

V ě d o m é vdechování a vydechování.

A když přišel čas zaujmul Dokonalý místo uprostřed mnišské obce pod širým nebem, byl svátek a měsíc v úplnku.

Dokonalý shlédl na umíklé, tiché shromáždění mnichů a promluvil k nim takto: Ani slova nemluví mniši toto shromáždění ani slova, toto shromáždění jest až k jádru čisté. Toto shromáždění učeníků jest takové způsoby mniši, že zaslouží si obětí, darů a pozdravu, jest nejsvětějším místem světa. Takové způsoby o mniši jest toto shromáždění učeníků, že malý dar jest velkým a velký větším se stává. Takové způsoby o mniši jest toto shromáždění učeníků, že takové lze těžko nalézt ve světě. Takové způsoby o mniši jest toto shromáždění, že každý rád mnoho mil půjde, aby je spatřil třeba jen ze zadu.

Takové způsoby o mniši jest toto shromáždění učeníků, že mezi těmito mnichy jsou světci, vítězové nad klamem, skončovatelé, již dílo vykonali, břímě odložili, spásy si vydobyli, pouta bytí zničili, kteří dokonalým poznáním se osvobodili, právě takoví o mniši jsou mezi nimi.

Mezi těmito učeníky o mniši jsou takoví, již zničivše pět dolů strhujících pout, vznesli se, aby odtud vyhasnuli, nikdy se nevrátili na žádný svět, také takoví jsou mezi o mniši.

Mezi těmito učeníky o mniši jsou takoví, již zničivše tři pout, nenávisti, chtíče a bludu, stali se o to lehčími, téměř osvícenými, jen jednou se vrátí, jen jednou přijdou na tento svět, aby učinili konec utrpení, také takoví jsou mezi nimi o mniši.

Mezi těmito učeníky o mniši jsou takoví, již zničivše tři pout, dosáhli stavu slyšení, kteří vyváznuvše ze záhuby, cílevědomě jdou vstříc plnému probuzení, také takoví o mniši jsou mezi nimi.

Mezi těmito učeníky o mniši jsou takoví, již dobyvše čtyř oblastí moci, pěti schopností, sedmi probuzení, svatě osmidílné stezky neochvějně vytrvávají, takoví o mniši jsou mezi nimi.

Mezi těmito učeníky o mniši jsou takoví, již získali si láskyplnou mysl, neochvějně vytrvávají, také takoví jsou o mniši mezi nimi.

Mezi těmito učeníky o mniši jsou ti, již dobyli si myslí slitovné, radostiplné, nepohnuté, neochvějně vytrvávají, také takoví o mniši jsou mezi nimi.

Mezi těmito učeníky o mniši, jsou ti, kteří přemohli hrůzu a neochvějně vytrvávají, také takoví jsou mezi nimi o mniši.

Mezi těmito učeníky o mniši, jsou ti, již dobyli si schopnosti vnímatí pomíjejícínost a neochvějně vytrvávají, také takoví jsou mezi nimi o mniši.

Mezi těmito učeníky o mniši, jsou ti, již jako vítězové neochvějně vytrvávají ve vědomě prováděném vdechování a vydechování.

Vědomé vdechování a vydechování přináší čtyři pilíře vhledu, čtyři pilíře vhledu přináší sedm probuzení, sedm probuzení vědomě cvičených přináší vědomé osvobození.

Jak má se však cvičiti o mniši vědomé vdechování, aby přineslo vysokou mzdu, velikou odměnu?

Mnich odejde o mniši do lesních hlubin, nebo pod velký strom, neb do prázdné cely, sedne si se skříženými nohama, tělo vzprámené a cvičí vhled. Vědomě vdechne, vědomě vydechne.

bdení u těla,  
nad tělem.

Vdechne-li hluboce, ví, vdechují hluboce. Vdechne-li krátce, ví, vdechují krátce.

Řekne a cvičí "celé tělo, pociťuje chci vdechovati, celé tělo pociťuje chci vydechovati";

Řekne a cvičí "toto tělesné spojení zjemňuje chci vdechovati, toto spojení tělesné zjemňuje, chci vydechovati";

"Radost pociťuje chci vdechovati, radost pociťuje chci vydechovati" tak cvičí.

"Blažený chci vdechovati, blažený chci vydechovati" tak cvičí.

Spojení myšlének pociťuje chci vdechovati, spojení myšlének chci vydechovati tak cvičí.

"Zjemňuje toto spojení myšlének chci vdechovati, zjemňuje toto spojení myšlének chci vydechovati" tak cvičí.

"Pociťuje myšlenky chci vdechovati, pociťuje myšlenky chci vydechovati" tak cvičí.

"Rozradostňuje myšlenky chci vdechovati, rozradostňuje myšlenky chci vydechovati" tak cvičí.

"Jednotě myšlenky chci vdechovati, jednotě myšlenky chci vydechovati" tak cvičí.

"Rozpouštěje myšlenky chci vdechovati, rozpouštěje myšlenky chci vydechovati" tak cvičí.

"Vnímaje minulost chci vdechovati, vnímaje minulost chci vydechovati" tak cvičí.

"Vnímaje mírnost chci vdechovati, vnímaje mírnost chci vydechovati" tak cvičí.

"Vnímaje vymýcení chci vdechovati, vnímaje vymýcení chci vydechovati" tak cvičí.

"Vnímaje odcizení chci vdechovati, vnímaje odcizení chci vydechovati" tak cvičí.

bdení nad pocity.

bdení nad myslí.

bdení nad věry

Tak jest o mniši cvičiti vědomé vdechování a vydechování, tak má se na tom pracovati, aby přineslo velikou mzdu, velikou odměnu.

Jak má se o mniši cvičiti vědomé vdechování a vydechování, aby ku čtyřem pilířům vzhledu dovedlo ?

V té době o mniši, mnich hluboce vdechne a ví, hluboce vdechují, hluboce vydechne a ví, hluboce vydechují; vdechne krátce a ví, krátce vdechují a vydechne krátce a ví, krátce vdechují.

Pociťuje celé tělo chci vdechovati, pociťuje celé tělo chci vydechovati, tak cvičí.

Zjemňuje toto tělesné spojení chci vdechovat, zjemňuje toto tělesné spojení chci vydechovat, tak cvičí.

V té době o mniši, mnich bdí u těla nad tělem, neúnavně, s jasnou myslí, s vhledem, vzpamatovav se ze světských žádostí a trápení.

Na tělem bdít mniši, myslím znamená tělo změnit, zvláště vdechování a vydechování, proto tehdy mniši bdí mnich u těla nad tělem, neúnavně, s jasnou myslí, s vhledem, vzpamatovav se ze světských žádostí a trápení.

V té době mniši řekne "radost pociťuje chci vdechovat, radost pociťuje chci vydechovat, tak cvičí.

"Blažený chci vdechovat, blažený chci vydechovat, tak cvičí.

"Pociťuje spojení myšlének chci vdechovat, pociťuje spojení myšlének chci vydechovat, tak cvičí.

"Zjemňuje toto spojení myšlének chci vdechovat, zjemňuje toto spojení myšlének chci vydechovat, tak cvičí.

V té době bdí mnich o mniši, u pocitů nad pocity,

neúnavně, s jasnou myslí, s vhladem, vzpamatovav se ze světských žádostí a trápení.

Bdít nad pocity, jmenuji mniši pocity přeměnití, totiž dáti na to pozor při vdechování a vydechování, proto o mniši bdí v té době mnich u pocitů nad pocity neúnavně, s jasnou myslí, s vhladem, vzpamatovav se ze světských žádostí a trápení.

V té době, když mnich cvičí o mniši, "pocituje myšlenky chci vdechovat, pocituje myšlenky chci vydechovati, rozradostňuje myšlenky chci vydechovati, jednotě myšlenky chci vdechovat, jednotě myšlenky chci vydechovat, rozpouštěje myšlenky chci vdechovat, rozpouštěje myšlenky chci vydechovat, tehdy o mniši bdí mnich u myslí nad myslí, neúnavně, s jasnou myslí, s vhladem, vzpamatovav se ze světských žádostí a trápení.

Pravím však mniši, nemůže vědomě vdechovat a vydechovat nerozvážený člověk, který nejasně myslí, proto v té době bdí mnich u myslí nad myslí neúnavně, s vhladem, vzpamatovav se ze světských žádostí a trápení.

V té době mnich, o mniši cvičí "chci vdechovati vnímaje pomíjejícínost, vnímaje pomíjejícínost chci vydechovat".

"Vnímaje mírnost chci vydechovat, vnímaje mírnost chci vydechovat; vymýcení vnímaje chci vdechovat, vymýcení vnímaje chci vydechovat.

"Odcizení vnímaje chci vdechovat, odcizení vnímaje chci vydechovat".

V té době bdí o mniši, mnich u jevů nad jevy, neúnavně, s jasnou myslí, s vhladem, vzpamatovav se ze světských žádostí a trápení.

Moudře sezná jakmile překonal žádosti a trápení a s tím se vyrovnal; proto však mniši bdí mnich v té době u jevů nad jevy neúnavně, s jasnou myslí, s vhladem, vzpamatovav se ze světských žádostí a trápení. Tak provádí se vědomě vdechování a vydechování až přinese čtyři pilíře vhladu.

Jak však mají se cvičiti čtyři pilíře vhladu, jak prováděti, aby dovedli ku sedmi probuzením?

V té době o mniši, když bdí mnich u těla nad tělem, neúnavně, s jasnou myslí, s vhladem, vzpamatovav se ze světských žádostí a trápení, dočká se neomylného vhladu, v té době o mniši, když mnich se dočkal neomylného vhladu, uskutečnil probuzení vhladu, probuzení vhladu si dobyl, probuzení vhladu dokonal. Tak prodlévaje rozvážlivě, rozebírá smysl, rozděluje a vniká do jeho hlubin. V té době o mniši, mnich když prodlévaje rozvážlivě rozebírá smysl, rozděluje a vniká do jeho hlubin, dobyl si, uskutečnil probuzení hlubokého smyslu, dokonal probuzení hlubokého smyslu.

Když takto rozebírá moudře smysl, rozděluje a vniká do jeho hlubin, dobude si nezlomné síly, v té chvíli o mniši, když mnich takto rozebírá moudře smysl, rozděluje a vniká do jeho hlubin, dobude si nezlomné síly, tehdy dobyl si probuzení síly, uskutečnil probuzení síly, dokonal probuzení síly.

Když si dobyl síly, rozhostí se v něm nadpozemská Radost, tehdy o mniši, když dobyl si mnich síly a rozhostí se v něm nadpozemská Radost, tehdy dobyl si probuzení Radosti, dokonal probuzení Radosti.

Jestliže má Radost v srdci, bude mírný v těle, mírný v myslí, tehdy dobyl si probuzení mírnosti, uskutečnil probuzení mírnosti, dokonal probuzení mírnosti.

Jestliže blaženě zmírnil tělo, sjednotí se mu mysl, tehdy o mniši, když mnich blaženě zmírnil tělo a sjednotila se mu mysl, dobyl si pro probuzení vroucnosti, uskutečnil pro-

buzení vroucnosti, dokonal probuzení vroucnosti.

Tak sjednocen v mysli s tím se vyrovnal; tehdy o mniši, když mnich sjednocený v mysli s tím se vyrovnal dobude si probuzení duševní vyrovnanosti, probuzení duševní vyrovnanosti uskutečnil, probuzení duševní vyrovnanosti dokonal.

*oprotivě, obě*

Tehdy o mniši, když mnich bdí u pocitů nad pocity, bdí u jevů nad jevy, neúnavně, s jasnou myslí, s vhladem, vzpomíná se ze světských žádostí a trápení, tehdy získal neomylný vhlad, když získal o mniši mnich neomylný vhlad, dobyl si probuzení vhladu, uskutečnil probuzení vhladu, dokonal probuzení vhladu.

Tak rozvážlivě prodlévá, rozebírá moudře smysl, rozděluje a vniká do jeho hlubin, tehdy dobyl si probuzení hlubokého smyslu, uskutečnil probuzení hlubokého smyslu, dokonal probuzení hlubokého smyslu.

Když takto moudře rozebírá smysl, rozděluje a vniká do jeho hlubin, dobude si nezločné síly, tehdy o mniši, když mnich moudře smysl rozebírá, rozděluje a vniká do jeho hlubin dobude si nezločné síly, dobyl si též probuzení síly uskutečnil probuzení síly dokonal probuzení síly.

Jestliže si dobyl síly, rozhostí se v něm nadpozemská radost, tehdy o mniši, když mnich si dobyl síly a rozhostila se v něm nadpozemská radost, dobyl si též probuzení radosti, uskutečnil probuzení radosti, dokonal probuzení radosti.

Jestliže má radost v srdci bude mírný v těle, mírný v mysli, tehdy o mniši, když mnich má radost v srdci mírný je v těle, mírný v mysli, dobyl si probuzení mírnosti, uskutečnil probuzení mírnosti, dokonal probuzení mírnosti.

Jestliže blaženě zmírnil tělo, sjednotí se mu mysl, tehdy o mniši, když mnich blaženě zmírnil tělo a sjednotila se mu mysl, dobyl si probuzení vroucnosti, uskutečnil probuzení vroucnosti, dokonal probuzení vroucnosti. Tak sjednocený v mysli s tím se vyrovnal; tehdy o mniši, když mnich sjednocený v mysli s tím se vyrovnal, dobyl si probuzení duševní vyrovnanosti, uskutečnil probuzení duševní vyrovnanosti, dokonal probuzení duševní vyrovnanosti.

Tak cvičí se čtyři pilíře vhladu, tak se provádějí, aby dovedly ku sedmi probuzením.

Jak se však cvičí o mniši, sedm probuzení, jak provádějí, aby dovedly ku vědomému osvobození?

Tehdy cvičí o mniši mnich probuzení vhladu, odloučeně vytvořené, odděleně vytvořené, vymýceně vytvořené, které přechází v ukončení.

Cvičí probuzení hlubokého smyslu, odloučeně vytvořené, odděleně vytvořené, vymýceně vytvořené, které přechází v ukončení.

Cvičí probuzení síly, odloučeně vytvořené, odděleně vytvořené, vymýceně vytvořené, které přechází v ukončení.

∴