



Tipitaka / Sutta Pitaka / Majjhima Nikāya / 10 Satipatthana Sutta
Sermó sobre els fonaments de l'atenció

Traducció: Albert Biayna Gea
Per a lliure distribució.

Sermó sobre els fonaments de l'atenció

Així ho he escoltat. En una ocasió, el Benaventurat estava vivint amb els Kuru, a una de les ciutats anomenada Kammāsadhamma. Allà el Benaventurat es dirigí així als monjos:

-Monjos.

-Sí, venerable senyor –li contestaren.

El Benaventurat els digué així:

-Monjos, aquest és l'únic camí per a la purificació dels éssers, per a la superació de la pena i de les lamentacions, per a l'eliminació del sofriment i de l'afllicció, per assolir el recte sender, per realitzar el Nibbāna; és a dir: els quatre fonaments de l'atenció.

Quins són aquests quatre? Heus aquí, monjos, que un monjo viu contemplant el cos en el cos, fervorós, lúcid i atent, rebutjant la cobdícia i l'afllicció d'allò mundà. Viu contemplant les sensacions en les sensacions, fervorós, lúcid i atent, rebutjant la cobdícia i l'afllicció d'allò mundà. Viu contemplant la ment en la ment, fervorós, lúcid i atent, rebutjant la cobdícia i l'afllicció d'allò mundà. Viu contemplant els objectes mentals en els objectes mentals, fervorós, lúcid i atent, rebutjant la cobdícia i l'afllicció d'allò mundà.

I, monjos, com viu un monjo contemplant el cos en el cos? 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 seu cos i fixa l'atenció a l'entorn de la boca: inspira atent 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.

Monjos, de la mateixa manera que un torner expert o un aprenent al llaurar una voluta gran sap: Llauro una voluta gran, o al llaurar una voluta petita sap: Llauro una voluta petita, així el monjo:

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.

Així viu contemplant el cos en el cos per dintre o viu contemplant el cos en el cos per fora o viu contemplant el cos en el cos per dintre i per fora a la vegada;

Viu contemplant en el cos els factors del seu origen o viu contemplant en el cos els factors de la seva dissolució o viu contemplant en el cos els factors del seu origen i de la seva dissolució a la vegada. Té consciència de que hi ha un cos, en el grau necessari pel coneixement i l'atenció pura. Viu sense estar condicionat i sense aferrar-se a res en el món.

Així és com un monjo viu contemplant el cos en el cos.

Igualment, monjos, quan un monjo camina sap: Estic caminant, quan està dempeus sap: Estic dempeus, quan està assegut sap: Estic assegut, quan està estirat sap: estic estirat, i així successivament segons sigui la postura que el cos adopti.

Així viu contemplant el cos en el cos per dintre o viu contemplant el cos en el cos per fora o viu contemplant el cos en el cos per dintre i per fora a la vegada.

Viu contemplant en el cos els factors del seu origen o viu contemplant en el cos els factors de la seva dissolució o viu contemplant en el cos els factors del seu origen i de la seva dissolució a la vegada. Té consciència de que hi ha un cos, en el grau necessari pel coneixement i l'atenció pura. Viu sense estar condicionat i sense aferrar-se a res en el món.

Així és com un monjo viu contemplant el cos en el cos.

Igualment, monjos, un monjo, actua amb plena lucidesa en tot el que fa, ja sia anant o venint, mirant endavant o mirant el seu entorn, encongint-se o estirant-se, portant la túnica, el bol i el mantell, menjant, bevent, mastegant, assaborint, defecant o orinant, caminant, dempeus, assegut, dormit, despert, parlant o en silenci, actua amb plena lucidesa.

Així viu contemplant el cos en el cos per dintre o viu contemplant el cos en el cos per fora o viu contemplant el cos en el cos per dintre i per fora a la vegada.

Viu contemplant en el cos els factors del seu origen o viu contemplant en el cos els factors de la seva dissolució o viu contemplant en el cos els factors del seu origen i de la seva dissolució a la vegada. Té consciència de que hi ha un cos, en el grau necessari pel coneixement i l'atenció pura. Viu sense estar condicionat i sense aferrar-se a res en el món.

Així és com un monjo viu contemplant el cos en el cos.

Igualment, monjos, un monjo examina el seu propi cos, de la planta dels peus cap amunt i de la coroneta cap avall, embolicat en la pell i ple d'impureses, i pensa així: En aquest cos hi ha cabell al cap, borrysol al cos, unghes, dents, pell, carn, tendons, ossos, medul·la, ronyons, cor, fetge, bilis, flegmes, pus, sang, suor, grassa sòlida, llàgrimes, grasses líquides, saliva, mocs, fluid sinovial, orina. És com tenir un sac de provisions d'aquells amb dues obertures, ple de diverses classes de gra, tals com arròs de muntanya, arròs corrent, mongetes, pèsols, sèsam i arròs perlat, i un home

que té bons ulls l'obre, l'examina i diu: Això és arròs de muntanya, això és arròs corrent, això són mongetes, això són pèsols, això és sèsam, això és arròs perlat. De la mateixa manera, el monjo examina el seu propi cos, de la planta dels peus cap amunt i de la coroneta cap avall, embolicat en la pell i ple d'impureses, i pensa així: En aquest cos hi ha cabell al cap, borriçol al cos, ungles, dents, pell, carn, tendons, ossos, medul·la, ronyons, cor, fetge, bilis, flegmes, pus, sang, suor, grassa sòlida, llàgrimes, grasses líquides, saliva, mocs, fluid sinovial, orina.

Així viu contemplant el cos en el cos per dintre o viu contemplant el cos en el cos per fora o viu contemplant el cos en el cos per dintre i per fora a la vegada.

Viu contemplant en el cos els factors del seu origen o viu contemplant en el cos els factors de la seva dissolució o viu contemplant en el cos els factors del seu origen i de la seva dissolució a la vegada. Té consciència de que hi ha un cos, en el grau necessari pel coneixement i l'atenció pura. Viu sense estar condicionat i sense aferrar-se a res en el món.

Així és com un monjo viu contemplant el cos en el cos.

Igualment, monjos, heus aquí que un monjo examina el seu propi cos, en qualsevol lloc o posició que es trobi, considerant els seus elements primordials: En aquest cos hi ha l'element terra, l'element aigua, l'element foc i l'element aire.

Com un carnisser expert o un aprenent que, després de sacrificar una vaca i dividir-la en parts, es posa a vendre-les en un encreuament, de la mateixa manera el monjo examina el seu propi cos en qualsevol lloc o posició on es trobi, considerant els seus elements primaris: En aquest cos hi ha l'element terra, l'element aigua, l'element foc i l'element aire.

Així viu contemplant el cos en el cos per dintre o viu contemplant el cos en el cos per fora o viu contemplant el cos en el cos per dintre i per fora a la vegada.

Viu contemplant en el cos els factors del seu origen o viu contemplant en el cos els factors de la seva dissolució o viu contemplant en el cos els factors del seu origen i de la seva dissolució a la vegada. Té consciència de que hi ha un cos, en el grau necessari pel coneixement i l'atenció pura. Viu sense estar condicionat i sense aferrar-se a res en el món.

Així és com un monjo viu contemplant el cos en el cos.

Igualment, monjos, quan un monjo veu un cos que porta una dia mort, o dos dies mort, o tres dies mort, inflat, morat i putrefacte, tirat al carner, aplica aquesta percepció al seu propi cos d'aquesta manera: Realment també el meu cos té la mateixa naturalesa, acabarà de la mateixa manera i no escaparà a aquesta fi.

Així viu contemplant el cos en el cos per dintre o viu contemplant el cos en el cos per fora o viu contemplant el cos en el cos per dintre i per fora a la vegada.

Viu contemplant en el cos els factors del seu origen o viu contemplant en el cos els factors de la seva dissolució o viu contemplant en el cos els factors del seu origen i de la seva dissolució a la vegada. Té consciència de que hi ha un cos, en el grau necessari pel coneixement i l'atenció pura. Viu sense estar condicionat i sense aferrar-se a res en el món. Així és com un monjo viu contemplant el cos en el cos.

Igualment, monjos, quan un monjo veu un cos tirat en el carner que està sent devorat pels corbs, pels esparvers, els voltors, els gossos, els lleopards, els tigres, els xacals o per diverses classes de cucs, aplica aquesta percepció al seu propi cos d'aquesta manera: Realment també el meu cos té la mateixa naturalesa, acabarà de la mateixa manera i no escaparà a aquesta fi.

Igualment, monjos, quan un monjo veu tirat un cos en el carner, reduït a un esquelet unit tan sols pels tendons i amb les restes de carn sanguinolenta, reduït a un esquelet unit tan sols pels tendons, sense carn però empastifat encara de sang, reduït a un esquelet

unit tan sols pels tendons, sense carn i sense sang, reduït a ossos separats repartits en totes les direccions: aquí els ossos de la mà, allà els dels peus, la tibia per aquí, el fèmur cap allà, aquí la pelvis, allà les vèrtebres, el crani més enllà o bé reduït a uns simples ossos blanquejats com una conquilla, reduït a un munt informe d'ossos que porten allà més d'un any o reduït a uns ossos podrits, convertits en pols.

En cada cas aplica aquesta percepció al seu propi cos d'aquesta manera: Realment també el meu cos té la mateixa naturalesa, acabarà de la mateixa manera i no escaparà a aquesta fi.

Així viu contemplant el cos en el cos per dintre o viu contemplant el cos en el cos per fora o viu contemplant el cos en el cos per dintre i per fora a la vegada.

Viu contemplant en el cos els factors del seu origen o viu contemplant en el cos els factors de la seva dissolució o viu contemplant en el cos els factors del seu origen i de la seva dissolució a la vegada. Té consciència de que hi ha un cos, en el grau necessari pel coneixement i l'atenció pura. Viu sense estar condicionat i sense aferrar-se a res en el món.

Així és com un monjo viu contemplant el cos en el cos.

I, monjos, com viu un monjo contemplant les sensacions en les sensacions?

Heus aquí, monjos, que a l'experimentar una sensació agradable el monjo sap: Experimento una sensació agradable; quan experimenta una sensació desagradable sap: Experimento una sensació desagradable; quan experimenta una sensació que no és ni agradable ni desagradable sap: Experimento una sensació neutra. Quan experimenta una sensació mundana agradable sap: Experimento una sensació mundana agradable; quan experimenta una sensació no mundana agradable sap: Experimento una sensació no mundana agradable.

Quan experimenta una sensació mundana desagradable sap: Experimento una sensació mundana desagradable. Quan experimenta una sensació no mundana desagradable sap: Experimento una sensació no mundana desagradable. Quan experimenta una sensació mundana que no és ni agradable ni desagradable sap: Experimento una sensació mundana neutra. Quan experimenta una sensació no mundana que no és agradable ni desagradable sap: Experimento una sensació no mundana neutra.

Així viu contemplant les sensacions en les sensacions per dintre, o per fora, o per dintre i per fora a la vegada. Viu contemplant en les sensacions els factors del seu origen o viu contemplant en les sensacions els factors de la seva dissolució o viu contemplant en les sensacions els factors del seu origen i de la seva dissolució a la vegada. Té consciència de que hi ha una sensació, en el grau necessari pel coneixement i l'atenció pura. Viu sense estar condicionat i sense aferrar-se a res en el món.

Així és com un monjo viu contemplant les sensacions en les sensacions.

I, monjos, com viu un monjo contemplant la ment en la ment?

Heus aquí que un monjo, quan hi ha passió en la ment sap que hi ha passió, i quan no hi ha passió en la ment sap que no n'hi ha; quan hi ha odi en la ment sap que hi ha odi, i quan no hi ha odi en la ment sap que no n'hi ha; quan la ment està ofuscada sap que està ofuscada, i quan la ment no està ofuscada sap que no ho està; quan la ment està disminuïda sap que està disminuïda, i quan la ment no està disminuïda sap que no ho està; quan està distreta sap que està distreta, i quan la ment no està distreta sap que no ho està, quan la ment està desenvolupada sap que està desenvolupada, i quan la ment no està desenvolupada sap que no ho està; quan la ment està en estat superable sap que és superable, i quan la ment està en estat no superable sap que no és superable; quan la ment

està concentrada sap que està concentrada, i quan la ment no està concentrada sap que no ho està; quan la ment està alliberada sap que està alliberada, i quan la ment no està alliberada sap que no ho està.

Així viu contemplant la ment en la ment per dintre o per fora o per dintre i per fora a la vegada. Viu contemplant en la ment els factors del seu origen o viu contemplant en la ment els factors de la seva dissolució o viu contemplant en la ment els factors del seu origen i de la seva dissolució a la vegada. Té consciència de que hi ha una ment, en el grau necessari pel coneixement i l'atenció pura. Viu sense estar condicionat i sense aferrar-se a res en el món.

Així és com un monjo viu contemplant la ment en la ment.

I, monjos, com viu un monjo contemplant els objectes de la ment en els objectes de la ment?

Heus aquí que un monjo viu contemplant els objectes de la ment constituïts pels cinc impediments. Heus aquí, monjos, que quan el desig dels sentits està present en ell, el monjo sap: Hi ha desig dels sentits en mi. Sap com sorgeix el desig dels sentits que no existia prèviament; sap com renunciar al desig dels sentits que ha sorgit i sap com ja no torna a sorgir en el futur el desig dels sentits al que ha renunciat.

Quan la malevolència està present en ell, el monjo sap: Hi ha malevolència en mi, i quan la malevolència està absent sap: No hi ha malevolència en mi. Sap com sorgeix la malevolència que no existia prèviament; sap com renunciar a la malevolència que ha sorgit i sap com ja no torna a sorgir en el futur la malevolència a la que ha renunciat.

Quan la mandra i l'apatia estan presents en ell, el monjo sap: Hi ha mandra i apatia en mi; quan la mandra i l'apatia estan absents sap: No hi ha mandra ni apatia en mi. Sap com sorgeixen la mandra i l'apatia que no existien prèviament; sap com renunciar a la

mandra i l'apatia sorgides i sap com ja no tornen a sorgir en el futur la mandra i l'apatia a les que ha renunciat.

Quan el desassossec i l'ansietat estan presents en ell, el monjo sap: Hi ha desassossec i ansietat en mi, quan el desassossec i l'ansietat estan absents sap: no hi ha desassossec ni ansietat en mi. Sap com sorgeixen el desassossec i l'ansietat que no existien prèviament; sap com renunciar al desassossec i a l'ansietat sorgits, i sap com ja no tornen a sorgir en el futur el desassossec i l'ansietat a les que ha renunciat.

Quan el dubte està present en ell, el monjo sap: Hi ha dubte en mi; quan el dubte està absent sap: No hi ha dubte en mi. Sap com sorgeix el dubte que no existia prèviament; sap com renunciar al dubte sorgit i sap com ja no torna a sorgir en el futur el dubte al que ha renunciat.

Així viu contemplant els objectes de la ment en els objectes de la ment per dintre, o per fora, o per dintre i per fora a la vegada. Viu contemplant en els objectes de la ment els factors del seu origen o viu contemplant en els objectes de la ment els factors de la seva dissolució o viu contemplant en els objectes de la ment els factors del seu origen i de la seva dissolució a la vegada. Té consciència de que hi ha objectes mentals en el grau necessari pel coneixement i l'atenció pura. Viu sense estar condicionat i sense aferrar-se a res en el món.

Així, és com un monjo viu contemplant els objectes de la ment en els objectes de la ment constituïts pels cinc impediments.

Igualment, monjos, un monjo viu contemplant els objectes de la ment constituïts pels cinc agregats de l'aferrament.

I, monjos, com viu un monjo contemplant els objectes de la ment constituïts pels cinc agregats de l'aferrament?

Heus aquí, monjos, que un monjo sap: Així és la forma material, així sorgeix la forma material així desapareix la forma material; així és la sensació, així sorgeix la sensació, així desapareix la sensació; així és la percepció, així sorgeix la percepció, així des-

apareix la percepció; així són les composicions mentals, així sorgeixen les composicions mentals, així desapareixen les composicions mentals; així és la consciència, així sorgeix la consciència, així desapareix la consciència.

Així viu contemplant els objectes de la ment en els objectes de la ment per dintre, o per fora, o per dintre i per fora a la vegada. Viu contemplant en els objectes de la ment els factors del seu origen o viu contemplant en els objectes de la ment els factors de la seva dissolució o viu contemplant en els objectes de la ment els factors del seu origen i de la seva dissolució a la vegada. Té consciència de que hi ha objectes mentals en el grau necessari pel coneixement i l'atenció pura. Viu sense estar condicionat i sense aferrar-se a res en el món.

Així és com un monjo viu contemplant els objectes de la ment en els objectes de la ment constituïts pels cinc agregats de l'aferrament.

Igualment, monjos, un monjo viu contemplant els objectes mentals constituïts per les sis esferes internes i les sis esferes externes dels sentits.

I, monjos, com viu un monjo contemplant els objectes de la ment constituïts per les sis esferes internes i les sis esferes externes dels sentits?

Heus aquí, monjos, que un monjo coneix l'ull, coneix les formes visibles i coneix la trava que sorgeix com a conseqüència d'ambdós; sap com sorgeix la trava que no existia prèviament, sap com renunciar a la trava que ha sorgit i sap com ja no torna a sorgir en el futur la trava a la que ha renunciat. Coneix l'oïda i els sons, el nas i els olors, la llengua i els sabors, el cos i els objectes tàctils, la ment i els objectes de la ment, i coneix les traves que sorgeixen com a conseqüència d'ells. Sap com sorgeixen les traves que no existien prèviament, sap com renunciar a les traves que han sorgit i sap com ja no tornen a sorgir en el futur les traves a les que ha renunciat.

Així viu contemplant els objectes de la ment en els objectes de la ment per dintre, o per fora, o per dintre i per fora a la vegada. Viu contemplant en els objectes de la ment els factors del seu origen o viu contemplant en els objectes de la ment els factors de la seva dissolució o viu contemplant en els objectes de la ment els factors del seu origen i de la seva dissolució a la vegada. Té consciència de que hi ha objectes mentals en el grau necessari pel coneixement i l'atenció pura. Viu sense estar condicionat i sense aferrar-se a res en el món.

Així és com un monjo viu contemplant els objectes de la ment en els objectes de la ment constituïts per les sis esferes internes i les sis esferes externes dels sentits.

Igualment, monjos, un monjo viu contemplant els objectes de la ment en els objectes de la ment constituïts pels set factors de la il·luminació.

I, monjos, com viu un monjo contemplant els objectes de la ment constituïts pels set factors de la il·luminació?

Heus aquí, monjos, que quan l'atenció que és factor d'il·luminació està present en ell, el monjo sap: Hi ha en mi l'atenció que és factor d'il·luminació; quan l'atenció que és factor d'il·luminació està absent, sap: No hi ha en mi l'atenció que és factor d'il·luminació. Sap com sorgeix l'atenció que és factor d'il·luminació que no existia prèviament, i, una vegada sorgida, sap com cultivar-la fins assolir la seva perfecció.

Igualment, quan la indagació de la realitat, energia, goig, assossec, concentració i equanimitat que són factors d'il·luminació estan presents en ell, el monjo sap: Hi ha en mi la indagació de la realitat, energia, goig, assossec, concentració i equanimitat que són factors d'il·luminació, i quan estan absents sap: No hi ha en mi la indagació de la realitat, energia, goig, assossec, concentració i equanimitat que són factors d'il·luminació. Sap com sorgeix cada factor d'il·luminació que no existia prèviament, i, una vegada, sorgit, sap com cultivar-lo fins assolir la seva perfecció.

Així viu contemplant els objectes de la ment en els objectes de la ment per dintre, o per fora, o per dintre i per fora a la vegada. Viu contemplant en els objectes de la ment els factors del seu origen o viu contemplant en els objectes de la ment els factors de la seva dissolució o viu contemplant en els objectes de la ment els factors del seu origen i de la seva dissolució a la vegada. Té consciència de que hi ha objectes mentals en el grau necessari pel coneixement i l'atenció pura. Viu sense estar condicionat i sense aferrar-se a res en el món.

Així és com un monjo viu contemplant els objectes de la ment en els objectes de la ment constituïts pels set factors d'il·luminació.

Igualment, monjos, un monjo viu contemplant els objectes de la ment en els objectes de la ment constituïts per les Quatre Nobles Veritats.

I, monjos, com viu un monjo contemplant els objectes de la ment en els objectes de la ment constituïts per les Quatre Nobles Veritats?

Heus aquí, monjos, que un monjo sap tal i com és en realitat: Això és el sofriment; sap tal i com és en realitat: Això és l'origen del sofriment; sap tal i com és en realitat: Això és l'acabament del sofriment; sap tal i com és en realitat: Aquest és el sender que condueix a l'acabament del sofriment.

Així viu contemplant els objectes de la ment en els objectes de la ment per dintre, o per fora, o per dintre i per fora a la vegada. Viu contemplant en els objectes de la ment els factors del seu origen o viu contemplant en els objectes de la ment els factors de la seva dissolució o viu contemplant en els objectes de la ment els factors del seu origen i de la seva dissolució a la vegada. Té consciència de que hi ha objectes mentals en el grau necessari pel coneixement i l'atenció pura. Viu sense estar condicionat i sense aferrar-se a res en el món.

Així és com un monjo viu contemplant els objectes de la ment en els objectes de la ment constituïts per les Quatre Nobles veritats.

Realment, monjos, aquell qui cultivi aquests quatre fonaments de l'atenció d'aquesta manera, durant set anys, pot recollir un d'aquests dos fruits: la saviesa alliberadora en aquest mateix món o, si encara li queda una resta d'aferrament, l'estat sense tornada.

Monjos, ni tan sols set anys. Si una persona cultiva aquests quatre fonaments de l'atenció d'aquesta manera durant sis anys, cinc anys, quatre anys, tres anys, dos anys, un any, llavors pot recollir un d'aquests dos fruits: la saviesa alliberadora en aquest mateix món o, si encara li queda una resta d'aferrament, l'estat sense tornada.

Monjos, ni tan sols un any. Si una persona cultiva aquests quatre fonaments de l'atenció d'aquesta manera durant set mesos, sis mesos, cinc mesos, quatre mesos, tres mesos, dos mesos, un mes, mig mes, llavors pot recollir un d'aquests dos fruits: la saviesa alliberadora en aquest mateix món o, si encara li queda una resta d'aferrament, l'estat sense tornada.

Monjos, ni tan sols un mes. Si una persona cultiva aquests quatre fonaments de l'atenció d'aquesta manera durant set dies, llavors pot recollir un d'aquests dos fruits: la saviesa alliberadora en aquest mateix món o, si encara li queda una resta d'aferrament, l'estat sense tornada.

Per això s'ha dit: Monjos, aquest és l'únic camí per a la purificació dels éssers, per a la superació de la pena i de les lamentacions, per a l'eliminació del sofriment i de l'aflicció, per assolir el recte sender, per a experimentar el Nibbana, és a dir: els quatre fonaments de l'atenció.

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

