

Mahāsatipaṭṭhānasutta

En analytisk studie

Kåre A. Lie

Mahāsatipaṭṭhānasutta

En analytisk studie

Schweitzerforlaget
Askim 2006

2006 © Schweitzerforlaget
Box. 217, N-1802 Askim
Norway
<http://albert-schweitzer.com>
post@albert-schweitzer.com

© Kåre A. Lie, 2006.

Omslag: Fra Mahāsatipaṭṭhānasutta, Syāmaratṭhassa
Tepītakam 10, Mahāmakūṭṛājavidyālayena pakāsitam,
Bangkok, Buddhaparinibbānā 2501

ISBN-13: 978-82-92677-08-7
ISBN-10: 82-92677-08-9

Printed by
Cerberus Ltd.
Budapest

Innhold

Forord	7
Mahasatipatthānasutta	9
Innledning	9
Betraktning av kroppen	22
Åndedrettet	22
Kroppens stillinger	33
Kroppens aktiviteter	35
Kroppens deler	38
Kroppens grunnegenskaper	42
Kroppens oppløsning	47
Betraktning av følelsene	51
Betraktning av tanker	57
Betraktning av fenomenene	62
De fem hindringene	63
De fem involveringsgruppene	72
De seks indre og ytre sansefunksjonsfelter	80
De sju oppvåkningsfaktorene	83
De fire sentrale kjensgjerningene	90
Om det som gjør vondt	93
Om årsaken til det som gjør vondt	106
Om slutten på det som gjør vondt	112
Om veien til slutten på det som gjør vondt ...	117
Treningens resultat	126
Litteratur	132

Forord

Mahāsatiṭṭhānasutta (*Dīgha Nikāya* 22) er en av buddhismens viktigste tekster. Denne teksten presenterer ikke bare en meget konkret meditasjonsmetodikk, men gir også definisjoner og forklaringer til mange av buddhismens mest sentrale begreper, som de fire sentrale kjensgjerninger (de fire edle sannheter), den åttedelte veien og andre.

I denne studien vil jeg legge fram teksten avsnitt for avsnitt på norsk og pali med løpende drøfting av oversettelse og innhold av utvalgte begreper og tekstpartier, samtidig som jeg vil trekke sammenlikninger med andre tilgjengelige oversettelser til norsk, engelsk, tysk, nederlandsk, hindi og thai, med palikommentarene *Sumaṅgalavilāsinī* og *Visuddhimagga*, og med andre pali- og sanskrittekster, som *Arthavinīścayasūtra*, *Abhidharmakośa* og *Abhidharmadīpa*, der dette er relevant. På sett og vis blir dette som en kommentar i klassisk stil til teksten, basert både på eldre kommentarer og på andre kilder og vurderinger. Men samtidig vil jeg også til dels gå inn i en friere drøfting av tekstens hovedtanker, knyttet til dens praktiske anvendelse og til synspunkter og erfaringer fra ulike nåtidige meditasjonslærere.

Stoffmengden er imidlertid så stor at jeg tvinges til å være selektiv. De avsnitt som vil bli drøftet, er særlig slike som har betydning for meditasjonsprosessen, samt ord og uttrykk hvor oversettelsen kan være vanskelig eller kontroversiell. Inndelingen i underkapitler er min egen.

Den som måtte være interessert i mer praktiske veiledninger om hvordan man anvender den meditasjonsmetodikken som denne teksten presenterer, vil jeg henvise til Lie: *Innsiktsmeditasjon* og Nyanaponika: *Oppmerksomhetstrening* (se litteraturfortegnelsen bak i boken).

Mahasatipaṭṭhānasutta

Den store teksten om oppmerksomhetens hovedområder

Innledning

Slik har jeg hørt det:

En gang holdt mesteren til blant kuruene, i en av byene deres som het Kammasadamma. Der henvendte mesteren seg til munkene og sa:

– **Munker!**

– **Mester, svarte de ham.**

Mesteren talte slik:

Evam me sutam. Ekaṃ samayaṃ bhagavā kurūsu viharati. Kammāsadammaṃ nāma kurūnam nigamo. Tatra kho bhagavā bhikkhū āmantesi: Bhikkhavo ti. Bhadanteti te bhikkhū bhavato paccassosum. Bhagavā etad avoca:

Tidspunktet, “en gang”, gir ingen antydning om denne talen ble holdt tidlig eller sent i Buddhas karriere. Kommentaren sier heller ikke noe mer om dette. Denne teksten har altså ikke noen påviselig ytre foranledning. Den er ikke åpenbart situasjonsbetinget, ikke motivert av et tilfeldig møte eller av noe spørsmål fra en eller annen utenforstående person. Men kan stedsangivelsen si noe om en mulig sosial kontekst? Kuruenes land var området omkring Delhi. Kommentaren sier at det gode klimaet der gjorde at innbyggerne var ekstra sunne i kropp og sinn, og at både munker, nonner, mannlige og kvinnelige lektilhengere praktiserte *satipaṭṭhāna* med slik iver at det var vanlig at når kvinnene traff hverandre ved brønnen, spurte de ofte hverandre hvor langt de var kommet i treningen.

Landet hadde også status som det distrikt hvor den vediske kultur og dialekt var renest, og det var også hit, til Kuruksetra, at en viktig del av handlingen i *Mahābhārata* (deriblant *Bhagavadgīta*) var lagt. Hvis suttaens stedsangivelse ikke er autentisk, er det derfor ikke umulig at tekstredaktørene har valgt å legge

den til kuruenes land for å gi den ekstra vekt, at stedsangivelsen på denne måten gir uttrykk for redaktørens hermeneutiske vurdering av tekstens betydning.

Den direkte målgruppen var munkene, eller Buddhas heltidsstudenter. Hva var motivet? Ettersom intet ytre motiv er oppgitt, må vi kunne anta at motiveringen har vært den samme indre drivkraft som drev ham til hele hans undervisningsvirksomhet: medfølelse med andre og ønske om å hjelpe dem. Med presumptivt erfarne munkes som målgruppe kunne han uttrykke seg klart og presist og gå rett på sak.

– Her er en vei som fører direkte til målet, munkes, til foredling av levende vesener, til å overvinne sorg og klage, til å gjøre slutt på smerte og tungsinn, til å finne den rette metoden og til selv å erfare lindring, nemlig oppmerksomhet på de fire hovedområdene.

Ekāyano ayaṃ bhikkhave maggo sattānaṃ visuddhiyā sokapāridēvaṇaṃ samatikkamāya dukkhadomanassaṇaṃ atthaṅgamāya nāyassa adhigamāya nibbānassa sacchikiriyāya, yadidaṃ cattāro satipaṭṭhānā.

Denne paragrafen setter opp målet og hensikten med den metoden som skal undervises i, og fungerer som en slags programerklæring, eller en ultrakort synopsis (*uddesa*) av hele læren. Senere vil denne synopsen bli utvidet, og detaljer av utvidelsen vil bli videre utvidet, osv. Dette er et autohermeneutisk trekk som er typisk for mye av den indiske litteratur, både fag- og skjønnlitteratur. På denne måten inneholder ofte en tekst sin egen kommentar, og andre kommentarer føyer seg organisk inn i denne helheten igjen. Dette fungerer som et hermeneutisk trekkspillprinsipp som på den ene side kan blåse opp en tekst til enorme dimensjoner, men som også kan konsentrere teksten ved bevisst å skrelle bort utvidelsene.

Ekāyano ayaṃ maggo – “en-gående denne vei” (Wetlesen, Lie [Nyanaponika 1988]: den eneste veien; Rhys Davids: the one and only path; Walshe, Horner: this one way; Khantipalo: This path ... goes in one way; Nyanaponika [1983]: the sole

way; Rahula, Soma Thera: the only way; Nyanaponika [1975]: der einzige Weg; Dahlke: der einzigartige Weg; Dharma-wiranatha: de enige weg; Nalin: ekayan (= akela – eneste) marg hai; Nyanavara Thera: honthang thi pai anek – vei som går til et sted.) Selv om *Mahāsatipaṭṭhānasutta* som sådan ikke er overlevert i sanskritversjon, ser vi at *Abhidharmakośa*-subkommentaren har bevart noe av denne samme innledningen, idet den siterer: “Sutraen sier: Her er en vei som fører direkte til målet, munker, nemlig oppmerksomhet på hovedområdene (Sūtrāt: Ekāyano'yaṃ bhikṣavo mārgo yaduta smṛtyupasthānāni)”. *Sumaṅgalavilāsini* legger fram flere tolkninger av dette uttrykket, som er et kompositum, dvs. et sammensatt ord. Den sier først at det finnes mange ord for “vei”, og et av dem er *ayana*, slik at *ekāyano* her kan bety én vei, dvs. at veien er enhetlig av natur og ikke todelt. I så fall skal ordet tolkes som et kammadharayakompositum. Eller *ekāyano* kan tolkes som et tappurisakompositum hvor et kasusforhold mellom første og annet ledd er implisitt. Hvis første ledd tolkes som instrumentalis og annet ledd som et futurum passiv partisipp, får vi *ekena ayitabbo*, dvs. en vei som den enkelte må vandre alene, fjernt fra mengden, med tilbaketrasket sinn (*pavivittacittena*). Videre kan første ledd tolkes som genitiv: *ekassa ayano*, dvs. den enes vei, og med den ene menes da den beste, den ene-stående, altså den vei mesteren selv har vandret. Selv om andre følger etter, er det hans vei fordi han var den første som gikk den. Hvis første ledd leses i lokativ: *ekasmiṃ ayano*, på denne veien, understrekes at resultatene kan oppnås nettopp innenfor buddhismens lære og disiplin. Og til sist, hvis første ledd leses i akkusativ: *ekaṃ ayano*, dvs. veien til det ene, får vi understreket at veien fører til det ene mål, til *nibbāna*.

Sumaṅgalavilāsini drøfter flere nyanser, men disse alternative tolkningene som her er gjengitt, gir et interessant bilde av kommentatorenes teknikk og omhyggelige framgangsmåte.

Egentlig er det ikke noen av disse tolkningene som støtter den eksklusivitet som ligger i de fleste europeiske oversettelsene: “den eneste (sole, only, eneste, enige) vei”, og det ser ut til at thaioversettelsen og Khantipalo (med mange års erfaring som munk i Thailand) bedre har unngått denne noe “sektariske”

tolkningen. Buddha advarer jo mange steder mot å gjøre krav på enerett til sannheten. Man kan spørre seg hva som kan være grunnen til at vestlige oversettere velger en slik ensidig løsning. Er vi européere sekterister av natur? Muligens er vi en smule kulturbetinget i retning av å tenke i enten/eller- kategorier, men noe av forklaringen kan nok heller være rent språklig. Det ville nok være mulig å tenke seg en løsning som bevarte mange-tydigheten, som f.eks. “dette er eneveien”, men slike kunstige løsninger kan lett skape nye problemer. Av de ulike tolkningsmulighetene som *Sumaṅgalavilāsini* legger fram, velger jeg å kombinere elementer fra akkusativ-tappurisa med kammadhara-ya, noe som også ser ut til å stå Nyanavara Thera og Khantipalo nærmest.

Og målet, det er altså: “foredling av levende vesener, å overvinne sorg og klage, gjøre slutt på smerte og tungsinn, finne den rette metoden og selv å erfare lindring (*nibbāna*)”.

Disse målsettingene er mer eller mindre synonyme. Det er buddhismens **summum bonum** det dreier seg om, verken mer eller mindre. Det går ikke tydelig fram av den grammatiske sammenhengen om de to dativ-uttrykkene *ñāyassa adhigamāya nibbānassa sacchikiriyāya* er parallelle, slik at oversettelsen blir: “til å finne den rette metoden og til selv å erfare *nibbāna*”, (de fleste oversetterne har valgt denne løsningen) eller om de står i avhengighetsforhold, slik at oversettelsen heller burde bli: “til å finne den rette metoden til å oppnå *nibbāna*”. Begge tolkninger kan for så vidt forsvares, og innholdsmessig er det ikke mye som skiller dem. Nalin gir her ordet *satya* – sannhet, som synonym for *ñāya*.

Nibbāna – lindring. Bare Wetlesen og Dahlke (Verlöschen) oversetter dette ordet, alle andre konsulterte oversettelser av teksten lar det stå uoversatt. Hvordan skal man da oversette *nibbāna* (sanskrit *nirvāṇa*) og *parinibbāna* (sanskrit *parinirvāṇa*)? Etymologisk sett er ordet sammensatt av elementene *nir* (ut, bort) + *vāna* (blåsing), og kunne oversettes som “utblåsing” eller “slokking”. Men ser vi på hvordan ordet blir brukt i de gamle tekstene, er det tydelig at dette er en lite tilfredsstillende løsning. En ulempe ved denne løsningen er dessuten at den åpner for dyptgående vrangforestillinger, slik tilfellet var da

europenerne på 1800-tallet gradvis oppdaget buddhismen, filtrert gjennom mange misforståelser, og trodde at den var en nihilistisk dødslengsel, en lengsel etter å slokke “livstørsten”. Et nærmere kjennskap til buddhismen viser at dette er en meget misvisende og feilaktig måte å framstille den på.

Skal vi finne betydningen av *nibbāna*, må vi altså se nærmere på hvordan tekstene selv bruker ordet, og ikke stirre oss blinde på europeiske 1800-tallsfilosofer. Til vår bruk her må vi også la senere buddhistiske tolkninger ligge, uansett hvor interessante disse ellers måtte være, og se direkte på hva de eldste tekstene sier. Flere steder sies det at *nibbāna* er den høyeste lykke. Men hva innebærer det egentlig? I *Samyutta Nikāya* 4, 251 blir *nibbāna* forklart som en fullstendig utradering av grådighet, hat og uvitenhet.

Nibbāna er altså ingen metafysisk tilstand, men en god tilstand som kan oppleves i levende live. Men dette bringer oss ikke så mye nærmere en egentlig oversettelse, så vi må lete videre i tekstene etter flere hint. Gitt at ordet i utgangspunktet handler om å slokke noe, kan det være nyttig å se om Buddha selv snakket om noe som brenner og som bør slokkes. Det gjorde han faktisk i en av de første talene han holdt, den berømte *Ildprekenen*, og denne gir en viktig nøkkel for forståelsen av *nibbāna*. La oss se på et sammendrag av denne teksten:

Ved Gaya henvendte Mesteren seg til munkene og sa:

– Alt brenner, munk. Og hva er alt dette som brenner?

Øyet brenner, munk. De synlige formene brenner, synsbevisstheten brenner, synskontakten brenner, og alle de gode, vonde eller nøytrale følelsene som oppstår som følge av synskontakt, de brenner også, munk. Men hva brenner de med? De brenner med lidenskapenes, hatets og dumhetens ild. Og de brenner med sorgens, klagenes, smertenes, tungsinnetts og mismotets ild, sier jeg.

Øret brenner, munk ... nesen ... tungen ... kroppen ... sinnet brenner, munk. Tankeobjektene brenner, tankebevisstheten brenner, tankekontakten brenner, og alle de gode, vonde eller nøytrale følelsene som oppstår som følge av tankekontakt, de brenner også, munk. Men hva brenner de med? De brenner

med lidenskapenes, hatets og dumhetens ild. Og de brenner med sorgens, klagenes, smertenes, tungsinnets og mismotets ild, sier jeg.

Når den edles elev har lært mye og sett hvordan dette forholder seg, binder han seg ikke lenger til synssansen eller til det han ser, munker, og heller ikke til synsbevisstheten, synskontakten eller til de gode, vonde eller nøytrale følelsene som oppstår som følge av synskontakt. Han binder seg heller ikke lenger til hørsel og lyder ... nese og dufter ... tunge og smak ... kropp og berøring ... sinn og tankeobjekter, munker, og heller ikke til tankebevisstheten, tankekontakten eller til de gode, vonde eller nøytrale følelsene som oppstår som følge av tankekontakt.

Når han ikke binder seg til noe av dette lenger, kjølner lidenskapene, og når lidenskapene kjølner, blir han fri. Med friheten følger erkjennelse av frihet, og han vet at det ikke oppstår noe nytt, treningsveien er vandret til ende, gjort er det som skulle gjøres og det er ikke noe mer som gjenstår. (*Vinaya, Mahāvagga.*)

I denne teksten sammenligner altså Buddha lidelsen med ild – ikke en fysisk ild, men en mental, indre ild som brenner og fortærer oss fra innsiden som en feber. Når feberbrannen kjølner, gir det svalende lindring, og denne feber- og lindringsmetaforen stemmer også godt overens med synet på de fire sentrale kjensgjerninger (ariyasacca – edle sannheter) som en legemetafor. Den første av de fire sentrale kjensgjerningene stiller diagnosen: mennesket opplever at ikke alt er slik man ønsker. Den andre av kjensgjerningene beskriver årsaken til dette ubehaget. Den tredje sier at helbredelse er mulig, og den fjerde foreskriver kuren. Parallellen mellom denne legemetaforen i de fire sentrale kjensgjerninger og feber-lindringsmetaforen er påtagelig. Derfor har jeg nettopp valgt dette ordet, “lindring”, som oversettelse av *nibbāna*.

Hva så med *parinibbāna*? Det er blitt en nærmest vedtatt sannhet i sekundærlitteraturen at *parinibbāna* visstnok skal være en helt spesiell tilstand som Buddha gikk inn i etter sin død, at altså *nibbāna* muligens kan oppleves i levende live, men at

parinibbāna ligger hinsides livet. Men heller ikke dette stemmer med hvordan ordet blir brukt i palitekstene. For bedre å forstå dette, bør vi være klar over at disse to ordene også opptrer som verb, og partisippformene *nibbuta* og *parinibbuta*, som betyr “har nibbanet” og “har parinibbanet”, det vil si “har oppnådd *nibbāna*” henholdsvis “har oppnådd *parinibbāna*”, er forholdsvis vanlige. Tekstene viser mange eksempler på at folk omtaler seg selv som *nibbuta* og/eller *parinibbuta* mens de fortsatt i høyeste grad er i live. Et eksempel har vi i verset på begynnelsen av opplesningsdel 4 i *Mahāparinibbānasutta*, der Buddha sier om seg selv lenge før han lå på sitt dødsleie: *Dukkhassanta-karo satthā cakkhumā parinibbuto*, dvs.: “Den dyptskuede læreren gjorde slutt på det som gjør vondt og har funnet fullkommen lindring (*parinibbuto*)”.

Tilsvarende finner vi mange steder i samlinger som *Theragātha* og *Therīgātha* at munk og nonne som har nådd fram til buddhismens høyeste mål, omtaler seg selv som *nibbuta* eller *parinibbuta*. Dette er altså ord som brukes av og om levende mennesker, og ingen av dem har noen spesiell referanse til døden.

Hva er så forskjellen på *nibbāna* og *parinibbāna*? Det er vanskelig å finne noen egentlig vesensforskjell. Ordene brukes om hverandre i parallelle situasjoner, og det virker som om *parinibbāna* bare er en litt sterkere, litt mer emosjonell måte å uttrykke *nibbāna* på. Dette har jeg i andre tekster forsøkt å nansere ved å gjengi *nibbāna* som “lindring” og *parinibbāna* som “full(kommen) lindring”. Men ettersom *nibbāna* også må kunne betraktes som fullkommen lindring av det som gjør vondt, blir denne nansesforskjellen uvesentlig.

Men hva så med Buddhas død? Der blir jo *parinibbuta* og *parinibbāna* nevnt. Tyder ikke dette likevel på at dette ordet har en spesiell referanse til Buddhas tilstand etter døden? Som vi har sett, har ikke ordene noen slik spesiell betydning, siden både Buddha selv og hans elever godt kunne omtale seg selv som *parinibbuta* mens de fortsatt var i live. Det ser heller ut til at *parinibbāna* og *parinibbuta* ved Buddhas bortgang er eufemisme for døden. I stedet for å si at han er død, sier tekstene at han har funnet full lindring. Det blir omtrent som når vi kvier

oss for å si direkte og brutalt at en av våre kjære er død, men heller sier han har funnet fred, gått bort, gått inn til den evige hvile, og lignende eufemismer.

Man kunne utvilsomt ha vurdert andre løsninger enn “lindring” for *nibbāna*. Et alternativ man kunne vurdere, er for eksempel “helbredelse”. Men dette blir likevel ikke godt nok. Med en slik løsning ville ordet ha blitt ubrukelig som eufemisme for døden. Man kan si at den avdøde har funnet lindring. Men det blir temmelig kunstig å si at den avdøde har funnet fullkommen helbredelse. Ut fra slike overveielser har jeg derfor valgt å bli stående ved “lindring”.

Cattāro satipaṭṭhānā, – oppmerksomhet på de fire hovedområdene (Rhys Davids: the Four-fold Setting up of Mindfulness; Walshe, Silananda, Nyanaponika [1983], Nyanasatta, Rahula, Khantipalo: The four foundations of mindfulness; Soma Thera: the Four Arousings of Mindfulness; Nyanaponika [1975]: die vier Grundlagen der Achtsamkeit; Dahlke: die vier Grundlagen der Verinnerung; Dharmawiranatha: de Vier manieren om Bewusstheid tot stand te brengen; Nyanavara Thera: thamma pen thi tang thua pai hæng sati si yang – de fire slags øvelser som bidrar til å etablere allmenn oppmerksomhet i form av “sati”; Wetlesen: de fire øvelser i årvåken selviaktakelse; Nalin: smṛti-prasthan.) Dette er tekstens nøkkeltbegrep: ved at det viser vei til det høyeste mål, det høyeste gode, utgjør det *uddesas* kulminasjon, og samtidig åpner det for videre detaljanalyse i resten av teksten. Jeg vil følge Rhys Davids og oversette *sati* (skr. *smṛti*) som oppmerksomhet. *Paṭṭhāna* kan avledes av verbet *patitṭhati* – å feste, altså festing, festepunkt, slik *Saddhammappakāsini* gjør det: “*patitṭhati tasminti paṭṭhānaṃ – paṭṭhāna* er der hvor noe blir festet.” Det kan også leses som en sandhiform av *upaṭṭhāna* – tilstedeværelse. *Visuddhimagga* sier: “De fire *satipaṭṭhānā* er der hvor tanken blir festet”. *Vibhaṅga*-kommentaren (sitert i *Arthavinīscayasūtra*) sier: “*Paṭṭhāna* betyr hovedområde (*padhānaṃ ṭhānaṃ ti vā paṭṭhānaṃ*). *Paṭṭhāna* kan også sees som det stedet hvor noe bør plasseres: en elefantplass eller en hesteplass (*hatthi paṭṭhāna-assapaṭṭhānādini viya paṭṭhāpetabbato paṭṭhānaṃ*).” *Cattāro satipaṭṭhānā* kan da leses som “de fire festepunktene (-stedene,

-områdene) for oppmerksomheten”, eller “de fire stedene hvor oppmerksomheten skal festes” (noe Nyanavara Thera også antyder ved å bruke preposisjonen “hæng”, som også kan bety “sted, område”). Ettersom hvert av de fire områdene blir gjenstand for videre delanalyse, og med støtte i *Vibhaṅga*-kommentaren, velger jeg å kalle dem de fire hovedområdene.

Hvilke fire?

Her, i dette treningssystemet, gir du slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakter kroppen som kropp, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Du gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakter følelsene som følelser, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Du gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakter tankene som tanker, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Du gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakter fenomenene som fenomener, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse.

Katame cattāro? Idha bhikkhave bhikkhu kāye kāyānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā, vineyya loke abhijjhādomanassaṃ; vedanāsu vedānānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā, vineyya loke abhijjhādomanassaṃ; citte cittānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā, vineyya loke abhijjhādomanassaṃ; dhammesu dhammānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā, vineyya loke abhijjhādomanassaṃ.

Forrige *uddesa* antydte veien og målet. Her kommer en ny *uddesa*, denne gang som en kortfattet synopsis av den praktiske gjennomføring. Hver av disse setningene viser til et arbeidsfelt som skal beskrives mer detaljert nedenfor. De kan derfor også betraktes som innholdsfortegnelse til resten av teksten.

Idha – her. *Sumaṅgalavilāsinī* forklarer: *idhāti imasmiṃ sāsane*. Noen (som Wetlesen) oversetter kun “her”. Andre legger inn *Sumaṅgalavilāsinīs* forklaring i parentes, som Nyanasatta: “Herein (in this teaching) ..”. Nyanavara Thera bygger her

kommentarens forklaring inn i den oversatte versjon: “phiksu nai sasana ni – munker i dette treningsystemet”. Det samme gjør til dels Nalin: “vahang (is dharm meng) – Der (i denne dharm)”. Dette er en praksis som innebærer åpenbare risikomomenter, men i enkelte situasjoner kan den klargjøre et uklart uttrykk uten å bryte opp tekstens kontinuitet. Her har jeg valgt samme løsning som Nyanavara Thera.

Sāsane – i betraktning av buddhismens dynamiske karakter, og særlig med henblikk på denne tekstens praktiske vinkling, foretrekker jeg å oversette dette med “treningsystem” (PTSD: teaching, doctrine of the Buddha; Childers: instruction, discipline, religion; Thiengburanathum: religion, practice, ...).

Bhikkhu (munk). *Sumaṅgalavilāsinī* sier at enhver som praktiserer denne formen for trening er å regne for *bhikkhu* i denne sammenhengen (*yo ca imaṃ paṭipattiṃ paṭipajjati so bhikkhu nāma hoti*). I samtlige instruksjoner står verbene i 3. person, hankjønn, entall, og *bhikkhu* erstattes ofte av pronomenet “so (han)”. En nærliggende oversettelse ville da være: “... gir munken (han) slipp på grådighet og motvilje ...” Dette er en løsning alle konsulterte oversettere til vestlige språk har valgt. Men teksten peker ikke hen på noen spesiell munk. Kommentarens vide definisjon av *bhikkhu* viser at ordet heller fungerer som en konvensjonell generaliserende upersonlig tiltaleform, som på norsk like gjerne kan komme til uttrykk med ubestemte pronomen som “man” eller “en”. I instruksjoner kan “du” ha samme funksjon, særlig i muntlig språkbruk. Derfor velger jeg denne formen her, for å understreke tekstens preg av direkte veiledning. En tilsvarende løsning finner vi i Nyanavara Thera, som bruker “phiksu (munk)” ved første gangs forekomst, men deretter hovedsaklig det familiære pronomenet “thø (du, dere)”. Nalin, derimot, følger originalen ordrett, med “bhikshu” for *bhikkhu*, vokativen “bhikshuo” for *bhikkhave* og pronomenet “vah (han)” for so.

Kāye kāyānupassī viharati – betrakter kroppen som kropp. *Viharati*, som *Sumaṅgalavilāsinā* kommenterer med “*iriyati* (ferdes, opptrer)” kan bety “ferdes, leve, bo”, men fungerer her som en kontinuasjonensmarkør. De fleste har valgt å oversette ordet separat: Rhys Davids: continue; Walshe: abide; Horner:

fares along; Nyanaponika [1983]: dwells; Rahula, Soma Thera, Nyanasatta: lives; Nyanaponika [1975], Dahlke: weilt; Nalin: viharta hai (er boende); Nyanavara Thera: neuang – (kontinuasjonsmarkør). På norsk virker dette overflødig. Verbets presensform dekker dette kontinuasjonsaspektet godt nok. Denne løsningen har også Wetlesen valgt. Interessant er det forøvrig å se at *Paṭisambhidā*-kommentaren *Saddhammappakāsinī* forklarer “*vihārabahulo* (en som har mye *vihāra*)” med “*vipassanā-bahulo* (en som har mye innsikt)”. Her er altså *vihāra* blitt knyttet direkte til innsiktstreningen, og bør leses som “meditasjonspraksis”. Men dette ser ut til å være en forholdsvis sen semantisk utvikling som såvidt vites bare kjennes fra kommentarlitteraturen. Kanskje er denne betydningsnyansen avledet av måten ordet er brukt på i tekster som *Mahāsatipaṭṭhānasutta*.

Hvorfor så denne doblingen av *kāya*, en dobling som vi også finner i *Abhidharmakośa*: “*Kāye kāyānupāśyanā smṛtyupasthānam*”? Rahula unnviker problemet med denne versjonen: “observing (the activities of) the body”, men går dermed også glipp av et viktig moment. Mange oversettere har betraktet lokativformen *kāye* som en fysisk romangivelse, og slike versjoner er: Horner, Nyanasatta, Silananda, Soma Thera: the body in the body; Nyanaponika [1983]: “body-contemplation on the body”; Nalin: “kaya meng kayanupasyi ho – i kroppen kroppsbetraktende er”; Nyanavara Thera: “kay nai kay – kropp i kropp”. Disse løsningene er ikke nødvendigvis gale, men de er uklare og åpner for misforståelser.

En viktig nøkkel til forståelse av dette stedet finner vi i en annen av Buddhas undervisningstekster: *Mūlapariyāyasutta* (*Majjhima Nikāya* 1). Betydningen av denne teksten ble sterkt understreket av Phra Robert (britisk munk og meditasjonslærer med seks års ansiennitet som munk i Thailand), under en samtale med forfatteren i Wat Mahathat, Bangkok, i juli 1990. Phra Robert sa at *Mahāsatipaṭṭhānasutta* tegnet opp den praktiske treningsveien til å oppnå innsikt, mens *Mūlapariyāya-sutta* forsøkte å beskrive selve innsiktens dynamikk, slik at disse to tekstene beskriver samme sett av fenomener fra hver sin innfallsvinkel.

Et gjennomgående tema i *Mūlapariyāyasutta* er at den ukyn-
dige setter sitt ego i relasjon til alle inntrykk og forestillinger, til
alt han opplever. Den som har begynt treningen øver seg i å be-
trakte alle fenomenene som fenomener uten å belegge dem med
egoforestillinger, og den som har kommet fram har lært seg å se
tingene som det de er, og ikke noe annet.

Hele *Mahāsatipaṭṭhānasutta* kan leses som detaljerte in-
struksjoner i nettopp denne treningspraksis: å se tingene som det
de er, og ikke noe annet. Ikke legge noe annet inn i fenomenene
enn det som kan forsvares ut fra de gitte data. Preposisjonen “i”
kan derfor forsvares i uttrykket *kāye kāyānupassī*, hvis det leses
som “i kroppen: se (bare) kropp”. Men dette er en tungvint kon-
struksjon. Det er bedre å uttrykke det som “betrakte kroppen
som kropp”. En slik løsning finner vi i Rhys Davids: “as to the
body, continue so as to look upon the body...” og Walshe:
“contemplating the body as body”. Debvedi sier: “This phrase
refers to seeing the body simply as body...” Interessant er også
Dahlke: “Da weilt, ihr Mönche, ein Mönch beim Körper in
genauer Betrachtung des Körpers ...”

Sumaṅgalavilāsini sier: “Fortidens vismenn sa det slik:

Vi mener vi ser det vi ikke har sett.

Det vi egentlig ser, oppfatter vi ikke.

Uvettige folk binder seg til det de ikke har sett
og kommer seg ikke løs fra disse bindingene.”

Instruksjonen legger således opp til et objektivt studium av til-
værelsen slik den presenterer seg for oss i form av sansedata,
uten å binde observasjonsprosessen til forutfattede teorier eller
forestillinger. Dette er den samme grunnholdning som vi finner
igjen i nyere vitenskapsfilosofi.

Men denne observasjonsprosessen er ikke lett å gjennom-
føre. Energisk pågangsmot (*ātāpī*) er nødvendig, og skal tilgjeng-
elige data observeres kontinuerlig og nøyaktig er det nød-
vendig å ha oppmerksomhet (*satimā*) og klar forståelse
(*sampajāno*). Sann objektivitet krever også at man ikke reagerer
på observasjonsdataene med motvilje (*domanassa*) eller med
grådighet (*abhijjhā*). Dette vil føre til at man bare får med seg et

bevisst eller ubevisst tendensiøst utvalg av data, slik at man ikke observerer virkeligheten slik den er, men slik man gjerne vil den skal være.

I buddhistisk psykologi regnes det med tre negative og tre positive røtter, som fungerer som psykologiske basisdrivkrefter. De tre negative, eller usunne, røttene (*akusalamūla*) er uvitenhet, grådighet og hat (eller motvilje). De tre positive, eller sunne (*kusalamūla*), er deres motsatser: visdom, gavmildhet og vennlighet (eller kjærlighet). *Nibbāna*, det endelige mål, beskrives bl.a. som utraderingen av de tre negative røttene, slik at bare de tre positive blir igjen. Denne formuleringen: "gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden (*vineyya loke abhijjhādomanassam*)", bidrar dermed til å plassere suttaen og dens metodikk direkte i sentrum av den buddhistiske psykologi. Hele denne teksten kan sees som en veiledning i å overvinne en av de negative røttene, nemlig uvitenheten. Grådighet og motvilje, derimot, blir lite vektlagt her. Skal dette forstås slik at bare etisk viderekomne personer som allerede har fjernet disse, slik gerundium-(absolutivum-)formen *vineyya* antyder, kan ta fatt på oppmerksomhetstrening?

Noen av dagens meditasjonslærere understreker betydningen av å påta seg et minimumssett av etiske treningsregler (ikke drepe, stjele, ha urett sex, føre urett tale eller bli beruset) før man tar fatt på oppmerksomhets- eller innsiktstrening. Men andre mener at positiv etisk utvikling kommer som en naturlig følge av oppmerksomhetstreningen, så sant motivasjonen for treningen er rett.

Oversettelsen av *vedanā*, *citta* og *dhamma* vil bli drøftet i de avsnitt nedenfor hvor suttaen tar disse nærmere for seg, men vi kan allerede her merke oss at *Arthaviniścayasūtra* gir en tilsvarende liste over de fire *smṛtyupasthānāni*. *Abhidharma-kośa* 6.14 regner også med disse samme fire hovedområdene: "Som en følge av at han betrakter kropp, følelser, tanker og fenomener ... (*kāyaviccittadharmāṇām ... parikṣaṇāt*)".

Betraktning av kroppen

Åndedrettet

Men hvordan betrakter du kroppen som kropp?

Du går ut i skogen eller under et tre eller i enerom og setter deg ned med korslagte bein. Du holder kroppen rak og retter oppmerksomheten mot det emnet du har valgt deg.

Kathañca bhikkhave bhikkhu kāye kāyānupassī viharati?

Idha bhikkhave bhikkhu araññagato vā rukkhamūlagato vā suññāgāragato vā nisīdati pallaṅkaṃ ābhujitvā ujumṃ kāyaṃ pañidhāya parimukhaṃ satimṃ upatṭhapetvā.

Observasjon av kroppen er fordelt på flere øvelser. Den første av disse går ut på å følge oppmerksomt med på åndedrettet. Konsentrert observasjon av pusten krever ro. Derfor blir det gitt råd om stedsvalg og sittestilling. Skal man sitte en viss tid, er det en stor fordel å ha kroppen i god balanse. Likeledes bør luftveiene være uhindret. Den sittestillingen som er beskrevet her, gir begge disse fordelene. Men meditasjonslærere aksepterer også at elever sitter på puter, lave krakker eller stoler, hvis stillingen med korslagte bein er for uvant og distraherende.

Det er i denne sammenheng interessant å merke seg at selv om man naturligvis også kan utføre en del av de øvrige øvelsene i sittende stilling, er dette den eneste øvelsen som er blitt utstyrt med slike instruksjoner. Mange har fått den forestilling at all “meditasjon” må skje i en eller annen “meditasjonsstilling”. Men når vi kommer til øvelsene i å rette oppmerksomheten mot det å gå og stå, og mot daglige gjøremål, ser vi at buddhistisk oppmerksomhetsmeditasjon snarere er et spørsmål om indre enn om ytre holdning.

Parimukhaṃ satimṃ upatṭhapetvā – retter oppmerksomheten mot det emnet du har valgt deg. Mange har oversatt *parimukhaṃ* med “foran ansiktet, framfor seg”, og lignende (Lie [Nyanaponika 1988], Wetlesen, Horner, Walshe, Nyanavara Thera, Nalin). Isolert sett kunne denne setningen gjerne over-

settes slik. Men ettersom det er åndedrettsprosessen i kroppen som skal følges, virker det ikke overbevisende å be praktikanten feste oppmerksomheten på et punkt utenfor kroppen. *Visuddhimagga* forklarer dette stedet slik: “*kammaṭṭhānābhimukhaṃ satim̐ ṭhapayitvā* – retter oppmerksomheten mot meditasjonsområdet.” Og dette er en tolkning som etter min vurdering stemmer bedre overens med meditasjonspraksisen. Derfor velger jeg å legge denne fortolkningen til grunn for min versjon, liksom Silananda (“... directs mindfulness towards the object of meditation”) har gjort det. Det ser ut til at også Rahula, Nyanasatta, Nyanaponika [1983], Dahlke (“die Aufmerksamkeit voll gewärtig haltend”) og Rhys Davids (“keeps ... his mindfulness alert”) i en viss utstrekning her har tatt hensyn til kommentaren.

Så lar du oppmerksomheten følge pusten inn og ut. Hvis du foretar en lang innånding, merker du deg: Jeg foretar en lang innånding. Hvis du foretar en lang utånding, merker du deg: Jeg foretar en lang utånding. Hvis du foretar en kort innånding, merker du deg: Jeg foretar en kort innånding. Hvis du foretar en kort utånding, merker du deg: Jeg foretar en kort utånding. Du trener deg slik: Mens jeg puster ut og inn observerer jeg hele kroppen, og slik: Mens jeg puster ut og inn lar jeg kroppens forskjellige prosesser falle til ro.

So sato vā assasati, sato passasati. Dīghaṃ vā assasanto dīghaṃ assasāmīti pajānāti, dīghaṃ vā passasanto dīghaṃ passasāmīti pajānāti. Rassamaṃ vā assasanto rassamaṃ assasāmīti pajānāti, rassamaṃ vā passasanto rassamaṃ passasāmīti pajānāti. Sabbakāyapaṭisaṃvedī assasissāmīti sikkhati, sabbakāyapaṭisaṃvedī passasissāmīti sikkhati. Passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ assasissāmīti sikkhati, passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ passasissāmīti sikkhati.

Sato vā assasati ... Her understreker de fleste av vår tids satipaṭṭhāna-lærere at den mediterende skal følge åndedrettet med oppmerksomhet, men ikke prøve å styre det. Man skal ikke bestrebe seg på å puste i noen bestemt rytme eller etter et bes-

temt mønster. Åndedrettet er et aspekt av kroppens naturlige funksjoner, og det er dette man her fokuserer på, for å kunne betrakte kroppen som kropp. Prosessen skal tillates å gå sin naturlige gang, og den mediterende skal bare være til stede som “nøytral observatør”, og merke seg det som skjer.

Dīghaṃ vā assasanto dīghaṃ assasāmīti pajānāti – Hvis du foretar en lang innånding, merker du deg: “Jeg foretar en lang innånding”. Det lille ordet “*ti*” fungerer som et “anførselstegn slutt”. Dermed får det også betydning for tolkningen av verbet *pajānāti*. Skal det forstås som en passiv tilstedeværelse, i betydningen “... vet du at ...”, eller som en mer aktiv mental registrering “... merker du deg (aktivt): ...”? Dette har vært diskutert blant en av de viktigste grupper av brukere og fortolkere av denne teksten i nyere tid: lærere i *satipaṭṭhāna*- eller *vipassanā*-meditasjon. Enhver dyktig meditasjonslærer baserer sin undervisning både på tradisjon og skrifter på den ene side, og på personlig erfaring på den annen side. Dette siste element gjør at selv om kjernen i undervisningen er den samme, kan fokusering og innfallsvinkel være svært forskjellig fra lærer til lærer. Spesielt Mahasi Sayadaw og hans elever legger vekt på at den mediterende skal sette navn på fenomenene, og tenke f.eks. “inn” når pusten går inn, eller “stiger” når mellomgolvet stiger, osv. Dette vil hjelpe bevisstheten til å fokusere på det som skjer her og nå, i det aktuelle øyeblikk. Andre, som Achaan Chaa, ser ut til å mene at mental verbalisering sperrer for en direkte opplevelse av virkeligheten, og anbefaler ikke noen slik mental “noteringsteknikk”. Atter andre, som Henepola Gunaratana og Sobhin S. Namto, mener at “navnsettingen” er et godt hjelpemiddel så lenge konsentrasjonen er svak, men at man med fordel kan la den falle bort av seg selv når den ikke trengs lenger, og deretter bare observere kroppens og sinnets fenomener direkte, uten “teknikk” eller hjelpemidler. Men det kan hevdes, slik f.eks. Phra Robert gjør (se ovenfor), at det vesle ordet “*ti*”, viser at Sayadaws metodikk er solid basert på suttaens tekst. *Abhidharmakośa* og *Arthaviniścayasūtra* har en formulering som kan tolkes i samme retning: “... det benevnes slik som det er sett (*yathādr̥ṣṭhasyābhiḷapanāt*)”. Disse betraktningene har vært med på å bestemme mitt ordvalg.

Sabbakāyapaṭisaṃvedī assasissāmīti sikkhati – Du trener deg slik: Mens jeg puster ut og inn observerer jeg hele kroppen. *Kāya* kan bety kropp eller ansamling, gruppering av noe. I hele den delen av suttaen som handler om observasjon av kroppen, står *kāya* for kropp. Derfor kan det virke noe søkt når *Visuddhimagga* her fortolker *kāya* som “*assāsa-* (*passāsa-*) *kāya*”, dvs. som "puste-legemet", eller pusteprosessen som helhet. Isolert sett behøver ikke en slik fortolkning være gal. Når man puster ut og inn kan man observere hele pusteprosessen. Derfor stemmer *Visuddhimaggas* fortolkning godt med praksis. Noen oversettere, som Rahula, Nyanaponika [1983] og Nyanasatta tar hensyn til *Visuddhimagga* og oversetter *kāya* som “(breath-) body”.

Men når man sitter og følger med på pusten, vil oppmerksomheten også registrere inntrykk fra resten av kroppen. Derfor er det like forsvarlig å se bort fra *Visuddhimagga* her, og regne det som sannsynlig at tekstens opphavsmann ville ha valgt et annet ord enn *kāya* hvis han ville gi uttrykk for noe annet enn det *kāya* står for i hele teksten forøvrig. Oversettere som tolker *kāya* som kropp, er: Rhys Davids: bodily organism; Soma Thera, Horner: the activity of the body; Walshe: the whole bodily process; Dahlke: Den ganzen Körper; Nalin: sari kaya – hele kroppen; Nyanavara Thera: kay thang mot – hele kroppen, og Wetlesen: kroppens funksjoner. En slik fortolkning stemmer også godt overens med praksis, og i samsvar med Occams barberknivsprinsipp vil jeg foretrekke denne enkle versjonen.

Nyanasamvara viser til at *Paṭisambhidāmagga* analyserer *kāya* både som kropp og som de ulike mentale grupper, og mener at *Visuddhimaggas* “*assāsa-* (*passāsa-*) *kāya*” er en legitim særfortolkning som særlig er til nytte for nybegynnere på meditasjonsveien, noe jeg langt på vei kan være enig i.

Kāyasaṅkhāraṃ – kroppens forskjellige prosesser. (Rhys Davids: bodily organism; Walshe: the bodily process; Horner, Nyanasatta, Soma Thera, Rahula: the activity of the body; Nyanaponika [1983]: the bodily function; Nyanaponika [1975]: die Körper-Funktion; Dahlke: Den Körper-Vorgang; Wetlesen: kroppens funksjoner; Nalin: kay ke samskar (= gati, kriya) – kroppens gjøremål (= bevegelser, aktiviteter); Nyanavara Thera: kaysankhan.) *Saṅkhāra* er et ord med flere betydningsnyanser,

som vi skal komme tilbake til lenger ut i suttaen. Som en minste felles nevner for disse nyansene kan ordet inntil videre defineres som de enkeltelementer eller delementer som til sammen utgjør en større struktur. Her står ordet i klar kroppskontekst, noe som også ovennevnte oversettere gir uttrykk for. Og ettersom buddhismen betrakter kropp og sinn mer som en samling av ulike prosesser enn som en samling “materielle” elementer, vurderer jeg det slik at “kroppens forskjellige prosesser” er bedre enn Lie [Nyanaponika 1988]: “kroppens enkeltfaktorer”. Til hverdags befinner mange av disse prosessene seg i rastløs og urolig aktivitet. Sitter man ned og betrakter pusten, merker man hvordan disse prosessene roer seg ned, slik teksten her sier.

Sikkhati – trener. Buddha understreker her, som så mange andre steder, at veien må følges og praktiseres hvis den skal ha noen effekt. Det er ikke nok med filosoferinger og edle tanker. Menneskesinnet har kjørt seg så fast i dype vanetenkningsspor at den som ønsker en positiv mental utvikling, må trene og arbeide aktivt og iherdig, og ikke gi opp selv om det skulle ta lang tid. Jfr. verset i *Dhammapada* (239):

Litt av gangen, med tiden til hjelp,
kan den som er vis fordrive
alt smuss fra sitt eget sinn,
liksom smeden hamrer ut sølvet.

Det er som når en dyktig tredreier eller lærlingen hans gjør et langt snitt, munker. Da merker han seg at han gjør et langt snitt. Og når han gjør et kort snitt, da merker han seg at han gjør et kort snitt.

Nettopp slik er det når du foretar en lang eller kort innånding eller utånding. Da merker du deg det som det er. Og du trener deg slik: Mens jeg puster ut og inn observerer jeg hele kroppen, og slik: Mens jeg puster ut og inn lar jeg kroppens enkeltfaktorer falle til ro.

Seyyathā pi bhikkhave dakkho bhamakaro vā bhamakarāntevāsī vā dīghaṃ vā añchanto dīghaṃ añchāmīti pajānāti, rassaṃ vā añchanto rassaṃ añchāmīti pajānāti. Evam eva kho bhikkhave

bhikkhu dīghaṃ vā assasanto dīghaṃ assasāmīti pajānāti, dīghaṃ vā passasanto dīghaṃ passasāmīti pajānāti. Rassam vā assasanto rassam assasāmīti pajānāti, rassam vā passasanto rassam passasāmīti pajānāti. Sabbakāyapaṭisaṃvedī assasissāmīti sikkhati, sabbakāyapaṭisaṃvedī passasissāmīti sikkhati. Passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ assasissāmīti sikkhati, passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ passasissāmīti sikkhati.

Etter en kort liknelse kommer hele foregående instruksjon ordrett i reprise. I muntlig framføring gjør dette at teksten blir lettere å huske. I skriftlig framstilling er det her naturlig å forkorte teksten og trekke den sammen.

Observasjon av pusten kan videreutvikles til den mediterende oppnår dyp indre ro og konsentrasjon, og går videre inn i de dypmeditative tilstander (*jhāna*). Men denne metodikken kan også anvendes til ren innsiktstrening, hvis den mediterende ikke samler konsentrasjonen kun på ett punkt, men lar den konsentrerte oppmerksomheten være åpen for hvert nytt inntrykk fra øyeblikk til øyeblikk, det som *Paramatthamañjusa* omtaler som *khaṇikasamādhī*. *Abhidharmadīpa* sier: “Dessuten analyserer den mediterende kroppen ned i sine aller minste materielle og temporære faktorer, og betrakter disse i sine minste detaljer fra øyeblikk til øyeblikk”. *Abhidharmakośa* har en nesten identisk formulering. Dette kan også beskrives som våken nysgjerrighet rettet mot alt han opplever og registrerer. Denne meditasjonsformen kan altså tjene som utgangspunkt for to divergerende treningsveier. Men disse veiene møtes igjen og fører til samme mål.

Etter dette avsnittet forklarer *Sumaṅgalavilāsīnī* hvordan den som arbeider med ren innsikt analyserer de sanseintrykk som han observerer, slik at han ser hvordan pusteprosessen er betinget av kroppen, som videre kan analyseres i de fire grunnegenskaper (*mahābhūtāni, dhātu*). De formforestillinger disse forårsaker, skaper begrepet “form (*rūpa*)”. Til disse knytter det seg mentale faktorer, som gir forestillingen “sinn (*nāma*)”. Deretter ser den mediterende hvordan disse forestillingene oppstår i gjensidig avhengighet av hverandre (*paccayyuppanna*), og innser at det ikke finnes noen person eller noe ego (*añño satto*

vā puggalo vā natthīti) utenom dette mønsteret av gjensidige betingelser. Slik modnes innsikten helt til han oppnår status som ærverdig (*arahant*).

Den som arbeider med dypmeditasjonene (*jhāna*), ser kroppen direkte som “form (*rūpa*)”, og ser dypmeditasjonens mentale elementer (*jhānangāni*) som “sinn (*nāma*)”. Deretter følger han den samme utvikling som nevnt ovenfor, fram til *arahant*-status. Slik viser *Sumaṅgalavilāsinī* hvordan innsikt og konsentrasjon begge kan føres fram til det samme mål.

Slik betrakter du din egen kropp som kropp, eller du betrakter andres kropp som kropp, eller du betrakter både din egen og andres kropp som kropp. Du betrakter hvordan kroppens fenomener oppstår, du betrakter hvordan kroppens fenomener blir borte, eller du betrakter hvordan kroppens fenomener oppstår og blir borte. Du er oppmerksom på at kroppen eksisterer, men bare i den grad som er nødvendig for observasjon og erkjennelse. Du ferdes uten å være avhengig av noe, og uten å holde fast på noe i verden. Slik betrakter du kroppen som kropp.

Iti ajjhataṃ vā kāye kāyānupassī viharati, bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, ajjhatabhiddhā vā kāye kāyānupassī viharati. Samudayadhammānupassī vā kāyasmim viharati, vayadhammānupassī vā kāyasmim viharati, samudayavayadhammānupassī vā kāyasmim viharati. Atthi kāyoti vā paṇassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvad eva ñaṇamattāya paṭissati-mattāya. Anissito ca viharati na ca kiñci loke upādiyati. Evam pi bhikkhave bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

De buddhistiske tekstenes muntlige opphav gir dem en formstruktur som på flere måter kan sammenliknes med musikkalsk form, noe som ikke er så underlig ettersom begge er auditive komposisjoner som primært skal fattes av øret, og ikke av øyet. Typisk for dem begge er en syklisk formstruktur med mange repriser og refrenger. Dette avsnittet utgjør et slags refreng

som med små variasjoner avslutter hver enkelt instruksjonssekvens gjennom hele teksten.

Det tekstinnholdet som således er lagt inn på refrengplass vil dermed bli gjentatt gang på gang, og nærmest hamret inn i tilhørernes hukommelse. Og ser vi på dette innholdet, ser vi at det ikke er tilfeldig valgt. Det utgjør faktisk i seg selv både en oppsummering og en konsentrert utgave av hele suttaens metodikk.

Ajjhattaṃ – bahiddhā : individuelt (innvendig) og utvendig. De aller fleste oversettere (Rhys Davids, Walshe osv.) bruker her uttrykkene “internally – externally” (Nalin: bhitari bhag meng ... bahari bhag meng – innvendig ... utvendig; Nyanavara Thero: phaynai ... phaynāk – innvendig ... utvendig). *Sumaṅgalavilāsini* sier: “*Iti ajjhattaṃ vā ti evaṃ attano vā assāsapassāsakāye ... bahiddhā vā ti parassa va assāsapassāsakāye ...*” , dvs. “egen pustekropp” og “andres pustekropp”. Ut fra min tolkning av *kāya* som “kropp” (se oven-for), velger jeg her å skrive “egen kropp” og “andres kropp”. Wetlesens “sin egen kropp som kropp innenfra ... andres kropp som kropp utenfra...” kan nok også forsvares, men selv om, eller snarere nettopp fordi palitekstene vrimler av synonymer og tautologier, ser jeg ingen grunn til å produsere nye sådanne.

Denne setningen gir en viktig veiledning i treningens progresjon. Man “begynner å grave der man står”. Vi lever midt i en strøm av sansedata fra egen kropp, og derfor er det naturlig å starte nettopp med å observere disse. Deretter kan vi observere andre, og trekke analogier med det vi har lært om oss selv. Man kunne også si det slik at man starter som egosentrert isolasjonist, eller som subjektiv idealist, og fortsetter som utadvendt altruist, eller som objektiv positivist. Og mang en filosofisk debatt har stått mellom disse synspunktene. Buddhismen, derimot, går videre, og forener disse to forskjellige innfallsvinklene i den tredje delen av denne instruksen: *ajjhatabhiddhā* . Her går den indre og den ytre, den subjektive og den objektive innfallsvinkel opp i en høyere enhet. Den mediterende ser at både han selv og andre er deler av samme virkelighet, elementer i den samme fenomenenes strøm, og det finnes ikke noe reelt skille mellom dem.

Den samme pedagogiske progresjon fra det nære til det fjerne, fra det kjente til det ukjente, finner vi i buddhismens trening i vennlighet (se *Visuddhimagga*, kap. 9), som starter med å ønske gode ting for egen del, og deretter utvide de gode ønskene til å gjelde stadig fler.

Den mediterende ser også direkte og klart at andre har den samme grunnopplevelse av verden som han selv, – opplever gleder og sorger på samme måte som han selv, og han blir lettere i stand til å identifiserer seg med andre. Dette har også et etisk aspekt, som har nedfelt seg i buddhismens versjoner av gjensidighetsprinsippet, “den gylne regel”, som f.eks.i disse versene:

Alle skjelver for voldsbruk,
alle er redd for å dø.
Sett deg derfor i andres sted
og la være å drepe
eller hisse til drap.

Alle skjelver for voldsbruk,
alle har livet kjært.
Sett deg derfor i andres sted
og la være å drepe
eller hisse til drap.

(*Dhammapada* 129-30.)

Dette er en erfaring de fleste mediterende gjør når de praktiserer, og dette er grunnen til at mange meditasjonslærere mener det er unødvendig med noe “etisk forkurs”. Praktisk trening fører direkte til etiske resultater.

Samudayadhammānupassī vā kāyasmim viharati, vāyadhammānupassī vā kāyasmim viharati: betrakter hvordan kroppens fenomener oppstår og blir borte. Hvilken funksjon har ordet *dhamma* i denne sammenhengen? Rhys Davids unnviker problemet, idet han lar denne setningen gjelde kroppen som helhet, dens tilkomst og bortgang (“He keeps on considering how the body is something that comes to be, or again he keeps on considering how the body is something that passes away;

...”). Men dermed går han også glipp av et viktig poeng. Den mediterende trenger ikke ha praktisert særlig lenge før han får en sterk og direkte opplevelse av at kroppen er en prosess, snarere enn en “ting”. Alle de tilgjengelig sansedata som fra øyeblikk til øyeblikk bekrefter at vi har en kropp, er i stadig forandring. De oppstår og blir borte igjen i en stadig strøm, noe ovennevnte setning gir en klar og presis beskrivelse av.

Horner og Soma Thera kommer denne empiriske virkelighet nærmere med “origination-things in the body .. dissolution-things”. *Dhamma* kan i visse sammenhenger best oversettes med et vidtfavnende uttrykk som “ting”, men i denne sammenheng gir ikke dette klar nok mening. Da er “ting” bedre anvendt i Nyanaponika [1975] og Nyanasamvara: “Die Dinge in ihrem Entstehen betrachtend, weil er beim Körper; die Dinge in ihrem Vergehen ...”. Bedre er også Nyanaponika [1983], Nyanasatta, Rahula og Silananda “origination-factors ... dissolution-factors”, Dahlke: “Entstehens-Bedingungen ... Vergehens-Bedingungen” og Nyanavara Thera: “dhammada kwam kōtkeun nai kay bang ... kwam seuam ... – forskjellige faktorer for tilblivelse ... for oppløsning ... i kroppen”, men etter min vurdering kommer Walshe: “He abides contemplating arising phenomena in the body ... vanishing phenomena ...” og Wetlesen: “... hvordan kroppslige fenomener oppstår ... forgår ...” den empiriske virkelighet nærmest, slik den oppleves under meditasjonspraksisen. Nalin står her igjen originalteksten for nær til å være til noen særlig hjelp: “kaya meng samuday (= utpatti) dharm ... kaya meng vyaya (vinash) dharm – tilblivelses-dharma ... ødeleggelses-dharma i kroppen”.

Her merker vi oss igjen at det ligger en pedagogisk tankegang bak framstillingen. Instruksene følger en naturlig progresjon. Først legge merke til hvordan fenomenene oppstår, for det er lettest å se det som kommer til av nye inntrykk. Deretter legge merke til hvordan fenomenene blir borte, og så, når oppmerksomheten er blitt videre skjerpert: observere både oppkomst og bortgang.

Fokusering på disse fenomenene blir sett som en viktig metode til å bryte ned illusjoner om kroppens og tilværelsens permanens. Den som ser at alle fenomener oppstår og forsvinner

igjen i kontinuerlig bevegelse, vil også selv kunne innse viktige aspekter av den buddhistiske modell av virkeligheten: som det at både kropp (og annen materie, og senere også mentale fenomener) er uvarige (*anicca*) og at de mangler “ego-substans” og ikke lar seg kontrollere av vårt ego (*anatta*). Tilværelsens natur er momentarisk (*khaṇika*) og uten noen fast kjerne (*suñña*), noe som blir understreket både i abhidhammalitteraturen og i senere mahayanalitteratur.

Dette blir videre understreket i neste setning (*atthi kāyoti ...*), som peker på at kroppen må tas på alvor som objekt for observasjon og erkjennelse. Hverdagslivets erfaringer er viktige, og denne metodikken oppfordrer ikke til noen form for mystisk idealisme. Men ettersom alle fenomener er flyktige, ville det være meningsløst å tillegge kroppen noen absolutt eksistens. På denne måte foregriper denne setningen tanken om de to sannheter: absolutt (*paramārthasatya*) og relativ eller konvensjonell sannhet (*saṃvṛtīsatya*), som senere mahayanafilosofer legger stor vekt på.

Anissito ... : Observasjon av kroppen vil gi den mediterende et mer objektivt bilde av virkeligheten, og løse opp illusjoner og vrangforestillinger. Den psykologiske effekt av dette er at han frir seg fra vanetenkning og betingede reaksjonsmønstre, og oppnår en ekte mental frihet og indre uavhengighet. Denne friheten gjelder også overfor religiøse autoriteter og skrifter. Den fører ofte til en nærmest ateistisk holdning, som vi innledningsvis så *Visuddhimagga* gi uttrykk for. Den samme holdningen finner vi i *Abhidharmadīpa*: “Han ser at det ikke trenger være noen høyere makt eller noen som leder det hele.”

Kommentaren sier: “Det finnes ikke noen Sjæl (*puruṣa*, i samkhya-filosofien), Gud (*parameṣṭhi*, jainforestilling), eller Herre (*īśvara*, allment indisk gudsbegrep). Alt fungerer ved sin egen kraft.”

Han klamrer seg ikke lenger til provisorier som Buddha eller Dhamma heller. Dette idealet kommer godt til uttrykk i tekster som den velkjente flåteliknelsen og i zenbuddhismens idealbilde av den frigjorte mester. Slik gir denne setningen på samme tid uttrykk for en arbeidsveiledning og en målbeskrivelse, og man kunne si at denne satsen munner ut i en både majestetisk og

triumferende sluttkadens som både avslutter første avdeling og på samme tid fullfører sirkelen, ved å peke tilbake på den første målbeskrivelsen som Buddha innledet sin tale med. Denne sirkularitet i teksten bringer tanken hen til et av de eldste buddhistiske symboler: hjulet. Da Buddha startet sin undervisningsvirksomhet, blir dette nettopp omtalt som “*dhammacakkapavattanaṃ* – å sette sannhetens (el. lærens) hjul i bevegelse”. Teksten beveger seg så å si gjennom flere omdreininger, flere sirkler med ulik radius, hver markert med rondo-liknende refrenger, inntil sirkelen med den største radius er fullført, og teksten avsluttes med å vende tilbake til sin begynnelse.

Kroppens stillinger

Og videre, når du går, merker du deg: går. Når du står, merker du deg: står. Når du sitter, merker du deg: sitter. Når du ligger, merker du deg: ligger. Uansett hvilken stilling kroppen din befinner seg i, så merker du deg det nøyaktig som det er.

Slik betrakter du din egen kropp som kropp, eller du betrakter andres kropp som kropp, eller du betrakter både din egen og andres kropp som kropp. Du betrakter hvordan kroppens fenomener oppstår, du betrakter hvordan kroppens fenomener blir borte, eller du betrakter hvordan kroppens fenomener oppstår og blir borte. Du er oppmerksom på at kroppen eksisterer, men bare i den grad som er nødvendig for observasjon og erkjennelse. Du ferdes uten å være avhengig av noe, og uten å holde fast på noe i verden. Slik betrakter du også kroppen som kropp.

Puna ca paraṃ bhikkhave bhikkhu gacchanto vā gacchāmīti pajānāti, thito vā thitomhīti pajānāti, nisinno vā nisinnomhīti pajānāti, sayāno vā sayānomhīti pajānāti. Yathā yathā vā panassa kāyo pañihito hoti, tathā tathā naṃ pajānāti.

Iti ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī viharati, bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, ajjhatabahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati. Samudayaadhammānupassī vā kāyasmim viharati,

vayadhammānupassī vā kāyasmim viharati, samudayavaya-dhammānupassī vā kāyasmim viharati. Atthi kāyoti vā pañassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvad eva ñānamattāya patissatimattāya. Anissito ca viharati na ca kiñci loke upādiyati. Evam pi bhikkhave bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

Gacchanto vā gacchāmīti pajānāti – når du går, merker du deg: går. Verbet *gacchāmi* er presens, første person, entall, og betyr følgende: “(jeg) går”. På pali kan et verb i presens ikke løsrives fra sin personendelse, og “går” alene kan ikke uttrykkes. Derfor er det grunnlag for tvil her. Er pronomenet “jeg” viktig, og bør det komme til uttrykk i oversettelsen, slik alle konsulterte oversettelser har valgt å gjøre? Eller bør det utelates? Hvis “jeg” hadde vært viktig i paliteksten, kunne jo dette meget enkelt ha blitt uttrykt med pronomenet *ahaṃ*, med den grammatisk like korrekte formuleringen *ahaṃ gacchāmi*.

Filologisk sett kan det forsvares både å ta med pronomenet “jeg” i oversettelsen, og å utelate det. Men sett i forhold til hele teksten, og sett i forhold til Buddhas *anatta*-lære, virker det rimeligst å utelate pronomenet, så sant setningsstrukturen i mottakerspråket tillater det. Det er ikke “jeg” som er viktig i denne sammenhengen. Det viktige er å fokusere på den prosessen som kalles “å gå”, være oppmerksomt til stede og observere de sansedata og inntrykk som opptrer, uten å legge noen som helst teoretisk overbygning på disse dataene. *Sumaṅgalavilāsini* sier: “*Imassa pana bhikkhuno jānanaṃ sattupaladdhiṃ pajahati* – den munk som forstår dette slik, frir seg fra egoforestillinger.” Og videre: “*Tattha ko gacchatīti? Na koci satto vā puggalo vā gacchati*. – Hvem er det i dette tilfelle som går? Det er intet ego og ingen person som går.” Ved å betrakte prosessen, slipper man taket i “jeg”-forestillingene. Derfor er det direkte i strid med selve instruksjonens ånd å legge vekt på ordet “jeg”, hvis man kan slippe. Dette er også en tolkning som vår tids *sati-paṭṭhāna*-lærere understreker. I sin instruksjon sier f.eks. Mahasi Sayadaw: “... on walking each step should be noted as ... 'walking, walking'”.

Palitekstene forteller at både Buddha selv og munkene praktiserte gående meditasjon, og til vanlig blir ordet “*caṅkamati* –

gå fram og tilbake” (intensivform av *kam*, gå) brukt om denne praksisen. Se f.eks. *Ambaṭṭhasutta*: “*Tena kho pana samayena sambahulā bhikkhū abbhokase caṅkamanti*. – Akkurat da var det mange munke som gikk fram og tilbake ute i parken.” Det fantes også gjerne en egen liten sti foran munkehyttene (*caṅkama-na*), spesielt beregnet til gående meditasjonspraksis, slik man fremdeles kan se i klosteranlegg i Sydøst-Asia. Det fantes også egne bygninger, *caṅkamanasāla* – vandrehall, hvor denne treningen kunne skje innendørs.

Gående meditasjon er et viktig element i nyere former for *satipaṭṭhāna*-trening også, og de fleste meditasjonslærerne anbefaler å veksle mellom å sitte og å gå, i økter fra en halv til en time.

Yathā yathā vā paṇassa kāyo paṇihito hoti, tathā tathā naṃ pajānāti – Uansett hvilken stilling kroppen din befinner seg i, så merker du deg det nøyaktig som det er. En tilnærmet parallell finner vi i *Abhidharmakośa*: “Ser denne formen slik som den er i øyeblikket”. Denne setningen understreker det forhold at oppmerksomhetstrening går ut på å observere naturen, ikke styre den. Det som er viktig, er å studere de gitte data, uansett hvilke dette måtte være. Dette styrker den fortolkningen som ovenfor er nevnt angående observasjon av pusten: pusteprosessen skal observeres, men ikke styres.

Opp gjennom historien kan man se at mennesker gjerne har villet ritualisere meditasjonsøvelsene. Man skal sitte slik eller slik, gå slik eller slik, osv. Men her ser vi altså at det er kroppens daglige aktiviteter som skal observeres, ikke rituelle holdninger. Eller som en biolog ville ha sagt det: vi lærer mer om dyrs naturlige atferd av å studere dem i deres naturlige miljø, enn av å studere dresserte dyr på sirkus.

Denne fokusering på studiet av det naturlige menneske i sitt daglige miljø, blir videreført og tydeliggjort i neste sekvens.

Kroppens aktiviteter

Og videre, når du går fram og tilbake, så gjør du dette med klar forståelse. Når du ser på noe eller ser deg omkring, gjør

du dette med klar forståelse. Når du bøyer eller retter ut deler av kroppen, gjør du dette med klar forståelse. Når du kler deg eller bærer matskåla di, gjør du dette med klar forståelse. Når du spiser, drikker, tygger og smaker, gjør du dette med klar forståelse. Når du tømmer deg for avføring og urin, gjør du dette med klar forståelse. Så lenge du er våken, enten du går, står sitter, ligger, taler eller tier, så gjør du dette med klar forståelse.

Slik betrakter du din egen kropp som kropp, eller du betrakter andres kropp som kropp, eller du betrakter både din egen og andres kropp som kropp. Du betrakter hvordan kroppens fenomener oppstår, du betrakter hvordan kroppens fenomener blir borte, eller du betrakter hvordan kroppens fenomener oppstår og blir borte. Du er oppmerksom på at kroppen eksisterer, men bare i den grad som er nødvendig for observasjon og erkjennelse. Du ferdes uten å være avhengig av noe, og uten å holde fast på noe i verden. Slik betrakter du også kroppen som kropp.

Puna ca paraṃ bhikkhave bhikkhu abhikkante paṭikante sampajānakāri hoti. Alokite vilokite sampajānakāri hoti. Samiñjite pasārite sampajānakāri hoti. Saṅghāṭipattacivaradhāraṇe sampajānakāri hoti. Asite pite khāyite sāyite sampajānakāri hoti. Uccārapassavakamme sampajānakāri hoti. Gate ṭhite nisinne sutte jaḅarite bhāsīte tunhībhava sampajānakāri hoti.

Iti ajjhataṃ vā kāye kāyānupassī viharati, bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, ajjhatabhiddhā vā kāye kāyānupassī viharati. Samudayadhammānupassī vā kāyasmīṃ viharati, vāyadhammānupassī vā kāyasmīṃ viharati, samudayavāyadhammānupassī vā kāyasmīṃ viharati. Atthi kāyoti vā paṇassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvad eva ṇaṇamattāya paṭissati-mattāya. Anissito ca viharati na ca kiñci loke upādiyati. Evaṃ pi bhikkhave bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

Dette avsnittet kan leses som mer detaljerte eksemplifiseringer av hovedprinsippet fra forrige avsnitt. Men et nytt gjennomgangstema er kommet til: *sampajānakāri hoti* – gjør dette med klar forståelse. (Rhys Davids: he is aware of what he is about;

Walshe: is clearly aware of what he is doing; Soma Thera: is a person practising clear comprehension; Nyanasatta, Silananda, Nyanaponika [1983]: he applies clear comprehension; Horner: acting in a clearly conscious way; Rahula: applies full attention; Nyanaponika [1975], Nyanasamvara: ist er wissensklar in seinem Tun; Dahlke: ist er sich dieses Tuns voll bewusst; Dharmawiranatha: handelt hij bewusst; Wetlesen: gjør han det med omhu; Nalin: jante (= anubhav karte) hue - er vitende (= legger merke til); Nyanavara Thero bruker her lånord, og er til liten hjelp: tham sampachanya.) *Sumaṅgalavilāsinī* sier: “*sampajāññena sabbakiccakāri* – alle gjøremål blir utført med klar forståelse”. Videre analyserer *Sumaṅgalavilāsinī* ordet i fire delaspesker: klar forståelse av begrunnelsen for å utføre en gitt handling (*sāttḥaka*), klar forståelse av hvorvidt handlingen er egnet til å nå det målet man har satt seg (*sappāya*), klar forståelse av hvorvidt man utfører handlingen til rette tid og sted, (*gocara*) og klar forståelse uten vrangforestillinger (*asammoha*).

Det sistnevnte av disse fire aspektene (*asammoha*) tilsvarer den rene observasjonsprosessen som er nevnt ovenfor. De tre foregående aspektene, derimot, åpner for intellektuelle og etiske vurderinger av egne handlinger, og forhindrer at man utfører oppmerksomhetstreningen som en amoralsk robot. Hvis man skulle være observatør, og ikke noe annet, kunne det f.eks. tenkes at man trækker på en snegle, bare merker seg “trækker”, og går videre. Men den som samtidig har klar forståelse, ville styre foten utenom. Dette innebærer naturligvis et styringsselement, og modifierer den rene observasjonsprosessen i en viss grad. Men dette er også et trekk som er typisk for Buddhas lære, som av prinsipp aldri går til ekstremer, men følger middelveien.

Disse øvelsene som her er nevnt, hører til i hverdagsmiljøet. Selv den enkleste dagligdagse handling får verdi, og dermed kan en slik allmenn oppmerksomhet overfor alt som skjer, også tolkes som en integrering av det hellige og det profane. Alt man gjør, blir til et trinn på frigjøringsveien, ingenting er for ubetydelig. Denne innfallsvinkelen kaster dermed også et interessant lys over vinaya, det uhyre detaljerte regelverket for munk og nonner. Den som virkelig går inn for å følge *vinaya*-reglene til punkt og prikke, må være pinlig oppmerksom på alt han fore-

tar seg dagen igjennom. På denne måten kan *vinaya*, brukt med omtanke og ikke med pedanteri, bli et hjelpemiddel til å øve *satipaṭṭhāna*. Dette kan godt tenkes å ha vært en medvirkende årsak til at enkelte la så stor vekt på *vinaya* at det i tidligere kinesisk buddhisme fantes en særskilt *vinaya*-skole.

Oppmerksomhet rettet mot alle daglige gjøremål, vil imidlertid også lett kunne føre til at enkelte av disse blir ritualisert, og det er ikke urimelig å tenke seg at nettopp dette kan være en viktig del av bakgrunnen for den japanske te-seremonien.

Kroppens deler

Og videre betrakter du nettopp denne kroppen fra fotsålene til hårspissene og ned igjen, omgitt av huden, fylt av mange slags urenheter: I denne kroppen er det hodehår, kroppshår, negler, tenner, hud, kjøtt, sener, knokler, beinmarg, nyrer, hjerte, lever, mellomgolv, milt, lunger, tarmer, spiserør, magesekk, ekskrementer, galle, slim, puss, blod, svette, fett, tårer, vevsvæske, spytt, snørr, leddvæske og urin.

Puna ca paraṃ bhikkhave bhikkhu imam eva kāyaṃ uddhaṃ pādatalā adho kesamatthakā taccapariyantāṃ pūraṃ nānappakārassa asucino paccavekkhati: Atthi imasmiṃ kāye kesā lomā nakhā dantā taco mamsaṃ nahārū aṭṭhī aṭṭhiminījā vakkāṃ hadayaṃ yakanāṃ kilomakaṃ pihakaṃ papphāsaṃ antaṃ antaguṇaṃ udariyaṃ karisaṃ pittaṃ semhaṃ pubbo lohitaṃ sedo medo assū vasā khelo singhāṇikā lasikā muttan ti.

Denne øvelsen tar de forskjellige kroppsdelene som observasjonsobjekt, satt opp i en detaljert huskeliste, som vi også kan finne igjen i *Arthaviniścayasūtra*. *Visuddhimagga* sier at betraktning av kroppen er en øvelse som er helt særegen for Buddhas lære. Studiet av kroppen med dens sansedata er lik en studie av verden. I *Samyutta Nikāya* 2.36 sies det:

“For verden er nettopp her, sier jeg, i din egen favnlange kropp med alle dens tanker og forestillinger. Og her er verdens

begynnelse, her er verdens ende, og her er veien som fører til verdens ende.”

Og *Āṅguttara Nikāya* 1.21 lister opp fordeler ved øvelsen:

“Det finnes en ting som griper deg sterkt når du utvikler den og trener flittig, som fører til den dypeste fred, til oppmerksomhet og klar forståelse, til at du oppnår rett kunnskap og erkjennelse, som gjør deg lykkelig her og nå, og som gjør deg fri ved hjelp av visdom og gir den høyeste frukt. Og hva er det for en ting? Det er oppmerksomhet rettet mot kroppen.”

Øvelsen kan man foreta ut fra to forskjellige innfallsvinkler, alt etter hvor stor vekt man legger på denne formuleringen: *pūraṃ nānappakāraṣṣa asucino* – fylt av mange slags urenheter. Dersom man ikke legger spesiell vekt på det “urene”, blir øvelsen å anse som en nærmest nøytral analytisk betraktning av kroppens deler, dvs. en videreføring av den grunnide som allerede er skissert. *Visuddhimagga* angir sju måter å arbeide med listen på: 1) resitere høyt, 2) resitere innenat, 3) sortere elementene etter farge, 4) sortere dem etter form, 5) sortere dem etter retning, 6) sortere dem etter plassering, og 7) sortere dem i like og ulike. Somdet Phra Nyanasamvara beskriver øvelsen som en inspeksjonstur rundt i kroppen, hvor man kan dvele så lenge man vil ved det enkelte aspekt, før man går videre til neste. Det er heller ikke nødvendig å ta hele runden. Taungpulu Sayadaw følger til dels *Visuddhimaggas* metode, og anbefaler den mediterende å resitere og visualisere deler av listen forlengs i fem dager og baklengs de neste fem dagene. Dette er ofte det første meditasjonsemnet nyordinerte munkar får seg tildelt (*mūlakammaṭṭhāna*), og derfor hender det man hører noviser mumle for seg selv: *kesā lomā nakhā dantā taco*. Etter hvert tar man med mer, inntil hele listen blir resitert og visualisert, og arbeider på denne måten i seks måneder. Dette vil føre til at man ser hvordan kroppen er sammensatt av flyktige elementer, og at det ikke finnes noe “jeg” eller noe “selv” noe sted.

Men denne øvelsen har også et terapeutisk aspekt, noe som kommer tydeligere fram hvis man legger vekt på urenhetsaspektet. Det er ikke bare i vår tid det foregår en usunn dyrking av kropp, ungdom og skjønnhet, selv om moderne markedsføringsmetoder har gitt saken helt nye proporsjoner. Problemet

har alltid vært kjent, og en nøktern betraktning av kroppen og dens deler kan virke som en sunn motvekt. Og her er igjen de første fem kroppsdelene på listen sentrale: hodehår, kroppshår, negler, tenner, hud. Det er nemlig disse som synes, det er disse som dyrkes og pleies, og nettopp derfor er dette et godt sted å begynne betraktningene.

Det er liksom en matkjeller med dør i begge ender, munker, – fylt med all slags korn, såsom høylandsris, lavlandsris, gule og grønne bønner, sesamfrø og skallet ris. Hvis en mann med synet i behold skulle åpne dørene, ville han se at dette er høylandsris, dette er lavlandsris, dette er gule og dette er grønne bønner, dette er sesamfrø og dette er skallet ris.

Og på samme måte betrakter du nettopp denne kroppen fra fotsålene til hårspissene og ned igjen, osv.

Seyyathā pi bhikkhave ubhatomukhā mutolī pūrā nānavihitassa dhaññassa, seyyathidaṃ sālīnaṃ vīhīnaṃ muggānaṃ māsānaṃ tilānaṃ taṇḍulānaṃ, tam enaṃ cakkhumā puriso muñcitvā paccavekkheyya: Ime sālī, ime vīhī, ime muggā, ime māsā, ime tilā, ime taṇḍulāti, evaṃ eva kho bhikkhave bhikkhu imam eva kāyaṃ uddhaṃ pādatalā adho kesamatthakā taccapariyaṇtaṃ pūraṃ nānappakārassa asucino paccavekkhati: Atthi imasmim kāye kesā lomā nakhā dantā taco maṃsaṃ nahārū aṭṭhī aṭṭhimiñjā vakkhaṃ hadayaṃ yakaṇaṃ kilomakaṃ pihakaṃ papphāsaṃ antaṃ antagaṇaṃ udariyaṃ karīsaṃ pittaṃ semhaṃ pubbo lohitaṃ sedo medo assū vasā khelo singhāṇikā lasikā muttan ti.

Uttrykket *ubhatomukhā mutolī* forekommer ikke i palilitteraturen utenom denne ene frasen. Både lese måte og tolkning er usikker. *Sumaṅgalavīlāsini* kommenterer bare det mindre problematiske *ubhatomukhā heṭṭhā ca upari cā ti dvīhi mukhehi yuttā* – med to åpninger, oppe og nede. PTSD er sterkt i tvil, men foreslår at *mutolī* kan bety proviantsekk. Edgerton fører opp sanskritordet *mutodī*, med betydningen “basket, bag or large container”. Og samtlige oversettere bygger på ideen om en sekk,

ei korg eller et leirkar. Rahula, Nyanaponika [1983], Nyana-satta, Horner, Silananda: double-mouthed provision bag; Rhys Davids: double-mouthed sample bag; Walshe: a bag, open at both ends; Soma Thera: a bag having two openings; Nyanaponika [1975]: ein beiderseitig offener Korb; Dahlke: ein Sack mit Öffnungen an beiden Enden; Nalin: donong mukhbhari dehari – et leirkar med to åpninger; Nyanavara Thero: thai mi pak sång khang – en avlang bærebag med to åpninger; Wetlesen: en proviantsekk med åpning i begge ender.

Men bildet virker likevel temmelig uklart. For det første: en sekk med to åpninger virker nokså upraktisk. Og når sekken blir båret, må innholdet forventes å skumpe hit og dit og bli nokså blandet. Kornsortene ville neppe ligge pent og velordnet hver for seg når sekken blir åpnet, og ville ikke kunne brukes som et bilde på kroppens organer. Ei korg eller et leirkar med to åpninger virker heller ikke så mye mer overbevisende.

Her gir *Arthaviniścayasūtra* en interessant innfallsvinkel til forståelse. I avsnittet om betraktning av kroppens deler, analogt med palitekstens *ubhatomukhā mutoḷī*, har *Arthaviniścayasūtra* “*ubhayato dvāraavinirmuktam koṣṭhāgāram* – et lagerhus med to åpne dører”. Det ser ut til at en avskriver har forstått at originaluttrykket var vanskelig å forstå, og med dette har omskrevet det for å gjøre det klarere. Kommentaren til *Arthaviniścayasūtra* bygger nemlig på en noe annerledes utgave enn den bevarte sutrateksten, en utgave som har ligget paliteksten nærmere. På det tilsvarende sted kommenterer den slik: “*ubhayato mutoḍīti vṛihīnam sthāpanāya mṛdbhajanam koṣṭhiketi pratīta madhyadeśe* – dvs.: *ubhayato mutoḍī* vil si en underjordisk lagerbygning til å oppbevare korn i, som man kalte det i Madhyadesa (Nord-India) før i tiden.”

Dette gir et mye bedre bilde. I matkjelleren ligger alt på sin plass i hver sin bunge, og åpner vi ei dør i hver ende, faller lyset klart inn så vi kan se alt som det er. Jeg velger derfor å basere min oversettelse av dette uttrykket på disse sanskrittekstene.

Slik betrakter du din egen kropp som kropp, eller du betrakter andres kropp som kropp, eller du betrakter både din egen og andres kropp som kropp. Du betrakter hvordan

kroppens fenomener oppstår, du betrakter hvordan kroppens fenomener blir borte, eller du betrakter hvordan kroppens fenomener oppstår og blir borte. Du er oppmerksom på at kroppen eksisterer, men bare i den grad som er nødvendig for observasjon og erkjennelse. Du ferdes uten å være avhengig av noe, og uten å holde fast på noe i verden. Slik betrakter du også kroppen som kropp.

Iti ajjhataṃ vā kāye kāyānupassī viharati, bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, ajjhatabahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati. Samudayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati, vāyadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati, samudaya-vāyadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati. Atthi kāyoti vā paṇassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvad eva ñaṇamattāya paṭissatimattāya. Anissitō ca viharati na ca kiñci loke upādiyati. Evam pi bhikkhave bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

Kroppens grunnegenskaper

Og videre betrakter du nettopp denne kroppen som den står og går, og analyserer dens grunnegenskaper: I denne kroppen finnes jordegenskaper, vannegenskaper, ildegenskaper og vindegenskaper.

Puna ca paraṃ bhikkhave bhikkhu imam eva kāyaṃ yathāṭṭhitaṃ yathāpaṇihitaṃ dhātuso paccavekkhati: Atthi imasmiṃ kāye paṭhavīdhātu āpodhātu tejodhātu vāyodhātūti.

Imam eva kāyaṃ yathāṭṭhitaṃ yathāpaṇihitaṃ – nettopp denne kroppen som den står og går. Eg.: “som den står, som den er plassert”. Idiomet “som den står og går” regnes her som ekvivalent til nevnte paliuttrykk.

Dhātu er i denne sammenheng identisk med *mahābhūta*, grunnegenskap el. primæregenskap. Horner, Walshe: elements; Soma Thera: modes of materiality; Silananda, Nyanaponika [1983]: primary elements; Nyanasatta, Rahula: material elements; Rhys Davids: fundamentals – primary elements;

Nyanaponika [1975]: den Elementen; Dahlke: die Elementarbestandteile; Dharmawiranatha: de vier elementen; Nalin: dhatu (= mahabhut); Nyanavara Thero: kwam thatu (lånord fra *dhātu*); Wetlesen: grunnleggende typer av tilværelsesfaktorer, Lie [Nyanaponika 1988]: grunnelementer.

Pathavīdhātu āpodhātu tejodhātu vāyodhātu – jord-, vann-, ild- og vindegenskaper. Oversetterne deler seg her i to klare grupper. Den ene gruppen minner sterkt om den materielæren Empedokles er kjent for: Rhys Davids: the primary elements of earth, water, heat and air; Nyanaponika [1983], Walshe, Silananda: earth-element, water-, fire-, air-element; Rahula, Nyanasatta: elements of earth, water, fire and wind; Nyanaponika [1975]: Erd-Element, Wasser-, Hitze-, Wind-Element; Dahlke: Erd-Element, Wasser-, Feuer-, Luftelement; Wetlesen: tilværelsesfaktorer av typen jord, av typen vann, av typen ild og av typen luft; Nalin: prthvi dhatu, ap (jal) dhatu, tej (aggi) dhatu, vayu dhatu; Nyanavara Thero: thatu din (jord), thatu nam (vann), thatu fai (ild), thatu lom (vind).

Den andre gruppen, derimot, ser ut som om de skulle ha oversatt en helt annen tekst: Horner: element of extension, of cohesion, of heat, of motion; Soma Thera: mode of solidity, of cohesion, of caloricity, of oscillation. Bare Dharmawiranatha ser ut til å utgjøre et “manglende mellomledd”: het aardelement of vastheid, het water-element of kohesie, het vuur-element of temperatuur, het lucht-element of beweging.

Ved første øyeblikk ser faktisk denne katalogen ut som en tidlig vestlig materieteori, og likhetene med Empedokles’ klassifisering av materien som jord, vann, ild og luft er slående. Vi skal ikke her gå inn på noen drøfting av mulige forbindelser mellom tidlig indisk og tidlig gresk tenkning. Men det er viktig å se hvilken funksjon denne katalogen har, og ikke uten videre identifisere den med de tidlige greske filosofenes naturspekulasjoner.

Den tidlige buddhismen, og dette gjelder i særdeleshet de aspekter av buddhismen som *Mahāsatipatṭhānasutta* beskriver, er strengt og hensynsløst empirisk, og gir seg ikke inn på spekulasjoner. Den tar utgangspunkt i de subjektive sansedata som observatøren har adgang til her og nå, klassifiserer og

analyserer disse, men går ikke ut over dem. “Meditasjon er å ikke gå ut over de fenomener som virkelig er til stede, det er å ta hvert sanseinntrykk nøyaktig som det er...” (*Paṭisambhidāmagga*). Materie er ikke sansedata, men en fortolkning av disse. *Satipaṭṭhāna* må nødvendigvis kommuniseres ved hjelp av konvensjonelt språk basert på uverifiserte fortolkninger, men bestreber seg hele tiden på å gå bakenfor fortolkningene. Men hvordan kan disse fire grunnegenskapene bygge på direkte sansedata?

Her må vi gå til andre tekster for å finne nærmere forklaring. *Mahāhattipadopamasutta* (*Majjhima Nikāya* 28) sier:

“Hva menes med den indre jordegenskapen? Det er alt vi kan kjenne inne i oss som er hardt og fast. ...

Hva menes med den indre vannegenskapen? Det er alt vi kan kjenne inne i oss som er vått og fuktig (*Visuddhimagga*: flytende). ...

Hva menes med den indre ildegenskapen? Det er alt vi kan kjenne inne i oss som er varmt og brennende (*Visuddhimagga*: temperatur). ...

Hva menes med den indre vindegenskapen? Det er alt vi kan kjenne inne i oss som er luftig og bevegelig (*Visuddhimagga*: bevegelse). ...”

Sammenlikn med *Arthaviniścayasūtra* (s. 9):

“Hva er jordegenskapen (*pr̥thivīdhātu*)? Det er det som har tyngde og fasthet.

Hva er vannegenskapen? Det er det som er flytende og rennende.

Hva er ildegenskapen? Det er hete og modning.

Hva er vindegenskapen? Det er bøyning, strekking og lettbevegelse.”

Det finnes også mange andre skriftsteder i *Tipiṭaka* som viser at de fire *dhātu* ikke er konkret ment som jord osv., men heller må forstås som bilder på egenskaper. (Derfor er “elementer” ikke noen tilfredsstillende oversettelse. I de oversatte versjoner av *dhātu* som er nevnt ovenfor, er kanskje Wetlesen den som kommer nærmest.) Denne listen beskriver i realiteten de primærintrykkene av fasthet, flyt, temperatur og bevegelse, som er felles for alle kroppssansninger, og det er tydelig at

gruppe nummer to av oversetterne ovenfor har bygd sin versjon på kommentaren og andre skriftsteder, og ikke bare på den foreliggende tekst. Dette kan gi en klarere forståelse, men som tidligere nevnt er det en farlig praksis, som man bør være svært varsom med å gå inn på.

Den som lar kroppen bli gjenstand for konsentrert meditativ observasjon, vil oppleve at f.eks. begrepet “arm” løses opp i finere sanseinntrykk, som trykk, temperatur, bevegelse, osv. Listen over de fire grunnegenskapene byr på en meget funksjonell klassifisering av primærsanseinntrykkene. De grovere begreper om kroppsdelene erstattes av en mer finfokusert registrering av direkte sanseinntrykk.

De fire grunnegenskapene blir dermed direkte relatert til den meditative observasjon, og den blir en naturlig oppfølging av foregående øvelse. Det er derfor ikke her snakk om en malplassert tidlig spekulativ materieteori, men om en øvelse som passer nøyaktig inn i meditasjonstreningens naturlige progresjon på det sted i suttaen hvor den er satt inn.

Som et sidespor må det nevnes at denne erkjennelse av at de fire *dhātu* ikke skal forstås som en slags primitiv materieteori, men snarere må regnes som en beskrivelse av den observerte virkelighet, naturlig gjør at man må spørre seg om vi kanskje har misforstått de greske filosofene? Kanskje det ville være bryet verdt å revurdere Empedokles sett i lys av buddhistisk tenkning? Historisk sett er det uvisst om Empedokles (495–435 f.Kr.) kan ha mottatt impulser fra buddhismen. Men disse linjene viser i det minste en slående parallell med *satipaṭṭhāna*-metoden:

“Se etter så godt som mulig hvordan alle ting fortoner seg, uten å stole mer på øynene enn på hørselen og uten å stole mer på larmende påstander enn på klar tale, unnlatt heller ikke å stole på de andre (sansene) i den grad de kan være en kanal til forståelse, men forstå alle ting nettopp slik de viser seg.”

Det samme gjør dette utsagnet:

“Menneskets innsikt vokser i møte med det som er til stede.”

Det er som når en dyktig slakter eller lærlingen hans har slaktet ei ku og partert den, munker, og slått seg ned på et gatehjørne. På samme vis betrakter du nettopp denne krop-

pen som den står og går, og analyserer dens grunnegenskaper: I denne kroppen finnes jordegenskaper, vannegenskaper, ildegenskaper og vindegenskaper.

Seyyathā pi bhikkhave dakkho goghātako vā goghātakantevāsī vā gavim vadhitvā catummahāpathe bilaso paṭivibhajitvā nisinno assa evam eva kho bhikkhave bhikkhu imam eva kāyaṃ yathāthītaṃ yathāpaṇihitaṃ dhātuso paccavekkhati: Atthi imasmim kāye paṭhavīdhātu āpodhātu tejodhātu vāyodhātūti.

Dette bildet understreker det analytiske dissekerende ved studiet av kroppen, men kunne for så vidt passe like godt til foregående øvelse som til analysen av kroppens grunnegenskaper.

Slik betrakter du din egen kropp som kropp, eller du betrakter andres kropp som kropp, eller du betrakter både din egen og andres kropp som kropp. Du betrakter hvordan kroppens fenomener oppstår, du betrakter hvordan kroppens fenomener blir borte, eller du betrakter hvordan kroppens fenomener oppstår og blir borte. Du er oppmerksom på at kroppen eksisterer, men bare i den grad som er nødvendig for observasjon og erkjennelse. Du ferdes uten å være avhengig av noe, og uten å holde fast på noe i verden. Slik betrakter du også kroppen som kropp.

Iti ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī viharati, bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, ajjhatabahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati. Samudayadhammānupassī vā kāyasmim viharati, vayadhammānupassī vā kāyasmim viharati, samudayavayadhammānupassī vā kāyasmim viharati. Atthi kāyoti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvad eva ñaṇamattāya paṭissatimattāya. Anissito ca viharati na ca kiñci loke upādiyati. Evam pi bhikkhave bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

Kroppens oppløsning

Og videre ser du på din egen kropp som om du skulle se et lik som var slengt bort på likplassen, som har vært dødt i en eller to eller tre dager, oppsvulmet, blåsvart og råtnende. Da tenker du: Denne min egen kropp er av samme natur, slik vil det gå med den også, det er ingen måte å komme unna på.

Puna ca paraṃ bhikkhave bhikkhu seyyathā pi passeyya sarīraṃ sivathikāya chadditaṃ ekāhamataṃ vā dvīhamataṃ vā tīhamataṃ uddhumātakaṃ vinīlakaṃ vipubbakajātaṃ, so imaṃ eva kāyaṃ upasaṃharati: Ayam pi kho kāyo evaṃdhammo evaṃbhāvī evaṃ anatītoti.

Seyyathā pi passeyya sarīraṃ – som om (du) skulle se et lik. Her har enkelte oversettere oversatt det faktum at verbformen *passeyya* er optativ, og oversatt denne uttalelsen som om den skulle være reell. (Rahula: just as a bhikkhu sees a body; Soma Thera: if a bhikkhu, in whatever way, sees a body; Silananda: when a bhikkhu sees a body; Horner: as a monk might see a body; Dahlke: ein Mönch, der z. B. einen Leichnam auf den Begräbnisplatz hingeworfen sähe; Nalin: sarir ko smasan meng phengka dekhe; Wetlesen: her betrakter en munk en kropp som om den skulle være slengt – optativen er her lagt til feil verb.) Dette har ført til den misforståelse at denne øvelsen krever at man har konkrete lik for hånden, i forskjellige grader av oppløsning. Riktignok vil øvelsen bli mer realistisk om man skulle ha et direkte erfaringsgrunnlag å bygge den på, og tekstene forteller at det det ikke var så uvanlig at munkene oppsøkte slike likplasser for å meditere. I theravadaklostre i dag kan man også finne skjeletter utstilt i glassmontre i meditasjonsrommet, eller en åpen steinsarkofag der råtnende lik fra tid til annen blir lagt fram (når man har noen tilgjengelig) slik at mediterende munkene kan gå og se på det, slik forfatteren selv har sett i Wat Sanghathan i Thonburi, Thailand.

Men optativformen sier likevel klart at det denne teksten her omtaler, er en ren visualiseringsoppgave, som kan utføres like godt selv om man ikke har noe lik å se på. (Rhys Davids: just as if he had seen a body; Nyanasatta, Nyanaponika [1983]: as if a monk sees a body; Walshe: as if he were to see a corpse; Nyanaponika [1975]: als sähe der Mönch einen Körper; Nyanavara Thero: meuan ka wa ... – som om ...)

Denne øvelsen kan virke nokså morbid, men har et klart terapeutisk siktemål. Den som venner seg til tanken på døden, mister frykten for å dø. Og disse betraktningene gir en kraftig motvekt til grådighet og begjær, som *Visuddhimagga* sier: “Den som fordyper seg i disse (øvelsene), blir fri fra grådighet og begjær. ... For i absolutt forstand finnes det ikke så mye som et atom her som er bryet verdt å begjære.” Den innebærer imidlertid visse faremomenter. Skrekkopplevelsen kan bli for sterk for enkelte. Derfor bør denne øvelsen bare utføres under veiledning av en erfaren instruktør.

Øvelsen går så videre på samme måte, og følger kroppens oppløsning gjennom alle stadier fram til knoklene blir så gamle og morkne at de smuldrer opp.

Slik betrakter du din egen kropp som kropp, eller du betrakter andres kropp som kropp, eller du betrakter både din egen og andres kropp som kropp. Du betrakter hvordan kroppens fenomener oppstår, du betrakter hvordan kroppens fenomener blir borte, eller du betrakter hvordan kroppens fenomener oppstår og blir borte. Du er oppmerksom på at kroppen eksisterer, men bare i den grad som er nødvendig for observasjon og erkjennelse. Du ferdes uten å være avhengig av noe, og uten å holde fast på noe i verden. Slik betrakter du også kroppen som kropp.

Iti ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī viharati, bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, ajjhatabhiddhā vā kāye kāyānupassī viharati. Samudayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati, vayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati, samudayavayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati. Atthi kāyoti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvad eva ñaṇamattāya paṭissatimat-

tāya. Anissito ca viharati na ca kiñci loke upādiyati. Evam pi bhikkhave bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

Og videre ser du på din egen kropp som om du skulle se et lik som var slengt bort på likplassen, – som kråker hadde spist på, som hauker, gribber, hunder, sjakaler og forskjellige slags småkryp hadde spist på. Da tenker du: Denne min egen kropp er av samme natur, slik vil det gå med den også, det er ingen måte å komme unna på.

Puna ca paraṃ bhikkhave bhikkhu seyyathā pi passeyya sarīraṃ sivaṭṭhikāya chaḍḍitaṃ kākehi vā khajjamānaṃ kulalehi vā khajjamānaṃ gijjhehi vā khajjamānaṃ supanehi vā khajjamānaṃ sigālehi vā khajjamānaṃ vividhehi vā pāṇakajātehi khajjamānaṃ, so imam eva kāyaṃ upasaṃharatī: Ayam pi kho kāyo evaṃdhammo evaṃbhāvī evam anatitoti.

Slik betrakter du din egen kropp som kropp, osv.

Iti ajjhataṃ vā kāye kāyānupassī viharati, osv.

Og videre ser du på din egen kropp som om du skulle se et lik som var slengt bort på likplassen, – et skjelett som holdes sammen av leddbånd, blodig og med kjøttrester på ... et skjelett som holdes sammen av leddbånd, blodig, men uten kjøtt på ... et skjelett som holdes sammen av leddbånd, men uten kjøtt eller blod på ... løsrevne knokler slengt til alle kanter, her et bein fra handa, der et bein fra foten, her et leggbein, der et lårbein, et hoftebein, ryggvirvler, en hodeskalle. Da tenker du: Denne min egen kropp er av samme natur, slik vil det gå med den også, det er ingen måte å komme unna på.

Puna ca paraṃ bhikkhave bhikkhu seyyathā pi passeyya sarīraṃ sivaṭṭhikāya chaḍḍitaṃ aṭṭhisaṅkhalikaṃ samaṃsalohitaṃ nahārusambandhaṃ, ... pe ... aṭṭhisaṅkhalikaṃ nimmaṃsaṃ lohitaṃ makkhitaṃ nahārusambandhaṃ, ... pe ... aṭṭhisaṅkhalikaṃ apaḡatamaṃsalohitaṃ nahārusambandhaṃ, ... pe ... aṭṭhikāni

apagatasambandhāni disāvidisāsu vikkhitāni aññena hatthattṭhikaṃ aññena pādattṭhikaṃ aññena jaṅghattṭhikaṃ aññena ūratṭhikaṃ aññena kaṭattṭhikaṃ aññena piṭṭhikaṇṭakaṃ aññena sisakaṭāhaṃ, so imam eva kāyaṃ upasaṃharati: Ayam pi kho kāyo evaṃdhammo evaṃbhāvī evaṃ anatitoti.

Slik betrakter du din egen kropp som kropp, osv.

Iti ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī viharati, osv.

Og videre ser du på din egen kropp som om du skulle se et lik som var slengt bort på likplassen, – med hvite og avblekede beinpiper ... mer enn et år gamle knokler i en haug ... oppsmuldrende råtne knokkelrester. Da tenker du: Denne min egen kropp er av samme natur, slik vil det gå med den også, det er ingen måte å komme unna på.

Puna ca paraṃ bhikkhave bhikkhu seyyathā pi passeyya sarīraṃ sivathikāya chaḍḍitaṃ atṭhikāni setāni saṅkhaṇṇupanibhāni, ... pe ... atṭhikāni puñjakitāni terovassikāni, ... pe ... atṭhikāni pūtīni cuṇṇakajātāni, so imam eva kāyaṃ upasaṃharati: Ayam pi kho kāyo evaṃdhammo evaṃbhāvī evaṃ anatitoti.

Slik betrakter du din egen kropp som kropp, eller du betrakter andres kropp som kropp, eller du betrakter både din egen og andres kropp som kropp. Du betrakter hvordan kroppens fenomener oppstår, du betrakter hvordan kroppens fenomener blir borte, eller du betrakter hvordan kroppens fenomener oppstår og blir borte. Du er oppmerksom på at kroppen eksisterer, men bare i den grad som er nødvendig for observasjon og erkjennelse. Du ferdes uten å være avhengig av noe, og uten å holde fast på noe i verden. Slik betrakter du også kroppen som kropp.

Iti ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī viharati, bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, ajjhatabahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati. Samudayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati, vāyadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati, samudayavaya-

dhammānupassī vā kāyasmim viharati. Atthi kāyoti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvad eva nāṇamattāya paṭissatimattāya. Anissito ca viharati na ca kiñci loke upādiyati. Evam pi bhikkhave bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

Med dette slutter første hovedavsnitt: betraktning av kroppen. Den mediterende kan gå videre og ta til med betraktning av følelser, tanker og fenomener, men hun kan også nøye seg med kroppen som hovedemne. Flere av dagens theravada-lærere legger vekten på disse øvelsene, og hevder at dette er tilstrekkelig for å oppnå innsikt i tilværelsens tre karakteristika: *dukkha* (det som gjør vondt), *anicca* (uvarighet) og *anatta* (mangel på jeg-ets kontroll, eller mangel på jeg-substans). Konsentrert studium av kroppen, vil også nødvendigvis føre til at den mediterende oppdager samspillet mellom kropp og sinn, og dermed også vil få dyp innsikt i sinnets prosesser. Som eksempler på slike meditasjonslærere kan nevnes Taungpulu Sayadaw og hans skole i Burma (se ovenfor), og Achaan Naeb's etterfølgere i Wat Boonkanjanaram i Thailand. At betraktning av kroppen kan være tilstrekkelig, antydes også i *Mahāsaccakasutta* (*Majjhima Nikāya* 36): “Den som ikke lærer kroppen å kjenne, lærer heller ikke sinnet å kjenne. Den som lærer kroppen å kjenne, lærer sinnet å kjenne.”

Betraktning av følelsene

Men hvordan betrakter du følelsene som følelser?

Når du opplever en god følelse, merker du deg: Opplever en god følelse. Når du opplever en vond følelse, merker du deg: Opplever en vond følelse. Når du opplever en følelse som verken er vond eller god, merker du deg: Opplever en følelse som verken er vond eller god.

Kathaṇca bhikkhave bhikkhu vedanāsu vedanānupassī viharati?

Idha bhikkhave bhikkhu sukhaṃ vedanaṃ vediyamāno sukhaṃ vedanaṃ vediyāmīti pajānāti, dukkhaṃ vedanaṃ vediyamāno dukkhaṃ vedanaṃ vediyāmīti pajānāti, adukkham-

asukham vedanam vediyamāno adukkhamasukham vedanam vediyāmīti pajānati.

Vedanā – følelser (Alle engelskspråklige: feelings; Nyanaponika [1975]: Gefühlen; Dahlke: Empfindungen; Dharmawiranatha: gevoelens; Wetlesen: følelser; Nalin: vedna; Nyanavara Thero: wethana = vedana, men tilføyer: [kwam ru rot arom] – det å kjenne smaksessensen av følelsene). I mange andre sammenhenger og tekster, og i både PTSD og Childers' ordbok kan man også se ordet *vedanā* oversatt som persepsjon eller sansning, noe som trolig må bero på en misforståelse. Men det er interessant å se at alle oversettere i hvert fall i denne kontekst er samstemmige. Ekstra illustrerende i denne sammenheng er den thailandske variant-oversettelsen.

Hva slags følelser det her er snakk om å observere, går klart fram av teksten. Det er gode (*sukha* – Rhys Davids: pleasurable; Walshe, Silananda, Nyanasatta, Horner, Rahula, Nyanaponika [1983], Soma Thera: pleasant; Nyanaponika [1975], Dahlke: freudiges; Dharmawiranatha: prettig; Wetlesen: gledelig; Nalin: sukh; Nyanavara Thero: suk) følelser, vonde (*dukkha* – Rhys Davids, Walshe, Silananda, Nyanasatta, Horner, Rahula, Nyanaponika [1983], Soma Thera: painful; Nyanaponika [1975], Dahlke: leidiges; Dharmawiranatha: pijnlijk; Wetlesen: sørgelig; Nalin: duhkh; Nyanavara Thero: thuk) følelser og nøytrale (*adukkhamasukham* – Rhys Davids, Silananda, Nyanaponika [1983]: neutral; Walshe, Nyanasatta, Horner, Rahula, Soma Thera: neither-painful-nor-pleasant; Nyanaponika [1975], Dahlke: weder freudiges noch leidiges; Dharmawiranatha: neutraal; Wetlesen: hverken gledelig eller sørgelig; Nalin: aduhkh-asukh; Nyanavara Thero: athukhamasuk) følelser som verken er vonde eller gode. Legg merke til at ordet *dukkha* fungerer adjektivisk i denne sammenheng. Dette er et viktig moment som vi skal komme tilbake til under drøftingen av dette ordet lenger ned.

Eller med andre ord: “liker, liker ikke, vet ikke (gjør ikke noe)”. Disse tre følelsene kunne man også kalle primærfølelser. Dette er enkle og helt fundamentale basisfunksjoner, som ikke må blandes sammen med mer kompliserte følelser, eller emo-

sjoner, som kjærlighet, hat, sjalusi, osv. Disse tre primærfølelsene opptrer også i to andre viktige sammenhenger: de fem involveringsgruppene (*upādānakkhandhā*), som vil bli nærmere drøftet nedenfor, og i den gjensidig betingede tilblivelsesprosessen (*paṭiccasamuppāda*).

La oss kort se hvordan primærfølelsene opptrer i menneskets mentale konstitusjon, beskrevet med *paṭiccasamuppādas* terminologi, og samtidig foregripe drøftingen av *upādānakkhandhā* en smule. Med det samme et sansorgan registrerer kontakt (*phassa*) med et sansobjekt (*rūpa*), vil dette betinge en følelsesreaksjon. Vi reagerer med en av de tre primærfølelsene (*vedāna*): Enten liker vi det vi opplever, eller vi misliker det. Eller inntrykket er så svakt at vi verken liker eller misliker det. Ifølge *paṭiccasamuppāda* vil primærfølelsen umiddelbart føre til at det oppstår et begjær (*taṇhā*): Det vi liker, vil vi nyte (*kāmatāṇhā*) og ha mer av (*bhavataṇhā*), det vi ikke liker, vil vi fjerne eller ødelegge (*vibhavataṇhā*). Denne følelsesreaksjonen er intuitiv, og ser vi *upādānakkhandhaene* (mer om disse nedenfor!) som en tidsmessig progresjon, oppstår følelsen direkte, før vi rekker å bli bevisst hva vi egentlig opplever. Derfor har primærfølelsene ofte større innflytelse over menneskets mentale liv enn logisk og rasjonell tenkning har. I dette ser vi altså at tidlig buddhistisk psykologi var nådd fram til en erkjennelse av og psykologisk forklaring på menneskets dyptliggende irrasjonalitet.

Igjen består metoden i å erkjenne situasjonen slik den er, og ikke prøve å forandre den. Den mediterende må lære å akseptere sine egne følelser og ikke fortrenge dem. Da vil hun oppleve det som *Sumaṅgalavilāsini* beskriver slik: “Hvem er det som føler? Det er ingen person, intet individ som føler. Hvem eier disse følelsene? Det er ingen person og intet individ som eier disse følelsene.” Følelsene blir objektivisert, man mister eierforholdet til dem og de mister sin irrasjonelle makt. Ved å stoppe opp, se og erkjenne følelsene slik de er, kan man få muligheten til å foreta rasjonelle valg, selv om følelsene fortsatt er til stede. Dette er ikke det samme som å fornekte følelseslivet, slik enkelte har anklaget buddhismen for å gjøre. Det er snarere snakk om en bevisstgjøringsprosess hvor de irrasjonelle og underbevisste

deler av psyken blir bragt fram i lyset. De oppnår aksept, men mister sin styringskraft.

Når du opplever en god følelse i kroppen, merker du deg: Opplever en god følelse i kroppen. Når du opplever en god følelse som ikke har med kroppen å gjøre, merker du deg: Opplever en god følelse som ikke har med kroppen å gjøre. Når du opplever en vond følelse i kroppen, merker du deg: Opplever en vond følelse i kroppen. Når du opplever en vond følelse som ikke har med kroppen å gjøre, merker du deg: Opplever en vond følelse som ikke har med kroppen å gjøre. Når du opplever en følelse i kroppen som verken er vond eller god, merker du deg: Opplever en følelse i kroppen som verken er vond eller god. Når du opplever en følelse som verken er vond eller god, og som ikke har med kroppen å gjøre, merker du deg: Opplever en følelse som verken er vond eller god, og som ikke har med kroppen å gjøre.

Sāmisam vā sukhaṃ vedanaṃ vediyamāno sāmisam sukhaṃ vedanaṃ vediyāmīti pajānāti, nirāmisam vā sukhaṃ vedanaṃ vediyamāno nirāmisam sukhaṃ vedanaṃ vediyāmīti pajānāti. Sāmisam vā dukkhaṃ vedanaṃ vediyamāno sāmisam dukkhaṃ vedanaṃ vediyāmīti pajānāti, nirāmisam vā dukkhaṃ vedanaṃ vediyamāno nirāmisam dukkhaṃ vedanaṃ vediyāmīti pajānāti. Sāmisam vā adukkhamasukhaṃ vedanaṃ vediyamāno sāmisam adukkhamasukhaṃ vedanaṃ vediyāmīti pajānāti, nirāmisam vā adukkhamasukhaṃ vedanaṃ vediyamāno nirāmisam adukkhamasukhaṃ vedanaṃ vediyāmīti pajānāti.

Instruksen gjentas, denne gang litt mer detaljert. Dette er ikke bare pedanteri, selv om palittekstene slett ikke kan si seg fri for slikt. Når ulike sett kriterier settes opp i matriseform, danner de et nettverk som i seg selv ikke bare gir detaljerte analyser og instruksjoner. De danner også et bilde av de nett av årsaker og relasjoner som er typiske for abhidhamma-tenkningen, og verner dermed leseren (lytteren) til å tenke i baner som vil lette til-egnelsen av dyperegående analyser av tilværelsen.

Sāmisa – nirāmisa: “kjødelig – ikke-kjødelig”. (Rhys Davids: concerning material things – spiritual things; Walshe: sensual – non-sensual; Nyanasatta, Rahula, Soma Thera: worldly – spiritual; Silananda: worldly – non-worldly; Horner: material – non-material; Nyanaponika [1983]: worldly – unworldly; Nyanaponika [1975]: sinnengebundenen – sinnenfreies; Dahlke: irdischer Art – unirdischer Art; Wetlesen: sanselig betinget – ikke sanselig betinget; Nalin: sa-amish (bhog-padartha-sahit – forbundet med mat og materielle ting) – niramish; Nyanavara Thero: bruker lånord (amisā), men også: [keu ceua kam khun - keu mai ceua kam khun: som er forbundet med sansenytelser – som ikke er ... osv.]). *Sumaṅgalavilāsini* forklarer *sāmisaṃ vā sukhaṃ* slik: De seks behagelige mentale følelser som er basert på det verdslige liv (*geha*), og samtidig knyttet til de fem kjødelige (*āmisa*) former for sansenyttelse. Og *nirāmisam sukhaṃ*: De seks behagelige mentale følelser som er basert på et liv i avkall (*nekkhamma*).

Det ser ut til at de ovennevnte oversettelsesversjonene bygger på kommentarens fortolkning av *āmisa – nirāmisa* som verdslig og ikke-verdslig. Og denne kan nok forsvares. Når jeg likevel tillater meg å avvike fra denne tradisjon, har dette to grunner. Ordet *āmisa* har iflg. PTSD og Childers grunnbetydningen “rått (ukokt) kjøtt”, Chandaburinarūnath gir også hovedbetydningen “neua (kjøtt)”, og Nalin forklarer ordet med “bhog (kjøtt)”. Dette åpner også for en rekke deriverte betydninger, som nevnt ovenfor, men så lenge grunnbetydningen “kjøtt = kropp” gir utmerket mening, velger jeg igjen å bruke Occams barberkniv. De deriverte betydningene er ganske enkelt unødvendige, og smaker en smule av “teologiserende” kommentatorvirksomhet. Men like viktig som filologiske vurderinger er det å se hvordan denne teksten fungerer. Suttaen forøvrig viser tydelig at den består av praktiske instruksjoner for hvordan den mediterende best kan betrakte og analysere den direkte virkelighet han står midt oppe i. Og vi har allerede sett at instruksene i å betrakte og definere de tre primærfølelsene er praktiske og konkrete, og samsvarer med suttaens ånd. Men det å be den mediterende sortere disse enkle primærfølelsene i “verdslige” og “uverdslige” følelser, bringer inn et element av

spekulasjon og teoretisering som klart ikke hører naturlig hjemme i denne sammenheng. Det gjør derimot en instruksjon i å se etter om følelsen har med kroppen å gjøre eller om de er mer betinget av det ikke-kroppslige, dvs. det mentale, noe som også knytter observasjon av følelsene direkte sammen med både de foregående øvelser i å betrakte kroppen, og på den annen side med neste øvelse, som går ut på å betrakte tankene.

Finnes det andre tekster som bekrefter at man kunne studere følelser i relasjon til kroppen? *Samyutta Nikāya* 36.7 sier: "... da vet du med deg selv: Denne gode følelsen som har oppstått i meg, er betinget, ikke ubetinget. Betinget av hva? Av denne selvsamme kroppen. Men denne kroppen er uvarig, sammensatt og oppstått ut fra andre betingelser. Så hvordan kan vel denne gode følelsen vare ved, når den er oppstått betinget av en kropp som igjen er uvarig, sammensatt og betinget?"

Med dette mener jeg å ha påvist at min fortolkning i dette tilfelle stemmer bedre overens både med filologiske vurderinger, sammenlikning med andre tekster og med meditasjonsmetodiske vurderinger enn de fortolkninger som er bygd på Buddhaghosas kommentar.

Slik betrakter du dine egne følelser som følelser, eller du betrakter andres følelser som følelser, eller du betrakter både dine egne og andres følelser som følelser. Du betrakter hvordan følelsene oppstår, du betrakter hvordan følelsene blir borte, eller du betrakter hvordan følelsene oppstår og blir borte. Du er oppmerksom på at følelsene eksisterer, men bare i den grad som er nødvendig for observasjon og erkjennelse. Du ferdes uten å være avhengig av noe, og uten å holde fast på noe i verden. Slik betrakter du følelsene som følelser.

Iti ajjhattaṃ vā vedanāsu vedanānupassī viharati, bahiddhā vā vedanāsu vedanānupassī viharati, ajjhatabahiddhā vā vedanāsu vedanānupassī viharati. Samudayadhammānupassī vā vedanāsu viharati, vāyadhammānupassī vā vedanāsu viharati, samudaya-vāyadhammānupassī vā vedanāsu viharati. Atthi vedanāti vā paṇassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvad eva nāṇamattāya paṭis-

*satimattāya. Anissito ca viharati na ca kiñci loke upādiyati.
Evam pi bhikkhave bhikkhu vedanāsu vedanānupassī viharati.*

Selv om det her er følelser og ikke kropp det handler om, kan de samme betraktninger gjøres gjeldende til dette avsnittet som de som er anført til det parallelle avsnittet om kroppen ovenfor.

Betraktning av tanker

Men hvordan betrakter du tankene som tanker?

Du merker deg en grådig tanke som en grådig tanke, og du merker deg en tanke uten grådighet som en tanke uten grådighet.

Du merker deg en hateful full tanke som en hateful full tanke, og du merker deg en tanke uten hat som en tanke uten hat.

Du merker deg en forblindet tanke som en forblindet tanke, og du merker deg en tanke uten forblindelse som en tanke uten forblindelse.

Du merker deg en innskrenket tanke som en innskrenket tanke, og du merker deg en atspredt tanke som en atspredt tanke.

Du merker deg en avansert tanke som en avansert tanke, og du merker deg en lite avansert tanke som en lite avansert tanke.

Du merker deg en laverestående tanke som en laverestående tanke, og du merker deg en uovertruffen tanke som en uovertruffen tanke.

Du merker deg en konsentrert tanke som en konsentrert tanke, og du merker deg en ukonsentrert tanke som en ukonsentrert tanke.

Du merker deg en frigjort tanke som en frigjort tanke, og du merker deg en ufri tanke som en ufri tanke.

Kathañca bhikkhave bhikkhu citte cittānupassī viharati?

Idha bhikkhave bhikkhu sarāgaṃ vā cittaṃ sarāgaṃ cittanti pajānāti, vītarāgaṃ vā cittaṃ vītarāgaṃ cittanti pajānāti, sadosaṃ vā cittaṃ sadosaṃ cittanti pajānāti, vītadosaṃ vā

cittaṃ vītadosaṃ cittaṃti pajānāti, samohaṃ vā cittaṃ samohaṃ cittaṃti pajānāti, vītamohaṃ vā cittaṃ vītamohaṃ cittaṃti pajānāti, saṃkhittaṃ vā cittaṃ saṃkhittaṃ cittaṃti pajānāti, vikkhittaṃ vā cittaṃ vikkhittaṃ cittaṃti pajānāti, mahaggataṃ vā cittaṃ mahaggataṃ cittaṃti pajānāti, amahaggataṃ vā cittaṃ amahaggataṃ cittaṃti pajānāti, sauttaraṃ vā cittaṃ sauttaraṃ cittaṃti pajānāti, anuttaraṃ vā cittaṃ anuttaraṃ cittaṃti pajānāti, samāhitaṃ vā cittaṃ samāhitaṃ cittaṃti pajānāti, asamāhitaṃ vā cittaṃ asamāhitaṃ cittaṃti pajānāti, vimuttaṃ vā cittaṃ vimuttaṃ cittaṃti pajānāti, avimuttaṃ vā cittaṃ avimuttaṃ cittaṃti pajānāti.

Citta – tanker. Her finner vi at oversetterne har delt seg i tre grupper som kanskje kan karakteriseres som (a) “dynamisk”: Rhys Davids, Gunaratna: thought; Lie [Nyanaponika 1988]: tanker; (b) “halvdynamisk delløsning”: Khantipalo: mental states; Wetlesen: sinnstilstander; og (c) “statisk helløsning”: Walshe, Rahula, Nyanaponika [1983], Horner: mind; Nyanasatta, Soma Thera, Silananda: consciousness; Nyanaponika [1975]: Geist; Dharmawiranatha: Geest. Nalin: citta og Nyanavara Thero: cit er like ambivalent som originalen. Dahlke velger en praktisk, men lite konsekvent løsning, ved først å bruke ordet “Denken”, og etterpå “Geist”. *Citta* er ikke noe lett ord å oversette, for det er helt klart at hver og en av disse oversettelsene kan være riktige, alt etter kontekst. Spørsmålet om hva som passer best i denne sammenheng lar seg derfor ikke løse rent leksikalsk. Kommentaren gir heller ikke noen hjelp i så måte. Vi må derfor gå inn i den meditative kontekst, og prøve å finne en løsning der.

Ord som sinn, bevissthet, sinnstilstander og tanker er også temmelig ambivalente på norsk, og grensene mellom dem er meget flytende. De foreløpige definisjoner jeg blir nødt til å foreta her, får derfor stå for min egen språkfølelse. De kan ikke gjøre krav på absolutt objektiv gyldighet. Men som fortolker og oversetter er dette et ansvar jeg heller ikke kan vise fra meg.

Vi bruker ofte “sinn” synonymt med “sjel”, ofte forstått som det “sted”, den “statiske helhet” hvor de mentale prosesser foregår, eller som en slags helhetsbenevning for disse. Hvis *citta*

her skal oppfattes som sinn (mind, Geist, Geest), ville det også omfatte følelser og de øvrige fenomener (*dhamma*). Og ikke nok med det. Det kan hevdes at også det første av de fire hovedområdene for oppmerksomheten, observasjon av kroppen, også i virkeligheten omfatter observasjon av sinnet. For den eneste “kroppen”, ja overhodet den eneste “materialitet” vi har adgang til å observere, er den vi er oss bevisst i vårt sinn. Dette er en erkjennelse som særlig den senere *cittamātratā*-skole legger vekt på. Det kan derfor hevdes at sinn er et altfor omfattende ord for *citta* i denne kontekst.

“Bevissthet” er delvis synonymt med sinnet, men ikke like omfattende, ettersom sinnet også inneholder ubevisste elementer. I buddhistisk språkbruk er det etter hvert blitt vanlig å reservere dette ordet (eng. consciousness) for pali-ordet *viññāṇa*. Denne praksis vil jeg holde meg til, for å unngå mer forvirring enn nødvendig, selv om *viññāṇa* og *citta* også til tider blir brukt synonymt.

“Sinnstilstander” kommer og går, og ettersom *citta* har en tydelig dynamisk karakter, kunne dette være et alternativ som var verdt å vurdere. Men sinnstilstander kan være et vagt begrep, noe i nærheten av stemninger og følelser. Dette ordet inneholder elementer både av *vedanā* og av *saṅkhāra* (se nedenfor angående de fem involveringsgruppene). Samtidig kan de oppleves som “deler av sinnet”, altså som udefinerte steder som er vanskelig å observere.

Vi blir da stående igjen med “tanker”. (Dette er et valg av nødvendighet, ikke et absolutt valg. Disse begrepene som her er drøftet vil i mang en kontekst være å regne som synonyme, og vil kunne brukes om hverandre.) Tankene er alltid til stede. De er dynamiske, de kommer og går i rask rekkefølge, og den mediterende oppdager snart at dette er et viktig, men vanskelig område å observere. Han lærer etter hvert å observere og “se” hvordan de oppstår og forsvinner. Han merker seg “tanker”, og vil gjerne studere dem nærmere uten å bli fanget opp og direkte involvert i dem. Til dette trengs et analysesystem som fanger opp vesentlige momenter, samtidig som det ikke er for komplisert.

Man kan tenke seg flere slike analysesystemer. Denne teksten tilbyr et slikt nett, som ikke nødvendigvis er det eneste tenkelige, men som er funksjonelt og praktisk. Analysekriteriene kan fordeles på tre grupper. De tre første, som utgjør første gruppe, spør om tanken er preget eller ikke preget av *rāga* (Rhys Davids, Walshe, Nyanasatta, Soma Thera, Silananda, Rahula, Nyanaponika [1983]: lust; Horner: attachment; Nyanaponika [1975]: Lust; Dahlke: sinnlichen Geist; Wetlesen: grådighet; Nalin: rag; Nyanavara Thero: rakha), *dosa*, (Rhys Davids, Walshe, Nyanasatta, Soma Thera, Silananda, Rahula, Nyanaponika [1983]: hate; Nyanaponika [1975]: Haß; Dahlke: gehässigen Geist; Wetlesen: hat; Nalin: dvesh; Nyanavara Thero: tosa) eller *moha* (Rhys Davids: dull/intelligent; Walshe, Silananda, Nyanaponika [1983]: delusion; Nyanasatta, Soma Thera, Rahula: ignorance; Horner: confusion; Nyanaponika [1975]: verblendet; Dahlke: betörten Geist; Wetlesen: innbilning; Nalin: moh; Nyanavara Thero: moha).

Disse tre “negative røttene (*akusalamūla*)”, som buddhistisk psykologi kaller dem, er viktige å se som de er, både av erkjennelsesmessige og av etiske årsaker. Derfor er det logisk å plassere disse først på listen. Et annet moment er at disse tre mentale faktorene er operative ikke bare under meditasjon, men i hver våken stund. Det å studere dem og bli nærmere kjent med hvordan de opptrer, har derfor stor overføringsverdi til dagliglivets situasjoner.

Det samme kan for såvidt sies om de to neste kriteriene, *saṅkhitta* – innskrenket (*Sumaṅgalavilāsinī: thīnamiddhānupattitaṃ*; Rhys Davids: attentive; Nyanaponika [1983]; Rahula, Soma Thera, Nyanasatta: shrunken; Silananda: constricted; Walshe, Horner: contracted; Nyanaponika [1975]: gehemmt; Dahlke: geordnet; Wetlesen: innsnevret; Nalin: sankshipt; Nyanavara Thero: hodhu – nedslått) og *vikkhitta* – atspredt (*Sumaṅgalavilāsinī: uddhaccasahagataṃ*; Rhys Davids: distract; Nyanaponika [1983]; Rahula, Soma Thera, Nyanasatta, Walshe, Horner: distracted; Silananda: scattered; Nyanaponika [1975], Dahlke: zerstreut; Wetlesen: atspredt; Nalin: vikshipt; Nyanavara Thero: funksan – atspredt), men disse er det særlig aktuelt å være oppmerksom på under meditasjon. Sammen med de tre

foregående kan de nemlig utgjøre kraftige hindringer for å praktisere meditasjon, hvis den mediterende ikke ser dem som det de er og takler dem på en fornuftig måte.

Selv om ordbruken og rekkefølgen er noe annerledes, ser vi altså at de fem første kriteriene til å observere tankene etter, faktisk er identiske med de fem hindringene som suttateksten nevner som neste emne. Dette sår rimelig tvil om tekstens konsistens. Er det sannsynlig at teksten slik vi har den i dag, er uttalt i sin helhet av Buddha? Det kan se ut til at de fem hindringene er et emne som han kan ha omtalt i ulike ordelag ved ulike anledninger, og at disse forskjellige brokkene senere er blitt støpt sammen til en helhetlig tekst. Senere skal vi se at det også er rimelig grunn til å anta at detaljdrøftelsene av de fire sentrale kjensgjerningene heller ikke har hørt med under den eventuelle opprinnelige meditasjonsinstruksjonen.

De øvrige kriterier, som altså utgjør tredje hovedgruppe, viser ifølge *Sumaṅgalavilāsinī* til de tanker eller sinnstilstander som kan observeres i dypmeditasjonene (*jhāna*). Det er karakteristisk for Buddha og/eller den tidlige buddhisme at vi nok en gang finner en gjennomtenkt metodisk progresjon: fra dagligbevissthet over generell meditativ bevissthet til de dypeste *jhāna*-plan dekker analyseskjemaet alle tankens modi.

Slik betrakter du dine egne tanker som tanker, eller du betrakter andres tanker som tanker, eller du betrakter både dine egne og andres tanker som tanker. Du betrakter hvordan tankene oppstår, du betrakter hvordan tankene blir borte, eller du betrakter hvordan tankene oppstår og blir borte. Du er oppmerksom på at tankene eksisterer, men bare i den grad som er nødvendig for observasjon og erkjennelse. Du ferdes uten å være avhengig av noe, og uten å holde fast på noe i verden. Slik betrakter du tankene som tanker.

Iti ajjhattaṃ vā citte cittānupassī viharati, bahiddhā vā citte cittānupassī viharati, ajjhatabahiddhā vā citte cittānupassī viharati. Samudayadhammānupassī va cittasmiṃ viharati, vāyadhammānupassī vā cittasmiṃ viharati, samudayavaya-

dhammānupassī vā cittasmim viharati. Atthi cittanti vā panas-sa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvad eva nānamattāya paṭissatimat-tāya. Anissito ca viharati na ca kiñci loke upādiyati. Evam pi bhikkhave bhikkhu citte cittānupassī viharati.

Betraktning av fenomenene

Men hvordan betrakter du fenomenene som fenomener?

Kathaṅca bhikkhave bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati?

Dhamma – fenomener, er avledet av *dhar* – bære, holde, og har mange deriverte betydningsnyanser. Av disse kan nevnes: sannhet, (sann, god) lære, (natur-)lov, rettferdighet, naturlig fenomen, mentalt fenomen, mentalt objekt, egenskap, etc. Nalin (dharma) Nyanavara Thero (thamma), Dharmawiranatha og Silananda løser oversettelsesproblemet behendig og greit ved ikke å oversette ordet. Forøvrig finner vi: Rhys Davids: ideas; Walshe, Rahula: mind-objects; Nyanasatta, Soma Thera, Horner, Rahula: mental objects; Khantipalo: mental events; Nyanaponika [1975]: Geistobjekten; Dahlke: Zustände; Wetlesen: tankeinnhold.

Men igjen vil vi legge vekt på å studere hvordan ordet faktisk blir brukt her i denne teksten. De *dhammaer* som omtales her er: 1) de fem hindringene, 2) de fem involveringsgruppene, 3) de seks indre og ytre sansefunksjoner, 4) de sju oppvåkningsfaktorene og 5) de fire sentrale kjensgjerninger.

De utgjør altså en svært uhomogen gruppe. Vi skal se at hver av disse representerer andre innfallsvinkler til studiet av den empiriske virkelighet, andre måter å kategorisere erfaringene på, som til dels overlapper og til dels går på tvers av de foregående hovedinndelingene, og som ikke så lett lar seg passe inn i disse. En kunne også si at de kartlegger deler av det samme landskap, men med andre kartprosjeksjoner.

De fem hindringene diagnostiserer problemer som den mediterende kan støte på. Som vi allerede har antydnet, overlapper de

en stor del av forrige kapittel om *citta*. Hvis studiet av *citta* er studiet av tanke eller sinn, kan derfor ikke det samme emnet plassert under *dhamma* uten videre klassifiseres som mentale objekter. Men at psykiske aspekter er involvert, er tydelig.

De fem involveringsgruppene analyserer den totale erfaringsprosess, og omfatter både det fysiske og det psykiske. Det samme kan sies om de seks indre og ytre sansefunksjoner.

Dette skulle være nok til å vise at det ikke er riktig bare å forstå *dhamma* som ideer, som rent mentale objekter eller begivenheter. Disse *dhammaene* går rett inn i den konkrete erfaringsprosessen, og kan derfor heller ikke omtales som tankeinnhold eller objekter for tanken. De gir veiledning til studiet både av det fysiske og det psykiske, slik *Sumaṅgalavilāsini* også sier: “Dette er sagt for å vise hvordan man tar fatt på både det som har form og det som ikke har form. (*Idāni rūpārūpamisakapariggamaṃ kathetuṃ ... āha*).” *Abhidharmakośa* 6.16a sier: “I *dhammasatipaṭṭhāna* står han på de samlede observasjonsobjekter (*sa dharmasmṛtyupasthāne samastālam-bane sthitaḥ*)”. Og *Abhidharmadīpa* sier: “*Dharma* er en felles-betegnelse for inntrykk, intensjoner osv. (*dharmastu samjñāce-tanādya samprayuktaḥ*)”. Hvis det overhodet skal sies noe felles om disse ulike observasjonsområdene, må det ganske enkelt være at samtlige dreier seg om å observere “ting-som-skjer”. Og når vi da finner at både Childers, PTSD og Nyanatilokas Wörterbuch gir “fenomen” som en mulig oversettelse av *dham-ma*, vil vi bli stående ved dette. I sin fenomenologi var filosofen Heidegger inne på en forståelse av begrepet “fenomen” som er svært analog med buddhismens *dhamma*: Noe forekommer, *phainesthai*, men subjekt-objektrelasjonene er resultatet av en senere begrepsdannelse. Fenomen (av gresk *phainesthai*) skal da forståes som noe som kommer til syne, noe som viser seg, forekomst, noe som er observerbart.

De fem hindringene

Du tar opp de fem hindringene og betrakter disse fenomenene som fenomener.

Men hvordan tar du opp de fem hindringene og betrakter disse fenomenene som fenomener?

Hvis det finnes sansebegjær i ditt indre, merker du deg: Jeg har sansebegjær i mitt indre. Hvis det ikke er noe sansebegjær i ditt indre, merker du deg: Det er ikke noe sansebegjær i mitt indre. Du merker deg også hvordan sansebegjær som ennå ikke er oppstått, oppstår. Du merker deg hvordan sansebegjær som er oppstått, avvises. Og du merker deg hvordan sansebegjær som er avvist ikke oppstår igjen siden.

Idha bhikkhave bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati pañcasu nīvaraṇesu.

Kathañca bhikkhave bhikkhu dhammānupassī viharati pañcasu nīvaraṇesu?

Idha bhikkhave bhikkhu santam vā ajjhataṃ kāmaccandaṃ atthi me ajjhataṃ kāmaccandoti pajānāti, asantaṃ vā ajjhataṃ kāmaccandaṃ natthi me ajjhataṃ kāmaccandoti pajānāti. Yathā ca anuppannassa kāmaccandassa uppādo hoti tañca pajānāti, yathā ca uppannassa kāmaccandassa pahānaṃ hoti tañca pajānāti, yathā ca pahīnassa kāmaccandassa āyatim anuppādo hoti tañca pajānāti.

Kāmaccandaṃ – sansebegjær. (Rhys Davids: sensuous desire; Walshe, Khantipalo: sensual desire; Rahula, Nyanasatta, Nyanaponika [1983], Silananda: sense-desire; Soma Thera: sensuality; Horner: desire for sense-pleasures; Nyanaponika [1975]: Sinnenverlangen; Dahlke: Lustgier; Dharmawiranatha: zinnelijke begeerte; Wetlesen: sanselig ønske; Nalin: kamcchand; Nyanavara Thero: kamchand [kwam phācai nai kam arom – det å være fornøyd med sanselige følelser].) Bortsett fra den interessante thai-varianten, er det her stor enighet mellom de forskjellige oversetterne.

Disse fem hindringene beskriver fenomener som oppstår i den mediterendes sinn. De er ikke vesensforskjellige fra tilsvarende tanker, følelser eller stemninger som opptrer i vanlig hverdagsbevissthet, som nevnt ovenfor under *citta*. Men når man sitter i konsentrert meditasjon kan de få en mye sterkere virk-

ning, og de kan lett bli så plagsomme at den mediterende gir opp treningen. Derfor er det viktig å vite om dem, se dem når de opptrer, og ha en strategi å møte dem med. Hovedstrategien er felles for alle hindringene, og vi har møtt den tidlige i teksten også. Se fenomenene som det de er. Erkjenne sansebegjæret når det er til stede, betrakte det tålmodig uten å la seg rive med. Da blir det som kunne vært en hindring til et meditasjonsobjekt i stedet, hinderet blir et hjelpemiddel på veien. Denne strategien gjorde senere tantrisme mye ut av, og vi kan finne den i dagens former for tibetansk buddhisme. Og det hender at begeistrede tantrikere prøver å late som om dette er noe nytt og spesielt nettopp for dem: at de ikke fortrenger lidenskapene, men bruker dem aktivt som et middel til frigjøring. Denne suttaen viser imidlertid at strategien hører med til buddhismens basisreper-toar.

Men det å bruke lidenskapene som observasjonsobjekt og lære av dem er én ting – noe helt annet ville det være hvis de overtok styringen. For å unngå det, er det ofte nok å bare betrakte dem, erkjenne dem. Når oppmerksomhetens lyskaster rettes mot dem, vil de oftest sprekke som trollet i eventyret. Men slett ikke alltid. De kan være ganske seiglivede, slik at kraftigere virkemidler må tas i bruk. I den forbindelse bringer kommentaren en del råd og tips. Når det gjelder å motvirke sansebegjær, gir *Sumaṅgalavilāsinī* noen ekstra råd: Ta opp et ekstra uttaltalende meditasjonsemne, være ekstra påpasselig med hvert sanseinntrykk som oppstår, spis med måte, støtte seg til en god veileder og drøfte problemene med ham.

Det hører også med til denne strategien at den mediterende legger merke til hvordan sansebegjæret oppstår i den aktuelle situasjon. Dessuten er hun oppmerksom på problemstillingen også i de tilfelle hvor sansebegjæret ikke er til stede, og legger merke til dette oppmuntrende faktum. Ikke bare se problemer, men også se det som er positivt. Deretter merker hun seg hvilken problemløsningsstrategi som fungerte best, og kan ta denne i bruk siden også.

Eller hvis det finnes motvilje i ditt indre, merker du deg: Jeg har motvilje i mitt indre. Hvis det ikke er noe motvilje i ditt

indre, merker du deg: Det er ikke noe motvilje i mitt indre. Du merker deg også hvordan motvilje som ennå ikke er oppstått, oppstår. Du merker deg hvordan motvilje som er oppstått, avvises. Og du merker deg hvordan motvilje som er avvist ikke oppstår igjen siden.

Santaṃ vā ajjhattaṃ vyāpādaṃ atthi me ajjhattaṃ vyāpādoti pajānāti, asantaṃ vā ajjhattaṃ vyāpādaṃ natthi me ajjhattaṃ vyāpādoti pajānāti. Yathā ca anuppannassa vyāpādassa uppādo hoti tañca pajānāti, yathā ca uppannassa vyāpādassa pahānaṃ hoti tañca pajānāti, yathā ca pahīnassa vyāpādassa āyatinaṃ anuppādo hoti tañca pajānāti.

Omtalen av de resterende fire hindringer følger samme mønster. *Vyāpāda* – motvilje. (Soma Thera, Nyanasatta, Rahula, Nyana-ponika [1983]: anger; Horner, Silananda, Walshe, Rhys Davids, Khantipalo: ill-will; Nyanaponika [1975]: Haß; Dahlke: Böswil-ligkeit; Dharmawiranatha: kwaadwilligheid; Wetlesen: motvilje; Nalin: vyapad (= droh – ondskap); Nyanavara Thero: byaphad [kwam khit hai khon sat phinat – det å ville gjøre andre mennes-ker skade]).

Grunnstrategien er den samme, men som ekstra medisin mot hat og motvilje gir *Sumaṅgalavilāsini* disse rådene i tillegg: Meditere over vennlighet overfor alle levende vesener, reflek-tere over det faktum at enhver selv må bære ansvaret for det han gjør, kjøle seg ned en smule og bruke sunn fornuft, støtte seg til en god veileder og drøfte problemene med ham.

Vi har tidligere pekt på de tre negative røttene (*akusala-mūla*): grådighet (*lobha*), hat (*dosa*) og uvitenhet (*moha*), som buddhismen ser som tre sentrale drivkrefter i menneskets sinn. Deres motsats er de tre positive røttene (*kusalamūla*): giver- glede (*alobha*), kjærlighet (*adosa*) og visdom (*amoha*). Disse seks røttene (som også blir omtalt med flere synonyme uttrykk) er til stede med ulik styrke i menneskenes sinn, og hele den bud- dhistiske trening kan beskrives som arbeid for å svekke de negative og styrke de positive røttene. Og vi har sett ovenfor at *nibbāna*, det endelige mål, kan beskrives som den fullkomne frihet fra de tre negative røttene.

Derfor er det interessant å se at disse fem hindringene også beskriver de tre negative røttene, og gir en metodikk til å fri seg fra dem. Det er derfor de fem hindringene ikke bare er en fotnote med problemdiagnose til den “egentlige” meditasjonen, men blir regnet som en egen *dhamma*, et emne for observasjon og meditasjon i seg selv. Den som greier å fri seg helt fra disse, vil under denne prosessen rense og transformere sinnet i slik en grad at en endelig frigjøring burde være innen rekkevidde.

Den første hindringen, sansebegjær (*kāmacchanda*), tilsvarer den første negative rot: grådighet (*lobha*, *rāga*). Den andre hindringen, motvilje (*vyāpāda*), tilsvarer den andre negative rot: hat (*dosa*). De tre siste hindringene: sløvhet og treghet (*thīnamiddha*), uro og bekymringer (*uddhaccakukkucca*) og endelig uvisshet (*vicikicchā*), tilsvarer til sammen den tredje negative rot: uvitenhet eller forblindelse (*moha*). Det at uvitenheten blir fordelt på hele tre punkter, kan kanskje gi en antydning av at det er denne negative roten som blir regnet som den som stikker dypest. Og det er derfor aktiv søken etter innsikt, nettopp for å motvirke og utslette våre fundamentale vrangforestillinger, er så viktig i buddhismen. Hele denne suttaen med sine beskrivelser av de mange forskjellige *satipaṭṭhāna*-øvelsene, handler egentlig ikke om noe annet enn nettopp dette: å øke innsikten og utslette uvitenheten.

Eller hvis det finnes sløvhet og treghet i ditt indre, merker du deg: Jeg har sløvhet og treghet i mitt indre. Hvis det ikke er noe sløvhet og treghet i ditt indre, merker du deg: Det er ikke noe sløvhet og treghet i mitt indre. Du merker deg også hvordan sløvhet og treghet som ennå ikke er oppstått, oppstår. Du merker deg hvordan sløvhet og treghet som er oppstått, avvises. Og du merker deg hvordan sløvhet og treghet som er avvist ikke oppstår igjen siden.

Santaṃ vā ajjhataṃ thīnamiddhaṃ atthi me ajjhataṃ thīnamiddhanti pajānāti, asantaṃ vā ajjhataṃ thīnamiddhaṃ natthi me ajjhataṃ thīnamiddhanti pajānāti. Yathā ca anuppannassa thīnamiddhassa uppādo hoti tañca pajānāti, yathā ca uppannassa thīnamiddhassa pahānaṃ hoti tañca pajānāti, yathā

ca pahīnassa t̥hīnamiddhassa āyatim̐ anuppādo hoti tañca pajānāti.

T̥hīnamiddha – sløvhed og treghet. (Rhys Davids, Walshe, Nyanaponika [1983], Silananda, Nyanasatta, Horner, Soma Thera: sloth and torpor; Rahula: torpor and languor; Khantipalo: lethargy and drowsiness; Nyanaponika [1975]: Starrheit und Müdigkeit; Dahlke: Trägheit und Energielosigkeit; Dharmawirānatha: luiheid en traagheid; Wetlesen: sløvhed og treghet; Nalin: styan-mrddha (= sharir-man ki alsata – slapphet i kropp og sinn); Nyanavara Thero: thinmittha [kwam thi cit meud mua læ kay nguan ngok – det at sinnet blir formørket og kroppen blir så søvniq at den tipper over ende].)

Sumaṅgalavilāsini sier videre at følgende hjelper mot sløvhed og treghet: Innse at sløvhed og treghet ofte kommer av at man har spist for mye, prøv å skifte stilling (f.eks. hvis man sitter, kan man reise seg og begynne gående meditasjon), se mot lyset, gå utendørs, støtte seg til en god veileder og drøfte problemene med ham.

Eller hvis det finnes uro og bekymringer i ditt indre, merker du deg: Jeg har uro og bekymringer i mitt indre. Hvis det ikke er noe uro og bekymringer i ditt indre, merker du deg: Det er ikke noe uro og bekymringer i mitt indre. Du merker deg også hvordan uro og bekymringer som ennå ikke er oppstått, oppstår. Du merker deg hvordan uro og bekymringer som er oppstått, avvises. Og du merker deg hvordan uro og bekymringer som er avvist ikke oppstår igjen siden.

Santaṃ vā ajjhataṃ uddhaccakukkuccaṃ atthi me ajjhataṃ uddhaccakukkuccanti pajānāti, asantaṃ vā ajjhataṃ uddhaccakukkuccaṃ natthi me ajjhataṃ uddhaccakukkuccanti pajānāti. Yathā ca anuppannassa uddhaccakukkuccassa uppādo hoti tañca pajānāti, yathā ca uppannassa uddhaccakukkuccassa pahānam hoti tañca pajānāti, yathā ca pahīnassa uddhaccakukkuccassa āyatim̐ anuppādo hoti tañca pajānāti.

Uddhaccakukkucca – uro og bekymringer. (Rhys Davids, Walshe: flurry and worry; Soma Thera, Nyanaponika [1983], Khantipalo: agitation and worry; Silananda: restlessness and remorse; Rahula, Horner: restlessness and worry; Nyanasatta: agitation and scruples; Nyanaponika [1975]: Aufgeregtheit und Gewissensunruhe; Dahlke: Erregung und Unruhe; Dharmawiranatha: rusteloosheid en zorgelijkheid; Wetlesen: rastløshet og bekymringer; Nalin: auddhatya-kaukrtya (= udveg-khed – opphisselse og bekymringer); Nyanavara Thero: utthaccakukkucca [kwam teunten læ ramkhan cai – det å være opphisset og urolig til sinns].) Kanskje ordet “stress” hadde vært bedre her?

Sumaṅgalavīlāsini sier videre at følgende hjelper mot uro og bekymringer: Solide kunnskaper, stille kritiske spørsmål, god kjennskap til treningsdisiplinen, omgang med de som er eldre og har mer erfaring, støtte seg til en god veileder og drøfte problemene med ham.

Eller hvis det finnes uvisshet i ditt indre, merker du deg: Jeg har uvisshet i mitt indre. Hvis det ikke er noe uvisshet i ditt indre, merker du deg: Det er ikke noe uvisshet i mitt indre. Du merker deg også hvordan uvisshet som ennå ikke er oppstått, oppstår. Du merker deg hvordan uvisshet som er oppstått, avvises. Og du merker deg hvordan uvisshet som er avvist ikke oppstår igjen siden.

Santaṃ vā ajjhattaṃ vicikicchāṃ atthi me ajjhattaṃ vicikicchā ti pajānāti, asantaṃ vā ajjhattaṃ vicikicchāṃ natthi me ajjhattaṃ vicikicchā ti pajānāti. Yathā ca anuppannassa vicikicchāya uppādo hoti taṅca pajānāti, yathā ca uppannassa vicikicchāya pahānaṃ hoti taṅca pajānāti, yathā ca pahīnassa vicikicchāya āyatīṃ anuppādo hoti taṅca pajānāti.

Vicikicchā – uvisshet. (Rhys Davids, Walshe, Nyanaponika [1983], Silananda, Rahula, Nyanasatta, Horner: doubt; Khantipalo: sceptical doubt; Soma Thera: scepisis; Nyanaponika [1975], Dahlke: Zweifel; Dharmawiranatha: twijfel; Wetlesen: tvil; Lie [Nyanaponika 1988]: forvirring; Nalin: vicikitsa (= samshay – tvil); Nyanavara Thero: wicikiccha [kwam khleuap

khlæng song say – det å tvile og være usikker].) Andre som har oversatt ordet (i andre sammenhenger), er Sayadaw U Nyana: perplexity, og Nanamoli: uncertainty.

Etter min mening er ikke “tvil” noen god oversettelse av *vicikicchā*. Derfor kan det være aktuelt med en nærmere drøfting av dette begrepet.

Etymologien er usikker. Ordet kan analyseres som prefikset *vi* (generell betydning: fra hverandre) + desiderativformen av enten roten *cit* (PTSD) – tenke, eller *kit* (Warder) – helbrede. Hvis roten er *cit*, kunne *cikicchati* forstås som “ønske å tenke etter”, mens prefikset *vi-* ville antyde at det skjer en spredning eller ødeleggelse av dette ønsket, at tanken sprer seg og ikke finner fram. Det ville derimot være vanskeligere å utlede noe av roten *kit*, som kunne bidra til forståelsen av hvordan dette ordet blir brukt. Og det er nettopp bruken av ordet vi må se nærmere på.

Sumaṅgalavilāsinī gir ingen definisjon, men *Visuddhimagga* sier om *vicikicchā*: “Det kjennetegnes av tvil, dets grunnegenskap er vakling, det kommer til syne som usikkerhet eller som at man stadig skifter mening. Dets nærliggende årsak er mangel på systematisk tenkning og det må ansees som en hindring for praktisk trening.”

Som eksempler på *vicikiccha*, siterer *Visuddhimagga* fra *Sabbāsavasutta* (*Majjhima Nikāya* 2):

Han grubler over slike unyttige spørsmål som: Eksisterte jeg før i tiden? Eksisterte jeg ikke før i tiden? Hva var jeg før i tiden? Hvordan var jeg før i tiden? Hva var jeg før det igjen? Kommer jeg til å eksistere i framtiden? Kommer jeg ikke til å eksistere i framtiden? Hva kommer jeg til å bli i framtiden? Hvordan kommer jeg til å bli i framtiden? Hva blir jeg etter det igjen?

Eller så grubler han over spørsmål som gjelder nåtiden: Eksisterer jeg? Eksisterer jeg ikke? Hva er jeg? Hvordan er jeg? Hvor er denne personen kommet fra? Hvor går jeg hen?

“Tvil” og “skepsis” er klare delelementer i begrepet *vicikicchā*. Men *vicikicchā* må ikke blandes sammen med skeptisk tvil av den sort som de greske skeptikere omtalte som *epoché*, skeptisk avholdenhet fra dom. Derfor finner jeg likevel

både “tvil” og “skepsis” lite egnet. Etter mitt skjønn er “uviss-
het”, eller sågar “handlingslammelse” et bedre ord for den
grunnholdning som beskrives i *Sabbāsavasutta* .

Sumaṅgalavilāsini sier videre at følgende hjelper mot uviss-
het: Solide kunnskaper, stille kritiske spørsmål, god kjennskap
til treningsdisiplinen, viljestyrke, støtte seg til en god veileder
og drøfte problemene med ham.

Den som selv har prøvd å praktisere, vil kjenne igjen
problemstillingene, og lærer å verdsette de mange praktiske og
konkrete rådene som *Sumaṅgalavilāsini* gir. Han finner at de er
til god hjelp, og at det er tydelig at de stammer fra erfarne medi-
tasjonslærere. Flere steder i *Tipiṭaka* finnes det også tekster hvor
Buddha selv gir flere praktiske råd om hvordan de fem hind-
ringene best kan overvinnnes.

Men på sikt er det likevel suttaens hovedstrategi som er mest
effektiv: se og akseptere fenomenene for det de er, ikke kjempe
mot dem eller prøve å undertrykke dem. Dette løser opp spen-
ninger i sinnet uten å skape nye, samtidig som den mediterende
lærer mye om sine egne reaksjonsmønstre og om hvordan de
mentale prosesser egentlig foregår.

Og de har meget stor overføringsverdi til det daglige liv. Når
den slags destruktive impulser som disse fem hindringene be-
skriver, dukker opp i hverdagssituasjoner, vil den som har prak-
tisert meditasjon kjenne dem igjen uten å la seg rive med. Han
får derved en kort tenkepause, som gir ham muligheten til å
vurdere hvilken reaksjon som egentlig egner seg best i den gitte
situasjon. Dermed bryter han de stivnede vanemønstrenes
herredømme over tanker og atferd, og kan oppleve at dette åpner
for en helt ny slags frihet og spontanitet.

**Slik betrakter du indre fenomener som fenomener, eller du
betrakter ytre fenomener som fenomener, eller du betrakter
både indre og ytre fenomener som fenomener. Du betrakter
hvordan fenomenene oppstår, du betrakter hvordan feno-
menene blir borte, eller du betrakter hvordan fenomenene
oppstår og blir borte. Du er oppmerksom på at fenomenene
eksisterer, men bare i den grad som er nødvendig for obser-
vasjon og erkjennelse. Du ferdes uten å være avhengig av**

noe, og uten å holde fast på noe i verden. Slik tar du opp de fem hindringene og betrakter disse fenomenene som fenomener.

Iti ajjhattaṃ vā dhammesu dhammānupassī viharati, bahiddhā va dhammesu dhammānupassī viharati, ajjhatabahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati. Samudayadhammānupassī vā dhammasmiṃ viharati, vāyadhammānupassī vā dhammasmiṃ viharati, samudayaṅvāyadhammānupassī va dhammasmiṃ viharati. Atthi dhammanti va paṇassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvad eva ñānamattāya paṭissatimattāya. Anissito ca viharati na ca kiñci loke upādiyati. Evam pi bhikkhave bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati pañcasu nīvaraṇesu.

De fem involveringsgruppene

Og videre tar du opp de fem involveringsgruppene og betrakter disse fenomenene som fenomener.

Men hvordan tar du opp de fem involveringsgruppene og betrakter disse fenomenene som fenomener?

Du merker deg: Slik er form, slik oppstår den og slik blir den borte. Slik er følelse, slik oppstår den og slik blir den borte. Slik er identifikasjon, slik oppstår den og slik blir den borte. Slik er reaksjoner, slik oppstår de og slik blir de borte. Slik er bevissthet, slik oppstår den og slik blir den borte.

Puna ca paraṃ bhikkhave bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati pañcasūpādānakkhandhesu.

Kathaṅca bhikkhave bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati pañcasūpādānakkhandhesu?

Idha bhikkhave bhikkhu iti rūpaṃ, iti rūpassa samudayo, iti rūpassa atthagamo; iti vedanā, iti vedanāya samudayo, iti vedanāya atthagamo; iti saññā, iti saññāya samudayo, iti saññāya atthagamo; iti saṅkhārā, iti saṅkhārānaṃ samudayo, iti saṅkhārānaṃ atthagamo; iti viññāṇaṃ, iti viññāṇassa samudayo, iti viññāṇassa atthagamo.

Upādānakkhandha – involveringsgrupper. Her møter vi igjen et sentralt psykologisk begrep som det ikke er så enkelt å oversette eller forstå uten nærmere analyse. Og igjen foreligger det flere løsningsforslag: Rhys Davids: Skandhas of Grasping; Khantipalo: aggregates; Walshe: aggregates of grasping; Rahula, Nyānaponika [1983], Soma Thera, Nyanasatta, Silananda: aggregates of clinging; Horner: groups of grasping; Nyānaponika [1975]: Gruppen des Anhangens; Dahlke: Formen des Ergreifens der Aussenwelt; Dharmawiranatha: de Aggregaten, de psycho-fysiske fenomenen; Wetlesen: klyngegrupper; Nalin: upadānaskandh; Nyānāvāra Thero: upathānkhan. *Arthaviniścayasūtra* har en identisk liste over *pañcasūpādānakkhandhau*.

Vi må igjen gå nærmere inn på deelementene. *Khandha* betyr bunt, ansamling eller gruppe. Men for å forstå hva slags ansamlinger det her dreier seg om, må vi først finne ut mer om ordet *upādāna*. Dette kan analyseres som *upa* (inntil) + *ā* (til) + *dāna* (av *dā* - gi). *ā* + *dāna* betyr det motsatte av å gi, nemlig å ta, ta til seg. Og med det forsterkende prefikset *upa*, forstår vi at den generelle ideen er å ta noe til seg, ta noe tett inntil seg, noe alle oversetterne har prøvd å gi uttrykk for. *Arthaviniścayasūtra* gir denne klassifiseringen av *upādāna*: involveringer i sansebegjær, i teorier, i faste skikker og ritualer og i troen på et “jag”.

Abhidharmadīpa sier at den gjensidig betingede tilblivelsesprosessen, *pañcasamuppāda* (sansk. *pratītyasamut-pāda*), er viktig for å forstå *khandhaene* (sansk. *skandha*): “Den som ser hvordan alt oppstår og blir borte fra det ene øyeblikket til det andre spør seg selv: “Hvordan henger disse *skandhaene* sammen her i denne kroppen, uten å skilles og gå hver til sin kant?” Da ser han hvordan *pratītyasamutpāda* fungerer som årsak, virkning, sammenbindende kraft, basis og støtte for alle disse kombinasjonene, i fortid, nåtid og framtid.”

Upādāna er også et viktig begrep i læren om den gjensidig betingede tilblivelsesprosessen, *pañcasamuppāda*, og et kort studium av hvordan ordet fungerer i denne kontekst, kan også belyse det her i *khandha*-sammenheng.

Først bør vi foreta en rask og forenklet gjennomgang av *pañcasamuppāda*-serien:

Uvitenhet former motivasjoner (*avijjāpaccayā saṅkhārā*).
 Motivasjonene former bevisstheten (*saṅkhārapaccayā viññānaṃ*).
 Bevisstheten former spaltning i subjekt og objekt (navn og form) (*viññānapaccayā nāmarūpaṃ*).
 Spaltning i subjekt og objekt former de seks sansefunksjonsfeltene (*nāmarūpapaccayā saḷāyatanaṃ*).
 De seks sansefeltene former persepsjonen (*saḷāyatanapaccayā phasso*).
 Persepsjonen former følelsene (*phassapaccayā vedanā*).
 Følelsene former lengsler (begjær) (*vedanāpaccayā taṇhā*).
 Lengsler former involveringer (*taṇhāpaccayā upādānaṃ*).
 Involveringer former forventningsmønstre (*upādānapaccayā bhavo*).
 Forventningsmønstre gjør at noe blir til. (*bhavapaccayā jāti*)
 At noe blir til gjør at det igjen går til grunne og skaper sorger og lidelser (*jātipaccayā jarāmarañadukkhadomanassūpāyāsā*).

Disse punktene gir en beskrivelse av den kontinuerlige mentale prosess, som gjentar seg lynraskt fra øyeblikk til øyeblikk. Vår fundamentale uvitenhet fører til at det oppstår motivasjoner, reaksjoner eller tankekonstruksjoner som igjen former bevisstheten. Denne bevisstheten, som altså er betinget av uvitenhet, polariserer intuitivt det opplevde kontinuum i noe indre (subjekt eller navn, *nāma*) og noe ytre (objekt eller form, *rūpa*). Opplevelsene av *rūpa* defineres alt etter de seks sanseporter: syn, hørsel, luktesans, smakssans, berøring og sinn. De fem første av disse er allment anerkjente, den siste vil muligens vekke forundring. Hvordan kan sinnet regnes som en sans? Forklaringen er, som allerede nevnt flere ganger, at buddhismen er strengt empirisk og ikke-teoretisk. Den arbeider hele tiden med de reelle sansedata, ikke med teorier om hvordan sansedata bør være. Når man sitter i meditasjon med våken oppmerksomhet, registrerer man nettopp disse inntrykkskategorier: synsinntrykk, hørselsinntrykk, dufter, smaksinntrykk, berøring og tanker/følelser. Den sistnevnte kategori er verken mer eller mindre reell enn de første fem, og må derfor behandles på lik

linje med disse, uten at man med dette gir seg inn på teorier om hvor de inntrykk sinnet registrerer eventuelt måtte komme fra. De er ganske enkelt gitte data i den aktuelle situasjon, og observeres og noteres som sådan.

Det at disse sansefunksjonsfeltene registrerer impulser – man hører f.eks. en lyd – noteres som en persepsjon eller en sansekontakt (*phassa*). En umiddelbar reaksjon på denne kontakten er *vedanā*, følelse, som tidligere nevnt. Vi liker lyden, eller liker den ikke, eller den er likegyldig for oss. Denne følelsen betinger på sin side en lengsel eller et begjær (*taṇhā*). Hvis vi liker den, vil vi ha mer. Hvis vi ikke liker den, ønsker vi å bli kvitt den. De begjær som er sterke nok, vil vare ved i form av interesser. Det vi er interessert i (f.eks. lyder i form av musikk), vil vi sørge for å involvere oss (*upādāna*) kraftigere i (kjøpe CDer, gå på konsert, begynne å spille et instrument), og disse involveringene vil lett kunne overta styringen av livet vårt og føre det inn i fast forventningsmønstre (*bhava*) som igjen bestemmer hvilke begivenheter vi kommer ut for, hva som blir til i livet vårt (*jāti*) og dermed også hvilke sorger (*dukkha*) som oppstår når disse vanestyrte opplevelsene svikter (*jarā*) og blir borte (*maraṇa*).

Fra denne nødvendige digresjon inn i *paṭiccasamuppāda* skal vi så vende tilbake til *upādānakkhandha* – involveringsgruppen. Disse analyserer de hovedgrupper av faktorer som vi involverer oss i, og som altså fører til involveringer. Disse må observeres og erkjennes som det de er, for det er bare så lenge de får operere uerkjent at de kan drive sitt spill. Denne påstanden baserer seg på det faktum at hele *paṭiccasamuppāda*-serien er betinget av uvitenhet, men også på de observasjoner den mediterende selv vil gjøre.

Khandhaenes prosessuelle karakter er meget viktig å ha for øye: de beskriver "ting som skjer", ikke "ting som er". Dette gjelder også *rūpa* – form (Rhys Davids, Rahula, Nyanaponika [1983], Soma Thera, Nyanasatta, Silananda: material form; Walshe: form; Horner: material shape; Khantipalo: body; Nyanaponika [1975], Dahlke: Körperlichkeit; Dharmawirānatha: materie; Wetlesen: form; Nalin: rup; Nyanavara Thero: rup [sing thi sut som – ting som forsvinner og går til grunne].)

Tekstene snakker om primær-*rūpa* (*no-upādarūpa*), som er de fire grunnegenskapene (jord-, vann-, ild- og vind-egenskaper), og om avledet *rūpa* (*upādarūpa*), som i hovedsak består av sanseorganer og sanseobjekter (se mer om disse i avsnittet nedenfor om samsefunksjonsfeltene). Hvert nytt sanseintrykk er en ny *rūpa*, uansett hvilken sanseport inntrykket kommer gjennom. *Arthaviniścayasūtra* (s. 88) sier: “*Rūpaskandha* er inntrykk gjennom øyet og de fire andre sansene (*rūpaskandhas-cakṣurādini pañcindriyāni*)”. Det er derfor ikke riktig å avgrense *rūpa* til “kropp” i denne sammenheng. Det er heller ikke riktig å oversette det som materie. Riktignok kan de fleste sanseintrykk i følge vår tids naturforståelse føres tilbake til materielle årsaker, men dette betyr en fortolkning, og med dette er vi allerede på god vei bort fra den direkte og strikt empiriske observasjonsprosessen. Bedre ville det være å forstå *rūpa* som primære sanseintrykk i sin rå og ubearbeidede form, før sinnet har rukket å identifisere dem og reagere på dem. Hvis vi leser rekkefølgen av *khandhaene* som en temporær prosess, vil vi oppdage at det er nettopp disse funksjonene som de påfølgende *khandhaer* tar seg av. At *rūpa* er prosessuell og ikke materiell, viser også i observasjonsinstruksjonen som ber den mediterende se hvordan *rūpa* oppstår og blir borte. Sanseintrykk oppstår og blir borte i rask rekkefølge. De gir grunnimpulser for videre mentale aktiviteter, og det er derfor det er så viktig å lære dem å kjenne.

Vedanā – følelser – har vi drøftet tidligere, men hvordan passer det inn her i *khandha*-kontekst? Vi ser at dersom *rūpa* forstås som sanseintrykk (sansefunksjonsfelter – *salāyatana*, og *phassa* – kontakt eller persepsjon), kommer disse faktorene i samme rekkefølge som vi allerede har sett i *paṭiccasamuppāda*. Primærsanseintrykkene (*rūpa* el. *phassa*) fører umiddelbart til at følelser oppstår, og i begge disse rekkefølger (*paṭiccasamuppāda* og *khandha*) kommer følelsene før andre og mer rasjonelle mentale prosesser får en mulighet til å bearbeide inntrykkene. Dette er igjen en uhyre interessant observasjon, som kan bidra til å forklare hvorfor mennesker så ofte opptrer irrasjonelt og reagerer mer ut fra følelsene. Det kan være med på å forklare “hvorfor menneskeheten skrider så langsomt fremad”,

hvorfor reklame og propaganda som appellerer til følelsene har så stor gjennomslagskraft, hvorfor oppdragelse ofte har så liten virkning og hvorfor vi tilsynelatende aldri er i stand til å lære av historien.

Saññā – identifikasjoner. (Rhys Davids, Rahula, Khantipalo, Horner, Silananda, Nyanasatta, Soma Thera, Nyanaponika [1983], Walshe: perception; Nyanaponika [1975], Dahlke: Wahrnehmung; Dharmawiranatha: waarneming; Wetlesen: persepsjoner; Nalin: samjñā; Nyanavara Thero: sanya [kwam cam – det å gjenkjenne].) Ordet er sammensatt av prefikset *sam* (= norsk: sam-) + *ñā* (kjenne) > sam-kjenne. *Visuddhimagga* forklarer: “Det (*saññā*) fungerer slik at det foretar en identifikasjon (setter et merke) som gjør det mulig å gjenkjenne noe senere, slik tømmermennene gjør på tømmeret. Det ytrer seg som en fortolkningsprosess hvor man foretar en identifikasjon på grunnlag av enkelte detaljer, slik de blinde gjorde da de skulle ‘se på’ en elefant. Dens nærliggende årsak er sansedata nøyaktig slik de foreligger, som den identifikasjon en dådyrunge foretar når den tar et fugleskremsel for å være et menneske.”

Og *Arthaviniścayasūtra* sier: “*Samjñāskandha* er det som skiller (inntrykkene) etter kjennemerker, og sier at dette er blått eller gult, lang eller kort, osv.”

Persepsjon, som samtlige engelskspråklige oversettere har valgt, har et altfor vidt bruksfelt. Det har vært brukt både om primærsanseinntrykkene (*rūpa*), identifikasjonen av dem (*saññā*), reaksjoner (*saṅkhāra*) og bevissthetsmaterialet (*viññāna*), og selv har jeg brukt det om *phassa*, sansekontakt, over. Derfor blir det upresist og misvisende, og jeg velger heller å bruke ordet identifikasjon, med thaiversjonens “gjenkjennelse” som et godt alternativ.

Saṅkhāra – motivasjoner eller reaksjoner. (Nyanasatta, Soma Thera: formations; Silananda, Rahula, Nyanaponika [1983], Khantipalo, Walshe: mental formations; Rhys Davids: mental activities; Horner: tendencies; Nyanaponika [1975]: die geistigen Gestaltungen; Dahlke: Unterscheidungen; Dharmawiranatha: aktiviteiten; Wetlesen: disposisjoner; Nalin: sam-skar; Nyanavara Thero: sankhan [kwam khit kwam neuk – det å tenke].) En analyse gir disse elementene: *sam* (sammen-) +

kara (gjøring), altså “sammengjøringer, sammensetninger”, et nokså uklart begrep som kan stå nærmest for hva som helst. Altså må vi tilbake til kommentarene og til den aktuelle språkbruk, og se hva disse kan antyde.

Visuddhimagga sier at *saṅkhāra* omfatter en liste på hele femti elementer. Det blir for mye å sitere hele listen her, men som eksempler kan nevnes generelle elementer som: vilje, konsentrasjon, besluttsomhet, energi og interesse; – sunne (*kusala*) elementer som: tillit, oppmerksomhet, samvittighet, ikke-hat, ikke-grådighet og medfølelse; – og endelig usunne (*akusala*) elementer som: forvirring, mangel på samvittighet, opphisselse, hat, misunnelse, grådighet og innbilskheter.

Hva har alle disse til felles? Man kunne beskrive dem som tanker (Nyanavara Thera) eller som mentale aktiviteteter (Rhys Davids). Alle disse tankene eller holdningene har også det til felles at de er aktivt utadrettet, de bidrar hver på sin måte til å styre personens videre handlinger eller indre holdninger i sunn (*kusala*) eller usunn (*akusala*) retning. De er med andre ord *kamma*-skapende, og det er betegnende at Nyanatiloka omtaler dem som *karma*-formations.

Viññāṇa – bevissthet. (Rhys Davids: cognition; Walshe, Horner, Silananda, Nyanasatta, Nyanaponika [1983], Rahula, Khantipalo, Soma Thera: consciousness; Nyanaponika [1975], Dahlke: Bewußtsein; Dharmawiranatha: bewustzijn; Wetlesen: bevissthet; Nalin: vijñān; Nyanavara Thero: winyan [kwam ru seuk – det å være bevisst].) *Visuddhimagga* sier at bevisshetsgruppen skal forståes som alt det som kjennetegnes av å være bevisst (*vijānana*). Det kan analyseres slik: *vi + ñā* > kjenne fra hverandre, oppfatte enkelthetene bevisst. Bevisstheten kan videre deles i seks: synsbevissthet osv., etter hver sans. *Arthavinīś-cayasūtra* sier at *vijñāna* oppfatter de seks sansefeltene. Men ordet er ikke skarpt avgrenset, *Visuddhimagga* sier at det kan være synonymt med *citta* og *mano*.

De fem involveringsgruppene er blitt oppfattet som en analyse av personligheten i materie (*rūpa*) og sinn (de resterende fire *khandhaer*). Men det ville være riktigere å se dem som deler av en prosess, selve den fysisk/psykiske prosess som vi opplever som livet. De gir et observasjonsskjema som gjør

det lettere å følge med og observere det som skjer fra øyeblikk til øyeblikk. Dette kan vises ved et enkelt eksempel. Jeg kommer nær en varm ovn. Berøringssansen i huden sender en impuls (*rūpa*), som øyeblikkelig forårsaker en følelse (*vedanā*): dette gjør vondt! Jeg identifiserer inntrykket som smertefull berøring (*saññā*), og armen får umiddelbart “beskjed” om å trekke seg bort: en reaksjon eller handlingsimpuls (*saṅkhāra*). Jeg registrerer bevisst hva som har skjedd (*viññāṇa*). Og denne opplevelsen lagrer seg i min erfaring, og vil være med på å styre min vei utenom varme ovner i framtiden. Brent barn skyr ilden! Jeg involverer meg i en bestemt atferd (*upādāna*).

Det er først når man ser det empiriske og dynamiske aspekt av disse *upādānakkhandhaene*, at man forstår hva dette avsnittet har i *satipaṭṭhāna*-veiledningen å gjøre. Meditasjonstreningen går ut på å observere det som skjer i kropp og sinn, og de fem involveringsgruppene viser en innfallsvinkel til de reelle opplevelsene.

Som vi allerede har bemerket, overlapper de forskjellige innfallsvinkelene hverandre. *Rūpakkhandā* kan sees analogt med observasjon av kroppen, *vedanākkhandā* med observasjon av følelsene, og de tre resterende *khandhaer* blir da analoge med observasjon av tankene. En dyktig pedagog prøver stadig å finne nye måter for å hjelpe sine elever til forståelse, og det er tydelig at det ligger grundig pedagogisk tenkning bak denne suttaen.

Slik betrakter du indre fenomener som fenomener, eller du betrakter ytre fenomener som fenomener, eller du betrakter både indre og ytre fenomener som fenomener. Du betrakter hvordan fenomenene oppstår, du betrakter hvordan fenomenene blir borte, eller du betrakter hvordan fenomenene oppstår og blir borte. Du er oppmerksom på at fenomenene eksisterer, men bare i den grad som er nødvendig for observasjon og erkjennelse. Du ferdes uten å være avhengig av noe, og uten å holde fast på noe i verden. Slik tar du opp de fem involveringsgruppene og betrakter disse fenomenene som fenomener.

Iti ajjhattaṃ vā dhammesu dhammānupassī viharati, bahiddhā va dhammesu dhammānupassī viharati, ajjhatabahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati. Samudayaadhammānupassī vā dhammasmiṃ viharati, vāyadhammānupassī vā dhammasmiṃ viharati, samudayaavāyadhammānupassī va dhammasmiṃ viharati. Atthi dhammanti va paṇassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvad eva ñānamattāya paṭissatimattāya. Anissito ca viharati na ca kiñci loke upādiyati. Evam pi bhikkhave bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati pañcasūpādānakkhandhesu.

De seks indre og ytre sansefunksjonsfelter

Og videre tar du opp de seks indre og ytre sansefunksjonsfelter og betrakter disse fenomenene som fenomener.

Men hvordan tar du opp de seks indre og ytre sansefunksjonsfelter og betrakter disse fenomenene som fenomener?

Du merker deg øyet, du merker deg synlige former, og du merker deg den bindingen som oppstår betinget av disse to. Du merker deg også hvordan en binding som ennå ikke er oppstått, oppstår. Du merker deg hvordan en binding som er oppstått, avvises. Og du merker deg hvordan en binding som er avvist ikke oppstår igjen siden.

På samme måte merker du deg øret og lyder, nese og dufter, tunge og smaksinntrykk, kropp og berøringer; og endelig merker du deg sinnet, du merker deg tanker, og du merker deg den bindingen som oppstår betinget av disse to. Du merker deg også hvordan en binding som ennå ikke er oppstått, oppstår. Du merker deg hvordan en binding som er oppstått, avvises. Og du merker deg hvordan en binding som er avvist ikke oppstår igjen siden.

Puna ca paraṃ bhikkhave bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati chasu ajjhattikabāhiresu āyatanesu.

Kathaṭca bhikkhave bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati chasu ajjhattikabāhiresu āyatanesu?

Idha bhikkhave bhikkhu cakkhuñca pajānāti, rūpe ca pajānāti, yañca tadubhayaṃ paṭicca uppajjati saṃyojanaṃ tañca

pajānāti, yathā ca anuppannassa saṃyojanassa uppādo hoti tañca pajānāti, yathā ca uppannassa saṃyojanassa pahānam hoti tañca pajānāti, yathā ca pahīnassa saṃyojanassa āyatim anuppādo hoti tañca pajānāti. ... sotañca pajānāti, sadde ca pajānāti ... pe ... ghanañca pajānāti, gandhe ca pajānāti ... pe ... jivhañca pajānāti, rase ca pajānāti ... pe ... kāyañca pajānāti, phoṭṭhabbe ca pajānāti ... pe ... manañca pajānāti, dhamme ca pajānāti, yañca tadubhayaṃ paṭicca uppajjati saṃyojanaṃ tañca pajānāti, yathā ca anuppannassa saṃyojanassa uppādo hoti tañca pajānāti, yathā ca uppannassa saṃyojanassa pahānam hoti tañca pajānāti, yathā ca pahīnassa saṃyojanassa āyatim anuppādo hoti tañca pajānāti.

Āyatana – sansefunksjonsfelt. (Rhys Davids: Six Internal and External Spheres of Sense; Nyanaponika [1983], Nyanasatta, Silananda, Rahula, Horner, Walshe, Soma Thera: internal and external sense-bases; Nyanaponika [1975]: Sinnengrundlagen; Dahlke: sechs innerlich-äusserlichen Stützpunkte; Dharmawiranatha: Zintuiglijke Bases; Wetlesen: grunnlag for bevissthet; Nalin: aytan; Nyanavara Thero: ayatana.) En kortere liste som bare nevner objekter og sanser, uten bindingene, er også vanlig, og finnes også i *Arthaviniścayasūtra*. Ordet *āyatana* alene kan ukontroversielt oversettes som område eller felt. Men for en dypere forståelse må vi igjen gå inn i bruksmåten.

På samme måte som ved flere tidligere anledninger er det nok en gang sanseintrykk og de mentale prosesser disse forårsaker, som er tema. Her fokuseres det på sanseorgan (subjekt) og påvirkningskilde (objekt), og på det som kan oppstå dem imellom (*saṃyojana*). I *paṭiccasamuppāda* så vi ordet *phassa*, kontakt, på tilsvarende plass. *Samyojana*, binding, (Rhys Davids, Nyanaponika [1983], Nyanasatta, Silananda, Rahula, Horner, Walshe, Soma Thera: fetter; Nyanaponika [1975]: Fessel; Dahlke: Verbindung; Dharmawiranatha: ketenen; Wetlesen: lenke; Nalin: samyojan; Nyanavara Thero: sanyochan [khreuang phuk wai nai phop – det som binder og holder en fast til eksistensen]) er mindre nøytralt, mer negativt verdiladet. *Su-maṅgalavilāsini* nevner en rekke slike bindinger, som sansebegjær, motvilje, stolthet, teorier, uvisshet, henge seg opp i reg-

ler og ritualer, osv. Disse bindingene kan lett oppstå hvis man ikke er tilstrekkelig oppmerksom på det flyktige (*anicca*), momentære (*khaṇika*) og insubstansielle (*anatta*) ved dette subjekt-objekt-spillet. Da henger man seg opp i forestillingen om en objektiv verden, og bygger opp lidenskaper eller materialisme-teorier osv. bundet til objektet. Eller man henger seg opp i forestillingen om en subjektiv verden, og bygger opp stolthet, idealisme-teorier osv. bundet til subjektet. Ren oppmerksomhet viser at subjekt og objekt fungerer i gjensidig avhengighet, og man ser hvordan bindinger oppstår og blir borte, og frir seg fra dem.

Slik betrakter du indre fenomener som fenomener, eller du betrakter ytre fenomener som fenomener, eller du betrakter både indre og ytre fenomener som fenomener. Du betrakter hvordan fenomenene oppstår, du betrakter hvordan fenomenene blir borte, eller du betrakter hvordan fenomenene oppstår og blir borte. Du er oppmerksom på at fenomenene eksisterer, men bare i den grad som er nødvendig for observasjon og erkjennelse. Du ferdes uten å være avhengig av noe, og uten å holde fast på noe i verden. Slik tar du opp de seks indre og ytre sansefunksjonsfelter og betrakter disse fenomenene som fenomener.

Iti ajjhattaṃ vā dhammesu dhammānupassī viharati, bahiddhā va dhammesu dhammānupassī viharati, ajjhatabahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati. Samudayadhammānupassī vā dhammasmiṃ viharati, vayadhammānupassī vā dhammasmiṃ viharati, samudayavayadhammānupassī va dhammasmiṃ viharati. Atthi dhammanti va panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvad eva nāṇamattāya paṭissatimattāya. Anissito ca viharati na ca kiñci loke upādiyati. Evam pi bhikkhave bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati chasu ajjhattikabāhiresu āyatanesu.

De sju oppvåkningsfaktorene

Og videre tar du opp de sju oppvåkningsfaktorene og betrakter disse fenomenene som fenomener.

Men hvordan tar du opp de sju oppvåkningsfaktorene og betrakter disse fenomenene som fenomener?

Hvis oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet er til stede i ditt indre, merker du deg her: Oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet er til stede i mitt indre. Hvis oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet ikke er til stede i ditt indre, merker du deg: Oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet er ikke til stede i mitt indre. Du merker deg hvordan oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet som ennå ikke er oppstått, oppstår. Og du merker deg hvordan oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet som er oppstått, trenes videre til fullkommenhet.

På samme måte merker du deg de andre oppvåkningsfaktorene: utforskning av fenomenene, energi, glede, indre fred, konsentrasjon, og endelig hvis oppvåkningsfaktoren sinnslukevekt er til stede i ditt indre, merker du deg: Oppvåkningsfaktoren sinnslukevekt er til stede i mitt indre. Hvis oppvåkningsfaktoren sinnslukevekt ikke er til stede i ditt indre, merker du deg: Oppvåkningsfaktoren sinnslukevekt er ikke til stede i mitt indre. Du merker deg hvordan oppvåkningsfaktoren sinnslukevekt som ennå ikke er oppstått, oppstår. Og du merker deg hvordan oppvåkningsfaktoren sinnslukevekt som er oppstått, trenes videre til fullkommenhet.

Puna ca paraṃ bhikkhave bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati sattasu bojjhaṅgesu.

Kathaṅca bhikkhave bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati sattasu bojjhaṅgesu?

Idha bhikkhave bhikkhu santaṃ vā ajjhataṃ satisambojjhaṅgaṃ atthi me ajjhataṃ satisambojjhaṅgoti pajānāti, asantaṃ vā ajjhataṃ satisambojjhaṅgaṃ natthi me ajjhataṃ satisambojjhaṅgoti pajānāti. Yathā ca anuppannassa satisamboj-

jhaṅgassa uppādo hoti taṅca pajānāti, yathā ca uppannassa satisambojjhaṅgassa bhāvanāya pāripūrī hoti taṅca pajānāti. ... santam vā ajjhataṃ dhammavicayasambojjhaṅgam ... pe ... santam vā ajjhataṃ viriyasambojjhaṅgam ... pe ... santam vā ajjhataṃ pītisambojjhaṅgam ... pe ... santam vā ajjhataṃ passaddhisambojjhaṅgam ... pe ... santam vā ajjhataṃ samādhisambojjhaṅgam ... pe ... santam vā ajjhataṃ upekkhāsambojjhaṅgam atthi me ajjhataṃ upekkhāsambojjhaṅgoti pajānāti, asantaṃ vā ajjhataṃ upekkhāsambojjhaṅgoti pajānāti. Yathā ca anuppannassa upekkhāsambojjhaṅgassa uppādo hoti taṅca pajānāti, yathā ca uppannassa upekkhāsambojjhaṅgassa bhāva-nāya pāripūrī hoti taṅca pajānāti.

Bojjhaṅga – oppvåkningsfaktorer. (Rhys Davids, Soma Thera, Nyanasatta, Walshe, Khantipalo, Rahula, Silananda, Nyanaponika [1983]: factors of enlightenment; Horner: links in awakening; Nyanaponika [1975]: Erleuchtungsglieder; Dahlke: Erwachungen; Dharmawiranatha: faktoren van wijsheid; Wetlesen: opplysningsfaktorer; Nalin: bodhi-ang; Nyanavara Thero: bojjhang [tharma samaggi pen āṅ hæng panya khreuang tratsaru – visdomsfaktorer som bidrar til den klareste viten].) *Arthaviniścayasūtra* gir tilsvarende liste over de sju *bodhyaṅgāni*. *Bojjhaṅga* er assimilasjonsform til *bodhi* (av *budh*, våkne) + *aṅga* (ledd, faktor). *Bodhi* må derfor oversettes som oppvåkning, som vi også ser hos Horner og Dahlke. Det tradisjonelle “opplysning (enlightenment, Erleuchtung)” har ingen lingvistisk, kanonisk eller kommentarbasert begrunnelse.

De fem hindringene var ikke bare relatert til de normale mentale prosesser, men også direkte til meditasjonen og buddhismens metodikk for trening av sinnet. De var også på samme tid både en anvisning i ren oppmerksomhet og i aktiv kultivering av sinnet. Det samme kan sies om de sju oppvåkningsfaktorene. Men her dreier det seg ikke om problemer og deres løsning, men om positive faktorer, og om å oppmuntre og framkultivere disse.

Sati – oppmerksomhet, er den første av disse oppvåkningsfaktorene, og ettersom dette ordet har vært drøftet tidligere, skal vi ikke bruke så mye plass på det her. Men når vi ser hvilken

vekt Buddha legger på oppmerksomhetstreningen, virker det naturlig at denne faktoren kommer først på listen. Treningsmetodikken er klar: se etter om oppmerksomheten er til stede eller ikke. Hvis den ikke er til stede, eller hvis den er svak, anbefaler *Sumaṅgalavilāsinī* å prøve å tenke mer systematisk (*yoniso manasikāro*). Den sier videre at oppmerksomhet som oppvåkningsfaktor vil bli styrket av oppmerksomhet og klar forståelse, av å holde seg unna tankeløse mennesker og heller omgås andre som også øver oppmerksomhet.

Dhammavicaya – utforskning av fenomenene. (Rhys Davids: search the truth; Nyanasatta, Horner, Soma Thera, Rahula: investigation of mental objects; Walshe: investigation of states; Khantipalo, Silananda: investigation of dhammas; Nyanaponika [1983]: investigation of reality; Nyanaponika [1975]: Lehr-Ergründung; Dahlke: Lehr-Erwägung; Dharmawiranatha: onderzoek van de Dhamma; Wetlesen: undersøkelse av læren / eller tilværelsesfaktorene; Nalin: dharm-vicay (dharm-anveshan – undersøkelse av dharma); Nyanavara Thero: thammawicay [kwam leuak khat thamma – det å velge ut og sortere dhamma'er]. Til sammenlikning kan vi se hvordan Chandaburi-narūnath oversetter *dhammavicaya* til thai: panya såpsuan seung thamma – omtenksom utforskning av det som er dhamma.)

Skal *dhamma* her forstås som Buddhas lære, eller som de opplevde fenomener? De fleste oversetterne har valgt det siste alternativet. Wetlesen fører opp begge alternativer. Særlig interessant er det å se hvordan Nyanaponika i sin tyske versjon valgte å se *dhamma* som lære, mens han i sin engelske utgave skifter mening og velger det radikale “reality” – et skifte fra “teologi” til et studium av virkeligheten. Denne siste fortolkning stemmer bedre med alt vi til nå har lest i denne suttaen. Men ettersom de sentrale delene av Buddhas lære dreier seg om nettopp dette, trenger det i og for seg ikke være noen motsetning mellom disse to fortolkningene. Og det må jo nettopp være fordi de tidlige buddhister heller ikke så noen motsetning mellom Buddhas lære og virkelighetens sanne natur, at de fant ett og samme ord, *dhamma*, anvendelig for begge.

Sati og *dhammavicaya* ser ut til å være nær beslektede faktorer. Men hvis vi skal skille dem, ser det ut til at *sati* kan stå for

ren oppmerksomhet, en registrering av data uten styring, uten fortolkning. *Dhammavicaya*, derimot, kan sees som et uttrykk for en mer aktiv og våken holdning til alt som skjer, et nysgjerrig og forskende intellekt som ikke bare observerer, men stiller kritiske spørsmål, setter opp modeller og tester disse ut mot observasjonsdata. Til sammen utgjør disse et kraftig verktøy for utforskning av eksistensen.

Sumaṅgalavilāsinī sier at disse faktorene fremmer *dhammavicaya*: en forskende grunnholdning, starte fra et rent grunnlag, balanse mellom de fem evnene (tillit, energi, oppmerksomhet, konsentrasjon og visdom), holde seg unna uvettige folk, holde seg sammen med forstandige mennesker, og betrakte sinnets og naturens dype prosesser med dyp og analytisk visdom.

Vīriya – energi. (Rhys Davids, Nyanasatta, Walshe, Rahula, Silananda, Nyanaponika [1983], Horner, Soma Thera: energy; Khantipalo: effort; Nyanaponika [1975], Dahlke: Tatkraft; Dharmawiranatha: energie; Wetlesen: energi; Nalin: virya; Nyanavara Thero: wiriya [kwam phian – styrke, utholdenhet].) At energisk pågangsmot er nødvendig for å gjennomføre et prosjekt, er så selvsagt at det er ikke nødvendig å føye til stort mer.

Den mediterende bruker listen som et feilsøkingsskjema, og sjekker om hvert av punktene fungerer tilfredsstillende, liksom en flyger før start. Hvis energien er sviktende, anbefaler *Sumaṅgalavilāsinī* flere tiltak: Tenke over de smertefulle tilstander man kan havne i hvis man ikke gjennomfører prosjektet og over hvilke fordeler det gir hvis man fullfører, se framover på treningsveien, tenke på det man skylder de som hjelper til med mat o.l., tenke over hvilken stor tradisjon man er en del av, tenke på lærerens gode egenskaper, osv.

Pīti – glede. (Rhys Davids, Nyanasatta, Soma Thera, Rahula: joy; Walshe: delight; Silananda, Nyanaponika [1983], Horner, Khantipalo: rapture; Nyanaponika [1975]: Entzücken; Dahlke: Vreudigkeit; Dharmawiranatha: vreugde of verrukking; Wetlesen: motiverende glede; Nalin: priti; Nyanavara Thero: piti [kwam pleum kay pleum cai – glede i kropp og sinn].)

Det er interessant å se at glede regnes som en faktor som bidrar til oppvåkning, til det høyeste mål. Dette belyses ytter-

ligere i et utdrag fra *Paṭisambhidāmagga*. Et av kapitlene, *Mahāpaññākathā*, gir en analyse av forskjellig slags visdom. Det begynner med å spørre hva slags visdom man utvikler når man betrakter slike fenomener som det at alt er i forandring (*anicca*), alt kan gjøre vondt (*dukkha*), og ingenting er underlagt vår egokontroll (*anatta*) Og hvilken visdom utvikler man hvis man vurderer å vende seg bort fra det hele, hvis man mister lysten og helst vil gi avkall?

Som svar setter *Paṭisambhidāmagga* opp en katalog over ulike grader av visdom, og konkluderer med at den som virkelig fatter og innser alle de fenomener som er nevnt i spørsmålene ovenfor, han oppnår den høyeste grad av visdom, nemlig den smilende visdom (eller leende visdom – *hāsapaññā*):

“Hva menes med smilende visdom?”

Smilende visdom betyr at den som smiler og ler mye, som er fylt av glede og munterhet, han oppfører seg godt overfor andre. Smilende visdom betyr at den som smiler og ler mye, som er fylt av glede og munterhet, han vet å styre nytelseslysten. Smilende visdom betyr at den som smiler og ler mye, som er fylt av glede og munterhet, han spiser med måte. Smilende visdom betyr at den som smiler og ler mye, som er fylt av glede og munterhet, han liker å holde seg våken. Slik utvikler han god moral, konsentrasjon og visdom. Han gjør seg fri, ved hjelp av fullkommen og frigjørende innsikt og visdom. Smilende visdom betyr at den som smiler og ler mye, som er fylt av glede og munterhet, han vet hvordan han skal meditere, og han liker å praktisere meditasjon. Han trenger inn i de fire sentrale kjensgjerninger, utvikler oppmerksomhet og energisk pågangsmot, og får styrke til å gjennomføre det han har satt seg som mål. Han vokser i overbevisning og kraft, og utvikler de sju oppvåkningsfaktorene. Smilende visdom betyr at den som smiler og ler mye, som er fylt av glede og munterhet, han vandrer de edles vei, og kan nyte godt av treningens frukter. Smilende visdom betyr at den som smiler og ler mye, som er fylt av glede og munterhet, han trenger inn i den dypeste visdom og når fram til det endelige mål, som er å virkeliggjøre nibbana. Med smilende visdom oppnår man alt dette, det er dette som er smilende visdom.”

Smilet og den befriende latter blir altså først beskrevet som noe som kommer av seg selv når vi forstår tilværelsens sanne natur. Deretter sier teksten at smil og latter i seg selv også er direkte medvirkende årsaker til frigjøring og innsikt.

Noe paradoksalt uttrykt: Buddhismen tar humor og glede på alvor. Finnes det noen annen religion hvor man kan le seg rett inn i saligheten?

Og skulle det være mangel på glede, anbefaler *Sumaṅgala-vilāsinī* bl.a. å tenke på den våkne, på sannheten og på munkefellesskapet, tenke på godhet og giverglede, tenke på stillhet, velge sin omgang med omhu og reflektere over slike tekster som inngir glede.

Pasaddhi – indre fred. (Soma Thera: calm; Nyanasatta, Walshe, Khantipalo, Silananda, Nyanaponika [1983]: tranquility; Rhys Davids, Horner: serenity; Rahula: relaxation; Nyanaponika [1975]: Ruhe; Dahlke: Beruhigung; Dharmawirānatha: rust of kalmte; Wetlesen: avklaret ro; Nalin: prashrabdhi; Nyanavara Thero: passatthi [kwam sangop kay sangop cit – fred i kropp og sinn].) Om oversetternes ordvalg varierer, er den fundamentale enighet åpenbar.

Det er interessant å legge merke til hvilke tiltak *Sumaṅgala-vilāsinī* anbefaler den som trenger å roe seg ned innvendig: spise god mat, oppholde seg i et godt klima, finne behagelige stillinger, se at hver må bære ansvaret for egne gjerninger, og selvfølgelig holde seg unna stressede mennesker og heller omgås slike som selv er rolige og avbalanserte. Ingen askese, men nyte livet med nøkternhet, og komme i indre balanse gjennom glede og tilfredshet.

Samādhi – konsentrasjon. (Rhys Davids: rapture; Walshe, Nyanasatta, Rahula, Silananda, Nyanaponika [1983], Soma Thera, Horner: concentration; Khantipalo: collectedness; Nyanaponika [1975]: Sammlung; Dahlke: Vertiefung; Dharmawirānatha: konsentratie; Wetlesen: konsentrasjon; Nalin: samadhi; Nyanavara Thero: samathi [kwam thi cit tang man yu nai arom an diaw – det å holde tanken på ett objekt].) Her er det også stor samstemmighet, og den thailandske variantversjonen gir en klar og konsis forklaring. Buddhistisk *samādhi* omfatter ikke bare de dypt konsentrerte tilstander som kjennetegner

samādhi i hinduistisk yoga, men også konsentrasjon i sin alminnelighet. *Sumaṅgalavilāsini* sier at den kjennetegnes av det å være konsentrert (*samatha*), urokkelighet (*avikkhepa*) og fravær av forvirring (*abyagga*). Videre sier den at faktorer som hjelper konsentrasjonen er: å starte fra et rent grunnlag, balanse mellom de fem evnene (tillit, energi, oppmerksomhet, konsentrasjon og visdom), velge et fornuftig emne å konsentrere seg på, velge rette tid for å gå inn i konsentrasjonen og ut av den igjen, finne noe å glede seg over og betrakte sinnet objektivt fra tid til annen, holde seg unna ukonsentrerte folk og heller være sammen med andre som øver konsentrasjon, tenke over dypmeditasjon og frigjøring, og beslutte seg til å gjennomføre disse. Videre beskrivelse av *samādhi* blir å finne under punktet rett konsentrasjon i den åttedelte veien.

Upekkhā – sinnslikevekt. (Rhys Davids, Soma Thera, Nyanasatta, Walshe, Silananda, Rahula, Horner, Nyanaponika [1983], Khantipalo: equanimity; Nyanaponika [1975], Dahlke: Gleichmut; Dharmawiranatha: gelijkmoedigheid; Wetlesen: sinnslikevekt; Nalin: upeksha; Nyanavara Thero: ubekkha [kwam thi cit mattayat pen klang – det at sinnet modererer seg og ikke går til ytterligheter].) Ut fra roten *ikh* (se) med prefikset *upa* (på), skulle grunnbetydningen bli det å se på, betrakte. Altså innta den nøytrale og upartiske tilskuers rolle. Veie det ene mot det andre, og ikke la seg drive til ytterligheter.

Sumaṅgalavilāsini anbefaler at den som har vanskeligheter med å finne fram til likevekt i sinnet bør prøve å ha et avbalansert forhold til mennesker og til ting, holde seg unna de som er nevrotiske eller partiske, og heller være sammen med harmoniske og avbalanserte menneseker.

Disse sju oppvåkningsfaktorene i et avbalansert forhold til hverandre burde ha positiv mentale effekter for de fleste, ikke bare for de som søker oppvåkning etter buddhistisk tradisjon. Og søker man oppvåkning, kan de betraktes som viktige medspillere. De tre faktorene utforskning av fenomenene, energi og glede, utgjør til sammen den aktive gruppen. De er utadrettet og søker stadig videre. De tre neste: indre fred, konsentrasjon og sinnslikevekt er mer passive eller innadrettet, og svarer til dels (hvis vi ser bort fra manglende tros-element) til det som i andre

tradisjoner omtales som fromhet. Den første av faktorene, derimot: oppmerksomhet, sørger for balanse og harmoni mellom de aktiviserende og de passiviserende elementene, noe buddhismen med sin lære om middelveien legger stor vekt på.

Slik betrakter du indre fenomener som fenomener, eller du betrakter ytre fenomener som fenomener, eller du betrakter både indre og ytre fenomener som fenomener. Du betrakter hvordan fenomenene oppstår, du betrakter hvordan fenomenene blir borte, eller du betrakter hvordan fenomenene oppstår og blir borte. Du er oppmerksom på at fenomenene eksisterer, men bare i den grad som er nødvendig for observasjon og erkjennelse. Du ferdes uten å være avhengig av noe, og uten å holde fast på noe i verden. Slik tar du opp de sju oppvåkningsfaktorene og betrakter disse fenomenene som fenomener.

Iti ajjhattaṃ vā dhammesu dhammānupassī viharati, bahiddhā va dhammesu dhammānupassī viharati, ajjhatabahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati. Samudayadhammānupassī vā dhammasmiṃ viharati, vayadhammānupassī vā dhammasmiṃ viharati, samudayaṅvayadhammānupassī va dhammasmiṃ viharati. Atthi dhammanti va panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvad eva nāṇamattāya paṭissatimattāya. Anissito ca viharati na ca kiñci loke upādiyati. Evam pi bhikkhave bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati sattasu bojjhaṅgesu.

De fire sentrale kjensgjerningene

Og videre tar du opp de fire sentrale kjensgjerninger og betrakter disse fenomenene som fenomener.

Men hvordan tar du opp de fire sentrale kjensgjerninger og betrakter disse fenomenene som fenomener?

Du merker deg det som det er: Dette gjør vondt. Du merker deg det som det er: Dette er årsaken til det som gjør vondt. Du merker deg det som det er: Dette er slutten på det

som gjør vondt. Du merker deg det som det er: Dette er veien til å gjøre slutt på det som gjør vondt.

Puna ca param bhikkhave bhikkhu dhammesu dhammānupassā viharati catūsu ariyasaccesu.

Kathaṅca bhikkhave bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati catūsu ariyasaccesu?

Idha bhikkhave bhikkhu idaṃ dukkhanti yathābhūtaṃ pajānāti, ayaṃ dukkhasamudayoti yathābhūtaṃ pajānāti, ayaṃ dukkhanirodhoti yathābhūtaṃ pajānāti, ayaṃ dukkhanirodhagāmini paṭipadāti yathābhūtaṃ pajānāti.

Ariyasacca – de fire sentrale kjensgjerninger. (Soma Thera: The Four Real Truths; Rahula, Silananda, Walshe, Nyanasatta, Khantipalo, Nyanaponika [1983]: The Four Noble Truths; Rhys Davids, Horner: the four ariyan truths; Nyanaponika [1975], Dahlke: den vier Edlen Wahrheiten; Dharmawiranatha: de Vier Nobele Waarheden; Wetlesen, Lie [Nyanaponika 1988]: de fire edle sannheter; Nalin: arya-satya; Nyanavara Thero: 4 ariyasac.) To ting slår oss: alle oversetter *sacca* som “sannhet”, og bortsett fra Rhys Davids, Horner, Nalin og Nyanavara Thera, som unnviker problemet, og Soma Theras forsøk på nytenkning, har alle oversatt *ariya* som “edel”. Selv har jeg også brukt denne tradisjonelle tolkningen ved flere anledninger, men ved nærmere ettertanke finner jeg grunn til å spørre om uttrykket “edel sannhet” egentlig formidler noe meningsinnhold. En av de nødvendige generelle tolkningsrammer er som tidligere nevnt at man må gå ut fra at originalteksten er meningsbærende. Hvis den oversatte teksten da ikke er det, tilfredsstill den ikke kravet om at originalversjon og mottakerversjon i størst mulig utstrekning skal være ekvivalente. Eller med andre ord: oversettelsen er mangelfull. Når jeg nå er kommet fram til at uttrykket bør oversettes forskjellig fra alle tidligere versjoner, bør dette begrunnes.

Sacca (sanskrit: *satya*) kan analyseres som en assimilasjonsform av *sat* + *ya*. *Sat* er presens partisippformen av *as* (være), altså værende. Suffikset *ya* danner abstrakt nomen av verbalroten, og kan sammenliknes med den norske endelsen -het. Altså

“værende-het”. Det ser ut til at det norske ordet “sann, sant” er dannet av samme rot. “Sannhet” er altså etymologisk sett en fullt mulig oversettelse. Og i noen sammenhenger er det klart den korrekte oversettelse. Men det er likevel ikke den eneste mulige. “Værende-het” kan også forstås som realitet, virkelighet, det som faktisk er å finne, som en foreliggende kjensgjerning, et faktum.

Visuddhimagga gir en lengre analyse av ordet *sacca*, som viser at ordet kan forstås både som “sannhet” i motsetning til løgn, og som “sannhet” i betydningen “kjensgjerning”. Til denne sistnevnte betydning, sier den: “Det (*sacca*) er altså det felt som kjennes ved hjelp av dyp, ekte, ikke-villedende og reell kunnskap om plager, tilblivelse, fred og utvei. Meningen med *sacca* skal forstås som det ekte, det ikke villedende og det reelle (*tacchaviṇiparītabhūtabhāvo*) ved f.eks. ildens egenskaper eller verdens natur.”

Denne analysen viser at kommentarlitteraturen gir holdpunkter for at *sacca* kan forstås som “sannhet” i betydningen “virkeligheten som den er, foreliggende saksforhold”. Og vi ser at dette også er en tolkning som står i samsvar med de fire *ariyasacca*ers diagnostiske natur. Men til denne betydningsnyanse finner jeg at “kjensgjerning” er et klarere og mindre tveetydig ord.

Ariya blir tradisjonelt oversatt som “edel”. Men hva er det som er edelt med den kjensgjerning at det er mye som kan gjøre vondt? Den vestlige lidelsesromantikk, med forestillingen om lidelsen som en foredlende kraft, er fremmed for buddhistisk tankegang. Her er det også et klart behov for nytenkning.

Etymologisk henger ordet trolig sammen med gresk “*aristos* – best, framstående, fremst”. Bærerne av tidlige indoeuropeiske språk brukte det ofte som betegnelse for sitt eget folk, sin egen stamme. I India rådte arierne – “de beste, de ære-rike”. Iran er avledet av samme rot og samme forestilling. I Hellas var det *aristo*-kratene, dvs. “de beste, de fremste” (de som var av “den fremste” familie), som til tider hadde makten. Av dette mener jeg vi kan trekke en semantisk tråd til “viktigst, sentral, hoved-“, og velger vi et av disse ordene, får vi f.eks: de fire viktigste

kjensgjerninger, de fire hovedfakta, eller de fire sentrale kjensgjerninger.

At Buddha anså de fire *ariyasaccaer* som helt sentrale kjensgjerninger, kan vi se av det faktum at det var disse han begynte sin undervisningsgjerning med, da han holdt sin første tale, *Dhammacakkappavattanasutta*, i Hjorteparken ved Varanasi. Og de blir omtalt på utallige steder i de kanoniske skrifter. Men for å kunne se hvorvidt de fire sentrale kjensgjerninger er en ekvivalent oversettelse av *cattāri ariyasaccani* eller ikke, vil det være nødvendig å se nærmere på hver enkelt av dem først. Derfor går vi direkte videre til omtalen av hver enkelt av de sentrale kjensgjerninger.

Om det som gjør vondt

Men hvordan er den sentrale kjensgjerning om det som gjør vondt, munker?

Fødsel gjør vondt, alderdom gjør vondt, sykdom gjør vondt, døden gjør vondt, sorg, klage, smerte, tungsinn og mismot gjør vondt. Det gjør vondt å være sammen med det som du ikke liker. Det gjør vondt å være adskilt fra det som du liker. Det gjør vondt når du ikke oppnår det du ønsker deg. Kort sagt, de fem involveringsgruppene gjør vondt.

Katamañca bhikkhave dukkhaṃ ariyasaccaṃ?

Jāti pi dukkhā, jarā pi dukkhā, vyadhi pi dukkhā, maranam pi dukkhaṃ, sokaparidevadukkhadomanassupāyāsā pi dukkhā, yam picchaṃ na labhati tam pi dukkhaṃ, saṃkhittena pañcūpādānakkhandhā dukkhā.

Den første sentrale kjensgjerning er *dukkha* (Rhys Davids: ill; Soma Thera, Walshe, Silananda, Nyanaponika [1983], Nyanasatta: suffering; Horner: anguish; Khantipalo: dukkha; Rahula: Dukkha (suffering); Nyanaponika [1975], Dahlke: Leiden; Wetlesen: lidelsen; Nalin: dukkh; Nyanavara Thero: thuk.) Noen av disse oversetterne avstår fra å oversette *dukkha*. Alle de andre gir uttrykk for at det står for noe negativt, noe ubehagelig, noe vondt, noe vi også vil finne i samtlige ordbøker. Denne

grunnbetydningen er det derfor ingen dissens om. Men det er interessant å merke seg at alle disse oversetterne velger å bruke et substantiv som i en eller annen form gir uttrykk for lidelse. I dette ligger etter min mening en fundamental kilde til misforståelse.

Som PTSD viser, kan ordet *dukkha* nemlig fungere både som substantiv og som adjektiv, noe som vil gå fram av bøyningsformen i hvert enkelt tilfelle. Og ser vi hvordan ordet blir brukt i tekstutsnittet ovenfor, finner vi samsvar i kjønn og tall med foregående substantiver. Eks.: *jāti pi dukkhā* (hun-kjønn), *maranam pi dukkham* (intetkjønn). Ordet “er” kan utelates på pali, og er underforstått her. *Pi* er en konjunksjon som kan oversettes som “både ... og”. Det er et lite meningsbærende ord, som vi kan tillate oss å se bort fra. Men de ulike endingene viser klart at *dukkha* ikke fungerer substantivisk her. Det er altså direkte feil å oversette: “Fødsel er lidelse. Død er lidelse.” Rent grammatisk kan ikke *jāti pi dukkhā* fungere som et eksistensielt utsagn om at det er ekvivalens mellom fødsel og lidelse. Samsvarsbøyningen viser tvert imot at *dukkha* i denne sammenheng fungerer som et adjektiv, som gir uttrykk for en egenskap som preger foregående substantiv. Men det kan gjerne være en egenskap av mange, det er ikke tale om eksklusivitet eller ekvivalens. Derfor er det av avgjørende betydning å føre denne adjektiviske betydningen over til norsk. Hvordan? Hvilke adjektiv har det norske språket tilgjengelig her? Et adjektiv med samme vide betydning som *dukkha*? “Smertefull, ubehagelig, lidelses-fylt, trist, vondt” – og flere synonymer kunne nok tenkes. Men med henblikk på at ordet må kunne fange opp både sterke og svake grader av negative følelser, velger jeg “vondt”, som etter mitt skjønn er det mest allmenne og dagligdagse disse valgmulighetene. Men “fødsel er vondt” er en mulig, men uidiomatisk norsk konstruksjon. I en naturlig sammenheng ville de fleste si “gjør vondt”. Dette er ikke en ren adjektivisk konstruksjon, men idiomat dekker følelsen av egenskap, av direkte opplevelse, og fungerer derfor adjektivisk i overført forstand.

Dermed blir utsagnet transformert fra å være en pessimistisk filosofisk påstand: “x = lidelse”, til å være et uttrykk for en empirisk erfaring: “x gjør vondt”. Og som vi har sett gjentatte

ganger tidligere i denne studien, kan hele Buddhas lære forståes som et konsistent system bygget på beskrivelser av de direkte erfaringer livet gir, og strategier for hvordan disse best kan takles.

Men *dukkha* har flere betydningsnyanser. I andre sammenhenger opptrer det klart som et substantiv. Da blir det bøyd i intetkjønn, og kan best forståes som et generaliserende abstrakt basert på adjektivbruken. Uttrykket *idaṃ dukkhaṃ* som vi så ovenfor, kan da forståes som “Dette er det vondtgjørende”, eller ganske enkelt “Dette er det som gjør vondt”, eller enda mer direkte: “Dette gjør vondt”. Og likedan *ayaṃ dukkhasamudayo*: “Dette er årsaken til det som gjør vondt”. *Arthaviniścayasūtra* omtaler *duḥkha* i samme ordelag som vi har sett ovenfor, men behandler ordet som et substantiv: *duḥkham*. Det ser derfor ut til at divergerende tolkninger på dette sentrale punkt går langt tilbake.

Men ut fra vår tekstversjon blir de fire sentrale kjensgjerningene trukket over fra et kunstig teoriplan til å bli uttrykk for allmenmenneskelige følelser, som igjen kan gjøres til gjenstand for direkte observasjon. Derfor er heller ikke hele dette avsnittet om de fire sentrale kjensgjerninger et buddhistisk “teologisk” eller “metafysisk” påheng til de forutgående meditasjonsveiledningene. Fra buddhistisk synspunkt gir de nok en beskrivelse av, og studieveiledning til, den erfarte virkelighet.

Som sagt, *dukkha* er et ord med mange nyanser. I uttrykket *sokaṃparidevaduḥkhadomanassupāyāsā pi dukkhā*, ser vi at *dukkha* settes opp mot *domanassa*, som to aspekter av *dukkha*. Her har vi tydelig to betydninger: *dukkha*₁ og *dukkha*₂. Hvis vi lar *dukkha*₁ stå for det generelle “det som gjør vondt”, ser vi at teksten selv definerer *dukkha*₂ som *kāyikaṃ dukkhaṃ*, “vondt i kroppen”, i motsetning til *domanassa*, *cetasikaṃ dukkhaṃ*, “vondt i sinnet”. I slike sammenhenger må det være rimelig berettiget å velge andre synonyme norske ord, og ikke tviholde på en kunstig en-til-en-korrespondans.

I de følgende avsnitt ser vi igjen de buddhistiske tekstenes karakteristiske autohermeneutiske metode. Ord og avsnitt blir forklart en gang til, denne gang med noen fler detaljer, som til dels gir interessante presiseringer, men som for mange også vil

være nokså overflødige. Og etter som resten av ovenstående avsnitt vil bli detaljansjert nedenfor, skal også vi vente med å gjennomgå disse ordene til vi møter dem igjen lenger ned i teksten.

Den korte teksten om *satipaṭṭhāna*, *Satipaṭṭhānasutta* i *Majjhima Nikāya*, slutter her, eller rettere sagt, den sluttet etter forrige avsnitt, hvor de fire sentrale kjensgjerninger kort blir nevnt. Så tar den med refrenget (“Slik betrakter du ...”) og avsnittene om treningens resultat. Alle de mellomliggende detaljansjensene kan finnes stykkevis og delt rundt om i *Tipiṭaka*. Samlet, med omtrent samme oppsett som her, men bare med en annen innledning, kan de finnes i *Saccavibhaṅgasutta* – “En analyse av kjensgjerningene” (*Majjhima Nikāya* 141). I denne teksten åpner Buddha med å gi noen stikkord om de fire sentrale kjensgjerningene, oppfordrer de forsamlede munkene til å be Śariputta (som hadde ry for å være dyktig nettopp til slikt) gi en mer detaljert forklaring, og trekker seg så tilbake. Og Śariputta leverer hovedtrekkene i denne analysen som her er inkludert i *Mahāsatipaṭṭhānasutta*, ispedd noen utfyllende tilleggskommentarer.

Ser vi på innholdet, er det derfor mulig at disse to tekstene opprinnelig har eksistert hver for seg, og senere blitt satt sammen til *Mahāsatipaṭṭhānasutta*. Det å nevne de fire kjensgjerningene, og be den mediterende observere dem og se hva som gjør vondt, se etter hva som er årsaken til det som gjør vondt, osv., er klare og direkte meditasjonsanvisninger. Vår tids meditasjonslærere uttrykker seg ofte i tilsvarende ordelag, og gir enkle og klare instruksjoner om å observere nettopp slike fenomener. Den videre detaljanalyse, derimot, kan forstås som en senere beskrivelse av observasjonsresultater, som en intellektuell behandling, en beskrivelse og klassifikasjon av de observerte data. Dette er også en viktig del av buddhistisk metodikk, og det er ingen grunn til å anta at ikke detaljansjensene også skriver seg fra Buddha eller fra hans nærmiljø. Men sett i forhold til oppmerksomhetstreningen, *satipaṭṭhāna*, representerer de et fremmedelement, og jeg vil derfor ikke gå like grundig inn i sammenlikninger og analyser av dette stoffet. Når jeg likevel har valgt å ta for meg den lange formen av teksten, med detalj-

analysene inkludert, er årsaken kanskje den samme som i sin tid fikk en redaktør til å slå de to tekstene sammen: De utdyper mange begreper og hjelper oss til å forstå mer av den buddhistiske terminologi.

Hva er så fødsel, munker?

Når forskjellige vesener blir født, oppstår, trer fram og blir til innen en eller annen biologisk klasse, når involveringsgruppene kommer til syne og sansefunksjonsfeltene erverves, da kalles det fødsel, munker.

Katamā ca bhikkhave jāti? Yā tesam tesam sattānaṃ tamhi tamhi sattānikāye jāti sañjāti okkanti abhinibbatti khandhānaṃ pātubhāvo āyatanānaṃ paṭilābho, ayaṃ vuccati bhikkhave jāti.

Jāti, jarā, maraṇaṃ – fødsel, alderdom og død. Disse tre første avsnittene med definisjoner har mye til felles, og vi skal til dels se disse under ett. Et typisk stiltrekk ved palitekstene er bruken av redundante synonymmer. *Jāti sañjāti okkanti abhinibbatti* er her forsøkt gjengitt med en tilsvarende synonymrekke, uten forsøk på å lese noen dypere differensiering ut av dem. Definisjonene sier til dels det selvsagte, men det kan være aktuelt å understreke enkelte aspekter ved dem.

For det første ser vi at definisjonene omfatter alle levende vesener (*satta*), uansett art eller biologisk klassifisering (*sattānikāya*). Kriteriene for liv knyttes til sansefunksjonene (*āyatanā*) og til de mentale prosesser som baserer seg på disse (*khandha*). Livets sentrale fakta er felles for alle bevisste vesener. Dette kan sees som et uttrykk for biologisk erkjennelse. Eller det kan sees som uttrykk for den samfølelse med alle levende vesener som de fleste mediterende opplever. Eller, som en tredje mulighet, så kan det sees som et uttrykk for en samfølelse med alle levende vesener som er basert på gjenfødelsestanken. Men det er interessant at verken avsnittet om fødsel eller avsnittet om død gir eksplisitt uttrykk for gjenfødelsesforestillinger.

Hva mente Buddha om gjenfødsel og andre eksistensplan? Dette spørsmålet er ikke sentralt i denne sammenheng, og det vil føre for langt å gi det en grundig analyse her. La oss bare peke

på to fasetter av problemet. Det ene er at tekstene gir utallige referanser til gjenfødelse og til andre eksistensplan, sitert som Buddhas uttalelser. Derfor bør vi kunne anta at Buddha selv delte sin samtids syn på at disse eksisterte. Det andre er at buddhismen ikke krever at tilhengerne skal akseptere trosdogmer, heller ikke om gjenfødelse eller andre verdener. Buddha selv stilte tilhørerne fritt, som vi kan se av *Kālāmasutta* (*Āṅguttara Nikāya* 1,188). Her har han først hjulpet tilhørerne til å se at en etisk atferd er rasjonelt begrunnet. Han fortsetter med disse betraktningene om hvorvidt etisk atferd trenger en hinsidig begrunnelse eller ikke:

“Sett nå at det finnes en annen verden, og at gode og onde gjerninger bærer frukt og får sine følger. Da kan det hende jeg blir salig i himmelens rike etter døden.

Men hva så, hvis det ikke finnes noen annen verden, og gode og onde gjerninger ikke bærer frukt og får noen følger? Da lever jeg likevel fredelig og lykkelig i denne verden, uten hat og motvilje.”

Slik lar han spørsmålet stå åpent, noe også vi skal gjøre.

Hva er så alderdom, munk?

Når forskjellige vesener innen en eller annen biologisk klasse eldes, når de blir gamle, når tennene faller ut og håret blir grått, når huden blir rynkete, livskraften ebber ut og sansene svekkes, da kalles det alderdom, munk.

Katamā ca bhikkhave jarā?

Yā tesam tesam sattānaṃ tamhi tamhi sattanikāye jarā jīraṇatā khaṇḍiccaṃ pāliccaṃ valittacatā āyuno saṃhāni indriyānaṃ paripāko, ayaṃ vuccati bhikkhave jarā.

Hva er så døden, munk?

Når forskjellige vesener innen en eller annen biologisk klasse går bort, går i oppløsning, forsvinner, dør, slokner; når tiden er ute, involveringsgruppene faller fra hverandre og det døde skallet blir liggende tilbake, da kalles det død, munk.

Katamañca bhikkhave maraṇaṃ?

Yaṃ tesañ tesañ sattānaṃ tamhā tamhā sattanikāyā cuti cavanatā bhedo antaradhānaṃ maccu maraṇaṃ kālakiriyaṃ khandhānaṃ bhedo kaḷebarassa nikkhepo, idaṃ vuccati bhikkhave maraṇaṃ.

Ovenfor så vi at livets begynnelse knyttes til at *khandhaene* kommer til syne. Likeledes knyttes døden til deres oppløsning. Heller ikke her nevnes noe om noen eventuell fortsettelse eller gjenfødelse.

Hva er så sorg, munker?

Den sorg, sørging, sørgetilstand, indre sorg og sørgmodighet som en føler når en rammes av et eller annet tap, eller berøres av en eller annen smerte, det kalles sorg, munker.

Katamo ca bhikkhave soko?

Yo kho bhikkhave aññataraññatarena vyasanena samannāgatassa aññataraññatarena dukkhadhammena phutṭhassa soko socanā socitattaṃ antosoko antoparisoko, ayaṃ vuccati bhikkhave soko.

Hva er så klage, munker?

Den jammer og klage, jamring og klaging, jammer- og klagetilstand som en føler når en rammes av et eller annet tap, eller berøres av en eller annen smerte, det kalles klage, munker.

Katamo ca bhikkhave paridevo?

Yo kho bhikkhave aññataraññatarena vyasanena samannāgatassa aññataraññatarena dukkhadhammena phutṭhassa ādevo paridevo ādevanā paridevanā ādevitattaṃ paridevitattaṃ, ayaṃ vuccati bhikkhave paridevo.

Sorg, klage og mismot, som vi skal se nedenfor, er definert ut fra et felles grunnmønster. *Dukkha* anføres som en grunn til disse negative sinnstilstandene. Men når disse sinnstilstandene

igjen er aspekter av *dukkha* (som sentral kjensgjerning), ser vi altså at argumentasjonen kan virke sirkulær. For ikke å henge seg opp i logiske spissfindigheter, bør man huske at *dukkha* er et løst og vidtfavnende begrep. Forholdet trenger ikke være mer komplisert enn om vi sier som så: Når vonde ting rammer oss, har vi det vondt.

Hva er så smerte, munker?

Det som er legemlig smerte og ubehag, den smertelige og ubehagelige følelse som kommer av legemlig kontakt, det kalles smerte, munker.

Katamañca bhikkhave dukkhaṃ?

Yaṃ kho bhikkhave kāyikaṃ dukkhaṃ kāyikaṃ asātaṃ kāyasamphassaṃ dukkhaṃ asātaṃ vedayitaṃ, idaṃ vuccati bhikkhave dukkhaṃ.

Hva er så tungsinn, munker?

Det som er mental smerte og mentalt ubehag, den smertelige og ubehagelige følelse som kommer av mental kontakt, det kalles tungsinn, munker.

Katamañca bhikkhave domanassaṃ?

Yaṃ kho bhikkhave cetasikaṃ dukkhaṃ cetasikaṃ asātaṃ manosamphassaṃ dukkhaṃ asātaṃ vedayitaṃ, idaṃ vuccati bhikkhave domanassaṃ.

Her ser vi at *dukkha* kan differensieres i legemlig smerte (*kāyikaṃ dukkhaṃ*) og mental eller psykisk smerte (*cetasikaṃ dukkhaṃ*), som her kalles tungsinn (*domanassaṃ*). Vi merker oss også at smerter knyttes til sansekontakt (*phassa*) og til følelser (*vedayitaṃ*). Se forøvrig drøfting av disse hovedbegrepene ovenfor.

Hva er så mismot, munker?

Det mismot og den depresjon, den mismodighet og deprimertethet som en føler når en rammes av et eller annet tap,

eller berøres av en eller annen smerte, det kalles mismot, munker.

Katamo ca bhikkhave upāyāso?

Yo kho bhikkhave aññataraññatarena vyasanena saman-nāgatassa aññataraññatarena dukkhadhammena phutṭhassa āyāso upāyāso āyāsītattam upāyāsītattam, ayam vuccati bhikkhave upāyāso.

Hva vil det si at det gjør vondt å være sammen med det som du ikke liker, munker?

Samvær med synlige former, lyder, dufter, smaksfor-nemmelser, berøringer eller tanker som er uønsket, utiltalende eller ubehagelige, eller samvær med slike som ikke ønsker deg godt, som verken ønsker deg nytte, behag eller fred fra det som binder: dette er det som menes med at det gjør vondt å være sammen med det som du ikke liker, munker.

Katamo ca bhikkhave apiyehi sampayogo dukkho?

Idha yassa te honti aniṭṭhā akantā amanāpā rūpā saddā gandhā rasā phoṭṭhabbā dhammā, ye vā paṇassa te honti anattakāmā ahitakāmā aphasukakāmā ayogakkhemakāmā, yā tehi saddhiṃ saṅgati samāgamo samodhanam missibhāvo, ayam vuccati bhikkhave apiyehi sampayogo dukkho.

Hva vil det si at det gjør vondt å være adskilt fra det som du liker, munker?

Å være adskilt fra synlige former, lyder, dufter, smaksfor-nemmelser, berøringer eller tanker som er etterlengt, tiltalende eller behagelige, eller å være adskilt fra slike som ønsker deg godt, som ønsker deg nytte, behag eller fred fra det som binder – som f.eks. mor, far, bror, søster, barn, venner, kolleger eller slektninger: dette er det som menes med at det gjør vondt å være adskilt fra det som du liker, munker.

Katamo ca bhikkhave piyehi vippayogo dukkho?

Idha yassa te honti iṭṭhā kantā manāpā rūpā saddā gandhā rasā phoṭṭhabbā dhammā, ye vā panassa te honti atthakāmā hitakāmā phasukakāmā yogakkhemakāmā, mātā vā pitā vā bhātā vā bhaginī vā kaniṭṭhā vā mittā vā amaccā vā nātisalohitā vā, yā tehi saddhiṃ asaṅgati asamāgamo asamodhanaṃ amissibhāvo, ayaṃ vuccati bhikkhave piyehi vippayogo dukkho.

Vår erfaringsverden blir først analysert i sine upersonlige basisfaktorer som sanseobjekter: synlige former, lyder, dufter, smaksformennelser, berøringer og tanker. Derneſt blir disse konkretisert og eksemplifisert som personer.

Hva vil det si at det gjør vondt når du ikke oppnår det som du ønsker deg, munker?

Hos vesener som er underlagt fødsel oppstår dette ønske: Tenk om vi ikke hadde vært underlagt fødsel, kunne vi bare ha sluppet å bli født! Men dette oppnår du ikke ved å ønske deg det. Og likedan, vesener som er underlagt alderdom, sykdom, død, sorg, klage, smerte, tungsinn og mismot ønsker seg: Tenk om vi ikke hadde vært underlagt disse tingene, kunne vi bare slippe mer av dem! Men dette oppnår du ikke ved å ønske deg det. Det er dette som menes med at det gjør vondt når du ikke oppnår det som du ønsker deg.

Katamañca bhikkhave yaṃ picchaṃ na labhati taṃ pi dukkhaṃ?

Jātidhammānaṃ bhikkhave sattānaṃ evaṃ icchā uppajjati: aho vata mayaṃ na jātidhammā assāma, na ca vata no jāti āgaccheyyati. Na kho panetaṃ icchāya pattabbaṃ. Idam pi yaṃ picchaṃ na labhati taṃ pi dukkhaṃ. Jarādhammānaṃ bhikkhave sattānaṃ ... pe ... vyādhidhammānaṃ bhikkhave sattānaṃ ... pe ... maraṇadhammānaṃ bhikkhave sattānaṃ ... pe ... sokaparidevadukkhadomanassupāyāsadhammānaṃ bhikkhave sattānaṃ evaṃ iccha uppajjati: aho vata mayaṃ na sokaparidevadukkhadomanassupāyāsadhammā assāma, na ca vata no sokaparidevadukkhadomanassupāyāsā āgaccheyyunti. Na kho panetaṃ icchāya pattabbaṃ. Idam pi yaṃ picchaṃ na labhati taṃ pi dukkhaṃ.

Dette avsnittet tar for seg konfliktene mellom ønsker og virkelighet. Når vi ikke oppnår det vi ønsker oss, blir vi frustrerte, noe som igjen oppleves som *cetasikaṃ dukkhaṃ* – mental smerte. Spørsmålet da er hvor problemet ligger? Ligger det i den ytre verden, som ikke kan eller ikke vil oppfylle våre ønsker? Eller ligger det i våre egne urealistiske ønsker? Buddhismen vil svare et både og. Primærårsaken ligger i vår egen uvitenhet og våre egne vrangforestillinger, som får oss til å nære forhåpninger og ønsker som ikke kan oppfylles. Men dette er ikke hele sannheten. Buddha var også klar over at menneskenes primære ønsker og forhåpninger kan oppfylles, og bør oppfylles, ved større politisk, økonomisk og sosial rettferd. Politiske tanker finner vi f.eks. i hans ros av Vajji-republikkens demokratiske institusjoner (i *Mahāparinibbānasutta*). Praktiske råd om økonomi ser vi f.eks. i hans råd til Sigala om forholdet mellom forbruk, investeringer og sparing (*Sigalasutta*). Ethiske krav til politikere stiller han i *Khomadussasutta* (*Samyutta Nikāya* 7.2.12):

Slik har jeg hørt det.

En gang var mesteren i Khomadussa, en av sakyænes byer. En morgen som han hadde kledd på seg, tatt kappe og bolle og var på vei inn mot byen for å få mat, satt byens borgere og brahmaner i bystyremøte og behandlet en eller annen sak. Det kom noen spredte regndråper, og mesteren la kursen mot bystyrehallen. Da de som satt i møtet fikk se at han kom, sa de:

– Der har vi jammen enda en av disse snaurakede kvasifilosofene! Hva vet vel slike folk om politikk?

Mesteren svarte med disse versene:

Så lenge du ikke har funnet
harmon i deg selv
bør du holde deg unna
politikken.

Mangler du indre fred
blir du en dårlig talsmann
for rettferdighetens sak.

Men hvis du kan
gjøre deg fri
fra grådighet, hat og dumhet,
finner du indre fred.

Da kan du tale fritt
for rettferdighetens sak.

I *Kūṭadantasutta* (*Dīgha Nikāya* 5) kombineres både politiske, økonomiske, sosiologiske og kriminologiske elementer. Bakgrunnen er følgende: En brahman spør Buddha hvordan han skal utføre en tradisjonell offerseremoni. Buddha svarer med å omtolke hele det tradisjonelle ritualet i etisk retning, og illustrerer dette med legenden om kong Storrike, som en gang ville holde en stor offerseremoni:

“Kongen sendte bud på ypperstepresten sin og fortalte hva han hadde i tankene, og la til:

– Jeg vil gjerne holde en stor ofring, brahman. Si meg hva jeg skal gjøre, så det kan bli meg til langvarig glede og nytte.

Ypperstepresten sa:

– Det skjer alt for mange forbrytelser i landet, herre konge. Vi hører om ran og overfall både langs landeveiene, i landsbyer og i både store og små byer. Det ville være urettferdig om du skulle legge nye skatter på et land som er så herjet og plaget av kriminalitet, herre konge. Kanskje du tror du kan få slutt på kriminaliteten ved harde straffetiltak som henrettelser, arrestasjoner, bøter og landsforvisninger, herre konge, men dette er ikke noen god metode. Dreper du noen, vil de etterlatte fortsette å herje riket.

Men det finnes en annen metode til å bremse kriminaliteten, herre konge. La de som driver med jordbruk og kvegdrift i riket ditt få forsyninger av frø og mat. La de som driver forretninger i riket ditt få tilgang på kapital, og la de som arbeider i statens tjeneste få mat og lønn, herre konge. Da vil alle bli opptatt med arbeidet sitt. Ingen vil herje riket ditt, herre konge, og skatteinntektene vil øke. Landet blir trygt og fredelig, og kriminaliteten vil gå ned. Folk kommer til å stråle av glede og danse

omkring med barna på armen. Ja, jeg skulle ikke tro at noen vil trenge å låse døra en gang.

Kong Storrike fulgte yppersteprestens råd. Landbruket fikk støtte, næringslivet fikk tilgang på kapital og de statsansatte fikk mat og lønn. Folk ble opptatt med arbeidet sitt. Ingen herjet riket lenger, og skatteinntektene gikk opp. Landet ble trygt og fredelig, og kriminaliteten gikk ned. Folk strålte av glede og danset omkring med barna på armen, og ingen trengte å låse døra.”

Selv om buddhismen mener at den beste løsningen på lang sikt er å foredle sinnet, ser vi at skriftene i utgangspunktet ikke er fremmede for tanken om å foredle samfunnet også. Vår tids buddhister har meget delte meninger om det er riktig å engasjere seg i politikk og samfunnsliv eller ikke.

Hva betyr det at kort sagt, de fem involveringsgruppene gjør vondt, munker?

Det vil si forminvolveringsgruppen, følelsesinvolveringsgruppen, identifikasjonsinvolveringsgruppen, reaksjonsinvolveringsgruppen og bevissthetsinvolveringsgruppen. Det er dette som menes med at kort sagt, de fem involveringsgruppene gjør vondt, munker.

Og dette, munker, er den sentrale kjensgjerning om det som gjør vondt.

Katame ca bhikkhave saṃkhittena pañcūpādānakkhandhā dukkhā?

Seyyathīdaṃ rūpūpādānakkhandho vedanūpādānakkhandho saññūpādānakkhandho sankhārūpādānakkhandho viññāṇūpādānakkhandho, ime vuccanti bhikkhave pañcūpādānakkhandhā dukkhā.

Idaṃ vuccati bhikkhave dukkhaṃ ariyasaccaṃ.

De fem involveringsgruppene har vi allerede drøftet. De omfatter hele vår fysiske og psykiske verden: alle sanseinntrykk, følelser og tanker. Til sammen utgjør de den scene hvor hele vårt liv utspiller seg, både på godt og vondt. Skal vi kunne utarbeide strategier til å møte det som gjør vondt, må vi altså kjenne disse

fem gruppene. Dermed knyttes observasjonsprogrammet sammen med den intellektuelle analysen. Teorien bidrar til å forklare de observerte fakta og setter dem inn i en større sammenheng, samtidig som den gir en rasjonell begrunnelse for videre forskning.

Om årsaken til det som gjør vondt

Men hvordan er den sentrale kjensgjerning om årsaken til det som gjør vondt, munker?

Det er dette begjæret som får tingene til å oppstå på ny og på ny, som henger sammen med nytelseslyst og som søker nytelser her og der; som f.eks. trangen til sansenyttelser, framtidshåp og ødeleggelsestrang.

Katamañca bhikkhave dukkhasamudayaṃ ariyasaccaṃ?

Yāyaṃ taṇhā ponobhavikā nandirāgasahagatā tatra tatrābhinandinī, seyyathidaṃ kāmataṇhā bhavataṇhā vibhavataṇhā.

Samudaya – årsak, eller tilblivelse, opphav (Rhys Davids: coming to be; Walshe, Silananda, Nyanasatta, Nyanaponika [1983], Rahula, Soma Thera: origin; Horner: arising; Nyanaponika [1975], Dahlke: Entstehung; Wetlesen: opphav; Nalin: samuday (karan – årsak); Nyanavara Thero: samuthay [hetu hai kōt thuk – årsaken til at det vonde oppstår]. Det dreier seg her om en forklaring av de forutgående betingelser som forårsaker at de vonde følelsene oppstår, noe thai-forklaringen har fanget godt opp.

Taṇhā – begjær, trang. Egentlig “tørst”, men brukes så å si utelukkende i overført betydning, som grådighet eller begjær (Rhys Davids, Silananda, Nyanasatta, Walshe, Horner: craving; Nyanaponika [1975]: Begehren; Dahlke: Durst; Wetlesen: tørsten; Nyanavara Thero: tanha [kwam yak – begjær]). Begjær eller grådighet har vi allerede tidligere støtt på i flere sammenhenger. En av disse var som ledd i de tre usunne røtter (*akusalamūla*). Det er også nært knyttet til følelser og involveringer, og fungerer i det hele som en sentral mental drivkraft.

Det beskrives som *ponobhavika*. Dette ordet er sammensatt av *pono* < *puna* (igjen) + *bhavika* < *bhava*. Altså som noe som igjen fører til *bhava*. *Bhava* kommer av roten *bhu* (være), og står for noe som kommer til å bli. Vekten ligger på at det ennå ikke er til, men er i ferd med å bli til. Altså ligger det et klart fram-tidsaspekt i dette begrepet. Mange leser det som et uttrykk for gjenfødelsesideen (Rhys Davids: potent for rebirth; Walshe: which gives rise to (Silananda: further; Nyanaponika [1983]: fresh) rebirth; Dahlke: wiedergeburtige; Wetlesen, Lie [Nyanaponika 1988]: som fører til gjenfødelse). Men dette er bare en av flere mulige tolkninger, og en slik oversettelse låser hele forklaringen til gjenfødelsesteorien, samtidig som den går glipp av de fysisk/psykiske implikasjoner som ligger i en mer åpen forståelse av *karma*-forestillingen om årsak og virkning. Derfor er det bedre å prøve å finne en oversettelse som beholder originalens åpenhet, slik andre av oversetterne har gjort det (Horner: connected with again-becoming; Nyanaponika [1975]: jenes Wiederdasein erzeugende; Nyanavara Thero: mi kwam kōt ik pen pakati – som har den natur at det fører til ny fødsel eller tilblivelse (“kōt” brukes både om fødsel spesifikt og om tilblivelse generelt). I min endelige versjon, “som får tingene til å oppstå på ny og på ny”, ble jeg av syntaktiske grunner noe motstrebende nødt til å skyte inn et objekt. “Tingene” må her forstås i sin videste og løseste forstand.

Det blir så nevnt tre begjærskategorier (som *Arthavinīścayasūtra* utelater). Den første er *kāmatanḥā* – trangen til sansenytelser (Rhys Davids: craving for the life of sense; Horner: craving for sense-pleasures; Nyanaponika [1983], Walshe, Silananda: sensual craving; Nyanaponika [1975]: sinnliche Begehren; Dahlke: Sinnlichkeits-Durst; Wetlesen: tørst betinget av lyst på nytelse; Nyanavara Thero: kwam yak nai kam kheu arom thi sat rak khrai – begjær etter sansenytelser, dvs. følelser som vi liker og ønsker oss).

Den andre er *bhavatanḥā* – framtidshåp (Horner, Rhys Davids: craving for becoming (Rhys Davids: renewed life); Silananda, Nyanaponika [1983], Walshe: craving for (Nyanaponika [1983]: eternal) existence; Nyanaponika [1975]: Da-seinsbegehren; Wetlesen: tørst etter å utvikle sin eksistens, Lie

[Nyanaponika 1988]: eksistensbegjær; Dahlke: Werdens-Durst; Nyanavara Thero: kwam yak mi yak pen – det begjæret som er begjæret etter å være).

Den tredje er *vibhavataṇhā* – ødeleggelsestrang (Rhys Davids: the craving for not becoming (no rebirth); Silananda, Walshe, Nyanaponika [1983]: the craving for non-existence; Horner: the craving for annihilation; Nyanaponika [1975]: Nichtseins-begehren; Dahlke: Entwerdens-Durst; Wetlesen: tørst etter å avvikle sin eksistens; Lie [Nyanaponika 1988]: destruksjonsbegjær; Nyanavara Thero: kwam yak mai mi yak mai pen – begjæret etter å begjære å ikke være). Disse bør ikke forstås som en uttømmende klassifisering av begjæret, slik man til tider kan se i sekundærlitteraturen, men bare som eksempler, noe det foregående ord *seyyathīdaṃ* (“slik som dette”) gjør klart. *Arthavinīscayasūtra* har en annen klassifisering: Begjær etter synlige former, etter lyder, dufter, smaks-inntrykk, berøringer og ideer.

Spørsmålet er om *bhavataṇhā* og *vibhavataṇhā* skal tolkes personlig eller upersonlig. Det første har vært nokså vanlig. De settes da i forbindelse med personlig eksistens eller utslettelse, eller med gjenfødelse kontra ikke-gjenfødelse, og de tolkes noen ganger som livslyst og dødslengsel. Det skal ikke nektes at dette kan være en mulig tolkning, men igjen blir grunntekstens åpne rammer innsnevret ved en altfor trang og spesialisert oversettelse. Jeg foretrekker derfor å søke ord som tar vare på mulighetene for en mer åpen tolkning. Dersom tolkningen skal strammes inn, bør den sees i sammenheng med elementer av buddhistisk psykologi som vi tidligere har sett på. *Bhava* har vi allerede sett forekommer som et ledd i den gjensidig betingede tilblivelse, *paṭccasamuppāda*. Her blir den betinget av det at vi involverer oss sterkt (*upādāna*) i alt det vi liker (*sukhavedanā*) og vil ha mer av i framtiden (*bhavataṇhā*), og av det vi ikke liker (*dukkhavedanā*), og gjerne vil fjerne eller ødelegge (*vibhavataṇhā*). Hva som helst kan her være objekt for disse følelsene og ønskene. Hvis det er livet selv som er objekt, er det riktig å forstå dem som livslyst og dødslengsel. Men teksten selv er åpen, og kan komme til anvendelse overfor hvilket som helst objekt. Teorien dekker derfor i realiteten alle mulige opplevelser

og objekter, og bør derfor heller sees som del av en generell psykologisk forklaringsmodell enn som en metafysisk teori om gjenfødelse, eller om vårt forhold til gjenfødelse.

Men dette begjæret, munker, hvor oppstår det og hvor fester det seg? Overalt i verden hvor det finnes noe som er tiltalende og behagelig, der oppstår dette begjæret og der fester det seg.

Sā kho panesā bhikkhave taṇhā kattha uppajjamānā uppajjati, kattha nivisamānā nivisati? Yaṃ loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

Begjær betinges av at man føler seg tiltrukket av noe. Det er ikke mye nytt her, som ikke allerede har vært sagt ved flere anledninger. Men dette er et karakteristisk stilfenomen i denne litteraturen. Autohermeneutiske passasjer tygger drøv på tidligere utsagn nesten til det kjedsommelige. Men en god pedagog vet også at læring krever hyppige repetisjoner.

Hva er det som er tiltalende og behagelig her i verden? Øye, øre, nese, tunge, kropp og sinn er tiltalende og behagelig her i verden, og der oppstår dette begjæret og der fester det seg.

Kiñci loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ? Cakkhum loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati. Sotaṃ loke ... pe ... Ghānaṃ loke ... pe ... Jivhā loke ... pe ... Kāyo loke ... pe ... Mano loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

Igjen ser vi hvor stor vekt buddhismen legger på å forstå de sentrale mentale prosessene. Den katalogiseringen som her følger, har trekk til felles både med de fem involveringsgruppene (*upādānakkhandha*), de seks sansefunksjonsfeltene (*āyatana*) og den gjensidig betingede tilblivelsesprosess (*paṭiccasamuppāda*). De faktorene som denne sekvensen setter opp, har vi stort sett drøftet tidligere. Den kartlegger det samme område, og viser hvordan de primære sanseintrykkene påvirker følelser og tan-

ker, noe som igjen er med på å bestemme hvordan vi opplever verden, eller ganske enkelt hvordan vi har det. Det er denne psykologiske forståelse som den meditative trening tar sikte på å oppnå gjennom direkte observasjon, og mange av buddhismens tekster sikter mot samme mål via intellektuelle begreps-kategorier.

Synlige former, lyder, dufter, smaksfønelser, berøringer og tanker er tiltalende og behagelig her i verden, og der oppstår dette begjæret og der fester det seg.

Rupā loke ... pe ... Saddā loke ... pe ... Gandhā loke ... pe ... Rasā loke ... pe ... Phoṭṭhabbā loke ... pe ... Dhammā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisa-mānā nivīsati.

Synsbevissthet, hørselsbevissthet, luktebevissthet, smaksbevissthet, kroppsbevissthet og sinnsbevissthet er tiltalende og behagelig her i verden, og der oppstår dette begjæret og der fester det seg.

Cakkhaviññāṇaṃ loke ... pe ... Sotaviññāṇaṃ loke ... pe ... Ghānaviññāṇaṃ loke ... pe ... Jivhāviññāṇaṃ loke ... pe ... Kāyaviññāṇaṃ loke ... pe ... Manoviññāṇaṃ loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisa-mānā nivīsati.

Synsinntrykk, hørselsinntrykk, lukteintrykk, smaksinntrykk, kroppsinntrykk og tankeinntrykk er tiltalende og behagelig her i verden, og der oppstår dette begjæret og der fester det seg.

Cakkhūsamphasso loke ... pe ... Sotasamphasso loke ... pe ... Ghānasamphasso loke ... pe ... Jivhāsamphasso loke ... pe ... Kāyasamphasso loke ... pe ... Manosamphasso loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisa-mānā nivīsati.

De følelser som kommer av disse seks inntrykk er tiltalende osv.

Identifikasjon av disse seks objekter er tiltalende osv.

Intensjoner angående disse seks objekter er tiltalende osv.

Begjær etter disse seks er tiltalende osv.

Å begynne å tenke på disse seks er tiltalende osv.

Å la tanken dvele ved synlige former, dvele ved lyder, dvele ved dufter, dvele ved smaksfølelser, dvele ved berøringer og dvele ved idéer er tiltalende og behagelig her i verden, og der oppstår dette begjæret og der fester det seg.

Og dette, munk, er den sentrale kjensgjerning om årsaken til det som gjør vondt.

Cakkhusamphassajā vedanā loke ... pe ... Sotasamphassajā vedanā loke ... pe ... Ghānasamphassajā vedanā loke ... pe ... Jīvāsamphassajā vedanā loke ... pe ... Kāyasamphassajā vedanā loke ... pe ... Manosamphassajā vedanā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivīsamānā nivīsati.

Rūpasaññā loke ... pe ... Saddasaññā loke ... pe ... Gandhasaññā loke ... pe ... Rasasaññā loke ... pe ... Phoṭṭhabbasaññā loke ... pe ... Dhammasaññā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivīsamānā nivīsati.

Rūpasañcetanā loke ... pe ... Saddasañcetanā loke ... pe ... Gandhasañcetanā loke ... pe ... Rasasañcetanā loke ... pe ... Phoṭṭhabbasañcetanā loke ... pe ... Dhammasañcetanā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivīsamānā nivīsati.

Rūpatañhā loke ... pe ... Saddatāñhā loke ... pe ... Gandhatāñhā loke ... pe ... Rasatāñhā loke ... pe ... Phoṭṭhabbatāñhā loke ... pe ... Dhammatāñhā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivīsamānā nivīsati.

Rūpavitakko loke ... pe ... Saddavitakko loke ... pe ... Gandhavitakko loke ... pe ... Rasavitakko loke ... pe ... Phoṭṭhabbavitakko loke ... pe ... Dhammavitakko loke piyarūpaṃ

*sātarūpaṃ, etthesā taṅhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisa-
mānā nivisati.*

*Rūpavicāro loke ... pe ... Saddavicāro loke ... pe ...
Gandhavicāro loke ... pe ... Rasavicāro loke ... pe ...
Phoṭṭhabbavicāro loke ... pe ... Dhammavicāro loke piyarūpaṃ
sātarūpaṃ, etthesā taṅhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisa-
mānā nivisati. Idam vuccati bhikkhave dukkhasamudayaṃ
ariyasaccaṃ.*

Likheten med *paṭiccasamuppāda* fra *nāmarūpa* til *upādāna* er slående. Men her finner vi en mer detaljert oppløsning av enkelte av *paṭiccasamuppādas* begreper. Etter begjær f.eks., følger ikke involveringer (*upādāna*), som i *paṭiccasamuppāda*, men *vitakka* – den begynnende tanke (Rhys Davids: pre-occupation; Walshe: thinking; Silananda: the thought; Nya-aponika [1983]: thought-conception; Nyanaponika [1975]: Gedankenfassen; Dahlke: Eindruck; Wetlesen: subjektbestem-mende tenkning; Nyanavara Thero: kwam treuk theung – det å tenke på) og *vicāra* – den dvelende tanke (Rhys Davids: delibe-rating; Walshe: pondering; Silananda, Nyanaponika [1983]: discursive thought; Nyanaponika [1975]: Überlegen; Dahlke: Erwägen; Wetlesen: predikatbestemmende tenkning; Nyanavara Thero: kwam trång theung – det å tenke grundigere over).

Vitakka-vicāra kan derfor sees som en videre spesifisering av *upādāna* i denne sammenheng.

Det sentrale i hele denne detaljerte beskrivelse av de fysisk-psykiske prosesser, er at grådighet, som medfører at vi får det vondt, kan oppstå på et hvilket som helst trinn i prosessen. Dette gir en forklaring på hvorfor det er så vanskelig å fri seg fra grådigheten, særlig hvis man ikke ser og forstår denne prosessen. Derfor er meditativ innsiktstrening så viktig.

Om slutten på det som gjør vondt

Men hvordan er den sentrale kjensgjerning om slutten på det som gjør vondt, munker?

Det er den fullstendige lidenskapsløshet overfor dette begjæret og opphevelsen av det, det å gi det opp, vise det bort, slippe taket i det og bli fri.

Katamañca bhikkhave dukkhanirodham ariyasaccam?

Yo tassa yeva tañhāya asesavirāganirodho cāgo paṭinissaggo mutti anālayo.

Mange har sammenliknet de fire sentrale kjensgjerninger med en leges diagnose. Den første identifiserer problemet, den andre analyserer årsaken, den tredje erklærer at lindring og helbredelse er mulig, og den fjerde foreskriver den nødvendige kuren.

Hvilken helbredelse er det da som forespeiles her? Det sentrale ordet er *nirodha* – slutt (Rhys Davids, Walshe, Nyanaponika [1983], Silananda, Nyanasatta, Rahula, Soma Thera: cessation; Horner: stopping; Nyanaponika [1975]: Aufhebung; Dahlke: Vernichtung; Wetlesen: opphør; Nalin: nirodh; Nyanavara Thero: niroth [dap – slokke]). Man kunne kanskje ventet å se noe om *nibbāna*, som var satt opp som et mål i tekstens begynnelse. Men *nibbāna* og *nirodha* blir ofte brukt som synonymymer. Interessant er det imidlertid å se at mens det ikke var spesifisert hva *nibbāna* gjaldt, hva som skulle slokkes, går det her klart fram at det som skal stoppes (*nirodha*) er begjæret (*tañhā*). Det dreier seg ikke om å “slokke livstørsten”, som man kan finne i populærlitteraturen, men helt konkret om å stoppe grådigheten, for dermed å gjøre slutt på det vonde i livet.

En av metodene til å stoppe begjæret, er *virāga* – lidenskapsløshet (Rhys Davids: disenchantment; Walshe, Nyanaponika [1983]: fading away; Silananda: removing; Nyanaponika [1975]: Vernichtung; Wetlesen: lidenskapsløshet; Nyanavara Thero: kwam sala – slippe taket). Hvordan skal da et kompositum som *asesavirāganirodha* forstås? *Asesa* – fullstendig – står tydelig adjektivisk til *nirodha*. Men skal *virāganirodha* leses som to sidestilte substantiver (dvandakompositum)? Denne tolkningen samsvarer med *Arthaviniścayasūtra*, som setter ordene separat, i samme kasus. I så fall henspiller *rāga* på *tañhā*, og betydningen blir fullstendig (*asesa*) lidenskapsløshet (*virāga*) og stopp (*nirodha*). Eller bør *virāganirodha* leses som

adjektiv pluss substantiv (kammadharayakompositum)? Det ville innebære at *virāga* kommer inn som en delbeskrivelse enten av *nirodha* eller av metoden til å oppnå *nirodha*. Altså at begjæret helst bør stoppes med ulidenskapelige metoder. At man ikke kommer fri fra begjæret ved begjærlig frihetslengsel? Begge disse tolkningene kan være i samsvar med *dhamma* forøvrig. Jeg har likevel valgt å lese *virāganirodha* som kammadharaya, ut fra den vekt vår tids meditasjonslærere legger på at den mediterende må bruke “ikke-voldelige” metoder overfor sine egne negative tendenser. Hvis den mediterende oppdager følelser, tanker og begjær i sitt eget sinn, bør hun ikke fortrenge dem, men erkjenne og observere dem, og heller la dem dø bort igjen av seg selv. Dette er nettopp metoden vi har sett mange eksempler på i de foregående avsnitt av suttaen, og dette stemmer godt overens med nevnte lese måte av *virāganirodha*.

De resterende uttrykkene, *cāgo* osv., peker i samme retning, og kan sees som mer eller mindre synonyme.

Men dette begjæret, munker, hvor kan det avvises og hvor kan det bringes til opphør? Overalt i verden hvor det finnes noe som er tiltalende og behagelig, der kan dette begjæret avvises, der kan det bringes til opphør.

Sā kho panesā bhikkhave tanhā kattha pahīyamānā pahīyati, kattha nirujjhamānā nirujjhati? Yaṃ loke piyarūpaṃ sātarūpaṃ, etthesā tanhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Her følger en reprise av den fysisk/psykiske prosess som vi nettopp har sett under avsnittet om årsak. Men med en viktig forskjell. Det noe håpløse inntrykket som den forrige gjennomgang ga, med sine stadige gjentakelser av at begjæret kunne oppstå og slå rot hvor som helst i prosessen, avløses av en klart optimistisk holdning. For her presiseres det at dette begjæret også kan avvises og bringes til opphør på et hvilket som helst punkt i den samme prosess! Mulighetene er utallige, det gjelder bare å gripe dem.

Hva er det som er tiltalende og behagelig her i verden? Øye, øre, nese, tunge, kropp og sinn er tiltalende og behagelig her i verden, og der kan dette begjæret avvises, der kan det bringes til opphør.

Synlige former, lyder, dufter, smaksfornemmelser, berøringer og tanker er tiltalende og behagelig her i verden, og der kan dette begjæret avvises, der kan det bringes til opphør.

Synsbevissthet, hørselsbevissthet, luktebevissthet, smaksbevissthet, kroppsbevissthet og sinnsbevissthet er tiltalende og behagelig her i verden, og der kan dette begjæret avvises, der kan det bringes til opphør.

Synsinntrykk, hørselsinntrykk, lukteinntrykk, smaksinntrykk, kroppsinntrykk og tankeinntrykk er tiltalende og behagelig her i verden, og der kan dette begjæret avvises, der kan det bringes til opphør.

De følelser som kommer av disse seks inntrykk er tiltalende osv.

Identifikasjon av disse seks objekter er tiltalende osv.

Intensjoner angående disse seks objekter er tiltalende osv.

Begjær etter disse seks er tiltalende osv.

Å begynne å tenke på disse seks er tiltalende osv.

Å la tanken dvele ved synlige former, dvele ved lyder, dvele ved dufter, dvele ved smaksfornemmelser, dvele ved berøringer og dvele ved idéer er tiltalende og behagelig her i verden, og der kan dette begjæret avvises, der kan det bringes til opphør.

Og dette, munker, er den sentrale kjensgjerning om slutten på det som gjør vondt.

Kiñci loke piyarūpaṃ satarūpaṃ? Cakkhuṃ loke piyarūpaṃ satarūpaṃ, etthesā tañhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Sotaṃ loke ... pe ... Ghānaṃ loke ... pe ... Jivhā loke ... pe ... Kāyo loke ... pe ... Mano loke piyarūpaṃ satarūpaṃ, etthesā tañhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Rūpā loke ... pe ... Saddā loke ... pe ... Gandhā loke ... pe ...
Rasā loke ... pe ... Phoṭṭhabbā loke ... pe ... Dhammā loke
piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahiyamānā pahīyati,
ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Cakkhaviññānaṃ loke ... pe ... Sotaviññānaṃ loke ... pe ...
Ghānaviññānaṃ loke ... pe ... Jivhāviññānaṃ loke ... pe ...
Kāyaviññānaṃ loke ... pe ... Manoviññānaṃ loke piyarūpaṃ
sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahiyamānā pahīyati, ettha niruj-
jhamānā nirujjhati.

Cakkhusamphasso loke ... pe ... Sotasamphasso loke ... pe ...
Ghanasamphasso loke ... pe ... Jivhasamphasso loke ... pe ...
Kayasamphasso loke ... pe ... Manosamphasso loke piyarūpaṃ
sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahiyamānā pahīyati, ettha niruj-
jhamānā nirujjhati.

Cakkhusamphassajā vedanā loke ... pe ... Sotasamphassajā
vedanā loke ... pe ... Ghānasamphassajā vedanā loke ... pe ...
Jivhāsamphassajā vedanā loke ... pe ... Kāyasamphassajā vedanā
loke ... pe ... Manosamphassajā vedanā loke piyarūpaṃ
sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahiyamānā pahīyati, ettha niruj-
jhamānā nirujjhati.

Rūpasaññā loke ... pe ... Saddasaññā loke ... pe ...
Gandhasaññā loke ... pe ... Rasasaññā loke ... pe ...
Phoṭṭhabbasaññā loke ... pe ... Dhammasaññā loke piyarūpaṃ
sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahiyamānā pahīyati, ettha niruj-
jhamānā nirujjhati.

Rūpasañcetanā loke ... pe ... Saddasañcetanā loke ... pe ...
Gandhasañcetanā loke ... pe ... Rasasañcetanā loke ... pe ...
Phoṭṭhabbasañcetanā loke ... pe ... Dhammasañcetanā loke
piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahiyamānā pahīyati,
ettha nirujjhamānā nirujjhati.

Rūpatañhā loke ... pe ... Saddatānhā loke ... pe ...
Gandhatānhā loke ... pe ... Rasatānhā loke ... pe ...
Phoṭṭhabbatānhā loke ... pe ... Dhammatānhā loke piyarūpaṃ
sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahiyamānā pahīyati, ettha niruj-
jhamānā nirujjhati.

Rūpavitakko loke ... pe ... Saddavitakko loke ... pe ...
Gandhavitakko loke ... pe ... Rasavitakko loke ... pe ...
Phoṭṭhabbavitakko loke ... pe ... Dhammavitakko loke piyarūpaṃ

*sātarūpaṃ, etthesā taṇhā pahiyamānā pahīyati, ettha niruj-
jhamānā nirujjhati.*

*Rūpavicāro loke ... pe ... Saddavicāro loke ... pe ...
Gandhavicāro loke ... pe ... Rasavicāro loke ... pe ...
Phoṭṭhabbavicāro loke ... pe ... Dhammavicāro loke piyarūpaṃ
sātarūpaṃ, etthesā taṇhā pahiyamānā pahīyati, ettha niruj-
jhamānā nirujjhati. Idam vuccati bhikkhave dukkhanirodham
ariyasaccam.*

Om veien til slutten på det som gjør vondt

Men hvordan er den sentrale kjensgjerning om veien til å gjøre slutt på det som gjør vondt, munk?

**Det er den edle åttedelte vei, det vil si: rett syn, rett beslutning, rett tale, rett handling, rett levevei, rett bestrebel-
se, rett oppmerksomhet og rett konsentrasjon.**

*Katamañca bhikkhave dukkhanirodhagāminīpaṭipadā ariyasac-
caṃ?*

*Ayam eva ariyo aṭṭhaṅgiko maggo, seyyathūdaṃ sammā-
diṭṭhi sammāsaṃkappo sammāvācā sammākammanto sammā-
ājīvo sammāvāyāmo sammāsati sammāsamādhī.*

Den fjerde sentrale kjensgjerning trekker opp arbeidsmetoden for den som vil praktisere den buddhistiske trening, og hensikten er som nevnt å gjøre slutt på det som gjør vondt.

Denne veien har åtte ledd, som tradisjonelt kan fordeles i tre grupper. De første to leddene, rett syn og rett beslutning, blir plassert under visdom (*paññā*). De neste tre, rett tale, rett handling og rett levevei, kommer under god oppførsel (*sīla*), og de siste tre, rett bestrebel-
se, rett oppmerksomhet og rett konsentrasjon, under utvikling av sinnet (*citta, bhāvanā*).

Hva er så rett syn, munk?

Det er innsikt i det som gjør vondt, innsikt i dets årsak, innsikt i dets slutt, og innsikt i veien til å gjøre slutt på det som gjør vondt, dette er det som kalles rett syn, munk.

Katamañca bhikkhave sammādiṭṭhi?

Yaṃ kho bhikkhave dukkhe ñāṇaṃ dukkhasamudaye ñāṇaṃ dukkhanirodhe ñāṇaṃ dukkhanirodhagāminiyā patipadāya ñāṇaṃ, ayaṃ vuccati bhikkhave sammādiṭṭhi.

Sammādiṭṭhi – rett syn (Rhys Davids, Walshe, Horner: right view; Nyanaponika [1983], Silananda: right understanding; Nyanaponika [1975]: rechte Erkenntnis; Dahlke: rechte Anschauung; Dharmawiranatha: juiste inzicht; Wetlesen: rett syn; Nyanavara Thero: kwam hen chāp – rett syn). *Diṭṭhi*, av *dis* – å se, brukes ofte i negativ betydning, om (feilaktige) teorier. Men i så fall kan det også tydeliggjøres i form av *micchādiṭṭhi* – feilaktig syn. *Sammādiṭṭhi* – rett syn, viser imidlertid til innsikt eller kunnskap om de fire sentrale kjensgjerninger. Og etter som *sammādiṭṭhi* er en del av den fjerde av disse kjensgjerningene, ser vi igjen hvordan teksten beveger seg i hermeneutiske sirkler: fra helheten til delen og tilbake igjen.

Hva er så rett beslutning, munker?

Beslutning om å gi avkall, beslutning om ikke-hat og beslutning om ikke-vold, – dette er det som kalles rett beslutning, munker.

Katamo ca bhikkhave sammāsaṃkappo?

Nekkhammasaṃkappo avyāpādasamkappo avihimsasamkappo, ayaṃ vuccati bhikkhave sammāsaṃkappo.

Sammāsaṃkappo – rett beslutning eller rett tanke (Rhys Davids, Horner: right aspiration; Walshe, Nyanaponika [1983], Silananda: right thought; Nyanaponika [1975]: rechte Gesinnung; Dahlke: rechter Entschluss; Dharmawiranatha: juiste denken of voornemen; Wetlesen: rett hensikt; Nyanavara Thera: kwam damri chāp – rett tanke el. beslutning). Definisjoner i tekster og kommentarer kan peke både i retning av tanke (*vitakka*) og beslutning eller hensikt (*cetaso abhiniropana*). Vi ser at de siterte oversetterne fordeler seg jevnt på de to alternativene. Sayadaw fører opp begge, og bare thai hadde et tilgjengelig ord

med den nødvendige tvetydighet. Når jeg til slutt valgte “beslutning”, er det fordi svært mange palitekster viser en gjennomtenkt metodisk progresjon, og jeg velger derfor å se en progresjon også i den åttedelte vei. Da virker det naturlig at basert på rett syn er det ikke nok å tenke det rette, men å ville det rette. Rett beslutning fører dermed naturlig over i de tre følgende former for rett handling.

Nekkhamma, *avyāpāda* og *avihiṃsa*, – gi avkall, ikke-hat og ikke-vold – utgjør en underlig usymmetrisk gruppe. *Nekkhamma* motvirker grådighet, *avyāpāda* motvirker hat. Men akkurat idet vi synes vi begynner å kjenne igjen de tre usunne røttene (*aku-salamūla*) og forventer et tredje ledd som kan motvirke uvitenhet, finner vi i stedet *avihiṃsa*, som er nært synonymt med foregående ledd. Det er grunn til å spørre om teksten her kan være defekt, men på den annen side kjennes ikke andre alternative lesemåter enn *viḥesa* for *vihiṃsa*, noe som ikke endrer betydningen i vesentlig grad. I mangel av videre indisier, får man derfor bare ta teksten som den er. *Arthavinīścayasūtra* gir en annen forklaring av *samyaksamkalpa*, og beskriver det som å gi og gjøre gode gjerninger ut fra ønsket om selv å våkne, ikke ut fra ønsket om verdslig makt og rikdom.

Hva er så rett tale, munk?

Det er å la være å lyve, la være å baktale noen, la være å tale sårende ord og la være å fare med tomt snakk og prat. Dette er det som kalles rett tale, munk.

Katamā ca bhikkave sammāvācā?

Musāvādā veramaṇī, piṣuṇāya vācāya veramaṇī, pharusāya vācāya veramaṇī, samphappalāpā veramaṇā, ayaṃ vuccati bhikkave sammāvācā.

Forklaringene til rett tale og rett handling er nokså klare og lite tvetydige, så derfor skal vi avstå fra detaljkommentarer. Sammen med rett levevei omfatter de det treningsaspekt som kalles *sīla*. *Sīla* blir ofte oversatt som etikk eller moral, noe som er til dels riktig og til dels misvisende. I vestlig tenkning står etikk og moral vanligvis både for ytre atferd og den indre holdning som

begrunner atferden, selv om man med etikk ofte legger mer vekt på de generelle indre begrunnelser og mer moral mer vekt på spesifikke regler og deres anvendelse i den ytre atferd. I buddhistisk tenkning går grensene noe annerledes. Når *sīla* beskrives, snakkes det nesten utelukkende om den ytre, observerbare atferd. Det som ligger bak av indre begrunnelser, finner man heller under drøftinger som vi har sett ovenfor: rett syn, rett beslutning, samt i hele den øvrige samling av psykologisk-rettete tekster. God oppførsel ville kanskje være en bedre oversettelse av *sīla*, men vi vil også fortsette å bruke den konvensjonelle oversettelsen “etikk”, noe som heller ikke er direkte feil.

Hva er så rett handling, munk?

Det er å la være å drepe, la være å ta det som ikke blir gitt, og avstå fra urette sansenyelser. Dette er det som kalles rett handling, munk.

Katamo ca bhikkhave sammākamanto?

Pānātipātā veramaṇī, adinnādānā veramaṇī, kāmesu micchācārā veramaṇī, ayaṃ vuccati bhikkhave sammākamanto.

Hva er så rett levevei, munk?

Når den edles elev avstår fra feilaktig levevei og skaffer seg til livets opphold ved rett levevei, da kalles dette rett levevei, munk.

Katamo ca bhikkhave sammāājīvo?

Idha bhikkhave ariyasāvako micchāājīvaṃ pahāya sammāājīvena jīvaṃ kappeti, ayaṃ vuccati bhikkhave sammāājīvo.

Forklaringen til rett levevei virker umiddelbart nokså skuffende. Det å si at det er å avstå fra feilaktig levevei, er ikke mye å bli klok av. Heldigvis gir kommentarlitteraturen flere detaljer. Rett levevei er å la være å skaffe seg til livets opphold ved yrker som er direkte til skade for andre levende vesener, som f.eks. jeger, slakter, gifthandler, slavehandler, osv. Detaljene varierer, men

prinsippet er klart nok. Vi ser altså at mens de to forrige punktene dreide seg om individualetikk, handler *sammāājīva* om samfunnsetikk. Ifølge buddhistisk tenkning er det ikke nok å føre et eksemplarisk privatliv, hvis ditt yrkesaktive liv fører til skade for levende vesener. Overført til vårt samfunn, kjenner vi igjen spenningsforhold som f.eks. mellom hensyn til miljøvern og hensyn til arbeidsplasser.

Hva er så rett bestrevelse, munk?

Det er når du bestreber deg på å fremme viljen til at dårlige og usunne tankeinnhold som ennå ikke er oppstått, heller ikke skal oppstå. Dette setter du kreftene inn på, og holder tanken fast rettet mot det. Du bestreber deg på å fremme viljen til å fordrive de dårlige og usunne tankeinnhold som allerede er oppstått. Dette setter du kreftene inn på, og holder tanken fast rettet mot det. Du bestreber deg på å fremme viljen til at sunne tankeinnhold som ennå ikke er oppstått, skal oppstå. Dette setter du kreftene inn på, og holder tanken fast rettet mot det. Du bestreber deg på å fremme viljen til å la de sunne tankeinnhold som allerede er oppstått få feste seg, ikke forsømme dem, men la dem vokse, modnes og utvikle seg til de er fullkomne. Dette setter du kreftene inn på, og holder tanken fast rettet mot det.

Katamo ca bhikkhave sammāvāyāmo?

Idha bhikkhave bhikkhu anuppannānaṃ pāpakānaṃ akusalānaṃ dhammānaṃ anuppādāya chandaṃ janeti vāyamati, viriyaṃ ārabhati, cittaṃ paggaṇhāti padahati. Uppannānaṃ pāpakānaṃ akusalānaṃ dhammānaṃ pahānāya chandaṃ janeti vāyamati, viriyaṃ ārabhati, cittaṃ paggaṇhāti padahati. Anuppannānaṃ kusalānaṃ dhammānaṃ uppādāya chandaṃ janeti vāyamati, viriyaṃ ārabhati, cittaṃ paggaṇhāti padahati. Uppannānaṃ kusalānaṃ dhammānaṃ thitīyā asammosāya bhīyyobhavāya vepullāya bhāvanāya pāripūriyā chandaṃ janeti vāyamati, viriyaṃ ārabhati, cittaṃ paggaṇhāti padahati. Ayam vuccati bhikkhave sammāvāyāmo.

Vāyāma – bestrebelse eller energisk innsatsvilje (Rhys Davids, Walshe, Nyanaponika [1983], Silananda: right effort; Horner: right endeavour; Nyanaponika [1975], Dahlke: rechte Anstrengung; Dharmawiranatha: juiste inspanning; Wetlesen: rett anstrengelse; Nyanavara Thero: kwam phayayam chāp – rett bestrebelse). Som vi ser av teksten, dreier det seg her om å trene sinnet med energisk viljestyrke, altså det motsatte av oppmerksomhetstreningen. Men begge disse leddene hører med under trening av sinnet (*citta, bhāvanā*), sammen med det siste leddet: rett konsentrasjon. Tilsammen utfyller disse tre hverandre, og bidrar til en harmonisk mental utvikling, verken for stram eller for løs, verken for konsentrert eller for slapp.

Hva er så rett oppmerksomhet, munker?

Det er når du gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakter kroppen som kropp, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Du gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakter følelsene som følelser, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Du gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakter tankene som tanker, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Du gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakter fenomenene som fenomener, energisk og med oppmerksomhet og klar forståelse. Dette kalles rett oppmerksomhet, munker.

Katamā ca bhikkhave sammāsati?

Idha bhikkhave bhikkhu kāye kāyānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā, vineyya loke abhijjhādomanassaṃ; vedanāsu vedānānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā, vineyya loke abhijjhādomanassaṃ; citte cittānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā, vineyya loke abhijjhādomanassaṃ; dhammesu dhammānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā, vineyya loke abhijjhādomanassaṃ. Ayam vuccati bhikkhave sammāsati.

En ny hermeneutisk sirkel er gjennomført, og vi er kommet tilbake til utgangspunktet. Vi startet med rett oppmerksomhet, som omfatter betraktning av fenomener, som igjen omfatter de

fire sentrale kjensgjerninger, som atter igjen omfatter den åttedelte vei som da endelig omfatter rett oppmerksomhet. Alle innfallsvinkler fører til samme sted, alle aspekter av virkeligheten omfatter et hvert annet aspekt av virkeligheten, noe som igjen bringer tankene hen på *Gaṇḍavyūhasūtras* bilde av juvelnettet, hvor hver juvel avspeiler og inneholder hver og en av de andre juvelene i nettet. Virkeligheten blir ikke sett som en lineær foreteelse, men blir heller modellert som et nett av kryssende og overlappende identiteter og betingelser, en måte å se verden på som også ligger under abhidhammatekstenes nitide analyser.

Det er interessant å se at *Arthaviniścayasūtra* (s. 41) her har en fundamentalt annen beskrivelse av *samyaksmṛti* som del av den åttedelte vei. Den sier at når en munk ser en kvinne, skal han betrakte henne som en haug urenheter: hodehår, kroppshår, negler, osv. som i betraktningen av kroppens deler ovenfor. Dette gir en antydning av det som ser ut til å ha skjedd med *sati-paṭṭhāna* i mange senere tradisjoner. Metoden forfalt og ble til dels glemt blant skrivende klostermunke, og overlevde kanskje bare i perifere yogikretser som vi vet lite om, for senere igjen å bli gjenoppdaget og gjenoppstå til dels i nye former og under andre navn, som zen, mahamudra og dzogs-chen.

Hva er så rett konsentrasjon, munker?

Det er når du isolerer deg både fra sansenyelser og fra usunne idéer og går inn i den første dypmeditasjon – den som fødes av ensomhet og inneholder både innledende og fastholdende tanker, glede og velvære – og forblir i den.

Så bringer du de innledende og fastholdende tanker til ro, og går inn i den andre dypmeditasjon – en indre fred og konsentrasjon av sinnet, som fødes av fordypelse og inneholder glede og velvære, men ikke de innledende eller fastholdende tanker – og forblir i den. Deretter søker du ikke lenger glede, men hviler i likevekt. Med oppmerksomhet og klar forståelse føler han legemlig velvære, og går inn i den tredje dypmeditasjon – den som de edle omtaler slik: “Lykkelig lever den som er oppmerksom og som har likevekt i sinnet!” – og forblir i den. Så forlater du velvære og

lidelse; du legger tidligere gleder og sorger bak deg og går inn i den fjerde dypmeditasjon – den som kjennetegnes av den reneste oppmerksomhet og sinnsliekevekt, uten verken behag eller ubehag – og forblir i den. Dette kalles rett konsentrasjon, munker.

Og dette, munker, er den sentrale kjensgjerning om veien til å gjøre slutt på det som gjør vondt.

Katamo ca bhikkhave sammāsamādhi?

Idha bhikkhave bhikkhu vivicceva kāmehi vivicca akusalehi dhammehi savitakkaṃ savicāraṃ vivekajaṃ pītisukhaṃ pathamajjhānaṃ upasampajja viharati. Vitakkavicārānaṃ vūpasamā ajjhattaṃ sampasādanaṃ cetasaṃ ekodibhāvaṃ avitakkaṃ avicāraṃ samādhijaṃ pītisukhaṃ dutiyajjhānaṃ upasampajja viharati. Pītiyā ca virāgā upekhako viharati sato ca sampajāno, sukhañca kāyena paṭisaṃvedeti yan taṃ ariyā ācikkhanti upekhako satimā sukhavīhāriti tatiyajjhānaṃ upasampajja viharati. Sukhassa ca pahānā dukkhassa ca pahānā pubbeva somanassadomanassānaṃ atthagamā adukkhaṃ asukhaṃ upekkhāsatiparisuddhiṃ catutthajjhānaṃ upasampajja viharati. Ayam vuccati bhikkhave sammāsamādhi.

Idaṃ vuccati bhikkhave dukkhanirodhagāminīpaṭipāda ariyasaccaṃ.

Samādhi – konsentrasjon (Rhys Davids: rapture; Walshe, Nyānaponika [1983], Silananda, Horner: concentration; Nyānaponika [1975]: Sammlung; Dahlke: Vertiefung; Dharmawira-natha: konsentratie; Wetlesen: konsentrasjon; Nyanavara Thero: kwam tang cit man – sterk konsentrasjon av tanken). Dette er også en meditasjonsform, som omtalt tidligere. Tanken konsentreres på ett punkt (*cittakaggatā*), til den mediterende går inn i de spesielle bevissthetstilstander som kalles *jhāna* – dypmeditasjon (Rhys Davids, Silananda, Walshe: jhana; Nyānaponika [1983]: absorption; Horner: meditation; Nyānaponika [1975]: Vertiefung; Dahlke: Gedankenstufe; Wetlesen: forsøkningsstilstand; Nyanavara Thero: chan [kwam pheng - det å stirre konsentrert]). De fire *jhānaer* som her er nevnt, karakteriseres av at de mentale aktiviteter faller til ro en etter en –

først tankene, deretter følelsene – slik at sinnet oppnår en stadig dypere ro. Fire enda dypere *jhāna*-tilstander er nevnt i andre tekster.

Hvordan blir da forholdet mellom *jhāna* og *satipaṭṭhāna*? Kan man si at en mediterende praktiserer den åttedelte veien hvis han ikke øver *jhāna*-meditasjon i tillegg?

Mahasi Sayadaw svarer ja på dette spørsmålet, begrunnet på tekststudier. *Samādhi* behøver ikke være identisk med *jhāna*. Det nevnes flere typer *samādhi*: *appanāsamādhi* (fullkonsentrasjon) som er identisk med *jhāna*, og *upacārasamādhi* (nærkonsentrasjon) som er en noe svakere grad. I tillegg nevnes *khaṇikasamādhi*, konsentrasjon fra øyeblikk til øyeblikk. Når den mediterende praktiserer oppmerksomhet fra øyeblikk til øyeblikk, er han dypt konsentrert på det som er til stede i bevisstheten i det enkelte øyeblikk. Denne formen for konsentrasjonen gir Mahasi Sayadaw mange referanser til i tekster og kommentarer.

I sin meditasjonsundervisning hevder Mahasi Sayadaw faktisk at den som praktiserer *satipaṭṭhāna* ikke bare øver sati og *samādhi*, men hele den åttedelte vei, en lære som forfatteren også har hørt fra Sayadaws elev, den burmesiske munken U Janaka. Denne læren er muligens noe mer preget av direkte praktisk rettet muntlig undervisning enn av akademisk nøyaktighet, men som et eksempel på dette, og ettersom den også bidrar til å sette den åttedelte vei i meningsfylt relasjon til oppmerksomhetstreningen, skal vi referere den her.

Den som sitter i meditasjon skader ikke noen. Dermed praktiserer han rett tale, handling og levemåte mens han sitter. Når han således merker seg alt som skjer i kropp eller sinn, øver han rett oppmerksomhet. Det nytter ikke å slappe av, han må bestrebe seg aktivt for ikke å miste tråden. Dermed øver han rett bestrebelse. Han er konsentrert på det som skjer, noe som er rett konsentrasjon. Den innsikt han oppnår under observasjonstreningen, er rett syn, og beslutningen om å fortsette treningen, er rett beslutning. Slik praktiserer han hele den åttedelte vei mens han sitter. På denne måten integrerer Sayadaw den åttedelte vei med innsiktstreningen.

Slik betrakter du indre fenomener som fenomener, eller du betrakter ytre fenomener som fenomener, eller du betrakter både indre og ytre fenomener som fenomener. Du betrakter hvordan fenomenene oppstår, du betrakter hvordan fenomenene blir borte, eller du betrakter hvordan fenomenene oppstår og blir borte. Du er oppmerksom på at fenomenene eksisterer, men bare i den grad som er nødvendig for observasjon og erkjennelse. Du ferdes uten å være avhengig av noe, og uten å holde fast på noe i verden. Slik tar du opp de fire sentrale kjensgjerninger og betrakter disse fenomenene som fenomener.

Iti ajjhattaṃ vā dhammesu dhammānupassī viharati, bahiddhā va dhammesu dhammānupassī viharati, ajjhatabahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati. Samudayadhammānupassī vā dhammasmiṃ viharati, vāyadhammānupassī vā dhammasmiṃ viharati, samudayaṅvāyadhammānupassī va dhammasmiṃ viharati. Atthi dhammanti va paṇassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvada eva nāṇamattāya paṭissatimattāya. Anissito ca viharati na ca kiñci loke upādiyati. Evam pi bhikkhave bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati catusu ariyasaccesu.

Treningens resultat

Den som øver seg slik i sju år på å feste oppmerksomheten på disse fire punkter, kan vente seg ett av disse to resultatene: enten befriende innsikt her og nå, eller hvis han fremdeles involverer seg i noe kan han i det minste regne med ikke å vende tilbake.

Dere kan se bort fra de sju årene, munker. Den som øver seg slik i seks år, i fem år, i fire, tre, to, i et år på å feste oppmerksomheten på disse fire punkter, kan vente seg ett av disse to resultatene: enten befriende innsikt her og nå, eller hvis han fremdeles involverer seg i noe kan han i det minste regne med ikke å vende tilbake.

Dere kan se bort fra det ene året, munker. Den som øver seg slik i sju måneder, i seks måneder, i fem, i fire, tre, to, i

en måned, i fjorten dager på å feste oppmerksomheten på disse fire punkter, kan vente seg ett av disse to resultatene: enten befriende innsikt her og nå, eller hvis han fremdeles involverer seg i noe kan han i det minste regne med ikke å vende tilbake.

Dere kan se bort fra de fjorten dagene, munkers. Den som øver seg slik i ei uke på å feste oppmerksomheten på disse fire punkter, kan vente seg ett av disse to resultatene: enten befriende innsikt her og nå, eller hvis han fremdeles involverer seg i noe kan han i det minste regne med ikke å vende tilbake.

Det var dette jeg tenkte på, munkers, da jeg sa: Her er en vei som fører direkte til målet, munkers, til foredling av levende vesener, til å overvinne sorg og klage, til å gjøre slutt på smerte og tungsinn, til å finne den rette metoden og til selv å erfare lindring, nemlig oppmerksomhet på de fire hovedområdene.

Slik talte mesteren, og glade til sinns tok munkene imot mesterens ord.

Yo hi koci bhikkhave ime cattāro satipaṭṭhāne evaṃ bhaveyya sattavassāni, tassa dvinnam phalānam aññataram phalam pāṭikaṅkham, diṭṭhe va dhamme aññā sati vā upādisese anāgāmitā. Tiṭṭhantu bhikkhave sattavassāni, yo hi koci bhikkhave ime cattāro satipaṭṭhāne evaṃ bhaveyya cha vassāni ... pe ... pañcavassāni ... cattāri vassāni ... tīṇi vassāni ... dve vassāni ... ekaṃ vassam, tassa dvinnam phalānam aññataram phalam pāṭikaṅkham, diṭṭhe va dhamme aññā sati vā upādisese anāgāmitā. Tiṭṭhatu bhikkhave ekaṃ vassam, yo hi koci bhikkhave ime cattāro satipaṭṭhāne evaṃ bhaveyya sattamāsāni, tassa dvinnam phalānam aññataram phalam pāṭikaṅkham, diṭṭhe va dhamme aññā sati vā upādisese anāgāmitā. Tiṭṭhantu bhikkhave sattamāsāni, yo hi koci bhikkhave ime cattāro satipaṭṭhāne evaṃ bhaveyya cha māsāni ... pe ... pañcamāsāni ... cattāri māsāni ... tīṇi māsāni ... dve māsāni ... ekaṃ māsam ... aḍḍhamāsam, tassa dvinnam phalānam aññataram phalam pāṭikaṅkham, diṭṭhe va dhamme aññā sati vā upādisese anāgāmitā. Tiṭṭhatu bhikkhave aḍḍhamāsam, yo hi koci bhikkhave ime cattāro satipaṭṭhāne evaṃ

bhaveyya sattāhaṃ, tassa dvinnāṃ phalānaṃ aññataraṃ phalaṃ pātikaṅkhaṃ, diṭṭhe va dhamme aññā sati vā upādisese anā-gāmitā. Ekāyano ayaṃ bhikkhave maggo sattānaṃ visuddhiyā sokaparidevānaṃ samatikkamāya dukkhadomanassānaṃ atthaṅ-gamāya nāyassa adhigamāya nibbānassa sacchikiriyāya, yadidam cattāro satipaṭṭhānāti, iti yan tam vuttaṃ, idam etaṃ paṭicca vuttanti.

Idam avoca bhagavā. Attamanā te bhikkhū bhagavato bhāsi-taṃ abhinanduntī.

Til slutt gir Buddha en erklæring om hvilke fordeler denne treningen kan gi. Slike fordeler blir nevnt mange andre steder i pali-tekstene også, som f.eks. i *Samyutta Nikāya* 5: “Snakker man om *satipaṭṭhāna*, kan man regne opp en hel haug med fordeler, munker.” To blir nevnt her i denne suttaen, og som vi skal se, er det ikke helt uproblematisk å tolke og oversette dem. Den første sies å være *diṭṭhe va dhamme aññā* – befriende innsikt her og nå (Rhys Davids: in this present life The Knowledge; Walshe: Arahantship in this life; Nyanasatta, Silananda, Nyanaponika [1983]: highest knowledge here and now; Horner: profound knowledge here-now; Rahula: highest knowledge (Arahantship) here and now; Soma Thera: Knowledge (Saintship) here and now; Nyanaponika [1975]: die (höchste) Erkenntnis bei Lebzeiten; Dahlke: volles Wissen schon in diesem Dasein; Wetlesen: frigjørende innsikt her og nå; Nalin: isi janna meng ajña (arhattva) – innsikt (arahantstatus) i dette livet; Nyanavara Thero: phra arahat phon nai patcuban chat – arahantstatus i dette livet). *Diṭṭhe* (sett) og *dhamme* (fenomen) står i lokativ: i de observerte fenomener. To lokativer kan også forståes som absolutt lokativ: idet fenomenene blir observert, hvilket ikke betyr noen avgjørende forskjell for tolkningen. *Va* er en forsterkende partikkel. Betydningen blir altså “nettopp nå, mens du opplever det du opplever”, og mange oversettere har funnet at “her og nå” gir god ekvivalens, som er åpen både for en rent psykologisk-eksistensiell tolkning og for en tolkning inn i flere-liv-teorien. “I dette liv” er også en mulig tolkning, men med denne innsnevres det hele og bindes opp til flere-liv-teorien alene.

Aññā betyr kunnskap, viten eller innsikt. *Sumaṅgalavilāsini* sier: “*aññā ti arahattan – aññā* betyr *arahant*-status”. En *arahant* er en som har nådd den samme innsikt og oppvåkning som Buddha selv. Ifølge skriftene er den eneste forskjellen på *arahant* og *buddha* at en *buddha* har nådd oppvåkningen helt på egen hånd, en *arahant* har nådd den med hjelp og veiledning av en *buddha* eller hans lære. Denne tolkningen støtter altså det Buddha sa innledningsvis, og som blir gjentatt helt til slutt, at dette er en vei som fører direkte til målet, til det som buddhismen anser som det endelige mål.

Det kan imidlertid se ut til at kommentaren til tider definerer sutta-utsagn på en slik måte at et opprinnelig forholdsvis åpent utsagn blir innsnevret og avgrenset, noe som forsåvidt ligger implisitt i definisjonsprosessen. Hva nå om *aññā* bare betyr det som står, nemlig kunnskap eller innsikt? Ut fra sammenhengen går det tydelig fram at det dreier seg om en viktig kunnskap, og vi ser ovenfor at ulike oversettere har prøvd å understreke dette, hver på sin måte. Etter mitt skjønn er det viktig å ta vare på suttaens åpne utsagn så godt som mulig. En kommentardefinisjon kan samsvare med opphavsmannens forståelse og intensjon med uttalelsen. Det kan også hende at den ikke gjøre det. Uansett vil den være interessant som uttrykk for kommentatorens forståelse, men den bør ikke tillegges kanonisk status. Jeg vil derfor foretrekke å bruke ordet innsikt eller kunnskap, helst med et kvalifiserende adjektiv, framfor å binde det opp til *arahant*-status.

Den alternative fordel er *sati vā upādisese anāgāmitā* – hvis han fremdeles involverer seg i noe kan han i det minste regne med ikke å vende tilbake (Rhys Davids: if there be yet residuum for rebirth, the state of him who returns no more; Walshe: if there should be some substrate left, the state of a Non-Returner; Nyanaponika [1983]: if there be yet a remainder of clinging, the state of Non-return; Silananda: if there still be a remainder of clinging, the state of non-returner; Horner: if there is any residuum remainin, the state of non-returnin; Nyanasatta, Rahula: if some remainder of clinging is yet present, the state of Non-returning; Soma Thera: if some form of clinging is yet present, the state of Non-Returning; Nyanaponika [1975]: wenn noch ein Haftenrest da ist, die Nichtwiederkehr; Dahlke: falls noch Haften

da ist, Nichtmehrwiederkehr; Wetlesen: eller hvis han fremdeles klynger seg til noe, tilstanden til en som ikke vender tilbake; Lie [Nyanaponika 1988]: hvis han fremdeles klamrer seg til noe kan han i det minste regne med ikke å vende tilbake; Nalin: ya upadhi shesh hone par anagami-bhav – eller tilstanden til en som ikke kommer tilbake, hvis han fremdeles henger seg opp i noe; Nyanavara Thero: reu meua wibak khan thi kilet mi tanha pen ton, khao yeut wai yang leua yu pen phra anakhami – eller hvis det fremdeles henger igjen diverse mentale forurensninger slik som f.eks. begjær, blir han en som ikke vender tilbake). *Sumaṅgalavilāsini* sier: *sati va upādiseṣe ti upādānaseṣe va sati, aparikkhīne – sati va upādiseṣe* betyr hvis det finnes gjenværende involveringer (*upādāna*) som ennå ikke er uttømt.

En *anāgāmi* – en som ikke vender tilbake – forklares som en som ikke vil nå *arahant*-status i dette liv, men som er kommet så langt i sin utvikling at han kun vil bli gjenfødt på et himmelsk plan, og nå *nibbāna* derfra. Han vil ikke bli født som menneske flere ganger, og således ikke komme tilbake. Dette i samsvar med flere-liv-teorien. Enklere fortolket kan man også forstå det slik at vedkommende ikke vil falle tilbake til sitt tidligere “ubevisste” eller “uvåkne” liv, med alle sine emosjonelle og tankemessige vanemønstre. Den siste fortolkningen utelukker ikke den første.

Til slutt litt om tidsaspektet. I folkelig buddhisme er det en vanlig oppfatning at man må praktisere gode gjerninger gjennom utallige liv før man kommer så langt at man overhodet har noen som helst mulighet til å nå den endelige frigjøring. Det var derfor tantrikerne søkte etter “den korte veien”, som skulle være mulig å gjennomføre i ett liv. Nettopp på bakgrunn av dette virker det overraskende å se at denne suttaen faktisk lover full frigjørende innsikt ikke bare innen rammen av ett liv, men faktisk som et resultat av bare en ukes trening! (Mange av vår tids *satipaṭṭhāna*-lærere har en viss forkjærlighet for ti dager som minimumskurs.) *Sumaṅgalavilāsini* går enda lenger, og beskriver en intelligent person slik: “Det er sagt at det som han lærer om morgenen, virkeliggjør han innen kvelden, og det han lærer om kvelden, virkeliggjør han innen morgenen.” Og man må undres hvorfor dette korte tidsskjemaet tilsynelatende ble glemt. To forklaringer kan tenkes. Den ene kan ha vært en generell frustrasjon blant men-

nesker som prøvde å praktisere *satipaṭṭhāna*, uten å oppleve noe direkte resultat innen rimelig tid. Den andre, som nok også fungerte som en bekvem trøst for de som ikke var vellykkede, er den generelle indiske *kalpa*-tesen, som doserer et generelt forfall fra tidsalder til tidsalder. Denne kommer også til uttrykk i pali-tekstene. Ut fra denne måtte man regne med at fortidens mennesker var mer intelligente enn samtidens, og at det som fortidens helter kunne greie på en uke, ganske enkelt var umulig for samtidens mennesker.

Til slutt begrunner Buddha hele sin lange forelesning med at det var alt dette han hadde i tankene da han kom med sitt første utsagn, som han for sikkerhets skyld gjentar. Hele teksten er altså eksplisitt å regne som en kommentar til dette. Den hermeneutiske sirkel er fullført.

Litteratur

- Abhidharmadīpa* med *Vibhāsaprabhāvṛtti*, (red.) Jaini, P. S., Patna 1977.
- Abhidharmakośa* med *Abhidharmakośabhāṣyam* (Vasubandhu) og *Sphūtarthābhidharmakośavyākhyā* (Yasomitra), (red.) Sastri, Swami Dwarikadas, 2 bd., Varanasi 1981.
- Arthavinīścayasūtra & Its Commentary (Nibandhana)*, (red.) N.H. Samtani, Patna 1971
- Chandaburinarūnath, K. K.: *Pali-Thai-English-Sanskrit Dictionary*, Bangkok 1969.
- Childers, R. C.: *A Dictionary of the Pali Language*, New Delhi (1875) 1979.
- Dahlke: *Digha-Nikaya. Die lange Sammlung der Lehrreden*, ovs. Paul Dahlke, Zehlendorf-West bei Berlin 1920.
- Debvedi, Phra: *Sammasati. An Exposition of Right Mindfulness*, Bangkok 2531/1988.
- Dharmawiranatha: Sayadaw, Mahasi: *Lezingen in Boeddhayana Centrum, 5 verhandeligen over Satipatthana-meditatie*. Ovs. Bhikkhoe Dharmawiranatha, 's-Gravenhage 1980.
- Gunaratna, V. F.: *The Satipatthana Sutta and its Application to Modern Life*, Kandy 1970.
- Horner: *Majjhima Nikaya, The Middle Length Sayings* bd. I, ovs. I.B. Horner, Pali Text Society, London 1954.
- Khantipalo, Bhikkhu: *Calm and Insight. A Buddhist Manual for Meditators*, London (1981) 1987.
- Lie, Kåre A.: *Innsiktsmeditasjon. En buddhistisk metode*. Oslo 2002.
- Nalin: *Suttasangaho*. Brajamohan Pandeya Nalin (red.). Delhi u.å.
- Nyanaponika: *The Heart of Buddhist Meditation*, London (1962) 1983.
- Tysk utgave ved forf.: *Geistestraining durch Achtsamkeit*, Konstanz (1970) 1975.
- Norsk ovs.: *Oppmerksomhetstrening, kjernen i buddhistisk meditasjon*, ovs. Kåre A. Lie, Oslo, 1988.

- Nyanasamvara, Somdet Phra: *Betrachtung des Körpers "Kay-anupassana"*, Wien 1980.
- Nyanasatta Thera: *The Foundations of Mindfulness. Satipatthana Sutta*. Kandy (1969) 1974.
- Nyanavara Thero: *Mahasatipatthanasutra kæ' Giri-manandasutra plæ*, (red.) Nyanavara Thero, Bangkok 2528 (1985).
- PTSD: Rhys Davids, T. W./ Stede, W.: *The Pali Text Society's Pali-English Dictionary*, Pali Text Society (1921) 1972.
- Rahula, Walpola: *What the Buddha Taught*, New York (1959) 1981.
- Ovs.: *Buddhas lære*, Oslo 1991. Ovs. Kåre A. Lie.
- Rhys Davids: *Dialogues of the Buddha*, ovs. T. W. og C. A. F. Rhys Davids, PTS (1910) 1971.
- Silananda, U: *The Four Foundations of Mindfulness*. London 1990.
- Soma Thera: *The Way of Mindfulness, The Satipatthana Sutta and Commentary*, Kandy 1975.
- Sumangalavilasini: Buddhaghosa: *Sumangalavilasini Atthakatha*, 3 bd. PTS (1886-1932) 1968-71.
- Thiengburanatham, Wit: *Thai-English Dictionary*, Bangkok 1984.
- Visuddhimagga: Buddhaghosa: *Visuddhimagga*, 3 bd., BBF 2527; (red.) C. A. F. Rhys Davids, 3 bd., PTS 1920, 1921.
- Ovs.: *The Path of Purity*, ovs. Ñanamoli, Colombo 1964.
- Walshe: *Thus Have I Heard, (Dīgha Nikāya)*, ovs. Maurice Walshe, London 1987.
- Warder, A. K.: *Introduction to Pali*, PTS 1963.
- Wetlesen, Jon: *Selverkjennelse og frigjøring, et buddhistisk perspektiv*, Oslo 1983

