



SUUR TEADLIKKUSE RAJAMISE SUTTA

Mahāsatipaṭṭhānasuttaṃ



Suur teadlikkuse rajamise sutta

Mahāsatipaṭṭhānasuttaṃ

Pikkade kogu 22

Dīghanikāya 22

Suur teadlikkuse rajamise sutta: *Mahāsatipaṭṭhānasuttaṃ*

Kirjastaja: Eesti Theeravaada Sangha Klooster
Aadress: Karnapi tee 10, 74021, Tallinn (Aegna saar)
Koduleht: www.sangha.ee
Tõlkija: Auväärne Ṭhitaṇṇa (Andrus Kahn, MA ja PhD, buddhologia)
Toimetajad: Auväärne Sudhamma Nahangoda Thero (BA ja MA, paali ja sanskriti keel ning buddhologia, paali keele toimetaja)
Auväärne Ṭhitamedhā (Maarek Lind, BA, buddhologia, sisutoimetaja)
Erik Arro (keeletoiimetaja)
Kujundaja: Joel Tambaur, joel.tambaur@gmail.com
Trükikoda: Tallinna Raamatutrükikoda
ISBN: 978-9916-9302-2-9

Teine, parandatud ja täiendatud trükk

2570 B.a.j ✿ 2026 m.a.j

„Suur teadlikkuse rajamise sutta: *Mahāsatipaṭṭhānasuttaṃ*“ on dhamma kink ja mõeldud ainult tasuta jagamiseks. Seda raamatut võib kopeerida, uuesti kujundada, küljendada, trükkida, avaldada ja levitada mistahes kandjal tingimusel, et raamatu koopiad tehakse tasuta kättesaadavaks ning pealkirja ja sisu ei muudeta.

Eesti Theeravaada Sangha Klooster
Buddhavadana tõlkeprojekt
Aegna



Sisukord

Mahāsatipaṭṭhānasuttaṃ	12
1. Kāyānupassanā	14
1.1 Kāyānupassanānāpānapabba	14
1.2 Kāyānupassanāiriyaṇapabba	16
1.3 Kāyānupassanāsampajānapabba	18
1.4 Kāyānupassanāpaṭikūlamānasikārapabba	18
1.5 Kāyānupassanādhātumānasikārapabba	22
1.6 Kāyānupassanānavasivathikapabba	22
2. Vedānānupassanā	36
3. Cittānupassanā	38
4. Dhammānupassanā	40
4.1 Dhammānupassanānīvaraṇapabba	40
4.2 Dhammānupassanākhandhapabba	44
4.3 Dhammānupassanāyatanapabba	46
4.4 Dhammānupassanābojjhaṅgapabba	48
4.5 Dhammānupassanāsaccapabba	52
4.5.1 Dukkhasaccaniddesa	54
4.5.2 Samudayasaccaniddesa	60
4.5.3 Nirodhasaccaniddesa	62
4.5.4 Maggasaccaniddesa	64
Satipaṭṭhānabhāvanānisamso	70

Saateks	10
I osa. Algtekst ja tõlge	11
1. Keha vaatlemine	15
1.1 Keha vaatlemine: sisse- ja väljahingamise jaotus	15
1.2 Keha vaatlemine: asendite jaotus	17
1.3 Keha vaatlemine: tähelepanelikkuse jaotus	19
1.4 Keha vaatlemine: vastaspoolele tähelepanu pööramise jaotus	19
1.5 Keha vaatlemine: elementidele tähelepanu pööramise jaotus	23
1.6 Keha vaatlemine: üheksa laibavälja jaotus	23
2. Tunnete vaatlemine	37
3. Teadvuse vaatlemine	39
4. Nähtuste vaatlemine	41
4.1 Nähtuste vaatlemine: takistuste jaotus	41
4.2 Nähtuste vaatlemine: kogumike jaotus	45
4.3 Nähtuste vaatlemine: alade jaotus	47
4.4 Nähtuste vaatlemine: virgumisosade jaotus	49
4.5 Nähtuste vaatlemine: tōdede jaotus	53
4.5.1 Kannatustōe kirjeldus	55
4.5.2 Tekkimistōe kirjeldus	61
4.5.3 Lakkamistōe kirjeldus	63
4.5.4 Teetōe kirjeldus	65
Teadlikkuse rajamise ja arendamise kasud	71
II osa. Algtekst, tõlge ja selgitused	73



Saateks

Käesolev Buddha ühe olulisima algõpetuse tõlge valmis Sri Lankal paali keele õpingute käigus. Tõlge tugineb nii tõlkija enda kui ka paljude teiste teadlikkust ja keskendust igapäevaselt arendavate bhikkhude ehk Buddha munkade vahetule praktikale.

Buddha sõnul pole virgumine ilma õiget dhammat teadmata ja teostamata võimalik. Need kaks – õige dhamma teadmine ja selle õige, dhamma kohane teostamine – peavad käima käsikäes. Teadmised ilma teostamiseta on võrreldavad laenatud ehete kandmisega: ehkki teised võivad imetleda ehete ilu, ei kuulu see ilu kandjale.

Käesoleva tõlke käsikirja on läbi vaadanud mitmed inimesed ning teinud väärtuslikke ettepanekuid selle täiendamiseks. Tõlke koostamisse panustasid erinevad eksperdid ja praktikud, sealhulgas: **Mahachulalongkornrajavidyalaya Ülikooli** dhamma, paali keele, teadlikkuse (ingl *mindfulness*) ja meditatsiooni (paali *bhāvanā*) õppejõud; Eestis asuva **Dhammavinaja Instituudi** sanskriti ja paali keele ning dhamma õpetajad; samuti mitmed džhaaid ehk igapäevaselt džhaanat arendavad joogid – suur tänu!

Minu sügav kummardus kõikidele **Eesti Theeravaada Sangha Kloostri** bhikkhudele, sealhulgas **Auväärsele Thitamedhā**'le (Maarek Lind) ja noormunk **Cetanabodhi**'le (Taniel Kliimask), kes vaatasid käsikirja põhjalikult läbi ja tegid mitmeid kasulikke ettepanekuid. Olen ääretult tänulik **Auväärsele Sudhamma Nahangoda Thero**'le, kelle paali keele terminite selgitused aitasid oluliselt kaasa tõlke täpsusele. Tänan ka keeletoiemetajat **Erik Arro**'t tema väärtusliku keelenõu ja põhjalikkuse ees.

Südamlik tänu **Monica Thaddey**'le, kelle lahke toetus on aidanud Eesti Theeravaada Sangha munkadel elada üle kõige keerulisemad ajad ning jätkata *dhammavinaya* teostamist ja levitamist.

Tänan kõiki, kes aitasid kaasa selle dhammatõlke valmimisele ja kirjastamisele. Vastutus tõlkes ja selgitustes esineda võivate ebatäpsuste eest lasub üksnes tõlkijal.

Et kõik olendid oleksid vaenulikkusest vabad, muredest vabad ja hädadest vabad – püsigu nad õnnes!

Thitañāṇa bhikkhu

I OSA

ALGTEKST JA TÕLGE



namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa!

Mahāsatipaṭṭhānasuttaṃ

uddeso

evaṃ me sutarṃ – ekaṃ samayaṃ bhagavā kurūsu viharati kammāsadhammaṃ
nāma kurūnaṃ nigamo. tatra kho bhagavā bhikkhū
āmantesi: „bhikkhavo“ti.

„bhadante!“ ti te bhikkhū bhagavato paccassosunṃ,

bhagavā etadavoca:

„ekāyano ayaṃ, bhikkhave, maggo sattānaṃ visuddhiyā, sokaparidevānaṃ
samatikkamāya dukkhadomanassānaṃ atthaṅgamāya ñāyassa adhigamāya
nibbānassa sacchikiriyāya, yadidaṃ cattāro satipaṭṭhānā.

katame cattāro?

idha, bhikkhave,

bhikkhu kāye kāyānupassī viharati, ātāpī sampajāno satimā vineyya loke
abhiijhādomanassaṃ,

vedanāsu vedanānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke
abhiijhādomanassaṃ,

citte cittānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke
abhiijhādomanassaṃ,

dhammesu dhammānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke
abhiijhādomanassaṃ.

uddeso niṭṭhito



Austus Temale, Ülimale, Arahantile, Õigestimõistnule!

Suur teadlikkuse rajamise sutta

Sissejuhatus.

Nii olen ma kuulnud. Ükskord viibis Ülim kuruude seas Kammāsadamma
nimelise kuruude turglinna lähedal. Seal pöördus Ülim bhikkhude poole ja
lausus: „Bhikkhud!“

„Auväärne!“ vastasid bhikkhud Ülimale.

Ülim ütles neile nii:

„Ühesuunaline on, bhikkhud, tee olendite puhastamiseks, leina ja hala
ületamiseks, valu ja pahameele kaotamiseks, õige meetodi avastamiseks
ja nibbaana teostamiseks, milleks on neli teadlikkuse rajamist.

Millised neli?

Siin, bhikkhud,

viibib bhikkhu **kehas, keha olemuse vaatlemises** – innukas,
tähelepanelik ja teadlik, eemaldanud maailma suhtes himu
ja pahameele;

viibib **tunnetes, tunnete olemuse vaatlemises** – innukas,
tähelepanelik ja teadlik, eemaldanud maailma suhtes himu
ja pahameele;

viibib **teadvuses, teadvuse olemuse vaatlemises** – innukas,
tähelepanelik ja teadlik, eemaldanud maailma suhtes himu
ja pahameele;

ning viibib **nähtustes, nähtuste olemuse vaatlemises** – innukas,
tähelepanelik ja teadlik, eemaldanud maailma suhtes himu ja
pahameele.

Sissejuhatuse lõpp.



1. Kāyānupassanā

1.1 Kāyānupassanānāpānapabba

kathaṇca pana, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharatī?

idha, bhikkhave, bhikkhu

araññagato vā rukkhamaṭṭhagato vā suññāgāragato vā
nisīdati pallaṅkaṃ ābhujitvā
ujum kāyaṃ paṇidhāya
parimukhaṃ satim upaṭṭhapetvā.

so satova assasati, satova passasati.

dīghaṃ vā assasanto 'dīghaṃ assasāmi'ti pajānāti,
dīghaṃ vā passasanto 'dīghaṃ passasāmi'ti pajānāti.

rassaṃ vā assasanto 'rassaṃ assasāmi'ti pajānāti,
rassaṃ vā passasanto 'rassaṃ passasāmi'ti pajānāti.

'sabbakāyapaṭisaṃvedī assasissāmi'ti sikkhati,
'sabbakāyapaṭisaṃvedī passasissāmi'ti sikkhati.

'passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ assasissāmi'ti sikkhati,
'passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ passasissāmi'ti sikkhati.

seyyathāpi, bhikkhave, dakkho bhamakāro vā bhamakārantevāsī vā dīghaṃ
vā añchanto 'dīghaṃ añchāmi'ti pajānāti, rassaṃ vā añchanto 'rassaṃ añchāmi'ti
pajānāti; evameva kho, bhikkhave, bhikkhu dīghaṃ vā assasanto 'dīghaṃ assasāmi'ti
pajānāti, dīghaṃ vā passasanto 'dīghaṃ passasāmi'ti pajānāti, rassaṃ vā assasanto
'rassaṃ assasāmi'ti pajānāti, rassaṃ vā passasanto 'rassaṃ passasāmi'ti pajānāti.

'sabbakāyapaṭisaṃvedī assasissāmi'ti sikkhati, 'sabbakāyapaṭisaṃvedī
passasissāmi'ti sikkhati,
'passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ assasissāmi'ti sikkhati, 'passambhayaṃ
kāyasaṅkhāraṃ passasissāmi'ti sikkhati.

iti ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī viharatī,
bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharatī,
ajjhattabahiddhā vā kāye kāyānupassī viharatī.



1. Keha vaatlemine

1.1 Keha vaatlemine: sisse- ja väljahingamise jaotus

Ja kuidas, bhikkhud, viibib bhikkhu **kehas, keha olemuse vaatlemises**?

Bhikkhud, siin bhikkhu,

läinud metsa või puu juurele või tühja hüttil,
istub ristatud jalgadega maha,
sirutab keha sirgeks ja
koondab tähelepanu enda ette.

Väga tähelepanelikult hingab ta sisse ja väga tähelepanelikult hingab välja.

Pikalt sisse hingates ta teab: „Hingan pikalt sisse“,
ja **pikalt välja hingates** ta teab: „Hingan pikalt välja“.

Lühidalt sisse hingates ta teab: „Hingan lühidalt sisse“,
ja **lühidalt välja hingates** ta teab: „Hingan lühidalt välja“.

Ta treenib: „**Kogu keha kogedes, hingan sisse**“,
ja „**Kogu keha kogedes, hingan välja**“.

Ta treenib: „**Rahustades sissehingamise**¹, hingan sisse“,
ja „**Rahustades väljahingamise**, hingan välja“.

Bhikkhud, nii nagu nutikas treial või treiali õpipoiss teab pikka keeret tehes:
„Teen pika keerme“, ja lühikest keeret tehes teab: „Teen lühikese keerme“, nii teab
ka bhikkhu pikalt sisse hingates: „Hingan pikalt sisse“, ja pikalt välja hingates:
„Hingan pikalt välja“, ning lühidalt sisse hingates teab: „Hingan lühidalt sisse“,
ja lühidalt välja hingates: „Hingan lühidalt välja“.

Ta treenib: „Kogu keha kogedes, hingan sisse“, ja „Kogu keha kogedes,
hingan välja“.

Ta treenib: „Rahustades sissehingamise, hingan sisse“, ja „Rahustades
väljahingamise, hingan välja“.

Nii viibib ta kehas, keha olemuse vaatlemises:

kas seestpoolt enda keha vaadeldes
või väljastpoolt teise keha vaadeldes
või nii seestpoolt enda kui ka väljastpoolt teise keha vaadeldes.

¹ Paalikeelse algteksti kohaselt rahustab bhikkhu *kāya-saṅkhāra*'d ehk kehamoodustised, mis „Teise Kāmaḥū sutta“ kohaselt on sisse- ja väljahingamine (*assāsa-passāsā*) (*Dutiyakāmaḥūsuttam* SN 41.6; sama: *Cūḷavedallasuttam* MN 44). Kuna mõiste „kehamoodustised“ on eestlastele tundmatu, on siinkohal see tõlgitud „sissehingamiseks“ ja „väljahingamiseks“.



samudayadhammānupassī vā kāyasmim̐ viharatī,
vayadhammānupassī vā kāyasmim̐ viharatī,
samudayavayadhammānupassī vā kāyasmim̐ viharatī.

‘atthi kāyo’ti vā panassa satī paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya
paṭissatimattāya anissito ca viharatī, na ca kiñci loke upādiyati.

evampi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharatī.

ānāpānapabbam̐ niṭṭhitam̐.

1.2 Kāyānupassanāriyāpathapabba

puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu
gacchanto vā ‘gacchāmī’ti pajānāti,
ṭhito vā ‘ṭhitomhī’ti pajānāti,
nisinno vā ‘nisinnomhī’ti pajānāti,
sayāno vā ‘sayānomhī’ti pajānāti,

yathā yathā vā panassa kāyo paṇihito hoti tathā tathā naṃ pajānāti.

itī ajjhataṃ vā kāye kāyānupassī viharatī,
bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharatī,
ajjhatabhiddhā vā kāye kāyānupassī viharatī.

samudayadhammānupassī vā kāyasmim̐ viharatī,
vayadhammānupassī vā kāyasmim̐ viharatī,
samudayavayadhammānupassī vā kāyasmim̐ viharatī.

‘atthi kāyo’ti vā panassa satī paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya
paṭissatimattāya anissito ca viharatī, na ca kiñci loke upādiyati.

evampi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharatī.

iriyāpathapabbam̐ niṭṭhitam̐.



Ta viibib:

kas keha tekkiva olemuse vaatlemises
või keha kaduva olemuse vaatlemises
või nii keha tekkiva kui ka kaduva olemuse vaatlemises.

Kuniks bhikkhul on piisavalt teadmisi ja teadlikkust, kuniks ta viibib
sõltumatuna ja mitte millesegi maailmas klammerdumata, kinnistub temas
teadlikkus: „Seline ongi keha olemus“.

Sel viisil, bhikkhud, viibib bhikkhu kehas, keha olemuse vaatlemises.

Sisse- ja väljahingamise lõik on lõppenud.

1.2 Keha vaatlemine: asendite jaotus

Peale selle, bhikkhud, teab bhikkhu

kõndides: „Ma kõnnin“,
seistes: „Ma seisan“,
istudes: „Ma istun“,
ja **lamades:** „Ma laman“.

Mis iganes asendis tema keha on, ta teab seda.

Nii viibib ta kehas, keha olemuse vaatlemises:

kas seestpoolt enda keha vaadeldes
või väljastpoolt teise keha vaadeldes
või nii seestpoolt enda kui ka väljastpoolt teise keha vaadeldes.

Ta viibib:

kas keha tekkiva olemuse vaatlemises
või keha kaduva olemuse vaatlemises
või nii keha tekkiva kui ka kaduva olemuse vaatlemises.

Kuniks bhikkhul on piisavalt teadmisi ja teadlikkust, kuniks ta viibib
sõltumatuna ja mitte millesegi maailmas klammerdumata, kinnistub temas
teadlikkus: „Seline ongi keha olemus“.

Sel viisil, bhikkhud, viibib bhikkhu kehas, keha olemuse vaatlemises.

Asendite lõik on lõppenud.



1.3 Kāyānupassanāsampajānapabba

puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu

abhikkante paṭikkante sampajānakārī hoti,
ālokite vilokite sampajānakārī hoti,
samiñjite pasārite sampajānakārī hoti,
saṅghāṭipattacīvaradhāraṇe sampajānakārī hoti,
asite pīte khāyite sāyite sampajānakārī hoti,
uccārapassāvakkamme sampajānakārī hoti,
gate ṭhite nisinne sutte jāgarite bhāsīte tuṇhībhave
sampajānakārī hoti.

iti ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī viharati,
bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati,
ajjhatabhiddhā vā kāye kāyānupassī viharati.

samudayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati,
vayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati,
samudayavayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati.

‘atthi kāyo’ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya
paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati.

evampi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

sampajānapabbaṃ niṭṭhitaṃ.

1.4 Kāyānupassanāpatikūlamanasikārapabba

puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu imameva kāyaṃ uddhaṃ pādatalā adho
kesamatthakā tacapariyantaṃ pūraṃ nānappakārassa asucino paccavekkhati:



1.3 Keha vaatlemine: tähelepanelikkuse jaotus

Peale selle, bhikkhud, hoiab bhikkhu tähelepanu

edasi ja tagasi liikudes,
lähedale või eemale vaadates,
painutades ja venitades,
pealmist rüüd, kerjakaussi ja ülemist rüüd kandes,
süües, juues, mäludes ja maitstes,
roojates ja urineerides,
liikudes, seistes, istudes, uinudes, ärgates, rääkides ja vaikides

– kogu aeg hoiab bhikkhu tähelepanu.

Nii viibib ta kehas, keha olemuse vaatlemises:

kas seestpoolt enda keha vaadeldes
või väljastpoolt teise keha vaadeldes
või nii seestpoolt enda kui ka väljastpoolt teise keha vaadeldes.

Ta viibib:

kas keha tekkiva olemuse vaatlemises
või keha kaduva olemuse vaatlemises
või nii keha tekkiva kui ka kaduva olemuse vaatlemises.

Kuniks bhikkhul on piisavalt teadmisi ja teadlikkust, kuniks ta viibib
sõltumatuna ja mitte millessegi maailmas klammerdumata, kinnistub temas
teadlikkus: „Selline ongi keha olemus“.

Sel viisil, bhikkhud, viibib bhikkhu kehas, keha olemuse vaatlemises.

Tähelepanelikkuse lõik on lõppenud.

1.4 Keha vaatlemine: vastaspoolele tähelepanu pööramise jaotus

Peale selle, bhikkhud, täheldab bhikkhu jalatallast ülespoole ja juustest
allapoole selle keha suhtes, mis on nahaga piiratud ja täis mitmesuguseid
ebapuhtusi:



‘atthi imasmiṃ kāye

kesā lomā nakhā dantā taco,
maṃsaṃ nhāru aṭṭhi aṭṭhimiṇjaṃ vakkam,
hadayaṃ yakanam kilomakaṃ pihakaṃ papphāsaṃ,
antaṃ antaguṇaṃ udariyaṃ kaṛisaṃ,
pittaṃ semhaṃ pubbo lohitaṃ sedo medo,
assu vasā kheḷo siṅghāṇikā lasikā muttan’ti.

seyyathāpi, bhikkhave, ubhatomukhā putoḷi pūrā nānāvihitassa dhañṇassa,
seyyathidaṃ — sālīnaṃ vīhīnaṃ muggānaṃ māsānaṃ tilānaṃ taṇḍulānaṃ. tamenam
cakkhumā puriso muñcitvā paccavekkheyya: ‘ime sālī, ime vīhī ime
muggā ime māsā ime tilā ime taṇḍulā’ti.
evameva kho, bhikkhave, bhikkhu imameva kāyaṃ uddhaṃ pādatalā adho
kesamatthakā tacapariyantaṃ pūraṃ nānappakārassa asucino paccavekkhati:

‘atthi imasmiṃ kāye

kesā lomā nakhā dantā taco,
maṃsaṃ nhāru aṭṭhi aṭṭhimiṇjaṃ vakkam,
hadayaṃ yakanam kilomakaṃ pihakaṃ papphāsaṃ,
antaṃ antaguṇaṃ udariyaṃ kaṛisaṃ,
pittaṃ semhaṃ pubbo lohitaṃ sedo medo,
assu vasā kheḷo siṅghāṇikā lasikā muttan’ti.

iti ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī viharati,
bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati,
ajjhatabahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati.

samudayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati,
vayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati,
samudayavayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati.

‘atthi kāyo’ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya
paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati.

evampi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

paṭikūlamanasikārapabbaṃ niṭṭhitaṃ.



„Selles kehas on:

**juuksed, karvad, küüned, hambad, nahk,
liha, kõõlused, luud, üdi,
neerud, süda, maks, vahelihas, põrn, kopsud,
sooled, sisikond, magu, roe,
sapp, röga, mäda, veri, higi, rasv,
pisarad, naharasu, sülg, tatt, liigeste vedelik ja kusi.“**

Nagu siis, bhikkhud, kui hea nägemisega mees avab kahe suuga külvikoti,
mis on rikkalikult täis erinevaid sorte seda ja toda, nagu: mägiriisi, koorimata riisi,
mungube, herneid, seesamiseemneid ja kooritud riisi, täheldab ta külvikotti
avades: see on mägiriis, see on koorimata riis, need on mungoad, need on
hersed, need on seesamiseemned ja see on kooritud riis,
nii ka, bhikkhud, täheldab bhikkhu jalatallast ülespoole ja juustest allapoole
selle keha suhtes, mis on nahaga piiratud ja täis mitmesuguseid ebapuhtusi:

„Selles kehas on:

juuksed, karvad, küüned, hambad, nahk,
liha, kõõlused, luud, üdi,
neerud, süda, maks, vahelihas, põrn, kopsud,
sooled, sisikond, magu, roe,
sapp, röga, mäda, veri, higi, rasv,
pisarad, naharasu, sülg, tatt, liigeste vedelik ja kusi.“

Nii viibib ta kehas, keha olemuse vaatlemises:

kas seestpoolt enda keha vaadeldes
või väljastpoolt teise keha vaadeldes
või nii seestpoolt enda kui ka väljastpoolt teise keha vaadeldes.

Ta viibib:

kas keha tekkiva olemuse vaatlemises
või keha kaduva olemuse vaatlemises
või nii keha tekkiva kui ka kaduva olemuse vaatlemises.

Kuniks bhikkhul on piisavalt teadmisi ja teadlikkust, kuniks ta viibib
sõltumatuna ja mitte millessegi maailmas klammerdumata, kinnistub temas
teadlikkus: „Selline ongi keha olemus“.

Sel viisil, bhikkhud, viibib bhikkhu kehas, keha olemuse vaatlemises.

Vastaspooles tähelepanu pööramise lõik on lõppenud.



1.5 Kāyānupassanādhātumanasikārapabba

puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu imeva kāyaṃ yathāṭṭhitaṃ yathāpaṇihitaṃ dhātuso paccavekkhati:

‘atthi imasmiṃ kāye
pathavīdhātu āpodhātu tejodhātu vāyodhātū’ti.

seyyathāpi, bhikkhave, dakkho goghātako vā goghātakantevāsī vā gāviṃ vadhitvā catumahāpathe bilaso vibhajitvā nisinno assa; evameva kho, bhikkhave, bhikkhu imeva kāyaṃ yathāṭṭhitaṃ yathāpaṇihitaṃ dhātuso paccavekkhati:

‘atthi imasmiṃ kāye
pathavīdhātu āpodhātu tejodhātu vāyodhātū’ti.

iti ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī viharati,
bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati,
ajjhattabahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati.

samudayadhammānupassī vā kāyasmim viharati,
vayadhammānupassī vā kāyasmim viharati,
samudayavayadhammānupassī vā kāyasmim viharati.

‘atthi kāyo’ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati.

evampi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

dhātumanasikārapabbaṃ niṭṭhitaṃ.

1.6 Kāyānupassanānavasivathikapabba

paṭhamasivathikaṃ.

puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu seyyathāpi passeyya sarīraṃ
sivathikāya chaḍḍitaṃ



1.5 Keha vaatlemine: elementidele tähelepanu pööramise jaotus

Bhikkhud, lisaks täheldab bhikkhu keha asendist ja asukohast olenemata selle elemente:

„Selles kehas on:
maaelement, vee-element, tuleelement ja tuuleelement.“

Nagu siis, bhikkhud, kui osav lihunik või lihuniku õpipoiss, olles tapnud lehma, istub nelja suure tee ristmikule ja lõikab selle tükkideks, nii ka, bhikkhud, täheldab bhikkhu keha asendist ja asukohast olenemata selle elemente:

„Selles kehas on:
maaelement, vee-element, tuleelement ja tuuleelement.“

Nii viibib ta kehas, keha olemuse vaatlemises:

kas seestpoolt enda keha vaadeldes
või väljastpoolt teise keha vaadeldes
või nii seestpoolt enda kui ka väljastpoolt teise keha vaadeldes.

Ta viibib:

kas keha tekkiva olemuse vaatlemises
või keha kaduva olemuse vaatlemises
või nii keha tekkiva kui ka kaduva olemuse vaatlemises.

Kuniks bhikkhul on piisavalt teadmisi ja teadlikkust, kuniks ta viibib sõltumatuna ja mitte millessegi maailmas klammerdumata, kinnistub temas teadlikkus: „Selline ongi keha olemus“.

Sel viisil, bhikkhud, viibib bhikkhu kehas, keha olemuse vaatlemises.

Elementidele tähelepanu pööramise lõik on lõppenud.

1.6 Keha vaatlemine: üheksa laibavälja jaotus

Esimene laibaväli.

Bhikkhud, nähes laibaväljale visatud surnukeha, mis on olnud **surnud**



ekāhamataṃ vā dvīhamataṃ vā tīhamataṃ vā uddhumātakaṃ vinīlakaṃ
vipubbakajātaṃ;

so imameva kāyaṃ upasaṃharati:

‘ayampi kho kāyo evaṃdhammo evaṃbhāvī evaṃanattito’ti.

iti ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī viharati,
bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati,
ajjhattabahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati.

samudayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati,
vayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati,
samudayavayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati.

‘atthi kāyo’ti vā panassa satī paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya
paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati.

evampi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

paṭhamam sīvathikam.

dutiyaṃ sīvathikam

puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu seyyathāpi passeyya sarīraṃ sīvathikāya

chaḍḍitaṃ kākehi vā khajjamānaṃ kulalehi vā khajjamānaṃ gijjhehi vā khajjamānaṃ
kaṅkehi vā khajjamānaṃ sunakhehi vā khajjamānaṃ byagghehi vā khajjamānaṃ dīpīhi
vā khajjamānaṃ siṅgālehi vā khajjamānaṃ vividhehi vā pāṇakajātehi khajjamānaṃ;

so imameva kāyaṃ upasaṃharati:

‘ayampi kho kāyo evaṃdhammo evaṃbhāvī evaṃanattito’ti.

iti ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī viharati,
bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati,
ajjhattabahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati.



**ühe päeva, kaks päeva või kolm päeva,
pundunud, värvunud ja roiskuv,**

võrdleb bhikkhu enda keha tolle kehaga:

„Ka sellel kehal on tõesti samasugune olemus, samasugune saatus
ja samasugune paratamatus.“

Nii viibib ta kehas, keha olemuse vaatlemises:

kas seestpoolt enda keha vaadeldes
või väljastpoolt teise keha vaadeldes
või nii seestpoolt enda kui ka väljastpoolt teise keha vaadeldes.

Ta viibib:

kas keha tekkiva olemuse vaatlemises
või keha kaduva olemuse vaatlemises
või nii keha tekkiva kui ka kaduva olemuse vaatlemises.

Kuniks bhikkhul on piisavalt teadmisi ja teadlikkust, kuniks ta viibib
sõltumatuna ja mitte millesegi maailmas klammerdumata, kinnistub temas
teadlikkus: „Seline ongi keha olemus“.

Sel viisil, bhikkhud, viibib bhikkhu kehas, keha olemuse vaatlemises.

Esimene laibaväli on lõppenud.

Teine laibaväli.

Peale selle, bhikkhud, nähes laibaväljale visatud surnukeha,

mis on **vareste, kullide, raisakotkaste, haigrute,
koerte, tiigrite, leopardide, šaakalite**
või **erinevate usside poolt söödud,**

võrdleb bhikkhu enda keha tolle kehaga:

„Ka sellel kehal on tõesti samasugune olemus, samasugune saatus
ja samasugune paratamatus.“

Nii viibib ta kehas, keha olemuse vaatlemises:

kas seestpoolt enda keha vaadeldes
või väljastpoolt teise keha vaadeldes
või nii seestpoolt enda kui ka väljastpoolt teise keha vaadeldes.



samudayadhammānupassī vā kāyasmim̐ viharati,
vayadhammānupassī vā kāyasmim̐ viharati,
samudayavayadhammānupassī vā kāyasmim̐ viharati.

‘atthi kāyo’ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya
paṭṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati.

evampi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

dutiyaṃ sīvathikaṃ.

tatiyaṃ sīvathikaṃ

puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu seyyathāpi passeyya sarīraṃ sīvathikāya
chaḍḍitaṃ aṭṭhikasaṅkhalikaṃ samāṇsalohitaṃ nhārusambandhaṃ;
so imameva kāyaṃ upasaṃharati:

‘ayampi kho kāyo evaṃdhammo evaṃbhāvī evaṃanattito’ti.

iti ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī viharati,
bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati,
ajjhattabahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati.

samudayadhammānupassī vā kāyasmim̐ viharati,
vayadhammānupassī vā kāyasmim̐ viharati,
samudayavayadhammānupassī vā kāyasmim̐ viharati.

‘atthi kāyo’ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya
paṭṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati.

evampi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

tatiyaṃ sīvathikaṃ



Ta viibib:

kas keha tekkiva olemuse vaatlemises
või keha kaduva olemuse vaatlemises
või nii keha tekkiva kui ka kaduva olemuse vaatlemises.

Kuniks bhikkhul on piisavalt teadmisi ja teadlikkust, kuniks ta viibib
sõltumatuna ja mitte millesegi maailmas klammerdumata, kinnistub temas
teadlikkus: „Seline ongi keha olemus“.

Sel viisil, bhikkhud, viibib bhikkhu kehas, keha olemuse vaatlemises.

Teine laibaväli on lõppenud.

Kolmas laibaväli.

Peale selle, bhikkhud, nähes laibaväljale visatud surnukeha,

millest on järel **liha** ja **verega kaetud** ning **kõõlustega ühendatud luukere**,

võrdleb bhikkhu enda keha tolle kehaga:

„Ka sellel kehal on tõesti samasugune olemus, samasugune saatus
ja samasugune paratamatus.“

Nii viibib ta kehas, keha olemuse vaatlemises:

kas seestpoolt enda keha vaadeldes
või väljastpoolt teise keha vaadeldes
või nii seestpoolt enda kui ka väljastpoolt teise keha vaadeldes.

Ta viibib:

kas keha tekkiva olemuse vaatlemises
või keha kaduva olemuse vaatlemises
või nii keha tekkiva kui ka kaduva olemuse vaatlemises.

Kuniks bhikkhul on piisavalt teadmisi ja teadlikkust, kuniks ta viibib
sõltumatuna ja mitte millesegi maailmas klammerdumata, kinnistub temas
teadlikkus: „Seline ongi keha olemus“.

Sel viisil, bhikkhud, viibib bhikkhu kehas, keha olemuse vaatlemises.

Kolmas laibaväli on lõppenud.



catuttham sīvathikam

puna caparam, bhikkhave, bhikkhu seyyathāpi passeyya sarīram sīvathikāya
 chaḍḍitaṃ aṭṭhikasaṅkhalikaṃ nimaṃsalohitamakkhitaṃ nhārusambandham;
 so imameva kāyaṃ upasaṃharati:
 ‘ayampi kho kāyo evaṃdhammo evaṃbhāvī evaṃanattito’ti.

iti ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī viharati,
 bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati,
 ajjhattabahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati.

samudayadhammānupassī vā kāyasmim viharati,
 vayadhammānupassī vā kāyasmim viharati,
 samudayavayadhammānupassī vā kāyasmim viharati.

‘atthi kāyo’ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya
 paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati.

evampi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

catuttham sīvathikam

pañcamam sīvathikam

puna caparam, bhikkhave, bhikkhu seyyathāpi passeyya sarīram sīvathikāya
 chaḍḍitaṃ aṭṭhikasaṅkhalikaṃ apagatamaṃsalohitaṃ nhārusambandham;
 so imameva kāyaṃ upasaṃharati:
 ‘ayampi kho kāyo evaṃdhammo evaṃbhāvī evaṃanattito’ti.

iti ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī viharati,
 bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati,
 ajjhattabahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati.



Neljas laibaväli.

Peale selle, bhikkhud, nähes laibaväljale visatud surnukeha,
 millest on järel **lihatu, verine** ja **kõõlustega ühendatud luukere**,
 võrdleb bhikkhu enda keha tolle kehaga:
 „Ka sellel kehal on tõesti samasugune olemus, samasugune saatus
 ja samasugune paratamatus.“

Nii viibib ta kehas, keha olemuse vaatlemises:

kas seestpoolt enda keha vaadeldes
 või väljastpoolt teise keha vaadeldes
 või nii seestpoolt enda kui ka väljastpoolt teise keha vaadeldes.

Ta viibib:

kas keha tekkiva olemuse vaatlemises
 või keha kaduva olemuse vaatlemises
 või nii keha tekkiva kui ka kaduva olemuse vaatlemises.

Kuniks bhikkhul on piisavalt teadmisi ja teadlikkust, kuniks ta viibib
 sõltumatuna ja mitte millessegi maailmas klammerdumata, kinnistub temas
 teadlikkus: „Selline ongi keha olemus“.

Sel viisil, bhikkhud, viibib bhikkhu kehas, keha olemuse vaatlemises.

Neljas laibaväli on lõppenud.

Viies laibaväli.

Peale selle, bhikkhud, nähes laibaväljale visatud surnukeha,
 millest on järel **lihatu, veretu** ja **kõõlustega ühendatud luukere**,
 võrdleb bhikkhu enda keha tolle kehaga:
 „Ka sellel kehal on tõesti samasugune olemus, samasugune saatus
 ja samasugune paratamatus.“

Nii viibib ta kehas, keha olemuse vaatlemises:

kas seestpoolt enda keha vaadeldes
 või väljastpoolt teise keha vaadeldes
 või nii seestpoolt enda kui ka väljastpoolt teise keha vaadeldes.



samudayadhammānupassī vā kāyasmim̐ viharati,
vayadhammānupassī vā kāyasmim̐ viharati,
samudayavayadhammānupassī vā kāyasmim̐ viharati.

‘atthi kāyo’ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya
paṭṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati.

evampi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

pañcamam̐ sīvathikam̐

chaṭṭham̐ sīvathikam̐

puna caparam̐, bhikkhave, bhikkhu seyyathāpi passeyya sarīram̐ sīvathikāya

chaḍḍitam̐ aṭṭhikāni apagatasambandhāni disā vidisā vikkhattāni,

aññena hatthaṭṭhikam̐ aññena pādaṭṭhikam̐
aññena goppakaṭṭhikam̐ aññena jaṅghaṭṭhikam̐
aññena ūruṭṭhikam̐ aññena kaṭiṭṭhikam̐
aññena phāsukaṭṭhikam̐ aññena piṭṭhiṭṭhikam̐
aññena khandhaṭṭhikam̐ aññena givaṭṭhikam̐
aññena hanukaṭṭhikam̐ aññena dantaṭṭhikam̐
aññena sīsakaṭāham̐;

so imameva kāyam̐ upasam̐harati:

‘ayampi kho kāyo evaṁdhammo evaṁbhāvī evaṁanatīto’ti.

iti ajjhattam̐ vā kāye kāyānupassī viharati,
bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati,
ajjhattabahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati.

samudayadhammānupassī vā kāyasmim̐ viharati,
vayadhammānupassī vā kāyasmim̐ viharati,
samudayavayadhammānupassī vā kāyasmim̐ viharati.



Ta viibib:

kas keha tekkiva olemuse vaatlemises
või keha kaduva olemuse vaatlemises
või nii keha tekkiva kui ka kaduva olemuse vaatlemises.

Kuniks bhikkhul on piisavalt teadmisi ja teadlikkust, kuniks ta viibib
sõltumatuna ja mitte millesegi maailmas klammerdumata, kinnistub temas
teadlikkus: „Seline ongi keha olemus“.

Sel viisil, bhikkhud, viibib bhikkhu kehas, keha olemuse vaatlemises.

Viies laibaväli on lõppenud.

Kuues laibaväli.

Peale selle, bhikkhud, nähes laibaväljale visatud surnukeha,

millest on järel **ühendustest lahti tulnud** ja **eri suundades laiali**
vedelevad luud –

siin **käeluu**, siin **jalaluu**,
siin **pahkluu**, siin **sääreluu**,
siin **reieluu**, siin **puusaluu**,
siin **ribiluu**, siin **seljaluu**,
siin **õlaluu**, siin **kaelaluu**,
siin **lõualuu**, siin **hammas**,
siin **pealuu** –

võrdleb bhikkhu enda keha tolle kehaga:

„Ka sellel kehal on tõesti samasugune olemus, samasugune saatus
ja samasugune paratamatus.“

Nii viibib ta kehas, keha olemuse vaatlemises:

kas seestpoolt enda keha vaadeldes
või väljastpoolt teise keha vaadeldes
või nii seestpoolt enda kui ka väljastpoolt teise keha vaadeldes.

Ta viibib:

kas keha tekkiva olemuse vaatlemises
või keha kaduva olemuse vaatlemises
või nii keha tekkiva kui ka kaduva olemuse vaatlemises.



‘atthi kāyo’ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya
paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati.

evampi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

chaṭṭhaṃ sīvathikaṃ

sattamaṃ sīvathikaṃ

puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu seyyathāpi passeyya sarīraṃ sīvathikāya

chaḍḍitaṃ aṭṭhikāni setāni saṅkhavaṇṇapaṭibhāgāni;

so imameva kāyaṃ upasaṃharati:

‘ayampi kho kāyo evaṃdhammo evaṃbhāvī evaṃanattito’ti.

iti ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī viharati,
bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati,
ajjhattabahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati.

samudayadhammānupassī vā kāyasmim viharati,
vayadhammānupassī vā kāyasmim viharati,
samudayavayadhammānupassī vā kāyasmim viharati.

‘atthi kāyo’ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya
paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati.

evampi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

sattamaṃ sīvathikaṃ

aṭṭhamamaṃ sīvathikaṃ

puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu seyyathāpi passeyya sarīraṃ sīvathikāya

chaḍḍitaṃ aṭṭhikāni puñjakitāni terovassikāni

so imameva kāyaṃ upasaṃharati:



Kuniks bhikkhul on piisavalt teadmisi ja teadlikkust, kuniks ta viibib
sõltumatuna ja mitte millesegi maailmas klammerdumata, kinnistub temas
teadlikkus: „Selline ongi keha olemus“.

Sel viisil, bhikkhud, viibib bhikkhu kehas, keha olemuse vaatlemises.

Kuues laibaväli on lõppenud.

Seitsmes laibaväli.

Peale selle, bhikkhud, nähes laibaväljale visatud surnukeha,

millest on järel vaid **merikarbi värvi valged luud**,

võrdleb bhikkhu enda keha tolle kehaga:

„Ka sellel kehal on tõesti samasugune olemus, samasugune saatus
ja samasugune paratamatus.“

Nii viibib ta kehas, keha olemuse vaatlemises:

kas seestpoolt enda keha vaadeldes
või väljastpoolt teise keha vaadeldes
või nii seestpoolt enda kui ka väljastpoolt teise keha vaadeldes.

Ta viibib:

kas keha tekkiva olemuse vaatlemises
või keha kaduva olemuse vaatlemises
või nii keha tekkiva kui ka kaduva olemuse vaatlemises.

Kuniks bhikkhul on piisavalt teadmisi ja teadlikkust, kuniks ta viibib
sõltumatuna ja mitte millesegi maailmas klammerdumata, kinnistub temas
teadlikkus: „Selline ongi keha olemus“.

Sel viisil, bhikkhud, viibib bhikkhu kehas, keha olemuse vaatlemises.

Seitsmes laibaväli on lõppenud.

Kaheksas laibaväli.

Peale selle, bhikkhud, nähes laibaväljale visatud surnukeha,

millest on järel vaid **rohkem kui aasta vanuste luude hunnik**,

võrdleb bhikkhu enda keha tolle kehaga:



‘ayampi kho kāyo evaṁdhammo evaṁbhāvī evaṁanatīto’ti.

iti ajjhattaṁ vā kāye kāyānupassī viharati,
bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati,
ajjhattabahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati.

samudayadhammānupassī vā kāyasmim viharati,
vayadhammānupassī vā kāyasmim viharati,
samudayavayadhammānupassī vā kāyasmim viharati.

‘atthi kāyo’ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya
paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati.

evampi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

aṭṭhamam sīvathikam

navamam sīvathikam

puna caparaṁ, bhikkhave, bhikkhu seyyathāpi passeyya sarīraṁ sīvathikāya

chaḍḍitaṁ aṭṭhikāni pūtīni cuṇṇakajātāni;

so imameva kāyaṁ upasaṁharati:

‘ayampi kho kāyo evaṁdhammo evaṁbhāvī evaṁanatīto’ti.

iti ajjhattaṁ vā kāye kāyānupassī viharati,
bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati,
ajjhattabahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati.

samudayadhammānupassī vā kāyasmim viharati,
vayadhammānupassī vā kāyasmim viharati,
samudayavayadhammānupassī vā kāyasmim viharati.



„Ka sellel kehal on tõesti samasugune olemus, samasugune saatus
ja samasugune paratamatus.“

Nii viibib ta kehas, keha olemuse vaatlemises:

kas seestpoolt enda keha vaadeldes
või väljastpoolt teise keha vaadeldes
või nii seestpoolt enda kui ka väljastpoolt teise keha vaadeldes.

Ta viibib:

kas keha tekkiva olemuse vaatlemises
või keha kaduva olemuse vaatlemises
või nii keha tekkiva kui ka kaduva olemuse vaatlemises.

Kuniks bhikkhul on piisavalt teadmisi ja teadlikkust, kuniks ta viibib
sõltumatuna ja mitte millessegi maailmas klammerdumata, kinnistub temas
teadlikkus: „Selline ongi keha olemus“.

Sel viisil, bhikkhud, viibib bhikkhu kehas, keha olemuse vaatlemises.

Kaheksas laibaväli on lõppenud.

Üheksas laibaväli.

Peale selle, bhikkhud, nähes laibaväljale visatud surnukeha,

millest on järel vaid **pulbriks pehkinud luud**,

võrdleb bhikkhu enda keha tolle kehaga:

„Ka sellel kehal on tõesti samasugune olemus, samasugune saatus
ja samasugune paratamatus.“

Nii viibib ta kehas, keha olemuse vaatlemises:

kas seestpoolt enda keha vaadeldes
või väljastpoolt teise keha vaadeldes
või nii seestpoolt enda kui ka väljastpoolt teise keha vaadeldes.

Ta viibib:

kas keha tekkiva olemuse vaatlemises
või keha kaduva olemuse vaatlemises
või nii keha tekkiva kui ka kaduva olemuse vaatlemises.



‘atthi kāyo’ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya anissito ca viharatī, na ca kiñci loke upādiyati.

evampi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharatī.

navasivathikapabbaṃ niṭṭhitam.

cuddasa kāyānupassanā niṭṭhitā.

2. Vedanānupassanā

kathaṃca pana, bhikkhave, bhikkhu vedanāsu vedanānupassī viharatī?

idha, bhikkhave,

bhikkhu sukhaṃ vā vedanaṃ vedayamāno ‘sukhaṃ vedanaṃ vedayāmi’ti pajānāti.
dukkhaṃ vā vedanaṃ vedayamāno ‘dukkhaṃ vedanaṃ vedayāmi’ti pajānāti.

adukkhamasukhaṃ vā vedanaṃ vedayamāno ‘adukkhamasukhaṃ vedanaṃ vedayāmi’ti pajānāti.

sāmiṣaṃ vā sukhaṃ vedanaṃ vedayamāno ‘sāmiṣaṃ sukhaṃ vedanaṃ vedayāmi’ti pajānāti.

nirāmiṣaṃ vā sukhaṃ vedanaṃ vedayamāno ‘nirāmiṣaṃ sukhaṃ vedanaṃ vedayāmi’ti pajānāti.

sāmiṣaṃ vā dukkhaṃ vedanaṃ vedayamāno ‘sāmiṣaṃ dukkhaṃ vedanaṃ vedayāmi’ti pajānāti.

nirāmiṣaṃ vā dukkhaṃ vedanaṃ vedayamāno ‘nirāmiṣaṃ dukkhaṃ vedanaṃ vedayāmi’ti pajānāti.

sāmiṣaṃ vā adukkhamasukhaṃ vedanaṃ vedayamāno ‘sāmiṣaṃ adukkhamasukhaṃ vedanaṃ vedayāmi’ti pajānāti.

nirāmiṣaṃ vā adukkhamasukhaṃ vedanaṃ vedayamāno ‘nirāmiṣaṃ adukkhamasukhaṃ vedanaṃ vedayāmi’ti pajānāti.

iti ajjhattaṃ vā vedanāsu vedanānupassī viharatī,
bahiddhā vā vedanāsu vedanānupassī viharatī,
ajjhattabahiddhā vā vedanāsu vedanānupassī viharatī.



Kuniks bhikkhul on piisavalt teadmisi ja teadlikkust, kuniks ta viibib sõltumatuna ja mitte millessegi maailmas klammerdumata, kinnistub temas teadlikkus: „Selline ongi keha olemus“.

Sel viisil, bhikkhud, viibib bhikkhu kehas, keha olemuse vaatlemises.

Üheksas laibaväli on lõppenud.

Neliteist keha vaatlust on lõppenud.

2. Tunnete vaatlemine

Ja kuidas, bhikkhud, viibib bhikkhu **tunnetes, tunnete olemuse vaatlemises**?

Siin, bhikkhud,

kogedes **meeldivat tunnet**, teab bhikkhu: „Kogen meeldivat tunnet“;
või kogedes **ebameeldivat tunnet**, ta teab: „Kogen ebameeldivat tunnet“;

või kogedes **ei-ebameeldivat-ega-meeldivat tunnet**, ta teab: „Kogen ei-ebameeldivat- ega-meeldivat tunnet“;

või kogedes **lihalikku meeldivat tunnet**, ta teab: „Kogen lihalikku meeldivat tunnet“;

või kogedes **mittelihalikku meeldivat tunnet**, ta teab: „Kogen mittelihalikku meeldivat tunnet“;

või kogedes **lihalikku ebameeldivat tunnet**, ta teab: „Kogen lihalikku ebameeldivat tunnet“;

või kogedes **mittelihalikku ebameeldivat tunnet**, ta teab: „Kogen mittelihalikku ebameeldivat tunnet“;

või kogedes **lihalikku ei-ebameeldivat-ega-meeldivat tunnet**, ta teab: „Kogen lihalikku ei-ebameeldivat-ega-meeldivat tunnet“;

või kogedes **mittelihalikku ei-ebameeldivat-ega-meeldivat tunnet**, ta teab: „Kogen mittelihalikku ei-ebameeldivat-ega-meeldivat tunnet“.

Nii viibib ta tunnetes, tunnete olemuse vaatlemises:

kas seestpoolt enda tundeid vaadeldes
või väljastpoolt teise tundeid vaadeldes
või nii seestpoolt enda kui ka väljastpoolt teise tundeid vaadeldes.



samudayadhammānupassī vā vedanāsu viharatī,
vayadhammānupassī vā vedanāsu viharatī,
samudayavayadhammānupassī vā vedanāsu viharatī.

‘atthi vedanā’ti vā panassa satī paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya
paṭissatimattāya anissito ca viharatī, na ca kiñci loke upādiyati.

evampi kho, bhikkhave, bhikkhu vedanāsu vedanānupassī viharatī.

vedanānupassanā niṭṭhitā.

3. Cittānupassanā

kathaṅca pana, bhikkhave, bhikkhu citte cittānupassī viharatī?

idha, bhikkhave,

bhikkhu sarāgaṃ vā cittaṃ ‘sarāgaṃ cittaṃ’ti pajānāti;
vītarāgaṃ vā cittaṃ ‘vītarāgaṃ cittaṃ’ti pajānāti;

sadosaṃ vā cittaṃ ‘sadosaṃ cittaṃ’ti pajānāti;
vītadosaṃ vā cittaṃ ‘vītadosaṃ cittaṃ’ti pajānāti;

samohaṃ vā cittaṃ ‘samohaṃ cittaṃ’ti pajānāti;

vītamohaṃ vā cittaṃ ‘vītamohaṃ cittaṃ’ti pajānāti;

saṅkhittaṃ vā cittaṃ ‘saṅkhittaṃ cittaṃ’ti pajānāti;
vikkhittaṃ vā cittaṃ ‘vikkhittaṃ cittaṃ’ti pajānāti;

mahaggataṃ vā cittaṃ ‘mahaggataṃ cittaṃ’ti pajānāti;

amahaggataṃ vā cittaṃ ‘amahaggataṃ cittaṃ’ti pajānāti;

sauttaraṃ vā cittaṃ ‘sauttaraṃ cittaṃ’ti pajānāti;
anuttaraṃ vā cittaṃ ‘anuttaraṃ cittaṃ’ti pajānāti;

samāhitaṃ vā cittaṃ ‘samāhitaṃ cittaṃ’ti pajānāti;

asamāhitaṃ vā cittaṃ ‘asamāhitaṃ cittaṃ’ti pajānāti;



Ta viibib:

kas tunnete tekkiva olemuse vaatlemises
või tunnete kaduva olemuse vaatlemises
või nii tunnete tekkiva kui ka kaduva olemuse vaatlemises.

Kuniks bhikkhul on piisavalt teadmisi ja teadlikkust, kuniks ta viibib
sõltumatuna ja mitte millesegi maailmas klammerdumata, kinnistub temas
teadlikkus: „Seline ongi tunnete olemus“.

Sel viisil, bhikkhud, viibib bhikkhu tunnetes, tunnete olemuse vaatlemises.

Tunnete vaatlemine on lõppenud.

3. Teadvuse vaatlemine

Ja kuidas, bhikkhud, viibib bhikkhu **teadvuses, teadvuse olemuse vaatlemises**?

Siin, bhikkhud,

kui bhikkhu teadvus on **kirega**, ta teab: „teadvus on kirega“;
või kui teadvus on **kiretu**, ta teab: „teadvus on kiretu“;

või kui teadvus on **vihaga**, ta teab: „teadvus on vihaga“;
või kui teadvus on **vihata**, ta teab: „teadvus on vihata“;

või kui teadvus on **pettekujutlusega**, ta teab: „teadvus on
pettekujutlusega“;
või kui teadvus on **pettekujutluseta**, ta teab: „teadvus on
pettekujutluseta“;

või kui teadvus on **koondunud**, ta teab: „teadvus on koondunud“;
või kui teadvus on **koondumata**, ta teab: „teadvus on koondumata“;

või kui teadvus on **suurelt avardunud**, ta teab:
„teadvus on avardunud“;
või kui teadvus on **mittesuurelt avardunud**, ta teab:
„teadvus on avardumata“;

või kui teadvus on **ületatav**, ta teab: „teadvus on ületatav“;
või kui teadvus on **ületamatu**, ta teab: „teadvus on ületamatu“;

või kui teadvus on **keskendunud**, ta teab:
„teadvus on keskendunud“;

või kui teadvus on **keskendumata**, ta teab:
„teadvus on keskendumata“;



vimuttam̐ vā cittam̐ ‘vimuttam̐ cittan̐’ti pajānāti;
avimuttam̐ vā cittam̐ ‘avimuttam̐ cittan̐’ti pajānāti.

iti ajjhattam̐ vā citte cittānupassī viharati,
bahiddhā vā citte cittānupassī viharati,
ajjhattabahiddhā vā citte cittānupassī viharati.

samudayadhammānupassī vā cittasmiṃ viharati,
vayadhammānupassī vā
cittasmiṃ viharati, samudayavayadhammānupassī vā cittasmiṃ viharati.

‘atthi cittan̐’ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya
paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati.

evampi kho, bhikkhave, bhikkhu citte cittānupassī viharati.

cittānupassanā niṭṭhitā.

4. Dhammānupassanā

4.1 Dhammānupassanānīvaraṇapabba

kathaṇca pana, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati?

idha, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati pañcasu
nīvaraṇesu.

kathaṇca pana, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati
pañcasu nīvaraṇesu?

idha, bhikkhave, bhikkhu

santam̐ vā ajjhattam̐ kāmacchandaṃ ‘atthi me ajjhattam̐ kāmacchando’ti pajānāti,
asantam̐ vā ajjhattam̐ kāmacchandaṃ ‘natthi me ajjhattam̐ kāmacchando’ti pajānāti,
yathā ca anuppannassa kāmacchandassa uppādo hoti taṇca pajānāti,
yathā ca uppannassa kāmacchandassa pahānaṃ hoti taṇca pajānāti,
yathā ca pahīnassa kāmacchandassa āyatim̐ anuppādo hoti taṇca pajānāti.



või kui teadvus on **vabanenud**, ta teab: „teadvus on vabanenud“;
või kui teadvus on **vabanemata**, ta teab: „teadvus on vabanemata“.

Nii viibib ta teadvuses, teadvuse olemuse vaatlemises:

kas seestpoolt enda teadvust vaadeldes
või väljastpoolt teise teadvust vaadeldes
või nii seestpoolt enda kui ka väljastpoolt teise teadvust vaadeldes.

Ta viibib:

kas teadvuse tekkiva olemuse vaatlemises
või teadvuse kaduva olemuse vaatlemises
või nii teadvuse tekkiva kui ka kaduva olemuse vaatlemises.

Kuniks bhikkhul on piisavalt teadmisi ja teadlikkust, kuniks ta viibib
sõltumatuna ja mitte millessegi maailmas klammerdumata, kinnistub temas
teadlikkus: „Selline ongi teadvuse olemus“.

Sel viisil, bhikkhud, viibib bhikkhu teadvuses, teadvuse olemuse vaatlemises.

Teadvuse vaatlemine on lõppenud.

4. Nähtuste vaatlemine

4.1 Nähtuste vaatlemine: takistuste jaotus

Ja kuidas, bhikkhud, viibib bhikkhu **nähtustes, nähtuste olemuse vaatlemises**?

Siin, bhikkhud, viibib bhikkhu viie takistuse kaudu nähtustes, nähtuste
olemuse vaatlemises.

Ja kuidas, bhikkhud, viibib bhikkhu viie takistuse kaudu nähtustes, nähtuste
olemuse vaatlemises?

Siin, bhikkhud

bhikkhu, kelles on **naudingusoov**, teab: „Minus on naudingusoov“,
või kui temas pole naudingusoovi, teab: „Minus ei ole naudingusoovi“,
ning ta teab ka seda, kuidas mittetekkinud naudingusoov tekib,
ning ta teab ka seda, kuidas tekkinud naudingusoov hüljata,
ning ta teab ka seda, kuidas hüljatud naudingusoov tulevikus ei teki.



santaṃ vā ajjhattaṃ byāpādaṃ ‘atthi me ajjhattaṃ byāpādo’ti pajānāti,
asantaṃ vā ajjhattaṃ byāpādaṃ ‘natthi me ajjhattaṃ byāpādo’ti pajānāti,
yathā ca anuppannassa byāpādassa uppādo hoti tañca pajānāti,
yathā ca uppannassa byāpādassa pahānaṃ hoti tañca pajānāti,
yathā ca pahīnassa byāpādassa āyatim anuppādo hoti tañca pajānāti.

santaṃ vā ajjhattaṃ thinamiddhaṃ ‘atthi me ajjhattaṃ thinamiddhaṃ’ti pajānāti,
asantaṃ vā ajjhattaṃ thinamiddhaṃ ‘natthi me ajjhattaṃ thinamiddhaṃ’ti pajānāti,
yathā ca anuppannassa thinamiddhassa uppādo hoti tañca pajānāti,
yathā ca uppannassa thinamiddhassa pahānaṃ hoti tañca pajānāti,
yathā ca pahīnassa thinamiddhassa āyatim anuppādo hoti tañca pajānāti.

santaṃ vā ajjhattaṃ uddhaccakukkuccaṃ ‘atthi me ajjhattaṃ
uddhaccakukkuccaṃ’ti pajānāti,
asantaṃ vā ajjhattaṃ uddhaccakukkuccaṃ ‘natthi me ajjhattaṃ
uddhaccakukkuccaṃ’ti pajānāti,
yathā ca anuppannassa uddhaccakukkuccassa uppādo hoti tañca pajānāti,
yathā ca uppannassa uddhaccakukkuccassa pahānaṃ hoti tañca pajānāti,
yathā ca pahīnassa uddhaccakukkuccassa āyatim anuppādo hoti tañca pajānāti.

santaṃ vā ajjhattaṃ vicikicchāṃ ‘atthi me ajjhattaṃ vicikicchā’ti pajānāti,
asantaṃ vā ajjhattaṃ vicikicchāṃ ‘natthi me ajjhattaṃ vicikicchā’ti pajānāti,
yathā ca anuppannāya vicikicchāya uppādo hoti tañca pajānāti,
yathā ca uppannāya vicikicchāya pahānaṃ hoti tañca pajānāti,
yathā ca pahīnāya vicikicchāya āyatim anuppādo hoti tañca pajānāti.

iti ajjhattaṃ vā dhammesu dhammānupassī viharati,
bahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati,
ajjhatabhiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati.

samudayadhammānupassī vā dhammesu viharati,
vayadhammānupassī vā dhammesu viharati,
samudayavayadhammānupassī vā dhammesu viharati.

‘atthi dhammā’ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya
paṭissatimattāya, anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati.

evampi kho, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati pañcasu
nīvaraṇesu.

nīvaraṇapabbhaṃ niṭṭhitam.



Kelles on **kuritahtlikkus**, teab: „Minus on kuritahtlikkus“,
või kui temas pole kuritahtlikkust, teab: „Minus ei ole kuritahtlikkust“,
ning ta teab ka seda, kuidas mittetekkinud kuritahtlikkus tekib,
ning ta teab ka seda, kuidas tekkinud kuritahtlikkus hüljata,
ning ta teab ka seda, kuidas hüljatud kuritahtlikkus tulevikus ei teki.

Kelles on **laiskus** ja **loidus**, teab: „Minus on laiskus ja loidus“,
või kui temas pole laiskust ja loidust, teab: „Minus ei ole laiskust ja loidust“,
ning ta teab ka seda, kuidas mittetekkinud laiskus ja loidus tekivad,
ning ta teab ka seda, kuidas tekkinud laiskus ja loidus hüljata,
ning ta teab ka seda, kuidas hüljatud laiskus ja loidus tulevikus ei teki.

Kelles on **rahutus** ja **mure**, teab: „Minus on rahutus ja mure“,
või kui temas pole rahutust ja muret, teab: „Minus ei ole
rahutust ja muret“,
ning ta teab ka seda, kuidas mittetekkinud rahutus ja mure tekivad,
ning ta teab ka seda, kuidas tekkinud rahutus ja mure hüljata,
ning ta teab ka seda, kuidas hüljatud rahutus ja mure tulevikus ei teki.

Kelles on **kahtlus**, teab: „Minus on kahtlus“,
või kui temas pole kahtlust, teab: „Minus ei ole kahtlust“,
ning ta teab ka seda, kuidas mittetekkinud kahtlus tekib,
ning ta teab ka seda, kuidas tekkinud kahtlus hüljata,
ning ta teab ka seda, kuidas hüljatud kahtlus tulevikus ei teki.

Nii viibib ta nähtustes, nähtuste olemuse vaatlemises:

kas seestpoolt endaga seotud nähtuseid vaadeldes
või väljastpoolt teisega seotud nähtuseid vaadeldes
või nii seestpoolt endaga kui ka väljastpoolt teisega seotud
nähtuseid vaadeldes.

Ta viibib:

kas nähtuste tekkiva olemuse vaatlemises
või nähtuste kaduva olemuse vaatlemises
või nii nähtuste tekkiva kui ka kaduva olemuse vaatlemises.

Kuniks bhikkhul on piisavalt teadmisi ja teadlikkust, kuniks ta viibib
sõltumatuna ja mitte millessegi maailmas klammerdumata, kinnistub temas
teadlikkus: „Selline ongi nähtuste olemus“.

Sel viisil, bhikkhud, viibib bhikkhu viie takistuse kaudu nähtustes, nähtuste
olemuse vaatlemises.

Takistuste jaotus on lõppenud.



4.2 Dhammānupassanākhandaḥapabba

puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati pañcasu upādānakkhandhesu.

kathaṃca pana, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati pañcasu upādānakkhandhesu?

idha, bhikkhave, bhikkhu:

‘iti rūpaṃ, iti rūpassa samudayo, iti rūpassa atthaṅgamo;
iti vedanā, iti vedanāya samudayo, iti vedanāya atthaṅgamo;
iti saññā, iti saññāya samudayo, iti saññāya atthaṅgamo;
iti saṅkhārā, iti saṅkhārānaṃ samudayo, iti saṅkhārānaṃ atthaṅgamo;

iti viññāṇaṃ, iti viññāṇassa samudayo, iti viññāṇassa atthaṅgamo’ti;

iti ajjhattaṃ vā dhammesu dhammānupassī viharati,
bahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati,
ajjhattabahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati.

samudayadhammānupassī vā dhammesu viharati,
vayadhammānupassī vā dhammesu viharati,
samudayavayadhammānupassī vā dhammesu viharati.

‘atthi dhammā’ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya, anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati.

evampi kho, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati pañcasu upādānakkhandhesu.

khandhapabbaṃ niṭṭhitaṃ.



4.2 Nähtuste vaatlemine: kogumike jaotus

Peale selle, bhikkhud, viibib bhikkhu **viie klammerdumiskogumiku** kaudu nähtustes, nähtuste olemuse vaatlemises.

Ja kuidas, bhikkhud, viibib bhikkhu viie klammerdumiskogumiku kaudu nähtustes, nähtuste olemuse vaatlemises?

Bhikkhud, siin vaatleb bhikkhu:

„see on **vorm**; see on vormi tekkimine; see on vormi kadumine;“
„see on **tunne**; see on tunde tekkimine; see on tunde kadumine;“
„see on **taju**; see on taju tekkimine; see on taju kadumine;“
„see on **moodustis**; see on moodustise tekkimine;
see on moodustise kadumine;“
„see on **teadvus**; see on teadvuse tekkimine; see on teadvuse kadumine.“

Nii viibib ta nähtustes, nähtuste olemuse vaatlemises:

kas seestpoolt endaga seotud nähtuseid vaadeldes
või väljastpoolt teisega seotud nähtuseid vaadeldes
või nii seestpoolt endaga kui ka väljastpoolt teisega seotud
nähtuseid vaadeldes.

Ta viibib:

kas nähtuste tekkiva olemuse vaatlemises
või nähtuste kaduva olemuse vaatlemises
või nii nähtuste tekkiva kui ka kaduva olemuse vaatlemises.

Kuniks bhikkhul on piisavalt teadmisi ja teadlikkust, kuniks ta viibib sõltumatuna ja mitte millessegi maailmas klammerdumata, kinnistub temas teadlikkus: „Selline ongi keha olemus“.

Sel viisil, bhikkhud, viibib bhikkhu viie klammerdumiskogumiku kaudu nähtustes, nähtuste olemuse vaatlemises.

Kogumike jaotus on lõppenud.



4.3 Dhammānupassanāāyatanapabba

puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati chasu ajjhattikabāhiresu āyatanesu.

kathaṃca pana, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati chasu ajjhattikabāhiresu āyatanesu?

idha, bhikkhave, bhikkhu cakkhuṃca pajānāti, rūpe ca pajānāti, yaṃca tadubhayaṃ paṭicca uppajjati saṃyojanaṃ taṃca pajānāti, yathā ca anuppannassa saṃyojanassa uppādo hoti taṃca pajānāti, yathā ca uppannassa saṃyojanassa pahānaṃ hoti taṃca pajānāti, yathā ca pahīnassa saṃyojanassa āyatirānupapādo hoti taṃca pajānāti.

sotaṃca pajānāti, sadde ca pajānāti, yaṃca tadubhayaṃ paṭicca uppajjati saṃyojanaṃ taṃca pajānāti, yathā ca anuppannassa saṃyojanassa uppādo hoti taṃca pajānāti, yathā ca uppannassa saṃyojanassa pahānaṃ hoti taṃca pajānāti, yathā ca pahīnassa saṃyojanassa āyatirānupapādo hoti taṃca pajānāti.

ghāṇaṃca pajānāti, gandhe ca pajānāti, yaṃca tadubhayaṃ paṭicca uppajjati saṃyojanaṃ taṃca pajānāti, yathā ca anuppannassa saṃyojanassa uppādo hoti taṃca pajānāti, yathā ca uppannassa saṃyojanassa pahānaṃ hoti taṃca pajānāti, yathā ca pahīnassa saṃyojanassa āyatirānupapādo hoti taṃca pajānāti.

jivhaṃca pajānāti, rase ca pajānāti, yaṃca tadubhayaṃ paṭicca uppajjati saṃyojanaṃ taṃca pajānāti, yathā ca anuppannassa saṃyojanassa uppādo hoti taṃca pajānāti, yathā ca uppannassa saṃyojanassa pahānaṃ hoti taṃca pajānāti, yathā ca pahīnassa saṃyojanassa āyatirānupapādo hoti taṃca pajānāti.

kāyaṃca pajānāti, phoṭṭhabbe ca pajānāti, yaṃca tadubhayaṃ paṭicca uppajjati saṃyojanaṃ taṃca pajānāti,



4.3 Nähtuste vaatlemine: alade jaotus

Peale selle, bhikkhud, viibib bhikkhu **kuue sisemise** ja **välimise tajuala** kaudu nähtustes, nähtuste olemuse vaatlemises.

Ja kuidas, bhikkhud, viibib bhikkhu kuue sisemise ja välimise tajuala kaudu nähtustes, nähtuste olemuse vaatlemises?

Siin, bhikkhud, teab bhikkhu **silma** ja teab **vormi**, ning ta teab nendest mõlemast tingitud **kõidiku** ilmnemist.

Ta teab ka seda,

kuidas mittetekkinud kõidik tekib,
kuidas tekkinud kõidik hüljata,
ning kuidas hüljatud kõidik tulevikus ei teki.

Ning ta teab **kõrva** ja teab **heli**, ning teab nendest mõlemast tingitud **kõidiku** ilmnemist.

Ta teab ka seda,

kuidas mittetekkinud kõidik tekib,
kuidas tekkinud kõidik hüljata,
ning kuidas hüljatud kõidik tulevikus ei teki.

Ning ta teab **nina** ja teab **lõhna**, ning teab nendest mõlemast tingitud **kõidiku** ilmnemist.

Ta teab ka seda,

kuidas mittetekkinud kõidik tekib,
kuidas tekkinud kõidik hüljata,
ning kuidas hüljatud kõidik tulevikus ei teki.

Ning ta teab **keelt** ja teab **maitset**, ning teab nendest mõlemast tingitud **kõidiku** ilmnemist.

Ta teab ka seda,

kuidas mittetekkinud kõidik tekib,
kuidas tekkinud kõidik hüljata,
ning kuidas hüljatud kõidik tulevikus ei teki.

Ning ta teab **keha** ja teab **puudutust**, ning teab nendest mõlemast tingitud **kõidiku** ilmnemist.



yathā ca anuppannassa saṃyojanassa uppādo hoti tañca pajānāti,
yathā ca uppannassa saṃyojanassa pahānaṃ hoti tañca pajānāti,
yathā ca pahīnassa saṃyojanassa āyatim anuppādo hoti tañca pajānāti.

manañca pajānāti, dhamme ca pajānāti,
yañca tadubhayaṃ paṭicca uppajjati saṃyojanaṃ tañca pajānāti,
yathā ca anuppannassa saṃyojanassa uppādo hoti tañca pajānāti,
yathā ca uppannassa saṃyojanassa pahānaṃ hoti tañca pajānāti,
yathā ca pahīnassa saṃyojanassa āyatim anuppādo hoti tañca pajānāti.

iti ajjhattaṃ vā dhammesu dhammānupassī viharati,
bahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati,
ajjhatabhiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati.

samudayadhammānupassī vā dhammesu viharati,
vayadhammānupassī vā dhammesu viharati,
samudayavayadhammānupassī vā dhammesu viharati.

‘atthi dhammā’ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya
paṭissatimattāya, anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati.

evampi kho, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati chasu
ajjhattikabāhiresu āyatanesu.

āyatanapabbāṃ niṭṭhitaṃ.

4.4 Dhammānupassanābojjhaṅgapabba

puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati sattasu
bojjhaṅgesu.

kathaṃca pana, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati sattasu
bojjhaṅgesu?



Ta teab ka seda,

kuidas mittetekkinud köidik tekib,
kuidas tekkinud köidik hüljata,
ning kuidas hüljatud köidik tulevikus ei teki.

Ning ta teab **meelt** ja teab **nähtust**,
ning teab nendest mõlemast tingitud **köödiku** ilmnemist.

Ta teab ka seda,

kuidas mittetekkinud köidik tekib,
kuidas tekkinud köidik hüljata,
ning kuidas hüljatud köidik tulevikus ei teki.

Nii viibib ta nähtustes, nähtuste olemuse vaatlemises:

kas seestpoolt endaga seotud nähtuseid vaadeldes
või väljastpoolt teisega seotud nähtuseid vaadeldes
või nii seestpoolt endaga kui ka väljastpoolt teisega seotud
nähtuseid vaadeldes.

Ta viibib:

kas nähtuste tekkiva olemuse vaatlemises
või nähtuste kaduva olemuse vaatlemises
või nii nähtuste tekkiva kui ka kaduva olemuse vaatlemises.

Kuniks bhikkhul on piisavalt teadmisi ja teadlikkust, kuniks ta viibib
sõltumatuna ja mitte millessegi maailmas klammerdumata, kinnistub temas
teadlikkus: „Selline ongi nähtuste olemus“.

Sel viisil, bhikkhud, viibib bhikkhu kuue sisemise ja välimise tajuala kaudu
nähtustes, nähtuste olemuse vaatlemises.

Alade jaotus on lõppenud.

4.4 Nähtuste vaatlemine: virgumisosade jaotus

Peale selle, bhikkhud, viibib bhikkhu **seitsme virgumisosa** kaudu nähtustes,
nähtuste olemuse vaatlemises.

Ja kuidas, bhikkhud, viibib bhikkhu seitsme virgumisosa kaudu nähtustes,
nähtuste olemuse vaatlemises?



idha, bhikkhave,

bhikkhu santaṃ vā ajjhattaṃ satisambojjhaṅgaṃ ‘atthi me ajjhattaṃ
satisambojjhaṅgo’ti pajānāti,
asantaṃ vā ajjhattaṃ satisambojjhaṅgaṃ ‘natthi me ajjhattaṃ
satisambojjhaṅgo’ti pajānāti,
yathā ca anuppannassa satisambojjhaṅgassa uppādo hoti tañca pajānāti,
santaṃ vā ajjhattaṃ dhammavicayasambojjhaṅgaṃ yathā ca uppannassa
satisambojjhaṅgassa bhāvanāya pāripūrī hoti tañca pajānāti.

‘atthi me ajjhattaṃ dhammavicayasambojjhaṅgo’ti pajānāti,
asantaṃ vā ajjhattaṃ dhammavicayasambojjhaṅgaṃ ‘natthi me ajjhattaṃ
dhammavicayasambojjhaṅgo’ti pajānāti,
yathā ca anuppannassa dhammavicayasambojjhaṅgassa uppādo hoti tañca pajānāti,
yathā ca uppannassa dhammavicayasambojjhaṅgassa bhāvanāya pāripūrī hoti tañca
pajānāti.

santaṃ vā ajjhattaṃ vīriyasambojjhaṅgaṃ ‘atthi me ajjhattaṃ vīriyasambojjhaṅgo’ti
pajānāti,
asantaṃ vā ajjhattaṃ vīriyasambojjhaṅgaṃ ‘natthi me ajjhattaṃ vīriyasambojjhaṅgo’ti
pajānāti,
yathā ca anuppannassa vīriyasambojjhaṅgassa uppādo hoti tañca pajānāti,
yathā ca uppannassa vīriyasambojjhaṅgassa bhāvanāya pāripūrī hoti tañca pajānāti.

santaṃ vā ajjhattaṃ pītisambojjhaṅgaṃ ‘atthi me ajjhattaṃ pītisambojjhaṅgo’ti
pajānāti,
asantaṃ vā ajjhattaṃ pītisambojjhaṅgaṃ ‘natthi me ajjhattaṃ pītisambojjhaṅgo’ti
pajānāti,
yathā ca anuppannassa pītisambojjhaṅgassa uppādo hoti tañca pajānāti,
yathā ca uppannassa pītisambojjhaṅgassa bhāvanāya pāripūrī hoti tañca pajānāti.

santaṃ vā ajjhattaṃ passaddhisambojjhaṅgaṃ ‘atthi me ajjhattaṃ
passaddhisambojjhaṅgo’ti pajānāti,
asantaṃ vā ajjhattaṃ passaddhisambojjhaṅgaṃ ‘natthi me ajjhattaṃ
passaddhisambojjhaṅgo’ti pajānāti,
yathā ca anuppannassa passaddhisambojjhaṅgassa uppādo hoti tañca pajānāti,
yathā ca uppannassa passaddhisambojjhaṅgassa bhāvanāya pāripūrī hoti tañca
pajānāti.

santaṃ vā ajjhattaṃ samādhisambojjhaṅgaṃ ‘atthi me ajjhattaṃ
samādhisambojjhaṅgo’ti pajānāti,
asantaṃ vā ajjhattaṃ samādhisambojjhaṅgaṃ ‘natthi me ajjhattaṃ
samādhisambojjhaṅgo’ti pajānāti,

Siin, bhikkhud, see bhikkhu,

kelles on **teadlikkuse virgumisosa**, teab:
„Minus on teadlikkuse virgumisosa“,
või kui temas pole teadlikkuse virgumisosa, teab:
„Minus ei ole teadlikkuse virgumisosa“,
ning ta teab ka seda, kuidas mittetekkinud teadlikkuse virgumisosa tekib,
ning kuidas tekkinud teadlikkuse virgumisosa täiuseni arendada.

Kelles on **dhamma läbiuurimise virgumisosa**, teab:
„Minus on dhamma läbiuurimise virgumisosa“,
või kui temas pole dhamma läbiuurimise virgumisosa, teab:
„Minus ei ole dhamma läbiuurimise virgumisosa“,
ning ta teab ka seda, kuidas mittetekkinud dhamma läbiuurimise
virgumisosa tekib,
ning kuidas tekkinud dhamma läbiuurimise virgumisosa täiuseni
arendada.

Kelles on **energia virgumisosa**, teab:
„Minus on energia virgumisosa“,
või kui temas pole energia virgumisosa, teab:
„Minus ei ole energia virgumisosa“,
ning ta teab ka seda, kuidas mittetekkinud energia virgumisosa tekib,
ning kuidas tekkinud energia virgumisosa täiuseni arendada.

Kelles on **rõõmu virgumisosa**, teab:
„Minus on rõõmu virgumisosa“,
või kui temas pole rõõmu virgumisosa, teab:
„Minus ei ole rõõmu virgumisosa“,
ning ta teab ka seda, kuidas mittetekkinud rõõmu virgumisosa tekib,
ning kuidas tekkinud rõõmu virgumisosa täiuseni arendada.

Kelles on **rahu virgumisosa**, teab:
„Minus on rahu virgumisosa“,
või kui temas pole rahu virgumisosa, teab:
„Minus ei ole rahu virgumisosa“,
ning ta teab ka seda, kuidas mittetekkinud rahu virgumisosa tekib,
ning kuidas tekkinud rahu virgumisosa täiuseni arendada.

Kelles on **keskenduse virgumisosa**, teab:
„Minus on keskenduse virgumisosa“,
või kui temas pole keskenduse virgumisosa, teab:
„Minus ei ole keskenduse virgumisosa“,



yathā ca anuppannassa samādhisambojjhaṅgassa uppādo hoti tañca pajānāti,
yathā ca uppannassa samādhisambojjhaṅgassa bhāvanāya pāripūrī hoti tañca
pajānāti.

santaṃ vā ajjhattaṃ upekkhāsambojjhaṅgaṃ ‘atthi me ajjhattaṃ
upekkhāsambojjhaṅgo’ti pajānāti,
asantaṃ vā ajjhattaṃ upekkhāsambojjhaṅgaṃ ‘natthi me ajjhattaṃ
upekkhāsambojjhaṅgo’ti pajānāti,
yathā ca anuppannassa upekkhāsambojjhaṅgassa uppādo hoti tañca pajānāti,
yathā ca uppannassa upekkhāsambojjhaṅgassa bhāvanāya pāripūrī hoti tañca
pajānāti.

iti ajjhattaṃ vā dhammesu dhammānupassī viharati,
bahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati,
ajjhattabahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati.

samudayadhammānupassī vā dhammesu viharati,
vayadhammānupassī vā dhammesu viharati,
samudayavayadhammānupassī vā dhammesu viharati.

‘atthi dhammā’ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya
paṭissatimattāya, anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati.

evampi kho, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati sattasu
bojjhaṅgesu.

bojjhaṅgapabbaṃ niṭṭhitaṃ.

4.5 Dhammānupassanāsaccapabba

puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati catūsu
ariyasaccesu.

kathaṃca pana, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati catūsu
ariyasaccesu?



ning ta teab ka seda, kuidas mittetekkinud keskenduse virgumisosa tekib,
ning ta teab ka seda, kuidas mittetekkinud keskenduse virgumisosa tekib,
ning kuidas tekkinud keskenduse virgumisosa täiuseni arendada.

Kelles on **neutraalsuse virgumisosa**, teab:

„Minus on neutraalsuse virgumisosa“,
või kui temas pole neutraalsuse virgumisosa, teab:

„Minus ei ole neutraalsuse virgumisosa“,
ning ta teab ka seda, kuidas mittetekkinud neutraalsuse virgumisosa tekib,
ning kuidas tekkinud neutraalsuse virgumisosa täiuseni arendada.

Nii viibib ta nähtustes, nähtuste olemuse vaatlemises:

kas seestpoolt endaga seotud nähtuseid vaadeldes
või väljastpoolt teisega seotud nähtuseid vaadeldes
või nii seestpoolt endaga kui ka väljastpoolt teisega seotud
nähtuseid vaadeldes.

Ta viibib:

kas nähtuste tekkiva olemuse vaatlemises
või nähtuste kaduva olemuse vaatlemises
või nii nähtuste tekkiva kui ka kaduva olemuse vaatlemises.

Kuniks bhikkhul on piisavalt teadmisi ja teadlikkust, kuniks ta viibib
sõltumatuna ja mitte millessegi maailmas klammerdumata, kinnistub temas
teadlikkus: „Selline ongi nähtuste olemus“.

Sel viisil, bhikkhud, viibib bhikkhu seitsme virgumisosa kaudu nähtustes,
nähtuste olemuse vaatlemises.

Virgumisosade jaotus on lõppenud.

4.5 Nähtuste vaatlemine: tõdede jaotus

Peale selle, bhikkhud, viibib bhikkhu nelja arija tõe kaudu nähtustes, nähtuste
olemuse vaatlemises.

Ja kuidas, bhikkhud, viibib bhikkhu nelja arija tõe kaudu nähtustes, nähtuste
olemuse vaatlemises?



idha, bhikkhave,

bhikkhu ‘idaṃ dukkhaṃ’ti yathābhūtaṃ pajānāti,
‘ayaṃ dukkhasamudayo’ti yathābhūtaṃ pajānāti,
‘ayaṃ dukkhanirodho’ti yathābhūtaṃ pajānāti,
‘ayaṃ dukkhanirodhagāminī paṭipadā’ti yathābhūtaṃ pajānāti.

Paṭhamabhāṇavāro niṭṭhito.

4.5.1 Dukkhasaccaniddesa

katamañca, bhikkhave, dukkhaṃ ariyasaccaṃ?

jātipi dukkhā, jarāpi dukkhā, maraṇampi dukkhaṃ,
sokaparidevadukkhadomanassupāyāsāpi dukkhā,
appiyehi sampayogopi dukkho,
piyehi vippayogopi dukkho,
yampicchaṃ na labhati tampi dukkhaṃ,
saṅkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā.

katamā ca, bhikkhave, jāti?

yā tesaṃ tesaṃ sattānaṃ tamhi tamhi sattanikāye jāti,
sañjāti okkanti abhinibbatti
khandhānaṃ pātubhāvo āyatanānaṃ paṭilābho,
ayaṃ vuccati, bhikkhave, jāti.

katamā ca, bhikkhave, jarā?

yā tesaṃ tesaṃ sattānaṃ tamhi tamhi sattanikāye
jarā jīraṇatā khaṇḍiccaṃ pāliiccaṃ valittacatā
āyuno saṃhāni indriyānaṃ paripāko,
ayaṃ vuccati, bhikkhave, jarā.

katamañca, bhikkhave, maraṇaṃ?

yaṃ tesaṃ tesaṃ sattānaṃ tamhā tamhā sattanikāyā
cuti cavanatā bhedo antaradhānaṃ maccu maraṇaṃ kālakiriya
khandhānaṃ bhedo kaḷavarassa nikkhepo jīvitindriyassupacchedo,
idaṃ vuccati, bhikkhave, maraṇaṃ.



Siin, bhikkhud,

teab bhikkhu olemasolule vastavalt: „See on kannatus²“,
teab olemasolule vastavalt: „See on kannatuse tekkimine“,
teab olemasolule vastavalt: „See on kannatuse lakkamine“,
teab olemasolule vastavalt: „See on kannatuse lakkamisele viiv tee“.

Sissejuhatus on lõppenud.

4.5.1 Kannatustõe kirjeldus

Ja mis on, bhikkhud, **kannatuse arija tõde**?

Sünd on ju kannatus, vanadus on ju kannatus, surm on ju kannatus,
lein, hala, valu, pahameel ja ahastus on ju kannatus,
kokkupuude ebameeldivaga on ju kannatus,
lahusolek meeldivast on kannatus;
kannatus on ju seegi, kui ei saada, mida ihaldetakse,
ehk kokkuvõtvalt – viis klammerdumiskogumikku on kannatus.

Ja mis on, bhikkhud, **sünd**?

Kas siin või seal, ühe või teise olendi keha sünd,
madalamas sündimine [või] kõrgemas ilmnemine,
kogumikena olemasolusse ilmumine ja tajualade omandamine –
seda, bhikkhud, nimetatakse sünniks.

Ja mis on, bhikkhud, **vanadus**?

Kas siin või seal, ühe või teise olendi keha vanadus, vananemine,
hammaste purunemine, juuste hallinemine, naha kortsumine,
eluea kahanemine ja võimete lagunemine –
seda, bhikkhud, nimetatakse vanaduseks.

Ja mis on, bhikkhud, **surm**?

Kas siin või seal, ühe või teise olendi keha langus, mahalangemine,
lagunemine, kadumine, suremine, surm, eluaja lõppemine,
kogumike lagunemine, laiba mahaasetamine ja eluvõime katkemine –
seda, bhikkhud, nimetatakse surmaks.

² **dukkha** [√dukkh + a (du + kha = ākāsa)] dukkha; vaev, valu(likkus), kannatus, viletsus, häda; halb, ebameeldiv, mittesoovitav. *Visuddhimagga* kohaselt on *kha* juureks *khaṃ* ehk -(s)us tühjuse (*tuccha*) tähenduses, mis koos eesliitega *du* tähendab labasust (*kucchita*), halbust või pahasust, nagu nt *duputta* [du + putta] „halb poeg“ või „paha laps“; Vism lk 494, 499. (DVE, V osa: „Leksikon“)



katamo ca, bhikkhave, soko?

yo kho, bhikkhave, aññataraññatarena byasanena samannāgatassa
aññataraññatarena dukkhadhammena phuṭṭhassa
soko socanā socitattaṃ antosoko antoparisoko,
ayaṃ vuccati, bhikkhave, soko.

katamo ca, bhikkhave, paridevo?

yo kho, bhikkhave, aññataraññatarena byasanena samannāgatassa
aññataraññatarena dukkhadhammena phuṭṭhassa
ādevo paridevo ādevanā paridevanā ādevitattaṃ paridevitattaṃ,
ayaṃ vuccati, bhikkhave, paridevo.

katamañca, bhikkhave, dukkhaṃ?

yaṃ kho, bhikkhave, kāyikaṃ dukkhaṃ kāyikaṃ asātaṃ
kāyasamphassajaṃ dukkhaṃ asātaṃ vedayitaṃ,
idaṃ vuccati, bhikkhave, dukkhaṃ.

katamañca, bhikkhave, domanassaṃ?

yaṃ kho, bhikkhave, cetasikaṃ dukkhaṃ cetasikaṃ asātaṃ
manosamphassajaṃ dukkhaṃ asātaṃ vedayitaṃ,
idaṃ vuccati, bhikkhave, domanassaṃ.

katamo ca, bhikkhave, upāyāso?

yo kho, bhikkhave, aññataraññatarena byasanena samannāgatassa
aññataraññatarena dukkhadhammena phuṭṭhassa
āyāso upāyāso āyāsitaṃ upāyāsitaṃ,
ayaṃ vuccati, bhikkhave, upāyāso.

katamo ca, bhikkhave, appiyehi sampayogo dukkho?

idha yassa te honti aniṭṭhā akantā amanāpā
rūpā saddā gandhā rasā phoṭṭhabbā dhammā,
ye vā panassa te honti anattakāmā ahitakāmā aphāsukakāmā ayogakkhemakāmā,
yā tehi saddhiṃ saṅgati samāgamo samodhānaṃ missībhāvo,
ayaṃ vuccati, bhikkhave, appiyehi sampayogo dukkho.

katamo ca, bhikkhave, piyehi vippayogo dukkho?

idha yassa te honti iṭṭhā kantā manāpā
rūpā saddā gandhā rasā phoṭṭhabbā dhammā,



Ja mis on, bhikkhud, **lein**?

Kui kedagi, bhikkhud, on tabanud mingi õnnetus või muu sarnane või kui
kedagi puudutab mingi kannatuslik nähtus või muu sarnane, nagu
lein, leinamine, leinaseisund, sisemine lein või äärmuslik
sisemine lein – seda, bhikkhud, nimetatakse leinaks.

Ja mis on, bhikkhud, **hala**?

Kui kedagi, bhikkhud, on tabanud mingi õnnetus või muu sarnane või kui
kedagi puudutab mingi kannatuslik nähtus või muu sarnane, nagu
nutt, hala, halamine, hädaldamine, suur hädaldamine või
hädaldamiseisund – seda, bhikkhud, nimetatakse halaks.

Ja mis on, bhikkhud, **valu**?

See on, bhikkhud, kehaline valu, kehaline ebameeldivus, kehalisest
kontaktist sündinud valulik, ebameeldiv tunne – seda, bhikkhud,
nimetatakse kannatuseks.

Ja mis on, bhikkhud, **pahameel**?

See on, bhikkhud, meeleline kannatus, meeleline ebameeldivus,
meelelisest kontaktist sündinud kannatus või ebameeldiv tunne –
seda, bhikkhud, nimetatakse pahameeleks.

Ja mis on, bhikkhud, **ahastus**?

Kui kedagi, bhikkhud, on tabanud mingi õnnetus või muu sarnane või kui
kedagi puudutab mingi kannatuslik nähtus või muu sarnane, nagu
ahastus, ahastamine, ahastusseisund või masendusseisund – seda,
bhikkhud, nimetatakse ahastuseks.

Ja mis on, bhikkhud, **ebameeldivaga kokkupuutumise kannatus**?

See on kohtumine, kokkusaamine, kokkupuutumine ja koosolemine
soovimatute, mittenauditavate ja vastumeelsete vormide, helide,
lõhnade, maitsete, puudutuste ja dhammadega³ ning nendega,
kes ei soovi kasu, heaolu, mugavust ja turvalisust – seda nimetatakse,
bhikkhud, ebameeldivaga kokkupuutumise kannatuseks.

Ja mis on, bhikkhud, **meeldivast lahusoleku kannatus**?

See on mittekohtumine, mittekokkusaamine, mittekokkupuutumine
ja mittekoosolemine soovitud, auditavate ja meelepäraste vormide,

³ lhal, vihal, mitteteadmisel jm oskamatul põhinevad mõtted, ideed, arusaamad, filosoofiad jms.



ye vā panassa te honti atthakāmā hitakāmā phāsukakāmā yogakkhemakāmā
mātā vā pitā vā bhātā vā bhaginī vā mittā vā amaccā vā ñātisālohitā vā,
yā tehi saddhiṃ asaṅgati asamāgamo asamodhānaṃ amissībhāvo,
ayaṃ vuccati, bhikkhave, piyehi vippayogo dukkho.

katamañca, bhikkhave, yampicchaṃ na labhati tampi dukkhaṃ?

jātidhammānaṃ, bhikkhave, sattānaṃ evaṃ icchā uppajjati:
'aho vata mayaṃ na jātidhammā assāma, na ca vata no jāti āgaccheyyā'ti.
na kho panetaṃ icchāya pattaḃbaṃ,
idampi yampicchaṃ na labhati tampi dukkhaṃ.

jarādharmānaṃ, bhikkhave, sattānaṃ evaṃ icchā uppajjati:
'aho vata mayaṃ na jarādharmā assāma, na ca vata no jarā āgaccheyyā'ti.
na kho panetaṃ icchāya pattaḃbaṃ,
idampi yampicchaṃ na labhati tampi dukkhaṃ.

byādhidhammānaṃ, bhikkhave, sattānaṃ evaṃ icchā uppajjati:
'aho vata mayaṃ na byādhidhammā assāma, na ca vata no byādhi āgaccheyyā'ti.
na kho panetaṃ icchāya pattaḃbaṃ,
idampi yampicchaṃ na labhati tampi dukkhaṃ.

maraṇadhammānaṃ, bhikkhave, sattānaṃ evaṃ icchā uppajjati:
'aho vata mayaṃ na maraṇadhammā assāma, na ca vata no maraṇaṃ
āgaccheyyā'ti.
na kho panetaṃ icchāya pattaḃbaṃ,
idampi yampicchaṃ na labhati tampi dukkhaṃ.

sokaparidevadukkhadomanassupāyāsadhammānaṃ,
bhikkhave, sattānaṃ evaṃ icchā uppajjati:
'aho vata mayaṃ na sokaparidevadukkhadomanassupāyāsadhammā assāma,
na ca vata no sokaparidevadukkhadomanassupāyāsā āgaccheyyun'ti.
na kho panetaṃ icchāya pattaḃbaṃ, idampi yampicchaṃ na labhati tampi dukkhaṃ.

katame ca, bhikkhave, saṅkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā?

seyyathidaṃ —

rūpupādānakkhandho,
vedanupādānakkhandho,
saññupādānakkhandho,
saṅkhārūpādānakkhandho,
viññāṇupādānakkhandho.
ime vuccanti, bhikkhave, saṅkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā.

idaṃ vuccati, bhikkhave, dukkhaṃ ariyasaccaṃ.



helide, lõhnade, maitsete, puudutuste ja dhammadega⁴ ning
nendega, kes soovivad kasu, heaolu, mugavust ja turvalisust, nagu
emad, isad, vennad, õed, sõbrad ja kaaslased või ka veresugulased –
seda nimetatakse, bhikkhud, meeldivast lahusoleku kannatuseks.

Ja mis on, bhikkhud, **ihaldatava mittesaamise kannatus**?

Bhikkhud, **sündiva** olemusega olenditel tekib selline igatsus:
„Oh, et me poleks sündiva olemusega, ja et sündi ei tuleks!“
Kuid seda tõesti ei saa saavutada ainult igatsedes – see ongi
ihaldatava mittesaamise kannatus.

Bhikkhud, **vananeva** olemusega olenditel tekib selline igatsus:
„Oh, et me poleks vananeva olemusega, ja et vanadust ei tuleks!“
Kuid seda ei saa saavutada ainult igatsedes – see ongi ihaldatava
mittesaamise kannatus.

Bhikkhud, **haigestuva** olemusega olenditel tekib selline igatsus:
„Oh, et me poleks haigestuva olemusega, ja et haigust ei tuleks!“
Kuid seda tõesti ei saa saavutada ainult igatsedes – see ongi
ihaldatava mittesaamise kannatus.

Bhikkhud, **sureva** olemusega olenditel tekib selline igatsus:
„Oh, et me poleks sureva olemusega, ja et surma ei tuleks!“
Kuid seda tõesti ei saa saavutada ainult igatsedes – see ongi
ihaldatava mittesaamise kannatus.

Bhikkhud, **leinava, halava, kannatava, pahameelse** ja **ahastava**
olemusega olenditel tekib selline igatsus: „Oh, et me poleks leinava,
halava, kannatava, pahameelse ja ahastava olemusega, ja et leina, hala,
kannatust, pahameelt ning ahastust ei tuleks!“ Kuid seda tõesti ei saa
saavutada ainult igatsedes – see ongi ihaldatava mittesaamise kannatus.

Ja mis on, bhikkhud, **kokkuvõttes viie klammerdumiskogumiku kannatus**?

Need on järgnevad:

vormi klammerdumiskogumik,
tunnete klammerdumiskogumik,
taju klammerdumiskogumik,
moodustiste klammerdumiskogumik ja
teadvuse klammerdumiskogumik –
seda nimetataksegi, bhikkhud, kokkuvõttes viie klammerdumiskogumiku
kannatuseks.

Seda, bhikkhud, nimetatakse kannatuse arija tõeks.

⁴ Ihatusel, vihatusel, teadmisel jm oskuslikul põhinevad mõtted, ideed, arusaamad, filosoofiad jms.



4.5.2 Samudayasaccaniddesa

katamañca, bhikkhave, dukkhasamudayaṃ ariyasaccaṃ?

yāyaṃ taṇhā ponobbhavikā nandīrāgasahagatā tatrataṭṭhābhinandinī,
seyyathidaṃ —
kāmatāṇhā bhavataṇhā vibhavataṇhā.

sā kho panesā, bhikkhave, taṇhā kattha uppajjamānā uppajjati, kattha
nivisaṃmānā nivisati?
yaṃ loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha
nivisaṃmānā nivisati.

kiñca loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ?
cakkhu ..., sotaṃ ..., ghānaṃ ..., jivhā ..., kāyo ..., mano loke piyarūpaṃ
sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃmānā nivisati.

rūpā ..., saddā ..., gandhā ..., rasā ..., phoṭṭhabbā ..., dhammā loke
piyarūpaṃ sātārūpaṃ,
etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃmānā nivisati.

cakkhuviññāṇaṃ ..., sotaviññāṇaṃ ..., ghānaviññāṇaṃ ..., jivhaviññāṇaṃ ...,
kāyaviññāṇaṃ ..., manoviññāṇaṃ loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ,
etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃmānā nivisati.

cakkhusamphasso ..., sotasamphasso ..., ghānasamphasso ..., jivhāsamphasso ...,
kāyasamphasso ..., manosamphasso loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ,
etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃmānā nivisati.

cakkhusamphassajā vedanā ..., sotasamphassajā vedanā ..., ghānasamphassajā
vedanā ..., jivhāsamphassajā vedanā ..., kāyasamphassajā vedanā ...,
manosamphassajā vedanā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ,
etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃmānā nivisati.

rūpasaññā ..., saddasaññā ..., gandhasaññā ..., rasasaññā ..., phoṭṭhabbasaññā ...,
dhammasaññā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ,
etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃmānā nivisati.

rūpasañcetanā ..., saddasañcetanā ..., gandhasañcetanā ..., rasasañcetanā ...,
phoṭṭhabbasañcetanā ..., dhammasañcetanā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ,
etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃmānā nivisati.

4.5.2 Tekkimistõe kirjeldus

Ja mis on, bhikkhud, **kannatuse tekkimise arija tõde**?

Selleks on **iha**, mis juhib olemasolude kordumisse ning on seotud kord
siin, kord seal naudingu ja kire nautimisega, ning milleks on:
naudinguiha, olemasoluiha ja mitteolemasoluiha.

Ja, tõesti, bhikkhud, kus see iha tekib ja kus see asub?

Mis iganes on maailmas armas ja meeldiv – seal see iha tekib ja seal
see asub.

Ja mis on maailmas armas ja meeldiv?

Silm ..., kõrv ..., nina ..., keel ..., keha ... ning meel on maailmas
armas ja meeldiv – seal see iha tekib ja seal see asub.

Vormid ..., helid ..., lõhnad ..., maitset ..., puudutused ning
dhammad⁵ on maailmas armsad ja meeldivad –
seal see iha tekib ja seal see asub.

Silmateadvus ..., kõrvateadvus ..., ninateadvus ..., keeleteadvus ...,
kehateadvus ning meeleateadvus on maailmas armas ja meeldiv –
seal see iha tekib ja seal see asub.

Silmakontakt ..., kõrvakontakt ..., ninakontakt ..., keelekontakt ...,
kehakontakt ning meelekontakt on maailmas armas ja meeldiv –
seal see iha tekib ja seal see asub.

Silmakontaktist sündinud tunne ..., kõrvakontaktist sündinud tunne ...,
ninakontaktist sündinud tunne ..., keelekontaktist sündinud tunne ...,
kehakontaktist sündinud tunne ning meelekontaktist sündinud tunne on
maailmas armas ja meeldiv – seal see iha tekib ja seal see asub.

Vormitaju ..., helitaju ..., lõhnataju ..., maitsetaju ..., puudutustaju ning
dhammataju⁶ on maailmas armas ja meeldiv –
seal see iha tekib ja seal see asub.

Vormiga seotud tahe ..., heliga seotud tahe ..., lõhnaga seotud tahe ...,
maitsega seotud tahe ..., puudutusega seotud tahe ning dhammaga
seotud tahe on maailmas armas ja meeldiv –
seal see iha tekib ja seal see asub.

⁵ Mõtted, ideed, mälestused jt meelemoodustised.

⁶ Mõtete, ideede, mälestuste jt meelemoodustistega seotud taju.



rūpataṇhā ..., saddataṇhā ..., gandhataṇhā ..., rasataṇhā ...,
phoṭṭhabbataṇhā ..., dhammataṇhā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ,
etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃānā nivisati.

rūpavitakko ..., saddavitakko ..., gandhavitakko ..., rasavitakko ...,
phoṭṭhabbavitakko ..., dhammavitakko loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ,
etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃānā nivisati.

rūpavicāro ..., saddavicāro ..., gandhavicāro ..., rasavicāro ...,
phoṭṭhabbavicāro ..., dhammavicāro loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ,
etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃānā nivisati.

idaṃ vuccati, bhikkhave, dukkhasamudayaṃ ariyasaccaṃ.

4.5.3 Nirodhasaccaniddesa

katamañca, bhikkhave, dukkhanirodhaṃ ariyasaccaṃ?

yo tassāyeva taṇhāya asesavirāgaṇirodho cāgo paṭinissaggo mutti anālayo.

sā kho panesā, bhikkhave, taṇhā kattha pahīyamānā pahīyati, kattha
nirujjhamānā nirujjhati?

yaṃ loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati,
ettha nirujjhamānā nirujjhati.

kiñca loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ?

cakkhu ..., sotaṃ ..., ghānaṃ ..., jivhā ..., kāyo ..., mano loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ,
etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati,
ettha nirujjhamānā nirujjhati.

rūpā ..., saddā ..., gandhā ..., rasā ..., phoṭṭhabbā ..., dhammā loke piyarūpaṃ
sātārūpaṃ,
etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

cakkhaviññāṇaṃ ..., sotaviññāṇaṃ ..., ghānaviññāṇaṃ ..., jivhāviññāṇaṃ ...,
kāyaviññāṇaṃ ..., manoviññāṇaṃ loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ,
etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

cakkhusamphasso ..., sotasamphasso ..., ghānasamphasso ..., jivhāsamphasso
..., kāyasamphasso ..., manosamphasso loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā
taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.



Vormiia ..., heliia ..., lõhnaiha ..., maitseia ..., puudutusiha ning dhammaiha
on maailmas armas ja meeldiv – seal see iha tekib ja seal see asub.

Vormist mõtlemine ..., helist mõtlemine ..., lõhnast mõtlemine ..., maitsest
mõtlemine ..., puudutusest mõtlemine ning dhammast
mõtlemine on maailmas armas ja meeldiv – seal see iha tekib ja seal see asub.

Vormi läbiuurimine ..., heli läbiuurimine ..., lõhna läbiuurimine ..., maitse
läbiuurimine ..., puudutuse läbiuurimine ning dhamma läbiuurimine on
maailmas armas ja meeldiv – seal see iha tekib ja seal see asub.

Seda, bhikkhud, nimetatakse kannatuse tekkimise arija tõeks.

4.5.3 Lakkamistõe kirjeldus

Ja mis on, bhikkhud, **kannatuse lakkamise arija tõde**?

See on sellesama iha **täielik kiretuses lakkamine** ja **hülgamine**; sellest
ihast **täielik loobumine, vabanemine** ja **sõltumatus**.

Ja tõesti, bhikkhud, kus see iha kaob ja kus see lakkab?

Mis iganes on maailmas armas ja meeldiv –
seal see iha kaob ja seal lakkab.

Ja mis on maailmas armas ja meeldiv?

Silm ..., kõrv ..., nina ..., keel ..., keha ... ning meel on maailmas
armas ja meeldiv –
seal see iha kaob ja seal lakkab.

Vormid ..., helid ..., lõhnad ..., maitset ... puudutused ning
dhammad on maailmas armsad ja meeldivad –
seal see iha kaob ja seal lakkab.

Silmateadvus ..., kõrvateadvus ..., ninateadvus ..., keeleteadvus ...,
kehateadvus ning meeleadvus on maailmas armas ja meeldiv –
seal see iha kaob ja seal lakkab.

Silmakontakt ..., kõrvakontakt ..., ninakontakt ..., keelekontakt ...,
kehakontakt ning meelekontakt on maailmas armas ja meeldiv –
seal see iha kaob ja seal lakkab.



cakkhusamphassajā vedanā ..., sotasamphassajā vedanā ..., ghānasamphassajā vedanā ..., jivhāsamphassajā vedanā ..., kāyasamphassajā vedanā ..., manosamphassajā vedanā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

rūpasaññā ..., saddasaññā ..., gandhasaññā ..., rasasaññā ..., phoṭṭhabbasaññā ..., dhammasaññā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

rūpasañcetanā ..., saddasañcetanā ..., gandhasañcetanā ..., rasasañcetanā ..., phoṭṭhabbasañcetanā ..., dhammasañcetanā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

rūpataṇhā ..., saddataṇhā ..., gandhataṇhā ..., rasataṇhā ..., phoṭṭhabbataṇhā ..., dhammataṇhā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

rūpavitakko ..., saddavitakko ..., gandhavitakko ..., rasavitakko ..., phoṭṭhabbavitakko ..., dhammavitakko loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

rūpavicāro ..., saddavicāro ..., gandhavicāro ..., rasavicāro ..., phoṭṭhabbavicāro ..., dhammavicāro loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

idaṃ vuccati, bhikkhave, dukkhanirodhaṃ ariyasaccaṃ.

4.5.4 Maggasaccaniddesa

katamañca, bhikkhave, dukkhanirodhagāminī paṭipadā ariyasaccaṃ?

ayameva ariyo aṭṭhaṅgiko maggo seyyathidaṃ —

sammādiṭṭhi sammāsaṅkappo
sammāvācā sammākammanto sammāñjīvo
sammāvāyāmo sammāsati sammāsamādhi.

katamā ca, bhikkhave, sammādiṭṭhi?

yaṃ kho, bhikkhave, dukkhe ñāṇaṃ,
dukkhasamudaye ñāṇaṃ,



Silmakontaktist sündinud tunne ..., kõrvakontaktist sündinud tunne ..., ninakontaktist sündinud tunne ..., keelekontaktist sündinud tunne ..., kehakontaktist sündinud tunne ning meelekontaktist sündinud tunne on maailmas armas ja meeldiv – seal see iha kaob ja seal lakkab.

Vormitaju ..., helitaju ..., lõhnataju ..., maitsetaju ..., puudutustaju ning dhammataju on maailmas armas ja meeldiv – seal see iha kaob ja seal lakkab.

Vormiga seotud tahe ..., heliga seotud tahe ..., lõhnaga seotud tahe ..., maitsega seotud tahe ..., puudutusega seotud tahe ning dhammaga seotud tahe on maailmas armas ja meeldiv – seal see iha kaob ja seal lakkab.

Vormiha ..., heliha ..., lõhnaha ..., maitseha ..., puudutusiha ning dhammaiha on maailmas armas ja meeldiv – seal see iha kaob ja seal lakkab.

Vormist mõtlemine ..., helist mõtlemine ..., lõhnast mõtlemine ..., maitsest mõtlemine ..., puudutusest mõtlemine ning dhammast mõtlemine on maailmas armas ja meeldiv – seal see iha kaob ja seal lakkab.

Vormi läbiuurimine ..., heli läbiuurimine ..., lõhna läbiuurimine ..., maitse läbiuurimine ..., puudutuse läbiuurimine ning dhamma läbiuurimine on maailmas armas ja meeldiv – seal see iha kaob ja seal lakkab.

Seda, bhikkhud, nimetatakse kannatuse lakkamise arija tõeks.

4.5.4 Teetõe kirjeldus

Ja mis on, bhikkhud, **kannatuse lakkamisele viiva tee arija tõde?**

See on arija kaheksaosaline tee, milleks on:

õige vaade, õige mõte,
õige kõne, õige tegu, õige eluviis,
õige püüdlus, õige teadlikkus, õige keskendus.

Ja mis on, bhikkhud, **õige vaade?**

See on, bhikkhud, kannatuse teadmine,
kannatuse tekkimise teadmine,



dukkhanirodhe ñāṇaṃ,
dukkhanirodhagāminiyā paṭipadāya ñāṇaṃ.
ayaṃ vuccati, bhikkhave, sammādiṭṭhi.

katamo ca, bhikkhave, sammāsaṅkappo?

nekkhammasaṅkappo
abyāpādasāṅkappo
avihiṃsāsaṅkappo.
ayaṃ vuccati, bhikkhave, sammāsaṅkappo.

katamā ca, bhikkhave, sammāvācā?

musāvādā veramaṇī
pisuṇāya vācāya veramaṇī
pharusāya vācāya veramaṇī
samphappalāpā veramaṇī.
ayaṃ vuccati, bhikkhave, sammāvācā.

katamo ca, bhikkhave, sammākammanto?

pāṇātipātā veramaṇī
adinnādānā veramaṇī
kāmesumicchācārā veramaṇī.
ayaṃ vuccati, bhikkhave, sammākammanto.

katamo ca, bhikkhave, sammāājīvo?

idha, bhikkhave, ariyasāvako micchāājīvaṃ pahāya sammāājīvena jīvaṃ
kappeti.
ayaṃ vuccati, bhikkhave, sammāājīvo.

katamo ca, bhikkhave, sammāvāyāmo?

idha, bhikkhave,

bhikkhu anuppannānaṃ pāpakānaṃ akusalānaṃ dhammānaṃ anuppādāya
chandaṃ janeti vāyamati vīriyaṃ ārabhati cittaṃ paggaṇhāti padahati;

uppannānaṃ pāpakānaṃ akusalānaṃ dhammānaṃ pahānāya chandaṃ janeti
vāyamati vīriyaṃ ārabhati cittaṃ paggaṇhāti padahati;

anuppannānaṃ kusalaṇaṃ dhammānaṃ uppādāya chandaṃ janeti vāyamati
vīriyaṃ ārabhati cittaṃ paggaṇhāti padahati;

uppannānaṃ kusalaṇaṃ dhammānaṃ ṭhitiyā asammosāya bhiyyobhāvāya
vepullāya bhāvanāya



kannatuse lakkamise teadmine ja
kannatuse lakkamisele viiva tee teadmine –
seda nimetatakse, bhikkhud, õigeks vaateks.

Ja mis on, bhikkhud, **õige mõte**?

Maisest loobunud mõte,
mittekuritahtlik mõte ja
mittevägivaldne mõte –
seda nimetatakse, bhikkhud, õigeks mõtteks.

Ja mis on, bhikkhud, **õige kõne**?

Vale rääkimisest hoidumine,
laimavast kõnest hoidumine,
karmist kõnest hoidumine ja
tühjast lobast hoidumine –
seda nimetatakse, bhikkhud, õigeks kõneks.

Ja mis on, bhikkhud, **õige tegu**?

Elu hävitamisest hoidumine,
mitteantu võtmisest hoidumine ja
naudingut pakkuvast valest käitumisest hoidumine –
seda nimetatakse, bhikkhud, õigeks teoks.

Ja mis on, bhikkhud, **õige eluviis**?

Siin, bhikkhud, Arija järgija, olles hüljanud vale eluviisi, suundub
õigesse eluviisi –
seda nimetatakse, bhikkhud, õigeks eluviisiks.

Ja mis on, bhikkhud, **õige püüdlus**?

Siin, bhikkhud,

loob bhikkhu mittetekkinud kurjade ja mitteoskuslike omaduste
mittetekkimise soovi: püüdleb, äratav energia, pingutab teadvust
ja teeb jõupingutusi;

loob tekkinud kurjade ja mitteoskuslike omaduste hülgamise soovi:
püüdleb, äratav energia, pingutab teadvust ja teeb jõupingutusi;

loob mittetekkinud oskuslike omaduste tekkimise soovi: püüdleb,
äratav energia, pingutab teadvust ja teeb jõupingutusi;

ning loob tekkinud oskuslikes omadustes püsimise, nende
mitteunustamise, suurendamise, kasvatamise, arendamise



pāripūriyā chandaṃ janeti vāyamati vīriyaṃ ārabhati cittaṃ paggaṇhāti padahati.

ayaṃ vuccati, bhikkhave, sammāvāyāmo.

katamā ca, bhikkhave, sammāsati?

idha, bhikkhave,

bhikkhu kāye kāyānupassī viharati, ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassaṃ;

vedanāsu vedanānupassī viharati, ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassaṃ;

citte cittānupassī viharati, ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassaṃ;

dhammesu dhammānupassī viharati, ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassaṃ.

ayaṃ vuccati, bhikkhave, sammāsati.

katamo ca, bhikkhave, sammāsamādhi?

idha, bhikkhave,

bhikkhu vivicca kāmehi vivicca akusalehi dhammehi savitakkaṃ savicāraṃ, vivekajaṃ pītisukhaṃ, paṭhamāṃ jhānaṃ upasampajja viharati.

vitakkavicārānaṃ vūpasamā ajjhattaṃ sampasādanaṃ cetaso ekodibhāvaṃ, avitakkaṃ avicāraṃ samādhijaṃ pītisukhaṃ, dutiyaṃ jhānaṃ upasampajja viharati.

pītiyā ca virāgā upekkhako ca viharati, sato ca sampajāno, sukhañca kāyena paṭisaṃvedeti, yaṃ taṃ ariyā ācikkhanti ‘upekkhako satimā sukhavihārī’ti tatiyaṃ jhānaṃ upasampajja viharati.

sukhassa ca pahānā dukkhassa ca pahānā pubbeva somanassadomanassānaṃ atthaṅgamā adukkhamasukhaṃ upekkhāsatipārisuddhiṃ catutthaṃ jhānaṃ upasampajja viharati.

ayaṃ vuccati, bhikkhave, sammāsamādhi.

idaṃ vuccati, bhikkhave, dukkhanirodhagāminī paṭipadā ariyasaccaṃ.



ja täitumise soovi: püüdleb, äratav energia, pingutab teadvust ja teeb jõupingutusi – seda nimetatakse, bhikkhud, õigeks püüdluseks.

Ja mis on, bhikkhud, **õige teadlikkus**?

Siin, bhikkhud,

viibib tähelepanelik ja teadlik, maailma suhtes himu ja pahameele eemaldanud bhikkhu kehas, keha olemuse vaatlemises;

viibib tähelepanelik ja teadlik, maailma suhtes himu ja pahameele eemaldanud bhikkhu tunnetes, tunnete olemuse vaatlemises;

viibib tähelepanelik ja teadlik, maailma suhtes himu ja pahameele eemaldanud bhikkhu teadvuses, teadvuse olemuse vaatlemises;

viibib tähelepanelik ja teadlik, maailma suhtes himu ja pahameele eemaldanud bhikkhu nähtustes, nähtuste olemuse vaatlemises –

seda nimetatakse, bhikkhud, õigeks teadlikkuseks.

Ja mis on, bhikkhud, **õige keskendus**?

Siin, bhikkhud,

eraldunud naudingutest, eraldunud mitteoskuslikest dhammadest, mõtlemise ja läbiuurimisega, eralduses sündinud rõõmus ja õnnes, viibib bhikkhu **esimese džhaana** saavutuses.

Mõtlemise ja läbiuurimise vaibudes, sisemise rahunemise ja ühtse teadvusega, mõtlemiseta ja läbiuurimiseta, keskenduses sündinud rõõmus ja õnnes, viibib ta **teise džhaana** saavutuses.

Rõõmu ja kireta, neutraalsuses viibides, teadlik ja tähelepanelik, õnne kehas kogedes, mille kohta arijad kuulutavad: „Neutraalses teadlikkuses õnnelik viibimine“, viibib ta **kolmanda džhaana** saavutuses.

Õnnegi hüljates, kannatusegi hüljates, endise heameele ja pahameele kaotades, ei-ebameeldiva-ega-meeldiva neutraalse teadlikkuse puhtuses, viibib ta **neljanda džhaana** saavutuses.

Seda, bhikkhud, nimetatakse õigeks keskenduseks.

Seda, bhikkhud, nimetatakse kannatuse lakkamisele viivaks arija tõeks.



iti ajjhattaṃ vā dhammesu dhammānupassī viharatī,
bahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharatī,
ajjhatabhiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharatī.

samudayadhammānupassī vā dhammesu viharatī,
vayadhammānupassī vā dhammesu viharatī,
samudayavayadhammānupassī vā dhammesu viharatī.

‘atthi dhammā’ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya
paṭissatimattāya anissito ca viharatī, na ca kiñci loke upādiyati.

evampi kho, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharatī catūsu
ariyasaccesu.

saccapabbam̐ niṭṭhitam̐.
dhammānupassanā niṭṭhitā.

Satipaṭṭhānabhāvanānisamso

yo hi koci, bhikkhave, ime cattāro satipaṭṭhāne evaṃ bhāveyya sattavassāni ...,
cha vassāni ..., pañca vassāni ..., cattāri vassāni..., tīṇi vassāni ..., dve vassāni ...,
ekaṃ vassam̐ ..., sattamāsāni ..., cha māsāni ..., pañca māsāni ..., cattāri māsāni
..., tīṇi māsāni ..., dve māsāni ..., ekaṃ māsam̐ ..., aḍḍhamāsam̐ ..., sattāhaṃ,
tassa dvinnam̐ phalaṇam̐

aññataraṃ phalaṃ pāṭikaṅkhaṃ diṭṭheva dhamme aññā;
sati vā upādisese anāgāmitā.

ekāyano ayaṃ, bhikkhave, maggo sattānaṃ visuddhiyā, sokaparidevānaṃ
samatikkamāya dukkhadomanassānaṃ atthaṅgamāya ñāyassa adhigamāya
nibbānassa sacchikiriyāya, yadidaṃ cattāro satipaṭṭhānā.

iti yaṃ taṃ vuttaṃ, idametaṃ paṭicca vuttan’ti.“

idamavoca bhagavā.

attamanā te bhikkhū bhagavato bhāsitaṃ abhinandunti.

satipaṭṭhānabhāvanānisamso niṭṭhito
mahāsati paṭṭhānasuttaṃ niṭṭhitam̐



Nii viibib ta nähtustes, nähtuste olemuse vaatlemises:

kas seestpoolt endaga seotud nähtuseid vaadeldes
või väljastpoolt teisega seotud nähtuseid vaadeldes
või nii seestpoolt endaga kui ka väljastpoolt teisega seotud
nähtuseid vaadeldes.

Ta viibib:

kas nähtuste tekkiva olemuse vaatlemises
või nähtuste kaduva olemuse vaatlemises
või nii nähtuste tekkiva kui ka kaduva olemuse vaatlemises.

Kuniks bhikkhul on piisavalt teadmisi ja teadlikkust, kuniks ta viibib
sõltumatuna ja mitte millessegi maailmas klammerdumata, kinnistub temas
teadlikkus: „Selline ongi nähtuste olemus“.

Sel viisil, bhikkhud, viibib bhikkhu nelja arija tõe kaudu nähtustes, nähtuste
olemuse vaatlemises.

Tõdede jaotus on lõppenud.
Dhammade vaatlemine on lõppenud.

Teadlikkuse rajamise ja arendamise kasud

Kes iganes nõnda, bhikkhud, neid nelja teadlikkuse rajamist seitse aastat ...,
kuus aastat ..., viis aastat ..., neli aastat ..., kolm aastat ..., kaks aastat ..., ühe
aasta ..., seitse kuud ..., kuus kuud ..., viis kuud ..., neli kuud ..., kolm kuud ...,
kaks kuud ..., üks kuu ..., pool kuud ..., seitse päeva arendab, see võib oodata
kahest viljast ühte, milleks on

juba selles elus **lõplike teadmiste vili** või
klammerdumisjäägi esinemisel **mittenaasja vili**.

Ühesuunaline on, bhikkhud, tee olendite puhastamiseks, leina ja hala
ületamiseks, valu ja pahameele kaotamiseks, õige meetodi avastamiseks ja
nibbaana teostamiseks, milleks on **neli teadlikkuse rajamist**.

See, mida iganes sai öeldud, sai just sel põhjusel öeldud.“

Nii rääkis Ülim.

Ülendatud meelega bhikkhud rõõmustasid väga Ülima öeldu üle.

Teadlikkuse rajamise [ja] arendamise kasud on lõppenud.
„Suur teadlikkuse rajamise sutta“ on lõppenud.



II OSA

ALGTEKST, TÕLGE JA SELGITUSED



yato kho tvaṃ, bāhiya, sīlaṃ nissāya sīle paṭiṭṭhāya ime cattāro satipaṭṭhāne evaṃ
bhāvēssasi, tato tuyhaṃ, bāhiya, yā ratti vā divaso vā āgamissati,
vuddhiyeva pāṭikaṅkhā kusalesu dhammesu, no parihānī”ti.

– Bāhiyasuttaṃ SN 47.15 –



Kui sa, Bāhiya, kõlblusel tuginedes ja kõlblusel põhinedes arendad neid
nelja teadlikkuse rajamist nii päeval kui öösel,
võid oodata vaid oskuslike dhammade kasvu, mitte langust!

– „Bāhiya sutta“ SN 47.15 –



Sisukord

Mahāsatipaṭṭhānasuttaṃ	86
1. Kāyānupassanā	96
1.1 Kāyānupassanānāpānapabba	96
1.2 Kāyānupassanāīriyāpathapabba	104
1.3 Kāyānupassanāsampajānapabba	106
1.4 Kāyānupassanāpaṭikūlamanasikārapabba	108
1.5 Kāyānupassanādhātumanasikārapabba	111
1.6 Kāyānupassanānavasivathikapabba	116
2. Vedanānupassanā	130
3. Cittānupassanā	134
4. Dhammānupassanā	141
4.1 Dhammānupassanānīvaraṇapabba	141
4.2 Dhammānupassanākhandhapabba	150
4.3 Dhammānupassanāāyatanapabba	158
4.4 Dhammānupassanābojjhaṅgapabba	168
4.5 Dhammānupassanāsaccapabba	180
4.5.1 Dukkhasaccaniddesa	181
4.5.2 Samudayasaccaniddesa	189
4.5.3 Nirodhasaccaniddesa	198
4.5.4 Maggasaccaniddesa	207
Satipaṭṭhānabhāvanānisamso	216

Sissejuhatus	78
Suur teadlikkuse rajamise sutta	87
1. Keha vaatlemine	96
1.1 Keha vaatlemine: sisse- [ja] väljahingamise jaotus	96
1.2 Keha vaatlemine: asendite jaotus	104
1.3 Keha vaatlemine: tähelepanelikkuse jaotus	106
1.4 Keha vaatlemine: vastaspoolele tähelepanu pööramise jaotus	108
1.5 Keha vaatlemine: elementidele tähelepanu pööramise jaotus	111
1.6 Keha vaatlemine: üheksa laibavälja jaotus	116
2. Tunnete vaatlemine	130
3. Teadvuse vaatlemine	134
4. Dhammade vaatlemine	141
4.1 Dhammade vaatlemine: takistuste jaotus	141
4.2 Dhammade vaatlemine: kogumike jaotus	150
4.3 Dhammade vaatlemine: alade jaotus	158
4.4 Dhammade vaatlemine: virgumisosade jaotus	168
4.5 Dhammade vaatlemine: tõdede jaotus	180
4.5.1 Dukkhatõe kirjeldus	181
4.5.2 Tekkimistõe kirjeldus	189
4.5.3 Lakkamistõe kirjeldus	198
4.5.4 Teetõe kirjeldus	207
Teadlikkuse rajamise [ja] arendamise kasud	216
Hingamise vaatlemise ja teadlikkuse harjutamise näidisjuhend	227

Tabelid

Tabel 1. Viis takistust, takistuste toit ja takistustest vabanemine	149
Tabel 2. Virgumisosade toit ja arendamiseks vajalikud tingimused	178
Tabel 3. Virgumisosade arendamiseks sobiv ja ebasobiv aeg	179
Tabel 4. Teadlikkuse arendamise kokkuvõte	223



Sissejuhatus

„Seepärast, Ānanda, viibi enda saarel, enda varjupaigas, mitte teises varjupaigas; dhamma saarel, dhamma varjupaigas, mitte teises varjupaigas.

Ja kuidas, Ānanda, viibib bhikkhu enda saarel, enda varjupaigas, mitte teises varjupaigas; dhamma saarel, dhamma varjupaigas, mitte teises varjupaigas?

Siin, Ānanda, viibib bhikkhu kehas, keha [olemuse] vaatlemises – innukas, tähelepanelik [ja] teadlik, eemaldanud maailma [suhtes] himu [ja] pahameele; viibib tunnetes, tunnete [olemuse] vaatlemises – innukas, tähelepanelik [ja] teadlik, eemaldanud maailma [suhtes] himu [ja] pahameele; viibib teadvuses, teadvuse [olemuse] vaatlemises – innukas, tähelepanelik [ja] teadlik, eemaldanud maailma [suhtes] himu [ja] pahameele; [ning] viibib dhammades dhammade [olemuse] vaatlemises – innukas, tähelepanelik [ja] teadlik, eemaldanud maailma [suhtes] himu [ja] pahameele.

Just nii, Ānanda, viibib bhikkhu enda saarel, enda varjupaigas, mitte teises varjupaigas; dhamma saarel, dhamma varjupaigas, mitte teises varjupaigas.

Tõepoolest, kes iganes, Ānanda, praegu või peale minu lahkumist viibib enda saarel, enda varjupaigas, mitte teises varjupaigas; dhamma saarel, dhamma varjupaigas, mitte teises varjupaigas – just need bhikkhud, Ānanda, on minu jaoks treenida soovijatest olulisimad.“

— „Haiguse sutta“, „Rühmade kogu“ 47.9 ¹

¹ „tasmātihānanda, attadīpā viharatha attasaraṇā anaññasaraṇā, dhammadīpā dhammasaraṇā anaññasaraṇā. kathañcānanda, bhikkhu attadīpo viharati attasaraṇo anaññasaraṇo, dhammadīpo dhammasaraṇo anaññasaraṇo?“

idhānanda, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati, ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassam, vedanāsu vedanānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassam, citte cittānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassam, dhammesu dhammānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassam. evaṃ kho, ānanda, bhikkhu attadīpo viharati attasaraṇo anaññasaraṇo, dhammadīpo dhammasaraṇo anaññasaraṇo.

ye hi keci, ānanda, etarahi vā mamaccaye vā attadīpā viharissanti attasaraṇā anaññasaraṇā, dhammadīpā dhammasaraṇā anaññasaraṇā; tamatagge mete, ānanda, bhikkhū bhavissanti ye keci sikkhākāma“ti.“ – *Gilānasuttam* SN 47.9.



„Suur teadlikkuse rajamise sutta“ (*Mahāsatipaṭṭhānasuttam*) kuulub kõiki Buddha autentseid õpetusi koondava paalikeelse „Tipitaka“ (*Tipiṭaka* [ti (kolm) + piṭaka (korv)] ehk paali kaanoni „Pikkade kogusse“, olles selle kogu 22. sutta (*Dīghanikāya* 22). Sama õpetuse pisut lühem versioon esineb *Satipaṭṭhānasuttam* nime all „Keskmiste kogus“ 10. sutta (*Majjhimanikāya* 10). Ainus erinevus nende kahe sutta vahel seisneb selles, et „Pikkade kogusse“ koondatud sutta sisaldab põhjalikumalt nähtuste vaatlemise (*dhammānupassana*) õpetust.

Sanskriti keelest hiina keelde tõlgitud „Keskmiste kaanonis“ (*Madhyamāgama*) asuvad kolm suuremat teadlikkuse arendamise suutrat: „Teadlikkuse suutra“ (念, *Madhyamāgama* 44), „Keha teadlikkuse suutra“ (念身, *Madhyamāgama* 81), ja „Teadlikkuse rajamise suutra“. (念處, *Madhyamāgama* 98) Viimane neist põhineb paalikeelsel algsutal, kuid sisaldab nii täiendusi kui ka väljajätmisi.

Kui „Tipiṭaka“ birmakeelne väljaanne (kuues *Saṅgāyana*) on lisanud „Keskmiste kogus“ sisalduvale versioonile pikema osa neljast arija tõest, siis singalikeelne, nagu ka PTS ingliskeelne väljaanne, esitab neljast arija tõest vaid lühikese avalduse. Enamik „Rühmade kogu“ (*Saṃyuttanikāya*) ja „Jaotuste kogu“ (*Aṅguttaranikāya*) tekste mainivad samuti nelja teadlikkuse rajamist ilma sügavamalt selle sisusse või teostamisse laskumata.² Hilisema päritoluga „Teadlikkuse rajamise jaotus“ (*Satipaṭṭhānavibhaṅga* 7) sisaldab „Suures teadlikkuse rajamise suttas“ esinevate mõistete põhjalikku lahtiseletust.

Käesoleva tõlke algteksti allikaks on „Kuuenda Sanghakogu Tipitaka“ (*Chaṭṭha Saṅgāyana Tipiṭaka*) elektrooniline tekstikogu.

Paalikeelne termin *satipaṭṭhāna* tähendab eesmärgipõhise, tahtelise, tähelepaneliku ja teadliku (*sati*) vaatlemise (*anupassana*) rajamist, kohalolekut (*upaṭṭhāna*) ning arendamist (*bhāvanā*).³

² *Satipaṭṭhānasuttam* SN 43.5; *Satipaṭṭhānasamīyutta* SN 47.1-104; *Satipaṭṭhānasuttam* AN 4.274; *Satipaṭṭhānavagga* AN 9.63-72; lisaks *Satipaṭṭhānakathā* Kv 1.9 ja Ps 3.8.

³ *sati* 1: [√sar + ti] (n) teadlikkus; tähelepanelikkus; teadlik-olek, kohalolek. 2: [√sar + ti] (n) mälu; mäletamine. 3: [√as + a + nta + ti] prp. (kui) on olemas. (DVE, V osa: „Leksikon“)

Erinevaid *sati* tõlkeid inglise keelde: *conscience*, *attention* (Spence Hardy, „Manual“ lk 412; 497); *meditation* (Gogerly D. John, „Ceylon Buddhism“, lk 584; Childers R. Caesar „Dictionary“); *memory* (Oldenberg Hermann, „Vinaya Texts“ Vol. I, lk 96; E. Hardy, „Buddha“, lk 40); *contemplation* (Warren H. Clark); *insight* (Neumann K. Eugen); *thought* (Pischel Richard, „Buddha“, lk 28; Oldenberg Hermann, „Buddha“, lk 128); vt täpsemalt: T. W. ja C.A.F Rhys Davids (2013). *Dialogues of the Buddha*, Vol. II. PTS: Bristol, lk 323-324.



Käesolevas tõlkes on *satipaṭṭhāna* tõlgitud „teadlikkuse rajamiseks“, kuna see annab parema ettekujutuse *satipaṭṭhāna*’st kui protsessist.⁴

Mõiste *anupassanā* [anu (kõrval; pärast; järgnev; kaasas; koos) + passana (nägema; vaatama; vaatlema)] viitab tavaliselt (1) mingile konkreetsele nähtusele ning (2) selle tekkimise, esinemise ja lakkamise vm omaduse tähelepanelikule vaatlemisele. Kui keha teatud aspekti tähelepanelikul vaatlemisel ilmneb teadvuses miski muu, siis saab seda (1) teadvustada, (2) jälgida, et keha säiliks teadlikkuse fookuses, ja (3) uurida, kuidas teadvuses ilmnenud muu aspekt suhestub kehaga. Sellisel moel on võimalik luua keha vaatlemise praktika, mis toimib ankruna, mis säilitab keha vaatlemises püsimise keset samal ajal teadvuses ilmnevaid torme või väiksemaid lainetusi. Sama põhimõtte kehtib tunnete, teadvuse ja dhammade ehk nähtuste vaatlemise puhul.

Buddha ei kuulnud (*ananussuta*) õiget teadlikkuse rajamise dhammat kelleltki teiselt ega mõelnud välja, vaid avastas selle virgudes.⁵ Ta õpetas, et õige teadlikkuse rajamine on „ühesuunaline“ (*ekāyano*) ehk nibbaana-suunaline, mis juhib juba selles elus lõplike teadmiste vilja saavutamiseni või klammerdumisjäägi esinemisel mittenaasja vilja saavutamiseni. Sellise, ühesuunalise teadlikkuse (*sati*) objektideks on: (1) keha, (2) tunded, (3) teadvus ja (4) dhammad ehk nähtused. Õige teadlikkuse teostamise eelduseks on innukus, tähelepanelikkus, teadlikkus ning maailma suhtes himu ja pahameele eemaldamine (*ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassam*).

³ **upaṭṭhāna** [upa + √ṭhā + ana] 1: nt. (+ dat) „lähedal/kõrval seisma“; juures- või kohalolek; kohapeal viibimine. 2: nt. hoolitsema; teenima; põetama. 3: koosviibimise saal. 4: [upa + √ṭhā] asu(s) tamine; loomine (iseendas); ilmnenimine; avaldumine. (DVE, V osa: „Leksikon“)

paṭṭhāna [pa + √ṭhā + ana (<paṭṭhahati)] „eespool seisma“; 1: nt. esile toomine; lähedal asumine; loomine; rajamine; käivitamine; taotlemine; asutamine; aluse loomine või rajamine; lähtepunkt; (alg-)põhjus. 2: Abhidhamma 7. raamat, mis on samuti tuntud kui Mahāpakaraṇa ja mida tõlgitakse kui „Suhted“, „Suhete süsteem“ ja „Põhjuslikud seosed“. (DVE, V osa: „Leksikon“)

Pole täpselt teada, kas *satipaṭṭhāna* pärineb sõnaühendist *sati* + *paṭṭhāna* või *sati* + *upaṭṭhāna*. Tõenäoliselt on *u* täht jäetud välja vokaalide elisiooni ehk ühtesulamise tõttu. Kuna suttades esinevad koos *sati* ja *paṭṭhāna*, on *paṭṭhāna* võetud ka sutta pealkirja tõlkimisel aluseks.

⁴ Alternatiivsed sutta pealkirja tõlked: „Suur teadlikkuse aluste sutta“, „Suur teadlikkusviiside sutta“, „Suur meelespidamise aluste sutta“, „Suur teadlikkuse rakendamise sutta“ või „Suur teadlikkuse loomise sutta“. Kuna osade õpetajate arvates ei saa teadlikkust luua, kuna see on juba olemas, lihtsalt hajunud, on siinkohal tõlgitud *paṭṭhāna* „rajamiseks“.

⁵ *Nagarasuttam* SN 12.65 jt.



Teadlikkus on viie võime (*pañcindriyāni*) loetelus kolmas (*satindriya* ehk teadlikkusevõime),⁶ viie jõu (*pañca balāni*) loetelus kolmas (*satibala* ehk teadlikkusejõud),⁷ seitsme virgumisosa (*satta bojjhaṅga*) loetelus esimene (*satisambojjhaṅga* ehk teadlikkuse virgumisosa),⁸ ning arija kaheksaosalise tee (*ariya aṭṭhaṅgika magga*) seitsmes osa, kui õige teadlikkus (*sammāsati*).⁹

Õige teadlikkus pole *mindfulness*’i sünonüüm. Arusaam teadlikkuse olemusest varieerub märkimisväärselt nii erinevates Buddha õpetuse traditsioonides kui ka hariduslikes, kliinilistes ja terapeutilistes kontekstides. Buddha õpetuse kohaselt võib teadlikkus olla õige või vale. Õige teadlikkus (*sammā-sati*) on teadlikkuse vorm, mille kaudu bhikkhu saavutab silma (*cakkhum udapādi*) ehk vahetu nägemuse, teadmise (*ñāṇam*), tarkuse (*paññā*), tõelusele vastava teadmuse (*vijjā*) ja valguse (*āloka*).¹⁰

Õigele teadlikkusele vastandub vale teadlikkus (*micchā-sati*)¹¹ ehk teadlikkuse vorm, mis ei juhi nibbaanasse ehk vaibumisse.

Tänapäeval laialt levinud tõenduspõhised *mindfulness*-praktikad ja -teraapiad pärinevad enamasti Buddha õpetusest. Kuigi *mindfulness*-tehnikate eesmärgiks on samuti teadlikkuse arendamine, pole need tehnikad õiged (*sammā*) virgumise suhtes. Õige teadlikkus on arija kaheksaosalise tee seitsmes osa, mis on välja kasvanud sellele eelnenud kuuest osast, milleks on: õige vaade, õigest vaatest tulenev õige mõte, õigest mõttest tulenev õige kõne, õigest kõnest tulenev õige tegu, õigest teost tulenev õige eluviis ja õigest eluviisist tulenev õige püüdlus. Lisaks on õige teadlikkus tihedalt seotud arija kaheksaosalise tee viimase osaga, milleks on õige keskendus.¹² Sestap ei liigitu ka nn *vipassanā* keskustes õpetatavad praktikad virgumisteostuse alla. Samas on nende praktikate positiivne mõju igapäevaelu heaolule selgelt täheldatav ja empiiriliselt kinnitatud.

⁶ *Dutiyavibhaṅgasuttam* SN 48.10, *Paṭhamavittthārasuttam* SN 48.15 jt.

⁷ *Mahāparinibbānasuttam* DN 16, *Pinḍapāṭapārisuddhisuttam* MN 151, *Pāliyeeyasuttam* SN 22.81, *Balakathā* Ps 2.9 jt.

⁸ *Himavantasuttam* SN 46.1 jt.

⁹ *Samādhisuttam* SN 45.28 jpt.

¹⁰ *Ananussutasuttam* SN 47.31.

¹¹ Vale teadlikkuse kohta vt *Saṅgītisuttam* DN 33; *Dasuttarasuttam* D 34; *Sallekhasuttam* MN 8; *Dvedhāvitakkasuttam* MN 19; *Mahācattārīsakasuttam* MN 117; *Bhūmijasuttam* MN 126; *Anuttariyasuttam* AN 6.30 (kui *anussati* vale vorm) jt. Vale teadlikkus on ka vale kaheksaosalise tee seitsmes osa; vt *Micchattasuttam* AN 10.103; *Mahācattārīsakasuttam* MN 117; *Pubbaṅgamasuttam* AN 10.121; *Vijjāsuttam* AN 10.105; *Janavasabhasuttam* DN 18.

¹² Vt *Sammāsamādhisuttam* AN 7.45; *Micchattasuttam* AN 10.103.



Teadlikkuse arendamisega on saavutatud teatud positiivseid tulemusi kliinilises praktikas. Nii omavad erinevad teadlikkuse arendamise praktikad oma väärtust ja olulisust, kuid virgumisele viib ainult dhammakohane (*dhamma-vāditipi*) ja vinajakohane (*vinaya-vāditipi*) õige teadlikkuse arendamine.¹³ Buddha õpetuse kohaselt juhib õige teadlikkuse rajamise arija kaheksaosaline tee tervikuna (*satipaṭṭhāna-bhāvanā-gāmini paṭipadā*), mitte ainult selle ühe osa eraldiseisev teostamine.¹⁴

Teadlikkus on mälu seotud, kuid pole mälu. „Esimeses kaitsja sutta“¹⁵ õpetab Buddha tähelepaneliku teadlikkuse ja mälu vahelist seost järgmiselt:

„Bhikkhud, veelgi enam, bhikkhu on teadlik (*satimā*), suurepärase vilunud teadlikkusega (*paramena sati-nepakkena*); [teda] iseloomustab ammu tehtu [ja] ammu räägitu mäletamine (*saritā*) [ning] meenutamine (*anu-s-saritā*).“

Lähemal uurimisel selgub, et *sati* ei ole määratletud kui mälu, vaid kui miski, mis toetab ja võimaldab mälu tõhusat toimimist. „Tipitakas“ toodud *sati* määratlus viitab sellele, et *sati* olemasolu korral suudab mälu hästi toimida.

Teadlikkus ei seisne mineviku mäletamises ega tuleviku ettekujutamises. Teadlikkuse (*sati*) ja keskenduse (*samādhi*) arendamise käigus ilmnevad meeles nii mälestused, unistused kui ka ettekujutlused. Mälestuste ilmnemise hetkel on teadlikkuse arendamise aluseks võetud objekti (keha, tunded, teadvus, dhammad) suhtes teadlikkus peatunud, hoolimata sellest, et see kätkeb ammu tehtu või räägitu mäletamist ja meenutamist. Sama põhimõte kehtib tulevikus toimuva ettekujutamise või unistamise kohta. Sellest järeldub, et tähelepanu, teadlikkus ja mälu on omavahel küll seotud, kuid pole üks ja seesama. „Suure teadlikkuse rajamise sutta“ kontekstis ei tähenda *satipaṭṭhāna* mäletamist ega ole seotud ettekujutamise või kujustamisega. See on täielikult siin ja praegu, olevikuhetkes koondatud, püsiva tähelepanuga objekti teadvustamine ja vaatlemine ning selles seisundis viibimine, eesmärgiga saavutada seeläbi tegelikkusele vastav teadmus vaadeldava objekti tõelisest olemusest.

Teadlikkus pole oskuslik ega oskamatu.¹⁶ Teadlikkuse rajamise ja arendamise käigus võib bhikkhu saada teadlikuks nii teadvuses esinevatest oskamatutest (*akusala*) seisunditest, nagu naudingusoov, kuritahtlikkus, laiskus, loidus, rahunus,

¹³ *Catutthavagga* AN 1.339-342; 347; 349.

¹⁴ *Vibhaṅgasuttam* SN 47.40.

¹⁵ *Paṭhamanāthasuttam* AN 10.17.

¹⁶ Hilisemad kommentaariumid ehk selgituste kogud liigitavad *sati* ainult oskusliku alla ega käsitle seda *micchā-sati* seisukohast. (DhsA 250)



mure, kahtlus, kirg, viha ja pettekujutus, kui ka nende puudumisest ehk oskuslikest (*kusala*) seisunditest. Seega, *sati* ise ei ole oskuslik ega oskamatu – see on nagu suurendusklaas, mis ei mõista kohut ega kiida heaks, vaid võimaldab vahetult, täie selguse ja teadlikkusega näha ning eristada meeles ilmnevaid nähtuseid ja seisundeid.

Teadlikkus ei tähenda vabanemist. Mittetheeravaada koolkondades levinud spekulatsioon, mille kohaselt on olemas lakkamatu teadlikkuse vorm, mis tuleb ära tunda ja mis ongi võrdne vabanenud meele, ei vasta Buddha algõpetusele ega esinda õiget teadlikkust. Teadlikkus üksi pole võimaline vabastama isegi vägivallast. Ka need, kes nii ööl kui päeval arendavad teadlikkust ja viibivad teadlikkuses, pole vabad vaenust (*verā*) ega ole vägivallatud (*ahimsā*). Õige teadlikkus on küll vaenutuse ja vägivallatuse arendamiseks vajalik, kuid vägivallatus saavutatakse kõikide olendite suhtes sõbralikkuse arendamise (*mettāṃso sabbabhūtesu*) tulemusena.¹⁷

Õige teadlikkus eeldab õige vaate väljakujundamist, kõlbluse puhastamist ja süsteemset arendamist.¹⁸ „Loobuva elu viljade sutta“¹⁹ selgitab Buddha samm-sammult virgumise teed. Esimeseks sammuks virgumise suunas on õige dhamma kuulmine. See tähendab, et ilmikust majaperemees kuuleb arahanti, täielikult virgunu, maailmatundja, nii inimeste kui deevade ületamatu juhi ja õpetaja, täielikke teadmisi omava, maistületava Tathaagata ehk Gootama Buddha antud õiget dhammat. Seda kuulates tekib ilmikust majaperemehel usalduslik usk ning ta suundub koduelust kodutu ellu. Bhikkhuna treenib ja ohjab ta ennast vabanemisjuhise kohaselt. Ta treenib vastavalt kõlblusjuhistele ning harjutab erakluses keha ja kõnega oskuslikku käitumist. Tema teod ja sõnad muutuvad oskuslikeks, eluviis puhtaks ja meel kõlbelseks. Ta harjutab väiksemat, keskmist ja kõrgemat kõlblust. Olles teostanud kõik kolm kõlbluse tasandit, hakkab ta kontrollima ja ohjama kuut tajuust: silma, kõrva, nina, keelt, keha ja meelt. Ta saavutab teadvustatud arusaamise (*sati-sampajañña*) ja rahulolu ning kogeb sügavat rüvetamatuse õnne. Liikudes edasi või tagasi, vaadates siia või eemale, painutades või venitades, pealmist rüüd, [kerja]kaussi ja ülemist rüüd kandes, süües, juues, mäludes ja maitstes, roojates ja urineerides, kõndides, seistes, istudes, uinudes, ärkvel olles, rääkides ja vaikides – kogu aeg on ta tähelepanu hoidev. Ta on rahul rüüga, mis katab tema keha, ja toiduga, mida talle annetatakse. Olles teadvustatud arusaamise ja rahulolu sel moel välja arendanud, läheb ta eraldatud kohta.

¹⁷ *Maṇibhaddasuttam* SN 10.4.

¹⁸ „*silāṇca suvisuddham, diṭṭhi ca ujukā*“ (*Bhikkhusuttam* SN 47.3; *Bāhiyasuttam* SN 47.15; *Uttiyasuttam* SN 47.16 jt. Sama põhimõtte toovad ära *Micchattasuttam* AN 10.103; *Mahācattārisakasuttam* MN 117; *Pubbaṅgamasuttam* AN 10.121 jt).

¹⁹ *Sāmaññaphalasuttam* DN 2.



Pärast almustoidu kogumist ja söömist istub ta ristatud jalgadega maha, hoiab keha sirge ning keskendab tähelepanu enda ette. Arendades maisest loobumist, vabaneb ta naudingusoovist. Arendades kaastunnet, vabaneb ta himust ja kuritahtlikkusest. Arendades tähelepanelikku erksust ja valvsust, vabaneb ta laiskusest ja loidusest. Arendades kõigutamatut rahu ja sisemist vaikust, vabaneb ta rahutusest ja murest. Arendades oskuslikke dhammasid, vabaneb ta kahtlusest. Saavutanud sel moel viie takistuse lakkamise, tunneb ta suurt ja kõikehõlmavat rõõmu. Tema meel on õnnelik ja keskendunud ning keha rahunenud. Erakluses meelt arendades saavutab ta keskenduses esimese, teise, kolmanda ja neljanda džhaana, ning puhastunud, säravkirka keha ja meele. Viibides järjepidevalt keskenduses, saavutab ta läbinägemisteadmise, meele-keha teadmise, üleloomulike võimete teadmise ja tulvade lakkamise teadmise. Tema meel on täielikult ja lõplikult tulvadest vabanenud ja ta teab:

„Sünd on lõppenud, püha elu elatud, mida oli vaja teha, on tehtud – pole enam uut tulemist olemasolusse.“²⁰

Rahuküllast virgumise teel kulgemist!

Ṭhitañña bhikkhu

²⁰ „*khīṇā jāti, vusitaṃ brahmacariyaṃ, kataṃ karaṇīyaṃ, nāparaṃ itthattāyā ti pajānāti.*“

(*Sāmaññaphalasuttaṃ* DN 2) Vt täpsemalt: Ṭhitañña bhikkhu (dr Kahn, Andrus). 2022.

Virgumise tee – nii nagu õpetas Buddha. Tallinn: ETS, lk 168-172.



namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa!

MAHĀSATIPAṬṬHĀNASUTTAM

Dīghanikāya 22



Austus Temale, Ülimale, Arahantile, Õigestimõistnule!

SUUR TEADLIKKUSE RAJAMISE SUTTA

Pikkade kogu 22

uddeso¹

evaṃ me suttaṃ² – ekaṃ samayaṃ bhagavā³ kurūsu viharatī kammāsadhammaṃ
nāma kurūnaṃ nigamo.⁴ tatra kho bhagavā bhikkhū āmantesi: „bhikkhavo“ti.

Sissejuhatus

Nii olen ma kuulnud. Ükskord viibis Ülim kuruude seas, Kammāsadamma nimelise kuruude turglinna lähedal.⁵ Seal, tõepoolest, pöördus Ülim bhikkhude poole [ja ütles]: „Bhikkhud“!

SELGITUSED

¹ Kuna kõik suttas esinevad jaotused ja vastavad märkused (näiteks „Sissejuhatus“, „Sisse- ja väljahingamise lõik on lõppenud“ jt) on lisatud hiljem, on need algtekstist eristamise eesmärgil esitatud väiksemas kirjas ning laiema tähevahega.

² *evaṃ me suttaṃ* ehk „nii olen ma kuulnud“ või „nii ma kuulsin“ viitab Buddha nõbule, Ānanda Theerale, kes kandis Rājagahas (tnp Rajgir), Vebhāra mäe nõlval asuvas Sattapanni koopas (*sattapaṇṇiguhā*) toimunud esimesel Sangha-kogul ette kõik Buddha õpetatud suttad, mida ta 40 aasta jooksul Buddhaga koos olles oli kuulnud. Kõikide ettekantud õpetuste õigsust kinnitasid kohal viibinud 500 arahanti ja need talletati kirjalikult (ilmselt peale teist Sanghakogu) *Tipiṭaka* teises korvis ehk „Suttakorvis“ (*Suttapiṭaka*).

Mõned teadlased ja budoloogid kahtlevad, kas Ānanda oli tõepoolest isiklikult kohal kõikide suttade edasiandmise juures. Nad pakuvad välja, et suttade tüüpiline alguslause „Nii olen ma kuulnud“ (*evaṃ me suttaṃ*) võib viidata võimalusele, et Ānanda kuulis neid õpetusi mitte ainult otse Buddha suust, vaid ka teistelt õpetlastelt või kaaslastelt. Sellel seisukohal on nii poolt- kui vastuargumente.

A. **Vinaja kirjeldused.** Vinajas toodud suttade ettekandmise kirjeldus pigem ei toeta neid kahtluseid. Vinaja annab üheselt mõista, et Ānanda kuulis õpetusi otse Buddhalt. Ānanda oli Buddha lähedane kaaslane ja isiklik abiline, kes saatis Buddhast kõikjal.

B. **Suhtlemistava.** Asjaolu, et Ānanda räägib endast kolmandas isikus (nt kasutades väljendeid nagu „Auväärne Ānanda läks varahommikul...“ (vt *Ānandasuttaṃ* SN 8.4), ei tähenda tingimata, et ta kuulis õpetust kelleltki teiselt. See on pigem peegeldus tollase aja viisakast ja formaalsest suhtlemiskultuurist ning traditsioonist, kus austatud isikuid kõnetati kolmandas isikus. Buddha rääkis endast samuti kolmandas isikus, kasutades väljendeid „Tathaagata“ või „Auväärne“. Kolmandas isikus rääkimine on osa tolle aja traditsioonilisest suhtlusviisist, mitte otsene tõend selle kohta, et Ānanda kuulis õpetust kelleltki teiselt.

C. **Korduvus.** Kuna suttade algus: „Nii olen ma kuulnud...“ kordub suttast suttasse ega erine, pole alust ka arvata, et ühte suttat kuulis Ānanda Buddhalt, teist aga mitte.

D. **Otsekõne.** Suttades kõneleb Buddha Ānanda'ga otse ja annab talle juhiseid (*Mahāparinibbānasuttaṃ* DN 16 jt). Osad suttad on isegi nimetatud Ānanda järgi. (*Ānandasuttaṃ* SN 9.5, 22.159; AN 4.174 jt)

E. **Täpsus.** Arvestades tolle aja dhamma sõna-sõnalise edasiandmise täpsuse olulisust – mille vajalikkust ka Buddha korduvalt rõhutas – ning suttade alguses toodud põhjalikku selgitust sellest, millal, kellega koos, kus kohas ja kellele oli suttad antud (millest osad avaldatud tõigad on õpetuse ja selle edastamise seisukohaselt täiesti ebaolulised), pole põhjust arvata, et Ānanda võis kuulda dhammat kelleltki teiselt, kuid jättis selle väga olulise fakti mainimata.

Siiski on mõningaid suttasid, mille puhul pole võimalik kindlalt väita, et Ānanda viibis nende andmise juures. Näiteks, fraasiga *evaṃ me suttaṃ* algav „Dhamma-ratta pöörlemapanemise sutt“ (*Dhammacakkappavattanasuttaṃ* SN 56.11) kirjeldab Buddha esimest õpetust, mil Ānanda polnud sanghaga veel liitunudki. See tõik viitab asjaolule, et osad suttad on edasi antud suulise pärimusena, teiste munkade mäletamise vahendusel, mitte otsese pealtnägija ja juuresolija tunnistusena. Suttade alguses esinev fraas *evaṃ me suttaṃ* viitab taolistel juhtudel pigem suulise pärimuse traditsioonile. Sellegipoolest jääb üldiseks seisukohaks, et Ānanda oli Buddha õpetuste peamine ja otsene edastaja.

³ **bhagavant, bhagavat** [bhaga (jagama, osa saama) + vant (nagu; sarnane; kellel või millel on omadus)] Ülim; Ülev; Önnis, Önnistatu(d); üks paljudest Buddha epi-teetidest. Buddha ei virgunud jumala(te) ega õpetaja(te) poolse armu, pühitsuse, önnistuse, önneliku juhuse ega ettemääratud saatuse tõttu. Seepärast on siinkohal valitud *bhagavā* tõlkeks „Ülim“ – see, kes saavutas ülima pingutuse teel ülima ala (*āyatana*) ehk nibbaana (*nibbāna*), mis ühel olendil on võimalik saavutada ja sai seeläbi ülima kehastuseks – Ülimaks Virgunud Arahantiks. Kasutatakse peamiselt Buddha, harvem ka enne teda virgunute kohta. (DVE, V osa: „Leksikon“)

⁴ **nigama** [ni + √gam + a] (m) „läbi minema“. (DVE, V osa: „Leksikon“) Viitab külale, mille põhitegevuseks oli kauplemine ja kaupade vahetamine; *gāma* kui küla, alevik või kogu(kond), viitab paljudele majapidamistele, mille põhitegevusaladeks oli tavaliselt põllumajandus, kunst, käsitöö, tööriistade meisterdamine jms.

⁵ Kuruu on üks 16-st suurest India tolleaaja piirkonnast (*janapada*) (*Bojjhasuttaṃ* AN 8.45): (1) Aṃga, (2) Magadhā, (3) Kāsī, (4) Kosalā, (5) Vajjī, (6) Mallā, (7) Cetī [*cetiya* AN-s], (8) Varṃsā [*vangā* AN-s], (9) Kurū, (10) Pañcālā, (11) Majjā [*macchā* AN-s], (12) Sūrasenā, (13) Assakā, (14) Avantī, (15) Yonā [*gandhārā* AN-s] ja (16) Kambojā. Kuruude juhiks oli Koravya (*Raṭṭhapālasuttaṃ* MN 82).



„bhadante!”⁶ ti te bhikkhū bhagavato paccassosum, bhagavā etadavoca:

„ekāyano⁷ ayaṃ, bhikkhave, maggo sattānaṃ visuddhiyā, sokaparidevānaṃ samatikkamāya dukkhadomanassānaṃ⁸ atthaṅgamāya⁹ ñāyassa adhigamāya nibbānassa sacchikiriya, yadidaṃ cattāro satipaṭṭhānā.¹⁰

katame cattāro?

„Auväärne!” vastasid bhikkhud Ülimale [ja] Ülim ütles [neile] nii:

„Ühesuunaline on, bhikkhud, tee olendite puhastamiseks¹¹, leina [ja] hala ületamiseks, valu [ja] pahameele kaotamiseks, [õige] meetodi avastamiseks [ja] nibbaana teostamiseks, milleks on neli teadlikkuse rajamist.

Millised neli?

SELGITUSED

⁵ Kuruudega seotud jutlused sisalduvad lisaks veel järgmistes suttades: *Mahānidānasuttaṃ* DN 15; *Satipaṭṭhānasuttaṃ* MN 10; *Māgaṇḍīyasuttaṃ* MN 75; *Raṭṭhapālasuttaṃ* MN 82; *Āneṇjasappāyasuttaṃ* MN 106; *Nidānasuttaṃ* SN 12.60; *Sammasasuttaṃ* SN 12.66; *Dutiyaariyāvāsasuttaṃ* AN 10.20.

⁶ **bhadanta, bhaddanta** [√bhad + anta] (m) on *bhante* [√bhad + anta + e] (Auväärne) pikem vorm. (DVE, V osa: „Leksikon“)

⁷ Kuna Buddha on ise kinnitanud, et õpetas dhammat erinevatele inimestele erineval moel (*Bahuvedanīyasuttaṃ* MN 59; *Pañcakaṃgasuttaṃ* SN 36.19) ja kuna õige teadlikkus on arija kaheksaosalise tee seitsmes osa, mis rajaneb sellele eelnevale kuuele osale, ning on vahetult seotud arija kaheksaosalise tee viimase osaga, milleks on õige keskendus (*Sammāsamādhisuttaṃ* AN 7.45), siis ei saa ka öelda, et õige teadlikkus on üks ja ainus tee. Pigem saab seda öelda arija tee ja arija kaheksaosalise tee kui terviku kohta.

Samuti pole dhamma kohaselt õige, et Buddha õpetas ühte otseteed, ja teisi, mis seda polnud. Siinkohal on kõige täpsem tõlkida *ekāyana* [eka (üks) + ayana (suund; minema)] sõna-sõnalt: „ühesuunaline“. Lisaks grammatika loogikale järgib selline tõlge ka dhamma loogikat, mida Buddha ise kinnitab sutta lõpuosas, öeldes, et kes selle arija õpetuse ehk arahanti teele siseneb, saavutab hiljemalt 7 aasta pärast lõplike teadmiste vilja (st virgumise) juba selles elus või klammerdumisjäägi esinemisel mittenaasja (*anāgāmi*) tee ja vilja.

⁸ **dukkha** [√dukkh + a = du (raske) + kha (taluda tekkimist, esinemist ja lakkamist)] (adj. + nt.) „raske taluda“ ehk kannatus, valu, viletsus, häda, raskus; lõplikku rahulolu mittersaldav; tavaliselt tõlgitakse kannatuseks. Buddha enda sõnade kohaselt on ta õpetanud vaid seda, mis on dukkha ja kuidas dukkhast vabaneda –

Kimatthiyasuttaṃ SN 45.5. (DVE, V osa: „Leksikon“) Antud loetelus tähendab *dukkha* füüsilisest kontaktist tekkinud kehalist valu, kannatust või ebameeldivat tunnet (*Saccavibhaṅgasuttaṃ* MN 141).

⁹ **atthaṅgama** [atthaṃ + gama] (m) (+ gen) „koju minema“, (ära)kadumine; haihtumine; alla või maha langemine või panemine. (DVE, V osa: „Leksikon“)

¹⁰ **satipaṭṭhāna** [sati + upaṭṭhāna] (m), (nt) „teadlikkusega kõrval, juures või kohal olema või püsima“; teadlik(kuse) kohalolu; teadlikult vahetus olevikuhetkes viibimine. Siin-ja-praegu kirka teadlikoleku rajamine ja arendamine keha, tunnete, teadvuse (*citta*) ja dhammade ehk nähtuste ja omaduste vaatlemise kaudu. (DVE, V osa: „Leksikon“)

Neli teadlikkuse objekti on keskendusmärgid (*cattāro satipaṭṭhānā samādhinimittā*). (*Cūḷavedallasuttaṃ* MN 44). Vt ka DVE, III osa: „Õige keskendus (*sammā-samādhī*)“.

¹¹ Olendite *puhastumine* ei tähenda kehalist paastumist ega erilist, nt (täis)taimset, piimavaba vm dieeti. Dhamma kontekstis tähendab puhastumine ihast, vihast, sallimatuses, kurjusest, kirest, teadmatuses jt teadvuses esinevatest plekkidest ning tulvarest puhastumist, mis päädib olemasolu vahetu, tegelikkusele vastava nägemise saavutamise. Buddha õpetas: „Teadvuse plekkide [tõttu], bhikkhud, [on] olendid plekilised. Teadvuse puhastamises olendid puhastuvad.“ (*Dutiyaagaddulabaddhasuttaṃ* SN 22.100)

„Dhammavārssides“ on toodud:

„Kes kulgeb rahunenud võimetega,
nagu vankrijuht hästi taltsutatud hobustega,
kes on hüljanud uhkuse ja puhastunud
tulvarest — sellist kadestavad isegi deevad.“
(Dhp 94)

„Vaid see [on õige] tee, muud ei ole
nägemise puhastamiseks.
Sisenege sellesse!
See petab Surma ära!“
(Dhp 274)

„Naudingud hüljanud, omandita,
enda teadvuse plekkidest
puhastanud tark
rõõmustab saavutatu üle.“
(Dhp 88)

„Tõepoolest, ise tehakse kurja,
ise end määratakse.
Ise [jäetakse] kuri tegemata,
ise end puhastatakse.
Puhtus [ja] ebapuhtus [sõltuvad]
endast, keegi ei saa teist puhastada.“
(Dhp 165)



idha, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati¹², ātāpī¹³ sampajāno¹⁴ satimā vineyya¹⁵ loke¹⁶ abhijjhādomanassaṃ, vedanāsu vedanānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassaṃ, citte cittānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassaṃ, dhammesu dhammānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassaṃ.

uddeso niṭṭhito.

Siin, bhikkhud, viibib bhikkhu kehas, keha [olemuse]¹⁷ vaatlemises¹⁸ – innukas, tähelepanelik [ja] teadlik,¹⁹ eemaldanud maailma [suhtes] himu [ja] pahameele; viibib tunnetes, tunnete [olemuse] vaatlemises – innukas, tähelepanelik [ja] teadlik, eemaldanud maailma [suhtes] himu [ja] pahameele; viibib teadvuses, teadvuse [olemuse] vaatlemises – innukas, tähelepanelik [ja] teadlik, eemaldanud maailma [suhtes] himu [ja] pahameele; [ning] viibib dhammades dhammade [olemuse] vaatlemises – innukas, tähelepanelik [ja] teadlik, eemaldanud maailma [suhtes] himu [ja] pahameele.²⁰

Sissejuhatuse lõpp.

SELGITUSED

¹² **viharati** [vi + √har + a + ti (vi + harati)] pr. (+loc) elab; elu- või peatuspaik, asukoht; viibib (džhaana seisundis või vahetus teadvelolus), püsib; üldiselt: elama, olema (teatud seisundis). Sünonüümid: *iriyati*, *vattati*, *pāleti*, *yapeti*, *yāpeti* ja *carati*. (DVE, V osa: „Leksikon“)

¹³ **ātāpī** [ā + √tap + *i] adj. „pöletav“; innukas; tuline; usin; pidevalt pingutav. (DVE, V osa: „Leksikon“)

Suttade kohaselt ilmneb innukus siis, kui munk mõistab, et temas on kurjad, oskamatud dhammad (omadused ja nähtused) (*pāpakā akusalā dhammā*) esile kerkinud või mõistab, et oskuslikud dhammad (*kusalā dhammā*) pole veel esile kerkinud. (*Anottappīsuttam* SN 16.2) Sisuliselt tähendab innukus õiget püüdlust (*sammāvāyāma*), mille sünonüümiks on õige pingutus (*sammāpadhāna*). (*Saccavibhaṅgasuttam* MN 141; *Vibhaṅgasuttam* SN 45.8) Vt täpsemalt: Ṭhitañña bhikkhu (dr Kahn, Andrus). 2022. *Virgumise tee – nii nagu õpetas Buddha*. Aegna: ETS, lk 72-75.

¹⁴ **sampajāna** [saṃ + pa + √ñā + nā + a] „koos teadmise suunatud“, „selgelt teadev“; 1: selge teadmise ja tähelepanuga, täieliku mõistmisega. 2: kavat-suslik (nt vale rääkimine). „Teadlikkuse sutta“ kohaselt tähendab *sampajāna* seda, et bhikkhu mõistab (*viditā*) tunnete (*vedanā*), mõtete (*vitakkā*) ja tajude (*saññā*) tekkimist (*upapajjanti*) ja esinemist (*upaṭṭhahanti*) ning teab nende lakkamise teed (*abbhattham gacchanti*); vt *Satisuttam* SN 47.35.



Seega, kui *sati* tähendab tegevuste teadvustamisest tulenevat teadlikkust, siis *sampajāna* tähendab sellele teadlikkusele rajanevat tähelepanelikkust, mis põhineb teadmisel ja arusaamisel olemasolu tõelisest olemusest, milleks on püsitus, dukkha ja minatus (*anicca, dukkha, anattā*). (DVE, V osa: „Leksikon“)

Enamike samm-sammult dhammakohast virgumise teed kirjeldavate „Pikkade kogu“ (*Dīghanikāya*) esimeses grupis (*vagga*) sisalduvate suttade (*Sāmaññaphalasuttam* DN 2, *Soṇadaṇḍasuttam* DN 4, *Kūṭadantasuttam* DN 5, *Mahālisuttam* DN 6, *Jāliyasuttam* DN 7 jpt) kohaselt eelnevad parimal moel teadvustatud arusaamise (*satisampajāna*) saavutamisele järgmised etapid: õige dhamma kuulmine; usaldusliku usu tekkimine; koduelust kodutu ellu suundumine; väiksema, kesk-mise ja suurema kõlbluse treenimine; ning käitumise ohjamine ja sellest tekkiva laitmatusõnne kogemine. Seejärel hakkab bhikkhu ohjama kuut tajuust ehk võimet ning treenima kõikide kehaliigutuste teadlikkust, mille tulemusena saavutabki ta teadvustatud arusaamise. Vt täpsemalt: Ṭhitañña bhikkhu (dr Kahn, Andrus). 2022. *Virgumise tee – nii nagu õpetas Buddha*. Aegna: ETS, lk 168-172.

Suttade kohaselt võib *sampajāna* olla ka mitteteadvustatud (*asatasampajāna*). Iha tekkimist ja lakkamist kirjeldava „Iha sutta“ (*Taṇhāsuttam* AN 10.62) kohaselt toimub iha sõltuvuslik tekkimine järgmiste etappide teel: suhtlemine vääritute meestega → mitteõige dhamma kuulamine → (usaldava ja aruka) usu puudumine → mitteamukas tähelepanu (*ayoniso manasikāra*) → mitteteadvustatud arusaamine (*asatasampajāna*) → võimete mitteohjamine → kolm kannatusi toovat käitumist → viis takistust → mitteteadmised → olemasoluiha. Iha vaibumise teostamise etapid on aga eelnevale vastupidised: suhtlemine vääriliste meestega → õige dhamma kuulamine → (usaldava ja aruka) usu tekkimine → arukas tähelepanu → teadvustatud arusaamine (*sati sampajāna*) → võimete ohjamine → kolm õnnetoovat käitumist → neli teadlikkuse rajamist → seitse virgumisosa → vabanemisteadmiste saavutamine. Vt täpsemalt: Ṭhitañña bhikkhu (dr Kahn, Andrus). 2022. *Virgumise tee – nii nagu õpetas Buddha*. Aegna: ETS, lk 41-43.

Suttade kohaselt on *sampajāna* ja *pañña* seotud. Samas, kuna *sampajāna* esineb ka tahtliku valetamise (*sampajānamusā*) korral (*Sāleyyakasuttam* MN 41; *Pāsādikasuttam* DN 29 jpt), ei tähenda see automaatselt (õige) tarkuse (*pañña*) olemasolu (nagu mõned kommentaatorid on arvanud). Näiteks, kui keegi valetab, võib ta teha seda tahtlikult, täie teadlikkusega, see aga ei esinda oskuslikkusega kaasnevat, tõele omast tarkust.

Buddha õpetas teadlikku tähelepanu säilitama nii lõvi asendis puhkama heites (*Gaṇakamoggallānasuttam* MN 107 jt), haigust taludes, kui ka keha surmaks valmistudes (*sato sampajāno āyusaṅkhāram*). (*Mahāparinibbānasuttam* DN 16; *Bhūmicālasuttam* AN 8.70; *Cetiyasuttam* SN 51.10; *Āyusaṅkhārossajjanasuttam* Ud 6.1).



¹⁴ Bhikkhu peaks teadlikkust ja tähelepanu lakkamatult treenima ning kolmandas džhaanas (kus esinevad nii rõõm kui neutraalsus) järjepidevalt arendama. (*Sallekhasuttam* MN 8 jpt)

¹⁵ **vineyya** [vi + √nī + *ya (<vineti)] 1: eemaldama; lahti saama. 2: „olema juhitud“ ehk treenimiseks sobilik; taltsutatav. 3: [vi + √nī + eyya] saaks/võiks eemaldada.

Eemaldamine (*vineyya*) on seotud sõnaga *vinaya*, mis tähendab „välja viima“ või „välja juhtima“ ning on bhikkhude käitumisjuhiste koondnimetus. Esialgu saavutab bhikkhu teadlikkuse arendamise ajal himu ja pahameele ajutise eemaldumise ehk lakkamise. Hiljem lakkavad himu ja pahameel täielikult ja lõplikult.

Kuigi mõned kommentaatorid seostavad himu ja pahameele eemaldamist plekkidest vaba teadvusseisundiga (sel juhul peaks teadlikkuse arendamine toimuma alles pärast takistuse peatumist), ei vasta taoline seisukoht „Suttantas“ toodule. *Āṅguttaranikāya*, *Satipaṭṭhānasamnyutta* jpt õpetustekstide kohaselt saavutatakse takistuste ületamine just *satipaṭṭhāna* praktika kaudu. Sestap pole maailma suhtes himu ja pahameele lõplik lakkamine *satipaṭṭhāna* eeltingimus, vaid need eemalduvad lõplikult õigel moel õige dhamma dhammakohase ehk õige teostamise ajal ja selle tulemusena.

¹⁶ **loka** [√lok + a] maailm; mingi kindel vormiline või vormideta eksistents. Kolmese maailmade jaotuse kohaselt on olemas: (1) naudinguline olemasolu (*kāma-bhava*) ehk naudingute maailm (*kāmaloka*), mille sünonüümiks on naudinguelement (*kāma-dhātu*), on olemasolu, kus olendid kogeavad viie meele abil naudinguid; (2) vormiline olemasolu (*rūpa-bhava*) ehk vormide maailm (*rūpa-loka*), mille sünonüümiks on vormielement (*rūpa-dhātu*), kus olendite teadvus vastab neljale vormidžhaanale; ning (3) vormitu olemasolu (*arūpa-bhava*) ehk vormideta maailm (*arūpa-loka*), mille sünonüümiks on vormituelement (*arūpa-dhātu*), kus olendite teadvus vastab neljale vormitule džhaanale (*Antarābhavakathā* Kv 8.2; *Saṅgītisuttam* DN 33; *Vibhaṅgasuttam* SN 12.2). Viiese jaotuse kohaselt on olemas (1) niraja maailm (*niraya-loka*), (2) loomade maailm (*tiracchāna-loka*), (3) peetade maailm (*peta-loka*), (4) inimeste maailm (*manussaloka*) ja (5) deevade maailm (*deva-loka*) (*Mahāsīhanādasuttam* MN 12; *Saṅgītisuttam* DN 33; *Gatisuttam* AN 9.68; *Kesisuttam* AN 4.111 jt); vt *bhava*. Teisalt viitab maailma (*loka*) mõiste (*dhamma*) kõigele, mis laguneb (*lujjati*) ja hävineb (*paloka*), ning milleks on: (1) silm, (2) vorm, (3) silmateadvus, (4) silmakontakt, ning (5) silmakontaktist tekkinud tunne. Sama kehtib ka ülejäänud viie tajuga (*viññāṇa*) seotu kohta (*Lokapañhāsuttam* SN 35.82; *Palokadhammasuttam* SN 35.84; *Samiddhilokapañhāsuttam* SN 35.68). Sünonüümid: vald (*vacara*), sfäär (*visaya*), tasand (*bhūmi*), olemasolu (*bhava*), element (*dhātu*). (DVE, V osa: „Leksikon“)



¹⁷ St viibib endaks nimetatava keha vaatlemises, mõistmaks keha tõelist olemust olemasolule vastavalt ehk nii, nagu see tõeliselt on.

¹⁸ Teadlikkus hõlmab hoolikat ja tähelepanelikku vaatlemist. Seda väljendab hästi „Kahte liiki mõtete suttas“ (*Dvedhāvitakkasuttam* MN 19) toodud metafoor lehmakarjusest, kelle kohustuseks on hoolikalt jälgida loomi, et nood ei uitaks põldudele, kus valmib vili. Aga kui saak on koristatud, siis võib lehmakarjus lõõgastuda, istuda puu all ja vaadelda lehma eemalt. Taoline *sati* võrdlus viitab hoolikale, kuid pingevalale ja teadvustatud vaatlusviisile.

Mittekaasatud vaatlemise põhimõte on toodud ka „Theerade värssides“ (*Telakānittheragāthā* Thag 16.3), kus vaatlemist kirjeldatakse kui kõrgesse teadlikkuse rajamise torni (*satipaṭṭhānapāsādam*) ronimist ja sealt „alla-tagasi vaatamist“ ehk ültalt jälgimist ja vaatamist.

¹⁹ „Maa kaunitari suttas“ (*Janapadakalyāṇisuttam* SN 47.20) võrdleb Buddha keha teadlikkuse hoidmise innukust, tähelepanelikkust ja teadlikkust järgmise näitega. Oletame, et maa kauneim tüdruk laulab ja tantsib suure rahvahulga seas. Seal on ka mees, kes soovib elada, ei soovi surra, soovib õnne ja kellele dukkha ehk kannatus on vastumeelne. Sellel mehel on kästud kauneima tüdruku ja tungle-va rahvahulga vahel pilgeni täidetud õlikaussi ringi kanda tingimusel, et kui ta ühegi tilga maha pillab, löikab tema järel mõõgaga kõndiv mees tal pea otsast. Sel juhul ei lõpetaks mees hetkekski liikumist ega pööraks kõndimiselt hetkekski hooletult tähelepanu tüdrukule. Just nii, nagu see mees pöörab mõõgaga mehe ees käies kogu tähelepanu ainult õlikausile, nii peaks ka bhikkhu pöörama kogu tähelepanu ainult oma kehale.

²⁰ Sama neljase jaotuse toovad ära *Satisuttam* SN 47.35; *Bhāvitasuttam* SN 47.34 jt *Satipaṭṭhānasamnyutta* suttad.

Need neli teadlikkuse rajamist ongi bhikkhu dhamma saareks (*dīpā*) ja varju-paigaks (*saraṇā*), kus bhikkhu viibib nii ärkvel olles kui ka teadlikult lõvi asendis puhkama heites (*Mahāparinibbānasuttam* DN 16; *Gilānasuttam* SN 47.9; *Cundasuttam* SN 47.13; *Ukkacelasuttam* SN 47.14).

Mitmetes suttades on Buddha nimetanud õige teadlikkuse arendamise eeltingimusteks (1) hästi puhastatud kõlblust, ning (2) otsest – st kõrvale kaldumatut, virgumist mitte hetkekski edasilükkavat, otseteed vabanemisele ja vaibumisele suunatud – vaadet (*sīlaṇca suvisuddham*, *ditṭhi ca ujukā*) (*Uttiyasuttam* SN 47.16; *Bhikkhusuttam* SN 47.3 jt).



1. Kāyānupassanā

1.1 Kāyānupassanānāpānapabbā

kathaṇca pana, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati?

idha, bhikkhave, bhikkhu araṇṇagato vā rukkhamaṇagato vā suñṇāgāragato vā nisīdati pallaṅkaṃ ābhujitvā ujum kāyaṃ paṇidhāya parimukhaṃ¹ satim upaṭṭhapetvā.

1. Keha vaatlemine

1.1 Keha vaatlemine: sisse- [ja] väljahingamise jaotus

Ja kuidas, bhikkhud, viibib bhikkhu kehas, keha [olemuse] vaatlemises?²

Siin, bhikkhud, metsa³ või puu juurele⁴ või tühja hütli läinud bhikkhu istub ristatud jalgadega maha, sirutab keha sirgeks⁵ [ja] koondab tähelepanu [enda] ette.

SELGITUSED

¹ **parimukhaṃ** [pari (üle; ümber; täielikult) + mukha (eesmine; esmane; esiosa; suu; nägu; sissepääs; vahend; lõik, all- või alajaotus) + aṃ] on tõlgitud mitmeti, näiteks „täielikult olulisimale“ (st keskenduse objektile), „ümber suu“, „ümber näo“, „ninaotsa“ jne. Käesolevas tõlkes on lähtutud tõlkija praktilisest keskenduse kogemusest, kus keskenduse märk (*nimitta*) ilmub keskenduse saavutamisel näo ette. Keskustes, kus õpetajad on tõlkinud *parimukhaṃ* „ninaotsaks“ ning suunavad õpilasi keskendumale ninaotsas õhu liikumise jälgimisele, esineb sageli kaebusi silmalihaste pingest (ninaotsa keskendumisel liiguvad silmad enamasti iseeneslikult kaasa ehk kõõrdi) ja peavalu osas. Kuna ükski varasem sutta sellist, neis keskustes küllaltki sageli esinevat probleemi ei maini ega käsitle, ei saa ka täie kindlusega ka väita, et *parimukha* tähendaks „nina otsa“. (DVE, V osa: „Leksikon“)

² „Sisse- ja väljahingamise teadlikkuse suttas“ kinnitab Buddha enne teadlikkuse rajamise õpetuse andmist, et hingamisteadlikkuse arendamine ja rohke harjutamine (*bhāvitā bahulikātā*) toob suure vilja ja suure kasu (*mahapphalā hoti mahānisaṃsā*). Kui arendada ja harjutada teadlikkust neljas valdkonnas – keha, tunded, teadvus ja dhammad –, siis „täituvad pilgini“ seitse virgumisosa (*satta bojjhaṅge paripūrenti*). Seitsme virgumisosa arendamisel ja rohkel harjutamisel täituvad teadmised ja vabanemine (*vijjā-vimuttiṃ*). (*Ānāpānassatisuttaṃ* MN 118)

Satipaṭṭhānasuttaṃ (MN 10) loetleb keha teadlikkuse rajamise jaotuses kuus objekti: hingamine, kehaasendid, tegevused, 31 kehaosa, neli elementi ja laibad. Hiinakeelses *Madhyamāgama* versioonis on keha teadlikkuse jaotuses aga 11 objekti: kehaasendid, tegevused, oskuslik ja oskamatu, hambad ristis mõtete mahasurumine, hingamine, neli džhaanat, valgustaju, ilmnemise vaatus, 31 kehaosa (sh aju), kuus elementi (lisaks ruumi- ja teadvuseelement) ning laibad.

³ Buddha kirjelduse kohaselt oli tema virgumise paigaks looduslikult kaunis metsasalu (*vanasaṇḍa*), kus võluvate kallaste vahel voolas kaunis jõgi ja mille vahetus läheduses oli sobilik küla, kus oli võimalik almussööki koguda (*Pāsārāsīsuttaṃ* MN 26).

⁴ Virgumispuu, mille all Gootama Buddha saavutas virgumise, kasvatab oma juured maa pinnale, pakkudes mugavat istumiskohta. Sama on iseloomulik paljudele teistele Indias kasvavatele puuliikidele. Puu juurel džhaana harjutamine pakub (1) kindlat toetuspinda, (2) kaitset otsese tuule, päikese jt pikemaajalist keskendust segada võivate ilmastikutingimuste eest, aga ka (3) innustust Buddha enda eeskujust. (4) Samuti aitab see ennetada külmal või niiskel maapinnal istumisega seotud terviseprobleeme, nagu külmetus, lihaste ja liigeste jäikus, selja- ja liigesepõletik, põiepõletik, alajahtumine jms. Kuna Eestis kasvavate puude juured asuvad tavaliselt maa all, on soovitatav siinmail puu all keskendust harjutades asetada istumise alla heinakuhi nagu seda tegi ka Buddha (*Venāgapurasuttaṃ* AN 3.63). Samuti võib kasutada spetsiaalset keskendustooli ja/või -matti.

⁵ Keha tuleb hoida sirgelt (*ujum kāyaṃ*), püstises asendis valu ja väsimuse ennetamiseks ning vaba hingamise tagamiseks. Sirge rühi olulisuse mõistmiseks võib kujutada ette pendlit, mis on kinnitatud kolju siseluule ning selle otsas rippuvat keharaskust pommi. Kui istudes on keha liiga ette- või tahapoole kaldu, ripub ka pendli raskus keha suhtes vastavalt, tõmmates džhaait ehk džhaana harjutajat keharaskusega ette- või tahapoole. Kui keha on tasakaalust väljas, võivad lihased kiiresti väsida ning võib tekkida valu ja ebamugavustunne, mis ei toeta keskenduse arendamist. Kumerdunud, küürus selg vajutab rindkere sisse ja surub kopsud kokku. Aga keha sirgena hoidmine tagab vaba hingamise ning aitab ennetada valu, vaevuste ja roidumuse tekkimist.



so satova⁶ assasati, satova passasati.

dīghaṃ vā assasanto 'dīghaṃ assasāmi'ti pajānāti, dīghaṃ vā passasanto 'dīghaṃ passasāmi'ti pajānāti.

rassaṃ vā assasanto 'rassaṃ assasāmi'ti pajānāti, rassaṃ vā passasanto 'rassaṃ passasāmi'ti pajānāti.

'sabbakāyapaṭisaṃvedī assasissāmi'ti sikkhati, 'sabbakāyapaṭisaṃvedī passasissāmi'ti sikkhati.

'passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ⁷ assasissāmi'ti sikkhati, 'passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ passasissāmi'ti sikkhati.

seyyathāpi, bhikkhave, dakkho bhamakāro⁸ vā bhamakārantevāsī vā dīghaṃ vā añchanto 'dīghaṃ añchāmi'ti⁹ pajānāti, rassaṃ vā añchanto 'rassaṃ añchāmi'ti pajānāti; evameva kho, bhikkhave, bhikkhu dīghaṃ vā assasanto 'dīghaṃ assasāmi'ti pajānāti, dīghaṃ vā passasanto 'dīghaṃ passasāmi'ti pajānāti, rassaṃ vā assasanto 'rassaṃ assasāmi'ti pajānāti, rassaṃ vā passasanto 'rassaṃ passasāmi'ti pajānāti.

Väga tähelepanelikult hingab [ta] sisse, [ja] väga tähelepanelikult hingab [ta] välja.¹⁰

Pikalt sisse hingates [ta] teab: „Hingan pikalt sisse“ [või] pikalt välja hingates [ta] teab: „Hingan pikalt välja“.¹¹

Lühidalt sisse hingates ta teab: „Hingan lühidalt sisse“, ja lühidalt välja hingates ta teab: „Hingan lühidalt välja“.

[Ta] treenib: „Kogu keha kogedes,¹² hingan sisse“ [ja] treenib: „Kogu keha kogedes, hingan välja“.

[Ta] treenib: „Rahustades kehamoodustised, hingan sisse“ [ja] treenib: „Rahustades kehamoodustised, hingan välja“.

Nii nagu, bhikkhud, nutikas treial või treiali õpipoiss teab pikka keeret tehes: „Ma teen pika keerme“, [või] teab lühikest keeret tehes: „Ma teen lühikese keerme“, nii ka, bhikkhud, pikalt sisse hingates teab bhikkhu: „Hingan pikalt sisse“, [või] pikalt välja hingates [ta] teab: „Hingan pikalt välja“; lühidalt sisse hingates [ta] teab: „Hingan lühidalt sisse“, lühidalt välja hingates [ta] teab: „Hingan lühidalt välja“.

SELGITUSED

⁶ **satova** [sato (teadlikkus) + eva (ainult; lihtsalt; vaikselt, ühtlaselt; ka, isegi, samuti; tõepoolest, tõesti, kindlasti, absoluutselt; niipea kui)] „ainult tähelepanelikuna“ ehk pidades lakkamatult meeles. (DVE, V osa: „Leksikon“)



⁸ **bhamakāra** [bhama (sisse keerama; pöörama; keerlema; tiirlema) + kāra (tegu, tegevus; sepp; austusavaldus; vangla)] (m) treial; puusepp? (DVE, V osa: „Leksikon“)

⁹ **añchanta** [√añch + a + nta] „kaasa joonistama“ prp. (+acc) treimine; (treipingil) lõikamine või süvendamine. **añchati** [√añch + a + ti] pr. (+acc) pöörab; lõikab (treipingil). (DVE, V osa: „Leksikon“)

¹⁰ Hingamise teadlikkuse arendamise (*ānāpānassati bhāvana*) kohta vt ka: *Mahārāhulovādasuttaṃ* MN 62; *Ānāpānassatisuttaṃ* MN 118; *Girimānandasuttaṃ* AN 10.60; *Ānāpānasamyuttaṃ* SN 54.1-20.

¹¹ Erinevatel õpetajatel on antud lõigu suhtes erinevad seisukohad. Osade õpetajate arvates pole vaja sissehingamise pikkuse teadvustamisel seda otseselt sõnastada. Teised aga leiavad, et sõnastamine on algajatele abiks ning vastab tõkeloogikale, kuna *ti* [< iti] sõna lõpus tähistab otsekõne lõppemist ja jutumärke. Sama küsimus kerkib esile ka muude teadvusseisundite, nagu kire, viha jt osas.

Samas ei sisalda kõik teadlikkuse arendamise etapid kogemuse sõnastamist. Näiteks, teises džhaanas lakkavad mõtlemine (*vitakka*) ja läbiuurimine (*vicāra*), mistõttu pole sellele teadvuse seisundile sõnastamine omane. Seetõttu on ka *jhāna* tõlkimine „mõtluseks“ või „mõtlustamiseks“ – sõnast „mõtlemine“ – eksitav. Samamoodi, järjepidevalt teadlikkust harjutav džhaai ei vaja enam esineva teadvuse seisundi nimetamist, vaid teadvustab seda sõnastamata.

¹² Mõned õpetajad tõlgendavad „kogu keha kogedes“ (*sabba-kāya-paṭisaṃvedī*) kui sisse- ja väljahingamise terviklikku („hingamise keha“) kogemist neljas etapis: sissehingamine, paus, väljahingamine ja paus (selle loogika kohaselt peaks *kāyānupassanā* tõlkima „hingamise vaatlemiseks“). Teised aga selgitavad seda kui teadlikkuse avardamist hingamiselt kogu kehale, nii et bhikkhu on ühtaegu teadlik kogu kehast, hingamisest ning kõikidest hingamisega seotud kehalistest muutustest. Näiteks, sissehingamisel tungib õhk kopsudesse, roietevahelised lihased tõmbuvad kokku, roided tõusevad ettepoole ja üles, vahelihased tõmbuvad kokku ja liigub alla, rinnaõõne maht suureneb, õlad liiguvad üles ja kõht liigub ette. Väljahingamisel kõik lihased lõtvuvad, vahelihased liigub üles, roided laskuvad sissepoole ja alla, rinnaõõne maht väheneb, õlad liiguvad alla ja kõht liigub sisse.



‘sabbakāyapaṭisaṃvedī assasissāmī’ti sikkhati, ‘sabbakāyapaṭisaṃvedī passasissāmī’ti sikkhati,

‘passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ assasissāmī’ti sikkhati, ‘passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ passasissāmī’ti sikkhati.

iti ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī¹³ viharati, bahiddhā¹⁴ vā kāye kāyānupassī viharati, ajjhattabahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati.

samudayadhammānupassī vā kāyasmim viharati, vayadhammānupassī vā kāyasmim viharati, samudayavayadhammānupassī vā kāyasmim viharati.

‘atthi¹⁵ kāyo’ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya¹⁶ paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loka upādiyati.

evampi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.¹⁷

ānāpānappabbaṃ niṭṭhitaṃ.

[Ta] treenib: „Kogu keha kogedes hingan sisse“ [ja] treenib: „Kogu keha kogedes hingan välja“.

[Ta] treenib: „Rahustades sissehingamise hingan sisse“ [ja] treenib: „Rahustades väljahingamise hingan välja“.¹⁸

Nii viibib¹⁹ [ta] seestpoolt [enda] kehas, keha [olemuse] vaatlemises või²⁰ viibib väljastpoolt [teise] kehas, keha [olemuse] vaatlemises või viibib [nii] seestpoolt [enda] kui väljastpoolt [teise] kehas, keha [olemuse] vaatlemises.²¹

[Ta] viibib kas keha tekkimise dhamma vaatlemises või viibib keha kadumise dhamma vaatlemises või viibib keha tekkimise [ja] kadumise dhamma vaatlemises.²²

Ja temas hakkab kinnistuma teadlikkus: „Seline on keha“, seni kuni [tal on] piisavalt teadmisi [ja] piisavalt teadlikkust, ning [kuni ta] viibib sõltumatuna ja mitte millessegi maailmas klammerdumata.²³

Sel viisil, bhikkhud, viibib bhikkhu kehas, keha [olemuse] vaatlemises.²⁴

Sisse- [ja] väljahingamise lõik on lõppenud.

SELGITUSED

¹³ **ajjhatta** [adhi (kuni, suunas, poole, sisse; üle, kohal; eraldi eessõnana: sees, läbi, suhtes) + atta (mina; ise; enda) + aṃ] „endas“ ehk „enda sees“; sisemine, iseendaga seotud, mille antonüümiks on *bahiddhā* ehk väline, välimine ehk teis(t)ega seotud. (DVE, V osa: „Leksikon“)

„Sisemine“ viitab siinkohal inimese enda kehale või meelele ja sellega seonduvale ning „välimine“ teise inimese või olendi kehale või meelele ja sellega seonduvale. Nt, hingamise puhul keskendutakse (1) enda keha hingamise teadvustamisele ja jälgimisele, kuid (2) laipade vaatlemise puhul teiste kehade hingamise lakkamisele. (3) Enda keha ja meele vahetu kogemuse vaatlemisele lisandub teise inimese või olendi keha ja meele vaatlemises lahustub endaks ja teisteks nimetatava eristamine ning ilmneb mõistmine, et selle, „minuks“ nimetatava keha olemus on samasugune nagu „sinuks“ nimetatava keha olemus (mis ei tähenda, et me kõik oleme üks!).

¹⁴ **bahiddha** [√bah + i + dhā + a (<bahi)] välimine; väline; väljas. *bahiddhā* [√bah + i + dhā (<bahi)] 1: välimine; väline. 2: väljaspool (keha); kaugemal või eemal asuv. -ajjhatta° seespool ja väljaspool asuv. (DVE, V osa: „Leksikon“)

Abhidhammapiṭaka’s asuvas *Satipaṭṭhānavibhaṅga*’s toodud selgituse kohaselt tähendab *bahiddhā* teisi kehasid, mitte oma keha välimist poolt või väliseid osi (selline tõlge on ka grammatiliselt välistatud).

¹⁵ Ebaisikuline keelekasutus (*atthi*) võib siinkohal rõhutada omandi ja mina näilisust, viidates, et *see*, minuks nimetatav keha on (ka) *selline*: see keha ei allu minu kontrollile ja see keha pole minu ega mina; mina ei hinga, keha hingab ise.

¹⁶ **ñāṇamattā** [ñāṇa + mattā] fem. teadmiste mõõt või hulk või kogus; teadmus. (DVE, V osa: „Leksikon“)

„Röömuvärsid (paali)“ (*Paṭhamanānātitthiyasuttam* Ud 6.4) toob ära loo sellest, kuidas kuningas käskis pimedana sündinule tutvustada elevanti ja seejärel looma kirjeldada. Pead katsunud pime kirjeldas elevanti kui potti, kõrva katsunud aga kui tuulikut jne. Buddha õpetas, et samamoodi on erinevaid dharmasid järgivate inimestega: neil pole silma, nad on pimedad (*andhā acakkhukā*) ega saa seetõttu omada õiget, dhamma-kohast teadmust. Pimedad polnud võimelised elevanti nägema, mistõttu löid nad loomast piiratud mõistmise ja sellekohase ettekujutuse. Kuigi pimedate kirjeldus vastas sellele, mida nad käe all tundsid, polnud kogetu õigeks mõistmiseks piisav. Samamoodi on nähtusega. Kui inimene *mōistab* asjade ja nähtuste tekkimist, esinemist ja lakkamist, siis pole see tõelisusele vastava taipamuse esilekerkimiseks piisav. Vastava teadlikkuse *kinnistamiseks* tuleb viibida järjepidevalt dhammade mööduvuse vaatlemises viisil, mis jõustab nii teadmisi kui teadlikkust. Samas ei peaks keskendusega kaasnevatesse kogemustesse klammerduma ega võtma neid kui lõplikke ja ainuõigeid. Džhaanades saavutatud kogemused ja taipamused on muutuvad, mistõttu on neisse klammerdumine ja/või ainuõigeks pidamine vaimse arengu teel takistuseks.

¹⁷ *evampi kho* → *evampi* (sya, km, pts 1. ed). *kho* [indikatiivne] tõepoolest, tõesti; kindlasti; muidugi. (DVE, V osa: „Leksikon“)

¹⁸ Hingamise teadvustamine peatab kurjad ja oskamatud dhammad. „Hingamise rühma“ (*Ānāpāna Saṃyutta*) kuuluva „Vesālī sutta“ (*Vesālīsuttam* SN 54.9) kohaselt



saavutab bhikkhu hingamise teadlikkuse harjutamise teel häirimatu rahu ja kirkuse ning kauni ja õnneliku seisundi, mille mõjul esilekerkinud kurjad ning mitteoskuslikud dhammad vaibuvad.

- ¹⁹ Ka sõrmenipsu pikkune hetk, mil viibime teadlikkuse harjutamises, viib meid teadvustamata olemasolust õige teadlikkuse suunas (*Accharāsaṅghātavagga* AN 1.424–430).

Oluline on siinkohal hoiduda enda karistamisest hetkede pärast, mil teadlikkus sisemise või välimise põhjuse ajal nõrgeneb või kaob. Arvamus, mille kohaselt peab teadlikkuse hoidmine olema katkematu, peegeldab ekslikku usku totaalse kontrolli võimalikkusest. Karistamine ja pahandamine ei õpeta õiget teadlikkust, vaid seda, kuidas karistada ja pahandada. Keskendust pole võimalik arendada karistades ja pahandades, vaid ainult oskusliku keskenduse rajamise ja treenimise teel.

Tähelepanu hajumise märkamisele võib reageerida sõbraliku naeratusega. Teadlikkusest võib mõelda kui heast sõbrast, kes ootab alati kannatlikult ja lahkelt meiega uuesti kohtumist, et siis taas meeldiva rahu avaruses rüpes koos viibida.

- ²⁰ Paalikeelne partikkel *vā* [„või” ja „kas”, mõnes kohas tõlgitud ka „ja”] seob sisu poolest vastanduvaid või teisi võimalusi väljendavaid sõnu ja lauseosi. Seega on siinkohal tegemist kolme erineva harjutusega või ühe harjutuse kolme erineva, progresseeruva etapiga.

- ²¹ St loob teiste olendite kehade vaatlemise kaudu keha tõelise olemuse vahetu mõistmise: keha on püsitu, lõplikku rahulolu mittesisaldav ja minata (*anicca, dukkha, anattā*). Näiteks ilutuse arendamisel (*asubhabhāvanā*) vaatleb bhikkhu surnud keha erinevaid lagunemisastmeid (= viibib väljastpoolt kehas, keha [olemuse] vaatlemises) ja tõdeb, et ka sellel, *minaks* nimetataval kehal on samasugune olemus, samasugune saatus ja samasugune paratamatus (= viibib seestpoolt kui väljastpoolt kehas, keha [olemuse] vaatlemises).

- ²² „Sisse- ja väljahingamise teadlikkuse sutta” (*Ānāpānassatisuttam* MN 118) kohaselt treenib (*sikkhati*) bhikkhu siinkohal sisse- ja väljahingamise püsituse vaatlemist (*aniccānupassī*), kiretuse vaatlemist (*virāgānupassī*), lakkamise vaatlemist (*nirodhānupassī*) ja lahtilaskmise vaatlemist (*paṭinissaggānupassī*). Tekkimise ja lakkamise olemuse vaatlemise puhul on sisuliselt tegemist *vipassanā* ehk läbivaatamise ehk läbinägemise arendamisega.

Keha tekkimise [ja] kadumise dhamma ehk püsitu (*anicca*) olemuse vaatlemine tähendab keha kui mööduva nähtuse vaatlemist ja sellises vaatlemises pidevat viibimist. Buddha õpetas:

„Vorm, bhikkhud, on püsitu. Mis on püsitu, on dukkha; mis on dukkha, on minatu; mis on minatu, on sestap „see ei ole minu”, „see ei ole mina”, „see ei ole mina ise” – nii nagu see tõeliselt on, õige tarkusega, tuleb [vormi] mõista.”
(*Aniccasuttam* SN 22.45, *Yadaniccasuttam* SN 22.15, *Channasuttam* SN 22.90 jt)



Kuna Buddha on õpetanud, et neli teadlikkuse rajamist on mittemoodustunusse viiv tee (*asaṅkhatagāmiṃmaggo*), on osade õpetajate arvates teadlikkuse rajamise puhul tegemist ainult läbinägemise arendamisega (*vipassanā bhāvanā*). Samas teadlikkuse rajamist ja arendamist kirjeldav „Suur teadlikkuse rajamise sutta” ei sisalda sõna *vipassanā*. Kuna õige teadlikkus on õige keskenduse eeldus – keskendus sisaldab teadlikkust (*sati*), kuid teadlikkus üksi ei ole keskendus (*samādhi*) –, siis teised õpetajad seda seisukohta ei jaga.

Selline teadlikkus rajaneb ilmlemise ja lakkamise vaatlemisel kujunenud sõltuvusliku tekkimise mõistmisel, mis ütleb, et:

„Kui on see, on too; kui see tekib, too tekib.
Kui pole seda, pole toda; kui see lakkab, too lakkab.”
(*Paṭiccasamuppādasuttam* SN 12.1-2, *Bahudhātukasuttam* MN 115)

Taolist saavutust nimetas Buddha vahetuks dhamma nägemiseks:

„Kes näeb sõltuvuslikku tekkimist, see näeb dhammat;
kes näeb dhammat, see näeb sõltuvuslikku tekkimist.”
(*Mahāhatthipadopamasuttam* MN 28 jt)

Tavaliselt märkab arendamata meel pigem uue tekkimist kui vana lakkamist. Tähelepanu nihutamine tekkimiselt lakkamisele aitab näha võrdselt mõlemat muutumise külge ja tasakaalustada kaduvuse mõistmist. Jõudes vaatlemise teel vahetu taipamuseni, et kõik ilmnev on vaid pidevalt tekkivate ja lakkavate nähtuste jada, muutub iha neid protsesse omada või neisse klammerduda mõttetuks, ning lakkab. Nii juhib püsitu olemuse kaudu nelja teadlikkuse rajamine ja arendamine keha, tunnete, teadvuse ja dhammade tõelise olemuse (*yathā-bhūta*) mõistmisele, mille loomulikuks tagajärjeks on iha ja klammerdumise jäägitu lakkamine nende suhtes.

- ²³ Teadlikkus keha tõelisest olemusest saab areneda ja kinnistuda juhul, kui bhikkhul on piisavad teadmised keha teadlikkuse arendamise dhammadest ehk asjakohastest objektidest ja meetoditest.

- ²⁴ Teadlikkus tekib ja kinnistub vaid siis, kui see on loodud õigete teadmiste ja dhammakohase, klammerdumisest vaba, järjepideva harjutamise tulemusel (*Pariññātasuttam* SN 47.38).

Viibides hoolikalt, innukalt ja otsustavalt keha teadlikkuse arendamises (*kāyagatāsatiṃ bhāveti*), loobutakse majaperemehe eluga seotud mälestustest ja mõtetest (*gehasitā saraṅkappā*), teadvus hülgab sisemiselt ilmaliku, rahuneb maha, muutub ühtseks ja keskendunuks (*Kāyagatāsatisuttam* MN 119).

Keha teadlikkuse arendamise ja ilmaliku elu hülgamise vahelise seose kohta vt ka *Dantabhūmisuttam* MN 125 ja *Paṭipopamasuttam* SN 54.8.



1.2 Kāyānupassanāriyāpathapabba

puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu gacchanto vā ‘gacchāmi’ti pajānāti, ʈhito vā ‘ʈhitomhi’ti pajānāti, nisinno vā ‘nisinnomhi’ti pajānāti, sayāno vā ‘sayānomhi’ti pajānāti, yathā yathā vā panassa kāyo paṇihito hoti tathā tathā naṃ pajānāti.

iti ajjhataṃ vā kāye kāyānupassī viharati, bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, ajjhatabhiddhā vā kāye kāyānupassī viharati.

samudayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati, vayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati, samudayavayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati.

‘atthi kāyo’ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati.

evampi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

iriyāpathabbaṃ niṭṭhitam.

1.2 Keha vaatlemine: asendite jaotus²⁵

Peale selle, bhikkhud, kõndides teab bhikkhu: „Ma kõnnin“,²⁶ või seistes teab: „Ma seisan“, või istudes teab: „Ma istun“, või lamades teab: „Ma laman“ – mis iganes asendis tema keha on, ta teab seda.²⁷

Nii viibib [ta] seestpoolt [enda] kehas, keha [olemuse] vaatlemises, või viibib väljastpoolt [teise] kehas, keha [olemuse] vaatlemises, või viibib [nii] seestpoolt [enda] kui väljastpoolt [teise] kehas, keha [olemuse] vaatlemises.

[Ta] viibib kas keha tekkimise dhamma vaatlemises või viibib keha kadumise dhamma vaatlemises või viibib keha tekkimise [ja] kadumise dhamma vaatlemises.

Ja temas hakkab kinnistuma teadlikkus: „Seline on keha“, seni kuni [tal on] piisavalt teadmisi [ja] piisavalt teadlikkust, ning [kuni ta] viibib sõltumatuna ja mitte millessegi maailmas klammerdumata.

Sel viisil, bhikkhud, viibib bhikkhu kehas, keha [olemuse] vaatlemises.

Asendite lõik on lõppenud.

SELGITUSED

²⁵ „Suures tühjuse suttas“ (*Mahāsuññatasuttaṃ* MN 122) õpetab Buddha nelja asendi teadvustamisel meeles pidama, et tegevusele keskendudes ei saa ilmned kurjad ja oskamatud dhammad (*pāpakā akusalā dhammā*) ehk mõtted jt meelega seotud nähtused.

Keha teadlikkuse arendamine juhib kindlalt surmatusse ehk nibbaanasse. (*Amatavagga* AN 1.616–627)

²⁶ See lõik ei käsitle nn „aegluubis“ kõndimise teel teadlikkuse arendamist. Erinevates meditatsiooni keskustes harjutatakse erinevaid keskendunud kõndimise (*caṅkama samādhi*) tehnikaid. Näiteks, Birmas väljatöötatud tehnika kohaselt (mis ei pärine Buddha õpetusest) praktiseeritakse ebatavaliselt aeglast kõndimist, teadvustades jala liikumist kuues etapis, milleks on: jala (1) kerkimine, (2) tõstmine, (3) sirutamine, (4) langetamine, (5) maa puudutamine ja (6) jalale astumine. Selline meetod eeldab aga mõtlemist ning võib kiiresti muutuda automaatseks, mistõttu ei peeta seda osade õpetajate arvates kuigi tõhusaks keskenduse arendamise meetodiks. Küll võib aegluubis kõndimise harjutamine tulla kasuks harjutamisega alustamisel. Buddha Gootama algõpetustes sellist väga aeglast kõndimise tehnikat ei kirjeldata. Selle asemel juhendatakse arendama ja säilitama teadlikkust loomuliku ja rahuliku kõndimise ajal, keskendudes vahetule kõndimisega seotud kehalisele kogemusele. (*Pacalāyanasuttaṃ* [*Pacalāyamānasuttaṃ*] AN 7.61; *Caṅkamasuttaṃ* AN 5.29)

²⁷ Nelja keha asendi teadlikkust saab arendada kogu päeva vältel. Ärgates võib teadvustada asemel (1) lamavat keha. Seejärel saab liikuda teadlikult lamamisest (2) istumisse, istumisest (3) seismisesse ja seismisest (4) kõndimisse. Teadvustades kogu päeva jooksul erinevaid kehaasendeid, saab õhtul minna taas teadlikult nelja asendi kaudu puhkama: kõndida asemeni, seista aseme kõrvale, istuda sellele ja heita lõvi asendis pikali – paremale küljele, asetades ühe jala teise peale –, püsid kirkas teadvustatud arusaamises (*sati-sampajañña*) ning keskendudes ülestõusmisele (*Gaṇakamoggallānasuttaṃ* MN 107).

Nelja asendi teadvustamist õpetab Buddha ka virgumise teed samm-sammult käsitlevas „Loobunu elu viljade sutta“ (*Sāmaññaphalasuttaṃ* DN 2) teadliku tähelepanu (*sati sampajañña*) osas.



1.3 Kāyānupassanāsampajānapabba

puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu abhikkante paṭikkante sampajānakārī hoti, ālokite vilokite sampajānakārī hoti, samiñjite pasārite sampajānakārī hoti, saṅghāṭipattacīvaradhāraṇe²⁸ sampajānakārī hoti, asite pīte khāyite sāyite sampajānakārī hoti, uccārapassāvakamme sampajānakārī hoti, gate ṭhite nisinne sutte jāgarite bhāsīte tuṇhībhave sampajānakārī hoti.

iti ajjhataṃ vā kāye kāyānupassī viharati, bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, ajjhatabhiddhā vā kāye kāyānupassī viharati.

samudayadhammānupassī vā kāyasmīṃ viharati, vayadhammānupassī vā kāyasmīṃ viharati, samudayavayadhammānupassī vā kāyasmīṃ viharati.

‘atthi kāyo’ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati.

evampi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

sampajānapabbam niṭṭhitam.

1.3 Keha vaatlemine: tähelepanelikkuse jaotus

Peale selle, bhikkhud, liikudes edasi [või] liikudes tagasi on bhikkhu tähelepanu hoidev, vaadates siia [või] vaadates eemale on [ta] tähelepanu hoidev, painutades [või] venitades on [ta] tähelepanu hoidev, pealmist rüüd, (kerja)kaussi [ja] ülemist rüüd²⁹ kandes on [ta] tähelepanu hoidev, süües, juues, mäludes [ja] maitstes on [ta] tähelepanu hoidev, roojates [ja] urineerides on [ta] tähelepanu hoidev, kõndides, seistes, istudes, uinudes, ärkvel olles, rääkides [ja] vaikides – [kogu aeg] on [ta] tähelepanu hoidev.³⁰

Nii viibib [ta] seestpoolt [enda] kehas, keha [olemuse] vaatlemises, või viibib väljastpoolt [teise] kehas, keha [olemuse] vaatlemises või viibib [nii] seestpoolt [enda] kui väljastpoolt [teise] kehas, keha [olemuse] vaatlemises.

[Ta] viibib kas keha tekkimise dhamma vaatlemises või viibib keha kadumise dhamma vaatlemises või viibib keha tekkimise [ja] kadumise dhamma vaatlemises.

Ja temas hakkab kinnistuma teadlikkus: „Selline on keha“, seni kuni [tal on] piisavalt teadmisi [ja] piisavalt teadlikkust, ning [kuni ta] viibib sõltumatuna ja mitte millessegi maailmas klammerdumata.

Sel viisil, bhikkhud, viibib bhikkhu kehas, keha [olemuse] vaatlemises.

Tähelepanelikkuse lõik on lõppenud.

SELGITUSED

²⁸ **cīvara** [ci (cīra?) + īvara] on bhikkhu rüüd ja riiet tähistav üldmõiste ning võib tähendada kolmest rüüst ükskõik millist. (DVE, V osa: „Leksikon“) Siinkohal on ilmselt tegemist ülemise rüüga ehk *uttarāsaṅga*’ga.

²⁹ *Vinayaṭṭaka* loetleb 13 „maharaputamise osa“ (*dhutaṅga*) ehk praktikat, millest üks on *tecīvarika* „kolme rüü“ kasutamise praktika. Seda teostav bhikkhu kannab vaid kolme rüüd (*ti-cīvara*), milleks on: (1) alumine rüü (*antaravāsaka*), (2) ülemine rüü (*uttarāsaṅga*) ja (3) pealmine rüü (*saṅghāṭī*) ning loobub kõikidest teistest rüüdest ja uute rüüde vastuvõtmisest. (*Vinayaṭṭaka*, *Parivārapāḷi*, *Upālipaṇcaka* Pvr 17; *Dhutaṅgavagga*)

³⁰ Sama põhimõtte toovad ära *Sāmaññaphalasuttaṃ* DN 2; *Subhasuttaṃ* DN 10; *Kāyagatāsatisuttaṃ* MN 119; *Satisuttaṃ* SN 47.35 jptuttad. Kuigi antud lõik puudutab bhikkhude eluviisi, on see kohaldatav ka ilmalikule praktikale.

Taoline teadlikkuse arendamine hõlmab sisuliselt kõiki tegevusi. Õige *sati* arendamine ei seisne üksnes ammutoimunu meelespidamises või meenutamises, vaid eelkõige selges ja vahetus teadlikkuses siin ja praegu toimuvast.



1.4 Kāyānupassanāpaṭikūlamanasikārapabba³¹

puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu imameva kāyaṃ uddhaṃ pādatalā adho kesamatthakā tacapariyantaṃ pūraṃ nānappakārassa asucino paccavekkhati³²:

‘atthi imasmim

kāye kesā lomā nakhā dantā taco,³³

maṃsaṃ nhāru aṭṭhi aṭṭhimiṇjaṃ vakkaṃ,

hadayaṃ yakaṇaṃ kilomakaṃ pihakaṃ papphāsaṃ,

antaṃ antaguṇaṃ udariyaṃ karisaṃ,³⁴

pittaṃ semhaṃ pubbo lohitaṃ sedo medo,

assu vasā kheḷo siṅghāṇikā lasikā muttan’ti.³⁵

seyyathāpi, bhikkhave, ubhatomukhā³⁶ putoḷi pūrā nānāvihitassa dhañṇassa,

seyyathidaṃ – sāliṇaṃ vīhinaṃ muggānaṃ māsānaṃ tilānaṃ taṇḍulānaṃ.

tameṇaṃ cakkhumā puriso muñcitvā paccavekkheyya: ‘ime sāli, ime vīhi ime

muggā ime māsā ime tilā ime taṇḍulā’ti.³⁷

evameva kho, bhikkhave, bhikkhu imameva kāyaṃ uddhaṃ pādatalā adho

kesamatthakā tacapariyantaṃ pūraṃ nānappakārassa asucino paccavekkhati:

paṭikūlamanasikārapabbaṃ niṭṭhitaṃ.

1.4 Keha vaatlemine: vastaspooele tähelepanu pööramise jaotus

Peale selle, bhikkhud, täheldab bhikkhu jalataldadest ülespoole [ja] peakarvadest allapoole selle sama keha suhtes, [mis on] nahaga piiratud [ja] täis mitmesuguseid ebapuhtusi:

„Selles kehas on:

juuksed, karvad, küüned, hambad, nahk,

liha, kõõlused, luud, üdi,

neerud, süda, maks, vahelihas, põrn, kopsud,

sooled, sisikond, magu, roe,

sapp, röga, mäda, veri, higi, rasv,

pisarad, naharasu, sülg, tatt, liigeste vedelik [ja] kusi.“

Nii nagu, bhikkhud, kui kahe suuga külvikott on rikkalikult täis erinevaid sorte seda ja toda – mägiriisi, koorimata riisi, mungube, herneid, seesamiseemneid [ja] kooritud riisi – täheldab hea nägemisega mees [kohe külvikotti] avades: „See on mägiriis, see on koorimata riis, need on mungoad, need on harned, need on seesamiseemned [ja] see on kooritud riis“.



Nii ka, bhikkhud, täheldab bhikkhu jalataldadest ülespoole [ja] peakarvadest allapoole selle sama keha suhtes, [mis on] nahaga piiratud [ja] täis mitmesuguseid ebapuhtusi:³⁸

Vastaspooelele tähelepanu pööramise lõik on lõppenud.

SELGITUSED

³¹ **paṭikūla** [paṭi + √kūl + a] „vastaskallas ehk -kül“ ehk vastaspool, st keha nägemine teistsugusest vaatenurgast, mille tavapäraseks tõlkeks on „eemaletõukav“ või „vastumeelne“ + **manasikāra** [manasi + kāra] „meeles tegema“ ehk meelde tooma, tähelepanu pöörama, märkama = vastaspoolest ehk teisest vaatenurgast kehale tähelepanu pööramine. (DVE, V osa: „Leksikon“)

Tähelepanu tekib dhammade ehk nähtuste tekkimisel (*manasikārasamudayā dhammānaṃ samudayo*) ja lakkab dhammade lakkamisel (*manasikāranirodhā dhammānaṃ atthaṅgamo*) (*Samudayasuttaṃ* SN 47.42).

Järgnevad kolm keha vaatlemise jaotust on järk-järgult keha olemuse mõistmist süvendava olemusega.

1. **Kehaosade vaatlus** aitab mõista keha omaolemuse puudumist ja ilutust. Selle praktika kaudu mõistetakse, et keha ei ole püsiv ega kaunis tervik, vaid koosneb erinevatest tingitud olemusega osadest, millel puudub omaolemus.
2. **Elementide vaatlus** on abiks keha ainelise olemuse läbinägemisel, paljastades ainelise olemasolu minatu ehk tühja olemuse.
3. **Surnukehade vaatlus** avab keha kaduva ja laguneva olemuse. Järk-järgult sügavamaks muutuv keha olemuse vaatlemine viib esmalt kõikide kehaga seotud klammerdumiste ja ihade järk-järgulise nõrgenemiseni, kuni seejärel lõpliku ja täieliku lakkamiseni.

³² **paccavekkhati** [paṭi + ava + √ikkh + a + ti (<avekkhati)] „vaatab alla-tagasi“ ehk teeb ülevaate, vaatab üle; vaatleb; tunnistab; pöörab tähelepanu; täheldab; kaalutleb; uurib. (DVE, V osa: „Leksikon“)

Kui hingamisteadlikkuse puhul oli tegemist **teadmisega** (*pajānāti*) („... hingates [ta] teab ...“), siis kehaosade puhul toimub **täheldamine** (*paccavekkhati*) ehk märkamine, ja hiljem laibavälja puhul surnukehade enda kehaga **võrdlemine** (*upasaṃharati*). Kuna antud teadlikkuse arendamise sisuks on *hinnanguvaba* vaatlemine („... Nii viibib [ta] seest-poolt [enda] kehas, keha [olemuse] vaatlemises ...“), on siinkohal *paccavekkhati* tõlgitud täheldamiseks, aga mitte uurimiseks, kuna uurimine kätkeb hindamist, hinnanguid jms.

„Suur Rähulale antud nõuande sutta“ (*Mahārāhulovādasuttaṃ* MN 62) õpetab, et teadvuses meelepärase ja mittemeelepärase kontakti (*manāpāmanāpā phassā cittaṃ*) ilmlemise ärahoidmiseks tuleb arendada keskendust nagu maa, vesi, tuli ja tuul. Kui maale, vette, tulle või tuulde langevad puhtad (*sucimpi*) asjad või ka ebapuhtad (*asucimpi*) asjad, nagu väljaheited, uriin, röga, mäda, veri jms, siis



pole maa, vesi, tuli ega tuul selle pärast kohkunud, tõrjuv ega tunne vastikust. Sellisel juhul on tegemist hinnanguvaba vaatlemisega, mis ei loo vastanduvat suhtumist. Vaid selline vaatlus võimaldab mõista asju ja nähtuseid nii, nagu need tõeliselt on.

Kõik need tegevused – teadmine, täheldamine ja võrdlemine – on erinevad teadlikkuse rajamise ja arendamise viisid, kuid teadlikkus ise pole tegevus, vaid nende tegevuste omadus.

³³ Keskendumine esimesele viiele kehaosale (juuksed, karvad, küüned, hambad, nahk) antakse saamaneerale ehk noorbhikkhule teadlikkuse arendamise ülesandeks juba tema pühitsemise päeval. Kehaosade teadlikkus toetab kogu keha teadvustamist ja kogu keha teadvustamine aitab omakorda sujuvalt üle minna kehaosade teadvustamisele (*Mahātaṇhāsāṅkhasuttam* MN 38).

³⁴ Hilisemates tekstides järgneb siinkohal *matthaluṅgaṃ* ehk „peaaju“ (*Dvattiṃsākāra* Kp 3 jt). Kuni roojani loetelu esindab kehaosi, kus on ülekaalus maaelement ning sellele järgnevad kehaosad, kus on ülekaalus vee-element (*Dhātuvibhaṅgasuttam* MN 140; *Mahāhatthipadopamasuttam* MN 28; *Mahārāhulovādasuttam* MN 62 jt).

³⁵ *udariyaṃ karīsaṃ* → *karīsaṃ matthaluṅgaṃ* (mr).

³⁶ **ubhatomukha** [ubhato + mukha] „mõlema suuga“ või „kahe suuga“, mõlemast otsast avatud. (DVE, V osa: „Leksikon“)

³⁷ *putoḷi* → *mūtoḷi* (sya-all, km); *mutoli* (PTS 1. ed).

³⁸ Enne vaatlemise alustamist võib luua kehaosadest vahetu kogemuse ühte või teist kehaosa puudutades või liigutades. Näiteks: naha tajumiseks võib käega nahka puudutada, keelega igemeid puudutades on võimalik tunda liha, alalõuga liigutades võib kogeda luude liikumist jne.

Samuti võib võtta ühe keskendusobjekti, nt naha, ja teadvustada seda, liikudes pealaest kuni varbaotsteni (ja tagasi): pead katab nahk, nägu katab nahk, kaela katab nahk jne. Jõudes nahas asuvate aukudeni on võimalik teadvustada nii auku, kui sellest väljuvat ebapuhast vedelikku, nt:

- silmad, millest väljuvad pisarad ning haiguse korral ka mäda ja veri;
- kõrvad, millest väljub rasv (kõrvavaik sisaldab peamiselt rasunäärmete toodetud rasuaineid, mis annavad sellele vahataolise tekstuuri) ning haiguse korral ka mäda ja veri;
- ninasõõrmed, millest väljub tatt ning haiguse korral ka mäda ja veri;
- suu, millest väljuvad sülg (ka suhu valgunud tatt) ja röga (kopsudes ja bronhides toodetud lima) ning haiguse korral ka mäda ja veri;
- kusiti, millest väljub uriin, haiguse korral ka mäda ja veri;
- pärak, millest väljub roe, haiguse korral ka mäda ja veri.



1.5 Kāyānupassanādhātumanasikārapabba

puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu imameva kāyaṃ yathāṭṭhitaṃ yathāpaṇihitaṃ dhātuso³⁹ paccavekkhati:

‘atthi imasmim

kāye pathavīdhātu āpodhātu tejodhātu vāyodhātū’ti.

1.5 Keha vaatlemine: elementidele tähelepanu pööramise jaotus

Peale selle, bhikkhud, olenemata [keha] asendist [ja] asukohast, täheldab bhikkhu selle sama keha elemente:

„Selles kehas on:

maaelement, vee-element, tuleelement [ja] tuuleelement.“⁴⁰

SELGITUSED

³⁹ Üksikasjalikud juhised nelja elemendi analüüsi kohta toovad ära *Dhātuvibhaṅgasuttam* MN 140 ja *Mahāhatthipadopamasuttam* MN 28.

⁴⁰ Osad paali suttad (nt *Dhātusuttam* SN 18.9; *Saṅgītisuttam* DN 33; *Mahāpuṇṇamasuttam* MN 109 jt) sisaldavad neljale elemendile lisaks veel (5) ruumi- ja (6) teadvuselementi. Need kaks elementi on lisatud ka hilisemasse hiinakeelsesesse tõlkesse (念身, *Madhyamāgama* 81).

Vana-India õpetustes esindavad elemendid aine omadusi. Maaelementi iseloomustavad tahkus, kõvadus ja pehmus, karedus ja siledus ning raskus ja kergus. Vee-elementi omadusteks on voolavus ja siduvus. Tuleelementi iseloomustavad kuumus ja jahedus. Tuuleelemendi omadusteks on liikuvus, toetavus ja tõukavus. (*Dhammasaṅgaṇī*, *Pañcavidhena-rūpasāṅgaho*, lk 222-223; *Mahāpuṇṇamasuttam* MN 109; *Mahārāhulovādasuttam* MN 62)

Elemendid saavad esineda vaid koos ja on vastastikku seotud, mida võib täheldada ka igapäevaelus. Näiteks, maaelement on jõgedele, järvedele ja ookeanidele sängiks, samas imab ja säilitab maa taimede kasvuks vajalikku vee-elementi. Maa sisemusest tõuseb pinnale tulikuum laava, mis esindab tuleelementi. Tuuleelement aga jahutab maapinnale kerkinud laava, põhjustab erosiooni ja kulutab kivimeid, tekitab liivaluiteid ja puhub laiali seemneid. Vee-element kujundab maaelemendis jõesängid ning kannab taimedes ja elusolendite kehas laiali hapniku ja toitained.



seyyathāpi, bhikkhave, dakkho goghātako⁴¹ vā goghātakantevāsī vā gāviṃ vadhitvā catumahāpathe bilaso vibhajtvā nisinno assa; evameva kho, bhikkhave, bhikkhu imameva kāyaṃ yathāṭṭhitāṃ yathāpaṇihitāṃ dhātuso paccavekkhati: ‘atthi imasmiṃ kāye pathavīdhātu āpodhātu tejodhātu vāyodhātū’ti.

iti ajjhatarāṃ vā kāye kāyānupassī viharati, bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, ajjhatabahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati.

Nagu siis, bhikkhud, [kui] osav lihunik või lihuniku õpipoiss, olles tapnud lehma, istub nelja suure tee ristmikule [ja] lõikab selle tükkideks, nii ka, bhikkhud, olenemata [keha] asendist [ja] asukohast, täheldab bhikkhu selle sama keha elemente:

„Selles kehas on:

maaelement, vee-element, tuleelement [ja] tuuleelement.“⁴²

Nii viibib [ta] seestpoolt [enda] kehas, keha [olemuse] vaatlemises, või viibib väljastpoolt [teise] kehas, keha [olemuse] vaatlemises, või viibib [nii] seestpoolt [enda] kui väljastpoolt [teise] kehas, keha [olemuse] vaatlemises.⁴³

SELGITUSED

⁴⁰ Vee-element kustutab tuleelemendi ja tuleelement muudab vee-elementi olekut: vesi muutub auruks. Tuuleelement tekitab vees laineid, torme ja orkaane. Tuuleelement võib tuleelementi suurendada või vähendada, nt puhuda lõkketule suureks, kanda sädemeid laiali ja põhjustada suure metsatulekahju või hoopis kustutada leegi. Nii esinevad kõik elemendid samaaegselt koos ning mõjutavad vastastikku teineteist. Hilisemad tekstid sisaldavad veel nelja suure elemendi tuletisi (*upādā*), mis hõlmavad viit tajuorganit, mille abil on võimalik tajuda ja mõtestada välismaailma, mis läbi hõlmab vorm kogu mateeriat – nii sisemist kui välimist. Vt täpsemalt: Thitaṇṇa bhikkhu (dr Kahn, Andrus). 2022. *Virgumise tee – nii nagu õpetas Buddha*. Aegna: ETS, lk 92.

⁴¹ **goghātako** [go + ghātaka] „lehma tapja“. (DVE, V osa: „Leksikon“)

⁴² **Vee-elementi** saab vahetult kogeda nähtavate ja puudutatavate kehavedelike kaudu, milleks on: röga, mäda, veri, higi, kõrvavaik (rasv), pisarad, naharasu, sülg, tatt ja kusi. **Tuuleelementi** saab vaadelda sisse ja välja hingatava õhu liikumist tajudes või kehas kogunenud gaaside liikumist kogedes. **Tuleelemendi** tunnetamiseks võib keskenduda ninasõõrmetes liikuva õhu tajumisele ja selle temperatuuri muutumise tajumisele: sissehingatav õhk on jahedam ja väljahingatav õhk soojem. **Maaelementi** saab vahetult kogeda juukseid, karvu, küüsi, hambaid jt maaelemente esindavaid kehaosasid puudutades.

Teadvuse valitsemises meisterlikkuse (*cetovasippatto*) saavutanud bhikkhu on võimeline nägema füüsilises objektis, nt puupakus või -tüves (*dārukhandha*) kõiki nelja elementi nii koos kui eraldi. Ta võib vaadelda puupakku ka ainult kui maa-elementi, vee-elementi, tuleelementi või tuuleelementi, kuna on saavutanud elementide eraldi vaatlemise võime, ning kõik need elemendid on puutüves tõepoolest ka olemas. (*Dārukhandhasuttam* AN 6.41)

⁴³ Välisteks (*bāhirā*) maaelemendiks on igasugune kehast väljaspool asuv maaelement (*bāhirā pathavīdhātu, pathavīdhāturevesā*). Sama põhimõtte kehtib ka ülejäänud kolme elemendi kohta. Sisemiste ja välimiste elementide täpsustatud loetelud on leitavad peamiselt hilisematest kommentaariumitest (Nett 74; VibA 5).

- Sisemist maaelementi esindavad 20 kehaosa: juuksed, karvad, küüned, hambad, nahk, liha, kõõlused, luud, luuüdi, neerud, süda, maks, vahelihas, põrn, kopsud, soolestik, sisikond, magu, roe ja aju. Välimist maaelementi esindavad: kivid, teed, puud jms.
- Sisemist vee-elementi esindavad kehas 12 osa: sapp, röga, mäda, veri, higi, rasv, pisarad, naharasu, sülg, tatt, liigeste vedelik, kusi. Välimiseks vee-elementiks on: ookeanid, jõed, järved, vihmapiisad, pilved jms.
- Sisemist tuleelementi esindavad kehas: palavik, normaalne temperatuur ja külmavärinad; söögi ja joogi lagunemisel tekkiv kuumus; ning seotus välistemperatuuriga. Välimiseks tuleelemendiks on: päike, laava, tuli jms.
- Sisemise tuuleelemendi üle saab vaadelda 6 moel: tuule/õhu liikumine kehas ülespoole (väljahingamine); ja allapoole (sissehingamine); tuul/õhk mis on tingitud alakehast ehk kõhust; tagakehast; ning sissehingamisest ja väljahingamisest. Välimiseks tuuleelemendiks on: lakkamatult vahelduva kiirusega esinev õhu liikumine, tuuleiilid, taifuunid jms.

Keha eluspüsimine sõltub elementidest. Ilma maaelemendi ehk tahke toiduta võib keha olla elus 1–2 kuud, olenevalt üldisest tervislikust seisundist ja rasvarudest. Vee-elementita suudab inimene elada umbes 3–7 päeva, sõltuvalt väliskeskkonna temperatuurist, niiskusest ja kehalisest aktiivsusest. Hapnikuta suudab keha vastu pidada keskmiselt 1–3 minutit, millele järgneb teadvusekaotus ja surm. Külma tingimustes suudab inimkeha ellu jääda vaid piiratud aja jooksul. Kui tuleelement väheneb ja kehatemperatuur langeb alla 28–30 °C, muutub see kiiresti eluohtlikuks ja inimene külmub surnuks.

Buddha õpetas, et keha tekib toidust (*āhārasamudayā kāyassa*) ja lõpeb toidu lakkamisel (*āhāranirodhā*) (*Samudayasuttam* SN 47.42).



samudayadhammānupassī vā kāyasmīṃ viharati, vayadhammānupassī vā kāyasmīṃ viharati, samudayavayadhammānupassī vā kāyasmīṃ viharati.

‘atthi kāyo’ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati.

evampi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

dhātumanasikārapabbam niṭṭhitam.

[Ta] viibib kas keha tekkimise dhamma vaatlemises või viibib keha kadumise dhamma vaatlemises või viibib keha tekkimise [ja] kadumise dhamma vaatlemises.⁴⁴

Ja temas hakkab kinnistuma teadlikkus: „Selline on keha“, seni kuni [tal on] piisavalt teadmisi [ja] piisavalt teadlikkust, ning [kuni ta] viibib sõltumatuna ja mitte millessegi maailmas klammerdumata.⁴⁵

Sel viisil, bhikkhud, viibib bhikkhu kehas, keha [olemuse] vaatlemises.⁴⁶

Elementidele tähelepanu [pööramise] lõik on lõppenud.

SELGITUSED

⁴⁴ Sisemiste ja välimiste elementide tekkimise ja lakkamise vaatlemisel tekib mõistmine, et kõik elementidest koosnev on püsitu, muutuv ja lakkav. Pole ainsatki hetke, kus küüned ei kasvaks, aju ei töötaks või õhk ei liiguks. Taoline lakka-matu muutumise protsess toimub inimese tahtest sõltumata. Kellelgi pole elementide üle sellist kontrolli, et öeldes: „Olgu minu silm või veri või nahk vm kehaosa see või selline“, või „Ärgu olgu minu silm või veri või nahk vm kehaosa see või selline“, tekiks koheselt taoline muutus tema kehas. Selle mõistmise läbi ilmneb nii sisemiste kui väliste elementide õige vaatlemise korral selge arusaam: „see pole minu oma“, „mina pole see“ ja „see pole mina ise“ (*taṃ netaṃ mama, nesohamasmi, na meso attā*). (*Mahāhatthipadopamasuttaṃ* MN 28) Sama põhimõte kehtib ka väliste elementide kohta.

⁴⁵ Elementide tõelise olemuse mõistmise tulemusena lakkab loomulikult viisil soov neid püsitud, lõplikku rahulolu mittedisaldavaid ja minatuid (*anicca, dukkha, anattā*) elemendikogumikke omada, ihaldada, põlata või neisse klammerduda. Kõikide inimeste elementidest koosnemise mõistmist sisaldavas teadvuses pole enam rassi, religiooni, rahvuse, soo, seksuaalse orientatsiooni, staatuse vms põhjal diskrimineeriva mõtte esilekerkimine võimalik.



⁴⁶ Mittetheeravaada koolkondades kasutatakse nelja elementi ka keha surma tead-vustamise rajamisel ja arendamisel, kujutledes nende kaudu suremise etappe.

1. **Maaelemendi lagunemine.** Surma lähenedes kogetakse järk-järgult jäsemete üle kontrolli kadumist, kehas raskustunde suurenemist ning järjest kasvavat liikumisvõimetust. Kuna lihased lõtvuvad täielikult ega toeta enam keha, siis võib sureva inimese keha tunduda liigutamisel raskemana.
2. **Vee-elementi lagunemine.** Järgmises etapis kaotab surev inimene kontrolli vee-elementi üle. Tema suu kuivab ja tekib janu, silmadest väljub pisaravedelik ning alakehast uriin ja/või roe.
3. **Tuleelemendi lagunemine.** Seejärel hakkab surija keha temperatuur langema ning ta kogeb külmustunnet, mis liigub varbaotstest ja sõrmedest järk-järgult südame poole. Tema käed ja jalad muutuvad sinakaks ning võivad hakata värisema. Kui maaelemendi lagunemisel võis surija püüda raskustunde kergendamiseks teki eemaldada, siis tuleelemendi lagunemise etapis eelistab ta olla teki all soojas.
4. **Tuuleelemendi lagunemine.** Surija hingamine muutub ebakorrapäraseks. Sisse-hingamised muutuvad lühemaks ja pingutatumaks, ning väljahingamised pikemaks ja nõrgemaks. Tuuleelemendi jätkuval lagunemisel muutub keha hingamine järjest vaevalisemaks, kuni viimase väljahingamisega lakkab lõplikult.

Sõltuvalt meele treenitusest võib surija kogeda kas meelesegadust ja surmahirmu või meeleselgust ja rahu. Kui surija on džhaanas, kogeb ta džhaana tasemele vastavat rahu, rõõmu või neutraalsust. Kõrgemates, vormitutes džhaanades (mõnikord ka viimases vormi džhaanas) ei pruugi surija olla keha kui vormi lakkamisest teadlik.



1.6 Kāyānupassanānavasivathikapabba

paṭhamam sīvathikam.⁴⁷

puna caparam, bhikkhave, bhikkhu seyyathāpi passeyya sarīram sīvathikāya chaḍḍitaṃ

1.6 Keha vaatlemine: üheksa laibavälja jaotus

Esimene laibaväli.

Peale selle, bhikkhud, nähes laibaväljale visatud surnukeha,⁴⁸

SELGITUSED

⁴⁷ **sīvathikā** [etümoloogia teadmata; siva + atthi?] (fem.) „lamavad kondid“?; „turvaline paik kontidele“? laibaväli; ala või kõrgendik, kuhu visatakse laibad lagunema ja lindudele-loomadele söömiseks; kalmistu, surnuaed. (DVE, V osa: „Leksikon“)

Keha teadvustamine laibavälja kaudu on identne ilutuse arendamisega (*asubha-bhāvanā*), mis juhib minatuse mõistmisele, seksuaaliha lakkamisele, virgumisele (*Anattalakkhaṇasuttaṃ* SN 22.59) ning surmatusse (*amata*) (*Amatasuttaṃ* SN 47.41).

Ilutuse (*asubha*) arendamise harjutamisel tuleb olla ettevaatlik ning seda peaks harjutama ainult koos kogenud bhikkhuga alles siis, kui hingamisteadlikkus on hästi välja arendatud. Vinajas on toodud juhtum, kus Buddha õpetas Vesāli bhikkhudele ilutuse arendamist (*asubha-bhāvanā*). Kuna osad bhikkhud mõistsid seda praktikat valesti, hakkasid nad seda ka valesti harjutama. Selle tulemusel tekkis neil vale vaade. Need bhikkhud hakkasid oma keha põlgama samamoodi kui mädanenud laipa, mille tagajärjel sooritasid nad enesetapu või palusid lihtsameelset Migalaṇḍika't, et too raiuks neil mõõgaga pea otsast. Kuna Buddha läks kohe peale ilutuse arendamise õpetamist pooleks kuuks eraklasse, ei saanud vale vaate omandanud bhikkhud temalt täpsustavaid juhiseid küsida. 500 bhikkhut sooritasid selle aja jooksul enesetapu või lasid end tappa. Eraklast naastes sai Buddha olukorrast teada, kutsus koheselt kõik bhikkhud kokku, selgitas nende eksimust ja õpetas, et keha ilutuse vaatlemist saab bhikkhu hakata arendama alles siis, kui hingamisteadlikkus (*ānāpānasati*) on hästi välja kujundatud. Keha ilutuse vaatlemise kaudu vabaneb bhikkhu iluelemendist ja kirele kalduvusest, välistest mõttekalduvustest ja häiritusest.

Viibides kõikide moodustiste püsituse vaatlemises lakkab mitteteadmine ja ilmneb teadmine. (*Vesālisuttaṃ* SN 54.9; *Asubhānupassīsuttaṃ* lti 85)

⁴⁸ Surmateadlikkust õpetavad mitmed sutad, sh *Paṭhamamaraṇassatisuttaṃ* AN 6.19; *Dutiyamaraṇassatisuttaṃ* AN 6.20; *Paṭhamamaraṇassatisuttaṃ* AN 8.73; *Dutiyamaraṇassatisuttaṃ* AN 8.74 jt. Surm on Buddha õpetuse kohaselt eluvõime lakkamine (*jīvitindriya-upaccheda*), mis on vaid hetk katkematus teadvusvoos, kus surmateadvus tekib, esineb ja lakkab. Surmateadvuse lakkamisega samal hetkel ilmneb taasühinemisteadvus (*paṭisandhi-citta*). Seega on suremine ja surm omamoodi olemasolu ja teadvuse vormid, mida kõik sündinud olendid peavad kogema, kuid mida meelega omadustele vastavalt kogetakse erinevalt (st kas, ja kui, siis kuidas on keegi oma meelt arendanud, ning millist uue sünni valla tunnusmärki surija näeb).

Laibavälja vaatlemine on sarnane surmataju (*marāṇa-saññā*) arendamisega, mida saab teostada ka järgneva viie dhamma järjepideva ülevaatluse (*pañca abhiñha-paccavekkhaṇa*) teel.

1. Vananemise dhamma (*jarā-dhamma*) – kõik inimesed on vananeva olemusega ja vananevad, keegi ei pääse sellest.
2. Haigestumise dhamma (*vyādhi-dhamma*) – kõik inimesed on haigestuva olemusega ja haigestuvad, keegi ei pääse sellest.
3. Suremise dhamma (*marāṇa-dhamma*) – kõik inimesed on sureva olemusega ja surevad, keegi ei pääse sellest.
4. Lõppemise dhamma (*khaya-dhamma*) – kõik inimesed on lõppeva olemusega ja lõpevad, keegi ei pääse sellest.
5. Lakkamise dhamma (*nassana-dhamma*) – kõik inimesed on lakkava olemusega ja lakkavad olemast, keegi ei pääse sellest.

(*Alabbhañiṇyaṭṭhānasuttaṃ* AN 5.48)



ekāhamataṃ vā dvīhamataṃ vā tīhamataṃ vā uddhumātakaṃ vinīlakaṃ
vipubbakajātaṃ; so imameva kāyaṃ upasaṃharati:

‘ayampi kho kāyo evaṃdhammo evaṃbhāvī evaṃanatīto’ti.

iti ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī viharati, bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati,
ajjhatabhiddhā vā kāye kāyānupassī viharati.

samudayadhammānupassī vā kāyasmim viharati, vayadhammānupassī vā
kāyasmim viharati, samudayavayadhammānupassī vā kāyasmim viharati.

‘atthi kāyo’ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya
paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati.

evampi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

paṭhamam sīvathikam

[mis on olnud] surnud ühe päeva, kaks päeva või kolm päeva, pundunud,
värvunud [ja] mädanev,⁴⁹ võrdleb bhikkhu ennast tolle sama kehaga:⁵⁰

„Ka sellel kehal on tõepoolest samasugune dhamma, samasugune saatus
[ja] samasugune paratamatus.“

Nii viibib [ta] seestpoolt [enda] kehas, keha [olemuse] vaatlemises, või viibib väljast-
poolt [teise] kehas, keha [olemuse] vaatlemises, või viibib [nii] seestpoolt [enda] kui
väljastpoolt [teise] kehas, keha [olemuse] vaatlemises.

[Ta] viibib kas keha tekkimise dhamma vaatlemises või viibib keha kadumise dhamma
vaatlemises või viibib keha tekkimise [ja] kadumise dhamma vaatlemises.

Ja temas hakkab kinnistuma teadlikkus: „Selline on keha“, seni kuni [tal on]
piisavalt teadmisi [ja] piisavalt teadlikkust, ning [kuni ta] viibib sõltumatuna ja mitte
millesegi maailmas klammerdumata.

Sel viisil, bhikkhud, viibib bhikkhu kehas, keha [olemuse] vaatlemises.

Esimene laibaväli [on lõppenud].



SELGITUSED

⁴⁹ „Pingutuse suttas“ (*Padhānasuttam* AN 4.13) on toodud nelja õige püüdlusega sar-
nast **neli õiget pingutust** (*cattāro sammāpadhānā*), milleks on: (1) ohjamise pingutus
(*sarivarapadhāna*), (2) hülgamise pingutus (*pahānapadhāna*), (3) arendamise pingutus
(*bhāvanapadhāna*) ja (4) säilitamise pingutus (*anurakkhaṇāpadhāna*). Sealtoodu koha-
selt tähendab säilitamise pingutus, et munk säilitab juba esile kerkinud heade oma-
dustega keskendumärgi (*bhaddaka samādhinimitta*), mille objektideks on: (1) kondid
ehk skelett (*aṭṭhika*), (2) ussitav laip (*puḷavaka*), (3) värvust muutnud (sinakas/lillakas/
pruun) laip (*vinīlaka*), (4) auklikuks mädanenud laip (*vicchiddaka*) ja (5) ülestursunud
ehk pundunud laip (*uddhumātaka*). Vt lisaks: Ṭhitañña bhikkhu (dr Kahn, Andrus).
2022. *Virgumise tee – nii nagu õpetas Buddha*. Aegna: ETS, lk 73-75.

⁵⁰ Neutraalne laipade vaatlemine aitab ületada moonutused, mille tõttu peetakse
(1) minatut minaks, (2) ilutut iluks, (3) ebameeldivat meeldivaks ning (4) püsitut
püsivaks (*Vipallāsasuttam* AN 4.49).

Lagunemisetappide vaatlemist iluillusioonist ja minavaatest vabanemiseks kirjel-
davad veel *Mahādukkhakkhandhasuttam* MN 13; *Kāyagatāsatisuttam* MN 119;
Udāyīsuttam AN 6.29 jt.

**dutiyam sīvathikam**

puna caparam, bhikkhave, bhikkhu seyyathāpi passeyya sarīram sivathikāya chaḍḍitaṃ kākehi vā khajjamānaṃ kulalehi vā khajjamānaṃ gijjhehi vā khajjamānaṃ kaṅkehi vā khajjamānaṃ sunakhehi vā khajjamānaṃ byagghehi vā khajjamānaṃ dīpīhi vā khajjamānaṃ siṅgālehi vā khajjamānaṃ vividhehi vā pāṇakajātehi khajjamānaṃ;⁵¹ so imameva kāyaṃ upasaṃharati:

‘ayampi kho kāyo evaṃdhammo evaṃbhāvī evaṃanattīto’ti.

iti ajjhataṃ vā kāye kāyānupassī viharati, bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, ajjhatabhiddhā vā kāye kāyānupassī viharati.

samudayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati, vayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati, samudayavayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati.

‘atthi kāyo’ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati.

evampi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

dutiyam sīvathikam

Teine laibaväli.

Peale selle, bhikkhud, nähes laibaväljale visatud surnukeha, [mis on] vareste või kullide või raisakotkaste või haigrute või koerte või tiigrite või leopardide või šaakalite [poolt] söödud või erinevate usside [poolt] söödud, võrdleb bhikkhu ennast tolle sama kehaga:

„Ka sellel kehal on tõepoolest samasugune dhamma, samasugune saatus [ja] samasugune paratamatus.“

Nii viibib [ta] seestpoolt [enda] kehas, keha [olemuse] vaatlemises, või viibib väljastpoolt [teise] kehas, keha [olemuse] vaatlemises, või viibib [nii] seestpoolt [enda] kui väljastpoolt [teise] kehas, keha [olemuse] vaatlemises.

[Ta] viibib kas keha tekkimise dhamma vaatlemises või viibib keha kadumise dhamma vaatlemises või viibib keha tekkimise [ja] kadumise dhamma vaatlemises.

Ja temas hakkab kinnistuma teadlikkus: „Selline on keha“, seni kuni [tal on] piisavalt teadmisi [ja] piisavalt teadlikkust, ning [kuni ta] viibib sõltumatuna ja mitte millessegi maailmas klammerdumata.

Sel viisil, bhikkhud, viibib bhikkhu kehas, keha [olemuse] vaatlemises.

Teine laibaväli [on lõppenud].

**SELGITUSED**

⁵¹ *kaṅkehi vā khajjamānaṃ sunakhehi vā khajjamānaṃ byagghehi vā khajjamānaṃ dīpīhi vā khajjamānaṃ siṅgālehi vā khajjamānaṃ → suvānehi vā khajjamānaṃ sigālehi vā khajjamānaṃ* (si, sya-all, km), *supāṇehi vā khajjamānaṃ sigālehi vā khajjamānaṃ* (PTS 1ed).

**tatiyaṃ sīvathikaṃ**

puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu seyyathāpi passeyya sarīraṃ sīvathikāya chaḍḍitaṃ aṭṭhika-saṅkhalikaṃ samaṃsalohitaṃ nhārusambandhaṃ; so imameva kāyaṃ upasaṃharati:

‘ayampi kho kāyo evaṃdhammo evaṃbhāvī evaṃanattīti.

iti ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī viharati, bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, ajjhattabahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati.

samudayadhammānupassī vā kāyasmīṃ viharati, vayadhammānupassī vā kāyasmīṃ viharati, samudayavayadhammānupassī vā kāyasmīṃ viharati.

‘atthi kāyo’ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati.

evampi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

tatiyaṃ sīvathikaṃ

Kolmas laibaväli.

Peale selle, bhikkhud, nähes laibaväljale visatud surnukeha, millest on järel liha, veri [ja] kõõlustega ühendatud luukere, võrdleb bhikkhu enda keha tolle kehaga:

„Ka sellel kehal on tõepoolest samasugune dhamma, samasugune saatus [ja] samasugune paratamatus.“

Nii viibib [ta] seestpoolt [enda] kehas, keha [olemuse] vaatlemises, või viibib väljastpoolt [teise] kehas, keha [olemuse] vaatlemises, või viibib [nii] seestpoolt [enda] kui väljastpoolt [teise] kehas, keha [olemuse] vaatlemises.

[Ta] viibib kas keha tekkimise dhamma vaatlemises või viibib keha kadumise dhamma vaatlemises või viibib keha tekkimise [ja] kadumise dhamma vaatlemises.

Ja temas hakkab kinnistuma teadlikkus: „Selline on keha“, seni kuni [tal on] piisavalt teadmisi [ja] piisavalt teadlikkust, ning [kuni ta] viibib sõltumatuna ja mitte millesegi maailmas klammerdumata.

Sel viisil, bhikkhud, viibib bhikkhu kehas, keha [olemuse] vaatlemises.

Kolmas laibaväli [on lõppenud].

**catutthaṃ sīvathikaṃ**

puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu seyyathāpi passeyya sarīraṃ sīvathikāya chaḍḍitaṃ aṭṭhika-saṅkhalikaṃ⁵² nimaṃsalohitamakkhitaṃ nhārusambandhaṃ; so imameva kāyaṃ upasaṃharati:

‘ayampi kho kāyo evaṃdhammo evaṃbhāvī evaṃanattīti.

iti ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī viharati, bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, ajjhattabahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati.

samudayadhammānupassī vā kāyasmīṃ viharati, vayadhammānupassī vā kāyasmīṃ viharati, samudayavayadhammānupassī vā kāyasmīṃ viharati.

‘atthi kāyo’ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati.

evampi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

catutthaṃ sīvathikaṃ

Neljas laibaväli.

Peale selle, bhikkhud, nähes laibaväljale visatud surnukeha, millest on järel lihatu, verine [ja] kõõlustega ühendatud luukere, võrdleb bhikkhu enda keha tolle kehaga:

„Ka sellel kehal on tõepoolest samasugune dhamma, samasugune saatus [ja] samasugune paratamatus.“

Nii viibib [ta] seestpoolt [enda] kehas, keha [olemuse] vaatlemises, või viibib väljastpoolt [teise] kehas, keha [olemuse] vaatlemises, või viibib [nii] seestpoolt [enda] kui väljastpoolt [teise] kehas, keha [olemuse] vaatlemises.

[Ta] viibib kas keha tekkimise dhamma vaatlemises või viibib keha kadumise dhamma vaatlemises või viibib keha tekkimise [ja] kadumise dhamma vaatlemises.

Ja temas hakkab kinnistuma teadlikkus: „Selline on keha“, seni kuni [tal on] piisavalt teadmisi [ja] piisavalt teadlikkust, ning [kuni ta] viibib sõltumatuna ja mitte millesegi maailmas klammerdumata.

Sel viisil, bhikkhud, viibib bhikkhu kehas, keha [olemuse] vaatlemises.

Neljas laibaväli [on lõppenud].

SELGITUSED

⁵² **aṭṭhika-saṅkhalikā** [aṭṭhika + saṅkhalikā] „kontide kett“.

**pañcamam sīvathikam**

puna caparam, bhikkhave, bhikkhu seyyathāpi passeyya sarīram sīvathikāya chaḍḍitaṃ aṭṭhikasaṅkhalikaṃ apagatamaṃsalohitaṃ nhārusambandham; so imameva kāyaṃ upasaṃharati:

‘ayampi kho kāyo evaṃdhammo evaṃbhāvī evaṃanatīto’ti.

iti ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī viharati, bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, ajjhatabhiddhā vā kāye kāyānupassī viharati.

samudayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati, vayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati, samudayavayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati.

‘atthi kāyo’ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati.

evampi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

pañcamam sīvathikam

Viies laibaväli.

Peale selle, bhikkhud, nähes laibaväljale visatud surnukeha, millest on järel lihatu, veretu [ja] kõõlustega ühendatud luukere, võrdleb bhikkhu enda keha tolle kehaga:

„Ka sellel kehal on tõepoolest samasugune dhamma, samasugune saatus [ja] samasugune paratamatus.“

Nii viibib [ta] seestpoolt [enda] kehas, keha [olemuse] vaatlemises, või viibib väljastpoolt [teise] kehas, keha [olemuse] vaatlemises või viibib [nii] seestpoolt [enda] kui väljastpoolt [teise] kehas, keha [olemuse] vaatlemises.

[Ta] viibib kas keha tekkimise dhamma vaatlemises või viibib keha kadumise dhamma vaatlemises või viibib keha tekkimise[ja] kadumise dhamma vaatlemises.

Ja temas hakkab kinnistuma teadlikkus: „Seline on keha“, seni kuni [tal on] piisavalt teadmisi [ja] piisavalt teadlikkust, ning [kuni ta] viibib sõltumatuna ja mitte millesegi maailmas klammerdumata.

Sel viisil, bhikkhud, viibib bhikkhu kehas, keha [olemuse] vaatlemises.

Viies laibaväli [on lõppenud].

**chaṭṭham sīvathikam**

puna caparam, bhikkhave, bhikkhu seyyathāpi passeyya sarīram sīvathikāya chaḍḍitaṃ aṭṭhikāni apagatasambandhāni disā vidisā vikkhittāni, aññena hatthaṭṭhikam aññena pādaṭṭhikam aññena goppakaṭṭhikam aññena jaṅghaṭṭhikam aññena ūruṭṭhikam aññena kaṭiṭṭhikam aññena phāsukaṭṭhikam aññena piṭṭhiṭṭhikam aññena khandhaṭṭhikam aññena gīvaṭṭhikam aññena hanukaṭṭhikam aññena dantaṭṭhikam aññena sīsakaṭāham;⁵³ so imameva kāyaṃ upasaṃharati:

‘ayampi kho kāyo evaṃdhammo evaṃbhāvī evaṃanatīto’ti.

iti ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī viharati, bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, ajjhatabhiddhā vā kāye kāyānupassī viharati.

samudayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati, vayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati, samudayavayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati.

‘atthi kāyo’ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati.

evampi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

chaṭṭham sīvathikam

Kuues laibaväli.

Peale selle, bhikkhud, nähes laibaväljale visatud surnukeha, mis on ühendustest lahti [ja] eri suundades laiali vedelevate luudega –

siin käeluu, siin jalaluu,
siin pahkluu, siin sääreluu,
siin reieluu, siin puusaluu,

SELGITUSED

⁵³ aññena kaṭiṭṭhikam aññena phāsukaṭṭhikam aññena piṭṭhiṭṭhikam aññena khandhaṭṭhikam aññena gīvaṭṭhikam aññena hanukaṭṭhikam → aññena kaṭaṭṭhikam aññena piṭṭhaṭṭhikam aññena kaṇḍakaṭṭhikam aññena phāsukaṭṭhikam aññena uraṭṭhikam aññena aṃsaṭṭhikam aññena bāhuṭṭhikam (sya-all, km) aññena kaṭiṭṭhikam → aññena piṭṭhiṭṭhikam aññena kaṭaṭṭhikam aññena khandhaṭṭhikam aññena gīvaṭṭhikam (si) so imameva kāyaṃ upasaṃharati: ‘ayampi kho kāyo evaṃdhammo evaṃbhāvī evaṃanatīto’ti.

sīsakaṭāha [sīsa + kaṭāha] masc. „peapott“ ehk pealuu.



siin ribiluu, siin seljaluu,
siin õlaluu, siin kaelaluu,
siin lõualuu, siin hambaluu,
siin peapott,

võrdleb bhikkhu enda keha tolle kehaga: „Ka sellel kehal on tõepoolest samasugune dhamma, samasugune saatus [ja] samasugune paratamatus.“

Nii viibib [ta] seestpoolt [enda] kehas, keha [olemuse] vaatlemises, või viibib väljastpoolt [teise] kehas, keha [olemuse] vaatlemises, või viibib [nii] seestpoolt [enda] kui väljastpoolt [teise] kehas, keha [olemuse] vaatlemises.

[Ta] viibib kas keha tekkimise dhamma vaatlemises või viibib keha kadumise dhamma vaatlemises või viibib keha tekkimise [ja] kadumise dhamma vaatlemises.

Ja temas hakkab kinnistuma teadlikkus: „Selline on keha“, seni kuni [tal on] piisavalt teadmisi [ja] piisavalt teadlikkust, ning [kuni ta] viibib sõltumatuna ja mitte millessegi maailmas klammerdumata.

Sel viisil, bhikkhud, viibib bhikkhu kehas, keha [olemuse] vaatlemises.

Kuues laibaväli [on lõppenud].

sattamaṃ sīvathikaṃ

puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu seyyathāpi passeyya sarīraṃ sivathikāya chaḍḍitaṃ aṭṭhikāni setāni saṅkhavaṇṇapaṭibhāgāni; so imameva kāyaṃ upasaṃharati:

‘ayampi kho kāyo evaṃdhammo evaṃbhāvī evaṃanatīto’ti.

iti ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī viharati, bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, ajjhatabhiddhā vā kāye kāyānupassī viharati.

samudayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati, vayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati, samudayavayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati.

‘atthi kāyo’ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati.

evampi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

sattamaṃ sīvathikaṃ



Seitsmes laibaväli.

Peale selle, bhikkhud, nähes laibaväljale visatud surnukeha, millest on järel vaid merikarbi⁵⁴ värvi valged luud, võrdleb bhikkhu enda keha tolle kehaga:

„Ka sellel kehal on tõepoolest samasugune dhamma, samasugune saatus [ja] samasugune paratamatus.“

Nii viibib [ta] seestpoolt [enda] kehas, keha [olemuse] vaatlemises, või viibib väljastpoolt [teise] kehas, keha [olemuse] vaatlemises, või viibib [nii] seestpoolt [enda] kui väljastpoolt [teise] kehas, keha [olemuse] vaatlemises.

[Ta] viibib kas keha tekkimise dhamma vaatlemises või viibib keha kadumise dhamma vaatlemises või viibib keha tekkimise [ja] kadumise dhamma vaatlemises.

Ja temas hakkab kinnistuma teadlikkus: „Selline on keha“, seni kuni [tal on] piisavalt teadmisi [ja] piisavalt teadlikkust, ning [kuni ta] viibib sõltumatuna ja mitte millessegi maailmas klammerdumata.

Sel viisil, bhikkhud, viibib bhikkhu kehas, keha [olemuse] vaatlemises.

Seitsmes laibaväli [on lõppenud].

aṭṭhamaṃ sīvathikaṃ

puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu seyyathāpi passeyya sarīraṃ sivathikāya chaḍḍitaṃ aṭṭhikāni puñjakitāni terovassikāni so imameva kāyaṃ upasaṃharati:

‘ayampi kho kāyo evaṃdhammo evaṃbhāvī evaṃanatīto’ti.

iti ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī viharati, bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, ajjhatabhiddhā vā kāye kāyānupassī viharati.

samudayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati, vayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati, samudayavayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati.

‘atthi kāyo’ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati.

evampi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

aṭṭhamaṃ sīvathikaṃ

SELGITUSED

⁵⁴ Merikarp sümboliseerib ilu, aga ka sõltumatust ja võimu.



Kaheksas laibaväli.

Peale selle, bhikkhud, nähes laibaväljale visatud surnukeha, millest on järel vaid rohkem kui aasta vanuste luude hunnik, võrdleb bhikkhu enda keha tolle kehaga:

„Ka sellel kehal on tõepoolest samasugune dhamma, samasugune saatus [ja] samasugune paratamatus.“

Nii viibib [ta] seestpoolt [enda] kehas, keha [olemuse] vaatlemises, või viibib väljastpoolt [teise] kehas, keha [olemuse] vaatlemises, või viibib [nii] seestpoolt [enda] kui väljastpoolt [teise] kehas, keha [olemuse] vaatlemises.

[Ta] viibib kas keha tekkimise dhamma vaatlemises või viibib keha kadumise dhamma vaatlemises või viibib keha tekkimise [ja] kadumise dhamma vaatlemises.

Ja temas hakkab kinnistuma teadlikkus: „Selline on keha“, seni kuni [tal on] piisavalt teadmisi [ja] piisavalt teadlikkust, ning [kuni ta] viibib sõltumatuna ja mitte millesegi maailmas klammerdumata.

Sel viisil, bhikkhud, viibib bhikkhu kehas, keha [olemuse] vaatlemises.

Kaheksas laibaväli [on lõppenud].

navamaṃ sīvathikaṃ

puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu seyyathāpi passeyya sarīraṃ sīvathikāya chaḍḍitaṃ aṭṭhikāni pūṭini cuṇṇakajātāni; so imameva kāyaṃ upasaṃharati:

‘ayampi kho kāyo evaṃdhammo evaṃbhāvī evaṃanattīto’ti.

iti ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī viharati, bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, ajjhatabhiddhā vā kāye kāyānupassī viharati.

samudayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati, vayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati, samudayavayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati.

‘atthi kāyo’ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati.

evampi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

navasivathikapabbaṃ niṭṭhitāṃ.

cuddasa kāyānupassanā niṭṭhitā.



Üheksas laibaväli.

Peale selle, bhikkhud, nähes laibaväljale visatud surnukeha, millest on järel vaid pulbriks pehkinud luud, võrdleb bhikkhu enda keha tolle kehaga:

„Ka sellel kehal on tõepoolest samasugune dhamma, samasugune saatus [ja] samasugune paratamatus.“

Nii viibib [ta] seestpoolt [enda] kehas, keha [olemuse] vaatlemises, või viibib väljastpoolt [teise] kehas, keha [olemuse] vaatlemises, või viibib [nii] seestpoolt [enda] kui väljastpoolt [teise] kehas, keha [olemuse] vaatlemises.

[Ta] viibib kas keha tekkimise dhamma vaatlemises või viibib keha kadumise dhamma vaatlemises või viibib keha tekkimise [ja] kadumise dhamma vaatlemises.

Ja temas hakkab kinnistuma teadlikkus: „Selline on keha“, seni kuni [tal on] piisavalt teadmisi [ja] piisavalt teadlikkust, ning [kuni ta] viibib sõltumatuna ja mitte millesegi maailmas klammerdumata.⁵⁵

Sel viisil, bhikkhud, viibib bhikkhu kehas, keha [olemuse] vaatlemises.

Üheksas laibaväli [on lõppenud].

Neliteist keha vaatlust on lõppenud.

SELGITUSED

⁵⁵ Igaüks, kes täidab oma teadvuse suure ookeaniga (*mahāsamuddo*), see täidab teadvuse ka kõigi ookeanisse voolavate ojadega. Samamoodi, kes arendab palju keha teadlikkust (*kāyagatāsati bhāvitā*), see hõlmab oma teadvuse ka paljude oskuslike dhammadega (*kusalā dhammā ye keci vijjābhāgiyā*). (*Kāyagatāsatisuttam* MN 119) Kes aga saavutab keha vaatlemise teel täieliku taipamise keha olemusest nii, nagu see tõeliselt on, olemasolevale vastavalt, see saavutab surmatuse (*kāyassa pariññātattā amataṃ sacchikataṃ hoti*) ehk nibbaana. (*Pariññātasuttam* SN 47.38)



2. Vedanānupassanā

kathaṇca pana, bhikkhave, bhikkhu vedanāsu vedanānupassī viharatī?

idha, bhikkhave,

bhikkhu sukhaṃ vā vedanaṃ vedayamāno ‘sukhaṃ vedanaṃ vedayāmi’ti pajānāti.

dukkhaṃ vā vedanaṃ vedayamāno ‘dukkhaṃ vedanaṃ vedayāmi’ti pajānāti.

adukkhamasukhaṃ vā vedanaṃ vedayamāno ‘adukkhamasukhaṃ vedanaṃ vedayāmi’ti pajānāti.

sāmisam vā sukhaṃ vedanaṃ vedayamāno ‘sāmisam sukhaṃ vedanaṃ vedayāmi’ti pajānāti.

nirāmisam vā sukhaṃ vedanaṃ vedayamāno ‘nirāmisam sukhaṃ vedanaṃ vedayāmi’ti pajānāti.

sāmisam vā dukkhaṃ vedanaṃ vedayamāno ‘sāmisam dukkhaṃ vedanaṃ vedayāmi’ti pajānāti.

nirāmisam vā dukkhaṃ vedanaṃ vedayamāno ‘nirāmisam dukkhaṃ vedanaṃ vedayāmi’ti pajānāti.

2. Tunnete vaatlemine

Ja kuidas, bhikkhud, viibib bhikkhu tunnetes, tunnete [olemuse] vaatlemises?

Siin, bhikkhud,

kogedes õnne tunnet, teab bhikkhu: „Kogen õnne tunnet“;

või kogedes dukkha tunnet, teab: „Kogen dukkha tunnet“;

või kogedes ei-dukkha-ega-õnne tunnet, teab: „Kogen ei-dukkha-ega-õnne tunnet“;

või kogedes lihalikku õnne tunnet, teab: „Kogen lihalikku õnne tunnet“;

või kogedes mittelihalikku õnne tunnet, teab: „Kogen mittelihalikku õnne tunnet“;

või kogedes lihalikku dukkha tunnet, teab: „Kogen lihalikku dukkha tunnet“;

või kogedes mittelihalikku dukkha tunnet, teab: „Kogen mittelihalikku dukkha tunnet“;

või kogedes lihalikku ei-dukkha-ega-õnne tunnet, teab: „Kogen lihalikku

ei-dukkha-ega-õnne tunnet“;

või kogedes mittelihalikku ei-dukkha-ega-õnne tunnet, teab: „Kogen

mittelihalikku ei-dukkha-ega-õnne tunnet“.⁵⁶

SELGITUSED

⁵⁶ *Vedanāsaṃyutta* kohaselt (1) teadvustab bhikkhu tunnete vaatlemisel tunde tekkimist ja kogemist; (2) täheldab, et tekkinud tunne on sõltuv, mitte sõltumatu (*paṭicca, no appaṭicca*); (3) ja täpsemalt, tekkinud tunne sõltub kehast (*kāyaṃ paṭicca*). (4) Kuna keha on püsitu, moodustunud ja sõltuvuslikult tekkinud (*anicco saṅkhato paṭiccasamuppanno*), siis ei saa ka tunne olla püsiv (*niccā*). (5) Nii viibib ta meeldiva, ebameeldiva ja ei-ebameeldiva-ega-meeldiva tunde püsituse, kadumise, lagunemise, kiretustumise, lakkamise ning tundest loobumise vaatlemises.

Tunnete vaatlemises viibides loobub bhikkhu:

1. keha suhtes kirele kalduvusest, mille tulemusena lakkab meeldiv tunne;
2. vastumeelsusele kalduvusest, mille tulemusena lakkab ebameeldiv tunne;
3. teadmatusele kalduvusest, mille tulemusena lakkab ei-ebameeldiv-ega-meeldiv tunne.

(*Paṭhamagelaṇṇasuttaṃ* SN 36.7)

Tunnete vaatlemise jaotuses loetleb *Satipaṭṭhānasuttaṃ* kokku üheksa aspekti: kolm tundeliiki (*dukkha, sukha, adukkhamasukha*) ja nende kaks esinemisala (kolm lihalist ehk kehalist ja kolm mittelihalist ehk meelelist). Hiinakeelses *Madhyamāgama*’s on sellele loetelule lisatud veel 12 esinemisala: meeldiv, ebameeldiv ja ei-meeldiv-ega-ebameeldiv toit, toidu puudumine, soov/tahe (欲) ja soovi/tahte puudumine.



iti ajjhattaṃ vā vedanāsu vedanānupassī viharati, bahiddhā vā vedanāsu vedanānupassī viharati, ajjhattabahiddhā vā vedanāsu vedanānupassī viharati.

samudayadhammānupassī vā vedanāsu viharati, vayadhammānupassī vā vedanāsu viharati, samudayavayadhammānupassī vā vedanāsu viharati.

‘atthi vedanā’ti vā panassa satī paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati.

evampi kho, bhikkhave, bhikkhu vedanāsu vedanānupassī viharati.

vedanānupassana niṭṭhitā.

Nii viibib [ta] seestpoolt [enda] tunnetes, tunnete [olemuse] vaatlemises, või viibib väljastpoolt [teise] tunnetes, tunnete [olemuse] vaatlemises, või viibib [nii] seestpoolt [enda] kui väljastpoolt [teise] tunnetes, tunnete [olemuse] vaatlemises.

[Ta] viibib kas tunnete tekkimise dhamma vaatlemises või viibib tunnete kadumise dhamma vaatlemises või viibib tunnete tekkimise [ja] kadumise dhamma vaatlemises.⁵⁷

Ja temas hakkab kinnistuma teadlikkus: „Sellised on tunded“, seni kuni [tal on] piisavalt teadmisi [ja] piisavalt teadlikkust, ning [kuni ta] viibib sõltumatuna ja mitte millessegi maailmas klammerdumata.⁵⁸

Sel viisil, bhikkhud, viibib bhikkhu tunnetes, tunnete [olemuse] vaatlemises.⁵⁹

Tunnete vaatlemine on lõppenud.

SELGITUSED

⁵⁷ Tunnete tekkimise ja lakkamise vaatlemisel tekib mõistmine, et kõik tunded on püsitud, muutuvad ja lakkavad. Pole ainsatki tunnet, mis kestaks igavesti. Buddha võrdles tundeid tuuleiilidega, mis puhuvad idast, läänest, põhjast ja lõunast: need on tolmuksed ja tolmuksed, jahedad ja soojad, nõrgad ja tugevad. Samamoodi tekivad kehas mitmesugused tundeilid: meeldivad, ebameeldivad ja ei-ebameeldivad-ega-meeldivad. Need tekivad, esinevad ja lakkavad. (*Paṭhamaākāśasuttaṃ* SN 36.12)

Kuna tunded ilmnevad tahtest sõltumata, pole tunne tegu (*kamma*). Kuid tunde ajal keha, kõne või meelega loodud tahteline tegu loob sellele teole vastava vilja, mis tuleb teo tegijal varem või hiljem vastu võtta.

⁵⁸ Kuna tunded ilmnevad lakkamatult, tahtest sõltumata ega ole lõplikku rahuldust pakkuvad, siis ei saa ka ühegi tunde kohta öelda, et see on „mina“, „minu oma“ või „mina ise“. Tunnete tõelise olemuse mõistmise tulemusena lakkab loomulikult soov neid püstituid, lõplikku rahulolu mittesisaldavaid ja minatuid (*anicca*, *dukkha*, *anattā*) kognitsioone omada, neid ihaldada ja neisse klammerduda.

⁵⁹ Keha teadvustamisel on kehalise valu kogemine tavapärane. Valu võib häirida keskendust, sundida asendit muutma ja vähendada keskenduse harjutamise motivatsiooni. Oluline on siinkohal mees pidada, et igasugune keha äärmuslik pingutamine ei too kesktele õpetusele omast vilja. Äärmuslikust pingutamisest tuleb kindlasti hoiduda.

Kehalisi häirivaid tundeid võivad tekitada kehas olev raskustunne, ebamugav istumispadi ja -matt, liigne palavus või jahedus, soov süüa, juua, urineerida, roojata ja sügada vms. Selles olukorras on võimalik tunnete teadvustamine ühildada eelnevalt omandatud elementide kaudu keha teadvustamise kogemusega. Näiteks saab teadvustada, et keha asendist, raskusest või survest tingitud valu, nagu ka nälgatunne või tung roojata on seotud maaelemendiga. Janutatunne ja urineerimise tung on seotud vee-elemendiga. Külma- ja soojatunne on tingitud tuleelemendist. Hingamine, nagu ka hapniku puuduse tunne, on seotud tuuleelemendiga.

Buddha järgija (*buddhassa sāvako*), kes mõistab vahetult tunnete tekkimist, esinemist ja lakkamist, saavutab tunnete lõppemise (*vedanānaṃ khayā*), lõpliku vaibumise (*parinibbuto*) ja surmatuse. (*Samādhisuttaṃ* SN 36.1 jt *Vedanāsaṃyutta* sutad; *Pariññātasuttaṃ* SN 47.38)



3. Cittānupassanā

kathaṇca pana, bhikkhave, bhikkhu citte cittānupassī viharatī?

**idha, bhikkhave, bhikkhu sarāgaṃ vā cittaṃ ‘sarāgaṃ cittaṃ’ti pajānāti;
vītarāgaṃ vā cittaṃ ‘vītarāgaṃ cittaṃ’ti pajānāti;**

**sadosaṃ vā cittaṃ ‘sadosaṃ cittaṃ’ti pajānāti;
vītadosaṃ vā cittaṃ ‘vītadosaṃ cittaṃ’ti pajānāti;**

**samohaṃ vā cittaṃ ‘samohaṃ cittaṃ’ti pajānāti;
vītamohaṃ vā cittaṃ ‘vītamohaṃ cittaṃ’ti pajānāti;**

**saṅkhittaṃ⁶⁴ vā cittaṃ ‘saṅkhittaṃ cittaṃ’ti pajānāti;
vikkhittaṃ vā cittaṃ ‘vikkhittaṃ cittaṃ’ti pajānāti;**

3. Teadvuse vaatlemine

Ja kuidas, bhikkhud, viibib bhikkhu teadvuses, teadvuse [olemuse] vaatlemises?⁶⁰

Siin, bhikkhud, kui bhikkhu teadvus on kirega, [ta] teab: „kirega teadvus“; või kui teadvus on kireta, [ta] teab: „kireta teadvus“;⁶¹

või kui teadvus on vihaga, [ta] teab: „vihaga teadvus“; või kui teadvus on vihata, [ta] teab: „vihata teadvus“;⁶²

või kui teadvus on pettekujutlusega, [ta] teab: „pettekujutlusega teadvus“; või kui teadvus on pettekujutluseta, [ta] teab: „pettekujutluseta teadvus“;⁶³

või kui teadvus on koondunud, [ta] teab: „koondunud teadvus“; või kui teadvus on koondumata, [ta] teab: „koondumata teadvus“.⁶⁵

SELGITUSED

⁶⁰ Teadvus ise tekib nimest ja vormist (*nāmarūpasamudayā cittassa samudayo*) ning lakkab nime ja vormi lakkamisega (*nāmarūpanirodhā cittassa atthaṅgamo*). (*Samudayasuttaṃ* SN 47.42)



⁶¹ Teadvuses esineva kire, viha jt häirivate aspektide äratundmine võib tekitada soovimatuid mõtteid ning ebameeldivaid tundeid, kuid nende teadvus-seisundite eiramisega pole võimalik virgumispotentsiaali realiseerida. Nii nagu virgumisteele asumine eeldab *dukkha* olemasolu mõistmist ja tunnistamist, eeldab ka piiravatest teadvusseisunditest vabanemine nende olemasolu mõistmist ja enesele ausat ülestunnistamist (*yathābhūtaṃ pajānāti*). (*Anaṅgaṇasuttaṃ* MN 5)

⁶² Piiravate teadvusseisundite tekkimise äratundmise ja ohjamise arendamine on oluline mitte ainult virgumise, vaid ka rahuküllase igapäevaelu seisukohast. Mida varem tuntakse oskamatu teadvusseisund ära, seda varem on võimalik oskamatu teadvusseisundit peatada ja muuta ning seda väiksem on sellega kaasnev dukkhaline mõju. Samamoodi, nagu on lihtsam kinni püüda mäest alla veerevat lumepalli juba tipu lähedal, mitte mäe jalamil, on oskamatu teadvusseisundit, nt viha, lihtsam peatada juba eos, enne kui see on suureks paisunud.

⁶³ Kuus esimest teadvusseisundit (kirega, kiretu; vihaga, vihatu; pettekujutlusega ja pettekujutluseta) on maised (*lokiya*) ega kuulu maistületava (*lokuttarapadaṃ*) alla.

⁶⁴ **saṅkhitta** [saṃ + √khip + ta (<saṅkhipati)] „kokku visatud“; 1: pp. kokkuvõtlikult; lühidalt. Antonüüm: *vitthārena*. Sünonüümid: *ugghaṭita*, *thokaka*, *rassa*. 2. kõhn, sale. *saṅkhittamajjhā* [saṅkhitta + majjhā] saleda keskkohaga ehk pihaga. 3: kokku tõmbunud või vajunud; koondunud; kahanenud. (DVE, V osa: „Leksikon“)

⁶⁵ „Suttanta“ kohaselt on *saṅkhitta* antonüümiks *vikkhitta*, mis on põhjustatud laiskusesse ja loidusesse ehk uimasusse laskumisega (*thīnamiddhānupatitaṃ*). (*Vibhaṅgasuttaṃ* SN 51.20) Seega tähendab koondumata teadvus laiskusest, loidusest ja uimasusest mõjutatud teadvust, ning koondunud teadvus laiskusest, loidusest ja uimasusest vaba teadvust.

Mittekoondunud ehk laiali valgunud teadvus ei saa aidata kaasa teadlikkuse ja keskenduse arendamisele ega selle kaudu ülima eesmärgi – virgumise – saavutamisele, mistõttu tuleb teadvus laiskusest ja loidusest vabastada; vt täpsemalt pkt 4.1 „Dhammade vaatlemine: takistuste jaotus“ kommentaari.



**mahaggataṃ⁶⁶ vā cittaṃ ‘mahaggataṃ cittaṃ’ti pajānāti;
amahaggataṃ⁶⁷ vā cittaṃ ‘amahaggataṃ cittaṃ’ti pajānāti;**

**sauttaraṃ⁶⁸ vā cittaṃ ‘sauttaraṃ cittaṃ’ti pajānāti;
anuttaraṃ⁶⁹ vā cittaṃ ‘anuttaraṃ cittaṃ’ti pajānāti;**

või kui teadvus on suurelt avardunud, [ta] teab: „suurelt avardunud teadvus“;⁷⁰
või kui teadvus on mittesuurelt avardunud, [ta] teab: „mittesuurelt avardunud teadvus“;⁷¹

või kui teadvus on ületatav, [ta] teab: „ületatav teadvus“;
või kui teadvus on mitteületatav, [ta] teab: „ületamatu teadvus“;⁷²

SELGITUSED

⁶⁶ **mahaggata** [mahā + gata] „suureks läinud/saanud“; 1: suurendatud; ülenenud; kõrgenenud. (DVE, V osa: „Leksikon“)

⁶⁷ **amahaggata** [na + mahā + gata] „mitte suureks läinud/saanud“; mitte suurendatud; mitte ülenenud; mitte kõrgenenud; mitte suursugune; mitte ülev. (DVE, V osa: „Leksikon“)

⁶⁸ **sauttara** [sa + ud + tara] „koos kõrgemaga“, „koos ületatavaga“; (kellegi või millegi, nt plekkide poolt) ületatav; alam. (DVE, V osa: „Leksikon“)

⁶⁹ **anuttara** [na + ud + tara] „ilma kõrgemata“, „ilma ületatavaga“ kõrgeim; (millegi või kellegi poolt) ületamatu; võrreldamatu; ülim. (DVE, V osa: „Leksikon“)

⁷⁰ Kommentaariumi kohaselt viitab antud lõik vormi ja vormitu valla keskendusele (*mahaggatanti rūpārūpāvacaraṃ*).

„Suttanta” kohaselt tähendab *mahaggata* keskenduses viie takistuse (*pañca nīvaraṇa*) peatumise järel kõikides suundades avardunud teadvust. Kui bhikkhu näeb, et viis takistust on hüljatud, sünnib temas heameel (*pāmojja*); heameelest sünnib rõõm (*pīti*); rõõmus teadvus (*citta*) rahuneb ja keha rahuneb (*kāyo passambhati*); rahunenud kehas tekib õnne tunne (*sukha*); ning õnnelik teadvus keskendub (*samādhi*). Ta laseb sõbralikkusest küllastunud teadvusel täita kõik neli ilmakaart, ka ülalt ja alt, ning hakkab seda laiendama suurelt avardunuks (kõikjale ulatuvaks), mõõtmatuks ja piirituks (***mahaggatena*** *appamāṇena averena*). (*Tevijjasuttaṃ* DN 13) Vt ka DVE, III osa: Õige keskendus (*sammā-samādhi*).



⁷¹ Kommentaariumi kohaselt on mittesuurelt avardunud teadvus seotud naudingu vallaga (*amahaggatanti kāmā-vacaraṃ*). „Suttanta” kohaselt tähendab *amahaggata* džhaanas *mettā* arendamise käigus sõbralikkusest küllastunud ja sõbralikkuses avardunud teadvust, mida pole (veel) kõikidesse suundadesse ehk suureks avardatud. (*Tevijjasuttaṃ* DN 13) Vt ka DVE, III osa: Õige keskendus (*sammā-samādhi*).

Seega, (1) suurelt avardunud teadvus on keskenduses nelja ilmakaarde ning ülesse ja alla avardatud teadvus, ning (2) mittesuurelt avardatud teadvus on erinevatesse suundadesse mitteavardatud teadvus.

⁷² Kommentaariumi kohaselt on ületatav seotud vormide vallale ja ületamatu vormita vallale (*sauttaraṃ rūpāvacaraṃ anuttaraṃ arūpāvacarameva*) omase teadvusega. Vormide valla keskendus ületatakse vormita valla keskenduses. Džhaanadele vastab kolmest osast koosnev saavutussüsteem, milleks on: (1) 8 vabanemist (*aṭṭha-vimokkha*) (vabanemine on üheksas teadvuse vaatlemise aspekt), (2) 9 järkjärgulist viibimist (*nava anupubba-vihāra*), ning sellele vastavad (3) 9 järkjärgulist lakkamist (*nava anupubba-nirodha*) ehk saavutust (*nava anupubba-samāpatti*). (*Anupubbanirodhasuttaṃ* AN 9.31; *Rahogatasuttaṃ* SN 36.11 jt)

„Suttanta” kohaselt on teadlikkusevõime (*satindriya*) seotud kõrgema (*uttara*) kehapõhise teadlikkuse (*kāyagatā-sati*) ja arendamisteadlikkuse (*bhāvanā-sati*) harjutamisega, kuni maisest on saavutatud maistületav õige teadlikkus (*lokuttara-sammāsati*). Neli maistületavat õiget teadlikkust on: (1) vooguastunud, (2) ükskordnaasjal, (3) mittenaasjal ja (4) arahantil. Seega, ületatav teadvus on selline teadvustasand, mida saab ületada, nt esimesest džhaanast teise või vormide džhaanast vormitusse. Ületamatu teadvus esindab aga kõrgeima džhaana saavutamist; vt täpsemalt: *Ṭhitaṇṇa bhikkhu* (dr Kahn, Andrus). 2022. *Virgumise tee – nii nagu õpetas Buddha*. Aegna: ETS, lk 135.



**samāhitaṃ⁷³ vā cittaṃ ‘samāhitaṃ cittaṃ’ti pajānāti;
asamāhitaṃ⁷⁴ vā cittaṃ ‘asamāhitaṃ cittaṃ’ti pajānāti;**

**vimuttaṃ⁷⁵ vā cittaṃ ‘vimuttaṃ cittaṃ’ti pajānāti;
avimuttaṃ vā cittaṃ ‘avimuttaṃ cittaṃ’ti pajānāti.**

või kui teadvus on keskendunud, [ta] teab: „keskendunud teadvus“;

või kui teadvus on mittekeskendunud, [ta] teab: „mittekeskendunud teadvus“;⁷⁶

või kui teadvus on vabanenud, [ta] teab: „vabanenud teadvus“;

või kui teadvus on mittevabanenud, [ta] teab: „vabanemata teadvus“.⁷⁷

SELGITUSED

⁷³ **samāhita** [saṃ + ā + √dhā + ita (<samādahati)] „kokku pandud“. 1: keskendunud (teadvus) = kinnistunud keskendus (*appanā-samādhi*) ja juurdepääsu keskendus (*upacāra-samādhi*) (komm.); koondunud; tsentreeritud; keskel; rahunenud; tasakaalus. 2: millel/kellegi oli; varustatud. Sünonüüm: *saññūḷha*. Antonüüm: *asamāhita* [na + samāhita] mittekoondunud. (DVE, V osa: „Leksikon“)

⁷⁴ **asamāhita** [na + saṃ + ā + √dhā + ita] „mitte kokku pandud“; maha rahunenud (teadvus); mittekeskendunud = hajali; mittekoondunud; süüvimata; tasakaalutu. (DVE, V osa: „Leksikon“)

⁷⁵ **vimutta** [vi + √muc + ta (<vimuccati)] fem. vabanemine; emantsipatsioon. Saavutatakse teadvuse (*citta*) arendamise teel, ei tähenda alati virgumist. Sünonüümid: *pamutti*, *mutti*, *vippamutti* = *vimokkha* [vi + √mokkh + a]. (DVE, V osa: „Leksikon“)

⁷⁶ Kommentaariumi kohaselt viitab *asamāhita* kinnistunud ja juurdepääsu keskenduse puudumisele (*asamāhitaṃ ubhaya-samādhi-virahitaṃ*) ning *samāhita* kinnistunud ja juurdepääsu keskenduse esinemisele (*samāhitaṃ yassa appanāsamādhi upacārasamādhi*) (jaotus pärineb hilisemast abhidhamma õpetusest). „Suttanta“ aga tõdeb, et „keskendus ongi teadvuse ühtesuunatus“ (*cittassa ekaggatā ayaṃ samādhi – Cūḷavaddasuttaṃ MN 44*). Selle põhjal viitab keskendunud teadvus (*samāhitaṃ cittaṃ’ti*) takistustest vabanenud keskendusseisundi esinemisele ehk džhaanale, ning mittekeskendunud teadvus (*asamāhitaṃ cittaṃ’ti*) džhaana puudumisele.

⁷⁷ Kaks enim nimetatavat vabanemise liiki on: (1) teadvuse vabanemine (*ceto-vimutti*) ja (2) tarkuse vabanemine (*paññā-vimutti*). Teadvuse vabanemist teostatakse rahu arendamise (*samatha bhāvanā*) teel nelja järjest süveneva džhaana kaudu, ning see tekib plekkidest ja tulvadest vabanenud meeles.

Tarkuse vabanemist teostatakse läbinägemise arendamise (*vipassanā bhāvanā*) kaudu džhaanades *nāma-rūpa* kolme olemasolu omaduse (püstitus, dukkha ja minatus) teadvustamise ja vaatlemise teel, ning see tekib kõikidest tulvadest (*āsavā*) vabanenud arahanti teadvuses. (*Nissāraṇīyasuttaṃ AN 6.13*, *Migasālāsuttaṃ AN 10.75*, *Bhikkhusuttaṃ SN 51.18*)

„Mittelihaliku suttas“ (*Nirāmisasuttaṃ SN 36.31*) eristab Buddha kolme vabanemist: (1) lihalik vabanemine (*sāmisō vimokkha*), milleks on vormiga seotud kogumikest vabanemine (*rūpa-ppaṭi-saṃyutta vimokkha*); (2) mittelihalik vabanemine (*nirāmisō vimokkha*), milleks on mittevormiga seotud kogumikest vabanemine (*arūpa-ppaṭi-saṃyutta vimokkha*); ning (3) mittelihalikust [veelgi] mittelihalikum vabanemine (*nirāmisā nirāmisatara vimokkha*), milleks on köidikute hävitamisel kirest, vihast ja pettekujutlusest teadvuse vabanemise ülevaatuses sündinud vabanemine.

Džhaanas läbinägemise arendamise teel saavutatavad kolm vabanemist (*tivimokkha*) on: (1) tühjuses vabanemine (*suññato vimokkha*), (2) märgituses vabanemine (*animitto vimokkha*) ja (3) ihaldamatus/suunatus vabanemine (*appaṇihito vimokkha*). Need kolm vabanemist saavutatakse keskenduses objekti (esmal viie klammerdumiskogumiku) minatu (*anattā*), püstitu (*anicca*) ja kannatusliku (*dukkha*) olemuse vaatlemise kaudu.

„Analüütiline tee“ sisaldab erinevaid vabanemise jaotusi, mis on seotud nelja vormide ja nelja vormita džhaanaga, nelja arija teega (*cattāro ariyamaggā*), nelja loobunu elu viljaga ning nibbaanaga. (*Vimokkhakathā, Niddesa Ps 1.5.2*)

Suttad toovad ära veel teisigi vabanemise jaotused, mis on loetletud DVE III. osa ptk „Vabanemine (*vimutti, vimokkha*)“.

Teadvusseisundite vaatlemisel loetleb *Satipaṭṭhānasuttaṃ* kaheksa paari; hiinakeelses *Madhyamāgama*’s on lisatud veel kaks paari.



iti ajjhattaṃ vā citte cittānupassī viharati, bahiddhā vā citte cittānupassī viharati, ajjhatabhiddhā vā citte cittānupassī viharati.

samudayadhammānupassī vā cittasmiṃ viharati, vayadhammānupassī vā cittasmiṃ viharati, samudayavayadhammānupassī vā cittasmiṃ viharati.

‘atthi cittaṃ’ ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati.

evampi kho, bhikkhave, bhikkhu citte cittānupassī viharati.

cittānupassanā niṭṭhitā.

Nii viibib [ta] seestpoolt [enda] teadvuses, teadvuse [olemuse] vaatlemises, või viibib väljastpoolt [teise] teadvuses, teadvuse [olemuse] vaatlemises, või viibib [nii] seestpoolt [enda] kui väljastpoolt [teise] teadvuses, teadvuse [olemuse] vaatlemises.⁷⁸

[Ta] viibib kas teadvuse tekkimise dhamma vaatlemises või viibib teadvuse kadumise dhamma vaatlemises või viibib teadvuse tekkimise [ja] kadumise dhamma vaatlemises.

Ja temas hakkab kinnistuma teadlikkus: „Selline on teadvus“, seni kuni [tal on] piisavalt teadmisi [ja] piisavalt teadlikkust, ning [kuni ta] viibib sõltumatuna ja mitte millessegi maailmas klammerdumata.

Sel viisil, bhikkhud, viibib bhikkhu teadvuses, teadvuse [olemuse] vaatlemises.⁷⁹

Teadvuse vaatlemine on lõppenud.

SELGITUSED

⁷⁸ Taoline vaatlus aitab mõista teadvusseisundite universaalsust: kõik need teadvusseisundid esinevad ka teistel inimestel, mitte ainult minu meeles.

⁷⁹ Kes saavutab teadvuse vaatlemise teel täieliku taipamuse teadvuse olemusest nii, nagu see tõeliselt on, see saavutab ka surmatuse (*cittassa pariññātattā amataṃ sacchikataṃ hoti*) ehk virgumise (*Pariññātasuttaṃ* SN 47.38).



4. Dhammānupassanā

4.1 Dhammānupassanānīvaraṇapabba

kathaṃca pana, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati?

idha, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati pañcasu nīvaraṇesu.

kathaṃca pana, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati pañcasu nīvaraṇesu?

4. Dhammade vaatlemine

4.1 Dhammade vaatlemine: takistuste jaotus

Ja kuidas, bhikkhud, viibib bhikkhu dhammades, dhamma vaatlemises?⁸⁰

Siin, bhikkhud, viibib bhikkhu dhammades, dhamma vaatlemises, viie takistuse [kaudu].⁸¹

Ja kuidas, bhikkhud, viibib bhikkhu dhammades, dhamma vaatlemises, viie takistuse [kaudu]?

SELGITUSED

⁸⁰ Osad teadlikkuse rajamiseks kasutatavad dhammad ehk objektid ja nähtused, ning hiljem džhaanas *vipassanā*-põhise dhammade vaatlemise abil vahetu olemuse taipamise loomiseks kasutatavad dhammad on erinevad. Näiteks, „Järjestikuse suttas“ toodud Buddha kirjelduse kohaselt saavutas Auväärne Sāriputta džhaanades 11 dhamma – (1) kontakt (*phasso*) ehk kokkupuude, (2) tunne (*vedanā*), (3) tajus (*saññā*), (4) tahe (*cetanā*), (5) teadvus (*cittaṃ*), (6) soov (*chando*), (7) otsusekindlus (*adhimokkha*), (8) energia (*vīriyaṃ*), (9) teadlikkus (*sati*), (10) neutraalsus (*upekkhā*) ja (11) meelepidamine (*manasikāro*) – ilmnemise (*uppajjanti*), esinemise (*upaṭṭhahanti*) ja kadumise (*abbhattham*) vaatlemise ning seeläbi saavutatud teadmiste (*viditā*) teel virgumise ja vaibumise (*Anupadasuttaṃ* MN 111).



Täie selgusega on takistusi võimalik mõista ja vaadelda ainult siis, kui need on peatunud, ehk siis džhaanas. (*Anīvaraṇasuttaṃ* SN 46.38)

- ⁸¹ Abhidhamma kohaselt on kuuendaks takistuseks teadmatus (*avijjā*). Neid nime-tatakse takistusteks, kuna need takistavad meele täieliku keskenduse ja sellega kaasneva džhaana (*jhāna*) saavutamist. Viis tõkestavat takistust (*pañca āvaraṇā nīvaraṇā*) on oma olemuselt teadvuse pealisplekid (*cittassa upakkilesā*), mis reostavad teadvuse säravpuhast (*pabhassara*) olemust (*Āvaraṇasuttaṃ* AN 5.51; *Upakkilesasuttaṃ* AN 5.23; *Upakkilesasuttaṃ* SN 46.33).

„Takistuste suttas“ õpetab Buddha, et takistused teevad pimedaks, mittenägijaks ja mitteteadjaks, vaigistavad tarkuse, viivad vaeva ja hävingusse, ning on seotud mittevaibumisega ehk nibbaanatuga (*Nīvaraṇasuttaṃ* SN 46.40).

„Tõkestuse suttas“ õpetab Buddha, et viis takistust koormavad mõtlemist (*cetaso ajjhāruhe*) ja nõrgendavad tarkust (*paññāya dubbalikaraṇe*) nii, nagu avatud külkanalid nõrgestavad jõe voolu (*Āvaraṇasuttaṃ* AN 5.51).

Viit takistust ületamata on võimatu, et bhikkhu (1) teaks täpselt, mis on hea nii talle kui ka teistele, ning (2) saavutaks arijale omase nägemise ja teadmise (*alamariya-ñāṇa-dassana-visesaṃ*) – seetõttu nimetas Buddha viit takistust ka oskamatusse massiks (*akusala-rāsi*) (*Akusalarāsisuttaṃ* AN 5.52).

Viie takistuse vastandiks on seitse virgumisosa (*satta bojjhaṅgā*), mis on silma loojad (*cakkhu-karaṇā*), teadmise loojad (*ñāṇa-karaṇā*), tarkuse kasvatajad (*paññā-buddhi*), hävinguga mitteseotud (*avighāta-pakkhiyā*) ja vaibumisse juhtivad (*nibbāna-saṃvattanikā*) (*Nīvaraṇasuttaṃ* SN 46.40).



idha, bhikkhave, bhikkhu

santaṃ vā ajjhattaṃ kāmacchandaṃ ‘atthi me ajjhattaṃ kāmacchando’ti pajānāti, asantaṃ vā ajjhattaṃ kāmacchandaṃ ‘natthi me ajjhattaṃ kāmacchando’ti pajānāti,

yathā ca anuppannassa kāmacchandassa uppādo hoti taṃca pajānāti,

yathā ca uppannassa kāmacchandassa pahānaṃ hoti taṃca pajānāti,

yathā ca pahīnassa kāmacchandassa āyatim anuppādo hoti taṃca pajānāti.

Bhikkhud, siin bhikkhu,

kelles on naudingusoov, teab: „Minus on naudingusoov“,⁸²

või kelles pole naudingusoovi, teab: „Minus ei ole naudingusoovi“,

ning ta teab ka seda, kuidas mittetekkinud naudingusoov tekib,⁸³

ning ta teab ka seda, kuidas tekkinud naudingusoov hüljata,⁸⁴

ning ta teab ka seda, kuidas hüljatud naudingusoov tulevikus ei teki.⁸⁵

SELGITUSED

- ⁸² Buddha õpetuse kohaselt on tajutavate naudingute soovimine nagu võlgu elamine, kuna inimene võlgneb energia oma harjumuspäraste soovide rahuldamisele (*Sāmaññaphalasuttaṃ* DN 2). Naudingusoov on tugevaim takistus, mis peatub ja lakkab viimasena.

- ⁸³ Naudingusoovi (*kāmacchanda*) objektideks on kõik kuus välimist tajuobjekti (vorm, heli, lõhn, maitse, puudutus ja dhamma ehk meeleline objekt) ning selle toiduks on ilus märk (*subhanimitta*). Millegi ilusa või ihaldatava nägemisel, vale dhamma järgimisel või vale keskendusobjekti valimisel (nt mantrate retsiteerimine ehk manamine vms, mis johtub aruka usu ja õige dhamma puudumisest ega võimalda takistusi ületada) pööratakse neile objektidele mittearukas tähelepanu (*ayoniso manasikāra*). Sellest omakorda tekib mitteteadvustatud arusaam (*asatasampajañña*) ja puudulik meele ohjamise võime (*indriyasamvara*), mis juhib kolme kannatust põhjustavasse valesse käitumisse (*tiduccarita*: *lobha*, *dosa*, *moha*) ja moonutustesse – vääruskumusse, et püsitu on püsiv, kannatus on õnn, minatus on mina ja ebameeldiv on meeldiv. Moonutused hakkavad omakorda jõustama viit takistust, mis jõustavad mitteteadmist (*avijjā*) ja olemasoluiha (*bhavataṇhā*), ning juhivad nibbaanast eemale (*anibbānasamvattanikā*), dukkhalikku uute sündide rattasse ehk sansaarasse (*saṃsāra*). (*Kāyasuttaṃ* SN 46.2)

- ⁸⁴ Arendades maisest loobumist, vabaneb bhikkhu naudingusoovist. Hüljates ilmaliku eluga seotud soovid elab bhikkhu vabana maistest soovidest ja tema teadvus on nendest puhastunud. (*Sāmaññaphalasuttaṃ* DN 2)



santaṃ vā ajjhattaṃ byāpādaṃ⁸⁶ ‘atthi me ajjhattaṃ byāpādo’ti pajānāti, asantaṃ vā ajjhattaṃ byāpādaṃ ‘natthi me ajjhattaṃ byāpādo’ti pajānāti, yathā ca anuppannassa byāpādassa uppādo hoti tañca pajānāti, yathā ca uppannassa byāpādassa pahānaṃ hoti tañca pajānāti, yathā ca pahīnassa byāpādassa āyatiṃ anuppādo hoti tañca pajānāti.

santaṃ vā ajjhattaṃ thīnamiddhaṃ ‘atthi me ajjhattaṃ thīnamiddhaṃ’ti pajānāti, asantaṃ vā ajjhattaṃ thīnamiddhaṃ ‘natthi me ajjhattaṃ thīnamiddhaṃ’ti pajānāti, yathā ca anuppannassa thīnamiddhassa uppādo hoti tañca pajānāti, yathā ca uppannassa thīnamiddhassa pahānaṃ hoti tañca pajānāti, yathā ca pahīnassa thīnamiddhassa āyatiṃ anuppādo hoti tañca pajānāti.

Kelles on kuritahtlikkus, teab: „Minus on kuritahtlikkus“,⁸⁷ või kelles pole kuritahtlikkust, teab: „Minus ei ole kuritahtlikkust“, ning ta teab ka seda, kuidas mittetekkinnud kuritahtlikkus tekib!⁸⁸ ning ta teab ka seda, kuidas tekkinud kuritahtlikkus hüljata,⁸⁹ ning ta teab ka seda, kuidas hüljatud kuritahtlikkus tulevikus ei teki.⁹⁰

Kelles on laiskus [ja] loidus, teab: „Minus on laiskus-loidus“,⁹¹ või kelles pole laiskust [ja] loidust, teab: „Minus ei ole laiskust-loidust“, ning ta teab ka seda, kuidas mittetekkinnud laiskus-loidus tekivad,⁹² ning ta teab ka seda, kuidas tekkinud laiskus-loidus hüljata,⁹³ ning ta teab ka seda, kuidas hüljatud laiskus-loidus tulevikus ei teki.⁹⁴

SELGITUSED

⁸⁵ Naudingusoovist (*kāmacchanda*), nagu ka võlast vabanemine, toob vaid rõõmu ja õnne (*Sāmaññaphalasuttaṃ* DN 2). Seega toimub takistuse hülgamine läbi 5 etapi ehk pleki analüüsi. Esmalt saab bhikkhu teadlikuks takistuse (1) olemasolust või (2) selle puudumisest. Ilma takistust äratundmata ja selle esinemist tunnistamata pole võimalik teha isegi esimest sammu takistusest vabanemise suunas. Takistuse esinemise korral teab bhikkhu selle takistuse (3) tekkimist, (4) hülgamist ja (5) tulevikus mittetekkimist.

⁸⁶ Kuritahtlikkus (*byāpāda*) on seotud vastumeelsusega. Kuni mingi objekt tekitab vastumeelsust ja sellele suunatakse sageli mitteamukas tähelepanu (*ayoniso-manasi-kāra-bahulikāro*), stimuleerib see mitteesilekerkinud mitteoskuslike seisundite esilekerkimist ja arendab juba esilekerkinud mitteoskuslike seisundeid. (*Kāyasuttaṃ* SN 46.2) Kuritahtlikkus ja vastumeelsus moodustavad kümne köidiku (*dasa saṃyojana*) loetelus viienda köidiku; vt ka Ṭhitañña bhikkhu (dr Kahn, Andrus). 2022. *Virgumise tee – nii nagu õpetas Buddha*. Aegna: ETS, lk 150–152.



⁸⁷ Kuritahtlikkust on Buddha võrrelnud haige inimese isu kaotusega: kui inimene on kuri või vihane, pole tal isu millegi järele, miski ei rahulda teda (*Sāmaññaphalasuttaṃ* DN 2).

⁸⁸ Kuritahtlikkus on seotud vastumeelsusega (*Kāyasuttaṃ* SN 46.2). Kuritahtlikkus ja vastumeelsus moodustavad viienda köidiku (*saṃyojana*); vt ka Ṭhitañña bhikkhu (dr Kahn, Andrus). 2022. *Virgumise tee – nii nagu õpetas Buddha*. Aegna: ETS, lk 150–156.

⁸⁹ (1) Kuue [taju]võime (*indriya*) ohjamisega, (2) kurjuse hülgamisega ning (3) sõbralikkuse ja (4) kaastunde arendamisega vabaneb teadvus kuritahtlikkusest ja puhastub sallimatusest. (*Mahārāhulovādasuttaṃ* MN 62; *Sāmaññaphalasuttaṃ* DN 2; *Accharāsaṅghātavagga* AN 1.51–60)

⁹⁰ Kuritahtlikkusest vabanenud bhikkhu muutub kõikide elusolendite heaolu suhtes (*sabbapāṇabhūtahitānukampī*) kaastundlikuks. (*Sāmaññaphalasuttaṃ* DN 2)

⁹¹ Laiskust ja loidust (*thīna-middha*) on Buddha võrrelnud vangiga, kes on vangikambris takerdunud letargiasse; miski ei suuda teda virgutada ega elavdada. (*Sāmaññaphalasuttaṃ* DN 2)

⁹² Laiskus ja loidus toituvad rahulolematusest, osavõtmatusest ehk apaatiast, unisusest, söömisjärgsest roidumusest ja meeleloidusest. (*Kāyasuttaṃ* SN 46.2)

⁹³ Laiskuse ja loiduse aitavad eemaldada: (1) energia äratamine, (2) oskuslik pingutus ja (3) õige püüdlus ehk mitteesilekerkinud oskuslike meeleseisundite arendamine ja esilekerkinud oskuslike meeleseisundite säilitamine, (4) arukas tähelepanu, (5) ülesöömise vältimine ning (6) erksuse ja valvsuse, (7) püsitus-, (8) dukkha-, (9) ilutus- (*asubha*) ja (10) minatustaju arendamine. (*Kāyasuttaṃ* SN 46.2; *Sāmaññaphalasuttaṃ* DN 2 jt)

⁹⁴ Laiskuse ja loiduse hülgamisel elab bhikkhu neist vabana, saavutab valgustaju (*āloka-sañña*) ja teadvustatud arusaamise (*sati-sampajañña*) ning tema teadvus on täidetud rahuga. (*Sāmaññaphalasuttaṃ* DN 2)



**santaṃ vā ajjhataṃ uddhaccakukkuccaṃ 'atthi me ajjhataṃ
uddhaccakukkuccaṃ'ti pajānāti,
asantaṃ vā ajjhataṃ uddhaccakukkuccaṃ 'natthi me ajjhataṃ
uddhaccakukkuccaṃ'ti pajānāti,
yathā ca anuppanassa uddhaccakukkuccassa uppādo hoti taṇca pajānāti,
yathā ca uppanassa uddhaccakukkuccassa pahānaṃ hoti taṇca pajānāti,
yathā ca pahīnassa uddhaccakukkuccassa āyatiṃ anuppādo hoti taṇca pajānāti.**

Kelles on rahutus [ja] mure, teab: „Minus on rahutus-mure“,⁹⁵
või kelles pole rahutust [ja] muret, teab: „Minus ei ole rahutust-muret“,
ning ta teab ka seda, kuidas mittetekkivad rahutus-mure tekivad,⁹⁶
ning ta teab ka seda, kuidas tekkinud rahutus-mure hüljata,⁹⁷
ning ta teab ka seda, kuidas hüljatud rahutus-mure tulevikus ei teki.⁹⁸

SELGITUSED

- ⁹⁵ Rahutust ja muret on Buddha võrrelnud orjaga: tema emotsionaalsed tõusud ja mõonad on tema isandad ja vangistajad. (*Sāmaññaphalasuttaṃ* DN 2)
- ⁹⁶ Rahutus ja mure on seotud neid meeleseisundeid tekitavatele objektidele sagedase mitteamrika tähelepanu pööramisega, mis stimuleerib mitteesilekerkinud mitteoskuslike meeleseisundite esilekerkimist ja arendab juba esilekerkinud mitteoskuslike meeleseisundeid. Rahutust ja muret toidab teadvuse ebastabiilsus ja rahutus (*cetaso avūpasamo*). (*Kāyasuttaṃ* SN 46.2 ja *Accharāsaṅghātavagga* AN 1.51–60)
- ⁹⁷ Kui lõpetada rahutust ja muret tekitavatele objektidele tähelepanu pööramine ja suunata arukas tähelepanu objektidele, mis kasvatavad meelerahu ja sisemist vaikust, hakkavad mitteesilekerkinud oskuslikud meeleseisundid ilmnema ja esilekerkinud oskuslikud meeleseisundid arenema ja tugevnema. Selliseid meeleseisundeid loovad samatha abil džhaana arendamine, võimete (*indriya*) ning virgumisosade (*bojjhaṅga*) arendamine, aga ka vääriliste inimestega suhtlemine, õige *dhamma-vinaya* uurimine ja analüüsimine ning sellega kaasneva usaldava ja aruka usu esilekerkimine, aruka tähelepanu pööramine oskuslikele dhammadele, teadvustatud arusaamise arendamine ning õpetaja või hüvelise sõbraga sobilikul teemal vestlemine. (*Kāyasuttaṃ* SN 46.2; *Sāmaññaphalasuttaṃ* DN 2; *Accharāsaṅghātavagga* AN 1.51–60)
- Rahutus ja mure võivad väljenduda väga erineval moel. Näiteks, „Teises Anuruddha suttas“ (*Dutiyaanuruddhasuttaṃ* AN 3.130) ütleb Auväärne



Anuruddha Auväärsele Sāriputta'le:

„Minu energia on tõepoolest äratatud ja aktiivne, teadlikkus vahetu ja segaduseta, keha rahunenud ja mitte erutunud, teadvus keskendunud ja ühtesuunatud, aga minu teadvus pole klammerdumisest ja tulvadest vaba.“

Auväärne Sāriputta vastab seepeale:

„Ja kui sa, sõber Anuruddha, räägid nii: „Minu energia on tõepoolest äratatud ja aktiivne, teadlikkus vahetu ja segaduseta, keha rahunenud ja mitte erutunud, teadvus keskendunud ja ühtesuunatud“ – siis see ongi sinu rahutus. Ja kui sa, sõber Anuruddha, räägid nii: „Aga minu teadvus pole klammerdumisest ja tulvadest vaba“ – siis see ongi sinu mure.“

Seejärel suunas Auväärne Sāriputta Auväärse Anuruddha (1) harjutama teadvust kolme dhammat – uhkust (*māna*), rahutust ja muret – meeles hoidmata (*amanasikarivā*) ning (2) keskendama teadvuse surmatuse elemendile (*amatāya dhātuyā cittaṃ upasaṃharatū*) ehk nibbaanale. Pärast Auväärselt Sāriputta'lt juhiste saamist läks Auväärne Anuruddha üksinda eraklusse, kus innustununa ja mina hüljanuna viibides saavutas peagi nibbaana ehk vaibumise.

- ⁹⁸ Rahutusest ja murest loobudes arendab bhikkhu oma meelt erakluse rahu; tema teadvus on rahunenud ning rahutusest ja murest puhastunud (*Sāmaññaphalasuttaṃ* DN 2).



santaṃ vā ajjhataṃ vicikicchāṃ ‘atthi me ajjhataṃ vicikicchā’ti pajānāti,
asantaṃ vā ajjhataṃ vicikicchāṃ ‘natthi me ajjhataṃ vicikicchā’ti pajānāti,
yathā ca anuppannāya vicikicchāya uppādo hoti tañca pajānāti,
yathā ca uppannāya vicikicchāya pahānaṃ hoti tañca pajānāti,
yathā ca pahīnāya vicikicchāya āyatiṃ anuppādo hoti tañca pajānāti.

iti ajjhataṃ vā dhammesu dhammānupassī viharati, bahiddhā vā dhammesu
dhammānupassī viharati, ajjhatabhiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati.

Kelles on kahtlus, teab: „Minus on kahtlus“,⁹⁹
või kelles pole kahtlust, teab: „Minus ei ole kahtlust“,
ning ta teab ka seda, kuidas mittetekkinud kahtlus tekib,¹⁰⁰
ning ta teab ka seda, kuidas tekkinud kahtlus hüljata,¹⁰¹
ning ta teab ka seda, kuidas hüljatud kahtlus tulevikus ei teki.¹⁰²

Nii viibib [ta] seestpoolt [endaga seotud] dhammades, dhamma vaatlemises, või viibib
väljastpoolt [teisega seotud] dhammades, dhamma vaatlemises, või viibib [nii] seestpoolt
[endaga seotud] kui väljastpoolt [teisega seotud] dhammades, dhamma vaatlemises.

SELGITUSED

⁹⁹ Buddha võrdles kahtlust tühermaal rändamisega, mida iseloomustavad viljatu
otsustamatus, lakkamatu kõikumine ja lõputu spekulatsioon (Sāmaññaphalasuttaṃ DN 2).

¹⁰⁰ Kahtlus tekib mitteametliku tähelepanu pööramisest objektidele, mis stimuleerivad
dhammaga seotud mitteesilekerkinud mitteoskuslike meeleseisundite esilekerkimist
ja arendavad juba esilekerkinud mitteoskuslikke meeleseisundeid.

Kahtlust toidab kõhklikkus dhamma suhtes (vicikicch-āṭṭhānīyā dhammā) (Kāyasuttaṃ
SN 46.2; Accharāsaṅghātavagga AN 1.51–60). Kaheksa kahtlust või kõhklikkust
(kaṅkhati vicikicchati) võivad esineda seoses: (1) õpetajaga (satthari), (2) dhammaga
(dhamme), (3) sanghaga (saṅghe), (4) väljaõppega (sikkhāya) ning (5) [maailma või
olemasolu] algusega (pubbante), (6) lõppemisega (aparante) või (7) alguse ja lõppe-
misega (pubbantāparante) ning (8) sõltuvusliku tekkimisega (paṭiccasamuppannesu)
(Tikanikkhepa Ds 2.3.1, 2.3.1.8. Dassanenapahātabbattika).

¹⁰¹ Kui pöörata järjepidevalt arukat tähelepanu sellele, mis on oskuslikud ja mitteoskuslikud
dhammad, laiduväärsed ja mittelaiduväärsed dhammad, madalad ja kõrged dhammad,
pimeduse ja valguse vastand-dhammad (kaṇhasukkasappaṭibhāgā dhammā), ning
uurida, analüüsida ja mõtestada dhammat tarkusega, siis aitab see dhamma läbiuurimise
virgumisosal (dhammavicayasambojjhaṅga) esile kerkida, selle täielikult välja arendada
ning kahtlusest vabaneda (Sīlasuttaṃ SN 46.3; Āhārasuttaṃ SN 46.51).



¹⁰² Kahtlusest loobumisel ületab bhikkhu keskenduse teel kahtluse, ei kahtle
enam oskuslikus dhammas ja puhastab oma meele kahtlusest ja ebakindlusest
(Sāmaññaphalasuttaṃ DN 2).

Tabel 1. Viis takistust, takistuste toit ja takistustest vabanemise tee

Viis takistust (pañca nīvaraṇā)	Toit (āhāra)	Vabanemine (vimutti)
1. Naudingusoov (kāmacchanda)	Ilus märk (subha-nimitta)	Maisest loobumine ja ilmaliku hülgamine
2. Kuritahtlikkus (byāpāda/vyāpāda)	Vastumeelne märk (paṭigha-nimitta)	Kuue tajuvõime ohjamine, kurjuse hülgamine, kaastunde ja sõbralikkuse arendamine
3. Laiskus ja loidus (thīna-middha)	Rahuolematus/röömutus, viitsimatus/apaatia, igavus/unisus, söömisjärgne rammestus, teadvuse loidus (arati tandi vijambhitā bhattasammado cetaso ca līnattari)	Tähelepaneliku erksuse ja valvsuse arendamine
4. Rahutus ja mure (uddhacca-kukkucca)	Teadvuse ebastabiilsus (cetaso avūpasamo)	Kõigutamatu rahu ja sisemise vaikuse arendamine
5. Kahtlus (vicikicchā)	Kahtlused dhamma suhtes (vicikicch-āṭṭhānīyā dhammā)	Oskuslike meeleseisundite arendamine
Nīvaraṇasuttaṃ SN 46.40	Kāyasuttaṃ SN 46.2	Sāmaññaphalasuttaṃ DN 2; Mahārāhulovādasuttaṃ MN 62



samudayadhammānupassī vā dhammesu viharatī, vayadhammānupassī vā dhammesu viharatī, samudayavayadhammānupassī vā dhammesu viharatī.

‘atthi dhammā’ti vā panassa satī paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya, anissito ca viharatī, na ca kiñci loke upādiyatī.

evampi kho, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharatī pañcasu nīvaraṇesu.

nīvaraṇapabbam niṭṭhitam.

[Ta] viibib kas dhammade tekkimise dhamma vaatlemises või viibib dhammade kadumise dhamma vaatlemises või viibib dhammade tekkimise [ja] kadumise dhamma vaatlemises.

Ja temas hakkab kinnistuma teadlikkus: „Selline on dhammade olemus“, seni kuni [tal on] piisavalt teadmisi [ja] piisavalt teadlikkust, ning [kuni ta] viibib sõltumatuna ja mitte millessegi maailmas klammerdumata.

Sel viisil, bhikkhud, viibib bhikkhu dhammades, dhamma vaatlemises, viie takistuse kaudu.¹⁰³

Takistuste jaotus on lõppenud.

4.2 Dhammānupassanākhandhapabba

puna caparam, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharatī pañcasu upādānakkhandhesu.

kathaṇca pana, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharatī pañcasu upādānakkhandhesu?

4.2 Dhammade vaatlemine: kogumike jaotus

Peale selle, bhikkhud, viibib bhikkhu dhammades, dhamma vaatlemises, viie klammerdumiskogumiku [kaudu].¹⁰⁴

Ja kuidas, bhikkhud, viibib bhikkhu dhammades, dhamma vaatlemises, viie klammerdumiskogumiku [kaudu]?



SELGITUSED

¹⁰³ „Saṅgārava suttas“ võrdleb Buddha (1) naudingukirge (*kāma-rāga*) veega, milles on kokku segatud kurkum (kollane), indigo (tumesinine) ja punane värv, (2) kuritahtlikkust suurte mullidega keeva veega, (3) laiskust ja loidust sammaltaimedega kaetud veega, (4) rahutust ja muret tuule poolt segamini keerutatud, lainetava veega ning (5) kahtlust tumeda, sogase, hänguse ja mudase veega. Suttas õpetab Buddha, et sellises vees pole võimalik ka hea silmanägemisega inimesel näha iseenda selget peegel-pilti. Samamoodi pole takistustest sogane meel võimeline nägema olemasolu vahetult, nii nagu see tõeliselt on (*yathā-bhūta*). Seetõttu tuleb esmalt rahu arendamise (*samatha-bhāvanā*) teel takistused peatada. (*Saṅgāravasuttaṃ* SN 46.55)

Kui bhikkhu näeb ja mõistab, et kõik viis takistust on hüljatud, siis sünnib temas heameel (*pāmojja*), heameelest sünnib rõõm (*pīti*), rõõmus meel rahustab keha (*kāyo passambhati*), rahunenud kehas tekib õnnetunne (*sukha*) ning õnnelik teadvus muutub keskendunuks (*samādhi*) – ta saavutab džhaana (*Sāmaññaphalasuttaṃ* DN 2). Kui džhaana on saavutatud, saab hakata arendama vaheldumisi rahu ja läbinägemist (*vipassanā-bhāvanā*) (*Saṅgāravasuttaṃ* SN 46.55).

¹⁰⁴ Inimeseks nimetatav pole Buddha õpetuse kohaselt midagi muud, kui viiest pidevalt muutuvast kogumikust – vorm (*rūpa*), tunne (*vedanā*), taju (*saññā*), moodustised (*saṅkhāra*) ja teadvus (*viññāṇa*) – koosnev ja peagi laialilalgunev protsesside jada. Viie klammerdumiskogumiku tekkimise peamiseks põhjuseks on mitteteadmine (*avijjā*) ja iha (*taṇhā*) ning neil põhinev isiku-põhine vale vaade, ahnus, viha, pettekujutus, kirm jt meeles esinevad plekid, köidikud ning kalduvused. Kuni mentaalsed protsessid esinevad koos plekkidega, on tegemist klammerdumiskogumikega ja peale plekkide lakkamist nimetatakse neid lihtsalt kogumikeks. (*Sagāthāvaggasaṃyuttaṃ*, SN)

„Kogumike suttas“ selgitab Buddha, et viis kogumikku (*pañcakkhandhā*) ja viis klammerdumiskogumikku (*pañcupādānakkhandha*) on erinevad. Klammerdumiskogumikud (*upādānakkhandhā*) esinevad koos tulvadega (*sāsavā*) ja on aldis klammerduma (*upādāna*), kuid virgunud arahanti puhul on tegemist kogumikega (*khandhā*). (*Khandhasuttaṃ* SN 22.48)



idha, bhikkhave, bhikkhu:

‘iti rūpaṃ, iti rūpassa samudayo, iti rūpassa atthaṅgamo;

iti vedanā, iti vedanāya samudayo, iti vedanāya atthaṅgamo;

iti saññā, iti saññāya samudayo, iti saññāya atthaṅgamo;

iti saṅkhārā, iti saṅkhārānaṃ samudayo, iti saṅkhārānaṃ atthaṅgamo;

iti viññāṇaṃ, iti viññāṇassa samudayo, iti viññāṇassa atthaṅgamo’ti;

Siin, bhikkhud, [vaatleb] bhikkhu:

„see on vorm, see on vormi tekkimine, see on vormi kadumine;“¹⁰⁵

„see on tunne, see on tunde tekkimine, see on tunde kadumine;“¹⁰⁶

„see on taju, see on taju tekkimine, see on taju kadumine;“¹⁰⁷

„see on moodustis, see on moodustise tekkimine, see on moodustise kadumine;“¹⁰⁸

„see on teadvus, see on teadvuse tekkimine, see on teadvuse kadumine.“¹⁰⁹

SELGITUSED

¹⁰⁵ Vormikogumik (*rūpakkhandhā*) esindab ainsana mateeriat, ülejäänud neli kogumikku liigituvad *nime* (*nāma*) ehk mentaalse alla.

Vorm moodustub neljast suurest elemendist. Vormikogumiku alla kuuluvad kõik vormid nii minevikus (*atīta*), tulevikus (*anāgata*), olevikus (*paccuppanna*); sisemised (*ajjhatta*), välimised (*bahiddhā*); jämedad (*oḷārika*), peened (*sukhuma*); madalad (*hīnā*), kõrged (*paṇīta*); kauged (*dūre*) ja lähedased (*santika*) (*Vibhaṅga*, *Khandhavibhaṅga*, 1. *Suttantabhājanīya*, 1.1. *Rūpakkhandha*, lk 1–3). Sama põhimõtte kehtib kõikide klammerdumiskogumike kohta.

Peamiselt kasutas Buddha vormi mõistet kehale (*kāya*) viitamiseks ja õpetas, et vormi nimetatakse vormiks (*rūpa*), kuna see vormub (*rūpatīti*) külma, kuuma, nälja ja janu mõjul, ning on tajutav kärbest, sääskede, tuule, päikese ja madudega kokkupuutes (*Khajjanīyasuttaṃ* SN 22.79).

¹⁰⁶ Tunne tekib kontaktist (*phassa*), milleks on sisemise tajuala, välimise tajuala ja teadvuse kohtumine (*Chachakkasuttaṃ* MN 148). Kuus tunnete kogu (*vedanākāyā*) on: (1) silmakontaktist sündinud tunne, (2) kõrvakontaktist sündinud tunne, (3) ninakontaktist sündinud tunne, (4) keelekontaktist sündinud tunne, (5) kehakontaktist sündinud tunne ja (6) meelekontaktist sündinud tunne (vt ptk 4.5.2 „Tekkimistõe kirjeldus“). Kontakti tekkimisel lakkab tunne (*phassa-nirodhā vedanā-nirodho*) (*Samudayasuttaṃ* SN 47.42) ning tunde lakkamise teeks on arija kaheksaosaline tee (*Mahāsaḷāyatanikasuttaṃ* MN 149).

Tunne kui tingimus on iha (*taṇhā*) põhjustaja ja seeläbi on kõik tunded otsest seotud dukkha tekkimisega (*Dhammacakkappavattanasuttaṃ* SN 56.11; *Paṭiccasamuppādasuttaṃ* SN 12.1–2, *Bahudhātukasuttaṃ* MN 115).

¹⁰⁷ Buddha selgituse kohaselt nimetatakse taju (*saññā*) tajuks, kuna see tajub (*sañjānātīti*) sinist, kollast, punast ja valget (*Khajjanīyasuttaṃ* SN 22.79). Kuus taju on: vormi-, heli-, lõhna-, maitse-, puudutuse- ja dhammataju (vt ptk 4.5.2 „Tekkimistõe kirjeldus“). Ka taju tekib kontaktist ja lakkab kontakti lakkamisel, ning taju lakkamisele viib arija kaheksaosaline tee. Taju tunneb ära nii füüsilise kui mentaalse objekti. See hõlmab tajumist, eristamist, nimetamist ja tõlgendamist, mis võib olla kas olemasolevale vastav (tõene, oskuslik) või mittevastav ehk plekkide, moonutuste, tulvade ja köidikute poolt mõjutatud (ebatõene ja mitteoskuslik). (*Upādānaparipavattasuttaṃ* SN 22.56; *Mahāsaḷāyatanikasuttaṃ* MN 149)



iti ajjhattaṃ vā dhammesu dhammānupassī viharatī, bahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharatī, ajjhattabahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharatī.

Nii viibib [ta] seestpoolt [endaga seotud] dhammades, dhamma vaatlemises, või viibib väljastpoolt [teisega seotud] dhammades, dhamma vaatlemises, või viibib [nii] seestpoolt [endaga seotud] kui väljastpoolt [teisega seotud] dhammades, dhamma vaatlemises.¹¹⁰

SELGITUSED

¹⁰⁸ Buddha selgituse kohaselt nimetatakse moodustisi moodustisteks, kuna need on moodustunud moodustuvast (*saṃkhatamabhi-saṃkharontīti*); need moodustavad: vormuva vormi, tuntava tunde, tajutava taju, moodustuva moodustise ja teadvustava teadvuse (*Khajjanīyasuttaṃ* SN 22.79).

Moodustised on kuus tahtmiste kogu (*cetanā-kāyā*), milleks on: (1) vormiga seotud tahe (*rūpa-sañcetanā*), (2) heliga seotud tahe (*saddasañcetanā*), (3) lõhnaga seotud tahe (*gandha-sañcetanā*), (4) maitsega seotud tahe (*rasasañcetanā*), (5) puudutusega seotud tahe (*phoṭṭhabbasañcetanā*) ja (6) dhammaga seotud tahe (*dhammasañcetanā*) (vt ptk 4.5.2 „Tekkimistõe kirjeldus“).

Moodustis tekib kontaktist ja lakkab kontakti lakkamisel, ning moodustise lakkamisele viib kaheksaosaline tee. Tajude peatumisel rahunevad ka kõik moodustised (*Mahāsaḷāyatanikasuttaṃ* MN 149).

Kuna moodustised on tahtelised (*cetanā*) tegevused, siis on need uue teo (*kamma*), vilja (*vipāka*) ja uue olemasollu tulemise moodustajad (*ponobhaviko bhava-saṃkhāro*). Tunne ja taju ei ole tahtlikud ning seetõttu ei loo need kammad. (*Upādānaparipavattasuttaṃ* SN 22.56 jt)

Sõltuvusliku tekke ja teo (*kamma*) õpetuses eristas Buddha veel: (1) sõna-moodustisi (*vacī-saṃkhārā*), (2) kehamoodustisi (*kāya-saṃkhārā*) ja (3) teadvusemoodustisi (*citta-saṃkhārā*). Uue sünni kontekstis on moodustised jaotatud kolmeks: (1) pälvimuslikud moodustised (*puññabhi-saṃkhārā*), mis juhivad uue sünni õnnelikku valda; (2) antipälvimuslikud moodustised (*apuññabhi-saṃkhārā*), mis juhivad uue sünni õnnetusse valda; ning (3) kõigutamatud moodustised (*āneñjābhi-saṃkhārā*), mis juhivad uue sünni vormita valda. (*Suññakathā* Ps 2.10; *Paṭiccasamuppāda-vibhaṅga* Vb 6) Abhidhamma kohaselt on moodustisteks kõik teadvusetegurid (*cetasika*), sh usk



(*saddhā*), teadlikkus (*satī*), sõbralikkus (*mettā*), kaastunne (*karuṇā*), tarkus (*paññā*), ahnus (*lobha*), viha (*dosa*), tahe ehk kavatsus (*cetanā*), keskendus (*samādhi*) jt, aga ka tunne (*vedanā*) ja taju (*saññā*), mis viie klammerdumiskogumiku loetelus esinevad eraldiseisvana.

¹⁰⁹ Teadvuste kogumik sisaldab kõiki teadvusseisundeid ja koordineerib ülejäänud nelja kogumikku. „Suttantas“ toodud Buddha selgituse kohaselt nimetatakse teadvust teadvuseks seetõttu, et see teadvustab ja tunneb ära selle, mis tekitab õnne tunde, dukkha tunde ja ei-dukkha-ega-õnne tunde. Teadvus ja tarkus (*paññā*) on omavahel lahutamatult seotud (*saṃsaṭṭhā*).

Ka tunne, taju ja teadvus on lahutamatult seotud ega ole teineteisest eraldatavad: inimene tajub tunnet ja teadvustab, mida tajub (*Mahāvedallasuttaṃ* MN 43).

Kui tarkust tuleb arendada, siis teadvust tuleb täielikult mõista (*pariññeyya*) (*Khajjanīyasuttaṃ* SN 22.79; *Mahāvedallasuttaṃ* MN 43). Nii nagu põllumees peab külvamiseks esmalt maad harima, peab bhikkhu tarkuse (*paññā*) tekkimiseks teadlikkust arendama (*Kasibhāradvājasuttaṃ* SN 7.11).

¹¹⁰ Inimese tõelise olemuse mõistmist hägustavad väärarusaamadest sündinud enesemääratluse teooriad (*Madhupiṇḍikasuttaṃ* MN 18). Kuna viis kogumikku on tekkinud teatud tingimustel ja lakkavad neid moodustavate tingimuste lõppemisel, ei saa inimene ise ega ükski teine olend sisaldada midagi, mida nimetatakse muutumatuks või igikestvaks minaks (*attā*), aatmaniks (*attan*), hinge (jīva), tõeliseks olemuseks vms. Selline arvamus rajaneb Buddha õpetuse kohaselt teadmatusel sündinud juuretul ehk alusetul usul (*a-mūlaka-saddhā*) ja sellest tuleneval soovmõtlemisel.



samudayadhammānupassī vā dhammesu viharatī, vayadhammānupassī vā dhammesu viharatī, samudayavayadhammānupassī vā dhammesu viharatī.

‘atthi dhammā’ti vā panassa satī paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya, anissito ca viharatī, na ca kiñci loke upādiyatī.

evampi kho, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharatī pañcasu upādānakkhandhesu.

khandhapabbāṃ niṭṭhitāṃ.

[Ta] viibib kas dhammade tekkimise dhamma vaatlemises või viibib dhammade kadumise dhamma vaatlemises või viibib dhammade tekkimise [ja] kadumise dhamma vaatlemises.

Ja temas hakkab kinnistuma teadlikkus: „Selline on dhammade olemus“, seni kuni [tal on] piisavalt teadmisi [ja] piisavalt teadlikkust, ning [kuni ta] viibib sõltumatuna ja mitte millessegi maailmas klammerdumata.¹¹¹

Sel viisil, bhikkhud, viibib bhikkhu dhammades, dhamma vaatlemises, viie klammerdumiskogumiku kaudu.¹¹²

Kogumike jaotus on lõppenud.

SELGITUSED

¹¹¹ „Naudingu suttas“ (*Assādasuttaṃ* SN 22.26; ka *Dutiyaassādasuttaṃ* SN 22.27 jt) räägib Buddha, kuidas ta enne virgumist mõtiskles selle üle, mis on kogumikega seotud (1) nauding ehk magusus (*assāda*) ja (2) mis on oht (*ādīnava*), ning mis on kogumikest (3) eemaldumine (*nissaraṇa*). Ta mõistis, et:

1. vormist tulenev õnn (*sukha*) ja heameel (*somanassa*) on vormiga [seotud] nauding (*rūpassa assāda*);
2. vormi püstitus, dukkha ja muutumise dhamma [vormi muutuv olemus] ehk (*aniccaṃ dukkhaṃ vipariṇāma-dhammaṃ*) on vormiga [seotud] oht (*rūpassa ādīnava*); ning
3. vormiga seotud soovist ja kirest viib välja soovi ja kire hülgamine (*chandarāgavinaya chandarāgappahāna*) – see on vormist eemaldumine (*rūpassa nissaraṇa*).

Sama põhimõte on toodud suttas ka nelja ülejäänud klammerdumiskogumiku kohta.



„Teises naudingus suttas“ (*Dutiyaassādasuttaṃ* SN 22.27) õpetab Buddha, et kuni ta polnud tarkusega selgelt näinud viie klammerdumiskogumiku rahuldust, puudust ja neist põgenemist, ei teadnud ta ülima ärkamise täiust. Kuid olles keskenduses saavutanud viie klammerdumiskogumiku suhtes olemasolule vastava (*yathā-bhūta*) tarkuse, kerkisid temas esile teadmine ja nägemine:

„Minu vabanemine on kõigutamatu; see on minu viimane sünd; pole enam uut olemasolu!“ (*akuppā me vimutti; ayamantimā jāti; natthi dāni punabbhavo*).

Buddha õpetas nägema kehaks nimetatavat kui pidevalt tekkivat ja lakkavat kogumike voogu:

„Vorm on nagu vahuhunnik, tunded kui veemullid, taju kui viirastus, moodustised kui südamikuta banaanitaime tüvi ja teadvus kui silmamoonus.“ (*Pheṇapiṇḍūpamasuttaṃ* SN 22.95)

Sellise nägemise olulisust kirjeldab ka järgmine dhamma värss:

„Ka saja aastasest elust, mil ei nähta tekkimist ja lakkamist, on parem üks päev elu, mil nähakse tekkimist ja lakkamist.“ (*Dhammapada* Dh 113)

Tunnete vaatlemise kulminatsiooniks on tunnete suhtes kiretuse tekkimine:

„Kõikide tunnete suhtes kiretu,
kõik teadmised ületanu
– see on [ülim] teadja.“
(*Sabhiyasuttaṃ* Snp 3.6.)

Endaks nimetatava kui pidevalt muutuvate klammerdumiskogumike nägemine pole oma olemuselt negatiivne ega nihilistlik – see on realistlik.



4.3 Dhammānupassanāāyatanapabba¹¹³

**puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharatī chasu
ajjhāttikabāhiresu āyatanesu¹¹⁴.**

4.3 Dhammade vaatlemine: alade jaotus

Peale selle, bhikkhud, viibib bhikkhu dhammades, dhamma vaatlemises, kuue sisemise [ja] välimise ala [kaudu].

SELGITUSED

Kuna reaalsus ei ole negatiivne ega positiivne, on siinkohal tegemist lihtsalt fakti nentimisega: nii on. Buddha on öelnud, et kuni püsiva, stabiilse, igavese ja muutumatu mina vaade (*atta-diṭṭhi*) kadumine ei ole täielik ja lõplik, ei ole kannatuste lakkamisele viiva püha elu elamine tulemuslik (*Gomayapiṇḍasuttaṃ* SN 22.96).

- ¹¹² Kogumikud pole eraldiseisvad ega staatilised „kuhjad“, vaid protsessis kulgevad nähtused, mis on teatud omaduste alusel koondatud ühise nimetaja alla selleks, et luua vahetu ja õige mõistmine ning vabaneda varest arusaamisest inimeseks nimetatava osas. Mõistes, et „mina“, nagu ka kõikide teiste olendite tõeliseks olemuseks ei ole midagi enam kui lakkamatu füüsiliste ja mentaalsete seisundite protsess, vabaneb bhikkhu valedes vaadetes tulvast (*diṭṭhāsava*) ning kolmest madalamast köidikust (*orambhāgiya-saṃyojana*), milleks on: (1) keha-põhine vaade (*sakkāya-diṭṭhi*), (2) kahtlus (*vicikicchā*) ja (3) kõlblusrituaalidest kinnihoidmine (*silabbata-parāmāṣā*). Seeläbi teostab bhikkhu vooguastunu vilja (*sotāpanna-phala*). Temast saab kindlasti arahant, ning ta saavutab ülima virgumise (*bodhi*) ja igavese nibbaana ehk vaibumise (*nibbāna*) (*Samyojanasuttaṃ* AN 10.13; *Sabbāsava-suttaṃ* MN 2). Köidikute kohta vt täpsemalt: Thitaṇṇa bhikkhu (dr Kahn, Andrus). 2022. *Virgumise tee – nii nagu õpetas Buddha*. Aegna: ETS, lk 150–156.

„Keskenduse sutta“ ([*Upādāna*] *Samādhisuttaṃ* SN 22.5) kohaselt vaatleb bhikkhu keskenduses kõiki kogumikke ükshaaval, mõistmaks tegelikkusele vastavalt vormi, tunde, taju, moodustiste ja teadvuse kogumike tekkimist, milleks on kogumikest:

1. rõõmu ja naudingut otsimine (*abhinandati*),
2. rõõmu ja naudingut tervitamine (*abhivadati*),
3. rõõmust ja naudingust kinnihoidmine, sellesse klammerdumine (*ajjhosati*).

Suttas õpetab Buddha, et inimene otsib vormist rõõmu ja naudib vormiga kohtumist, kuid rõõm ja nauding loovad vormist kinnihoidmist ja vormi klammerdumist. Sama kehtib ka ülejäänud nelja klammerdumiskogumiku kohta. Klammerdumine kui tingimus loob olemasolu saamise, sünni, vanaduse ja surma, millega kaasnevad lein, hala, valu, pahameel ning ahastus ja kogu dukkhakogumik (*dukkhakkhandha*) – see ongi vormi, tunde, taju, moodustiste ja teadvuse kogumike tekkimine. Olles džhaanas saavutanud vahetu mõistmise kogumike tekkimisest, vaatleb bhikkhu järgmiseks kogumike kadumist. Kui bhikkhu ei otsi (*nābhinandati*) vormikogumikust, tunnetekogumist ega teistest kogumikest enam rõõmu ning naudinguid, ega tervita (*nābhivadati*) neid, ega jää kogumikega seotud rõõmu ja naudingusse kinni (*nājjhosāya tiṭṭhati*), siis kogumikega seotud rõõmud ja naudingud lakkavad. Rõõmu ja naudingut lakkamisega lakkab ka klammerdumine ning klammerdumise lakkamisega lakkab olemasolu – st vormi, tunde, taju, moodustiste ja teadvuse kogumike tekkimine – see ongi mõõtmatu kannatuste massi lõppemine.

- ¹¹³ **āyatana** [ā + √yat (yaṃ) + ana] „välja sirutama“; 1: (meeleline) ala kui meele seisund (= *jhāna*). 2: (taju)ala kui 5 tajuorganit + meel ning neile vastavad kuus objekti; 3: (piirkondlik) ala, kui puhke- või elamise koht. 4: (transtsendentaalne) ala (= *nibbāna*). (DVE, V osa: „Leksikon“)

- ¹¹⁴ Kuus sisemist (taju)ala (*cha ajjhāttikāni āyatanāni*) on: silm, kõrv, nina, keel, keha ja meel. Kuus välmist (taju)ala (*cha bāhirāni āyatanāni*) on sisemistele aladele vastavad objektid ehk: vorm, heli, lõhn, maitse, puudutus ja dhamma (*Salāyatana-vibhaṅgasuttaṃ* MN 137; *Āsīvisopamasuttaṃ* SN 35.238 jpt).



idha, bhikkhave, bhikkhu cakkhuñca pajānāti, rūpe ca pajānāti,
yañca tadubhayaṃ paṭicca uppajjati saṃyojanaṃ¹¹⁵ tañca pajānāti,
yathā ca anuppannassa saṃyojanassa uppādo hoti tañca pajānāti,
yathā ca uppannassa saṃyojanassa pahānaṃ hoti tañca pajānāti,
yathā ca pahīnassa saṃyojanassa āyatiṃ anuppādo hoti tañca pajānāti.

sotañca pajānāti, sadde ca pajānāti,
yañca tadubhayaṃ paṭicca uppajjati saṃyojanaṃ tañca pajānāti,
yathā ca anuppannassa saṃyojanassa uppādo hoti tañca pajānāti,
yathā ca uppannassa saṃyojanassa pahānaṃ hoti tañca pajānāti,
yathā ca pahīnassa saṃyojanassa āyatiṃ anuppādo hoti tañca pajānāti.

ghānañca pajānāti, gandhe ca pajānāti,
yañca tadubhayaṃ paṭicca uppajjati saṃyojanaṃ tañca pajānāti,
yathā ca anuppannassa saṃyojanassa uppādo hoti tañca pajānāti,
yathā ca uppannassa saṃyojanassa pahānaṃ hoti tañca pajānāti,
yathā ca pahīnassa saṃyojanassa āyatiṃ anuppādo hoti tañca pajānāti.

Siin, bhikkhud, teab bhikkhu silma ja teab vormi;
ning ta teab ka nendest mõlemast tingitud köidiku ilmnest;¹¹⁶
ning ta teab ka seda, kuidas mittetekkinud köidik tekib;¹¹⁷
ning ta teab ka seda, kuidas tekkinud köidik hüljata;
ning ta teab ka seda, kuidas hüljatud köidik tulevikus ei teki.¹¹⁸

Ning ta teab kõrva ja teab heli;
ning ta teab ka nendest mõlemast tingitud köidiku ilmnest;
ning ta teab ka seda, kuidas mittetekkinud köidik tekib;¹¹⁹
ning ta teab ka seda, kuidas tekkinud köidik hüljata;¹²⁰
ning ta teab ka seda, kuidas hüljatud köidik tulevikus ei teki.

Ning ta teab nina ja teab lõhna;
ning ta teab ka nendest mõlemast tingitud köidiku ilmnest;
ning ta teab ka seda, kuidas mittetekkinud köidik tekib;¹²¹
ning ta teab ka seda, kuidas tekkinud köidik hüljata;¹²²
ning ta teab ka seda, kuidas hüljatud köidik tulevikus ei teki.

SELGITUSED

¹¹⁵ Köidik (*saṃyojana*) pole silm ega vorm, vaid neist kahest ilmnev soov ja kirg (*chanda-rāgo*). Sama põhimõte kehtib kõigi kuue välamise ja kuue sisemise (taju)ala kohta. Plekkide (iha, kirg, ahnus, viha, mitteteadmine jt) ületamisel ei teki silma ja vormiga seotud klammerdumist ning köidikut ei teki. (*Saṃyojanasuttaṃ* SN 41.1)



¹¹⁶ Tähelepanelik vaatlemine ei tähenda kohest ja aktiivset sekkumist. Näiteks, köidiku ilmnest on teadlikkus seotud selle köidiku teadvustamise ja vaatlemisega ning seda põhjustavate ja lakkamiseni viivate tingimuste teadmisega, kuid sellekohane tegutsemine kuulub pigem õige püüdluse (*sammā-vāyāma*) ning köidiku ületamine õige keskenduse (*sammā-samādhi*) valdkonda.

¹¹⁷ Silma ja vormiga seotud köidik tekib meeldivatele vormidele mitteamurka tähelepanu pööramise ning ebameeldivate vormide tõrjumise kaudu, mis stimuleerib mitte-esilekerkinud mitteoskuslike meeleseisundite esilekerkimist ja arendab juba esilekerkinud mitteoskuslikke meeleseisundeid.

Buddha õpetatud virgumisteed järgides vabanetakse järk-järgult olendeid olemasolurattasse siduvast kümnest köidikust (*dasa saṃyojana*), mis on „Köidikute sutta“ (*Saṃyojanasuttaṃ* AN 10.13) kohaselt alljärgnevad.

- Kehapõhise vaate** (*sakkāyadiṭṭhi*) puhul peetakse keha (*kāya*) ja keerukat psühho-füüsiliste nähtuste kogumit isikuks, olendiks või iseendaks või usutakse, et viie klammerdumiskogumiku sees või taga on olemas hävimatu hing, aatman, mina vms. Selline jämedakoeline vaade esindab teadmatust ja/või tahtmatust näha inimest viie klammerdumiskogumikuna, ning põhjustab isekust, mis on peamine vastuolude allikas.
- Kahtlus** (*vicikicchā*) on usaldamatus Buddha, dhamma ja sangha või teostuse ja sõltuvusliku tekke õpetuse suhtes.
- Kõlblusrituaalidesse kinnijäämine** (*sīlabbataparāmāsā*) põhineb ekslikul uskumusel, mille kohaselt rituaalid ja tseremooniad on piisavad meele puhastamiseks. Riituste, rituaalide, pühitsuste, mantrate jms maagilisse mõjusse uskumine viib teostaja valesse vaatesse ja väärasse dhamma teostusse (nt mantrate kordamine plekkide eemaldamiseks), äärmustesse (nt askeesi), vägivaldsesse käitumisse (nt elusolendi tapmine ohverduseks) vms.
- Naudingukirg** (*kāmarāga*) ilmneb kiindumusena naudinguobjektidesse, milleks võib olla kas nähtav objekt, heli, lõhn, maitse, aine objekt või meeleobjekt.
- Kuritahtlikkus ja vastumeelsus** (*vyāpāda, paṭigha*) ning sellega seotud vastandumine võib avalduda nii vihkamises, sallimatuses, kuritahtlikus kavatsuses kui ka vägivaldses käitumises.
- Vormikirg** (*rūparāga*) on vormi vallaga seotud kirg, mis võib väljenduda kas kiindumusena vormi džhaanasse (*rūpajhāna*), kus meeles kerkivad esile enne-kogematu rõõm, õndsus ja rahu, või soovis sündida vormi tasandil (*rūpabhūmi*).
- Vormitusekirg** (*arūparāga*) on vormita vallaga seotud kirg, mis võib väljenduda kas kiindumusena vormita džhaanasse (*arūpajhāna*) või soovis sündida vormita tasandil (*arūpabhūmi*).



8. **Uhkus** (*māna*) esineb inimesel, kes näeb ennast teistega võrreldes parema, väärtuslikuma, targema või olulisemana.
9. **Rahutus** (*uddhacca*) sisaldab meele häiritust või erutatust.
10. **Mitteteadmine** (*avijjā*) tähendab teadmiste puudumist olemasolu tõelisest olemusest, neljast arija tõest ning sõltuvuslikust tekkimisest.

¹¹⁸ Silma ja vormiga seotud köidik lakkab, kui lõpetada meeldivatele vormidele mitteamuka tähelepanu pööramine ja eameeldivate vormide tõrjumine. „Kuue looma suttas“ (*Chappāṇakopamasuttam* SN 35.247) selgitab Buddha õige teadlikkuse arendamise olemust ja kasu kuue looma näite varal. Kui mees püüaks kinni mao, krokodilli, linna, koera, šaakali ja ahvi ning seoks nad tugeva kõiega ühe samba külge, tõmbaksid need kuus looma eri suundades oma toiduallika poole: madu sipelgapesa poole, krokodill vee poole, lind taeva poole, koer küla poole, šaakal surnuaia poole ja ahv džungli poole.

Samamoodi tõmbavad kuus tajuvõimet meeldiva poole ja eameeldivast eemale. Kuue looma väsides hakkab valitsema neist kõige tugevam ning teised alluvad talle. Seda nimetataksegi ohjamata (*asarivaro*) võimeteks. Mingi aja pärast väsivad aheldatud loomad lõplikult ära ja istuvad või heidavad samba kõrvale pikali. Samamoodi, kui bhikkhu arendab pidevalt keha teadlikkust (*kāyagatāsati bhāvitā*), ei ihka ta kuue taju kaudu enam meeldiva poole ega eameeldivast eemale.

Sellist bhikkhut nimetas Buddha tugevaks postiks ehk sambaks (*dalhe khīle vā thambhe vā*). Taoline bhikkhu saavutab võime mõista ja näha asju ja nähtusi sõltumatuna, olemasolule vastavalt (*yathā-bhūta*). Ta teostab teadvuse vabanemise (*ceto-vimutti*) ja tarkuse vabanemise (*paññā-vimutti*) ning kõik kurjad ja oskamatud dhammad lakkaavad tema teadvuses jäägitult. Seetõttu peaksid bhikkhud arendama kehateadlikkust, tegema sellest oma sõiduki ja teostuse alusmüüri ning arendama selle täiuseni.

¹¹⁹ Kõrva ja heliga seotud köidik tekib meeldivatele helidele mitteamuka tähelepanu pööramise ning eameeldivate helide tõrjumise kaudu, mis stimuleerib mitteesilekerkinud mitteoskuslike meeleseisundite esilekerkimist ja arendab juba esilekerkinud mitteoskuslikke meeleseisundeid (*Chappāṇakopamasuttam* SN 35.247).

¹²⁰ Kõrva ja heliga seotud köidik lakkab, kui lõpetada meeldivatele helidele mitteamuka tähelepanu pööramine ja eameeldivate helide tõrjumine. Selleks tuleb kõrva ja heli vaadelda aruka tähelepanuga, eesmärgiga mõista ja näha neid olemasolule vastavalt ning saavutada teadvuse ja tarkuse vabanemine. (*Chappāṇakopamasuttam* SN 35.247)

¹²¹ Nina ja lõhnaga seotud köidik tekib meeldivatele lõhnadele mitteamuka tähelepanu pööramise ning eameeldivate lõhnade tõrjumise kaudu, mis stimuleerib mitteesilekerkinud mitteoskuslike meeleseisundite esilekerkimist ja arendab juba esilekerkinud mitteoskuslikke meeleseisundeid (*Chappāṇakopamasuttam* SN 35.247).



¹²² Nina ja lõhnaga seotud köidik lakkab, kui lõpetada meeldivatele lõhnadele mitteamuka tähelepanu pööramine ja eameeldivate lõhnade tõrjumine. Selleks tuleb nina ja lõhna vaadelda aruka tähelepanuga, eesmärgiga mõista ja näha neid olemasolule vastavalt ning saavutada teadvuse ja tarkuse vabanemine. (*Chappāṇakopamasuttam* SN 35.247)



**jivhañca pajānāti, rase ca pajānāti,
yañca tadubhayaṃ paṭicca uppajjati saṃyojanaṃ tañca pajānāti,
yathā ca anuppannassa saṃyojanassa uppādo hoti tañca pajānāti,
yathā ca uppannassa saṃyojanassa pahānaṃ hoti tañca pajānāti,
yathā ca pahīnassa saṃyojanassa āyatīṃ anuppādo hoti tañca pajānāti.**

Ning ta teab keelt ja teab maitset;
ning ta teab ka nendest mõlemast tingitud köidiku ilmnemist;
ning ta teab ka seda, kuidas mittetekkinud köidik tekib;¹²³
ning ta teab ka seda, kuidas tekkinud köidik hüljata;¹²⁴
ning ta teab ka seda, kuidas hüljatud köidik tulevikus ei teki.¹²⁵

SELGITUSED

- ¹²³ Keele ja maitsega seotud köidik tekib meeldivatele maitsetele mitteametliku tähelepanu pööramise ning ebameeldivate maitsete tõrjumise kaudu, mis stimuleerib mitteesilekerkinud mitteoskuslike meeleseisundite esilekerkimist ja arendab juba esilekerkinud mitteoskuslike meeleseisundeid. (*Chappāṇakopamasuttaṃ* SN 35.247)
- ¹²⁴ Keele ja maitsega seotud köidik lakkab, kui lõpetada meeldivatele maitsetele mitteametliku tähelepanu pööramine ja ebameeldivate maitsete tõrjumine. Selleks tuleb keelt ja maitset vaadelda aruka tähelepanuga, eesmärgiga mõista ja näha neid olemasolule vastavalt ning saavutada teadvuse ja tarkuse vabanemine. (*Chappāṇakopamasuttaṃ* SN 35.247)
- ¹²⁵ Keele ja maitse teadmine ning neist tekkinud köidiku mõistmine ja hülgamine on seotud ka bhikkhudele kohustusliku toidu vastaspooletaju (*āhāre paṭikkūla-saññā*) arendamisega. Toidu vastaspooletaju, mis on toodud vanimas „Jaotuste kogumiku“ (*Aṅguttaranikāya*) tajude (*saññā*) loendis, aitab näha toidu tõelist olemust nii, nagu see tegelikult on (st toit ja jook pole oma olemuselt ilusad, maitsvad ega ahvatlevad ning on rooja ja kuse põhjustajad).

Tavaliselt tõlgitakse *āhāre paṭikkūla-saññā* „toidu ebameeldivusetajuks“ või „toidu eemaletõukavuse tajuks“ (ingl *perception of the repulsiveness/foulness of food; contemplation on the unattractiveness of food; perception of food as unattractive*).

Kuna sellise taju arendamise eesmärgiks pole esile kutsuda vastumeelsust ega tekitada sellega uut plekki, vaid aidata mõista toidu tõelist, mittekaunist ja mitteahvatlevat olemust, on siinkohal *āhāre paṭikkūla-saññā* tõlgitud „toidu vastaspooletajuks“ [*āhāre* (toit) + *paṭikkūla* (vastu nõlva/kallast/kallakut/teistpoolt; vastas-) + *saññā* (taju)].



Selleks vaatleb bhikkhu esmalt toidu väljanägemist ja tajub toidu lõhna, maitset, pehmust jms. Seejärel teadvustab ta toidu segunemist ila ja seedemahladega, lagunemisprotsessis kuseks, roojaks ja gaasideks muutumist ning kuse, rooja ja gaasina kehast väljutamist. Järgmiseks teadvustab bhikkhu toidu olemust nelja elemendi kaudu: tahke toit pole midagi enam kui maaelement, vedel veeelement, toidu temperatuur tuleelement ning õhulisus (sh mullid vees jms) tuuleelement. Elementidepõhist vastaspooletaju keskendust lihtsustab ka kogu almustoidu, nii soolase, magusa, paksu kui ka vedela kokkusegamine.

Selline toidu vastaspooletaju arendamine loob vahetu arusaamise keelest, toidust ja maitsest ning neist tekkivast köidikust ja juhib mõistmisele, et toit pole midagi enam kui elementide kogumik, ning kujundab välja täieliku ja vahetu teadlikkuse söömisest, joomisest ja mälumisest nii, nagu see tõeliselt on. Taolisel moel toidu vastaspooletaju harjutamisega lakkab toidust tekkinud köidik ega teki enam tulevikus. Vt täpsemalt DVE, III osa, ptk „Toidu vastaspooletaju (*āhāre paṭikkūla-saññā*)“.



**kāyañca pajānāti, phoṭṭhabbe ca pajānāti,
yañca tadubhayaṃ paṭicca uppajjati saṃyojanaṃ tañca pajānāti,
yathā ca anuppannassa saṃyojanassa uppādo hoti tañca pajānāti,
yathā ca uppannassa saṃyojanassa pahānaṃ hoti tañca pajānāti,
yathā ca pahīnassa saṃyojanassa āyatiṃ anuppādo hoti tañca pajānāti.**

**manañca pajānāti, dhamme ca pajānāti,
yañca tadubhayaṃ paṭicca uppajjati saṃyojanaṃ tañca pajānāti,
yathā ca anuppannassa saṃyojanassa uppādo hoti tañca pajānāti,
yathā ca uppannassa saṃyojanassa pahānaṃ hoti tañca pajānāti,
yathā ca pahīnassa saṃyojanassa āyatiṃ anuppādo hoti tañca pajānāti.**

**iti ajjhataṃ vā dhammesu dhammānupassī viharatī, bahiddhā vā dhammesu
dhammānupassī viharatī, ajjhatabhiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharatī.**

Ning ta teab keha ja teab puudutust;
ning ta teab ka nendest mõlemast tingitud köidiku ilmnemist;
ning ta teab ka seda, kuidas mittetekkinud köidik tekib;¹²⁶
ning ta teab ka seda, kuidas tekkinud köidik hüljata;¹²⁷
ning ta teab ka seda, kuidas hüljatud köidik tulevikus ei teki.

Ning ta teab meelt ja teab dhammat;
ning ta teab ka nendest mõlemast tingitud köidiku ilmnemist;
ning ta teab ka seda, kuidas mittetekkinud köidik tekib;¹²⁸
ning ta teab ka seda, kuidas tekkinud köidik hüljata;¹²⁹
ning ta teab ka seda, kuidas hüljatud köidik tulevikus ei teki.

Nii viibib [ta] seestpoolt [endaga seotud] dhammades, dhamma vaatlemises,
või viibib väljastpoolt [teisega seotud] dhammades, dhamma vaatlemises,
või viibib [nii] seestpoolt [endaga seotud] kui väljastpoolt [teisega seotud]
dhammades, dhamma vaatlemises.

[Ta] viibib kas dhammade tekkimise dhamma vaatlemises või viibib dhammade
kadumise dhamma vaatlemises või viibib dhammade tekkimise [ja] kadumise
dhamma vaatlemises.

SELGITUSED

¹²⁶ Keha ja puudutusega seotud köidik tekib meeldivatele puudutustele mitteamrika
tähelepanu pööramise ning ebameeldivate puudutuste tõrjumise kaudu, mis stimu-
leerib mitteesilekerkinud mitteoskuslike meeleseisundite esilekerkimist ja arendab juba
esilekerkinud mitteoskuslikke meeleseisundeid (*Chappāṇakopamasuttam* SN 35.247).

¹²⁷ Keha ja puudutusega seotud köidik lakkab, kui lõpetada meeldivatele
puudutustele mitteamrika tähelepanu pööramine ja ebameeldivate puudutuste
tõrjumine. Selleks tuleb keha ja puudutust vaadelda aruka tähelepanuga,
eesmärgiga mõista ja näha neid olemasolule vastavalt ning saavutada
teadvuse ja tarkuse vabanemine. (*Chappāṇakopamasuttam* SN 35.247)

¹²⁸ Meele ja dhammadega seotud köidik tekib meeldivatele dhammadele mitte-
aruka tähelepanu pööramise ning ebameeldivate dhammade tõrjumise kaudu,
mis stimuleerib mitteesilekerkinud mitteoskuslike meeleseisundite esile-
kerkimist ja arendab juba esilekerkinud mitteoskuslikke meeleseisundeid
(*Chappāṇakopamasuttam* SN 35.247). Antud kontekstis tähendab dhamma kõiki
meeles ilmnevaid nähtusi.

¹²⁹ Meele ja dhammadega seotud köidik lakkab, kui lõpetada meeldivatele
dhammadele mitteamrika tähelepanu pööramine ja ebameeldivate dhammade
tõrjumine. Selleks tuleb meelt ja dhammat vaadelda aruka tähelepanuga,
eesmärgiga mõista ja näha neid olemasolule vastavalt ning saavutada
teadvuse ja tarkuse vabanemine. (*Chappāṇakopamasuttam* SN 35.247)



‘atthi dhammā’ti vā panassa satī paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya, anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati.

evampi kho, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati chasu ajjhāttikabāhiresu āyatanesu.

āyatanapabbam niṭṭhitam.

Ja temas hakkab kinnistuma teadlikkus: „Selline on dhammade olemus“, seni kuni [tal on] piisavalt teadmisi [ja] piisavalt teadlikkust, ning [kuni ta] viibib sõltumatuna ja mitte millessegi maailmas klammerdumata.

Sel viisil, bhikkhud, viibib bhikkhu dhammades, dhamma vaatlemises, kuue sisemise ja välimise ala [kaudu].

Alade jaotus on lõppenud.

4.4 Dhammānupassanābojjhangapabba

puna caparam, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati sattasu bojjhaṅgesu.

kathaṇca pana, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati sattasu bojjhaṅgesu?

idha, bhikkhave,
bhikkhu santam vā ajjhataṁ satisambojjhaṅgam¹³¹ ‘atthi me ajjhataṁ
satisambojjhaṅgo’ti pajānāti,
asantaṁ vā ajjhataṁ satisambojjhaṅgam ‘natthi me ajjhataṁ
satisambojjhaṅgo’ti pajānāti,
yathā ca anuppannassa satisambojjhaṅgassa uppādo hoti taṇca pajānāti,

4.4 Dhammade vaatlemine: virgumisosade jaotus

Peale selle, bhikkhud, viibib bhikkhu dhammades, dhamma vaatlemises, seitsme virgumisosa [kaudu].¹³⁰

Ja kuidas, bhikkhud, viibib bhikkhu dhammades, dhamma vaatlemises, seitsme virgumisosa [kaudu]?

Siin, bhikkhud,
bhikkhu, kelles on **teadlikkuse virgumisosa**, teab: „Minus on teadlikkuse virgumisosa“,
või kelles pole teadlikkuse virgumisosa, teab: „Minus ei ole teadlikkuse virgumisosa“,

SELGITUSED

¹³⁰ Buddha õpetas, et seitset virgumisosa peab arendama nii, et need juhiks kõlblusse (*sīlaṁ nissāya*) ja hoiaks kõlbluses (*sīla*), toetaks ilmalikust eraldumist (*vivekanissita*), kiretust (*virāganissita*) ja lakkamist (*nirodhanissita*) ning valmiks lahtilaskmise hetkel (*vossaggapariṇāmi*). Bhikkhu, kes arendab seitset virgumisosa kasvõi sõrmenipsu pikkuse aja, kel on džhaana, ning kes järgib Buddha juhiseid – see bhikkhu ei söö almustoitu asjata. (*Acharāsaṅghātavagga* AN 1.424–430)

¹³¹ Mitteesilekerkinud teadlikkuse virgumisosa esilekerkimise ja esilekerkinud teadlikkuse virgumisosa täieliku väljaarendamise (*paripūraṭi*) toiduks (*āhāra*) on teadlikkuse virgumisosa aluseks olevad dhammad (*sati-sambojjhaṅga-tṭhānīyā dhammā*). Erakluses eraldunult elamine (*vūpakaṭṭho viharanto*) ja dhammale järjepidev arukas tähelepanu (*tattha yoniso-manasikāra-bahulikāro*) pööramine, dhamma taasmee-nutamine ja dhammast taasmõtlemine (*anussarati anuvitakketi*) aitab teadlikkuse virgumisosa täielikult välja arendada. (*Kāyasuttaṁ* SN 46.2; *Sīlasuttaṁ* SN 46.3)



santaṃ vā ajjhataṃ dhammavicayasambojjhaṅgaṃ yathā ca uppannassa satisambojjhaṅgassa bhāvanāya¹³² pāripūrī hoti taṃca pajānāti.

‘atthi me ajjhataṃ dhammavicayasambojjhaṅgo’ti pajānāti,
asantaṃ vā ajjhataṃ dhammavicayasambojjhaṅgaṃ ‘natthi me ajjhataṃ dhammavicayasambojjhaṅgo’ti pajānāti,
yathā ca anuppannassa dhammavicayasambojjhaṅgassa uppādo hoti taṃca pajānāti,

ning ta teab ka seda, kuidas mittetekkinud teadlikkuse virgumisosa tekib,¹³³
ning ta teab ka seda, kuidas tekkinud teadlikkuse virgumisosa täiuseni arendada.¹³⁴

Kelles on dhamma läbiuurimise virgumisosa,¹³⁵ teab: „Minus on dhamma läbiuurimise virgumisosa“, või kelles pole dhamma läbiuurimise virgumisosa, teab: „Minus ei ole dhamma läbiuurimise virgumisosa“, ning ta teab ka seda, kuidas mittetekkinud dhamma läbiuurimise virgumisosa tekib,

SELGITUSED

¹³² **bhāvanā** [√bhū + e + anā + ā] „olemasolu põhjustama“; arendama (mitte kujustama!). Viitab meele arendamisele, mida tavapärast nimetatakse meditatsiooniks. See on oskuslike dhammade arendamine selleks sobival moel (*bhāveti kusalaḍḍhamme vaḍḍhetīti bhāvanā*) ehk eesmärgipärane tegevus meeles mingi omaduse loomiseks, omandamiseks ja selle püsivaks muutmiseks – *Sabbāsavasuttaṃ* MN 2; *Sāmaññaphalasuttaṃ* DN 2; *Mahālisuttaṃ* DN 6; *Jāliyasuttaṃ* DN 7. Suttad eristavad kolme arendamist: (1) keha arendamine (*kāya-bhāvanā*), (2) teadvuse arendamine (*citta-bhāvanā*) ja (3) tarkuse arendamine (*paññā-bhāvanā*) – *Saṅgītisuttaṃ* DN 33. Selline kolmene jaotus vastab bhikkhude kõrgema kolmekordse treeningu kohustusele, milleks on: (1) kohustus treenida kõrgemat kõlblust (*adhi-sīla-sikkhā*), (2) kohustus treenida kõrgemat teadvust (*adhi-cittasikkhā*) ja (3) kohustus treenida kõrgemat tarkust (*adhi-paññā-sikkhā*) – *Vitakkasaṅṭhānasuttaṃ* MN 20; *Accāyikasuttaṃ* AN 3.92. Peamised kaks arendamise dhammat ehk liiki on: (1) rahu arendamine (*samatha-bhāvanā*) ja (2) läbinägemise ehk läbivaatamise arendamine (*vipassanābhāvanā*) – *Samathavipassanāsuttaṃ* SN 43.2; *Vijjābhāgiyāsuttaṃ* AN 2.30. (DVE, V osa: „Leksikon“)



¹³³ Igal virgumisosal on olemas toit:

„Bhikkhud, nii nagu see keha püsib toidu [najal püsti], toidust sõltub [selle] püsimine ning toiduta [see] ei püsi, püsivad samamoodi seitse virgumisosa toidu [najal püsti], toidust sõltub [nende] püsimine ja toiduta [need] ei püsi.“ (*Kāyasuttaṃ* SN 46.2)

Mitteesilekerkinud teadlikkuse virgumisosa esilekerkimise ja esilekerkinud teadlikkuse virgumisosa täieliku väljaarendamise (*paripūrati*) toiduks (*āhāra*) on teadlikkuse virgumisosa aluseks olevad dhammad (*sati-sambojjhaṅga-ṭṭhānīyā dhammā*) (*Kāyasuttaṃ* SN 46.2).

¹³⁴ Erakluses eraldunult elamine (*vūpakaṭṭho viharanto*) ja dhammale järjepidev arukas tähelepanu (*tattha yoniso-manasikāra-bahulikāro*) pööramine, dhamma taasmeenu-tamine ja dhammast taasmõtlemine (*anussarati anuvitakketi*) aitab teadlikkuse virgumisosa täielikult välja arendada (*Kāyasuttaṃ* SN 46.2).

Inimesele, kes kuulab bhikkhut, on sangha lähedal, hoolitseb sangha eest, meenutab sanghat või liitub pärast bhikkhuga rääkimist sanghaga, kes on saavutanud kõlbluse, keskenduse, tarkuse, vabanemise, vabanemisteadmised ja nägemise – tema jaoks on teadlikkuse virgumisosa väljaarendamine ülimalt kasulik, kuna seeläbi eraldub ta väärest uskumusest, et keha või teadvus on „mina“.

Selline mõistmine aitab teadlikkuse virgumisosal esile kerkida ja „pilgeni täis“ (*bhāvanā-pāripūrī*) ehk täielikult välja arendada (*Sīlasuttaṃ* SN 46.3).

¹³⁵ Mitteesilekerkinud dhamma läbiuurimise virgumisosa esilekerkimise ja esilekerkinud dhamma läbiuurimise virgumisosa täieliku väljaarendamise toiduks on:
(1) oskuslikud ja mitteoskuslikud dhammad (*kusalākusalā dhammā*),
(2) laiduväärsed ja mittelaiduväärsed dhammad (*sāvajjānavajjā dhammā*),
(3) madalad ja kõrged dhammad (*hīna-paṇītā dhammā*) ning
(4) pimeduse ja valguse vastand-dhammad (*kaṇhasukkasappaṭibhāgā dhammā*) (*Kāyasuttaṃ* SN 46.2; *Sīlasuttaṃ* SN 46.3).



yathā ca uppannassa dhammavicayasambojjhaṅgassa bhāvanāya pāripūrī hoti tañca pajānāti.

**santaṃ vā ajjhattaṃ vīriyasambojjhaṅgaṃ ‘atthi me ajjhattaṃ vīriyasambojjhaṅgo’ti pajānāti,
asantaṃ vā ajjhattaṃ vīriyasambojjhaṅgaṃ ‘natthi me ajjhattaṃ vīriyasambojjhaṅgo’ti pajānāti,
yathā ca anuppannassa vīriyasambojjhaṅgassa uppādo hoti tañca pajānāti,
yathā ca uppannassa vīriyasambojjhaṅgassa bhāvanāya pāripūrī hoti tañca pajānāti.**

**santaṃ vā ajjhattaṃ pītisambojjhaṅgaṃ ‘atthi me ajjhattaṃ pītisambojjhaṅgo’ti pajānāti,
asantaṃ vā ajjhattaṃ pītisambojjhaṅgaṃ ‘natthi me ajjhattaṃ pītisambojjhaṅgo’ti pajānāti,
yathā ca anuppannassa pītisambojjhaṅgassa uppādo hoti tañca pajānāti,
yathā ca uppannassa pītisambojjhaṅgassa bhāvanāya pāripūrī hoti tañca pajānāti.**

ning ta teab ka seda, kuidas tekkinud dhamma läbiuurimise virgumisosa täiuseni arendada.¹³⁶

Kelles on energia virgumisosa, teab: „Minus on energia virgumisosa“;
või kelles pole energia virgumisosa, teab: „Minus ei ole energia virgumisosa“;
ning ta teab ka seda, kuidas mittetekkinud energia virgumisosa tekib;¹³⁷
ning ta teab ka seda, kuidas tekkinud energia virgumisosa täiuseni arendada.¹³⁸

Kelles on rõõmu virgumisosa, teab: „Minus on rõõmu virgumisosa“;¹³⁹
või kelles pole rõõmu virgumisosa, teab: „Minus ei ole rõõmu virgumisosa“;
ning ta teab ka seda, kuidas mittetekkinud rõõmu virgumisosa tekib;¹⁴⁰
ning ta teab ka seda, kuidas tekkinud rõõmu virgumisosa täiuseni arendada.¹⁴¹

SELGITUSED

¹³⁶ Oskuslikele ja mitteoskuslikele, laiduväärsetele ja mittelaiduväärsetele, madalatele ja kõrgetele, ning pimeduse ja valguse vastand-dhammadele (1) järjepidev aruka tähelepanu pööramine, ning tarkusega nende dhammade (2) analüüsimine, (3) mõtestamine ja (4) täielik läbiuurimine (*pavicinati pavicarati parivīmaṃsamāpajjati*) aitab dhamma läbiuurimise virgumisosas esile kerkida ja selle täielikult välja arendada (*Sīlasuttaṃ* SN 46.3).



¹³⁷ Mitteesilekerkinud energia virgumisosa esilekerkimise ja esilekerkinud energia virgumisosa täieliku väljaarendamise toiduks on (1) algatuselement (*ārambha-dhātu*), (2) vastupidavuselement (*nikkama-dhātu*) ja (3) edasiliikumiselement (*parakkama-dhātu*). Kui need elemendid liituvad tarkusega täiustunud dhamma läbiuurimise virgumisosaga, tekib energiline loidusetus (*vīriya asallīna*) ehk ärksus ja bhikkhu saavutab energia virgumisosa esilekerkimise (*Kāyasuttaṃ* SN 46.2; *Sīlasuttaṃ* SN 46.3). dhamma (4) läbiuurimises, (5) mõtestamises ja (6) täielikus läbiuurimises

¹³⁸ Tarkusega dhamma läbiuurimises, mõtestamises ja täielikus läbiuurimises täiustunud dhamma läbiuurimise virgumisosaga liitunud algatus-, vastupidavus- ja edasiliikumiselementidele järjepideva aruka tähelepanu pööramine aitab energia virgumisosa täielikult välja arendada (*Kāyasuttaṃ* SN 46.2).

¹³⁹ „Sisse- ja väljahingamise teadlikkuse sutta“ (*Ānāpānassatisuttaṃ* MN 118) kohaselt jätkab bhikkhu peale kehamoodustiste (*kāya-saṅkhāra*) rahustamist hingamise teadvustamist järgmiselt:

„[Ta] treenib: „Rõõmu kogedes, hingan sisse“, [ja] treenib: „Rõõmu kogedes, hingan välja“ (*‘pītipaṭisaṃvedī assasissāmī’ti sikkhati, ‘pītipaṭisaṃvedī passasissāmī’ti sikkhati*).“

¹⁴⁰ Mitteesilekerkinud rõõmu virgumisosa esilekerkimise ja esilekerkinud rõõmu virgumisosa täieliku väljaarendamise toiduks on rõõmu virgumisosa aluseks olevad dhammad (*pīti-sambojjhaṅgaṭṭhānīyā dhammā*). Teadlikkuse ja dhamma uurimisest tekkinud sünergiast tõuseb esile rõõm (*pīti*). Kui meel on täitunud rõõmuga, siis rahunevad nii keha kui teadvus (*pīti-manassa kāyopi passambhati, cittampi passambhati*). (*Sīlasuttaṃ* SN 46.3)

¹⁴¹ Rõõmu virgumisosa aluseks olevatele dhammadele järjepidevalt aruka tähelepanu pööramine aitab rõõmu virgumisosa täielikult välja arendada (*Kāyasuttaṃ* SN 46.2).



yathā ca anuppannassa pītisambojjhaṅgassa uppādo hoti tañca pajānāti,
yathā ca uppannassa pītisambojjhaṅgassa bhāvanāya pāripūrī hoti tañca
pajānāti.

santaṃ vā ajjhattaṃ passaddhisambojjhaṅgaṃ ‘atthi me ajjhattaṃ
passaddhisambojjhaṅgo’ti pajānāti,
asantaṃ vā ajjhattaṃ passaddhisambojjhaṅgaṃ ‘natthi me ajjhattaṃ
passaddhisambojjhaṅgo’ti pajānāti,
yathā ca anuppannassa passaddhisambojjhaṅgassa uppādo hoti tañca pajānāti,
yathā ca uppannassa passaddhisambojjhaṅgassa bhāvanāya pāripūrī hoti tañca
pajānāti.

santaṃ vā ajjhattaṃ samādhisambojjhaṅgaṃ ‘atthi me ajjhattaṃ
samādhisambojjhaṅgo’ti pajānāti,
asantaṃ vā ajjhattaṃ samādhisambojjhaṅgaṃ ‘natthi me ajjhattaṃ
samādhisambojjhaṅgo’ti pajānāti,
yathā ca anuppannassa samādhisambojjhaṅgassa uppādo hoti tañca pajānāti, yathā
ca uppannassa samādhisambojjhaṅgassa bhāvanāya pāripūrī hoti tañca pajānāti.

Kelles on rahu virgumisosa, teab: „Minus on rahu virgumisosa“;
või kelles pole rahu virgumisosa, teab: „Minus ei ole rahu virgumisosa“;
ning ta teab ka seda, kuidas mittetekkinud rahu virgumisosa tekib;¹⁴²
ning ta teab ka seda, kuidas tekkinud rahu virgumisosa täiuseni arendada.¹⁴³

Kelles on keskenduse virgumisosa, teab: „Minus on keskenduse virgumisosa“;
või kelles pole keskenduse virgumisosa, teab: „Minus ei ole keskenduse
virgumisosa“;
ning ta teab ka seda, kuidas mittetekkinud keskenduse virgumisosa tekib;¹⁴⁴
ning ta teab ka seda, kuidas tekkinud keskenduse virgumisosa täiuseni
arendada.¹⁴⁵



SELGITUSED

- ¹⁴² Rahu virgumisosa esilekerkimise ja esilekerkinud rahu virgumisosa täieliku väljaarendamise toiduks on keha rahunemine ja teadvuse rahunemine (*kāyapassaddhi, cittapassaddhi*) (*Kāyasuttaṃ* SN 46.2).
- ¹⁴³ Rahu arendamise ja „pilgeni täitmise“ ehk täiustamise teel (*bhāvanā-pāripūriṃ gacchati*) muutub rahunenud keha õnnelikuks ja teadvus keskendunuks (*passaddha-kāyassa sukhino cittarṃ samādhiyati*) (*Sīlasuttaṃ* SN 46.3). Järjepidevalt keha ja teadvuse rahunemisele aruka tähelepanu pööramine aitab rahu virgumisosa täielikult välja arendada (*Kāyasuttaṃ* SN 46.2).
- ¹⁴⁴ Keskenduse virgumisosa esilekerkimise ja esilekerkinud keskenduse virgumisosa täieliku väljaarendamise toiduks on rahu märk (*samatha-nimitta*) ja mittehajuv märk (*abyagga-nimitta* - *Kāyasuttaṃ* SN 46.2).
- ¹⁴⁵ Rahu arendamise ja täiustamise kaudu, keha õnnelikkusele, teadvuse keskendus-saavutusele ning rahu märgile ja mittehajuvaale märgile järjepidevalt aruka tähelepanu pööramine aitab keskenduse virgumisosa täielikult välja arendada (*Sīlasuttaṃ* SN 46.3).



santaṃ vā ajjhattaṃ upekkhāsambojjhaṅgaṃ ‘atthi me ajjhattaṃ
upekkhāsambojjhaṅgo’ti pajānāti,
asantaṃ vā ajjhattaṃ upekkhāsambojjhaṅgaṃ ‘natthi me ajjhattaṃ
upekkhāsambojjhaṅgo’ti pajānāti,
yathā ca anuppanassa upekkhāsambojjhaṅgassa uppādo hoti taṅca pajānāti,
yathā ca uppanassa upekkhāsambojjhaṅgassa bhāvanāya pāripurī hoti taṅca
pajānāti.

iti ajjhattaṃ vā dhammesu dhammānupassī viharati, bahiddhā vā dhammesu
dhammānupassī viharati, ajjhattabahiddhā vā dhammesu dhammānupassī
viharati.

samudayadhammānupassī vā dhammesu viharati, vayadhammānupassī vā
dhammesu viharati, samudayavayadhammānupassī vā dhammesu viharati.

‘atthi dhammā’ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya
paṭissatimattāya, anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati.

evampi kho, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati sattasu
bojjhaṅgesu.

Kelles on neutraalsuse virgumisosa, teab: „Minus on neutraalsuse virgumisosa“;
või kelles pole neutraalsuse virgumisosa, teab: „Minus ei ole neutraalsuse
virgumisosa“;
ning ta teab ka seda, kuidas mittetekkinud neutraalsuse virgumisosa tekib;¹⁴⁶
ning ta teab ka seda, kuidas tekkinud neutraalsuse virgumisosa täiuseni
arendada.¹⁴⁷

Nii viibib [ta] seestpoolt [endaga seotud] dhammades, dhamma vaatlemises;
või viibib väljastpoolt [teisega seotud] dhammades, dhamma vaatlemises;
või viibib [nii] seestpoolt [endaga seotud] kui väljastpoolt [teisega seotud]
dhammades, dhamma vaatlemises.

[Ta] viibib kas dhammade tekkimise dhamma vaatlemises või viibib dhammade
kadumise dhamma vaatlemises või viibib dhammade tekkimise [ja] kadumise
dhamma vaatlemises.

Ja temas hakkab kinnistuma teadlikkus: „Selline on dhammade olemus“;
seni kuni [tal on] piisavalt teadmisi [ja] piisavalt teadlikkust, ning [kuni ta]
viibib sõltumatuna ja mitte millessegi maailmas klammerdumata.

Sel viisil, bhikkhud, viibib bhikkhu dhammades, dhamma vaatlemises,
seitsme virgumisosa [kaudu].¹⁴⁸



SELGITUSED

- ¹⁴⁶ Neutraalsuse virgumisosa esilekerkimise ja esilekerkinud neutraalsuse virgumis-
osa täieliku väljaarendamise toiduks on neutraalsuse virgumisosa aluseks olevad
dhammad (*upekkhāsambojjhaṅgaṭṭhānīyā dhammā* – *Kāyasuttaṃ* SN 46.2).
 - ¹⁴⁷ Nelja järjestikuse džhaana väljaarendamise järel saavutatavale neutraalsusele
järgjärevalt aruka tähelepanu pööramine aitab neutraalsuse virgumisosa täielikult
välja arendada (*Sīlasuttaṃ* SN 46.3).
 - ¹⁴⁸ Kui bhikkhu on seitset virgumistegurit eeltoodud moel arendanud ja täiustanud, on
oodata seitset vilja ja seitset kasu (*satta phalā sattānisaṃsā*).
1. Selles, nähtavas olemasolus lõplike teadmiste rahulolu (*diṭṭheva dhamme
paṭikacca aññaṃ ārādheti*) ehk selles elus nibbaana (*nibbāna*) saavutamine.
 2. Kui mitte, siis surma koidikul (*marāṇa-kāla*) nibbaana saavutamine.
 3. Kui mitte, siis viie madalama koidiku lakkamise mõjul [teisele kaldale]
maabumise ajal lõpliku vaibumise (*antarā-parinibbāyī*) saavutamine.
 4. Kui mitte, siis viie madalama koidiku lakkamise mõjul uute sündide vähenemise
ja lõpliku vaibumise (*upahacca-parinibbāyī*) saavutamine.
 5. Kui mitte, siis viie madalama koidiku lakkamise mõjul moodustisteta lõpliku
vabanemise (*asaṅkhāra-parinibbāyī*) saavutamine.
 6. Kui mitte, siis viie madalama koidiku lakkamise mõjul moodustistega lõpliku
vabanemise (*sasaṅkhāra-parinibbāyī*) saavutamine.
 7. Kui mitte, siis viie madalama koidiku lakkamise mõjul kõrgemate, Akaniṭṭha
deevade elupaigas (*uddharisoto hoti akaniṭṭhagāmī*) ilmnemine.

(*Sīlasuttaṃ* SN 46.3; *Dutiyaphalasuttaṃ* SN 48.66; *Dutiyaphalasuttaṃ* SN 54.5 jpt).

akaniṭṭha [na + yuva + iṭṭha] „mitte kõige noorem“, deevade klassi nimetus.
(DVE, V osa: Leksikon)

Theeravaada kohaselt pole virgumise tee üksnes munkade ja nunnade eelis-
õigus. Kõik inimesed, kes teostavad Buddha antud arija tee õpetust õigel
moel, võivad virguda. Näiteks, nelja teadlikkuse rajamise ja arendamise teel
esimesest viiest koidikust vabanenud majaperemeestest räägivad *Sirivaḍḍha-
suttaṃ* SN 47.29; *Mānadinnasuttaṃ* SN 47.30 jt.



Tabel 2. Virgumisosade toit ja arendamiseks vajalikud tingimused

Toit (āhāra)	Tingimus	Tagajärg
Teadlikkuse virgumisosa aluseks olevad dhammad (sati-sam- bojjhaṅga- t̥ṭhānīyā dhammā)	1. Erakluses elamine (vūpakat̥ṭho viharanto) 2. Dhamma taasmeenutamine (anussarati) 3. Dhammast taasmõtlemine (anuvitakketi)	Areneb välja teadlikkuse virgumisosa (sati-sambojjhaṅga)
1. Oskuslikud ja mitteoskuslikud dhammad (kusalākusalā dhammā) 2. Laiduväärsed ja mittelaidu- väärsed dhammad (sāv- ajjānavajjā dhammā) 3. Madalad ja kõrged dhammad (hīna-paṇītā dhammā) 4. Pimeduse ja valguse vastand- dhammad (kaṇha-sukka-sap- paṭibhāgā dhammā)	Teadlik dhamma tarkusega 1. läbiuurimine (pa-vicinati), 2. mõtestamine (pa-vicarati) ja 3. igakülgne läbiuurimine (pari-vīmaṃsam-āpajjati)	Areneb välja dhamma läbiuurimise virgumisosa (dhamma-vicayasambojjhaṅga)
1. Algatuselement (ārambhadhātu) 2. Vastupidavuselement (nikkamadhātu) 3. Edasiliikumiselement (parakkama-dhātu)	Dhamma läbiuurimise virgumisosast tekib energia ja mitteloidus (vīriya asallīna) ehk ärksus	Areneb välja energia virgumisosa (vīriyasambojjhaṅga)
Rõõmu virgumisosa aluseks olevad dhammad (pīti-sam- bojjhaṅga- t̥ṭhānīyā dhammā)	Koos energiaga tõuseb meeles esile rõõm (pītimanassa)	Areneb välja rõõmu virgumisosa (pīti-sambojjhaṅga)
1. Keha rahunemine (kāyapassaddhi) 2. Teadvuse rahunemine (cittapassaddhi)	Rõõmust tekib keha ja teadvuse rahunemine (kāyopi-cittampi passambhati)	Areneb välja rahu virgumisosa (passaddhisambojjhaṅga)
1. Rahu märk (samatha-nimitta) 2. Mittehajuv märk (abyaggaṇimitta)	Rahu arendamisel ja täiustumisel muutub 1. rahunenud keha õnnelikuks (passaddhakāyassa sukhino) ja 2. teadvus keskendunuks (cittarṇ samādhīyati)	Areneb välja keskenduse virgumisosa (samādhi-sambojjhaṅga)
Neutraalse virgumisosa aluseks olevad dhammad (upekkhāsam- bojjhaṅgaṭṭhānīyā dhammā)	Keskenduse arendamine (samādhi-bhāvanā) esimeses, teises, kolmandas ja neljandas džhaanas	Areneb välja neutraalsuse virgumisosa (upekkhā-sambojjhaṅga)

Allikas: Sīlasuttarṇ SN 46.3; Kāyasuttarṇ SN 46.2



„Tule suttas“ (Aggisuttarṇ SN 46.53) õpetab Buddha, milliseid virgumisosi on asjakohane arendada ning milliseid mitte, sõltuvalt sellest, kas teadvus on loid või rahutu. Sutta lõpus tõdeb Buddha kokkuvõtvalt, et teadlikkus (sati) tuleb aga alati ja igas olukorras kasuks. Õpetuses toodud juhised võtab kokku tabel 3.

Tabel 3. Virgumisosade arendamiseks sobiv ja ebasobiv aeg

	Kui teadvus on loid (līnarṇ cittarṇ)	Kui teadvus on rahutu (uddhatarṇ cittarṇ)
Ei ole õige aeg arendada	• rahu virgumisosa • keskenduse virgumisosa • neutraalsuse virgumisosa	• dhamma läbiuurimise virgumisosa • energia virgumisosa • rõõmu virgumisosa
On õige aeg arendada	• dhamma läbiuurimise virgumisosa • energia virgumisosa • rõõmu virgumisosa • teadlikkust	• rahu virgumisosa • keskenduse virgumisosa • neutraalsuse virgumisosa • teadlikkust

Allikas: Aggisuttarṇ SN 46.53

Virgumisosade arendamine viib köidikute lakkamiseni. „Ühe dhamma suttas“ (Ekadhammasuttarṇ SN 46.29) õpetas Buddha, et silm, kõrv, nina, keel, keha ja meel on köidikuid põhjustavad dhammad (saṇyojanīyā dhammā) (silm, kõrv jne ise pole köidikud!). Nende kuue kaudu ilmnevad nii köidikud, ahelad kui ka kinnitumine (etthete uppajjanti saṇyojana-vinibandhā ajjhosānā). Suttas õpetab Buddha, et ta pole näinud peale seitsme virgumisosa ühtegi teist dhammat, mille arendamine ja kasvatamine viiks kuuest klammerdumisele altist dhammast loobumiseni ja lakkamiseni.

Virgumisosade jaotus on lõppenud.



4.5 Dhammānupassanāsaccapabba

puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati catūsu ariyasaccesu.

kathaṇca pana, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati catūsu ariyasaccesu?

idha, bhikkhave, bhikkhu ‘idaṃ dukkhaṃ’ ti yathābhūtaṃ pajānāti,
‘ayaṃ dukkhasamudayo’ ti yathābhūtaṃ pajānāti,
‘ayaṃ dukkhanirodho’ ti yathābhūtaṃ pajānāti,
‘ayaṃ dukkhanirodhagāminī paṭipadā’ ti yathābhūtaṃ pajānāti.

Paṭhamabhāṇavāro¹⁴⁹ niṭṭhitāṃ.

4.5 Dhammade vaatlemine: tōdede jaotus

Peale selle, bhikkhud, viibib bhikkhu dhammades, dhamma vaatlemises, nelja arija tõe [kaudu].

Ja kuidas, bhikkhud, viibib bhikkhu dhammades, dhamma vaatlemises, nelja arija tõe [kaudu]?

Siin, bhikkhud, teab bhikkhu olemasolule vastavalt: „See on dukkha“;
teab olemasolule vastavalt: „See on dukkha tekkimine“;
teab olemasolule vastavalt: „See on dukkha lakkamine“;
teab olemasolule vastavalt: „See on dukkha lakkamisele viiv tee“.¹⁵⁰

Esimene ettelugemise lõik on lõppenud.

SELGITUSED

¹⁴⁹ **paṭhamabhāṇavāro** [paṭhama + bhāṇavāra] „esimene ettelugemise tsükkel“ ehk „esimene deklaratsioon“. (DVE, V osa: „Leksikon“)

¹⁵⁰ Vt ka *Saccavibhaṅgasuttam* MN 141.



4.5.1 Dukkhasaccaniddesa

katamaṇca, bhikkhave, dukkhaṃ ariyasaccaṃ?

jātipi dukkhā, jarāpi dukkhā, maraṇampi dukkhaṃ,
sokaparidevadukkhadomanassupāyāsāpi dukkhā,
appiyehi sampayogopi dukkho,
piyehi vippayogopi dukkho,
yampicchaṃ na labhati tampi dukkhaṃ,
saṅkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā.

katamā ca, bhikkhave, jāti?

yā tesaṃ tesaṃ sattānaṃ tamhi tamhi sattanikāye jāti, sañjāti okkanti abhinibbatti¹⁵¹

khandhānaṃ pātubhāvo āyatanānaṃ paṭilābho, ayaṃ vuccati, bhikkhave, jāti.

4.5.1 Dukkhatõe kirjeldus

Ja mis on, bhikkhud, dukkha arija tõe?

Sünd on ju dukkha, vanadus on ju dukkha, surm on ju dukkha,
lein, hala, dukkha (valu), pahameel [ja] ahastus on ju dukkha,
kokkupuude ebaseeldivaga on ju dukkha,
lahusolek meeldivast on dukkha,
dukkha on ju see, kui ei saada, mida ihaldatakse,
[ehk] kokkuvõtvalt – viis klammerdumiskogumikku [on] dukkha.

Ja mis on, bhikkhud, sünd?

Kas siin või seal, ühe või teise olendi keha sünd, madalamas sündimine [või] kõrgemas ilmnemine, kogumikena olemasolusse ilmumine [ja] (taju)alade omandamine – seda, bhikkhud, nimetatakse sünniks.

SELGITUSED

¹⁵¹ **okkanti** [ava + √kam + ti] 1: „alla minema“, laskumine. 2: viljastumine; alla (üsas)se) langema. **abhinibbatti** [abhi + nī + √vatt + i (abhi + nibbatti)] „kõrgem ilmnemine“ (n) kõrgemas (*abhi*), nt deevade vallas, olemasolusse tulemist. Sünd võib toimuda (1) munast, (2) üsast, (3) niiskusest ning (4) spontaanselt, nt deevade vallas – *Mahāsīhanādasuttam* MN 12. (DVE, V osa: „Leksikon“)



katamā ca, bhikkhave, jarā?

yā tesam tesam sattānam tamhi tamhi sattanikāye
jarā jīraṇatā khaṇḍiccaṃ pāliccaṃ valittacatā
āyuno saṃhāni indriyānaṃ paripāko,
ayaṃ vuccati, bhikkhave, jarā. yā tesam tesam sattānam tamhi tamhi sattanikāye
jarā jīraṇatā khaṇḍiccaṃ pāliccaṃ valittacatā
āyuno saṃhāni indriyānaṃ paripāko,
ayaṃ vuccati, bhikkhave, jarā.

Ja mis on, bhikkhud, vanadus?

Kas siin või seal, ühe või teise olendi keha vanadus, vananemine, hammaste
purunemine, juuste hallinemine, naha kortsumine,
eluea kahanemine, (taju)võimete lagunemine –
seda, bhikkhud, nimetatakse vanaduseks.

katamañca, bhikkhave, maraṇaṃ?

yaṃ tesam tesam sattānam tamhā tamhā sattanikāyā
cuti cavanatā bhedo antaradhānaṃ maccu maraṇaṃ kālakiriya¹⁵²
khandhānaṃ bhedo kaḷevarassa nikkhepo jīvitindriyassupacchedo,¹⁵³
idaṃ vuccati, bhikkhave, maraṇaṃ.

Ja mis on, bhikkhud, surm?

Kas siin või seal, ühe või teise olendi keha
langus, langemine, lagunemine, kadumine, suremine, surm, (elu)ajale (lõpu)tegemine
(eluea lõppemine), kogumike lagunemine, laiba mahaasetamine, eluvõime katkemine
– seda, bhikkhud, nimetatakse surmaks.

SELGITUSED

¹⁵² **kālakiriya**: [kāla + kiriya] (n) „aeg on tehtud“ või „must tegu“ = eluaja lõppemine = uue
(elu)aja ehk sünni tegemine? (DVE, V osa: „Leksikon“)

¹⁵³ *yaṃ* → *yā* (sya-all, km).

katamo ca, bhikkhave, soko?

yo kho, bhikkhave, aññataraññatarena byasanena¹⁵⁴ samannāgatassa
aññataraññatarena dukkhadhammena¹⁵⁵ phuṭṭhassa
soko socanā socitattaṃ antosoko antoparisoko,
ayaṃ vuccati, bhikkhave, soko.

Ja mis on, bhikkhud, lein?

Seda, kui kellelgi on, bhikkhud, mingi õnnetus või muu,
keda puudutab mingi dukkhaline dhamma või muu,
lein, leinamine, leinaseisund, sisemine lein, äärmuslik sisemine lein –
seda, bhikkhud, nimetatakse leinaks.

katamo ca, bhikkhave, paridevo¹⁵⁶?

yo kho, bhikkhave, aññataraññatarena byasanena samannāgatassa
aññataraññatarena dukkhadhammena phuṭṭhassa
ādevo paridevo ādevanā paridevanā ādevitattaṃ paridevitattaṃ,
ayaṃ vuccati, bhikkhave, paridevo.

Ja mis on, bhikkhud, hala?

Seda, kui kellelgi on, bhikkhud, mingi õnnetus või muu,
keda puudutab mingi dukkhaline dhamma või muu,
nutt, hala, halamine, hädaldamine, suur hädaldamine, hädaldamiseisund –
seda, bhikkhud, nimetatakse halaks.

SELGITUSED

¹⁵⁴ **byasana** [vi + √as + ana] häving, hukk; õnnetus; katastroof. (DVE, V osa: „Leksikon“)

¹⁵⁵ **dukkhadhammena** [dukkha + dhamma] dukkhaline dhamma; dukkhat ehk
kannatust toov olemus, nähtus või seisund; dukkhalise ehk kannatust toova
või valuliku olemusega soovimatu seisund või kogemus. (DVE, V osa: „Leksikon“)

¹⁵⁶ **parideva** [pari + √dev + i] (m) halamine, hädaldamine; kaeblemine; kurvastamine;
nutmine. (DVE, V osa: „Leksikon“)

**katamañca, bhikkhave, dukkhaṃ?**

yaṃ kho, bhikkhave, kāyikaṃ dukkhaṃ kāyikaṃ asātaṃ
kāyasamphassajaṃ¹⁵⁷ dukkhaṃ asātaṃ vedayitaṃ,
idaṃ vuccati, bhikkhave, dukkhaṃ.

Ja mis on, bhikkhud, dukkha?

See, bhikkhud, on kehaline dukkha (valu), kehaline ebameeldivus, kehalisest kontaktist sündinud dukkhaline (valulik) ebameeldiv tunne – seda, bhikkhud, nimetatakse dukkhaks (valuks).

katamañca, bhikkhave, domanassaṃ?

yaṃ kho, bhikkhave, cetasikaṃ dukkhaṃ cetasikaṃ asātaṃ
manosamphassajaṃ dukkhaṃ asātaṃ vedayitaṃ,
idaṃ vuccati, bhikkhave, domanassaṃ.

Ja mis on, bhikkhud, pahameel?

See, bhikkhud, on meeleline valu, meeleline ebameeldivus, meelekontaktist sündinud dukkha [või] ebameeldiv tunne – seda, bhikkhud, nimetatakse pahameeleks.

katamo ca, bhikkhave, upāyāso?

yo kho, bhikkhave, aññataraññatarena byasanena samannāgatassa
aññataraññatarena dukkhadhammena phuṭṭhassa
āyāso upāyāso āyāsītattaṃ upāyāsītattaṃ,
ayaṃ vuccati, bhikkhave, upāyāso.

Ja mis on, bhikkhud, ahastus?

Sel, kel on, bhikkhud, mingi õnnetus või muu,
[keda] puudutab mingi dukkhaline dhamma või muu,
ahastus, ahastamine, ahastusseisund, masendusseisund –
seda, bhikkhud, nimetatakse ahastuseks.

SELGITUSED

¹⁵⁷ **kāyasamphassaja** [kāya + samphassa + ja] keha kontaktist sündinud ehk füüsilisest kokkupuutest tekkinud. (DVE, V osa: „Leksikon“)

**katamo ca, bhikkhave, appiyehi sampayogo dukkho?**

idha yassa te honti anittā akantā amanāpā
rūpā saddā gandhā rasā phoṭṭhabbā dhammā,
ye vā panassa te honti anattakāmā ahitakāmā aphāsukakāmā
ayogakkhemakāmā,¹⁵⁸
yā tehi saddhiṃ saṅgati samāgamo samodhānaṃ missibhāvo,
ayaṃ vuccati, bhikkhave, appiyehi sampayogo dukkho.

Ja mis on, bhikkhud, ebameeldivaga kokkupuutumise dukkha?

Siin, need, kelle jaoks on soovimatuid, mittenauditavaid [ja] mittemeelepäraseid vorme, helisid, lõhnu, maitseid, puudutusi [ja] dhammasid;
või kellel on neid, kes ei soovi talle kasu, heaolu, mugavust [ja] turvalisust, nendega kohtumine, kokkusaamine, kokkupuutumine [ja] koosolemine – seda, bhikkhud, nimetatakse ebameeldivaga kokkupuutumise dukkhaks.

katamo ca, bhikkhave, piyehi vippayogo dukkho?

idha yassa te honti itthā kantā manāpā¹⁵⁹
rūpā saddā gandhā rasā phoṭṭhabbā dhammā,
ye vā panassa te honti atthakāmā hitakāmā phāsukakāmā yogakkhemakāmā
mātā vā pitā vā bhātā vā bhaginī vā mittā vā amaccā vā ñātisālohitā vā,
yā tehi saddhiṃ asaṅgati asamāgamo asamodhānaṃ amissibhāvo,
ayaṃ vuccati, bhikkhave, piyehi vippayogo dukkho.

Ja mis on, bhikkhud, meeldivast lahusoleku dukkha?

Siin, need, kelle jaoks on soovitud, nauditavaid [ja] meelepäraseid vorme, helisid, lõhnu, maitseid, puudutusi [ja] dhammasid;
või kellel on neid, kes soovivad talle kasu, heaolu, mugavust [ja] turvalisust, emad või isad või vennad või õed või sõbrad või kaaslased või ka veresugulased, nendega mittekohtumine, mittekokkusaamine, mittekokkupuutumine [ja] mittekoosolemine – seda, bhikkhud, nimetatakse meeldivast lahusoleku dukkhaks.

SELGITUSED

¹⁵⁸ **ayogakkhema** [an + yoga + khema] „mitte ikkest rahu või puhkust“ ehk et ei saaks köidikutest vabaks = ei saavutaks vaimset edu ega virgumist. (DVE, V osa: „Leksikon“)

¹⁵⁹ Buddha toodud kriitika isekate ning kergemeelsete soovide ja palvete kohta toob ära *Itthasuttaṃ* AN 5.43; vt ka *Alabbhanīyaṭṭhānasuttaṃ* AN 5.48.



katamañca, bhikkhave, yampicchaṃ na labhati tampi dukkhaṃ?

**jātidhammānaṃ,¹⁶⁰ bhikkhave, sattānaṃ evaṃ icchā uppajjati:
‘aho vata mayaṃ na jātidhammā¹⁶¹ assāma, na ca vata no jāti āgaccheyyā’ti.
na kho panetaṃ icchāya pattaḃbaṃ,
idampi yampicchaṃ na labhati tampi dukkhaṃ.**

Ja mis on, bhikkhud, ihaldatava mittesaamise dukkha?

Sündimisidhammaga (sündiva olemusega), bhikkhud, olenditel tekib selline igatsus:
„Oh, et me poleks sündimisidhammaga, ja oh, et sündi ei tuleks!“
Kuid tõepoolest, seda ei saa saavutada ainult igatsedes –
see ongi ihaldatava mittesaamise dukkha.

**jarādhammānaṃ, bhikkhave, sattānaṃ evaṃ icchā uppajjati:
‘aho vata mayaṃ na jarādhammā assāma, na ca vata no jarā āgaccheyyā’ti.
na kho panetaṃ icchāya pattaḃbaṃ,
idampi yampicchaṃ na labhati tampi dukkhaṃ.**

Vananemisdhammaga (vananeva olemusega), bhikkhud,
olenditel tekib selline igatsus:
„Oh, et me poleks vananemisdhammaga, ja oh, et vanadust ei tuleks!“
Kuid seda ei saa saavutada ainult igatsedes –
see ongi ihaldatava mittesaamise dukkha.

SELGITUSED

¹⁶⁰ **jātidhammāna** [jāti + dhamma] „sündimisidhamma“ ehk sündiva olemusega; kes on allutatud sünnile, kes on sündimise objekt. (DVE, V osa: „Leksikon“)

¹⁶¹ St et kõik elusolendid on pidanud sündima, kuna alluvad sünnile. Sama põhimõte kehtib ka vananemise (*jarādhamma*), haigestumise (*byādhidhamma*), suremise (*maraṇadhamma*), leina (*sokadhamma*) jt, aga ka plekkide (*saṅkilesadhamma*) kohta (*Pāsarāsisuttaṃ* MN 26).



**byādhidhammānaṃ, bhikkhave, sattānaṃ evaṃ icchā uppajjati
‘aho vata mayaṃ na byādhidhammā assāma, na ca vata no byādhi
āgaccheyyā’ti.
na kho panetaṃ icchāya pattaḃbaṃ,
idampi yampicchaṃ na labhati tampi dukkhaṃ.**

Haigestumisdhammaga (haigestuva olemusega), bhikkhud,
olenditel tekib selline igatsus:
„Oh, et me poleks haigestuva olemusega, ja oh, et haigust ei tuleks!“
Kuid tõepoolest, seda ei saa saavutada ainult igatsedes –
see ongi ihaldatava mittesaamise dukkha.

**maraṇadhammānaṃ, bhikkhave, sattānaṃ evaṃ icchā uppajjati
‘aho vata mayaṃ na maraṇadhammā assāma, na ca vata no maraṇaṃ
āgaccheyyā’ti.
na kho panetaṃ icchāya pattaḃbaṃ,
idampi yampicchaṃ na labhati tampi dukkhaṃ.**

Suremisidhammaga (sureva olemusega), bhikkhud,
olenditel tekib selline igatsus:
„Oh, et me poleks suremisidhammaga, ja oh, et surma ei tuleks!“
Kuid tõepoolest, seda ei saa saavutada ainult igatsedes –
see ongi ihaldatava mittesaamise dukkha.

**sokaparidevadukkhadomanassupāyāsadhammānaṃ,
bhikkhave, sattānaṃ evaṃ icchā uppajjati
‘aho vata mayaṃ na sokaparidevadukkhadomanassupāyāsadhammā assāma,
na ca vata no sokaparidevadukkhadomanassupāyāsā āgaccheyyā’ti.
na kho panetaṃ icchāya pattaḃbaṃ,
idampi yampicchaṃ na labhati tampi dukkhaṃ.**

Leina-, hala-, dukkha-, pahameele- [ja] ahastusdhammaga (olemusega)
bhikkhud, olenditel tekib selline igatsus:
„Oh, et me poleks leina-, hala-, dukkha-, pahameele- [ja] ahastusdhammaga,
[ja] oh, et leina, hala, valu, pahameelt [ja] ahastust ei tuleks!“
Kuid tõepoolest, seda ei saa saavutada ainult igatsedes –
see ongi ihaldatava mittesaamise dukkha.



katame ca, bhikkhave, saṅkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā?

seyyathidaṃ — rūpupādānakkhandho, vedanupādānakkhandho, saññupādānakkhandho, saṅkhārupādānakkhandho, viññāṇupādānakkhandho. ime vuccanti, bhikkhave, saṅkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā. idaṃ vuccati, bhikkhave, dukkhaṃ ariyasaccaṃ.

Ja mis on, bhikkhud, kokkuvõttes viie klammerdumiskogumiku dukkha?

Need on järgnevad: vormi klammerdumiskogumik, tunnete klammerdumise kogumik, taju klammerdumiskogumik, moodustiste klammerdumiskogumik [ja] teadvuse klammerdumiskogumik.

Seda, bhikkhud, nimetatakse kokkuvõttes viie klammerdumiskogumiku dukkhaks.

Seda, bhikkhud, nimetatakse dukkha arija tõeks.

4.5.2 Samudayasaccaniddesa

katamañca, bhikkhave, dukkhasamudayaṃ ariyasaccaṃ?

yāyaṃ taṇhā ponobbhavikā nandirāgasahagatā tatrataṭṭhābhinandinī, seyyathidaṃ¹⁶² — kāmataṇhā bhavataṇhā vibhavataṇhā.¹⁶³

sā kho panesā, bhikkhave, taṇhā kattha uppajjamānā uppajjati, kattha nivisamānā nivisati?

yaṃ loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

4.5.2 Tekkimistõe kirjeldus

Ja mis on, bhikkhud, dukkha tekkimise arija tõde?

Selleks on iha, [mis] juhib olemasolude kordumisse, mis on seotud naudingu [ja] kirega, nautides [kord] siin, [kord] seal, ning milleks on:

naudinguiha, olemasoluiha, mitteolemasoluiha.

Aga kus, tõepoolest, bhikkhud, see iha tekkides tekib ja kus asudes asub?

Mis iganes maailmas [on] armas [ja] meeldiv – siin see iha tekkides tekib [ja] siin asudes asub.

SELGITUSED

¹⁶² *ponobbhavikā* → *ponobhavikā* (bj, pts1ed).

¹⁶³ ***vibhavataṇhā*** [vi + bhava + taṇhā] (n) „mitteolemasoluiha“ ehk iha mitteolemise järele; võib rajaneda soovil mitte enam uuesti sündida või põhineda lõpliku hävinemise vaatel (*uccheda-diṭṭhi*) ehk uskumusel, et on olemas vaid praegune elu, millele uut sündi ei järgne – surm on täielik ja lõplik hävinemine. (DVE, V osa: „Leksikon“) Vt ka Ṭhitañāṇa bhikkhu (dr Kahn, Andrus). 2022. *Virgumise tee – nii nagu õpetas Buddha*. Aegna: ETS, lk 42.



kiñca loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ?

cakkhu loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nīvisamānā nīvisatī.

sotaṃ loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nīvisamānā nīvisatī.

ghāṇaṃ loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nīvisamānā nīvisatī.

jivhā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nīvisamānā nīvisatī.

kāyo loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nīvisamānā nīvisatī.

mano loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nīvisamānā nīvisatī.

Ja mis [on] maailmas armas [ja] meeldiv?

Silm [on] maailmas armas [ja] meeldiv – siin see iha tekkides tekib [ja] siin asudes asub.

Kõrv [on] maailmas armas [ja] meeldiv – siin see iha tekkides tekib [ja] siin asudes asub.

Nina [on] maailmas armas [ja] meeldiv – siin see iha tekkides tekib [ja] siin asudes asub.

Keel [on] maailmas armas [ja] meeldiv – siin see iha tekkides tekib [ja] siin asudes asub.

Keha [on] maailmas armas [ja] meeldiv – siin see iha tekkides tekib [ja] siin asudes asub.

Meel [on] maailmas armas [ja] meeldiv – siin see iha tekkides tekib [ja] siin asudes asub.

rūpā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nīvisamānā nīvisatī.

saddā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nīvisamānā nīvisatī.

gandhā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nīvisamānā nīvisatī.

rasā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nīvisamānā nīvisatī.

phoṭṭhabbā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nīvisamānā nīvisatī.

dhammā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nīvisamānā nīvisatī.



Vormid [on] maailmas armsad [ja] meeldivad – siin see iha tekkides tekib [ja] siin asudes asub.

Helid [on] maailmas armsad [ja] meeldivad – siin see iha tekkides tekib [ja] siin asudes asub.

Lõhnad [on] maailmas armsad [ja] meeldivad – siin see iha tekkides tekib [ja] siin asudes asub.

Maitset [on] maailmas armsad [ja] meeldivad – siin see iha tekkides tekib [ja] siin asudes asub.

Puudutused [on] maailmas armsad [ja] meeldivad – siin see iha tekkides tekib [ja] siin asudes asub.

Dhammad [on] maailmas armsad [ja] meeldivad – siin see iha tekkides tekib [ja] siin asudes asub.

cakkhuvīññāṇaṃ loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nīvisamānā nīvisatī.

sotaviññāṇaṃ loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nīvisamānā nīvisatī.

ghānaviññāṇaṃ loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nīvisamānā nīvisatī.

jivhāviññāṇaṃ loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nīvisamānā nīvisatī.

kāyaviññāṇaṃ loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nīvisamānā nīvisatī.

manoviññāṇaṃ loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nīvisamānā nīvisatī.

Silmateadvus [on] maailmas armas [ja] meeldiv – siin see iha tekkides tekib [ja] siin asudes asub.

Kõrvateadvus [on] maailmas armas [ja] meeldiv – siin see iha tekkides tekib [ja] siin asudes asub.

Ninateadvus [on] maailmas armas [ja] meeldiv – siin see iha tekkides tekib [ja] siin asudes asub.

Keeleteadvus [on] maailmas armas [ja] meeldiv – siin see iha tekkides tekib [ja] siin asudes asub.



Kehateadvus [on] maailmas armas [ja] meeldiv – siin see iha tekkides tekib [ja] siin asudes asub.

Meeleteadvus [on] maailmas armas [ja] meeldiv – siin see iha tekkides tekib [ja] siin asudes asub.

cakkhusamphasso loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nīvisamānā nīvisatī.

sotasamphasso loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nīvisamānā nīvisatī.

ghānasamphasso loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nīvisamānā nīvisatī.

jivhāsamphasso loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nīvisamānā nīvisatī.

kāyasamphasso loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nīvisamānā nīvisatī.

manosamphasso loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nīvisamānā nīvisatī.

Silmakontakt [on] maailmas armas [ja] meeldiv – siin see iha tekkides tekib [ja] siin asudes asub.

Kõrvakontakt [on] maailmas armas [ja] meeldiv – siin see iha tekkides tekib [ja] siin asudes asub.

Ninakontakt [on] maailmas armas [ja] meeldiv – siin see iha tekkides tekib [ja] siin asudes asub.

Keelekontakt [on] maailmas armas [ja] meeldiv – siin see iha tekkides tekib [ja] siin asudes asub.

Kehakontakt [on] maailmas armas [ja] meeldiv – siin see iha tekkides tekib [ja] siin asudes asub.

Meelekontakt [on] maailmas armas [ja] meeldiv – siin see iha tekkides tekib [ja] siin asudes asub.

cakkhusamphassajā vedanā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nīvisamānā nīvisatī.

sotasamphassajā vedanā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nīvisamānā nīvisatī.



ghānasamphassajā vedanā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nīvisamānā nīvisatī.

jivhāsamphassajā vedanā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nīvisamānā nīvisatī.

kāyasamphassajā vedanā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nīvisamānā nīvisatī.

manosamphassajā vedanā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nīvisamānā nīvisatī.

Silmakontaktist sündinud tunne [on] maailmas armas [ja] meeldiv – siin see iha tekkides tekib [ja] siin asudes asub.

Kõrvakontaktist sündinud tunne [on] maailmas armas [ja] meeldiv – siin see iha tekkides tekib [ja] siin asudes asub.

Ninakontaktist sündinud tunne [on] maailmas armas [ja] meeldiv – siin see iha tekkides tekib [ja] siin asudes asub.

Keelekontaktist sündinud tunne [on] maailmas armas [ja] meeldiv – siin see iha tekkides tekib [ja] siin asudes asub.

Kehakontaktist sündinud tunne [on] maailmas armas [ja] meeldiv – siin see iha tekkides tekib [ja] siin asudes asub.

Meelekontaktist sündinud tunne [on] maailmas armas [ja] meeldiv – siin see iha tekkides tekib [ja] siin asudes asub.

rūpasaññā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nīvisamānā nīvisatī.

saddasaññā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nīvisamānā nīvisatī.

gandhasaññā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nīvisamānā nīvisatī.

rasasaññā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nīvisamānā nīvisatī.

phoṭṭhabbasaññā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nīvisamānā nīvisatī.

dhammasaññā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nīvisamānā nīvisatī.



Vormitaju [on] maailmas armas [ja] meeldiv – siin see iha tekkides tekib [ja] siin asudes asub.

Helitaju [on] maailmas armas [ja] meeldiv – siin see iha tekkides tekib [ja] siin asudes asub.

Lõhnataju [on] maailmas armas [ja] meeldiv – siin see iha tekkides tekib [ja] siin asudes asub.

Maitsetaju [on] maailmas armas [ja] meeldiv – siin see iha tekkides tekib [ja] siin asudes asub.

Puudutustaju [on] maailmas armas [ja] meeldiv – siin see iha tekkides tekib [ja] siin asudes asub.

Dhammataju [on] maailmas armas [ja] meeldiv – siin see iha tekkides tekib [ja] siin asudes asub.

rūpasañcetanā¹⁶⁴ loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃānā nivisaṭi.

saddasañcetanā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃānā nivisaṭi.

gandhasañcetanā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃānā nivisaṭi.

rasasañcetanā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃānā nivisaṭi.

phoṭṭhabbasañcetanā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃānā nivisaṭi.

dhammasañcetanā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃānā nivisaṭi.

SELGITUSED

¹⁶⁴ **rūpasañcetanā** [rūpa + saṃ + √cit + anā] vormiga kaasuv või seotud tahe. Sõltuvalt tekke põhjusest võib tahe või kavatsus (*cetanā*) olla kas oskuslik (*kusala*) või mitte- oskuslik (*akusala*). Ahnusest, vihast ja pettekujutlusest (*lobha*, *dosa*, *moha*) võrsunud tahe on mitteoskuslik ja nende kolme puudumisest (*alobha*, *adosa*, *amoha*) tekkinud tahe on oskuslik. Iha (*taṇhā*) liigitub Buddha õpetuses alati mitteoskusliku (*akusala*) alla, soov (*chanda*) aga enamasti oskusliku ehk virgumist soodustava alla. (DVE, V osa: „Leksikon“) Vt ka Ṭhitañāṇa bhikkhu (dr Kahn, Andrus). 2022. *Virgumise tee – nii nagu õpetas Buddha*. Aegna: ETS, lk 40–41.



Vormiga seotud tahe [on] maailmas armas [ja] meeldiv – siin see iha tekkides tekib [ja] siin asudes asub.

Heliga seotud tahe [on] maailmas armas [ja] meeldiv – siin see iha tekkides tekib [ja] siin asudes asub.

Lõhnaga seotud tahe [on] maailmas armas [ja] meeldiv – siin see iha tekkides tekib [ja] siin asudes asub.

Maitsega seotud tahe [on] maailmas armas [ja] meeldiv – siin see iha tekkides tekib [ja] siin asudes asub.

Puudutusega seotud tahe [on] maailmas armas [ja] meeldiv – siin see iha tekkides tekib [ja] siin asudes asub.

Dhammaga seotud tahe [on] maailmas armas [ja] meeldiv – siin see iha tekkides tekib [ja] siin asudes asub.

rūpataṇhā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃānā nivisaṭi.

saddataṇhā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃānā nivisaṭi.

gandhataṇhā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃānā nivisaṭi.

rasataṇhā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃānā nivisaṭi.

phoṭṭhabbataṇhā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃānā nivisaṭi.

dhammataṇhā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisaṃānā nivisaṭi.

Vormiia [on] maailmas armas [ja] meeldiv – siin see iha tekkides tekib [ja] siin asudes asub.

Heliia [on] maailmas armas [ja] meeldiv – siin see iha tekkides tekib [ja] siin asudes asub.

Lõhnaiha [on] maailmas armas [ja] meeldiv – siin see iha tekkides tekib [ja] siin asudes asub.

Maitseiha [on] maailmas armas [ja] meeldiv – siin see iha tekkides tekib [ja] siin asudes asub.



Puudutusiha [on] maailmas armas [ja] meeldiv – siin see iha tekkides tekib [ja] siin asudes asub.

Dhammaiha [on] maailmas armas [ja] meeldiv – siin see iha tekkides tekib [ja] siin asudes asub.

rūpavitakko loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nīvisamānā nīvisatī.

saddavitakko loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nīvisamānā nīvisatī.

gandhavitakko loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nīvisamānā nīvisatī.

rasavitakko loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nīvisamānā nīvisatī.

phoṭṭhabbavitakko loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nīvisamānā nīvisatī.

dhammavitakko loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nīvisamānā nīvisatī.

Vormist mõtlemine [on] maailmas armas [ja] meeldiv – siin see iha tekkides tekib [ja] siin asudes asub.

Helist mõtlemine [on] maailmas armas [ja] meeldiv – siin see iha tekkides tekib [ja] siin asudes asub.

Lõhnast mõtlemine [on] maailmas armas [ja] meeldiv – siin see iha tekkides tekib [ja] siin asudes asub.

Maitsest mõtlemine [on] maailmas armas [ja] meeldiv – siin see iha tekkides tekib [ja] siin asudes asub.

Puudutusest mõtlemine [on] maailmas armas [ja] meeldiv – siin see iha tekkides tekib [ja] siin asudes asub.

Dhammast mõtlemine [on] maailmas armas [ja] meeldiv – siin see iha tekkides tekib [ja] siin asudes asub.



rūpavicāro loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nīvisamānā nīvisatī.

saddavicāro loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nīvisamānā nīvisatī.

gandhavicāro loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nīvisamānā nīvisatī.

rasavicāro loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nīvisamānā nīvisatī.

phoṭṭhabbavicāro loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nīvisamānā nīvisatī.

dhammavicāro loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nīvisamānā nīvisatī.

idaṃ vuccatī, bhikkhave, dukkhasamudayaṃ ariyasaccaṃ.

Vormi läbiuurimine [on] maailmas armas [ja] meeldiv – siin see iha tekkides tekib [ja] siin asudes asub.

Heli läbiuurimine [on] maailmas armas [ja] meeldiv – siin see iha tekkides tekib [ja] siin asudes asub.

Lõhna läbiuurimine [on] maailmas armas [ja] meeldiv – siin see iha tekkides tekib [ja] siin asudes asub.

Maitse läbiuurimine [on] maailmas armas [ja] meeldiv – siin see iha tekkides tekib [ja] siin asudes asub.

Puudutuse läbiuurimine [on] maailmas armas [ja] meeldiv – siin see iha tekkides tekib [ja] siin asudes asub.

Dhamma läbiuurimine [on] maailmas armas [ja] meeldiv – siin see iha tekkides tekib [ja] siin asudes asub.

Seda, bhikkhud, nimetatakse dukkha tekkimise arija tõeks.



4.5.3 Nirodhasaccaniddesa

katamañca, bhikkhave, dukkhanirodham ariyasaccaṃ?¹⁶⁵

yo tassāyeva taṇhāya asesavirāganirodho cāgo paṭinissaggo mutti anālayo.

sā kho panesā, bhikkhave, taṇhā kattha pahīyamānā pahīyati,
kattha nirujjhamānā nirujjhati?

yaṃ loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati,
ettha nirujjhamānā nirujjhati.

kiñca loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ?

4.5.3 Lakkamistõe kirjeldus

Ja mis on, bhikkhud, dukkha lakkamise arija tõde?

See on sellesama iha jäägitu kiretustumine [ja] lakkamine, [ihast] loobumine,
[iha] täielik hülgameine, [ihast] vabanemine [ning ihast] sõltumatus.

Ja tõepoolest, bhikkhud, kus see iha hüljates hülgub [ja] kus lakkades lakkab?

Mis iganes [on] maailmas armas [ja] meeldiv – siin see iha hüljates hülgub
[ja] siin lakkades lakkab.

Ja mis [on] maailmas armas [ja] meeldiv?

SELGITUSED

¹⁶⁵ dukkhanirodham → dukkhanirodho (bj, sya-all, km).

cakkhu loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati,
ettha nirujjhamānā nirujjhati.

sotaṃ loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati,
ettha nirujjhamānā nirujjhati.

ghānaṃ loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati,
ettha nirujjhamānā nirujjhati.

jivhā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati,
ettha nirujjhamānā nirujjhati.

kāyo loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati,
ettha nirujjhamānā nirujjhati.

mano loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati,
ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Silm [on] maailmas armas [ja] meeldiv – siin see iha hüljates hülgub [ja] siin lakkades lakkab.

Kõrv [on] maailmas armas [ja] meeldiv – siin see iha hüljates hülgub [ja] siin lakkades lakkab.

Nina [on] maailmas armas [ja] meeldiv – siin see iha hüljates hülgub [ja] siin lakkades lakkab.

Keel [on] maailmas armas [ja] meeldiv – siin see iha hüljates hülgub [ja] siin lakkades lakkab.

Keha [on] maailmas armas [ja] meeldiv – siin see iha hüljates hülgub [ja] siin lakkades lakkab.

Meel [on] maailmas armas [ja] meeldiv – siin see iha hüljates hülgub [ja] siin lakkades lakkab.

rūpā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati,
ettha nirujjhamānā nirujjhati.

saddā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati,
ettha nirujjhamānā nirujjhati.

gandhā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati,
ettha nirujjhamānā nirujjhati.

rasā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati,
ettha nirujjhamānā nirujjhati.



phoṭṭhabbā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

dhammā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Vorm [on] maailmas armas [ja] meeldiv – siin see iha hüljates hülsub [ja] siin lakkades lakkab.

Heli [on] maailmas armas [ja] meeldiv – siin see iha hüljates hülsub [ja] siin lakkades lakkab.

Lõhn [on] maailmas armas [ja] meeldiv – siin see iha hüljates hülsub [ja] siin lakkades lakkab.

Maitse [on] maailmas armas [ja] meeldiv – siin see iha hüljates hülsub [ja] siin lakkades lakkab.

Puudutus [on] maailmas armas [ja] meeldiv – siin see iha hüljates hülsub [ja] siin lakkades lakkab.

Dhamma [on] maailmas armas [ja] meeldiv – siin see iha hüljates hülsub [ja] siin lakkades lakkab.

cakkhaviññāṇaṃ loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

sotaviññāṇaṃ loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

ghānaviññāṇaṃ loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

jivhāviññāṇaṃ loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

kāyaviññāṇaṃ loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

manoviññāṇaṃ loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Silmateadvus [on] maailmas armas [ja] meeldiv – siin see iha hüljates hülsub [ja] siin lakkades lakkab.

Kõrvateadvus [on] maailmas armas [ja] meeldiv – siin see iha hüljates hülsub [ja] siin lakkades lakkab.



Ninateadvus [on] maailmas armas [ja] meeldiv – siin see iha hüljates hülsub [ja] siin lakkades lakkab.

Keeleteadvus [on] maailmas armas [ja] meeldiv – siin see iha hüljates hülsub [ja] siin lakkades lakkab.

Kehateadvus [on] maailmas armas [ja] meeldiv – siin see iha hüljates hülsub [ja] siin lakkades lakkab.

Meeleteadvus [on] maailmas armas [ja] meeldiv – siin see iha hüljates hülsub [ja] siin lakkades lakkab.

cakkhusamphasso loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

sotasamphasso loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

ghānasamphasso loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

jivhāsamphasso loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

kāyasamphasso loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

manosamphasso loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Silmakontakt [on] maailmas armas [ja] meeldiv – siin see iha hüljates hülsub [ja] siin lakkades lakkab.

Kõrvakontakt [on] maailmas armas [ja] meeldiv – siin see iha hüljates hülsub [ja] siin lakkades lakkab.

Ninakontakt [on] maailmas armas [ja] meeldiv – siin see iha hüljates hülsub [ja] siin lakkades lakkab.

Keelekontakt [on] maailmas armas [ja] meeldiv – siin see iha hüljates hülsub [ja] siin lakkades lakkab.

Kehakontakt [on] maailmas armas [ja] meeldiv – siin see iha hüljates hülsub [ja] siin lakkades lakkab.

Meelekontakt [on] maailmas armas [ja] meeldiv – siin see iha hüljates hülsub [ja] siin lakkades lakkab.



cakkhusamphassajā vedanā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

sotasamphassajā vedanā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

ghānasamphassajā vedanā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

jivhāsamphassajā vedanā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

kāyasamphassajā vedanā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

manosamphassajā vedanā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Silmakontaktist sündinud tunne [on] maailmas armas [ja] meeldiv – siin see iha hüljates hülsub [ja] siin lakkades lakkab.

Kõrvakontaktist sündinud tunne [on] maailmas armas [ja] meeldiv – siin see iha hüljates hülsub [ja] siin lakkades lakkab.

Ninakontaktist sündinud tunne [on] maailmas armas [ja] meeldiv – siin see iha hüljates hülsub [ja] siin lakkades lakkab.

Keelekontaktist sündinud tunne [on] maailmas armas [ja] meeldiv – siin see iha hüljates hülsub [ja] siin lakkades lakkab.

Kehakontaktist sündinud tunne [on] maailmas armas [ja] meeldiv – siin see iha hüljates hülsub [ja] siin lakkades lakkab.

Meelekontaktist sündinud tunne [on] maailmas armas [ja] meeldiv – siin see iha hüljates hülsub [ja] siin lakkades lakkab.

rūpasaññā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

saddasaññā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

gandhasaññā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

rasasaññā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.



phoṭṭhabbasaññā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

dhammasaññā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Vormitaju [on] maailmas armas [ja] meeldiv – siin see iha hüljates hülsub [ja] siin lakkades lakkab.

Helitaju [on] maailmas armas [ja] meeldiv – siin see iha hüljates hülsub [ja] siin lakkades lakkab.

Lõhnataju [on] maailmas armas [ja] meeldiv – siin see iha hüljates hülsub [ja] siin lakkades lakkab.

Maitsetaju [on] maailmas armas [ja] meeldiv – siin see iha hüljates hülsub [ja] siin lakkades lakkab.

Puudutustaju [on] maailmas armas [ja] meeldiv – siin see iha hüljates hülsub [ja] siin lakkades lakkab.

Dhammataju [on] maailmas armas [ja] meeldiv – siin see iha hüljates hülsub [ja] siin lakkades lakkab.

rūpasañcetanā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

saddasañcetanā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

gandhasañcetanā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

rasasañcetanā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

phoṭṭhabbasañcetanā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

dhammasañcetanā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Vormiga seotud tahe [on] maailmas armas [ja] meeldiv – siin see iha hüljates hülsub [ja] siin lakkades lakkab.

Heliga seotud tahe [on] maailmas armas [ja] meeldiv – siin see iha hüljates hülsub [ja] siin lakkades lakkab.



Lõhnaga seotud tahe [on] maailmas armas [ja] meeldiv – siin see iha hüljates hülgub [ja] siin lakkades lakkab.

Maitsega seotud tahe [on] maailmas armas [ja] meeldiv – siin see iha hüljates hülgub [ja] siin lakkades lakkab.

Puudutusega seotud tahe [on] maailmas armas [ja] meeldiv – siin see iha hüljates hülgub [ja] siin lakkades lakkab.

Dhammaga seotud tahe [on] maailmas armas [ja] meeldiv – siin see iha hüljates hülgub [ja] siin lakkades lakkab.

rūpataṇhā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

saddataṇhā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

gandhataṇhā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

rasataṇhā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

phoṭṭhabbataṇhā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

dhammataṇhā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Vormiia [on] maailmas armas [ja] meeldiv – siin see iha hüljates hülgub [ja] siin lakkades lakkab.

Heliia [on] maailmas armas [ja] meeldiv – siin see iha hüljates hülgub [ja] siin lakkades lakkab.

Lõhnaiha [on] maailmas armas [ja] meeldiv – siin see iha hüljates hülgub [ja] siin lakkades lakkab.

Maitseiha [on] maailmas armas [ja] meeldiv – siin see iha hüljates hülgub [ja] siin lakkades lakkab.

Puudutusiha [on] maailmas armas [ja] meeldiv – siin see iha hüljates hülgub [ja] siin lakkades lakkab.

Dhammaiha [on] maailmas armas [ja] meeldiv – siin see iha hüljates hülgub [ja] siin lakkades lakkab.



rūpavitakko loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

saddavitakko loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

gandhavitakko loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

rasavitakko loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

phoṭṭhabbavitakko loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

dhammavitakko loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Vormist mõtlemine [on] maailmas armas [ja] meeldiv – siin see iha hüljates hülgub [ja] siin lakkades lakkab.

Helist mõtlemine [on] maailmas armas [ja] meeldiv – siin see iha hüljates hülgub [ja] siin lakkades lakkab.

Lõhnast mõtlemine [on] maailmas armas [ja] meeldiv – siin see iha hüljates hülgub [ja] siin lakkades lakkab.

Maitsest mõtlemine [on] maailmas armas [ja] meeldiv – siin see iha hüljates hülgub [ja] siin lakkades lakkab.

Puudutusest mõtlemine [on] maailmas armas [ja] meeldiv – siin see iha hüljates hülgub [ja] siin lakkades lakkab.

Dhammast mõtlemine [on] maailmas armas [ja] meeldiv – siin see iha hüljates hülgub [ja] siin lakkades lakkab.

rūpavicāro loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

saddavicāro loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

gandhavicāro loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

rasavicāro loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.



phoṭṭhabbavicāro loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

dhammavicāro loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

idaṃ vuccati, bhikkhave, dukkhanirodhaṃ ariyasaccaṃ.

Vormi läbiuurimine [on] maailmas armas [ja] meeldiv – siin see iha hüljates hülgub [ja] siin lakkades lakkab.

Heli läbiuurimine [on] maailmas armas [ja] meeldiv – siin see iha hüljates hülgub [ja] siin lakkades lakkab.

Lõhna läbiuurimine [on] maailmas armas [ja] meeldiv – siin see iha hüljates hülgub [ja] siin lakkades lakkab.

Maitse läbiuurimine [on] maailmas armas [ja] meeldiv – siin see iha hüljates hülgub [ja] siin lakkades lakkab.

Puudutuse läbiuurimine [on] maailmas armas [ja] meeldiv – siin see iha hüljates hülgub [ja] siin lakkades lakkab.

Dhamma läbiuurimine [on] maailmas armas [ja] meeldiv – siin see iha hüljates hülgub [ja] siin lakkades lakkab.

Seda, bhikkhud, nimetatakse dukkha lakkamise arija tõeks.



4.5.4 Maggasaccaniddesa

katamañca, bhikkhave, dukkhanirodhagāminī paṭipadā ariyasaccaṃ?

ayameva ariyo aṭṭhaṅgiko maggo seyyathidaṃ –

sammādiṭṭhi¹⁶⁶ sammāsaṅkappo

sammāvācā sammākammanto sammāājīvo

sammāvāyāmo sammāsati sammāsamādhi.

katamā ca, bhikkhave, sammādiṭṭhi¹⁶⁷?

yaṃ kho, bhikkhave, dukkhe ñāṇaṃ, dukkhasamudaye ñāṇaṃ, dukkhanirodhe ñāṇaṃ, dukkhanirodhagāminiyā paṭipadāya ñāṇaṃ. ayaṃ vuccati, bhikkhave, sammādiṭṭhi.

katamo ca, bhikkhave, sammāsaṅkappo¹⁶⁸?

nekkhammasaṅkappo abyāpādasāṅkappo avihiṃsāsaṅkappo. ayaṃ vuccati, bhikkhave, sammāsaṅkappo.

katamā ca, bhikkhave, sammāvācā¹⁶⁹?

4.5.4 Teetõe kirjeldus

Ja mis on, bhikkhud, dukkha lakkamisele viiva tee arija tõde?

See on see arija kaheksaosaline tee, milleks on:

õige vaade, õige mõte,

õige kõne, õige tegu, õige eluviis,

õige püüdlus, õige teadlikkus, õige keskendus.

Ja mis on, bhikkhud, õige vaade?

See, bhikkhud, on dukkha teadmine, dukkha tekkimise teadmine, dukkha lakkamise teadmine [ja] dukkha lakkamisele viiva tee teadmine – seda, bhikkhud, nimetatakse õigeks vaateks.

Ja mis on, bhikkhud, õige mõte?

[Maisest] loobunud mõte, mittekuritahtlik mõte [ja] mittevägivaldne mõte – seda, bhikkhud, nimetatakse õige mõtteks.

Ja mis on, bhikkhud, õige kõne?



musāvādā¹⁷⁰ veramaṇī piṣuṇāya vācāya veramaṇī pharusāya vācāya veramaṇī samphappalāpā veramaṇī.¹⁷¹ ayaṃ vuccati, bhikkhave, sammāvācā.

katamo ca, bhikkhave, sammākammanto¹⁷²?

pāṇātipātā veramaṇī adinnādānā veramaṇī kāmesumicchācārā veramaṇī. ayaṃ vuccati, bhikkhave, sammākammanto.

Vale rääkimisest hoidumine, laimavast kõnest hoidumine, karmist kõnest hoidumine [ja] tühjast lobast hoidumine – seda, bhikkhud, nimetatakse õigeks kõneks.

Ja mis on, bhikkhud, õige tegu?

Elu hävitamisest hoidumine, mitteantu võtmisest hoidumine [ja] naudingut pakkuvast valest käitumisest hoidumine – seda, bhikkhud, nimetatakse õigeks teoks.

SELGITUSED

¹⁶⁶ Kuigi mõnikord on arija kaheksaosalise tee kontekstis tõlgitud *sammā* „täiuslikuks“, pole see dhamma kohaselt täpne. Õige vaate vastandiks olev *miccha-diṭṭhi* tähendab nii valet vaadet ehk uskumust või dogmat, aga ka spekulatiivset, alusetut või põhjendamatut teooriat ja õpetust, mille sarnased Buddha lükkas ümber kui kurjad ja oskamatud dhammad (*pāpakā akusalā dhammā*) (*Verañjasuttam* AN 8.11).

Õigest vaatest saab alguse õige mõte, õigest mõttest saab alguse õige kõne jne, kuni õige keskenduseni välja. Sama kehtib vale kaheksaosalise tee kohta (*Micchattasuttam* AN 10.103; *Mahācattārisakasuttam* MN 117; *Pubbaṅgamasuttam* AN 10.121; *Vijjāsuttam* AN 10.105; *Janavasabhasuttam* DN 18).

¹⁶⁷ Vt täpsemalt: Ṭhitañāṇa bhikkhu (dr Kahn, Andrus). 2022. *Virgumise tee – nii nagu õpetas Buddha*. Tallinn: ETS, lk 53–57.

¹⁶⁸ Vt täpsemalt: Ṭhitañāṇa bhikkhu (dr Kahn, Andrus). 2022. *Virgumise tee – nii nagu õpetas Buddha*. Tallinn: ETS, lk 57–60.

¹⁶⁹ Vt täpsemalt: Ṭhitañāṇa bhikkhu (dr Kahn, Andrus). 2022. *Virgumise tee – nii nagu õpetas Buddha*. Tallinn: ETS, lk 60–65.

¹⁷⁰ „Dhammika suttas“ õpetab Buddha järgima majaperemehe kaheksat kõlblusjuhist, selgitades, et mitte ainult ise ei tohi valetada, vaid ka teist ei tohiks panna olukorda, kus too on sunnitud valetama. Samuti ei tohi heaks kiita valetamist ja tuleb vältida kõike, mis pole tõi. (*Dhammikasuttam* Sn 2.14)

¹⁷¹ *veramaṇī* → *veramaṇi* (mr).

¹⁷² Vt täpsemalt: Ṭhitañāṇa bhikkhu (dr Kahn, Andrus). 2022. *Virgumise tee – nii nagu õpetas Buddha*. Tallinn: ETS, lk 65–68.



katamo ca, bhikkhave, sammāājīvo¹⁷³?

idha, bhikkhave, ariyasāvako¹⁷⁴ micchāājīvaṃ¹⁷⁵ pahāya sammāājīvena jīvitaṃ kappeti. ayaṃ vuccati, bhikkhave, sammāājīvo.

Ja mis on, bhikkhud, õige eluviis?

Siin, bhikkhud, hülgab Arija järgija vale eluviisi ja suundub õigesse eluviisi – seda, bhikkhud, nimetatakse õigeks eluviisiks.

katamo ca, bhikkhave, sammāvāyāmo¹⁷⁶?

idha, bhikkhave,

bhikkhu anuppannānaṃ pāpakānaṃ akusalānaṃ dhammānaṃ anuppādāya chandaṃ janeti¹⁷⁷ vāyamaṭi vīriyaṃ ārabhati cittaṃ paggaṇhāti padahati¹⁷⁸;

uppannānaṃ pāpakānaṃ akusalānaṃ dhammānaṃ pahānāya chandaṃ janeti vāyamaṭi vīriyaṃ ārabhati cittaṃ paggaṇhāti padahati;

anuppannānaṃ kusālānaṃ dhammānaṃ uppādāya chandaṃ janeti vāyamaṭi vīriyaṃ ārabhati cittaṃ paggaṇhāti padahati;

uppannānaṃ kusālānaṃ dhammānaṃ ṭhitiyā asammōsāya bhiyyobhāvāya vepullāya bhāvanāya pāripūriyā chandaṃ janeti vāyamaṭi vīriyaṃ ārabhati cittaṃ paggaṇhāti padahati.

ayaṃ vuccati, bhikkhave, sammāvāyāmo.

Ja mis on, bhikkhud, õige püüdlus?

Siin, bhikkhud,

loob bhikkhu mittetekkinud kurjade [ja] mitteoskuslike dhammade mittetekkimise soovi: püüdleb, äratav energia, pingutab teadvust [ja] teeb jõupingutusi;

[ta] loob tekkinud kurjade [ja] mitteoskuslike dhammade hülgamise soovi: püüdleb, äratav energia, pingutab teadvust [ja] teeb jõupingutusi;

[ta] loob mittetekkinud oskuslike dhammade tekkimise soovi: püüdleb, äratav energia, pingutab teadvust [ja] teeb jõupingutusi;

[ta] loob tekkinud oskuslikes dhammades püsimise, mitteunustamise, suurendamise, kasvatamise, arendamise [ja] täitumise tekkimise soovi: püüdleb, äratav energia, pingutab teadvust [ja] teeb jõupingutusi;

Seda, bhikkhud, nimetatakse õigeks püüdluseks.

**SELGITUSED**

- ¹⁷³ Laiemas kontekstis tähendab õige eluviis tegutsemist, mis ei kahjusta ennast, teisi ega mõlemat. (*Ambalaṭṭhikarāhulovādasuttaṃ* MN 61)
- ¹⁷⁴ Buddha, Ülim Arija, nimetas sageli oma õpilasi ja harvem ka ilmikjärgijaid „Arija järgijateks“ (*ariyasāvaka* [ariya + sāvaka]). Suttad nimetavad reeglina *ariya-sāvaka*'ks bhikkhut või bhikkhunit, kes on sisenenud arija tee (vooguastunu, ükskordnaasja, mittenaasja ja arahant) või saavutanud ühe neljast arija viljast (*ariya-phala*) (*Sāmaññaphalasuttaṃ* DN 2; *Mahāparinibbānasuttaṃ* DN 16; *Sammādiṭṭhi-suttaṃ* MN 9; *Upasathasuttaṃ* AN 3.70; *Devasaddasuttaṃ* KN lti 82 jpt). Samas nimetavad tekstid Arija järgijaks ka tavainimest (*puthujjanā*) vahetult enne bhikkhuks saamist. Sel juhul on tegemist ilmikuga, kel on õige vaade ja õige kõlblus ning kes soovib sanghaga liituda. (*Dantabhūmisuttaṃ* MN 125) Arija järgijal on arija kõlblus (*ariya-sīla*), mis on katkematu (*akhaṇḍā*), kõigutamatu (*acchiddā*), plekitu (*asabalā*), veatu (*akammāsā*), vabastav (*bhujissa*), tarkade poolt ülistatud (*viññuppasatṭha*), rikkumata (*aparāmaṭṭha*) ja keskendusse juhtiv (*samādhisaṃvaṭṭa*). (*Saṃgītisuttaṃ* DN 33; *Mahānāmasuttaṃ* AN 6.10)
- ¹⁷⁵ „Kauplemise sutta“ (*Vaṇijjāsuttaṃ* AN 5.177) kohaselt on ilmiku vaks eluviisiks kauplemine (1) relvadega (*satthavaṇijjā*), (2) elusolenditega (*sattavaṇijjā*), (3) lihaga (*maṃsavaṇijjā*), (4) alkoholiga (*majjavaṇijjā*) ja (5) mürgiga (*visavaṇijjā*). Vinaja kohaselt on bhikkhu jaoks sobimatuks ja vaks eluviisiks nt: arstipraksise pidamine, sõnumitoojana tegutsemine, ilmiku korraldusel tegutsemine, paisete/koeranaelte lahtilõikamine, õli ja oksendusvahendite või kõhulahtistite andmine ning õli valmis-tamine nina raviks või mõneks muuks meditsiiniliseks otstarbeks, pilliroo, taime-lehtede, lillede, puuviljade, seebisegu, hambatikkude, näopesuvee või talgipulbri kinkimine, meelitavate sõnade ja pooltõdede rääkimine, lastesse kiindumine ning ilmalike asjadega tegelemine; vt täpsemalt: Ṭhitaṇṇa bhikkhu (dr Kahn, Andrus). 2022. *Virgumise tee – nii nagu õpetas Buddha*. Tallinn: ETS, lk 68-72. Üksikasjaliku nimekirja bhikkhu valedest eluviisidest toob ära *Sāmaññaphalasuttaṃ* DN 2
- ¹⁷⁶ Vt täpsemalt: Ṭhitaṇṇa bhikkhu (dr Kahn, Andrus). 2022. *Virgumise tee – nii nagu õpetas Buddha*. Tallinn: ETS, lk 72-75.
- ¹⁷⁷ **janeti** [√jan + e + ti] „põhjustab sünni“; tekitab; loob; kutsub või toob esile. (DVE, V osa: „Leksikon“)
- ¹⁷⁸ **cattāro sammāpadhānā** [*cattāro sammā + padhāna*] neli õiget pingutust; milleks on: (1) ohjamise pingutus (*saṃvara-padhāna*) – kuue võime ohjamise (*saṃvara*) teel kur-jade, mitteoskuslike dhammade (*pāpakā akusalā dhammā*) ületamine; (2) hülgamise pingutus (*pahāna-padhāna*) – esilekerkinud naudingumõtete (*uppanna kāma-vitak-ka*), kuritahtlike mõtete (*byāpāda-vitakka*), mittevägivallatute ehk vägivaldsete mõtete (*vihimsā-vitakka*) ja kurjade mitteoskuslike dhammade (*pāpake akusale dhamme*) mitte edasikandmine (*nādhivāseti*), hülgamine (*pajahati*), hajutamine (*vinodeti*),

väljajuurimine (*byantīkaroti*) ja nende hävitamine (*anabhāvaṃ gameti*); (3) arendamise pingutus (*bhāvana-padhāna*) – seitsme virgumisosa arendamine (*sati-sambojjhaṅga bhāveti*); (4) säilitamise pingutus (*anurakkhaṇā-padhāna*) – skeletitaju (*aṭṭhika-saññā*), ussitamistaju (*puḷavaka-saññā*), lillalaigulisustaju (*vinīlaka-saññā*) auklikkustaju (*vicchiddaka-saññā*), tursumistaju (*uddhumātakasaññā*) säilitamine – *Padhānasuttaṃ* AN 4.13. Neli õiget pingutust on keskenduse eeldused (*cattāro sammāpadhānā samādhiparikkhārā*) *Cūḷavedallasuttaṃ* MN 44. (DVE, V osa: „Leksikon“)



katamā ca, bhikkhave, sammāsati¹⁷⁹?

idha, bhikkhave,

bhikkhu kāye kāyānupassī viharatī, ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassaṃ;

vedanāsu vedanānupassī viharatī, ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassaṃ;

citte cittānupassī viharatī, ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassaṃ;

dhammesu dhammānupassī viharatī, ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassaṃ.

ayaṃ vuccatī, bhikkhave, sammāsati.

Ja mis on, bhikkhud, õige teadlikkus?

Siin, bhikkhud,

viibib bhikkhu kehas, keha [olemuse] vaatlemises – innukas, tähelepanelik [ja] teadlik, eemaldanud maailma [suhtes] himu [ja] pahameele;

viibib tunnetes, tunnete [olemuse] vaatlemises – innukas, tähelepanelik [ja] teadlik, eemaldanud maailma [suhtes] himu [ja] pahameele;

viibib teadvuses,

teadvuse [olemuse] vaatlemises – innukas, tähelepanelik [ja] teadlik, eemaldanud maailma [suhtes] himu [ja] pahameele;

[ning] viibib dhammades dhamma [olemuse] vaatlemises – innukas, tähelepanelik [ja] teadlik, eemaldanud maailma [suhtes] himu [ja] pahameele.

Seda, bhikkhud, nimetatakse õigeks teadlikkuseks.

SELGITUSED

¹⁷⁹ Vt täpsemalt: Ṭhitañāṇa bhikkhu (dr Kahn, Andrus). 2022. *Virgumise tee – nii nagu õpetas Buddha*. Tallinn: ETS, lk 75–81.



katamo ca, bhikkhave, sammāsamādhī¹⁸⁰?

idha, bhikkhave, bhikkhu vivicceva kāmehi vivicca akusalehi dhammehi savitakkaṃ savicāraṃ, vivekajaṃ pītisukhaṃ, paṭhamaṃ jhānaṃ upasampajja viharatī.

vitakkavicārānaṃ vūpasamā ajjhattaṃ sampasādanaṃ cetaso ekodibhāvaṃ,¹⁸¹ avitakkaṃ avicāraṃ samādhijaṃ pītisukhaṃ, dutiyaṃ jhānaṃ upasampajja viharatī.

Ja mis on, bhikkhud, õige keskendus?¹⁸²

Siin, bhikkhud, eraldunud naudingutest,¹⁸³ eraldunud mitteoskuslikest dhammadest, mõtlemise [ja] läbiuurimisega, eralduses sündinud rõõmus [ja] õnnes, viibib bhikkhu esimese džhaana saavutuses.

Mõtlemise [ja] läbiuurimise vaibudes, sisemise rahunemise [ja] ühtse teadvusega, mõtlemiseta [ja] läbiuurimiseta, keskenduses sündinud rõõmus [ja] õnnes, viibib [bhikkhu] teise džhaana saavutuses.¹⁸⁴

SELGITUSED

¹⁸⁰ Vt täpsemalt: Ṭhitañāṇa bhikkhu (dr Kahn, Andrus). 2022. *Virgumise tee – nii nagu õpetas Buddha*. Tallinn: ETS, lk 81–85.

¹⁸¹ **ekodibhāva** [ekodi + bhāva] „ühtsuse seisund“. (DVE, V osa: „Leksikon“)

¹⁸² Nelja teadlikkuse aluse rajamine ja arendamine tingib teadvuse ühtesuunatuse (*cittassa ekaggatā*) ja keskendusmärgi (*samādhinimittā*). (*Cūḷavedallasuttaṃ* MN 44)

¹⁸³ „Koosolemise nautimise suttas“ õpetab Buddha, et on võimatu, et bhikkhu, kes naudib seltskonda ja koosviibimisi, tunneks erakluses elamisest rõõmu. Aga eraklusest rõõmu tundmata on võimatu üksi olles omandada ja hoida teadvuse märki (*anabhiramanto cittassa nimittaṃ gahessatī*). Ilma teadvuse märki teostamata on võimatu õiget vaadet saavutada (*cittassa nimittaṃ agaṇhanto sammādiṭṭhiṃ paripūressatī*). Ilma õige vaateta on võimatu õiget keskendust teostada (*sammādiṭṭhiṃ aparipūretvā sammāsamādhinā paripūressatī*). Ilma õige keskenduseta on võimatu köidikuid hüljata (*sammāsamādhinā aparipūretvā saṃyojanāni pajahissatī*). Ilma köidikuid hülgamata on võimatu vaibumist teostada (*saṃyojanāni appahāya nibbānaṃ sacchikarissatī*). Aga bhikkhu, kes vahetab suhtlemise ja seltskonna erakluse vastu ning naudib üksiolemist, saavutab teadvuse märgi, õige vaate, õige keskenduse, hülgab köidikud ja vaibub ehk saavutab nibbaana. (*Saṅgaṇikārāmasuttaṃ* AN 6.68)

¹⁸⁴ Kuna teises džhaanas vaibuvad nii mõtlemine (*vitakka*) kui ka läbiuurimine (*vicāra*), nimetas Buddha sellist seisundit arija vaikuseks (*vuccatī ariyo tuṇhībhāvo*). (*Kolitasuttaṃ* SN 21.1)



pītiyā ca virāgā upekkhako ca viharati, sato ca sampajāno, sukhañca kāyena paṭisaṁvedeti, yaṁ taṁ ariyā ācikkhanti ‘upekkhako satimā sukhavihārī’ ti tatiyaṁ jhānaṁ upasampajja viharati.

sukhassa ca pahānā dukkhassa ca pahānā pubbeva somanassadomanassānaṁ atthaṅgamā adukkhamasukhaṁ upekkhāsati pārisuddhiṁ catutthaṁ jhānaṁ upasampajja viharati.

ayaṁ vuccati, bhikkhave, sammāsamādhī.

idaṁ vuccati, bhikkhave, dukkhanirodhagāminī paṭipadā ariyasaccaṁ.

iti ajjhattaṁ vā dhammesu dhammānupassī viharati, bahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati, ajjhattabahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati.

Rõõmu ja kireta neutraalsuses viibides, teadlik ja tähelepanelik, [kogu] kehaga õnne kogedes – mille kohta arijad kuulutavad: „Neutraalse teadlikkuse õnnes viibija“ – viibib [bhikkhu] kolmanda džhaana saavutuses.

Õnnegi hüljates, dukkhagi hüljates, varasema heameele [ja] pahameele kaotades, ei-dukha-ei-õnne neutraalse teadlikkuse puhtuses, viibib [bhikkhu] neljanda džhaana saavutuses.¹⁸⁵

Seda, bhikkhud, nimetatakse õigeks keskenduseks.

Seda, bhikkhud, nimetatakse dukkha lakkamisele viivaks arija tõeks.¹⁸⁶

Nii viibib [ta] seestpoolt [endaga seotud] dhammades, dhamma vaatlemises, või viibib väljastpoolt [teisega seotud] dhammades, dhamma vaatlemises, või viibib [nii] seestpoolt [endaga seotud] kui väljastpoolt [teisega seotud] dhammades, dhamma vaatlemises.

SELGITUSED

¹⁸⁵ Džhaanade täpsema kirjelduse toob ära *Sāmaññaphalasuttaṁ* DN 2.

¹⁸⁶ Dhammade vaatlemise ja teadlikkuse osas loetleb *Satipaṭṭhānasuttaṁ* viis objekti: viis takistust, viis klammerdumiskogumikku, kuus sisemist ja kuus välimist ala, seitse virgumisosa ja neli arija tõde. Selle hiinakeelsest tõlkest (*Madhyamāgama*) on aga viis klammerdumiskogumikku ja neli arija tõde välja jäetud.



samudayadhammānupassī vā dhammesu viharati, vayadhammānupassī vā dhammesu viharati, samudayavayadhammānupassī vā dhammesu viharati.

‘atthi dhammā’ ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya, anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati.

evampi kho, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati catūsu ariyasaccesu.

s a c c a p a b b a ṁ n i ṭ ṭ h i t a ṁ.

d h a m m ā n u p a s s a ṇ ā n i ṭ ṭ h i t ā.

[Ta] viibib kas dhammade tekkimise dhamma vaatlemises või viibib dhammade kadumise dhamma vaatlemises või viibib dhammade tekkimise [ja] kadumise dhamma vaatlemises.

Ja temas hakkab kinnistuma teadlikkus: „Selline on dhammade olemus“, seni kuni [tal on] piisavalt teadmisi [ja] piisavalt teadlikkust, ning [kuni ta] viibib sõltumatuna ja mitte millesegi maailmas klammerdumata.

Sel viisil, bhikkhud, viibib bhikkhu dhammades, dhamma vaatlemises, nelja arija tõe [kaudu].¹⁸⁷

Tõe jaotus on lõppenud.

Dhammade vaatlemine on lõppenud.

SELGITUSED

¹⁸⁷ Kes saavutab dhammade vaatlemise teel täieliku taipamuse dhammade olemusest nii, nagu need tõeliselt on, see saavutab ka surmatuse (*dhammānaṁ pariññātattā amataṁ sacchikataṁ hoti*) ehk virgumise (*Pariññātasuttaṁ* SN 47.38).



Satipaṭṭhānabhāvanānisaṃso

yo hi koci, bhikkhave, ime cattāro satipaṭṭhāne evaṃ bhāveyya sattavassāni¹⁸⁸,
tassa dvinnāṃ phalānaṃ aññataraṃ phalaṃ pāṭikaṅkhaṃ diṭṭheva dhamme
aññā¹⁸⁹; sati vā upādisese anāgāmitā.

tiṭṭhantu, bhikkhave, sattavassāni. yo hi koci, bhikkhave, ime cattāro
satipaṭṭhāne evaṃ bhāveyya cha vassāni, tassa dvinnāṃ phalānaṃ aññataraṃ
phalaṃ pāṭikaṅkhaṃ diṭṭheva dhamme aññā; sati vā upādisese anāgāmitā.

Teadlikkuse rajamise [ja] arendamise kasud

Kes iganes, bhikkhud, neid nelja teadlikkuse rajamist nõnda seitse aastat
arendab, see võib oodata kahest viljast ühte – lõplik teadmine nähtavas dhammas
(selles olemasolus) või mittenaasmine klammerdumisjäägi [esinemisel].¹⁹⁰

Mis seal, bhikkhud, seitsmest aastast! Kes iganes, bhikkhud, neid nelja
teadlikkuse rajamist nõnda kuus aastat arendab, see võib oodata kahest
viljast ühte – lõplik teadmine nähtavas dhammas või mittenaasmine
klammerdumisjäägi [esinemisel].

SELGITUSED

¹⁸⁸ **vassa** [√vass + a] 1: (padu)vihm. 2: vihmaperiood; mussoon. 3: aasta.
4: bhikkhudele kohustuslik kolmekuuline retriit (juuli täiskuust septembri või
oktoobri täiskuuni). (DVE, V osa: „Leksikon“) Siinkohal tähendab *vassa* aastat.

¹⁸⁹ **aññā** 1: [ā + √ñā + ā] (n) lõplik teadmine = virgumine, valgustumine = arahanti
sünonüüm. 2: [ā + √ñā + ā + āya] mõistmine, taipamine. (DVE, V osa: „Leksikon“)

¹⁹⁰ Sama kinnitavad *Aññāsuttaṃ* SN 47.36; *Satisūpaṭṭhitasuttaṃ* AN 5.122;
Paṭhamaphalasuttaṃ SN 54.4 jpt.

Kui teadlikkuse puudumine ja naudingute nautimine võivad juhtida kõrgemast
vallast madalamasse valda (*Brahmajālasuttaṃ* DN 1), siis teadlikkuse rajamine
ja arendamine juhib uue sünni madalamast vallast kõrgemasse valda.
(*Sakkapañhasuttaṃ* DN 21)

tiṭṭhantu, bhikkhave, chavassāni. yo hi koci, bhikkhave, ime cattāro satipaṭṭhāne
evaṃ bhāveyya pañca vassāni, tassa dvinnāṃ phalānaṃ aññataraṃ phalaṃ
pāṭikaṅkhaṃ diṭṭheva dhamme aññā; sati vā upādisese anāgāmitā.

Mis seal, bhikkhud, kuuest aastast! Kes iganes, bhikkhud, neid nelja
teadlikkuse rajamist nõnda viis aastat arendab, see võib oodata kahest
viljast ühte – lõplik teadmine nähtavas dhammas või mittenaasmine
klammerdumisjäägi [esinemisel].

tiṭṭhantu, bhikkhave, pañcavassāni. yo hi koci, bhikkhave, ime cattāro
satipaṭṭhāne evaṃ bhāveyya cattāri vassāni, tassa dvinnāṃ phalānaṃ
aññataraṃ phalaṃ pāṭikaṅkhaṃ diṭṭheva dhamme aññā; sati vā upādisese
anāgāmitā.

Mis seal, bhikkhud, viiest aastast! Kes iganes, bhikkhud, neid nelja teadlikkuse
rajamist nõnda neli aastat arendab, see võib oodata kahest viljast ühte – lõplik
teadmine nähtavas dhammas või mittenaasmine klammerdumisjäägi [esinemisel].

tiṭṭhantu, bhikkhave, cattārivassāni. yo hi koci, bhikkhave, ime cattāro
satipaṭṭhāne evaṃ bhāveyya tīṇi vassāni, tassa dvinnāṃ phalānaṃ aññataraṃ
phalaṃ pāṭikaṅkhaṃ diṭṭheva dhamme aññā; sati vā upādisese anāgāmitā.

Mis seal, bhikkhud, neljast aastast! Kes iganes, bhikkhud, neid nelja teadlikkuse
rajamist nõnda kolm aastat arendab, see võib oodata kahest viljast ühte – lõplik
teadmine nähtavas dhammas või mittenaasmine klammerdumisjäägi [esinemisel].

tiṭṭhantu, bhikkhave, tīṇivassāni. yo hi koci, bhikkhave, ime cattāro satipaṭṭhāne
evaṃ bhāveyya dve vassāni, tassa dvinnāṃ phalānaṃ aññataraṃ phalaṃ
pāṭikaṅkhaṃ diṭṭheva dhamme aññā; sati vā upādisese anāgāmitā.

Mis seal, bhikkhud, kolmest aastast! Kes iganes, bhikkhud, neid nelja teadlikkuse
rajamist nõnda kaks aastat arendab, see võib oodata kahest viljast ühte – lõplik
teadmine nähtavas dhammas või mittenaasmine klammerdumisjäägi [esinemisel].

tiṭṭhantu, bhikkhave, dvevassāni. yo hi koci, bhikkhave, ime cattāro satipaṭṭhāne
evaṃ bhāveyya ekaṃ vassaṃ, tassa dvinnāṃ phalānaṃ aññataraṃ phalaṃ
pāṭikaṅkhaṃ diṭṭheva dhamme aññā; sati vā upādisese anāgāmitā.

Mis seal, bhikkhud, kahest aastast! Kes iganes, bhikkhud, neid nelja teadlikkuse
rajamist nõnda ühe aasta arendab, see võib oodata kahest viljast ühte – lõplik
teadmine nähtavas dhammas või mittenaasmine klammerdumisjäägi [esinemisel].

tiṭṭhatu, bhikkhave, ekaṃ vassaṃ. yo hi koci, bhikkhave, ime cattāro
satipaṭṭhāne evaṃ bhāveyya sattamāsāni, tassa dvinnāṃ phalānaṃ aññataraṃ
phalaṃ pāṭikaṅkhaṃ diṭṭheva dhamme aññā; sati vā upādisese anāgāmitā.



Mis seal, bhikkhud, ühest aastast! Kes iganes, bhikkhud, neid nelja teadlikkuse rajamist nõnda seitse kuud arendab, see võib oodata kahest viljast ühte – lõplik teadmine nähtavas dhammas või mittenaasmine klammerdumisjäägi [esinemisel].

tiṭṭhantu, bhikkhave, satta māsāni. yo hi koci, bhikkhave, ime cattāro satipaṭṭhāne evaṃ bhāveyya cha māsāni, tassa dvinnaṃ phalānaṃ aññataraṃ phalaṃ pāṭikaṅkhaṃ diṭṭheva dhamme aññā; sati vā upādisese anāgāmitā.

Mis seal, bhikkhud, seitsmest kuust! Kes iganes, bhikkhud, neid nelja teadlikkuse rajamist nõnda kuus kuud arendab, see võib oodata kahest viljast ühte – lõplik teadmine nähtavas dhammas või mittenaasmine klammerdumisjäägi [esinemisel].

tiṭṭhantu, bhikkhave, chamāsāni. yo hi koci, bhikkhave, ime cattāro satipaṭṭhāne evaṃ bhāveyya pañca māsāni, tassa dvinnaṃ phalānaṃ aññataraṃ phalaṃ pāṭikaṅkhaṃ diṭṭheva dhamme aññā; sati vā upādisese anāgāmitā.

Mis seal, bhikkhud, kuuest kuust! Kes iganes, bhikkhud, neid nelja teadlikkuse rajamist nõnda viis kuud arendab, see võib oodata kahest viljast ühte – lõplik teadmine nähtavas dhammas või mittenaasmine klammerdumisjäägi [esinemisel].

tiṭṭhantu, bhikkhave, pañcamāsāni. yo hi koci, bhikkhave, ime cattāro satipaṭṭhāne evaṃ bhāveyya cattāri māsāni, tassa dvinnaṃ phalānaṃ aññataraṃ phalaṃ pāṭikaṅkhaṃ diṭṭheva dhamme aññā; sati vā upādisese anāgāmitā.

Mis seal, bhikkhud, viiest kuust! Kes iganes, bhikkhud, neid nelja teadlikkuse rajamist nõnda neli kuud arendab, see võib oodata kahest viljast ühte – lõplik teadmine nähtavas dhammas või mittenaasmine klammerdumisjäägi [esinemisel].

tiṭṭhantu, bhikkhave, cattārimāsāni. yo hi koci, bhikkhave, ime cattāro satipaṭṭhāne evaṃ bhāveyya tīṇi māsāni, tassa dvinnaṃ phalānaṃ aññataraṃ phalaṃ pāṭikaṅkhaṃ diṭṭheva dhamme aññā; sati vā upādisese anāgāmitā.

Mis seal, bhikkhud, neljast kuust! Kes iganes, bhikkhud, neid nelja teadlikkuse rajamist nõnda kolm kuud arendab, see võib oodata kahest viljast ühte – lõplik teadmine nähtavas dhammas või mittenaasmine klammerdumisjäägi [esinemisel].

tiṭṭhantu, bhikkhave, tīṇimāsāni. yo hi koci, bhikkhave, ime cattāro satipaṭṭhāne evaṃ bhāveyya dve māsāni, tassa dvinnaṃ phalānaṃ aññataraṃ phalaṃ pāṭikaṅkhaṃ diṭṭheva dhamme aññā; sati vā upādisese anāgāmitā.

Mis seal, bhikkhud, kolmest kuust! Kes iganes, bhikkhud, neid nelja teadlikkuse rajamist nõnda kaks kuud arendab, see võib oodata kahest viljast ühte – lõplik teadmine nähtavas dhammas või mittenaasmine klammerdumisjäägi [esinemisel].

tiṭṭhantu, bhikkhave, dvemāsāni. yo hi koci, bhikkhave, ime cattāro satipaṭṭhāne evaṃ bhāveyya ekaṃ māsāṃ, tassa dvinnaṃ phalānaṃ aññataraṃ phalaṃ pāṭikaṅkhaṃ diṭṭheva dhamme aññā; sati vā upādisese anāgāmitā.



Mis seal, bhikkhud, kahest kuust! Kes iganes, bhikkhud, neid nelja teadlikkuse rajamist nõnda ühe kuu arendab, see võib oodata kahest viljast ühte – lõplik teadmine nähtavas dhammas või mittenaasmine klammerdumisjäägi [esinemisel].

tiṭṭhatu, bhikkhave, ekaṃ māsāṃ. yo hi koci, bhikkhave, ime cattāro satipaṭṭhāne evaṃ bhāveyya aḍḍhamāsāṃ, tassa dvinnaṃ phalānaṃ aññataraṃ phalaṃ pāṭikaṅkhaṃ diṭṭheva dhamme aññā; sati vā upādisese anāgāmitā.

Mis seal, bhikkhud, ühest kuust! Kes iganes, bhikkhud, neid nelja teadlikkuse rajamist nõnda pool kuud arendab, see võib oodata kahest viljast ühte – lõplik teadmine nähtavas dhammas või mittenaasmine klammerdumisjäägi [esinemisel].

tiṭṭhatu, bhikkhave, aḍḍhamāso. yo hi koci, bhikkhave, ime cattāro satipaṭṭhāne evaṃ bhāveyya sattāhaṃ, tassa dvinnaṃ phalānaṃ aññataraṃ phalaṃ pāṭikaṅkhaṃ diṭṭheva dhamme aññā; sati vā upādisese anāgāmitā.¹⁹¹

Mis seal, bhikkhud, poolest kuust! Kes iganes, bhikkhud, neid nelja teadlikkuse rajamist nõnda seitse päeva arendab, see võib oodata kahest viljast ühte – lõplik teadmine nähtavas dhammas või mittenaasmine klammerdumisjäägi [esinemisel].

ekāyano ayaṃ, bhikkhave, maggo sattānaṃ visuddhiyā, sokaparidevānaṃ samatikkamāya dukkhadomanassānaṃ atthaṅgamāya ñāyassa adhigamāya nibbānassa sacchikiriyāya, yadidaṃ cattāro satipaṭṭhānā.

Ühesuunaline on, bhikkhud, tee olendite puhastamiseks, leina [ja] hala ületamiseks, valu [ja] pahameele kaotamiseks, [õige] meetodi avastamiseks [ja] nibbaana teostamiseks, milleks on neli teadlikkuse rajamist.¹⁹²

SELGITUSED

¹⁹¹ Põhjused, miks ei saavutata pärast nädalast või seitsme aastast suttakohast harjutamist soovitud tulemusi, on mitmeid, näiteks: õige vaate puudumine; Buddha, dhamma ja sangha suhtes kahtluse esinemine; Buddhasse, dhammasse ja sanghasse põhjendatud (mõistmispõhise) usu ning arijale omase kõlbluse, teadmiste ja vabanemise puudumine; väljaõppe (*sikkhā*) suhtes ebakindlus, kahtlus, otsustamatus või selgusetus (vale meetod); mittesobilik käitumine (*asappāya kiriyāya*); kõlbetu ja austuseta käitumine teiste brahmali-kult käituvate püüdlejate suhtes; hooletus ja vähene järjepidev praktika (*ananuyogena*); plekkidepõhine kõrvalekaldumine (*kilesasamuddācārena*), mistõttu muutub meel häirituks; naudingute (*kāma*) ja keha (*kāya*) suhtes kirest, soovidest, armastusest ja kiindumustest, janunemisest, palavikulisusest ja ihast mitteabane-mine; heaolunnele (*seyyasukha*), nägemisõnnele (*passasukha*) ja loiduseõnnele (*middhasukha*) (st pikutamisele, lõsutamisele) andumine ning selles viibimine; tegutsemise või töötamise nautimine (*kammārāma*), kõnelemise nautimine



(*bhassārāma*), magamise nautimine (*niddārāma*), koosolemise ehk kogukonna nautimine (*saṅgaṇikārāma*), (taju)võimete mittevalvamine (*indriyesu aguttadvārata*), ja mõõduetu söömine (*bhojane amattañña*); vabanenud teadvuse üle mitte-mõtisklemine (*yathāvimuttaṃ cittaṃ na paccavekkhati*); soov sündida mõnes kõrgemas deevade vallas (hiljem loodud puhta maa sektis on sünd deevade vallas asetatud teostuse eesmärgiks) jms. (*Cetokhilasuttaṃ* MN 16; *Paṭhamasekhasuttaṃ* AN 5.89; *Paṭhamasamayavimuttasuttaṃ* AN 5.149; *Dutiyasamaya-vimuttasuttaṃ* AN 5.150; *Cetokhilasuttaṃ* AN 5.205; *Kāyānupassīsuttaṃ* AN 6.117; *Dhammānupassīsuttaṃ* AN 6.118; *Tapussasuttaṃ* AN 6.119; *Cetokhilasuttaṃ* AN 9.71)

„Puhastumise tee“ kohaselt võivad takistavateks teguriteks olla: eluruum (lärmasuk vm tegur); perekond (liigne lähedus pereliikmetega); vastuvõtmine (annetustega ja küllakutsetega liigne nõustumine); õpilased (õpetamisega ja sellega seotud tegevustega liigne hõivatus); tegevused (ajamahukad lisatoimingud); reisi-mine; sugulased (lähedaste haigestumisega vms seotud meele hõivatus); haigus (vale suhtumine haigusesse); õppimine (ilma dhammakohase dhamma teostamiseta ehk praktikata pole vaibumine võimalik); üleloomulikud võimed (võimete saavutamine võib saada *vipassanā* harjutamisel takistuseks) jt. (*Visuddhimagga* lk 87-93)

- ¹⁹² Seega, Buddha pole õpetanud lihtsat (passiivset) istumist, vaid andis neljas valdkonnas 16 sammu aktiivseks teadlikkuse rajamiseks ja järk-järguliseks arendamiseks. Need 16 sammu on otseselt seotud rahu (*samatha*) ja läbinägemise (*vipassanā*) teel džhaanade ehk keskendusastmete rajamise ja arendamisega. (*Paṭipopamasuttaṃ* SN 54.8) Kui mungal on soov arendada välja **neli džhaanat ja kõrgem mentaalsus** (*ābhi-cetasika*) ning viibida selles elus džhaana õnnes (*diṭṭhadhamma-sukha-vihārānaṃ*), siis peaks ta (1) olema täielikult kõlbeline (*sampanna-sīlā*), (2) teostama vabanemisjuhiseid (*pātimokkhā*), elama nende juhiste kohaselt, käituma hästi ja hoolikalt ning (3) arendama järjepidevalt tühjas eluruumis (*suññāgārānaṃ*) rahu (*samatha*) ja läbinägemist (*vipassanā*). (*Ākaṅkhasuttaṃ* AN 10.71) **Teadvuse rahu** (*ceto-samatha*) saavutamiseks on vaja teada, kuidas teadvus (1) seisma panna (*cittaṃ saṅṭhapetabbaṃ*) ehk maha rahustada ja peatada, (2) istuma panna (*cittaṃ sannisādetabbaṃ*) ehk kohale, siia ja praegu, oleviku hetkesse tuua ja (3) ühtsustada (*cittaṃ ekodi katabbaṃ*) ning (4) keskenduma panna (*cittaṃ samādahātabbaṃ*) ehk oskuslikul moel keskendusobjektile fokuseerida. **Kõrgema tarkuse dhamma läbinägemiseks** (*adhi-paññā-dhamma-vipassanāya*) peab bhikkhu teadma, kuidas moodustisi (1) näha (*saṅkhārā daṭṭhabbā*) ehk vaadelda, (2) õigesti mõista (*sammasitabbā*), ning (3) eristavalt läbi näha (*vipassitabbā*). (*Tatiyasamādhisuttaṃ* AN 4.94) Rahu ja läbinägemist tuleb arendada paralleelselt, vaheldumisi, kuni tulvade (*āsavā*) lakkamiseni.



Siinkohal on oluline juhtida tähelepanu tõigale, et Buddha Gootama õpetuses on nii *samatha* kui *vipassanā* nimetatud dhammadeks, mida on tõlgitud nii meetodiks, meditatsiooniks, harjutuseks jne. Nende kahe dhamma arendamise (*bhāvanā*) eesmärgiks on džhaanas (*jhāna*) õige keskenduse (*sammā-samādhi*) saavutamine, mille eeltingimuseks ongi *Mahāsatipaṭṭhānasuttaṃ* sisuks oleva õige teadlikkuse (*sammā-sati*) rajamine ja väljaarendamine.



iti yaṃ taṃ vuttaṃ, idametaṃ paṭicca vuttan'ti.”

idamavoca bhagavā.

attamanā¹⁹³ te bhikkhū bhagavato bhāsitaṃ abhinandunti.

saṭipaṭṭhānabhāvanānisaṃso niṭṭhito.

mahāsaṭipaṭṭhānasuttaṃ niṭṭhitaṃ.

See, mis iganes sai öeldud, sai öeldud just sel põhjusel.

Seda rääkis Ülim.

Ülendatud meelega bhikkhud rõõmustasid väga Ülima öeldu üle.

Teadlikkuse rajamise [ja] arendamise kasud on lõppenud.

„Suur teadlikkuse rajamise sutta“ on lõppenud.

SELGITUSED

¹⁹³ **attamana** [atta (√ādā + ta) võetud üles + mana meel] „üles võetud/tõestatud meelega“; ülendatud meelega. **attamanatā** [atta + manas + tā] „enda meele seisund“; (n) vaimustunud meele seisund. (DVE, V osa: „Leksikon“)



Tabel 4. Teadlikkuse arendamise kokkuvõte

Teadlikkuse rajamise alus (<i>saṭipaṭṭhāna</i>)	Teadvustamine ja arendamine		
I. NELIK Keha vaatlemine ja teadlikkuse loomine (<i>kāyānupassanā saṭipaṭṭhāna</i>) 1. Hingamine on pikk 2. Hingamine on lühike 3. Kogu keha kogemine 4. Keha moodustiste rahustamine	1. Hingamine 1) pikk 2) lühike 3) kogu keha kogemine 4) keha moodustiste rahustamine 2. 4 asendit 1) kõndimine 2) seismine 3) istumine 4) lamamine 3. Tegevused: 1) edasi ja tagasi liikumine 2) lähedale ja eemale vaatamine 3) painutamine ja venitamine 4) alumise ja pealmise rüü ning kerjakausi kandmine 5) söömine, joomine, mälumine, maitumine, roojamine, urineerimine 7) liikumine, seismine, istumine, uinumine, ärkamine 8) rääkimine, vaikimine 4. 31 kehaosa: juuksed, karvad, küüned, hambad, nahk, liha, kõõlused, luud, üdi, neerud, süda, maks, vahelihas, põrn, kopsud, sooled, sisikond, magu, roe, sapp, röga, mäda, veri, higi, rasv, pisarad, naharasu, sülg, tatt, liigeste vedelik ja kusi 5. 4 elementi: 1) maaelement 2) vee-element 3) tuleelement 4) tuuleelement	6. 9 laipa: 1) 1-3 päeva vanune pundunud, värvunud ja roiskunud 2) vareste, kullide, raisakotkaste, haigrute, koerte, tiigrite, leopardide, šaakalite või erinevate usside poolt söödud 3) millest on järel liha, verega kaetud ja kõõlustega ühendatud luukere 4) millest on järel lihatu, verine ja kõõlustega ühendatud luukere 5) millest on järel lihatu, veretu ja kõõlustega ühendatud luukere 6) mis on ühendustest lahti ja eri suundades laiali vedelevate luudega 7) millest on järel vaid merikarbi värvi valged luud 8) millest on järel vaid rohkem kui aasta vanuste luude hunnik 9) millest on järel vaid pulbriks pehkinud luud	• seestpoolt endaga seotut vaadeldes • väljastpoolt teisega seotut vaadeldes • nii seestpoolt endaga kui ka väljastpoolt teisega seotut vaadeldes. • tekkiva olemuse vaatlemine • kaduva olemuse vaatlemine • nii tekkiva kui ka kaduva olemuse vaatlemine



Teadlikkuse rajamise alus (<i>satipaṭṭhāna</i>)	Teadvustamine ja arendamine	
II. NELIK Tunnete vaatlemine ja teadlikkuse loomine (<i>vedanānupassanā satipaṭṭhāna</i>) 5. Rõõmu kogemine 6. Õnne kogemine 7. Teadvuse moodustiste kogemine 8. Teadvuse moodustiste rahustamine	1. 9 tunnet 1) õnnetunne 2) dukkhatunne 3) ei-dukkha-ega-õnne tunne 4) lihalik õnnetunne 5) mittelihalik õnnetunne 6) lihalik dukkhatunne 7) mittelihalik dukkhatunne 8) lihalik ei-dukkha-ega-õnne tunne 9) mittelihalik ei-dukkha-ega-õnne tunne 2. + Tunnete võrdlev vaatlemine ja teadlikkuse loomine: 1) kodueluga seotud tunded 2) kodutueluga seotud tunded (<i>Sāmaññaphalasuttaṃ</i> DN 2; <i>Kiṭṭāgirisuttaṃ</i> MN 70)	• seestpoolt endaga seotut vaadeldes • väljastpoolt teisega seotut vaadeldes • nii seestpoolt endaga kui ka väljastpoolt teisega seotut vaadeldes. • tekkiva olemuse vaatlemine • kaduva olemuse vaatlemine • nii tekkiva kui ka kaduva olemuse vaatlemine
III. NELIK Teadvuse vaatlemine ja teadlikkuse loomine (<i>cittānupassanā satipaṭṭhāna</i>) 9. Teadvuse kogemine 10. Teadvuse rõõmustamine 11. Teadvuse koondamine 12. Teadvuse vabastamine	16 teadvusseisundit: 1-2) kirega või kireta 3-4) vihaga või vihata 5-6) pettekujutlusega või pettekujutluseta 7-8) koondunud või koondumata 9-10) suurelt avardunud või mittesuurelt avardunud 11-12) ületatav või mitteületatav 13-14) keskendunud või mittekeskendunud 15-16) vabanenud või mittevabanenud	



Teadlikkuse rajamise alus (<i>satipaṭṭhāna</i>)	Teadvustamine ja arendamine
IV. NELIK Dhammade vaatlemine ja teadlikkuse loomine (<i>dhammanupassanā satipaṭṭhāna</i>) 13. Püsituse vaatlemine 14. Kiretuse vaatlemine 15. Lakkamise vaatlemine 16. Loobumise vaatlemine	1. 5 takistust 1) naudingusooov 2) kuritahtlikkus 3) laiskus ja loidus 4) rahutus ja mure 5) kahtlus 2. 5 (olemasollu) klammerdumiskogumikku: 1) vormikogumik 2) tundekogumik 3) tajukogumik 4) moodustistekogumik 5) teadvusekogumik 3. 6 sisemist ja välimist (taju)ala: 1) silm – nähtav vorm 4) keel – maitse 2) kõrv – heli 5) keha – puudutus 3) nina – lõhn 6) meel – dhamma 4. 7 virgumisosa: 1) teadlikkuse virgumisosa 2) dhamma läbiuurimise virgumisosa 3) energia virgumisosa 4) rõõmu virgumisosa 5) rahu virgumisosa 6) keskenduse virgumisosa 7) neutraalse vaatluse virgumisosa 5. 4 arija tõde: 1) dukkha arija tõde – dukkha on: sünd, vanadus, surm, lein, hala, valu, pahameel ja ahastus, kokkupuude ebameeldivaga, lahusolek meeldivast; kui ei saada, mida ihaldatakse; ehk kokkuvõtvalt – viis klammerdumiskogumikku 2) dukkha tekkimise arija tõde – dukkha tekib ihast, milleks on: naudinguiha, olemasoluiha ja mitteolemasoluiha 3) dukkha lakkamise arija tõde – dukkha lakkamine on iha täielik kiretuses lakkamine selle hülgamine; ihast täielik loobumine, vabanemine ja sõltumatus 4) dukkha lakkamisele viiva tee arija tõde – dukkha lakkamisele viib arija kaheksaosaline tee, milleks on: õige vaade, õige mõte, õige kõne, õige tegu, õige eluviis, õige püüdlus, õige teadlikkus, õige keskendus



HINGAMISE VAATLEMISE JA TEADLIKKUSE HARJUTAMISE NÄIDISJUHEND

diṭṭhe diṭṭhamattaṃ bhavissati,
sute sutamattaṃ bhavissati,
mute mutamattaṃ bhavissati,
viññāte viññātamattaṃ bhavissati'ti.

Bāhiyasuttaṃ Ud 1.10.

Nähtavas on vaid nähtav;
kuuldavas on ainult kuuldav;
mõeldavas on ainult mõeldav;
tajutavas on vaid tajutav.

„Bāhiya sutta“, „Rõõmuvärsid (paali)“ 1.10.

*Bāhiya, kes hakkas seda Buddha juhust
koheselt teostama, sai enne surma arahantiks.*

Järgnev näidisjuhend pärineb Dhammavinaya Instituudi teadlikkustreenerite väljaõppe materjalidest¹ (vt: www.dvi.ee) ja on mõeldud hingamise vaatlemise ning teadlikkuse ja keskenduse järkjärguliseks arendamiseks. Harjutuse ajal ei ole vaja hingamist sundida ega kindlal viisil juhtida: hingamisel lastakse kulgeda loomulikult ning tähelepanu suunatakse selle vahetule kogemisele kehas. Kui tähelepanu hajub, tuuakse see rahulikult ja hinnanguvabalt hingamise juurde tagasi.

Juhendis kasutatud mõttepunktid tähistavad pause. Üks mõttepunkt (...) osutab lühemale pausile, mitu järjestikust mõttepunkti (... ...) aga pikemale pausile, mille kestust võib kohandada harjutajatele ja olukorrale vastavalt. Nurksulgudes olevad juhised, näiteks [kelluke või gong], on mõeldud juhendajale ega kuulu ettelugemisele.

Kõiki juhendis esitatud punkte ei ole vaja ühe harjutuse jooksul kasutada. Teadlikkustreener saab kasutada vaid neid juhiseid, mis sobivad harjutuse eesmärgi ja kestuse ning harjutaja või rühma kogemuse ja hetkevajadustega, ning kohandada vastavalt ka juhiste järjekorda ja ulatust.

[kelluke või gong]

- Nüüd, kui sa oled mõnes eraldatud paigas, looduskaunis metsas, puu jalamil, või viibid vaikes ruumis,
- istu nii, et selg on sirge ja pea otse. Käed puhkavad mugavalt süles või põlvedel.
- Võid harjutada kas istudes põrandale asetatud padjal, madalal meditatsioonitoolil või tavalisel toolil.
- Soovi korral ka lamada. Vali asend, mis toetab sind praeguses hetkes kõige paremini.
- Enne alustamist märka, kas keha soovib end kuidagi liigutada... võibolla venitada, sirutada või teha sügavam hingetõmme. ...
- Lase kehal end mõnusalt valmis seada. ... Liiguta keha kergelt ühele poole ... ja teisele poole ... ning leia just sinule sobiv tasakaalupunkt.

¹ Ṭhitañāṇa bhikkhu (dr Kahn, Andrus). 2026. *Teadlikkuse ja keskenduse arendaja käsiraamat*. Aegna.



- Kohenda oma asendit nii, et see väljendaks väärikust. Luba seljal püsida sirge, ent pingevaba – nagu paju, mis on pisut paindlik, kuid samas kindlalt toetav.
- Alustuseks, hinga sügavalt sisse ... (kuni 4 sekundit), hoia mõni hetk hinge kinni ... (kuni 7 sekundit), ning aeglasel väljahingamisel luba silmalaugudel lõpuni kinni vajuda ... (kuni 8 sekundit).



- Alusta sellest, et lubad tähelepanul õrnalt koonduda käesolevasse hetke. Ei ole vaja midagi muuta ega parandada – lihtsalt märka, ... ja saa teadlikuks. ...
- Tunnetat ruumi enda ümber ... , vaikus mis sind ümbritseb, ... või helisid, kostuvad õrnalt sinuni.
- Luba kõigil olla, ilma hinnangut andmata.
- Saa teadlikuks, kuidas keha on kindlalt toetatud. Märka toetuspunktides tajutavat raskust, kandvust ja stabiilsust ning tunnetat, kuidas Maa sind turvaliselt kannab ja kindlalt toetab.
- Kui märkad kehas soojust, jahedust, pinget või lõdvestust, siis teadvusta neid tundeid lihtsalt sellistena, nagu nad on.
- Luba kõikidel kogemustel ilmuda ja kaduda omas tempos. Märka kogemuste tekkimist, esinemist ja lakkamist ilma sekkumata, hinnanguvabalt.
- Nüüd, kui sa oled rajanud teadliku kohaloluseisundi, koonda tähelepanu enda ette.



- Teadvusta, kuidas sa hakkad arendama teadlikkust ja keskendust, et tuua oma ellu rohkem rahu, tasakaalu ja selgust.
- Hingamisest teadlikkuse arendamine peatab rahutud mõtted ning toob kaasa rahu, tasakaalu ja üldise heaolu.
- Rahu võimaldab mõista keha ja meelega seotud tajukogemusi ning loob samal ajal vahetu arusaamise kogetava sügavamast olemusest – just nii, nagu see tõeliselt on.
- Luba sellel oskuslikul kavatsusel olla vaikselt ja pingutusteta kohal – taamal, toetava suunana kogu harjutuse vältel.



- Keskendu hetkeks hingamise vaatlemisele ning teadlikkuse rajamisele ja arendamisele.
- Märka, millises kehapiirkonnas on õhu liikumine kõige paremini tajutav – kas kõhus, ... rindkeres, ... ninasõõrmetes ... või mujal.
- Saa teadlikuks, kas sissehingamine on pikk või lühike, ja kas väljahingamine on pikk või lühike. Ära püüa hingamist muuta, lihtsalt vaatl, kuidas see keha hingab. ...
- Koge hingamist, nagu õrna lainetust – sisse ... ja välja, ... loomulikult, ... ja rahulikult.
- Tunnetat, kuidas kõht liigub vabalt ning rütmiliselt hingamisega kaasa. ...
- Märka, kuidas hingamisele keskendudes muutub keha vaikseks ja rahulikuks ... ning kuidas tekkinud rahu hakkab kehas iseenesest, loomulikult moel üha enam ja enam süvenema. ...



- Järgmiseks saa teadlikuks kogu kehast ... ning lõdvesta kogu keha, alustades pealaelt. ...
- Koonda tähelepanu peapiirkonda ... ja lõdvesta peanahk ... , tunnetades, kuidas pinged hakkavad aeglaselt vaibuma. ...
- Lõdvesta otsaesine ja oimukohad. ...
- Lõdvesta kõik väikesed silmaümbruse lihased ja luba oma silmalaugudel täielikult lõdvestuda, nii, et need vajuvad lõpuni kinni ja muutuvad mõnusalt raskeks. ...
- Lõdvesta lõualihased ... ja luba kõigil näolihastel sileneda.
- Keel puhkab vastu suulage. ...
- Lõdvesta kukal ... ja lõdvesta kael. ...
- Luba õlgadel vabalt alla vajuda. ...
- Järgmiseks lõdvesta ülaselg ... ja luba lõdvestusel liikuda mööda selgroogu allapoole, nii et kõik väiksemad ja suuremad seljalihasid saaksid kuni alaseljani välja täielikult lõdvestuda.
- Lõdvesta kogu selg nii, et see jääks sirgeks, kuid mõnusalt pingevabaks. ... Luba kehal olla ühtaegu nii mugav ja lõtvunud, kuid samas erk ja ärgas.
- Seejärel suuna teadlikkus istmikuluudele ... , sabaluule ... , ja jalataldadele



- Saa teadlikuks, kuidas keha lamab, seisab või istub, ning on kindlalt toetatud. Märka toetuspunktides tajutavat raskust, kandvust ja stabiilsust ning tunnet, kuidas Maa sind turvaliselt kannab ja kindlalt toetab – ka siis, kui sa sellele ei mõtle. ...
- Luba lõõgastuse lainel nüüd liikuda jalgadesse. Lõdvesta reied ... ja lõdvesta sääremarjad. ... Lõdvesta mõlemad jalad täielikult kuni varbaotsteni välja.
- Teadvusta jalgades esinevat raskustunnet ... , soojust , ... vaevumärgatavaid liigutusi või muutusi ... ja pingevaba puhkeseisundit. ...
- Liigu nüüd tähelepanuga käte juurde ... ja lõdvesta mõlemad käed, õlgadest kuni sõrmeotsteni välja. ...
- Tunnet, kuidas käed puhkavad – kas süles ... , jalgadel ... või maapinnal ... – ja luba teadlikult kätel puhata. ...
- Teadvusta kätes esinevat raskustunnet ... , soojust , ... vaevumärgatavaid liigutusi või muutuseid ... ja käte pingevaba puhkeseisundit. ...
- Liigu nüüd teadlikkusega südame piirkonda ... ja lõdvesta kogu rindkere ... , ning lõdvesta kõhupiirkond. ... Lõdvesta kõik suured ja väikesed kõhulihased ... ja märka, kuidas kõht liigub hingamise rütmis sisse ... ja välja ... , taas sisse ... ja välja. ...
- Märka, kuidas kõhu sisse- ja välja liikumise jälgimine muudab hingamise vabaks ja rahulikuks ... ning kuidas hingamisega koos muutub kogu keha vaikseks ja tüüneks.
- Järgmiseks saa teadlikuks kogu keha katvast nahast. ... Tunnet naha soojust... , õhu liikumist nahal... , kontakti tooli, põrandaga või riietega... , ning kõiki teisi nahaga kogetavaid aistinguid üle kogu keha – lihtsalt, olles hetkes, ... rahunedes, ... lõõgastudes ... ja tunnetades. ...
- Kui sa leiad, et ei tunne midagi, siis teadvusta ka seda kogemust.
- Taju, kuidas tekkinud üleüldine rahu hakkab iseenesest, loomulikult moel, üha enam ja enam süvenema ... ja avardub mõnusalt üle kogu keha. ...



- Nüüd, võta hetk, et tunnetada kogu kehas pingete raugemisega kaasnenud üleüldist vabanemist, ... lõdvestumisega kaasnevat rahu, ... ning täielikku kohalolu – siin ja praegu. ...
- Koge vahetut kontakti käesolevaga. ...
- Kui märkad põlvedes, puusades, seljas või kaela piirkonnas veel pisukest pinget, valu või ebamugavust, siis hinga sellesse kohta lõdvestust, kergust, valgust ja rahu. ...
- Välja hingates võid kujutleda, kuidas soovimatud aistingud liiguvad kehast koos õhuga välja ... ja kaovad kaugusesse.
- Teadvusta, kuidas kõht liigub loomulikult ja vabalt hingamise rütmiga kaasa ... kuidas lõdvestunud ja soojenenud käed puhkavad mõnusalt süles, põlvedel või põrandal. ...
- Märka, kuidas õlad, kukal ja peanahk on täielikult lõtvunud ning pingevabad ... ning kuidas silmalaud on mõnusalt rasked ning lõpuni kinni vajunud.
- Luba kõigil, mis häirib rahu ning mida sa praegu ei vaja, kanduda endast eemale, nagu kandub eemale voolavasse vette langenud leht , ... jäädes ise vankumatult keskendunuks, nagu kindel kallas. ...
- Kui tunned kusagil kehas veel pisukest valu või pinget, luba sel kehalt maha valguda, ... nagu õrnalt lehele langenud suvised kastepiisad viivad lehelt viimsegi tolmu. ...
- Taju, kuidas hingamise teadvustamise ja vaatlemisega tekkinud rahu ja lõõgastus hoovavad kehas nagu vabastav valgus, täites kogu keha soojuse ja mõnusa lõdvestusega.



- Keskenduse ajal võid sa kuulda enda ümber erinevaid helisid.
- Ära püüa helisid kontrollida, vaid luba neil hajuda tagaplaanile. ...
- Võid kasutada helide vahel asuvat vaikust, et keskenduda taas hingamise teadlikkusele ja hinnanguvabale vaatlemisele. ...
- Välised helid aitavad teadvustada keskenduse sügavust. Kui märkad, et helid on hetkeks hõivanud sinu tähelepanu, too see sõbralikult taas hingamise vaatlemise juurde tagasi ja jätka sealt, kust pooleli jäid. ...
- Tuleta endale meelde, et iga kord, kui sa tood tähelepanu tagasi olevikuhetke, oled uuesti teadlikkuses ärganud. Seetõttu on iga teadlikkusse naasmine ühtlasi ka teadlikkuse rajamise ja arendamise õnnestumine. ...
- Liigu harjutust edasi omas tempos, järgides seda, mis tundub loomulik, meeldiv ja toetav. ...



- Meenuta enesele, et see harjutus pole kohustus, vaid võimalus – kutse avardada teadlikkust ning selle käigus õppida nägema, kuulama ja kogema sisemist tarkust ning selles peituvat rahu.
- Õige ja järjepideva hingamisele keskendumise arendamisel hakkavad üksteise järel peatuma keskendumist segavad takistused, milleks võib olla kas naudingusooov, ... kuritahtlikkus, ... laiskus ja loidus, ... rahutus ja mure, ... või kahtlus. ...
- Kui takistused on peatunud, täitub meel sügava, rahuküllase rõõmuga ning keha turvalise kerguse ja mõnusa õnnetundega.
- Takistustest vabanenud meel saavutab sügava rahu ja ühtesuunatud keskendusseisundi ehk – džhaana.



- Sa ei pea midagi tegema, lihtsalt vaatle, kuidas see keha hingab aeglaselt ja rahulikult sisse ... ning aeglaselt ja rahulikult välja. ... Märka õhu liikumist kehas ... ja seda, kuidas õhk liigub vabalt ja mõnusalt kehasse ... ning aeglaselt ja rahulikult kehast välja. ...
- Luba hetkest hetkesse muutuvate tajukogemuste vaatlemisel kulgeda loomulikult ja pingevabalt. ...
- Meenuta endale, et sa ei pea midagi kontrollima ega midagi muutma. Lihtsalt – teadvusta kõike kehas ja meeles ilmnevaid kogemusi avatult, uudishimuliku ja hinnanguvaba vaatlejana.



- Kui meeles kerkivad esile pildid, helid, tunded või mõtted, siis lihtsalt teadvusta ja hoidu nendega kaasa minemast. Luba mõtetel ja tunnetel vabalt tekkida, ... esineda ... ja vaibuda. ...
- Seejärel too oma tähelepanu sõbralikult ja lahkelt hingamise teadvustamise juurde tagasi ning jätkka sealt, kust pooleli jäid. ...



- Võta nüüd mõni hetk, et tunda kehas ja meeles esilekerkinud lõõgastunud rahu ja selguse seisundit ... ja puhka selles
- Sul ei ole vaja midagi teha ... , lihtsalt luba endal viibida täielikus rahus ja vaikuses, kogedes teadlikkuse ja keskendumise arendamisega kaasnevat loomulikku, keha ja meele üleüldist, kõikehõlmavat rahu ja mõnusat lõdvestust



- Vaikselt ja rahulikult, too oma tähelepanu tagasi kohta, kus sa parasjagu viibid.
- Säilita kirkas teadlikkus hingamisest ... ja kogu kehast, ning sellest, kuidas sa istud, sirge seljaga, mugavalt ja mõnusalt, vaikselt ja turvalises kohas, ... teadlik, ärgas, keskendunud ja pingevaba. ...
- Püüa säilitada nii kaua kui võimalik seda kõikehaaravat rahu ja avardunud teadlikkuse seisundit, mille oled saavutanud, ... ja mis on nüüd sinuga. ...
- Kui tunned, et oled valmis seda harjutust lõpetama, hinga pisut sügavamalt sisse ... ja välja ... ning liiguta õrnalt oma varbaid, ... sõrmi, ... õlgu, ... pead ... ja kaela. ...
- Ava aeglaselt oma silmad, ja vaata vaikselt, kerge naeratusega enda ümber, nagu näeksid maailma esimest korda – teadlikult, värselt ja tänutundega.
- Tuleta endale meelde, et iga kord, kui sa tood tähelepanu tagasi olevikuhetke, oled uuesti teadlikkuses ärganud. Seetõttu on iga teadlikkusse naasmine ühtlasi ka teadlikkuse rajamise ja arendamise õnnestumine. ...
- Liigu harjutust tehes edasi omas tempos, järgides seda, mis tundub loomulik, meeldiv ja toetav. ...
- Luba sellel rahul ja selgusel jääda sinuga, ükskõik kuhu sa järgmisena liigud või mida iganes ette võtad.
- Naase oma tegemistesse tasakaalukalt, teadlikult, kindla ning avatud südamega – kogu säravpuhta teadvuse olemusega, mis on alati sinuga, sõltumata kellaajast, asukohast või muudest oludest.

[kelluke või gong]

**KANOONILISTE TEKSTIDE VIIDETES KASUTATUD LÜHENDID**

AN	<i>Aṅuttaranikāya</i>	„Jaotuste kogu“
Dhp	<i>Dhammapadapāḷi</i>	„Dhammavärsid (paali)“
DN	<i>Dīghanikāya</i>	„Pikkade kogu“
KN	<i>Khuddakanikāya</i>	„Lühikeste kogu“
MN	<i>Majjhimanikāya</i>	„Keskmiste kogu“
SN	<i>Saṃyuttanikāya</i>	„Rühmade kogu“
Vibh	<i>Vibhaṅgapāḷi</i>	„Jaotused (paali)“

POSTKANOONILISTE TEKSTIDE VIIDETES KASUTATUD LÜHENDID

Nett	<i>Nettipakaraṇapāḷi</i>	„Selgitusjuhend (paali)“
VibA	<i>Vibhaṅgaṭṭhakathā</i>	„Jaotuste selgitus“

ERI MAADE TIPITAKA PAALI TEKSTIDE VÕRDLUSES KASUTATUD LÜHENDID

kaṁ./ka. = Kambodža	sī. = Sri Lanka
PTS. = Paali tekstide ühing (Pali Text Society)	syā. = Siam ehk Tai (Syām)

MUUD LÜHENDID

BPS	Buddhist Publication Society	nt	näiteks
DVE	Dhamma-Vinaja Entsüklopeedia (veebiversioon)	PTS	Pali Text Society [Paali tekstide ühing]
ed(s)	editor(s), [toimetaja(d)]	sansk	sanskriti keel(es)
jm	ja mujal/ja muu(d)	st	see tähendab
jms	ja muu selline	tnp	tänapäeval
jne	ja nii edasi	toim	toimetaja(d)
jt	ja teised	tr(s)	translator(s) [tõlkija(d)]
jpt	ja paljud teised	tõlk	tõlkija(d)
lk	lehekülj/leheküljed	vt	vaata

**KASUTATUD KIRJANDUS**

Anālayo. 2003. *Satipaṭṭhāna. The Direct Path to Realization*. Birmingham: Windhorse Publications.

Bodhi, Bhikkhu. 2000. *The Connected Discourses of the Buddha: A New Translation of the Saṃyutta Nikāya*. Boston: Wisdom Publications.

Horner, I. B. 2002. *Middle Length Sayings*. Oxford: Pali Text Society.

Masefield, P. 2000. *The Itivuttaka*. Oxford: Pali Text Society.

Ñāṇamoli, Bhikkhu. 2005. *The Middle Length Discourses of the Buddha: A Translation of the Majjhima Nikāya*. Bhikkhu Bodhi (ed.). Boston: Wisdom Publications.

Norman, K.R. 2004. *The Word of the Doctrine (Dhammapada)*. Oxford: Pali Text Society.

Soma, Thera. 1999. *The Way of Mindfulness: The Satipaṭṭhāna Sutta And Its Commentary*. Kuala Lumpur: Buddhist Publication Society.

Ṭhitaṇṇa, bhikkhu (dr Kahn, Andrus). 2022. *Virgumise tee – nii nagu õpetas Buddha*. Tallinn: Eesti Theeravaada Sangha.

Ṭhitaṇṇa, bhikkhu (dr Kahn, Andrus). 2026. Teadlikkuse ja keskenduse arendaja käsiraamat. Aegna.

Thiṭṭila, U. 1969. *The Book of Analysis (Vibhaṅga)*. London: Pali Text Society.

Walshe, Maurice. 1987. *Thus Have I Heard. The Long Discourses of the Buddha*. London: Wisdom Publications.



EESTI THEERAVAADA SANGHA

On olemas kolm pälvimusliku käitumise alust. Millised kolm?

Annetamine on pälvimusliku käitumise alus,

kõlblus on pälvimusliku käitumise alus

ja [džhaana] arendamine on pälvimusliku käitumise alus.

Need kolm on pälvimusliku käitumise alused.

– Itivuttakapāḷi 60 –

Eesti Theeravaada Sangha on mittetulunduslik munkade ühing, mis tegeleb Gootama Buddha autentse dhamma teostamise, tõlkimise ja tasuta jagamisega. Sangha tegevus põhineb täielikult annetustel.

Kõik meie kursused, laagrid ja trükised on annetuspõhised. Kui soovid kaasa aidata kõikidest kannatustest vabanemise ja vägivaldatu elamise õpetuse jagamisele, võetakse Sinu annetus tänuga vastu.

Vabatahtliku annetuse võib teha:

- Gootama Buddha õpetuse tõlkimiseks, trükkimiseks ja suusõnaliseks levitamiseks
- keskuses elavatele Buddha munkadele toidu annetamiseks
- üritustega (laagrid, koolitused, kursused, meditatsiooniretriidid jms) seotud kulude katmiseks
- elektri, maamaksu jms tasumiseks
- templile vajalike seadmete soetamiseks
- munkadele ravimite ostmiseks

ÜLEKANDE TEGEMISEKS VAJALIK INFO:

Saaja: Eesti Theeravaada Sangha Klooster

Pank: LHV Pank, Pangakonto: EE667700771001342232

Annetan
50 €



Annetan
100 €



EESTI THEERAVAADA SANGHA TEGEVUSED

- dhamma- ja meditatsiooni kursused, 2–4 tundi
- ülenädalased nädalalõpu meditatsiooniretriidid algajatele ja edasijõudnutele, 2–5 päeva
- kasiṇa* retriit algajatele ja edasijõudnutele, 3 päeva
- noorte mõtluslaager esmakordsetele ja ka korduvatele osalejatele, 5 päeva
- lühiajaline ordinatsioon (pühitus), 10 päeva
- noorte kultuureis Aiasiasse, 10–15 päeva (ainult noorte mõtluslaagris osalenutele)
- aastalõpu meditatsiooniretriit, 3–5 päeva

KESKENDUSOBJEKTID

- kehast, tunnetest, teadvusest ja dhammadest teadlikkuse rajamine ja arendamine (*sati-paṭṭhānā bhāvanā*)
- sõbralikkuse ja kaastunde arendamine (*mettā-karuṇa bhāvanā*)
- kuue meelepidamise arendamine (*cha-anussati bhāvanā*)
- nelja värvikasina teel keskenduse arendamine (*kasiṇa bhāvanā*)

OSALEMISTINGIMUSED

- laagris ja retriitidel elektrooniliste nutiseadmete mittekasutamine
- viie kõlblusjuhise vastuvõtmine
- kogu retriidi kestel vaikuse hoidmine



ÕPETAJAD

- Auväärne Ṭhitañña, dhamma ja meditatsiooni õpetaja (dr Andrus Kahn) MA ja PhD budoloogias
- Auväärne Ṭhitamedha, dhamma ja meditatsiooni õpetaja (Maarek Lind) BA budoloogias
- Külalisõpetajad Tai Kuningriigist, Birmast, Sri Lankalt ja mujalt

VABATAHTLIK TÖÖ

Vabatahtlikuna WDS Aegna Meelearenduskeskuses töötamine on suurepärane võimalus osaleda meie töös ja praktikates ning kohtuda teistest maadest pärit õige dhamma õpetajate ja teostajatega.

KONTAKT

www.sangha.ee
info@sangha.ee
+372 511 1115

Karnapi tee 10, 74021, Tallinn
(Aegna saar)



EESTI THEERAVAADA SANGHA POOLT VÄLJA ANTUD TRÜKISED

Trükiste koostajaks ja autoriks on Auväärne Ṭhitañña bhikkhu (dr Andrus Kahn).



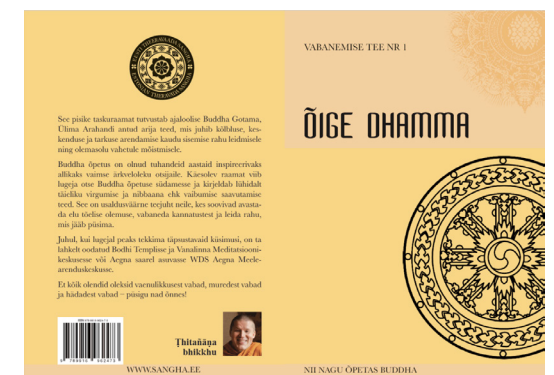
Buddha mungaga suhtlemise etikett
(2024)



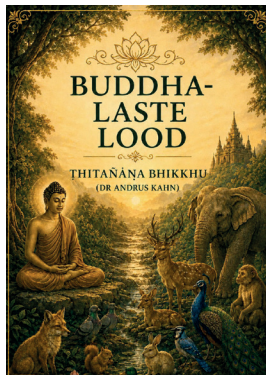
Tegu ja vili
(2024)



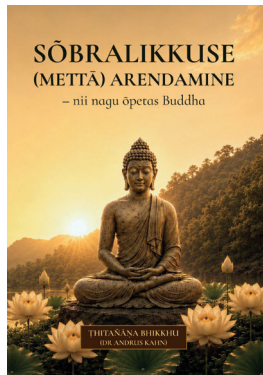
Meele arendamine
(2024)



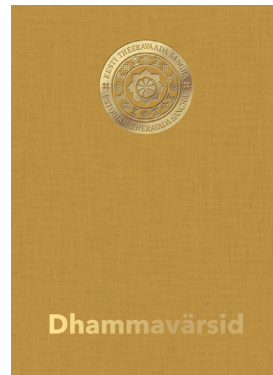
Õige dhamma
(2024)



Buddhalaste lood
(2026)



Sõbralikkuse
arendamine (2026)



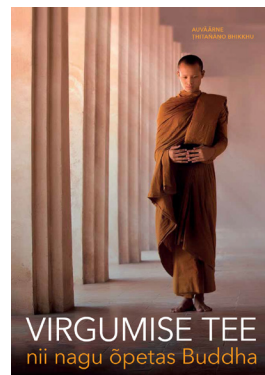
Dhammavärsid
(Dhammapadapāḷi) (2024)



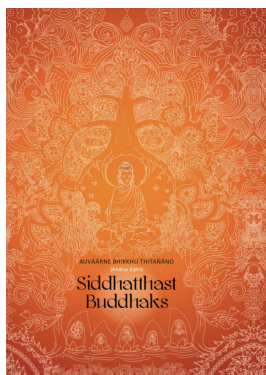
Annetus
(2021)



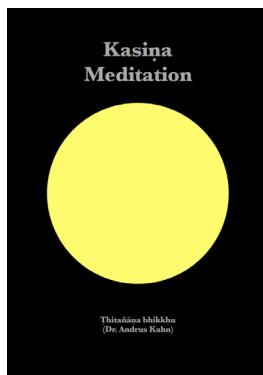
Meditation - As Taught
by the Buddha (2019)



Virgumise tee - nii nagu
õpetas Buddha (2018, 2022)



Siddhatthast Buddhaks
(2016)



Kasiṇa Meditation (2020)



Raamatuid on võimalik saada tasuta, tulles eelnevalt kokkulepitud ajal ise raamatutele järele Eesti Theeravaada Sangha keskusesse, mis asub **Aegna saarel, aadressil Karnapi tee 10, Tallinn, 74021.**

TÖÖS OLEVAD TRÜKISED

„Dhamma-Vinaja Entsüklopeedia“ (DVE) on teatmeteos, mis annab edasi Buddha õpetuse, selgitab lahti dhamma põhimõisteid ja toob ära dhamma klassifikatsioonid ning Buddha antud juhised õpetuse teostamiseks. DVE koosneb kuuest osast, milleks on:

- DVE, I osa: „Tarkus“
- DVE, II osa: „Kõlblus“
- DVE, III osa: „Keskendus“
- DVE, IV osa: „Abhidhamma“
- DVE, V osa: „Leksikon“
- DVE, VI osa: „Lisad“

DVE on leitav sangha kodulehel aadressil www.sangha.ee

LIITU UUDISKIRJAGA JA OLE KURSIS KÕIKIDE EESTI THEERAVAADA SANGHA TEGEVUSTEGA

Uudiskirjaga liitumiseks saada meil aadressile:
uudiskiri-subscribe@sangha.ee



RAAMATU ILMUMIST TOETASID:

Monica Thaddey



ja lahked Hooandjad

sādhu! sādhu! sādhu!

Suurepärane! Suurepärane! Suurepärane!