

BUDDHAS LÄRA

av
Walpola RAHULA

”Sabbadānaṃ dhammadānaṃ jināti”

”Sanningens gåva övergår alla andra gåvor”

Innehållsförteckning	Sida
Introduktion	1
1 De fyra ädla sanningarna	9
2 <i>DUKKHA</i>	9
3 <i>SAMUDAYA</i> : <i>Dukkhas</i> uppkomst	15
4 <i>NIRODHA</i> : <i>Dukkhas</i> upphörande	18
5 <i>MAGGA</i> : Vägen	22
6 <i>ANATTA</i>	25
7 <i>BHĀVANĀ</i>	32
8 BUDDHAS LÄRA OCH VÄRLDEN AV IDAG	37
Ordlista, ordförklaringar	44
Noter, kapitel 1 till 8	48
Kommentar till den svenska översättningen	55

Stavning och uttal av sanskrit- och paliord

Stavning av sanskrit- och paliord är enligt internationell transkriptionspraxis. Alla förekommande sanskrit- och paliord, ortnamn och namn skrivs kursivt. Vissa vokaler och konsonanter har speciella accenter över eller under sig. Ungefärliga uttalet utifrån svenska språket är följande:

<i>a</i>	uttalas som i agn
<i>ā</i>	öppet a men dubbelt så långt
<i>ai</i>	som aj
<i>au</i>	som aula
<i>i</i>	som i illa
<i>ī</i>	dubbelt så långt som i
<i>o</i>	alltid långt som å i åka
<i>r</i>	ri eller ru
<i>u</i>	som o i ost
<i>ū</i>	dubbelt så långt som u
<i>c</i>	som ch i eng. chair
<i>ḍ</i>	som rd i mellansvenska fjord (med tungan längre bak)
<i>h</i>	tonande som i behov
<i>ḥ</i>	tonlöst som i hov
<i>j</i>	som i eng. jar
<i>ṃ</i>	varierar, liknar svenska n (nasalljud)
<i>ṇ</i>	som ng i sång (nasalljud)
<i>ñ</i>	som i spa. señor
<i>ṇ</i>	som rn i mellansvenska forna (med tungan längre bak)
<i>r</i>	rullande med tungspetsen (mellansvenska ros – betonat)
<i>ś</i>	som k i köra
<i>ṣ</i>	som rs i mellansvenska fors (med tungan längre bak)
<i>ṭ</i>	som rt i mellansvenska fort (med tungan längre bak)
<i>y</i>	som i yoghurt

Introduktion

I hela världen finns idag ett växande intresse för buddismen. Mängder av sällskap och studiegrupper har kommit till, och massor av böcker om Buddhas lära har publicerats. Tyvärr måste man konstatera att de flesta av dem har skrivits av människor som inte är verkligt kompetenta eller som för in missvisande antaganden från andra religioner, som misstolkar och förvränger ämnet. En professor i jämförande religionskunskap, som nyligen skrev en bok om buddismen, visste inte ens att *Ānanda*, Buddhas hängivne följeslagare, var munk (bhikkhu), utan trodde att han var lekman! Den kunskap om buddismen som sprids av sådana böcker kan läsaren själv föreställa sig.

Jag har försökt att i denna lilla bok vända mig till den bildade allmänhet, som inte är förtrogen med ämnet men skulle vilja veta vad Buddha egentligen lärde. För dess skull har jag försökt att kortfattat och så enkelt och direkt som möjligt ge en trogen och riktig redogörelse för de ord som Buddha verkligen använde och som återfinns i de ursprungliga palitexterna i *Tipiṭaka*, som allmänt accepteras av experterna som de tidigaste bevarade uppteckningarna av Buddhas lära. Det material som här används och de avsnitt som citeras har tagits direkt från dessa original. I några fall har jag också refererat till några senare verk.

Jag har också hållit i minnet den läsare som redan har en del kunskap om vad Buddha lärde och skulle vilja fördjupa sina studier. Jag har därför medtagit inte bara motsvarigheterna i pali till de flesta nyckelorden utan också referenser till originaltexterna i fotnoter.

Svårigheterna har varit många: hela tiden har jag försökt att styra mellan det okända och det lättfattliga för att kunna ge läsaren av idag något, som han kan förstå och uppskatta, utan att förlora något att innehåll och formen i Buddhas tal. Medan jag skrivit har jag behållit de gamla texterna levande i mitt inre och medvetet behållit de synonymer och upprepningar som var en del av Buddhas tal, så som de bevarats genom den muntliga traditionen, så att läsaren ska få en uppfattning om den uttrycksform som läraren använde. Jag har hållit mig så nära originalen som jag kunnat, och försökt göra mina översättningar enkla och läsliga. Men det finns en punkt bortom vilken det är svårt att ta en idé utan att för förenklingens skull förlora den speciella mening som Buddha var intresserad av att utveckla. Då titeln "Vad Buddha lärde" valdes för denna bok, kände jag att det vore fel att inte nedteckna Buddhas ord liksom de bilder han använde istället för en framställning som kanske vore mera lättförstådd men riskerade att förvränga meningen.

Jag har i boken diskuterat nästan allt som vanligen uppfattas som det väsentliga och fundamentala i Buddhas lära. Detta innefattar lärorna om de Fyra Ädla Sanningarna, den Ädla Åttafaldiga Vägen, människans fem sidor, *Karma*, återfödelse, betingad uppkomst (*Paṭiccasamuppāda*), läran om icke-själen (*Anatta*), etablerandet av uppmärksamhet (*Satipaṭṭhāna*). Naturligtvis finns det i texten uttryck som måste vara obekanta för västerlänningen. Jag skulle därför vilja att han, om han är intresserad, först läser kapitel 1 och sedan fortsätter med kapitlen 5, 7 och 8 för att därefter återvända till kapitlen 2, 3, 4 och 6, när den översiktliga meningen är klarare och mer levande. Det skulle inte vara möjligt att skriva en bok om Buddhas lära utan att ta upp de ämnen som *Theravāda* och *Mahāyāna* buddismen har accepterat som grundläggande i hans tankesystem.

Uttrycket *Theravāda* (*Hīnayāna* eller "den lilla vagnen" används inte längre i välunderrättade kretsar) kan översättas med "de äldres (*theras*) skola" och *Mahāyāna* med "den stora vagnen". De används om de två huvudriktningarna i buddismen idag.

Theravāda, som ses som den ursprungliga, ortodoxa buddismen, efterföljs på Ceylon, i Burma, Thailand, Kambodja, Laos och Chittagong i östra Pakistan. *Mahāyāna*, som utvecklades senare, efterföljs i andra buddistiska länder som Kina, Japan, Tibet, Mongoliet med flera. Det finns vissa olikheter, främst vad gäller vissa trosuppfattningar, bruk och sedvänjor, mellan dessa två skolor, men då det gäller Buddhas viktigaste läror, vilka vi ska ta upp här, är *Theravāda* och *Mahāyāna* enhälligt överens.

Det återstår här bara att uttrycka min tacksamhet till professor E. F. C. Ludowyk, som faktiskt inbjöd mig att skriva denna bok, för all hans hjälp, intresse och de förslag han kom med och för att han läst manuskriptet. Min djupa tacksamhet går också till Marianne Möhn, som gick igenom manuskriptet och kom med värdefulla förslag.

Paris juli 1958 Walpola Rahula

Buddha

Buddha, vars förnamn var *Siddhattha* (*Siddhārtha* på sanskrit) och efternamn *Gotama* (Skr. Gautama), levde i norra Indien på 500-talet f. Kr. Hans far Suddhodana härskade över *Sākyas* rike (i nutida Nepal). Hans mor drottningen hette *Māyā*. Enligt tidens sed gifte han sig som sextonåring med den hängivna och vackra unga prinsessan *Yasodharā*. Den unge prinsen bodde i sitt palats omgiven av all tänkbar lyx. Plötsligt insåg han livets realiteter och mänsklighetens lidanden och beslöt att finna en lösning – vägen ut ur detta allomfattande lidande. Vid 29 års ålder, strax efter hans enda barns, *Rāhula*, födelse, lämnade han sitt rike och levde som asket i sökandet efter denna lösning. Under sex år vandrade asketen Gotama i floden Ganges dalgångar, han träffade berömda religiösa lärare och studerade, följde deras system och metoder och underkastade sig stränga asketiska övningar. De räckte inte för honom. Han övergav alla traditionella religioner och deras metoder och gick sin egen väg. Det var då som han en kväll, när han satt under ett träd (sedan känt som bodhi- eller boträdet, ”visdomens träd”) vid stranden av floden *Neranjara* vid Buddha-Gaya (nära Gaya i nuvarande Bihar), vid 35 års ålder uppnådde Upplysning, och härefter blev känd som Buddha, ”den Upplyste”. Efter sin upplysning höll Gotama Buddha sin första predikan inför en grupp av fem asketer, hans gamla vänner i sökandet, i hjortparken i Isipatana (nuvarande Sarnath) nära Benares. Därefter undervisade han under 45 år människor av alla samhällsklasser – kungar och bönder, braminer och kastlösa, bankmän och tiggare, heliga män och rövare – utan att göra den minsta åtskillnad dem emellan. Han såg ingen skillnad mellan kaster och sociala grupper, och den Väg han predikade om var öppen för alla människor, som var beredda att förstå och följa den. Vid 80 års ålder gick Buddha bort vid *Kusinārā* (i nuvarande Uttar Pradesh i Indien). Idag finns buddismen på Ceylon/Sri Lanka, i Burma, Thailand, Kambodja, Laos, Vietnam, Tibet, Kina, Japan, Mongoliet, Korea, på Formosa, i delar av Indien, Pakistan och Nepal och också i Ryssland och dess forna delar. Det finns över 500 miljoner buddister i världen.

(Kapitel I)

Buddismens kärna

Bland alla religionsgrundare var Buddha (om vi får kalla honom grundare av en religion i ordets allmänna betydelse) den ende som inte hävdade att han var något annat än en människa, helt och hållet. Andra lärare var antingen Gud eller Hans inkarnationer i olika former eller inspirerade av Honom. Buddha var inte bara en människa, han hävdade inte att han fått inspiration från någon gud eller högre makt. Han tillerkände alla sina insikter, färdigheter och gärningar endast mänsklig strävan och mänsklig intelligens. En människa och endast en människa kan bli en Buddha. Varje människa har inom sig förmågan att bli en Buddha, om hon vill och strävar därefter. Vi kan kalla Buddha en människa par excellence. Han var så fulländad i sin ”mänsklighet” att han senare kom att uppfattas som nästan ”övermänsklig” i den folkliga religionen.

Människans ställning är enligt buddismen suverän. Människan är sin egen herre, och det finns ingen högre varelse eller kraft som sitter till doms över hennes öde.

”Människan är sin egen tillflykt, vem annars kan vara hennes tillflykt¹?” sade Buddha. Han förmanade sina lärjungar att ”vara sin egen tillflykt” och aldrig söka tillflykt eller hjälp hos någon annan.² Han undervisade, uppmuntrade och stimulerade varje individ att utveckla sig själv och att arbeta för sin egen frigörelse, för människan har kraften att befria sig själv från all bundenhet genom sin egen ansträngning och intelligens. Buddha säger ”Du måste själv göra arbetet, för *Tathāgatan*³ lär bara ut vägen⁴”. Om Buddha alls ska kallas ”frälsare”, är det bara i den meningen att han upptäckte och visade vägen till befrielse, Nirvāṇa. Men vi måste själva gå vägen.

Det är utifrån principen om individens ansvar som Buddha ger sina lärjungar frihet. I *Mahāparinibbāna-sutta* säger Buddha att han aldrig tänkte sig att styra Saṅgha (munkorden⁵), ej heller ville han att Saṅgha skulle vara beroende av honom. Han sade att det inte finns någon esoterisk lära i hans undervisning, inget gömt i ”lärarens slutna näve” (*ācariya-muṭṭhi*), eller för att uttrycka det i andra ord hade han aldrig något dolt ”i rockärmen”.⁶

Den tankefrihet som Buddha tillät är okänd i de andra religionernas historia. Denna frihet är nödvändig därför att, enligt Buddha, människans frigörelse beror av hennes eget

förverkligande av sanningen och inte på någon guds eller annan yttre krafts välvilliga nåd som belöning för hennes lydiga goda uppförande.

Buddha besökte vid ett tillfälle den lilla staden Kesaputta i kungadömet Kosala. Invånarna kallades *Kālāma*. När de hörde att Buddha var i stan, sökte de upp honom och sade:

”Herre, det var några eremiter och braminer i vår stad. De förklarar och belyser bara sina egna läror och föraktar, fördömer och avvisar andras läror. Sedan kom andra eremiter och braminer, vilka i sin tur förklarar och belyser bara sina egna läror och föraktar, fördömer och avvisar andras läror. Bland oss, Herre, finns hela tiden tvivel och ovisshet om vilka av dessa vördade eremiter och braminer som talade sanning och vilka som talade falskt.” Buddha gav dem då följande råd, unikt i religionshistorien: ”*Kālāma*, det är rätt att ni känner tvekan, att ni är förvirrade, för tvivel har uppkommit i en fråga som är tveksam. Lyssna nu, *Kālāma*, låt er inte styras av berättelser eller traditionen eller hörsägen. Låt er inte styras av religiösa texters auktoritet eller av enbart logik eller slutledningar, ej heller genom att tänka på uppenbarelser eller en förtjusning i spekulationer, ej heller av skenbara möjligheter eller av idén ”detta är vår lärare”. Men, *Kālāma*, när ni själva vet att vissa saker är osunda och fel och dåliga, då ska ni sluta med dem ... Och när ni själva vet att vissa saker är sunda och goda, då ska ni acceptera och följa dem.”⁷

Buddha gick ännu längre. Han sade till munkarna att en lärjunge ska undersöka även själva *Tathāgatan* (Buddha), så att lärjungen ska bli fullt övertygad om det sanna värdet hos den lärare som han följer.⁸

Enligt Buddhas lära är tvivel (*vicikicchā*) ett av de fem hindren (*Nīvaraṇa*⁹) för den klara förståelsen av sanningen och för andliga framsteg (och för den delen för alla framsteg). Tvivel är dock inte någon ”synd”, för det finns inga trosartiklar inom buddismen. I själva verket finns ingen ”synd” i buddismen, så som synden uppfattas i en del religioner. Roten till allt ont är okunnighet (*avijjā*) och falska föreställningar, idéer (*micchā diṭṭhi*). Det är otvivelaktigt så, att så länge det finns tvivel, ovisshet, förvirring kommer någon utveckling inte att vara möjlig. Det är lika omöjligt att förneka, att det måste finnas tvivel så länge som man inte förstår eller ser klart. Så för att komma vidare i utvecklingen är det absolut nödvändigt att göra sig av med tvivel. För att bli av med tvivel måste man se klart.

Det tjänar ingenting till att säga att man inte ska tvivla eller att man ska tro. Att man säger ”jag tror” betyder inte att man förstår eller ser klart. När man arbetar med ett matematiskt problem, kommer man till ett stadium då man inte vet hur man ska komma vidare och känner tvekan och ovisshet. Så länge man känner detta tvivel kan man inte gå vidare. Om man vill komma vidare, måste man upplösa ovissheten. Det finns sätt att lösa ovissheten. Att bara säga ”jag tror” eller ”jag tvivlar inte” kommer absolut inte att lösa problemet. Att tvinga sig själv att tro eller att acceptera något utan att ha förstått är beräknande men inte andligt eller intelligent.

Buddha var alltid ivrig att skingra tvivel. När han hade endast några minuter kvar att leva, uppmanade han flera gånger sina lärjungar att fråga honom, om de hade några tvivel på hans lära och inte senare känna sorg för att de inte kunnat lösa dessa tvivel. Men lärjungarna var tysta. Det han då sade var rörande: ”Om det är av respekt för läraren som ni inte frågar något, så ställ istället frågan till en vän” (d.v.s. ställ frågan till vännen så att denna kan fråga för ens räkning).¹⁰

Inte bara tankefriheten utan också den tolerans Buddha tillät är förvånande för den som studerar religionshistorien. Vid ett tillfälle i *Nalanda* sändes *Upāli*, som var en framstående och rik husägare och lekmannalärjunge till *Nigaṇṭha Nātaputta (Jaina Mahāvīra)*, av denne uttryckligen för att träffa Buddha och besegra honom i en tankefejd om vissa sidor av läran om karma, därför att Buddhas syn på saken skiljde sig från *Mahāvīras*¹¹. Tvärs emot förväntningarna blev *Upāli* efter diskussionen övertygad om att Buddhas synpunkt var den rätta och hans lärares felaktig. Han bad därför Buddha att acceptera honom som lekmannalärjunge (*upāsaka*). Men Buddha bad honom att än en gång tänka över saken och inte ha för bråttom, för ”att tänka igenom saker noggrant är bra för välkända människor som du.” När *Upāli* upprepade sin önskan, anmodade Buddha honom att fortsätta att respektera och stödja sina gamla religiösa lärare som han brukade.¹²

På 200-talet f.Kr. följde den store buddistiske kejsaren Asoka i Indien detta upphöjda exempel på tolerans och förståelse och vördade och stödde alla andra religioner i sitt omfattande rike. I ett av sina påbud, som finns bevarat i sten och vars original kan läsas än idag, förkunnade kejsaren:

”Man skall inte bara hedra sin egen religion och fördöma andras religioner, utan man skall hedra andras religioner av olika skäl. Om man gör detta, hjälper man sin egen religion att växa och tjänar också de andra religionerna. Handlar man på annat sätt, så gräver man sin egen religions grav och skadar också andra religioner. Den som hedrar sin egen religion och

fördömer andras, gör visserligen detta av vördnad för sin religion med tanken att ”jag vill upphöja min egen religion”. Men tvärtom skadar han sin egen religion allvarligt. Därför är endräkt bra: Låt alla människor lyssna och vara villiga att lyssna till de läror som andra undervisar i.”¹³

Här bör vi tillägga att denna anda av välvillig förståelse borde tillämpas idag, inte bara vad gäller religiösa läror, men också på nationella, politiska, sociala och ekonomiska områden. Denna anda av tolerans och förståelse har från början varit ett av de mest omhuldade idealen i buddistisk kultur och civilisation. Därför finns inte ett enda exempel på förföljelse eller blodspillan för att omvända människor till buddismen eller för att sprida den under dess 2500 år långa historia. Den utbredd sig fredligt över hela Asien och har idag mer än 500 miljoner anhängare. Våld i någon som helst form, under någon som helst förevändning, är absolut mot Buddhas lära.

Följande fråga ställer man ofta: Är buddismen en religion eller en filosofi? Det har ingen betydelse vad man kallar den. Buddismen förblir vad den är oberoende av vilken etikett man ger den. Etiketten är utan betydelse. Även etiketten ”buddism”, som vi ger Buddhas lära, är av ringa betydelse. Det namn man ger den är oväsentligt.

”Vad är ett namn? Det som vi kallar en ros, doftar lika ljuvligt även med ett annat namn”.

Av samma anledning behöver sanningen ingen etikett: Den är varken buddistisk, kristen, hinduistisk eller islamsk. Ingen har monopol på den, sekteristiska etiketter är ett hinder för den oberoende förståelsen av sanningen, och de skapar skadliga fördomar inom människan. Detta är sant inte bara i intellektuella och andliga frågor utan också i sociala sammanhang. När vi t.ex. möter en människa, så ser vi henne inte som en mänsklig varelse, utan vi sätter en etikett på henne, såsom engelsman, fransman, tysk, amerikan, jude, och betraktar henne genom alla de fördomar som vi associerar med denna etikett. Ändå kan hon vara helt i avsaknad av alla de egenskaper som vi har prackat på henne.

Människor är så förtjusta i särskiljande etiketter, att de också går så långt som att sätta dem på allmänmänskliga egenskaper och känslor. Därför talar man om olika ”sorter” av kärlek, t.ex. buddistisk kärlek eller kristen kärlek, och ser ner på andra ”sorters” kärlek. Men kärleken kan inte vara sekteristisk; den är varken kristen, buddistisk, hinduistisk eller muslimsk. En mors kärlek till sitt barn är varken buddistisk eller kristen: den är moderskärlek. Mänskliga egenskaper och känslor som kärlek, godhet, barmhärtighet, tolerans, tålmod, vänskap, begär, hat, illvilja, okunnighet, högfärd osv behöver inga sekteristiska etiketter; de tillhör inte någon särskild religion.

För den som söker sanningen är det oväsentligt varifrån en idé kommer. En idéns ursprung och utveckling är en fråga för akademiker. För att förstå sanningen är det inte ens nödvändigt att veta om läran kommer från Buddha eller från någon annan. Vad som är väsentligt är att se faktum, förstå det. Det finns en viktig berättelse i *Majjhimā-nikāya* (nr 140) som illustrerar detta.

Buddha tillbringade en gång en natt i en krukmakares skjul. I samma skjul fanns en ung eremit, som hade kommit dit tidigare.¹⁴ De kände inte varandra. Buddha såg på eremiten och tänkte: ”Den där unge mannen har ett behagligt sätt. Jag ska passa på att prata med honom”. Så Buddha frågade honom: ”O *bhikkhu*¹⁵ i vilkens namn har du lämnat ditt hem? Vem är din mästare? Vilken lära tilltalar dig?”

Den unge mannen svarade: ”Vän, det finns en eremit vid namn Gotama, som är ättling till *Sakya*- familjen och har lämnat den för att bli eremit. Han har ett högt rykte och det sägs att han är en *Arahant*, en fullt upplyst. I denne välsignades namn har jag blivit eremit. Han är min mästare och jag uppskattar hans lära.”

”Var bor denne välsignade, denne *Arahant*, denne fullt upplyste just nu?”

”Uppe i norr, min vän, ligger staden *Sāvatthi*. Där bor denne välsignade, denne *Arahant*, denne fullt upplyste just nu.”

”Har du någon gång sett denne välsignade? Skulle du känna igen honom om du såg honom?”

”Jag har aldrig sett denne välsignade. Inte heller skulle jag känna igen honom om jag såg honom.”

Buddha insåg att det var i hans namn som denne okände unge man hade lämnat hemmet och blivit eremit. Utan att avslöja sin identitet sade han därför: ”O munk, jag ska undervisa dig i läran. Lyssna och var uppmärksam. Jag ska tala.”

”Gärna, vän” svarade den unge mannen.

Buddha höll då för denne unge man ett mycket märkligt föredrag om sanningen (vars kärna kommer att återges nedan).¹⁶

Först mot slutet av föredraget förstod denne unge eremit, vars namn var *Pukkusāti*, att den som talat till honom var Buddha själv. Han reste sig, gick fram till Buddha och böjde sig framför mästarens fötter och bad om ursäkt för att han av okunskap kallat honom ”vän”.¹⁷ Han bad så Buddha att inviga honom och ge honom tillträde till *Saṅgha*, munkorden.

Buddha frågade honom, om han hade matskålen och klädnaderna med sig. (En lärjunge måste ha tre klädnader och en tiggarskål för mat). När *Pukkusāti* svarade nej, sade Buddha att en *Tathāgata* inte kunde inviga en person om inte tiggarskålen och klädnaderna fanns med. *Pukkusāti* gick då för att skaffa en tiggarskål och klädnader, men blev olyckligtvis angripen av en ko och förlorade livet.¹⁸

När Buddha senare fick höra dessa tragiska nyheter, förklarade han att *Pukkusāti* var en vis man som redan sett sanningen och som nått det näst högsta stadiet på vägen till Nirvāṇa, och att han fötts i ett rike där han skulle bli Arahant¹⁹ och slutligen gå vidare för att aldrig mer återkomma till denna värld.²⁰

Av denna berättelse framgår helt klart att när *Pukkusāti* lyssnade till Buddha och förstod hans undervisning, visste han inte vem som talade med honom eller vems läran var. Han såg sanningen. Om medicinen är bra, så blir sjukdomen botad. Det är inte nödvändigt att veta vem som beredde den eller varifrån den kom.

Nästan alla religioner bygger på tro – ganska ”blind” tro skulle man tycka. Men i buddismen lägger man betoningen på ”att se”, veta, förstå och inte på tro eller tilltro. I buddistiska texter finns ordet *saddhā* (skr. *śraddhā*), som vanligen översätts med ”tro” eller ”tilltro”. Men *saddhā* är inte ”tro” som sådan utan snarare ”förtroende” byggt på övertygelse. I folklig buddism och också vid den vanliga användningen i texterna måste erkännas att ordet ”*saddhā*” innehåller ett element av ”tro” i den meningen att det uttrycker vördnad för Buddha, *Dhamma* (läran) och *Saṅgha* (munkorden).

Enligt *Asanga*, den store buddistiske filosofen från 300-talet f.Kr., har *śraddhā* tre aspekter:

- (1) total och säker övertygelse att en sak är reell,
- (2) lugn lycka inför bra kvaliteter och
- (3) strävan eller önskan att uppnå ett föremål inom synhåll.²¹

Hur man än uttrycker saken, så har tro eller tilltro, som de uppfattas i de flesta religioner, lite att göra med buddism.²²

Frågan om tro uppstår när det inte finns något seende – i alla ordets bemärkelser. Det ögonblick du ser försvinner frågan om tro. Om jag säger att jag har en ädelsten i min knutna hand, uppstår frågan om tro, därför att du själv inte ser den. Men om jag öppnar min hand och visar dig ädelstenen, då ser du den själv, och frågan om tro kan inte uppstå. Därför sägs det i gamla buddistiska texter: ”Insikt, som när man ser en ädelsten (eller en *myrobalanfrukt*) i handflatan.”

En av Buddhas lärjungar vid namn *Musila* säger till en annan munk: ”Vän *Savīṭṭha*, utan hängivelse, tro eller tilltro²³, utan tycke eller dragning, utan rykte eller tradition, utan att beakta skenbara skäl, utan glädje i olika uppfattningars spekulationer vet jag och inser att tillblivandets upphörande är *Nirvāṇa*.²⁴

Och Buddha säger: ”O, munkar, jag säger att förstörandet av orenheter är (menat) för en individ som vet och som ser, och inte för en individ som inte vet och inte ser.²⁵

Det är alltid en fråga om att veta och att se och inte om att tro. Buddhas undervisning betecknas som *ehi-passika*, den inbjuder dig att ”komma och se”, inte att komma och tro. De uttryck som överallt i buddistiska texter hänvisar till individer som har insett sanningen är ”Sanningens dammfria och fläckfria (*dhamma-cakkhu*) öga har framträtt”, ”Han har sett sanningen, har uppnått sanningen, har lärt känna sanningen, har trängt in i sanningen, har övervunnit tvivel, är utan tvekan”, ”Med rätt visdom ser han det sålunda som det är (*yāthā bhūtam*)”²⁶. Med hänvisning till sin egen upplysning sade Buddha: ”Ögat föddes, kunskap föddes, visdom föddes, vetande föddes, ljus föddes”.²⁷ Det är alltid fråga om att se genom kunskap eller visdom (*ñāṇa-dassana*), inte om att tro.

Då en människa är tillfreds med Buddhas lära, prisar hon Mästaren och säger att denna lära är ”som om man vänder det rätt som varit upp- och nervänt eller tar fram det som varit gömt, eller visar vägen för någon som gått vilse, eller kommer med en lampa i mörkret för att de som har ögon att se med ska kunna se det som omger dem.”

Dessa bilder visar tydligt att Buddha öppnat människornas ögon och med full frihet givit dem tillfälle att se; han band inte för deras ögon genom att befalla dem att tro.

Detta uppskattades mer och mer i en tid då bramansk ortodoxi utan tolerans insisterade på att man skulle tro på och acceptera dess tradition och auktoritet som den enda sanningen utan ifrågasättande. En gång besökte en grupp lärda och välkända braminer Buddha och hade en långvarig diskussion med honom. En i gruppen, en bramin som var 16 år gammal

och hette *Kāpaṭhika*, och som av alla ansågs vara ovanligt begåvad, ställde en fråga till Buddha:²⁸

”Vördade Gotama, det finns urgamla heliga braminska skrifter som förts vidare genom en obruten muntlig tradition. Då det gäller dem har braminer kommit fram till den absoluta slutsatsen: ‘Endast detta är sanningen och allt annat är falskt.’ Vad säger den vördade Gotama om detta?”

Buddha frågade: ”Finns det en enda bramin som hävdar att han personligen vet och inser att ‘Detta är den enda sanningen, och allt annat är falskt?’” Den unge mannen var uppriktig och sade: ”Nej”. ”Finns det då en enda lärare eller lärares lärare bland braminer så långt tillbaka som sjunde generationen eller ens någon av nedtecknarna av de ursprungliga skrifterna som hävdar att han vet och inser: ‘Detta är den enda sanningen, och allt annat är falskt?’” ”Nej”. ”Då är detta som en rad av blindas, där var och en håller i den föregående; den första i raden ser inte, den mittersta ser inte heller och den sista ser inte. Sålunda tycks det mig att det är bland braminer som i denna rad av blindas.”

Sedan gav Buddha ett råd av extrem vikt till gruppen av braminer: ”Det är inte rätt av en vis som upprätthåller (bokstavligen: beskyddar) sanningen att komma till slutsatsen: ‘Endast detta är sanningen, och allt annat är falskt.’”

På begäran från den unge braminen om att Buddha skulle förklara idén om att upprätthålla och beskydda sanningen, svarade denne: ”En människa har en tro. Om hon säger ‘Detta är min tro’ så håller hon sig till sanningen. Men hon kan inte härur dra den absoluta slutsatsen: ‘Detta är den enda sanningen, och allt annat är falskt.’” Med andra ord så får en människa tro vad hon vill, och hon får säga: ‘Jag tror detta’. Så långt respekterar hon sanningen. Men på grund av sin tro får hon inte säga att vad hon tror är den enda sanningen och allt annat falskt.

Buddha säger: ”Att vara bunden till en sak (till en särskild uppfattning) och att se ner på alla andra saker (uppfattningar) som underlägsna – detta kallar de vise en boja.”²⁹

Vid ett tillfälle förklarade Buddha³⁰ läran om orsak och verkan för sina lärjungar, och de sade att de insåg och förstod detta klart och tydligt. Då sade Buddha: ”O, munkar, även denna synpunkt, som är så ren och klar, om ni klänger er fast vid den, om ni är tillgivna den, om ni uppskattar den, om ni är bundna till den, då förstår ni inte att läran är lik en flotte, som är till för att ta sig över floden, inte för att hålla fast vid.”³¹

På ett annat ställe förklarar Buddha denna berömda liknelse, i vilken hans lära liknas vid en flotte, som man ska ta sig över floden i och inte hålla fast och bära på ryggen: ”O munkar, en man är på resa. Han kommer till en vid flod. På hans sida är stranden farlig, men på den andra sidan är den säker och utan faror. Det går ingen båt till den andra sidan, som är säker och utan faror, inte heller finns det någon bro. Han säger till sig själv: ‘Detta vatten är väldigt, och stranden på den här sidan är full av faror; men på andra sidan är stranden säker och utan faror. Det finns ingen båt att ta till andra sidan, inte heller finns det någon bro. Det vore bra om jag samlar gräs, trä, grenar och löv och bygger en flotte, så att jag med den kan ta mig säkert över till andra sidan, om jag anstränger mig med händer och fötter’. Därefter, o munkar, samlar denne man gräs, trä, grenar och löv och bygger en flotte, och med hjälp av flotten tar han sig säkert över till andra sidan genom att arbeta hårt med händer och fötter. När han har kommit över till andra sidan, tänker han: ‘Denna flotte har varit mig till stor hjälp. Med hjälp av den har jag säkert tagit mig över till den här sidan genom att arbeta hårt med händer och fötter. Det skulle vara bra om jag bar flotten på huvudet eller ryggen överallt i fortsättningen’. Vad säger ni, o munkar, om han handlade så, skulle denne man handla rätt vad gäller flotten? ‘Nej, Herre’. På vilket sätt skulle han då handla rätt vad gäller flotten? Antag att mannen, när han kommit över till den andra sidan, skulle tänka: ‘Denna flotte var mig till stor hjälp. Med hjälp av den har jag säkert kommit över till denna sida genom att anstränga mig med händer och fötter. Det skulle vara bra om jag drog upp flotten på land eller förtöjde den och lät den flyta och sedan fortsatte min väg’. Om han gjorde så, skulle mannen ha handlat rätt vad gäller flotten.

På samma sätt, o munkar, har jag undervisat er i en lära som är lik en flotte – den är till för att ta sig över, inte för att bära med sig (ordagrant: lägga beslag på). Ni, o munkar, som förstår att läran är liksom en flotte, ska ge upp även goda ting (*dhamma*); hur mycket mer ska ni då ge upp onda ting (*adhamma*)”³².

I denna liknelse är det helt tydligt att Buddhas undervisning är menad att föra människan till säkerhet, frid, lycka, lugn, *Nirvāṇa*. Hela den lära som Buddha ger leder till detta mål. Han sade inte saker bara för att stilla intellektuell nyfikenhet. Han var en praktisk lärare och lärde ut bara sådant som skulle ge människan frid och lycka.

Buddha var vid ett tillfälle i en Simsapaskog i Kosambi (nära Allahabad). Han tog några blad i handen och frågade lärjungarna: "Vad tror ni, o munkar, vilka är flest, dessa få blad i min hand eller bladen i skogen där borta?"

"Herre, bladen i den heliges hand är få, men bladen i simsapaskogen där borta är verkligen väldigt många fler."

"Ja, munkar, av det jag vet har jag lärt er bara en del, och det som jag inte har lärt er är mycket mer. Och varför har jag inte lärt er (dessa saker)? Därför att det inte är nyttigt ...det leder inte till Nirvāṇa. Därför har jag inte talat om dessa saker för er"³³.

Det är meningslöst att, som vissa lärde förgäves försöker göra, spekulera över vad Buddha visste men inte talade om för oss.

Buddha var inte intresserad av att diskutera onödiga metafysiska frågor, som är helt spekulativa och skapar inbillade problem. Han såg dem som "en öken av åsikter". Det tycks som om vissa av hans lärjungar inte uppskattade denna hans inställning. Exempelvis var det en av dem, vid namn *Mālūṅkyaputta*, som ställde de tio välkända klassiska frågorna inom metafysiken till Buddha och krävde svar.³⁴

En dag steg *Mālūṅkyaputta* upp från sin eftermiddagsmeditation, gick fram till Buddha, hälsade honom, satte sig vid hans sida och sade: "Herre, när jag satt ensam och mediterade dök denna tanke upp för mig: Det finns följande oförklarade problem som ställts åt sidan och avvisats av den Välsignade: (1) är universum evigt eller (2) är det inte evigt, (3) är universum ändligt eller (4) är det oändligt, (5) är själen densamma som kroppen eller (6) är själen ett och kroppen ett annat, (7) existerar *Tathāgata* efter döden eller (8) existerar han inte efter döden eller (9) existerar han medan han samtidigt inte existerar efter döden eller (10) existerar han inte samtidigt som han inte icke-existerar. Dessa problem förklarar den Välsignade inte för mig. Denna inställning tilltalar mig inte, jag uppskattar den inte. Jag ska gå till den Välsignade och fråga honom om detta. Om den Välsignade förklarar dem för mig, kommer jag att fortsätta att följa det heliga livet efter honom. Om han inte förklarar dem, kommer jag att lämna samfundet och gå min väg. Om den Välsignade vet att universum är evigt, må han förklara detta för mig. Om den Välsignade vet att universum inte är evigt, må han säga det. Om den Välsignade inte vet om universum är evigt eller inte, o.s.v., då är det riktigt att en individ som inte vet säger 'jag vet inte, jag inser inte'."

Buddhas svar till *Mālūṅkyaputta* skulle vara bra för många miljoner i världen av idag, som slösar bort värdefull tid på sådana metafysiska frågor och i onödan stör sin sinnesfrid: "

Mālūṅkyaputta, sade jag någonsin till dig: 'Kom, *Mālūṅkyaputta*, lev det heliga livet med mig, så ska jag förklara dessa frågor för dig?'"

"Nej, Herre."

"Men, *Mālūṅkyaputta*, sade du någon gång till mig: 'Herre, jag ska leva det heliga livet med den Välsignade, och den Välsignade kommer att förklara dessa frågor för mig?'"

"Nej, Herre."

"Också nu, *Mālūṅkyaputta*, säger jag inte till dig: 'Kom och lev det heliga livet med mig, och jag ska förklara dessa frågor för dig'. Och du säger inte heller till mig: 'Herre, jag vill leva det heliga livet med den Välsignade, och han kommer att förklara dessa frågor för mig'. Under dessa förhållanden, du dåre, vem tillbakavisar vem?³⁵

Mālūṅkyaputta, om någon säger: 'Jag kommer inte att leva det heliga livet med den Välsignade om han inte förklarar dessa frågor', kommer han att dö utan att ha fått dessa frågor besvarade av *Tathāgata*. Antag, *Mālūṅkyaputta*, att en man har blivit skadad av en förgiftad pil, och att hans vänner tar honom till en läkare. Antag att mannen då skulle säga: 'Jag kommer inte att låta någon ta bort denna pil innan jag vet vem som sköt mig; om han är en Kṣatriya (av krigarkasten) eller en bramīn (av prästkasten) eller en *Vaiśya* (av handels- och jordbrukarkasten) eller en Śūdra (av den låga kasten); jag vill veta hans namn; om han är lång, kort eller av medellängd; om han är svart, brun eller gyllenfärgad; från vilken by eller stad han kommer, Jag kommer inte att låta någon ta ut denna pil innan jag vet med vilken slags båge jag sköts; vilken typ av bågsträng som användes; vilken typ av pil; vilken slags fjäder som användes till pilen och vilket material pilspetsen var gjord av.' *Mālūṅkyaputta*, den mannen skulle dö utan att ha fått veta allt detta. På samma sätt, *Mālūṅkyaputta*, är det om någon säger: 'Jag kommer inte att leva det heliga livet med den Välsignade förrän han besvarar frågorna om universum är evigt eller inte, o.s.v.', kommer han att dö innan dessa frågor har blivit besvarade av *Tathāgata*."

Därefter förklarade Buddha för *Mālūṅkyaputta* att det heliga livet inte var beroende av dessa synpunkter. Vilken uppfattning man än kunde ha i dessa frågor, så finns det födelse, ålderdom, bortvisnande, död, sorg, smärta, bedrövelse, nöd, "vilkas upphörande (d.v.s. *Nirvāṇa*) jag förklarar i detta liv."

”Därför, *Mālun̄kyaputta*, håll i minnet att vad jag förklarat är förklarat, och att vad jag inte har förklarat är oförklarat. Vad är det jag inte har förklarat? Huruvida universum är evigt eller inte, o.s.v. (de 10 synpunkterna) har jag inte förklarat. Varför, *Mālun̄kyaputta*, har jag inte förklarat dem? Därför att det inte är till någon nytta, det är inte i grunden förbundet med det andliga, heliga livet, det leder inte till motvilja, avskiljande, upphörande, lugn, djupt inträngande, fullkomlig insikt, *Nirvāṇa*. Det är därför jag inte har talat med dig om dem. Vad har jag då förklarat, *Mālun̄kyaputta*? Jag har förklarat *dukkha*, *dukkhas* uppkomst, *dukkhas* upphörande och vägen till *dukkhas* upphörande. Varför, *Mālun̄kyaputta*, har jag förklarat dem? Därför att det är till nytta, det är i grunden förenat med det andliga, heliga livet, det leder till motvilja, avskiljande, upphörande, lugn, djupt inträngande, fullkomlig insikt, *Nirvāṇa*. Därför har jag förklarat dem.”

Låt oss nu undersöka de fyra ädla sanningar, som Buddha sade *Mālun̄kyaputta* att han hade förklarat.

(Kapitel II)

DE FYRA ÄDLA SANNINGARNA

I hjärtat av Buddhas lära finns de fyra ädla sanningarna (*Cattāri Ariyasaccāni*), vilka han framställde i sin allra första predikan¹ för sina gamla vänner, de fem asketerna, i Isipatana (det nutida *Sarnath*) nära Benares. I denna predikan, som vi har den bevarad i originaltexterna, framställs dessa fyra sanningar kortfattat. Men det finns otaliga ställen i de tidiga buddhistiska skrifterna, där de förklaras gång på gång, med större noggrannhet och på olika sätt. Om vi studerar de fyra ädla sanningarna med hjälp av dessa referenser och förklaringar, får vi en ganska bra och exakt framställning av Buddhas väsentliga läror enligt originaltexterna.

De fyra ädla sanningarna är:

1. *Dukkha*,²
2. *Samudaya*, *dukkhas* uppkomst eller ursprung,
3. *Nirodha*, *dukkhas* upphörande,
4. *Magga*, den väg som leder till *dukkhas* upphörande.

DEN FÖRSTA ÄDLA SANNINGEN: *DUKKHA*

Den första ädla sanningen (*Dukkha-ariyasacca*) översätts vanligtvis av nästan alla lärde som "Den ädla sanningen om lidandet", och tolkas som att livet enligt buddismen inte är annat än lidande och smärta. Både översättningen och tolkningen är högst otillfredsställande och missledande. Det är på grund av denna begränsade, fria och enkla översättning och dess ytliga tolkning, som många människor har blivit missledda att uppfatta buddismen som pessimistisk.

Men för det första är buddismen varken pessimistisk eller optimistisk. Den är om något realistisk, för den har en realistisk syn på livet och världen. Den ser objektivt (*yathābhūtam*) på världen.

Den insöver dig inte falskeligen i tron att du lever i en dåres paradis, inte heller skrämmer och pinar den dig med alla slags inbillade faror och synder. Den talar exakt och objektivt om för dig vad du är och hurudan världen omkring dig är, och visar dig vägen till fulländad frihet, frid, lugn och lycka.

En läkare kan allvarligt överdriva en sjukdom och helt ge upp hoppet. En annan kan okunnigt förklara att det inte finns någon sjukdom och att ingen behandling är nödvändig, och på så sätt lura patienten med falsk tröst. Man kan kalla den första läkaren pessimistisk och den andra optimistisk. Bägge är lika farliga. Men en tredje läkare ger symtomen den rätta diagnosen, förstår sjukdomens orsak och natur, ser klart att den kan botas och erbjuder orädd en väg till bot som räddar patienten. Buddha är som den sistnämnde läkaren. Han är den vise och vetenskaplige läkaren för världens sjukdomar (*Bhisakka* eller *Bhaiṣajya-guru*).

Det är sant att paliordet *dukkha* (på sanskrit: *duḥkha*) i vanligt språkbruk betyder "lidande", "smärta", "sorg" eller "elände" i motsats till ordet *sukha*, som betyder "lycka", "välbefinnande" eller "lugn". Men termen *dukkha* i den första ädla sanningen, som uttrycker Buddhas syn på livet och världen, har en djupare filosofisk mening och omfattar oerhört mycket mer vidsträckta betydelser. Självklart innefattar termen *dukkha* i den första ädla sanningen uppenbarligen den vanligt betydelsen "lidande", men därtill innehåller den djupare idéer som "ofullkomlighet", "obeständighet", "tomhet", "överklighet". Därför är det svårt att hitta ett enda ord som omfattar hela innehållet i termen *dukkha* i den första ädla sanningen. Det är bättre att låta den vara översatt än att ge en otillräcklig och felaktig idé om den genom att konventionellt översätta den med "lidande" eller "smärta".

Buddha förnekar inte att det finns lycka i livet när han säger att det finns lidande. Tvärtom säger han att det finns olika slag av lycka, både kroppslig och andlig, för lekmän liksom för munkar. I *Āṅguttara-nikāya*, en av de fem ursprungliga samlingarna på pali av Buddhas tal, finns en lista över lyckotillstånd (*sukhāni*), t.ex. familjelivets lycka och eremitens lycka, sinnesnjutningarnas lycka och avståendets lycka, bundenhetens lycka och obundenhetens lycka, fysisk lycka och själslig lycka o.s.v.³ Men alla dessa innefattas i *dukkha*. Också de mycket rena, andliga tillstånden *dhyāna* (andakt eller trans), som uppnås när man

praktiserar högre meditation och är fria från även en skugga av lidande i ordets vanliga mening, tillstånd som kan beskrivas som oblandad lycka, liksom tillståndet *dhyāna*, som är fritt från både behagliga (*sukha*) och obehagliga (*dukkha*) upplevelser och är endast ren sinnesro och vakenhet – även dessa mycket höga andliga tillstånd innefattas i *dukkha*. I ett av talen i *Majjhima-nikāya* (en annan av de fem ursprungliga samlingarna) säger Buddha, efter att ha prisat den andliga lyckan i dessa *dhyānas*, att de är ”obeständiga, *dukkha* och föränderliga” (*aniccā dukkhā vipariṇāmadhammā*).⁴ Lägg märke till att ordet *dukkha* uttryckligen används. De är *dukkha*, inte därför att här finns ”lidande” i ordets vanliga betydelse, utan därför att ”det som är obeständigt är *dukkha*” (*yad aniccaṃ taṃ dukkham*).

Buddha var realistisk och objektiv. Han säger att då det handlar om livet och sinnesnjutningarna måste man klart inse tre saker:

- (1) attraktion eller njutning (*assāda*),
- (2) dåliga konsekvenser eller fara eller otillfredsställelse (*ādinava*) och
- (3) frihet eller befrielse (*nissaraṇa*).⁵

När du ser en behaglig, charmerande och vacker människa tycker du om honom (eller henne), du är attraherad, du gläder dig åt att se denna människa gå på gång, du har glädje och tillfredsställelse av henne. Detta är njutning (*assāda*). Det är ett faktum. Men denna njutning är inte beständig, liksom en människa och alla hennes (eller hans) tilldragande sidor inte heller är beständiga. När förhållandena ändras, när du inte kan träffa denna människa, när du är berövad denna njutning, blir du ledsen, du kan bli oresonlig och obalanserad, du kan t.o.m. uppföra dig dumt. Detta är den onda, otillfredsställande och farliga sidan av saken (*ādinava*). Detta är också ett faktum. Om du nu inte är bunden till denna människa, om du är helt obunden, så är detta frihet, befrielse (*nissaraṇa*). Dessa tre saker är sanna vad gäller all glädje i livet.

Av detta följer att det inte är fråga om pessimism eller optimism, utan att vi måste ta i beaktande livets glädjeämnen såväl som dess smärta och sorger, och också friheten från dem, för att förstå livet fullständigt och objektivt. Endast då är sann befrielse möjlig. Om denna fråga säger Buddha:

”O munkar, om en asket eller bramin inte på detta sätt objektivt förstår att glädjen i sinnesnjutningar är glädje, att otillfredsställelsen är otillfredsställelse och att befrielsen från dem är befrielse, då är det inte möjligt att de själva säkert förstår begäret efter sinnesnjutningar helt eller att de kommer att kunna undervisa andra för det syftet eller att den individ som följer deras undervisning helt kommer att förstå begäret efter sinnesnjutningar. Men, o munkar, om några asketer eller braminer på detta sätt objektivt förstår att glädjen i sinnesnjutningar är glädje, att deras otillfredsställelse är otillfredsställelse, att befrielsen från dem är befrielse, då är det möjligt att de själva säkert kommer att förstå begäret efter sinnesglädje fullständigt och att de kommer att kunna undervisa andra för detta syfte samt att den individ som följer deras instruktioner helt kommer att förstå begäret efter sinnesnjutningar.”⁶

Begreppet *dukkha* kan ses ur tre synpunkter:

- (1) *dukkha* som det vanliga lidandet (*dukkha-dukkha*),
- (2) *dukkha* som skapat av förändring (*vipariṇāma-dukkha*) och
- (3) *dukkha* som betingade tillstånd (*saṃkhāra-dukkha*).⁷

Alla slag av lidande i livet såsom födelse, ålderdom, sjukdom, död, samvaron med obehagliga människor eller förhållanden, att skiljas från nära och kära och behagliga tillstånd, att inte få det man begär, sorg, jämmer, kval – alla sådana former av fysiskt och själsligt lidande, som allmänt uppfattas som lidande eller smärta, innefattas i *dukkha* som det vanliga lidandet (*dukkha-dukkha*).

En lyckokänsla, ett glädjetillstånd i livet är inte permanenta, inte eviga. De förändras förr eller senare. När de förändras, skapar detta smärta, lidande, olycka. Dessa växlingar innefattas i *dukkha* som skapad av förändring (*vipariṇāma-dukkha*).

Det är lätt att förstå de två ovannämnda formerna av lidande (*dukkha*). Ingen kommer att säga emot detta. Denna aspekt av den första ädla sanningen är allmänt känd därför att den är lätt att förstå. Den är en vanlig erfarenhet i vårt liv.

Men den tredje formen, *dukkha* som betingade tillstånd (*saṃkhāra-dukkha*), är den viktigaste filosofiska aspekten av den första ädla sanningen, och den kräver en del analytiska förklaringar av vad vi uppfattar som en "varelse", en "indivud" eller ett "jag".

Det vi benämner en "varelse", en "indivud" eller ett "jag" är enligt buddistisk filosofi bara en kombination av evigt föränderliga fysiska och mentala krafter eller energier, som kan indelas i fem grupper eller tillstånd (*pañcakkhandha*). Buddha säger: "Kort sagt är dessa fem grupper av bundenhet *dukkha*"⁸. På ett annat ställe definierar han bestämt *dukkha* som de fem grupperna: "O munkar, vad är *dukkha*? Det måste sägas att det är de fem grupperna av bundenhet". Här måste man klart förstå att *dukkha* och de fem grupperna inte är två olika saker; de fem grupperna är *dukkha*. Vi kommer att förstå detta bättre när vi har en uppfattning om de fem grupper som bildar den så kallade "varelsen". Vilka är då dessa fem?

De fem grupperna/aggregaten/aspekterna/beståndsdelarna/komponenterna.

Den första är materians grupp (*rūpakkhandha*). I denna term "materians grupp" innefattas de traditionella fyra stora elementen (*cattāri mahābhūtāni*), nämligen fast, flytande, eld och rörelse liksom härledningarna (*upādāya-rūpa*) från de fyra stora elementen. I termen "härledningarna från de fyra stora elementen" innefattas våra fem fysiska sinnesorgan d.v.s. ögat, örat, näsan, tungan och kroppen samt deras motsvarande objekt i yttervärlden d.v.s. synliga former, ljud, lukter, smaker och gripbara ting. Här ingår också vissa tankar, idéer eller begrepp, som finns inom området tankeobjekt (*dharmāyatana*)¹¹. Därigenom innefattas hela materians område, både det inre och det yttre, i materians grupp.

Den andra är förnimmelsernas grupp (*vedanākkhandha*). I denna grupp ingår alla våra förnimmelser, behagliga och obehagliga och neutrala, som vi upplever genom de fysiska och mentala organens kontakt med yttervärlden. De är av sex slag: de förnimmelser som upplevs genom ögats kontakt med synliga former, örats med ljud, näsans med dofter, tungans med smaker, kroppens med gripbara ting och det mentala organets (som är det sjätte sinnet i buddistisk filosofi) mentalaobjekt, tankar eller idéer.¹² Alla våra fysiska och mentala förnimmelser innefattas i denna grupp.

Några ord om vad som menas med termen det mentala organet (*manas*) i buddistisk filosofi kan vara av värde här. Man måste klart förstå att det mentala organet inte är andligt i motsats till det materiella. Kom alltid ihåg att buddismen inte anser att det finns något andligt motsatt det fysiska, vilket de flesta andra filosofiska och religiösa system anser. Den mentala förmågan är bara en förmåga eller ett organ (*indriya*) liksom ögat eller örat. Den kan kontrolleras och utvecklas som alla andra förmågor, och Buddha talar ganska ofta om värdet av att kontrollera och disciplinera dessa sex förmågor. Skillnaden mellan ögat och mentalorganet som förmågor är att det förra förnimmer färgernas och de synliga formernas värld, medan det senare uppfattar idéernas, tankarnas, de mentala objektens värld. Vi erfår olika områden av världen med våra olika sinnen. Vi kan inte höra färger men vi kan se dem. Inte heller kan vi se ljud men vi kan höra dem. Med våra fem fysiska sinnesorgan – öga, öra, näsa, tunga, kropp – erfår vi alltså bara fysiska former, ljud, dofter, smaker och gripbara ting. Men dessa är bara en del av världen, inte hela världen. Vad är då idéer och tankar? De är också en del av världen. Men de kan inte varseblivas, kan inte uppfattas av ögats, örats, näsans, tungans eller kroppens förmågor. De kan å andra sidan uppfattas av en annan förmåga, den mentala. Nu är idéer och tankar inte oberoende av den värld som vi erfår genom dessa fem fysiska sinnesorgan. I själva verket är de beroende av och betingade av fysiska erfarenheter. Därför kan en blindfödd individ inte ha några idéer om färger, utom genom analogier till ljud eller andra upplevelser som han erfarit genom sina andra förmågor. Idéer och tankar som utgör en del av världen skapas och betingas alltså av fysiska erfarenheter och uppfattas av mentalorganet (*manas*). Därför anses det mentala organet (*manas*) vara ett sinnesorgan (*indriya*) liksom ögat eller örat.

Den tredje är igenkänningsförmågans grupp (*saññākkhandha*). Liksom förnimmelserna är igenkänningsförmågan av sex slag, i förhållande till sex inre förmågor och motsvarande sex yttre objekt. Liksom förnimmelser skapas de genom våra sex förmågors kontakt med yttervärlden. Det är igenkänningsförmågan som urskiljer fysiska och mentala objekt.¹³

Den fjärde gruppen är de mentala gestaltningarnas grupp¹⁴ (*saṃkhārakkhandha*). I denna grupp innefattas alla viljeyttringar, både goda och onda. Det som vanligen kallas *karma*

(eller *kamma*) ingår i denna grupp. Buddhas egen definition av karma ska vi komma ihåg här:

”O munkar, det är vilja (*cetanā*) som jag kallar karma. När man vill något, handlar man med kropp, tal och det mentala.”¹⁵ Viljan är en ”mental konstruktion, en mental aktivitet. Dess funktion är att styra det mentala (*citta*) mot goda, onda eller neutrala handlingar”.¹⁶ Liksom i förnimmelse och igenkänningsförmåga finns det sex slags vilja, förbundna med de sex inre förmågorna och motsvarande sex objekt (både fysiska och mentala) i den yttre världen.¹⁷ Förnimmelser och igenkänningsförmågor är inte viljeuttryck. De skapar inte karmiska verkningar. Det är bara viljeuttryck – sådana som uppmärksamhet (*manasikāra*), vilja (*chanda*), beslutsamhet (*adhimokkha*), självförtroende (*saddhā*), koncentration (*samādhi*), visdom (*paññā*), energi (*virīya*), begär (*rāga*), motvilja eller hat (*paṭigha*), okunnighet (*avijjā*), inbillning (*māna*), idén om jaget (*sakkāya-ditṭhi*) m.fl. – som kan skapa karmiska verkningar. Det finns 52 sådana mentala aktiviteter som tillsammans bildar de mentala formernas grupp.

Den femte är medvetandets grupp (*viññāṇakkhandha*)¹⁸. Medvetande är en reaktion eller ett svar som har en av de sex förmågorna (öga, öra, näsa, tunga, kropp och det mentala) som sin bas och ett av de sex motsvarande yttre fenomenen (synlig form, ljud, lukt, smak, gripbara ting och tankeobjekt, d.v.s. en idé eller en tanke) som sitt objekt. Exempelvis har synmedvetandet (*cakkhu-viññāṇa*) ögat som sin bas och en synlig form som sitt objekt. Det mentala medvetandet (*mano-viññāṇa*) har det mentala organet (*manas*) som sin bas och ett mentalt objekt, t.ex. en idé eller tanke (*dhamma*), som sitt objekt. Sålunda är medvetandet förbundet med andra förmågor. Liksom hos förnimmelse, igenkänningsförmåga och vilja finns det sex slags medvetande, som står i förhållande till de sex inre förmågorna och motsvarande sex yttre objekt.¹⁹

Här måste man klart inse att medvetandet inte igenkänner ett objekt. Det är bara ett slags uppmärksamhet – uppmärksamhet på ett objekts närvaro. När ögat kommer i kontakt med en färg, t.ex. blått, uppstår ett synmedvetande som endast är en uppmärksamhet om en färgs närvaro; men det inser inte att det är den blå färgen. På detta stadium finns ingen insikt. Igenkänningsförmågan (den tredje av de grupper som vi diskuterat ovan) är den som inser att färgen är blå. Termen ”synmedvetande” är ett filosofiskt uttryck som benämner samma idé som förmedlas av den vanliga ordet ”se”. Att se betyder inte att känna igen. Detta gäller också för de andra typerna av medvetande.

Här måste upprepas att enligt buddistisk filosofi finns det inte någon permanent, oföränderlig ande, som kan uppfattas som ”själv”, ”själ” eller ”jag” i motsats till materian, och att medvetande (*viññāṇa*) inte ska uppfattas som ”anden” i motsats till materian. Detta måste betonas särskilt, därför att en felaktig uppfattning att medvetandet är ett slags själv eller själ, som fortlever som en permanent substans genom livet, har bevarats från urminnes tider till idag.

En av Buddhas egna lärjungar, Sāti, ansåg att mästaren lärde att ”det är samma medvetande som fortlever och vandrar vidare.” Buddha frågade honom vad han menade med ”medvetande”. Sätis svar är klassiskt: ”Det är det som uttrycker, som känner, som erfar resultaten av goda och dåliga handlingar här och där.”

”För vem, du dumbom”, protesterade mästaren, ”har du någonsin hört mig förklara läran på detta sätt? Har jag inte på många sätt förklarat att medvetandet uppstår ur olika förutsättningar: att det inte finns något medvetande som uppstår utan att förutsättningar finns.” Därpå fortsatte Buddha med att förklara medvetandet i detalj: ”Medvetandet benämnes enligt de villkor genom vilka det uppstår:

utifrån ögat och de synliga formerna uppstår medvetande, och det kallas då synmedvetande;
utifrån örat och ljuden uppstår ett medvetande, och det benämnes hörselmedvetande;
utifrån näsan och lukter uppstår ett medvetande, vilket kallas doftmedvetande;
utifrån tungan och smaker uppstår ett medvetande, och det benämnes smakmedvetande;
utifrån kroppen och de påtagliga tingen uppstår ett medvetande som kallas känselmedvetande;
utifrån det mentala organet och mentala objekt (idéer och tankar) uppstår ett medvetande, vilket kallas mentalt medvetande.”

Därefter förklarade Buddha detta ytterligare genom en illustration: En eld benämnes enligt det material som brinner. Elden kan bränna trä och kallas då vedeld. Den kan bränna

halmstrån och kallas då stråeld. Likaså benämnes medvetandet utifrån de villkor genom vilka det uppstår.²⁰

Då Buddhaghosa, den store kommentatorn, uppehåller sig vid detta förklarar han: "...en eld som bränner ved brinner bara när det finns tillgång till ved, och den dör ut när tillgången inte längre finns kvar, därför att villkoren har förändrats, och elden hoppar inte över till t.ex. flis och blir fliseld o.s.v.; på samma sätt uppstår det medvetande som uppkommer utifrån ögat och de synliga formerna i detta sinnesorgans (d.v.s. ögat) ingång bara när villkoren öga, synliga former, ljus och uppmärksamhet finns, men upphör där när de (villkoren) inte är närvarande, för villkoren har då ändrats, men medvetandet hoppar inte över till örat o.s.v. och blir till hörselmedvetande o.s.v...."²¹

Buddha förklarade otvetydigt att medvetandet är beroende av materia, förnimmelse, igenkänningsförmåga och de mentala gestaltningarna, och att det inte kan existera oberoende därav. Han säger:

"Medvetandet kan existera med materian som sitt verktyg (*rūpupāyam*), med materian som sitt objekt (*rūpārammaṇam*), med materian som sitt stöd (*rūpapatitṭham*), och då medvetandet söker vällust kan det växa, utökas och utvecklas;

det kan också existera

med förnimmelsen som sitt verktyg ... eller

med igenkänningsförmågan som sitt verktyg ... eller

med de mentala formerna som sitt verktyg, mentala former som sitt objekt, mentala former som sitt stöd, och då det söker vällust kan det växa, utökas och utvecklas.

Om en människa säger: Jag ska visa hur medvetandet kommer, går, försvinner, uppstår, växer, ökar eller utvecklas oberoende av materia, förnimmelse, igenkänningsförmåga och mentala former, då talar hon om något som inte existerar."²²

Kortfattat så är dessa de fem aggregaten/grupperna/aspekterna. Det vi benämner en "varelse", en "individ" eller ett "jag" är bara ett lämpligt namn eller en etikett som givits kombinationen av dessa fem grupper. De är alla obeständiga, evigt föränderliga. "Allt som är obeständigt är *dukkha*" (*Yad aniccam taṃ dukkham*). Detta är den sanna betydelsen i Buddhas ord: "Helt kortfattat är de fem grupperna av bundenhet *dukkha*". De är inte desamma under två påföljande ögonblick. Här är A inte lika med A. De befinner sig i ett flöde av ständig uppkomst och försvinnande.

"O braminer, det är precis som en flod i bergen, som flyter fram vida och snabbt och tar allting med sig; det finns inte ett ögonblick, inte en stund, inte en sekund som den slutar rinna, den fortsätter att strömma och består. Sådant är, ni braminer, människans liv, det är som en bergsflod."²³ Buddha sade detsamma till *Raṭṭhapāla*: "Världen är ett evigt flöde och den är obeständig."

Ett ting försvinner och betingar nästa tings uppkomst i en serie av orsaker och verkningar. Det finns ingen oföränderlig substans i dem. Det finns inget bakom dem, som vi kan kalla ett beständigt själv (*Ātman*), individualitet eller något som i verkligheten kan benämnas ett "jag".²⁴ Men när dessa fem fysiska och mentala grupper, vilka är oberoende av varandra, verkar tillsammans som en psykofysisk²⁵ maskin, får vi idén om "jaget". Men detta är bara en falsk idé, en tankeform och ingenting annat än en av de 52 mentala formerna i den fjärde gruppen, som vi just har diskuterat, nämligen idén om självet (*Sakkāya-ditṭhi*).

Dessa fem grupper är tillsammans det vi vanligen kallar en "varelse" och de är i sig *dukkha* (*saṃkhāra-dukkha*). Det finns ingen annan "varelse" eller något "jag" bakom dessa fem grupper, som upplever *dukkha*. Buddhaghosa säger:

"Endast lidandet existerar, men man kan inte finna någon som lider;

Handlingarna finns, men det går inte att hitta någon som handlar."²⁶

Det finns ingen orörlig rörare bakom rörelsen. Det finns bara rörelse. Det är inte riktigt att säga att livet rör sig, utan livet är själva rörelsen. Liv och rörelse är inte två skilda saker. Med andra ord finns det ingen tänkare bakom tanken. Tanken själv är tänkaren. Om man tar bort tanken, hittar man ingen tänkare. Här kan vi inte undgå att lägga märke till hur denna Buddhas synpunkt står i diametral motsats till Cartesius' "*cogito ergo sum*": "Jag tänker, alltså är jag till."

Nu kan man ställa frågan om livet har en början. Enligt Buddhas lära är en början på livsströmmen av levande varelser otänkbar. Den som tror på att Gud skapat livet kanske blir förvånad över detta svar. Men om man frågar honom ”Vilken är då Guds början?”, skulle han utan att tveka svara att ”Gud har ingen början”, och han är inte alls förvånad över sitt svar. Buddha säger: ”O munkar, denna fortvarons cykel (*samsāra*) är utan synligt slut, och den första början för varelser som vandrar och springer omkring, inneslutna i okunnighet (*avijjā*) och bundna av törstens kedjor (begär, *taṇhā*), går inte att uppfatta.”²⁷ Vidare hänvisar han till den okunnighet som är huvudorsaken till livets fortvaro och förklarar: ”Okunnighetens (*avijjā*) första början kan inte uppfattas så, att man förutsätter att det bortom en viss punkt inte fanns någon okunnighet.”²⁸ Således är det inte möjligt att säga att det inte fanns något liv innan en viss bestämd punkt.

Detta är kortfattat meningen med den ädla sanningen om *dukkha*. Det är extremt viktigt att förstå denna första ädla sanning klart därför att, som Buddha säger, ”den som ser *dukkha* ser också *dukkhas* uppkomst, han ser också *dukkhas* upphörande och den väg som leder till *dukkhas* upphörande.”²⁹

Detta gör inte alls en buddists liv melankoliskt eller sorgligt, som vissa felaktigt föreställer sig. Tvärtom är en sann buddist den lyckligaste av varelser. Han känner inte fruktan eller ångest. Han är alltid lugn och fridfull, därför att han inte kan bli uppjagad eller förskräckt av förändringar eller olyckor, därför att han ser tingen som de är. Buddha var aldrig melankolisk eller dyster. Han beskrevs av sina samtida som ”alltid leende” (*mihita-pubbamgama*). På buddistiska målningar och skulpturer framställs Buddha alltid med ansiktsuttryck som är lyckligt, lugnt, förnöjsamt och fullt av kärlek. Aldrig kan man se ett spår av lidande eller kval eller smärta.³⁰ Buddhistisk konst och arkitektur, buddistiska tempel ger aldrig intryck av dysterhet eller sorg, utan de skapar en atmosfär av lugn och fridfull glädje.

Fast det finns lidande i livet ska en buddist inte känna dysterhet av den anledningen, han ska inte bli arg eller otålig på detta. Bland det största onda i livet finns enligt buddismen ”motvilja” eller hat. Motviljan (*pratigha*) förklaras som ”illvilja i förhållandet till levande varelser, till lidandet och till det som har med lidandet att göra. Dess funktion är att skapa en grund för olyckliga tillstånd och dåligt beteende.”³¹ Därför är det fel att bli otålig inför lidandet. Att vara otålig eller arg på lidandet gör inte att det försvinner. Tvärtom ökar det ens plåga och försvårar och förvärrar en situation som redan är obehaglig. Det som är nödvändigt är att inte låta sig bli arg, irriterad, utan i stället förstå lidandet, förstå hur det uppkommer, hur man kan bli av med det, och sedan handla därefter med tålmod, intelligens, beslutsamhet och energi.

Det finns två gamla buddistiska texter som kallas *Theragāthā* och *Therīgāthā*, som båda är fulla av glädjerika yttranden från Buddhas lärjungar, både manliga och kvinnliga, som funnit frid och lycka i livet genom hans lära. Kungen av Kosala sade en gång till Buddha att olikt många lärjungar inom andra religiösa system, som verkade härjade, grova, bleka, utmärglade och osympatiska, var hans lärjungar ”fulla av glädje och upprymda (*hatṭha-paḥaṭṭha*), jublande och triumferande (*udaggudagga*), de njöt av det andliga livet (*abhiratarūpa*), deras själsförmågor var tillfreds (*pīṇitindriya*), de var utan ångest (*appaṣukka*), lugna (*pannaloma*), fridfulla (*paradavutta*) och levde med en gasells sinne (*migabhūtena cetasā*) d.v.s. med lätt hjärta.” Kungen tillade att han trodde att denna hälsosamma läggning berodde på det faktum att ”dessa vördade säkerligen insett den stora och fulla betydelsen av den Välsignades lära.”³²

Buddismen är totalt emot det melankoliska, sorgtyngda, ångestladdade och dystra sinnestillstånd som anses vara ett hinder för att förverkliga Sanningen. Å andra sidan är det intressant att komma ihåg att glädje (*pīti*) är en av de sju *Bojjhaṅgas* eller ”orsaker till upplysning” som är de väsentliga egenskaper som ska odlas för att uppnå *Nirvāṇa*.³³

(Kapitel III)

DEN ANDRA ÄDLA SANNINGEN:**SAMUDAYA: *Dukkhas* uppkomst**

Den andra ädla sanningen handlar om *dukkhas* uppkomst eller ursprung (*Dukkhasamudaya-ariyasacca*). Den vanligaste och mest kända definitionen av den andra sanningen, som man hittar på oräkneliga ställen i originalens texter, lyder som följer:

”Det är denna ”törst” (åtrå, *taṇhā*) som skapar reinkarnation och pånyttblivande (*ponobhavikā*) och som är förbunden med passionerad lystnad (*nandīrāgasahagatā*) och finner förnyad glädje både här och där (*tatrataṭṭrābhīnandī*), nämligen

- (1) törsten efter sinnesnjutningar (*kāma-taṇhā*),
- (2) törsten efter existens och att bli (*bhava-taṇhā*) och
- (3) törsten efter ickeexistens (självförintelse, *vibhava-taṇhā*)”.¹

Det är denna ”törst”, detta begär, denna lystnad, åtrå, som manifesterar sig på olika sätt, och ger upphov till alla former av lidande och varelsernas fortsatta existens. Men den ska inte uppfattas som den första orsaken, för det finns ingen möjlig första orsak, eftersom allt enligt buddismen är relativt och inbördes beroende. Också denna ”törst”, *taṇhā*, som anses vara orsaken eller ursprunget till *dukkha* beror för sin uppkomst (*samudaya*) på något annat, nämligen förnimmelse (*vedanā*),² och förnimmelsen uppstår på grund av kontakt (*phassa*), och så går det vidare och vidare i den cirkel som är känd som den betingade uppkomsten (*paṭicca-samuppāda*), som vi ska diskutera senare.³

Alltså är *taṇhā*, ”törsten”, inte den första eller enda orsaken till *dukkhas* uppkomst. Men den är den mest påtagliga och omedelbara orsaken, ”huvudsaken” och ”den allomfattande saken”.⁴ Därför innefattar vissa ställen i de ursprungliga palitexterna, vid definierandet av *samudaya* eller ursprunget till *dukkha*, andra föroreningar och orenheter (*kilesā, sāsava dhammā*) som tillägg till *taṇhā*, ”törsten”, som alltid ges främsta rummet.⁵ Inom vår diskussions begränsade rum är det tillräckligt att komma ihåg att denna ”törst” som sitt centrum har den falska idén om ett själv, som uppkommer ur okunnighet.

Här innefattar termen ”törst” inte bara begäret efter och bundenheten till sinnesnjutningar, rikedom och makt utan också begäret efter och bundenhet till idéer och ideal, synpunkter, åsikter, teorier, begrepp och trossatser (*dhamma-taṇhā*).⁶ Enligt Buddhas analys uppstår alla bekymmer och strider i världen, från individernas små gräl i familjen till stora krig mellan länder, ur denna själviska ”törst”.⁷ Ur denna synpunkt är alla ekonomiska, politiska och sociala problem rotade i denna själviska ”törst”. Stora statsmän som försöker lösa internationella problem och talar om krig och fred bara i ekonomiska och politiska termer berör bara ytan och går aldrig djupt in i problemets verkliga rot. Buddha sade till Rattapala: ”Världen saknar och åtrår och är förslavad av ”törst” (*taṇhādāso*)”.

Var och en erkänner att allt ont i världen skapas av själviska begär. Detta är inte svårt att förstå. Men hur detta begär, denna ”törst” kan skapa reinkarnation och förblivande (*ponobhavikā*) är ett problem som inte är så lätt att fatta. Här måste vi diskutera den djupare filosofiska sidan hos den andra ädla sanningen motsvarande den filosofiska sidan av den första ädla sanningen. Vi måste skaffa oss en viss uppfattning om teorin om *karma* och återfödelsen.

Det finns fyra näringsmedel (*āhāra*) i betydelsen ”orsak” eller ”villkor” nödvändiga för varelsers existens och fortvaro:

- (1) vanlig föda (*kabalīṅkārahāra*),
- (2) våra sinnesorgans (inräknat tänkandet) kontakt med omvärlden (*phassāhāra*),
- (3) medvetande (*viññāṇāhāra*) och
- (4) mental viljekraft eller vilja (*manosañcetanāhāra*).⁸

Av dessa fyra är den sistnämnda, ”mental viljekraft”, viljan att leva, att existera, att åter-existera, att fortvara, att bli mer och mer.⁹ Den skapar roten till existens och fortvaro, strävan framåt genom goda och dåliga handlingar (*kusalākusalakamma*).¹⁰ Den är detsamma som ”viljekraft” (*cetanā*).¹¹ Vi har tidigare¹² sett att viljekraft är karma, som Buddha själv har definierat den. Hänvisande till ”mental vilja”, som vi ovan just nämnt,

säger Buddha: "När man förstår den mentala viljans näring, förstår man de tre formerna av "törst" (*taṇhā*).¹³ Således betecknar termerna "törst", "viljekraft", "mental vilja" och "karma" alla samma sak: de betecknar begäret, viljan att vara, att existera, att åter bli, att bli mer och mer, att växa mer och mer, att samla mer och mer. Detta är orsaken till *dukkhas* uppkomst och återfinns inom de mentala formernas aggregat, ett av de fem aggregat som utgör en varelse.¹⁴

Här har vi en av de viktigaste och väsentligaste punkterna i Buddhas lära. Vi måste därför klart och noggrant betona och komma ihåg att orsaken, fröet till *dukkhas* uppkomst finns inom själva *dukkha* och inte utanför; vi måste likaså ordentligt komma ihåg att orsaken, fröet till *dukkhas* upphörande, *dukkhas* förintelse också finns inom själva *dukkha* och inte utanför. Det är detta som menas med den välkända formel som ofta hittas i de ursprungliga palitexterna: *Yaṃ kiñci samudayadhammaṃ sabbaṃ taṃ nirodhadhammaṃ*, "Det som i sin natur har uppkomst, allt det har i sin natur också upphörande".¹⁵ En varelse, ett ting, ett system, om det i deras natur ligger att uppstå, att bli till, finns också i deras natur fröet att upphöra och förstöras. Således har *dukkha* (de fem aggregaten) i sin natur förmågan att uppstå, och också förmågan att upphöra. Denna synpunkt ska vi återkomma till senare i diskussionen om den tredje ädla sanningen, *Nirodha*".

Nu betyder paliordet *kamma* eller sanskritordet *karma* (ur roten *kr*, att göra) bokstavligt "handling", "göra". Men i buddismens teori om karma har det en särskild mening: det betyder endast "viljehandling", inte all handling. Inte heller betyder det resultatet av karma, som många människor felaktigt och löst använder det. I buddistisk terminologi betyder karma aldrig dess verkan; dess verkan är känd som karmas "frukt" eller "resultat" (*kamma-phala* eller *kamma-vipāka*).

Vilja kan relativt sett vara god eller dålig, precis som begär kan vara relativt sett goda eller dåliga. Alltså kan karma relativt sett vara god eller dålig. God karma (*kusala*) skapar goda verkningar, och dålig karma (*akusala*) skapar dåliga verkningar. "Törst", viljekraft, karma, de må vara goda eller dåliga, har en kraft som verkan: kraften att fortvara – att fortgå i bra eller dålig riktning. Om den är bra eller dålig är relativt, och sker inom förblivandets cykel (*samsāra*). En arahant, som uppnått *Nirvāṇa*, samlar inte karma trots att han handlar, därför att han är fri från den falska idén om själv, fri från "törsten" efter fortvaro och förblivande, fri från alla andra föroreningar och orenheter (*kilesā, sāsavā dhammā*). För honom finns ingen återfödelse.

Teorin om karma ska inte blandas samman med såkallad "moralisk rättvisa" eller "belöning och straff". Idén om moralisk rättvisa eller belöning och straff uppstår utifrån begreppet om en högsta varelse, en Gud, som sitter som domare, som stiftar lagar och bestämmer vad som är rätt och fel. Termen "rättvisa" är mångtydig och farlig, och i dess namn har mer skada än gott gjorts mot mänskligheten. Teorin om karma är teorin om orsak och verkan, om handling och reaktion; det är en naturlag, som inte har någonting att göra med idén om rättvisa eller belöning och straff. Varje viljehandling skapar sina verkningar eller resultat. Om en god handling skapar goda verkningar och en dålig handling dåliga verkningar så är det inte rättvisa eller belöning eller straff som mäts ut av någon eller någon makt som sitter till doms över din handling, utan det sker utifrån sin egen natur, sin egen lag. Detta är inte svårt att förstå. Men vad som är svårt är att, enligt teorin om karma, verkningarna av en viljehandling kan fortsätta att manifesteras också i ett liv efter döden. Här måste vi förklara vad döden är enligt buddismen.

Vi har tidigare sett att en varelse inte är annat än en kombination av fysiska och mentala krafter eller energier. Det vi kallar döden är den fysiska kroppens totala ickefunktion. Stannar alla dessa krafter och energier helt i och med kroppens ickefunktion? Buddismen säger "Nej". Vilja, viljekraft, begär, törsten efter att existera, att fortvara, att bli mer och mer är en väldig kraft som driver hela liv, hela existenser, som till och med driver hela världen. Detta är den största kraften, den starkaste energin i världen. Enligt buddismen stannar inte denna kraft i och med kroppens ickefunktion, vilket är döden; utan den fortsätter att manifesteras sig i en annan form och skapar en ny existens vilket kallas återfödelse.

Här uppkommer en annan fråga: Om det inte finns någon permanent, oföränderlig enhet eller substans som självet eller själen (*ātman*), vad är det som kan fortsätta existera eller

återfödas efter döden? Innan vi går in på livet efter döden, låt oss begrunda vad detta liv är och hur det nu fortgår. Det vi kallar liv är, som vi ofta upprepat, kombinationen av de fem aggregaten, en kombination av fysiska och mentala energier. Dessa förändras hela tiden; de förblir inte densamma två ögonblick efter varandra. I varje stund föds de och dör. "När aggregaten uppstår, tynar bort och dör, du munk, så föds du, tynar bort och dör".¹⁶ Således föds vi och dör i detta liv, varje stund föds vi och dör, men vi förblir. Om vi kan förstå, att vi i detta liv kan fortleva utan en permanent, oföränderlig substans som självet eller själen, varför kan vi inte förstå att dessa krafter i sig själva kan fortgå utan att det finns ett själv eller en själ bakom dem efter det att kroppen upphört att fungera?

När denna fysiska kropp inte längre är kapabel att fungera, dör inte energierna med den, utan de fortsätter att ta någon annan form, som vi kallar ett annat liv. Hos ett barn är alla fysiska, själsliga och intellektuella förmågor svaga, men de har inom sig den latenta förmågan att utveckla en fullvuxen människa. Fysiska och mentala energier som bildar den så kallade varelsen har inom sig kraften att ta en ny form och efterhand växa och nå högsta kraft.

Eftersom det inte finns någon permanent, oföränderlig substans, så finns det ingenting som går vidare från en stund till nästa. Helt uppenbart kan alltså inget permanent eller oföränderligt flytta över från ett liv till nästa. Det är en serie som obruten fortgår men förändras i varje stund. Serien är reellt sett inget annat än rörelse. Den är som en låga som brinner i natten: den är inte densamma, inte heller är den en annan. Ett barn växer upp och blir en 60 år gammal människa. Självklart är den sextioåriga människan inte densamma som barnet 60 år tidigare, ej heller är hon en annan person. Likaså är en individ som dör här och återföds någon annanstans varken samma person eller en annan (*na ca so na sa añño*). Det är samma series fortvaro. Skillnaden mellan död och födelse är bara ett tankemoment: det sista tankemomentet i detta liv betingar det första tankemomentet i det så kallade nästa livet, vilket i realiteten är fortsättningen av samma serie. Även i detta liv betingar ett tankemoment det nästa. Ur buddistisk synpunkt är frågan om livet efter döden inte något stort mysterium, och en buddist är aldrig oroad av detta problem.

Så länge det finns denna "törst" att vara och bli, fortgår fortblivandets cykel (*saṃsāra*). Den kan upphöra endast när dess drivkraft, denna "törst", avbryts genom den visdom som ser verkligheten, sanningen, *Nirvāṇa*.

(Kapitel IV)

DEN TREDJE ÄDLA SANNINGEN

NIRODHA: ”*Dukkhas* upphörande”

Den tredje ädla sanningen innebär att det finns frigörelse, befrielse från lidandet, från *dukkhas* fortbestånd. Detta benämns den ädla sanningen om *dukkhas* upphörande (*Dukkhanirodha-ariyasacca*), som är *Nibbāna*, mer allmänt bekant i sin sanskritform, *Nirvāṇa*.

För att totalt avlägsna *dukkha* måste man avlägsna *dukkhas* huvudrot, som är ”törsten” (*taṇhā*), vilket vi tidigare sett. Därför är *Nirvāṇa* också känd under termen *Taṇhakkhaya*, ”utsläckandet av törsten”.

Nu kommer ni att fråga: Men vad är *Nirvāṇa*? Mängder av böcker har skrivits som svar på denna enkla, naturliga fråga; de har mer och mer bara komplicerat ämnet snarare än att klargöra det. Det enda förnuftiga svaret på frågan är, att den aldrig kan besvarat helt och tillfredsställande i ord, därför att det mänskliga språket är alltför fattigt för att kunna uttrycka den verkliga naturen hos den absoluta sanningen, den yttersta verklighet som *Nirvāṇa* är. Språken har skapats och används av de flesta människor för att uttrycka förhållanden och idéer som de upplevt med sina sinnesorgan och i sitt tänkande. En översinnlig erfarenhet av t.ex. den absoluta sanningen tillhör inte dessa kategorier. Därför kan det inte finnas ord att uttrycka denna erfarenhet, liksom fisken inte har ord att uttrycka den fasta markens natur. Duvan berättade för sin vän fisken, att hon (duvan) precis hade kommit tillbaka till sjön efter en promenad på land. ”Du menar förstås att du simmat” sade fisken. Duvan försökte förklara att man inte kunde simma på torra land, att det var fast och att man gick på det. Men fisken vidhöll att det inte kunde finnas något sådant, att det måste vara vatten som i sjön och ha vågor och att man måste kunna dyka och simma där. Ord är symboler som representerar förhållanden och idéer som vi känner till; och dessa symboler uttrycker inte och kan inte uttrycka även vanliga tings sanna natur. Språket uppfattas som bedrägligt och missledande då det gäller att förstå sanningen. Därför säger *Laṅkāvatāra-sūtra* att okunniga människor fastnar i orden liksom en elefant fastnar i gyttjan.¹

Icke desto mindre kan vi inte klara oss utan språket. Men om *Nirvāṇa* ska kunna uttryckas och förklaras i faktiska termer, ligger det nära tillhands att vi genast tar upp en idé som är associerad med dessa termer, men som kan vara deras motsats. Därför uttrycks *Nirvāṇa* vanligen i negativa termer² – kanske en mindre farlig metod. Således hänvisar man vanligen till *Nirvāṇa* med negativa termer som *Taṇhakkhaya*, ”törstens utsläckande”, *Asaṃkhata*, ”osammansatt”, ”obetingad”, *Virāga*, ”utan begär”, *Nirodha*, ”upphörande”, *Nibbāna*, ”utsläcka” eller ”utplåna”.

Låt oss se på några definitioner och beskrivningar av *Nirvāṇa*, som man hittar i de ursprungliga palitexterna:

”Det är själva ”törstens” (*taṇhā*) totala upphörande, uppgivandet av den, dess förnekande, befrielse från den, obundenhet av den”.³

”Stillandet av allt betingat, uppgivandet av alla föroreningar, utplånandet av ”törst”, obundenhet, upphörande, *Nibbāna*”.⁴

”O munkar, vad är det absoluta (*Asaṃkhata*, obetingade)? Det är, o munkar, utplånandet av begär (*rāgakkhaya*), utplånandet av hat (*dosakkhaya*), utplånandet av illusion (*mohakkhaya*). Detta, o munkar, kallas det absoluta”.⁵

”O Rādha, utplånandet av ”törst” (*taṇhakkhaya*) är *Nibbāna*”.⁶

”O munkar, varhelst det finns betingade eller obetingade ting, så är avskildhet (*virāga*) det högsta för dem. Det betyder frihet från inbillningar, förstörelse av törst,⁷ utrotande av bundenhet, avskärande av fortvaro, utsläckande av ”törst” (*taṇhā*), obundenhet, upphörande, *Nibbāna*”.⁸

Det svar som *Sāriputta*, Buddhas främste lärjunge, gav på en direkt fråga ”Vad är *Nibbāna*?”, som ställdes av *Parivrajaka*, är identiskt med definitionen av *Asaṃkhata* som Buddha gav (här ovan): ”Utplånandet av begär, utplånandet av hat, utplånandet av illusion”.⁹

”Övergivande och förstörande av begär och åtrå efter dessa bundenhetens fem aggregat: det är *dukkhas* upphörande”.¹⁰

”Fortvarons och tillblivelsens upphörande (*bhavanirodha*) är *Nibbāna*”.¹¹

Och vidare säger Buddha, då han hänvisar till *Nirvāṇa*:

O munkar, det finns det ofödda, icke uppväxta och obetingade. Fanns icke det ofödda, icke uppväxta och obetingade, skulle det inte finnas någon utväg för det födda, uppväxta och

betingade. Men därför att det finns det ofödda, icke uppväxta och obetingade, så finns en utväg för det födda, uppväxta och betingade”.¹²

Här finns ingen plats för de fyra elementen fast, flytande, eld och rörelse; föreställningarna om längd och bredd, tunt och fast, gott och ont, namn och form är helt förstörda; varken denna världen eller den andra, varken det som kommer, går eller är, varken död eller födelse, ej heller sinnesobjekt finns”.¹³

Därför att *Nirvāṇa* sålunda uttrycks i negativa termer, har många fått den felaktiga föreställningen att det är negativt och uttrycker självförstörelse. *Nirvāṇa* innebär definitivt inte någon självförintelse, ty det finns inget själv att förinta. Om något så är det förintelsen av illusionen, den falska idén om självet.

Det är inte riktigt att säga att *Nirvāṇa* är negativt eller positivt. Idéerna om ”negativt” och ”positivt” är relativa och finns inom dualitetens område. Dessa termer kan inte tillämpas på *Nirvāṇa*, den absoluta sanningen, som är bortom dualitet och relativitet.

Ett negativt ord behöver inte nödvändigtvis antyda ett negativt tillstånd. Pali- eller sanskritordet för hälsa är *ārogya*, en negativ term, som ordagrant betyder ”frånvaro av sjukdom”. Men *ārogya* (hälsa) representerar inte ett negativt tillstånd. Ordet ”odödlig” (eller dess motsvarighet i sanskrit ”*Amṛta*” eller i pali ”*Amata*”), som också är en synonym för *Nirvāṇa*, är negativt men betecknar inte ett negativt tillstånd. Negationen av negativa värden är inte negativ. En av de välkända synonymerna för *Nirvāṇa* är ”frihet” (pali: *Mutti*, sanskrit: *Mukti*). Ingen säger dock att friheten är negativ. Men även friheten har en negativ sida: frihet är alltid befrielse från något som hindrar, som är ont, vilket är negativt. Men frihet är inte negativ. *Nirvāṇa*, *Mutti* eller *Vimutti*, den absoluta friheten, är frihet från allt ont, frihet från åtrå, hat och okunnighet, frihet från alla termer av dualitet, relativitet, tid och rum.

Vi kan få en viss idé om *Nirvāṇa* som den absoluta sanningen från *Dhātuvibbhaṅga-sutran* (nr 140) i *Majjhima-nikāya*. Detta oerhört viktiga tal höll Buddha för *Pukkusāti* (som vi nämnt tidigare), som mästaren funnit vara intelligent och uppriktig, i nattens stillhet i en krukmakares skjul. Det centrala i de relevanta delarna av sutran är följande:

En människa består av sex element: fast, flytande, värme, rörelse, rum och medvetande. Hon analyserar dem och finner att inget av dem är ”mitt” eller ”jag” eller ”mitt själv”. Hon förstår hur medvetandet uppkommer och försvinner, hur behagliga, obehagliga och neutrala förnimmelser uppstår och försvinner. Genom denna kunskap blir hennes tanke utan band. Hon finner inom sig själv ett rent sinneslugn (*upekhā*) som hon kan styra för att uppnå alla slag av höga mentala tillstånd, och hon vet att denna rena sinnesfrid kommer att vara under en lång tidsperiod. Men så tänker hon:

”Om jag koncentrerar detta rena sinneslugn på det oändliga ickevarandets sfär och utvecklar det mental som motsvarar detta, så är detta en mental skapelse (*saṃkhatam*).¹⁴ Om jag koncentrerar detta rena sinneslugn på det oändliga medvetandets område ... på ickevarats område ... på området för varken varseblivning eller ickevaseblivning och utvecklar det mental som motsvarar detta, så är detta en mental skapelse”. Därefter varken skapar hon mentalt eller vill hon fortvaro och fortblivande (*bhava*) eller förintelse (*vibhava*).¹⁵ Då hon inte konstruerar eller vill fortvaro och fortblivande eller förintelse, håller hon inte fast vid någonting i världen; då hon inte håller fast, är hon inte ängslig; då hon inte är ängslig, är hon totalt lugn inombords (helt utsläckt inombords, *paccattam yeva parinibbāyati*). Och hon vet: ”Slut på födelser, det rena livet levs, vad som skulle göras är gjort, inget mer är kvar att göra”.¹⁶

När hon nu erfar en behaglig, obehaglig eller neutral förnimmelse, vet hon att den inte består, att den inte binder henne, att den inte erfares med lidelse. Vad det än är för förnimmelse, erfar hon den utan att vara bunden till den (*visaṃyutto*). Hon vet att alla dessa förnimmelser kommer att stillas då kroppen upplöses, precis som en lampas låga slocknar när oljan och vecken tar slut.

”Därför, o munk, en sålunda begåvad person är utrustad med den absoluta visdomen, ty kunskapen om utplåandet av all *dukkha* är den absoluta ädla visdomen.

Denna befrielse, byggd på sanningen, är orubblig. O munk, det som är överklighet (*mosadhamma*) är falskt; det som är verklighet (*amosadhamma*), *Nibbāna*, är Sanning (*Sacca*). Därför, o munk, en person som är begåvad sålunda är utrustad med denna absoluta sanning. Ty den absoluta ädla sanningen (*paramaṃ ariyasaccaṃ*) är *Nibbāna*, som är verkligheten”.

På ett annat ställe använder Buddha otvetydigt ordet Sanning istället för *Nibbāna*: ”Jag ska lära er Sanningen och vägen som leder till Sanningen”.¹⁷ Här betyder sanning definitivt *Nirvāṇa*.

Vad är nu den absoluta sanningen? Enligt buddismen är den absoluta sanningen den att det inte finns något absolut i världen, att allt är relativt, betingat och obeständigt, och att det inte finns någon oföränderlig, förblivande absolut substans såsom självet, själen eller *Ātman* varken i det inre eller det yttre. Detta är den absoluta sanningen. Sanningen är aldrig negativ, även om den ofta uttrycks som en negativ sanning. Insikten om denna sanning, d.v.s. att se saker som de är (*yathābhūtaṃ*) utan illusioner eller okunnighet (*avijjā*)¹⁸, innebär utplånandet av krävande ”törst” (*taṇhakkhaya*) och *dukkhas* upphörande (*Nirodha*), vilket är *Nirvāṇa*. Det är intressant och nyttigt att här komma ihåg Mahāyānabuddismens uppfattning att *Nirvāṇa* inte skiljer sig från *Samsāra*.¹⁹ Samma sak är *Samsāra* eller *Nirvāṇa* beroende på det sätt man ser på den – subjektivt eller objektivt. Denna *Mahāyānas* syn utvecklades troligtvis från de idéer som fanns i *Theravādas* ursprungliga palitexter, vilka vi just har hänvisat till i vår korta diskussion.

Det är fel att tänka att *Nirvāṇa* är det naturliga resultatet av åtråns utplånande. *Nirvāṇa* är inte resultatet av någonting. Om det skulle vara ett resultat, då skulle det ju vara en verkan skapad av en orsak. Det skulle vara *saṃkhata*, ”skapat” och ”betingat”. *Nirvāṇa* är varken orsak eller verkan. Det är bortom orsak och verkan. Sanningen är varken ett resultat eller en verkan. Den är inte skapad som ett mystiskt, andligt, mentalt tillstånd, såsom *dhyāna* eller *samādhi*. SANNINGEN ÄR. *NIRVĀṆA* ÄR. Det enda du kan göra är att inse det, uppnå det. Det finns en väg som leder till uppnåendet av *Nirvāṇa*. Men *Nirvāṇa* är inte resultatet av denna väg.²⁰ Du kan komma fram till berget längs en stig, men berget är inte resultatet, inte verkan av stigen. Du kan se ett ljus, men ljuset är inte resultatet av din synförmåga. Människor frågar ofta: Vad finns efter *Nirvāṇa*? Denna fråga kan inte uppkomma, ty *Nirvāṇa* är den yttersta sanningen. Om den är slutlig, kan det inte finnas något efter den. Om det finns något efter *Nirvāṇa*, då är ju detta och inte *Nirvāṇa* den yttersta sanningen. En munk vid namn *Rādha* ställde denna fråga till Buddha i en annan form: ”För vilket syfte (eller mål) finns *Nirvāṇa*?” Denna fråga förutsätter någonting efter *Nirvāṇa* genom att förutsätta något syfte eller mål därför. Så Buddha svarade: ”O *Rādha*, denna fråga kan inte fatta sin gräns (d.v.s. den är vid sidan om ämnet). Man lever det heliga livet med *Nirvāṇa* som sin sista fördjupning (i den absoluta sanningen), som dess mål, som dess slutliga mål.”²¹

En del vanliga, inexakt formulerade uttryck som ”Buddha inträdde i *Nirvāṇa* eller *Parinirvāṇa* efter sin död” har gett upphov till många fantasifulla spekulationer om *Nirvāṇa*.²² Det ögonblick du hör uttrycket ”Buddha inträdde i *Nirvāṇa* eller *Parinirvāṇa*”, antar du att *Nirvāṇa* är ett tillstånd eller ett område eller en plats där det finns någon slags existens, och du försöker föreställa dig den i termer av de olika slags mening som finns i ordet ”existens” som du känner det. Detta populära uttryck, ”inträdde i *Nirvāṇa*”, har ingen motsvarighet i originaltexterna. Det existerar inget sådant som ”att inträda i *Nirvāṇa* efter döden”. Det finns ett ord, *parinibbuto*, som brukar beteckna Buddhas eller en Arahants, som har uppnått *Nirvāṇa*, död, men det betyder inte ”inträda i *Nirvāṇa*”. *Parinibbuto* betyder helt enkelt ”helt gått vidare”, ”fullständigt utslocknad” eller ”fullständigt utplånad” eftersom Buddha eller en Arahant inte har någon förnyad existens efter döden.

Nu uppstår en annan fråga: Vad händer med Buddha eller en Arahant efter döden, *parinirvāṇa*? Detta hör till kategorin obesvarade frågor (*avyākata*).²³ Då Buddha någon gång talade om detta, antydde han att inga ord i vårt språk kunde uttrycka vad som hände en Arahant efter hans död. Som svar till en Parivrajaka vid namn Vaccha sade Buddha att ord som ”född” eller ”ofödd” inte kunde tillämpas på en Arahant, ty de ting – materia, förnimmelse, varseblivning, mentala aktiviteter, medvetande – med vilka termer som ”född” och ”ofödd” är förknippade, förstörs och utrotas fullständigt för att aldrig mer uppstå efter hans död.²⁴

En Arahant efter döden jämförs ofta med en eld som slocknat när tillgången på ved är slut, eller med en lampas låga som slocknat när veken och oljan är slut.²⁵ Här ska man klart och tydligt förstå, utan någon förvirring, att det som liknas vid en låga eller en eld som slocknat inte är *Nirvāṇa*, utan den ”varelse” bestående av de fem aggregaten som uppnått *Nirvāṇa*. Detta måste betonas, därför att många människor, även en del framstående lärda, har missförstått och feltolkat denna liknelse till att syfta på *Nirvāṇa*. *Nirvāṇa* jämförs aldrig med en eld eller en slocknad lampa.

Det finns en annan vanlig fråga: Om det inte finns något själv, någon *Ātman*, vem uppnår *Nirvāṇa*? Innan vi går vidare till *Nirvāṇa*, låt oss ställa frågan: Vem tänker nu, om det inte finns något själv? Vi har tidigare sett att det är tanken som tänker, att det inte finns någon tänkare bakom tanken. På samma sätt är det visdom (*paññā*), förverkligande, som förverkligar. Det finns inget annat själv bakom förverkligandet. I diskussionen om *dukkhas* ursprung såg vi att vad det än må vara – en varelse, ett ting, ett system – om det har i sin

natur att uppstå, så har det i sin natur fröet till att upphöra, förstöras. Nu har *dukkha*, *samsāra*, fortvarons cykel i sin natur att uppstå; den måste då också ha i sin natur att upphöra. *Dukkha* uppstår på grund av "törst" (*taṇhā*) och upphör på grund av visdom (*paññā*). "Törst" och "visdom" finns båda inom de fem aggregaten, som vi tidigare såg.²⁶ Sålunda finns fröet till deras uppkomst liksom till deras upphörande båda inom de fem aggregaten. Detta är den verkliga meningen i Buddhas välkända påstående: "Inom denna famnlånga förnimmande kropp postulerar jag världen, världens uppkomst, världens upphörande och vägen till världens upphörande".²⁷ Detta innebär att alla de fyra ädla sanningarna finns inom de fem aggregaten d.v.s. inom oss själva. (Här används ordet "värld" (*loka*) istället för *dukkha*). Det betyder också att det inte finns någon yttre kraft som skapar *dukkhas* uppkomst och upphörande.

När visdomen utvecklas och övas enligt den fjärde ädla sanningen (som vi tar upp i nästa kapitel), ser den livets hemlighet, tingens verklighet som den är. När hemligheten har blivit upptäckt, när sanningen inses, blir alla de krafter, som feberaktigt skapar *samsāras* illusionära fortvaro, lugna och oförmögna att skapa flera karmaformer, ty det finns inte längre några illusioner, inte längre någon "törst" efter fortvaro. Det är som en mental sjukdom som botas när orsak till eller hemligheten med sjukdomen har upptäckts och insetts av patienten.

I nästan alla religioner kan *summum bonum* (det högsta goda) bara uppnås efter döden. Men *Nirvāṇa* kan uppnås i detta liv; det är inte nödvändigt att vänta tills du dör för att "uppnå" det.

Den som har insett sanningen, *Nirvāṇa* är lyckligast i världen. Han är fri från alla "komplex" och anfäktelser, de bekymmer och problem som plågar andra. Hans mentala hälsa är perfekt. Han ångrar inte det förgångna, inte heller grubblar han över framtiden. Han lever helt och fullt i nuet.²⁸ Därför uppskattar och njuter han av saker och ting i renaste mening och utan att framhäva sig själv. Han är glad och jublande, njuter av det rena livet, hans förmågor är tillfredsställda, han är fri från ångest, han är lugn och fridfull.²⁹ Eftersom han är fri från själviska begär, hat, okunnighet, fåfänga, stolthet och alla sådana "orenheter", så är han ren och mild, full av allomfattande kärlek, medlidande, vänlighet, sympati, förståelse och tolerans. Han tjänar andra på renaste sätt, han har ingen tanke på sig själv. Han får ingenting, samlar ingenting, inte ens något andligt, han är fri från illusionen om självet och "törsten" efter att bli något.

Nirvāṇa är bortom alla termer av dualitet och relativitet. Det är därför bortom våra begrepp om gott och ont, rätt och fel, existens och ickeexistens. Också ordet "lycka" (*sukha*), som används för att beskriva *Nirvāṇa*, har en helt annan betydelse här. *Sāriputta* sade en gång: "O min vän, *Nirvāṇa* är lycka! *Nirvāṇa* är lycka!" Då frågade *Udāyi*: "Men, vän *Sāriputta*, vilken lycka kan det finnas om det inte finns någon förnimmelse?" *Sāriputtas* svar var ytterst filosofiskt och bortom vår vanliga förståelse: "Att det inte finns någon förnimmelse är i sig själv lycka".

Nirvāṇa är bortom logik och förstånd (*atakkāvacara*). Hur mycket vi än fördjupar oss, ofta som en fruktlös intellektuell förströelse, i högst spekulativa diskussioner om *Nirvāṇa* eller den högsta sanningen eller verkligheten, kommer vi aldrig att förstå den på det sättet. Ett barn på dagis ska inte gräla om relativitetsteorin. Om det istället studerar tålmodigt och uthålligt, kommer det kanske en dag att förstå den. *Nirvāṇa* ska "uppnås" av de visa inom sig själva" (*paccattam veditabbo viññūhi*). Om vi följer vägen tåligt och uthålligt, övar och renar oss uppriktigt och uppnår den nödvändiga andliga utvecklingen, kan vi en dag uppleva det inom oss själva – utan att betunga oss med gåtfulla och högtravande ord. Låt oss därför nu vända oss mot vägen som leder till uppnåendet av *Nirvāṇa*.

(Kapitel V)

DEN FJÄRDE ÄDLA SANNINGEN:**MAGGA: "Vägen"**

Den fjärde ädla sanningen handlar om vägen som leder till *dukkhas* upphörande. (*Dukkhanirodhagāmiṇīpaṭipadā-ariyasacca*). Den är känd som "medelvägen" (*Majjhima Paṭipadā*), därför att den undviker två ytterligheter: den ena är sökandet efter lycka genom sinnesnjutningar, vilken är "låg, vanlig och gagnlös och de vanliga människornas väg"; den andra är sökande efter lycka genom självspäkning i olika former av asketism, vilket är "smärtsamt, ovärdigt och gagnlöst". Efter att själv ha försökt dessa två ytterligheter och funnit dem oanvändbara, upptäckte Buddha genom personlig erfarenhet medelvägen, "som ger insikt och kunskap, som leder till lugn, insikt, upplysning, *Nirvāṇa*". Denna medelväg omtalas vanligen som den ädla åttafaldiga vägen (*Ariya-Aṭṭhaṅgika-Magga*), därför att den består av åtta klasser eller avdelningar, nämligen:

1. Rätt omdöme (*Sammā ditṭhi*)
2. Rätt tänkande (*Sammā saṅkappa*)
3. Rätt tal (*Sammā vācā*)
4. Rätt handling (*Sammā kammanta*)
5. Rätt uppehälle (*Sammā ājīva*)
6. Rätt strävan (*Sammā vāyāma*)
7. Rätt uppmärksamhet (*Sammā sati*)
8. Rätt koncentration (*Sammā samādhi*)

Praktiskt taget hela Buddhas lära, som han ägnade sig åt under 45 år, handlar på ett eller annat sätt om denna väg. Han förklarade den på olika sätt och med olika ord för olika människor beroende på deras utvecklingsnivå och deras förmåga att förstå och följa honom. Men det centrala i dessa många tusen föredrag som finns spridda i de buddistiska skrifterna hittar man i den ädla åttafaldiga vägen.

Man ska inte se det så att vägens åtta klasser eller avdelningar ska följas och praktiseras en efter en enligt den nummerordning som finns i den vanliga listan ovan. De ska istället utvecklas mer eller mindre samtidigt, så långt det är möjligt inom varje individs förmåga. De är alla sammanlänkade och var och en av dem hjälper till att utveckla de andra. Dessa åtta faktorer ska förbättra och fullända den buddistiska träningens och disciplinens tre grundpelare, nämligen

- (a) etiskt uppförande (*Sīla*),
- (b) mental skolning (*Samādhi*) och
- (c) visdom (*Paññā*).¹

Det är därför till större hjälp för en sammanhängande och bättre förståelse av vägens åtta delar, om vi grupperar dem och förklarar dem i enlighet med dessa tre kategorier.

Etiskt uppförande (*Sīla*) bygger på det vidsträckta begreppet om allomfattande kärlek till och medlidande med alla levande varelser, på vilket Buddhas lära är grundad. Det är beklagligt att många lärda glömmer detta stora ideal i Buddhas lära och bara hänger sig åt torra filosofiska och metafysiska avvikelser, när de talar och skriver om buddismen. Buddha gav sin lära "för de mångas goda, för de mångas lycka, av medlidande med världen" (*bahujanahitāya bahujanasukhāya lokānukampāya*).

Enligt buddismen är det två egenskaper som en människa ska utveckla i samma grad för att bli fulländad: medlidande (*karuṇā*) å ena sidan och visdom (*paññā*) å den andra. Här betyder medlidande detsamma som kärlek, barmhärtighet, vänlighet, tolerans och sådana ädla egenskaper hos känslolivet, hjärtats egenskaper, medan visdomen innefattar den intellektuella sidan, tänkandets egenskaper. Om man endast utvecklar känslan och bortser från tänkandet, kan man bli en godhjärtad dåre; om man däremot endast utvecklar den intellektuella sidan och inte bryr sig om känslolivet, kan man bli en hårdhärtad intellektuell utan känslor för andra. För att bli fulländad måste man därför utveckla båda dessa sidor lika. Detta är syftet med den buddistiska livsvägen: på den är visdom och medlidande odelbart sammanlänkade, som vi senare ska se.

I det etiska uppförandet (*Sīla*), som grundar sig på kärlek och medlidande, innefattas tre sidor av den ädla åttafaldiga vägen, nämligen rätt tal, rätt handling och rätt uppehälle (nr 3, 4 och 5 på listan).

Rätt tal betyder att avstå

- (1) från att ljuga,
- (2) från att baktala och skvallra och säga sådant som kan frambringa hat, fiendskap, oenighet och disharmoni hos individer och grupper,
- (3) från hårt, grovt, ohövligt, elakt och skymfande språk, och
- (4) från lättjefullt, onödigt och dumt prat och skvaller.

När man avstår från dessa former av felaktigt och skadligt tal, måste man naturligtvis tala sanning, använda ord som är vänliga och välvilliga, behagliga och milda, meningsfulla och nyttiga. Man ska inte tala vårdslöst: man ska tala vid rätt tidpunkt och på rätt plats. Om man inte kan säga något nyttigt, ska man hålla en "ädel tystnad".

Rätt handling ska främja ett moraliskt, ärligt och fredligt uppförande. Vi uppmanas att avstå från att förstöra liv, att stjäla, att göra oärliga affärer, att ha oriktiga sexuella förbindelser, och vi ska också hjälpa andra att leva ett fredligt och hederligt liv på rätt sätt.

Rätt uppehälle betyder att man ska avstå från att tjäna sitt levebröd i ett yrke som innebär skada för andra, såsom att handla med vapen, rusdrycker, gifter, att döda djur, bedraga osv., och man ska ha ett yrke som är hedervärt, fläckfritt och som inte skadar andra. Man kan här tydligt se att buddismen starkt motsätter sig varje form av krig, när den konstaterar att handel med vapen är ett ont och oriktigt sätt att tjäna sitt uppehälle.

Dessa tre faktorer (rätt tal, rätt handling och rätt livsuppehälle) hos den åttafaldiga vägen utgör det etiska uppförandet. Man måste inse att det buddistiska etiska och moraliska uppförandet syftar att frambringa ett lyckligt och harmoniskt liv för både individen och samhället. Detta moraliska uppförande anses vara den nödvändiga grunden för alla högre andliga framsteg. Ingen andlig utveckling är möjlig utan denna moraliska grund.

Härnäst kommer mental skolning, i vilken innefattas tre andra delar av den åttafaldiga vägen, nämligen rätt strävan, rätt uppmärksamhet (eller vakenhet) och rätt koncentration (nr 6, 7 och 8 på listan).

Rätt strävan är den energiska viljan

- (1) att förhindra onda och skadliga mentala tillstånd från att uppstå och
- (2) att göra sig av med sådana onda och skadliga tillstånd som redan har uppstått inom en människa samt
- (3) att skapa, att få att uppstå goda och sunda mentala tillstånd som ännu inte uppstått och
- (4) att utveckla och bringa till fulländning de goda och sunda mentala tillstånd som redan finns inom människan.

Rätt uppmärksamhet (eller vakenhet, aktgivande) är att vara uthålligt medveten, uppmärksam och vaken vad gäller

- (1) kroppens aktiviteter (*kāya*),
- (2) förnimmelser och känslor (*vedanā*),
- (3) det mentals aktiviteter (*citta*) och
- (4) idéer, tankar, begrepp och ting (*dhamma*).

Att öva koncentration på andningen (*ānāpānasati*) är en av de välkända övningarna, förbundna med kroppen, för mental utveckling. Det finns många andra sätt att utveckla vakenhet i relation till kroppen – som meditationsformer.

Då det gäller förnimmelser och känslor ska man vara klart medveten om alla former av känslor och förnimmelser, behagliga, obehagliga och neutrala, hur de uppkommer och försvinner inom en själv.

Vad gäller det mentals aktiviteter ska man vara medveten om huruvida det är fyllt av lust eller inte, lagt åt att hata eller inte, vilselett eller inte, förvirrat eller koncentrerat o.s.v. På så sätt ska man vara medveten om alla mentala rörelser, hur de uppstår och försvinner.

Då det gäller idéer, tankar, begrepp och ting ska man känna till deras väsen, hur de uppkommer och försvinner, hur de utvecklas, hur de undertrycks och förstörs o.s.v.

Dessa fyra former av mental kultur eller meditation behandlas i detalj i *Satipaṭṭhāna-sutta* (upprättandet av uppmärksamheten).²

Den tredje och sista faktorn inom den mentala skolningen är **rätt koncentration**, som leder till de fyra stadierna av *Dhyāna*, vilket vanligen benämnes trans, extas eller *stillhet*. På det första stadiet av *Dhyāna* förkastas lidelsefulla begär och vissa osunda tankar som sinnenas

lust, illvilja, tröghet, oro och skeptiska tankar, känslor av glädje och lycka vidmakthålles, liksom vissa mentala aktiviteter. På det andra stadiet undertrycks alla intellektuella aktiviteter, den mentala stillheten och koncentrationen utvecklas, och känslorna av glädje och lycka bibehålles. På det tredje stadiet försvinner också glädjekänslan, som är en aktiv förnimmelse, medan tendensen till lycka består tillsammans med ett uppmärksamhet sinneslugn. På det fjärde stadiet av *Dhyāna* försvinner alla förnimmelser, även av lycka och olycka, av glädje och sorg, och endast rent mentalt lugn och ren medvetenhet består. Sålunda övas och disciplineras det mentala och utvecklas genom rätt strävan, rätt uppmärksamhet och rätt koncentration. De återstående två faktorerna, nämligen rätt tänkande och rätt omdöme bildar visdomen.

Rätt tänkande innebär tankar på osjälviskt avstående eller obundenhet, tankar av kärlek och tankar på ickevåld, som omfattar alla varelser. Det är mycket intressant och viktigt att här lägga märke till att tankar på osjälvisk obundenhet, kärlek och ickevåld anses tillhöra visdomen. Detta visar klart att äkta visdom är utrustad med dessa ädla egenskaper, och att alla tankar på själviska begär, illvilja, hat och våld är resultatet av brist på visdom – på alla livets områden, det må vara individuellt, socialt eller politiskt.

Rätt omdöme är att förstå tingen som de är, och det är de fyra ädla sanningarna som förklarar tingen som de verkligen är. Rätt omdöme innebär därför i sista hand att förstå de fyra ädla sanningarna. Denna insikt är den högsta visdomen, som inser den innersta verkligheten. Enligt buddismen finns det två slags förståelse: Det vi vanligen kallar förståelse är kunskap, ett samlat minne, ett intellektuellt begripande av ett ämne utifrån vissa givna data. Detta kallas ”att veta i enlighet därmed” (*anubodha*). Detta är inte särskilt djupt. Verkligt djup insikt kallas ”inträngande” (*paṭivedha*), att se ett tings sanna natur utan namn och etikett. Detta inträngande är möjligt endast när tänkandet är fritt från alla orenheter och fullt utvecklat genom meditation.³

Av denna kortfattade beskrivning av vägen kan man se att den är en livsväg som ska följas, praktiseras och utvecklas av varje individ. Det är en självdisciplin för kropp, ord och tanke, självutveckling och renande av jaget. Detta har ingenting att göra med tro, bön, tillbedjan eller ceremonier. I den meningen är det ingenting av det man vanligen kallar ”religiöst”. Det är en väg som leder till insikten om, uppnåendet av den yttersta verkligheten, till fullständig frihet, lycka och frid genom moralisk, andlig och intellektuell fulländning. I buddistiska länder finns enkla och vackra sedvänjor och ceremonier vid religiösa högtider. De har lite med den verkliga vägen att göra. De har dock sitt värde genom att tillfredsställa vissa religiösa känslor och behoven hos dem som är mindre framskridna, och de hjälper dem stegvis längs vägen.

Då det gäller de fyra ädla sanningarna har vi fyra uppgifter att utföra: Den första ädla sanningen är *Dukkha*, livets natur, dess lidanden, dess sorger och glädjeämnen, dess ofullständighet och otillfredsställelse, dess obeständighet och överklighet. Vad gäller detta är vår uppgift att **förstå** det som ett faktum, klart och fullständigt (*pariññeyya*).

Den andra ädla sanningen är orsaken till *Dukkha*, som är begäret, ”törsten” tillsammans med alla andra lidelser, föroreningar och orenheter. Att bara förstå detta faktum är inte tillräckligt. Här är vår uppgift att **förkasta, eliminera, förstöra och utplåna** *Dukkha* (*pahātabba*).

Den tredje ädla sanningen gäller *Dukkhas* upphörande, *Nirvāṇa*, den absoluta sanningen, den yttersta verkligheten. Här är vår uppgift att **inse och hålla** fast vid den (*sacchikātabba*).

Den fjärde ädla sanningen är vägen som leder till insikten i *Nirvāṇa*. Endast en kunskap om vägen, hur fullständig den än är, räcker inte. I detta fall är vår uppgift att **följa** den och **hålla** fast vid den (*bhāvetabba*).⁴

(Kapitel VI)

LÄRAN ATT INGEN SJÄL FINNS:**ANATTA**

Det som vanligen antyds av orden själ, själv, jag eller, för att använda sanskrituttrycket, *Ātman*, är att hos människan finns ett permanent, evigt och absolut väsen, som är den oföränderliga substansen bakom den föränderliga fenomenvärlden. Enligt vissa religioner har varje individ en sådan separat själ som skapats av Gud och som till slut, efter döden, lever för evigt i helvetet eller himlen, där dess öde beror på dess skapares dom. Enligt andra genomgår den många liv tills den blivit helt renad och slutligen förenas med Gud eller Brahman, den Universella själen eller *Ātman*, varifrån den ursprungligen utgick. Denna själ, detta själv i människan är en tänkare av tankar, en som känner förnimmelser och mottar belöningar och straff för alla sina goda och dåliga handlingar. Ett sådant begrepp kallas idén om självet.

Buddismen är unik i det mänskliga tänkandets historia genom att förneka att det finns en sådan själ, själv eller *Ātman*. Enligt Buddhas lära är idén om självet en inbillad, falsk tro som inte har någon motsvarande verklighet, och den skapar skadliga tankar om ”mig” och ”mitt”, själviska begär, åtrå, bundenhet, hat, illvilja, högfärd, stolthet, egoism och andra föroreningar, orenheter och problem. Den är källan till alla världens problem från personliga konflikter till krig mellan länder. Kort sagt kan allt ont i världen spåras tillbaka till denna falska synpunkt.

Två idéer finns psykologiskt djupt rotade i människan: att skydda sig själv och självbevarelse. För sitt eget skydds skull har människan skapat Gud, som hon litar på för sitt skydd, sin säkerhet och sin trygghet, precis som ett barn litar på sina föräldrar. För sin självbevarelse har människan uttänkt idén om en odödlig själ eller *Ātman*, som lever för evigt. I sin okunnighet, svaghet, fruktan och begär behöver människan dessa två föreställningar för att trösta sig själv. Därför klamrar hon sig fast vid dem djupt och fanatiskt.

Buddhas lära ger inte stöd åt denna okunnighet, svaghet, fruktan och begär, utan syftar till att upplysa människan genom att undanröja och förstöra dem genom att slå till mot själva deras rot. Enligt buddismen är våra idéer om Gud och själen falska och tomma. Även om de är högt utvecklade som teorier, är de inte desto mindre extremt subtila mentala projektioner, klädda i ett invecklat metafysiskt och filosofiskt språkbruk. Dessa idéer är så djupt rotade i människan och så nära och kära för henne, att hon inte vill höra eller förstå någon lära som talar mot dem.

Buddha kände mycket väl till detta. Han sade faktiskt, att hans lära gick ”mot strömmen” (*paṭisotagāmī*), mot människans själviska begär. Redan fyra veckor efter hans upplysning, sittande under ett fikonsträd, tänkte han för sig själv: ”Jag har insett denna sanning, som är djup, svår att inse, svår att förstå ... förståelig bara för de visa ... människor som är överväldigade av begär och omgivna av ett väldigt mörker kan inte inse denna sanning, som går emot strömmen, som är sublim, djup, subtil och svår att förstå”.

Med dessa tankar tvekade Buddha ett ögonblick och undrade om det inte skulle vara fåfängt att försöka förklara för världen den sanning som han insett. Sedan liknade han världen vid en lotusdamm: I en lotusdamm finns några lotusblommor som ännu är under vattenytan; det finns andra som har nått ytan; ytterligare andra som växer ovanför ytan och inte berörs av vattnet. På samma sätt finns i världen människor på olika utvecklingsstadier. Några av dem skulle kunna förstå läran. Buddha beslutade därför att förkunna den.¹

Doktrinen om *Anatta* eller det-finns-ingen-själ är den naturliga följden, eller resultatet, av analysen av de fem aggregaten och läran om den betingade uppkomsten (*Paṭicca-samuppāda*).²

Vi har tidigare, vid diskussionen av den första ädla sanningen (*Dukkha*), sett att det vi kallar en varelse eller en individ består av de fem aggregaten, och att när dessa analyseras och undersöks, finns det ingenting bakom dem som kan tas för ett ”jag”, *Ātman* eller själv, eller någon oföränderlig, varaktig substans. Detta är den analytiska metoden. Samma resultat når man genom doktrinen om den betingade uppkomsten, som är den syntetiska metoden, enligt vilken ingenting i världen är absolut. Allt är betingat, relativt och inbördes beroende. Detta är den buddistiska teorin om relativiteten.

Innan vi fördjupar oss i frågan om själva *Anatta*, är det bra att ha en kortfattad idé om den betingade uppkomsten. Grundprincipen i denna doktrin ges i en kortfattad formel på fyra rader:

När det här finns, så finns det där (*Imasmiṃ sati idaṃ hoti*);

När det här uppkommer, så uppkommer det där (*Imassuppādā idaṃ uppajjati*);

När det här inte finns, så finns inte det där (*Imasmiṃ asati idaṃ na hoti*);

När det här upphör, så upphör det där (*Imassa nirodhā idaṃ nirujjati*).³

Utifrån denna princip om beroende, relativitet och inbördes samband förklaras livets existens, fortvaro och upphörande i en detaljerad formel, som kallas *Paṭicca-samuppāda*, ”den betingade uppkomsten”, bestående av tolv faktorer:

1. Genom okunnighet betingas viljehandlingar eller karmaskapelser (*Avijjāpaccayā saṃkhārā*).
2. Genom viljehandlingar betingas medvetande (*Samkhārapaccayā viññāṇaṃ*).
3. Genom medvetande betingas mentala och fysiska fenomen (*Viññāṇapaccayā nāmarūpaṃ*).
4. Genom mentala och fysiska fenomen betingas de sex förmågorna (d.v.s. fem fysiska sinnesorgan och det mentala) (*Nāmarūpaccayā saḷāyatanaṃ*).
5. Genom de sex förmågorna betingas (sinneas och det mentala) kontakt (*Saḷāyatanaṃ paccayā phasso*).
6. Genom (sinneas och det mentala) kontakt betingas förnimmelser (*Phassapaccayā vedanā*).
7. Genom förnimmelser betingas begär, ”törst” (*Vedanāpaccayā taṇhā*).
8. Genom begär (”törst”) betingas fasthållande (*Taṇhāpaccayā upādānaṃ*).
9. Genom fasthållande betingas fortblivandets process (*Upādānapaccayā bhavo*).
10. Genom fortblivandets process betingas födelse (*Bhavapaccayā jātī*).
11. Genom födelse betingas (12) förfall, död, sorg, smärta o.s.v. (*Jātipaccayā jarāmaraṇaṃ*...).

På detta sätt uppstår, existerar och fortsätter livet. Om vi tar denna formel i omvänd ordning, kommer vi till processens upphörande:

Genom okunnighetens totala upphörande upphör viljeaktiviteter eller karmaskapelser; genom att viljeaktiviteter upphör, så upphör medvetande; ... genom att födelser upphör, så upphör förfall, död, sorg o.s.v.

Man måste klart och tydligt komma ihåg att var och en av dessa faktorer är betingad (*paṭiccasamuppāda*) likväl som betingande (*paṭiccasamuppāda*).⁴ Således är de alla relativa, inbördes beroende och sammanbundna, och ingenting är absolut eller oberoende; sålunda accepterar buddismen ingen första orsak, som vi tidigare sett.⁵ Den betingade uppkomsten ska uppfattas som en cirkel och inte som en kedja.⁶

Frågan om den fria viljan har haft en viktig plats i västerlandets tänkande och filosofi. Men enligt den betingade uppkomsten kan denna fråga inte uppstå, och uppkommer inte heller, i buddistisk filosofi. Om hela existensen är relativ, betingad och inbördes beroende, hur kan endast viljan vara fri? Viljan är liksom alla andra tankar betingad. Säkallad ”frihet” är i sig betingad och relativ. En sådan betingad och relativ ”fri vilja” kan inte förnekas. Det kan dock inte finnas något absolut fritt, varken fysiskt eller mentalt, eftersom allting är inbördes beroende och relativt. Om fri vilja innebär en vilja som är oberoende av villkor, oberoende av orsak och verkan, så existerar inte något sådant. Hur kan en vilja, eller vad som helst för den delen, uppstå utan förutsättningar, bortom orsak och verkan, när hela existensen är betingad och relativ och verkar inom lagen för orsak och verkan? Här är idén om den fria viljan återigen i grunden förbunden med idéerna om Gud, själen, rättvisan, belöning och straff. Så kallad fri vilja är inte bara ofri, utan själva idén om den fria viljan är inte fri från förutsättningar.

Enligt doktrinen om den betingade uppkomsten, likväl som enligt analysen av varat i fem aggregat, uppfattas idén om en bestående, odödlig substans i människan eller utanför henne, den må kallas *Ātman*, ”jag”, själ, själv eller ego, som endast en falsk tro, en mental projektion. Detta är den buddistiska doktrinen om *Anatta*, ingen-själ eller inget-själv.

För att undvika förvirring måste vi här nämna att det finns två slags sanningar:

konventionell sanning (*sammuti-sacca*, skt. *Samvṛti-satya*) och absolut sanning (*paramattha-sacca*, skt. *Paramārtha-satya*).⁷ När vi i vardagen använder uttryck som ”jag”, ”du”, ”varelse”, ”individ” o.s.v., så ljuger vi inte trots att det inte finns något själv eller någon varelse i sig, utan vi uttalar en sanning som motsvarar världens konventioner. Men den absoluta sanningen är att det inte finns något ”jag” eller någon ”varelse” i verkligheten. *Mahāyāna-sūtrāṅkāra* säger: ”En person (*pudgala*) ska omnämnas som existerande bara som betecknad (*prajñapti*) (d.v.s. att konventionellt sett finns det en varelse) men inte i verkligheten (substantiellt, *dravya*)”.⁸

”Förnekandet av en oförstörbar *Ātman* är det gemensamma utmärkande draget hos alla dogmatiska system inom den mindre och den större vagnen, och det finns därför inget skäl att anta att den buddistiska traditionen, som är helt överens på denna punkt, har avvikit från Buddhas ursprungliga lära.⁹

Det är därför underligt att det på sista tiden har gjorts ett gagnlöst försök från några lärda¹⁰ att smuggla in idén om självet i Buddhas lära, helt i motsats till buddismens anda. Dessa lärda respekterar, beundrar och vördar Buddha och hans lära. De ser upp till buddismen. Men de kan inte föreställa sig att Buddha, som de uppfattar som den klaraste och djupaste tänkare, skulle ha förnekat att det finns en *Ātman* eller ett själv, som de själva behöver så starkt. De söker omedvetet Buddhas stöd för detta behov av evig existens – självklart inte som ett litet individuellt själv med litet s, utan som ett stort Själv med stort S.

Det är bättre att uppriktigt säga att man tror på *Ātman* eller självet. Man kan till och med säga att Buddha hade fel, då han förnekade *Ātmans* existens. Men det går inte att någon försöker att i buddismen införa en idé som Buddha aldrig accepterade, så långt vi kan se i de bevarade ursprungliga texterna.

Religioner som tror på Gud och själen gör ingen hemlighet av dessa två idéer; tvärtom förkunnar de dem ständigt och upprepat i de mest värtaliga ord. Om Buddha hade accepterat dessa två idéer, som är så viktiga i alla religioner, så hade han säkert uttryckt dem offentligt, på samma sätt som han talat om andra saker, och skulle inte ha hållit dem hemliga tills de upptäcktes 25 sekler efter hans död.

Människor blir nervösa inför idén att på grund av Buddhas lära om *Anatta* så kommer det själv som de föreställer sig att de har att förstöras. Buddha var inte omedveten om detta. En munk frågade en gång honom: ”Herre, finns det ett fall då man plågas av att inte hitta något permanent inom sig?”

”Ja, du munk, det finns det”, svarade Buddha. ”En människa har följande synsätt:

”Universum är detta *Ātman*, jag ska bli detta efter döden, permanent, förblivande, evig, oföränderlig, och jag ska vara sådan i all evighet”. Han hör att *Tathāgatan* eller en av hans lärjungar predikar en lära som är ämnad att totalt förstöra alla spekulativa synpunkter ... är ämnad att förintad ”törsten”, är ämnad för obundenhet, upphörande, *Nirvāṇa*. Då tänker denna människa: ”Jag kommer att bli förintad, jag kommer att förstöras, jag kommer inte längre att finnas till”. Så hon sörjer, oroar sig, klagar, gråter, slår sig för bröstet och blir förvirrad. Således, o munk, finns det ett fall då man plågas av att inte finna något permanent inom sig själv”.¹¹

På ett annat ställe säger Buddha: ”O munkar, denna idé att jag kanske inte kommer att finnas till, att jag kanske inte kommer att ha något, är skrämmande för den okunniga världsliga människan”.¹²

De som vill hitta ett ”själv” i buddismen argumenterar på följande sätt: Det är sant att Buddha analyserar varat i materia, förnimmelse, varseblivning, mentala former och medvetande, och säger att ingen av dessa är ett själv. Men han säger inte att det inte alls finns något själv inom människan eller någon annanstans, oberoende av dessa aggregat. Denna inställning är ohållbar av två skäl:

Den ena är att enligt Buddhas lära är en varelse uppbyggd endast av dessa fem aggregat och ingenting annat. Ingenstans har han sagt att det fanns något mer än dessa fem aggregat inom en varelse.

Det andra skälet är att Buddha kategoriskt förnekade, i otvetydiga termer och på mer än ett ställe, att *Ātman*, själen, självet eller jaget existerade i människan, utanför henne eller någonstans i universum. Låt oss ta några exempel.

I *Dhammapada* finns tre verser som är utomordentligt betydelsefulla och väsentliga i Buddhas lära. Det gäller nr 5, 6 och 7 i kapitel XX (eller verserna 277, 278 och 279).

De två första verserna säger:

”Alla betingade förhållanden är obeständiga” (*Sabbe SAṀKHĀRĀ aniccā*)

”Alla betingade förhållanden är *dukkha*” (*Sabbe SAṀKHĀRĀ dukkhā*).

Den tredje versen säger:

”Alla *dhamma* är utan själv” (*Sabbe DHAMMĀ anattā*).¹³

Här måste man noggrant uppmärksamma att i de två första verserna används ordet *saṃkhārā*, ”betingade förhållanden”. Men på dess plats i den tredje versen används ordet *dhammā*. Varför använde inte den tredje versen ordet *saṃkhārā*, ”betingade förhållanden”, som i de föregående två verserna, och varför användes termen *dhammā* istället? Häri ligger hela svårigheten.

Termen *saṃkhārā*¹⁴ betecknar de fem aggregaten, alla betingade, inbördes beroende, relativa ting och tillstånd, både fysiska och mentala. Om den tredje versen skulle lyda ”Alla *saṃkhārā* (betingade förhållanden) är utan själv”, då kunde man föreställa sig att, även om

betingade förhållanden är utan själv, så skulle det kunna finnas ett Själv utanför de betingade förhållandena, utanför de fem aggregaten. Det är för att undvika denna missuppfattning som termen *dhammā* används i den tredje versen.

Termen *dhamma* har ett mycket större omfång än *saṃkhārā*. Det finns inte någon term inom buddistisk terminologi som är mer omfattande än *dhamma*. Den innefattar inte bara betingade ting och tillstånd utan också det icke-betingade, det absoluta, *Nirvāṇa*. Det finns ingenting i universum eller utanför, gott eller ont, betingat eller icke-betingat, relativt eller absolut som inte innefattas i denna term. Det är därför helt klart att enligt denna utsaga: ”Alla *dhamma* är utan själv” så finns det inget själv, ingen *Ātman*, inte bara i de fem aggregaten utan ingenstans i övrigt heller utanför dem eller oberoende av dem.¹⁵ Detta betyder enligt *Theravādas* lära att det inte finns något själv varken inom individen (*puggala*) eller inom *dhamma*. *Mahāyānabuddismens* filosofi intar exakt samma position, utan minsta skillnad, på denna punkt, och lägger betoningen på *dharma-nairātmya* likväl som på *pudgala-nairātmya*.

I *Alagaddūpama-sutta* i *Majjhima-nikāya* säger Buddha till sina lärjungar: ”O munkar, acceptera en teori om själen (*Attavāda*) som om den accepteras inte väcker sorg, klagan, lidande, betryck och vedermöda. Men kan ni uppfatta, o munkar, en sådan själsteori som om den accepteras inte väcker sorg, klagan, lidande, betryck och vedermöda?” ”Absolut inte, Herre”.

”Bra munkar, inte heller jag, o munkar, kan uppfatta en själsteori som om den accepteras inte skulle väcka sorg, klagan, lidande, betryck och vedermöda”.¹⁶

Om det hade funnits någon teori om själen som Buddha hade accepterat, skulle han helt säkert ha förklarat den här, för han bad munkarna att acceptera den själsteori som inte skapade lidande. Men ur Buddhas synpunkt finns inte någon sådan själsteori, och vilken själsteori som helst, av vad slag den vara månne, hur sublim och sublim som helst, är falsk och en inbillning, som skapar alla slags problem och som en följd därav skapar sorg, klagan, lidande, betryck, vedermöda och bekymmer.

Under fortsättningen av föredraget säger Buddha i samma *sutta*:

”O munkar, när man sannerligen och verkligen inte kan hitta varken ett själv eller någonting som hänför sig till självet, är inte denna spekulativa synpunkt: ”Universum är denna *Ātman* (själ) eller detta själv: jag ska bli detta efter döden, permanent, varaktig, evig, oföränderlig och jag ska finnas till som sådan i evighet” – är den inte helt och fullt dåraktig?”¹⁷

Här förklarar Buddha uttryckligt att ingenstans i verkligheten kan man finna *Ātman* eller en själ eller ett själv, och att det är dåraktigt att tro att det finns något sådant.

De som söker ett själv i Buddhas lära citerar några exempel, som de först översätter felaktigt och sedan misstolkar. Ett av dem är den välkända raden *Attā hi attano nātho* i *Dhammapada* (XII, 4 eller vers 160), som översättes ”Självvet är självets herre” och sedan tolkas att betyda att det stora Självvet är det lilla självets herre.

Först och främst är översättningen inte riktig. *Attā* innebär här inte själv i betydelsen själ. I pali används ordet *attā* vanligtvis som ett reflexivt eller obestämt pronomen, utom i några fall då det specifikt och filosofiskt refererar till själsteorin, som vi sett ovan. Men i vanliga fall, som i kapitel XII i *Dhammapada* ovan, där denna rad finns, och på många andra ställen används det som ett reflexivt eller obestämt pronomen i betydelsen ”mig”, ”dig”, ”honom”, ”man”, ”en själv” o.s.v.¹⁸

Vidare betyder ordet *nātho* inte ”herre” utan ”tillflykt”, ”stöd”, ”hjälp”, ”skydd”.¹⁹ Därför betyder *Attā hi attano nātho* i verkligheten ”Man är sin egen tillflykt” eller ”man är sin egen hjälp” eller ”sitt eget stöd”. Det har ingenting att göra med någon metafysisk själ eller något själv. Det betyder helt enkelt att du måste förlita dig på dig själv och inte på andra. Ett annat exempel på försöket att introducera idén om självet i Buddhas lära är de välkända orden *Attadīpā viharatha, attasaraṇā anaññasaraṇā*, som tas ur sitt sammanhang i *Mahāparinibbāna-sutta*.²⁰ Detta uttryck betyder bokstavligen: ”Var bosatt på och gör dig själv till din egen ö (hjälp), gör dig själv till din tillflykt och ha inte någon annan som din tillflykt”.²¹

De som vill hitta ett själv i buddismen tolkar orden *attadīpā* och *attasaraṇā* som ”ta självet som lampa”, ”ta självet som tillflykt”.²²

Vi kan inte fatta hela meningen och betydelsen i Buddhas råd till *Ānanda* om vi inte beaktar den bakgrund och det sammanhang i vilka dessa ord uttalades.

Buddha bodde vid detta tillfälle i en by som hette Beluva. Det var bara tre månader innan hans död, *parinirvāṇa*. Han var då 80 år gammal och led av en mycket allvarlig sjukdom, han var döende (*māraṇantika*). Men han ansåg att det inte var rätt att dö utan att ha talat om detta för sina nära och kära lärjungar. Han bar därför modigt och beslutsamt sina smärtor,

besegrade sin sjukdom och blev frisk igen. Men hans hälsa var fortfarande dålig. Efter tillfrisknandet satt han en dag i skuggan utanför sin bostad. *Ānanda*, som var Buddhas mest hängivna följeslagare, gick till sin älskade mästare, satte sig hos honom och sade: ”Herre, jag har skött om den välsignades hälsa, jag har skött om honom under hans sjukdom. Men då jag såg den välsignades sjukdom blev min omgivning suddig för min blick och mina sinnesförmågor var inte längre klara. Ändå fanns det en liten tröst: jag tänkte att den välsignade inte skulle lämna oss innan han hade givit oss anvisningar rörande Sangha, munkorden”.

Då sade Buddha, uppfylld av medlidande och medkänsla, milt till sin hängivna och älskade följeslagare: ”*Ānanda*, vad väntar sig Sangha av mig? Jag har lärt ut *Dhamma* (Sanningen) utan att göra någon skillnad på exoteriskt och esoteriskt. Vad gäller sanningen har *Tathāgata* ingenting liknande en lärares knutna hand (*ācariya-muṭṭhi*). Sannerligen, *Ānanda*, om det finns någon som tror att han ska leda munkorden, och att munkorden ska stödja sig på honom, må han framlägga sina anvisningar. Men *Tathāgata* har ingen sådan idé. Varför skulle han då ge några anvisningar om Sangha? Jag är nu gammal, *Ānanda*, åttio år gammal. Liksom en utsliten vagn har hållits igång genom reparationer, så tycks det mig att *Tathāgatas* kropp bara kan hållas igång genom reparationer. *Därför, Ānanda, lev och gör dig själv till din ö (hjälp), gör dig själv och ingen annan till din tillflykt; gör Dhamma till din ö (hjälp), Dhamma till din tillflykt och gör ingenting annat till din tillflykt*”.²³

Vad Buddha ville förmedla till *Ānanda* är helt klart. Denne var ledsen och nedstämd. Han tänkte att de alla skulle bli ensamma, hjälplösa, utan någon tillflykt, utan ledare efter sin store lärares död. Så Buddha gav honom tröst, mod och förtröstan, då han sade att de skulle lita på sig själva och på den *Dhamma* han lärt dem och inte på någon annan eller något annat. Här är frågan om en metafysisk *Ātman* helt ovidkommande.

Vidare så förklarade Buddha för *Ānanda* hur man kunde vara sin egen ö eller tillflykt, hur man kunde göra *Dhamma* till sin egen ö eller tillflykt: genom att odla uppmärksamheten eller medvetenheten om kroppen, förnimmelserna, det mentala och tankeobjekten (de fyra *Satipatṭhānas*).²⁴ Här finns inget som helst tal om någon *Ātman* eller något själv.

En annan ofta citerad referens används av dem som försöker finna *Ātman* i Buddhas lära. Buddha satt en gång under ett träd i en skog vid vägen till *Uruvelā* från Benares. Den dagen var trettio vänner, som alla var unga prinsar, ute på en picknick med sina unga fruar i samma skog. En av prinsarna som var ogift hade med sig en prostituerad. Medan de andra roade sig stal hon några värdesaker och försvann. Då de letade efter henne i skogen såg de Buddha sittande under ett träd och frågade honom om han hade sett någon kvinna. Han frågade då vad saken gällde. När de förklarade, frågade Buddha dem: ”Vad tror ni, unga män? Vilket är bättre för er? Att söka efter en kvinna eller att söka er själva?” Här har vi åter en enkel och naturlig fråga, och det finns ingen grund för att föra in långtgående idéer om en metafysisk *Ātman* eller ett själv här. De svarade att det var bättre för dem att söka sig själv. Buddha bad dem då att sitta ner och förklarade *Dhamma* för dem. I den tillgängliga beskrivningen, i originaltexten om vad han predikade för dem, finns inte ett ord nämnt om någon *Ātman*.

Mycket har skrivits om Buddhas tystnad när en viss *Parivṛājaka* (vandrare) som hette Vacchagotta frågade honom om det fanns en *Ātman* eller inte. Berättelsen är följande:

Vacchagotta kommer till Buddha och frågar:

”Vördade Gotama, finns det en *Ātman*?”

Buddha säger ingenting.

”Men, vördade Gotama, finns det då ingen *Ātman*?”

Buddha förblir fortfarande tyst.

Vacchagotta stiger då upp och går sin väg.

Då *Parivṛājakan* har gått, frågar *Ānanda* Buddha varför han inte besvarade Vacchagottas fråga. Buddha förklarade sin inställning:

”*Ānanda*, om jag då jag tillfrågades av *Vacchagotta* vandraren: ”Finns det ett själv?” hade svarat: ”Det finns ett själv”, då skulle det vara att ställa sig på samma sida som de eremiter och braminer som hyser evighetsteorin (*sassatavāda*).

Och, *Ānanda*, när jag tillfrågades av vandraren: ”Finns det inget själv?”, om jag hade svarat: ”Det finns inget själv”, då hade det varit att ställa sig på samma sida som de eremiter och braminer som tror på förintelsesteorin (*ucchedavāda*).²⁶

Vidare, *Ānanda*, när *Vacchagotta* frågade mig: ”Finns det ett själv?”, hade jag då svarat ”Det finns ett själv”, skulle det vara i enlighet med min kunskap att alla *dhammas* är utan själv?”²⁷

”Självklart inte, herre”.

”Och vidare, *Ānanda*, när vandraren frågade mig: ”Finns det inget själv?”, om jag då hade svarat: ”Det finns inget själv”, så hade detta skapat en ännu större förvirring hos den redan förvirrade *Vacchagotta*.²⁸ Han skulle ha tänkt: Förr hade jag verkligen en *Ātman* (ett själv), men nu har jag inte längre någon”.²⁹

Det bör nu stå helt klart varför Buddha förblev tyst. Men saken kommer att klarna ytterligare om vi beaktar hela bakgrunden och det sätt på vilket Buddha behandlade frågor och de som frågade – vilket de som diskuterat detta problem helt har ignorerat.

Buddha var ingen maskin som gav svar på alla slags frågor som vem som helst ställde till honom, utan eftertanke. Han var en praktisk lärare, full av medlidande och visdom. Han besvarade inte frågor för att visa sin kunskap och begåvning, utan för att hjälpa den som frågade på vägen mot insikt. Han talade alltid med människor med deras utvecklingsnivå i åtanke liksom deras syften, mentala läggning, karaktär och förmåga att förstå en särskild fråga.³⁰

Enligt Buddha finns det fyra sätt att behandla frågor:

- (1) Vissa ska besvaras direkt;
- (2) andra ska besvaras genom att man analyserar dem;
- (3) ytterligare andra ska besvaras med motfrågor;
- (4) och slutligen finns det frågor som ska läggas åt sidan.³¹

Det kan finnas många sätt att lägga en fråga åt sidan. Ett är att säga att denna särskilda fråga inte besvaras eller förklaras, som Buddha sagt till samme *Vacchagotta* mer än en gång, när de berömda frågorna om universum är evigt eller inte o.s.v. ställdes till honom.³² Han hade svarat *Māluṅkyaputta* och andra på samma sätt. Men han kunde inte säga samma sak då det gällde frågan om det finns en *Ātman* (ett själv) eller inte, för han hade alltid diskuterat och förklarat den. Han kunde inte säga ”det finns ett själv”, för det var motsatsen till hans kunskap att ”alla *dhammas* är utan själv”. Han ville inte säga ”det finns inget själv”, för det skulle i onödan utan syfte ha förvirrat och stört den stackars *Vacchagotta*, som redan var förvirrad av en liknande fråga, som han tidigare hade erkänt.³³ Han var ännu inte istånd att förstå idén om *Anatta*. Det visaste att göra i detta särskilda fall var därför att lägga frågan åt sidan genom tystnad.

Vi får inte glömma att Buddha hade känt *Vacchagotta* ganska väl under lång tid. Detta var inte första gången som denna frågvisse vandrare hade kommit till honom. Den vise och medlidsamme läraren ägnade många tankar och visade stor omtanke mot denna förvirrade sökare. Det finns många referenser i palitexterna till denne *Vacchagotta* vandraren, hur han ganska ofta kom för att träffa Buddha och hans lärjungar och ställde samma frågor om och om igen, uppenbarligen mycket oroad, nästan besatt av dessa problem.³⁴ Buddhas tystnad tycks ha haft mycket större verkan på *Vacchagotta* än något värtaligt svar eller diskussioner.³⁵

För vissa människor betyder ”själv” det som vanligen är bekant som ”det mentala” eller ”medvetandet”. Men Buddha säger att det är bättre för människan att uppfatta sin fysiska kropp som självvet snarare än själen, tänkandet eller medvetandet, ty den förra tycks vara solidare än de senare, därför att själen, tänkandet eller medvetandet (*citta*, *mano*, *viññāṇa*) hela tiden förändras, dag och natt, fortare än kroppen (*kāya*).³⁶

Det är den vaga känslan ”JAG ÄR” som skapar idén om självvet, som inte har någon motsvarande verklighet, och att inse denna sanning är att uppnå *Nirvāṇa*, något som inte är så lätt. I *Samyutta-nikāya*³⁷ finns ett upplysande samtal om detta ämne mellan en munk vid namn *Khemaka* och en grupp munkar.

Dessa munkar frågar *Khemaka* om han i de fem aggregaten kunde se något själv eller någonting som kunde hänföras till ett själv. *Khemaka* svarar ”Nej”. Då säger munkarna att om det är så, borde han vara en Arahant, fri från alla orenheter. Men *Khemaka* erkänner att även om han inte hittar något själv i de fem aggregaten och inte heller någonting som kan hänföras till ett själv, så ”är jag inte en Arahant fri från alla orenheter. O vänner, då det gäller de fem aggregaten som binder, så har jag en känsla av ”JAG ÄR”, men jag kan inte klart se ”Detta är JAG ÄR”. Sedan förklarar *Khemaka* att det han kallar ”JAG ÄR” är varken materia, förmimelse, varseblivning, mentala former eller medvetande, inte heller något utanför dem. Men han har känslan ”JAG ÄR” med avseende på de fem aggregaten, även om han inte kunde klart se ”Detta är JAG ÄR”.³⁸

Han säger att det är som en blommans doft: den är varken en doft från bladen, färgen eller frömjölet, utan det är blommans doft.

Khemaka förklarar vidare att också en person som har uppnått förverkligandets tidiga stadier fortfarande har kvar denna känsla av ”JAG ÄR”. Men senare när han utvecklas vidare, försvinner denna känsla av ”JAG ÄR” helt, precis som den kemiska lukten från ett nytvättat plagg försvinner efter en tid då det förvaras i en låda.

Denna diskussion var så nyttig och upplysande för dem att vid dess slut, säger texten, blev de alla, även *Khemaka*, Arahanter fria från alla orenheter, och gjorde sig alltså slutligen av med "JAG ÄR".

Enligt Buddhas lära är det lika fel att hysa uppfattningen "jag har inget själv" (vilket är förintelse teorin) som att ha uppfattningen "jag har ett själv" (vilket är evighetsteorin), ty de är båda kedjor som uppkommer ur den falska idén "JAG ÄR". Den riktiga inställningen då det gäller frågan om *Anatta* är att inte ha några uppfattningar eller synpunkter, utan att försöka tingen objektivt som de är utan mentala projektioner, att inse att det vi kallar "jag" eller "varelse" bara är en kombination av fysiska och mentala aggregat, som verkar tillsammans och med inbördes beroenden i ett flöde av ständig förändring inom ramen för lagen om orsak och verkan, och att det inte finns något bestående, varaktigt, oföränderligt och evigt i hela existensen.

Här uppstår naturligt en fråga: Om det inte finns någon *Ātman*, något själv, vem får bära karmas (handlingarnas) resultat? Ingen kan bättre än Buddha själv besvara denna fråga. När frågan ställdes av en munk, sade Buddha: "Jag har lärt er, o munkar, att överallt och i alla ting se betingningarna".³⁹

Buddhas lära om *Anatta*, icke-själen eller icke-själv, ska inte uppfattas som negativ eller nihilistisk. Liksom *Nirvāṇa* är den sanningen, verkligheten; och verkligheten kan inte vara negativ. Det är den falska tron på ett icke existerande, påhittat själv som är negativ. Läran om *Anatta* upplöser den falska trons mörker och frambringar visdomens ljus. Det är inte negativt: som Asanga mycket träffande säger: "Det finns detta faktum icke-självhet" (*nairātmyāstītā*).⁴⁰

(Kapitel VII)

”MEDITATION” ELLER MENTAL KULTUR:**BHĀVANĀ**

Buddha sade: ”O munkar, det finns två slags sjukdomar. Vilka är dessa två? Fysisk sjukdom och mental sjukdom. Det tycks finnas människor som är lyckliga nog att vara fria från fysisk sjukdom i ett år eller två ... också i hundra år eller fler. Men, o munkar, få är i den här världen de som är lyckliga nog att vara fria från mental sjukdom bara för en stund, utom de som är fria från mentala föroreningar (d.v.s. utom arahanter).¹

Buddhas lära, särskilt hans ”meditationsväg”, syftar till att skapa ett tillstånd av perfekt mental hälsa, jämvikt och lugn. Det är olyckligt att knappast någon annan del av Buddhas lära är så missuppfattad som ”meditation”, både av buddister och ickebuddister. I samma ögonblick som ordet ”meditation” nämns, tänker man på en flykt från livets vardagliga aktiviteter; att inta en speciell kroppsställning, som en staty i någon grotta eller munkcell, på någon undanskymd plats avskild från samhället; och att begrunda eller vara försjunken i någon slags mystisk eller mysteriös tanke eller trans. Äkta buddistisk ”meditation” innebär inte alls detta slags flykt. Buddhas lära om detta ämne blev så felaktigt eller så lite förstådd, att ”meditationens väg” med tiden urartade och degenererade till en slags ritual eller ceremoni, som blev till en nästan teknisk rutin.²

De flesta är intresserade av meditation eller *yoga* för att uppnå vissa andliga eller mystiska krafter som t.ex. ”det tredje ögat”, som andra inte har. Det fanns för en tid sedan en buddistisk nunna i Indien som försökte utveckla en förmåga att se genom öronen, fast hon fortfarande hade ”förmågan” att se bra med sina ögon. Detta slags idé är ingenting annat än en ”andlig perversion”. Det är alltid en fråga om begär, ”törst” efter makt.

Ordet meditation är en mycket dålig ersättning för den ursprungliga termen *bhāvanā*, som betyder ”kultur” eller ”utveckling” d.v.s. mental kultur eller mental utveckling. Buddhismens *bhāvanā* innebär i egentlig mening mental kultur i termens fulla bemärkelse. Dess syfte är att rena det mentala från orenheter och störningar såsom lustfyllda begär, hat, illvilja, lättja, oro och rastlöshet, skeptiska tvivel, och kultivera sådana kvaliteter som koncentration, medvetenhet, intelligens, vilja, energi, den analytiska förmågan, tillförsikt, lycka, lugn, som slutligen leder till uppnåendet av den högsta visdom som ser tingens väsen som de är och uppnår den yttersta sanningen, *Nirvāṇa*.

Det finns två former av meditation. En innebär utvecklandet av mental koncentration (*samatha* eller *samādhi*), av den mentala fokuseringen (*cittakaggatā*, skt. *cittaikāgratā*) genom olika metoder som beskrivs i texterna och som leder fram till de högsta mystiska tillstånd såsom ”icketillvarons område” eller ”området för varken-varseblivning-eller-ickevarseblivning”. Alla dessa mystiska tillstånd är enligt Buddha mentala skapelser och betingade (*samkhata*).³ De har ingenting att göra med verkligheten, sanningen, *Nirvāṇa*. Denna form av meditation fanns före Buddha. Den är därför inte rent buddistisk, men utesluts därför inte från den buddistiska meditationens fält. Den är emellertid inte väsentlig för att uppnå *Nirvāṇa*. Buddha studerade innan sin upplysning dessa yogaövningar för olika lärare och nådde de högsta mystiska tillstånden; men han var inte nöjd med dem, för de gav inte fullständig befrielse, de gav inte insikt i den yttersta verkligheten. Han betraktade dessa mystiska tillstånd endast som ”ett lyckligt liv i denna tillvaro” (*ditṭhadhammasukhavihāra*) eller som ”ett fridfullt liv” (*santavihāra*) och ingenting mer.⁴

Han upptäckte därför den andra form av ”meditation” som är känd som *vipassanā* (skt. *vipaśyanā* eller *vidarśanā*), ”insikt” i tingens väsen, som leder till den fullständiga befrielsen från mentala föreställningar, till uppnåendet av den yttersta sanningen, *Nirvāṇa*. Detta är i grunden buddistisk ”meditation”, buddistisk mental kultur. Det är en analytisk metod som grundar sig på uppmärksamhet, medvetenhet, vaksamhet, observation.

Det är omöjligt att göra ett så omfattande ämne rättvisa på några sidor. Men vi ska dock här försöka att ge en mycket kortfattad och ungefärlig idé om den verkliga buddistiska ”meditationen”, mentala kulturen eller mentala utvecklingen på ett praktiskt sätt.

Det viktigaste tal som Buddha någonsin höll om mental utveckling (”meditation”) kallas *Satipaṭṭhāna-sutta*, ”Upprättandet av uppmärksamheten” (nr 22 i *Dīgha-nikāya* och nr 10 i *Majjhima-nikāya*). Detta föredrag är så högt värdat i traditionen att det regelbundet reciteras inte bara i buddistiska kloster utan också i buddistiska hem, där familjens medlemmar sitter och lyssnar med djup hängivelse. Mycket ofta reciterar munkar denna *sutta* vid en döendes säng för att rena hans sista tankar.

De olika slag av ”meditation” som framställs i detta tal är inte avskurna från livet, inte heller undviker de livet; tvärtom har de alla samband med vårt liv, våra dagliga aktiviteter,

våra sorger och glädjeämnen, våra ord och tankar, våra moraliska och intellektuella sysselsättningar.

Föredraget är uppdelat i fyra huvuddelar: den första delen behandlar vår kropp (*kāya*), den andra våra känslor och förmimmelser (*vedanā*), den tredje det mentala (*citta*) och den fjärde olika moraliska och intellektuella ämnen (*dhamma*).

Man måste hålla klart i minnet att vilken form ”meditationen” än må ta, så är det väsentliga aktgivande eller medvetenhet (*sati*), uppmärksamhet eller observation (*anupassanā*).

Ett av de mest kända, omtyckta och praktiska exemplen på ”meditation” i samband med kroppen kallas ”uppmärksamhet eller medvetenhet om in-och-utandningen” (*ānāpānasati*). Det är endast för denna ”meditation” som en särskild och bestämd kroppsställning föreskrivs i texten. Vid andra former av ”meditation” som beskrivs i denna *sutta* kan man sitta, stå, gå eller ligga ner, precis som man vill. Men för att kultivera uppmärksamhet vid in-och-utandning ska man enligt texten sitta ”med benen korsade, hålla kroppen upprätt och uppmärksamheten vaken”. Men att sitta med benen korsade är inte praktiskt eller lätt för människor från alla länder, särskilt inte för västerlänningar. Därför kan de som finner det svårt att sitta med korsade ben sitta på en stol och ”hålla kroppen rak och uppmärksamheten vaken”. Det är mycket viktigt vid denna övning att den mediterande sitter rak men inte stel; hans händer ska vara bekvämt placerade i skötet. När du sitter så, kan du sluta ögonen eller titta på din nästipp, det som passar dig bäst.

Du andas in och ut dag och natt, men du är aldrig uppmärksam på detta, du riktar inte för en sekund din tanke på det. Nu ska du göra just detta. Andas in och ut som vanligt, utan ansträngning eller stress. Inrikta nu din tanke i och på din inandning och utandning; låt din tanke betrakta och observera din in- och utandning; låt din tanke vara närvarande i andningsprocessen på din in- och utandning. När du andas, tar du ibland djupa andetag, ibland inte. Det har ingen betydelse. Andas normalt och naturligt. Det enda viktiga är att när du tar djupa andetag så ska din tanke vara närvarande i andningsformen som den är för stunden o.s.v. Med andra ord ska din tanke vara samtidigt i och på din andning, din tanke ska vara synkron med andningsrörelser och -förändringar. Glöm allt annat, dina omgivningar; titta inte på någonting. Försök göra detta i fem eller tio minuter.

Till att börja med kommer du att finna det vara mycket svårt att vara i/med dina tankar endast (”koncentrerad”) i/på andningen. Du kommer att bli förvånad över hur tanken flyger omkring. Den är inte stilla. Du börjar tänka på olika saker. Du hör olika ljud. Din tanke blir störd och distraherad. Du kan bli förskräckt och besviken. Men om du fortsätter att praktisera denna övning två gånger om dagen, morgon och kväll, ungefär fem till tio minuter varje gång, kommer du gradvis, steg för steg, att kunna (”koncentrera din tanke”) bibehålla din tanke på din andning. Efter en viss period kommer du att uppleva ett kort ögonblick då din tanke är helt koncentrerat på din andning, när du inte ens kommer att höra ljuden i din omgivning, när yttervärlden inte kommer att existera för dig. Detta obetydliga ögonblick är en så oerhörd erfarenhet för dig, full av glädje, lycka och lugn, att du gärna skulle ha den kvar. Det kan du ännu inte. Men om du fortsätter att öva regelbundet, så kan du återfå denna erfarenhet om och om igen under längre och längre perioder. Det är det ögonblick när du förlorar dig själv totalt i din uppmärksamhet på andningen. Så länge du är självmedveten (jag tänker på det eller det) kan du aldrig koncentrera dig på någonting.

Detta övande av uppmärksamhet på andningen, som är en av de enklaste och lättaste övningarna, är menad att utveckla uppmärksamheten, tankenärvaro, koncentrationen ända till de allra högsta mystiska insikterna (*dhyāna*). Dessutom är förmågan att vara uppmärksam, att koncentrera sig, väsentlig för alla slag av djup förståelse, inträngande, insikt i tingens natur, innefattande uppnåendet av *Nirvāṇa*.

Förutom allt detta så ger denna andningsövning direkta resultat. Den är bra för din fysiska hälsa, för avslappning, sund sömn och för effektiviteten i ditt dagliga arbete. Den gör dig lugn och stilla. Också i stunder när du är nervös och upphetsad, kommer du att märka att om du praktiserar denna övning ett par minuter så blir du omgående lugn och rofylld. Du känner det som om du just har vaknat efter en god sömn.

En annan mycket viktig, praktisk och användbar form av ”meditation” (mental utveckling) är att vara uppmärksam och medveten på vad du än gör, fysiskt eller i ditt tal, under ditt dagliga arbete, privat, offentligt eller yrkesmässigt. Vare sig du går, står, sitter, ligger ner eller sover, vare sig du sträcker eller töjer dina lemmar, vare sig du ser dig omkring, tar på dig kläderna, vare sig du talar eller är tyst, äter eller dricker, ja även när du utför dina naturbehov – om dessa och andra aktiviteter ska du vara fullt uppmärksam och medveten på den handling som du utför just i detta ögonblick. Det vill säga att du ska leva i nuet, i den närvarande handlingen. Det betyder inte att du inte alls ska tänka på det förgångna eller

framtiden. Tvärtom ska du tänka på dem i relation till det närvarande, när och då det är relevant.

Människor lever vanligtvis inte i sina handlingar, i det närvarande ögonblicket. De lever i det förgångna och i framtiden. Även om de tycks göra något här och nu, så lever de någon annanstans i sina tankar, i sina inbillade problem och bekymmer, vanligtvis i minnen av det förgångna eller i begär och spekulationer om framtiden. Därför lever de inte i, inte heller njuter de av det de gör i det närvarande. De är alltså olyckliga och missnöjda med nuet, med den aktivitet de just nu utför, och naturligtvis kan de då inte ge sig själva fullständigt åt det de tycks göra.

Ibland ser du en man sitta på en restaurang och läsa medan han äter – det är en vanlig syn. Han ger intrycket av att vara mycket upptagen och inte ha tid ens att äta. Du undrar om han äter eller läser. Man kunde säga att han gör bådaderna. I själva verket gör han ingetdera, han njuter inte av något. Han är stressad och störd i sin tankevärld, och han njuter inte av vad han gör i denna stund, han lever inte i det närvarande stunden. (Detta betyder dock inte att man inte kan tala med en vän när man äter.)

Man kan inte undfly livet hur mycket man än försöker. Så länge du lever, det må vara i en stad eller en grotta, måste du möta det och leva det. Det verkliga livet är det närvarande ögonblicket – inte minnena av det förgångna som är dött och borta, inte heller drömmarna om framtiden, som ännu inte är född. Den som lever i det närvarande lever det verkliga livet, och han är lyckligast.

När Buddha tillfrågades varför hans lärjungar, som levde ett enkelt och lugnt liv med bara ett mål mat om dagen, var så strålande, svarade han: ”De ångrar inte det förflutna, inte heller grubblar de över framtiden. De lever i nuet. Därför strålar de. Genom att grubbla över framtiden och ångra det förgångna förtorkar dårarna som vasstrån som huggits ner (i solen)”.⁵

Uppmärksamhet eller medvetenhet betyder inte att du ska tänka och vara medveten om att ”jag gör detta” eller ”jag gör det där”. Nej. Tvärtom. I samma ögonblick som du tänker ”jag gör det här”, blir du självmedveten, och då kan du inte leva i handlingen, utan du lever i idén ”jag är”, och följaktligen blir ditt arbete också förstört. Du ska glömma dig själv fullständigt, och förlora dig i det du gör. I samma ögonblick som en talare blir självmedveten och tänker ”jag talar inför denna publik”, blir hans tal stört och hans tanketråd bryts. Men när han glömmet sig själv i sitt tal, i sitt ämne, då är han som bäst, han talar väl och förklarar sakerna klart. Alla stora arbeten – konstnärliga, poetiska, intellektuella eller andliga – skapas i de ögonblick när deras skapare fullständigt har förlorat sig själva i sina verksamheter, när de helt och hållet glömmet sig själva och är fria från självmedvetande.

Denna uppmärksamhet eller medvetenhet då det gäller våra handlingar, som Buddha lär, är att leva i det närvarande ögonblicket, att leva i den närvarande handlingen. (Detta är också Zenbuddismens väg, som i grunden baseras på denna lära). I denna form av meditation behöver du inte utföra någon särskild sorts handling för att utveckla uppmärksamheten, du behöver bara vara uppmärksam på det du just gör. Du behöver inte använda en enda sekund av din dyrbara tid på denna särskilda ”meditation”: du behöver bara kultivera aktgivandet och medvetenheten hela tiden, dag som natt, på alla aktiviteter i ditt vanliga vardagsliv. De två former av ”meditation” som vi diskuterat ovan har samband med vår kropp.

Sedan finns det ett sätt att praktisera mental utveckling (”meditation”) i förhållande till alla våra förmimmelser eller känslor, de må vara lyckliga, olyckliga eller neutrala. Låt oss ta ett enda exempel. Du upplever en olyckskänsla, sorg. I detta tillstånd är ditt tankeflöde dystert, dunkelt, oklart, det är deprimerat. I en del fall kan du inte ens uppfatta varför du har denna olyckskänsla. Först och främst ska du nu lära dig att inte vara olycklig över din olyckskänsla, du ska inte oro dig över din känsla av oro. Försök istället att klart se varför det finns en förmimmelse eller en känsla av olycka eller oro eller sorg. Försök att undersöka hur den uppstår, dess orsak, hur den försvinner, dess upphörande. Försök att undersöka den som om du observerade den utifrån, utan någon subjektiv reaktion, som en vetenskapsman observerar ett föremål. Här ska du inte heller se på den subjektivt som ”min känsla” eller ”min förmimmelse”, utan bara se på den som ”en känsla” eller ”en förmimmelse” helt objektivt. Du ska återigen glömma den falska idén ”jag”. När du ser dess natur, hur den uppstår och försvinner, blir din tankeflöde återställt, lidelsefritt inför denna förmimmelse och blir obunden och fri. Det är samma sak i förhållande till alla förmimmelser eller känslor.

Låt oss nu diskutera ”meditationsformen” då det gäller vårt mental. Du ska vara fullt medveten om faktum när ditt mentala liv är fyllt av begär eller obundet, när det överväldigas av hat, illvilja, svartsjuka eller när det är fyllt av kärlek, medlidande, när det är vilselett eller har en klar och riktig förståelse och så vidare. Vi måste tillstå att vi ofta är rädda eller skamsna att se in i vårt mentala liv. Så vi föredrar att undvika detta. Man ska vara modig och uppriktig och se på sitt eget mental som man ser på sitt ansikte i spegeln.⁶

Här ska inte finnas något kritiserande eller dömande, inte heller ska man skilja mellan rätt och fel eller ont och gott. Det är helt enkelt fråga om att observera, betrakta, undersöka. Du är inte någon domare utan en vetenskapsman. När du observerar ditt mentala och ser dess sanna natur klart, blir du opartisk i förhållande till dess känslor, stämningar och tillstånd. På så sätt blir du obunden och fri, så att du kan se saker som de är.

Låt oss ta ett exempel. Tänk dig att du är verkligt arg, överväldigad av vrede, illvilja, hat. Det är besynnerligt och paradoxalt att den människa som är i vredesmod inte egentligen är medveten om, uppmärksam på att hon är arg. I det ögonblick hon blir medveten om och uppmärksam på detta sitt sinnestillstånd, i den stund hon ser sin vrede, blir den så att säga blyg och skamsen och börjar dra sig tillbaka. Du ska undersöka dess natur, hur den uppstår, hur den upphör. Här ska man åter komma ihåg att inte tänka ”jag är arg” eller på ”min vrede”. Du ska bara vara medveten och uppmärksam på ett vredgat sinnestillstånd. Du ska bara observera och undersöka ett vredgat sinne objektivt. Detta ska vara inställningen då det gäller alla stämningar, känslor och mentala tillstånd.

Sedan finns det en form av ”meditation” över etiska, andliga och intellektuella ämnen. Alla våra studier, vårt läsande, diskussioner, samtal och överväganden om sådana ämnen innefattas i denna ”meditation”. Att läsa den här boken, att tänka djupt på de ämnen som diskuteras i den är en form av meditation. Vi har tidigare sett⁷, att samtalet mellan Khemaka och gruppen av munkar var en form av meditation som ledde till uppnåendet av *Nirvāṇa*. I enlighet med denna form av meditation så kan du alltså studera, tänka på och överväga de fem hindren (*Nīvaraṇa*), som är:

1. Lustfyllda begär (*kāmacchanda*),
2. Illvilja, hat eller vrede (*vyāpāda*),
3. Slöhet och svaghet (*thīna-middha*),
4. Otålighet och oro (*uddhacca-kukkucca*),
5. Skeptiska tvivel (*vicikicchā*).

Dessa fem anses vara hinder för varje form av klar förståelse, ja i själva verket för varje form av framsteg. När man är överväldigad av dem och när man inte vet hur man ska bli av med dem, då kan man inte förstå vad som är rätt och fel, gott och ont.

Man kan också ”meditera” över de sju faktorerna för upplysning (*Bojjhaṅga*). De är:

1. Uppmärksamhet (*satī*), d.v.s. att vara uppmärksam och medveten på alla aktiviteter och rörelser, både fysiska och mentala, som vi diskuterade ovan.
2. Undersökningar och forskning i doktrinen om olika problem (*dhamma-vicaya*). Häre innefattas alla våra religiösa, etiska och filosofiska studier, läsning, forskning, diskussioner, samtal, också att gå på föredrag som handlar om sådana läroämnen.
3. Energi (*virīya*), att arbeta med beslutsamhet tills målet är nått.
4. Glädje (*pīti*), den kvalitet som är helt motsatt det pessimistiska, dystra och melankoliska sinnestillståndet.
5. Avspändhet (*passaddhi*) i kropp och tanke. Man ska inte vara fysiskt eller mentalt stel.
6. Koncentration (*samādhi*), som vi diskuterat ovan.
7. Balans (*upekkhā*), d.v.s. att kunna möta livet i alla dess växlingar med sinneslugn, jämvikt, utan att bli störd.

För att kunna kultivera dessa kvaliteter är det allra viktigaste en genuin önskan, vilja, strävan. Många andra materiella och andliga villkor som stöder utvecklandet av varje kvalitet diskuteras i texterna.

Man kan också ”meditera” över sådana ämnen som de fem aggregaten och då undersöka frågan ”vad är en varelse?” eller ”vad är det som kallas jag?” eller också de fyra ädla sanningarna, som vi har diskuterat ovan. Studier och undersökningar i dessa ämnen utgör denna fjärde form av meditation, som leder till uppnåendet av den yttersta sanningen. Förutom de vi har diskuterat här, finns det många andra ämnen för meditation, traditionsenligt fyrtio till antalet, bland vilka vi här ska nämna särskilt de fyra sublimes tillstånden (*Brahma-vihāra*):

- (1) att frambära obegränsad allomfattande kärlek och god vilja (*mettā*) till alla levande varelser utan någon åtskillnad, ”precis som en mor älskar sitt enda barn”;
- (2) medlidande (*karuṇā*) för alla levande varelser som lider, är bekymrade och i nöd;
- (3) välvillig glädje (*muditā*) inför andras framgångar, välstånd och lycka; och
- (4) jämnmod (*upekkhā*) i alla livets växlingar.

(Kapitel VIII)

BUDDHAS LÄRA OCH VÄRLDEN AV IDAG

Det finns en del människor som tror att buddismen är ett så upphöjt och sublimt system, att den inte kan praktiseras av vanliga män och kvinnor i vår tids vardagsliv, och att man måste dra sig tillbaka från detta till något kloster eller någon stilla plats, om man önskar bli en sann buddhist.

Detta är en missuppfattning, som uppenbarligen beror på en brist på förståelse av Buddhas lära. Människor drar så snabba och felaktiga slutsatser av något de ytligt hört eller läst, något om buddismen som någon skrivit, som eftersom han inte förstått ämnet ur alla synpunkter bara ger en ofullständig och ensidig uppfattning av det. Buddhas lära är inte ämnad bara för munkar i kloster utan också för vanliga män och kvinnor som lever familjeliv. Den ädla åttafaldiga vägen, som är buddismens livsform, är ämnad för alla utan någon åtskillnad.

Merparten av världens människor kan inte bli munkar eller dra sig undan till grottor eller skogar. Hur ädel och ren buddismen än må vara, så skulle den vara värdelös för mänskligheten, om det inte gick att följa den i vardagslivet i dagens värld. Men om man förstår buddismens innersta på rätt sätt (och inte bara dess bokstav), så kan man helt visst följa och praktisera den i den vanliga människans dagliga liv.

Det kanske finns en del människor som tycker det är lättare och mer lämpligt att acceptera buddismen, om de lever isolerat och utan umgänge med andra människor. Andra tycker att detta slags avskildhet trubbar av och gör dem deprimerade både fysiskt och mentalt, och att detta därför inte kan leda till någon utveckling av deras andliga och intellektuella liv.

Ett äkta uppgivande av världen betyder inte att man rent fysiskt flyr från den. *Sāriputta*, Buddhas främsta lärjunge, sade att en människa kan leva i skogen och hängiva sig åt askes, men ändå vara full av orena tankar och "orenheter"; en annan kan leva i en by eller en stad utan att praktisera någon askes, och hans tankar kan ändå vara rena och fria från "orenheter". Av dessa två, sade *Sāriputta*, är den som lever ett rent liv i byn eller staden mycket överlägsen den som lever i skogen.¹

Den vanliga tron att man för att följa Buddhas lära måste dra sig tillbaka från livet är en missuppfattning. Det är i själva verket ett omedvetet försvar mot att praktisera den. Det finns otaliga hänvisningar i buddistisk litteratur till män och kvinnor som levit helt vanliga familjeliv och framgångsrikt praktiserat vad Buddha lärde ut och uppnått *Nirvāṇa*.

Vacchagotta vandraren (som vi mötte tidigare i kapitlet om *Anatta*) frågade en gång Buddha rent ut, om det fanns lekmän och kvinnor som levde med sina familjer och framgångsrikt följde hans lära och nådde höga andliga stadier. Buddha förklarade då bestämt att det fanns inte bara en eller två, inte bara hundra eller tvåhundra eller femhundra, utan många fler lekmän och kvinnor som levde familjeliv och följde hans lära med framgång och nådde höga andliga tillstånd.²

Det kanske är behagligt för vissa människor att leva ett tillbakadraget liv på en lugn plats långt från oväsen och störningar. Men det är helt visst mer lovvärt och modigt att praktisera buddism medan du lever mitt bland dina medmänniskor, hjälper dem och tjänar dem. Det kan kanske i vissa fall vara nyttigt för en människa att leva ett tillbakadraget liv på en lugn plats för att utveckla sitt mentala liv och sin karaktär som en förberedande moralisk, andlig och intellektuell träning för att bli stark nog att sedan komma tillbaka till och hjälpa andra. Men om en människa lever hela sitt liv i ensamhet, tänker bara på sin egen lycka och "frälsning" utan att bry sig om andra, så är detta inte i linje med Buddhas lära, som grundar sig på kärlek, medlidande och tjänande av andra.

Man kan nu fråga sig: Om en människa kan följa buddismen medan hon lever en vanlig lekmanens liv, varför grundade Buddha *Saṅgha*, munkorden? Denna orden gav möjlighet för dem som var villiga att ägna sina liv inte bara åt sin egen andliga och intellektuella utveckling utan också åt tjänandet av andra. En vanlig lekman med familj kan inte förväntas ägna hela sitt liv åt tjänande av andra, medan en munk, som inte har något familjeansvar eller några andra världsliga band, har möjlighet att ägna hela sitt liv "åt de mångas goda, åt de mångas lycka", som Buddhas råd lyder. Därigenom har under historiens gång buddistklostret blivit inte bara ett andligt centrum utan också ett centrum för lärdom och kultur.³

I *Sigāla-sutta* (nr 31 i *Dīgha-nikāya*)⁴ kan man se med vilken stor respekt Buddha uppfattar lekmanens liv, hans familj och hans sociala förhållanden.

En ung man vid namn *Sigāla* brukade tillbe himlens sex väderstreck – öster, söder, väster, norr, nadir och zenit – för att lyda och efterleva det sista råd som hans döende far hade givit honom. Buddha sade till den unge mannen, att i hans läras "ädla skolning" (*ariyassa*

vinaye) så var de sex väderstrecken annorlunda. Enligt hans "ädla skolning" så innebar de sex väderstrecken: öster: föräldrar; söder: lärare; väster: fru och barn; norr: vänner, släktingar och grannar; nadir: tjänare, arbetare och anställda; zenit: de religiösa.

"Man ska vörda dessa sex väderstreck" sade Buddha. Här är ordet "vörda" (*namasseyya*) mycket betydelsefullt, för man vördar något heligt, något som är värt högaktning och respekt. De sex familjegrupper och sociala grupper som nämns ovan betraktas inom buddismen som heliga, värda respekt och tillbedjan. Men hur ska man "tillbedja" dem? Buddha säger att man ska "tillbedja" dem genom att uppfylla sina plikter mot dem. Dessa plikter förklaras i hans framställning för Sigāla.

För det första: Föräldrar är heliga för sina barn. Buddha säger: "Föräldrar kallas Brahma" (*Brahmāti mātāpitāro*). Termen *Brahma* betecknar det högsta och heligaste begreppet i indiskt tänkande, och i detta innefattar Buddha föräldrar. I goda buddistiska familjer av idag "tillber" barnen bokstavligen sina föräldrar varje dag, morgon och kväll. De ska uppfylla vissa plikter mot sina föräldrar enligt den "ädla skolningen": de ska ta hand om sina föräldrar när dessa är gamla; de ska göra vad som bör göras för deras räknig; de ska upprätthålla familjens heder och föra familjetraditionen vidare; de ska skydda de rikedomar som deras föräldrar förtjänat; och de ska utföra begravningsritererna efter deras död. Föräldrar har i sin tur visst ansvar för sina barn: de ska hålla barnen borta från onda levnadssätt; de ska engagera dem i goda och nyttiga aktiviteter; de ska ge dem en god utbildning; de ska se till att de gifter sig i goda familjer; och de ska lämna vidare sina ägodelar till dem när tiden är inne.

För det andra: Förhållandet mellan lärare och elev: en elev ska respektera och lyda sin lärare; han ska hjälpa honom om det behövs; han ska studera allvarligt. Och läraren ska i sin tur träna och bygga upp sin elev på rätt sätt; han ska lära honom väl; han ska presentera honom för sina vänner; och han ska försöka skaffa honom någon säkerhet eller något arbete när hans utbildning är klar.

För det tredje: Förhållandet mellan man och hustru: kärleken mellan man och hustru uppfattas som nästan religiös eller helig. Den kallas *sadāra-Brahmacariya*, "heligt familjeliv". Här ska man också lägga märke till betydelsen i termen *Brahma*: detta förhållande ges den högsta respekt. Makar ska vara trogna, respektfulla och hängivna varandra, och de har vissa plikter mot varandra: maken ska alltid högakta sin hustru och aldrig brista i respekt mot henne; han ska älska henne och vara henne trogen; han ska säkra hennes ställning och välfärd; och han ska behaga henne genom presenter såsom kläder och smycken. (Det faktum att Buddha inte glömde att nämna också något sådant som de presenter som en make skulle ge sin hustru visar hur förstående och välvilliga hans mänskliga känslor var mot vanliga mänskliga känslor.) Hustrun ska i sin tur sköta och se efter hemmet; hon ska ta hand om gäster, besökare, vänner, släktingar och anställda; hon ska älska och vara trogen mot sin make; hon ska skydda hans inkomster; hon ska vara klok och energisk i alla sina verksamheter.

För det fjärde: Förhållandet mellan vänner, släktingar och grannar: de ska vara gästfria och milda mot varandra; de ska tala vänligt och älskvärt med varandra; de ska verka för varandras välfärd; de ska vara jämlika; de ska inte gräla; de ska hjälpa varandra när det behövs; och de ska inte glömma varandra när svårigheter uppstår.

För det femte: Förhållandet mellan herre och tjänare: Herren eller arbetsgivaren har vissa skyldigheter mot sin tjänare eller den han anställt: arbetet ska tilldelas i enlighet med förmåga och kapacitet; han ska betala tillräcklig lön; han ska stå för sjukvård; ibland ska han ge gåvor eller extrabetalning. Tjänaren eller den anställda ska i sin tur vara flitig och inte lat; han ska vara ärlig och lydig och inte lura sin herre; han ska vara uppriktig i sitt arbete.

För det sjätte: Förhållandet mellan de religiösa (bokstavligen eremiter och bramaner) och lekmännen: lekmän ska se till de religiösa materiella behov med kärlek och respekt; de religiösa ska med kärleksfullt hjärta sprida kunskap och lärdom till lekmännen och föra dem längs den goda vägen bort från det onda.

Vi ser alltså att lekmannens liv, med familj och sociala relationer, innefattas i den "ädla skolningen" och finns inom ramen för den buddistiska livsformen, som Buddha tänkte sig den.

I *Samyutta-nikāya*, en av de äldsta palitexterna, förklarar *Sakka*, gudarnas (*devornas*) kung, att han vördar inte bara munkarna som lever dygdiga, heliga liv, utan också "lekmän (*upāsaka*) som utför förtjänstfulla handlingar, som är dygdiga och försörjer sina familjer rättfärdigt".⁵

Om man önskar bli buddist, finns det ingen invigningsceremoni (eller något dop) som man måste genomgå. (Men för att bli *bhikkhu*, medlem av *Saṅgha*, munkorden, måste man

genomgå en lång process av skolning och undervisning). Om man förstår Buddhas lära, och om man är övertygad om att hans lära är den rätta vägen och om man försöker följa den, då är man buddist. Men i enlighet med den obrutna, urgamla traditionen i buddistiska länder, anses man vara buddist om man tar Buddha, *Dhamma* (läran) och *Saṅgha* (munkorden) – vanligen kallade ”de tre skatterna” – som sin tillflykt och åtar sig att följa de fem buden (*Pañca-sīla*) – de grundläggande moraliska förpliktelserna för en buddistisk lekman –

- (1) att inte förstöra liv,
- (2) att inte stjäla,
- (3) att inte begå äktenskapsbrott,
- (4) att inte ljuga,
- (5) att inte inta berusningsmedel – vilket återger de formler som finns i de urgamla texterna.

Vid religiösa högtider reciterar buddistiska församlingar vanligtvis dessa formler under ledning av en buddistmunk.

Det finns inga yttre riter eller ceremonier som en buddist måste följa. Buddismen är en livsväg, och det som är väsentligt är att följa den Ädla Åttafaldiga Vägen. Naturligtvis finns i alla buddistiska länder enkla och vackra ceremonier.

I ett kloster finns det för det mesta en *stupa* eller *dāgāba*, ett minnesmärke som har formen av en kupol i vilken man bevarar relikier av Buddha, ett *Bodhi* eller *Boträd* (*ficus religiosa*) i åminnelse av *Bodhiträdet* i Buddhagaya under vilket Buddha uppnådde Upplysningen samt en byggnad med en staty av Buddha (*paṭimā-ghara*). Dessa tre ting vördas i samma ordning som de är nämnda här ovan. Buddister går vanligen till templet då det är fullmåne, nymåne och kvarter. De reciterar de Tre Tillflykterna (Buddha, *Dhamma* och *Saṅgha*) och de Fem Reglerna, liggande på knä framför ett av ovan nämnda tre föremål för dyrkan. De tänder lampor, offrar blommor och bränner rökelse framför dessa tre medan de reciterar vedertagna sånger och verser (*gāthā*) som prisar Buddhas, *Dhammas* och *Saṅghas* dygder och egenskaper. Man bör inte likställa dessa andaktsövningar med böner hos de teistiska religionerna; det är endast ett sätt att visa sin aktning för minnet av Mästaren som undervisat om Vägen. Därefter lyssnar de på en predikan.

Under fullmåne- och nymånedagar följer tusentals buddister de Åtta Reglerna (*uposatha-sīla* eller *aṭṭhaṅga-sīla*):

1. att inte förstöra liv,
2. att inte stjäla,
3. att inte ha sexuell förbindelse,⁶
4. att inte ljuga,
5. att inte inta några alkoholhaltiga drycker,
6. att inte inta någon fast föda efter klockan tolv på dagen,
7. att inte använda överdådiga och bekväma stolar eller sängar,
8. att inte dansa, sjunga, roa sig, inte använda blomsterkransar eller parfym.

För det mesta tillbringar de hela dagen och natten i templet medan de mediterar, lyssnar på predikningar, läser religiösa texter och sysselsätter sig med religiösa frågor.

Den största av alla buddistiska fester äger rum under fullmånen i maj månad, känd under namnet *Vesak*, då man firar Buddhas födelse, Upplysning och *Parinirvāṇa*. Under dessa dagar är husen, templen och gatorna prydda med de buddistiska flaggorna i sex färger, med blommor och lampor. Tusen sinom tusen män, kvinnor och barn går till religiösa platser. Hundratal restauranger serverar mat kostnadsfritt till pilgrimerna. En anda av kärlek, välvilja, harmoni, frid och glädje utbreder sig överallt mellan människorna.

Något dop existerar inte i buddismen. Men då ett barn har fötts tar föräldrarna det till templet, lägger det vid foten av en buddhastaty och munkarna välsignar det medan de reciterar heliga texter. Till och med före födeseln bjuder man in munkar för att välsigna den blivande modern.

Buddistiska munkar förrättar inte vigslar. Äktenskapet är hos buddisterna en civil ceremoni och betraktas som en social förrättning. Men man ger ceremonin en religiös karaktär genom att föra in buddistiska element däri som att en grupp flickor eller pojkar reciterar heliga verser som välsignelse. Munkarna själva deltar aldrig vid bröllop, speciellt inte i länder som följer *Theravāda*. Men man inbjuder dem till frukost (*dāna*) i hemmet en eller två dagar före bröllopet; och vid detta tillfälle predikar en munk och anmodar de två att föra ett lyckligt och harmoniskt äktenskap enligt Buddhas lära.

Däremot leder buddistiska munkar begravningsceremonier och håller då en predikan som ska ge tröst.

Då en buddist är sjuk inbjuder man ofta munkar för att recitera *sutta* (texter) från *Paritta* eller *Pirit* (som betyder "beskydd"). Denna ceremoni, där en grupp av två eller fler munkar melodiöst reciterar speciella *sutta* på pali för att välsigna dem som vårdar, är mycket omtyckt bland buddister. I nästan alla tempel fullgör man vid vissa tillfällen denna ceremoni som en folkfest till glädje och nytta för alla; en sådan ceremoni kan hålla på natt och dag utan avbrott under två dygn eller till och med en hel vecka eller mer. Det finns andra ceremonier och iakttagelser av traditionella regler och bruk. Fastän de inte är nödvändiga så visar de sitt värde därigenom att de tillfredsställer vissa religiösa känslor och behov hos dem som intellektuellt och mentalt inte kommit så långt på Vägen genom att de hjälper dem gradvis fram på den.⁷

De har fel som tror att buddismen är intresserad bara av upphöjda ideal, högtstående moraliska och filosofiska tankar, och att den inte bryr sig om människors sociala och ekonomiska välfärd. Buddha var intresserad av människors lycka. För honom var lycka inte möjlig, om människan inte lever ett rent liv grundat på moraliska och andliga principer. Men han visste att det var svårt att leva ett sådant liv under ogynnsamma materiella och sociala villkor.

Buddismen uppfattar inte materiell välfärd som ett mål i sig: den är bara ett medel för ett mål – ett högre och ädlare mål. Men den är ett mål som är absolut nödvändigt för att nå ett högre syfte för människans lycka. Buddismen inser därför behovet av ett visst minimum av materiella villkor, som är fördelaktiga för andlig framgång – även för en munk som mediterar på någon avlägsen plats.⁸

Buddha tog inte livet ur dess sociala och ekonomiska sammanhang; han såg det som ett helt i alla dess sociala, ekonomiska och politiska aspekter. Han lärar om etiska, andliga och filosofiska problem är rätt väl kända. Men man vet, särskilt i västerlandet, mycket lite om hans lärar gällande sociala, ekonomiska och politiska ämnen. Ändå finns det en mångfald föredrag som behandlar dessa spridda i de gamla buddistiska texterna. Låt oss ta upp några exempel.

Cakkavattisāhanāda-sutta i *Dīgha-nikāya* (nr 26) uttalar klart att fattigdom (*dāḷiddiya*) är orsaken till omoral och brott sådana som stöld, falskhet, våld, hat, grymhet o.s.v. Kungar i gångna tider, liksom de styrande idag, försökte undertrycka brottsligheten genom straff. *Kūṭadanta-sutta* i samma *nikāya* förklarar hur gagnlöst detta är. Där sägs att denna metod aldrig kan lyckas. Buddha föreslår istället att för att utplåna brott så måste människors ekonomiska villkor förbättras: utsäde och andra hjälpmedel i jordbruket ska tillhandahållas jordbrukare och andra odlare; kapital ska tillhandahållas handelsmän och de som driver affärer; tillräckliga löner ska betalas de som är anställda. När människor därigenom ges möjligheter att få en tillräcklig inkomst, kommer de att bli nöjda och inte behöva känna rädsla eller ångest, och som följd därav kommer samhället att bli fredligt och fritt från brott.⁹

Därför förklarade Buddha för lekmännen hur viktigt det var att förbättra sina ekonomiska villkor. Detta betyder inte att han gillade att man samlade rikedomar på grund av lust och bundenhet därtill, vilket är emot hans grundläggande lära, inte heller gillade han alla sätt på vilka man kunde tjäna sitt levebröd. Det finns vissa yrken, såsom produktion och försäljning av vapen, som han fördömer som onda metoder att försörja sig, som vi tidigare sett.¹⁰

En man vid namn *Dīghajānu* besökte en gång Buddha och sade: "Vördade herre, vi är vanliga lekmän som lever familjeliv med fru och barn. Skulle den vördade kunna lära oss några föreskrifter, som skulle leda till lycka för oss i denna värld och i den kommande." Buddha talar om för honom, att det finns fyra saker som leder till lycka i denna värld: För det första: han ska vara kunnig, effektiv, allvarlig och energisk i det yrke han har, och han ska behärska det ordentligt (*utthāna-sampadā*); för det andra: han ska skydda sin inkomst, som han förtjänat på ett rättfärdigt sätt i sitt anletes svett (*ārakkha-sampadā*); (Detta betyder att skydda sina ägodelar mot tjuvar o.s.v. Alla dessa idéer ska ses mot bakgrunden av den tidens villkor.) För det tredje: han ska ha goda vänner (*kalyāṇa-mitta*) som är trogna, lärda, lever rätt, är generösa och begåvade, och som hjälper honom på den rätta vägen bort från det onda; för det fjärde: han ska använda sina besparingar på ett förnuftigt sätt, inom ramen för sina inkomster, inte använda varken för mycket eller för lite, d.v.s. att han inte ska samla rikedomar girigt, inte heller ska han vara slösaktig – med andra ord ska han leva inom sina tillgångar (*samajīvikatā*).

Därpå förklarar Buddha de fyra dygder som hjälper en lekman till lycka efter livet:

- (1) *Saddhā*: han ska tro på och ha förtroende för moraliska, andliga och intellektuella värden;
- (2) *Sīla*: han ska avstå från att förstöra eller skada liv, från att stjäla och bedra, från äktenskapsbrott, från falskhet och från berusningsmedel;
- (3) *Cāga*: han ska utöva välgörenhet och generositet utan bundenhet och krav på egen rikedom;
- (4) *Paññā*: han ska utveckla visdom, som leder till lidandets fullständiga utplånande, till uppnåendet av *Nirvāṇa*.¹¹

Ibland gick Buddha också in på detaljer gällande hur man ska spara och använda pengar, som t.ex. när han talade om för den unge *Sigāla*, att han skulle använda en fjärdedel av sin inkomst till sina dagliga utgifter, investera hälften i sina affärer och lägga undan en fjärdedel för oförutsedda situationer.¹²

En gång sade Buddha till *Anāthapiṇḍika*, den framstående bankmannen och en av hans mest hängivna lekmanalärjungar, som för honom grundade det berömda *Jetavanaklostret* utanför *Sāvatthi*, att en lekman som lever ett vanligt familjeliv har fyra slags lycka. Den första lyckan är att njuta av ekonomisk trygghet eller tillräcklig rikedom som nåtts med riktiga och rättfärdiga medel (*atthi-sukha*); den andra är att använda rikedom generöst för sig själv, sin familj, sina vänner och släktingar och för förtjänstfulla gärningar (*bhoga-sukha*); den tredje är att vara skuldfri (*anapa-sukha*); den fjärde lyckan är att leva ett felfritt och rent liv utan att begå något ont i tanke, ord eller gärningar (*anavajja-sukha*). Här måste man lägga märke till att tre av dessa slag av lycka är ekonomiska, och att Buddha till slut påminde bankmannen om att ekonomisk och materiell lycka "inte är värda en sextondel" av den andliga lycka som kommer ur ett felfritt och gott liv.¹³

Av de få exempel som ovan givits kan man se att Buddha uppfattade ekonomisk välfärd som en förutsättning för mänsklig lycka, men att han inte ansåg att framstegen var verkliga och sanna om de bara var materiella och saknade en andlig och moralisk grund. Medan den uppmuntrar materiella framsteg, lägger buddismen alltid stark betoning på utvecklandet av moraliska och andliga egenskaper för att uppnå ett lyckligt, fredligt och belåtet samhälle. Buddha var lika tydlig då det gällde politik, krig och fred. Det är alltför välkänt för att behöva upprepas här, att buddismen förordar och predikar ickevåld och fred som sitt universella budskap, och den godkänner inte något slag av våld eller förstörelse av liv. Enligt buddismen finns det inget sådant som ett "rättfärdigt krig" – det är bara en falsk term myntad och satt i omlopp för att rättfärdiga och ursäktat hat, grymhet, våld och massakrer. Vem bestämmer vad som är rätt eller orätt? De mäktiga och de som segrar är "rättfärdiga" och de svaga och besegrade är "orättfärdiga". Vårt krig är alltid "rättfärdigt" och ert är alltid "orätt". Buddismen accepterar inte denna uppfattning.

Buddha inte bara lärde ut ickevåld och fred, han uppsökte också själv ett slagfält, ingrep personligen och förhindrade ett krig vid konflikten mellan kungarikena *Sākya* och *Koliya*, som stod beredda att strida om frågan gällande *Rohinis* vatten. Och hans ord hindrade en gång också kung *Ajātasattu* från att anfälla kungariket *Vajji*.

På Buddhas tid fanns det liksom idag härskare som styrde sina länder orättfärdigt. Folken var förtryckta och utsugna, torterade och förföljda, omåttliga skatter togs ut och grymma bestraffningar tillfogades dem. Buddha var djupt rörd av dessa omänskligheter.

Dhammapadam beskriver hur han därför riktade sin uppmärksamhet mot problemet hur det goda styret skulle se ut. Hans synpunkter ska ses mot bakgrunden av tidens sociala, ekonomiska och politiska läge. Han hade visat hur ett helt land kunde bli korrupt, degenererat och olyckligt när dess ledare, d.v.s. kungen, ministrarna och de ledande administratörerna, blev korrupta och orättfärdiga. Ett lyckligt land måste ha ett rättfärdigt styre. Hur detta slags rättfärdiga styre skulle kunna förverkligas förklarar Buddha i sin lära om "Konungens tio plikter" (*Dasa-rāja-dhamma*), som den framställs i *Jākatas* text.¹⁴

Naturligtvis ska den gamla termen "kung" (*Rāja*) idag bytas ut mot termen "regering, styrelse". "Konungens tio plikter" gäller idag alla som styr ett land, regeringschefen, ministrar, politiska ledare, juridiska och administrativa tjänstemän m. fl.

Den första av "konungens tio plikter" är generositet, kärlek (*dāna*). Ledaren ska inte törsta efter eller vara bunden till rikedomar och ägodelar utan ska ge bort dem, så att folkets välfärd höjs.

För det andra: En hög moralisk karaktär (*sīla*). Han ska aldrig förstöra liv, bedra, stjäla och utnyttja andra, begå äktenskapsbrott, vara falsk eller använda rusdrycker. Detta betyder att han åtminstone följer lekmannens fem bud.

För det tredje: Offra allt för folkets bästa (*pariccāga*), han måste vara beredd att ge upp all personlig bekvämlighet, sitt namn och rykte, ja också sitt liv för sitt folks bästa.

För det fjärde: Hederlighet och integritet (*ajjava*). Han måste vara fri från gunster när han utövar sina plikter, han måste vara uppriktig i sina strävanden och får inte lura folket.

För det femte: Vänlighet och mildhet (*maddava*). Han måste ha ett milt sinne.

För det sjätte: Stränga vanor (*tapa*). Han måste leva ett enkelt liv och inte hänge sig åt lyx. Han måste ha självkontroll.

För det sjunde: Frihet från hat, illvilja, fientlighet (*akkodha*). Han ska inte bära agg mot någon.

För det åttonde: Icke-våld (*avihiṃsā*), vilket betyder inte bara att han inte ska skada någon, utan också att han ska försöka främja freden genom att undvika och förebygga krig och allt som innebär våld och förstörandet av liv.

För det nionde: Tålmod, överseende, tolerans, förståelse (*khanti*). Han måste tåla prövningar, svårigheter och skymfer utan att förlora humöret.

För det tionde: Ickemotstånd, ickehindrande (*avirodha*), vilket innebär att han inte ska motsätta sig folkets vilja, inte hindra några verksamheter som förbättrar folkets välbefinnande. Med andra ord ska han styra i harmoni med sitt folk.¹⁵

Om ett land styrs av människor som är utrustade med sådana egenskaper, är det onödigt att säga att ett sådant land måste vara lyckligt. Men detta var inte bara en utopi, för det fanns kungar i det förgångna, t.ex. *Asoka* i Indien, som hade grundat kungadömen baserade på dessa idéer.

Världen lever idag i ständig fruktan, misstänksamhet och spänning. Vetenskapen har skapat vapen som kan vålla otänkbar förstörelse. Stormakter svingar dessa nya dödliga instrument och hotar och utmanar varandra, de skryter skamlöst med att de kan skapa mer förstörelse och elände i världen än sina motståndare.

De har gått denna dårskapens väg till en sådan punkt, att om de nu bara tar ett enda steg till i denna riktning, så kommer resultatet bara att bli ömsesidig förintelse och mänsklighetens totala utplånande.

Människor är rädda för den situation som de själva har skapat, de vill hitta en väg ut och söker en lösning. Men det finns ingen annan lösning än den som Buddha visade – hans budskap om ickevåld och fred, om kärlek och medlidande, om tolerans och förståelse, om sanning och visdom, om respekt och hänsyn till allt liv, om frihet från själviskhet, hat och våld.

Buddha säger: "Hat stillas aldrig av hat, utan det försonas genom välvilja. Detta är en evig sanning."¹⁶

"Man ska övervinna vrede genom välvilja, ondska genom godhet, själviskhet genom kärlek och falskhet genom sanningsenlighet."¹⁷

Människan kan inte uppnå fred eller lycka så länge som hon begär och törstar efter att erövra och undertrycka sin granne. Buddha säger: "Segraren föder hat, och den besegrade lägger sig i elände. Den som avstår från både seger och förlust är lycklig och fredlig."¹⁸ Den enda erövring som för frid och lycka med sig är självövervinnelsen. "Man kan besegra miljoner på slagfältet, men den som har övervunnit sig själv, en enda, är den störste av erövrare."¹⁹

Du kommer att säga att allt detta är mycket vackert, ädelt och upphöjt men opraktiskt. Men är det praktiskt att hata varandra? Att döda varandra? Att leva i evig fruktan och misstänksamhet som vilda djur i djungeln? Är detta mer praktiskt och behagligt? Stillades hat någonsin av hat? Övervanns det onda någonsin av ett nytt ont? Men det finns exempel, åtminstone i enskilda fall, då hatet stillades av kärlek och vänlighet och ondskan övervanns av godhet. Du kommer att säga att detta kan vara sant, användbart i individuella fall, men att det aldrig fungerar på nationell och internationell nivå. Människor är hypnotiserade, psykologiskt förbryllade, de förblindas och luras av politikens och propagandans användning av sådana termer som "nationell", "internationell" eller "stat". Vad är ett land annat än en väldig ansamling av individer? En stat eller ett land handlar inte, det är individer som handlar. Det som individen tänker och gör, det är vad landet eller staten tänker och gör. Det som är tillämpligt på individen är också tillämpligt på landet eller staten. Om hat kan stillas av kärlek och vänlighet på individernas nivå, så kan detta säkert också förverkligas på nationell och internationell nivå. Till och med då det gäller en enskild människa, så måste hon ha ett oerhört mod, djärvhet, tro och förtroende för moralens kraft för att kunna möta hat med vänlighet. Kan det då inte vara så i ännu högre grad då det handlar om internationella förhållanden? Om man menar "inte lätt" med termen "inte praktiskt", så har man rätt. Det är definitivt inte lätt. Men ändå borde man försöka. Man

kanske säger att det är riskabelt att försöka. Säkerligen kan det inte vara mer riskabelt än att försöka sig på ett kärnvapenkrig.

Det är en tröst och en inspiration att idag tänka på, att det åtminstone funnits en stor härskare, välkänd i historien, som hade modet, självförtroendet och visionen att tillämpa denna lära om ickevåld, fred och kärlek vid förvaltningen av ett stort rikes både inrikes och utrikes uppgifter – *Asoka*, den store buddistiske kejsaren i Indien (på 200-talet f. Kr.) – som kallades ”gudarnas älskade”.

Till att börja med följde han sin fars, *Bindusāra*, och farfars, *Chandragupta*, exempel och ville fullborda erövringen av den indiska halvön. Han invaderade och erövrade Kalinga och annekterade det. Hundratusentals dödades, skadades, torterades och togs tillfånga i detta krig. Men när han senare blev buddist, förändrades och förvandlades han totalt av Buddhas läror. I ett av sina berömda påbud, som inristades i sten, (Det kallas nu Stenediktet XIII), och vars original kan läsas ännu idag, hänvisade kejsaren till erövringen av *Kalinga* och uttryckte öppet sin ”ånger” och hur ”oerhört smärtsamt” det var för honom att tänka på detta blodbad. Han tillkännagav offentligt att han aldrig mer skulle dra sitt svärd för att göra en erövring, utan att han ”önskade alla levande varelser ickevåld, självkontroll, utövandet av lugn och mildhet. Detta uppfattades naturligtvis som, den av gudarna älskade Asokas, främsta erövring, erövringen av fromheten (*dhamma-vijaya*).” Han avstod inte bara från krig för egen del, han uttryckte också sin önskan att ”mina söner och sonsöner inte ska uppfatta en ny erövring som värd att uppnå ... låt dem tänka endast på den erövring som är erövringen av fromheten. Det är bra för denna värld och för den kommande.”

Detta är det enda exemplet i mänsklighetens historia på en segrande erövrare på höjden av sin makt, som fortfarande hade styrkan att erövra ytterligare mark men ändå avstod från krig och våld och övergick till fred och ickevåld.

Här finns en lärdom för världen av idag. En härskare över ett imperium vänder offentligt ryggen mot krig och våld och omfattar budskapet om fred och ickevåld. Det finns inga historiska belägg för att någon kung i grannskapet utnyttjade Asokas fromhet och attackerade honom militärt, inte heller för att det uppstod revolter eller uppror i hans imperium under hans livstid. Tvärtom härskade fred i landet, och även länder utanför hans imperium tycks ha accepterat hans välvilliga ledarskap.

Att tala om att vidmakthålla freden genom maktbalans eller genom hot om avskräckande kärnvapen är dumt. Vapenmakt kan bara skapa fruktan, inte fred. Det kan omöjligen finnas äkta och varaktig fred genom fruktan. Ur fruktan kommer bara hat, illvilja och fientlighet, möjligen undertryckta för stunden, men färdiga att bryta ut och bli våldsamma när som helst. Sann och äkta fred kan bara bestå i en atmosfär av *mettā*, samförstånd, fritt från fruktan, misstänksamhet och faror.

Buddismen strävar efter att skapa ett samhälle där den ödeläggande maktkampen överges; där lugn och fred härskar över erövringar och nederlag; där förföljandet av oskyldiga ivrigt fördöms; där den som erövrar sig själv respekteras mer än den som erövrar miljoner genom militär och ekonomisk krigföring; där hat besegras av vänlighet och ondska av godhet; där fientlighet, svartsjuka, illvilja och girighet inte förgiftar människors tankevärld; där medlidande är handlandets drivkraft; där alla, ända ner till de minsta levande varelser, behandlas rättvist och med omtanke och kärlek; där ett liv i fred och harmoni, i en värld som är materiellt tillfreds, inriktas mot det högsta och ädlaste målet, förverkligandet av den yttersta sanningen, *Nirvāṇa*.

Ordlista, ordförklaringar

<i>Ācariya</i>	lärare
<i>Ācariya-muṭṭhi</i>	”lärarens slutna hand”, d.v.s. esoterisk doktrin, hemlig lära
<i>Adhamma</i>	ond, felaktig, orätt, omoralisk
<i>Adhimokkha</i>	beslutsamhet
<i>Ādīnava</i>	dåliga konsekvenser, fara, otillfredsställelse
<i>Āhāra</i>	föda, näringsmedel
<i>Ajjava</i>	ärlighet, integritet
<i>Akkodha</i>	frihet från hat
<i>Akusala</i>	osund, fördärvlig, fel, dålig, ond
<i>Ālaya-vijñāna</i>	”lagermedvetande”, ”minnesbanken”
<i>Amata</i> (skr: <i>Amṛta</i>)	odödlighet, synonym för Nirvāṇa
<i>Anāgāmi</i>	”icke-återvändare”, tredje stadiet i förverkligandet av Nirvāṇa.
<i>Ānāpānasati</i>	uppmärksamhet på in- och utandningen, en form av meditation.
<i>Anatta</i>	icke-själ, icke-själ
<i>Anicca</i>	obeständig
<i>Arahant</i>	en som är fri från alla kedjor, föroreningar och orenheter genom förverkligandet av det fjärde och slutliga stadiet av Nirvāṇa, och som är fri från återfödelse.
<i>Ariya-aṭṭhaṅgika-magga</i>	den ädla åttafaldiga vägen
<i>Ariya-sacca</i>	den ädla sanningen
<i>Assāda</i>	njutning, attraktion
<i>Atakkāvacara</i>	bortom logiken
<i>Ātman</i> (pali: <i>Attā</i>)	själ, själv, jag
<i>Attadīpa</i>	ha sig själv som sin egen ö (sitt eget skydd)
<i>Attasaraṇa</i>	ha sig själv som sin egen tillflykt
<i>Avihiṃsā</i> (= <i>Ahiṃsā</i>)	ickevåld
<i>Avijjā</i>	okunnighet, illusion, villfarelse, inbillning
<i>Avirodha</i>	ickehindrande, ickemotstånd
<i>Āvuso</i>	vän (hälsning likar emellan)
<i>Avyākata</i>	(då det gäller problem) oförklarad; (etiskt) neutral (varken god eller dålig)
<i>Āyasmā</i>	vördnadsvärd
<i>Āyatana</i>	”område”. Sex inre områden: öga, öra, näsa, tunga, kropp och det mentala; sex yttre områden: synlig form, ljud, lukt, smak, faktiska ting, tankeobjekt (idéer, tankar, begrepp)
<i>Bhaiṣajya-guru</i>	läkare, medicine doktor
<i>Bhante</i>	herre, vördade herre
<i>Bhava</i>	blivande, existens, fortvaro
<i>Bhāvanā</i>	”meditation”, mental kultur
<i>Bhikkhu</i>	buddistmunk, tiggarmunk
<i>Bhisakka</i>	doktor, läkare
<i>Bodhi</i>	<i>Bo-träd</i> , visdomens träd, <i>figus religiosa</i> , det träd under vilket Buddha nådde upplysning
<i>Bojjhaṅga</i>	faktorer för upplysning
<i>Brahma</i>	högsta väsendet, universums skapare
<i>Brāhmaṇa</i>	bramin, medlem av den högsta kasten i Indien
<i>Brahma-vihāra</i>	högsta boningen (i allomfattande kärlek, medlidande, förstående glädje och jämvikt, sinneslugn)
<i>Buddha</i>	den Uppväckte, den Upplyste
<i>Cetanā</i>	viljekraft
<i>Chanda</i>	vilja
<i>Citta</i>	det mentala, sinnet, tänkandet
<i>Cittekaggatā</i>	mental koncentration
<i>Dāgāba</i>	singalesiskt ord härlett från palis <i>Dhātu-gabbha</i> eller sanskrits <i>Dhātu-garbha</i> vilket bokstavligt betyder

<i>Dāna</i>	”relikkammare”; en kupollik solid byggnad i vilken Buddhas kvarlevor förvaras; en <i>stūpa</i>
<i>Dasa-rāja-dhamma</i>	kärlek
<i>Deva</i>	konungens tio plikter
<i>Dhamma</i> (skr: <i>Dharma</i>)	en gudom, ett himmelskt väsen, en gud
	sanning, lära, doktrin, rättfärdighet, plikttrohet, moral, rättvisa, naturen, alla betingade eller obetingade ting och tillstånd o.s.v.
<i>Dhamma-cakka</i>	sanningens hjul
<i>Dhamma-cakkhu</i>	”sanningens öga”
<i>Dhamma-vicaya</i>	sanningssökande
<i>Dhamma-vijaya</i>	erövring genom plikttrohet
<i>Dhyāna</i>	”trans”, <i>recueillement</i> , ett sinnestillstånd som uppnås genom högre meditation
<i>Dosa</i>	vrede, hat, illvilja
<i>Dravya</i>	substans
<i>Dukkha</i>	lidande, konflikt, otillfredsställelse, överklighet, tomhet
<i>Ehi-passika</i>	bokstavligen ”kom och se”, ett uttryck som används för att beskriva Buddhas lära
<i>Hīnayāna</i>	”lilla vagnen”, term myntad och använd av mahāyānabuddister som hänvisar till tidigare ortodoxa sekter (eller skolor) inom buddismen. Se <i>Mahāyāna</i> och <i>Theravāda</i>
<i>Indriya</i>	förmåga, en sinnesförmåga, ett sinnesorgan
<i>Jāti</i>	födelse
<i>Jarā-maraṇa</i>	ålderdom och död
<i>Kabalīṅkārahāra</i>	fysisk föda
<i>Kalyāṇa-mitta</i>	en god vän, som leder dig på den rätta vägen
<i>Kāma</i>	sinnesnjutningar, begär efter sinnesnjutningar
<i>Kamma</i> (skr: <i>Karma</i>)	viljehandling, bokstavligen: handling, gärning
<i>Kamma-phala</i> , <i>Kamma-vipāka</i>	handlingens frukter eller resultat
<i>Karuṇā</i>	medlidande
<i>Khandha</i>	aggregat, aspekt
<i>Khanti</i>	tålamod, överseende, tolerans
<i>Kilesa</i>	föroreningar, orenheter, lidelser
<i>Kṣatriya</i>	den kungliga kasten, den andra kasten i Indiens kastsystem, en medlem av denna kast
<i>Kusala</i>	sund, förtjänstfull, god
<i>Maddava</i>	saktmod, mildhet
<i>Magga</i>	stig, väg
<i>Mahā-bhūta</i>	de stora elementen. (Fyra till antalet: fast, flytande, eld och rörelse)
<i>Mahāyāna</i>	”stora vagnen”, en form av buddismen i dess senare utveckling, den följs nu huvudsakligen i Kina, Japan, Korea och Tibet. Se <i>Hīnayāna</i> och <i>Theravāda</i>
<i>Majjhima-paṭipadā</i>	medelvägen
<i>Māna</i>	stolthet, högmod
<i>Manas</i>	mentalt organ, tänkande
<i>Manasikāra</i>	uppmärksamhet
<i>Manosañcetanāhāra</i>	mental viljekraft som näring
<i>Mettā</i>	kärlek, allomfattande kärlek, bokstavligen ”vänskap”
<i>Micchā-diṭṭhi</i>	fel synpunkt, fel uppfattning
<i>Moha</i>	okunnighet, villfarelse, illusion
<i>Muditā</i>	förstående glädje, glädje vid andras framgång, välfärd och lycka
<i>Nairātmya</i>	själlöshet, det faktum att det inte finns något själv
<i>Nāma-rūpa</i>	namn och form, mentala och fysiska energier
<i>Ñāṇa-dassana</i>	insikt, vision genom visdom
<i>Nirodha</i>	upphörande
<i>Nirvāṇa</i>	pali <i>Nibbāna</i> , buddismens <i>summum bonum</i> , den yttersta verkligheten, absolut sanning, bokstavligen ”blåsas ut, utplånande”

<i>Nissaraṇa</i>	frihet, befrielse, bokstavligen ”slockna, försvinna”
<i>Nīvaraṇa</i>	hinder, hämmande, hämning
<i>Pañcakkhandha</i>	fem aggregat (materia, förmimelse, varseblivning, mentala aktiviteter och medvetande)
<i>Paññā</i>	visdom
<i>Paramattha</i> , (skr: <i>Paramārtha</i>)	den absoluta sanningen, den yttersta verkligheten
<i>Pariccāga</i>	ge upp, avstå
<i>Parinirvāṇa</i> (pali: <i>Parinibbāna</i>)	”fullständigt utslocknande”, Buddhas eller en Arahants slutliga försvinnande
<i>Passaddhi</i>	vederkvickelse, avkoppling
<i>Paṭicca-samuppāda</i>	betingat ursprung, (beroende uppkomst)
<i>Paṭigha</i>	motvilja, vrede
<i>Paṭisotagāmi</i>	gå mot strömmen
<i>Paṭivedha</i>	inträngande, djup förståelse
<i>Phassa</i>	kontakt
<i>Phassāhāra</i>	kontakt som föda, näring, (de inre sinnesorganens kontakt med yttervärlden som näring, föda)
<i>Pīti</i>	glädje
<i>Puggala</i> , (skr: <i>Pudgala</i>)	individ, person
<i>Rāga</i>	lust, begär
<i>Ratanattaya</i>	de tre ädelstenarna: Buddha, Dhamma (hans lära) och Sangha (munkorden)
<i>Rūpa</i>	materia, form
<i>Sacca</i> (skr: <i>Satya</i>)	sanning
<i>Saddhā</i> (skr: <i>Śraddhā</i>)	förtroende (tro)
<i>Sakadāgāmi</i>	”återvänder en gång”, det andra stadiet i förverkligandet av Nirvāṇa
<i>Sakkāya-diṭṭhi</i>	tro på en själ eller ett själv
<i>Salāyatana</i>	sex områden. Se <i>Āyatana</i>
<i>Samādhi</i>	koncentration uppnådd genom högre meditation; mental disciplin
<i>Samajīvikatā</i>	att leva inom sina tillgångar
<i>Samatha</i>	lugn, stillhet, koncentration
<i>Samkhāra, saṃkhata</i>	betingade ting och tillstånd
<i>Sammā-āṭṭva</i>	rätt livsuppehälle, yrke
<i>Sammā-diṭṭhi</i>	rätt uppfattning
<i>Sammā-kammanta</i>	rätt handling
<i>Sammā-samādhi</i>	rätt koncentration
<i>Sammā-saṃkappa</i>	rätt tänkande
<i>Sammā-sati</i>	rätt uppmärksamhet
<i>Sammā-vācā</i>	rätt tal
<i>Sammā-vāyāma</i>	rätt strävan
<i>Sammuti</i>	konvention, <i>sammuti-sacca</i> , konventionell sanning
<i>Samāsāra</i>	existensens fortvaro, existenscykeln
<i>Samudaya</i>	<i>dukkhas</i> uppkomst, ursprung, den andra ädla sanningen
<i>Saṅgha</i>	samfund av buddistiska munkar
<i>Saññā</i>	varseblivning
<i>Sassata-vāda</i>	evighetslära, evighetsteori
<i>Sati</i>	uppmärksamhet, medvetenhet
<i>Satipaṭṭhāna</i>	igångsättande av uppmärksamheten
<i>Satthā</i>	lärare, mästare
<i>Sīla</i>	dygd, moral
<i>Sotāpanna</i>	”den som inträtt i strömmen”, det första stadiet i förverkligandet av Nirvāṇa
<i>Stūpa</i>	se <i>Dāgāba</i>
<i>Śūdra</i>	den låga kasten, den fjärde kasten i Indiens kastsystem, en medlem av denna kast
<i>Sukha</i>	lycka, vila, välbefinnande
<i>Sutta</i> (skr: <i>Sūtra</i>)	föredrag, predikan
<i>Taṇhā</i> (skt: <i>Trṣṇā</i>)	”törst”, begär, åtrå
<i>Taṇhakkhaya</i>	”utplånande av törsten”, synonym för Nirvāṇa
<i>Tapa</i>	stränghet

<i>Tathāgata</i>	”en som har funnit sanningen”, synonym för Buddha, en term som Buddha vanligtvis använde då han hänvisade till sig själv eller till en annan Buddha. <i>Tatha</i> (sanning) plus <i>āgata</i> (kommit, anlänt)
<i>Thera-vāda</i>	”de äldres system eller skola”, anses vara buddismens ortodoxa och ursprungliga form, som accepteras och följs huvudsakligen på Ceylon (Sri Lanka), i Burma, Thailand, Laos och Chittagong. Se <i>Mahāyāna</i> och <i>Hīnayāna</i>
<i>Thīna-middha</i>	slöhet och svaghet
<i>Tipiṭaka</i> (skr: <i>Tripiṭaka</i>)	tre böcker, vanligtvis benämnda ”tre korgar”. De tre huvudsakliga kanoniska delarna av Buddhas lära, uppdelade i <i>Vinaya</i> (skolningens regler), <i>Sutta</i> (föredrag) och <i>Abhidhamma</i> (högre läror, filosofi och psykologi)
<i>Tisarāṇa</i>	tre tillflykter: Buddha, Dhamma (läran) och Saṅgha (munkarnas samfund)
<i>Uccheda-vāda</i>	förintelselära, förintelse teori
<i>Uddhacca-kukkucca</i>	otålighet och oro, ”brådska och oro”
<i>Upādāna</i>	fasthållande, bundenhet
<i>Upādāyarūpa</i>	härledd materia
<i>Upāsaka</i>	en lekmannabuddhist
<i>Upekkhā</i>	jämnmod, själsro
<i>Vaiśya</i>	jordbrukarnas och köpmännens kast, den tredje kasten i det indiska kastsystemet, en medlem av denna kast
<i>Vedanā</i>	förnimmelse, känsla
<i>Vibhava</i>	förintelse, <i>vibhava-taṇhā</i> , begär efter förintelse
<i>Vicikicchā</i>	tvivel
<i>Viññāṇā</i>	medvetande
<i>Viññāṇāhāra</i>	medvetande som näring
<i>Vipāka</i>	resultat, konsekvens
<i>Vipariṇāma</i>	förändring, förvandling, växling
<i>Vipassanā</i>	insikt, analytisk insikt
<i>Virāga</i>	obundenhet, frihet från begär
<i>Viriya</i>	energi
<i>Vyāpāda</i>	vrede, hat, illvilja
<i>Yathā-bhūta</i>	i verkligheten, som saker är

Buddhas lära noter**Förkortningar och källor**

A: *Āṅguttara-nikāya*, éd. Devamitta Thera (Colombo, 1929) och PTS ed.
Abhisamuc: *Abhidharma-samuccaya* av Asanga, ed. Pradhan (Visvabharati, Santiniketan, 1950).
D: *Dīgha-nikāya*, ed. Nānāvāsa Thera (Colombo, 1929).
DA: *Dīgha-nikāyaṭṭhakathā, Sumaṅgalavilāsinī* (Simon Hewavitarne Bequest Series, Colombo).
Dhp: *Dhammapada*, ed. K. Dhammaratana Thera (Colombo, 1926).
DhpA: *Dhammapadaṭṭhakathā* (PTS edition).
Dhs: *Dhammasaṅgaṇī*, (PTS edition).
Lanka: *The Laṅkāvatāra-sūtra*, ed. Nanjio (Kyoto, 1923).
M: *Majjhima-nikāya* (PTS edition).
MA: *Majjhima-nikāyaṭṭhakathā, Papañcasūdanī* (PTS edition).
Madhyakari: *Mādhyamika-Kārikā* av Nāgārjuna, ed. L. de La Vallée Poussin (Bib. Budd. IV).
Mh-Sutralankara: *Mahāyāna-sūtrālaṅkāra* av Asanga, ed. Sylvain Levi (Paris, 1907).
Mhv: *Mahāvagga* (ur *Vinaya*), ed. Saddhātissa Thera (Alutgama, 1922).
PTS: Pali Text Society, London.
Prmj: *Paramatthajotikā* (PTS edition).
S: *Saṃyutta-nikāya* (PTS edition).
Sārattha: *Sāratthappakāsinī* (PTS edition).
Sn: *Suttanipāta* (PTS edition).
Ud: *Udāna* (Colombo, 1929).
Vibh: *Vibhaṅga* (PTS edition).
Vism: *Visuddhimagga* (PTS edition).

Buddhas lära (WR) noter kapitel 1

1. Dhp. XII 4.
2. D II (Colombo, 1929), s. 62 (*Mahāparinibbāna-sutta*).
3. *Tathāgata* betyder bokstavligen "En som har nått sanningen" d.v.s. "En som har funnit Sanningen". Denna term använder Buddha vanligtvis då han hänvisar till sig själv eller till Buddhor i allmänhet.
4. Dhp XX 4.
5. *Saṅgha* betyder bokstavligen "samfund", "samhälle". Men inom buddismen betecknar termen "de buddistiska munkarnas samfund" vilket är munkorden. Buddha, *Dhamma* (läran) och *Saṅgha* (orden) är kända som *Tisarana*, "tre tillflykter" eller *Tiratana* (sanskrit: *Triratna*), "de tre juvelerna".
6. D II (Colombo, 1929), s. 62.
7. A (Colombo, 1929), s. 115.
8. *Vimamsaka-sutta*, nr 47 i M.
9. De fem hindren är: (1) sinnlig lust, (2) illvilja, (3) fysisk och själslig slöhet och svaghet, (4) nervositet och oro, (5) tvivel.
10. D II (Colombo, 1929), s. 95; A (Colombo, 1929), s. 239.
11. *Mahāvīra*, jainismens grundare, var samtida med Buddha och var troligtvis några år äldre än Buddha.
12. *Upāli-sutta*, nr 56 i M.
13. Stenediktet, XII.
14. I Indien är krukmakarnas skjul stora och lugna. I palitexterna finns referenser om att asketer och eremiter liksom Buddha själv tillbringade en natt i en krukmakares skjul under sina vandringar.
15. Det är intressant att se att Buddha här hälsar denna eremit som *Bhikkhu*, ett ord som används för buddistmunkar. Av fortsättningen ser man att han inte var en bhikkhu, en medlem av Sangha, ty han bad Buddha att uppta honom i orden. Under Buddhas dagar kanske termen "bhikkhu" ibland användes även för andra asketer, eller Buddha kanske inte var så noga vid användningen av ordet. Bhikkhu betyder "tiggare", "en som tigger föda", och kanske användes ordet här i sin bokstavliga och ursprungliga mening. Men idag användes termen "bhikkhu" bara för buddistmunkar, särskilt i Theravadabuddistiska länder som Ceylon (Sri Lanka), Burma, Thailand, Kambodja och Chittagong.
16. I kapitlet om den tredje ädla sanningen, se s. 19
17. Den term som används är *Āvuso*, vilket betyder vän. Det är ett respektfullt hälsningsord bland likar. Men lärjungar använde aldrig detta ord när de hälsade Buddha. De använde istället termen *Bhante*, som betyder ungefär Herre. Under Buddhas tid hälsade medlemmarna av hans munkorden (*Saṅgha*) varandra med *Avuso*, "vän". Men innan sin död instruerade Buddha yngre munkar att hälsa de äldre med *Bhante*, "Herre" eller *Āyasmā*, "Vördade". Äldre skulle hälsa de yngre medlemmar med namn eller som *Āvuso*, "vän". (D II Colombo, 1929, s. 95). Detta tillämpas än idag i *Saṅgha*.
18. Det är välkänt att kor strövar fritt på gatorna i Indien. Av denna referens tycks det vara en mycket gammal tradition. Men dessa kor är vanligtvis milda och inte våldsamma eller farliga.
19. En *Arahant* är en människa som har befriat sig från alla föroreningar och orenheter såsom begär, hat, illvilja, okunnighet, högmod, fåfänga o.s.v. Hon har uppnått det fjärde eller det högsta och slutgiltiga stadiet i förverkligandet av *Nirvāṇa* och är full av visdom, medlidande och andra rena och höga egenskaper. Pukkusāti hade vid detta tillfälle bara nått det tredje stadiet, som tekniskt benämns *Anāgāmi*, "Som aldrig återvänder". Det andra stadiet kallas *Sakadāgāmi*, "Som återvänder en gång" och det första stadiet kallas *Sotāpanna*, "Som inträtt i strömmen".
20. Karl Gjellerups "The pilgrim Kamanita" tycks ha inspirerats av denna berättelse om *Pukkusāti*.
21. *Abhisamuc*, s. 6.
22. "The role of the miracle in early pali literature" av Edith Ludowyk-Gyomroi tar upp detta ämne. Tyvärr är denna doktorsavhandling ännu inte publicerad. Om samma ämne finns en artikel av samma författare i *University of Ceylon Review*, vol 1, nr 1 (april 1943), s. 74 ff.
23. Här används ordet *saddhā* i sin vanliga betydelse "hängivelse, tro".
24. S II (PTS), s. 117.
25. *Ibid* III, s. 152.

26. T.ex. S V, (PTS), s. 423; III, s. 103; M III (PTS), s. 19.
27. S V (PTS), s. 422.
28. *Caṅkī-sutta*, nr 95 i M.
29. Sn (PTS), s.151 (v. 798).
30. I *Mahātaṇhāsāṅkhaya-sutta*, nr 38 i M.
31. M I (PTS), s. 260.
32. M I (PTS), s. 134-135. *Dhamma* betyder här, enligt kommentaren, höga andliga färdigheter och även rena åsikter och idéer. Att vara bunden också till dessa, hur höga och rena de må vara, ska ges upp; hur mycket mer ska då inte detta gälla då det rör sig om onda och dåliga ting. MA II (PTS). s. 109.
33. S V (PTS), s. 437.
34. *Cūla-Māluṅkya-sutta*, nr 63 i M.
35. Det vill säga att båda är fria och ingen står i skuld till den andre.
36. Dessa fyra ädla sanningar förklaras i följande fyra kapitel.
37. Det tycks som om detta Buddhas råd hade önskad verkan på *Māluṅkyaputta*, ty på ett annat ställe sägs att han åter hade närmat sig Buddha för att få undervisning, efter vilken han blev en Arahant. A (Colombo, 1929). s. 345-346; S IV (PTS), s. 72 ff.

Buddhas lära (WR) noter kapitel 2

1. *Dhammacakkappavattana-sutta*, "Igångsättandet av sanningens hjul". Mhvg. (Alutgama, 1922), s. 9ff; SV (PTS), s. 420ff.
2. WR ger ingen översättning av denna term av skäl som anges nedan.
3. A (Colombo, 1929), s. 49.
4. *Mahādukkhakkhandha-sutta*, M I (PTS), s. 90.
5. M I (PTS), s. 85ff; S III (PTS), s. 27ff.
6. M I (PTS), s. 87.
7. Vism (PTS), s. 499; Abhisamuc, s. 38.
8. *Samkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā*. S V (PTS), s. 421.
9. S III (PTS), s. 158.
10. S III (PTS), s. 59.
11. Abhisamuc, s. 4. Vibh. s. 72. Dhs. s. 133 stycket 594.
12. S III (PTS), s. 59.
13. S III (PTS), s. 60.
14. "Mentala former" är en term som nu allmänt används för att representera den mer omfattande meningen hos ordet *saṃkhāra* i listan över de fem aggregaten. *Samkhāra* kan i andra sammanhang betyda något betingat, någonting i världen, och i denna mening är alla fem aggregaten *saṃkhāra*.
15. A (Colombo, 1929), s. 590 – *Cetanā'ham bhikkhave kammaṃ vadāmi. Cetayitvā kammaṃ karoti kāyena vācā manasā*.
16. Abhisamuc, s. 6.
17. S III (PTS), s. 60.
18. Enligt Mahayanabuddistisk filosofi har medvetandets aggregat tre aspekter: *citta*, *manas* och *vijñāna*, och *Ālaya-vijñāna* (vanligen översatt med "lagermedvetande") har sin plats inom detta aggregat. En detaljerad och jämförande studie över detta ämne kan man hitta i denna författares kommande verk om buddistisk filosofi.
19. S III (PTS), s. 61.
20. *Mahātaṇhāsāṅkhaya-sutta*, M I (PTS), s. 256ff.
21. MA II (PTS), s. 306-307.
22. S III (PTS), s. 58.
23. A (Colombo, 1929), s. 700. Dessa ord tillskrivs av Buddha en lärare (*satthā*) kallad Araka, som var fri från begär och levde i det dunkla förgångna. Det är intressant att här komma ihåg Heraklit (ca 500 f.Kr.) och hans lära att allt är i rörelse samt hans berömda uttalande: "Man kan inte stiga ner två gånger i samma flod, för det kommer hela tiden nytt vatten".
24. Läran om Anatta, "Inget-själv", kommer att diskuteras i kapitel 6.
25. I själva verket jämför Buddhaghosa en "varelse" med en maskin av trä (*dāruyanta*). Vism. (PTS), s. 594-595.
26. Vism. (PTS), s. 513.
27. S II (PTS), s. 178-179; III s. 149, 151.
28. A V (PTS), s. 113.

29. S V (PTS), s. 437. I själva verket säger Buddha att den som uppfattar en av de fyra ädla sanningarna också uppfattar de tre andra. Dessa fyra ädla sanningar är inbördes sammanbundna.
30. Det finns en staty från Gandhara och också en från Fou-Kien, Kina, som avbildar Gotama som asket, utmärkt, med alla revben synliga. Men detta var innan hans upplysning, när han underkastade sig de hårda asketiska övningar som han fördömde när han blivit Buddha.
31. Abhisamuc, s. 7.
32. M II (PTS), s. 121.
33. Angående dessa sju faktorer för att nå upplysning se kapitlet om meditation, s. 35

Buddhas lära (WR) noter kapitel 3

1. Mhvg. (Alutgama, 1922), s. 9; S V (PTS), s. 421 passim.
2. *Vedanāsamudayā tanhāsamudayo*. M I (PTS), s. 51
3. Se s. 26
4. Abhisamuc, s. 43, *Prādhānyārtha*, *sarvatragārtha*.
5. Se Vibh. (PTS), S. 106 ff.
6. M I (PTS), s. 51; s II s. 72; Vibh. s. 380.
7. M I, s. 86.
8. *ibid.*, s. 48.
9. Det är intressant att jämföra denna "mentala viljekraft" med "libido" i modern psykologi.
10. MA I (PTS), s. 210.
11. *Manosañcetanā ti cetanā eva vuccati*. MA I (PTS), s. 209.
12. Se ovan s. 11-12
13. S II (PTS), s. 100. De tre formerna av "törst" är: (1) Törst efter sinnesnjutningar, (2) Törst efter existens och att bli mer, och (3) Törst efter icke-existens, som sagts ovan i definitionen av *samudaya* "som uppstår ur *dukkha*".
14. Se ovan s. 11-12
15. M III (PTS), s. 280; S IV, s. 47, 107; V, s. 423 passim.
16. Prmj. I (PTS), s. 78. "*Khandhesu jāyamānesu jīyamānesu mīyamānesu ca khaṇe khaṇe tvam bhikkhu jāyase ca jīyase ca mīyase ca.*" Detta citeras i *Paramatthajotikā*-kommentaren som Buddhas egna ord. Jag har ännu inte kunnat spåra denna passage tillbaka till dess originaltext.

Buddhas lära (WR) noter kapitel 4

1. Lanka, s. 113.
2. Ibland används positiva termer som *Siva*, "gynnsam", "god", *Khema*, "trygghet", *Suddhi*, "renhet", *Dīpa*, "ö", *Saraṇa*, "tillflykt", *Tāṇa*, "skydd", *Pāra*, "motsatta sidan", "andra sidan", *Santi*, "frid", "lugn" för att beteckna *Nirvāṇa*. Det finns 32 synonymer för *Nibbāna* i *Asaṃkhata-saṃyutta* i *Samyutta-nikāya*. De är oftast metaforer.
3. Mhvg. (Alutgama, 1922), s. 10; S V s. 421. Det är intressant att notera att denna definition av *Nirodha*, "*Dukkhas* upphörande", som finns i Buddhas första predikan i Sarnath, inte innehåller ordet "*Nibbāna*", även om definitionen betyder det.
4. S I, s. 136.
5. *Ibid.* IV, s. 359.
6. *Ibid.* III, s. 190.
7. Här står ordet *pipāsa*, som bokstavligen betyder törst.
8. A (PTS) II, s. 34.
9. S (PTS) IV, s. 251.
10. *Sāriputtas* ord. M I, (PTS), s. 191.
11. *Musīlas* ord, han var en annan av Buddhas lärjungar. S II (PTS), s. 117.
12. Ud. (Colombo, 1929), s. 129.
13. *Ibid.* s. 128; D I (Colombo, 1929), s. 172.
14. Notera att alla andliga och mystiska tillstånd, hur rena och höga de än är, är mentala skapelser, tankeskapade, betingade och sammansatta (*saṃkhata*). De är inte verkligheten, inte Sanningen (*sacca*).
15. Detta betyder att han inte skapar ny karma, ty nu är han fri från "törst", vilja, viljekraft.
16. Detta uttryck betyder att han nu är en Arahant.
17. S V (PTS), s. 369.

18. Cf Lanka. s. 200: "O Mahāmati, *Nirvāṇa* betyder att se sakernas tillstånd som de är."
19. *Nāgārjuna* säger klart att "*Samsāra* skiljer sig inte på något sätt från Nirvana, och Nirvana skiljer sig inte på något sätt från *Samsāra*." (Madhya. Kari XXV, 19).
20. Det är nyttigt att här minnas att bland nio överjordiska *dharma*s (*navalo-kuttara-dhamma*) så är *Nirvāṇa* bortom *magga* (vägen) och *phala* (förverkligande).
21. S III (PTS), s. 189.
22. Det finns de som skriver "efter Buddhas *Nirvāṇa*" istället för "efter Buddhas *Parinirvāṇa*". "Efter Buddhas *Nirvāṇa*" har ingen mening, och uttrycket är okänt i buddistisk litteratur. Det står alltid "efter Buddhas *Parinirvāṇa*".
23. S IV (PTS), s. 375 f.
24. M I (PTS), s. 486.
25. Ibid. I, s. 487; III, s. 245; Sn (PTS), v. 232 (s. 41).
26. Se mentala gestaltningarnas aggregat ovan, s. 11-12 och 16
27. A (Colombo, 1929), s. 218.
28. S I (PTS), s. 5.
29. M II (PTS), s. 121.

Buddhas lära (WR) noter kapitel 5

1. M I (PTS), s. 301.
2. Se kapitel 7 om meditation.
3. Vism. (PTS), s. 510.
4. Mhvg. (Alutgama, 1922), s. 10.

Buddhas lära (WR) noter kapitel 6

1. Mhvg. (Alutgama, 1922), s. 4ff; M I (PTS). s. 167ff.
2. Förklaras nedan.
3. M III (PTS). s. 63; S II (PTS), s. 28, 95 osv. För att ge det en modern form:
När A finns, finns B;
När A uppstår, uppstår B;
När A inte finns, finns inte B;
När A upphör, upphör B.
4. Vism. (PTS), s. 517.
5. Se ovan s. 15.
6. Vårt begränsade utrymme tillåter inte en diskussion om denna mycket viktiga doktrin. En kritisk och jämförande studie av detta ämne i detalj kommer att finnas i en kommande bok om buddistisk filosofi av författaren till denna bok.
7. *Sārattha* II (PTS), s. 77.
8. Mh. *Sūtrāṇḍkāra*, XVIII 92.
9. H. von Glasenapp, i en artikel, "Vedanta och buddism", om frågan om Anatta, *The Middle Way*, februari 1957, s. 154.
10. Mrs. Rhys Davids och andra. Se: Mrs. Rhys Davids' *Gotama the Man, Sakya or Buddhist Origins, A Manual of Buddhism, What was the Original Buddhism* o.s.v.
11. M I (PTS), s. 136-137.
12. Citerat i MA II (PTS), s. 112.
13. F. L. Woodward's översättning av ordet *dhammā* här med "Alla sammansatta tillstånd" är helt felaktig. (The Buddha's *Path of virtue*, Adyar, Madras, Indien, 1929, s. 69.) "Alla sammansatta tillstånd" betyder bara *saṃkhārā*, men inte *dhammā*.
14. *Samkhārā* i listan över de fem aggregaten betyder "mentala former" eller "mentala aktiviteter" som skapar karmiska verkningar. Men här betyder det alla betingade eller sammansatta ting, inberäknat alla de fem aggregaten. Termen *saṃkhārā* har olika betydelser i olika sammanhang.
15. Jfr också *Sabbe saṃkhārā aniccā*, "Alla betingade ting är obeständiga", *Sabbe dhammā anattā*, "Varje *dhamma* är utan själv". M I (PTS), s. 228; S III, s. 132, 133.
16. M I (PTS), s. 137.
17. Ibid., s. 138. Hänvisande till detta stycke säger S. Radhakrishnan (*Indian Philosophy*, Vol. I, London, 1940, s. 485): "Det är den falska uppfattning som kräver det lilla självets eviga fortvaro som Buddha tillbakavisar". Vi kan inte hålla med denna anmärkning. Tvärtom vederlägger Buddha i själva verket här den universella *Ātman* eller Självet. Som vi nyss i en tidigare passage såg, att Buddha

- inte accepterade något själv, stort eller litet. Ur hans synpunkt var alla teorier om *Ātman* falska, mentala projektioner.
18. I sin artikel "Vedanta and Buddhism" (The Middle Way, februari 1957) förklarar H. von Glasenapp denna punkt klart.
 19. Kommentaren till Dhp säger: "*Nātho 'ti patiṭṭhā* *Nātho* betyder stöd (tillflykt, hjälp, skydd)" (Dhp. A III (PTS), s. 148). Den gamla singalesiska *Sannaya* Dhp förklarar ordet *nātho* med *pihaṭa vanneya*, "är ett stöd (tillflykt, hjälp)." (*Dhammapada Purāṇasannaya*, Colombo, 1926, s. 77). Om vi tar den negativa formen av *nātho*, bekräftas denna mening än mer: *Anātha* betyder inte "utan herre" eller "herrelös" utan det betyder "hjälplos", "utan stöd", "oskyddad", "fattig". Även PTS paliordbok förklarar ordet *nātha* med "beskyddare", "tillflykt", "hjälp", men inte med "herre". Översättningen av ordet *Lokanātha* (s.v.) med "världens frälsare", där man bara använder ett vanligt kristet uttryck, är inte helt riktig, därför att Buddha inte är en frälsare. Denna benämning betyder i själva verket "världens tillflykt".
 20. D II (Colombo, 1929), s. 62.
 21. Rhys Davids (*Dīgha-nikāya*, översättning II, s. 108): "Var era egna lampor. Var ert eget stöd. Ta inte er tillflykt till något yttre stöd".
 22. *Dīpa* betyder här inte lampa, utan det betyder helt klart "ö". *Dīgha-nikāya* kommentaren (DA Colombo ed., s. 380) säger här som kommentar till ordet *dīpa*: *Mahāsamuddagataṃ dīpaṃ viya attānaṃ dīpaṃ patiṭṭhaṃ katvā viharatha*, "Vistas och gör dig en ö, ett stöd (en viloplats) precis som en ö i det stora havet." *Saṃsāra*, existensens fortvaro, jämförs vanligtvis med ett hav, *saṃsāra-sāgara*, och det som behövs som skydd på havet är en ö, fasta land, och inte en lampa.
 23. D II (Colombo, 1929), s. 61-62. Endast den sista meningen är ordagrant översatt. Resten av berättelsen återges kortfattat efter *Mahāparinibbāna-sutta*.
 24. Ibid., s. 62. Angående *Satipaṭṭhāna* se kapitel VII om meditation.
 25. Vinaya: *Mahāvagga* (Alutgama, 1929), s. 21-22.
 26. Vid ett annat tillfälle hade Buddha sagt samme Vacchagotta att *Tathāgatan* inte hade några teorier, därför att han hade sett tingens natur. (M I (PTS), s. 486.) Inte heller här vill han associera sig med några teoretiker.
 27. *Sabbe dhammā anattā*. Exakt samma ord som i första raden av Dhp. XX, 7, som vi diskuterade ovan.) Woodward's översättning av dessa ord med "alla ting är obeständiga" (Kindred Sayings IV, s. 282) är fullständigt felaktig, troligtvis på grund av ett förbiseende. Men detta är ett mycket allvarligt misstag. Detta är kanske ett av skälen till så mycket onödigt tal om Buddhas tystnad. Det viktigaste ordet i detta sammanhang, *anatta*, "utan ett själv", har översatts som "obeständig". Den engelska översättningen av palitexter innehåller större och mindre misstag av detta slag – en del beroende på slarv eller förbiseende, en del på bristande färdigheter i originalspråket. Vilken orsaken än må vara, så är det lämpligt att här påpeka, med all aktning för de stora föregångarna på detta område, att dessa fel har ansvaret för ett antal felaktiga idéer om buddismen bland människor som inte haft tillgång till originaltexterna. Det är därför bra att veta att fröken I. B. Horner, sekreterare i Pali Text Society, planerar att ge ut reviderade och nya översättningar.
 28. I själva verket sade Vacchagotta vid ett annat, tidigare, tillfälle när Buddha hade förklarat en särskild och djup fråga – frågan om vad som hände en Arhant efter döden - : "Vördade Gotama, det här förstår jag inte, jag blir förvirrad. Den lilla tro jag hade i början av detta samtal med den vördade Gotama, den har nu också försvunnit." (M I (PTS), s. 487). Så Buddha ville inte förvirra honom igen.
 29. S IV (PTS), s. 400-401.
 30. Denna Buddhas kunskap kallas *Indriyaparopariyattañāṇa*. M I (PTS), s. 70; Vibh. (PTS), s. 340.
 31. A (Colombo, 1929), s. 216.
 32. T.ex. S IV (PTS), s. 393, 395; M I (PTS), s. 484.
 33. Se not 28 i detta kapitel.
 34. Se t.ex. S III (PTS), s. 257-263; IV s. 391f, 395f, 398f, 400; M I, s. 481f, 483f, 489f; A V, s. 193.
 35. Vi ser nämligen att efter en tid kom Vacchagotta tillbaka till Buddha, men denna gång ställde han inte som vanligt några frågor utan sade: "Det är länge sedan jag samtalade med den vördade Gotama. Det skulle vara bra om den vördade Gotama ville predika för mig om gott och dåligt (*kusalākusalaṃ*) i korthet." Buddha sade att han skulle förklara för honom gott och dåligt, i korthet och även i detalj.; och detta gjorde han. Till slut blev Vacchagotta lärjunge till Buddha, följde hans lära och

- nådde Arhantskapet, insåg sanningen, *Nirvāṇa*, och problemen gällande *Ātman* och andra frågor hemsökte honom inte längre. (M I (PTS), s. 489f).
36. S II (PTS), s. 94. En del människor tror att *Ālayavijñāna*, "Lagermedvetandet" (*Tathāgatagarbha*) inom Mahayanabuddismen är något som liknar ett själv. Men *Laṅkāvatāra-sūtra* säger kategoriskt att det inte är *Ātman* (Lanka, s. 78-79).
37. S III (PTS), s. 126f.
38. Detta är vad de flesta människor säger om självet ännu idag.
39. M III (PTS), s. 19; S III, s. 103.
40. Abhisamuc, s. 31.

Buddhas lära (WR) noter kapitel 7

1. A (Colombo, 1929), s. 276.
2. *The Yogāvacara's Manual* (red. T. W. Rhys Davids, London 1896), en text om meditation skriven på Ceylon troligtvis under 1700-talet, visar hur meditationen vid den tiden hade degenererat till en ritual där man reciterade formler, brände ljus o.s.v. Se också kapitel XII om det asketiska idealet i *History of Buddhism in Ceylon* av Walpola Rahula (Colombo, 1956), s. 199 f.
3. Se ovan s. 19.
4. Se *Sallekha-sutta* (nr 8), i M.
5. S I (PTS), s. 5.
6. M I (PTS), s. 100.
7. Se ovan s. 30-31.

Buddhas lära (WR) noter kapitel 8

1. M I (PTS), s. 30-31.
2. Ibid., s. 490ff.
3. Se: *La Vie et l'Organisation des communautés bouddhiques modernes de Ceylon* par André Bareau (Institut Français d'Indologie, Pondichéry, 1957)
4. Ej översatt, se i franska upplaga av *L'Enseignement du Buddha* av Walpola Rāhula, s. 134
5. S I (PTS), s. 234.
6. Lagg märke till att bland de Fem Föreskrifterna är den tredje att inte begå äktenskapsbrott; legitima sexuella förbindelser är emellertid tillåtna. Av de Åtta Föreskrifterna är den tredje att inte ha sexuella förbindelser, det vill säga att avstå helt och hållet från sexuellt umgänge under den period då man iakttar de Åtta Föreskrifterna.
7. Se också kapitlen xv och xvi, *History of Buddhism in Ceylon* av Walpola Rāhula (Colombo, 1956).
8. MA I (PTS), s. 290f. (Buddistiska munkar, medlemmar av *Saṅgha*, förväntas inte ha några personliga ägodelar, men de tillåts ha gemensamma (*saṅghika*) ägodelar).
9. D I (Colombo, 1929), s. 101.
10. Se ovan s. 23
11. A (Colombo, 1929), s. 786ff.
12. D III (Colombo, 1929), s. 115.
13. A (Colombo, 1929), s. 232-233.
14. Jātaka I, 260, 399; II, 400; III, 274, 320; V, 119, 378.
15. Det är intressant att här se att de fem principerna eller *Pancha-sīla* i indisk utrikespolitik överensstämmer med de buddistiska principer som Asoka, Indiens store buddistiske kejsare, tillämpade vid skötseln av sin statsapparat på 200-talet f.Kr. Uttrycket *Pancha-sīla* (fem föreskrifter eller dygder) är en buddistisk term.
16. Dh. I 5.
17. Ibid. XVII 3.
18. Ibid. XV 5.
19. Ibid. VIII 4.

Kommentar till den svenska översättningen

”Formation mental” på franska och ”mental formations” på engelska översatt till svenska mentala formationer, tankeformer. Det är bättre att använda beskrivande ord som kommer närmare den etymologiska (ursprungs) betydelsen än att översätta med ett enkelt ord som redan finns men som numera betyder någonting annat i svenska språket. Andra har översatt med ”generering”, men ordet i sig självt är en tolkning av någonting som genereras, skapas, i det här fallet tankarna.

Tankeflöde betyder att mentala formationer och tankar flödar huller om buller som i en kokande gryta.

Uppmärksamhet är ett tillstånd då det rörliga tankeflödet tunnas ut och blir en enskild tanke.

Enskild tanke betyder att en enda tankeform är förhållande, att en enda mental formation är igång (närvarande, här och nu).

I vaket tillstånd kommer och går tankarna oupphörligen. Medvetandets kvalitet (närvaro – frånvaro, här och nu) varierar.

”Mindfulness” behålls ibland i svenska översättningar, men det är egentligen en enskild tankeform (närvarande, här och nu).

Att fokusera tanken är ett tillstånd då en enskild tankeform blir intensivare.

”Flow” är ett tillstånd då tanke, ord eller handling flödar harmoniskt utan ansträngning, och utan initiering av viljandet. ”Mindfulness” och ”Flow” används ofta i moderna metoder för ”personlig utveckling” och vid idrottsträning.

”Dhyāna” översätts med meditation, vilket definitivt är ett grovt fel. Den som vill förstå vad dhyana är kan läsa i ursprungskällorna inom yoga och i buddistisk litteratur. Den som vill erfara dhyana får öva. Mindre ord och beskrivningar och mer övningar och erfarenhet är vägen.

Att ”förverkliga” Nirvana är inte möjligt. Ett bättre ord är ”uppnå” Nirvana, men ändå felaktigt.

Nirvana är inte betingat, läs gärna vad Nirvana **inte är**, inte vad Nirvana **är**.

I Buddhas lära finns inte någon själ eller ande, men i texten har man varit tvungen att använda ordet själsligt eller andligt. Då menas en speciellt mental (tankeaktivitets) form.

I den första ädla sanningen finns redan allt sagt. De fem aggregaten beskriver detaljer. Det är viktigare att hålla sig vid källan och behålla paliorden än att ersätta dem med svenska ord som vi redan tidigare har en uppfattning om betydelsen av, men som definitivt avviker från den ursprungliga betydelsen. Vi har större chans att förstå beskrivningen av paliordet, och det får vi göra i den första, andra och tredje ädla sanningen.

Den fjärde ädla sanningen, den åttafaldiga vägen, måste övas dagligen (det räcker inte att bara förstå). Här var också svårt att välja ord: rätt, korrekt, fulländat eller optimalt. Vägen ska och måste gås av varenda en av oss. Vi läser i texterna att då Buddha förklarade Vägen och de fyra sanningarna fick de som lyssnade Upplysning, blev Upplysta och uppnådde Nirvana på en gång eller under de närmaste dagarna. Vår tids människa behöver mycket, mycket mer tid.

Sedan jag i början av sextioalet träffade Reverend Walpola Rahula läste jag hans bok oräkneliga gånger. Jag ställde många frågor, han svarade på alla snabbt och effektivt, visade på texter i sin bok eller andra källtexter. Jag nickade och förstod. Men i verkligheten trodde jag bara att jag förstod. Efter oräkneliga förståelsenivåer, övningar och strävan att följa den åttafaldiga vägen har jag kommit till min nuvarande förståelse och erfarenhet. Akupunktur har både ställt och hjälpt mig att förstå bättre, men det har tagit nästan 40 år. Om jag lägger till ytterligare 10 år av sökande inom yoga och vedanta, då blir det 50 år som sanningssökare. Utan tvekan vandrade jag krokiga vägar till synes till ingen nytta. Jag minns Walpola Rahula och min lärare i akupunktur, jag nickade med huvudet och trodde att jag förstod. Tjugofem år efteråt förstår jag bättre och vill på nytt tala med mina lärare. Men de har lämnat det jordiska och så ska det vara. Enligt Buddhas lära ska du ha tilltro till dig själv, till ditt eget omdöme. Till och med då du gör fel, gör du rätt, för du har erfarenheten tillgodo. Först måste du skaka av dig dyngan för att sedan komma upp som lotusblomman.

Buddhas lära har haft genomgripande inverkan på mitt liv – den har blivit min livsstil. Min akupunktur och CorrectusMetoden har många komponenter lånade från Buddhas lära utan att jag förstod det från början. CorrectusMetoden och CorrectusBack kan i sin tur hjälpa den moderna människan i hennes strävan till personlig utveckling – att följa den åttafaldiga vägen – att öva *dhyāna* och *vipassanā* - att leva sitt liv friskare och lyckligare.

Vi två Sanningssökare, Bo Johansson och jag Stephan Tomac, har efter vår bästa förmåga framställt Buddhas lära av Walpola Rahula. Buddhas lära har för vår del blivit och är vår livsstil. För många andra är Buddhism religion eller filosofi. Det finns inte någon officiell uttolkare av Buddhas lära som Påven i katolska kyrkan. Vi har utgått från våra erfarenheter och från den franska ”L’ENSEIGNEMENT DU BUDDHA” och den engelska ”What the Buddha Taught” upplagan av nämnda bok. Om du som sökare har synpunkter, hör av dig.
Lycka till!