

# **Den Ädla åttafaldiga vägen**

*Vägen till lidandets slut*

*Bhikkhu Bodhi*

**BUDDHIST PUBLICATION SOCIETY**

**KANDY SRI LANKA**

Översättning från engelska av Martin Nilsson

För originaltexten, se <http://www.vipassana.com/resources/8fp0.php>  
eller <http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/bodhi/waytoend.html>

## ANGÅENDE SPRIDANDE AV DETTA ARBETE:

(översatt från

<http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/bodhi/waytoend.html>)

Du får kopiera, omformatera, trycka om, återpublicera och återdistribuera detta arbete i vilket medium som helst förutsatt att: (1) du endast gör sådana kopior, etc. tillgängliga *utan kostnad* och, i fallet med omtryckande, endast i kvantiteter av inte mer än 50 kopior; (2) du klart anger att varje härlett resultat av detta arbete (vilket innefattar översättningar) är härlett från detta källdokument; och (3) du inkluderar denna licens' fullständiga text i samtliga kopior eller derivat av detta arbete. I övrigt så reserveras alla rättigheter. För ytterligare information om denna licens, se FAQen.

( <http://www.accesstoinsight.org/faq.html#copyright> )

(You may copy, reformat, reprint, republish, and redistribute this work in any medium whatsoever, provided that: (1) you only make such copies, etc. available *free of charge* and, in the case of reprinting, only in quantities of no more than 50 copies; (2) you clearly indicate that any derivatives of this work (including translations) are derived from this source document; and (3) you include the full text of this license in any copies or derivatives of this work. Otherwise, all rights reserved. For additional information about this license, see the [FAQ](#). )

Buddhist Publication Society

P.O. Box 61

54, Sangharaja Mawatha

Kandy, Sri Lanka

<http://www.bps.lk>, [www.bpsbooks.com](http://www.bpsbooks.com)

Första utgåvan 1984 som Wheel Publication No. 308/311

Andra utgåvan (reviderad) 1994

Omtryckt 1999

Omtypsatt och återtryckt 2006

Copyright © 1984, 1994 Bhikkhu Bodhi

ISBN 955-24-0116-X

National Library of Sri Lanka -

Cataloguing-in-Publication Data

General Buddhism

The Noble Eightfold Path / Bhikkhu Bodhi Himi-Kandy:  
Buddhist Publication Society,

2006:-148p; 19com

ISBN 955-24-0116-X      Price:

i 294.3824      DDC 21      ii Title:

iii Bhikkhu Bodhi Himi author.

1. General      2. Buddhism

Tryckt i Sri Lanka av Kandy Offset

## INNEHÅLL

Förord	5
Förkortningar	7
I. VÄGEN TILL LIDANDETS SLUT	8
II. RÄTT UPPFATTNING	16
III. RÄTT AVSIKT	25
IV. RÄTT TAL, RÄTT HANDLING, RÄTT LIVS- FÖRING	34
V. RÄTT ANSTRÄNGNING	45
VI. RÄTT UPPMÄRKSAMHET	53
VII. RÄTT KONCENTRATION	64
VIII. UTVECKLANDET AV VISDOM	72
Epilog	80

## FÖRORD

Buddhans läras väsen kan sammanfattas i två principer: de Fyra ädla sanningarna samt den Ädla åttafaldiga vägen. Den första principen täcker den doktrinära sidan av läran, och det primära gensvar som den väcker är förståelse; den andra täcker den disciplinära sidan, och det primära gensvar som den uppmanar till är träning. I lärans struktur är dessa två principer sammanlåsta i en odelbar helhet kallad *dhamma-vinaya*, doktrinen-och-disciplinen, eller, kortfattat, Dhamma. Dhammas inre enhetlighet garanteras av det faktum att den sista av de Fyra ädla sanningarna, sanningen om vägen, är den Ädla åttafaldiga vägen, medan den första faktorn på den Ädla åttafaldiga vägen, rätt uppfattning, är förståelsen av de Fyra ädla sanningarna. Således genomtränger och innefattar de två principerna varandra på så vis att formeln om de Fyra ädla sanningarna innehåller den ädla åttafaldiga vägen och den Ädla åttafaldiga vägen innehåller de Fyra sanningarna.

Givet denna inre enhetlighet vore det meningslöst att ställa frågan vilken av de två aspekterna av Dhamma som har störst värde—doktrinen eller vägen. Men om vi ändå tog risken att hamna i meningslöshet genom att ställa frågan, så skulle svaret behöva bli vägen. Vägen gör anspråk på företräde eftersom det är just denna som ger liv åt läran. Vägen förvandlar Dhamma från en samling abstrakta formler till en ständigt sig utvecklande uppenbarelse av sanningen. Den ger ett utlopp från det lidandets problem som läran börjar med.

Och den gör lärans mål, befrielse från lidande, tillgängligt för oss i vår egen erfarenhet, och det är blott där som denna befrielse kan få en autentisk mening.

Att följa den Ädla åttafaldiga vägen är en fråga om övning snarare än intellektuell kunskap, men för att vägen skall kunna tillämpas korrekt måste den förstås rätt. Faktum är att rätt förståelse av vägen i sig själv är en del av träningen. Det är en aspekt av rätt uppfattning, den första av vägens faktorer, en förelöpare och guide för resten av vägen. Således, trots att man med nybörjarentusiasm kanske skulle kunna tro att uppgiften att begripa saker och ting intellektuellt kan läggas på hyllan som en jobbig distraktion, så visar mogen begrundan att denna uppgift är tämligen väsentlig för slutgiltig framgång i träningen.

Förhandenvarande bok har som mål att bidra till en riktig förståelse av den Ädla åttafaldiga vägen genom att undersöka dess åtta faktorer och deras komponenter för att avgöra exakt vad de innefattar. Jag har strävat efter att vara koncis, genom att använda som ett ramverk för framställningen Buddhans egna ord som förklaring av vägens faktorer, såsom dessa återfinns i pali-kanonens Sutta Piṭaka. För att hjälpa läsare med begränsad åtkomst till primärkällor, ens i översättning, har jag försökt att inskränka mitt urval av citat så mycket som möjligt (men inte fullständigt) till de som återfinns i Vördnadsvärde Nyanatilokas klassiska antologi, *The Word of the Buddha*. I vissa fall har passager tagna från det verket modifierats lätt för att överensstämna med mina

egna föredragna återgivningar. För att åstadkomma ytterligare utvidgning av betydelsen har jag ibland utgått från kommentarerna; särskilt i mina redogörelser för koncentration och visdom (Kapitel VII och VIII) har jag förlitat mig starkt på *Visuddhimagga (Reningens väg)*, ett gigantiskt encyklopediskt verk som systematiserar vägens praktik på ett detaljerat och omfattande sätt. Ytrymmesbegränsningar förhindrar en uttömmande behandling av varje faktor. För att kompensera för denna brist har jag inkluderat en lista på rekommenderad läsning i slutet av boken, vilken läsaren kan konsultera för mer detaljerade förklaringar av enskilda av vägens faktorer. Dock är det, när det gäller ett fullständigt åtagande av vägens praktik, särskilt i dess avancerade stadier av koncentration och insikt, extremt mycket till hjälp att ha kontakt med en på rätt sätt kvalificerad lärare.

BHIKKHU BODHI

## FÖRKORTNINGAR

Referensnumren är till bok, avdelning, och stycke (t.ex. MN 32.3); eller till grupp eller bok, avdelning eller kapitel eller avsnitt, och stycke (t.ex. SN 1:15 eller Mv 1.3.3); eller till verssamling och versnummer (t.ex. Dhp 1).

AN	Anguttara Nikāya (sutta)
Dhp	Dhammapada (vers)
DN	Dīgha Nikāya (sutta)
MN	Majjhima Nikāya (sutta)
SN	Samyutta Nikāya (sutta)
Sn	Sutta Nipāta (vers eller sutta)
Th	Theragāthā (vers)
Ud	Udāna (sutta)
Vism	<i>Visuddhimagga</i> (Kapitel:avsnitt)

## I. VÄGEN TILL LIDANDETS SLUT

Sökandet efter en andlig väg föds ur lidande. Det börjar inte med ljus och extas, men med smärtans, besvikelsens och förvirringens hårda ”spikar.” Men, för att lidandet skall ge upphov till ett genuint andlig sökande så måste det vara mer än någonting som passivt mottages utifrån. Det måste igångsätta en inre insikt, en varseblivning som borrar sig igenom den lättvindiga självbelåtenhet som kännetecknar vårt vardagliga möte med världen, för att ge en glimt av den osäkerhet som ständigt gapar under våra fötter. När denna insikt danas, om så blott för ett ögonblick, kan den kasta oss ner en djup personlig kris. Den omkullkastar sedvanliga mål och värden, driver gäck med våra rutinemässiga sysslor, får hårdnackat gamla glädjeämnen att kännas otillfredsställande.

I början är sådana förändringar generellt sett inte välkomna. Vi försöker att förneka vad vi ser och kväva vårt tvivel; vi kämpar för att driva bort missnöjdheten med nya företaganden. Men ifrågasättandets flamma, en gång tänd, fortsätter att brinna, och om vi inte låter oss själva svepas iväg av ytliga återanpassningar eller sjunka tillbaks i en lappad och lagad version av vår naturliga optimism, så kommer så småningom den ursprungliga glimten av insikt att återigen flamma upp, återigen konfrontera oss med vår väsentligen utsatta belägenhet. Det är precis vid denna punkt, med alla flyktvägar blockerade, som vi är redo att söka efter ett sätt att driva vår oro till ett slut. Ej längre kan vi fortsätta att driva självbelåtet genom livet, blint drivna av vår hunger efter sinnesnjutningar och av trycket från rådande sociala normer. En djupare verklighet ropar på oss; vi har hört kallet från en mer stabil, mer autentisk glädje, och tills vi anländer till vår destination kan vi inte vila nöjda.

Men det är just då som vi finner oss ansikte mot ansikte med en ny svårighet. När vi en gång har erkänt behovet av en andlig väg upptäcker vi att andliga läror på intet vis är likvärdiga eller ömsesidigt kompatibla. När vi bläddrar genom hyllorna med mänsklighetens andliga arv finner vi inte en enstaka välorganiserad volym utan en veritabel basar av andliga system och discipliner som var och en erbjuder sig till oss såsom den högsta, den snabbaste, den mest kraftfulla, eller den djupaste lösningen på vårt sökande efter det Yttersta. Konfronterade med denna blandning hemfaller vi åt förvirring när vi försöker göra en bedömning av dem—att avgöra vilken som är sannerligen befriande, en verklig lösning anpassad till våra behov, och vilken som utgör ett sidospår kantat med dolda brister.

Ett angreppssätt för att lösa detta problem som är populärt idag är det eklektiska: att välja och vraka från de olika traditionerna vadhelst som tycks disponerat för våra behov, och att gjuta samman skilda praktiker och tekniker till en sammansatt helhet som är personligt tillfredsställande. Således kan man komma att kombinera buddhistisk *mindfulness*-meditation med sessioner av hinduisk mantrarecitation, kristen bön med sufisk dans, judisk kabbala med tibetanska visualiseringsöv-



ningar. Men eklekticism, även om den ibland är till hjälp när det gäller att övergå från ett i huvudsak världsligt och materialistiskt levnadssätt till ett som antar en andlig kulör, blir i slutänden tunnsliten. Medan den utgör ett bekvämt halvfärdigt hus, är den inte bekväm som en slutgiltig farkost.

Det finns två relaterade brister i eklekticism som svarar för dess slutgiltiga olämplighet. En är att eklekticism äventyrar själva de traditioner som den bygger på. De stora andliga traditionerna själva framställer inte sina discipliner som oberoende tekniker som kan skäras bort från sin ursprungsmiljö och fritt kombineras för att förbättra våra livs upplevda kvalitet. De presenterar dem snarare som delar i ett integrerat helt, i en sammanhängande vision beträffande verklighetens grundläggande natur och det andliga sökandets slutgiltiga mål. En andlig tradition är inte en ytlig ström i vilken man kan doppa sina fötter för att sedan göra snabb reträtt till landbacken. Den är en väldig, stormig flod som skulle vilja flöda genom hela ens livs landskap, och om man verkligen önskar att färdas på den så måste man vara modig nog att sjösätta sin båt och färdas ut mot djupen.

Den andra ofullkomligheten hos eklekticism följer från den första. Då andliga övningar bygger på visioner beträffande verklighetens natur och det slutgiltiga goda så är dessa visioner inte ömsesidigt kompatibla. När vi ärligt undersöker dessa traditioners läror så kommer vi att finna att grundläggande skiljaktigheter i perspektiv avslöjar sig för vår blick, skiljaktigheter som inte enkelt kan avfärdas som alternativa sätt att säga samma sak. Snarare pekar de emot väldigt skilda erfarenheter utgörande det högsta målet och den väg som måste beträdas för att nå detta mål.

Följaktligen, på grund av de skillnader i perspektiv och praktik som de skilda andliga traditionerna ger vid handen, när vi väl beslutar vi oss för att vi har växt ifrån eklekticism och känner att vi är redo att göra ett seriöst åtagande angående en bestämd väg, finner vi oss konfronterade med utmaningen att välja en väg som skall leda oss till sann upplysning och befrielse. En ledtråd till lösningen av detta dilemma ges om vi klargör för oss själva vår grundläggande avsikt och strävan, i syfte att avgöra vad vi letar efter i en oförfalskad väg till befrielse. Om vi reflekterar noggrant så kommer det att stå klart att det främsta kravet är en väg till lidandets slut. Alla problem kan i slutänden reduceras till lidandets problem; således är vad vi behöver en väg som kommer att avsluta detta problem slutgiltigt och fullständigt. Vägen måste leda till ett *fullständigt* slut på lidandet i alla dess former, och till ett *slutgiltigt* slut på lidandet, för att bringa lidandet till ett stopp från vilket det inte finns någon återvändo.

Men här stöter vi på en annan fråga. Hur skall vi kunna finna en sådan väg—en väg som har kapaciteten att leda oss till ett fullt och slutgiltigt slut på lidandet? Tills dess att vi faktiskt följt en väg till dess mål så kan vi inte veta med säkerhet vart den leder, och för att att kunna följa en väg till dess mål måste vi sätta fullständig tillit till vägens effektivitet. Följandet av en andlig väg är inte som att välja en ny uppsättning kläder. För att att välja en ny kostym behöver man bara pröva ett antal kostymer, beskåda sig själv i spegeln, och välja den kostym i vilken man förefaller mest attraktiv. Valet av en andlig väg är mer som

ett äktenskap: man önskar sig en livspartner, en vars kamratskap kommer att visa sig lika pålitlig och varaktig som Polstjärnan på natt-himlen.

Ställda inför detta dilemma kan vi tro att vi har nått en återvändsgränd och dra slutsatsen att vi inte har något annat som kan vägleda oss än personliga böjelser, eller rentav kast med tärning. Men vårt val behöver inte vara lika blint och oinformerat som vi föreställer oss, för vi har faktiskt ett rättesnöre som kan hjälpa oss. Eftersom andliga vägar generellt sett presenteras inom ramverket för en hel lära, så kan vi utvärdera effektiviteten hos varje särskild väg genom att undersöka den lära som förklarar den.

När vi gör denna undersökning kan vi se till tre kriterier som standarder för utvärdering:

- (1) *Först och främst* måste läran ge oss en fullständig och överensstämmande bild av lidandets omfattning. Om den bild av lidandet som den ger är ofullständig eller ofullkomlig så kommer den väg som den målar fram mest troligt att vara bristfällig, oförmögen att ge upphov till en tillfredsställande lösning. Precis som en sjuk patient behöver en doktor som kan ställa en fullständig och korrekt diagnos av sjukdomen så behöver vi när vi söker befrielse från lidande en lära som ger en tillförlitlig redogörelse för vårt tillstånd.
- (2) Det *andra* kriteriet kräver en korrekt analys av de orsaker som ger upphov till lidande. Läran kan inte stanna vid en överblick av de utvärtes symptomen. Den måste tränga under symptomen, till orsakerna, och beskriva dessa orsaker på ett sätt som stämmer. Om en lära gör en felaktig orsaksanalys så är det liten sannolikhet att dess behandling kommer att lyckas.
- (3) Det *tredje* kriteriet har att göra med själva vägen. Det föreskriver att vägen som läran erbjuder måste kapa lidandet vid dess rot. Detta betyder att den måste tillhandahålla en metod för att ta bort lidandet genom att utplåna dess orsaker. Om den misslyckas med att bringa till stånd denna lösning vid dess källa så är dess värde i slutänden noll. Den väg den föreskriver kan kanske hjälpa oss att ta bort symptom och få oss att känna att allt är väl; men den som är drabbad av en dödlig sjukdom har inte råd att nöja sig med kosmetisk kirurgi när hans sjukdoms orsak fortsätter att frodas under ytan.

För att sammanfatta så finner vi tre krav på en lära som säger sig erbjuda en sann väg till lidandets slut: för det första så måste den frammåla en fullständig och korrekt bild av lidandets omfattning; för det andra så måste den presentera en korrekt analys av lidandets orsaker; och för det tredje så måste den ge oss medlen för att utplåna lidandets orsaker.

Detta är inte rätt plats att utvärdera de olika andliga disciplinerna i termer av dessa kriterier. Vi bekymrar oss här endast om Dhamma, Buddhans lära, och med den lösning som denna lära erbjuder på lidandets problem. Att denna lära är relevant för detta problem är uppenbart utifrån själva dess natur; för den är formulerad, inte som en

uppsättning doktriner om början och slutet för saker som kräver tro, utan som ett budskap om räddning från lidande vilket det påstås går att bekräfta i vår egen erfarenhet. Tillsammans med det budskapet kommer en träningsmetod, en väg ledande till lidandets slut. Denna väg är den Ädla åttafaldiga vägen (*ariya atṭhaṅgika magga*). Den Åttafaldiga vägen befinner sig i själva hjärtat av Buddhans lära. Det var upptäckten av vägen som gav Buddhans egna upplysning en universell signifikans och upphöjde honom från statusen hos en insiktsfull och välgörande visman till den hos en hela världens lärare. För sina egna lärjungar var han i allra högsta grad ”uppväckaren av den hittills ouppväckta vägen, skaparen av den hittills oskapade vägen, förklararen av den hittills oförklarade vägen, kännaren av vägen, skådaren av vägen, vägvisaren längs vägen” (MN 108). Och han inbjuder själv sökaren med ett löfte och en utmaning: ”Ni måste sträva själva. Buddhorna är blott lärare. De meditativa som tillämpar vägen befrias från onskans bojar” (Dhp 276).

För att se den Ädla åttafaldiga vägen som en duglig farkost på vägen till befrielse så måste vi kontrollera den gentemot våra tre kriterier: vi måste se på Buddhans redogörelse för lidandets omfattning, hans analys av dess orsaker, och det program som han erbjuder som ett botemedel.

### **Lidandets omfattning**

Buddhan berör inte lidandets problem endast perifert; snarare gör han det till själva hörnstenen i sin lära. Han inleder de Fyra ädla sanningarna som sammanfattar hans budskap med meddelandet att livet är oskiljaktigt knutet till något som han kallar *dukkha*. Paliordet översätts ofta till lidande, men det betyder något djupare än smärta och elände. Det åsyftar en grundläggande otillfredsställande känsla som genomsyrar våra liv, allas liv förutom de upplysta. Ibland utbryter denna otillfredsställande känsla till fullo som sorg, besvikelse, eller förtvivlan; men vanligtvis svävar den vid vårt medvetandes ytterkant som en vag oplacerbar känsla av att saker och ting aldrig är helt perfekta, aldrig helt överensstämmande med våra förväntningar på vad de borde vara. Faktumet *dukkha*, säger Buddhan, är det enda riktiga andliga problemet. De andra problemen—de teologiska och metafysiska frågor som har retat religiösa tänkare genom århundradena—viftar han vänligt till sidan som ”ämnen som ej pekar mot befrielse.” Vad han lär ut, säger han, är endast lidandet och lidandets slut, *dukkha* och dess upphörande.

Buddhan stannar inte vid generaliteter. Han fortsätter genom att synliggöra de olika former som *dukkha* tar sig, både de uppenbara och de subtila. Han börjar med det som är nära till hands, med det lidande som ingår i själva den fysiska livsprocessen. Där visar sig *dukkhan* vid händelserna födelse, åldrande och död, vid vår mottaglighet för sjukdom, olyckor och skador, och till och med vid hunger och törst. Den uppträder återigen i våra inre reaktioner på oönskade situationer och händelser: i den sorg, ilska, frustration och rädsla som uppväcks av smärtsamma separationer, av obehagliga möten, av att vi misslyckas med att få det vi vill ha. Inte ens våra njutningar, säger Buddhan, är

immuna mot dukkha. De ger oss glädje medan de varar, men de varar inte för evigt; till slut måste de försvinna bort, och när de försvinner lämnar förlusten oss med en känsla av att vara berövade något. Våra liv är för det mesta uppspända emellan törsten efter njutningar och rädslan för smärta. Vi tillbringar våra dagar med att springa efter det ena och att springa iväg från det andra, utan att mer än sällan njuta av den frid som det innebär att vara nöjd; verklig tillfredsställelse verkar på något vis alltid utom räckhåll, precis bortom nästa horisont. Och till slut måste vi dö: ge upp den identitet som vi byggt upp under hela vårt liv, lämna bakom oss allt och alla vi älskar.

Men inte ens döden, lär Buddhan ut, leder oss till dukkhas slut, för livsprocessen slutar inte med döden. När livet tar slut på en plats, med en kropp, så flödar det ”mentala kontinuumet,” den enskilda medvetandeströmmen, upp igen någon annanstans med en ny kropp som sin fysiska grundval. Således fortgår cykeln igen och igen—födelse, åldrande och död—driven av törsten efter mer existens. Buddhan förklarar att detta hjul av återfödelse—kallat *saṃsāra*, ”vandringen”—har snurrat sedan begynnelselös tid. Det är utan en första punkt, utan tidsmässig början. Hur långt vi än går tillbaks i tiden så finner vi alltid levande varelser—oss själva i föregående liv—vandrande från ett tillstånd av existens till ett annat. Buddhan beskriver diverse världar där återfödelse kan äga rum: världar av pina, djurriket, människornas värld, världar av himmelsk lycka. Men ingen av dessa världar kan erbjuda en slutgiltig tillflykt. Liv på vilket plan som helst måste få ett slut. Det är obestående och således märkt med den osäkerhet som är dukkhas djupaste betydelse. Av denna anledning kan den som strävar efter lidandets fullständiga slut inte förbli tillfreds med någon som helst världslig bedrift, med någon som helst status, utan måste vinna frigörelse från hela den instabila virveln.

### Lidandets orsaker

En lära som förespeglar sig leda till lidandets slut måste, som vi har sagt, ge en pålitlig redogörelse för dess orsaksmässiga ursprung. För om vi vill sätta stopp för lidandet så måste vi stoppa det där det börjar, med dess orsaker. Att sätta stopp för orsakerna kräver en ingående kunskap om vad de är och hur de fungerar; således tillägnar Buddhan ett tämligen stort avsnitt av sin lära friläggandet av ”sanningen om dukkhas ursprung.” Han lokaliserar ursprunget inom oss själva, i en grundläggande sjuka som genomtränger vår tillvaro och orsakar oreda i våra egna sinnen samt fördärvar våra förhållanden med andra och med världen. Tecknet på denna sjuka kan ses i vår benägenhet till vissa osunda mentala tillstånd som på pali kallas *kilesas*, och som vanligtvis översätts som ”föroreningar.” De mest grundläggande föroreningarna är trefaldigheten av girighet, motvilja och villfarelse. Girighet (*lobha*) är självcentrerat begär: begäret till njutning och tillhörigheter, överlevnadsdriften, längtan efter att vaddera självkänslan med makt, status och prestige. Motvilja (*dosa*) betecknar den förnekande reaktionen, uttryckt som förkastelse, irritation, fördömande, hat, fiendskap, ilska och våld. Villfarelse (*moha*) betyder mentalt mörker: det tjocka täcke av okänslighet som blockerar ett klart förstående.

Från dessa tre rötter utgår de diverse andra föroreningarna—högmod, avundsjuka, ambition, slöhet, arrogans, och de övriga—och från alla dessa föroreningar tillsammans, roten och dess förgreningar, kommer dukkha i dess mångfaldiga former: som smärta och sorg, som rädsla och missnöje, som det mållösa drivandet genom cykeln av födelse och död. För att vinna frihet från lidande måste vi därför eliminera föroreningarna. Men arbetet med att ta bort föroreningarna måste fortgå på ett metodiskt sätt. Det kan inte åstadkommas helt enkelt med en viljeakt, genom att vilja att de ska försvinna. Arbetet måste ledas av en undersökning. Vi måste ta reda på vad föroreningarna beror på och sedan se huruvida vi är förmögna att utplåna deras stöttepelare.

Buddhan lär ut att det finns en förorening som ger upphov till alla de andra, en rot som håller dem alla på plats. Denna rot är okunskap (*avijjā*).<sup>1</sup> Okunskap är inte ren frånvaro av kunskap, brist på vissa enskilda bitar information. Okunskap kan samexistera med en omfattande ansamling av detaljerad kunskap, och på sitt eget sätt kan den vara fruktansvärt klipsk och resursrik. Som dukkhas grundläggande rot är okunskap ett fundamentalt mörker som täcker sinnet. Ibland verkar okunskapen på ett passivt sätt, genom att bara skymma det korrekta förståendet. Vid andra tillfällen har den en aktiv roll: den blir till den stora bedragaren, som frambesvärjer en mängd förvridna varseblivningar och begrepp vilka sinnet förstår som egenskaper hos världen, omedvetet om att de är dess egna villfarna konstruktioner.

I dessa felaktiga varseblivningar och idéer finner vi den jord i vilken föroreningarna gro. Sinnet får syn på en eller annan möjlighet till njutning, tar denna för gott, och resultatet blir girighet. Vår hunger efter belöning hindras, och då uppstår ilska och aversion. Eller så brottas vi med tvetydigheter, vår blick förmörkas, och vi blir fast i villfarelse. I och med detta upptäcker vi dukkhas födelseplats: okunskap resulterar i föroreningarna, föroreningarna resulterar i lidande. Så länge som denna orsaksmässiga matris består så är vi ännu inte bortom fara. Vi kan fortfarande finna glädje och nöje—sinnesnjutningar, sociala nöjen, sinnets och hjärtats njutningar. Men oavsett hur mycket njutning vi må erfar, oavsett hur framgångsrika vi må vara på att undfly smärta, så består det grundläggande problemet i vår tillvaros kärna, och vi fortsätter att röra oss inom dukkhas domäner.

### Att skära bort lidandets orsaker

För att befria oss från lidande helt och slutgiltigt så måste vi eliminera det vid roten, och det betyder att eliminera okunskapen. Men hur går man till väga för att eliminera okunskapen? Svaret följer klart och tydligt från motståndarens natur. Eftersom okunskap är ett tillstånd av att inte känna till saker och ting som de verkligen är så är vad som behövs kunskap om saker och ting som de är. Inte ren och skär begreppslik kunskap, kunskap som idéer, men perceptuell kunskap, en kunskap som också är ett seende. Denna typ av kunnande kallas visdom

---

<sup>1</sup> Okunskap är faktisk identisk till sin natur med den osunda roten ”villfarelse” (*moha*). När Buddhan talar om mentala faktorer i en psykologisk kontext så använder han generellt ordet ”villfarelse”; när han talar om den orsaksmässiga grunden till *saṃsāra* så använder han ordet ”okunskap” (*avijjā*).

(*pañña*). Visdomen hjälper oss att tillrättbringa okunskapens förvrängande verk. Den möjliggör för oss att fatta saker och ting som de faktiskt är, direkt och omedelbart, fritt från den skärm av idéer, åsikter och antaganden som våra sinnen vanligtvis sätter upp mellan sig själva och verkligheten.

För att eliminera okunskapen behöver vi visdom, men hur erhåller man visdom? Såsom obetvivelbar kunskap om tingens yttersta natur så kan visdom inte vinnas genom ren och skär inläring, genom inhämtning och ansamling av en hög med fakta. Men, säger Buddhan, visdom kan odlas. Den kommer till genom en uppsättning förutsättningar, förutsättningar som vi har förmågan att utveckla. Dessa förutsättningar är i själva verket mentala faktorer, beståndsdelar hos medvetandet, som passar samman som en systematisk struktur som kan kallas en väg i ordets väsentliga betydelse: en kurs eller stig för rörelse som leder till ett mål. Målet här är lidandets slut, och vägen som leder till det är den Ädla åttafaldiga vägen med dess åtta faktorer: rätt uppfattning, rätt avsikt, rätt tal, rätt handling, rätt livsföring, rätt ansträngning, rätt uppmärksamhet och rätt koncentration.

Buddhan kallar denna väg för medelvägen (*majjhimā paṭipadā*). Den är medelvägen eftersom den styr mellan två extremer, två felinformerade försök att nå befrielse från lidande. En är extremen frosseri i sinnens njutningar, försöket att utrota otillfredsställelse genom att tillfredsställa begäret. Denna färdväg ger njutning, men det nöje som vinnas är tarvligt, övergående och i avsaknad av djup förnöjdhet. Buddhan insåg att sinnliga begär kan utöva ett stadigt grepp över människors sinnen, och han var skarpt medveten om hur brinnande fästa människor kan bli vid sinnenas njutningar. Men han visste också att denna njutning är långt underlägsen den lycka som uppkommer genom avstående, och därför lärde han om och om igen ut att vägen till det Yttersta i slutänden kräver att man släpper taget om sinnliga begär. Således beskriver Buddhan frosseri i sinnens njutningar som ”lågt, gement, världsligt, ovärdigt, ej ledande till målet.”

Den andra extremen är utövandet av självspäkning, försöket att vinna befrielse genom att pina kroppen. Denna färdväg må stamma från en genuin längtan efter befrielse, men den arbetar inom ramen för ett felaktigt antagande som gör att den energi som betalas inte ger någon utdelning. Felet är att kroppen tas för att vara orsaken till bundenheten vid världen, när den verkliga källan till besvär ligger i sinnet—sinnet besatt av girighet, motvilja och villfarelse. För att fria sinnet från dessa föroreningar så är pinandet av kroppen inte bara oanvändbart men ett självmål, för det är att handikappa ett nödvändigt instrument. Således beskrev Buddhan denna andra extrem som ”smärtsam, ovärdig, ej ledande till målet.”<sup>2</sup>

Upphöjd från dessa två extrema angreppssätt är den Ädla åttafaldiga vägen, kallad medelvägen, inte i den bemärkelsen att den åstadkommer en kompromiss mellan extremerna, men i den betydelsen att den transcenderar dem båda genom att undvika de fel som var och en av dem involverar. Vägen undviker extremen sinnligt frosseri genom sitt erkännande av begärets fåfänglighet och sin tonvikt på avstående.

---

2 SN 56:11; *Word of the Buddha*, s. 26.

Begär och sinnlighet, långt ifrån att vara medel till lycka, är källor till lidande som skall överges som villkor för befrielse. Men övandet av avstående är inte förenat med pinande av kroppen. Det består av mental träning, och för detta så måste kroppen vara välfungerande, ett stadigt stöd för det inre arbetet. Således så bör kroppen ses efter väl, hållas vid god hälsa, medan de mentala förmågorna tränas för att generera den befriande visdomen. Det är medelvägen, den Ädla åttalfaldiga vägen, som ”ger upphov till insikt, ger upphov till kunskap, och leder till frid, till direkt kunskap, till upplysning, till Nibbāna.”<sup>3</sup>

---

3 Ibid.

## II. RÄTT UPPFATTNING

(*Sammā Ditṭhi*)

Den Ädla åttafaldiga vägens åtta faktorer är inte steg som skall följas i ordningsföljd, ett efter ett annat. De kan mer träffande beskrivas som beståndsdelar snarare än steg, jämförbara med de sammantvinnade testarna i ett enda rep som kräver alla testarnas bidrag för maximal styrka. Vid en viss grad av framgång så kan samtliga åtta faktorer vara vid handen samtidigt, var och en stödjande de andra. Men fram tills den punkten är nådd så är viss ordningsföljd i utvecklandet av vägen ofrånkomlig. Sedda från den praktiska träningens synvinkel så delar vägens åtta faktorer upp sig i tre grupper: (i) gruppen moralisk disciplin (*sīlakkhandha*), som utgörs av rätt tal, rätt handling och rätt livsföring; (ii) gruppen koncentration (*samādhikkhandha*), som utgörs av rätt ansträngning, rätt uppmärksamhet och rätt koncentration; och (iii) gruppen visdom (*paññākkhandha*), som utgörs av rätt uppfattning och rätt avsikt. Dessa tre grupper representerar tre stadier av träning: träningen i högre moralisk disciplin, träningen i högre medvetande och träningen i högre visdom.<sup>1</sup>

De tre träningarnas ordningsföljd avgörs av vägens övergripande syfte och riktning. Eftersom det slutgiltiga målet som vägen leder till, befrielse från lidande, ytterst är beroende av att okunskapen dras upp med rötterna, så måste vägens klimax vara den träning som är direkt motsatt okunskap. Detta är träningen i visdom, som är utformad för att uppväcka den förmåga av genomträngande förståelse som ser saker och ting ”som de verkliga är.” Visdomen utvecklas gradvis, men även de blekaste glimtar av insikt förutsätter som sin grund ett sinne som har koncentrerats, rensats från oro och störningsmoment. Koncentration uppnås genom träningen i högre medvetande, vägens andra avdelning, som bibringar det lugn och den samladhet som behövs för att utveckla visdom. Men för att sinnet ska kunna vara enat i koncentration så måste det lägga band på de osunda tendenser som vanligtvis behärskar dess göranden, eftersom dessa tendenser skingrar uppmärksamhetens ljusstråle och sprider den emellan en mångfald av angelägenheter. De osunda tendenserna fortsätter att härska så länge de tillåts få uttryck genom kanalerna kropp och tal såsom kroppsliga och språkliga handlingar. Därför, i själva början av träningen, är det nödvändigt att hålla tillbaka handlingens förmågor, för att förhindra dem från att bli till redskap för föroreningarna. Denna uppgift åstadkoms i och med vägens första avdelning, träningen i moralisk disciplin. Således utvecklar sig vägen genom sina tre stadier, med moralisk disciplin som grundval för koncentration, koncentration som grundval för visdom, och visdom som det direkta instrumentet för att nå befrielse.

Förvirring uppkommer ibland över en upplevd inkonsekvens i ord-

---

<sup>1</sup> *Adhisīlasikkhā, adhicitasikkhā, adhipaññasikkhā.*



ningen hos vägens faktorer och den trefaldiga träningen. Visdom—som innefattar rätt uppfattning och rätt avsikt—är det sista stadiet i den trefaldiga träningen, men trots det så har dess faktorer placerats i början av vägen snarare än i dess slut, vilket skulle kunna förväntas enligt den strikta följdriktighetens påbud. Men ordningsföljden hos vägens faktorer är inte resultatet av ett vårdslöst misstag, utan avgörs av ett viktigt hänsynstagande, nämligen att rätt uppfattning och rätt avsikt av ett preliminärt slag behövs vid starten som en drivfjäder för att man ska kunna gå in i den trefaldiga träningen. Rätt uppfattning tillhandahåller perspektivet på träningen, och rätt avsikt känslan av riktning. Men de två är inte ute ur leken efter att ha fyllt denna förberedande roll. För när sinnet har förfinats av träningen i moralisk disciplin och koncentration så kommer det fram till en överlägsen rätt uppfattning och rätt avsikt, vilka nu formar den verkliga träningen i högre visdom.

Rätt uppfattning är en förelöpare till hela vägen, vägvisaren för alla de övriga faktorerna. Den gör det möjligt för oss att förstå vår startpunkt, vår destination, och de på varandra följande hållpunkter som vi passerar när träningen fortgår. Att försöka sig på att engagera sig i träningen utan en grund i rätt uppfattning är att riskera att gå vilse i det fåfängliga hos en rörelse som inte är riktad någonstans. Att göra så kan jämföras med att vilja köra någonstans utan att rådfråga en vägkarta eller en erfaren förare. Man kanske tar sig in i bilen och börjar köra, men snarare än att närma sig sin destination, så kommer man troligen att röra sig längre och längre bort från den. För att anlända till den önskade platsen så måste man ha någon sorts idé om dess generella riktning och vilka vägar som leder till den. Samma typ av överväganden har sin tillämpning på träningen av vägen, som äger rum inom ett ramverk av förståelse etablerat genom rätt uppfattning.

Vikten av rätt uppfattning kan uppskattas utifrån det faktum att våra perspektiv på verklighetens avgörande frågor har en bäring som går bortom blott teoretiska övertygelser. De styr våra attityder, våra handlingar, hela vår orientering i förhållande till tillvaron. Våra uppfattningar behöver inte vara klart formulerade i vårt sinne; vi kan ha blott en suddig begreppslig förståelse av våra trossatser. Men oavsett om de är formulerade eller inte, uttryckta eller uppräthållna i tysthet, så har dessa uppfattningar ett långtgående inflytande. De strukturerar våra varseblivningar, ordnar våra värderingar, kristalliseras till det ramverk kopplat till skapandet av idéer genom vilket vi tolkar meningen hos vår tillvaro i världen för oss själva.

Dessa uppfattningar betingar sedan våra handlingar. De ligger bakom våra val och mål, och våra ansträngningar att förvandla dessa mål från ideal till verklighet. Handlingarna i sig själva mårde avgöra vilka konsekvenser de får, men handlingarna tillsammans med sina konsekvenser hänger på de uppfattningar från vilka de har sitt ursprung. Eftersom uppfattningar implicerar ett ”ontologiskt åtagande,” ett beslut i frågan om vad som är verkligt och sant, så följer det att uppfattningar delar upp sig i två klasser, rätta uppfattningar och felaktiga uppfattningar. De förra korresponderar med det som är sant, medan de senare avviker från det verkliga och bekräftar det falska i dess ställe. Dessa två skilda typer av uppfattningar, lär Buddhan ut, leder till radikalt

skiljaktiga inriktningar hos handlingarna, och därmed till motsatta resultat. Om vi upprätthåller en felaktig uppfattning, även om den uppfattningen är vag, så kommer den att leda oss emot handlingsförlopp som resulterar i lidande. Å andra sidan, om vi antar en rätt uppfattning, så kommer den uppfattningen att styra oss emot rätt handling, och därmed emot frihet från lidande. Fastän vår begrepps-  
liga orientering i förhållande till världen skulle kunna tyckas vara harmlös och obetydlig så visar den sig vid nära betraktelse vara den avgörande faktorn för hela vår framtida utvecklingsbana. Buddhan säger själv att han inte ser någon enstaka faktor så ansvarig för uppkomsten av osunda sinnestillstånd som felaktig uppfattning, och ingen faktor så mycket till hjälp för uppkomsten av sunda sinnestillstånd som rätt uppfattning. Och åter säger han att det inte finns någon enstaka faktor så ansvarig för levande varelsers lidande som felaktig uppfattning, och ingen faktor så kraftfull när det gäller att framhäva det som är gott för levande varelser som rätt uppfattning (AN 1:16.2).

I sin mest fullständiga omfattning så innefattar rätt uppfattning en förståelse av hela Dhamma eller Buddhans lära, och således är dess räckvidd lika med räckvidden hos Dhamma självt. Men för praktiska syften framstår två typer av rätt uppfattning som primära. En är världs-  
lig rätt uppfattning, rätt uppfattning som verkar inom världens ramar. Den andra är övervärldslig rätt uppfattning, den överlägsna rätta uppfattning som leder till befrielse från världen. Den första befattar sig med de lagar som styr materiella och andliga framsteg inom tillblivandets hjul, med de principer som leder till högre och lägre stadier av tillvaro, till världslycka och världslygt lidande. Den andra befattar sig med de principer som är väsentliga för befrielse. Den syftar inte bara till andliga framsteg från liv till liv, utan till emancipation från cykeln av återkommande liv och död.

### Världslig rätt uppfattning

Världslig rätt uppfattning innefattar ett korrekt begrepp om lagen om kamma, handlingens moraliska verkan. Dess bokstavliga namn är ”rätt uppfattning angående handlingens ägandeskap” (*kammassakatā sammādiṭṭhi*), och den finner sin standardmässiga formulering i uttalandet: ”Varelser är ägare av sina handlingar, arvtagare till sina handlingar; de stammar från sina handlingar, är bundna till sina handlingar, understöds av sina handlingar. Vadhelst för dåd som de begår, bra eller dåliga, till dessa skall de bli arvtagare.”<sup>2</sup> Mer specifika formuleringar har också nedkommit till oss i texterna. En standardpassage bekräftar till exempel att dygdiga handlingar såsom givande och offrande av allmosor har moralisk signifikans, att bra och dåliga dåd producerar motsvarande frukt, att man har som en plikt att tjäna sin moder och fader, att det finns återfödelse och en värld bortom den synliga, och att det går att finna högt uppnådda religiösa lärare som utlägger sanningen om världen på grundval av sitt eget överlägsna självförverkligande.<sup>3</sup>

För att förstå följdverkningarna av denna typ av rätt uppfattning så

2 AN 3:33; *Word of the Buddha*, s. 19.

3 MN 117; *Word of the Buddha*, s. 36.

måste vi först undersöka meningen hos dess nyckelterm, *kamma*. Ordet *kamma* betyder handling. För buddhismen är den relevanta typen av handling viljemässig handling, då som ger uttryck åt en moraliskt bestämd vilja, eftersom det är viljan som ger handlingen etisk signifikans. Således identifierar Buddhan uttryckligen handling med vilja. I en utläggning om analysen av *kamma* säger han: ”Munkar, det är vilja som jag kallar för handling (*kamma*). Efter att ha velat så utför man en handling med hjälp av kroppen, talet eller sinnet.”<sup>4</sup> Identifikationen av *kamma* med vilja gör *kamma* till en väsentligen mental händelse, en faktor med ursprung i sinnet som försöker att förverkliga sinnets drifter, läggningar och skäl. Vilja kommer till genom någondera av tre kanaler—kroppen, talet eller sinnet—vilka kallas de tre dörrarna för handling. (*kammadvāra*). En vilja uttryckt genom kroppen är en kroppslig handling; en vilja uttryckt genom talet är en språklig handling; och en vilja som resulterar i tankar, planer, idéer och andra mentala tillstånd utan att vinna yttre uttryck är en mental handling. Således differentierar sig den enfaldiga faktorn vilja i tre typer av *kamma* motsvarande de kanaler genom vilken den manifesterar sig.

Rätt uppfattning kräver mer än en enkel vetskap om den generella betydelsen hos *kamma*. Det är också nödvändigt att förstå: (i) den etiska åtskillnaden av *kamma* som osund respektive sund; (ii) de principiella fallen av varje typ; och (iii) de rötter från vilka dessa handlingar stammar. Som det uttrycks i en sutta: ”När en ädel lärjunge förstår vad som är osunt kammiskt sett, och roten till osund *kamma*, vad som är sunt kammiskt sett, och roten till sund *kamma*, då har han rätt uppfattning.”<sup>5</sup>

- (i) Om vi tar dessa punkter i ordningsföljd, så finner vi att *kamma* först urskiljs som osund (*akusala*) respektive sund (*kusala*). Osund *kamma* är handling som är moraliskt klandervärd, till men för andlig utveckling, och ledande till lidande för en själv och andra. Sund *kamma*, å andra sidan, är handling som är moraliskt bejakansvärd, till hjälp för andlig tillväxt, och som skapar fördelar för en själv och andra.
- (ii) Otaliga exempel på osund och sund *kamma* kan citeras, men Buddhan väljer tio av varje såsom primära. Dessa kallar han för de tio vägarna av osund respektive sund handling. Bland de tio i de två uppsättningarna är tre kroppsliga, fyra språkliga och tre mentala. De tio vägarna av osund *kamma* kan uppräknas såsom följer nedan, uppdelade enligt de dörrar genom vilka de tar sig uttryck:

Kroppslig handling (*kāyakamma*):

1. Att förgöra liv
2. Att ta vad som inte är givet
3. Felaktigt beteende med avseende på sinnesnjutningar

Språklig handling (*vacīkamma*):

4. Falskt tal

<sup>4</sup> AN 6:63; *Word of the Buddha*, s. 19.

<sup>5</sup> MN 9; *Word of the Buddha*, s. 29.

5. Förtal
6. Hårt tal
7. Tomt prat

Mental handling (*manokamma*):

8. Lystenhet
9. Illvilja
10. Felaktig uppfattning

De tio vägarna av sund kamma är motsatsen till dessa: att avstå från de första sju vägarna av osund kamma, att vara fri från lystenhet och illvilja, och att ha rätt uppfattning. Fastän de sju fallen av avstående utövas helt och hållet av sinnet och inte nödvändigtvis medför öppen handling så betecknas de fortfarande som sund kroppslig och språklig handling eftersom de centreras kring kontrollen av de kroppsliga och språkliga förmågorna.

- (iii) Handlingar åtskiljs som sunda och osunda på grundval av sina underliggande motiv, som kallas ”rötter” (*mūla*), vilka förlämnar sin moraliska kvalitet till de viljeakter som beledsagar dem. Således är kamma sund eller osund enligt huruvida dess rötter är sunda eller osunda eller ej. Rötterna är trefaldiga för vardera uppsättning. De osunda rötterna är de tre föroreningar som vi redan nämnt—girighet, motvilja och villfarelse. Varje handling med ursprung ur dessa är osund kamma. De tre sunda rötterna är deras motsatser, som uttrycks negativt på gammalt indiskt manér såsom icke-girighet (*alobha*), icke-motvilja (*adosa*), och icke-villfarelse (*amoha*). Även om dessa är negativt uttryckta så betecknar de inte blott frånvaron av föroreningar utan de motsvarande dygderna. Icke-girighet implicerar avstående, avskildhet och generositet; icke-motvilja implicerar kärleksfull vänlighet, medkänsla och snällhet, och icke-villfarelse implicerar visdom. Varje handling med ursprung ur dessa rötter är sund kamma.

Det mest betydelsefulla draget hos kamma är dess kapacitet att skapa resultat som motsvarar den etiska kvaliteten hos handlingen. En inneboende universell lag härskar över viljemässiga handlingar, och får till stånd att dessa handlingar medför vedergällande konsekvenser, som kallas *vipāka*, ”mognader,” eller *phala*, ”frukter.” Lagen som sammanbinder handlingar med deras frukter fungerar enligt den enkla principen att osunda handlingar mognar såsom lidande, sunda handlingar såsom lycka. Mognaden behöver inte komma direkt; den behöver inte komma i det nuvarande livet överhuvudtaget. Kamma kan verka över följden av livstider; den kan till och med förbli vilande eoner in i framtiden. Men närhelst vi utför en viljemässig handling så lämnar viljan sitt avtryck på det mentala kontinuumet, där det förblir som en upplagrad potential. När den upplagrade kamman träffar på omständigheter som gynnar dess mognad så vaknar den upp från sitt vilande tillstånd och triggar någon effekt som bringar rättmätig kompensation för den ursprungliga handlingen. Mognaden kan äga rum i nu-

varande liv, i nästa liv, eller i något efterföljande liv till det nästa. Kamma kan mogna genom att bringa till stånd återfödelse in i nästa tillvaro, och således bestämma livets grundläggande form; eller så kan den mogna inom loppet av en livstid, resulterande i våra varierade erfarenheter av glädje och smärta, lycka och misslyckande, framgång och nedgång. Men när och på vilket sätt den än må mogna så gäller utan åtskillnad samma princip: sunda handlingar frambringar önskvärda resultat, och osunda handlingar frambringar icke önskvärda resultat.

Att erkänna denna princip är att ha rätt uppfattning av världslig typ. Denna uppfattning exkluderar genast de många former av felaktig uppfattning med vilka den är oförenlig. Då den bekräftar att våra handlingar har ett inflytande på vårt öde med fortsättning in i framtida liv så motsätter den sig den nihilistiska uppfattning som betraktar detta liv som vår enda existens och håller för sant att medvetandet upphör med döden. Då den grundlägger åtskillnaden mellan gott och ont, rätt och fel, i en objektiv universell princip, så motsätter den sig den etiska subjektivism som hävdar att gott och ont endast är postulat av personliga åsikter eller medel för social kontroll. Då den bekräftar att människor kan välja sina handlingar fritt, inom de begränsningar som är satta av deras omständigheter, så motsätter den sig det "hårt deterministiska" synsättet att våra val alltid görs av nödvändighet, och att därmed fri vilja är överklig och moraliskt ansvar en omöjlighet.

Vissa av följderna av Buddhans lära om den rätta uppfattningen angående kamma och dess frukter går tvärt emot populära trender i nutidens tänkande, och det är till hjälp att synliggöra dessa skillnader. Läran om rätt uppfattning gör till känna att bra och dåligt, rätt och fel, transcenderar konventionella åsikter om vad som som är bra och dåligt, vad som är rätt och fel. Ett helt samhälle kan vara baserat på en förvirring rörande korrekta moraliska värderingar, och fastän var och en i det samhället månne applådera en viss typ av handling som rätt och fördöma en annan som fel så gör det inte dem på ett giltigt vis till rätt och fel. För Buddhan är moraliska standarder objektiva och oföränderliga. Medan den moraliska karaktären hos dåd tvivelsutan betingas av de omständigheter under vilka de utförs så finns det objektiva moraliska kriterier gentemot vilka varje handling, eller varje allomfattande moralkod, kan utvärderas. Denna objektiva moraliska standard är väsentlig för Dhamma, den kosmiska lagen om sanning och rättfärdighet. Dess transpersonella värderingsgrund är det faktum att dåd, såsom uttryck för de viljeakter som alstrar dem, skapar konsekvenser för den handlande, och att korrespondenserna mellan dåden och deras konsekvenser är inneboende i viljeakterna själva. Det finns ingen gudomlig domare som står över den kosmiska processen som tilldelar belöningar och bestraffningar. Men trots det så genererar själva dåden, genom sin inneboende moraliska eller omoraliska natur, de rättmätiga resultaten.

För de flesta människor, den överväldigande majoriteten, upprätthålls rätt uppfattning angående kamma och dess resultat genom förtroende, mottagen genom en trosakt från en enastående andlig lärare som proklamerar att handling har moralisk effekt. Men även då principen om kamma inte ses med egna ögon *så förblir den fortfarande en*

*aspekt av rätt uppfattning.* Den är en väsentlig del av rätt uppfattning eftersom rätt uppfattning befattar sig med förståelse—med att förstå vår plats i tingens totala ordning—och den som accepterar principen att våra viljemässiga handlingar äger en moralisk potential har, i samma utsträckning, begripit ett viktigt faktum rörande vår tillvaros natur. Men rätt uppfattning angående de kammiska effekterna av handling behöver inte förbli uteslutande en trosartikel avskärmad bakom en ogenomtränglig barriär. Den kan bli till ett ämne för direkt seende. Genom uppnåendet av vissa tillstånd av djup koncentration så är det möjligt att utveckla en särskild förmåga som kallas det ”gudomliga ögat” (*dibbacakkhu*), en översinnlig visionär kraft som avslöjar ting dolda för de köttsliga ögonen. När denna förmåga har utvecklats så kan den riktas ut över världen för att undersöka den kammiska lagens görande och verk. Med den särskilda blick som den förläner så kan man då se själv, med omedelbar varseblivning, hur varelser går bort och uppkommer enligt sin kamma, hur de stöter på glädje och lidande genom mognaden av goda och onda dåd.<sup>6</sup>

### Överlägsen rätt uppfattning

Rätt uppfattning om kamma och dess frukter tillhandahåller en logisk grund för att ägna sig åt sunda handlingar och uppnå hög status inom hjulet av återfödelse, men i sig själv leder den inte till befrielse. Det är möjligt för någon att acceptera lagen om kamma och ändå fortfarande begränsa sina strävanden till världsliga bedrifter. Ens motiv för att utföra ädla dåd kan vara ansamlingen av meriterande kamma som leder till välstånd och framgång här och nu, en lycklig återfödelse som en mänsklig varelse, eller åtnjutandet av himmelsk lycka i de himmelska sfärerna. Det finns ingenting inom den kammiska orsaksmässighetens logik som sporrar längtan efter att transcendera den kammiska cykeln och dess frukt. Impulsen till befrielse från hela hjulet av tillblivande är beroende av erhållandet av ett annat och djupare perspektiv, ett som alstrar insikt i den inneboende bristfälligheten hos alla former av *saṃsāra* tillvaro, även de mest upphöjda.

Denna överlägsna rätta uppfattning som leder till befrielse är förståelsen av de Fyra ädla sanningarna. Det är denna rätta uppfattning som uppträder som den första faktorn på den Ädla åttafaldiga vägen i verklig mening: såsom den *ädla* rätta uppfattningen. Således definierar Buddhan vägens faktor rätt uppfattning uttryckligen i termer av de fyra sanningarna: ”Vad är nu rätt uppfattning? Det är förståelse av lidandet (*dukkha*), förståelse av lidandets ursprung, förståelse av lidandets upphörande, förståelse av vägen som leder till lidandets upphörande.”<sup>7</sup> Den åttafaldiga vägen börjar med en begreppslik förståelse av de Fyra ädla sanningarna, begripna endast dunkelt genom förmedling av tanke och reflektion. Den når sin klimax i en direkt intuition angående samma sanningar, genomträngda med en klarhet likvärdig med upplysning. Således kan det sägas att den rätta uppfattningen om de Fyra ädla sanningarna formar både början och kulmen på vägen till lidandets slut.

<sup>6</sup> Se DN 2, MN 27, etc. För detaljer, se Vism XIII, 72-101.

<sup>7</sup> DN 22; *Word of the Buddha*, s. 29.

Den första ädla sanningen är sanningen om lidande (dukkha), den inneboende otillfredsställande känslan i tillvaron, uppenbarad i den obeständighet, smärta och eviga ofullständighet som är inneboende i alla former av liv.

Detta är den ädla sanningen om lidandet. Födelse är lidande; åldrande är lidande; sjukdom är lidande; död är lidande; sorg, klagan, smärta, bedrövelse och desperation är lidande; kontakt med det obehagliga är lidande, separation från det behagliga är lidande; att inte få vad man vill ha är lidande; i korthet så är de fem fastklängandeaggregaten lidande.<sup>8</sup>

Det sista uttalandet utgör ett omfattande hävdande som kräver viss uppmärksamhet. De fem fastklängandeaggregaten (*pañcupādānakhandhā*) är ett klassifikatoriskt schema för att förstå vår tillvaros natur. Vad vi är, lär Buddhan ut, är en uppsättning av fem aggregat—materiell form, känslor, varseblivningar, mentala formationer och medvetande—samtliga förbundna med fastklängande. Vi är de fem och de fem är oss. Vadhelst som vi identifierar oss med, vadhelst vi håller för oss själva, faller inom uppsättningen av de fem aggregaten. Till sammans genererar dessa fem aggregat hela kedjan av tankar, känslor, idéer och läggningar i vilka vi vistas ”vår värld.” Således bringar Buddhans deklaration att de fem aggregaten är dukkha all erfarenhet, hela vår tillvaro, in inom lidandets räckvidd.

Men här uppstår frågan: Varför skulle Buddhan säga att de fem aggregaten är dukkha? Orsaken till att han säger att de fem aggregaten är dukkha är att de är obeständiga. De förändras från ögonblick till ögonblick, uppkommer och faller bort, utan att något substantiellt bakom dem består genom förändringen. Eftersom de faktorer som utgör vår tillvaro alltid förändras, helt och hållet i avsaknad av bestående kärna, så finns det inget i dem som vi kan hålla fast vid som en grundval för säkerhet. Det finns bara ett hela tiden sönderfallande flux som, när vi håller fast vid det av begär till beständighet, bringar till stånd att vi störtar ner i lidande.

Den andra ädla sanningen pekar ut dukkhas orsak. Från uppsättningen av föroreningar som resulterar i lidande plockar Buddhan ut begär (*taṇhā*) som den dominerande och mest allomfattande orsaken, ”lidandets ursprung.”

Detta är den ädla sanningen om lidandets ursprung. Det är detta begär som skapar upprepad existens, är förbundet med välbehag och lust, och söker njutning här och där, nämligen, begär efter sinnesnjutningar, begär efter existens, och begär efter icke-existens.<sup>9</sup>

Den tredje ädla sanningen reverserar helt enkelt detta ursprungsförhållande. Om begär är dukkhas orsak så måste vi för att bli fria från dukkha eliminera begäret. Således säger Buddhan:

Detta är den ädla sanningen om lidandets upphörande. Det är det fullständiga borttynandet och upphörandet av detta begär, dess

---

8 DN 22, SN 56:11; *Word of the Buddha*, s. 3.

9 Ibid. *Word of the Buddha*, s. 16.

försakande och övergivande, befrielse och avskildhet från det.<sup>10</sup>

Det tillstånd av perfekt frid som kommer när begäret är eliminerat är *Nibbāna* (nirvana), det obetingade tillstånd som upplevs, medan man är vid liv, i och med utrotandet av girighetens, motviljans och villfarelsens flammor. Den fjärde ädla sanningen visar vägen för att nå till dukkhas slut, vägen till förverkligandet av *Nibbāna*. Den vägen är själva den Ädla åttafaldiga vägen.

Den rätta uppfattningen om de Fyra ädla sanningarna utvecklas i två stadier. Den första kallas för den rätta uppfattning som överensstämmer med sanningarna (*saccānulomika sammā ditṭhi*); den andra kallas för den rätta uppfattning som genomtränger sanningarna (*saccapaṭi-vedha sammā ditṭhi*). För att erhålla den rätta uppfattning som överensstämmer med sanningarna krävs det en klar förståelse av deras betydelse och signifikans i våra liv. En sådan förståelse uppkommer först genom att man lär sig sanningarna och studerar dem. Därefter fördjupas den genom att man reflekterar över dem i ljuset av erfarenheten tills man vinner en stark övertygelse vad beträffar deras sanningshalt.

Men inte ens vid denna punkt har sanningarna blivit genomträngda, och således är den förståelse som har erhållits fortfarande bristfällig, en fråga om begrepp snarare än varseblivning. För att uppnå ett erfarenhetsförverkligande av sanningarna är det nödvändigt att ta upp träningen i meditation—först för att stärka förmågan till bibehållen koncentration, sedan för att utveckla insikt. Insikt uppkommer genom kontemplation av de fem aggregaten, tillvarons faktorer, i syfte att urskilja deras verkliga kännetecken. Vid sådan kontemplations klimax vänder sinnets öga sig bort ifrån de betingade fenomen som innefattas i aggregaten och skiftar sitt fokus till det obetingade tillståndet, *Nibbāna*, som blir tillgängligt genom den fördjupade insiktsförmågan. I och med detta skifte, när sinnets öga ser *Nibbāna*, äger det rum en samtidig genomträngning av samtliga de Fyra ädla sanningarna. Genom att se *Nibbāna*, tillståndet bortom dukkha, vinner man ett perspektiv från vilket man kan se de fem aggregaten och se att de är dukkha helt enkelt eftersom de är betingade, föremål för ändlös förändring. I samma ögonblick som *Nibbāna* har förverkligats, upphör begäret; förståelsen går upp för en att begäret är dukkhas sanna ursprung. När *Nibbāna* ses, inses det vara tillståndet av frid, fritt från tillblivandets tumult. Och eftersom denna erfarenhet har nåtts genom träning av den Ädla åttafaldiga vägen så vet man med sig att den Ädla åttafaldiga vägen sannerligen är vägen till dukkhas slut.

Denna rätta uppfattning som genomtränger de Fyra ädla sanningarna kommer vid vägens slut, inte vid dess början. Vi måste börja med den rätta uppfattningen överensstämmande med sanningarna, erhållen genom inläring och förstärkt genom reflektion. Denna uppfattning inspirerar oss att ta upp träningen, att segla ut på den trefaldiga träningen i moralisk disciplin, koncentration och visdom. När träningen mognar öppnas visdomens öga av sig självt, och genomtränger sanningarna och befriar sinnet från dess bojar.

---

<sup>10</sup> Ibid. *Word of the Buddha*, s. 22.



### III. RÄTT AVSIKT

(*Sammā Sankappa*)

Vägens andra faktor kallas på pali *sammā saṅkappa*, vilket vi kommer att översätta som ”rätt avsikt.” Termen översätts ibland som ”rätt tanke,” ett återgivande som kan accepteras om vi lägger till förbehållet att ordet ”tanke” i det förhandenvarande sammanhanget specifikt refererar till de målmedvetna eller riktade aspekterna av den mentala aktiviteten, medan den kognitiva aspekten täcks av den första faktorn, rätt uppfattning. Men det vore konstlat att insistera för starkt på skillnaden mellan dessa två funktioner. Från buddhistiskt perspektiv så förblir inte de kognitiva och målmedvetna sidorna av sinnet isolerade i skilda boningar men sammanflätas och samspelar i nära förbindelse. Känslomässiga förkärlekar har inflytande på uppfattningar, och uppfattningar bestämmer vilka förkärlekar vi har. Således för en genomträngande uppfattning om tillvarons natur, vunnen genom djup reflektion och bekräftad genom undersökning, med sig en omstrukturering av de värderingar som bestämmer den nya utblicken. Den tillämpning av sinnet som krävs för att uppnå de målen är vad som menas med rätt avsikt.

Buddhan förklarar rätt avsikt som trefaldig: avsikten till avstående, avsikten till välvilja och avsikten till harmlöshet.<sup>1</sup> Dessa tre är motsatsen till tre parallella typer av felaktig avsikt: avsikt styrd av begär, avsikt styrd av illvilja och avsikt styrd av harmfulhet.<sup>2</sup> Varje typ av rätt avsikt står i kontrast till den motsvarande typen av felaktig avsikt. Avsikten till avstående står i kontrast till avsikten till begär, avsikten till välvilja står i kontrast till avsikten till illvilja och avsikten till harmlöshet står i kontrast till avsikten till harmfulhet.

Buddhan upptäckte denna tvåfaldiga uppdelning av tanken under perioden före sin Upplysning (se MN 19). Medan han strävade efter räddning, och mediterade i skogen, så fann han att hans tankar kunde fördelas i två skilda klasser. I en så placerade han tankar på begär, illvilja och harmfulhet, i den andra tankar på avstående, välvilja och harmlöshet. Närhelst han lade märke till att tankar av det första slaget uppkom hos honom så förstod han att de tankarna ledde till skada för honom och andra, blockerade visdom och ledde bort från Nibbāna. Reflekterande på detta sätt så fördrev han sådana tankar från sitt sinne och bringade dem till ett slut. Men närhelst tankar av det andra slaget uppkom så förstod han att de tankarna var av godo, bidragande till visdom, hjälpmedel för uppnåendet av Nibbāna. Således stärkte han de tankarna och bringade dem till fulländning.

Rätt avsikt upptar den andra platsen i vägen, mellan rätt uppfattning och den treklang av moraliska faktorer som börjar med rätt tal, ef-

<sup>1</sup> *Nekkhammasaṅkappa, abyāpāda saṅkappa, avihiṃsāsaṅkappa.*

<sup>2</sup> *Kāmasaṅkappa, byāpādasāṅkappa, avihiṃsāsaṅkappa* [sic!]. Trots att *kāma* vanligtvis betyder sinnesbegär, så tycks sammanhanget tillåta en vidare tolkning, som självsökande begär i alla dess former.

tersom sinnets avsiktliga funktion utgör den avgörande länk som förbinder vårt kognitiva perspektiv med våra sätt att aktivt engagera oss i världen. Å ena sidan så pekar handlingar alltid tillbaka till de tankar från vilka de härstammar. Tanken är handlingens förelöpare, som riktar kropp och tal, eggjar dem till aktivitet, och använder dem som sina instrument för att uttrycka sina syften och ideal. Dessa syften och ideal, våra avsikter, pekar i sin tur tillbaka ytterligare ett steg mot de rådande uppfattningarna. När felaktiga uppfattningar råder är utkomsten felaktig avsikt som ger upphov till osunda handlingar. Således kommer en person som förnekar att handling har moralisk verkan och som mäter bedrifter i termer av vinst och status inte att sträva efter något annat än vinst och status, och använda vilket som helst medel som han kan för att erhålla dem. När sådana strävanden blir vida förekommande så är resultatet lidande, det fruktansvärda lidandet hos individer, sociala grupper och nationer som är ute efter att vinna rikedom, ställning och makt utan hänsyn till konsekvenserna. Orsaken till ändlös konkurrens, konflikt, orättvisa och förtryck ligger inte utanför sinnet. Dessa är blott manifestationer av avsikter, yttringar av tankar drivna av girighet, av hat, av villfarelse.

Men när avsikterna är rätta så kommer handlingarna att vara rätta, och för att avsikterna ska vara rätta så är den säkraste garantin rätt uppfattning. En person som erkänner lagen om kamma, att handlingar ger upphov till vedergällande konsekvenser, kommer att forma sina strävanden för att de ska stämma med denna lag; således kommer vederbörandes handlingar, som uttrycker vederbörandes avsikter, att vara anpassade till påbuden för rätt uppförande. Buddhan sammanfattar kortfattat saken när han säger att för en person som har en felaktig uppfattning så kommer hans dåd, ord, planer och skäl grundade i den uppfattningen att leda till lidande, medan för en person som har rätt uppfattning så kommer hans dåd, ord, planer och skäl grundade i den uppfattningen att leda till glädje.<sup>3</sup>

Eftersom den viktigaste formen av rätt uppfattning är förståelsen av de Fyra ädla sanningarna så följer det att denna uppfattning bör vara på något vis bestämmande för innehållet i rätt avsikt. Detta finner vi vara fallet. Att förstå de fyra sanningarna i förhållande till ens eget liv ger upphov till avsikten till avstående; förståelse av dem i förhållande till andra varelser ger upphov till de övriga två rätta avsikterna. När vi ser hur våra egna liv är genomsyrade av dukkha, och hur denna dukkha härrör från begär, så tenderar sinnet till avstående—att överge begäret och de föremål till vilka det binder oss. Sedan, när vi tillämpar sanningarna på ett jämförligt sätt på andra levande varelser, så göder denna kontemplation tillväxten av välvilja och harmlöshet. Vi ser att alla andra levande varelser liksom oss själva vill vara lyckliga, och åter att de liksom oss själva är föremål för lidande. Tanken på att alla varelser söker lycka får tankar av välvilja att uppkomma—den kärleksfulla önskan att de varde friska, lyckliga och fridfulla. Tanken på att varelser är utsatta för lidande får tankar av harmlöshet att uppkomma—önskan, fylld av medkänsla, att de varde fria från lidande.

Det ögonblick som odlingen av den Ädla åttafaldiga vägen börjar så börjar faktorerna rätt uppfattning och rätt avsikt tillsammans motarbe-

---

3 AN 1:16.2.

ta de tre osunda rötterna. Villfarelsen, den primära kognitiva föreningen, står i motsats till rätt uppfattning, det vardande fröet av visdom. Fullständig utrotning av villfarelsen kommer bara äga rum när rätt uppfattning har utvecklats till stadiet av fullt förverkligande, men varje flimmer av korrekt förståelse bidrar till dess kommande förgörande. De andra två rötterna, såsom varande känslomässiga föreningar, kräver motstånd genom en omdirigering av avsikten, och möter således sina motgift i tankar på avstående, välvilja och harmlöshet.

Eftersom girighet och motvilja är djupt grundade så ger de inte upp lätt; dock är arbetet med att komma över dem inte omöjligt om en effektiv strategi utnyttjas. Vägen som har visats av Buddhan gör användning av ett indirekt angreppssätt: den fortgår genom att tackla de tankar till vilka dessa föreningar ger upphov. Girighet och motvilja flyter upp till ytan i form av tankar, och kan således slipas ner genom en process av ”ersättning av tankar,” genom att ersätta dem med de tankar som är motsatta dem. Avsikten till avstående erbjuder botemedlet mot girighet. Girighet kommer till synlighet i begärsfulla tankar—som tankar på sinnlighet, erhållande och ägande. Tankar av avhållsamhet växer ur den sunda roten av icke-girighet, vilken de aktiverar närhelst de odlas. Eftersom motsatta tankar inte kan samexistera, så, när tankar av avstående uppväcks, så fördriver dessa tankar på begär, och får således icke-girighet att ersätta girighet. På ett liknande sätt så erbjuder avsikterna till välvilja och harmlöshet motgiftet mot motvilja. Motvilja blir synligt antingen i tankar av illvilja—som arga, fientliga eller motvilliga tankar; eller i tankar på att skada någon—som impulserna till grymhet, aggression och förstörelse. Tankar av välvilja motsätter sig det förra utloppet av motvilja, tankar av harmlöshet det senare utloppet, och skär på detta sätt bort själva den osunda roten av motvilja.

### **Avsikten till avstående**

Buddhan beskriver sin lära som att den löper i motsatt riktning jämfört med världens väg. Världens väg är vägen av begär, och de oupplysta som följer denna väg dras med i strömmen av begär, och söker lycka genom att följa efter de förmål i vilka de föreställer sig att de ska finna infrielse. Buddhans budskap om avstående konstaterar exakt motsatsen: begärets dragningskraft skall motstås och slutligen överges. Begäret skall överges inte för att det är moraliskt ont utan för att det är lidandets rot.<sup>4</sup> Således blir avståendet, att vända sig iväg från begäret och dess drift till belöning, nyckeln till lycka, till frihet från fastklängandets grepp.

Buddhan kräver inte att alla ska lämna hushållarlivet för klostret och ber inte sina efterföljare att överge alla sinnesglädjeämnen med det samma. Den grad till vilken en person avstår beror på hans eller hen-

---

4 Strikt talat blir girighet eller begär (*rāga*) bara omoraliska när de eggas till handlingar som strider mot de grundläggande etiska principerna, så som dödande, stöld, äktenskapsbrott, etc. När de förblir enbart mentala faktorer eller resulterar i handlingar som inte är i sig själva omoraliska—d.v.s. åtnjutandet av god mat, önskan om erkännande, sexuella förhållanden som inte skadar andra—så är de inte omoraliska men är fortfarande en form av begär som orsakar bundenhet till lidande.

nes läggning och situation. Men vad som förblir en ledande princip är detta: att erhållandet av räddning kräver en fullständig utplåning av begäret, och att framgång längs vägen snabbas på i den omfattning som man överger begäret. Att bryta sig fri från behärskadhet av begär kanske inte är lätt, men svårigheten hos uppgiften tar inte bort nödvändigheten av densamma. Eftersom begäret är dukkhas ursprung så beror bringandet av dukkha till ett slut på huruvida begäret elimineras, och detta innefattar riktandet av sinnet mot avstående.

Men det är precis vid denna punkt, när man försöker släppa taget om fastklängandet, som man möter ett kraftfullt inre motstånd. Sinnet vill inte avstå från sitt grepp om de föremål till vilka det har blivit fäst. Under en så lång tid har det blivit vant vid att vinna, gripa och fasthålla att det verkar omöjligt att bryta dessa vanor genom en viljeakt. Man må hålla med om behovet av avstående, må vilja lämna fastklängandet bakom sig, men när kallet faktiskt ljuder så ryggas sinnet tillbaka och fortsätter att röra sig i sina begärs grepp.

Så problemet uppkommer hur man ska bryta begärets bojar. Buddhan erbjuder inte som en lösning bortträngandets metod—försöket att driva iväg begäret med ett sinne fyllt av rädsla och vämjelse. Detta angreppssätt löser inte problemet men föser bara det under ytan, där det fortsätter att frodas. Det redskap som Buddhan håller fram för att befria sinnet från begär är förståelse. Verkligt avstående är inte en fråga om att tvinga oss själva att ge upp saker och ting som vi fortfarande omhuldar inombords, men om att ändra vårt perspektiv på dem så att de inte längre binder oss. När vi förstår begärets natur, när vi undersöker det på nära håll med ivrig uppmärksamhet, så faller begäret bort av sig självt, utan behov av kamp.

För att förstå begäret på ett sådant sätt att vi kan lösgöra dess grepp så behöver vi se att begär utan undantag är förbundet med dukkha. Hela fenomenet med begär, med dess cykel av att vilja ha och sedan få belöning, hänger på vårt sätt att se saker och ting. Vi förblir bundna till begäret eftersom vi ser det som vår väg till lycka. Om vi kan se på begäret från en annan vinkel, så kommer dess styrka att komma till ett avslut, något som resulterar i rörelsen emot avstående. Det som behövs för att förändra varseblivningen är något som kallas ”vist övervägande” (*yoniso manasikāra*). Precis som varseblivningen influerar tanken, så kan tanken influera varseblivningen. Våra vanliga varseblivningar är färgade av ”ovist övervägande” (*ayoniso manasikāra*). Vi tittar vanligtvis bara på ytan av saker och ting, ögnar igenom dem i termer av våra omedelbara intressen och önskningar; blott sällan gräver vi till rötterna av det vi är inblandade i eller undersöker dess långsiktiga konsekvenser. För att få ordning på detta så krävs det vist övervägande: att titta på de dolda undertonerna hos våra handlingar, utforska deras resultat, utvärdera värdet hos våra mål. I denna undersökning måste vi befatta oss inte med vad som är njutbart utan vad som är sant. Vi måste vara beredda och villiga att upptäcka vad som är sant även på bekostnad av vår bekvämlighet. För verklig säkerhet ligger alltid på sanningens sida, inte på bekvämlighetens sida.

När begäret undersöks noggrant och på nära håll så finner vi att det ständigt överskuggas av dukkha. Ibland uppträder dukkhan som smärta eller irritation; ofta ligger den lågt som ett ständigt inslag av miss-

nöje. Men de två—begär och dukkha—är oskiljaktiga följeslagare. Vi kan bekräfta detta för oss själva genom att begrunda hela cykeln av begär. Vid det tillfälle när begär flödar upp skapar det i oss en känsla av brist, smärtan av att vilja ha något. För att avsluta denna smärta så kämpar vi för att uppfylla begäret. Om vår ansträngning misslyckas så erfar vi frustration, besvikelse och ibland förtvivlan. Men inte ens framgångens njutning är utan kvalifikation. Vi oroar oss för att vi ska förlora den mark som vi har vunnit. Vi känner oss drivna att säkra vår ställning, att skydda vårt territorium, att vinna mer, stiga högre, etablera hårdare kontroller. Begärets krav verkar ändlösa, och varje begär kräver det eviga: det vill att de ting vi får ska vara för evigt. Men alla begärets objekt är obeständiga. Om det så är rikedom, makt, ställning, eller andra personer så är en separation ofrånkomlig, och den smärta som beledsagar separationen står i proportion till styrkan hos fastklängandet: starkt fastklängande ger upphov till mycket lidande; litet fastklängande ger upphov till litet lidande; inget fastklängande ger inte upphov till något lidande alls.<sup>5</sup>

Att begrunda den dukkha som är inneboende i begäret är ett sätt att göra sinnet benäget till avstående. Ett annat sätt är att direkt begrunda de fördelar som följer av avstående. Att gå från begär till avstående är inte, som man skulle kunna föreställa sig, att gå från glädje till bedrövelse, från överflöd till armod. Det är att gå från vulgära, insnärjande njutningar till en upphöjd lycka och frid, från ett tillstånd av slaveri till ett av självstyre. Begär föder i slutänden rädsla och sorg, men avstående ger oss oräddhet och glädje. Det befordrar uppnåendet av alla de tre stadierna av den trefaldiga träningen: det renar beteendet, hjälper koncentrationen, och göder visdomens frö. Hela banan av träning från början till målet kan faktiskt ses som en utvecklingsprocess av avstående som kulminerar i Nibbāna som det slutgiltiga stadiet av uppgivande, ”uppgivandet av alla tillvarons grundvalar” (*sabb'ūpadhipaṭṭinissagga*).

När vi metodiskt begrundar begärets faror och avståendets fördelar så styr vi gradvis vårt sinne bort från behärskadheten av begär. Fastklänganden släpps som ett träd tappar sina blad, naturligt och spontant. Förändringarna kommer inte plötsligt, men där det finns ihärdig träning så är det inget tvivel om att de kommer att komma. Genom upprepad begrundan stöter en tanke bort en annan, avsikten till avstående undantränger avsikten till begär.

### **Avsikten till välvilja**

Avsikten till välvilja står i motsats till avsikten till illvilja, tankar styrda av ilska och motvilja. Som i fallet med begäret så finns det två ineffektiva sätt att hantera illvilja. Ett är att ge efter för det, att uttrycka motviljan genom kroppslig eller språklig handling. Detta sätt att hantera saken lättar på trycket, hjälper till att driva ilskan ”ut ur ens system,” men det innebär också vissa faror. Det föder förbittring, provocerar fram hämnd, skapar fiender, förgiftar förhållanden och skapar osund kamma; i slutänden lämnar inte illviljan ”systemet” trots allt,

---

<sup>5</sup> För en fullständig beskrivning av den dukkha som är förbunden med sinnliga begär, se MN 13.

men drivs istället ner till en djupare nivå där den fortsätter att fördärva ens tankar och uppförande. Det andra ineffektiva sättet, bortträngande, misslyckas också med att förjaga illviljans destruktiva kraft. Det vänder blott runt på den kraften och föser den inåt, där den förvandlas till självförakt, kronisk depression eller en tendens till irrationella utbrott av våld.

Det botemedel som Buddhan rekommenderar för att motarbeta illvilja, särskilt när föremålet är en annan person, är en kvalitet som på pali kallas *mettā*. Detta ord kommer ur ett annat ord som betyder ”vän,” men *mettā* betecknar mycket mer än vanlig vänlighet. Jag föredrar att översätta det med uttrycket ”kärleksfull godhet,” vilket bäst fångar den avsedda betydelsen: en intensiv känsla av osjälvisk kärlek till andra varelser som strålar utåt som en i hjärtat känd omsorg om deras välbefinnande och lycka. *Mettā* är inte blott sentimental god vilja, och ej heller är det ett samvetets svar på ett moraliskt imperativ eller på gudomliga budord. Det måste bli till en djup inre känsla, karakteriserad av spontan värme snarare än en känsla av tvång. På sin höjd stiger *mettā* till *brahmavihāras* höjder, en ”gudomlig boning,” ett fullständigt sätt att vara centrerad i den strålande önskan om alla levande varelsers välfärd.

Den typ av kärlek som *mettā* innebär bör särskiljas från sinnlig kärlek såväl som från den kärlek som är inblandad när det handlar om personlig tillgivenhet. Den första är en form av begär, med nödvändighet styrd av egot, medan den andra fortfarande innefattar en grad av fastklängande: vi älskar en person eftersom den personen ger oss njutning, tillhör vår familj eller grupp, eller förstärker vår egen självbild. Blott sällan transcenderar känslan av tillgivenhet alla spår av referens till jaget, och även då är dess omfång begränsat. Den tillämpas bara på en viss person eller en grupp av människor, medan andra exkluderas.

Den kärlek som innefattas i *mettā*, i jämförelse, hänger inte på enskilda förhållanden till enskilda personer. Här är jagets referenspunkt helt och hållet utesluten. Vi bryr oss bara om att fylla andra med en känsla av kärleksfull godhet, vilken idealt sett bör utvecklas till ett universellt tillstånd, utsträckt till alla levande varelser utan diskriminering eller reservationer. Vägen till att förläna åt *mettā* denna universella utsträckning är att öva sig att odla den genom meditation. Spontana känslor av god vilja förekommer för sporadiskt och är för begränsade i omfång för att kunna lita på som botemedel mot motviljan. Idén om att avsiktligt utveckla kärlek har kritiserats såsom utstuderad, mekanisk och beräknande. Kärlek, sägs det, kan bara vara äkta när den är spontan, uppkommen utan inre frambesvärjande eller ansträngning. Men det är en tes inom buddhismen att sinnet inte kan beordras att känna kärlek spontant; det kan endast visas medlen för att utveckla kärlek och åläggas att träna på ett överensstämmande sätt. I förstone måste medlen användas med ett visst medvetet övervägande, men genom träning blir känslan av kärlek ingrodd, inympad på sinnet som en naturlig och spontan tendens.

Metoden för att utveckla *mettā* är *mettā-bhāvanā*, meditationen över kärleksfull godhet, en av de viktigaste typerna av buddhistisk meditation. Meditationen börjar med utvecklandet av kärleksfull godhet

gentemot en själv.<sup>6</sup> Det föreslås att man tar sig själv som *mettā*s första objekt eftersom sann kärleksfull godhet gentemot andra bara blir möjlig när man är kapabel att känna äkta kärleksfull godhet gentemot sig själv. Troligen stammar den mesta ilskan och fiendskapen som vi riktar gentemot andra ifrån negativa förhållningssätt som vi har gentemot oss själva. När *mettā* riktas inåt emot en själv så hjälper den till att smälta ner den hårdnade skorpa som har skapats av dessa negativa förhållningssätt, och möjliggör en flytande utgjutning av godhet och medkänsla utåt.

När man en gång har lärt sig att antända känslan av *mettā* gentemot sig själv så är nästa steg att utsträcka den till andra. Utsträckandet av *mettā* hänger på ett skifte i känslan av identitet, på att utvidga känslan av identitet bortom dess vanliga gränser och lära sig att identifiera sig med andra. Detta skifte är rent psykologiskt till sin metod, helt fritt från teologiska och metafysiska postulat, så som det om ett universellt jag inneboende i alla varelser eller ting. Istället fortgår det utifrån ett enkelt, rättframt reflektionssätt som möjliggör för oss att dela andras subjektivitet och erfara deras värld (åtminstone i fantasin) från ståndpunkten av deras egen invändighet. Proceduren börjar med en själv. Om vi tittar in i vårt eget sinne så finner vi att den grundläggande drivfjädern hos vår tillvaro är önskan om att vara lycklig och fri från lidande. Nu är det så att så fort som vi ser detta hos oss själva så kan vi omedelbart förstå att alla levande varelser delar samma grundläggande önskan. Alla vill vara friska, lyckliga och i säkerhet. För att utveckla *mettā* gentemot andra så är det som behöver göras att man i fantasin delar deras egna inneboende önskan om lycka. Vi använder vårt eget begär till lycka som nyckeln, erfar detta begär som den grundläggande driften hos andra, och kommer sedan tillbaka till vår egen position och utsträcker till dem önskan att de må uppnå sitt yttersta mål, att de må vara friska och lyckliga.

Den metodiska utstrålningen av *mettā* bör tränas först genom att *mettā* riktas emot individer som representerar vissa grupper. Dessa grupper är ordnade i en ordning av allt större avlägsenhet från en själv. Utstrålningen börjar med en kär person, såsom en förälder eller lärare, och går sedan vidare till en vän, sedan till en neutral person, och slutligen till en fientlig person. Även om typerna är definierade utifrån deras förhållande till en själv, så är den kärlek som skall utvecklas inte grundad på det förhållandet utan på varje persons gemensamma längtan efter lycka. Med varje individ måste man bringa hans (eller hennes) porträtt i fokus och utstråla tanken: ”Må han (hon) vara frisk! Må han (hon) vara lycklig! Må han (hon) finna frid!”<sup>7</sup> Bara när man lyckas med att producera en varm känsla av välvilja och godhet gentemot den personen bör man fortsätta med nästa person. När man väl har viss framgång med individer så kan man då arbeta med större enheter.

---

6 Detta kan synas motsäga vad vi sagt tidigare, att *mettā* är fritt från referens till jaget. Motsägelsen är dock blott skenbar, för när man utvecklar *mettā* gentemot sig själv så betraktar man sig själv objektivt, som en tredje person. Dessutom så är den typ av kärlek som utvecklas inte självomhuldande men en frigjord altruistisk önskan om ens eget välbefinnande.

7 Varje annan formel som befinner sig vara effektiv kan användas istället för den formel som har givits här. För en fullständig behandling av ämnet, se Nāṇamoli Thera, *The Practise of Loving Kindness*, Wheel No. 7.

Man kan försöka att utveckla *mettā* gentemot alla vänner, alla neutrala personer, alla fientliga personer. Sedan kan *mettā* vidgas genom tillägg av riktningssuffix, så att man fortgår i de diverse riktningarna—ost, syd, väst, nord, ovan, nedan—sedan kan den utsträckas till alla varelser utan urskillnad. Till slut fyller man hela världen med ett sinne av kärleksfull godhet som är ”vidsträckt, sublimt och omätbart, utan fiendskap, utan motvilja.”

### **Avsikten till harmlöshet**

Avsikten till harmlöshet är tanke ledd av medlidande (*karuṇā*), väckt i motsats till grymma, aggressiva och våldsamma tankar. Medlidande tillhandahåller komplementet till kärleksfull godhet. Medan kärleksfull godhet har särdraget att man önskar lycka och välfärd åt andra, så har medlidandet särdraget att man önskar att andra varde fria från lidande, en önskan som bör utsträckas utan begränsningar till alla levande varelser. Liksom *mettā* så uppkommer medlidande genom att man stiger in i andras subjektivitet, genom att man delar deras inre på ett djupt och totalt sätt. Det flödar upp genom att man betänker att alla varelser, liksom oss själva, önskar bli fria från lidande, men ändå trots sina önskningar fortsätter att ansättas av smärta, rädsla, sorg och andra former av dukkha.

För att utveckla medlidande som en meditativ övning är det effektivast att starta med någon som faktiskt genomgår lidande, eftersom detta tillhandahåller det naturliga föremålet för medlidandet. Man begrundar denna persons lidande, antingen direkt eller i fantasin, och reflekterar sedan över att liksom en själv så vill han (hon) också bli fri från lidande. Tanken bör upprepas, och begrundandet utövas fortgående, tills en stark känsla av medlidande uppstiger i hjärtat. Sedan, med användandet av den känslan som standard, så vänder man sig till olika individer, betänker hur var och en av dem är utsatt för lidande, och utstrålar den blida känslan av medlidande emot dem. För att utöka vidden och intensiteten av medlidandet är det till hjälp att begrunda de diverse lidanden som levande varelser är mottagliga för. En användbar riktlinje för denna utvidgning tillhandahålls av den första ädla sanningen, med dess uppräknings av de olika aspekterna av dukkha. Man begrundar varelser såsom föremål för åldrande, sedan som föremål för sjukdom, sedan som föremål för död, sedan som föremål för sorg, klagan, smärta, bedrövelse och förtvivlan, och så vidare.

När en hög nivå av framgång har uppnåtts när det gäller att generera medlidande genom begrundan av varelser som är direkt drabbade av lidande, då kan man gå vidare till att betänka personer som just nu åtnjuter glädje som de har erhållit genom omoraliska tillvägagångssätt. Man kan reflektera över att sådana personer, trots sin ytliga lycka, tveklöst är bekymrade djupt inom sig av samvetets kval. Även om de inte uppvisar några yttre tecken på inre stress så vet man att de förr eller senare kommer att skörda de bittra frukterna av sina onda dåd, vilket kommer att bibringa dem intensivt lidande. Till slut kan man vidga omfånget av sitt betänkande till att omfatta alla levande varelser. Man bör begrunda alla varelser såsom föremål för *saṃsāras* universella lidande, drivna av sin girighet, motvilja och villfarelse genom hjulet av



upprepad födelse och död. Om medlidande till att börja med är svårt att uppväcka gentemot helt främmande varelser så kan man stärka det genom att reflektera över Buddhans maxim att det i denna cykel av återfödelser utan början är svårt att finna ens en enstaka varelse som inte vid någon tidpunkt har varit ens egen moder eller fader, syster eller broder, son eller dotter.

För att sammanfatta så ser vi att de tre typerna av rätt avsikt—till avstående, välvilja och harmlöshet—motarbetar de tre felaktiga avsikterna till begär, illvilja och harmfullhet. Vikten av att börja träna de begrundanden som leder till uppkomsten av dessa tankar kan inte överbetonas. Begrundandena har lärts ut såsom metoder för odling, inte som blott teoretiska utflykter. För att utveckla avsikten till avstående måste vi begrunda det lidande som är förbundet med sökandet efter världslig förnöjelse; för att utveckla avsikten till välvilja måste vi betänka hur alla varelser har ett begär efter lycka; för att utveckla avsikten till harmlöshet så måste vi betänka hur alla varelser önskar bli fria från lidande. En osund tanke är som en rutton bult som har fastnat i sinnet; en sund tanke är som en ny bult som är lämplig för att ersätta den. Själva begrundandet fungerar som hammaren som används för att driva ut den gamla bulten och ersätta den med den nya. Arbetet med att driva in den nya bulten är träning—att träna åter och åter igen, så ofta som behövs för att nå framgång. Buddhan försäkrade oss om att segern kan uppnås. Han säger att vadhelst som man reflekterar över ofta blir till sinnets böjelse. Om man ofta tänker sinnliga, fientliga eller harmfulla tankar så blir begär, illvilja och harmfullhet till sinnets böjelser. Om man ofta tänker på det motsatta sättet så blir avstående, välvilja och harmlöshet till sinnets böjelser (MN 19). Den riktning vi tar oss kommer alltid tillbaka till oss själva, till de avsikter som vi skapar från ögonblick till ögonblick under loppet av våra liv.

## IV. RÄTT TAL, RÄTT HANDLING, RÄTT LIVSFÖRING

(*Sammā Vācā, Sammā Kammantā, Sammā Ājīva*)

De nästa tre av vägens faktorer—rätt tal, rätt handling och rätt livsföring—kan behandlas tillsammans, då de tillsammans utgör den första av vägens tre avdelningar, avdelningen moralisk disciplin (*sīlakkhanda*). Även om de principer som nedläggs i detta avsnitt lägger band på omoraliska handlingar och befrämjar ett gott uppförande så är deras yttersta syfte inte i lika hög grad etiskt som andligt. De föreskrivs inte enbart som riktlinjer för handling, men i första hand som hjälpmedel för mental rening. Som en nödvändig måttstock för mänskligt välstånd så har etiken sitt eget rättfärdigande i Buddhans lära, och dess vikt får inte underskattas. Men inom den särskilda kontext som den Ädla åttafaldiga vägen utgör så är etiska principer underordnade vägens ledande princip och mål, slutgiltig räddning från lidande. Således, för att den moraliska träningen ska bli till en verklig del av vägen, så måste den upptas under handledning från de två första faktorerna, rätt uppfattning och rätt avsikt, och leda bortom sig själv till övningarna i koncentration och visdom.

Trots att träningen i moralisk disciplin listas först bland de tre grupperna av träning så bör den inte betraktas som lättviktig. Den är grundvalen för hela vägen, väsentlig för framgången av de andra träningarna. Buddhan anmodade själv ofta sina lärjungar att hålla sig till de disciplinära reglerna, och ”se fara i det ringaste fel.” En gång, när en munk närmade sig Buddhan och bad om träningen i korthet, sade Buddhan till honom: ”Placera dig först i startpunkten för sunda tillstånd, det vill säga, i renad moralisk disciplin. Sedan, när din moraliska disciplin är renad och din uppfattning rätt, skall du träna dig i de fyra uppmärksamhetsgrundvalarna.” (SN 47:3).

Det paliord som vi har översatt som ”moralisk disciplin,” *sīla*, uppträder i texterna med flera olika överlappande betydelser som alla har att göra med rätt beteende. I vissa sammanhang betyder det handling som är i överensstämmelse med moraliska principer, i andra betyder det principerna själva, i ytterligare andra betyder det de dygdiga karaktärsdrag som resulterar ur iakttagandet av moraliska principer. *Sīla* i betydelsen föreskrifter eller principer representerar den formella sidan av den etiska träningen, *sīla* som dygd är den livgivande anden, och *sīla* som rätt beteende är dygdens uttryck i verkliga situationer i livet. Ofta definieras *sīla* formellt som avhållsamhet från osund kroppslig och språklig handling. Denna definition, med dess betoning på yttre handling, framstår som ytlig. Men andra förklaringar gottgör denna brist och avslöjar att det ligger mer i *sīla* än vad som är uppenbart vid en första blick. Abhidhamma, till exempel, likställer *sīla* med de mentala faktorerna för avhållsamhet (*viratiyo*)—rätt tal, rätt handling och rätt livsföring—en ekvation som gör klart att vad som verkligen odlas genom iakttagandet av moraliska föreskrifter är sinnet. Således, medan träningen i *sīla* ger upphov till den ”offentliga” fördelen av att hejda handlingar som är till förfång socialt, så medför den den person-

liga fördelen mental rening, och förhindrar föroreningarna från att diktera för oss vilken väg av uppförande som vi ska följa.

Det svenska ordet ”moral” och dess avledningar antyder en känsla av tvång och restriktion som är ganska främmande för den buddhistiska förståelsen av *sīla*; denna konnotation har troligen sitt ursprung ur den västerländska etikens teistiska bakgrund. Buddhismen, med sitt icketeistiska ramverk, grundar sin etik inte på begreppet lydnad, men på begreppet harmoni. Faktum är att kommentarerna förklarar ordet *sīla* med ett annat ord, *samādhāna*, som betyder ”harmonisk” eller ”samordning.”

Iakttagandet av *sīla* leder till harmoni på flera nivåer—den sociala, den psykologiska, den kammiska och den kontemplativa. På den sociala nivån hjälper *sīlas* principer till att etablera harmoniska mellanmänskliga relationer, och gjuter samman massan av olika förordnade medlemmar av samhället med egna privata intressen och mål till en sammanhängande social ordning i vilken konflikt, om inte helt och hållet eliminerad, i alla fall reduceras. På den psykologiska nivån bringar *sīla* harmoni i sinnet, beskydd från den inre splittring som orsakas av skuld och ånger över moraliska överträdelser. På den kammiska nivån säkerställer iakttagandet av *sīla* harmoni med den kosmiska lagen om kamma, och således önskvärda resultat i loppet av framtida rörelse genom hjulet av upprepad födelse och död. Och på den fjärde nivån, den kontemplativa, hjälper *sīla* till att etablera den preliminära rening av sinnet som ska fullföljas, på ett djupare och mer genomgående sätt, genom det metodiska utvecklandet av stillhet och insikt.

När de definieras kortfattat så uttrycks den moraliska träningens faktorer vanligtvis negativt, i termer av avhållsamhet. Men det ligger mer i *sīla* än att man låter bli att göra det som är fel. Varje princip som är inbäddad i föreskrifterna har, som vi skall se, faktiskt två aspekter, båda väsentliga för träningen i helhet. En är avhållsamhet från det som är osunt, den andra ett åtagande att göra det som är sunt; den förra kallas ”undvikande” (*vāriṭṭa*) och den senare ”utförande” (*cāriṭṭa*). Vid starten av träningen betonar Buddhan undvikandets aspekt. Han gör så, inte eftersom avhållsamhet från det osunda är tillräckligt i sig självt, men för att etablera träningens steg i rätt ordningsföljd. Stegen framställs i sin naturliga ordning (mer logiskt sett än temporalt sett) i den berömda maximen från Dhammapada: ”Att avstå från allt ont, att odla det goda, och att rena ens sinne—detta är Buddhornas lära” (v. 183). De andra två stegen—att odla det goda och att rena sinnet—får också sin rättmätiga plats, men för att säkerställa deras framgång är ett beslut att undvika det osunda en nödvändighet. Utan ett sådant beslut är försöket att utveckla sunda kvalitéer ödesbestämt att resultera i ett skevt och förkrympt tillväxtmönster.

Träningen i moralisk disciplin råder över de två principiella kanalerna för yttre handling, talet och kroppen, så väl som ett annat område av vital betydelse—ens sätt att tjäna sitt uppehälle. Således innehåller träningen tre faktorer: rätt tal, rätt handling och rätt livsföring. Dessa skall vi nu undersöka var och en för sig, i den ordning som de läggs fram i den sedvanliga framställningen av vägen.

## Rätt tal (*Sammā Vācā*)

Buddhan delar upp rätt tal i fyra komponenter: att avhålla sig från falskt tal, att avhålla sig från förtal, att avhålla sig från hårt tal, och att avhålla sig från tomt prat. Eftersom effekterna av talet inte är lika omedelbart uppenbara som de effekter som följer av kroppslig handling så förbises lätt dess betydelse och potential. Men en smula reflektion visar att talet och dess avlöpare, det skrivna ordet, kan ha enorma goda eller skadliga konsekvenser. Faktiskt så gäller att medan för varelser såsom djur som lever på den förspråkliga nivån fysisk handling är av övervägande betydelse, så har talet för människor, som är försjunkna i språklig kommunikation, övertaget. Talet kan förgöra liv, skapa fiender, och starta krig, eller så kan det förläna visdom, läka splittringar, och skapa fred. Detta har alltid varit så, och ändå så har i den moderna tidsåldern talets positiva och negativa potential mångfaldigats enormt genom den enorma tillökningen av medlen, hastigheten och omfattningen hos våra kommunikationer. Förmågan till språkligt uttryck, muntligt eller eller i skriven form, har ofta ansetts vara det utmärkande draget hos arten människa. Utifrån detta kan vi uppskatta behovet av att göra denna förmåga till ett medel för mänsklig excellens snarare än, så som så ofta har varit fallet, tecknet på mänskligt förfall.

### (1) Att avhålla sig från falskt tal (*musāvādā veramaṇī*)

Häri undviker någon falskt tal och avhåller sig från det. Han talar sanningen, är hängiven till sanningen, tillförlitlig, värdig förtroende, ej en förledare av människor. När han är på en sammankomst, eller ibland människor, eller mitt bland sina släktingar, eller i ett samfund, eller vid konungens hov, och åkallas och ombeds vara ett vittne som berättar vad han vet, så svarar han, om han ingenting vet: ”Jag vet ingenting,” och om han vet, så svarar han: ”Jag vet”; om han inte har sett någonting, så svarar han: ”Jag har inte sett någonting,” och om han har sett någonting, så svarar han: ”Jag har sett.” Således uttalar han aldrig medvetet en lögn, antingen för sin egen fördels skull, eller för någon annan persons fördels skull, eller för någon fördels skull överhuvudtaget.<sup>1</sup>

Detta Buddhans uttalande uppenbarar både de negativa och de positiva sidorna av föreskriften. Den negativa sidan är att avhålla sig från att ljuga, den positiva sidan att tala sanning. Den bestämmande faktorn bakom överträdelsen är avsikten att förleda. Om man säger något falskt i tron att det är sant, så är inget brott mot föreskriften vid handen eftersom avsikten att förleda är frånvarande. Även om den förledande avsikten är gemensam för alla former av falskt tal så kan lögnerna uppträda i skilda förklädnader beroende på vilken rot som är deras motiv, på huruvida det är girighet, hat eller villfarelse. Girighet som huvudmotiv resulterar i den lögn som syftar till att vinna någon personlig fördel för en själv eller för dem som står en själv nära—materiell rikedom, ställning, respekt eller beundran. Med hat som motiv tar falskt tal formen av den skadeglada lögnen, en lögn ämnad att såra el-

<sup>1</sup> AN 10:176; *Word of the Buddha*, s. 50.

ler skada andra. När villfarelse är det principiella motivet blir resultatet en mindre elakartad typ av falskhet: den irrationella lögnen, den tvångsmässiga lögnen, den intressanta överdriften, eller lögn med avsikt att skämta.

Buddhans kritik mot lögn vilar på flera skäl. För att ta ett så är lögn söndrande för den sociala sammanhållningen. Människor kan leva i samhället endast i en stämning av ömsesidig tillit, där de har skäl att tro att andra kommer att tala sanning; genom att förstöra grundvalarna för tilltro och framkalla massiv misstänksamhet blir vida spritt ljugande budbäraren som signalerar ett fall från social solidaritet till kaos. Men ljugande har andra konsekvenser av en djupt personlig natur, som är åtminstone lika förödande. Av själva sin natur tenderar lögn att växa. Om vi ljuger en gång och finner att våra ord blir föremål för misstänksamhet så känner vi oss tvingade att ljuga igen för att försvara vår trovärdighet, för att måla upp en konsekvent bild av händelserna. Så processen upprepar sig: lögnerna sträcks ut, mångfaldigas och förbinds tills de låser in oss i en bur av falskhet från vilka det är svårt att fly undan. Lögnen är således ett paradigm i miniatyr för hela processen av subjektiv illusion. I vart och ett fall kommer dess skapare, fylld av självförtroende, att, insugen i sina egna bedrägerier, i slutänden ända som deras offer.

Sådana överväganden ligger troligen bakom de rådgivande ord som Buddhan talade till sin son, den unge novisen Rāhula, snart efter att pojken blivit ordinerad. En dag kom Buddhan till Rāhula, pekade på en skål med ett uns vatten i, och frågade: ”Rāhula, ser du detta uns vatten som har lämnats i skålen?” Rāhula svarade: ”Ja, min herre.” ”Så litet, Rāhula, är det andliga uppnåendet (*sāmañña*, bokstavligen ”eremitskap”) hos någon som inte är rädd att utsäga en avsiktlig lögn.” Sedan kastade Buddhan bort vattnet, satte ner skålen, och sade: ”Ser du, Rāhula, hur vattnet har kastats bort? På samma sätt är någon som inte skäms för att utsäga lögn tom på andligt uppnående.” Sedan vände Buddhan upp och ner på skålen och sade: ”Ser du, Rāhula, hur denna skål har vänts upp och ner? På samma sätt vänder någon som uttalar en avsiktlig lögn upp och ner på sina andliga uppnåenden och blir oförmögen till framsteg.” Därför, avslutade Buddhan, skall man inte utsäga en avsiktlig lögn ens på skoj.<sup>2</sup>

Det sägs att under loppet av sin långa träning i upplysning under många liv, så kan en bodhisatta bryta mot alla de moraliska föreskrifterna utom löftet att säga sanningen. Skälet till detta är väldigt djupsinnigt, och avslöjar att sanningsåtagandet har en betydelse som transcenderar etikens område och till och med den mentala reningen, och tar oss till kunskapens och varats område. Sant tal tillhandahåller, inom den mellanmänskliga kommunikationens sfär, en parallell till visdom i det privata förståndets sfär. De två är den yttre respektive den inre modaliteten av samma åtagande till vad som är verkligt. Visdom består i insikt om sanningen, och sanning (*sacca*) är inte bara ett språkligt påstående utan saker och tings natur så som de är. För att inse sanningen så måste hela vårt väsen bringas i överensstämmelse med faktiskheten, med saker och ting som de är, vilket kräver att vi i kommunikationen med andra respekterar saker och ting som de är

---

2 MN 61.

genom att säga sanningen. Sant tal etablerar en korrespondens mellan vårt inre väsen och fenomenens verkliga natur, som tillåter visdomen att uppstiga och tränga in i deras verkliga natur. Således, såsom mycket mer än en etisk princip, är hängivenheten till sant tal en fråga om att välja verklighetens sida snarare än illusionens, att välja den sida som tillhör sanningen begripen genom visdom snarare än de fantasier som vävs av begäret.

(2) Att avhålla sig från förtal (*pisuṇāya vācāya veramaṇī*)

Han undviker förtal och avhåller sig från det. Vad han har hört här upprepar han inte där, i syfte att orsaka meningsskiljaktighet där; och vad han har hört där upprepar han inte här, i syfte att orsaka meningsskiljaktighet här. Således enar han dem som är splittrade; och dem som är enade uppmuntrar han. Endräkt glädjer honom, han finner välbehag och fröjd i endräkt; och det är endräkt som han sprider med sina ord.<sup>3</sup>

Förtal är tal som är avsett att skapa fiendskap och splittring, att alienera en person eller grupp från en annan. Motivet bakom sådant tal är i allmänhet motvilja, förtrytelse över en rivals framgång eller dygder, eller avsikten att bryta ner andra genom att verbalt svärta ner dem. Andra motiv kan finnas i bilden också: den grymma avsikten att orsaka andra skada, det onda begäret att vinna tillgivenhet till en själv, den perversa glädjen i att se vänner oense.

Förtal är en av de allvarligaste moraliska överträdelserna. Redan roten av hat gör den osunda kamma tung nog, men eftersom handlingen oftast sker efter medvetet övervägande så blir den negativa styrkan ännu starkare eftersom det avsiktliga uppsåtet bidrar till dess tyngd. När förtalet är falskt så kombineras de två felaktigheterna falskhet och förtal till att skapa extremt kraftfull osund kamma. De kanoniska texterna dokumenterar flera fall i vilka förtalet av en oskyldig part lett till en omedelbar återfödelse i eländets domäner.

Motsatsen till förtal som Buddhan anger är tal som främjar vänskap och harmoni. Sådant tal stammar ur ett sinne av kärleksfull godhet och medkänsla. Det vinner andras tilltro och tillgivenhet, eftersom de känner att de kan ha förtroende till en, utan rädsla att deras anförtröenden skall användas emot dem. Bortom de uppenbara fördelar som sådant tal ger upphov till i detta nuvarande liv så sägs det att avståndet från förtal har som sitt kammiska resultat vinnandet av ett följande av vänner som aldrig kan vändas emot en genom andras förtalfulla ord.<sup>4</sup>

(3) Att avhålla sig från hårt tal (*pharusāya vācāya veramaṇī*)

Han undviker hårt språk och avhåller sig från det. Han talar sådana ord som är milda, lugnande för örat, kärleksfulla, sådana ord som går till hjärtat och är höviska, vänliga, och angenäma för många.<sup>5</sup>

Hårt tal är tal som yttras i vrede, avsett att orsaka åhöraren smärta. Sådant tal kan anta olika former, av vilka vi kan nämna tre. En är *smädligt tal*: att skälla ut, smäda eller förebrå någon annan argsint med bitande ord. En andra är *förolämpning*: att skada någon annan genom att

3 AN 10:176; *Word of the Buddha*, s. 50.

4 Underkommentar till Dīgha Nikāya.

5 AN 10:176; *Word of the Buddha*, s. 50-51.

tillskriva honom någon anstötlig kvalitet vilken förringar hans värdighet. En tredje är *sarkasm*: att tala till någon på ett sätt som skenbart berömmar honom, men med en sådan ton eller språklig vändning att den ironiska avsikten blir uppenbar och orsakar smärta.

Hårt tals huvudsakliga rot är motvilja, vilket förutsätter någon form av ilska. Eftersom föreningen i detta fall tenderar att verka impulsivt, utan överlagt övervägande, så är överträdelsen mindre allvarlig än förtal och de kammiska konsekvenserna generellt sett mindre allvarliga. Men fortfarande är hårt tal en osund handling med icke önskvärda resultat för en själv och andra, både nu och i framtiden, så det måste hållas tillbaka. Det ideala motgiftet är tålmodighet—att lära sig att tolerera beskyllningar och kritik från andra, att ha medkänsla med deras brister, att respektera åsiktsskillnader, att utstå smädelse utan att känna sig tvingad att gå till mottattack. Buddhan ber om tålmodighet till och med under de mest prövande omständigheter:

Även om, munkar, rövare och mördare sågade genom era lemmar och leder, så skulle vemhelst som gav efter för vrede därvid inte följa mina råd. För således bör ni träna er själva: ”Ostört skall vårt sinne förbli, med hjärta fullt av kärlek, och fritt från varje dold ond avsikt; och vi skall genomtränga den personen med kärleksfulla tankar, vida, djupa, obegränsade, befriade från ilska och hat.”<sup>6</sup>

#### (4) Att avhålla sig från tomt prat (*samphappalāpā veramaṇī*)

Han undviker tomt prat och avhåller sig från det. Han talar vid rätt tidpunkt, i överensstämmelse med fakta, säger det som är användbart, talar om Dhamma och disciplinen; hans tal är som en skatt, yttrat vid rätt tillfälle, åtföljt av förnuft, måttfullt och fullt av betydelse.<sup>7</sup>

Tomt prat är poänglöst snack, tal som saknar syfte eller djup. Sådant tal kommunicerar inget av värde utan rör bara upp föreningarna i ens eget sinne och i andras. Buddhan ger oss rådet att tomt prat bör tyglas och talet begränsas så mycket som möjligt till ämnen av sann vikt. I en munks (den typ av person som den passage som just citerats i typfallet handlar om) fall så bör hans ord vara väl utvalda och befatta sig i huvudsak med Dhamma. Lekmän kommer att ha ett större behov av kärleksfullt småprat med vänner och familj, artig konversation med bekanta, och prat i samband med sina sysslor och göranden. Men även då bör de vara medvetna så att de inte låter konversationen avvika till fält där det rastlösa sinnet, alltid ivrigt att få något sött eller kryddstarkt att livnära sig på, kan få sin chans att tillfredsställa sina förorenande böjelser.

Den traditionella uttolkningen av avhållsamhet från tomt prat refererar bara till undvikandet av sådant prat hos en själv. Men idag kan det vara av värde att ge denna faktor en annan vinkling, som har gjorts tvingande av en viss utveckling som är karakteristisk för vår egen tidsålder, okänd på Buddhans och de antika kommentatorernas tid. Det är att undvika att utsätta sig för det tomma prat som hela tiden bombarderar oss genom de nya kommunikationsmedier som har skapats av

6 MN 21; *Word of the Buddha*, s. 51.

7 AN 10:176; *Word of the Buddha*, s. 51.

den moderna teknologin. En otrolig rad av apparater och media—television, radio, dagstidningar, skvallertidningar, biografier—framställer en kontinuerlig ström av onödvändig information och distraherande underhållning vars slutresultat är att lämna sinnet passivt, andefattigt och sterilt. All denna utveckling, som naivt accepteras som ”framsteg,” hotar att avtrubba vår estetiska och andliga känslighet och göra oss döva för det kontemplativa livets högre kall. Allvarliga kandidater på vägen till befrielse måste vara extremt urskiljande när det gäller det som de tillåter sig att utsättas för. De skulle tjäna sina strävanden i stor grad genom att inkludera dessa källor till nöje och onödvändig information i kategorin tomt prat, och göra en ansträngning att undvika dem.

### **Rätt handling (*Sammā Kammanta*)**

Rätt handling innebär att avstå från osunda dåd som uppträder med kroppen som sina naturliga uttryckssätt. Nyckelelementet i denna av vägens faktorer är den mentala faktorn avhållsamhet, men eftersom denna avhållsamhet har tillämpning på handlingar utförda genom kroppen så kallas den för ”rätt handling.” Buddhan nämner tre beståndsdelar hos rätt handling: att avhålla sig från att döda, att avhålla sig från att ta det som inte har givits, och att avhålla sig från felaktigt sexuellt uppförande. Vi skall i korthet diskutera dessa, i ordningsföljd.

#### (1) Att avhålla sig från att döda (*pāṇātipātā veramaṇī*)

Häri undviker någon att döda och avhåller sig från det. Utan käpp eller svärd, samvetsgrann, full av medkänsla önskar han alla medvetna varelsers välfärd.<sup>8</sup>

”Att avstå från att döda” har en vidare tillämpning än blott att avstå från att döda andra mänskliga varelser. Föreskriften påbjuder avhållsamhet från att döda någon som helst medveten varelse. En ”medveten varelse” (*pāṇī, satta*) är en levande varelse som är försedd med sinne eller medvetande; för praktiska ändamål innebär detta mänskliga varelser, djur och insekter. Växter anses inte vara medvetna varelser: även om de uppvisar en viss grad av känslighet så saknar de fullfjädrat medvetande, det definierande draget hos en medveten varelse.

Det ”dödande” som skall undvikas är *avsiktligt* dödande, det avsiktliga förstörandet av livet för en varelse försedd med medvetande. Principen grundar sig på tanken att alla varelser älskar livet och fruktar döden, att alla söker glädje och är avogt inställda till smärta. Den väsentliga bestämningen för vad som utgör en överträdelse är viljan att döda, som resulterar i en handling som berövar en varelse livet. Självmord anses också generellt sett som ett brott mot föreskriften, men inte dödande som sker genom en olyckshändelse eftersom avsikten inte finns där. Avhållsamheten kan ses som att den bör tillämpas på två typer av handling, den primära och den sekundära. Den primära är det faktiska förstörandet av liv; den sekundära är att avsiktligt skada eller tortera en annan varelse utan att döda den.

Medan Buddhans uttalande om att inte skada är tämligen enkelt och rättframt, så ger senare kommentarer en detaljerad analys av princi-

<sup>8</sup> AN 10:176; *Word of the Buddha*, s. 53.



pen. En avhandling från Thailand, skriven av en lärd thailändsk patriark, sammanställer en stor mängd äldre material till en särskilt genomgående behandling, som vi skall sammanfatta i korthet här.<sup>9</sup> Avhandlingen har som en poäng att dödande kan ha varierande grader av moralisk vikt som medför olika konsekvenser. De tre primära variabler som styr den moraliska vikten är objektet, motivet och ansträngningen. Med avseende på objektet så finns det en skillnad i allvarlighet emellan att döda en mänsklig varelse och att döda ett djur, där det förra väger tyngre kammiskt sett eftersom människan har ett mer utvecklat moraliskt sinne och större andlig potential än djur. Bland mänskliga varelser så beror graden av kammisk vikt på personens som dödat kvalitét och dennas relation till den som dödat; således är det en särskilt grav handling att döda en person som har överlägsna andliga kvalitéter, eller en personlig välgörare, så som en förälder eller en lärare.

Motivet för att döda har också inflytande på den moraliska vikten. Handlingar av dödade kan vara drivna av girighet, hat eller villfarelse. Av dessa tre så är dödande motiverat av hat det mest allvarliga, och vikten ökar i den grad som dödandet är överlagt. Kraften hos ansträngningen bidrar också, på så vis att den osunda kamman är proportionerlig mot kraften och styrkan hos föroreningarna.

Den positiva motparten till att avhålla sig från dödande är, som Buddhan anger, utvecklandet av godhet och medlidande gentemot andra varelser. Lärjungen undviker inte bara att förstöra liv; han lever med ett hjärta fullt av medkänsla, och önskar alla varelser välfärd. Åtagandet att inte skada någon och bekymra sig om andras välfärd representerar den praktiska tillämpningen av den andra av vägens faktorer, rätt avsikt, i form av välvilja och harmlöshet.

(2) Att avhålla sig från att ta det som inte har givits (*adinnādānā veramaṇī*)

Han undviker att ta det som inte har givits och avhåller sig från det; vad en annan person äger av föremål eller boskap i byn eller i skogen, det tar han inte iväg med avsikt till stöld.<sup>10</sup>

”Att ta det som inte har givits” innebär att överta andras rättmätiga ägodelar med avsikt till stöld. Om man tar något som inte har någon ägare, så som stenar eller trävirke, förutsatt att ingen har gjort anspråk på dem, eller till och med ädelstenar utvunna ur jorden, så räknas inte den handlingen som en kränkning av föreskriften även om dessa objekt inte har givits. Men något som också är underförstått som en överträdelse, även om det inte uttryckligen sägs, är att vägra att ge andra det som rättmätigen borde ges till dem.

Kommentarerna nämner ett antal sätt på vilka ”att ta det som inte har givits” kan begås. Några av de vanligaste kan räknas upp:

(1) *stöld*: att ta andras ägodelar i hemlighet, såsom inbrott, fickstöld, etc.;

(2) *rån*: att ta det som tillhör andra öppet genom våld eller hot;

9 Hans Kungliga Höghet Prins Vajirañāṇavararasa, *The Five Precepts and the Five Ennoblers* (Bangkok, 1975), s. 1-9.

10 AN 10:176; *Word of the Buddha*, s. 53.

- (3) *knyckande*: att plötsligt rycka till sig en annan persons ägodel innan vederbörande hinner stå emot;
- (4) *svek*: att erhålla ägande av en annan persons ägodelar genom att falskeligen göra anspråk på dem som ens egna;
- (5) *bedrägeri*: att använda falska vikter och mått för att lura kunder.<sup>11</sup>

Den grad av moralisk vikt som vidhäftar handlingen bestäms av tre faktorer: värdet hos det föremål som tas; stöldens offers kvalitéer; och tjuvens personliga tillstånd. Angående den första så är den moraliska vikten direkt proportionell mot föremålets värde. Angående den andra så varierar vikten med motsvarighet i den berövade individens moraliska kvalitéer. Angående den tredje så kan handlingar av stöld vara motiverade av antingen girighet eller hat. Medan girighet är det vanligaste fallet så kan hat också vara ansvarigt såsom när en person berövar en annan vederbörandes ägodelar inte så mycket för att han vill ha dem själv som för att han vill skada vederbörande. Emellan de två så är handlingar motiverade av hat kammiskt tyngre än handlingar motiverade av ren girighet.

Den positiva motparten till att avhålla sig från stöld är ärlighet, vilket underförstått betyder respekt för andras ägodelar och för deras rätt att använda sina ägodelar som de önskar. En annan relaterad dygd är förnöjsamhet, att vara nöjd med vad man har utan att vara böjd att utöka sin rikedom genom skrupelfria tillvägagångssätt. Den mest framstående motsatta dygden är generositet, att ge bort sin egen rikedom och sina egna tillhörigheter i syfte att tjäna andra.

- (3) Att avhålla sig från felaktigt handlande med avseende på ens sexualitet (*kāmesu micchā-cārā veramaṇī*)

Han undviker felaktigt handlande med avseende på sin sexualitet och avhåller sig från det. Han har inte samlag med sådana personer som fortfarande är under sin faders, moders, broders, systems eller sina släktingars beskydd, ej heller med gifta kvinnor, ej heller med dömda kvinnliga brottslingar, till sist ej heller med trolovade flickor.<sup>12</sup>

Denna föreskrifts ledande skäl, från den etiska synvinkeln, är att beskydda äktenskapsrelationer från störningar från utsidan och att främja tilltro och trohet inom äktenskapets förening. Från den andliga synvinkeln hjälper den till att tygla det sexuella begärets expansiva tendens och är således ett steg i avståndets riktning, vilket når sin fulländning i förbindelsen att iaktta celibat (*brahmacariya*) för munkar och nunnor. Men för lekfolket så påbjuder föreskriften avhållsamhet från sexuella förbindelser med en otillåten partner. Den primära överträdelsen är att ingå i fullständig sexuell förening, men alla övriga sexuella engagemang av en mindre fullständig sort kan anses som sekundära kränkningar.

Den huvudsakliga fråga som föreskriften ger upphov till rör vem som skall räknas som en otillåten partner. Buddhans uttalande definierar den otillåtna partnern från mannens perspektiv, men senare avhand-

<sup>11</sup> *The Five Precepts and the Five Ennoblers* ger en mer fullständig lista, s. 10-13.

<sup>12</sup> AN 10:176; *Word of the Buddha*, s. 53.

lingar utarbetar ämnet för båda könen.<sup>13</sup>

För en man anses tre typer av kvinnor som otillåtna partners:

- (1) En kvinna som är gift med en annan man. Detta innefattar, vid sidan av en kvinna som redan är gift med en man, en kvinna som inte är hans lagmässiga hustru men som i allmänhet är känd som hans följeslayerska, som lever tillsammans med honom eller uppehålls av honom eller på något vis är erkänd som hans partner. Alla dessa kvinnor är otillåtna partners för män förutom deras egna makar. Denna klass torde också innefatta en kvinna som är förlovad med en annan man. Men en änka eller en frångild kvinna är inte förbjuden mark, förutsatt att hon inte utesluts av andra skäl.
- (2) En kvinna som fortfarande är under beskydd. Detta är en flicka eller kvinna som står under beskydd av sin moder, fader, sina släktingar, eller andra som rättmätigt är berättigade att vara hennes beskyddare. Detta villkor utesluter rymningar för att gifta sig eller hemliga äktenskap som står i motsats till den beskyddande partens önsknings.
- (3) En kvinna förbjuden av konventionen. Detta innefattar nära kvinnliga släktingar som förbjuds som partners av den samhälleliga traditionen, nunnor och andra kvinnor som har avlagt löfte om celibat, och dem som förbjuds som partners av landets lag.

Från en kvinnas synvinkel så anses två typer av män som otillåtna partners:

- (1) För en gift kvinna är varje kvinna förutom hennes make förbjuden mark. Således kränker en gift kvinna föreskriften om hon bryter sitt trohetslöfte till sin make. Men en änka eller frångild kvinna är fri att gifta om sig.
- (2) För varje kvinna är varje man som förbjuds av konventionen, såsom nära släktingar eller dem som har avlagt löfte om celibat, en otillåten partner.

Vid sidan av dessa så utgör varje fall av påtvingad, våldsam eller tvångsmässig sexuell förening en överträdelse. Men i sådana fall så faller kränkningen endast på överträdaren, inte på den som tvingats att underkasta sig.

Den positiva dygd som har sin motsvarighet i avhållsamheten är, för lekfolket, äktenskaplig trohet. Make och hustru bör vara trogna och hängivna varandra, nöjda med förhållandet, och bör inte riskera ett uppbrott genom att söka partners på utsidan. Dock begränsar inte principen sexuella förhållanden till äktenskapet. Den är tillräckligt flexibel för att tillåta variationer beroende på den samhälleliga konventionen. Det väsentliga syftet, som vi har sagt, är att förhindra sexuella förhållanden som är av skada för andra. När mogna oberoende människor, även om de är ogifta, ingår i ett sexuellt förhållande genom fritt samtycke så är, så länge som ingen annan person avsiktligt

---

<sup>13</sup> Följande uppräknings är sammanfattad från *The Five Precepts and the Five Ennoblers*, s. 16-18.

skadas, inget brott mot träningsprincipen involverat.

För ordinerade munkar och nunnor, innefattande män och kvinnor som har undertagit sig att följa de åtta eller tio föreskrifterna, så krävs att de iakttar celibat. De måste avhålla sig inte bara från felaktigt handlande med avseende på sin sexualitet, utan från alla sexuella engagemang, åtminstone under perioden av sitt löfte. Det heliga livet syftar i sin högsta form till fullständig renhet i tanke, ord och dåd, och kräver att man vänder tillbaka strömmen av sexuellt begär.

### **Rätt livsföring (*Sammā Ajīva*)**

Rätt livsföring befattar sig med att säkerställa att man tjänar sitt uppehälle på ett rättfärdigt sätt. För en leklärjunge lär Buddhan ut att rike- dom bör förtjänas i överensstämmelse med vissa normer. Man bör erhålla den endast genom lagliga tillvägagångssätt, inte olagligen; man bör erhålla den på ett fridfullt sätt, utan tvång eller våld; man bör erhålla den på ett ärligt sätt, inte genom knep eller bedrägeri; och man bör erhålla den på sätt som inte medför skada eller lidande för andra.<sup>14</sup> Buddhan nämner fem specifika typer av livsföring som medför skada för andra och som därför ska undvikas: handel med vapen, handel med levande varelser (vilket innefattar att föda upp djur för slakt så väl som slavhandel och prostitution), köttproduktion och slakt, handel med gifter och handel med berusningsmedel (AN 5:177). Han nämner vidare flera oärliga sätt att vinna rikedom vilka faller under felaktig livsföring: att praktisera bedrägeri, förräderi, spådom, tjuvknep och tagandet av ränta (MN 117). Uppenbarligen är varje yrke som kräver en kränkning av rätt tal och rätt handling en felaktig form av livsföring, men andra yrken, såsom säljandet av vapen eller berusningsmedel, kanske inte kränker de faktorerna men kan ändå vara fel på grund av sina konsekvenser för andra.

Den thailändska avhandlingen diskuterar de positiva aspekterna av rätt livsföring under de tre praktiska rubrikerna rättframhet beträffande handlingar, rättframhet beträffande personer och rättframhet beträffande föremål.<sup>15</sup> ”Rättframhet beträffande handlingar” betyder att arbetare flitigt och samvetsgrant bör fullfölja sina plikter, inte slösa bort sin tid, eller påstå att de arbetat längre tid än de gjort, eller stoppa företagets varor i sina egna fickor. ”Rättframhet beträffande personer” betyder att rättmätig respekt och omsorg bör visas gentemot arbetsgivare, arbetstagare, kollegor och kunder. En arbetsgivare bör till exempel tilldela sina arbetare sysslor som motsvarar deras förmåga, betala dem på ett adekvat sätt, befordra dem när de förtjänar en befordran och ge dem semester och bonusar någon gång då och då. Kollegor bör försöka samarbeta snarare än konkurrera, medan försäljare bör vara rättvisa i sina handhavanden med kunder. ”Rättframhet beträffande föremål” betyder att i företags transaktioner bör de artiklar som säljs presenteras på ett med sanningen överensstämmande sätt. Det bör inte finnas någon förledande reklam, felaktiga representationer av kvalitet eller kvantitet, eller oärliga manövrer.

---

14 Se AN 4:62; AN 5:41; AN 8:54.

15 *The Five Precepts and the Five Ennoblers*, s. 45-47.

## V. RÄTT ANSTRÄNGNING

(*Sammā Vāyāma*)

Den rening av uppförandet som har fastställts genom de förra tre faktorerna tjänar som en grund för nästa avdelning hos vägen, avdelningen koncentration (*samāhikkhandha* [sic!]). Denna förhandenvärande träningsfas, som fortgår från moralisk återhållsamhet till direkt mental träning, omfattar de tre faktorerna rätt ansträngning, rätt uppmärksamhet och rätt koncentration. Den får sitt namn från målet mot vilket den syftar, den kraft av ihållande koncentration som i sig själv krävs som stödet för insiktsfull visdom. Visdom är det primära redskapet för räddning, men den genomträngande inblick som den frambringar kan bara öppnas upp när sinnet har lugnats och samlats. Rätt koncentration för med sig den erforderliga stillheten hos sinnet genom att ena det med hjälp av ostört fokus på ett passande föremål. För att göra så behöver dock faktorn koncentration hjälp från ansträngning och uppmärksamhet. Rätt ansträngning tillhandahåller den energi som uppgiften kräver, och rätt uppmärksamhet tillhandahåller de stabiliserande punkterna för medvetandet.

Kommentatorerna illustrerar det ömsesidiga beroendet emellan koncentrationsgruppens tre faktorer med en enkel liknelse. Tre pojkar går till en park för att leka. Medan de promenerar ser de ett träd med blommande toppar och beslutar sig för att de vill plocka blommorna. Men blommorna är bortom räckhåll till och med för den längste pojken. Då böjer sig en vän ner och erbjuder sin rygg. Den långa pojken klättrar upp, men tvekar fortfarande att sträcka sig efter blommorna eftersom han är rädd att falla. Så den tredje pojken kommer över och erbjuder sin axel som stöd. Den förste pojken, som står på den andre pojkens rygg, lutar sig då mot den tredje pojkens axel, når upp, och plockar blommorna.<sup>1</sup>

I liknelsen representerar den långa pojken som plockar blommorna koncentrationen med dess funktion av att ena sinnet. Men för att ena sinnet behöver koncentrationen stöd: den energi som tillhandahålls av rätt ansträngning, vilken är som pojken som erbjuder sin rygg. Den behöver också det stabiliserande medvetande som erbjuds av uppmärksamheten, vilken är som pojken som erbjuder sin axel. När rätt koncentration mottager detta stöd så kan den bemyndigad av rätt ansträngning och balanserad av rätt uppmärksamhet dra de spridda tankestrådar till sig och fixera sinnet fast på dess objekt.

Energi (*virīya*), den mentala faktorn bakom rätt ansträngning, kan uppträda både i sunda och osunda former. Samma faktor ger bränsle åt begär, aggression, våld och äregirighet å ena sidan, och generositet, självdisciplin, vänlighet, koncentration och förståelse å andra sidan. Den ansträngning som är involverad i rätt ansträngning är en sund form av energi, men den är något mer specifikt, nämligen energin i sunda medvetandetilstånd riktade mot befrielse från lidande. Denna

---

<sup>1</sup> *Papañcasūdanī* (Kommentar till Majjhima Nikāya).

sista bestämning är särskilt viktig. För att sund energi skall bidra till vägen så måste den ledas av rätt uppfattning och rätt avsikt, och fungera i samklang med de övriga av vägens faktorer. Annars, som energin i vardagliga sunda sinnestillstånd, så alstrar den blott en ansamling av merit som mognar inom hjulet av födelse och död; den resulterar inte i frigörelse från hjulet.

Åter och åter igen betonade Buddhan behovet av ansträngning, av flitighet, strävan, och outtröttlig ihärdighet. Skälet till varför ansträngning är så avgörande är att varje person måste utarbeta sin egen räddning. Buddhan gör vad han kan genom att peka ut vägen till befrielse; resten innefattar att sätta vägen i verket genom träning, en uppgift som kräver energi. Denna energi skall tillämpas på odlandet av sinnet, som utgör ett fokus för hela vägen. Utgångspunkten är det förorenade sinnet, plågat och villfaret; målet är det befriade sinnet, renat och upplyst av visdom. Vad som kommer emellan är den oförtrutna ansträngningen att förvandla det förorenade sinnet till det befriade sinnet. Arbetet med att odla en själv är inte lätt—det finns ingen som kan göra det för oss förutom vi själva—men det är inte omöjligt. Buddhan själv och hans uppnådda lärjungar tillhandahåller det levande beviset för att uppgiften inte är bortom vårt räckhåll. De försäkrar oss också om att vem som helst som följer vägen kan uppnå samma mål. Men vad som behövs är ansträngning, det träningsarbete som tas upp med föresatsen: ”Jag skall inte ge upp förrän jag har uppnått vadhelst som är uppnåbart genom manlig ihärdighet, energi och bemödande.”<sup>2</sup>

Den mentala processens natur får till sin effekt en uppdelning av rätt ansträngning i fyra ”stora bemödanden”:

- (1) Att förhindra uppkomsten av ouppkomna osunda tillstånd;
- (2) Att överge osunda tillstånd som redan har uppkommit;
- (3) Att uppväcka sunda tillstånd som ännu inte har uppkommit;
- (4) att bibehålla och fullända sunda tillstånd som redan har uppkommit.

De osunda tillstånden (*akusalā dhammā*) är föroreningarna, och de tankar, känslor och avsikter som härrör från dem, om än de bryter fram i handling eller förblir inombords. De sunda tillstånden (*kusalā dhammā*) är sinnestillstånd som är ofläckade av föroreningar, särskilt de som leder till räddning. Var och en av de två typerna av mentala tillstånd påbördar oss en dubbel uppgift. Den osunda sidan kräver att de föroreningar som ligger vilande förhindras från att bryta ut och att de aktiva föroreningar som redan är vid handen fördrivs. Den sunda sidan kräver att de outvecklade befriande faktorerna först bringas till stånd, och sedan envist utvecklas till fullständig mognad. Nu skall vi undersöka var och en av dessa fyra uppdelningar av rätt ansträngning, och ägna särskild uppmärksamhet åt det mest fruktsamma fältet för tillämpning, odlandet av sinnet genom meditation.

### **Att förhindra uppkomsten av ouppkomna osunda tillstånd**

Häri väcker lärjungen sin vilja att undvika uppkomsten av onda,

2 MN 70; *Word of the Buddha*, s. 59-60.

osunda tillstånd som ännu inte har uppkommit; och han anstränger sig, sätter sin energi i rörelse, och strävar med sitt sinne.<sup>3</sup>

Rätt ansträngnings första sida siktar mot att komma över osunda tillstånd, sinnestillstånd befläckade av föroreningar. I den utsträckning som de hindrar koncentrationen framställs föroreningarna vanligtvis i en femfaldig uppsättning som kallas för de ”fem hindren” (*pañcanīvaraṇā*): sinnligt begär, illvilja, slöhet och sömnhet, rastlöshet och oro, och tvivel.<sup>4</sup> De erhåller namnet ”hinder” eftersom de blockerar vägen till befrielse; de växer upp och över sinnet och förhindrar lugn och insikt, de primära instrumenten för framsteg. De första två hindren, sinnligt begär och illvilja, är uppsättningens starkaste, de mest formidabla barriärerna mot meditativ tillväxt, och representerar de osunda rötterna girighet respektive motvilja. De andra tre hindren, mindre giftiga men fortfarande hämmande, är utlöpare av villfarelse, vanligen i kombination med andra föroreningar.

*Sinnligt begär* tolkas på två sätt. Ibland förstås det i en snäv betydelse som lust till de ”fem elementen av sinnesnjutning,” d.v.s. angenäma syner, ljud, lukter, smaker och beröringar; ibland ges en bredare tolkning enligt vilken termen kommer att inkludera begäret i alla dess uttryckssätt, om så än till sinnesnjutningar, rikedom, makt, ställning, berömmelse eller vad annat som helst som det kan fästa sig vid. Det andra hindret, *illvilja*, är en synonym till motvilja. Det omfattar hat, ilska, förbittring, varje nyans av frånstötande, om än riktade emot andra människor, emot en själv, emot föremål, eller emot situationer. Det tredje hindret, *slöhet och sömnhet*, är en sammansättning av två faktorer som sammanlänkas av sitt gemensamma drag av mental ohanterlighet. En är slöhet (*thīna*), som framträder som mental tröghet; den andra är sömnhet (*middha*), som ses i form av mentalt sjunkande, tunghet hos sinnet, eller en överdriven benägenhet att sova. På den motsatta extremen befinner sig det fjärde hindret, *rastlöshet och oro*. Även detta är en sammansättning där dess två delar länkas samman av sitt gemensamma drag av brist på lugn. Rastlöshet (*uddhacca*) är upprördhet eller iver, vilka driver sinnet från tanke till tanke med snabbhet och frenesi; oro (*kukkucca*) är ånger över forna misstag och ångest angående deras möjliga oönskade konsekvenser. Det femte hindret, *tvivel*, betecknar en kronisk obeslutsamhet och brist på bestämmdhet: inte intelligensens kritiska prövande, en attityd som uppmuntras av Buddhan, men en bestående oförmåga att åtaga sig den andliga träningen på grund av kvardröjande tvivel rörande Buddhan, dennes doktrin och hans väg.

Den första ansträngning som bör göras beträffande hindren är ansträngningen att förhindra ouppkomna hinder från att uppkomma; denna kallas även strävan att hålla tillbaka (*saṃvarappadhāna*). Ansträngningen att hålla hindren i schack är absolut nödvändig vid den meditativa träningens start och genom hela loppet av dess utveckling. För när hindren uppkommer så skingrar de uppmärksamheten och försmörkar medvetenhetens beskaffenhet, till förfång för lugn och klarhet. Hindren kommer inte från utanför sinnet men från dess insida. De uppträder genom aktiverandet av vissa tendenser som hela tiden ligger

3 AN 4:13; *Word of the Buddha*, s. 57.

4 *Kāmacchanda, byāpāda, thīna-middha, uddhaccakukkucca, vikikicchā*.

vilande i det mentala kontinuumets djupa skrymslen, där de väntar på ett tillfälle att flyta upp till ytan.

Generellt sett så är det som utlöser hindrens aktivitet den input som skänks av sinneserfarenheten. Den fysiska organismen är försedd med fem sinnesförmågor som var och en mottager sin egen bestämda typ av data—ögat mottager former, örat ljud, näsan lukter, tungan smaker, kroppen känsselförnimmelser. Sinnesobjekt tränger sig hela tiden på sinnena, vilka vidarebefordrar den information de mottager till sinnet, där den bearbetas, utvärderas och ges ett passande gensvar. Men sinnet kan handskas med de intryck som det mottager på olika sätt, som styrs i första hand av det sätt på vilket det är uppmärksam på dem. När sinnet gör tillkänna den inkommande datan på ett omsorgslöst sätt, med ovist övervägande (*ayoniso manasikāra*), så tenderar sinnesobjekten att röra upp osunda tillstånd. De gör detta antingen direkt, genom sitt omedelbara inflytande, eller också indirekt genom att avlagra minnesspår som senare kan svälla upp som föremål för förorenade tankar, bilder och fantasier. Som en generell regel så motsvarar den förorening som har aktiverats objektet: attraktiva objekt framkallar begär, obehagliga objekt framkallar illvilja, och obestämbara objekt framkallar de föroreningar som förknippas med villfarelse.

Eftersom ett okontrollerat gensvar på sinnets indata stimulerar de latent föroreningarna så är det som bevisligen behövs för att förhindra dem från att uppkomma kontroll över sinnena. Således lär Buddhan ut, såsom disciplinen för att hålla hindren i schack, en övning som kallas för tillbakahållandet av sinnesförmågorna (*indriya-saṃvara*):

När han förnimmer en form med ögat, ett ljud med örat, en odör med näsan, en smak med tungan, ett intryck med kroppen, eller ett objekt med sinnet, så griper han varken tecknet eller detaljerna. Och han strävar efter att avvärja det genom vilket onda och osunda tillstånd, girighet och sorg, skulle uppkomma, om han förblev med ovaktade sinnen; och han vakar över sina sinnen, håller tillbaka sina sinnen.<sup>5</sup>

Att hålla tillbaka sinnena betyder inte att förneka sinnena, att dra sig tillbaka till ett totalt utträdande ur sinnesvärlden. Det är omöjligt, och även om det kunde åstadkommas så skulle det verkliga problemet fortfarande inte vara löst; för föroreningarna befinner sig i sinnet, inte i sinnesorganen eller i föremål. Nyckeln till kontroll över sinnena indikeras av frasen ”att varken gripa tecknet eller detaljerna.” ”Tecknet” (*nimitta*) är objektets generella utseende så vitt som detta utseende fasthålls vid som grundval för förorenade tankar; ”detaljerna” (*anuby-añjana*) är dess mindre iögonfallande drag. Om kontroll över sinnena saknas så strövar sinnet vårdslöst över sinnenas fält. Först fattar det tecknet, vilket sätter föroreningarna i rörelse, sedan utforskar det detaljerna, vilket tillåter dem att mångfaldigas och frodas.

För att hålla tillbaka sinnena så krävs det att uppmärksamhet och klart förstående tillämpas på mötet med sinnenas fält. Sinnesmedvetande sker i en serie, som en ordningsföljd av ögonblickliga kognitiva handlingar som var och en har sin speciella uppgift. De inledande stadierna i serien sker som automatiska funktioner: först gör sinnet tillkänna ob-

5 AN 4:14; *Word of the Buddha*, s. 57.



jektet, sedan begriper det det, sedan erkänner det förnimmelsen, undersöker den och identifierar den. Omedelbart efter identifierandet öppnas ett utrymme upp i vilket det sker en fri utvärdering av objektet som leder till valet av ett gensvar. När uppmärksamhet saknas så kommer de latent föroreningarna, som pockar på för att få ett tillfälle att dyka upp, att motivera ett felaktigt övervägande. Man kommer att gripa objektets tecken, utforska dess detaljer, och därigenom ge föroreningarna deras chans: med grund i girighet kommer man att bli fascinerad av ett angenämt objekt, med grund i motvilja kommer man att bli fränstött av ett oangenämt objekt. Men när man tillämpar uppmärksamhet på det som möter en genom sinnen så kväver man den kognitiva processen i dess linda innan den kan utvecklas till de stadier som stimulerar de vilande besittelserna. Uppmärksamheten håller hindren i schack genom att hålla kvar sinnet på nivån av det som upplevs. Den nitar fast medvetenheten på det givna, och hindrar sinnet från att utsmycka datan med idéer födda ur girighet, motvilja och villfarelse. Sedan, med denna lysande medvetenhet som ledstjärna, så kan sinnet fortgå med att begripa objektet som det är, utan att förledas.

### Att överge de osunda tillstånd som har uppkommit

Häri väcker lärjungen sin vilja att komma över de onda, osunda tillstånd som redan har uppkommit och han anstränger sig, sätter sin energi i rörelse, och strävar med sitt sinne.<sup>6</sup>

Trots ansträngningen till kontroll av sinnen så kan föroreningarna fortfarande dyka upp. De sväller upp från det mentala kontinuumets djup, från de begrävda skikten av forna ansamlingar, för att koagulera till osunda tankar och känslor. När detta händer så blir en ny form av ansträngning nödvändig, ansträngningen att överge osunda tillstånd som har uppkommit, vilken kortfattat kallas för strävan att överge (*pahānappadhāna*):

Han bibehåller inte någon tanke av sinnlig lust, illvilja, eller harmfullhet, eller några andra onda och osunda tillstånd som kan ha uppkommit; han överger dem, förjagar dem, förgör dem, får dem att försvinna.<sup>7</sup>

Precis som en skicklig läkare har olika mediciner för olika åkommor så har Buddhan olika motgifter för de olika hindren, vissa lika tillämpbara på alla, vissa anpassade till ett särskilt hinder. I ett viktigt avsnitt så förklarar Buddhan fem tekniker för att driva bort distraherande tankar.<sup>8</sup> Den första är att driva bort den förorenade tanken med en sund tanke som är dess exakta motsats, i likhet med det sätt på vilket en snickare kan använda en ny plugg för att driva ut en gammal. För vart och ett av de fem hindren finns det ett särskilt botemedel, ett meditativt tillvägagångssätt som är uttryckligen utformat för att ta luften ur det och förgöra det. Detta botemedel kan tillämpas periodiskt, när ett hinder uppträder och avbryter meditationen över det primära subjektet; eller så kan det tas som ett primärt subjekt i sig självt, använt för att motsätta sig en förorening som upprepade gånger tycks vara ett be-

6 AN 4:13; *Word of the Buddha*, s. 58.

7 AN 4:14; *Word of the Buddha*, s. 58.

8 MN 20; *Word of the Buddha*, s. 58.

stående hinder i ens träning. Men för att motgiftet ska bli effektivt i den första rollen, som ett temporärt medel som krävs på grund av ansvällningen av ett hinder, så är det bäst att bekanta sig med det genom att göra det till ett primärt objekt, åtminstone i kortare perioder.

För begäret så är ett botemedel av generell tillämpning meditationen över obeständighet, vilken knacker bort fastklängandets underliggande stöd, det implicita antagandet att de föremål som man klänger fast vid är stabila och varaktiga. För begär i den specifika formen av sinnlig lusta så är det kraftfullaste motgiftet begrundandet av kroppens oattraktiva natur, vilket skall behandlas i större utsträckning i nästa kapitel. Illvilja möter sitt passande botemedel i meditationen över kärleksfull godhet (*mettā*), vilken överger alla spår av hat och ilska genom det metodiska utstrålandet av den altruistiska önskan att alla varelser varde friska och lyckliga. Skingrandet av slöhet och sömnighet kräver en särskild ansträngning att uppamma energi, för vilken flera metoder föreslås: visualiseringen av en skinande boll av ljus, att ta sig upp och göra ett pass uppgående gående meditation, begrundandet av döden, eller helt enkelt att besluta sig fast för att fortsätta sträva. Rastlöshet och oro motverkas mest effektivt genom att sinnet vänds mot ett enkelt föremål som lugnar det; den metod som vanligtvis rekommenderas är uppmärksamhet på andningen, uppmärksamhet på andningens in- och utflöde. I fallet tvivel är det särskilda botemedlet undersökning: att göra efterforskningar, ställa frågor, och studera läran tills dess obskyra punkter blir klara.<sup>9</sup>

Medan denna första av de fem metoderna för att fördriva hindren inefattar en ett-till-ett-gruppering mellan ett hinder och dess botemedel så gör de fyra övriga användning av generella angreppssätt. Den andra metoden åkallar krafterna skam (*hiri*) och moralisk fruktan (*ottappa*) för att överge oönskade tankar: man begrundar tanken såsom vidrig och ovärdig och betänker dess oönskvärda konsekvenser tills en inre motreaktion sätter in som driver bort tanken. Den tredje metoden innefattar ett avsiktligt avledande av uppmärksamheten. När en osund tanken uppkommer och högljutt kräver att bli uppmärksammas så, istället för att hänge sig åt den, stänger man helt enkelt ute den genom att rikta sin uppmärksamhet någon annanstans, som när man stänger sina ögon eller tittar bort för att undvika en obehaglig syn. Den fjärde metoden använder det motsatta angreppssättet. Istället för att vända sig bort från den oönskade tanken så konfronterar man den direkt som ett objekt, fingranskar dess drag, och undersöker dess källa. När detta görs tystnar tanken och försvinner till slut. För en osund tanke är som en tjuv: den skapar bara problem när dess göranden är dolda, men satt under luppen så blir den tam. Den femte metoden, som skall användas endast som en sista utväg, är förträngande—att kraftfullt hålla tillbaka den osunda tanken med viljestyrkan på samma sätt som en stark man kan kasta en svagare man till marken och hålla honom fastnaglad där med sin vikt.

---

9 För en fullständig behandling av metoderna för att handskas med hindren vart och ett för sig, se kommentaren till Satipaṭṭhāna Sutta (DN 22, MN 10). En översättning av de relevanta passagera, med ytterligare utdrag från underkommentarerna, kan hittas i SomaThera, *The Way of Mindfulness*, s. 116-26.

Genom att tillämpa dessa fem metoder med skicklighet och urskillning, säger Buddhan, blir man en mästare inom alla vägar som tanken kan ta sig. Man är inte längre sinnets undersåte men dess mästare. Beträffande vilken som helst tanke som man vill tänka så kommer man att tänka den. Beträffande vilken som helst tanke som man inte vill tänka så kommer man inte att tänka den. Även om osunda tankar då och då uppkommer så kan man skingra dem omedelbart, lika kvickt som en stekpanna som är röd av hetta förvandlar några få droppar vatten som slumpmässigt hamnat på den till ånga.

### Att uppväcka ouppkomna sunda tillstånd

Häri väcker lärjungen sin vilja att uppväcka osunda tillstånd som ännu inte har uppkommit; och han anstränger sig, sätter sin energi i rörelse, och strävar med sitt sinne.<sup>10</sup>

Samtidigt med borttagandet av föroreningarna så ställer rätt ansträngning oss också inför uppgiften att odla sunda sinnestillstånd. Detta innefattar två avdelningar: att uppväcka sunda tillstånd som ännu inte har uppkommit samt att få sunda tillstånd som redan har uppkommit att mogna.

Den första av de två avdelningarna är också känd som ansträngningen att utveckla (*bhāvanāppadhāna*). Även om de sunda tillstånd som skall utvecklas kan grupperas på olika sätt—stillhet respektive insikt, de fyra grundvalarna för uppmärksamhet, vägens åtta faktorer, etc.—så lägger Buddhan särskilt vikt på en uppsättning som kallas för de sju upplysningsfaktorerna (*satta bojjhaṅgā*): uppmärksamhet, undersökning av fenomenen, energi, hänförelse, lugn, koncentration, och jämnmod.

Således utvecklar han upplysningsfaktorerna, grundade på avskildhet, på fristående, på upphörande, och ändande i räddning, nämligen: upplysningsfaktorerna uppmärksamhet, undersökning av fenomenen, energi, hänförelse, lugn, koncentration, och jämnmod.

11

Vägen till upplysning börjar med *uppmärksamhet*. Uppmärksamheten bäddar marken för insikt i tingens natur genom att föra fram i ljuset de fenomen som finns i nuet, i det nuvarande ögonblicket, avklädda alla subjektiva kommentarer, tolkningar och projektioner. Sedan, när uppmärksamheten har fört de nakna fenomenen i fokus, så träder faktorn *undersökning* in för att söka deras särdrag. Medan uppmärksamheten är i grunden receptiv så är undersökningen en aktiv faktor som ständaktigt prövar, analyserar och dissekerar fenomenen för att avslöja deras grundläggande strukturer.

Arbetet med att undersöka kräver *energi*, den tredje upplysningsfaktor, som framträder i tre stadier. Det första stadiet, den energi som återfinns vid starten, skakar av en slöhet och uppväcker en inledande

10 AN 4:13; *Word of the Buddha*, s. 58-59.

11 AN 4:14; *Word of the Buddha*, s. 59. Pali-namnen för de sju är: *satisambojjhaṅga*, *dhammavicayasambojjhaṅga*, *viriyasambojjhaṅga*, *pītisambojjhaṅga*, *passaddhisambojjhaṅga*, *samādhisambojjhaṅga*, *upekkhāsambojjhaṅga*.

entusiasm. Då arbetet med att begrunda fortskrider så tar energin fart och inträder i det andra stadiet, ihållighet, i vilket den framdriver träningen utan att avta. Slutligen, vid höjdpunkten, når energin det tredje stadiet, oomkullrunkelighet, i vilket den driver begrundandet framåt och lämnar hindren maktlösa att stoppa det.

Då energin ökar så påskyndas den fjärde upplysningsfaktorn. Det är *hänförelse*, ett njutbart intresse för objektet. Hänförelsen byggs upp gradvis, och stiger till extatiska höjder: vågor av lycka löper genom kroppen, sinnet glöder av glädje, iver och förtroende intensifieras. Men dessa erfarenheter, uppmuntrande som de är, innehåller fortfarande en brist: de ger upphov till en uppjagadhet som gränsar till rastlöshet. Med ytterligare träning så sjunker dock hänförelsen undan och en ton av tystnad sätter in som signalerar att den femte faktorn, *lugn*, har uppkommit. Hänförelsen förblir närvarande, men den är nu dämpad, och arbetet med att begrunda fortgår med självbehärskad stillhet.

Lugnet bringar *koncentrationen*, den sjätte faktorn, enkelriktat enande av sinnet, till mognad. Och så, när koncentrationen djupnar, kommer den sista upplysningsfaktorn att behärska sinnet. Det är *jämnmot*, inre balans och jämvikt fri från de två bristerna uppjagadhet och tröghet. När tröghet råder måste energi uppväckas; när uppjagadhet råder så är det nödvändigt att utöva återhållsamhet. Men när båda bristerna har övervunnits så kan träningen utvecklas på ett jämnt sätt utan att man behöver bekymra sig. Jämnmotets sinne jämförs med en vagnförare vars hästar rör sig i en stadig fart: han måste varken mana dem framåt eller hålla tillbaka dem, men kan bara sitta bekvämt och se landskapet passera revy. Jämnmotet har samma ”åskådande” kvalitet. När de övriga faktorerna är balanserade förblir sinnet i jämvikt och beskådar fenomenens spel.

### Att bibehålla uppkomna sunda tillstånd

Häri väcker lärjungen sin vilja att bibehålla de sunda ting som redan har uppkommit, och inte låta dem försvinna, men att få dem att växa, att mogna, och bringa dem till sin utvecklings fullständiga fulländning; och han anstränger sig, sätter sin energi i rörelse, och strävar med sitt sinne.<sup>12</sup>

Denna sista av de fyra rätta ansträngningarna syftar till att bibehålla de uppkomna sunda faktorerna och bringa dem till mognad. Den kallas för ”ansträngningen att bibehålla” (*anurakkhaṇappadhāna*) och förklaras som ansträngningen att ”behålla fast i sinnet ett gynnsamt koncentrationsobjekt som har uppstått.”<sup>13</sup> Arbetet med att vakta objektet får de sju upplysningsfaktorerna att vinna stabilitet och gradvis öka i styrka tills de utflödar i ett befriande förverkligande. Detta markerar den rätta ansträngningens kulmen, målet i vilket de oräkneliga enskilda handlingarna av ansträngning slutligen når fullkomning.

---

12 AN 4:13; *Word of the Buddha*, s. 59.

13 AN 4:14; *Word of the Buddha*, s. 59.

## VI. RÄTT UPPMÄRKSAMHET

(*Sammā Sati*)

Buddhan säger att Dhamma, tingens yttersta sanning, är direkt synlig, tidlös, och kallar på oss för att vi ska närma oss den och se den. Dessutom säger han att den alltid är tillgänglig för oss, och att den plats där den ska förverkligas är inom en själv.<sup>1</sup> Den yttersta sanningen, Dhamma, är inte något mystiskt och avlägset, men sanningen i vår egen erfarenhet. Den kan nås endast genom att vår erfarenhet förstås, genom att den genomträngs rakt igenom till sina grundvalar. Denna sanning, för att den ska bli till en befriande sanning, måste upplevas direkt. Det är inte tillräckligt att blott acceptera den på grundval av tro, att tro på den utifrån böckers eller en lärares auktoritet, eller att tänka ut den genom härledning och slutledningar. Den måste kännas genom insikt, begripas och införlivas genom en typ av vetande som också är ett omedelbart seende.

Det som bringar erfarenhetens fält i fokus och gör det tillgängligt för insikt är en mental förmåga som på pali kallas *sati*, och som vanligtvis översätts som ”uppmärksamhet.” Uppmärksamhet är en sinnets närvaro eller medvetenhet. Dock skiljer sig den typ av medvetenhet som är inblandad i uppmärksamhet djupt från den typ av medvetenhet som är i verket i vårt vanliga medvetandetilstånd. Allt medvetande involverar medvetenhet i betydelsen av ett kännande eller en erfarenhet av ett objekt. Men under träningen i uppmärksamhet så tillämpas medvetenheten på en särskild nivå. Sinnet hålls avsiktligt på nivån av *ren uppmärksamhet*, ett med avskildhet utfört observerande av vad som händer inom oss och omkring oss i det förhandenvarande ögonblicket. I träningen i rätt uppmärksamhet tränas sinnet att förbli i nuet, öppet, stillsamt och vaket, och begrunda det som händer framför det. Alla bedömningar och tolkningar måste skjutas upp, eller om de äger rum, bara registreras och släppas. Uppgiften är helt enkelt att lägga märke till vad som helst som kommer upp precis som det sker, att rida på händelsernas förändringar på det sätt som en surfare surfar på havets vågor. Hela processen är ett sätt att komma tillbaka till nuet, att stanna här och nu utan att glida iväg, utan att svepas iväg av malströmmarna av distraherande tankar.

Det kanske antas att vi alltid är medvetna om det förhandenvarande, men det är en illusion. Blott sällan blir vi medvetna om nuet på det precisa sätt som krävs av träningen i uppmärksamhet. I vårt vanliga medvetande börjar en kognitiv process med något intryck som ges i nuet, men den stannar inte hos det. Istället använder den det omedelbara intrycket som en språngbräda för byggstenar av mentala konstruktioner som avlägsnar den från datans rena faktiskhet. Den kognitiva processen är generellt sett en tolkande process. Sinnet varseblir endast kortlivat sitt objekt såsom det är, fritt från begreppsliggörande. Sedan, omedelbart efter att ha fattat det omedelbara intrycket, så reser det iväg på en färd som innefattar skapandet av nya idéer genom vilka

---

<sup>1</sup> *Dhammo sandiṭṭhiko akāliko ehipassiko opanayiko paccattaṃ veditabbo viññūhi.* (MN 7, etc.)

det försöker att tolka objektet för sig själv, att göra det begripligt i termer av sina egna kategorier och antaganden. För att få till stånd detta uppställer sinnet begrepp, sammanfogar begreppen till konstruktioner—uppsättningar av sinsemellan understödjande begrepp—och väver sedan samman konstruktionerna till komplexa tolkningsscheman. I slutänden har den ursprungliga direkta erfarenheten körts över av skapandet av nya idéer, och det presenterade objektet framträder endast vagt genom tjocka lager av idéer och uppfattningar, likt månen genom ett lager av moln.

Buddhan kallar denna process av mental konstruktion för *papañca*, ”utarbetande,” ”utsmyckning” eller ”begreppslik förökning.” Utarbetandet blockerar fenomenens klara omedelbarhet; det låter oss känna objektet endast ”på håll,” inte som det verkligen är. Men utarbetandet sätter inte blott upp en skärm framför kognitionen; det tjänar också som en grund för projektioner. Det villfarna sinnet, insvept i okunskap, projicerar sina egna interna konstruktioner utåt, och tillskriver dem till objektet som om de verkligen tillhörde det. Som ett resultat så är det som vi känner som kognitionens slutgiltiga objekt, det som vi använder som grund för våra värderingar, planer och handlingar, ett lappverk, och inte det ursprungliga föremålet. Det är sant att produkten inte är helt och hållet illusion, inte ren fantasi. Den tar det som gives i vår omedelbara erfarenhet som sitt underlag och råmaterial, men tillsammans med detta så inkluderar den något annat: de utsmyckningar som sinnet har fabricerat.

Källorna till denna process av fabrikation, dolda från vår syn, är de latent föroreningarna. Föroreningarna skapar utsmyckningarna, projicerar dem utåt, och använder dem som hållhakar för att komma upp till ytan, där de orsakar ytterligare förvrängning. Att rätta till de felaktiga föreställningarna är visdomens uppgift, men för att visdomen skall fullborda sitt verk effektivt så behöver den direkt åtkomst till objektet som det är i sig självt, onedskräpat av det begreppslika utarbetandet. Den rätta uppmärksamhetens uppgift är att städa det kognitiva fältet. Uppmärksamheten för fram i ljuset erfarenheten i dess rena omedelbarhet. Den avslöjar objektet som det är innan det har smetats fullt av begreppslik målarfärg, övertäckts med tolkningar. Att öva uppmärksamhet är således en fråga inte så mycket om att göra något som om att göra något ogjort: att inte tänka, inte döma, inte associera, inte planera, inte föreställa sig saker, inte önska sig saker. Alla dessa våra göranden är typer av slutledning, sätt som sinnet manipulerar erfarenheten och försöker att etablera sin makt. Uppmärksamheten löser upp knutarna och trassligheterna hos dessa göranden genom att helt enkelt notera dem. Den gör inget annat än noterar, beskådar varje tillfälle av erfarenhet så som det uppkommer, varar, och passerar bort. I detta tittande så finns det inget utrymme för fastklängande, inget tvångsmässigt betungande av saker och ting med våra begär. Det finns bara ett ihållande begrundande av erfarenheten i dess nakna omedelbarhet, varsamt och precist och ihärdigt.

Uppmärksamheten utövar en kraftfull grundläggande funktion. Den förankrar sinnet säkert i nuet, så att det inte flyter bort till dåtid eller framtid med dessas minnen, ånger, farhågor och hopp. Sinnet utan uppmärksamhet jämförs ibland med en pumpa, medan sinnet som har

stabiliserats med uppmärksamhet liknas vid en sten.<sup>2</sup> En pumpa som placeras på en damms yta flyter snart iväg och förblir alltid på vattenytan. Men en sten flyter inte bort; den stannar där den har lagts och sjunker med ens ner genom vattnet tills den når botten. På ett liknande sätt, när uppmärksamheten är stark, så förblir sinnet hos sitt objekt och genomtränger dess särdrag på ett djupt sätt. Det far inte omkring och skummar inte bara av ytan så som ett sinne utblottat på uppmärksamhet gör.

Uppmärksamheten underlättar uppnåendet både av stillhet och insikt. Den kan leda antingen till djup koncentration eller till visdom, beroende på det sätt på vilket den tillämpas. Bara helt enkelt en lätt skiftning i sättet som den tillämpas kan göra skillnaden för den kurs som den begrundande processen tar, huruvida den nedstiger till djupare nivåer av inre lugn som kulminerar i stadierna av absorption, *jhāna*, eller huruvida den istället rycker bort villfarelsens slöjor för att komma till genomträngande insikt. För att leda till stadierna av stillhet är uppmärksamhetens primära syssla att bibehålla sinnet fokuserat på objektet, utan att förirra sig. Uppmärksamheten tjänar som den vakt som har tilldelats ansvaret för att säkerställa att sinnet inte glider iväg från objektet för att förlora sig i slumpmässiga oriktade tankar. Den håller också ett vakande öga över de faktorer som spirar i sinnet, och lägger märke till hindren under dessas kamouflage och fördriver dem innan de kan orsaka skada. För att leda till insikt och visdomens förverkligande utövas uppmärksamheten på ett mer differentierat sätt. Dess uppgift i denna träningsfas är att observera, att notera, att urskilja fenomenen med yttersta precision tills deras grundläggande särdrag kommer fram i ljuset.

Rätt uppmärksamhet odlas genom en övning som kallas ”de fyra uppmärksamhetsgrundvalarna” (*cattāro satipaṭṭhānā*), det uppmärksamma begreppet av fyra sfärer av objekt: kroppen, känslorna, sinnestillstånden, och fenomenen.<sup>3</sup> Som Buddhan förklarar:

Och vad, munkar, är rätt uppmärksamhet? Häri lever en munk i ständigt begreppet av kroppen i kroppen, nitisk, klart förstående och uppmärksam, och har lagt bort åtrå och sorg rörande världen. Han lever i begreppet av känslorna i känslorna ... sinnestillstånden i sinnestillstånden ... fenomenen i fenomenen, nitisk, klart förstående och uppmärksam, och har lagt bort åtrå och sorg rörande världen.<sup>4</sup>

Buddhan säger att de fyra uppmärksamhetsgrundvalarna utgör ”den enda vägen som leder till uppnåendet av renhet, till överkommandet av sorg och klagan, till slutet på smärta och bedrövelse, till anträdandet av den rätta vägen och förverkligandet av Nibbāna.”<sup>5</sup> De kallas ”den enda vägen” (*ekāyano magga*) inte för det syftet att framställa en smal dogmatisk doktrin, men för att påpeka att uppnående av befrielse

2 Kommentarer till Vism. Se Vism XIV, n. 64.

3 Ibland översätts ordet *satipaṭṭhāna* som ”uppmärksamhetsgrundval” med betoning på den objektiva sidan, ibland som ”tillämpning av uppmärksamhet” med betoning på den subjektiva sidan. Båda förklaringarna tillåts av texterna och kommentarerna.

4 DN 22; *Word of the Buddha*, s. 61.

5 Ibid. *Word of the Buddha*, s. 61.

endast kan härröra från det genomträngande begrundande av erfarenhetens fält som man åtar sig i och med träningen av rätt uppmärksamhet.

Av de fyra tillämpningarna av uppmärksamheten så befattar sig begrundandet av kroppen med tillvarons materiella sida; de övriga tre befattar sig principiellt (fast inte enbart) med den mentala sidan. Träningens fulländning kräver samtliga fyra kontemplationer. Även om ingen fix ordning har fastlagts i vilken de bör tas upp, så tas kroppen generellt sett först, som den grundläggande sfären för begrundande; de övriga kommer i synfältet senare, när uppmärksamheten har vunnit styrka och klarhet. Ytrymmebegränsningar gör att vi inte kan tillåta oss en komplett förklaring av samtliga fyra grundvalar. Vi måste istället nöja oss med en kortfattad sammanfattning.

### **Begrundandet av kroppen (*Kāyānupassanā*)**

Buddhan inleder sin framställning angående kroppen med begrundandet av uppmärksamheten på andningen (*ānāpānasati*). Även om den inte krävs som en startpunkt för meditation, så fungerar uppmärksamheten på andningen i den faktiska praktiken som ”meditationens rot-ämne” (*mūlakammaṭṭhāna*), grundvalen för hela den kontemplativa resan. Dock vore det ett misstag att anse detta ämne som blott en övning för noviser. I sig själv kan uppmärksamhet på andningen leda till samtliga vägens stadier med kulmen i fullständigt uppvaknande. Faktiskt var det detta meditationsämne som Buddhan använde den natt då han själv nådde upplysning. Han vände också tillbaka till det genom alla sina år av enskilt tillbakadragande, och rekommenderade det ständigt åt munkarna och lovprisade det som ”fridfullt och sublimt, en oförfalskad lycksalig boning, som bannlyser [...?] med ens och stillar onda osunda tankar så fort som de uppkommit” (MN 118).

Uppmärksamhet på andningen kan fungera så pass effektivt som ett meditationsämne eftersom det verkar med stöd i en process som alltid är tillgänglig för oss, andningsprocessen. Det som den gör för att förvandla denna process till en grund för meditation är helt enkelt att bringa den inom medvetenhetens ram genom att göra andningen till ett föremål för observation. Meditationen kräver ingen särskild intellektuell sofistikerad, bara medvetenhet om andningen. Man andas bara helt enkelt naturligt genom näsborrarna och bibehåller fokus på andningen vid dess kontaktpunkt kring näsborrarna eller överläppen, där känslan av andning kan kännas när luften rör sig in och ut. Det bör inte finnas något försök att kontrollera andningen eller att tvinga in den i någon förutbestämd rytm, bara ett uppmärksamt begrundande av den naturliga processen att andas in och ut. Medvetenheten om andningen skär sig igenom det diskursiva tänkandets komplexiteter, räddar oss från ett poänglöst vandrande i en labyrint av fåfänga föreställningar, och grundar oss fast i nuet. För närhelst vi blir medvetna om andningen, verkligen medvetna om den, så kan vi vara medvetna om den endast i nuet, aldrig i det förgångna eller i framtiden.

Buddhans framställning angående uppmärksamhet på andningen innefattar fyra grundläggande steg. De första två (som inte nödvändigtvis



kommer i ordningsföljd) kräver att lång inandning eller utandning noteras när detta sker, och att kort inandning eller utandning noteras när detta sker. Man observerar helt enkelt andningen när den rör sig in och ut, observerar den så nära som möjligt, och noterar huruvida andningen är lång eller kort. När uppmärksamheten växer sig starkare så kan andningen följas genom hela loppet av sin rörelse, från början av en inandning genom dess mellanliggande stadier till dess slut, sedan från början av en utandning genom dess mellanliggande stadier till dess slut. Detta tredje steg kallas för ”att klart förnimma hela (andnings-)kroppen.” Det fjärde steget, ”att lugna den kroppsliga funktionen,” innefattar ett gradvis tilltagande nedtystande av andningen och de med denna förknippade kroppsliga funktionerna tills de blir extremt fina och subtila. Bortom dessa fyra grundläggande steg finns mer avancerade övningar som riktar uppmärksamheten på andningen emot djup koncentration och insikt.<sup>6</sup>

En annan övning som har att göra med begrundandet av kroppen, och som utvidgar meditationen utåt från en enstaka fix meditationsställnings begränsningar, är uppmärksamheten på kroppshållningarna. Kroppen kan anta fyra grundläggande kroppshållningar—gående, stående, sittande och liggande—och en mängd andra kroppshållningar som utgör övergångsstadier från en kroppshållning till en annan. Uppmärksamheten på kroppshållningarna fokuserar sin fulla uppmärksamhet på kroppen i vilken ställning den än må anta: när man går så är man medveten om gående, när man står så är man medveten om stående, när man sitter så är man medveten om sittande, när man ligger ner så är man medveten om liggande, när man ändrar kroppshållning så är man medveten om att man ändrar kroppshållning. Begrundandet av kroppshållningarna belyser kroppens opersonliga natur. Den avslöjar att kroppen inte är ett jag eller ett jags tillhörighet, men blott en konfiguration av levande materia som är föremål för viljans riktande inflytande.

Nästa övning för utvidgandet av uppmärksamheten ett steg längre. Denna övning, som kallas ”uppmärksamhet och klar förståelse” (*satisampajañña*), bibringar det rena medvetandet ett element av förståelse. När man utför vilken handling som helst så utför man den med fullständig medvetenhet och klar förståelse. När man går eller kommer, tittar framåt eller tittar åt sidan, böjer sig eller sträcker sig, klär på sig, äter, dricker, urinerar, bajsar, somnar, vaknar upp, talar, förblir tyst—allt detta blir tillfällen för framsteg i meditationen när de görs med klar förståelse. I kommentarerna så förklaras klar förståelse som fyrfaldig: (1) att förstå handlingens syfte, d.v.s. att känna igen dess mål och avgöra om det målet står i överensstämmelse med Dhamma; (2) att förstå lämpligheten, d.v.s. att känna till det mest effektiva sättet att uppnå ens mål; (3) att förstå meditationens omfång, d.v.s. att ständigt bibehålla sinnet inom en meditatív ram även när man är engagerad i handling; och (4) att förstå utan villfarelse, d.v.s. att se handlingen som en opersonlig process som saknar en kontrollerande ego-entitet.<sup>7</sup> Denna sista aspekt kommer att utforskas mer genomgående i det sista kapitlet om utvecklandet av visdom.

---

6 För detaljer, se Vism VIII, 145-244.

7 Se Soma Thera, *The Way of Mindfulness*, s. 58-97.

De nästa två avsnitten om uppmärksamhet på kroppen framställer analytiska kontemplationer som är avsedda att förevisa kroppens verkliga natur. En av dessa är meditationen över kroppens oattraktivitet, vilken redan har berörts i samband med rätt ansträngning; den andra är analysen av kroppen i fyra primära grundämnen. Den första, meditationen över kroppens oattraktivitet,<sup>8</sup> är utformad för att stå i motsättning till förälskelse i kroppen, särskilt i formen av sexuellt begär. Buddhan lär ut att sexualdriften är en manifestation av begäret, och således en orsak till dukkha som måste reduceras och lösgöras som en förutsättning för att dukkha skall bringas till ett slut. Meditationen syftar till att försvaga det sexuella begäret genom att beröva den sexuella böjelsen dess kognitiva underbyggnad, upplevelsen av kroppen såsom sensuellt lockande. Sinnligt begär uppstiger och faller tillsammans med denna upplevelse. Det flödar upp eftersom vi ser kroppen som attraktiv; det avtar när denna upplevelse av skönhet tas bort. Upplevelsen av kroppslig attraktivitet varar i sin tur bara så länge som kroppen beskådas på ett ytligt sätt, begripen i termer av utvalda intryck. För att motsätta oss den upplevelsen så måste vi vägra att stanna vid dessa intryck och istället fortgå genom att granska kroppen på en djupare nivå, med en utforskande blick grundad i lidelsefrihet.

Precis detta är det som företas i meditationen över oattraktivitet, som vänder tillbaka strömmen av sinnlighet genom att dra bort dess stöd i varseblivningen. Meditationen tar ens egen kropp som sitt objekt, eftersom att om man, särskilt som novis, börjar med en annan persons kropp, speciellt en medlem av det motsatta könet, så kan man misslyckas med att åstadkomma det önskade resultatet. Med användning av visualisering som hjälpmedel så dissekerar man mentalt kroppen i dess beståndsdelar och undersöker dem en efter en, och för deras motbjudande natur i ljuset. Texterna nämner trettiotvå delar: huvudhår, kroppsbehåring, naglar, tänder, hud, kött, senor, ben, märg, njurar, hjärta, lever, diafragma, mjälte, lungor, stora inälvor, små inälvor, maginnehåll, avföring, hjärna, galla, slem, var, blod, svett, fett, tårar, talg, snor, saliv, ledvätska och urin. Dessa delars motbjudande natur för med sig samma sak för helheten: kroppen sedd på nära håll är sannernigen oattraktiv, dess vackra utseende en hägring. Men syftet med denna meditation får inte missförstås. Syftet är inte att skapa motvilja och avsky utan avskildhet, att släcka lustens eld genom att ta bort dess bränsle.<sup>9</sup>

Den andra analytiska kontemplationen handskas med kroppen på ett annat sätt. Denna meditation, som kallas för analysen i grundämnen (*dhātuvavatthāna*), går till verket med att motsätta sig vår inre tendens att identifiera oss med kroppen, genom att framvisa kroppens väsentligen opersonliga natur. Det medel som den nyttjar, som namnet indikerar, är det mentala dissekerandet av kroppen i de fyra primära grundämnena, som refereras till genom de ålderdomliga namnen jord, vatten, eld och luft, men som i själva verket betecknar materiens fyra principiella beteendemodi: fasthet, fluiditet, hetta och pendlande. Det fasta elementet syns klarast i kroppens fasta delar—organen, vävna-

8 *Asubha-bhāvanā*. Samma ämne kallas också för varseblivningen av motbjudandehet (*paṭikkūlasaññā*) och uppmärksamhet rörande kroppen (*kāyagatā sati*).

9 För detaljer, se *Vism VIII*, 42-144.

derna och benen; det fluida elementet i kroppens flytande delar; elementet hetta i kroppens temperatur; det pendlande elementet i andningsprocessen. Brottet med identifierandet av kroppen som ”jag” eller ”mig själv” åstadkoms genom ett vidgande av perspektivet efter att grundämnen har kommit inom synhåll. När man har analyserat kroppen i grundämnena, då betänker man att samtliga fyra grundämnen, de huvudsakliga aspekterna av den kroppsliga tillvaron, är väsentligen identiska med de huvudsakliga aspekterna hos den yttre materien, med vilken kroppen befinner sig i konstant utbyte. När man livligt inser detta genom utdragen meditation så upphör man att identifiera sig med kroppen, upphör att klänga fast vid den. Man ser att kroppen inte är något mer än en viss konfiguration av föränderliga materiella processer vilka understödjer en ström av föränderliga mentala processer. Det finns ingenting där som kan anses vara ett i sanning existerande jag, ingenting som kan tillhandahålla en substantiell grund för känslan av personlig identitet.<sup>10</sup>

Den sista övningen i uppmärksamhet på kroppen är en serie av ”gravplatsmeditationer,” kontemplationer över kroppens sönderfall efter döden, vilka kan utföras antingen i föreställningen, med hjälp av bilder, eller genom direkt konfrontation med ett lik. Genom vilket som helst av dessa medel erhåller man en klar mental bild av en förmultnande kropp, och tillämpar sedan denna process på ens egen kropp, och betänker att: ”Denna kropp, nu så full av liv, har samma natur och är föremål för samma öde. Den kan inte undfly döden, kan inte undfly sönderfall, men måste i slutänden dö och förmultna.” Återigen så skall syftet med denna meditation inte missförstås. Målet är inte att hänge sig åt en morbida fascination rörande döden och lik, men att avskilja vårt egoistiska fastklängande vid tillvaron med en kontemplation som är tillräckligt kraftfull för att bryta dess grepp. Fastklängandet vid tillvaron förblir verksamt genom det implicita antagandet om beständighet. I synen av ett lik möter vi den lärare som kungör otvetydigt: ”Allting som har formats är obeständigt.”

### **Begrundandet av känslan (*Vedanāuppassanā*)**

Nästa uppmärksamhetsgrundval är känslan (*vedanā*). Ordet ”känsla” används här inte i betydelsen av emotion (ett komplext fenomen som bäst indelas under de tredje och fjärde uppmärksamhetsgrundvalarna) men i den smalare betydelsen av den affektiva tonen eller ”hedoniska kvaliteten” hos tillvaron. Denna kan vara av tre slag, som ger upphov till tre principiella typer av känsla: behaglig känsla, smärtsam känsla och neutral känsla. Buddhan lär ut att känsla är en icke avskiljbar ledsagare till medvetandet, eftersom varje handling av vetande är färgad av någon affektiv ton. Således är känsla närvarande vid varje ögonblick i tillvaron; den kan vara stark eller svag, klar eller otydlig, men någon känsla måste vara en följeslagare till kognitionen.

Känsla uppkommer beroende på en mental händelse som kallas för ”kontakt” (*phassa*). Kontakt markerar att medvetandet ”kommer samman” med objektet via en sinnesförmåga: den är den faktor på grund av vilken medvetandet ”berör” det objekt som ger sig tillhanda

---

<sup>10</sup> För detaljer, se *Vism XI*, 27-117.

till sinnet genom sinnesorganet. Således finns det sex slag av kontakt som särskiljs utifrån de sex sinnesförmågorna—ögonkontakt, öronkontakt, näskontakt, tungkontakt, kroppskontakt och sinneskontakt—och sex slag av känsla som särskiljs utifrån den kontakt ifrån vilken de flödar fram.

Känslan erhåller särskild vikt som ett objekt för begrundande eftersom det är känslan som vanligtvis triggar aktiviteten hos de latent föroreningarna. Känslorna kanske inte registreras klart, men på subtila sätt göder och underblåser de benägenheten till osunda tillstånd. Således, när en behaglig känsla uppkommer, så hamnar vi under inflytande från föroreningen girighet och klänger oss fast vid den. När en smärtsam känsla uppstår så svarar vi på den med obehag, hat och rädsla, vilka är aspekter av motvilja. Och när en neutral känsla sker så märker vi generellt sett inte den, eller så låter vi den vagga oss in i en falsk känsla av säkerhet—sinnessillstånd styrda av villfarelse. Från detta kan det ses att var och en av rot-föroreningarna är betingad av en viss typ av känsla: girighet av behaglig känsla, motvilja av smärtsam känsla, villfarelse av neutral känsla.

Men länken mellan känslorna och föroreningarna är inte en nödvändig länk. Behag måste inte alltid leda till girighet, ej heller smärta till motvilja eller neutral känsla till villfarelse. Bandet mellan dem kan knipsas av, och ett väsentligt medel för att knipsa av det är uppmärksamheten. Känslan kommer att röra upp en förorening endast när den inte läggs märke till, när man hänger sig åt den snarare än observerar den. Genom att förvandla den till ett föremål för observation så desarmerar uppmärksamheten känslan så att den inte kan framkalla ett osunt gensvar. Sedan, istället för att relatera till känslan på det sätt som vi är vana vid, genom fastklängande, bortstötande eller apati, så relaterar vi till den med kontemplation, och använder känslan som en språngbräda för att förstå erfarenhetens natur.

I sina tidiga stadier så innefattar begrundandet av känslan att vara närvarande i de uppkomna känslorna, att notera deras särskiljande kvaliteter: behaglig, smärtsam, neutral. Känslan noteras utan att man identifierar sig med den, utan att man tar den för att vara ”jag” eller ”min” eller något som händer ”mig.” Medvetenheten hålls på nivån av ren och skär uppmärksamhet: man tittar på varje känsla som uppkommer, och ser den som blott en känsla, en naken mental händelse utan varje subjektiv referens, utan varje pekare till ett ego. Uppgiften är helt enkelt att notera känslans kvalitet, dess ton av behag, smärta eller neutralitet.

Men när träningen fortskrider, när man fortgår med att notera varje känsla, låta den försvinna och notera nästa, så skiftas uppmärksamhetens fokus från känslornas kvaliteter till själva känslprocessen. Processen avslöjar ett oupphörligt flux av känslor som uppkommer och upplöses, efterträdande varandra utan upphörande. Inom processen så finns det inget varaktigt. Känslan själv är bara en ström av händelser, tillfällen av känsla som glimrar fram från ögonblick till ögonblick, och upplöses så snart som de uppkommer. Således inleds insikten i obeständighet, vilken när den utvecklas omkullkastar de tre osunda rötterna. Det finns ingen girighet till behagliga känslor, ingen motvilja mot smärtsamma känslor, ingen villfarelse rörande neutrala känslor. Samt-

liga ses som blott flytande och substanslösa händelser utan något som helst sant nöje eller någon grundval för att bli involverad.

### **Begrundandet av sinnestillståndet (*Cittānupassanā*)**

Med denna uppmärksamhetsgrundval vänder vi oss från en bestämd mental faktor, känslan, till det generella sinnestillstånd till vilken den faktorn hör. För att förstå vad som är förenat med denna kontemplation är det till hjälp att titta på den buddhistiska förståelsen av sinnet. Vanligtvis tänker vi oss sinnet som en varaktig förmåga som förblir identisk med sig själv genom följderna av erfarenheter. Även om erfarenheten förändras så tycks det sinne som upplever den föränderliga erfarenheten förbli detsamma, kanske att det förändras på vissa vis men fortfarande behåller sin identitet. Dock förkastas i Buddhans lära föreställningen om ett permanent mentalt organ. Sinnet betraktas, inte som ett förblivande subjekt för tanke, känsla och vilja, men som en följd av ögonblickliga mentala handlingar, var och en distinkt och åtskild, och deras förbindelser med varandra som orsaksmässiga snarare än substantiella.

En enstaka medvetandehandling kallas för en *citta*, vilket vi skall översätta som ett ”sinnestillstånd.” Varje *citta* består av många beståndsdelar, varav den huvudsakliga är medvetandet självt, det grundläggande erfandet av objektet; medvetandet kallas också för *citta* (namnet på hela tinget ges till dess huvudsakliga del). Tillsammans med medvetandet innehåller varje *citta* en uppsättning av beledsagande omständigheter som kallas *cetasika*, mentala faktorer. Dessa innefattar känsla, varseblivning, vilja, emotionerna, etc.; i korthet, samtliga de mentala funktionerna förutom det primära kännandet av objektet, vilket är *citta* eller medvetandet.

Eftersom medvetandet i sig självt endast är ett naket erfande av ett objekt så kan det inte uppdelas vidare på grundval av sin egen natur utan bara på grundval av sina förknippade faktorer, *cetasika*. *Cetasika* färgar *citta* och ger den dess bestämda karaktär; således, när vi vill precisera *citta* som ett objekt för kontemplationen, så måste vi göra så genom att använda *cetasika* som indikatorer. I sin framställning angående begrundandet av sinnestillståndet nämner Buddhan, med hänvisning till *cetasika*, sexton slag av *citta* som skall noteras: sinnet med lust, sinnet utan lust, sinnet med motvilja, sinnet utan motvilja, sinnet med villfarelse, sinnet utan villfarelse, det inskränkta sinnet, det förströdda sinnet, det utvecklade sinnet, det outvecklade sinnet, det överträffbara sinnet, det oöverträffbara sinnet, det koncentrerade sinnet, det okoncentrerade sinnet, det befriade sinnet, det obefriade sinnet. För praktiska syften är det i början tillräckligt att fokusera enbart på de första sex tillstånden, och notera huruvida sinnet är förknippat med någon av de osunda rötterna eller fritt från dem. När en bestämd *citta* är närvarande så begrundas den blott som en *citta*, ett sinnestillstånd. Man identifierar sig inte med den som ”jag” eller ”min,” den tas inte som ett själv eller som något som tillhör ett själv. Om det så är ett rent sinnestillstånd eller ett förorenat sinnestillstånd, ett upphöjt sinnestillstånd eller ett lågt sinnestillstånd, så bör det inte finnas någon upprymdhet eller nedslagenhet, bara ett klart igenkän-

nande av sinnestillståndet. Sinnestillståndet noteras helt enkelt, och tillåts sedan passera utan att man klänger sig fast vid önskade sinnestillstånd eller känner motvilja mot oönskade sinnestillstånd.

När kontemplerationen djupnar så blir sinnets innehåll allt mer exklusivt. Irrelevant tankeflykt, fantasi och emotion avtar, uppmärksamheten blir klarare, sinnet förblir intensivt medvetet, och beskådar sin egen tillblivandeprocess. Då och då kan det tyckas finnas en bestående observatör bakom processen, men med fortsatt träning så försvinner även denna upplevda observatör. Sinnet självt—det upplevt fasta, stabila sinnet—upplöses i en ström av citta som blixtrar till in och ut ur varat från ögonblick till ögonblick, kommer från ingenstans och ingenstans går, men ändå fortsätter i följdordning utan uppehåll.

### **Begrundandet av fenomenen (*Dhammānupassanā*)**

I den fjärde uppmärksamhetsgrundvalens kontext så har det mångskiftande ordet *dhammā* (här avsett i plural) två sammanlänkade betydelser, som redogörelsen i suttan visar. En betydelse är *cetasika*, de mentala faktorerna, som vi nu uppmärksammar i deras egen rätt utöver deras roll för att färga sinnestillstånden, vilken vi undersökte i den föregående kontemplerationen. Den andra betydelsen är faktiskhetens element, erfarenhetens yttersta beståndsdelar såsom de struktureras i Buddhans lära. För att förmedla båda betydelserna återger vi *dhammā* som ”fenomenen” i brist på ett bättre alternativ. Men när vi gör så så bör detta inte tas att medföra existensen av något *noumenon* eller någon substans bakom fenomenen. Poängen hos Buddhans lära om *anattā*, egolöshet, är att faktiskhetens grundläggande beståndsdelar är rena fenomen (*suddhadhammā*) som sker utan något stöd från något *noumenon*.

Suttans avsnitt om begrundandet av fenomenen är uppdelad i fem underavdelningar, var och en tillägnad olika uppsättningar fenomen: de fem hindren, de fem aggregaten, de sex inre och yttre sinnesgrundvalarna, de sju upplysningsfaktorerna, och de fyra ädla sanningarna. Bland dessa så är de fem hindren och de sju upplysningsfaktorerna *dhammā* i den smalare betydelsen av mentala faktorer, medan de övriga är *dhammā* i den bredare betydelsen av beståndsdelar hos faktiskheten. (I den tredje avdelningen, om sinnesgrundvalarna, så finns det dock en hänvisning till de fjättrar och bojor som uppstår genom sinnena; dessa kan också innefattas bland de mentala faktorerna.) I förhandenvarande kapitel skall vi handskas kortfattat bara med de två grupper som kan anses som *dhammā* i betydelsen mentala faktorer. Vi berörde redan båda dessa i förbindelse med rätt ansträngning (Kapitel V); nu skall vi betänka dem i särskild förbindelse med träningen i rätt uppmärksamhet. Vi kommer att diskutera de övriga typerna av *dhammā*—de fem aggregaten och de sex sinnena—i det sista kapitlet, i samband med utvecklandet av visdom.

De fem hindren och sju upplysningsfaktorerna kräver särskild uppmärksamhet eftersom de är de principiella hindren respektive hjälpmedlen för befrielse. Hindren—sinnligt begär, illvilja, slöhet och sömnhet, rastlöshet och oro, och tvivel—blir vanligen uppenbara i ett tidigt träningsstadium, snart efter att de inledande förväntningarna och

grova störningarna avtagit och de subtila tendenserna funnit tillfälle att komma till ytan. Närhelst som ett av hindren dyker upp så bör dess närvaro noteras; sedan, när det sjunker bort, bör man notera dess försvinnande. För att säkerställa att hindren hålls under kontroll behövs ett element av förståelse: vi måste förstå hur hindren uppkommer, hur de kan avlägsnas, och hur de kan förhindras från att uppkomma i framtiden.<sup>11</sup>

En liknande typ av begrundande bör tillämpas på de sju upplysningsfaktorerna: uppmärksamhet, undersökning, energi, hänförelse, lugn, koncentration och jämnmod. När någon som helst av dessa faktorer uppkommer, bör dess närvaro noteras. Sedan, efter att man noterat dess närvaro, måste man undersöka den för att upptäcka hur den uppkommer och hur den kan bringas till mognad.<sup>12</sup> När de först flödar upp är upplysningsfaktorerna svaga, men med ihärdig odling ansamlar de styrka. Uppmärksamheten initierar den kontemplativa processen. När den blir väletablerad väcker den undersökning, intelligensens prövande kvalitet. Undersökning i sin tur framkallar energi, energi ger upphov till hänförelse, hänförelse leder till lugn, lugn till enkelriktad koncentration, och koncentration till jämnmod. Således börjar hela det sig utvecklande träningsförloppet med uppmärksamhet, som hela tiden kvarstår som den reglerande kraft som säkerställer att sinnet är klart, medvetet och balanserat.

---

11 För en fullständig framställning, se Soma Thera, *The Way of Mindfulness*, s. 116-127.

12 *Ibid.*, s. 131-146.

## VII. RÄTT KONCENTRATION

(*Sammā Samādhi*)

Vägens åttonde faktor är rätt koncentration, på pali *sammā samādhi*. Koncentrationen representerar en intensifiering av en mental faktor som är närvarande i varje medvetandetillstånd. Denna faktor, enkelriktadhet hos sinnet (*citt'ekaggatā*), har funktionen att ena de övriga mentala faktorerna för den kognitiva uppgiftens räkning. Den är den faktor som är ansvarig för den individualiserande aspekten hos medvetandet, som säkerställer att varje citta eller sinneshandling förblir centrerad på sitt objekt. Vid varje givet ögonblick måste sinnet vara medvetet om någonting—en synupplevelse, ett ljud, en lukt, en smak, en beröring eller ett mentalt objekt. Faktorn enkelriktadhet enar sinnet och dess övriga beledsagande omständigheter i uppgiften att bli medveten om objektet, medan den samtidigt utövar funktionen att centrera samtliga den kognitiva handlingens beståndsdelar på objektet. Sinnets enkelriktadhet förklarar det faktum att i var och en av medvetandets handlingar så finns det en central fokuspunkt, mot vilken hela den objektiva datan pekar, från sina yttre periferier till sin inre kärna.

Dock är *samādhi* bara ett visst slag av enkelriktadhet; den är inte liktydig med enkelriktadhet i dess helhet. En gourmet som sitter ned vid ett mål mat, en mördare som är i begrepp att dräpa sitt offer, en soldat på slagfältet—samtliga dessa handlar med ett koncentrerat sinne, men deras koncentration kan inte karakteriseras som *samādhi*. *Samādhi* är uteslutande sund enkelriktadhet, koncentrationen i ett sunt sinnessstillstånd. Även så är dess omfattning ännu smalare: den betecknar inte varje form av sund koncentration, men bara den intensifierade koncentration som härstammar ur ett avsiktligt försök att höja sinnet till en högre, mer renad medvetenhetsnivå.

Kommentarerna definierar *samādhi* som centrerandet av sinnet och de mentala faktorerna rätt och slätt på ett objekt. *Samādhi*, som sund koncentration, samlar den vanligtvis skingrade och spridda strömmen av mentala tillstånd för att föranleda en inre ening. De två framträdande dragen hos ett koncentrerat sinne är obruten uppmärksamhet på ett objekt och det på detta följande lugnandet av de mentala funktionerna, kvalitéer som särskiljer det från det okoncentrerade sinnet. Det sinne som inte är tränat i koncentration rör sig på ett virrigt sätt som Buddhan jämför med flaxandet hos en fisk som har dragits ur vattnet och kastats på torra land. Det kan inte förbli fixerat men rusar från idé till idé, från tanke till tanke, utan inre kontroll. Ett sådant distraherat sinne är ett villfaret sinne. Överväldigat av oro och bekymmer, hela tiden villebråd för föroreningarna, ser det bara saker och ting i fragment, förvrängda av slumpmässiga tankars krusningar. Men sinnet som har tränats i koncentration kan i kontrast till detta förbli fokuserat på sitt objekt utan att distraheras. Denna frihet från distraktion föranleder vidare en mjukhet och stillhet som gör sinnet till ett effektivt verktyg för genomträngande. Likt en sjö som inte är krusad av någon bris är det koncentrerade sinnet en troskyldig spegel av vadhelst som har pla-



cerats framför det, exakt som det är.

### Utvecklandet av koncentration

Koncentration kan utvecklas genom endera av två metoder—antingen som målet hos ett träningsystem som är uttryckligen inriktat mot uppnåendet av djup koncentration på nivån av absorption, eller som en tillfällig beledsagande följd av den väg som är avsedd att skapa insikt. Den förra metoden kallas för utvecklandet av stillhet (*samatha-bhāvanā*), den senare för utvecklandet av insikt (*vipassanā-bhāvanā*). Båda vägarna delar vissa preliminära krav. För båda så måste den moraliska disciplinen vara renad, de diverse hindren måste vara avhuggna, och meditatören måste söka passande undervisning (det är att föredra att denna erhålls från en personlig lärare), och måste bevisa en plats som är främjande för träning. När dessa preliminära förutsättningar en gång har avklarats så måste meditatören på stillhetens väg erhålla ett meditationsobjekt, något som skall användas som en fokuspunkt för att utveckla koncentration.<sup>1</sup>

Om meditatören har en kvalificerad lärare så kommer läraren troligen att tilldela honom ett objekt som bedöms vara lämpligt för hans temperament. Om han inte har en lärare så kommer han att behöva välja ett objekt själv, kanske efter visst experimenterande. Meditationsmanualerna samlar stillhetsmeditationens ämnen i en uppsättning av fyrtio, som kallas för ”arbetsplatser” (*kammaṭṭhāna*) eftersom de är de platser där meditatören utför träningens arbete. De fyrtio kan listas som följer:

tio kasiṇa

tio oattraktiva objekt (*dasa asubhā*)

tio erinringar (*dasa anussatiyo*)

fyra sublimes tillstånd (*cattāro brahmavihārā*)

fyra immateriella tillstånd (*cattāro āruppā*)

en varseblivning (*ekā saññā*)

en analys (*eka vavaṭṭhāna*)

Kasiṇa är anordningar som representerar vissa urkvalitéer. Fyra representerar grundämnen—jord-, vatten-, eld- och luftkasiṇa; fyra representerar färger—den blåa, gula, röda och vita kasiṇa; de övriga två är ljus- och rymdkasiṇa. Varje kasiṇa är ett konkret objekt som representerar den universella kvalitet som den betecknar. Således vore en jordkasiṇa en cirkulär skiva fylld med lera. För att utveckla koncentrationen på jordkasiṇan så placerar meditatören skivan framför sig, fixerar sin blick på den, och begrundar ”jord, jord.” En liknande metod används för de övriga kasiṇa, med passande förändringar för att passa till varje enskilt fall.

De tio ”oattraktiva objekten” är lik i olika stadier av förmultning. Detta ämne verkar likna begründandet av kroppsligt förfall i uppmärksamheten på kroppen, och faktum är att på den gamla goda tiden så re-

<sup>1</sup> I det som följer så måste jag begränsa mig till en kortfattad översikt. För en fullständig framställning, se Vism, Kapitel III-XI.

kommenderades krematorieområdet som den mest passande platsen för båda. Men de två meditationerna skiljer sig i betoning. I uppmärksamhetsövningen faller betoningen på tillämpandet av reflektiv tanke, så att synen av det förfallande liket tjänar som ett stimulus för tänkandet på ens egen slutliga död och ens eget sönderfall. I denna övning uppmuntras användandet av reflektiv tanke *inte*. Betoningen faller istället på enkelriktad mental fixering vid objektet, ju mindre tanke desto bättre.

De tio erinringarna utgör en blandad samling objekt. De första tre är hängivelsemeditationer över kvalitéerna hos Trippeljuvelen: Buddhan, Dhamman och Sanghan; de använder som sin grund standardformuleringar som har nedkommit till oss i Suttorna. De nästa tre erinringarna förlitar sig också på åldriga formler: meditationerna över moral, generositet och potentialen till gudomlig-lik kvalitéer hos en själv. Sedan kommer uppmärksamheten på döden, begrundandet av kroppens oattraktiva natur, uppmärksamheten på andningen, och slutligen, erinrandet av frid, en diskursiv meditation över Nibbāna.

De fyra sublima tillstånden eller ”gudomliga boningarna” är de utåtriktade sociala attityderna—kärleksfull godhet, medlidande, medglädje och jämnmod—som utvecklas till universella utstrålingar vilka gradvis utvidgas i omfång till de omfattar alla levande varelser. De fyra immateriella tillstånden är de objektiva grundvalarna för vissa djupa nivåer av absorption: grundvalen av oändlig rymd, grundvalen av oändligt medvetande, grundvalen av intighet och grundvalen av varken-varseblivning-eller-icke-varseblivning. Dessa blir tillgängliga som objekt endast för dem som redan är mycket skickliga på koncentration. ”En varseblivning” är varseblivningen av matens motbjudande kvalitet, ett diskursivt ämne som är avsett att reducera fastklängande vid gommens njutningar. ”En analys” är analysen av kroppen i termer av de fyra grundämnen, som redan har diskuterats i kapitlet om rätt uppmärksamhet.

När en sådan mångfald av meditationsämnen presenteras så kan den meditationsaspirant som står utan en lärare bli förbryllad över vilket han ska välja. Manualerna uppdelar de fyrtio ämnena enligt deras passlighet för olika personlighetstyper. Således bedöms de oattraktiva objekten och begrundandet av kroppens delar vara mest passande för en lustfylld typ, meditationen över kärleksfull godhet vara bäst för en hatande typ, meditationen över Trippeljuvelen vara mest effektiv för en hängiven typ, etc. Men för praktiska syften kan nybörjaren i meditation generellt sett rådas att börja med ett enkelt ämne som hjälper till att reducera det diskursiva tänkandet. Mentala distraktioner orsakade av rastlöshet och spridda tankar är ett gemensamt problem som personer av samtliga de olika karaktärstyperna har; således kan en meditatör med vilket som helst temperament ha att tjäna på ett ämne som främjar ett nedsaktande och stillande av tankeprocessen. Det ämne som generellt sett rekommenderas för dess effektivitet beträffande att rensa sinnet från kringdrivande tankar är uppmärksamhet på andningen, vilket därför kan föreslås som det ämne som är mest passande för nybörjare så väl som för veteraner som söker ett direkt angreppssätt på djupkoncentration. När väl sinnet har lugnats och ens tanke-mönster blir lättare att lägga märke till, då kan man göra användning

av andra ämnen för att handskas med särskilda problem som uppstår: meditationen över kärleksfull godhet kan användas för att motarbeta ilska och illvilja, uppmärksamheten på kroppsdelarna för att försvaga sinnlig lusta, erinrandet av Buddhan för att inspirera till tro och hängivenhet, meditationen över döden för att uppväcka en känsla av angelägenhet. Förmågan att välja det ämne som är passande för situationen kräver skicklighet, men denna skicklighet utvecklas genom övning, ofta genom att man helt enkelt prövar sig fram och experimenterar.

### Stadierna av koncentration

Koncentration uppnås inte helt och hållet med ens utan utvecklas i stadier. För att göra det möjligt för vår framställning att täcka samtliga stadier av koncentration så kommer vi att betänka fallet med en meditatör som följer hela vägen av stillhetsmeditation från början till slut, och som kommer att göra mycket snabbare framsteg än den typiska meditatören sannolikt gör.

Efter att ha erhållit sitt meditationsämne från en lärare, eller valt det på egen hand, drar sig meditatören tillbaka till en tyst plats. Där antar han den korrekta meditationsställningen—benen bekvämt korsade, kroppens övre part hållen rak och upprätt, händerna placerade ovanpå varandra i knäet, huvudet stadigt hållet, munnen och ögonen stängda (försåvitt inte en *kaṣiṇa* eller ett annat visuellt objekt används), andningen flödande naturligt och regelbundet genom näsborrarna. Han fokuserar sedan sitt sinne på objektet och försöker att behålla det där, fixerad och skärpt. Om sinnet förirrar sig så lägger han kvickt märke till det, fångar det, och för vänligt men bestämt tillbaks det till objektet, och gör detta om och om igen så ofta som är nödvändigt. Detta inledande stadium kallas för preliminär koncentration (*parikkamma-samādhī*) och objektet för det preliminära tecknet (*parikkamma-nimitta*).

Så fort som den initiala begeistringen avtar och sinnet börjar att komma in i träningen så är det troligt att de fem hindren uppkommer bubblande upp ifrån djupen. Ibland uppträder de som tankar, ibland som bilder, ibland som tvångsmässiga emotioner: svallvågor av begär, ilska och förbittring, tunghet i sinnet, upprördhet, tvivel. Hindren utgör en väldig barriär, men med tålmod och bibehållen ansträngning så går de att komma över. För att besegra dem så måste meditatören vara skicklig. Ibland, när ett särskilt hinder växer sig starkt, så kan han behöva lägga till sidan sitt primära meditationsämne och ta upp ett annat ämne som uttryckligen står i motsättning till hindret. Andra gånger kommer han att behöva ihärda med sitt primära ämne trots väghindren längs vägen, och bringa sitt sinne tillbaka till det åter och åter igen.

När han fortgår med att sträva längs koncentrationens väg så aktiverar hans ansträngning fem mentala faktorer som kommer till hans hjälp. Dessa faktorer är oregelbundet närvarande även i det vardagliga oriktade medvetandet, men där saknar de ett enande band och spelar således inte någon särskild roll. Men när de aktiveras av det meditativa arbetet så vinner dessa fem faktorer kraft, och sammanlänkas med varandra, och styr sinnet mot *samādhī*, vilket de kommer att råda över

såsom ”jhānafaktorer,” absorptionsfaktorerna (*jhānaṅga*). Uttalade i sin vanliga ordning är de fem: inledande tillämpning av sinnet (*vitakka*), bibehållen tillämpning av sinnet (*vicāra*), hänförelse (*pīti*), glädje (*sukha*) och enkelriktadhet (*ekaggatā*).

Den *inledande tillämpningen av sinnet* utför arbetet att rikta sinnet mot objektet. Den tar sinnet, lyfter upp det, och för in det i objektet på det sätt som man driver in en spik i ett träblock. När detta har gjorts så förankrar den *bibehållna tillämpningen av sinnet* sinnet hos objektet, och håller kvar det där genom sin undersökande funktion. För att klargöra skillnaden mellan dessa två faktorer så jämförs inledande tillämpning med ett slag på en klocka, medan bibehållen tillämpning jämförs med klockans svängningar. *Hänförelse*, den tredje faktorn, är det välbehag och nöje som åtföljer ett fördelaktigt intresse för objektet, medan *glädje*, den fjärde faktorn, är den njutbara känsla som åtföljer framgångsrik koncentration. Eftersom hänförelse och glädje delar liknande kvalitéer så tenderar de att förväxlas med varandra, men de två är inte identiska. Skillnaden mellan dem illustreras om man jämför hänförelsen med nöjet hos en uttröttad ökenvandrare som ser en oas på avstånd, och glädjen med hans njutning när han dricker från dammen och vilar i skuggan. Den femte och slutliga absorptionsfaktorn är *enkelriktadhet*, som har nyckelfunktionen att ena sinnet på objektet.<sup>2</sup>

När koncentrationen utvecklas så flödar dessa fem faktorer upp och motarbetar de fem hindren. Varje absorptionsfaktor står i motsättning till ett visst hinder. Inledande tillämpning av sinnet, genom sitt arbete med att lyfta sinnet upp till objektet, motverkar slöhet och sömnhet. Bibehållen tillämpning, genom att förankra sinnet på objektet, driver bort tvivel. Hänförelse stänger ute illvilja, glädje tar bort rastlöshet och oro och enkelriktadhet motverkar sinnliga begär, den mest förföriska bevekelsegrunden till förströddhet. Således, med stärkandet av absorptionsfaktorerna, tonar hindren bort och avtar. De är ännu inte utrotade—ett utrotande kan bara åstadkommas av visdom, vägens tredje avdelning—men de har reducerats till ett tillstånd av överksamhet från vilket de inte kan avbryta koncentrationens framåtrörelse.

På samma gång som hindren överkoms av jhānafaktorerna inombords så äger vissa förändringar rum även på objektets sida. Det ursprungliga koncentrationsobjektet, det preliminära tecknet, är ett ganska grovhugget fysiskt föremål; i fallet med en *kasiṇa* så är det en skiva som representerar det valda grundämnet eller den valda färgen, i fallet med uppmärksamhet på andningen så är det känslan av beröring hos andningen, etc. Men med stärkandet av koncentrationen så ger det ursprungliga objektet upphov till ett annat objekt som kallas för ”inlärningstecknet” (*uggaha-nimitta*). För en *kasiṇa* så kommer detta att vara en mental bild av skivan som ses lika klart i sinnet som det ursprungliga objektet sågs med ögonen; för andningen så kommer det att vara en spegelbild som har uppkommit ur beröringskänslan av luftströmmarna som rör sig kring näsborrarna.

När inlärningstecknet uppträder så lämnar meditatören det preliminära tecknet och fixerar sin uppmärksamhet på det nya objektet. I sinom tid kommer ännu ett annat objekt att dyka upp ur inlärningstecknet. Detta

---

2 Se Vism IV, 88-109.

objekt, som kallas för ”motpartstecknet” (*paṭibhāga-nimitta*), är en renad mental bild många gånger ljusare och klarare än inlärningstecknet. Inlärningstecknet jämförs med månen sedd bakom ett moln, medan motpartstecknet jämförs med månen fri från moln. Samtidigt med uppträdandet av motpartstecknet så borttränger de fem absorptionsfaktorerna de fem hindren, och sinnet anträder det stadium av koncentration som kallas *upacāra-samādhi*, ”ingångskoncentration.” Här, i ingångskoncentrationen, närmar sig sinnet absorption. Det har anträtt absorptionens ”närområde” (en möjlig betydelse hos *upacāra*), men mer arbete krävs fortfarande för att det ska bli fullständigt försjunket i objektet, vilket är det definierande särdraget hos absorption.

Med mera övning vinner koncentrationsfaktorerna styrka och bringar sinnet till absorption (*appanā-samādhi*). Liksom ingångskoncentrationen tar absorptionen motpartstecknet som sitt objekt. De två stadierna av koncentration särskiljs varken genom avsaknaden av hinder eller av motpartstecknet som ett objekt; dessa är gemensamma för båda. Det som särskiljer dem är styrkan hos *jhāna*-faktorerna. I ingångskoncentrationen är *jhāna*-faktorerna närvarande, men de saknar styrka och stadighet. Således jämförs sinnet i detta stadium med ett barn som precis har lärt sig att gå: han tar några få steg, faller, tar sig upp, går lite mer, och faller igen. Men sinnet i absorption är som en man som vill gå: han tar sig helt enkelt bara upp och går rakt fram utan tvekan.

Koncentration på absorptionens stadium uppdelas i åtta nivåer, var och en markerad av större djup, renhet och subtilitet än sin föregångare. De första fyra utgör en uppsättning som kallas de fyra *jhāna*, ett ord som helst lämnas översatt i avsaknad av en passande motpart; dock kan det löst återges som ”meditativ absorption.”<sup>3</sup> De övriga fyra utgör också en uppsättning, de fyra immateriella tillstånden (*āruppā*). De åtta måste uppnås i ordningsföljd, då uppnåendet av vilken som helst senare nivå är beroende på bemästrandet av den omedelbart föregående nivån.

De fyra *jhāna* utgör den vanliga textmässiga definitionen på rätt koncentration. Således säger Buddhan:

Och vad, munkar, är rätt koncentration? Häri, tillbakadragen från sinnesnjutningar, tillbakadragen från osunda tillstånd, anträder och vistas en munk i den första *jhāna*, som åtföljs av inledande och bibehållen tillämpning av sinnet och är fylld med hänförelse och glädje födda ur tillbakadragande.

Sedan, med avtagandet av inledande och bibehållen tillämpning av sinnet, genom att vinna inre förtroende och mental ening så anträder han och vistas i den andra *jhāna*, som är fri från inledande och bibehållen tillämpning men är fylld med hänförelse och glädje födda ur koncentration.

När hänförelsen tonar bort så vistas han i jämnmod, uppmärksam och klart förstående; och han erfar i egen person den lycksalighet om vilken de ädla säger: ”Lyckligt lever den som är jämnmodig och uppmärksam”--således anträder han och vistas i den tredje *jhāna*.

---

3 Några vanliga återgivningar såsom ”trans,” ”funderande,” etc. är helt och håller vilseledande och bör överges.

Med övergivandet av njutning och smärta och med det förutvarande försvinnandet av nöje och sorg så anträder han och vistas i den fjärde jhānan, som har varken-njutning-eller-smärta och renhet i uppmärksamheten på grund av jämnmod.

Detta, munkar, är rätt koncentration.<sup>4</sup>

Jhānorna särskiljs genom de faktorer som utgör deras beståndsdelar. Den första jhānan består av de ursprungliga fem absorptionsfaktorerna: inledande tillämpning, bibehållen tillämpning, hänförelse, glädje och enkelriktadhet. Efter att ha uppnått den första jhānan så råds meditatören att bemästra den. Å ena sidan så bör han inte hemfalla åt självbelåtenhet över sin bedrift och försumma fortsatt ihärdig träning; å den andra så bör han inte bli överdrivet fylld av självförtroende och rusa iväg mot att uppnå nästa jhāna. För att bemästra jhānan så bör han inträda i den upprepade gånger och fullända sin skicklighet i den, tills han kan uppnå den, förbli i den, komma ut ifrån den, och överblicka den utan något problem eller några svårigheter.

Efter att ha bemästrat den första jhānan, då betänker meditatören att hans bedrift har vissa brister. Även om jhānan sannerligen är vida överlägsen det vardagliga sinnliga medvetandet, mer fridfull och full av lycksalighet, så befinner den sig fortfarande nära det sinnliga medvetandet och är inte så avlägsen från hindren. Därutöver så framstår två av dess faktorer, inledande tillämpning och bibehållen tillämpning, med tiden som tämligen grovhuggna, inte så förfina som de övriga faktorerna. Då förnyar meditatören sin träning i koncentration med avsikten att komma över inledande samt bibehållen tillämpning. När hans förmågor mognar så avtar dessa två faktorer och han inträder i den andra jhānan. Denna jhāna innehåller endast tre beståndsdelar, hänförelse, glädje och enkelriktadhet. Den innehåller också en mångfald av andra beståndsdelar, varav den mest framträdande är ett sinne fyllt av förtroende.

I den andra jhānan så blir sinnet lugnare och mer genomgripande enat, men när det har bemästrats så tycks även detta tillstånd grovhugget, eftersom det innefattar hänförelse, en upprymdhet som tenderar till upphetsning. Så meditatören sätter av igen på sin träningskurs, denna gång besluten att komma över hänförelsen. När hänförelsen ebbar ut så inträder han i den tredje jhānan. Här finns det bara två absorptionsfaktorer, glädje och enkelriktadhet, medan några andra medhjälpande tillstånd är på uppåtgående, varav de mest framstående är uppmärksamhet, klart förstående och jämnmod. Men fortfarande, ser meditatören, är detta uppnående bristfälligt på så vis att det innehåller känslan av glädje, som är grovhuggen i jämförelse med neutral känsla, känsla som varken är njutbar eller smärtsam. Således strävar han för att komma bortom till och med den tredje jhānans sublimes glädje. När han lyckas inträder han i den fjärde jhānan, som definieras av två faktorer—enkelriktadhet och neutral känsla—och har en särskild renhet i uppmärksamheten på grund av den höga nivån av jämnmod.

Bortom de fyra jhāna ligger de fyra immateriella tillstånden, nivåer av absorption i vilka sinnet transcenderar till och med den mest subtila varseblivningen av visualiserade bilder som ibland fortfarande kvar-

4 DN 22; *Word of the Buddha*, s. 80-81.

står i jhānorna. De immateriella tillstånden uppnås, inte genom att man förfinar mentala faktorer på det sätt som krävs för att uppnå jhānorna, men genom att förfina objekten, genom att ersätta ett relativt grovhugget objekt med ett mer subtilt. De fyra uppnåendena benämns efter sina respektive objekt: grundvalen av oändlig rymd, grundvalen av oändligt medvetande, grundvalen av intighet och grundvalen av varken-varseblivning-eller-icke-varseblivning.<sup>5</sup> Dessa tillstånd representerar koncentrationsnivåer så subtila och avlägsna att de de gäc- kar den språkliga förklaringen. Det sista av de fyra står på toppen av mental koncentration; det är den absoluta, maximala grad av ening som är möjlig för medvetandet. Men även om det är så, så saknar des- sa absorptioner som är nådda genom stillhetsmeditationens väg, så upphöjda som de är, insiktens visdom, och är således ännu inte till- räckliga för att man ska vinna befrielse.

De typer av koncentration som har diskuterats hittills uppkommer genom att sinnet fixeras på ett enstaka objekt som utesluter andra ob- jekt. Men frångått dessa så finns det en annan typ av koncentration som inte beror på att medvetenhetens omfång begränsas. Detta kallas för ”ögonblicklig koncentration” (*khaṇika-samādhi*). För att utveckla ögonblicklig koncentration så försöker meditatören inte avsiktligt att utesluta mångfalden av fenomen från sitt uppmärksamhetsfält. Istället så riktar han helt enkelt uppmärksamheten mot sinnets och kroppens föränderliga tillstånd, och noterar varje fenomen som ger sig till känna; uppgiften är att bibehålla en fortlöpande medvetenhet om vadhelst som inträder i varseblivningens sfär, och inte klänga sig fast vid någonting. När han fortgår med sitt noterande så blir koncentrationen starkare ögonblick efter ögonblick tills den etableras enkelriktat på den hela tiden föränderliga strömmen av händelser. Trots föränd- ringen av objekten så förblir den mentala eningen stadig, och erhåller med tiden en kraft som är kapabel att undertrycka hindren till en grad likvärdig med den hos ingångskoncentration. Denna flytande, rörliga koncentration utvecklas genom träningen i de fyra uppmärksamhets- grundvalarna, som tas upp längs insiktens väg; när den är tillräckligt stark så resulterar den i genombrottet till vägens sista stadium, upp- komsten av visdom.

---

5 På pali: *ākāsānañcāyatana, viññāṇañcāyatana, ākiñcaññāyatana, n'eva-saññā- nāsaññāyatana.*

## VIII. UTVECKLANDET AV VISDOM

Även om rätt koncentration upptar den sista platsen bland den Ädla åttafaldiga vägens faktorer så kännetecknar koncentrationen i sig själv inte vägens kulmen. Uppnåendet av koncentration gör sinnet stilla och stadigt, enar dess beståndsdelar, öppnar väldiga landskap av lyckaslighet, stillhet och kraft. Men i sig självt räcker det inte för att nå det högsta fullbordandet, frigörelse från lidandets bojar. För att nå till lidandets slut så krävs det att den Åttafaldiga vägen förvandlas till ett upptäcktsinstrument, att den används för att generera de insikter som avslöjar tingens yttersta sanning. Detta kräver det kombinerade bidraget från samtliga åtta faktorer, och således en ny mobilisering av rätt uppfattning och rätt avsikt. Fram till den nuvarande punkten har de första två faktorerna på vägen endast fungerat på ett preliminärt vis. Nu måste de tas upp igen och höjas till en högre nivå. Rätt uppfattning skall bli till ett direkt seende in i fenomenens verkliga natur, som förut endast begripits begreppsligen; rätt avsikt skall bli till ett sant avstående från föroreningarna, fött ur djup förståelse.

Innan vi vänder oss till utvecklandet av visdom så är det till hjälp att fråga oss varför koncentrationen inte är adekvat för uppnåendet av befrielse. Koncentrationen är inte tillräcklig för att bringa befrielse eftersom den misslyckas med att beröra föroreningarna på deras grundläggande nivå. Buddhan lär ut att föroreningarna skiktas i tre lager: stadiet av latent tendens, stadiet av manifestering och stadiet av överträdelse. Den djupast grundade är nivån av latent tendens (*anusaya*), där en förorening bara ligger vilande utan att uppvisa någon aktivitet. Den andra nivån är stadiet av manifestering (*pariyutthāna*), där en förorening, genom impulsen från något stimuli, svallar upp i form av osunda tankar, emotioner och viljor. Sedan, på den tredje nivån, passerar föroreningen bortom den blotta mentala manifesteringen för att motivera någon osund handling genom kroppen eller talet. Därför kallas denna nivå för stadiet av överträdelse (*vītikāma*).

De tre avdelningarna hos den Ädla åttafaldiga vägen tillhandahåller det som håller denna trefaldiga skiktning av föroreningarna i schack. Den första, träningen i moralisk disciplin, håller tillbaka osund kroppslig och språklig aktivitet och förhindrar således föroreningarna från att nå stadiet av överträdelse. Träningen i koncentration tillhandahåller skyddet mot stadiet av manifestering. Den tar bort de föroreningar som redan är vid handen och skyddar sinnet från deras fortsatta inflöde. Men även om koncentration månne företas till och med på djupet av fullständig absorption så kan den inte beröra sjukdomens grundläggande källa—de latent tendenser som ligger vilande i det mentala kontinuumet. Emot dessa är koncentrationen maktlös, eftersom att utrota dem kräver mer än mentalt lugn. Vad det kräver, bortom det enade sinnets sans och stillhet, är visdom (*paññā*), en genomträngande blick på fenomenen i deras grundläggande varande.

Endast visdomen kan klippa av de latent tendenserna vid deras rot eftersom den mest grundläggande medlemmen av uppsättningen, den



som göder de andra och håller dem på plats, är okunskap (*avijjā*), och visdom är botemedlet mot okunskap. Även om den språkligt sett utgör en negativ bestämning, ”o-kunskap,” så är okunskap inte något faktiskt sett blott negativt, inte en ren avsaknad av rätt kunskap. Den är snarare en förrädisk och ombytlig mental faktor i verket med att bosätta sig i varje avdelning av vårt inre liv. Den förvränger kognitionen, behårskar viljan och avgör hela vår tillvaros grundton. Som Buddhan säger: ”Elementet okunskap är i sanning ett kraftfullt element” (SN 14:13).

På den kognitiva nivån, som är den mest grundläggande sfär där den verkar, så infiltrerar okunskapen våra varseblivningar, tankar och uppfattningar, så att vi kommer att misstolka vår erfarenhet, och överträcka den med flera lager av villfarelse. De mest betydelsefulla av dessa villfarelser är tre stycken: villfarelserna av att se beständighet i det obeständiga, av att se tillfredsställelse i det otillfredsställande, och av att se ett jag det jaglösa.<sup>1</sup> Således tar vi oss själva och vår värld för att vara fasta, stabila, varaktiga entiteter, trots de allestädes närvarande påminnelserna om att allting är föremål för förändring och förgörelse. Vi antar att vi har en medfödd rätt till njutning, och riktar våra ansträngningar mot att öka och intensifiera vårt nöje med en förväntansfull iver, oförskräckta av de upprepade mötena med smärta, besvikelse och frustration. Och vi upplever oss själva som självständiga egon som klänger sig fast vid de diverse idéer och bilder som vi formar av oss själva, som vore de vår identitets ofrefuterbara sanning.

Medan okunskapen fördunklar tingens sanna natur så tar visdomen bort förvrängningens slöjor, och möjliggör för oss att se fenomenen i deras grundläggande varande med den direkta varseblivningens livlighet. Träningen i visdom har som sitt centrum utvecklandet av insikt (*vipassanā-bhāvanā*), ett djupt och allomfattande seende in i tillvarons natur som kommer underfund med vår tillvaros sanning i den enda sfär där den är direkt tillgänglig för oss, nämligen i vår egen erfarenhet.

Normalt sett så är vi försjunkna i vår erfarenhet, identifierade med den så fullständigt att vi inte förstår den. Vi lever den men misslyckas med att förstå dess natur. På grund av denna blindhet så kommer erfarenheten att bli misstolkad, arbetad på av villfarelserna om beständighet, njutning och ego. Av dessa kognitiva förvrängningar är den djupast grundade och motståndskraftiga villfarelsen om jaget, idén om att det i kärnan av vår tillvaro finns ett i sanning etablerat ”jag” med vilket vi väsentligen identifieras. Detta begrepp om jaget, lär Buddhan ut, är ett misstag, ett rent antagande som saknar verklig referens. Men ändå, även om det är ett rent antagande, så saknar inte idén om jaget konsekvenser. Tvärtom så medför den konsekvenser som kan vara katastrofala. Eftersom vi gör uppfattningen om jaget till den utsiktspunkt från vilken vi undersöker världen så delar våra sinnen upp allting i dualiteterna ”jag” och ”icke-jag,” det som är ”mitt” och det som är ”inte mitt.” Sedan, fångade i dessa dikotomier, så faller vi offer för de föroreningar som de föder, driften att gripa och förstöra, och slutligen för det lidande som oundvikligen följer.

---

1 *Anicce niccavipallāsa, dukkhe sukhavipallāsa, anattani atta-vipallāsa.* AN 4:49.

För att befria oss själva från alla föroreningar och allt lidande så måste illusionen om jaget som understödjer dem förjagas, exploderas genom förverkligandet av jaglöshet. Precis detta är den uppgift som är satt för utvecklandet av visdom. Det första steget längs utvecklingsvägen är ett analytiskt steg. För att uppfattningen om jaget skall ryckas upp med roten så måste erfarenhetsfältet utläggas i särskilda uppsättningar av faktorer, vilka sedan metodiskt undersöks för att säkerställa att ingen av dem i sig själv eller i kombination kan tas för att vara ett jag. Denna analytiska behandling av erfarenheten, så karakteristisk för den buddhistiska filosofiska psykologins högre räckvidder, är inte avsedd att föreslå att erfarenheten, likt en klocka eller en bil, kan reduceras till en tillfällig hopgyttring av separerbara delar. Erfarenheten har en reducerbar enhetlighet, men denna enhetlighet är funktionell snarare än substantiell; den kräver inte postulerandet av ett enande jag separat från faktorerna, som bibehåller sin identitet som en konstant mitt ibland det oupphörliga fluxet.

Den analysmetod som tillämpas oftast är analys i de fem fastklängandeaggregaten: materiell form, känsla, varseblivning, mentala formationer och medvetande.<sup>2</sup>

Materiell form utgör den materiella sidan av tillvaron: den kroppsliga organismen med dess sinnesförmågor samt kognitionens yttre objekt. De övriga fyra aggregaten utgör den mentala sidan. Känslan tillhandahåller den affektiva tonen, varseblivningen faktorn av noterande och identifierande, de mentala faktorerna de viljemässiga och emotiva elementen, och medvetandet den grundläggande medvetenhet som är väsentlig för hela erfarenhetens skeende. Analysen i de fem aggregaten banar vägen för ett försök att se erfarenheten enbart i termer av dess beståndsdelar, utan att släppa in implicita referenser till ett ohittbart jag. För att vinna detta perspektiv krävs det att man utvecklar intensiv uppmärksamhet, som nu tillämpas på den fjärde grundvalen, begrundandet av tillvarons faktorer (*dhammānupassanā*). Lärjungen kommer att befinna sig i kontemplation över de fem aggregaten, deras uppkomst och försvinnande:

Lärjungen befinner sig i kontemplation över fenomenen, nämligen över de fem fastklängandeaggregaten. Han vet vad materiell form är, hur den uppkommer, hur den försvinner bort; vet vad känsla är, hur den uppstår, hur den försvinner bort; vet vad varseblivning är, hur den uppkommer, hur den försvinner bort; vet vad mentala formationer är, hur de uppkommer, hur de försvinner bort; vet vad medvetande är, hur det uppkommer, hur det försvinner bort.<sup>3</sup>

Eller så kan lärjungen istället basera sin kontemplation på de sex inre och yttre sinneserfarenhetsfäroren, det vill säga, de sex sinnesförmågorna och deras motsvarande objekt, och också lägga märke till de "fjättrar" eller föroreningar som uppkommer ur sådan sinneskontakt:

Lärjungen befinner sig i kontemplation över fenomenen, nämligen över de sex inre och yttre sinnesgrundvalarna. Han känner till ögat och former, ögrat och ljud, näsan och lukter, tungan och smaker,

---

2 På pali: *rūpakkhandha, vedanākkhandha, saññākkhandha, sañkhārakkhandha, viññāṇakkhandha*.

3 DN 22; *Word of the Buddha*, s. 71-72.

kroppen och beröringar, sinnet och mentala objekt; och han känner likväl till de fjättrar som uppkommer med beroende av dessa. Han förstår hur den ouppkomna fjättern uppkommer, hur den uppkomna fjättern överges, och hur den övergivna fjättern inte uppkommer igen i framtiden.<sup>4</sup>

Uppfattningen om jaget försvagas ytterligare genom att existensfaktorerna undersöks, inte analytiskt, men i termer av deras relationella struktur. En närmare titt avslöjar att aggregaten existerar endast med beroende på förutsättningar. Ingenting i uppsättningen åtnjuter den absoluta självtillräckligheten av att vara ett attribut till det antagna jaget. Vilka faktorer i kropp-sinne-komplexet som än beskådas så befinns de vara uppkomna med beroende på andra faktorer, knutna till det väldiga nät av händelser som sträcker sig bortom dem själva tidsmässigt och rumsmässigt. Kroppen har till exempel uppkommit genom föreningen av sperma och ägg och består endast med beroende på föda, vatten och luft. Känslan, varseblivningen och de mentala formationerna äger rum med beroende på kroppen med dess sinnesförmågor. De kräver ett objekt, det motsvarande medvetandet, samt objektets kontakt med medvetandet genom sinnesförmågornas medium. Medvetandet i sin tur beror på den medvetna varelsen och hela ansamlingen av sam-uppkomna mentala faktorer. Hela denna process av tillblivande har dessutom uppkommit ur de tidigare livet i denna särskilda kedja av existenser och ärver samtlig ackumulerad kamma från de tidigare existenserna. Således äger ingenting ett självtillräckligt varande. Alla betingade fenomen existerar relationellt, villkorligt och beroende på andra ting.

De två stegen ovan—analysen i faktorer och urskiljandet av relationer—hjälpes till att klippa bort den intellektuella tillgivenheten till idén om jaget, men de saknar tillräcklig kraft för att förstöra det ingrodda fastklängande vid egot som upprätthålls av den felaktiga varseblivningen. För att rycka upp denna subtila form att ego-vidhäftande med rötterna krävs det en motarbetande varseblivning: direkt insikt i fenomenens tomma, kärnlösa natur. En sådan insikt skapas av begrundandet av existensfaktorerna i termer av deras tre universella kännetecken—obeständighet (*aniccatā*), otillfredsställehet (*dukkhatā*) och jaglöshet (*anattatā*). Generellt sett så är det första av de tre kännetecknen som skall urskiljas obeständigheten, vilket på nivån av insikt inte blott och bart betyder att allting eventuellt kommer till ett slut. På denna nivå så betyder det någonting djupare och mer allomfattande, nämligen att betingade fenomen är under ständig process, händelser som bryter upp och förgår nästan så fort som de uppkommer. De stabila objekt som framträder för sinnena avslöjar sig vara strängar av ögonblickliga formationer (*saṅkhārā*); den person som postulerats av sunda förnuftet upplöses i ett flöde som är sammansatt av två sammanlänkade strömmar—en ström av materiella händelser, aggregatet av materiell form, och en ström av mentala händelser, de övriga fyra aggregaten.

När obeständigheten ses så följer insikt i de övriga två kännetecknen snart. Eftersom aggregaten hela tiden bryts upp så kan vi inte sätta våra hopp till dem för någon varaktig tillfredsställelse. Vilka som helst

4 DN 22; *Word of the Buddha*, s. 73.

förväntningar som vi ställer på dem är bundna att krossas i bitar genom deras oundvikliga förändring. Således, när de ses med insikt, så är de *dukkha*, lidande, i den djupaste bemärkelsen. Sedan, eftersom aggregaten är obeständiga och otillfredsställande, så kan de inte tas som ett jag. Om de vore ett jag, eller ett jags tillhörigheter, så skulle vi vara förmögna att kontrollera dem och böja dem efter vår vilja, för att göra dem till evigt varande källor till lycksalighet. Men långt ifrån att vara kapabla att utöva sådant bemästrande så finner vi dem vara grunder till smärta och besvikelse. Eftersom de inte kan bli föremål för kontroll så är själva dessa faktorer hos vår tillvaro *anattā*: inte ett jag, inte ett jags tillhörigheter, bara tomma, ägarlösa fenomen som sker med beroende på förutsättningar.

När banan av insiktsträning anträds så blir vägens åtta faktorer laddade med en intensitet som förut varit okänd. De vinner i styrka och sammansmälter till enheten hos en enda sammanhängande väg som leder mot målet. I insiktsträningen så samexisterar samtliga åtta faktorer och samtliga tre träningar; var och en är till stöd för alla de andra; var och en ger sitt unika bidrag till arbetet. Faktorerna av moralisk disciplin håller tendenserna till överträdande i schack med sådan omsorg att inte ens tanken på oetiskt beteende uppkommer. Faktorerna hos koncentrationsgruppen bibehåller sinnet fast fixerat på strömmen av fenomen, och begrundar vadhelst som uppkommer med oklanderlig precision, fritt från glömska och distraktion. Rätt uppfattning, som insiktens visdom, växer sig hela tiden skarpare och djupare; rätt avsikt visar sig i en avskildhet och en stadighet i syftet som bibringar en oberörd jämvikt åt hela processen av begrundande.

Insiktsmeditation tar som sin objektssfär de ”betingade formationer” (*saṅkhārā*) som omfattas av de fem aggregaten. Dess uppgift är att avtäcka deras väsentliga karakteristika: de tre kännetecknen obeständighet, otillfredsställandehet och jaglöshet. Eftersom den fortfarande befattar sig med världen av betingade händelser så kallas den Åttafaldiga vägen i stadiet av insikt för den världsliga vägen (*lokiyamagga*). Denna beteckning implicerar på intet sätt att insiktens väg bekymrar sig om världsliga mål, med uppnåenden som faller inom *samsāras* räckvidd. Den syftar till transcendens, den leder till befrielse, men dess objektiva domän av begrundande ligger fortfarande inom den betingade världen. Dock tjänar detta världsliga begrundande av det betingade som farkosten för att nå det obetingade, för att uppnå det övervärldsliga. När insiktsmeditationen når sin klimax, när den helt och fullt förstår obeständigheten, otillfredsställandeheten och jaglösheten hos allt som har formats så bryter sinnet sig genom det betingade och inser det obetingade, Nibbāna. Det ser Nibbāna med direkt blick, gör det till ett föremål för omedelbart förverkligande.

Genombrottet till det obetingade åstadkoms genom en typ av medvetande eller en mental händelse som kallas för den övervärldsliga vägen (*lokuttaramagga*). Den övervärldsliga vägen sker i fyra stadier, fyra ”övervärldsliga vägar,” som var och en kännetecknar en djupare nivå av förverkligande och resulterar i en fullständigare grad av befrielse, den fjärde och sista i fullständig befrielse. De fyra vägarna kan uppnås i stor närhet till varandra—för dem med extraordinärt skarpa förmågor till och med vid samma sittning—eller (som mer typiskt är fallet) så

kan de vara spridda över tiden, även över flera livstider.<sup>5</sup> De övervärldsliga vägarna delar gemensamt genomträngandet av de Fyra ädla sanningarna. De förstår dem, inte begreppsligt, utan intuitivt. De begriper dem genom seende, ser dem med självbekräftande säkerhet vara tillvarons oföränderliga sanningar. Den åsyn av sanningarna som de framställer är fullständig i ett och samma ögonblick. De fyra sanningarna förstås inte i ordningsföljd, som i stadiet av reflektion när tanken är instrumentet för förståelse. De ses samtidigt: att se en sanning på vägen är att se dem alla.

När vägen genomtränger de fyra sanningarna så utövar sinnet fyra samtidiga funktioner, en beträffande varje sanning. Det förstår fullständigt sanningen om lidandet, och ser all betingad existens som märkt med otillfredsställehetens kännetecken. På samma gång så överger det begäret, skär sig igenom den mängd av egotism och begär som upprepat ger upphov till lidande. Och dessutom så förverkligar sinnet upphörandet, det dödslösa elementet Nibbāna, nu direkt synligt för det inre ögat. Och för det fjärde så utvecklar sinnet den Ädla åttafaldiga vägen, vars åtta faktorer flödar fram bemängda med kolossal kraft, uppnådda till övervärldslig grad: rätt uppfattning som det direkta seendet av Nibbāna, rätt avsikt som sinnets hänvändelse till Nibbāna, trefalden av etiska faktorer som energin i medvetandet om vägen, rätt uppmärksamhet som medvetenhetens faktor, och rätt koncentration som sinnets enkelriktade fokus. Denna sinnets förmåga att utföra fyra funktioner på samma gång jämförs med ett ljus' förmåga att samtidigt bränna veken, förtära vaxet, skingra mörkret och ge upphov till ljus.<sup>6</sup>

De övervärldsliga vägarna har den särskilda uppgiften att utrota föroreningarna. Före uppnåendet av vägarna, på stadierna av koncentration och till och med insiktsmeditation, så var föroreningarna inte avklippta utan bara försvagade, hållna i schack och bortträngda genom träningen i de högre mentala förmågorna. Under ytan fortsatte de att dröja sig kvar i form av latent tendenser. Men när de övervärldsliga vägarna har nåtts så börjar arbetet med att utrota dem.

I den grad som de binder oss till hjulet av tillblivande så klassificeras föroreningarna i en uppsättning av tio "fjättrar" (*saṃyojana*), så som följer: (1) personlighetsuppfattning, (2) tvivel, (3) fastklängande vid regler och ritualer, (4) sinnligt begär, (5) motvilja, (6) begär till finmateriell existens, (7) begär till immateriell existens, (8) högmod, (9) rastlöshet och (10) okunskap. De fyra övervärldsliga vägarna eliminerar var och en ett visst lager av föroreningar. Den första, vägen av ström-inträdande (*sotāpatti-magga*) klipper av de första tre fjättrarna, de mest råbarkade i uppsättningen, och eliminerar dem så att de aldrig

---

5 I den första utgåvan av denna bok angav jag här att de fyra vägarna måste passeras i ordningsföljd, på så vis att det inte finns något uppnående av en högre väg utan att först ha nått vägarna under den. Detta tycks med säkerhet vara Kommentarerens ståndpunkt. Men Suttorna visar ibland på individer som fortgår direkt från stadiet av världsling till den tredje eller till och med den fjärde vägen och dess frukt. Även om kommentatorn förklarar att de passerade genom varje föregående väg och dess frukt i snabb följdordning så ger de kanoniska texterna själva ingen indikation på att detta har inträffat utan antyder ett omedelbart förverkligande av de högre stadierna utan ett mellanliggande uppnående av de lägre stadierna.

6 Se Vism XXII, 92-103.

kan uppkomma igen. ”Personlighetsuppfattning” (*sakkāya-ditṭhi*), uppfattningen om ett i sanning existerande jag i de fem aggregaten, klipps av eftersom man ser alla fenomenens jaglösa natur. Tvivel elimineras eftersom man har begripit den sanning som tillkännages av Buddhan, sett den själv, och således aldrig kan tveka inför den på grund av osäkerhet. Och fastklängande vid regler och riter är borttaget eftersom man vet att räddning kan vinnas endast genom träningen av den Åttafaldiga vägen, inte genom stel moralism eller observerandet av ceremonier.

Vägen efterföljs omedelbart av ett annan övervärldsligt medvetandestillstånd som är känt som frukten (*phala*), vilken resulterar ur vägens arbete med att klippa av föroreningar. Varje väg följs av sin egen frukt, vari sinnet för några få ögonblick åtnjuter Nibbānas lycksaliga frid innan det åter nedstiger till det världsliga medvetandets nivå. Den första frukten är ström-inträdandets frukt, och en person som har gått igenom erfarenheten av denna frukt blir en ”ström-inträdare” (*sotāpanna*). Han har inträtt i Dhammas ström och denna har lett honom till slutlig räddning. Han är destinerad till befrielse och kan inte längre falla tillbaka till en oupplyst världslings vägnar. Han har fortfarande vissa föroreningar som förblir i hans mentala uppbåd, och det kan ta honom så länge som sju ytterligare liv att anlända till det slutliga målet, men han har erhållit det väsentliga förverkligande som behövs för att nå det, och det finns inget sätt som han kan falla bort.

En entusiastisk utövare med skarpa förmågor slappnar inte av, efter att ha nått ström-inträdande, vad beträffar vederbörandes strävande, utan uppammar energi för att fullborda hela vägen så kvickt som möjligt. Han återupptar sin träning i insiktskontemplation, passerar genom de gradvis stigande stadierna av insiktskunskap, och med tiden så når han den andra vägen, engångsåtervändarens väg (*sakadāgāmi-magga*). Denna övervärldsliga väg utrotar inte totalt var och en av fjättrarna, men den försvagar rötterna girighet, motvilja och villfarelse. När han följer vägen så erfar meditatören dess frukt, och framträder sedan som en ”engångsåtervändare” som kommer att återvända till denna värld som mest endast en ytterligare gång innan han uppnår fullständig befrielse.

Men vår utövare tar åter upp kontemplationens uppgift. På nästa stadium av övervärldsligt förverkligande så uppnår han den tredje vägen, icke-återvändarens väg (*anāgāmi-magga*), med vilken han klipper av de två fjättrarna sinnligt begär och illvilja. Från denna punkt så kan han aldrig igen falla i greppet av något begär till sinnensjutningar, och kan aldrig uppjagas till ilska, motvilja eller missnöje. Som en icke-återvändare så kommer han inte att återvända till det mänskliga existensstillståndet i något framtida liv. Om han inte når den sista vägen i själva detta liv så kommer han efter döden att återfödas i en högre sfär i den ”finmateriella” världen (*rūpaloka*) och där nå räddning.

Men vår meditatör uppammar återigen ansträngning, utvecklar insikt, och anträder vid dess klimax den fjärde vägen, arahatskapets väg (*arahatta-magga*). Med denna väg klipper han av de återstående fem fjättrarna—begär till finmateriell existens och begär till immateriell existens, högmod, rastlöshet och okunskap. Den första är begäret till återfödelse i de himmelska plan som görs tillgängliga av de fyra jhā-

norna, de plan som vanligtvis innefattas under namnet ”Brahmavärlden.” Den andra är begäret till återfödelse i de fyra immateriella plan som görs tillgängliga genom uppnåendet av de fyra immateriella uppnåendena. Högmod (*māna*) är inte den råbarkade typ av stolthet som vi blir benägna till genom en överskattning av våra dygder och talanger, men den subtila kvarlevan av ett begrepp om ett ego som kvarstår även efter att begreppsligt uttryckliga uppfattningar om jaget har utrotats. Texterna hänvisar till denna typ av högmod som högmodet ”jag är” (*asmimāna*). Rastlöshet (*uddhacca*) är den subtila iver som kvarstår i varje sinne som ännu inte är fullständigt upplyst, och okunskap (*avijjā*) är den grundläggande kognitiva fördunkling som förhindrar fullständig förståelse av de Fyra ädla sanningarna. Även om de mer grovhuggna nyanserna av okunskap har spolats bort från sinnet av vishetsförmågan redan på de första tre vägarna, så ligger en tunn slöja av okunskap över sanningarna även hos ickeåtervändaren.

Arahatskapets väg drar bort denna sista slöja av okunskap och, med den, samtliga de kvarvarande mentala föroreningarna. Denna väg resulterar i perfekt förståelse av de Fyra ädla sanningarna. Den kommer till fullo underfund med sanningen om lidandet; utrotar det begär från vilket lidandet flödar; förverkligar med fullständig klarhet det obetingade elementet, Nibbāna, som lidandets upphörande; och fullkomnar utvecklandet av den Ädla åttafaldiga vägens åtta faktorer.

Med uppnåendet av den fjärde vägen och dess frukt så framträder lärjungen som en arahat, en som i själva detta liv har befriats från alla band. Arahaten har vandrat den Ädla åttafaldiga vägen till dess slut och lever försäkrad om det som hävdas så ofta i formeln från pali-kanonen: ”Förstörd är födelsen; det heliga livet har levts; det som behövde göras har gjorts; det finns ingen återvändo till något varande-tillstånd.” Arahaten är inte längre en utövare av vägen utan dess levande förkroppsligande. Eftersom han har utvecklat vägens åtta faktorer till fulländning så lever den Befriade i åtnjutande av deras frukter, upplysning och slutlig räddning.

## EPILOG

Detta fullkomnar vår undersökning av den Ädla åttafaldiga vägen, den väg till räddning från lidande som lärdes ut av Buddhan. Vägens högre räckvidder kan tyckas avlägsna från oss i vår nuvarande position, och träningens krav kan framstå som svåra att uppfylla. Men även om förverkligandets höjder nu är avlägsna så ligger allt som vi behöver för att nå dem precis framför våra fötter. Vägens åtta faktorer är alltid tillgängliga för oss; de är mentala beståndsdelar som kan etableras i sinnet helt enkelt genom bestämdhet och ansträngning. Vi måste börja med att rätta ut våra uppfattningar och klargöra våra avsikter. Sedan måste vi rena vårt beteende—vårt tal, vår handling och vår livsföring. Vi måste ta dessa åtgärder som vår grund och hänge oss med energi och uppmärksamhet till odlandet av koncentration och insikt. Resten är en fråga om gradvis övning och gradvis framgång, utan att förvänta sig snabba resultat. För vissa kan framgången vara kvick, för andra kan den vara långsam, men den grad till vilken framgång sker bör inte orsaka upprymdhet eller modfällighet. Befrielse är vägens oundvikliga frukt och är förbunden att blomma fram när det finns stadig och ihärdig träning. De enda kraven för att nå det slutliga målet är två: att börja och att fortsätta. Om dessa krav tillmötesgås så finns det inget tvivel om att målet kommer att uppnås. Detta är Dhamma, den osvikliga lagen.