

# Budova beseda

Nyanatiloka



# Budova beseda

Oris učenja Bude  
z besedami pali kanona

Zbral, prevedel in pojasnil

**Nyanatiloka**



## PREDGOVOR K ENAJSTI IZDAJI

Knjiga *The Word of the Buddha*, originalno izdana v nemščini, je bila prva sistematična razlaga vseh glavnih pravil Budovega učenja, predstavljena z mojstrovimi lastnimi besedami in teksti, ki izhajajo iz Sutta-Pitake budističnega pali kanona.

Uporabna je kot prvi uvod za začetnike, vendar je njen glavni namen dati bralcu, ki je že bolj ali manj seznanjen s temeljnimi idejami budizma, jasen, natančen in avtentičen zbir različnih doktrin v okviru vse objemajočih 'Štirih plemenitih resnic,' to je, resnice o trpljenju (neločljivo vezane za vse eksistence), njegovemu izvoru, njegovemu končanju in poti, ki vodi do njegove ugasitve. Iz same knjige bo razvidno, kako učenje Bude pelje do enega samega končnega cilja: Osvoboditve od trpljenja. Zaradi tega razloga je bil na naslovni strani prve nemške izdaje natisnjen odlomek iz Anguttara Nikāye, ki pravi:

Ne učim samo o dejstvu trpljenja,  
ampak tudi o osvoboditvi od njega.

Besedila, prevedena iz originalnega palijskega, so izbor iz petih velikih zbirk, ki tvorijo Sutta Pitako. Bila so zbrana in razložena tako, da tvorijo povezano celoto. Tako se zbirka besedil, ki je bila prvotno zbrana za avtorjevo lastno usmerjanje in orientacijo v velikem številu obsežnih knjigah Sutta Pitake, izkaže za zanesljivega vodiča študentu budizma. Osvoboditi ga mora potrebe po iskanju svoje poti skozi vsa ta mnogoteri pisanja v palijski z namenom, da pridobi celovit in jasen pogled na celoto; in pomagati bi mu morala, da poveže glavno telo doktrine z mnogo podrobnostmi, s katerimi se bo srečal pri nadaljnjem študiju.

Ker knjiga vsebuje mnogo definicij in razlag pomembnih doktrinalnih izrazov, skupaj z njihovimi pali ekvivalenti, lahko služi kot referenca in koristen spremljevalec skozi celoten študij Budove doktrine.

Po prvi nemški izdaji, ki se je pojavila leta 1906, je bila prva angleška verzija objavljena leta 1907 in to objavljane je teklo od takrat dalje do desete izdaje, vključno s skrajšano študentsko izdajo (Colombo, 1948, Y.M.B.A.) in ameriško izdajo (Santa Barbara, Cal., 1950, J. F. Rowny Press). Prav tako je bila vključena v Dwight Goddardovo knjigo *Buddhist Bible*, objavljeno v Združenih državah Amerike.

Poleg naknadnih nemških izdaj, so bili izdani prevodi v francoščini, italijanščini, češčini, finščini, ruščini, japonščini, hindujščini, bengalščini in sinhalščini. Originalna pali besedila prevedenih odlomkov so bila objavljena v sinhalskih znakih (uredil avtor, pod naslovom *Sacca-Sangaha*, Colombo, 1914) in pisavi devanagari v Indiji.

Enajsta izdaja je bila revidirana v celotnem besedilu. Dodani so dodatki k Uvodu in k pojasnjevalnim opombam, nekatera besedila pa so bila dodana.

## PREDGOVOR K ŠTIRINAJSTI IZDAJI

Častiti avtor tega majhnega standardnega dela budistične literature je umrl 28.5.1957 v starosti 79 let. Prisotna nova izdaja se spominja desete obletnice njegove smrti.

Pred njegovo smrtjo je bil revidiran ponatis te knjige kot dvanajsta izdaja vključen v knjigo *The Path of Buddhism*, ki jo je izdal Buddhist Council of Ceylon (Lanka Bauddha Mandalaya). Na tej dvanajsti izdaji je temeljil tekst poznejših ponatisov, v katerih je bilo le nekaj manjših sprememb. Začenši s trinajsto izdajo (1959) in s prijazno privolitvijo prejšnjih izdajateljev, Sāsanadhāra Kantha Samitiya, je bila knjiga izdana pri Buddhist Publication Society.

Skupaj s to izdajo, Society izdaja v romanski pisavi pod naslovom *Buddha Vacanaṃ* originalna pali besedila, ki so prevedena v prisotni knjigi. Ta pali izdaja naj bi služila kot berilo za študente jezika pali, kot priročna referenčna knjiga, kakor tudi kot brevir za kontemplativno branje za tiste, ki so že seznanjeni z jezikom budističnih spisov.

Buddhist Publication Society

Kandy, Ceylon,  
December 1967

## OKRAJŠAVE

Vir vsakega citata je označen z oznako pred začetkom besedila. Oznake imajo sledeče okrajšave:

### **Okrajšava – dokument na katerega se nanaša**

D. - *Dīgha Nikāya*. Številka se nanaša na sutto.

M. - *Majjhima-Nikāya*. Številka se nanaša na sutto.

A. - *Anguttara-Nikāya*. Rimska številka se nanaša na glavno razdelitev v dele ali Nipāte; druga številka na sutto.

S. - *Samyutta-Nikāya*. Rimska številka se nanaša na razdelitev v 'družino' (Samyutta), npr. Devatā - Sayutta = I, itd.; druga številka se nanaša na sutto.

Dhp. - *Dhammapada*. Številka se nanaša na kitico.

Ud. - *Udāna*. Rimska številka se nanaša na poglavja, druga številka na sutto.

Snp. - *Sutta-Nipāta*. Številka se nanaša na kitico.

VisM. - *Visuddhi-Magga* ('Pot očiščenja').

B.Dict – *budistični slovar*, Nyanatiloka Mahāthera.

Fund. - *Fundamentals of Buddhism*, Nyanatiloka Mahāthera.

## KAZALO

PREGOVOR K ENAJSTI IZDAJI .....	5
PREGOVOR K ŠTIRINAJSTI IZDAJI .....	6
OKRAJŠAVE .....	6
UVOD.....	8
BUDOVA BESEDA ALI ŠTIRI PLEMENITE RESNICE .....	10
PRVA RESNICA - PLEMENITA RESNICA O TRPLJENJU.....	11
DRUGA RESNICA - PLEMENITA RESNICA O IZVORU TRPLJENJA .....	19
TRETJA RESNICA - PLEMENITA RESNICA O UGASITVI TRPLJENJA.....	23
ČETRТА RESNICA - PLEMENITA RESNICA O POTI, KI VODI DO UGASITVE TRPLJENJA .....	26
PRVI DEJAVNIK - PRAVILNO RAZUMEVANJE ( <i>Sammā-diṭṭhi</i> ) .....	28
DRUGI DEJAVNIK - PRAVILNO MIŠLJENJE ( <i>Sammā-sankappa</i> ) .....	40
TRETJI DEJAVNIK - PRAVILNI GOVOR ( <i>Sammā-vācā</i> ) .....	41
ČETRTI DEJAVNIK - PRAVILNO DEJANJE ( <i>Sammā-kammanta</i> ).....	43
PETI DEJAVNIK - PRAVILNO PREŽIVLJANJE ( <i>Sammā-ājīva</i> ).....	45
ŠESTI DEJAVNIK - PRAVILNI NAPOR ( <i>Sammā-vāyāma</i> ) .....	46
SEDMI DEJAVNIK - PRAVILNA POZORNOST ( <i>Sammā-sati</i> ) .....	48
OSMI DEJAVNIK - PRAVILNA ZBRANOST ( <i>Sammā-samādhī</i> ) .....	58
POSTOPEN RAZVOJ OSMEROČLENE POTI V NAPREDKU UČENCA.....	62
BUDISTIČNA LITERATURA - izbor za nadaljnji študij.....	66
O AVTORJU .....	70

## UVOD

**I. BUDA** ali Razsvetljeni—dobesedno Poznavalec ali Prebujeni—je častno ime, ki je bilo dano indijskemu modrecu Gotami, ki je raziskal in proglasil svetu zakon o odrešitvi, na zahodu poznan pod imenom budizem.

Rojen je bil v šestem stoletju p.n.š. pri Kapilavatthiju kot sin kralja, ki je vladal deželi Sakya, kneževini, ki se je nahajala v obmejnem področju modernega Nepala. Njegovo osebno ime je bilo Siddhattha in njegovo plemensko ime Gotama (sanskrt: *Gautama*). V devetindvajsetem letu se je odrekel blišču svojega prinčevskega življenja in kraljevske kariere in postal brezdomski asket z namenom, da najde pot iz tega, kar je prej prepoznal kot svet trpljenja. Po šestletnem prizadevanju, ki ga je preživel pri različnih verskih učiteljih in v obdobju brezplodnega samotrpničenja, je končno dosegel popolno razsvetljenje (*sammā-sambodhi*) pod drevesom Bodhi v Gayu (danes Buddh-Gay ). Sledilo je petinštirideset let neumornega pridiganja in učenja in nazadnje je v svojem osemdesetem letu pri Kusinari umrlo to 'nezmotljivo bitje, ki se je pojavilo za blagoslov in srečo sveta.'

Buda ni niti bog niti prerok ali inkarnacija boga, ampak vrhunsko človeško bitje, ki je s svojim naporom dosegel končno odrešitev in popolno modrost in postal 'učitelj bogov in ljudi, ki mu ni para.' On je 'odrešenik' samo v smislu, da je pokazal ljudem, kako odrešiti sebe s sledenjem poti, po kateri je sam stopal in jo oznanjal, do konca. V dosledni harmoniji modrosti in sočutja, ki jo je dosegel Buda, uteleša univerzalen in brezčasen ideal izpopolnjenega človeka.

**II. DHAMMA** je učenje odrešitve v svoji popolnosti, kot ga je odkril, udejanil in proglasil Buda. Podano je bilo v starodavnem jeziku pali in se ohranilo v treh velikih zbirkah, imenovanih *Ti-Piṭaka*, "Tri košare," namreč: (I) Vinaya-piṭaka ali zbirka redovnih pravil, ki vsebuje pravila meniškega reda; (II) Sutta-piṭaka ali zbirka učenj, ki vsebuje različne knjige učenj, dialoge, verze, zgodbe, itd. in se ukvarja z naukom, ki je povzet v štirih plemenitih resnicah; (III) Abhidhamma-piṭaka ali filozofska zbirka; ta predstavlja učenja Sutta-piṭake na strogo sistematičen in filozofski način.

Dhamma ni nauk razodetja, ampak je učenje razsvetljenja, ki temelji na jasnem razumevanju dejanskosti. To je učenje četverne poti, ki se ukvarja s temeljnimi dejstvi življenja in z osvoboditvijo, ki je dosegljiva skozi človekov lastni napor k očiščenju in vpogledu. Dhamma nudi vzvišen, toda realističen sistem etike, prodorno analizo življenja, globoko filozofijo, praktične metode vadbe uma—na kratko, vseobsegajočo in popolno vodenje na poti do odrešitve. Z odgovarjanjem na trditve obeh, srca in razuma, in z opozarjanjem na osvobajajočo srednjo pot, ki presega vse brezupne in uničevalne skrajnosti v mišljenju in obnašanju, ima Dhamma in bo vedno imela, brezčasno in univerzalno privlačnost, kjerkoli sta srce in um, ki sta dovolj zrela, da cenita njeno sporočilo.



**III. SANGHA**—ali zbor oz. skupnost—je red bhikkhujev ali menihov miloščinarjev, ki ga je ustanovil Buda in še vedno obstaja v svoji originalni obliki v Myanmaru, Tajski, Sri Lanki, Kambodži, Laosu in v Indiji. Je skupaj z redom jainov najstarejši meniški red na svetu. Med najbolj znanimi učenci v času Buddhe so bili: Sāriputta, ki je poleg mojstra samega imel najgloblji vpogled v Dhammo; Moggallāna, ki je imel največje nadnaravne moči: Ananda, predani učenec in stalni tovariš Buddhe; Mahā-Kassapa, predsednik prvega koncila, ki se je odvil pri Rajagahi takoj po Buddhovi smrti; Anuruddha, z božanskim vidom in mojster pravilne pozornosti; Rāhula, Buddhov sin.

Sangha zagotavlja zunanji okvir in ugodne pogoje za vse tiste, ki resno želijo svoje življenje posvetiti uresničenju najvišjega cilja odrešenja, brez ovir posvetnih motenj. Tako je tudi sangha univerzalnega in brezčasnega pomena, kjerkoli religiozni razvoj doseže zrelost.

### TROJNO ZATOČIŠČE

Buda, Dhamma in sangha, se imenujejo 'Trije dragulji' (*ti-ratana*) zaradi njihove neprimerljive čistosti in ker so to za budiste najdragocenejše stvari na svetu. Ti 'Trije dragulji' v besedah budista tvorijo tudi 'Trojno zatočišče' (*ti-saraṇa*), s katerimi izpoveduje vero ali ponovno potrjuje njihovo sprejetje, kot vodnike za svoje življenje in mišljenje.

Palijska formula zatočišča je še vedno ista, kot je bila v Budovem času:

*Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi*  
*Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi*  
*Sanghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.*

K Buddhi grem po zatočišče,  
k Dhammi grem po zatočišče,  
k Sanghi grem po zatočišče.

S preprostim trikratnim recitiranjem te formule se razglasiš za budista. (Pri drugi in tretji ponovitvi se doda beseda *Dutiyampi* ali *Tatīyampi*, 'Drugič/ Tretjič,' pred vsak stavek.)

### PET VODIL

Po formuli trojnega zatočišča običajno sledi sprejetje petih moralnih vodil (*pañca-sila*). Njihovo spoštovanje je minimalni standard, ki je potreben, da se tvori osnova za spodobno življenje in za nadaljnji razvoj proti odrešitvi.

1. *Pāṇātipātā veramanī-sikkhāpadaṃ samādiyāmi.* Sprejemam življenjsko vodilo, da se bom vzdržal ubijanja kateregakoli bitja.
2. *Adinnādānā veramanī-sikkhāpadaṃ samādiyāmi.* Sprejemam življenjsko vodilo, da se bom vzdržal kraje.

3. *Kāmesu michcācārā veramanī-sikkhāpadaṃ samādiyāmi*. Sprejemam življenjsko vodilo, da se bom vzdržal nepravilnega spolnega vedenja.

4. *Musāvādā veramanī-sikkhāpadaṃ samādiyāmi*. Sprejemam življenjsko vodilo, da se bom vzdržal napačnega in škodljivega govora.

5. *Surāmeraya majja pamādaṭṭhānā veramanī-sikkhāpadaṃ samādiyāmi*. Sprejemam življenjsko vodilo, da se bom vzdržal jemanja alkoholnih pijač in drog, ki vodijo v nepazljivost.

## **BUDOVA BESEDA ALI ŠTIRI PLEMENITE RESNICE**

Tako je rekel Buda, Razsvetljeni:

D.16.

Zaradi nerazumevanja, neuresničenja štirih stvari, smo morali jaz, učenci, kakor tudi vi, tako dolgo tavati skozi ta krog ponovnih rojstev. In katere so te štiri stvari? To so:

Plemenita resnica o trpljenju (*dukkha*);

Plemenita resnica o izvoru trpljenja (*dukkhasamudaya*);

Plemenita resnica o ugasitvi trpljenja (*dukkhanirodha*);

Plemenita resnica o poti, ki vodi do ugasitve trpljenja (*dukkha-nirodha-gāmini-paṭipadā*).

S. LVI. 11

Dokler absolutno resnično znanje in vpogled glede teh štirih plemenitih resnic nista bila v meni povsem jasna, tako dolgo nisem bil prepričan, da sem osvojil to vrhunsko razsvetljenje, ki je neprekosljivo v vsem svetu z njegovimi nebeškimi bitji, zli duhovi in bogovi, med vsemi gostitelji asketov in duhovnikov, nebeških bitij in ljudi. Toda takoj, ko sta absolutno resnično znanje in vpogled glede teh štirih plemenitih resnic postala v meni popolnoma jasna, se je v meni pojavilo zagotovilo, da sem osvojil to vrhunsko neprekosljivo razsvetljenje.

M. 26

In odkril sem to globoko resnico, ki jo je tako težko opaziti, težko razumeti, pomirja in plemeniti, ki se ne doseže le z razmišljanjem in je vidna le modrim.

Svet uživa v posvetnosti, ima užitke v posvetnosti, se veseli v posvetnosti. Resnično, takšna bitja bodo težko razumela zakon o pogojenosti, odvisnosti nastajanja (*paṭicca-samuppāda*) vsega; nerazumljiv jim bo prav tako konec vseh tvorb, opustitev vsake podlage za ponovno rojstvo, pojemanje hrepenenja, ločitev, utrnitev, Nibbāna.

Pa vendar obstajajo bitja, katerih oči so samo malo zakrite s prahom: ona bodo razumela resnico.

## PRVA RESNICA - PLEMENITA RESNICA O TRPLJENJU

### D.22

Kaj je Plemenita resnica o trpljenju? Rojstvo je trpljenje; razkroj je trpljenje; smrt je trpljenje; bridkost, objokovanje, bolečina, žalost in obup je trpljenje; ne dobiti tega, kar nekdo želi, je trpljenje; na kratko: pet skupin obstoja je trpljenje.

Kaj, je rojstvo? Rojstvo bitij, ki pripadajo tej ali oni vrsti bitij, rojstvo njihovega bitja, njihova zasnova in prihajanje v obstoj, manifestacija skupin obstoja, nastajanje čutne aktivnosti: to se imenuje rojstvo.

In kaj je razpad? Razpad bitij, ki pripadajo tej ali oni vrsti bitij; njihovo sposobnost ostari, oslabijo, posivijo in se zgubajo; pomanjkanje njihove življenjske sile, iztrošenost čutov: to se imenuje razpad.

In kaj je smrt? Odhod in izginotje bitij iz te ali one vrste bitij, njihovo uničenje, izginotje, smrt, zaključek njihovega življenjskega obdobje, razkroj skupin obstoja, zavrženje telesa: to se imenuje smrt.

In kaj je skrb? Skrb se pojavi skozi to ali ono izgubo ali nesrečo, kateri nekdo nasprotuje, ga skrbi, stanje bitja je vznemirjeno, znotraj skrb, znotraj stiska: to se imenuje skrb.

In kaj je objokovanje? Karkoli, skozi to ali ono izgubo ali nesrečo, ki nekoga doleti, je tarnanje in objokovanje, stanje žalosti in objokovanja: to se imenuje objokovanje.

In kaj je bolečina? Telesna bolečina in neprijetnost, boleče in neprijetno občutje, proizvedeno s telesnim dojetjem: to se imenuje bolečina.

In kaj je žalost? Mentalna bolečina in neprijetnost, boleč in neprijeten občutek, proizveden z mentalnim dojetjem: to se imenuje žalost.

In kaj je obup? Obup in stiska, ki nastaneta skozi to in ono izgubo ali nesrečo, s katero se lahko nekdo sreča: obupanost in togotnost: to se imenuje obup.

In kaj je 'Trpljenje ne dobiti tega, kar si želiš'? V bitja, ki se rodijo, pride želja; 'O, da ne bi bili predmet rojstva! O, da ne bi bilo novega rojstva pred nami!' Kot predmet razpada, bolezni, smrti, objokovanja, bolečine, žalosti in obupa, pride v njih želja: 'O, da ne bi bili predmet tega! O, da ne bi bile te stvari pred nami!' Toda tega se ne more dobiti le s tem, da si to želiš; in ne dobiti tega, kar si želiš, je trpljenje.

## PET KHAND ALI SKUPIN OBSTOJA

M. 109

In kaj, na kratko, je pet skupin obstoja? To so snovnost<sup>1</sup>, občutek, zaznava, (mentalne) tvorbe in zavedanje.

Vsi snovni pojavi, pa če pretekli, sedanji ali prihodnji, svoji lastni ali zunanji, grobi ali fini, vzvišeni ali nizkotni, daleč ali blizu, vsi pripadajo skupini snovnosti; vsi občutki pripadajo skupini občutkov; vse zaznave pripadajo skupini zaznav; vse mentalne tvorbe pripadajo skupini tvorb; vse zavedanje pripada skupini zavedanja.

*Te skupine so peterna klasifikacija, v kateri je Buda zbral vse fizične in mentalne pojave bivanja in posebej te, ki se zdijo nevednemu človeku, kot da so njegov ego ali osebnost. Zato so v teh petih skupinah tudi vključeni rojstvo, razpad, smrt, itd., kar dejansko vključuje ves svet.*

## SKUPINA SNOVNOSTI (*rūpa-khandha*)

M. 28

Kaj je 'skupina snovnosti?' Obstajajo štirje osnovni elementi in snovnost, ki izhaja iz njih.

## ŠTIRJE ELEMENTI

In kaj so štirje osnovni elementi? To je element trdega, element tekočega, element toplote, element vibracije (vetrovni element).

*Štiri elemente (*dhātu* ali *mahā-bhūta*), popularno imenovane zemlja, voda, ogenj in veter, se razume kot elementarne kvalitete materije. V paliju se imenujejo *paṭṭhavi-dhātu*, *āpo-dhātu*, *tejo-dhātu*, *vāyo-dhātu*, kar se lahko prevede kot inertnost, kohezija, sevanje in vibracija. Vsi štirje so prisotni v vsakem materialnem predmetu, čeprav v različnih stopnjah jakosti. Če npr. zemeljski element dominira, se materialni predmet ima za 'trdnega', itd.*

*'Snovnost, ki izvira iz štirih osnovnih elementov' (*upādāya rūpa* ali *upādā rūpa*) sestavlja v skladu z *Abhidhammo*, sledečih štiriindvajset materialnih pojavov in kvalitet: oči, ušesa, nos, jezik, telo, vidna tvorba, zvok, vonj, okus, moškost, ženskost, vitalnost, fizična osnova *uma* (*hadaya-vatthu*; glej *B. Dict.*), gib, govor, prostor (votline ušesa, nosa, itd.), razpad, sprememba in hranljivost.*

*Telesni vplivi (*phoṭṭhabba*, tipnost) niso posebej omenjeni med temi štiriindvajsetimi, ker so identični s trdnimi, toplotnimi in vibracijskimi elementi, ki so razpoznani skozi čutenja pritiska, hladnega, toplega, bolečega, itd.*

---

<sup>1</sup> Op.p: snovnost – materija

1. Kaj je 'element trdega' (*paṭhavī-dhātu*)? Element trdega je lahko posameznikov lasten ali je lahko zunanji. In kaj je element trdega, lasten posamezniku? Karkoli obstaja v svoji lastni osebi ali v svojem telesu iz karmično pridobljene trdosti, trdost, kot so dlake na glavi in po telesu, nohti, zobje, koža, meso, kite, kosti, kostni mozeg, ledvice, srce, jetra, prepona, vranica, pljuča, želodec, črevesje, izločki in tako naprej—to se imenuje svoj lastni trdotni element. Sedaj, bodisi je to svoj lastni element trdote ali je to zunanji element trdote, oba sta samo elementa trdote.

In razumeti bi moral, v skladu z resničnostjo in pravo modrostjo, 'To ne pripada meni; to nisem jaz; to ni moj ego'.

2. Kaj je 'element tekočega' (*āpo-dhātu*)? Element je lahko posameznikov lasten ali je lahko zunanji. In kaj je element tekočega, lasten posamezniku? Karkoli obstaja v svoji lastni osebi ali v svojem telesu iz karmično pridobljenega tekočega stanja ali tečenja, kot so žolč, sluz, gnoj, kri, znoj, maščoba, solze, kožna maščoba, slina, smrkelj, olje sklepov, urin, in tako dalje—to se imenuje svoj lastni element tekočega. Sedaj, bodisi je to svoj lastni element tekočega ali je to zunanji element tekočega, oba sta samo elementa tekočega.

In razumeti bi moral, v skladu z resničnostjo in pravo modrostjo, 'To ne pripada meni; to nisem jaz; to ni moj ego'.

3. Kaj je 'element toplote' (*tejo-dhātu*)? Element toplote je lahko posameznikov lasten ali je lahko zunanji. In kaj je element toplote, lasten posamezniku? Karkoli obstaja v svoji lastni osebi ali v svojem telesu iz karmično pridobljene toplote ali toplosti, kot je to, kjer se nekdo greje, porablja, žge, pri čemer je to, kar je bilo pojedeno popito, prežvečeno ali okušeno, popolnoma prebavljeno in tako dalje—to se imenuje svoj lastni element toplote. Sedaj, bodisi je to svoj lastni element toplote ali je to zunanji element toplote, oba sta samo elementa toplote.

In razumeti bi moral, v skladu z resničnostjo in pravo modrostjo, 'To ne pripada meni; to nisem jaz; to ni moj ego'.

4. Kaj je 'element vibracije (vetrovnosti)' (*vāyo-dhātu*)? Element vibracije je lahko posameznikov lasten ali je lahko zunanji. In kaj je element vibracije, lasten posamezniku? Karkoli obstaja v svoji lastni osebi ali v svojem telesu iz karmično pridobljenega vetra ali vetrovnosti, kot so vetrovi, ki gredo navzgor in vetrovi, ki gredo navzdol, vetrovi želodca in črevesja, veter ki prežema vse ude, vdihovanje in izdihovanje, in tako dalje—to se imenuje svoj lastni element vibracije. Sedaj, bodisi je to svoj lastni element vibracije ali je to zunanji element vibracije, oba sta samo elementa vibracije.

In razumeti bi moral, v skladu z resničnostjo in pravo modrostjo, 'To ne pripada meni; to nisem jaz; to ni moj ego'.

Tako kot nekdo z imenom 'koča' opiše prostor, ki je ustvarjen z lesom in trstikami, trstjem in glino, enako tako imenujemo 'telo' kot tisto, kar opisuje prostor, ki nastane s kostmi in kitami, mesom in kožo.

### **SKUPINA OBČUTKOV** (*vedanā-khandha*)

S.XXXVI, 1

Obstajajo tri vrste občutkov: prijeten, neprijeten in niti-prijeten-niti-neprijeten (nevtralen).

### **SKUPINA ZAZNAV** (*saññā-khandha*)

S. XXII, 56

Kaj je zaznava? Obstaja šest vrst zaznav: zaznava snovnosti, zvokov, vonjev, okusov, tipnega in mentalnih stvari.

### **SKUPINA MENTALNIH TVORB** (*sankhāra-khandha*)

Kaj so mentalne tvorbe? Obstaja šest vrst hotenj (*cetanā*): hotenje usmerjeno na snovnost (*rūpa-cetanā*), na zvoke, vonje, okuse, telesne vtise in na mentalne stvari.

*‘Skupina mentalnih tvorb’ (sankhāra-khandha) je skupinski termin za številne funkcije ali aspekte mentalne aktivnosti, ki so poleg občutka in zaznav, prisotne v posameznem trenutku zavedanja. Abhidhamma razloči petdeset mentalnih tvorb, od katerih je sedem stalnih dejavnikov uma. Število in sestava ostalih varira v skladu s značajem ustrezne vrste zavedanja (glej Tabelo v B. Dict). V učenju o pravilnem razumevanju (M. 9) so omenjeni trije glavni predstavniki skupine mentalnih tvorb: hotenje (cetanā), kontakt (phassa) in pozornost (manasikāra). Od teh je hotenje, ki je kot ‘tvornostni’ dejavnik, posebna značilnost skupine tvorb in zato služi za ponazoritev v zgornjem odlomku. Za druge uporabe termina sankhāra glej B. Dict.*

### **SKUPINA ZAVEDANJA** (*viññāṇa-khandha*)

S. XXII. 56

Kaj je zavedanje? Obstaja šest vrst zavedanja: zavedanje oblik, zvokov, vonjev, okusov, tipnega in mentalnih stvari (dobesedno: očesno zavedanje, ušesno zavedanje, itd.).

### **ODVISNOST NASTAJANJA ZAVEDANJA**

M. 28

Čeprav je njegovo oko nedotaknjeno, in če zunanja oblika ne pride v njegovo vidno polje in ni odgovarjajočega spoja (oči in oblik), ne pride do tvorjenja ustreznega vidika zavedanja. Ali, čeprav je njegovo oko nedotaknjeno in zunanje oblike pridejo v njegovo vidno polje, in če se ne zgodi ustrezen spoj, se v tem primeru se prav tako ne zgodi tvorjenja ustreznega vidika zavedanja. Če pa je njegovo oko nedotaknjeno in zunanje oblike pridejo v vidno polje in se zgodi ustrezen spoj, se v tem primeru pojavi ustrezen vidik zavedanja.

M. 38

Zato pravim, nastajanje zavedanja je odvisno od pogojev; in brez teh pogojev ne nastane zavedanje. In od kakšnih pogojev je odvisen nastanek zavedanja, se po teh imenuje.

Zavedanje, ki nastane odvisno od oči in oblik, se imenuje 'očesno zavedanje' (*cakkhu-viññāṇa*).

Zavedanje, ki nastane odvisno od ušes in zvokov, se imenuje 'ušesno zavedanje' (*sotaviññāṇa*).

Zavedanje, ki nastane odvisno od vohalnega organa in vonjev, se imenuje 'nosno zavedanje' (*ghāna-viññāṇa*).

Zavedanje, ki nastane odvisno od jezika in okusa, se imenuje 'jezično zavedanje' (*jivhā-viññāṇa*).

Zavedanje, ki nastane odvisno od telesa in telesnih kontaktov, se imenuje 'telesno zavedanje' (*kāya-viññāṇa*).

Zavedanje, ki nastane odvisno od uma in umskih stvari, se imenuje 'umsko zavedanje' (*mano-viññāṇa*).

M. 28

Karkoli obstaja iz 'snovnosti' (*rūpa*), to pripada skupini snovnosti. Karkoli obstaja iz 'občutkov' (*vedanā*), to pripada skupini občutkov. Karkoli obstaja iz 'zaznave' (*saññā*), to pripada skupini zaznav. Karkoli obstaja iz 'mentalnih tvorb' (*sankhāra*), to pripada skupini mentalnih tvorb. Karkoli obstaja iz zavedanja (*viññāṇa*), to pripada skupini zavedanja.

## **ODVISNOST ZAVEDANJA OD ŠTIRIH DRUGIH KHAND**

S. XXII. 53

In nemogoče je, da kdorkoli lahko razloži preminevanje ene eksistence in vstopanje v novo eksistenco, ali rast, povečanje in razvoj zavedanja neodvisno od snovnosti, občutka, zavedanja in mentalnih tvorb.

## **TRI ZNAČILNOSTI OBSTOJA** (*ti-lakkhaṇa*)

A. III. 134

Vse stvaritve so 'minljive' (*anicca*); vse stvaritve so 'predmet trpljenja' (*dukkha*); vse stvaritve so 'brez sebstva' (*anattā*).

S. XXII, 59

Snovnost je minljiva, občutek je minljiv, zaznava je minljiva, mentalne tvorbe so minljive, zavedanje je minljivo.

In to, kar je minljivo, je predmet trpljenja; in od tega, kar je minljivo in je predmet trpljenja in spremembe, ne moreš upravičeno reči: 'To pripada meni; to sem jaz; to je moje sebstvo'.

Torej, karkoli od snovnosti, občutka, zaznave, mentalne tvorbe ali zavedanja, tako v preteklosti, sedanjosti ali prihodnosti, lastno ali zunanje, grobo ali subtilno, vzvišeno ali nizkotno, daleč ali blizu, je treba razumeti v skladu z resničnostjo in pravo modrostjo: 'To ne pripada meni; to nisem jaz; to ni moje sebstvo'.

## NAUK O ANATTI

*Individualni obstoj, pa tudi ves svet, je v resnici nič drugega kot proces vedno spreminjajočih se pojavov, ki so vsi vsebovani v petih skupinah obstoja. Ta proces poteka od nekdanj, je pred rojstvom in se bo nadaljeval tudi po smrti, neskončno dolgo, tako dolgo, kot so pogoji za to. Kot je že bilo omenjeno v prejšnjih besedilih, pet skupin obstoja—vzetih posamično ali skupaj—v nobenem primeru ne tvorijo resničnega ega-subjekta ali obstoječe osebnosti, in enako ni mogoče najti nobenega sebstva, duše ali vsebine zunaj teh skupin, kot njihovega 'lastnika'. Z drugimi besedami, pet skupin obstoja so 'ne-sebstvo' (anattā) in prav tako ne pripadajo sebstvu (anattaniya). V pogledu nestalnosti in pogojenosti vsega obstoja, bi morali šteti prepričanje v katerokoli obliko sebstva za iluzijo.*

*Tako kot tisto, kar imenujemo z imenom 'kočija' nima obstoja, razen osi, koles, grede, kabine in tako dalje: ali, ker je beseda 'hiša' zgolj priročna oznaka za različne materiale, ki so zloženi na določen način, da se zapre del prostora in tam ne živi posebna hišna entiteta: na natančno isti način je to, kar imenujemo 'bitje' ali 'individualnost' ali 'oseba' ali z imenom 'jaz', nič drugega kot spreminjanje kombinacij fizičnih in psihičnih pojavov in nima dejanskega obstoja v sebi.*

*To je na kratko Buddhov nauk anatte, učenja, da je ves obstoj prazen (suñña) trajnega sebstva ali vsebine. To je temeljni budistični nauk, ki ga ni najti v nobenem drugem religioznem učenju ali filozofskem sistemu. Za popolno razumevanje, ne samo na abstrakten in intelektualen način, ampak z nenehnim sklicevanjem na dejansko izkušnjo, je nepogrešljiv pogoj za resnično razumevanje Buddha-Dhamme in za uresničitev njenega cilja. Nauk o anatti je nujen rezultat temeljite analize resničnosti, ki se loti npr. nauka o khandah, od katerega je podana zgolj indikacija z uporabo besedil, ki so vključena tukaj.*

*Za podroben pregled o khandah glej B. Dict.*

S. XXII. 95

Recimo, da je človek, ki ni slep, zagledal številne mehurčke na Gangesu, ko je potoval ob njem in jih je opazoval in pazljivo preiskoval; potem, ko jih je pazljivo preučil, so se mu zdeli prazni, nerealni in brez vsebine. Na natančno isti način menih vidi vse snovne pojave, občutke, zaznave, mentalne tvorbe in stanja zavedanja—ne glede na to, če so v preteklosti



ali so v sedanjosti ali prihodnosti, daleč ali blizu. In on jih gleda in jih skrbno preiskuje; ko jih je pazljivo preučil, se mu zdijo prazni, nerealni in brez sebstva.

S. XXII. 29

Kdorkoli uživa v snovnosti ali občutkih ali zaznavanju ali mentalnih tvorbah ali zavedanju, uživa v trpljenju; in kdorkoli uživa v trpljenju, se ne bo osvobodil trpljenja. Tako jaz pravim.

Dhp. 146-48

Kako lahko najdeš radost in veselje,  
kjer gori brez konca?  
V najglobljo temo si zaviti!  
Zakaj ne iščeš luči?

Glej to lutko tukaj, lepo oblečeno,  
gomilo mnogih ran, nakopičenih,  
bolno in polno pohlepa,  
nestabilno in nestalno!

Uničeno s starostjo je to telo,  
plen boleznih, slabotno in krhko;  
na koščke razbij to gnilo telo,  
vse življenje mora resnično končati v smrti.

### **TRI OPOZORILA**

A. III. 35

Ali nisi nikoli videl v svetu moškega ali ženske, stare osemdeset, devetdeset ali sto let, slabotne, upognjene kot streha dvokapnica, sključene, ki počiva na berglah, opotekajočega koraka, betežne, katere mladost je že dolgo tega pobegnila, s polomljenimi zobmi, sivih in redkih las ali brez las, nagubane, z mozoljastimi udi? In ali ni nikoli prišla vate misel, da si ti tudi predmet propada in da mu ne moreš uiti?

Ali nisi nikoli videl v svetu moškega ali ženske, ko je bolna, obupana in boleče bolna, se valja v svoji lastni umazaniji, da jo eni dvignejo in jo drugi spravijo v posteljo? In ali ni nikoli prišla vate misel, da si tudi ti predmet boleznih in da ji ne moreš uiti?

Ali nisi nikoli videl v svetu trupla moškega ali ženske, starega dan ali dva ali tri dni po smrti, nabreklega, modro črne barve in vsega gnijočega? In ali ni nikoli prišla vate misel, da si ti tudi predmet smrti in da ji ne moreš uiti?

## SAṂSĀRA

### S. XV. 3

Nepredstavljen je začetek te saṁsāre; odkrit ni noben začetek bitij, ki zavirana z nevednostjo in ujeta v hrepenenje, hitijo skozi ta krog ponovnega rojevanja.

*Saṁsāra — kolo življenja, dobesedno 'ponavljajoče tavanje' je ime dano v palijski pisavi morju življenja, ki se nemirno giblje gor in dol, je simbol tega neprekinjenega procesa vedno novega rojevanja, staranja, trpljenje in umiranja. Natančneje rečeno: saṁsāra je neprekinjeno zaporedje kombinacij petih khand, ki se neprestano spreminjajo iz trenutka v trenutek, ki neprekinjeno sledijo ena drugi skozi nepredstavljiva časovna obdobja. Od tega saṁsāra enega življenja predstavlja samo majcen del. Zato, da bi bil sposoben razumeti prvo plemenito resnico, moraš pustiti, da tvoj pogled počiva na saṁsāri, na tem strašnem zaporedju ponovnih rojstev in ne zgolj na trajanju enega samega življenja, ki seveda včasih ni zelo boleče.*

*Izraz 'trpljenje' (dukkha), se v prvi plemeniti resnici torej ne nanaša zgolj na boleče telesne in mentalne občutke zaradi neprijetnih vtisov, ampak poleg tega vsebuje vse, kar je produkt trpljenja ali je zanj odgovorno. Resnica o trpljenju uči, da so zaradi splošnega zakona o nestalnosti celo visoka in prefinjena stanja sreče predmet sprememb in uničenja in da so tako vsa stanja bivanja nezadovoljiva in brez izjeme nosijo v sebi semena trpljenja.*

Česa mislite, da je več: poplave solz, ki ste jo jokajoči in žalujoči razlivali po tej dolgi poti— v naglici in hitenju skozi ta krog ponovnih rojstev, združeni z neželenim, ločeni od željenega— tega ali vode štirih oceanov?

Dolgo ste trpeli smrt očeta in matere, sinov, hčera, bratov in sester. In medtem, ko ste trpeli, ste resnično spustili več solz na tej dolgi poti, kot je vode v štirih oceanih.

### S. XV. 13

Česa mislite, da je več: potokov krvi, ki so iz vaših obglavljenj tekli na tej dolgi poti, ali vode štirih oceanov?

Velikokrat ste bili ujeti kot roparji ali cestni razbojniki ali prešuštniki; in skozi vašo obglavljenja je izteklo resnično več krvi po tej dolgi poti, kot je vode v štirih oceanih.

Toda, kako je to mogoče?

Nepojmljiv je začetek te saṁsāre; ni odkrit prvi začetek bitij, ki ovirani z nevednostjo in zaslužnjeni s hrepenenjem hitijo skozi ta krog ponovnih rojevanj.

### S. XV. 1

In dolgo časa ste bili podvrženi trpljenju, mučenju, nesreči in napolnili ste pokopališča; resnično dovolj dolgo časa, da ste nezadovoljni z vsemi oblikami obstoja, dovolj dolgo, da se obrnete stran in se osvobodite vsega tega.

## DRUGA RESNICA - PLEMENITA RESNICA O IZVORU TRPLJENJA

D. 22

Kaj je Plemenita resnica o izvoru trpljenja? To je hrepenenje, ki sproža novo rojstvo in povezano s prijetnostjo in poželenjem, zdaj tu, zdaj tam, najde vedno svež užitek.

### TROJNO HREPENENJE

*Obstajajo 'hrepenenje po čutnosti' (kāma-taṇhā), 'hrepenenje po (večnem) bivanju' (bhava-taṇhā), 'hrepenenje po uničenju' (vibhava-taṇhā).*

*'Hrepenenje po čutnosti' (kāma-taṇhā) je želja po uživanju v petih čutnih predmetih.*

*'Hrepenenje po bivanju' (bhava-taṇhā) je želja po nadaljevanju ali po večnem življenju, nanaša se posebej na življenje v višjih svetovih, ki se imenujejo fina materialna in nematerialna bivanja (rūpa- in arūpa-bhava). Tesno je povezano s tako imenovano 'vero v večnost' (bhava- ali sassata-diṭṭhi), to je prepričanje v absolutno, večno ego-entiteto, ki obstaja neodvisno od našega telesa.*

*'Hrepenenje po samouničenju (dobesedno, 'po ne-bivanju', vibhava-taṇhā) je izid 'vere v uničenje' (vibhava- ali uccheda-diṭṭhi), to je varljiv materialističen pojem bolj ali manj realnega ega, ki je uničen pri smrti in ki ne stoji v nobenem vzročnem odnosu s časom pred smrtjo in časom po smrti.*

### IZVOR HREPENENJA

Toda, kje se to hrepenenje pojavi in se zakorenini? Kjerkoli na svetu obstajajo očarljive in prijetne stvari, tam se to hrepenenje pojavi in se zakorenini. Oči, ušesa, nos, jezik, telo in um, so očarljivi in prijetni: tam se to hrepenenje pojavi in se zakorenini.

Vidne stvari, zvoki, vonji, okusi, telesni vtisi in umske stvari, so očarljivi in prijetni: tam se to hrepenenje pojavi in se zakorenini.

Zavedanje, čutni vtisi, občutek rojen iz čutnega vtisa, zaznava, volja, hrepenenje, razmišljanje in premišljanje je očarljivo in prijetno: tam se hrepenenje pojavi in se zakorenini.

To se imenuje Plemenita resnica o izvoru trpljenja.

## ODVISNOST NASTAJANJA VSEH POJAVOV

M. 38

Če je kadarkoli, ko zaznavaš vidni predmet, zvok, vonj, okus, telesni vtis ali umski predmet, ta stvar prijetna, te to pritegne; če je to neprijetno, te odbije.

Tako, kakršnokoli vrsto 'občutka' (*vedanā*) doživljaš— prijetnega, neprijetnega ali nevtralnega—če ga odobriš in neguješ ta občutek in se nanj navežeš, potem se, ko to delaš, pojavi poželenje; toda, poželenje po občutkih pomeni 'navezanost' (*upādāna*<sup>2</sup>), in o navezanosti zavisi (sedanji) 'proces postajanja'; o procesu postajanja (*bhava*; tukaj *kamma-bhava*, karmični proces) zavisi (bodoče) 'rojstvo' (*jāti*); in odvisni od rojstva so 'propad in smrt', skrb, objokovanje, bolečina, žalost in obup. Tako nastane ta celotna gmota trpljenja.

*Formula odvisnosti nastajanja (paṭicca-samuppāda), od katere je bilo v prejšnjem odlomku omenjenih samo nekaj od dvanajstih členov, se lahko vzame kot natančna razlaga druge resnice.*

## SEDANJI KARMIČNI REZULTATI

M. 13

Resnično, zaradi čutnega hrepenenja, pogojenega skozi čutno hrepenenje, spodbujanega s čutnim hrepenenjem, popolnoma razdraženi s čutnim hrepenenjem, se kralji bojujejo s kralji, principi s principi, duhovniki z duhovniki, meščani z meščani; mati se prepira s sinom, sin z materjo, oče s sinom, sin z očetom; bratje se prepirajo z brati, brat s sestro, sestra z bratom, prijatelj s prijateljem. Tako, z nesoglasji, prepiri in spopadi, napadejo eden drugega s pestmi, palicami ali orožjem. In s tem trpijo smrt ali strašne bolečine.

In nadalje, zaradi čutnega hrepenenja, pogojenega skozi čutno hrepenenje, spodbujanega s čutnim hrepenenjem, popolnoma razdraženi s čutnim hrepenenjem, ljudje vdirajo v hiše, ropajo, plenijo, oropajo cele hiše, izvajajo cestna razbojništva, zapeljujejo žene drugih. Potem vladarji take ljudi ujamejo in jim naložijo različne oblike kaznovanja. In s tem jim povzročijo smrt ali strašne bolečine. Sedaj, to je beda čutnega hrepenenja, kopičenje trpljenja v sedanjem življenju, zaradi čutnega hrepenenja, pogojenega skozi čutno hrepenenje, povzročene s čutnim hrepenenjem, popolnoma odvisnega od čutnega hrepenenja.

## BODOČI KARMIČNI REZULTATI

In dalje, ljudje zavzamejo škodljivi način v dejanjih, škodljivi način v besedah, škodljivi način v mislih; in z zavzetjem škodljivega načina v dejanjih, besedah in mislih, bodo ob razpadu telesa, po smrti, padli v propadajoče stanje bivanja, stanje trpljena, v nesrečno usodo in v

---

<sup>2</sup> *Upādāna* – op.p.: v novejših prevodih se ta beseda prevaja kot predpostavka, tudi kot gorivo. Navezanost se pojavi šele kot posledica predpostavke, torej svojega videnja.

brezno pekla. Toda, to je beda čutnega hrepenenja, kopičenje trpljenja v bodočem življenju, zaradi čutnega hrepenenja, pogojenega skozi čutno hrepenenje, povzročena s čutnim hrepenenjem, popolnoma odvisnega od čutnega hrepenenja.

Dhp. 127

Ne v zraku, niti sredi oceana,  
niti skritega v gorskih razpokah,  
nikjer ni najti kraja na zemlji,  
kjer je človek osvobojen od škodljivih dejanj.

### **KARMA KOT HOTENJE**

A. VI. 63

To je hotenje (*cetanā*) kar imenujem 'karma' (dejanje). Ko si voljan, deluješ s telesom, v govoru ali umu.

Obstajajo dejanja (*kamma*), ki dozoriijo v peclu. . . dozoriijo v živalskem kraljestvu. . . dozoriijo v področju duhov. . . dozoriijo med ljudmi. . . dozoriijo v nebeških svetovih.

Rezultat dejanj (*vipāka*) je treh vrst: dozoriijo v sedanjem življenju, v naslednjem življenju, ali v bodočih življenjih.

### **DEDIŠČINA DEJANJ (KARMA)**

A. X. 206

Vsa bitja so lastniki svojih dejanj (*kamma*, Skr: *karma*), dediči svojih dejanj: njihova dejanja so maternica iz katere so prišli, s svojimi dejanji so povezani, njihova dejanja so njihovo zatočišče. Kakršnakoli dejanja naredijo—dobra ali zla—takih bodo dediči.

A. III. 33

In kjerkoli bitja pridejo v bivanje, tam bodo njihova dejanja dozorela; in kjerkoli njihova dejanja dozoriijo, tam bodo pridobili sadeže teh dejanj, bodisi v tem življenju ali v naslednjem življenju ali v kateremkoli drugem bodočem življenju.

S. XXII. 99

Prišel bo čas, ko se bo mogočni ocean izsušil, izginil in ga ne bo več. Prišel bo čas, ko bo mogočno zemljo pogoltnil ogenj, bo izginila in jo ne bo več. Vendar pa ne bo konca trpljenja bitij, ki ovirana zaradi nevednosti in ujetih v hrepenenje, hitijo skozi ta krog ponovnih rojstev.

*Hrepenenje (taṇhā), kakorkoli, ni edini vzrok zlega delovanja, in torej vsega trpljenja in bede, ki je nastalo v tem in v naslednjem življenju; toda tam, kjer je trpljenje, tam se odvisno od hrepenenja, lahko pojavi zavist, jeza, sovraštvo in mnogo drugih škodljivih stvari, ki jih povzroči trpljenje in beda. In vsi ti sebični, življenje potrjujoči impulzi in dejanja, skupaj z različnimi vrstami bede, ki je proizvedena sedaj ali kasneje, in celo*

*vseh pet skupin pojavov, ki tvorijo življenje—vse je na koncu zakoreninjeno v slepoti in nevednosti (avijjā).*

## **KARMA**

*Druga Plemenita resnica služi tudi za pojasnitev vzrokov navidezne nepravilnosti v naravi z učenjem, da nič na svetu ne more priti v bivanje brez razloga ali vzroka in da ne samo naše latentne težnje, ampak vsa naša usoda, vse blagostanje in beda izhaja iz vzrokov (karma), ki jih moramo iskati delno v tem življenju, delno pa v prejšnjih stanjih obstoja. Ti vzroki so življenjske aktivnosti (kamma, Skr: karma), ki jih naredijo telo, govor in um. Torej je to trojno dejanje (kamma), ki določi značaj in usodo vseh bitij. Natančno opredeljena karma označuje tista dobra ali škodljiva hotenja (kusala-akusala-cetanā), skupaj s ponovnim rojstvom. Tako je obstoj ali bolje proces postajanja (bhava) sestavljen iz aktivnega in pogojenega 'karmičnega procesa' (kamma-bhava) in iz njegovega rezultata 'procesa ponovnega rojstva' (upapatti-bhava).*

*Tudi tukaj, ko razmišljaš o karmi, ne smeš izpustiti vida neosebne narave (anattatā) obstoja. V primeru viharnega morja, ni popolnoma isti val, ki hiti preko površine oceana, ampak je to dviganje in padanje precej različnih mas vode. Na isti način bi moralo biti razumljeno, da ne obstajajo dejanske ego entitete, ki hitijo skozi ocean ponovnih rojstev, ampak so to le valovi življenja, ki se v skladu z njihovo naravo in aktivnostjo (dobro ali slabo), kažejo sebe tukaj kot ljudje, tam kot živali in nekje drugje kot nevidna bitja.*

*Še enkrat je treba poudariti dejstvo, da pravilno rečeno, termin 'karma' pomeni samo prej omenjene vrste dejanj in ne pomeni ali vsebuje njihovih rezultatov.*

*Za nadaljnje podrobnosti o Karmi glej Fund. in B. Dict.*

## TRETJA RESNICA - PLEMENITA RESNICA O UGASITVI TRPLJENJA

D.22

Kaj je Plemenita resnica o ugasitvi trpljenja? To je popolno izginevanje in ugasitev hrepenenja, njegovo zapuščanje in opustitev, osvoboditev in ločitev od njega.

Toda kje lahko to hrepenenje izgine, kje se lahko ugasne? Kjerkoli na svetu so čudovite in prijetne stvari, tam to hrepenenje lahko izgine, tam se lahko ugasne.

S. XII. 66

Naj bo v preteklosti, sedanosti ali v prihodnosti, kdorkoli od menihov ali duhovnikov jemlje čudovite in prijetne stvari v svetu za nestalne (*anicca*), bedne (*dukkha*) in brez sebstva (*anattā*), kot rakasto tvorbo, ta premaga hrepenenje.

### ODVISNOST UGASITVE VSEH POJAVOV

S. XII. 43

In skozi popolno izginevanje in ugasitev hrepenenja (*taṇhā*) je navezanost (*upādāna*) ugasnjena; skozi ugasitev navezanosti je proces postajanja (*bhava*) ugasnjen; skozi ugasitev (karmične) procesa nastajanja je ponovno rojstvo (*jāti*) ugasnjeno; in skozi ugasitev ponovnega rojstva je ugasnjen razpad in smrt, skrb, objokovanje, trpljenje, žalost in obup. Tako pride do ugasitve vse te množice trpljenja.

S. XXII. 30

Torej, uničenje, prenehanje in premagovanje snovnosti, občutka, zaznave, mentalne tvorbe in zavedanja: to je ugasitev trpljenja, konec boleznih, zmaga nad starostjo in smrtjo.

*Valovito gibanje, ki ga imenujemo valovanje—in ki pri nevednem gledalcu ustvari iluzijo ene in iste mase vode, ki se giblje po površini jezera—je proizvedeno in se hrani z vetrom in je vzdrževano s shranjeno energijo. Ko se veter umiri in če sveži veter ponovno ne udari po vodi jezera, bo shranjena energija postopoma porabljena in bo vse valovanje končano. Podobno, če ogenj ne dobi več novega goriva se bo, ko bo porabil vse staro gorivo, ugasnil.*

*Prav na enak način je proces petih khand—ki v nevednem posvetnem človeku ustvari iluzijo entitete ega — ustvarjen in se hrani s pritrjevalnim hrepenenjem do življenja (*taṇhā*) in se vzdržuje nekaj časa z uporabo shranjenih življenjskih energij. Ko je gorivo (*upādāna*), to je hrepenenje in navezanost na življenje, zmanjkalo in če novo hrepenenje spet ne vzpodbudi procesa petih khand, se bo življenje nadaljevalo tako dolgo, dokler je še kaj shranjene življenjske energije, toda ob njenem uničenju ob smrti, bo proces petih khand dosegel končno ugasitev.*

*Nibbāna ali 'ugasitev' (Sanskrit: nirvāna; iz nir + vā končati pihanje, postati ugasnjen) lahko jemljemo na dva načina, namreč kot:*

1. *‘Ugasitev nečistosti’ (kilesa-parinibbāna), doseženo pri doseganju arahatstva ali svetosti, ki se na splošno zgodi med časom življenja; v suttah se imenuje ‘saupādisesanibbāna’, to je ‘Nibbāna s skupinami obstoja, ki še ostanejo’.*

2. *‘Ugasitev procesa petih khand’ (khandhparinibbāna), ki se dogaja ob smrti arahata in se imenuje v suttah: ‘an-upādisesa-nibbāna’ to je ‘Nibbāna brez ostanka skupin’.*

## **NIBBĀNA**

A. III. 32

To, resnično, je mir, to je najvišje, namreč konec vseh karmičnih tvorb, zapustitev vsake podlage ponovnega rojstva, izginotje hrepenenja, ločenost, ugasitev, Nibbāna.

A. III. 55

Očaran s poželenjem, razbesnjen z jezo, zaslepljen z zablodo, uničen, z zaslepljenim umom, človek cilja na svoj lasten propad, na ruševine drugih, na ruševine obeh in doživlja mentalno bolečino in žalost. Ampak, če se poželenje, jeza in zabloda opustijo, človek ne meri niti na svoj lasten propad niti na propad drugih, niti na propad obeh in ne doživlja mentalne bolečine in žalosti. Tako je Nibbāna neposredna, vidna v tem življenju, vabeča, privlačna in razumljiva modremu.

S.XXXVIII.1

Ugasitev pohlepa, ugasitev sovraštva, ugasitev zablode: to, resnično, se imenuje Nibbāna.

## **ARAHAT ALI SVETNIK**

A. VI. 55

In za tako osvobojenega učenca v čigar srcu je mir, ni ničesar, kar bi bilo treba dodati k temu, kar je bilo storjeno in nič več ni za narediti. Kakor trdne skale ne premakne veter, tako niti oblike, niti zvoki, niti vonji, niti okusi, niti kontakti vseh vrst, niti želeni niti neželeni, ne morejo povzročiti, da je neodločen. Neomajen je njegov um, pridobljena je odrešitev.

Snp. 1048

In on, ki je razmislil o vseh kontrastih na tej zemlji in ga na tem svetu nič več ne zmoti, mirni, osvobojen besa, žalosti in hrepenenja, je prešel čez rojstvo in razpad.

## **NESPREMENLJIV**

Ud. VIII. 1

Resnično, obstaja področje, kjer ni niti trdnega niti tekočega niti toplega niti gibanja niti ta svet niti katerikoli drugi svet niti sonce niti luna.



To imenujem niti nastajanje niti umiranje niti mirno stanje niti rojenost niti umrlost. Tam ni niti trdnega stališča niti dogajanja niti kakršnekoli osnove. To je konec trpljenja.

Ud. VIII. 3

Obstaja nerojeno, nenastalo, neustvarjeno, netvorjeno. Če ni bilo tega nerojenega, tega nenastalega, tega neustvarjenega, tega netvorjenega, bi iz sveta rojenosti, nastalosti, ustvarjenosti, tvorjenosti izhod ne bil mogoč.

Ampak, ker je nerojeno, nenastalo, neustvarjeno, netvorjeno, je zato izhod mogoč iz sveta rojenosti, nastalosti, ustvarjenosti, tvorjenosti.

## ČETRTA RESNICA - PLEMENITA RESNICA O POTI, KI VODI DO UGASITVE TRPLJENJA

### DVA EKSTREMA IN SREDNJA POT

S. LVI. 11

Da se predaš vdajanju v čutne užitke, nizkotne, prostaške, vulgarne, nesvete, nekoristne; ali se predaš samouničevanju, bolečem, nesvetem, nekoristnem: obeh teh dveh ekstremov se je Popolni izognil in našel Srednjo pot, ki te napravi oboje, da vidiš in da znaš, ki vodi do miru, do bistrosti, do razsvetljenja, do Nibbāne.

### OSMEROČLENA POT

Plemenita osmeročlena pot je pot, ki vodi do ugasitve trpljenja, namreč:

#### III. Modrost (*paññā*)

1. Pravilno razumevanje<sup>3</sup> *Sammā-ditṭhi*
2. Pravilno mišljenje *Sammā-sankappa*

#### I. Moralnost (*sīla*)

3. Pravilno govorjenje *Sammā-vācā*
4. Pravilno dejanje *Sammā-kammanta*
5. Pravilno preživljanje *Sammā-ājīva*

#### II. Zbranost (*samādhi*)

6. Pravilni napor *Sammā-vāyāma*
7. Pravilna pozornost *Sammā-sati*
8. Pravilna zbranost *Sammā-samādhi*

To je srednja pot, katero je iznašel Popolni, ki te napravi, da vidiš in znaš, ki vodi do miru, do bistrosti, do razsvetljenja, do Nibbāne.

### PLEMENITA OSMEROČLENA POT (Ariya-aṭṭhangikamagga)

*Metaforičen izraz 'pot' ali 'steza' je bil včasih tudi napačno razumljen, kot da je treba prakticirati posamezen dejavnik te poti enega za drugim, v danem vrstnem redu. V tem primeru bi moralo biti najprej Pravilno razumevanje, to je popolno razumevanje resnice udejanjeno kot prvo, preden bi lahko mislil o razvoju Pravilnega mišljenja, ali*

---

<sup>3</sup> Op.p. uporablja se tudi izraz Pravilni pogled

*practiciranju Pravilnega govora, itd. Toda v resnici morajo biti trije dejavniki (3-5), ki tvorijo oddelek 'moralnost' (sīla) dovršeni najprej; po tem je treba nameniti pozornost sistematični vadbi uma s praticiranjem treh dejavnikov (6-8), ki tvorijo oddelek 'zbranost' (samādhi); šele po tej pripravi bo človekov značaj in um sposoben doseči dovršenost v prvih dveh dejavnikih (1-2), ki tvorita oddelek 'modrost' (paññā).*

*Na samem začetku je potreben začetni minimum Pravilnega razumevanja, ker je toj razumevanja o trpljenju nujno za zagotovitev prepričljivih razlogov in spodbude za marljivo prakso poti. Delež Pravilnega razumevanja je prav tako potreben za pomoč drugim dejavnikom poti, da izpolnijo pametno in učinkovito njihove posamezne funkcije v skupni nalogi osvoboditve. Zaradi tega in da se poudari pomembnost tega dejavnika, je bilo dano Pravilnemu razumevanju prvo mesto na Plemeniti osmeročleni poti.*

*To začetno razumevanje Dhamme se naj postopno razvije s pomočjo drugih dejavnikov poti, dokler ne doseže na koncu najvišjo jasnost vpogleda (vipassanā), ki je neposreden pogoj za vstopanje v štiri stopnje svetosti (glej "Plemeniti" na strani 32) in za doseganje Nibbāne.*

*Pravilno razumevanje je zato začetek in tudi vrhunec Plemenite osmeročlene poti.*

M. 139

Brez bolečine in mučenja je ta pot, brez ječanja in trpljenja: to je popolna pot.

Dhp. 274-75

Resnično, podobne tej ni nobene druge poti k čistosti vpogleda. Če slediš tej poti, boš končal trpljenje.

Dhp. 276

Toda vsak se mora sam boriti, Popolni so samo pokazali pot.

M. 26

Pazljivo poslušaj, ker nesmrtnost je najdena. Razkrivam, objavljam resnico. Kot ti jo razodenem, tako deluj! In ta najvišji cilj posvečenega življenja, zaradi katerega gredo upravičeno sinovi iz dobrih družin od doma v brezdomstvo: to boste v kratkem, v tem življenju, spoznali sami, uresničili in naredili sami.

## PRVI DEJAVNIK - PRAVILNO RAZUMEVANJE (*Sammā-ditṭhi*)

D.24

Kaj je Pravilno razumevanje?

### RAZUMEVANJE ŠTIRIH RESNIC

1. Razumeti trpljenje; 2. razumeti izvor trpljenja; 3. razumeti ugasitev trpljenja; 4. razumeti pot, ki vodi do ugasitve trpljenja. To se imenuje Pravilno razumevanje.

### RAZUMEVANJE DOBREGA IN SLABEGA

M. 9

Ko plemeniti učenec razume, kaj je karmično dobro in korenine dobre karme, kar je karmično slabo in korenine slabe karme, potem ima pravilno razumevanje. Kaj je 'karmično slabo' (*akusala*)?

#### Telesno dejanje (*kāya-kamma*)

1. Uničenje živih bitij je karmično slabo
2. Kraja je karmično slaba
3. Nezakonit spolni odnos je karmično slab

#### Govorno dejanje (*vacī-kamma*)

4. Laganje je karmično slabo
5. Opravljanje je karmično slabo
6. Osoren jezik je karmično slab
7. Objesten govor je karmično slab

#### Umsko dejanje (*mano-kamma*)

8. Pohlep je karmično slab
9. Sovraštvo je karmično slabo
10. Napačni pogled je karmično slab

*Teh deset se imenuje 'slabe poti delovanja' (akusalakamma-patha).*

In kaj se korenine slabe karme? Pohlep (*lobha*) je korenina slabe karme; sovraštvo (*dosa*) je korenina slabe karme; zabloda (*moha*) je korenina slabe karme.

Zato pravim, ta graje vredna dejanja so treh vrst: ali zaradi pohlepa ali zaradi sovraštva ali zaradi zablode.

*Kot 'karmično slabo' (akusala) velja vsako zavestno delovanje telesa, govora ali uma, ki je zakoreninjeno v pohlepu, sovraštvu ali zablodi. Šteje se kot akusala, to je, slabo*

*ali nevešče, ker povzroča zle in boleče rezultate v tem ali v nekem bodočem bivanju. Stanje volje ali hotenja je resnično to, ki šteje kot dejanje (kamma). Lahko se pokaže samo kot dejanje telesa ali govora; če se samo ne pokaže navzven, se šteje kot mentalno dejanje.*

*Stanje pohlepa (lobha), kot tudi sovraštva (dosa), je vedno pospremljeno z nevednostjo (ali zablodo; moha), to zadnje je primarni izvor vsega zla. Pohlep in sovraštvo ne moreta hkrati obstajati v enem in istem trenutku zavedanja.*

Kaj je 'karmično dobro (kusala)?

**Telesno dejanje (kāya-kamma)**

1. Vzdržati se ubijanja je karmično dobro
2. Vzdržati se kraje je karmično dobro
3. Vzdržati se nezakonitega spolnega odnosa je karmično dobro

**Govorno dejanje (vacī-kamma)**

4. Vzdržati se laganja je karmično dobro
5. Vzdržati se opravljanja je karmično dobro
6. Vzdržati se osornega jezika je karmično dobro
7. Vzdržati se objestnega govora je karmično dobro

**Umsko dejanje (mano-kamma)**

8. Odsotnost pohlepa je karmično dobra
9. Odsotnost sovraštva je karmično dobra
10. Pravilno razumevanje je karmično dobro

*Teh deset se imenuje 'dobre smeri dejanja' (kusala-kamma-patha).*

In kaj so korenine dobre karme? Odsotnost pohlepa (*a-lobha* = nesebičnost) je korenina dobre karme; odsotnost sovraštva (*a-dosa* = prijaznost) je korenina dobre karme; odsotnost zablode (*a-moha* = modrost) je korenina dobre karme.

**RAZUMEVANJE TREH ZNAČILNOSTI (ti-lakkhaṇa)**

SS. XXII. 51

Spet, ko razumeš, da so snovnost, občutek, zaznava, mentalne tvorbe in zavedanje minljive (predmet trpljenja in brez sebstva), tudi v tem primeru imaš pravilno razumevanje.

**NEKORISTNA VPRAŠANJA**

M. 63

Če bi kdo rekel, da ne želi voditi posvečenega življenja pod Blaženim, razen če mu Blaženi prej pove, ali je svet večn ali začasen, končen ali neskončen: ali je življenjski princip

identičen s telesom ali je nekaj drugačnega; ali Popolni živi po smrti, itd.,—takšen bi umrl, preden bi mu Popolni vse to lahko povedal.

To je tako, kot če bi bil človek preboden z zastrupljeno puščico in bi ga njegovi prijatelji, tovariši ali bližnji sorodniki poslali na operacijo; toda ta človek bi rekel: 'Jaz ne bom dal izpuliti te puščice, dokler ne bom vedel, kdo je človek, ki me je z njo ranil: če je plemeniti človek, duhovnik, trgovec ali služabnik'; ali: 'kako mu je ime, kateri družini pripada'; ali: 'je on visok ali nizek ali srednje višine'. Resnično, takšen človek bi umrl, preden bi lahko vse to izvedel.

Snp. 592

Zato bi človek, ki išče svojo lastno blaginjo, moral izpuliti to puščico—to puščico objokovanja, bolečine in žalosti.

M. 63

Kajti, če obstaja teorija ali pa ta ne obstaja, da je svet večen ali začasen ali končen ali neskončen—gotovo je, da obstaja rojstvo, obstaja razkroj, obstaja smrt, skrb, objokovanje, bolečina, žalost in obup, ugasitev katerih, dosegljivo celo v tem sedanjem življenju, sem vam napravil znano.

## **PET OVIR (saṃyojana)**

M. 64

Recimo, da je tu nepoučeni posvetnež, brez spoštovanja do svetih mož, neveden glede učenja svetih mož, neusposobljen v plemenitem učenju. In njegovo srce je obvladano in premagano z iluzijo sebstva, dvomom, z navezanostjo na pravila in običaje, s čutnim poželenjem in sovraštvom; in kako bi se osvobodil teh stvari, resnično ne ve.

*Iluzija sebstva (sakkāya-diṭṭhi) se lahko razkrije kot:*

1. 'Verjeti v večnost': *bhava- ali sassata-diṭṭhi je prepričanje, da svoj ego, sebstvo ali duša obstaja neodvisno od materialnega telesa in nadaljuje z življenjem celo po razpadu slednjega.*
2. 'Verjetje v uničenje': *vibhava- ali uccheda-diṭṭhi je materialistično prepričanje, da to sedanje življenje določa ego in je zato ta uničen ob smrti materialnega telesa.*

*Za deset 'ovir' (saṃyojana), glej "Deset ovir" na strani 29.*

## **NESPAMETNA PREUČEVANJA**

M. 2

Ne vedoč kaj je vredno preučevanja in kaj ni vredno preučevanja, on preučuje nevredno in ne kar je vredno.

In on nespametno preučuje: 'Sem bil v preteklosti? Ali, ali nisem bil v preteklosti? Kaj sem bil v preteklosti? Kako sem bil v preteklosti? Iz kakšnega stanja v kakšno stanje sem se spremenil v preteklosti? Ali bom v prihodnosti? Ali, ali ne bom v prihodnosti? Kaj bom v prihodnosti? Kako bom v prihodnosti? Iz kakšnega stanja v kakšno stanje se bom spremenil v prihodnosti?' In sedanost ga prav tako navdaja z dvomi; 'Ali sem? Ali, ali nisem? Kaj sem jaz? Kako sem jaz? To bitje, od kod prihaja? Kam bo šlo?'

## **ŠEST POGLEDOV O SEBSTVU**

In s takim nespametnim preučevanjem privzame enega ali drugega od šestih pogledov in ta postane njegovo prepričanje in trdno verjetje: 'Jaz imam sebstvo', ali: 'Jaz nimam sebstva', ali: 'S sebstvom dojemam sebstvo', ali: 'S tem, kar ni sebstvo, dojemam sebstvo'; ali: 'S sebstvom dojemam to, kar ni sebstvo'. Ali, privzame sledeč pogled: 'To je moje sebstvo, ki lahko misli in čuti, in ki, sedaj tukaj, sedaj tam, izkuša sad dobrih in slabih del: to moje sebstvo je stalno, stabilno, večno, ni predmet sprememb in bo večno ostalo enako'.

M. 22

Če bi res obstajalo sebstvo, bi tudi obstajalo nekaj, kar pripada sebstvu. Ker, vseeno, v resnici in v resničnosti, niti sebstva niti česar koli, kar pripada sebstvu ni mogoče najti, ali ni potemtakem resnično nauk bedakov, če rečeš: 'To je svet, to sem jaz; po smrti bom stalen, trajen in večen'?

M. 2

Ti se imenujejo zgolj pogledi, goščava pogledov, lutkovna predstava pogledov, mreža pogledov, zanka pogledov; in ujet v oviro pogledov, nevedni posvetnež ne bo osvobojen ponovnega rojstva, razpada, smrti, skrbi, bolečine, žalosti in obupa; on ne bo osvobojen, jaz pravim, trpljenja.

## **MODRA PREUČEVANJA**

Poučeni in plemeniti učenec, ki ima spoštovanje do svetih mož, pozna učenje svetih mož, je dobro usposobljen v plemenitem učenju; on razume kaj je vredno preučevati in kaj je nevredno. In ker to zna, preučuje vredno in ne nevrednega. Kaj trpljenje je, on modro preučuje; kaj je izvor trpljenja, on modro preučuje; kaj je ugasitev trpljenja, on modro preučuje; kaj je pot, ki vodi do ugasitve trpljenja, on modro preučuje.

## **SOTAPANNA ALI 'VSTOPAJOČI V TOK'**

In s tem preučevanjem, izginejo tri ovire, namreč; iluzija sebstva, dvom in navezanost na zakone in običaje.

M. 22

Toda, ti učenci, v katerih so izginile te tri ovire, so vsi 'vstopili v tok' (*sotāpanna*).

Dhp. 178

Več kot katerakoli zemeljska moč,  
več kot vse radosti nebes,  
več kot vladanje čez ves svet,  
je vstop v tok.

### DESET OVIR (*saṃyojana*)

*Obstaja deset 'ovir' (saṃyojana) s katerimi so bitja vezana na kolo obstoja. To so:*

- 1. Iluzija sebstva (*sakkāya-diṭṭhi*)*
- 2. Dvom (*vicikicchā*)*
- 3. Navezanost na pravila in običaje (*sīlabbata-parāmāsa*)*
- 4. Čutno poželenje (*kāmarāga*)*
- 5. Zlonamernost (*vyāpāda*)*
- 6. Hrepenenje po fino materialnem obstoju (*rūpa-rāga*)*
- 7. Hrepenenje po nematerialnem obstoju (*arūpa-rāga*)*
- 8. Domišljavost (*māna*)*
- 9. Nemirnost (*uddhacca*)*
- 10. Nevednost (*avijjā*).*

### PLEMENITI (*ariya-puggala*)

*Ta, ki je brez prvih treh ovir se imenuje 'vstopajoči v tok' (v paliju: sotāpanna) to je ta, ki je vstopil v tok, ki pelje do Nibbāne. On ima neomajno vero v Budo, Dhammo in Sangho in ne more prelomiti petih moralnih vodil. On bo ponovno rojen še največ sedemkrat in to na nivo, ki ni nižji od človeškega sveta.*

*Ta, ki premaga četrto in peto oviro v njihovi grobi obliki, se imenuje sakadāgāmi, dobesedno 'enkratni povratnik' to je, on se bo samo še enkrat rodil v sferi čutov (*kāma-loka*) in potem dosegel svetost.*

*Anāgāmi, dobesedno 'nepovratnik', je popolnoma osvobojen od prvih petih ovir, ki vežejo na ponovno rojstvo v sferi čutov; po smrti, ko živi v fino materialni sferi (*rūpa-loka*), bo dosegel cilj.*

*Arahat, to je popolnoma 'sveti', je osvobojen od vseh desetih ovir.*

*Vsaka od prej omenjenih štirih stopenj svetosti je sestavljena iz 'poti' (*magga*) in 'izpolnitve', na primer 'Pot vstopa v tok' (*sotāpatti-magga*) in 'izpolnitve vstopa v tok' (*sotāpatti-phala*). V skladu s tem obstaja osem vrst ali štirje pari 'plemenitih posameznikov' (*ariya-puggala*).*



*‘Pot’ je sestavljena iz enega samega trenutka vstopanja v ustrezni dosežek. Z ‘izpolnitvijo’ so mišljeni tisti trenutki zavedanja, ki sledijo takoj kot rezultat ‘poti’, in ki se v določenih okoliščinah lahko ponovijo nešteto krat med življenjem.*

*Za več podrobnosti glej B. Dict.: ariya-puggala, sotāpanna, itd.*

M.117

Zato pravim, Pravilno razumevanje je dveh vrst:

### **POSVETNO IN NADSVETNO RAZUMEVANJE**

1. Pogled, da darovi in darovanje niso nekoristni; da obstaja izpolnitev in rezultat od obeh, dobrih in slabih dejanj; da obstajajo takšne stvari, kot to življenje in naslednje življenje; da oče in mati kot tudi spontano rojena bitja (v nebeških svetovih) niso samo besede; da so v svetu menihi in duhovniki, ki so brez madeža in popolni, ki lahko pojasnijo to življenje in naslednje življenje, ki so ga sami razumeli: to se imenuje ‘posvetno pravilno razumevanje’ (*lokiya-sammā-diṭṭhi*), ki daje posvetne izpolnitve in prinaša dobre rezultate.

2. Karkoli je iz modrosti, dojetanja, pravilnega razumevanja povezanega s ‘potjo’ (*sotāpanna, sakadāgāmi, anāgāmi ali arahat*)—um je obrnjen stran od sveta in povezan s potjo, zasleduje se posvečena pot: to se imenuje ‘nadsvetno pravilno razumevanje’ (*lokuttara-sammā-diṭṭhi*), ki ni od sveta ampak je nadsvetno in povezano s potjo.

*Tako obstajata dve vrsti osmeročlene poti:*

*1. ‘Posvetna’ (lokiya), ki jo prakticira ‘posvetnež’ (puthujjana), to so vsi tisti, ki še niso dosegli prve stopnje svetosti;*

*2. ‘Nadsvetna’ (lokuttara), ki jo prakticirajo ‘plemeniti’ (ariya-puggala).*

### **ZVEZANOST Z DRUGIMI KORAKI**

V razumevanju napačnega razumevanja kot napačnega in pravilnega razumevanja kot pravilnega, se prakticira ‘Pravilno razumevanje’ (prvi dejavnik); pri prizadevanju premagovanja napačnega razumevanja in vzbuditvi pravilnega razumevanja, se prakticira ‘Pravilni napor’ (šesti dejavnik); in pri premagovanju napačnega razumevanja s pozornim umom, in bivanju s pozornim umom v posesti pravilnega razumevanja, se prakticira ‘Pravilna pozornost’ (sedmi dejavnik). Torej, obstajajo tri stvari, ki so v družbi in sledenju pravilnega razumevanja, namreč Pravilno razumevanje, Pravilen napor in Pravilna pozornost.

### **BREZ VSEH TEORIJ**

M. 72

Če bi kdorkoli postavil vprašanje, ali priznam sploh katerokoli teorijo, mu je treba odgovoriti takole:

Popolni je brez katerekoli teorije, ker je Popolni razumel, kaj je snovnost in kako se pojavi in premine. On je razumel, kaj je občutek in kako se pojavi in premine. On je razumel, kaj je zaznava in kako se pojavi in premine. On je razumel, kaj so mentalne tvorbe in kako se pojavijo in preminejo. On je razumel, kaj je zavedanje in kako se pojavi in premine. Zato pravim, Popolni je dosegel popolno osvoboditev skozi ugasitev, propadanje, izginitev, zavrnitev in se znebil vseh mnenj in domnev, vseh naklonjenosti do prazne slave, 'jaza' in 'mojega'.

## TRI ZNAČILNOSTI

A. III. 134

Če se Popolni (Bude) pojavijo v svetu ali pa se Popolni ne pojavijo v svetu, še vedno preostane trden pogoj, nespremenljivo dejstvo in trden zakon: da so vse tvorbe nestalne (*anicca*), da so vse tvorbe predmet trpljenja (*dukkha*); da je vse brez sebstva (*an-attā*).

*V paliju: sabbe sankhārā aniccā, sabbe sankhārā dukkhā, sabbe dhammā anattā.*

*Beseda 'sankhārā' (tvorbe) obsega tukaj vse stvari, ki so pogojene ali 'tvorjene' (sankhata-dhamma), to je, vse možne fizične in mentalne sestavine obstoja. Beseda 'dhamma', pa ima še širšo uporabo in je vseobsegajoča, ker vsebuje tudi tako imenovano nepogojeno ('netvorjeno', asankhata), to je, Nibbāno.*

*Zaradi tega razloga bi bilo narobe reči, da so vse dhamme nestalne in predmet sprememb, ker je Nibbāna-dhamma stalna in brez sprememb. In zaradi tega istega razloga je korektno reči, da ne samo vse sankhāre (=sankhata-dhamma), ampak da tudi vse dhamme (vključno asankhata-dhamma) nimajo ega (an-attā).*

S. XXII. 94

Telesni pojav, občutek, zaznava, mentalna tvorba, zavedanje, ki je stalno in vztrajno, večno in ni predmet sprememb, takšne stvari modri človek v tem svetu ne prepozna; in jaz tudi pravim, da kaj takega ne obstaja.

A. I. 15

In ni možno, da bi bitje, ki ima pravilno razumevanje, imelo karkoli za sebstvo.

## POGLEDI IN RAZPRAVE O EGU

D. 15

Če bi nekdo rekel, da je občutek njegovo sebstvo, bi mu bilo treba odgovoriti tako: 'Obstajajo tri vrste občutka: prijeten, boleč in nevtralen občutek. Katerega od teh treh občutkov smatraš kot tvoje sebstvo?' Ker, v trenutku doživljanja enega od teh občutkov, ne doživljaš drugih dveh. Te tri vrste občutkov so nestalne, odvisnega izvora in so predmet razpada in razkroja, izginotja in ugasitve. Kdorkoli v doživljanju enega teh občutkov misli, da je to njegovo sebstvo, mora po ugasitvi tega občutka priznati, da je njegovo sebstvo postalo

razkrojeno. In tako bo smatral svoje sebstvo v tem sedanjem življenju kot nestalno, mešanico prijetnosti in bolečine, predmet nastajanja in prenehanja.

Če bi kdorkoli rekel, da ta občutek ni njegov ego in da njegovo sebstvo ni dosegljivo za občutek, bi ga morali vprašati: 'Ko ni občutka, ali je potem možno reči: "To sem jaz?"'

Ali, morda bi drugi rekel: 'Občutek, resnično ni moje sebstvo, toda prav tako ni res, da je moje sebstvo nedosegljivo za občutek, ker je moje sebstvo tisto, ki čuti, moje sebstvo, ki ima sposobnost občutenja'. Takšnemu bi morali odgovoriti: 'Predpostavimo, da bi občutek postal v celoti popolnoma ugasnjen; sedaj, če po ugasitvi občutka, noben občutek več ne obstaja, je potem možno reči: "Sem to jaz?"'

M. 148

Reči, da um ali umski predmeti ali zavedanje uma tvorijo sebstvo, taka trditev ni utemeljena. Ker je tam vidno nastajanje in umiranje; in ko vidiš nastajanja in umiranja teh stvari, bi lahko prišel do zaključka, da sebstvo nekoga nastane in premine.

S. XII. 62

Bilo bi boljše za nepoučenega posvetneža, da motri svoje telo, zgrajeno iz štirih elementov, kot da je to njegovo sebstvo in ne da je sebstvo njegov um. Kajti očitno je, da lahko telo traja leto, dve leti, tri, štiri, pet ali deset let ali celo sto let in več; toda to, kar se imenuje misel ali um ali zavedanje, nastaja nenehno, podnevi in ponoči kot ena stvar in premine kot druga stvar.

S. XXII. 59

Zato, karkoli je iz snovnosti, iz občutka, iz zaznave, iz mentalne tvorbe, iz zavedanja, tako v preteklosti, sedanosti ali prihodnosti, svoje lastno ali tuje, grobo ali fino, vzvišeno ali pritlehno, daleč ali blizu: to bi moral razumeti v skladu z resničnostjo in s pravo modrostjo: 'To ne pripada meni; to nisem jaz; to ni moje sebstvo.'

*Da pokaže na neosebno in popolno praznostjo obstoja, Visuddhi-Magga<sup>4</sup> XVI citira sledeče verze:*

*Samo trpljenje obstaja, trpečega ni najti,  
je dejanje, ampak ni storilca dejanja.  
Nirvāna je, ampak ni človeka, ki vstopi vanjo.  
Pot obstaja, ampak na njej ni videti popotnika'.*

---

<sup>4</sup> *Visuddhi-Magga* – op.p.: zbirka komentarjev budistične prakse, ki jih je napisal Buddhaghoṣa na Sri Lanki v 5.stoletju in niso vedno odraz Budove Dhamme in zato včasih zavajajoči.

## PRETEKLOST, SEDANJOST IN PRIHODNOST

D. 9

Če bi sedaj kdorkoli vprašal: 'Ali si bil v preteklosti in ali je neresnica, da nisi bil? Ali boš v prihodnosti in ali je neresnica, da ne boš v prihodnosti? Ali si in ali ni res, da nisi?' — lahko odvrneš, da si bil v preteklosti in da ni res, da nisi bil; da boš v prihodnosti in da ni res, da ne boš; da si in da ni res, da nisi.

Samo v preteklosti je bil pretekli obstoj resničen, in neresnična prihodnji in sedanji obstoj. V prihodnosti bo resničen edino prihodnji, in neresnična pretekli in sedanji obstoj. Sedaj je samo sedanji obstoj resničen, in neresnična pretekli in prihodnji obstoj.

M. 28

Resnično, kdor zaznava 'odvisnost nastajanja' (*paṭicca-samuppāda*), zaznava resnico; in ta, ki zaznava resnico, zaznava odvisnost nastajanja.

D. 8

Kakor iz krave prihaja mleko, iz mleka smetana, iz smetane maslo, iz masla ghee, iz gheeja smetana gheeja; in ko je mleko, se to ne šteje kot smetana ali maslo ali ghee ali smetana gheeja, ampak samo kot mleko; in ko je smetana, se šteje le kot smetana: - prav tako je bil moj pretekli obstoj tisti čas stvaren, in nestvaren bodoč in sedanji obstoj; in moj bodoči obstoj bo takrat stvaren in nestvaren pretekli in sedanji obstoj; in moj sedanji obstoj je sedaj stvaren in nestvaren pretekli in prihodnji obstoj. Vse to so zgolj priljubljene oznake in izrazi, zgolj konvencionalni izrazi govorjenja, zgolj priljubljene oznake. Popolni jih resnično uporablja, ne da bi se navezal nanje.

S. XLIV 4

Torej, ta, ki ne razume snovnosti, občutka, zaznave, mentalne tvorbe in zavedanje v skladu s stvarnostjo (to je, kot prazno osebnosti ali ega), niti ne razume njihovega nastanka, njihove ugasitve in načina kako jih ugasiti, ta je nagnjen, da verjame, da bodisi Popolni nadaljuje po smrti, ali da on ne nadaljuje po smrti in tako dalje.

## DVE SKRAJNOSTI (PREPRIČANJE O UNIČENJU IN VEČNOSTI) IN NAUK SREDINE

S. XII. 25

Resnično, če imaš pogled, da je vitalno načelo (*jīva*; 'duša') identično s tem telesom, v tem primeru posvečeno življenje ni možno; in če imaš pogled, da je vitalno načelo nekaj povsem drugačnega od telesa, v tem primeru posvečeno življenje prav tako ni možno. Obema tema dvema skrajnostim se je Popolni izognil in pokazal učenje sredinskosti, ki pravi:

### ODVISNOST NASTAJANJA (*paṭicca-samuppāda*)

S. XII. 1

Od neznanja (*avijjā*) so odvisne 'karmične tvorbe' (*sankhārā*). Od karmičnih tvorb je odvisno

‘zavedanje’ (*viññāṇa*; začeni z zavedanjem ponovnega rojstva - v maternici matere). Od zavedanja je odvisen ‘mentalni in fizični obstoj’ (*nāma-rūpa*). Od mentalnem in fizičnega obstoja je odvisno ‘šest čutilnih organov’ (*saḷ-āyatana*). Od šestih čutilnih organov je odvisen ‘kontakta’ (*phassa*). Od kontakta je odvisen ‘občutek’ (*vedanā*). Od občutka je odvisno ‘hrepenenje’ (*taṇhā*). Od hrepenenja je odvisna ‘navezanost’ (*upādāna*). Od navezanosti je odvisen ‘proces postajanja’ (*bhava*). Od procesa postajanja (tukaj: *kamma-bhava* ali karmični proces) je odvisno ‘ponovno rojstvo’ (*jāti*). Od ponovnega rojstva je odvisen ‘razpad in smrt’ (*jarā-maraṇa*), skrb, objokovanje, bolečina, žalost in obup. Tako nastane ta vsa količina trpljenja. To se imenuje plemenita resnica o izvoru trpljenja.

*“Ne bog, ne Brahma se ne more imenovati  
stvarnik tega kolesa življenja:  
Prazni pojavi se nadaljujejo,  
odvisni od vseh pogojev.”  
(Citirano v Visuddhi-Magga XIX).*

#### S. XII. 51

Učenec, v katerem je nevednost (*avijjā*) izginila in se je pojavila modrost, takšen učenec kopiči niti zaslužne niti nezaslužne niti ravnodušne karmične tvorbe.

*Izraz sankhārā je bil tukaj preveden kot ‘karmične tvorbe’ ker se, v kontekstu odvisnosti nastajanja, nanaša na karmično dobro in slabo hotenje (cetanā), ali voljno aktivnost, na kratko, na karmo.*

*Njena trojna razdelitev, podana v prejšnjem odlomku, obsega karmično aktivnost v vseh sferah obstoja, ali nivojih zavedanja. ‘Zaslužne karmične tvorbe’ se raztezajo tudi na fino materialne sfere (rūpāvacara), medtem ko se ‘ravnodušne karmične tvorbe’ (aneñjābhisankhārā) nanašajo samo na nematerialne sfere (arūpāvacara).*

#### S. XII. 1

Skozi celotno izginjevanje in ugasitev te ‘nevednosti’, so ‘karmične tvorbe’ pogašene. Skozi ugasitev karmičnih tvorb, se ‘zavedanje’ (ponovno rojstvo) pogasi. Skozi ugasitev zavedanja, je ‘mentalni in fizični obstoj’ pogašen. Skozi ugasitev mentalnega in fizičnega obstoja, je ‘šest čutilnih organov’ pogašenih. Skozi ugasitev šestih čutilnih organov, je ‘kontakt’ pogašen. Skozi ugasitev kontakta, je ‘občutek’ pogašen. Skozi ugasitev občutka, je ‘hrepenenje’ pogašeno. Skozi ugasitev hrepenenja, je ‘navezanost’ pogašena. Skozi ugasitev navezanosti, je ‘proces postajanja’ pogašen. Skozi ugasitev procesa postajanja, je ‘ponovno rojstvo’ pogašeno. Skozi ugasitev ponovnega rojstva, so ‘razpad in smrt’, skrb, objokovanje, bolečina, žalost in obup pogašeni. Tako poteka ugasitev te celotne gomile trpljenja. To se imenuje plemenita resnica ugasitve trpljenja.

## PONOVNO ROJSTVO - PROIZVODNJA KARME

M. 43

Resnično, ker bitja, ovirana z nevednostjo (*avijjā*) in ujeta s hrepenenjem (*taṇhā*) iščejo vedno nove užitke, sedaj tu, sedaj tam, tako neprestano prihaja do ponovnega rojstva.

A. III. 33

In dejanje (*kamma*), ki je narejeno iz pohlepa, sovraštva in zablode (*lobha, dosa, moha*), ki nastane iz njih, ima svoj vir in izvor v njih: to dejanje dozori kjerkoli si ponovno rojen, in kjerkoli to dejanje dozori, tam izkusiš sadeže tega dejanja, naj bo to v tem življenju ali naslednjem življenju ali v nekem prihodnjem življenju.

## USTAVITEV KARME

M. 43

Vendar, skozi izginjevanje neznanja, skozi nastajanje modrosti, skozi ugasitev hrepenenja, ne prihaja več do novih rojstev.

A. III. 33

Za dejanja, ki niso narejena iz pohlepa, sovraštva in zablode, ki ne izvirajo iz njih, ki nimajo svojega vira in izvira v njih: takšna dejanja so, skozi odsotnosti pohlepa, sovraštva in zablode, opuščena, izkoreninjena, kakor palmin štor izven zemlje, uničena in se ne morejo spet pojaviti.

A. VIII. 12

V zvezi s tem lahko nekdo upravičeno reče o meni: da jaz učim izničenje, da jaz razlagam svoj nauk z namenom uničenja in da jaz v to učim svoje učence; zagotovo, jaz učim uničenje — uničenje, namreč, pohlepa, sovraštva in zablode, kakor tudi mnogih zlih in slabih stvari.

*Paṭicca-Samuppāda, dobesedno odvisnost nastajanja, je nauk o pogojenosti vseh fizičnih in mentalnih pojavov, nauk, ki skupaj z neosebnostjo (anattā), tvori nepogrešljiv pogoj za resnično razumevanje in uresničitev Budovega učenja. Kaže, da različni fizični in mentalni življenjski procesi, ki se običajno imenujejo osebnost, človek, žival, itd., niso samo igra slučaja, ampak rezultat vzrokov in pogojev. Predvsem, Paṭicca-Samuppāda razloži, kako je nastajanje ponovnega rojstva in trpljenje odvisno od pogojev; in v drugem delu kaže, kako mora skozi odstranitev teh pogojev vse trpljenje izginiti. Zato Paṭicca-Samuppāda služi temu, da osvetli drugo in tretjo Plemenito resnico, z razlago od temeljev navzgor in ji daje trdno filozofsko obliko.*

*Sledeči prikaz kaže na kratko, kako se dvanajst povezav v formuli razširi preko treh zaporednih bivanj, preteklega, sedanjega in bodočega:*

**Pretekli obstoj**

*Karmični proces (kamma-bhava) 5 vzrokov: 1, 2, 8, 9, 10*

1. Nevednost (*avijjā*)
2. Karmične tvorbe (*sankhārā*)

**Sedanji obstoj**

*Proces ponovnega rojstva (upapatti-bhava) 5 rezultatov: 3-7*

3. Zavedanje (*viññāna*)
4. Mentalni in fizični obstoj (*nāmarūpa*)
5. Šest čutilnih organov (*saḷ-āyatana*)
6. Kontakt (*phassa*)
7. Občutek (*vedanā*)

**Karmični proces** (*kamma-bhava*) 5 vzrokov: 1, 2, 8, 9, 10

8. Hrepenenje (*taṇhā*)
9. Predpostavljanje (*upādāna*)
10. Proces bivanja (*bhava*)

**Bodoči obstoj**

*Proces ponovnega rojstva (upapatti-bhava) 5 rezultatov: 3-7*

11. Ponovno rojstvo (*jāti*)
12. Razpad in smrt (*jarā-marana*)

*Povezave 1-2, skupaj z 8-10, predstavljajo karmični proces in vsebuje pet karmičnih vzrokov rojstva.*

*Povezave 3-7, skupaj z 11-12, predstavljajo proces ponovnega rojstva in vsebujejo pet karmičnih rezultatov.*

*V skladu s tem je rečeno v Paṭisambhidā-Maggi:*

*Pet vzrokov je bilo v preteklosti,  
pet sadov najdemo v sedanjem življenju.*

*Pet vzrokov je sedaj proizvedenih,  
pet sadov bomo želi v prihodnosti  
(Citirano v Vis. Maggi XVII)*

*Za popolno razlago glej Fund. III in B. Dict.*

## DRUGI DEJAVNIK - PRAVILNO MIŠLJENJE (*Sammā-sankappa*)

D. 22

Kaj je Pravilno mišljenje?

1. Mišljenje brez poželenja (nekkhamma-sankappa).
2. Mišljenje brez zlonamernosti (avyāpāda-sankappa).
3. Mišljenje brez krutosti (avihimsā-sankappa).

To se imenuje Pravilno mišljenje.

M. 117

Sedaj, Pravilno mišljenje, vam pravim, je dveh vrst:

### POSVETNO IN NADSVETNO MIŠLJENJE

1. Mišljenje brez poželenja, brez sovraštva in brez krutosti —to se imenuje ‘posvetno pravilno mišljenje’ (*lokiya sammā-sankappa*), ki daje posvetne sadove in prinaša dobre rezultate.
2. Karkoli je tam iz razmišljanja, preučevanja, umovanja, mišljenja, modrovanja, uporabe — um je posvečen, obrnjen vstran od sveta in združen s potjo, sveta pot se sledi—te ‘govorne dejavnosti’ uma (*vacā-sankhārā*) se imenujejo ‘nadsvetno pravilno mišljenje’ (*lokuttara-sammā-sankappa*), ki ni od sveta, ampak je nadsvetno, združeno s potjo.

### ZDRUŽENO Z DRUGIMI DEJAVNIKI

Sedaj, v razumevanju napačnega mišljenja kot napačnega in pravilnega mišljenja kot pravilnega, vadiš *Pravilno razumevanje* (prvi dejavnik); in pri prizadevanju, da premagaš zlo mišljenje in da vzbudiš Pravilno mišljenje, prakticiraš *Pravilni napor* (šesti dejavnik); in da premagaš zlo mišljenje s pozornim umom in bivaš s pozornim umom v lasti pravilnega mišljenja, prakticiraš *Pravilno pozornost* (sedmi dejavnik). Zato obstajajo tri stvari, ki spremljajo in sledijo Pravilnemu mišljenju, namreč: Pravilno razumevanje, Pravilni napor in Pravilna pozornost.



## TRETJI DEJAVNIK - PRAVILNI GOVOR (*Sammā-vācā*)

Kaj je Pravilni govor?

### VZDRŽNOST OD LAGANJA

A. X. 176

1. Nekdo se izogne laganju in se ga vzdrži. Govori resnico, je predan resnici, zanesljiv, vreden zaupanja in ni goljuf ljudi. Ko je na sestanku ali med ljudmi ali med svojimi sorodniki ali v družbi ali na kraljevem dvoru, in se obrnejo nanj in ga vprašajo kot pričo, da jim pove kaj ve, odvrne če ne ve nič: 'Jaz ne vem nič' in če ve, odvrne: 'Jaz vem'; če ni videl ničesar, odvrne: 'Jaz nisem nič videl' in če je videl, odvrne: 'Jaz sem videl'. Tako nikoli z zavedanjem ne izreče laži, niti za svojo korist ali za korist druge osebe ali za kakršnokoli drugo korist.

### VZDRŽNOST OD OBREKOVANJA

2. On se izogne obrekovanju in se ga vzdrži. Kar je slišal tukaj, ne ponovi tam, ker bi tam povzročil razdor; in kar je slišal tam, ne ponovi tukaj, ker bi tukaj povzročil razdor. Tako on združuje tiste, ki so razdeljeni; in te, ki so združeni hrabri. Sloga ga razveseljuje, on se veseli in uživa v slogi; in sloga je tisto, kar razširja s svojimi besedami.

### VZDRŽNOST OD OSORNEGA GOVORA

3. On se izogne osornemu govoru in se ga vzdrži. Govori takšne besede, ki so nežne, prijetne za uho, ljubeče, takšne besede, ki gredo do srca in so vljudne, prijateljske in sprejemljive za mnoge.

*V Majjhima-Nikāyi št. 21, Buda pravi: 'Celo, o menihi, če bi roparji ali morilci rezali skozi vaše okončine in sklepe, kdorkoli bi popustil jezi, ne bi sledil mojemu nasvetu. Zaradi tega bi morali vaditi:*

*'Nevznemirjen naj ostane naš um, zle besede naj ne uidejo iz naših ustnic; prijateljski in polni simpatij bomo ostali, s srcem polnim ljubezni in brez vsakršne skrite zlobe; in to osebo bomo prepajili z ljubečimi mislimi, široko, globoko brez meja, brez jeze in sovraštva'.*

### VZDRŽNOST OD PRAZNEGA GOVORA

A. X. 176 4.

On se izogne praznemu govoru in se ga vzdrži. Govori ob pravemu času v skladu z dejstvi,

govori kar je koristno, govori o zakonu in disciplini: njegov govor je kakor zaklad, izgovorjen v pravem trenutku, spremljan z argumenti, umirjen in poln smisla.

To se imenuje Pravilni govor.

### **POSVETNI IN NADSVETNI GOVOR**

M. 117

Pravilni govor, vam pravim, je dveh vrst:

1. Vzdržnost od laganja, od obrekovanja, od osornega govora in od praznega govora; to se imenuje 'posvetni pravilni govor' (*lokiya-sammā-vācā*), ki daje posvetne sadove in prinaša dobre rezultate.
2. Izogibanje prakse teh četvernih napačnih govorov, brzdanje, odnehanje, vzdržanje od tega — um je posvečen, obrnjen stran od sveta in združen s potjo, sveta pot se zasleduje — o se imenuje 'nadsvetni pravilni govor' (*lokuttara-sammā-vācā*), ki ni od sveta, ampak je nadsvetni in združen s potjo.

### **ZDRUŽENO Z DRUGIMI DEJAVNIKI**

Sedaj, v razumevanju napačnega govora kot napačnega in pravilnega govora kot pravilnega, vadiš *Pravilno razumevanje* (prvi dejavnik); in pri prizadevanju, da premagaš zli govor in da vzbudiš pravilni govor, prakticiraš *Pravilni napor* (šesti dejavnik); in da premagaš napačni govor s pozornim umom in bivaš s pozornim umom v lasti pravilnega govora, prakticiraš *Pravilno pozornost* (sedmi dejavnik). Zato obstajajo tri stvari, ki spremljajo in sledijo Pravilnemu govoru, namreč: Pravilno razumevanje, Pravilni napor in Pravilna pozornost.

## ČETRTI DEJAVNIK - PRAVILNO DEJANJE (*Sammā-kammanta*)

A. X. 176

Kaj je Pravilno dejanje?

### VZDRŽNOST OD UBIJANJA

1. Tu se nekdo izogne ubijanju živih bitij in se ga vzdrži. Brez palice ali meča, zavedajoč se, poln sočutja želi dobrobit vsem živim bitjem.

### VZDRŽNOST OD KRAJE

2. On se izogne kraji in se je vzdrži; kar druga oseba poseduje blaga ali premičnin v vasi ali v gozdu, tega on s tatinskimi namenom ne vzame.

### VZDRŽNOST OD NEZAKONITEGA SPOLNEGA ODNOSA

3. On se izogne nezakonitemu spolnemu odnosu in se ga vzdrži. Nima spolnih odnosov z osebami, ki so še vedno pod zaščito očeta, matere, brata, sestre ali sorodnikov, niti s poročeno žensko, niti z žensko kaznjenko niti z zaročenimi dekleti.

To se imenuje Pravilno dejanje.

M. 117

Sedaj, Pravilno dejanje, vam pravim, je dveh vrst:

### POSVETNO IN NADSVETNO DEJANJE

1. Vzdržnost od ubijanja, od kraje in od nezakonitih spolnih odnosov: to se imenuje 'posvetno pravilno dejanje' (*lokiya-sammā-kammanta*), ki daje posvetne sadove in prinaša dobre rezultate.

2. Izogibanje praksi tega trojnega napačnega dejanja, vzdržnost, odrekanje, krotenje tega — um je posvečen, odvrnjen od sveta in združen s potjo, zasleduje se sveta pot — to se imenuje 'nadsvetno pravilno dejanje' (*lokuttara-sammākammanta*), ki ni od sveta, ampak je nadsvetno in združeno s potjo.

### ZDRUŽENO Z DRUGIMI DEJAVNIKI

Sedaj, v razumevanju napačnega dejanja kot napačnega in pravilnega dejanja kot pravilnega, vadiš *Pravilno razumevanje* (prvi dejavnik); in pri prizadevanju, da premagaš napačno dejanje

in da vzbudiš pravilno dejanje, prakticiraš *Pravilni napor* (šesti dejavnik); in da premagaš napačno dejanje s pozornim umom in bivaš s pozornim umom v lasti pravilnega dejanja, prakticiraš *Pravilno pozornost* (sedmi dejavnik). Zato obstajajo tri stvari, ki spremljajo in sledijo Pravilnemu dejanju, namreč: Pravilno razumevanje, Pravilni napor in Pravilna pozornost.

## PETI DEJAVNIK - PRAVILNO PREŽIVLJANJE (*Sammā-ājiva*)

Kaj je Pravilno preživljanje?

D. 22 1.

Ko plemeniti učenec, ki se izogiba napačnemu načinu življenja, doseže svoje preživljanje na pravi način, se to imenuje Pravilno preživljanje.

*V Majjhima-Nikāya , št. 117, je rečeno: 'Practicirati prevaro, nezvestobo, vedeževanje, zvijačnost, oderuštvo: to je napačno preživljanje.'*

*In v Anguttara-Nikāya , V. 177, je rečeno: 'Petim vrstam trgovanja se naj izogne učenec: trgovanja z orožjem, z živimi bitji, z mesom, opojnimi pijačami in strupi'.*

*Vključeni so poklici vojaka, ribiča, lovca. itd.*

Sedaj, Pravilno preživljanje je dveh vrst:

### POSVETNO IN NADSVETNO PRAVILNO PREŽIVLJANJE

M. 117

1. Ko plemeniti učenec, ki se izogiba napačnemu načinu življenja, doseže svoje preživljanje na pravi način: to se imenuje 'posvetno pravilno preživljanje' (*lokiya-sammā-ājiva*), ki daje posvetne sadove in prinaša dobre rezultate.
2. Izogibanje napačnega preživljanja, vzdržnost, odrekanje, krotenje tega — um je posvečen, odvrnjen od sveta in združen s potjo, zasleduje se sveta pot—to se imenuje 'nadsvetno pravilno preživljanje' (*lokuttara-sammā-ājiva*), ki ni od sveta, ampak je nadsvetno in združeno s potjo.

### ZDRUŽENO Z DRUGIMI DEJAVNIKI

Sedaj, v razumevanju napačnega preživljanja kot napačnega in pravilnega preživljanja kot pravilnega, vadiš *Pravilno razumevanje* (prvi dejavnik); in pri prizadevanju, da premagaš napačno preživljanje in da vzbudiš pravilno preživljanje, prakticiraš *Pravilni napor* (šesti dejavnik); in da premagaš napačno preživljanje s pozornim umom in bivaš s pozornim umom v lasti pravilnega preživljanja, prakticiraš *Pravilno pozornost* (sedmi dejavnik). Zato obstajajo tri stvari, ki spremljajo in sledijo Pravilnemu preživljanju, namreč: Pravilno razumevanje, Pravilni napor in Pravilna pozornost.

## ŠESTI DEJAVNIK - PRAVILNI NAPOR (*Sammā-vāyāma*)

A. IV. 13, 14

Kaj je Pravilni napor?

Obstajajo štiri veliki napori; napor izogibanja, napor premagati, napor razviti in napor vzdrževati.

### 1. NAPOR IZOGIBANJA (*Samvara-ppadhāna*)

Kaj je napor izogibanja? Tu učenec vzpodbudi svojo voljo, da se izogne nastajanju zlih, slabih stvari, ki se še niso pojavile; in napravi napor, zbudi svojo energijo, uporabi svoj um in si prizadeva.

Tako, ko lažno zaznava obliko z očmi, zvok z ušesi in vonj z nosom, okus z jezikom, tipno s telesom ali predmet z umom, se trdno ne oprime celote, niti njenih delov. In si prizadeva ubraniti tisto, skozi kar bi nastale zle in slabe stvari, pohlep in skrbi, če bi ostal z nevarovanimi čuti; in on opazuje svoje čute, omejuje svoje čute.

Ko ima ta plemeniti 'nadzor nad čuti', doživlja notranji občutek veselja, v katerega ne more vstopiti nobena zla stvar.

To se imenuje napor izogniti se.

### 2. NAPOR PREMAGATI (*Pahāna-ppadhāna*)

Kaj je napor premagati? Tu učenec vzpodbudi svojo voljo, da premaga zle, slabe stvari, ki so že nastale; in napravi napor, zbudi svojo energijo, uporabi svoj um in si prizadeva.

Ne obdrži nobene misli čutnega poželenja, sovraštva ali žalosti ali kakršnegakoli drugega zlega in slabega stanja, ki se je morda pojavilo; on jih opusti, prežene, jih uniči, povzroči, da izginejo.

## PET METOD PREGONA ZLIH MISLI

M. 20

Če se, medtem ko opazuje določen predmet, ki nastane v učencu, zaradi tega pojavijo, zle in slabe misli, povezane s pohlepom, sovraštvom in zablodo, potem bi učenec (1) moral s pomočjo tega predmeta, dobiti drug in dober predmet. (2) Ali, bi moral razmišljati o bedi teh misli; 'Slabe, resnično, so te misli! Graje vredne so te misli! Od bolečega rezultata prihajajo te misli!' (3) Ali, nanje ne bi smel biti pozoren. (4) Ali, moral bi preučiti sestavljeno naravo teh misli. (5) Ali, s stisnjenimi zobmi in jezikom pritisnjenim na dlesni, naj s svojim zadržanim umom, zatreti in izkoreniniti te misli; in ko dela tako, se bodo te zle in slabe misli pohlepa,

sovraštva in zablode raztopile in izginile; in um bo postal notranje uravnan in miren, sestavljen in zbran.

To se imenuje napor premagati.

### **3. NAPOR RAZVITI** (*Bhāvanā-ppadhāna*)

A. IV. 13, 14

Kaj je napor razviti? Tu učenec vzpodbudi svojo voljo, da prebudi dobre stvari, ki se še niso pojavile in napravi napor, zbudi svojo energijo, uporabi svoj um in si prizadeva.

Tako razvije 'elemente razsvetljenja' (*bojjhanga*), ki temeljijo na samoti, na ločenosti, na ugasitvi in končanju v odrešitvi, namreč: 'Pozornost' (*sati*), 'raziskovanje zakona' (*dhamma-vicaya*), 'energija' (*viriya*), 'prijetnost' (*pīti*), 'spokojnost' (*passaddhi*), 'zbranost' (*samādhi*) in 'mirnodušnost' (*upekkhā*).

To se imenuje napor razviti.

### **4. NAPOR VZDRŽEVATI** (*Anurakkhaṇa-ppadhāna*)

Kaj je napor vzdrževati? Tu učenec vzpodbudi svojo voljo, da vzdrži dobre stvari, ki so se že pojavile in jim ne dovoli, da bi izginile, ampak jih pripelje do rasti, do zrelosti in do popolnosti razvoja (*bhāvanā*); in napravi napor, zbudi svojo energijo, uporabi svoj um in si prizadeva.

Tako, na primer, on trdno drži v svojem umu nastali ugodni predmet zbranosti, kot je to mentalna podoba okostja, trupla na katerem mrgolijo črvi, trupla, ki je modro črne barve, gnijočega trupla, trupla prerešetanega z luknjami, nabreklega trupla.

To se imenuje napor vzdrževati.

M. 70

Resnično, za učenca, ki ima vero in je razumel učenje mojstra, je primerno misliti: 'Čeprav se koža, kite in kosti uničijo, čeprav se meso in kri mojega telesa izsuši, ne bom opustil svojih naporov, dokler ne dosežem karkoli je dosegljivega s človeško vztrajnostjo, energijo in prizadevanjem.'

To se imenuje Pravilni napor.

A. IV. 14

Napor izogibanja, premagovanja, razvijanja in vzdrževanja:

te štiri velike napore je prikazal, potomec sonca.

In ta, ki se jih trdno drži, lahko konča trpljenje.

## **SEDMI DEJAVNIK - PRAVILNA POZORNOST (*Sammā-sati*)**

Kaj je Pravilna pozornost?

### **ŠTIRI OSNOVANJA POZORNOSTI (*Satipaṭṭhāna*)**

D. 22

Edina pot, ki vodi do doseganja čistosti, do preseganja skrbi in objokovanja, do konca bolečine in žalosti, do vstopa na pravo pot in uresničenje Nibbāne, so 'štiri osnovanja pozornosti'. In katera so ta štiri?

Tu učenec biva v opazovanju telesa, v opazovanju občutkov, v opazovanju uma in opazovanju pojavov; je goreč, jih jasno razume in je pozoren, ko je odložil posveten pohlep in žalost.

#### **1. OPAZOVANJE TELESA (*kāyānupassanā*)**

Toda kako učenec biva v opazovanju telesa?

#### **OPAZOVANJE VDIHOVANJA IN IZDIHOVANJA (*ānāpāna-sati*)**

Učenec se umakne v gozd, k vznožju drevesa ali na osamljen kraj, sede s prekrižanimi nogami, vzravna telo in s pozornostjo utrjeno pred seboj pozorno vdihuje in izdihuje. Ko napravi dolg vdih, ve: 'Izvajam dolg vdih'; ko napravi dolg izdih, ve: 'Izvajam dolg izdih'. Ko napravi kratek vdih, ve: 'Izvajam kratek vdih': ko napravi kratek izdih, ve: 'Izvajam kratek izdih'. 'Jasno zaznavajoč celotno telo(dih), bom vdihnil': tako vadi sebe; 'Jasno zaznavajoč celotno telo(dih), bom izdihnil': tako vadi sebe. 'Umirjajoč to telesno funkcijo (*kāya-sankhāra*), bom vdihnil': tako vadi sebe; 'Umirjajoč to telesno funkcijo, bom izdihnil': tako vadi sebe.

Tako biva v opazovanju telesa, bodisi glede na svojo lastno osebo ali na druge osebe ali na obe. Opazi, kako telo nastane; opazi, kako premine; opazi nastajanje in preminevanje telesa.

*'Telo je tam, vendar ne živega bitja, ne posameznika, ne ženske, ne moškega, ne sestva in ničesar, kar pripada sestvu; niti osebe niti česarkoli, kar pripada osebi. (Comm.)*

To jasno zavedanje je prisotno v njem do stopnje, ki je nujna za znanje in pozornost, in živi neodvisno, nenavezan na karkoli v svetu. Tako učenec biva v opazovanju telesa.

*'Pozornost na dihanje' (*ānāpāna-sati*) je ena od najpomembnejših meditacijskih vaj. Lahko se uporabi za razvoj miru (*samatha-bhāvanā*), to je doseganja štirih*



zatopljenosti (jhāna; glej “Štiri zatopljenosti” na strani 59), za razvoj vpogleda (vipassanā-bhāvanā) ali za kombinacijo obeh praks. Tukaj, v kontekstu satipaṭṭhāne, je namenjena predvsem za umiritev in zbrano pripravo na prakso vpogleda, ki se lahko izvaja na način, ki sledi.

Po določeni stopnji miru in zbranosti ali ene od zatopljenosti, ki je bila dosežena skozi redno prakso pozornega dihanja, učenec nadaljuje s preučevanjem izvora diha. Vidi, da so vdih in izdih pogojeni s telesom, ki ga sestavljajo štiri materialni elementi in različni telesni pojavi, ki izhajajo iz njih, to je, pet čutilnih organov, itd. Pogojeno s peternim čutilnim vtisom se pojavi zavedanje in skupaj z njim tri druge ‘skupine bivanja’, to so občutek, zaznava in mentalne tvorbe. Tako meditirajoči jasno vidi: ‘V tej tako imenovani osebnosti ne obstaja entiteta ega ali sebstva, ampak so to le telesni in mentalni procesi, ki so pogojeni z različnimi dejavniki’. Nato usmeri tri značilnosti na ta pojav in ga popolnoma razume kot nestalnega, kot predmet trpljenja in praznega osebnosti.

Za več podrobnosti o Ānāpāna-sati, glej M. 118.62: VisuddhiMagga VIII,3.

## ŠTIRJE POLOŽAJI

In dalje, ko hodi, stoji, sedi ali leži, učenec razume (v skladu z resničnostjo) izraze; ‘jaz grem’; ‘jaz stojim’; ‘jaz sedim’; ‘jaz ležim’; on razume vsak položaj telesa.

*‘Učenec razume, da tu ni živega bitja, ne resničnega ega, ki gre, stoji, itd., ampak da je to samo figurativno govorjenje, ko rečeš: “Jaz grem”, “jaz stojim” in tako dalje’.*  
(Comm.)

## POZORNOST IN JASNO RAZUMEVANJE (sati-sampajañña)

In dalje, učenec deluje z jasnim razumevanjem v odhajanju in prihajanju; on deluje z jasnim razumevanjem v gledanju naprej in nazaj; deluje z jasnim razumevanjem pri upogibanju in raztezanju (kateregakoli dela njegovega telesa); deluje z jasnim razumevanjem pri nošenju sklede in obleke; deluje z jasnim razumevanjem pri jedi, pitju, žvečenju in okušanju; deluje z jasnim razumevanjem pri odvajanju blata in urina; deluje z jasnim razumevanjem pri hoji, stanju, sedenju, ko zaspri in se zbudi; deluje z jasnim razumevanjem pri govorjenju in ko je tiho.

*V vsem tem, kar učenec dela, ima jasno razumevanje: 1. svojega namena, 2. svoje koristi, 3. svoje dolžnosti, 4. resničnosti.* (Comm.)

### **OPAZOVANJE GNUSOBE** (*paṭikkūla-saññā*)

In dalje, učenec opazuje to telo od podplatov nog navzgor in od vrha las navzdol, s kožo, ki je razpeta čezenj in napolnjeno z mnogimi nečistostmi: 'To telo ima lase in dlake, nohte, zobe, kožo, meso, kite, kosti, mozeg, ledvice, srce, jetra, prepono, vranico, pljuča, želodec, debelo črevo, tanko črevo in iztrebke; žolč, sluz, gnoj, kri, znoj, sokrvico, solze, kožno maščobo, slino, nosno sluz, olje sklepov in urin.'

Kot če bi bila vreča z odprtinama na obeh koncih napolnjena z različnimi vrstami zrnja—z neoluščenim rižem, fižolom, sezamom in oluščenim rižem—in bi jo človek z vidom odprl in preiskoval njeno vsebino: 'To je neoluščen riž, to je fižol, to je sezam, to je oluščen riž': prav tako učenec preišče telo.

### **ANALIZE ŠTIRIH ELEMENTOV** (*dhātu*)

In dalje, učenec opazuje to telo, če to stoji ali se giblje, z ozirom na elemente; 'To telo se sestoji iz trdega elementa, tekočega elementa, toplotnega elementa in vibracijskega elementa'. Kot bi večč mesar ali njegov vajenec, ki je zaklal kravo in jo razdelil na ločene dele, sedel ob križišče štirih cest: ravno tako učenec opazuje to telo z ozirom na elemente.

*V Visuddhi Maggi XIII, 2 je ta prispevka razložena takole:*

*Ko mesar redi kravo, jo pripelje na mesto zakola, jo zveže za drog, jo pripravi da stoji, jo zakolje in pogleda na zaklano kravo. Med vsem tem časom ima v sebi pojem 'krava'. Toda, ko je razkosal zaklano kravo, jo razdelil na kose in sedel zraven nje, da bi prodal meso, pojem 'krava' preneha v njegovem umu in se pojavi pojem 'meso'. On ne misli, da prodaja kravo ali da ljudje kupujejo kravo, ampak da je to kar se prodaja in kupuje meso. Podobno, v nevednem posvetnežu, tako menihu kot laiku, koncepti 'bitje, 'človek, 'osebnost, itd., ne bodo prenehali, dokler on mentalno ne secira to svoje telo, ko to stoji in se giblje in ga opazuje v skladu z njegovimi sestavnimi elementi. Toda, ko to naredi, bo pojem 'osebnost', itd., izginil in njegov um bo postal trdno utrjen v opazovanju elementov.*

### **POKOPALIŠKE MEDITACIJE**

1. In dalje, kakor bi učenec gledal na truplo vrženo na tla mrtvašnice, en, dva, tri dni staro truplo, nabreklo, modro črne barve, polno gnilobe—tako on gleda na svoje lastno telo: 'To moje telo ima prav tako to naravo, ima to usodo in ji ne more ubežati.'

2. In dalje, kakor bi učenec gledal na truplo vrženo na tla mrtvašnice, požrto od vran, jastrebov ali orlov, psov ali šakalov ali požrto od vseh vrst črvov— tako on gleda na svoje lastno telo: 'To moje telo ima prav tako to naravo, ima to usodo in ji ne more ubežati.'

3. In dalje, kakor bi učenec gledal na truplo vrženo na tla mrtvašnice, okostje, meso, ki visi iz kosti, poškropljeno s krvjo, ki ga držijo skupaj kite;
4. Okostje, brez mesa, poškropljeno s krvjo, ki ga držijo skupaj kite;
5. Okostje, brez mesa in krvi, toda še vedno ga držijo skupaj kite;
6. Kostni, nepovezane in raztresene v vse smeri, tukaj kost roke, tam kost noge, tam golenica, tam stegno, tam medenica, tam hrbtenica, tam lobanja— tako on gleda na svoje lastno telo: 'To moje telo ima prav tako to naravo, ima to usodo in ji ne more ubežati.'
7. In dalje, kakor bi učenec gledal kosti, ki ležijo na tleh mrtvašnice, pobeljene in podobne školjkam;
8. Kostni nagrmadene skupaj, ko so pretekla leta;
9. Kostni izsušene in zdrobljene v prah— tako on gleda na svoje lastno telo: 'To moje telo ima prav tako to naravo, ima to usodo in ji ne more ubežati.'

Tako on biva v opazovanju telesa, bodisi z ozirom na svojo lastno osebo ali glede na druge osebe ali na obe. On zapazi, kako nastane telo; zapazi kako premine; zapazi nastajanje in preminevanje telesa. 'Telo je tam': ta jasna zavest je prisotna v njem do obsega, ki je potreben za vedenje in pozornost; in on živi neodvisen, nenavezan na karkoli v svetu. Tako učenec biva v opazovanju telesa.

## ZAGOTOVILO DESETIH BLAGOSLOVOV

M. 119

Ko vadi opazovanje telesa, ga razvije, pogosto ponavlja, postane navada, temelj nekoga, je trdno, okrepljeno in popolno; učenec lahko pričakuje deset blagoslovov:

1. Obvladal je veselje in nezadovoljstvo; ne dopusti si, da bi ga premagalo nezadovoljstvo; on si ga podredi, kakor hitro se pojavi.
2. On je obvladal strah in tesnobo; ne dopusti si, da bi ga premagala strah in tesnoba; on si ju podredi, kakor hitro se pojavita.
3. On trpi mraz in toploto, lakoto in žejo; veter in sonce, napadi obadov, komarjev in plazilcev; potrpežljivo prenaša zlobni in zlonamerni govor, kakor tudi telesne bolečine, ki ga doletijo, čeprav so prebadajoče, ostre, grenke, neprijetne, zoprne in nevarne življenju.
4. Štiri zatopljenosti (*jhāne*) ki prečistijo um in podarijo srečo tudi tukaj, on lahko uživa po volji, brez zapletov, brez napora.

## ŠEST 'PSIHIČNIH MOČI' (*abhiññā*)

5. Uživa lahko različne 'magične moči' (*iddhi-vidhā*).
6. Z 'nebeškim ušesom' (*dibba-sota*), prečiščenim, nadčloveškim, lahko sliši obe vrsti zvokov, nebeške in zemeljske, daljne in bližnje.
7. Z umom lahko pridobi 'vpogled v srca drugih bitij' (*parassa-cetopariya-ñāṇa*), drugih oseb.
8. Pridobi lahko 'spomine številnih prejšnjih rojstev' (*pubbe-nivāsānussati-ñāṇa*).
9. Z 'nebeškim očesom' (*dibba-cakkhu*), prečiščenim in nadčloveškim, lahko vidi bitja, ki izginevajo in se ponovno pojavijo, navadna in plemenita, čudovita in grda, srečna in nesrečna; lahko zazna, kako so bitja ponovno rojena v skladu s svojimi dejanji.
10. On lahko, skozi 'prenehanje strastnosti' (*āsavakkhaya*), sam spozna, celo v tem življenju, brezmadežno osvoboditev uma, osvoboditev skozi modrost.

*Zadnjih šest blagoslovov (5-10) so 'psihične moči' (abhiññā). Prvih pet od njih so posvetna (lokiya) stanja, in jih zato lahko pridobijo tudi 'posvetneži' (puthujjana), medtem ko so zadnja abhiññā nadsvetna (lokuttara) in so izključno značilnost arahata ali Svetega. Šele po dosegu vseh štirih zatopljenosti (jhān), lahko popolno uspeš v pridobivanju petih posvetnih 'psihičnih moči'. Obstajajo štiri iddhipāde ali 'osnove za dosego magičnih sil', namreč: zbranost volje, zbranost energije, zbranost uma in zbranost preiskovanja.*

## 2. OPAZOVANJE OBČUTKOV (*vedanānupassanā*)

D. 22

Toda, kako biva učenec v opazovanju občutkov?

Pri doživljanju občutkov, učenec ve: 'Jaz imam prijeten občutek'; ali: 'Jaz imam neprijeten občutek', ali: 'Jaz imam nevtralen občutek'; ali: 'Jaz imam posvetno prijeten občutek', ali: Jaz imam neposvetno prijeten občutek', ali: 'Jaz imam posvetno neprijeten', ali: 'Jaz imam neposvetno neprijeten občutek', ali: 'Jaz imam posvetno nevtralen občutek', ali: 'Jaz imam neposvetno nevtralen občutek'.

Tako on biva v opazovanju občutkov, bodisi glede na svojo lastno osebo ali na druge osebe ali na obe. Opazi, kako občutek nastane; opazi kako premine; opazi nastajanje in preminevanje občutkov. 'Občutki so tam': to jasno zavedanje je prisotno v njem, v obsegu, ki je nujen za vedenje in pozornost; in on živi neodvisen, nenavezan na karkoli v svetu. Tako učenec biva v opazovanju občutkov.

*Učenec razume, da izraz 'jaz čutim' nima vrednosti, razen kot običajen izraz (vohāravacana); on to razume, v absolutnem smislu (paramattha), tam so le občutki in tam ni ega, ni nekoga, ki doživlja občutke.*

### 3. OPAZOVANJE UMA (*cittānupassanā*)

Toda, kako učenec biva v opazovanju uma?

Tu učenec pozna pohlepen um kot pohlepen in nepohlepen um kot nepohlepen; pozna sovražni um kot sovražni in nesovražni um kot nesovražni; pozna prevarantski um kot prevarantski in neprevarantski um kot neprevarantski. On pozna utesnjen um kot utesnjen in raztresen um kot raztresen; pozna razviti um kot razviti in nerazviti um kot nerazviti; pozna prekosljiv um kot prekosljiv in neprekosljiv um kot neprekosljiv; pozna zbran um kot zbran in nezbran um kot nezbran; pozna osvobojen um kot osvobojen in neosvobojen um kot neosvobojen.

*Citta (um) je tukaj uporabljen kot kolektivni izraz za citte ali trenutke zavedanja. Citta je identična z viññāṇo, ali zavedanjem in se naj ne prevaja kot 'misel'. 'Misel' in 'misliti' prej ustrežata 'besednim operacijam uma': vitakki (misel-zasnova) in vicāri (logično izpeljano razmišljanje), kar pripada Sankhāra-kkhandhi.*

Tako biva v opazovanju uma, bodisi glede na svojo lastno osebo ali na druge osebe ali na obe. Opazi kako zavedanje nastane; opazi kako premine; opazi nastajanje in preminevanje zavedanja. 'Um je tam'; to jasno zavedanje je prisotno v njem v obsegu, ki je nujen za vedenje in pozornost; in živi neodvisen, nenavezan na karkoli v svetu. Tako učenec biva v opazovanju uma.

### 4. OPAZOVANJE POJAVOV (*dhammānupassanā*)

Toda, kako učenec biva v opazovanju pojavov?

Tu učenec biva v opazovanju pojavov, namreč 'petih ovir.'

#### PET OVIR (*nīvaraṇa*)

1. On ve, kdaj je v njem 'poželenje' (*kāmacchanda*): 'V meni je poželenje'; ve, kdaj je v njem 'jeza' (*vyāpāda*): 'V meni je jeza'; ve, kdaj je v njem 'topost in lenost' (*thīna-middha*): 'V meni je topost in lenost'; ve, kdaj je v njem 'nemir in skrb' (*uddhacca-kukkucca*): 'V meni je nemir in skrb'; ve, kdaj so v njem 'dvomi' (*vicikicchā*): 'V meni so dvomi'. On ve, kadar te ovire niso v njem: 'V meni ni teh ovir'. Ve, kako nastanejo; ve, kako se ko nastanejo premagajo; in ve, kako se v prihodnosti spet ne bodo pojavile.

*Na primer, 'poželjivost' se pojavi skozi nespametno razmišljanje o prijetnem in čudovitem. Lahko se zatre z naslednjimi šestimi metodami: s fiksiranjem uma, da je ideja, ki se je pojavila, ogabna; z opazovanjem gnusobe telesa; z nadzorovanjem svojih šestih čutov; z zmernostjo v hrani; s prijateljstvom z modrimi in dobrimi ljudmi; s*

*pravilnim navodilom. Poželjivost in jeza sta za vedno ugasnjena z dosego anāgāmstva; ‘nemir’ je ugasnjen z dosego arahantstva; ‘skrb’ z dosego sotapanstva.*

### **PET SKUPIN OBSTOJA** (*khandha*)

In dalje: učenec biva v opazovanju pojavov in sicer petih ‘skupin obstoja’. On ve kaj je ‘snovnost’ (*rūpa*), kako se pojavi, kako premine; ve kaj je ‘občutek’ (*vedanā*), kako se pojavi, kako premine; ve kaj je ‘zaznava’ (*saññā*), kako se pojavi, kako premine; ve kaj so ‘mentalne tvorbe’ (*sankhāra*), kako se pojavijo, kako preminejo; ve kaj je ‘zavedanje’ (*viññāṇa*), kako se pojavi, kako premine.

### **OSNOVE ČUTOV** (*āyatana*)

In dalje: učenec biva v opazovanju pojavov, namreč šestih ‘subjektivno-objektivnih čutnih osnov’. On pozna oko in vidne predmete, uho in zvoke, nos in vonjave, jezik in okuse, telo in telesne vtise, um in umske predmete; in prav tako pozna oviro, ki nastane v odvisnosti od njih. Ve, kako ovira nastane, ve, kako se oviro premaga in kako opuščena ovira spet ne nastane v prihodnosti.

### **SEDEM ELEMENTOV RAZSVETLJENJA** (*bojjhanga*)

In dalje: učenec biva v opazovanju pojavov, namreč sedmih ‘elementov razsvetljenja’. On ve, ko je v njem ‘pozornost’ (*sati*), ‘preiskovanje zakona’ (*dhammavicaya*), ‘energija’ (*viriya*), ‘prijetnost’ (*pīti*), ‘spokojnost’ (*passaddhi*), ‘zbranost’ (*samādhi*) in ‘mirnodušnost’ (*upekkhā*). Ve, ko to ni v njem, ve, kako nastane in kako je v celoti razvito.

### **ŠTIRI PLEMENITE RESNICE** (*ariya-sacca*)

In dalje: učenec biva v opazovanju pojavov, namreč ‘štirih Plemenitih resnic’. On ve v skladu z resničnostjo, kaj je trpljenje; ve v skladu z resničnostjo, kaj je vzrok trpljenja; ve v skladu z resničnostjo, kaj je ugasitev trpljenja; ve v skladu z resničnostjo, kaj je pot, ki vodi do ugasitve trpljenja.

Tako on biva v opazovanju pojavov bodisi glede na svojo lastno osebo ali do drugih oseb ali glede obeh. On vidi, kako pojavov nastanejo, vidi, kako preminejo, vidi nastajanje in preminevanje pojavov. ‘Pojavi so tam’: to jasno zavedanje je prisotno v njem v obsegu, ki je potreben za vedenje in pozornost; in živi neodvisen, nenavezan na karkoli v svetu. Tako učenec biva v opazovanju pojavov.

Edini način, ki vodi k doseganju čistosti, do premagovanja skrbi in objokovanja, do končanja bolečine in žalosti, do vstopa na pravo pot in uresničitve Nibbāne, je s temi štirimi osnovanji pozornosti.

*Ta štiri opazovanja satipaṭṭhāne se nanašajo na vseh pet skupin obstoja, namreč: 1. opazovanje snovnosti se nanaša na rūpakkhandho; 2. opazovanje občutkov na vedanākkhandho; 3. opazovanje uma na viññāṇakkhandho; 4. opazovanje pojavov na saññā- in sankhāra-kkhandho.*

*Za več podrobnosti o satipaṭṭhāni glej komentar k temu učenju v knjigi *The Way of Mindfulness*, avtorja Bhikkhu Soma (Kandy 1967, Buddhist Publication Society).*

## **NIBBĀNA SKOZI ĀNĀPĀNA-SATI**

M. 118

Opazovanje vdihovanja in izdihovanja (*ānāpāna-sati*), ki se prakticira in razvija, pripelje štiri 'osnovanja pozornosti' do popolnosti; štiri osnovanja pozornosti, ki se prakticirajo in razvijejo, pripeljejo sedem 'elementov razsvetljenja' do popolnosti; sedem elementov razsvetljenja, ki se prakticirajo in razvijejo, pripeljejo 'modrost in odrešitev' do popolnosti.

Toda, kako opazovanje vdihovanja in izdihovanja, ki se prakticira in razvije, pripelje štiri 'osnovanja pozornosti' (*satipaṭṭhāno*) do popolnosti?

I. Kadar učenec (1) pozorno napravi dolg vdih ali izdih ali (2) napravi kratek vdih ali izdih ali (3) se vadi vdihniti ali izdihniti, ko doživlja celo telo (dih) ali (4) ko umirja telesno funkcijo (dih) — takrat učenec biva v 'opazovanju telesa', poln energije, ga razume, je pozoren, potem ko je obvladal posvetni pohlep in žalost. Ker, jaz imam vdihovanje in izdihovanje za enega izmed telesnih pojavov.

II. Kadar učenec vadi vdihovati in izdihovati (1) ko čuti prijetnost (*pīti*) ali (2) radost (*sukha*) ali (3) mentalne funkcije (*cittasankhāra*) ali (4) ko umirja mentalne funkcije— takrat biva v 'opazovanju občutkov', poln energije, jih jasno razume, je pozoren, potem ko je obvladal posvetni pohlep in žalost. Ker, jaz imam popolno zavedanje vdihovanja in izdihovanja za enega izmed občutkov.

III. Kadar učenec vadi vdihovati in izdihovati (1) ko doživlja um ali (2) medtem ko razveseljuje um ali (3) ko osredotoča um ali (4) ko sprosti um— takrat on biva v 'opazovanju uma', poln energije, ga jasno razume, je pozoren, potem ko je obvladal posvetni pohlep in žalost. Ker, jaz pravim, da brez pozornosti in jasnega razumevanja ni opazovanja vdihovanja in izdihovanja.

IV. Kadar učenec vadi vdihovati in izdihovati med opazovanjem (1) nestalnosti, ali (2) izginevanja strasti ali (3) ugasitve ali (4) ločitve— takrat on biva v 'opazovanju pojavov' poln energije, jih jasno razume, je pozoren, potem ko je obvladal posvetni pohlep in žalost. Ko je to videl, skozi razumevanje kaj je opuščanje pohlepa in žalosti, on gleda na to s popolno mirnodušnostjo.

Opazovanje vdihovanja in izdihovanja, ki se tako prakticira in razvije, pripelje štiri osnovanja pozornosti do popolnosti.

Toda, kako štiri osnovanja pozornosti, ko se jih prakticira in razvije, pripelje sedem 'elementov razsvetljenja' (*bojjhanga*) do popolnosti?

1. Kadar učenec biva v opazovanju telesa, občutkov, uma in pojavov, marljivo, se jih jasno zaveda, pozorno, potem ko je obvladal posveten pohlep in žalost—takrat je njegova pozornost nemotena; in kadarkoli je njegova pozornost prisotna in nemotena, takrat je dobil in razvil element razsvetljenja 'pozornost' (*sati-sambojjhanga*); in tako ta element razsvetljenja doseže popolnost.
2. In kadar, medtem ko biva s pozornostjo, modro preučuje, preiskuje in misli o 'zakonu' (*dhamma*)— takrat je pridobil in razvil element razsvetljenja 'preiskovanje zakona' (*dhammavicaya-sambojjhanga*); in tako ta element razsvetljenja doseže popolnost.
3. In kadar, medtem ko modro preučuje, preiskuje in misli o zakonu, je njegova energija trdna in neomajna— takrat je pridobil in razvil element razsvetljenja 'energijo' (*viriyasambojjhanga*); in tako ta element razsvetljenja doseže popolnost.
4. In kadar v njem, ko je trden v energiji, nastane nadnaravna navdušenost— takrat je pridobil in razvil element razsvetljenja 'prijetnost' (*pīti-sambojjhanga*); in tako ta element razsvetljenja doseže popolnost.
5. In kadar, medtem ko je navdušen v svojem umu, njegov duhovni okvir in njegov mir postaneta umirjena— takrat je pridobil in razvil element razsvetljenja 'spokojnost' (*passaddhi-sambojjhanga*); in tako ta element razsvetljenja doseže popolnost.
6. In kadar, ko je spokojen v svojem duhovnem okvirju in srečen, njegov um postane zbran— takrat je pridobil in razvil element razsvetljenja 'zbranost' (*samādhi-sambojjhanga*); in tako ta element razsvetljenja doseže popolnost.
7. In kadar gleda s popolno nevtralnostjo na tako zbran svoj um— takrat je pridobil in razvil element razsvetljenja 'mirnodušnost' (*upekkhā-sambojjhanga*); in tako ta element razsvetljenja doseže popolnost.

Štiri osnovanja pozornosti, tako prakticirane in razvite, pripelje sedem elementov razsvetljenja do popolnosti.

In kako sedem elementov razsvetljenja, prakticiranih in razvitih, pripelje modrost in odrešitev (*vijjā-vimutti*) do popolnosti?

Tu učenec razvije elemente razsvetljenja: pozornost, raziskovanje zakona, energijo, navdušenost, spokojnost, zbranost in mirnodušnost, ki temeljijo na ločenosti, na odsotnosti želje, na ugasitvi in odpovedovanju.

Sedem elementov razsvetljenja tako prakticiranih in razvitih, prinese modrost in odrešitev do popolnosti.



M. 125

Kakor lovec na slone zabije ogromen kol v tla in priklene divjega slona za vrat z namenom, da mu izžene njegove navajene gozdne poti in želje, njegovo gozdno divjost, svojeglavost in nasilje in da ga navadi okolja vasi in da ga uči takšnega dobrega obnašanja, kot je potrebno med ljudmi: - na podoben način naj prav tako plemeniti učenec fiksira svoj um trdno na te štiri osnovanja pozornosti, da lahko izžene iz sebe svoje navajene posvetne poti in želje, svoje navajeno posvetno divjost, svojeglavost in nasilje, doseže resnico in uresniči Nibbāno.

## OSMI DEJAVNIK - PRAVILNA ZBRANOST (*Sammā-samādhī*)

M. 44

Kaj je Pravilna zbranost?

### NJENA DEFINICIJA

Imeti um osredotočen na en sam predmet (*cittekeggatā*, dobesedno 'enotočkovnost uma'<sup>5</sup>): to je zbranost.

*'Prava zbranost' (sammā-samādhī), v njenem najširšem pomenu je vrsta mentalne zbranosti, ki je prisotna v vsakem dobrem stanju zavedanja (kusala-citta), zato je pospremljena z vsaj pravilnim mišljenjem (drugi dejavnik), pravilnim naporom (šesti dejavnik) in pravilno pozornostjo (sedmi dejavnik). 'Napačna zbranost' je prisotna v slabih stanjih zavedanja, zato je možna samo v čutni in ne v višjih sferah. Samādhī, kadar je v tekstu uporabljen sam, v suttī vedno pomeni sammā-samādhī, ali pravilno zbranost.*

### NJENI PREDMETI

Štiri 'osnovanja pozornosti' (sedmi dejavnik): to so predmeti zbranosti.

### NJENE ZAHTEVE

Štirje 'veliki napori' (šesti dejavnik): to so zahteve za zbranost.

### NJEN RAZVOJ

Prakticiranje, razvijanje in negovanje teh stvari: to je razvoj (*bhāvanā*) zbranosti.

*Pravilna zbranost (sammā-samādhī) ima dve stopnji razvoja; 1. 'Zbranost sosesčine' (upacārasamādhī), ki se približa prvi zatopljenosti, ne da bi jo dosegla; 2. 'Popolno zbranost' (appanāsamādhī), ki je zbranost, prisotna v štirih zatopljenostih (jhānah). Te zatopljenosti so mentalna stanja onstran dosega peternih čutnih aktivnosti in so dosegljive le v samoti in z neprestanim vztrajanjem v praksi zbranosti. V teh stanjih je vsa aktivnost petih čutov onemogočena. V tem času se ne pojavijo nobeni vidni ali*

---

<sup>5</sup> Op.p.: stanje, ko je um zbran na enem objektu, in ima umirjene vse tendence, da bi opazoval še kakšne druge objekte (npr. misli, spomine, itd).

*slišni vtisi, ni občutka telesa. Toda, čeprav so vsi zunanji čutni vtisi prenehali, um ostane aktiven, popolnoma pozoren, popolnoma buden.*

*Dosega teh zatopljenosti ni nujna za uresničitev štirih nadsvetnih poti svetosti; in niti zbranost soseščine niti popolna zbranost kot takšni, nimata moči podeliti vstop na štiri nadsvetne poti: zato resnično nimajo moči, da bi te za vedno osvobodile zlih stvari. Uresničitev štirih nadsvetnih poti je možna le v trenutku globokega 'vpogleda' (vipassanā) v nestalnost (aniccatā), bedno naravo (dukkhatā) in neosebno (anattatā) tega vsega fenomenološkega procesa življenja. Ta vpogled je dosegljiv samo med zbranostjo soseščine, ne med popolno zbranostjo.*

*Ta, ki je udejanil eno ali drugo od štirih nadsvetnih poti, ne da bi kdajkoli dosegel absorpcijo, se imenuje sukkha-vipassaka, ali suddhavipassanā -yānika, to je 'ta, ki je vzel edino vpogled (vipassanā) za svoje vozilo'. Ta, ki je po kultivaciji zatopljenosti dosegel eno od nadsvetnih poti, se imenuje saniathayānika, ali 'ta, ki je vzel mirnost (samatha) kot svoje vozilo (yāna)'.*

*Za samatho in vipassano glej Fund IV. in B. Diet.*

## **ŠTIRI ZATOPLJENOSTI (jhāne)**

### **D.22**

Ločen od čutnih predmetov, ločen od zlih stvari, učenec vstopi v prvo zatopljenost, ki je pospremljena z miselnimi koncepti in razmišljanjem, je rojena iz ločenosti in napolnjena z navdušenjem in srečo.

*To je prva od zatopljenosti, ki pripada končni materialni sferi (rupāvacarajjhāna). Doseže se, ko je skozi moč zbranosti, peterna čutna aktivnost začasno ustavljena in je pet ovir prav tako odstranjenih.*

*Glej B. Dict.: kasiṇa, nimitta, samādhi.*

### **M. 43**

Ta prva zatopljenost je brez petih stvari in pet stvari je prisotnih. Ko učenec vstopi v prvo zatopljenost, so izginile (pet ovir): pohlep, sovraštvo, topost, lenoba, nemir in skrb, dvom; in prisotni so: miselna konceptualnost (vitakka), logično razmišljanje (vicāra), prijetnost (pīti), sreča (sukha), zbranost (citt'ekaggatā = samādhi).

*Teh pet mentalnih dejavnikov, ki so prisotni v prvi zatopljenosti, se imenuje dejavniki (ali sestavine) zatopljenosti (jhānanga). Vitakka (začetno tvorjenje abstraktne misli) in vicāra (logično razmišljanje, tuhtanje) se imenujeta 'govorni funkciji' (vacī-sankhāra) uma; zato sta nekaj postranskega v primerjavi z zavedanjem. V Visuddhi-Maggi, se vitakka primerja z držanjem lonca in vicāra z njegovim brisanjem. V prvi zatopljenosti sta oba prisotna, vendar sta izključno osredotočena na predmet meditacije, vicāra ni*

*tukaj diskurziven ampak je 'raziskovalne' narave. Oba sta v celoti odsotna v naslednjih zatopljenostih.*

In dalje: po umaknitvi miselne konceptualnosti in logičnega razmišljanja in s pridobitvijo notranje spokojnosti in enotnosti uma, on vstopi v stanje brez miselne konceptualnosti in logičnega razmišljanja, v drugo zatopljenost, ki je rojena iz zbranosti (*samādhi*) in napolnjena s prijetnostjo (*pīti*) in srečo (*sukha*).

*V drugi zatopljenosti obstajajo trije dejavniki zatopljenosti: prijetnost, sreča in zbranost.*

In dalje: po izginevanju prijetnosti, biva v mirnodušnosti, pozoren, z jasnim zavedanjem: in on doživlja v svoji osebi ta občutek o katerem Plemeniti pravijo: 'Srečno živi ta, ki je mirnodušen in pozoren'—tako on vstopi v tretjo zatopljenost.

*V tretji zatopljenosti sta sva dejavnika zatopljenosti: mirnodušna sreča (*upekkhā-sukha*) in zbranost (*citt'ekaggatā*).*

In dalje: po opustitvi užitka in bolečine in skozi izginotje prejšnjega veselja in žalosti, vstopi v stanje onkraj užitka in bolečine, v četrto zatopljenost, ki je prečiščena z mirnodušnostjo in pozornostjo.

*V četrto zatopljenosti sta dva dejavnika zatopljenosti: zbranost in mirnodušnost (*upekkhā*).*

*V Visuddhi-maggi je naštetih in natanko obdelanih štirideset subjektov meditacije (*kammaṭṭhāna*). Z njihovo uspešno prakso se lahko dosežejo sledeče zatopljenosti:*

*Vse štiri zatopljenosti: skozi pozornost dihanja (glej Vis. M. VIII. 3), z desetimi vajami kasin (Vis. M. IV, V. in B. Dict.); z opazovanjem mirnodušnosti (*upekkhā*), vse to je praksa četrte Brahma-vihāre (Vis. M. IX. 4).*

*Prve tri zatopljenosti: skozi razvoj ljubeče prijaznosti (*mettā*), sočutja (*karunā*) in dobrohotnega veselja (*muditā*) so prakse prvih treh Brahma-vihār (Vis. M. IX. 1–3,).*

*Prva zatopljenost: skozi deset opazovanj nečistosti (*asubha-bhāvanā*; to so pokopališka opazovanja, ki so deseta v skladu s štetjem v Vis. M. VI); opazovanje telesa (to je 32 delov telesa; Vis. M. VIII, 2);*

*'Zbranost sosesčine' (*upacāra-samādhi*): skozi spominjanje na Buddho, Dhammo in Sangho, na moralo, svobodo, nebeška bitja, mir (=Nibbāna) in smrt (Vis. M. VI. VII); opazovanje gnusobe hrane (Vis. M. XI. I); analiza štirih elementov (Vis. M. IX. 2).*

*Štiri nematerialne zatopljenosti (*arūpa-jjhāna* ali *āruppa*), ki temeljijo na četrto zatopljenosti, nastanejo z meditiranjem na njihove predmete od katerih so dobile svoje ime; sfere neomejenega prostora, neomejenega zavedanja, ničnosti in niti-zaznaveniti-nezaznave.*

*Celoten predmet zbranosti in meditacije je obravnavan v Vis M. III-XIII; glej tudi Fund. IV.*

8. XXII. 5

Razvij svojo zbranost: za tega, ki ima zbranost, razume stvari v skladu z njihovo stvarnostjo. In kaj so te stvari? Nastajanje in preminjanje snovnosti, občutka, zaznave, mentalnih tvorb in zavedanja.

M. 149

Tako, teh pet skupin obstoja mora biti modro razumljenih; nevednost in hrepenenje morata biti modro opuščena; spokojnost (*samatha*) in vpogled (*vipassanā*) morata biti modro razvita.

S. LVI. II

To je srednja pot, ki jo je odkril Popolni, ki te napravi oboje, da vidiš in da veš, kar vodi do miru, do bistrosti, do razsvetljenja, do Nibbāne.

Dhp. 275

In ko boš sledil tej poti, boš končal s trpljenjem.

## POSTOPEN RAZVOJ OSMEROČLENE POTI V NAPREDKU UČENCA

### ZAUPANJE IN PRAVILNO MIŠLJENJE (drugi dejavnik)

M. 38

Predpostavimo gospodarja ali njegovega sina ali nekoga, ki je ponovno rojen v dobro družino, ki sliši zakon; in po tem, ko sliši zakon je poln zaupanja v Popolnega. In napolnjen s tem zaupanjem misli: 'Življenje doma je polno ovir, kup smeti; toda brezdomsko življenje (meniha) je kakor na prostem. Ko živiš doma ni lahko izpolniti v vseh točkah pravila posvečenega življenja. Kaj če bi si pobril lase in brado, nadel rumeno oblačilo in šel naprej od doma v brezdomsko življenje?' In v kratkem se je odrekel svoji lastnini, veliki ali mali, zapustil veliki ali mali krog sorodnikov, si pobril lase in brado, nadel rumeno oblačilo in odšel naprej od doma v brezdomsko življenje.

### MORALNOST (tretji, četrti, peti dejavnik)

Ko je tako zapustil svet, on izpolnjuje meniška pravila. Izogiba se ubijanju živih bitij in se tega vzdrži. Brez palice ali meča, zavestno, poln naklonjenosti, želi dobro vsem živim bitjem.

— Izogiba se kraji in se vzdrži jemanja tega, kar mu ni dano. Vzame samo tisto, kar mu je dano, in čaka, dokler mu ni dano; in živi s srcem, ki je pošteno in čisto.

— Izogiba se nenravnosti, živi deviško, v celibatu in stran od vulgarne prakse spolnega odnosa.

— Izogiba se laganja in se ga vzdrži. Govori resnico, je predan resnici, zanesljiv, vreden zaupanja, ni goljuf ljudi.

— Izogiba se opravljanja in se ga vzdrži. Kar je slišal tukaj, tam ne ponovi, tako da bi tam povzročil razdor; in kaj je slišal tam, ne ponovi tukaj, tako da bi tukaj povzročil razdor. Tako on združuje tiste, ki so razdeljeni in opogumlja tiste, ki so združeni; skladnost ga razveseljuje, uživa in se veseli v skladnosti; in s svojimi besedami razširja skladnost.

— Izogiba se osornemu jeziku in se ga vzdrži. Govori takšne besede, ki so nežne, pomirjujoče za uho, ljubeče, takšne besede, ki gredo do srca in so vljudne, prijateljske in mnogim prijetne.

— Izogiba se praznemu govoru in se ga vzdrži. Govori ob pravem času, v skladu z dejstvi, govori kar je koristno, govori o zakonu in disciplini; njegov govor je kakor zaklad, izgovorjen ob pravem trenutku, skupaj z argumenti, zmeren in poln smisla.

Hrano uživa samo enkrat na dan (pred poldnevom), vzdrži se hrane zvečer, ne je ob nepravilnem času. Drži se daleč od plesa, petja, glasbe in obiskovanja predstav; zavrača cvetje, parfume, mazila, kakor tudi vsako vrsto okrasitve in nakita. Visokih in razkošnih postelj ne uporablja. Zlata in srebra ne sprejema.

— Ne sprejema surove koruze in mesa, žensk in deklet, moških in ženskih sužnjev ali koz, ovac, perutnine, prašičev, slonov, krav ali konjev ali zemlje in blaga. Ne hodi po opravkih in

ne izvaja dolžnosti glasnika. Izogne se kupovanju in prodajanju stvari. Nima opravka z napačnimi merili, kovinami in utežmi. Izogne se pokvarjenim načinom podkupovanja, prevare in goljufije. Nima nobene vloge pri uničevanju, udarjanju, udarjanju z verigami, napadanju, plenjenju in zatiranju.

Zadovolji se z obleko, ki zaščiti njegovo telo in s skledo za miloščino, s pomočjo katere se ohranja pri življenju. Kamorkoli gre, ima ti dve stvari; je kakor krilata ptica, ki pri letu nosi s seboj svoja krila. Z izpolnitvijo tega plemenitega področja morale (*sīla-kkhandha*), v svojem srcu čuti brežhibno srečo.

#### **KONTROLA ČUTOV** (šesti dejavnik)

Pri zaznavanju oblik z očmi— zvoka z ušesi— vonja z nosom— okusa z jezikom— tipnega s telesom— predmeta z umom, se ne drži niti celote niti njenih podrobnosti. In poskuša ščititi to, kar bi lahko bilo nezavarovano v njegovih čutih in morda povzročilo zla in slaba stanja, pohlep in žalost; pazi na svoje čute, ohranja svoje čute pod nadzorom. S prakticiranjem tega plemenitega 'nadzora čutov' (*indriya-saṃvara*) v svojem srcu čuti brežhibno srečo.

#### **POZORNOST IN JASNO RAZUMEVANJE** (sedmi dejavnik)

On je pozoren in deluje z jasnim razumevanjem, ko odhaja in prihaja; ko gleda naprej in nazaj; ko upogiba in razteza svoje ude; ko nosi svoja oblačila in skledo; ko je, pije, žveči in okuša; ko izloča blato in urin: ko hodi, stoji, sedi, zaspi in se prebudi; ko govori in ko je tiho.

Ko je opremljen s to vzvišeno 'moralnostjo' (*sīla*), opremljen s plemenitim 'nadzorom čutov' (*indriya-saṃvara*) in napolnjen s plemenito 'pozornostjo in jasnim razumevanjem' (*sati-sampajañña*), izbere osamljeno bivanje v gozdu, ob vznožju drevesa, na gori, v razpoki, v skalni jami, na tleh pokopališča, na gozdni planoti, na prostem ali na kupu slame. Ko se vrne iz svoje poti po miloščino, po svojem obroku, sede s prekrižanima nogama, vzravnanim trupom in z utrjeno pozornostjo pred seboj.

#### **ODSOTNOST PETIH OVIR** (*nīvaraṇa*)

Odvrigel je 'poželenje' (*kāmacchanda*); biva s srcem brez poželenja; od poželenja čisti svoje srce.

Odvrigel je 'zlobo' (*vyāpāda*); biva s srcem brez zlobe; z negovanjem ljubezni in sočutja do vseh živih bitij, čisti svoje srce od zlobe.

Odvrigel je 'topost in lenobo' (*thīnamiddha*); biva s srcem brez toposti in lenobe; ko ljubi svetlobo, z budnim umom, z jasnim razumevanjem, čisti svoj um od toposti in lenobe.

Odvrigel je 'nemir in skrb' (*uddhacca-kukkucca*); ko biva z umom, ki je nemoten, s srcem, ki je polno miru, čisti svoj um od nemira in skrbi.

Odvrgel je 'dvom' (*vicikicchā*); ko biva brez dvoma, poln zaupanja v dobro, čisti svoje srce od dvoma.

### **ZATOPLJENOSTI** (osmi dejavnik)

Odvrgel je pet 'ovir' (*nīvaraṇa*), pokvarjenosti uma, ki hromijo modrost. In daleč od čutnih vtisov, daleč od zlih stvari, vstopi v štiri zatopljenosti (*jhāna*).

### **VPOGLED** (vipassanā, prvi dejavnik)

A. IX. 36

Toda, kaj je snovnost, občutek, zaznava, mentalne tvorbe ali zavedanje: vse te pojave ima za 'nestalne' (*anicca*), 'predmet bolečine' (*dukkha*), kot slabost, kot razjedo, kot trn, bedo, breme, sovražnika, motnjo, kot prazno in 'prazno ega' (*anattā*); in obrne se stran od teh stvari in usmeri svoj um proti nesmrtnosti; 'To, resnično, je mir, to je najvišje, namreč konec vseh karmičnih tvorb, odpuščanje vsake podlage ponovnega rojstva, izginevanje hrepenenja, ločenost, ugasitev, Nibbāna. In v tem stanju doseže 'prenehanje strasti' (*āsavakkhaya*).

### **NIBBĀNA**

M. 39

In njegovo srce postane brez čutnih strasti (*kām'āsava*), brez strasti po bivanju (*bhav'āsava*), brez strasti neznanja (*avijj'āsava*), 'Prost sem!' to vedenje se pojavi v osvobojenem; in on ve: 'Izčrpano je ponovno rojstvo, izpolnjeno je posvečeno življenje; kar je bilo potrebno narediti je bilo narejeno; nič več ni ostalo za narediti na tem svetu'.

M. 26

Za večno sem osvobojen.

To je zadnjikrat, da sem rojen,  
ne čaka me več nobeno življenje.

M. 140

To je, resnično, najvišja, najbolj sveta modrost: vedeti, da je vse trpljenje umrlo. To je, resnično, najvišji, najbolj sveti mir: umiritev pohlepa, sovraštva in zablode.

### **TIHI MISLEC**

'Jaz sem' je nekoristna misel; 'To sem jaz' je nekoristna misel; 'Jaz bom' je nekoristna misel; 'Jaz ne bom' je nekoristna misel. Nekoristne misli so bolezen, razjeda, trn. Po premaganju vseh nekoristnih misli ga imenujejo 'tihi mislec'. In mislec, tihi, se nič več ne pojavi, nič več ne umre, nič več ne drhti, si nič več ne želi. Kajti, v njem ni ničesar, kar bi se spet pojavilo. In ker



se več ne pojavi, kako naj bi se postaral? In ker se ne postara, kako bi spet umrl? In ker več ne umre, kako se naj trese? In ker se več ne trese, kako naj ima željo?

## **PRAVI CILJ**

M. 29

Torej, namen posvečenega življenja ni v pridobivanju miloščine, časti ali slave niti v pridobivanju moralnosti, zbranosti ali očesa znanja. Neomajna odrešitev srca, to, resnično, je predmet posvečenega življenja, to je njegovo bistvo, to je njegov cilj.

M. 51

In ti, ki so v preteklosti bili sveti in razsvetljeni, ti blaženi, so prav tako pokazali svojim učencem ta svoj isti cilj, kot sem ga jaz pokazal svojim učencem. In ti, ki bodo v prihodnosti sveti in razsvetljeni, ti blaženi bodo prav tako pokazali svojim učencem ta svoj isti cilj, kot sem ga jaz pokazal svojim učencem.

D. 16

Vendar, učenci, morda boste (po moji smrti) mislili: 'Mrtev je nauk našega mojstra. Mi več nimamo mojstra'. Tega ne smete misliti; ker 'zakon' (*dhamma*) in 'redovna pravila' (*vinaya*), ki sem vam jih učil, bodo po moji smrti vaš mojster.

Zakon je tvoj otok,  
zakon je tvoje zatočišče!  
Ne išči drugega zatočišča!

Zato, učenci, nauke katere sem vas učil po tem, ko sem jih sam dojel, morate dobro ohraniti, dobro varovati, da to posvečeno življenje lahko vzame svojo smer in nadaljuje veke dolgo, za blaginjo in dobro počutje mnogih, kot tolažba svetu, za srečo, za blaginjo in blagostanje nebeških bitij in ljudi.

## BUDISTIČNA LITERATURA - izbor za nadaljnji študij

### I. ŽIVLJENJE BUDE

- *E. H. Brewster*, The Life of Gotama the Buddha. Compiled from the Pali Canon. London, Kegan Paul.
- *Narada Thera*, The Life of the Buddha in his own words. Colombo, Y.M.B.A.
- *E. J. Thomas*, The Life of Buddha as Legend and History. London, Kegan Paul.
- *Bhikkhu Silacara*, A Young People's Life of the Buddha. Colombo, W. F. Bastian & Company.
- *Edwin Arnold*, The Light of Asia. (Poetično). Mnogo izdaj.
- *Piyadassi Thera*, The Buddha, A Short Study of His Life and His Teachings. Kandy, Buddhist Publication Society.
- *Kassapa Thera & Siridhamma Thera*, The Life of the Buddha. Colombo 1958, Dept. of Cultural Affairs.

### II. PREVODI IZ SUTTA-PITAKE

#### 1. ANTOLOGIJE

- *H. C. Warren*, Buddhism in Translations. 496 str. Harvard Oriental Series.
- *F. L. Woodward*, Some Sayings of the Buddha. Oxford Press.
- *E. J. Thomas*, Early Buddhist Scriptures. London, Kegan Paul.
- *Nyanatiloka Thera*, The Path to Deliverance. Colombo, Lake House Bookshop. David Maurice.
- *The Lion's Roar*, An Anthology of the Buddha's teaching. Rider & Co.
- *Selected Buddhist Texts* from the Pali Canon. (Prevodi sudd iz 'The Wheel' Series) Vol. I—II) Buddhist Publication Society, Kandy.

#### 2. CELOTNA BESEDILA

- *Prof. T. W. Rhys Davids*, Dialogues of the Buddha (Dîgha Nikâya). London, Pali Text Society. 3 deli.
- *I. B. Horner*, The Middle Length Sayings (Majjhima Nikâya). Pali Text Society. 3 deli.
- *F. L. Woodward and F. M. Hare*, Gradual Sayings (Anguttara Nikâya). Pali Text Society. 5 delov.
- *C. A. F. Rhys Davids and F. L. Woodward*, Kindred Sayings (Samyutta Nikâya). Pali Text Society. 5 delov.
- *Narada Thera*, Dhammapada (Pali besedilo z angleškim prevodom v prozi). Wisdom of the East Series, *John Murray*. *Professor S. Radakrishnan*, Tr. Dhammapada. London, George Allen & Unwin.
- *E. M. Hare*, Woven cadences (Sutta Nipâta). (Svete knjige budistov). Pali Text Society.
- *FL. Woodward*, Minor Anthologies. Vol. II: Udâna and Itivuttaka. (Sacred Books of the

Buddhists). Pali Text Society.

- C. A. F. Rhys Davids, *Songs of the Brethren (Theragâtha)*. Pali Text Society.

- C. A. F. Rhys Davids, *Songs of the Sisters (Therigâtha)*. Pali Text Society.

### 3. UČENJA

- *Soma Thera*, *The Way of Mindfulness (Prevod Satipatthâna sutte in njenih komentarjev, tretja izdaja)* Buddhist Publication Society.

- *Soma Thera*, *Right Understanding (Prevod 9. učenja Majjhima Nikâye in njenih opomb)*. Colombo, Lake House Bookshop.

- *The Wheel Series* vsebuje komentirane prevode mnogih učenj. Buddhist Publication Society.

### III. ABHIDHAMMA

- *Nyanatiloka Mahathera*, *Guide through the Abhidhamma Piṭaka (Synopsis of all 7 Abhidhamma Books)*. 3. izdaja Colombo 1971, Lake House Bookshop.

- *Narada Thera*, *A Manual of Abhidhamma (Abhidhammattha Sangaha)*. Pali besedliotext, translation and explanatory notes. 2nd ed. Buddhist Publication Society.

- *Shwe Zan Aung & C. A. F. Rhys Davids*, *Compendium of Philosophy (Abhidhammattha Sangaha)*. Pali Text Society.

- *Dr. W. F. Jayasuriya*, *The Psychology and Philosophy of Buddhism, An Introduction to the Abhidhamma*. M. D. Gunasena & Co., Colombo.

- *Anagarika B. Govinda*, *Psychological Attitude of Early Buddhist Philosophy and its systematic representation according to Abhidhamma tradition*. Rider & Co.

- *Nyanaponika Thera*, *Abhidhamma Studies. Researches in Buddhist Psychology*. 2 razširjena izdaja. Kandy, Buddhist Publication Society.

### IV. NEKANONIČNA PALIJSKA LITERATURA

- *I. B. Horner*, *Tr. Milinda's Questions*. 2 vols. Pali Text Society.

- *T. W. Rhys Davids*, *The Questions of King Milinda*. 2 vols. Dover Books.

- *Buddhaghosa (Bhikkhu Ñānamoli, Tr.)* *The Path of Purification (Visuddhi Magga)*. 2nd ed. A. Semage, Colombo. (Najbolj pomembna celovita sistematična obdelava celotnega budističnega učenja).

## V. ZGODOVINSKA LITERATURA

- *B. C. Law*, History of Pali Literature. 2 dela. London, Kegan Paul.
- *S. C. Banerji*, An introduction to Pali Literature. Punthi Pustak, Calcutta
- *M. Winternitz*, History of Indian Literature, Vol. II: Buddhist and Jain Literature. Calcutta University. - *T. W. Rhys Davids*, Buddhist India.
- *E. J. Thomas*, History of Buddhist Thought. London, Kegan Paul.
- *G. P. Malalasekera*, Pali Literature of Ceylon. M. D. Gunasena & Co., Colombo.
- *E. W. Adikaram*, Early History of Buddhism in Ceylon. Colombo, 1946, Lake House Bookshop.
- *H. R. Perera*. Buddhism in Ceylon, Its Past & Present. Buddhist Publication Society.
- *Karuna Kusalasaya*, Buddhism in Thailand, Its Past and Present. Buddhist Publication Society.

## VI. SPLOŠNA LITERATURA

- *Nyanatiloka Thera*, Buddhist Dictionary: A Manual of Buddhist Terms & Nauks. 3rd enlarged ed., Frewin & Co., Colombo, 1971.
- *Nyanatiloka Thera*, Fundamentals of Buddhism: Four Lectures. Lake House Bookshop, Colombo.
- *Piyadassi Thera*, The Buddha's Ancient Path. Rider & Co.
- *Nyanasatta Thera*, Basic Tenets of Buddhism: Aids to the Study and Teaching of the Dhamma. Ananda Semage, Colombo 11.
- *Narada Thera*, Buddhism in a Nutshell. Buddhist Publication Society.
- *Khantipalo Bhikkhu*, Buddhism Explained: An Introduction to the Teaching of Lord Buddha. Social Science Association Press, Bangkok.
- *Dr. Walpola Rahula*, What the Buddha Taught. Gordon Frazer, Oxford. (tudi Grove Press, NY.)
- *R. G. de S. Wettimuny*. Buddhism and its Relation to Religion and Science. M. D. Gunasena & Co., Colombo,
- *Nyanaponika Thera*, The Heart of Buddhist Meditation (Satipaṭṭhana) t. 3rd enlarged ed., Rider & Co. *P. Vajirañāna Mahathera*, Buddhist Meditation in Theory and Practice. M. D. Gunasena & Co., Colombo.
- *Nanamoli Thera*, Mindfulness of Breathing: Buddhist Texts from the Pali Canon & Commentaries. Buddhist Publication Society.
- *K. N. Jayatilleke*, Early Buddhist Theory of Knowledge. George Allen & Unwin. G. P. Malalasekera,
- *Encyclopaedia of Buddhism*: Vol. 1, Vol. II, fasc. 1ff (to be continued). Published by the Government of Ceylon (Distributors: K. V. G. de Silva & Sons, Colombo).

## VII PERIODIKA

- *The Maha Bodhi*, A Monthly Journal for International Buddhist Brotherhood. Calcutta, Maha Bodhi Society
- *The Middle Way*, A quarterly; organ of the Buddhist Society, London, W.C.I.
- *The Buddhist*, Monthly organ of the Colombo Y.M.B.A. Colombo.
- *World Buddhism*, Monthly international Buddhist News Magazine. Published at 91/1 Dutugemunu St., Dehiwala, Ceylon.

## AVTORJEVA DELA

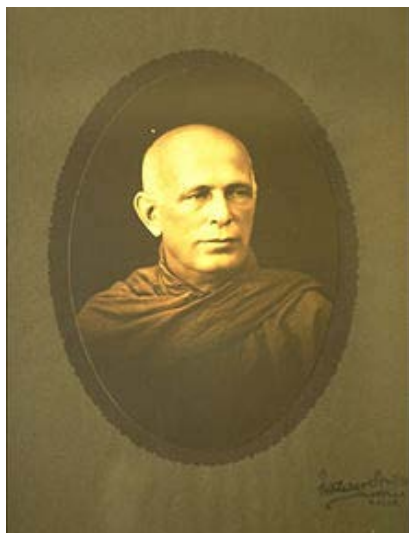
### V angleščini

- *The Word of the Buddha* (Abridged) Students' Edition. Colombo 1946, Y.M.B.A.
- *Guide through the Abhidamma-Pitaka* 3rd Ed. Colombo 1971, Lake House Bookshop.
- *Fundamentals of Buddhism: Four Lectures*. Colombo 1949, Lake House Bookshop.
- *Buddhist Dictionary: Manual of Buddhist Terms and Nauks*, 3rd Ed. Colombo 1971, Frewin & Co., Ltd.
- *Path to Deliverance*, 2nd Ed. Colombo 1959, Lake House Bookshop.
- *The Buddha's Teaching of Egolessness (Anattâ)*, Colombo 1957.
- *The Influence of Buddhism on a People*, Kandy 1958, Buddhist Publication Society.

### V nemščini

- *Das Wort des Buddha*. 1906 f., Konstanz 1953
- *Anguttara-Nikâya* (Trans., 5 vols.). 1906 f. ; reprint 1969
- *Milinda-Pañha* (transl., 2 vols.). 606 pp., 1918 f.
- *Dhammapada*, (Pali text, metrical transl., commentary; in M.S.)
- *Puggala-Paññatti* (transl.). 1910
- *Abhidhammattha-Sangaha*, Kompendium der Buddh istschen Phiolsophie (in M.S.)
- *Visuddhi Magga* (complete transl.), Konstanz 1952.
- *Führer durch das Abhidhamma-Pitaka* (in M.S.)
- *Systematische Paligrammatik*. 1911.
- *Pali Anthologie umid Woerterbuch*. (Anthology and Glossary; 2 vols.). 1928.
- *Grundlebren des Buddhismus* (v M.S.).
- *Weg zur Erloesung* (Path to Deliverance). Konstanz 1956.
- *Buddhistisches Worterbuch*, Konstanz 1957.

## O AVTORJU



Častiti Nāṇatiloka je bile den od pionirjev budizma v modernem svetu in prvi zahodnjak, ki je postal Mahathera (Veliki starešina) to je kot menih več kot 20 let. Rojen je bil leta 1878 v Wiesbadnu v Nemčiji kot Anton Gueth. Kot mladenič je odšel v Burmo , kjer se je leta 1904 pomenišil kot budistični menih v svojem šestindvajsetem letu, kot drugi evropejec, po angležu Allanu Benettu. Leta 1911 je osnoval Island Hermitage na jugozahodu Cejlona, ki je postal središčna točka za majhno a rastočo kolonijo zahodnjakov, ki jih je privlačilo budistično meništvo. Skozi obširno prevajanje iz palijske in svoje lastne interpretacije Dhamme je postal ključna figura v uvajanju budističnih idej in prakse na zahod. V menihe je posvetil eminentna učenjaka in prevajalca Nāṇaponika Thera, kakor tudi Nāṇamolija Thera, ki je prevedel Buddhovo Majjhima Nikayo. Nedokončana pa je ostala njegova avtobiografija, ki pa so jo kasneje izdali pod naslovom *The Life of Nyanatiloka Thera: The Biography of a Western Buddhist Pioneer*, avtorjev Nyanatiloka Thera & Hellmuth Hecker & Bhikkhu Nyanatusita. Častiti Nāṇatiloka Thera je bil menih triinpetdeset let. Umrli je leta 1957 v Colombu na Sri Lanki.

Izvirnik:

**The Word of the Buddha**

16. izdaja, 1981

Buddhist Publication Society

Kandy, Ceylon

Prevod in priredba: Bojan Božič

[www.slo-theravada.org](http://www.slo-theravada.org)

September 2017

Samo za brezplačno distribucijo, kot darilo Dhamme,  
sicer vse pravice za prevod pridržane.