

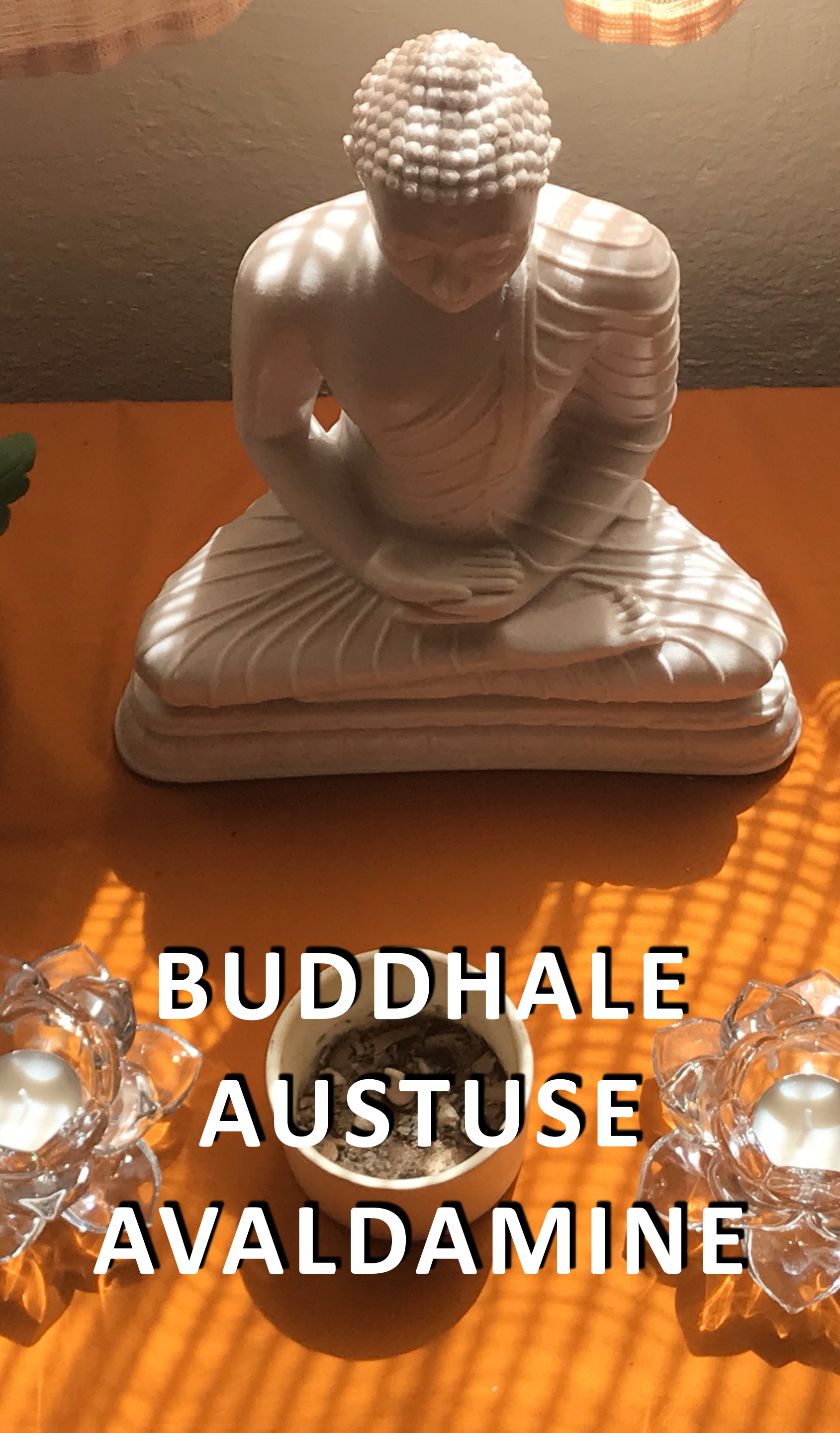


# 5-PÄEVANE DHAMMA KURSUS “NII NAGU ÕPETAS BUDDHA”

koos juhendatud meditatsioonipraktikaga

## 6. ÕIGE PÜÜDLUS

Õpetaja: Auväärne Ṭhitañāṇa bhikkhu  
(Andrus Kahn, MA ja PhD budoloogias)



**BUDDHALE  
AUSTUSE  
AVALDAMINE**



**NAMO TASSA BHAGAVATO ARAHATO  
SAMMĀ-SAMBUDDHASSA**

AUSTUS TEMALE, ÜLIMALE, ARAHANDILE, ÕIGESTI MÕISTNULE

**NAMO TASSA BHAGAVATO ARAHATO  
SAMMĀ-SAM-BUDDHASSA**

AUSTUS TEMALE, ÜLIMALE, ARAHANDILE, ÕIGESTI MÕISTNULE

**NAMO TASSA BHAGAVATO ARAHATO  
SAMMĀ-SAM-BUDDHASSA**

AUSTUS TEMALE, ÜLIMALE, ARAHANDILE, ÕIGESTI MÕISTNULE



# ÕIGE PÜÜDLUS

*sammā vāyāma*

# Temaatika

- Mida tähendab õige eluviis?
- 



# ÕIGE PÜÜDLUS (*sammā vāyāma*)



Mis on, o bhikkhud, õige püüdlus?

Siin, o bhikkhud, bhikkhu mitteesilekerkinud kurjade mitteoskuslike dhammade mitteilmnemise tahte loob – püüdleb energiliselt, kohaldab teadvuse, pingutab, pürgib;

siin, o bhikkhud, bhikkhu esilekerkinud kurjade mitteoskuslike dhammade hülgamise tahte loob – püüdleb energiliselt, kohaldab teadvuse, pingutab, pürgib;

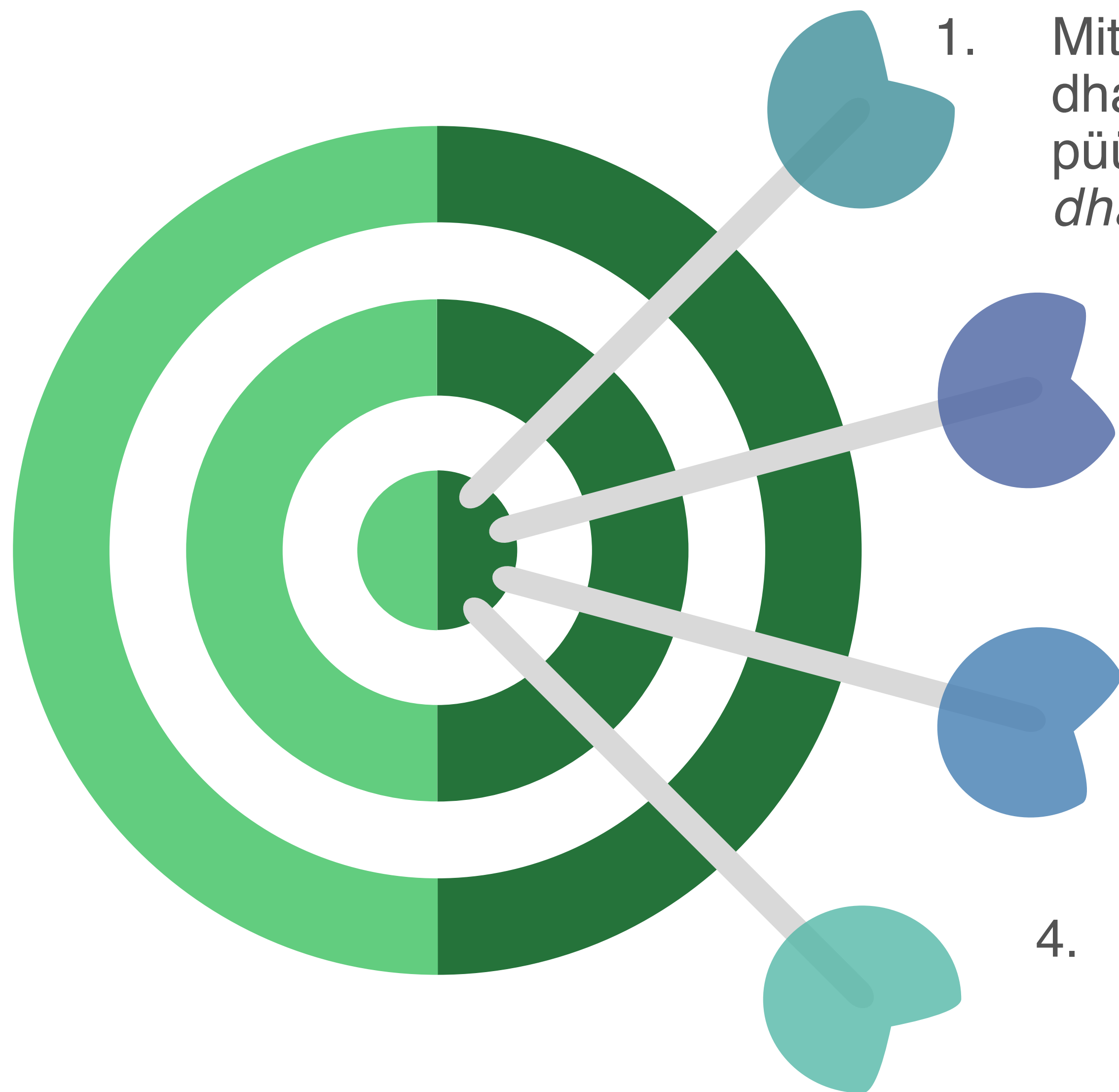
siin, o bhikkhud, bhikkhu mitteesilekerkinud oskuslike dhammade ilmnemise tahte loob – püüdleb energiliselt, kohaldab teadvuse, pingutab, pürgib;

siin, o bhikkhud, bhikkhu esilekerkinud oskuslike dhammade säilitamise, mittehävinemise, edasiarendamise, väljaarendamise, ja [keskendumispõhise] arendamise täieliku tahte loob – püüdleb energiliselt, kohaldab teadvuse, pingutab, pürgib.

Maggavibhaṅga-sutta SN 45.8.

# ÕIGE PÜÜDLUS (*sammā-vāyāma*)

Maggavibhaṅga-sutta SN 45.8



1. Mitteesilekerkinud mitteoskuslike dhammade [meeleseisundite] vältimise püüdlus (*anuppannānaṃ akusalānaṃ dhammānaṃ anuppādāya vāyāmo*).
2. Esilekerkinud mitteoskuslike dhammade hülgamise püüdlus (*uppannānaṃ akusalānaṃ dhammānaṃ pahānāya vāyāmo*).
3. Mitteesilekerkinud oskuslike dhammade arendamise püüdlus (*anuppannānaṃ kusalānaṃ dhammānaṃ uppādāya vāyāmo*).
4. Esilekerkinud oskuslike dhammade säilitamise püüdlus (*uppannānaṃ kusalānaṃ dhammānaṃ bhiyyo bhāvāya vāyāmo*).

# Neli õiget pingutust (*cattāro sammā-padhānā*)



“Pingutuse suttas” (Padhāna-sutta AN 4.13) on toodud neljale õigele püüdlusele sarnased **neli õiget pingutust** (*cattāro sammā-padhānā*), milleks on:

1. **ohjamise pingutus** (*saṃvara-padhāna*) – kuue võime ohjamise (*saṃvara*) teel kurjade, mitteoskuslike dhammade (*pāpakā akusalā dhammā*) ületamine;
2. **loobumise pingutus** (*pahāna-padhāna*) – esilekerkinud naudingumõtete (*uppanna kāma-vitakka*), kuritahtlike mõtete (*byāpāda-vitakka*), mittevägivallatute mõtete (*vihiṃsā-vitakka*) ja kurjade mitteoskuslike dhammade (*pāpake akusale dhamme*) mitte edasikandmine (*nādhivāseti*), hülgamine (*pajahati*), hajutamine (*vinodeti*), väljajuurimine (*byantīkaroti*) ja selle hävitamine (*anabhāvaṃ gameti*).
3. **arendamise pingutus** (*bhāvana-padhāna*) – seitsme virgumisosa arendamine (*sati-sambojjhaṅga bhāveti*);
4. **säilitamise pingutus** (*anurakkhaṇā-padhāna*) – skeletitaju (*aṭṭhika-sañña*), ussitamistaju (*puḷuvaka-sañña*), lillalaigulisuse taju (*vinīlaka-sañña*), auklikkuse taju (*vicchiddaka-sañña*), tursumistaju (*uddhumātaka-sañña*).



# Mitteesilekerkinud mitteoskuslike dhammade vältimise püüdlus (*anuppannānaṃ akusalānaṃ dhammānaṃ anuppādāya vāyāmo*)

Mitteesilekerkinud mitteoskuslike dhammade vältimise püüdlus tähendab püüdlemist selle poole, et aaria kaheksaosalise tee teostamisel minevikus ja olevikus mitteesilekerkinud mitteoskuslikud meeleseisundid ei saaks esile kerkida ei selle elu olevikus ega tulevikus ega ka järgmistes olemasoludes.

Mitteesilekerkinud mitteoskuslikud dhammad on seotud minavaatega (*atta-diṭṭhi*) ja kehapõhise vaatega (*sakkāya-diṭṭhi*) ning saavad vaibuda vaid koos nende kahe vale vaate ja neil põhineva mõtlemise lakkamisega.

„Pingutuse suttas“ (Padhāna-sutta AN 4.13) esineb mitteesilekerkinud mitteoskuslike dhammade vältimise püüdlus kui **ohjamise pingutus** (*saṃvarapadhāna*), mis tähendab, et bhikkhu:

- kontrollib oma tajusid ega seo ennast juba esilekerkinud vormi, heli, lõhna, maitse, keha või meele tajumuljega, ei selle osa ega terviku suhtes.
- püüab hoiduda sellest, mille kaudu kurjus, ahnus, viha, pettekujutus jt mitteoskuslikud meeleseisundid võiksid esile kerkida, ning
- jälgib, valvab ja ohjab kõiki kuute taju.



# Mitteesilekerkinud mitteoskuslike dhammade vältimise püüdlus (*anuppannānaṃ akusalānaṃ dhammānaṃ anuppādāya vāyāmo*)



Esilekerkinud mitteoskuslike meeleseisundite hülgamise püüdlus tähendab püüdlemist selle poole, et aaria kaheksaosalise tee teostamisel minevikus või olevikus esilekerkinud mitteoskuslikud meeleseisundid oleksid lõplikult hülgatud nii, et need ei saaks enam tulevikus esile kerkida.

Esilekerkinud mitteoskuslikud teod on minevikus ja olevikus tehtud teod, mis juhivad ikka ja jälle olemasolutsükklisse tagasi. Vastavalt tegudele sünnitakse tagasi ühte 31 olemasoluvalda, kus teo vili naaseb teo tegija juurde selle täpse kangusega tagasi.

„Pingutuse suttas“ (Padhāna-sutta AN 4.13) esineb esilekerkinud mitteoskuslike dhammade hülgamise püüdlus kui loobumise pingutus (*pahānapadhāna*), mis tähendab seda, et bhikkhu ei hoia meeles ainsatki juba tekkinud meelelise naudingu või kurjusega seotud mõtet ega mitteoskuslikku meeleseisundit. Ta loobub neist, hajutab või hävitab need, põhjustades nende lakkamise.

# Esilekerkimata oskuslike meeleseisundite arendamise püüdlus (*anuppannānaṃ kusalānaṃ dhammānaṃ uppādāya vāyāmo*)



Esilekerkimata oskuslike meeleseisundite arendamise püüdlus tähendab püüdlemist selle poole, et aaria kaheksaosalise tee teostamisel mitteesilekerkinud **37 virgumisele juhtivat dhammat** (*bodhipakkhiya dhamma*) saaksid esile kerkida juba selles elus – siin ja praegu.

„Kolme treening sutta“ toob ära esilekerkimata oskuslike meeleseisundite arendamise **kolm kõrgemat treeningut** (*adhi-sikkhā*), mis on bhikkhule kohustuslik, ning milleks on:

1. kõrgema kõlbluse treening (*adhi-sīla-sikkhā*) = ohjamine (*saṃvara = pātimokkha-saṃvara*);
2. kõrgema teadvuse treening (*adhi-citta-sikkhā*) = keskendumine (*samādhi*);
3. kõrgema tarkuse treening (*adhi-paññā-sikkhā*) = tarkus, mis juhib teadmisteni (*ñāṇa*).

# 37 VIRGUMISELE JUHTIVAT DHAMMAT (*bodhi-pakkhiya-dhamma*)



<p>1. <b>4 teadlikkuse loomise alust</b> (<i>sati-paṭṭhāna</i>) = õige teadlikkus</p>	<p>1. Keha vaatlemine ja teadlikkuse loomine (<i>kāyānupassanā satipaṭṭhāna</i>) 2. Tunnete vaatlemine ja teadlikkuse loomine (<i>vedanānupassanā satipaṭṭhāna</i>) 3. Teadvuse vaatlemine ja teadlikkuse loomine (<i>cittānupassanā satipaṭṭhāna</i>) 4. Dhammade vaatlemine ja teadlikkuse loomine (<i>dhammānupassanā satipaṭṭhāna</i>)</p>	<p>5. <b>5 jõudu</b> (<i>bala</i>)</p>	<p>18. Usujõud (<i>saddhā-bala</i>) 19. Energiajõud (<i>viriya-bala</i>) 20. Teadlikkusejõud (<i>sati-bala</i>) 21. Keskendumisjõud (<i>samādhi-bala</i>) 22. Tarkusejõud (<i>paññā-bala</i>)</p>
<p>2. <b>4 õiget pingutust</b> (<i>padhāna</i>) = õige püüdlus</p>	<p>5. Ohjamise pingutus (<i>saṃvarapadhāna</i>) 6. Loobumise pingutus (<i>paḥānapadhāna</i>) 7. Arendamise pingutus (<i>bhāvanapadhāna</i>) 8. Säilitamise pingutus (<i>anurakkhaṇāpadhāna</i>)</p>	<p>6. <b>7 virgumisosa</b> (<i>bojjhaṅga</i>)</p>	<p>1. Teadlikkuse virgumisosa (<i>sati-sambojjhaṅga</i>) 2. Dhamma uurimise virgumisosa (<i>dhammavicaya-sambojjhaṅga</i>) 3. Energia-virgumisosa (<i>viriya-sambojjhaṅga</i>) 4. Rõõmu virgumisosa (<i>pīti-sambojjhaṅga</i>) 5. Rahunemise virgumisosa (<i>passaddhi-sambojjhaṅga</i>) 6. Keskendumise virgumisosa (<i>samādhi-sambojjhaṅga</i>) 7. Neutraalsuse virgumisosa (<i>upekkhā sambojjhaṅga</i>)</p>
<p>3. <b>4 üleloomuliku alust</b> (<i>iddhi-pāda</i>)</p>	<p>9. Soov kui üleloomuliku alus (<i>chandiddhipāda</i>) 10. Energia kui üleloomuliku alus (<i>viriyiddhipāda</i>) 11. Teadvus kui üleloomuliku alus (<i>cittiddhipādo</i>) 12. Uurimine kui üleloomuliku alus (<i>vimānsiddhipāda</i>)</p>	<p>7. <b>8 teosa</b> (<i>maggāṅga</i>)</p>	<p>1. Õige vaade (<i>sammā-ditṭhi</i>) 2. Õige mõte (<i>sammā-saṅkappa</i>) 3. Õige kõne (<i>samm-āvācā</i>) 4. Õige tegu (<i>sammā-kammanta</i>) 5. Õige eluviis (<i>sammā-ājīva</i>) 6. Õige püüdlus (<i>sammā-vāyāma</i>) 7. Õige teadlikkus (<i>sammā-sati</i>) 8. Õige keskendumine (<i>sammā-samādhi</i>)</p>
<p>4. <b>5 võimet</b> (<i>indriya</i>)</p>	<p>13. Usu võime (<i>saddhindriya</i>) 14. Energilisuse võime (<i>viriyindriya</i>) 15. Teadlikkuse võime (<i>satindriya</i>) 16. Keskendumise võime (<i>samādhindriya</i>) 17. Tarkuse võime (<i>paññindriya</i>)</p>		



# Esilekerkinud oskuslike meeleseisundite säilitamise püüdlus (*uppannānaṃ kusalānaṃ dhammānaṃ bhiyyo bhāvāya vāyāmo*)

„Pingutuse sutta“ toob ära õige püüdluse aluseks olevad neli pingutust (*padhāna*), milleks on:

1. vältimise pingutus (*saṃvara-ppadhāna*),
2. hülgamise pingutus (*pahāna-ppadhāna*),
3. arendamise pingutus (*bhāvanā-ppadhāna*),
4. säilitamise pingutus (*anurakkhaṇā-ppadhāna*).

Tabel 3. Õige püüdlus

	Oskuslik	Mitteoskuslik
Esilekerkinud	Säilitada	Hüljata
Mitteesilekerkinud	Arendada	Vältida

Allikas: Tee analüüsi sutta SN 45.8

„Pingutuse suttas“ (Padhāna-sutta AN 4.13) esineb esilekerkinud oskuslike dhammade säilitamise püüdlus kui **säilitamise pingutus** (*anurakkhaṇā-padhāna*), mis tähendab seda, et bhikkhu säilitab juba esilekerkinud heade omadustega keskendumismärke (*bhaddaka samādhi-nimitta*), mille objektideks on:

(1) kondid/skelett (*aṭṭhika*) ning (2) ussitav (*puḷavaka*), (3) lilla-laiguline (*vinīlaka*), (4) auklik (*vicchiddaka*) ja (5) ülestersunud (*uddhumātaka*) laip.

## 5 mitteõigeaegset pingutust (*pañcime, asamayā padhānāya*)

1. vanadus (*jiṇṇo hoti jarāyābhibhūto*);
2. haigus (*byādhinābhibhūta*);
3. näljahäda (*dubbhikkha*);
4. hirm metsikult jõhkrate bandiitide ees (*bhayaṃ hoti aṭavisāṅkopo*);
5. sangha skisma ehk lõhenemise ajal, kuna sellega võib kaasneda üksteise tõrjumine, solvamine, takistamine ja tõrjumine.

„Pingutusosade sutta“  
(Padhāniyaṅga-sutta AN 5.53.)

## 5 meele arendamist toetavat pingutuse osa (*pañcimāni padhāniyaṅgāni*)

1. usk (*saddha*) mida arendatakse Buddha meelespidamise arendamise teel;
2. vähesed takistused ja vähene haigestumine, st hea tervis (*appābādho hoti appātaṅko*);
3. hea seedimine, mitte liiga kuum ega liiga külm vaid keskmine, püüdlemist toetav temperatuur; vabadus salakavalusest, petlikkusest, teesklusest, õpetajale ja hüvelistele sõpradele enese aus avamine;
4. energilisus (*vīriya*), mis on tekkinud elades mitteoskuslikest dhammadest loobumises ja oskuslike dhammade jõustamises;
5. tarkus (*pañña*), mis näeb kõike olemasolevat läbi tekkimise ja lakkamise, ja juhib seetõttu õigel moel dukkha täieliku lõppemiseni (*sammā dukkhakkhayagāminiyā*).



# Õige püüdlusega seotud kanoonilised tekstid

- Ariyavaṃsa-sutta AN 4.28.
- Cūḷavedalla-sutta MN 44.
- Dutiyasikkhā-sutta AN 3.87
- Gopakamoggallāna-sutta MN 108.
- Indriya-vibhaṅga-sutta [Vibhaṅga-sutta] SN 48.10.
- Kāya-sutta SN 46.2.
- Kusala-sutta AN 2.19.
- Mahācattārīsaka-sutta MN 117.
- Mahānāmasakka-sutta AN 3.73.
- Mahāparinibbāna-sutta DN 16.
- Nissāraṇīya-sutta AN 6.13.
- Padhāna-sutta AN 4.13.
- Padhāniyaṅga-sutta AN 5.53.
- Paṭhamahita-sutta AN 5.17-20.
- Paṭhamasikkhā-sutta AN 3.86.
- [Paṭhama] Sikkhattaya-sutta AN 3.89.
- Sāmaññaphala-sutta DN 2.
- Sammāsamādhi-sutta AN 7.45.
- Saṃvarasutta [Saṃvarappadhāna-sutta] AN 4.14.
- Saṅgīti-sutta DN 33.
- Soṇa-sutta AN 6.55
- Tatiyasikkhā-sutta AN 3.88.
- Maggavibhaṅga-sutta SN 45.8.
- Upaññāta-sutta AN 2.5.
- Viraddha-sutta SN 46.18.
- Vitakkasaṅṭhāna-sutta MN 20.



*sādhu!*

Suurepärane!