

Innehållsförteckning

| | |
|---|---|
| Förord..... | 1 |
| Översikt..... | 2 |
| Visdom..... | 2 |
| Rätt uppfattning (förståelse, synsätt)..... | 2 |
| Kamma..... | 2 |
| De fyra ädla sanningarna..... | 3 |
| Rätt avsikt (beslut, tanke)..... | 3 |
| Moral..... | 3 |
| Rätt tal..... | 3 |
| Rätt handling..... | 3 |
| Rätt utkomst (livsföring)..... | 3 |
| Meditation..... | 4 |
| Rätt ansträngning..... | 4 |
| Rätt uppmärksamhet..... | 4 |
| Kroppen..... | 4 |
| Känsla..... | 4 |
| Mentala tillstånd..... | 4 |
| Individuella mentala egenskaper..... | 5 |
| Rätt koncentration..... | 5 |
| Första Jhana..... | 5 |
| Andra Jhana..... | 6 |
| Tredje Jhana..... | 6 |
| Fjärde Jhana..... | 6 |
| Källor..... | 6 |

Förord

Denna text är tänkt att fungera som en "kom ihåg"-lista för de olika delarna av den ädla åttafaldiga vägen. Man kan sedan gå vidare till annat material för att undersöka närmare vad de olika elementen innebär i detalj.

Denna text sammanställdes av Tobias Heed, januari 2010.

Översikt

| | |
|------------|---|
| Visdom | 1. Rätt uppfattning (förståelse, synsätt) 2. Rätt avsikt (beslut, tanke) |
| Moral | 3. Rätt tal 4. Rätt handling 5. Rätt utkomst (livsföring) |
| Meditation | 6. Rätt ansträngning 7. Rätt uppmärksamhet 8. Rätt koncentration |

Visdom

Rätt uppfattning (förståelse, synsätt)

Kamma

- De 6 olika typerna av grundläggande förståelse av kamma:
 1. Att ge gåvor har moralisk betydelse.
 2. Goda och onda handlingar ger motsvarande effekter.
 3. Det är ens plikt att ta hand om sin moder och fader.
 4. Återfödelse finns.
 5. Det finns en värld bortom denna.
 6. Man kan hitta andliga lärare med höga uppnåenden som kan berätta sanningen om världen med grund i deras egna erfarenheter och insikter.
- De 10 typerna av skadlig kamma (god kamma innebär motsatserna till dessa):
 1. Att förstöra liv.
 2. Ta vad som inte givits.
 3. Felaktigt uppförande gällande sinnesnjutningar.
 4. Falskt tal.
 5. Kränkande/nedsättande tal.
 6. Hårt tal.
 7. Meningslöst pladder.
 8. Girighet.
 9. Illvilja.
 10. Felaktig uppfattning (förståelse, synsätt).

De fyra ädla sanningarna

1. Lidandet.
2. Lidandets orsak.
3. Lidandets upphörande.
4. Vägen till lidandets upphörande.

Rätt avsikt (beslut, tanke)

1. Avsägelse
2. Välvilja
3. Harmlöshet

Moral

Rätt tal

Att avstå från:

1. Falskt tal.
2. Splittrande tal.
3. Hårt tal.
4. Meningslöst pladder.

Och istället prata med ord som innebär motsatsen.

Rätt handling

De fem etiska föreskrifterna:

1. Inte döda.
2. Inte stjäla.
3. Inte utföra sexuella missgärningar.
4. Inte ljuga.
5. Inte ta berusningsmedel.

Rätt utkomst (livsföring)

Att undvika skadliga och oärliga yrken eller vägar att tjäna sitt uppehälle och istället tjäna sitt levebröd på ett ärligt sätt.

Man skall undvika yrken som:

1. Att handla med vapen.

2. Att handla med människor (ex. slavhandel, prostitution).
3. Att handla med kött (ex. slaktare).
4. Att handla med berusningsmedel.
5. Att handla med gifter.

Meditation

Rätt ansträngning

Att anstränga sig för att utveckla och upprätthålla de goda kvaliteterna i sinnet och bli av med och hålla borta de onda.

1. **Undvika:** Att undvika att hittills ej närvarande ogynnsamma egenskaper uppstår.
2. **Överge:** Att överge ogynnsamma egenskaper som finns närvarande.
3. **Kultivera:** Att väcka/framkalla gynnsamma egenskaper som ännu inte är närvarande.
4. **Upprätthålla:** Att upprätthålla och fullända gynnsamma egenskaper som redan finns närvarande.

Rätt uppmärksamhet

De fyra satipatthanas. Kropp, känsla, mentala tillstånd och individuella mentala egenskaper.

Kroppen

1. På andningen.
2. På kroppsställningen.
3. Uppmärksamhet och klar uppfattning gällande sina handlingar.
4. Kroppens oattraktiva sida.
5. Analys av elementen.
6. Kyrkogårdsreflektioner.

Känsla

1. Skön
2. Smärtsam
3. Neutral (varken skön eller smärtsam).

Mentala tillstånd

Medvetandets (citta) mer generella mentala tillstånd för tillfället. För att se detta så finns det vissa indikatorer som man kan följa:

1. Ett sinne med lust eller utan lust
2. Ett sinne med ilska eller utan ilska
3. Ett sinne med okunskap/felaktig förståelse eller utan okunskap/felaktig förståelse.
4. Ett samlat sinne eller ett splittrat sinne
5. Ett utvecklat sinne eller ett outvecklat sinne.
6. Ett överträffbart sinne eller ett oöverträffbart sinne.
7. Ett koncentrerat sinne eller ett okoncentrerat sinne.
8. Ett frigjort sinne eller ett icke-frigjort sinne.

Individuella mentala egenskaper

Man tittar på vilka individuella egenskaper som är närvarande i sinnet för tillfället. Det gäller för två olika grupper:

Grupp 1: De fem mentala hindren

Här ska man se hur de uppstår, hur de kan tas bort och hur man kan undvika att de uppstår igen i framtiden.

1. Sensuella begär
2. Hat
3. Mental slöhet/trötthet
4. Rastlöshet
5. Tvivel

Grupp 2: De sju upplysningsfaktorerna

Identifiera att någon av dessa egenskaper är närvarande, undersök hur den uppstod och hur man kan utveckla denna egenskap ytterligare.

1. Uppmärksamhet
2. Undersökande attityd
3. Ansträngning, energi
4. Glädje
5. Lugn
6. Koncentration
7. Balans, jämnmod

Rätt koncentration

Första Jhana

Orsaker:

- Riktad tanke (vitakka).

- Odelad sysselsättning (ekaggatarammana).
- Utvärdering (vicara).

Dessa tre samverkar så att sinnet endast är fokuserat på en sak vilket resulterar i:

- Glädje (piti).
- Behag (sukha).

Efter ett tag kan man lämna riktad tanke och utvärdering och endast ha kvar den odelade sysselsättning.

Andra Jhana

Har tre orsaker:

- Glädje (piti).
- Behag (sukha).
- Odelad sysselsättning (ekaggatarammana).

Glädjen och behaget blir starkare nu och sinnet mer stabilt. Släpp rörelserna som skapas av glädje och behag, detta leder till nästa jhana.

Tredje Jhana

Har två orsaker:

- Behag (sukha).
- Odelad sysselsättning (ekaggatarammana).

Släpp taget om känslan av behag och låt endast den odelade sysselsättningen vara kvar och detta kan leda till fjärde jhana.

Fjärde Jhana

Orsaker:

- Odelad sysselsättning (ekaggatarammana).

Resultat:

- Balans/jämnmood (upekkha).
- Odelad sysselsättning/uppmärksamhet.

Man kan nu se alla mentala skapelser väldigt tydligt. Andningen blir helt stilla.

Källor

- *The Noble Eightfold Path – The Way to the End of Suffering*, Bhikkhu Bodhi
- *Keeping the Breath in Mind*, Ajahn Lee Dhammadharo (översatt av Thanissaro Bhikkhu)