



**Buddhism in a Nutshell**  
Narada Mahathera

**Buddhism i ett nötskal**  
Narada Mahathera

*Översättning Kerstin Jönhagen*





Narada Mahathera  
1898-1983

## **Innehåll**

- Kap 1 Buddha
- Kap 2 Dhamma – är det en filosofi?
- Kap 3 Dhamma – är det en religion?
- Kap 4 Är buddhism ett etiskt system?
- Kap 5 Några av buddhismens mest framträdande drag
- Kap 6 Kamma eller Lagen om etisk orsak och verkan
- Kap 7 Återfödelse
- Kap 8 Paticca Samuppada - orsakskedjan
- Kap 9 Anatta – icke-jag
- Kap 10 Nibbana
- Kap 11 Vägen till Nibbana

## Kap 1 Buddha

I Nepaldistriktet föddes på fullmånadagen i maj år 623 f Kr den indiske prinsen Siddhattha Gotama, (av Sakyaätten) som var förutbestämd att bli världens störste religiöse lärare. Han hade växt upp omgiven av lyx och fått en utbildning passande en prins, var gift och hade en son.

Hans hade en eftersinnande natur och gränslös medkänsla som inte tillät honom att glädja sig åt det kungliga hovets flyktiga nöjen. Han kände ingen sorg, men han kände ett djupt medlidande inför mänskligt lidande. Mitt i bekvämlighet och välstånd förstod han den universella sorgen. Den medkännande prinsen kände att palatset med alla världsliga förlustelser inte längre var en plats som stämde överens med hans anda. Tiden var mogen för honom att ge sig iväg. När han vid 29 års ålder förstod meningslösheten i sinnliga nöjen, avsåg han sig alla världsliga nöjen och klädde sig i asketens enkla gula dräkt och vandrade ensam och fattig ut för att söka Sanning och Frid.

Detta var en försakelse utan motstycke, för han befann sig inte i hög ålder utan i sin tidiga ungdom, inte i fattigdom utan i rikedom.

Eftersom det sedan gammalt fanns en tro på att befrielse bara kunde nås genom att leva i sträng askes, praktiserade han ihärdigt återhållsamhet av alla slag. Genom ”att ständigt öka vaksamheten och botövningarna” ägnade han sig åt övermänskliga strävanden i sex långa år.

Hans kropp förvandlades nästan till ett skelett. Ju mer han plågade sin kropp ju längre bort avlägsnade sig målet. Den smärtfyllda återhållsamheten som han strängt tillämpade utan framgång visade sig vara helt meningslös. Han blev nu genom egen personlig erfarenhet helt övertygad om den fullständiga meningslösheten i självspäkning som försvagade hans kropp och resulterade i andlig utmattning.

Genom denna värdefulla erfarenhet beslöt han till slut att gå en självständig väg, att undvika de två ytterligheterna överdåd och späkning. Den ena fördröjer andlig utveckling och den andra försvagar intellektet. Den nya väg som han själv upptäckte var medelvägen, *Majjhima Patipada*, som sedan blev det mest framträdande i hans undervisning.

En lycklig morgon var han djupt försjunken i meditation, och på egen hand och utan ledning av någon övernaturlig kraft och endast med tillit till sin egen kraft och visdom, utplånade han alla orenheter, renade sig och förstod verkligheten som den var och nådde Upplysning vid 35 års ålder. Han föddes inte som en Buddha, men han blev en Buddha genom egen strävan. Han förkroppsligade alla dygder och undervisade med djup visdom och gränslös medkänsla, och ägnade resten av sitt liv åt att tjäna mänskligheten både genom exempel och föredöme utan något som helst personligt syfte.

Efter 45 år av framgångsrik verksamhet drabbades Buddha, som alla människor, av den ofrånkomliga föränderlighetens lag, och dog vid 81 års ålder. Strax före hade han uppmanat sina lärjungar att betrakta Läran som sin lärare.

Buddha var en människa. Han föddes som människa, levde som

människa och slutade sit liv som människa. Trots att han var en människa, blev han en människa utöver det vanliga (*Acchariya Manussa*), men han gjorde aldrig anspråk på att vara gudomlig. Buddha betonade denna viktiga fråga och lämnade inte utrymme för någon att göra misstaget att tro att han var en odödlig gudomlig varelse. Lyckligtvis finns ingen förgudning i Buddhas fall. Ändå bör det påpekas att det inte funnits någon Lärare ”någonsin så gudlös, ändå så gudalik”.

Buddha är varken en inkarnation av hinduismens gudom Vishnu som många tror, eller en frälsare som frivilligt räddar andra genom sin personliga frälsning. Buddha uppmanade sina lärjungar att lita på sig själva för att befrias, eftersom både renhet och orenhet beror på en själv. Genom att klargöra sitt förhållande till sina efterföljare och betona vikten av av egen tillit och strävan sade Buddha helt enkelt: ” Ni ska själva sträva, buddhorna är endast lärare”.

Buddha visade vägen och har överlåtitt åt oss att följa den för att uppnå rening.

”Att lita på andra för frälsning är negativt men att lita på sig själv är positivt”. Beroende av andra innebär att överlämna sin egen strävan. I Parinibbana Sutta uppmanar Buddha sina lärjungar att bli självständiga och säger: ”Var din egen ö, tag tillflykt till dig själv, sök inte tillflykt hos andra”. Dessa betydelsefulla ord lyfter var och en. De visar hur nödvändig egen ansträngning är för att fullborda ens mål och hur ytligt och meningslöst det är att söka befrielse genom välvilliga frälsare och att längta efter bedräglig lycka i ett efterkommande liv genom inbillade gudars blidkande eller genom obesvarade böner och meningslösa offer.

Vidare så uttryckte inte Buddha monopol på buddhaskap, vilket faktiskt inte är ett privilegium för någon speciellt gynnad person. Han nådde det högst möjliga fullkomnande som någon kan sträva efter, och utan att hålla inne med sina erfarenheter visade han den enda raka vägen som leder dit. Enligt Buddhas lära kan vem som helst sträva efter detta högsta tillstånd av fullkomning om han eller hon anstränger sig tillräckligt. Buddha fördömer inte människor genom att kalla dem eländiga syndare utan gläder dem genom att säga att de är rena i hjärtat . Enligt hans åsikt är världen inte ond men vilseledd på grund av okunnighet. I stället för göra sin efterföljare modlösa och bara förbehålla detta upphöjda tillstånd för sig själv, uppmuntrade han och intalade dem att efterlikna honom, för buddhaskap finns dolt hos alla. På ett sätt är alla möjliga Buddhor.

Den som strävar efter att bli en Buddha kallas bodhisatta, som bokstavligen betyder ”en blivande vis”. I denna egocentrerade värld är detta bodhisattaideal det vackraste och mest upphöjda att följa som någonsin har lagts fram. För vad är ädlare än ett liv i hjälpsamhet och renhet?

Buddha uppnådde buddhaskap som en människa och undervisade världen om människans dolda ofattbara möjligheter och skapande kraft. I stället för att placera en osynlig allsmäktig gud över människan, en gud som egenmäktigt kontrollerar mänsklighetens öde och gör människor underkastade en yttersta makt, framhävde han människans värde. Det var han som undervisade om att människan kan nå befrielse och rening genom strävan utan att vara beroende av

en yttre gud eller medlande präster. Det var han som undervisade den egocentrerade världen om osjälviskt hjälpsamhetsideal. Det var han som gjorde uppror mot det förnedrande kastsystemet och undervisade om människans jämlikhet och gav alla lika möjligheter att utmärka sig själva i varje samhällsgrupp.

Han förklarade att porten till framgång och välstånd var öppen för alla människor med olika livsvillkor, hög eller låg, hederlig eller brottslig, för alla som skulle vilja vända och sträva efter fullkomning.

Utan att ta hänsyn till kast, hudfärg eller rang grundade Buddha en demokratiskt grundad orden för både män och kvinnor som gjorde sig förtjänta av det. Han tvingade inte sina efterföljare att slaviskt följa varken hans lära eller honom själv, utan gav total frihet för tanken.

Han tröstade den sörjande med vederkvickande ord. Han hjälpte den sjuke som övergivits. Han hjälpte den fattige som försummats. Han gav värde åt den vilseledde, renade förbrytarens liv. Han uppmuntrade den svage, helade den splittrade, upplyste den okunnige, förklarade det gåtfulla, ledde den oupplyste, lyfte den usle, hedrade den ädle. Rika och fattiga, hederliga och brottslingar höll av honom lika mycket. Despotiska och rättrådiga härskare, berömda och ökända, prinsar och ädlingar, givmilda och snåla miljonärer, högmodiga och ödmjuka lärda, nödlidande fattighjon, nergångna tiggare, skändliga mördare, föraktade kurtisaner – alla hade behållning av hans ord, hans visdom och medkänsla.

Buddhas föredöme var en källa till inspiration för alla. Hans lugn och fridfulla uttryck var en lugnande syn för fromma ögon. Hans budskap om fred och tolerans välkomnades av alla med obeskrivlig glädje och var en oändlig välsignelse för var och en som hade lyckan att höra och tillämpa det.

Överallt där Buddhas lära trängde in lämnade den en outplånligt intryck på människornas karaktär. Den kulturella utvecklingen i alla buddhistiska nationer berodde till största delen på buddhistisk undervisning. Alla buddhistländer som Sri Lanka, Burma, Thailand, Kambodja, Vietnam, Laos, Nepal, Tibet, Mongoliet, Korea, Japan etc utvecklades i buddhismens vagga. Trots att mer än 2 500 år har förflutit sedan denne den störste Läraren verkade, utövar fortfarande hans unika personlighet ett stort inflytande på alla som lär känna den. Buddhas järnvilja, djupa visdom, allomfattande kärlek, gränslösa medkänsla, osjälviska hjälpsamhet, minnesvärda försakelse, fullständiga renhet, fångslande personlighet, föredömliga metoder att sprida läran och hans slutliga framgång – alla dessa faktorer har drivit omkring en femtedel av jordens befolkning att idag hylla Buddha som sin enastående Lärare.

Sri Radhakrishna hyllar Buddha genom att fastslå: I Gautama Buddha har vi ett överlägset intellekt från Östern som inte står någon annan religion efter vad beträffar påverkan på tanken och som berör mänskligt liv och är förbehållen alla. Han är grundaren av en religiös tradition vars innehåll knappast är mindre vid och djup än någon annan. Han tillhör världens historiska tänkare, är allmän arvedel för alla kultiverade människor, och som intellektuellt hederlig, moralisk allvar och andlig insikt, är han otvivelaktigt en av historiens största gestalter.

I Three Greatest Men in History skriver H. G. Wells: I Buddha ser man

tydligt en man, enkel, from, ensam, som kämpar för upplysning – en levande mänsklig personlighet, inte en myt. Han gav också sitt budskap till vanliga människor. Många av våra bästa moderna idéer är i nära harmoni med detta. Han undervisade om att allt elände och missnöje beror på själviskhet. Innan en människa kan bli fridfull måste hon sluta med att leva för sin egen betydelse eller sig själv. Då förvandlas hon till en betydande människa. På olika sätt uppmanade Buddha människor att ge upp sin själviskhet 500 år före Kristus. På något sätt är han närmare oss och våra behov. Han är mer tydlig inför vår individuella betydelse och vårt behov av hjälp än Kristus och mindre otydlig beträffande frågan om personlig odödlighet.

St. Hilaire anmärker ”Den fulländade modellen av alla de dygder han predikade. Hans liv har inte en fläck”.

## Kap 2 Dhamma – är det en filosofi?

Det icke-aggressiva, moraliska och filosofiska system som Buddha framställde och som inte kräver blind tro från sina anhängare, som inte uttrycker en dogmatisk trosbekännelse, som inte uppmuntrar vidskepliga riter och ceremonier, men som talar för ett gyllene mål som genom rent liv och rent tänkande leder till förvärv av yppersta visdom och befrielse från allt ont, detta system kallas Dhamma, allmänt känt som buddhism.

Den medkännande Buddha är död men den storslagna Dhamma som han utan förbehåll lämnade kvar till mänskligheten består fortfarande i sin ursprungliga renhet.

Eftersom Mästaren inte lämnade några skriftliga urkunder, bevarade hans framstående lärjungar hans samtal genom att memorera dem och överföra dem muntligt från generation till generation.

Omedelbart efter Buddhas död höll 500 arahanter som var förtrogna med *Dhamma* (undervisningen) och *Vinaya* (reglerna) ett möte för att gå igenom Lärnan som den ursprungligen gavs av Buddha. Vördade Ananda Thera, som kunde glädjas åt att ha hört alla predikningar, reciterade Dhamma och Vördade Upali reciterade Vinaya.

Tipitaka sammanställdes och ordnades i sin nuvarande form av dessa forntidens arahanter.

Under den fromme singalesiske kungen Vattagamani Abhaya, skrevs Tipitaka för första gången i buddhismens historia omkring år 83 f Kr ner på palmlad (ola) i Sri Lanka.

Denna omfattande Tipitaka, som innehåller det väsentliga av Buddhas undervisning uppskattas vara ungefär elva gånger större än Bibeln. En slående kontrast mellan Tipitaka och Bibeln är att den förra inte har en gradvis utveckling som den senare.

Som det framgår av själva ordets betydelse, innehåller Tipitaka tre korgar. Det är reglernas korg (*Vinaya Pitaka*), samtals korg (*Sutta Pitaka*) och den grundläggande korgen (*Abhidhamma Pitaka*).

Vinaya Pitaka som betraktas som bas för den äldsta celibatorden – Sanghan – behandlar huvudsakligen regler och bestämmelser som Buddha förde fram och betraktas också som grund för kommande förordningar för munkar (*Bhikkhus*) och nunnor (*Bikkhunis*). Den beskriver detaljerat den gradvisa utvecklingen av *Sasana* (ordning). En framställning av Buddhas liv och gärning ges också. Indirekt visar den på viktig och intressant information om indisk antik historia, sedvänjor, konst vetenskap etc.

Vinaya Pitaka innehåller fem följande böcker:

(*Vibhanga*):

1. Parajika pali - stora förseelser
2. Pacittiya pali – smärre förseelser

(*Khandhaka*)

3. Mahavagga pali – större avdelning
4. Cullavagga pali – kortare avdelning
5. Parivara pali – sammandrag av vinaya

Sutta Pitaka innehåller huvudsakligen samtal, framförda av Buddha själv vid olika tillfällen. Det ingår också några få samtal framförda av

framstående lärjungar som Vördade Sariputta, Ananda och Moggalana. Det är som en bok med föreskrifter utformade för att passa in i olika situationer och till olika personers temperament. Där kan finnas till synes motsäggande uttalanden, men de skall inte feltolkas efter som de sades av Buddha för att passa för ett speciellt syfte, till exempel till precis samma fråga kunde han vara tyst (när den som frågar bara är dåraktigt frågvis) eller ge ett detaljerat svar när han visste att den som frågade var en allvarlig sökare. De flesta talen var framför allt avsedda för munkarna och deras problem i munklivet och med framställningen av läran. Där finns också många andra samtal som handlar om både materiell och etisk utveckling av de lekmän som var Buddhas efterföljare.

*Pitaka* är indelad i fem Nikayas eller samlingar:

1. Digha Nikaya (Samling av långa samtal)
2. Majjhima Nikaya (Samling av medellånga samtal)
3. Samyutta Nikaya (Samling av besläktade uttalanden)
4. Anguttara Nikaya (Samling av samtal ordnade efter översnstämmelse i nummerordning)
5. Khuddaka Nikaya (Mindre samling)

Den femte är indelad i 14 böcker:

Khuddakapatha (Kortare texter)  
Dhammapada (Sanningens väg)  
Udana (Glädjens lovsång)  
Itivuttaka ("Detta-sades"- samtal)  
Sutta Nipata (Samlade samtal)  
Vimānavatthu (Berättelser om himmelska boningar)  
Petavatthu (Berättelser om petas)  
Theragāthā (Brödernas sånger)  
Therīgāthā (Systrarnas sånger)  
Jātaka (Födelseberättelser)  
Niddesa (Förklaringar)  
Pāṭisambhīdamagga (Analytisk kunskap)  
Apadāna (Arahanter liv)  
Buddhavaṃsa (Berättelsen om Buddha)  
Cariyapitaka (sätt att uppträda)

Abhidhamma Pitaka är den viktigaste och intressantaste av dessa tre, eftersom den innehåller den grundläggande filosofin i Buddhas undervisning i motsats till de belysande och enklare samtalen i Sutta Pitaka. I Sutta Pitaka finns den sedvanliga undervisningen (*vohara desana*) medan i Abhidhamma Sutta sanningen finns i yttersta mening (*paramattha.desana*).

För den visa är Abhidhamma en oundgänglig guide till den andliga utvecklingen, en intellektuell upplevelse, utforskning för forskare, näring för tanken. Medvetandet definieras. Tankar analyseras och klassificeras först och främst från en etisk ståndpunkt. Mentala tillstånd räknas upp. Varje sammansättning i varje slags medvetande läggs fram i detalj. Hur tankar uppstår är ytterst noggrant beskrivet. Ovidkommande problem som intresserar människor men som inte har något sammanhang med ens rening, avvisas. Materia diskuteras i korthet, materias grundläggande enheter,



materias egenskaper, materias upphov och förhållande mellan sinne och materia förklaras.

Abhidhamma undersöker sinne och materia, den så kallade existensens två sammansättningar som hjälp för att förstå ting som de verkligen är, och en filosofi har utvecklats i linje med detta.

Grundat på denna filosofi har ett etiskt system utvecklats för att nå det yttersta målet, Nibbana.

*Abhidhamma Pitaka* innehåller sju böcker:

Dhammasangani (Systematisering av Dhamma)

Vibhanga (Indelningarnas bok)

Dhatukatha (Om tvister)

Puggalapaññatti (Beskrivningar av individer)

Kathavatthu (Diskussioner i fråga om element)

Yamaka (Parens bok)

Patthana (Relationernas bok)

I Tipitaka finner man mjölk för mjölk för spädbarn och kött för den starke, för Buddha undervisade om sin lära för både massorna och för den intellektuella eliten. Den ypperliga Dhamma omfattar i sina texter problem kring sanningar och fakta och gäller inte bara teorier och filosofiska resonemang som kanske accepteras som djupa sanningar idag bara för att slängas överbord i morgon. Buddha har inte lagt fram nya häpnadsväckande filosofiska teorier, inte heller försökte han att skapa en ny materiell vetenskap. Han förklarade för oss vad som finns innanför och utanför i fråga om frigörelse, och förklarade grunden för en väg till befrielse som är unik. I förbigående har han föregripit många moderna vetenskapsmän och filosofer.

Schopenhauer har i sin "World as Will and Idea" presenterat sanningen om lidande och dess orsaker ur ett västligt perspektiv.

Spinoza hävdar genom att han förnekar existensen av en oföränderlig verklighet, att alla fenomen i tillvaron är obeständiga. Enligt hans mening besegras sorg genom att finna ett medvetandeobjekt som inte är föränderligt, inte flyktigt utan är oföränderligt, bestående och varaktigt". Berkeley visade att den så kallade odelbara atomen är en metafysisk fiktion. Hume, drog slutsatsen efter en obeveklig analys av sinnet att medvetandet består av flytande mentala tillstånd. Bergson försvarade tesen om förändring. Professor James anspelar på en ström av medvetande.

Buddha framställde sin lära om föränderlighet (*anicca*), otillfredsställelse (*dukkha*) och icke-jag (*anatta*) för 2500 år medan han vistades i Ganges dalgång. Man måste göra klart att Buddha inte undervisade om allt han visste. Vid ett tillfälle medan Buddha gick genom en skog, tog han en handfull löv och sade: "Munkar, vad jag har undervisat om kan jämföras med löven i min hand. Vad jag inte har undervisat om kan jämföras med mängden löv i skogen".

Han undervisade om det som han ansåg vara absolut nödvändigt för en människas rening genom att inte dra gränser mellan en mystisk och främmande lära. Utmärkande var att han var tyst när det ställdes frågor som inte var relevanta till hans uppgift.

Buddhism tvivlar inte på vetenskap men skall behandlas som parallell undervisning eftersom den ena huvudsakligen behandlar materiella

sanningar och den andra inskränker sig till etiska och andliga sanningar. De har var för sig sitt eget ämne.

Buddhas lära, Dhamma, skall inte bara bevaras i böcker, inte heller studeras från historisk eller litterär utgångspunkt. Å andra sidan ska man lära sig den och använda den för att praktisera i sitt dagliga liv för utan träning kan man inte inse sanningen. Dhamma skall studeras och ännu mer praktiseras och framför allt förstås, omedelbar förståelse är det yttersta målet. På så sätt kan Dhamma jämföras med en flotte som är till hjälp med det enda syftet att fly från födelsens och dödens hav (samsara). Buddhism kan därför strängt taget mer kallas för filosofi, eftersom den inte bara är ”kärlek till och sökande efter visdom”. Buddhism i stort sett räknas som en filosofi, men är ännu mer omfattande.

Filosofi handlar huvudsakligen om kunskap och inte om träning, medan däremot buddhism lägger speciell vikt vid praktik och förverkligande.

### Kap 3 Dhamma – är det en religion?

Dhamma är inte heller en religion i den betydelse ordet oftast har för det är inte ”ett trossystem och dyrkan som beror på tro och lydnad för ett övernaturligt väsen”.

Buddhism kräver inte blind tro från sina anhängare. Ren tro är upphävd och ersatts av tillit grundad på kunskap, vilket uttrycks *saddha* på pali . Tilliten till Buddha som efterföljarna visar liknar den som en sjuk person visar till läkaren eller eleven till sin lärare. En buddhist söker tillflykt till Buddha eftersom det var han som upptäckte vägen till befrielse.

En buddhist söker inte tillflykt till Buddha med hopp om att han skall räddas genom hans rening. Buddha ger inga sådan garanti. Det ligger inte i en buddhas kraft att tvätta bort orenheter hos andra. Man kan inte heller varken rena eller förorena någon annan.

Buddha, mästaren, leder oss, men vi är själva ansvariga för vår rening.

Även om en buddhist söker tillflykt till Buddha överlämnar han eller hon sig inte. Inte heller offrar en buddhist sin tankefrihet genom att bli en efterföljare till Buddha. Han eller hon kan träna sin egen fria vilja och utveckla sin kunskap även i så hög grad att han eller hon själv bli en kommande Buddha

Utgångspunkten i buddhism är slutledning och förståelse eller med andra ord *samma-ditthi*.

Till de som söker sanningen säger Buddha:

acceptera inte något bara för att andra säger det (det vill säga tro att så här har vi hört sedan länge)

acceptera inte något bara för att det är tradition (det vill säga tro att så här har vi hört genom många generationer)

acceptera inte något bara för en mängd rykten (det vill säga tro vad andra säger utan att undersöka det)

acceptera inte något bara för att det uttrycks i era skrifter

acceptera inte något bara för att det är antaganden

acceptera inte något bara för att det är en slutledning

acceptera inte något bara för att det sammanfaller med förutfattade meningar

acceptera inte något bara för att det stämmer överens med dina åsikter

acceptera inte något bara för att det ser ut som en sanning (det vill säga bara för att talaren verkar vara en bra person skall dennes yttrande godtagas)

acceptera inte något bara för att läraren säger det

Men när ni själva känner: `Dessa ting är dåliga; dessa ting är klandervärda; dessa ting har klandrats av den vise; som garanterat som undersökt det. Dessa ting leder till skada och fördärv`, överge dem.

När ni själva känner: `Dessa ting är goda; dessa ting är inte klandervärda; dessa ting har inte klandrats av den vise; som garanterat och som undersökt det. Dessa ting leder till välsignelse och lycka`, tag del av dem och håll

fast vid dem. ”

Dessa ord från Buddha har fortfarande kvar sin ursprungliga kraft och friskhet.

Fastän det inte finns blind tro, bör man ändå inte disputeras om bilddyrkan i buddhismen..

Buddhister dyrkar inte en bild för att förvänta sig världsliga eller andliga förmåner, utan för att visa vördnad för vad den representerar. En insiktsfull buddhist offerar blommor och rökelse inför en bild därför att han eller hon i den levande Buddhas närvaro känner inspiration från Hans ädla personlighet och får del av Hans gränslösa medkänsla. Han eller hon försöker att följa Hans ädla exempel.

Bodhi-trädet är också en symbol för Upplysning. Dessa yttre föremål för vördnad är absolut inte nödvändiga men är användbara om de bidrar till att koncentrera uppmärksamheten. En intellektuell människa kan undvara dem om han eller hon lätt kan fokusera sin uppmärksamhet och visualisera Buddha. Vi ägnar oss åt sådan yttre vördnad av tacksamhet men det som Buddha förväntar sig från sina efterföljare är inte ens att de hyllar honom utan mer att de verkligen lever efter Hans lära. Buddha säger: ”Den hedrar mig mest som praktiserar min lära mest”. ” Den som ser Dhamma, ser mig”.

Vad beträffar bilder anmärker count Kevserling: ” Jag kan inte se något större i denna värld än bilden av Buddha . Det är ett absolut perfekt förkroppsligande av andlighet i synlig form”.

Vidare måste man komma ihåg att det i buddhismen inte finns några som ber för att anhålla eller göra förbön. Och hur mycket vi än ber till Buddha kan vi inte bli frälsta. Buddha beviljar inte förmåner till dem som ber till honom. I stället för bön som anhåller, finns det meditation som leder till självkontroll, renhet och upplysning. Meditation är varken tysta drömmande eller tomt sinne. Det är en aktiv strävan. Den tjänar som stärkande medicin både för hjärtat och sinnet. Buddha talar inte bara om meningslösheten i offerböner utan ringaktar också slavmentalitet. En buddhist skall inte be för att frälsas utan skall lita på sig själv och vinna frihet.

”Bön har karaktär av privat kommunikation, självisk uppgörelse med Gud. Den söker föremål för världsliga ambitioner och underblåser känslan av ett jag. Meditation är å andra sidan självförändrande”. Sri Radhakrishnan.

I buddhismen finns det inte som i de flesta andra religioner en allsmäktig Gud som man skall lyda och vara rädd för. Buddha trodde inte på en kosmisk mäktig härskare, allvetande och allestädes närvarande I buddhismen finns inget gudomligt uppenbarande eller gudomliga meddelanden. En buddhist är därför inte underkastad en högre övernaturlig kraft som kontrollerar hans eller hennes öde och som godtyckligt belönar eller straffar. Eftersom buddhister inte tror på uppenbarelser av en gudomlig varelse anser den sig inte ha ensamrätt på sanning och fördömer inte någon annan religion. Men buddhismen erkänner oändliga dolda möjligheter hos människan och lär att man kan få befrielse från lidande genom egna ansträngningar oberoende av gudomlig hjälp eller medlande präster.

Buddhismen kan därför inte strikt kallas en religion eftersom det varken är ett trossystem eller ägnar sig åt vördnad, inte heller har ”den yttre handling eller form genom vilket som människor markerar

sitt erkännande av en Gud eller gudar som har makt över öde för den som hörsammar, tjänar och ärar”.

Om med religion menas ”en lära som har synen att livet är mer än det som ytligt syns, en lära som undersöker livet och inte bara betraktar det, en lära som utrustar människor med en vägvisare för att leda, en lära som gör det möjligt för dem som bryr sig om att möta livet med mod och döden med lugn”, eller ett system att befrias från livets missförhållande, då är buddhism verkligen religionerna religion.

## Kap 4 Är buddhism ett etiskt system?

Utan tvivel innehåller buddhismen utmärkta etiska regler som är utan motstycke i fullkomlighet och oegennyttan. Den behandlar munkarnas liv på ett sätt och lekmännens på ett annat. Men buddhism är mycket mer än en vanlig morallära. Etik är endast det första steget på vägen till renhet och är en väg till ett slut men inte ett slut i sig själv.

Uppförande är i själva verket ensamt otillräckligt för ens frigörelse. Det skall förenas med visdom eller kunskap (*pañña*). Buddhismens grund är etik och visdom dess höjdpunkt.

När en buddhist tillämpar de etiska principerna skall han eller hon inte bara se till sitt eget bästa utan också ta hänsyn till andras väl – även djurs. Etik i buddhism grundar sig inte på någon osäker gudomlig uppenbarelse inte heller är den ett påfund av någon ovanlig ande utan det är rationella och praktiska regler som grundar sig på fakta som kan verifieras av individuella erfarenheter.

Man bör lägga märke till att ingen yttre övernaturlig makt har någon som helst del i formandet av en buddhists karaktär. I buddhismen finns det ingen som belönar eller straffar. Plåga eller lycka är de ofrånkomliga resultaten av ens egna handlingar. Frågan om att ådra sig en Guds behag eller missnöje uppstår inte i en buddhists sinne. Varken hopp belöning eller skräck för straff fungerar som sporre för honom eller henne att göra det goda eller avstå från det onda. En buddhist är medveten om framtida konsekvenser men avstår från det onda därför att det fördröjer och bidrar till utveckling, till Upplysning. Det finns också en del som gör gott eftersom det är bra, och avstår från det onda eftersom det är dåligt.

För att förstå den ytterst höga etiska standard som Buddha förväntar sig av sina efterföljare bör man noga studera Dhammapada, Sigalovada Sutta, Vyaggapajja Sutta, Mangala Sutta, Karaniya Sutta, Parabhava Sutta, Vasala Sutta, Dhammika Sutta etc.

Som etisk lära överträffar den alla andra etiska system, men etik är endast början i buddhismen och inte slutet.

I viss bemärkelse är buddhismen inte en filosofi, i en annan är den filosofiernas filosofi. I viss bemärkelse är buddhismen inte en religion, i en annan är den religionernas religion.

Buddhism är varken en mystisk väg eller en ritualistisk väg.

Den är varken skeptisk eller dogmatisk.

Den är varken självplågeri eller eftergivenhet.

Den är varken pessimism eller optimism.

Den varken bejakar eller förnekar den Evige.

Den är varken helt och hållet av denna värld eller av annan värld.

Den är en unik väg till Upplysning.

Den ursprungliga palitermen för buddhism är *Dhamma* som bokstavligt betyder ”det som upprätthåller”. Det finns ingen engelskt/svenskt likvärdigt uttryck som exakt ger palitermens betydelse.

Dhamma är det som verkligheten är. Det är Verklighetens Doktrin. Den är hjälp för befrielse från lidandet och befrielsen själv. Vare sig buddhor uppkommer eller inte, finns Dhamma. Dhamma ligger dolt för människornas okunniga ögon tills en Buddha, en Upplust förverkligar och av medkänsla uppdagar den för världen.

Dhamma är inget som finns vid sidan om en självtän utan är nära förenat med en självtän. På så sätt uppmuntrar Dhamma:

”Håll fast vid dig självtän som en ö, med dig självtän som en Tillflykt.

Håll fast vid Dhamma som en ö, med Dhamma som en Tillflykt.

Sök ingen yttre tillflykt.”

## Kapitel 5 Några av buddhismens mest framträdande drag

Buddhismens grund är de fyra ädla sanningarna om lidande (buddhismens själva kärnpunkt), dess orsak (det vill säga begär), dess upphörande (det vill säga Nibbana, buddhismens högsta mål) och Medelvägen.

Vad innebär den ädla sanningen om lidande?

”Födelse är lidande, åldrande är lidande, sjukdom, död, att vara förenad med det som är behagligt, att vara skild från det som är behagligt, att inte uppnå sina önskningar - kort sagt, "de fem grupperna" av fasthållande är lidande”.

Vad innebär den ädla sanningen om lidandets orsak?

”Det är begär, som ger upphov till framtida tillblivelse tillsammans med starkt begär och välbehag, och som finner det angenäma än här än där, nämligen begär efter sinnesnjutningar, begär efter existens och begär efter icke-existens”.

Vad innebär den ädla sanningen om lidandets upphörande?

”Det är det fullständiga upphörandet av detta enorma begär, uppgivandet, avståndet från det, befrielsen av sig själv från det, lösgörandet av sig själv från det”.

Vad innebär den ädla sanningen om Vägen som leder till lidandets upphörande?

”Det är den Ädla Åttafaldiga Vägen och ingenting annat, nämligen rätt förståelse, rätt åsikt, rätt tal, rätt handlande, rätt levnadssätt, rätt strävan, rätt medvetenhet och rätt koncentration”.

Vare sig buddhor uppstår eller inte existerar dessa fyra Sanningar i universum. Buddhorna visar på dessa Sanningar som ligger dolda i mörker i tidens ofantliga djup.

Med vetenskaplig tolkning kan Dhamma kallas lagen om orsak och verkan. Dessa två begrepp omfattar hela ”kroppen” i Buddhas undervisning.

De tre första sanningarna representerar buddhismens filosofi, den fjärde buddhismens etik som grundas på denna filosofi. Alla fyra hänvisar till denna ”kropp”. Buddha förklarar: ”I denna kropp med dess varseblivningar och tankar, förkunnar jag denna värld, världens orsak, världens upphörande och vägen som leder till världens upphörande”. Här används termen värld om lidande.

Buddhism stöder sig på sorgens svängningar. Men därav följer inte att buddhism är pessimistisk. Den är varken helt pessimistisk eller helt optimistisk utan lär tvärtom att sanningen ligger mitt emellan. Man skulle kunna vara i sin fulla rätt att kalla Buddha en pessimist om han endast hade utformat Sanningen om lidande utan att föreslå en väg till ett slut på den. Buddha förstod den universella sorgen och ordinerade ett patentmedel för denna mänsklighetens universella sjukdom. Den högsta tänkbara lyckan är enligt Buddha Nibbana, som är det totala upphörandet av lidande.

Författaren av artikeln om ”Pessimism” i Encyclopedia Britannica skriver:

”Pessimism betecknar en attityd av hopplöshet inför livet, en obestämd allmän åsikt att smärta och ont överväger i mänsklig historia. Buddhas ursprungliga lära är i själva verket lika optimistisk som någon optimism



i västerlandet. Att kalla den pessimism innebär bara att tillämpa västs princip enligt vilken lycka är omöjlig utan individualitet.  
Den verkliga buddhisten tittar framåt med iver att uppgå i evig lycka".

För det mesta är glädje i sensuella njutningar det högst åtråvärda och enda lycka för den vanliga människan. Det råder inget tvivel om att det finns ett slags tillfällig lycka i förväntan, tillfredsställande och tillbakablickande i sådana snabba materiella njutningar, men de är illusoriska och tillfälliga. Enligt Buddha är icke-fastklamrande en större lycka.

Buddha förväntar inte att hans efterföljare ständigt ska begrunda lidande och leva ett eländigt olyckligt liv. Han uppmanar dem att alltid vara lyckliga och glada, för osjälvisk glädje (*piti*) är en av upplysningfaktorerna.

Verklig lycka finns i det inre och definieras inte i termer som välfärd, barn, ära eller berömdhet. Om man har detta är man på fel spår om det är har skaffats orättfärdigt eller betraktas med behag kommer allt att bli till smärta eller sorg för ägaren.

I stället för att försöka avlägsna lidande tar buddhismen det för givet och söker efter orsaken för att kunna utplåna det. Lidande existerar så länge som det finns begär. Det kan endast upphöra genom att gå Den Ädla Åttafaldiga Vägen och nå Nibbanas yttersta lycka.

Dessa fyra Sanningar kan bevisas genom erfarenhet. För Buddha-Dhamma är inte grundad på fruktan för det okända utan på fakta som kan testas av oss själva och bevisas genom erfarenhet. Därför innebär buddhism förnuftig och intensiv utövning.

Ett sådant rationellt och praktiskt system kan inte omfatta mysterier eller esoteriska läror. Därför är blind tro främmande för buddhismen. Där det inte finns blind tro kan det inte finnas tvång eller förföljelse eller fanatism. Till buddhismens förtjänster måste sägas att genom dess fredliga tillväxt under 2 500 år har inget blod flutit i Buddhas namn. Ingen mäktig härskare har använt svärd för att sprida dhamma och ingen omvändelse har gjorts varken av tvång eller med motbjudande metoder. Ändå var Buddha den första och största missionär som levt på jorden.

Aldous Huxley skriver:

"Buddhismen är den enda av världsreligionerna som går sin väg utan förföljelse, censur eller inkquisition."

Lord Russel påpekar:

"Av historiens stora religioner föredrar jag buddhism, speciellt i de tidigare formerna eftersom den har minst inslag av förföljelse."

Buddhism värdar mer till intellektet än känslan. Den bekymrar sig mer om anhängarnas karaktärer än om antalet.

Vid ett tillfälle närmade sig Upali, en följeslagare till Nigantha Nataputta, Buddha och blev så nöjd med Buddhas förklaring av Dhamma att han genast uttryckte en önskan att få bli Buddhas efterföljare. Men Buddha tillrättavisade honom och sade:

- Förvisso, lekman, gör en genomträngande utforskning.

Det är bra för en framstående man som du att (först) göra en genomträngande utforskning.

Upali, överförtjust av detta oväntade yttrande från Buddha, sade:

- Herre, jag har varit anhängare till en annan religion, dess uppgift har tagit mig runt gatorna i en procession som förklarat att så och så många välbärgade personer hade av sagt sig sin tidigare tro och omfattat vår. Men, Herre, du har rått mig att utforska vidare. Ännu mer förtjust är jag över ditt yttrande. För andra gången, Herre, jag söker tillflykt till Buddha, Dhamma och Sanghan.”

Buddhismen är fylld med denna anda av fri utforskning och total tolerans. I läran om det öppna sinnet och det medkännande hjärtat som upplyser och värmer hela universum med strålar av visdom och medkänsla, sprider den sin milda glöd till varje levande kämpande varelse i havet av födelse och död.

Buddha var så tolerant att han aldrig använde sin kraft för att ge bud åt sina lekmannaanhängare. I stället för att befalla sade han: ”Det är lämpligt att göra detta – det är olämpligt att göra detta.”

Denna tolerans utsträckte Buddha till män, kvinnor och alla levande varelse.

Det var Buddha som först försökte att avskaffa slaveri och starkt protesterade mot det förnedrande kastsystemet som var fast rotat i Indien. I Buddhas värld är det inte bara genom födelse man blir en paria eller en ädel utan genom sina egna handlingar. Kast eller hudfärg utesluter inte någon från att bli buddhist eller från att träda in i orden. Fiskare, tiggare, kurtisaner tillsammans med krigare och brahminer var var fria att komma in i orden och fick samma privilegier och var också likställda. Upali, barberaren, valdes till exempel före alla andra till chef i det som gällde Vinaya. Den timide Sunata, tiggaren, som blev en arahant togs emot av Buddha själv i orden. Den kriminelle rövaren Angulimala omvändes till en medkännande helig. Den våldsamme Alavaka sökte tillflykt till Buddha och blev en helig. Kurtisamen Ambapali trädde in i orden och blev en arahant. Sådana exempel kan lätt mångdubblas från Tipitaka för att visa att portarna till buddhism var vidöppna för alla, oavsett kast, hudfärg eller rang. Det var också Buddha som höjde ställningen för förtryckta kvinnor och inte bara drog fram deras betydelse i samhället utan också grundade den första religiösa celibatorden med regler och föreskrifter för kvinnor.

Buddha förödmjukade inte kvinnor utan betraktade dem bara som av naturen svaga. Han såg den medfödda godheten hos både män och kvinnor och tilldelade dem deras vederbörliga plats i sin undervisning. Kön är inget hinder för att nå arahantskap.

Ibland använder pali termen *matugama* vilket betyder ”mödrar” eller ”sammällsmödrar” för kvinnliga anhängare. I egenskap av ”moder” gavs kvinnan en hedersplats i buddhismen. Även hustrun betraktas som ”bästa vän” (*parama sakha*) av mannen.

Förhastade kritiker gör bara ett ensidigt uttalanden när de klandrar buddhismen för att vara fientligt sinnad mot kvinnor. Även om Buddha först vägrade att låta kvinnor inträda i orden av förnuftsmässiga skäl, gav han vika för sin fostermor Pajapati Gotami, och lät henne träda in i orden och grundade Bhikkhuni Orden. Precis som han utsåg arahanterna Sariputta och Moggallana till de två chefmunkarna i munkorden, utsåg han också arahanterna Khema och Uppalavanna till de två kvinnliga cheferna. Många andra kvinnliga lärjungar blev också

nämnda av Buddha själv som hans utmärkta och fromma efterföljare. Vid ett tillfälle sade Buddha till kung Kosala som blev missnöjd när han hörde att en dotter fötts åt honom:

Ett flicka barn, o Herre, bland män kan visa sig  
Till och med bättre ättling än en man.

Många kvinnor som annars skulle ha fallit i glömska, utmärkte sig på många sätt och vann emancipation genom att följa Dhamma och inträda i orden. I denna nysa orden, som senare visade sig var till stor välsignelse för många kvinnor, drottningar, prinsessor, adliga döttrar, änkor, ensamstående mödrar, fattiga kvinnor, beklagliga kurstisaner – alla möttes trots kast eller rang på en gemensam plattform och njöt av förtröstan och frid och andades den fria atmosfär som nekades dessa som var instängda i stugor och slott.

Det var också Buddha som förbjöd offrandet av stackars djur och förmanade sina efterföljare att utsträcka sin allomfattande kärlek (*metta*) till alla levande varelser – även till det minsta lilla kryp som kryper på ens fot. Ingen människa har makt eller rätt att förstöra en annans liv eftersom livet är dyrbart för alla.

En äkta buddhist skall träna denna allomfattande kärlek mot varje levande varelse och identifiera sig med alla utan undantag vad beträffar kast, hudfärg eller kön.

Det är detta buddhistiska *metta* som försöker att bryta alla barriärer som skiljer oss från varandra. Det finns inget skäl att hålla sig isolerad från andra bara för att de tillhör en annan religiös tro eller annan nationalitet.

Buddhism inskränker sig inte till något land eller någon speciell nation. Den är universell. Den är inte nationalism som med andra ord är en annan form av kastsystem grundat på en vidare bas.

För en buddhist finns det inget fjärran eller nära, ingen fiende eller främling, ingen avfälling eller oberörbar utan bara allmängiltig kärlek, som förverkligas genom förståelse grundad på broderskänsla för alla levande varelser. En verklig buddhist är världsmedborgare. Han och hon betraktar hela världen som sitt fosterland och alla andra som systrar.

Buddhism är därför unik, till största delen på grund av sin tolerans, icke- våld, förnuft, genomförbarhet, effektivitet, och allmängiltighet. Detta är några av buddhismen mest framträdande drag och av några av grundprinciperna bör nämnas: *kamma*, eller lagen om etisk orsak och verkan, läran om återfödelse, *anatta* och Nibbana.

## Kap 6 Kamma eller Lagen om etisk orsak och verkan

Vi konfronteras med en totalt obalanserad värld. Vi ser ojämlikheter och många människoöden och det stora antalet levande varelser som finns i universum. Vi ser någon som är född i välstånd, omgiven med goda mentala, etiska och fysiska egenskaper och en annan född i yttersta misär och elände, Här finns en dygdig och helig människa men som tvärt emot hennes förväntan alltid möts av otur. Den illvilliga världen går tvärt emot hennes ambitioner och önskingar. Hon är fattig och eländig trots hederligt uppträdande och fromhet. Där finns en annan elak och dåraktig människa men som räknas som Fortunas gunstling. Hon belönas med alla slags ynnest, trots hennes bister och dåliga levnadssätt.

Man kan fråga sig varför en blir underlägsen och en annan överlägsen. Varför skall en ryckas från en älskad moder när han eller hon bara sett ett fåtal somrar och en annan dö i vuxen ålder eller vid framskriden ålder av åttio eller hundra? Varför skall en bli sjuk och klen när en annan är frisk och stark? Varför skall en se bra ut och en annan ful och anskrämlig? Varför skall en växa upp i lyx och en annan i total fattigdom? Varför skall en födas till miljonär och en annan till fattighjon? Varför skall en födas med helgonlika egenskaper och en annan med kriminella tendenser? Varför skall några bli språkbegåvade, artister, matematiker eller musiker? Varför skall några vara blinda från födseln, döva och missbildade? Varför kommer några att vara lyckliga och andra plågade från födseln?

Det finns några problem som förbryllar alla tänkande människors sinnen. Hur ska vi förklara alla dessa olikheter i världen, denna mänsklighetens ojämlikhet?

Beror det på ett blint öde eller slump?

Det finns inget i denna värld som sker på grund av blint öde eller slump. Att säga att ingenting händer genom ett blint öde är inte mer sant än att denna bok har kommit hit av sig själv. Strängt taget händer inget en människa som han eller hon inte förtjänar av ett eller annat skäl.

Skulle det kunna vara på befallning av en oansvarig Skapare?

Huxley skriver:

”Om vi förmodar att någon avsiktligt har satt igång detta underbara universum, står det helt klart för mig att denne inte är helt välvillig och rättvis i någon klar ordalydelse utan illvillig och orättvis”.

Och Einstein:

”Om denna Gud är allsmäktig, så är också händelser, varje mänsklig handling, varje mänsklig tanke och varje mänsklig känsla och önskan hans verk. Hur kan det vara möjligt att tro att en sådan Allsmäktig håller människor ansvariga för deras handlingar och tankar?

Genom att dela ut straff och belöning skulle han i stor utsträckning döma sig själv. Hur kan detta vara förenat med den godhet och rättfärdighet, som tillskrivs honom?

I fråga om de teologiska principerna är människan skapad på ett godtyckligt sätt utan hans önskan och i det ögonblicket av hans skapelse varken välsignad eller fördömd för evigt,

eftersom människan varken är god eller ond, lycklig eller olycklig, ädel eller fördärvad, från det första steget i hennes fysiska skapelseprocess till hennes sista andetag, utan hänsyn till individuella önsknings, hopp, ambitioner, ansträngningar eller hängivna böner. Sådant är teologisk fatalism.”

---Lord Russel säger:

”Världen har det sagts oss, skapades av en Gud som är både god och allsmäktig. Innan han skapade världen förutsåg han all den smärta och misär som världen skulle rymma. Han är därför ansvarig för allt detta, det är lönlöst att argumentera att världens lidande beror på synd. Om Gud i förväg visste om synderna som människan skulle göra sig skyldig till, var han klart ansvarig för alla konsekvenser av dessa synder när han beslöt att skapa människan”.

---Doktrinen att alla människor är syndiga och fått sin medfödda synd från Adam är en utmaning som verkligen trotsar barmhärtighet och allsmäktig rättvisa.

Några äldre auktoritativa författare har förklarat att gud skapade människan till sin egen avbild. Några moderna tänkare förklarar å andra sidan att människan skapade Gud efter sin egen avbild. I och med civilisationens tillväxt har människans begrepp om Gud också blivit mer och mer förfinat.

Det är dock omöjligt att bilda sig en föreställning om en sådan vare sig inom eller utom universum.

Kan denna variation i människors villkor bero på arv och miljö? Man måste medge att alla sådana kemisk-fysiska fenomen upptäckts av vetenskapen och delvis bidrar de men de kan inte enbart vara ansvariga för både de subtila skillnader och stora olikheter som finns mellan individer. Dessutom, varför skulle identiska tvillingar, som är genetiskt lika och som fått samma uppfostran, ibland vara helt olika i temperament, moral och intellekt?

Arv kan inte enbart förklara dessa stora skillnader. Strängt taget är verkar det mer rimligt att de skulle ha fler likheter än skillnader. Den oändligt minimala kemisk-fysiska embryo som ärvs från föräldrar, förklarar endast en del av en människa, hennes psykiska grundläggning. I fråga om mer komplexa och subtila mentala, intellektuella och moraliska skillnader behöver vi mer upplysning. Teorin om arvet kan inte ge en tillfredsställande förklaring till födelsen av en brottsling i ett långt led av hedervärda förfäder, födelsen av ett helgon i en familj med dåligt rykte eller till uppkomsten av underbarn, genier och stora religiösa lärare.

Enligt buddhismen beror dessa variationer inte endast på arv eller miljö, medfödda egenskaper eller uppfostran utan också på vårt eget kamma eller med andra ord, av resultatet av våra egna medfödda ärvda förgångna handlingar och nuvarande gärningar. Vi är själva ansvariga för våra handlingar, vår lycka och vårt elände. Vi bygger vårt egna helvete. I skapar vår egen himmel. Vi åstadkommer vårt eget öde. Så – vi är vårt eget kamma.

Vid ett tillfälle närmade sig en viss ung man vid namn Subha Buddha och frågade varför det bland människor finns de som är usla och de som är förträffliga. Han sade:

”Vad är skälet, vad är orsaken till uselhet och förträfflighet hos

människor, hos det mänskliga släktet? Ty kortlivade och långlivade personer kan man se, sjuka och friska, fula och vackra, inflytelserika och utan inflytande, fattiga och rika, av låg börd och av hög börd, enfaldiga och kloka kan man se”.

Buddha svarade:

”Alla varelser är ägare till sin kamma, arvtagare till sin kamma, är i relation till sin kamma och deras kamma är deras skiljedomare. Kamma är det som skiljer människor åt i fråga om uselhet och förträfflighet”.

Han förklarade sedan orsakerna till sådana skillnader enligt lagen om etisk orsak och verkan.

Våra nuvarande mentala, intellektuella och moraliska olikheter och skillnader i temperament beror enligt buddhismen huvudsakligen på på våra egna handlingar och anlag både i det förflutna och det nutida..

Kamma betyder ordagrant handling, men dess yttersta mening betyder det gynnsam och ogynnsam vilja (*kusala akusala cetana*).

Kamma utgör både gott och ont. Gott får gott. Ont ger ont. Lika lockar lika. Det är kammans lag.

Vi skördar vad vi sått. Det vi sår skördar vi någonstans eller någon gång. I en mening är vi resultatet av vad vi är och vi kommer att bli resultatet av vad vi är. I en annan mening är vi inte helt resultatet av vad vi var och vi kommer inte helt att bli resultatet av vad vi är. En brottsling, till exempel, blir kanske en helig i morgon.

Buddhismen tillskriver denna variation till Kamma men hävdar inte att allt beror på Kamma.

Allt som beror på Kamma innebär att en människa måste vara ond för att hennes Kamma skall bli ond. Man behöver inte gå till en psykolog för att bli botad från det onda för om ens Kamma är ont så kan man bli botad.

Enligt buddhismen finns det fem processer (*Niyamas*) som verkar på det fysiska och mentala planet.

1. *Kamma Niyama*, process av handling och resultat, till exempel skapar önskvärda och icke önskvärda handlingar motsvarande goda och dålig resultat.

1. *Utu Niyama*, fysiska (oorganiska) process, till exempel årstidsbundna fenomen av vindar och regn.

2. *Bija Niyama*, process av embryo eller säd (fysisk organisk process), till exempel ris från risutsäde, söt smak från socker. Den vetenskapliga teorin om celler och gener och den fysiska likheten mellan tvillingar kanske kanske kan tillskrivas denna process.

3. *Citta Niyama*, sinnesprocess eller psykisk lag, till exempel medvetandeprocesser (*Citta vithi*), sinneskraft etc.

4. *Dhamma Niyama*, det normalas process, till exempel det naturliga fenomen som inträffar vid ankomsten av en bodhisatta i dennes sista födelse, tyngdkraften etc.

Varje psykiskt eller fysiskt fenomen kan förklaras genom dess allomfattande fem processer som är lagar i sig.

Kamma är därför endast en av de fem processer som är rådande i universum. Det är en lag i sig men därmed följer inte att det skulle

finnas en laggivare. Naturens normala lagar som gravitation behöver ingen laggivare. De verkar i sitt eget område utan ingripande av en yttre oberoende härskarmakt.

Ingen har till exempel påbjudit att eld skall brinna. Ingen har befallt att vatten skall söka sin egen nivå. Ingen vetenskap har sagt till att vatten skall bestå av H<sub>2</sub>O och att kyla skall vara en av dess egenskaper. Detta är deras inneboende egenskaper. Kamma är varken öde eller förutbestämmelse som lagts på oss av någon mystisk okänd kraft för vilken vi hjälplöst måste utsättas för. Det är ens egna gärningar som verkar på en själv och alltså har man möjlighet att avleda Kammans lopp i viss utsträckning. Hur mycket man avleder det beror på en själv.

Det måste också sägas att sådant uttryck som belöning och straff inte skall förekomma i diskussion kring kammaproblem. För buddhismen erkänner inte en Allsmäktig som styr sina undersåtar och följaktligen belönar och straffar dem. Buddhister tror å andra sidan att lycka och sorg är den naturliga följderna av ens egna goda och dåliga handlingar. Det ska betonas att Kamma har principer om både vedergällning och straff

Kammans natur kännetecknas av möjligheten att skapa dess väntade effekt. Orsak skapar effekt, effekten förklarar orsaken. Frö skapar frukten, frukten förklarar fröet och båda står i ett inbördes förhållande.

Också Kamma och dess effekt står i ett inbördes förhållande: ”effekten blommar redan i orsaken”.

En buddhist som är fullt övertygad om doktrinen om Kamma ber inte till någon annan om att bli frälst utan litar på sig själv för sin rening eftersom Kamma innebär individuellt ansvar.

Det är doktrinen om Kamma som ger tröst, hopp, självtillit och moraliskt mod. Det är denna tro på Kamma som bekräftar en människas strävan och väcker entusiasm, och gör henne vänlig, tolerant och omtänksam. Det är också den fasta tron på Kamma som gör att en människa avstår från ont, gör gott och bli god utan att vara rädd för straff eller lockad av någon belöning.

Det är denna doktrin om Kamma som kan förklara lidandets problem, mysteriet med andra religioners så kallade öde eller förutbestämmelse och framför allt mänsklighetens ojämlikhet.

Kamma och återfödelse är en grundförutsättning.

## Kap 7 Återfödelse

Så länge som Kammakraft finns, finns det återfödelse, varelsen är bara den synliga manifestationen av den osynliga kammakraften. Död är ingenting utan det tillfälliga slutet av detta tillfälliga fenomen. Döden är inte den fulla förintelsen av denna så kallade varelse. Det organiska livet har upphört, men kammakraften som fram till dess påverkade, har inte förintats. Kammakraften finns kvar helt oförstörd, eftersom den inte är införlivad i den föränderligt flytande kroppen, och betingar vid försvinnandet av det närvarande döende tankeögonblicket ett nytt medvetande i en annan födelse.

Det är Kamma grundat i okunnighet och begär som betingar återfödelse. Förfluten Kamma betingar den nuvarande födelsen, och nuvarande Kamma i kombination med förfluten Kamma betingar den kommande. Det närvarande är det förflutnas avkomma och det blir i sin tur framtidens förälder.

Om vi godtar ett förflutet, ett närvarande och ett kommande liv möter vi genast det mystiska problemet "Vad är livets yttersta ursprung?".

Det varken finns eller kan finnas en början på livet.

En skola antar i försöket att lösa problemet en första orsak, nämligen Gud, betraktad som en kraft eller en Allsmäktig.

En annan skola förnekar den första eftersom, enligt normal erfarenhet, orsaken aldrig blir effekt eller effekt blir orsak. I denna cirkel av orsak och effekt blir en första orsak obegriplig. Enligt den förra skolan har livet en början, enligt den senare ingen.

Ur vetenskaplig synvinkel är vi direkta produkter av sperma och äggceller från våra föräldrar. Detta liv föregår liv. Beträffande ursprunget till livets första protoplasma erkänner vetenskapmännen sin okunnighet.

Enligt buddhismen är vi födda Kammans gjutform (*Kammayoni*).

Föräldrar sörjer bara för en oändligt liten cell. Sådan existens föregår existens. I befruktningsögonblicket är det förfluten Kamma som betingar den initiala medvetenheten som ger liv åt fostret. Det är denna osynliga kammaenergi, utvecklad från den tidigare födelsen, som skapar mentala fenomen och livets fenomen i ett redan närvarande fysiskt fenomen för att komplettera den trio som betingar "människa".

För att en levande varelse skall kunna födas här, måste en annan dö någonstans. Födelsen av en levande varelse sker strängt taget vid uppkomsten av de fem existensgrupperna eller psykisk-fysiska fenomenen i det nuvarande livet och motsvarar en levande varelses död i ett förflutet liv, precis som i vanliga termer soluppgången på en plats innebär solnedgång på en annan plats. Detta dunkla tillstånd kan man kanske förstå bättre genom att föreställa sig livet som en våg och inte som en rak linje. Födelse och död är endast två faser i samma process. Födelse föregår död och död föregår i sin tur födelse. Den oavbrutna följd av födelse och död i förening med varje individuellt liv är det flöde som benämns *Samsara* – upprepad vandring.

Vad är den livets yttersta ursprung?

Buddha förklarar:

Utan märkbart slut är detta Samsara. En första början av



levande varelser, som hindrade av okunnighet och fjättrade av begär, vandrar och far vidare, kan inte ses.

Detta livslopp fortsätter i oändlighet så länge som det närs av det smutsiga vattnet okunnighet och begär. Bara när dessa två rötter skärs av helt upphör loppet, återfödelse upphör som hos buddhor och arahanter. En yttersta början av detta livslopp kan inte fastställas precis som ett skede inte kan finnas när denna livskraft inte åtföljts av okunnighet och begär.

Buddha syftar här bara på livsloppets början hos levande varelser. Det är upp till vetenskapsmännen att spekulera över universums början och utveckling. Buddha försöker inte lösa alla etiska och filosofiska problem som förbryllar mänskligheten. Inte heller uttalar han sig om teorier och spekulationer som inte leder till upplysning. Inte heller kräver han blind tro från sina anhängare. Han tar framför allt del i lidandets problem och lidandets upphörande. Och med detta enda praktiska och specifika syfte lämnas alla irrelevanta sidosämnen utan avseende.

Men hur kan vi tro att det finns en tidigare existens?

Den värdefullaste beviset som buddhister har för återfödelse är Buddha, för han utvecklade kunskap som gjorde att han kunde läsa tidigare och kommande liv.

Genom att följa hans metoder utvecklade också hans lärjungar denna kunskap och kunde i stor utsträckning läsa sina tidigare liv.

Före Buddha fanns också en del indiska richis som var berömda för sådana psykiska krafter som att vara synska, tankeläsare och för att komma ihåg tidigare födelser etc.

Det finns också en del människor som spontant minns sina tidigare födelser och fragment från tidigare liv. Sådana fall är mycket sällsynta, men de få som finns tycks bekräfta tanken på tidigare födelse.

I hypnos upplever en del sina tidigare liv medan ett några få kan se andras liv och också bota sjukdom.

Ibland får vi egendomliga upplevelser som inte kan förklaras med annat än återfödelse.

Hur ofta har vi inte mött människor som vi aldrig mött förut och som instinktivt känns som om de var nära bekanta? Hur ofta besöker vi inte platser som känns verkligt bekanta?

Buddha sade:

Genom förflutna föreningar eller nuvarande lyckliga omständigheter spirar denna gamla kärlek upp igen som lotusen i vattnet,

Moderna psykiska, andliga fenomen, och andlig kommunikation och så vidare kan belysa frågan om återfödelse.

Till denna värld kom buddhor och högt utvecklade personligheter. Utvecklades de plötsligt? Kan de vara produkter av bara en enda existens?

Hur förklarar vi stora karaktärer som Buddhaghosa, Platon, geniala människor som Shakespeare, underbarn som Pascal, Mozart, Bethoven etc?

Bara ärftlighet kan inte förklara detta. Skulle de ha kunnat nå sådana höjder om de inte levt ädla liv och fått liknande erfarenheter i det förflutna? Eller är det bara av en slump som de blivit födda av dessa

speciella föräldrar och under dessa gynnsamma förhållanden?

De få år som vi har förmånen att leva här kan säkerligen inte vara tillräckliga för evigheten.

Om man tror på det närvarande livet och på ett kommande är det rätt logiskt att tro på ett förflutet. Det närvarande är det förflutnas avkomma och det blir i sin tur framtidens förälder.

Om det finns skäl att tro att vi har existerat i det förflutna, då finns det inga skäl att inte tro på att vi kommer att existera efter vårt nuvarande liv som som till synes slutat.

Det är verkligen ett starkt argument till förmån för förfluten och kommande liv att ”i denna värld har dygdiga människor ofta otur och elaka människor lyckosamma”.

En västerländsk författare skriver:

”Antingen vi tror på tidigare existens eller inte, utgör den det enda förnuftiga antagandet som överbryggar några luckor i mänsklig kunskap beträffande vissa fakta i varje dagligt liv. Vårt förnuft säger oss att endast denna idé om tidigare födelse och kamma kan förklara skillnader som finns mellan tvillingar, förklara hur människor som Shakespeare med mycket begränsad erfarenhet ändå med fantastisk exakthet kan skildra de mest olika slag av mänskliga karaktärer och miljöer etc som de inte kunde ha verkliga kunskaper om. Det skulle förklara varför geniet oföränderligt överskrider sin erfarenhet, förklara existensen av underbarn, de stora skillnader i sinne och moral, i hjärna och fysik, i villkor, omständigheter och miljö som märks överallt i världen och så vidare”.

Denna doktrin om återfödelse kan varken bevisas eller motbevisas genom experiment men accepteras uppenbarligen som ett faktum som kan bevisas. Orsaken till denna Kamma, fortsätter Buddha är *avijja* eller okunnighet om de Fyra Ädla Sanningarna.

Okunnighet är därför orsaken till födelse och död, och dess förvandling till kunskap eller *vijja* är följaktligen orsak till dess upphörande.

Resultaten av denna analytiska metod sammanfattas i Paticca Samuppada.

## Kap 8 Paticca Samuppada

*Paticca* betyder ”på grund av” eller ”beroende på”, *Samuppada* uppkomst eller upphov. *Paticca Samuppada* betyder alltså ordagrant ”beroende uppkomst” eller ”beroende upphov”.

Man måste komma ihåg att *Paticca Samuppada* endast handlar om födelse- och dödsprocessen och är inte en teori om livets yttersta uppkomst. Det handlar om orsaken till återfödelse och lidande, men försöker inte förklara världens ursprung och utveckling.

Okunnighet (*avijja*) är den första länken eller orsaken till livshjulet och skymmer all rätt förståelse.

På grund av okunnighet om De Fyra Ädla Sanningarna uppstår gestaltning/karmaprocesen (*sankhara*) – både etisk och oetisk.

Gestaltningarna/karmaprocesserna, antingen goda eller dåliga, som beror på okunnighet måste få sina vederbörliga följder och har bara benägenhet att förlänga livsvandringen. Dock är goda handlingar viktiga för att få slut på livets onda.

Beroende på handlingarna/karmaprocesserna uppstår återfödelsemedvetande (*viññana*). Detta länkar det förflutna med det närvarande.

Samtidigt med uppkomsten av återfödelsemedvetandet uppstår sinne och kropp (*nama-rupa*)

De sex sinnesgrunderna (*salayatana*) är den ofrånkomliga följden av sinne och kropp.

På grund det uppstår de sex känslöintrycken (*phassa*), som leder till känslorna (*vedana*).

Dessa fem, nämligen medvetande, sinne och kropp, sinnesgrunder, känslöintryck och känslor, är följderna av föregående handlingar och kallas ”livets passiva sida”.

Beroende på känslor uppstår begär (*tanha*). Begär resulterar i fastklamrande (*Upadana*). Fastklamrande orsakas av *Kamma* (*bhava*), som i sin tur betingar kommande liv (*jati*). Födelse är den ofrånkomliga följden av åldrande och död (*jara-marana*).

Om det på grund av orsak kommer en följd, då måste också, om orsak upphör, följden upphöra.

Den motsatta ordningen i *Paticca Samuppada* gör detta tydligt.

Åldrande och död är möjligt i och med en fysisk-mental organism. En sådan organism måste födas, därför förebådar den födelse. Men födelse är den ofrånkomliga följden av tidigare handlingar eller *Kamma*. *Kamma* är betingat av fastklamrande som beror på begär. Sådant begär kan bara uppstå när det finns känsla. Känsla är det som uppstår genom kontakt mellan sinnen och objekt. Därför förebådar den sinnesorgan som inte kan finnas utan sinne och kropp. Där det finns ett sinne finns medvetande. Det är följden av tidigare gott och ont. Förvärvandet av gott och ont beror på okunnighet om ting som de verkligen är.

Hela formuleringen kan sammanfattas så här:

På grund av okunnighet uppstår Handlingar etiska och oetiska eller karmaprocesen.

På grund av Handlingar/karmaprocesen uppstår återfödelsemedvetande

På grund av återfödelsemedvetande uppstår Kropp och sinne.  
På grund av kropp och sinne uppstår de sex Sinnesgrunderna  
På grund av de sex sinnesgrunderna uppstår Känslolntrycken.  
På grund av känslolntrycken uppstår Känslorna  
På grund av känslorna uppstår Begären.  
På grund av begären uppstår Fastklamrande  
På grund av fastklamrande uppstår Handlingar/karmaprocessen.  
På grund av Handlingar/karmaprocessen uppstår Återfödelsen  
På grund av återfödelsen uppstår Ålderdom, Död, Sorg, Jämmer,  
Lidande, Bedrövelse och Förtvivlan.

Alltså verkar allt detta till att lidande uppstår. De två första av dessa tolv hör till det förflutna, de åtta i mitten till det nuvarande och de två sista till det kommande.

Allt upphörandet av Okunnighet leder till upphörande av Handlingar/karmaprocessen.

Okunnighetens upphörande utplånar Handlingar/karmaprocessen

Handlingar/karmaprocessens upphörande utplånar

Återfödelsemedvetandet

Återfödelsemedvetandets upphörande utplånar Kroppen och sinnet

Kroppens och sinnets upphörande utplånar de sex Sinnesgrunderna

De sex Sinnesgrundernas upphörande utplånar Känslolntrycken

Känslolntryckens upphörande utplånar Känslorna

Känslornas upphörande utplånar Begären

Begärens upphörande utplånar Fastklamrande

Fastklamrandets upphörande utplånar Handlingar/karmaprocessen.

Handlingars/karmaprocessens upphörande utplånar Återfödelsen

Återfödelsens upphörande utplånar Ålderdom, Död, Sorg, Jämmer,

Lidande, Bedrövelse och Förtvivlan

Alltså verkar allt detta till att lidande upphör.

Denna process av orsak och följd fortsätter i oändlighet. Början av denna process kan inte bestämmas eftersom det är omöjligt att säga varifrån detta livsflöde kommer på grund bristande kunskap. Men när denna bristande kunskap vänds till kunskap och livsflödet har letts till *Nibbanadhatu* (Nibbana-inslagen med existensgrupperna), då kommer slutet på Samsaras livsprocess.

## Kap 9 Anatta – Icke-jag

Den buddhistiska läran om återfödelse måste skiljas från teorin om inkarnation som innebär förflyttningen av en själ – ett jag – och dess oföränderliga materiella återfödelse. Buddhismen förnekar existensen av en oföränderlig och evig själ skapad av en Gud eller med ursprung från ett Gudomligt Innersta Väsen (*Paramatma*).

Om den odödliga själen som förmodas vara människans väsentliga egenskap är evig kan det varken finnas uppkomst eller upphörande. Dessutom är det svårt att förstå varför ”olika själar är utformade på så olika sätt vid dess början”.

För att bevisa existensen av ändlös lycka i en evig himmel och oändlig plåga i ett evigt helvete är en odödlig själ absolut nödvändig. I annat fall, vad är det som straffas i helvetet eller belönas i himlen?

”Det bör sägas”, skriver Bertrand Russell, ”att den äldre distinktionen mellan själ och kropp har försvunnit lika mycket som ’materia’ har förlorat sin fasthet och sinnet sin andlighet. I sitt nuvarande stadium tror psykologin att odödlighet inte på något vis kan kräva stöd från vetenskap”.

Buddhister instämmer med Russell när han säger ”det finns uppenbarligen inget skäl till att jag är samma person som jag var i går och för att ta ett ännu mer uppenbart exempel, så om jag samtidigt ser en människa och hör henne tala, finns det viss anledning att mena att det ”jag” som ser är densamma som det ”jag” som hör.

Ända tills nyligen trodde vetenskapsmännen på en odelbar och oförstörbar atom. ”Av tillräckliga skäl har fysikerna reducerat denna atom till en serie av händelser. Av lika goda skäl finner psykologerna att sinnet inte är en identitet hos ett enstaka ting som lever vidare utan en serie av händelser bundna till varandra genom speciella nära relationer. Frågan om odödlighet har därför blivit till frågan om dessa nära relationer existerar mellan händelser som är förknippade med en levande kropp och andra händelser som äger rum efter det att kroppen är död.”

Som C. E. M. Joad säger i ”The Meaning of Life”, ”materialen har sedan dess lösts upp inför våra ögon. Den är inte längre bestående, den är inte längre förutbestämd av tvingande orsakslagar och viktigare än det, den känns inte längre igen.

De så kallade atomerna är både delbara och förstörbara. Elektronerna och protonerna, som bildar atomerna kan möta och förinta varandra under deras fortbestånd sådan den nu är, är snarare som en våg som saknar fasta gränser och som i processen av fortsatt förändring både kan betraktas som form och position än ett ting.”

Buddha räknade med dessa fakta för omkring 2 500 år sedan. Enligt buddhismen är sinnet ingenting annat än en komplex blandning av flytande mentala tillstånd. En enhet av medvetande består av tre faser – uppkomst (*uppada*), stagnering eller utveckling (*thiti*) och upphörande eller upplösning (*bhanga*). Omedelbart efter stadiet av ett tankeögonblicks upphörande, uppträder stadiet av det följande tankeögonblickets uppkomst. Varje ögonblick av denna alltid föränderliga livsprocess, vid döden, överför dess hela energi, alla

outplånliga intryck till dess arvtagare. Varje nytt medvetande består av dess föregångares möjligheter tillsammans med något mer. Det finns alltså ett fortlöpande flöde av medvetande likt en ström utan något avbrott. Det följande tankeögonblicket är varken helt och hållet det samma som dess föregångares – eftersom det som skapar det inte är identisk – eller helt annorlunda – det är samma fortsättning av kamma-energi. Det finns ingen identisk varelse utan en identitet i process.

I varje ögonblick finns födelse, i varje ögonblick finns död.

Uppkomsten av ett tankeögonblick innebär ett annat tankeögonblicks död och tvärtom. Under loppet av en livstid finns det ögonblick av återfödelse utan själ.

Man måste förstå att ett medvetande inte är uppdelat i bitar och hopfogade som ett tåg eller en kedja. Men å andra sidan ” flyter det orubbligt fram som en flod som tar emot ett konstant tillskott från sinnesströmmarna som rinner till denna flod som svämmar över och fördelar det till världen inte någonsin utan det tankestoff som det samlat under vägen”. (Compendium of Philosophy, Tr. by Shwe Zan Aung)

Medvetandet hyser födelsen för dess källa och död för dess utlopp. Flodens hastighet är sådan att man knappast kan mäta den. Likväl säger kommentatorerna gärna att varaktigheten hos ett tankeögonblick till och med är mindre än en miljondel av en blix. Inget tillstånd som en gång försvunnit kommer tillbaka och är inte heller identiskt med det som försvunnit före. Men vi världsliga varelser som är beslöjade av illusionens väv, misstar denna skenbara kontinuitet för att vara något evigt och bygger upp något när vi för in en oförgänglig själ, en *atta*, en förmodad utförare och behållare för alla handlingar för detta oföränderliga medvetande.

Människan är som en blix som löses upp i en följd av gnistor som följer på varandra med en sådan snabbhet att den mänskliga nåthinnan inte kan uppfatta dem som separata, inte heller kan en okunnig föreställa sig en sådan följd av gnistor. Precis som ett vagnshjul vilar på marken på en enda punkt så lever människan endast i ett tankeögonblick. Hon befinner sig alltid i det närvarande och glider aldrig in i det oåterkalleliga förflutna. Vad vi ska bli är bestämt av detta närvarande tankeögonblick.

Om det inte finns någon själ, vad är det då som återföds frågar man sig kanske. Nej, det finns inget som återföds. När livet upphör, materialiserar sig kamma-energin själv tillbaka i en annan form. Födelse är uppkomsten av de mentala och fysiska fenomenen. Död är bara det tillfälliga slutet av ett tillfälligt fenomen.

Precis som uppkomsten av ett fysiskt tillstånd beror på ett föregående tillstånd som orsak, så beror framträdandet av mentala och fysiska fenomen av orsaker från dess tidigare födelse. Eftersom processen i ett livsspann är möjligt utan ett beständigt väsen och som försvinner från ett tankeögonblick till ett annat så är en serie av livsprocesser möjliga utan en odödlig själ som flyttar över från en existens till en annan.

Buddhismen förnekar inte helt existensen av en personlighet i empirisk mening. Den försöker bara att visa att den inte existerar i definitiv mening. Den buddhistiska filosofiska termen för en individ är

*santana*, det vill säga ett flöde eller oavbrutet pågående. Det innefattar också mentala och fysiska element. Kraften av varje individs kamma binder ihop elementen. Detta oavbrutna flöde eller pågående av mentala och fysiska fenomen som är betingade av kamma och inte bara begränsade till detta närvarande liv utan som har sitt ursprung i det förflutna utan begynnelse och som fortsätter i framtiden – är den buddhistiska ersättningen av andra religioners beständiga jag eller odödliga själ.

## Kap 10 Nibbana

Denna process av födelse och död fortsätter i oändlighet tills dess flöde förvandlas till *Nibbanadhatu*, buddhistens yttersta mål.

Paliordet Nibbana bildas av Ni och Vana. Ni är en negativ partikel och Vana betyder åtrå eller begär.

Det kallas Nibbana för att det är en resa från det begär som kallas Vana, åtrå. Bokstavligen betyder Nibbana icke-fastklamrande.

Det kan också definieras som utplånande av begär, hat och villfarelse.

”Hela världen står i lågor”, sade Buddha. Av vilken eld antänds den?

”Av lågor från begärets, hatets eld och från villfarelsens eld, av födelsens, åldrandets och dödens eld, av sorgens, förtvivlans, plågans, våndans och misströstans eld.”

Man måste förstå att Nibbana är ett tillstånd av ingenting eller utplånande på grund av att vi inte kan uppfatta det med vår världsliga kunskap. Man kan inte säga att det inte existerar något ljus bara för att en blind människa inte kan se det. I en välkänd berättelse grälar fisken med sin vän sköldpaddan och konstaterar triumferande att det inte existerar land.

Buddhistens Nibbana är inte bara ingenting eller ett tillstånd av tillintetgörande men det är vad inga ord kan förklara tillfredsställande. Nibbana är en Dhamma som är ”ofödd, icke uppkommet, oskapat och oformat”. Därför är den evig (*dhuva*), åtråvärd (*subha*) och glädjande (*sukha*).

I Nibbana är inget förevisat eller utplånat utom lidande, otillfredsställelse.

I böcker refereras till Nibbana som *Sopadisesa* och *Ampadisesa*. Dessa är emellertid inte två slags Nibbana utan det enda Nibbana som fått sina namn beroende på sättet det erfars, före och efter död.

Nibbana är inte beläget på någon plats inte heller är det ett slags himmel där ett transcendentalt ego bor. Det är ett tillstånd som beror på själva denna kropp. Det är ett uppnående (*Dhamma*) som finns inom räckhåll för alla. Nibbana är ett överjordiskt tillstånd som går att nå även i detta nuvarande liv. Buddhismen säger inte att detta yttersta mål endast kan nås i ett liv på andra sidan. Här ligger den huvudsakliga skillnaden mellan den buddhistiska uppfattningen om Nibbana och den icke-buddhistiska uppfattningen om en evig himmel som bara kan nås efter döden eller i förening med en Gud eller Gudomligt Väsande i livet efter detta. När Nibbana förverkligas i detta liv med en kropp som finns kvar kallas det *Sopadisesa Nibbana-dhatu*. När en arahant når Paranibbana efter kroppens upplösning utan att något av fysisk existens finns kvar kallas det *Ampadisesa Nibbana-dhatu*.

Ur metafysisk synvinkel är Nibbana befrielse från lidande, otillfredsställelse. Ur psykologisk synvinkel är Nibbana utplånande av egoism. Ur etisk synvinkel är Nibbana tillintetgörande av begär, hat och villfarelse.

Existerar arahanten efter döden eller inte?

Buddha svarar:

”Arahanten som befriats från de fem grupperna av existens eller fastklamrande är djup och omätbar som det mäktiga havet. Att säga att arahanten är återfödd skulle inte passa i denna fråga. Att säga att arahanten varken är återfödd eller icke återfödd skulle inte passa i



denna fråga."

Man kan inte säga att arahanten är återfödd eftersom alla begär som utgör villkor för återfödelse är utplånade. Inte heller kan man säga att arahanten är förintad eftersom ingenting finns att förinta.

En vetenskapsman, Robert Oppenheimer, skriver:

"Om vi till exempel frågar om positionen för elektronen förblir densamma blir svaret nej. Om vi frågar om elektronens position växlar med tiden blir svaret nej. Om vi frågar om elektronen är en rest blir svaret `nej`. Om vi frågar om den är i rörelse måste vi svara nej".

Buddha gav sådana svar när han tillfrågades om tillståndet hos en människas jag efter döden, men det är inga vanliga svar från artonhundratalets och nittonhundratalets traditionella vetenskap.

## Kap 11 Vägen till Nibbana

Hur når man Nibbana?

Genom att följa den Ädla Åttafaldiga Vägen som består av Rätt förståelse (*samma ditthi*), Rätt tanke (*samma sankappa*), Rätt tal (*samma vaca*), Rätt handlande (*samma kammanta*), Rätt livsföring (*samma ajiva*), Rätt strävan (*samma vayama*), Rätt uppmärksamhet (*samma sati*), Rätt koncentration (*samma samadhi*).

1. Rätt förståelse, vilket är ett nyckelbegrepp i buddhismen, förklaras som förståelse av de fyra Ädla Sanningarna. Detta innebär att förstå ting som de verkligen är och inte det som de synes vara. Detta syftar först och främst till en korrekt förståelse av sig själv, eftersom, som det Rohitassa Sutta säger, är alla fyra Sanningarna ”beroende av denna enda begränsade kropp med dess medvetenhet”. I tillämpningen av den Ädla Åttafaldiga Vägen finns Rätt förståelse både i början och i slutet. En absolut minsta grad av Rätt förståelse är nödvändig redan i början eftersom det ger den rätta motiveringen till Vägens andra sju faktorer och visar på rätt riktning. Vid tillämpningens höjdpunkt har rätt Förståelse utvecklats till perfekt insikt och visdom (*vipassana-pañña*), som leder direkt till arahantskap.

2. Den rätta förståelsens klarsyn leder till klart tänkande. Den andra faktorn i den Ädla Åttafaldiga Vägen är därför Rätt tanke (*samma sankappa*), som tjänar det dubbla syftet att utrota onda tankar och utveckla goda tankar. Rätt tanke i detta speciella sammanhang är trefaldig och består av:

- a) *Nekamma* – att ge upp världsliga nöjen eller verkan av icke-jag, som är motsats till fastklamrande, jag och ägandebegär.
- b) *Avyapada* – allomfattande kärlek, vänlighet eller godhet, som är motsats till hat och illvilja.
- c) *Avihimsa* – harmlöshet eller medkänsla, som är motsats till grymhet och känslolöshet.

3. Rätt tanke leder till Rätt tal, den tredje faktorn. Detta inbegriper att avstå från falskhet, skvaller, hårda ord och tanklöst pladder.

4. Rätt tal måste följas av Rätt handlande som innebär att avstå från att döda, stjäla och missbruka sexualiteten.

5. Genom att rena sina tankar, ord och handlingar i början försöker den andliga pilgrimen att rena sin livsföring genom att avstå från de fem yrken som är förbjudna för en lekman. De är att handla med vapen, med människor, djur för slakt, alkohol och droger och gift.

För munkar betyder fel livsföring att med hycklande vandel och tarvliga sätt förse sig med munklivets behov.

6. Rätt strävan är fyrfaldig:

- a) strävan efter att förkasta det onda som redan har uppstått
- b) strävan efter att förhindra att det onda som icke uppstått uppstår
- c) strävan efter att utveckla det goda som icke uppstått
- d) strävan efter att främja det goda som redan uppstått

7. Rätt medvetenhet är en ständig medvetenhet beträffande kropp, känslor, tankar och sinnesobjekt.

8. Rätt strävan och Rätt medvetenhet leder till Rätt koncentration. Det är sinnets ett-objekt som kulminerar i *Jhanas* eller meditatív försjunkhet.

Av dessa åtta faktorer i den Ädla Åttafaldiga Vägen sammanförs de två första under avdelningen Vidom (*pañña*), de följande tre under Etik (*sila*) och de tre sista under Koncentration (*samadhi*).

Men i ordning efter utveckling blir det:

I Etik (*sila*)

Rätt tal

Rätt handling

Rätt livsföring

II Koncentration (*samadhi*)

Rätt strävan

Rätt medvetenhet

Rätt koncentration

III Visdom (*pañña*)

Rätt förståelse

Rätt tanke

Etik (*sila*) är den första etappen på denna väg till Nibbana.

Genom att inte döda eller skada någon levande varelse blir en människa vänlig och medkännande mot alla, även den minsta varelse som kryper vid hennes fötter. Genom att avstå från att stjäla blir hon rätträdig och hederlig i allt sitt handlande. Genom att avstå från sexuellt missbruk som försämrar människans natur blir hon ren. Genom att undvika oriktigt tal blir hon sannfärdig. Genom att undvika skadliga drycker som främjar dåligt omdöme, blir hon nykter och omdömesgill.

Dess elementära principer för hur man styr uppförande är viktiga för den som går vägen till Nibbana. Överträdelse av dem innebär att lägga hinder på vägen vilket kommer att hindra hennes etiska utveckling. Att efterleva dem innebär en jämn och ständigt pågående utveckling utmed vägen.

Den andliga pilgrimen kommer alltså genom att disciplinera sina ord och handlingar att göra fortsatta framsteg och försök att kontrollera sina sinnen.

Medan han eller hon sakta och stadigt utvecklas genom att styra sina ord och handlingar och genom avhållsamt sinne kan kammakraften driva honom/henne till att avsäga sig världsliga nöjen och uppta det asketiska livet. Då kanske hon tänker:

”Ett tillhåll av strid är livet i hushåll,

och fyllt med slit och krav;

Men fritt och högt som under den bara himlen

är livet som den hemlöse lever.”

Men med det menas inte att alla förväntas att leva livet som munk eller nunna eller leva i celibat för att nå sitt mål. Ens spirituella

framsteg påskyndas genom att vara munk/nunna även om en lekman kan bli en arahant. När man nått ett tredje stadium, innebär det till ett liv i celibat.

Genom att säkra en fast grund av etik, ger sig pilgrimen som är i utveckling in på den högre träningen av samadhi, kontroll och förfining av sinnet – det andra steget på denna Väg.

*Samadhi* är sinnets inriktning på ett enda objekt. Det är sinnets koncentration på ett enda objekt för att stänga ute allt ovidkommande.

Det finns olika meditationsobjekt beroende på individuella temperament. Koncentration på andningen är det lättaste av sinnets ett-enda-objekt. Meditation på allomfattande kärlek är mycket fördelaktigt eftersom det bidrar till mental frid och lycka.

Att förfina de fyra sublimes tillstånden – allomfattande kärlek (*metta*), medkänsla (*karuna*), osjälvisk glädje (*mudita*) och jämnmod (*upekkha*) rekommenderas verkligen.

Efter att man omsorgsfullt övervägt ämne för meditationen väljer man det lämpligaste som passar ens temperament. Sedan sätter man sig och samlar med uthållig strävan sinnet tills man blir så helt absorberad och engagerad i det så att alla andra tankar stängs ute från sinnet av sig själv. De fem hindren som är på gång, nämligen sensuella begär, hat, slöhet och lättja, rastlöshet och oro samt skepsis, hindras då tillfälligt. Till slut uppnår man hänryckt koncentration och blir till obeskrivlig glädje försjunken i jhana, och njuter av lugnet och stillheten av ett sinne som koncentrerar sig på en enda punkt.

När man uppnår detta sinne som koncentrerar sig på en enda punkt, kan man utveckla de fem övernaturliga krafterna (*abhiñña*): gudomligt öga (*dibbacakkhu*), gudomligt öra (*dibbasota*), hågkomst av tidigare födslar (*pubbenivasanussati-ñāṇa*), tankeläsning (*paracitta vijañana*) och olika psykiska krafter (*iddhividha*). Men man måste ha klart för sig att övernaturliga krafter inte är nödvändiga för att bli arahant.

Även om sinnet nu är renat finns det fortfarande slumrande tendenser som att ge utlopp för begär, för trots koncentration, har begär bara försvunnit tillfälligt. De kan dyka upp vid oväntade tillfällen.

Både disciplin och koncentration är till hjälp för att rena Vägen från dess hinder men det är bara insikt (*vipassana pañña*) som gör det möjligt att se tingen som de verkligen är och följaktligen nå det yttersta målet genom fullständigt utrotande av begär som hindrats av Samadhi. Detta är det tredje och sista steget på Vägen till Nibbana. Med sitt sinne, koncentrerat på en enda punkt, som nu liknar en putsad spegel betraktar man världen för att få rätt syn på livet. Vart man än vänder sina ögon ser man inget utom de Tre Tecknen – *anicca* (föränderlighet), *dukkha* (otillfredsställelse) och *anatta* (icke-jag) som träder fram som stor befrielse. Man förstår att livet ständigt förändras och att alla ting är förgängliga. Varken i himmel eller på jord går det att finna äkta lycka för varje form av njutning är inledning till smärta. Det som är förgängligt är därför smärtsamt och där förändring och smärta får överhand där kan det inte finnas en evig odödlig själ. Därför väljer man av dessa Tre Tecken ett som tilltalar en mest och fortsätter strävsamt att utveckla Insikt i en bestämda riktning tills den

underbara dag kommer när man förverkligar Nibbana för första gången i ens liv genom att ha förstört de tre Bojorna – åsikt om ”mig”, ”min kropp” etc (*sakkaya-ditthi*), tvivel (*vicikiccha*), överdriven tro på ritualer och ceremonier (*silabbataparamasa*).

Vid detta stadium kallas man en *Sotapanna* (en som övervunnit strömmarna) – en som stigit ner i strömmen som leder till Nibbana.

Den som inte utrotat alla Bojor återföds som mest sju gånger.

Som resultat av denna skymt av Nibbana tar Pilgrimen mod till sig och utvecklar snabbt djupare insikt och blir en *Sakadagami* (en som återföds bara en gång till) genom att försvaga ytterligare två Bojor – sinnliga begär (*kamaraga*) och hat (*patigha*). Hon kallas Sakadagami eftersom hon återföds till jorden bara en gång om hon inte blivit arahant.

Det är i det tredje stadiet *Anagama* (en som inte återföds) som hon fullständigt kastar av sig de två bojorna som nämnts ovan. Därefter återvänder hon aldrig mer till denna världen inte heller återföds hon i de himmelska världarna eftersom hon inte har begär efter sinnesnjutningar. Efter döden återföds hon i den ”Rena hemvisten” (*suddhavaśa*) en behaglig Brahmaliknande nivå tills hon uppnår arahantstadiet.

Stimulerad av den ofattbara framgången i sin strävan gör nu pilgrimen sitt sista framsteg och blir efter att ha utrotat de återstående Bojorna – nämligen begär efter liv i formvärlden (*ruparaga*) och formlösa världar (*aruparaga*), uppfattning om ”jag” (*mana*), rastlöshet (*uddhacca*) och villfarelse (*avijja*) – ett fullkomligt helgon, en arahant, en Aktningsvärd.

Så fort hon förstått att det som skulle fullbordat har fullbordats så att alla sorgens bördor har försvunnit, alla former av fastklamranden har blivit totalt förintade och att hon beträtt Vägen till Nibbana. Den Aktningsvärda står nu på en höjdpunkt högra än den himmelska långt borta från motspänstiga passioner och världens orenheter, erfar Nibbanas obeskrivliga sällhet och utbrister i glädjelovsång.