

# Den ädla åttafaldiga vägen

---

Innan man börjar med Buddhistisk meditation så bör man känna till lite om den *ädla åttafaldiga vägen*. Denna väg uppkom när den historiske Buddha hade gjort sitt livs stora upptäckt. Han hade funnit en metod, ett förhållningssätt som kunde ge människor inre lugn trots att livet förändras, trots att människan föds och dör och ingenting består för evigt. Livsvägen som Buddha upptäckte och visade kallas även för medelvägen. Det innebär ett ordnat liv utan överdrifter vare sig i lyx eller självplågeri.

Hjulet är den vanligaste och viktigaste symbolen inom Buddhismen och symboliserar den ädla åttafaldiga vägen. Hjulet har åtta ekrar och varje eker i hjulet står för en viktig levnadsregel. De åtta är:

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

## Rätt uppfattning och rätt avsikt

Den första ekern står för *rätt uppfattning* (syn, förståelse, insikt) och *rätt avsikt*. Med rätt uppfattning menas att man bland annat skall lita på den buddhistiska läran och att man förstår hur verkligheten fungerar gällande lidande, förändringar och icke-jag. Rätt uppfattning innebär också att lära sig att se saker och ting som de är, att lära sig att iakttaga eller observera.

Lagen om god och ond kamma (även känt som karma) är också inkluderat i den första ekern. Resultatet av människans goda och onda handlingar avgör hur hennes nuvarande och kommande liv blir. Som hon sår får hon skörda. Med rätt förståelse av *Dhamman* (Buddhas lära) så glömmet vi inte bort *kamma*-lagens verkan och hur den styr våra liv.

Sen hör också *Saddha* till de två första ekrarna. Med *Saddha* menas att man har tilltro/tillit till Buddhas lära. Det kan också betyda tillbedjan. Men oavsett vad man lägger in i ordet så är det bara du själv så kan gå den vägen, ingen yttre kraft kan gå den åt dig.

Med rätt avsikt (sinnelag, tanke, beslut) menas att människan ska styra sina känslor bort från begär och ondska för att istället utveckla medkänsla och kärlek. Det gör vi genom det andra steget. Vi skall känna kärlek och medkänsla med allt liv istället för hat och egoism.

Vi kan inte bara tänka på oss själva utan vi måste börja utveckla solidaritet med allt liv och gärna även med de som har gått bort. Rätt avsikt/beslut kan också vara. Att bli munk eller nunna i en *Sangha* och följa de 227 reglerna (för män) eller 311 (för kvinnor).

## Rätt tal

Det tredje steget, handlar om *rätt tal*, om att inte ljuga, utan tänka på vad man säger. Lögner, hårda ord och skvaller kan leda till ovänskap mellan människor. Med andra ord skall man anstränga sig att

undvika lögner och förtal. Helt enkelt att tala sanning och säga bra saker om andra.

### **Rätt handling**

Det fjärde steget, handlar om *rätt handling*. Att inte stjäla, döda, såra någon, eller använda droger (sprit, snus, cigaretter). Man skall inte heller uppträda sexuellt olämpligt och i detta ingår att en lekman skall vara sin partner trogen.

Man skall försöka öka det goda genom givmildhet och medkänsla och minska det onda genom att följa de 5 levnadsreglerna. Dessa levnadsregler är till för buddhister som inte är munkar och nunnor. De som lever ett klosterliv har betydligt fler regler att följa, till exempel skall en Theravada-munk eller nunna leva i celibat, det vill säga helt avstå från sex.

Buddhistisk etik/moral är en viljeetik. Det innebär att en handling blir riktig och rätt om den utförs med en god vilja (avsikt, syfte) och den blir ond om viljan är att skada.

### **Rätt utkomst/försörjning (livsföring)**

Det femte steget, handlar om *rätt utkomst* (livsföring, försörjning). Det innebär att vår andliga utveckling kan hindras om vi arbetar med något opassande. Ett buddhistiskt talesätt i Thailand lyder:

*”På målarens händer fastnar den färg han målar med.”*

Vill man inte skada någon annan är yrken som att handla med vapen, handla med levande varelser, handla med gifter, handla med berusningsmedel eller att arbeta som slaktare olämpliga.

Rätt utkomst (livsföring) syftar på att vissa yrken anses ge dålig kamma och leder till lidande och fler återfödelser. Ur Buddhistisk synvinkel så anses det fel att avsiktligt döda djur, vilket gör att man bör avstå från yrken såsom slaktare. Huruvida något är omoraliskt så är det just avsikten som räknas. Att äta kött som inte avsiktligt slaktats just för en själv anses gå bra.

Med rätt utkomst/försörjning så ingår det också att varje människa är en del av samhället. Vi fullgör våra skyldigheter mot samhället genom det arbete vi utför, genom att tjäna våra medmänniskor på olika sätt. I gengäld får vi vår försörjning. Även en munk eller nunna arbetar för att tjäna sitt uppehälle eller levebröd. De renar sitt sinne för sin egen och andras skull och hjälper även andra med information och råd.

Om munkarna/nunnorna utnyttjar människor genom att bedra dem, börjar ägna sig åt magi/hokus pokus eller skryter om vad de har uppnått, är det inte rätt försörjning. Eller om de börjar taga betalt för sin undervisning eller tar emot pengar så förtjänar de sitt uppehälle och levebröd på ett felaktigt vis och måste då lämna sin *Sangha*.

Den lön vi får för vårt arbete måste användas för att försörja oss själva och de som är beroende av oss. Blir det något över, bör åtminstone en del av detta gå tillbaka till samhället som en gåva (*Dana*) till nytta för andra. Om vår avsikt är att göra nytta i samhället genom att försörja oss själva och andra, då är vårt arbete rätt försörjning/utkomst.

### **De sista tre ekrarna**

De tre sista ekrarna handlar om meditation. Meditationen liknas ibland vid en kamera som på grund av felaktig inställning ger en suddig bild. Slutmålet är nått när objektivet är rätt inställt och vi får en skarp bild. På liknande sätt, menade Buddha, är det också med oss människor. Från början ser vi

inte klart, men genom att följa den ädla åttafaldiga vägen kan vi komma till insikt och få en skarp och riktig bild av världen. Dessa tre ekrar utgör slutet och fulländningen av Buddhas lära.

Genom besök i olika kloster/tempel och genom intervjuer av munkar i Thailand framkom det att, inom den ursprungliga Buddhismen, så vände sig övningar inom *rätt ansträngning*, *rätt uppmärksamhet* och *rätt meditation (koncentration)* framförallt till munkar som mediterade i klostrens avskildhet.

### **Rätt ansträngning**

Det sjätte steget: *rätt ansträngning* (energi) innebär att vi skall förbereda oss inför de övningarna som ingår i meditationen. Människan måste kontrollera det som ger dålig karma.

Buddha själv rekommenderade att man skall göra följande 4:a ansträngningar till sina meditationsövningar. De kallas för *Samma-ppadhana* och de 4:a är.

1. Att anstränga sig att undvika ohälsosamma och osunda handlingar.
2. Att anstränga sig för att övervinna ohälsosamma handlingar och osunda handlingar.
3. Att anstränga sig för att utveckla hälsosamma och nyttiga handlingar.
4. Att anstränga sig för att behålla hälsosamma och nyttiga handlingar.

Det handlar om att man anstränger sig på rätt saker. Att man försöker utveckla goda kvaliteter och egenskaper samt att anstränga sig för att övervinna ohälsosamma och onyttiga egenskaper (för mer information om dessa kan man hitta i boken *Anguttara-Nikaya*, kapitel 4 skriven av Theravada-buddhisten Nyanatiloka).

### **Rätt uppmärksamhet/Medveten Närvaro**

Innebär att du koncentrerar dig på nuet och inte låter det förflutna eller framtiden oroa ditt tänkande. Det som har hänt har hänt. Det som skall komma kommer eller låt det komma. Men just nu låter du ditt sinne bli helt uppmärksam på det som är i det nuvarande ögonblicket. Inget fångar ditt jag (eller det vi kallar för jag), så att du börjar gräva i varför händer det eller hände det igår. Inte heller framtiden oroar dig. Du är helt i nuet, det är här och nu som gäller.

Man bör vara medveten om vad man tänker, säger och gör. Eftersom du blir som du tänker, du är resultatet av vad du har tänkt, allting får sina konsekvenser av vad du tänker, säger och gör vare sig medvetet eller omedvetet. Med andra ord så skapar du din egen *kamma*.

Genom uppmärksamhet på dessa saker kan man se att okunnighet, hat begär/egoismen svartsjuka och likgiltighet (det finns fler orsaker) är grunden till att vi har bekymmer och problem.

När vi pratar om uppmärksamhet så övar vi oss på medveten närvaro. I *Satipatthana Sutta* (*Majjhima Nikaya* 10) går detta genom noggrant och inkluderar uppmärksamhet på kropp, känslor, sinnestillstånd (och tankar) sinnes- och tankeobjekt (*exempel de 5 khandas*). Där nämns även andra saker att uppmärksamma som till exempel de 4:a ädla sanningarna, de 7 upplysningsfaktorerna, reflektioner över materien, reflektioner vid en begravningsplats.

### *De fyra grundläggande uppmärksamheterna (Satipatthana)*

- ♣ Uppmärksamhet på kroppen är att till exempel lägga märke till andningen.
- ♣ Uppmärksamhet på känslorna innebär att man meditera/reflektera över hur behagliga,

obehagliga och neutrala känslor uppstår och försvinner.

- ▲ Uppmärksamheten på sinnestillstånd (och tankar) innebär att man lägger märke till om tankarna åtföljs av exempelvis begär, hat och okunnighet eller om de är fria från detta.
- ▲ Uppmärksamheten på sinnes- och tankeobjekt innebär att meditera över till exempel de fem *Khandas* och se hur de i egenskap av fenomen uppstår och försvinner. Det kan också handla om att se hur förbindelserna mellan sinnena och sinnesobjekten uppstår och försvinner.

På så sätt kommer vi fram till att vi inte har något bestående jag (eller själ), utan att vi bara består av processer. Alltså genom att vara uppmärksamma på att inget är bestående, på lidandet och icke jaget.

### **Rätt meditation/Koncentration**

Man kan säga att meditation ungefär betyder ”stilla betraktelse”. Rätt meditation innebär att man har utvecklat *balans* i sitt inre, att man har övervunnit egots begränsningar bestående av hat, egoism/begär, svartsjuka, likgiltighet och okunnighet.

Meditationens mål är att förstå de 4:a ädla sanningarna. Theravada-buddhister skiljer på två olika sorters meditation (*bhavana* som betyder mental utveckling, meditation):

1. Djup-/stillhetsmeditation (*Samatha*): Innebär att utveckla stillhet, lugn och harmoni vilket innebär övning i meditation/koncentration som kallas Samadhi. Med hjälp av denna stillhet och inre balans uppnås sedan visdom/insikt. Att utveckla stillhet, lugn och harmoni leder till ett tillstånd av mental absorption (uppsugas ,uppgå i, försjunkenhet).
2. Insiktsmeditation (*vipassana*): Att utveckla visdom/insikter (som betyder att se saker som de är) leder till befrielse från lidandet. Detta är den form av Theravada-buddhistisk meditation som är mest spridd i Sverige och västerlandet.

I djupmeditation tränas förmågan att bortse från allt oviktigt och att samla sina tankar till en punkt. Genom djupmeditation får människan distans till sina egna tankar. Hon når sinnets stillhet så att inga tankar far runt i huvudet. När man har nått stillheten så kan man uppleva ett tillstånd av genomgripande lugn. En inre frid som helt skiljer sig från vårt vardagliga medvetande.

Det skall dock påpekas att när man lär sig meditera så blir man inte frånvarande utan medveten om sin stillhet. När tankeflödet upphör kan man gå vidare till insiktsmeditation.

Inom vissa Theravada-Buddhistiska skolor får man också, inom djupmeditationen, lära sig att reflektera över *Buddha*, *Dhamma* och *Sangha*. Man får också lära sig om kroppens sammansättning. Även att visualisera döden och kroppens förruttnelse. Inom Theravada-Buddhismen så finns det över 40 meditationsobjekt och vanligtvis tilldelas novisen eller lekpersonen ett meditationsobjekt som skall vara särskilt lämpligt för dennes personlighetstyp.

I insiktsmeditation strävar man efter att se och förstå verkligheten som den är. Buddhismen brukar beskriva denna förståelse ur tre synvinklar:

1. Ingenting består för evigt, allt förändras.
2. Det finns inget bestående jag, utan vi består endast av processer.
3. Livet är ett lidande.

När tankeflödet upphör som jag skrev innan så börjar insikten om vad livet är. Man börjar då att fokusera på problemen som orsakar lidande (otillfredsställelse). Meditationen medverkar till att medvetandet töms, åtminstone för den som vågar släppa taget. Så småningom finns det plats för den sanna Buddha-natur eller mästaren i dig själv... eller vad man nu vill kalla det.

Genom meditation kan man få sitt bångstyriga sinne att lugnt och sansat acceptera den ofrånkomliga verkligheten, nämligen att alla sammansatta ting är obeständiga, att alla sammansatta ting är lidande (otillfredsställande) och att alla ting/processer är obesjälade. Buddha talade själv om meditation som en terapi för sinnet och något som jämt och ständigt är under utveckling.

### **Vad är rätt meditation/koncentration?**

Jag har ofta fått frågan om vad rätt meditation är. Eftersom jag själv sysslar med Theravada-buddhism så är ju rätt koncentration/meditation det som Buddha lärde ut. Koncentration, samling, skärpt uppmärksamhet, djupmeditation (*samadhi*), att fokusera på andningen. Hur man andas in, och hur man andas ut.

De är förberedelser för att nå de 4:a stadier som kallas *Jhana* (försjunkenheter, gå helt upp i sin meditation). Det kan man läsa i *Anapanasati Sutta (Majjhima Nikaya 118)*. Det var det som Buddha lärde ut och som man bör hålla sig till. Det står även om de 7 upplysningsfaktorerna, livets tre kännetecken, om de 4:a *Brahma Viharas* (Upphöjda boningarna) och mycket annat.

Man kan skriva mycket om vad rätt meditation är men det som jag lärde mig av *Ajahn Suthep* tycker jag säger allt: han lärde mig att meditation betyder ”stilla betraktelse”. Men för att uppleva det inre lugnet/harmoni och därmed komma till visdom så måste man vara i balans.

Jag har ju skrivit innan om *Vipassana* (som betyder visdom/insikter, bra omdömen) men det kan också betyda att se saker och ting som de är. Och gör man det så kommer man till insikt/visdom. Insikt om de 4:a ädla sanningarna och hur man övervinner lidandet.

Man bör även studera *Dhammacakkappavattana Sutta (Samyutta Nikaya LVI.11)* när lärans hjul sätts i rörelse och *Adittapariyaya Sutta*, eldsprediken (*Samyutta Nikaya XXXV.28*) och naturligtvis *Anapanasati Sutta (Majjhima Nikaya 118)*. Studerar man dessa tre skrifter då står man på en bra grund. För det är grundtankarna i Buddhas undervisning och därmed Theravada-Buddhismens grunder.

## **Källor**

---

William Hart – Vipassana Meditation.  
Dietmar Dh Kröhnert/Tobias Heed – Bodhipakkhiya-Dhamma.  
Dietmar Dh Kröhnert/Tobias Heed – Buddhistisk Meditation.  
Knut A Jackobsen – Buddhismen (religion, historia, liv)  
Theravada-Buddhistisches Wörterbuch – (ordbok)  
Leikon des Buddhismus – (lexikon)

Jag har använt två länkar [www.dhamma.se](http://www.dhamma.se) och [www.palikanon.de](http://www.palikanon.de)

Anteckningar/reflektioner och upplevelser i Thailand den 3/4-2/5.2011.

Detta material färdigställt i Malmö/*Wat Sanghabaramee.se* (utanför Eslöv). Den 14 juli 2009.

Reviderad igen sommaren 2010-

Den 31 maj 2011 så uppgraderade och granskade jag detta material och skrev färdigt det i Malmö

En annan källa som jag har använt. Är min andlige vän (*kalayana – Mitta*) munken Rev

*DhammaThero*. Vad skulle jag ha gjort utan hans visdom och all den tid som han har lagt ut på mig?

Sen får man inte glömma alla mina vänner i Thailand.

**Dietmar Dh. Kröhnert**