

ÖVNINGSSÄTTET

KAPITEL 1

VÄGEN TILL UPPLYSNING

I

SJÄLENS RENING

1. Människorna har världsliga begär som ger upphov till villfarelser och lidanden. Det finns fem olika sätt att ta sig ur dessa begärs bojor.

För det första ska vi ha en rätt syn på tingen; en syn som är baserad på noggranna observationer och som riktigt förstått lagen om orsak och verkan samt dess betydelse. Eftersom orsaken till alla lidanden finns i själens begär och fångenskap, bör vi ordentligt förstå att vi kan vinna själslig frid först sedan begären och bojorna försvunnit.

Idéen om jaget och förnekandet av lagen om orsak och verkan har uppstått på grund av en felaktig syn. Påverkade av dessa missuppfattningar leds vi till begär som vi fångas i, med villfarelser och lidanden till följd.

För det andra ska vi göra oss av med våra världsliga

Vägen till upplysning

begär genom att kontrollera själen noggrant och tåligt. Genom effektiv sinneskontroll kan vi undvika de sex begär som uppstår genom att ögon, öron, näsa, tunga, kropp och ande stimuleras. Därigenom kan vi skära bort roten till alla världsliga begär.

För det tredje ska vi tänka rätt när det gäller användningen av alla saker. Vi skulle inte tänka på kläder och mat i samband med njutningar. Kläder behöver vi för att skydda kroppen från hetta och kyla och för att slippa känna blygsel. Mat behöver vi för att ge kroppen näring medan den tränar sig för upplysningen och buddhaskapet. Världsliga begär kan inte uppstå om vi tänker så här.

För det fjärde ska vi lära oss tålmod. Vi skulle lära oss uthärda obehag av hetta och kyla, hunger och törst. Vi skulle lära oss uthärda även om vi utsattes för skvaller och förakt. För det är genom att öva upp tålmodet som vi kväver elden av världsliga begär.

För det femte ska vi undvika faror. Såsom den vise mannen undviker vilda hästar och galna hundar borde vi hålla oss ifrån dåliga ställen och olämpliga bekantskaper. Gör vi så, förkvävs begärens eld inom oss.

2. Det finns fem typer av begär i världen.

Vägen till upplysning

Det är begär som uppstått genom vad ögat ser, genom ljuden örat hör, genom dofterna näsan luktar, genom smaken tungan känner och genom känslan av vad kroppen rör vid. Från dessa fem begär härstammar kroppens böjelser för det bekväma och sköna.

De flesta människor påverkas av kroppens svaghet för det som är bekvämt och skönt och märker inte det onda som följer med detta. De blir fångade i en djävuls snara precis som en hjort i jägarens fälla. Dessa fem begär är verkligen de farligaste fällor. En gång infångad av dem, trasslar man in sig i alla världsliga begär och får lida. Vi borde därför veta hur vi kan frigöra oss från dessa fällor.

3. Metoden är inte en enda. Anta att du har fångat en orm, en krokodil, en fågel, en hund, en räv och en apa; sex djur med helt olika natur. Du binder ihop dem med ett starkt rep och låter dem gå sin väg.

Då försöker de sex djuren fly var och en till sin egen lya. Ormen söker sitt gömställe i gräset, krokodilen söker efter vatten, fågeln försöker flyga upp i luften, hunden försöker springa till byn, räven vill springa till vildmarken och apen till skogen. På så sätt kämpar de med varandra och dras alla i den riktning dit den starkaste av alla drar.

Vägen till upplysning

Liksom djuren i denna liknelse frestas vi på olika sätt av begären från våra sex sinnen, ögon, öron, näsa, tunga, känsel och själ, och styrs av det mest dominerande begäret.

Om dessa djur vore fastbundna i en stolpe, skulle de försöka slita sig loss tills de tröttnade och la sig ned bredvid stolpen.

Om vi precis så här tränar och kontrollerar vår själ, blir det inga besvär med de övriga fem sinnen. Vore själen under kontroll, skulle människorna vara lyckliga både nu och i framtiden.

4. Påverkade som de är av sina brinnande begär, söker människorna bara efter lysande ära och beröm. Det liknar rökelsen som doftar och förtär sig själv tills den försvinner. Om vi jagar efter beröm och ära och kommer bort ifrån sanningens väg, är vi i allvarlig fara och kommer snart att få ångra oss.

Att söka efter beröm, förmögenhet och kärleksäventyr liknar ett barn som slickar i sig honung från knivbladet. Det riskerar att skada sin tunga.

Den som ideligen söker efter kärleksäventyr liknar en man som går mot vinden med en fackla i handen. Naturligtvis kommer han att bränna sin hand och kropp.

Vägen till upplysning

Vi får inte tro på vår själ som är full av tre slags gift: girighet, vrede och dumhet. Vi får inte låta vår själ göra som den vill. Vi måste i stället anstränga oss för att kontrollera den, så att vi slipper springa efter begärens pockande.

5. Den som önskar nå upplysning måste befria sig ifrån begärens eld. Den som bär hö på ryggen undviker eldflamman. På samma sätt bör den som söker upplysningens väg absolut undvika begärens eld.

Den som försöker peta ut ögonen av rädsla för att frestas av vackra färger är dum. Eftersom själen ju är herre, försvinner alla svagare begär så fort vi fått den under kontroll.

Det är svårt att följa vägen till upplysning. Men det är ännu svårare att inte söka vägen. Vi föds i denna värld, åldras, blir sjuka och dör. Våra lidanden är gränslösa.

Sättet att söka vägen bör vara på samma sätt som en oxe dragande en tung börda i djup gyttja. Den går på utan att bry sig om någonting annat och vilar först då den har kommit upp ur gyttjan. Girighetens gyttja är ännu djupare. Bara om vi med rätt sinne strävar efter vägen, har vi möjlighet att ta oss upp ur denna gyttja och befrias från våra lidanden.

Vägen till upplysning

6. Den som söker efter vägen bör undvika högmod och ödmjukt vilja acceptera ljuset från Buddhas lära. Inget smycke av vare sig guld, silver eller ädelsten är finare än dygdens smycke.

För att kunna bevara vår hälsa, bringa sann lycka till familjen och fred till alla, måste vi först kontrollera vår själ. Om vi lyckas med det och gläder oss åt vägen, kommer de goda egenskaperna till oss av sig själva.

Ädelstenar kommer från jorden, dygden föds ur goda gärningar och visdomen mognar i en fridfull, ren själ. För att ta sig fram i detta liv av villfarelser, lika utbredd som en vid slätt, bör vi ha visdomens ljus som upplyser vägen vi har att vandra och dygden som trygg ledning.

Buddhas lära, som lär oss avstå från de tre olika giften, girighet, vrede och dumhet, är en god lära. Den som följer den får ett gott och lyckligt liv.

7. Människan dras i riktning mot sina tankar. Tänker vi girigt, blir vi giriga. Tänker vi arga tankar, blir vi mer arga. Tänker vi på hämnd, blir vi också hämndlystna.

Vägen till upplysning

Vid skördetiden på hösten samlar bonden ihop sina kor och tar in dem i stallet. Det är för att undvika bråk om djuren skulle springa in i en annan bondes åker. Det skulle leda till att bonden åtalades eller till att djuren slaktades.

På samma sätt bör människorna förutse olyckor och stänga in sin själ i tid och göra upp med sina onda tankar. Vi måste förstöra tankar som eggjar girighet, vrede och dumhet och i stället uppmuntra tankar som manar till välgörenhet och godhet.

Bonden släpper sin boskap lös när det blir vår och gräset börjar grönska på ängen. Men han vaktar flocken och observerar noggrant var den håller till.

Människorna bör på samma sätt vakta på sin själ, observera var den är och inte släppa den ur sikte.

8. När Shakyamuni Buddha en gång bodde i staden Kausambi, var det några män som tyckte illa om honom och därför hade mutat skurkar i staden, som skulle sprida falska rykten om Buddha. Lärjungarna gick ut i staden för att tiggat mat, men blev bara överrösta med hån.

Ananda sa till Shakyamuni: ”Shakyamuni, vi behöver inte stanna i en sådan här stad. Det finns säkert bättre städer.” ”Ananda, vad tänker du göra om nästa

stad är likadan?”, frågade Shakyamuni. ”Då fortsätter vi till nästa stad”, svarade Ananda.

På det svarade Den välsignade: ”Ananda, då blir det ingen ände på det här. Jag tycker det är bättre att uthärda hånet här och vänta tills det tagit slut, innan vi flyttar till en annan stad. Ananda, det finns åtta saker som en buddha inte låter sig påverkas av. Det är vinst, förlust, förtal, ära, berömmelse, hån, lidande och nöjen. De drar alla snabbt förbi.”

II

ETT GOTT UPPFÖRANDE

1. Den som söker vägen till upplysning måste alltid minnas att hålla sin kropp, sitt tal och sin själ rena. Att hålla sin kropp ren betyder att inte döda levande varelser, att inte stjäla och att inte begå äktenskapsbrott. Att hålla sitt tal rent innebär att inte ljuga, att inte tala illa om andra, att inte tala med kluven tunga och att inte ägna sig åt tomt prat. Att hålla sin själ ren betyder att inte låta sig fästas av girighet, förgelse eller dåligt omdöme.

Om själen smutsas, kommer våra handlingar att förorenas. När våra handlingar förorenats, kan vi inte undgå lidande. Därför är det mycket viktigt att hålla sin själ ren och vakta på sina handlingar.

Vägen till upplysning

2. Det var en gång en rik änka. Hon var vänlig, hederlig och artig. Därför hade hon ett riktigt gott anseende. Änkan hade ett hembitråde som var mycket klok och flitig.

En dag tänkte hembiträdet så här: "Min husmor har sannerligen ett mycket gott rykte. Jag ska pröva om det bottnar i hennes naturliga karaktär eller om det bara är den gynnsamma miljön som får henne att verka så god."

Hembiträdet steg därför inte upp följande dag förrän vid lunchtid. Husmodern blev sur och anmärkte: "Varför är du så sen?"

"Om jag bara är lat ett par dagar behöver du väl inte bli så arg", svarade hembiträdet. Då blev husmodern arg.

Hembiträdet steg upp sent följande dag också. Husmodern blev nu ordentligt arg och slog henne med en käpp. Denna historia spreds ut i staden och änkan miste sitt goda rykte.

3. Alla är som denna husmor i berättelsen. Är omgivningen mild och gynnsam, kan vi vara vänliga, artiga och lugna. Frågan är om vi kan vara så, även då omgivningen blir ogynnsam.

Kan vi behålla vårt lugn och vårt goda uppförande även om vi råkar höra obehagliga ord, om någon visar hat mot oss eller om vi får svårigheter med att skaffa mat,

kläder och bostad?

Därför kan vi inte riktigt kalla oss goda människor bara för att vi på grund av en mild och gynnsam omgivning råkar vara lugna och goda. Bara den som gläder sig åt Buddhas lära och som tränar sin kropp och själ enligt hans lära, kan kallas en lugn, artig och god människa.

4. Alla ord vi tilltalas med kan indelas i fem motsatspar. Det är lämpliga ord och olämpliga ord, ord som stämmer överens med verkligheten och som inte stämmer överens, mjuka ord och råa ord, nyttiga ord och onyttiga ord samt medlidsamma ord och hatfulla ord.

I vilka ordalag vi än må tilltalas bör vi försöka hålla vår själ opåverkad, inte använda råa ord, visa medlidande och inte hysa vrede och hat.

Anta att en man med hacka och spade försökte ta bort all jord från marken. Hur mycket han än gräver i jorden, skyfflar bort den och skriker högt att den ska

Vägen till upplysning

försvinna, tar jorden aldrig slut. Vi kan inte heller få alla ord att försvinna från jorden.

Därför bör vi träna oss i att alltid fylla vår själ med medlidande och hålla den opåverkad, vilka ord vi än må tilltalas med.

Vi kan inte måla i luften även om vi försökte. Vi kan inte heller torka upp allt vatten i en flod med ett knippe hö eller framkalla ett skrapande ljud genom att gnida två välgarvade skinn mot varandra. Liksom dessa exempel bör vi träna oss i att alltid förbli opåverkade av omgivningens ord.

Vi måste träna vår själ vid som marken, ändlös som himlen, djup som en flod och mjuk som garvat skinn.

Även om en människa fångas och plågas av en fiende, kan man inte säga att hon följer Buddhas lära om hon låter sig förargas för det. I vilken situation det än gäller bör vi hålla i minnet att inte låta oss påverkas, att inte visa hat eller vrede utan att i stället omsvepa vår fiende i medlidande och godhet.

Vägen till upplysning

5. Det var en gång en man som hittade en myrstack som rök om kvällen och brann om dagen. Mannen berättade om myrstacken för en vis man och fick order om att han skulle gräva i stacken djupt med ett svärd. Mannen gjorde därefter.

Först hittade han en bom, sedan vattenbubblor, en högaffel, en låda, en sköldpadda, en slaktarkniv, en bit kött och till sist en drake.

Mannen berättade det här för den vise mannen som sa till honom att han skulle kasta bort alltihop utom draken, som han skulle låta vara och inte besvära.

Det här var en liknelse. ”Myrstacken” är vår kropp. Att den ”rök om kvällen” syftar på att vi om kvällen grubblar över vad vi har gjort under dagen. Att den ”brann om dagen” betyder att vi gör och säger vad vi tänkt ut på kvällen.

”En man” är den som söker vägen till upplysning. ”Den vise mannen” är Buddha. ”Svärdet” är den rena visdomen. Att ”gräva djupt” syftar på den ansträngningar vi måste göra för att nå upplysningen.

Vägen till upplysning

”Bommen” är vår okunnighet, ”vattenbubblorna” vår vrede och ångest, ”högaffeln” är vår tvekan och oro. ”Lådan” föreställer vår girighet, vrede, lathet, ombytlig-
het, ånger och villfarelse. ”Sköldpaddan” är vår kropp
och själ och ”en bit kött” är vår nöjeslystnad. Allt detta
förgiftar oss och vi bör därför göra oss av med det.

”Draken” slutligen, är själen frigjord från alla världs-
liga begär. Om vi gräver inom oss själva, kommer vi till
sist att hitta denna drake.

Att vi gräver tills vi hittar denna drake symboliseras
med orden ”låta draken vara och inte besvära den”.

6. Efter att ha uppnått upplysningen, återvände
Pindola, en lärjunge till Shakyamuni, till sin hemstad
Kausambi. För att gottgöra människorna där för deras
vänlighet, plöjde han upp ett fält för att så Buddhas frö.
Det var i en liten park utanför staden; en palmallé
sträckte sig ändlöst och skuggade platsen och vågorna
från Gangesfloden skänkte oavbrutet svalkande vindar.

En varm sommardag satt Pindola i den svala skuggan
av ett träd i allén. Samma dag besökte också slottsägaren
furst Udyana parken tillsammans med sina fruor. Trött på
all musik och förströelse slumrade fursten i svalkan under
ett träd.

Vägen till upplysning

Fruarna vandrade omkring i parken medan deras make sov. De stötte så på Pindola sittande i trädskuggan. Rörda av hans heliga gestalt uppfylldes fruarna av tanken på att söka vägen till upplysning. De bad Pindola om att undervisa dem och lyssnade ivrigt till hans predikan.

När Udyana vaknade undrade han vart gemålerna hade tagit vägen. Han gick för att söka rätt på dem och fann dem till sist sittande omkring en eremit i skuggan av ett träd. I ett anfall av svartsjuka skällde han ner Pindola: ”Det är oförlåtligt av dig att locka mina kvinnor och förströ dig med att svamla med dem!” Pindola slöt stilla ögonen och sa ingenting.

Den arge fursten drog då sitt svärd och hotade Pindola som ändå teg och höll sig lika orörlig som en klippa.

Fursten blev nu ännu argare. Han stack sönder en myrstack och kastade massor av ettermyror på eremiten. Ändå satt Pindola stilla och härdade ut denna förolämpning.

Vägen till upplysning

Nu skämdes fursten över sitt grymma beteende och bad Pindola om förlåtelse. Resultatet av denna händelse blev att Buddhas lära fann sin väg in i furstens palats och därifrån spreds den ut över hela landet.

7. Några dagar efter den här händelsen besökte furst Udyana Pindola i skogen och frågade:

”Ärade mästare, hur kan Buddhas lärjungar trots sin unga ålder motstå sin lusta och hålla sin kropp och själ ren?”

Pindola svarade: ”Furste, Buddha har lärt oss att respektera alla kvinnor. Han har lärt oss betrakta alla äldre kvinnor som våra mödrar, alla jämnåriga som våra systrar och alla yngre kvinnor som våra döttrar. Tack vare denna lära kan lärjungarna motstå sin lusta och hålla sin kropp och själ ren”.

”Ärade mästare, man brukar hysa orena tankar till en kvinna i sin moders, systers eller dotters ålder. Hur kan Buddhas lärjungar tygla sin lusta?”

”Furste, Den välsignade har lärt oss tänka på att vår kropp gömmer alla sorters orenheter såsom blod, var,

svett och fett. Genom att tänka på det här sättet kan vi trots vår unga ålder hålla vår själ ren.”

”Ärade mästare, det är nog möjligt för er Buddhas lärjungar som har tränat upp er själ och kropp och fördjupat er visdom. Men även en Buddhas lärjunge har det säkert svårt i början, när han ännu inte är vältränad. Försöker man se det orena, dras själen till den rena skepnaden. Försöker man se det fula, lockas man av den sköna formen. Det måste finnas någon annan orsak till att Buddhas lärjungar håller sina handlingar rena.”

”Furste, Buddha lär oss att vakta på ingångarna till våra fem sinnen. När vi ser färger och former med ögat, när vi hör ljud med örat, när vi uppfattar lukter med näsan, när vi smakar med tungan eller berör saker med kroppen, måste vi noga vakta på de här sinnenas ingångar. Vi får inte låta oss påverkas av tingens sköna eller fula yttre gestalt. Tack vare denna lära kan även de unga hålla sin kropp och själ ren.”

”Ärade mästare, Buddhas lära är verkligen underbar. Det stämmer med mina egna upplevelser. Om jag inte ser upp med ingångarna till mina fem sinnen då jag försöker

Vägen till upplysning

göra någonting, fäster jag mig bara vid sinnenas intryck. Det är verkligen viktigt att vakta på dem om man vill hålla sina handlingar rena!”

8. När vi uttrycker en tanke med en handling, sker det alltid en reaktion. Skäller någon på dig, frestas du ge svar på tal eller hämnas. Vi måste akta oss väl för denna spontana reaktion. Det är som när man spottar mot vinden; det sårar ingen utom oss själva. Det är som när man sopar mot vinden; det blir inte rent och man blir i stället själv nedsmutsad. Olycka följer alltid i hälar på den som tänker på hämnd.

9. Det är verkligen bra att göra sig av med sin trångsynthet och ägna sig åt välgörenhet. Det är ännu bättre att hålla sin själ helt inriktad på att respektera den ädla vägen.

Vi bör göra oss kvitt vår själviskhet och bidra till att hjälpa andra. En handling som gör en annan människa lycklig inspirerar andra att göra likadant och på så sätt föds lyckan.

Även om tusentals människor tänder eld från en fackla, är facklans livslängd oförändrad. Lyckan minskar aldrig hur mycket den än delas.

Vägen till upplysning

De som söker upplysning måste ge noga akt på varje steg de tar. Hur hög strävan vi än må ha, måste den uppnås steg för steg. Vi får inte glömma att vägen finns mitt i vårt vardagsliv.

10. Det finns tjugo svårigheter som vi har att övervinna för att börja vägen till upplysning. Dessa är: 1. Det är svårt att vara generös när man är fattig. 2. Det är svårt att lära sig vägen när man är högmodig. 3. Det är svårt att satsa sitt liv för att söka vägen. 4. Det är svårt att födas medan Buddha lever i denna värld. 5. Det är svårt att kunna lyssna till Buddhas lära. 6. Det är svårt att undvika köttets lustar och andra begär. 7. Det är svårt att inte begära vad som är vackert och attraktivt. 8. Det är svårt att inte bruka sin makt fast man är mäktig. 9. Det är svårt att inte bli arg då man förolämpas. 10. Det är svårt att bevara sitt sinneslugn då något händer. 11. Det är svårt att studera mycket och djupt. 12. Det är svårt att inte förakta nybörjare. 13. Det är svårt att arbeta bort högmod. 14. Det är svårt att få en god vän. 15. Det är svårt att studera vägen och nå upplysning. 16. Det är svårt att inte påverkas av yttre omständigheter. 17. Det är svårt att lära andra genom att förstå deras förmåga. 18. Det är svårt att alltid hålla själen lugn. 19. Det är svårt att inte munhuggas om rätt eller fel. 20. Det är svårt att lära sig och förstå en god metod.

Vägen till upplysning

11. Goda människor och dåliga människor skiljer sig från varandra i fråga om deras karaktär. Dåliga människor erkänner inte en syndig handling som synd. De upphör inte med handlingen och tycker illa om att informeras om att den är syndig. Goda människor förstår vad som är gott eller dåligt. De håller upp med en handling när de märker att den är syndig och är tacksamma för om någon talar om det för dem.

På det här sättet skiljer sig goda människor och dåliga människor från varandra.

De som inte kan tacka för en annan människas vänlighet är dumma.

De som alltid hyser tacksamhet visar det genom sin omtänksamhet inte bara mot dem som visat vänlighet, utan mot alla människor.

III

BUDDHAS LIKNELSER

1. Det var en gång för länge sedan ett land som kallades Landet där de gamla slängs bort. Såsom seden var övergavs alla i landet när de blev gamla och sattes ut långt bort i vildmarken.

En minister i landet hade inte kunnat överge sin far.

Vägen till upplysning

Han följde därför inte landets sed utan grävde djupt i marken och byggde en dold bostad under jorden. Där kunde han ta hand om sin far.

En dag drabbades landet av stora bekymmer. En gud uppenbarade sig och gav kungen i landet ett svårt problem att lösa.

”Här har jag två ormar. Säg mig könet hos varje orm, annars ska jag jämna ditt land med marken”, sa guden.

Ingen i palatset, vare sig kungen eller någon annan, kunde lösa problemet. Till sist kungjordes det i hela landet att den som kunde lösa problemet skulle få en stor belöning.

Ministern kom hem och frågade i smyg sin far. Han fick då följande svar:

”Det är lätt löst. Lägg ormarna på en mjuk matta. Den som väser mest är hane och den som inte rör sig är hona”.

Ministern berättade för kungen vad hans far lärt honom och de kunde ta sig ur knipan.

Guden gav därefter många svåra problem att lösa. Varken kungen eller hans tjänare visste svaret på den, men ministern kunde alltid finna lösningen genom att i hemlighet fråga sin far.

Vägen till upplysning

Här är några av problemen och lösningarna: ”Vem är det som kallas den vakne om man jämför med de som sover och som kallas den sovande om man jämför med de som är vakna?” ”Det är den som tränar sig för upplysningen. Han är vaken jämfört med de sovande, dem som inte känner till vägen. Han är sovande jämfört med dem som redan har uppnått upplysning.” ”Hur väger man en stor elefant?” ”Lasta den på en båt och märk ut hur högt vattennivån når. Lasta sedan av elefanten och lägg på stenar tills vattennivån når märket. Väg sedan stenarna så förstår du!”

”Vad är meningen med talesättet att en handfull vatten är mer än havets vatten?” ”När man ren i sinnet bär en handfull vatten till sina föräldrar eller till en sjuk människa, är handlingen lovvärd för evigt. Men havets vatten kommer till slut att sina.”

Guden lät därefter en svältande man, mager som ett skelett säga så här:

”Finns det någon här i världen som är hungrigare än jag?”

”Ja. Den som är så självisk och glupsk att han inte tror på de tre skatterna; nämligen Buddha, den sanna läran och munken samt den som inte offrar åt sina föräldrar och lärare. De är inte bara hungrigare, utan ska

dessutom falla i en värld full av hungriga demoner och där lida av hunger i all evighet.”

”Här är en fyrkantig planka av sandelträ. Vilken sida var trädets nedre del?”

”Låt plankan flyta på vattnet. Den sida som sjunker en aning djupare var trädets nedre del.”

”Här är två hästar av samma storlek och form. Hur kan man skilja stoet från fölet?”

”När man ger dem lite hö, ger stoet alltid det till fölet. Därmed kan man lätt skilja mor från unge.”

Alla dessa svar på de svåra frågorna tillfredsställde guden så väl som kungen. Kungen fick sedan veta att alla kloka svar hade kommit från den gamle fadern som ministern hållit gömd i grottan. Han upphävde därför lagen om att de gamla skulle utsättas och gav order om att de hädanefter skulle behandlas vänligt.

2. Drottningen av Videha i Indien drömde en gång om en vit elefant med sex betar. Hon önskade hett få tag på betarna och bad kungen skaffa dem. Kungen älskade sin drottning och kunde inte avvisa hennes önskan. Han utlovade därför en belöning till den som kunde uppleta en sådan elefant.

Vägen till upplysning

I Himalayabergen fanns det en vit elefant med sex betar som övade sig för buddhaskapet. Elefanten hade en gång räddat livet på en jägare som befunnit sig i fara. Nu blev samme jägare så berusad av den stora belöningen som väntade att han glömde bort sin tacksamhetsskuld till elefanten och kom tillbaka till bergen för att döda den.

Jägaren kände till att elefanten sökte buddhaskapet och närmade sig den förklädd i en munkkappa. Vid ett lägligt tillfälle sköt han så den vita elefanten med en giftpil.

Den vita elefanten, som förstod att dess sista stund var kommen, anade att jägaren hade besegrats av sina begär och kände medlidande med honom. Med sin döende kropp skyddade den därför jägaren mot de andra uppretade elefanterna. När elefanten frågade jägaren varför han utsatt sig för denna fara, bekände jägaren att han ville ha de sex betarna. Då bröt den vita elefanten genast av sina sex betar genom att stöta dem hårt mot ett träd och sa: ”Genom detta offer har jag fullgjort min övning för buddhaskapet. Jag kommer att återfödas i Buddhas rena land. När jag blivit en buddha, ska jag hjälpa dig att bli av med dina tre giftpilar; girighet, vrede och dumhet.”

3. I en bambudunge vid foten av Himalayabergen levde en papegoja tillsammans med många andra fåglar och djur. En dag blåste det häftigt och eld uppstod genom att bambustammarna kom att gnidas mot varandra. Elden växte sig snabbt i den häftiga vinden och blev till en stor eldsvåda. Både fåglar och djur skrek av skräck. För att visa sin tacksamhet mot bambudungen som under lång tid givit boplatz och för att hjälpa andra fåglar och djur i nöd, hoppade papegojan i en sjö i närheten och dränkte sina vingar i vattnet. Den flög så upp i skyn och stänkte vattendropparna över den brinnande elden. Med hjärtat fyllt med medlidande och tacksamhet mot bambudungen, fortsatte papegojan utan avbrott.

Papegojans godhet och själuppoftande handling rörde en gud som kom ner från himlen och sa till den:

”Du har en tapper själ, men hur kan du släcka den här enorma elden med några droppar vatten från dina vingar?”

Papegojan svarade guden:

”Ingenting är omöjligt om man gör det av tacksamhet och medlidande. Jag försöker gång på gång och fortsätter även i mitt nästa liv.”

Guden blev djupt rörd av papegojans strävande och tillsammans släckte de elden i bambudungen.

4. I Himalaya bodde det en fågel som hade en kropp

Vägen till upplysning

och två huvuden.

En gång såg det ena huvudet hur det andra åt god frukt och blev avundsjuk. Det tänkte: ”Då ska jag minsann äta giftig frukt!” Det gjorde så och båda dog.

5. En gång råkade huvudet och stjärten på en orm i gräl med varandra om vem som skulle gå först. Stjärten sa: ”Huvud, du går alltid före, men det är inte rättvist. Du får låta mig gå före ibland!”

Huvudet svarade: ”Det är bestämt att jag går före. Jag kan inte låta dig gå först.”

De grälade med varandra, men ändå gick huvudet före. Då blev stjärten arg och klängde sig fast i ett träd. Det hindrade huvudet från att gå vidare. När huvudet tröttnat på att streta och dra, lämnade stjärten trädet och gick framåt, men föll i en eldhåla och brändes ihjäl.

Det finns en ordning för allting och allting fyller en funktion. Om ordningen störs, avbryts funktionerna och hela ordningen ruineras.

6. Det var en gång en man som var mycket argsint. Två män stod framför hans dörr och pratade med varandra:

”Mannen som bor här är en mycket god människa. Felet är bara att han är så argsint.”

Vägen till upplysning

Mannen hörde detta och rusade genast ut ur huset. Han hoppade på de två männen, slog och sparkade dem.

Den kloke funderar på sitt handlande och försöker att förbättra sig, när han underrättas om sina fel. Men den dumme förbättrar sig inte utan upprepar samma fel.

7. Det var en gång en rik, men dum man. Han var avundsjuk på en annan mans trevåningshus som reste sig så högt och vackert i staden. Eftersom han var mycket rik, ville han nu bygga ett liknande hus.

Mannen anställde en byggmästare och gav order om bygget. Byggmästaren satte igång och tänkte först bygga grunden, sedan bottenvåningen, andra våningen osv. Den rike mannen såg på detta med irritation och skrek:

”Vad jag vill ha är inte grunden, inte heller bottenvåningen eller andra våningen. Jag vill bara ha den vackra, tredje våningen. Bygg ögonblickligen den!”

Den dumme vet inte hur man gör ansträngningar för att nå ett resultat utan söker endast efter det goda resultatet. Men liksom det inte finns trevåningshus utan husgrund, finns det inte heller något gott resultat utan ansträngningar.

8. Det var en man som höll på att koka honung. Då kom en vän på besök. Mannen ville nu bjuda på honungen och viftade den med en solfjäder för att få den att svalna.

Vägen till upplysning

Men han tänkte inte på att ta honungskastrullen från elden. På samma sätt kan vi aldrig få honungen av svalkande visdom utan att först släcka begärens eld.

9. Det var en gång två demoner som grälade dagen i ända om en ask, en käpp och ett par skor utan att komma till någon lösning. De bara fortsatte att gräla.

En man såg detta och frågade: ”Varför håller ni på att gräla på detta vis? Vad har dessa föremål för magisk kraft eftersom ni måste strida så om dem?”

De två demonerna svarade: ”Man kan plocka fram mat, skatter eller vad man vill från denna ask. Med käppen besestrar man hur lätt som helst sin fiende. Med dessa skor på sig kan man flyga fritt i luften.”

När mannen hörde detta sa han: ”Ni ska inte behöva gräla om dem mer. Gå bort en liten stund, så ska jag fundera ut en rättvis fördelning av sakerna mellan er!”

Demonerna lämnade platsen och mannen tog asken under armen, käppen i ena handen och med skorna på fötterna flög han iväg i luften.

”Demonerna” föreställer män med en hednisk tro. ”Asken” är en gåva som skänkts av välgörenhet. Demonerna förstår inte hur många skatter som kan skapas av välgörenhet. ”Käppen” betyder själslig koncentration. Demonerna vet inte att det besestrar de världsliga begärens djävul.

Vägen till upplysning

”Skorna” betyder disciplin över tanke och uppförande. Demonerna vet inte att man med denna disciplin håller sig borta från alla gräl och stridigheter. Utan kännedom om det här grälar de bara om en ask, en käpp och ett par skor.

10. Det var en man som reste ensam. En kväll övernatade han i ett ensligt, obebott hus. Mitt i natten kom en demon in i huset bärande ett lik på ryggen. Den lade liket på golvet. Strax efteråt kom en annan demon på jakt efter den förra och påstod att liket var hans. Ett häftigt gräl bröt då ut.

Den första demonen sa till den andra: ”Det är lönlöst att gräla på det här viset. Vi låter ett vittne avgöra vem som äger liket.”

Då den andra demonen gick med på förslaget, hämtade den första fram mannen som hela tiden darrande av skräck hållit sig gömd i ett hörn. De bad honom nu säga vem som först kom bärande med liket på ryggen.

Mannen var skräckslagen eftersom han väl visste att vilket beslut han än fattade, skulle det reta upp den demon som förlorat. Den demonen skulle hämnas på honom och döda honom. Mannen beslöt sig likväl för att sanningsenligt berätta vad han sett.

Precis som han hade förutsett, blev den demon som förlorat arg på honom och slet av honom ena armen. Den

Vägen till upplysning

första demonen ersatte emellertid armen med en från liket. Den arga demonen blev ännu argare och slet av mannen hans andra arm, båda ben, kroppen och till sist huvudet. Den första demonen ersatte i sin tur samtliga kroppsdelar med likets.

De båda demonerna höll till sist upp med att gräla och åt upp kroppsdelarna som låg utspridda på golvet. De blev mätta av ätandet, torkade sig om munnen och gick sin väg.

Mannen, som hade upplevt den här hemska händelsen, satt kvar i det ensliga huset. Kroppsdelarna, som demonerna nyss ätit upp, hade han fått av sina föräldrar och kroppsdelar han nu ägde, hade tillhört liket av en främmande man. Mannen förstod inte längre om han var han själv eller någon annan. Vid gryningen blev mannen från vettet och lämnade huset. Vid åsynen av ett tempel gick han in och berättade för munkarna vad han hade upplevt under natten. Människorna kunde se den sanna meningen med ordet "icke-jag" i hans historia och kände sig saliga.

11. Det var en gång en vacker och välklädd kvinna som besökte ett hus. Husbonden frågade vem hon var. Kvinnan svarade att hon var rikedomens gudinna. Husbonden blev nu glad, lät henne komma in i huset och behandlade henne på bästa sätt.

Vägen till upplysning

Strax därefter kom en ful och fattigt klädd kvinna in i huset. Husbonden frågade vem hon var. Kvinnan svarade att hon var fattigdomens gudinna. Häpen försökte husbonden då avvisa henne från huset. Då sa kvinnan att rikedomens gudinna som var hennes syster, i så fall också skulle lämna huset eftersom systrarna alltid var tillsammans.

När fattigdomens gudinna lämnade mannens hus, försvann också hennes vackra och rika syster.

Födelse går hand i hand med död. Lycka går hand i hand med olycka och det goda hand i hand med det onda. Vi bör känna till detta. De dumma avskyr olycka och söker förgäves bara efter lycka. Men den som söker efter vägen till upplysning, bör stå över dessa båda och inte fästa sig vid någon av dem.

12. Det var en gång en fattig målare som lämnade sin fru hemma och gav sig iväg bort. När han hade arbetat hårt i tre år och samlat ihop en förmögenhet, beslöt han sig för att fara tillbaka hem. På vägen såg han en offerceremoni för många munkar. Målaren blev mycket glad och tänkte att han ju inte hade haft någon chans att så lyckans frö tidigare. Nu hade han råkat komma till ett fält där han

Vägen till upplysning

kunde så sina frön till sist. Hur kunde han missa chansen? Han gav alla sina pengar till offerceremonin och återvände hem.

När frun såg sin man komma hem tomhänt blev hon ursinnig, slängde åt honom några hårda ord och ville veta orsaken. Mannen svarade då att han sparade sina pengar i en säker skattkammare. När frun frågade vad skattkammaren var, svarade han att den var en helig religiös sekt.

Den arga frun anmälde detta till myndigheterna och målaren blev förhörd. Han försvarade sig så här:

”Jag har inte dumdrigtigt slösat bort de pengar jag har förtjänat med hederligt arbete. Jag har levt hittills utan att veta hur man sår lyckans frö. När jag nu såg chansen att få offra, som ju kan betraktas som ett fält där man sår lyckans frö, väcktes min tro och jag offrade mina pengar. Jag gjorde det därför att jag insåg att en sann skatt inte är förmögenhet utan själen.”

Tjänstemannen prisade målaren och många blev rörda av historien. Efter det blev människornas tillit för målaren bara större och tack vare det tjänade målarparet en förmögenhet.

Vägen till upplysning

13. En man bodde i närheten av en gravplats. En natt hörde han någon ropa på honom från gravplatsen. Han blev mycket rädd. När det blev morgon berättade mannen om händelsen för sina vänner. En djärv man bland vännerna beslöt sig för att undersöka om samma röst hördes följande natt också.

Samma röst hördes mycket riktigt nästa natt också. Mannen, som rösten ropade på, darrade av skräck, men den djärve mannen gick efter rösten in till gravplatsen. Han frågade vem det var.

Från jorden hördes då: ”Jag är en skatt gömd i jorden. Jag tänkte ge mig till mannen som jag ropade på, men han blev rädd och kommer inte. Du är modig och är mig värd. Jag kommer hem till dig tillsammans med sju följeslagare.”

Den djärve mannen svarade: ”Då ska jag vänta på er hemma. Men hur ska jag ta emot er?”

Rösten svarade: ”Vi kommer i skepnad av munkar. Du ska tvätta din kropp och dina rum, ställa fram vatten och vänta på oss med åtta skålar gröt! När måltiden är över, ska du leda oss en och en in till ett närliggande rum. Där förvandlar vi oss till krukor med guld.”

Nästa morgon väntade mannen; han hade tvättat ren

Vägen till upplysning

både sig själv och sitt hus. Då kom åtta munkar och tiggde om mat. Han lät dem komma in i huset och gav dem vatten och gröt. Efter måltiden ledde han dem en i sänder till ett bredvidliggande rum. Väl inne i rummet förvandlade sig munkarna till åtta krukor fyllda med guld.

En girig man hörde talas om detta och ville ha likadana guldkrukor. Han tvättade sina rum, inbjöd åtta tiggarmunkar och serverade dem mat. Efter måltiden låste han in dem i ett bredvidliggande rum. Men de åtta tiggarmunkarna förvandlade sig inte till några guldkrukor utan blev väldigt arga och uppretade. Mannen åtalades och blev gripen.

Den fege manne, som rösten från gravplatsen först hade ropat på, blev också girig när han hörde att rösten kommit från guldkrukorna. Han påstod nu att krukorna var hans, eftersom rösten ursprungligen hade ropat hans namn. Han försökte därför ta krukorna från den djärve mannens hus. I krukorna ringlade sig nu massor av ormar som lyfte på huvudet och väste åt mannen.

Kungen i landet hörde talas om detta och bestämde att krukorna skulle tillhöra den djärve mannen med följande anmärkning: ”Allting i denna värld är som denna händelse. De dumma önskar bara det goda resultatet, men man kan inte få bara det. På samma sätt kan vi inte vinna

Vägen till upplysning

sann sinnesfrid om vi bara har en skenbar disciplin på vår tanke och vårt uppförande, men saknar den inre, sanna tron.”

KAPITEL 2

UTÖVNINGENS VÄG

I

SÖKANDET EFTER VÄGEN

1. Hur är världsrymden uppbyggd? Är rymden evig? Eller försvinner den en gång? Är rymden gränslös? Eller tar den slut någonstans? Hur är samhället uppbyggt? Vilken är samhällets idealiska struktur? Om man säger sig inte kunna söka och öva sig för upplysningen förrän man löst alla dessa frågor, så dör man innan man hittat vägen.

Anta att någon träffas av en pil vars spets doppats i ett dödligt gift. Släktingar och vänner samlas, läkaren tillkallas snabbt, den giftiga pilen dras ut och såret ska behandlas.

Men vad händer nu om mannen som träffats av pilen säger så här?

”Vänta ett tag med att dra ut pilen! Jag vill först veta vem som sköt pilen; var det en man eller en kvinna?”

Och av vilket ursprung? Vad för sorts båge var det? En stor eller liten? Var den av trä eller av bambu? Vad för sorts sträng var det? Av fiber eller tarm? Vilken typ av fjäder har använts? Vänta tills allting blivit utklarat!”

Det säger sig självt att mannen kommer att dö innan allting har blivit utrett. Vad man ska göra i detta fall är att dra ut pilen och behandla såret, så att giftet inte skadar kroppen.

Vi måste fly elden som angriper oss oavsett hur universum är uppbyggt eller vilken samhällsstruktur som är den idealiska.

Oavsett om rymden är gränslös eller begränsad, evig eller inte, hotas människan just nu av eldarna från födelse, åldrande, sjukdom och död, elände, sorg, ångest och lidande. För att komma undan detta hot behöver vi öva oss för vägen.

Buddhas lära innehåller vad som är viktigt och inte vad som är oviktigt. Den lär nämligen att människorna

Utövningens väg

måste veta vad de bör veta, utesluta vad som måste uteslutas, lära vad som måste läras och upplysas i vad de ska bli upplysta om.

Därför måste vi först välja vad som är viktigast: vilket problem som först ska lösas och vilken fråga som är mest angelägen för oss. För att kunna göra det måste vi börja med att granska vår själ.

2. Om en man gick till skogen för att söka efter mårgen, som finns i trädstammens mitt, och trodde sig ha hittad det, fast han egentligen bara fått kvistar och löv, så är han dum. Oftast tror man att man fått mårgen av trädet, fast man egentligen bara fått med sig barken eller veden.

En man söker en väg som leder bort ifrån födelse, åldrande, sjukdom, död, elände, sorg, ångest och lidande. Det är mårgen han söker. Men så fort han vinner lite berömmelse och ära, blir han självbelåten och högfärdig. Han berömmar sig själv och talar illa om andra. Det är

precis som då man tror sig ha fått mårgen, när man bara hittat kvistar och löv.

Likadant är det med den som blir högfärdig av sin futtiga strävan och tror sig ha fått vad han var ute efter; han känner sig belåten och berömmar sig själv men talar illa om andra. Han har också bara hittat trädbarken, men tror att det är mårgen.

Så är det också med den som fått en futtig förmåga att se sakerna lite klarare och blir högfärdig för det, lovordar sig själv och talar illa om andra; han tror sig också ha funnit mårgen fast det bara är trädfibrer. Alla dessa människor kommer oundvikligen att få lida.

Syftet för den som söker vägen till upplysning är inte att vinna respekt, ära eller beundran. Lite strävan, futtig sinnesfrid eller en anings förmåga att se sakerna klart, är inte heller syftet.

Först och främst bör vi få klart för oss denna värld's grundläggande karaktär av födelse och död.

Utövningens väg

3. Världen har ingen egen substans. Vi bör hitta vägen som befriar oss från själens inflytande. Det är inte yttre ting som vilseleder oss utan vår inre själ som ger upphov till begären.

På grund av själens begär bränns vi av begärens eld; vi lider och vändas. På grund av vår okunnighet är vi omsvepta i ett mörker av begär; vi sörjer och gråter. Den som söker vägen till upplysning bör känna till att det är just själen som skapar våra villfarelser och kämpa mot den för att uppnå malet.

4. ”O min själ! Varför driver du så rastlöst omkring och ger dig ingen ro? Varför vilseleder du mig och låter mig samla på saker och ting i onödan?

Man kan inte plöja marken om plogen går sönder innan den kommit i jorden. Inte heller har min själs marker någonsin plöjts under alla liv den kastat bort, eftersom den har irrat i villfarelsernas hav av liv och död.”

”O min själ! Du har låtit mig födas som konung. Du har också låtit mig födas som en fattig man och låtit mig vandra efter mat.

Utövningens väg

Någon gång lät du mig födas i gudarnas land och fick mig att drömma om ett liv i lyx och extas. En annan gång lät du mig brännas av helvetets lågor.”

”Du dumma själ! Du har lett mig på många olika vägar. Jag har alltid följt dig och aldrig svikit dig. Men nu följer jag Buddhas lära. Besvara mig inte mer och hindra mig inte! Ansträng dig i stället så att jag kan lämna allt lidande och snabbt nå upplysningen!”

”O själ! Bara om du lär dig att allting saknar en egen substans och ständigt förändras, om du kan låta bli att fästa dig vid saker och ting, om du kan hålla upp med att längta efter allting och om du kan avhålla dig från girighet, vrede och okunnighet, så kan du vinna frid.

Om vi hugger av begärens klängen med visdomens svärd och befriar oss från ytligheter som vinst och förlust eller beröm och klander; så kan vi leva i lugn och ro.”

”O min själ! Du ledde mig och fick mig att söka efter vägen till upplysning. Men varför klamrar du dig ännu fast vid girigheten och låter dig ledas av nöjeslystnaden?”

”Du, min själ som planlöst far iväg hur långt som helst! Låt mig fara över detta våldsamma hav av villfarelser! Jag har ju alltid följt dig hittills!

Utövningens väg

Men nu måste du komma med dit jag vill gå! Vi ska tillsammans följa Buddhas lära.”

”Min själ! Allting, berg, floder och hav, förändrar sig ständigt och är fulla av olyckor. Var kan man söka efter lyckan i denna värld? Låt oss följa läran och snabbt komma fram till upplysningens strand.”

5. Den som på detta vis kämpar med sin själ och riktigt söker efter vägen, framskrider alltid med stark vilja. Därför förblir han lugn till sinnes, även om han möter människor som förolämpar eller hånar honom. Han blir inte arg, även om han möter någon som slår honom med knytnäven, som kastar sten mot honom eller hugger till honom med ett svärd.

Vi får inte låta vår själ störas, även om vårt huvud och vår kropp sågades av. Om vi låter oss förmörkas inombords av sådana händelser, följer vi inte Buddhas lära.

Låt människor hånskratta, förolämpa oss, slå oss med knytnävarna eller sticka oss med käppar eller svärd! Vår själ får inte störas för det. Genom provningarna fylls vi av Buddhas lära. Så fast är tron!

För att nå upplysning bör vi utföra vad som är svårt att utföra, tala vad som är outhärdligt, skänka vad som är

svårt att ge bort.

Säger någon att man når upplysningen genom att äta ett korn ris dagligen och hoppa in i brinnande eld, ska vi inte tveka att göra det.

Men vi ska inte tänka att vi skänkt något, även då vi gjort det eller att vi utträttat något, när vi gjort något. Vi gör det bara för att det är klokt och rätt. Det är som när en mor ger sitt barn sitt sista klädesplagg utan att tänka på sig själv eller som när en mor sköter om sitt sjuka barn utan att reflektera över det.

6. Det var en gång för länge, länge sedan en kung som ägde en klar visdom och ett djupt medlidande. Han älskade sitt folk och styrde landet harmoniskt. Kungens strävan efter vägen var så stor att han lät tillkännage att dyra skatter väntade på den som kunde undervisa honom i den heliga läran.

Kungens hängivenhet för vägen till upplysning uppmärksammades till sist även i gudarnas värld. För att pröva honom förvandlade sig en gud till en demon och kom till slottsporten och sa: ”Jag känner den heliga läran. Låt mig komma till kungen!”

När kungen hörde detta blev han mycket glad och tog emot guden vördnadsfullt i det inre av palatset. Där

Utövningens väg

bad han honom berätta om läran. Då visade demonen sina förskräckliga, knivskarpa huggtänder och sa att han var så hungrig att han omöjligen kunde berätta om läran.

Kungen bjöd på mat, men demonen sa att han ville ha varmt människoblod och människokött. Prinsen sa då självmant att han var beredd att dö för att släcka demonens hunger. Också drottningen ville ge sin kropp till demonen; den åt upp dem båda och ville ge sig på kungen.

Då sa kungen stillsamt: ”Jag är inte rädd om mitt liv. Men om jag mister min kropp, kan jag ju inte höra läran. Jag ska ge dig min kropp, när du har berättat för mig.”

Demonen berättade då att eländet härstammar från åtrå och begär, att också rädslan härstammar därifrån och att den som gjort sig av med dessa begär, varken känner till elände eller rädsla. Samtidigt som demonen sa det, återfick den sin gudsgestalt. Både prinsen och drottningen kom tillbaka till livet igen.

7. Det var en gång en eremit som sökte sanningen i Himalaya-bergen. Han sökte läran enbart för att göra sig av med sina begär och sökte ingenting annat. Jordens alla skatter eller ett liv i lyx och extas lockade honom inte.

En gud som blivit rörd av eremitens strävan, ville

pröva honom och kom till Himalaya förvandlad till en demon. Demonen sjöng:

”Allting förändras, föds och försvinner.”

Eremiten hörde sången och blev så glad som en törstig man som får vatten eller en fånge som släpps lös. ”Det är sanningen, detta är den riktiga läran”, tänkte han. Han såg sig omkring och försökte ta reda på vem som sjungit den heliga dikten. Då upptäckte han den hemska demonen. Trots sin tvekan närmade han sig den, frågade om det var den som nyss hade sjungit och bad att få lyssna till resten av sången.

Demonen svarade att det var hans sång, men att han måste äta innan han kunde sjunga färdigt. Han var alltför hungrig.

Eremiten bad igen om att få lyssna till resten av sången. Den innehöll de heliga ord han så länge hade letat efter.

Demonen sa att han inte stod ut med sin hunger längre, men om han fick varmt människoblod och människokött skulle han sjunga färdigt hela sången.

Utövningens väg

Eremiten lovade då att han skulle ge sin kropp till demonen när han fått höra sången.

Demonen sjöng därför hela sången. Den löd så här:
”Allting förändras, föds och försvinner. Stillhet och frid föds, när vi slutat fästa oss vid liv och död.”

Eremiten ristade in orden i träd och stenar. Sedan klättrade han upp i ett träd och hoppade ner mitt framför demonen. Men i samma ögonblick återtog guden sin sanna gestalt och eremiten fångades tryggt upp av hans armar.

8. Det var en gång en ivrig sökare av den sanna vägen vid namn Sadaprarudita. Han satsade sitt liv för vägen och trotsade alla lockelser med vinst och ära. En dag hördes en röst från ovan:

”Sadaprarudita, Gå rakt mot öst! Bry dig inte om varken hetta eller köld, lyssna inte på smicker eller hån, skilj inte godtyckligt på gott och ont utan gå bara rakt fram österut! Du ska finna en sann mästare och vinna upplysning.”

Mycket glad gick Sadaprarudita rakt mot öst, precis som rösten sagt åt honom. Han övernattade i vildmarken och i bergen. Han uthärdade förföljelser och hån som han fick utstå som främling i främmande länder. En gång

sålde han sig som slav och förtjänade med nöd och näppe sitt levebröd. Till slut kom han i alla fall fram till den sanne mästaren och bad om hans undervisning.

Det sägs att man får kämpa hårt för något gott; när man vill göra något gott, dyker det alltid upp en massa hinder. Många hinder hade också uppstått för Sadaprarudita under hans resa mot upplysningen.

Han ville nu förtjäna lite pengar, så att han kunde offra blommor och rökelse till mästaren. Han erbjöd sina tjänster, men ingen ville anställa honom. En djävul tycktes överallt försöka hindra honom. Vägen till upplysning är verkligen en svår resa, som kan kosta en människa livet. När Sadaprarudita äntligen fick studera hos mästaren, hade han varken bläck eller papper för att skriva ned mästarens ord. Han skar sig därför i armen med en kniv och skrev ned läran med sitt blod. På detta sätt kunde han få upplysningens heliga ord.

9. Sudhana hette en pojke som ville söka efter den sanna vägen till upplysning. Han besökte fiskare som lärde honom om havet. Han träffade läkare som lärde

Utövningens väg

honom medlidande med människor. Av rika män lärde han sig att allting har sitt eget värde.

Han besökte en mediterande munk och såg hur munkens stillsamma själ avspeglade sig i hans gestalt, renade människornas själ och gav dem underbar kraft. Han träffade en ädel dam och rördes av hennes givmildhet. Han mötte en asket som i sitt sökande efter vägen riskerade sitt eget liv. Sudhana lärde att för att söka vägen måste man klättra uppför berg av svärd och gå genom eld.

På så sätt förstod pojken att bara man har sinne för det, finner man läran i vad ögat ser och örat hör.

Han såg upplysningen i en svag kvinna och i en grupp barn som lekte i staden; i alla vänliga människor han mötte såg och lärde Sudhana den klara visdomen.

Buddhas lära upptäckte han också i sättet att bränna rökelse. Upplysningens ord läste han i sättet att arrangera blommor. När han en gång vilade sig i skogen och såg ett ungt träd växa fram ur ett gammalt murket träd, lärde sig

Sudhana om livets obeständighet.

Solskenet på dagen, stjärnornas sken på natten, allt berättade om läran för Sudhana i hans sökande efter upplysning.

Vart han kom frågade pojken om vägen och överallt fann han upplysningen.

Sudhana lärde sig att den som söker upplysning måste skydda och smycka sin själ som ett slott. Med vördnad ska han öppna porten till själens slott, ta emot Buddha i det innersta rummet. Där ska han skänka trons blommor och offra glädjens rökelse till Buddha.

II

OLIKA VÄGAR

1. Den som söker vägen måste ha kunskaper i följande tre saker: föreskrifterna för den praktiska övningen, själslig koncentration och visdom.

Vilka är då föreskrifterna? Det är föreskrifter man måste hålla på, både som vanlig människa och som sökare efter vägen. Vi ska kontrollera vår kropp och själ, vakta på ingångarna till våra fem sinnen, frukta den minsta synd, göra goda gärningar och öva oss så gott vi förmår.

Utövningens väg

Vad är då själslig koncentration? Det betyder att gradvis förstärka sin själ genom att överge alla begär och all ondska.

Vad är då visdomen? Det är att känna till den fyrfaldiga sanningen om lidandet, om lidandets orsaker, om lidandets försvinnande samt om vägen till lidandets försvinnande. Detta är vägen till lidandets försvinnande.

Den som har lärt sig de tre kunskaperna kallas Buddhas lärjunge.

Även om en åsna påstår sig vara ko efter att ha följt efter en flock kor, så tror ingen på den. På samma sätt är det dumt att påstå sig vara en sökare efter vägen eller en Buddhas lärjunge utan att ha kunskaper i föreskrifterna, koncentration och visdom.

Precis som en bonde som önskar skörda på hösten måste plöja marken, så, vattna och plocka ogräs, måste den som söker upplysning absolut ha dessa tre kunskaper. En bonde kan inte hoppas att fröna som han sår ska gro samma dag, skjuta ax följande dag och ge skörd dagen

därpå. Inte heller sker undret för den som söker upplysning att han överger sina begär ena dagen, tar sig ur alla bojor nästa dag och når upplysning dagen därpå.

Genom bondens mödosamma arbete och årstidernas skiftningar, gror så småningom fröna i jorden, slår knopp och bär så till sist äntligen frukt. Det går till på precis samma sätt när man når upplysning. Medan vi lär oss kunskaperna om föreskrifterna, själslig koncentration och visdom, förgörs så småningom begären och vi kan frigöra oss från bojorna. Först sedan kommer stunden för upplysning.

2. Det är svårt att hitta vägen till upplysning om vi samtidigt längtar efter världslig trevnad och lyx och berusas av åtrå. Att njuta av denna värld och att njuta av upplysningen är helt olika saker.

Så som tidigare förklarats härstammar allting från vår själ. När den njuter av världsliga ting, föds våra villfarelser och lidanden. När den finner glädje i vägen, föds upplysning och fröjd.

Därför måste den som söker upplysning hålla sin själen, följa läran och iaktta föreskrifterna. Respekterar vi

Utövningens väg

föreskrifterna, kan vi koncentrera själen. Därmed klarnar vår visdom som i sin tur leder oss fram till upplysning.

De tre kunskaperna – föreskrifterna, koncentrationen och visdomen – är verkligen den sanna vägen till upplysning. Okunnigheten om dem har gjort att människor länge har lidit av sina villfarelser. Vi måste följa vägen; det innebär att inte bråka med varandra, att koncentrera sig i stillhet och rena sin själ för upplysningen.

3. Om de tre kunskaperna analyseras, ska vi finna en rätt åttafaldig väg, fyra betydelsefulla synsätt, fyra riktiga förfaringssätt, fem krafter och fulländningen av sex utövanden.

Den rätta åttafaldiga vägen innebär rätt synsätt, rätt tanke, rätt ord, rätt uppförande, rätt livsföring, rätt strävan, rätt uppmärksamhet och rätt koncentration.

Rätt synsätt betyder att man förstår den fyrfaldiga sanningen, tror på lagen om orsak och verkan samt

undviker ett felaktigt synsätt.

Rätt tanke betyder att man inte påverkas av begär, girighet, vrede eller skadliga handlingar.

Rätt ord betyder att man undviker lögn, löst prat, förtal och falskhet.

Rätt uppförande betyder att man inte begår mord, stöld eller äktenskapsbrott.

Rätt livsföring betyder att man undviker beteenden som är skamfulla för oss såsom människor.

Rätt strävan betyder att man anstränger sig till det yttersta för det rätta.

Rätt uppmärksamhet betyder att man rätt bevarar sin omtänksamhet.

Rätt koncentration i själen betyder att man, utan felaktiga syften, håller sig stilla i riktig koncentration för att vinna den klara visdomen.

4. De fyra betydelsefulla synsätten är:
Att man förstår att kroppen är oren och inte

Utövningens väg

någonting att fästa sig vid.

Att man förstår att alla sinnena är grunden till lidandet.

Att man förstår att själen inte är stabil utan ständigt förändras.

Att man förstår att ingenting varar för evigt utan förändras enligt lagen om orsaker och villkor.

5. De fyra rätta förfaringssätten är:

Att ta bort det onda innan det uppstått.

Att hugga av det onda som redan har inträffat.

Att göra så att det goda sker.

Att odla det redan goda ännu mer.

Man ska sträva efter att göra dessa fyra saker.

6. De fem krafterna är:

Att tro.

Att sträva.

Att vara omtänksam.

Att koncentrera sig.

Att äga en klar visdom.

Man behöver dessa fem krafter för att nå upplysning.

7. De sex utövningar som man ska fullgöra är: offrande, respekt för föreskrifterna, uthärdande, ansträngning, själslig koncentration och visdom. När man har övat sig till fulländning i dessa sex övningar, kan man ta sig

över havet, från villfarelsens strand till andra sidan av upplysning.

Offrandet hindrar girighet, respekt för föreskrifterna rättar till våra handlingar, uthärdandet lugnar vreden, ansträngning botar lättjan, koncentration samlar den ostyriga själen och visdomen upplyser en dum, mörk själ.

Offrandet och respekten för föreskrifterna utgör grunden till all övning som grunden till ett slott. Uthärdandet och ansträngningen skyddar från olyckor utifrån, precis som slottets murar. Koncentrationen och visdomen är skyddande rustningar som försvarar mot anfall av liv och död.

Ger man en gåva till den tiggande, är detta visserligen ett offrande, men inte det bästa. Det bästa vore att ge av egen vilja och med glatt hjärta. Det är heller inte nog om man offrar ibland. Det bästa är att alltid ge.

Det är inte heller det bästa offrandet om man ångrar

Utövningens väg

sig efteråt eller känner sig stolt över det. Det bästa är ett offrande då man gläds över det och glömmer de tre detaljerna, nämligen sig själv som offrat, den som mottagit gåvan och själva offergåvan.

Det rätta offrandet måste komma från en ren, medlidsam själ. Vi skulle önska att nå upplysning tillsammans med andra utan att få någon belöning.

Det finns sju slags offrande som kan praktiseras även av den som inte är rik. Det första är det fysiska offrandet. Det innebär att offra sina tjänster. Det högsta är att offra sitt eget liv som det ska berättas vidare om i nästa avsnitt. Det andra är det själsliga offrandet. Det betyder att visa omtanke för andra. Det tredje är att offra med ögonen. Det gör vi med den milda blick som lugnar alla i själen. Det fjärde är att offra fridsamhet; det är att alltid vara leende. Det femte är att offra ord; det är att tala varmt och medlidsamt. Det sjätte är offrandet av sin sittplats; det gör vi när vi erbjuder vår sittplats till andra. Det sjunde är att offra skyddsrum; det är att låta andra övernatta i sitt hem. Dessa sju sätt att offra kan vem som helst göra. De är inte svårare än att man kan göra dem i sitt vardagsliv.

8. Det var en gång en prins vid namn Sattva. Han gick en dag tillsammans med sina två bröder till skogen för att leka. De såg där en tiger som av hunger försökte äta upp sina sju ungar.

De två äldre bröderna flydde av skräck, men prins Sattva försökte rädda tigerhonan genom att offra sitt eget liv. Han klättrade upp för en klippa och hoppade därifrån för att ge sin kropp åt tigern. Genom sin gärning kunde prinsen stilla tigers hunger och därigenom rädda tigerungarnas liv.

Sattvas mål var bara ett enda: att söka vägen till upplysning.

”Denna kropp är skör och flyktig. Jag har hittills inte förstått innebörden av att offra. Mina tankar har alltid varit upptagna av kärleken till min egen kropp. Nu är stunden mogen! Jag ska offra min egen kropp och nå upplysning.”

Detta beslut fick prinsen att offra sin kropp för den hungriga tigerhonan.

9. Det finns fyra obegränsade sinnelag som sökare efter vägen borde vårda. De är medlidande, mildhet, glädje och jämnmod.

Man kan göra sig av med sin girighet genom att vårda medlidande. Man kan lämna sin vrede genom att odla mildhet. Man kan göra sig kvitt lidandet genom att vårda

Utövningens väg

glädje. Man kan sluta skilja på vän och fiende genom att vårda jämnmod.

Ett enormt medlidande är att ge lycka och glädje till många människor. En enorm mildhet är att lindra sorgen och lidandet bland många människor. En enorm glädje är att bemöta många människor glad till sinnet. Ett enormt jämnmod är att vara rättvis mot alla och inte behandla någon annorlunda.

På detta sätt kan vi göra oss av med girighet, vrede, lidande och föreställningar om kärlek och hat om vi vårdar de fyra obegränsade sinnelagen. Ett ont sinnelag är lika svårt att bli av med som en vakthund och ett gott sinnelag är lika lätt att förlora som en flyende dovhjort i skogen. Ett ont sinnelag är lika svårt att få bort som bokstäver ristade på en berghäll och ett gott sinnelag försvinner lika lätt som bokstäver skrivna på vattenytan. Därför kan man gott säga att det verkligen är svårt att träna sig för upplysninge.

10. Srona var namnet på en klen pojke som kom från en rik familj. Han hade fått tillfälle att träffa Buddha och blev en av dennes lärjungar. Han tränade sig så hårt för att nå upplysning att fötterna blödde, men han lyckades inte.

Buddha tyckte synd om honom och sa: ”Srona, har du någonsin lärt dig spela harpa hemma? Strängarna får

inte spännas vare sig för hårt eller för löst om man vill få det rätta ljudet. Det kommer först när strängarna är lagom spända.”

”Det samma gäller upplysningen; man kan inte uppnå den om man latar sig, men inte heller om man är alltför spänd i sin träning. Man måste därför fundera och handla klokt.”

Srona lyssna de till Buddhas ord och förstod mycket bra. Så småningom nådde han upplysning.

11. Det var en gång en prins som kallades ”de fem vapnens prins”. Han hade fått det namnet eftersom han var mycket skicklig i att hantera fem sorters vapen. En dag när han var på väg hem efter sin träning, stötte han i vildmarken på ett monster som kallades ”Fettpälsen”.

När monstret långsamt närmade sig prinsen, sköt han iväg en pil mot det. Pilen träffade monstret, men sårade det inte. Den hade bara fastnat i den feta pälsen. Prinsen prövade svärdet, spjutet och påken, men allt fastnade bara i den feta pälsen.

Då prinsen förlorat alla sina vapen, slog han monstret med knytnävarna och sparkade det. Men både hans armar och ben klibbade sig fast i den feta pälsen och prinsen blev hängande i luften. Han försökte då ge monstret en dansk skalle, men också huvudet fastnade i

Utövningens väg

pälsen och han kunde inte ta sig loss.

Monstret sa då: ”Nu är du i mitt våld! Jag ska äta upp dig.” Prinsen skrattade bara och sa: ”Du tror kanske att jag har förlorat alla mina vapen. Men då har du fel! Jag har ett mäktigt vapen kvar. Om du sväljer mig, så skär mitt vapen upp din mage inifrån!”

Då blev monstret rädd för prinsens tapperhet och frågade: ”Hur kan du göra det?” ”Med hjälp av sanningens makt”, svarade prinsen. Då släppte monstret prinsen och ville ta emot hans lära. Efter det avhöll sig monstret från onda gärningar.

12. Den som inte känner skam varken vör sig själv eller för andra, förstör världen. Den som känner skam både för sig själv och för andra, skyddar världen. Eftersom vi är känsliga för skam och vanära, bör vi respektera våra föräldrar, vår lärare, de äldre och våra syskon. Det är verkligen mycket viktigt att vi skäms när vi tänker tillbaka på vad vi har gjort eller när vi ser vad andra gör.

Ångrar vi oss, är vår synd inte längre någon synd. Ångrar vi oss inte, dröjer synden kvar för evigt och kommer alltid att fördöma oss.

Det är bara den som lyssnar till läran, inser dess mening och sambandet med sig själv som kan motta och

begagna sig av den.

Lyssnar vi bara till läran utan att tillämpa den, kommer vi att misslyckas i vårt sökande efter upplysning.

Tron, blygsamhet, ödmjukhet, strävan och visdom är de stora källorna till styrka för den som söker upplysning. Bland dem är visdomen den största. De övriga är styrkor som står under den.

Om vi dras in i världsliga frågor, njuter av struntprat eller frossar i sömn, resulterar det i att vi kommer ifrån vägen till upplysning.

13. I övningen för upplysning lyckas några fortare än andra. Men vi får inte bli nedslagna då vi ser andra nå upplysningen före oss.

Börjar man träna sig i bågskytte, kan man inte träffa i prick så ofta först. Men forstsätter man att träna sig, så kommer man till sist att lyckas. Precis som floden som till slut rinner ut i havet, kommer man säkert till upplysning om man inte avbryter sin övning.

Som redan förklarats finns läran runt omkring oss, bara vi håller våra ögon öppna. På samma sätt ges tillfällen för upplysning var som helst.

Utövningens väg

En man uppnådde upplysning genom att lägga märke till att rökelsedoften varken uppstår eller försvinner, varken kommer eller går.

En annan man nådde upplysning då han gick på en väg och råkade sticka sig i foten på en tagg. Han kände smärtan och märkte samtidigt att den inte hade funnits inom honom förut. Han förstod att smärtan bara var själens reaktion på yttre omständigheter. Förorenar man sin själ, resulterar det i fula, världsliga begär. Men renar man sin själ, föds en vacker upplysning.

En man var mycket girig. Han tänkte en dag igenom sin girighet och insåg att hans girighets trästickor lika gärna kunde förse visdomen med bränsle. Det var början till hans upplysning.

En man lyssnade till lärdomsorden: "Håll din själ i jämvikt! Är själen i jämvikt, blir hela världen därefter." Han insåg att fördomarna i världen uppstått i den fördomsfulla själen. Det var hans väg till upplysning. Vägarna till upplysning är verkligen obegränsade.

III

TRONS VÄG

1. Den som tar sin tillflykt till Buddha, den sanna läran och församlingen kallas anhängare av buddhismen.

Utövningens väg

Buddhismens anhängare iakttar föreskrifterna, tron, offrandet och visdomen som här ska förklaras närmare.

Reglerna för anhängarna är fem: att inte döda, att inte stjäla, att inte begå äktenskapsbrott, att inte ljuga samt att inte dricka sprit.

Anhängarnas tro är tron på Buddhas visdom. Deras offrande innebär att de utan att hysa giriga tankar, alltid ser en glädje i att offra till andra. Deras visdom är sådan att de förstår lagen om orsaker och villkor och inser att allting förändras.

Trädet som står lutat mot öst faller absolut mot öst när det faller omkull en dag. Precis som med trädet, är det förutbestämt att de som lyssnar vördnadsfullt till Buddhas lära och har en fast tro, kommer att återfödas i Buddhas rike när de en gång dör.

2. De som tror på Buddha, den sanna läran och församlingen kallas buddhismens anhängare.

Den som nådde upplysning, frigör och frälser människor kallas Buddha. Läran som Buddha lär ut kallas Dharma. En fredlig och vänskaplig samling troende som på rätt sätt tränar sig i läran kallas Samgha.

Utövningens väg

Dessa tre, Buddha, Dharma och Samgha är i själva verket inte olika saker. Eftersom Buddha uppenbarar sig i den sanna läran och den i sin tur sätts i praktiken av församlingen, är de tre förenade.

Därför kan alla människor räddas genom att bara tro på Buddha. Då följer den sanna läran och församlingen av sig självt och man når upplysning. Buddha älskar oss alla som sitt enda barn. Om vi därför tror på Buddha som barnet tror på sin mor, kommer vi att se Buddha med egna ögon och vinna hans räddning.

Den som vördar Buddha stöds av hans visdom och får njuta av hans gunst.

3. Ingenting i världen är mer vinstgivande för oss än tron på Buddha. Om vi bara en gång hör Buddhas namn och tror på honom med glädje, har vi vunnit den högsta vinsten.

Därför måste vi lyssna till Buddhas lära, tro på den och glädjas över den. Det gör då ingenting att vi tvingas gå i de eldslågor som är spridda över hela världen.

Det är verkligen svårt att träffa Buddha eller någon som lär ut hans lära. Ännu svårare är det att tro på läran.

Nu har vi träffat på den som lär ut Buddhas lära och fått den ovanliga chansen att kunna lyssna till den. Därför bör vi tro på Buddha och glädjas över det, så att vi inte går miste om den stora belöningen.

4. Tron är den bästa följeslagaren för människan, den bästa kosten på hennes färd i livet och den bästa skatten.

Tron är den rena handen som tar emot Buddhas lära och alla hans dygder. Tron är den renande elden som förbränner själens orenheter, för människorna på samma väg och uppmuntrar dessutom alla som söker efter Buddhas väg.

Tron berikar själen och förgör alla giriga tankar och högmod. Den lär oss artighet och respekt mot andra. På så sätt sprider visdomen sin glans och lyser på våra handlingar. Vi får en styrka som inte fruktar några svårigheter, inte upptas av den störande omvärlden eller låter sig frestas av någonting.

Utövningens väg

Tron uppmuntrar oss då vägen känns långtråkig och hjälper oss till upplysning.

Tron ger oss känslan av att alltid befinna oss inför Buddha och alltid skyddas av honom. Den gör oss mjuka och smidiga till kropp och själ och ger oss förmågan att umgås väl med andra.

5. Den som har denna tro får visdomen att känna igen Buddhas lära i allt vad de hör. De förstår och tar med glädje emot alla händelser som sker enligt lagen för orsaker och villkor som styr våra liv.

De har visdom nog att inte förvånas eller sörja över alla förändringar i livsvillor och i yttre omständigheter. De har förstått att det samtidigt finns en oföränderlig sanning mitt i världens tillfälliga bagateller.

Tron har tre aspekter: ånger, fröjd och andakt.

Vi ska tänka efter, förstå vår synd och orenhet och ångra oss. Ser vi en annan människas godhet, ska vi bli lika glada som om det rörde oss själva och berömma det. Vi ska alltid önska vara tillsammans med Buddha, göra och leva som han.

Denna troende själ är den äkta själen, den djupa själen och den glada själen som önskar ledas till Buddhas land med hjälp av Buddha.

Buddha ger därför sin styrka till människor som tror på honom och som gläds åt att höra hans prisade namn. Han för vår själ till sitt rena land och får den att inte längre frestas av världsliga begär.

6. Denna troende själ är den uppenbarade buddhanaturen som finns liggande i botten av människosjälen. För den som förstår Buddha är själv Buddha och den som tror på Buddha måste vara Buddha.

Men även om vi har en buddhanatur inom oss, ligger den djupt begravnen i gyttjan av begär. Hur ska den rena själen som söker sig till Buddha kunna ta sig upp från virvlarna av girighet, vrede och andra begär?

Utövningens väg

I skogen av det giftiga trädslaget ”eranda” växer bara det trädet och aldrig det väldoftande trädet ”chandana”. Växer det ett chandana-träd i eranda-skogen, är det ett mirakel. Det är verkligen också ett mirakel att en själ som söker sig till och tror på Buddha, kan växa fram inom människan.

Därför kallas människans troende själ för en ”rotlös” tro. Med ”rotlös” menas att den inte har någon rot i människosjälens, men i Buddhas medlidsamma själ.

7. Tron, som är så helig, är i sanning grunden till vägen och moder till välgörenheten. Trots det är tron svår att vinna, även för de som söker efter vägen. Det beror på att vi hindras av fem tvivel:

- 1) tvivel på Buddhas visdom
- 2) tvivel på Buddhas lära
- 3) tvivel på den som predikar Buddhas lära
- 4) tvivel på sökandet efter vägen till upplysning
- 5) tvivel som på grund av vårt högmod vänder sig mot andra sökare efter upplysning

Utövningens väg

Ingenting är förskräckligare än tvivel. Tvivel är en mur som isolerar oss. Tvivel är ett gift som fräter sönder en god gemenskap, knivbladet som sårar och taggen som sticker och pinar våra själar.

Den som har vunnit tron måste därför förstå att dess frö redan för länge sedan planterats tack vare Buddhas medlidande.

Vi måste känna till Buddhas hand; den skingrar tvivlets mörker djupt inom oss och låter trons ljus stråla in.

Har vi vunnit tron, gläder vi oss åt den lag om orsaker och villkor som Buddha gett oss för länge sedan. Vi gläder oss också åt Buddhas medlidande och kan, om vi lever på vanligt sätt, återfödas i Buddhas land.

Det är verkligen svårt att födas som människa, svårt att höra läran och ännu svårare att vinna tron. Därför bör vi anstränga oss och göra vårt bästa för att lyssna till läran.

IV

BUDDHAS ORD

1. De som tänker att de har blivit skymfade, utskratade eller slagna, kan inte stilla sin vrede.

Vrede kan inte stillas med vrede. Vreden stillas först då vi glömmer vår vrede.

Precis som det läcker in från ett dåligt byggt tak, tränger girigheten in i en otränad själ.

Att lata sig leder till döden, men att anstränga sig leder till livet. Dumma människor är lata men de visa strävar flitigt.

Såsom en tillverkare av pilbågar täljer sin pil rak, rättar den vise til sin själ.

Det är svårt att kontrollera sin själ. Den påverkas så lätt och är svår att hålla i styr. Först då vi kan hålla ordning på själen, vinner vi lugn och ro.

Själen gör oss mer ont än en fiende som vill hämnas och göra oss illa.

Den som skyddar sin själ från girighet, vrede och från alla onda gärningar, vinner den sanna friden.

2. Den som endast har fagra ord och inga handlingar är som en färgrik blomma som saknar doft.

Blomdofter sprider sig inte i motvind. Men doften från en god människa breder ut sig även med vinden emot sig.

Natten är lång för en sömnlös och vägen är lång för en trött man. Villfarelsen är lång för den som inte känner den rätta vägen.

Följ alltid vägen tillsammans med någon som är lika god eller bättre än du själv! Det är bättre att följa vägen ensam än att gå den tillsammans med en dum människa.

Även om du inte fruktar rovdjur, så bör du frukta dåliga vänner. Rovdjuret river bara din kropp, men dåliga vänner river sönder din själ.

Den dumme får lida genom att tänka ”det här är mitt barn” eller ”det här är min förmögenhet”. Inte ens du själv är din egen. Hur kan då ett barn eller en förmögenhet vara dina?

Utövningens väg

En dum som vet med sig att han är dum är bättre än den dumme som tror sig vara klok.

Även om han umgås med den vise, kan den dumme inte förstå läran som den vise lär honom. Det är som skeden som används för att avsmaka men som inte själv känner smaken.

Precis som färsk mjölk inte ystar sig så lätt, ger inte onda gärningar så fort resultat. Men de följer med gärningsmannen som elden i askan; dold men glödande.

Den dumme bekymrar sig alltid för ära och vinst. Han plågas alltid av begären efter en god ställning och alla slags förmåner.

Den som visar oss våra fel och skäller på våra ovanor och brister bör vi ha respekt för som inför den som visar oss var skatten ligger gömd.

3. Den som gläds åt läran är lugn och klar till sinnet och kan sova skönt. Det beror på att läran har renat hans själ.

Precis som en snickare rätar ut sin stock, bågskytten

Utövningens väg

riktar sin pil och dikesgravaren leder vattnet rätt, rättar den vise sin själ och leder den i rätt riktning.

Precis som en hård klippa inte störs av vinden, blir den vise inte störd av klander eller beröm.

Det är bättre att vinna en seger över sig själv än att segra över tusentals fienden i en strid.

Den är bättre att leva en dag och höra den sanna läran än att leva i hundra år utan att känna till den.

Om du riktigt älskar dig själv, så skydda dig från det onda! Vakna upp en gång, om du så är ung, i dina bästa år eller redan gammal!

Världen står alltid i brand. Den brinner av lågorna från girighet, vrede och okunnighet. Vi måste ta oss ur detta brinnande hus så fort som möjligt!

Denna värld är som en bubbla, ett spindelnät eller som en smutsig kruka. Vi bör därför skydda vår heliga själ.

Utövningens väg

4. Att avhålla sig från onda handlingar, att alltid göra det goda och att rena sin själ; det är Buddhas lära.

Att uthärda är en av de svåraste övningarna. Men den sista segerns blomma ska pryda den som har uthärdat ordentligt.

Vi ska inte känna vrede, även om vi befinner oss mitt uppe i den. Vi ska inte känna sorg mitt i sorgen eller girighet mitt i girigheten. Vi ska inte tänka på något som vårt eget och leva ett rent liv.

Den bästa vinsten är att inte drabbas av sjukdom, den bästa skatten är att känna tillfredsställelse, den bästa gemenskapen är att ha förtroende och det bästa nöjet är att nå upplysning.

Den som gläder sig över att komma bort från det onda och som känner sig lugn och glad över läran, har ingen fruktan.

Vi får inte fästa oss vid vad vi tycker om eller inte tycker om; av gillande och ogillande skapas sorg, vrede och slaveri.

5. Rosten uppstår ur järnet och förstör det. På liknande sätt kommer det onda från människan och förstör henne.

Det samlas damm på en skrift som inte läses. Ett dåligt underhållet hus blir lortigt. En man som slarvar med sin kropp blir smutsig.

Orätta handlingar dammar ner människan och snålheten smutsar hennes offrande. Det onda förorenar både denna och kommande värld.

Det värsta dammet är ändå okunnighetens. Gör vi oss inte av med det, blir vi aldrig rena.

Det är lätt att föra ett skamlöst liv; att vara fräck som en skata och inte ångra sig då man sårat andra.

Det är svårt att föra ett blygsamt liv; att visa respekt, att inte fästa sig vid något, att ha ett rent uppförande och klar visdom.

Det är lätt att upptäcka andras brister, men svårt att se sina egna. Vi sprider ut andras synder åt alla håll, men försöker dölja våra egna som man gömmer en falsk

Utövningens väg

tärning.

Det finns inga spår av vare sig fåglar, rök eller stormar i luften. I onda tankar syns varken upplysning eller evighet. Den upplyste förblir oberörd.

6. Som en slottsvakt måste vi skydda vår kropp både utifrån och inifrån. Vi får inte försumma det ett ögonblick.

Du är själv din egen herre. Du har dig själv att lita på. Därför bör vi framför allt kontrollera oss själva.

Genom att kontrollera oss själva och tänka djupt utan att förspilla tiden med skvaller, kan vi börja lösgöra oss från alla hinder.

Solen skiner på dagen och månen lyser på natten. Soldaten klädd i sin rustning blänker i all sin glans. Sökare efter vägen strålar när de stillsamt är försjunkna i sina tankar.

Den som inte noga vaktar på sina fem sinnens ingångar, ögon, öron, näsa, tunga och kropp, och som lätt lockas av omvärlden, är inte en sökare efter vägen. Den sanna vägsökaren är den som strängt vaktar ingångarna till

sina fem sinnen och som försjunker i stilla tankar.

7. Om vi påverkas av våra känslor, berusas vi av dem och kan inte klart se tingens sanna skepnad. Om vi i stället frigör oss från denna fångenskap, kan vi förstå tingens sanna skepnad mycket bättre. Tingen blir därför mer levande och betydelsefulla för den som inte längre fäster sig vid dem.

Glädjen följs av sorg och sorgen av glädje. Först då vi inte längre fäster oss vid vare sig glädje eller sorg, gott eller ont, förverkligar vi vår frihet.

Om vi oroar oss för det som ska komma i framtiden eller ångrar oss över vad som redan har skett, är lika vissna som vass slagen till marken.

Om vi inte grämer oss över det förflutna, inte förväntar oss något av framtiden, inte oroar oss utan tar vara på nuet, då kommer vi att bli friska både till kropp och själ.

Jagas inte av det förflutna! Förvänta ingenting av framtiden! Vi måste leva nu, i denna stund så gott vi kan.

Skjut inte upp vad som kan göras idag! Gör det med säker hand! Det är ett bra sätt att tillbringa dagen på.

Utövningens väg

Tron är vår bästa vän. Visdomen är vår bästa ledare. Vi måste söka upplysningens ljus och fly lidandets mörker.

Tron är den bästa skatten, ärligheten den bästa smaken och välgärningen den bästa bedriften i världen. Vi vinner frid genom att träna oss till kropp och själ som den sanna läran lär.

Tron är färdkosten på resan genom livet. Dygderna är vårt dyrbara läger. Visdomen är ljuset i världen. Den rätta tanken är nattvakten. De rena människornas liv kan inte förstöras. Övervinner vi våra begär, blir vi fria människor.

Vi glömmet vår egen kropp för vårt hus, vårt hus för vår by och vår by för landet. Låt oss glömma allt för upplysningen!

Allt förändras, föds och försvinner. Först då vi inte längre störs av liv och död, vinner vi stillhet och ro.