

Källa:
Sammāsati - An exposition of right mindfulness

Författare:
Phra Debvedi
(Prayudh Payutto)

Datum översättn: Sid
2001-02-14 1(20)

Förord

1985 publicerades en bok på Thaiändska av Phra Debvedi med titeln ”Buddhadhamma”. Den är på 1 145 sidor och behandlar Buddhas lära och den buddhistiska träningen. Ett kapitel med titeln ”Sammāsati” (rätt sinnesnärvaro, den sjunde faktorn på den Ädla Åttafaldiga vägen) är översatt till engelska av Dhamma-Vijaya. Följande text bygger på denna engelska översättning.

SAMMASATI

En framställning om rätt sinnesnärvaro

I den ädla åttafaldiga vägen, träningen som leder till totalt upphörande av otillfredsställelse, räknas *Sammāsati* som den andra faktorn i *Samādhi* sektionen, ”Den högre mentala träningen”. Den vanliga definitionen av *sammāsati* som ges i Buddhas tal är följande:

”Bhikkhus. Vad är *sammāsati*? Detta kallas *sammāsati*, att en bhikkhu i denna *Dhamma Vinaya*:

- a) Begrundar kroppen i kroppen med ansträngning, *sampajabba* och *sati* och utplånar begär och smärta med avseende på tillvaron.
- b) Begrundar känslor i känslor med ansträngning, *sampajabba* och *sati* och utplånar begär och smärta med avseende på tillvaron.
- c) Begrundar sinnet i sinnet med ansträngning, *sampajabba* och *sati* och utplånar begär och smärta med avseende på tillvaron.
- d) Begrundar dhammas i dhammas (1) med ansträngning, *sampajabba* och *sati* och utplånar begär och smärta med avseende på tillvaron.”

(1) alla mentala och fysiska problem

En annan definition som framgår i Abhidhamma texterna är följande:

”Vad är *sammāsati*? *Sati* betyder att hålla i minnet eller att föra till sinnet. *Sati* är tillståndet av att erinra sig något, tillståndet av att komma ihåg, tillståndet av att inte försvinna, tillståndet av att inte glömma. Med *sati* avses det *sati* som är en andlig förmåga och en andlig styrka. *Sammāsati* innebär det *sati* som är en upplysningsfaktor, det *sati* som är en faktor på ”vägen” och som är relaterat till ”vägen” Detta är vad som kallas *sammāsati*.”

Sammāsati som det definieras i Buddhas tal är en synonym för principen för Dhamma, känt som ”De fyra *satipatthana*”. De fyra beståndsdelarna har följande förkortade namn:

- e) *Kayanupassana* (begrundande av eller uppmärksamhet på kroppen)
- f) *Vedanānupassana* (begrundande av eller uppmärksamhet på känslor)

Källa:
Sammasati - An exposition of right mindfulness

Författare:
Phra Debvedi
(Prayudh Payutto)

Datum översättn: Sid
2001-02-14 2(20)

- g) *Cittanupassana* (begrundande av eller uppmärksamhet på sinnet)
- h) *Dhammanupassana* (begrundande av eller uppmärksamhet på *dhammas*)

Innan vi undersöker betydelsen av *sammasati* som de fyra *satipatthana* kan det vara lämpligt att visa en del generella egenskaper angående *sati* som grund för vår granskning.

Sati som Appamada

Sati är enklast tolkat som ”hågkomst”, men en sådan översättning kan ge idén att det bara är en aspekt av minnet. Även om minnet förvisso är ett viktigt inslag i funktionen av *sati* så ger det inte en helt rättvis beskrivning av ordets verkliga innebörd. För att uttrycka det i negativa termer, bortsett från dess betydelse som ”inte minnas”, refererar *sati* också till ”icke-vårdslöshet”, ”icke-förvirring”, ”icke-otydlighet” och ”icke-distraction”. Dessa negativt uttryckta betydelser av *sati* visar på de positiva kvaliteterna omsorg, varsamhet och vakenhet gentemot ens göromål. Tillståndet av att vara konstant närvarande med medvetenhet och på ett lämpligt vis reagera på det man kommer i kontakt med.

Speciellt när man diskuterar etiskt uppträdande jämför man ofta funktionen av *sati* med en grindvakt vars jobb är att hålla koll på de människor som kommer och går och tillåta in- och utpassage för de behöriga och förbjuda det för obehöriga. *Sati* är alltså av överordnad betydelse när det gäller etiskt uppträdande. Det har uppsikt över oss när vi utför våra plikter och vaktar och tyglar oss genom att hindra oss från att finna njutning i det ohälsosamma och genom att förhindra att negativiteter smyger sig in i sinnet. För att uttrycka det enkelt; *sati* påminner oss om att göra det goda och att inte ge efter för det negativa.

Buddhadamma betonar starkt betydelsen av *sati* på varje nivå av etiskt uppträdande. Att oavbrutet låta *sati* övervaka våra liv och vår Dhammaträning kallas *appamada* eller vaksamhet. För att göra framsteg i det buddhistiska etiska systemet är *appamada* av central betydelse och det brukar definieras som ”icke-separation” från *sati*. Detta kan utökas till att innefatta oavbruten omsorg och varsamhet; att inte låta sig själv slinta in på skadliga vägar; att inte missa ett tillfälle till framsteg; en klar medvetenhet om vad som behöver göras och vad man skall avstå ifrån; oavbruten uppmärksamhet och medvetenhet om ens plikter; att utföra ens dagliga arbetsuppgifter med uppriktighet och med orubblig strävan mot förbättring. Man kan säga att *appamada* är den buddhistiska termen för ansvar.

Appamada klassificeras som en ”intern faktor” vilket även gäller *yoniso-manasikara* (hälsosam reflektion), och bildar ett par med sin externa motsvarighet, *kalyanamittata* (umgänge med goda och ädla vänner). Buddhas ord för att beskriva betydelsen av *appamada* överlappar ibland de som används för att beskriva *yoniso-manasikara*. Dessa två *dhammas* är betydelsefulla men skiljer sig i tillämpning. *Yoniso-manasikara* tillhör *pabba* avdelningen och är ett verktyg som skall användas. *Appamada* å andra sidan tillhör *Samadhi* avdelningen och är det som styr användandet av verktyget *yoniso-manasikara*, sporrar till dess användande och inspirerar till fortsatta framsteg.

Källa:
Sammasati - An exposition of right mindfulness

Författare:
Phra Debvedi
(Prayudh Payutto)

Datum översättn: Sid
2001-02-14 3(20)

Vikten och omfattningen av hur *appamada* tillämpas vid olika nivåer av träning i etiskt uppträdande kan ses i Buddhas egna ord i de följande exemplen:

”Bhikkhus. Fotavtrycken av alla jordgående varelser rymms inom elefantens fotavtryck; elefantens fotavtryck sägs vara det främsta fotavtrycket med avseende på storlek. På samma sätt har alla hälsosamma *dhammas* vaksamhet som bas och de konvergerar inom gränserna för vaksamhet. Vaksamhet kan sägas vara främst bland dessa *dhammas*”

”Jag ser ingen annan *dhamma* som är lika stark orsak till att hälsosamma *dhammas* som ej redan uppstått skall uppstå och att redan uppkomna ohälsosamma *dhammas* skall avta, som vaksamhet. När man lever med vaksamhet kommer ej redan uppkomna hälsosamma *dhammas* oundvikligen att uppstå och ohälsosamma *dhammas* som redan uppstått kommer oundvikligen att avta.”

”Jag ser ingen annan *dhamma* som bidrar så starkt till suverän nytta...”

”När man ser det som en ‘intern faktor’ ser jag ingen annan *dhamma* som bidrar så starkt till suverän nytta som vaksamhet”

Även *Pacchimavaca*, Buddhas sista instruktioner som han gav innan han uppgick i *Parinibbana*, gällde *appamada*:

”Alla beroende ting är underkastade förfall. Sträva vidare med vaksamhet.”

”På samma sätt som gryningsljuset föregår soluppgången och är dess förebud; så leder fullkommandet av vaksamhet till och är förebudet till den Ädla Åttafaldiga Vägen... Den enstaka *dhamma* som är till mest hjälp för att den Ädla Åttafaldiga Vägen skall beträdas är vaksamhet... Jag ser ingen annan typ av *dhamma* som har sådan kraft att ge upphov till den ännu ej uppväckta Ädla Åttafaldiga Vägen, och Den Ädla Åttafaldiga vägen som väckts att mogna och fulländigas. En Bhikkhu som är vaksam kan förvänta sig att utveckla och förfina den Ädla Åttafaldiga Vägen.”

”Bhikkhus, ni skall tillämpa *appamada* i fyra områden:

Överge ohälsosamma handlingar. Utveckla goda handlingar. Försumma ingetdera.

Överge ohälsosamt tal. Utveckla rätt tal. Försumma ingetdera.

Överge ohälsosamma tankar. Utveckla goda tankar. Försumma ingetdera.

Överge fel åsikter. Utveckla rätt åsikter. Försumma ingetdera.

När en bhikkhu har övergett ohälsosamma handlingar, utvecklat goda handlingar.... övergett fel åsikter och utvecklat rätt åsikter känner han inga farhågor eller fruktan inför sin kommande död.”

”Bhikkhus, en bhikkhu skall övervaka sitt sinne med *sati* genom att vara vaksam inom fyra områden, nämligen genom att föresätta sig:

’Mitt sinne ska inte binda sig till de *dhammas* som uppmuntrar bundenhet;

Mitt sinne ska inte ogilla de *dhammas* som uppmuntrar motvilja;

Mitt sinne ska inte förvillas av de *dhammas* som uppmuntrar förvillelse;

Mitt sinne ska inte berusas av de *dhammas* som uppmuntrar berusning.’

När en bhikkhus sinne genom frånvaron av åtrå inte binder sig till de *dhammas* som uppmuntrar bundenhet, inte ogillar.... inte förvillasinte berusas, kommer han att vara fri från skräck och förvirring, fruktan och fasa och kommer inte känna något behov att tro på någonting, inte ens den vise mannens ord.”

”Fråga: Finns det någon enstaka *dhamma* som ger båda sorters fördel, både nuvarande och omedelbar fördel samt framtida och större fördel?

Svar: Ja det finns det.

Fråga: Vad är det för *dhamma*?

Svar: Den *dhamman* är vaksamhet”

”Konung, den *Dhamma* som jag på ett riktigt sätt förklarat är för de som har goda och ädla vänner, goda och ädla följeslagare, goda och ädla personer som ledsagare. Den är inte för de som har dåraktiga och omoraliska vänner, dåraktiga och omoraliska följeslagare, dåraktiga och omoraliska personer som ledsagare...Att ha goda och ädla vänner är lika med att leva det heliga livet.

Därför konung, skall du besluta dig för; Jag skall vara en som har goda och ädla vänner, goda och ädla följeslagare, goda och ädla personer som ledsagare. Den monark som sålunda har goda och ädla vänner skall leva sitt liv i tillit till principen av icke-försummelse av hälsosamma *dhammas*.

När konungen är vaksam, lever sitt liv i tillit till vaksamhet, då kommer alla; den inre kretsen, ädlingarna i hovet ...;den kungliga vakten ...ända ner till stadsborna och byborna, alla att tänka, Konungen är en vaksam person, lever sitt liv i tillit till vaksamhet. Vi skall också vara vaksamma, vi skall också leva i tillit till vaksamhet.

Konung, om du är en vaksam person och lever ditt liv i tillit till vaksamhet kommer du att få omvårdnad och beskydd. Den inre kretsen kommer att få omvårdnad och beskydd...allting ända ner till dina undersåtars hus och lador kommer att få omvårdnad och beskydd”

Betydelsen av sati för samhället

Det följande citatet från *Sedaka Sutta*, där Buddha beskriver betydelsen av *sati*, visar i praktiken hur nära *sati* står *appamada*, både i dess betydelse och till dess natur. Texten hjälper till att ytterligare klargöra vår förståelse av dessa båda *dhammas* och på samma gång visa den buddhistiska hållningen till livets samhällliga dimension. Det vittnar om att Buddhadhamma ser det inre livet för individerna som intimt förbundna med samhällets yttre liv och menar att värderingarna i de båda sfärerna är oskiljaktigt sammanbundna och att de motsvarar varandra, och att de i realiteten är identiska:

”Bhikkhus. Det fanns en gång en bambu-akrobat som satt upp sin påle och ropade till sin elev; ’Kom min gosse och klättra upp för pålen och ställ dig på mina axlar’ och hans elev gjorde som han var tillsagd. Sedan sade bambu-akrobaten till sin elev, ’Nu min gosse skall du ta väl hand om mig så skall jag ta hand om dig. Genom att se efter och skydda varandra så här skall vi visa våra färdigheter, få ett bra arvode och komma ner välbehållna från bambupålen.’ Vid dessa ord sade eleven till akrobatens, ’Mästare det kan inte göras på det sättet. Du ser

Källa:
Sammasati - An exposition of right mindfulness

Författare:
Phra Debvedi
(Prayudh Payutto)

Datum översättn: Sid
2001-02-14 5(20)

efter dig själv och jag ser efter mig själv. Om vi båda ser efter och skyddar oss själva då kommer vi att kunna visa våra färdigheter, få ett bra arvode och komma ner välbehållna från bambu pålen.’

Den välsignade sade, ’Det var det rätta sättet att öva i det fallet. På samma sätt som eleven talade till sin Mästare, Bhikkhus, skall ni när ni tänker ’Jag skall skydda mig själv’ praktisera *satipatthana* (vara uppmärksamma) och när ni tänker ’Jag skall skydda andra’ också praktisera *satipatthana*.

Bhikkhus, genom att skydda sig själv skyddar man andra och genom att skydda andra skyddar man sig själv. Och hur skyddar man andra genom att skydda sig själv? Genom att enträget praktisera, odla och utveckla *satipatthana*. På detta sätt skyddar man andra genom att skydda sig själv. Och hur skyddar man sig själv genom att skydda andra? Genom tålmod, genom icke-våld, genom att äga ett hjärta fyllt av *metta* och medkänsla. På detta sätt skyddar man sig själv genom att skydda andra.

’Jag skall skydda mig själv.’ Med den föresatsen bhikkhus, skall *satipatthana* praktiseras.

’Jag skall skydda andra.’ Med den föresatsen bhikkhus, skall *satipatthana* praktiseras.

Genom att skydda sig själv skyddar man andra; genom att skydda andra skyddar man sig själv.”

Satis betydelse för processen för utvecklande av vishet eller Uptplånandet av föreningar

Appamada eller vaksamhet syftar på den ständiga närvaron av *sati* i ens liv och den kontinuerliga tillämpningen av det i ens dagliga göromål. *Appamada* medför att man blir noggrann och försiktig; det förhindrar att man genom misstag förfaller till dåliga och skadliga beteenden. Det hindrar; det påminner om att man inte skall bli fångslad av njutbara företeelser och utan sinnesnärvaro hänge sig åt dem. Det sporrar en till att inte bli självbelåten och stimulerar till att enträget anstränga sig att oavbrutet fortsätta att gå vidare. Det gör en ständigt medveten om ens förpliktelser genom att ge en klar medvetenhet om vad som måste göras och inte måste göras, vad som redan gjorts och vad som återstår att göra. Det hjälper en att utföra ens olika sysslor med varsamhet och noggrannhet. Därför är, som tidigare påpekats, *appamada* av avgörande betydelse i ett etiskt system.

I varje fall kan man se att *appamada* har en vidsträckt etisk betydelse med avseende på ens allmänna uppträdande i livet. Det är något som är nödvändigt i stigande grad från stadiet att hålla levnadsreglerna till att uppnå *samhadi*. Det genomsyrar alla aktiviteter på alla nivåer i förening med ett stort antal andra *dhammas*, speciellt *vayama* (strävan), vilket det hela tiden är kombinerat med. Om man emellertid ser det uteslutande från sinnets synvinkel under processen av utvecklande av vishet (användandet av vishet för att rena sinnet), blir *appamada* det som ger stöd och uppmuntran utifrån. På den här nivån är uppmärksamheten begränsad till sinnets yttringar och urskiljer på ett subtilt sätt de olika fenomen i en ögonblick-till-ögonblick analys. Det är på det här stadiet som *sati* tydligt fullgör sin verkliga funktion och spelar den dominerande rollen som antyds av dess namn.

En förståelse av den verkliga innebörden av *sati* kan erhållas genom att begrunda dess funktion vid de tillfällen då dess roll är klart urskiljbar från den av andra *dhammas*, främst noterbar i träningen kallad *satipatthana*. Vid sådana tillfällen kan *satis* funktion sammanfattas som:

Den grundläggande karaktären hos *sati* är att det hindrar sinnet från att driva iväg. *Sati* tillåter inte att mentala tillstånd passerar förbi obemärkta. Det hindrar sinnet från att bli oroligt och rastlöst. Det är uppmärksamt, som om det kontrollerar varje förnimmelse som passerar in i medvetandet och slår ner på det. När man vill koncentrera sig på ett speciellt objekt upprätthåller det uppmärksamheten på det utan att låta objektet driva iväg eller försvinna. Genom *sati* riktar man sinnet mot objektet eller påminner sig om det, utan att låta det försvinna ur sinnet. Det finns en liknelse där det liknas vid en pelare för att det är fast inbäddat i sitt objekt, eller en grindvakt för att det övervakar de olika sinnesdörrarna och granskar alla sinnesdata som passerar in. Den närmaste orsaken för att *sati* skall uppstå är en fast och klar varseblivning av objektet eller någon av de olika typer av *satipatthana* som nämns i det följande.

När det gäller *satis* funktion sett ur ett etiskt perspektiv urskiljer man både återhållsamma och aktiva aspekter. Återhållsamt genom att *sati* fungerar som en väktare. Det hindrar sinnet från att bli oroligt, skyddar mot misstag och hindrar från att man faller in i oönskade mentala tillstånd eller situationer. Det ger inte något tillfälle för ohälsosamma tillstånd att tränga in i sinnet och hindrar från missbruk av tankeprocessen. Från den aktiva sidan sett är *sati* det som kontrollerar och inspekterar strömmen av sinnesmedvetande och alla ens handlingar för att säkerställa att de alla ligger inom önskvärda gränser. Det håller sinnet fastlåst vid det utvalda objektet. Det är alltså verktyget för att gripa tag i eller omsluta ett objekt och dess funktion är närmast att placera objektet framför sinnet för betraktande.

I Buddhistisk träning lägger man stor vikt vid *sati*, som framgår av Buddhas yttrande om att *sati* är nödvändigt i varje situation. *Sati* jämförs också med salt, vilket är nödvändigt för varje ”curry”, och med en premiärminister som måste vara delaktig i varje område i regeringsarbetet. *Sati* kan antingen hålla tillbaka sinnet eller stödja och hålla kvar det, beroende på situationen.

När man överväger de huvuddrag av *satis* funktion som nämnts ovan ser man att den nytta som man siktar mot i sin träning i *sati* är:

- i) Att hålla kvar sinnet i ett visst tillstånd genom att övervaka den kognitiva processen samt tankeströmmen och att bara acceptera det som stödjer sinnet och utesluta det som inte stödjer. Man leder tankeströmmen i en önskvärd riktning och stillar den och underlättar på så sätt *samadhi*.
- j) Att möjliggöra för kroppen och sinnet att uppehålla sig i ett tillstånd som kan kallas ”obundet” genom känslan av avslappning och välbefinnande, oavsett de yttre förhållandena. Ett tillstånd där man är beredd att möta varje situation som kan uppstå och ta itu med den på ett effektivt sätt.
- k) Att i tillståndet *samadhi* styra den kognitiva processen och tankeströmmen och att ändra eller expandera deras aktiviteter i olika riktningar.
- l) Förmågan att ta tag i ett meditationsobjekt och bildligt lägga det framför sinnet så att en påföljande granskning av vishetsfakulteten kan fortskrida med optimal

klarhet. Denna granskning skall vara ett fundament från vilken visdom kan utvecklas och bringas till fulländning.

5. Renandet av viljehandlingar härrörande från kropp, tal eller tanke. Frihet från eftergivenhet till orena tillstånd samt betvingandet av begär och fastklamrande. Medvetandegörande av ens handlingar (i kombination med *sampajabba*), en helt förädlad logik.

De fjärde och femte punkterna är målet i ett avancerat stadium av utveckling och kan endast uppnås genom en speciellt fastställd träningsmetod, som enligt vår definition av *sammāsati*, är de fyra *Satipatthana*.

Satipatthana som Sammāsati

Satipatthana översätts ibland som ”grunden för uppmärksamhet” och ibland som ”upprättandet av uppmärksamhet”. Det är det träningsätt som använder sati på det mest fördelaktiga sättet, vilket indikeras av Buddhas ord i *Maha Satipatthana Sutta*:

” Bhikkhus, detta är den enda vägen, för renandet av varelser, för att nå bortom bedrövelse och vecklagan, för att smärta och vånda skall upphöra, för att uppnå den övervärldsliga vägen, för att nå fram till *Nibbana*, det vill säga de fyra *Satipatthana*.”

Att utveckla *satipatthana* är en mycket omtyckt metod för Dhammaträning och den är högt lovordad och vördad. Den anses omfatta utvecklande av både *samatha* (stillhet) och *vipassana* (insikt). Utövaren av *satipatthana* kan välja mellan att antingen utveckla *samatha* tills absorptionstillståndet har uppnåtts, innan *vipassana*, baserat på de fyra *satipatthana*, utvecklas, eller att utveckla *satipatthana - vipassana* med bara en initial nivå av *samadhi*, den lägsta nödvändiga nivån.

Vipassana är en viktig princip för Buddhistisk träning som fast den är allmänt känd ofta är missförstådd. Den är därför förtjänt av vissa klargöranden. Den följande grundläggande översikten av *satipatthana* kommer att hjälpa till att ge en bättre förståelse av betydelsen av *vipassana*, alltifrån dess verkliga natur till dess olika aktivitetsområden och variationer, även i vilken omfattning det är möjligt att tillämpa *vipassana* i det dagliga livet samt vilken fördel det kan ge. Avsikten är emellertid inte att göra ett fullständigt studium av *vipassana* här. Syftet är att bara ge en sådan förståelse av dess betydelse som kan erhållas genom att studera dess grundläggande drag.

I korthet är de huvudsakliga elementen av *satipatthana* följande:

1. *Kayanupassana*, begrundande av eller uppmärksamhet riktad mot kroppen.
 - m) *Anapanasati*. På en avskild plats med korslagda ben fokuseras *sati* på ens in- och utandningar.
 - n) *Iriyapatha*. Fokusering på kroppsställningen med en klar uppfattning om i vilken position kroppen befinner sig vare man är i stående, gående sittande eller liggande position.
 - o) *Sampajabba*. Upprätthållandet av en klar uppfattning i varje handling och rörelse, t ex- går framåt, tittar runt omkring, sträcker ut armen, klär på sig, tuggar, äter, dricker, urinerar, vaknar, somnar, talar eller håller tyst.

- p) *Patikulamanasikara*. Begrundande av kroppen från huvudet till fötterna som en upplagsplats för ett stort antal oattraktiva beståndsdelar.
- q) *Dhatumanasikara* Begrundande av kroppen genom att reflektera över den som bestående enbart av dess fyra grundläggande element.
- r) *Navasivathika*. Studiet av döda kroppar i nio olika stadier av förfall, från en nyligen död till en kropp reducerad till söndervittrade ben.
- s) *Vedananupassana*. Uppmärksamhet på känslor d v s när en känsla av välbehag, obehag eller indifferens uppstår, vare sig associerad med sinnliga begär eller inte, har man en klar uppfattning av den i dess verklighet i samma ögonblick den uppstår.
- t) *Cittanupassana*. Uppmärksamhet på sinnet, d v s hur sinnet är i ett givet ögonblick- t ex om sinnliga begär är närvarande eller inte, om motvilja är närvarande eller inte, om det är upprört eller koncentrerat, frigjort eller fortfarande bundet o s v. Man har en klar uppfattning av sinnets verkliga underliggande tillstånd i det förevarande ögonblicket.
- u) *Dhammanupassana*. Uppmärksamhet på *dhammas*.
 - v) *Nirvarana* (hinder). En klar uppfattning av om något av de fem hindrena föreligger i innevarande ögonblick, det sätt på vilket ej ännu uppkomna hinder uppstår, hur redan uppkomna hinder kan överges och hur hinder som redan övergivits kan förhindras att uppstå på nytt.
 - w) *Khanda* (grupper). Uppfattning om hur varje *khandha* uppstår och upphör.
 - x) *Aytana* (sinnesbaser). En klar uppfattning av varje av de externa och interna sinnesbaserna samt de bojor som uppstår beroende av dem. En klar uppfattning av hur de redan uppkomna bojorna kan överges och hur de redan övergivna kan hindras från att återuppstå.
 - y) *Bojjhavgā* (upplysningsfaktorer). En klar uppfattning i varje ögonblick av om någon av de sju upplysningsfaktorerna är närvarande i sinnet eller inte. En klar uppfattning av hur de ej ännu utvecklade kan uppstå och hur de redan utvecklade kan utvecklas till fullkomning.
 - z) *Ariyasacca*. En klar och autentisk uppfattning av varje av de fyra ädla sanningarna.

I *Maha Satipatthana Sutta* slutar varje av de ovannämnda satserna med följande identiska refräng:

”En bhikkhu begrundar kroppen i kroppen internt (d v s ens egen kropp), begrundar kroppen i kroppen externt (någon annans kropp) eller begrundar kroppen i kroppen både externt och internt. Han begrundar hur något uppstår i kroppen, han begrundar hur något upplöses i kroppen, han begrundar både hur något uppstår och upplöses i kroppen. Han har en klar uppfattning av kroppens existens endast i den omfattningen som är nödvändig för att enbart ha vetskap om den, så att den kan tjänstgöra som ett objekt för uppmärksamhet. På så sätt lever han oberoende och klamrar sig inte fast vid något i världen”

Satipatthanas innersta natur

De framträdande drag av *satipatthana* som framgår enligt ovan visar att det är en träning som inte nödvändigtvis kräver att man drar sig tillbaka in i avskildhet från samhället eller avsätter tid speciellt för den. Många visa lärare har därför uppmuntrat till en integration av den i det dagliga livet.

Satipatthana huvuddrag visar oss att det endast är fyra områden i vårt liv som kräver vaksamhetens öga av *sati*, nämligen: (1) kroppen och dess reaktioner, (2) de olika känslorna av välbehag och smärta, (3) sinnets olika tillstånd, (4) *dhammas*. Genom att låta *sati* vaka över dessa fyra områden tillförsäkras man sig frihet från fara och lidande och ett liv i klarhet och välbefinnande, som kulminerar i insikten av den yttersta sanningen.

Man kan också se från översikten enligt ovan att *sati* aldrig verkar ensamt utan alltid tillsammans med andra *dhammas*. En sådan *dhamma* som inte uttryckligen nämnts i texten är *samadhi* som åtminstone måste föreligga i en svag form. De tre *dhammas* som namngivits i definitionen av *sammasati* enligt ovan är:

1. *Atapi* (Där finns strävan)
Här refereras till *Samma Vayama* (rätt strävan), den sjätte faktorn i den åttafaldiga vägen, vilken innebär att man skall skydda sig mot och överge det som är ohälsosamt samt skapa och upprätthålla det som är hälsosamt.
- aa) *Sampajano* (Där finns klar uppfattning)
Refererar till visdomsfakulteten.
- bb) *Satima* (Där finns uppmärksamhet)

Den andra punkten, *Sampajano*, som översätts med ”Där finns klar uppfattning” (*sampajabba*) är viktig. *Sampajabba* är en *dhamma* som vanligen framträder tillsammans med *sati*. *Sampajabba* är visdomsfakulteten (*pabba*). Träningen i *sati* är alltså ett element i utvecklandet av *vishet*. *Sampajabba* (*pabba*) är den klara och penetrerande förståelsen av objektet eller handlingen som *sati* har fixerat på. En förståelse av objektet eller handlingen med avseende på syftet, dess natur och vägen att gå vidare i relation till det, fri från förvillelse och missförstånd.

Den andra frasen i definitionen av *sati* ”.. utplånar begär och smärta med avseende på tillvaron”, visar den attityd som blir resultatet om man besitter *sati-sampajabba*, nämligen sinnesjämvikt och frihet, ett tillstånd obundet av befläckelser vare sig med ursprung i bundenhet eller motvilja.

Frasen som delas av alla stycken”.. Han begrundar hur något uppstår .. han begrundar hur något upplöses ..” pekar mot en kontemplativa förståelsen av saker i ljuset av ”de tre kännetecknen” och resulterar i en varseblivning och erfarenhet av hur de verkligen är. Frasen ”..uppmärksamhet av kroppens existens...” t ex refererar till en medvetenhet av kroppen som den verkligen är utan att klä upplevelsen med koncept, tolkningar eller bundenhet, utan att sätta etiketter som en person eller ett själv, som ’han’ eller ’henne’ eller ’jag’ eller ’min kropp’. Den här attityden är därför en av frihet och självständighet på så sätt att den är obunden till några externa villkor. Den är utan greppande efter saker i världen med längtan och fastklängande.

Källa:
Sammasati - An exposition of right mindfulness

Författare:
Phra Debvedi
(Prayudh Payutto)

Datum översättn: Sid
2001-02-14 10(20)

För att ytterligare belysa det här ämnet kommer en del viktiga palitexter här att översättas och kortfattat förklaras:

1. *Kaye kayanupassi* (begrundar kroppen i kroppen).
Den här frasen refererar till att se kroppen endast som en kropp, eller som en mötesplats eller samlingsplats för kroppens olika beståndsdelar. Det betyder att se kroppen som att inte vara 'han' eller 'henne' eller 'mig' eller 'den här personen' eller 'den där personen' eller som att den tillhör någon alls, inte se en man eller kvinna. Med andra ord, man ser direkt i överrensstämmelse med verkligheten, i överrensstämmelse med kroppens verkliga tillstånd. Det man ser korresponderar med det man tittar på, alltså man tittar på en kropp och ser en kropp snarare än att titta på en kropp och ser 'mr Smith' eller någon motbjudande eller någon attraktiv person. Detta överrensstämmer med vad de gamla mästarna säger, "Man ser vanligen inte det man tittar på. Man ser tvärtom det man verkligen inte har sett. När man inte ser sanningsenligt blir man bunden vid det man ser och när man blir bunden finns ingen befrielse".
2. *Atapi sampajano satima* (där finns strävan, klar uppfattning och uppmärksamhet).
Med andra ord, där finns *Samma Vayama* (rätt strävan), *Samma Ditthi* (rätt förståelse) och *Samma Sati* (rätt uppmärksamhet), de tre faktorer av den ädla åttafaldiga vägen som alltid måste brukas gemensamt för att utveckla varje aspekt av vägen.
 - cc) Strävan (*vayama*) ger sinnet energi. Det förhindrar sinnet från att bli modfällt eller deprimerat, från att vackla eller gå tillbaka och ger inte tillfälle för ohälsosamma *dhammas* att uppstå. Det är en kraft som sporrar sinnet att gå vidare och som uppmuntrar tillväxt av olika hälsosamma *dhammas*.
 - dd) Klar uppfattning (*sampajabba*) är visdomsfakulteten som begrundar och till fullo förstår objektet som *sati* har fokuserat och förhindrar förvillelse att uppstå med avseende på det. Det förstår på ett korrekt sätt objektets verkliga natur.
 - ee) Uppmärksamhet (*sati*) är det som fixerar objektet och som håller jämna steg med det i varje ögonblick och inte låter det glida ur sinnet eller låter det bli oklart eller förvirrat.
3. *Vineyya loke abhijhadomanassam* (han utplånar begär och smärta med avseende på tillvaron).
När man tränar på det här sättet blir sinnet spatiöst och klart och vare sig begär, bundenhet, sorg eller motvilja kan övermanna det.
4. *Atthi kayoti panassa sati paccupatthita hoti yavadeva banamattaya patissatimattaya* (han har en klar uppmärksamhet av kroppens existens endast i den omfattningen som är nödvändig så att den kan tjänstgöra som ett objekt för uppmärksamhet).
Sati fokuserar klart och direkt på sanningen att kroppen bara är kroppen, att ingen varelse, person, man eller kvinna är underförstådd i den. Upplevelsen av kroppen är enbart för att utveckla och stärka *sati-sampajabba*, inte för att hänge sig åt fantasifulla dagdrömmar. Det samma gäller för känslor, sinnet och *dhammas*.

Källa:
Sammasati - An exposition of right mindfulness

Författare:
Phra Debvedi
11(20)
(Prayudh Payutto)

Datum översättn: Sid
2001-02-14

5. *Anisitto ca viharati* (och han är oberoende)
Hans sinne är fritt utan bindningar till några omständigheter. Han är inte beroende av bundenhet och åsikter som stöd, han är oberörd av dem. När han t ex upplever något är han direkt medveten om det precis som det är utan att ta sin tillflykt till längtan och åsikter för att färga och försköna det. I korthet anförtror han inte sin tankeförmåga, sin fantasi eller sin lycka till längtan och åsikter.
6. *Na ca kibci loke upadiyati* (klamrar sig inte fast vid något i världen).
Han griper inte tag i eller fäster sig vid något överhuvudtaget, vare sig form, känsla, varseblivning, viljeformationer eller medvetande som varande själv eller tillhörande ett själv.
7. *Ajjhattam va ...bahiddha va* (internt...externt)
Olika lärares förklaringar av den här frasen skiljer sig åt men i kommentarerna är man överens om att internt syftar på en själv och externt syftar på andra. En sådan tolkning stämmer med *Abhidhamma* texterna som tydligt förklarar termen, t ex ”Och hur ser en bhikkhu sinnet i sinnet externt? När sinnet hos en annan person är fullt av lust uppfattar han tydligt att det förhåller sig så.” En del kanske här undrar om det är passande att snoka i andra människors kroppar och sinnen och om man verkligen kan se sanningen där. Det vi skall se här är att målet med träningen är att använda *sati* i alla situationen vi möter och att då inte uppleva mer än vad som finns där. I vårt dagliga liv är det oundvikligt att vi måste ha med andra människor att göra och dessa kontakter skall ske med medvetenhet. Vår upplevelse av andra skall vara i samklang med hur de är och baseras på den direkta personliga erfarenheten, utan att överskrida vad man blivit varse vid kontakten med dem. (Om man äger förmågan att läsa andras tankar skall ens vetenskap inte överstiga gränserna för denna förmåga. Om man inte har förmågan finns det inte någon anledning att vara nyfiken). På så sätt kommer man inte att splittra sig och bli förvirrad så att *dhammas* som begär och motvilja får chans att födas. Om man inte kan se andras mentala tillstånd är det inte viktigt då det inte är en betydelsefull del av träningen.

Ett sätt att sammanfatta det ovan nämnda är att utvecklandet av *satipatthana* innebär att man lever med *sati* och *sampabbana* så att bilden av ett själv, skapat av sinnets oförstånd, inte finner någon lucka där den kan smyga sig in i ens tankar och skapa problem.

Forskare i väst har jämfört *satipatthana* med nutida psykoterapeutiska metoder. I deras utvärdering av de olika metodernas förtjänster har de kommit till slutsatsen att *satipatthana* ger bättre resultat. Dessutom är det en metod som kan praktiseras av vem som helst själv och dess värde är inte begränsat till när tillstånd av mental abnormitet råder utan kan användas även av personer med god mental hälsa. *Satipatthana* har ett vidare användningsområde. Dessa uppfattningar kommer emellertid inte att diskuteras vidare här, istället följer en fortsatt sammanfattning av de mer framträdande dragen av *satipatthana*, nu i termerna av mer samtida tankesätt.

Källa:
Sammāsati - An exposition of right mindfulness

Författare:
Phra Debvedi
12(20)
(Prayudh Payutto)

Datum översättn: Sid
2001-02-14

Träningen som en process

De faktorer som den här träningen består av är tvåfaldiga: Den passiva (det som är fokuserat på, koncentrerat på, begrundat), och den aktiva (fokuserande, observerande, koncentrerande, begrundande).

De passiva beståndsdelarna är de vardagliga, normala sakerna som är gemensamma för oss alla: Kroppen och dess rörelser, tankar, känslor o s v , när de uppstår (endast de som existerar i det innevarande ögonblicket är giltiga objekt för kontemplation).

De aktiva beståndsdelarna av fokuserande, koncentrerande, observerande och begrundande är *satipatthanas* fundamentala verktyg och de är funktioner av *sati* och *sampajabba*. *Sati* är det som håller tag i det utvalda objektet. *Sampajabba* är visdomsfakulteten som förstår naturen av det tillstånd eller objektet som begrundas. När man t ex vid gående fokuserar på koppens rörelse har man en uppfattning om sådana saker som anledningen till varför man går och den avsedda destinationen. *Sampajabba* förstår objektet eller handlingen som den är utan att lägga på känslor o s v.

Det finns något att vara uppmärksam på här som måste poängteras. Det gäller en missuppfattning som kan leda till en missriktad och resultatlös träning. En del människor misstolkar mening av de vanliga översättningarna av *sati* som "hågkomst" och *sampajabba* som "självmvetenhet". De etablerar medvetenhet på känslan av jaget och upplever det som ansvarigt för de olika handlingar som utförs, "jag gör det här; jag gör det där". Deras träning blir på så sätt ett skapande eller stärkande av jagbegreppet. Sinnet blir upptaget av jagbegreppet och utvecklar en rigiditet, eller driver åtminstone iväg från sin uppgift och omintetgör resultatet av träningen. Om man har utvecklat en sådan felaktig förståelse skall man titta på *satis* betydelse som "att vara medveten om", att hålla kvar sinnet vid dess objekt, på den uppgift som utförs eller i flödet av handlingar. Man skall även se på *sampajabbas* mening i bemärkelsen klar uppfattning av det som *sati* för fram till sinnet. Med andra ord så är det inte frågan om att använda *sati* för att fokusera på känslan av jag, "jag gör det här; jag gör det där", utan att hålla själva uppgiften i medvetandet, inte att vara medveten om den som utför uppgiften. *Sati* skall vara uppmärksam på handlingen som utförs eller det innevarande sinnestillståndet, i en sådan utsträckning att det inte finns utrymme att tänka på sig själv, eller "aktören". Sinnet måste stanna med det som sker tills känslan av ett jag eller en aktör blir överflödig.

De väsentliga dragen i en fokuserad kontemplation är det exakta, oförfalskade iakttagandet av objektet, alltså att se och förstå vad objektet är, dess karaktär och de effekterna av dess närvaro. Det innebär att möta, acceptera, betänka och förstå. Uppmärksamhet på objektet bibehålls i varje ögonblick, utan att reagera på något sätt, utan att utvärdera, kritisera eller bedöma det som gott eller ont, rätt eller fel, o s v. Där finns ingen tolkning av objektet i ljuset av ens känslor, fördomar eller bundenhet vid uppfattningar om det som varande behagligt eller obehagligt, angenämt eller oangenämt. Man bara förstår hur på vilket sätt den här saken, tillståndet eller aspekten är, utan att komplettera ens egen varseblivning av det med tankar som "min", "hans", "jag", "hennes", "herr A", "fröken B", o s v. Ta t ex begrundandet av känslor; i det ögonblick en smärtsam känsla uppstår vet man att en smärtsam känsla uppstår, på vilket sätt den har uppstått och hur den därefter upplöses. I begrundandet av mentala fenomen, t ex när oro eller nedstämdhet uppstår i sinnet, tar man tag i oron eller nedstämdheten och begrundar på vilket sätt de uppkommit och hur det utvecklats. När ilska uppstår och efter att det blivit ett föremål för uppmärksamheten avtar, tar man upp den redan

försvunna ilskan som ett objekt för begrundan och reflekterar över dess fördelar och nackdelar, orsaken till att den uppstått och det sätt på vilken den försvunnit. Det kan vara behagligt att studera, reflektera över och analysera ens lidande! När det bara är lidande som uppstår och försvinner och inte ”mitt lidande” eller ”jag lider”, är lidandet fråntaget all sin förmåga att skada den som betraktar det. Vilken sorts godhet eller ohälsosamhet som än uppstår eller är närvarande i sinnet tar man itu med det utan att försöka undvika det på något sätt. Man förnimmer det och observerar det från det ögonblick det uppstår tills det naturligt försvinner, därefter riktar man uppmärksamheten mot något annat. Det är som att se på skådespelarna i ett skådespel eller att vara åskådare i ett evenemang. Det är en inställning som är jämförbar med en doktors vid en obduktion eller en vetenskapsman som observerar föremålet för sin undersökning. Inte som en domare som lyssnar till bevisen i en rättegång. Det är en objektiv snarare än en subjektiv inställning.

En viktig utmärkande egenskap hos det tillstånd som kännetecknas av *sati-sampajabba* är att man hela tiden är i det nuvarande ögonblicket. *Sati* är medvetet om vad som i varje ögonblick uppstår, vad som händer, eller vad man gör och tillåter inte sinnet att komma på villovägar. Där finns ingen bundenhet till, eller fasthållande av, någon tidigare upplevelse och inget svävande iväg in i framtiden på jakt efter saker som ännu inte har inträffat eller existerar. Om någon ouppklarad angelägenhet från tidigare måste övervägas tar *sati* tag i de relevanta detaljerna och visdomsfakulteten reflekterar över dem på ett meningsfullt sätt, så att varje företeelse blir sinnets rådande objekt. Där finns inget planlöst eller obefogat drivande iväg in i det förgångna eller i framtiden. Att vistas i det nuvarande ögonblicket ger en frihet från begär. Ett sinne som inte förleds eller motiveras av själviska begär existerar med en vishet som frigör det från *dukkhas* olika sätt att visa sig, som sorg och ånger, upphetsning, oro och depression. Det ger upphov till en medvetenhet som åtföljs av en känsla av rymd, klarhet och välbefinnande.

Resultatet av träningen

Renhet: När *sati* fixerar enbart på det objekt man valt att fokusera på och *sampajabba* förstår det som det är, då kommer medvetandeströmmen och tankarna naturligt att förbli i renhet. Det finns inget rum för de olika föroreningarna att uppstå. När man undersöker och analyserar företeelser bara som de är utan att bifoga känslor och föreställningar, som baseras på subjektiva fördomar och preferenser, kommer det inte att uppstå någon längtan. Det är en metod för att utplåna föroreningar (*asava*) och skydda sinnet från de som ej ännu uppstått.

Frihet: Det rena sinnestillståndet som nämnts ovan kommer också att vara ett tillstånd av frihet. Oberört av de olika sinnesintryck som faller in mot det, genom att de alla används som materiel för en objektiv analys. När sinnesintryck inte tolkas genom påverkan av föroreningarna utövar de inget subjektivt inflytande över den som erfar dem. Den personens uppträdande kommer att frigöras från de omedvetna drivkrafter som föroreningarna är. Det är detta som åsyftas när det i texterna refereras till ”lever oberoende (alltså att inte vara slav under begär och åsikter) och klamrar sig inte fast vid något i världen”.

Vishet: Till följd av en sådan mental process fungerar visdomsfakulteten med maximal effektivitet. Frånvaron av fördunkling genom känslor, tendenser och förutfattade meningar försäkrar om att man förnimmer saker som de i verkligheten är, en autentisk medvetenhet.

Frigörelse från *dukkha*: När sinnet vistas i ett tillstånd av vakenhet, förstår saker som de är och är i stånd att upprätthålla en sådan klarsynthet, kan inte de synsätt som bygger på en oklar logik uppstå. Därför kommer sinnestillstånd som är grundade på begär (*abhijja*) och själslig smärta (*domanassa*) att vara frånvarande, så även alla former av oro. Det här sinnestillståndet kallas ”frigjort”. Det upplevs som lätt och spatiöst, avslappnat, klart och oberoende.

Ett faktum är att alla resultat av träningen som nämns ovan är olika men närbesläktade aspekter av en enda helhet. För att sammanfatta med ”beroende uppkomst” och ”de tre karaktärerna” som utgångspunkt: Människor är okunniga om det faktum att jaget de klamrar sig fast vid i en djupare mening inte existerar, det är bara ett flöde som består av ett stort antal inbördes beroende materiella och immateriella fenomen, som kontinuerligt uppstår och försvinner i enlighet med komplexa processer av orsaker och villkor. När man är omedveten om denna sanning klamrar man sig fast vid känslor, tankar, begär, vanor, attityder, övertygelser, åsikter och medvetenhet som uppstår i varje ögonblick och ser det som ens jag. Man känner att jaget hela tiden förändras: ”Jag var så, nu är jag så här, Jag tyckte så, nu tycker jag så här” o s v. När man uppfattar ”jag” som ett subjekt, som tycker om saker och inte tycker om saker, är man bara förledd av tankar och känslor. Det här sinnets förvillade tillstånd är källan till att man tänker oriktigt. Som en konsekvens av det styrs och kuvas tankar, känslor och handlingar av vad helst man för ögonblicket klamrar sig fast vid som ett jag. När man praktiserar enligt *satipatthana*-metoden ses varje typ av materiellt och immateriellt fenomen uppstå och försvinna i enlighet med dess natur. En analys av de olika beståndsdelarna av detta flöde genom att isolera dem efter innehåll eller temporal sekvens, och på så sätt förnimma en kontinuerlig förändring, vår tillvaros naturliga process, gör att man inte längre förleds att klamra sig fast vid någonting som ett jag. Fenomenen förlorar då sin makt att styra.

Om den här insikten når optimal djup och klarhet uppnås ett tillstånd av befrielse. Det etablerar sinnet i ett nytt tillstånd, som en lätt, klar ström fri från inre problem, tendenser och bindningar. Det är födseln av en ny personlighet. För att uttrycka det på ett annat sätt: det är tillståndet av perfekt mental hälsa, jämförbart med en kropp som sägs vara i perfekt form, fri från alla störande sjukdomar, alla dess organ fungerar väl med normal kapacitet. I den här liknelsen ses *satipatthana*-träningen som en metod att utplåna sinnets olika negativiteter och eliminera allt det som formar problem och hinder för sinnets funktion. *Satipatthana* skapar en rymd i sinnet. Man blir redo att leva, möta och ta itu med allting i livet med beslutsamhet och gott humör.

Det formuleras med följande ord av Buddha:

”Bhikkhus, det finns två typer av sjukdom, fysisk sjukdom och andlig sjukdom (mental sjukdom). Det finns varelser i världen som kan hävda att de under ett helt år varit fria från fysisk sjukdom. Det finns varelser i världen som kan hävda att de under två hela år... tre år... fyra år... fem år... tio år... tjugo år... trettio år... fyrtio år... femtio år... hundra år varit fria från fysisk sjukdom. Men svårt är det att finna i denna världen de varelser som kan hävda att de varit fria från andlig sjukdom, ens för ett enda ögonblick, förutom de inom vilka föreningarna har förintats”

”Ärade *Sariputta*: ’Extremt klart är ditt utseende idag, lekman, dina anletsdrag skiner. Säkerligen har du lyssnat på ett Dhammatal av den välsignade.’ ”Lekmanen *Nakulapita*: ’Ärade Herre, hur kan det vara på något annat vis? Jag har just blivit bestänkt med nektarn från ett Dhammatal av den välsignade.’

Källa:
Sammasati - An exposition of right mindfulness

Författare:
Phra Debvedi
15(20)
(Prayudh Payutto)

Datum översättn: Sid
2001-02-14

”Ärade *Sariputta*: ’Med vilken typ av Dhammatal bestänkte den välsignade nektar på dig?’

”Lekman *Nakulapita*: ’Ärade herre, jag kom framför den välsignade, visade min respekt för honom och efter att ha satt mig på en passande plats talade jag till den välsignade sålunda, ’Vördade Herre, jag befinner mig i slutet av mitt liv, jag är en ledbruten gammal man, min ålder är hög, min kropp är anfäktad av sjukdom och är i ständig värk. Vidare har jag sällan haft chansen att skåda den glädjande åsynen av min Vördade Herre och Sanghan. Må min Vördade Herre, av medlidande, ge en undervisning som främjar min långvariga välgång och lycka.’

”Buddha: ’Det är korrekt, lekman, det är så. Den här kroppen är oundvikligen anfäktad av sjukdom, just som ett ägg är omgivet av ett skal. Av de som bär runt denna kropp, vem förutom en dåre kan hävda att den är fri från sjukdom, ens för ett ögonblick. Därför, lekman, skall du träna dig sålunda, ’Fast min kropp är anfäktad av sjukdom skall inte mitt sinne vara det’. Ärade Herre, det var med detta dhammatal som Herren Buddha stänkte nektar på mig”.

Varför är sati som håller sig jämsides med det rådande ögonblicket en viktig grund för vipassana?

Vår mest vanliga, vardagliga aktivitet, som oavbrutet pågår i våra dagliga liv är förnimmelsen av sinnesintryck, genom ögonen, öronen, näsan, tungan, kroppen och sinnet. Sinnesintryck åtföljs alltid av en känsla, antingen av en känsla av välbehag och välbefinnande, av smärta och obehag eller av indifferens. I närvaron av en känsla sker en reaktion i sinnet. Om välbehag och välbefinnande frammanas av ett objekt uppstår gillande och fastklamrande. Om smärta och obehag frammanas uppstår ogillande och motvilja. När det finns gillande av någonting uppstår begäret att uppleva mer av det, att upprepa njutningen, att skaffa sig eller äga. När det finns ogillande av någonting uppstår begäret att undkomma det, att frigöra sig från det eller göra att slut på det. Den här processen fortgår kontinuerligt, både på subtila nivåer som tenderar att förbli obemärkta, och ibland med en intensitet som är lätt igenkännlig och ger en klart urskiljbar och bestående effekt på sinnet. När processen visar sig med den här intensiteten eller är påfallande tydlig, kommer den vanligtvis att medföra långvarig och komplicerad mental påverkan. Om ärendet inte bearbetas och löses i hjärtat (sinnet) kommer det att ge en påverkan på ens framtida tal och handlingar. Människors liv, deras roll i tillvaron och det sätt de förhåller sig till varandra, härrör alltså huvudsakligen från detta oupphörliga flöde av mentala fenomen som är närvarande i varje ögonblick av våra liv.

Att tanklöst överlämna sinnet till den beroende process som beskrivits ovan, dvs gillande och fastklamrande till känslor av välbehag och välbefinnande, eller ogillande och motstånd mot känslor av smärta och obehag, kommer att hämma och hindra utvecklandet av vishet. Man kommer att förhindras att se saker som de är, eller på ett riktigt sätt uppfatta deras verkliga natur.

Sålunda kan följande hinder mot utvecklandet av vishet urskiljas:

Sinnet kommer att styras av gillande och ogillande och fångas av det. Sinnets vision fördunklas av detta gillande och ogillande och fjärrar sig från en riktig varseblivning av fenomenens verkliga natur.

Sinnet sysselsätter sig med det förflutna eller framtiden. Efter att ha uppmärksammat ett

objekt och efter att gillande eller ogillande uppstått, kommer sinnet att häfta fast vid eller motsätta sig den del, aspekt eller egenskap av objektet som framkallat gillandet eller ogillandet. Det kommer att ta till sig en bild av den aspekten som om det vore allt som fanns att se, föda och göda den tills företeelsens verkliga innehåll nästan helt fördunklats. Det här kvarstannandet vid en speciell aspekt av fenomenet, som beror av gillande eller ogillande, och som därefter medför fasthållandet av en idé eller bild som uppkommer i sinnet är att uppehålla sig i det förflutna. Den därpå följande mentala expansionen och tillväxten av bilden är en drift in i framtiden. Kunskapen om och förståelsen av ett objekt blir alltså baserat på den ofullständiga aspekten av bilden av det som tilldrar sig ens gillande eller ogillande, eller på en mer förändrad bild som fantasin skapat från den ursprungliga. Följaktligen finns det ingen uppfattning om objektet som det är i sin helhet i det innevarande ögonblicket. *Sinnet styrs av mental betingning*, vilket innebär att det tolkar meningen men det som uppfattas eller upplevs i ljuset av ens personliga bakgrund och ackumulerade vanor, alltså de värderingar, attityder och åsikter som man klamrar sig fast vid och värnar om. Sinnet har då fallit in i ett betingat tillstånd och är oförmöget att se med sinnesjämvikt på den rena upplevelsen självt. *Sinnet integrerar den betingade bilden av upplevelsen och förstör den* och skyndar på så sätt på tillväxten av vanemässiga reaktioner.

Sinnet egenskaper som nämns ovan gäller inte bara för de grova och ytliga tillstånden i ens dagliga liv och i ens allmänna göromål. Tonvikten i läran läggs på deras manifestation på den subtila och djupgående nivån av det mentala kontinuumet. Det är genom deras närvaro som vanliga, oupplysta varelser leds till att se saker som stabila och påtagliga, att uppfatta en inneboende skönhet eller fulhet i dem, att binda sig till konventionella sanningar utan att se fenomen i deras rätta ljus, som tillfälliga uttryck för flyktiga förändringar. Människor ackumulerar vanor och betingade tendenser så att de missuppfattar tillvaron nästan från den dag de föds och fortsätter tjugo eller trettio år, fyrtio eller femtio år, till och med längre än så utan att någonsin träna sig för att bryta kretsloppet av felaktigt tänkande. Att åstadkomma en förbättring är följaktligen inte lätt. I samma ögonblick som man blir medveten om ett objekt och innan man har tid att komma till stillhet och studera processen, har sinnet redan fallit in i sin vanemässiga reaktion. Botemedlet i det här fallet är alltså inte bara frågan om att bryta en vana och uppge en betingad process utan det krävs också att man tyglar sinnets vanemässiga benägenhet att följa i gamla hjulspår. Här är *sati* viktigt, både initialt som en vägröjare och därefter som det element vilken de övriga faktorerna samlas kring. Målet med *satipatthana* träning är, genom att upprätthålla *sati* i det innevarande ögonblicket och att alltid se saker bara som de verkligen är: att bryta mönstret av förvillade tankebanor, att utplåna den ohälsosamma beroende processen och att gradvis minska den tidigare betingningen med en samtidig framväxt av en ny disposition i sinnet.

Sinnet som genom *sati* förblir i det nuvarande ögonblicket äger egenskaper som är den totala motsatsen till de som ett sinne fångat i flödet av ohälsosamma *dhammas* har. Där finns ingen möjlighet för gillande eller ogillande att uppstå i det då deras närvaro är beroende av att sinnet griper tag i någon särskild egenskap eller aspekt av objektet. Genom att därefter dröja kvar där faller sinnet tillbaka i det förflutna. Gillande och ogillande existerar bara i samband med att man inte är närvarande i det rådande ögonblicket. En konsekvens av medvetenhet på det i nuet rådande tillståndet är att det förhindrar att man driver iväg bort i det förgångna eller i framtiden. I närvaron av *sati* sker ingen skärpning eller inget stärkande av tidigare ackumulerade felaktiga vanor.

Källa:
Sammasati - An exposition of right mindfulness

Författare:
Phra Debvedi
(Prayudh Payutto)

Datum översättn: Sid
2001-02-14 17(20)

När man är oavbrutet medveten om varje fenomen som uppstår i nuet är det oundvikligt att man upptäcker vissa karaktärsdrag hos sig själv som är obehagliga eller som man vanligen skulle anse vara oacceptabla. Med *sati* kan man tillstå och modigt möta dessa egenskaper som de är utan att försöka undvika dem och utan någon form av självbedrägeri. Det är på så sätt möjligt att rensa bort dem ur sinnet och lösa de problem som finns inom en själv.

Sinnet med oavbruten *sati* är ett sinne som äger egenskaperna renhet, utstrålning, rymd, glädje och frihet. Det är ett öppet och rent sinne.

Allting är skapat och existerar i enlighet med naturlagar. Sanningen är något som visar sig hela tiden men vi stänger oss ute ifrån den, och om vi inte gör det så upplever vi bara en förvrängd bild av den eller så förleder vi oss själva angående dess natur. Orsaken till den här förvrängningen, det här självbedrägeriet och döljandet är att vi fångas av den betingade strömmen av ohälsosamma *dhammas* som beskrivits ovan. Så fort det här felaktiga steget är taget kommer den falska gamla vilkorsprocessen att förleda oss till ännu fler misstag och i realiteten utesluta alla möjligheter till att se sanningen. Då mänskligheten oavbrutet under en oändligt lång tid har ackumulerat dessa vanor kräver träningen i att råda bot på dem och skapa nya tendenser i sinnet också en lång tidsperiod.

När *sati* hålla jämna steg med förändringen i företeelser och verkar oavbrutet utan avbrott på ett tillitsfullt sätt, när man inte sätter upp en barriär mot sanningen eller förvränger bilden man erfar, när man är fri från vanans och beroendets makt, då är man beredd att se saker som de är och förstå sanningen.

När det här stadiet är uppnått och de andra förmågorna (speciellt vishetsfakulteten) är fullt utvecklade och väl grundade kommer de att arbeta tillsammans med *sati*, eller lita till *sati*, för att fungera fullt ut och på så sätt framkalla *banadassana*, den autentiska tolkningen av fenomenen vilket är *vipassanas* mål. Men för att förmågorna skall nå den mognad som krävs för ett sådant arbete måste man lita till en progressiv träning, som i sin början måste inkludera studium och utforskande av läran. Studier och logiskt tänkande är av avgörande betydelse för att en klar vision av sanningen skall uppstå.

Sati i sig själv är inte *vipassana*. *Vipassana* är visdom (*pabba*) eller användandet av visdom. Emellertid ges visdom en optimal möjlighet att arbeta när den beror av *satis* vägledning och stöd. Träningen i *sati* är alltså av avgörande betydelse för *vipassana*. Man tränar i *sati* för att till fullo utnyttja vishetsfakulteten. Att träna *sati* är att samtidigt träna visdom.

När man pratar om *sati* på den praktiska nivån snarare än den akademiska inkluderar man även i dess mening visdomen den är förenad med. Styrkan och kontinuiteten som uppnås genom *sati* härstammar från de bådas samarbete. *Pabba* som arbetar tillsammans med *sati* gällande vardagliga göromål tenderar att kännetecknas av *sampajabba* eller klar uppfattning. På denna nivå visar sig *pabba* som en bidragande faktor i träningen i samarbete och förbindelse med *sati*. I ens tal eller samtal t ex litar man i huvudsak till *sati*. När det emellertid gäller mer subtila nivåer av introspektion skiftar tonvikten över till *pabba*, och *sati* degraderas mer till rollen av en tjänare. Det *pabba* som verkar på denna nivå är t ex *dhamma-vicaya* i ”De sju upplysningsfaktorerna”. Men oberoende av om det är *sampajabba*, *dhamma-vicaya* eller *pabba*, betecknat med något av dessa eller dess andra namn, om det verkar genom att ge en klar kännedom och förståelse av ting i direkt överensstämmelse med dess sanna natur för att frigöra sinnet är det alltihop *vipassana*.

Sati fullgör en viktig uppgift i både *samatha* och *vipassana* och en jämförelse mellan de olika uppgifter det har i de båda kan hjälpa till att ytterligare klargöra de frågor som behandlats ovan. I *samatha* binder *sati* sinnet vid objektet, eller håller kvar objektet i sinnet, enbart för att möjliggöra för sinnet att orubbligt koncentrerar på objektet och fullt ut gripa tag i det, att vara orörligt stilla och fri från förvirring och oro. Tillståndet när sinnet på så sätt är fast och orubbligt centrerat på objektet, till den grad att det oavbrutet blir till ett med det, kallas *samadhi* och visar att *samatha* uppnåtts.

I *vipassana* fokuserar *sati* på objektet och håller kvar det i sinnet, eller bibehåller sinnet vid objektet, på ett likartat sätt. Målet här är emellertid att använda sinnet som en plats att placera objektet för en undersökning och begrundande av visdomsfakulteten. Med hjälp av det stadiga och stabila sinnet griper man tag i objektet så att *pabba* kan undersöka och analysera det. Träningen i *samatha* kan jämföras med att med ett rep binda en ung vild tjur vid en påle. Allt den kan göra är att gå runt pålen som den är bunden vid till den till slut, när vildheten har dämpats, lägger sig fogligt vid pålens fot. Här kan sinnet jämföras med den unga tjuren, meditationsobjektet med pålen och *sati* med repet. Träningen i *vipassana* kan jämföras med att man tar ett preparat och fäster det på glas för att möjliggöra att den efterföljande undersökningen sker smidigt och exakt. Här kan hjälpmedlen för att sätta fast preparatet jämföras med *sati*, preparatet med meditationsobjektet, glaset med det stabiliserade sinnet och undersökningen med *pabba*.

De föregående anmärkningarna har behandlat de viktiga skillnaderna mellan *samatha* och *vipassana* men några få ytterligare observationer återstår att redovisa. En sådan är att i *samatha* är målet att lugna sinnet, så att när *sati* nyttjas för att fokusera på ett objekt kommer det stadigt att fixera det med det enda målet att producera en fast och orubblig koncentration på objektet och förhindra även den minsta separation, tills sinnet så småningom fullständigt och orubbligt förblir vid "tecknet" eller den mentala bilden av meditationsobjektet. I *samatha* fixerar man alltså ett objekt som bara är en perception skapad i sinnet hos meditatören.

I *vipassana* är å andra sidan målet kunskap och förståelse av hur saker verkligen är. Följaktligen fokuserar *sati* bara på verkligen existerande fenomen för att *pabba* fullständigt och klart skall förstå naturen av deras existens. *Sati* uppmärksammar hur saker är redan från deras födelse till dess avtagande och slutliga upphörande. Det fordrar en medvetenhet om varje slag av sinnesintryck som möter medvetandet så att *pabba* kan förstå var och ett av dem som de verkligen är. Det är alltså inte ett fast objekt som man fokuserar på. För att tillförsäkra en riktig och autentisk varseblivning måste *sati* vara medveten om förändringen i varje ögonblick och också för att förhindra sinnet från att bli kvar vid ett objekt eller en aspekt av ett objekt.

En annan mindre skillnad är att i *samatha* fokuserar *sati* antingen på ett fast objekt eller ett objekt som rör sig regelbundet inom vissa givna gränser. I *vipassana* fokuserar *sati* på ett objekt som rör sig eller förändras på något sätt. I *samatha* väljer man ett definierat objekt som ett hjälpmedel för att underlätta för sinnet att komma till ro och stabiliseras. I *vipassana* kan man fokusera på vilket objekt som än uppträder i sinnet; vadhelst som visar sig och låter sig begrundas, allt som medger en vision av sanningen är giltigt. Allt som observeras kan indelas i kategorierna kroppen, känslorna, sinnet eller *dhammas*, eller uttryckt på ett annat sätt: *nama-rupa* (sinnet och kroppen).

En annan viktig beståndsdel i träningen som är behjälplig för att vidare klargöra de speciella kvaliteter som skiljer *vipassana* från *samatha*, är *yoniso-manasikara* (hälsosam reflektion).

Yoniso-manasikāra är en mental faktor som understödjer uppkomsten av vishet och är följaktligen av stor vikt i *vipassana*. I *samātha* är det, även om det kan vara ett stöd vid många tillfällen, av mindre betydelse och kan i vissa fall vara överflödigt då ordinär betraktelse är tillräckligt. Om allt går väl och resultaten är de förväntade finns det ingen anledning att göra bruk av *yoniso-manasikāra*. Däremot vid de tillfällen som sinnet nekar att rikta uppmärksamheten mot objektet och motstår alla försök att tygla det och framhärdar i upprördhet. Eller i de meditationer, t ex *metta*, som kräver ett visst mått av reflektion, kan man behöva ett användbart redskap för att vägleda sinnet. Vid dessa tillfällen behövs stödet av *yoniso-manasikāra*, ett intelligent användande av tankeprocessen för att leda sinnet på rätt väg mot målet. Ett exempel på det är att veta hur man skall reflektera för att hejda ilska och ersätta den med *metta*.

I *samātha*-träningen är den typ av *yoniso-manasikāra* som erfordras endast till för att framkalla hälsosamma *dhammas*. Det finns ingen anledning att frambringa den kvalitet som aktiverar den klara urskiljningen av tingens sanna natur. I *vipassana* är *yoniso-manasikāra* ett viktigt steg på vägen mot visdom och är därför en väsentlig princip i *Dhamma*. *Yoniso-manasikāra* är omedelbart föregående vishet, det är det som bereder vägen för vishet eller öppnar upp ett utrymme för vishet att mogna i. Dess karaktär och det sätt det verkar på är så likartade med de för *pabba* att när man talar om dem refererar man vanlig bara till den ena men syftar i själva verket på båda.

Yoniso-manasikāra fungerar som en länk mellan *sati* och *pabba*. Det är det som leder tankeflödet på ett sådant sätt att visdom kan verka och ge resultat. För att uttrycka det annorlunda, det är det som förser visdom med metoden, det är det funktionella verktyg som brukas vid användandet av visdom. De som studerar *Dhamma* tenderar att bli förvirrade då man i vanligt tal använder termen *yoniso-manasikāra* både i betydelsen av metoden för tänkande (vilket är dess riktiga innebörd) och det efterföljande begagnandet av *pabba* i överrensstämmelse med denna metod. Som termen alltså ofta brukas betecknar den både reflektion och visdom, med andra ord ”vis reflektion”.

Denna tvetydighet kan också uppstå då man talar om de praktiska uttrycken för *pabba*. T ex när man använder termen *dhammavicāya* (urskiljning av *dhammas*) får man vanligen själv räkna ut att *dhammavicāya* betecknar användandet av visdomsfakulteten för att särskilja olika *dhammas* genom att använda en av de metoder som ges av *yoniso-manasikāra*.

För att visa processen som en sekvens av på varandra följande händelser, kan man säga att när *sati* för fram ett objekt, fullt iakttagbart inför sinnet, tar *yoniso-manasikāra* tag i det och bearbetar det på ett sådant sätt att *pabba* kan undersöka det och hantera det på ett relevant sätt. *Yoniso-manasikāra* fixerar de aspekter som är tillgängliga för *pabbas* funktion och bestämmer vilken fortsatt väg *pabba* skall välja. *Pabba* fortskrider i enlighet därmed och om *yonisoko-manasikāra* har gjort ett bra förberedelsearbete kommer ansträngningarna att bära frukt. *Sati* är närvarande i varje steg i denna process för närhelst *yonisiko-manasikāra* verkar är alltid *sati* närvarande. Det stöds av, och stödjer även i sin tur, *yonisiko-manasikāra* i *vipassana*.

En jämförelse kan göras med någon som är ute och skördar blommor eller vattenväxter i en roddbåt på en orolig älv. Först måste den personen ankra upp båten så att den kommer att förbli på den plats där växterna växer. Sedan greppar han tag i stjälkarna, samlar ihop dem och ordnar dem på ett lämpligt sätt så att de kan skördas. Med den andra handen använder han det verktyg han förberett och skär av stjälkarna. *Sati* kan jämföras med ankaret som stabiliserar båten och gör det möjligt att stanna inom räckhåll för växterna. Båten som hålls

Källa:
Sammasati - An exposition of right mindfulness

Författare:
Phra Debvedi
20(20)
(Prayudh Payutto)

Datum översättn: Sid
2001-02-14

stilla i sitt läge kan jämföras med sinnet. Handen som samlar ihop stjälkarna och håller dem på ett lämpligt sätt är som *yonisiko-manasikara*. Den andra handen som håller verktyget som skär av stjälkarna är som *pabba*.

En ingående förtrogenhet med *sammasati*, den sjunde faktorn på den Ädla Åttafaldiga Vägen, ger en ingående kännedom om dess karaktär och variation, dess effekter, dess nytta, dess relation med andra *dhammas* och den roll den spelar i träningen som leder till slutgiltigt upphörande av *dukkha*. En sådan förståelse av *sammasati* är ovärderlig för den praktiserande buddhisten.

” Bhikkhus, detta är den enda vägen för renandet av varelser, för att nå bortom sorg och veklagan, för smärtans och plågans upphörande, nämligen de fyra *satipatthana*.”