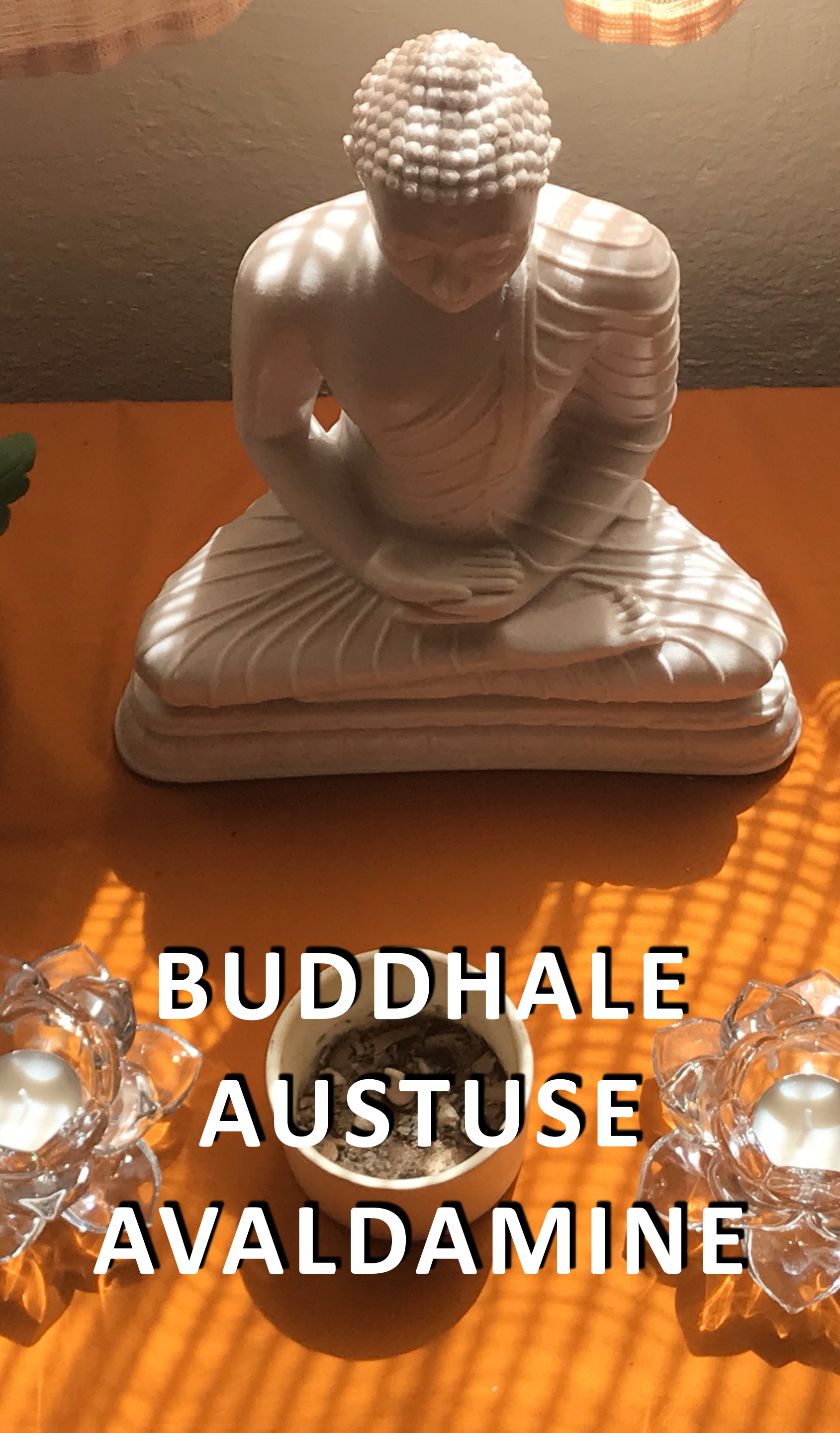




8. ÕIGE KESKENDUMINE

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 KESKENDUMINE

sammā-samādhi

Temaatika



- Mida tähendab õige keskendumine?
- Millised on keskenduse eeltingimused?
- Mis on kaks keskendumise viisi (dhammat)?
- Kuidas arendada rahu?
- Mille abil treenida läbinägemist?
- Mida tähendavad *jhāna*, *nimitta* ja *kammaṭṭhana*?
- Millised on keskendusobjekti?
- Kuidas toimub läbimägemise arendamine?
- Millised on 2 vabanemist?
- Mida täpselt tähendab arija tee?
- Kuidas vabaneda 10st köidikust?
- Mida tähendab nibbaana ehk vaibumine?

ÕIGE KESKENDUMINE (*sammā-samādhī*)



Ja mis, o bhikkhud, on õige keskendumine?

Siin, o bhikkhud, bhikkhu, eraldunud naudingutest, eraldunud mitteoskuslikest dhammadest, mõtlemisega, läbiuurimisega, eraklusest sündinud rõõmus ja õnnes – esimese džhaana saavutab ja [selles] viibib.

Mõtlemise ja läbiuurimise vaibudes, sisemise rahunemisega ja teadvuse ühtsuse olemasoluga, mõtlemiseta ja läbiuurimiseta, keskendumisest sündinud rõõmus ja õnnes – teise džhaana saavutab ja [selles] viibib.

Rõõmu ja kireta, neutraalsena, viibides teadvelolus ja tähelepanelikkuses, õnne [kogu] kehaga kogedes – mille kohta aariad kuulutavad: neutraalne teadlikolus [ja] õnnes viibimine – kolmanda džhaana saavutab ja [selles] viibib.

Õnnegi hüljates, dukkhagi hüljates, endise heameele-pahameele hävitades, ei dukkhas, ei õnnes, [vaid] neutraalse teadvelolu puhtuses – neljanda džhaana saavutab ja [selles] viibib – seda nimetatakse, bhikkhud, õigeks keskendumiseks.

(Saccavibhaṅga-sutta MN 141, Mahāsatipaṭṭhāna-sutta DN 22,
Pañcaṅgika-sutta AN 5.28 jpt.)

ÕIGE KESKENDUMISE EELTINGIMUSED



Mis on, o bhikkhud, aaria õige keskendumise toetajad ja eeltingimused?

Need on õige vaade, õige mõte, õige kõne, õige tegu, õige eluviis, õige püüdlus ja õige teadlikkus.

Nende seitsme osaga varustatud teadvuse ühtesuunatuseks ettevalmistamine – seda nimetatakse, o bhikkhud, aaria õigeks keskendumiseks koos toetajate ja eeltingimustega.

(Mahācattārīsaka-sutta MN 117)

Õige keskendumine (*sammā-samādhi*) on aaria kaheksaosalise tee kaheksas ja ühtlasi ka viimane osa. „Õige keskendumise sutta“ (Sammāsamādhi-sutta AN 7.45.) kohaselt sisaldab aaria õige keskendumine (*ariyo sammāsamādhi*) kõiki ülejäänut seitset aaria tee osa, s.o õiget vaadet, õiget mõtlemist jne, mis läbi saavutatakse õige teadvuse ühtesuunatus. Valest dhammast tekib aga vale vaade, sellest omakorda vale mõtlemine, valest mõtlemisest vale kõlblus ja valest kõlblusest vale keskendumine. Alles siis, kui on tekkinud õige vaade, saab tekkida õige mõtlemine, tänu õigele mõtlemisele saab tekkida õige kõne jne, kuni õige keskendumiseni välja.

Keskendumine (*samādhi*)

Paalikeelne termin *samādhi* tuleneb juurest *saṃ + ā + dhā* [*samādhāna*], mis tähendab kokkupanemist, ühendamist, kinnitamist, koondamist (*samādhān-aṭṭhena*), tähelepanu õiget paigutamist (*sammā ādhānaṃ ṭhapanam*) ehk kindlalt fikseeritud keskendumisseisundit, mis saavutatakse süstemaatilise keskendatuse arendamise abil, ja mida tavapäraselt nimetatakse **meditatsiooniks**.

Buddha kasutas *samādhi* mõistet keskendunud meele ühtesuunatuse (*ekaggatā*) vastena. (Mahāsatipaṭṭhāna-sutta DN 22)

Õige keskendumine tähendab keskendumise arendamist neljas järjest süvenevas džhaanas (*jhāna*): (Maggavibhaṅga-sutta SN 45.8)

1. esimeses džhaanas keskendumine (*paṭhamajjhāna samādhi*),
2. teises džhaanas keskendumine (*dutiyaajjhāna samādhi*),
3. kolmandas džhaanas keskendumine (*tatiyaajjhāna samādhi*),
4. neljandas džhaanas keskendumine (*catutthajjhāna samādhi*).

Keskendumine (*samādhi*)

Keskendumine on ka kahe meelega arendamise aspekti (*dhamma*) üldnimetus, milleks on:

1. **rahu arendamine** (*samatha-bhāvanā*) ja
2. **läbinägemise arendamine** (*vipassanā-bhāvanā*).

Rahu (samatha)

Sõna *samatha* [saṃ + ā + dhā] tähendab ärevusest täielikult vaigistunud, lihtsat ja kirkast rahu, kõigutamatu (südame)rahu, mida iseloomustab kõikide moodustiste (*saṅkhārā*) ja teadvuse (*ceto*) üleüldine maharahunemine. Meelearendamise konteksti väliselt viitab samatha millegi lahendamisele, nagu nt „Vinajas“ sisalduv termin *adhikaraṇa samatha* tähendab küsimuste rahumeelset lahendamist.

„Rahu sutta“ (Samatha-sutta AN 10.54.) kohaselt rahustab *samādhi* igasuguse mentaalse kõikumise ja rahutuse ning loob kogu teadvust hõlmava rahu (*ceto-samatha*), mida iseloomustab mentaalne liikumatus, meelesisene sügav keskendumine, kõigutamatu, lõõgastunud, rahuküllane seisund.

Keskendumisalase terminina on samatha keskendumise (*samādhi*), teadvuse ühtesuunatuse (*citt-ekaggatā*) ja mittehäirituse (*a-vikkhepa*) sünonüüm. Sageli esinevad mõisted „rahu“ ja „läbinägemine“ koos (*samatho ca vipassanā* - Samatha-vipassanā-sutta SN 43.2 jt.).

Džhaana saavutamise eeltingimuseks olev *samatha* loob aluse *vipassanā* harjutamiseks, mis on ainus tee virgumise eelduseks oleva läbinägemisel põhineva (vormi) läbinägemisteadmise (*vipassanā-ñāṇa*) ja lõpliku vaibumise (*nibbāna*) saavutamiseks (Sāmaññaphala-sutta DN 2).

Läbinägemine (vipassanā)

Termin *vipassanā* [*vi* õige, eriline, erineval moel, üle, läbi, sisse + *pass(ati)* vaatama, nägema mitmel erineval moel (*vividham*) = igakülgne ja läbistav nägemine] (PED lk 1405) tähendab objekti tõelise olemuseni läbistavat vaatlust ehk läbinägemist, mis saavutatakse džhaanas selle objekti kolme olemasoluomaduse – *anicca*, *dukkha*, *anattā* – hinnanguvaba vaatlemise teel.

Sel moel vaadeldakse kõiki *nāma-rūpa* objekte, mille tulemusel saavutatakse läbinägemisteadmine (*vipassanā-ñāṇa*), ja mille kulminatsiooniks on aaria väljakujunemine. Läbinägemine tekib vaid džhaana põhises sisekaemuses (kui meelt reostavad plekid on peatunud) ja seda ei ole võimalik saavutada tavalise meeleseisundi ega kahe silma abil.

Džhaana (*jhāna*)

Paali sõna *jhāna* [sõnast (1) *jhāyati* vaatlema või (2) *jhāpeti* ära põletama, tules olema, elimineerima (takistused ja plekid)] tähendab nii keskendatust, kui ka keskendumise astmeid.

Džhaanad saavutatakse täielikult objektile keskendatuse seisundis (*appanā*), mille kestel toimub (esmalt ajutine ja hiljem lõplik) **viie takistuse** (*pañca nīvaraṇā*) peatumine.

„Džhaana suttas“ (AN 9.36) on toodud Buddha kirjeldus **neljast vormi džhaanast** (*rūpa-jjhāna* = *rūpā-vacara-jjhāna*) ja **neljast vormita džhaanast** (*arūpa-jjhāna* = *arūpā-vacara-jjhāna*).

Džhaana esindab järjestikku selginevaid teadvusseisundeid, mis hõlmavad viie džhaana osa (*jhānaṅga*) kombinatsioone. Need on meeletegurid (*cetasika*), mis on seotud meelega kinnistumisega keskendumisobjektile ning need ületatakse sobiliku objekti abil rahu arendamise (*samatha bhāvanā*) teel.

Viis džhaana osa (*jhānaṅga*) on „Džhaana sutta“ (AN 9.36) kohaselt:

1. mõtlemine (*vitakka*),
2. läbiuurimine (*vicāra*),
3. rõõm (*pīti*),
4. õnnetunne (*sukha-vedanā*)
5. ühtesuunatus (*ekaggatā*).

Märk ehk kujund (nimitta)

Sõna *nimitta* tähendus sõltub kontekstist, kuid keskendumise puhul tähendab see märki, kujundit, tähist või tunnust, mis tähistab välisele objektile keskendumise tulemusena ilmnevat mentaalset peegeldust.

Korvides (*piṭaka*) on toodud keskendumiskujundi (*samādhi-nimitta*) kahene jaotus, milleks on:

1. **omandatud kujund** (*uggaha-nimitta*) ja
2. **samane kujund** (*paṭibhāga-nimitta*).

“Abhidhammattha-saṅgaha’s” ja hilisemates kommentaariumites on kasutatud nimitta kolmest loetelu, kus esimeseks on **ettevalmistav kujund** (*parikamma-nimitta*).

Piṭakā	Abhidhammattha-saṅgaha, Visuddhimagga
1. Omandatud kujund (<i>uggaha-nimitta</i>) 2. Samane kujund (<i>paṭibhāga-nimitta</i>)	1. Ettevalmistav kujund (<i>parikamma-nimitta</i>) 2. Omandatud kujund (<i>uggaha-nimitta</i>) 3. Samane kujund (<i>paṭibhāga-nimitta</i>)

Objekt (kammaṭṭhāna, ārammaṇa, ālambana)

Paalikeelne sõna *kammaṭṭhāna* (*kamma* tegevus, töö + *ṭhāna* koht, alus) tähendab tööpinda või tööinstrumenti. Hilisemate kommentaatorite tekstides esineb *kammaṭṭhāna* arendamise (*bhāvanā*) objektide üldterminina, mis viib arahantsuse saavutamiseni (*yāva arahattaṃ kammaṭṭhānaṃ kathesi*).

Buddhaghosa Thera kirjutatud raamatus „Visuddhimagga“ ja Anuruddha Thera teoses „Abhidhammattha-saṅgaha“ viitab *kammaṭṭhāna* neis loetletud 40 rahu arendamise objektile. Algupärastes suttades esineb *kammaṭṭhāna* aga peamiselt töötamise või majaperemehe äritegevuse kontekstis.

Sõna *ārammaṇa* ja *ālambana* tähistavad üldjuhul mistahes välist objekti või subjektiivset mõtet, mille omadused määratlevad teadvusprotsessi.

Meeleteadvus aktiveerub vaid objekti kokkupuutel tajumeeltega ning seda välist objekti nimetataksegi Buddha õpetuses *ārammaṇa*'ks. Keskendumise terminoloogias tähendab *ārammaṇa* nii keskendumisobjekti, kui ka sellest tekkinud mentaalset kujutist ehk märki (*nimitta*).

Kogumikes toodud arendamisobjektid ning meetodid

101 ARENDAMISOBJEKTI

- | | | | |
|-------|---------------------------------------|-------|---|
| I. | 4 džhaanat (jhāna); | IX. | aaria kaheksaosaline tee (ariya aṭṭhangika magga); |
| II. | 4 brahmavihaarat (brahmavihāra); | X. | 8 vabanemist (vimokkha); |
| III. | 4 teadlikkuse loomist (satipaṭṭhāna); | XI. | 8 mesiterlikkuse alust (abhibhāyatana); |
| IV. | 4 õiget pingutust (sammappadhāna); | XII. | 10 kasinat (kasiṇa); |
| V. | 4 üleloomuliku alust (iddhipāda); | XIII. | 20 taju (saññā); |
| VI. | 5 võimet (indriya); | XIV. | 6 meelespidamist (anussati) ja 4 teadvustamist (sati) |
| VII. | 5 jõud (bala); | | |
| VIII. | 7 virgumisosa (bojjhaṅga); | | |

73/201 läbinägemise arendamise objekt (vipassanā bhāvanā kammaṭṭhana)

73 läbinägemise arendamise objekt, mida bhikkhu peab kogemuspõhiselt teadma (*abhiññeyyā*) on:

1. viis kogumikku (*khandhā*),
2. kaksteist tajualust (*āyatana*),
3. kaheksateist elementi (*dhāthu*),
4. kakskümmend kaks võimet (*indrya*),
5. neli aaria tõde (*ariya sacca*),
6. kaksteist sõltuvusliku tekke lüli (*paṭiccasamuppāda*).

Läbinägemise arendamise esimeseks objektiks on viis klammerdumise kogumikku

Kui keskendumises on tema teadvus säravselge, puhastunud, mitteseotud, **vaba pealisplekkidest**, nõtke/plastiline, tegus [ja] vankumatu, suunab ta teadvuse teadmiste nägemise puhastumisele ja täiustumisele (Sāmaññaphala-sutta DN 2.)

Ta mõistab: see on minu keha, vorm, neljast suurest [elemendist] koosnev, emast-isast sündinud, riisikõrdist ülesehitatud, püsitu, kustuv, kahjustuv, lahustuv ja lagunev dhamma.

Ja see on minu teadvus, mis seda [keha] toetab ja on sellega seotud.

Läbinägemise arendamine (*vipassanā-bhāvanā*)

Läbinägemise arendamine eeldab puhastunud, mitteseotud, **pealisplekkidest vaba meeleseisundit**.

Buddha enda sõnade kohaselt eeldab läbinägemise arendamine (mis „Pealisplekkide suttas“ esineb kui *ñāṇa-dassana* ehk teadmiste nägemine) kõlbeliselt puhast ja pealisplekkidest vabastatud teadvuse seisundit, mis saavutatakse rahu arendamise teel viie takistuse ületamisel.

Buddha on õpetanud, et keskendumata teadvus dhammasid ei näe (*samādhite citte dhammā na pātubhavanti*), mistõttu ilma ei ole džhaanata (*samādhi=jhāna*) läbinägemine võimalik. Läbinägemist arendataksegi džhaanas kolmekordse vaatluse (*ti-vidhānupassanā*) teel, milleks on:

1. **mittepüsivuse vaatlus** (*aniccānupassanā*) – korduv keskendumine nime ja vormi (*nāma-rūpa*) ehk viie koostisosa püsitule olemusele;
2. **dukkha vaatlus** (*dukkhānupassanā*) – korduv keskendumine viie koostisosa lõplikku rahulolu mittesisaldavale ja kannatust täis olemusele;
3. **minatuse vaatlus** (*anattānupassanā*) – korduv keskendumine viie koostisosa minatule olemusele.

Viie klammerdumise kogumiku suhtes vahetu mõistmise loomine (1)

Vorm, bhikkhud, on mittepüsiv. Mis on mittepüsiv, 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. Nii nagu see tõeliselt on, õige tarkusega nägemisel, teadvus kiretustub ja vabaneb mitteklammerdumise läbi tulvadest.

Tunne, bhikkhud, on mittepüsiv. Mis on mittepüsiv, on dukkha...

Taju, bhikkhud, on mittepüsiv. Mis on mittepüsiv, on dukkha ...

Moodustised, bhikkhud, on mittepüsiv. Mis on mittepüsiv, on dukkha ...

Teadvus, bhikkhud, on mittepüsiv. Mis on mittepüsiv, on dukkha ... Nii nagu see tõeliselt on, õige tarkusega nägemisel, [muutub] teadvus kiretuks ja vabaneb mitteklammerdumise läbi tulvadest.

Anicca-sutta SN 22.45, sama Yadanicca-sutta SN 22.15, Channa-sutta SN 22.90 jt.

Viie klammerdumise kogumiku suhtes vahetu mõistmise loomine (2)

„Nakulapitu-suttas“ (Nakulapitu-sutta SN 22.1) selgitab Sāriputta Thera Buddha palvel majaperemees Nakulapitā’le olemasolu kolme omaduse kannatusi toovat olemust ning õpetab olemasolu vahetu nägemise saavutamist läbi nelja mõistmise:

„Vorm ei ole mina, mina ei ole vorm, vormis ei ole mina ja minus ei ole vormi“.

Sama põhimõte esineb ka teistes tekstides:

Kõik moodustised [on] **püsitud**. Kui seda tarkusega näha, siis pöördub dukkhast – see on tee puhtusesse.

Kõik moodustised [on] **dukkha**. Kui seda tarkusega näha, siis pöördub dukkhast – see on tee puhtusesse.

Kõik moodustised [on] **minatud**. Kui seda tarkusega näha, siis pöördub dukkhast – see on tee puhtusesse.

Püsitud on moodustised, ilmnenemise-kadumise dhammad, hajuvad [ja] tekkivad; nende rahunemine [on] õnn.

Kolm mõõdet, bhikkhud, [on] moodustunu moodustisteomadustes. Millised kolm? Esilekerkimise ilmnenemine, vananemise ilmnenemine [ja] olemasolus muutumise ilmnenemine.

Läbinägemise arendamise keskendumine (vipassanā-bhāvanā samādhi)

Olemasolu saab uurida neljal alljärgneval moel.

1. Rühmade mõistmise (*kalāpa-sammasana*) teel.
2. Ajalise piiratuse mõistmise (*addhāna-sammasana*) teel.
3. Ammendumise mõistmise (*santati-sammasana*) teel.
4. Hetkelisuse mõistmise (*khaṇa-sammasana*) teel.

Vimokkhakathā Ps 1.5

Vormi džhaanade teel objekti mõistmise arendamise kokkuvõttevõte



Tabel 27. Vormi džhaanade teel objekti mõistmise arendamise kokkuvõttevõte

Džhaana (<i>jhāna</i>)	Peatuvad või lakkavad	Aktiivsed	Selgitused
<p>1. Esimene džhaana (<i>paṭhama-jhāna</i>) aaria viieosalise õige keskendumise esimene arendamine (<i>ariyassa, bhikkhave, pañcaṅgikassa sammāsamādhissa ayaṃ paṭhamā bhāvanā</i>)</p>	<p>Peatuvad 5 takistust (<i>nīvaraṇāna</i>):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. (Keha või meele) laiskus ja loidus (<i>thīna-middha</i>) 2. Kahtlus (<i>vicikicchā</i>) 3. Himu ja kuritahtlikkus (<i>abhijjhā-vyāpāda</i>) 4. Rahutus ja mure (<i>uddhacca-kukkucca</i>) 5. Naudingusoov (<i>kāmacchanda</i>) 	<p>5 džhaana osa (<i>jhānaṅga</i>):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mõtlemine (<i>vitakka</i>) 2. Läbiuurimine (<i>vicāra</i>) 3. Rõõm (<i>pīti</i>) 4. Õnn (<i>sukha</i>) 5. Ühtesuunatus (<i>ekaggatā</i>) 	<p>Eeldus: naudingutest ja mitteoskuslikest dhammadest eraldumine, erakluses elamine ja maisest loobumine. Viie takistuse vastanditeks olevad viis <i>jhāna</i> osa peatuvad. Erakluses, maisest vabanenud elamisest ja keskendumisest sünnib rõõm ja õnn. Esimese džhaana saavutanu sünnib peale keha surma uuesti Brahmade vallas (<i>brahmakāyikāna devāna</i>).</p>
<p>2. Teine džhaana (<i>dutiya-jhāna</i>) aaria viieosalise õige keskendumise teine arendamine (<i>ariyassa, bhikkhave, pañcaṅgikassa sammāsamādhissa ayaṃ dutiyā bhāvanā</i>)</p>	<p>Lakkavad 2 esimest takistust:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mõtlemine (<i>vitakka</i>) 2. Läbiuurimine (<i>vicāra</i>) 	<ol style="list-style-type: none"> 3. Rõõm (<i>pīti</i>) 4. Õnn (<i>sukha</i>) 5. Ühtesuunatus (<i>ekaggatā</i>) 	<p>Mõtlemine ja läbiuurimine vaibuvad; toimub sisemine rahunemine ja teadvuse ühtsustumine; keskendumisest tekkinud rõõm ja õnn läbistavad keha. Sünnib uuesti Sāravate deevade maailmas (<i>ābhassarānaṃ devāna</i>).</p>
<p>3. Kolmas džhaana (<i>tatiya-jhāna</i>) aaria viieosalise õige keskendumise kolmas arendamine (<i>ariyassa, bhikkhave, pañcaṅgikassa sammāsamādhissa ayaṃ tatiyā bhāvanā</i>)</p>	<p>Lakkab</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Rõõm (<i>pīti</i>) 	<ol style="list-style-type: none"> 4. Õnn (<i>sukha</i>) 5. Ühtesuunatus (<i>ekaggatā</i>) <p>Neutraalsus (<i>upekkhā</i>)</p>	<p>Rõõm ja kirg lakkavad; tekib neutraalne teadlikolus ja õnnes viibimine; kogu keha läbistab õnnetunne. Sünnib uuesti Püsiva säruga deevade maailmas (<i>subhakiṅhāna devāna</i>).</p>
<p>4. Neljas džhaana (<i>catuttha-jhāna</i>) aaria viieosalise õige keskendumise neljas arendamine (<i>ariyassa, bhikkhave, pañcaṅgikassa sammāsamādhissa ayaṃ catutthā bhāvanā</i>)</p>	<p>Lakkab</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Õnn (<i>sukha</i>) 	<ol style="list-style-type: none"> 5. Ühtesuunatus (<i>ekaggatā</i>) <p>Neutraalsus (<i>upekkhā</i>)</p>	<p>Õnn ja dukkha hüljatakse ning heameel ja pahameel hävitatakse, jääb vaid ei dukkhat ega õnne sisaldav neutraalne, puhastunud ja kirgas teadevelolu. Meel on stabiilne, vaikne, sügav ja vankumatu. Sünnib uuesti Suurepärase viljaga deevade elupaigas (<i>vehapphalānaṃ devāna</i>)</p>
<p>5. Objekti läbistav, igakülgne mõistmine (<i>sūpadhāritam suppatividdham paññāya</i>) aaria viieosalise õige keskendumise viies arendamine (<i>ariyassa, bhikkhave, pañcaṅgikassa sammāsamādhissa ayaṃ pañcamā bhāvanā</i>).</p>	<p>Bhikkhu vaatleb märki hästi (<i>paccavekkhaṇā-nimitta suggahita</i>), hoiab hästi meeles (<i>sumanasikata</i>), on hästi avardanud ja hästi tarkusega läbistanud (<i>sūpadhārita</i>) ning saavutab objekti igakülgse mõistmise</p>		

Esimeene ja teine džhaana

- Nõrga **esimese džhaana** väljaarendanu (*paṭhamam jhānam paritta bhāvetvā*) sünnib uuesti Brahmāparisajja vallas kus elupikkuseks (*āyuppamāṇa*) 1/3 ajastut ehk kappat (*kappassa tatiyo bhāgo*).
- Keskmise tugevusega esimese džhaana väljaarendanu (*paṭhamam jhānam majjhimam bhāvetvā*) sünnib uuesti Brahmāpurohita vallas, kus eluea pikkuseks on pool kappat (*upaḍḍhakappo*).
- Tugeva esimese džhaana väljaarendanu (*paṭhamam jhānam paṇītam bhāvetvā*) sünnib uuesti Mahābrahmā vallas kus eluea pikkuseks on üks kappat.
- Nõrga **teise džhaana** väljaarendanu sünnib uuesti Parittābhā vallas, kus eluea pikkuseks on 2 kappat.
- Keskmise tugevusega teise džhaana väljaarendanu sünnib uuesti Parittābhā vallas, kus eluea pikkuseks on 4 kappat.
- Tugeva teise džhaana väljaarendanu sünnib uuesti Ābhassara vallas, kus eluea pikkuseks on 8 kappat.

Kolmas ja neljas džhaana

- Nõrga kolmanda džhaana väljaarendanu sünnib uuesti Parittasubhā vallas kus eluea pikkuseks on 16 *kappat*.
 - Keskmise tugevusega kolmanda džhaana väljaarendanu sünnib uuesti Appamaṇasubhā vallas kus eluea pikkuseks on 32 *kappat*.
 - Tugeva kolmanda džhaana väljaarendanu sünnib uuesti Subhakiṇhā vallas, kus eluea pikkuseks on 64 *kappat*.
- Olles välja arendanud neljanda džhaana, sõltuvalt (1) objekti eristamisest (*ārammaṇa-nānattatā*), (2) sobiliku tähelepanu eristamisest (*manasikāra-nānattatā*), (3) soovi eristamisest (*chanda-nānattatā*), (4) eesmärgi eristamisest (*paṇidhi-nānattatā*), (5) otsustavuse eristamisest (*adhimokkha-nānattatā*), (6) väljapüüdlemise eristamisest (*abhinīhāra-nānattatā*) ja (7) tarkuse eristamisest (*paññā-nānattatā*), sünnivad mõned Asaññasatta valda, mõned Vehapphala valda, mõned Aviha valda, mõned Ātappa valda, mõned Sudassa valda, mõned Sudassī valda, mõned Akaniṭṭha valda. Mõned sünnivad lõputu ruumi valda (*ākāsānañcāyatana*), mõned lõputu teadvuse valda (*viññāṇañcāyatana*), mõned mittemillegi valda (*ākiñcaññāyatana*) ja mõned ei taju ega mittetaju valda (*nevasaññā-nāsaññāyatana*).
- Asaññasatta vallas on deevade eluea pikkuseks kuni 500 *kappa't*, Aviha vallas kuni 1000 *kappa't*, Ātappa vallas kuni 2000 *kappa't*, Sudassa vallas kuni 4000 *kappa't*, Sudassī vallas kuni 8000 *kappa't*, Akaniṭṭha vallas kuni 16 000 *kappa't*, lõputu ruumi vallas kuni 20 000 *kappa't*, lõputu teadvuse vallas kuni 40 000 *kappa't*, mittemillegi vallas kuni 60 000 *kappa't* ja ei taju ega mittetaju vallas kuni 84 000 *kappa't*.

KAKS VABANEMIST

(*vimutti*)

Arendamise viis	Teostus	Saavutatav vabanemine
<p>Rahu arendamine (<i>samatha bhāvanā</i>)</p>	<p>Saavutatakse objektile keskendumise teel nelja järjest süveneva džhaana kaudu.</p> <p>Tekib kas džhaana ja nelja brahmavihaara arendamise ajal plekkidest vabanenud meeles, või arahandi tulvadest vabanenud ja keskendunud, maistületavas (<i>lokuttara</i>) meeles.</p> <p>Seotud arahandi viljale (<i>arahatta-phala</i>) omaste teadmistega.</p>	<p>Teadvuse vabanemine (<i>ceto-vimutti</i>)</p>
<p>Läbinägemise arendamine (<i>vipassanā bhāvanā</i>)</p>	<p>Saavutatakse džhaanas <i>nāma-rūpa</i> teadvustamise ja vaatlemise teel kolme olemasolu omaduse kaudu.</p> <p>Tekib kõikidest tulvadest (<i>āsavā</i>) vabanenud arahandi meeles.</p> <p>Seotud arahandi teed (<i>arahatta-magga</i>) järgiva keskendumisega.</p>	<p>Tarkuse vabanemine (<i>paññā-vimutti</i>)</p>

Nissāraṇīya-sutta AN 6.13, Migasālā-sutta AN 10.75, Bhikkhu-sutta SN 51.18.

KAHEKSA TEADMIST

(*atṭha-ñāṇa*)

1. Läbinägemisteadmine (*vipassanā-ñāṇa*)
2. Meele-keha teadmine (*manomayiddhi-ñāṇa*)
3. Üleloomulike võimete teadmine (*iddhi-vidha-ñāṇa*)
 - 1) olles üks, saab temast mitu, olles mitu, saab temast üks (*ekopi hutvā bahudhā hotī; bahudhāpi hutvā eko hotī*)
 - 2) ta ilmub ja kaob (*āvibhāvaṃ tirobhāvaṃ*)
 - 3) ta läheb takistamatult läbi seinte ja mägede (*tirokuṭṭaṃ tiropākāraṃ tiropabbataṃ asajjamāno gacchati, seyyathāpi ākāse*)
 - 4) ta sukeldub maa sisse ja maast välja, nagu oleks see vesi (*pathaviyāpi ummujjanimujjaṃ karoti, seyyathāpi udake*)
 - 5) ta kõnnib vee peal, nagu oleks see maa (*udakepi abhijjamāne gacchati, seyyathāpi pathaviyaṃ*)
 - 6) istudes ristatud jalgadega liigub ta läbi õhu nagu tiivuline lind (*ākāsepi pallaṅkena kamati, seyyathāpi pakkhī sakuṇo*)
 - 7) ta suudab puudutada päikest ja kuud (*imepi candimasūriye evaṃmahiddhike evaṃmahānubhāve pāṇinā parāmasati parimajjati*)
 - 8) tal on võim oma kehast kuni Brahmā maailmani välja (*yāva brahmalokāpi kāyena vasaṃ vatteti*)
4. Taevase kõrva teadmine (*dibba-sota-ñāṇa*) ehk selgelt ja kaugele kuulmisest
5. Meele läbistamise teadmine (*ceto-pariya-ñāṇa*) ehk teise meeles toimuva nägemisest
6. Eelmiste elude meenutamise teadmine (*pubbe-nivāsānussati-ñāṇa*)
7. Taevase silma teadmine (*dibba-cakkhu-ñāṇa*) ehk olendite lakkamisest ja uuestiilmnemisest
8. Tulvade lõppemise teadmine (*āsavakkhaya-ñāṇa*)

AARIA TEE (*ariya-magga*)

Buddhale eelnenud ajastul nimetati aarialasteks indoeuroopa keeli kõnelevaid hõime, kes vallutasid 2. ja 1. aastatuhandel e.m.a Põhja-India. Buddha kasutas aga sõna *ariya* teises tähenduses, kirjeldamaks nelja aariaisiku (*ariya-puggala*) tüüpi, kes vastavad kõrgeimale ideaalile, milleni jõutakse aaria kaheksaosalise tee teostamise kaudu ja mille saavutamine ongi tema õpetuse lõppeesmärk.

Aaria tee teostamisele vastavalt eristas Buddha **8 aariaisikut** (*ariya puggala*):

- **4 teepõhist isikut** (*maggaṭṭha-puggala*) ja
- **4 viljapõhist isikut** (*phalaṭṭha-puggala*).

4 viljapõhist aariaisikut on alljärgnevad.

1. Vooguastunu (*sotāpanna/sotāpan*).
2. Ükskordnaasja (*sakadāgāmi/sakadāgām*).
3. Mittenaasja (*anāgāmi/anāgam*).
4. Arahant (*arahant*).

Vabanemine kümnest köidikust (*dasa saṃyojana*)

Aariaisiku tee (*ariya puggala magga*) ja virgumise saavutamise sisuks on vabanemine kümnest köidikust (*dasa saṃyojana*). Köidikute sutta kohaselt on **kümme köidikut** (*dasa saṃyojana*) järgmised.

1. Kehapõhine vaade (*sakkāya-diṭṭhi*).
2. Kahtlus (*vicikicchā*).
3. Kõlblusrituaalidest kinnihoidmine (*sīlabbataparāmāsā*).
4. Naudingukirg (*kāma-rāga*).
5. Kuritahtlikkus ja vastumeelsus (*vyāpāda, paṭigha*).
6. Vormi vallaga seotud kirg (*rūpa-rāga*).
7. Vormita vallaga seotud kirg (*arūpa-rāga*).
8. Uhkus (*māna*).
9. Rahutus (*uddhacca*).
10. Mitteteadmine (*avijjā*).

NELI AARIA ISIKUT

(*ariya-puggala*)

AARIA ISIK (<i>ariya-puggala</i>)	ON VABANENUD VÕI ON NÕRGENENUD
Vooguastunu (<i>sotāpanna</i>)	On vabanenud: 1. Isikupõhine vaade (<i>sakkāyadiṭṭhi</i>) 2. Kahtlus (<i>vicikicchā</i>) 3. Rituaalidest kinnihoidmine (<i>sīlabbataparāmāsā</i>)
Ükskordnaasja (<i>sakadāgāmi</i>)	On vabanenud: 1. Isikupõhine vaade (<i>sakkāyadiṭṭhi</i>) 2. Kahtlus (<i>vicikicchā</i>) 3. Rituaalidest kinnihoidmine (<i>sīlabbataparāmāsā</i>) On nõrgenenud 4. Naudingukirg (<i>kāmarāga</i>) 5. Kuritahtlikkus, vastumeelsus (<i>vyāpāda, paṭigha</i>)
Mittenaasja (<i>anāgāmi</i>)	On vabanenud: 1. Isikupõhine vaade (<i>sakkāyadiṭṭhi</i>) 2. Kahtlus (<i>vicikicchā</i>) 3. Rituaalidesse klammerdumine (<i>sīlabbataparāmāsā</i>) 4. Naudingukirg (<i>kāmarāga</i>) 5. Kuritahtlikkus (<i>vyāpāda, paṭigha</i>)
Arahant (<i>arahant</i>)	On vabanenud 1. Isikupõhine vaade (<i>sakkāyadiṭṭhi</i>) 2. Kahtlus (<i>vicikicchā</i>) 3. Rituaalidest kinnihoidmine (<i>sīlabbataparāmāsā</i>) 4. Naudingukirg (<i>kāmarāga</i>) 5. Kuritahtlikkus (<i>vyāpāda, paṭigha</i>) 6. Vormi vallaga seotud kirg (<i>rūparāga</i>) 7. Vormita vallaga seotud kirg (<i>arūparāga</i>) 8. Uhkus (<i>māna</i>) 9. Rahutus (<i>uddhacca</i>) 10. Mitteteadmine (<i>avijjā</i>)

Allikas: *Sabbāsava-sutta*, MN 2; *Ānāpānasati-sutta*, M 118;

Mehm Tin Mon, The Essence of Buddha Abhidhamma, Yangon: Mya Mon Yadanar
Publication, 1995, lk 424–431 jt.

VIRGUMINE JA VAIBUMINE (*bodhi, nibbāna*)

Bhikkhud, on dimensioon, kus ei ole maad, ei ole vett, ei ole tuld, ei ole tuult;
ei ole lõputu ruumi valda, ei ole lõputu teadvuse valda, ei ole mittemillegi valda, ei ole ei taju ega mittetaju valda;
ei ole ka seda maailma, ei ole selle taga olevat maailma, ei ole kuud ega päikest.
Seal, bhikkhud, ma ütlen, ei ole tulemist, ei ole minemist, ei ole jätkumist, ei ole lakkamist, ei ole uut sündi, ei vähimatki tuge, vähimatki liikumist, vähimatki objekti
– see on dukkha lõppemine.

Paṭhamanibbānapaṭisaṃyutta-sutta [Parinibbāna 1] Ud 8.1.

Nibaana ehk vaibumin (*nibbāna*)

- täielik loobumine (nekkhamma);
- kogu dukkha hülgamine (sabba-dukkha-ppahīna);
- klammerdumise väljajuurimine (ālaya-samugghāta);
- kõikidest köidikutest (saṃyojana) vabanemine;
- kõigutamatu segamatus (acala);
- absoluutne stabiilsus (accuta);
- tüüne rahulolu (santi-pada);
- mitteteadmise (avijjā) ületamine ning kire (rāga), viha (dosa) ja pettekujutluse (moha) jäädav lakkamine;
- uhkuse purustamine (mada-nimmadana);
- tulvade lõppemine (āsavakkhaya);
- kõikide moodustiste (saṅkhāra) rahunemine;
- iha lõppemine (taṇha-kkhaya) ja kiretus (vi-rāga), lakkamine (nirodha);
- naudinguiha puudumine ja naudingu lõplik lakkamine (kāma nikkāmo);
- janu hävinemine ehk janust väljumine (pipāsa-vinaya), st kõikide sensuaalsete janude ja nendega kaasnevate füüsiliste ning mentaalsete piinade lakkamine;
- olemasollu tulemise lakkamine (nirodha);
- [sünni-surma] ringi katkemine (vaṭṭu-paccheda);
- surematuse saavutamine (amata);
- maailma lõppu jõudmine (lokantagū).

Buddha kirjeldus nibbaanast

[Seal] teadvus [on] märgitu,
piiritu, kõikevalgustav;
seal veel ja maal,
tulel [ega] tuulel ei ole alust.

Seal pikk ja lühike ja,
väike [ja] suur, puhas [ja]
mittepuhas,
seal nimi ja ka vorm
[on] jäägitult peatunud;
teadvuse lakkamises
kõik see [on] peatunud.

*viññāṇaṃ anidassanaṃ,
anantaṃ sabbatopabhaṃ;
ettha āpo ca pathavī,
tejo vāyo na gādhati.*

*ettha dīghañ ca rassañ ca,
aṇuṃ thūlaṃ subhāsubhaṃ,
ettha nāmañ ca rūpañ ca,
asesaṃ uparujjhati;*

*viññāṇassa nirodhena,
etthetaṃ uparujjhatī”ti*

Kevaṭṭa-sutta DN 11.

1. TEELE SISENEMINE

- Dhamma kuulmine (*dhammaṃ suṇāti*)
- Usaldusliku usu tekkimine (*saddhaṃ paṭilabhati*)
- Koduelust kodutu ellu suundumine (*anagāriyaṃ pabbajati*)

2. KÕLBLUSE ARENDAMINE

- Kõlbluse treenimine ja käitumise ohjamine (*sīla, pātimokkhasaṃvarasaṃvuto*)
- Laitmatuseõnne kogemine (*anavajjasukha*)

3. MEELE ARENDAMINE

- Võimete ohjamine (*indriyaṃvara*)
- Teadvustatud arusaamise saavutamine (*satisampajañña*)
- Rahulolu saavutamine (*santosa*)
- Viie takistuse eemaldamine (*nīvaraṇappahāna*)
- Rõõmu, keha rahunemise ja õnne esilekerkimine (*pīti, kāyo passambhati, sukha*)
- Džhaanade arendamine (*paṭhamajjhāna, dutiyajjhāna, tatiyajjhāna ja catutthajjhāna samādhi*)

4. KAHEKSA TEADMISE SAAVUTAMINE

- 1) Läbinägemisel põhineva insait-teadmise saavutamine (*vipassanāñāṇa*)
- 2) Meele-keha-võime teadmise saavutamine (*manomayiddhiñāṇa*)
- 3-7) Üleloomulike võimete teadmise saavutamine (*iddhividhañāṇa*)
- 8) Tulvade lakkamise teadmise saavutamine (*āsavakkhayañāṇa*)

5. VIRGUMISE MÕISTMINE

- Täielik vabanemine tulvadest ning lõplik vaibumine (*nibbāna*)



sādhu!

Suurepärane!