

# Suur meelespidamise suutra (*Mahā-satipaṭṭhāna-sutta*)

Tõlkinud Märt Läänemets

## Tõlkija eessõna

*Satipaṭṭhāna-sutta* („Meelespidamise suutra“) ehk *Mahā-satipaṭṭhāna-sutta* („Suur meelespidamise suutra“) on budismi ülimahuka pühakirjakogu üks tähtsamaid tekste. See sisaldab kokkuvõtlikul kujul budismi vabanemisõpetuse aluseid ning juhatusi nende omandamiseks ja teostamiseks ehk kujustamiseks. Sellisena on see tekst eelkõige praktilise suunitlusega, mõeldud õpperaamatuks ja teejuhiks neile, kes on võtnud nõuks teostada Buddha seadmust samm-sammult sellesse süüvides ja ennast — oma meelt, oma isiksust — sel teel ümber kujundades. *Satipaṭṭhāna* õpetustel põhinevad mõningate variatsioonide ja rõhuasetuste erinevustega kõigi budismi suundade ning koolkondade mõtlussüsteemid.

Kuna alljärgneva puhul on tegemist *Satipaṭṭhāna* esimese eestikeelse publitseeritud tõlkega, siis on hädavajalikud ka mõned kõige esmasemad selgitused teksti kohta. Käesoleva ajakirja formaadi napi ruumi tõttu piirdume ainult kõige elementaarsematega; põhjalikumad kommentaarid jäävad ootama teksti väljaannet omaette raamatus.

## Teksti versioonidest

Paalikeelse teksti leiab theravaada koolkonna pühakirjakogu *Tipiṭaka* ehk paali kaanoni *Suttapiṭaka* (Buddha jutluste kogu) alajaotuse kahest

kogumikust. Lühem versioon pealkirjaga *Satipaṭṭhāna-sutta* („Meelespidamise suutra“) on *Keskmiste õpetussõnade kogu* (*Majjhima Nikāya*) 10. alajaotus (markeeritud kui MN 10); pikem versioon pealkirjaga *Mahā-satipaṭṭhāna-sutta* („Suur meelespidamise suutra“) on *Pikkade õpetussõnade kogu* (*Dīgha Nikāya*) 22. alajaotus (markeeritud kui DN 22). Erinevus kummagi vahel seisneb selles, et pikemas versioonis on „Nelja õilsa tõe“ osa pikemalt lahti kirjutatud, lühemas versioonis mitte. Sama tekst väiksemate erinevustega on sisaldunud ka sanskritikeelsetes pühakirjakogudes *Madhyama Āgama* (*Keskmiste õpetussõnade kogu*, vastab paali kaanoni *Majjhima Nikāya*’le) ja *Ekottara Āgama* (Üks-rohkem õpetussõnade kogu, vastab paali kaanoni *Anguttara Nikāya*’le). Koos vastava alajaotuse numbriga on need markeeritud kui MA 98 ja EA 12.1. Mõlemad on säilinud ainult hiinakeelses tõlkes.<sup>1</sup>

Käesolev tõlge on tehtud paalikeelse teksti pikemast versioonist.

## Pealkirjast

Pealkiri *Satipaṭṭhāna* (sanskriti keeles *Smṛti-upasthāna*) koosneb kahest osast: *sati* ja *paṭṭhāna*. Pealkirja esimene pool *sati* (sanskriti keeles *smṛti*) tähendab meelespidamist, mälu, mäletamist, meenutusvõimet; teine pool *paṭṭhāna* alust, paigutamist, püsitamist jne. Sõnasõnaline tõlge võiks seega olla „Meelespidamise alus“ või „Meenutusvõime paikapnemine“ vmt. Minu valitud eestikeelse tõlke „Meelespidamine“ põhjenduseks toon eelkõige lihtsuse ja arusaadavuse, sest väljendid „meelespidama“ ja „meelespidamine“ on juurdunud kõnekeelsed sõnad, mis minu meelest annavad alg sõna tähendust hästi edasi. Teiseks väljendab

<sup>1</sup> Kõik nimetatud versioonid on leitavad veebilehel *Sutta Central. Early Buddhist texts, translations, and parallels* <https://suttacentral.net/>. MN 10: <https://suttacentral.net/pi/mn10>; DN 22: <https://suttacentral.net/pi/dn22> <https://suttacentral.net/lzh/ea12.1>; MA 98: <https://suttacentral.net/lzh/ma98>; EA 12.1: <https://suttacentral.net/lzh/ea12.1>. Samas on ka lingid teksti tõlgetele kolmekümnes erinevas tänapäeva keeles. (Kõik viidatud lingid on viimati vaadatud 26.01.2018.) Kõige põhjalikuma *Satipaṭṭhāna* käsitle, sh eri tekstiversioonide võrdluse ja tõlked, annab Anālayo oma kahes raamatus: Anālayo. *Satipaṭṭhāna: The Direct Path to Realization*. Birmingham: Windhorse Publications, 2003; Anālayo. *Perspectives on Satipaṭṭhāna*. Cambridge: Windhorse Publications, 2013.

„meelespidamise“ teine pool „pidamine“ ka *paṭṭhāna* tähendust, mistõttu ma ei pidanud enam vajalikuks mingit lisasõna sinna juurde panna.<sup>2</sup>

### **Sati tähendusest terminina**

Nagu eelpool öeldud, on paali sõna *sati* (sanskriti vaste *smṛti*) alg tähendus seotud mäletamise, meelespidamise, mäluga. See tähendus aspekt on kindlasti esikohal ka vaadeldavas tekstis. Budismi kontekstis on meelespidamine seotud õppimise ja meelesharjutustega kui üks peamisi psüühilisi tegureid, mida on vaja pidevalt arendada ja rakendada. *Sati/smṛti* on ka kaheksaosalise tee üks, keskendumisega seotud osa.<sup>3</sup> Tänapäeval, eriti seoses *mindfulness*-teraapiate esiletõusuga (*mindfulness* ongi *sati* kõige levinum ingliskeelne vaste), tõlgendatakse seda sageli kitsalt teadlikkuse (*awareness*) või käesolevast momendist teadlik olemisena. See ei ole vale, kuid väljendab ainult ühte *sati* tahku. *Satipaṭṭhāna-suttas* on *sati* tähendus kindlasti laiem. Suutras käsitletud neli *satipaṭṭhāna*'t ei ole pelgalt mõtlusharjutused, vaid neli suurt valdkonda, mida õppija peab õppima ja omandama — meelde jätma ja meeles pidama. Eesti keeles tundub mulle „meelespidamine“ kõige sobivama vastena (seda olen tõlkes järjepidevalt kasutanud nii *sati* kui ka *satipaṭṭhāna* puhul), kuigi tuleb möönda, et see mõiste sisaldab kindlasti ka tähelepanu, teadlikkuse ja järelemõtlemise aspekte.

### **Teksti sisust ja ülesehitusest**

„Meelespidamise suutras“ käsitletakse nelja valdkonda, mida budist peab põhjalikult süüvides õppima ja kujustama, et jõuda vabane miseni kõigest, mis tekitab kannatusi. Need valdkonnad ongi neli *satipaṭṭhāna*'t, mis tuleb ära õppida ja meelde jätta ning ennast selle

---

<sup>2</sup> Mõned ingliskeelsed pealkirjavariandid: *The Arousing of Mindfulness Discourse* (tõlkinud Soma Thera, 1999: <https://www.accesstoinsight.org/tipitaka/mn/mn.010.soma.html>, vaadatud 26.01.2018); *The Foundations of Mindfulness Discourse* (tõlkinud Nyanasatta Thera, 1994: <https://www.accesstoinsight.org/tipitaka/mn/mn.010.nysa.html>, vaadatud 26.01.2018); *The Frames of Reference Discourse* (tõlkinud Thanissaro Bhikkhu, 2008: <https://www.accesstoinsight.org/tipitaka/mn/mn.010.than.html>, vaadatud 26.01.2018); *The Great Discourse on the Establishing of Awareness* (Vipassana Research Institute'i tõlge: <http://www.tipitaka.org/stp-pali-eng-parallel#21>, vaadatud 26.01.2018).

<sup>3</sup> Vt viidet 150.

kohaselt täielikult ümber kujundada. Nõnda on ka teksti ülesehitus neljaosaline: keha (*kāya*), tunnete (*vedanā*), meele (*citta*) ja seadmuste (*dhammā*) uurimise juhised ning selgitused.

Budismi mõtlusharjutuste kontekstis, mis üldjoontes jagunevad kaheks — meelerahu (paali *samatha*, sanskriti *śamatha*) ja analüüsiv vaatlus ehk uurimine (paali *vipassanā*, sanskriti *vipaśyanā*) —, kuuluvad *Satipaṭṭhāna* õpetused kindlasti *vipassanā* rubriiki, ehk siis tegemist on juhatustega sügavaks ja detailseks analüütiliseks enesevaatluseks budismi põhitõdede valguses. Nagu eelpool öeldud, ei ole tekst pelgalt teooria esitus, vaid väga praktiline enesemuutmise õpetus. Peamine meetodit esindav termin ei ole siin küll *vipassanā*, vaid hoopis *anupassanā* (sõna-sõnalt ‘järelvaatamine’). Selle rakenduslik-metoodiline tähendus on aga sama — sügavuti minev analüütiline uurimine, mis viib täieliku mõistmise ja vabanemiseni.<sup>4</sup>

## Tõlkest

Tõlge on tehtud paalikeelse originaali järgi (DN 22). Vaadatud on ka mitut ingliskeelset tõlget, millest tähtsamad on Vipassana Reseach Institute'i tõlge (vt joonealused märkused 2 ja 4) ning Anālayo tõlke (vt joonealune märkus 1). Tõlke stiili valikul on esmatähtsaks peetud eesti keelele omast väljenduslaadi, arusaadavust ja selgust, kuid samuti terminoloogilist täpsust ja järjepidevust. Eestikeelsete terminite valikul on lähtutud Linnart Mälli loodud tõlketraditsioonist, mis on esitatud *Ida mõtteloo leksikonis*.<sup>5</sup> Tõlkele on joonealustena lisatud vaid mõned hädapärased põgusad selgitused ja viited ning kõige tähtsamate terminite ja väljendite paalikeelsed vasted.

<sup>4</sup> Ruumipuudusel ei saa siinkohal pikemat praktilist kommentaari lisada; olgu seestap antud vaid mõned viited. Lisaks joonealuses märkuses 1 viidatud Anālayo raamatutele soovitan kindlasti lugeda: Rodney Smith. *Touching the Infinite: A New Perspective on the Buddha's Four Foundations of Mindfulness*. Boulder: Shambhala, 2017. Lühikäsitluse „Meelespidamise suutra“ mõistmiseks, mis tõstab esile tunnete (*vedanā*) analüüsi tähtsust, leiab joonealuses märkuses 2 viidatud Vipassana Research Institute'i tõlke ees-sõnast (<http://www.tipitaka.org/stp-pali-eng-parallel#21>, vaadatud 26.01.2018).

<sup>5</sup> Linnart Mäll, Märt Läänemets, Teet Toome. *Ida mõtteloo leksikon*. Lõuna-, Ida- ja Sise-Aasia. Teine, parandatud ja täiendatud trükk. Tartu: Tartu Ülikooli orientalistika-keskus, 2011. Võrguväljaandes: [http://et.ida-motteloo-leksikon.wikia.com/wiki/Isiksuse\\_koostisosa](http://et.ida-motteloo-leksikon.wikia.com/wiki/Isiksuse_koostisosa) (vaadatud 25.01.2018).

## Tänuavaldused

Tahan teha sügava kummarduse kõigile, kes mind selle töö ettevõtmiseks tagant tõukasid ja inspireerisid. Kõige suurem tänu muidugi juba lahkunud ja veel meie seas viibivatele suurtele õpetajatele ning nende teostele, ilma kelle ja mille pideva meelespidamiseta ei oleks ma kunagi selle tõlkeni jõudnud. Minu sügav tänu ka heale sõbrale, teekaaslasele ja kolleegile Teet Toomele, kellega vestlused nii *Satipaṭṭhāna* teemadel kui ka budismiteemadel laiemalt on alati inspireerivad ja edasiviivad ning kelle kriitilisi märkusi selle tõlke kohta ma olen arvestanud. Tõlketöö alustamiseks andsid otsese tõuke 2013. aasta kevadsemestril Tartu Ülikooli orientalistikakeskuse orientalistika seminari raames peetud budistlike meelesharjutuste tsükli seminarid, kus uuriti ka *Satipaṭṭhānat*. Tänan kõiki seminaris osalenuid, eriti Laur Järve. Sügav tänu ka Tais õppinud kaasmaalasele Marko Lepikule, kes mulle oma *Satipaṭṭhāna* tõlkeid lahkesti lugeda andis ja minuga oma mõtteid jagas, mis mind kindlasti samuti mõjutasid ja inspireerisid. Loodan siiralt, et ka tema tõlkeversioon peagi trükivalgust näeb.

# Suur meelespidamise suutra

Au olgu Auväärsele, Väärikale, Ülimale Täiuslikule Virgunule!<sup>6</sup>

Nõnda olen ma kuulnud. Ükskord viibis Bhagavat<sup>7</sup> kurude maal<sup>8</sup> Kammāsadhamma-nimelises kuru linnakeses.<sup>9</sup> Seal ütles Bhagavat munkadele:<sup>10</sup> „Mungad!“

„Isand,“<sup>11</sup> vastasid mungad Bhagavatile.

Ja Bhagavat kõneles neile nõnda.

## Sissejuhatus<sup>12</sup>

„Mungad, on olemas see üks ja ainumas tee<sup>13</sup> olendite puhastamiseks,<sup>14</sup> mure ja kurbuse ületamiseks,<sup>15</sup> kannatuste ja masenduse mahajätmiseks,<sup>16</sup> õige käitumise omaksvõtmiseks<sup>17</sup> ning nirvaana teokstegemiseks.<sup>18</sup> Just too see ongi, nimelt neli meelespidamist.<sup>19</sup>

---

<sup>6</sup> *namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa*

<sup>7</sup> *Bhagavat* on tiitel, millega suutrates tähistatakse Buddhat — Virgunut, ja mida tavaliselt ei tõlgita.

<sup>8</sup> *kurūsu* — sõna-sõnalt ‘kurude seas’; tõenäoliselt on tegemist piirkonnaga Põhja-Indias tänapäeva Delhi ümbruskonnas.

<sup>9</sup> Paali *nigama* tähendab algselt turgu ja selle ümber tekkinud asundust.

<sup>10</sup> „Mungad“ on siin ja edaspidi tõlgitud *bhikkhu* — ‘kerjaja, kerjasmunk’, nimetus, millega Buddha üldiselt oma jüngreid kutsus ja mis kitsamas mõttes tähendab budistlikku munku, mungakoguduse liiget.

<sup>11</sup> *bhadanto*

<sup>12</sup> *uddeso*

<sup>13</sup> *ekāyano ayaṃ maggo*

<sup>14</sup> *sattāṇaṃ visuddhiyā*

<sup>15</sup> *sokaṇḍevānaṃ samatikkamāya*

<sup>16</sup> *dukkhadomanassānaṃ atthaṅgamāya*

<sup>17</sup> *ñāyassa adhigamāya*

<sup>18</sup> *nibbānassa sacchikiriyāya*

<sup>19</sup> *yadidaṃ cattāro satipaṭṭhānā*

**Mis need neli on?**

Siin,<sup>20</sup> mungad, hakkab munk hoolikalt, täie tähelepanu ja meelespidamisega<sup>21</sup> kehas uurima keha,<sup>22</sup> jättes maha maailma mured ja ahvatlused;<sup>23</sup> ta hakkab hoolikalt, täie tähelepanu ja meelespidamisega tunnetes uurima tundeid,<sup>24</sup> jättes maha maailma mured ja ahvatlused; ta hakkab hoolikalt, täie tähelepanu ja meelespidamisega meeles uurima meelt,<sup>25</sup> jättes maha maailma mured ja ahvatlused; ta hakkab hoolikalt, täie tähelepanu ja meelespidamisega seadmustes uurima seadmusi,<sup>26</sup> jättes maha maailma mured ja ahvatlused.

Sellega lõpeb sissejuhatus

**I. Keha uurimine<sup>27</sup>**

Kuidas, mungad, hakkab munk kehas uurima keha?

**1.1. Sissehingamise ja väljahingamise alajaotus<sup>28</sup>**

Siin, mungad, läheb munk metsa ja istub maha kas puu alla või mõnda tühja majja, jalad ristis,<sup>29</sup> selg sirge,<sup>30</sup> meelespidamine koondatud näo ümber.<sup>31</sup> Ta peab meeles, kuidas ta sisse hingab,<sup>32</sup> ja peab meeles, kuidas ta välja hingab.<sup>33</sup>

<sup>20</sup> *idha* — selle sissejuhatava sõnaga algavad läbivalt kõik selgitavad lõigud Virgunu enda esitatud nelja meelespidamist käsitleva küsimuse kohta.

<sup>21</sup> *ātāpī sampajāno satimā* — ‘tähelepanu’ (*sampajāna*, ka *sampajāñña*) ja ‘meelespidamine’ (*sati*) esinevad sageli koos, tähistades meele toimimise kaht omavahel seotud aspekti, mida eesti keeles võib kokku võtta ka sõnaga „teadlikkus“ või „teadlik olemine“ (vt „Tõlkija eessõna“).

<sup>22</sup> *kāye kāyānupassi viharati* — sõna-sõnalt ‘kehas keha uurides viibib’. Selline sõnasutus rõhutab elava kogemuse jälgimist-uurimist (*anupassanā*), mitte teoreetilist pelgalt mõttega uurimist. Sama sõnakonstruksiooni kasutatakse ka ülejäänud kolme — tunnete, meele ja seadmuste puhul (vt joonealused märkused 24, 25 ja 26).

<sup>23</sup> *vinēyya loke abhijjhādomanassaṃ*

<sup>24</sup> *vedanāsu vedanānupassi viharati*

<sup>25</sup> *citte cittānupassi viharati*

<sup>26</sup> *dhammesu dhammānupassi viharati*

<sup>27</sup> *kāyānupassanā*

<sup>28</sup> *ānāpānapabba*

<sup>29</sup> *pallaṅkaṃ ābhujitvā*

<sup>30</sup> *ujuṃ kāyaṃ paṇidhāya* — sõna-sõnalt ‘keha välja sirutades’.

<sup>31</sup> *parimukhaṃ satimṃ upatthetvā*, — ‘näo ümber meelespidamise asetades’, s.t koondades tähelepanu, keskendades meele oma näo piirkonda.

<sup>32</sup> *satova assasati* — sõna-sõnalt ‘meelespidamisega (täie tähelepanuga) sisse hingab’.

<sup>33</sup> *satova passasati* — ‘meelespidamisega (täie tähelepanuga) välja hingab’.

Kui ta hingab sügavalt sisse, siis ta teab:<sup>34</sup> „Ma hingan sügavalt sisse.“ Kui ta hingab sügavalt välja, siis ta teab: „Ma hingan sügavalt välja.“ Kui ta hingab kergelt sisse, siis ta teab: „Ma hingan kergelt sisse.“ Kui ta hingab kergelt välja, siis ta teab: „Ma hingan kergelt välja.“ Ta õpib<sup>35</sup> nõnda: „Ma hingan sisse nii, et tunnen kogu keha.“<sup>36</sup> Ta õpib nõnda: „Ma hingan välja nii, et tunnen kogu keha.“<sup>37</sup> Ta õpib nõnda: „Ma hingan sisse nii, et keha olud maha rahunevad.“<sup>38</sup> Ta õpib nõnda: „Ma hingan välja nii, et keha olud maha rahunevad.“<sup>39</sup>

See on samamoodi, mungad, nagu siis, kui puusepp või puusepasell pikka lõiget tehes teab: „Ma teen pika lõike“ ja lühikest lõiget tehes teab: „Ma teen lühikese lõike“. Samamoodi, mungad, kui munk hingab sügavalt sisse, siis ta teab: „Ma hingan sügavalt sisse“ või kui ta hingab sügavalt välja, siis ta teab: „Ma hingan sügavalt välja“. Või kui ta hingab kergelt sisse, siis ta teab: „Ma hingan kergelt sisse“ või kui ta hingab kergelt välja, siis ta teab „Ma hingan kergelt välja“. Ta õpib nõnda: „Ma hingan sisse nii, et tunnen kogu keha.“ Ta õpib nõnda: „Ma hingan välja nii, et tunnen kogu keha.“ Ta õpib nõnda: „Ma hingan sisse nii, et keha olud maha rahunevad.“ Ta õpib nõnda: „Ma hingan välja nii, et keha olud maha rahunevad.“

Nõnda hakkab ta seestpoolt<sup>40</sup> kehas uurima keha; ja ta hakkab väljastpoolt<sup>41</sup> kehas uurima keha; ja ta hakkab nii seest- kui ka väljastpoolt<sup>42</sup> kehas uurima keha. Ta hakkab kehas uurima selle tekkimise seadmust;<sup>43</sup> ja ta hakkab kehas uurima selle kadumise seadmust;<sup>44</sup> ja ta hakkab kehas uurima nii selle tekkimise kui ka kadumise seadmust.<sup>45</sup> „See on keha,“ seisab tal alati meeles. Ta hakkab

<sup>34</sup> *pajānāti*, s.t on täiesti teadlik.

<sup>35</sup> *sikkhati*

<sup>36</sup> *sabbakāyapaṭisaṃvedī assasissāmi* — siin ja järgmistes väidetes rõhutatakse taas hingamise kehalist tunnetamist ja selle kui elava kogemuse teadvustamist.

<sup>37</sup> *sabbakāyapaṭisaṃvedī passasissāmi*

<sup>38</sup> *passambhayaṃkāyasaṅkhāraṃ assasissāmi* — ‘keha oludeks’ on tõlgitud *kāyasaṅkhāra*, mis rõhutab keha kui osadest koosneva elava terviku toimimist (*saṅkhāra*, sanskriti *saṃskāra* — ‘kokku tehtud’).

<sup>39</sup> *passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ passasissāmi*

<sup>40</sup> *ajjhataṃ vā kāye kāyānupassī viharati; ajjhata* — ‘enda kohta, enesekohane’.

<sup>41</sup> *bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati; bahiddhā* — ‘teiste kohta, teisekohane’.

<sup>42</sup> *ajjhata-bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati*

<sup>43</sup> *samudaya-dhammānupassī vā kāyasmīṃ viharati* — ‘tekkimine’ (*samudaya*) ja ‘kadumine’ (*vaya*) on kõigi nähtuste, sh keha üldine seaduspära (tekstis *dhamma* – ‘seadmus’), mida hingamise jälgimise teadvustamisega saab teha enda püsivaks kogemuseks (vt ka järgmist kahte joonealust viidet).

<sup>44</sup> *vaya-dhammānupassī vā kāyasmīṃ viharati*

<sup>45</sup> *samudaya-vaya-dhammānupassī vā kāyasmīṃ viharati*



elama selles teadmises ja meelepidamises, ei sõltu ega ripu ära siinilmas enam mitte millestki. Nõnda siis, mungad, hakkab munk kehas uurima keha.<sup>46</sup>

### 1.2. Asendite alajaotus<sup>47</sup>

Ja veel,<sup>48</sup> mungad, kui munk kõnnib, siis ta teab: „Ma kõnnin“; kui seisab, siis ta teab: „Ma seisan“; kui istub, siis ta teab „Ma istun“; kui lamab, siis ta teab „Ma laman“. Mis iganes asendis keha parajasti on, ta teab seda.

Nõnda hakkab ta seestpoolt kehas uurima keha...<sup>49</sup>

### 1.3. Tähelepanu alajaotus<sup>50</sup>

Ja veel, mungad, kui munk sammub edasi või sammub tagasi, siis teeb ta seda täie tähelepanuga.<sup>51</sup> Kui ta vaatab enda ette või vaatab eemale, siis teeb ta seda täie tähelepanuga. Kui ta painutab või sirutab end, siis teeb ta seda täie tähelepanuga. Kui ta kannab oma pealmist ja alumist rõivast ning almusekaussi, siis teeb ta seda täie tähelepanuga. Kui ta sööb, joo, mälub ja tunneb maitset, siis teeb ta seda täie tähelepanuga. Kui ta roojab või kuseb, siis teeb ta seda täie tähelepanuga. Kui ta kõnnib, seisab, istub, jääb magama, ärkab, räägib, on vait, siis teeb ta seda täie tähelepanuga.

Nõnda hakkab ta seestpoolt kehas uurima keha...

### 1.4. Vastumeelsete asjade üle mõtisklemise alajaotus<sup>52</sup>

Ja veel, mungad, kui munk vaatleb jalataldadest üles pealaeni välja ja pealaest alla jalataldadeni välja seda keha, mis on kaetud nahaga ja täis kõiksugu ebameeldivaid asju, siis mõtleb ta nõnda: „Selles kehas on juuksed, karvad,

---

<sup>46</sup> See lõik kordub täpselt samas sõnastuses keha uurimise peatüki iga alalõigu lõpus, et rõhutada taas kehalise kogemuse tunnetamise ja teadvustamise tähtsust kogu budistliku õppeprotsessi alusena.

<sup>47</sup> *iriyāpatha-pabba*

<sup>48</sup> *puna caparam* — ‘veel edasi; jälle’; väljend, millega alustatakse lisanduvaid üksteisele järgnevaid alajaotusi.

<sup>49</sup> Järgnev lõik on täpselt samas sõnastuses mis eelmises alajaotuses (vt joonealune märkus 46). Siin ja edaspidi ruumi kokkuhoiu tõttu seda lõiku täies mahus ei korrata, vaid antakse ainult esimese lause algus.

<sup>50</sup> *sampajāna-pabba*

<sup>51</sup> *sampajānakarī hoti*

<sup>52</sup> *patikūla-manasikāra-pabba*

küüned, hambad, nahk, liha, sooned, kondid, üdi, neerud, süda, maks, vahe-  
lihas, põrn, kopsud, sooled, magu, kõri, pask, sapp, lima, mäda, veri, higi, rasv,  
pisarad, pekk, sülg, tatt, liigeste vedelik, kusi.”<sup>53</sup>

See, mungad, on samamoodi nagu siis, kui kahe suuga viljakotis on sega-  
mini erinevaid viljasid: riisi, mägiriisi, herneid, ube, seesamit ja kooritud riisi.  
Kui terava silmaga mees selle koti lahti teeb, siis teeb ta kohe nende vahel  
vahet: „See on riis, see on mägiriis, see on hernes, see on uba, see on seesam,  
see kooritud riis.“

Just samamoodi, mungad, kui munk vaatleb jalataldadest üles pealaeni  
välja ja pealaest alla jalataldadeni välja seda keha, mis on kaetud nahaga ja täis  
kõiksugu ebameeldivaid asju, siis mõtleb ta nõnda: „Selles kehas on juuksed,  
karvad, küüned, hambad, nahk, liha, sooned, kondid, üdi, neerud, süda, maks,  
vahelihas, põrn, kopsud, sooled, magu, kõri, pask, sapp, lima, mäda, veri, higi,  
rasv, pisarad, pekk, sülg, tatt, liigeste vedelik, kusi.“

Nõnda hakkab ta seestpoolt kehas uurima keha...

### 1.5. Algolluste üle mõtisklemise alajaotus<sup>54</sup>

Ja veel, mungad, kui munk vaatleb seda keha, ükskõik mis asendis või olekus  
see parajasti on, siis näeb ta seal algollusi just nõnda: „Selles kehas on maaollus,  
veeollus, kuumuseollus ja tuuleollus.”<sup>55</sup>

See, mungad, on samamoodi nagu siis, kui osav lihunik või lihunikusell, kes  
on just tapnud härja, istub nelja tee ristil ja lõikab selle tükkideks. Just sama-  
moodi, õpilased, kui õpilane vaatleb seda keha, ükskõik mis asendis või olekus  
see parajasti on, näeb ta seal algollusi just nõnda: „Selles kehas on maaollus,  
veeollus, kuumuseollus ja tuuleollus.“

Nõnda hakkab ta seestpoolt kehas uurima keha...

---

<sup>53</sup> Siin on üles loetud samad kehaosad ja -ained samas järjekorras, nagu *Khuddakapāṭha* („Lühikesed lugemised“) tsükklisse kuuluvas tekstis *Dvattimsākāra* („Kolmkümmend kaks kehaosa“); siin puudub vaid nimetatud teksti loetelus viimane — aju peas (*matthake matthaluṅgam*). Tekst on eesti keeles ilmunud Linnart Mälli tõlkes: Budismi pühad raamatud. I. Tartu: Lux Orientis, 1990, lk 23 (kirjanduslik tõlge), 121 (terminoloogiline tõlge), 172 (paalikeelne algtekst).

<sup>54</sup> *dhātu-manasikāra-pabba*

<sup>55</sup> *atthi imasmimṃ kāye pathavī-dhātu āpo-dhātu tejo-dhātu vāyu-dhātu'ti*

## 1.6. Üheksaosaline surnuaia alajaotus<sup>56</sup>

Ja veel, mungad, kui munk näeb surnuaiale veetud surnukeha, mis on olnud surnud ühe päeva või kaks päeva või kolm päeva, pundunud, sinine ja roiskuv, siis võrdleb ta toda keha enda omaga: „Selle keha seadmus on ju samasugune, ta saab samasuguseks, ta ei saa seda vältida.“

Nõnda hakkab ta seestpoolt kehas uurima keha...

Ja veel, mungad, kui munk näeb surnuaiale veetud surnukeha, mida õgivad kaarnad või mida õgivad kullid või mida õgivad raisakotkad või mida õgivad haigrud või mida õgivad koerad või mida õgivad tiigrid või mida õgivad leopardid või mida õgivad šaakalid või mida õgivad igasugused vaglad, siis võrdleb ta toda keha enda omaga: „Selle keha seadmus on ju samasugune, ta saab samasuguseks, ta ei saa seda vältida.“

Nõnda hakkab ta seestpoolt kehas uurima keha...

Ja veel, mungad, kui munk näeb surnuaiale veetud surnukeha, millest on järele jäänud ainult verejäänuste ja liharäbalatega kaetud luukere, mida hoiavad koos kõõlused, siis võrdleb ta toda keha enda omaga: „Selle keha seadmus on ju samasugune, ta saab samasuguseks, ta ei saa seda vältida.“

Nõnda hakkab ta seestpoolt kehas uurima keha...

Ja veel, mungad, kui munk näeb surnuaiale veetud surnukeha, millest on järele jäänud ainult verejäänustega kaetud luukere, kust kõik liha on juba kadunud, ja mida hoiavad koos kõõlused, siis võrdleb ta toda keha enda omaga: „Selle keha seadmus on ju samasugune, ta saab samasuguseks, ta ei saa seda vältida.“

Nõnda hakkab ta seestpoolt kehas uurima keha...

Ja veel, mungad, kui munk näeb surnuaiale veetud surnukeha, millest on järele jäänud ainult luukere, millelt on kõik liha ja verejäänused kadunud, aga mida ikka veel hoiavad koos kõõlused, siis võrdleb ta toda keha enda omaga: „Selle keha seadmus on ju samasugune, ta saab samasuguseks, ta ei saa seda vältida.“

Nõnda hakkab ta seestpoolt kehas uurima keha...

Ja veel, mungad, kui munk näeb surnuaiale veetud surnukeha, millest on järele jäänud ainult igasse ilmakaarde laiali paisatud luud — kus käeluu, kus jalaluu, kus sääreluu, kus reieluu, kus puusaluu, kus seljaluu, kus ribiluu, kus rinnaluu, kus õlaluu, kus kaelaluu, kus lõualuu, kus pealuu, kus hammas —, siis võrdleb ta toda keha enda omaga: „Selle keha seadmus on ju samasugune, ta saab samasuguseks, ta ei saa seda vältida.“

---

<sup>56</sup> *nava-sivathika-pabba*

Nõnda hakkab ta seestpoolt kehas uurima keha...

Ja veel, mungad, kui munk näeb surnuaiale veetud surnukeha, mille luud on valgeks pleekinud nagu merikarbid, siis võrdleb ta toda keha enda omaga: „Selle keha seadmus on ju samasugune, ta saab samasuguseks, ta ei saa seda vältida.“

Nõnda hakkab ta seestpoolt kehas uurima keha...

Ja veel, mungad, kui munk näeb surnuaiale veetud surnukeha, mille enam kui aasta vanused luud on hunnikus, siis võrdleb ta toda keha enda omaga: „Selle keha seadmus on ju samasugune, ta saab samasuguseks, ta ei saa seda vältida.“

Nõnda hakkab ta seestpoolt kehas uurima keha...

Ja veel, mungad, kui munk näeb surnuaiale veetud surnukeha, mille luud on põrmuks pudenenud, siis võrdleb ta toda keha enda omaga: „Selle keha seadmus on ju samasugune, ta saab samasuguseks, ta ei saa seda vältida.“

Nõnda hakkab ta seestpoolt kehas uurima keha...

Sellega lõpeb keha uurimise peatükk

## II. Tunnete uurimine<sup>57</sup>

Kuidas, mungad, hakkab munk tunnetes uurima tundeid?<sup>58</sup>

Siin, mungad, on nii, et kui munk tunneb head tunnet,<sup>59</sup> siis ta teab: „Ma tunnen head tunnet.“ Kui ta tunneb halba tunnet,<sup>60</sup> siis ta teab: „Ma tunnen halba tunnet.“ Kui ta tunneb tunnet, mis ei ole ei hea ega halb,<sup>61</sup> siis ta teab: „Ma tunnen tunnet, mis ei ole ei hea ega halb.“ Kui ta tunneb lihalikku<sup>62</sup> head tunnet, siis ta teab: „Ma tunnen lihalikku head tunnet.“ Kui ta tunneb mittelihalikku<sup>63</sup> head tunnet, siis ta teab: „Ma tunnen mittelihalikku head tunnet.“ Kui ta tunneb lihalikku halba tunnet, siis ta teab: „Ma tunnen lihalikku halba tunnet.“ Kui ta tunneb mittelihalikku halba tunnet, siis ta teab: „Ma tunnen mittelihalikku halba tunnet.“ Kui ta tunneb lihalikku tunnet, mis ei ole ei hea ega halb, siis ta teab: „Ma tunnen lihalikku tunnet, mis ei ole ei hea ega halb.“ Kui ta tunneb

<sup>57</sup> *vedanānupassanā*

<sup>58</sup> *vedanāsu vedanānupassī viharati*

<sup>59</sup> *sukhaṃ vā vedanaṃ vedayamāno*

<sup>60</sup> *dukkhaṃ vā vedanaṃ vedayamāno*

<sup>61</sup> *adukkham-asukhaṃ vā vedanaṃ vedayamāno*

<sup>62</sup> *sāmisa*

<sup>63</sup> *nirāmisa*

mittelihalikku tunnet, mis ei ole ei hea ega halb, siis ta teab: „Ma tunnen mitte-lihalikku tunnet, mis ei ole ei hea ega halb.

Nõnda hakkab ta seestpoolt tunnetes uurima tundeid; ta hakkab väljastpoolt tunnetes uurima tundeid; ta hakkab nii seest- kui ka väljastpoolt uurima tundeid. Ta hakkab tunnetes uurima nende tekkimise seadmust; ta hakkab tunnetes uurima nende kadumise seadmust; ta hakkab tunnetes uurima nii nende tekki-mise kui ka kadumise seadmust. „See on tunne,“ seisab tal alati meeles. Ta viibib selles teadmises ja meelespidamises, ei sõltu ega ripu ära siinilmas enam mitte millestki. Nõnda siis, mungad, hakkab munk tunnetes uurima tundeid.

Sellega lõpeb tunnete uurimise peatükk

### III. Meele uurimine<sup>64</sup>

Kuidas, mungad, hakkab munk meeles uurima meelt?<sup>65</sup>

Siin, mungad, on nii, et kui munga meel on kirglik,<sup>66</sup> siis ta teab: „Meel on kirglik.“ Kui meel ei ole kirglik,<sup>67</sup> siis ta teab: „Meel ei ole kirglik.“ Kui meel on vihane,<sup>68</sup> siis ta teab: „Meel on vihane.“ Kui meel ei ole vihane,<sup>69</sup> siis ta teab: „Meel ei ole vihane.“ Kui meel on sõge,<sup>70</sup> siis ta teab: „Meel on sõge.“ Kui meel ei ole sõge,<sup>71</sup> siis ta teab: „Meel ei ole sõge.“ Kui meel on krampis,<sup>72</sup> siis ta teab: „Meel on krampis.“ Kui meel ei ole krampis,<sup>73</sup> siis ta teab: „Meel ei ole krampis.“ Kui meel on avar,<sup>74</sup> siis ta teab: „Meel on avar.“ Kui meel ei ole avar,<sup>75</sup> siis ta teab: „Meel ei ole avar.“ Kui meel on ülim,<sup>76</sup> siis ta teab: „Meel on ülim.“ Kui meel ei ole ülim,<sup>77</sup> siis ta teab: „Meel ei ole ülim.“ Kui meel on keskendunud,<sup>78</sup> siis ta teab:

---

<sup>64</sup> *cittānupassanā*

<sup>65</sup> *citte cittānupassī viharati*

<sup>66</sup> *sarāga*

<sup>67</sup> *vītarāga*

<sup>68</sup> *sadosa*

<sup>69</sup> *vītadosa*

<sup>70</sup> *samoha*

<sup>71</sup> *vītamoha*

<sup>72</sup> *saṅkhitta*

<sup>73</sup> *vikhitta*

<sup>74</sup> *mahaggata*

<sup>75</sup> *amahaggata*

<sup>76</sup> *sauttara*

<sup>77</sup> *anuttara*

<sup>78</sup> *samāhita*

„Meel on keskendunud.“ Kui meel ei ole keskendunud,<sup>79</sup> siis ta teab: „Meel ei ole keskendunud.“ Kui meel on vaba,<sup>80</sup> siis ta teab: „Meel on vaba.“ Kui meel ei ole vaba,<sup>81</sup> siis ta teab: „Meel ei ole vaba.“

Nõnda hakkab ta seestpoolt meeles uurima meelt; ta hakkab väljastpoolt meeles uurima meelt; ta hakkab nii seest- kui ka väljastpoolt meeles uurima meelt. Ta hakkab meeles uurima selle tekkimise seadmust; ta hakkab meeles uurima selle kadumise seadmust; ta hakkab meeles uurima nii selle tekkimise kui ka kadumise seadmust. „See on meel,“ seisab tal alati meeles. Ta viibib selles teadmises ja meelepidamises, ei sõltu ega ripu ära siinilmas enam mitte millestki. Nõnda siis, mungad, hakkab munk meeles uurima meelt.

Sellega lõpeb meele uurimise peatükk

## IV. Seadmuste uurimine<sup>82</sup>

Kuidas, mungad, hakkab munk seadmustes uurima seadmusi?<sup>83</sup>

### 4.1. Takistuste alajaotus<sup>84</sup>

Siin, mungad, hakkab munk seadmustes uurima seadmusi, ja nimelt neid, mis on viis takistust.<sup>85</sup>

Aga kuidas, mungad, hakkab munk seadmustes uurima seadmusi, mis on viis takistust?

Siin, mungad, on nii, et kui mungal on kirepuhang,<sup>86</sup> siis ta teab „Mul on kirepuhang“ ja kui tal ei ole kirepuhangut, siis ta teab: „Mul ei ole kirepuhangut“. Ta teab ka seda, kuidas veel tekkimata kirepuhang tekib; ja ta teab ka seda, kuidas juba tekkinud kirepuhang kaob; ja ta teab ka seda, kuidas kadunud kirepuhang enam ei teki.

---

<sup>79</sup> *asamāhita*

<sup>80</sup> *vimutta*

<sup>81</sup> *avimutta*

<sup>82</sup> *dhammānupassanā*

<sup>83</sup> *dhammesu dhammānupassī viharati*

<sup>84</sup> *nīvaraṇa-pabba*

<sup>85</sup> *pañca nīvaraṇā*

<sup>86</sup> *kāmacchanda*

Kui tal on viha,<sup>87</sup> siis ta teab: „Mul on viha“, kui tal ei ole viha, siis ta teab „Mul ei ole viha“. Ta teab ka seda, kuidas veel tekkimata viha tekib; ja ta teab ka seda, kuidas juba tekkinud viha kaob; ja ta teab seda, kuidas kadunud viha enam ei teki.

Kui tal on laiskus ja uimasus,<sup>88</sup> siis ta teab: „Mul on laiskus ja uimasus“, kui tal ei ole laiskust ja uimasust, siis ta teab „Mul ei ole laiskust ja uimasust“. Ta teab ka seda, kuidas veel tekkimata laiskus ja uimasus tekivad; ja ta teab ka seda, kuidas juba tekkinud laiskus ja uimasus kaovad; ja ta teab ka seda, kuidas kadunud laiskus ja uimasus enam ei teki.

Kui tal on ärevus ja mure,<sup>89</sup> siis ta teab: „Mul on ärevus ja mure“, kui tal ei ole ärevust ja muret, siis ta teab: „Mul ei ole ärevust ja muret“. Ta teab ka seda, kuidas veel tekkimata ärevus ja mure tekivad; ja ta teab ka seda, kuidas juba tekkinud ärevus ja mure kaovad; ja ta teab ka seda, kuidas kadunud ärevus ja mure enam ei teki.

Kui tal on kahtlus,<sup>90</sup> siis ta teab: „Mul on kahtlus“, kui tal ei ole kahtlust, siis ta teab „Mul ei ole kahtlust“. Ta teab ka seda, kuidas veel tekkimata kahtlus tekib; ja ta teab ka seda, kuidas juba tekkinud kahtlus kaob; ja ta teab ka seda, kuidas kadunud kahtlus enam ei teki.

Nõnda hakkab ta seestpoolt seadmustes uurima seadmusi ja ta hakkab väljastpoolt seadmustes uurima seadmusi; ta hakkab nii seest- kui ka väljastpoolt seadmustes uurima seadmusi. Ta hakkab seadmustes uurima seadmuste tekkimise seadmust ja ta hakkab seadmustes uurima seadmuste kadumise seadmust; ta hakkab seadmustes uurima nii seadmuste tekkimise kui ka kadumise seadmust. „Need on seadmused,“ seisab tal alati meeles. Ta viibib selles teadmises ja meelespidamises nii, et ta ei sõltu siinilmas enam mitte millestki. Nõnda siis, mungad, hakkab munk seadmustes uurima seadmusi, mis on viis takistust.

#### 4.2. Kogumite alajaotus<sup>91</sup>

Ja veel, mungad, hakkab munk seadmustes uurima seadmusi, mis on viis kippumise kogumit.<sup>92</sup>

---

<sup>87</sup> *byāpāda*

<sup>88</sup> *thina-middha*

<sup>89</sup> *uddhacca-kukkucca*

<sup>90</sup> *vicikiccha*

<sup>91</sup> *khandhapabba*

<sup>92</sup> *pañcupādāna-kkhandhā* — ‘kippumise kogumite’ ehk isiksuse koostisosade kohta vt Ida mõtteloo leksikon 2011, lk 84. Võrguväljaandes: [http://et.ida-motteloo-leksikon.wikia.com/wiki/Isiksuse\\_koostisosa](http://et.ida-motteloo-leksikon.wikia.com/wiki/Isiksuse_koostisosa) (vaadatud 25.01.2018).

Aga kuidas, mungad, hakkab munk seadmustes uurima seadmusi, mis on viis kippumise kogumit?

Siin, mungad, munk teab: „See on kuju,<sup>93</sup> see on kuju tekkimine,<sup>94</sup> see on kuju lakkamine;<sup>95</sup> see on tunne,<sup>96</sup> see on tunde tekkimine, see on tunde lakkamine; see on mõiste,<sup>97</sup> see on mõiste tekkimine, see on mõiste lakkamine; need on meeleolud,<sup>98</sup> see on meeleolude tekkimine, see on meeleolude lakkamine; see on teadvus,<sup>99</sup> see on teadvuse tekkimine, see on teadvuse lakkamine.“

Nõnda hakkab ta seestpoolt seadmustes uurima seadmusi... Nõnda siis, mungad, hakkab munk seadmustes uurima seadmusi, mis on viis kippumise kogumit.

### 4.3. Alade alajaotus<sup>100</sup>

Ja veel, mungad, hakkab munk seadmustes uurima seadmusi, mis on kuus sise-  
mist ja välimist ala.<sup>101</sup>

Kuidas aga, mungad, hakkab munk seadmustes uurima seadmusi, mis on kuus sisemist ja välimist ala?

Siin, mungad, on nii, et munk teab silma ja teab kuju ja teab seda ühendust, mis nendest mõlemast sõltuvuslikult tekib; ja ta teab ka seda, kuidas veel tekkinud ühendus tekib; ja ta teab ka seda, kuidas juba tekkinud ühendus kaob; ja ta teab ka seda, kuidas kadunud ühendus enam ei teki.

Ta teab kõrva ja teab heli ja teab seda ühendust, mis nendest mõlemast sõltuvuslikult tekib; ja ta teab ka seda, kuidas veel tekkinud ühendus tekib; ja ta teab ka seda, kuidas juba tekkinud ühendus kaob; ja ta teab ka seda, kuidas kadunud ühendus enam ei teki.

Ta teab nina ja teab lõhna ja teab seda ühendust, mis nendest mõlemast sõltuvuslikult tekib; ja ta teab ka seda, kuidas veel tekkinud ühendus tekib; ja ta teab ka seda, kuidas juba tekkinud ühendus kaob; ja ta teab ka seda, kuidas kadunud ühendus enam ei teki.

---

<sup>93</sup> *rūpa*

<sup>94</sup> *samudaya*

<sup>95</sup> *atthaṅgama*

<sup>96</sup> *vedanā*

<sup>97</sup> *saññā*

<sup>98</sup> *saṅkhārā*

<sup>99</sup> *viññāṇa*

<sup>100</sup> *āyatana-pabba*

<sup>101</sup> *chad ajjhattikabāhirā āyatanā*



Ta teab keelt ja teab maitset ja teab seda ühendust, mis nendest mõlemast sõltuvuslikult tekib; ja ta teab ka seda, kuidas veel tekkimata ühendus tekib; ja ta teab ka seda, kuidas juba tekkinud ühendus kaob; ja ta teab ka seda, kuidas kadunud ühendus enam ei teki.

Ta teab keha ja teab puudutust ja teab seda ühendust, mis nendest mõlemast sõltuvuslikult tekib; ja ta teab ka seda, kuidas veel tekkimata ühendus tekib; ja ta teab ka seda, kuidas juba tekkinud ühendus kaob; ja ta teab ka seda, kuidas kadunud ühendus enam ei teki.

Ta teab meelt ja teab seadmusi ja teab seda ühendust, mis nendest mõlemast sõltuvuslikult tekib; ja ta teab ka seda, kuidas veel tekkimata ühendus tekib; ja ta teab ka seda, kuidas juba tekkinud ühendus kaob; ja ta teab ka seda, kuidas kadunud ühendus enam ei teki.

Nõnda hakkab ta seestpoolt seadmustes uurima seadmusi... Nõnda siis, õpilased, hakkab munk seadmustes uurima seadmusi, mis on kuus sisemist ja välist ala.

#### 4.4. Virgumisliikmete alajaotus<sup>102</sup>

Ja veel, mungad, hakkab munk seadmustes uurima seadmusi, mis on seitse virgumisliiget.<sup>103</sup>

Aga kuidas, mungad, hakkab munk seadmustes uurima seadmusi, mis on seitse virgumisliiget?

Siin, mungad, on nii, et kui mungal on olemas meelespidamise virgumisliige,<sup>104</sup> siis ta teab: „Mul on olemas meelespidamise virgumisliige“, kui tal meelespidamise virgumisliiget ei ole, siis ta teab: „Mul ei ole meelespidamise virgumisliiget“. Ja ta teab ka seda, kuidas veel tekkimata meelespidamise virgumisliige tekib; ja ta teab ka seda, kuidas juba tekkinud meelespidamise virgumisliiget kujustades<sup>105</sup> täiustada.

<sup>102</sup> *bojjhaṅga-pabba*

<sup>103</sup> *satta bojjhaṅgā* — vt ka Ida mõtteloo leksikon 2011, lk 261–262. Võrguväljaandes: [http://et.ida-motteloo-leksikon.wikia.com/wiki/Virgumise\\_liikmed](http://et.ida-motteloo-leksikon.wikia.com/wiki/Virgumise_liikmed) (vaadatud 25.01.2018).

<sup>104</sup> *sati-sambojjhaṅga*

<sup>105</sup> *bhāvanā* — ‘kujustamine’ ehk teostamine mõtluses, vt ka Ida mõtteloo leksikon 2011, lk 110. Võrguväljaandes: <http://et.ida-motteloo-leksikon.wikia.com/wiki/Kujustamine> (vaadatud 25.01.018).

Ja kui tal on olemas seadmuste uurimise virgumisliige,<sup>106</sup> siis ta teab: „Mul on olemas seadmuste uurimise virgumisliige“, ja kui tal seadmuste uurimise virgumisliiget ei ole, siis ta teab: „Mul ei ole seadmuste uurimise virgumisliiget“. Ja ta teab ka seda, kuidas veel tekkimata seadmuste uurimise virgumisliige tekib; ja ta teab ka seda, kuidas juba tekkinud seadmuste uurimise virgumisliiget kujustades täiustada.

Ja kui tal on olemas tarmukuse virgumisliige,<sup>107</sup> siis ta teab: „Mul on olemas tarmukuse virgumisliige“, ja kui tal tarmukuse virgumisliiget ei ole, siis ta teab: „Mul ei ole tarmukuse virgumisliiget“. Ja ta teab ka seda, kuidas veel tekkimata tarmukuse virgumisliige tekib; ja ta teab ka seda, kuidas juba tekkinud tarmukuse virgumisliiget kujustades täiustada.

Ja kui tal on olemas rõõmu virgumisliige,<sup>108</sup> siis ta teab: „Mul on olemas rõõmu virgumisliige“, ja kui tal rõõmu virgumisliiget ei ole, siis ta teab: „Mul ei ole rõõmu virgumisliiget“. Ja ta teab ka seda, kuidas veel tekkimata rõõmu virgumisliige tekib; ja ta teab ka seda, kuidas juba tekkinud rõõmu virgumisliiget kujustades täiustada.

Ja kui tal on olemas rahu virgumisliige,<sup>109</sup> siis ta teab: „Mul on olemas rahu virgumisliige“, ja kui tal ei ole rahu virgumisliiget, siis ta teab: „Mul ei ole rahu virgumisliiget“. Ja ta teab ka seda, kuidas veel tekkimata rahu virgumisliige tekib; ja ta teab ka seda, kuidas juba tekkinud rahu virgumisliiget kujustades täiustada.

Ja kui tal on olemas keskendumise virgumisliige,<sup>110</sup> siis ta teab: „Mul on olemas keskendumise virgumisliige“, ja kui tal ei ole keskendumise virgumisliiget, siis ta teab: „Mul ei ole keskendumise virgumisliiget“. Ja ta teab ka seda, kuidas veel tekkimata keskendumise virgumisliige tekib; ja ta teab ka seda, kuidas juba tekkinud keskendumise virgumisliiget kujustades täiustada.

Ja kui tal on olemas võrdse suhtumise virgumisliige,<sup>111</sup> siis ta teab: „Mul on olemas võrdse suhtumise virgumisliige“, ja kui tal ei ole võrdse suhtumise virgumisliiget, siis ta teab: „Mul ei ole võrdse suhtumise virgumisliiget“. Ja ta teab ka seda, kuidas veel tekkimata võrdse suhtumise virgumisliige tekib; ja

---

<sup>106</sup> *dhammavicaya-sambojjhaṅga* — siin on ka *vicaya* tõlgitud ‘uurimiseks’, mujal on ‘uurimiseks’ tõlgitud *anupassanā*.

<sup>107</sup> *virīya-sambojjhaṅga*

<sup>108</sup> *pīti-sambojjhaṅga*

<sup>109</sup> *passaddhi-sambojjhaṅga*

<sup>110</sup> *samādhi-sambojjhaṅga*

<sup>111</sup> *upekkhā-sambojjhaṅga*

ta teab ka seda, kuidas juba tekkinud võrdse suhtumise virgumisliiget kujustades täiustada.

Nõnda hakkab ta seestpoolt seadmustes uurima seadmusi... Nõnda siis, mungad, hakkab munk seadmustes uurima seadmusi, mis on seitse virgumisliiget.

#### 4.5. Tõdede alajaotus<sup>112</sup>

Ja veel, mungad, hakkab munk seadmustes uurima seadmusi, mis on neli õilsat tõde.<sup>113</sup>

Kuidas aga, mungad, hakkab munk seadmustes uurima seadmusi, mis on neli õilsat tõde?

Siin, mungad, teab munk nii, nagu asi tegelikult on:<sup>114</sup> „See on kannatus“;<sup>115</sup> ja ta teab nii, nagu asi tegelikult on: „See on kannatuse tekkimine“;<sup>116</sup> ja ta teab nii, nagu asi tegelikult on: „See on kannatuse lakkamine“;<sup>117</sup> ja ta teab nii, nagu asi tegelikult on: „See on kannatuse lakkamisele viiv tee“.<sup>118</sup>

##### 4.5.1. Kannatuse tõe seletus<sup>119</sup>

Aga mis, mungad, on õilis tõde kannatusest?

Sünd on ju kannatus; vananemine on ju kannatus; surm on ju kannatus; mure, kurbus, kannatus, masendus ja ärevus on ju kannatus; kokkupuude ebameeldivaga on ju kannatus; lahusolek meeldivast on ju kannatus; kui ei

---

<sup>112</sup> *sacca-pabba*

<sup>113</sup> *catū ariyasaccā* — vt ka Ida mõtteloo leksikon 2011, lk 153. Võrguväljaandes: [http://et.ida-motteloo-leksikon.wikia.com/wiki/Neli\\_õilsat\\_tõde](http://et.ida-motteloo-leksikon.wikia.com/wiki/Neli_õilsat_tõde) (vaadatud 25.01.2018). Nelja õilsat tõde seletab Buddha oma esimese õpetusena *Dhammacakkappavattana* („Seadmuseratta käimapanemine“) nimelises tekstis. Vt eesti keeles Linnart Mälli tõlkes: Budismi pühad raamatud. I, lk 13–17 (kirjanduslik tõlge), lk 116–119 (terminoloogiline tõlge), lk 167–170 paalikeelne algtekst.

<sup>114</sup> *yathābhūtaṃ*

<sup>115</sup> *idaṃ dukkhaṃ*

<sup>116</sup> *ayaṃ dukkhasamudayo*

<sup>117</sup> *ayaṃ dukkhanirodho*

<sup>118</sup> *ayaṃ dukkhanirodhagāmini paṭipadā*

<sup>119</sup> *dukkhasaccaniddeso*

saa kätte ihaldatud, siis see on ju kannatus; kokkuvõtlikult — viis kippumise kogumit on kannatus.<sup>120</sup>

Aga mis, mungad, on sünd?<sup>121</sup>

Ükskõik mis olendid ükskõik kus sünnivad, olles eostatud, ilma le tulnud ja kogumiteks saanud ning aladele jõudnud,<sup>122</sup> seda, mungad, nimetataksegi sünniks.

Aga mis, mungad, on vananemine?<sup>123</sup>

Ükskõik mis olendid ükskõik kus vananevad, jäädes otsa ja hambutuks, minnes halliks ja kortsu, jõudes elutee lõppu ning minetades oma võimed, seda, mungad, nimetataksegi vananemiseks.

Aga mis, mungad on surm?<sup>124</sup>

Ükskõik mis olendid ükskõik kus otsa saavad, oma eluga lõpule jõudes, kui nende aeg saab täis ja nad surevad ning nende kogumid katkevad ja võimed lakkavad, seda, mungad, nimetataksegi surmaks.

Aga mis, mungad, on mure?<sup>125</sup>

Ükskõik mis, mungad, õnnetus toob kaasa ükskõik mis kannatuseseadmusega seotud mure või murelikkuse või muremõtted või muretsemise, seda, mungad nimetataksegi mureks.

Aga mis, mungad, on kurbus?<sup>126</sup>

Ükskõik mis, mungad, õnnetus toob kaasa ükskõik mis kannatuseseadmusega seotud kurvastuse või kurbuse või kurvameelsuse või kurvastusse lange-  
mise või sügava kurbuse, seda, mungad, nimetataksegi kurbuseks.

Aga mis, mungad, on kannatus?<sup>127</sup>

---

<sup>120</sup> *jāti pi dukkhā, jarā pi dukkhā, maraṇaṃ pi dukkhaṃ, sokaparidevaduk-khadomanassupāyāsā pi dukkhā, appiyehi sampayogo pi dukkha, piyehi vippayogo pi dukkha, yampicchaṃ na labhati taṃ pi dukkhaṃ, saṅkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā* — see loetelu on peaaegu identne Buddha esimese jutlusena tuntud „Seadmuse-ratta käimapanemises“ antuga (vt viide 113), kus lisaks siin nimetatutele on sünni ja vananemise järel veel haigus (*bhyādhi*).

<sup>121</sup> *jāti*

<sup>122</sup> ‘Kogumiteks saanud ja aladele jõudnud’ (*khandhānaṃ pātubhāvo āyatanānaṃ paṭilābho*) on viide eelmistele alajaotustele, kus juttu „viiest kippumise kogumist“ (4.2.) ja „kuuest sisemisest ja välisest alast“ (4.3.); budismi järgi käsitletakse nende mõiste-süsteemide kaudu inimisiksuse kujunemist.

<sup>123</sup> *jarā*

<sup>124</sup> *marāṇa*

<sup>125</sup> *soka*

<sup>126</sup> *parideva*

<sup>127</sup> *dukkha*

Ükskõik mis, mungad, kehalist kannatust, kehalist ebageeldivust, kehaga kokkupuutest tekkinud kannatust või ebageeldivust tuntakse, seda, mungad, nimetataksegi kannatuseks.

Aga mis, mungad, on masendus?<sup>128</sup>

Ükskõik mis, õpilased, meelelist kannatust, meelelist ebageeldivust või meelega kokkupuutest tekkinud kannatust või ebageeldivust tuntakse, seda, mungad, nimetataksegi masenduseks.

Aga mis, õpilased, on ärevus?<sup>129</sup>

Ükskõik mis, mungad, õnnetus toob kaasa ükskõik mis kannatuseseadmu-  
sega seotud ärrituse, ärevuse, suure ärrituse või suure ärevuse, seda, mungad, nimetataksegi ärevuseks.

Aga mis, mungad, on ebageeldivaga kokkupuutumise<sup>130</sup> kannatus?

Aga just see, kui kohtutakse, saadakse kokku, puututakse kokku või viibitakse koos ükskõik mis vastikute, ebageeldivate või vastumeelsete kujude, helide, lõhnade, maitsete, kombitavate asjade või seadmustega või kelle-  
gagi, kes soovib õnnetust, kes soovib kahju, kes soovib haigusi või kes soovib rahu rikkuda. Seda, mungad, nimetataksegi ebageeldivaga kokkupuutumise kannatuseks.

Aga mis, mungad, on meeldivast lahusoleku<sup>131</sup> kannatus?

Aga just see, kui ei kohtuta, ei saada kokku, ei puututa kokku ega viibita koos heade, meeldivate, meeltülendavate kujude, helide, lõhnade, maitsete, kombitavate asjade või seadmustega ega kellegagi, kes soovib õnnestumist, kes soovib kasu, kes soovib tervist või kes soovib rahu, nagu isa või ema või vend või õde või sõber või kaaslane või sugulane. Seda, mungad, nimetataksegi meeldivast lahusoleku kannatuseks.

Aga mis, mungad, on kannatus, kui ei saada seda, mida soovitakse?<sup>132</sup>

Mungad, sündimisseadmustega olendites tekib selline soov: „Oh, tõesti, kui  
meil ei oleks sündimisseadmusi; oh, tõesti, kui ei peaks enam rohkem sündima!“  
Aga seda ei saa ju palja soovimisega. Ja kui ei saa seda, mida soovitakse, siis  
see ongi kannatus.

---

<sup>128</sup> *domanassa*

<sup>129</sup> *upāyāsa*

<sup>130</sup> *appiyehi sampayoga*

<sup>131</sup> *piyehi vippayoga*

<sup>132</sup> *yampicchaṃ na labhati*

Mungad, vananemisseadmustega olendites tekib selline soov: „Oh, tõesti, kui meil ei oleks vananemisseadmusi; oh tõesti, kui me ei peaks vanaks saama!“ Aga seda ei saa ju palja soovimisega. Ja kui ei saa seda, mida soovitakse, siis see ongi kannatus.

Mungad, haigusseadmustega olendites tekib selline soov: „Oh, tõesti, kui meil ei oleks haigusseadmusi; oh, tõesti, kui me ei peaks haigeks jääma!“ Aga seda ei saa ju palja soovimisega. Ja kui ei saa seda, mida soovitakse, siis see ongi kannatus.

Mungad, surmaseadmustega olendites tekib selline soov: „Oh, tõesti, kui meil ei oleks surmaseadmusi; oh, tõesti, kui me ei peaks surema!“ Aga seda ei saa ju palja soovimisega. Ja kui ei saa seda, mida soovitakse, siis see ongi kannatus.

Mungad, kui mure-, kurbus-, kannatus-, masendus- ja ärevusseadmustega olendites tekib selline soov: „Oh, tõesti, kui meil ei oleks mure-, kurbus-, kannatus-, masendus- ja ärevusseadmust; oh, tõesti, kui meile ei peaks osaks saama mure-, kurbus-, kannatus-, masendus- ja ärevusseadmusel!“ Aga seda ei saa ju palja soovimisega. Ja kui ei saa seda, mida soovitakse, siis see ongi kannatus.

Ja mis, mungad, on kokkuvõtlikult viie kippumise kogumi kannatused?

Need on kujudesse kippumise kogum, tunnetesse kippumise kogum, mõistetes kippumise kogum, meeleoludesse kippumise kogum ja teadvusesse kippumise kogum. Neid, mungad, nimetataksegi kokkuvõtlikult viie kippumise kogumi kannatusteks.

Seda, mungad, nimetatakse kannatuse õilsaks tõeks.

#### 4.5.2. Tekkimise õilsa tõe seletus<sup>133</sup>

See on janu,<sup>134</sup> mis tekib ikka ja jälle ning käib koos naudinguga ja lõbuga naudeldes siin ja seal, see on nimelt lõbujanu,<sup>135</sup> olemisejanu<sup>136</sup> ja olematusejanu.<sup>137</sup>

Kus aga, mungad, see janu sünnib ja kus ta asub?

<sup>133</sup> *samudaya-sacca-niddeso*

<sup>134</sup> *taṇhā* — vt ka Ida mõtteloo leksikon 2011, lk 86. Võrguväljaandes: <http://et.ida-motteloo-leksikon.wikia.com/wiki/Janu> (vaadatud 25.01.2018).

<sup>135</sup> *kāma-taṇhā*

<sup>136</sup> *bhava-taṇhā*

<sup>137</sup> *vibhava-taṇhā*

Ükskõik kus siinilmas on midagi ahvatlevat ja meelitavat, seal janu sünnib ja seal tema asub.<sup>138</sup>

Mis aga siinilmas on ahvatlev ja meelitav?

Silm on siinilmas ahvatlev ja meelitav. Seal siis janu sünnib ja seal tema asub. Kõrv on siinilmas ahvatlev ja meelitav. Seal siis janu sünnib ja seal tema asub. Nina on siinilmas ahvatlev ja meelitav. Seal siis janu sünnib ja seal tema asub. Keel on siinilmas ahvatlev ja meelitav. Seal siis janu sünnib ja seal tema asub. Keha on siinilmas ahvatlev ja meelitav. Seal siis janu sünnib ja seal tema asub. Meel on siinilmas ahvatlev ja meelitav. Seal siis janu sünnib ja seal tema asub.

Kujud on siinilmas ahvatlevad ja meelitavad. Seal siis janu sünnib ja seal tema asub. Helid on siinilmas ahvatlevad ja meelitavad. Seal siis janu sünnib ja seal tema asub. Lõhnad on siinilmas ahvatlevad ja meelitavad. Seal siis janu sünnib ja seal tema asub. Maitset on siinilmas ahvatlevad ja meelitavad. Seal siis janu sünnib ja seal tema asub. Kombitavad on siinilmas ahvatlevad ja meelitavad. Seal siis janu sünnib ja seal tema asub. Seadmused on siinilmas ahvatlevad ja meelitavad. Seal siis janu sünnib ja seal tema asub.

Silmateadvus<sup>139</sup> on siinilmas ahvatlev ja meelitav. Seal siis janu sünnib ja seal tema asub. Kõrvateadvus on siinilmas ahvatlev ja meelitav. Seal siis janu sünnib ja seal tema asub. Ninateadvus on siinilmas ahvatlev ja meelitav. Seal siis janu sünnib ja seal tema asub. Keeleteadvus on siinilmas ahvatlev ja meelitav. Seal siis janu sünnib ja seal tema asub. Kehateadvus on siinilmas ahvatlev ja meelitav. Seal siis janu sünnib ja seal tema asub. Meeleteadvus on siinilmas ahvatlev ja meelitav. Seal siis janu sünnib ja seal tema asub.

Silmaga kokkupuude<sup>140</sup> on siinilmas ahvatlev ja meelitav. Seal siis janu sünnib ja seal tema asub. Kõrvaga kokkupuude on siinilmas ahvatlev ja meelitav. Seal siis janu sünnib ja seal tema asub. Ninaga kokkupuude on siinilmas ahvatlev ja meelitav. Seal siis janu sünnib ja seal tema asub. Keelega kokkupuude on siinilmas ahvatlev ja meelitav. Seal siis janu sünnib ja seal tema asub. Kehaga kokkupuude on siinilmas ahvatlev ja meelitav. Seal siis janu sünnib ja seal tema

---

<sup>138</sup> *yaṃ loke piyarūpaṃ satarūpaṃ etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nīvisamānā nīvisati.* Järgnevates lõikudes selgitatakse süsteemselt, et kogu meie võimel (silm, kõrv, nina, keel, keha ja meel) ning vastavatel valdadel (kuju, heli, lõhn, maitse, kombitav, seadmused) ehk kokkuvõttes aladel (vt 4.3.) põhinev psühhofüsioloogiline olemine tekitab janusid ja seega kannatust, sest ainult sedakaudu tuleb kõik, mida me oma soovides tajume ahvatleva ja meelitavana, võimendades nõnda üha janusid.

<sup>139</sup> *cakkhu-viññāṇa* — edasi loetletakse ülejäänud viie võimega seotud teadvused: *sota-, ghāna-, jivhā-, kāya- ja mano-viññāṇa.*

<sup>140</sup> *cakkhu-samphasso* jne

asub. Meelega kokkupuude on siinilmas ahvatlev ja meelitav. Seal siis janu sünnib ja seal tema asub.

Silmaga kokkupuutest sündinud tunded<sup>141</sup> on siinilmas ahvatlevad ja meelitavad. Seal siis janu sünnib ja seal tema asub. Kõrvaga kokkupuutest sündinud tunded on siinilmas ahvatlevad ja meelitavad. Seal siis janu sünnib ja seal tema asub. Ninaga kokkupuutest sündinud tunded on siinilmas ahvatlevad ja meelitavad. Seal siis janu sünnib ja seal tema asub. Keelega kokkupuutest sündinud tunded on siinilmas ahvatlevad ja meelitavad. Seal siis janu sünnib ja seal tema asub. Kehaga kokkupuutest sündinud tunded on siinilmas ahvatlevad ja meelitavad. Seal siis janu sünnib ja seal tema asub. Meelega kokkupuutest sündinud tunded on siinilmas ahvatlevad ja meelitavad. Seal siis janu sünnib ja seal tema asub.

Kujumõiste<sup>142</sup> on siinilmas ahvatlev ja meelitav. Seal siis janu sünnib ja seal tema asub. Helimõiste on siinilmas ahvatlev ja meelitav. Seal siis janu sünnib ja seal tema asub. Lõhnamõiste on siinilmas ahvatlev ja meelitav. Seal siis janu sünnib ja seal tema asub. Maitsemõiste on siinilmas ahvatlev ja meelitav. Seal siis janu sünnib ja seal tema asub. Kombitavamõiste on siinilmas ahvatlev ja meelitav. Seal siis janu sünnib ja seal tema asub. Seadmusemõiste on siinilmas ahvatlev ja meelitav. Seal siis janu sünnib ja seal tema asub.

Kujutahtmine<sup>143</sup> on siinilmas ahvatlev ja meelitav. Seal siis janu sünnib ja seal tema asub. Helitahtmine on siinilmas ahvatlev ja meelitav. Seal siis janu sünnib ja seal tema asub. Lõhnatahtmine on siinilmas ahvatlev ja meelitav. Seal siis janu sünnib ja seal tema asub. Maitsetahtmine on siinilmas ahvatlev ja meelitav. Seal siis janu sünnib ja seal tema asub. Kombitavatahtmine on siinilmas ahvatlev ja meelitav. Seal siis janu sünnib ja seal tema asub. Seadmusetahtmine on siinilmas ahvatlev ja meelitav. Seal siis janu sünnib ja seal tema asub.

Kujujanu<sup>144</sup> on siinilmas ahvatlev ja meelitav. Seal siis janu sünnib ja seal tema asub. Helijanau on siinilmas ahvatlev ja meelitav. Seal siis janu sünnib ja seal tema asub. Lõhnajanau on siinilmas ahvatlev ja meelitav. Seal siis janu sünnib ja seal tema asub. Maitsejanau on siinilmas ahvatlev ja meelitav. Seal siis janu sünnib ja seal tema asub. Kombitavajanau on siinilmas ahvatlev ja meelitav. Seal siis janu sünnib ja seal tema asub. Seadmusejanau on siinilmas ahvatlev ja meelitav. Seal siis janu sünnib ja seal tema asub.

---

<sup>141</sup> *cakkhu-samphassajā vedanā* jne

<sup>142</sup> *rūpa-saññā* jne (*sadda-, gandha-, rasasa-, phoṭṭhabba-* ja *dhamma-saññā*)

<sup>143</sup> *rūpa-sañcetanā* jne (*sadda-, gandha-, rasasa-, phoṭṭhabba-* ja *dhamma-sañcetanā*)

<sup>144</sup> *rūpa-taṇhā* jne



Kujumõte<sup>145</sup> on siinilmas ahvatlev ja meelitav. Seal siis janu sünnib ja seal tema asub. Helimõte on siinilmas ahvatlev ja meelitav. Seal siis janu sünnib ja seal tema asub. Lõhnamõte on siinilmas ahvatlev ja meelitav. Seal siis janu sünnib ja seal tema asub. Maitsemõte on siinilmas ahvatlev ja meelitav. Seal siis janu sünnib ja seal tema asub. Kombatavamõte on siinilmas ahvatlev ja meelitav. Seal siis janu sünnib ja seal tema asub. Seadmusemõte on siinilmas ahvatlev ja meelitav. Seal siis janu sünnib ja seal tema asub.

Kujumõtlemine<sup>146</sup> on siinilmas ahvatlev ja meelitav. Seal siis janu sünnib ja seal tema asub. Helimõtlemine on siinilmas ahvatlev ja meelitav. Seal siis janu sünnib ja seal tema asub. Lõhnamõtlemine on siinilmas ahvatlev ja meelitav. Seal siis janu sünnib ja seal tema asub. Maitsemõtlemine on siinilmas ahvatlev ja meelitav. Seal siis janu sünnib ja seal tema asub. Kombatavamõtlemine on siinilmas ahvatlev ja meelitav. Seal siis janu sünnib ja seal tema asub. Seadmusemõtlemine on siinilmas ahvatlev ja meelitav. Seal siis janu sünnib ja seal tema asub.

Seda, mungad, nimetatakse kannatuse tekkimise õilsaks tõeks.

#### 4.5.3. Lakkamise õilsa tõe seletus<sup>147</sup>

See on tõesti selle janu jäägitu ja kiretu lakkamine, selle mahajätmine, sellest lahtisaamine, sellest vabanemine ja selle väljaajamine.

Kus aga, mungad, see janu kaob, kus ta vaibub?

Ükskõik kus siinilmas on ahvatlevat ja meelitavat, seal see janu kaob ja seal tema vaibub.<sup>148</sup>

Aga mis on siinilmas ahvatlev ja meelitav?

Silm on siinilmas ahvatlev ja meelitav. Seal siis janu kaob ja seal tema vaibub. Kõrv on siinilmas ahvatlev ja meelitav. Seal siis janu kaob ja seal tema vaibub. Nina on siinilmas ahvatlev ja meelitav. Seal siis janu kaob ja seal tema vaibub. Keel on siinilmas ahvatlev ja meelitav. Seal siis janu kaob ja seal tema vaibub.

<sup>145</sup> *rūpa-vitakka* jne

<sup>146</sup> *rūpa-vicāra* jne.

<sup>147</sup> *nirodha-sacca-niddeso*

<sup>148</sup> *yaṃ loke piyarūpaṃ satarūpaṃ, etthesā taṇhā pahiyamānā pahiyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.* Selles alajaotuses korratakse kõike seda, mis esitatud eelmises, kannatuse tekkimise alajaotuses, selgitamaks, et janu kui kannatuse algpõhjus saab lakata ainult sellesamas, meie psühhofüsioloogilise olemise sfääris, kus ta tekkis, kui me teadvustame selle kõiki aspekte ahvatlevate ja meelitavate elamuste allikana ja mõistame, et see on meie subjektiivne, janudest tulenev taju, mitte tegelikkus.

Keha on siinilmas ahvatlev ja meelitav. Seal siis janu kaob ja seal tema vaibub. Meel on siinilmas ahvatlev ja meelitav. Seal siis janu kaob ja seal tema vaibub.

Kujud on siinilmas ahvatlevad ja meelitavad. Seal siis janu kaob ja seal tema vaibub. Helid on siinilmas ahvatlevad ja meelitavad. Seal siis janu kaob ja seal tema vaibub. Lõhnad on siinilmas ahvatlevad ja meelitavad. Seal siis janu kaob ja seal tema vaibub. Maitseed on siinilmas ahvatlevad ja meelitavad. Seal siis janu kaob ja seal tema vaibub. Kombitavad on siinilmas ahvatlevad ja meelitavad. Seal siis janu kaob ja seal tema vaibub. Seadmused on siinilmas ahvatlevad ja meelitavad. Seal siis janu kaob ja seal tema vaibub.

Silmateadvus on siinilmas ahvatlev ja meelitav. Seal siis janu kaob ja seal tema vaibub. Kõrvateadvus on siinilmas ahvatlev ja meelitav. Seal siis janu kaob ja seal tema vaibub. Ninategadvus on siinilmas ahvatlev ja meelitav. Seal siis janu kaob ja seal tema vaibub. Keeleteadvus on siinilmas ahvatlev ja meelitav. Seal siis janu kaob ja seal tema vaibub. Kehategadvus on siinilmas ahvatlev ja meelitav. Seal siis janu kaob ja seal tema vaibub. Meeleteadvus on siinilmas ahvatlev ja meelitav. Seal siis janu kaob ja seal tema vaibub.

Silmaga kokkupuude on siinilmas ahvatlev ja meelitav. Seal siis janu kaob ja seal tema vaibub. Kõrvaga kokkupuude on siinilmas ahvatlev ja meelitav. Seal siis janu kaob ja seal tema vaibub. Ninaga kokkupuude on siinilmas ahvatlev ja meelitav. Seal siis janu kaob ja seal tema vaibub. Keelega kokkupuude on siinilmas ahvatlev ja meelitav. Seal siis janu kaob ja seal tema vaibub. Kehaga kokkupuude on siinilmas ahvatlev ja meelitav. Seal siis janu kaob ja seal tema vaibub. Meelega kokkupuude on siinilmas ahvatlev ja meelitav. Seal siis janu kaob ja seal tema vaibub.

Silmaga kokkupuutest sündinud tunded on siinilmas ahvatlevad ja meelitavad. Seal siis janu kaob ja seal tema vaibub. Kõrvaga kokkupuutest sündinud tunded on siinilmas ahvatlevad ja meelitavad. Seal siis janu kaob ja seal tema vaibub. Ninaga kokkupuutest sündinud tunded on siinilmas ahvatlevad ja meelitavad. Seal siis janu kaob ja seal tema vaibub. Keelega kokkupuutest sündinud tunded on siinilmas ahvatlevad ja meelitavad. Seal siis janu kaob ja seal tema vaibub. Kehaga kokkupuutest sündinud tunded on siinilmas ahvatlevad ja meelitavad. Seal siis janu kaob ja seal tema vaibub. Meelega kokkupuutest sündinud tunded on siinilmas ahvatlevad ja meelitavad. Seal siis janu kaob ja seal tema vaibub.

Kujumõiste on siinilmas ahvatlev ja meelitav. Seal siis janu kaob ja seal tema vaibub. Helimõiste on siinilmas ahvatlev ja meelitav. Seal siis janu kaob ja seal tema vaibub. Lõhnamõiste on siinilmas ahvatlev ja meelitav. Seal siis janu kaob

ja seal tema vaibub. Maitsemõiste on siinilmas ahvatlev ja meelitav. Seal siis janu kaob ja seal tema vaibub. Kombitavamõiste on siinilmas ahvatlev ja meelitav. Seal siis janu kaob ja seal tema vaibub. Seadmusemõiste on siinilmas ahvatlev ja meelitav. Seal siis janu kaob ja seal tema vaibub.

Kujutahtmine on siinilmas ahvatlev ja meelitav. Seal siis janu kaob ja seal tema vaibub. Helitahtmine on siinilmas ahvatlev ja meelitav. Seal siis janu kaob ja seal tema vaibub. Lõhnatahtmine on siinilmas ahvatlev ja meelitav. Seal siis janu kaob ja seal tema vaibub. Maitsetahtmine on siinilmas ahvatlev ja meelitav. Seal siis janu kaob ja seal tema vaibub. Kombitavatahtmine on siinilmas ahvatlev ja meelitav. Seal siis janu kaob ja seal tema vaibub. Seadmusetahtmine on siinilmas ahvatlev ja meelitav. Seal siis janu kaob ja seal tema vaibub.

Kujujanu on siinilmas ahvatlev ja meelitav. Seal siis janu kaob ja seal tema vaibub. Helijanu on siinilmas ahvatlev ja meelitav. Seal siis janu kaob ja seal tema vaibub. Lõhnajanu on siinilmas ahvatlev ja meelitav. Seal siis janu kaob ja seal tema vaibub. Maitsejanu on siinilmas ahvatlev ja meelitav. Seal siis janu kaob ja seal tema vaibub. Kombitavajanu on siinilmas ahvatlev ja meelitav. Seal siis janu kaob ja seal tema vaibub. Seadmusejanu on siinilmas ahvatlev ja meelitav. Seal siis janu kaob ja seal tema vaibub.

Kujumõte on siinilmas ahvatlev ja meelitav. Seal siis janu kaob ja seal tema vaibub. Helimõte on siinilmas ahvatlev ja meelitav. Seal siis janu kaob ja seal tema vaibub. Lõhnamõte on siinilmas ahvatlev ja meelitav. Seal siis janu kaob ja seal tema vaibub. Maitsemõte on siinilmas ahvatlev ja meelitav. Seal siis janu kaob ja seal tema vaibub. Kombitavamõte on siinilmas ahvatlev ja meelitav. Seal siis janu kaob ja seal tema vaibub. Seadmusemõte on siinilmas ahvatlev ja meelitav. Seal siis janu kaob ja seal tema vaibub.

Kujumõtlemine on siinilmas ahvatlev ja meelitav. Seal siis janu kaob ja seal tema vaibub. Helimõtlemine on siinilmas ahvatlev ja meelitav. Seal siis janu kaob ja seal tema vaibub. Lõhnamõtlemine on siinilmas ahvatlev ja meelitav. Seal siis janu kaob ja seal tema vaibub. Maitsemõtlemine on siinilmas ahvatlev ja meelitav. Seal siis janu kaob ja seal tema vaibub. Kombitavamõtlemine on siinilmas ahvatlev ja meelitav. Seal siis janu kaob ja seal tema vaibub. Seadmusemõtlemine on siinilmas ahvatlev ja meelitav. Seal siis janu kaob ja seal tema vaibub.

Seda, mungad, nimetatakse kannatuse vaibumise õilsaks tõeks.

4.5.4. Tee tõe seletus<sup>149</sup>

Mis aga, mungad, on kannatuse lakkamisele viiva tee õilis tõde?

See on just seesama õilis kaheksaosaline tee,<sup>150</sup> ja nimelt õige vaade,<sup>151</sup> õige mõte,<sup>152</sup> õige jutt,<sup>153</sup> õige tegu,<sup>154</sup> õige eluviis,<sup>155</sup> õige püüdlus,<sup>156</sup> õige meelepidamine<sup>157</sup> ja õige keskendumine.<sup>158</sup>

Mis aga, mungad, on õige vaade?

See, mungad, on kannatuse teadmine, kannatuse tekkimise teadmine, kannatuse lakkamise teadmine ja kannatuse lakkamisele viiva tee teadmine. Seda, mungad, nimetataksegi õigeks vaateks.

Mis aga, mungad, on õige mõte?

Kasinumõte,<sup>159</sup> heatahtlikkumõte<sup>160</sup> ja vägivallatumõte.<sup>161</sup> Seda, mungad, nimetataksegi õigeks mõtteks.

Mis aga, mungad, on õige jutt?

Hoidumine valetamisest,<sup>162</sup> hoidumine laimamisest,<sup>163</sup> hoidumine sõimamisest,<sup>164</sup> hoidumine lobisemisest.<sup>165</sup> Seda, mungad, nimetataksegi õigeks jutuks.

Mis aga, õpilased, on õige tegu?

Hoidumine tapmisest,<sup>166</sup> hoidumine võtmast seda, mida pole antud,<sup>167</sup> hoidumine liiderdamisest.<sup>168</sup> Seda, mungad, nimetataksegi õigeks teoks.

---

<sup>149</sup> *magga-sacca-niddeso*

<sup>150</sup> *Ariyo atthaṅgiko maggo* — vt ka Ida mõtteloo leksikon 2011, lk 90–91. Võrguväljaandes: [http://et.ida-motteloo-leksikon.wikia.com/wiki/Kaheksaosaline\\_tee](http://et.ida-motteloo-leksikon.wikia.com/wiki/Kaheksaosaline_tee) (vaadatud 25.01.2018).

<sup>151</sup> *sammā-diṭṭhi*

<sup>152</sup> *sammā-saṅkappa*

<sup>153</sup> *sammā-vācā*

<sup>154</sup> *sammā-kammanta*

<sup>155</sup> *sammā-ājīva*

<sup>156</sup> *sammā-vāyāma*

<sup>157</sup> *sammā-sati*

<sup>158</sup> *sammā-samādhi*

<sup>159</sup> *nekkhamma-saṅkappo*

<sup>160</sup> *abyāpāda-saṅkappo*

<sup>161</sup> *avihimsā-saṅkappo*

<sup>162</sup> *musāvādā veramaṇī*

<sup>163</sup> *pisuṇāya vācāya veramaṇī*

<sup>164</sup> *pharusāya vācāya veramaṇī*

<sup>165</sup> *samphappalāpā veramaṇī*

<sup>166</sup> *pāṇātipātā veramaṇī*

<sup>167</sup> *adinnādānā veramaṇī*

<sup>168</sup> *kāmesumicchācārā veramaṇī*

Mis aga, mungad, on õige eluviis?

Siin, mungad, jätab õilis järgija<sup>169</sup> maha vale eluviisi ja teenib elatist õige eluviisiga.<sup>170</sup> Seda, mungad, nimetataksegi õigeks eluviisiks.

Mis aga, mungad, on õige püüdlus?

Siin, mungad, munk sünnitab ja pingutab tahet,<sup>171</sup> arendab tarmukust,<sup>172</sup> loob ja tugevdab meeleastatust<sup>173</sup> selleks, et halvad ja hüvetud seadmused,<sup>174</sup> mis pole veel tekkinud, ei tekikski. Ta sünnitab ja pingutab tahet, arendab tarmukust, loob ja tugevdab meeleastatust selleks, et halvad ja hüvetud seadmused, mis on juba tekkinud, saaks eemaldatud. Ta sünnitab ja pingutab tahet, arendab tarmukust, loob ja tugevdab meeleastatust selleks, et hüvestavad seadmused,<sup>175</sup> mis pole veel tekkinud, tekiksid. Ta sünnitab ja pingutab tahet, arendab tarmukust, loob ja tugevdab meeleastatust selleks, et juba tekkinud hüvestavad seadmused püsiksid, ei laguneks laiali, leviksid, saaksid kujustatud ja täiustuksid. Seda, mungad, nimetataksegi õigeks püüdluseks.

Mis aga, mungad, on õige meelespidamine?<sup>176</sup>

Siin, mungad, hakkab munk hoolikalt, täie tähelepanu ja meelespidamisega kehas uurima keha, jättes maha maailma mured ja ahvatlused; ta hakkab hoolikalt, täie tähelepanu ja meelespidamisega tunnetes uurima tundeid, jättes maha maailma mured ja ahvatlused; ta hakkab hoolikalt, täie tähelepanu ja meelespidamisega meeles uurima meelt, jättes maha maailma mured ja ahvatlused; ta hakkab hoolikalt, täie tähelepanu ja meelespidamisega seadmustes uurima seadmusi, jättes maha maailma mured ja ahvatlused.

Mis aga, mungad, on õige keskendumine?

Siin, mungad, saanud lahti kirgedest, saanud lahti halbade seadmustest, süüvib munk eraldumisest sündinud rõömuküllasesse esimesse mõtlusseis-

---

<sup>169</sup> *ariya-sāvako*. Oluline on tähele panna, et ainult siin kasutatakse sihtgrupi tähistusena sellist nimetust, kuna igal pool mujal kohtame sõna *bhikkhu*. See viitab ilmselt sellele, et *ariya-sāvako* (sõna-sõnalt 'õilis kuulaja') on selles tekstis laiem mõiste ja tähistab eelkõige ilmalikke järgijaid, kes peavad mingi tööga elatist teenima; *bhikkhu*'d on aga juba ilmalikust elust loobunud Virgunu õpilased.

<sup>170</sup> *micchā-ājīvaṃ pahāya sammā-ājīvena jīvitam kappeti*

<sup>171</sup> *chandaṃ janeti vāyamati*

<sup>172</sup> *vīriyaṃ ārabhati*

<sup>173</sup> *cittaṃ pagganhāti padahati*

<sup>174</sup> *pāpakā akusalā dhammā*

<sup>175</sup> *kusalā dhammā*

<sup>176</sup> Õiget meelespidamist selgitav lõik on sõna-sõnalt seesama, mis käesoleva suutra sisejuhatuses, kus Virgunu seletab, mis on neli meelespidamist.

sundisse,<sup>177</sup> millega kaasnevad veel mõtted ja mõtlemine. Vaigistanud mõtted ja mõtlemise, süüvib ta sisemise selguse ja ühtekoondatud meelega keskendumisest sündinud rõõmuküllasusse teise mõtlusseisundisse,<sup>178</sup> milles ei ole enam mõtteid ega mõtlemist. Rõõmsalt ja kiretult, võrdse suhtumise, meelespidamise ja tähelepanuga õnne tundes oma kehas, mille kohta õilsad on öelnud: „Võrdse suhtumise ja meelespidamisega õnnes viibija“, süüvib ta kolmandasse mõtlusseisundisse.<sup>179</sup> Eemaldunud õnnest ja eemaldunud kannatusest, jätnud maha nii rõõmsameelsuse kui ka kurvameelsuse, süüvib ta neljandasse mõtlusseisundisse,<sup>180</sup> milles ei ole enam ei õnne ega kannatust ja mille võrdne suhtumine ja meelespidamine on täiesti puhtaks teinud. Seda, mungad, nime-tataksegi õigeks keskendumiseks.

Seda, mungad, nimetataksegi kannatuse vaibumisele viiva tee õilsaks tööks.

Nõnda hakkab ta seestpoolt seadmustes uurima seadmusi... Nõnda siis, mungad, hakkab munk seadmustes uurima seadmusi, mis on neli õilsat tõde

Sellega lõpeb seadmuste uurimise peatükk

## Meelespidamise kujutamise tulemused<sup>181</sup>

Ükskõik kes, mungad, neid nelja meelespidamist nõnda seitse aastat kujustab, sellele saab osaks emb-kumb kahest viljast, kas teadasaamine nähtavas sead-muses<sup>182</sup> või naasmatus kiindumise jäägi puhul.<sup>183</sup>

Jätame pealegi, mungad, seitse aastat. Ükskõik kes, mungad, neid nelja meelespidamist nõnda kuus aastat kujustab, sellele saab osaks...<sup>184</sup>

---

<sup>177</sup> *paṭhamam jhānam upasampajja viharati*. Õiget keskendumist selgitatakse nelja *jhāna* ('mõtlus') kaudu, mis siin on tõlgitud „mõtlusseisundiks“. See kujutab endast progresseeruvat astmelist võimekust süüvida, kus iga astet iseloomustab eneseanalüüsi tulemusel saavutatud üha täielikum loobumus sansaara olekutest. Vt ka Ida mõtteloo leksikon 2011, lk 147–148. Võrguväljaandes: <http://et.ida-motteloo-leksikon.wikia.com/wiki/M%C3%B5tlus> (vaadatud 25.01.2018).

<sup>178</sup> *duṭṭiyam jhānam upasampajja viharati*

<sup>179</sup> *tatiyam jhānam upasampajja viharati*

<sup>180</sup> *catuttham jhānam upasampajja viharati*

<sup>181</sup> *satipatthāna-bhāvanā-nisamso*

<sup>182</sup> *diṭṭheva dhamme aññā*. Mõistet *aññā* tõlgendatakse kui kõrgeimat teadmist, mis on omane arhatitele (*arahat*) ehk täielikult vabanenud isikutele.

<sup>183</sup> *sati vā upādisese anāgāmitā*. Naasmatus (*anāgāmitā*) on üks aste enne arhati taset.

<sup>184</sup> Siin ja kõigis järgnevate lõikudes kordub täpselt sama sõnastus, mis esimeses lõigus.

Jätame pealegi, mungad, kuus aastat. Ükskõik kes, mungad, neid nelja meelespidamist nõnda viis aastat kujustab, sellele saab osaks...

Jätame pealegi, mungad, viis aastat. Ükskõik kes, mungad, neid nelja meelespidamist nõnda neli aastat kujustab, sellele saab osaks...

Jätame pealegi, mungad, neli aastat. Ükskõik kes, mungad, neid nelja meelespidamist nõnda kolm aastat kujustab, sellele saab osaks...

Jätame pealegi, mungad, kolm aastat. Ükskõik kes, mungad, neid nelja meelespidamist nõnda kaks aastat kujustab, sellele saab osaks...

Jätame pealegi, mungad, kaks aastat. Ükskõik kes, mungad, neid nelja meelespidamist nõnda ühe aasta kujustab, sellele saab osaks...

Jätame pealegi, mungad, ühe aasta. Ükskõik kes, mungad, neid nelja meelespidamist nõnda seitse kuud kujustab, sellele saab osaks...

Jätame pealegi, mungad, seitse kuud. Ükskõik kes, mungad, neid nelja meelespidamist nõnda kuus kuud kujustab, sellele saab osaks...

Jätame pealegi, mungad, kuus kuud. Ükskõik kes, mungad, neid nelja meelespidamist nõnda viis kuud kujustab, sellele saab osaks...

Jätame pealegi, mungad, viis kuud. Ükskõik kes, mungad, neid nelja meelespidamist nõnda neli kuud kujustab, sellele saab osaks...

Jätame pealegi, mungad, neli kuud. Ükskõik kes, mungad, neid nelja meelespidamist nõnda kolm kuud kujustab, sellele saab osaks...

Jätame pealegi, mungad, kolm kuud. Ükskõik kes, mungad, neid nelja meelespidamist nõnda kaks kuud kujustab, sellele saab osaks...

Jätame pealegi, mungad, kaks kuud. Ükskõik kes, mungad, neid nelja meelespidamist nõnda ühe kuu kujustab, sellele saab osaks...

Jätame pealegi, mungad, ühe kuu. Ükskõik kes, mungad, neid nelja meelespidamist nõnda pool kuud kujustab, sellele saab osaks...

Jätame pealegi, mungad, pool kuud. Ükskõik kes, mungad, neid nelja meelespidamist nõnda seitse päeva kujustab, sellele saab osaks...

On olemas, mungad, see üks ja ainumas tee olendite puhastamiseks, kurbuse ja kannatuse ületamiseks, hädade ja murede lõpetamiseks, õige käitumise omaksvõtmiseks ja nirvaana teostamiseks. See on neli meelespidamist. Nõnda, mis iganes öeldud, on öeldud just sel põhjusel.“

Nõnda kõneles Bhagavat. Ja kõik mungad olid rõõmsad ja täis vaimustust selle üle, mida Bhagavat oli kõnelenud.

Sellega lõpeb „Suur meelespidamise suutra“