



## Den ädla åttafaldiga vägens avsnitt – en tolkning. (De 2:a sanningarna är Visdom/insikter)

### Den Första sanningen.

**Samma betyder** = rätt ,men det kan också betyda fullkomligt. **Rätt** kan också betyda korrekt ,riktigt ,precis, bra

**Samma-ditthi** = rätt/fullkomligt, att se, iakttaga, betrakta. Det betyder också att uppmärksamma, ha ögonen på, förnimma, att uppfatta. Jag anser att *Samma ditthi* betyder att ha rätt uppfattning att se eller iakttaga på rätt sätt. Samma definition har Nyanatiloka i sin bok *Das wort Buddha* och samma definition finns även i *Theravada Buddhismens lexikon*.(den tyska utgåvan)

**B)** Det kan också betyda. Förstå, fatta, begripa inse. ha **insikt(Visdom)** Alla dessa ord för oss till åsikter ,idéer, föreställning, uppfattning osv.

**Rätt/fullkomlig** uppfattning (insikt om) tillvarons rätta natur och de moraliska lagarna som härskar däri, dvs insikten om de Fyra ädla sanningarna.

### 2:a sanningen

**Samma - samkappo** = Rätt/fullkomlig tanke (ide, föreställning, begrepp).....som leder oss till **Vitaka** som betyder att det finns 3 negativa tankar som vi skall övervinna. De är sinneslust (begär),hat och okunnighet.....det kan också betyda **Beslut** (syfte, strävan, gå in för, bestämma sig för)

**B)** det kan också betyda rätt/fullkomlig **sinnelag** = läggning, mentalitet ,karakter, beskaffenhet. **Theravada Buddhisterna** i Stockholm menar att det betyder förståelse.. Att förstå betyder att begripa ,fatta, inse och att uppfatta...

Rätt/fullkomlig = Tanke (**sinnelag**) menas med att utveckla ett rent sinne, från sinnlig lusta (begär), rent sinne från hat, grymhet, vilja osv. **Utveckla** ditt sinne med kärlek, godhet och barmhärtighet.

### Dessa 3 är moralen/etiken

#### 3:e sanningen.

*Samma-Vaca* = rätt/fullkomligt tal

Det betyder att man skall utveckla rätt tal. ord som ej är falska, ovänliga, förargelseväckande eller lättsinniga. Vi bör öva oss i att utveckla sanningsenliga ,mildas, lugnande och visa ord.

#### 4:e sanningen.

*Samma-Kammanto* = rätt/fullkomligt handlande.

Det betyder att öva sig på att avstå från att avsiktligt döda eller skada någon levande varelse, från att tillägna sig något på ohederlighet sätt, samt att avstå från äktenskaps brott.

#### 5:e sanningen

*Samma- Ajivo* = rätt/fullkomlig livsföring och utkomst(försörjning, levebröd ,existens.)En försörjning som går ut på att inte skada andra levande varelser eller vållar dem lidande.

### De andra 3 är Samling (Meditation)

#### 6:e sanningen

*Samma-vayamo* = rätt/fullkomlig ansträngning (att lägga ner sin energi, på att bemöda sig, att sätta in alla sina krafter).

Det betyder att man skall öva sig på. Att övervinna eller att undvika dåliga handlingar, både mentalt och fysiskt och att befrämja och vidmakthålla inre frid och visdom.

#### 7:e sanningen

*Samma-sati* = Uppmärksamhet (Vakenhet, observant, koncentrerad ,iakttagande)

**B)** = att visa uppmärksamhet kan också betyda att man visar hänsyn och omtänksamhet.

Det betyder att vi bör öva oss på. Att det är sinnets aldrig slappnande vaksamhet i allt vad vi gör tänker och säger. Vi måste öva oss på, att ständigt ha ögonen på livets kännetecken. Som är **Förgängligt** (obeständigt, inget som är varaktigt),**Lidande** (otillfredsställd missnöjd .sjukdom osv) och **frånvaro** av en permanent, oföränderlig själ (bestående jag, eller ett ego)

Det finns också en *Sattipathana Sutta* som betyder att etablera medvetenhet

*Sattipathana* är grunde för all meditation enligt Buddha och han rekommenderar oss att öva och studera det. I Majjhima Nikaya 10 som handlar om medvetenhetens sutta och det är en undervisning om den enda vägen.

*Sattipathana* betyder att etablera medvetenhet. *Sattipathana* har fyra aspekter som är förbundna med varandra. (1) att iakttaga kroppen (2) att iakttaga alla förnimmelser/känslor i kroppen (3) att iakttaga det som uppstår i sinnet/tankarna (4) sen kommer analysen där alla fyra finns när man iakttagger förnimmelser, eftersom förnimmelser (känslor, sinnesintryck) hänger samman med kropp och sinne.

*Dhammanupassana* som är den 4:e aspekten ger meditatören analysmodeller som händer och sker det upplevda fysiska och psykiska skeendena och processerna för att utveckla insikt. Denna insikt handlar om att ha kunskap om meditationens fem hinder (*nivarana*) är närvarande. Hur de uppstår, hur de kan övervinnas och hur de kan försvinna.

Man kan läsa mer om det på PDF filen – *Sattipathana* – att etablera medvetenhet som finns på min hemsida [Buddhistiska meditationer](#).

Information om det kan man läsa i *Majjhima Nikaya* 10 (samling av medellånga samtal) och *Digha Nikaya* (Samling av långa samtal) Buddha har själv sagt att om man öva sig på *Sattipathana* så kan man nå *Nibanna* (Utslocknande, vindstilla).....genom att bli medveten om de 5 *kandhas*

### **8:e sanningen**

***Samma-Samadhi*** = rätt/fullkomlig meditation. ***Samadhi*** kan betyda koncentration, samling, att koncentrera sina tankar på en punkt.

Rätt/fullkomlig meditation/koncentration innebär. Att vi skall öva oss på mental koncentration som riktas mot moraliskt och karmiskt hälsobringande objekt och som alltid förbinds med Rätt sinnelag, rätt, strävan och rätt uppmärksamhet.

Rätt/fullkomlig **meditation** innebär också att med olika metoder (mantras, mudras, visualiseringar, andningen osv.....kan man också använda) för att försänka sig själv i allt djupare koncentration till en plats (eller tillstånd) där man upplever att man är ett med allt, finns ingen dualismen, bara djup frid och sinnesro och upphöjd klarsyn.....Det är genom meditation som vi kan nå den slutliga upplysningen..

**Den Ädla Åttafaldiga Vägen** är en rättfärdighetens, den mentala träningens och visdomens väg. den är den inre självkulturens väg, den inre framåtskridande vägen  
Framsteg i rättfärdighet (Fromhet, vänlighet, kärlek osv) och i insikt kan människan aldrig nå med enbart yttre Fromhet, ceremonier och själviska böner..

**Buddha** säger: Varen eder eget ljus ,varen eder egen tillflykt, söken ingen annan tillflykt .Låt sanningen vara eder ljus, låt sanningen vara eder tillflykt, söken ingen annan tillflykt. För att vara verkligt aktiva och tillförsäkra oss ett avgjort inre framåtskridande måste våra ansträngningarna grundas på vår egen Uppfattning och insikt (visdom)

### **Källor som jag har använt.**

Buddhistisches Wörterbuch - av Nyanatiloka.

Das lexikon des Buddhismus.

Buddhismens grundtankar av Amita Nisatta.(Prprius förlag 1976)

Buddhismen ett levande budskap - av Theravada buddhisterna i Stockholm.

Rune.E.A.Johansson. - Buddhistiska texter (pali) med översättning och förklaringar av varje ord.....

Min egen avhandling år februari 2001 som var en del av de *Bodhipakkhiya-dhamma* (de 37 förutsättningarna att nå upplysningen)

Denna avhandling är tillägnad mina två lärare Ven *.Dharmavajra* (Detlef Schultze) och Rev *Bodhivajra* (Rolf Kiltz) som såg till att jag skulle bli ordens medlem en dag (att bli präst och lärare) inom AMM.....sen får vi inte heller glömma mina två inspiratörer som är *Achala* (Dagmar) och Ven *Vajraprabha* (Rose Kasper) som var ordens sekreterare från 1993 -2004.

### **Upasaka Dhammamitra.**

Malmö februari 2001



### **Ditemar Dh Kröhnert.**

Den 3 juni så uppgradera och granskade vad jag hade skrivit för 11 år sedan .Jag har bara gjort ett par mindre förändringar i texten och lagt till ett par bilder men annars är allt som det var innan

.Jag var tvungen att skriva en avhandling/ uppsats om detta ämne om jag ville bli präst/lärare inom AMM:s tradition .Som jag blev ,augusti 2004 i Rosenborg utanför Hamburg och därmed fick jag titel och namnet Rev *Karunavajra*.

När jag uppgraderade denna text så använde jag dessa källor och länkar.

[www.dhamma.se](http://www.dhamma.se)

Katarina Plank – Insikt och närvaro.  
William Hart – Vipassana Meditation.

**Dietmar Dh Kröhnert.**  
Malmö 3:e juni.2012.

**Dietmar Dh Kröhnert.**  
Malmö 3:e juni 2012.

