



SUTTAÕPE - MIDA BUDDHA TEGELIKULT ÕPETAS?

1. DHAMMA JA TEOSTUS

Õppematejal. Sissejuhatav loeng.

Ṭhitañāṇo bhikkhu

Buddha oli Indias elanud õpetaja, kes virgus ja andis selle kogemuspõhise tarkuse õpetuse näol kõikide elusolendite hüvanguks kes suudavad seda mõista ja teostada. Kuigi Buddha õpetuse järgijad on jagunenud kahe ja poole tuhande aasta vältel paljudeks koolkondadeks, on jäänud ja jääb ka tulevikus buddhadhamma (Buddha õpetatud tõde asjadest nii nagu need tõeliselt) muutmatuks.

Tänaeni on säilinud kolm suuremat koolkonda:

- 1) theravaada ehk vanemate õpetus, mis on Buddha enda loodud sangha otseseim järglane;
- 2) majahaana ehk suur sõiduk;
- 3) vadžrajaana ehk teemantsõiduk.

Kõige autentsem Buddha dhammat sisaldav kogumik on kahtlemata paalikeelne "Tipiṭaka", mistõttu põhineb käesolev kursus seal toodud originaalõpetustel ehk suttadel.

MILLEKS ÕPPIDA DHAMMAT?

Kasututest sõnadest koosnevast tuhandest värsist on parem üks värs, mida kuuldes rahuned. (Dhp 101)

Erinevatel inimestel võib olla dhamma õppimiseks erinev motivatsioon. Õpingute



ja õpitu teostamise käigus võib motivatsioon muutuda, peegeldades indiviidi mõistmise arengut ja sügavust. Buddha on rõhutanud just õige dhamma (*sammādhama*) õppimise olulisust ning kinnitanud *Āni sutta's* (SN 20.7), et selleks peaksid mungad järgima vaid tema, Tathaagata (*tathāgata*, Buddha epiteet) antud õpetusi. Ka on Buddha kinnitanud selles suttas, et tulevikus hakkavad osad mungad järgima teiste õpetajate, kirjanike ja filosoofide tekste, mis on otseseks õige dhamma kadumise põhjuseks.

Dhamma õppimise motiivid võivad olla alljärgnevad:

- Materiaalse kasu saavutamine – osad inimesed kasutavad dhammat sissetuleku teenimise eesmärgil, seda kas sõna või kirja teel edasi andes ja selle eest tasu küsides. Selline motivatsioon on oskamatu.
- Õige dhamma õppimine ja selle igapäevaellu integreerimine – sel moel tegutsemine rajaneb oskuslikul mõtlemisel ning toob kasu nii teostajale endale, teistele inimestele kui kõikidele elusolenditele.
- Õige dhamma õppimise ja teostamise teel saadud kogemuspõhiste teadmiste edasiõpetamine – see on oskuslik ja kõrgeim motivatsioon, mis juhib teostaja suure tõenäosusega aaria teele.

Kommentaariumite kohaselt kätkeb dhamma omandamine **õppimise ja teostamise kolme etappi**, milleks on:

1. õppimine (*pariyatti*);
2. praktika (*paṭipatti*);
3. realiseerimine (*paṭivedha*).

Sellist jaotust pole Buddha ise otseselt andnud, kuid sarnane põhimõte esineb paljudes suttades, nt *Sallekha Sutta* (MN 8) jt.

Buddha eristas *Sangīti Sutta's* (DN 33.43) kolme tarkuse omandamise kolme tasandit (sama *Visuddhimagga*, XIV.14), milleks on:

1. **Kuulmise teel saadud teadmised** (*sutamaya paññā*) – see on teadmine, mis tuleneb kuulmisest, raamatu või pühakirja lugemisest või kellegi teise (elusoleva õpetaja) selgitustest.
2. **Mõtlemise teel saadud teadmised** (*cintāmayā paññā*) – see on ratsionaalsel, loogilisel mõtlemisel ja/või sihikindlal analüüsil põhinev sügavam teadmine, mille tõele vastavust kinnitab igapäevaellu ja mida aktsepteeritakse (uskumus, hoiak, väärtushinnang = vaate osa).
3. **Meele arendamise teel saavutatud teadmised** (*bhāvanāmayā paññā*) – see



on sügavaim teadmine, milleni jõutakse teadvuse (*citta*) arendamise teel, st aktiivse ja järjekindla rahulikkuse arendamise (*samatha bhāvanā*) ja läbinägemise arendamise (*vipassanā bhāvanā*) kaudu. Kui meele arendamise läbi saavutatud tarkus on meeles esile kerkinud, saab see automaatselt loomulikuks osaks inimese mõtlemisest ja käitumisest. Selline taipamis põhine teadmine võimaldab näha vahetult olemasolu olemust, ehk seda, kuidas asjad tõeliselt on (*yathābhūta*).

MAINE JA MAIST ÜLETAV TEADMINE

Mahācattārīsaka-sutta (MN 117) kohaselt võib aarialiku kaheksaosalise teega seotud vaade (nagu ka teadmine/tarkus *paññā*) olla kas:

1. **maine** (*lokiya*) või
2. **maist ületav** (*lokuttara*).

Maine teadmine saab

- olla kas (1) oslamatu või (2) oskuslik
- (1) esineda koos tulvadega, (2) olla seotud pälvimuste omandamisega ja (3) viljade saamisega.

Maist ületavat õiget vaadet iseloomustavad aarialik ja tulvadest vaba teadvus (*ariyacittassa anāsavacittassa*), aariatee teguri (*sotāpanna, sakadāgāmi, anāgāmi, arahant*) olemasolu, tarkusevõime (*paññindriya*, ehk taipamissuutlikkus ehk -võimekus), tarkusejõud (*paññābala*) ja dhamma analüüs virgumistegurite seisukohast (*dhammavicayasambojjhaṅgo*) (Ṭhitañāṇo: 54).

Õpitan saab muutuda vais siis "osaks meist", kui see on igakülgses sisemises ja välises kooskõlas kõikide meie mõtete, tegude ja sõnadega.

Brahmajāla-sutta, (DN 1) ja Sāmaññaphala-sutta (DN 2) toovad ära munga jaoks **loomaliku (madala) vale eluviisi** loetelu (= oskamatu ilmalik teadmine), milleks on igasugune pseudoteadusega tegelemine, nagu

- 1) tähtede, sümbolite, unenägude, kehamärkide, hiirte näritud riidetüki, riisiterade (nagu ka kohvipaksu) vms põhjal ennustamine, 2) loomade käitumise tõlgendamine, 3) kalliskivide, kariloomade vm kauba hindamine, 4) armee liikumise prognoosimine, 5) planeetide liikumise või taevas toimuvate ebatavaliste nähtuste (välk, langev täht jms)



põhjal prohvetlik ennustamine, 6) ilma ennustamine, 7) saagikuse ennustamine, 8) arvepidamisega tegelemine, 9) luuletamine, 10) filosoferimine, 11) abielude sõlmimine ja lahutamine, 12) investeringu nõustamine, 13) õnnetoovate amulettide valmistamine ja müümine, neist kütkestumine, 14) musta maagiaga tegelemine, sh loitsimine, manamine jms, 15) jumalate kummardamine, 16) ehitusplatside pühitsemine, 17) rituaalsete kümbluste läbiviimine, 18) meditsiinilise ravi osutamine.

Munkade ja nunnade puhul tähendab õige eluviis hoidumist igasugusest tegevustest, mis hägustavad arusaamist kamma toimimise seaduspärast või on vastuolus dhamma ja vinajaga, nagu näiteks:

- saatusesse või kamma vilju "kustutada" suutvatesse müstilisse rituaalidesse (mantrate lugemine, palvetamine, ohverdamine jms) uskumine ja uskumisele õhutamine;
- materiaalsete asjade (reliikviad, amuletid, kivid, kristallid jms) maagilisse jõusse uskumine ja uskumisele õhutamine;
- jumalatesse ja nähtamatutesse kaitseinglitesse uskumine ja uskumisele õhutamine jms.

Maist ületav (*lokuttara*) ehk aarialik teadmine on ilmalikust loobunud, tulvadest vaba, ja seotud tee teguriga, milleks on

1. vooguastunu tee (*sotāpannamagga*),
2. ükskordnaasja tee (*sakadāgānimagga*),
3. mittenaasja tee (*anāgānimagga*) ja
4. arahandi tee (*arahantamagga*).

Õiged teadmised ei kahjusta ühtegi elusolendit, sealhulgas ka iseennast, on laitmatud ning austuse väärililised ning virgumist soodustavad.

Oluline on ka see, et teadmised, mida me õpime ja jagame kui Buddha õpetust, oleksid tõesti Buddha sõnad (*buddhavacana*). *Dīghanikāya* ennustab ka järgmise bodhisatta, Metteyya - tuleviku Buddha tulekut, kes tuleb ja süütab taas õige dhamma lambi peale seda kui inimkond on laskunud pimedusse. Āni-suttas (SN 20.7) kinnitab Buddha, et tema antud dhamma kaob tänu neile munkadele, kes ei õpeta mitte seda, mida Buddha ise rääkis, vaid järgivad oma koolkonna õpetajaid ja nende tekste, pidades dhammaks seda, mida see pole, ehk - Buddha enda sõnadega - mida Tathāgata pole õpetanud. Seetõttu peab bodhisatta (virgumisolend) olema eriti hoolas et ta ei langeks ei vale vaate ega vale õpetuse võrku ega peaks tarkuseks või dhammaks seda, mida see



pole.

Kuigi intellektuaalne teadmine võib kätkeada mõningaid eeliseid, on see inividid mentaalse muutuse seisukohast praktikasse panemata kasutu, mõnel juhul isegi kahjulik. NLP taustaoletus ütleb, et "Kaart ei ole territoorium, menüü ei ole praad" (Eesti NLP Instituut, NLP väljaõppemanuaal). Kuni teadmised pole ühendatud reaalse kogemusega, ei suuda need esile tuua sügavamat taipamust. Iseenesest ei tähenda see, et kaarti polegi vaja, vaid see tähendab, et kaarti on vaja uurida ja see selgeks õppida, kuid sealt edasi tuleb minna loodusesse, et saada reaalne kogemus sellest, mida on kaardil kujutatud.

USK JA TAIPAMISPÕHINE TARKUS

Kui inimene korrutab raamatutõdesid, aga ei käi nende järgi, siis on ta kui hooletu karjane, kes loendab võõraste loomi. Erakuelu ei ole tema osa. (Dhp 19)

Dhamma puhul on usk (*saddhā*) ja mõistmine/tarkus (*paññā*) olema tasakaalus.

Liigne usk ja usaldus ning ebapiisav mõistmine võivad pääduda dogmaatilise kitsarinnalisuse ja nii enda kui teiste vastu suunatud vägivaldaga. Piiratud arukus koos fanaatilise usuga on korduvalt inimajaloos juhtinud suured inimgrupid äärmuslikku vägivalda (ristisõjad, natsionalistlik viha ning rasside hävitamispüüed, jms). Uskumus "mul on õigus, sul on ei ole õigus" on ahnuse, viha ja/või pettekujutluse (*lobha, dosa, moha*) vili, mille tagajärjeks saab olla vaid dukkha suurenemine nii indiviidi kui ühiskonna tasandil.

Väga põhjalikud teadmised mingis vallas, kuid sellesse usu puudumine võivad pääduda pealiskaudse intellektualiseerimise, manipuleerimise ja küünilisusega – seda isegi maailmatasemel. Mingil teemal intellektualiseeriv teoretsiseerimine ilma sellesse ise uskumata võib ei aita mõista olemasolu nii nagu see tõeliselt on.

Kītāgiri sutta (MN 70) kohaselt saab vooguastunuks saab vaid see, kellel on **viis kontrollivõimet** (*pañcendriyāni*), milleks on 1) usk (*saddhā*), 2) energia (*virīya*), 3) teadvelolek (*sati*), 4) keskendatus (*samādhi*) ja 5) taipamispõhine tarkus (*paññā*). Seega pole virgumine ilma aruka usuta võimalik. Samas suttas tuuakse välja, et Buddha õpetuse järgija võib olla kas:

- **dhamma järgija** (*dhammānusārī*) – see, kes aktsepteerib sobival määral



Tathaagata poolt kuulutatud õpetust (*mattaso nijjhānaṃ khamanti*), või

- **usaldav järgija** (*saddhānusārī*) – see, kel on Tathaagata suhtes piisavalt usku ja armastust (*saddhā-mattaṃ ... pema-mattaṃ*).

Buddha õpetuses sisalduva usu (*saddhā*) tähendus erineb oluliselt usu tähendusest religioonides. Kosambi-sutta (SN 12.68) kohaselt peab usk kujunema välja taipamisel põhinevast tarkusest, mis sünnib dhamma teostamisest tuleneva nägemise ja kogemise teel. Caṅkī-sutta's (MN 95) võrdleb Buddha pimedat usku ühest nööri kinni hoides edasi liikuvate pimedate meestega, kes järgnevad mehele, kes on samuti pime.

Usu küsimus tekib siis, kui pole nägemist – ja seda igas mõttes. Kui näiteks küsida, kas suletud peos on peidus kalliskivi, tuleb mängu usk, kuna kalliskivi pole näha. Aga kui peopesa avades ilmub kalliskivi nähtavale, tekib nägemisel põhinev kindel teadmine.

Usk dhamma kontekstis võib olla kas

- 1) alusetu (*amūlakasaddhā*) või
- 2) arukas (*aveccappasāda*) ehk põhjendatud, baseerudes nägemisel (*ākāravatisaddhā*).

Virgumisõpetus kutsub vaatama ja nägema (*ehipassika*), mitte pimesi uskuma.

Pimesi usu järgimine tähendab ilma kindlat teadmist omamata millegi/kellegi jäljendamist, imetlemist, matkimist ehk imiteerimist. Kuni tarkus pole kooskõlas kogemuspõhise (nägemisel baseeruva) usaldava usuga, ei saa see tuua kaasa taipamust.

Pime usk võib esineda ka jumaldamise või imetlemise näol. Kui Vakkalisutta's (SN 22.87) tahtis Buddha jünger Vakkali järgned Buddhale kõikjale, kuhu too läks, lausus Buddha:

“Aitab, Vakkali; mida sa selles vanas kehas näed? See, kes, Vakkali, näeb dhammat, näeb mind; kes näeb mind, näeb dhammat”.

“alam, vakkali, kiṃ te iminā pūtikāyena diṭṭhena? yo kho, vakkali, dhammaṃ passati so maṃ passati; yo maṃ passati so dhammaṃ passati”.

Chicago Ülikooli neuroteadlase Jean Decety uurimus võttis vaatluse alla kõikjalt maailmast pärit üle 1000 lapse, kes olid kasvatatud kristlikus, islamistlikus ja ateistlikus vaimus. Selgus, et usklikus peres kasvanud lapsed

- 1) pooldavad karmimaid karistusi,
- 2) ei ole oma asjade jagamisel väga lahked ja
- 3) kipuvad teisi karmimalt hindama.



Omakasupüüdmatus ja õeluse taseme välja selgitamiseks tehti 5-12 aastaste laste seas kaks eksperimenti. Kui esimeses katses anti kõikidele lastele 30 klepsu ja paluti need jagada teiste lastega, siis selgus, et kõige lahkemad olid ateistlikust peredest lapsed.

Teises katses näidati lastele filme, kus üks inimene lükkas teist ja sai selle eest hiljem karistada. Lastel paluti hinnata, kui õel see tegu nende arust oli ja kui õiglaseks nad selle teo eest saadus karistust pidasid.

Selgus, et moslemite lapsed pidasid nähtud tegusid õelamaks ja pooldasid karmimaid karistusi. Kristlased pidasid samuti teise tõukamist vääraks kui ateistid, kuid nende arusaam karistuse õiglusest jäi viimastega ühele tasemele. Kuigi uuringus osalenud usklikud vanemad olid kindlad, et nende lapsed on ateistide lastest altruistlikumad, tõestas uuring vastupidist. Uuring kinnitas, et:

1. Usu mõjul kujuneb lastel jäigem arusaam sellest, mis on õige ja vale.
2. Arusaam sellest, mis on õige ja vale mõjutab laste hinnangut erinevate olukordade lahendamisel, mis võib olla vähem eetiline.¹

Caṅkī Sutta's (MN 95), räägib Buddha braahmaniga, kes viitab tema käes olevatele püha pühakirjadele ja ütleb: "Ainult see on tõsi, kõik muu on vale." Kui ta küsib Buddha arvamust selle õpetuse kohta, vastab Buddha Bhāradvāja'le, et on **viis asja, mis võivad esineda kahel moel**: 1) usk (*saddhā*), 2) heakskiit (*ruci*), 3) suuline traditsioon (*anussavo*), 4) põhjuste/tingimuste/seisundite uurimine/analüüs (*ākāra-parivitaṅko*) ja 5) spekulatiivsete vaadete vaimustus (*ditṭhinijjhānakkhanti*). Need võivad olla 1) nii tühjad, õõnsad ja valed, või 2) faktilised, tõesed ja eksimatud. Sestap pole targale ja tõde leida soovival mehele kohane järeldada, et "Ainult see on tõsi, kõik muu on vale." Kui inimesel on usk, siis ta ütleb, et "see on minu usk(umus)", kuid ei järelda, et "ainult see on tõsi, kõik muu on vale" – vaid nii on võimalk säilitada tõde.

Usk ega uskumus pole sama mis õige teadmine ja taipamispõhine tarkus. Dhamma kontekstis esinev usk baseerub Tathaagata antud dhammal, sellega kooskõlas olevatel usaldusväärsetel juhistel, seda kinnitava isiklikul kogemusel ning meelega harjutustes saadud kogemuspõhisel tarkusel.

Dhamma õppimine eeldab kriitilist mõtlemist. *Kesamuttisutta's [Kālāmasutta]* (AN

¹ Jean Decety, Jason M. Cowell, Kang Lee etc. The Negative Association between Religiousness and Children's Altruism across the World. *Current Biology*, "[https://www.cell.com/current-biology/abstract/S0960-9822\(15\)01167-7](https://www.cell.com/current-biology/abstract/S0960-9822(15)01167-7); [https://www.cell.com/current-biology/fulltext/S0960-9822\(15\)01167-7?_returnURL=https%3A%2F%2Flinkinghub.elsevier.com%2Fretrieve%2Fpii%2FS0960982215011677%3Fshoall%3Dtrue](https://www.cell.com/current-biology/fulltext/S0960-9822(15)01167-7?_returnURL=https%3A%2F%2Flinkinghub.elsevier.com%2Fretrieve%2Fpii%2FS0960982215011677%3Fshoall%3Dtrue)



3.65) loetleb Buddha Kālāma rahvale 10 infoallikat, mille suhtes peaks olema kahtlev ning mida peaks kriitiliselt analüüsima: Ära järgi (lihtsalt selle pärast et...):

- (1) **ei suulise traditsiooni/legendi** (mā anussavena) [mā – keelav eessõna: mitte, ära + anussava – kuulmine, ettekanne, suuline traditsioon];
- (2) **ei õpetusliini** (mā paramparāya) [paramparāya = paraṃ – “pärast teist” = järjestus, järgnevus, seeria, liin];
- (3) **ei kuulujuttu** (mā itikirāya) [itikirā – kuuldus, kuulujutt];
- (4) **ei autoriteetses pühakirjakogus antut** (mā piṭakasampadānena) [piṭaka - korb, õpetus; sampadāna - üleandmine, juhtum, varustamine, valmistamine (tegevussuunda ette näitav)];
- (5) **ei loogikal põhinevat** – (mā takkahetu) [takka – kahtlus; kaheldav vaade; arutlus, argumentatsioon; loogika; või-piim + hetu – põhjus, tingimus, alus];
- (6) **ei loogilisel järeldusel põhinevat** [mā naya – juhtiv; meetod, plaan; järeldus, (grammatikas) tähendus; käitumine + hetu – põhjus, tingimus, alus];
- (7) **ei [kahtlaselt] põhjendatud järeldust** (mā ākārāparivitakkena) [ākāra – sel viisil/moel/põhjused; tingimus; tasand + parivitakka – refleksioon, mõtlemine, mõtlustamine, kaalutlemine];
- (8) **ei headmeelt valmistavat spekulatiivset vaadet** (mā ditṭhinijjhānakkhantiyā) [ditṭhi – (vale, spekulatiivne) vaade + nijjhānakkhantiyā – (ni-jhāna) – mõistmine, insait-arusaam, taipamus, taju, arusaamine; rōṃ, heameel, nauding; kahjutuli + khanti – kannatlikkus, andustus; sallivus; soov] – st sobilikku, minu vaatega kooskõlas olevat ja headmeelt valmistavat spekulatsiooni;
- (9) **ei sobilikku väljanägemist** (mā bhabbarūpatāya –) [bhabba – võimeline, soviv; võimalik + rūpatā – vormiline; vormi omama; materia ilmumine; vastavus, kooskõla, ühtivus];
- (10) **ei erkrändurit ega õpetajat/austatud isikut** (mā samaṇo no garū’ti) [samaṇa – (enamasti mittebudistlik) rändur, erak + no – kinnitav: tõepoolest, just, nüüd; eitav ja vastandav abisõna: mitte, ei, ega, aga mitte, tõepoolelt mitte, kuid mitte, mitte üldsegi + garu – raske; oluline, lugupeetud, austatud, aupaklik; austatud isik, õpetaja]



“Kui te, Kaalaamaalased, ise teate:

see dhamma on oskamatu,
see dhamma on laiduväärne,
see dhamma on tarkade poolt laidetud
see dhamma omaksvõetuna ja
ellurakendatuna on
mittekasulik ja kannatusi põhjustav
- siis te, Kaalaamaalased, peaksite
sellest loobuma.”

“Kui te, Kaalaamaalased, ise teate:

see dhamma on oskuslik,
see dhamma on mittelaiduväärne,
see dhamma on tarkade poolt ülistatud
see dhamma omaksvõetuna ja
ellurakendatuna
on kasulik ja õnne põhjustav
- siis te, Kaalaamaalased, peaksite seda
järgima.”

“yadā tumhe kālāmā attanāva
jāneyyātha:

ime dhammā akusalā,
ime dhammā sāvajjā,
ime dhammā viññugarahitā,
ime dhammā samattā samādinna
ahitāya dukkhāya saṃvattantī’ti,
atha tumhe, kālāmā, pajaheyyāthā’ti...”

“yadā tumhe, kālāmā, attanāva
jāneyyātha:

ime dhammā kusalā,
ime dhammā anavajjā,
ime dhammā viññuppasatthā,
ime dhammā samattā samādinna
hitāya sukhāya saṃvattantī’ti,
atha tumhe, kālāmā, upasampajja
vihareyyātha.”

Kuna Buddha õpetuse puhul pole tegemist tõestamatu ususüsteemiga, mis tunnistaks kõrgema jumala olemasolu, kes on kõige looja, omab inimeste üle võimu ja määrab saatuse, kellele tuleb kuuletuda, keda tuleb kummardada ja teenida või kel on ainuvõim päästa inimesed igavesest põrgutulest, ei saa Buddha õpetust otseselt usundiks nimetada. Buddha antud virgumisõpetuse tuuma võtab lühidalt kokku järgnev “Dhammapada” värss (mis on ka *Ovādapāṭimokkha* neli esimest rida):

“Kõiksugu kurja mittetegemine,
oskusliku omandamine,
oma meele puhastamine –
see on buddhade õpetus.”

“sabbapāpassa akaraṇaṃ,
kusalassa upasampadā,
sacittapariyodapanaṃ,
etaṃ buddhāna sāsanaṃ.”



Kas sellist avaldust võib pidada doktriiniks, religiooniks, filosoofiaks või hoopis millekski enamaks, jäägu igaühe enda otsustada. Nii nagu lille lõhn jääb samaks, sõltumata sellest, kuidas me seda nimetame, jääb ka Buddha dhamma samaks, sõltumata sellest, kuidas üks või teine inimene seda nimetab (Ṭhitañāṇo: 30–31).

Usk Buddha õpetuses tähendab usalduspõhist seisukohta, mis on sündinud usaldusväärsest ja faktilisest teadmisesest, arenenud vaatluse ja analüüsi teel ning leidnud kinnitust praktilise, vahetu kogemuse kaudu.

SOBILIK TÄHELEPANU

Mahāvedalla-suttas (MN 43) on toodud, et õige vaade (*sammādiṭṭhi*) sellest, kuidas asjad tõeliselt on, tuleneb kahest tingimusest: 1) teise arvamusest (*parato ca ghoso*) ja 2) enda tähelepanu sobilikust, igakülgsest ja sihipärasest suunamist/kinnitamist (*yoniso ca manasikāro*) objektile, mis edendab rahulikkust (*samatha*) ja läbinägemist (*vipassanā*).

Sobiliku tähelepanu pööramine hõlmab nii nähtavaid osi kui ka nende taga olevaid, sügavamaid aspekte.

Samyutta Nikāya's, Magga Samyutta (SN 45) osas on toodud, et nii nagu koit eelneb päikese tõusule, nii määrab teatud omaduste esilekerkimine (uppādāya) aarialiku kaheksaosalise tee puhul õige vaate, milleks on:

- (1) väärtuslik söber (*kalyāṇa-mittatā*) (Kalyāṇamitta-sutta, SN 45.49);
- (2) kõlbeline saavutus (*sīla-sampanna*), (Sīlasampadādisuttapañcaka, SN 45.50);
- (3) (oskuslik) soov (saavutada) (*chanda*), (Dutiyasīlasampadādisuttapañcaka, SN 45.58);
- (4) minasaavutus (*attasampadā*) ehk mina-illusiooni lakkamine (Dutiyasīlasampadādisuttapañcaka, SN 45.59);
- (5) vaatesaavutus (*diṭṭhisampadā*) (Dutiyasīlasampadādisuttapañcaka SN 45.60);



- (6) valvsusesaavutus (*appamādasampadā*) (Dutiyasīlasampadādisuttapañcaka, SN 45.61)
- (7) sündimissaavutus (*yonisomanasikārasampadā*) (Dutiyayonisomanasikārasampadāsutta SN 45.62) ehk arusaam, kuidas/miks olendid, asjad ja nähtused olemasollu sünnivad.

Õige vaate väljaarendamiseks tuleb harjutada õige keskendumise teel kire, viha ja pettekujutluse lõpplikku kaotamist (“... sammāsamādhiṃ bhāveti rāgavinayapariyosānaṃ dosavinayapariyosānaṃ mohavinayapariyosānaṃ...” – SN 45.49 - SN 45.90).

Sellise oskusliku tähelepanu pööramine on üks vooguastunu neljast omadusest, milleks on

1. suhtlemine vääriliste inimestega (*sappurisa-saṃsevo*),
2. õige dhamma kuulmine (*saddhamma-ssavanaṃ*),
3. sobilik tähelepanu (*yoniso-manasikāro*), st õige keskendatuse harjutamine,
4. dhammakohane dhamma praktika (*dhammānudhamma-ppaṭipatti*).

“Sappurisasamsevo hi, bhante, sotāpattiyaṅgaṃ, saddhammassavanaṃ sotāpattiyaṅgaṃ, yonisomanasikāro sotāpattiyaṅgaṃ, dhammānudhammappaṭipatti sotāpattiyaṅgaṃ ti.” – Dutiyasāriputta-sutta, SN 55.5).

“Virgumistegurite sutta” (Bojjhaṅgā-sutta, AN 10.102) kohaselt on 2) dhamma uurimine (*dhamma-vicaya*) **seitsmest virgumistegurist** (*satta bojjhaṅgā*) teine tegur. Dhamma uurimisele eelneb 1) kargas teadveolek (*sati*), misjärel saavutatakse 3) energilisus (*virīya*), 4) rõõm (*pīti*), 5) rahulikkus (*passaddhi*), 6) keskendumine (*samādhi*) ja 7) erapooletus (*upekkhā*).

DHAMMA ARUTELU

Mahāvedalla-sutta (MN 43) kohaselt kätkeb õige vaade kõlbluse, õppimisele, arutelu, *samatha* ja *vipassanā* teel saavutatud rahulolu (*anuggahīta*).

“Idhāvuso, sammādiṭṭhi sīlānuggahitā ca hoti, sutānuggahitā ca hoti, sākacchānuggahitā ca hoti, samathānuggahitā ca hoti, vipassanānuggahitā ca hoti.”

Dasuttara-sutta (DN 34) kirjeldab viit teineteisele järgnevat vabanemist (*vimutti*) iseloomustavat aspekti, milleks on 1) rõõmustamine/kergus (*pāmojja*), 2) rõõm (*pīti*), 3)



kehaline rahu (*passaddha-kāyo*), 5) õnnetunne (*sukhaṃ vedeti*) ja 6) teadvuse keskendatus (*cittaṃ samādhīyati*).

(“Tassa atthappaṭisaṃvedino dhammapaṭisaṃvedino pāmojjaṃ jāyati, pamuditassa pīti jāyati, pītimanassa kāyo passambhati, passaddhakāyo sukhaṃ vedeti, sukhino cittaṃ samādhīyati.”)

- kuulab kellegi teise antud dhammat ja mõistab selle tähendust;
- õpetab dhammat, mida ta on õppinud ja täpselt meelde jätnud;
- kordab/retsiteerib dhammat üksikasjalikult/sõna-sõnalt peast (*vittārena sajjhāyam karoti*);
- mõtiskleb ja kaalutleb tähelepaneliku teadlikkuse/suhtumisega (*anuvitakketi anuvicāreti manasānupekhhati*);
- või hästi väljakujunenud *samādhi-nimitta* kaudu saavutab dhamma läbistava tarkuse (*paññā*).

Alagaddūpama-sutta (MN 22) kohaselt peaks dhamma uurimise eesmärgiks olema dhamma tõelise tähenduse ja eesmärgi mõistmine. Inimene kes uurib dhammat selleks, et teisi kritiseerida ja püüda tõestada, et teised eksivad ja temal on õigus, on nagu inimene, kes hoiab madu valesti käes, nii et too saab end pöörata ja inimest hammustada.

Õpitulemused on vahetult seotud meelega. Nīvarana (satipatthāna) sutta (AN 9.64) loetleb üles keskendatuse treenimisel esilekerkivat **viis takistust** (*pañca nīvaraṇā*) mis on enasti tuntud just meelega treenimise kontekstis, kuid nende käsitlemine dhamma õppimise kontekstis on samuti kohane. Õppimiseks vajalikku keskendumist võib takistada:

1. naudingusoo (kāmaccanda) – iha kogeda kõikide meelte abil naudinguid,
2. himu ja kuritahtlikkus (abhijjhāvyāpāda),
3. laiskus ja loidus (thīna-middha) – liiga kuum/külm ... ,
4. rahutus ja mure (uddhacca-kukkucca),
5. skeptiline kahtlus (vicikicchā) – kahtlus Buddha, dhamma või sangha suhtes.

Arutlemine ja analüüsimine on suurepäraseid mõistmise loomise vahendid, kuid kasutatud sügavama taipamise saavutamiseks (*vipassanā*). Sama on haamriga, mis sobib suurepäraselt naelte sissilöömiseks kuid ei sobi saagimiseks: iga konkreetne tulemus eeldab kohast töötiista. See põhimõte kehtib ka õppimise ja puhkamise tasakaalu kohta.



Väsimuse korral tuleb panna raamat käest ja anda ajule puhkust, mediteerida või jalutada looduses.



KASUTATUD KIRJANDUS

Bodhi, Bhikkhu (tlk). The Connected Discourses of the Buddha: A Translation of the Saṃyutta Nikāya. Boston: Wisdom Publication, 2000.

Carpenter, J. E. (toim). Dīghanikāya, Vol. III. Oxford: PTS, 1911.

Horner, I. B. (tlk). Middle Length Sayings (3 vols.). Oxford: Pali Text Society, 2002 (reprint).

Jess Staufenberg. Religious children are more selfish than atheist children, say US neuroscientists. – Independent (6.11.2015), vaadatud 24.05.2018, <https://www.independent.co.uk/news/science/religious-children-are-more-selfish-than-atheist-children-say-us-neuroscientists-a6723596.html>

Morris, R. (toim), Warder, A. K. (toim). Aṅguttaranikāya, Vols. I-II. Oxford: PTS, 1989, 1995.

Ñāṇāmoli, Bhikkhu & Bodhi, Bhikkhu (tlk). The Middle Length Discourses of the Buddha. A New Translation of the Majjhima Nikāya. Boston: Wisdom Publication, 1995.

Peter Harvey. Study and Practice, Practice and Study. – Honourary Doctorate Commencement address, (14.05.2018), Ayutthaya's, Mahachulalongkornrajavidyalaya ülikoolis.

Rhys Davids, T. W. & J. E. Carpenter (toim). Dīghanikāya Vols. I-II. Oxford: PTS, 1982, 1995.

Ṭhitañāṇo bhikkhu (Andrus Kahn). "Virgumise tee - nii nagu õpetas Buddha". Proovitrükk. Tallinn: Eesti Theravaada Sangha, 2018.

Woodward, F. L. The Book of the Gradual Sayings (Aṅguttara-Nikāya) or More-Numbered Suttas. Vol. I. Lancaster: PTS, 2006.