



Bodhipakkhiya-Dhamma

De 37 förutsättningarna för att nå upplysning

En tolkning och ett försök till beskrivning

Av:
Dietmar Dh. Krönhert
2009

sensus

Innehållsförteckning

Förord.....	2
Wat Tha Ton.....	3
Inledning.....	4
Genomgång av de sju grupperna.....	5
De fyra grundläggande uppmärksamheterna (satipatthana).....	5
De fyra rätta ansträngningarna (sammappadhana).....	5
De fyra maktområdena (iddhipada).....	6
De fem andliga kvaliteterna (indriya).....	7
De fem andliga krafterna (bala).....	8
De sju upplysningsfaktorerna (bojjhanga).....	8
Den ädla åttafaldiga vägen (ariyo atthangiko-maggo).....	9
Avslutning.....	10
Källor.....	10
Böcker.....	10
Elektroniska källor.....	10

Utgåvor

1. Min egen avhandling för AMM den 24/11, 2001.
2. Malmö 13/2 – 2008.
3. Uppdaterat igen den 11/10, 2009. Efter all inspiration från Thailand, där jag var i september 2009, och efter att min buddhistiske vän Tobias Heed upptäckte fel och brister. Tack vare honom blir denna skrift bättre.

Förord

År 2000 fick jag, av min lärare Rev. Bodhivajra, den ärofulla uppgiften att försöka göra en avhandling om de 37 förutsättningarna för att nå upplysning. Det tog mig över 1,5 år vilket betydde att jag blev klar med denna uppgift den 24 november år 2001. Jag skickade den till honom och efter ett par månader godkände han den. Jag blev då en Dharmacharya, en blandning av präst och lärare, och vägen låg öppen för mig för att jag en dag själv skulle bli en ”Rev.”.

Min lärare ansåg att jag hade en del hum om Dhamman men han sa aldrig att jag visste något om den. Han menade att jag hade fattat grunden och nu gällde det att utveckla den så att den blev en del av mitt liv.

När jag sedan blev en ”Rev.” år 2004 i Rosenburg/Hamburg så kan jag tacka min andre lärare Bodhivajra. Det är han som inspirerat mig att studera Theravada-Buddhism och det är han som föreslog att jag skulle åka till Thailand för att där hitta den ursprungliga Buddhismen. Han menade att denna inte hittas i Indien, som jag först tänkte åka till, utan i Thailand. Min andre lärare hade rätt, det var där jag hittade den sanna Dhamman (som jag ser det, andra kan ha en annan uppfattning). Där, hos mästaren Ajahn Suthep 2005 i Thaton i norra Thailand, började mitt äventyr.

Wat Tha Ton

Wat Tha Ton är en mycket vacker plats belägen vid en krök av floden Kok, som huvudsakligen är en utgångspunkt för flodbåtar som trafikerar Chiang Rai. Samhället Tha Ton's främsta turistattraktion är templet Wat Tha Ton som rymmer en enorm vit Buddha med en anslående gyllene hårknut. Från templet, som höjer sig över staden på en kulle i väster, har man en vidsträckt utsikt över den omgivande landsbygden.

Vägen från Tha Ton till Doi Mae, 43 km nordvästerut, går genom ett storslaget bergslandskap med byar utmed den burmesiska gränsen. Där gjorde jag en retreat, lärde mig att meditation betyder ”stilla betraktelse” och fick de 4:a Brahma Viharas (de upphöjda tillstånden) förklarade på ett sätt som jag aldrig hade hört innan.

Ordet ”balans” var något som jag lärde mig av Ajahn Suthep – han öppnade mina ögon när det gäller Buddhas lära. Jag insåg också att utan AMM så hade jag aldrig fått den gula munkdräkten av honom och blivit behandlad som en jämlike, vi var ju bägge ”Rev.”. Jag fick också, under hans överseende, undervisa västerländska elever i templet, som en Dharmacharya (lärare i Dhamma).

Dessa upplevelser gav mig ny inspiration vilket också betydde att denna text kunde utvecklas, förnyas och förbättras. Detta gav upphov till denna nya utgåva.

Inledning

När man tar del av Bodhipakkhiya-Dhamma så tar man del av Buddhas lära. De kallas ”de 37 förutsättningarna för upplysning” och är olika egenskaper, kvaliteter eller faktorer som leder mot upplysning. De är uppdelade i olika grupper som innebär olika sätt att se på vägen till befrielse, alltså på den buddhistiska träningen. De visar också på hur de olika faktorerna på vägen påverkar och stärker varandra på olika sätt. För en som praktiserar kan det vara nyttigt att vid olika tillfällen och för att ta itu med olika stadier i sin praktik, se på vägen genom olika perspektiv för att på så sätt komma vidare eller få en djupare förståelse.

Man kan läsa om dessa 37 faktorer i den buddhistiska skrifsamlingen *Tipitaka*. Närmare bestämt i avdelningarna ”Majjhima nikaya” (den stora samlingen) och i ”samyutta nikaya” (likartade samtal). Man kan även få mer information från skriften *Vissudhimagga* (vägen till renhet) som innehåller förklaringar och kommentarer kring Tipitaka.

Med ”förutsättning” menas att sätta upp antagande eller hypoteser för att nå större insikter som med tiden skall leda till upplysningen. Man kan ha dessa 37 Bodhipakkhiya-Dhamma som ett postulat, eftersom de är självklara sanningar inom Dhamman/Buddhismen.

Förstår man Bodhipakkhiya-Dhamma och försöker tillämpa dem i sin vardag så är chansen stor att man kan börja leva ett lyckligt liv (som innebär att vara i balans) och därmed också sprida glädje till andra.

De 37 förutsättningarna består av 7 olika grupper:

1. **De fyra grundläggande uppmärksamheterna** (satipatthana).
2. **De fyra rätta ansträngningarna** (sammappadhana).
3. **De fyra maktområdena** (iddhipada) kan också betyda krafter eller inflytande och har med meditationen att göra. Dessa förmågor ökar genom koncentration/samling. De kan också betyda ”de 4:a vägarna som leder till lycka” (av vad jag lärde mig i Burma).
4. **De fem andliga kvaliteterna** (indriya) som handlar om att utveckla tilltro/tillit/tilbedjan (saddha) till Buddhas lära, energi/uthållighet (virya), uppmärksamhet (sati), koncentration/meditation (samadhi) och visdom (panna).
5. **De fem andliga krafterna** eller förmågorna (bala). De kommer ur de 5 indriya.
6. **De sju upplysningsfaktorerna** (bojjhanga) kan också benämnas faktorer för uppvaknande. Dessa är mycket viktiga för att förstå Dhamman.
7. **Den ädla åttafaldiga vägen** (ariyo atthangiko-maggo) som jag anser vara grunden till allt inom Buddhismen/Dhamman. Förstår man inte de 4:a ädla sanningarna så kan man inte praktisera den ädla åttafaldiga vägen. För i den ädla åttafaldiga vägen så finns de 4:a ädla sanningarna, de 5 etiska övningarna och meditationen. Dessa 3 länkar eller steg hör ihop.

Genomgång av de sju grupperna

De fyra grundläggande uppmärksamheterna (satipatthana)

När det gäller **uppmärksamhet** så bör man öva sig på att reflektera över fyra olika områden:

1. Sin kropp.
2. Sina känslor.
3. Sitt tankar (åsikter, uppfattningar, idéer).
4. Sina vanor (drivkrafter, vilja, psykiska formationer)

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 (otillfredsställelsen) och icke-jaget.

Man bör alltid vara medveten om vad man tänker, säger och gör. Detta 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 karma. Genom uppmärksamhet på dessa saker kan man se att okunnighet, hat, begär, svartsjuka och likgiltighet är grunden till att vi har bekymmer och problem.

(För mer information kan man läsa Satipatthana Sutta där uppmärksamhet på kropp, känslor, tankar och vanor beskrivs.)

De fyra rätta ansträngningarna (sammappadhana)

Sen har vi de *fyra rätta ansträngningarna* (att bemöda sig, att lägga ner sin energi, att sätta in alla sina krafter). Den rätta ansträngningen är identisk med den 6:e nivån i den ädla åttafaldiga vägen som vi kommer till senare och även identisk med den 3:e upplysningsfaktorn bland de 7 upplysningsfaktorerna.

Buddha själv har rekommenderat att man skall göra följande 4:a ansträngningar till sina meditationsövningar:

1. Att anstränga sig att undvika ohälsosamma och osunda handlingar.
2. Att anstränga sig för att övervinna ohälsosamma 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.

(För mer information om dessa kan man titta i boken *Anguttara-Nikaya*, kapitel 4 skriven av Theravada-buddhisten Nyanatiloka.)

De fyra maktområdena (iddhipada)

Nu har vi kommit till *iddhipada* (det kan även betyda makt, förmåga eller skicklighet). Det går ut på att ens personlighet sakta men säkert förenar alla sina krafter/energi så att man känner sig ett med sig själv. Det är då man kan erfara att all dualism har försvunnit och en djup frid av enhet och harmoni råder i meditationen.

Iddhipada har med koncentrationsförmåga att göra. Att övervinna sin kluvenhet så att man kan förena känslor, tankar, idéer osv. till en punkt, till ett ställe. Med andra ord: gå upp i och bli absorberad av den djupa meditationen som består av försjunkandet och känna att man är ett med sig själv och hela universum.

När man har tränat ett par år så kommer man bli mer uppmärksam på vad man tänker, säger och gör. Då kanske man inser att vi alla sitter i samma båt. Vi föds, vi blir sjuka och gamla och en dag skall vi dö. Allt liv fungerar så, ingen kommer undan lidandet.

Genom iddhipada så utvecklas de 4:a upphöjda tillstånden. De är: välvilja/kärlek, medkänsla, medglädje/uppskattning, balans (harmoni, sinnesro) - frihet från egots begränsningar. Det är det som är syftet med iddhipada.

Det finns 4:a syften i iddhipada som har sin utgångspunkt i Samadhi (djupmeditation) och dessa 4:a saker kommer att utkristallisera sig där. Eller som jag lärde mig när jag var i Burma: de 4:a sakerna som kan leda till framgång.

1. Att ha ett syfte med sina meditationsövningar. Att de leder till att man börjar praktisera de 4:a ädla sanningarna. Så att man blir en buddhist vars övertygelse eller tro gör att man försöker leva som man lär. Där ens meditationsövningar leder till att man börjar praktisera de 4:a upphöjda tillstånden och att man börjar få insikter om hur livet är.
2. Den andra övningen är att anstränga sig att sätta in alla sina krafter(energier) för att övervinna det onda och bara göra det goda. Det är virya (energi) som man kan läsa mer om i avsnittet om de fyra rätta ansträngningarna.
3. Att bli medveten om hur kroppen, känslorna, tankar, vanor och vårt medvetande just nu (alltså våra khandas) fungerar. Man bör också reflektera över hur det undermedvetna formar och gestaltar oss, samt att komma till insikt om att vi inte har ett bestående jag. Man bör också vara medveten över våra sinnesorgan som är: kroppen, tungan, näsan, öron, ögon och våra tankar.

Dessa 6 typer av medvetande (en typ av medvetande för varje sinnesorgan) kan sedan flätas ihop med de 12 ayatanas, det vill säga de 6 sinnena och de 6 kategorierna av sinnesobjekt, som tillsammans bildar de arton dhatus, som fångar upp dharmaprocessen och återger det som sker. Alltså det är genom dessa som vi uppfattar världen och alla de fenomen som vi är medvetna om. Vi kan då inse att det inte finns något bestående jag, utan vi består av processer eller energier.

4. Att utforska och reflektera över de krafter och energier som formar och utvecklar oss när vi håller på med etik, meditation, studium av Dhamman och våra meditationsupplevelser.

De fem andliga kvaliteterna (indriya)

Nu har vi kommit till *indriya* som är en term som används för att beskriva styrka, skicklighet, kunnande, begåvning eller förmåga (kanske har det med att göra ens förmåga att utveckla dessa andliga kvaliteter) generellt sätt och mer specifikt för sinnesorganen. Inom Buddhismen så används termen olika beroende på sammanhang, men i sammanhanget av Bodhipakkhiya-dhamma så pekar de på de fem andliga kvaliteterna. Dessa fem kvaliteter är en delmängd av en större lista av 22 olika Indriyas.

Den hela listan består av 22 olika saker som en individ har:

- De **6** första sinnesorganen som heter **ayatana** består av kropp, öga, näsa, tunga, öra och tanken/sinnet.
- Från **7 till 9** så har vi tre faktorer som kallas för manligt, kvinnligt och vitalitet. De kallas för *bhava* som kan betyda tillvaro, existens, tillblivelse eller skapelse.
- Från **10 till 14** så har vi de fem känslorna som är: kroppsligt angenäma, kroppslig smärta, lycka, ledsenhet och likgiltighet. Dessa fem kallas för *vedana* som betyder känslor eller förnimmelse.
- Från nr **15 till 19** har vi de fem andliga kvaliteterna (beskrivning följer nedan).
- Efter dessa har vi de tre översinnliga som är nr **20 till 22**. De kan sammanfattas så här (om jag har tolkat det rätt): det du just nu inte vet om inom Dhamman kan du få erfara om du praktisera den ädla åttafaldiga vägen.

Som tidigare nämnts så är det endast nummer 15-19 som är relevanta i detta sammanhang. Dessa fem indriya är:

1. **Förtroende**, tilltro, tillit, tillbedjan till läran (saddha).
2. **Strävan**, energi, ansträngning (viriyā).
3. **Uppmärksamhet**, sinnesnärvaro (sati). Se kapitlet om de fyra grundläggande uppmärksamheterna.
4. **Koncentration**, samling, meditation, lugn, djupmeditation (samādhi).
5. **Visdom**, insikt (pañña).

Dessa fem påminner mycket om de fem andliga krafterna (balas) som beskrivs i ett kommande kapitel.

De fem andliga krafterna (bala)

Nästa områden heter *Balas* (kraft, styrka, uthållighet, effektivitet). Jag brukar kalla dem mina fem andliga vänner.

1. **Förtroende**, tilltro, tillit, tillbedjan (saddha) till Buddhas lära.
2. **Strävan**, energi, ansträngning (viriyā), att övervinna dåliga handlingar och bevara de bra. Se kapitlet *de fyra rätta ansträngningarna*.
3. **Uppmärksamhet**, sinnesnärvaro (sati). Se kapitlet om *de fyra grundläggande uppmärksamheterna*.
4. **Koncentration**, samling, meditation, lugn, djupmeditation (samadhi) att fokusera på en punkt, att övervinna dualism, att fördjupa sig i sin meditation.
5. **Visdom**, insikt (pañña). Insikt om de 4:a ädla sanningarna och hur man övervinner lidandet.

Det har tidigare nämnts om indriya som är mycket lika Balas. Bägge nämner samma sak som saddha (tilltro, tillit, tillbedjan till Buddhas lära), viriyā (ansträngning), sati (uppmärksamhet), samadhi (koncentration, meditation) och pañña (visdom eller insikt).

De sju upplysningsfaktorerna (bojjhanga)

Nu har vi kommit till de 7 *bojjhanga* eller ”de 7 upplysningsfaktorerna” vilka är mycket viktiga. De 7 är ljus som skall tändas inom oss och leda oss. Jag anser att dessa sju ljus borde finnas på varje altare och alltid påminna oss om att de är saker som skall tändas och lysa upp inom oss. Det kan tas som exempel att inom AMM's (Ariya Maitreya Mandala) tradition så finns det alltid 7 ljus på altaret för att symbolisera detta.

De sju upplysningsfaktorerna är:

1. **Uppmärksamhet**, sinnesnärvaro (sati) på allt man tänker, säger och gör. Se kapitlet om de fyra grundläggande uppmärksamheterna.
2. **Insikt i Läran** (dhamma-vicaya) det vill säga om de 4:a ädla sanningarna, insikt om vilken väg man vill gå. Även att hitta en bra lärare (god vän) och en Sangha där man har bra förebilder så att man kan utvecklas andligt.
3. **Energi**, ansträngning (viriyā) att övervinna hat, egoism och okunnighet med hjälp av kärlek, generositet och visdom om de 4:a ädla sanningarna.
4. **Glädje**, inspiration (pīti) kommer man att få när man gör meditationen till en del av sitt liv.

5. **Lugn**, stillhet, sinnesro (passadhi). Infinner sig när man har övervunnit meditationens 5 hinder som är:
 1. Begär efter härliga sinnesupplevelser
 2. Ilska (vrede, missnöje)
 3. Mental slöhet (trötthet, lathet)
 4. Rastlöshet (oro, att känna sig jagad, nervös),
 5. Tvivel (misstro, misstänksamhet, betänkligheter) mot meditationen.
6. **Koncentration**, samling, meditation, lugn, djupmeditation (samadhi) man brukar översätta det med att man är koncentrerad till en punkt. I den klassiska Buddhismen betraktas stillhetsmeditation/koncentration som en förutsättning för insiktsmeditation.

Stillhetsmeditation innebär att samla tanken i en punkt vilket så småningom leder fram till olika djupmeditationsnivåer kallade *Jhana*. Efterhand som de fem hindren för meditationen (se ovan) övervinns bygger man upp de fem djupmeditations-faktorerna som är:

1. Tillämpad tanke
2. Undersökning
3. Glädje
4. Lyckokänsla
5. Koncentrerad uppmärksamhet.

När dessa är fullt utvecklade når man det första djupmeditations-tillståndet. Det finns åtta olika sådana tillstånd varav fyra materiella och fyra formlösa tillstånd.

7. **Balans** (upekkha) som innebär frihet från egots begränsningar. När man har nått balans uppstår den transcendentala visdomen (bortom alla begrepp och föreställningar).

(För mer information om meditation se häftet *Buddhistisk meditation* av Dietmar Dh. Kröhnert.)

Den ädla åttafaldiga vägen (ariyo atthangiko-maggo)

Den sista gruppen är *den ädla åttafaldiga vägen* som består av åtta steg:

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)



Det finns mycket kring dessa steg man bör känna till.

En sak är kring Buddhismens hjul med åtta ekrar, som är en vanlig symbol för den ädla åttafaldiga vägen. Det visar inte bara på de åtta olika stegen, utan symboliserar också att ingen av ekrarna kan svikta för att hjulet ska röra sig stabilt och i balans. När denna balans, mellan alla ekrar, inte finns uppstår obalans och lidande (otillfredsställelse) inom oss.

Avslutning

Att förstå de 37 förutsättningarna för upplysning är en livsuppgift som utvecklas och expanderas ju mer vi studerar dem och desto mer vi tillämpar de 4:a ädla sanningarna. Det här var min tolkning, det finns säkert andra, men jag har försökt lägga mig så nära den ursprungliga läran (Theravada) som jag kunnat.

Källor

Böcker

Das lexikon des Buddhismus
Buddhistisches wörterbuch, Nyanatiloka.
Religion – att tro och veta, Börge Ring
The basic Buddhism, Sunthorn Plamintr

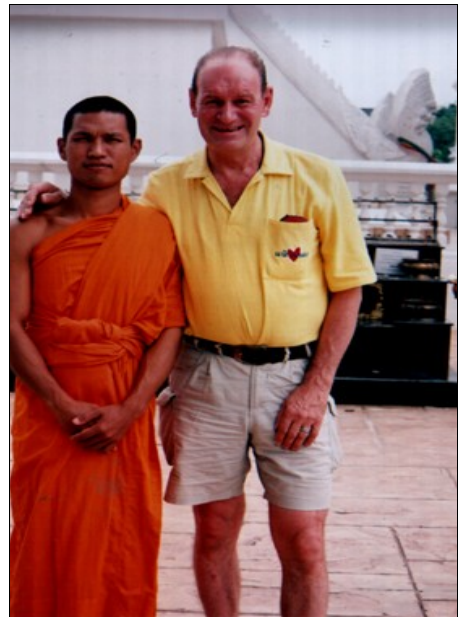
Elektroniska källor

Wikipedia, <http://de.wikipedia.org>

Jag hoppas att detta kan inspirera dig till att studera, reflektera och praktisera så att vår värld kan få mer av kärlek, medlidande, balans och medglädje. På det sättet uppnår man frihet från jagets hemska begränsningar.

För mer information om Buddhism/Dhamman kan du vända dig till Dietmar Dh. Kröhnert (telefon: 040-220967 eller 070-6402298).

Besök också gärna www.buddhisminfo.se



Texten är redigerad, granskad och sammanställd av Tobias Heed – praktiserande inom Theravada-Buddhismen.

Färdigställd vintern 2009.



sensus