

# De fire edle sannheter

(Wetlesen, s. 8 f. 132 ff. 137 ff. 287)

## 1. Om lidelsen (alt er lidelse)

dukkha

- I Negative følelser
- II Forandring
- III Tingenes virkelighetsnatur

(Wetlesen, s. 8, 12 f. 138 f. 287 ff)

## 2. Lidelsens opphav (årsak: tørst)

thrisna

(Wetlesen, s. 141 ff. 182 ff. 289 f)

3 kjennetegn ved alle mentale og kroppslige prosesser (tilakkkhana)

Metafysiske konsepter, og er logisk knyttet.

- I. Forjengelighet (anicca)
- II. Ikke selv (følger av I) (anatta)
- III. Forbundet med lidelse (dukkha)

(Wetlesen, 15, 147, 153 f. 295, 301, 329)

## 3. Lidelsens opphør (lidelsen kan stoppes)

(Wetlesen, s. 143 f. 290 f)

Biologi - celler forgår og nye oppstår  
F. Capra - "Fysikkens toot" - atomnivå

## 4. Veien til frigjøring fra lidelsen

Karmisk  
Nirvansk

De 3 usunne røtter

1. Grådighet (lobha), lidenskaplig begjær (rāga)
  2. Hat (dosa, dvesa)
  3. Innbildning (moha)
- (Wetlesen, 22 f. 42 ff. 175)

De 3 sunne røtter

1. Generøsitet (med opphav i medlidenhet) (ikke-grådighet) (alobha)
  2. Vennlighet/kjærlighet (ikke-hat) (adosa)
  3. Forståelse/visdom (ikke-innbildning) (amoha)
- (Wetlesen s. 22 f. 42 ff. 175 f)

8 delte vei

1. Rett syn (sammā-ditthi)
2. Rett hensikt (sammā-sankappa)
3. Rett tale (sammā-vācā)
4. Rett handling (sammā-kammanta)
5. Rett levevei (sammā-ājīva)
6. Rett anstrengelse (sammā-vāyāma)
7. Rett årvåkenhet (sammā-sati)
8. Rett konsentrasjon (sammā-samādhi)

Visdom (pañña)

Moral (sīla)

Konsentrasjon (samādhi)

Wetlesen s. 146, 291 f  
(Man kan også bruke "perfekt" istedefor "rett".)

De fem minstekravsnormene: (pañcasīla, pañcasīla)

1. Ikke skade liv.
2. Ikke stjele.
3. Ikke hengi seg til urettmessig sex.
4. Ikke falsk tale.
5. Ikke bruke rusmidler.

De ti moralske grunnnormer (dasa sīla):

- De fem foregående pluss:
6. Ikke spise mellom måltidene (ett måltid om dagen, før kl 12).
  7. Ikke musikk, danse, drama, eller annen form for underholdning.
  8. Ikke bære smykker eller bruke parfyme.
  9. Ikke sove i høye myke senger.
  10. Unngå kontakt med penger og andre verdisaker.

## 12 faser

tidligere liv

1. Uvitenhet (avijjā)
2. Disposisjoner (sabhāra)
3. Bevissthet (viññāna)
4. Mentale og kroppslige faktorer (nāma-rupa)

konsituerer

A Fem grupper av tilværelsesfaktorer (pañcakāhandhā)

(Wetlesen, s. 140, 154, 166-173, 181, 195, 212, 285)

B De tolv bevissthetsgrunnlag (āyatana)

(spesifisering av pkt. 1 i A)

(Wetlesen, s. 140, 142, 154, 166 ff. 171 ff. 181, 191, 217, 315)

1. Formgruppen eller kroppslige faktorer (rupa).	1. Øyet (synssans)	3. Øret (hørselsans)	5. Nesen (luktesans)	7. Tungen (smakssans)	9. Kroppen (berøringssans)	11. Sinnsgrunnlaget el. sinnstypen
2. Fornemmelsesgruppen herunder følelser (vedana).	2. Synlig form	4. Lyd	6. Lukt	8. Smak	10. Berørte ting	12. Objektgrunnlaget el. objekttypen
3. Persepsjonsgruppen herunder erindring (sañña).	13. Synsbevissthet	14. Hørselsbevissthet	15. Luktbevissthet	16. Smaksbevissthet	17. Berøringsbevissthet	18. Sinnsbevissthetstypen
4. Disposisjonsgruppen (sankāra).						
5. Bevissthetsgruppen (viññāna).						

(Wetlesen s. 140, 150, 167)

nåværende liv

5. Seks grunnlag (for bevisstheten) (āyatana)
6. Inntrykk (phassa)
7. Fornemmelse (vedanā)
8. Tørst (el. lidenskaplig begjær) (tanhā)
9. Klynging (upādāna)
10. Eksistensiell utvikling (bhava)

neste liv

11. Fødsel (jāti)
  12. Alderdom, død, ... lidelse (dukkha)
- (Wetlesen, s. 141, 147, 155, 157, 173, 181 f. 200)

Gjør A til de 5 klyngegrupper

C De atten bevissthetstyper (dhāthu)  
(spesifisering av pkt. 5 i A, inkluderer også B)

(Wetlesen, s. 141, 147, 155, 157, 173, 181 f. 200)

Lars Strand '99