

Γλωσσάρι  
Βουδιστικών Όρων

*Bhikkhu Ñāṇadassana*

## ΓΛΩΣΣΑΡΙ ΒΟΥΔΙΣΤΙΚΩΝ ΟΡΩΝ

**Anatta (Skt. anātma):** «μη-εαυτός», «μη-ψυχή», «μη εγωικότητα», που επισημαίνει ότι σε τελική ανάλυση δεν υπάρχει τίποτε μόνιμο, αιώνιο ή αμετάβλητο στην παροδική ανθρώπινη φύση το οποίο μπορεί κανείς να αποκαλέσει «εαυτό», «ψυχή», «εγώ» «μόνιμη οντότητα/ουσία» ή «μόνιμη προσωπικότητα» και να αγκυροβολήσει μια σταθερή αίσθηση του «εγώ».

Αποτελεί ένα από τα τρία χαρακτηριστικά της ύπαρξης (βλ. *ti-lakkhaṇa*) μαζί με την παροδικότητα (βλ. *anicca*) και τον υπαρξιακό πόνο (βλ. *dukkha*). Είναι μία από τις βασικές διαφορές μεταξύ του Βουδισμού και όλων των άλλων μεγάλων θρησκειών και φιλοσοφιών, που διδάσκουν ότι το *atta* (Skt. *ātma* - εαυτός, ψυχή) υπάρχει· μιά πίστη που, σύμφωνα με τον Βουδισμό, δημιουργεί τη βάση του επώδυνου κύκλου της επαναγέννησης (βλ. *saṃsāra*) και έχει, σε κάθε περίπτωση και σε όλες τις εποχές, ως επί το πλείστον, αποπλανήσει, παραπλανήσει και διαιρέσει την ανθρωπότητα.

**Anāgāmi:** ο «μη επιστρέφων» στον ηδονικό κόσμο, είναι ένα ευγενές άτομο (βλ. *ariya-puggala*) που έχει επιτύχει την τρίτη υπερκόσμια οδό και τον καρπό (βλ. *lokuttara*), έχει εξαλείψει τα πρώτα πέντε από τα 10 νοητικά δεσμά (βλ. *saṃyojana*) που δεσμεύουν τον νου στον επώδυνο κύκλο της επαναγέννησης (βλ. *saṃsāra*), επανεμφανίζεται σε έναν ανώτερο θεϊκό κόσμο της «Αγνής Διαμονής» (*Suddhānāsa*), και χωρίς να επιστρέψει από αυτόν τον κόσμο στον ηδονικό κόσμο επιτυγχάνει εκεί το *Nibbāna*, θέτοντας ένα τέλος στην υπαρξιακή ταλαιπωρία.

**Anicca:** η «παροδικότητα» ή «αστάθεια» όλων των νοητικών και υλικών φαινομένων της ύπαρξης που η φύση τους δεν είναι

παρά η έγερση και η παρακμή. Αποτελεί ένα από τα τρία χαρακτηριστικά της ύπαρξης (βλ. *ti-lakkhaṇa*) μαζί με τον υπαρξιακό πόνο (βλ. *dukkha*) και τον μη εαυτό (βλ. *anatta*).

**Appamaññā:** οι «απεριόριστες διαθέσεις» προς όλα τα έμβια όντα, που μπορούν να αναπτυχθούν με τον διαλογισμό είναι τέσσερεις: η φιλικότητα (βλ. *mettā*), η συμπόνια (βλ. *karuṇa*), η συμπαθητική χαρά (βλ. *muditā*), και η πνευματική ηρεμία (βλ. *upekkhā*). Ονομάζονται επίσης «θεϊκές διαμονές» ή «υπέροχες νοητικές καταστάσεις» (βλ. *brahma-vihāra*)

**Arahant:** Ο «Άγιος», είναι ένα ευγενές άτομο (βλ. *ariya-puggala*) που έχει επιτύχει την τέταρτη υπερκόσμια οδό και τον καρπό (βλ. *lokuttara*) και που έχει εξαλείψει όλα τα δέκα νοητικά δεσμά (βλ. *saṃyojana*) που δεσμεύουν τον νου στον επώδυνο κύκλο της επαναγέννησης (βλ. *saṃsāra*). Ο νους του είναι απελευθερωμένος από όλες τις νοητικές μολύνσεις και τα μιάσματα, όπως η επιθυμία, το μίσος, η κακοβουλία, η άγνοια, η υπερηφάνεια, η υπεροψία, κ.λπ. και από όλες τις νοητικές διαφθορές (βλ. *āsava*). Έτσι δεν προορίζεται για περαιτέρω επαναγέννηση, θέτοντας ένα τέλος στην υπαρξιακή ταλαιπωρία.

Είναι ένας τίτλος για τον Βούδα και για το υψηλότερο επίπεδο των ευγενών μαθητών του που έχουν επιτύχει την ύψιστη φώτιση (βλ. *bodhi*).

Όπως περιγράφεται από τον Βούδα, «Δεν υπάρχει μελλοντικός γύρος της επαναγέννησης (βλ. *vaṭṭa*) στην περίπτωση εκείνων που είναι Arahant διότι (1) έχουν εξαλείψει τις νοητικές διαφθορές (βλ. *āsava*), (2) έχουν ζήσει την αγνή ζωή (*brahmacariya*), (3) έχουν τελειώσει ό, τι έπρεπε να κάνουν (*katakaraniya*), (4) παραίτησαν το βάρος των πέντε συναθροισμάτων της ύπαρξης (βλ. *khandha*), (5) έφτασαν στον τελικό σκοπό, (6) κατέστρεψαν τα δεσμά του γίνεσθαι (βλ. *saṃyojana*), και (7) είναι εντελώς

απελευθερωμένοι μέσω της τελικής γνώσης (*sammadaññā vimuttā*). (MN *Alagaddūpamasuttam*)

**Ariya-aṭṭhaṅgika-magga:** η «Ευγενής Οκταμελής Οδός» είναι η οδός και η πρακτική που οδηγεί στην κατάπαυση του υπαρξιακού πόνου και της ταλαιπωρίας, στην πραγματοποίηση του *Nibbāna* (βλ.), στο τέλος της *saṃsāra* (βλ.), και αποτελεί την τέταρτη από τις Τέσσερις Ευγενείς Αλήθειες (βλ. *ariya-sacca*). Τα οκτώ μέλη της Οδοῦ είναι:

1. η ορθή νόηση ή θέαση (*sammā ditṭhi*) και 2. ο ορθός λογισμός (*sammā saṅkappa*), που απαρτίζουν την εξάσκηση στην σοφία (βλ. *pañña* και *sikkhā*).
3. ο ορθός λόγος (*sammā vācā*), 4. η ορθή πράξη (*sammā kam-manta*) και 5. ο ορθός βιοπορισμός (*sammā ājīva*) που απαρτίζουν την εξάσκηση στην ηθική διαγωγή (βλ. *sīla*) και
6. η ορθή προσπάθεια (*sammā vaḡāma*), 7. η ορθή μνήμη (*sammā sati*) και 8. η ορθή αυτοσυγκέντρωση (*sammā samādhi*) που απαρτίζουν την εξάσκηση στην αυτοσυγκέντρωση (βλ. *samādhi*).

**Ariya-puggala:** ένα «ευγενές άτομο», είναι αυτό που έχει συνειδητοποιήσει κάποια από τις 4 υπερκόσμιες (βλ. *lokuttara*) οδοῦς και τους 4 υπερκόσμιους καρπούς. Ἐτσι υπάρχουν τέσσερα «ευγενή άτομα»: ο εισερχόμενος στο ρεύμα (βλ. *sotāpanna*), ο άπαξ επιστρέφων (βλ. *sakadāgāmi*), ο μη επιστρέφων (βλ. *anāgāmi*) και ο Ἄξιος (βλ. *Arahant*). Μπορούν όμως να διακριθούν σε οκτώ «ευγενή άτομα» αν διαφοροποιηθούν σύμφωνα με τις 4 υπερκόσμιες οδοῦς και τους 4 υπερκόσμιους καρπούς κάθε άτομο ξεχωριστά. Π.χ. ο εισερχόμενος στο ρεύμα μπορεί να διακριθεί ως: 1. αυτός που έχει συνειδητοποιήσει την **οδό** της εισόδου στο ρεύμα (*sotāpattimagga*), και 2. αυτός που έχει συνειδητοποιήσει τον **καρπό** της εισόδου στο ρεύμα (*sotāpattiphala*). Δηλαδή, την στιγμή της οδοῦ ήταν, κατ' ακριβολογία, άλλο άτομο από την στιγμή του καρπού. Η ίδια διάκριση γίνεται και

για τον άπαξ επιστρέφοντα, κλπ. και τις αντίστοιχες οδούς και τους καρπούς του καθενός.

Τα «ευγενή άτομα» αντιπαραβάλλονται με το «σύνηθες, κοινό ή κοσμικό άτομο» (βλ. *puṭhujjana*) που δεν έχει συνειδητοποιήσει το υπερκόσμιο (βλ. *lokuttara*).

**Ariya-sacca:** η «ευγενής αλήθεια», ανάφερεται συγκεκριμένα στις Τέσσερις Ευγενείς Αλήθειες (*cattāro ariyasaccāni*) που ο Βούδας ανακάλυψε, δηλ. (1) η ευγενής αλήθεια του υπαρξιακού πόνου (βλ. *dukkha*), (2) της προέλευσής του (βλ. *samudaya*) που είναι επιθυμία (βλ. *taṇhā*), (3) της κατάπαυσής του (βλ. *nirodha*) που είναι το *nibbāna* (βλ.) και (4) της απελευθερωτικής οδού ή πρακτικής που οδηγεί στην κατάπαυσή του. (βλ. *ariya-aṭṭhaṅgi-ka-magga*).

**Ariya-vihāra:** η «ευγενής διαμονή ή ζωή», είναι αυτή των «ευγενών ατόμων» (βλ. *ariya-puggala*) όταν βιώνουν σύντομα ή παρατεταμένα κάποιο από τα τέσσερα υπερκόσμια «επιτεύγματα του καρπού» (*phala-samāpatti*), και συγκεκριμένα, τον καρπό της εισόδου στο ρεύμα (*sotāpatti-phala*), τον καρπό της άπαξ επιστροφής (*sakadāgāmi-phala*), τον καρπό της μη επιστροφής (*anāgāmi-phala*) και τον καρπό της αξιότητας (*arahatta-phala*). (σύγκρινε με *brahma-vihāra*).

**Avijjā:** «άγνοια», «αγνωσία» (*aññāna*) · συνώνυμο με την αυταπάτη (*moha*), είναι η κύρια ρίζα κάθε φαυλότητας και ταλαιπωρίας στον κόσμο, επικαλύπτοντας τα πνευματικά μάτια του ανθρώπου και εμποδίζοντάς τον να δει την πραγματική φύση των πραγμάτων. Είναι η αυταπάτη που ξεγελά τα όντα κάνοντας τη ζωή να τους φαίνεται μόνιμη (*nicca*), ευτυχισμένη (*sukha*), ουσιαστική με ένα «εγώ», «εαυτό» ή «ψυχή» (*atta*) και ελκυστική (*subha*) και που τα εμποδίζει να δουν ότι όλα στην πραγματικότητα είναι παροδικά (βλ. *anicca*), υποκείμενα στην ταλαιπωρία (βλ. *dukkha*), κενά από ένα «εγώ», «εαυτό», μια

«ψυχή» και το «δικό μου» (βλ. *anatta*), και μη ελκυστικά (*asubha*).

Πιο συγκεκριμένα, η άγνοια ορίζεται από τον Βούδα ως «η αγνωσία (*aññāṇa*) των 4 Ευγενών Αληθειών (βλ. *ariya-sacca*), δηλαδή, του υπαρξιακού πόνου ή της ταλαιπωρίας, της προέλευσής του, της παύσης του και της οδού για την παύση του». (SN *Vibhaṅgasuttaṃ* και *Avijjāsuttaṃ*).

Καθώς η άγνοια είναι το θεμέλιο όλων των ζωογονητικών πράξεων και δραστηριοτήτων (βλ. *saṅkhāra*), όλου του υπαρξιακού πόνου και της ταλαιπωρίας, γι' αυτό βρίσκεται ως ο πρώτος κρίκος στην διδασκαλία της «εξαρτώμενης προέλευσης» (βλ. *paṭicca samuppāda*).

Αλλά για αυτόν τον λόγο, η άγνοια δεν πρέπει να θεωρείται ως «η αναίτιος βασική αιτία» του κόσμου. Δεν είναι αναίτιος (άνευ αιτίας), διότι μια αιτία καθορίζεται έτσι: «Με την έγερση των νοητικών διαφθορών (βλ. *āsava*) εγείρεται η άγνοια» (MN 9, *Sammāditṭhisuttaṃ*).

Υπάρχει όμως ένας μεταφορικός τρόπος με τον οποίο μπορεί να θεωρηθεί ως η βασική αιτία, δηλαδή όταν αναφέρεται ως η αφετηρία στον «επώδυνο κύκλο της επαναγέννησης» (βλ. *saṃsāra*), όπως λέει ο Βούδας: «Ένα πρώτο σημείο της άγνοιας δεν μπορεί να βρεθεί ότι από εδώ και πρίν δεν υπήρχε η άγνοια αλλά εμφανίστηκε μετέπειτα. Παρόλαυτα, μπορεί να βρεθεί η συγκεκριμένη συνθήκη της (*idappaccaya*)». (AN *Avijjāsuttaṃ*).

Η ίδια δήλωση γίνεται στην AN *Taṇhāsuttaṃ* σχετικά με την επιθυμία για ύπαρξη (*bhava-taṇhā*· βλ. *taṇhā*). Αυτή η επιθυμία και η άγνοια ονομάζονται οι εξέχουσες αιτίες των εκούσιων πράξεων (βλ. *kamma*) που οδηγούν σε δυστυχισμένα και ευτυχισμένα πεπρωμένα.

Καθώς η άγνοια εξακολουθεί να υπάρχει—αν και με έναν πολύ λεπτό τρόπο—μέχρι την επίτευξη της Αξιότητας (βλ. *Arahant*), θεωρείται ως το τελευταίο από τα 10 νοητικά δεσμά (βλ. *samyojana*,) που δεσμεύουν τα όντα στον κύκλο της επαναγέννησης.

Δεδομένου ότι οι δύο πρώτες φαύλες ρίζες των πράξεων, η απληστία (*lobha*) και το μίσος (*dosa*), είναι από μέρους των ριζωμένες στην άγνοια, όλες οι φαύλες νοητικές καταστάσεις είναι συνεπώς αδιαχώριστα συνδεδεμένες με αυτήν. Η άγνοια (ή η αυταπάτη) είναι η πιο επίμονη από τις τρεις φαύλες ρίζες. Είναι και μία από τις νοητικές διαφθορές (βλ. *āsava*). Επομένως, η εξάλειψη της άγνοιας μέσω της άμεσης διορατικότητας (βλ. *vipassanā*) στα τρία χαρακτηριστικά της ύπαρξης (βλ. *ti-lakkhaṇa*) θέτει ένα τέλος στον επώδυνο κύκλο της *samsāra* (βλ.).

**Asañkhata:** το «μη καμωμένο, μη δημιουργημένο, μη εξαρτώμενο από συνθήκες» (*paccayehi akataṃ, anibbattaṃ*), το «μη συνθηκοποιημένο», «μη συνθηκοκρατημένο» είναι μια περιγραφή του *Nibbāna* (βλ.) που δεν αποτελείται και δεν εξαρτάται από συνθήκες, δεν παράγεται από έναν συνδυασμό αιτιών και συνθηκών.

Υπάρχουν τρία χαρακτηριστικά του μη συνθηκοκρατημένου (*asañkhata-lakkhaṇa*): (1) Η έγερση (*uppādo*), (2) η παρακμή (*vaya*), και (3) η μεταβολή (*aññathatta*) κατά τη διάρκεια (*thita*) δεν μπορεί να ειπωθεί. (AN *Asañkhatalakkhaṇasuttaṃ*).

Είναι η κατάπαυση της έγερσης, διάρκειας και παρακμής και όλων των διαδικασιών και δραστηριοτήτων (*sabba-sañkhārasamatho*). (AN *Ānandasuttaṃ*) Το αντίθετο είναι το «συνθηκοκρατημένο» (βλ. *sañkhata*).

**Āsava:** οι «νοητικές διαφθορές», είναι βαθιά ριζωμένες νοητικές μολύνσεις (βλ. *kilesa*) που υπάρχουν στο βαθύτερο και πιο θεμελιώδες επίπεδο του νου. Είναι οι βασικές μολύνσεις που δια-

τηρούν τα νοητικά δεσμά στον επώδυνο γύρο της γέννησης και του θανάτου. Ο ρόλος τους είναι να διατηρήσουν την *saṃsāra* (βλ.).

Ο Βούδας τις περιγράφει ως διανοητικές καταστάσεις που μολύνουν (*saṃkilesikā*), φέρνουν την επαναγέννηση (*ponobbhavi-kā*), δίνουν προβλήματα, ωριμάζουν στον πόνο (*dukkhaviṇṇā*) και οδηγούν σε μελλοντική γέννηση, γήρανση και θάνατο (*āyatim jātijarāmarañiyā*). (MN 36, *Mahāsaccaka Sutta*).

Υπάρχουν τέσσερα είδη: η νοητική διαφθορά (1) της φιλήδονης επιθυμίας (*kāmaśava*), (2) του πάθους για αιώνια ύπαρξη (*bhavaśava*), (3) των θεωρητικών απόψεων (*ditṭhāśava*), και (4) της άγνοιας (*avijjāśava*).

Με την οδό της εισόδου στο ρεύμα (βλ. *sotāpanna*) εξαλείφεται η 3<sup>η</sup> νοητική διαφθορά, με την οδό της μη επιστροφής (βλ. *anāgāmi*) η 1<sup>η</sup>, και με την οδό της Αξιότητας (βλ. *Arahant*) η 2<sup>η</sup> και η 4<sup>η</sup>.

Η εξάλειψη επιτυγχάνεται μέσω (1) του διορατικού διαλογισμού (βλ. *vipassanā*), (2) της εγκράτειας στις αισθήσεις (*saṃvara*), (3) της χρήσης υλικών πραγμάτων με σύνεση, (4) της υπομονής (*adhivāsanā*) (5) της αποφυγής κινδύνων, (6) της απομάκρυνσης αρνητικών σκέψεων, και (7) της ανάπτυξης των επτά παραγόντων της φώτισης (βλ. *bojjhaṅga*).

Ο *khīṇāśava*, «εκείνος του οποίου οι νοητικές διαφθορές έχουν εντελώς εξαλειφθεί», ή «ο απαλλαγμένος από τις νοητικές διαφθορές», είναι ένα όνομα για τον Άξιο (βλ. *Arahant*). Η κατάσταση ενός Άξιου ονομάζεται συχνά «*āsavakkhaya*», «η πλήρης εξάλειψη των νοητικών διαφθορών».

**Asekha:** ο «απόφοιτος» ή ο «έχων τελειώσει την εξάσκηση», είναι ο ευγενής μαθητής που είναι τελειοποιημένος και αναφέρεται στον Άξιο (βλ. *Arahant*) αφού έχει φτάσει στην τελειότητα



της τριπλής εξάσκησης (βλ. *sikkhā*) και δεν χρειάζεται πλέον να εξασκηθεί. Αυτό συμβαίνει την στιγμή που έχει επιτύχει τον καρπό της Αξιότητας (*arahatta-phala*) – Βλ. *ariya-puggala, sekha*.

**Bhava:** η «ύπαρξη» ή «διαδικασία της ύπαρξης», αποτελείται από 3 επίπεδα: επίπεδο της ηδονικής ύπαρξης (*kāma-bhava*), επίπεδο της λεπτοφυούς υλικής ύπαρξης (*rūpa-bhava*), και επίπεδο της άυλης ύπαρξης (*arūpa-bhava*). – Βλ. *loka*.

**Bhava-sota:** το «ρεύμα της ύπαρξης» που παρασύρει ένα ον στο κύλισμα από ζωή σε ζωή με την επαναγέννηση στα 3 επίπεδα της ύπαρξης. - Βλ. *bhava*.

**Bhava-cakka:** ο «τροχός της ύπαρξης», είναι ο γύρος ή ο κύκλος της επαναγέννησης από ζωή σε ζωή και σχετίζεται με τον νόμο της «εξαρτώμενης προέλευσης» (βλ. *paṭicca-samuppāda*).

**Bodhi:** (από τη ρηματική ρίζα *budha*, κατανοώ, συνειδητοποιώ, γνωρίζω, αφυπνίζομαι): «ανώτατη γνώση» και μεταφορικά «αφύπνιση», «φώτιση», «ύψιστη φώτιση» είναι η στιγμή που οι Τέσσερεις Ευγενείς Αλήθειες (βλ. *ariya-sacca*) κατανοούνται. – Βλ. *Buddha*.

**Bojjhaṅga:** (από τις λέξεις *bodhi* (ανώτερη γνώση, φώτιση) + *aṅga* (μέλος, παράγοντας): οι «παράγοντες της φώτισης», αποτελούν ένα συγκρότημα επτά νοητικών παραγόντων που λειτουργούν ως αιτίες και συνθήκες για την επίτευξη της φώτισης, δηλ. την απελευθερωτική γνώση και όραση των Τέσσερων Ευγενών Αληθειών (βλ. *ariya-sacca*). Αυτοί είναι: (1) η μνήμη (βλ. *sati*), (2) η ερευνητικότητα των (υλικών και νοητικών) φαινομένων (*dhamma-vicaya*), (3) η ενεργητικότητα (*virīya*), (4) η αγαλλίαση (*pīti*), (5) η γαλήνη (*passaddhi*), (6) η αυτοσυγκέντρωση (βλ. *samādhi*), και (7) η πνευματική ηρεμία (βλ. *upekkhā*).

**Brahma-vihāra:** οι «θεσπέσιες ή θεϊκές διαμονές» ή «υπέροχες νοητικές καταστάσεις» είναι τεσσάρων ειδών που επιτυγχάνο-

νται με τον διαλογισμό μέσω της ανάπτυξης της απεριόριστης (1) φιλικότητας (βλ. *mettā*), (2) συμπόνιας (βλ. *karuṇa*), (3) συμπαθητικής χαράς (βλ. *mudita*), ή (4) πνευματικής ηρεμίας (βλ. *upekkhā*). Ονομάζονται επίσης οι «απεριόριστες διαθέσεις» (βλ. *apamaññā*).

**Buddha:** Βούδας (Φωτισμένος, Αφυπνισμένος)· το όνομα που δόθηκε σε αυτόν που από μόνος του ανακαλύπτει τις Τέσσερις Ευγενείς Αλήθειες (βλ. *ariya-sacca*) μετά από μια μακρά περίοδο που τις έχει ξεχάσει ο κόσμος, και τις οποίες εξηγεί πλήρως.

Σύμφωνα με την παράδοση, υπάρχει μια μεγάλη σειρά Βούδων που εκτείνεται στο μακρινό παρελθόν. Ο πιο πρόσφατος Βούδας γεννήθηκε ως Siddhattha Gotama (Σιντάτχα Γκόταμα) στην Ινδία τον 6ο αιώνα π.Χ.

Ήταν ένας καλά μορφωμένος και πλούσιος νεαρός άνδρας βασιλικής καταγωγής, που εγκατέλειψε την οικογένειά του και την πριγκιπική του κληρονομιά στα 29 του χρόνια για να αναζητήσει την αληθινή ελευθερία και το τέλος του υπαρξιακού πόνου και της δυστυχίας. Μετά από επτά χρόνια ασκητικής στο δάσος, ανακάλυψε τις Τέσσερις Ευγενείς Αλήθειες και πέτυχε τον στόχο του, έγινε Βούδας.

Η λέξη «Βούδας» (*Buddha*) προέρχεται από τη λέξη «*buddhi*» και «*bodhi*». Στην αρχαία Ινδική γλώσσα Πάλι (βλ. *Pāli*) και στα Σανσκριτικά, *buddhi* κυριολεκτικά σημαίνει «διάνοια», «νοημοσύνη», «σοφία» και *bodhi* «ανώτατη νοημοσύνη ή γνώση», η οποία μεταφορικά μεταφράζεται συνήθως ως «φώτιση» ή «αφυπνιση», και η λέξη *Buddha* ως «Φωτισμένος» ή «Αφυπνισμένος». Αναφέρεται όμως πιο συγκεκριμένα στη νοημοσύνη και στην ανώτατη γνώση που κατέχει ένας Βούδας λόγω της ανακάλυψης και της κατανόησης των «Τεσσάρων Ευγενών Αληθειών». Ακριβώς εξαιτίας της πλήρους κατανόησης αυτών των Αληθειών όπως πραγματικά είναι, ο Βούδας ονομάζεται «Πλήρως Αυτοφω-

τισμένος» (*Sammā Sambuddho* –Σάμμα Σαμπούντχο). (SN *Sammāsambuddha-sutta*)

**Cetanā:** βλ. *saṅkhāra, kamma*

**Dosa:** μίσος, έχθρα, θυμός, φθόνος, οργή, τσαντίλα, εξοργισμός, εκνευρισμός, αποστροφή, αντιπάθεια, απέχθεια, αηδία, αποκρουστικότητα, αποτροπιασμός, απώθηση, φόβος, μνησικακία, κακοβουλία, δυσαρέσκεια, άχτι, μοχθηρία, κακία, χαιρεκακία, σαδισμός, επιθετικότητα

**Dukkha:** ο υπαρξιακός «πόνος», η «δυστυχία» ή η «ταλαιπωρία» λόγω της καταπιεστικής φύσης όλων των νοητικών και υλικών φαινομένων, που καταλαμβάνονται συνεχώς από την έγερση και την παρακμή και γίνονται έτσι η βάση της ταλαιπωρίας μέσα στον ασταθή κόσμο. Αποτελεί ένα από τα τρία χαρακτηριστικά της ύπαρξης (βλ. *ti-lakkhana*) μαζί με την παροδικότητα (βλ. *anicca*) και τον μη εαυτό (βλ. *anatta*).

**Dhamma** (Skt. Dharma): Η «Διδασκαλία» του Βούδα, ως απελευθερωτική αρχή που ανακαλύφθηκε και διακηρύχθηκε από αυτόν και συνοψίζεται στις Τέσσερις Ευγενείς Αλήθειες (βλ. *ariya-sacca*).

Άλλες έννοιες απαντώνται ανάλογα με τα συμφραζόμενα, όπως: φυσικός νόμος, φύση, φαινόμενο, ιδιότητα, νοητικός παράγοντας, νοητικό αντικείμενο, κανόνας, νόμος, δικαιοσύνη, ηθική, ορθός τρόπος ζωής, καλή συμπεριφορά, ιδέα, φιλοσοφία, αλήθεια.

**Jhāna** (Skt. *dhyāna*): «διαλογιστική έκσταση», «διαλογιστική απορρόφηση», είναι μια κατάσταση έντονης και βαθιάς αυτοσυγκέντρωσης (βλ. *samādhi*) κατά τον διαλογισμό συνοδευόμενη από υψηλούς βαθμούς ζωντάνιας, διαύγειας, αγαλλίασης, ευφροσύνης και ευδαιμονίας.

Οι σχολιαστές της Pāli (βλ.) παράγουν τη λέξη *jhāna* από τη ρίζα *jhe* που σημαίνει «μελετώ, διαλογίζομαι», και από την άλλη ρίζα *jhā* που σημαίνει «καίω». Έτσι *jhāna* σημαίνει: (α) «διαλογισμός σε ένα αντικείμενο» (*ārammaṇ'ūpanijjhāna*), ή (β) «κάψιμο αντιθετικών καταστάσεων» (*paccaṇīka-jhāpana*).

Οι αντιθετικές καταστάσεις είναι αυτές που αντιτίθενται στην αυτοσυγκέντρωση και αυτές είναι τα πέντε πνευματικά εμπόδια (βλ. *nīvaraṇa*), δηλαδή: (1) φιλήδονη επιθυμία, (2) θυμός, (3) νωθρότητα και νύστα, (4) ανησυχία και τύψη, και (5) αμφιβολία.

Μια άλλη λέξη που οι σχολιαστές της Pāli χρησιμοποιούν για την *jhāna* είναι *appanā*, που σημαίνει «απορρόφηση» και που εξηγείται ως «προσήλωση/απορρόφηση της εστιασμένης ή ενωμένης σκέψης σε ένα αντικείμενο» (*ekaggam cittaṃ ārammaṇe appeti*). Ως εκ τούτου, ένα Pāli-Αγγλικό λεξικό δίνει την έννοια της *appanā* ως «έκσταση» (*ecstasy*). (PTS Pāli-English Dictionary).

Αν και η λέξη *jhāna* δεν μπορεί να αποδοθεί κυριολεκτικά στα ελληνικά, μπορεί όμως να μεταφραστεί ως «έκσταση», [έξιστημι < έκ + ἴστημι], δηλαδή, «στάση έξω από», που είναι η πλήρης έξοδος ή αποχωρισμός του νου από τον κόσμο των αισθήσεων, από την ηδονική σφαίρα, και η ένωσή του, η απορρόφησή του σε ένα αντικείμενο αυτοσυγκέντρωσης.

Όντως, καθώς περιγράφεται στα κείμενα Pāli, η *jhāna* έχει τη δυνατότητα να υπερβεί την συνείδηση της ηδονικής σφαίρας (*kāmaṇacara*) και να επιτύχει την συνείδηση της λεπτοφυούς υλικής σφαίρας (*rūpānacara*) ή την συνείδηση της άυλης σφαίρας (*arūpānacara*). Επίσης, υπάρχουν τέσσερα είδη *jhāna* της λεπτοφυούς υλικής σφαίρας και τέσσερα της άυλης σφαίρας, τα οποία ανήκουν στην κατηγορία του ηρεμιστικού διαλογισμού (βλ. *samatha*) και μπορούν να χρησιμεύσουν ως ένα βοήθημα για τον διορατικό διαλογισμό (βλ. *vipassanā*) ή για την επίτευξη του *Nibbāna* (βλ.), όχι όμως ως το τέλος.

Υπάρχει και η έκσταση που επιτυγχάνεται μέσω του διορατικού διαλογισμού στα τρία χαρακτηριστικά της ύπαρξης, όπως παροδικότητα, ταλαιπωρία, μη-εαυτός (*ti-lakkhaṇ'ūpanijjhāna*). Αυτή ονομάζεται «διορατική έκσταση» (*vipassanā-jhāna*).

**Jhānaṅga:** οι «παράγοντες της έκστασης» είναι πέντε: (1) ο λογισμός (*vitakka*), (2) ο συλλογισμός (*vicāra*), (3) η αγαλλίαση (*pīṭi*), (4) η ευδαιμονία (*sukha*), και (5) η ενότητα του νου (*ekaggatā*). Βλ. *nīvaraṇa*.

**Kamma (Skt. karma):** (από τη ρηματική ρίζα *kara* ή *kr* (κάννω ή κάνω, πράττω, ενεργώ, δρω, λειτουργώ): «τα καμώματα», «οι εκούσιες πράξεις», είναι καλές ή φαύλες πράξεις των έμβιων όντων που επιφέρουν αποτελέσματα/συνέπειες (*kamma-vipāka*) και οδηγούν σε ανάλογες καλές ή φαύλες καταστάσεις ύπαρξης στον επώδυνο κύκλο της επαναγέννησης (βλ. *samsāra*) καθορίζοντας το πεπρωμένο τους. Είναι ο ηθικός νόμος της δράσης και αντίδρασης, της αιτίας και του αποτελέσματος των εκούσιων πράξεων. Η πρόθεση ή η βούληση (βλ. *cetanā*) είναι η κινητήρια δύναμη πίσω από το *kamma*, όπως έχει εξηγήσει ο Βούδας: «Είναι την πρόθεση που αποκαλώ *kamma*, διότι όταν κάποιος προτίθεται κάνει *kamma* (πράξεις) με το σώμα, την ομιλία ή τον νου». (AN *Nibbedhikasuttaṃ*). Το *kamma* σχετίζεται και με τις «εκούσιες δραστηριότητες» (βλ. *sankhāra*). Η άγνοια (βλ. *avijjā*) και η επιθυμία για ύπαρξη (*bhava-taṇhā*· βλ. *taṇhā*) και ονομάζονται οι εξέχουσες αιτίες του *kamma* που οδηγούν σε δυστυχησμένα και ευτυχησμένα πεπρωμένα.

**Karuṇa:** η «συμπόνια», η «ευσπλαχνία», έχει (1) το χαρακτηριστικό να προωθεί την απομάκρυνση της ταλαιπωρίας, των δεινών, των βασάνων ή του πόνου από τους άλλους. (2) Η λειτουργία της είναι να μη μπορεί να υπομένει την ταλαιπωρία ή τον πόνο των άλλων. (3) Η εκδήλωση της είναι η μη σκληρότητα. (4) Η εγγύτατη αιτία της είναι να βλέπει την μη βοήθεια, την ανικανότητα, την αδυναμία, την ελεεινότητα εκείνων που συ-

γκλονίζονται από την ταλαιπωρία, τον πόνο ή τα βάσανα. Επιτυγχάνει όταν προκαλεί την υποχώρηση της σκληρότητας και αποτυγχάνει όταν παράγει λύπη.

Η «συμπόνια» διατελεί μία από τις «θεικές διαμονές» (βλ. *brahma-vihāra*) ή μία από τις οι «απεριόριστες διαθέσεις» (βλ. *appamaññā*) προς όλα τα έμβια όντα που επιτυγχάνεται με τον διαλογισμό.

**Kāma:** ηδονή, τέρψη αισθητική, πέντε αισθητηριακές λειτουργίες,

**Kāya:** κυριολεκτικά «σώμα»· μεταφορικά «κατηγορία», «τάξη», «σύνολο», «μάζα»

**Khandha:** «συνάθροισμα». - Βλ. *pañca khandha*.

**Kilesa:** οι «νοητικές μολύνσεις», είναι δέκα: (1) απληστία (*lobha*), (2) μίσος (*dosa*), (3) αυταπάτη (*moha*), (4) υπεροψία (*māna*), (5) θεωρητική άποψη ή νόηση (*ditṭhi*), (6) σκεπτικιστική αμφιβολία (*vicikicchā*), (7) νωθρότητα (*thīna*), (8) ανησυχία (*uddhacca*) (9) αδιαντροπία (*ahirika*), (10) έλλειψη ηθικού φόβου (*anottappa*).

**Lobha:** απληστεία, πλεονεξία, λαχτάρα, πόθος, σφοδρά επιθυμία, άμετρος επιθυμία, πάθος, καημός, αρέσκεια, , έλξη, ορμή, λαγνεία, ασέλγεια, ηδονισμός, λαιμαργία, ορέξεις, φιλαυτία, στοργή, αγάπη, προσκόλληση, προσμονή, προσδοκία, ζήτηση, απαίτηση, αδημονία, ελπίδα, ανυπομονησία, αγωνία, επιδίωξη, ενθουσιασμός, φιλοδοξία

**Loka:** ο «κόσμος», δηλώνει τους 3 κόσμους ύπαρξης που περιλαμβάνουν ολόκληρο το σύμπαν, δηλαδή (1) τον ηδονικό κόσμο (*kāma-loka*) ή τον κόσμο των 5 αισθήσεων· (2) τον κόσμο της λεπτοφυούς ύλης (*rūpa-loka*), που αντιστοιχεί στις 4 εκστάσεις της λεπτοφυούς ύλης (βλ. *jhāna*)· (3) τον άυλο κόσμο (*arūpa-loka*), που αντιστοιχεί στις 4 άυλες εκστάσεις (βλ. *jhāna*).

Ο ηδονικός κόσμος περιλαμβάνει τους 6 χαμηλότερους θεϊκούς κόσμους (*deva-loka A*), τον ανθρώπινο κόσμο (*manussa-loka*), το ζωικό βασίλειο (*tiracchāna-yoni*), τον κόσμο των φαντασμάτων (*petta-loka*) και τον κόσμο των δαιμόνων (*asura-nikāya*).

Στον κόσμο της λεπτοφυούς ύλης, που περιλαμβάνεται στους ανώτερους θεϊκούς κόσμους (*deva-loka B*), εξακολουθούν να υπάρχουν μόνο οι ικανότητες της όρασης και της ακοής, οι οποίες αναστέλλονται προσωρινά στις 4 εκστάσεις. Στον άυλο κόσμο, που περιλαμβάνεται στους ανώτερους θεϊκούς κόσμους (*deva-loka Γ*), το υλικό σώμα δεν υπάρχει εξ ολοκλήρου, υπάρχουν μόνο τα τέσσερα νοητικά συναθροίσματα (βλ. *pañca khandha*).

**Lokuttara:** το «υπερκόσμιο», είναι αυτό που υπερβαίνει τον τριπλό κόσμο (βλ. *loka*) και είναι ένας όρος για τις 4 υπερκόσμιες οδούς (βλ. *magga*) και τους 4 υπερκόσμιους καρπούς (βλ. *phala*), δηλαδή:

- (1-2) η οδός & ο καρπός της εισόδου στο ρεύμα (*sotāpatti-magga-phala*),
- (3-4) η οδός & ο καρπός της άπαξ επιστροφής (*sakadāgāmi-magga-phala*),
- (5-6) η οδός & ο καρπός της μη επιστροφής (*anāgāmi-magga-phala*),
- (7-8) η οδός & ο καρπός της Αξιότητας (*arahatta-magga-phala*),  
και
- (9) το *Nibbāna* (το οποίο επιτυγχάνεται διαδοχικά με κάθε καρπό: 2, 4, 6, 8).

Εξ ου και γίνεται λόγος για τις «9 υπερκόσμιες καταστάσεις» (*nava lokuttara dhamma*). (βλ. *ariya-puggala*).

Η «υπερκόσμια οδός», ή απλά η «οδός» (*magga*), είναι μια ονομασία της στιγμής της εισόδου σε ένα από τα 4 στάδια της φώτισης—με το *Nibbāna* ως αντικείμενο—που πραγματοποιείται από την διόραση (βλ. *vipassanā*) στα τρία χαρακτηριστικά της

ύπαρξης—παροδικότητα, ταλαιπωρία και μη-εαυτό—ακτινοβολώντας και αλλάζοντας για πάντα τη ζωή και τη φύση του εξασκούμενου.

Με τον όρο «καρπός» (*phala*) εννοούνται εκείνες οι στιγμές της συνείδησης που επακολουθούν αμέσως ως αποτέλεσμα της «οδού» και οι οποίες σε ορισμένες περιπτώσεις μπορεί να επαναληφθούν για αμέτρητες φορές κατά τη διάρκεια της ζωής.

**Magga:** «Οδός», «μέθοδος», για την κατάπαυση του υπαρξιακού πόνου και ταλαιπωρίας (βλ. *ariya-atṭhaṅgika-magga*). Επίσης, οι 4 υπερκόσμιες οδοί (βλ. *lokuttara & ariya-puggala*).

**Mettā:** «φιλικότητα», είναι «η διάθεση ενός φίλου» (*mittassa bhāva*), δηλαδή, η φιλική διάθεση, η φιλική στάση, το φιλικό αίσημα, η φιλική συμπεριφορά. Προέρχεται από το ουσιαστικό *mitta* (Skt. *mitra*) που σημαίνει «φίλος». Διατελεί μία από τις «θεσπέσιες ή θεικές διαμονές» (βλ. *brahma-vihāra*) ή μία από τις «απεριόριστες διαθέσεις» (βλ. *appamaññā*) προς όλα τα έμβια όντα που επιτυγχάνεται με τον διαλογισμό. Είναι η διαφυγή και η απελευθέρωση από τον θυμό, το μίσος ή την κακοβουλία, όπως δηλώνει ο Βούδας:

«Αυτή είναι η διαφυγή από τον θυμό /την κακοβουλία (*vyāpāda*), δηλαδή η απελευθέρωση του νου μέσω της φιλικότητας (*mettā cetovimutti*)». (Aṅguttara Nikāya, *Nissāraṇīyasutta*).

Η φιλικότητα έχει (1) το χαρακτηριστικό να προάγει την ευημερία των έμβιων όντων. (2) Η λειτουργία της είναι να προτιμά την ευημερία τους. (3) Η εκδήλωσή της είναι η εξαφάνιση της ενόχλησης, της κακοβουλίας και του θυμού. (4) Η εγγύτατη αιτία της είναι ότι βλέπει την ευχάριστη ή τη θετική πλευρά των όντων (*manāpabhāva*).

**Mettā jhāna:** Έκσταση μέσω της Φιλικότητας. —Βλ. *mettā* και *jhāna*.



**Moha:** αυταπάτη, άγνοια, μη γνώση, μη κατανόηση, απερισκεψία, ψευδαίσθηση, φαντασία, φαντασιοκόπημα, ονειροπόληση, σύγχυση, αμηχανία, απατηλότητα, αυταπάτη, ψευδαίσθηση, παραπλάνηση

**Mudita:** η «συμπαθητική χαρά», έχει (1) το χαρακτηριστικό της χαράς για την επιτυχία των άλλων. (2) Η λειτουργία της είναι η μη ζήλια (*an-issā*) για την επιτυχία των άλλων. (3) Η εκδήλωσή της είναι η εξάλειψη της δυσαρέσκειας και της αποστροφής. (4) Η εγγύτατη αιτία της είναι να βλέπει την επιτυχία των άλλων. Επιτυγχάνει όταν προκαλεί την υποχώρηση της δυσαρέσκειας και της αποστροφής, και αποτυγχάνει όταν παράγει γέλιο σε βάρος των άλλων, εμπαιγμό, σαρκασμό, διακωμώδηση ή χλευασμό.

Η «συμπαθητική χαρά» διατελεί μία από τις «θεσπέσιες ή θεϊκές διαμονές» (βλ. *brahma-vihāra*) που επιτυγχάνονται με τον διαλογισμό.

**Nibbāna (Skt: *nirvāna*):** η «κατάσβεση», αναφέρεται στο ολοκληρωτικό σβήσιμο των φωτιών του πάθους (*rāga-*), του μίσους (*dosa-*) και της αυταπάτης (*moha-aggi*). Προέρχεται από το ρήμα *nibbāti* που κυριολεκτικά σημαίνει «κατασβήνω». Όταν οι φωτιές αυτές κατασβηθούν χωρίς πλέον καύσιμα, επιτυγχάνει κανείς το *Nibbāna* (Νιμπάνα) και την απελευθέρωση από την επανύπαρξη (*punabbhava*) ή τον επώδυνο κύκλο της επαναγέννησης (βλ. *saṃsāra*). (*Itivuttaka, Aggīsuttam*)

Είναι η απόλυτη μακαριότητα και ευδαιμονία κατά τον Βουδισμό, ως αποτέλεσμα αυτοσυγκέντρωσης (βλ. *samādhi*) και διορατικής γνώσης (βλ. *vipassanā*): μια ιδεώδης κατάσταση ισορροπίας που σηματοδοτεί την σωτηριολογική απελευθέρωση από τον υπαρξιακό πόνο.

Αποτελεί την 3<sup>η</sup> από τις 4 Ευγενείς Αλήθειες (βλ. *ariya-sacca-nirodha*), και η ευθεία οδός (*ekāyano maggo*) για την πραγματοποίηση του *Nibbāna* είναι ο διορατικός διαλογισμός όπως λεπτομερώς παρουσιάζεται στην «Ομιλία επί της Εφαρμογής της Μνήμης» (βλ. *sati-paṭṭhāna*).

Το *Nibbāna* είναι επίσης το «μη συνθηκοκρατημένο στοιχείο» (βλ. *asaṅkhata*), το οποίο ονομάζεται έτσι ακριβώς επειδή ούτε είναι καμωμένο από συνθήκες (*paccaya*) ή από *saṅkhāra* (βλ.), ούτε το ίδιο είναι ένα *saṅkhāra* αλλά «ο πλήρης κατευνασμός όλων των διαδικασιών/δραστηριοτήτων» (*sabba-saṅkhāra-samatho*). Επομένως είναι *asaṅkhāra* ή *visaṅkhāra*.

**Nirodha:** «παύση» ή «κατάπαυση», συναντάται συνήθως με το αντώνυμο «έγερση» ή «προέλευση» (βλ. *samudaya*) σε σχέση με την παρατήρηση της έγερσης και της παύσης των νοητικών και υλικών φαινομένων κατά τον διορατικό διαλογισμό (βλ. *vipassanā*).

Συναντάται επίσης σε σχέση με την 3<sup>η</sup> Ευγενή Αλήθεια (βλ. *ariya-sacca*) ως η «κατάπαυση του υπαρξιακού πόνου» που καθορίζεται ως η «κατάπαυση της επιθυμίας» (βλ. *taṇhā*) και η πραγματοποίηση του *Nibbāna* (βλ.). Άλλη περίπτωση είναι σε σχέση με την *paṭicca-samuppāda* (εξαρτώμενη προέλευση) ως η «κατάπαυση του πόνου» (*dukkha-nirodha*), η κατάπαυση της άγνοιας (*avijja-nirodha*), κλπ.

**Nivarana:** «εμπόδιο», αναφέρεται στα πέντε πνευματικά εμπόδια, δηλ.: (1) η φιλήδονη επιθυμία (*kāmacchanda*), (2) ο θυμός/η κακοβουλία (*vyāpāda*), (3) η νωθρότητα και η νύστα (*thina-middha*), (4) η ανησυχία και η τύψη (*uddhacca-kukkucca*), και (5) η αμφιβολία (*vicikicchā*).

Αυτά είναι οι κύριες εσωτερικές παρεμποδίσεις για την ανάπτυξη της αυτοσυγκέντρωσης (βλ. *samādhi*) και της διόρασης (βλ. *vipassanā*). Η αναστολή τους επιτυγχάνεται στην 1<sup>η</sup> έκσταση

(βλ. *jhāna*) με τους πέντε παράγοντες της έκστασης (βλ. *jhānaṅga*) ως εξής: (1) ο λογισμός (*vitakka*) αναστέλει την νωθρότητα και την νύστα, (2) ο συλλογισμός (*vicāra*) την αμφιβολία, (3) η αγαλλίαση (*pīti*) τον θυμό, (4) η ευδαιμονία (*sukha*) την ανησυχία και την τύψη, και (5) η ενότητα του νου (*ekaggatā*) την φιλήδονη επιθυμία.

**Pāli:** Ο κανόνας των κειμένων της αυθεντικής Διδασκαλίας του Βούδα (βλ. *Tipiṭaka*) που διατηρείται από τη βουδιστική σχολή Τεραβάδα (βλ. *Theravāda*) και, κατ' επέκταση, η γλώσσα στην οποία συντίθενται αυτά τα κείμενα.

Κυριολεκτικά, *pāli* σημαίνει «γραμμή» ή «κείμενο» και αναφέρεται στο πρωτότυπο κείμενο του Κανόνα σε αντιπαραβολή με τα επεξηγηματικά σχόλια (*aṭṭhakathā*) που έχουν γραφεί αργότερα. Επομένως, η φράση «η γλώσσα Pāli» δηλώνει βασικά την «γλώσσα του Κειμένου», η οποία συνδέεται στενά με την γλώσσα Μάγκαδι (*Māgadhī*), την κοινή και δημώδη γλώσσα της αρχαίας Ινδίας ανήκουσα στην Μέσο Ινδο-Άρια Πράκрит, την οποία ομιλούσε ο Βούδας και που έγινε η λογοτεχνική γλώσσα του Τεραβάδα Βουδισμού ή Πρωτοβουδισμού.

**Pañca-khandha:** τα «πέντε συναθροίσματα» της ύπαρξης, είναι αυτά που απαρτίζουν τον νου και το υλικό σώμα κάθε έμβιου όντος. Αυτά είναι: (1) το υλικό σώμα (*rūpa*), (2) το αίσθημα (*vedanā*), (3) η αντίληψη (*saññā*), (4) οι νοητικές λειτουργίες (*saṅkhāra*) και (5) η συνείδηση (*viññāṇa*). Αναφέρονται συνήθως ως τα «πέντε συναθροίσματα που υπόκεινται στην προσκόλληση» (*pañcupādānakkhandha*), επειδή σε ότιδήποτε προσκολλάται κάποιος στον κόσμο, είναι μόνο σ' αυτά που προσκολλάται και υποφέρει. (SN 22:80, *Piṇḍolyasuttam*).

Ο Βούδας έχει συνοψίσει όλα τα υλικά και νοητικά φαινόμενα της ύπαρξης σε αυτά τα πέντε συναθροίσματα, τα οποία εμφανίζονται στον ανίδεο και αδαή ως το εγώ του ή η προσωπικό-

τητά του, παρόλο που είναι μια συσσώρευση στοιχείων που αν και δίνουν την εντύπωση του ενιαίου, του συμπαγούς και του συνεχούς, μεταβάλλονται ανά πάσα στιγμή (ανάλογα με τις εξωτερικές και εσωτερικές συνθήκες), όπως ακριβώς μεταβάλλονται και διαφοροποιούνται ανά πάσα στιγμή οι σταγόνες του νερού ενός ποταμού. – Βλ. *anatta*.

**Paññā:** Η «σοφία», είναι η ορθοφροσύνη ως αποτέλεσμα βαθείας γνώσης ή μεγάλης πείρας. Συνώνυμες λέξεις είναι η «γνώση» (*ñāṇa*), και η «μη αυταπάτη» (*amoḥa*). Περιλαμβάνει ένα πολύ ευρύ πεδίο στον Βουδισμό, από την κατανόηση στο θεωρητικό επίπεδο έως αυτό που αποκτάται από την πρακτική εμπειρία, και από το εγκόσμιο έως το υπερκόσμιο. Η συγκεκριμένη βουδιστική σοφία, ωστόσο, ως μέρος της Ευγενούς Οκταμελούς Οδού (βλ. *ariya-aṭṭhaṅgika-magga*) για την απελευθέρωση από τον υπαρξιακό πόνο και την ταλαιπωρία, συνίσταται στην διορατική γνώση (βλ. *vipassanā*) που σχετίζεται με την συνειδητοποίηση της παροδικής (βλ. *anicca*), επώδυνης (βλ. *dukkha*) και απρόσωπης φύσης (βλ. *anatta*) όλων των μορφών και φαινομένων της ύπαρξης και κορυφώνεται, όταν αναπτυχθεί, στην πραγματοποίηση του *Nibbāna* (βλ.) σε καθένα από τα τέσσερα υπερκόσμια στάδια (βλ. *lokuttara*). Στην Ευγενή Οκταμελή Οδό, η σοφία αντιπροσωπεύει τα δύο πρώτα μέλη της Οδού, δηλ. την ορθή νόηση (βλ. *sammā-ditṭhi*) και τον ορθό λογισμό (βλ. *sammā saṅkappa*).

Γενικά, η «σοφία» έχει (1) το χαρακτηριστικό της διεισδυτικής κατανόησης των φαινομένων σύμφωνα με την έμφυτη φύση τους (*yathā-sabhāva*). (2) Η λειτουργία της είναι να φωτίζει το αντικειμενικό πεδίο όπως ένας λύχνος, με το να καταργεί το σκοτάδι της αυταπάτης που κρύβει την έμφυτη φύση των φαινομένων. (3) Η εκδήλωσή της είναι η μη σύγχυση, δηλ. η σαφήνεια, η διαύγεια ή η σαφής διάκριση. (4) Η εγγύτατη αιτία της είναι η συνετή προσοχή (*yoniso manasikāra*).

**Paṭicca-samuppāda:** «εξαρτώμενη προέλευση ή γέννηση»

**Parinibbāna** (*Parinirvāna*): τελική ανάπαυση ενός Βούδα ή ενός Άξιου (βλ. *Arahant*) στο Nibbāna.

**Phala:** ο «υπερκόσμιος καρπός». – Βλ. *lokuttara & ariya-puggala*).

**Puthujjana:** το «συνήθες, κοινό, απλό ή κοσμικό άτομο» που δεν έχει συνειδητοποιήσει το υπερκόσμιο (βλ. *lokuttara*), εξακολουθεί να κατέχεται από τα 10 νοητικά δεσμά (βλ. *saṃyojana*) που το δεσμεύουν στον επώδυνο κύκλο της επαναγέννησης (βλ. *saṃsāra*), και ως εκ τούτου δεν έχει φτάσει σε κανένα από τα 4 υπερκόσμια στάδια των ευγενών ατόμων (βλ. *ariya-puggala*).

**Sakadāgāmi:** ο «άπαξ επιστρέφων» στον ανθρώπινο κόσμο είναι ένα ευγενές άτομο (βλ. *ariya-puggala*) που έχει επιτύχει την δεύτερη υπερκόσμια οδό και τον καρπό (βλ. *lokuttara*), έχει εξάλειψει τα πρώτα τρία από τα 10 νοητικά δεσμά (βλ. *saṃyojana*) που δεσμεύουν τον νου στον επώδυνο κύκλο της επαναγέννησης (βλ. *saṃsāra*), έχει αποδυναμώσει τα δεσμά του φιλήδονου πάθους και του θυμού, προορίζεται μετά τον θάνατο να επαναγεννηθεί σε αυτόν τον κόσμο μόνο για άλλη μια φορά, και θέτει ένα τέλος στην υπαρξιακή ταλαιπωρία.

**Saṅkhāra** (**Skt: saṃskāra**): (από το πρόθεμα *saṃ* (συν, με, μαζί) και τη ρηματική ρίζα *kara* ή *kr* (κάνω, πράττω, δημιουργώ, ενεργώ, δρω, λειτουργώ, σχηματίζω, κατασκευάζω), όπου το *kara* αντικαταστάται από το *khāra*), σημαίνει: «δραστηριότητα» (σύνολο ενεργειών), «δράση», «ενέργεια», «λειτουργία», «διαδικασία» (σειρά ενεργειών). Είναι ένας συχνός και σημαντικός όρος με πολλές έννοιες έχοντας, σύμφωνα με τα συμφραζόμενα, διαφορετικές αποχρώσεις νοήματος ως εξής:

A. Σχετίζεται με τις «εκούσιες πράξεις» (βλ. *kamma*), δηλώνοντας την πρόθεση (*sañcetanā*) που εκδηλώνεται ως σωματική (*kāya-*), λεκτική (*vacī-*) ή νοητική πρόθεση (*manosañcetanā*), η

οποία προκαλεί την σωματική (*kāya-*), λεκτική (*vacī-*) ή νοητική «δραστηριότητα» (*mano-saṅkhāra*). (SN *Bhūmijāsuttam*) Η πρόθεση (*sañcetanā* ή *cetanā*) συνδέεται στενά με το *kamma* (επίσης από την ρίζα *kara* ή *kr*) όπου ο Βούδας εξηγεί: «Είναι την πρόθεση (*cetanā*) που αποκαλώ *kamma*». (AN *Nibbedhikasuttam*). Έτσι, *saṅkhāra* σημαίνει εδώ την «εκ προθέσεως/εκούσια δραστηριότητα».

Β. Σχετίζεται με την «εξαρτώμενη προέλευση» (βλ. *paṭiccasamuppāda*), όπου *saṅkhāra* είναι ο 2ος κρίκος και έχει την ενεργή διάσταση δηλώνοντας το *kamma*, δηλ. την καλή ή φάυλη πρόθεση (*cetanā*) της σωματικής (*kāya-*), λεκτικής (*vacī-*) ή νοητικής «δραστηριότητας» (*citta-* ή *mano-saṅkhāra*). (SN *Vibhaṅga-suttam*). Σε αυτό το πλαίσιο *saṅkhāra* έχει την έννοια «καρμικές δραστηριότητες», οι οποίες είναι συνθηκοποιημένες από τον 1ο κρίκο, την άγνοια (βλ. *avijjā*).

Στο ίδιο πλαίσιο, *saṅkhāra* ορίζονται και ως (α) οι «αξιέπαινες δραστηριότητες/ενέργειες» (*puññā-*), (β) οι «αξιοκατάκριτες δραστηριότητες» (*apuññā-*) και (γ) οι «στατικές δραστηριότητες» (*āneñja-abhisāṅkhārā*). (SN *Parivīmaṃsanāsuttam*). Αυτή η τριπλή διαίρεση καλύπτει τις «καρμικές δραστηριότητες» των όντων σε όλες τις σφαίρες της ύπαρξης: η πρώτη επεκτείνεται στην ηδονική και λεπτοφυή υλική σφαίρα, η δεύτερη στην ηδονική σφαίρα και η τρίτη μόνο στην άυλη σφαίρα.

Γ. Σχετίζεται με τα «πέντε συναθροίσματα» της ύπαρξης (βλ. *pañca-khandha*), όπου *saṅkhāra* είναι το 4ο συνάθροισμα και συμπεριλαμβάνει όλες τις «νοητικές λειτουργίες» (*citta-saṅkhāra*) και που, σύμφωνα με την SN *Upādānaparipavattasutta*, η πρόθεση (*cetanā*) αποτελεί τον πιο σημαντικό νοητικό παράγοντα. Στο *Abhidhamma* (βλ. *Tipiṭaka*) και στα επεξηγηματικά σχόλια, το *saṅkhāra-khandha* λαμβάνεται μαζί με την πρόθεση ως γενική κατηγορία που περιλαμβάνει 50 νοητικούς παράγοντες

(*cetasika*), εκ των οποίων οι 11 είναι καρμικά ουδέτεροι, 25 καρμικά καλοί (*kusala*) και 14 καρμικά φαύλοι (*akusala*).

Δ. Σχετίζεται με τους προαναφερθέντες τρεις όρους της σωματικής (*kāya-*), λεκτικής (*vacī-*) ή νοητικής «δραστηριότητας» (*citta-saṅkhāra*) με πολύ διαφορετική έννοια, όπως: (1) σωματική λειτουργία, (*kāya-saṅkhāra*), δηλαδή την «εισπνοή και εκπνοή» (*assāsa-passāsa*) (π.χ. MN 10, *Satipaṭṭhānasuttaṃ*· MN 44 *Cūḷavedalla-suttaṃ*), (2) λεκτική λειτουργία (*vacī-saṅkhāra*), δηλαδή τον λογισμό (*vitakka*) και τον συλλογισμό (*vicāra*), (3) νοητική λειτουργία (*citta-saṅkhāra*), δηλαδή το αίσθημα (*vedanā*) και την αντίληψη (*saññā*) (π.χ. MN 44 *Cūḷavedallasuttaṃ*).

Ε. Σχετίζεται με την ευρύτερη έννοια όλων των εκούσιων και ακούσιων, νοητικών και υλικών δραστηριοτήτων, διαδικασιών ή ενεργειών στο σύμπαν, όπως π.χ. στη γνωστή ρήση, «Όλες οι δραστηριότητες/ενέργειες είναι παροδικές ... επώδυνες» (*sabbe saṅkhārā aniccā ... dukkhā*). (*Dhammapada* 277-8). Σε αυτό το πλαίσιο, ωστόσο, *saṅkhāra* είναι υποδεέστερος όρος από τον ακόμη ευρύτερο και περιεκτικότερο όρο *dhamma* (φαινόμενο), διότι το *dhamma* περιλαμβάνει επίσης το *Nibbāna* (βλ.) που δεν είναι *saṅkhāra* αλλά «ο πλήρης κατευνασμός όλων των διαδικασιών/δραστηριοτήτων» (*sabba-saṅkhāra-samatho*). Επομένως στη γνωστή ρήση, «Όλα τα φαινόμενα (*dhammā*) είναι μη-εαυτός» (*sabbe dhammā anattā*), συμπεριλαμβάνονται τα *saṅkhāra* και επίσης το *Nibbāna* που είναι *asaṅkhāra* ή *visaṅkhāra*.

Ζ. Σχετίζεται με την έννοια του «συνθηκοκρατημένου» στοιχείου (βλ. *saṅkhata*) και *saṅkhāra* περιλαμβάνει όλα τα πράγματα στον κόσμο, όλες τις διαδικασίες της ύπαρξης. Το *Nibbāna* είναι το μη συνθηκοκρατημένο στοιχείο (βλ. *asaṅkhata*), το οποίο ονομάζεται έτσι ακριβώς επειδή ούτε είναι καμωμένο από *saṅkhāra* ούτε το ίδιο είναι ένα *saṅkhāra*.

**Saṅkhata:** το «καμωμένο, δημιουργημένο, εξαρτώμενο από συνθήκες» (*paccaeyehi katam, nibbattam*), το «συνθηκοποιημένο», «συνθηκοκρατημένο», περιλαμβάνει όλα τα φαινόμενα της ύπαρξης τα οποία, στον υλικό και πνευματικό κόσμο, παράγονται από έναν συνδυασμό αιτιών και συνθηκών. Δεν είναι απόλυτα, αυθύπαρκτα, αμετάβλητα, ανεξάρτητα, άνευ σχέσεως με άλλα πράγματα, αλλά αποτελούνται, συγκροτούνται, διαμορφώνονται, σχηματίζονται, πλάθονται, δημιουργούνται, εξαρτώνται και αλληλεξαρτώνται από συνθήκες. Έτσι ονομάζονται «συνθηκοκρατημένα».

Υπάρχουν τρία χαρακτηριστικά των συνθηκοκρατημένων φαινομένων (*saṅkhata-lakkhaṇa*): (1) Η έγερση (*uppādo*), (2) η παρακμή (*vaya*), και (3) η μεταβολή (*aññathatta*) κατά τη διάρκεια (*ḥita*) μπορεί να ειπωθεί. (AN *Saṅkhatalakkhaṇa-suttam*).

Έτσι η έγερση και η παρακμή αποκαλύπτει τη φύση των συνθηκών που τις κάνει να είναι παροδικές, προσωρινές, σύντομες, πρόσκαιρες, στιγμιαίες, φευγαλέες, περαστικές, ασταθείς, όχι μόνιμες. Το αντίθετο είναι το «μη συνθηκοκρατημένο» (βλ. *asaṅkhata*), δηλ. το *Nibbāna* (βλ.).

**Saññā:** «αντίληψη», «εντύπωση», «ιδέα». Βλ. *pañca-khandha*.

**Samādhi:** η «αυτοσυγκέντρωση», από την σύνθετη λέξη των δύο προθεμάτων *saṃ* (συν) + *ā* (έ, προς) και την ρίζα *dhā* (κρατώ, θέτω, στερεώνω) σημαίνοντας την εσκεμμένη στερέωση, σταθεροποίηση, κεντροποίηση, συγκέντρωση του νου σε ένα αντικείμενο ή μια έννοια, ή όπως ορίζεται στις Ομιλίες του Βούδα «η εστίαση ή ενότητα του νου (*cittassekaggatā*)» (MN *Cūḷavedalla Sutta, Mahācattārisakasuttam*) κατά την ώρα του διαλογισμού που, συνακόλουθα με την ηθική διαγωγή (βλ. *sīla*), είναι η απαραίτητη εξάσκηση (βλ. *sikkhā*) για την επίτευξη της ανώτερης σοφίας και απελευθέρωσης (βλ. *vimutti*) από τον υπαρξιακό πόνο και την ταλαιπωρία.



**Samatha:** ο «ηρεμιστικός διαλογισμός», είναι αυτός που οδηγεί στη βαθιά αυτοσυγκέντρωση (βλ. *samādhī*), στη νοητική αταραξία και στις εκστάσεις (βλ. *jhāna*) που μπορούν να χρησιμεύσουν ως βάση για τον διορατικό διαλογισμό (βλ. *vipassanā*). Η θεμελιώδης αρχή του είναι: η αυτοσυγκέντρωση, ή η «ενότητα του νου» (*cittassa ekaggatā*) σε ένα αντικείμενο ή σε μια έννοια για παρατεταμένο χρονικό διάστημα.

**Sambodhi:** η «αυτοφώτιση».

**Sammā Sambuddha:** ο «πλήρως αυτοφωτισμένος» Βούδας. Βλ. *Buddha*.

**Samudaya:** «έγερση», «προέλευση», συναντάται συνήθως με το αντώνυμο «παρακμή» (*vaya*), «εξαφάνιση» (*aṭṭhaṅgama*) και «παύση» (βλ. *nirodha*) σε σχέση με την παρατήρηση της έγερσης και της παρακμής των νοητικών και υλικών φαινομένων κατά τον διορατικό διαλογισμό (βλ. *vipassanā*). Είναι χαρακτηριστικό των συνθηκοκρατημένων φαινομένων (βλ. *saṅkhata*).

Συναντάται επίσης σε σχέση με την 2<sup>η</sup> Ευγενή Αλήθεια (βλ. *ariya-sacca*) ως η «προέλευση του υπαρξιακού πόνου» που καθορίζεται ως η «επιθυμία» (βλ. *taṇhā*). Άλλη περίπτωση είναι σε σχέση με τον νόμο της «εξαρτώμενης προέλευσης» (βλ. *paṭicca-samuppāda*) ως η «προέλευση του πόνου» (*dukkha-samudaya*).

**Samsāra:** κυριολεκτικά «η συνεχής περιπλάνηση», αναφέρεται στον «επώδυνο κύκλο του θανάτου και της επαναγέννησης» μέσα στον πάντα ανήσυχο και κυματώδη ωκεανό της ζωής.

Πιο συγκεκριμένα, η *samsāra* είναι η αδιάσπαστη αλυσίδα των των «πέντε συναθροισμάτων» της ύπαρξης (βλ. *pañca-khandha*), τα οποία προωθούνται από την «επιθυμία», το «πάθος», την «λαχτάρα» ή την «δίψα» για ηδονές ή για ύπαρξη, κλπ. (βλ. *taṇhā*), που είναι η κύρια και η δυναμική αιτία του κύκλου της επαναγέννησης. Αυτά τα συναθροίσματα συνεχώς αλλάζουν

από στιγμή σε στιγμή και συνεχίζουν μέσα σε αδιανόητες χρονικές περιόδους. Μια μόνο ζωή στην *saṃsāra* αποτελεί απλώς ένα μικρό και φευγαλέο χρονικό κλάσμα.

Η απελευθέρωση από τη *saṃsāra* ονομάζεται *Mokkha* (τελική λύτρωση) ή *Nibbāna* (βλ.) και η πρακτική που οδηγεί στο τέλος της *saṃsāra* είναι η «Ευγενής Οκταμελής Οδός» (βλ. *ariya-atṭhaṅgika-magga*). Η *saṃsāra* σχετίζεται με το κάρμα (βλ. *kamma*).

**Samyojana:** «δεσμά», είναι τα 10 νοητικά δεσμά που δεσμεύουν τα όντα στο ρεύμα της ύπαρξης (βλ. *bhava-sota*) και στον επώδυνο κύκλο της επαναγέννησης (βλ. *saṃsāra*), δηλαδή:

1. η λανθασμένη νόηση ή άποψη μιας ταυτότητας/προσωπικότητας μέσα ή έξω από τα πέντε συναθροίσματα του νου και της ύλης (*sakkāya-ditṭhi*), 2. η σκεπτικιστική αμφιβολία (*vicikicchā*), 3. η προσκόλληση σε ηθικούς κανόνες, τελετές και αυστηρότητες με την πεποίθηση ότι μόνο έτσι επέρχεται η εξάγνιση και η λύτρωση (*silabbata-parāmāsa*), 4. η φιλήδονη επιθυμία (*kāma-chanda*), 5. ο θυμός ή η κακοβουλία (*byāpāda*), 6. το πάθος για ύπαρξη στην σφαίρα της λεπτοφυούς ύλης (*rūpa-rāga*), 7. το πάθος για ύπαρξη στην άυλη σφαίρα (*arūpa-rāga*), 8. η υπεροψία/υπερηφάνεια/αλαζονεία (*māna*), 9. η ανησυχία (*uddhacca*), και 10. η άγνοια (*avijjā*).

Τα πρώτα πέντε από αυτά ονομάζονται τα «κατώτερα δεσμά» (*orambhāgiya-samyojana*), καθώς συνδέονται με τον ηδονικό κόσμο. Τα τελευταία 5 ονομάζονται «ανώτερα δεσμά» (*ud-dhambhāgiya-samyojana*), καθώς συνδέονται με τους ανώτερους κόσμους, δηλαδή τον κόσμο της λεπτοφυούς ύλης και τον άυλο κόσμο.

Υπάρχουν τέσσερα στάδια απελευθέρωσης από τα νοητικά δεσμά μέχρι το τέλος της υπαρξιακής ταλαιπωρίας:

(Α) Αυτός που είναι ελεύθερος από το 1-3 ονομάζεται «ο εισερχόμενος στο ρεύμα» για το *Nibbāna* (βλ. *sotāpanna*). (Β) Αυτός που είναι ελεύθερος από το 1-3 και έχει αποδυναμώσει τα 4-5 στη χονδροειδή τους μορφή, ονομάζεται ο «άπαξ επιστρέφων» σε αυτόν τον ηδονικό κόσμο (βλ. *sakadāgāmi*), (Γ) Αυτός που πλήρως απελευθερώθηκε από το 1-5 ονομάζεται ο «μη επιστρέφων» στον ηδονικό κόσμο (βλ. *anāgāmi*) και επανεμφανίζεται σε έναν ανώτερο θεϊκό κόσμο της «Αγνής Διαμονής» (*Suddhānāsa*). (Δ) Και αυτός που απελευθερώθηκε και από τα 10 δεσμά ονομάζεται ο «Άξιος» (βλ. *arahant*) και δεν επαναγεννιέται. – Βλ. *ariya-puggala*. Ο κάτωθι πίνακας απεικονίζει τα 4 στάδια, κλπ.

4 Στάδια Απελευθέρωσης	Εξάλειψη Δεσμών	Επαναγέννηση
εισερχόμενος στο ρεύμα	1. άποψη μιας ταυτότητας, 2. σκεπτικιστική αμφιβολία, 3. προσκόλληση σε τελετές	κατώτερα δεσμά έως 7 επαναγέννησεις στον ανθρώπινο ή σε θεϊκούς κόσμους
άπαξ επιστρέφων		άλλη μια φορά ως άνθρωπος
μη επιστρέφων	4. φιλήδονη επιθυμία 5. θυμός	στον θεϊκό κόσμο της «Αγνής Διαμονής»
Άξιος	6. πάθος για ύπαρξη στην σφαίρα της λεπτοφυούς ύλης, 7. πάθος για ύπαρξη στην άυλη σφαίρα, 8. υπεροψία, 9. ανησυχία, 10. άγνοια.	ανώτερα δεσμά μη επαναγέννηση

**Sammā ājīva:** ο «ορθός βιοπορισμός», διατελεί μέλος της Ευγενούς Οκταμελούς Οδού (βλ. *ariya-atṭhaṅgika-magga*) και είναι η

αποχή από τον λανθασμένο βιοπορισμό, δηλ.: (1) το εμπόριο όπλων, (2) το εμπόριο έμβιων όντων, (3) το εμπόριο κρέατος, (4) το εμπόριο μεθυστικών ουσιών, και (5) το εμπόριο δηλητηρίων. (AN 5:177, *Vañijjāsuttam*).

Ο ορθός βιοπορισμός φροντίζει να εξασφαλίσει ότι κάποιος κερδίζει τα μέσα της ζωή του με δίκαιο τρόπο χωρίς την εμπλοκή κακών και βλαβερών συνεπειών για τους άλλους. Ο πλούτος πρέπει να αποκτηθεί σύμφωνα με ορισμένα πρότυπα, δηλ. (1) μόνο με νόμιμα μέσα, όχι παράνομα· (2) ειρηνικά, χωρίς καταναγκασμό ή βία· (3) τίμια, όχι με πονηριά ή εξαπάτηση· και (4) με τρόπους που δεν εμπλέκουν τη βλάβη και την ταλαιπωρία άλλων. (AN 4:62, AN 5:41, AN 8:54) Άτιμα μέσα απόκτησης πλούτου που περιλαμβάνονται στον λανθασμένο βιοπορισμό είναι: δολιότητα, προδοσία, μαντική, κατεργαριά και τοκογλυφία. (MN 117, *Mahācattārisakasuttam*).

Επιπλέον, κάθε επάγγελμα που απαιτεί την παραβίαση του ορθού λόγου (βλ. *sammā vācā*) και της ορθής πράξης (βλ. *sammā kammanta*) είναι μια λανθασμένη μορφή βιοπορισμού.

**Sammā kammanta:** η «ορθή πράξη», διατελεί μέλος της Ευγενούς Οκταμελούς Οδού (βλ. *ariya-atṭhaṅgika-magga*) και είναι η αποχή από: (1) τον φόνο έμβιων όντων, (2) την λήψη οτιδήποτε που δεν έχει δοθεί [δηλ. από την κλοπή], και (3) την λανθασμένη σεξουαλική συμπεριφορά.

Από την θετική της πλευρά η ορθή πράξη είναι οποιαδήποτε πράξη που παρακινείται από την καλοσύνη, την γενναιοδωρία, την υπομονή, την επιθυμία να βοηθήσουμε άλλους ή να διατηρήσουμε και να βελτιώσουμε την ζωή.

**Sammā vācā:** ο «ορθός λόγος», διατελεί μέλος της Ευγενούς Οκταμελούς Οδού (βλ. *ariya-atṭhaṅgika-magga*) και είναι η αποχή από: (1) την ψευδολογία, (2) τον διχαστικό λόγο, (3) τον σκληρό λόγο, και (4) την φλυαρία.

**Sati:** «μνήμη», «μνημονικό», «θυμητικό», παρελθόντων ή παρόντων γεγονότων, ακόμα και παρόντων στιγμών, από το ρήμα *sarati* που σημαίνει «μνημονεύω», «αναμνησκομαι», «θυμάμαι» και που ορίζεται από τον Βούδα ως εξής:

«Και ποιά είναι η ικανότητα της μνήμης (*sati-indriya*); Εδώ, ένας άριστος μαθητής είναι μνήμων (*satimā*). Έχει πάρα πολύ καλή μνήμη (*parama-sati*) και σωφροσύνη (*nepakka*). Θυμάται (*saritā*) και αναθυμάται (*anussaritā*) ακόμη και το τι έγινε πριν από πολύ καιρό (*cira-katam'pi*), και το τι ειπώθηκε πριν από πολύ καιρό (*cira-bhāsitam'pi*). [Και στον διαλογισμό] παραμένει παρατηρώντας το σώμα ... τα αισθήματα ... τη σκέψη ... και τα νοητικά αντικείμενα ... ενσυνείδητος (*sampajāno*) και μνήμων (*satimā*)». (*Samyutta Nikāya, Dutiyavibhaṅgasuttaṃ*)».

Το αντίθετο του *sati* (μνήμη) είναι *mutṭha-sati* (χαμένη μνήμη), δηλ. αμνησία, λήθη, λησμοσύνη, ξεχασμός, αφηρημάδα.

Ο Βούδας χρησιμοποιεί και τους δύο όρους, *satimā* (μνήμων) και *sampajāna* (ενσυνείδητος). Στα αγγλικά, *sati* μεταφράζεται συνήθως ως 'mindfulness' που κυρίως σημαίνει 'awareness' (επίγνωση). Η συνήθης ελληνική μετάφραση για το *mindfulness* είναι «ενσυνειδητότητα», επισημαίνοντας «κάτι που γίνεται με επίγνωση». Ωστόσο, οι έννοιες της «επίγνωσης» και της «ενσυνειδητότητας» αντιστοιχούν περισσότερο στο *sampajāna*, από το ρήμα *jānāti* που σημαίνει «γνωρίζω», «γιγνώσκω», «έχω γνώση». Έτσι, η «μνήμη», που αποτελεί την πιο σημαντική ικανότητα του νου να διατηρεί, να αποθηκεύει και να αναπλάθει προηγούμενες εμπειρίες, πληροφορίες, γνώσεις κλπ., παραλείπεται από τον αγγλικό όρο 'mindfulness'.

Η «μνήμη» (*sati*) είναι ένας από τους 7 «παράγοντες της φώτισης» (βλ. *bojjhaṅga*) και το 7ο μέλος της «Ευγενούς Οκταμελούς Οδού» (βλ. *ariya-aṭṭhaṅgika-magga*).

**Sati-paṭṭhāna:** η «εφαρμογή της μνήμης» είναι, σε σχέση με τον διαλογισμό, τεσσάρων ειδών όσον αφορά την παρατήρηση (α) του σώματος (*kāya*), (β) του αισθήματος (*vedanā*), (γ) της σκέψης (*citta*), και (δ) των νοητικών αντικειμένων (*dhamma*).

Μια λεπτομερής παρουσίαση αυτού του θέματος δίνεται στην «Ομιλία επί της Εφαρμογής της Μνήμης» (*Satipaṭṭhāna Sutta*, *Dīgha Nikāya* 22· *Majjhima Nikāya* 10), μία από τις σημαντικότερες και πιο πλήρεις Ομιλίες του Βούδα που αναφέρονται στον διαλογισμό, με ιδιαίτερη έμφαση στην ανάπτυξη του διορατικού διαλογισμού (βλ. *vipassanā*). Είναι η πιο ευρέως μελετημένη και πρακτικοποιημένη Ομιλία του Βούδα, η οποία δικαίως ονομάζεται «η Καρδιά του Βουδιστικού Διαλογισμού». Περιέχει την πιο ολοκληρωμένη δήλωση του πιο άμεσου και ευθύ τρόπου για την επίτευξη του βουδιστικού στόχου, το Νιμπάνα (βλ. *Nibbāna*). Είναι, όπως την αποκαλεί ο Βούδας, «η ευθεία οδός για την πραγματοποίηση του Νιμπάνα».

**Sekha:** ο «εξασκούμενος», είναι ένας μαθητής που εξασκείται στην τριπλή εξάσκηση (βλ. *sikkhā*). Μπορεί να είναι ένας «συνήθης» (βλ. *puthujjana*), αλλά κατά το πλείστον αναφέρεται στους επτά ευγενείς μαθητές (βλ. *ariya-puggala*), εκτός από τον όγδοο που έχει επιτύχει τον καρπό της Αξιότητας (*arahatta-phala*) και ονομάζεται «απόφοιτος» (βλ. *asekha, arahant*).

**Sikkhā:** η «εξάσκηση», την οποία πρέπει να υποστεί ο μαθητής του Βούδα, είναι τριπλή: εξάσκηση στην ανώτερη ηθική διαγωγή (*adhisīla-sikkhā*), στην ανώτερη συνειδητότητα (*adhicitta-sikkhā*), δηλ. στην αυτοσυγκέντρωση (βλ. *samādhi*), και στην ανώτερη σοφία (*adhipaññā-sikkhā*), δηλ. στην διορατικότητα (βλ. *vipassanā*). Αυτή η τριπλή εξάσκηση αναφέρεται στην τριπλή διαίρεση της Ευγενούς Οκταμελούς Οδού (βλ. *ariya-aṭṭhaṅgikamagga*).

**Sīla:** «ηθική διαγωγή», «αρετή», είναι η ηθικά αγνή σκέψη και βούληση (*cetanā*) που εκδηλώνεται με λεκτική ή σωματική πράξη. Είναι το θεμέλιο ολόκληρης της βουδιστικής πρακτικής, και έτσι το πρώτο από τα 3 είδη εξάσκησης (βλ. *sikkhā*) που σχηματίζουν την τριπλή διαίρεση της Ευγενούς Οκταμελούς Οδού (βλ. *ariya-atṭhaṅgika-magga*), δηλαδή την ηθική διαγωγή, την αυτοσυγκέντρωση (βλ. *samādhi*) και την σοφία (βλ. *paññā*).

**Sotāpanna:** ο «εισερχόμενος στο ρεύμα», είναι ένας ευγενές άτομο (βλ. *ariya-puggala*) που έχει εισέλθει πλήρως στο ρεύμα της Ευγενούς Οκταμελούς Οδού (βλ. *ariya-atṭhaṅgika-magga*) που τον μεταφέρει αμετάκλητα στη ροή και στην είσοδο του *Nibbāna* (βλ.). Έχει επιτύχει την πρώτη υπερκόσμια οδό και τον καρπό (βλ. *lokuttara*), έχει βιώσει για πρώτη φορά το *Nibbāna* και έχει εξαλείψει τα πρώτα τρία από τα 10 δεσμά (βλ. *samyogajana*) που δεσμεύουν τον νου στον επώδυνο κύκλο της επαναγέννησης (βλ. *saṃsāra*), έχοντας έτσι εισέλθει στο «ρεύμα» που ρέει αναπόφευκτα στο *Nibbāna*, διασφαλίζοντας ότι θα επαναγεννηθεί το πολύ επτά ακόμη φορές, και μόνο σε ανθρώπινες ή θεϊκές σφαίρες ύπαρξης. Δεν υπόκειται πλέον στην επαναγέννηση σε κατώτερους κόσμους, όπως των ζώων, των πνευμάτων, των δαιμόνων, των τιτάνων, των κολάσεων· είναι σταθερά εγκατεστημένος στην οδό και προορίζεται για την αυτοφώτιση (βλ. *sambodhi*).

Διακρίνονται τρία είδη *sotāpanna*: αυτός «με 7 επαναγεννήσεις το πολύ» (*sattakkhattu-parama*), αυτός που «γεννιέται από μια ευγενική οικογένεια στην άλλη 2 ή 3 φορές» (*kolaṅkola*), και αυτός που «γεννιέται/ βλασταίνει μόνο 1 ακόμη φορά» (*eka-bījī*). – Βλ. *ariya-puggala*.

**Sotāpatti:** «είσοδος στο ρεύμα» για το *Nibbāna*. – Βλ. *sotāpanna*.

**Sutta (Skt. Sūtra):** «ομιλία», «διάλογος», «ρητό», είναι μέρος του Βουδιστιστικού Κανόνα Πάλι (βλ. *Pāli*) που περιέχει τις Ομι-

λίες του Βούδα και των σύγχρονων κορυφαίων μαθητών του, που αργότερα ταξινομήθηκαν ως η «Συλλογή των Ομιλιών» (*Sutta-piṭaka*), όπου έχουν συλλεχθεί πάνω από 10.000 Ομιλίες και αποτελούν έτσι την 2<sup>η</sup> Συλλογή από τις «Τρεις Συλλογές» (βλ. *Tiṭṭaka*) των Βουδιστικών Γραφών του Τεραβάδα (βλ. *Theravāda*) Βουδισμού.

**Taṇhā:** «επιθυμία», «πάθος», «πόθος», «λαχτάρα», «δίψα», είναι η κύρια και η δυναμική αιτία ή προέλευση (βλ. *samudaya*) του υπαρξιακού πόνου (βλ. *dukkha*) και του συνεχούς κύκλου της επαναγέννησης (βλ. *samsāra*) και διακρίνεται σε τρία είδη: η επιθυμία για ηδονές (*kāma-taṇhā*), η επιθυμία για ύπαρξη (*bhava-taṇhā*), και η επιθυμία για μη ύπαρξη (*vibhava-taṇhā*). – Βλ. *ariya-sacca*.

**Theravāda:** (Τεραβάδα) η «Σχολή των Πρεσβύτερων», είναι η αρχαιότερη σχολή του Βουδισμού που έχει διατηρηθεί έως σήμερα και δέχεται ως αυθεντικές μόνο τις διδασκαλίες του Κανόνα Πάλι (βλ. *Pāli*), σε αντιδιαστολή με τις πολύ μεταγενέστερες σχολές της Μαχαγιάννα (*Mahāyāna*) και της Βατζραγιάννα (*Vajrayāna*), οι οποίες είναι επηρεασμένες από τον Ινδουισμό, την τάντρα, τον σαμανισμό και άλλες τοπικές θρησκείες, παραδόσεις και δοξασίες.

Σύμφωνα με την παράδοση, το όνομα Τεραβάδα προέρχεται από το γεγονός ότι ο Κανόνας Πάλι έχει καθοριστεί αμέσως μετά το θάνατο του Βούδα από 500 πρεσβύτερους μαθητές του (*Thera*) που όλοι τους ήταν αυτόπτες και αυτήκοοι μάρτυρες των διδασκαλιών του και μάλιστα Άξιοι (βλ. *Arahant*). Εδραίωσαν έτσι την αυθεντική Διδασκαλία, η οποία θεωρείται η πιο ορθόδοξη, καταρτισμένη σε «τρεις συλλογές» (βλ. *Tiṭṭaka*), που έχει επικρατήσει έως την εποχή μας κυρίως σε χώρες της νότιας Ασίας, όπως Σρι Λάνκα, Μυανμάρ (Βιρμανία), Ταϊλάνδη, Καμπότζη και Λάος. Ονομάζεται μερικές φορές ο «Νότιος Βουδισμός», ο «Πρωτοβουδισμός» ή ο «Βουδισμός Πάλι (*Pāli*)».



**Ti-lakkhaṇa:** τα «τρία χαρακτηριστικά», που είναι εγγενή σε όλα τα συνθηκοκρατημένα φαινόμενα της ύπαρξης, δηλ. η παροδικότητα (βλ. *anicca*), η ταλαιπωρία (βλ. *dukkha*) και ο μη-εαυτός (βλ. *anattā*).

**Tipiṭaka [Skt. *tripiṭaka*]:** οι «Τρεις Συλλογές», του Βουδιστιστικού Κανόνα Πάλι (βλ. *Pāli*) που αποτελούνται από κείμενα τα οποία θεωρούνται ευρέως ως η πρώτη καταγραφή των διδασκαλιών του Βούδα και που η σχολή Τεραβάδα (βλ. *Theravāda*) τα δέχεται ως τη γνήσια Διδασκαλία (*Saddhamma*) και ως τα αυθεντικά ιερά κείμενα. Αυτά αποτελούνται από 40 περίπου έντυπους τόμους, οι οποίοι είναι ταξινομημένοι σε τρεις κύριες συλλογές, δηλ.:

(1) Το Βίναγια Πίτακα (*Vinaya-piṭaka* - Συλλογή της Μοναστικής Διαγωγής) ασχολείται κυρίως με αρχές και κανόνες—ατομικούς και κοινοτικούς—για τους μοναχούς και τις μοναχές.

(2) Το Σούτα Πίτακα (*Sutta-piṭaka* - Συλλογή των Ομιλιών), όπου έχουν συλλεχθεί πάνω από 10.000 Ομιλίες, περιέχει ομιλίες, διδαχές, διαλόγους, λεπτομερείς οδηγίες για διαλογισμό, ηθικό κώδικα συμπεριφοράς και συμβουλές για εγκόσμια και πνευματική πρόοδο που ειπώθηκαν από τον Βούδα και τους σύγχρονους κορυφαίους μαθητές του.

(3) Το Αμπιντάμα Πίτακα (*Abhidhamma-piṭaka* - Συλλογή της Υπέρτατης Διδασκαλίας) περιέχει την πιο διεξοδική εξήγηση για την ανάλυση και σύνθεση του νου και της ύλης, για την εξαρτημένη φύση τους, αλλά και για την υπέρβασή τους. Είναι η πρώτη φορά στην ιστορία της ανθρώπινης σκέψης που τέτοιο έργο ανελήφθη διεξοδικά και ρεαλιστικά, χωρίς ανάμειξη οποιασδήποτε δεισιδαιμονίας, μεταφυσικής, αποκρυφισμού, μυστικισμού και μυθολογίας.

**Vatṭa:** ο «γύρος» ή «κύκλος», της γέννησης, του θανάτου και της επαναγέννησης. – Βλ. *samsāra*.

Σχετικά με την εξαρτημένη προέλευση (βλ. *paṭiccasamuppāda*), υπάρχουν τρεις γύροι: (1) ο γύρος των καρμικών πράξεων (*kamma-vatṭa*), (2) ο γύρος των νοητικών μολύνσεων (*kilesa-vatṭa*) που περιλαμβάνει την άγνοια, την επιθυμία και την προσκόλληση, και (3) ο γύρος των καρμικών αποτελεσμάτων (*vipā-kavatṭa*). (*Visuddhimagga*, XVII). – Βλ. *kamma* και *kilesa*.

**Vaya:** «παρακμή», «πτώση», συναντάται συνήθως με το αντώνυμο «έγερση» ή «προέλευση» (βλ. *samudaya*) σε σχέση με την παρατήρηση της έγερσης και της παρακμής των νοητικών και υλικών φαινομένων κατά τον διορατικό διαλογισμό (βλ. *vipas-sanā*). Είναι χαρακτηριστικό των συνθηκοκρατημένων φαινομένων (βλ. *sāṅkhata*).

**Vipassanā:** η «διόραση», ο «διορατικός διαλογισμός», είναι αυτός που οδηγεί στη διορατικότητα των τριών κεντρικών χαρακτηριστικών της ύπαρξης: την παροδικότητα (βλ. *anicca*), τον υπαρξιακό πόνο (βλ. *dukkha*) και τον μη εαυτό (βλ. *anatta*). Η θεμελιώδης αρχή του είναι: η συστηματική παρατήρηση και μελέτη του νου και της ύλης, που αποτελούν το σύνολο της ύπαρξης, και της πραγματικής φύσης τους που δεν είναι παρά η έγερση (*samudaya*) και η παρακμή (*vaya*), δηλ. η παροδικότητά τους. Ο διορατικός διαλογισμός, σε αντίθεση με τον ηρεμιστικό διαλογισμό (βλ. *samatha*), είναι η ευθεία οδός στο *Nibbāna* (βλ.) τον οποίον ανακάλυψε ο Βούδας και επέτυχε έτσι την τελική του Φώτιση. Σχετίζεται περισσότερο με την παράδοση του Τεραβάδα Βουδισμού (βλ. *Theravāda*).

**Upekkhā:** η «πνευματική ηρεμία ή ισορροπία», «ουδετερότητα», «αμεροληψία», «αταραξία», «στωτικότητα», είναι ένα είδος αισθήματος (*vedanā*) ουδέτερης ιδιότητας που ανήκει στο συνάθροισμα (βλ. *pañca-khandha*) του αισθήματος. Μερικές φορές ισοδυναμεί με το «ούτε-δυσάρεστο-ούτε-ευχάριστο αίσθημα» (*adukkhamasukha-vedanā*).

Διατελεί μία από τις «θεικές διαμονές» (βλ. *brahma-vihāra*) ή μία από τις «απεριόριστες διαθέσεις» (βλ. *appamaññā*) προς όλα τα έμβια όντα που επιτυγχάνεται με τον διαλογισμό, και έναν από τους «παράγοντες της φώτισης» (βλ. *bojjhaṅga*).

**Yoniso manasikāra:** η «συνετή προσοχή».