

Turinys

1	Ryto giesmės	1
1.1	Trijų brangenybių pagerbimas	1
1.2	Budos pašlovinimas	1
1.3	Dhammos pašlovinimas	3
1.4	Sanghos pašlovinimas	3
1.5	Trijų brangenybių pasveikinimas ir apmąstymai nuraminantys aistras	4
1.6	Jaya Paritta	8
1.7	Penki faktai dažnam apmąstymui	10
1.8	Tauriosios tiesos	11
1.9	Žvelgimas į kūną	13
1.10	Apmąstymai naudojant būtinybes	17
1.11	Pranos jėgos panaudojimo pratimai	19
1.12	Geraširdiškumo eilės	21
1.13	Nuopelnų paskyrimas	23
2	Vakaro giesmės	24
2.1	Trijų brangenybių pagerbimas	24
2.2	Budos bruožų atminimas	24
2.3	Eilės Budos garbei	25
2.4	Dhammos bruožų atminimas	27
2.5	Eilės Dhammos garbei	27
2.6	Sanghos bruožų atminimas	29
2.7	Eilės Sanghos garbei	30
2.8	Prieglobsčio trijose brangenybėse priėmimas	31
2.9	Tiesos ištarimo eilės	33

3	Suttos	34
3.1	Dhamma-cakkappavattana Sutta	34
3.2	Anattalakkhaṇasuttaṃ	47
3.3	Āditta-pariyāya Sutta	59
3.4	Girimānanda Sutta	65
3.5	Sārāṇīya-dhamma Sutta	74
3.6	Gotami Sutta	76
3.7	Dhamma-niyāma Sutta	79
3.8	Dhammasaṅgaṇī Mātikā Pāṭha	82
3.9	Vipassana Bhumi	85
3.10	Paṭicca Samuppāda	87
3.11	Dhamma-saṅgaṇī	89
3.12	Vibhaṅga	90
3.13	Dhātu-kathā	91
3.14	Puggala-paññatti	91
3.15	Kathā-vatthu	92
3.16	Yamaka	93
3.17	Paṭṭhāna	93
3.18	Paṃsu-kūla mirusiemis	95
3.19	Paṃsu-kūla gyviesiems	95
4	Budos diena - apasaugančios giesmės	96
4.1	Dievybių pakvietimas	96
4.2	Prieglobsčio trijose brangenybėse priėmimas	97
4.3	Tiesos ištarimo eilės	98
4.4	Maṅgala Sutta	100
4.5	Ratanasutta	102
4.6	Karaṇīyamettā Sutta	109
4.7	Khandha Paritta	111
4.8	Mora Paritta	112
4.9	Vaṭṭaka paritta	113
4.10	Bojjhaṅga paritta	114
4.11	Abhaya paritta	116
4.12	Devatāyuyyojana Gāthā	116

5	Apmąstymai	118
5.1	Penki faktai dažnam apmąstymui	118
5.2	Tauriosios Tiesos	119
5.3	Apmąstymai panaudojus būtinybes	120
6	Geraširdiškumas ir nuopelnų paskyrimas	122
6.1	Geraširdiškumo skleidimas	122
6.2	Geraširdiškumo giesmė	124
6.3	Sabba-patti-dāna Gāthā	125
6.4	Geraširdiškumo eilės	126
6.5	Nuopelnų paskyrimas	128
7	Priesakai	129
7.1	Penki priesakai	129
7.2	Aštuoni priesakai	132

Ryto giesmės

Trijų brangenybių pagerbimas

arahaṃ sammā-sambuddho bhagavā
buddhaṃ bhagavantaṃ abhivādemi (nusilenkiama)

*Arahantas, tobulai pabudęs, Palaimintasis,
pagerbiu Budą, Palaimintąjį.*

svākkhāto bhagavatā dhammo
dhammaṃ namassāmi (nusilenkiama)

*Mokymas gerai išdėstytas Palaimintojo,
nusilenkiu Dhammai.*

supaṭipanno bhagavato sāvaka-saṅgho
saṅghaṃ namāmi (nusilenkiama)

*Gerai žengia keliu Palaimintojo mokinių bendruomenė,
lenkiuosi prieš Sanghą.*

namo tassa bhagavato arahato sammā-
sambuddhassa (3 kartus)

Pagarba Palaimintajam, arahantui, tobulai pabudusiam.

Budos pašlovinimas

yo so tathāgato arahaṃ sammā-sambuddho

Tą Tathagatą, kuris yra arahantas, tobulai pabudęs,

vijjā-caraṇa-sampanno sugato lokavidū

igijęs žinojimą ir gerą elgesį, gerai žengęs, žinantis pasaulį,

anuttaro purisa-damma-sārathi

neprilygstamas tramdytinų žmonių ugdytojas,

satthā deva-manussānaṃ buddho bhagavā;

dievybių ir žmonių mokytojas, budintojas, palaimintas,

yo imaṃ lokaṃ sadevakaṃ samārakaṃ sabrahma-
kaṃ, sassamaṇa-brāhmaṇiṃ pajam̐ sadeva-manus-
saṃ sayam̐ abhiññā sacchikatvā pavedesi;

kuris skelbėsi pats tiesiogine patirtimi pažinęs šį pasaulį su jo dievybėmis, Mara, Brahma, su visais atsiskyrėliais ir brahmanais, su jo valdovais ir žmonėmis;

yo dhammaṃ desesi, ādi-kalyāṇaṃ majjhe-kalyā-
ṇaṃ pariyosāna-kalyāṇaṃ;

kuris mokė Dhammos, kuri yra gera pradžioje, gera viduryje, gera pabaigoje,

sātthaṃ sabyañjanaṃ kevala-paripuṇṇaṃ parisud-
dhaṃ brahma-cariyaṃ pakāsesi:

mokė prasmingai, tinkama kalba, parodė visiškai tobulą, tyrą šventą gyvenimą;

tam ahaṃ bhagavantaṃ abhipūjayāmi, tam ahaṃ
bhagavantaṃ sirasā namāmi. (nusilenkiama)

pašlovinu tą Palaimintąjį, nusilenkiu tam Palaimintajam.

Dhammos pašlovinimas

yo so svākkhāto bhagavatā dhammo,

Tą Dhammą, kuri yra gerai išdėstyta Palaimintojo,

sandiṭṭhiko akāliko,

matoma čia ir dabar, nesensta,

ehipassiko opanayiko

ragina įsitikinti [jos tikrumu], yra verta taikymo,

paccattaṃ veditabbo viññūhi,

turi būti asmeniškai pažinta išmintingųjų,

tam ahaṃ dhammaṃ abhipūjayāmi, ta ahaṃ
dhammaṃ sirasā namāmi. (nusilenkiama)

pašlovinu tą Dhammą, nusilenkiu tai Dhammai.

Sanghos pašlovinimas

yo so supaṭipanno bhagavato sāvaka-saṅgho

Tą gerai žengiančių keliu Palaimintojo mokinių bendruomenę,

uju-paṭipanno bhagavato sāvaka-saṅgho

teisingai žengiančių keliu Palaimintojo mokinių bendruomenę,

ñāya-paṭipanno bhagavato sāvaka-saṅgho

tinkamai žengiančių keliu Palaimintojo mokinių bendruomenę,

sāmīci-paṭipanno bhagavato sāvaka-saṅgho

deramai žengiančių keliu Palaimintojo mokinių bendruomenę,

yadidaṃ cattāri purisayugāni aṭṭha purisapuggalā

tai yra keturias poras, aštuonių rūšių tauriasias būtybes,

esa bhagavato sāvaka-saṅgho

šią Palaimintojo mokinių bendruomenę,

āhuṇeyyo pāhuṇeyyo dakkhīṇeyyo añjali-karaṇīyo

kuri yra verta dovanų, verta svetingumo, verta aukų, verta pagarbaus pasveikinimo,

anuttaram puññakkhettaṃ lokassa,

yra neprilygstamas laukas visam pasauliui nusipelnyti gero rezultato,

tam aham saṅgham abhipūjayāmi, tam aham saṅgham sirasā namāmi. (nusilenkiama)

pašlovinu tą Sanghą, nusilenkiu tai Sanghai.

Trijų brangenybių pasveikinimas ir apmąstymai nuraminantys aistras

buddho susuddho karuṇā-mahaṇṇavo || yocanta-suddhabbara-ñāṇa-locano || lokassa pāpūpakilesa-ghātako || vandāmi buddham aham-ādarena taṃ

Buda yra visiškai tyras, turintis atjautos su lyg vandenynu, su galutinai išgryninta žinojimo akimi, pasaulio blogio ir teršalų naikintojas. Nuoširdžiai pagerbiu tą Budą.

dhammo padīpo viya tassa satthuno || yo magga-pākāmata-bhedabhinnako || lokuttaro yo ca tad-atthadīpano || vandāmi dhammam aham-ādarena taṃ

To mokytojo Dhamma yra kaip žibintas. Perskirta į kelią, vaisius ir nemirtingąjį, ji yra pranokstanti pasaulį ir parodo kelią į tai. Nuoširdžiai pagerbiu tą Dhammą.

saṅgho sukhettābhyatikhetta-saññito || yo diṭṭha-
santo sugatānubodhako || lolappahīno ariyo sume-
dhaso || vandāmi saṅghaṃ aham-ādarena taṃ

*Sangha vadinama lauku geresniu už geriausia, pamačiusioji ramybę, pabudusi sek-
dama Gerai Žengusiji, palikusi blaškimašį, tauri, išmintinga. Nuoširdžiai pagerbiu
tą Sanghą.*

iccevam-ekantabhipūjaneyyakam || vatthuttayam van-
dayatābhisankhataṃ || puññaṃ mayā yaṃ mama sab-
bupaddavā || mā hontu ve tassa pabhāva-siddhiyā

*Mano sukurto nuopelno pagerbiant tris brangenybes, vertąsias tik aukščiausios pa-
garbos, galia tegul visi pavojai pranyksta!*

* * *

idha tathāgato loke uppanno araham sammā sam-
buddho,

Štai, pasaulyje pasirodė Tathagata, arahantas, tobulai pabudęs,

dhammo ca desito niyyāniko upasamiko parinibbāni-
ko sambodhagāmī sugatappavedito.

*ir išdėstyta Dhamma vedanti (iš samsaros), nuraminanti, užgesinanti, vedanti į pa-
budimą, paskelbtoji Gerai Žengusiojo.*

mayan-taṃ dhammaṃ sutvā evaṃ jānāma

Paklausę tos Dhammos mes žinome:

jāti pi dukkhā jarā pi dukkhā maraṇam pi dukkham

ir gimimas yra kančia, ir senėjimas yra kančia, ir mirtis – kančia,

soka-parideva-dukkha-domanassupāyāsāpi
dukkhā,

liūdesys, raudojimas, skausmas, nusiminimas ir neviltis yra kančia.

appiyehi sampayogo dukkho piyehi vippayogo
dukkho yam picchaṃ na labhati tam pi dukkhaṃ

*susidūrimas su tuo, kas nemiela – kančia, išsiskyrimas su tuo, kas miela – kančia,
negavimas to, ko norisi, irgi yra kančia;*

saṃkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā,

trumpiau, penki savinamieji sandai – kančia,

seyyathīdaṃ

o būtent:

rūpūpādānakkhandho,

materialios formos savinamas sandas,

vedanūpādānakkhandho,

jausmo tono savinamas sandas,

saññūpādānakkhandho,

suvokimo savinamas sandas,

saṅkhārūpādānakkhandho,

proto darinių savinamas sandas,

viññāṇūpādānakkhandho.

sąmonės savinamas sandas.

yesaṃ pariññāya, dharamāno so bhagavā, evaṃ ba-
hulaṃ sāvake vineti,

*Tam, kad tuos visiškai suprastų, Palaimintasis, kol buvo gyvas, dažnai taip pamoky-
davo savo klausytojus,*

evaṃ bhāgā ca panassa bhagavato sāvakesu anusā-
sanī, bahulaṃ pavattati:

dažnai Palaimintojo pamokslai jo mokyniams buvo tokie:

“rūpaṃ aniccaṃ,

„Materiali forma nepastovi,

vedanā aniccā,

jausmo tonas nepastovus,

saññā aniccā,

suvokimas nepastovus,

saṅkhārā aniccā,

proto dariniai nepastovūs,

viññāṇaṃ aniccaṃ,

sąmonė nepastovi,

rūpaṃ anattā,

materiali forma beasmenė,

vedanā anattā,

jausmo tonas beasmenis,

saññā anattā,

suvokimas beasmenis,

saṅkhārā anattā,

proto dariniai beasmeniai,

viññāṇaṃ anattā,

sąmonė beasmenė,

sabbe saṅkhārā aniccā,

visa, kas sąlygota, nepastovu,

sabbe dhammā anattāti.”

visi reiškiniai, sąlygoti ir nesąlygoti, beasmeniai.”

te (MOTERYS: tā) mayam, otiṇṇāmha jātiyā jarā-mara-
ṇena, sokehi paridevehi dukkhehi domanassehi upā-
yāsehi, dukkhotiṇṇā dukkha-paretā,

Visi mes esame kamuojami gimimo, senėjimo, mirties, liūdesio, raudojimo, skausmo, nusiminimo ir nevilties, kamuojami kančios, varginami kančios.

“appeva nāmimassa kevalassa dukkhakkhandhassa
antakiriyā paññāyethāti!”

„Tikrai turi būti įmanoma pažinti viso šio kančios kalno baigtį!”

cira-parinibbutam-pi taṃ bhagavantam saraṇam ga-
tā, dhammañ-ca bhikkhu-saṅghañ-ca,

Priėmę, kad jau ir senai galutinai užgesusi, Palaimintąjį savo prieglobsčiu, o taip pat Dhammą ir vienuolių Sanghą,

tassa bhagavato sāsanam yathā-sati yathā-balam ma-
nasikaroma, anupaṭipajjāma.

mes skiriame dėmesio ir praktikuojame to Palaimintojo mokymą su visa savo atida ir jėgomis.

sā sā no paṭipatti, imassa kevalassa dukkhakkhan-
dhassa antakiriyāya samvattatu.

Tegul ši mūsų praktika atveda į viso šio kančios kalno baigtį!

Jaya Paritta

mahā-kāruṇiko nātho || hitāya sabba-pāṇinaṃ || pū-
retvā pāramī sabbā || patto sambodhim-uttamaṃ ||
etena sacca-vajjena || hotu te jaya-maṅgalaṃ

(Buda), mūsų sergėtojas turintis didžią atjautą, visų būtybių labui, iki galo išlavinęs tobulybės pasiekė aukščiausiąjį tobulą pabudimą. Šios tiesos ištarimo galia teaplan-ko tavo pergalės sėkmė!

jayanto bodhiyā mūle || sakyānaṃ nandi-vaḍḍhano

Nugalėjęs bodhi medžio papėdėje, jis padidino Sakjų džiaugsmą.

evam tvam vijayo hohi || jayassu jayamaṅgale

Linkiu tau tokios pat pergalės kaip jo.

aparājita-pallaṅke || sīse paṭhavi-pokkhare

Sėdėdamas pergalingame soste, aukštumoj, žemės puikumoj

abhiseke sabba-buddhānaṃ || aggappatto pamodati

visų Budų pašventintoj, jis džiaugėsi pasiekęs aukščiausią.

sunakkhattaṃ sumaṅgalaṃ || suppabhātaṃ suhuṭṭhi-
taṃ

Tegul būna palankios žvaigždės, geri palaiminimai, geros aušros, geri aukojimai,

sukhaṇo sumuhutto ca || suyiṭṭhaṃ brahmacārisu

geros akimirkos, geri momentai ir geros aukos!

padakkhiṇaṃ kāyakammaṃ || vācākammaṃ
padakkhiṇaṃ

Tegul būnant su šventais tavo veiksmai būna nešantys sėkmę, kalba - nešanti sėkmę,

padakkhiṇaṃ manokammaṃ || paṇidhi te padakkhi-
ṇā

mintys - nešančios sėkmę, siekiai - nešantys sėkmę.

padakkhiṇāni katvāna || labhantatthe padakkhiṇe

Tave, padariusį tai, kas neša sėkmę, te aplanko sėkmė!

bhavatu sabbamaṅgalaṃ rakkhantu sabbadevatā

Telydi tave visokeriopa sėkmė, te visos dievybės saugo,

sabba-buddhānubhāvena sadā sotthī bhavantu te

ir visų Budų galia būk visad gerovėje!

bhavatu sabbamaṅgalaṃ rakkhantu sabbadevatā

Telydi tave visokeriopa sėkmė, te visos dievybės saugo,

sabba-dhammānubhāvena sadā sotthī bhavantu te

ir visos Dhammos galia būk visad gerovėje!

bhavatu sabbamaṅgalaṃ rakkhantu sabbadevatā

Telydi tave visokeriopa sėkmė, te visos dievybės saugo,

sabba-saṅghānubhāvena sadā sotthī bhavantu te

ir visos Sanghos galia būk visad gerovėje!

Penki faktai dažnam apmąstymui

jarā-dhammo (MOTERYS: -ā) mhi jaraṃ anatīto
(MOTERYS: -ā)

„Man būdinga senti, neįveikiau senėjimo.“

byādhi-dhammo(-ā) mhi byādhiṃ anatīto(-ā).

„Man būdinga sirgti, neįveikiau ligų.“

maraṇa-dhammo(-ā) mhi maraṇaṃ anatīto(-ā).

„Man būdinga mirti, neįveikiau mirties.“

sabbehi me piyehi manāpehi nānā-bhāvo vinā-bhāvo.

„Visa tai, kas man brangu ir miela, turėsiu palikti, išsiskirti su tuo.“

kammassako(-ā) mhi kamma-dāyādo(-ā) kamma-yoni
kamma-bandhu kamma-paṭisaraṇo(-ā).

Esu veiksmų savininkas(-ė), veiksmų įpėdinis(-ė), gimiau iš savo veiksmų, veiksmi yra mano giminės, veiksmi yra mano prieglobstis.

yaṃ kammaṃ karissāmi, kalyāṇaṃ vā pāpakaṃ vā,
tassa dāyādo(-ā) bhavissāmi.

Kokius veiksmus atlieku – ar dorus, ar nedorus – to ir būsiu įpėdinis(-ė).“

evaṃ amhehi abhiṇhaṃ paccavekkhitabbaṃ.

Turėtume tai dažnai apmąstyti.

Tauriosios tiesos

ye dukkhaṃ nappajānanti

Kas nesupranta kančios,

atho dukkhassa sambhavaṃ

kančios kilimo

yattha ca sabbaso dukkhaṃ || asesam uparujjhati,

ir, kur ji visapusiškai visiškai liaujasi,

tañ-ca maggaṃ na jānanti,

kas nesupranta kelio,

dukkhūpasama-gāminam

vedančio į kančios nurimimą,

ceto-vimutti-hīnā te

tie stokoja proto išsilaisvinimo

atho paññā-vimuttiyā.

ir išsilaisvinimo išmintimi.

abhabbā te anta-kiriyāya

Negeba jie padaryti kančiai galą,

te ve jāti-jarūpagā.

grįš tikrai gimt ir senti jie.

ye ca dukkham pajānanti

Kas gi supranta kančią,

atho dukkhassa sambhavam,

kančios kilimą

yattha ca sabbaso dukkham || asesam uparujjhati,

ir, kur ji visapusiškai visiškai liaujasi,

tañ-ca maggaṃ pajānanti,

kas supranta kelią,

dukkhūpasama-gāminam:

vedantį į kančios nurimimą,

ceto-vimutti-sampannā

jų protas išsilaisvinęs,

atho paññā-vimuttiyā.

jie išsilaisvinę išmintimi.

bhabbā te anta-kiriyāya

Geba jie padaryti kančiai galą,

na te jāti-jarūpagāti.

niekad negriš gimt ir senti jie.

Žvelgimas į kūną

ayaṃ kho me kāyo,

Šis mano kūnas

uddhaṃ pādatalā,

į viršų nuo kojų padų

adho kesa-matthakā,

ir žemyn nuo galvos plaukų

taca-pariyanto,

padengtas oda

pūro nānappakārassa asucino,

pilnas visokiausių nešvarumų.

atthi imaṣmiṃ kāye:

Šiame kūne yra

kesā

galvos plaukai,

lomā

kūno plaukai,

nakhā

nagai,

dantā

dantys,

taco

oda,

maṁsaṁ

raumenys,

nhārū

sausgyslės,

aṭṭhī

kaulai,

aṭṭhimiñjaṁ

kaulų čiulpai,

vakkaṁ

blužnis,

hadayaṁ

širdis,

yakanaṁ

kepenys,

kilomakaṃ

diafragma,

pihakaṃ

inkstai,

papphāsaṃ

plaučiai,

antaṃ

storoji žarna,

antagaṇaṃ

plonoji žarna,

udariyaṃ

skrandžio turinys,

karīsaṃ

išmatos,

matthake matthaluṅgaṃ

smegenys,

pittaṃ

tulžis,

semhaṃ

gleivės,

pubbo

limfa,

lohitaṃ

kraujas,

sedo

prakaitas,

medo

lašiniai,

assu

ašaros,

vasā

riebalai,

khelo

seilės,

siṅghāṇikā

snargliai,

lasikā

sqnarinis tepalas,

muttaṃ

šlapimas.

evam-ayaṃ me kāyo:

Taip šis mano kūnas

uddhaṃ pādatalā,

į viršų nuo kojų padų

adho kesa-matthakā,

ir žemyn nuo galvos plaukų

taca-pariyanto,

padengtas oda

pūro nānappakārassa asucino.

pilnas visokiausių nešvarumų.

Apmąstymai naudojant būtinybes

paṭisaṅkhā yoniso cīvaram paṭisevāmi,

Išmintingai apmąstydamas naudojuosi apdarais:

yāvadeva sītassa paṭighātāya,

„Tai tik tam, kad apsiginčiau nuo šalčio,

uṅhassa paṭighātāya,

apsiginčiau nuo karščio,

ḍaṃsa-makasa-vātātapa-siriṃsapa-samphassānaṃ
paṭighātāya,

kad apsiginčiau nuo sąlyčio su musėmis, uodais, vėju, saule ir ropliais,

yāvadeva hirikopina-paṭicchādanatthaṃ.

tik tam, kad prisidengčiau intymiąsias kūno dalis.“

paṭisaṅkhā yoniso piṇḍapātaṃ paṭisevāmi,

Išmintingai apmąstydamas naudojuosi paaukotu maistu:

neva davāya na madāya na maṇḍanāya na vibhūsa-
nāya,

„Tai ne pramogai, ne malonumui, ne grožio ar patrauklumo puoselėjimui,

yāvadeva imassa kāyassa ṭhitiyā yāpanāya vihiṃsu-
paratiyā brahma-cariyānuggahāya,

tai tik tam, kad kūnas būtų tvirtas ir sveikas, kad numalšinčiau alkį ir palaikyčiau šventą gyvenimą.

iti purāṇaṅ-ca vedanaṃ paṭihaṅkhāmi navaṅ-ca ve-
danaṃ na uppādessāmi,

Taip panaikinsiu seną (alkio) jausmą ir nesukelsiu naujo (persivalgymo) jausmo,

yātrā ca me bhavissati anavajjatā ca phāsu-vihāro
cāti.

ir dėl to negausiu priekaištų bei gyvensiu lengvai.”

paṭisaṅkhā yoniso senāsanam paṭisevāmi,

Išmintingai apmąstydamas naudojuosi būstu:

yāvadeva sītassa paṭighātāya,

„Tai tik tam, kad apsiginčiau nuo šalčio

uṇhassa paṭighātāya,

apsiginčiau nuo karščio,

ḍamśa-makasa-vātātapa-siriṃsapa-samphassānam
paṭighātāya,

kad apsiginčiau nuo sąlyčio su musėmis, uodais, vėju, saule ir ropliais,

yāvadeva utuparissaya-vinodanam paṭisallānārāma-
ttham.

kad apsisaugočiau nuo blogo oro ir mėgaučiausi vienuma.”

paṭisaṅkhā yoniso gilāna-paccaya-bhesajja-parikkhā-
ram paṭi sevāmi,

Išmintingai apmąstydamas naudojuosi vaistais ir sergančiojo būtinybėmis:

yāvadeva uppannānam veyyābādhikānam vedanānam
paṭighātāya,

„Tai tik tam, kad apsisaugočiau nuo kilusių varginančių pojūčių ir

abyāpajjha-param atāyāti.

kad pagerinčiau sveikatą.”

Pranos jėgos panaudojimo pratimai

Kiekvieną dieną kartokite toliau nurodytus veiksmus, kad padidintumėte savo kūno ir proto galią ir sustiprintumėte imuninę sistemą. Visada pradėkite nuo iškvėpimo.

1. Lėtai iškvėpkite, traukdami bambagyslę link stuburo, kuo labiau išlyginkite pilvą. Įsivaizduokite, kad iškvepiant oras iš kūno išveda šiukšles, pavyzdžiui, mikrobus, o iš proto teršalus (geismą, pyktį, iliuzijas, godumą, pagiežą), nerimą, liūdesį ir kitus prisirišimus.
2. Įkvėpkite ir pripildykite skrandį oro, sukeldami žvalumo ir džiaugsmo jausmą. Įtraukite šviežio deguonies per šnerves, perduokite jį į smegenis ir pajuskite, kaip jis užlieja visą kūną. Įkvėpkite lėtai ir giliai. Jūsų pilvas savaime išsipūs.
Prieš pereidami prie 3 žingsnio, kuri laiką tęskite iškvėpimą ir įkvėpimą.
3. Sulaikykite kvėpavimą pilve diafragma. Sulaikydami kvėpavimą, min-tyse nusistatykite taip:
Budos, Dhammos ir Sanghos galia nuo šios akimirkos iš visos širdies pasiryžtu susilieti su tyra visuotinės sąmonės energija, gamtos energijos tyrumu, beribiu geraširdiškumu, tauriomis Budos, Dhammos ir Sanghos savybėmis ir visais dorybingais darbais, kuriuos atlikau per visus iki šiol buvusius gyvenimus.
Dabar nurykite orą ir seiles iki pat skrandžio. Pajuskite, kaip energija teka per visą kūną, per kiekvieną plaukelį, kiekvieną pirštą ir kojų pirštų galiuką bei galvą. Nepraleiskite šios progos tiesiog iškvėpdami orą pro šnerves.
4. Tada lėtai paleiskite kvėpavimą. Įsivaizduokite, kad iškvepiamas oras šalina iš proto šiukšles. Tą patį darykite su pasiryžimo ir elementų subalansavimo žodžiais bei apsaugančiomis eilėmis. Procedūrą pa-kartokite po tris kartus su kiekviena iš jų. Jei jas giedosite pakanka-mai greitai, sulaikydami kvėpavimą galėsite pakartoti tris kartus. Jei

jas kalbėsite lėtai, sulaukę kvėpavimą galėsite jas pakartoti tik vieną kartą.

Pasiryžimo žodžiai, jungiantys su tyra visuotinės sąmonės energija

Budos, Dhammos ir Sanghos galia nuo šios akimirkos iš visos širdies pasiryžtu susilieti su tyra vi-suotinės sąmonės energija, gamtos energijos tyrumu, beribiu geraširdiškumu, tauriomis Budos, Dhammos ir Sanghos savy-bėmis ir visais dorybingais darbais, kuriuos atlikau per visus iki šiol buvusius gyvenimus.

Pasiryžimo ir dementų subalansavimo žodžiai

Budos, Dhammos ir Sanghos galia tegul nuo šiol kiekvienas elementas,¹ kiekvienas sandas,² gamtos energijos tyrumas ir tyra visuotinės sąmonės energija būna natūraliai stabilūs ir subalansuoti.

Apsaugančios eilės

pút-toh prá à-rá-hǎng pút-tang rák-sǎa
tam-moh prá à-rá-hǎng tam-mang rák-sǎa
sǎng-koh prá à-rá-hǎng sǎng-kang rák-sǎa
Túk sòhk rôhk pai sà-niit-jan-rai chéuua-rôhk-ráai
sǎan-pít-ráai cell-néuua-ráai dai-dai mee-maa
à-nát-taa soon-bplào
ná sǎon moh sǎon pút sǎon taa sǎon yá sǎon

¹Žmogus sudarytas iš šešių elementų: žemės, vandens, ugnies, vėjo, ervdės ir sąmonės.

²Sandai – tai materialus kūnas, jausmo tonas, suvokimas, proto dariniai ir sąmonė.

*soon hāai bpai dūuay ná-moh-pút-taa-yá
yá taa pút moh ná sām bpà jìt dtoh bpàt chāa mí*

(Te Buda, Dhamma ir Sangha pagydo ir apsaugo mane. Penkių dabartinės eros Budų galia teišnyksta visos bėdos, liūdesys, ligos, pavojai, nelaimės, infekcijos, nuodai ir vėžinės ląstelės.)

Pasiryžimas priimti tikrąją Dhammą tiesiai į tyrąją sąmonę

Pasitelkiu Budos, Dhammos ir Sanghos galia Budos, Dhammos ir Sanghos didybę, dorybę ir tobulumą, pasitelkiu visus nuopelnus ir gerumą, kuriuos sukūriau praeityje. Te nuolankiai priimu tikrąją Dhammą tiesiai į tyrą sąmonę. Tegul nuo šiol suprantu tikrąją Dhammą ir spontaniškai įkūniju Dhammą kiekvieną akimirką.

Geraširdiškumo eilės

buddham mettam cittam mama buddha-
buddhānubhāvena

Beribe Budos geraširdiškumo galia

dhammam mettam cittam mama dhamma-
dhammānubhāvena

Beribe Dhammos geraširdiškumo galia

saṅgham mettam cittam mama saṅgha-
saṅghānubhāvena

Beribe Sanghos geraširdiškumo galia

appamāṇo buddho || appamāṇo dhammo ||
appamāṇo saṅgho

Buda, Dhamma ir Sangha neturi ribų.

mettañ ca sabbalokasmiṃ || manasam bhāvaye
aparimāṇaṃ || uddhaṃ adho ca tiriyañ ca ||
asambādhaṃ averaṃ asapattaṃ

*Su gerumu visam kosmosui, lavinkite beribę širdį, į viršų, į apačią ir visur aplinkui,
be trukdžių, piktavališkumo ar neapykantos.*

dukkhappattā ca niddukkhā || bhayappattā ca nib-
bhayā || sokappattā ca nissokā || hontu sabbe pi pāṇi-
no

Te visos būtybės susidūrusios su kančia nebekenčia, susidūrusios su pavoju būna saugios, susidūrusios su liūdesiu nebeliūdi.

sàp pá túk sàp pá sòhk sàp pá rôhk sàp pá pai || sàp
pá krór sà nìiat jan rai wí wan chai yay || sabbadha-
naṃ sabbalābhaṃ bhavantu te || rakkhantu surak-
khantu

Te visos kančios, liūdesiai, ligos, pavojai, nesėkmės ir bėdos pranyksta. Tegaunate gausiai turtų ir pelno. Te Budos, Dhammos ir Saṅghos galia saugo jus visada.

sabbe sattā averā abyāpajjhā anīghā || sukhī attānaṃ
pariharantu

Te visos būtybės būna taikios, sveikos, ramios, laimingos ir rūpinasi savimi.

Nuopelnų paskyrimas

Visus savo sukauptus nuopelnus ir gerumą skiriu visoms be išimties jaučiančioms būtybėms, bendrakeleivėms samsasroje, su kuriomis patiriame kančią, gimimą, senatvę, ligas ir mirtį, gyvenančioms visose egzistencijos sferose ir pasaulio sistemoje, arti ar toli, visomis kryptimis, neapbrėpiamoje, neišmatuojamoje erdvėje; žmogiškoms ir nežmogiškoms būtybėms, dėvoms, Indrai, Brahmai, Jamai, jakhams, nagams, garudams, gandabams, visoms gyvoms būtybėms, priešininkams, kuriems pakenkiau praeityje, ankstesniuose gyvenimuose iki dabartinio, kūnu, kalba ar protu, sąmoningai ar nesąmoningai, dėl neatsargumo ar neišmanymo. Prašau visų šių būtybių atleidimo ir besąlygiškai atleidžiu visiems, kurie pakenkė man ankstesniuose ar šiame gyvenime.

Skiriu nuopelnus tiems, kurie suteikė keturias būtinybes: maistą, pastogę, drabužius ir vaistus, ir toms būtybėms, kurios paaukojo savo gyvybes ir aukojo savo kūną ir kraują kaip maistą kiekviename gyvenime iki šio.

Tegul visos būtybės atleidžia viena kitai ir atsisako bet kokio priešiško ir pikto. Tegul jos išsivaduoja iš visų kančių ir nelaimių ir išsivaduoja iš visų nelaimingų būties sferų. Tegul jos lavina atidą, sutelktį ir išmintį, teisingą požiūrį ir tikrą žinojimą. Tegul nuo šios akimirkos jos visiškai panaikina klaidingą požiūrį, neišmanymą, teršalus, troškimą ir prisirišimą.

Vakaro giesmės

Trijų brangenybių pagerbimas

arahaṃ sammā-sambuddho bhagavā
buddhaṃ bhagavantaṃ abhivādemi (nusilenkiama)

*Arahantas, tobulai pabudęs, Palaimintasis,
pagerbiu Budą, Palaimintąjį.*

svākkhāto bhagavatā dhammo
dhammaṃ namassāmi (nusilenkiama)

*Mokymas gerai išdėstytas Palaimintojo,
nusilenkiu Dhammai.*

supaṭipanno bhagavato sāvaka-saṅgho
saṅghaṃ namāmi (nusilenkiama)

*Gerai žengia keliu Palaimintojo mokinių bendruomenė,
lenkiuosi prieš Saṅhą.*

namo tassa bhagavato arahato sammā-
sambuddhassa (3 kartus)

Pagarba Palaimintajam, arahantui, tobulai pabudusiam.

Budos bruožų atminimas

taṃ kho pana bhagavantaṃ evaṃ kalyāṇo kitti-
saddo abbhuggato,

Apie tą gi Palaimintąjį yra pasklidę tokie nuostabūs pagyros žodžiai:

itipi so bhagavā arahaṃ sammā-sambuddho

„Šis Palaimintasis yra arahantas, tobulai pabudęs,

vijjā-caraṇa-sampanno sugato lokavidū

igijęs žinojimą ir gerą elgesį, gerai žengęs, žinantis pasaulį,

anuttaro purisa-damma-sārathi

neprilygstamas tramdytinų žmonių ugdytojas,

satthā deva-manussānaṃ buddho bhagavāti

dievybių ir žmonių mokytojas, budintojas, palaimintas.”

Eilės Budos garbei

buddhavārahanta-varatādiguṇābhiyutto,

Buda apdovanotas dorybėmis: meistriškumu ir kitomis,

suddhābhiñāṇa-karuṇāhi samāgatatto,

jame susilieja tyrumas, betarpinis žinojimas ir atjauta.

bodhesi yo sujanataṃ kamalaṃ va sūro,

Jis pabudina gerus žmones kaip saulė lotosą.

vandāmaḥaṃ tam-araṇaṃ sirasā jinendaṃ.

Savo galva pagerbiu tą Taikingąjį, Aukščiausiąjį Užkariautoją.

buddho yo sabba-pāṇīnaṃ || saraṇaṃ khemam-
uttamaṃ.

Budą, kuris visoms būtybėms yra saugus, aukščiausias prieglobstis,

paṭhamānussatiṭṭhānaṃ || vandāmi taṃ siranahaṃ,

pirmąją atminimų temą pagerbiu savo galva.

buddhassāhasmi dāso (MOTERYS: dāsī) va buddho
me sāmikissaro.

Esu Budos tarnas, Buda – mano valdovas.

buddho dukkhassa ghātā ca || vidhātā ca hitassa me.

Man Buda yra kančios panaikintojas ir gerovės teikėjas.

buddhassāhaṃ niyyādemi || sarīrañjīvitañ-cidaṃ.

Budai skiriu šį savo kūną ir gyvenimą.

vandantohaṃ (vandantīhaṃ) carissāmi || buddhas-
seva subodhitāṃ.

Gyvensiu šlovindamas Budos visiškai tobulą pabudimą.

natthi me saraṇaṃ añaṇaṃ || buddho me saraṇaṃ
vamaṃ:

Neturiu jokio kito prieglobsčio; Buda man – nuostabiausias prieglobstis.

etena sacca-vajjena || vaḍḍheyyaṃ satthu-sāsane.

Dėl šios tiesos ištarimo teaugu Mokytojo mokyme.

buddhaṃ me vandamānena (vandamānāya) || yaṃ
puññaṃ pasutaṃ idha || sabbe’pi antarāyā me || mā-
hesuṃ tassa tejasā.

*Dėl didžiųjų nuopelnų, kuriuos čia sukūriau pagerbdamas Budą, tegul visi pavojai
man liaujasi egzistavę.*

(NUSILENKITE IR SAKYKITE)

kāyena vācāya va cetasā vā || buddhe kukammaṃ
pakataṃ mayā yaṃ || buddho paṭiggaṇhatu acca-
yantaṃ || kālantare saṃvaritum va buddhe.

*Tepriima Buda mano prisipažinimą dėl blogų veiksmų, kuriuos padariau Budai kū-
nu, kalba ar protu, kad ateityje būčiau susitvardęs Budos atžvilgiu.*

Dhammos bruožų atminimas

svākkhāto bhagavatā dhammo,

Dhamma gerai išdėstyta Palaimintojo,

sandiṭṭhiko akāliko,

ji matoma čia ir dabar, nesensta,

ehipassiko opanayiko

ragina įsitikinti [jos tikrumu], yra verta taikymo,

paccattaṃ veditabbo viññūhī'ti.

turi būti asmeniškai pažinta išmintingųjų.

Eilės Dhammos garbei

svākkhātātā diguṇa-yogavasena seyyo,

Ji yra aukščiausia, nes pasižymi tokiomis dorybėmis kaip geras išdėstymas.

yo magga-pāka-pariyatti-vimokkha-bhedo,

Skirstoma į kelį, vaisius, mokymąsi ir išsilaisvinimą,

dhammo kuloka-patanā tadadhāri-dhārī.

Tuos, kurie jos laikosi, Dhamma saugo nuo nupuolimo į nelaimingus pasaulius.

vandāmaḥaṃ tama-haraṃ vara-dhammam-etaṃ.

Pagerbiu tą aukščiausią Dhammą, tamsos naikintoją.

dhammo yo sabba-pāṇīnaṃ || saraṇaṃ khemam-uttamaṃ.

Dhammą, kuri visoms būtybėms yra saugus, aukščiausias prieglobstis,

dutiyaṅussatiṭṭhānaṃ || vandāmi taṃ sirenaḥaṃ,

antrąją atminimų temą pagerbiu savo galva.

dhammassāhasmi dāso (MOTERYS: dāsī) va dhammo
me sāmikissaro.

Esu Dhammos tarnas, Dhamma – mano valdovas.

dhammo dukkhassa ghātā ca || vidhātā ca hitassa
me.

Man Dhamma yra kančios panaikintojas ir gerovės teikėjas.

dhammassāhaṃ niyyādemi || sarīrañjīvitañ-cidaṃ.

Dhammai skiriu šį savo kūną ir gyvenimą.

vandantohaṃ (vandantīhaṃ) carissāmi || dhammas-
seva sudhammataṃ.

Gyvensiu šlovindamas Dhammos puikuojį mokymą.

natthi me saraṇaṃ añaṇaṃ || dhammo me saraṇaṃ
varam:

Neturiu jokio kito prieglobsčio; Dhamma man – nuostabiausias prieglobstis.

etena sacca-vajjena || vaḍḍheyyaṃ satthu-sāsane.

Dėl šios tiesos ištarimo teaugu Mokytojo mokyme.

dhammaṃ me vandamānena (vandamānāya) || yaṃ
puññaṃ pasutaṃ idha || sabbe’pi antarāyā me || mā-
hesuṃ tassa tejasā.

Dėl didžiųjų nuopelnų, kuriuos čia sukūriau pagerbdamas Dhammą, tegul visi pavojai man liaujasi egzistavę.

(NUSILENKITE IR SAKYKITE)

kāyena vācāya va cetasā vā || dhamme kukammaṃ
pakataṃ mayā yaṃ || dhammo paṭiggaṇhatu acca-
yantaṃ || kālantare saṃvarituṃ va dhamme.

Tepriima Dhamma mano prisipažinimą dėl blogų veiksmų, kuriuos padariau Dhammai kūnu, kalba ar protu, kad ateityje būčiau susitvardęs Dhammos atžvilgiu.

Sanghos bruožų atminimas

supaṭipanno bhagavato sāvaka-saṅgho

Gerai žengia keliu Palaimintojo mokinių bendruomenė.

uju-paṭipanno bhagavato sāvaka-saṅgho

Teisingai žengia keliu Palaimintojo mokinių bendruomenė.

ñāya-paṭipanno bhagavato sāvaka-saṅgho

Tinkamai žengia keliu Palaimintojo mokinių bendruomenė.

sāmīci-paṭipanno bhagavato sāvaka-saṅgho

Deramai žengia keliu Palaimintojo mokinių bendruomenė,

yadidaṃ cattāri purisayugāni aṭṭha purisa-puggalā

tai yra keturios poros, aštuonių rūšių taurios būtybės.

esa bhagavato sāvaka-saṅgho

Ši Palaimintojo mokinių bendruomenė

āhuṇeyyo pāhuṇeyyo dakkhiṇeyyo añjali-karaṇīyo

yra verta dovanų, verta svetingumo, verta aukų, verta pagarbaus pasveikinimo,

anuttaraṃ puñña-kkhettaṃ lokassa'ti.

neprilygstamas laukas visam pasauliui nusipelnyti gero rezultato.

Eilės Sanghos garbei

saddhammajo supaṭṭipatti-guṇādiyutto,

Gimusi iš tikrosios Dhammos, apdovanota tokiomis dorybėmis kaip gera praktika,

yotṭhābbidho ariya-puggala-saṅgha-seṭṭho,

aukščiausioji Sangha, sudaryta iš aštuonių rūšių tauriujų,

sīlādiddhamma-pavarāsaya-kāya-citto:

vadovaujasi kūnu ir protu tokiais principais kaip dorovė.

vandāmaḥaṃ tam-ariyāna-gaṇaṃ susuddhaṃ.

Pagerbiu tą visiškai tyrą tauriujų bendruomenę.

saṅgho yo sabba-pāṇīnaṃ || saraṇaṃ khemam-uttamaṃ.

Sanghą, kuri visoms būtybėms yra saugus, aukščiausias prieglobstis,

tatiyānussatiṭṭhānaṃ || vandāmi taṃ sirenaḥaṃ,

trečiąją atminimų temą pagerbiu savo galva.

saṅghassāhasmi dāso (MOTERYS: dāsī) va saṅgho me sāmikissaro.

Esu Sanghos tarnas, Sangha – mano valdovas.

saṅgho dukkhassa ghātā ca || vidhātā ca hitassa me.

Man Sangha yra kančios panaikintojas ir gerovės teikėjas.

saṅghassāhaṃ niyyādemi || sarīrañjīvitañ-cidaṃ.

Sanghai skiriu šį savo kūną ir gyvenimą.

vandantoḥaṃ (vandantīhaṃ) carissāmi || saṅghasso-paṭipannaṃ.

Gyvensiu šlovindamas Sanghos gerąją praktiką.

natthi me saraṇaṃ aññaṃ || saṅho me saraṇaṃ
varam:

Neturiu jokio kito prieglobsčio; Sangha man – nuostabiausias prieglobstis.

etena sacca-vajjena || vaḍḍheyyaṃ satthu-sāsane.

Dėl šios tiesos ištarimo teaugu Mokytojo mokyme.

saṅhaṃ me vandamānena (vandamānāya) || yaṃ
puññaṃ pasutaṃ idha || sabbe’pi antarāyā me || mā-
hesuṃ tassa tejasā.

*Dėl didžiųjų nuopelnų, kuriuos čia sukūriau pagerbdamas Sanghą, tegul visi pavojai
man liaujasi egzistavę.*

(NUSILENKITE IR SAKYKITE)

kāyena vācāya va cetasā vā || saṅhe kukammaṃ
pakataṃ mayā yaṃ || saṅho paṭiggaṇhatu accaya-
ntaṃ || kālantare saṃvarituṃ va saṅhe.

*Tepriima Sangha mano prisipažinimą dėl blogų veiksmų, kuriuos padariau Sanghai
kūnu, kalba ar protu, kad ateityje būčiau susitvardęs Sanghos atžvilgiu.*

Prieglobsčio trijose brangenybėse priėmimas

(VEDANTYSIS)

handā mayaṃ buddhassa bhagavato pubba-bhāga-
namakāraṃ karomase:

Atiduokime pirminę pagarbą Palaimintajam Budai:

(VISI)

namo tassa bhagavato arahato sammā-
sambuddhassa (3 kartus)

Pagarba Palaimintajam, arahantui, tobulai pabudusiam.

buddham saraṇam gacchāmi

Priimu Budą savo prieglobsčiu.

dhammam saraṇam gacchāmi

Priimu Dhammą savo prieglobsčiu.

saṅgham saraṇam gacchāmi

Priimu Sanghą savo prieglobsčiu.

dutiyam pi buddham saraṇam gacchāmi

Antrąkart, priimu Budą savo prieglobsčiu.

dutiyam pi dhammam saraṇam gacchāmi

Antrąkart, priimu Dhammą savo prieglobsčiu.

dutiyam pi saṅgham saraṇam gacchāmi

Antrąkart, priimu Sanghą savo prieglobsčiu.

tatiam pi buddham saraṇam gacchāmi

Trečiąkart, priimu Budą savo prieglobsčiu.

tatiam pi dhammam saraṇam gacchāmi

Trečiąkart, priimu Dhammą savo prieglobsčiu.

tatiam pi saṅgham saraṇam gacchāmi

Trečiąkart, priimu Sanghą savo prieglobsčiu.

Tiesos ištarimo eilės

natthi me saraṇaṃ aññaṃ || buddho me saraṇaṃ
varam || etena sacca-vajjena || sotthi te [me] hotu
sabbadā.

Neturiu jokio kito prieglobsčio; Buda man – nuostabiausias prieglobstis. Dėl šios tiesos ištarimo tebūnate [tebūnu] visad gerovėje.

natthi me saraṇaṃ aññaṃ || dhammo me saraṇaṃ
varam || etena sacca-vajjena || sotthi te [me] hotu
sabbadā.

Neturiu jokio kito prieglobsčio; Dhamma man – nuostabiausias prieglobstis. Dėl šios tiesos ištarimo tebūnate [tebūnu] visad gerovėje.

natthi me saraṇaṃ aññaṃ || saṅgho me saraṇaṃ
varam || etena sacca-vajjena || sotthi te [me] hotu
sabbadā.

Neturiu jokio kito prieglobsčio; Sangha man – nuostabiausias prieglobstis. Dėl šios tiesos ištarimo tebūnate [tebūnu] visad gerovėje.

Suttos

Dhamma-cakkappavattana Sutta

Dhammos rato įsukimo sutta

[evam me suttaṃ,] ekaṃ samayaṃ bhagavā, bārāṇasiyaṃ viharati, isipatane migadāye

Vieną kartą, Palaimintasis buvo apsistojęs Elnių parke Išminčių vietovėje netoli Varanasio.

tatra kho bhagavā pañca-vaggiye bhikkhū āmantesi

Tada gi Palaimintasis kreipėsi į vienuolių penketuką:

dveme bhikkhave antā pabbajitena na sevitabbā

„Šių dviejų, vienuoliai, kraštutinumų tas, kuris paliko pasaulietinį gyvenimą, neturėtų praktikuoti.

yo cāyaṃ kāmesu kāma-sukhallikānuyogo

Pasišventimo kūniškiems malonumams -

hīno gammo pothujjaniko anariyo anatta-saṃhito

tai yra žema, prasčiokiška, pasaulietiška, nekilminga, nenaudinga;

yo cāyaṃ attakilamathānuyogo

ir pasišventimo kūno alinimui -

dukkho anariyo anatta-saṃhito

tai yra skausminga, nekilminga, nenaudinga.

ete te bhikkhave ubho ante anupagamma

Šių gi, vienuoliai, dviejų kraštutinių išvengiantį,

majjhimā paṭipadā tathāgatenā abhisambuddhā

vidurinį kelią įžvelgė Tathagata.

cakkhu-karaṇī ñāṇa-karaṇī upasamāya abhiññāya
sambodhāya nibbānāya saṃvattati

[Tas kelias] atveria akis, suteikia žinojimą, atveda prie ramybės, tiesioginio pažinimo, tobulo pabudimo, nibbanos.

katamā ca sā bhikkhave majjhimā paṭipadā tathāgatenā abhisambuddhā

Ir kas tai, vienuoliai, per Tathagatos pamatytas vidurinis kelias,

cakkhu-karaṇī ñāṇa-karaṇī upasamāya abhiññāya
sambodhāya nibbānāya saṃvattati

kuris atveria akis, suteikia žinojimą, atveda prie ramybės, tiesioginio pažinimo, tobulo pabudimo, nibbanos?

ayam eva ariyo aṭṭhaṅgiko maggo

O tai yra taurinantis aštuonialypis kelias,

seyyathīdam, sammādiṭṭhi sammāsaṅkappo

tai yra: teisingas požiūris, teisingas ketinimas,

sammāvācā sammākammanto sammāājīvo

teisinga kalba, teisingas veiksmas, teisingas pragyvenimo šaltinis,

sammāvāyāmo sammāsati sammāsamādhi

teisingas uolumas, teisinga atida, teisinga sutelktis.

ayaṃ kho sā bhikkhave majjhimā paṭipadā tathāgatena
abhisambuddhā

Štai toks, vienuoliai, tas Tathagatos suvoktas vidurinis kelias,

cakkhu-karaṇī ñāṇa-karaṇī upasamāya abhiññāya
sambodhāya nibbānāya saṃvattati

*kuris atveria akis, suteikia žinojimą, atveda prie ramybės, tiesioginio pažinimo,
tobulo pabudimo, nibbanos.*

idaṃ kho pana bhikkhave dukkhaṃ ariya-saccaṃ

O gi, vienuoliai, štai taurinanti tiesa apie kančią:

jāti pi dukkhā jarā pi dukkhā maraṇam pi dukkhaṃ

ir gimimas yra kančia, ir senėjimas yra kančia, ir mirtis yra kančia,

soka-parideva-dukkha-domanassupāyāsāpi
dukkhā,

liūdesys, raudojimas, skausmas, nusiminimas ir neviltis yra kančia

appiyehi sampayogo dukkho piyehi vippayogo dukkho
yam picchaṃ na labhati tam pi dukkhaṃ

*susidūrimas su tuo kas nemiela, yra kančia, išsiskyrimas su tuo, kas miela, yra kan-
čia, negavimas to, ko norisi, irgi yra kančia;*

saṃkhittena pañc'upādāna-kkhandhā dukkhā

trumpiau, penki savinamieji sandai – kančia.

idaṃ kho pana bhikkhave dukkha-samudayo ariya-
saccaṃ

O gi, vienuoliai, štai taurinanti tiesa apie kančios priežastį:

yā yaṃ taṇhā ponobbhavikā nandi-rāga-sahagatā
tatra-tatrābhinandinī

*tai yra tas troškimas, kuris veda į pakartotiną būti, susijęs su džiugesiu ir geismu,
siekiantis džiugesio tai šen, tai ten,*

seyyathidaṃ, kāmataṇhā bhavataṇhā vibhavataṇhā

tai yra: juslinių malonumų troškimas, troškimas būti, troškimas nebūti.

idaṃ kho pana bhikkhave dukkha-nirodho ariya-
saccaṃ

O gi, vienuoliai, štai taurinanti tiesa apie kančios baigtį:

yo tassā yeva taṇhāya asesā-virāga-nirodho cāgo pa-
ṭinissaggo mutti anālayo

*tai yra to troškimo visiškas užgesimas ir išnykimas, [jo] atmetimas, atsisakymas,
išsilaisvinimas [nuo jo], [jo] nepriėmimas.*

idaṃ kho pana bhikkhave dukkha-nirodha-gāminī
paṭipadā ariya-saccaṃ

O gi, vienuoliai, štai taurinanti tiesa apie kelią vedantį į kančios baigtį:

ayam eva ariyo aṭṭhaṅgiko maggo

tai yra taurinantis aštuonialypis kelias,

seyyathīdaṃ, sammādiṭṭhi sammāsaṅkappo

tai yra: teisingas požiūris, teisingas ketinimas,

sammāvācā sammākammanto sammājīvo

teisinga kalba, teisingas veiksmas, teisingas pragyvenimo šaltinis,

sammāvāyāmo sammāsati sammāsamādhi

teisingas uolumas, teisinga atida, teisinga sutelktis.

idaṃ dukkhaṃ ariya-sacca'nti me bhikkhave

„Tai yra taurinanti tiesa apie kančią,” - toks, vienuoliai,

pubbe ananussutesu dhammesu

apie ankščiau negirdėtus dalykus manyje

cakkhuṃ udapādi ñāṇaṃ udapādi paññā udapādi
vijjā udapādi āloko udapādi

atsirado matymas, atsirado supratimas, atsirado išmintis, atsirado žinojimas, atsirado šviesa.

taṃ kho panidaṃ dukkhaṃ ariya-saccaṃ
pariññeyya'nti me bhikkhave

„Ta taurinanti tiesa apie kančią turi būti visiškai suprasta,” - toks, vienuoliai,

pubbe ananussutesu dhammesu

apie ankščiau negirdėtus dalykus manyje

cakkhuṃ udapādi ñāṇaṃ udapādi paññā udapādi
vijjā udapādi āloko udapādi

atsirado matymas, atsirado supratimas, atsirado išmintis, atsirado žinojimas, atsirado šviesa.

taṃ kho panidaṃ dukkhaṃ ariya-saccaṃ
pariññāta'nti me bhikkhave

„Ta taurinanti tiesa apie kančią yra visiškai suprasta,” - toks, vienuoliai,

pubbe ananussutesu dhammesu

apie ankščiau negirdėtus dalykus manyje

cakkhuṃ udapādi ñāṇaṃ udapādi paññā udapādi
vijjā udapādi āloko udapādi

atsirado matymas, atsirado supratimas, atsirado išmintis, atsirado žinojimas, atsirado šviesa.

‘idaṃ dukkha-samudayo ariya-sacca’nti me bhikkhave

„Tai yra taurinanti tiesa apie kančios priežastį” - toks, vienuoliai,

pubbe ananussutesu dhammesu

apie ankščiau negirdėtus dalykus manyje

cakkhuṃ udapādi ñāṇaṃ udapādi paññā udapādi vijjā udapādi āloko udapādi

atsirado matymas, atsirado supratimas, atsirado išmintis, atsirado žinojimas, atsirado šviesa.

taṃ kho panidaṃ dukkha-samudayo ariya-saccaṃ pahātabba’nti me bhikkhave

„Ta taurinanti tiesa apie kančios priežastį turi būti pašalinta,” - toks, vienuoliai,

pubbe ananussutesu dhammesu

apie ankščiau negirdėtus dalykus manyje

cakkhuṃ udapādi ñāṇaṃ udapādi paññā udapādi vijjā udapādi āloko udapādi

atsirado matymas, atsirado supratimas, atsirado išmintis, atsirado žinojimas, atsirado šviesa.

taṃ kho panidaṃ dukkha-samudayo ariya-saccaṃ pahīna’nti me bhikkhave

„Ta taurinanti tiesa apie kančios priežastį yra pašalinta,” - toks, vienuoliai,

pubbe ananussutesu dhammesu

apie ankščiau negirdėtus dalykus manyje

cakkhuṃ udapādi ñāṇaṃ udapādi paññā udapādi
vijjā udapādi āloko udapādi

atsirado matymas, atsirado supratimas, atsirado išmintis, atsirado žinojimas, atsirado šviesa.

‘idaṃ dukkha-nirodho ariya-sacca’nti me
bhikkhave

„Tai yra taurinanti tiesa apie kančios baigtį,” - toks, vienuoliai,

pubbe ananussutesu dhammesu

apie ankščiau negirdėtus dalykus manyje

cakkhuṃ udapādi ñāṇaṃ udapādi paññā udapādi
vijjā udapādi āloko udapādi

atsirado matymas, atsirado supratimas, atsirado išmintis, atsirado žinojimas, atsirado šviesa.

taṃ kho panidaṃ dukkha-nirodho ariya-saccaṃ
sacchikātabba’nti me bhikkhave

„Ta taurinanti tiesa apie kančios baigtį turi būti pažinta,” - toks, vienuoliai,

pubbe ananussutesu dhammesu

apie ankščiau negirdėtus dalykus manyje

cakkhuṃ udapādi ñāṇaṃ udapādi paññā udapādi
vijjā udapādi āloko udapādi

atsirado matymas, atsirado supratimas, atsirado išmintis, atsirado žinojimas, atsirado šviesa.

taṃ kho panidaṃ dukkha-nirodho ariya-saccaṃ
sacchikata’nti me bhikkhave

„Ta taurinanti tiesa apie kančios baigtį yra pažinta,” - toks, vienuoliai,

pubbe ananussutesu dhammesu

apie ankščiau negirdėtus dalykus manyje

cakkhuṃ udapādi ñāṇaṃ udapādi paññā udapādi
vijjā udapādi āloko udapādi

atsirado matymas, atsirado supratimas, atsirado išmintis, atsirado žinojimas, atsirado šviesa.

‘idaṃ dukkha-nirodha-gāminī paṭipadā
ariya-sacca’nti me bhikkhave

„Tai yra taurinanti tiesa apie kelią vedantį į kančios baigtį,“ - toks, vienuoliai,

pubbe ananussutesu dhammesu

apie ankščiau negirdėtus dalykus manyje

cakkhuṃ udapādi ñāṇaṃ udapādi paññā udapādi
vijjā udapādi āloko udapādi

atsirado matymas, atsirado supratimas, atsirado išmintis, atsirado žinojimas, atsirado šviesa.

taṃ kho panidaṃ dukkha-nirodha-gāminī paṭipadā
ariya-saccaṃ bhāvetabba’nti me bhikkhave

„Ta taurinanti tiesa apie kelią vedantį į kančios baigtį turi būti išlavinta,“ - toks, vienuoliai,

pubbe ananussutesu dhammesu

apie ankščiau negirdėtus dalykus manyje

cakkhuṃ udapādi ñāṇaṃ udapādi paññā udapādi
vijjā udapādi āloko udapādi

atsirado matymas, atsirado supratimas, atsirado išmintis, atsirado žinojimas, atsirado šviesa.

taṃ kho panidaṃ dukkha-nirodha-gāminī paṭipadā
ariya-saccaṃ bhāvita’nti me bhikkhave

„Ta taurinanti tiesa apie kelią vedantį į kančios baigtį yra išlavinta,” - toks, vienuoliai,

pubbe ananussutesu dhammesu

apie ankščiau negirdėtus dalykus manyje

cakkhum̐ udapādi ñāṇam̐ udapādi paññā udapādi
vijjā udapādi āloko udapādi

atsirado matymas, atsirado supratimas, atsirado išmintis, atsirado žinojimas, atsirado šviesa.

yāva kīvañ ca me bhikkhave, imesu catūsu ariya-
saccesu

Ir iki tol, vienuoliai, kol mano šių keturių taurinančiųjų tiesų

evam̐ tiparivaṭṭam̐ dvādasākāram̐ yathābhūtam̐ ñāṇa-
dassanam̐ na suvisuddham̐ ahosi

žinojimas ir matymas tokiomis, kokios jos iš tikrųjų yra, šiomis trejomis sekomis, [iš viso] dvylika būdų nebuvo visiškai išgryninti,

neva tāvāham̐ bhikkhave sadevake loke samārake
sabrahmake

aš, vienuoliai, nesiskelbiau pasauliui su jo dievybėmis, su Mara, Brahma,

sassamaṇa-brāhmaṇiyā pajāya sadeva-manussāya

su atsiskyrėlių ir brahmanų karta, su jo valdovais ir [jų] žmonėmis

anuttaram̐ sammā-sambodhim̐ abhisambuddho
paccaññāsīm̐

pasiekęs neprilygstamą tobulą pabudimą.

yato ca kho me bhikkhave imesu catūsu ariya-saccesu

Ir tik tada, vienuoliai, kai mano šių keturių taurinančiųjų tiesų

evam tiparivaṭṭam dvādasākāram yathābhūtam ñāṇa-
dassanam suvisuddham ahoṣi

*žinojimas ir matymas tokiomis, kokios jos iš tikrųjų yra, šiomis trejomis sekomis, [iš
viso] dvylika būdų buvo visiškai išgryninti,*

athāham bhikkhave sadevake loke samārake sabrah-
make

aš, vienuoliai, pasiskelbiau pasauliui su jo dievybėmis, su Mara, Brahma,

sassamaṇa-brāhmaṇiyā pajāya sadeva-manussāya

su atsiskyrėlių ir brahmanų karta, su jo valdovais ir [jų] žmonėmis

anuttaram sammā-sambodhim abhisambuddho
paccaññāsim

pasiekęs neprilygstamą tobulą pabudimą.

ñāṇañ ca pana me dassanam udapādi

Atsirado manyje žinojimas ir matymas:

akuppā me vimutti

„Itvirtintas mano išsilaisvinimas,

ayam antimā jāti

šis gimimas yra paskutinis,

natthidāni punabbhavo'ti

nuo šiol nebebus besikartojančios būties.”

idam avoca bhagavā

Tai pasakė Palaimintasis.

attamanā pañcavaggiyā bhikkhū bhagavato bhāsi-
tam abhinandum

Pamalonintas vienuolių penketukas džiaugėsi Palaimintojo kalba.

imasmiñ ca pana veyyā-karaṇasmim̐ bhaññamāne

Bet tuo pat metu, kai buvo duodamas šis išaiškinimas, išdėstymas,

āyasmato koṇḍaññaṣṣa virajaṃ vītamalaṃ dhamma-
cakkhuṃ udapādi

garbiajam Kondanjai atsivėrė nesuterštas, tyras Dhammos matymas:

yaṃ kiñci samudaya-dhammaṃ sabbaṃ taṃ nirodha-
dhamma'nti

„Visa tai, kas turi prigimtį kilti, turi prigimtį baigtis.“

pavattite ca pana bhagavatā dhamma-cakke

Ir Palaimintajam pasukus Dhammos ratą

bhummā devā saddam anussāvesuṃ

žemės dievybės sušuko:

etaṃ bhagavatā bārāṇasiyaṃ isipatane migadāye
anuttaraṃ dhamma-cakkaṃ pavattitaṃ

*„Benarese Išminčių vietovėje Elnių parke Palaimintasis įsuko šį neprilygstamą
Dhammos ratą,*

appaṭivattiyaṃ samaṇena vā brāhmaṇena vā deve-
na vā mārena vā brahmunā vā kenaci vā lokasmi'nti

*kurio negali pasukti atgal nei atsiskyrėliai, nei brahmanai, nei dievybės, nei Mara,
nei Brahma, nei dar kas nors pasaulyje. ”*

bhummānaṃ devānaṃ saddaṃ sutvā

Išgirdę žemės dievybių šauksmą

cātumahārājikā devā saddam anussāvesuṃ

Keturių didžiųjų karalių pasaulio dievybės sušuko...

cātumahārājikānaṃ devānaṃ saddaṃ sutvā

Išgirdę Keturių didžiųjų karalių pasaulio dievybių šauksmą

tāvatiṃsā devā saddaṃ anussāvesuṃ

Trisdešimt trijų pasaulio dievybės sušuko...

tāvatiṃsānaṃ devānaṃ saddaṃ sutvā

Išgirdę Trisdešimt trijų pasaulio dievybių šauksmą

yāmā devā saddaṃ anussāvesuṃ

Jama pasaulio dievybės sušuko...

yāmānaṃ devānaṃ saddaṃ sutvā

Išgirdę Jama pasaulio dievybių šauksmą

tusitā devā saddaṃ anussāvesuṃ

Pasitenkinimo pasaulio dievybės sušuko...

tusitānaṃ devānaṃ saddaṃ sutvā

Išgirdę Pasitenkinimo pasaulio dievybių šauksmą

nimmānaratī devā saddaṃ anussāvesuṃ

Kūrimo džiaugsmo pasaulio dievybės sušuko...

nimmānaratīnaṃ devānaṃ saddaṃ sutvā

Išgirdę Kūrimo džiaugsmo pasaulio dievybių šauksmą

paranimmitavasavattī devā saddaṃ anussāvesuṃ

Džiaugsmo kitų kūrinių pasaulio dievybės sušuko...

paranimmitavasavattīnaṃ devānaṃ saddaṃ sutvā

Išgirdę Džiaugsmo kitų kūrinių pasaulio dievybių šauksmą

brahma-kāyikā devā saddaṃ anussāvesuṃ

Brahmų pasaulių dievybės sušuko:

etaṃ bhagavatā bārāṇasiyaṃ isipatane migadāye
anuttaraṃ dhammacakkaṃ pavattitaṃ

*„Benarese Išminčių vietovėje Elnių parke Palaimintasis įsuko šį neprilygstamą
Dhammos ratą,*

appaṭivattiyaṃ samaṇena vā brāhmaṇena vā deve-
na vā mārena vā brahmunā vā kenaci vā lokasmi'nti

*kurio negali pasukti atgal nei atsiskyreliai, nei brahmanai, nei dievybės, nei Mara,
nei Brahma, nei dar kas nors pasaulyje. ”*

itiha tena khaṇena tena muhuttena

Tada gi, tuo pačiu momentu, tą pačią akimirką

yāva brahma-lokā saddo abbhuggacchi

šaukšmas nukeliavo iki brahmų pasaulio.

ayañ ca dasa-sahassī loka-dhātu

Ir ši dešimties tūkstančių pasaulių sistema

saṅkampi sampakampi sampavedhi

sudribo, sudrebėjo, stipriai suvirpėjo,

appamaṇo ca ulāro obhāso loke pāturaḥosi,

ir buvo matoma pasaulyje begalinė nuostabi šviesa,

atikkammeva devānaṃ devānubhāvaṃ

pranokstanti dievybių dieviškąjį didingumą.

atha kho bhagavā udānaṃ udānesi

Ir tada gi Palaimintasis tarė iškilmingus žodžius:

aññāsi vata, bho, koṇḍañño

„Kondanja tikrai suprato,

aññāsi vata, bho, koṇḍañño”ti

Kondanja tikrai suprato!”

iti hidaṃ āyasmato koṇḍaññassa

Ir dėl to gerbiamąjį Kondanją

aññā-koṇḍañño tveva nāmaṃ, ahosīti

pradėjo vadinti Anjakondanja.

Anattalakkhaṇasuttam

Nesavastingumo bruožas

[evaṃ me suttaṃ,] ekaṃ samayaṃ bhagavā, bārāṇasiyaṃ viharati, isipatane migadāye.

Vieną kartą, Palaimintasis buvo apsistojęs Elnių parke, Išminčių vietovėje netoli Varanasio.

tatra kho bhagavā pañcavaggiye bhikkhū āmantesi:

Ten gi Palaimintasis kreipėsi į vienuolių penketuką:

“rūpaṃ bhikkhave anattā,

„Materiali forma, vienuoliai, nėra savastis.

rūpañ-ca hidaṃ bhikkhave attā abhavissa,

Nes jeigu materialinė forma būtų savastimi,

na-y-idaṃ rūpaṃ ābādhāya saṃvatteyya,
labbhettha ca rūpe:

ji nevestų prie ligų, ir paklustų (norui)

evaṃ me rūpaṃ hotu evaṃ me rūpaṃ mā ahosīti

„tegul mano materialī forma būna tokia, o šitokia tegul mano materialī forma nebūna“.

yasmā ca kho bhikkhave rūpaṃ anattā,

Bet dėl to, vienuoliai, kad materialī forma nėra savastis,

tasmā rūpaṃ ābādhāya saṃvattati, na ca labbhati rūpe:

ji veda prie ligų, ir nepaklūsta (norui)

evaṃ me rūpaṃ hotu, evaṃ me rūpaṃ mā ahosīti

„tegul mano materialī forma būna tokia, o šitokia tegul mano materialī forma nebūna“.

vedanā anattā,

Jausmo tonas nėra savastis.

vedanā ca idaṃ bhikkhave attā abhavissa,

Nes jeigu jausmo tonas būtų savastimi,

na-y-idaṃ vedanā ābādhāya saṃvatteyya,
labbhetha ca vedanāya:

jis nevestų prie ligų, ir paklustų (norui)

evaṃ me vedanā hotu, evaṃ me vedanā mā ahosīti

„tegul mano jausmo tonas būna toks, o šitoks tegul mano jausmo tonas nebūna“.

yasmā ca kho bhikkhave vedanā anattā,

Bet dėl to, vienuoliai, kad jausmo tonas nėra savastis,

tasmā vedanā ābādhāya saṃvattati, na ca labbhati vedanāya:

jis veda prie ligų, ir nepaklūsta (norui) „tegul mano jausmo tonas būna toks,

evaṃ me vedanā hotu, evaṃ me vedanā mā ahosīti

o šitoks tegul mano jausmo tonas nebūna“.

saññā anattā,

Suvokimas nėra savastis.

saññā ca hidam bhikkhave attā abhavissa,

Nes jeigu suvokimas būtu savastimi,

na-y-idaṃ saññā ābādhāya saṃvatteyya,
labbhettha ca saññāya:

jis nevestų prie ligų, ir paklustų (norui)

evaṃ me saññā hotu, evaṃ me saññā mā ahosīti

„tegul mano suvokimas būna toks, o šitoks tegul mano suvokimas nebūna“.

yasmā ca kho bhikkhave saññā anattā,

Bet dėl to, vienuoliai, kad suvokimas nėra savastis,

tasmā saññā ābādhāya saṃvattati, na ca labbhati
saññāya:

jis veda prie ligų, ir nepaklūsta (norui)

evaṃ me saññā hotu, evaṃ me saññā mā ahosīti

„tegul mano suvokimas būna toks, o šitoks tegul mano suvokimas nebūna“.

saṅkhārā anattā,

Proto dariniai nėra savastis.

saṅkhārā ca hidam bhikkhave attā abhavissaṃsu,

Nes jeigu proto dariniai būtu savastimi,

na-y-imaṃ saṅkhārā ābādhāya saṃvatteyyum,
labbhettha ca saṅkhāresu:

jie nevestų prie ligų, ir paklustų (norui)

evaṃ me saṅkhārā hontu, evaṃ me saṅkhārā mā
ahesunti

„tegul mano proto dariniai būna tokie, o šitokie tegul mano proto dariniai nebūna“.

yasmā ca kho bhikkhave saṅkhārā anattā,

Bet dėl to, vienuoliai, kad proto dariniai nėra savastis,

tasmā saṅkhārā ābādhāya saṃvattanti, na ca
labbhati saṅkhāresu

jie veda prie ligų, ir nepaklūsta (norui)

evaṃ me saṅkhārā hontu, evaṃ me saṅkhārā mā
ahesunti

„tegul mano proto dariniai būna tokie, o šitokie tegul mano proto dariniai nebūna“.

viññāṇaṃ anattā,

Sąmonė nėra savastis.

viññāṇaṃ-ca hidaṃ bhikkhave attā abhavissa,

Nes jeigu sąmonė būtų savastimi,

na-y-idaṃ viññāṇaṃ ābādhāya saṃvatteyya,
labbhettha ca viññāṇe:

ji nevestų prie ligų, ir paklustų (norui)

evaṃ me viññāṇaṃ hotu, evaṃ me viññāṇaṃ mā
ahosīti

„tegul mano sąmonė būna tokia, o šitokia tegul mano sąmonė nebūna“.

yasmā ca kho bhikkhave viññāṇaṃ anattā,

Bet dėl to, vienuoliai, kad sąmonė nėra savastis,

tasmā viññāṇam ābādhāya saṃvattati,
na ca labbhati viññāṇe:

ji veda prie ligu, ir nepaklūsta (norui)

evaṃ me viññāṇam hotu, evaṃ me viññāṇam mā
ahosīti

„tegul mano sąmonė būna tokia, o šitokia tegul mano sąmonė nebūna“.

taṃ kiṃ maññatha bhikkhave: “rūpaṃ niccaṃ vā
aniccaṃ vā?” ti

„Kaip manote, vienuoliai, materialiai forma yra pastovi ar nepastovi?“

“aniccaṃ bhante.”

„Nepastovi, Garbusis.“

“yaṃ panāniccaṃ dukkhaṃ vā taṃ sukhaṃ vā?” ti

„O tai, kas nepastovu, yra nepatenkinama ar malonu?“

“dukkhaṃ bhante.”

„Nepatenkinama, Garbusis.“

“yaṃ panāniccaṃ dukkhaṃ vipariṇāma-dhammaṃ,

„O ar sumanu į tai, kas yra nepastovu, nepatenkinama, permaininga,

kallaṃ nu taṃ samanupassituṃ:

žiūrėti taip:

‘etaṃ mama esoham-asmi eso me attā?’ ” ti

„Tai „mano”, aš esu tai, tai - „manasis aš“?“

“no hetaṃ bhante.”

„Tikrai ne, Garbusis.“

“taṃ kiṃ maññaṭha bhikkhave: vedanā niccā vā aniccā vā?” ti

„Kaip manote, vienuoliai, jausmo tonas yra pastovus ar nepastovus?”

“aniccā bhante.”

„Nepastovus, Garbusis.”

“yaṃ paṇāniccaṃ dukkhaṃ vā taṃ sukhaṃ vā?” ti

„O tai, kas nepastovu, yra nepatenkinama ar malonu?”

“dukkhaṃ bhante.”

„Nepatenkinama, Garbusis.”

“yaṃ paṇāniccaṃ dukkhaṃ vipariṇāma-dhammaṃ,

„O ar sumanu į tai, kas yra nepastovu, nepatenkinama, permaininga,

kallaṃ nu taṃ samanupassituṃ:

žiūrėti taip:

‘etaṃ mama esoham-asmī eso me attā?’ ” ti

„Tai „mano”, aš esu tai, tai – „manasis aš”?”

“no hetaṃ bhante.”

„Tikrai ne, Garbusis.”

“taṃ kiṃ maññaṭha bhikkhave: sañña niccā vā aniccā vā?” ti

„Kaip manote, vienuoliai, suvokimas yra pastovus ar nepastovus?”

“aniccā bhante.”

„Nepastovus, Garbusis.”

“yaṃ paṇāniccaṃ dukkhaṃ vā taṃ sukhaṃ vā?” ti

„O tai, kas nepastovu, yra nepatenkinama ar malonu?”

“dukkhaṃ bhante.”

„Nepatenkinama, Garbusis.”

“yaṃ paṇāniccaṃ dukkhaṃ vipariṇāma-dhammaṃ,

„O ar sumanu į tai, kas yra nepastovu, nepatenkinama, permaininga,

kallaṃ nu taṃ samanupassituṃ:

žiūrėti taip:

‘etaṃ mama esoham-asmi eso me attā?’ ” ti

„Tai „mano”, aš esu tai, tai – „manasis aš”?”

“no hetaṃ bhante.”

„Tikrai ne, Garbusis.”

“taṃ kiṃ maññatha bhikkhave: saṅkhārā niccā vā aniccā vā?” ti

„Kaip manote, vienuoliai, proto dariniai yra pastovūs ar nepastovūs?”

“aniccā bhante.”

„Nepastovūs, Garbusis.”

“yaṃ paṇāniccaṃ dukkhaṃ vā taṃ sukhaṃ vā?” ti

„O tai, kas nepastovu, yra nepatenkinama ar malonu?”

“dukkhaṃ bhante.”

„Nepatenkinama, Garbusis.”

“yaṃ paṇāniccaṃ dukkhaṃ vipariṇāma-dhammaṃ,

„O ar sumanu j tai, kas yra nepastovu, nepatenkinama, permaininga,

kallaṃ nu taṃ samanupassituṃ:

žiūrėti taip:

‘etaṃ mama esoham-asmi eso me attā?’ ” ti

„Tai „mano”, aš esu tai, tai – „manasis aš”?”

“no hetaṃ bhante.”

„Tikrai ne, Garbusis.”

“taṃ kiṃ maññaṭha bhikkhave: viññaṇaṃ niccaṃ vā aniccaṃ vā?” ti

„Kaip manote, vienuoliai, sąmonė yra pastovi ar nepastovi?”

“aniccaṃ bhante.”

„Nepastovi, Garbusis.”

“yaṃ paṇāniccaṃ dukkhaṃ vā taṃ sukhaṃ vā?” ti

„O tai, kas nepastovu, yra nepatenkinama ar malonu?”

“dukkaṃ bhante.”

„Nepatenkinama, Garbusis.”

“yaṃ paṇāniccaṃ dukkhaṃ vipariṇāma-dhammaṃ,

„O ar sumanu j tai, kas yra nepastovu, nepatenkinama, permaininga,

kallaṃ nu taṃ samanupassituṃ:

žiūrėti taip:

‘etaṃ mama esoham-asmi eso me attā?’ ” ti

„Tai „mano”, aš esu tai, tai – „manasis aš”?”

“no hetam bhante.”

„Tikrai ne, Garbusis.”

“tasmātiha bhikkhave, yaṃ kiñci rūpaṃ atītānāgata-
paccuppannaṃ,

„Todėl, vienuoliai, bet kokia materiali forma – praeities, dabarties ar ateities,

ajjhattaṃ vā bahiddhā vā, oḷārikaṃ vā sukhumāṃ
vā, hīnaṃ vā paṇītaṃ vā,

ar vidinė, ar išorinė, ar akivaizdi, ar subtili, ar prastesnė, ar puikesnė,

yaṃ dūre santike vā, sabbam rūpaṃ:

ar tolima, ar artima – visa materiali forma (matytina taip):

‘netam mama, nesoham-asmi, na me so attā,’ ti

„Tai nėra „mano”, aš nesu tai, tai ne „manasis aš”.”

evam-etaṃ yathābhūtaṃ sammappaññāya daṭṭha-
bbaṃ.

Tas su teisingu supratimu turi būti pamatyta taip, kaip tai iš tiesų yra.

yā kāci vedanā atītānāgata-paccuppannā,

Bet koks jausmo tonas – praeities, dabarties ar ateities,

ajjhattā vā bahiddhā vā, oḷārikā vā sukhumā vā, hīnā
vā paṇītā vā,

ar vidinis, ar išorinis, ar akivaizdus, ar subtilus, ar prastesnis, ar puikesnis,

yā dūre santike vā, sabbā vedanā:

ar tolimas, ar artimas – visas jausmo tonas (matytinas taip):

‘netam mama, nesoham-asmi, na me so attā,’ ti

„Tai nėra „mano”, aš nesu tai, tai ne „manasis aš”.”

evam-etaṃ yathābhūtaṃ sammappaññāya
daṭṭhabbaṃ.

Tas su teisingu supratimu turi būti pamatyta taip, kaip tai iš tiesų yra.

yā kāci saññā atītānāgata-paccuppanā,

Bet koks suvokimas – praeities, dabarties ar ateities,

ajjhata vā bahiddhā vā, oḷārikā vā sukhumā vā, hīnā
vā paṇitā vā,

ar vidinis, ar išorinis, ar akivaizdus, ar subtilus, ar prastesnis, ar puikesnis,

yā dūre santike vā, sabbā saññā:

ar tolimas, ar artimas – visas suvokimas (matytinas taip):

‘netam mama, nesoham-asmi, na me so attā,’ ti

„Tai nėra „mano”, aš nesu tai, tai ne „manasis aš”.”

evam-etaṃ yathābhūtaṃ sammappaññāya
daṭṭhabbaṃ.

Tas su teisingu supratimu turi būti pamatyta taip, kaip tai iš tiesų yra.

ye keci saṅkhārā atītānāgata-paccuppanā,

Bet kokie proto dariniai – praeities, dabarties ar ateities,

ajjhata vā bahiddhā vā, oḷārikā vā sukhumā vā, hīnā
vā paṇitā vā,

ar vidiniai, ar išoriniai, ar akivaizdūs, ar subtilūs, ar prastesni, ar puikesni,

ye dūre santike vā, sabbe saṅkhārā:

ar tolimi, ar artimi – visi proto dariniai (matytini taip):

‘netam mama, nesoham-asmi, na me so attā,’ ti

„Tai nėra „mano”, aš nesu tai, tai ne „manasis aš”.”

evam-etaṃ yathābhūtaṃ sammappaññāya
daṭṭhabbāṃ.

Tas su teisingu supratimu turi būti pamatyta taip, kaip tai iš tiesų yra.

yaṃ kiñci viññāṇaṃ atītānāgata-paccuppannaṃ,

Bet kokia sąmonė – praeities, dabarties ar ateities,

ajjhattaṃ vā bahiddhā vā, oḷārikaṃ vā sukhumāṃ
vā, hīnaṃ vā paṇītaṃ vā,

ar vidinė, ar išorinė, ar akivaizdi, ar subtili, ar prastesnė, ar puikesnė,

yaṃ dūre santike vā, sabbaṃ viññāṇaṃ:

ar toluma, ar artima – visa forma (matytina taip):

‘netāṃ mama, nesoham-asmi, na me so attā,’ ti

„Tai nėra „mano”, aš nesu tai, tai ne „manasis aš”.”

evam-etaṃ yathābhūtaṃ sammappaññāya
daṭṭhabbāṃ.

Tas su teisingu supratimu turi būti pamatyta taip, kaip tai iš tiesų yra.

evaṃ passaṃ bhikkhave sutavā ariya-sāvako,

Tai matydamas, vienuoliai, apmokyta tauriujų mokiny

rūpasmim-pi nibbindati, vedanāya pi nibbindati,
saññāya pi nibbindati, saṅkhāresu pi nibbindati,
viññāṇasmim-pi nibbindati,

nusivilia ir materialia forma, nusivilia ir jausmo tonu, nusivilia ir suvokimu, nusivilia ir proto dariniiais, nusivilia ir sąmone.

nibbindaṃ virajjati, virāgā vimuccati,

Nusivylus išblėsta aistra. Išblėsus aistrai išsilaisvinama.

vimuttasmim̐ vimuttam-iti ñāṇam̐ hoti:

Išsilaisvinus ateina žinojimas, kad yra išsilaisvinta.

‘khīṇā jāti

Jis supranta, kad panaikintas (kitas) gimimas,

vusitam̐ brahmacariyam̐

nugyventas šventas gyvenimas,

kataṃ karaṇīyam̐

padaryta tai, kas turi būti padaryta,

nāparam̐ itthattāyā’ ti pajānātī ti.

nebebus čia daugiau būties.

idam-avoca bhagavā,

Štai ką pasakė Palaimintasis.

attamanā pañcavaggiyā bhikkhū bhagavato bhāsi-
tam̐ abhinandum̐.

Patenkintas, vienuolių penketukas džiaugėsi Palaimintojo žodžiais.

imasmiñ-ca pana veyyā-karaṇasmim̐ bhaññamāne,

Ir tuo pat metu, kai buvo išdėstomas šis išaiškinimas,

pañca-vaggiyānam̐ bhikkhūnam̐ anupādāya, āsave-
hi cittāni, vimuccim̐sūti.

to vienuolių penketuko protai dėl nesisavinimo išsilaisvino nuo ydų.

Āditta-pariyāya Sutta

Liepsnoja

[evam-me sutam,] ekam samayam bhagavā, gayāyam viharati gayāsīse, saddhim bhikkhu-sahassena, tatra kho bhagavā bhikkhū āmantesi.

Taip aš girdejau. Kartą Palaimintasis kartu su tūkstančiu vienuolių buvo apsistojęs Gajasis kalne netoli Gajos. Ten gi Palaimintasis kreipėsi į vienuolius:

“sabbam bhikkhave ādittam. kiñca bhikkhave sabbam ādittam. cakkhum bhikkhave ādittam, rūpā ādittā, cakkhu-viññāṇam ādittam, cakkhu-samphasso āditto,

„Vienuoliai, viskas liepsnoja. Ir kas, vienuoliai, tas „viskas“, kuris liepsnoja? Akis, vienuoliai, liepsnoja, regimos formos liepsnoja, akies sąmonė liepsnoja, akies sąlytis liepsnoja.

yam-p’idam cakkhu-samphassa-paccayā uppajjati vedayitam, sukham vā dukkham vā adukkham-asukham vā, tam-pi ādittam. kena ādittam?

Taip pat jausmo tonas, kuris gimsta dėl sąlyčio su akimi – malonus, nemalonus ar nei malonus, nei nemalonus – jis irgi liepsnoja. Liepsnoja kuo?

ādittam rāg’agginā dos’agginā moh’agginā, ādittam jātiyā jarā-maraṇena, sokehi paridevehi dukkhehi domanassehi upāyāsehi ādittanti vadāmi.

Liepsnoja aistros ugnimi, neapykantos ugnimi, paklydimu ugnimi, liepsnoja gimimu, senėjimu, mirtimi, liūdesiu, raudojimu, skausmu, nepasitenkinimu, neviltimi, aš sakau.

sotam ādittam, saddā ādittā, sota-viññāṇam ādittam, sota-samphasso āditto,

Ausis liepsnoja, garsai liepsnoja, ausies sṃmonē liepsnoja, ausies sṃlytis liepsnoja.

yam-p'idam̐ sota-samphassa-paccayā uppajjati ve-
dayitam̐, sukham̐ vā dukkham̐ vā adukkham-asukham̐
vā, tam-pi ādittam̐. kena ādittam̐?

*Taip pat jausmo tonas, kuris gimsta dėl sąlyčio su ausimi – malonus, nemalonus ar
nei malonus, nei nemalonus – jis irgi liepsnoja. Liepsnoja kuo?*

ādittam̐ rāg'agginā dos'agginā moh'agginā, ādittam̐
jātiyā jarā-maraṇena, sokehi paridevehi dukkhehi
domanassehi upāyāsehi ādittanti vadāmi.

*Liepsnoja aistros ugnimi, neapykantos ugnimi, paklydimu ugnimi, liepsnoja gimimu,
senėjimu, mirtimi, liūdesiu, raudojimu, skausmu, nepasitenkinimu, neviltimi, aš sa-
kau.*

ghānam̐ ādittam̐, gandhā ādittā, ghāna-viññāṇam̐
ādittam̐, ghāna-samphasso āditto,

Nosis liepsnoja, kvapai liepsnoja, nosies sṃmonē liepsnoja, nosies sṃlytis liepsnoja.

yam-p'idam̐ ghāna-samphassa-paccayā uppajjati ve-
dayitam̐, sukham̐ vā dukkham̐ vā adukkham-asukham̐
vā, tam-pi ādittam̐. kena ādittam̐?

*Taip pat jausmo tonas, kuris gimsta dėl sąlyčio su nosimi – malonus, nemalonus ar
nei malonus, nei nemalonus – jis irgi liepsnoja. Liepsnoja kuo?*

ādittam̐ rāg'agginā dos'agginā moh'agginā, ādittam̐
jātiyā jarā-maraṇena, sokehi paridevehi dukkhehi
domanassehi upāyāsehi ādittanti vadāmi.

*Liepsnoja aistros ugnimi, neapykantos ugnimi, paklydimu ugnimi, liepsnoja gimimu,
senėjimu, mirtimi, liūdesiu, raudojimu, skausmu, nepasitenkinimu, neviltimi, aš sa-
kau.*

jivhā ādittā, rasā ādittā, jivhā-viññāṇam̐ ādittam̐,
jivhā-samphasso āditto,

Liežuvis liepsnoja, skoniai liepsnoja, liežuvio sąmonė liepsnoja, liežuvio sąlytis liepsnoja.

yam-p'idaṃ jivhā-samphassa-paccayā uppajjati vedayitaṃ, sukhaṃ vā dukkhaṃ vā adukkham-asukhaṃ vā, tam-pi ādittaṃ. kena ādittaṃ?

Taip pat jausmo tonas, kuris gimsta dėl sąlyčio su liežuviu – malonus, nemalonus ar nei malonus, nei nemalonus – jis irgi liepsnoja. Liepsnoja kuo?

ādittaṃ rāg'agginā dos'agginā moh'agginā, ādittaṃ jātiyā jarā-maraṇena, sokehi paridevehi dukkhehi domanassehi upāyāsehi ādittanti vadāmi.

Liepsnoja aistros ugnimi, neapykantos ugnimi, paklydimu ugnimi, liepsnoja gimimu, senėjimu, mirtimi, liūdesiu, raudojimu, skausmu, nepasitenkinimu, neviltimi, aš sakau.

kāyo āditto, phoṭṭhabbā ādittā, kāya-viññāṇaṃ ādittaṃ, kāya-samphasso āditto,

Kūnas liepsnoja, liečiamieji objektai liepsnoja, kūno sąmonė liepsnoja, kūno sąlytis liepsnoja.

yam-p'idaṃ kāya-samphassa-paccayā uppajjati vedayitaṃ, sukhaṃ vā dukkhaṃ vā adukkham-asukhaṃ vā, tam-pi ādittaṃ. kena ādittaṃ?

Taip pat jausmo tonas, kuris gimsta dėl sąlyčio su kūnu – malonus, nemalonus ar nei malonus, nei nemalonus – jis irgi liepsnoja. Liepsnoja kuo?

ādittaṃ rāg'agginā dos'agginā moh'agginā, ādittaṃ jātiyā jarā-maraṇena, sokehi paridevehi dukkhehi domanassehi upāyāsehi ādittanti vadāmi.

Liepsnoja aistros ugnimi, neapykantos ugnimi, paklydimu ugnimi, liepsnoja gimimu, senėjimu, mirtimi, liūdesiu, raudojimu, skausmu, nepasitenkinimu, neviltimi, aš sakau.

mano āditto, dhammā ādittā, mano-viññāṇaṃ
ādittaṃ, mano-samphasso āditto,

*Mąstymo (organas) liepsnoja, mintys liepsnoja, mąstymo sąmonė liepsnoja, mąsty-
mo sąlytis liepsnoja.*

yam-p'idaṃ mano-samphassa-paccayā uppajjati ve-
dayitaṃ, sukhaṃ vā dukkhaṃ vā adukkham-asukhaṃ
vā, tam-pi ādittaṃ. kena ādittaṃ?

*Taip pat jausmo tonas, kuris gimsta dėl sąlyčio su mąstymo (organu) – malonus, ne-
malonus ar nei malonus, nei nemalonus – jis irgi liepsnoja. Liepsnoja kuo?*

ādittaṃ rāg'agginā dos'agginā moh'agginā, ādittaṃ
jātiyā jarā-maraṇena, sokehi paridevehi dukkhehi
domanassehi upāyāsehi ādittanti vadāmi.

*Liepsnoja aistros ugnimi, neapykantos ugnimi, paklydimu ugnimi, liepsnoja gimimu,
senėjimu, mirtimi, liūdesiu, raudojimu, skausmu, nepasitenkinimu, neviltimi, aš sa-
kau.*

evaṃ passaṃ bhikkhave sutavā ariya-sāvako, cakkhu-
smiṃ-pi nibbindati, rūpesu-pi nibbindati, cakkhu-
viññāṇe'pi nibbindati, cakkhu-samphasse'pi nibbin-
dati,

*Tai matydamas, vienuoliai, apmokytas tauriujų mokinys nusivilia ir akimi, nusivilia
ir regimomis formomis, nusivilia ir akies sąmone, nusivilia ir akies sąlyčiu,*

yam-p'idaṃ cakkhu-samphassa-paccayā uppajjati ve-
dayitaṃ, sukhaṃ vā dukkhaṃ vā adukkham-asukhaṃ
vā, tasmim-pi nibbindati.

*taip pat ir jausmu, kuris gimsta dėl sąlyčio su akimi – maloniu, skausmingu ar nei
maloniu, nei skausmingu – nusivilia ir juo.*

sotasmim-pi nibbindati, saddesu-pi nibbindati, sota-
viññāṇe'pi nibbindati, sota-samphasse'pi nibbinda-
ti,

Jis nusivilia ir ausimi, nusivilia ir garsais, nusivilia ir ausies sṃmone, nusivilia ir ausies sṃlyčiu,

yam-p'idaṃ sota-samphassa-paccayā uppajjati ve-dayitaṃ, sukhaṃ vā dukkhaṃ vā adukkham-asukhaṃ vā, tasmim-pi nibbindati.

taip pat ir jausmu, kuris gimsta dėl sąlyčio su ausimi – maloniu, skausmingu ar nei maloniu, nei skausmingu – nusivilia ir juo.

ghānasmiṃ-pi nibbindati, gandhesu-pi nibbindati, ghāna-viññāṇe'pi nibbindati, ghāna-samphasse'pi nibbindati,

Jis nusivilia ir nosimi, nusivilia ir kvapais, nusivilia ir nosies sṃmone, nusivilia ir nosies sṃlyčiu,

yam-p'idaṃ ghāna-samphassa-paccayā uppajjati ve-dayitaṃ, sukhaṃ vā dukkhaṃ vā adukkham-asukhaṃ vā, tasmim-pi nibbindati.

taip pat ir jausmu, kuris gimsta dėl sąlyčio su nosimi – maloniu, skausmingu ar nei maloniu, nei skausmingu – nusivilia ir juo.

jivhāya-pi nibbindati, rasesu-pi nibbindati, jivhā-viññāṇe'pi nibbindati, jivhā-samphasse'pi nibbindati,

Jis nusivilia ir liežuvii, nusivilia ir skoniais, nusivilia ir liežuvio sṃmone, nusivilia ir liežuvio sṃlyčiu,

yam-p'idaṃ jivhā-samphassa-paccayā uppajjati ve-dayitaṃ, sukhaṃ vā dukkhaṃ vā adukkham-asukhaṃ vā, tasmim-pi nibbindati.

taip pat ir jausmu, kuris gimsta dėl sąlyčio su liežuvii – maloniu, skausmingu ar nei maloniu, nei skausmingu – nusivilia ir juo.

kāyasmim̐-pi nibbindati, phoṭṭhabbesu-pi nibbindati, kāya-viññāṇe'pi nibbindati, kāya-samphasse'pi nibbindati,

Jis nusivilia ir kūnu, nusivilia ir liečiamais objektais, nusivilia ir kūno sąmone, nusivilia ir kūno sąlyčiu,

yam-p'idaṃ kāya-samphassa-paccayā uppajjati vedayitaṃ, sukhaṃ vā dukkhaṃ vā adukkham-asukhaṃ vā, tasmim̐-pi nibbindati.

taip pat ir jausmu, kuris gimsta dėl sąlyčio su kūnu – maloniu, skausmingu ar nei maloniu, nei skausmingu – nusivilia ir juo.

manasmim̐-pi nibbindati, dhammesu-pi nibbindati, mano-viññāṇe'pi nibbindati, mano-samphasse'pi nibbindati,

Jis nusivilia ir mąstymo (organu), nusivilia ir mintimis, nusivilia ir mąstymo sąmone, nusivilia ir mąstymo (organo) sąlyčiu,

yam-p'idaṃ mano-samphassa-paccayā uppajjati vedayitaṃ, sukhaṃ vā dukkhaṃ vā adukkham-asukhaṃ vā, tasmim̐-pi nibbindati.

taip pat ir jausmu, kuris gimsta dėl sąlyčio su mąstymo (organu) – maloniu, skausmingu ar nei maloniu, nei skausmingu – nusivilia ir juo.

nibbindaṃ virajjati, virāgā vimuccati,

Nusivylus išblėsta aistra. Išblėsus aistrai išsilaisvinama.

vimuttasmim̐ vimuttam-iti ñāṇaṃ hoti, 'khīṇā jāti, vusitaṃ brahma-cariyaṃ, kataṃ karaṇīyaṃ, nāparaṃ itthattāyāti' pajānātīti."

Išsilaisvinus ateina žinojimas, kad yra išsilaisvinta. Jis supranta, kad panaikintas (kitas) gimimas, nugalėjimas šventas gyvenimas, padaryta tai, kas turi būti padaryta, nebebus čia daugiau būtis."

idam-avoca bhagavā, attamanā te bhikkhū bhagavato bhāsitaṃ abhinandum.

Štai ką pasakė Palaimintasis. Patenkinti tie vienuoliai džiaugėsi Palaimintojo žodžiais.

imasmiñ-ca pana veyyā-karaṇasmim̄ bhaññamāne, tassa bhikkhu-sahassassa anupādāya, āsavehi cittāni, vimuccim̄sūti.

Ir tuo pat metu, kai buvo išdėstomas šis išaiškinimas, to tūkstančio vienuolių protai dėl nesisavinimo išsilaisvino nuo ydų.

Girimānanda Sutta

Girimanandai

[evam-me sutam̄.] ekaṃ samayaṃ bhagavā, sāvattthiyaṃ viharati, jetavane anāthapiṇḍikassa ārāme. tena kho pana samayena āyasmā girimānando, ābādhiko hoti dukkhito bālha-gilāno.

Kartą Palaimintasis buvo apsistojęs Anathapindikos vienuolyne Džetos giraitėje netoli Savatthi. Tuo gi pat metu garbingasis Girimananda buvo ligos pakirstas, kamuojamas, sunkiai sirgo.

atha kho āyasmā ānando yena bhagavā tenupasaṅkami. upasaṅkamtivā bhagavantam̄ abhivādetvā ekam-antaṃ nisīdi. ekam-antaṃ nisinno kho āyasmā ānando bhagavantam̄ etad-avoca, “āyasmā bhante girimānando, ābādhiko hoti dukkhito bālha-gilāno. sādhu bhante bhagavā yen’āyasmā girimānando tenupasaṅkamatu, anukampaṃ upādāyāti.”

Ir štai garbingasis Ananda nuėjo pas Palaimintąjį. Atėjęs, pasveikino jį ir atsisėdo iš šono. Sėdėdamas gi iš šono garbingasis Ananda pasakė Palaimintajam štai ką: „Garbusis, garbingasis Girimananda yra ligos pakirstas, kamuojamas, sunkiai serga. Gerai būtų, Garbusis, jei Palaimintasis iš atjautos nueitų pas garbingąjį Girimanandą.”

“sace kho tvaṃ ānanda, girimānandassa bhikkhu-
no upasaṅkamtivā, dasa saññā bhāseyyāsi, ṭhānaṃ
kho pan’etaṃ vijjati, yaṃ girimānandassa bhikkhu-
no dasa saññā sutvā, so ābādho ṭhānaso paṭipassam-
bheyya. katamā dasa?

*„Ananda, jei tu pats vienuoliui Girimanandai papasakosi apie dešimt suvokimų, vi-
sai įmanoma, kad vienuoliui Girimanandai išgirdus tuos dešimt suvokimų, ta liga
kaipmat praeis. Kokie, tie dešimt?*

anicca-saññā anatta-saññā, asubha-saññā ādīnava-
saññā, pahāna-saññā virāga-saññā, nirodha-saññā
sabba-loke anabhirata-saññā, sabba-saṅkhāresu ani-
cchā-saññā ānāpāna-sati.

*Nepastovumo suvokimas, savasties nebuvimo suvokimas, atgrasumo suvokimas,
trūkumų suvokimas, palikimo suvokimas, išblėsimo suvokimas, baigties suvokimas,
niekuo nesimėgavimo pasaulyje suvokimas, viso, kas sąlygota, nepageidaujamos
suvokimas, atida kvėpavimui.*

[1] katamā c’ānanda anicca-saññā? idh’ānanda bhik-
khu arañña-gato vā rukkha-mūla-gato vā suññā-
gāra-gato vā, iti paṭisañcikkhati: ‘rūpaṃ aniccaṃ,
vedanā aniccā, saññā aniccā, saṅkhārā aniccā, viññā-
ṇaṃ aniccanti.’ iti imesu pañcasu upādānakkhandhe-
su, aniccānupassī viharati. ayaṃ vuccat’ānanda anic-
ca-saññā.

Ir koks, Ananda, yra nepastovumo suvokimas? Štai, Ananda, vienuolis nuėjęs ar į mišką, ar po medžiu, ar į atokią vietą svarsto taip: „Materiali forma nepastovi, jausmo tonas nepastovus, suvokimas nepastovus, proto dariniai nepastovūs, sąmonė nepastovi.” Taip jis gyvena stebėdamas nepastovumą šiuose penkiuose savinamuose sanduose. Tai, Ananda, vadinama nepastovumo suvokimu.

[2] katamā c’ānanda anatta-saññā? idh’ānanda bhikkhu arañña-gato vā rukkha-mūla-gato vā suññāgāra-gato vā, iti paṭisañcikkhati: ‘cakkhum anattā rūpam anattā. sotam anattā saddā anattā. ghānam anattā gandhā anattā. jivhā anattā rasā anattā. kāyo anattā phoṭṭhabbā anattā. mano anattā dhammā anattāti.’ iti imesu chasu ajjhattika-bāhiresu āyatanesu, anattānupassī viharati. ayam vuccat’ānanda anatta-saññā.

Ir koks, Ananda, yra savasties nebuvimo suvokimas? Štai, Ananda, vienuolis nuėjęs ar į mišką, ar po medžiu, ar į atokią vietą svarsto taip: „Akis nėra savastis, formos nėra savastis, ausis nėra savastis, garsai nėra savastis, nosis nėra savastis, kvapai nėra savastis, liežuvis nėra savastis, skoniai nėra savastis, kūnas nėra savastis, apčiuopiami objektai nėra savastis, protas nėra savastis, proto objektai nėra savastis.” Taip jis gyvena, stebėdamas savasties nebuvimą šešiose vidinėse ir išorinėse patyrimo srityse. Tai, Ananda, vadinama savasties nebuvimo suvokimu.

[3] katamā c’ānanda asubha-saññā? idh’ānanda bhikkhu imam-eva kāyam uddham pādatalā, adho kesamatthakā, taca-pariyantam, pūram nānappakārasa asucino paccavekkhati: ‘atthi imasmim kāye, kesā lomā nakhā dantā taco, maṁsam nhārū aṭṭhī aṭṭhimīñjam, vakkam hadayam yakanam kilomakam pihakam papphāsam, antam antaguṇam udariyam karīsam, pittam semham pubbo lohitaṁ sedo medo, assu vasā kheḷo siṅghāṇikā lasikā muttanti.’

iti imasmim̄ kāye, asubhānupassī viharati. ayam̄ vuccatānanda asubha-saññā.

Ir koks, Ananda, yra atgrasumo suvokimas? Štai, Ananda, vienuolis šitą patį, padengtą oda kūną, pilną visokiausių nešvarumų, mintyse apžiūri į viršų nuo kojų padų ir žemyn nuo galvos plaukų (taip): „Šiame kūne yra galvos plaukai, kūno plaukai, nagai, dantys, oda, raumenys, sausgyslės, kaulai, čiulpai, inkstai, širdis, kepenys, diafragma, blužnis, plaučiai, žarnos, žarnaplėvė, skrandžio turinys, išmatos, tulžis, gleivės, pūliai, kraujas, prakaitas, lašiniai, ašaros, riebalai, seilės, snargliai, sąnarinis tepalas, šlapimas.” Taip jis gyvena, stebėdamas atgrasumą kūne. Tai, Ananda, vadinama atgrasumo suvokimu.

[4] katamā c'ānanda ādīnava-saññā? idh'ānanda bhikkhu arañña-gato vā rukkha-mūla-gato vā suññāgāra-gato vā, iti paṭisañcikkhati: 'bahu-dukkho kho ayam̄ kāyo bahu-ādīnavo. iti imasmim̄ kāye, vividhā ābādhā uppajjanti, seyyathīdam̄: cakkhu-rogo, sota-rogo, ghāna-rogo, jivhā-rogo, kāya-rogo, sīsa-rogo, kaṇṇa-rogo, mukha-rogo, danta-rogo, kāso sāso pināso, ḍaho jaro kucchi-rogo, mucchā pakkhandikā sulā visūcikā, kuṭṭham̄ gaṇḍo kilāso, soso apamāro, dandu kaṇḍu kacchu, rakhasā vitacchikā, lohitaṃ pittaṃ madhumeho, amsā pilakā bhagandalā, pitta-samuṭṭhānā ābādhā, semha-samuṭṭhānā ābādhā, vāta-samuṭṭhānā ābādhā, sannipātikā ābādhā, utupariṇāmajā ābādhā, visama-parihārajā ābādhā, opakkamikā ābādhā, kamma-vipākajā ābādhā, sītaṃ uṇham̄, jighacchā pipāsā, uccāro passāvoti.' iti imasmim̄ kāye, ādīnavānupassī viharati. ayam̄ vuccatānanda ādīnava-saññā.

Ir koks, Ananda, yra trūkumų suvokimas? Štai, Ananda, vienuolis nuėjęs ar į mišką, ar po medžiu, ar į atokią vietą svarsto taip: „Šis kūnas turi (savyje užslėptų) daug ydų, daug trūkumų. Juk šiame kūne kyla įvairiausi negalavimai. Tokie kaip akių ligos, vidinės ausies ligos, nosies ligos, liežuvio ligos, kūno ligos, galvos ligos, išorinės ausies ligos, burnos ligos, dantų ligos, kosulys, astma, kataras, uždegimas, karščiavimas, skrandžio skausmas, alpulys, dizenterija, spazmai, cholera, raupai, pūliniai, egzema, tuberkuliozė, epilepsija, pūslelinė, niežulys, šašai, vėjaraupiai, išbėrimai, žvynelinė, kraujavimas, diabetas, hemorojus, spuogai, opos; ligos, atsirandančios dėl tulžies, gleivių, vėjo ar jų derinio disharmonijos; ligos, atsiradusios dėl klimato kaitos; ligos, atsiradusios dėl netinkamos priežiūros; ligos, atsiradusios dėl užpuolimo; arba ligos, atsiradusios dėl kammos; ir šaltis, karštis, alkis, troškulys, tuštėjimas ir šlapinėjimas. Taip jis gyvena, stebėdamas trūkumus kūne. Tai, Ananda, vadinama trūkumų suvokimu.

[5] *katamā c'ānanda pahāna-saññā? idh'ānanda bhikkhu uppannaṃ kāma-vitakkaṃ nādhivāseti, pajahati vinodeti, byantī-karoti anabhāvaṃ gameti. uppannaṃ byāpāda-vitakkaṃ nādhivāseti, pajahati vinodeti, byantī-karoti anabhāvaṃ gameti. uppannaṃ vihimśā-vitakkaṃ nādhivāseti, pajahati vinodeti, byantī-karoti anabhāvaṃ gameti. uppannuppanne pāpake akusale dhamme nādhivāseti, pajahati vinodeti, byantī-karoti anabhāvaṃ gameti. ayaṃ vuccat'ānanda pahāna-saññā.*

Ir koks, Ananda, yra palikimo suvokimas? Štai, Ananda, vienuolis išmintingai apmąstydamas nepriima kilusios geismingos minties, palieka, pašalina, atmeta, panaikina (ja); nepriima kilusios piktos minties palieka, pašalina, atmeta, panaikina (ja); nepriima kilusios žiaurios minties palieka, pašalina, atmeta, panaikina (ja); nepriima kilusių nelabų, nedorų (proto) būsenų, palieka, pašalina, atmeta, panaikina (jas). Tai, Ananda, vadinama palikimo suvokimu.

[6] *katamā c'ānanda virāga-saññā? idh'ānanda bhikkhu arañña-gato vā rukkha-mūla-gato vā suññāgāra-gato vā, iti paṭisañcikkhati: 'etaṃ santaṃ etaṃ*

paṇītaṃ, yad'idaṃ sabba-saṅkhāra-samatho, sabbūpadhi-paṭinissaggo, taṇhakkhayo virāgo nibbānanti.' ayaṃ vuccat'ānanda virāga-saññā.

Ir koks, Ananda, yra išblėsimo suvokimas? Štai, Ananda, vienuolis nuėjęs ar į mišką, ar po medžiu, ar į atokią vietą svarsto taip: „Tai yra ramybė, tai yra aukščiausia – visų sudarytų dalykų nuramimas, visų prisirišimų atsisakymas, troškimo panaikinimas, išblėsimas, užgesimas (nibbāna).“ Tai, Ananda, vadinama išblėsimo suvokimu.

[7] katamā c'ānanda nirodha-saññā? idh'ānanda bhikkhu arañña-gato vā rukkha-mūla-gato vā suññāgāra-gato vā, iti paṭisañcikkhati: 'etaṃ santaṃ etaṃ paṇītaṃ, yad'idaṃ sabba-saṅkhāra-samatho, sabbūpadhi-paṭinissaggo, taṇhakkhayo nirodho nibbānanti.' ayaṃ vuccat'ānanda nirodha-saññā.

Ir koks, Ananda, yra baigties suvokimas? Štai, Ananda, vienuolis nuėjęs ar į mišką, ar po medžiu, ar į atokią vietą svarsto taip: „Tai yra ramybė, tai yra aukščiausia – visų sudarytų dalykų nurimimas, visų prisirišimų atsisakymas, troškimo panaikinimas, baigtis, užgesimas (nibbāna).“ Tai, Ananda, vadinama baigties suvokimu.

[8] katamā c'ānanda sabba-loke anabhirata-saññā? idh'ānanda bhikkhu, ye loke upāyupādānā, cetaso adhiṭṭhānā-bhinivesā-nusayā, te pajahanto viramanti na upādiyanto. ayaṃ vuccat'ānanda sabba-loke anabhirata-saññā.

Ir koks, Ananda, yra niekuo nesimėgavimo pasaulyje suvokimas? Štai, Ananda, vienuolis gyvena palikdamas, nesisavindamas to, kas pasaulyje yra (egzistencijos) varomoji jėga: proto nusistatymų, įsitikinimų ir giluminių polinkių. Tai, Ananda, vadinama niekuo nesimėgavimo pasaulyje suvokimu.

[9] katamā c'ānanda sabba-saṅkhāresu anicchā-saññā? idh'ānanda bhikkhu sabba-saṅkhārehi aṭṭiyati harāyati jigucchati. ayaṃ vuccat'ānanda sabba-saṅkhāresu anicchā-saññā.

Ir koks, Ananda, yra viso, kas sąlygota, nepageidaujamo suvokimas? Štai, Ananda, vienuolis baisisi, gėdijasi, bjaurisi visais sudarytais dalykais. Tai, Ananda, vadinama viso, kas sąlygota, nepageidaujamo suvokimas.

[10] katamā c'ānanda ānāpāna-sati? idh'ānanda bhikkhu arañña-gato vā rukkha-mūla-gato vā suññāgāra-gato vā, nisīdati pallaṅkaṃ ābhujitvā ujum kāyam pañidhāya, parimukhaṃ satim upatṭhapetvā, so sato'va assasati sato passasati.

Ir kokia, Ananda, yra atida kvėpavimui? Štai, Ananda, vienuolis nuėjęs ar į mišką, ar po medžiu, ar į atokią vietą atsisėda sukryžiuojęs kojas, laikydamas kūną tiesiai, sutelkęs atidą priešais save. Jis įkvėpia (būdamas) atidus, iškvėpia (būdamas) atidus.

dīghaṃ vā assasanto 'dīghaṃ assasāmīti' pajānāti; dīghaṃ vā passasanto 'dīghaṃ passasāmīti' pajānāti. rassaṃ vā assasanto 'rassaṃ assasāmīti' pajānāti; rassaṃ vā passasanto rassaṃ passasāmīti' pajānāti. 'sabbakāya-paṭisaṃvedī assasissāmīti' sikkhati; 'sabbakāya-paṭisaṃvedī passasissāmīti' sikkhati. 'passambhayaṃ kāya-saṅkhāraṃ assasissāmīti' sikkhati; 'passambhayaṃ kāya-saṅkhāraṃ passasissāmīti' sikkhati.

Ilgai įkvėpdamas jis supranta: „Įkvėpiu ilgai“, – ilgai iškvėpdamas supranta: „Iškvėpiu ilgai“. Trumpai įkvėpdamas jis supranta: „Įkvėpiu trumpai“, – trumpai iškvėpdamas supranta: „Iškvėpiu trumpai“. Jis mokosi: „Įkvėpsiu patirdamas visą kūną“, – mokosi: „Iškvėpsiu patirdamas visą kūną“. Jis mokosi: „Įkvėpsiu nuramindamas kūno darinius“, – mokosi: „Iškvėpsiu nuramindamas kūno darinius“.

pīti-paṭisaṃvedī assasissāmīti' sikkhati; 'pīti-paṭisaṃvedī passasissāmīti' sikkhati. 'sukha-paṭisaṃvedī assasissāmīti' sikkhati; 'sukha-paṭisaṃvedī passasissāmīti' sikkhati. 'citta-saṅkhāra-paṭisaṃvedī assasissāmīti' sikkhati; 'citta-saṅkhāra-paṭisaṃvedī passasissāmīti' sikkhati.

mīti' sikkhati. 'passambhayaṃ citta-saṅkhāraṃ assasissāmīti' sikkhati; 'passambhayaṃ citta-saṅkhāraṃ passasissāmīti' sikkhati.

Jis mokosi: „Įkvėpsiu patirdamas džiaugsmą”, – mokosi: „Iškvėpsiu patirdamas džiaugsmą”. Jis mokosi: „Įkvėpsiu patirdamas laimę”, – mokosi: „Iškvėpsiu patirdamas laimę”. Jis mokosi: „Įkvėpsiu patirdamas proto darinius”, – mokosi: „Iškvėpsiu patirdamas proto darinius”. Jis mokosi: „Įkvėpsiu nuramindamas proto darinius”, – mokosi: „Iškvėpsiu nuramindamas proto darinius”.

'citta-pañisaṃvedī assasissāmīti' sikkhati; 'citta-pañisaṃvedī passasissāmīti' sikkhati. 'abhippamodayaṃ cittaṃ assasissāmīti' sikkhati; 'abhippamodayaṃ cittaṃ passasissāmīti' sikkhati. 'samādaham cittaṃ assasissāmīti' sikkhati; 'samādaham cittaṃ passasissāmīti' sikkhati. 'vimocayaṃ cittaṃ assasissāmīti' sikkhati; 'vimocayaṃ cittaṃ passasissāmīti' sikkhati.

Jis mokosi: „Įkvėpsiu patirdamas protą”, – mokosi: „Iškvėpsiu patirdamas protą”. Jis mokosi: „Įkvėpsiu džiugindamas protą”, – mokosi: „Iškvėpsiu džiugindamas protą”. Jis mokosi: „Įkvėpsiu sutelkdamas protą”, – mokosi: „Iškvėpsiu sutelkdamas protą”. Jis mokosi: „Įkvėpsiu išlaisvindamas protą”, – mokosi: „Iškvėpsiu išlaisvindamas protą”.

'aniccānupassī assasissāmīti' sikkhati; 'aniccānupassī passasissāmīti' sikkhati. 'virāgānupassī assasissāmīti' sikkhati; 'virāgānupassī passasissāmīti' sikkhati. 'nirodhānupassī assasissāmīti' sikkhati; 'nirodhānupassī passasissāmīti' sikkhati. 'pañinissaggānupassī assasissāmīti' sikkhati; 'pañinissaggānupassī passasissāmīti' sikkhati. ayam vuccat'ānanda ānāpāna-sati.

Jis mokosi: „Įkvėpsiu stebėdamas nepastovumą”, – mokosi: „Iškvėpsiu stebėdamas nepastovumą”. Jis mokosi: „Įkvėpsiu stebėdamas kaip išblėsta aistra”, – mokosi: „Iškvėpsiu stebėdamas kaip išblėsta aistra”. Jis mokosi: „Įkvėpsiu stebėdamas baigtį”, – mokosi: „Iškvėpsiu stebėdamas baigtį”. Jis mokosi: „Įkvėpsiu stebėdamas atsižadėjimą”, – mokosi: „Iškvėpsiu stebėdamas atsižadėjimą”. Tai, Ananda, vadinama atida kvėpavimui.

sace kho tvaṃ ānanda, girimānandassa bhikkhuno upasaṅkamtivā imā dasa saññā bhāseyyāsi, ṭhānaṃ kho pan'etaṃ vijjati, yaṃ girimānandassa bhikkhuno imā dasa saññā sutvā, so ābādho ṭhānaso paṭipasambheyyāti.”

Ananda, jei tu pats vienuoliui Girimanandai papasakosi apie dešimt suvokimų, visai įmanoma, kad vienuoliui Girimanandai išgirdus tuos dešimt suvokimų, ta liga kaipmat praeis.”

atha kho āyasmā ānando, bhagavato santike imā dasa saññā uggahetvā, yen'āyasmā girimānando tenu-pasaṅkami. upasaṅkamtivā āyasmato girimānandassa imā dasa saññā abhāsi.

Ir štai garbingasis Ananda, išmokęs iš Palaimintojo šiuos dešimt suvokimų, atėjo pas garbingąjį Girimanandą. Atėjęs papasakojo apie šiuos dešimt suvokimų.

atha kho āyasmato girimānandassa imā dasa saññā sutvā, so ābādho ṭhānaso paṭipassambhi. vuṭṭhahi c'āyasmā girimānando tamhā ābādhā. tathā pahīno ca pan'āyasmato girimānandassa, so ābādho ahoṣīti.

Ir štai garbingajam Girimanandai išgirdus tuos dešimt suvokimų, ta liga kaipmat praėjo. Ir garbingasis Girimananda pasveiko nuo tos ligos. Taip ta garbingojo Girimanandos liga buvo išgydyta.

Sārāṇīya-dhamma Sutta

Maloninančios savybės

[evam-me sutam,] ekaṃ samayaṃ bhagavā, sāvatthiyaṃ viharati, jetavane anāthapiṇḍikassa ārāme. tatra kho bhagavā bhikkhū āmantesi, “bhikkhavo ti.” “bhadante ti” te bhikkhū bhagavato paccassosum. bhagavā etad-avoca: “chayime bhikkhave dhammā sārāṇīyā piya-karaṇā garu-karaṇā, saṅgahāya avivādāya sāmaggīyā ekī-bhāvāya saṃvattanti. katame cha?

Taip aš girdėjau. Kartą Palaimintasis buvo apsistojęs Anathapindikos vienuolyne Džetos giraitėje netoli Savatthės. Ten gi Palaimintasis kreipėsi į vienuolius: „Vienuoliai!” „Taip, Garbusis,” – atsakė Palaimintajam tie vienuoliai. Palaimintasis štai ką pasakė: „Esti šios šešios maloninančios savybės įkūnijančios simpatiją ir pagarbą, kurios veda į bendrystę, kivirčų nebuvimą, santarvę ir vienybę. Kurios šešios?”

idha bhikkhave bhikkhuno, mettaṃ kāya-kammaṃ paccupaṭṭhitaṃ hoti, sabrahmacārīsu āvi c’eva raho ca. ayam-pi dhammo sārāṇīyo piya-karaṇo garu-karaṇo, saṅgahāya avivādāya sāmaggīyā ekī-bhāvāya saṃvattati.

[1] Štai, vienuoliai, vienuolio kūno veiksmi švento gyvenimo bičiulių atžvilgiu išlieka geranoriški ir atvirai, ir už akių. Tai taip pat yra maloninanti savybė įkūnijanti simpatiją ir pagarbą, kuri veda į bendrystę, kivirčų nebuvimą, santarvę ir vienybę.

puna c’aparaṃ bhikkhave bhikkhuno, mettaṃ vacī-kammaṃ paccupaṭṭhitaṃ hoti, sabrahmacārīsu āvi c’eva raho ca. ayam-pi dhammo sārāṇīyo piya-karaṇo garu-karaṇo, saṅgahāya avivādāya sāmaggīyā ekī-bhāvāya saṃvattati.

[2] Toliau, vienuoliai, vienuolio kalba švento gyvenimo bičiulių atžvilgiu išlieka geranoriška ir atvirai, ir už akių. Tai taip pat yra maloninanti savybė įkūnijanti simpatiją ir pagarbą, kuri veda į bendrystę, kivirčų nebuvimą, santarvę ir vienybę.

puna c'aparam bhikkhave bhikkhuno, mettam manokammaṃ paccupaṭṭhitaṃ hoti, sabrahmacārīsu āvi c'eva raho ca. ayam-pi dhammo sārāṇīyo piya-karaṇo garu-karaṇo, saṅgahāya avivādāya sāmaggiyā ekī-bhāvāya saṃvattati.

[3] Toliau, vienuoliai, vienuolio mintys švento gyvenimo bičiulių atžvilgiu išlieka geranoriškos ir atvirai, ir už akių. Tai taip pat yra maloninanti savybė įkūnijanti simpatiją ir pagarbą, kuri veda į bendrystę, kivirčų nebuvimą, santarvę ir vienybę.

puna c'aparam bhikkhave bhikkhu, ye te lābhā dhammikā dhamma-laddhā, antamaso patta-pariyāpannamattam-pi, tathārūpehi lābhehi appaṭivibhatta-bhogī hoti, sīlavantehi sabrahmacārīhi sādhāraṇa-bhogī. ayam-pi dhammo sārāṇīyo piya-karaṇo garu-karaṇo, saṅgahāya avivādāya sāmaggiyā ekī-bhāvāya saṃvattati.

[4] Toliau, vienuoliai, vienuolis dalijasi bet kokiais materialiais dalykais, kuriuos gavo teisėtu būdu, net jei tai tik maistas, įdėtas į išmaldos dubenį, ir naudoja juos bendrai su švento gyvenimo bičiuliais. Tai taip pat yra maloninanti savybė įkūnijanti simpatiją ir pagarbą, kuri veda į bendrystę, kivirčų nebuvimą, santarvę ir vienybę.

puna c'aparam bhikkhave bhikkhu, yāni tāni sīlāni akhaṇḍāni achiddāni asabalāni akammāsāni, bhujissāni viññūpasatṭhāni aparāmaṭṭhāni samādhi-saṃvattanikāni. tathārūpesu sīlesu sīla-sāmaññagato viharati, sabrahmacārīhi āvi c'eva raho ca. ayam-pi dhammo sārāṇīyo piya-karaṇo garu-karaṇo, saṅgahāya avivādāya sāmaggiyā ekī-bhāvāya saṃvattati.

[5] Toliau, vienuoliai, vienuolis ir atvirai, ir už akių gyvena laikydamasis bendros jo bičiuliams dorovės, kuri yra nepalaužta, vientisa, nesutepta, švari, išlaisvinanti nuo vergystės, išmintingųjų aukštinama, nepaliesta, vedanti į sutelktį. Tai taip pat yra maloninanti savybė įkūnijanti simpatiją ir pagarbą, kuri veda į bendrystę, kivirčių nebuvimą, santarvę ir vienybę.

puna c'aparam bhikkhave bhikkhu, yāyaṃ diṭṭhi ariyā niyyānikā, niyyāti takkarassa sammā-dukkhakkhaya yāya, tathārūpāya diṭṭhiyā diṭṭhi-sāmaññagato viharati, sabrahmacārīhi āvi c'eva raḥo ca. ayam-pi dhammo sārāṇīyo piya-karaṇo garu-karaṇo, saṅgahāya avivādāya sāmaggīyā ekī-bhāvāya saṃvattati.

[6] Toliau, vienuoliai, vienuolis ir atvirai, ir už akių gyvena laikydamasis bendro jo bičiuliams požiūrio, kuris yra taurus ir išlaisvinantis, kuris juo besivadovaujantį atveda į visišką kančios išsekimą. Tai taip pat yra maloninanti savybė įkūnijanti simpatiją ir pagarbą, kuri veda į bendrystę, kivirčių nebuvimą, santarvę ir vienybę.

“ime kho bhikkhave dhammā sārāṇīyā piya-karaṇā garu-karaṇā, saṅgahāya avivādāya sāmaggīyā ekī-bhāvāya saṃvattantīti.”

Šios, vienuoliai, yra šešios maloninančios savybės įkūnijančios simpatiją ir pagarbą, kurios veda į bendrystę, kivirčių nebuvimą, santarvę ir vienybę. ”

idam-avoca bhagavā. attamanā te bhikkhū bhagavato bhāsitaṃ abhinanduntī.

Štai ką pasakė Palaimintasis. Patenkinti tie vienuoliai džiaugėsi Palaimintojo žodžiais.

Gotami Sutta

Pamokymas Gotamei

[evam-me sutam,] ekaṃ samayaṃ bhagavā, vesāliyaṃ viharati, mahā-vane kūṭāgārasālāyaṃ,

Taip aš girdėjau. Kartą Palaimintasis buvo apsistojęs Vésalyje Kūtagaros salėje Didžiajame miške.

atha kho mahāpajāpati gotamī, yena bhagavā ten'upa-
saṅkami. upasaṅkamtivā bhagavantam abhivādet-
vā ekam-antam aṭṭhāsi.

Ir štai Mahapadžapatė Gotamė nuėjo pas Palaimintąjį. Atėjusi, pasveikino jį ir atsi-
stojo iš šono.

ekam-antam t̄hitā kho mahāpajāpati gotamī bha-
gavantam etad-avoca: “sādhu me bhante bhagavā
saṅkhittena dhammam desetu, yam-aham bhaga-
vato dhammam sutvā, ekā vūpakaṭṭhā appamattā
ātāpinī pahitattā vihareyyanti.”

Stovėdama gi iš šono Mahapadžapatė Gotamė pasakė Palaimintajam štai ką: „Gar-
busis, prašau, kad Palaimintasis pamokytų manęs trumpai Dhammos taip, kad išgir-
dusi ją iš Palaimintojo, galėčiau gyventi viena, atsiskyrusi, būdama budri, entuzias-
tinga ir energinga.“

“ye kho tvaṁ gotami dhamme jāneyyāsi,
‘ime dhammā sarāgāya saṁvattanti no virāgāya.

„Gotame, reiškinius, apie kuriuos žinotum, kad jie sudaro sąlygas aistrai pasireikšti,
o ne aistrai išblėsti,

saṁyogāya saṁvattanti no visaṁyogāya.

susipančioti, o ne išsipančioti,

ācayāya saṁvattanti no apacayāya.

daugėjimui, o ne mažėjimui,

mahicchatāya saṁvattanti no appicchatāya.

didelėms ambicijoms pasireikšti, o ne kuklumui,

asantuṭṭhiyā saṁvattanti no santuṭṭhiyā.

nepasitenkinimui, o ne pasitenkinimui,

saṅgaṇikāya saṁvattanti no pavivekāya.

įsitraukimui į visuomenę, o ne atsiskyrimui,

kosajjāya saṁvattanti no viriyārambhāya.

tinginystei, o ne pastangų sukėlimui,

dubbharatāya saṁvattanti no subharatāyāti.’

buvimui sunkia našta, o ne nebuvimui našta,

ekaṁsena gotami dhāreyyāsi, ‘n’eso dhammo n’eso
vinayo n’etaṁ satthu-sāsananti.’

turėtum vienareikšmiškai laikyti, kad tai ne Dhamma, ne Disciplina, tai nėra Mokytojo nurodymas.

ye ca kho tvaṁ gotami dhamme jāneyyāsi,
‘ime dhammā virāgāya saṁvattanti no sarāgāya.

Bet, reiškinius, apie kuriuos žinotum, kad jie sudaro sąlygas aistrai išblėsti, o ne aistrai pasireikšti,

visaṁyogāya saṁvattanti no saṁyogāya.

išsipančioti, o ne susipančioti,

apacayāya saṁvattanti no ācayāya.

mažėjimui, o ne daugėjimui,

appicchatāya saṁvattanti no mahicchatāya.

kuklumui pasireikšti, o ne didelėms ambicijoms,

santuṭṭhiyā saṁvattanti no asantuṭṭhiyā.

pasitenkinimui, o ne nepasitenkinimui,

pavivekāya saṁvattanti no saṅgaṇikāya.

atsiskyrimui, o ne įsitraukimui į visuomenę,

viriyārambhāya saṃvattanti no kosajjāya.

pastangų sukėlimui, o ne tinginystei,

subharatāya saṃvattanti no dubbharatāyāti.’

nebuvimui našta, o ne buvimui sunkia našta,

ekaṃsena gotami dhāreyyāsi, ‘eso dhammo eso vinayo etaṃ satthu-sāsananti.’”

turėtų vienareikšmiškai laikyti, kad tai Dhamma, tai Disciplina, tai Mokytojo nurodymas.”

idam-avoca bhagavā. attamanā mahāpajāpati gotamī bhagavato bhāsitaṃ abhinandīti.

Štai ką pasakė Palaimintasis. Patenkinta Mahapadžapatė Gotamė džiaugėsi Palaimintojo žodžiais.

Dhamma-niyāma Sutta

Nekintama Dhammos tvarka

[evam-me sutam,] ekaṃ samayaṃ bhagavā, sāvathiyam viharati, jetavane anāthapiṇḍikassa ārāme.

Taip aš girdėjau. Kartą Palaimintasis buvo apsistojęs Anathapindikos vienuolyne Džetos giraitėje netoli Savatthės.

tatra kho bhagavā bhikkhū āmantesi “bhikkhavo ti.”

Ten gi Palaimintasis kreipėsi į vienuolius: „Vienuoliai!”

“bhadante ti” te bhikkhū bhagavato paccassosum.

„Taip, Garbusis,” – atsakė Palaimintajam tie vienuoliai.

bhagavā etad-avoca.

Palaimintasis štai ką pasakė:

“uppādā vā bhikkhave tathāgatānaṃ anuppādā vā tathāgatānaṃ, t̥hitāva sā dhātu dhammaṭṭhitatā dhamma-niyāmatā: ‘sabbe saṅkhārā aniccāti.’

„Nepriklausomai nuo to, ar atsiranda Tathagatos, ar ne, išlieka šis elementas, šis Dhammos pastovumas, ši nekintama Dhammos tvarka: „Visa, kas sąlygota, nepastovu“.

taṃ tathāgato abhisambujjhati abhisameti. abhisambujjhitvā abhisametvā ācikkhati deseti, paññapeti paṭṭhappeti, vivarati vibhajati uttānī-karoti: ‘sabbe saṅkhārā aniccāti.’

Tathagata žino tai visiškai pabudamas, prasiskverbia į tai. Žinodamas tai visiškai pabudęs ir prasiveržęs į tai, jis tai skelbia, moko, aprašo, išdėsto, atskleidžia, išanalizuoja, išaiškina: „Visa, kas sąlygota, nepastovu“.

uppādā vā bhikkhave tathāgatānaṃ anuppādā vā tathāgatānaṃ, t̥hitāva sā dhātu dhammaṭṭhitatā dhamma-niyāmatā: ‘sabbe saṅkhārā dukkhāti.’

Nepriklausomai nuo to, ar atsiranda Tathagatos, ar ne, išlieka šis elementas, šis Dhammos pastovumas, ši nekintama Dhammos tvarka: „Visa, kas sąlygota, nepatenkinama“.

taṃ tathāgato abhisambujjhati abhisameti. abhisambujjhitvā abhisametvā ācikkhati deseti, paññapeti paṭṭhappeti, vivarati vibhajati uttānī-karoti: ‘sabbe saṅkhārā dukkhāti.’

Tathagata žino tai visiškai pabudamas, prasiskverbia į tai. Žinodamas tai visiškai pabudęs ir prasiveržęs į tai, jis tai skelbia, moko, aprašo, išdėsto, atskleidžia, išanalizuoja, išaiškina: „Visa, kas sąlygota, nepatenkinama“.

uppādā vā bhikkhave tathāgatānaṃ anuppādā vā tathāgatānaṃ, t̥hitāva s̄a dhātu dhammat̥thitatā dhamma-niyāmatā: ‘sabbe dhammā anattāti.’

Nepriklausomai nuo to, ar atsiranda Tathagatos, ar ne, išlieka šis elementas, šis Dhammos pastovumas, ši nekintama Dhammos tvarka: „Visi reiškiniai neturi savasties“.

taṃ tathāgato abhisambujjhati abhisameti. abhisambujjhitvā abhisametvā ācikkhati desetī, paññapeti paṭṭhappeti, vivarati vibhajati uttānī-karoti: ‘sabbe dhammā anattāti.’”

Tathagata žino tai visiškai pabusdamas, prasiskverbia į tai. Žinodamas tai visiškai pabudęs ir prasiveržęs į tai, jis tai skelbia, moko, aprašo, išdėsto, atskleidžia, išanalizuoja, išaiškina: „Visi reiškiniai neturi savasties“.

idam-avoca bhagavā. attamanā te bhikkhū bhagavato bhāsitaṃ abhinanduntī.

Štai ką pasakė Palaimintasis. Patenkinti tie vienuoliai džiaugėsi Palaimintojo žodžiais.

Dhammasaṅgaṇī Mātikā Pāṭha

Dhammų grupių sąrašas

kusalā dhammā akusalā dhammā abyākatā dhammā.

Dori reiškiniai, nedori reiškiniai, moraliai neutralūs reiškiniai.

sukhāya vedanāya sampayuttā dhammā dukkhāya vedanāya sampayuttā dhammā adukkham-asukhāya vedanāya sampayuttā dhammā.

Reiškiniai susiję su maloniu jausmo tonu, reiškiniai susiję su nemaloniu jausmo tonu, reiškiniai susiję su neutraliu jausmo tonu.

vipākā dhammā vipāka-dhamma-dhammā n'eva-vipāka-na-vipāka-dhamma-dhammā.

Reiškiniai, kurie yra veiksų pasekmė; reiškiniai, kurie yra veiksmams nešantys pasekmes, reiškiniai nesusiję su veiksmis ar jų pasekmėmis.

upādinn'upādāniyā dhammā anupādinn'upādāniyā dhammā anupādinnaupādāniyā dhammā.

Savinami ir žadinantys savinimąsi reiškiniai; nesavinami, bet žadinantys savinimąsi reiškiniai, nesavinami ir nežadinantys savinimosi reiškiniai.

saṅkiliṭṭha-saṅkilesikā dhammā asaṅkiliṭṭha-saṅkilesikā dhammā asaṅkiliṭṭhāsaṅkilesikā dhammā.

Suteršti ir teršiantys reiškiniai; nesuteršti, bet teršiantys reiškiniai, nesuteršti ir neteršiantys reiškiniai.

sa-vitakka-sa-vicārā dhammā avitakka-vicāra-mattā dhammā avitakkāvicārā dhammā.

Reiškiniai palydimi dėmesio kreipimo ir išlaikymo; reiškiniai nepalydimi dėmesio kreipimo, bet su dėmesio išlaikymu; reiškiniai nepalydimi nei dėmesio kreipimo, nei išlaikymo.

pīti-sahagatā dhammā sukha-sahagatā dhammā
upekkhā-sahagatā dhammā.

*Reiškiniai palydimi džiaugsmo, reiškiniai palydimi malonumo, reiškiniai palydimi
lygiažiūros.*

dassanena pahātabbā dhammā bhāvanāya pahātabbā
dhammā n'eva-dassanena-na-bhāvanāya pahātabbā
dhammā.

*Reiškiniai paliekami matymu, reiškiniai paliekami lavinimu, reiškiniai nepaliekami
nei matymu, nei lavinimu.*

dassanena pahātabba-hetukā dhammā bhāvanāya
pahātabba-hetukā dhammā n'eva-dassanena-na-bhā-
vanāya pahātabba-hetukā dhammā.

*Reiškiniai susiję su šaknine priežastimi paliekama matymu; reiškiniai susiję su šak-
nine priežastimi paliekama lavinimu; reiškiniai susiję su šaknine priežastimi nepa-
liekama nei matymu, nei lavinimu.*

ācayagāmino dhammā apacayagāmino dhammā
n'evācayagāmino nāpacayagāmino dhammā.

*Reiškiniai vedantys į dauginimą; reiškiniai vedantys į mažinimą; reiškiniai nevedan-
tys nei į dauginimą, nei į mažinimą.*

sekkhā dhammā asekkhā dhammā n'eva-sekkhā-nā-
sekkhā dhammā.

*Besimokančiojo reiškiniai, išmokusiojo reiškiniai, nei besimokančiojo, nei išmokusio-
jo reiškiniai.*

parittā dhammā mahaggatā dhammā appamāṇā
dhammā.

Riboti reiškiniai, didingi reiškiniai, nepamatuojami reiškiniai.

parittārammaṇā dhammā mahaggatārammaṇā
dhammā appamāṇārammaṇā dhammā.

Reiškiniai su ribotu objektu, reiškiniai su didingu objektu, reiškiniai su nepamatuojamu objektu.

hīnā dhammā majjhimā dhammā paṇītā dhammā.

Žemi reiškiniai, vidutiniai reiškiniai, nuostabūs reiškiniai.

micchattaniyatā dhammā sammattaniyatā dhammā aniyatā dhammā.

Reiškiniai įtvirtinti neteisingume, reiškiniai įtvirtinti teisingume, neapybrėžti reiškiniai.

maggārammaṇā dhammā magga-hetukā dhammā maggādhipatino dhammā.

Reiškiniai, kuriems kelias yra objektas; reiškiniai, kuriems kelias yra priežastis; reiškiniai valdomi kelio.

uppannā dhammā anuppannā dhammā uppādino dhammā.

Kilę reiškiniai, nekilę reiškiniai, kilsiantys reiškiniai.

atītā dhammā anāgatā dhammā paccuppannā dhammā.

Praeities reiškiniai, ateities reiškiniai, dabarties reiškiniai.

atītārammaṇā dhammā anāgatārammaṇā dhammā paccuppannārammaṇā dhammā.

Reiškiniai su praeities objektu, reiškiniai su ateities objektu, reiškiniai su dabarties objektu.

ajjhattā dhammā bahiddhā dhammā ajjhatta-bahiddhā dhammā.

Vidiniai reiškiniai, išoriniai reiškiniai, vidiniai ir išoriniai reiškiniai.

ajjhattārammaṇā dhammā bahiddhārammaṇā dhammā ajjhatta-bahiddhārammaṇā dhammā.

Reiškiniai su vidiniu objektu, reiškiniai su išoriniu objektu, reiškiniai su ir vidiniu, ir išoriniu objektu.

sanidassana-sappaṭighā dhammā anidassana-sappaṭighā dhammā anidassanāppaṭighā dhammā.

Matomi jusles paveikiantys reiškiniai; nematomi jusles paveikiantys reiškiniai; nematomi ir juslių nepaveikiantys reiškiniai.

* * *

Vipassana Bhumi

Vipasanos pamatai

[pañcakkhandhā:] rūpakkkhandho, vedanākkhandho, saññākkhandho, saṅkhārakkhandho, viññāṇakkhandho.

Penki sandai: materialios formos sandas, jausmo tono sandas, suvokimo sandas, proto darinių sandas, sąmonės sandas.

dvā-dasāyatanāni:

cakkhvāyatanam rūpāyatanam,
 sotāyatanam saddāyatanam,
 ghānāyatanam gandhāyatanam,
 jivhāyatanam rasāyatanam,
 kāyāyatanam phoṭṭhabbāyatanam,
 manāyatanam dhammāyatanam.

Dvylika patyrimo sričių: akies patyrimo sritis, matomų formų patyrimo sritis; ausies patyrimo sritis, garsų patyrimo sritis; nosies patyrimo sritis, kvapų patyrimo sritis; liežuvio patyrimo sritis, skonių patyrimo sritis; kūno patyrimo sritis, liečiamų objektų patyrimo sritis; mąstymo patyrimo sritis, minčių patyrimo sritis.

aṭṭhārasa dhātuyo:

cakkhu-dhātu rūpa-dhātu cakkhu-viññāṇa-dhātu,

sota-dhātu sadda-dhātu sota-viññāṇa-dhātu,
ghāna-dhātu gandha-dhātu ghāna-viññāṇa-dhātu,
jivhā-dhātu rasa-dhātu jivhā-viññāṇa-dhātu,
kāya-dhātu phoṭṭhabba-dhātu kāya-viññāṇa-dhātu,
mano-dhātu dhamma-dhātu mano-viññāṇa-dhātu.

Aštuoniolika elementų: akies elementas, matomų formų elementas, akies sąmonės elementas; ausies elementas, garsų elementas, ausies sąmonės elementas; nosies elementas, kvapų elementas, nosies sąmonės elementas; liežuvio elementas, skonių elementas, liežuvio sąmonės elementas; kūno elementas, liečiamų objektų elementas, kūno sąmonės elementas; mąstymo elementas, minčių elementas, mąstymo sąmonės elementas.

bāvīsat'indriyāni:

cakkhundriyaṃ sotindriyaṃ ghānindriyaṃ
jivhindriyaṃ kāyindriyaṃ manindriyaṃ,
itthindriyaṃ purisindriyaṃ jīvitindriyaṃ,
sukhindriyaṃ dukkhindriyaṃ somanassindriyaṃ
domanassindriyaṃ upekkhindriyaṃ,
saddhindriyaṃ viriyindriyaṃ satindriyaṃ
samādhindriyaṃ paññindriyaṃ,
aññāta-ññassāmītidriyaṃ aññindriyaṃ
aññātāvindriyaṃ.

Dvidešimt du gebėjimai: akies gebėjimas, ausies gebėjimas, nosies gebėjimas, liežuvio gebėjimas, kūno gebėjimas, mąstymo gebėjimas; moteriškumas, vyriškumas, gyvybiškumas; malonumas, skausmas, laimės jausmas, kančios jausmas, neutralus jausmas; tikėjimo gebėjimas, uolumo gebėjimas, atidos gebėjimas, sutelkties gebėjimas, išminties gebėjimas; gebėjimas „pažinsiu, kas dar nepažinta“; pažinimo gebėjimas, pažinusių gebėjimas.

cattāri ariya-saccāni: dukkhaṃ ariya-saccaṃ,
dukkha-samudayo ariya-saccaṃ, dukkha-nirodho

ariya-saccam, dukkha-nirodha-gāminī paṭipadā
ariya-saccam.

Keturios tauriosios tiesos: kančios taurioji tiesa, kančios šaltinio taurioji tiesa, kančios baigties taurioji tiesa, kelio vedančio į kančios baigtį taurioji tiesa.

* * *

Paṭicca Samuppāda

Sąlygotoji kilmė

avijjā-paccayā saṅkhārā.

Sąlygoti neišmanymo yra valingi veiksmai.

saṅkhāra-paccayā viññāṇam.

Sąlygota valingų veiksų yra sąmonė.

viññāṇa-paccayā nāma-rūpaṃ.

Sąlygoti sąmonės yra protas ir materija.

nāma-rūpa-paccayā saḷāyatanaṃ.

Sąlygotos proto ir materijos yra šešios patyrimo sritys.

saḷāyatana-paccayā phasso. phassa-paccayā vedanā.

Sąlygotas šešių patyrimo sričių yra sąlytis. Sąlygotas sąlyčio yra jausmo tonas.

vedanā-paccayā taṅhā. taṅhā-paccayā upādānaṃ.

Sąlygotas jausmo tono yra troškimas. Sąlygotas troškimo yra savinimasis.

upādāna-paccayā bhavo. bhava-paccayā jāti.

Sąlygotas savinimosi yra tapsmas. Sąlygotas tapsmo yra gimimas.

jāti-paccayā jarā-maraṇam soka-parideva-dukkha-
domanass'upāyāsā sambhavanti.

Sąlygotas gimimo yra senėjimo, mirties, liūdesio, raudojimo, skausmo, nusiminimo ir nevilties radimasis.

evam-etassa kevalassa dukkhakkhandhassa,
samudayo hoti.

Šitaip atsiranda visas šis kančios kalnas.

avijjāyatveva asesu-virāga-nirodhā saṅkhāra-nirodho.

Dėl visiško neišmanymo išblėsimo ir baigties baigiasi valingi veiksmai.

saṅkhāra-nirodhā viññāṇa-nirodho.

Dėl valingų veiksmy baigties baigiasi sąmonė.

viññāṇa-nirodhā nāma-rūpa-nirodho.

Dėl sąmonės baigties baigiasi protas ir materialinė forma.

nāma-rūpa-nirodhā saḷāyatana-nirodho.

Dėl proto ir materialios formos baigties baigiasi šešios patyrimo sritys.

saḷāyatana-nirodhā phassa-nirodho.

Dėl šešių patyrimo sričių baigties baigiasi sąlytis.

phassa-nirodhā vedanā-nirodho.

Dėl sąlyčio baigties baigiasi jausmo tonas.

vedanā-nirodhā taṇhā-nirodho.

Dėl jausmo tono baigties baigiasi troškimas.

taṇhā-nirodhā upādāna-nirodho,

Dėl troškimo baigties baigiasi savinimasis.

upādāna-nirodhā bhava-nirodho.

Dėl savinimosi baigties baigiasi tapšmas.

bhava-nirodhā jāti-nirodho.

Dėl tapsmo baigties baigiasi gimimas.

jāti-nirodhā jarā-maraṇaṃ soka-parideva-dukkha-
domanass'upāyāsā nirujjhanti.

Dėl gimimo baigties baigiasi senėjimas, mirtis, liūdesys, raudojimas, skausmas, nusiminimas ir neviltis.

evam-etassa kevalassa dukkhakkhandhassa,
nirodho hoti.

Šitaip baigiasi visas šis kančios kalnas.

* * *

Dhamma-saṅgaṇī

Dhammų grupės

[kusalā dhammā] akusalā dhammā abyākatā dhammā.

Dori reiškiniai, nedori reiškiniai, moraliai neutralūs reiškiniai.

katame dhammā kusalā?

Kurie reiškiniai yra dori?

yasmiṃ samaye kāmāvacaraṃ kusalaṃ cittaṃ uppannaṃ hoti, somanassa-sahagataṃ ñāṇa-sampayuttaṃ, rūpārammaṇaṃ vā saddārammaṇaṃ vā, gandhārammaṇaṃ vā rasārammaṇaṃ vā, phoṭṭhabbārammaṇaṃ vā dhammārammaṇaṃ vā, yaṃ yaṃ vā pan'ārabbha,

Bet kada, kai kyla juslinės sferos dora sąmonė palydima laimės jausmo ir susijusi su išmintimi, turédama kaip objektą regimą formą, garsą, kvapą, skonį, liečiamą objektą, mintį, ar bet ką kitą,

tasmim̐ samaye phasso hoti avikkhepo hoti, ye vā pana tasmim̐ samaye aññe'pi atthi paṭicca-samuppannā arūpino dhammā: ime dhammā kusalā.

tuomet esti sąlytis, ... , esti proto pusiausvyra, ar bet kokie kiti tuo metu esantys sąlygoti nematerialūs reiškiniai. Tie reiškiniai yra dori.

* * *

Vibhaṅga

Tyrinėjimas

[pañcakkhandhā,] rūpakkhandho, vedanākkhandho, saññākkhandho, saṅkhārakkhandho, viññāṇakkhandho.

Penki sandai: materialios formos sandas, jausmo tono sandas, suvokimo sandas, proto darinių sandas, sąmonės sandas.

tatha katamo rūpakkhandho?

Kas čia yra materialios formos sandas?

yañ-kiñci rūpaṃ atītānāgata-paccuppannaṃ, ajjhattaṃ vā bahiddhā vā, oḷārikaṃ vā sukhumāṃ vā, hīnaṃ vā paṇītaṃ vā, yaṃ dūre vā santike vā, tad'ekajjhaṃ abhisaññūhitvā abhisāṅkhipitvā: ayaṃ vuccati rūpakkhandho.

Bet kokia materiali forma – praeities, dabarties ar ateities, ar vidinė, ar išorinė, ar akivaizdi, ar subtili, ar prastesnė, ar puikesnė, ar tolima, ar artima – visa tai paėmus kartu, sudėjus kartu, vadinama materialios formos sandu.

* * *

Dhātu-kathā

Elementų nagrinėjimas

[saṅgaho asaṅgaho,] saṅgahitena asaṅgahitaṃ, asaṅgahitena saṅgahitaṃ, saṅgahitena saṅgahitaṃ, asaṅgahitena asaṅgahitaṃ.

Įtraukta, neįtraukta, neįtraukta su įtraukta, įtraukta su neįtraukta, įtraukta su įtraukta, neįtraukta su neįtraukta.

sampayogo vippayogo, sampayuttena vippayuttaṃ, vippayuttena sampayuttaṃ asaṅgahitaṃ.

Susietumas, atskirumas, tai, kas atskira, kartu su tuo, kas susieta, tai, kas susieta, kartu su tuo, kas atskira, neįtraukta į skirstymą į susietą ir atskirą.

* * *

Puggala-paññatti

Asmenų sąvoka

[cha paññattiyo:] khandha-paññatti, āyatana-paññatti, dhātu-paññatti, sacca-paññatti, indriya-paññatti, puggala-paññatti.

Šešios sąvokos: sandų sąvoka, patyrimo sričių sąvoka, elementų sąvoka, tiesų sąvoka, gebėjimų sąvoka, asmenų sąvoka.

kittāvatā puggalānaṃ puggala-paññatti?

Ką aprepia asmenų sąvoka?

samaya-vimutto asamaya-vimutto, kuppa-dhammo akuppa-dhammo, parihāna-dhammo aparihāna-dhammo, cetanā-bhabbo anurakkhanā-bhabbo,

(Asmuo) tik kartais išsilaisvinęs, ne tik kartais išsilaisvinęs, linkęs svyruoti, nelinkęs svyruoti, linkęs smukti, nelinkęs smukti, gebantis tik dėl valios pastangų, gebantis tik dėl saugojimo,

puthujjano gotrabhū, bhayūparato abhayūparato, bhabb'āgamano abhabb'āgamano, niyato aniyato, paṭipannako phale ṭhito, arahā arahattāya paṭipanno.

eilinis, pakeitęs giminę, įveikęs baimę, neįveikęs baimės, galintis pasiekti, negalintis pasiekti, įsitvirtinęs, neįsitvirtinęs, einantis keliu, įsitvirtinęs vaisiuje, arahatas, einantis link arahatystės.

* * *

Kathā-vatthu

Debatai

[“puggalo upalabbhati,] sacchikattha-paramatthenāti?”

„Ar „asmuo“ esti kaip tikras ir galutinis faktas?”

“āmantā.”

„Taip.”

“yo sacchikattho paramattho, tato so puggalo upalabbhati, sacchikattha-paramatthenāti?”

„Ar asmuo esti taip pat, kaip esti tai, kas tikra ir yra galutinis faktas?”

“na hevaṃ vattabbe.”

„Ne, to tikrai negalima pasakyti.”

“ājānāhi niggahaṃ hañci, puggalo upalabbhati, sacchikattha-paramatthena, tena vata re vattabbe: yo sacchikattho paramattho, tato so puggalo upalabbhati, sacchikattha-paramatthenāti. micchā.”

„Pripažinkite savo (teiginio) paneigimą! Jei asmuo esti kaip tikras ir galutinis faktas, tuomet iš tiesų, gerasis pone, turėtumėte pasakyti, kad asmuo esti taip pat, kaip esti tai, kas tikra ir yra galutinis faktas. (Tad teiginys) neteisingas.”

* * *

Yamaka

Poros

ye keci kusalā dhammā, sabbe te kusala-mūlā. ye vā pana kusala-mūlā, sabbe te dhammā kusalā.

Ar visi dori reiškiniai yra dori pagrindai? Ar visi dori pagrindai yra dori reiškiniai?

ye keci kusalā dhammā, sabbe te kusala-mūlena eka-mūlā. ye vā pana kusala-mūlena eka-mūlā, sabbe te dhammā kusalā.

Ar visi dori reiškiniai turi bendrus pagrindus su dori pagrindu? Ar visa, kas turi bendrus pagrindus su dori pagrindu yra dori reiškiniai?

* * *

Paṭṭhāna

Sąlygoti ryšiai

hetu-paccayo, ārammaṇa-paccayo,

Šakninės priežasties sąlyga, objekto sąlyga,

adhipati-paccayo, anantara-paccayo,

valdančioji sąlyga, betarpiškumo sąlyga,

samanantara-paccayo, saha-jāta-paccayo,

tęstinumo sąlyga, vienalaikės kilmės sąlyga,

aññamañña-paccayo, nissaya-paccayo,

abipusiškumo sąlyga, paramos sąlyga,

upanissaya-paccayo, pure-jāta-paccayo,

lemiamos paramos sąlyga, ankstesnės kilmės sąlyga,

pacchā-jāta-paccayo, āsevana-paccayo,

vėlesnės kilmės sąlyga, kartojimo sąlyga,

kamma-paccayo, vipāka-paccayo, āhāra-paccayo,

veiksmo sąlyga, pasekmės sąlyga, peno sąlyga,

indriya-paccayo, jhāna-paccayo, magga-paccayo,

gebėjimo sąlyga, džanos sąlyga, kelio sąlyga,

sampayutta-paccayo, vippayutta-paccayo,

susietumo sąlyga, atskirumo sąlyga,

atthi-paccayo, n'atthi-paccayo,

buvimo sąlyga, nebuvimo sąlyga,

vigata-paccayo, avigata-paccayo.

išnykimo sąlyga, neišnykimo sąlyga.

* * *

Paṁsu-kūla mirusiems

aniccā vata saṅkhārā || uppāda-vaya-dhammino
 uppajjitvā nirujjhanti || tesam vūpasamo sukho
 sabbe sattā maranti ca || marimsu ca marissare
 tathevāham marissāmi || n'atthi me ettha saṁsayo

Ek, nepastovūs yra sąlygoti reiškiniai, turi prigimtį kilti ir nykti. Kilę, jie išnyksta, jų nurimimas – tai laimė.

Visos būtybės miršta, mirė ir mirs. Aš taip pat mirsiu, visiškai tuo neabejoju.

* * *

Paṁsu-kūla gyviesiems

aciraṁ vat'ayaṁ kāyo || paṭhaviṁ adhisessati
 chuddho apeta-viññāṇo || niratthaṁ va kaliṅgaram

Bemat šis kūnas gulės ant žemės, paliktas sąmonės, nieko nevertas kaip stuobrys.

Budos diena - apasaugančios giesmės

Dievybių pakvietimas

samantā cakkavāḷesu || atr'āgacchantu devatā || sad-
dhammaṃ muni-rājassa || suṇantu sagga-mokkha-
daṃ

*Tegul iš visų pasaulių čia atvyksta dievybės. Tegul jos klausosi Išmintingojo Kara-
liaus Tikrosios Dhammos, vedančios į dangų ir išsivadavimą.*

sagge kāme ca rūpe || giri-sikharataṭṭhe c'antalikkhe
vimāne || dīpe raṭṭhe ca gāme || taruvana-gahane
geha-vatthumhi khete

*Esančios juslinėje ir subtilios formos sferose, ant viršūnių ir kalnų šlaitų,
dangiškuose rūmuose, salose, šalyse ir miestuose, miškuose ir giraitėse, aplink
namus ir laukuose.*

bhummā c'āyantu devā || jala-thala-visame yakkha-
gandhabba-nāgā || tiṭṭhantā santke yaṃ || muni-vara-
vacanaṃ sādhave me suṇantu

*Ir žemės deivės, dvasios, gandabos ir nāgos vandenyje, sausumoje, dykumose ir ne-
toliese esančios: Teateina ir pritardamos klausosi, kaip skaitau Puikiojo Išminčiaus
žodžius.*

dhamma-ssavana-kālo ayam-bhadantā || dhammas-
savana-kālo ayam-bhadantā || dhamma-ssavana-kālo
ayam-bhadantā

Gerbiamieji, dabar metas klausytis Dhammos.

Prieglobsčio trijose brangenybėse priėmimas

(VEDANTYSIS)

handa mayam buddhassa bhagavato pubba-bhāga-
namakāram karomase:

Atiduokime pirminę pagarbą Palaimintajam Budai:

(VISI)

namo tassa bhagavato arahato sammā-
sambuddhassa (3 kartus)

Pagarba Palaimintajam, arahantui, tobulai pabudusiam.

buddham saraṇam gacchāmi

Priimu Budą savo prieglobsčiu.

dhammam saraṇam gacchāmi

Priimu Dhammą savo prieglobsčiu.

saṅgham saraṇam gacchāmi

Priimu Sanghą savo prieglobsčiu.

dutiyam pi buddham saraṇam gacchāmi

Antrakart, priimu Budą savo prieglobsčiu.

dutiyam pi dhammam saraṇam gacchāmi

Antrakart, priimu Dhammą savo prieglobsčiu.

dutiyam̐ pi saṅgham̐ saraṇam̐ gacchāmi

Antrąkart, priimu Sanghą savo prieglobsčiu.

tatiyam̐ pi buddham̐ saraṇam̐ gacchāmi

Trečiąkart, priimu Budą savo prieglobsčiu.

tatiyam̐ pi dhammam̐ saraṇam̐ gacchāmi

Trečiąkart, priimu Dhammą savo prieglobsčiu.

tatiyam̐ pi saṅgham̐ saraṇam̐ gacchāmi

Trečiąkart, priimu Sanghą savo prieglobsčiu.

Tiesos ištarimo eilės

natthi me saraṇam̐ aññaṃ || buddho me saraṇam̐
varam̐ || etena sacca-vajjena || sotthi te [me] hotu
sabbadā.

Neturiu jokio kito prieglobsčio; Buda man – nuostabiausias prieglobstis. Dėl šios tiesos ištarimo tebūnate [tebūnu] visad gerovėje.

natthi me saraṇam̐ aññaṃ || dhammo me saraṇam̐
varam̐ || etena sacca-vajjena || sotthi te [me] hotu
sabbadā.

Neturiu jokio kito prieglobsčio; Dhamma man – nuostabiausias prieglobstis. Dėl šios tiesos ištarimo tebūnate [tebūnu] visad gerovėje.

natthi me saraṇam̐ aññaṃ || saṅgho me saraṇam̐
varam̐ || etena sacca-vajjena || sotthi te [me] hotu
sabbadā.

Neturiu jokio kito prieglobsčio; Sangha man – nuostabiausias prieglobstis. Dėl šios tiesos ištarimo tebūnate [tebūnu] visad gerovėje.

* * *

mahā-kāruṇiko nātho || atthāya sabba-pāṇinaṃ ||
 pūretvā pāramī sabbā || patto sambodhim-uttamaṃ
 || etena sacca-vajjena || mā hontu sabbupaddavā

(Buda), mūsų sergėtojas turintis didžią atjautą, dėl visų būtybių gerovės, iki galo išlavinęs tobulybės pasiekė aukščiausiaiį tobulą pabudimą. Šios tiesos ištarimo galia te visos bėdos pasibaigia!

mahā-kāruṇiko nātho || hitāya sabba-pāṇinaṃ || pū-
 retvā pāramī sabbā || patto sambodhim-uttamaṃ ||
 etena sacca-vajjena || mā hontu sabbupaddavā

(Buda), mūsų sergėtojas turintis didžią atjautą, visų būtybių labui, iki galo išlavinęs tobulybės pasiekė aukščiausiaiį tobulą pabudimą. Šios tiesos ištarimo galia te visos bėdos pasibaigia!

mahā-kāruṇiko nātho || sukhāya sabba-pāṇinaṃ ||
 pūretvā pāramī sabbā || patto sambodhim-uttamaṃ
 || etena sacca-vajjena || mā hontu sabbupaddavā

(Buda), mūsų sergėtojas turintis didžią atjautą, dėl visų būtybių laimės, iki galo išlavinęs tobulybės pasiekė aukščiausiaiį tobulą pabudimą. Šios tiesos ištarimo galia te visos bėdos pasibaigia!

* * *

bahuṃ ve saraṇaṃ yanti || pabbatāni vanāni ca ||
 ārāma-rukkha-cetyāni || manussā bhaya-tajjitā.

Daugybė žmonių, kuriems gresia pavojus eina ieškoti prieglobsčio į kalnus, miškus, parkus, po medžiais ir į šventyklas.

n'etaṃ kho saraṇaṃ khemaṃ || n'etaṃ saraṇa-
 uttamaṃ || n'etaṃ saraṇa-āgamma || sabba-dukkhā
 pamuccati.

Tai nėra saugus prieglobstis, tai nėra aukščiausias prieglobstis, tai nėra prieglobstis, į kurį nuėjus, žmogus išsivaduoja iš visų kančių ir įtampos.

yo ca buddhañ-ca dhammañ-ca || saṅghañ-ca sara-
ṇaṃ gato || catāri ariya-saccāni || sammappaññāya
passati:

Tačiau žmogus, nuėjęs prieglobsčio pas Buddha, Dhammą ir Saṅghą, teisingai įžvelgia keturias tauriąsias tiesas:

dukkhaṃ dukkha-samuppādaṃ || dukkhassa ca atik-
kamaṃ || ariyañ-c'atṭhaṅgikaṃ maggaṃ || dukkhū-
pasama-gāminaṃ.

kančią, kančios šaltinį, kančios baigtį, ir taurųjį aštuonialypį kelią - kelią į kančios baigtį.

etaṃ kho saraṇaṃ khemaṃ || etaṃ saraṇaṃ-utta-
maṃ || etaṃ saraṇaṃ-āgamma || sabba-dukkhā
pamuccatīti.

Tai saugus prieglobstis, tai aukščiausias prieglobstis, tai yra prieglobstis, į kurią nuėjęs, žmogus išsivaduoja iš visų kančių.

Maṅgala Sutta

Pamokslas apie aukščiausius palaiminimus

“bahū devā manussā ca || maṅgalāni acintayum
ākaṅkhamānā sottānaṃ || brūhi maṅgalaṃ-utta-
maṃ

Mąsto apie palaimą daugybė dievybių ir žmonių norėdami klestėti. Prašau, pasakyki kas sudaro didžiausią palaimą!

asevanā ca bālānaṃ || paṇḍitānañ-ca sevanā
pūjā ca pūjanīyānaṃ || etaṃ-maṅgalaṃ-uttamaṃ

Nebendrauti su kvailiais, bendrauti su išminčiais, ir garbinti tuos, kas nusipelno garbės - tai didžiausia palaima.

paṭirūpa-desa-vāso ca || pubbe ca kata-puññatā
atta-sammā-panidhi ca || etam-maṅgalam-uttamaṃ

*Gyventi tinkamoje vietovėje, būti užsitarnavisiu nuo pelnų ir laikytis teisingos
krypties – tai didžiausia palaima.*

bāhu-saccañ-ca sippañ-ca || vinayo ca susikkhito
subhāsītā ca yā vācā || etam-maṅgalam-uttamaṃ

*Turėti daug žinių ir įgūdžių, laikytis drausmės ir kalbėti gerus žodžius – tai
didžiausia palaima.*

mātā-pitu-upaṭṭhānaṃ || putta-dārassa saṅgaho
anākulā ca kammantā || etam-maṅgalam-uttamaṃ

*Rūpinimasis motina ir tėvu, žmonos ir vaikų globojimas, ir taikūs užsiėmimai – tai
didžiausia palaima.*

dānañ-ca dhamma-cariyā ca || ñātakānañ-ca saṅgaho
anavajjāni kammāni || etam-maṅgalam-uttamaṃ

*Dovanoti ir laikytis teisingo gyvenimo būdo, rūpintis giminaičiais ir
nepriekaištingai elgtis – tai didžiausia palaima.*

āratī viratī pāpā || majja-pānā ca saññamo
appamādo ca dhammesu || etam-maṅgalam-uttamaṃ

*Vengimas ir susilaikymas nuo blogio, svaigalų nevartojimas ir stropumas Dhammoje
– tai didžiausia palaima.*

gāravo ca nivāto ca || santuṭṭhī ca kataññutā kālena
dhammassavanaṃ || etam-maṅgalam-uttamaṃ

*Būti pagarbiems ir nuolankiems, patenkintais ir dėkingais ir klausytis Dhammos – tai
didžiausia palaima.*

khantī ca sovacassatā || samaṇānañ-ca dassanaṃ
kālena dhamma-sākacchā || etam-maṅgalam-utta-
maṃ

*Būti kantriems ir paklusniems, matyti atsiskyrėlius ir tinkamu laiku aptarinėti
Dhammą – tai didžiausia palaima.*

tapo ca brahma-cariyañ-ca || ariya-saccāna-dassa-
naṃ
nibbāna-sacchi-kiriyā ca || etam-maṅgalam-uttamaṃ

*Gyventi susitvardžius ir skaisčiai, matyti taurinančias tiesas ir pažinti nibbaną –tai
didžiausia palaima.*

phuṭṭhassa loka-dhammehi || cittaṃ yassa na kam-
pati
asokaṃ virajaṃ khemaṃ || etam-maṅgalam-uttamaṃ

*Palietus likimo staigmenoms, jo protas nesuvirpsi, [Būti] be liūdesio, nesuteptu ir
sau-giu – tai didžiausia palaima.*

etādisāni katvāna || sabbattham-aparājitā
sabbattha sotthiṃ gacchanti || tan-tesaṃ maṅgalam-
uttamanti

*Visi, kas taip gyvena, nenugalimi yra visur. Jie visur yra laimingi, jiems tai didžiausia
palaima.*

Ratanasutta

Brangenybių sutta

yānīdha bhūtāni samāgatāni
bhummāni vā yāni va antalikkhe

Visos čia susirinkusios būtybės, gyvenančios ar tai žemėje, ar tai danguj,

sabbeva bhūtā sumanā bhavantu
athopi sakkacca suṇantu bhāsitaṃ

visos jos tebūna laimingos ir te atidžiai klausosi ką sakau.

tasmā hi bhūtā nisāmetha sabbe
mettaṃ karotha mānusiya pajāya

Tad, visos būtybės, dėmėkitės, būkite geraširdiškos žmonėms,

divā ca ratto ca haranti ye balim
tasmā hi ne rakkhatha appamattā

kurie neša jums aukas dieną ir naktį. Už tai neužsimiršdami saugokite juos!

yaṃ kiñci vittaṃ idha vā huraṃ vā
saggesu vā yaṃ ratanaṃ paṇītaṃ

Jokie turtai esantys čia ar kitur, ar rojų nuostabi brangenybė

na no samaṃ atthi tathāgatena
idam pi buddhe ratanaṃ paṇītaṃ

neprilygsta Tathagatai. Tai yra nuostabi brangenybė Budoje.

etena saccena suvatthi hotu

Būkite apsaugoti šios tiesos galia!

khayaṃ virāgaṃ amataṃ paṇītaṃ
yadajjhagā sakyamunī samāhito

Aistrų užgesimas, išblėsimas, nemirštanti, nuostabi [Dhamma], kurią pasiekė susitelkęs Sakjū Išminčius,

na tena dhammena samatthi kiñci
idam pi dhamme ratanaṃ paṇītaṃ

tai Dhammai neprilygsta niekas. Tai yra nuostabi brangenybė Dhammoje.

etena saccena suvatthi hotu

Būkite apsaugoti šios tiesos galia!

yam buddha-seṭṭho parivaṇṇayī sucim
samādhim ānantari-kaññam āhu

Tai, ką auksčiausias Buda gyrė kaip tyrą, ką vadino sutelktimi čia pat duodančia vaisių,

samādhinā tena samo na vijjati
idam pi dhamme ratanam paṇītam

nėra tai sutelkčiai nieko lygaus. Tai yra nuostabi brangenybė Dhammoje.

etena saccena suvatthi hotu

Būkite apsaugoti šios tiesos galia!

ye puggalā aṭṭha sataṃ pasatthā
cattāri etāni yugāni honti

Šventųjų giriamos aštuonių rūšių asmenybės sudaro keturias poras.

te dakkhiṇeyyā sugatassa sāvakā
etesu dinnāni mahapphalāni

Jie yra vertieji aukų Gerai Žengusiojo mokiniai. Tai, kas jiems dovanojama, neša didžius vaisius.

idam pi saṅghe ratanam paṇītam
etena saccena suvatthi hotu

Tai yra nuostabi brangenybė Sangoje. Būkite apsaugoti šios tiesos galia!

ye suppayuttā manasā daḥhena
nikkāmino gotama-sāsanamhi

Tie, kas neturi troškimo, rimtai nusiteikę nuoširdžiai dirba pagal Gotamos paskleistą mokymą,

te pattipattā amataṃ vigayha
laddhā mudhā nibbutim̐ bhuñjamānā

pasiekę tai, ko verta siekti, pasinėrę į nemirtingąją [nibbaną], mėgaujasi už dyką gauta atvėsa.

idam pi saṅghe ratanaṃ paṇītaṃ
etena saccena suvatthi hotu

Tai yra nuostabi brangenybė Sangoje. Būkite apsaugoti šios tiesos galia!

yathindakhīlo pathavissito siyā
catubbhi vātehi asampakampiyo

Su giliai įkasta kolona, kurios nepajudina keturių vėjų gūsiai,

tathūpamaṃ sappurisaṃ vadāmi
yo ariyasaccāni avecca passati

sakau, galima palyginti tą gerą žmogų, kuris savo akimis mato tauriąsias tiesas.

idam pi saṅghe ratanaṃ paṇītaṃ
etena saccena suvatthi hotu

Tai yra nuostabi brangenybė Sangoje. Būkite apsaugoti šios tiesos galia!

ye ariya-saccāni vibhāvayanti
gambhīra-paññaena sudesitāni

Kas aiškiai supranta tauriąsias tiesas, gerai išdėstytas Giliai Išmintingojo,

kiñcāpi te honti bhusaṃ pamattā
na te bhavaṃ aṭṭhamam ādiyanti

net jei ir būtu jie pernelyg nerūpestingi, jie negims [nuo dabar] aštuntą kartą.

idam pi saṅghe ratanaṃ paṇītaṃ
etena saccena suvatthi hotu

Tai yra nuostabi brangenybė Sangoje. Būkite apsaugoti šios tiesos galia!

sahāvassa dassana-sampadāya
tayassu dhammā jahitā bhavanti

Kai jiems atsiveria matymas, trys reiškiniai paliekami:

sakkāya-diṭṭhī vicikicchitañ ca
sīlabbatam vāpi yadatthi kiñci

tapatumo pažiūra, abejonės ir bet koks prisirišimas prie ritualų ir apeigų.

catūhapāyehi ca vip̄pamutto
chaccābhiṭhānāni abhabba kātum

Jiems negresia keturi nelaimingi pasauliai, jie negali padaryti šešių baisių nusikaltimų.

idam pi saṅghe ratanaṃ paṇītaṃ
etena saccena suvatthi hotu

Tai yra nuostabi brangenybė Sangoje. Būkite apsaugoti šios tiesos galia!

kiñcāpi so kammaṃ karoti pāpakaṃ
kāyena vācā uda cetasā vā

Net jei kūnu, žodžiais ar protu jie pasielgtų blogai,

abhabba so tassa paṭicchadāya
abhabbatā diṭṭha-padassa vuttā

jie negali to nuslėpti, nes mačiusiems nibbaną būdingas nesugebėjimas nuslėpti.

idam pi saṅghe ratanaṃ paṇītaṃ
etena saccena suvatthi hotu

Tai yra nuostabi brangenybė Sangoje. Būkite apsaugoti šios tiesos galia!

vana-ppagumbe yathā phussitagge
gimhānamāse paṭhamasmim̐ gimhe

Su vasaros pirmąjį mėnesį sužydėjusiu mišku

tathūpamaṃ dhamma-varaṃ adesayī
nibbāna-gāmiṃ paramaṃ hitāya

palygintinos, nuostabios Dhammos vedančios į nibbaną Jis mokė visų aukščiausiai naudai.

idam pi buddhe ratanaṃ paṇītaṃ
etena saccena suvatthi hotu

Tai yra nuostabi brangenybė Budoje. Būkite apsaugoti šios tiesos galia!

varo varaññū varado varāharo
anuttaro dhamma-varaṃ adesayi

Nuostabūs, Žinantis nuostabų, Duodantis nuostabų, Nešantis nuostabų mokė neprilygstamos nuostabios Dhammos.

idam pi buddhe ratanaṃ paṇītaṃ
etena saccena suvatthi hotu

Tai yra nuostabi brangenybė Budoje. Būkite apsaugoti šios tiesos galia!

khīṇaṃ purāṇaṃ nava natthi sambhavaṃ
viratta-cittāyatike bhavasmiṃ

Sena [kamma] sunaikinta, o naujos nekuriama. Jų širdžių nežavi nauji gimimai,

te khīṇabījā avirūlhi-chandā
nibbanti dhīrā yathāyaṃ padīpo

jie yra sunaikinę sėklas. Be noro augti jie užgesta kaip šita pati lempa.

idam pi saṅghe ratanaṃ paṇītaṃ
etena saccena suvatthi hotu

Tai yra nuostabi brangenybė Sangoje. Būkite apsaugoti šios tiesos galia!

yānīdha bhūtāni samāgatāni
bhummāni vā yāni va antalikkhe

Visos čia susirinkusios būtybės, ar tai žemės, ar tai dangaus,

tathāgataṃ devamanussa-pūjitaṃ

buddhaṃ namassāma suvatthi hotu

pagerbkime taip apibūdintą, dievybių ir žmonių garbinamą Budą. Būkite tuo apsaugoti!

yānīdha bhūtāni samāgatāni
bhummāni vā yāni va antalikkhe

Visos čia susirinkusios būtybės, ar tai žemės, ar tai dangaus,

tathāgataṃ devamanussa-pūjitaṃ
dhammaṃ namassāma suvatthi hotu

pagerbkime taip apibūdintą, dievybių ir žmonių garbinamą Dhammą. Būkite tuo apsaugoti!

yānīdha bhūtāni samāgatāni
bhummāni vā yāni va antalikkhe

Visos čia susirinkusios būtybės, ar tai žemės, ar tai dangaus,

tathāgataṃ devamanussa-pūjitaṃ
saṅghaṃ namassāma suvatthi hotu

pagerbkime taip apibūdintą, dievybių ir žmonių garbinamą Sanghą. Būkite tuo apsaugoti!

Karaṅīyamettā Sutta

Sutta apie geraširdiškumą

karaṅīyam-attha-kusalena || yantaṃ santaṃ padaṃ
abhisamecca || sakko ujū ca suhujū ca || suvaco c'assa
mudu anatmānī

*Tai turėtų daryti tas, kuris turi prasmingų įgūdžių ir pažino tą ramybės būvį .
Būdamas gebančiu, tiesiaširdžiu, atviru, nuolankiu, lanksčiu ir nepasi-pūtusiu,*

santussako ca subharo ca || appakicco ca sallahuka-
vutti || santindriyo ca nipako ca || appagabbho ku-
lesu ananugiddho

neriekliau, neapsunkinančiu aplinkinių, ne per daug užsiėmusiu ir gyvenančiu lengvai; Su nurimusiomis juslėmis, praktišku, neįžūliu, bei nenunešamu minios jausmu,

na ca khuddaṃ samācare kiñci || yena viññū pare
upavadeyyuṃ || sukhino vā khemino hontu || sabbe
sattā bhavantu sukhittā

jis turėtų vengti bet kokio, kad ir nežymaus, išmintingųjų smerkiamo elgesio.

„Tegul visos būtybės būna sveikos ir saugios, tegul visos būtybės būna laimingos!

ye keci pāṇa-bhūtatthi || tasā vā thāvarā vā anavasesā
|| dīghā vā ye mahantā vā || majjhimā rassakā aṇuka-
thūlā

Kad ir kokios gyvos būtybės, silpnos, ar tvirtos - be jokių išimčių; kad ir ilgos ar milžiniškos, vidutinio ilgio, ar trumpos, smulkutės ar didelės,

diṭṭhā vā ye ca adiṭṭhā || ye ca dūre vasanti avidūre
|| bhūtā vā sambhavesī vā || sabbe sattā bhavantu
sukhitattā

Matomos ar nematomos, tolimos ar artimos, ar gimusios ar dar gimsiančios, tegul visos būtybės būna laimingos!

na paro paraṃ nikubbetha || nātimaññetha kattha-
ci naṃ kiñci || byārosanā paṭigha-saññā || nāññam
aññassa dukkham-iccheyya

Tegul niekas kito neapgaudinėja, tegul niekas nieko nežemina niekur, bei dėl pykčio ir neapykantos apimto proto niekas nelinki kitam blogo!“

mātā yathā niyaṃ puttāṃ || āyusā eka-puttam-anu-
rakkhe || evam-pi sabba-bhūtesu || mānasam bhāvā-
ye aparimāṇaṃ

Kaip mama saugotų vaiką, vienintelį vaiką, kad ir savo gyvybės kaina, lygiai taip, tegul jis vysto beribį protą visų gyvųjų būtybių atžvilgiu.

mettañ-ca sabba-lokasmiṃ || mānasam bhāvāye apa-
rimāṇaṃ || uddhaṃ adho ca tiriyañ-ca || asambādhaṃ
averaṃ asapattaṃ

Tegul vysto jis begalinį širdies gerumą visą pasaulį aprepiantį, į viršų, žemyn, aplink, be ribų, be neapykantos, be priešiškumo.

tiṭṭhañ-caraṃ nisinna vā || sayāno vā yāvatassa vigata-
middho || etaṃ satim adhiṭṭheyya || brahmam-etaṃ
vihāraṃ idham-āhu

Ir stovėdamas, ir eidamas, ir sėdėdamas, ir gulėdamas, iki kol neapsnūsta, te jis ryžtasi būti su tokia atida - tai šiame mokyme vadinama dieviškąja buveine

diṭṭhiñ-ca anupagamma || sīlavā dāssanena sampanno
 || kāmesu vineyya gedham || na hi jātu gabbha-seyyam
 punaretīti

*Be klaidingų pažiūrų, dorovingas, turintis tikros įžvalgos, atsikratęs prisirišimo prie
 juslinių malonumų, nebeužgims jis moters iščiose.*

Khandha Paritta

Apsauga nuo įvairių būtybių grupių

virūpakkhehi me mettam || mettam erāpathehi me
 || chabyā-puttehi me mettam || mettam kaṇhā-gota-
 makehi ca

*Turiu geranoriškumo Virupakhai, Erapathai, geranoriškumo Čabijų palikuonims ir
 juodiesiems Gotamakams.*

apādakehi me mettam || mettam di-pādakehi me ||
 catuppadehi me mettam || mettam bahuppadehi me

*Esu geraširdis bekojėms būtybėms, dvikojėms būtybėms, geraširdis keturkojams ir
 daugiapėdėms būtybėms.*

mā maṃ apādako hiṃsi || mā maṃ hiṃsi di-pādako
 || mā maṃ catuppado hiṃsi || mā maṃ hiṃsi bahup-
 pado

*Tegul bekojės būtybės, dvikojės būtybės man nieko blogo nedaro. Tegul keturkojės ir
 daugialypės būtybės man nekenkia.*

sabbe sattā sabbe paṇā || sabbe bhūtā ca kevalā ||
 sabbe bhadraṇi passantu || mā kiñci pāpam āgamā

*Tegul visos būtybės, visi kvėpuojantys padarai, visos gyvastys - kiekviena ir kiekvie-
 nas - sulaukia laimės. Tegul nė viena iš jų nepatiria nieko blogo.*

* appamāṇo buddho || appamāṇo dhammo || appamāṇo saṅgho

Neaprepiamas yra Buda, neaprepiama yra Dhamma, neaprepiama yra Saṅgha.

pamāṇa-vantāni sirim-sapāni || ahi vicchikā sata-padī uṇṇānābhī sarabū mūsikā

Aprėpiami yra ropojantys padarai - gyvatės, skorpionai, šimtakojai, vorai, driežai ir žiurkės.

katā me rakkhā katā me parittā || paṭikkamantu bhūtāni || so'haṃ namo bhagavato || namo sattannaṃ sammā-sambuddhānaṃ

Sukūriau šią apginti, sukūriau šią apsaugą. Tegul būtybės iškeliauja. Pagerbiu Palaimintąjį, pagerbiu septynis Tobulai Pabudusius.

Mora Paritta

Povo apsauga

udetayañ-cakkhumā eka-rājā || harissa-vaṇṇo paṭhavi-ppabhāso || taṃ taṃ namassāmi || harissa-vaṇṇaṃ paṭhavippabhāsaṃ || tay'ajja guttā viharemu divasaṃ

Kyla regėjimą suteikiantis Vienintelis karalius, jis yra aukso spalvos, apšviečia žemę, todėl pagerbiu auksaspalvį, apšviečiantį žemę. Tavęs šiandien saugomas, teišgyvenu šią dieną!

ye brāhmaṇā vedagu sabba-dhamme || te me namo te ca maṃ pālayantu || namatthu buddhānaṃ namatthu bodhiyā || namo vimuttānaṃ namo vimuttiyā

Tie brahmanai, kurie yra visų tiesų žinovai, jiems atiduodu pagarbą, tesaugo jie mane. Pagarba pabudusiems. Pagarba pabudimui. Pagarba išsilaisviniems. Pagarba išsilaisvinimui.

imaṃ so parittaṃ katvā || moro carati esanā

Atlikus šią apsaugą, povas leidžiasi į maisto paieškas.

apetayañ-cakkhumā eka-rājā || harissa-vaṇṇo paṭha-
vippabhāso || taṃ taṃ namassāmi || harissa-vaṇṇaṃ
paṭhavippabhāsaṃ || tay'ajja guttā viharemu rattim

Leidžiasi regėjimą suteikiantis Vienintelis karalius, jis yra aukso spalvos, apšviečia žemę, todėl pagerbiu auksaspalvį, apšviečiantį žemę. Tavęs šiandien saugomas, teišgyvenu šią naktį!

ye brāhmaṇā vedagu sabba-dhamme || te me namo
te ca maṃ pālayantu || namatthu buddhānaṃ na-
matthu bodhiyā || namo vimuttānaṃ namo vimutti-
yā

Tie brahmanai, kurie yra visų tiesų žinovai, jiems atiduodu pagarbą; tesaugo jie mane. Pagarba pabudusiems, pagarba pabudimui. Pagarba išsilaisviniems. Pagarba išsilaisvinimui.

imaṃ so parittaṃ katvā || moro vāsam akappayīti

Sukūręs šią apsaugą, povas susisuko lizdą.

Vaṭṭaka paritta

Putpelėlės apsauga

atthi loke sīla-guṇo || saccaṃ soceyy'anuddayā ||
tena saccena kāhāmi || sacca-kiriyam-anuttaraṃ

Šiame pasaulyje esti tokių dorybių kaip dorovė, teisumas, tyrumas, švelnumas. Vadovaudamasis šia tiesa išstariu neprilygstamą tiesą.

āvajjitvā dhamma-balaṃ || saritvā pubbake jine ||
sacca-balam-avassāya || sacca-kiriyaṃ-akāsa'haṃ

Jausdamas Dhammos galia, prisimindamas praeities nugalėtojus ir pasikliaudamas tiesos galia, išstariu tiesą:

santi pakkhā apattanā || santi pādā avañcanā ||
mātā pitā ca nikkhantā || jāta-veda paṭikkama

„Čia yra sparnai be plunksnų, čia yra kojos, kurios negali vaikščioti. Mama ir tėvas paliko mane. Ugnie, atsitrauk!“

saha sacce kate mayhaṃ || mahāpajjalito sikhī || vaj-
jesi soḷasa karīsāni || udakaṃ patvā yathā sikhī ||
saccena me samo n'atthi || esā me sacca-pāramīti

Kai išstariu tiesą, šešesdešimt keturiuose aruose aplink mane didieji liepsnos liežuviai buvo sulaikyti, tarsi jie būtų priartėję vandens telkinio. Mano tiesai nėra lygių: toks yra mano tiesos tobulumas.

Bojjhaṅga paritta

Apsauga nušvitimo veiksniais

bojjhaṅgo sati-saṅkhāto || dhammānaṃ vicayo ta-
thā || viriyam-pīti-passaddhi-|| bojjhaṅgā ca tathā-
pare || samādh'upekkha-bojjhaṅgā || satt'ete sabba-
dassinā || muninā sammadakkhātā || bhāvitā bahu-
līkatā || samvatanti abhiññāya || nibbānāya ca bo-
dhiyā || etena sacca-vajjena || sotthi te hotu sabbadā

Nušvitimo veiksniai apima atidą, reiškinių tyrinėjimą, uolumą, palaimą ir ramybę, taip pat sutelktį ir lygiažiūrą. Šie septyni, kurių teisingai mokė Visažinis Išminčius, išvystyti ir subrendę padeda pasiekti aukštesnį žinojimą, išsivadavimą ir Pabudimą. Dėl šios tiesos ištarimo tebūnate visad gerovėje.

ekasmim samaye nātho || moggallānañ-ca kassapaṃ
|| gilāne dukkhite disvā || bojjaṅge satta desayi || te
ca taṃ abhinanditvā || rogā muccimsu taṃ khaṅe ||
etena sacca-vajjena || sotthi te hotu sabbadā

Kartą mūsų globėjas, matydamas, kad Moggalana ir Kassapa serga ir kenčia, mokė juos septynių nušvitimo veiksnių. Jie, džiaugdami tū, akimirksniu išsivadavo iš ligos. Dėl šios tiesos ištarimo tebūnate visad gerovėje.

ekadā dhamma-rājā-pi || gelaññenābhipīlito || cundat-
therena taññeva || bhaṅāpetvāna sādaraṃ || sammo-
ditvā ca ābādhā || tamhā vuṭṭhāsi ṭhānaso || etena
sacca-vajjena || sotthi te hotu sabbadā

Kartą, kai Dhammos karalių kankino karštinė, jis liepė vyresniajam vienuoliui Kundai su atsidavimu deklamuoti tą patį mokymą. Jam pritaręs, jis tuoj pat pakilo iš tos ligos. Dėl šios tiesos ištarimo tebūnate visad gerovėje.

pahīnā te ca ābādhā || tiṇṇannam-pi mahesinaṃ ||
maggāhata-kilesā va || patānuppatidhammataṃ ||
etena sacca-vajjena || sotthi te hotu sabbadā

Tų trijų didžiųjų išminčių ligos buvo pašalintos, lygiai taip pat, kaip nešvarumai yra naikinami Kelyje, žingsnis po žingsnio. Dėl šios tiesos ištarimo tebūnate visad gerovėje.

Abhaya paritta

Apsauga nuo pavojaus

yan-dunnimitaṃ avamaṅgalañ-ca || yo cāmanāpo sa-
kuṇassa saddo || pāpaggaho dussupinaṃ akantaṃ ||
buddhānubhāvena vināsamentu

Kad ir kokie būty nelaimingi ženklai ir blogos pranašystės, ir bet kokie nerimą keliantys paukščių šauksmai, piktos planetos, blogi košmarai: Budos galia jie tebūnie sunaikinti.

yan-dunnimitaṃ avamaṅgalañ-ca || yo cāmanāpo sa-
kuṇassa saddo || pāpaggaho dussupinaṃ akantaṃ ||
dhammānubhāvena vināsamentu

Kad ir kokie būty nelaimingi ženklai ir blogos pranašystės, ir bet kokie nerimą keliantys paukščių šauksmai, piktos planetos, blogi košmarai: Dhammos galia jie tebūnie sunaikinti.

yan-dunnimitaṃ avamaṅgalañ-ca || yo cāmanāpo sa-
kuṇassa saddo || pāpaggaho dussupinaṃ akantaṃ ||
saṅghānubhāvena vināsamentu

Kad ir kokie būty nelaimingi ženklai ir blogos pranašystės, ir bet kokie nerimą keliantys paukščių šauksmai, piktos planetos, blogi košmarai: Sanghos galia jie tebūnie sunaikinti.

Devatāyuyyojana Gāthā

Išlydėjimas Dėvybių namo

dukkhappattā ca niddukkhā || bhayappattā ca ni-
bbhayā || sokappattā ca nissokā || hontu sabbe'pi paṇi-
no

Tegul visos būtybės: kurios yra pasinėrusios į kančią, liktų be kančios, patekusios į pavojų, būtų be pavojaus, patiriančios sielvartą, nebeturėtų sielvarto.

ettāvatā ca amhehi || sambhataṃ puñña-sampadaṃ
|| sabbe devānumodantu || sabba-sampatti-siddhiyā

Tegul visos dangaus būtybės gėrįsi mūsų atliktais nuopelnais, pagal tai, kiek jų sukaupėme.

dānaṃ dadantu saddhāya || sīlaṃ rakkhantu sabba-
dā || bhāvanābhiratā hontu || gacchantu devatāgatā

Tegul jie dovanoja dovanas su vidiniu pasitikėjimu ir visada išlaiko savo dorovę. Tegul jie mėgaujasi meditacija. Tekeliauja į dangiškąjį pasaulį.

sabbe buddhā balappattā || paccekānañ-ca yaṃ ba-
laṃ || arahantānañ-ca tejena || rakkhaṃ bandhāmi
sabbaso

Pasitelkdamas visų Budų pasiekta stiprybe, Pačėka Budų stiprybe ir Arahantų didybe, šią apsaugą užtvirtinu visur aplinkui.

Apmąstymai

Penki faktai dažnam apmąstymui

jarā-dhammo (MOTERYS: -ā) mhi jaram anatīto
(MOTERYS: -ā)

„Man būdinga senti, neįveikiau senėjimo.”

byādhi-dhammo(-ā) mhi byādhiṃ anatīto(-ā).

„Man būdinga sirgti, neįveikiau ligų.”

maraṇa-dhammo(-ā) mhi maraṇam anatīto(-ā).

„Man būdinga mirti, neįveikiau mirties.”

sabbehi me piyehi manāpehi nānā-bhāvo vinā-bhāvo.

„Visa tai, kas man brangu ir miela, turėsiu palikti, išsiskirti su tuo.”

kammassako(-ā) mhi kamma-dāyādo(-ā) kamma-yoni
kamma-bandhu kamma-ṭṭisaraṇo(-ā).

Esu veiksmų savininkas(-ė), veiksmų įpėdinis(-ė), gimiau iš savo veiksmų, veiksmi yra mano giminės, veiksmi yra mano prieglobstis.

yam kammaṃ karissāmi, kalyāṇaṃ vā pāpakaṃ vā,
tassa dāyādo(-ā) bhavissāmi.

*Kokius veiksmus atlieku – ar dorus, ar nedorus – to ir
būsiu ipėdinis(-ė).”*

evaṃ amhehi abhiṇṇaṃ paccavekkhitappaṃ.

Turėtume tai dažnai apmąstyti.

Tauriosios Tiesos

Kas nesupranta kančios,
kančios kilimo ir, kur ji visiškai liaujasi,
kas nesupranta kelio,
vedančio į kančios nurimimą,
jų protas neišsilaisvinęs,
jie neišsilaisvinę išmintimi.
Negeba jie padaryti kančiai galą,
grįš tikrai gimt ir senti jie.
Kas gi supranta kančią,
kančios kilimą ir, kur ji visiškai liaujasi,
kas supranta kelią,
vedantį į kančios nurimimą,
jų protas išsilaisvinęs,
jie išsilaisvinę išmintimi.
Geba jie padaryti kančiai galą,
niekad negrįš gimt ir senti jie.

Apmąstymai panaudojus būtinybes

ajja mayā apaccavekkhitvā yaṃ cīvaram̐ paribhuttaṃ,

Bet kokie apdarai, kuriuos šiandien naudoju neapmąstęs,

tam̐ yāvadeva sītassa paṭighātāya,

jie tik tam, kad apsiginčiau nuo šalčio,

uṇhassa paṭighātāya,

apsiginčiau nuo karščio,

ḍam̐sa-makasa-vātātapa-siriṃsapa-samphassānaṃ
paṭighātāya,

kad apsiginčiau nuo sąlyčio su musėmis, uodais, vėju, saule ir ropiais,

yāvadeva hirikopina-paṭicchādanatthaṃ.

tik tam, kad prisidengčiau intymiąsias kūno dalis.

ajja mayā apaccavekkhitvā yo piṇḍapāto paribhutto,

Bet koks paaukotas maistas, kurį šiandien naudoju neapmąstęs,

so neva davāya na madāya na maṇḍanāya na vibhū-
sanāya,

jis ne pramogai, ne malonumui, ne grožio ar patrauklumo puoselėjimui,

yāvadeva imassa kāyassa ṭhitiyā yāpanāya vihiṃsu-
paratiyā brahma-cariyānuggahāya,

*tai tik tam, kad kūnas būtų tvirtas ir sveikas, kad numalšinčiau alkį ir palaikyčiau
šventą gyvenimą.*

iti purāṇañ-ca vedanaṃ paṭihaṅkhāmi navañ-ca ve-
danaṃ na uppādessāmi,

Taip panaikinu seną (alkio) jausmą ir nesukeliu naujo (persivalgymo) jausmo,

yātrā ca me bhavissati anavajjatā ca phāsu-vihāro
cāti.

ir dėl to negaunu priekaištų bei gyvenu lengvai.

ajja mayā apaccavekkhitvā yaṃ senāsanam
paribhuttam,

Bet koks būstas, kurį šiandien naudoju neapmąstęs,

tam yāvadeva sītassa paṭighātāya,

jis tik tam, kad apsiginčiau nuo šalčio

uṇhassa paṭighātāya,

apsiginčiau nuo karščio,

ḍamśa-makasa-vātātapa-siriṃsapa-samphassānam
paṭighātāya,

kad apsiginčiau nuo sąlyčio su musėmis, uodais, vėju, saule ir ropliais,

yāvadeva utuparissaya-vinodanam paṭisallānārāma-
ttham.

kad apsisaugočiau nuo blogo oro ir mėgaučiausi vienuma.

ajja mayā apaccavekkhitvā yo gilāna-paccaya-bhesaj-
ja- parikkhāro paribhutto,

Bet kokie vaistais ir sergančiojo būtinybės, kuriuos šiandien naudoju neapmąstęs,

so yāvadeva uppannānam veyyābādhikānam veda-
nānam paṭighātāya,

jie tik tam, kad apsisaugočiau nuo kilusių varginančių pojūčių ir

abyāpajjha-param atāyāti.

kad pagerinčiau sveikatą.

Gerašidiškumas ir nuopelnų paskyrimas

Gerašidiškumo skleidimas

aham̐ sukhito homi

Tegyvenu laimingai,

niddukkho homi

tebūnu laisvas nuo kančių,

avero homi

tebūnu taikus,

abyāpajjho homi

tebūnu sveikas,

anīgho homi

tebūnu ramus,

sukhī attānaṃ pariharāmi

tebūnu laimingas ir rūpinuosį savimi.

sabbe sattā sukhitā hontu

Te visos būtybės gyvena laimingai,

sabbe satta averā hontu

te visos būtybės būna taikios,

sabbe sattā abyāpajjhā hontu

te visos būtybės būna sveikos,

sabbe sattā anīghā hontu

te visos būtybės būna ramios,

sabbe sattā sukhīattānaṃ pariharantu

te visos būtybės būna laimingos ir rūpinasi savimi.

sabbe sattā sabbadukkhā pamuccantu

Te visos būtybės išsilaisvina iš visų skausmų.

sabbe sattā laddha-sampattito mā vigacchantu

Te visos būtybės nepraranda įgyto labo.

sabbe sattā kammassakā kamma-dāyādā kamma-yonī
kamma-bandhū kamma-paṭisaraṇa

Visos būtybės yra savo veiksmy savininkės, veiksmy įpėdinės, jos gimė iš savo veiksmy, veiksmi yra jų giminės, veiksmi yra jų prieglobstis.

yam kammam karissanti, kalyāṇaṃ vā pāpakaṃ vā,
tassa dāyādā bhavissanti.

Kad ir kokius veiksmus jos atliktų - gerus ar blogus - jos bus to įpėdinės.

* * *

Geraširdiškumo giesmė

Te visos būtybės, visos esybės,
visi padarai, visi asmenys,
visos atskiros asmenybės,
visos moterys, visi vyrai,
visi taurieji, visi nepasiekę taurumo,
visos dievybės, visi žmonės,
visi puolę į žemesnius pasaulius

būna taikūs, būna sveiki,
būna ramūs, rūpinasi savimi,
būna laimingi, išsilaisvina nuo skausmų,
nepraranda įgyto labo,
jie yra savo veiksmy šeiminkai.

Į rytus, į vakarus,
į šiaurę, į pietus,
į pietryčius, į šiaurės vakarus,
į šiaurės rytus, į pietvakarius,
žemyn ir aukštyn

Te visos būtybės, visos esybės,
visi padarai, visi asmenys,
visos atskiros asmenybės,
visos moterys, visi vyrai,
visi taurieji, visi nepasiekę taurumo,
visos dievybės, visi žmonės,
visi puolę į žemesnius pasaulius

būna taikūs, būna sveiki,
būna ramūs, rūpinasi savimi,
būna laimingi, išsilaisvina nuo skausmų,

nepraranda įgyto labo,
jie yra savo veiksmų šeimininkai.

Žemyn nuo aukščiausio pasaulio ir viršun nuo žemiausio pra-
garo

visoje visatoje sausumoj gyvenačios būtybės
tebūna sveikos, būna taikios, būna be skausmų, būna saugios.

Žemyn nuo aukščiausio pasaulio ir viršun nuo žemiausio pra-
garo

visoje visatoje vandeny gyvenačios būtybės
tebūna sveikos, būna taikios, būna be skausmų, būna saugios.

Žemyn nuo aukščiausio pasaulio ir viršun nuo žemiausio pra-
garo

visoje visatoje ore gyvenačios būtybės
tebūna sveikos, būna taikios, būna be skausmų, būna saugios.

* * *

Sabba-patti-dāna Gāthā

Nuopelnų paskyrimo eilės

puññass'idāni katassa || yān'aññāni katāni me
tesañ-ca bhāgino hontu || sattānantāppamāṇakā

*Te visos, nesuskaičiuojamos būtybės gauna mano dabar ir anksčiau sukauptų nuo-
pelnų.*

ye piyā guṇavantā ca || mayham mātā-pitādayo
diṭṭhā me cāpyadiṭṭhā vā || aññe majjhatta-verino

*Tegul tie, kas man mieli ir geri, mano tėvai ir kiti, visi, ką esu matęs ir ko nemačiau,
taip pat kurie nerūpi ar priešiški man,*

sattā tiṭṭhanti lokasmim̐ || te-bhumṃā catu-yonikā
pañc'eka-catuvokārā || saṃsarantā bhavābhavē

*šiame pasaulyje, trijose sferose gyvenančios būtybės, keturiais būdais gimstančios,
turinčios keturis ar penkis sandus, keliaujančios per samsarą,*

ñātaṃ ye pattidānam-me || anumodantu te sayam̐
ye c'imaṃ nappajānanti || devā tesam̐ nivedayum̐

*tie, kurie žino, apie mano nuopelnus, tepradžiunga patys, o tiems kurie nežino, te-
praneša dievybės.*

mayā dinnāna-puññānaṃ || anumodana-hetunā
sabbe sattā sadā hontu || averā sukha-jīvino

*Dėl džiaugimosi mano nuopelnu paskyrimo, te visos būtybės visad būna taikios ir
gyvena laimingai,*

khemappadañ-ca pappontu
tesāsā sijjhataṃ subhā

tepasiekia saugią būseną ir teišsipildo jų gražūs norai!

sabbe sattā sadā hontu || averā sukha-jīvino

Te visos būtybės visad būna taikios ir gyvena laimingai.

katam puññam phalam mayham̐
sabbe bhāgī bhavantu te

Te visi gauna mano veiksmis sukauptų nuopelnu vaisių!

Geraširdiškumo eilės

buddham̐ mettam̐ cittam̐ mama buddha-
buddhānubhāvena

Beribe Budos geraširdiškumo galia

dhammaṃ mettaṃ cittaṃ mama dhamma-
dhammānubhāvena

Beribe Dhammos geraširdiškumo galia

saṅghaṃ mettaṃ cittaṃ mama saṅgha-
saṅghānubhāvena

Beribe Sanghos geraširdiškumo galia

appamaṇo buddho || appamaṇo dhammo ||
appamaṇo saṅgho

Buda, Dhamma ir Sangha neturi ribų.

mettañ ca sabbalokasmiṃ || manasam bhāvaye
aparimāṇaṃ || uddhaṃ adho ca tiriyañ ca ||
asambādhaṃ averaṃ asapattaṃ

*Su gerumu visam kosmosui, lavinkite beribę širdį, į viršų, į apačią ir visur aplinkui,
be trukdžių, piktavališkumo ar neapykantos.*

dukkhappattā ca niddukkhā || bhayappattā ca nib-
bhayā || sokappattā ca nissokā || hontu sabbe pi pāṇi-
no

Te visos būtybės susidūrusios su kančia nebekenčia, susidūrusios su pavoju būna saugios, susidūrusios su liūdesiu nebeliūdi.

sàp pá túk sàp pá sòhk sàp pá rôhk sàp pá pai || sàp
pá krór sà nìiat jan rai wí wan chai yay || sabbadha-
naṃ sabbalābhaṃ bhavantu te || rakkhantu surak-
khantu

Te visos kančios, liūdesiai, ligos, pavojai, nesėkmės ir bėdos pranyksta. Tegaukite gausiai turtų ir pelno. Te Budos, Dhammos ir Saṅghos galia saugo jus visada.

sabbe sattā averā abyāpajjhā anīghā || sukhī attānaṃ
pariharantu

Te visos būtybės būna taikios, sveikos, ramios, laimingos ir rūpinasi savimi.

Nuopelnų paskyrimas

Visus savo sukauptus nuopelnus ir gerumą skiriu visoms be išimties jaučiančioms būtybėms, bendrakeleivėms samsasroje, su kuriomis patiriame kančią, gimimą, senatvę, ligas ir mirtį, gyvenančioms visose egzistencijos sferose ir pasaulio sistemoje, arti ar toli, visomis kryptimis, neapbrėpiamoje, neišmatuojamoje erdvėje; žmogiškoms ir nežmogiškoms būtybėms, dėvoms, Indrai, Brahmai, Jamai, jakhams, nagams, garudams, gandabams, visoms gyvoms būtybėms, priešininkams, kuriems pakenkiau praeityje, ankstesniuose gyvenimuose iki dabartinio, kūnu, kalba ar protu, sąmoningai ar nesąmoningai, dėl neatsargumo ar neišmanymo. Prašau visų šių būtybių atleidimo ir besąlygiškai atleidžiu visiems, kurie pakenkė man ankstesniuose ar šiame gyvenime.

Skiriu nuopelnus tiems, kurie suteikė keturias būtinybes: maistą, pastogę, drabužius ir vaistus, ir toms būtybėms, kurios paaukojo savo gyvybes ir aukojo savo kūną ir kraują kaip maistą kiekviename gyvenime iki šio.

Tegul visos būtybės atleidžia viena kitai ir atsisako bet kokio priešiško ir pikto. Tegul jos išsivaduoja iš visų kančių ir nelaimių ir išsivaduoja iš visų nelaimingų būties sferų. Tegul jos lavina atidą, sutelktį ir išmintį, teisingą požiūrį ir tikrą žinojimą. Tegul nuo šios akimirkos jos visiškai panaikina klaidingą požiūrį, neišmanymą, teršalus, troškimą ir prisirišimą.

Priesakai

Penki priesakai

Priesakų ir prieglobsčio prašymas

aham̐ ayye/bhante tisaraṇena saha pañcasilaṃ
dhammaṃ yācāmi anuggahaṃ katvā sīlaṃ detha me
ayye/bhante

*Garbioji/Garbusis, aš prašau penkių dorovės priesakų kartu su trilypiu prieglobsčiu.
Būk maloni(-us), garbioji/garbusis, suteiki man dorovės [priesakus].*

Mokytoja(s): yam aham̐ vadāmi taṃ vadetha

Kartokite tai, ką aš sakau.

visi: ama ayye/bhante

Taip, garbioji/garbusis.

Prieglobsčio priėmimas

namo tassa bhagavato arahato
sammāsambuddhassa (3 kartus)

Pagarba Palaimintajam, arahantui, tobulai pabudusiam.

buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Priimu Budą savo prieglobsčiu.

dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Priimu Dhammą savo prieglobsčiu.

saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Priimu Sanghą savo prieglobsčiu.

dutiyaṃ pi buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Antrakart, priimu Budą savo prieglobsčiu.

dutiyaṃ pi dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Antrakart, priimu Dhammą savo prieglobsčiu.

dutiyaṃ pi saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Antrakart, priimu Sanghą savo prieglobsčiu.

tatiyaṃ pi buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Trečiakart, priimu Budą savo prieglobsčiu.

tatiyaṃ pi dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Trečiakart, priimu Dhammą savo prieglobsčiu.

tatiyaṃ pi saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Trečiakart, priimu Sanghą savo prieglobsčiu.

Mokytoja(s): tisaraṇagamanam paripunnam

Prieglobsčio priėmimas įvyko.

visi: ama ayye/bhante

Taip, garbioji/garbusis.

Penki priesakai

1. pāṇātipātā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi

Aš įsipareigoju susilaikyti nuo žudymo.

2. adinnādānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi

Aš įsipareigoju susilaikyti nuo savinimosi to, kas neduota (vogimo).

3. kāmesumicchācārā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi

Aš įsipareigoju susilaikyti nuo svetimavimo.

4. musāvādā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi

Aš įsipareigoju susilaikyti nuo netiesos sakymo (melagystės).

5. surāmerayamajjapamādaṭṭhānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi

Aš įsipareigoju susilaikyti nuo alaus, vyno, alkoholio ir kitų svaigalų.

idaṃ me puññaṃ āsavakkhayāvahaṃ hotu

Tegul šis geras veiksmas atneša ydų panaikinimą!

idaṃ me sīlaṃ nibbānassa paccayo hotu

Tegul ši dorovė būna nibbanos [pažinimo] priežastimi.

Mokytoja(s): tisaṇaṇa saha pañcasilaṃ dhammaṃ sādhu-
kaṃ katvā appamādena sampādeṭṭha

*Kartu su trilypiu prieglobsčiu tinkamai priėmę penkis dorovės priesakus, stropiai sie-
kite tikslo.*

visi: ama ayye/bhante

Taip, garbioji/garbusis.

Aštuoni priesakai

Priesakų ir prieglobsčio prašymas

aham̐ ayye/bhante tisaraṇena saha atthaṅga-
samannāgataṃ uposathasīlaṃ dhammaṃ yācāmi
anuggahaṃ katvā sīlaṃ detha me ayye/bhante

Garbioji/Garbusis, aš prašau aštuonių uposathos dorovės priesakų kartu su trilypiu prieglobsčiu. Būk maloni(-us), garbioji/garbusis, suteiki man dorovės [priesakus].

Mokytoja(s): yam aham̐ vadāmi taṃ vadetha

Kartokite tai, ką aš sakysiu.

visi: ama ayye/bhante

Taip, garbioji/garbusis.

Prieglobsčio priėmimas

namo tassa bhagavato arahato
sammāsambuddhassa (3 kartus)

Pagarba Palaimintajam, arahantui, tobulai pabudusiam.

buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Priimu Budą savo prieglobsčiu.

dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Priimu Dhammą savo prieglobsčiu.

saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Priimu Sanghą savo prieglobsčiu.

dutiyaṃ pi buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Antrąkart, priimu Budą savo prieglobsčiu.

dutiyam pi dhammam saraṇam gacchāmi

Antrąkart, priimu Dhammą savo prieglobsčiu.

dutiyam pi saṅgham saraṇam gacchāmi

Antrąkart, priimu Sanghą savo prieglobsčiu.

tatiyam pi buddham saraṇam gacchāmi

Trečiąkart, priimu Budą savo prieglobsčiu.

tatiyam pi dhammam saraṇam gacchāmi

Trečiąkart, priimu Dhammą savo prieglobsčiu.

tatiyam pi saṅgham saraṇam gacchāmi

Trečiąkart, priimu Sanghą savo prieglobsčiu.

Mokytoja(s): tisaraṇagamanam paripunnam

Prieglobsčio priėmimas įvyko.

visi: ama ayye/bhante

Taip, garbioji/garbusis.

Aštuoni priesakai

1. pāṇātipātā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi

Aš įsipareigoju susilaikyti nuo žudymo.

2. adinnādānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi

Aš įsipareigoju susilaikyti nuo savinimosi to, kas neduota (vogimo).

3. abrahmacariyā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi

Aš įsipareigoju susilaikyti nuo sekso.

4. musāvādā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi

Aš įsipareigoju susilaikyti nuo netiesos sakymo (melagystės).

5. surāmerayamajjapamādaṭṭhānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi

Aš įsipareigoju susilaikyti nuo alaus, vyno, alkoholio ir kitų svaigalų.

6. vikālabhojanā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi

Aš įsipareigoju susilaikyti nuo valgyimo netinkamu laiku.

7. nacca-gīta-vādita-visūkadassanā mālā-gandha-vilepana-dhāraṇa-maṇḍana-vibhūsanatṭhānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi

Aš įsipareigoju susilaikyti nuo šokių, dainų, muzikos ir kitų pramogų, vėrinių ir papuošalų dėvėjimo, bei kvepalų ir kosmetikos naudojimo.

8. uccāsayana-mahāsayanā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi

Aš įsipareigoju susilaikyti nuo miegojimo aukštose ir didelėse lovose.

idaṃ me puññaṃ āsavakkhayāvahaṃ hotu

Tegul šis geras veiksmas atneša ydų panaikinimą.

idaṃ me sīlaṃ nibbānassa paccayo hotu

Tegul ši dorovė būna nibbanos [pažinimo] priežastimi.

Mokytoja(s): tisaraṇena saha atthaṅgasamannāgataṃ uposathasīlaṃ dhammaṃ sādhukaṃ katvā appamādena sampāde-tha

Kartu su trilypiu prieglobsčiu tinkamai priėmę aštuonis uposathos dorovės priesakus kartu stropiai siekite tikslo.

visi: ama ayye/bhante

Taip, garbioji/garbusis.