

Anguttara Nikaya [VIII.44]1

Praznovanje uposathe na osem načinov je subtilno plemenito in dostojanstveno. To je pravi blagoslov, ki se nam mnogokrat obrestuje. In kako praznujemo Uposatho na osem načinov?

Tu plemeniti učenec (ariya savako) preišlja:

1. Skozi vse življenje plemeniti ne ubijajo živih bitij, ter jim ne prizadevajo bolečin. Brez palice ali orožja, rahločutni polni prijaznosti želijo vsem živim bitjem samo dobro. Prav tako tudi jaz ta dan in to noč ne bom ubijal živih bitij ali jim prizadejal bolečino. Brez palice ali orožja, rahločuten, poln prijaznosti bom želel vsem živim bitjem samo dobro. Tako bom sledil plemenitim in upošteval Uposatho. To je prvi način praznovanja Uposathe.
2. Skozi vse življenje plemeniti ne kradejo, kar pripada drugim ljudem, se vzdržijo kraje. Počakajo dokler stvar ni podarjena, brez tatinskih namer, njih srce ostane čisto. Prav tako tudi jaz ta dan in to noč ne bom kradel. Tako bom sledil plemenitim in upošteval Uposatho. To je drugi način praznovanja Uposathe.
3. Skozi vse življenje se plemeniti vzdržijo spolnosti, živijo v celibatu, krepostno, vzvišeno, nad spolnostjo, ki je vulgarna. Prav tako bom tudi jaz ta dan in to noč vzdržen spolnosti, živel vzdržno in krepostno, vzvišen nad spolnostjo, ki je vulgarna. Tako bom sledil plemenitim in upošteval Uposatho. To je tretji način praznovanja Uposathe.
4. Skozi vse življenje plemeniti ne lažejo, se vzdržijo laži. Govorijo resnico, so predani resnici, zanesljivi in vredni zaupanja in ne varajo ljudi. Prav tako tudi jaz ta dan in to noč, ne bom lagal, govoril bom resnico, predan resnici, zaupanja vreden in ne bom varal ljudi. Tako bom sledil plemenitim in upošteval Uposatho. To je četrti način praznovanja Uposathe.
5. Skozi celo življenje plemeniti ne zaužijejo omamnih napitkov, kot vino ali žganje, živijo vzdržno. Prav tako tudi jaz ta dan in to noč ne bom pil omamnih pijač ter bom vzdržen. Tako bom sledil plemenitim in upošteval Uposatho. To je peti način praznovanja Uposathe.
6. Skozi celo življenje plemeniti jejo samo enkrat na dan (pred poldnevom) in se vzdržijo hrane ponoči, ne jedo ob nepravih urah. Prav tako tudi jaz ta dan in to noč ne bom jedel ob nepravih urah. Tako bom sledil plemenitim in upošteval Uposatho. To je šesti način praznovanja Uposathe.

7. Skozi celo življenje se plemeniti vzdržijo plesa, pesmi, glasbe in zabave. Zavržejo ogrlice, dišave, mazila ali kakršnokoli drugo okrasje in kozmetiko.
Prav tako se bom tudi jaz ta dan in to noč vzdržal plesa, pesmi, glasbe in zabave.
Opustil bom ogrlice, dišave ali kakršnokoli drugo okrasje in kozmetiko.
Tako bom sledil plemenitim in upošteval Uposatho. To je sedmi način praznovanja Uposathe.

8. Skozi celo življenje se plemeniti vzdržijo visokih in razkošnih postelj in sedežev, uporabljajo nizke postelje in sedeže.
Prav tako se bom tudi jaz ta dan in to noč vzdržal visokih in razkošnih postelj in sedežev ter uporablja nizke postelje in sedeže.
Tako bom sledil plemenitim in upošteval Uposatho. To je osmi način praznovanja Uposathe.

Na ta način je praznovanje Uposathe subtilno plemenito in dostojanstveno, je pravi blagoslov ter se nam mnogokrat obrestuje.