
Buddhalegenden och Buddhas lära

Mattias Larsson

Marks gymnasieskola



Buddhalegenden och Buddhas lära

I Tusitahimlen

Inom buddhismen tror man på att det finns flera himlar och även på att det finns flera helveten. I dessa himlar bor det gudar och bodhisatvor, sådana som har förtjänat en lycklig tillvaro. En av dessa himlar kallas för Tusitahimlen. I den satt den blivande Buddhan och väntade på rätt tillfälle att återfödas. I samma himmel finns nu Buddhan Maitreya. Han kommer att återfödas som en människa, då all kunskap om buddhismen har försvunnit från jorden.¹

Drömmen

På jorden fanns det 500 år före vår tideräkning ett kungadöme som hette Magadha.² Strax utanför detta rikes gränser fanns en liten stad som hette Kapilavastu. Den som styrde staden med omgivningar var en småkung vid namn Shuddodana och han hade en drottning som hette Maya.³ En natt hade denna drottning en dröm. Hon drömde att fyra kungar tog henne till Himalaya, där de badade henne för att avlägsna all mänsklig orenhet. Därefter la de henne på en gudomlig bädd. I samma ögonblick förvandlades Buddha till en elefant. Denna vita bebiseläfant stötte henne i sidan med sin snabel. Genom denna rörelse skulle hon blivit i välsignat tillstånd. Buddha blev därför enligt tron till av sin egen kraft. Precis som Jesus mor Maria enligt kristen tro blev med barn genom den helige ande. Dagen efter tolkades denna dröm av drömtydare. De

menade på att barnet antingen skulle bli en världshärskare eller en stor asket, en s.k. hjulvridare.⁴



Mayas dröm

Buddha vs. Kristus

En jämförelse mellan Buddhas och Kristus liv visar på överensstämmelser som knappast kan avfärdas som tillfälligheter. I Jesu liv finns det inslag som ter sig främmande för en judisk-hellenistisk föreställningsvärld. Det gäller exempelvis Jesu obefläckade avlelse, fastan och frestelsen i öknen, Jesu asketiska liv som en kringvandrande lärare och predikare, hans makt över naturen vilken visades när han gick på vattnet och förmåga att bota sjuka. Eftersom Buddha levde mycket tidigare än Jesus, kan tanken på ett inflytande från berättelserna inte utan vidare förkastas. Ser man berättelserna som helheter är emellertid överensstämmelserna mycket större än de enskilda episoderna. Detta har ansetts tyda på att Buddhas biografi överförts som helhet, eller tjänat som modell för framställningen av Jesu liv. Två episoder i Nya testamentet är typiskt indiska. Fastan i öknen och när han frestas av djävulen är den ena och gåendet på vatten är den andra.⁵

¹ Jacobsen, K, *Buddhismen – Religion, liv och historia*, s. 31

² <http://en.wikipedia.org/wiki/Magadha>, 2010-02-05

³ <http://en.wikipedia.org/wiki/Kapilavastu>, 2010-02-05

⁴ Jacobsen, "Buddhismen", s. 31

⁵ Bra böckers världshistoria. Band tre; Asien möter Europa, s. 81

Födelsen

I Indien var det vanligt att kvinnan åkte hem till sin mor och far när hon skulle föda. Därför var Drottning Maya på väg hem till sitt föräldrahem⁶, när pojken som senare kom att få namnet Siddharta kom att födas. Drottningen med sällskap lämnade Kapilavastu och passerade en skog som hette Lumbiniskogen, där ville hon stanna och njuta av naturen. Då kom hennes födslovärkar. Enligt legenden födde hon Siddharta stående hållandes i en trädgren. Det sägs att han föddes ur sin moders högra sida. Därefter tog han sju steg i varje väderstreck och sa till sist: "Jag är världens herre". Det sägs också att det växte lotusblommor ur hans fotspår. Efter födseln badade hon sin nyfödde pojke i en närliggande damm. Dessutom hade den nyfödde pojken 32 tecken på sin kropp. Allt detta vittnade om att han skulle bli en världshärskare eller en Buddha.⁷



Siddharta Gautamas födelse

Spådomen

Tyvärr tog födelsen hårt på Maya och hon avled strax efter födseln. Siddharta kom att uppfostras av sin moster som hette Prajapati och sin far Shuddodana.⁸ Som nyfödd fick Siddharta en spådom av en siare vid namn Asati. Asiti spådde att den blivande Buddhan skulle ändra världen



och att han kunde bli en stor kung, men om han skulle möta på åldrande, sjukdom, död och asketism skulle han bli en stor lärare. Siddhartas far kom därför att beskydda sin son från dessa fyra företeelser genom att sätta gränser för vad han fick gå och vad han fick se, på så sätt skulle han få sin son att bli en kung istället för att bli en stor lärare. Gränserna bevakades noga av de vakter som fadern hade låtit sätta ut. Shuddodana försökte genom barndomen och ungdomen på så sätt skydda honom från lidande och religiösa idéer.⁹

Uppväxt och ungdom i lyx och överflöd

Legenden berättar att Siddharta Gautama hade en uppväxttid i lyx och överflöd i staden Kapilavastu. Det var inte konstigt, eftersom han som son till kungen, förmodligen hade det bättre än många andra unga i Indien under den här tiden. Siddharta tyckte om att hålla på med sport och andra världsliga aktiviteter. Det sägs att han blev väldigt duktig på sport som till exempel bågskytte; en symbol för att han behärskade det världsliga livet till fulländning.¹⁰

⁶ Jacobsen, "Buddhismen", s. 32

⁷ Jacobsen, "Buddhismen", s. 32

⁸ <http://en.wikipedia.org/wiki/Maya>, 2010-02-05

⁹ Jacobsen, "Buddhismen", s. 34

¹⁰ Jacobsen, "Buddhismen", s. 34



Siddharta som bågskytt.

Siddharta hade tre palats som var utformade efter årstiderna. Siddharta gifte sig tidigt i livet med en ung prinsessa vid namn Yasodhara. De var båda bara 16 år gamla. Enligt legenderna levde han ett vällustigt liv i sus och dus, med ett harem med över tusentals kvinnor. Detta poängteras för att visa på den njutning som Siddharta sysslade med före sökandet efter meningen med livet och beskriver därför möjligen inte faktiska förhållanden i historisk bemärkelse. När prins Siddharta blev 29 år gammal fick han en son med Yasodhara. Pojken fick namnet Rahula. Det förändrade Siddhartas liv markant, för strax efter Rahulas födsel sägs det enligt legenden att gudarna beslöt att det var dags att väcka Siddharta.¹¹ Det var under utflykter i grannskapet, tillsammans med sin körsvenn Channa, som prinsen slutligen fick syn på de företeelser som spådomen förutspått att han skulle se. Siddharta fick först syn på en åldrande man. Siddharta frågade då Channa: "Vad är detta för slags människa?" Han svarade: "Förfärligt är det att födas, då den som är född blir gammal". På kvällen efter denna upptäckt, försökte fadern att distrahera Siddharta och få honom att glömma vad han hade sett. Detta gjorde han med en dansföreställning med söta dansöser, samtidigt utökade han vaktstyrkan. Siddharta kunde inte glömma vad han sett, därför bad han Channa att ta med honom på ytterligare resor. Under dessa kom han trots de extra vaktposterna, att

möta resterande tecken som det talats om i den spådom han fått, då han mötte en sjukling och sedan såg ett lik. Han insåg livets förgänglighet och detta sägs markera slutet på Siddharta Gautamas ungdoms tid.¹² Till sist fick han också syn på en asket. Han fick berättat för sig att asketer är personer som insett sanningen om livet. Han beslutade sig för att bli en vandrande sanningssökare likt asketen. I samband med detta gick det upp för honom att fadern låtit honom leva ett slags lyxfängelse.¹³



Siddharta lämnar fru och barn.

Siddharta lär sig olika sorters meditation och Yoga

Då 29 år gammal och med en ny insikt beslutade sig Siddharta sig för att lämna sin fru och sitt nyfödda barn. Han flydde på natten tillsammans med Channa på hästen Kanthaka. Flykten från fru och barn beskrivs som ytterst smärtsam för Siddharta. Men trots detta ville han mer än någont annat ha svar på var och hur man kunde få slut på mänskligt lidande. Han klädde sig snart i enkla kläder och bar endast med sig de åtta saker som än idag buddhistiska munkar är ägare av, tre klädesplagg, ett bälte, en matskål, en rakkniv, en synål och en vattensil. Siddharta träffade nu en rad gurus och lärare i kungadömet Magadha med gränstrakter. Han letade efter en lärare som kunde visa honom en andlig teknik

¹¹ Jacobsen, *Buddhismen*, s.34

¹² Jacobsen, *Buddhismen*, s.36

¹³ Jacobsen, *Buddhismen*, s.35

som kunde befria honom från sjukdom, ålderdom och död. Han hade lätt för att lära sig meditation och en av dessa lärare lär honom en speciell sorts meditation som ledde till ett meditationstillstånd kallat intighet. Han erbjöds snart att ta över ledarskapet från Arada Kalama som gurun hette, men han tackade nej då han inte än riktigt fått de svar han sökte. Han sökte därefter upp gurun Udraka Ramaputras grupp. Denne guru lärde honom att nå ett sorts vilande tillstånd genom yoga. Återigen visar Siddharta på stor skicklighet och erbjuds att ta över ledarskapet. Men också nu kände han att han måste söka vidare. Båda sätten att meditera lärs ut än idag inom buddhismen.¹⁴

Asketism

Han fick snart fem egna lärjungar. Tillsammans med dem slog han in på extremt hård väg, med meditation och väldigt asketiska övningar vilka mer eller mindre innebar självplågeri. Siddharta plågade sin kropp i sex långa år. Han och lärjungarna satte sig själva på svältkost och försökte sig på övningar som innebar andningsuppehåll.¹⁵



Siddharta Gautamas självspäkning

En dag medan han höll på med dessa hårda provningar vid en flod hörde han två

¹⁴ Jacobsen, *Buddhismen*, s. 36-38

¹⁵

http://en.wikipedia.org/wiki/Buddha#Conception_and_birth, 2010-02-05

musiker diskutera på en förbifarande båt. Han fäste sig vid en mening: "Ifall man spänner en sträng för hårt så kommer den gå av och om du spänner den för löst så kommer det inte komma några toner från den".¹⁶ Siddharta insåg att detta även gäller människor, ett slapp livsföring ger inte individen något mer en slapphet och provningen ger honom inte mer än ansträngningen, vilket i slutändan kommer att leda till döden. Han återvände därför till livet genom att först äta en skål ris som en flicka erbjöd honom. Den blivande Buddhan mindes i samband med detta ett ögonblick av koncentration från sin barndom. Han kom ihåg att han fokuserade djupt på en bonde som plöjde sin åker och då hade han verkligen på ett naturligt sätt koncentrerat sig på plogens gång. Denna stilla fokuserade koncentration blev Buddhas sätt att nå upplysningen.¹⁷

Han ansåg att den enda framkomliga vägen till svaret på varför människor måste lida finns i vad han kallade medelvägen. Han insåg detta efter dessa sex långa år som asket. Han förstod att när man hela tiden tänker på vad man avstår är detta själva verket en besatthet i sig. De fem lärjungarna ansåg dock att Siddharta hade svikit sina ideal och övergav honom. Siddharta begav sig till staden Bodh-gaya och satte sig under ett s.k bodhi-träd. Han var nu 35 år gammal.¹⁸

Upplysningen

Siddharta lovade sig själv att inte stiga upp förrän han funnit vad han sökte. Han satt i 49 dagar under trädet och kom till sist

¹⁶

http://elearn.main.nvsu.edu.ph/ebooks/wikipedia/wp/g/Gautama_Buddha.htm, 2010-02-05

¹⁷ Jacobsen, *Buddhismen*, s. 39

¹⁸

http://elearn.main.nvsu.edu.ph/ebooks/wikipedia/wp/g/Gautama_Buddha.htm, 2010-02-05

fram till att sanningen om lidandet finns bortom orden och bortom vårt vanliga giriga sinne. Han såg den enligt buddhismen universella sanningen om hur handlingar får konsekvenser, speglar i sitt eget och andras liv. Med klarsyn reflekterade han över, hur okunnighet ger upphov till blinda handlingar, hur dessa ger upphov till en särskild kropp och identitet. Och han såg att det fanns ¹⁹en väg ur okunnigheten, att de blinda handlingarna kunde upphöra, att liv och död kunde överskridas och att lidandet kunde upphöra. Han såg in i tillvarons djup och blev fri från okunnighetens bojor, fri från begärets och hatets fängelse. Han blev upplyst och uppvaknad – en Buddha. Efter upplysningen satt han länge och mediterade över sin nyvunna kunskap. ²⁰



Siddharta möter motstånd

Motstånd

Enligt buddhismen mötte Buddha dock på hårt motstånd under bodhiträdet, motståndet kom från Mara som är frestaren inom buddhismen. Han försökte istället få honom att gå ut i världen och göra goda handlingar och på så sätt få bättre karma och en bättre återfödelse. Buddha gick inte att fresta. Han visste att han hade gjort tillräckligt med goda

gärningar och kunde fokusera på upplysningen. Han tog med handen i marken, ett tecken för att jorden skulle vittna till fördel för honom, att han gjort tillräckligt med goda gärningar. Buddhas jordberörargest är vanlig i den buddhistiska konsten. ²¹ Enligt Buddhismen lockar Mara människor till negativa handlingar. Buddhas frestare förför människan och hindrar henne från att öva upp sin andlighet. Mara kan både ses om en personlig frestare och som ett tankemonster som fyller människans sinne med tvivel och begär. ²² Jordberörargesten fick jorden att skälva och Mara flyr besegrad av Siddharta Gautama. ²³



Buddha gör den berömda jordberörargesten

Hjortparken i Sarnath nära Varanasi

Efter att ha blivit uppvaknad beslutade sig Siddharta, efter lång överläggning med sig själv, att sprida läran. Han gick till en hjortpark i staden Sarnath. Där mötte han sina tidigare lärjungar och sökte kontakt med dem. De tänkte först inte prata med Siddharta, men när de såg att Siddharta var uppfylld av kunskap och upplysning, bestämde de sig för att lyssna på sin forne mästare. De förstod att han blivit en Buddha. Detta sägs ha varit starten för buddhismen, man brukar säga att lärans hjul sattes i rörelse. ²⁴ Han förklarade för dem att vägen till upplysning går via

¹⁹

http://elearn.main.nvsu.edu.ph/ebooks/wikipedia/wp/g/Gautama_Buddha.htm, 2010-02-05

²⁰

http://elearn.main.nvsu.edu.ph/ebooks/wikipedia/wp/g/Gautama_Buddha.htm, 2010-02-05

²¹ Jacobsen, *Buddhismen*, s. 40

²² [http://en.wikipedia.org/wiki/Mara_\(demon\)](http://en.wikipedia.org/wiki/Mara_(demon)), 2010-02-05

²³ Jacobsen, *Buddhismen*, s. 40

²⁴

http://elearn.main.nvsu.edu.ph/ebooks/wikipedia/wp/g/Gautama_Buddha.htm, 2010-02-05

medelvägen som han kallade för den åttafaldiga vägen och han upplyste dem om de fyra ädla sanningarna. En av lärjungarna, Kondanna, insåg sanningen och blev upplyst direkt efter den predikan som Buddha höll till de fem lärjungarna. Buddhas första lärotal kallas för eldspredikan.²⁵



Buddha sätter igång lärans hjul

Anatamaläran

Buddha menar att människan inte har något jag eller någon själ. Det kallas för anatmaläran. För att förstå skillnaden mellan vilka vi är och vad vi upplever förklarar buddhister och de som sysslar med s.k mindfulness²⁶ så här:

"Låt oss anta att du är ledsen och säger det: "Jag är ledsen". "Jag" är i det här fallet både observatör och upplevare och den som är medveten, medan "är ledsen" är själva upplevelsen. Du kan inte både vara den som upplever och själva upplevelsen, eller hur?"

Det är en kraftfull insikt att se att jag inte är mina tankar, känslor och kroppsliga sensationer. Det finns en vidsträckthet, en öppenhet och rymd i den förståelsen, som jag känner när insikten klarnar.

Men jag är inte mina tankar, vem är jag då?

Vem är jag?

Vi ställer oss frågan "Vem är jag?". Om vi är ärliga kommer vi att sätta etiketter på alla olika roller vi har i livet och komma fram till att alla våra svar på frågan "Vem är jag?" kännetecknas av någon form av beteckning och att vi egentligen inte har en aning om vilka vi är. Vi kanske talar om vi är man eller kvinna, hur gamla vi är, var vi är födda, vad vi arbetar med, hur många barn vi har, våra ideella engagemang och intressen och så vidare. Men inget av svaren talar egentligen om vilka vi är, utan redovisar vad vi valt att identifiera oss med.

Vi är med andra ord mentala koncept och konstruktioner, som inte har något göra med vilka vi är på djupet, vårt eget varande. Prova att ta bort alla ord och etiketter om vem du är och tala sedan om vem du är. Är det möjligt? För är egentligen inte frågan om vilka vi är ett stort mysterium? Om vi verkligen är ärliga så kommer svaret att bli "Jag har faktiskt ingen aning om vem jag är". Det är för många människor en skrämmande tanke att "inte veta", därför är vi så upptagna av och knutna till våra antaganden om livet. Men det kan också vara befriande att inte veta och känna en slags fräschhet och frihet som en följd av att vi

²⁵ Jacobsen, *Buddhismen*, s. 40

²⁶ Schenström, Ola, *Mindfulness i vardagen*, s. 108f

*avstår från alla antaganden
om vilka vi är.* ²⁷

Enligt Buddhismen är det livstörsten och viljan att leva vidare som återföds. Buddhismen förnekar att det finns någon eller något som varar för evigt och att det finns något jag som förenar och upprätthåller motstridiga tendenser i personligheten. Den förnekar också att det finns en substans, en själ, som kan existera avskild från kroppen och som skulle vara odödlig och utgöra kärnan till en ny existens. ²⁸

En varelse består nämligen av fem existensfaktorer som kombineras på olika sätt. De är det kroppsliga, känslor av lust och olust, föreställningar och urskiljningsförmåga, drivkrafter och rent medvetande. Alla dessa faktorer är föränderliga; därför kan det inte finnas någon själ i dem. Det som gör att de fem existensformerna bevarar sig själva och hela tiden producerar nya uppenbarelseformer i återfödelsen är livstörsten i form av 'törst efter sinnenas lust', 'törst efter fortsatt tillvaro' och 'törst efter förgängelse'. ²⁹

Enligt buddhismen existerar alltså inget "jag". Den och tanken existerar men inget "jag" som tänker den. Att tro på "jaget" är inbillning, och denna fokus på jaget är en stor orsak till all otillfredsställelse, oro och ångest. För en västerlänning är detta svårt att förstå. Dagens psykologer anser tvärtom att det är bristen på en stark jag-föreställning som är yttersta skälet till vantrivsel och ångest. Vi strävar efter att förstärka jag-föreställningen medan buddhisterna vill utplåna den. Faran i att förstärka jag-föreställningen är uppenbar: egoismen förstärks. Detta leder till ett allas krig mot alla och att man ständigt

måste jämföra sig med andra. Faran i att utplåna jag-föreställningen är lika uppenbar personen blir ett tomt skal som flyter med strömmen. "Jag är olycklig". Nej säger buddhisten, detta är ett missförstånd. "Jag" finns inte utan består av hundratals delar – precis som en bil som består av ratt, hjul, tändstift etc. Både "jag" och "bil" är tankekonstruktioner. Ta reda på vilken del som är "olycklig" eller "sönder" laga den och kör vidare. ³⁰

Buddha ansåg att alla människor kan bli upplysta, bli fria från sin livstörst och slippa att återfödas och nå ett tillstånd bortom lidande, lidelse och återfödelsen som han och buddhisterna kallar parinirvana. Nirvana är egentligen när man blir upplyst och fri från livstörst, medan parinirvana är när man slutgiltigt slipper att återfödas till ett nytt väsen. Ett tillstånd bortom tid och rum, ett tillstånd bortom mänsklig förståelse. Vägen till nirvana och parinirvana går via de fyra ädla sanningarna och den åttafaldiga vägen. Dessa ska redovisas avslutningsvis i denna text om Buddhas lära och legenden. Men hur gick det egentligen för Siddharta Gautama Buddha, som idag ses som det fullständiga namnet på den Buddha som levde för ca 2500-2400 år sedan.

Resumé

Siddharta hade lämnat palatslivet, sin fru och sitt barn vid 29 års ålder. Han hade gått i lära hos olika gurus, provat på extremt hårt leverne, blivit sviken av sina lärjungar, slagit in på en fruktbar medelväg och blivit en Buddha. Han var nu 35 år och upplyst och uppvaknad. Efter upplysningen återknöt han kontakten med lärjungarna och började sprida sina tankar om vägen bort från lidande.

²⁷ Schenström, Ola, *Mindfulness i vardagen*, s. 108f

²⁸ <http://www.ne.se/lang/buddhism>, 2010-02-05

²⁹ <http://www.ne.se/lang/buddhism>, 2010-02-05

³⁰ Falkman, K, Svenska Dagbladet, 1984-06-29

Läran sprids

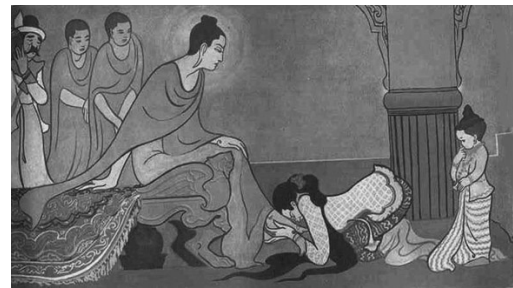
Efter Kondanna blivit upplyst blev han munkvigd. Snart följde 61 munkar hans exempel och blev upplysta. De blev s.k arhater och de fick alla i uppgift av Buddha att sprida läran och snart inrättades också en munkorden.³¹ Läran fick först anhängare i de tre högsta kasterna, prästståndet, krigarståndet samt köpmanna-, hantverkar- och jordbrukarståndet i dåtidens Indien.³²



Buddha skickar ut sina arhater för att sprida läran.

Något år efter sin upplysning kände Buddha att det var dags att besöka sin hemstad. Fadern saknade honom och bjöd på en måltid. Det skulle också bli det första mötet med sonen Rahula sedan han var nyfödd, och det första mötet med Yasodhara på sju år. Det sägs att Yasodhara vägrade att delta vid måltiden. Hon överväldigades av olika känslor över det oväntade besöket. När hon bjöds till måltiden svarade hon att Siddharta fick komma till hennes rum om han ville träffa henne. När Buddhan kom in i hennes rum satt hon med sitt enkla tygstycke runt sig, med avklippt hår. Så fort hon såg honom översköldes hon av ömhetskänslor och kastade sig kring hans fötter och grät. Det visade sig att Yasodhara hade delat Siddhartas spartanska livsstil sedan han blivit en andlig eremit. Buddha menade att prinsessans strävan och sorg hade skapat en andlig styrka i henne som nu skulle

upplösa hennes smärta och omvandla den till himmelsk glädje. Det tog lite tid för prinsessans smärta att gå över helt. Några veckor senare ordinerades hon i den nyskapade nunneorden som Buddha motvilligt och efter övertalning hade skapat. Hon nådde snabbt full andlig befrielse. Siddhertas fostermor Prijapati blev abbedissa över den nya nunneorden.³³ Sonen Rahula var påtänkt som kungadömet arvtagare i Siddhertas ställe, men Buddha fick sonen på andra tankar. Han övertalade sonen att bli munk. Rahula dog dock före sin fader, då Buddha nådde den aktningsvärda åldern 80 år.



Siddharta återser Yasodhara och Rahula

Enligt tron så vandrade Buddha runt i de nordindiska kungadömena och spred sin lära nio månader per år fram till sin död. Med sig hade han sina lärjungar. De mest kända eleverna var Maudgalyana, Shariputta och Ananda. Maudgalyana är mest känd för sina övernaturliga förmågor som han hade skaffat sig genom djup meditation. Det sägs exempelvis att han kunde avslöja lögnen, tala med spöken och gudar. Han kunde också gå genom väggar, gå på vatten, samt förflytta sig lika snabbt som ljuset. Det sägs att denne lärjunge dödades på ett brutalt sätt av några rövare. Buddha menade efter Maudgalyayanas död att övernaturliga förmågor inte hjälper om man har en 'tung' karma. Enligt Buddha hade Maudgalyayana mördat sina föräldrar i ett

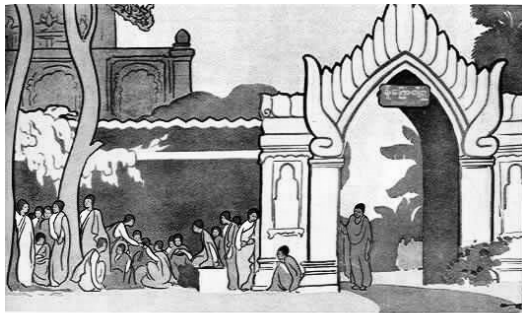
³¹ Jacobsen, *Buddhismen*, s. 46

³² Jacobsen, *Buddhismen*, s. 49

³³ <http://en.wikipedia.org/wiki/Yasodhara>, 2010-02-05

tidigare liv.³⁴ Shariputta är känd för sin vishet och fick med Buddhas medgivande lära ut hans läror. Han kallas ibland för Lärans general.³⁵

Ananda var Siddhartas kusin. Han ses ofta som den som bäst kunde förmedla Buddhas lära efter han gått in i parinirvana (slutgiltiga nirvana). Ananda var förmodligen den lärjunge som stod Buddha närmast och följde honom under de nio månader som man vandrade per år. Det sägs att de andra lärjungarna var avogt inställda till honom. Det är också därför han ibland framställs som något dum.³⁶



၇၀၀ နီးလူ ခိုခြင်းစေတီတော်တို့ရှိ ယင်းစေတီတော်တို့ရှိ ယင်းစေတီတော်တို့ရှိ
Nyordinerade nunnor

Buddhas läror var till för alla oberoende av kast och bakgrund. Han och hans lärjungar spred läran i de områden längs Ganges som jag tidigare nämnt. De vandrade runt alla dagar, förutom de månader som det var regnperiod. Enligt vissa källor var detta på grund av att man inte ville trampa på de maskar som kom fram under monsunregnen. Det sägs att han spenderade sina tre första regnperioder i ett kloster vars mark donerades till buddhistmunkarna och Buddha av en kung vid namn Bimbisara.³⁷

³⁴ <http://en.wikipedia.org/wiki/Moggallana>, 2010-02-05

³⁵ <http://en.wikipedia.org/wiki/Sariputta>, 2010-02-05

³⁶ Jacobsen, *Buddhismen*, s. 47

³⁷

http://en.wikipedia.org/wiki/Buddha#Travels_and_teaching, 2010-04-09

Den stora berättelsen om det slutliga uppgåendet i nirvana

Efter ett långt jordeliv kände Buddha på sig att det snart var dags att lämna jordelivet. Han var nu 80 år gammal.³⁸ I samtal med Ananda poängterade Buddha att han hade förmågan att leva i miljontals år, men Ananda förstod inte först att han menade att han snart skulle dö. Det sägs också att Mara skulle ha uppmanat Buddha att dö, men att Buddha replikerat med att han inte ville dö förrän han försäkrats sig om att munkarna kunde sprida läran. Buddha glädde dock Mara med orden: "Var glad, ty Buddha ska dö om tre månader." Till sist sa han rakt ut till Ananda, att han skulle dö.³⁹

De närmade sig nu byn Kushinagara. Ananda tyckte att det var en anspråkslös plats att dö på, men Buddha tyckte att den var alldeles passande.⁴⁰ En tid senare bjöd smeden Cunda hem Buddha på middag. Buddha tackade ja och infann sig med några munkar. Av misstag hade en skämd råvara använts i matlagningen. Enligt Theravadainriktningen skulle det ha varit fläskkött, men många Mahayanabuddhister menar att det skulle ha varit ruttna svampar.⁴¹ Buddha insåg hursomhelst att maten var giftig. Därför bad han Cunda att endast låta honom äta av maten. Senare på sin sjukbädd, var Buddha noga med att framhålla att det inte var Cundas fel. Utan tvärtom var Cundas mat den mest värdefulla eftersom det var den maten som han fick innan han gick in i parinirvana (slutgiltiga nirvana). I texten som handlar om Buddhas sista tid klandras istället Ananda, då han inte bad

³⁸ Jacobsen, *Buddhismen*, s. 50

³⁹ Jacobsen, *Buddhismen*, s. 51

⁴⁰ *The story of India, Episode 2 The power of Ideas*, BBC-dokumentär

⁴¹

http://en.wikipedia.org/wiki/Gautama_Buddha#Death_2F_Mahaparinirvana, 2010-03-04

Buddha stanna kvar i jordelivet en tredje gång när Buddha berättat att han snart skulle dö. Ifall han gjort det skulle Buddha kunnat ha leva vidare. Enligt Knut A Jacobsen bok, som tar upp buddhalegenden kan det betyda att Ananda hade fiender bland lärjungarna eller att det visar på att munkarna ska ta mot gåvor från alla oberoende från vilket samhällsskikt de kommer ifrån. Detta för att vanliga människor ska få bättre karm när de ger gåvor till munkarna. Ananda frågade Buddha hur det skulle gå med det buddhistiska samfundet när Buddha hade dött. Buddha svarade att munkarna inte var beroende av honom som person utan av läran och att han berättat allt om läran utan att utlämna några hemligheter. Han menade nu att de skulle lita på sig själva och se sig själva som öar. Det sista som Buddha sa var: "Allt sammansatt förgår. Kämpa oförtrutet för att uppnå fullkomlighet"⁴² Han menade att allt som idag finns kommer en dag att försvinna och att de skulle lita på sitt eget omdöme och förnuft och kämpa för att nå upplysning och fullkomlighet.



ဗုဒ္ဓ ကုသိုလ်သင်္ကြံတစ်ခုကြီးပေါ်တွင် နေထိုင်နေပြီး မိမိ၏ နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်ရှိမည့် နေ့ရက်ကို ရင်ဆိုင်နေရင်း ဗုဒ္ဓ၏ ပုံရိပ်ကို ဖော်ပြထားသည်။
Buddha på väg mot parinirvana

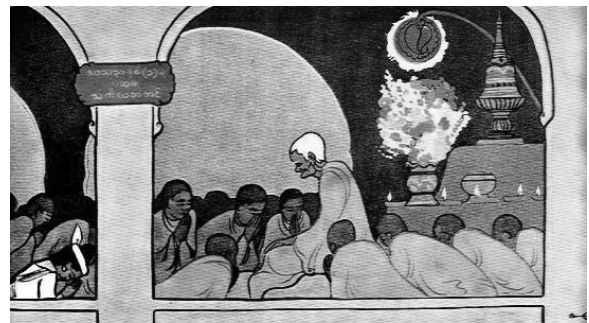
Det slutliga nirvana kallas för parinirvana och han uppgick i detta tillstånd, nära den lilla byn Kushinagara. Det sägs att han satte sig ned mellan två träd som blommande trots att det egentligen inte var årstid för blomning och snart nådde han ett djupmeditationstillstånd och strax därefter gick Buddha slutligt in i

⁴² Jacobsen, Buddhismen, s. 53

parinirvana. Detta tillstånd är endast möjligt att nå för människor som uppnår upplysning.⁴³ Buddhas kropp lades i en gravhög och det sägs att han hade sagt att de som lägger blommor eller rökelse vid högen eller uttrycker vördnad kommer få sin välfärd tryggad. På så sätt lade han grunden för tillbedjandet av Buddha vid stuporna.⁴⁴

Efter Buddhas parinirvana

Några månader efter Buddhas död hölls ett möte där 500 munkar deltog. Där skulle man skriva ned Buddhas lära. Det sägs att Ananda hade bäst minne och fick äran att recitera läran. Det tog sju månader att recitera allt. Läran hamnade på 200-talet f. Kr i buddhismens heliga texter som kallas *De tre korgarna*. Grunden i läran insåg Siddharta när han blev Buddha under Bodhiträdet. Denna lära sammanfattas i de fyra ädla sanningarna.



ဗုဒ္ဓ၏ နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်ရှိပြီးနောက် ဗုဒ္ဓ၏ နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်ရှိမည့် နေ့ရက်ကို ရင်ဆိုင်နေရင်း ဗုဒ္ဓ၏ ပုံရိပ်ကို ဖော်ပြထားသည်။

Möte efter Buddhas död

Den fyra ädla sanningarna

Den första ädla sanningen är att allt är lidande och vi alla möter och bär på lidandet. Det är oundvikligt i mänskligt liv.

⁴³ Mahayanabuddhismen ser inte individuell nirvana som det högsta målet. Därför avstår också deras ideal, bodhisattvan, från att inträda i parinirvana Detta för att hjälpa andra människor.

⁴⁴ Jacobsen, Buddhismen, s. 53

Enligt buddhismen har existensen tre grundläggande drag. Det första draget är att allt liv har inslag av otillfredsställelse (dukkha). Det andra draget är att allt befinner sig i ständig förändring (anitya) och det tredje draget är att det inte finns något jag (anatman). Icke-jaget är ett viktigt begrepp som vi redan tidigare uppmärksammat. Vi utreder det vidare.⁴⁵

Buddhismen anser att när vi ser saker i världen ser vi dem som något bestående. Men det är fel, enligt läran, istället finns det bara händelser, processer och relationer. Det finns inte heller något som ligger bakom dessa processer eller något som kan styra dem. Även personer är egentligen endast processer och händelser utan centrum.⁴⁶

Den första ädla sanningen lär vidare att det är vårt språk som gör att vi omvandlar dessa processer till något beständigt, till något som vi tror kommer att vara för evigt. Vi vill sedan så gärna att de ska finnas och bestå, men det är en omöjlighet. Detta ger lidande, frustration och otillfredsställelse. Allt detta kallas för dukkha. Språkhistoriskt betyder ordet dukkha "att ha ett hål eller nav som inte passar ihop med hjulaxeln".⁴⁷

Livet kan ses som en färd med en bil som när som helst kan braka samman. Eftersom hjulen hänger på ett nav som inte riktigt passar på hjulaxeln. På samma sätt inser vi innerst inne att inget varar för evigt och detta ger oss otillfredsställelse. Någon kanske tänker: - Oj, vad pessimistiskt! Men för en buddhist finns det lycka och värden som är viktiga att värna. Att inse att lyckan inte varar för evigt är snarare en insikt som gör att man verkligen kan ta vara på de goda

stunderna i livet och försöka sträva efter att leva i nuet. Buddhismen lär att vi lider eftersom vi vill försöka göra det föränderliga evigt och att vi inte inser att det är en omöjlighet. Vi är unga, men kommer att bli gamla. Vi är friska, men kommer att bli sjuka. Vi lever, men kommer slutligen att lämna det här livet. Det finns ingen som kan hjälpa oss att gå igenom dessa skeenden, då de är djupt mänskliga och naturliga för oss alla. De flesta buddhistiska riktningar tror inte heller att någon Gud kan hjälpa oss att förhindra detta.⁴⁸

Otillfredsställelsen är tredelad i sin karaktär. Den första är vanlig otillfredsställelse, vilket kan innebära fysisk smärta. Den andra är tillfredsställelse på grund av förändring. Den tredje otillfredsställelsen ligger i insikten att det inte finns något/någon som varar för evigt.⁴⁹

De fem skandhas

När man dör tror ofta den okunnige att en person lämnar sin kropp och återföds i en annan. Att dö innebär egentligen endast att de s.k skandhas upplöses. När någon föds tror den som inte riktigt förstått att en person har återfötts och fått en ny kropp, men enligt buddhismen är det bara nya skandhas som uppenbarar sig. Vad gäller återfödelsen kanske någon tror att individer föds, lever, dör och återuppstår på nytt, men den person som återföds är varken den samma eller någon annan. Buddhismen menar att de fem skandhas består av olika dharmas, som översätts med energiblixtar. Energiblixtarna är opersonliga och är ömsesidigt beroende av varandra.⁵⁰

⁴⁵ Jacobsen, *Buddhismen*, s. 77

⁴⁶ Jacobsen, *Buddhismen*, s. 78

⁴⁷ Jacobsen, *Buddhismen*, s. 79

⁴⁸ Jacobsen, *Buddhismen*, s. 78

⁴⁹ Jacobsen, *Buddhismen*, s. 79

⁵⁰ Jacobsen, *Buddhismen*, s. 81

Den första skandhan är materiella energiblixtar som uppbyggs genom materia, sammanbindande material, rörelse och energi. Våra sinnen byggs upp av detta.⁵¹

Den andra skandhan består av känslodharmas som är antingen obehagliga, neutrala eller behagliga. Dessa känslor är knutna till de sex sinnena och upplevelserna uppstår när sinnena kommer i kontakt med olika sinnesobjekt.⁵²

Den tredje skandhan är perceptionen dvs. hur vi intellektuellt uppfattar och identifierar saker vi ser, hör, känner, känner lukten av, känner smaken av och hur vi kan tänka oss saker och ting med hjälp av våra sinnen. Tankeförmågan ses som en sinnesförmåga i indiska religioner.⁵³

Den fjärde skandhan hänger samman med karma. Alla avsikter och viljeakter hör dit. Genom mentala övningar kan man få det tänkande sinnet att sträva mot goda handlingar.⁵⁴

Den femte skandhan är medvetandet, ett medvetande som kopplas samman med de sex sinnena syn, hörsel, känsel, lukt, smak och tanke och som leder vidare till synuppmärksamhet, hörseluppmärksamhet etc.⁵⁵

Nagasena och Milinda

Läran om att det inte finns några enskilda personer framställs på ett lättillgängligt sätt i det berömda samtalet mellan

buddhistmunken Nagasena och kung Milinda (Meander).

Milinda var inte övertygad om att buddhismens läror verkligen stämde, men blev omvänd efter samtalet med Nagasena. Samtalet inleds med att Milinda frågar vad munken heter. Nagasena svarar att han har ett namn som hans föräldrar givit honom, men att Nagasena endast är en etikett och en överenskommen beteckning. De finns inte någon egentlig person. Kungen blir konfunderad och undrar vem det är som tar emot allmosor, mediterar och försöker att nå nirvana. Vad är egentligen Nagasena, undrar han.

- *Är kroppens yttre form Nagasena?*
- *Nej, Ers majestät.*
- *Är känslorna Nagasena?*
- *Nej, Ers majestät?*
- *Är varseblivningen och den intellektuella processen Nagasena?*
- *Nej, Ers majestät?*
- *Är handlingsimpulserna Nagasena?*
- *Nej, Ers majestät?*
- *Är medvetandet Nagasena?*
- *Nej, Ers majestät?*
- *Är alla dessa fem beståndsdelar Nagasena?*
- *Nej, Ers majestät?*
- *Men är då Nagasena någonting utöver dessa fem?*
- *Nej, Ers majestät?*

Milinda säger då: Hur jag än frågar och frågar, så lyckas jag inte upptäcka någon Nagasena. Nagasena är bara ett ljud, vörnadsvärde herre. Vad finns det för någon Nagasena här? Ni yttrar något som inte är sant, en lögn, vörnadsvärde herre: det finns ingen Nagasena.

Munken undrar då hur Milinda tagit sig till mötet. Kungen svarar att han kommit dit med vagn. Nagasena säger då:

⁵¹ Jacobsen, *Buddhismen*, s. 81

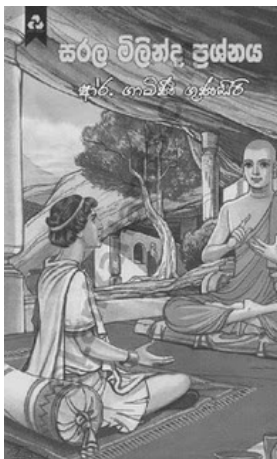
⁵² Jacobsen, *Buddhismen*, s. 82

⁵³ Jacobsen, *Buddhismen*, s. 82

⁵⁴ Jacobsen, *Buddhismen*, s. 82

⁵⁵ Jacobsen, *Buddhismen*, s. 83

- *Om ni kom i vagn, Ers majestät, var då snäll att visa mig vagnen. Är tistelstången vagnen?*
- *Nej vördnadsvärde herre.*
- *Är hjulaxeln vagnen?*
- *Nej vördnadsvärde herre.*
- *Är hjulen vagnen?*
- *Nej vördnadsvärde herre.*
- *Är vagnställningen vagnen?*
- *Nej vördnadsvärde herre.*
- *Är fanstången vagnen?*
- *Nej vördnadsvärde herre.*
- *Är oket vagnen?*
- *Nej vördnadsvärde herre.*
- *Är tömmarna vagnen?*
- *Nej vördnadsvärde herre.*
- *Är pikstaven vagnen?*
- *Nej vördnadsvärde herre.*
- *Är allt detta vagnen?*
- *Nej vördnadsvärde herre.*
- *Men säg då, Ers majestät, finns det något annat än dessa delar som är vagnen?*
- *Nej vördnadsvärde herre.*



Nagasena och Milinda

Nagasena säger då:

- *Hur jag än frågar och frågar, Ers majestät så lyckas jag inte upptäcka någon vagn. Vagnen är bara ett ljud, Ers majestät. Ty vad skulle vara vagnen? Ni, min ärade herre, yttrar något som inte är sant, en lögn. Det finns ingen vagn.*

Ni som är den viktigaste kungen i Indien, vem är ni så rädd för att ni måste ljuga? [Nagasena vänder sig så till de munkar som lyssnat till samtalet]

- *Kung Milinda sade att han kommit på en vagn, men när han blev ombedd att förklara vagnen kunde han inte bevisa någon vagn. Är det möjligt för oss att godta det han säger?*

Milinda svarar:

- *Nagasena, vördnadsvärde herre, jag ljugar inte, ty det är på grund av tistelstången, hjulaxeln, hjulen, vagnställningen, fanstången, oket, tömmarna, vagnen och pikstaven som vagnen finns till som en beteckning, en benämning, en etikett och ett namn.*

Nagasena säger:

- *Det är bra. Ni, ers majestät, förstår vad en vagn är. På alldeles samma sätt förhåller sig det med mig. Det är tack vare håret, kroppens yttre form, känslorna, varseblivningen och den intellektuella processen, och därtill handlingsimpulserna och medvetandet, som Nagasena finns till som en beteckning, en etikett och ett namn. Enligt den högsta sanningen finns det inte någon individuell person. När nunnan Vajra stod ansikte mot ansikte med Buddha sade hon:*

På samma sätt som ordet vagn används när delarna fogats samman, talar man om en levande varelse när skandhas är förenade. Att det finns ord som Nagasena och jag betyder inte att personen

*Nagasena eller jag är något annat än en beteckning, en benämning och ett ord.*⁵⁶

En människa är liksom vagnen ingenting annat än provisoriska delar. Människan är bara ett flöde av psykiska och materiella beståndsdelar som uppstår, varar ett ögonblick och försvinner. Eftersom buddhismen, med undantag av vissa riktningar, på detta sätt lär att människan bara är en ström av delar som finns ett kort ögonblick, kallas den ibland för ögonblicksläran.⁵⁷

Jaget och medvetandet

Enligt Buddhismen finns det inte någon evig själ som till skillnad från resten av kroppen är oföränderlig. Inte heller är medvetandet ett oföränderligt element. Buddha använde givetvis ordet jag när han predikade sin lära. I en berömd del av texten som handlar om när Buddha snart skulle gå upp i parinirvana, säger Buddha: "var era egna tillflyktsorter, lita på er själva och inte på andra". När Buddha talade var han tvungen att använda det språk som fanns, men buddhismen hävdar att egentligen att det inte finns något jag, bara skandhas som ständigt förändras. Språket har jag och själv men det innebär inte att man tror att jag är något bestående.⁵⁸

Otillfredsställelse och glädje

När man besöker buddhistiska länder möts man ofta av leende och glada människor. Hur kan de vara det när buddhismen påpekar att allt präglas av otillfredsställelse? Buddha tyckte faktiskt att det finns lyckliga stunder och han beskrivs själv som ständigt leende och på gott humör, så också hans lärjungar. Detta

kan bero på att de såg allting som det verkligen var och att detta skänkte lugn och tillfredsställelse. Dessutom räknas glädjen, till en av de sju uppvaknade faktorerna som man måste odla för att uppnå nirvana.⁵⁹

Den andra ädla sanningen är lidandets ursprung som Buddha ansåg direkt kunde tillskrivas människans önskan att hålla fast vid, och oförmåga att släppa taget om, det hon tycker om.

Den andra ädla sanningen handlar om hur otillfredsställelse uppstår. Detta kallas för "den ömsesidigt betingande och samverkande tillblivelsen". En del ser denna som kärnan i Buddhas lära. Denna sanning redovisar en orsakskedja över hur otillfredsställelsen uppstår. Denna kedja är tolvlänkad och består i tur och ordning av okunskap, handlingsimpulser, medvetande, tanken och kroppen, de sex sinnesfälten, kontakt, känslor och förnimmelser, begär, bundenhet, vardande, födelse, åldrande och död.⁶⁰

Okunskap handlar om att man inte känner till de fyra ädla sanningarna, för om man känner till dem kan otillfredsställelsen upphöra. Det handlar dock inte om brist på information utan att man inte har den insikt som man kan få genom meditation. Okunskapen handlar om att längta efter något som kommer att bestå, när det är en omöjlighet. Att tro att något är vackert, när allt i själva verket är fult. Att längta efter evig sinnlig glädje när det är en orimlighet. Att längta efter ett bestående jag, när det är en omöjlighet. Enligt buddhismen lever de flesta med dessa falska antaganden och de flesta

⁵⁶ Jacobsen, *Buddhismen*, s. 84-88

⁵⁷ Jacobsen, *Buddhismen*, s. 88

⁵⁸ Jacobsen, *Buddhismen*, s. 89

⁵⁹ Jacobsen, *Buddhismen*, s. 89

⁶⁰ Jacobsen, *Buddhismen*, s. 90-91

lockas av tankar om en bestående identitet.⁶¹

Denna okunskap leder till handlingsimpulser. Den får oss att agera fel. De farligaste impulserna är begäret, hatet och förblindelsen. För att avvärja dessa faror uppmanar buddhismen oss att vara osjälviska, kuva hatet och handla klokt för att hindra förblindelsen.⁶²

Våra handlingsimpulser styrs av tidigare återfödelser, men de kan ändå inte styra en persons reaktion. Om någon är arg, kan hon välja att leva ut vreden eller inte. Detta kan göra så att vi inte producerar ytterligare dålig karma.⁶³

Handlingsimpulserna leder till medvetande, den tredje kedjan. Medvetandet är ett slags omedelbar uppmärksamhet. Den gör oss uppmärksamma mot vissa objekt. Har vi bestämt oss för att köpa nya skor, så uppmärksammar vi utförsäljningar av skor.

När en människa dör försvinner inte handlingsimpulserna, utan de hjälper till att sätta igång nästa liv. Handlingsimpulserna hör samman med vårt medvetande genom att de skapar medvetande för nästa liv. Medvetandet är därför nyckellänken mellan död och återfödelse. Det är inte ett jag som återföds. Den som återföds är inte den samma som den som dog men är inte heller inte helt annorlunda. Döden leder till en fortsättning i ett nytt sammanhang. Den nya människan kan liknas vid en oljelampa som tänds med hjälp av en annan. Den senare personen är därför beroende av den tidigare. De två hänger ihop genom en medvetandeström. Genom så kallade karmiska frön. Därför är den

senares karaktär ett resultat av den tidigare karm. Okunskap, handlingsimpulserna och begäret i ett liv sprids på så sätt till nästa liv.⁶⁴

Fjärde steget är tanke-kropp, den hör hemma i kroppen. Vår uppmärksamhet är knuten till en kropp och medvetandet finns i vår kropp tills vi dör. Världen runt omkring oss upplever vi via de sex sinnena. Eftersom man upplever saker fylld av okunskap leder det till att man hela misstolkar verkligheten.

Den femte länken i kedjan är de sex sinnesfälten. Sinnesfälten består av sinnena och sinnesobjekten i samspel. Tankesinnet ägnar sig åt mentala objekt som tankar, minnen och fantasier och samordnar informationen från de övriga sinnena.⁶⁵

Den sjätte länken är kontakten, mellan de sex sinnena, de sex sinnesobjekten och de sex medvetandena. Tillsammans är de upplevelser som skapas av de sex sinnen samspel med objekten.⁶⁶

Det sjunde ledet i kedjan är förnimmelser uppstår när sinnena kommer i kontakt med sina respektive sinnesobjekt. Kontakten leder till känslor och dessa är antingen behagliga, obehagliga eller neutrala.⁶⁷

Känslorna förs vidare till den åttonde länken i kedjan, som är törsten eller begäret. Varje känsla motsvaras av ett begär efter att njuta och fortsätta njuta, eller ett begär efter att göra sig fri. Vi kan inte hindra känslorna uppstår, men vi kan kontrollera hur vi reagerar på dem. Vi kan hejda begäret som de ger upphov till.

⁶¹ Jacobsen, *Buddhismen*, s. 91

⁶² Jacobsen, *Buddhismen*, s. 92

⁶³ Jacobsen, *Buddhismen*, s. 92

⁶⁴ Jacobsen, *Buddhismen*, s. 92

⁶⁵ Jacobsen, *Buddhismen*, s. 93

⁶⁶ Jacobsen, *Buddhismen*, s. 93

⁶⁷ Jacobsen, *Buddhismen*, s. 93

Okunskapen och begäret kan brytas. Orsaken till otillfredsställelse är således inte begär enbart, utan okunskap i förening med begär. Det finns flera former av begär: sinnligt begär, begär efter att finnas till och begär efter okunskap. En fjärde form är begär efter idéer, teorier, uppfattningar eller trosinriktningar. Dessa fyra kallas för de fyra fördärven. Den som är fri från dem är en arhat, en som har förverkligat nirvana, och att försöka utplåna begäret är människans viktigaste uppgift.⁶⁸

På grund av begäret uppstår bundenhet. Det är den nionde länken. Vi fäster oss vid de ting som vi begär och blir beroende av dem.

Bundenhet leder till vardandet som är den tionde länken. Vardandet innebär att leva med sina olika begär. Vardandet står i samband med befruktning. Vardandet kan också syfta på perioden mellan två liv. Enligt theravada-buddhisterna kommer befruktningen direkt efter döden, medan andra riktningar omfattar föreställningar om en mellanperiod där det är möjligt att påverka nästa födelse.

Ur vardandet kommer så födelsen. Med födelse menas början på en ny återfödelse, och denna kommer till stånd genom befruktning. På födelsen följer åldrande och död.⁶⁹

Den här orsakskedjan ska ses som en linje som böjs till en cirkel, men den här ständiga återupprepningen kan stoppas om man kommer till bukt med okunskapen och begäret.⁷⁰

Denna tolvdelade väg till otillfredsställelse förklarar även hur man får slut på

otillfredsställelsen. Åldrande och död är beroende av födelse, födelse av vardande, vardandet av bundenheten, bundenheten av begär, begär av känslor, känslor av kontakt, kontakt av sinnesfält, sinnesfält av tanke och kropp, tanke och kropp av medvetande, medvetande av handlingsimpulser, handlingsimpulser av okunskap. Detta betyder att om det inte finns okunskap, så finns det inte karmiska konstruktioner och då finns det inte handlingsimpulser osv, och då finns till slut heller ingen död eller återfödelse.⁷¹

Den tredje ädla sanningen

Buddhismens hoppfulla budskap är att otillfredsställelsen kan upphöra. Det är den tredje ädla sanningen. Detta upphörande kallas för nirvana. Vad nirvana innebär utöver detta är det svårt att säga något om. Buddha var själv ovillig att säga något särskilt om nirvana eftersom språket inte beskriva vad nirvana är för något, eftersom det är bortom den här världen. Nirvana kan inte beskrivas det kan bara upplevas. Vi uppfattar allt ur det sammanhang som vi lever i, men nirvana är bortom vad vi brukar uppleva. Ord som ro och frid är det närmaste vi kan komma sanningen.

Nirvana

Nirvana innebär att de fyra fördärven upphör att existera. Dessa fyra är det sinnliga begäret, begäret efter att finnas till, begäret efter okunskap och begäret efter idéer och uppfattningar. Enligt buddhismen ska man föreställa sig dem som ömmande sår som fördärvar det tänkande sinnet. Nirvana är fullkomlig frihet från begär, hat och förblindelse. När man kommit så långt som till tröskeln till nirvana släcks förmodligen även begäret

⁶⁸ Jacobsen, *Buddhismen*, s. 94

⁶⁹ Jacobsen, *Buddhismen*, s. 94

⁷⁰ Jacobsen, *Buddhismen*, s. 95

⁷¹ Jacobsen, *Buddhismen*, s. 95

efter nirvana. Nirvana uppnås endast då begäret upphör helt och hållet.⁷²

”Buddha har beskrivit nirvana som det som inte fötts, inte blivit till, inte är tillverkat och inte sammansatt. I nirvana, sa han, finns inte de fyra elementen jord, vatten, eld och luft. Det finns ingen känsla av oändlig rymd eller oändligt medvetande, ingen intighet och inget tillstånd där det varken finns begrepp eller icke-begrepp.” ”Buddha sa vidare att nirvana inte finns i den här världen eller i någon annan värld. Det finns varken sol eller måne där, ingenting som kommer eller går och ingenting varande. Det finns heller ingenting som dör eller föds, och det står varken stilla eller rör sig. Det är lönlöst att föreställa sig nirvana. Dock är det slutet på otillfredsställelsen, enligt Buddha.⁷³ Den som har förverkligat nirvana är en lycklig människa och nirvana är lycka enligt Buddha. Denna lycka kan man nå i detta liv. Man behöver inte vänta tills man är död.”⁷⁴

En arhat är en som har uppnått nirvana medan han är i livet. Han befinner sig inte alltid i nirvana. Nirvana i livet är en upplevelse där all orenhet upphör och då alla betingade tillstånd för ett ögonblick upphör. Detta är en tidlös transcendent upplevelse. Efter att man har upplevt nirvana återgår man till vardagen igen. Men om man en gång nått nirvana kan man nå dit igen. Arhaten är helighetsidealet för en theravada-buddhist och eftersom det är svårt att veta när man återföds som människa igen brådskar det att försöka sträva efter att bli en arhat. Det går heller inte få någon slags kontakt med Buddha efter att han gått in i parinirvana, så han kan enligt theravada-buddhisterna inte hjälpa människan att nå

nirvana. Det sista man måste inse är den fjärde ädla sanningen som är vägen till Nirvana som också kallas för den åttafaldiga vägen.⁷⁵

Den fjärde ädla sanningen

Den åttafaldiga vägen är ett hjul ut ur det ekorrehjul av mänskligt liv som beskrivits i den andra ädla sanningen. Den åttafaldiga vägen kan delas in tre avdelningar: vishet, etik och meditation.

Vishet

1. Rätt syn
2. Rätt avsikt

Etik

3. Rätt tal
4. Rätt handlande
5. Rätt yrke

Meditation

6. Rätt strävan
7. Rätt uppmärksamhet
8. Rätt koncentration

Vishet

De två första stegen på den åttafaldiga vägen är rätt syn och rätt avsikt. **Rätt syn** har flera nivåer. Det första steget är tillit till den buddhistiska läran. En sådan tillit kan vara förbunden med den lägre eller högre sanningsnivån. På en lägre nivå innebär det att man förstår karma och samsara och att man genom det inser att handlingar får konsekvenser. På en högre nivå innebär det att börja se saker som de egentligen är. Då förstår man hur fenomen uppstår och upphör. I denna nyvunna förståelse inser man att inget varar för evigt och att det inte går att

⁷² Jacobsen, *Buddhismen*, s. 96

⁷³ Jacobsen, *Buddhismen*, s. 96

⁷⁴ Jacobsen, *Buddhismen*, s. 96

⁷⁵ Jacobsen, *Buddhismen*, s. 97-98

styra. Visheten består i kunskap om tidigare återfödselar, karmalagen och de fyra ädla sanningarna. En vishet som om den kombineras med meditation kan leda till uppgående i nirvana.⁷⁶

Rätt avsikt handlar om att rikta känslorna mot allkärlek, medlidande och generositet utan baktanke och bort från dess motsatser. Rätt beslut kan vara att ta beslutet att bli munk eller nunna.⁷⁷

Etik

Etiken inom buddhismen handlar om att ha rätt tal, rätt handlande och rätt yrke. Det finns föreställningar inom buddhismen om att människor som handlar uttänkt omoraliskt kommer att plågas i olika slags helveten. Man kan dock inte komma till ett helvete på grund av fel tro. Även om meditation är den största delen av buddhistisk praktik så spelar etiken inte någon underordad roll. Dessutom måste man kommit långt i sin etiska och moraliska utveckling för att kunna lyckas att meditera. Det tredje steget i den åttafaldiga vägen är **rätt tal**. Det gäller att tänka efter innan man börjar tala. Man ska inte ljuga, skvallra, kränka eller förtala. Det gäller att välja goda och sanna ord. **Rätt handlande** liknar väldigt mycket de moralregler som finns i många religioner, exempelvis att man ska avstå från att ta liv, men döandet är bara fel om det är avsiktligt. Det är värre att döda ett stort djur jämfört med ett litet djur. Vegetarianismen är inte utbredd i buddhistiska länder, men munkarna trivs bäst med att avhålla sig från att äta kött. Vidare ska man inte skada varandra genom sexuella handlingar och en lögn ska avvägas mot skadan av att tala sanning. Man ska helst avhålla sig från alkohol eftersom överdriven konsumtion hindrar

människan från att tänka klart. Något absolut förbud är det dock inte frågan om.⁷⁸

Rätt yrke handlar om att välja att avhålla sig från uppehälle som kan leda till att människor och djur skadas, exempelvis drogförsäljning, vapenförsäljning etc. Buddhistisk etik bygger på att handla så att man slipper att känna ånger. Detta skapar glädje och leder i sin tur fram till meditationens lugn, insikt och frihet. Den centrala regeln är att man inte ska göra något som man själv skulle tycka vara obehagligt. Att hjälpa andra är att hjälpa sig själv, då man får god karma av det. Genom att förbättra vår egen personlighet kan vi bli bättre på att hjälpa andra.⁷⁹

Meditation

De tre sista stegen i den åttafaldiga vägen handlar om meditation. Det handlar om rätt strävan, uppmärksamhet och koncentration. Buddhisten söker vishet och vad den visheten består i försöker vi förklara här, men om man verkligen vill nå nirvana måste man meditera. Meditation ska utföras genom ledning av en mästare. Övningarna utförs vanligen i lotusställning sittandes på en kudde. **Rätt strävan** handlar om att behärska olika meditationsövningar. (Bifogar Thich Nat Hanhs tankar om meditation i skriften *Mandelträdet i din trädgård* så att du kan få ett begrepp om av det handlar om). Dessa handlar om att bevaka sinnena inte befria sig från dem. Det gäller att kontrollera de processer hänger samman med att se, höra, känna lukt, känna smak, vidröra och tänka, så att man ser utan att se något särskilt, hör utan höra någonting särskilt och så vidare. Anledningen är att dessa processer skapar dålig karma. Om jag tänker att jag har lust att skada någon

⁷⁶ Jacobsen, *Buddhismen*, s.103

⁷⁷ Jacobsen, *Buddhismen*, s. 103

⁷⁸ Jacobsen, *Buddhismen*, s. 103

⁷⁹ Jacobsen, *Buddhismen*, s. 104

blir jag inte bestraffad av samhället, då de endast dömer mig för de handlingar jag begår, men enligt karmaläran är en sådan dålig tanke en dålig handling. En inledande meditationsövning består i att jaga bort dåliga tankar ur sinnet, skapa goda tankar som inte redan finns där och vidareutveckla dem som redan finns där. Detta kan man göra några minuter varje dag. Meditation är alltså en process där vi avprogrammerar oss själva. Vi måste anstränga oss för att inte komma kontakt med sinnesobjekt för att inte väcka begär, hat eller förblindelse – vilket annars sker automatiskt. Målet är att genomskåda på vilket sätt vi programmerats och sedan avprogrammera oss själva.⁸⁰

Rätt uppmärksamhet och rätt koncentration

Enligt Nationalencyklopedin handlar **Rätt uppmärksamhet** om att genom meditation nå rätt insikt och **rätt koncentration** om att tömma medvetandet och fylla det med oändligt medlidande.⁸¹ Buddhistisk meditation är en kombination av djupmeditation och insiktsmeditation. I den klassiska buddhismen betraktas djupmeditation som en förutsättning för insiktsmeditation. Djupmeditation innebär att samla tanken i en punkt, vilket så småningom leder fram till fyra djupmeditationsnivåer. När de fem hindren för meditation, som är: sinnligt begär, motvilja, lättja, mental rastlöshet och tvivel övervinns bygger man upp fem djupmeditationsfaktorer: tillämpad tanke, undersökning, glädje, lyckokänsla och koncentrerad uppmärksamhet. När man lyckas att bygga upp dessa når man det första djupmeditationsstadiet. Här är man sömnaktigt fridfull, upplever

tankeverksamhet, är skärsådande, känner lycka och glädje och är koncentrerat uppmärksam.⁸²

I andra stadiet råder lycka, glädje och koncentrerad uppmärksamhet, men här har alla intellektuella processer avstannat. I tredje stadiet råder koncentrerad uppmärksamhet, stillhet, lycka och frid. Känslan av glädje som en aktiv process har avstannat. I fjärde stadiet råder koncentrerad uppmärksamhet och sinnesfrid. Nu är nästan alla känslor borta. Här kan den mediterande få övernaturliga förmågor som gå på vatten, läsa tankar och vara på flera platser samtidigt. Det femte stadiet kallas för den oändliga rymden. Här uppfattas allt som tomhet.⁸³

Det sjätte stadiet betecknas av gränslöst medvetande. Det sjunde stadiet kallas för intighet. Här mediterar man över tomheten och förnekar rummets och medvetandets materialitet. Det åttonde stadiet är vilande medvetandet. Här försvinner det riktade medvetandet och all dualism överskrids.⁸⁴

Nu är det dags för insiktsmeditation eftersom man måste få den förståelse som befriar den mediterande från okunskap och begär. Denna meditationsform är specifik för buddhismen. Den ska ge kunskap om tillvarons tre utmärkande drag, att det inte finns något jag, att inget varar för evigt och att allt är otillfredsställande. Fenomen i världen uppstår och upphör enligt vissa villkor och betingelser och kontrolleras inte av någon. När den som mediterar får tecken på detta har insiktsmeditationen börjat att verka. Buddha delade upp insiktsmeditationen i fyra delar och koncentrerade sig på kroppen, känslorna, tänkandet och

⁸⁰ Jacobsen, *Buddhismen*, s. 102-103

⁸¹ 2010-04-01 Nationalencyklopedin • Enkel
<http://www.ne.se/enkel/buddhism>

⁸² Jacobsen, *Buddhismen*, s. 106-107

⁸³ Jacobsen, *Buddhismen*, s. 107

⁸⁴ Jacobsen, *Buddhismen*, s. 108

tankens objekt. En vanlig metod för kroppsobservans är att koncentrera sig på andningen och slutmålet är att få insikt om hur kropp, känslor, tankar, tankeobjekt är övergående fenomen. Meditationen ska skapa förmåga som ger den mediterande förmåga att urskilja verklighetens karaktäristiska drag, styrka, glädje och lycksalighet och hjälpa till vid djupmeditation. I insiktsmeditation tillämpas de fyra ädla sanningarna på varje objekt som man riktar meditationen mot. Den mediterande är uppmärksam på att hon andas, går, tänker eller känner och inser samtidigt att hon gör det under en begränsad tid. Kropps- och tankeövningar leder till en buddhistisk verklighetsförståelse och buddhistisk vishet som öppnar vägen mot nirvana.

Går man längre än till det vilande medvetandet når man det slutliga målet för buddhistisk meditation. Detta kan man enligt buddhismen lyckas med i detta livet. Då vill man ödsla kärlek på alla levande varelser, känna medlidande med de som lider, glädjas över andras framgångar och en avvägd frid i förhållande till andra. Omsorgen om andra vägs mot insikten om att otillfredsställelse är en del av livet - och en frid uppstår.⁸⁵ Både män och kvinnor kan liksom Siddharta och Yasodhara nå nirvana. Det sägs att både munkar/nunnor och vanliga människor kan nå nirvana. Och det finns exempel på vanliga människor som sägs nått nirvana. Så här skriver Nationalencyklopedin om att det finns entydiga bevis för att "en lekman, man eller kvinna, redan i sin mänskliga tillvaro kan nå upplysningen och få förmågan att bestämma när han/hon vill eliminera alla slags "existensformer" och nå fullständigt nirvana."⁸⁶ I theravadabuddhism är idealet alltså arhaten helighetsidealet. I

mahayanabuddhismen är idealet att bli en bodhisatva, ett himmelskt väsen, som väljer att inte fullt gå ut i nirvana för att hjälpa fler människor in i nirvana.⁸⁷ För många buddhister känns det svårt att nå nirvana och därför hoppas många istället på en bra återfödelse.

*Det här kompendiet bygger främst på Knut A Jacobsens bok **Buddhismen- religion, liv och historia**. Jag har försökt att förenkla, förkorta och skriva om de kapitel som handlar om buddhalegenden och Buddhas lära och göra den mer lättillgänglig för att anpassa den till gymnasial nivå. Jag känner inte riktigt att jag lyckats i alla partier, men jag är givetvis öppen för kritik och feedback så jag kan förbättra denna skrift i framtiden. Jag har även använt mig av Nationalencyklopedin, Bra böckers världshistoria, engelska Wikipedia, BBC:s dokumentär The history of India – The Power of Ideas för denna blygsamma skrift om buddhalegenden och Buddhas lära. Ifall du funderar över handgesten på framsidan så är den en av flera gester s.k mudras. Just den här mudran betyder ungefär läran.*



⁸⁵ Jacobsen, *Buddhismen*, s. 110

⁸⁶ 2010-04-01 Nationalencyklopedin • lång
<http://www.ne.se/enkel/buddhism>

⁸⁷ Jacobsen, *Buddhismen*, s. 116-117

Tips för vidare läsning:

Knut A Jacobsen – *Buddhism, religion, liv och historia*

Thich Nhat Hanh – *Mandelträdet i din trädgård*

Göran Gällmo – *Praktisk Buddhism*

Bifogat:

Utdrag ur *Mandelträdet i din trädgård*

Utdrag ur *Zen talar*

- **Kriterier för väl godkänt**

- Samma som ovan men att du också i ton av respekt **kritiskt analyserar** buddhismens lära.

- **Kriterier för mycket väl godkänt**

- Samma som ovan, men att du också på ett **genomtänkt sätt funderar** på vilka konsekvenser buddhismens tro får för den troende, jämfört med din egen livsåskådnings konsekvenser.

Uppgifter

- Skriv en dialog mellan Buddha och hans lärjunge Ananda. Låt uråldrig visdom möta ny teknik genom att framföra dialogen och spela in den med hjälp av t.ex. en mobiltelefon. Låt dig inspireras av de texter du läst och låt även er dialog innehålla några kloka livsråd för nutidens människor. Filmen ska vara 10-15 minuter.
- Skriv en ca 400 ord lång text där du kritisk analyserar buddhismen, där du tar ett eget ställningstagande kring det du läst om buddhismens tro och lära. Diskutera vilka konsekvenser buddhismens tro kan få för den troende buddhisten. Försök samtidigt reflektera kring vad din egen livsåskådning kan få för konsekvenser.

- **Kriterier för godkänt**

- Att du visar att du försöker att du **förstå** buddhismens ställningstaganden, idéer och etik och försöker hitta motiveringarna bakom dessa.
- Att du **analyserar** läran och på eget sätt försöker att **förklara** och **beskriva** buddhismens grundtankar genom att skriva och framföra en fiktiv dialog mellan Buddha och Ananda.