



SloTheravada  
www.slo-theravada.org

---

## Povzetek Plemenite osmeročlene poti

### **PRAVILNI POGLED (ali razumevanje)**

**Napačen pogled** je v osnovi dveh vrst: pogled večnosti in pogled propada.

- **Pogled večnosti** vidi v pojavih obstoj neuničljivega bistva. Posebej se to kaže kot prepričanje v obstoj večne osebnosti, Sebstva ali duše.

- **Pogled propada** zanika obstojanje duhovnega življenja, zakonov kamme in tega, kar je transcendentno v posvetni stvarnosti. To vedno vsebuje neizgovorjene domneve, da obstaja neke vrste sestvo, ki propade ob smrti.

**Pravilni pogled** pomeni videti stvari jasno. To je Srednja pot med dvema napačnima pogledoma. Pravilni pogled pomeni, da vidimo vso naravo, kot da ima tri lastnosti: trpljenje, nestalnost in da je brez sestva.

### **PRAVILNE MISLI (ali namen)**

**Napačne misli** so misli pohlepa (poželenja), krutosti in sovraštva (jeze).

**Pravilne misli** so misli odpovedovanja (in/ali zadovoljstva), sočutja in ljubeče prijaznosti.

Buda nam je podal peteročleno metodo za nadzor uma:

1. nadomesti škodljivo z zdravilno mislijo, z ljubečo prijaznostjo odstrani sovraštvo, z gnusobo nad telesom izženi poželenje, itd.
2. kontemplacija negativnih rezultatov, ki sledijo tej liniji razmišljanja
3. ne-pozornosti do tega; ne vzemi to kot predmet
4. umirjaj se, da umiriš formacije
5. uporabi velik napor, da zatreš misli; premagaj um z umom.

Opomba: št. 3 in 4 se nanašajo posebej na misli, ki se pojavijo med meditacijo vpogleda; druge se lahko uporabijo kadarkoli. Dejanja se naj uporabijo v tem vrstnem redu in št.5 kot zadnja možnost.

## **PRAVILNI GOVOR**

**Napačen govor** je govor, ki je neresničen, oster (ranljiv), opravljen (čenčav) ali nepomemben.

**Pravilni govor** je tak, ki je povezan z resnico, ki je nežen, ki umirja in ima smisel.

## **PRAVILNO (telesno) DEJANJE**

**Napačna dejanja** so ubijanje in škodovanje, kraja in neprimerno spolno vedenje (npr. prešuštvo).

**Pravilna dejanja** so njihova nasprotja; dejanja zdravljenja in pomoči, dejanja radodarnosti in dejanja čutnega zadrževanja (ali ljubeča drža v kontekstu zdrave zveze).

## **PRAVILEN NAČIN PREŽIVLJANJA (življenje)**

**Napačen način preživljanja** je kakršenkoli način življenja, ki povzroča trpljenje drugim. Buda je naštel pet načinov kot posebej škodljivih: ukvarjanje z živalmi za zakol, s suženjstvom, strupi, orožjem in opojnimi snovmi.

**Pravilen način preživljanja** je vsak poklic ali trgovina, ki ne povzroča trpljenja drugim in se izvaja pošteno, po svojih najboljših sposobnostih.

## **PRAVILNI NAPOR**

To vključuje vse vidike skrbnosti, budnosti in vztrajnosti itd. Buda je posebej poudaril štiri pravilne napore. Če se ti prakticirajo v celoti, potem se bodo naravno pojavili vsi drugi vidiki. Štirje pravilni napori so:

- prizadevanje, da se prepreči nastajane škodljivih stanj, ki se še niso pojavila

- prizadevanje, da se končajo škodljiva stanja, ki so se že pojavila
- prizadevanje, da vzpodbudimo zdrava stanja, ki se še niso pojavila
- prizadevanje, da razvijemo zdrava stanja, ki so se že pojavila

## **PRAVILNA POZORNOST**

Pravilna pozornost se nanaša na štiri temelje pozornosti, kot je to opisano v Satipatthana suttu. Na njih temelji praksa meditacije vpogleda:

1. Pozornost na telo
  - pozornost na dihanje
  - pozornost na držo telesa
  - jasno razumevanje vseh aktivnosti
  - kontemplacija štirih elementov
  - kontemplacija 32 delov telesa
  - pokopališčne kontemplacije
2. Pozornost na občutke
  - boleče, prijetno, ravnodušno
  - telesno, duševno
  - posvetno, nezemeljsko
3. Pozornost stanj zavesti
  - nečisto ali čisto
  - koncentrirano ali nekoncentrirano
  - raztreseno ali zbrano
  - medlo ali jasno, itd, itd.
4. Pozornost vsebin v umu (Dhammas)
  - pet ovir
  - pet agregatov
  - sedem dejavnikov razsvetljenja
  - štiri plemenite resnice, itd.

## **PRAVILNA ZBRANOST (koncentracija)**

**Pravilna zbranost** se nanaša na štiri jhane in na zbranost, ki se nagiba k tem stanjem

1. Popolnoma oddaljen od čutnih poželenj, oddaljen od nekoristnih stvari, vstopiš in prebivaš v prvi jhani. To stalno spremljajo misli sreče in blaženosti, kar se rodi iz osame.

2. Z umiritvijo uporabljene in stalne misli, vstopiš in prebivaš v drugi jhani, ki ima notranje zaupanje in enotnost uma s srečo in blaženostjo, rojeno iz zbranosti.

3. Prav tako z ugašanjem sreče vstopiš v enodušnost. Pozoren, ter popolnoma zavedajoč, občutiš blaženost s telesom. Vstopiš in prebivaš v tretji jhani, na račun katere Plemeniti napove: "V blaženost vstopi ta, ki ima enodušnost in je pozoren. "

4. Z opustitvijo užitka in bolečine in s predhodnim izginotjem veselja in žalosti vstopiš in prebivaš v četrti jhani, ki ni ne-bolečina-ne-užitek in ima čistost pozornosti zaradi enodušnosti.

Obstaja tudi **napačna zbranost**; npr. ko se mora lovec zbrati, da s puško ubije jelena.

#### LE ZA BREZPLAČNO DISTRIBUCIJO

---

SUMMARY OF THE EIGHTFOLD NOBLE PATH  
Punnadhammo Bhikkhu  
<http://www.arrowriver.ca/dhamma/eightfold.html>

---

**Prevajalec: Bojan B.**  
**©SloTheravada, februar 2011**