

Buddhas budskap

Buddhas budskap
Buddhistiske grunntekster
Oversatt av Kåre A. Lie

BUDDHISTFORBUNDETS FORLAG
Oslo



Redigert og oversatt av Kåre A. Lie
Oversetteren har mottatt støtte fra Det faglitterære fond

Buddhistforbundets forlag 2010
Postboks 9340 Grønland
0135 Oslo

Printed in Norway
07 Lobo Media AS (et selskap I 07 Gruppen)
ISBN 978 82-90787-06-1

Forord

Har buddhismen et “hellig skrift” slik for eksempel kristendommen har sin *Bibel* eller islam sin *Koran*? Svaret som ofte gis er at buddhismen har samlingen “Tre kurver”: *Tripitaka* (pali: *Tipitaka*) der den første “kurven”, eller skriftsamlingen, inneholder reglene for munkene og nonnene (vinaya), den andre “kurven” Buddhas taler (sutta, sanskrit sutra), og den tredje “kurven” den systematiserte læren (abhidhamma, sanskrit abhidharma). Denne beskrivelsen dekker den tekstsamlingen som er bevart på pali av theravada, en av de buddhistiske hovedretningene, som vi finner i Sri Lanka og Sydøst-Asia. Til sammen utgjør disse tekstene over 40 bind i moderne bokformat. De fleste av disse tekstene er oversatt til engelsk. Noen få av dem er også oversatt til norsk. Temamessig spenner de ganske vidt og har vokst i antall over tid (se innledningen nedenfor). Forskere vil påpeke at mange av tekstene bærer preg av å ha blitt til flere hundre år etter Buddhas død. Samtidig vil de understreke at det er blant disse tekstene vi må lete for å finne det som med størst sannsynlighet er undervisning som stammer fra Buddha selv.

Det som kompliserer bildet noe er at det ved siden av samlingen på pali også finnes en samling med tekster på kinesisk som inneholder mange av tekstene fra palisamlingen, men som i tillegg også inneholder en rekke tekster fra mahayana (en annen hovedretning i buddhismen), både sutratekster (tekster som hevder å være Buddhas ord) og tekster av senere læremestere. Det finnes også en tredje samling på tibetansk som inneholder mange av tekstene fra de to andre samlingene, men som i tillegg også inneholder tekster kalt tantra, som ses på som undervisning om meditasjonspraksis gitt av andre buddhaer enn den historiske Buddha. Slik sett står denne samlingen for en annen forståelse av hva som er Buddhas ord enn den vi finner i den første samlingen på pali. Det samme gjelder også mahayanaretningens samling på kinesisk som også inneholder sutratekster som er tilskrevet andre ikke-historiske buddhaer.

Skal vi snakke om en buddhistisk kanon, en samling av tekster som er anerkjent av alle de tre hovedretningene innen buddhismen som Buddhas ord, er det de eldste tekstene i pali-samlingen vi må konsentrere oss om. Selv om samlingen tilhører theravada er det ingen grunn til å se på den som bare denne retningens tekstsamling, uansett det faktum at de andre retningene også har andre tekster som utfyller den forståelsen de har av hva som er Buddhas lære.

En interessant side ved palitekstene, som også taler for deres historiske forrang, er at de, i motsetning til mahayanatekstene, ikke taler om andre buddhistiske læresetninger, men mer om samtidige retninger som brahmanisme (hinduisme) og jainisme. Palitekstene er også en uvurderlig kilde til kunnskap om Buddhas liv. I motsetning til mahayanatekstene som understreker Buddhas åndelige, overjordiske karakter, inneholder palitekstene beskrivelser som viser Buddha som et virkelig menneske som for eksempel også led av noen av de fysiske plager som rammer mange av oss. Når det i noen tekster fortelles at Buddha på sine eldre dager hadde vond rygg, er det vanskelig å tenke seg at dette ikke er en troverdig overlevering om Buddha.

Høsten 2006, i forbindelse med Buddhistforbundets årlige intra-buddhistiske seminar, kom tanken opp om å utarbeide en tekstsamling på norsk som kunne omfatte det grunnleggende felles lærestoff som finnes i de eldste kildene, og som kunne fungere som en autoritativ kildesamling over kanoniske tekster om Buddhas liv og lære. En avgjørende forutsetning for å kunne virkeliggjøre et slikt prosjekt var at Kåre A. Lie, oversetter med mangeårig erfaring med å oversette fra pali og sanskrit, tilbød seg å utføre dette arbeidet. For å sikre prosjektets forankring i det buddhistiske samfunn i Norge og en bredest mulig medvirkning fra de forskjellige retningene som er representert i Buddhistforbundet, etablerte Buddhistforbundet en arbeidsgruppe der hvert av medlemssamfunnene fikk oppnevne en representant. I praksis har det kun vært et mindretall av dem som har oppnevnt representanter i gruppen. De som har deltatt i hele perioden, fra høsten 2007 frem til våren 2009, har, i tillegg til Kåre A. Lie, vært Gunaketu Kjønsstad, Egil Lothe, Espen S. Ore, og Jon Wetlesen.

Arbeidet har tatt utgangspunkt i premissene som er redegjort for ovenfor og har for det første gått ut på å utarbeide en overordnet struktur for tekstene der en har samlet seg om konseptet som er forklart i innledningen.

For det andre arbeidet gruppen med å velge ut tekster fra palikanon. Selv om en har konsentrert seg om de eldste tekstene (*Vinaya Pitaka* og de fire første samlingene fra *Sutta Pitaka* samt de eldste fra den siste samlingen i *Sutta Pitaka*) er det likevel snakk om en meget omfattende mengde tekster. For å finne plass til et godt utvalg innenfor en ramme på omkring 400 sider har det også vært viktig å velge utdrag fra de lengre tekstene. I de fire første hovedsamlingene i *Sutta Pitaka* varierer tekstene fra de lengste, som for eksempel i *Digha Nikaya* som har 34 tekster, til de korteste som finnes i *Anguttara Nikaya*, og som har 9550 tekster, omfangsrike nok til at denne samlingen er blitt utgitt i fem bind. Medlemmene i gruppen har i varierende grad lest seg inn i dette materialet og funnet frem til aktuelle tekster. Forslagene er blitt drøftet og utvalget som presenteres i denne boken er resultatet. I et hvert arbeid av dette slaget vil det være forskjellige oppfatninger om hvilke tekster som naturlig hører hjemme i en bok som denne og hvilke som ikke gjør det. Selv om det i gruppen har vært personer med ulike syn på buddhismen, har prosessen med å velge ut tekster i det store og hele gått ganske knirkefritt, bl.a. fordi en i utgangspunktet var blitt enige om den overordnede strukturen på tekstsamlingen. Utvalget som er gjort, er akseptert av hele gruppen og bør kunne anerkjennes av det buddhistiske samfunnet som et representativt utvalg av tekster som inneholder Buddhas egen undervisning. Det innebærer også en vektlegging på Buddha som veiviser og som eksempel på den oppnåelsen som er kjernen i hans lære. Noen friheter i forhold til hovedkonseptet har en likevel tatt ved at noen mindre eksempler fra *Abhidhamma Pitaka* er tatt med, så vel som et lite utdrag fra teksten *Milindapañha* fra rundt begynnelse av vår tidsregning (som burmeserne som de eneste har inkludert i *Tipitaka*). Viktigere er det at en også har gått utenfor det kanoniske materialet ved at en har inkludert noe fortellingsstoff fra kommentartradisjonen. Etter vår oppfatning lar dette seg forsvare fordi dette i stor grad er fellesbuddhistisk tradisjonsstoff som utfyller det kanoniske materialet på viktige områder. Dette gjelder for eksempel fortellingen om kvinnen

Kisagotami som lærte å akseptere at hennes egen sønn var død gjennom å skulle hente et sennepskorn fra et hus der ingen noen gang hadde dødd.

For det tredje har en arbeidet med oversettelsen av teksten og med valget av norske buddhistiske termer i teksten. Når det gjelder spørsmålet om oversettelse fra et språk som pali innebærer det å gjengi begreper og fenomener fra et miljø som på mange måter står fjernt fra vårt eget. Noen ganger er det vanskelig å finne ord på norsk som kan gjengi pali-ord. Et ord som ”brahman” er vanskelig å gjengi på norsk, både fordi grunnbetydningen (en person tilhørende preteksten i det indiske sosiale hierarkiet) ikke kan leses inn i noe norsk ord og at ordet i de buddhistiske tekstene også har en annen og overført betydning. Derfor har en valgt å beholde ordet ”brahman” i den norske oversettelsen. Et annet område som byr på utfordringer er buddhistiske grunnbegrep som for eksempel ”nibbana” (sanskrit: nirvana). Problemene vi hadde med å finne en akseptabel norsk gjengivelse av dette begrepet gjorde at arbeidsgruppen valgte å beholde pali-ordet i oversettelsen. Samtidig har en forsøkt å unngå for mange pali-ord i teksten. Det kan i mange tilfeller være uproblematisk å finne et norsk ord for et buddhistisk begrep. For eksempel er begrepet ”arahant” utifra ordets etymologi gjengitt som ”ærverdig”. Dette er gjort konsekvent gjennom hele teksten slik at leserens utfordring blir å lære seg at dette ordet må forstås i den betydningen ordet arahant har i palitekstene. Andre ganger er bruken av norske oversettelser litt mer problematisk som når ordet ”samana” gjengis som ”filosof”. Her er ett aspekt av betydningen vektlagt samtidig som ordet, slik det er forklart i innledningen, også har helt andre betydninger som en norsk leser ikke uten videre vil forbinde med ”filosof”. Igjen blir leserens utfordring å lese den opprinnelige betydningen inn i den norske oversettelsen.

I noen tilfeller har det vært uenighet i gruppen om hvilke oversettelser som best gjengir den opprinnelige betydningen av ordet. Oversetteren har i mange tilfeller endret de valg han tidligere har gjort i andre oversettelser når det gjelder gjengivelse av buddhistiske uttrykk på norsk. Likevel står en tilbake med ord der det fortsatt er forskjellige oppfatninger om den opprinnelige betydningen og hvordan den best kommer til uttrykk på norsk. Dette er ikke annet enn hva en må kunne forvente og bør oppmuntre leseren til selv å utvikle et bevisst forhold til teksten som en oversatt tekst. For å bidra til at leseren kan utvikle en mest mulig informert og kritisk forståelse av teksten har Kåre A Lie også utarbeidet en parallell antologi med de opprinnelige grunntekstene gjengitt på pali. Vi forventer ikke at leserne skal lære seg pali, men å kunne kjenne til de opprinnelige pali-termene vil være en stor hjelp i situasjoner der en er i tvil om betydningen av en oversettelse. For øvrig er det heller ikke slik at det finnes etablerte oversettelser av buddhistiske termer på norsk som det er full konsensus om eller som er godkjente av buddhistiske autoriteter i Norge. Selv om det heller ikke er noe mål å etablere en total standardisering på dette området vil det likevel være en fordel å få et mest mulig felles buddhistisk språk på norsk. Dette vil imidlertid måtte ta tid. I den forbindelse vil Buddhistforbundets utgivelse av boken ”Buddhas budskap” være et viktig bidrag til å gjøre Buddhas ord levende på vårt eget språk og dermed også være med på å utvikle et slikt felles buddhistisk språk på norsk. Men først og fremst vil denne boken gjøre Buddhas ord og Buddhas liv tilgjengelig på norsk for både buddhister og alle dem som

søker kunnskap om disse emnene. I den forbindelse vil jeg takke alle som har bidradd til å virkeliggjøre dette prosjektet og av dem først og fremst bokens oversetter: Kåre A Lie.

Egil Lothe
Forstander for Buddhistforbundet

Innhold

FORORD.....	I
INNLEDNING	1
Buddha	1
Tekstene	2
Om oversettelsen	4
BUDDHAS BUDSKAP.....	7
Buddhismen i et nøtteskall.....	7
1. De våknes budskap.....	7
Buddhas vei mot oppvåkning.....	8
2. Den unge prinsen oppdager livets alvor	8
3. Ønsket om å gå ut	9
4. Prinsen forlater hjemmet	9
5. Hos Alara Kalama og Uddaka Ramaputta	9
6. Om å overvinne frykt	11
7. Unyttig askese	12
8. Askesen avsluttes	14
9. Oppvåkningen	14
10. Oppvåkningen, en annen beskrivelse	16
11. Etter oppvåkningen	17
En bevegelse vokser fram	19
12. Buddha bestemmer seg for å gi undervisning	19
13. Første forsøk på å undervise.....	21
14. Talen i hjorteparken	22
15. De første elevene	24
16. Finn dere selv	25
17. Sariputta og Moggallana slutter seg til Buddha	26
18. Rahula, Buddhas sønn, blir munk	28
19. Fellesskapet	29
20. Lengselen etter å bli munk	29
21. Treningsnormer for noviser	32
22. Følg treningsnormene, munk	32

23. Syv veiledninger for munkene	33
24. Seks veiledninger for munkene.....	34
25. Gotamas elever.....	34
26. Gå ut, munker!	35
27. Hvordan reagere på urettmessig kritikk.....	36
28. Nonneordenen innstiftes.....	36
29. Anathapindika etablerer Jetalunden som bolig for munkefelleskapet.....	37
30. Buddha og general Siha.....	41
31. Buddha og den prostituerte kvinnen Ambapali.....	44
32. Buddha og morderen Angulimala.....	45
33. Buddha og søppeltømmeren Sunita.....	51
Beskrivelser av Buddha	54
34. Buddha.....	54
35. Brahmanen Sonadanda beskriver Gotama Buddha.....	54
36. Sariputta roser Buddha	55
37. Buddha som lærer.....	57
38. Buddha er en som viser veien.....	58
39. Buddha var ikke den første.....	58
40. Buddhas enestående egenskaper.....	59
41. Hvilke mirakler Buddha avviser og hvilke han aksepterer.....	59
42. La det regne!	60
43. Buddha pløyer og sår.....	63
44. Løven.....	64
45. Den som ser læren, ser Buddha	65
Noen allmenngyldige utsagn om Buddhas lære	66
46. Læren.....	66
47. Læren som alle selv kan se.....	66
48. Smaken av frihet.....	66
49. Veien er åpen for alle.....	67
50. Fenomenenes orden og lovmessighet.....	67
51. Hva Buddhas lære ikke handler om.....	67
52. Studer læren med visdom. Lignelsen om slangen	69
53. Vitnesbyrd om Buddhas lære.....	69
54. Vær som månen, munker!	73
55. Samtalen med kalamaene.....	74
56. Lærens gave er den beste av alle gaver.....	77
57. Oppsummering av Buddhas lære.....	78
Om å være menneske. Livets problemer	79
58. Skilpadden og åket.....	79
59. Livets strøm.....	79
Alderdom, sykdom og død	80
60. Kroppen blir utslitt.....	80

61. Alderdom og død.....	80
62. Fjellet og døden.....	81
63. Dødens sendebud.....	82
64. Kisa-Gotami og sennepskornet	84
65. Ambapali.....	86
Lykken i livet	90
66. Et godt liv.....	90
67. Lykke.....	90
Samfunnet	92
68. Den ideelle republikken.....	92
69. Hvordan bør en konge oppføre seg?	93
70. Lederens ansvar.....	93
71. Er noen bedre enn andre på grunn av klasse, hudfarge eller rikdom? ...	94
72. Menneskene er ikke forskjellige fra fødselen av.....	94
73. Om gjerrighet.....	100
74. Om å forebygge kriminalitet.....	101
75. Rikdom og løgner.....	102
76. Rettmessig rikdom.....	102
77. Bruk rikdommen med fornuft.....	103
78. Buddha forhindrer krig.....	104
79. Hvorfor blir det krig når alle vil ha fred?	105
80. Etske krav til politikere.....	106
81. Om regjeringsmakt.....	107
Familien	108
82. Mor og far.....	108
83. Respekt for foreldre.....	108
84. Mann og hustru.....	109
Vennskap	110
85. Om vennskap.....	110
86. En god venn.....	110
Om å praktisere Buddhas lære	111
87. Hell og lykke.....	111
88. Visdom og moral.....	112
89. Visdom, moral og konsentrasjon	113
90. Treningens mål.....	113
91. Frigjøringen er en naturlig prosess.....	114
92. Jag ikke etter det svunne.....	115
93. Tre veier til velvære.....	115
94. Meditasjon og studier.....	116
95. Mennesker har forskjellig kapasitet.....	117
96. Veien til oppvåkning.....	117

97. Det finnes en metode.....	119
98. Hvordan man blir kvitt sinnets forurensninger.....	120
99. Lignelsen om harpen og tonen.....	124
100. Ikke for mye og ikke for lite.....	124
101. Spis med måte.....	125
102. Eneboer og samboer	126
103. Overvinn deg selv.....	126
104. Vinning, heder og berømmelse	126
105. Gradvis framgang.....	127
106. Eget beste og andres beste.....	127
107. Balanse mellom forbruk og gaver.....	128
108. Flåten.....	128
109. Rett forståelse av praksis.....	129
Undervisning, debatt og toleranse	130
110. Hvorfor undervise andre?	130
111. Fire slags lærere.....	131
112. Buddha underviser uten å gjøre noen forskjell på folk.....	132
113. Gi læren videre.....	133
114. Egne erfaringer.....	133
115. Fire måter å besvare et spørsmål på.....	134
116. Tvister og disputer.....	134
117. Hvorfor gir Buddha undervisning?	135
118. Buddha krangler ikke med verden.....	136
119. Hva er sannhet? Lignelsen om de blinde og elefanten	137
120. Grunnlaget for å kunne hjelpe andre.....	138
121. Om å hjelpe seg selv og hjelpe andre.....	139
Etikk	140
122. Etske normer.....	140
123. Åtte faktorer som gir næring til lykken.....	140
124. Ti usunne og ti sunne væremåter.....	141
125. Bevare nestekjærligheten.....	145
126. Gi slipp på hatet.....	145
127. Den gylne regel.....	146
128. Den gylne regel i praksis.....	146
129. Spor i stein, sand og vann	148
130. Gi gaver uten å gjøre forskjell på noen!	149
131. Den som krenker andre, kommer selv til å bli krenket	150
132. Etske råd til en ung mann.....	151
133. Samtale med yakkhaen i Alavi.....	155
134. Den syke munken.....	157
135. Buddha og den sultne mannen.....	158
136. Se egne feil.....	159
137. Om gode gjerninger.....	159
138. Våg å følge et ideal selv om det går på tvers av det som flokken gjør	159
139. Hvordan reagerer vi på skjellsord?	160

140. Tålmodighet.....	161
141. Rett tale og rett taushet.....	162
142. Urett tale.....	162
143. Råd til vanlige mennesker.....	163
144. Praktiske råd til legfolk.....	163
145. Samfunnsnyttige handlinger.....	165
146. Hva kan vi ta med oss?	166
Meditasjon og utvikling av sinnet	168
147. Tanken går forut for alle ting.....	168
148. Sinnet er lysende klart.....	168
149. Sinnet skifter hurtig.....	168
150. Tanken springer som en ape fra det ene til det andre.....	168
151. Et velordnet sinn.....	169
152. Om å foredle sinnet.....	169
153. Kjørekaen.....	170
154. La oppmerksomheten beskytte sinnet.....	170
155. Strukturert og fri meditasjon.....	170
156. De nære ting.....	172
157. Observer sinnet til hverdags.....	172
158. Åtte frigjøringer.....	173
159. Jevn balanse i treningen.....	174
160. Munken Kassapa vandrer i fjellet og mediterer.....	175
161. Den som har nådd fram til målet.....	177
Fire positive holdninger	178
162. Fire høyverdige holdninger.....	178
163. Om vennlighet.....	179
164. Om å utvikle vennlighet.....	180
165. Kjærlig omsorg.....	181
166. Om å overvinne ondskap.....	182
167. Hvordan overvinne motvilje mot andre.....	183
Konsentrasjon	185
168. De fire dypmeditasjonene.....	185
169. Sanselige og ikke-sanselige gleder	186
Oppmerksomhet og innsikt	188
170. Oppmerksomhetens hovedområder.....	188
171. Oppmerksomhet på pusten.....	195
172. Ta det du ser som det du ser.....	200
173. Oppmerksomhet for å forstå seg selv og andre.....	201
174. Oppmerksomhet, lignelsen om landets vakreste pike	202
175. Oppmerksomhet er veien.....	203
176. Oppmerksomhet skaper glede.....	204
177. Oppmerksomhet under sykdom.....	204

178. Selv om kroppen er syk, trenger ikke sinnet være sykt	205
179. Gå døden i møte med oppmerksomhet og klar forståelse.....	207
180. Oppmerksomhet og glede	208
181. Frigjøring gjennom oppmerksomhet.....	210
Visdom	211
182. Dåren og vismannen.....	211
183. Sinn som et lynglimt og sinn som en diamant.....	211
184. Smilende visdom.....	211
185. Sannheten er lett å se.....	212
Om spekulasjoner	214
186. Ubesvarte spørsmål, lignelsen om den forgiftede pilen	214
187. Om tro og sannhet. Lignelsen om rekken av blinde menn	215
188. Veien til verdens ende.....	216
189. Fire uheldige spekulasjoner.....	217
190. Ingen kan vite når kretsløpet begynte.....	217
191. Lignelsen om Ganges.....	218
192. Den vakreste piken i landet.....	219
193. Buddha avviser metafysiske spekulasjoner.....	219
194. Buddha ironiserer over metafysiske spekulasjoner.....	221
195. Blir man rensset ved å bade i en hellig elv?	222
196. Om forskjellige religioner.....	225
197. Hvordan er de forskjellige religionene blitt til?	225
198. En munk besøker Brahma.....	226
199. Kritikk av gudsbegrepet.....	227
200. Kritikk av andre filosofer.....	228
201. Ingen ytre frelser.....	232
De fire edle sannheter	233
202. De fire edle sannheter og den åttedelte veien.....	233
203. Veien som prosess.....	237
204. Den åttedelte veien og den tidelte veien.....	237
Hva er et menneske?	242
205. Vi er ikke herre over oss selv.....	242
206. Ikke jeg, ikke mitt	243
207. Slipp taket i det som ikke er ditt.....	243
208. Alt brenner.....	244
209. Tilværelsens tre kjennetegn.....	245
210. Subjektiv og objektiv virkelighet.....	245
211. Skumdotten.....	246
212. Sunne og usunne røtter.....	248
213. Tre slags følelser.....	248

214. Se følelsene som de er.....	249
215. Følelser.....	250
216. Vonde følelser sammenlignet med to piler.....	251
217. Ha et realistisk forhold til sansenyttelser.....	252
218. Nyttelser og ulemper.....	252
Kjeden av betinget tilblivelse	254
219. Årsakssammenhenger.....	254
220. Kjeden av betinget tilblivelse.....	254
Handlinger og konsekvenser.....	256
221. Intensjonen er handlingen.....	256
222. Gode frø.....	256
223. Hvert menneske opplever resultatet av sine egne handlinger.....	256
Målet	259
224. Plutselig oppvåkning.....	259
225. De ærverdige.....	259
226. Mara.....	260
227. Blir den frigjorte gjenfødt?	262
228. Veien til den andre bredden.....	263
229. Hva er nibbana?	264
230. Hva er nibbana?	264
231. To former for nibbana.....	264
Buddhas bortgang	266
232. Buddhas siste dager og hans død.....	266
Etterord.....	281
233. Buddhas oppfordring	281
REGISTRE.....	282
Ordliste	282
Register over lignelser	294
Register over personnavn.....	295
Kart over det nordøstlige India på Buddhas tid.....	304
Register over stedsnavn og folkegrupper.....	305
Temaregister.....	311

Register over anvendte tekster.....	318
Andre oversettelser fra pali-tekstene	324
Noen antologier	326

Innledning

Buddha

Buddha var en høyt respektert læremester. Han grunnla en bevegelse, en lære (dhamma) og en organisasjon (sangha), som levde videre etter hans død og som har bredt seg langt utenfor India, der bevegelsen oppsto. I dag er det ca. 500 millioner (kildene varierer noe – det er vanskelig å gi noe eksakt tall her) buddhister verden over. I Norge var pr. 01.01.08 over 11.000 personer tilsluttet buddhistiske trossamfunn. På bakgrunn av blant annet Statistisk sentralbyrås statistikk over innvandrere fra buddhistiske land kan det totale antallet buddhister i Norge anslås til minst 25.000. Disse tallene er økende, også fordi stadig flere etniske nordmenn også oppdager at buddhismen har noe verdifullt å tilby.

“Buddha” er en tittel som betyr “Den oppvåkne”. Hans egentlige navn var Gotama (sanskrit: Gautama), og det hendte folk omtalte ham eller henvendte seg til ham med dette navnet. Men ellers omtales han oftest med en rekke forskjellige hederstitler. Den vanligste er “Mester” (bhagava). Selv omtalte han seg av og til med betegnelsen “Han som er kommet fram til sannheten” (tathagata – se nærmere analyse av dette ordet i ordlisten bak i boken).

Vi vet ikke nøyaktig hvilket år Buddha ble født. Forskjellige tradisjoner angir ulike årstall, men de fleste forskerne regner det i dag som mest sannsynlig at han levde på 400-tallet f.Kr. Etter at han var vokst opp i et adelsmiljø, forlot han hjem og familie, sa fra seg alle sine adelsrettigheter og gikk ut som hjemløs eneboer – samana – på søken etter frihet fra de sorger og den lidelse han så som en integrert del av menneskelivet.

Det å være samana var en rolle som allerede var fast etablert i det indiske samfunnet, eller rettere sagt i utkanten av samfunnet. En samana var en “hjemløs”, en omvandrende person som praktiserte forskjellige former for askese, filosofi og/eller meditasjon. De kunne være eneboere i ordets rette forstand, eller de kunne være mer eller mindre fast organisert som elever under en læremester. Folk flest hadde respekt for disse samanaene og ga dem mat og andre nødvendighetsartikler, vanligvis ut fra den grunntanke at disse gavene ville de få uttelling for i et senere liv.

Etter at Gotama hadde gått i lære hos to slike læremestere og deretter prøvd streng askese i flere år, innså han at intet av dette ga ham svaret på de grunnleggende spørsmålene som opptok ham. Derfor bestemte han seg for å finne sin egen vei og metode, noe som førte til en dyptgripende opplevelse, et gjennombrudd, som omtales som “oppvåkning” (bodhi), og på den måten ble han “Den oppvåkne” (Buddha).

Tekstene

Tekster om Buddhas liv er ordnet kronologisk fram til oppvåkningen og grunnleggelsen av en munke- og nonneorden. Deretter gir vi slipp på kronologien, for det er uvisst hvor de fleste undervisningstekstene hører hjemme i løpet av de 45 årene han var aktiv som lærer. Derfor er tekstene videre heller forsøkt ordnet i temagrupper som belyser forskjellige aspekter av Buddhas lære, noe som har den fordel at det gir bedre oversikt enn man ville ha fått ved å følge den opprinnelige rekkefølgen i *Tipitaka*, for ikke å snakke om en tilfeldig sammenrasking av tekster. Et problem ved en slik organisering av tekstene er imidlertid at mange tekster berører flere temaer, slik at det er umulig å gjennomføre en helt strikt og konsekvent systematikk.

Tradisjonelt blir Buddhas lære ofte ordnet under tre hovedpunkter: etikk, utvikling av sinnet (meditasjon) og visdom (forståelse, innsikt). Dette er stikkord leseren vil finne igjen i kapitteinndelingen. Læren har imidlertid så mange aspekter at vi har valgt å utvide denne inndelingen litt og blant annet satt opp “Lykken i livet” som et eget kapittel, der vi har samlet noen tekster som viser at Buddha hadde mange praktiske råd å gi også til vanlige mennesker, og ikke bare til munkes og andre spesialister. Vi håper at denne inndelingen i kapitler skal gjøre det litt lettere å orientere seg i tekstmengden. Registeret bak i boken vil også være til hjelp i dette.

Med den nest siste teksten vender vi tilbake til en kronologisk orden igjen, idet denne naturlige omhandler Buddhas siste dager og hans død.

Det fortelles at etter at Buddha var død, samlet munkene seg og resiterte alt de husket av Buddhas ord og samtaler, som deretter ble overlevert muntlig gjennom ca. 300 år før de ble nedtegnet. Det kan umiddelbart fortone seg en smule usannsynlig at en så stor samling tekster virkelig kunne ha vært memorert og overlevert muntlig gjennom så lang tid. Men India hadde allerede fra før Buddhas tid utviklet et avansert system for utenatføring og bevaring av tekster. Tekstene ble ikke overlatt til enkeltindivider, men til grupper av munkes som resiterte dem sammen og dermed kunne korrigere hverandre hvis hukommelsen glapp. I tillegg utarbeidet man tallmessige lister som også gjorde det lettere å huske stoffet. Dette bidro til en betydelig kvalitetssikring.

Likevel skal man ikke se bort fra at det kan ha skjedd endringer underveis. De som sluttet seg til buddhismen, bar naturligvis med seg sin egen kulturelle ballast fra det generelle indiske kulturmiljøet, og vi kan ikke se bort fra at dette kan ha hatt en viss innflytelse på overleveringstradisjonen slik at tekstene kan være iblandet opprinnelig ikke-buddhistiske elementer. Disse eventuelle endringene kan imidlertid neppe ha vært særlig store eller splittende. Vi har nemlig overlevert flere uavhengige nedtegnelser fra denne muntlige teksttradisjonen. Den mest kjente er tekstsamlingen ble nedtegnet på Sri Lanka på det gamle indiske språket pali (man mener Buddha selv snakket en dialekt som sto pali meget nær). En samling som er mindre kjent, er en tidlig kinesisk oversettelse av tekstene. Denne skiller seg fra palisamlingen i en del detaljer, noe som viser at den kinesiske samlingen ikke er oversatt direkte fra palitekstene, men fra en annen og uavhengig indisk tekstsamling som nå er gått tapt. Forskjellene mellom palitekstene og de kinesiske tekstene er imidlertid så små at de må regnes

som helt ubetydelige når det gjelder det læremessige innholdet, noe som tyder på at begge tekstsamlingene uavhengig av hverandre gir et godt bilde av den tidligere muntlige overleveringstradisjonen. Det er også bevart mindre brokker av andre tidlige indiske nedtegnelser, og disse styrker denne oppfatningen.

Når denne antologien er basert på palitekstene, er det derfor i visshet om at de representerer den tidligere muntlige overleveringstradisjonen på en god måte, og at det er en høy grad av sannsynlighet for at hovedtrekkene i denne tradisjonen går direkte tilbake til Buddhas undervisning. Det betyr at selv om palitekstsamlingen er overlevert gjennom theravada-tradisjonen, er den en god representant for de tekstene som ble overlevert fra buddhismens tidligste tid, uavhengig av skoletilhørighet. Den utgjør med andre ord en viktig felles grunnressurs for samtlige buddhismeskoler.

Palitekstene er ordnet i tre hovedavdelinger som kalles “kurver”. Dette har gitt hele samlingen navnet *Tipitaka*, som nettopp betyr “Tre kurver”. Den første av disse kurvene er *Vinayapitaka*, “Disiplinkurven”, som i hovedsak inneholder tekster om de normene munk og nonner forplikter seg til å overholde. Men kapitlene *Mahavagga* og *Culavagga* i *Vinayapitaka* inneholder også en del interessante tekster om Buddhas oppvåkning og om hvordan munke- og nonneordenen ble til.

Den andre kurven, som også er den største, kalles *Suttapitaka*, “Samtalekurven”. Denne er igjen inndelt i fem deler. *Digha Nikaya* med lange tekster, *Majjhima Nikaya* med mellomlange tekster, *Samyutta Nikaya* med korte og mellomlange tekster ordnet etter tema, *Anguttara Nikaya* med korte og mellomlange tekster ordnet etter tallrekkefølge og *Khuddaka Nikaya*, som består av 15 kortere verker. I denne antologien har vi hentet sitater fra *Dhammapada*, *Itivuttaka*, *Jataka*, *Khuddakapatha*, *Patisambhidamagga*, *Suttanipata*, *Theragatha*, *Therigatha* og *Udana*. Dessuten har vi inkludert et sitat fra *Milindapañha*, samtaler mellom en buddhistmunk og den gresk-indiske kongen Menandros (Milinda), et noe senere verk som kun den burmesiske tradisjonen regner med til *Tipitaka*.

Den tredje kurven kalles *Abhidhammapitaka*, “Kurven med den essensielle læren”. Skriftene i *Abhidhammapitaka* inneholder systematiseringer og analyser av Buddhas lære, og de fleste av disse er holdt i et spesialisert fagspråk som krever detaljerte forklaringer og kommentarer for å bli forståelig. Den eneste boken i *Abhidhammapitaka* som inneholder tekster som er umiddelbart lesbare for ikke-spesialister, er *Puggalapaññatti*, og vi har hentet noen få sitater fra denne.

Fra den senere kommentarlitteraturen har vi hentet noen historier fra kommentarene til *Dhammapada*, *Theragatha* og *Therigatha*. Disse fortellingene er derfor strengt tatt ikke kanoniske. Men de setter versene inn i en sammenheng – den være seg autentisk eller ikke – som gjør det lettere å forstå dem.

Når man skal referere til avsnitt og kapitler i disse tekstene, finnes det flere forskjellige referansesystemer. *Digha* og *Majjhima Nikaya* har en klar og entydig inndeling i suttaer, og derfor refererer vi enklest til suttanummer i disse to samlingene. I *Dhammapada* og *Jataka* refererer vi til vers og i *Khuddakapatha*, *Suttanipata*, *Itivuttaka*, *Theragatha* og *Therigatha* viser vi til kapittel. Men

andre samlinger har ikke like entydige inndelinger. Det gjelder særlig *Samyutta* og *Anguttara Nikaya*, der det finnes flere forskjellige måter å dele inn kapitlene på, noe som til tider kan gjøre det svært vanskelig å finne et gitt sitat. I disse og de øvrige tekstene viser vi derfor også til (eventuelt) bind og sidetall i Pali Text Society's (PTS) paliutgave av disse tekstene, noe som også er blitt standard i forskningslitteraturen.

Om oversettelsen

Tekstene tilhører opprinnelig en muntlig tradisjon, og dette innebærer at de inneholder mange ordrette gjentakelser. Det er vanlig å skjære litt ned på disse gjentakelsene og trekke dem sammen. Dette ble til dels gjort allerede da tekstene ble nedtegnet. For en oversetter skaper disse gjentakelsene ofte et dilemma. Noen gjentakelser har en viktig funksjon, både ved at de understreker et læremessig innhold og skaper en særegen rytme i teksten. Men ofte blir de bare opplevd som pedantiske og trettende, så det er vanlig at oversettere redigerer bort en del av dem for å skape bedre flyt i tekstene. Dette er også gjort i denne utgaven. Noen gjentakelser er kuttet og trukket sammen, mens andre har fått stå. Noen av de aktuelle tekstene er dessuten meget lange, og det ville være upraktisk å gjengi disse i sin helhet. Vi har derfor valgt å klippe i noen av tekstene og gjengi deler av dem der det passer. En slik redigering ligger i antologiformens natur. Utelatelser i teksten er markert slik: [...] Andre tekster er gjengitt i uavkortet form.

Selv om målet hele tiden har vært å la tekstene få tale direkte til leseren, må vi også erkjenne at enhver oversettelse innebærer en tolkning. Tanker og begreper kan uttrykkes på forskjellige måter, både på pali og norsk, ut fra en helhetlig forståelse av læren og ut fra stilmessige kriterier. Den oppmerksomme leser vil kanskje legge merke til at jeg i noen tilfeller har valgt andre løsninger enn i oversettelser jeg tidligere har utgitt. Grunnen til dette er dels at en tekstforståelse ikke er et statisk fenomen, men utvikler seg over tid, og dels at denne boken er et samarbeidsprosjekt der det har vært rimelig at samtlige samarbeidspartnere gjennom diskusjoner har fått anledning til å ha innflytelse på de løsningene som til slutt er blitt valgt. Det er vårt håp at dette har resultert i produkt som kan være "til glede og nytte for mange mennesker", som Buddha sa det.

Vers fra Theragatha og Therigatha er oversatt i samarbeid mellom Kåre A. Lie og Tone Gleditsch Stabell (tidligere Tone Lie [Bøttinger]). De øvrige tekstene er oversatt av Kåre A. Lie.

Tre forskjellige utgaver av palitekstene ligger til grunn for disse oversettelsene: *Chattha Sangayana* CD, version 3.0, 1999; utgaver av palitekstene fra *Pali Text Society*; og *Syamaratthassa Tepitakam*, Bangkok 2523 (1980).

Buddhas budskap

Buddhismen i et nøtteskall

1. De våknes budskap

Å unngå å gjøre det onde,
gå inn for å gjøre det gode,
foredle sitt eget sinn –
det er de våknes budskap.

Dhammapada 183

Buddhas vei mot oppvåkning

2. Den unge prinsen oppdager livets alvor

Jeg levde i luksus, munker, i stor luksus, i meget stor luksus. Hjemme hos min far var det anlagt lotusdammer med blå, røde og hvite lotuser, bare for min skyld. Jeg brukte bare sandeltreparfyme fra Kasi, og klærne, både jakke, turban, innerklede og kappe var av fineste tøy fra Kasi. Hele tiden gikk det tjenere og bar en hvit parasoll over meg så jeg ikke skulle bli plaget av kulde, varme, rusk, støv eller dugg.

Jeg hadde tre boliger, munker, én for vinteren, én for sommeren og én for regntiden. I de fire månedene regntiden varte, ble jeg vartet opp i regntidsboligen av kvinnelige musikere og satte ikke min fot utenfor døren. Og mens tjenestefolk andre steder bare får annenrangs ris og sur velling å spise, fikk de førsteklasses ris, kjøtt og melk i min fars hus.

Mens jeg levde der i slik rikdom og luksus, tenkte jeg som så, munker:

“Når en vanlig person som ikke vet bedre, som selv kommer til å eldes og ikke kan unnslippe aldringen, ser en eldre, blir han sjokkert, føler avsky og vemmes ved synet, uten å tenke på at han selv vil komme i samme situasjon. Jeg kommer også til å eldes og kan ikke unnslippe aldringen. Tenk om også jeg skulle bli sjokkert, føle avsky og vemmes ved synet av en eldre! Det ville ikke være riktig av meg!”

Da jeg hadde tenkt dette, munker, var jeg ikke lenger så kry over å være ung.

Videre tenkte jeg som så:

“Når en vanlig person som ikke vet bedre, som selv kommer til å bli syk og ikke kan unnslippe sykdom, ser en syk person, blir han sjokkert, føler avsky og vemmes ved synet, uten å tenke på at han selv vil komme i samme situasjon. Jeg kommer også til å bli syk og kan ikke unnslippe sykdom. Tenk om også jeg skulle bli sjokkert, føle avsky og vemmes ved synet av en syk person! Det ville ikke være riktig av meg!”

Da jeg hadde tenkt dette, munker, var jeg ikke lenger så kry over å ha god helse.

Videre tenkte jeg som så:

“Når en vanlig person som ikke vet bedre, som selv kommer til å dø og ikke kan unnslippe døden, ser en som er død, blir han sjokkert, føler avsky og vemmes ved synet, uten å tenke på at han selv vil komme i samme situasjon. Jeg kommer også til å dø og kan ikke unnslippe døden. Tenk om også jeg skulle bli sjokkert, føle avsky og vemmes ved synet av en som er død! Det ville ikke være riktig av meg!”

Da jeg hadde tenkt dette, munker, var jeg ikke lenger så kry over å være i live.

Fra *Sukhumalasutta, Anguttara Nikaya 3,4,9, (PTS 1, 143)*

3. Ønsket om å gå ut

Hjemmelivet er trangt og innestengt, og her virvles lidenskapene opp som støv. Men eneboerlivet er åpent og fritt! Det er sannelig ikke lett for den som bor hjemme å leve det opphøyde liv i fullkommen renhet, slik at det kan skinne som en blankpolert konkylie! Kanskje jeg skulle rake av meg hår og skjegg, iføre meg den gule kappen, forlate hjemmet og gå ut i hjemløshet?

Fra Mahasaccakasutta, Majjhima Nikaya 36

4. Prinsen forlater hjemmet

Senere, mens jeg fortsatt var ung og mørk i håret, mens jeg var i min beste ungdom og i første fase av mitt liv, raket jeg av meg hår og skjegg og iførte meg gul kappe, til tross for at min mor og min far ikke ønsket det og sto der gråtende med tårevåte ansikter. Så forlot jeg hjemmet og gikk ut i hjemløshet.

Fra Ariyapariyesanasutta, Majjhima Nikaya 26

5. Hos Alara Kalama og Uddaka Ramaputta

Jeg ville finne ut hva som var sunt og godt, jeg søkte den høyeste og edleste fred. Derfor gikk jeg til Alara Kalama og sa:

“Jeg vil følge den lære og disiplin som du underviser i.”

Alara Kalama svarte:

“Da kan du få være her. Denne læren er slik at en forstandig mann ikke trenger lang tid på å forstå og virkeliggjøre selv den samme dype kunnskap som læreren hans har.”

Jeg brukte ikke lang tid på å trenge inn i denne læren og forstå den, munker. På samme måte som andre der ble jeg flink til å etterplapre læreren og snakke slik han gjorde, og jeg sa at “jeg vet” og “jeg ser”. Jeg talte med kunnskap og formidlet de eldres lære.

Men så falt det meg inn at Alara Kalama ikke bare doserer sin lære fordi han tror på den. Han sier at han selv har forstått og virkeliggjort den. Derfor snakker han sikkert ut fra egen erfaring. Så jeg gikk til Alara Kalama og sa:

“I hvilken grad har du selv forstått og virkeliggjort den læren du underviser i?”

Da forklarte Alara Kalama meg intetens plan, munker, og jeg tenkte som så: “Det er ikke bare han som tror på dette. Jeg tror også på det. Det er ikke bare han som er iherdig. Jeg er også iherdig. Det er ikke bare han som øver oppmerksomhet. Jeg øver også oppmerksomhet. Det er ikke bare han som øver konsentrasjon. Jeg øver også konsentrasjon. Det er ikke bare han som har visdom. Jeg har også visdom. Kanskje jeg skulle prøve å forstå og virkeliggjøre læren hans selv?” Og da varte det ikke lenge før jeg selv forsto og virkeliggjorde læren hans, munker. Da gikk jeg til Alara Kalama og sa:

“Er dette så langt som du selv har forstått og virkeliggjort denne læren?”

“Det er det, min venn.”

“Jeg har selv forstått og virkeliggjort denne læren i samme grad som du har.”

“Vi er heldige, vi er virkelig heldige, min venn, som har en kollega som deg. Den læren som jeg sier jeg selv har forstått og virkeliggjort, den har også du forstått og virkeliggjort. Og den læren som du selv har forstått og virkeliggjort, den sier også jeg at jeg har forstått og virkeliggjort. Den læren som jeg kjenner, den kjenner du, og den læren som du kjenner, den kjenner jeg. Jeg er som deg, og du er som meg. Kom derfor, min venn, og la oss sammen lede denne gruppen.”

Slik plasserte min lærer Alara Kalama meg, som var hans elev, på samme nivå som han selv og ga meg den høyeste heder.

Men da tenkte jeg at denne læren fører verken til løsrivelse eller til at man blir fri fra lidenskapene, den fører verken til opphør, fred, forståelse, oppvåkning eller nibbana – men bare til intetthets plan. Derfor fant jeg at denne læren var utilstrekkelig, munker, og jeg forlot den.

Jeg ville likevel finne ut hva som var sunt og godt, jeg søkte den høyeste og edleste fred. Derfor gikk jeg til Uddaka, Ramas elev, og sa:

“Jeg vil følge den lære og disiplin som du underviser i.”

Uddaka, Ramas elev, svarte:

“Da kan du få være her. Denne læren er slik at en forstandig mann ikke trenger lang tid på å forstå og virkeliggjøre selv den samme dype kunnskap som læreren hans har.”

Jeg brukte ikke lang tid på å trenge inn i denne læren og forstå den, munker. På samme måte som andre der ble jeg flink til å etterplapre læreren og snakke slik han gjorde, og jeg sa at “jeg vet” og “jeg ser”. Jeg talte med kunnskap og formidlet de eldres lære.

Men så falt det meg inn at Rama ikke bare doserte sin lære fordi han trodde på den. Han sa at han selv hadde forstått og virkeliggjort den. Derfor snakket han sikkert ut fra egen erfaring. Så jeg gikk til Uddaka, Ramas elev, og sa:

“I hvilken grad hadde Rama selv forstått og virkeliggjort den læren du underviser i?”

Da forklarte Uddaka, Ramas elev, meg planet der det verken finnes bevissthet eller ikke-bevissthet, munker, og jeg tenkte som så: “Det var ikke bare Rama som trodde på dette. Jeg tror også på det. Det var ikke bare han som var iherdig. Jeg er også iherdig. Det var ikke bare han som øvde oppmerksomhet. Jeg øver også oppmerksomhet. Det var ikke bare han som øvde konsentrasjon. Jeg øver også konsentrasjon. Det var ikke bare han som hadde visdom. Jeg har også visdom. Kanskje jeg skulle prøve å forstå og virkeliggjøre læren hans selv?” Og da varte det ikke lenge før jeg selv forsto og virkeliggjorde læren hans, munker. Da gikk jeg til Uddaka, Ramas elev, og sa:

“Er dette så langt som Rama har forstått og virkeliggjort denne læren?”

“Det er det, min venn.”

“Jeg har selv forstått og virkeliggjort denne læren i samme grad som Rama har.”

“Vi er heldige, vi er virkelig heldige, min venn, som har en kollega som deg. Den læren som Rama sa han selv har forstått og virkeliggjort, den har også du

forstått og virkeliggjort. Og den læren som du selv har forstått og virkeliggjort, den hadde også Rama forstått og virkeliggjort. Den læren som Rama kjente, den kjenner du, og den læren som du kjenner, den kjente Rama. Rama var som deg, og du er som Rama. Kom derfor, min venn, og bli leder for denne gruppen.”

Slik ville min medstuderende Uddaka, Ramas elev, gjøre meg til lærer og gi meg den høyeste heder.

Men da tenkte jeg at denne læren fører verken til løsrivelse eller til at man blir fri fra lidenskapene, den fører verken til opphør, fred, forståelse, oppvåkning eller nibbana – men bare til planet der det verken finnes bevissthet eller ikke bevissthet. Derfor fant jeg at denne læren var utilstrekkelig, munker, og jeg forlot den.

Fra Ariyapariyesanasutta, Majjhima Nikaya 26

6. Om å overvinne frykt

Mesteren sa:

“Den gang da jeg ennå ikke hadde våknet til full erkjennelse, men var på vei mot oppvåkningen, tenkte jeg som så [...]:

Undres om jeg ville bli redd eller urolig hvis jeg gikk ut slike spesielle netter som den åttende og den fjortende eller femtende i halvmåned, og prøvde å oppholde meg på slike nifse og skremmende steder som hellige parker og lunder, og under hellige trær?

Så, etter en tid, gikk jeg ut de spesielle nettene og oppholdt meg i hellige parker og lunder, og under hellige trær. Og mens jeg var der, kom et dyr tassende, eller en fugl knekte en kvist, eller vinden rusket i det tørre løvet. Da spurte jeg meg selv om det var dette som var frykt og redsel, det som kom over meg da. Men hvorfor skulle jeg bare gå der og vente på frykt og redsel? Ville det ikke være bedre å drive bort denne frykten og redselen i nøyaktig den situasjon fant meg?

Mens jeg gikk fram og tilbake, kom frykt og redsel over meg. Jeg stoppet ikke, satte meg ikke ned og la meg ikke, før jeg hadde drevet bort den frykt og redsel som jeg følte mens jeg gikk fram og tilbake. Mens jeg sto, kom frykt og redsel over meg. Jeg begynte ikke å gå, satte meg ikke ned og la meg ikke, før jeg hadde drevet bort den frykt og redsel som jeg følte mens jeg sto. Mens jeg satt, kom frykt og redsel over meg. Jeg reiste meg ikke opp, begynte ikke å gå og la meg ikke, før jeg hadde drevet bort den frykt og redsel som jeg følte mens jeg satt. Mens jeg lå, kom frykt og redsel over meg. Jeg satte meg ikke opp, reiste meg ikke og begynte ikke å gå før jeg hadde drevet bort den frykt og redsel som jeg følte mens jeg lå.”

Fra Bhayabheravasutta, Majjhima Nikaya 4

7. Unyttig askese

Mesteren sa:

“Da tenkte jeg som så, Aggivessana: Kanskje jeg skulle bite tennene sammen, presse tunga mot ganen og la sinnet mitt gripe fatt i, tvinge og temme seg selv? Som tenkt, så gjort. Jeg anstrengte meg så kraftig at svetten rant under armene mine. Det var som når en sterk mann griper en svakere mann i hodet eller skuldrene og tvinger og temmer ham. På samme måte gjorde jeg da jeg bet tennene sammen, holdt tunga rett i munnen og lot sinnet mitt gripe fatt i, tvinge og temme seg selv så svetten rant under armene mine. Jeg slet hardt, Aggivessana. Jeg satte inn alle krefter og var oppmerksom uten å slappe av. Men jeg fikk ikke ro i kroppen, for all oppmerksomheten ble brukt til å bekjempe og undertvinge smertene. Sinnet mitt ble imidlertid ikke overmannet av de smertefulle følelsene.

Da tenkte jeg som så, Aggivessana: Kanskje jeg skulle meditere uten å puste? Dermed sluttet jeg å puste gjennom munn og nese. Mens jeg holdt pusten slik, var det som om vinden tordnet i øregangene mine. Det var akkurat som en kraftig blåselyd i blåsebelgen til en smed, slik tordnet vinden i øregangene mine. Jeg slet hardt, Aggivessana. Jeg satte inn alle krefter og var oppmerksom uten å slappe av. Men jeg fikk ikke ro i kroppen, for all oppmerksomheten ble brukt til å bekjempe og undertvinge smertene. Sinnet mitt ble imidlertid ikke overmannet av de smertefulle følelsene.

Da tenkte jeg som så, Aggivessana: Kanskje jeg skulle fortsette å meditere uten å puste? Dermed sluttet jeg å puste gjennom munn, nese og ører. Mens jeg holdt pusten slik, var det som om hodet mitt revnet av kraftig vind. Det var som om en sterk mann skulle ha kløvet skallen min med et skarpt sverd, slik følte jeg det som om hodet mitt revnet. Jeg slet hardt, Aggivessana. Jeg satte inn alle krefter og var oppmerksom uten å slappe av. Men jeg fikk ikke ro i kroppen, for all oppmerksomheten ble brukt til å bekjempe og undertvinge smertene. Sinnet mitt ble imidlertid ikke overmannet av de smertefulle følelsene.

Da tenkte jeg som så, Aggivessana: Kanskje jeg skulle fortsette å meditere uten å puste? Dermed sluttet jeg å puste gjennom munn, nese og ører. Mens jeg holdt pusten slik, fikk jeg en voldsom hodepine. Det var som om en sterk mann skulle ha strammet en lærreim hardt rundt hodet mitt, så vondt gjorde det i hodet. Jeg slet hardt, Aggivessana. Jeg satte inn alle krefter og var oppmerksom uten å slappe av. Men jeg fikk ikke ro i kroppen, for all oppmerksomheten ble brukt til å bekjempe og undertvinge smertene. Sinnet mitt ble imidlertid ikke overmannet av de smertefulle følelsene.

Da tenkte jeg som så, Aggivessana: Kanskje jeg skulle fortsette å meditere uten å puste? Dermed sluttet jeg å puste gjennom munn, nese og ører. Mens jeg holdt pusten slik, kjente jeg skjærende smerter i magen. Det var som om en slakter eller læregutten hans skulle ha skåret opp magen min med en skarp kniv, så vondt gjorde det. Jeg slet hardt, Aggivessana. Jeg satte inn alle krefter og var oppmerksom uten å slappe av. Men jeg fikk ikke ro i kroppen, for all oppmerksomheten ble brukt til å bekjempe og undertvinge smertene. Sinnet mitt ble imidlertid ikke overmannet av de smertefulle følelsene.

Da tenkte jeg som så, Aggivessana: Kanskje jeg skulle fortsette å meditere uten å puste? Dermed sluttet jeg å puste gjennom munn, nese og ører. Mens jeg holdt pusten slik, ble kroppen min brennende het. Det var som om to sterke menn skulle ha tatt enn svakere mann i armene og stekt ham over glødende trekull, så varm følte jeg meg. Jeg slet hardt, Aggivessana. Jeg satte inn alle krefter og var oppmerksom uten å slappe av. Men jeg fikk ikke ro i kroppen, for all oppmerksomheten ble brukt til å bekjempe og undertvinge smertene. Sinnet mitt ble imidlertid ikke overmannet av de smertefulle følelsene.

Noen guder som så dette, sa: 'Asketen Gotama er død.' Andre guder svarte: 'Nei han er ikke død, men han er i ferd med å dø.' Atter andre guder sa: 'Asketen Gotama er verken død eller døende. Han er en ærverdig, og det er slik de ærverdige lever.'

Da tenkte jeg som så, Aggivessana: Kanskje jeg helt skulle slutte å spise? Men da kom det noen guder bort til meg og sa: 'Ikke slutt å spise, min herre. Hvis du gjør det, kommer vi til å gi deg himmelsk næring gjennom porene i huden din, slik at du klarer deg likevel.' Da tenkte jeg at det ville være feil av meg å late som om jeg overhodet ikke spiste hvis gudene likevel skulle gi meg næring. Så jeg takket nei til tilbudet.

Da tenkte jeg som så, Aggivessana: Kanskje jeg heller skulle spise veldig lite? Kanskje jeg bare skulle ta en liten slurk bønesuppe, ertesuppe, linsesuppe eller vikkesuppe om gangen? Som tenkt, så gjort, og siden jeg spiste så lite, ble kroppen min uhyre utmagret, og armer og bein ble som visne stilker. Bakenden min ble som en kamelfot, ryggvirvlene stakk ut som en kjede med kuler, ribbeina ble som skrøpelige takbjelker i ei falleferdig rønne, øynene ble så inn-sunkne at pupillene så ut til å ligge på bunnen av dype brønner og huden i hodebunnen min ble så inntørket og skrukkete som umodne og avskårne gresskar som ligger og tørker i den varme vinden.

Hvis jeg skulle klø meg på magen, var det ryggraden jeg fikk tak i, og hvis jeg skulle klø meg på ryggen, var det mageskinnet jeg fikk tak i, for siden jeg spiste så lite, lå mageskinnet som klistret til ryggraden, Aggivessana. Når jeg skulle tømme meg for urin eller avføring, falt jeg hodestups framover. Hvis jeg prøvde å massere armer eller bein, løsnet kroppshårene og falt av, fordi røttene deres hadde råtnet. Noen som så meg, sa at asketen Gotama er svart. Andre sa: 'Nei, asketen Gotama er ikke svart, han er brun.' Atter andre sa at jeg verken var svart eller brun, men lys i huden. Fordi jeg spiste så lite, Aggivessana, var den klare hudfargen min blitt helt ugjenkjennelig.

Da tenkte jeg som så, Aggivessana: Uansett hva asketer eller brahmaner kan ha gjennomgått av skarpe, akutte, stikkende og bitre smerter før i tiden, så er dette verre. Noe verre enn dette finnes ikke. Og uansett hva asketer eller brahmaner kan oppleve nå eller i framtiden av skarpe, akutte, stikkende og bitre smerter, så er dette verre. Noe verre enn dette finnes ikke. Jeg oppnår ikke noen høyere tilstand på denne måten. Disse bitre og skarpe smertene fører ikke til den høyeste innsikt og forståelse. Det må da finnes en annen vei til oppvåkning?"

Fra Mahasaccakasutta, Majjhima Nikaya 36

8. Askesen avsluttes

Mesteren sa:

“Da kom jeg til å tenke på en gang jeg satt i skyggen under et rosenepletre mens min far pløyde, Aggivessana. Mens jeg satt der, gikk jeg inn i den første dypmeditasjon, – den som fødes av ensomhet og inneholder både innledende og fastholdende tanker, glede og velvære, og ble værende i den – og nå tenkte jeg: Kan dette være veien til oppvåkning? Videre tenkte jeg: Hvorfor skal jeg være redd for denne lykken? Det er jo en lykke som ikke har noe med sanselige nytelser eller usunne fenomener å gjøre. Og jeg tenkte: Jeg er ikke redd for denne lykken som ikke har noe med sanselige nytelser eller usunne fenomener å gjøre.

Videre tenkte jeg som så: En slik lykke er det ikke lett å oppnå så lenge kroppen er så svak og utmagret. Kanskje jeg skulle begynne å spise kraftigere kost igjen, som for eksempel kokt ris og brød? Dermed begynte jeg å spise kraftigere kost igjen, Aggivessana. Jeg spiste kokt ris og brød.

På den tiden var det fem andre asketer som var sammen med meg og regnet meg som leder. De så fram til at jeg skulle finne fram til en lære som jeg kunne dele med dem. Men da de så at jeg spiste kraftigere kost som kokt ris og brød, forlot de meg i forakt. ‘Asketen Gotama har falt tilbake til et verdslig liv,’ sa de. ‘Han har gitt opp treningen.’”

Fra Mahasaccakasutta, Majjhima Nikaya 36

9. Oppvåkningen

Da jeg hadde inntatt kraftigere kost igjen, fikk jeg tilbake kreftene. Jeg isolerte meg både fra sansenytelser og fra usunne ideer og gikk inn i den første dypmeditasjon – den som fødes av ensomhet og inneholder både innledende og fastholdende tanker, glede og velvære – og ble værende i den. Men sinnet mitt bandt seg ikke til de behagelige følelsene dette ga meg, Aggivessana.

Deretter lot jeg de innledende og fastholdende tanker falle til ro og gikk inn i den andre dypmeditasjon – en indre fred og konsentrasjon av sinnet, som fødes av fordypelse og inneholder glede og velvære, men ikke de innledende eller fastholdende tanker – og ble værende i den. Men sinnet mitt bandt seg ikke til de behagelige følelsene dette ga meg, Aggivessana.

Deretter søkte jeg ikke lenger glede, men hvilte i likevekt. Med oppmerksomhet og klar forståelse følte jeg legemlig velvære og gikk inn i den tredje dypmeditasjon, – den som de edle omtaler slik: “Lykkelig lever den som er oppmerksom og som har likevekt i sinnet!” – og ble værende i den. Men sinnet mitt bandt seg ikke til de behagelige følelsene dette ga meg, Aggivessana.

Deretter la jeg tidligere gleder og sorger bak meg og gikk inn i den fjerde dypmeditasjon – den som kjennetegnes av den reneste oppmerksomhet og sinnslikevekt, uten verken behag eller ubehag – og ble værende i den. Men sinnet mitt bandt seg ikke til de behagelige følelsene dette ga meg, Aggivessana.

Da nå sinnet mitt var blitt konsentrert, klart og lysende rent, plettfritt og uten noe som skjemmer, smidig og lett å arbeide med, fast og urokkelig – så brukte jeg dette sinnet og rettet det mot kunsten å huske tidligere oppholdssteder. Jeg husket mange tidligere oppholdssteder. Således husket jeg en fødsel, to fødsler og videre opp til flere hundre tusen fødsler, og jeg kunne til og med huske at universet hadde utvidet seg og trukket seg sammen mangfoldige ganger. Og jeg husket følgende:

“Der het jeg det og det, jeg var av den og den ætt og klasse, nøt den og den mat, hadde de og de gleder og sorger og ble så og så gammel. Så falt jeg derifra og ble gjenfødt et annet sted. Og der het jeg det og det,” – og han husker like mange detaljer her – “Og så falt jeg derifra og ble gjenfødt her.”

Slik husket jeg mange tidligere oppholdssteder, både detaljert og i store trekk.

Dette var den kunnskapen jeg fikk i første nattevakt, Aggivessana. Uvitenheten ble fordrevet og kunnskapen oppsto, mørket ble fordrevet og lyset oppsto mens jeg satt der iherdig, besluttsom og utholdende. Men sinnet mitt bandt seg ikke til de behagelige følelsene dette ga meg, Aggivessana.

Da sinnet mitt var blitt konsentrert, klart og lysende rent, plettfritt og uten noe som skjemmer, smidig og lett å arbeide med, fast og urokkelig – så brukte jeg dette sinnet og rettet det mot kunnskapen om hvordan alle vesener oppstår og går under. Med rent, himmelsk og overmenneskelig syn så jeg hvordan alle vesener oppstår og går under. Han så og forsto hvordan gode og onde, stygge og vakre, lykkelige og ulykkelige, alle tar konsekvensene av sine egne handlinger: ‘Disse vesenene her oppførte seg dårlig, både i tanke, ord og handling. De talte nedsettende om de edle, de hadde feilaktige oppfatninger og handlet etter disse oppfatningene. Etter døden, når kroppen går i oppløsning, er disse blitt gjenfødt i vonde kår, i elendighet og lidelse i helvete. Men disse andre vesenene oppførte seg godt, både i tanke, ord og handling. De talte vel om de edle, de hadde rett syn og handlet i samsvar med dette. Etter døden, når kroppen går i oppløsning, er de blitt gjenfødt i gode kår i himmelen.’ Slik så jeg med rent, himmelsk og overmenneskelig syn hvordan alle vesener oppstår og går under. Jeg så og forsto hvordan gode og onde, stygge og vakre, lykkelige og ulykkelige, alle tar konsekvensene av sine egne handlinger.

Dette var den kunnskapen jeg fikk i andre nattevakt, Aggivessana. Uvitenheten ble fordrevet og kunnskapen oppsto, mørket ble fordrevet og lyset oppsto mens jeg satt der iherdig, besluttsom og utholdende. Men sinnet mitt bandt seg ikke til de behagelige følelsene dette ga meg, Aggivessana.

Da sinnet mitt var blitt konsentrert, klart og lysende rent, plettfritt og uten noe som skjemmer, smidig og lett å arbeide med, fast og urokkelig – så brukte jeg dette sinnet og rettet det mot kunnskapen om å utsette forurensningene i sinnet. Jeg erkjente det som det virkelig er at ‘dette er lidelse’, jeg erkjente det som det virkelig er at ‘dette er lidelsens opphav’, jeg erkjente det som det virkelig er at ‘dette er lidelsens opphør’, og jeg erkjente det som det virkelig er at ‘dette er veien til lidelsens opphør’.

Jeg erkjente det som det virkelig er at ‘dette er sinnets forurensninger’, jeg erkjente det som det virkelig er at ‘dette er opphav til sinnets forurensninger’, jeg erkjente det som det virkelig er at ‘dette er opphør av sinnets forurens-

ninger’, og jeg erkjente det som det virkelig er at ‘dette er veien til opphør av sinnets forurensninger’.

Da jeg så og erkjente dette, ble sinnet mitt fritt for forurensninger knyttet til sanselighet, forurensninger knyttet til ambisjoner og fra forurensninger knyttet til uvitenhet. Jeg så at nå var det slutt på ny tilblivelse, fullført er det opphøyde liv – gjort er det som skulle gjøres og det blir ikke mer etter dette.

Dette var den kunnskapen jeg fikk i tredje nattevakt, Aggivessana. Uvitenheten ble fordrevet og kunnskapen oppsto, mørket ble fordrevet og lyset oppsto mens jeg satt der iherdig, besluttsom og utholdende. Men sinnet mitt bandt seg ikke til de behagelige følelsene dette ga meg, Aggivessana.

Fra Mahasaccakasutta, Majjhima Nikaya 36

10. Oppvåkningen, en annen beskrivelse

Jeg søkte det gode, jeg søkte den høyeste og edleste fred. Jeg vandret omkring i landet Magadha inntil jeg kom til landsbyen Uruvela. Der kom jeg til et fint område med en vakker skoglund, der den klare elven rant forbi og der det var et bra vadested. Like i nærheten var det også en landsby. Da tenkte jeg at dette er et vakkert sted der jeg kan praktisere trening. Derfor satte jeg meg ned og tok fatt på treningen.

Jeg var selv underlagt fødsel, munker, og jeg kjente elendigheten ved fødsel. Derfor søkte jeg den ufødte og høyeste frigjøring og nibbana. Jeg fant denne ufødte og høyeste frigjøring og nibbana.

Jeg var selv underlagt alderdom, og jeg kjente elendigheten ved å eldes. Derfor søkte jeg den høyeste frigjøring og nibbana som ikke eldes. Jeg fant denne høyeste frigjøring og nibbana som ikke eldes.

Jeg var selv underlagt sykdom, og jeg kjente elendigheten ved å bli syk. Derfor søkte jeg den høyeste frigjøring og nibbana som ikke er underlagt sykdom. Jeg fant denne høyeste frigjøring og nibbana som ikke er underlagt sykdom.

Jeg var selv underlagt døden, og jeg kjente elendigheten ved å dø. Derfor søkte jeg den høyeste frigjøring og nibbana som ikke dør. Jeg fant denne høyeste frigjøring og nibbana som ikke dør.

Jeg var selv underlagt sorg, og jeg kjente elendigheten ved sorg. Derfor søkte jeg den høyeste frigjøring og nibbana der sorg ikke finnes. Jeg fant denne høyeste frigjøring og nibbana der sorg ikke finnes..

Jeg var selv underlagt sinnets forurensninger, og jeg kjente elendigheten ved sinnets forurensninger. Derfor søkte jeg den høyeste frigjøring og nibbana som er fri fra sinnets forurensninger. Jeg fant denne høyeste frigjøring og nibbana som er fri fra sinnets forurensninger.

Da fant jeg innsikt og kunnskap om at min frigjøring var urokkelig, dette var siste fødsel, og det blir ingen ny eksistens etter denne.

Fra Ariyapariyesanasutta, Majjhima Nikaya 26

11. Etter oppvåkningen

På den tiden satt den våkne Mesteren under oppvåkningstreet i Uruvela, ved bredden av elven Nerañjara, og hadde nettopp nådd full oppvåkning. Mesteren ble sittende under treet i en uke og gledet seg over sinnets frigjøring. I første nattevakt gjennomgikk han den betingede tilblivelsen for seg selv, forlengs og baklengs:

“Uvitenhet former forestillinger, forestillingene former skjelneevnen, skjelneevnen former oppfatningen av en indre og ytre verden, oppfatningen av en indre og ytre verden former sanseprosessen, sanseprosessen former persepsjonen, persepsjonen former følelsene, følelsene former lengsler, lengsler former følelsesmessige involveringer, følelsesmessige involveringer former forventninger, forventninger former tilblivelse, tilblivelse fører til forfall og undergang, og dette skaper sorg og smerte. Slik oppstår all denne sorgen og smerten.

Når uvitenheten tar slutt, tar forestillingene slutt. Når forestillingene tar slutt, tar skjelneevnen slutt. Når skjelneevnen tar slutt, tar oppfatningen av en indre og ytre verden slutt. Når oppfatningen av en indre og ytre verden tar slutt, tar sanseprosessen slutt. Når sanseprosessen tar slutt, tar persepsjonen slutt. Når persepsjonen tar slutt, tar følelsene slutt. Når følelsene tar slutt, tar lengslene slutt. Når lengslene tar slutt, tar de følelsesmessige involveringene slutt. Når de følelsesmessige involveringene tar slutt, tar forventningene slutt. Når forventningene tar slutt, tar tilblivelsen slutt. Når tilblivelsen tar slutt, blir det slutt på forfall og undergang. Da blir det slutt på sorg og smerte.”

Da Mesteren hadde forstått dette, uttalte han med dyp følelse:

"Når sannheten blir tydelig
for den som virkelig søker,
fordunster all hans tvilrådighet,
fordi han innser årsaksrekken."

I andre nattevakt foretok han en ny gjennomgang av den betingede tilblivelsen for seg selv, forlengs og baklengs:

“Uvitenhet former forestillinger, osv.”

Da Mesteren hadde forstått dette, uttalte han med dyp følelse:

“Når sannheten blir tydelig
for den som virkelig søker,
fordunster all hans tvilrådighet,
fordi han ser betingelsenes opphør.”

I siste nattevakt foretok han enda en gjennomgang av den betingede tilblivelsen for seg selv, forlengs og baklengs:

“Uvitenhet former forestillinger, osv.”

Da Mesteren hadde forstått dette, uttalte han med dyp følelse:

“Når sannheten blir tydelig
for den som virkelig søker,
står Maras hær der lamslått,
som når solen bryter gjennom mørket.”
Bodhikatha, Vinaya Mahavagga 1, 1

En bevegelse vokser fram

12. Buddha bestemmer seg for å gi undervisning

Da tenkte jeg som så, munk: Nå har jeg funnet en dyp lære som er vanskelig å se og vanskelig å forstå, som er herlig, som bringer fred, som er hinsides det spekulative, som er subtil og bare kan forstås av de vise. Men folk flest klammer seg til sine egne ideer, de trives med dem og vil ikke gi slipp på dem. Derfor kommer de til å få problemer med å forstå denne læren om betinget tilblivelse. Det blir vanskelig for dem å forstå denne læren om å la forestillingene falle til ro, gi slipp på alle bindinger, slippe taket i begjæret, la lidenskapene slukne, gjøre slutt og finne nibbana. Hvis jeg nå skulle gi meg til å undervise i denne lærene og folk ikke skulle forstå meg, vil det bare bli til slit og ergrelse for meg. Og jeg laget disse versene som ingen hadde hørt før:

Dette har jeg slitt for å finne ut av,
så hvorfor skulle jeg si noe til andre?
Denne læren er ikke lett å forstå
for dem som sitter fast i lidenskaper og hat.

Den går imot strømmen og er subtil,
den er dyp og vanskelig å forstå.
Lidenskapens treller kommer ikke til å forstå den,
for de er innhyllet i mørke.

Dette tenkte jeg, munk, og jeg hadde mest lyst til å leve i tilbaketrukken stillhet og ikke gi noen undervisning. Men da Brahma Sahampati forsto hva jeg tenkte på, tenkte han som så: Akk, verden er fortapt, verden kommer til å gå til grunne nå som denne ærverdige som har funnet oppvåkning og kommet fram til sannheten, bare har lyst til å leve i tilbaketrukken stillhet og ikke gi noen undervisning. Dermed forsvant han fra Brahmas himmel og dukket opp foran meg, like lett som når en kraftig mann bøyer eller strekker ut armen. Brahma Sahampati la kappen sin over den ene skulderen, la håndflatene mot hverandre og løftet dem i hilsen. Så sa han:

“Gi undervisning i læren, Mester, gi undervisning i læren, du lykkelige. Det finnes noen som bare har lite støv på øynene og som kommer til å gå til grunne hvis de ikke får høre læren. Noen kommer til å forstå den.”

Dette sa Brahma Sahampati, munk, og han tilføyde disse versene:

“I landet Magadha har det hittil vært
en uren lære, utpønsket av de besudlede.
Lukk opp døren til det udødelige,
la oss høre den læren som den ubesudlede har erkjent.

Stig opp på denne lærens høye tårn
og se deg om, du vidtskuende vise,
som om du skulle stå på bergets høyeste topp
og se all verden bre seg ut under deg,

Du som er fri fra sorg, se hvordan alle
er nedtyngt av sorger, overveldet av fødsel og alderdom!

Reis deg, du seierrike helt,
du gjeldfrie veileder, og gå ut i verden.
Gi undervisning i læren, Mester.
Noen kommer til å forstå den!”

Da jeg hørte Brahmas bønn til meg, skuet jeg ut over verden med våkent blick fullt av medfølelse med alt som lever. Da så jeg at noen mennesker har mye støv på øynene, mens andre har lite støv på øynene. Noen har gode evner og andre har dårlige evner. Noen har mye forstand og andre har lite. Noen har lett for å forstå og andre har tungt for det. Noen er redde for at det de gjør av gale ting skal føre dem til vonde kår i den neste verden, og andre er ikke redde for noe slikt.

Det er som en dam der det vokser mange slags vakre lotusblomster. Noen av lotusblomstene er født under vann og vokst opp under vann og rekker ikke opp til overflaten, men lever hele sitt liv under vann. Andre lotusblomster er født under vann og vokst opp under vann og rekker akkurat opp til overflaten av dammen. Atter andre blomster er født under vann og vokst opp under vann, men strekker seg opp over overflaten der de blomstrer og ryster av seg hver vanddråpe.

Slik er også menneskene forskjellige. Noen har mye støv på øynene, mens andre har lite støv på øynene. Noen har gode evner og andre har dårlige evner. Noen har mye forstand og andre har lite. Noen har lett for å forstå og andre har tungt for det. Noen er redde for at det de gjør av gale ting skal føre dem til vonde kår i den neste verden, og andre er ikke redde for noe slikt.

Da svarte jeg Brahma Sahampati med disse versene:

“Døren til det udødelige er nå åpnet.
De som hører dette, kan ha tillit til det.
Når jeg nølte med å forkynne den ypperste lære,
var det bare fordi jeg var redd det skulle være til bry.”

“Nå har jeg inspirert Mesteren til å undervise,” tenkte Brahma Sahampati.
Deretter tok han høflig avskjed og forsvant.

Fra Ariyapariyesanasutta, Majjhima Nikaya 26

13. Første forsøk på å undervise

Da spurte jeg meg selv, munk: “Hvem skal jeg først gi undervisning i læren, hvem kan vel tenkes å oppfatte denne læren raskt?” Så tenkte jeg at Alara Kalama var vis, klok og forstandig. Han hadde hatt lite støv på øynene i lang tid. Kanskje Alara Kalama skulle bli den første jeg forteller om denne læren? Han kommer til å forstå den raskt. Men da kom den noen guder bort til meg og fortalte at Alara Kalama døde for syv dager siden. Da jeg forsto at Alara Kalama var død, tenkte jeg at han hadde lidd et stort tap, for hvis Alara Kalama hadde fått høre denne læren, ville han ha forstått den raskt.

Da spurte jeg meg selv, munk: “Hvem skal jeg da gi undervisning i læren, hvem kan vel tenkes å oppfatte denne læren raskt?” Så tenkte jeg at Uddaka, Ramas elev, var vis, klok og forstandig. Han hadde hatt lite støv på øynene i lang tid. Kanskje Uddaka, Ramas elev, skulle bli den første jeg forteller om denne læren? Han kommer til å forstå den raskt. Men da kom den noen guder bort til meg og fortalte at Uddaka, Ramas elev, var død kvelden i forveien. Da jeg forsto at Uddaka, Ramas elev, var død, tenkte jeg at han hadde lidd et stort tap, for hvis Uddaka, Ramas elev, hadde fått høre denne læren, ville han ha forstått den raskt.

Da spurte jeg meg selv, munk: “Hvem skal jeg da gi undervisning i læren, hvem kan vel tenkes å oppfatte denne læren raskt?” Så tenkte jeg at de fem andre asketene som hadde praktisert askese sammen med meg, hadde hjulpet meg på mange måter. Kanskje de skal bli de første som får høre denne læren? Jeg visste ikke riktig hvor de holdt til akkurat da, men da jeg så ut over verden med mitt overmenneskelig skarpe klarsyn, så jeg at de fem asketene holdt til i hjorteparken Isipatana ved Baranasi. Da jeg deretter syntes jeg hadde vært lenge nok i Uruvela, ga jeg meg på vandring mot Baranasi.

Mens jeg vandret langs hovedveien fra stedet der jeg hadde nådd oppvåkning og i retning av Gaya, fikk den nakne asketen Upaka øye på meg. Da han så meg, sa han:

“Ansiktet ditt stråler, min venn, og huden din er så ren og klar! Hvem har fått deg til å forlate hjemmet, hvilken lærer praktiserer du under, og hvem har gitt deg den læren du bekjenner deg til?”

Jeg svarte ham med disse versene:

“Alt har jeg vunnet, alt har jeg sett,
men jeg klamrer meg ikke til noen lære.
Alt har jeg lagt bak meg, jeg er fri fra begjæret.
Hvem skal jeg vise til når jeg har innsett dette selv?”

Jeg har ikke noen lærer,
jeg har ikke noen likemann.
I himmelen eller på jorden
er det ingen som meg.

For jeg er en som folk bør respektere.
En lærer som meg, det finnes ikke!
Alene har jeg vunnet oppvåkning,
jeg har funnet svalende nibbana.

Nå går jeg til Kasi-folkets by
for å sette lærens hjul i bevegelse.
I en verden trykket av blindhet
skal jeg tromme for det udødelige.”

“Ut fra hva du her sier, har du visst beseiret uendeligheten, min venn!”

“De som har nådd fram til seier
over alle sinnets forurensninger,
er seierherrer slik jeg er
Jeg har beseiret alt ondt,
derfor er jeg en seierherre, Upaka!”

“Vel, min venn, vi får da håpe det,” svarte Upaka, ristet på hodet og gikk sin vei.

Fra Ariyapariyesanasutta, Majjhima Nikaya 26

14. Talen i hjorteparken

Så gikk Mesteren til hjorteparken Isipatana ved Baranasi og nærmet seg de fem munkene. Disse fikk øye på Mesteren mens han fortsatt var et stykke unna, og sa til hverandre:

“Der kommer asketen Gotama. Han er blitt som folk flest, han har gitt opp treningen og har falt tilbake til vanlig levemåte. Vi hilser ikke på ham, vi reiser oss ikke for ham og vi tar ikke bolle og kappe for ham! Men vi kan gjøre klar en sitteplass hvis han vil sette seg her.”

Men da Mesteren kom fram til de fem munkene, klarte de ikke å holde det de selv hadde sagt. En av dem gikk ham i møte og tok bollen og kappen for ham, en annen gjorde klar en sitteplass for ham og en tredje satte fram vann, en fot-skammel og et håndkle.

Mesteren satte seg på den plassen som var gjort klar for ham, og vasket føttene sine. De henvendte seg til ham og tiltalte ham ved navn og som “avuso” (“kollega”).

Men da sa Mesteren til de fem munkene:

“Ikke kall den som er kommet fram til sannheten, ved navn og ikke kall ham “avuso”. Den som er kommet fram til sannheten, er en ærverdig Mester som har våknet fullt og helt ved egen hjelp. Hør her, munker! Det udødelige er blitt funnet! Jeg skal forklare det for dere, jeg skal undervise dere i læren.” [...]

Mesteren vendte seg til de fem munkene og sa:

“Den som har gått ut fra hjemmet, bør unngå de to ytterlighetene, munk. Hvilke to? Den ene er å hengi seg til sansenyttelser, som er mindreverdige, simpelt, vulgært, uedelt og unyttig. Den andre er å hengi seg til selvplaging, som er smertefullt, uedelt og unyttig. Den som er kommet fram til sannheten, går ikke til noen av disse ytterlighetene, munk, men har oppdaget en middelvei. Den åpner øynene og gir erkjennelse, og den fører til ro, dyp kunnskap, full oppvåkning og nibbana.

Hva er så dette for en middelvei som den som er kommet fram til sannheten, har oppdaget, munk, som åpner øynene og gir erkjennelse og som fører til ro, dyp kunnskap, full oppvåkning og nibbana? Det er den edle åttedelte vei: rett syn, rett beslutning, rett tale, rett handling, rett levevei, rett bestrebelse, rett oppmerksomhet og rett konsentrasjon. Dette er den middelveien som den som er kommet fram til sannheten, har oppdaget, munk, som åpner øynene og gir erkjennelse og som fører til ro, dyp kunnskap, full oppvåkning og nibbana.

Her er den edle sannhet om lidelsen, munk. Å bli født innebærer lidelse, å bli gammel innebærer lidelse, å dø innebærer lidelse, sorg, klage, smerte, tungsinn og mismot innebærer lidelse. Det innebærer lidelse å være sammen med det som du ikke liker. Det innebærer lidelse å være adskilt fra det som du liker. Det innebærer lidelse når du ikke oppnår det du ønsker deg. Kort sagt, de fem involveringsgruppene innebærer lidelse.

Her er den edle sannhet om lidelsens opphav, munk. Det er dette begjæret, som fører til videre eksistens, som henger sammen med nytelseslyst, og som søker nytelser her og der; nemlig sansebegjær, eksistensbegjær og ødeleggelsestrang.

Her er den edle sannhet om lidelsens opphør, munk. Det er den fullstendige lidenskapsløshet overfor dette begjæret og opphevelsen av det, det er å gi det opp, vise det bort, slippe taket i det og bli fri.

Her er den edle sannhet om veien til lidelsens opphør, munk. Det er den edle åttedelte vei, det vil si: rett syn, rett beslutning, rett tale, rett handling, rett levevei, rett bestrebelse, rett oppmerksomhet og rett konsentrasjon.

Jeg fikk øynene opp for den edle sannhet om lidelsen, munk. Jeg oppdaget denne læren som ingen andre hadde fortalt meg, og det oppsto erkjennelse, innsikt og viten i meg. Jeg så at denne edle sannhet må forstås, og jeg så at jeg hadde forstått den.

Jeg fikk øynene opp for den edle sannhet om lidelsens opphav, munk. Jeg oppdaget denne læren som ingen andre hadde fortalt meg, og det oppsto erkjennelse, innsikt og viten i meg. Jeg så at denne edle sannhet må fjernes, og jeg så at jeg hadde fjernet den.

Jeg fikk øynene opp for den edle sannhet om lidelsens opphør, munk. Jeg oppdaget denne læren som ingen andre hadde fortalt meg, og det oppsto erkjennelse, innsikt og viten i meg. Jeg så at denne edle sannhet må erfares, og jeg så at jeg hadde erfart den.

Jeg fikk øynene opp for den edle sannhet om veien til lidelsens opphør, munk. Jeg oppdaget denne læren som ingen andre hadde fortalt meg, og det oppsto erkjennelse, innsikt og viten i meg. Jeg så at denne edle sannhet må praktiseres, og jeg så at jeg hadde praktisert den.

Så lenge jeg ikke hadde oppnådd full og klar innsikt og kunnskap om disse fire edle sannheter slik de virkelig er, så lenge, munk, hadde jeg ikke helt våknet opp til den fullkomne oppvåkningen, som er uovertruffen i hele denne verden med sine guder, engler og djevler, med sine filosofer, brahmaner, fyrster og andre folk. Det var først da jeg oppnådde denne innsikt og kunnskap at jeg ble helt og fullt våken. Da visste og så jeg at min frigjøring av sinnet ikke kan omstyrtes. Dette er min siste fødsel, og det blir ingen ny eksistens etter denne.”

Slik talte Mesteren, og glade til sinns tok munkene imot Mesterens ord.

Fra *Pañcavaggiyakatha, Vinaya Mahavagga 1, 8*

15. De første elevene

Mens Mesteren forklarte dette (talen i hjorteparken, se over), fikk den ærverdige Kondañña øynene opp for en ren og uplettet innsikt: Alt som er av en slik natur at det oppstår, er også av en slik natur at det tar slutt.

Da Mesteren hadde satt lærens hjul i bevegelse, utbrøt jordåndene: “Nå har Mesteren satt lærens hjul i omdreining i hjorteparken Isipatana ved Baranasi, og det kan ikke dreies tilbake av noen asket, brahman, gud, Mara, Brahma eller noen annen i hele verden.” Da gudene som hersket over de fire verdenshjørner hørte dette, utbrøt de det samme, og ropet bredte seg på et øyeblikk til alle guder i alle himler. Og hele verden bevet, skalv og ristet, mens et strålende og glitrende lys skinte over verden, kraftigere enn noen guddomspekt.

Da uttalte Mesteren med dyp følelse: “Sannelig, Kondañña har sett, Kondañña har forstått.” Slik fikk den ærverdige Kondañña navnet “Aññasi-Kondañña” (Kondañña som har sett).

Nå som den ærverdige Aññasi-Kondañña hadde sett læren, nådd fram til læren, forstått læren og fordypet seg i læren, hadde han kvittet seg med uvisshet og forvirring. Han hadde funnet tillit til sin egen forståelse og var ikke avhengig av andre hva Mesterens lære angikk. Derfor sa han: “Kan jeg få ordinasjon som munk av deg, Mester?”

“Kom som munk,” svarte Mesteren. “Læren er tydelig forklart. Nå kan du vandre de edles vei og gjøre slutt på lidelsen.”

Slik ble han ordinert.

Mesteren forklarte og belyste læren for de andre asketene. Da fikk den ærverdige Vappa og den ærverdige Bhaddiya øynene opp for en ren og uplettet innsikt: Alt som er av en slik natur at det oppstår, er også av en slik natur at det tar slutt.

Nå som den ærverdige Vappa og den ærverdige Bhaddiya hadde sett læren, nådd fram til læren, forstått læren og fordypet seg i læren, hadde de kvittet seg med uvisshet og forvirring. De hadde funnet tillit til sin egen forståelse og var ikke avhengig av andre hva Mesterens lære angikk. Derfor sa de: “Kan vi få ordinasjon som munk av deg, Mester?”

“Kom som munk,” svarte Mesteren. “Læren er tydelig forklart. Nå kan dere vandre de edles vei og gjøre slutt på lidelsen.”

Slik ble de ordinert.

Mesteren forklarte og belyste læren for de gjenværende asketene. Alle seks levde av det som tre av dem mottok som matgaver. Da fikk den ærverdige Mahanama og den ærverdige Assaji øynene opp for en ren og uplettet innsikt. Alt som er av en slik natur at det oppstår, er også av en slik natur at det tar slutt.

Nå som den ærverdige Mahanama og den ærverdige Assaji hadde sett læren, nådd fram til læren, forstått læren og fordypet seg i læren, hadde de kvittet seg med uvisshet og forvirring. De hadde funnet tillit til sin egen forståelse og var ikke avhengig av andre hva Mesterens lære angikk. Derfor sa de:

“Kan vi få ordinasjon som munker av deg, Mester?”

“Kom som munker,” svarte Mesteren. “Læren er tydelig forklart. Nå kan dere vandre de edles vei og gjøre slutt på lidelsen.”

Slik ble de ordinert.

Fra Pañcavaggiyakatha, Vinaya Mahavagga 1, 12

16. Finn dere selv

Da Mesteren syntes han hadde vært lenge nok i Baranasi, ga han seg på vandring mot Uruvela. Etter en stund forlot han veien og gikk inn i et skogholt, der han satte seg under et tre.

Akkurat da var tretti unge menn på tur i skogen sammen med sine hustruer. En av de unge mennene hadde ikke noen hustru, så han hadde leid en prostituert til å være med på turen. Mens de lekte og moret seg, så den prostituerte kvinnen sitt snitt til å stjele noe fra mannen og stikke av.

Da dette ble oppdaget, hjalp de andre vennene den unge mannen med å lete etter kvinnen, og mens de gikk rundt og lette, fikk de øye på Mesteren der han satt under et tre. De gikk bort til ham og spurte:

“Har du sett en kvinne komme forbi her, Mester?”

“Hvorfor leter dere etter en kvinne?”

De fortalte ham hva som hadde hendt.

“Men hva mener dere om dette, mine herrer: Hva er best for dere? Å prøve å finne en kvinne eller å prøve å finne dere selv?”

“Det beste er vel om vi prøver å finne oss selv, Mester.”

“Da kan dere sette dere her, så skal jeg forklare hvordan dere kan gjøre det.”

“Ja vel, Mester,” svarte de.

Mens de satt der, ga Mesteren dem en gradvis innføring i læren. Han snakket om gavmildhet, om etikk og om himmelen. Han snakket videre om hvor dumt og usunt det er å hengi seg til sanselige nytelser, om hvordan de forurenser sinnet og at det derfor er mye bedre å gi slipp på dem. Da Mesteren forsto at de unge mennenes sinn var mottakelige, fleksible, uten hindringer, oppløftede og tillitsfulle, gikk han videre og underviste dem i den læren som er særegen for de oppvåkne. Han forklarte dem om lidelsen, lidelsens årsak, lidelsens opphør og veien til lidelsens opphør. På samme måte som et rent og flekkfritt stykke tøy absorberer et fargestoff, fikk de unge mennene der og da en ren og uplettet innsikt i at alt det som er av en slik natur at det kan oppstå, det er også av slik natur at det kan opphøre.

De unge mennene fikk øynene opp for læren, tok den til seg og forsto den. De fordypet seg i den og all uvisshet og forvirring ble borte. De fikk tillit til sin egen forståelse og var ikke avhengig av andre hva Mesterens lære angår. Derfor sa de:

“Kan vi få ordinasjon som munker av deg, Mester?”

“Kom som munker,” svarte Mesteren. “Læren er tydelig forklart. Nå kan dere vandre de edles vei og gjøre slutt på lidelsen.”

Slik ble de unge mennene ordinert.

Bhaddavaggiyavatthu, Vinaya Mahavagga 1, 23

17. Sariputta og Moggallana slutter seg til Buddha

Nå holdt den omvandrende asketen Sanjaya til i Rajagaha sammen med en stor skare på to hundre og femti omvandrende asketer. På denne tiden praktiserte Sariputta og Moggallana det opphøyde liv sammen med Sanjaya. De hadde gjort en avtale med hverandre om at den av dem som først fant fram til det udødelige, skulle si ifra til den andre.

Tidlig en morgen kledde munken Assaji på seg og tok med seg matbollen sin inn i byen for å motta matgaver. Han hadde en tillitvekkende fremferd og blikket hans var rettet mot den veien han gikk på. Sariputta fikk øye på Assaji og tenkte: “ Dette må være en ærverdig eller en som vandrer de ærverdiges vei. Kanskje jeg skulle gå bort og spørre ham hvem han følger, hvem læreren hans er og hvilken lære han praktiserer?”

Men så tenkte han videre: “Det passer dårlig å spørre denne munken akkurat nå som vandrer i gatene og mottar matgaver. Jeg tror heller jeg følger etter ham for å se hva disse søkerne har funnet?”

Da Assaji hadde mottatt nok mat, tok han den med seg og gikk. Sariputta gikk da bort til ham, hilste høflig på ham og ble stående ved siden av ham. Så spurte han:

“Uttrykket ditt er strålende klart, min venn, og det er som om det lyser av deg. Hvem er det du følger? Hvem er læreren din og hvilken lære praktiserer du?”

“Det har utgått en stor filosof fra sakyaklanen, min venn. Denne mesteren følger jeg, det han som er min lærer og det er hans lære jeg praktiserer.”

“Og hva sier denne læreren? Hvordan er læren hans?”

“Det er ikke så lenge siden jeg sluttet meg til ham, så jeg har nylig begynt å praktisere denne læren og treningsmetoden. Derfor kan jeg ikke gi deg noen detaljert utredning av den, men jeg kan gi deg et kort sammendrag.”

Sariputta svarte:

“Det er i orden, min venn.

Si mye eller lite om du vil,
bare forklar meg meningen.
Jeg trenger bare meningen,

og det haster ikke med detaljene.”

Assaji sammenfattet læren for Sariputta med disse ordene:

“Han som er kommet fram til sannheten,
forklarer årsaken til ting som har en årsak.
Den store filosofen forklarer også
hvordan disse tingene tar slutt.”

Da Sariputta hørte denne utlegningen av læren, fikk han øynene opp for en ren og uplettet innsikt: Alt som er av en slik natur at det oppstår, er også av en slik natur at det tar slutt.

“Nettopp dette er læren,
og selv om dette skulle være det hele,
så har du nådd fram til frihet fra sorg.
Vi andre lette lenge uten å finne det.”

Så gikk Sariputta for å finne Moggallana. Allerede på lang avstand så Moggallana at noe hadde skjedd, og han sa:

“Uttrykket ditt er strålende klart, min venn, og det er som om det lyser av deg. Har du funnet det udødelige?”

“Ja, min venn, nå har jeg funnet det.”

“Hvordan fant du det udødelige?”

Sariputta fortalte om sitt møte med Assaji, fram til det verset der Assaji ga en kort sammenfatning av læren:

“Han som er kommet fram til sannheten,
forklarer årsaken til ting som har en årsak.
Den store filosofen forklarer også
hvordan disse tingene tar slutt.”

Da Moggallana hørte denne utlegningen av læren, fikk han øynene opp for en ren og uplettet innsikt: Alt som er av en slik natur at det oppstår, er også av en slik natur at det tar slutt.

“Nettopp dette er læren,
og selv om dette skulle være det hele,
så har du nådd fram til frihet fra sorg.
Vi andre lette lenge uten å finne det.”

Så sa Moggallana:

“La oss gå og snakke med denne Mesteren. Han skal være vår lærer.”

“Men disse to hundre og femti omvandrende asketene er jo avhengige av oss og ser opp til oss. Vi bør snakke med dem om det først. Så får de gjøre som de synes.”

Dermed gikk Sariputta og Moggallana bort til disse asketene og sa:

“Hør her, venner. Nå går vi til Mesteren. Han skal være vår lærer.”

“Vi er avhengige av dere og ser opp til dere. Hvis nå dere har tenkt å vandre de edles vei under den store filosofens veiledning, vil vi også gjøre det.”

Deretter gikk Sariputta og Moggallana til Sanjaya og sa:

“Nå går vi til Mesteren, min venn. Han skal være vår lærer.”

“Ikke gjør det, kjære dere. Ikke gå! Vi tre kan lede denne forsamlingen i fellesskap.”

De gjentok at de ville gå, og Sanjaya gjentok sin bønn til dem. Dette gjentok seg enda en gang. Men Sariputta og Moggallana tok med seg de to hundre og femti omvandrende asketene og gikk til Bambuslunden, der Mesteren oppholdt seg. Da de gjorde det, spydde asketen Sanjaya varmt blod.

Allerede på avstand fikk Mesteren øye på Sariputta og Moggallana, og han sa til munkene:

“Der kommer de to vennene Kolita og Upatissa, munker. De kommer til å bli mine to fremste elever.”

Allerede før de nådde Bambuslunden
forutsa Læremesteren dette om dem:
De to vennene, Kolita og Upatissa,
som kommer der borte,
kommer til å nå langt i visdom
og gjøre slutt på alle bindinger.
De blir mine fremste elever,
de blir et lykkebringende par.

Da Sariputta og Moggallana kom fram til Mesteren, bøyde de seg dypt for ham og sa:

“Kan vi få ordinasjon som munker av deg, Mester?”

“Kom som munker,” svarte Mesteren. “Læren er tydelig forklart. Nå kan dere vandre de edles vei og gjøre slutt på lidelsen.”

Slik ble de ordinert.

Sariputtamoggallanapabbajakatha, Vinaya Mahavagga 1, 39

18. Rahula, Buddhas sønn, blir munk

Da Mesteren syntes han hadde vært lenge nok i Rajagaha, ga han seg på vandring til Kapilavatthu, og etter en tid kom han fram til byen. Der slo han seg ned i fikenlunden.

Tidlig om morgenen sto Mesteren opp. Han kledde på seg, tok med seg matbollen sin og gikk til sakyæen Suddhodanas hus. Da han kom dit, satte han seg på en sitteplass som var gjort klar for ham.

Da sa Rahulas mor til den unge Rahula:

“Der er far din, Rahula. Gå bort og be om arven din.”

Den unge Rahula gikk bort til Mesteren og stilte seg opp foran ham.

“Det er behagelig her i skyggen din, munk,” sa han.
Mesteren reiste seg og gikk. Rahula fulgte etter ham og sa:
“Gi meg arven min, munk. Gi meg arven min.”

Mesteren snudde seg mot Sariputta og sa:
“Da får du gi den unge Rahula ordinasjon, Sariputta.”
“Men hvordan gir jeg ham ordinasjon, Mester?”

Mesteren benyttet anledningen til å forklare læren og sa deretter til munkene:
“Jeg anbefaler at noviser blir ordinert etter de tre tilflukter. Og slik skal ordinasjonen foregå: Først skal han rake av seg hår og skjegg og kle seg i gul kappe. Deretter ordner han ytterkappen over den ene skulderen, bøyer seg for munkenes føtter, kneler og løfter hendene med håndflatene mot hverandre. Så skal han si: ‘Jeg tar tilflukt i Buddha, jeg tar tilflukt i Dhamma, jeg tar tilflukt i Sangha. For andre gang tar jeg tilflukt i Buddha, for andre gang tar jeg tilflukt i Dhamma, for andre gang tar jeg tilflukt i Sangha. For tredje gang tar jeg tilflukt i Buddha, for tredje gang tar jeg tilflukt i Dhamma, for tredje gang tar jeg tilflukt i Sangha.’ Jeg anbefaler at noviser blir ordinert etter disse tre tilfluktene.

Dermed ga Sariputta den unge Rahula ordinasjon.
Fra *Rahulavatthu, Vinaya Mahavagga 1, 82*

19. Fellesskapet

Fellesskapet av Mesterens elever praktiserer godt. Fellesskapet av Mesterens elever praktiserer oppriktig. Fellesskapet av Mesterens elever praktiserer riktig. Fellesskapet av Mesterens elever praktiserer fullt og helt. Dette er de fire parene av personer, det er de åtte slags mennesker. Dette fellesskapet fortjener heder, gjestfrihet, gaver og respekt. Dette er den beste åker å så i for å høste gode fortjenester.

Fra *Patikasuttanta, Digha Nikaya 24*

20. Lengselen etter å bli munk

Når – å, når skal jeg få leve
fjernt fra verden, i fjellets huler,
og oppnå innsikt, gnistrende klar,
i den flyktige tilværelsen?
Min drøm, min lengtende tanke ...
når skal dette skje?

Når – å, når skal jeg få vandre
i vismannens fillete, gule kappe,
ydmyk, uten tanke for meg selv?
Når skal forvirring, begjær og hat
knuses og slås til døde

av meg i mitt svale skogsal-bo?

Når skal jeg se min kropp – et reir
av gift og råte – med strålende innsikt
og fri for frykt? Og slik leve uten
dødsangst i skogens skygge?
Min drøm, min lengtende tanke!
Når skal dette skje?

Når – å, når skal jeg gripe fatt
i sverdet smidd av skarpsinn! Hogge
det slyngende, gruffullt blomstrende begjær
ved roten – deretter leve i fred!
Min drøm, min lengtende tanke ...
når skal dette skje?

Når – å, når tar jeg plutselig fatt
seernes skarpslipte, mektige sverd
og knuser Mara og hele hans hær
fra Løvetronen, mitt gylne sete?
Min drøm, min lengtende tanke ...
når skal dette skje?

Når – å, når skal jeg bli sett
i lag med de høviske, gode
som viser læren respekt, og rolig
skuer verden i sannhetens lys?
Min drøm, min lengtende tanke ...
når skal dette skje?

Når – å, når skal plagene lindres?
På Giribbaja søker jeg målet
men pines av vind og hete,
av tørst og tretthet, insekter og kryp!
Min drøm, min lengtende tanke ...
når skal dette skje?

Når – å, når skal jeg i visdom
og konsentrert oppmerksomhet
se Buddhas fire sannheter
som er så vanskelige å finne?
Min drøm, min lengtende tanke ...
når skal dette skje?

Når – å, når skal jeg i samlet ro
og visdom se verdens makeløse syner,

dens lyder, dufter, smak og berøring
som sinnets flammende bål av fenomener?
Min drøm, min lengtende tanke ...
når skal dette skje?

Når – å, når skal vonde ords slag
prelle av uten å såre?
Og når skal rosende ords kjærtegn
passere uten å røre meg?
Min drøm, min lengtende tanke ...
når skal dette skje?

Når – å, når skal jeg se alle ting,
eksistensens indre og ytre elementer,
delene av min personlighet, sinnets fenomener
som tørre strå og døde kvister?
Min drøm, min lengtende tanke ...
når skal dette skje?

Når – å, når skal de blåsvarte skyer,
tunge av forfriskende regn,
slippe sin dyrebare last over meg
der jeg vandrer kappekledd i skogen?
Min drøm, min lengtende tanke ...
når skal dette skje?

Når – å, når skal jeg fra grotten i fjellet
høre den skimrende påfuglens skrik
og reise meg, lyttende, fordypet i tanker
på udødeligheten, og veien dit!
Min drøm, min lengtende tanke ...
når skal dette skje?

Når – å, når skal jeg krysse de mektige
elvene, Ganges, Yamuna, Sarasvati –
og det storslåtte, skremmende havet
uten å synke; ved åndens kraft?
Min drøm, min lengtende tanke ...
når skal dette skje?

Når – å, når skal jeg bryte lystens lenker,
ja, som en vill elefant sprengte sansenes fengsel!
Og lukke øynene for verdens skjønnhet,
i hengiven, dyp meditasjon ...
Min drøm, min lengtende tanke ...
når skal dette skje?

Når – å, når skal jeg juble i fryd
over å ha vunnet vismannens lære –
slik en fattig mann, tynget av gjeld til de rike
jubler når han finner en skatt?
Min drøm, min lengtende tanke ...
når skal dette skje?

Talaputa, Theragatha 1091–1106

21. Treningsnormer for noviser

Novisene undret seg over hvilke treningsnormer de skulle følge, hvordan de skulle trene. Da Mesteren hørte om dette, sa han:

“Jeg anbefaler, munk, at noviser praktiserer ti treningsnormer. Slik skal novisene trene: avstå fra drap, ikke ta det som ikke blir gitt dem, avstå fra seksualitet, avstå fra urett tale, ikke bli beruset på alkoholholdige drikker, ikke spise i utide, holde seg borte fra forestillinger med sang, musikk og dans, ikke bruke kranser, parfyme, kosmetikk, smykker og pynt, ikke sove i store og brede senger og ikke ta imot gull eller sølv. Jeg anbefaler at noviser praktiserer disse ti treningsnormene.”

Sikkhapadakatha, Rahulavatthu, Vinaya Mahavagga 1, 83

22. Følg treningsnormene, munk

Oppfør dere godt, munk. Lev i samsvar med munkereglene, så vil dere nyte godt av den beskyttelse som munkereglene gir. Opptre slik det sømmer seg. Se den faren som ligger i selv den minste overtredelse, og tren dere etter de treningsnormene dere har påtatt dere. Men når dere gjør alt dette, munk, hva mer gjenstår så å gjøre?

Hvis du går og er uten grådighet, uten hat, uten sløvhets og treghet, uten uro og bekymringer og uten uvisshet, da blir du fylt av iherdighet og beslutsomhet. Oppmerksomheten din blir fast og du blir ikke glemsom. Kroppen din blir rolig og uten aggresjon, og sinnet ditt blir konsentrert på ett punkt. Og i så fall kan man si du er en iherdig, intens, omtensksom og engasjert munk som alltid er rolig og avbalansert.

Hvis du står, sitter eller ligger og er uten grådighet osv., kan man si det samme.

Står eller går –
kontrollen er din.
Sitter, ligger –
kontrollen er din.
Bøyer, strekker –
kontrollen er din.

Ser
fenomener og grupper
oppstå og bli borte
overalt
og på alle kanter
i den verden du lever i.

Praktiserer dette
intenst
lever i fred
og uten stress.

Trener alltid
oppmerksomt
samler tanken
på riktig måte –

Hvis dette er deg,
vil de si du er en
som alltid er
engasjert.

Sampannasilasutta, Itivuttaka 4, 12, (PTS 118)

23. Syv veiledninger for munkene

Mesteren reiste seg og gikk til forsamlingssalen, der han satte seg på den sitteplassen som var gjort klar for ham. Så sa han:

“Jeg skal gi dere syv nyttige veiledninger, munker. Hør godt etter og merk dere hva jeg sier.”

“Ja vel, Mester,” svarte munkene. Mesteren sa:

“Så lenge munkene ofte samles til rådsmøte, kan de regne med framgang og ikke tilbakegang. Så lenge munkene samles i enighet, avslutter møtet i enighet og utfører det de har å gjøre i enighet, kan de regne med framgang og ikke tilbakegang. Så lenge munkene ikke går ut over sine egne vedtak, ikke gjør noe som strir mot sine egne vedtak, men opptrer i samsvar med sine egne lover og tradisjoner, kan de regne med framgang og ikke tilbakegang. Så lenge munkene

hedrer, ærer, respekter og høyakter eldre og erfarne munker som er som fedre og veiledere for munkesamfunnet og mener de er verd å lytte til, kan de regne med framgang og ikke tilbakegang. Så lenge munkene ikke bukker under for lengsel etter en ny tilværelse, kan de regne med framgang og ikke tilbakegang. Så lenge munkene trives i ensomhet ute i skogene, kan de regne med framgang og ikke tilbakegang. Så lenge munkene praktiserer oppmerksomhet slik at andre får lyst til å slutte seg til dem, og slik at nykommere finner seg til rette, kan de regne med framgang og ikke tilbakegang.”

Fra Mahaparinibbanasutta, Digha Nikaya 16

24. Seks veiledninger for munkene

“Jeg skal gi dere seks nyttige veiledninger, munker. Hør godt etter og merk dere hva jeg sier.”

“Ja vel, Mester,” svarte munkene. Mesteren sa:

“Så lenge munkene opptrer vennlig overfor andre munker både når bare munkene er sammen og når andre er til stede, kan de regne med framgang og ikke tilbakegang.

Så lenge munkene snakker vennlig til andre munker både når bare munkene er sammen og når andre er til stede, kan de regne med framgang og ikke tilbakegang.

Så lenge munkene tenker vennlige tanker om andre munker både når de er alene og når andre er til stede, kan de regne med framgang og ikke tilbakegang.

Så lenge munkene deler broderlig med hverandre alt det som de rettmessig får og har, om det så ikke er mer enn innholdet i en matbolle, og ikke holder noe tilbake for seg selv, kan de regne med framgang og ikke tilbakegang.

Så lenge munkene lar være å bryte normene for god oppførsel, men praktiserer en uplettet, uklanderlig, ren og befriende oppførsel som de vise vil rose og som bidrar til god konsentrasjon – så lenge de i fellesskap opptrer slik både når bare munkene er sammen og når andre er til stede, kan de regne med framgang og ikke tilbakegang.

Så lenge munkene holder fast på den edle og frigjørende læren som fører til lidelsens opphør – så lenge de i fellesskap praktiserer denne læren både når bare munkene er sammen og når andre er til stede, kan de regne med framgang og ikke tilbakegang.

Så lenge munkene følger og respekter disse seks veiledningene, kan de regne med framgang og ikke tilbakegang, munker.”

Fra Mahaparinibbanasutta, Digha Nikaya 16

25. Gotamas elever

Gotamas elever
er alltid lysvåkne –

de som både dag og natt
betrakter Buddhas natur.

Gotamas elever
er alltid lysvåkne –
de som både dag og natt
betrakter Dhammas natur.

Gotamas elever
er alltid lysvåkne –
de som både dag og natt
betrakter Sanghas natur.

Gotamas elever
er alltid lysvåkne –
de som både dag og natt
betrakter kroppens natur.

Gotamas elever
er alltid lysvåkne –
de som både dag og natt
frydes ved ikke-vold.

Gotamas elever
er alltid lysvåkne –
de som både dag og natt
frydes over meditasjon.

Dhammapada 296 – 301

26. Gå ut, munk!

Så vendte Mesteren seg til munkene og sa:

“Jeg er fri fra alle lenker, både himmelske og menneskelige. Dere er også fri fra alle lenker, munk, både himmelske og menneskelige. Gå ut, munk! Vis medfølelse med verden og gå ut på vandring til glede og nytte for mange mennesker, til glede, nytte og hjelp for guder og mennesker. Dit hvor én går, skal ikke to andre gå. Gi undervisning i denne læren som er god på begynnelsen, god på midten og god på slutten, og forklar både hovedinnholdet og alle de små detaljene! Forklar hvordan vi kan leve det rene og opphøyde liv! Det finnes noen som bare har litt støv på øynene, men som kommer til å gå til grunne dersom de ikke får høre læren. Noen kommer til å forstå læren!”

Fra Marakatha, Vinaya Mahavagga 1, 21

27. Hvordan reagere på urettmessig kritikk

“Hvis noen skulle kritisere meg, læren eller fellesskapet, munker, så bør dere ikke bli sinte, misfornøyde eller føle motvilje av den grunn. Hvis dere skulle bli sinte eller nedstemte av dette, blir det bare til hinder for dere selv. Hvis dere blir sinte eller nedstemte når andre kommer med kritikk, blir dere da i stand til å vurdere om det de sier er riktig eller galt?”

“Nei, Mester.”

“Hvis noen skulle kritisere meg, læren eller fellesskapet, munker, så bør dere påvise usannhetene og oppklare dem slik: ‘Dette er ikke sant, dette er ikke riktig. Slik er det ikke hos oss, det er ikke slik vi har det.’”

Hvis andre skulle rose meg, læren eller fellesskapet, munker, bør dere heller ikke bli glade, fornøyde eller opprømte av den grunn. I så fall blir det bare til hinder for dere selv. Hvis andre skulle rose meg, læren eller fellesskapet, bør dere bekrefte fakta slik de er: ‘Dette er sant, dette er riktig. Slik er det hos oss, slik har vi det.’”

Fra Brahmajalasutta, Digha Nikaya 1

28. Nonneordenen innstiftes

En gang da den våkne Mesteren oppholdt seg hos sakyae, i fikenlunden ved Kapilavatthu, kom Mahapajapati Gotami bort og hilste høflig på ham.

“Det hadde vært fint om kvinner også kunne få anledning til å gå ut i hjemløshet og bli ordinert i din lære og treningsdisiplin, Mester,” sa hun.

“Ikke be meg om det, Gotami,” svarte Mesteren, og samme svar fikk hun da hun gjentok sitt spørsmål for annen og tredje gang.

Da innså Mahapajapati Gotami til sin sorg at Mesteren ikke ville gå med på at kvinner også skulle kunne gå ut i hjemløshet og bli ordinert i hans lære og treningsdisiplin. Hun tok høflig avskjed med ham og gikk gråtende bort med tårevått ansikt.

Da Mesteren syntes han hadde vært lenge nok i Kapilavatthu, ga han seg på vandring mot Vesali. Der tok han inn i huset med de spisse gavlene i Storskogen.

I mellomtiden raket Mahapajapati Gotami av seg alt håret og kledde seg i gul kappe, og sammen med mange andre sakyakvinner gikk hun til Vesali. Da hun kom fram til huset med de spisse gavlene, var føttene hennes hovne og hun var dekket av støv. Trist og nedslått ble hun stående utenfor døren og gråte. Dette fikk Ananda se, og han gikk bort og spurte henne hva som var i veien.

“Mesteren vil ikke gi kvinner anledning til å gå ut i hjemløshet og bli ordinert i hans lære og treningsdisiplin,” snufset hun.

“Vent litt her ute, Gotami, så skal jeg gå inn og snakke med ham om det,” sa Ananda.

Så gikk Ananda inn, hilste høflig på Mesteren og sa:

“Mahapajapati Gotami står utenfor døren her og gråter, Mester. Føttene hennes er hovne og hun er helt dekket av støv. Hun er trist og nedslått fordi du ikke

vil gi kvinner anledning til å gå ut i hjemløshet og bli ordinert i hans lære og treningsdisiplin. Det ville være bra om kvinner også fikk anledning til dette, Mester.”

“Ikke be meg om det, Ananda,” svarte Mesteren, og samme svar fikk han da han gjentok sitt spørsmål.

“Mesteren vil ikke gi sin tillatelse til dette,” tenkte Ananda. “Men hva om jeg formulerer spørsmålet annerledes?”

Høyt sa han:

“Mener du kanskje at selv om kvinner lar seg ordinere, så vil de likevel ikke kunne klare å nå de høyere stadier, og at en kvinne ikke vil kunne bli en ærverdig?”

“Nei, Ananda. Hvis en kvinne lar seg ordinere, vil hun kunne nå de høyere stadier, og en kvinne kan godt bli en ærverdig,” svarte Mesteren.

“Men hvis det er slik at en kvinne kan klare dette, tenk da på hvor snill Mahapajapati Gotami var mot deg da du var liten, Mester. Hun var som en mor for deg etter at din egen mor var død, ga deg melk av sine egne bryster, stelte deg og oppdro deg. Ville det ikke være bra om også kvinner kunne få anledning til å gå ut i hjemløshet og bli ordinert i din lære og treningsdisiplin?”

“Hvis Mahapajapati Gotami aksepterer åtte ekstra treningsnormer, skal hun bli ordinert, Ananda.”

Ananda gikk ut og fortalte Mahapajapati at Mesteren ville ordinere henne hvis hun aksepterte åtte ekstra treningsnormer. [...]

“Slik en ung mann eller kvinne ville motta en lotuskrans med begge hendene og legge den på sitt hode, slik tar jeg imot disse åtte ekstra normene og vil overholde dem hele mitt liv!” [...]

Deretter ble Mahapajapati Gotami ordinert som nonne.

Mahapajapatigotamivatthu, Vinaya Culavagga 10, 1 (PTS 2, 253)

29. Anathapindika etablerer Jetalunden som bolig for munkefellesskapet

I byen Rajagaha bodde det en rik finansmann. Søsteren hans var gift med en borger som ble kalt Anathapindika – “Han som gir mat til de vergeløse”. En dag kom Anathapindika til Rajagaha for å ordne med noen forretninger. Finansmannen hadde invitert Buddha og munkene til å komme og spise hos ham neste morgen. Derfor var han travelt opptatt med forberedelsene og ga tjenestefolkene beskjed om å stå tidlig opp og gjøre klar og sette fram mat og drikke til gjestene.

“Når jeg har kommet på besøk her tidligere, har svogeren min lagt alle andre gjøremål til side og snakket med meg. Men nå er han travelt opptatt med å gi beskjeder til tjenestefolkene sine. Jeg undres om de forbereder bryllup eller en stor offiseremoni? Eller venter de besøk av kong Seniya Bimbisara med hele sitt følge?”

Han spurte svogeren om dette, og denne svarte:

“Nei, vi forbereder verken bryllup eller kongebesøk, men en stor offer-seremoni. Jeg har invitert Buddha, den oppvåkne, med hele sitt følge av mun-ker hit i morgen tidlig.”

“Sa du den oppvåkne?”

“Ja, jeg sa Buddha?”

“Sa du den oppvåkne?”

“Ja, jeg sa den oppvåkne.”

“Sa du virkelig den oppvåkne?”

“Ja, jeg sa den oppvåkne.”

“Det er sannelig ikke ofte vi hører om en buddha, en fullkomment oppvåknet! Tror du at jeg kunne gå og hilse på denne ærverdige og fullkomment oppvåkne Mesteren nå?”

“Det passer dårlig akkurat nå. Men du kan treffe ham i morgen.”

Anathapindika gikk og la seg. Men han gledet seg så til å treffe den ærver-dige og fullkomment oppvåkne Mesteren at han våknet tre ganger den natten og trodde at det allerede var morgengry.

Da gikk Anathapindika til Sivaka-porten, og åndene åpnet den for ham. Men da han kom ut av byen, forsvant lyset, og det ble mørkt. Han ble redd, og håret reiste seg på hodet hans. Han fikk mest lyst til å snu. Men den usynlige ånden Sivaka oppmuntret ham:

“Hundre elefanter, hundre hester,
hundre vogner med muldyrspann,
hundre piker i skjønneste skrud –
de er ikke verd en brøkdal av et skritt.
Gå videre, borger, gå videre.
Det er bedre å fortsette enn å snu.”

Da svant mørket og det ble lyst igjen, så han tok mot til seg og fortsette. To ganger til ble han skremt av at det ble mørkt, og to ganger til oppmuntret ånden ham med det samme verset, slik at han våget å gå videre. Og nå nærmet han seg Sitalunden der Mesteren oppholdt seg.

Mesteren fikk se Anathapindika komme gående. Han gikk ned fra den ter-rassen der han hadde praktisert gående meditasjon og satte seg på sitteplassen sin. Så sa han:

“Kom hit, Sudatta.”

“Mesteren bruker det egentlige navnet mitt når han snakker til meg,” tenkte Anathapindika, og glad og overrasket gikk han bort til Mesteren, bøyde seg dypt for ham og sa:

“Jeg håper alt står bra til med deg, Mester?”

“Det står alltid bra til med den brahman
som har nådd fram til nibbana,
som ikke klamrer seg til sanselige nytelser,
men har falt til ro og ikke binder seg til noe,
som har skåret over alle bånd

og stilnet hjertets uro.
Den fredfylte har det godt,
for han har funnet ro i sinnet.”

Deretter ga Mesteren Anathapindika en gradvis innføring i læren og snakket om gavmildhet, om etikk og om himmelen. Han snakket videre om hvor uverdige og usunt det er å hengi seg til sanselige nytelser, hvordan de forurenser sinnet og at det derfor er mye bedre å gi slipp på dem. Da Mesteren forsto at sinnet til Anathapindika var mottakelig, fleksibelt, uten hindringer, oppløftet og tillitsfullt, gikk han videre og underviste ham i den læren som er særegen for de oppvåkne. Han forklarte ham om lidelsen, lidelsens årsak, lidelsens opphør og veien til lidelsens opphør. På samme måte som et rent og flekkfritt stykke tøy absorberer et fargestoff, fikk Anathapindika der og da en ren og uplettet innsikt i at alt det som er av en slik natur at det kan oppstå, det er også av slik natur at det kan opphøre.

Anathapindika fikk øynene opp for læren, tok den til seg og forsto den. Han fordypet seg i den og all uvissheit og forvirring ble borte. Han fikk tillit til sin egen forståelse og var ikke avhengig av andre hva Mesterens lære angår. Derfor sa han:

“Utmerket, Mester, utmerket! Det er som å rette opp det som var blitt veltet, eller som å åpenbare det som var skjult. Det er som å vise veien til en som var gått vill, eller som å bære lys inn i mørket, slik at den som har øyne kan se det som er der. Nettopp slik har du forklart sannheten på mange måter, Mester. Nå tar jeg tilflukt i deg, Mester, i Læren og i Munkefellesskapet. Vær så snill å regne meg som en legvenn, Mester, som har tatt tilflukt fra i dag av og så lenge jeg lever. La meg få invitere deg sammen med munkefellesskapet til å komme og spise hos meg i morgen tidlig, Mester.”

Mesteren samtykket i taushet.

Da Anathapindika så at Mesteren samtykket, reiste han seg, hilste høflig og tok farvel.

Da finansmennene og andre borgere i Rajagaha fikk høre at Anathapindika hadde invitert Buddha og munkefellesskapet til frokost dagen etter, gikk de bort til ham og sa:

“Vi hører du har invitert Buddha og munkene. Vi vil gjerne være med på å betale for det som trengs til måltidet.”

“Takk for det, mine herrer, men det er ikke nødvendig. Jeg har alt som trengs.”

Kong Seniya Bimbisara av Magadha fikk også høre dette, og han tilbød seg også å være med på å dekke utgiftene. Men Anathapindika takket nei også til ham.

Da morgenen grydde, sørget Anathapindika for å sette fram all slags god mat og drikke der svogeren bodde, og deretter sendte han bud til Buddha og munkene om at maten sto klar.

Buddha og munkene hadde allerede stått opp, og nå tok de kappe og bolle og gikk til finansmannens hus i Rajagaha. Anathapindika serverte egenhendig munkene med Buddha i spissen og serverte dem mat og drikke av beste sort. Da

Mesteren var ferdig med å spise og hadde flyttet hånden vekk fra bollen, satte Anathapindika seg ned ved siden av ham og sa:

“Kan du ikke være så vennlig å slå deg ned i Savatthi sammen med munkene når regntiden kommer, Mester!”

“De som er kommet fram til sannheten, liker å bo der det er stille og fredelig, borger,” svarte Mesteren.

“Aha, jeg forstår, Mester,” sa Anathapindika.

Deretter gledet, oppmuntret og inspirerte Mesteren Anathapindika med å forklare mer om sin lære, før han reiste seg og gikk.

Anathapindika var en mann som hadde mange gode venner. Mange satte pris på ham fordi han alltid var vennlig og imøtekommende mot andre.

Da Anathapindika var ferdig med sine forretninger i Rajagaha, ga han seg på vei hjem til Savatthi igjen. Når han møtte mennesker underveis, sa han til dem:

“Opprett parker og bygg boliger for munkene, mine venner, og gjør klar gaver til dem. Det har stått fram en oppvåknet, en buddha, i verden, og jeg har invitert ham til Savatthi. Derfor kommer han denne veien om en stund.”

Og siden det var Anathapindika som oppfordret dem til dette, innrettet de parker, bygde boliger og gjorde klar gaver.

Da Anathapindika var kommet tilbake til Savatthi, så han seg om i byen og tenkte:

“Hvor skal Mesteren bo, tro? Det gjelder å finne en bolig som ikke ligger altfor langt utenfor byen og ikke altfor nær den. Den bør ligge i passende gangavstand, slik at de som har lyst til det, kan gå dit og komme hjem igjen samme dag uten for mye strev, men samtidig slik at det er stille og fredelig der om natten, uten travelhet og støy av mange mennesker, slik at det er bra å meditere i stillhet der.

Da fikk han øye på en park som prins Jeta eide. Den lå akkurat passe langt utenfor byen og var akkurat slik han hadde tenkt seg.

Derfor oppsøkte han prins Jeta og spurte:

“Vil du selge meg denne parken slik at jeg kan bygge boliger til Buddha og munkene her?”

“Nei, den selger jeg bare hvis du dekker hele parken med gullstykker.”

“Det er en avtale. Den prisen godtar jeg.”

“Nei, jeg har ikke gått med på noen avtale!”

Siden de ikke kunne bli enige om de hadde inngått en bindende avtale eller ikke, la de saken fram for dommerne, som sa at siden prins Jeta hadde sagt en pris, måtte han selge parken for den prisen.

Dermed lot Anathapindika kjøre ut vognlass etter vognlass med gullmynter til nesten hele parken var dekket av myntene. Til slutt var det bare et lite hjørne igjen, men da hadde han ikke flere penger. Derfor ba han noen andre være så vennlige å skaffe de pengene som gjensto.

Prins Jeta var storlig imponert over hvor gavmild Anathapindika var, så han sa:

“Ikke hent mer penger! La meg få beholde det siste hjørnet av parken, slik at jeg selv kan få gleden av å gi det som gave til Mesteren!”

Anathapindika tenkte at det ville bare være bra om en så berømt mann som prins Jeta også ville støtte Buddhas lære og organisasjon, så han lot prinsen beholde dette hjørnet av parken. Der lot så prinsen bygge et hus.

Nå sørget Anathapindika for at det ble bygd hus med enkeltværelser for munkene, lagerrom, møtesaler, spisesaler, forrådsmagasiner, toaletter, gangstier i friluft og en innendørs vandrehall, brønner og brønnhus, baderom, lotusdammer og paviljonger i Jetalunden. [...]

Da Buddha og munkene en tid senere kom vandrende til Savatthi, tok Anathapindika imot dem og overrakte parken.

“La parken være åpen for alle munkar, uansett hvor de kommer fra,” sa Buddha.

“Ja vel, Mester,” svarte Anathapindika, og ga beskjed om at Jetalunden var åpen for alle munkar, uansett hvor de kom fra.

De blir forstyrret av kulde og varme
de blir plaget av rovdyr, krypdyr og mygg.
Vinter og regntid, vind og hete skaper problemer.
Finner de et sted der de trygt kan være i ly
kan de meditere og vinne innsikt.

De oppvåkne sier at det å gi
boliger til munkefelleskapet er det beste
Derfor bør en forstandig person
som ønsker å gjøre noe godt,
bygge gode boliger for de vise.

Gi av et rent og edelt sinnelag,
gi dem mat og drikke, klær og husly.
Til gjengjeld gir de undervisning i læren
som fordriver all lidelse.
Den som forstår denne læren,
finner nibbana og fred i sinnet.

Fra Anathapindikavatthu, Vinaya Culavagga 6, 2 (PTS 2, 154)

30. Buddha og general Siha

En gang da fremstående menn fra Licchavi-klanen satt samlet, sa de mange rosende ord om Buddha, hans lære og hans fellesskap. General Siha, som var tilhenger av Jainene, satt og hørte på samtalen, og han fikk lyst til å gå og snakke med denne mesteren som han hørte skulle være en ærverdig og fullkomment oppvåknet person.

General Siha gikk til Jainenes leder, Nigantha Nataputta og sa at han hadde lyst til å gå og snakke med Buddha.

“Hvorfor det? Hvorfor vil du, som er en ansvarlig mann og mener at handlinger medfører resultater, gå og snakke med Gotama? Han er jo en som underviser i passivitet.”

Da mistet general Siha lysten til å besøke Mesteren. Men så hørte han igjen noen som lovpriste Buddha, hans lære og hans fellesskap, og igjen fikk han lyst til å snakke med ham. Jainenes leder avviste dette som forrige gang.

Men tredje gang generalen hørte rosende ord om Buddha, læren og fellesskapet, bestemte han seg for å besøke ham uten å spørre Nigantha Nataputta på forhånd.

En morgen dro han ut fra Vesali med fem hundre vogner for å besøke Buddha. Da de var kommet så langt som de kunne kjøre med vogn, steg han ut og gikk videre til fots. Han gikk bort til Mesteren, hilste høflig på ham og satte seg ned hos ham.

General Siha spurte:

“Jeg har hørt at Gotama er en som underviser i passivitet. Har de rett de som sier dette? Siterer de deg riktig, Mester, eller sprer de løgner om deg? Gir de en korrekt beskrivelse av læren din? Eller er det noen her som gir en klanderverdig framstilling av den? Jeg har ikke lyst til å si noe uriktig om deg, Mester.”

“Det går an å si at jeg underviser i passivitet, Siha. Det går an å si at jeg underviser i aktivitet. Det går an å si at jeg hevder en lære om avslutning, det går an å si at jeg hevder en lære om avsky, det går an å si at jeg hevder en lære om å fordrive, det går an å si at jeg hevder en lære om askese, det går an å si at jeg avviser gjenfødelse og det går an å si at jeg gir undervisning i en oppmuntrende lære, Siha, og at jeg underviser mine elever i alt dette.

I hvilken forstand kan man si at jeg underviser i passivitet? Jeg sier at man bør unngå å utføre dårlige handlinger med kropp, tale og tanke, at man bør avholde seg fra alle slags dårlige og usunne handlinger. Dette er en del av min undervisning.

I hvilken forstand kan man si at jeg underviser i aktivitet? Jeg sier at man bør bestrebe seg på å utføre gode handlinger med kropp, tale og sinn, at man bør utføre mange gode og sunne handlinger. Dette er en del av min undervisning.

I hvilken forstand kan man si at jeg hevder en lære om avslutning? Jeg sier at man bør gjøre slutt på begjær, hat og uvitenhet, at man bør slutte å gjøre alle slags dårlige og usunne handlinger. Dette er en del av min undervisning.

I hvilken forstand kan man si at jeg hevder en lære om avsky? Jeg avskyr dårlige handlinger utført med kropp, tale og tanke, og jeg avsky alle slags dårlige og usunne handlinger. Dette er en del av min undervisning.

I hvilken forstand kan man si at jeg hevder en lære om å fordrive? Jeg sier at vi bør fordrive grådighet, hat og vrangforestillinger, at vi bør fordrive alle slags dårlige og usunne holdninger. Dette er en del av min undervisning.

I hvilken forstand kan man si at jeg hevder en lære om askese? Jeg sier at vi bør forholde oss som asketer overfor usunne fenomener som dårlige handlinger, urett tale og usunne tanker. Den som brenner bort dårlige og usunne holdninger og kvitter seg helt med dem, skjærer dem av ved roten slik at de ikke kan vokse opp på nytt, han vil jeg kalle asket. Og den som er kommet fram til sannheten, Siha, har brent bort alle dårlige og usunne handlinger, kvittet seg helt med dem

og skåret dem av ved roten slik at de ikke kan vokse opp igjen. Dette er en del av min undervisning.

I hvilken forstand kan man si at jeg avviser gjenfødelse? Jeg sier at den som avviser en ny biologisk fødsel, som har skåret over en ny fødsel med roten slik at den senere ikke kan forekomme, han avviser gjenfødelse. Den som er kommet fram til sannheten, avviser en ny biologisk fødsel. Han har skåret over en ny fødsel med roten slik at den senere ikke kan forekomme. Dette er en del av min undervisning.

I hvilken forstand kan man si at jeg gir undervisning i en oppmuntrende lære? Jeg gir den høyeste oppmuntring og underviser i en lære som i høyeste grad er oppmuntrende, Siha. Dette er en del av min undervisning.”

Da general Siha hadde hørt dette, sa han:

“Utmerket, Mester, utmerket! Det er som å rette opp det som var blitt veltet, eller som å åpenbare det som var skjult. Det er som å vise veien til en som var gått vill, eller som å bære lys inn i mørket, slik at den som har øyne kan se det som er der. Nettopp slik har du forklart sannheten på mange måter, Mester. Nå tar jeg tilflukt i deg, Mester, i Læren og i Munkefellesskapet. Vær så snill å regne meg som en legvenn, Mester, som har tatt tilflukt fra i dag av og så lenge jeg lever.”

“Men undersøk saken grundig først, Siha. Det er best at en kjent mann som deg undersøker grundig først.”

“Når du ber meg undersøke først, blir jeg bare enda mer fornøyd, Mester. Hadde jeg sluttet meg til en annen skole, ville nok de ha båret faner omkring i hele Vesali og proklamert høylydt at general Siha hadde sluttet seg til dem. Men du ber meg om å undersøke saken først. Nå vil jeg gjenta at jeg tar tilflukt i deg, i Læren og i Munkefellesskapet, at jeg er en legvenn som har tatt tilflukt fra i dag av og så lenge jeg lever.”

“Men familien din har støttet jainene i lang tid, Siha. Jeg håper du vil fortsette å gi dem mat når de kommer til huset ditt.”

“Jeg har hørt dette, Mester, at Gotama er en som sier at man bare bør gi gaver til ham selv og til hans elever, ikke til andre, at det bare er gaver som blir gitt til ham selv og til hans elever som bærer gode frukter, ikke gaver gitt til andre. Men nå oppfordrer du meg altså til å fortsette å gi til jainene. Vel, det får vi nå se på, da. Nå vil jeg for tredje gang ta tilflukt i deg, i Læren og i Munkefellesskapet, og erklære at jeg er en legvenn som har tatt tilflukt fra i dag av og så lenge jeg lever.”

Fra Sihasenapativatthu, Vinaya Mahavagga. 6, 178 (PTS I,233)

31. Buddha og den prostituerte kvinnen Ambapali

Den luksusprostituerte Ambapali fikk høre at Mesteren var kommet til Vesali og bodde i mangolunden hennes. Hun ga ordre om å spenne for sin prektigste vogn og kjørte deretter ut av Vesali i retning av mangolunden. Da de var kommet så langt det var mulig å kjøre med vogn, steg hun ut og gikk videre til fots. Hun bøyde seg for Mesteren og hilste ærbødig på ham. Så satte hun seg ned, og Mesteren gledet og inspirerte henne med ord om læren.

Etter at Mesteren hadde talt, sa Ambapali:

“Vil du gjøre meg den ære å ta med deg munkene og komme og spise frokost hos meg i morgen, Mester?”

Mesteren samtykket i taushet. Ambapali reiste seg, tok høflig avskjed med Mesteren, og ga seg på hjemvei.

Licchavi-adelsmennene i Vesali hadde også hørt at Mesteren holdt til i Ambapalis mangolund. De sprang opp i praktvognene sine og kjørte ut av Vesali. Noen av licchaviene var kledd i blått fra topp til tå, med blå klær og blå smykker. Noen av dem var kledd i gult, med gule klær og gule smykker, noen i rødt, med røde klær og røde smykker og noen av dem gikk i hvitt fra topp til tå, med hvite klær og hvite smykker.

Ambapali kjørte rett mot de unge licchaviene og sperret veien for dem, vogn mot vogn, aksel mot aksel og hjul mot hjul.

“Hvorfor sperrer du veien for oss, Ambapali?” spurte licchaviene.

“Mine herrer, jeg har nettopp invitert Buddha og munkene til frokost i morgen tidlig.”

“Du skal få hundre tusen mynter hvis du vil overlate det måltidet til oss, Ambapali!” sa de.

“Et så viktig måltid ga jeg ikke fra meg om jeg fikk hele Vesali med alle dets inntekter!” svarte Ambapali.

Da knipset licchaviene med fingrene og utbrøt: “Det var da som bare pokker! Denne mangojenta kom oss i forkjøpet! Vi er blitt slått av Ambapali!”

Så kjørte de videre mot mangolunden.

Da Mesteren fikk øye på licchaviene som nærmet seg, sa han til munkene:

“De av dere som ikke har sett gudene, munk, kan se på de licchaviene som kommer der. De tar seg like flott ut som en flokk guder!”

Da de var kommet så langt det var mulig å kjøre med vogn, steg licchaviene ut og gikk videre til fots. De bøyde seg for Mesteren og hilste ærbødig på ham. Så satte de seg ned, og Mesteren gledet og inspirerte dem med ord om læren.

Etter at Mesteren hadde talt, sa licchaviene:

“Vil du gjøre oss den ære å komme sammen med alle munkene og spise frokost hos oss i morgen, Mester?”

“Jeg har allerede sagt ja takk til en invitasjon fra Ambapali, licchavier,” svarte Mesteren.

Da knipset licchaviene med fingrene og utbrøt: “Det var da som bare pokker! Denne mangojenta kom oss i forkjøpet! Vi er blitt slått av Ambapali!”

Så takket de Mesteren for samtalen, reiste seg, tok høflig avskjed med ham og gikk.

Neste morgen, da dagen grydde, gjorde Ambapali klar all slags god mat hjemme hos seg selv og sendte bud til Mesteren om at tiden var inne og maten sto klar. Mesteren hadde allerede stått opp og kledd på seg. Nå tok han bollen sin, og sammen med munkene gikk han til Ambapalis hus og satte seg på den plassen som var gjort klar for ham ute i hagen hennes. Ambapali serverte egenhendig Mesteren og munkene og satte fram all slags deilig mat for dem.

Da Mesteren hadde spist og hadde vasket bollen og hendene sine, satte Ambapali seg på et lavere sete ved siden av ham og sa:

“Jeg gir denne hagen til deg og til munkefellesskapet, Mester.”

Mesteren tok imot gaven. Så gledet og inspirerte han henne med ord om læren før han reiste seg og gikk.

Fra Mahaparinibbanasutta, Digha Nikaya 16

32. Buddha og morderen Angulimala

Slik har jeg hørt det.

En gang var Mesteren i Savatthi og holdt til i Anathapindikas park Jetalunden. På den tiden var det en røver i kong Pasenadi av Kosalas rike, som het Angulimala. Han var grusom og mordlysten, hadde blod på hendene og hadde ingen medfølelse med levende vesener. Han drepte og skremte bort folk slik at både landsbyer, byer og hele distrikter ble avfolket. Han skar lillefingeren av dem han drepte og trådte dem på en snor han bar om halsen. Derfor ble han kalt “Fingerhalsbånd”, Angulimala.

En morgen kledde Mesteren på seg, tok kappe og bolle og vandret inn til byen for å motta matgaver. Etter at han hadde gått matrunden i Savatthi, spiste han og pakket sammen sakene sine. Så ga han seg på vandring langs hovedveien i retning av der hvor Angulimala holdt til.

Flere gjeterer, bønder og reisende fikk se at Mesteren var på vei mot røveren Angulimalas område, og de prøvde å advare ham:

“Ikke gå den veien, munk. Der borte finnes det en røver som heter Angulimala. Han er grusom og mordlysten, har blod på hendene og har ingen medfølelse med levende vesener. Han har drept og skremt bort folk slik at både landsbyer, byer og hele distrikter ble avfolket. Han skjærer lillefingeren av dem han dreper og trær dem på en snor han har om halsen. Folk har samlet seg og gått i grupper på ti, tyve og tredve mann, men Angulimala har tatt dem, alle sammen.”

Mesteren svarte ikke, men gikk bare videre. De prøvde igjen og igjen å advare ham, men han gikk videre uten et ord til svar.

Allerede på avstand fikk Angulimala øye på Mesteren som kom gående, og han tenkte:

“Det var da merkelig! Tidligere har folk kommet i grupper på ti, tyve og tredve mann, men jeg tok dem, likevel. Og nå kommer sannelig denne munken vandrende mutters alene. Han ser ut som om han ikke enser farer. Men nå går jeg bort og slår ham i hjel!”

Dermed grep Angulimala sverd og skjold, spente på seg bue og piler og fulgte etter Mesteren. Men Mesteren skapte en illusjon slik at Angulimala syntes at det var umulig for ham å nå igjen Mesteren, enda Mesteren gikk i vanlig gangfart og Angulimala løp etter ham alt han kunne.

“Dette var da rart,” tenkte Angulimala. “Før har jeg klart å løpe så jeg har tatt igjen både elefanter, hester, vogner og hjorter i fullt sprang, men enda denne munken bare går der i vanlig gangfart, klarer jeg ikke å ta ham igjen, enda jeg løper alt jeg bare kan!”

Han stanset og ropte:

“Stopp da, munk! Stopp!”

“Jeg har stoppet, Angulimala. Det er du som må stoppe.”

“Disse buddhistmunkene pleier å snakke sant. De pleier å holde seg til sannheten,” tenkte Angulimala. “Likevel sier denne munken at han har stoppet, enda han går, og han sier jeg skal stoppe, enda jeg har stoppet. Dette må jeg spørre ham nærmere ut om.”

Og røveren Angulimala henvendte seg til Mesteren med dette verset:

“Munk! Selv om du går, sier du:
‘Jeg har stoppet!’ Så sier du
at jeg som har stoppet, ennå går!
Nå spør jeg deg hva du mener:
Hvordan kan du si at du har stoppet?
Og hvordan kan du si at jeg går?”

Mesteren svarte:

“Angulimala! Jeg står stille
fordi jeg aldri løfter hånden
mot noe levende vesen.
Men du tar ikke hensyn til andre.
Derfor står jeg. Du står ikke!”

Angulimala sa:

“Å, sannelig har lang tid gått
siden han som jeg setter så høyt,
den edle, har vært her i skogen!
Nå som jeg har hørt dette verset
vil jeg gi avkall på ondskapen.
– Du har gitt meg den gode læren!”

Slik talte røveren – og slengte
sverdet sitt ned i en dyp kløft.
Han falt ned foran Buddhas føtter
og ba om å bli ordinert.

Og vismannen Buddha, som har medfølelse
og er hele verdens lærer,
sa til ham: "Kom som munk!"
Slik ble røveren munk.

Deretter la Mesteren i vei i retning av Savatthi, og Angulimala, som nå var blitt novise, fulgte med ham. Da de kom fram, slo Mesteren seg til utenfor byen i Anathapindikas park Jetalunden.

En dag samlet det seg en stor folkemengde utenfor porten til palasset til kong Pasenadi av Kosala, og de ropte med høy røst:

"I riket ditt finnes det en røver som heter Angulimala, herre konge. Han er grusom og mordlysten, har blod på hendene og har ingen medfølelse med levende vesener. Han dreper og skremmer bort folk slik at både landsbyer, byer og hele distrikter blir avfolket. Han skjærer lillefingeren av dem han dreper og trær dem på en snor han bærer om halsen. Jag ham bort, herre konge!"

Tidlig en morgen dro kong Pasenadi ut av byen med fem hundre hester og tok veien forbi Jetalunden. Da han var kommet så langt som det var framkommelig med vogn, steg han ned fra vognen og gikk til fots bort til Mesteren, hilste høflig på ham og satte seg ned. Da kongen hadde satt seg, sa Mesteren:

"Hva er det som foregår, store konge? Er du i strid med kong Seniya Bimbisara av Magadha? Eller skal du kjempe mot licchaviene i Vesali eller andre fiendtlige fyrster?"

"Nei, Mester. Jeg er ikke i strid verken med kongen av Magadha, licchaviene eller andre fyrster. Det finnes en røver i riket mitt, Mester, som heter Angulimala. Han er grusom og mordlysten, har blod på hendene og har ingen medfølelse med levende vesener. Han dreper og skremmer bort folk slik at både landsbyer, byer og hele distrikter blir avfolket. Han skjærer lillefingeren av dem han dreper og trær dem på en snor han bærer om halsen. Det er han jeg skal jage bort, Mester."

"Men hvis du nå fikk se Angulimala, og så at han hadde raket av seg hår og skjegg, iført seg gul kappe, gått ut fra hjemmet og blitt en hjemløs, og at han avsto fra drap, tyveri og urett tale, at han spiste bare ett måltid om dagen, at han var blitt en munk med god moral og edel karakter, hva ville du da gjøre med ham, store konge?"

"Da ville jeg hilse høflig på ham, reise meg for ham og tilby ham å sitte, jeg ville tilby ham kappe, mat, bolig og medisiner, og jeg ville sørge for at han får den beskyttelsen som han har krav på etter loven. Men hvordan skal vel det kunne skje, Mester, at en slik illgjerningsmann skal kunne leve innenfor grensene av god moral?"

Akkurat da satt Angulimala like i nærheten av Mesteren. Mesteren strakte ut sin høyre arm og sa:

"Her er Angulimala, store konge."

Kong Pasenadi skvatt til. Han ble stiv av skrekk og håret reiste seg på hodet hans. Da Mesteren så hvor skremt kongen ble, sa han:

"Ikke være redd, store konge. Du har ikke noe å være redd for her."

Da forsvant kongens frykt, og han roet seg igjen. Så vendte kongen seg mot Angulimala og spurte:

“Er du virkelig Angulimala?”

“Ja, store konge.”

“Hvilken ætt kom din far og din mor fra?”

“Min far het Gagga og min mor het Mantani, store konge.”

“Da kan du glede deg, du sønn av Gagga og Mantani. Jeg skal sørge for at du får det du trenger av kapper, mat, bolig og medisiner.”

På den tiden var Angulimala skogsmunk. Han levde av den maten folk ga ham, og han eide bare tre kapper som han selv sydde av filler han fant. Derfor svarte han:

“Takk for det, store konge. Men jeg har det jeg trenger av kapper.”

Kongen gikk bort til Mesteren igjen, hilste høflig og satte seg ned hos ham. Så sa han:

“Det er vidunderlig, Mester, det er virkelig storartet å se hvordan du temmer de hemningsløse, beroliger de rastløse og viser veien til det endelige nibbana til dem som ennå ikke har funnet veien dit. Vi klarte ikke å temme ham med våpenmakt, men Mesteren har temmet ham uten å bruke verken våpen eller makt.

Men nå må jeg gå, Mester. Jeg har det travelt, for jeg har mye å gjøre.”

“Gjør som det passer deg, store konge.”

Dermed reiste kong Pasenadi seg, tok høflig farvel med Mesteren og gikk.

Tidlig neste morgen kledde Angulimala på seg, tok kappe og bolle og gikk inn til Savatthi for å motta matgaver. Mens han gikk omkring i byen, fikk han øye på en kvinne som slet i harde fødselsveer. Dette fikk ham til å tenke at levende vesener i sannhet har det vondt.

Etter at han var kommet tilbake fra matrunden og hadde spist, gikk han bort til Mesteren, hilste høflig på ham og satte seg ned. Så fortalte han hva han hadde opplevd i byen, og hvilke tanker han hadde gjort seg i den forbindelse.

“Da kan du gå tilbake til den kvinnen, Angulimala, og si dette til henne: ‘Siden jeg ble født, søster, vet jeg ikke om at jeg med vitende og vilje har tatt livet av noe levende vesen. Ved denne sannhet skal det gå deg vel, og det skal gå ditt ufødte barn vel.’”

“Men da ville jeg jo komme med en bevisst løgn, Mester. Jeg har jo med vitende og vilje tatt livet av mange levende vesener!”

“Da kan du gå tilbake til den kvinnen, Angulimala, og si dette til henne: ‘Siden jeg ble født til et edelt liv, søster, vet jeg ikke om at jeg med vitende og vilje har tatt livet av noe levende vesen. Ved denne sannhet skal det gå deg vel, og det skal gå ditt ufødte barn vel.’”

“Ja vel, Mester,” svarte Angulimala.

Så gikk han tilbake til denne kvinnen og sa:

“Siden jeg ble født til et edelt liv, søster, vet jeg ikke om at jeg med vitende og vilje har tatt livet av noe levende vesen. Ved denne sannhet skal det gå deg vel, og det skal gå ditt ufødte barn vel.”

Og det gikk bra med både kvinnen og barnet.

Deretter trakk Angulimala seg tilbake og satte iherdig alle krefter inn på treningen, slik at han oppnådde det som er målet for en mann som forlater hjemmet og går ut i hjemløshet. Han fullførte treningen og så og forsto selv her og nå at nå er det ikke mer som oppstår, fullført er det opphøyde liv, gjort er det som skulle gjøres og nå blir det ikke noe mer etter dette. Nå var Angulimala blitt en av de ærverdige.

En morgen sto Angulimala opp, kledde på seg og vandret inn til Savatthi med kappe og bolle for å motta matgaver. Plutselig kastet noen en leirklump på ham, andre lot stokker og steiner hagle over ham. Angulimala vendte tilbake til Mesteren med store sår i hodet. Blodet rant av ham, bollen var knust og kappen hang i filler om ham.

Da Mesteren fikk se Angulimala, sa han:

“Dette må du tåle, brahman, dette må du tåle. Dine tidligere handlinger bærer frukt her og nå, og dermed slipper du å lide mange tusen år i helvete på grunn av dine handlinger.”

Angulimala trakk seg tilbake og mediterte i ensomhet og gledet seg over den friheten han hadde vunnet, og dypt grepet uttalte han disse versene:

Han som før var tankeløs og sløv,
men siden våknet til handling,
lyser opp verden som fullmånen
når den unnslipper skyenes garn.

Han som med gode gjerninger
gjør opp for det han har gjort av vondt,
lyser opp verden som fullmånen
når den unnslipper skyenes garn.

Den munken som vier seg helt
til Buddhas lære, om enn han er ung,
lyser opp verden som fullmånen
når den unnslipper skyenes garn.

La også fiendene mine
høre de gode ord om læren!
La også fiendene mine
slutte seg til den gode læren!
La også fiendene mine
omgås de gode som sprer læren!

La fiendene mine høre
læren til rette tid, fra de gode
som taler om tålmodighet og vennlighet,
og la dem leve etter læren –

så ville de aldri skade meg,

og heller ikke noen andre,
men nå frem til den høyeste fred
og beskytte alle skapninger.

Kanalbyggeren leder vannet,
pilmakeren retter ut emnet,
snekkeren former treverket,
den vise former seg selv.
Noen temmes med kjepp eller pisk,
noen med elefanttemmer-stav;
jeg ble ikke temmet med makt,
men med Buddhas frigjørende ord!

Mitt navn er Ikkevold, men før
skadet jeg andre med grusomhet.
Nå bærer jeg navnet mitt med rette!
Aldri mer vil jeg skade noen.

Jeg var en brutal forbryter –
som Angulimala var jeg kjent.
Den store flommen rev meg med,
men jeg søkte tilflukt hos Buddha.

Jeg hadde blodige hender –
som Angulimala var jeg kjent.
Se på meg nå! Jeg har søkt tilflukt!
Roten til ny eksistens er knust.

Jeg gjorde mange onde ting:
det ledet meg mot et fremtidig liv i sorg.
Men mine gjerningers modning
berørte meg: Jeg spiser uten skyld!

Dumme og tåpelige folk
koser seg med sløvhet og lettsinn.
Den kloke vokter våkent sin flid
slik bankmannen vokter gullet sitt.

Dyrk ikke sløvhet og lettsinn.
Dyrk ikke sansenyttelser.
Den som mediterer med flid
finner den høyeste lykke.
Den kom til meg, og velkommen
var den! Ikke noe dårlig råd
ga denne beste av alle
lærer spredd ut blant mennesker!

Den kom til meg, og velkommen
var den! Læren ga gode råd!
Jeg har vunnet trefoldig kunnskap –
Buddhas vei er gått til ende.
Angulimalasutta, Majjhima Nikaya 86

33. Buddha og søppeltømmeren Sunita

Sunita var født i en søppeltømmerfamilie. Han levde som dotømmer i Rajagaha og hadde nesten ikke til livets opphold av mat og klær.

En morgen hadde Mesteren stått opp, tatt bollen sin og gått inn til byen sammen med en stor flokk munker for å få mat. Så traff han på Sunita i en av de trange gatene. Sunita hadde feid matrester, skitt og søppel sammen i en haug og lagt det opp i de to kurvene sine. Så la han bærestangen over skulderen og bar kurvene bort. Da han fikk se Mesteren og munkene komme mot seg, ble han skamfull og forvirret. Han forsøkte forgjeves å finne et sidesmug for å smette unna, men veggene sto som en mur på begge sider. Derfor satte han kurvene fra seg og trykte seg forlegen inn til veggen for å slippe dem forbi. Mest av alt ønsket han det hadde vært et hull i veggen som han kunne forsvinne inn i.

Da Mesteren kom bort til ham, så han at Sunita hadde gode anlegg, og med velklingende og melodisk røst sa han til ham:

“Har du lyst til å forlate det trøstesløse livet du nå lever og heller bli munk?”

Sunita ble så lykkelig og glad over Mesterens ord, at han følte som om hadde drukket av selve uøddelighetens beger.

“Hvis en som jeg kan få lov til noe slikt, Mester, vil jeg gjerne bli ordinert,” svarte han.

“Kom som munk,” sa Mesteren.

Han fikk bolle og kappe og Mesteren tok ham med tilbake til klosteret og ga ham et meditasjonsemne å arbeide med. Han arbeidet seg fortløpende gjennom treningsstadiene og innsikten hans modnet slik at selv gudene kom og lovpriste ham.

Da Buddha forsto at han var blitt en ærverdig, roste han ham med dette verset:

Ved flittig innsats og edelt liv,
selvbeherskelse og kontroll,
ble denne mannen foredlet –
ja, han er i sannhet en brahman!

Flere andre munker ville gjerne at Sunita skulle utstøte et løvebrøl, så de stilte ham ledende spørsmål:

“Hvorfor forlot du familielivet og ble munk, Sunita? Hvordan ble du ordinert? Hvordan trengte du inn i sannhetene?”

Da utstøtte Sunita sitt løvebrøl med disse versene:

Jeg ble født inn i usle kår,
en fattig og sulten familie.
Foraktelig var mitt arbeid:
Jeg feide søppel i gatene.

Og alle skydde meg og ropte
skjellsord når jeg kom dem for nær.
Ydmyk snek jeg meg langs veggene
og bøydde nakken for alle.

Så fikk jeg se Den Våkne
omgitt av munkenes skare.
Den ypperste av mennesker, den store helt,
gikk inn i Magadhas hovedstad.

Jeg kastet bærestang og kurver
og hilste Den Fullkomment Våkne.
Den beste av mennesker stanset!
Meg viste han medfølelse!

Jeg bøydde meg for hans føtter
og reiste meg. Der, ved hans side,
ba jeg ham, den ypperste Mester,
om å bli ordinert.

Og han som har medfølelse
med hele verden, sa til meg
med vennlig røst: "Kom som munk!"
Slik ble jeg en av brødrene.

Jeg bodde alene i skogen
og henfalt aldri til dovenskap,
men praktiserte Buddhas lære
slik han selv hadde veiledet meg.

I første nattevakt så jeg
liv på liv passere minnet.
I den mellomste nattevakt
ble blikket rensert, øyet klart.
I siste nattevakt kom lyset
som splintret mørkets tykke murer!

Og så, da morgenen grydde
og solen rødmet på himmelen,
kom Indra og Brahma til meg

og hilste, med hendene sammen:

Lovet være deg, du edleste!
Lovet være deg, du store mann!
Du, herre, fortjener lovord – du,
hvis sinn har splintret mørkets vegger!

Da Mesteren så meg omgitt
og hyllet av gudenes skare,
sendte han meg et vennlig smil
og forkynte så for alle:

“Gjennom iherdighet og et opphøyd liv,
selvbeherskelse og selvkontroll,
ble denne mannen foredlet –
ja, han er i sannhet en brahman!”

Med disse versene viste han også at det er de indre kvaliteter som teller, ikke fødsel eller avstamning. Det var derfor Mesteren sa:

Langs landeveien, blant rusk og rask
i avfallshaugens støv –
selv der kan duftende liljer gro
til fryd for tanke og sinn.

Slik stråler også i visdomsglans
Den Fullkomment Våknes elev,
midt i den blinde folkehøp
som selv er av støvets natur.

Sunita, fra Theragatthakatha 2, 12, 2

Beskrivelser av Buddha

34. Buddha

Han er i sannhet en ærverdig Mester som har våknet fullt og helt ved egen hjelp. Han har fullkommen kunnskap og levemåte, han er lykkelig, han er en som kjenner verden, – en uforlignelig trener for folk som kan trenes, – guders og menneskers lærer, en våken Mester.

Fra Patikasutta, Digha Nikaya 24

35. Brahmanen Sonadanda beskriver Gotama Buddha

Filosofen Gotama er av edleste avstamning gjennom syv generasjoner, han er av uklanderlig og edel byrd. Derfor sømmer det seg ikke at filosofen Gotama kommer for å se oss. Det er bedre at vi går og besøker filosofen Gotama.

Filosofen Gotama ga avkall på en stor slekt da han gikk ut.

Filosofen Gotama ga avkall på mye gull og sølv da han gikk ut, han ga avkall på skatter både over og under jorda.

Filosofen Gotama gikk ut da han var ung, lenge før det første grå hår kom til syne. I sin beste ungdom og kraftigste alder forlot han hjemmet og gikk ut i hjemløsheten.

Til tross for at hans foreldre var imot det, og sto der gråtende med tårevåte ansikter, rakte filosofen Gotama av seg hår og skjegg, iførte seg den gule kappen, forlot hjemmet og gikk ut i hjemløsheten.

Filosofen Gotama er pen og kjekk og tiltalende å se på, han har den fineste ansiktsfarge, en imponerende holdning og et guddommelig utseende, ja, et lytefritt ytre.

Filosofen Gotama er et moralsk menneske, han har en fast karakter.

Filosofen Gotama taler vakkert, han er veltalende og høflig. Han taler distinkt og velartikulert og uttrykker seg klart.

Filosofen Gotama har mange elever og har utdannet mange lærere.

Filosofen Gotama har utslettet alt lidenskapelig begjær i sitt indre og er ferdig med all forfengeligheit.

Filosofen Gotama taler om årsak og virkning, om handling, han holder det gode fram for brahmanenes slekt.

Filosofen Gotama kommer fra en høy ætt, fra en gammel adelsfamilie.

Filosofen Gotama kommer fra en rik familie, med mye gods og eiendom.

Folk kommer langveis fra gjennom land og riker for å legge fram spørsmål for filosofen Gotama.

Mange tusen guder og åndevesener har tatt tilflukt i filosofen Gotama, til beste for alle levende vesener.

Disse lovord går om filosofen Gotama: “Han er i sannhet en ærverdig Mester som har våknet fullt og helt ved egen hjelp. Han har fullkommen kunnskap og levemåte, han er lykkelig, han er en som kjenner verden, – en uforlignelig trener for folk som kan trenes, – guders og menneskers lærer, en våken Mester.”

Filosofen Gotama har de trettito kjennetegn på en stor mann.

Filosofen Gotama ønsker hvert menneske velkommen. Han er vennlig, forekommende og imøtekommende, han er ikke overlegen og snakker gjerne med folk.

Både munk, nonne, legmann og legkvinner gjør ære på filosofen Gotama. De respekterer, hedrer og høyakter ham og setter ham høyt.

Mange guder og mennesker har tillit til filosofen Gotama.

Når filosofen Gotama oppholder seg i en by eller landsby, får menneskene der være i fred for ånder og demoner.

Filosofen Gotama har grunnlagt et fellesskap, han er en folkelærer med stor tilslutning, og han regnes som den fremste av de som har etablert en frigjøringsvei som er åpen for alle.

Mange filosofer og brahmaner har vunnet seg ry for enkeltsaker, men slik er det ikke med filosofen Gotama. Hans ry baserer seg på fullendelsen av visdom og levemåte.

Kong Seniya Bimbisara av Magadha, med koner og barn og hele sitt følge, har tatt tilflukt i filosofen Gotama, til beste for alle levende vesener.

Kong Pasenadi av Kosala, med koner og barn og hele sitt følge, har tatt tilflukt i filosofen Gotama, til beste for alle levende vesener.

Brahmanen Pokkharasati, med koner og barn og hele sitt følge, har tatt tilflukt i filosofen Gotama, til beste for alle levende vesener.

Kong Seniya Bimbisara av Magadha gjør ære på filosofen Gotama. Han respekterer, hedrer og høyakter ham og setter ham høyt.

Kong Pasenadi av Kosala gjør ære på filosofen Gotama. Han respekterer, hedrer og høyakter ham og setter ham høyt.

Brahmanen Pokkharasati gjør ære på filosofen Gotama. Han respekterer, hedrer og høyakter ham og setter ham høyt.

Filosofen Gotama har kommet hit til Campa og bor ved bredden av Gaggaras lotusdam. Enhver filosof eller brahman som kommer hit til vår landsby og vårt distrikt er vår gjest, og alle gjester bør vi gjøre ære på. Vi bør respektere dem, hedre og høyakte dem og sette dem høyt.

Fra *Sonadandasutta, Digha Nikaya 4*

36. Sariputta roser Buddha

En gang oppholdt Mesteren seg i Pavarikas mangolund i Nalanda. Da kom Sariputta bort og hilste ærbødig på ham, satte seg ned ved siden av ham og sa:

“Jeg er overbevist om at det aldri har vært, aldri vil komme til å bli og heller ikke finnes noen annen filosof eller brahman som har dypere innsikt i oppvåkningen enn du, Mester!”

“Det var da store og bombastiske ord du tok i munnen, Sariputta! Sannelig litt av et løvebrøl du kom med der! Da kjenner du vel alle fortidens buddhaer og har loddet sinnet og tankene deres slik at du vet hvilken livsførsel de hadde, hvilken visdom de hadde, hvilken lære og praksis de hadde og hvilken frigjøring de nådde fram til?”

“Nei, Mester.”

“Men da kjenner du sikkert alle framtidens buddhaer, Sariputta, og har loddet sinnet og tankene deres slik at du vet hvilken livsførsel de kommer til å ha, hvilken visdom de kommer til å få, hvilken lære og praksis de kommer til å ha og hvilken frigjøring de kommer til å nå fram til?”

“Nei, Mester.”

“Men da kjenner du sikkert vår egen tids buddha, Sariputta, og har loddet sinnet og tankene hans slik at du vet hvilken livsførsel han har, hvilken visdom han har, hvilken lære og praksis han har og hvilken frigjøring han har nådd fram til?”

“Nei Mester.”

“Du har altså ikke loddet sinn og tanker til noen buddha, verken i fortid, framtid eller nåtid, Sariputta. Hvordan kan du da ta slike store ord i munnen og komme med en slik påstand som du gjorde?”

“Nei, jeg har ikke loddet sinn og tanker til noen buddha, verken i fortid, framtid eller nåtid, Mester. Men jeg kan trekke slutninger ut fra læren.

Det er som en av kongens grensebyer, Mester, med kraftige murer og tårn på solide fundamenter og med bare én byport. Der står det en våken og forstandig portvokter som slipper inn kjente og viser bort ukjente. Når han går inspeksjonsrunden sin rundt byen, ser han ikke en eneste sprekk og ikke et eneste hull i muren, ikke engang så en katt kan komme gjennom. Derfor vet han at alle levende vesener av noen størrelse som vil ut eller inn av byen, må passere gjennom porten.

På samme måte kan jeg trekke slutninger ut fra læren. Alle fortidens buddhaer våknet til den uforlignelige og fullkomne oppvåkning etter at de først hadde overvunnet de fem hindringene og de forurensningene i sinnet som gjør det vanskelig å oppnå visdom, etter at de hadde festet tanken på de fire festepunktene for oppmerksomheten og utviklet de syv oppvåkningsfaktorene. Alle framtidens buddhaer kommer til å vinne fram til oppvåkning på samme vis, og du, som er vår tids buddha, har også våknet til den uforlignelige og fullkomne oppvåkning etter at du først har overvunnet de fem hindringene, festet tanken på de fire festepunktene for oppmerksomheten og utviklet de syv oppvåkningsfaktorene.”

Fra Mahāparinibbānasutta, Dīgha Nikāya 16

37. Buddha som lærer

Selv om vi undersøker både i fortid og nåtid, finner vi ingen andre lærere enn Mesteren som har vist en så stor omsorg for menneskeheten, eller som ut fra sin medfølelse med verden har gjort så mye til beste og til nytte for både guder og mennesker.

Selv om vi undersøker både i fortid og nåtid, finner vi ingen andre lærere enn Mesteren som har gjort kjent en lære som som alle selv kan se, som gir resultater her og nå, som innbyr til innsyn, som fører til målet og som forstandige mennesker selv kan finne ut av.

Selv om vi undersøker både i fortid og nåtid, finner vi ingen andre lærere enn Mesteren som har gitt klar beskjed om hva som er sunt og hva som er usunt, hva vi bør unngå og hva vi ikke bør unngå, hva vi bør praktisere og hva vi ikke bør praktisere, hva som er usselt og hva som er edelt, hva som gir mørke og hva som gir lyse resultater.

Selv om vi undersøker både i fortid og nåtid, finner vi ingen andre lærere enn Mesteren som har gitt elevene sine så klare veiledninger om hvilken praksis som fører til nibbana, hvilken praksis som forener seg med nibbana. Det er som når vannet i Ganges møter og forener seg med vannet i Yamuna. På samme måte har Mesteren gitt elevene sine klare veiledninger om hvilken praksis som forener seg med nibbana.

Selv om vi undersøker både i fortid og nåtid, finner vi ingen andre lærere enn Mesteren som har utviklet et så dypt vennskap både med dem som er under opplæring og med dem som har fullført treningen og utryddet forurensningene i sinnet. Mesteren viser dem ikke bort, men lever sammen med dem i full enighet og forståelse.

Selv om vi undersøker både i fortid og nåtid, finner vi ingen andre lærere enn Mesteren som får så mange gaver og så mye ros, slik at han hedres like mye som en adelsmann, men som likevel spiser det han får, uten å la stoltheten gå til hodet på seg.

Selv om vi undersøker både i fortid og nåtid, finner vi ingen andre lærere enn Mesteren som handler i samsvar med det han sier og som taler i samsvar med det han gjør i både stort og smått.

Selv om vi undersøker både i fortid og nåtid, finner vi ingen andre lærere enn Mesteren som har overvunnet all uvisshet og forvirring, som ikke vakler med hensyn til hva som er hva, som har nådd det målet han satte seg og etterlever den edleste standard.

Fra Mahagovindasutta, Digha Nikaya 19

38. Buddha er en som viser veien

“Hvordan er det, Gotama,” spurte brahmanen Ganaka-Moggallana, “kommer alle de som du gir råd og veiledning, fram til nibbana, eller er det bare noen som klarer det?”

“Noen av dem som jeg gir råd og veiledning, kommer fram til nibbana, brahman, men andre kommer ikke fram.”

“Men hva er grunnen til det, Gotama? Hvis nibbana finnes, hvis veien til nibbana finnes og hvis du gir råd og veiledninger – hvorfor kommer da ikke alle dit?”

“La meg spørre deg om noe først, brahman. Vet du veien til Rajagaha?”

“Ja, den kjenner jeg godt.”

“Hvis det nå kommer en mann til deg og spør om veien til Rajagaha, så forklarer du veien for ham: ‘Følg denne veien rett fram. Når du har gått et stykke, kommer du til en landsby. Når du har gått et stykke til, kommer du til en småby. Og fortsetter du rett fram, vil du snart få øye på byen Rajagaha med alle dens vakre parker, lotusdammer og skogholt omkring.’ Likevel kan det hende mannen tar feil vei og ikke finner Rajagaha.

Så kommer det en annen og spør om veien, og du gir ham samme forklaring. Og denne mannen kommer fram til Rajagaha. Hvordan kan det ha seg, brahman? Rajagaha finnes, veien dit finnes, og du har forklart veien for begge. Hvordan kan det ha seg at den ene går seg vill mens den andre kommer trygt fram til Rajagaha?”

“Hva kan jeg gjøre med det, Gotama? Jeg er bare en som viser veien.”

“Nettopp, brahman. Nibbana finnes, veien til nibbana finnes og jeg gir råd og veiledninger. Noen av elevene mine kommer fram, andre kommer ikke fram. Hva kan jeg gjøre med det, brahman? Jeg er bare en som viser veien.”

Fra Ganakamoggallanasutta, Majjhima Nikaya 107

39. Buddha var ikke den første

Det er som om en mann på vandring i skog og villmark skulle få øye på en gammel sti, en gammel vei som folk hadde ferdes på i gamle dager. Han følger veien og oppdager en gammel by, en gammel hovedstad, der det bodde folk i gamle dager. Byen er vakker. Den har hager, parker, dammer og grunnmurer. Så går han til kongen eller ministeren i landet, forteller om oppdagelsen og ber dem bygge opp igjen byen. Det blir gjort, og byen blir rik og velstående og fylt av mennesker.

På samme måte har også jeg oppdaget en gammel sti, en gammel vei, som de oppvåkne fulgte før i tiden.

Fra Nagarasutta, Samyutta Nikaya 2, 1, 7, 5 (PTS 2, 105)

40. Buddhas enestående egenskaper

Derfor kan du også regne dette som en enestående og storartet egenskap hos den som er kommet fram til sannheten, Ananda:

Den som er kommet fram til sannheten, er fullt klar over sine følelser idet de oppstår, han er fullt klar over sine følelser mens de er til stede, og han er fullt klar over sine følelser idet de opphører. Han er fullt klar over sine identifikasjoner idet de oppstår, han er fullt klar over sine identifikasjoner mens de er til stede, og han er fullt klar over sine identifikasjoner idet de opphører. Han er fullt klar over sine tanker idet de oppstår, han er fullt klar over sine tanker mens de er til stede, og han er fullt klar over sine tanker idet de opphører.

Dette kan du også regne som en enestående og storartet egenskap hos den som er kommet fram til sannheten, Ananda.

Fra Acchariyabbhutadhammasutta Majjhima Nikaya 123

41. Hvilke mirakler Buddha avviser og hvilke han aksepterer

En gang holdt Mesteren til i Pavarikas mangolund i Nalanda. Da kom den unge borgeren Kevaddha bort til ham. Han hilste høflig på Mesteren og satte seg ned ved siden av ham. Da han hadde satt seg, sa han:

“Denne byen er velstående og rik på folk og gods, Mester, – og det er mange her som har tiltro til deg. Det hadde vært fint om du ville utnevne en munk med overmenneskelige evner til å utføre kraftige undere. Da ville folk her i Nalanda få enda større tiltro til deg, Mester.”

Mesteren svarte:

“Jeg lærer ikke opp munkene mine til å gå og gjøre undere for hvitkledde borgere, Kevaddha.”

Kevaddha sa:

“Jeg mener ikke å motsi deg, Mester, men denne byen er velstående og rik på folk og gods, og det er mange her som har tiltro til deg. Det hadde vært fint om du ville utnevne en munk med overmenneskelige evner til å utføre kraftige undere. Da ville folk her i Nalanda få enda større tiltro til deg, Mester.”

Mesteren gjentok:

“Jeg lærer ikke opp munkene mine til å gå og gjøre undere for hvitkledde borgere, Kevaddha.”

Men Kevaddha gjentok forslaget sitt:

“Jeg mener ikke å motsi deg, Mester, men denne byen er velstående og rik på folk og gods, og det er mange her som har tiltro til deg. Det hadde vært fint om du ville utnevne en munk med overmenneskelige evner til å utføre kraftige undere. Da ville folk her i Nalanda få enda større tiltro til deg, Mester.”

“Det finnes tre slags undere som jeg kjenner og kan utføre selv, og som jeg kan lære bort til andre, Kevaddha. Hvilke tre? Det er kraftige undere, tankelesingsundere og undervisningsunderet.

Og hva er så kraftige undere, Kevaddha? Det er slike kraftige ferdigheter som en munk kan lære å mestre: Fra å være én gjør han seg til mange, og fra å være mange gjør han seg til én. Han gjør seg usynlig og kommer til syne igjen. Han går like uhindret gjennom vegger og murer som om de skulle være luft. Han dykker ned i jorda og kommer opp igjen som om det skulle være vann. Han går på vannet uten å synke nedi, som om det skulle være fast grunn. Med korslagte bein ferdes han gjennom luften som fuglen på vingene. Han berører og stryker over sola og månen med hånden sin, enda så mektige og veldige de er, og han ferdes i sitt legeme helt opp til Brahmas verden.

En troende og overbevist person som ser dette, går til en skeptiker som ikke er overbevist, og sier: ‘Det er fantastisk, du! Det er virkelig enestående å se hvor kraftfull og mektig denne filosofen er! Jeg så at fra å være én gjorde han seg til mange, osv.’

Men da kan det hende at skeptikeren som ikke er overbevist, svarer: ‘Ja, det finnes jo et fag som kalles magi. Det er vel det han benytter seg av.’

Hva mener du, Kevaddha? Kan det hende at en skeptiker som ikke er overbevist, sier dette til den troende, til han som er overbevist?”

“Ja, det kan nok hende, Mester.”

“Når jeg ser ulempene ved slike kraftige undere, skammer jeg meg over dem, Kevaddha, og jeg føler bare vemmelse og avsky for dem.

Hva er så tankelesingsundere, Kevaddha? Det er når en munk kan si hva en annen person tenker eller mener, – når han kan beskrive hva som er i deres sinn og tanker: ‘Nå tenker du på det og nå tenker du på det.’

En troende og overbevist person som ser dette, går til en skeptiker som ikke er overbevist, og sier: ‘Det er fantastisk, du! Det er virkelig enestående å se hvor kraftfull og mektig denne filosofen er! Jeg så at han kunne si hva en annen person tenkte!’

Men da kan det hende at skeptikeren som ikke er overbevist, svarer: ‘Ja, det finnes jo et fag som kalles tankelesing. Det er vel det han benytter seg av.’

Hva mener du, Kevaddha? Kan det hende at en skeptiker som ikke er overbevist, sier dette til den troende, til han som er overbevist?”

“Ja, det kan nok hende, Mester.”

“Når jeg ser ulempene ved slike tankelesingsundere, skammer jeg meg over dem, Kevaddha, og jeg føler bare vemmelse og avsky for dem.

Hva er så undervisningsunderet, Kevaddha? Det er når en munk gir undervisning i hvordan man bør tenke og hvordan man ikke bør tenke, hva man bør rette sinnet mot og hva man ikke bør rette sinnet mot, og hva man bør vise fra seg og hva man bør sette i gang med.”

Fra Kevaddhasutta, Digha Nikaya 11

42. La det regne!

Gjeteren Dhaniya:

“Risen er kokt og kuene melket,

jeg og mine bor her ved elven.
Hytta er tett, det er ild under gryta –
så bare la det regne!”

Mesteren:

“Fri for vrede og med åpent sinn
er jeg bare på gjennomfart her.
Hytta er vidåpen, ilden er slukket –
så bare la det regne!”

Gjeteren Dhaniya:

“Her finnes verken mygg eller fluer.
Kuene beiter på frodig gras.
De tåler nok en regnskvett –
så bare la det regne!”

Mesteren:

“Jeg har buntet sammen en solid flåte
og krysset elven til den andre bredden.
Nå trenger jeg ikke flåten lenger –
så bare la det regne!”

Gjeteren Dhaniya:

“Min hustru er stabil og pålitelig,
har vært meg til glede i mange år.
Fra henne hører jeg intet ondt –
så bare la det regne!”

Mesteren:

“Sinnet mitt er stabilt og frigjort,
det er trent og temmet i mange år.
I sinnet mitt finnes det intet ondt –
så bare la det regne!”

Gjeteren Dhaniya:

“Jeg lever av det jeg tjener selv,
barna er sunne og bor her hjemme.
Fra barna hører jeg intet ondt –
så bare la det regne!”

Mesteren:

“Jeg tjener ikke under noen,
men vandrer omkring og lever av gaver.
Inntekter har jeg ikke bruk for –
så bare la det regne!”

Gjeteren Dhaniya:

“Kuer har jeg, og kalver med,
kviger og drektige kyr.
En okse har jeg også i flokken –
så bare la det regne!”

Mesteren:

“Jeg har ikke kuer og kalver,
jeg har ikke kviger og drektige kyr.
Jeg har ingen okse, heller –
så bare la det regne!”

Gjeteren Dhaniya:

“Gjerdestolpene er solide,
tjøret er knyttet av nyslåtte rep.
Ingen okse kan rive seg løs –
så bare la det regne!”

Mesteren:

“Jeg har slitt over tjøret som en okse,
som en elefant sliter over slyngplanter.
Aldri skal jeg fødes igjen –
så bare la det regne!”

Skyene svartnet, regnet styrtet,
skylte over åser og dalsøkk.
Da Dhaniya hørte uværet herje,
sa han dette til Mesteren:

Gjeteren Dhaniya:

“Det var vel sannelig heldig for oss
at vi møtte deg her, Mester.
Vi søker tilflukt hos deg, du som ser.
Vær du vår læremester nå, store vismann!”

Jeg og min hustru vil lytte til deg,
vi vil leve det opphøyde liv.
Hinsides fødsel og død vil vi gjøre
slutt på all lidelse!”

Fra *Dhaniyasutta, Suttanipata 1, 2*

43. Buddha pløyer og sår

Slik har jeg hørt det:

En gang var Mesteren i Dakkhinagiri ved brahmanlandsbyen Ekanalaya i landet Magadha. Akkurat da hadde brahmanen Kasibharadvaja fem hundre ploger i arbeid på markene, siden det var tiden for å så kornet.

Tidlig om morgen sto Mesteren opp, kledde på seg og gikk med matbollen bort til der hvor Kasibharadvaja hadde folk i arbeid. Kasibharadvaja holdt på med å dele ut mat, og Mesteren stilte seg opp i nærheten med bollen sin.

Da Kasibharadvaja fikk se ham, sa han:

“Jeg pløyer og jeg sår, og etterpå kan jeg spise av det jeg har høstet. Det får du også gjøre. Pløy og så. Etterpå kan du glede deg over det du høster inn.”

“Det gjør jeg, brahman. Jeg pløyer og jeg sår, og etterpå gleder jeg meg over det jeg høster inn.”

“Men jeg kan ikke se at du har noen plog eller åk, ikke noe plogskjær, ikke noe okser og ikke noen pisk, Gotama. Likevel sier du at du pløyer og sår og gleder deg over det du høster!”

Og han fortsatte med dette verset:

“Du sier du pløyer, men jeg ser ingen plog.
Si oss hva som er pløgen din, så vi kan se om det stemmer.”

Mesteren svarte:

“Tillit er frøet og innsatsvilje er regnet,
visdommen er mitt åk og min plog.
Sømmelighet er plogstangen, sinnet mitt er seletøyet,
og oppmerksomhet er plogskjær og pisk.

Jeg passer på hva jeg sier og gjør,
jeg spiser og drikker med måte.
Med sannhet luker jeg bort ugress.
Vennlighet er min frigjøring.

Iherdighet er mitt oksespann
som trekker meg mot treningens mål.
Uten å snu meg er jeg på vandring
dit hen hvor sorger ikke finnes.

Slik pløyer jeg min åker
og høster udødelighetens frukt.
Den som pløyer på denne måten,
blir fri fra all lidelse.”

Da tok brahmanen Kasibharadvaja en bronsebolle, fylte den med ris og melk og ga den til Mesteren:

“Spis denne risen, Mester Gotama. Du er en virkelig plogkar, siden du pløyer for å høste udødelighetens frukt.”

Fra Kasibharadvajasutta, Suttanipata 1,4

44. Løven

En gang da Mesteren var i Savatthi, sa han:

“Om kvelden kommer dyrenes konge fram fra hvilestedet sitt, munker. Han strekker seg og ser seg om til alle kanter. Deretter brøler han tre ganger og tar en runde i området sitt. Når de andre dyrene hører dyrenes konge brøle, skjelver de fleste av dem av skrekk. De søker inn i hulene sine, rømmer ut i vannet eller flykter inn i skogen, og fuglene tar til vingene. Kongens elefanter i landsbyer, i byer og i hovedsteder står bundet med kraftige lærreimer, men de river og sliter over også disse båndene, skiter og pisser av skrekk og flykter hit og dit.

Så stor makt har løven, dyrenes konge, over de andre dyrene, så mektig og så sterk er den.

Slik er det også når en som har nådd fram til sannheten, står fram i verden, munker. Han er i sannhet en ærverdig Mester som har våknet fullt og helt ved egen hjelp. Han har fullkommen kunnskap og levemåte, han er lykkelig, han er en som kjenner verden, – en uforlignelig trener for folk som kan trenes, – guders og menneskers lærer, en våken Mester. Han underviser i læren og sier at slik er former, slik oppstår former og slik blir former borte; slik er følelser, identifikasjoner, reaksjoner og skjelneevne, slik oppstår de og slik blir de borte igjen. Når de vakre og lykkelige gudene, som lever lenge i strålende himmelpalasser, får høre læren til en som er kommet fram til sannheten, blir de fleste av dem redde og engstelige: ‘Det ser ut til at vi ikke er evige, mine herrer, enda vi selv trodde vi var det. Vi er forgjengelige, enda vi selv trodde vi var uforgjengelige. Vi kommer ikke til å vare til evig tid, enda vi selv trodde vi skulle leve evig. Også vi er uvarige, forgjengelige og slett ikke evige. Vi er bundet opp i forgjengelige legemer.’”

Så stor makt har den som er kommet fram, over hele verden med alle dens guder, så mektig og så sterk er han.”

Slik talte Mesteren, og han føyde til disse versene:

“Når en oppvåknet lærer
setter lærens hjul i bevegelse,
kan ingen i hele verden
måle seg med ham.

Hvordan jeg-forestillinger
avsluttes og oppstår –
den åttedelte veien
til slutten på all lidelse.

Selv vakre og berømte guder
som gleder seg over et langt liv,
blir engstelige og redde
som de andre dyrene for løven:

De hørte den ærverdiges ord,
og sa bekymret til hverandre:
‘Vi trodde på egen personlighet,
men så er vi altså ikke evige!’”

Sihasutta, Samyutta Nikaya 22, 8, 6 (PTS 3, 84)

45. Den som ser læren, ser Buddha

Dette ble sagt av Mesteren, jeg har hørt at den ærverdige sa det:

“En munk som er grådig, har sterke sanselige drifter, er ondskapsfull og har et fordervet sinn, som er uoppmerksom og ureflektert, ukonsentrert og ubetenksom og som ikke har kontroll over sine naturlige lyster, han er langt borte fra meg og jeg er langt borte fra ham selv om han skulle gripe tak i kappen min og følge meg hakk i hæl. Hvorfor? Fordi denne munken ikke ser læren. Den som ikke ser læren, ser ikke meg.

Men en munk som ikke er grådig og ikke har sterke sanselige drifter, som ikke er ondskapsfull og ikke har et fordervet sinn, som er oppmerksom og omtenksom, konsentrert og har tankene samlet og som ikke er slave av sine lyster, han er meg nær og jeg er ham nær selv om tusen mil skulle skille oss. Hvorfor? Fordi denne munken ser læren. Den som ser læren, ser meg.”

Fra Sanghatikannasutta, Itivuttaka 3, 5, 3 (PTS 91)

Noen allmenngyldige utsagn om Buddhas lære

46. Læren

Den læren som Mesteren har forklart så tydelig, er noe alle selv kan se. Den gir resultater her og nå, den innbyr til innsyn, den fører til målet og forstandige mennesker kan selv finne ut av den.

Fra Patikasutta, Digha Nikaya 24

47. Læren som alle selv kan se

Asketen Moliya Sivaka gikk bort og hilste høflig på Mesteren og satte seg ned hos ham. Så sa han:

“Jeg har hørt si at læren din er noe som alle selv kan se, Mester. Hva vil det si at denne læren er noe som alle selv kan se, som gir resultater her og nå, som innbyr til innsyn, som fører til målet og som forstandige mennesker selv kan finne ut av?”

“La meg først få spørre deg om noe, Sivaka, så kan du svare som du mener er rett. Hvis du er grådig, kan du da vite at du er grådig? Og hvis du ikke er grådig, kan du da vite at du ikke er grådig?”

“Ja, det kan jeg vite.”

“Når du selv kan vite om du er grådig eller ikke, er dette et eksempel på at læren er noe som alle selv kan se, som gir resultater her og nå, som innbyr til innsyn, som fører til målet og som forstandige mennesker selv kan finne ut av, Sivaka. Men hvordan er det, hvis du er fylt av hat eller forvirret, kan du da vite at du er fylt av hat eller forvirret? Og hvis du ikke er fylt av hat eller forvirret, kan du da vite at du ikke er fylt av hat og ikke forvirret?”

“Ja, det kan jeg vite.”

“Når du selv kan vite om du er fylt av hat og forvirret eller ikke, er dette et eksempel på at læren er noe som alle selv kan se, som gir resultater her og nå, som innbyr til innsyn, som fører til målet og som forstandige mennesker selv kan finne ut av, Sivaka..”

Fra Pathamasandiitthikasutta, Anguttara Nikaya 6, 5, 5 (PTS 3, 356)

48. Smaken av frihet

Akkurat som hele havet har én og samme smak, nemlig smaken av salt, slik har også hele min lære og treningsdisiplin én og samme smak, nemlig smaken av frihet.

Fra Paharadasutta, Anguttara Nikaya 8, 2, 9 (PTS 4, 203)

49. Veien er åpen for alle

Når man sier at den læren som Mesteren har forklart så tydelig, er noe som alle selv kan se, som gir resultater her og nå, som innbyr til innsyn, som fører til målet og som forstandige mennesker selv kan finne ut av, slik at porten til det udødelige er åpnet – da er dette riktig. For den læren som Mesteren har forklart så tydelig, denne læren er noe som alle selv kan se. Den gir resultater her og nå, innbyr til innsyn, fører til målet og forstandige mennesker kan selv finne ut av den. Porten til det udødelige er åpnet.

Fra Janavasabhasutta, Digha Nikaya 18

50. Fenomenenes orden og lovmessighet

Uansett om det står fram noen som er kommet fram til sannheten, eller om det ikke gjør det, ligger fenomenenes orden og lovmessighet fast. Alt som er sammensatt, er forgjengelig. Den som er kommet fram til sannheten, har innsett og forstått dette fullt ut. Siden han fullt ut har innsett og forstått dette, sier han det til andre, og han belyser, utreder og forklarer det for dem.

Uansett om det står fram noen som er kommet fram til sannheten, eller om det ikke gjør det, ligger fenomenenes orden og lovmessighet fast. Alt som er sammensatt, innebærer lidelse. Den som er kommet fram til sannheten, har innsett og forstått dette fullt ut. Siden han fullt ut har innsett og forstått dette, sier han det til andre, og han belyser, utreder og forklarer det for dem.

Uansett om det står fram noen som er kommet fram til sannheten, eller om det ikke gjør det, ligger fenomenenes orden og lovmessighet fast. Alle fenomener er ikke-selv. Den som er kommet fram til sannheten, har innsett og forstått dette fullt ut. Siden han fullt ut har innsett og forstått dette, sier han det til andre, og han belyser, utreder og forklarer det for dem.

Uppadasutta, Anguttara Nikaya 3, 14, 4 (PTS 1, 285)

51. Hva Buddhas lære ikke handler om

For noen dager siden kom den unge licchavien Sunakkhatta bort til meg. Han hilste, satte seg ned hos meg og sa:

“Nå vil jeg forlate deg, Mester. Jeg vil ikke følge dine veiledninger lenger.”

Da spurte jeg ham:

“Men har jeg noen gang sagt til deg: Kom og følg mine veiledninger, Sunakkhatta?”

“Nei, Mester, det har du ikke.”

“Eller har du sagt til meg: Jeg vil følge dine veiledninger, Mester?”

“Nei, Mester.”

“Da har altså ikke jeg sagt at du skal komme og følge mine veiledninger, og du har ikke sagt at du vil følge mine veiledninger. Så hva er da du, uvetlige

menneske, og hvem er det du vil forlate? Ser du ikke hvor feil du tar, du uvetttige menneske?”

“Men du utfører jo ingen mirakler for meg, Mester!”

“Har jeg kanskje sagt: Kom og følg mine veiledninger, Sunakkhatta, så skal jeg utføre mirakler for deg?”

“Nei, Mester”.

“Eller har du sagt: Jeg vil følge dine veiledninger, Mester, hvis du utfører mirakler for meg?”

“Nei, Mester.”

“Da har altså ikke jeg lovt å utføre mirakler for deg om du kommer og følger mine veiledninger, og du har heller ikke sagt at du vil følge mine veiledninger hvis jeg utfører mirakler for deg. Så hva er da du, uvetttige menneske, og hvem er det du forlater?”

Hva mener du om dette, Sunakkhatta:

Underviser jeg i læren min for at de som praktiserer den, skal bli fullstendig fri fra all lidelse, uansett om det blir utført mirakler eller ikke?”

“Ja, du underviser i læren din for at de som praktiserer den, skal bli fullstendig fri fra all lidelse, Mester, uansett om det blir utført mirakler eller ikke.”

“Når det altså er slik, hva har da mirakler med saken å gjøre, Sunakkhatta? Ser du hvor feil du tar, du uvetttige menneske?”

“Men du forklarer ikke hvordan alt er blitt til, Mester!”

“Har jeg kanskje sagt: Kom og følg mine veiledninger, Sunakkhatta, så skal jeg forklare hvordan alt er blitt til?”

“Nei, Mester”.

“Eller har du sagt: Jeg vil følge dine veiledninger, Mester, hvis du vil forklare hvordan alt er blitt til?”

“Nei, Mester.”

“Da har altså ikke jeg lovt å forklare hvordan alt er blitt til om du kommer og følger mine veiledninger, og du har heller ikke sagt at du vil følge mine veiledninger hvis jeg forklarer hvordan alt er blitt til. Så hva er da du, uvetttige menneske, og hvem er det du forlater?”

Hva mener du om dette, Sunakkhatta:

Underviser jeg i læren min for at de som praktiserer den, skal bli fullstendig fri fra all lidelse, uansett om jeg forklarer hvordan alt er blitt til eller ikke?”

“Ja, du underviser i læren din for at de som praktiserer den, skal bli fullstendig fri fra all lidelse, Mester, uansett om du forklarer hvordan alt er blitt til eller ikke.”

“Når det altså er slik, hva har da alle tings opprinnelse med saken å gjøre, Sunakkhatta? Ser du ikke hvor feil du tar, du uvetttige menneske?”

Fra Patikasutta, Digha Nikaya 24

52. Studer læren med visdom. Lignelsen om slangen

Det finnes noen uvettige mennesker som studerer læren [...] uten å utforske den med visdom, og da fatter de heller ikke den egentlige meningen med den. De studerer læren bare for å kritisere andre og for å ha noe å prate om, og dermed har de ingen virkelig nytte av den. Når de misforstår læren slik, vil dette føre til langvarig skade og smerte for dem. Og hvorfor? Fordi de ikke har det rette grepet på læren.

Det er som om en mann prøver å fange en slange. Han griper den i halen, men slangen vrir seg rundt og biter ham. Da vil han dø eller oppleve sterke smerter. Og hvorfor? Fordi han ikke har det rette grepet på slangen.

Men så finnes det forstandige mennesker som studerer læren og utforsker den med visdom, slik at de fatter den egentlige meningen med den. De studerer ikke læren for å kritisere andre og for å ha noe å prate om, men får sann nytte av den. Når de forstår læren slik, er den til nytte for dem og gjør at de får det godt. Og hvorfor? Fordi de har det rette grepet på læren.

Det er som om en mann prøver å fange en slange. Han presser den mot bakken med en kløftet grein og griper den like bak hodet. Da får den ikke vridd seg rundt og kan ikke bite ham. Han vil verken dø eller oppleve sterke smerter. Og hvorfor? Fordi han har det rette grepet på slangen.

Fra Alagaddupamasutta, Majjhima Nikaya 22

53. Vitnesbyrd om Buddhas lære

Slik har jeg hørt det:

En gang var Mesteren i Medalupa, en av sakyænes byer. På den tiden kom kong Pasenadi av Kosala til Nagaraka i et eller annet ærend.

Kong Pasenadi av Kosala henvendte seg til Karaya den lange og sa:

“Sørg for å spenne for noen vogner, min gode Karayana, så drar vi ut i den vakre parken og gleder oss over skjønnheten der.”

“Ja vel, herre konge”, svarte Karayana.

Så lot han spenne for de beste vognene og ga beskjed om dette til kongen:

“Vognene står klare, herre konge. Alt står til din disposisjon.”

Kong Pasenadi steg opp i vognen sin, og hele følget dro så ut av Nagaraka med stor kongelig prakt. Da de var kommet så langt det gikk an å kjøre med vogn, steg de av og gikk videre innover i parken til fots.

Kongen spaserte omkring i parken og beundret de store og majestetiske trærne der, og han gledet seg over det svalende vinddraget og over stillheten og roen i parken. Her var man fjernt fra mengdens ståk og larm, og her passet det godt å trekke seg tilbake i ensomhet. Dette fikk ham til å tenke på Mesteren.

“Her passer det godt å sitte hvis man vil trekke seg tilbake i ensomhet,” sa han. “Si meg, Karayana, vet du hvor den ærverdige Mesteren er for tiden, han som har oppnådd fullkommen oppvåkning ved egen hjelp?”

“Ja, herre konge. Han er i Medalupa, en av sakyænes byer.”

“Hvor langt er det dit?”

“Det er ikke så langt, herre konge. Vi kan godt kjøre dit nå i dag.”

“Da får du gjøre klare vognene igjen, Karayana, så drar vi og besøker Mesteren.”

“Ja vel, herre konge,” svarte Karayana.

Han lot vognene spenne for igjen og sa ifra til kongen at alt var klart. Kongen og følget hans steg opp i vognene, og det varte ikke lenge før de var framme i Medalupa. Der kjørte de bort til byparken, steg av vognene og gikk videre til fots.

Ute i parken var det mange munker som gikk og praktiserte gående meditasjon. Kong Pasenadi gikk bort til munkene og spurte:

“Kan dere si meg hvor den ærverdige Mesteren er, mine herrer, han som har oppnådd fullkommen oppvåkning ved egen hjelp? Jeg vil gjerne treffe ham.”

“Ser du det huset med lukket dør der borte, store konge? Hvis du går stille bort dit og opp på verandaen, kan du kremte og banke på dørstokken. Da vil Mesteren åpne døren for deg.”

Kong Pasenadi av Kosala tok straks av seg sverd og turban og overrakte dem til Karayana.

“Nå vil kongen være alene, så jeg får bli her og vente på ham,” tenkte Karayana.

Så gikk kongen bort til huset og opp på verandaen. Der kremtet han og banket på dørstokken.

Mesteren åpnet døren. Kong Pasenadi gikk inn og bøyde seg dypt for Mesterens føtter. Så kysset han Mesterens føtter og strøk dem med hendene sine. Deretter presenterte han seg med fullt navn og tittel:

“Jeg er kong Pasenadi av Kosala, Mester, jeg er kong Pasenadi av Kosala.”

“Men hvorfor gjør du så stor ære på denne kroppen, store konge? Hvorfor viser du den så stor respekt og vennskap?”

“Jeg ser det som en naturlig konsekvens av at du er en Mester som har oppnådd fullkommen oppvåkning ved egen hjelp, at du gir en klar og tydelig undervisning i din lære og at du har en forsamling av elever som oppnår gode resultater, Mester.

Jeg ser for eksempel at noen eneboere og brahmaner praktiserer en begrenset versjon av det opphøyde liv i ti, tyve, tretti eller førti år. Deretter vandrer de omkring og nyter livet gjennom alle sanser, nybadet og salvet, med velstelt hår og skjegg.

På den annen side ser jeg munker som praktiserer det opphøyde liv i ren og fullkommen form så lenge de lever. Jeg kan ikke se noen utenfor dette fellesskapet som praktiserer det opphøyde liv i en så ren og fullkommen form så lenge de lever, Mester. Dette ser jeg også som en naturlig konsekvens av at du er en Mester som har oppnådd fullkommen oppvåkning ved egen hjelp, at du gir en klar og tydelig undervisning i din lære og at du har en forsamling av elever som oppnår gode resultater, Mester.

Videre ser jeg at konger krangler med konger, adelsmenn krangler med adelsmenn, brahmaner krangler med brahmaner, borgere krangler med borgere, mødre og barn krangler med hverandre, fedre og barn krangler med hverandre, brødre og søstre krangler med hverandre og venner krangler med hverandre.

Men her ser jeg munker som lever harmonisk sammen og snakker vennlig med hverandre uten å krangle slik melk og vann blander seg med hverandre. De omgås med vennlige blikk. Jeg kan ikke se noen utenfor denne ordenen som lever så harmonisk sammen. Dette ser jeg også som en naturlig konsekvens av at du er en Mester som har oppnådd fullkommen oppvåkning ved egen hjelp, at du gir en klar og tydelig undervisning i din lære og at du har en forsamling av elever som oppnår gode resultater, Mester.

Jeg vandrer ofte i forskjellige parker og hager, Mester. Der ser jeg noen ene-boere og brahmaner som er magre, elendige, bleke og så uttærede at blodårene synes tydelig over hele kroppen på dem. De er ikke noe vakkert syn, Mester. Da tenker jeg at disse folkene umulig kan ha noen særlig glede av det livet de lever. Eller kanskje de har begått misgjerninger som de prøver å skjule på denne måten, og at det er derfor de ser slik ut?

Jeg gikk bort til dem og spurte hvorfor de var så magre, elendige, bleke og så uttærede at blodårene synes tydelig over hele kroppen på dem.

“Dere er ikke noe vakkert syn, mine herrer,” sa jeg til dem.

“Det er en sykdom som går i familien vår, store konge,” svarte de.

Men her ser jeg munker som er glade og i godt humør, engasjerte og entusiastiske. Det er lett å se at de liker det de holder på med. De ser godt ut og har tydeligvis ingen bekymringer. De er fredsommelige, har et godt forhold til andre og er lette til sinns. Da tenkte jeg som så Mester:

‘Disse munkene har en dyp forståelse av Mesterens lære og følger den meto-disk. Det er derfor de er så glade og i godt humør, engasjerte og entusiastiske. Det er derfor de liker det de holder på med. Det er derfor de ser godt ut og har tydeligvis ingen bekymringer, og det er derfor de er fredsommelige, har et godt forhold til andre og er lette til sinns.’

Dette ser jeg også som en naturlig konsekvens av at du er en Mester som har oppnådd fullkommen oppvåkning ved egen hjelp, at du gir en klar og tydelig undervisning i din lære og at du har en forsamling av elever som oppnår gode resultater, Mester.

Videre er jeg adelsmann og salvet som konge, Mester. Jeg kan henrette dem som fortjener å bli henrettet, ilegge bot til dem som fortjener å bli bøtelagt og landsforvise dem som fortjener å bli landsforvist. Men når jeg sitter til doms i en sak, hender det at noen griper ordet og avbryter meg. Det nytter ikke om jeg ber dem la det være og vente til jeg har talt ferdig. Jeg blir avbrutt likevel.

Men her ser jeg munker sitte så stille at når Mesteren underviser en forsamling i læren, høres ikke engang lyden av det minste kremt eller host. En gang var det en munk som hostet mens Mesteren underviste i læren. Da dyttet en av de andre munkene til kneet hans for å uttrykke: “Hysj, vær stille! Mesteren gir oss undervisning!” Da tenkte jeg at det er virkelig fantastisk hvor vel-disiplinert denne forsamlingen er, og det uten at det blir anvendt noen tvangsmidler! Jeg har ikke sett noen annen forsamling som er like veldisiplinert som denne. Dette ser jeg også som en naturlig konsekvens av at du er en Mester som har oppnådd fullkommen oppvåkning ved egen hjelp, at du gir en klar og tydelig undervisning i din lære og at du har en forsamling av elever som oppnår gode resultater, Mester.

Videre hender det at jeg ser noen vise adelsmenn som er lærde og skarp-sindige og dyktige i debatt. De går omkring og knuser andres teorier med sin visdom. Når de får høre at filosofen Gotama er kommet til en by eller en landsby, tenker de ut finurlige spørsmål. 'Nå skal vi gå og stille Gotama dette spørsmålet,' tenker de. 'Hvis han svarer slik på spørsmålet, skal vi gjendrive ham slik. Og hvis han svarer slik, skal vi gjendrive ham slik.' Så går de og oppsøker Mesteren. Men når de får høre Mesterens undervisning, blir de så tilfredse, inspirerte og overbevist av Mesterens ord at de ikke kommer med spørsmålene sine og langt mindre med noen gjendrivelse. I stedet blir de Mesterens elever. Dette ser jeg også som en naturlig konsekvens av at du er en Mester som har oppnådd fullkommen oppvåkning ved egen hjelp, at du gir en klar og tydelig undervisning i din lære og at du har en forsamling av elever som oppnår gode resultater, Mester.

Det hender også at jeg ser vise brahmaner, vise borgere og vise asketer som er lærde og skarpsindige og dyktige i debatt. De går omkring og knuser andres teorier med sin visdom. Når de får høre at filosofen Gotama er kommet til en by eller en landsby, tenker de ut finurlige spørsmål. 'Nå skal vi gå og stille Gotama dette spørsmålet,' tenker de. 'Hvis han svarer slik på spørsmålet, skal vi gjendrive ham slik. Og hvis han svarer slik, skal vi gjendrive ham slik.' Så går de og oppsøker Mesteren. Men når de får høre Mesterens undervisning, blir de så tilfredse, inspirerte og overbevist av Mesterens ord at de ikke kommer med spørsmålene sine og langt mindre med noen gjendrivelse. I stedet benytter de anledningen til å be Mesteren om ordinasjon, og Mesteren ordinerer dem som munk. Deretter trekker de seg tilbake i ensomhet og praktiserer flittig og iherdig, slik at det ikke varer lenge før de oppnår det som unge menn av god familie med rette forlater hjemmet og går ut i hjemløsheten for – det vil si målet for den høyeste livsførsel, og de vinner innsikt her og nå og lever i samsvar med denne. 'Det var nære på at vi gikk fortapt,' sier de. 'Det var nære på at vi gikk til grunne. Tidligere trodde vi at vi var filosofer, enda vi ikke var det, vi trodde vi var brahmaner, enda vi ikke var det, og vi trodde vi var ærverdige, enda vi ikke var det. Men nå er vi blitt ekte filosofer, nå er vi blitt ekte brahmaner, nå er vi blitt ekte ærverdige!' Dette ser jeg også som en naturlig konsekvens av at du er en Mester som har oppnådd fullkommen oppvåkning ved egen hjelp, at du gir en klar og tydelig undervisning i din lære og at du har en forsamling av elever som oppnår gode resultater, Mester.

Jeg har to offiserer i min tjeneste, Mester, som heter Isidatta og Purana. De spiser av min mat og de kjører i mine vogner, og det er jeg som skaffer dem til livets opphold og skaffer dem ære og heder. Men de har ikke like stor respekt for meg som de har for Mesteren. En gang hæren var ute på manøver ville jeg teste disse to offiserene, Isidatta og Purana. Vi slo leir på et nokså lite og trangt område. Isidatta og Purana satt oppe til langt på natt og snakket sammen om Mesterens lære. Så gikk de og la seg slik at hodene deres vendte i retning av der de hadde hørt Mesteren oppholdt seg. Dermed vendte føttene deres mot meg. Da tenkte jeg at det var ganske oppsiktsvekkende at Isidatta og Purana som spiser av min mat og som kjører i mine vogner og som jeg skaffer heder og ære og til livets opphold, ikke viser meg like stor respekt som de viser Mesteren.

Grunnen må være at de har en dyp forståelse av Mesterens lære og følger den metodisk. Dette ser jeg også som en naturlig konsekvens av at du er en Mester som har oppnådd fullkommen oppvåkning ved egen hjelp, at du gir en klar og tydelig undervisning i din lære og at du har en forsamling av elever som oppnår gode resultater, Mester.

Dessuten er du av adelsslekt, Mester, og jeg er også av adelsslekt. Du kommer fra landet Kosala, Mester, og jeg kommer også fra landet Kosala. Du er omtrent åtti år gammel, Mester, og det er jeg også. Alt dette er grunnen til at jeg gjør så stor ære på deg, Mester, og viser deg så stor respekt og vennskap.

Men nå må jeg gå, Mester. Jeg har mange plikter og mye å gjøre.”

“Gjør som du selv synes best, store konge.”

Dermed reiste kong Pasenadi av Kosala seg, tok høflig avskjed og gikk rundt Mesteren med høyre side vendt mot ham før han forlot stedet.

Da kongen hadde gått, sa Mesteren til munkene:

“Kong Pasenadi av Kosala ga flere vitnesbyrd om læren før han gikk, munk. Lær dere disse vitnesbyrdene om læren, sørg for at dere forstår dem og bevar dem i minnet. Disse vitnesbyrdene om læren vil være til stor nytte som grunnlag for videre trening.”

Slik talte Mesteren, og munkene gledet seg over Mesterens ord.

Dhammacetiyasutta, Majjhima Nikaya 89

54. Vær som månen, munk!

En gang da Mesteren var i Savatthi, sa han:

“Vær som månen, munk, når dere vandrer blant vanlige mennesker. Vær tilbakeholdne både i kropp og sinn, på samme måte som en nykommer som ikke vil stikke seg fram. En mann som ser ned i en gammel brønn, ut over et stup eller ned på en brusende elv vil ikke bøye seg for langt fram. På samme måte skal dere være tilbakeholdne både i kropp og sinn når dere vandrer blant vanlige mennesker, munk.

Kassapa vandrer som månen blant vanlige mennesker, munk. Han er tilbakeholden både i kropp og sinn, som en nykommer som ikke vil stikke seg fram.

Hva mener dere om dette, munk? Hva slags munk er verdig til å vandre blant vanlige mennesker?”

“Vi sitter ved dine føtter, Mester. Du er vår veileder og vår tilflukt. Det ville være bra om du ville forklare dette. Det vi hører fra deg, vil vi huske.”

Mesteren løftet hånden og viftet i luften med den.

“Se her, munk. Hånden stanses ikke av noe, den blir ikke fanget og den setter seg ikke fast i noe. Slik skal også dere være når dere vandrer blant vanlige mennesker. Pass på at sinnet ikke stanser ved noe, at det ikke blir fanget og at det ikke setter seg fast i noe. Tenk slik: ‘Jeg håper at de som ønsker seg vinning, kan få vinning, og at de som ønsker å gjøre gode gjerninger, kan få gjøre gode gjerninger.’ Vær like glad på andres vegne når de oppnår noe, som de selv er. En slik munk er verdig til å vandre blant vanlige mennesker.

Når Kassapa vandrer blant vanlige mennesker, lar han ikke sinnet stanse ved noe, han lar det ikke bli fanget og det setter seg ikke fast i noe. Han håper at de som ønsker seg vinning, skal få vinning, og at de som ønsker å gjøre gode gjerninger, skal få gjøre gode gjerninger. Han er like glad på andres vegne når de oppnår noe, som de selv er.

Hva mener dere om dette, munkere? Hva slags munk gir en uren undervisning i læren, og hva slags munk gir en ren undervisning i læren?”

“Vi sitter ved dine føtter, Mester. Du er vår veileder og vår tilflukt. Det ville være bra om du ville forklare dette. Det vi hører fra deg, vil vi huske.”

“Hør godt etter, da, og følg godt med, så skal jeg forklare det for dere.”

“Ja vel, Mester,” svarte munkene.

Mesteren sa:

“Den som underviser andre i læren med tanke på at de andre skal lytte, bli fornøyd med det de hører og deretter belønne ham for undervisningen, han gir en uren undervisning i læren.

Men den som underviser andre i læren med et ønske om at de skal lytte til læren fordi den læren som Mesteren har forklart så tydelig, er noe som alle selv kan se. Den gir resultater her og nå, innbyr til innsyn, fører til målet og forstandige mennesker kan selv finne ut av den – som ønsker at de skal lytte og forstå læren og deretter praktisere det de har hørt, som gir undervisning ut fra omsorg og medfølelse med andre, han gir en ren undervisning i læren.”

Fra Candupamasutta, Samyutta Nikaya 2, 5, 3 (PTS 2, 197)

55. Samtalen med kalamaene

En gang Mesteren var på vandring i landet Kosala sammen med en stor flokk munkere, kom han til byen Kesaputta hos kalamafolket. Kalamaene som bodde i Kesaputta fikk høre dette:

“Den ærverdige filosofen Gotama Sakya-sønn som har utgått fra Sakya-klanen, har visst kommet til Kesaputta. Og Gotama har godt ry. Det sies om ham at han er en ærverdig Mester som har våknet fullt og helt ved egen hjelp. Han har fullkommen kunnskap og levemåte, han er lykkelig, han er en som kjenner verden, – en uforlignelig trener for folk som kan trenes, – guders og menneskers lærer, en våken Mester. Han forstår denne verden til fullkommenhet med alle dens engler, demoner, guder, brahmaner, filosofer, fyrster og andre mennesker. Han underviser i en lære som er vakker på begynnelsen, vakker på midten og vakker på slutten, som er hel og komplett både i form og innhold, og han forklarer hvordan man kan praktisere det opphøyde liv. Det er sannelig godt å se slike fullkomne!”

Så gikk de kalamaene som bodde i Kesaputta dit hen hvor Mesteren var. Da de kom dit, hilste de høflig på ham og satte seg ned. Deretter sa de til Mesteren:

“Det hender, Mester, at noen filosofer og brahmaner kommer hit til Kesaputta. De forklarer og belyser bare sine egne læresetninger. Andres læresetninger kritiserer de. De rakker ned på dem, gjør narr av dem og plukker dem i småbiter. Så kommer det noen andre filosofer og brahmaner hit til Kesaputta.

Disse forklarer og belyser også bare sine egne læresetninger. Andres læresetninger kritiserer de. Og de rakker ned på dem, gjør narr av dem og plukker dem i småbiter.

Vi er fylt av tvil og uvisshet angående disse, Mester. Hvem i all verden snakker sant av disse filosofene og brahmanene, og hvem snakker usant?”

“Det er rett av dere å tvile, kalamaer, det er rett av dere å være usikre, for tvilen kommer av at emnet er vanskelig.

Men hør nå, kalamaer! Ikke avvis noe bare fordi det er skikk og bruk, eller tradisjon, eller bare fordi folk sier det, og heller ikke ut fra hellige skrifter, antagelser eller dogmer; heller ikke ut fra logisk resonnement eller tvilsomme filosoferinger; heller ikke ut fra en annens tilsynelatende autoritet og heller ikke ut fra respekt for en eller annen læremester.

Nei, kalamaer, når dere selv vet at de og de tingene er usunne og dårlige, disse tingene må tenkende mennesker fordømme, fordi det fører til skade og smerte hvis en praktiserer disse tingene, – når dere selv vet dette, så avvis de tingene.

Hva mener dere om dette, kalamaer: Hvis en mann er grådig, forvirret og fylt av hat, blir det til nytte eller til skade for ham?”

“Det blir til skade for ham, Mester.”

“Nettopp, kalamaer. Den som er fylt av grådighet, hat og forvirring, som er overveldet av disse tingene og som ikke har mental motstandskraft mot dem, han dreper, stjeler, lyver og går til andres hustruer, og han påvirker andre til å gjøre det samme. Vil dette føre til langvarig skade og smerte for ham?”

“Det vil det, Mester.”

“Hva mener dere om dette, kalamaer? Er disse tingene sunne eller usunne?”

“Usunne, Mester.”

“Gode eller dårlige?”

“Dårlige, Mester.”

“Må tenkende mennesker fordømme eller rose dem?”

“Fordømme dem, Mester.”

“Hvis en setter i gang med slikt og fullfører det, fører det til skade og smerte, eller ikke? Eller hvordan ser dere på dette, kalamaer?”

“For oss ser det ut til at det fører til skade og smerte hvis en godtar disse tingene og lar dem modnes.”

Men hør nå, kalamaer! Ikke godta noe bare fordi det er skikk og bruk, eller tradisjon, eller bare fordi folk sier det, og heller ikke ut fra hellige skrifter, antagelser eller dogmer; heller ikke ut fra overfladisk resonnement eller tvilsomme filosoferinger; heller ikke ut fra en annens tilsynelatende autoritet og heller ikke ut fra respekt for en eller annen læremester.

Nei, kalamaer, når dere selv vet at de og de tingene er sunne og gode, disse tingene må tenkende mennesker rose, fordi det fører til nytte og glede hvis en praktiserer disse tingene, – når dere selv vet dette, så godta de tingene og ta vare på dem.

Hva mener dere om dette, kalamaer: Hvis en mann er uten grådighet, hat eller forvirring, blir det til nytte eller til skade for ham?”

“Det blir til nytte for ham, Mester.”

“Nettopp, kalamaer. Den som er uten grådighet, hat og forvirring, som ikke er overveldet av disse tingene og som har mental motstandskraft mot dem, han lar være å drepe, han lar være å stjele, han lar være å lyve og han lar være å gå på andres hustruer, og han påvirker andre til å gjøre det samme. Vil dette føre til langvarig nytte og glede for ham?”

“Det vil det, Mester.”

“Hva mener dere om dette, kalamaer? Er disse tingene sunne eller usunne?”

“Sunne, Mester.”

“Gode eller dårlige?”

“Gode, Mester.”

“Må tenkende mennesker fordømme eller rose dem?”

“Rose dem, Mester.”

“Hvis en setter i gang med slikt og fullfører det, fører det til nytte og glede, eller ikke? Eller hvordan ser dere på dette, kalamaer?”

“For oss ser det ut til at det fører til nytte og glede hvis en godtar disse tingene og lar dem modnes.”

“Det var derfor jeg sa dette til dere, kalamaer: Ikke godta noe bare fordi det er skikk og bruk, eller tradisjon, eller bare fordi folk sier det, og heller ikke ut fra hellige skrifter, antagelser eller dogmer; heller ikke ut fra overfladisk resonnement eller tvilsomme filosoferinger; heller ikke ut fra en annens tilsynelatende autoritet og heller ikke ut fra respekt for en eller annen læremester.

Nei, kalamaer, når dere selv vet at de og de tingene er sunne og gode, disse tingene må tenkende mennesker rose, fordi det fører til nytte og glede hvis en praktiserer disse tingene, – når dere selv vet dette, så godta de tingene og ta vare på dem.

Den edles elev, kalamaer, som på denne måten er blitt fri fra grådighet, fri fra motvilje og som er uten forvirring, som har oppmerksomhet og klar forståelse, – han fyller først den ene himmelretningen med vennlige tanker, likeledes den andre, tredje og fjerde himmelretningen, oppover, nedover og på tvers. Med tanke på alle levende vesener overalt fyller han hele verden med stor, opphøyd og grenseløs vennlighet, som er fri fra hat og motvilje.

På samme måten fyller han hele verden med medfølelse og med glede på andres vegne, – og han fyller først den ene himmelretningen med sinnslikevekt, likeledes den andre, tredje og fjerde himmelretningen, oppover, nedover og på tvers. Med tanke på alle levende vesener overalt fyller han hele verden med stor, opphøyd og grenseløs sinnslikevekt, som er fri fra hat og motvilje.

Den edles elev, kalamaer, som har et slikt sinn uten hat, et slikt sinn uten motvilje, et slikt sinn uten urenheter, et slikt foredlet sinn – han finner de fire oppløftende tanker her og nå:

Sett at det finnes en annen verden, og at gode og onde handlinger bærer frukt og får sine følger. Da kan det hende at jeg går til en lykkelig eksistens i en himmelsk verden etter døden, når kroppen ikke er mer. Dette er den første oppløftende tanke som han finner.

Men hvis det ikke finnes noen annen verden, og gode og onde handlinger ikke bærer frukt og ikke får noen følger? Da lever jeg likevel fredelig og lyk-

kelig i denne verden, uten hat og motvilje. Dette er den andre oppløftende tanke som han finner.

Sett nå at ondskaper faller tilbake på den som gjør ondt? Men jeg har ikke onde tanker overfor noen, så hvordan kan da noe vondt komme til meg? Dette er den tredje oppløftende tanke som han finner.

Men selv om det ikke er slik at ondskaper faller tilbake på den som gjør ondt, så ser jeg at jeg likevel blir foredlet enten det nå er slik eller slik. Dette er den fjerde oppløftende tanke som han finner.

Den edles elev, kalamaer, som har et slikt sinn uten hat, et slikt sinn uten motvilje, et slikt sinn uten urenheter, et slikt foredlet sinn – han finner disse fire oppløftende tankene her og nå.”

“Slik er det, Mester! Slik er det, du lykkelige! [...] Fortreffelig, Mester, fortreffelig! Det er som om det som var veltet skulle bli rettet opp, Mester, eller det skjulte skulle bli åpenbart! Det er som å vise veien til en som var gått vill, eller som å bære et lys inn i mørket, slik at den som har øyne kan se det som er der. Nettopp slik har du forklart læren på mange måter, Mester! Nå tar vi tilflukt i deg, Mester, i Læren og i Munkefellesskapet. Vær så vennlig å regne oss som legvenner, Mester, som tar tilflukt i deg fra i dag av og så lenge vi lever!”

Fra Kalamasutta, Anguttara Nikaya 3, 7, 5 (PTS 1, 188)

56. Lærens gave er den beste av alle gaver

Jeg har hørt at Mesteren, den ærverdige, har sagt:

“Jeg er en brahman, munk. Jeg gir rundhåndet til alle som ber meg om noe. Jeg bærer nå mitt siste legeme, og jeg er en uforlignelig lege og kirurg. Dere er mine egne sønner, munk. Dere er født av mine egne ord, født av læren, formet av læren og arvinger til læren, ikke arvinger til materielle ting.

Det finnes to slags gaver, munk: materielle gaver og lærens gave. Den høyeste av disse to gavene er lærens gave.

Det finnes to ting man kan dele med andre, munk: materielle ting og læren. Den høyeste av disse to er å dele læren med andre.

Det finnes to måter å hjelpe andre på, munk: gi materiell hjelp eller hjelpe andre ved å gi dem læren. Den høyeste av disse to er å hjelpe andre ved å gi dem læren.

Det finnes to slags ofringer, munk: materielle ofringer og lærens gave. Den høyeste av disse to ofringene er lærens gave.”

Dette sa Mesteren. Og om denne saken er det sagt at

Den som er kommet fram til sannheten
og som av medfølelse med alle levende vesener
har gitt lærens gave uten å holde noe tilbake –
en slik person, som har gått hinsides all tilblivelse,
den fremste blant guder og mennesker,
blir hyllet av levende vesener.

Dette har også Mesteren sagt. Det har jeg hørt.
Brahmanadhammayagasutta, Itivuttaka 4, 1 (PTS 101)

57. Oppsummering av Buddhas lære

En gang oppholdt Mesteren seg i en skog med simsapatrær i nærheten av Kosambi. Han tok noen få blader i hånden sin og spurte munkene:

“Hva mener dere, munker? Hva er det mest av: de få bladene jeg holder i hånden eller bladene i resten av skogen?”

“Du holder jo bare noe få blader i hånden din, Mester, det er mange flere i resten av skogen!”

“Nettopp, munker. Og slik er det også med det jeg har fortalt dere. Av det jeg har forstått er det bare noen få ting jeg har fortalt. Det meste har jeg ikke fortalt dere. Og hvorfor? Fordi det meste ikke er til nytte. Det fører ikke til edlere livsførsel, ikke til at man føler man har fått nok, ikke til opphør, ikke til fred og heller ikke til dyp forståelse, oppvåkning og nibbana. Derfor har jeg ikke fortalt dere om noe slikt.

Hva er det jeg har fortalt dere da, munker?

Jeg har fortalt dere om lidelsen, lidelsens årsak, lidelsens opphør og veien til lidelsens opphør, munker.

Men hvorfor har jeg fortalt dere dette?

Det er fordi det er til nytte. Det fører til edlere livsførsel, til at man føler man har fått nok, til opphør, til fred, dyp forståelse, oppvåkning og nibbana. Derfor har jeg fortalt dere dette.”

Fra Simsapavanasutta, Samyutta Nikaya 5, 12, 4, 1 (PTS 5, 437)

Om å være menneske. Livets problemer

58. Skilpadden og åket

“Tenk dere at hele jordoverflaten var dekket av hav, munker, og at en mann kastet et åk med bare ett hull i ut i vannet. Østavinden ville blåse det vestover, vestavinden ville blåse det østover, nordavinden ville blåse det sørover og sønnavinden ville blåse det nordover.

I havet bor det så en blind skilpadde. En gang hvert hundrede år stikker den hodet opp av vannet. Hva tror dere, munker – ville den blinde skilpadden kunne komme til å stikke hodet gjennom hullet i åket når den dukker opp over vannet?”

“Det ville være et sjeldent lykketreff, Mester, om denne blinde skilpadden skulle treffe på hullet i det drivende åket, når den bare stikker hodet opp en gang hvert hundrede år.”

“Et like sjeldent lykketreff er det å bli født som menneske, munker. Og et like sjeldent lykketreff er det at en ærverdig person vinner full oppvåkning på egen hånd, blir en som finner sannheten og står fram i verden med den. Et like sjeldent lykketreff er det at en som har funnet sannheten, lyser opp denne verden med sin lære og sin treningsdisiplin.

Men nå er dere født som mennesker. En ærverdig person som har vunnet full oppvåkning på egen hånd har funnet sannheten og stått fram i verden med den, og han lyser opp denne verden med sin lære og sin treningsdisiplin.

Derfor må dere benytte anledningen og trene for å forstå lidelsen, lidelsens årsak, lidelsens opphør og veien til lidelsens opphør, munker.”

Dutiyachiggalasutta, Samyutta Nikaya 5, 12, 5, 8 (PTS 5, 457)

59. Livets strøm

Det er akkurat som en fjellbekk, brahman, som styrter seg utfor i strie kast, river allting med seg og fører det langt av sted. Den stopper ikke opp et eneste sekund, ikke et øyeblikk, men strømmer videre uten stans. Livet er som en slik fjellbekk, brahman.

Fra Arakasutta, Anguttara Nikaya 7, 7, 10 (PTS 4, 137)

Alderdom, sykdom og død

60. Kroppen blir utslitt

Nå er denne kroppen utslitt,
et sykdomsreir på sammenbruddets rand.
Snart brister denne råtne haugen.
Sannelig, vårt liv tar slutt i døden!

Dhammapada. 148

61. Alderdom og død

Livet er sannelig kort!
Du dør før hundre år er omme.
Men selv om du skulle leve lenger,
dør du av alderdom, likevel.

Folk bekymrer seg for det de regner som sitt,
for vi eier intet til evig tid.
Når vi innser at vi kommer til å miste alt,
vil vi gå ut i hjemløsheten.

Når døden kommer, mister du
alt du regner som ditt.
Den som i visdom har innsett dette,
binder seg ikke lenger til noe.

Det du så i drømme,
ser du ikke igjen når du våkner.
Og våre kjære som er døde,
ser vi heller aldri igjen.

Folk vi kan se her og nå,
kjenner vi ved navn.
Men når de er døde og borte,
er bare navnet tilbake.

Den som er opptatt av meg og mitt,
blir ikke fri fra sorg, jammer og misunnelse.
Derfor slipper de vise taket

og skuer den høyeste fred.

Derfor trekker munken seg tilbake
og foretrekker et liv i ensomhet.
Derfor ferdes han ikke blant folk,
men lever i tilbaketrukket stillhet.

De vise binder seg ikke til noe.
De har ikke noe de “liker” eller “avskyr”.
Derfor preller sorger og grådighet av på dem
slik vanndråpen preller av på lotusen.

Vanndråpen fester seg ikke
på lotusens blomster og blader.
På samme måte griper ikke den vise
etter det han ser, hører og tenker.

Den som er rensset, lager seg ikke forestillinger
ut fra det han ser, hører eller tenker.
Noen annen renselse ønsker han ikke,
for han føler verken lyst eller ulyst.

Jarasutta, Suttanipata 4, 6

62. Fjellet og døden

En gang satt Mesteren og kong Pasenadi i Savatthi og snakket sammen.

“Sett nå, konge,” sa Mesteren, “at det kom en pålitelig og troverdig budbringer fra øst og sa:

‘Jeg kommer fra de østlige distriktene, herre konge, og der så jeg et fjell som rekker like opp til himmelen. Det velter ubønnhørlig fram og knuser alle levende vesener på sin vei. Gjør noe, herre konge!’

Sett videre at det kom pålitelige budbringere fra nord, sør og vest, og at alle brakte samme budskap om et enormt fjell som veltet fram og knuste alt på sin vei. Hvis en slik forferdelig fare, med en slik katastrofal ødeleggelse av menneskers liv skulle oppstå, hva ville du gjøre, konge, når det er så vanskelig å bli født som menneske?”

“Hva annet kunne jeg vel gjøre i en slik forferdelig farlig situasjon, enn å leve et så edelt og godt liv som mulig og gjøre så mye godt jeg bare kunne, Mester?”

“Jeg sier deg, konge, at alderdom og død ruller ubønnhørlig fram mot deg! Hva vil du gjøre, konge?”

“Ettersom alderdom og død ruller ubønnhørlig fram mot meg, hva annet kan jeg vel gjøre enn å leve et så edelt og godt liv som mulig og gjøre så mye godt som jeg bare kan?”

Jeg har stridselefanter, Mester, men hva nytter vel disse mot alderdom og død? Jeg har kavaleri, stridsvogner og infanteri, slik alle salvede konger og

herskere har, men hva hjelper vel disse mot alderdom og død? Jeg har vise rådgivere som kan skape splid blant fiender, Mester, men hva hjelper vel disse mot alderdom og død? Jeg har gull og sølv i skattkamre og hvelv, Mester, nok til å kjøpe fred av fienden. Men hva hjelper vel alt dette mot alderdom og død? Når alderdom og død ruller ubønhørlig fram mot meg, hva annet kan jeg vel gjøre enn å leve et så edelt og godt liv som mulig og gjøre så mye godt som jeg bare kan?”

“Det er sant, konge. Slik er det. Når alderdom og død ruller ubønhørlig fram mot deg, hva annet kan du vel gjøre enn å leve et så edelt og godt liv som mulig og gjøre så mye godt som du bare kan?”

Dette sa Mesteren, og han tilføyde disse versene:

“Det er som om mektige fjellkjeder
med topper som rager til himmels
skulle komme veltende mot deg
Fra alle verdenshjørner.
Slik kommer alderdom og død
veltende over alle,
både adel og brahmaner,
borgere og tjenestefolk.
Ingen kan unnsnippe,
alle blir rammet.

Stridsefanter kan ikke verne deg,
og heller ikke vogner eller fotsoldater.
Ingen trylleformler eller bønner,
og heller ikke penger er til hjelp.

Derfor vil den som er klok
og forstår sitt eget beste,
fatte tillit til Buddha,
til læren og til hans fellesskap.

Den som gjør det rette
med kropp, tale og tanke,
høster ros her i dette livet
og fryde seg siden i himmelen.”

Pabbatupamasutta, Samyutta Nikaya 1, 3, 3, 5 (PTS 1, 100)

63. Dødens sendebud

Døden har sendt tre sendebud, munk. Hvilke tre?

Sett nå at en mann handler dårlig i ord, tanker og handlinger. Etter at han er død, kommer han til helvete, der han opplever pine og smerter. Helvetes voktere

griper ham i begge armene og sleper ham fram for kong Yama, dødens fyrste, og sier:

“Her er en mann som ikke brydde seg om sin mor og sin far og som ikke hadde respekt for filosofer og brahmaner. Ikke tok han hensyn til slektens eldste, heller. Hvilken straff skal han få, herre?”

Dødens fyrste forhører ham om det første sendebudet, og sier:

“Men så du ikke det første sendebudet som jeg sendte ut blant menneskene da, mann?”

“Nei, jeg så ham ikke, herre!”

“Har du da aldri sett en mann eller kvinne som var åtti, nitti eller hundre år gammel, som stavret seg skjelvende bortover med krum rygg, rynkete og uten tenner, svak og kraftløs, gråhåret eller skallete?”

“Jo, det har jeg sett, herre.”

“Men du er jo en voksen og forstandig mann. Tenkte du da aldri at jeg kommer også til å bli gammel, det er ingen vei utenom, så la meg gjøre gode gjerninger, si gode ord og tenke gode tanker mens jeg kan?”

“Nei, jeg tenkte meg ikke om, herre!”

“Så du var for tankeløs til å gjøre gode gjerninger, gode ord og gode tanker? Nåvel, du skal få som fortjent for tankeløsheten din. Disse ugjerningene kan du ikke gi noen andre ansvaret for, verken mor eller far, bror eller søster, slekt eller venner, guder, prester eller filosofer har skylden. Ansvaret er ditt eget, og du høster som du har sådd!”

Så forhører dødens fyrste ham om det andre sendebudet, og sier:

“Men så du ikke det andre sendebudet som jeg sendte ut blant menneskene da, mann?”

“Nei, jeg så ham ikke, herre!”

“Har du da aldri sett en mann eller kvinne som var alvorlig syk og hadde store smerter, som lå i sin egen urin og avføring og som måtte ha hjelp for å komme opp og hjelp for å legge seg?”

“Jo, det har jeg sett, herre.”

“Men du er jo en voksen og forstandig mann. Tenkte du da aldri at jeg kommer også til å bli syk, det er ingen vei utenom, så la meg gjøre gode gjerninger, si gode ord og tenke gode tanker mens jeg kan?”

“Nei, jeg tenkte meg ikke om, herre!”

“Så du var for tankeløs til å gjøre gode gjerninger, gode ord og gode tanker? Nåvel, du skal få som fortjent for tankeløsheten din. Disse dumhetene dine kan du ikke gi noen andre ansvaret for, verken mor eller far, bror eller søster, slekt eller venner, guder, prester eller filosofer har skylden. Ansvaret er ditt eget, og du høster som du har sådd!”

Så forhører dødens fyrste ham om det tredje sendebudet, og sier:

“Men så du ikke det tredje sendebudet som jeg sendte ut blant menneskene da, mann?”

“Nei, jeg så ham ikke, herre!”

“Har du da aldri sett en mann eller kvinne som var død, som hadde vært død i flere dager og som var blitt et blåsvart lik med oppsvulmede lemmer som allerede var kommet langt i forråtnelse?”

“Jo, det har jeg sett, herre.”

“Men du er jo en voksen og forstandig mann. Tenkte du da aldri at jeg kommer også til å dø, det er ingen vei utenom, så la meg gjøre gode gjerninger, si gode ord og tenke gode tanker mens jeg kan?”

“Nei, jeg tenkte meg ikke om, herre!”

“Så du var for tankeløs til å gjøre gode gjerninger, gode ord og gode tanker? Nåvel, du skal få som fortjent for tankeløsheten din. Disse dumhetene dine kan du ikke gi noen andre ansvaret for, verken mor eller far, bror eller søster, slekt eller venner, guder, prester eller filosofer har skylden. Ansvaret er ditt eget, og du høster som du har sådd!” [...]

Budbringerne er sendt ut.
De som overser dem,
må sørge i lange tider,
når de fødes i vonde kår.

Men gode mennesker
som legger merke til
budbringerne her i verden,
glemmer ikke den edle lære.

De ser faren ved involveringer
som fører til fødsel og død.
De slipper taket og blir fri
Fra fødselens og dødens grep.

Lykkelige og fredsommelige
finner de nibbana her og nå.
De legger alt hat og all frykt bak seg
og frir seg fra all lidelse.

Fra Devadutasutta, Anguttara Nikaya 3, 4, 6 (PTS 1, 138)

64. Kisa-Gotami og sennepskornet

Gotami var født i en fattig familie i Savatthi, og fordi hun var så tynn og mager ble hun kalt Kisa-Gotami, Gotami den magre. Hun ble gift med sønnen til av en velstående kjøpmann, men ettersom hun selv kom fra en så fattig familie, ble hun ikke respektert i sitt nye hjem. Da hun fikk en sønn, ble hun imidlertid bedre behandlet.

Men da gutten var blitt så stor at han kunne gå og løpe omkring, ble han plutselig syk og døde. Kisa-Gotami ble gal av sorg, og tenkte:

“Før ble jeg dårlig behandlet, men etter at jeg fikk en sønn, ble dette annerledes. Nå vil de sikkert prøve å kvitte seg med gutten min, slik at de kan behandle meg like dårlig som før!”

Derfor nektet hun å innrømme overfor seg selv at gutten var død. Hun tok den vesle kroppen i armene sine og gikk fra dør til dør gjennom byen og ba om medisiner til gutten sin.

“Hva skal du vel med medisin til ham nå?” spurte folk foraktelig, men noe slikt ville hun ikke høre på.

Omsider kom hun til en klok mann som forsto at sorgen hadde gjort henne gal. Men han tenkte at Mesteren nok kunne hjelpe henne, så han sa:

“Gå til den fullkomment våkne Mesteren og be ham om medisin, du!”

Hun fant frem til Mesteren som satt ute i parken og underviste i læren, og sa til ham:

“Gi meg medisin til sønnen min, Mester!”

Mesteren så hvordan det sto til med henne, så han svarte:

“Gå ut i byen og finn et hus der ingen har dødd. Der skal du be om å få et sennepskorn.”

“Ja vel, Mester!” svarte hun lykkelig, og la i vei.

Da hun kom til det første huset, banket hun på og sa:

“Mesteren har bedt meg hente et sennepskorn som medisin til gutten min. Hvis ingen har dødd her i huset, så gi meg et sennepskorn!”

“Hvem har vel tall på de som er døde her!” var svaret hun fikk.

“Nei, da kan jeg ikke bruke sennepskornet deres!” sa hun og gikk videre.

Men det samme gjentok seg i hus etter hus, og litt etter litt kom hun til seg selv og tenkte:

“Det er det samme over hele byen! Det var dette Mesteren i sin medfølelse ville vise meg!”

Og dypt rørt bar hun den vesle kroppen til gravplassen og la ham fra seg der. Så sa hun frem dette verset:

“Loven gjelder ikke bare her
i denne byen, i denne slekten!
I hele verden gjelder loven
om alle tings forgjengelighet!”

Så vendte hun tilbake til Mesteren.

“Nå, har du fått noe sennepskorn, Gotami?” spurte han.

“Jeg har ikke lenger noe bruk for sennepskorn, Mester,” svarte hun, “vær du min støtte og hjelp!”

Mesteren sa frem dette verset:

“Den mann som fylt av higen
beruses av sønner og buskap,
han overraskes av døden
som en sovende landsby av flom.”

Da han hadde sagt dette, nådde hun frem til første stadium på veien til frigjøringen og ble en som har gått ut i strømmen. Hun ba om å få bli ordinert, og Mesteren samtykket. Hun bøyde seg tre ganger for ham, gikk til nonnene og

fikk ordinasjon. Hun tenkte deretter så metodisk og systematisk gjennom tingene at det ikke varte lenge før hun hadde nådd frem til dyp innsikt.

Da sa Mesteren:

“Du kan leve i hundre år
og ikke se det udødelige –
bedre å leve en eneste dag
og se det udødelige.

Da verset var til ende, ble hun en ærverdig. Hun utmerket seg med sin asketiske nøysomhet og bar en kappe som var tre ganger så ubekvem som andre.

Fra Kisagotami, Therigathatthakatha 63

65. Ambapali

En parkvokter i Vesali fant en gang en liten bylt under et mangotre. Da han skulle se nærmere etter, oppdaget han at det var et lite pikebarn som var blitt etterlatt der. Ingen visste hvem foreldrene hennes var, så han tok barnet med seg hjem og adopterte det. Da hun vokste opp, ble hun kjent under navnet Ambapali, som betyr Mangovokterens datter.

Hun var så vakker, sjarmerende, blid og yndig at mange unge fyrstesønner konkurrerte om å vinne henne. Det endte med at de bila striden ved å bli enige om at hun skulle tilhøre dem alle, og de hjalp henne til å etablere seg som luksusprostituert. Ambapali ble meget dyktig i sitt fag og vant stor rikdom og heder. Hun ble en av Vesalis fremste attraksjoner, og en natt med henne kostet hele femti gullmynter.

En dag fikk hun høre at Buddha var på besøk i en landsby i nærheten. Hun kjørte ut av Vesali med stor prakt og omgitt av et stort følge, og etter at hun hadde hørt ham tale, inviterte hun ham og munkene til å komme og spise hos henne dagen etter. Buddha tok imot invitasjonen, og da han hadde spist og forklart læren etter maten, var hun blitt en så overbevist tilhenger at hun lot bygge boliger for Buddha og munkene i sin egen hage og ga det hele som gave til munkeordenen.

Senere ble Ambapalis sønn Vimala-Kondañña ordinert som munk. Han ga sin mor videre undervisning i læren, og dette rørte henne så dypt at hun lot seg ordinere hun også. Hun praktiserte innsiktsmeditasjon og brukte sin egen aldrende kropp som eksempel på tingenes forgjengelighet. Da ble hun så dypt grepet at hun uttalte disse versene:

“Kullsort, voksblankt hår hadde jeg – ja, som bier om våren
fløy mine lokker i sverm, tett mot mitt blomstrende kinn.
Alderen kom. Blasst stritter nå håret som vinterens sivstrå.
Slik går sangen, min venn – hør den sannferdiges røst!

Rikt parfymert som et sandeltre-skrin, helt dekket av blomster,

spredde min ungdoms hår søt og berusende duft –
nå, i min alderdom strømmer en villhunds stank fra min isse.
Slik går sangen, min venn – hør den sannferdiges røst!

Fyldig og tett som en velstelt skoglund – prydet med spenner,
oppsatt, ordnet med kam – strålte mitt praktfulle hår.
Nå, i min livshøst slenger det livløst, pistret om nakken.
Slik går sangen, min venn – hør den sannferdiges røst!

Hårbånd skinte i gull og rødt mellom flettenes vakre
felter av nattsvart glans; kronet mitt hode med lys.
Nå, i min livshøst feller jeg håret, som trærne sin løvpyrd.
Slik går sangen, min venn – hør den sannferdiges røst!

Formfullendte som kunstneres strek-ornamenter på silke
voktet de knivsmale bryn ansiktets blekgylne hud.
Nå, i mitt oldingefjes, er de skrukkete, glisne og slappe.
Slik går sangen, min venn – hør den sannferdiges røst!

Mørk ild glødet, og gylne juvel-lyn funklet og lekte
solblidt, stolt, i mitt blikk; øyenes bunnløse tjern.
Halvblind går jeg nå. Mine øyne er glansløse, matte.
Slik går sangen, min venn – hør den sannferdiges røst!

Nesens forhøyning var myk. Som en lav ås pryder et landskap,
øket den ansiktets glans – å, hvor min nese var skjønn!
Nå er den krumbøyd, steil som en fjellpynt gribbene bor på.
Slik går sangen, min venn – hør den sannferdiges røst!

Ørene mine var vakre – ja, hvert av dem som et smykke
smidd av en gullsmeds hånd, velformet, fint siselert.
Nå, i min livshøst, henger de rynkete flippene tunge.
Slik går sangen, min venn – hør den sannferdiges røst!

Kronblad-hvitt; magnolia-hvitt var lyset som strålte
klart fra mitt solblanke smil; tenneses elfenbensborg.
Nå står brungrå tannstubb-ruiner i oldingekjeften.
Slik går sangen, min venn – hør den sannferdiges røst!

Jeg sang vakkert og rent i min ungdom. Stemmen min trillet,
trollbandt, bergtok, klang søtt som fra nattergal-nebb.
Sprukken er stemmen min nå. Svakt, snublende lyder min tale.
Slik går sangen, min venn – hør den sannferdiges røst!

Høyreist, stolt som gasellenes; sivsmal, smekker og yndig
kneiste min hals. Delikat, perlemorshvit var dens hud.

År gikk. Langsomt trakk deres tyngde mitt ansikt mot jorden.
Slik går sangen, min venn – hør den sannferdiges røst!

Før, i min ungdom, var mine armer som veldreide søyler.
Fast hud – glatt som polert, oljet og duftende tre –
var deres pryde. Nå er de som tørre og livløse kvister.
Slik går sangen, min venn – hør den sannferdiges røst!

Rødt gull fremhevet skjønnheten i mine smidige fingre,
før, i min ungdomstid ... hvor min berøring var lett!
Nå er fingrene stive og ru, lik krokete røtter.
Slik går sangen, min venn – hør den sannferdiges røst!

Brystene mine var før lik runde og fullmodne frukter,
struttende stramme av saft – høyt var de verdsatt og prist!
Hvert av dem ble lik en vannløs skinnsekk, skrukket av alder.
Slik går sangen, min venn – hør den sannferdiges røst!

Kroppen min strålte som dekket av bladgull: Glatt var den, velstelt,
attråverdig og skjønn – før, i min ungpiketid.
Nå har alderen merket min hud med sitt nettverk av rynker.
Slik går sangen, min venn – hør den sannferdiges røst!

Smekre var lårene mine – lik slangenes buktende kropper
var de, i kraftfull spenst, skjønnhet og dansende lek.
Nå, i min livshøst ligner de rør av brunvissen bambus.
Slik går sangen, min venn – hør den sannferdiges røst!

Gullbånd, ringlende smykker til pryde, bar leggene mine –
anklene óg: Hvert skritt spredde den fineste klang.
Nå er leggene magre og veike som stilker av sesam.
Slik går sangen, min venn – hør den sannferdiges røst!

Føttene mine var ørsmå, bomullsbløte og lette.
Lydløs var deres dans – før, i min ungpiketid.
Nå er føttene fulle av sår – ru, sprukne og trette.
Slik går sangen, min venn – hør den sannferdiges røst!

Stor var min skjønnhet! Ja, slik var kroppen min før, i min ungdom.
se nå mitt oldinge-skall – plaget, forfallent og stygt
er det et hus, der murpussen smuldrer og veggene faller.
Slik går sangen, min venn – hør den sannferdiges røst!

Slik brukte Ambapali seg selv som eksempel på alle tings forgjengelighet.
Dette førte henne til videre refleksjoner over hvordan alle ting innebærer li-
delse, og at alle ting er ikke-selv. Dette brukte hun som grunnlag for intens inn-

siktsmeditasjon og gikk deretter raskt gjennom alle stadiene frem til å bli en ærverdig. Da hun senere så tilbake på det hun hadde oppnådd, sa hun frem de samme versene igjen med dyp og inderlig følelse.

Fra Ambapali, Therigathatthakatha 66

Lykken i livet

66. Et godt liv

En gang kom borgeren Anathapindika bort til Mesteren, hilste høflig på ham og satte seg ned. Mesteren sa til ham:

“Det finnes fire verdslige gleder som en vanlig legmann kan være så heldig å nyte godt av fra tid til annen. Hvilke fire? Det er gleden over rettmessig velstand, gleden over å kunne gjøre godt, gleden over å være gjeldfri og gleden over å leve et godt liv.

Hva er gleden over rettmessig velstand? Hvis du har kommet til velstand gjennom flid og hardt arbeid, med eget slit og egen svette, uten å benytte deg av knep eller urettmessige metoder, da kan du glede deg over dette. Dette kan du være glad for.

Hva er gleden over å kunne gjøre godt? Den rikdommen du har vunnet deg rettmessig gjennom eget arbeid, kan du glede deg over selv og bruke til å gjøre gode gjerninger. Dette kan du være glad for.

Hva er gleden over å være gjeldfri? Det er når du ikke har gjeld og ikke skylder noen verken store eller små summer. Dette kan du være glad for.

Hva er gleden over å leve et godt liv? Det er når alle dine handlinger, ord og tanker er gode. Da lever du et godt liv og frydes over det. Dette er altså de fire verdslige gleder som en vanlig legmann kan være så heldig å nyte godt av fra tid til annen.”

Fra *Ananyasutta, Anguttara Nikaya 4, 7, 2 (PTS 2, 69)*

67. Lykke

Lykkelig den som har venner
som hjelper til når det trengs.
Lykkelig den som er vel tilfreds
med det lille han har.
Lykkelig den som har gjort noe godt
når livet går mot sin slutt.
Lykkelig den som kan legge bak seg
alle slags lidelser.

Lykkelig den som kan tjene sin mor
her i verden, og likedan tjene sin far.
Lykkelig den som kan leve som munk
her i verden og leve et edelt liv.

Lykkelig den som gjør godt hele livet
og eier en velgrunnet overbevisning.
Lykkelig den som har vunnet seg innsikt
og aldri mer gjør noe ondt.

Dhammapada 331-333

Samfunnet

68. Den ideelle republikken

Mesteren snudde seg til Ananda og sa:

“Har du hørt at vajjifolket ofte kommer sammen til rådsmøte?”

“Ja, Mester, det har jeg hørt.”

“Så lenge vajjiene kommer ofte sammen til rådsmøte, kan de regne med framgang og ikke tilbakegang.

Har du hørt at vajjiene samles i enighet, avslutter møtet i enighet og utfører det de har å gjøre i enighet?”

“Ja, Mester, det har jeg hørt.”

“Så lenge vajjiene samles i enighet, avslutter møtet i enighet og utfører det de har å gjøre i enighet, kan de regne med framgang og ikke tilbakegang.

Har du hørt at vajjiene ikke bryter sine egne vedtak, at de ikke gjør noe som strir mot sine egne vedtak, og at de opptrer i samsvar med sine egne lover og tradisjoner?”

“Ja, Mester, det har jeg hørt.”

“Så lenge vajjiene ikke bryter sine egne vedtak, så lenge de ikke gjør noe som strir mot sine egne vedtak og så lenge de opptrer i samsvar med sine egne lover og tradisjoner, kan de regne med framgang og ikke tilbakegang.

Har du hørt at vajjiene hedrer, ærer, respekterer og høyakter sine eldre og mener de er verd å lytte til?”

“Ja, Mester, det har jeg hørt.”

“Så lenge vajjiene hedrer, ærer, respekter og høyakter sin eldre og mener de er verd å lytte til, kan de regne med framgang og ikke tilbakegang.

Har du hørt at vajjiene ikke utsetter sine kvinner og døtre for vold eller tvangsekteskap?”

“Ja, Mester, det har jeg hørt.”

“Så lenge vajjiene ikke utsetter sine kvinner og døtre for vold eller tvangsekteskap, kan de regne med framgang og ikke tilbakegang.

Har du hørt at vajjiene hedrer, ærer, respekterer og høyakter sine gamle helligdommer og ikke unnlater å gi dem de ofringene de tradisjonelt har fått?”

“Ja, Mester, det har jeg hørt.”

“Så lenge vajjiene hedrer, ærer, respekterer og høyakter sine gamle helligdommer og ikke unnlater å gi dem de ofringene de tradisjonelt har fått, kan de regne med framgang og ikke tilbakegang.

Har du hørt at vajjiene gir ærverdige all rettmessig beskyttelse og vern, slik at ærverdige utenfra gjerne kommer dit og ærverdige som finnes i riket, kan ha det godt?”

“Ja, Mester, det har jeg hørt.”

“Så lenge vajjiene gir ærverdige all rettmessig beskyttelse og vern, slik at ærverdige utenfra gjerne kommer dit og ærverdige som finnes i riket, kan ha det godt, kan de regne med framgang og ikke tilbakegang.”

Fra *Mahaparinibbanasutta*, *Digha Nikaya 16*

69. Hvordan bør en konge oppføre seg?

“Hva er edel handlemåte for en storkonge, Herre?”

“Du bør basere deg på det som er rett og riktig, hedre, respektere, ære og høyakte retten og ikke svikte den, gjøre retten til din fane, banner og hersker, sørge for at alle i riket ditt har rettsvern, både soldater, adel, brahmaner og borgere, byfolk og bønder, munk og asketer og dyr og fugler. Ikke la det skje noen urett i landet.

De som er fattige i riket ditt, skal du gi økonomisk hjelp.

Filosof og brahmaner i riket ditt som gir avkall på hovmod og tankeløshet og vier seg til toleranse og vennlighet, som disiplinerer seg selv og mestrer seg selv og får sine lidenskaper til å falle til ro, bør du besøke fra tid til annen og snakke med dem og spørre hva som er sunt og hva som er usunt, hva som er godt og hva som er dårlig, hva som bør gjøres og hva som ikke bør gjøres, hvilke av dine handlinger som fører til langvarig skade og smerte, og hva du kan gjøre slik at resultatet kan bli langvarig nytte og glede. Når du har hørt hva de har å si, kan du unngå å gjøre det som er usunt og heller gjøre det som er sunt.

Dette er edel handlemåte for en storkonge.”

Fra *Cakkavattisihanadasutta*, *Digha Nikaya 26*

70. Lederens ansvar

Hvis gammeloksen skjener ut
når kuene skal krysse elven,
da skjener alle ut
og følger i lederens spor.
Slik er det også med oss mennesker.
Hvis den som regnes som den beste,
går på gale veier,
så følger de andre hans eksempel.
Hvis kongen er urettvis,
har hele riket det vondt.

Hvis gammeloksen holder kursen
når kuene skal krysse elven,
da holder alle kursen
og følger i lederens spor.

Slik er det også med oss mennesker.
Hvis den som regnes som den beste,
går den rette vei,
så følger de andre hans eksempel.
Hvis kongen er rettvis,
har hele riket det godt.

Fra *Adhammikasutta, Anguttara Nikaya 4, 7, 10 (PTS 2, 74)*

71. Er noen bedre enn andre på grunn av klasse, hudfarge eller rikdom?

Mesteren sa:

“Jeg sier ikke at noen er bedre bare fordi de er født i en overklassefamilie. Men jeg sier heller ikke at noen er dårligere bare fordi de er født i en overklassefamilie. Jeg sier ikke at noen er bedre bare fordi de har den eller den hudfargen, men heller ikke at de er dårligere. Jeg sier ikke at noen er bedre bare fordi de har mye penger, men heller ikke at de er dårligere.

Det hender at noen som er født i en overklassefamilie, dreper, stjeler, begår seksuelle overtredelser, lyver, baktaler, sårer andre med ordene sine, farer med tankeløst prat, er grådige, hatefulle og har feilaktige oppfatninger. Derfor mener jeg at de ikke er bedre enn andre. Men det hender også at noen som er født i en overklassefamilie, lar være å drepe, stjele eller begå seksuelle overtredelser, at de lar være å lyve, baktale, såre andre med ordene sine og fare med tankeløst prat, at de verken er grådige, hatefulle eller har feilaktige oppfatninger. Derfor mener jeg at de ikke er verre enn andre.

Det hender også at de som har den eller den hudfargen eller har mye penger, begår alle disse dårlige handlingene. Derfor mener jeg at de ikke er bedre enn andre. Men det hender også at de avstår fra dem, og derfor mener jeg at de ikke er verre enn andre.”

Fra *Esukarisutta, Majjhima Nikaya 96*

72. Menneskene er ikke forskjellige fra fødselen av

Slik har jeg hørt det:

En gang var Mesteren i Icchanangalalunden ved Icchanangala. På den tiden var det mange rike og berømte brahmaner der, blant andre Canki, Tarukkha, Pokkharasati, Janussoni og Todeyya.

To unge brahmaner, Vasettha og Bharadvaja, var ute og spaserte og snakket sammen, og de kom til å diskutere hva det er som gjør en person til brahman.

Bharadvaja sa at en brahman er en som er av ren og ubesudlet avstamning gjennom syv generasjoner både på mors- og farsiden.

Vasettha hevdet at en brahman er en som har god moral og kjenner tradisjonene.

Ingen av dem klarte å overbevise den andre. Derfor sa Vasettha:

“Filosofen Gotama, som selv er av sakya-slekt og som har gått ut fra sakya-ætten, bor i Icchanagalalunden for tiden. Og denne Mester Gotama går det følgende lovord om: ‘Han er en ærverdig Mester som har våknet fullt og helt ved egen hjelp. Han har fullkommen kunnskap og levemåte, han er lykkelig, han er en som kjenner verden, – en uforlignelig trener for folk som kan trenes, – guders og menneskers lærer, en våken Mester.’ Kom, så gå vi til Gotama og spør ham om denne saken og hører hva han har å si om den.”

“Ja, det gjør vi,” svarte Bharadvaja.

Dermed gikk de til Icchanagalalunden og hilste høflig på Mesteren. De snakket vennlig sammen en stund og satte seg så ned ved siden av ham. Så sa Vasettha:

“Vi er begge lærde og anerkjente, og vi kjenner de tre vedaene. Jeg er elev av Pokkarasati, og han er elev av Tarukkha.

Vi kjenner vedaene ut og inn og kan analysere dem slik vi har lært. Men nå er vi uenige om hva som gjør en person til brahman, Gotama.

Saken er den, du seende, at Bharadvaja sier at man blir født som brahman, men jeg sier at man blir brahman ut fra sine handlinger.

Ingen av oss klarer å overbevise den andre om hva som er riktig. Derfor har vi kommet for å spørre deg, Mester,

du som er berømt for å være en fullkomment oppvåknet. Folk hilser deg med respekt, slik de hilser fullmånen. Derfor spør vi deg, Gotama, du som ser så klart: Er det fødsel eller gjerninger som gjør en person til brahman?

Forklar det for oss som ikke vet dette, så vi kan vite hvem som er brahman.”

Mesteren svarte:

“Det skal jeg forklare for dere, trinnvis og i samsvar med fakta. Alle levende vesener inndeles i forskjellige arter alt etter fødsel.

Dere vet forskjell på gras og trær, selv om de ikke vet det selv. De er født med hver sine kjennetegn og tilhører forskjellige arter.

Se deretter på biller, maur og andre insekter. De er født med hver sine kjennetegn og tilhører forskjellige arter.

Så har vi dyr med føtter og dyr som kryper på sin lange buk. De er født med hver sine kjennetegn og tilhører forskjellige arter.

Deretter kan vi ta fiskene. De er født i vannet og lever sitt liv der.
De er født med hver sine kjennetegn og tilhører forskjellige arter.

Så har vi fuglene, alle med vinger som ferdes i lufta.
De er født med hver sine kjennetegn og tilhører forskjellige arter.

Vi ser forskjell på disse artene fordi de har forskjellige kjennetegn.
Slik er det ikke med menneskene. De er ikke født med slike forskjeller

verken på hår eller hodeform, verken på øre eller øyne,
munn eller nese, lepper, øyenbryn, hals, hofter, mage eller rygg,

og heller ikke på baken, bryst, kjønnsorganer,
ikke på hender og føtter, fingre og negler, legger eller lår,
og heller ikke på farge eller stemme finnes det slike forskjeller
at vi kan snakke om flere forskjellige arter.

Blant mennesker finne det ikke slike markante forskjeller på kroppen.
Forskjellene mellom mennesker ligger bare i navn og tittel.

Den som lever av å passe sitt kveg, Vasettha,
han kaller vi bonde, og ikke brahman.

Den som lever av sitt håndverk, Vasettha,
han kaller vi håndverker, og ikke brahman.

Den som lever av handel, Vasettha,
han kaller vi kjøpmann, og ikke brahman.

Den som lever i tjeneste hos en annen, Vasettha,
han kaller vi tjener, og ikke brahman.

Den som lever av å stjele, Vasettha,
han kaller vi tyv, og ikke brahman.

Den som lever som bueskytter, Vasettha,
han kaller vi soldat, og ikke brahman.

Den som lever av å foreta ofringer, Vasettha,
han kaller vi offerprest, og ikke brahman.

Den som lever av skatteinntekter fra by og land,
han kaller vi konge, og ikke brahman.

Jeg kaller ikke noen for brahman bare på grunn av hans fødsel.

Eier han noe, blir han hovmodig.
Den som er eiendomsløs og kravløs, han vil jeg kalle en brahman.

Den som har sprenget alle bindinger uten å skjelve, og brutt alle bånd,
og kastet åket fra seg, han vil jeg kalle en brahman.

Den som har våknet og løftet bort bommen og skåret av remmer og
bånd,
og dessuten kastet bort bisset og tjør, han vil jeg kalle en brahman.

Den som rolig holder ut skjellsord, fengsel og pryl selv om han er
uskyldig –
tålmodighet er hans styrke og forsvar – han vil jeg kalle en brahman.

Den som er godlynt, nøysom og kravløs, med gode vaner og selvdisiplin,
han bærer nå sitt siste legeme – han vil jeg kalle en brahman.

Den som ikke blir hengende ved sansenyttelser mer enn vann på et
lotusblad,
eller et lite sennepsfrø ytterst på nålespissen – han vil jeg kalle en
brahman.

Den som kjenner til her og nå hvordan hans lidelser kan bringes til
opphør,
som har lagt fra seg byrden og kastet åket – han vil jeg kalle en brahman.

Den som er vis og har dyp forståelse og vet hva som er veien og ikke
veien,
og som har oppnådd det høyeste mål – han vil jeg kalle en brahman.

Den som ikke søker omgang verken med borgere eller asketer,
som vandrer i hjemløsheten med små krav – han vil jeg kalle en
brahman.

Den som har sluttet fred med alle levende vesener, sterke som svake,
og verken straffer eller dreper – han vil jeg kalle en brahman.

Vennlig blant de fiendtlige, fredelig blant de voldsomme,
uten grådighet blant de grådige – han vil jeg kalle en brahman.

Hat og begjær, hykleri og overmøt – alt dette faller bort fra ham
som sennepsfrøet fra nålespissen – han vil jeg kalle en brahman.

Den som ytrer milde ord som er opplysende og sanne,
og ikke taler hardt til noen – han vil jeg kalle en brahman.

Den her i verden som ikke tar noe som ikke blir ham gitt,
langt eller kort, stygt eller vakkert, stort eller smått – han vil jeg kalle en
brahman.

Den som ikke har noen forhåpninger verken om denne verden eller den
neste,
som har lagt bort forhåpningene og kastet åket – han vil jeg kalle en
brahman.

Den som ikke har noen begjær og har overvunnet sin uvisshet, som har
nådd fram
til det udødelige og lar det omslutte seg helt – han vil jeg kalle en
brahman.

Den som fullstendig har overskredet det godes og det ondes begrensning,
sorgløs, ren og uten feil – han vil jeg kalle en brahman.

Den som er liksom månen, ren og klar, stille og lys,
som har slukket all nytelseslyst i seg selv – han vil jeg kalle en brahman.

Den som har vandret gjennom denne farlige hengemyr
og dette illusoriske kretsløp, og er kommet over til den andre siden;
som mediterer, uten krav eller uvisshet,
som har fridd seg fra bindinger og oppnådd nibbana – han vil jeg kalle
en brahman

Den som har fridd seg fra nytelseslysten og vandrer omkring som en
hjemløs munk
og har slukket all nytelseslyst i sitt indre – han vil jeg kalle en brahman.

Den som har kastet hvert menneskelig bånd og lagt alle himmelske bånd
bak seg,
han har brutt alle lenker og åk – han vil jeg kalle en brahman.

Den som verken liker eller ikke liker, men er sval og lidenskapsløs,
han er den verdensbeseirende helt – han vil jeg kalle en brahman.

Den som har sett hvordan alt som lever, blir født og dør,
som er lykkelig, våken og fri – han vil jeg kalle en brahman..

Verken guder, gandhabbaer eller mennesker kan følge den fullkomnes
vei –
han som har fridd seg fra sinnets urenheter – han vil jeg kalle en
brahman.

Han som verken binder seg til fortid, nåtid eller framtid,
som ikke griper etter noe som helst – han vil jeg kalle en brahman.

Helten, den sterke og edle, den vise og seierrike,
beskjeden, fullært og oppvåknet – han vil jeg kalle en brahman

Den som kjenner sin fortid og er kjent med himmel og helvete,
som har nådd fram til fødslenes slutt – han vil jeg kalle en brahman.

Navn og ætt er betegnelser som menneskene har laget.
De har blitt til gjennom sedvane og på forskjellige måter.

Opp gjennom tiden har uvitende laget seg en forestilling
om at man er brahman i kraft av sin fødsel.

Men man er verken brahman eller noe annet enn brahman
i kraft av sin fødsel.

Gjennom egne gjerninger er man brahman.
Gjennom egne gjerninger er man noe annet enn brahman.

Gjennom egne gjerninger er man bonde eller håndverker.
Gjennom egne gjerninger er man handelsmann eller tjener.

Gjennom egne gjerninger er man tyv eller soldat.
Gjennom egne gjerninger er man offerprest eller konge.

De vise betrakter gjerningene slik de virkelig er.
Den som forstår årsak og virkning, ser den betingede tilblivelsen.

Gjerninger styrer verden, gjerninger styrer slektenes gang.
Folk er knyttet til sine gjerninger slik hjulet er festet til akselen.

Brahman blir man ved iherdig innsats, ved å føre et opphøyet liv,
ved å foredle seg selv blir man den beste brahman.

Den som har trefoldig kunnskap, som har funnet fred og gjort slutt på ny
tilblivelse,
han er som Brahma og Sakka! Det skal du vite, Vasettha!”

Da Mesteren hadde sagt dette, utbrøt de unge brahmanene Vasettha og Bha-
radvaja:

“Utmerket, Mester, utmerket! Det er som å rette opp det som var blitt veltet,
eller som å åpenbare det som var skjult. Det er som å vise veien til en som var
gått vill, eller som å bære lys inn i mørket, slik at den som har øyne kan se det

som er der. Nettopp slik har du forklart sannheten på mange måter, Mester. Nå tar vi tilflukt i deg, Mester, i Dhamma og i Sangha. Vær så snill å regne oss som legvenner, Mester, som har tatt tilflukt fra i dag av og så lenge vi lever.”

Vasetthasutta, Majjhima Nikaya 98

73. Om gjerrighet

“Når jeg sier at slag og hogg, kjefting og krangel, sladder og løgn og alle slags usunne handlinger og tilstander kommer av at man ikke vil dele med andre, skal dette forstås på følgende vis. Hvis vi overhodet ikke hadde følt denne trangten til ikke å dele med andre, hvis denne ikke hadde gjort seg gjeldende i noen som helst, på noen måte eller på noe som helst sted, hvis det hadde blitt helt slutt på den, ville det da ha blitt slag og hogg, kjefting og krangel, sladder og løgn og alle slags onde handlinger og tilstander?”

“Nei, Mester.”

“Nettopp, Ananda. Derfor er det slik at slag og hogg, kjefting og krangel, sladder og løgn og alle slags onde handlinger og tilstander kommer av at vi ikke vil dele med andre.

Når jeg sier at vi ikke vil dele med andre fordi vi er gjerrige, skal dette forstås på følgende vis. Hvis ingen hadde vært gjerrige noen gang, på noen måte eller på noe sted, hvis det hadde blitt helt slutt på gjerrigheten, ville vi da ha tviholdt på vårt eget og nektet å dele med andre?”

“Nei, Mester.”

“Nettopp, Ananda. Derfor er det gjerrighet som fører til at vi ikke vil dele med andre.

Når jeg sier at gjerrigheten kommer av eiendomsfølelse, skal dette forstås på følgende vis. Hvis ingen noen gang, til noen tid eller på noe sted hadde hatt eiendomsfølelse, hvis eiendomsfølelsen var helt borte, ville det da ha oppstått noen gjerrighet?”

“Nei, Mester.”

“Nettopp, Ananda. Derfor er det eiendomsfølelsen som gir opphav til gjerrighet.

Når jeg sier at eiendomsfølelsen kommer av at man binder seg til tingene, skal dette forstås på følgende vis. Hvis ingen noen gang, til noen tid eller på noe sted hadde bundet seg til tingene, hvis disse bindingene ble helt borte, ville det da ha oppstått noen eiendomsfølelse?”

“Nei, Mester.”

“Nettopp, Ananda. Derfor kommer eiendomsfølelsen av at vi binder oss til tingene.

Når jeg sier at disse bindingene kommer av eiertrang, skal dette forstås på følgende vis. Hvis ingen noen gang, til noen tid eller på noe sted hadde følt eiertrang, hvis denne var blitt helt borte, ville vi da ha bundet oss til tingene?”

“Nei, Mester.”

“Nettopp, Ananda. Derfor er det slik at vi binder oss til tingene fordi vi føler eiertrang.

Når jeg sier at denne eiertrangen kommer av at vi har en følelse av forskjell på egen og andres eiendom, skal dette forstås på følgende vis. Hvis ingen noen gang, til noen tid eller på noe sted hadde fått en følelse av forskjell på egen og andres eiendom, hvis dette var blitt helt borte, ville vi da ha følt noen eiertrang?”

“Nei, Mester.”

“Nettopp, Ananda. Derfor kjenner vi eiertrang fordi vi har en følelse av forskjell på egen og andres eiendom.”

Fra Mahanidanasutta, Digha Nikaya 15

74. Om å forebygge kriminalitet

Det var en gang en konge som het Storrike. Han var rik og hadde store eiendommer og stor formue. Mye gull og sølv eide han, og alle slags vakre ting. Han hadde så mye rikdom og så mye korn at skattkamre og kornlagre var sprekkfulle. Så en dag tenkte kongen: “Nå som jeg har erobret hele jorda og hersker over den, har jeg vunnet meg store verdslige rikdommer. Kanskje jeg nå skulle holde en stor ofring, som kunne bli meg til langvarig glede og nytte?”

Han sendte bud på ypperstepresten sin, fortalte hva han hadde i tankene og la til:

“Jeg vil gjerne holde en stor ofring, brahman. Si meg hva jeg skal gjøre, så det kan bli meg til langvarig glede og nytte.”

Ypperstepresten sa:

“Det skjer alt for mange forbrytelser i landet, herre konge. Vi hører om ran og overfall både langs landeveiene, i landsbyer og i både store og små byer. Det ville være galt om du skulle legge nye skatter på et land som er så herjet og plaget av ran og plyndring, herre konge. Kanskje du tror du kan få slutt på ran og plyndring ved harde straffetiltak som henrettelser, arrestasjoner, bøter og landsforvisninger, herre konge, men dette er ikke noen god metode. Dreper du noen, vil de etterlatte fortsette å herje riket.

Men det finnes en annen metode til å bremse ran og plyndring, herre konge. La de som driver med jordbruk og kvegdrift i riket ditt få forsyninger av frø og mat. La de som driver forretninger i riket ditt få tilgang på kapital, og la de som arbeider i statens tjeneste få mat og lønn, herre konge. Da vil alle bli opptatt med arbeidet sitt. Ingen vil herje riket ditt, herre konge, og skatteinntektene vil øke. Landet blir trygt og fredelig, og det vil bli slutt på ran og plyndring. Folk kommer til å stråle av glede og danse omkring med barna på armen. Ja, jeg skulle ikke tro at noen vil trenge å låse døra en gang.”

Kong Storrike fulgte yppersteprestens råd. Landbruket fikk støtte, næringslivet fikk tilgang på kapital og de statsansatte fikk mat og lønn. Folk ble opptatt med arbeidet sitt. Ingen herjet riket lenger, og skatteinntektene gikk opp. Landet ble trygt og fredelig, og det ble slutt på ran og plyndring. Folk strålte av glede og danset omkring med barna på armen, og ingen trengte å låse døra.

Fra Kutadantasutta, Digha Nikaya 5

75. Rikdom og løgner

En gang Mesteren var i Savatthi, kom kong Pasenadi av Kosala på besøk. Han satte seg ned ved siden av Mesteren og sa:

“Jeg kommer nettopp fra et rettsmøte, Mester. Da så jeg rike adelsmenn, rike brahmaner og rike borgere sitte der. Og enda så rike og velstående de er, enda så mye gods, gull, sølv og alle slags materielle goder som de har, så sitter de og lyver bevisst bare for å oppnå egen vinning, egne fordeler og egne nytelser. Da syntes jeg at jeg hadde fått nok av rettstvister, Mester! Så nå vet du hva jeg synes om slike ting, kjære venn.”

“Du har rett, store konge, slik er det. Når rike adelsmenn, rike brahmaner og rike borgere sitter og lyver bevisst bare for å oppnå egen vinning, egne fordeler og egne nytelser, fører dette til skade og lidelse for dem selv i lang tid framover.”

Og Mesteren fortsatte med disse versene:

“De som beruser seg
i rikdom og nytelser
grådige
ligger de under for
nytelserlysten
våkner ikke opp
ser ingen farer –

fanges som fisken
i garnet

bittert får de det siden
vonde frukter å høste.”

Addakaranasutta, Samyutta Nikaya 1, 3, 7 (PTS1, 74)

76. Rettmessig rikdom

Den som samler seg rikdom på rettmessig vis og uten å bruke vold, kan ha glede og nytte av den selv, og han kan dele med andre og bruke den til å gjøre gode gjerninger. Hvis han ikke er grådig, ikke lar seg beruse av rikdommen og ikke tviholder på den, men ser farene ved den og er forberedt på å gi slipp på den, kan han trygt glede seg over den. Da fortjener han ros på fire punkter.

Hvilke fire?

Det første han kan roses for, er at han har samlet rikdommen på rettmessig vis og uten å bruke vold. Det andre er at han har glede og nytte av den selv. Det tredje er at han deler med andre og bruker den til å gjøre gode gjerninger. Og det fjerde er at han verken er grådig, lar seg beruse av den eller tviholder på den, men ser farene ved den og er forberedt på å slippe taket i den, slik at han da trygt kan glede seg over den. Disse fire punktene fortjener han ros for.

Fra Rasiyasutta, Samyutta Nikaya 4, 8, 12 (PTS 4, 336)

77. Bruk rikdommen med fornuft

En dag i Savatthi kom kong Pasenadi på besøk til Mesteren ved middagstid.

“Hvorfor kommer du på denne tiden av dagen, konge?” spurte Mesteren.

“En meget rik mann her i byen er nettopp død,” svarte kongen. “Han døde barnløs, og jeg har nettopp sørget for at hele formuen hans blir overført til slottet. Åtte millioner i gull, for ikke å snakke om alt sølvet! Men vet du hva denne millionæren pleide å spise? Sur velling fra i går! Han pleide å gå kledd i en loslitt kappe av hamp, og skulle han ut og reise, kjørte han bare i en råttten, gammel vogn med løvtak!”

“Ja, slik er det, konge. En gjerrig mann som har fått store rikdommer, bruker dem verken til glede for seg selv eller sine foreldre. Han bruker dem ikke til å glede kone og barn, tjenere og ansatte, venner og kolleger, og heller ikke til å glede filosofer og brahmaner, noe som kan stimulere til åndelig vekst og sikre ham en god framtid. Rikdommene hans blir ikke til nytte for noen, og før han vet ordet av det, blir de inndratt av konger eller røvere, ødelagt av ild eller flom eller overført til arvinger han ikke er glad i. Når rikdommen ikke blir brukt med fornuft, blir den ikke til nytte for noen, men går til spille, konge.

Det er som en vakker og fredelig innsjø med krystallklart og kjølig vann og innbydende strender som ligger langt ute i uveisomme strøk, konge. Ingen kommer og drikker av den, henter vann derfra, bader i den eller får brukt den på noe som helst vis. Slik er det også med rikdommene som ikke blir brukt med fornuft.

Men når en gavmild mann kommer til stor rikdom, konge, da bruker han den til nytte og glede for seg selv og sine foreldre, for kone og barn, tjenestefolk og ansatte, venner og kolleger, og han gir gaver til filosofer og brahmaner, noe som stimulerer til åndelig vekst og sikrer ham en god framtid. Han bruker rikdommen med fornuft, og den blir ikke inndratt av konger eller røvere, ødelagt av ild eller flom eller overført til arvinger han ikke er glad i. Dette er fornuftig bruk av rikdom og ikke sløsing, konge.

Det er som en vakker og fredelig innsjø med krystallklart og kjølig vann og innbydende strender som ligger i nærheten av en by eller en landsby, konge. Folk kommer og drikker av den, henter vann derfra og bader i den og har stor nytte og glede av den. Slik er det også med rikdommene som blir brukt med fornuft.”

Fra Pathamaaputtakasutta, Samyutta Nikaya 1, 3, 2, 9 (PTS 1, 89)

78. Buddha forhindrer krig

Buddha var fra byen Kapilavatthu. I denne byen bodde sakyane, som var Buddhas slektninger. Mellom Kapilavatthu og nabobyen Koliyanagara rant en elv som het Rohini. Sakyane og koliyaene hadde samarbeidet om å bygge en demning over denne elven, for å få vann til kornet på jordene sine. Men en sommer ble det så varmt og tørt i været at kornet sto og visnet ute på åkrene. Så var det noen gårdsgutter fra Kapilavatthu som traff noen gårdsgutter fra Koliyanagara, og de begynte å krangle om vannet i denne dammen:

“Det er ikke vann nok her til å vanne åkrene på begge sider. Det er bare vann nok til at vårt korn kan bli modent, så la oss få dette vannet!”

De andre svarte:

“Så dere skal spise dere gode og mette? Men om vi kommer på døra hos dere med sekker fulle av penger, gull og edelsteiner, så vil dere nok ikke dele maten med oss! Nei, dette vannet er bare nok til vårt eget korn, så la oss få det!”

“Vi gir det ikke fra oss!”

“Ikke vi heller!”

Krangelen ble hissigere og hissigere, og plutselig var det en som slo til en av de andre. Han slo igjen, flere andre kom løpende til og blandet seg inn i slagsmålet, og slag og fornærmelser haglet fra begge sider.

Da kongene i Kapilavatthu og Koliyanagara fikk høre at folkene deres var blitt slått og fornærmet på det groveste, rustet de seg til krig mot hverandre. På hver side av elven sto det en hær, klar til å gå løs på hverandre.

Buddha fikk se dette og tenkte:

“Hva er det slektningene mine har funnet på? Hvis jeg ikke stanser dem, kommer de til å ta livet av hverandre!”

Så gikk han ut i den grunne elven og stilte seg midt imellom de krigerske partene. Da de fikk se ham der, la de straks våpnene ned og bøyde seg for å hilse på ham.

“Hvorfor vil dere starte en krig mot hverandre, konger?” spurte Buddha.

“Vel, det begynte visst egentlig med en krangel om vannet her i elven,” svarte de.

“Men hva er mest verdt: vann eller menneskeliv?” spurte han.

“Menneskeliv er naturligvis mer verdt,” svarte de.

“Men synes dere da at det er riktig å sløse bort verdifulle menneskeliv bare for dette vannets skyld?” spurte Buddha.

Til dette ble de stående skamfulle og hadde ikke noe svar.

“Hvordan kunne dere finne på noe slikt? Hadde jeg ikke kommet her og stanset dere, ville elven ha blitt rød av blod,” sa Buddha. “Det er bedre å la være å hate hverandre og heller tenke gode og sunne tanker om hverandre og ikke være så grådige.”

Og så sa han fram disse versene:

“Sannelig lever vi lykkelig
uten hat blant de hatefulle.
Midt iblant hatende mennesker

lever vi uten hat.

Sannelig lever vi lykkelig
sunne midt blant de usunne.
Midt iblant usunne mennesker
lever vi her i sunnhet.

Sannelig lever vi lykkelig
uten begjær blant de grådige.
Midt iblant grådige mennesker
lever vi uten begjær.”

Dhammapadatthakatha, 197 – 199

79. Hvorfor blir det krig når alle vil ha fred?

Sakka, gudenes konge, stilte et spørsmål til Mesteren:

“Både guder, mennesker, asuraer, nagaer og andre vesener vil helst leve i vennskap, fred og fordragelighet. Likevel lever de i uvennskap, hat, kamp og strid. Hva er det som binder dem slik at de ikke oppnår det de ønsker?”

Dette var Sakkas første spørsmål. Mesteren svarte:

“Det er egoisme og grådighet som binder dem til uvennskap, hat, kamp og strid, til tross for at de helst vil leve i vennskap, fred og fordragelighet, Sakka.”

“Ja visst, Mester! Slik er det,” sa Sakka fornøyd. “Nå som du har forklart dette for meg, er jeg ikke forvirret lenger. Men hva er grunnen til denne egoismen og grådigheten, hva kommer den av? Hva må til for at den skal oppstå, og hva må til for at den skal bli borte?”

“Egoismen og grådigheten kommer av at vi liker noen ting og misliker andre ting. Dette er årsaken til egoisme og grådighet. Hvis vi liker og misliker, oppstår egoisme og grådighet. Hvis vi verken liker eller misliker, forsvinner egoismen og grådigheten.”

“Men hva er grunnen til at vi liker og misliker, hva kommer dette av? Hva må til for at det skal oppstå og hva må til for at det skal ta slutt?”

“Det er begjæret som er grunnen til at vi liker og misliker det ene og det andre. Hvis begjæret tar slutt, blir det også slutt på å like og mislike.”

“Men hva er årsaken til begjær, hva kommer dette av? Hva må til for at det skal oppstå, og hva må til for at det skal stoppe?”

“Det er tanker som er årsaken til begjæret. Hvis tanken stopper, stopper begjæret.”

“Men hva er årsaken til tanker, hva kommer de av? Hva må til for at de skal oppstå, og hva må til for at de skal stoppe?”

“Det er begrepsdannelse som er årsaken til tanker. Hvis begrepsdannelsen stopper, stopper også tankene.”

“Men hva er årsaken til begrepsdannelse, hva kommer det av? Hva må til for at den skal oppstå og hva må til for at den skal stoppe?”

“Det finnes to slags glede, Sakka, glede vi bør unne oss og glede vi bør unngå. Det finnes to slags sorg, sorg vi bør ta med oss og sorg vi bør unngå. Og det finnes to slags sinnsro, sinnsro vi bør unne oss og sinnsro vi bør unngå.

Hvilke gleder er det jeg sier vi bør unngå? Når jeg ser at noen former for glede svekker sunne egenskaper og styrker usunne egenskaper, da er det slike gleder jeg sier vi bør unngå. Hvilke gleder er det jeg sier vi bør unne oss? Når jeg ser at noen former for glede styrker sunne egenskaper og svekker usunne egenskaper, da er det slike gleder jeg sier vi bør unne oss. Og når det gjelder gleder som medfører tenkning sammenlignet med intuitive gleder, er de intuitive best.

Hvilke sorger er det jeg sier vi bør unngå? Når jeg ser at noen former for sorg svekker sunne egenskaper og styrker usunne egenskaper, da er det slike sorger jeg sier vi bør unngå. Hvilke sorger er det jeg sier vi bør unne oss? Når jeg ser at noen former for sorg styrker sunne egenskaper og svekker usunne egenskaper, da er det slike sorger jeg sier vi bør unne oss. Og når det gjelder sorger som medfører tenkning sammenlignet med intuitive sorger, er de intuitive best.

Og hvilke former for sinnsro er det jeg sier vi bør unngå? Når jeg ser at noen former for sinnsro svekker sunne egenskaper og styrker usunne egenskaper, da er det slik sinnsro jeg sier vi bør unngå. Hvilke former for sinnsro er det jeg sier vi bør unne oss? Når jeg ser at noen former for sinnsro styrker sunne egenskaper og svekker usunne egenskaper, da er det slik sinnsro jeg sier vi bør unne oss. Og når det gjelder sinnsro som medfører tenkning sammenlignet med intuitiv sinnsro, er den intuitive best.”

Fra Sakkapañhasutta, Digha Nikaya 21

80. Etiske krav til politikere

Slik har jeg hørt det.

En gang var Mesteren i Khomadussa, en av sakyænes byer. En morgen som han hadde kledd på seg, tatt kappe og bolle og gitt seg i vei inn mot byen for å få mat, satt byens borgere og brahmaner i byrådsmøte og behandlet en eller annen sak. Det kom noen spredte regndråper, og Mesteren la kursen mot byråds-hallen. Da de som satt i møtet fikk se at han kom, sa de:

“Der har vi jammen enda en av disse snaurakede kvasifilosofene! Hva vet vel slike folk om politikk?”

Mesteren svarte med dette verset:

“Du kan ikke være politiker
hvis du ikke har fred i deg selv,
for da kan du ikke være rettvis.
Men hvis du kan kvitte deg
med grådighet, hat og dumhet,
da finner du fred i ditt indre –
da først kan du være rettvis!”

Fra Khomadussasutta, Samyutta Nikaya 1, 7, 2, 12 (PTS 1, 184)

81. Om regjeringsmakt

En gang bodde Mesteren i en liten hytte i skogen oppe i skråningen av Himalayafjellene i landet Kosala. Mens han satt der fordypet i sine egne tanker, kom han til å undre seg over følgende:

“Kan det være mulig å ha regjeringsmakt uten å drepe eller straffe, uten å beseire eller beherske, uten å oppleve sorg eller skape sorger for andre?”

Den onde Mara forsto hva Mesteren tenkte på, gikk bort til ham og sa:

“Grip regjeringsmakten, Mester! Du kan regjere rettferdig uten å drepe eller straffe, uten å beseire eller beherske og uten å oppleve sorg eller skape sorger for andre!”

“Hvorfor sier du dette, du onde?”

“Du har utviklet de fire spesielle evner til fullkommenhet og mestrer dem fullt og helt, Mester! Du kunne gjøre hele de veldige Himalayafjellene om til massivt gull, om du ville!”

“Om hele det veldige berget
var av reneste, pureste gull,
så ville det likevel ikke
tilfredsstillende menneskenes begjær.

Den som forstår selve lidelsen
og kjenner dens dypeste grunn,
hvordan skulle vel han føle lengsel
etter sanselighetens rus?

Den som forstår sine bindinger,
vil øve seg til han når frihet.”

“Mesteren har gjennomskuet meg!” tenkte Mara, og trist og nedslått forsvant han i samme stund.

Rajjasutta, Samyutta Nikaya 1, 4, 2, 10 (PTS 1, 116)

Familien

82. Mor og far

Det er to mennesker du aldri kan betale tilbake det de fortjener, og det er mor og far. Ikke engang om du skulle bære mor på den ene skulderen og far på den andre til du ble hundre år, og salve, bade og massere dem og tørke dem for avføring, ville du få betalt dem tilbake det de fortjener. Ikke om du gjorde dem til keisere over hele verden med alle dens skatter, ville du få betalt dem tilbake det de fortjener.

Og hvorfor?

Fordi mor og far gjør så mye for sine barn. De oppdrar dem og gir dem mat og undervisning.

Men den som fører sine foreldre fra uvisshet til overbevisning, som fører dem fra uetisk til etisk livsførsel levemåte, fører dem fra gjerrighet til gavmildhet og fra uforstand til visdom – han betaler til fulle sin gjeld.

Fra *Samacittavagga, Anguttara Nikaya 2, 1, 4 (PTS 1, 62)*

83. Respekt for foreldre

Jeg har hørt at Mesteren, den ærverdige, har sagt:

“De familiene der barna respekterer foreldrene sine, lever sammen med Brahma. De familiene der barna respekterer foreldrene sine, lever sammen med fortidens guder. De familiene der barna respekterer foreldrene sine, lever sammen med fortidens lærere. De familiene der barna respekterer foreldrene sine, lever sammen med mennesker som fortjener den største respekt.

Brahma, fortidens guder, fortidens lærere og mennesker som fortjener den største respekt er her det samme som foreldre. Hvorfor? Fordi foreldrene gjør mye for barna sine. De oppdrar dem, sørger for at de får mat og lærer dem om verden.”

Dette sa Mesteren. Og om denne saken er det sagt at

Foreldrene kalles Brahma og fortidens guder.

Barna bør respektere dem for de har omsorg for sine barn.

Derfor bør den vise hedre dem og vise dem respekt,

gi dem mat og drikke, klær og et sted å bo,

salve og bade dem og vaske deres føtter.

Alle roser den vise som tar seg av sine foreldre,

og etterpå får han det godt i himmelen.

Sabrahmakasutta, Itivuttaka 1, 4, 7 (PTS 109)

84. Mann og hustru

Slik har jeg hørt det:

En gang oppholdt Mesteren seg ved Krokodilleknausen i Bhesakalunden i hjorteparken til bhaggaene. En morgen da han hadde stått opp og kledd på seg, tok han bollen sin og gikk til huset til Nakulapita, og der satte han seg ned på en plass som var gjort klar for ham. Nakulapita og hans hustru Nakulamata hilste høflig på ham og satte seg ned ved siden av ham.

Nakulapita sa:

“Helt fra den gangen da Nakulamata og jeg var unge og nygifte, har jeg aktet og æret henne, og jeg har aldri med vitende og vilje krenket henne i mine tanker, langt mindre i handling. Det vi ønsker, Mester, er å være sammen både nå og i neste liv!”

Og Nakulamata sa:

“Helt fra den gangen da Nakulapita og jeg var unge og nygifte, har jeg aktet og æret ham, og jeg har aldri med vitende og vilje krenket ham i mine tanker, langt mindre i handling. Det vi ønsker, Mester, er å være sammen både nå og i neste liv!”

“Hvis to ektefolk vil være sammen både nå og i neste liv, bør de ha samme overbevisning, følge samme normer for god livsførsel, ha samme evne til å dele og samme visdom. Da vil de kunne være sammen både nå og i neste liv.

Hvis begge har en overbevisning og er omgjengelige
og lever i måtehold i samsvar med læren,
da kan mann og hustru gi
hverandre mange kjærlige ord.

Da vil de få det godt sammen
og leve i fred og fordragelighet.
Når begge lever et etisk liv,
vil ingen kunne kritisere dem..

Når de lever her i samsvar med læren,
og lever etter samme normer,
og frydes i gjensidig kjærighet,
vil de også frydes i himmelen.”

Pathamasamajivisutta, Anguttara Nikaya 4, 6, 5 (PTS 2, 61)

Vennskap

85. Om vennskap

Slik har jeg hørt det:

En gang da Mesteren var sakyænes land, holdt han til i en av byene deres som het Nagaraka. Da gikk Ananda bort til Mesteren, hilste høflig på ham og satte seg ned ved siden av ham. Så sa han:

“Godt vennskap, godt samhold og en vennlig omgangstone utgjør halvparten av det opphøyde liv, Mester.”

“Nei, Ananda. Ikke halve, men hele det opphøyde liv består av godt vennskap, godt samhold og en vennlig omgangstone! En munk som tar vare på godt vennskap, godt samhold og en vennlig omgangstone vil lettere kunne praktisere den åttedelte veien og gjøre framgang i den.

Hvordan gjør han det?

Hvis en munk utvikler rett syn basert på tilbaketrukkethet, lidenskapsløshet og opphør og med sikte på å slippe taket, og deretter utvikler rett beslutning, rett tale, rett handling, rett levevei, rett bestrebelse, rett oppmerksomhet og rett konsentrasjon basert på de samme tingene – da praktiserer han den åttedelte veien og gjør framgang i den mens han tar vare på godt vennskap, godt samhold og en vennlig omgangstone.

Når jeg derfor sier at men hele det opphøyde liv består av godt vennskap, godt samhold og en vennlig omgangstone, er det slik dette skal forstås, Ananda. Det er nettopp fordi jeg viser godt vennskap at levende vesener som er underlagt tilblivelse, forfall, undergang, sorg, klage, smerte, tungsinn og mismot blir befridd fra disse tingene.

Når jeg derfor sier at hele det opphøyde liv består av godt vennskap, godt samhold og en vennlig omgangstone, er det slik dette skal forstås, Ananda.

Upaddhasutta, Samyutta Nikaya 5, 1, 2 (PTS 5, 2)

86. En god venn

Hvis du finner en venn på veien
som er forstandig, klok og god,
bør du slå følge med ham.

Våken og glad til sinns
skal du beseire alle farer.

Dhammapada 328

Om å praktisere Buddhas lære

87. Hell og lykke

Slik har jeg hørt det:

En gang oppholdt Mesteren seg i Anathapindikas park Jetalunden ved Savatthi. Utpå natten kom en gudeskikkelse, omgitt av et stråleskjær som var så kraftig at det ble lyst som dagen i hele Jetalunden. Denne guden gikk bort til Mesteren, hilste ærbødig på ham, og sa:

Mange guder og mennesker
har grublet over hell og lykke,
for mange ønsker seg trygghet –
si meg – hva gir mest hell og lykke?

Hold deg unna uvettige folk,
vær heller sammen med vise,
respekter gode mennesker –
dette gir hell og lykke.

Bo et sted det er godt å leve,
gjør mye godt
så du kan ha god samvittighet –
dette gir hell og lykke.

Lær deg det som er nyttig,
øv deg i selvdisiplin,
si bare det som er sant og godt –
dette gir hell og lykke.

Hjelp din mor og far,
vær glad i kone og barn,
arbeid med slikt som ikke skader noen –
dette gir hell og lykke.

Snakk alltid sant og gi til dem som trenger det,
hjelp slektningene dine,
gjør bare det som er rett og godt –
dette gir hell og lykke.

Hold deg unna alt som er ondt,
ikke bli beruset,
arbeid alltid for sannhet og rett –
dette gir hell og lykke.

Vis respekt og vær beskjeden,
tilfreds og takknemlig,
lytt til visdom av og til –
dette gir hell og lykke.

Vær tålmodig og hør på andre,
snakk med munkene når du kan,
drøft visdommen av og til –
dette gir hell og lykke.

Øv selvkontroll og det opphøyde liv,
forstå de edle sannheter,
virkeliggjør nibbana –
dette gir hell og lykke.

Ikke la deg rive med
av medgang eller motgang –
men behold roen og renheten
og ikke la deg knekke av sorger –
dette gir hell og lykke.

Hvis du greier alt dette,
er det ingen som kan knuse deg.
Du er trygg hvor du går –
dette gir hell og lykke.

Mangalasutta, Khuddakapatha 5

88. Visdom og moral

For visdommen blir lutret av moral, og moralen blir lutret av visdom. Der det er moral er det visdom, og der det er visdom er det moral. Den moralske er vis og den vise er moralsk, og til sammen regnes visdom og moral som det høyeste i verden. For liksom den ene hånden vasker den andre, og den ene foten hjelper den andre, slik blir visdommen lutret av moral, og moralen blir lutret av visdom. Der det er moral er det visdom, og der det er visdom er det moral. Den moralske er vis og den vise er moralsk, og til sammen regnes visdom og moral som det høyeste i verden.

Fra Sonadandasutta, Digha Nikaya 4

89. Visdom, moral og konsentrasjon

Konsentrasjon som bygger på moral gir store frukter og store fordeler. Visdom som bygger på konsentrasjon gir også store frukter og store fordeler, og et sinn som bygger på visdom er i stand til å fri seg helt fra sinnets forurensninger, som er sansenyttelser, lengsel etter ny eksistens, spekulasjoner og uvitenhet.

Fra *Mahaparinibbanasutta, Digha Nikaya 16*

90. Treningens mål

“For noen dager siden kom Sunakkhatta Licchavisønn bort til meg og sa at han kunne se de vakreste guddommelige visjoner som var både henrivende og inntagende, enda han bare har vært hos deg i tre år, Mester. Men han kunne ikke høre vakre guddommelige lyder. Finnes det slike vakre guddommelige lyder som er henrivende og inntagende, enda han ikke kunne høre dem, Mester? Eller finnes de ikke?”

“Det finnes slike vakre guddommelige lyder som er henrivende og inntagende, Mahali. De er ikke uvirkelige.”

“Men hvis de finnes, hvorfor kunne han da ikke høre dem, Mester?”

“Sett nå at en munk opparbeider en ensidig konsentrasjon på å se guddommelige former i øst, syd, vest, nord, på kryss og tvers og rundt omkring, Mahali, – former som er både vakre, henrivende og inntagende, – uten at han samtidig opparbeider evnen til å høre guddommelige lyder. Når han da er i denne konsentrerte tilstanden, ser han nettopp de former som han har konsentrert seg om å se, men han hører ikke disse lydene. Og hvorfor ikke? Jo, nettopp fordi han har konsentrert seg om å se slike former, men ikke om å høre slike lyder.

Hvis derimot denne munken opparbeider en ensidig konsentrasjon på å høre guddommelige lyder fra hvilken som helst retning, Mahali, – lyder som er både vakre, henrivende og inntagende, – uten at han samtidig opparbeider evnen til å se guddommelige former, da hører han nettopp disse lydene som han konsentrerer seg om, men ser ikke noen guddommelige visjoner. Og grunnen er at det er nettopp disse lydene og ikke formene som han har konsentrert seg om.

Men sett nå at denne munken opparbeider en tosidig konsentrasjon på både å se guddommelige former og høre guddommelige lyder fra en hvilken som helst retning, Mahali, – former og lyder som er vakre, henrivende og inntagende. Da vil han i sin konsentrerte tilstand oppleve de vakreste guddommelige syns- og hørselsinntrykk. Og grunnen er at det er nettopp disse han har konsentrert seg om. Dette er grunnen til at Sunakkhatta ikke kunne høre guddommelige lyder, enda de finnes, Mahali.”

“Er det derfor munkene praktiserer det opphøyde liv under din ledelse, Mester, for å oppleve disse konsentrasjonstilstandene?”

“Nei, Mahali, munkene praktiserer ikke det opphøyde liv under min ledelse for å oppleve disse konsentrasjonstilstandene. Det finnes andre ting som er bedre og har større verdi, og det er for å virkeliggjøre disse at munkene praktiserer det opphøyde liv under min ledelse.”

“Men hvilke ting er det som er bedre og har større verdi, som altså munkene trener for å virkeliggjøre?”

“Når en munk har gjort ende på de tre bindingene, blir han en som har gått ut i strømmen. Da er han trygt på vei mot full oppvåkning og kan ikke falle tilbake. Dette er en av de tingene som er bedre og har større verdi, og det er for å virkeliggjøre dette at munkene praktiserer det opphøyde liv under min ledelse.

Og videre, Mahali, når en munk har gjort ende på de tre bindingene og har svekket grådighet, hat og forvirring, blir han en som kommer tilbake bare én gang. Bare én gang kommer han tilbake til denne verden, og da gjør han slutt på lidelsen. Dette er også en av de tingene som er bedre og har større verdi, og det er for å virkeliggjøre dette at munkene praktiserer det opphøyde liv under min ledelse.

Og videre, Mahali, når en munk har gjort ende på de fem bindingene, som holder ham nede, går han inn på et høyere plan. Der gjør han den endelige slutt på all lidelse og faller ikke tilbake fra det han der har oppnådd. Dette er også en av de tingene som er bedre og har større verdi, og det er for å virkeliggjøre dette at munkene praktiserer det opphøyde liv under min ledelse.

Og videre, Mahali, når en munk har gjort ende på forurensningene i sinnet, da innser han selv hvordan visdommen kan gjøre sinnet fritt, og frigjøringen skjer i samme øyeblikk som han innser dette. Og det han har oppnådd, tar han vare på. Dette er også en av de tingene som er bedre og har større verdi, og det er for å virkeliggjøre dette at munkene praktiserer det opphøyde liv under min ledelse.

Dette er altså de tingene som er bedre og har større verdi, og det er for å virkeliggjøre disse at munkene praktiserer det opphøyde liv under min ledelse.”

Fra Mahalisutta, Digha Nikaya 6

91. Frigjøringen er en naturlig prosess

Den som lever et etisk liv, trenger ikke ønske seg god samvittighet, munk. Det er helt naturlig at den som lever et etisk liv, har god samvittighet.

Den som har god samvittighet, trenger ikke ønske seg å være fornøyd. Det er helt naturlig at den som har god samvittighet, er fornøyd.

Den som er fornøyd, trenger ikke ønske seg å bli glad. Det er helt naturlig at den som er fornøyd, blir glad.

Den som er glad, trenger ikke ønske seg ro i kroppen. Det er helt naturlig at den som er glad, finner ro i kroppen.

Den som har ro i kroppen, trenger ikke ønske seg å bli lykkelig. Det er helt naturlig at den som har ro i kroppen, blir lykkelig.

Den som er lykkelig, trenger ikke ønske seg å få samlet tankene. Det er helt naturlig at den som er lykkelig, får samlet tankene.

Den som har samlet tankene, trenger ikke ønske seg å se og forstå tingene som de er. Det er helt naturlig at den som har samlet tankene, ser og forstår tingene som de er.

Den som ser og forstår tingene som de er, trenger ikke ønske seg å slippe taket og bli fri. Det er helt naturlig at den som ser og forstår tingene som de er, slipper taket og blir fri. [...]

Slik ser vi at det ene følger naturlig på det andre, munker, og en etisk livsførsel er grunnlaget for alt det andre.

Fra *Cetanakaraniyasutta, Anguttara Nikaya 10, 1, 2 (PTS 5, 2)*

92. Jag ikke etter det svunne

Jag ikke etter det svunne.
Hig ikke etter det uopnådde.
Det som er forbi, er forbi.
Og aldri kan du gripe
det som ennå ikke er kommet.
Betrakt heller det som skjer
Fra øyeblikk til øyeblikk.
Da har du et grunnlag
som ikke kan rokkes.

Begynn nå i dag!
Hvem vet om vi lever i morgen?
Du kan ikke forhandle
med dødens budbringer.
Den som lever slik
iherdig både natt og dag,
ham vil det gå vel,
og han skal kalles
en vismann som har funnet fred.

Fra *Bhaddekarattasutta, Majjhima Nikaya 131*

93. Tre veier til velvære

Har ikke den ærverdige Mester, han som har våknet fullt og helt ved egen hjelp, han som vet og ser, forklart tre veier til velvære?

Hvilke tre?

Sett at en mann er henfallen til sansenytelser og usunne vaner. Etter en tid får han høre den edle lære. Han tenker grundig gjennom saken og begynner å følge lærens anvisninger ned til den minste detalj. Dette gjør at han ikke lenger er henfallen til sansenytelser og usunne vaner, og dette fører videre til at han føler velvære som øker til lykke. Det er som når tilfredshet forvandles til glede. Slik føler han velvære som øker til lykke når han ikke lenger er henfallen til sansenytelser og usunne vaner. Dette er den første av de tre veiene til velvære

som den ærverdige Mester, han som har våknet fullt og helt ved egen hjelp, han som vet og ser, har forklart.

Tenk dere en annen mann som ikke har klart å la sine tendenser til grove handlinger, grov tale og grove tanker falle til ro. Etter en tid får han høre den edle lære. Han tenker grundig gjennom saken og begynner å følge lærens anvisninger ned til den minste detalj. Dette gjør at tendensene i ham til grove handlinger, grov tale og grove tanker faller til ro, og dette fører videre til at han føler velvære som øker til lykke. Det er som når tilfredshet forvandles til glede. Slik føler han velvære som øker til lykke når tendensene i ham til grove handlinger, grov tale og grove tanker faller til ro. Dette er den andre av de tre veiene til velvære som den ærverdige Mester, han som har våknet fullt og helt ved egen hjelp, han som vet og ser, har forklart.

Sett videre at en mann ikke riktig vet hva som er sunt og hva som er usunt, hva som er klanderverdig og hva som ikke er klanderverdig, hva som bør gjøres og hva som ikke bør gjøres, hva som er dårlig og hva som er godt, eller hva som er lyst, mørkt eller blandet. Etter en tid får han høre den edle lære. Han tenker grundig gjennom saken og begynner å følge lærens anvisninger ned til den minste detalj. Dette gjør at han forstår tingene som de er og ser hva som er sunt og hva som er usunt, hva som er klanderverdig og hva som ikke er klanderverdig, hva som bør gjøres og hva som ikke bør gjøres, hva som er dårlig og hva som er godt, eller hva som er lyst, mørkt eller blandet, og dette fører videre til at han føler velvære som øker til lykke. Det er som når tilfredshet forvandles til glede. Slik føler han velvære som øker til lykke når han forstår tingene som de er og ser hva som er sunt og hva som er usunt, hva som er klanderverdig og hva som ikke er klanderverdig, hva som bør gjøres og hva som ikke bør gjøres, hva som er dårlig og hva som er godt, eller hva som er lyst, mørkt eller blandet. Dette er den andre av de tre veiene til velvære som den ærverdige Mester, han som har våknet fullt og helt ved egen hjelp, han som vet og ser, har forklart.

Fra Janavasabhasutta, Digha Nikaya 18

94. Meditasjon og studier

En gang henvendte munken Maha-Cunda seg til de andre munkene og sa:

“Det hender at munker som er opptatt av å studere læren, rakker ned på munker som mediterer, og sier: ‘Se på de munkene! De mediterer og de mediterer, og skryter av at de mediterer! Men hvordan mediterer de egentlig? Og hvorfor mediterer de egentlig?’ Dette fører til at både de munkene som er opptatt av å studere læren og de munkene som mediterer, blir misfornøyd. Og det er heller ikke til glede og nytte for andre mennesker.

Så hender det også at munker som mediterer, rakker ned på munker som er opptatt av å studere læren, og sier: ‘Se på de munkene! De studerer og de studerer, og skryter av at de studerer! Men hvordan studerer de egentlig? Og hvorfor studerer de egentlig?’ Dette fører til at både de munkene som er opptatt av å studere læren og de munkene som mediterer, blir misfornøyd. Og det er heller ikke til glede og nytte for andre mennesker.

Jeg ser at de som er opptatt av å studere læren bare roser andre som kjenner tekstene, og ikke slike som mediterer. Og jeg ser at de som mediterer bare roser andre som mediterer, og ikke slike som er opptatt av å studere læren. Dette er ikke til glede for noen av dem, og det er heller ikke til glede og nytte for andre mennesker.

Derfor bør dere trene slik: 'Vi som er opptatt av å studere læren vil rose dem som mediterer.' Hvorfor? Fordi det er ikke lett å finne slike som selv har erfart den største frihet. Og dere bør trene slik: 'Vi som mediterer, vil rose dem som er opptatt av å studere læren.' Hvorfor? Fordi det er ikke lett å finne slike som forstår de dypeste ting og de vanskeligste emner."

Mahacundasutta, Anguttara Nikaya 6, 5, 4 (PTS 3, 354)

95. Mennesker har forskjellig kapasitet

Hva slags person oppnår øyeblikkelig forståelse?

En som oppfatter læren i samme øyeblikk han får høre den, oppnår øyeblikkelig forståelse.

Hva slags person forstår det som blir forklart for ham?

En som forstår læren når han hører en detaljert forklaring av meningen med et kortfattet utsagn, forstår det som blir forklart for ham.

Hva slags person trenger veiledning?

En som forstår læren etter at han har stilt spørsmål om den, tenkt gjennom den og drøftet den med gode venner, er en person som trenger veiledning.

Hva slags person henger seg opp i ord?

En som hører mye, lærer mye og sier mye, men likevel ikke forstår læren, er en som henger seg opp i ord.

Fra Puggalapaññatti 4 (PTS 41)

96. Veien til oppvåkning

Slik har jeg hørt det.

En gang da Mesteren var i Savatthi, holdt han til i Anathapindikas park Jetalunden. Der henvendte Mesteren seg til munkene og sa:

"Hvordan vil dere svare hvis omvandrende filosofer fra andre skoler kommer og spør dere hvilke faktorer som fører til oppvåkning og hvordan man bør trene for å utvikle disse, munker?"

"Vi baserer oss på din lære, Mester, svarte munkene. Hvis du vil forklare dette, skal vi huske hva du sier."

"Da får dere høre godt etter og legge merke til hva jeg sier, så skal jeg forklare dette for dere."

"Ja vel, Mester, svarte munkene."

Mesteren sa:

“Hvis omvandrende filosofer fra andre skoler kommer og spør dere hvilke faktorer som fører til oppvåkning og hvordan man bør trene for å utvikle disse, skal dere svare dem slik:

En munk bør for det første ha en god venn, en god kamerat, en god veileder. Dette er den første faktoren som fører til oppvåkning.

Videre bør en munk ha god oppførsel, følge treningsdisiplinen, ikke begå overtredelser, se farene ved selv de minste feil og følge de etiske treningsnormene. Dette er den andre faktoren som fører til oppvåkning.

Videre er en munk opptatt av å føre seriøse samtaler om slikt som bidrar til å åpne sinnet, det vil si samtaler om nøysomhet, tilfredshet, det å være alene, det å ikke følge mengden, det å være iherdig, etisk levemåte, konsentrasjon, visdom, frigjøring – og om kunnskap og innsikt som bidrar til frigjøring. Slike samtaler deltar munken gjerne i og synes ikke det er noe ork eller bryderi. Dette er den tredje faktoren som fører til oppvåkning.

Videre setter munken kreftene inn på å jage bort usunne sinnstilstander og oppnå sunne tilstander. Han bestreber seg og går hardt inn for å utvikle sunne sinnstilstander og gir ikke opp. Dette er den fjerde faktoren som fører til oppvåkning.

Videre utvikler munken visdom og ser hvordan fenomener oppstår og blir borte igjen, slik at han med edel og gjennomtrengende innsikt gjør slutt på lidelsen. Dette er den fjerde faktoren som fører til oppvåkning.

Når en munk har en god venn, en god kamerat og veileder, kan man regne med at han oppfører seg godt, følger treningsdisiplinen, ikke begår overtredelser, ser farene ved selv de minste feil og følger de etiske treningsnormene.

Når han har en god venn, en god kamerat og veileder, kan man regne med at han vil føre seriøse samtaler om slikt som bidrar til å åpne sinnet, det vil si samtaler om nøysomhet, tilfredshet, det å være alene, det å ikke følge mengden, det å være iherdig, etisk levemåte, konsentrasjon, visdom, frigjøring – og om kunnskap og innsikt som bidrar til frigjøring. Da deltar munken gjerne i slike samtaler og synes ikke det er noe ork eller bryderi.

Når han har en god venn, en god kamerat og veileder, kan man regne med at han vil sette kreftene inn på å jage bort usunne sinnstilstander, oppnå sunne tilstander, at han bestreber seg og går hardt inn for å utvikle sunne sinnstilstander og ikke gir opp.

Når han har en god venn, en god kamerat og veileder, kan man regne med at han utvikler visdom og ser hvordan fenomener oppstår og blir borte igjen, slik at han med edel og gjennomtrengende innsikt gjør slutt på lidelsen.

Når disse fem faktorene er etablert, er det fire andre faktorer som bør utvikles. Han bør betrakte det som er urent for å kvitte seg med lidenskapelig begjær. Han bør utvikle vennlighet for å kvitte seg med tendenser til hat. Han bør utvikle oppmerksomhet på pusten for å skjære over distraherende tanker, og han bør betrakte forgjengelighet for å kvitte seg med ‘jeg’-hovmod. Betragtning av forgjengelighet støtter forståelsen av ikke-selv. Og den som innser ikke-selv, blir kvitt ‘jeg’-hovmod. Da oppnår han nibbana her og nå.”

Sambodhisutta, Anguttara Nikaya 9, 1, 1 (PTS 4, 351)

97. Det finnes en metode

“Finnes det en metode, munk, som ikke baserer seg på tro, ikke på synsing og ikke på hva du hører av andre, heller ikke på resonnementer eller spekulasjoner, som du kan følge for å vite at nå oppstår det ikke noe nytt, fullført er det opphøyde liv, gjort er det som skulle gjøres og det blir ikke mer etter dette?”

“Vi sitter ved dine føtter, Mester. Du er vår veileder og vår tilflukt. Det ville være bra om du ville forklare dette. Det vi hører fra deg, vil vi huske.”

“Hør godt etter, da, og følg godt med, så skal jeg forklare det for dere.”

“Ja vel, Mester,” svarte munkene.

Mesteren sa:

“Det finnes en metode, munk, som ikke baserer seg på tro, ikke på synsing og ikke på hva du hører, heller ikke på resonnementer eller spekulasjoner, som du kan følge for å vite at nå oppstår det ikke noe nytt, fullført er det opphøyde liv, gjort er det som skulle gjøres og det blir ikke mer etter dette.

Og hvordan er denne metoden?

Hvis det oppstår begjær, motvilje eller forvirring i sinnet når du ser en form med øyet, da vet du at du har begjær, motvilje eller forvirring i sinnet. Hvis det ikke oppstår begjær, motvilje eller forvirring i sinnet når du ser en form med øyet, da vet du at du ikke har begjær, motvilje eller forvirring i sinnet. Når det oppstår begjær, motvilje eller forvirring i sinnet, eller det at det ikke finnes begjær, motvilje eller forvirring i sinnet, og du ser dette som det er – er da det noe som er basert på tro? Er det basert på hva du hører av andre? Eller er det basert på resonnementer, synsing eller spekulasjoner?”

“Nei, Mester, det er det ikke.”

“Eller er det noe du ser og erkjenner med din egen forstand?”

“Det er det, Mester.”

“Dette er den metoden som ikke baserer seg på tro, ikke på synsing og ikke på hva du hører, heller ikke på resonnementer eller spekulasjoner, som du kan følge for å vite at nå oppstår det ikke noe nytt, fullført er det opphøyde liv, gjort er det som skulle gjøres og det blir ikke mer etter dette.

Og den samme metoden anvender du på lyder du hører med øret, smaker du kjenner med tunga, dufter du kjenner med nesa, berøringer du kjenner mot kroppen og tanker som oppstår i sinnet.

Hvis det oppstår begjær, motvilje eller forvirring i sinnet når du opplever noen av disse inntrykkene, da vet du at du har begjær, motvilje eller forvirring i sinnet. Hvis det ikke oppstår begjær, motvilje eller forvirring i sinnet når du opplever disse inntrykkene, da vet du at du ikke har begjær, motvilje eller forvirring i sinnet. Når det oppstår begjær, motvilje eller forvirring i sinnet, eller det at det ikke finnes begjær, motvilje eller forvirring i sinnet, og du ser dette som det er – er da det noe som er basert på tro? Er det basert på hva du hører av andre? Eller er det basert på resonnementer, synsing eller spekulasjoner?”

“Nei, Mester, det er det ikke.”

“Eller er det noe du ser og erkjenner med din egen forstand?”

“Det er det, Mester.”

“Dette er den metoden som ikke baserer seg på tro, ikke på synsing og ikke på hva du hører, heller ikke på resonnementer eller spekulasjoner, som du kan følge for å vite at nå oppstår det ikke noe nytt, fullført er det opphøyde liv, gjort er det som skulle gjøres og det blir ikke mer etter dette.”

Atthinukhopariyayasutta, Samyutta Nikaya 4, 1, 15 (PTS 4, 138)

98. Hvordan man blir kvitt sinnets forurensninger

Slik har jeg hørt det:

En gang oppholdt Mesteren seg i Anathapindikas park Jetalunden ved Savatthi. Der henvendte han seg til munkene, og sa:

“Munker!”

“Ja, Mester,” svarte de.

Mesteren sa:

“Nå skal jeg lære dere hvordan dere kan bli kvitt alle sinnets forurensninger, munker. Hør godt etter og legg merke til det jeg sier!”

“Ja vel, Mester,” svarte munkene.

Mesteren sa:

“Det sier jeg dere, munker, at den som ser og vet, er i stand til å utslette alle sinnets forurensninger. Den som verken ser eller vet, derimot, greier det ikke. Men hvordan kan den som ser og vet, greie å utslette sinnets forurensninger? Jo, man kan bruke tankene fornuftig og man kan bruke dem ufornuftig. Hvis dere bruker dem ufornuftig, kommer nye forurensninger til å dukke opp, samtidig som de gamle bare øker. Men bruker dere tankene fornuftig, kommer ikke nye forurensninger til å oppstå i sinnet, og de som er der fra før av, kommer til å minke.

Noen av sinnets forurensninger blir borte når dere får øye på dem, munker. Noen kan fordrives med selvkontroll, noen kan unngås når dere bruker tingene riktig, noen blir borte ved at dere er utholdende, noen unngås best ved å holde seg unna, noen må drives ut og noen av sinnets forurensninger fjernes best ved meditativ trening av sinnet.

Hvilke av sinnets forurensninger blir borte når dere får øye på dem, munker?

En vanlig mann som ikke har lært noe, som ikke har sett edle og sanne mennesker, ikke kjenner deres lære og ikke har praktisert den treningsveien som edle og sanne mennesker underviser i, vet ikke hvilke ting man bør tenke over og hvilke man ikke bør tenke over. Når han ikke vet dette, tenker han på det han ikke burde tenke på, og unnlater å tenke på det han burde tenke på.

Men hvilke ting er det han tenker på, enda han ikke burde?

Hvis han tenker på noe som gjør at forurensninger knyttet til sanselighet oppstår og vokser, eller at forurensninger knyttet til ambisjoner eller forurensninger knyttet til uvitenhet oppstår og vokser, da tenker han på ting han ikke burde tenke på.

Men hvilke ting er det han burde tenke på, men som han ikke gjør?

Hvis han tenker på noe som gjør at forurensninger knyttet til sanselighet ikke oppstår, eller svekkes i tilfelle de allerede er til stede, eller at forurensninger

knyttet til ambisjoner eller forurensninger knyttet til uvitenhet oppstår, eller svekkes i tilfelle de allerede er til stede, da tenker han på det han burde tenke på.

Det er når han tenker på det han ikke burde tenke på, og unnlater å tenke på det han burde tenke på, at nye forurensninger oppstår i sinnet, og gamle forsterker seg.

Han grubler over slike unyttige spørsmål som:

- Eksisterte jeg før i tiden?
- Eksisterte jeg ikke før i tiden?
- Hva var jeg før i tiden?
- Hvordan var jeg før i tiden?
- Hva var jeg før det igjen?
- Kommer jeg til å eksistere i framtiden?
- Kommer jeg ikke til å eksistere i framtiden?
- Hva kommer jeg til å bli i framtiden?
- Hvordan kommer jeg til å bli i framtiden?
- Hva blir jeg etter det igjen?

Eller så grubler han over spørsmål som gjelder nåtiden:

- Eksisterer jeg?
- Eksisterer jeg ikke?
- Hva er jeg?
- Hvordan er jeg?
- Hvor er denne personen kommet fra?
- Hvor går jeg hen?

Når han grubler over disse unyttige problemene, kommer han til å feste seg ved en av de følgende seks teorier:

‘Jeg har et selv’, – denne teorien står for ham som sann og riktig.

‘Jeg har intet selv’, – denne teorien står for ham som sann og riktig.

‘Det er mitt selv som merker at jeg har et selv’, – denne teorien står for ham som sann og riktig.

‘Det er mitt ikke-selv som merker at jeg har et selv’, – denne teorien står for ham som sann og riktig.

Eller så griper han fatt i denne teorien: ‘Dette er mitt selv som uttrykker seg og mottar inntrykk, og som høster fruktene av forskjellige gode og onde gjerninger. Dette selvet mitt er stabilt, fast, evig og uforanderlig, og slik skal det være til evig tid!’

Dette kalles å gå seg bort i teorier, sette seg fast i teorier, et villniss av teorier, velte seg i teorier, hisse seg opp over teorier og tviholde på teorier, munker. En vanlig mann som ikke har lært noe, men som tviholder på teorier, han kommer seg ikke fri fra fødsel, alderdom, død, sorg, klage, smerter, tungsinn og mismot. Han kommer seg ikke fri fra lidelsen, sier jeg.

Den edles elev som har lært mye, som har sett edle og sanne mennesker, kjenner deres lære og har praktisert den treningsveien som edle og sanne mennesker underviser i, vet hvilke ting man bør tenke over og hvilke man ikke bør tenke over. Når han vet dette, tenker han på det han burde tenke på, og unnlater å tenke på det han ikke burde tenke på.

Men hvilke ting er det han lar være å tenke på, slik han burde?

Slike ting som gjør at forurensninger knyttet til sanselighet oppstår og vokser, eller at forurensninger knyttet til ambisjoner eller forurensninger knyttet til uvitenhet oppstår og vokser, de burde han la være å tenke på, og derfor tenker han heller ikke på dem.

Men hvilke ting er det han burde tenke på, noe han også gjør?

Hvis han tenker på noe som gjør at forurensninger knyttet til sanselighet ikke oppstår, eller svekkes i tilfelle de allerede er til stede, eller at forurensninger knyttet til ambisjoner eller forurensninger oppstår knyttet til uvitenhet, eller svekkes i tilfelle de allerede er til stede, da tenker han på det han burde tenke på.

Det er når han tenker på det han burde tenke på, og unnlater å tenke på det han ikke burde tenke på, at nye forurensninger ikke oppstår i sinnet, eller svekkes i tilfelle de allerede er til stede. Han tenker grundig gjennom lidelsen. Han tenker grundig gjennom lidelsens opphav. Han tenker grundig gjennom lidelsens opphør, og han tenker grundig gjennom veien som fører til lidelsens opphør. Når han tenker grundig på denne måten, forsvinner tre bindinger for ham, munker, nemlig ego-teorier, forvirring og hang til å følge ritualer og seremonier. Dette er de forurensninger i sinnet som blir borte når dere får øye på dem, munker.

Hvilke forurensninger i sinnet er det som kan fordrives med selvkontroll, munker?

Når en munk har tenkt seg godt om, lever han med kontroll over synssansen. Da slipper han slike tærende bekymringer som den som ikke har kontroll over synssansen sin, er utsatt for. Og når han har tenkt seg godt om, lever han likeledes med kontroll over hørselen, luktesansen, smaken, berøringssansen og sinnet. Da slipper han slike tærende bekymringer som den som ikke har kontroll over sansene sine, er utsatt for.

Hvilke forurensninger i sinnet er det som kan unngås ved å bruke tingene riktig, munker?

Når en munk har tenkt seg godt om, bruker han kappen sin bare til å holde kulde og varme ute, til å holde fluer, mygg og småkryp ute, til vern mot sol og vind og til å dekke seg sømmelig til.

Når han har tenkt seg godt om, spiser han ikke for fornøynsens skyld. Han lar være å proppe seg med mat. Han spiser ikke for å se godt ut og bli vakker heller, men bare for å holde kroppen ved like og holde den frisk så den ikke tar skade, og slik at han kan fortsette treningen av sinnet. Mens han spiser, tenker han: "Nå slukker jeg sulten og forhindrer at den oppstår igjen, slik at jeg kan leve uten plager og problemer".

Når han har tenkt seg godt om, bruker han boligen sin bare til å holde kulde og varme ute, til å holde fluer, mygg og småkryp ute, til vern mot sol, vind og årstidenes veksling, og til å trekke seg tilbake i enerom.

Når han har tenkt seg godt om, bruker han medisiner og legemidler bare til å lindre og helbrede de sykdommer han måtte ha, og til å holde seg frisk.

På denne måten bruker han tingene riktig og unngår de ødeleggende og tærende forurensninger i sinnet som misbruk av tingene kan føre til.

Dette var altså de forurensninger i sinnet som kan unngås ved å bruke tingene riktig, munker.

Hvilke forurensninger i sinnet er det som blir borte når dere er utholdende, munker?

Når en munk har tenkt seg godt om, tåler han kulde og varme, sult og tørst, fluer, mygg og småkryp, sol og vind, uvennlige og uvelkomne ord, og han holder ut bitre og skarpe smerter i kroppen, selv om det gjør så vondt at han holder på å dø.

På denne måten holder han ut, og unngår de ødeleggende og tærende forurensninger i sinnet som utålmodigheten kan føre til.

Dette var altså de forurensninger i sinnet som kan unngås når dere er utholdende, munker.

Hvilke forurensninger i sinnet er det som unngås best ved å holde seg unna, munker?

Når en munk har tenkt seg godt om, holder han seg unna ville elefanter, ville hester, ville okser og gale hunder. Han holder seg unna slanger, trestubber, tornekratt, dype hull i bakken, høye stup, kloakdammer og dammer med råttent vann. Når han har tenkt seg godt om, setter han seg ikke der han ikke burde sitte, går ikke der han ikke burde gå og holder seg unna dårlige venner, slik at andre som trener sinnet ikke skal komme til å tro at han er på ville veier.

På denne måten holder han seg unna, og unngår de ødeleggende og tærende forurensninger i sinnet som uvørenhet kan føre til.

Dette var altså de forurensninger i sinnet som kan unngås ved å holde seg unna, munker.

Hvilke forurensninger i sinnet er det som må drives ut, munker?

Når en munk har tenkt seg godt om, gir han ikke etter for sanselige lyster, men driver dem ut, knuser dem, gjør ende på dem og sørger for at slike tanker ikke dukker opp igjen. Og hvis han får lyst til å gjøre skade eller bruke vold, gir han ikke etter for disse tankene, men driver dem ut, knuser dem, gjør ende på dem og sørger for at slike tanker ikke dukker opp igjen.

På denne måten driver han dem ut og unngår de ødeleggende og tærende forurensninger i sinnet som indre slapphet kan føre til.

Dette var altså de forurensninger i sinnet som kan unngås ved å drive dem ut, munker.

Hvilke forurensninger i sinnet er det som fjernes best ved meditativ trening, munker?

Når en munk har tenkt seg godt om, trekker han seg tilbake og utvikler oppmerksomheten som oppvåkningsfaktor, mens han er fornøyd med det han har, ønsker å nå fram til slutten og gjerne vil gi avkall. På samme måte utvikler han de andre oppvåkningsfaktorene: utforskning av fenomenene, iherdighet, glede, indre fred, konsentrasjon og sinnsliekevekt.

På denne måten trener han sinnet og unngår de ødeleggende og tærende forurensninger som et utrenet sinn kan føre til.

Dette var altså de forurensninger i sinnet som kan unngås ved meditativ trening, munker.

På denne måten har munken fordrevet de forurensningene som blir borte når man får øye på dem, nettopp ved at han har fått øye på dem, munker. Med selvkontroll har han fordrevet de som kan fordrives med selvkontroll, ved å bruke tingene riktig har han unngått de som kan unngås når dere bruker tingene riktig, ved utholdenhet har han fordrevet de som blir borte ved at dere er utholdende, ved å holde seg unna har han unngått de som unngås best ved å holde seg unna, ved å drive dem ut har han blitt kvitt de som må drives ut og gjennom meditativ trening av sinnet har han fjernet de mentale forurensningene som fjernes best ved meditativ trening av sinnet. Slik har han blitt kvitt alle forurensninger i sinnet, og han har skåret over båndene og ristet av seg lenkene. Dermed er han kvitt all falsk stolthet og fri fra all lidelse.”

Slik talte Mesteren, og glade til sinns tok munkene imot Mesterens ord.

Sabbasavasutta, Majjhima Nikaya 2

99. Lignelsen om harpen og tonen

Tenk dere en konge som aldri før har hørt lyden av en harpe, munker. Men så får han høre noen spille på harpe, og sier:

“Hvor kommer disse vakre tonene fra? De er så henrivende skjønne og deilige!”

“Disse vakre tonene kommer fra en harpe, herre konge,” sier noen til ham.

“Så gå og hent den harpen til meg,” sier kongen.

De henter harpen til ham, og sier:

“Her er harpen, herre konge. Det var denne som disse vakre tonene kom fra.”

“Men det var da ikke den tingen der jeg vil ha!” utbrøt kongen. “Hent tonene til meg!”

“Denne harpen er sammensatt av mange forskjellige deler, herre konge,” sier de til ham. “Se, her er halsen, kroppen, hodet, klangbunnen, strengefestet, strengene og stemmeskruene. Når en dyktig musiker spiller på harpen, er alle disse delene med på å skape tonen.”

Da grep kongen harpen og knuste den til pinneved. Han kastet flisene på ilden og strødde til slutt asken ut i elven.

“Denne harpen, hva det nå kan ha vært dere omtalte med et slikt ord, var sannelig en skrøpelig ting,” sa kongen. “Den var jo bare til å narre folk med!”

Slik er det også når du undersøker kroppen, følelsene, identifikasjonene, reaksjonene og skjelneevnen så grundig som overhodet mulig. Da finner du ikke noe ‘jeg’, ‘mitt’ eller ‘jeg er’ i noe av dette.

Fra Vinopamasutta, Samyutta Nikaya 4, 1, 19, 9 (PTS 4, 195)

100. Ikke for mye og ikke for lite

Slik har jeg hørt det.

En gang da Mesteren holdt til på Gribbetoppen ved Rajagaha, satt munken Sona for seg selv og tenkte:

“Det er nesten ingen som strever så iherdig for å følge Mesterens råd, som jeg gjør. Likevel har ikke sinnet mitt funnet frihet. Kanskje jeg skulle gå ut av ordenen igjen og bli legmann? Familien min har mye penger, så jeg kan kanskje heller bruke dem til å gjøre gode gjerninger. Kanskje jeg skulle gi opp å være munk?”

Mesteren fikk vite dette, og sa til Sona:

“Si meg, Sona, var ikke du flink til å spille harpe før du ble munk?”

“Jo, det stemmer, Mester,” svarte Sona.

“Hvis strengene på harpen din var for stramme, var da harpen renstemt og god å spille på?”

“Nei, det var den ikke,” svarte Sona.

“Og hvis strengene på harpen din var for slakke, var da harpen renstemt og god å spille på?”

“Nei, Mester, det var den ikke,” svarte Sona.

“Men hvis strengene på harpen din verken var for slakke eller for stramme, men nøyaktig riktig stemt, var da harpen renstemt og god å spille på, Sona?”

“Ja, det var den,” svarte Sona.

“Slik er det, Sona. Hvis du anspenner deg for mye, blir du bare rastløs. Hvis du slapper for mye av, blir du sløv. Sørg derfor for at du holder kreftene dine i balanse, Sona, finn en balanse i dine sinnsevner og bruk denne som utgangspunkt for videre trening.”

“Ja vel, Mester,” svarte Sona.

Så fulgte han Mesterens råd og fant balanse i treningen. Da varte det ikke lenge før han vant innsikt og frihet.

Fra Sonasutta, Anguttara Nikaya 6, 6, 1 (PTS 3, 374)

101. Spis med måte

En gang i Savatthi hadde kong Pasenadi av Kosala satt til livs en veldig porsjon med kjøtt, ris og grønnsaker. Stappmett og pesende kom han bort og hilste på Mesteren og satte seg ned ved siden av ham.

Da Mesteren så hvordan kongen peste etter all maten, sa han:

“Spis det kroppen trenger,
men ikke overdriv!
Da får du et lengre
og lykkeligere liv.”

Akkurat da sto prins Sudassana bak kongen. Kongen sa til ham:

“Sørg for at du lærer deg dette verset som Mesteren sa, min gode Sudassana. Les det opp for meg hver gang jeg skal spise, så skal jeg lønne deg vel.”

Fra Donapakasutta, Samyutta Nikaya 1, 3, 2, 4 (PTS 1, 81)

102. Eneboer og samboer

I Savatthi kom munken Migajala bort til Mesteren, hilste høflig på ham og sa:

“Hva vil det si å være eneboer, og hva vil det si å være samboer, Mester?”

“Med øyet kan vi se gjenstander som er vakre og tiltalende, som vi ønsker oss og liker, og som vekker begjær og lengsel i oss. Hvis du gleder deg over dem, ønsker dem velkommen og frydes over dem, da oppstår lyst. Av lyst oppstår lidenskap og av lidenskap oppstår lenker. Når du lever lenket til denne lysten og denne lidenskapen, da har du en samboer, Migajala.

Det samme kan vi si om hørsel og de andre sansene, Migajala. Hvis du lever lenket til lyst og lidenskap, da har du en samboer, Migajala.

Selv om du lever i stillhet og ensomhet langt ute i skogen, langt fra mengdens ståk og larm, har du likevel en samboer. Hvorfor? Jo, fordi du lever lenket til lyst og lidenskap.

Med øyet kan vi altså se gjenstander som er vakre og tiltalende, som vi ønsker oss og liker, og som vekker begjær og lengsel i oss, og det samme gjelder de andre sansene. Hvis du imidlertid lar være å glede deg over dem, lar være å ønske dem velkommen og ikke frydes over dem, da mister du lysten på dem. Når det ikke finnes noen lyst, oppstår det heller ingen lidenskap og dermed oppstår det heller ingen lenker. Når du ikke er lenket til lyst og lidenskap, da er du en eneboer, Migajala.

Selv om du lever midt i en by eller en landsby, omgitt av andre munkes og nonner, legmenn og legkvinner, konger, ministere og slike som følger andre læremestere, er du likevel en eneboer, Migajala. Hvorfor? Jo, fordi du har forlatt din samboer, begjæret.”

Pathamamigajalasutta, Samyutta Nikaya 4, 1, 7, 2 (PTS 4, 35)

103. Overvinn deg selv

Om noen i kamp skulle overvinne
tusen og tusen igjen –
er han dog den største seierherre
som overvinner seg selv.

Dhammapada 103

104. Vinning, heder og berømmelse

Slik har jeg hørt det.

En gang var Mesteren i Anathapindikas park Jetalunden ved Savatthi. Der sa han til munkene:

“Vinning, heder og berømmelse er forferdelig, munkes. Dette er en stygg og bitter hindring for den som søker den høyeste frihet og fred. Derfor bør dere trene dere slik, Munker: ‘Jeg sier nei takk til tilbud om vinning, heder og

berømmelse, og vinning, heder og berømmelse skal ikke få legge mitt sinn i lenker.' Slik bør dere trene, munkar."

Darunasutta, Samyutta Nikaya 2, 6, 1, 1 (PTS 2, 224)

105. Gradvis framgang

Man bør ikke undervurdere det onde
og tenke: "Det kommer nok ikke til meg."
For selv en vannkrukke fylles til slutt
av dråper som faller, en etter en.
så selv om han samler det litt etter litt
fylles en dåre av ondskap.

Man bør ikke undervurdere det gode
og tenke: "Det kommer nok ikke til meg."
For selv en vannkrukke fylles til slutt
av dråper som faller, en etter en.
så selv om han samler det litt etter litt
fylles den gode av godhet.

Dhammapada 121 – 122

106. Eget beste og andres beste

Det finnes fire slags menneskar i verden munkar. Hvilke fire? Det er de som tenker på sitt eget beste, men ikke på andres beste, de som tenker på andres beste, men ikke på sitt eget beste, de som verken tenker på eget eller andres beste og de som tenker både på eget og på andres beste.

Hva vil det si å tenke på sitt eget beste, men ikke på andres beste? Det er når en person arbeider med å drive grådighet, hat og uvitenhet ut av sitt eget sinn, men ikke bryr seg om å hjelpe andre til å bli kvitt disse negative egenskapene.

Hva vil det si å tenke på andres beste, men ikke på sitt eget beste? Det er når en person oppmuntrer andre til å drive grådighet, hat og uvitenhet ut av sinnet, uten å bry seg om å kvitte seg med disse negative egenskapene selv.

Hva vil det si å tenke verken på sitt eget eller andres beste? Det er når en person verken forsøker å drive grådighet, hat og uvitenhet ut av sitt eget sinn eller bryr seg om å hjelpe andre til å bli kvitt disse negative egenskapene.

Hva vil det si å tenke både på sitt eget og på andres beste? Det er når en person arbeider med å drive grådighet, hat og uvitenhet ut av sitt eget sinn og oppmuntrer andre til å bli kvitt disse negative egenskapene.

Ragavinayasutta, Anguttara Nikaya 4, 10 6 (PTS 2, 96)

107. Balanse mellom forbruk og gaver

Slik har jeg hørt det:

En gang oppholdt Mesteren seg i Anathapindikas park Jetalunden ved Savatthi. En gang da natten nesten var omme, kom en guddom og lyste opp hele Jetalunden med sin stråleglans. Guddommen gikk bort og hilste høflig på Mesteren og uttalte disse versene:

Når huset brenner, er det best å bære ut
alt man har der inne, så det ikke skal brenne opp.

Siden verden brenner i alderdom og død, er det best
å bære ut gaver, for gaver er en god plassering.

Gaver gir lykkelige frukter. Det du ikke gir bort,
blir tatt av tyver og konger, eller ilden fortærer det.

Til syvende og sist må du slippe taket
i kroppen din og i alt du eier.

Den som er vis og innser dette,
vil nyte sine goder og gi sine gaver.

Har han samsvar mellom forbruk og gaver,
kommer han til himmelen og ingen klandrer ham.

Adittasutta, Samyutta Nikaya 1, 1, 5, 1 (PTS 1, 31)

108. Flåten

“Jeg vil sammenlikne læren med en flåte, munker – et hjelpemiddel til å komme over til den andre bredden, men ikke noe å klamre seg til. Hør godt etter, så skal jeg forklare dette.”

“Ja vel, Mester.”

“Tenk dere en mann som er ute på reise, munker. Han kommer til en stor og bred elv, og ser at det er farlig å være der på elvebredden. På den andre bredden, derimot, er det trygt og fredelig. Men det finnes ingen båt som kan frakte ham over, og det fører heller ikke noen bru over fra den ene bredden til den andre. Han tar et overblikk over situasjonen, og tenker som så: ‘Enn om jeg samlet sammen noen kvister, greiner og blader og surret dem sammen med siv og laget en flåte? Så kunne jeg legge meg på flåten og kave meg over med hender og føtter til jeg var trygt i land på den andre siden!’ Som tenkt, så gjort. Han lager en flåte og kaver seg over til tryggheten. Men hva ville dere si, munker, hvis han videre skulle tenke som så: ‘Denne flåten har vært meg til stor nytte. Det var jo takket være den at jeg kom meg over elven! Nå vil jeg løfte den opp og

bære den med meg hvor jeg enn går!’ Ville det være en fornuftig måte å behandle flåten på?”

“Nei, Mester.”

“Så hva burde han gjøre med flåten? Jo, munk, hvis han tenkte som så: ‘Denne flåten har vært meg til stor nytte. Det var jo takket være den at jeg kom meg over elven! Nå kan den bli liggende her på stranden, eller den kan drive med strømmen, – jeg går videre!’ Da hadde han gjort det eneste fornuftige med flåten.

Slik vil jeg sammenlikne læren med en flåte, munk, – et hjelpemiddel til å komme over til den andre bredden, men ikke noe å klamre seg til. Og når dere forstår hvordan læren likner en flåte, bør dere slippe taket i alle gode lære-setninger, for ikke da å snakke om de dårlige!”

Fra Alagaddupamasutta, Majjhima Nikaya 22

109. Rett forståelse av praksis

Hvis en munk som holder på med denne treningen får lyst til å gå fram og tilbake, Ananda, så gjør han det, mens han tenker: “Mens jeg går her fram og tilbake, skal verken grådighet eller motvilje eller andre dårlige og usunne tanker få slippe til!” Da har han rett forståelse.

Hvis han får lyst til å stå, sitte eller ligge, så gjør han det, mens han tenker: “Mens jeg holder på med dette, skal verken grådighet eller motvilje eller andre dårlige og usunne tanker få slippe til!” Da har han rett forståelse.

Hvis en munk som holder på med denne treningen får lyst til å snakke, Ananda, så gjør han det, mens han tenker: “Jeg vil ikke snakke om slike ting som konger, forbrytere, statsmenn, tropper, krig og farlige situasjoner, mat og drikke, klær og møbler, kranser og parfyme, slektninger, kjøretøyer, landsbyer, små og store byer, nasjoner, kvinner, menn, berømte personer, sladder på gatehjørnet og ved brønnen, spøkelseshistorier, prat om løst og fast, spekulasjoner om jordas og havets opprinnelse, og prat om hvordan tingene er eller ikke er, for dette er simpelt, ukultivert og vulgært og uten mening eller verdi. Det fører ikke til bortvendning, ikke til avvenning, ikke til noen avslutning, ikke til indre fred eller dyp innsikt og ikke til oppvåkning og avslutning.” Da har han rett forståelse.

Videre tenker han: “Jeg vil heller snakke om slike ting som det å ønske seg lite og være fornøyd med det man har, om det å være alene og holde seg unna flokken, om å være iherdig, om god livsførsel, konsentrasjon og visdom, om frigjøring og om den visdom og innsikt som frigjøringen fører til, for dette er ord som hjelper en til å drive strikt trening og til å utforske sinnet, og dette fører til intens bortvendning og avvenning, til avslutning, til indre fred og dyp innsikt og til oppvåkning og avslutning.” Da har han rett forståelse.

Fra Mahasuññatasutta, Majjhima Nikaya 122

Undervisning, debatt og toleranse

110. Hvorfor undervise andre?

Da Mesteren kom fram til brahmanen Lohiccas hus, satte han seg ned på den sitteplassen som var gjort klar for ham, og brahmanen Lohicca serverte egenhendig både Buddha og de andre munkene og forsynte dem med all slags god mat.

Da Mesteren var forsynt og hadde vasket bollen og hendene, tok Lohicca et lavere sete og satte seg ned ved siden av ham. Da han hadde satt seg, sa Mesteren:

“Er det sant, Lohicca, at du har kommet fram til denne forkastelige teorien: ‘Hvis nå en filosof eller en brahman skulle komme fram til en verdifull lære, så bør han ikke fortelle andre om det. Hvorfor skal en vel gjøre noe for andre? Det betyr jo bare å binde seg på nytt etter at en først har greid å rive seg løs fra de gamle båndene, og det er ikke noe annet enn simpelt begjær. Hvorfor skal en vel gjøre noe for andre?’”

“Det er sant, Gotama.”

“Det er du som har regjeringsansvaret her i Salavatika, ikke sant?”

“Jo, Gotama, det stemmer.”

“Hvis nå noen skulle si at ettersom det er du som regjerer her, burde du også nyte godt av alle stedets produkter og skatteinntekter helt alene, uten å dele med andre, – ville han da med snakket sitt være til skade for de som er avhengige av deg, eller ville han ikke være det?”

“Han ville være til skade for dem, Mester.”

“Når han er til skade for dem, Lohicca, har han da omtanke for andres ve og vel, eller har han ikke omtanke for dem?”

“Da har han ikke omtanke for dem, Gotama.”

“Den som ikke har omtanke for andre, vil du si at sinnet hans er fylt av kjærlighet eller av ondskap?”

“Ondskap, Gotama.”

“Den som har ondskap i sinnet, har han rett holdning eller har han feilaktig holdning?”

“Han har feilaktig holdning, Gotama.”

“Og det vil jeg si, Lohicca, at den som har feilaktig holdning må regne med ett av to resultater: enten et opphold i helvete eller et liv på dyrisk nivå. [...]”

Da er det altså slik at den som sier at du som regjerer her burde nyte godt av alle stedets produkter og skatteinntekter helt alene, uten å dele med andre, – han ville skade de som er avhengige av deg. [...]. Når han er til skade for andre har han ikke omtanke for deres ve og vel, og den som ikke har omtanke for andre, har ondskap i sinnet. Det å ha ondskap i sinnet er en feilaktig holdning.

Slik er det også, Lohicca, med den som sier at hvis nå en filosof eller en brahman skulle komme fram til en verdifull lære, så bør han ikke fortelle andre om det. Hvorfor skal en vel gjøre noe for andre? Det betyr jo bare å binde seg

på nytt etter at en først har greid å rive seg løs fra de gamle båndene, og det er ikke noe annet enn simpelt begjær. Hvorfor skal en vel gjøre noe for andre?

Den som snakker slik, er til skade for de sønner av god familie som oppnår så gode resultater ved å trene seg etter den framkomnes lære, – som når fram til frukten av å gå ut i strømmen, frukten av å komme tilbake bare en gang, av ikke å komme tilbake, eller som oppnår å bli ærverdig, – han ville være til skade for de som er modne for å bli født i himmelen. Når han er til skade for andre har han ikke omtanke for deres ve og vel, og den som ikke har omtanke for andre, har ondskap i sinnet. Det å ha ondskap i sinnet er en feilaktig holdning, og det sier jeg deg, Lohicca, at den som har feilaktig holdning må regne med ett av to resultater: enten et opphold i helvete eller et liv på dyrisk nivå.

Fra Lohiccasutta, Digha Nikaya 12

111. Fire slags lærere

“Det er tre slags lærere her i verden som fortjener kritikk, Lohicca, og den som kritiserer slike lærere uttaler en kritikk som er både sann, rett og rimelig, og i samsvar med fakta. Hvilke tre er det?

I det første tilfelle har vi en lærer som ikke selv har nådd det målet han gikk ut i hjemløsheten for å nå, Lohicca. Han har ikke nådd fram til munkelivets egentlige mening. Likevel driver han undervisning og forteller elevene sine hva som er godt og nyttig for dem. Men elevene hans er uoppmerksomme og hører ikke ordentlig etter. De husker ikke det de lærer, og de vimser sine egne veier, uten å følge med på lærerens undervisning.

Denne læreren kan kritiseres ved å framlegge disse fakta for ham og si: ‘Du er som han som streber etter henne som trekker seg unna, eller omfavner henne som vender ansiktet bort. Denne trangen til å undervise kaller jeg en form for simpelt begjær. Hvordan kan vel du gjøre noe for andre?’

Dette er den første av de lærerne som fortjener kritikk her i verden, Lohicca, og den som kritiserer slike lærere uttaler en kritikk som er både sann, rett og rimelig og i samsvar med fakta.

I det andre tilfelle har vi også en lærer som ikke selv har nådd det målet han gikk ut i hjemløsheten for å nå. Han har ikke nådd fram til munkelivets egentlige mening. Likevel driver han undervisning og forteller elevene sine hva som er godt og nyttig for dem. Elevene hans er oppmerksomme og hører godt etter. De husker det de lærer og følger med på lærerens undervisning.

Denne læreren kan kritiseres ved å framlegge disse fakta for ham og si: ‘Du er som han som lar sin egen åker gro igjen fordi han mener naboens åker trenger luking. Denne trangen til å undervise kaller jeg en form for simpelt begjær. Hvordan kan vel du gjøre noe for andre?’

Dette er den andre av de lærerne som fortjener kritikk her i verden, Lohicca, og den som kritiserer slike lærere uttaler en kritikk som er både sann, rett og rimelig og i samsvar med fakta.

I det tredje tilfelle har vi en lærer som har nådd det målet han gikk ut i hjemløsheten for å nå, Lohicca. Han har nådd fram til munkelivets egentlige

mening. Ettersom han selv har nådd fram, driver han undervisning og forteller elevene sine hva som er godt og nyttig for dem. Men elevene hans er uoppmerksomme og hører ikke ordentlig etter. De husker ikke det de lærer, og de vimser sine egne veier, uten å følge med på lærerens undervisning.

Denne læreren kan kritiseres ved å framlegge disse fakta for ham og si: 'Her har du greid å rive deg løs fra gamle bånd, og så går du bort og binder deg på nytt! Denne trangen til å undervise kaller jeg en form for simpelt begjær. Hvordan kan vel du gjøre noe for andre?'

Dette er den tredje av de lærerne som fortjener kritikk her i verden, Lohicca, og den som kritiserer slike lærere uttaler en kritikk som er både sann, rett og rimelig og i samsvar med fakta."

Da Mesteren hadde sagt dette, sa Lohicca:

"Men finnes det da noen lærer her i verden som ikke fortjener kritikk, Gotama?"

"Ja, det finnes det, Lohicca."

"Hvilken lærer er det som ikke fortjener kritikk?"

"Sett nå at en som er kommet fram til sannheten står fram her i verden, Lohicca. Han er en ærverdig Mester som har våknet fullt og helt ved egen hjelp. [...] Han er fri, og vet at han er fri. Og han vet at det ikke oppstår noe nytt, at fullført er det opphøyde liv, – gjort er det som skulle gjøres og det blir ikke mer etter dette. Når en lærer har elever som oppnår slike utmerkede resultater, fortjener han ikke å bli kritisert. Den som kritiserer en slik lærer, uttaler en kritikk som er både usann, urett og urimelig, og kritikken er ikke i samsvar med fakta."

Fra Lohiccasutta, Digha Nikaya 12

112. Buddha underviser uten å gjøre noen forskjell på folk

En gang var Mesteren i Pavarikas mangolund i Nalanda. Da kom landsbyhøvdingen Asibandhakaputta bort til ham, hilste høflig og satte seg ned ved siden av ham. Så sa han:

"Er det slik at du har medfølelse med alle levende vesener, Mester?"

"Det stemmer, landsbyhøvding. Den som er kommet fram til sannheten, har medfølelse med alle levende vesener."

"Men er det slik, Mester, at du gir noen en grundig undervisning i læren, mens andre ikke får like grundig undervisning?"

"Da vil jeg spørre deg om noe, landsbyhøvding, så får du svare som du synes. Hva mener du om dette, landsbyhøvding? Sett at en bonde har tre åkrer. Den ene åkeren er meget god, den andre er middels og den tredje er dårlig, med mye sand og salt i jorda. Når bonden skal så, hvilken åker tror du han da sår først? Den gode, den middels gode eller den dårlige åkeren?"

"Da sår han den beste åkeren først, Mester, og deretter sår han den middels gode. Til slutt kan det hende han sår den dårlige åkeren, eller det kan hende han lar det være. Om ikke annet så kan den vel til nød duge som beiteland."

“Munkene og nonnene mine er som den beste åkeren, landsbyhøvding. Disse gir jeg undervisning i den læren som er god på begynnelsen, god på midten og god på slutten, og forklarer både hovedinnholdet og alle de små detaljene for dem. Jeg forklarer også hvordan vi kan leve et rent og fullkomment liv. Og hvorfor det? Fordi de tar tilflukt i meg, de har meg som hjelper, som et ly og som en trygg øy.

Vanlige legfolk, både menn og kvinner, er som den middels gode åkeren, landsbyhøvding. Disse gir jeg også undervisning i den læren som er god på begynnelsen, god på midten og god på slutten, og forklarer både hovedinnholdet og alle de små detaljene for dem. Jeg forklarer også hvordan vi kan leve et rent og fullkomment liv. Og hvorfor det? Fordi de tar tilflukt i meg, de har meg som hjelper, som et ly og som en trygg øy.

Asketer og brahmaner som følger andre lærere, er som den dårlige åkeren, landsbyhøvding. Disse gir jeg også undervisning i den læren som er god på begynnelsen, god på midten og god på slutten, og forklarer både hovedinnholdet og alle de små detaljene for dem. Jeg forklarer også hvordan vi kan leve et rent og fullkomment liv. Og hvorfor det? Om de skulle forstå bare så mye som én setning av den, vil den være dem til langvarig nytte og glede.”

Fra Asibandhakaputtasutta, Samyutta Nikaya 4, 8, 7 (PTS 4, 312)

113. Gi læren videre

De dere har sympati for, munker, og som dere mener er i stand til å lytte – venner, kolleger, slekt og familie – de bør dere oppmuntre til å utvikle oppmerksomhet på de fire hovedområdene.

Hvilke fire?

Det er å gi slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakte kroppen som kropp, følelsene som følelser, tankene som tanker og fenomenene som fenomener, iherdig og med oppmerksomhet og klar forståelse.

Gi dem en innføring og se til at de får godt fotfeste.

Mittasutta, Samyutta Nikaya 5, 3, 5, 8 (PTS 5, 189)

114. Egne erfaringer

“Når dere vet og ser dette slik dere nå gjør, vil dere da si at ‘dette sier vi fordi vi har respekt for læreren vår?’”

“Nei, Mester.”

“Vil dere si at ‘dette er det ikke vi selv, men den eller den filosofen, som sier?’”

“Nei, Mester.”

“Når dere selv vet og ser dette, vil dere da lete etter en annen lærer?”

“Nei, Mester.”

“Eller vil dere falle tilbake på slike ritualer og seremonier som vanlige prester og filosofer tyr til?”

“Nei, Mester.”

“Vil dere kanskje si at ‘dette sier vi fordi vi vet det selv, vi har sett det selv og vi har erfart det selv?’”

“Ja, Mester, det vil vi.”

“Godt, munk. Jeg har vist dere denne læren som er noe som alle selv kan se, som gir resultater her og nå, som innbyr til innsyn, som fører til målet og som forstandige mennesker selv kan finne ut av.”

Fra *Mahatanhasankhayasutta, Majjhima Nikaya 38*

115. Fire måter å besvare et spørsmål på

Det er fire måter å besvare et spørsmål på, munk. Hvilke fire? Det finnes spørsmål som kan gis et enkelt svar, spørsmål som krever en analytisk utlegning, spørsmål som bør besvares med et motspørsmål og spørsmål som bør avvises. Dette er de fire måtene å besvare et spørsmål på, munk.

Fra *Pañhabyakaranasutta, Anguttara Nikaya 4, 5, 2 (PTS 2, 46)*

116. Tvister og disputer

“Alle holder på sin egen mening,
ekspertene krangler og blir ikke enige:
‘Den som forstår dette, kjenner læren,
den som protesterer, mangler vett!’

Slik diskuterer og krangler de
og den ene kaller den andre for en tosk.
Hvem snakker sant av disse?
For alle regner seg jo som ekspert.”

Mesteren svarte:

“Hvis man blir en uvettig tosk
bare fordi man ikke går med på motpartens ord,
da er alle sannelig vettløse tosker,
for alle holder jo fast på sin egen mening.

Men hvis alle blir foredlet av sin egen mening,
og blir vis, forstandig og klok av det,
da er det ingen som mangler forstand,
for hver blir fullkommen i sin mening.

Jeg sier ikke at ‘dette er sant’,
slik toskene sier til hverandre.

Hver hevder at hans egen mening er sannhet, og regner derfor de andre som tosker.”

“Det som noen sier er sant, kaller andre for falskhet og løgn. Slik tretter og krangler de – hvorfor blir aldri filosofene enige?”

“Sannheten er én og ikke flere, og kjenner man den, strides man ikke. Filosofene lanserer flere sannheter, og derfor oppnår de ikke enighet.”

“Hvorfor lanserer de flere sannheter, disse debattantene som kaller seg eksperter? Kjenner de mange forskjellige sannheter, eller er det bare spekulasjoner?”

“Det finnes ikke mange forskjellige sannheter, utenom hva folk stadig innbiller seg. Ut fra teoriene spekulerer de og stiller opp ‘sannhet’ og ‘løgn’ som kategorier.

Så forakter man andre, basert på riter, på det man ser, hører og tenker. Man holder på sitt og tenker at motparten er en tosk!

På ett og samme grunnlag mener man at ‘jeg er ekspert, den andre er en tosk’. Man hevder selv å være ekspert, men forakter den andre, og begge sier det samme om hverandre.”

Kalahavivadasutta, Suttanipata 4, 11

117. Hvorfor gir Buddha undervisning?

En forstandig person som er ærlig, oppriktig og rettsindig kan komme til meg, så skal jeg gi ham veiledning og undervisning. Hvis han da praktiserer det han har fått lære, vil han i løpet av syv år oppnå det som folk med rette forlater hjemmet og går ut i hjemløsheten for, det vil si målet for den høyeste livsførsel, og han vil vinne innsikt her og nå og leve i samsvar med denne.

Nei, forresten, du kan se bort fra de syv årene, Nigrodha. Hvis han praktiserer i seks år, vil han nå målet. Du kan se bort fra de seks årene også. Hvis han praktiserer i fem år, fire år, tre år, to år, ett år, et halvt år eller i fjorten dager, vil han nå målet. Du kan forresten se bort fra de fjorten dagene også. Hvis han prakti-

serer det han har fått lære, vil han i løpet av syv dager oppnå det som folk med rette forlater hjemmet og går ut i hjemløsheten for, det vil si målet for den høyeste livsførsel, og han vil vinne innsikt her og nå og leve i samsvar med denne.

Nå tror du kanskje at jeg sier dette fordi jeg ønsker meg elever, Nigrodha. Men det er ikke slik du skal oppfatte det. Fortsett gjerne å lytte til den du tidligere har hatt som lærer. Da tror du kanskje at jeg vil plage dere med nye normer. Men det er ikke slik du skal oppfatte det. Fortsett gjerne å følge de samme normene du tidligere har fulgt. Så tror du kanskje at jeg vil ha dere til å endre levemåte. Men det er ikke slik du skal oppfatte det. Fortsett gjerne med den samme levemåten som før. Da tror du kanskje at jeg vil ha dere til å gjøre noe som dere tidligere har regnet som galt. Men det er ikke slik du skal oppfatte det. Det dere tidligere har regnet som galt, må dere gjerne fortsette å regne som galt. Eller du tror kanskje at jeg vil få dere bort fra noe dere tidligere har regnet som riktig og godt? Men det er ikke slik du skal oppfatte det. Det dere tidligere har regnet som riktig og godt, må dere gjerne fortsette å regne som riktig og godt.

Derfor snakker jeg ikke for å få elever, plage dere med nye normer, få dere til å endre levemåte, få dere til å gjøre noe dere tidligere har regnet som galt, eller for å få dere bort fra noe dere tidligere har regnet som riktig og godt, Nigrodha. Men det finnes usunne egenskaper som forurenser, som fører til ny eksistens, som fører til sorg og vonde frukter og til ny tilblivelse, undergang og død hvis man ikke kvitter seg med dem. Min lære handler om hvordan man kan fri seg fra dem. Hvis dere praktiserer denne læren, blir dere kvitt de egenskapene som forurenser og de foredlende egenskapene vil bli styrket slik at de vokser og blomstrer, og dere vil vinne innsikt her og nå og leve i samsvar med denne.

Fra Udumbarikasihanadasutta, Digha Nikaya 25

118. Buddha krangler ikke med verden

En gang Mesteren var i Savatthi, sa han:

“Jeg krangler ikke med verden, munker. Men det hender at verden krangler med meg. Den som taler sannhet, krangler ikke med verden, munker. Det som andre vise menn ikke hevder, det hevder ikke jeg, heller. Og det som andre vise menn hevder, det hevder også jeg.

Og hva er det som andre vise menn ikke hevder, munker, og som heller ikke jeg hevder? Ingen vise menn hevder at former er varige, bestandige, evige og uforanderlige av natur. Det hevder heller ikke jeg at de er. Ingen vise menn hevder at følelser, identifikasjoner, reaksjoner eller skjelneevne er varige, bestandige, evige og uforanderlige av natur. Det hevder heller ikke jeg at de er. Dette er slikt som verken jeg eller andre vise menn hevder.

Og hva er det som andre vise menn hevder, munker, og som også jeg hevder? Vise menn hevder at former er uvarige, ubestandige, flyktige og foranderlige av natur. Det hevder også jeg at de er. Vise menn hevder også at følelser, identifikasjoner, reaksjoner og skjelneevne er uvarige, ubestandige, flyktige og foran-

derlige av natur. Det hevder også jeg at de er. Dette er slikt som både jeg og andre vise menn hevder.

Den som er kommet fram til sannheten, har våknet opp til verdens natur, munker. Når han har våknet opp til den, forstår han den fullt ut. Deretter forklarer og underviser han andre i den, og han redegjør, belyser, analyserer og legger den fram slik at den blir lett å forstå for andre.

Hvordan er da denne verdens natur som den som er kommet fram til sannheten, har våknet opp til og forstått fullt ut, og som han forklarer, underviser, redegjør, belyser, analyserer og legger fram slik at den blir lett å forstå for andre?

Form er et element i verdens natur, munker, og dette har den som er kommet fram til sannheten, våknet opp til og forstått fullt ut. Dette forklarer, underviser, redegjør, belyser, analyserer og legger han fram slik at det blir lett å forstå for andre.

Hvis noen likevel ikke forstår dette når det blir forklart for ham, hva skal jeg da gjøre med en slik tåpelig og ordinær person som er blind og uten evne til å se, som intet ser og intet forstår?

Følelser, identifikasjoner, reaksjoner og skjelneevne er også elementer i verdens natur, munker, og dette har den som er kommet fram til sannheten, våknet opp til og forstått fullt ut. Dette forklarer, underviser, redegjør, belyser, analyserer og legger han fram slik at det blir lett å forstå for andre.

Hvis noen likevel ikke forstår dette når det blir forklart for ham, hva skal jeg da gjøre med en slik tåpelig og ordinær person som er blind og uten evne til å se, som intet ser og intet forstår?

Det er som en blå eller hvit lotus som er født under vann og vokst opp under vann, men strekker seg opp over overflaten der de blomstrer og står der uten å være tilsølt av en eneste vanndråpe, munker. Slik er også den som er kommet fram til sannheten. Han er født i verden og har vokst opp i verden, men strekker seg opp over verden og blir ikke tilsølt av den.”

Pupphasutta, Samyutta Nikaya 3, 1, 10, 2 (PTS 3, 138)

119. Hva er sannhet? Lignelsen om de blinde og elefanten

Slik har jeg hørt det:

En gang var Mesteren i Savatthi og bodde i Anathapindikas park Jetalunden. På den tiden var det også mange asketer og brahmaner fra andre sekter i Savatthi. De hadde forskjellige meninger og synspunkter, holdt på forskjellige teorier og hver av dem pukket standhaftig på sine egne meninger.

Noen mente at verden var evig, at bare dette var sant og alt annet var løgn. Andre mente at verden ikke var evig. Noen mente at verden var avgrenset, andre at den var uten grenser. Noen mente at kropp og sjel var det samme, andre at kroppen var en ting og sjelen noe annet. Noen mente at den som er kommet fram til sannheten, eksisterer etter døden, andre at han ikke eksisterer etter døden, andre at han både eksisterer og ikke eksisterer etter døden og atter andre

igjen at han verken eksisterer eller ikke eksisterer etter døden. Og alle hevdet at bare dette var sant og alt annet var løgn.

Slik drev de og kranglet og kjeftet og diskuterte høylytt og kom med mange sårende utfall mot hverandre og hver av dem påsto at “jeg har rett og du tar feil”.

Noen munker hadde vært inne i byen og hørt dette spetakkelet, og de fortalte det til Mesteren.

“De som tilhører disse forskjellige sektene og skolene er blinde, munker. De vet ikke hva som er sannhet og de vet ikke forskjell på sant og usant. Men til tross for at de ikke vet hva som er sannhet, kjefter og krangler de med hverandre.

Det var en gang en konge her i Savatthi som ga beskjed om å samle sammen alle i byen som var født blinde. Da det var gjort, lot han de blinde bli ført bort til en elefant. En av de blinde fikk kjenne på hodet til elefanten. ‘Dette er en elefant,’ sa de til ham. En annen fikk kjenne på øret, en annen på en støttann, en annen på snabelen, foten, halen og haledusken, og til hver og en av dem sa de: ‘Dette er en elefant.’

Så gikk kongen bort til de blinde og spurte:

‘Nå, mine herrer, vet dere hvordan en elefant er?’

‘Det vet vi, herre konge.’

‘Fortell meg da hvordan elefanten er,’ sa kongen til dem..

‘En elefant er som en stor krukke,’ sa han som hadde kjent på hodet.

‘Nei, en elefant er som en stor, flat kurv,’ sa han som hadde kjent på øret.

Han som hadde kjent på støttannen, protesterte og sa at en elefant er som en plogspiss, han som hadde kjent på snabelen, sammenlignet den med en plog, han som hadde kjent på kroppen, sammenlignet den med et kornmagasin, han som hadde kjent på foten, sammenlignet elefanten med en søyle, han som hadde kjent på halen, sammenlignet med et tau og han som hadde kjent på haledusken, sa at en elefant er som en feiekost.

Så ga de seg til å protestere og krangle med hverandre, og til slutt barket de sammen i slagsmål på tørre never. Kongen moret seg stort over dette, munker.

Slik er det også med alle disse som krangler, kjefter og diskuterer høylytt og kommer med mange sårende utfall mot hverandre, mens hver og en av dem påstår at ‘jeg har rett og du tar feil’, munker”.

Fra Pathamananatitthiyasutta, Udana 6, 4 (PTS 66)

120. Grunlaget for å kunne hjelpe andre

Det nytter ikke å forsøke å trekke en annen opp av sumpen hvis du sitter fast i sumpen selv, Cunda. Men hvis du selv står på fast grunn, da kan du trekke en annen opp av sumpen.

Fra Sallekhasutta, Majjhima Nikaya 8

121. Om å hjelpe seg selv og hjelpe andre

En gang oppholdt Mesteren seg blant sumbhaene, en av byene deres som het Sedaka. Der henvendte Mesteren seg til munkene og sa:

“Det var en gang en stavakrobat som satte opp en høy bambusstav og sa til læregutten sin:

‘Kom her, kjære Medakathalika. Klyv opp denne bambusstaven og still deg oppå skuldrene mine..’

‘Ja vel, lærer,’ sa han, og gjorde som læreren hans hadde sagt.

Og akrobaten sa videre:

‘Ta godt vare på meg, Medakathalika, så skal jeg ta godt vare på deg. Når vi passer på hverandre og tar godt vare på hverandre, kan vi vise kunstene våre, tjene penger og komme trygt ned fra bambusstaven igjen.’

Men læregutten Medakathalika svarte:

‘Jeg er ikke helt enig, lærer. Ta heller godt vare på deg selv, lærer. så skal jeg ta godt vare på meg selv. Når vi passer på oss selv og tar godt vare på oss selv, kan vi vise kunstene våre, tjene penger, og komme trygt ned fra bambusstaven igjen.’

Slik skal det gjøres,” sa Mesteren.

“Det er som læregutten Medakathalika sa. Tren oppmerksomhet med tanke på å ta vare på deg selv. Men tren også oppmerksomhet med tanke på å ta vare på andre. Tar du vare på deg selv, tar du vare på andre. Og tar du vare på andre, tar du vare på deg selv.

Men hvordan tar du vare på andre ved å ta vare på deg selv? Det er ved praksis og regelmessig trening. Slik tar du vare på andre ved å ta vare på deg selv.

Og hvordan tar du vare på deg selv ved å ta vare på andre? Det gjør du ved å vise tålmodighet, føre et ikke-voldelig liv og fylle sinnet med vennlighet og medfølelse. Slik tar du vare på deg selv ved å ta vare på andre.”

Sedakasutta, Samyutta Nikaya 5, 3, 2, 9 (PTS 5, 168)

Etikk

122. Etske normer

Og hvordan har en munk fullkommen moral, store konge?

Her har du en munk, store konge, som lar være å ta liv og holder seg langt unna slike ting. Han har lagt fra seg sverd og pisk, han er vennlig og beskjeden og lever med omtanke for alle levende veseners beste. Dette hører med i hans moral.

Han lar være å ta det som ikke blir gitt og holder seg langt unna slike ting. Han tar imot hva han får, og ønsker ikke noe annet, og lever i ærlighet med et rent hjerte. Dette hører også med i hans moral.

Han lar være å oppføre seg dårlig og lever et rent liv. Han gir avkall på seksualitet og på vulgære fornøyer. Dette hører også med i hans moral.

Han lar være å lyve og holder seg langt unna slike ting. Han er sannferdig, ærlig, redelig og pålitelig. Han er en som ikke bedrar verden. Dette hører også med i hans moral.

Han lar være å baktale andre og holder seg langt unna slike ting. Om han hører noe her, går han ikke og forteller det til andre bare for å skape splid. Og det han hører der, kommer han heller ikke tilbake hit og forteller, bare for å skape splid. Han er en som forener de splittede og oppmuntrer de enige. Han foretrekker enighet, gleder og fryder seg ved enighet og sier slikt som bidrar til enighet. Dette hører også med i hans moral.

Han lar være å tale sårende ord og holder seg langt unna slike ting. Hans ord er milde, vennlige og høflige, de går til hjertet, gjør godt å høre og er til glede og behag for mange. Ja, slike ord er det han taler. Dette hører også med i hans moral.

Han farer ikke med tomt snakk og pjatt, men holder seg langt unna slike ting. Han taler nyttige ord til rett tid og i samsvar med fakta, han snakker om læren og om treningsdisiplinen. Han er en som taler minneverdige, begrunnede, nyttige og meningsfylte ord til rett tid. Dette hører også med i hans moral.

Fra Samaññaphalasutta, Digha Nikaya 2

123. Åtte faktorer som gir næring til lykken

Det finnes åtte faktorer som fører til gode og sunne resultater, som gir næring til lykken og har himmelske kvaliteter, som resulterer i lykke og fører til himmelen, munk, og som gir etterlengtede, tiltalende, gunstige, nyttige og lykkelige resultater. Hvilke åtte?

Sett at en elev av den edle tar tilflukt i Buddha. Da er dette den første faktoren som fører til gode og sunne resultater, som gir næring til lykken og har

himmelske kvaliteter, som resulterer i lykke og fører til himmelen, munk, og som gir etterlengtede, tiltalende, gunstige, nyttige og lykkelige resultater.

Sett videre at en elev av den edle tar tilflukt i læren. Da er dette den andre faktoren som fører til gode og sunne resultater, som gir næring til lykken og har himmelske kvaliteter, som resulterer i lykke og fører til himmelen, munk, og som gir etterlengtede, tiltalende, gunstige, nyttige og lykkelige resultater.

Sett videre at en elev av den edle tar tilflukt i fellesskapet. Da er dette den tredje faktoren som fører til gode og sunne resultater, som gir næring til lykken og har himmelske kvaliteter, som resulterer i lykke og fører til himmelen, munk, og som gir etterlengtede, tiltalende, gunstige, nyttige og lykkelige resultater.

Det finnes fem store gaver, munk, de beste gaver man kan gi, gaver som har en lang tradisjon bak seg og som det ikke hefter noe urent ved verken i fortid, nåtid eller framtid, og som ikke blir klandret av forstandige brahmaner og filosofer. Hvilke fem?

Sett at en elev av den edle lar være å drepe. Da skjenker han utallige levende vesener trygghet, frihet fra fiendskap og frihet fra vold. På den måten får han også selv trygghet, frihet fra fiendskap og frihet fra vold. Dette er den første av de fem store gavene, munk, og det er den fjerde faktoren som fører til gode og sunne resultater.

Sett videre at en elev av den edle lar være å ta det som ikke blir gitt ham, at han avstår fra seksuelle overtredelser, fra urett tale og fra å bli beruset. Da skjenker han utallige levende vesener trygghet, frihet fra fiendskap og frihet fra vold. På den måten får han også selv trygghet, frihet fra fiendskap og frihet fra vold. Dette er de fire andre store gavene, munk, de beste gaver man kan gi, gaver som har en lang tradisjon bak seg og som det ikke hefter noe urent ved verken i fortid, nåtid eller framtid, og som ikke blir klandret av forstandige brahmaner og filosofer. Dette er også de gjenværende fire faktorene som fører til gode og sunne resultater, som gir næring til lykken og har himmelske kvaliteter, som resulterer i lykke og fører til himmelen, munk, og som gir etterlengtede, tiltalende, gunstige, nyttige og lykkelige resultater.

Abhisandasutta, Anguttara Nikaya 8, 4, 9 (PTS 4, 245)

124. Ti usunne og ti sunne væremåter

Slik har jeg hørt det:

En gang da Mesteren var i Pava, holdt han til i smeden Cundas mangolund. Da kom Cunda bort til Mesteren, hilste høflig på ham og satte seg ned hos ham. Mesteren spurte ham:

“Hvilke rensesriter foretrekker du, Cunda?”

“Jeg foretrekker de rensesritene som proklameres av brahmanene fra vest, de som bærer vannkrukker og kranser av vannliljer, de som tilber ilden og foretar renselse med vann.”

“Hvordan er disse rensesritene, Cunda?”

“Disse brahmanene sier: ‘Kom her, min gode mann. Stå tidlig opp og berør marken. Hvis du ikke berører marken, skal du berøre fersk kumøkk. Hvis du ikke berører fersk kumøkk, skal du berøre grønt gras. Hvis du ikke berører grønt gras, skal du tilbe ilden. Hvis du ikke tilber ilden, skal du hedre solen med håndflatene mot hverandre. Hvis du ikke gjør det, skal du bade tre ganger om dagen.’ Dette er de renselsesritene som brahmanene i vest proklamerer, og det er disse jeg foretrekker.”

“Disse brahmanene fra vest har helt andre renselsesriten enn renselsene i den edles treningsdisiplin, Cunda.”

“Hvordan er da renselsene den edles treningsdisiplin? Det ville være fint om du ville forklare meg hvordan disse renselsene er, Mester.”

“Følg da godt med og hør etter, så skal jeg si det, Cunda.”

“Ja vel, Mester,” svarte Cunda.

Mesteren sa:

“Du kan bli uren på tre måter ved bruk av kroppen, på fire måter ved bruk av talen og på tre måter ved bruk av sinnet.

Hvordan kan du bli uren på tre måter ved bruk av kroppen, Cunda?

Den ene er å drepe levende vesener, det er å være grusom og mordlysten, ha blod på hendene og ikke ha noen medfølelse med levende vesener.

Den andre er å ta det som ikke blir gitt oss, det er når vi har lyst til å stjele og tar det andre eier uten at de har gitt oss det, uansett om det skjer i en landsby eller ute i skogen.

Den tredje er å misbruke seksualitet, det vil si å ha seksuell omgang med noen som står under foreldrenes eller slektningenes verge, som står under lovens verge, som er gift eller forlovet.

Slik kan du bli uren på tre måter ved bruk av kroppen.

Hvordan kan du bli uren på fire måter ved bruk av talen, Cunda?

Den ene er å lyve. Hvis du blir bedt om å avlegge vitnemål for byrådet, for retten, i familien, i lauget eller for kongens råd, og du blir bedt om å si hva du vet, lyver du med vitende og vilje hvis du sier at du vet når du ikke vet eller at du ikke vet når du vet, eller hvis du sier at du har sett når du ikke har sett eller at du ikke har sett når du har sett, uansett om du lyver for selv å ha fordel av det eller om du lyver for å beskytte andre, eller om du lyver for å høste materielle fordeler.

Den andre er sladder, det vil si at hvis du hører noe her, går du og forteller det til andre for å skape splid, eller hvis du har hørt noe fra andre, så kommer du hit og forteller det for å skape splid. På den måten splitter du de som var enige og forsterker kløften mellom dem som allerede var splittet. Du frydes og godter deg over uvennskap og du gjør hva du kan for å skape uvennskap mellom andre og holde det ved like.

Den tredje er å føre sårende tale, det vil si at du er frekk og grov i munnen, snakker uhøflig og nedsettende om andre og ypper til strid og forstyrrelser.

Den fjerde er å fare med tomt snakk og pjatt, snakke i utide, snakke om slikt som ikke er sant og snakke om slikt som står i strid med læren og treningsdisiplinen. Det er å skravle i utide om alle slags meningsløse og uviktige ting og slikt som ikke er bryet verd å kaste bort tiden på.

Slik kan du bli uren på fire måter ved bruk av talen.

Hvordan kan du bli uren på tre måter ved bruk av sinnet, Cunda?

Den ene er å være grådigg, at vi tenker: “Jeg skulle ønske det var mitt!”, når vi ser andre eier noe.

Den andre er å være ondsinnet, det vil si å ha onde tanker om andre og ønske at de skulle bli drept, utryddet, utslettet og ikke lenger være til.

Den tredje er skadelige oppfatninger og forvrengte holdninger, som for eksempel at gaver og ofringer er uten positive virkninger, gode og dårlige handlinger får intet resultat og ingen frukt. Omsorg for foreldrene er ikke til noen nytte. Verken denne verden eller noen annen verden eksisterer, og det er ingen som blir gjenfødt. Ingen filosof eller brahman her i verden er fullkommen og ingen av dem har nådd fullkommenheten. Og ingen av dem har selv forstått denne og den andre verden, slik at de har noe å belære andre om.

Slik kan du bli uren på tre måter ved bruk av sinnet.

Dette er de ti usunne væremåtene, Cunda. En som lever på denne måten, er uren uansett om han står tidlig opp og berører marken eller ikke. Han er uren uansett om han berører fersk kumøkk eller ikke. Han er uren uansett om han berører grønt gras eller ikke. Han er uren uansett om han dyrker ilden eller ikke. Han er uren uansett om han hedrer solen med håndflatene mot hverandre eller ikke, og han er uren uansett om han bader tre ganger om dagen eller ikke. Hvorfor? Jo, fordi disse ti usunne væremåtene er urene og de skaper urenheter. Den som følger disse ti usunne væremåtene, vil havne i helvete, i dyrisk tilstand, bli et spøkelse eller komme i vonde kår, sier jeg.

Du kan bli ren på tre måter ved bruk av kroppen, på fire måter ved bruk av talen og på tre måter ved bruk av sinnet.

Hvordan kan du bli ren på tre måter ved bruk av kroppen, Cunda?

Den ene er å la være å ta liv og holde seg langt unna slike ting. Det er å legge fra seg sverd og pisk, være vennlig og beskjeden og leve med omtanke for alle levende veseners beste

Den andre er å la være å ta det som ikke blir gitt og holde seg langt unna slike ting. Det er å la være å få lyst til å stjele og ta det andre eier uten at de har gitt oss det, uansett om det skjer i en landsby eller ute i skogen.

Den tredje er å ikke misbruke seksualitet, det vil si å unngå å ha seksuell omgang med noen som står under foreldrenes eller slektningenes verge, som står under lovens verge, som er gift eller forlovet.

Slik kan du bli ren på tre måter ved bruk av kroppen.

Hvordan kan du bli ren på fire måter ved bruk av talen, Cunda?

Den ene er å la være å lyve. Hvis du blir bedt om å avlegge vitnemål for byrådet, for retten, i familien, i laug eller for kongens råd, og du blir bedt om å si hva du vet, lyver du ikke hvis du sier at du vet når du vet eller at du ikke vet når du ikke vet, eller hvis du sier at du har sett når du har sett eller at du ikke har sett når du ikke har sett. Du lyver ikke med vitende og vilje for selv å ha fordel av det eller for å beskytte andre, og heller ikke for å høste materielle fordeler.

Den andre er å holde seg unna sladder og baktalelser. Det vil si at hvis du hører noe her, går du ikke og forteller det til andre bare for å skape splid. Og det du hører der, kommer du heller ikke tilbake hit og forteller, bare for å skape

splid. Du er en som forener de splittede og oppmuntrer de enige. Du foretrekker enighet, gleder og fryder seg ved enighet og sier slikt som bidrar til enighet.

Den tredje er å la være å tale sårende ord og holde seg langt unna slike ting. Ordene dine er milde, vennlige og høflige, de går til hjertet, gjør godt å høre og er til glede og behag for mange. Ja, slik skal du snakke.

Den fjerde er å ikke fare med tomt snakk og pjatt, men holde seg langt unna slike ting. Du sier nyttige ord til rett tid og i samsvar med fakta, du snakker om læren og om treningsdisiplinen. Du er en som sier minneverdige, begrunnede, nyttige og meningsfulle ord til rett tid.

Slik kan du bli ren på fire måter ved bruk av talen.

Hvordan kan du bli ren på tre måter ved bruk av sinnet, Cunda?

Den ene er å ikke være grådig, at vi ikke tenker: “Jeg skulle ønske det var mitt!”, når vi ser andre eier noe.

Den andre er å ikke være ondsinnet, det vil si å ikke ha onde tanker om andre og heller ikke ønske at de skulle bli drept, utryddet, utslettet og ikke lenger være til.

Den tredje er å ha rett syn og gode holdninger, som for eksempel at gaver og ofringer har positive virkninger, at gode og dårlige handlinger bærer frukt og gir resultater. Det er også å innse at omsorg for foreldrene er en god ting, og heller ikke mene at verken denne verden eller noen annen verden eksisterer, og at det er heller ingen som blir gjenfødt. Det er også å mene at det finnes filosofer og brahmaner her i verden som er fullkomne og har nådd fullkommenheten, og likeså at de selv har forstått denne og den andre verden, slik at de har noe å belære andre om.

Slik kan du bli ren på tre måter ved bruk av sinnet.

Dette er de ti sunne væremåtene, Cunda. En som lever på denne måten, er ren uansett om han står tidlig opp og berøre marken eller ikke. Han er ren uansett om han berører fersk kumøkk eller ikke. Han er ren uansett om han berører grønt gras eller ikke. Han er ren uansett om han dyrker ilden eller ikke. Han er ren uansett om han hedrer solen med håndflatene mot hverandre eller ikke, og han er ren uansett om han bader tre ganger om dagen eller ikke. Hvorfor? Jo, fordi disse ti sunne væremåtene er rene og de skaper renhet. Den som følger disse ti sunne væremåtene, vil komme blant gudene, blant menneskene eller i gode kår på annet vis, sier jeg.”

Da Cunda hadde hørt dette, sa han:

“Utmerket, Mester, utmerket! Det er som å rette opp det som var blitt vellet, eller som å åpenbare det som var skjult. Det er som å vise veien til en som var gått vill, eller som å bære lys inn i mørket, slik at den som har øyne kan se det som er der. Nettopp slik har du forklart sannheten på mange måter, Mester. Nå tar jeg tilflukt i deg, Mester, i læren og i munkefellesskapet. Vær så snill å regne meg som en legvenn, Mester, som har tatt tilflukt fra i dag av og så lenge jeg lever.”

Cundasutta, Anguttara Nikaya 10, 17, 10 (PTS 5, 262)

125. Bevare nestekjærligheten

“Hvis noen skulle slå dere med nevene, med steiner, stokker eller sverd, skal dere løsrive dere fra negative ønsker og tanker. Øv dere heller på denne måten: ‘Jeg vil ikke tenke vonde tanker eller si noe vondt ord. Jeg vil bevare min nestekjærlighet og omtanke for andre, og ikke bli sint.’ [...]

Andre kan snakke til dere på fem måter, munker. De kan snakke i tide eller i utide, de kan snakke sant eller usant, de kan snakke høflig eller uhøflig, de kan snakke om det som er nyttig eller om det som er unyttig og de kan snakke med et vennlig sinn eller med hat i sinnet. Og det samme gjelder for dere selv, når dere snakker til andre. Dere kan snakke i tide eller i utide, dere kan snakke sant eller usant, dere kan snakke høflig eller uhøflig, dere kan snakke om det som er nyttig eller om det som er unyttig og dere kan snakke med et vennlig sinn eller med hat i sinnet.

Derfor bør dere trene slik munker:

‘Jeg vil ikke tenke vonde tanker eller si noe vondt ord. Jeg vil bevare min nestekjærlighet, og omtanke for andre, og ikke bli sint. Jeg vil tenke vennlige tanker om denne personen, og videre vil jeg omfavne hele verden med store, omfattende og grenseløse tanker uten hat og uten motvilje, som om den skulle være en liten pose av katteskinns.’

Slik skal dere trene, munker.

Tenk deg at du blir overfalt av røvere som sager av deg lem etter lem med en grov tømmermannsag. Hvis du da føler hat, følger du ikke min lære.

Derfor bør dere trene slik munker:

‘Jeg vil ikke tenke vonde tanker eller si noe vondt ord. Jeg vil bevare min nestekjærlighet og omtanke for andre, og ikke bli sint. Jeg vil tenke vennlige tanker om denne personen, og videre vil jeg omfavne hele verden med store, omfattende og grenseløse tanker uten hat og uten motvilje, som om den skulle være en liten pose av katteskinns.’

Slik skal dere trene, munker.”

Fra Kakacupamasutta, Majjhima Nikaya 21

126. Gi slipp på hatet

“Han hånte meg og slo meg,
beseiret meg og plyndret meg.”
Hos de som går og tenker slik
tar hatet aldri slutt.

“Han hånte meg og slo meg,
beseiret meg og plyndret meg.”
Hos de som ikke tenker slik
dør hatet stille bort.

For aldri kan vel dette skje:
at hat tar slutt av mere hat.
Av vennlighet tar hatet slutt,
det er en evig lov.

Dhammapada 3 – 5

127. Den gylne regel

Alle skjelver for voldsbruk,
alle er redd for å dø.
Sett deg derfor i andres sted
og la være å slå eller drepe.

Alle skjelver for voldsbruk,
alle har livet kjært.
Sett deg derfor i andres sted
og la være å slå eller drepe.

Dhammapada 129 – 130

128. Den gylne regel i praksis

Slik har jeg hørt det.

En gang var Mesteren på vandring i landet Kosala sammen med en stor flokk munk. Da kom han til en landsby som het Bambusporten, der alle innbyggerne tilhørte brahman-klassen. Folk i byen fikk høre dette:

“Den ærverdige filosofen Gotama Sakya-sønn som har utgått fra Sakya-klanen, har visst kommet hit til byen. Og Gotama har godt ry. Det sies om ham at han er en ærverdig Mester som har våknet fullt og helt ved egen hjelp, at han har fullkommen visdom og levemåte og at han er lykkelig. Han er en som kjenner verden, – en uforlignelig trener for folk som kan trenes, – guders og menneskers lærer, en våken Mester. Han forstår denne verden til fullkommenhet med alle dens engler, demoner, guder, brahmaner, filosofer, fyrster og andre mennesker, og alt som finnes for øvrig. Han underviser i en lære som er vakker på begynnelsen, vakker på midten og vakker på slutten, som er hel og komplett både i form og innhold, og han forklarer hvordan man kan praktisere en ren og edel livsførsel. Det er sannelig godt å se slike fullkomne!”

Så gikk landsbyens borgere, som alle var brahmaner, dit hen hvor Mesteren var. Da de kom dit, var det noen som hilste ham ærbødig og satte seg ned ved siden av ham. Noen konverserte høflig med ham før de satte seg, og andre hilste ham først ved å legge håndflatene mot hverandre og løfte dem mot ham. Noen presenterte seg før de satte seg ned, og atter andre satte seg bare uten å si noe.

Da de hadde satt seg, sa de til Mesteren:

“Vi liker å bo sammen med familiene våre, Gotama. Vi setter pris på sandeltre og vi liker å pynte oss med kranser, bruke salver og omgi oss med vellukt. Vi liker å bruke sølv og gull, og vi håper å komme til lykkens land i himmelen etter at vi er døde. Kan du gi oss en lære som passer for oss, Gotama?”

“Ja, mine herrer. Hør etter og følg godt med, så skal jeg forklare en lære som passer for dere og som dere kan ha nytte av.”

“Ja vel, Mester,” svarte brahmanene. Mesteren sa:

“Hva slags lære kan dere da ha nytte av, mine herrer? Den edles elev tenker som så: ‘Selv vil jeg jo leve og ikke dø, jeg vil ha det godt og ikke vondt. Hvis noen derfor skulle drepe meg og gjøre meg vondt, ville jeg ikke like det. Og dersom jeg skulle drepe en annen og gjøre ham vondt, ville han på sin side ikke like det. For det som jeg selv synes er vondt og ubehagelig, er vondt og ubehagelig for andre også. Hvordan kan jeg da gjøre noe slikt mot andre?’

Den som tenker slik, dreper ikke noen, og han overtaler andre til ikke å drepe noen. Han taler varmt om å la være å drepe. På denne måten blir hans livsførsel ren.

Videre tenker han: ‘Jeg vil ikke like at noen stjeler noe fra meg. Hvis jeg skulle stjele noe fra en annen, vil han på sin side ikke like det. For det som jeg selv synes er vondt og ubehagelig, er vondt og ubehagelig for andre også. Hvordan kan jeg da gjøre noe slikt mot andre?’

Den som tenker slik, stjeler ikke, og han overtaler andre til ikke å stjele. Han taler varmt om å la være å stjele. På denne måten blir hans livsførsel ren.

Videre tenker han: ‘Jeg vil ikke like at noen har omgang med min hustru. Hvis jeg skulle ha omgang med en annens hustru, vil han på sin side ikke like det. For det som jeg selv synes er vondt og ubehagelig, er vondt og ubehagelig for andre også. Hvordan kan jeg da gjøre noe slikt mot andre?’

Den som tenker slik, lar andres hustruer være i fred, og han overtaler andre til å la andres hustruer være i fred. Han taler varmt om å la andres hustruer være i fred. På den måten blir hans livsførsel ren.

Videre tenker han: ‘Jeg liker ikke at noen lyver for meg, baktaler meg, skjeller meg ut eller plager meg med tomprat og skravling. Hvis jeg skulle lyve for andre, baktale dem, skjelle dem ut eller plage dem med tomprat og skravling, vil de på sin side ikke like det. For det som jeg selv synes er vondt og ubehagelig, er vondt og ubehagelig for andre også. Hvordan kan jeg da gjøre noe slikt mot andre?’

Den som tenker slik, lar være å lyve, baktale eller skjelle ut andre og han lar være å plage dem med tomprat og skravling, og han overtaler andre til å la slikt snakk være. Han taler varmt om å la være å lyve, baktale eller skjelle ut andre eller plage noen med tomprat og skravling. På den måten blir hans livsførsel ren.

Videre vil han ha full tillit til Buddha og tenke: ‘Han er en ærverdig Mester som har våknet fullt og helt ved egen hjelp, han har fullkommen visdom og levemåte og han er lykkelig. Han er en som kjenner verden, – en uforlignelig trener for folk som kan trenes, – guders og menneskers lærer, en våken Mester.’

Han vil ha full tillit til læren og tenke: ‘Den læren som Mesteren har forklart så tydelig, er noe som alle selv kan se. Den gir resultater her og nå, innbyr til innsyn, fører til målet og forstandige mennesker kan selv finne ut av den.’

Og han vil ha full tillit til fellesskapet av Mesterens elever og tenke: ‘Felleskapet av Mesterens elever, det vil si de fire parene av personer eller de åtte menneskene, viser god oppførsel og har edel levemåte, de følger den rette vei uten overtredelser. Dette fellesskapet fortjener heder, gjestfrihet, gaver og respekt. Dette er den beste åker å så i for å høste gode fortjenester.

På denne måten får han et etisk grunnlag som bidrar til konsentrasjon, og med et slikt grunnlag kan han si at han er sikret mot å havne i helvete eller bli gjenfødt som dyr eller spøkelse. Han er kommet ut i strømmen og er på sikker vei mot full oppvåkning.”

Da Mesteren hadde sagt dette, sa brahmanene:

“Utmerket, Mester, utmerket! Det er som å rette opp det som var blitt veltet, eller som å åpenbare det som var skjult. Det er som å vise veien til en som var gått vill, eller som å bære lys inn i mørket, slik at den som har øyne kan se det som er der. Nettopp slik har du forklart sannheten på mange måter, Mester. Nå tar vi tilflukt i deg, Mester, i læren og i munkefellesskapet. Vær så snill å regne oss som legvenner, Mester, som har tatt tilflukt fra i dag av og så lenge vi lever.”

Veludvareyyasutta, Samyutta Nikaya 5, 11, 1, 7 (PTS 5, 352)

129. Spor i stein, sand og vann

Hva slags person er som spor i stein?

Det er en person som ofte blir sint, og når han først er blitt sint, varer det lenge før sinnet går over. Det er som spor i stein. Det tar lang tid før vind og vann visker dem ut. Slik er det også med en bråsint eller langsint person.

Hva slags person er som spor i sand?

Det er en person som ofte blir sint, men sinnet hans går snart over. Det er som spor i sand. Det tar ikke lang tid før vind og vann visker dem ut. Slik er det også med en bråsint person som ikke er langsint.

Hva slags person er som spor i vann?

Det er en person som er vennlig og forsonlig og prøver å oppnå enighet selv når andre kjefter og er aggressive og uvennlige mot ham. Det er som spor i vann. De forsvinner og blir borte på et øyeblikk. Slik er det også med en person som er vennlig og forsonlig og prøver å oppnå enighet selv når andre kjefter og er aggressive og uvennlige mot ham.

Puggalapaññatti PTS 32

130. Gi gaver uten å gjøre forskjell på noen!

Dette ble sagt av Mesteren, jeg har hørt at den ærverdige sa det:

“Det finnes tre slags personer i verden. Hvilke tre? Han som er som en tørke, han som er som lokale regnbyger og han som er som et omfattende regnvær.

Hva slags person er det som er som en tørke, munk? Det er en person som ikke gir gaver til noen, som ikke gir mat, drikke, klær, transport, kranser, røkelse, parfyme, bolig eller lys til noen filosof eller brahman og heller ikke til fattige og trengende tiggere. Denne personen er som en tørke.

Hva slags person er det som er som lokale regnbyger, munk? Det er en person som gir gaver til noen, men ikke til andre, som gir mat, drikke, klær, transport, kranser, røkelse, parfyme, bolig og lys til noen filosofer og brahmaner, men ikke til alle, til noen fattige og trengende tiggere, men ikke til alle. Denne personen er som lokale regnbyger.

Hva slags person er det som er som et omfattende regnvær, munk? Det er en person som gir gaver til alle, som gir mat, drikke, klær, transport, kranser, røkelse, parfyme, bolig og lys til alle filosofer og brahmaner og til alle fattige og trengende tiggere uten å gjøre forskjell. Denne personen er som et omfattende regnvær.

Ikke til filosofer, ikke til brahmaner, ikke til trengende tiggere
gir han noen gaver, verken mat eller drikke.
En slik person er som en tørke og kalles en ussel fyr.

Han deler med noen mens andre ikke får noe,
og forstandige folk sier han er som lokale regnbyger.

Den som har medfølelse med alt som lever, deler gjerne med andre.
Han gir sine gaver med glede og oppfordrer også andre til å gi.

Han er som en tordnende regnsky som øser ut regn i fossende strømmer
over både berg og dal, over både høye og lave.

Nettopp slik er den som har lagt seg opp midler med rettmessig flid,
og metter de trengende med mat og med drikke.

Dette har Mesteren sagt. Det har jeg hørt.
Avutthikasutta, Itivuttaka 3, 3, 6 (PTS 64)

131. Den som krenker andre, kommer selv til å bli krenket

En dag samlet kong Ajatasattu av Magadha hele sin hær og invaderte riket til kong Pasenadi av Kosala. Han rykket fram helt til Kasi. Da fikk kong Pasenadi høre om dette, og han samlet sine hærstyrker og rykket ut og møtte kong Ajatasattuss styrker i et stort slag ved Kasi. Kong Ajatasattu seiret i slaget, og kong Pasenadi måtte trekke seg tilbake til sin hovedstad Savatthi.

Munker som gikk rundt i Savatthi for å motta matgaver, fikk høre om dette og fortalte Mesteren hva som hadde hendt.

“Kong Ajatasattu av Magadha er en dårlig venn, en dårlig kamerat, en dårlig mann å omgås. Men kong Pasenadi av Kosala er en god venn, en god kamerat, en god mann å omgås. Siden kong Pasenadi tapte, kommer han ikke til å sove godt i natt, munker,” sa Mesteren.

Seier er årsak til fiendskap,
for den som har tapt, har det vondt.
Lykkelig den som har fred i seg selv,
som hever seg opp over vinning og tap.

En tid senere møttes de to kongene til et nytt slag. [...] Men denne gangen var det kong Pasenadi som vant, og kong Ajatasattu ble tatt til fange.

Da tenkte kong Pasenadi:

“Selv om Ajatasattu har gått til angrep og påført meg skader uten at jeg på noen måte har provosert ham til det, så er han likevel min nevø. Han skal få slippe fra dette med livet, men jeg tar fra ham hele hans hær med elefanter, hester, stridsvogner og infanteri.”

Om slik ble det. Da Mesteren fikk høre om dette, sa han:

“Det er grenser for hvor mye
du kan krenke en mann.
Blir han tilstrekkelig krenket,
vil han gjøre gjengjeld.

Tosken tror han klarer seg godt
så lenge ondskapen ikke bærer frukt.
Men når ondskapen bærer frukt,
da får han det ille.

Drapsmenn finner drapsmannen,
seierherren blir selv beseiret,
anklageren blir selv anklaget,
den som ypper til strid,
kommer selv til å bli angrepet.

Slik gir handlinger resultater,

den som krenker andre,
kommer selv til å bli krenket.”

Pathama/dutiyasangamasutta Samyutta Nikaya 1, 3, 4–5 (PTS 1, 82)

132. Etske råd til en ung mann

Slik har jeg hørt det:

En gang oppholdt Mesteren seg ved Ekornforingsplassen i Bambuslunden ved Rajagaha. Så hendte det at en ung borger ved navn Sigala sto tidlig opp en morgen og gikk ut av byen. Med vått hår og våte klær løftet han hendene og hedret alle himmelretningene, idet han vendte seg både mot øst, syd, vest, nord, ned og opp.

Samme morgen sto Mesteren tidlig opp, kledde seg, tok bollen sin og ga seg på vei inn mot byen for å få mat. Han møtte Sigala og spurte ham hvorfor han sto der og hedret alle himmelretningene.

Sigala svarte:

“Da min far lå for døden, ba han meg hedre himmelretningene. Jeg respekterer og høyakter min fars ord, og det er for å oppfylle hans ønsker at jeg utfører dette ritualet.”

“Men i den edles treningssystem er det ikke på denne måten de seks himmelretningene bør hedres, unge mann.”

“Hvordan bør de seks himmelretningene hedres i den edles treningssystem, Mester? Det hadde vært fint om du kunne forklare meg det.”

“Hør godt etter da, så skal jeg forklare det.”

“Ja vel, Mester,” svarte Sigala.

Mesteren sa:

“Den edles elev lar være å gjøre fire urene handlinger, holder seg unna fire motivasjoner for onde handlinger og passer seg for seks måter å sløse bort eiendommene sine på. Når han holder seg unna disse fjorten dårlige tingene, beskytter han de seks himmelretningene. Da er han også på god vei til å beseire begge verdener, og han blir vellykket både i denne verden og i den neste. Etter døden, når kroppen går i oppløsning, finner han lykke i himmelen.

Hvilke fire urene handlinger er det han lar være å gjøre?

Han dreper ikke noe som lever, unge mann, tar ikke det som ikke er gitt ham, avstår fra urettmessig seksualitet og lyver ikke. Disse fire urene handlingene lar han være. [...]

Hvilke fire dårlige motivasjoner holder han seg unna?

Onde handlinger er motivert av griskhet, fiendskap, dumhet og frykt. Men ettersom den edles elev ikke blir styrt av griskhet, fiendskap, dumhet eller frykt, blir han ikke motivert til å utføre slike dårlige handlinger. [...]

Hvilke seks måter å sløse bort eiendommene sine på, er det som han passer seg for?

Det er drikkfeldighet, det er å reke gatelangs i utide, det er å gå på artistoppvisninger, det er spill, dårlige venner og latskap.

Her er seks ulemper som følger drikkfeldighet, unge mann: Pengene forsvinner før du vet ordet av det, det har lett for å bli mye krangel, helsen din blir ødelagt, du får dårlig rykte, du opptrer usømmelig og vettet ditt svekkes.

Her er seks ulemper som du må regne med hvis du reker gatelangs i utide, unge mann: Du kan selv komme i farlige situasjoner, ingen passer på din kone og dine barn, ingen passer på det du eier, du kan bli mistenkt for å stå bak diverse forbrytelser, folk sier mye om deg som ikke er sant og du skaffer deg selv mye trøbbel.

Her er seks ulemper ved artistoppvisninger, unge mann: Du blir for opptatt av å følge med på hvor det er dans, hvor det er sang, hvor det er musikk, hvor det er resitasjon, hvor det er rytmer og hvor det er trommer.

Her er seks ulemper ved spill, unge mann: Vinner du, blir du upopulær. Taper du, gremmer du deg over pengene du mister. Pengene forsvinner fortere enn svint. Taler du i rådet, legger ingen vekt på det du sier. Venner og kolleger vil se ned på deg. Du blir lite populær som ekteskapskandidat, for folk sier at en spiller blir aldri noen god ektemann.

Her er seks ulemper ved dårlige venner, unge mann: Hvilken som helst spiller, fyllesvin, drukkenbolt, svindler, bedrager og voldsmann kan kalle seg din venn og kamerat.

Her er seks ulemper ved latskap, unge mann: Du orker ikke gjøre noe, fordi det er for kaldt, sier du. Du orker ikke gjøre noe, fordi det er for varmt, sier du. Du orker ikke gjøre noe, fordi det er for sent, sier du. Du orker ikke gjøre noe, fordi det er for tidlig, sier du. Du orker ikke gjøre noe, fordi du er for sulten, sier du. Du orker ikke gjøre noe, fordi du er for mett, sier du. Dermed får du ikke gjort noe av alt det du burde ha gjort. Du tjener ikke penger, og sparepengene smuldrer opp. [...]

“For kaldt, for varmt
for sent,” sier han.
Han utsetter arbeidet
og går glipp av lønnen.
Men den som ikke bryr seg
mer om kulde og varme
enn om strå og halm,
han får gjort det han skal
og høster arbeidets lønn.

Fire av de du regner som venner, er i virkeligheten dine uvenner, unge mann. Det er snylteren, munnhelten, smigreren og ødelanden.

Det er fire grunner til at din venn snylteren i virkeligheten er din uvenn: Han er grisk, gir lite og vil ha mye, gjør gjengjeld bare når han ikke tør la være og er sammen med deg bare for å skjøtte egne interesser.

Det er fire grunner til at din venn munnhelten i virkeligheten er din uvenn: Han snakker om alle de tjenestene han gjerne ville ha gjort for deg og gjerne vil gjøre for deg. Men all hjelp han gir deg er tomme ord, for når du trenger ham forklarer han deg at han dessverre er forhindret akkurat nå.

Det er fire grunner til at din venn smigreren i virkeligheten er din uvenn: Han roser ugjerningene dine like så mye som det som du har gjort av godt. Han roser deg opp i ansiktet, men snakker skitt om deg bak ryggen din.

Det er fire grunner til at din venn ødelanden i virkeligheten er din uvenn: Han er kamerat med deg når du drikker, han er kamerat med deg når du reker gatelangs i utide, han er kamerat med deg når du går på artistoppvisninger og han er kamerat med deg når du spiller. [...]

Du har fire virkelige venner, unge mann. Det er han som hjelper deg, han som er trofast i glede og sorg, han som gir deg gode råd og han som viser deg sympati.

Det er fire grunner til at han som hjelper deg er din virkelige venn: Han passer på deg når du ikke passer på deg selv, han ser etter eiendommen din når du ikke passer på selv, han er en du kan vende deg til i farens stund, og trenger du en håndsrekning gir han deg to.

Det er fire grunner til at han som er trofast i glede og sorg er din virkelige venn: Han betrør deg sine hemmeligheter og holder på dine hemmeligheter, han svikter deg ikke i ulykken og gir gjerne livet sitt for din skyld.

Det er fire grunner til at han som gir deg gode råd er din virkelige venn: Han holder deg unna det som er dårlig og anbefaler deg å gjøre det som er godt, han forteller deg ting du ikke har ført før og viser deg veien til himmelen.

Det er fire grunner til at han som viser deg sympati er din virkelige venn: Han er ikke skadefro når det går deg dårlig, han gleder seg på dine vegne når det går deg godt, han irettesetter dem som snakker stygt om deg og bifaller dem som snakker godt om deg.”

Slik talte Mesteren, og han føyde til disse versene:

“Den vennen som hjelper deg,
han som er trofast i glede og sorg,
han som gir deg gode råd
og han som viser deg sympati,

Dette er fire gode venner
og den som er klok tar vare på dem
slik en mor tar vare på
sitt eneste barn.

Den som er klok og oppfører seg godt,
lyser som flammen i mørket.
Flittig som en bi arbeider han
og samler rikdom i hauger.

Så bruker han sine rikdommer
til beste for sin slekt.
Han deler det han eier
i fire like deler.

Den ene bruker han selv,
de to neste investerer han
i den virksomheten han driver.
Den fjerde sparer han til trangere tider.

Hvordan beskytter man de seks himmelretningene her i den edles trenings-system, unge mann?

Først må du forstå hva som menes med de seks himmelretningene. Med øst mener vi foreldre, med syd mener vi lærere, med vest mener vi kone og barn, med nord mener vi venner og slektninger, med ned mener vi tjenere og ansatte og med opp mener vi filosofer og brahmaner.

Barn bør hedre sine foreldre som den østlige retning på fem måter, ved å si til seg selv: De har tatt seg av meg, nå vil jeg ta meg av dem. Jeg vil gjøre arbeidet for dem. Jeg vil ta vare på familietradisjonene. Jeg vil stille godt med det jeg arver etter dem, og når de er døde, vil jeg gi gaver på deres vegne.

Når foreldrene således blir hedret av sine barn, viser de omsorg for barna sine på fem måter: Beskytter dem mot alt vondt, lærer dem det som er godt, gir dem en yrkesutdannelse, hjelper dem til et godt giftermål og lar dem få arve når den tiden kommer. På denne måten blir den østlige retning beskyttet, og alt blir trygt og fredelig.

Elever bør hedre sine lærere som den sydlige retning på fem måter: ved høflighet, lydighet, flid, hjelpsomhet og lærevillig oppmerksomhet.

Når lærere således blir hedret av sine elever, viser de omsorg for elevene sine på fem måter: Gir dem god oppdragelse og god undervisning, gjør dem flinke i alle fag og gir dem god sosial trening, slik at de blir trygge i enhver situasjon i livet. På denne måten blir den sydlige retning beskyttet, og alt blir trygt og fredelig.

En mann bør hedre sin kone som den vestlige retning på fem måter: Respektere henne, vise henne hensyn, være trofast mot henne, la henne være med på å bestemme og gi henne smykker og slikt i gave av og til.

Når kona således blir hedret av sin mann, viser hun omsorg for ham på fem måter: Hun gjør sin del av arbeidet skikkelig og tar seg godt av tjenestefolk og ansatte. Hun er trofast mot ham, tar godt vare på familiens inntekter og er dyktig og flittig i alle sine gjøremål. På denne måten blir den vestlige retning beskyttet, og alt blir trygt og fredelig.

En mann av god familie bør hedre sine venner som den nordlige retning på fem måter: Være gavmild, høflig og hjelpsom mot dem, behandle dem likt og være til å stole på.

Når vennene således blir hedret av sin venn, viser de omsorg for ham på fem måter: De passer på ham når han ikke passer på seg selv, de ser etter eiendommen hans når han ikke passer på selv, det går an å vende seg til dem i farens stund, de svikter ikke i ulykken og de har omsorg for familien. På denne måten blir den nordlige retning beskyttet, og alt blir trygt og fredelig.

En arbeidsgiver bør hedre sine tjenere og ansatte som retningen nedover på fem måter: La hver enkelt få arbeidsoppgaver som passer til hans evner, gi dem

skikkelig mat og lønn, ta seg av dem når de blir syke, dele ekstra godbiter med dem og gi dem rimelig fritid.

Når tjenerne og de ansatte således blir hedret av sin arbeidsgiver, viser de omsorg for ham på fem måter: De står opp før ham og legger seg senere enn han gjør, de tar imot det de får, utfører arbeidet sitt så godt de kan og bidrar til å øke hans ry. På denne måten blir retningen nedover beskyttet, og alt blir trygt og fredelig.

En mann av god familie bør hedre filosofer og brahmaner som retningen oppover på fem måter: Med vennlige handlinger, vennlige ord og vennlige tanker, holde åpent hus for dem og sørge for at deres materielle behov er dekket.

Når filosofer og brahmaner således blir hedret av vanlige mennesker, viser de omsorg for dem på seks måter: De holder dem unna det som er dårlig og lærer dem hva som er godt. De har kjærlig omsorg for dem, lærer dem nytt og hjelper dem til å holde gammel kunnskap ved like og viser dem veien til himmelen. På denne måten blir retningen oppover beskyttet, og alt blir trygt og fredelig.”

Fra Sigalasutta, Digha Nikaya 31

133. Samtale med yakkhaen i Alavi

Slik har jeg hørt det:

En gang da Mesteren var i Alavi, møtte han en yakkha som holdt til der. Yakkhaen ba om tillatelse til å stille noen spørsmål, og Mesteren sa:

“Spør om hva du vil, min venn.”

“Hva er den største rikdom et menneske kan ha?
Hva bringer lykke hvis det blir godt utført?
Hvilken smak er den søtteste som finnes?
Hvordan sier man det er best å leve?”

“Tillit er den største rikdom et menneske kan ha.
Gode gjerninger bringer lykke.
Sannheten smaker søttest av alt.
Det beste er å leve i visdom.”

“Hvordan krysser man floden?
Hvordan krysser man havet?
Hvordan overvinner man lidelse?
Hvordan kan vi bli renset?”

“Med tillit krysser man floden.
Med flid krysser man havet.
Med innsatsvilje overvinner man lidelse.
Med visdom kan vi bli renset.”

“Hvordan vinner man visdom?”

Hvordan vinner man rikdom?
Hvordan får man et godt omdømme?
Hvordan knytter man venner til seg?
Hvordan kan vi bli fri fra sorger
i denne verden og den neste?”

“Den som har tillit til de ærverdiges lære,
finner nibbanas fred.
Den lærvillige som flittig studerer,
erhverver seg visdom.

Den utholdende, som gjør hva rett er,
og som er iherdig, vinner seg rikdom.
Ved sannferdighet får man et godt omdømme.
Ved gavmildhet knytter man venner til seg.

Slik kan vi bli fri fra sorger
i denne verden og den neste:
Den legmann som praktiserer fire prinsipper –
sannferdighet, selvbeherskelse, standhaftighet og gavmildhet –
slipper å sørge etterpå.

Spør du bare så mange du vil,
av vanlige mennesker, brahmaner og eneboere,
om det finnes noe som er bedre enn
sannferdighet, selvbeherskelse, gavmildhet og utholdenhet.”

“Hvorfor i all verden skal jeg spørre
vanlige mennesker, brahmaner og eneboere?
I dag forstår jeg klart hva som er
det beste grunnlaget for framtidig lykke.
Det var heldig for meg at Buddha
kom til Alavi i dag!
Nå forstår jeg klart
hvilke gaver som gir gode frukter.

Nå vil jeg legge ut på vandring
Fra landsby til landsby, fra by til by,

og lovprise Den Oppvåkne
og den beste lære som finnes.”

Alavakasutta, Samyutta Nikaya 1, 10, 12 (PTS 1, 213)

134. Den syke munken

Så var det en munk som ble syk. Han hadde fått dysenteri, og lå tilgriset i sin egen urin og avføring. Mesteren gikk runden fra hytte til hytte sammen med Ananda, og kom til den hytta der den syke munken lå. Da Mesteren fikk se hvordan han lå der, tilgriset av sin egen urin og avføring, gikk han bort til ham og spurte:

“Hva er det som feiler deg, munk?”

“Jeg har fått dysenteri, Mester.”

“Men har du ikke noen som kan hjelpe deg?”

“Nei, Mester.”

“Hvorfor hjelper ikke de andre munkene deg, da?”

“Jeg er ikke til noen nytte for de andre munkene, så derfor er det ingen av dem som hjelper meg.”

Da vendte Mesteren seg til Ananda, og sa:

“Gå og hent litt vann, Ananda, så skal vi vaske denne munken.”

“Ja vel, Mester,” svarte Ananda.

Så hentet han vann. Mesteren øste vann over munken, og Ananda vasket ham. Så tok Mesteren tak oppe ved hodet, og Ananda tok tak i føttene, og sammen løftet de munken opp og la ham i senga.

Dette fikk Mesteren til å sammenkalle alle munkene til møte.

“Er det ikke en munk som er syk i en av hyttene, her?” sa han.

“Jo, det er det,” svarte munkene.

“Og hva er det som feiler ham?”

“Han har dysenteri, Mester.”

“Er det noen som steller for ham?”

“Nei, Mester, det er det ikke.”

“Hvorfor er det ikke noen munk som hjelper ham?”

“Han er ikke til noen nytte for oss, så derfor er det ingen av munkene som hjelper ham.”

“Dere har ikke noen mor eller far til å stelle for dere, munk. Hvis ikke dere hjelper hverandre, hvem skal hjelpe dere da? Den som vil hjelpe meg, skal hjelpe de som er syke, munk. En lærer eller veileder bør hjelpe eleven sin til han er frisk igjen, og dette gjelder så lenge de lever. Det samme bør eleven gjøre for læreren sin, og det samme bør studiekamerater og de som bor i samme hus gjøre for hverandre. Skulle det være noen som ikke har noen slike som kan hjelpe seg, har alle munkene ansvar for å hjelpe til.”

Fra *Gilanavatthukatha, Vinaya, Mahavagga PTS 1, 301*

135. Buddha og den sultne mannen

Det var tidlig en morgen i Jetalunden. Buddha satt og så ut over verden. Da fikk han se en fattig mann i den lille byen Alavi. Buddha så at mannen kunne forstå sannheten hvis han fikk litt hjelp, så dermed ga han seg på vandring til Alavi sammen med et følge på fem hundre munkar. Folket i Alavi inviterte Mesteren til å spise der. Den fattige mannen fikk også høre at Mesteren var kommet, og ville gjerne høre Mesteren forklare læren. Men akkurat den dagen hadde en av oksene hans rømt.

“Skal jeg gå og lete etter oxen, eller skal jeg gå og lytte til læren?” tenkte han.

“Jeg går og leter etter oxen først og jager den tilbake til flokken, så kan jeg gå og høre på Mesteren etterpå,” bestemte han seg.

Da folket i Alavi hadde bedt Buddha og alle munkene sitte ned, serverte de mat for dem. Etterpå ryddet de bort matbollen og håpet at Buddha skulle forklare læren for dem, men da sa han:

“Han som jeg har gått tretti mil for, er ute i skogen og leter etter en okse. Når han kommer tilbake, vil jeg forklare læren.”

Så ble han sittende uten å si noe mer.

Ut på dagen fikk mannen øye på oxen sin og fikk jaget den tilbake til flokken.

“Hvis jeg nå bare ikke blir heftet av noe annet, så vil jeg gå og vise min respekt for Mesteren,” tenkte han.

Han var fryktelig sulten, men tok seg ikke tid til å gå hjemom først. Han skyndte seg dit hvor Mesteren var, hilste høflig på ham og ble stående der og vente. Mens han sto der, vendte Mesteren seg til den oppasseren som hadde ansvaret for maten, og spurte:

“Er det noe til overs etter munkene?”

“Alt ligger her fortsatt, Mester,” var svaret.

“Da får du gi mannen noe å spise.”

Straks Mesteren hadde sagt dette, ba oppasseren mannen sette seg, satte fram all slags god mat for ham og ba ham spise så mye han bare orket. Mannen spiste seg mett, og vasket seg om munnen etterpå. Utenom denne ene gangen finnes det ikke noe annet sted i tekstene som forteller at Buddha skal ha gjort noe slik.

Nå som mannen var kvitt plagene sine og kunne konsentrere seg, begynte Mesteren å forklare sannhetene, trinn for trinn så alle kunne følge med. Da Mesteren var ferdig med forklaringen sin, hadde mannen allerede vunnet dyp innsikt. Mesteren roste ham for dette, reiste seg fra plassen sin og gikk. Folket fulgte ham et stykke på veien, og vendte deretter hjem igjen.

De munkene som gikk sammen med Mesteren, var ergerlige og sa til hverandre:

“Så dere hva Mesteren gjorde? Noe sånt har aldri skjedd før! Men i dag sørget han for at denne mannen fikk servert all slags mat!”

Mesteren snudde seg og spurte hva de snakket om. De fortalte ham hva de hadde sagt til hverandre, og han sa:

“Ja visst, munk! Jeg gikk disse tretti milene gjennom ødemarka fordi jeg så at denne mannen kunne forstå sannheten hvis han fikk litt hjelp. Men mannen var fryktelig sulten, for han hadde stått grytidlig opp og streifet omkring i skogen på leting etter oxen. Det var derfor jeg gjorde slik, fordi jeg tenkte at så plaget av sult som han var, ville han ikke kunne greie å sette seg inn i læren selv om han fikk den forklart. Det finnes ingen sykdom verre enn å være sulten, munk!”

Og Mesteren fortsatte med dette verset:

“Sult, det er den verste sykdom,
lystene den største smerte.
Den som virkelig har innsett dette,
ser nibbana som den største lykke.”

Fra *Dhammapadatthakatha*, v. 203

136. Se egne feil

Se ikke på andres feilsteg,
hva andre har gjort og forsømt;
men se heller på hva du selv
har gjort eller unnlatt å gjøre.

Dhammapada 50

137. Om gode gjerninger

Den som med gode gjerninger
stryker ut det han har gjort av vondt,
han lyser opp denne verden
som månen fra skyfri himmel.

Dhammapada 173

138. Våg å følge et ideal selv om det går på tvers av det som flokken gjør

Slik bør du øve deg, Cunda:

Selv om andre skulle begå voldshandlinger, vil jeg la være å bruke vold.
Selv om andre skulle drepe, vil jeg la være å drepe.
Selv om andre skulle stjele, vil jeg la være å stjele.
Selv om andre ikke vil leve i sølibat, vil jeg leve i sølibat.
Selv om andre skulle fare med løgn, vil jeg la være å lyve.

Selv om andre skulle komme med sårende uttalelser, vil jeg la være å si noe som kan såre.
 Selv om andre skulle baktale hverandre, vil jeg la være å baktale noen.
 Selv om andre skulle drive med tomprat, vil jeg holde meg unna tomprat.
 Selv om andre skulle være grådige, vil ikke jeg være grådig.
 Selv om andre skulle være ondskapsfulle, vil ikke jeg være ondskapsfull.
 Selv om andre skulle ha feil syn, vil jeg ha rett syn.
 Selv om andre skulle treffe feil beslutning, vil jeg treffe rett beslutning.
 Selv om andre skulle handle feil, vil jeg handle rett.
 Selv om andre skulle være sløve, vil jeg være våken og oppmerksom.
 Selv om andre skulle bli stresset, vil jeg holde meg rolig.
 Selv om andre skulle bli sinte, vil ikke jeg bli sint.
 Selv om andre skulle være misunnelige, vil jeg ikke være misunnelig.
 Selv om andre skulle være svikefulle, vil jeg holde det jeg har lovt.
 Selv om andre skulle være dårlige venner, vil jeg være en trofast venn.
 Selv om andre skulle gi blaffen i lærdom, vil jeg studere flittig.
 Selv om andre skulle tviholde på sine meninger, vil ikke jeg være ensporet og sta.
 Selv om andre ikke søker visdom, vil jeg søke visdom.

Fra Sallekhasutta, Majjhima Nikaya 8

139. Hvordan reagerer vi på skjellsord?

En gang var Mesteren ved Ekornforingsplassen i Bambuslunden. Da fikk brahmanen Akkosaka (“Kjeftesmella”) Bharadvaja høre at en annen brahman av Bharadvaja-klanen hadde sluttet seg til Buddhas orden og blitt munk. Akkosaka ble rasende over å høre dette. Han oppsøkte Mesteren og overhøvlet ham med mange harde ord.

Da han hadde snakket fra seg, sa Mesteren:

“Hvordan er det, brahman, det hender vel at du får gjester i huset ditt?”

“Naturligvis, Gotama. Der kommer både slekt og venner på besøk.”

“Og hvordan er det, brahman, da setter du vel fram mye godt for dem, både av mat og drikke?”

“Det hender det, ja.”

“Men hvis gjestene dine sier nei takk, hvem er det som eier disse tingene da?”

“Hvis de ikke vil ha noe, er det selvfølgelig mitt, alt sammen!”

“Slik er det, brahman, slik er det. Du har kommet her og villet gi meg en mengde skjellsord. Men jeg sier nei takk. Så det er ditt alt sammen, brahman, det er ditt alt sammen.”

Akkosasutta, Samyutta Nikaya 1, 7, 1, 2 (PTS 1, 161)

140. Tålmodighet

I en strid mellom guder og asuraer [...] var asuraenes konge Vepacitti blitt tatt til fange av Sakka, gudenes konge. Vepacitti ble ført bundet fram for Sakka i tronsalen Sudhamma og overhøvlet ham på det groveste både da han ble ført inn og da han ble ført ut igjen.

Vognstyreren Matali spurte Sakka:

“Er du redd nå, Sakka?
Eller er det fordi du er svak
at du finner deg i
slik grov kjeft fra Vepacitti?”

“Jeg er verken redd eller svak
selv om jeg viser tålmodighet.
Hvis jeg skulle gi meg til å krangle
med en tosk, ville jeg jo være dum.”

“Men tosker blir bare mer oppkjefte
hvis man ikke tar igjen med dem.
Derfor bør den som er klok,
holde toskene i tømme med makt.”

“For min del mener nå jeg
at når man ser en tosk som er rasende,
stopper man ham best ved å øve
oppmerksomhet og sinnsro.”

“Det er et alvorlig feilgrep
å vise en slik tålmodighet, Sakka.
For når en tosk tror du viser
tålmodighet fordi du er redd,
vil tullingen slett ikke gi seg,
men storme fram på samme måte
som oksen forfølger den som flykter.”

“La ham da bare innbille seg
at jeg er redd – om han vil.
Av alle foredlende egenskaper
finnes intet høyere enn tålmodighet.
Den som er sterk, men rolig,
viser tålmodighet med den svake.
Det er en høyere form for tålmodighet
enn når den svake er tålmodig
bare fordi han ikke har noe valg.
Den som tror at toskenes styrke er ekte styrke,

vil si at sann styrke er svakhet.
Den sterke, som tar vare på det som er rett,
vil ikke gi seg ut i krangel.
Den dårligste av de to er han
som kjefter tilbake når han får kjeft.
Den som lar være å kjeft tilbake,
høster en seier som er vanskelig å vinne.
Han søker det beste for begge,
både for seg selv og for motparten.
Når han ser at den andre er sint,
bevarer han ro og oppmerksomhet.
Slik helbreder han begge,
både seg selv og sin motpart.
Det er bare de som ikke forstår dette,
som vil regne ham som en tosk.”

Fra *Vepacittisutta, Samyutta Nikaya 1, 11, 1, 4 (PTS 1, 221)*

141. Rett tale og rett taushet

Når den som er kommet fram til sannheten vet at noe er usant, ikke i samsvar med de faktiske forhold, at det ikke vil føre til noe godt, og at andre ikke vil like å høre det, da lar han være å si det. Når han vet at noe er sant og i samsvar med de faktiske forhold, men at det ikke vil føre til noe godt og at andre ikke vil like å høre det, da sier han det heller ikke. Hvis han vet at noe er sant og i samsvar med de faktiske forhold, og at det vil føre til noe godt å si det, men at andre ikke vil like å høre det, da ser han situasjonen an og velger et passende tidspunkt for å si det. Hvis han vet at noe er usant og ikke i samsvar med de faktiske forhold, at det ikke vil føre til noe godt, men at andre vil like å høre det, lar han være å si det. Hvis han vet at noe er sant og i samsvar med de faktiske forhold, men at det ikke vil føre til noe godt til tross for at andre vil like å høre det, da lar han også være å si det. Men hvis han vet at noe er sant og i samsvar med de faktiske forhold, at det vil føre til noe godt å si det og at andre vil like å høre det, da ser han situasjonen an og velger et passende tidspunkt for å si det. Og hvorfor? Fordi den som er kommet fram til sannheten, har omsorg for andre.

Fra *Abhayarajakumarasutta, Majjhima Nikaya 58*

142. Urett tale

En mann blir født med øks i munnen
og med den hogger dåren seg selv
med tåpelige og uoverveide ord.

Fra *Kokaliyasutta, Suttanipata, 3, 10*

143. Råd til vanlige mennesker

Mesteren talte til legfolkene og sa:

“Uetisk og dårlig oppførsel fører til fem dårlige resultater. Hvilke fem er det?”

Hvis en borger oppfører seg dårlig og uetisk, kan han ikke skjønne forretningene sine ordentlig, og da lider han store tap. Dette er det første dårlige resultatet.

Hvis en borger oppfører seg dårlig og uetisk, vil folk snakke ille om ham. Dette er det andre dårlige resultatet.

Hvis en borger oppfører seg dårlig og uetisk, vil han være flau og beskjemmet blant andre, både blant adelsfolk, brahmaner eller andre borgere. Dette er det tredje dårlige resultatet.

Hvis en borger oppfører seg dårlig og uetisk, dør han i stor forvirring. Dette er det fjerde dårlige resultatet.

Og hvis en borger oppfører seg dårlig og uetisk, vil han komme i pinefulle tilstander etter døden, når kroppen går i oppløsning. Dette er det femte dårlige resultatet. Dette var altså de fem dårlige resultatene som følger av uetisk og dårlig oppførsel.

Men etisk og god oppførsel fører til fem gode resultater. Hvilke fem er det?”

Hvis en borger oppfører seg etisk og godt, vil han skjønne forretningene sine godt og bli velstående. Dette er det første gode resultatet.

Hvis en borger oppfører seg etisk og godt, vil folk snakke godt om ham. Dette er det andre gode resultatet.

Hvis en borger oppfører seg etisk og godt, vil han kunne stå trygg og frimodig fram i enhver forsamling, både blant adelsfolk, brahmaner og blant andre borgere. Dette er det tredje gode resultatet.

Hvis en borger oppfører seg etisk og godt, dør han en fredelig og avklart død. Dette er det fjerde gode resultatet.

Hvis en borger oppfører seg etisk og godt, kommer han til gode tilstander etter døden, når kroppen går i oppløsning. Dette er det femte gode resultatet. Og dette var altså de fem gode resultatene av god og etisk oppførsel.”

Fra Mahaparinibbanasutta Digha Nikaya 16

144. Praktiske råd til legfolk

En gang da Mesteren var i byen Kakkarapatta i Koliya, kom en mann av koliya-folket, som ble kalt Dighajanu Tigerfot, bort til ham. Han hilste høflig og satte seg ned ved siden av ham. Så sa han:

“Vi vanlige borgere nyter vår rikdom og våre sanselige gleder og vi bor sammen med våre barn og ektefeller. Vi kler oss i fine stoffer, bruker sandeltre og duftende salver og pynter oss med kranser og med smykker av sølv og gull. Kan du være så vennlig å gi oss undervisning som kan være oss til glede og nytte både her og nå og på lengre sikt, Mester?”

“Det er fire ting som er til glede og nytte for legmannen her og nå, Tigerfot. Hvilke fire? Det er stor iherdighet, stor påpasselighet, godt vennskap og en balansert økonomi.

Hva er så stor iherdighet, Tigerfot? Det er når en mann er dyktig og iherdig i arbeidet sitt – uansett om han er bonde, handelsmann, gjeter, bueskytter, statsansatt eller har et annet arbeid. Han finner fornuftige løsninger på problemer i forbindelse med arbeidet og er flink både til å arbeide og til å planlegge arbeidet sitt. Dette kalles stor iherdighet.

Hva er så stor påpasselighet, Tigerfot? De rettmessige inntektene som en mann har skaffet seg gjennom ærlig arbeid, gjennom stor flid og iherdig innsats, med sine egne henders kraft og med sin egen svette – dem tar han påpasselig vare på slik at verken kongen eller tyver tar det han eier, slik at ikke ild eller flom ødelegger dem og slik at heller ikke ansvarsløse arvinger sløser det bort. Dette kalles stor påpasselighet.

Hva er så godt vennskap, Tigerfot? Det er når en mann pleier omgang med kloke og forstandige mennesker i den byen eller landsbyen der han bor – uansett om de er gamle eller unge, så sant de bare er hederlige, pålitelige og gavmilde. Han kommer sammen med dem og samtaler gjerne med dem. På denne måten lærer han hederlighet av de hederlige, pålitelighet av de pålitelige, gavmildhet av de gavmilde og klokskap av de kloke. Dette kalles godt vennskap.

Hva er så en balansert økonomi, Tigerfot? Når en mann opplever både vinning og tap, innretter han sin økonomi etter dette og blir verken altfor begeistret eller altfor nedtrykt, og han tenker: ‘Så mye har jeg tjent etter at tapet er trukket fra, og utgiftene mine overstiger ikke inntektene.’ Det er som når en kjøpmann holder en vekt og ser at den ene vektskålen stiger og den andre synker. Slik innretter en mann sin økonomi etter hva han opplever av vinning og tap. Han blir verken altfor begeistret eller altfor nedtrykt, og han tenker: ‘Så mye har jeg tjent etter at tapet er trukket fra, og utgiftene mine overstiger ikke inntektene.’ Hvis denne mannen bare har små inntekter, men likevel lever på en stor fot, vil folk si om ham at han lever som en slukhals. Hvis han har store inntekter, men lever i usle kår, kommer folk til å si om ham at han kommer til å dø som ei fattiglus. Derfor bør han innrette sin økonomi etter hva han opplever av vinning og tap. Han bør ikke bli altfor begeistret eller altfor nedtrykt, men tenke: ‘Så mye har jeg tjent etter at tapet er trukket fra, og utgiftene mine overstiger ikke inntektene.’ Dette kalles en balansert økonomi.

Det finnes fire lekkasjer som kan ødelegge økonomien, Tigerfot. Det er å søle bort pengene på kvinner, drikk og spill og på samvær og omgang med dårlige venner. Det er akkurat som et stort vannreservoar med fire innløp og fire utløp. Hvis en mann skulle stenge de fire innløpene og åpne de fire utløpene og det ikke kommer noe regn, vil vannet synke og ikke stige i reservoaret. Slik fungerer også de fire lekkasjene som kan ødelegge økonomien, Tigerfot, det vil si å søle bort pengene på kvinner, drikk og spill og på samvær og omgang med dårlige venner.

Det finnes også fire tilsig som kan styrke økonomien, Tigerfot. Det er å la være å søle bort pengene på kvinner, la være å søle dem bort på drikk, la være å søle dem bort på spill og la være å søle dem bort på samvær og omgang med

dårlige venner. Det er akkurat som et stort vannreservoar med fire innløp og fire utløp. Hvis en mann skulle åpne de fire innløpene og stenge de fire utløpene og det deretter faller mye regn, vil vannet stige og ikke synke i reservoaret. Slik fungerer også de fire tilsigene som kan styrke økonomien, Tigerfot, det vil si å la være å søle bort pengene på kvinner, la være å søle dem bort på drikk, la være å søle dem bort på spill og la være å søle dem bort på samvær og omgang med dårlige venner.

Dette er de fire tingene som er til glede og nytte for legmannen her og nå.

Så finnes det fire ting som er til nytte for legmannen på lengre sikt, Tigerfot. Hvilke fire? Det er dyp tillit, god oppførsel, stor gavmildhet og dyp visdom.

Hva er dyp tillit? Det er å ha tillit til Buddhas oppvåkning: "Han er en ærverdig Mester som har våknet fullt og helt ved egen hjelp, han har fullkommen visdom og levemåte og han er lykkelig. Han er en som kjenner verden, – en uforlignelig trener for folk som kan trenes, – guders og menneskers lærer, en våken Mester." Dette er dyp tillit, Tigerfot.

Hva er god oppførsel? Det er å la være å drepe noe levende vesen, la være å ta det som ikke blir gitt, la være å misbruke sex, la være å tale urett og la være å beruse seg. Dette er god oppførsel, Tigerfot.

Hva er stor gavmildhet? Det er når en mann lever uten å la sinnet bli forurenset av gjerrighet, men er gavmild, rundhåndet, glad i å gi gaver, raus og glad i å dele med andre. Dette er stor gavmildhet, Tigerfot.

Hva er dyp visdom? Det er når en mann er vis, når han forstår hvordan fenomenene oppstår og blir borte, og når han har dyp innsikt i hvordan han skal gjøre slutt på lidelsen. Dette er dyp visdom, Tigerfot.

Dette er de fire tingene som er til glede og nytte for legmannen på lengre sikt.

Han arbeider iherdig, har orden i sakene sine,
lever ikke over evne, men tar vare på det han har.
Han har tillit og god oppførsel, er gavmild og lytter gjerne til råd
Veien fram mot et bedre liv følger han jevnt og trutt.
Slik er de åtte rådene han har gitt, han som heter Sannhet,
til søkende legfolk så de kan finne lykke både nå og senere,
både her og nå og på lengre sikt kan de finne lykken slik.
Gavmildhet gir gode resultater for legfolk."

Dighajanusutta, Anguttara Nikaya 8, 6, 4 (PTS 4, 281)

145. Samfunnsnyttige handlinger

Hva slags mennesker bygger opp et forråd
av gode fortjenester dag og natt?
Hvem opptrer så edelt og gjør så mye godt
at de kommer til himmelen?

De som planter trær som gir ly og gode frukter,

de som bygger bruer, brønner og vannreservoarer,
og de som gir vandrere husly –

de bygger opp et forråd av gode fortjenester dag og natt
De opptrer så edelt og gjør så mye godt
at de kommer til himmelen.

Vanaropasutta, Samyutta Nikaya 1, 5, 7 (PTS 1, 33)

146. Hva kan vi ta med oss?

En gang Mesteren var i Savatthi, kom kong Pasenadi av Kosala på besøk. Han satte seg ned ved siden av Mesteren, og sa:

“En gang jeg satt for meg selv, begynte jeg å tenke over dette problemet, Mester: hvem er sin egen venn, og hvem er sin egen uvenn?”

Da kom jeg fram til at de som oppfører seg dårlig, fører dårlig tale og tenker dårlige tanker – de er sine egne uvenner. Og selv om de skulle påstå at de er glad i seg selv, så er de det ikke i virkeligheten. Hvorfor det? Jo, de gjør jo mot seg selv det en uvenn gjør mot sin uvenn. Derfor er de sine egne uvenner. Men de som oppfører seg godt, fører god tale og tenker gode tanker – de er sine egne venner. Og selv om de skulle påstå at de ikke er glad i seg selv, så er de det i virkeligheten. Hvorfor det? Jo, de gjør jo mot seg selv det en venn gjør mot sin venn. Derfor er de sine egne venner.”

“Du har rett, store konge, slik er det. De som oppfører seg dårlig, fører dårlig tale og tenker dårlige tanker – de er sine egne uvenner. Og selv om de skulle påstå at de er glad i seg selv, så er de det ikke i virkeligheten. Hvorfor det? Jo, de gjør jo mot seg selv det en uvenn gjør mot sin uvenn. Derfor er de sine egne uvenner. Men de som oppfører seg godt, fører god tale og tenker gode tanker – de er sine egne venner. Og selv om de skulle påstå at de ikke er glad i seg selv, så er de det i virkeligheten. Hvorfor det? Jo, de gjør jo mot seg selv det en venn gjør mot sin venn. Derfor er de sine egne venner.”

Og Mesteren fortsatte med disse versene:

Visste folk bare
hva som var godt for dem selv,
ville de ikke blande det opp
med ondskap.

For det er ikke lett
å finne lykken,
for den som oppfører seg
dårlig.

Når du kommer til veis ende
og menneskelivet tar slutt –
hva er det som fortsatt er ditt?

Hva er det du fremdeles har med deg?
Hva er det som følger med deg
som en uatskillelig skygge?

Det som du her har gjort –
både av godt og vondt –
det vil fortsatt være ditt.
Det vil du fremdeles ha med deg.
Det vil følge med deg
som en uatskillelig skygge.

Derfor burde du fra nå av
bare gjøre det som er vakkert og godt.
Alt godt som du gjør her i livet
venter på deg i den andre verden.

Piyasutta, Samyutta Nikaya 1, 3, 4 (PTS 1, 71)

Meditasjon og utvikling av sinnet

147. Tanken går forut for alle ting

Tanken går forut for alle ting
tanken styrer dem, tanken skaper dem..
Som hjulet følger oksens fot
vil smerten alltid følge den
som taler og handler med onde tanker.

Tanken går forut for alle ting
tanken styrer dem, tanken skaper dem..
Så trofast som hans egen skygge
vil lykken alltid følge den
som taler og handler med gode tanker.

Dhammapada 1 – 2

148. Sinnet er lysende klart

Sinnet er lysende klart, munk. Men det kan bli tilsmusset av urenheter som kommer utenfra.

Sinnet er lysende klart, munk. Og det kan renses for urenheter som kommer utenfra.

Fra Panihita-acchavagga, Anguttara Nikaya 1, 1, 5 (PTS 1, 10)

149. Sinnet skifter hurtig

Jeg vet ikke noe som skifter så hurtig som sinnet. Det skifter så hurtig at det er vanskelig å finne noe eksempel som kan illustrere dette.

Fra Panihita-acchavagga Anguttara Nikaya 1, 1, 5 (PTS 1, 10)

150. Tanken springer som en ape fra det ene til det andre

Det som vi kaller sinn, tanke eller bevissthet, munk, det skifter fra det ene øyeblikket til det neste. Det er som en ape som kaster seg fra tre til tre. Den griper tak i en grein, slipper den og griper den neste, bare for å slippe den og gripe tak i den neste igjen. Slik er også det vi kaller sinn, tanke eller bevissthet – det skifter fra det ene øyeblikket til det neste.

Fra Assutavasutta, Samyutta Nikaya 2, 1, 7, 1 (PTS 2, 94)

151. Et velordnet sinn

Et sinn som ikke er målrettet,
gjør deg større skade
enn fiender gjør mot hverandre –
enn uvenner gjør mot hverandre.

Verken mor eller far
eller hele vår slekt
kan tjene oss slik
som et målrettet sinn.

Dhammapada 42 – 43

152. Om å foredle sinnet

Den som vil utvikle sitt sinn, bør noen ganger øve konsentrasjon, andre ganger øve flid og andre ganger igjen øve sinnsro.

Hvis du bare øver konsentrasjon, kan det hende du blir sløv til sinns. Hvis du bare øver flid, kan det hende du blir rastløs til sinns. Og hvis du bare øver sinnsro, kan det hende du ikke klarer å konsentrere deg nok til å rense sinnet for forurensninger.

Men hvis du noen ganger øver konsentrasjon, andre ganger øver flid og andre ganger igjen øver sinnsro, kan sinnet ditt bli mykt og lett å bearbeide, fleksibelt og ikke stivt, slik at det blir lett å konsentrere seg om å rense det for forurensninger.

Det er som når en gullsmed eller læregutten hans bygger en smelteovn, fyrer opp i den og tar et stykke gull med en tang og legger det i ovnen. Noen ganger puster han til ilden, andre ganger dusjer han vann på den, og andre ganger igjen betrakter han den nøye. Hvis han bare skulle ha pustet til ilden, ville gullet ha blitt overopphetet. Hvis han bare hadde dusjet med vann, ville gullet ha kjølnet. Og hvis han bare skulle ha betraktet det hele, ville ikke gullet ha blitt foredlet slik det skulle. Men hvis han altså noen ganger puster til ilden, andre ganger dusjer vann på den, og andre ganger igjen betrakter den nøye, blir gullet mykt og lett å bearbeide, fleksibelt og ikke stivt, slik at det blir lett å arbeide med det. Og gullsmeden kan lage de fineste smykker av det, et diadem, øreringer, et halsbånd eller en gullkjede, fordi gullet er blitt lett å bearbeide.

Derfor bør den som vil utvikle sitt sinn, noen ganger øve konsentrasjon, andre ganger øve flid og andre ganger igjen øve sinnsro. Gjør han det, blir sinnet hans mykt og lett å bearbeide, fleksibelt og ikke stivt, slik at det blir lett å konsentrere seg om å rense det for forurensninger.

Fra Nimittasutta, Anguttara Nikaya 3, 10, 11 (PTS 1, 256)

153. Kjørekar

Hvis du er i stand til å betvinge
ditt raseri som nettopp velter fram,
som om det var en vogn du holdt tilbake
når hestene var ved å løpe løpsk;
da kaller jeg deg virkelig en kjørekar –
de andre bare fomler med tøylene.

Dhammapada 222

154. La oppmerksomheten beskytte sinnet

Dere bør selv la oppmerksomheten beskytte sinnet på fire områder, munk, uten å henfalle til sløvheter.

Hvilke fire?

Fristende ting skal ikke få friste mitt sinn – slik bør du selv la oppmerksomheten beskytte sinnet, uten å henfalle til sløvheter.

Irriterende ting skal ikke få irritere mitt sinn – slik bør du selv la oppmerksomheten beskytte sinnet, uten å henfalle til sløvheter.

Fordummende ting skal ikke få fordumme mitt sinn – slik bør du selv la oppmerksomheten beskytte sinnet, uten å henfalle til sløvheter.

Berusede ting skal ikke få beruse mitt sinn – slik bør du selv la oppmerksomheten beskytte sinnet, uten å henfalle til sløvheter.

Den som ikke lar sinnet fristes av fristende ting, munk, blir kvitt grådigheten. Den som ikke lar sinnet irriteres av irriterende ting, blir kvitt irritasjonen. Den som ikke lar sinnet fordummes av fordummende ting, blir kvitt dumheten. Den som ikke lar sinnet beruses av berusede ting, blir kvitt beruselsen, munk. Han blir ikke redd, han skjelver ikke, han vakler ikke og ingenting kan skremme ham. Og når han gjør noe, er det ikke fordi en filosof har sagt det.

Arakkhasutta, Anguttara Nikaya 4, 12, 7 (PTS 2, 120)

155. Strukturert og fri meditasjon

En morgen i Savatthi sto Ananda opp og kledde på seg, tok bolle og kappe og gikk til et nonnekloster. Da han kom fram, satte han seg ned på en plass som sto klar. Flere av nonnene kom bort og hilste ham med respekt, og de satte seg ned ved siden av ham og sa:

“Det er mange nonner her som øver oppmerksomhet på de fire hovedområdene, Ananda, og som har dette i tankene hele tiden. De opplever gode resultater som gradvis blir enda bedre.”

“Slik er det, søstre, slik er det. Enhver munk eller nonne som øver oppmerksomhet på de fire hovedområdene, og som har dette i tankene hele tiden, kan regne med å oppleve gode resultater som gradvis blir enda bedre.”

Ananda fortsatte med å instruere, oppmuntre, glede og inspirere nonnene med ord om læren før han reiste seg og gikk ut i byen Savatthi for å motta matgaver. Da han hadde gått matrunden og hadde spist, gikk han bort til Mesteren, hilste ham med respekt og satte seg ned ved siden av ham. Så fortalte Ananda om sitt besøk i nonneklosteret. Mesteren sa:

“Det er riktig, Ananda, slik er det. Enhver munk eller nonne som øver oppmerksomhet på de fire hovedområdene, og som har dette i tankene hele tiden, kan regne med å oppleve gode resultater som gradvis blir enda bedre.

Hvilke fire?

Sett at en munk gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden, Ananda, og betrakter kroppen som kropp, iherdig og med oppmerksomhet og klar forståelse. Når han således betrakter kroppen som kropp eller har kroppen som objekt, kan det oppstå ubehag i kroppen eller sløvhet i sinnet, eller sinnet kan bli distraheret av ytre ting. Da bør han rette tankene mot et emne som kan inngi tillit. Når han gjør det, blir bekymringene borte og han føler en glede som igjen fører til at kroppen faller til ro. Når kroppen faller til ro, vil han føle seg vel, og det blir lett å konsentrere tanken. Da tenker han: ‘Nå har jeg oppnådd det jeg ønsket med å rette tankene mot dette emnet. Nå kan jeg slippe taket i det.’ Så slipper han taket i emnet, og tanken hans verken griper etter nye emner eller holder fast på gamle. Og han vet dette: ‘Tankene mine verken griper etter nye emner eller holder fast på gamle. jeg er tilfreds og er oppmerksom på det som skjer i mitt indre.’

Og videre gir munken slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakter følelsene som følelser, tankene som tanker og fenomenene som fenomener, iherdig og med oppmerksomhet og klar forståelse. Når han således betrakter følelsene som følelser, tankene som tanker og fenomenene som fenomener, kan det oppstå ubehag i kroppen eller sløvhet i sinnet, eller sinnet kan bli distraheret av ytre ting. Da bør han rette tankene mot et emne som gir inspirasjon. Når han gjør det, blir bekymringene borte og han føler en glede som igjen fører til at kroppen faller til ro. Når kroppen faller til ro, vil han føle seg vel, og det blir lett å konsentrere tanken. Da tenker han: ‘Nå har jeg oppnådd det jeg ønsket med å rette tankene mot dette emnet. Nå kan jeg slippe taket i det.’ Så slipper han taket i emnet, og tanken hans verken griper etter nye emner eller holder fast på gamle. Og han vet dette: ‘Tankene mine verken griper etter nye emner eller holder fast på gamle. jeg er tilfreds og er oppmerksom på det som skjer i mitt indre.’

Dette er strukturert meditasjon, Ananda.

Og hva er fri meditasjon, Ananda? Munken retter ikke tankene mot noe spesielt ytre emne, og han vet dette: ‘Tankene mine er ikke rettet mot noe ytre emne.’ Videre vet han: ‘Sinnet mitt er fritt og uhindret og trenger ikke noen strukturering, verken på begynnelsen eller etterpå. Jeg betrakter kroppen som kropp, følelsene som følelser, tankene som tanker og fenomenene som

fenomener, iherdig og med oppmerksomhet og klar forståelse – og jeg er lykkelig.’

Dette er fri meditasjon, Ananda. Så nå har jeg forklart dere både strukturert og fri meditasjon. Når har jeg gjort for dere det som en lærer kan gjøre for elevene sine når han har omtanke for dem og vil dem vel. Her er trær å sitte under, Ananda, og her er ledige hytter. Øv meditasjon, Ananda, og ikke la anledningen gå fra dere, slik at dere ikke skal angre det etterpå – dette er det råd jeg har å gi dere.”

Slik talte Mesteren, og glad til sinns frydet Ananda seg over Mesterens ord.

Bhikkhunupassayasutta, Samyutta, Nikaya 5, 3, 1, 10 (PTS 5, 154)

156. De nære ting

Katten jager bare innen sitt eget område, herre konge. På samme måte bør den som praktiserer meditasjon, bare betrakte hvordan hans egne involveringsgrupper oppstår og blir borte: Slik er form, slik oppstår den og slik blir den borte. Slik er identifikasjon, slik oppstår den og slik blir den borte. Slik er reaksjoner, slik oppstår de og slik blir de borte. Slik er skjelneevne, slik oppstår den og slik blir den borte. Her har vi noe å lære av katten, herre konge.

Dessuten har Mesteren, han som står høyere enn gudene, uttalt:

Hvorfor reise langt av sted
for å søke livets mening?
Du finner den i deg selv,
i hverdagens nære ting.

Fra Bilangapañha, Milindapañha 6, 4, 2 (PTS 393)

157. Observer sinnet til hverdags

Hvis det skulle oppstå grådighet, hat eller aggresjon i deg mens du går, og du tillater dette uten å drive dem bort, jage dem ut, gjøre slutt på dem og utrydde dem, da er du en sløv og skamløs person der du går, og du blir aldri noe annet enn doven og uten iherdighet. Det samme er tilfellet om du står, sitter eller ligger.

Hvis det derimot ikke oppstår grådighet, hat eller aggresjon i deg mens du går, og du ikke tillater at de oppstår, men driver dem bort, jager dem ut, gjør slutt på dem og utrydder dem, da er du en iherdig og omtensksom person der du går, og vil alltid være iherdig og engasjert. Det samme er tilfellet om du står, sitter eller ligger.

Om du går eller står
sitter eller ligger –

tenker du onde tanker

og dveler
ved verdslige ting

omtåket av vrangsyn
er du på ville veier
kan aldri finne fram
til den høyeste
oppvåkning.

Om du går eller står
sitter eller ligger –

kan du dempe den flakkende
tanken
og la den falle til ro

kan du finne fram
til den høyeste
oppvåkning.

Fra Carasutta, Itivuttaka 4, 11 (PTS 115)

158. Åtte frigjøringer

Det finnes åtte frigjøringer, Ananda. Hvilke åtte?

Du betrakter former mens du er oppmerksom på din egen form. Dette er den første frigjøringen.

Du betrakter ytre former uten å bry deg om din egen form. Dette er den andre frigjøringen.

Du konsentrerer deg om det som er vakkert. Dette er den tredje frigjøringen.

Du legger forminntrykkene helt bak deg, går hinsides inntrykk av faste former og er ikke opptatt av de mange forskjellige sanseintrykkene. Du ser at rommet er uendelig og går inn på det uendelige roms plan. Dette er den fjerde frigjøringen.

Du legger det uendelige roms plan bak deg og ser at bevisstheten er uendelig, så du går inn på den uendelige bevissthets plan. Dette er den femte frigjøringen.

Du legger den uendelige bevissthets plan bak deg og ser at det ikke finnes noe som helst, og du går inn på intetthets plan. Dette er den sjette frigjøringen.

Du legger intetthets plan bak deg og går inn på det planet der det verken finnes sanseintrykk eller ingen sanseintrykk. Dette er den syvende frigjøringen.

Du legger det planet der det verken finnes sanseintrykk eller ingen sanseintrykk bak deg, slik at alle opplevelser av sanseintrykk og følelser opphører. Dette er den åttende frigjøringen.

Fra Mahanidanasutta, Digha Nikaya 15

159. Jevn balanse i treningen

Slik har jeg hørt det:

En gang oppholdt Ananda seg i Ghositas park i Kosambi. Der talte Ananda til munkene:

“Mine venner!”

“Ja, min venn,” svarte de andre munkene.

Ananda sa:

“Når en munk eller nonne kommer til meg og erklærer at de har blitt en ærverdig, forklarer de alle at de har fulgt fire veier, eller en av disse fire veiene.

Hvilke fire?

Her utvikler en munk først konsentrasjon og deretter innsikt, mine venner. Når han først utvikler konsentrasjon og deretter innsikt, blir veien til. Han praktiserer denne veien, utvikler den og gjør mye ut av den. Når han praktiserer og utvikler denne veien og gjør mye ut av den, blir bindingene borte og de negative tendensene forsvinner.

En annen munk utvikler først innsikt og deretter konsentrasjon. Når han først utvikler innsikt og deretter konsentrasjon, blir veien til. Han praktiserer denne veien, utvikler den og gjør mye ut av den. Når han praktiserer og utvikler denne veien og gjør mye ut av den, blir bindingene borte og de negative tendensene forsvinner.

En annen munk utvikler både konsentrasjon og innsikt i jevn balanse. Når han utvikler både konsentrasjon og innsikt i jevn balanse, blir veien til. Han praktiserer denne veien, utvikler den og gjør mye ut av den. Når han praktiserer og utvikler denne veien og gjør mye ut av den, blir bindingene borte og de negative tendensene forsvinner.

En annen munk igjen blir oppildnet og forvirret av læren. Når sinnet hans deretter faller til ro, samler det seg i konsentrasjon om ett punkt. Da blir veien til for ham. Han praktiserer denne veien, utvikler den og gjør mye ut av den. Når han praktiserer og utvikler denne veien og gjør mye ut av den, blir bindingene borte og de negative tendensene forsvinner.

Når en munk eller nonne kommer til meg og erklærer at de har blitt en ærverdig, forklarer de alle at de har fulgt disse fire veiene, eller en av dem. [...]

Hva vil det si at han blir oppildnet og forvirret av læren? Når han betrakter det forgjengelige, oppstår klarhet, og han blir opptatt av klarheten og tror at læren er klarhet. Denne feiltagelsen oppildner ham, og det gjør ham så forvirret at han ikke forstår fenomenenes forgjengelighet, smerte og jeg-løshet slik de egentlig er. Derfor sier man at sinnet ved en slik anledning blir oppildnet og forvirret av læren. Men når sinnet hans samler seg og faller til ro igjen, blir det konsentrert om ett punkt.

Når han betrakter det forgjengelige, oppstår kunnskap, interesse, sinnsro, glede, beslutsomhet, tiltaksløst, oppmerksomhet, sinnslikevekt og lengsler, og han blir opptatt av lengslene og tror at læren er lengsler. Denne feiltagelsen oppildner ham, og det gjør ham så forvirret at han ikke forstår fenomenenes forgjengelighet, smerte og jeg-løshet slik de egentlig er. Derfor sier man at

sinnet ved en slik anledning blir oppildnet og forvirret av læren. Men når sinnet hans samler seg og faller til ro igjen, blir det konsentrert om ett punkt.

Når han betrakter det smertefylte [...] når han betrakter jeg-løsheten, oppstår klarhet, kunnskap, interesse, sinnsro, glede, besluttsomhet, tiltaksløst, oppmerksomhet, sinnlikevekt og lengsler, og han blir opptatt av lengslene og tror at læren er lengsler. Denne feiltagelsen oppildner ham, og det gjør ham så forvirret at han ikke forstår fenomenenes forgjengelighet, smerte og jeg-løshet slik de egentlig er. Derfor sier man at sinnet ved en slik anledning blir oppildnet og forvirret av læren. Men når sinnet hans samler seg og faller til ro igjen, blir det konsentrert om ett punkt.[...]. Slik blir bindingene borte og tendensene forsvinner.

Han blir usikker angående både klarhet, kunnskap, interesse, sinnsro og glede, for de gjør ham urolig til sinns. Det samme gjelder besluttsomhet, tiltaksløst og oppmerksomhet, samt også sinnlikevekt, tendenser til sinnlikevekt og lengsler. Men når han betrakter disse ti faktorene med visdom, vil han bli oppildnet av dem på positivt vis og ikke bli forvirret. Blir han forvirret eller forstyrret, forfaller meditasjonen. Blir han forvirret og forstyrret, blir treningen ødelagt. Utvikler han seg uten å bli forstyrret, blir ikke treningen ødelagt. Om sinnet verken forvirres eller forstyrres, forfaller ikke meditasjonen.

Fra *Yuganaddhakatha, Patisambhidamagga 2, 1 (PTS 2, 92)*

160. Munken Kassapa vandrer i fjellet og mediterer

Etter matrunden
vandrer jeg, Kassapa,
fjellets steile stier.
Uten bånd
mediterer jeg her –
høyt over angst og redsel.

Etter matrunden
vandrer jeg, Kassapa,
fjellets steile stier.
Uten bånd
mediterer jeg her –
høyt over lystens flammeverden.

Etter matrunden
vandrer jeg, Kassapa,
fjellets steile stier.
Uten bånd

mediterer jeg her –
høyt over sinnets sorte strømmer.

Overstrødd med moskusroser
bølger høylandets saftige enger,
elefantens trompetstøt slår mellom berg ...
– disse fjellene gjør meg glad.

Som tordenskyer står blåne bak blåne
... og se det kjølige, friske skimmer
av regn i de røde billenes vinger!
– disse fjellene gjør meg glad.

Kledd i tordenskybankenes farge
kneiser tinder som spir og tårn
over elefantbrølets gjallende ekko ...
– disse fjellene gjør meg glad.

Åsenes skoger glitrer av regn
og brer sitt løv over vismenn på vandring
og påfugl som skriker i trekronene ...
– disse fjellene gjør meg glad.

Dette er nok,
det er alt jeg behøver
for å leve i meditasjon.
Dette er alt
en flittig munk behøver
for å trene oppmerksomheten.

Dette er nok,
det er alt jeg behøver
for å leve tilfreds som munk.
Dette er alt
en flittig munk behøver
for å fordype seg i sinnet.

Over åssider dekket av linblomster blå
som regnskyer myldrer vingede skarer
hyllet i brusende, glansfulle fjær ..
– disse fjellene gjør meg glad.

Fri fra byenes trengsel, befolket
av hjort og gaseller i flokk – og fugl
i fargesprakende, muntre mengder ..
– disse fjellene gjør meg glad.

Klare kilder og bekker perler
rundt knivskarp stein – vannliljetjern
svaler apens sorte fjes og slukker hjortens tørst ...
– disse fjellene gjør meg glad.

Ikke engang den vakreste musikk
gir meg slik fryd og glede
som når jeg dypt konsentrert og våkent
skuer den sanne lærens natur!

Mahakassapa, Theragatha 1062 – 1074

161. Den som har nådd fram til målet

En munk som er en ærverdig, som har kvittet seg med sinnets forurensninger, som har gjennomført treningen, gjort det som skal gjøres, lagt fra seg børa, nådd fram til målet, kvittet seg med alt som binder til ny tilblivelse og har nådd frihet gjennom fullkommen forståelse, er ute av stand til å begå de ni overtredelser. Han er ute av stand til med vitende og vilje å ta livet av noe levende vesen, han er ute av stand til å legge seg opp midler til sansenytelser slik han tidligere gjorde før han ble munk, han er ute av stand til å fornekte Buddha, han er ute av stand til å fornekte læren og ute av stand til å fornekte fellesskapet, og han er ute av stand til å fornekte treningen.

Fra Sajjhasutta, Anguttara Nikaya 9, 1, 8 (PTS 4, 372)

Fire positive holdninger

162. Fire høyverdige holdninger

“Jeg sier at handlinger som er villet og utført, bygger seg opp, og du er ikke ferdig med dem før du har opplevd et resultat av dem, enten nå med det samme eller ved en senere anledning. Så lenge du ikke har opplevd et resultat av slike villete og utførte handlinger som du har oppsamlet, finner du heller ingen slutt på lidelsen, sier jeg.

Men den som har lyttet til de edle og som er fri for grådighet, fri for hat og fri for vrangforestillinger, som har klar forståelse og oppmerksomhet, fyller først den ene himmelretningen med vennlige tanker, så den andre, tredje og fjerde himmelretningen, oppover, nedover og på tvers. Han tenker store, opphøyde og grenseløst vennlige tanker om hele verden, tanker som er fri fra hat og motvilje.

Han vet med seg selv at tidligere var jeg trangsynt og sinnet mitt var lite utviklet. Men nå er sinnet mitt blitt grenseløst og velutviklet. Ingen trangsynte handlinger kan klebe seg fast til det!

Hva mener dere om dette, munk? Hvis en ung mann øver opp sinnets frigjøring gjennom vennlighet allerede fra barnsben av, kommer han da til å gjøre noe vondt mot noen?”

“Nei, Mester.”

“Hvis han ikke gjør noe vondt mot noen, kommer han da selv til å få det vondt?”

“Nei, Mester. Hvordan skal det kunne komme noe vondt til en som ikke selv gjør noe vondt?”

“Slik er det, munk. En mann eller en kvinne bør øve sinnets frigjøring gjennom vennlighet. For ingen mann eller kvinne kan ta med seg kroppen sin når de dør. Ved døden er det sinnet som gir tilknytning. Derfor vet han med seg selv at det som jeg tidligere har gjort av vondt med denne kroppen min, det er noe som jeg opplever følgene av her i dette livet. Jeg kan ikke ta det med meg.

Når sinnets frigjøring gjennom vennlighet blir utviklet på denne måten, fører det til at man blir en som ikke faller tilbake, om da ikke visdommen har ført til fullkommen frigjøring.

På samme måte fyller han først den ene himmelretningen med medfølelse, glede på andres vegne og sinnslikevekt, så den andre, tredje og fjerde himmelretningen, oppover, nedover og på tvers. Han tenker store, opphøyde og grenseløse tanker fulle av medfølelse, glede på andres vegne og sinnslikevekt om hele verden, tanker som er fri fra hat og motvilje.

Han vet med seg selv at tidligere var jeg trangsynt og sinnet var lite utviklet. Men nå er sinnet mitt blitt grenseløst og velutviklet. Ingen trangsynte handlinger kan klebe seg fast til det!

Hva mener dere om dette, munk? Hvis en ung mann øver opp sinnets frigjøring gjennom medfølelse, glede på andres vegne og sinnslikevekt allerede fra barnsben av, kommer han da til å gjøre noe vondt mot noen?”

“Nei, Mester.”

“Hvis han ikke gjør noe vondt mot noen, kommer han da selv til å få det vondt?”

“Nei, Mester. Hvordan skal det kunne komme noe vondt til en som ikke selv gjør noe vondt?”

“Slik er det, munker. En mann eller en kvinne bør øve sinnets frigjøring gjennom medfølelse, glede på andres vegne og sinnslikevekt. For ingen mann eller kvinne kan ta med seg kroppen sin når de dør. Ved døden er det sinnet som gir tilknytning. Derfor vet han med seg selv at det som jeg tidligere har gjort av vondt med denne kroppen min, det er noe som jeg opplever følgene av her i dette livet. Jeg kan ikke ta det med meg.

Når sinnets frigjøring gjennom medfølelse, glede på andres vegne og sinnslikevekt blir utviklet på denne måten, fører det til at man blir en som ikke faller tilbake, om da ikke visdommen har ført til fullkommen frigjøring.”

Karajakayasutta, Anguttara Nikaya 10, 21, 9 (PTS 5, 300)

163. Om vennlighet

Den som vil følge fredens vei
og gjøre det som er godt og nyttig,
bør følge disse råd:
Forstandig og rettskaffen bør han være,
ja, ytterst redelig,
omgjengelig, mild og forsonlig.

tilfreds og fornøyd med lite,
uten for mange gjøremål og med få krav,
med kontroll over seg selv og sine sanser,
beskjeden og uten grådighet.

Han bør la være å gjøre noe
som forstandige folk kunne ha grunn til å kritisere.
Tankene hans bør være:
Måtte alle levende vesener finne lykke og fred,
og bli lykkelige til sinns!

Ja, alt som har liv,
sterke som svake uten unntak,
om de så er lange, store,
middels eller små, tynne eller tykke,

Om vi ser dem eller ikke,
nære eller fjerne,
om de lever nå eller venter på å bli født,

måtte alle levende vesener bli lykkelige til sinns!

Måtte ingen svikte en annen
og heller ikke føle forakt for noen,
og heller aldri ønske en annen noe vondt,
verken ut fra motvilje eller i oppfarende sinne!

Liksom en mor er villig
til å våge livet for å beskytte sitt eneste barn,
nettopp slik er det grenseløse sinnelag
som han bør utvikle overfor alt som lever.

Ja, til alle kanter bør han utstråle
en følelse av vennlighet til hele verden,
en vennlighet uten stengsler,
uten uvilje, uten motvilje.

I hver våken stund –
enten han går, står, sitter eller ligger –
bør han ha dette for øye.
Dette kalles en høyverdig livsførsel.

Den som lever slik med god moral,
innsiktsfull og udogmatisk,
og som temmer sine sanselige lyster, –
han skal aldri mer gjennomgå en ny gjenfødelse.

Karaniyamettasutta, Khuddakapatha 9

164. Om å utvikle vennlighet

Dette ble sagt av Mesteren, jeg har hørt at den ærverdige sa det:

“Gode gjerninger som blir utført for å tjene på det og ut fra et håp om å oppnå en bedre gjenfødelse, er ikke verd en brøkdel av slikt som man gjør ut fra vennlighet og et frigjort sinn. Det man gjør ut fra ekte vennlighet og med et frigjort sinn, lyser, skinner og overstråler alt annet.

Det er som når månen lyser, skinner og overstråler lyset fra alle stjernene, munker, slik at stjernenes lys ikke er verd en brøkdel av månens lys. Slik er det også med gode gjerninger som blir utført for å tjene på det og ut fra et håp om å oppnå en bedre gjenfødelse. De er ikke verd en brøkdel av slikt som man gjør ut fra vennlighet og et frigjort sinn. Det man gjør ut fra ekte vennlighet og med et frigjort sinn, lyser, skinner og overstråler alt annet.

Det er som utpå høsten når regntiden går mot slutten, munker, når himmelen klarer, skyene forsvinner og solen bryter igjennom. Da lyser den opp hele himmelrommet og fordriver mørket med sitt klare stråleskjær. Slik er det også med gode gjerninger som blir utført for å tjene på det og ut fra et håp om å

oppnå en bedre gjenfødelse. De er ikke verd en brøkdal av slikt som man gjør ut fra vennlighet og et frigjort sinn. Det man gjør ut fra ekte vennlighet og med et frigjort sinn, lyser, skinner og overstråler alt annet.

Det er som når morgenstjernen varsler dagens komme og lyser, skinner og overstråler alt annet, munker. Slik er det også med gode gjerninger som blir utført for å tjene på det og ut fra et håp om å oppnå en bedre gjenfødelse. De er ikke verd en brøkdal av slikt som man gjør ut fra vennlighet og et frigjort sinn. Det man gjør ut fra ekte vennlighet og med et frigjort sinn, lyser, skinner og overstråler alt annet.”

Slik talte Mesteren. Og han føyde til disse versene:

“Den som utvikler vennlighet
iherdig og med oppmerksomhet,
svekker sinnets lenker
og ser at bindingene blir borte.

Den som føler en ekte vennlighet
om så bare for ett eneste levende vesen,
er med dette et godt menneske.
En edel person som har medfølelse
med alt som lever, gjør virkelig
mange gode gjerninger.

Om en kongelig vismann beseirer
hele den folkerike jorden,
og deretter går rundt og utfører
alle slags tradisjonelle ofringer [...]
det er ikke verd en brøkdal
i forhold til den som er vennlig innstilt
overfor alle levende vesener,
og lyser som månen blant stjernene.

Den som verken dreper eller lar drepe,
som verken undertrykker eller lar undertrykke,
men føler vennlighet overfor alt som lever,
han hater ikke noen.”

Dette har Mesteren sagt. Det har jeg hørt.
Mettabhavanasutta, Itivuttaka 1, 3, 7 (PTS 19)

165. Kjærlig omsorg

Som en mor er god mot sitt barn
og viser det kjærlig omsorg,

slik skal du være mot alle,
hvert levende vesen du møter.
Sopaka, Theragatha 33

166. Om å overvinne ondskap

En gang var Mesteren i Pavarikas mangolund i Nalanda. Da kom landsbyhøvdingen Asibandhakaputta bort til ham, hilste høflig og satte seg ned ved siden av han. Så sa Mesteren:

“Hvordan er den læren Nigantha Nataputta underviser elevene sine i, landsbyhøvding?”

“Nigantha Nataputta sier at alle som dreper levende vesener, havner i helvete, og alle som stjeler, begår seksuelle overtredelser og taler urett havner også i helvete. Enhver må ta konsekvensene av det han bruker mest tid på. Dette er Nigantha Nataputtas lære, Mester.”

“Men ifølge Nigantha Nataputtas lære vil ingen havne i helvete hvis det er slik at enhver må ta konsekvensene av det han bruker mest tid på. For hvordan er det, landsbyhøvding? Hvis en mann begår drap om dagen eller om natten eller på det ene eller det andre tidspunktet – hva er det i så fall han bruker mest tid på? Drepe eller ikke drepe?”

“Om en mann begår et drap av og til, så bruker han nå likevel mindre tid på å drepe enn på ikke å drepe, Mester.”

“Men hvis det da er slik at enhver må ta konsekvensene av det han bruker mest tid på, så vil da ifølge Nigantha Nataputtas lære ingen havne i helvete. Og på samme måte er det med en som stjeler, begår seksuelle overtredelser eller taler urett fra tid til annen. Hva bruker de mest tid på?”

“Om de gjør slike ting av og til, så tilbringer de nå likevel mest tid med ikke å gjøre slike ting, Mester.”

“Men hvis det da er som Nigantha Nataputta sier, at enhver må ta konsekvensene av det han bruker mest tid på, er det ingen som kommer til helvete.

Sett at en mann har tillit til læreren sin, og tror at alle som har drept, stjålet, begått seksuelle overtredelser eller talt urett, kommer til helvete, fordi læreren hans har sagt det. Da tenker han som så: ‘Ja, men jeg har jo drept noen levende vesener. Da kommer jeg til helvete, for det sier læreren min!’ Så lenge han ikke klarer å fri seg fra en slik tanke og en slik oppfatning, opplever han da også et helvete. På samme måte er det hvis han tenker på at han kanskje har stjålet, begått seksuelle overtredelser eller talt urett. ‘Da kommer jeg til helvete,’ tenker han, ‘for det sier læreren min!’ Så lenge han ikke klarer å fri seg fra en slik tanke og en slik oppfatning, opplever han da også et helvete.

Men så står en som har nådd fram til sannheten, fram i verden, landsbyhøvding, en lykkelig, en ærverdig Mester som har våknet fullt og helt ved egen hjelp, med fullkommen visdom og levemåte, en som kjenner verden, – en uforlignelig trener for folk som kan trenes, – guders og menneskers lærer, en våken Mester.

Mesteren kritiserer og fordømmer drap ved mange forskjellige anledninger og sier: 'la være å drepe'. Han kritiserer tyveri og sier: 'la være å stjele'. Han kritiserer seksuelle overtredelser og sier: 'ikke begå seksuelle overtredelser'. Og han kritiserer urett tale og sier: 'ikke snakk urett'.

En mann som har tillit til denne læreren, tenker som så: 'Mesteren har kritisert og fordømt drap ved mange forskjellige anledninger, og han sier vi skal la være å drepe. Men jeg har drept det eller det levende vesenet. Det er ikke bra. Det er ikke slik det skal være, og jeg angrer på det, for det onde jeg har gjort, kan ikke gjøres om.' Når han tenker, slik passer han for framtiden på at han ikke begår flere drap. Dermed slutter han å begå slike onde handlinger, og på den måten overvinner han ondskaben.

Samme tanker gjør han seg om tyveri, seksuelle overtredelser og urett tale, og han passer på at han for framtiden ikke gjør noe slikt igjen. Dermed slutter han å begå slike onde handlinger, og på den måten overvinner han ondskaben.

Han dreper ikke mer, stjeler ikke mer og begår ikke flere seksuelle overtredelser. Han lyver ikke mer, han baktaler ikke andre mer, han taler ikke flere sårende ord og han kaster ikke bort tiden på tomprat lenger, men avstår fra alt dette. Han er ikke lenger grådig, voldelig eller forvirret.

Den edles elev, som på denne måten er blitt fri fra grådighet, fri fra motvilje og som er uten forvirring, som har oppmerksomhet og klar forståelse, – han fyller først den ene himmelretningen med vennlige tanker, likeledes den andre, tredje og fjerde himmelretningen, oppover, nedover og på tvers. Med tanke på alle levende vesener overalt fyller han hele verden med stor, opphøyd og grenseløs vennlighet, som er fri fra hat og motvilje.

Det er som om en dyktig hornblåser med største letthet lar hornet gjalle i alle retninger. Slik utvikler og dyrker han en vennlighet som virker frigjørende på sinnet, slik at den omfatter alt han gjør, uten unntak

På samme måten fyller han hele verden med medfølelse og med glede på andres vegne, – og han fyller først den ene himmelretningen med sinnslikevekt, likeledes den andre, tredje og fjerde himmelretningen, oppover, nedover og på tvers. Med tanke på alle levende vesener overalt fyller han hele verden med stor, opphøyd og grenseløs medfølelse, glede på andres vegne og sinnslikevekt, som er fri fra hat og motvilje.

Det er som om en dyktig hornblåser med største letthet lar hornet gjalle i alle retninger. Slik utvikler og dyrker han en medfølelse, glede på andres vegne og sinnslikevekt som virker frigjørende på sinnet, slik at den omfatter alt han gjør, uten unntak.

Fra Sankhadhamasutta Samyutta Nikaya 4, 8, 8 (PTS 4, 317)

167. Hvordan overvinne motvilje mot andre

Det finnes fem måter å overvinne motvilje på, munk. Hvis dere gjør bruk av disse fem metodene, kan dere overvinne all motvilje mot andre. Hvilke fem?

Hvis du føler motvilje mot noen, bør du dyrke fram vennlighet overfor ham. Slik kan du overvinne motviljen.

Eller du kan dyrke fram medfølelse med ham. Slik kan du også overvinne motviljen.

Eller du kan betrakte ham med sinnsro. Slik kan du også overvinne motviljen.

Eller du kan la være å bry deg om ham. Slik kan du også overvinne motviljen.

Eller du kan tenke som så: “Den personen eier sine egne handlinger. Han arver sine egne handlinger, og handlingene hans er hans mor, hans slektninger og hans støtte. Det han gjør av godt eller vondt, arver han selv følgene av.”Slik kan du også overvinne motviljen.

Pathama-aghatapativinayasutta, Anguttara Nikaya 5, 17, 1 (PTS 3, 185)

Konsentrasjon

168. De fire dypmeditasjonene

Når han ser hvordan de fem hindringene blir borte fra hans indre, blir han tilfreds. Den som er tilfreds finner glede, og den som har glede i sinnet, får ro i kroppen. Den som har ro i kroppen føler velvære, og den som føler velvære får samlet tankene. Han isolerer seg både fra sansenytelser og fra usunne ideer og går inn i den første dypmeditasjon, – den som fødes av ensomhet og inneholder både innledende og fastholdende tanker, glede og velvære, – og forblir i den. Han lar den glede og velvære som fødes av ensomhet strømme omkring, over og gjennom hele kroppen sin og fylle den helt, slik at ingen del av kroppen hans er uberørt av den glede og velvære som fødes av ensomhet.

Det er som når en dyktig badetjener eller læregutten hans strør såpepulver i ei bronseskål, store konge, og tilsetter vann litt etter litt og knar til såpeklumpen er fuktig, gjennomfuktet både utvendig og innvendig, men ikke så den drypper. Nettopp slik lar munken den glede og velvære som fødes av ensomhet strømme omkring, over og gjennom hele kroppen sin og fylle den helt, slik at ingen del av kroppen hans er uberørt av den glede og velvære som fødes av ensomhet.

Og dette, store konge, er en direkte frukt av munkelivet, som er bedre og høyere enn de jeg har nevnt tidligere.

Deretter, store konge, bringer munken de innledende og fastholdende tanker til ro og går inn i den andre dypmeditasjon, – en indre fred og konsentrasjon av sinnet, som fødes av fordypelse og inneholder glede og velvære, men ikke de innledende eller fastholdende tanker, – og forblir i den. Han lar den glede og velvære som fødes av konsentrasjon strømme omkring, over og gjennom hele kroppen sin og fylle den helt, slik at ingen del av kroppen hans er uberørt av den glede og velvære som fødes av konsentrasjon.

Det er som et stille tjern med kildevann, store konge. Det har ikke noe tilsig verken fra nord, sør, øst eller vest, og det kommer heller ikke noe regnskyll fra skyene av og til og fyller det opp. Men fra kilden springer det fram en strøm med kjølig vann som strømmer inn, omkring i og gjennom hele tjernet og fyller det helt, slik at ingen del av tjernet er uberørt av det kjølige vannet. Nettopp slik lar munken den glede og velvære som fødes av konsentrasjon strømme omkring, over og gjennom hele kroppen sin og fylle den helt, slik at ingen del av kroppen hans er uberørt av den glede og velvære som fødes av konsentrasjon.

Og dette, store konge, er også en direkte frukt av munkelivet, som er bedre og høyere enn de jeg har nevnt tidligere.

Deretter, store konge, søker ikke munken lenger glede, men hviler i likevekt. Med oppmerksomhet og klar forståelse føler han legemlig velvære og går inn i den tredje dypmeditasjon, – den som de edle omtaler slik: “Lykkelig lever den som er oppmerksom og som har likevekt i sinnet!” – og forblir i den. Han lar den glede og velvære som er uten glede strømme omkring, over og gjennom hele kroppen

sin og fylle den helt, slik at ingen del av kroppen hans er uberørt av det velvære som er uten glede.

Det er liksom blomstene i en lotusdam, store konge. Der vokser lotus, vannliljer og nøkkeroser som er født i vannet og lever helt neddykket i vannet, uten å komme opp til overflaten. Det kjølige vannet strømmer over, omkring og mellom dem, så ingen del av disse blomstene er uberørt av det kjølige vannet. Nettopp slik lar han det velvære som er uten glede strømme omkring, over og gjennom hele kroppen sin og fylle den helt, slik at ingen del av kroppen hans er uberørt av det velvære som er uten glede.

Og dette, store konge, er også en direkte frukt av munkelivet, som er bedre og høyere enn de jeg har nevnt tidligere.

Deretter, store konge, forlater munken velvære og lidelse. Han legger tidligere gleder og sorger bak seg og går inn i den fjerde dypmeditasjon, – den som kjennetegnes av den reneste oppmerksomhet og sinnslikevekt, uten verken behag eller ubehag, – og forblir i den. Han sitter og lar tankens klarhet og lysende renhet gjennomtrengre hele kroppen sin, slik at ingen del av kroppen hans er uberørt av tankens klarhet og lysende renhet.

Det er som om en mann skulle sitte innhyllet i en hvit kappe, store konge, og trekke den over hodet. Da ville ingen del av kroppen hans stikke utenfor den hvite kappen. Nettopp slik sitter munken og lar tankens klarhet og lysende renhet gjennomtrengre hele kroppen sin, slik at ingen del av kroppen hans er uberørt av tankens klarhet og lysende renhet.

Og dette, store konge, er også en direkte frukt av munkelivet, som er bedre og høyere enn de jeg har nevnt tidligere.

Fra Samaññaphalasutta, Digha Nikaya 2

169. Sanselige og ikke-sanselige gleder

Det finnes en sanselig glede, munk, det finnes en ikke-sanselig glede og det finnes en enda større ikke-sanselig glede. [...]

Hva er sanselig glede, munk?

Det er når du opplever vakre, tiltalende, behagelige og skjønne sanseintrykk gjennom øyet og de andre sansene, sanseintrykk som virker opphissende og som vekker lidenskaper. Gleder som oppstår gjennom disse fem sansenyttelsene, er sanselige gleder, munk.

Hva er ikke-sanselig glede, munk?

Det er når du isolerer deg både fra sansenyttelser og fra usunne ideer og går inn i den første dypmeditasjon, – den som fødes av ensomhet og inneholder både innledende og fastholdende tanker, glede og velvære, – og forblir i den. Og videre bringer du de innledende og fastholdende tanker til ro og går inn i den andre dypmeditasjon, – en indre fred og konsentrasjon av sinnet, som fødes av fordypelse og inneholder glede og velvære, men ikke de innledende eller fastholdende tanker – og forblir i den. Dette er ikke-sanselig glede, munk.

Hva er en enda større ikke-sanselig glede, munk?

Det er når du utsletter alle negative trekk i sinnet og ser at du blir befridd fra begjær, hat og vrangforestillinger. Den gleden som da oppstår, munkes, er en enda større ikke-sanselig glede.

Fra Niramisasutta,. Samyutta Nikaya 4, 2, 3, 11 (PTS 4, 235)

Oppmerksomhet og innsikt

170. Oppmerksomhetens hovedområder

Slik har jeg hørt det:

En gang holdt Mesteren til blant kuruene, i en av byene deres som het Kammasadamma. Der henvendte Mesteren seg til munkene og sa:

“Munker!”

“Mester,” svarte de ham.

Mesteren talte slik:

“Her er en vei som fører direkte til målet, munker, til foredling av levende vesener, til å overvinne sorg og klage, til å gjøre slutt på smerte og tungsinn, til å finne den rette metoden og til selv å erfare nibbana, nemlig oppmerksomhet på de fire hovedområdene.

Hvilke fire?

Her, i dette treningssystemet, gir du slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakter kroppen som kropp, iherdig og med oppmerksomhet og klar forståelse. Du gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakter følelsene som følelser, iherdig og med oppmerksomhet og klar forståelse. Du gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakter tankene som tanker, iherdig og med oppmerksomhet og klar forståelse. Du gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakter fenomenene som fenomener, iherdig og med oppmerksomhet og klar forståelse.

1) Oppmerksom observasjon av kroppen

1.a) Observasjon av pusten

Men hvordan betrakter du kroppen som kropp?

Du går ut i skogen eller under et tre eller i enerom og setter deg ned med korslagte bein. Du holder kroppen rak og retter oppmerksomheten mot det emnet du har valgt deg.

Så lar du oppmerksomheten følge pusten inn og ut. Hvis du foretar en lang innånding, merker du deg: Jeg foretar en lang innånding. Hvis du foretar en lang utånding, merker du deg: Jeg foretar en lang utånding. Hvis du foretar en kort innånding, merker du deg: Jeg foretar en kort innånding. Hvis du foretar en kort utånding, merker du deg: Jeg foretar en kort utånding. Du trener deg slik: Mens jeg puster ut og inn observerer jeg hele kroppen, og slik: Mens jeg puster ut og inn lar jeg kroppens forskjellige prosesser falle til ro.

Det er som når en dyktig tredreier eller lærlingen hans gjør et langt snitt, munker. Da merker han seg at han gjør et langt snitt. Og når han gjør et kort snitt, da merker han seg at han gjør et kort snitt.

Nettopp slik er det når du foretar en lang eller kort innånding eller utånding. Da merker du deg det som det er. Og du trener deg slik: Mens jeg puster ut og inn observerer jeg hele kroppen, og slik: Mens jeg puster ut og inn lar jeg kroppens forskjellige prosesser falle til ro.

Slik betrakter du din egen kropp som kropp, eller du betrakter andres kropp som kropp, eller du betrakter både din egen og andres kropp som kropp. Du betrakter hvordan kroppens fenomener oppstår, du betrakter hvordan kroppens fenomener blir borte, eller du betrakter hvordan kroppens fenomener oppstår og blir borte. Du er oppmerksom på at kroppen eksisterer, men bare i den grad som er nødvendig for observasjon og erkjennelse. Du ferdes uten å være avhengig av noe, og uten å holde fast på noe i verden. Slik betrakter du kroppen som kropp.

1.b) Observasjon av kroppens aktiviteter

Og videre, når du går, merker du deg: går. Når du står, merker du deg: står. Når du sitter, merker du deg: sitter. Når du ligger, merker du deg: ligger. Uansett hvilken stilling kroppen din befinner seg i, så merker du deg det nøyaktig som det er.

Slik betrakter du din egen kropp som kropp, eller du betrakter andres kropp som kropp, eller du betrakter både din egen og andres kropp som kropp. Du betrakter hvordan kroppens fenomener oppstår, du betrakter hvordan kroppens fenomener blir borte, eller du betrakter hvordan kroppens fenomener oppstår og blir borte. Du er oppmerksom på at kroppen eksisterer, men bare i den grad som er nødvendig for observasjon og erkjennelse. Du ferdes uten å være avhengig av noe, og uten å holde fast på noe i verden. Slik betrakter du også kroppen som kropp.

Og videre, når du går fram og tilbake, så gjør du dette med klar forståelse. Når du ser på noe eller ser deg omkring, gjør du dette med klar forståelse. Når du bøyer eller retter ut deler av kroppen, gjør du dette med klar forståelse. Når du kler deg eller bærer matskålen din, gjør du dette med klar forståelse. Når du spiser, drikker, tygger og smaker, gjør du dette med klar forståelse. Når du tømmer deg for avføring og urin, gjør du dette med klar forståelse. Så lenge du er våken, enten du går, står, sitter, ligger, taler eller tier, så gjør du dette med klar forståelse.

Slik betrakter du din egen kropp som kropp, eller du betrakter andres kropp som kropp, eller du betrakter både din egen og andres kropp som kropp. Du betrakter hvordan kroppens fenomener oppstår, du betrakter hvordan kroppens fenomener blir borte, eller du betrakter hvordan kroppens fenomener oppstår og blir borte. Du er oppmerksom på at kroppen eksisterer, men bare i den grad som er nødvendig for observasjon og erkjennelse. Du ferdes uten å være avhengig av noe, og uten å holde fast på noe i verden. Slik betrakter du også kroppen som kropp.

1.c) Observasjon av kroppens enkeltdeler

Og videre, betrakter du nettopp denne kroppen fra fotsålene til hårspissene og ned igjen, omgitt av huden, fylt av mange slags urenheter: I denne kroppen er det hodehår, kroppshår, negler, tenner, hud, kjøtt, sener, knokler, beinmarg, nyrer, hjerte, lever, mellomgolv, milt, lunger, tarmer, spiserør, magesekk, eks-kremerter, galle, slim, puss, blod, svette, fett, tårer, vevsvæske, spytt, snørr, leddvæske og urin.

Det er liksom en matkjeller med dør i begge ender, munker, – fylt med all slags korn, såsom høylandsris, lavlandsris, gule og grønne bønner, sesamfrø og skallet ris. Hvis en mann med synet i behold skulle åpne dørene, ville han se at dette er høylandsris, dette er lavlandsris, dette er gule og dette er grønne bønner, dette er sesamfrø og dette er skallet ris.

Og på samme måte betrakter du nettopp denne kroppen fra fotsålene til hårspissene og ned igjen, osv.

Slik betrakter du også din egen kropp som kropp, osv.

1.d) Observasjon av kroppens grunnelementer

Og videre, betrakter du nettopp denne kroppen som den står og går, og analyserer dens grunnelementer: I denne kroppen finnes jordelementer, vannelementer, ildelementer og vindelementer.

Det er som når en dyktig slakter eller lærlingen hans har slaktet ei ku og partert den, munker, og slått seg ned på et gatehjørne. På samme vis betrakter du nettopp denne kroppen som den står og går, og analyserer dens grunnelementer: I denne kroppen finnes jordelementer, vannelementer, ildelementer og vindelementer.

Slik betrakter du også din egen kropp som kropp, osv.

1.e) Observasjons av kroppens forfall

Og videre ser du på din egen kropp som om du skulle se et lik som var slengt bort på likplassen, som har vært dødt i en eller to eller tre dager, oppsvulmet, blåsvart og råtnende. Da tenker du: Denne min egen kropp er av samme natur, slik vil det gå med den også, det er ingen måte å komme unna på.

Og videre ser du på din egen kropp som om du skulle se et lik som var slengt bort på likplassen, – som kråker hadde spist på, som hauker, gribber, hunder, sjakaler og forskjellige slags småkryp hadde spist på. Da tenker du: Denne min egen kropp er av samme natur, slik vil det gå med den også, det er ingen måte å komme unna på.

Og videre ser du på din egen kropp som om du skulle se et lik som var slengt bort på likplassen, – et skjelett som holdes sammen av leddbånd, blodig og med kjøttrester på ...

... et skjelett som holdes sammen av leddbånd, blodig, men uten kjøtt på ...

... et skjelett som holdes sammen av leddbånd, men uten kjøtt eller blod på ...

... løsrevne knokler slengt til alle kanter, her et bein fra hånden, der et bein fra foten, her et leggbein, der et lårbein, et hoftebein, ryggvirvler, en hodeskalle. Da tenker du: Denne min egen kropp er av samme natur, slik vil det gå med den også, det er ingen måte å komme unna på.

Og videre ser du på din egen kropp som om du skulle se et lik som var slengt bort på likplassen, – med hvite og avblekede beinpiper ...

... mer enn et år gamle knokler i en haug ...

... oppsmuldrende råtnende knokkelrester. Da tenker du: Denne min egen kropp er av samme natur, slik vil det gå med den også, det er ingen måte å komme unna på.

Slik betrakter du din egen kropp som kropp, eller du betrakter andres kropp som kropp, eller du betrakter både din egen og andres kropp som kropp. Du betrakter hvordan kroppens fenomener oppstår, du betrakter hvordan kroppens fenomener blir borte, eller du betrakter hvordan kroppens fenomener oppstår og blir borte. Du er oppmerksom på at kroppen eksisterer, men bare i den grad som er nødvendig for observasjon og erkjennelse. Du ferdes uten å være avhengig av noe, og uten å holde fast på noe i verden. Slik betrakter du også kroppen som kropp.

2) Oppmerksom observasjon av følelsene

Men hvordan betrakter du følelsene som følelser?

Når du opplever en god følelse, merker du deg: Opplever en god følelse. Når du opplever en vond følelse, merker du deg: Opplever en vond følelse. Når du opplever en følelse som verken er vond eller god, merker du deg: Opplever en følelse som verken er vond eller god.

Når du opplever en god følelse i kroppen, merker du deg: Opplever en god følelse i kroppen. Når du opplever en god følelse som ikke har med kroppen å gjøre, merker du deg: Opplever en god følelse som ikke har med kroppen å gjøre. Når du opplever en vond følelse i kroppen, merker du deg: Opplever en vond følelse i kroppen. Når du opplever en vond følelse som ikke har med kroppen å gjøre, merker du deg: Opplever en vond følelse som ikke har med kroppen å gjøre. Når du opplever en følelse i kroppen som verken er vond eller god, merker du deg: Opplever en følelse i kroppen som verken er vond eller god. Når du opplever en følelse som verken er vond eller god, og som ikke har med kroppen å gjøre, merker du deg: Opplever en følelse som verken er vond eller god, og som ikke har med kroppen å gjøre.

Slik betrakter du dine egne følelser som følelser, eller du betrakter andres følelser som følelser, eller du betrakter både dine egne og andres følelser som følelser. Du betrakter hvordan følelsene oppstår, du betrakter hvordan følelsene blir borte, eller du betrakter hvordan følelsene oppstår og blir borte. Du er oppmerksom på at følelsene eksisterer, men bare i den grad som er nødvendig for observasjon og erkjennelse. Du ferdes uten å være avhengig av noe, og uten å holde fast på noe i verden. Slik betrakter du følelsene som følelser.

3) Oppmerksom observasjon av tankene

Men hvordan betrakter du tankene som tanker?

Du merker deg en grådig tanke som en grådig tanke, og du merker deg en tanke uten grådighet som en tanke uten grådighet.

Du merker deg en hatefull tanke som en hatefull tanke, og du merker deg en tanke uten hat som en tanke uten hat.

Du merker deg en forvirret tanke som en forvirret tanke, og du merker deg en tanke uten forvirring som en tanke uten forvirring.

Du merker deg en innskrenket tanke som en innskrenket tanke, og du merker deg en atspredt tanke som en atspredt tanke.

Du merker deg en avansert tanke som en avansert tanke, og du merker deg en lite avansert tanke som en lite avansert tanke.

Du merker deg en laverestående tanke som en laverestående tanke, og du merker deg en uovertruffen tanke som en uovertruffen tanke.

Du merker deg en konsentrert tanke som en konsentrert tanke, og du merker deg en ukonsentrert tanke som en ukonsentrert tanke.

Du merker deg en frigjort tanke som en frigjort tanke, og du merker deg en ufri tanke som en ufri tanke.

Slik betrakter du dine egne tanker som tanker, eller du betrakter andres tanker som tanker, eller du betrakter både dine egne og andres tanker som tanker. Du betrakter hvordan tankene oppstår, du betrakter hvordan tankene blir borte, eller du betrakter hvordan tankene oppstår og blir borte. Du er oppmerksom på at tankene eksisterer, men bare i den grad som er nødvendig for observasjon og erkjennelse. Du ferdes uten å være avhengig av noe, og uten å holde fast på noe i verden. Slik betrakter du tankene som tanker.

4) Oppmerksom observasjon av forskjellige fenomener

4.a) Observasjon av hindringer for meditasjonen

Men hvordan betrakter du fenomenene som fenomener?

Du tar opp de fem hindringene og betrakter disse fenomenene som fenomener.

Men hvordan tar du opp de fem hindringene og betrakter disse fenomenene som fenomener?

Hvis det finnes sansebegjær i ditt indre, merker du deg: Jeg har sansebegjær i mitt indre. Hvis det ikke er noe sansebegjær i ditt indre, merker du deg: Det er ikke noe sansebegjær i mitt indre. Du merker deg også hvordan sansebegjær som ennå ikke er oppstått, oppstår. Du merker deg hvordan sansebegjær som er oppstått, avvises. Og du merker deg hvordan sansebegjær som er avvist ikke oppstår igjen siden.

Eller hvis det finnes motvilje i ditt indre, merker du deg: Jeg har motvilje i mitt indre. Hvis det ikke er noe motvilje i ditt indre, merker du deg: Det er ikke noe motvilje i mitt indre. Du merker deg også hvordan motvilje som ennå ikke er oppstått, oppstår. Du merker deg hvordan motvilje som er oppstått, avvises. Og du merker deg hvordan motvilje som er avvist ikke oppstår igjen siden.

Eller hvis det finnes sløvhets og treghet i ditt indre, merker du deg: Jeg har sløvhets og treghet i mitt indre. Hvis det ikke er noe sløvhets og treghet i ditt indre, merker du deg: Det er ikke noe sløvhets og treghet i mitt indre. Du merker deg også hvordan sløvhets og treghet som ennå ikke er oppstått, oppstår. Du merker deg hvordan sløvhets og treghet som er oppstått, avvises. Og du merker deg hvordan sløvhets og treghet som er avvist ikke oppstår igjen siden.

Eller hvis det finnes uro og bekymringer i ditt indre, merker du deg: Jeg har uro og bekymringer i mitt indre. Hvis det ikke er noe uro og bekymringer i ditt indre, merker du deg: Det er ikke noe uro og bekymringer i mitt indre. Du merker deg også hvordan uro og bekymringer som ennå ikke er oppstått, oppstår. Du merker deg hvordan uro og bekymringer som er oppstått, avvises. Og du merker deg hvordan uro og bekymringer som er avvist ikke oppstår igjen siden.

Eller hvis det finnes uvisshet i ditt indre, merker du deg: Jeg har uvisshet i mitt indre. Hvis det ikke er noe uvisshet i ditt indre, merker du deg: Det er ikke noe uvisshet i mitt indre. Du merker deg også hvordan uvisshet som ennå ikke er oppstått, oppstår. Du merker deg hvordan uvisshet som er oppstått, avvises. Og du merker deg hvordan uvisshet som er avvist ikke oppstår igjen siden.

Slik betrakter du indre fenomener som fenomener, eller du betrakter ytre fenomener som fenomener, eller du betrakter både indre og ytre fenomener som fenomener. Du betrakter hvordan fenomenene oppstår, du betrakter hvordan fenomenene blir borte, eller du betrakter hvordan fenomenene oppstår og blir borte. Du er oppmerksom på at fenomenene eksisterer, men bare i den grad som er nødvendig for observasjon og erkjennelse. Du ferdes uten å være avhengig av noe, og uten å holde fast på noe i verden. Slik tar du opp de fem hindringene og betrakter disse fenomenene som fenomener.

4.b) Observasjon av involveringsgruppene

Og videre tar du opp de fem involveringsgruppene og betrakter disse fenomenene som fenomener.

Men hvordan tar du opp de fem involveringsgruppene og betrakter disse fenomenene som fenomener?

Du merker deg: Slik er form, slik oppstår den og slik blir den borte. Slik er følelse, slik oppstår den og slik blir den borte. Slik er identifikasjon, slik oppstår den og slik blir den borte. Slik er reaksjoner, slik oppstår de og slik blir de borte. Slik er skjelneevne, slik oppstår den og slik blir den borte.

Slik betrakter du indre fenomener som fenomener, osv.

4.c) Observasjon av sansefunksjonene

Og videre tar du opp de seks indre og ytre sansefunksjonsfelter og betrakter disse fenomenene som fenomener.

Men hvordan tar du opp de seks indre og ytre sansefunksjonsfelter og betrakter disse fenomenene som fenomener?

Du merker deg øyet, du merker deg synlige former og du merker deg den bindingen som oppstår betinget av disse to. Du merker deg også hvordan en binding som ennå ikke er oppstått, oppstår. Du merker deg hvordan en binding som er oppstått, avvises. Og du merker deg hvordan en binding som er avvist ikke oppstår igjen siden.

På samme måte merker du deg øret og lyder, nese og dufter, tunge og smaksinntrykk, kropp og berøringer; og endelig merker du deg sinnet, du merker deg tanker og du merker deg den bindingen som oppstår betinget av disse to. Du merker deg også hvordan en binding som ennå ikke er oppstått, oppstår. Du merker deg hvordan en binding som er oppstått, avvises. Og du merker deg hvordan en binding som er avvist ikke oppstår igjen siden.

Slik betrakter du indre fenomener som fenomener, osv.

4.d) Observasjon av oppvåkningsfaktorene

Og videre tar du opp de syv oppvåkningsfaktorene og betrakter disse fenomenene som fenomener.

Men hvordan tar du opp de syv oppvåkningsfaktorene og betrakter disse fenomenene som fenomener?

Hvis oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet er til stede i ditt indre, merker du deg her: Oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet er til stede i mitt indre. Hvis oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet ikke er til stede i ditt indre, merker du deg: Oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet er ikke til stede i mitt indre. Du merker deg hvordan oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet som ennå ikke er oppstått, oppstår. Og du merker deg hvordan oppvåkningsfaktoren oppmerksomhet som er oppstått, trenes videre til fullkommenhet.

På samme måte merker du deg de andre oppvåkningsfaktorene: utforskning av fenomenene, iherdighet, glede, indre fred, konsentrasjon, og endelig, hvis oppvåkningsfaktoren sinnslukevekt er til stede i ditt indre, merker du deg: Oppvåkningsfaktoren sinnslukevekt er til stede i mitt indre. Hvis oppvåkningsfaktoren sinnslukevekt ikke er til stede i ditt indre, merker du deg: Oppvåkningsfaktoren sinnslukevekt er ikke til stede i mitt indre. Du merker deg hvordan oppvåkningsfaktoren sinnslukevekt som ennå ikke er oppstått, oppstår. Og du merker deg hvordan oppvåkningsfaktoren sinnslukevekt som er oppstått, trenes videre til fullkommenhet.

Slik betrakter du indre fenomener som fenomener, eller du betrakter ytre fenomener som fenomener, eller du betrakter både indre og ytre fenomener som fenomener. Du betrakter hvordan fenomenene oppstår, du betrakter hvordan fenomenene blir borte, eller du betrakter hvordan fenomenene oppstår og blir borte. Du er oppmerksom på at fenomenene eksisterer, men bare i den grad som er nødvendig for observasjon og erkjennelse. Du ferdes uten å være avhengig av noe, og uten å holde fast på noe i verden. Slik tar du opp de syv oppvåkningsfaktorene og betrakter disse fenomenene som fenomener.

4.e) Observasjon av de fire edle sannhetene

Og videre tar du opp de fire edle sannheter og betrakter disse fenomenene som fenomener.

Men hvordan tar du opp de edle sannhetene og betrakter disse fenomenene som fenomener?

Du merker deg det som det er: Dette er lidelse. Du merker deg det som det er: Dette er lidelsens årsak. Du merker deg det som det er: Dette er lidelsens opphør. Du merker deg det som det er: Dette er veien til lidelsens opphør.

Slik betrakter du indre fenomener som fenomener, eller du betrakter ytre fenomener som fenomener, eller du betrakter både indre og ytre fenomener som fenomener. Du betrakter hvordan fenomenene oppstår, du betrakter hvordan fenomenene blir borte, eller du betrakter hvordan fenomenene oppstår og blir borte. Du er oppmerksom på at fenomenene eksisterer, men bare i den grad som er nødvendig for observasjon og erkjennelse. Du ferdes uten å være avhengig av noe, og uten å holde fast på noe i verden. Slik tar du opp de fire edle sannheter og betrakter disse fenomenene som fenomener.

5) *Trenings varighet*

Den som øver seg slik i syv år på å feste oppmerksomheten på disse fire punkter, kan vente seg ett av disse to resultatene: enten frigjørende innsikt her og nå, eller hvis han fremdeles involverer seg i noe, kan han i det minste regne med ikke å vende tilbake.

Dere kan se bort fra de syv årene, munk. Den som øver seg slik i seks år, i fem år, i fire, tre, to, i et år på å feste oppmerksomheten på disse fire punkter, kan vente seg ett av disse to resultatene: enten frigjørende innsikt her og nå, eller hvis han fremdeles involverer seg i noe, kan han i det minste regne med ikke å vende tilbake.

Dere kan se bort fra det ene året, munk. Den som øver seg slik i syv måneder, i seks måneder, i fem, i fire, tre, to, i en måned, i fjorten dager på å feste oppmerksomheten på disse fire punkter, kan vente seg ett av disse to resultatene: enten frigjørende innsikt her og nå, eller hvis han fremdeles involverer seg i noe, kan han i det minste regne med ikke å vende tilbake.

Dere kan se bort fra de fjorten dagene, munk. Den som øver seg slik i en uke på å feste oppmerksomheten på disse fire punkter, kan vente seg ett av disse to resultatene: enten befriende innsikt her og nå, eller hvis han fremdeles involverer seg i noe, kan han i det minste regne med ikke å vende tilbake.

Det var dette jeg tenkte på, munk, da jeg sa: Her er en vei som fører direkte til målet, munk, til foredling av levende vesener, til å overvinne sorg og klage, til å gjøre slutt på smerte og tungsinn, til å finne den rette metoden og til selv å erfare nibbana, nemlig oppmerksomhet på de fire hovedområdene.”

Slik talte Mesteren, og glade til sinns tok munkene imot Mesterens ord.

Satipatthanasutta, Majjhima Nikaya 10

171. Oppmerksomhet på pusten

Slik har jeg hørt det.

En gang da Mesteren var i Savatthi, holdt han til i Østparken i palasset til Migaras mor. Sammen med ham var mange kjente og berømte munk, som Sariputta, Moggallana, Kassapa den store og Kaccayana den store, Kotthika den store, Kappina den store, Cunda den store, Anuruddha, Revata og Ananda, samt mange andre berømte og kjente munk.

Ved denne anledningen underviste de eldre munkene nye munk og ga dem veiledning. Noen av de eldre munkene underviste grupper på ti nye munk. Andre underviste grupper på tjue, tretti eller førti munk. Og de nye munkene som ble undervist og veiledet av de eldre og erfarne munkene oppnådde etter hvert gode resultater.

Dette skjedde på helligdagen den femtende dagen i måneden etter regntidens slutt. Det ble kveld og fullmånen lyste på himmelhvelvingen. Mesteren satt ute i parken omgitt av alle munkene. Han så seg omkring i den tause forsamlingen der ikke en lyd var å høre. Så sa han:

“Jeg er glad for å se at dere virkelig praktiserer, munk. Jeg blir glad til sinns over å se slik praksis. Så fortsett slik, og arbeid enda hardere for å oppnå det

dere ennå ikke har oppnådd, komme fram til det dere ennå ikke har kommet fram til, og for å virkeliggjøre det dere ennå ikke har virkeliggjort. Nå blir jeg her i Savatthi fram til lotusfestivalen i den fjerde måned, munkere.”

Munkene i distriktet fikk høre at Mesteren ville bli i byen fram til lotusfestivalen, og de vandret derfor inn til Savatthi for å se ham. Dette førte til enda mer undervisning og veiledning blant munkene. Noen av de eldre munkene underviste grupper på ti nye munkere. Andre underviste grupper på tjue, tretti eller førti munkere. Og de nye munkene som ble undervist og veiledet av de eldre og erfarne munkene oppnådde etter hvert gode resultater.

På lotusfestivalens fullmånenatt satt Mesteren ute i parken omgitt av alle munkene. Han så seg omkring i den tause forsamlingen der ikke en lyd var å høre. Så sa han:

“Denne forsamlingen er stille og driver ikke med tomt prat, munkere. Den har nådd fram til renhetens kjerne. En slik munkeforsamling som denne fortjener respekt, heder og gaver. Den fortjener at man hilser ærbødig på den og dette er den beste åker å så i for å høste gode fortjenester. Og slik er denne forsamlingen at den som gir lite til disse munkene, får mye tilbake, og den som gir mer, får enda mer tilbake. Dette er en forsamling som man sjelden ser maken til her i verden. Det ville være bryet verd å slenge nistesekken på ryggen og vandre mange mil for å se denne forsamlingen, munkere.

I denne forsamlingen finnes det munkere som har nådd det høyeste stadium og tømt sinnet for forurensninger, som har gjennomført treningen, gjort det som skulle gjøres og lagt fra seg sin byrde – munkere som har nådd fram til det som er godt og som har brutt alle bindinger til videre lengsler. Her i denne forsamlingen finnes det munkere som har brutt de fem bindingene som binder oss til en lavere tilværelse, som kommer til å våkne spontant og finne nibbana der de er og ikke kommer til å falle tilbake fra den tilstanden. Det finnes munkere her som har brutt tre bindinger, som har redusert lidenskaper, hat og forvirring, som bare kommer til å bli gjenfødt én gang og deretter gjøre slutt på lidelsene. Her finnes også munkere som har brutt de tre bindingene og gått ut i strømmen. De kommer ikke til å falle tilbake og er på sikker vei mot full oppvåkning. Slike munkere finnes det her i denne forsamlingen.

Her i denne forsamlingen finnes det også munkere som er ivrig opptatt av å praktisere oppmerksomhet på de fire hovedområdene, som er opptatt av å øve de fire formene for rett bestrebelse, de fire formene for kraftige handlinger, de fem evnene, de fem kreftene, de syv oppvåkningfaktorene og den edle åttedelte veien. Slike munkere finnes det her. Her finnes også munkere som er arbeider iherdig med å øve vennlighet og medfølelse med alle levende vesener, som øver evnen til å glede seg over andres framgang og evnen til å betrakte alt med sinnsero. Her finnes også munkere som øver seg i å betrakte det som er urent og i å se at alle ting er forgjengelige.

Her finnes det også munkere som øver seg i å betrakte pusten med full oppmerksomhet. Hvis oppmerksomhet på pusten blir utviklet og trent flittig, munkere, gir det rike frukter og gode resultater. En vel trent og vel utviklet oppmerksomhet på pusten vil perfektionere oppmerksomheten på de fire hovedområdene. En vel trent og vel utviklet oppmerksomhet på de fire hovedområdene vil

perfeksjonere de syv oppvåkningsfaktorene. Syv veltrente og velutviklede oppvåkningsfaktorer vil gjøre visdommen og frigjøringen fullkommen.

Og hvordan skal oppmerksomheten på pusten trenes og utvikles for å gi rike frukter og gode resultater, munker?

Du går ut i skogen, under et tre eller i enerom og setter deg ned med korslagte bein. Du holder kroppen rak og fester oppmerksomheten framfor deg. Så retter du oppmerksomheten mot innånding og utånding.

Hvis du foretar en lang innånding, merker du deg: 'Jeg foretar en lang innånding.' Hvis du foretar en lang utånding, merker du deg: 'Jeg foretar en lang utånding.'

Hvis du foretar en kort innånding, merker du deg: 'Jeg foretar en kort innånding.' Hvis du foretar en kort utånding, merker du deg: 'Jeg foretar en kort utånding.'

Du trener deg slik: 'Mens jeg puster ut og inn, observerer jeg hele puste-prosessen.'

Du trener deg slik: 'Mens jeg puster ut og inn, lar jeg kroppens enkeltfaktorer falle til ro.'

Du trener deg slik: 'Mens jeg puster ut og inn, observerer jeg glede.'

Du trener deg slik: 'Mens jeg puster ut og inn, observerer jeg lykke.'

Du trener deg slik: 'Mens jeg puster ut og inn, observerer jeg følelser og sinnsstemninger.'

Du trener deg slik: 'Mens jeg puster ut og inn, lar jeg følelser og sinnsstemninger falle til ro.'

Du trener deg slik: 'Mens jeg puster ut og inn, observerer jeg sinnet.'

Du trener deg slik: 'Mens jeg puster ut og inn, lar jeg sinnet oppleve glede.'

Du trener deg slik: 'Mens jeg puster ut og inn, lar jeg sinnet bli konsentrert.'

Du trener deg slik: 'Mens jeg puster ut og inn, lar jeg sinnet bli fritt.'

Du trener deg slik: 'Mens jeg puster ut og inn, ser jeg hvordan alt er i forandring.'

Du trener deg slik: 'Mens jeg puster ut og inn, ser jeg at ingenting er bryet verdt å holde fast på.'

Du trener deg slik: 'Mens jeg puster ut og inn, ser jeg hvordan alt tar slutt.'

Du trener deg slik: 'Mens jeg puster ut og inn, ser jeg hvordan jeg kan slippe taket.'

Slik skal oppmerksomheten på pusten trenes og utvikles for å gi rike frukter og gode resultater, munker.'

Og hvordan skal oppmerksomhet på pusten trenes og utvikles for å perfeksjonere oppmerksomheten på de fire hovedområdene, munker?

Når du foretar en lang innånding og merker deg dette idet det skjer, når du foretar en lang utånding og merker deg dette idet det skjer, når du foretar en kort innånding og merker deg dette idet det skjer, når du foretar en kort utånding og merker deg dette idet det skjer, når du observerer hele kroppen mens du puster ut og inn og merker deg dette idet det skjer, og når du lar kroppens enkeltfaktorer falle til ro mens du puster ut og inn og merker deg dette idet det skjer – da har du gitt slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakter kroppen som kropp, iherdig og med oppmerksomhet og klar forståelse. For det sier jeg,

munker, at pusten hører med til kroppen. Derfor betrakter du kroppen som kropp mens du trener slik, iherdig og med oppmerksomhet og klar forståelse – uten grådighet eller motvilje overfor verden.

Når du trener deg slik: ‘Mens jeg puster ut og inn observerer jeg glede,’ – og slik: ‘Mens jeg puster ut og inn observerer jeg lykke,’ – og slik: ‘Mens jeg puster ut og inn observerer jeg følelser og sinnsstemninger,’ – og slik: ‘Mens jeg puster ut og inn lar jeg følelser og sinnsstemninger falle til ro,’ – da har du gitt slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakter følelsene som følelser, iherdig og med oppmerksomhet og klar forståelse. For det sier jeg, munker, at omhyggelig observasjon av pusten hører med til følelsene. Derfor betrakter du følelsene som følelser mens du trener slik, iherdig og med oppmerksomhet og klar forståelse, – uten grådighet eller motvilje overfor verden.

Når du trener deg slik: ‘Mens jeg puster ut og inn observerer jeg sinnet,’ – og slik: ‘Mens jeg puster ut og inn lar jeg sinnet oppleve glede,’ – og slik: ‘Mens jeg puster ut og inn lar jeg sinnet bli konsentrert,’ – og slik: ‘Mens jeg puster ut og inn lar jeg sinnet bli fritt,’ – da har du gitt slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakter sinnet som sinn, iherdig og med oppmerksomhet og klar forståelse. For det sier jeg, munker, at den som mangler oppmerksomhet og klar forståelse, kan ikke praktisere oppmerksomhet på pusten. Derfor betrakter du sinnet som sinn mens du trener slik, iherdig og med oppmerksomhet og klar forståelse – uten grådighet eller motvilje overfor verden.

Når du trener deg slik: ‘Mens jeg puster ut og inn ser jeg hvordan alt er i forandring,’ – og slik: ‘Mens jeg puster ut og inn ser jeg at ingenting er bryet verdt å holde fast på,’ – og slik: ‘Mens jeg puster ut og inn ser jeg hvordan alt tar slutt,’ – og slik: ‘Mens jeg puster ut og inn ser jeg hvordan jeg kan slippe taket,’ – da har du gitt slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakter fenomenene som fenomener, iherdig og med oppmerksomhet og klar forståelse. Når du ser hvordan grådighet og motvilje overfor verden blir borte, betrakter du det hele med fullkommen likevekt i sinnet. Derfor betrakter du fenomenene som fenomener mens du trener slik, iherdig og med oppmerksomhet og klar forståelse – uten grådighet eller motvilje overfor verden.

Slik skal oppmerksomhet på pusten trenes og utvikles for å perfektionere oppmerksomheten på de fire hovedområdene, munker.

Og hvordan skal oppmerksomhet på de fire hovedområdene trenes og utvikles for å perfektionere de syv oppvåkningsfaktorene, munker?

Når du gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakter kroppen som kropp, iherdig og med oppmerksomhet og klar forståelse, nettopp da, i det øyeblikket, er oppmerksomheten fast og du blir ikke distraheret. Og i det øyeblikk oppmerksomheten er fast og du ikke blir distraheret, begynner oppmerksomheten å bli en oppvåkningsfaktor for deg, da utvikler oppmerksomheten seg som oppvåkningsfaktor i deg, og da når oppmerksomheten sin fullkommengjørelse som oppvåkningsfaktor i deg.

Når du har etablert denne oppmerksomheten, begynner du å utforske de fenomenene som du observerer. Du undersøker dem, studerer dem og utsetter dem for en gjennomtrengende og dyptgående analyse. Og i det øyeblikk du oppmerksomt utforsker, undersøker og studerer fenomenene og utsetter dem for

en gjennomtrengende og dyptgående analyse, da begynner utforskning av fenomenene å bli en oppvåkningsfaktor for deg, da utvikler utforskning av fenomenene seg som oppvåkningsfaktor i deg, og da når utforskning av fenomenene sin fullkommengjørelse i deg.

Når du utforsker de fenomener som du observerer, når du undersøker dem, studerer dem og utsetter dem for en gjennomtrengende og dyptgående analyse, da oppstår pågangsmot og iherdighet i deg. Og i det øyeblikket du utforsker fenomenene med pågangsmot og iherdighet, da begynner iherdighet å bli en oppvåkningsfaktor for deg, da utvikler iherdigheten seg som oppvåkningsfaktor i deg, og da når iherdigheten sin fullkommengjørelse som oppvåkningsfaktor i deg.

Når du føler du har iherdighet, oppstår det en glede som ikke har noe med materielle faktorer å gjøre. Og i det øyeblikket din iherdige innsats gir deg glede, da begynner gleden å bli en oppvåkningsfaktor for deg, da utvikler gleden seg som oppvåkningsfaktor i deg, og da når gleden sin fullkommengjørelse som oppvåkningsfaktor i deg.

Når du har indre glede, får du fred i kropp og sinn. Og i det øyeblikket din indre glede gir deg fred i kropp og sinn, begynner denne indre fred å bli en oppvåkningsfaktor for deg, da utvikler den indre fred seg som oppvåkningsfaktor i deg, og da når den indre fred sin fullkommengjørelse som oppvåkningsfaktor i deg.

Når du opplever denne fred og lykke, blir tanken din konsentrert. Og i det øyeblikket din indre fred og lykke gjør tanken din konsentrert, begynner denne konsentrasjonen å bli en oppvåkningsfaktor for deg, da utvikler konsentrasjonen seg som oppvåkningsfaktor i deg, og da når konsentrasjonen sin fullkommengjørelse som oppvåkningsfaktor i deg.

Med en slik konsentrert tanke er det lett å betrakte det hele med likevekt i sinnet. Og i det øyeblikket denne konsentrerte tanken gjør det lett å betrakte det hele med likevekt i sinnet, begynner denne sinnslikevekten å bli en oppvåkningsfaktor for deg, da utvikler sinnslikevekten seg som oppvåkningsfaktor i deg, og da når sinnslikevekten sin fullkommengjørelse som oppvåkningsfaktor i deg.

På samme måte trener du de syv oppvåkningsfaktorene med utgangspunkt i betraktningen av følelsene som følelser, betraktningen av tankene som tanker og betraktningen av fenomenene som fenomener.

Slik kan oppmerksomhet på de fire hovedområdene trenes og utvikles for å perfeksjonere de syv oppvåkningsfaktorene, munker.

Og hvordan skal de syv oppvåkningsfaktorene trenes og utvikles for å gjøre visdommen og frigjøringen fullkommen, munker?

Basér treningen av oppmerksomhet som oppvåkningsfaktor på ensomhet, basér den på lidenskapsløshet, basér den på avslutning, så vil den føre til at du blir fri. Basér likedan treningen av de andre oppvåkningsfaktorene: – utforskning av fenomenene, iherdighet, glede, konsentrasjon og sinnslikevekt på ensomhet, basér den på lidenskapsløshet, basér den på avslutning, så vil den føre til at du blir fri.

Slik kan de syv oppvåkningsfaktorene trenes og utvikles for å gjøre visdommen og frigjøringen fullkommen, munkers.”

Slik talte Mesteren, og glade til sinns tok munkene imot Mesterens ord.

Anapanasatisutta, Majjhima Nikaya 118

172. Ta det du ser som det du ser

Slik har jeg hørt det.

En gang var Mesteren i Anathapindikas park Jetalunden ved Savatthi. På den tiden oppholdt Bahiya Daruciriya seg i Supparaka ved kysten. Folk der respekterte og hedret ham, og han fikk alt han trengte av kapper, mat, bolig og medisiner av dem.

En dag da Bahiya satt for seg selv, tenkte han som så:

“Jeg er nok en ærverdig, en av dem her i verden som vandrer de ærverdiges vei.”

Men en tidligere avdød slektning av ham, som nå var blitt en ånd og som ville ham vel og hadde medfølelse med ham, forsto hva han tenkte på. Derfor gikk han bort til ham og sa:

“Du er ikke en ærverdig, Bahiya, og du vandrer ikke de ærverdiges vei. Den måten du praktiserer på, fører ikke til at du blir en ærverdig og heller ikke til at du vandrer de ærverdiges vei.”

“Men hvem er det da her i verden som er ærverdige eller vandrer de ærverdiges vei?”

“I et land lenger mot nord er det en by som heter Savatthi. Der bor det for tiden en ærverdig som har nådd fullkommen oppvåkning ved egen hjelp. Denne Mesteren er ærverdig, Bahiya, og han underviser andre i hvordan også de kan bli ærverdige.”

Bahiya ble sterkt grepet av dette, og brøt opp fra Supparaka med det samme. Han ga seg på vandring mot Savatthi og ble ikke mer enn én natt på hvert sted underveis før han var framme i Anathapindikas park Jetalunden.

Da han kom dit, var det mange munkers som praktiserte gående meditasjon ute i parken. Bahiya gikk bort til dem og spurte:

“Hvor er den ærverdige Mesteren, han som har nådd fullkommen oppvåkning ved egen hjelp? Jeg vil gjerne treffe ham.”

“Mesteren går matrunden inne i byen,” svarte munkene.

Da skyndte Bahiya seg ut av Jetalunden og inn i byen. Der fikk han se Mesteren som gikk matrunden. Han syntes Mesteren så tiltalende og tillitvekkende ut, han hadde et fredelig uttrykk som tydet på et fredelig sinnelag, som en tam, rolig og fredsommelig elefant. Bahiya gikk bort til ham, bøyde seg dypt for ham og sa:

“Gi meg undervisning, Mester. Forklar meg læren, slik at det kan være til glede og nytte for meg i lang tid.”

“Det passer dårlig nå som jeg går matrunden, Bahiya,” svarte Mesteren.

“Det er ikke godt å vite hvor lenge verken du eller jeg kommer til å leve, Mester,” sa Bahiya. “Forklar det for meg nå, Mester!”

Mesteren vegret seg igjen, men Bahiya insisterte på at livet var kort og han ville ha undervisning med det samme. Da han for tredje gang ba om undervisning, sa Mesteren:

“Da skal du trene deg slik, Bahiya: Ta det du ser bare som det du ser, ta det du hører bare som det du hører, ta fantasibilder bare som fantasibilder og ta erkjennelse bare som erkjennelse. Slik skal du trene. Da forestiller du deg ikke noe subjekt, og når du ikke forestiller deg noe subjekt, forestiller du deg heller ikke noe objekt. Og når du ikke forestiller deg noe objekt, forestiller du deg heller ikke noe dennesidig eller noe hinsidig eller noe midt imellom disse. Det er dette som er lidelsens opphør.”

Takket være Mesterens konsise undervisning ble Bahiyas sinn befridd for forurensninger der og da.

Da Mesteren hadde gitt Bahiya denne undervisningen, gikk han videre. Like etter at Mesteren hadde gått, ble Bahiya angrepet av en oksekalv og døde.

Da Mesteren var ferdig med matrunden i Savatthi, gikk han ut av byen sammen med mange munkar. Da fikk de se Bahiya ligge der død.

Mesteren snudde seg mot munkene og sa:

“Ta liket av Bahiya og legg det på en bære. Ta ham med dere og kremér ham. Etterpå kan dere bygge en stupa over ham. Det er en av deres medvandrere som her er død, munkar.”

“Ja vel, Mester,” svarte munkene og gjorde som han hadde sagt. Etterpå gikk de tilbake til Mesteren og spurte:

“Hva er Bahiyas skjebne, hvor er han nå, Mester?”

“Bahiya var en vis mann, munkar. Han fulgte læren, og det var ikke noe bryderi for meg å forklare den for ham. Nå har Bahiya nådd full frihet, munkar.”

Deretter forklarte han hva han mente med dette verset:

“Der hvor verken vann eller jord, ild eller luft finnes,
der skinner ingen stjerner og solen stråler ikke der,
der lyser ikke månen og mørke finnes heller ikke der.
Når en vismann, en brahman, ved egen innsikt har sett dette,
blir han fri fra det som har form og fra det som ikke har form –
da blir han fri fra lykke og lidelse.”

Bahiyasutta, Udana 1, 10 (PTS 6)

173. Oppmerksomhet for å forstå seg selv og andre

Har ikke den ærverdige Mester, som har våknet fullt og helt ved egen hjelp, han som vet og ser, gitt tydelig undervisning i de fire hovedområder for oppmerksomheten, slik at andre kan oppnå det som er godt?

Sett at en munk gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden, Ananda, og betrakter sin egen kropp som kropp, iherdig og med oppmerksomhet og klar forståelse. Når han gjør dette, blir han fullstendig konsentrert og klar, og når han er blitt fullstendig konsentrert og klar, får han innsikt og forståelse av andres kropper. Og likedan betrakter han sine egne følelser som følelser, iherdig og

med oppmerksomhet og klar forståelse. Når han gjør dette, blir han fullstendig konsentrert og klar, og når han er blitt fullstendig konsentrert og klar, får han innsikt og forståelse av andres følelser. Han betrakter videre sine egne tanker som tanker, iherdig og med oppmerksomhet og klar forståelse. Når han gjør dette, blir han fullstendig konsentrert og klar, og når han er blitt fullstendig konsentrert og klar, får han innsikt og forståelse av andres tanker. Og han betrakter sine indre fenomener som fenomener, iherdig og med oppmerksomhet og klar forståelse. Når han gjør dette, blir han fullstendig konsentrert og klar, og når han er blitt fullstendig konsentrert og klar, får han innsikt og forståelse av ytre fenomener.

Fra Janavasabhasutta, Digha Nikaya 18

174. Oppmerksomhet, lignelsen om landets vakreste pike

Slik har jeg hørt det.

En gang oppholdt Mesteren seg blant sumbhaene, i en av byene deres som het Sedaka. Der henvendte han seg til munkene og sa:

“Munker!”

“Ja, Mester,” svarte de.

Mesteren sa:

“Tenk dere en stor folkemengde som har samlet seg fordi de har hørt at landets vakreste pike er kommet til stedet. Hun er usedvanlig dyktig til å synge og danse, og siden de har hørt at hun skal opptre, er folkemengden større enn vanlig.

Så kommer det en mann som gjerne vil leve og ikke dø, som heller vil ha det godt enn vondt, og noen sier til ham:

‘Her har du en skål som er fylt av olje helt til randen. Den skal du bære gjennom folkemengden og forbi landets vakreste pike, mens en mann med løftet sverd følger rett etter deg. Og søler du så mye som en dråpe, hogger han hodet av deg i samme øyeblikk!’

Tror dere den mannen kommer til å være så opptatt av det som foregår omkring ham, at han ikke bærer oljeskålen med største aktsomhet, munkers?”

“Nei, Mester.”

“Denne lignelsen har jeg laget for å gjøre meningen klarere, munkers. Og forklaringen på den er slik: Skålen fylt av olje helt til randen står for oppmerksomhet rettet mot kroppen.

Derfor bør dere trene slik, munkers: Øv oppmerksomhet overfor kroppen så regelmessig at den fremmer deres utvikling og blir til en del av dere selv, og gjør det slik at den blir styrket, videreført og fullkommengjort! Slik bør dere trene, munkers.”

Janapadakalyanisutta, Samyutta Nikaya 5, 3, 2, 10 (PTS 5, 169)

175. Oppmerksomhet er veien

Slik har jeg hørt det.

En gang oppholdt munken Anuruddha seg i Anathapindikas park Jetalunden i Savatthi. Mens han hadde trukket seg tilbake i ensomhet der, tenkte han som så:

“Den som ikke klarer å være oppmerksom på de fire hovedområdene, klarer heller ikke å gjennomføre den edle veien som gjør fullstendig slutt på lidelsen. Men den som klarer å være oppmerksom på de fire hovedområdene, klarer også å gjennomføre den edle veien som gjør fullstendig slutt på lidelsen.”

Moggallana den store visste med det samme hva Anuruddha tenkte på, og kom til syne framfor ham like lett som når en kraftig mann bøyer eller retter ut armen sin. Moggallana sa:

“Hva vil det si at du klarer å være oppmerksom på de fire hovedområdene, Anuruddha?”

“Her gir du slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakter hvordan kroppens fenomener oppstår i deg selv, iherdig og med oppmerksomhet og klar forståelse. Du betrakter også hvordan kroppens fenomener blir borte i deg selv, eller du betrakter hvordan kroppens fenomener oppstår og blir borte i deg selv.

Du gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakter hvordan kroppens fenomener oppstår i andre, iherdig og med oppmerksomhet og klar forståelse. Du betrakter også hvordan kroppens fenomener blir borte i andre, eller du betrakter hvordan kroppens fenomener oppstår og blir borte i andre.

Du gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakter hvordan kroppens fenomener oppstår både i deg selv og andre, iherdig og med oppmerksomhet og klar forståelse. Du betrakter også hvordan kroppens fenomener blir borte både i deg selv og andre, eller du betrakter hvordan kroppens fenomener oppstår og blir borte både i deg selv og andre.

Hvis du vil se det tiltrekkende som frastøtende, så gjør du det.

Hvis du vil se det frastøtende som tiltrekkende, så gjør du det.

Hvis du vil se både det frastøtende og det tiltrekkende som frastøtende, så gjør du det.

Hvis du vil se både det frastøtende og det tiltrekkende som tiltrekkende, så gjør du det.

Hvis du ikke vil regne noe som verken frastøtende eller tiltrekkende, men heller betrakte det med sinnsro, oppmerksomhet og klar forståelse, så gjør du det.

På samme måte betrakter du følelser, tanker og fenomener.

Slik kan man være oppmerksom på de fire hovedområdene.”

Pathamarahogatasutta, Samyutta Nikaya 5, 8, 1, 1 (PTS 5, 294)

176. Oppmerksomhet skaper glede

En gang oppholdt munkene Anuruddha og Sariputta seg i Ambapalis lund ved Vesali. En kveld Sariputta hadde mediterert for seg selv, gikk han bort til Anuruddha og hilste høflig på ham. De snakket vennlig sammen en liten stund og Sariputta satte seg ned ved siden av Anuruddha. Da han hadde satt seg, sa han:

“Ansiktet ditt stråler og uttrykket ditt er så klart og rent, Anuruddha. Hva er det du praktiserer mest nå til dags?”

“Det jeg praktiserer mest nå til dags, er å la tanken stå fast på oppmerksomhetens fire hovedområder.

Hvilke fire?

Jeg gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakter kroppen som kropp, følelsene som følelser, tankene som tanker og fenomenene som fenomener, iherdig og med oppmerksomhet og klar forståelse.

Dette er min praksis nå til dags.

Den munken som er blitt en ærverdig og har rensset sinnet for forurensninger, som har gjort det som skal gjøres, lagt fra seg børa og nådd fram til det sanne mål, som har skåret over det som binder til ny tilblivelse og gjort seg fri gjennom rett viten, han lar tanken stå fast på oppmerksomhetens fire hovedområder og praktiserer dette iherdig.”

“Sannelig er vi heldige! Det er til stor nytte for oss at vi får høre en så sterk uttalelse fra Anuruddha selv!”

Ambapalivasutta, Samyutta Nikaya 5, 8, 1, 9 (PTS 5, 301)

177. Oppmerksomhet under sykdom

En gang mens Anuruddha holdt til i Andhalunden ved Savatthi, ble han angrepet av en alvorlig sykdom som ga ham store smerter. Da kom flere munkere bort til ham og sa:

“Hva er det du praktiserer, Anuruddha, ettersom de sterke smertene som du føler i kroppen, ikke får noen makt over sinnet ditt?”

“I sinnet mitt har jeg etablert en fast oppmerksomhet på de fire hovedområdene, venner.

Hvilke fire?

Jeg gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakter kroppen som kropp, følelsene som følelser, tankene som tanker og fenomenene som fenomener, iherdig og med oppmerksomhet og klar forståelse.

Derfor får de sterke smertene i kroppen min ingen makt over sinnet.”

Balvagilanasutta, Samyutta Nikaya 5, 8, 1, 10 (PTS 5, 302)

178. Selv om kroppen er syk, trenger ikke sinnet være sykt

Slik har jeg hørt det

En gang oppholdt Mesteren seg ved Krokodilleknausen i Bhesakalunden i hjorteparken til bhaggaene. Da kom legmannen Nakulapita bort til ham, hilste høflig, satte seg ned og sa:

“Jeg er gammel og skrøpelig nå, Mester, og mye plaget av sykdom. Det er ikke ofte jeg får anledning til å treffe deg og andre munkere som har utviklet sinnet sitt. Vær så snill å gi meg råd og veiledninger som kan være meg til glede og nytte i lang tid, Mester.”

“Det er sant at kroppen din er gammel og skrøpelig og mye plaget av sykdom, Nakulapita. Det ville være urealistisk å tro at du kan slippe unna sykdom så mye som et øyeblikk når kroppen din er blitt slik. Derfor bør du trene deg slik: ‘Selv om kroppen min er syk, trenger ikke sinnet være sykt.’ Slik bør du trene, Nakulapita.”

Nakulapita takket Mesteren for disse ordene, tok høflig avskjed og gikk. Så kom han til Sariputta, hilste høflig og satte seg ned.

“Du ser så rolig, tilfreds og glad ut, Nakulapita,” sa Sariputta. “Har du fått gode råd av Mesteren?”

“Det skulle bare mangle om jeg ikke var glad,” svarte Nakulapita. “Jeg er nettopp blitt overrasket av nektar, av Mesterens ord.” Og han gjenfortalte samtalen med Buddha.

“Men tenkte du ikke på å be Mesteren forklare dette nærmere da, Nakulapita?”

“Jeg skulle gjerne gå lang vei for å høre deg forklare det, Sariputta. Vil du forklare hva Mesteren mente?”

“Hør godt etter, så skal jeg forklare det,” sa Sariputta.

“Ja vel,” svarte Nakulapita, og Sariputta fortsatte:

“Hva vil det da si at både kropp og sinn er syke, Nakulapita? En vanlig mann som ikke har truffet gode og edle mennesker og ikke kjenner deres lære, regner former som sitt selv, eller at selvet er former, at formene er i selvet eller at selvet er i formene. ‘Jeg er former’, ‘formene er mine’, mener han, og er som besatt av denne tanken. Når så formene forandrer seg, for de er jo foranderlige av natur, da opplever han sorg, smerte og fortvilelse.

Han regner følelsene som sitt selv, eller at selvet er følelser, at følelsene er i selvet eller at selvet er i følelser. ‘Jeg er følelser’, ‘følelsene er mine’, mener han, og er som besatt av denne tanken. Når så følelsene forandrer seg, for de er jo foranderlige av natur, da opplever han sorg, smerte og fortvilelse.

Han regner identifikasjoner som sitt selv, eller at selvet er identifikasjoner, at identifikasjonene er i selvet eller at selvet er i identifikasjonene. ‘Jeg er identifikasjoner’, ‘identifikasjonene er mine’, mener han, og er som besatt av denne tanken. Når så identifikasjonene forandrer seg, for de er jo foranderlige av natur, da opplever han sorg, smerte og fortvilelse.

Han regner reaksjonene som sitt selv, eller at selvet er reaksjoner, at reaksjonene er i selvet eller at selvet er i reaksjoner. ‘Jeg er reaksjoner’, ‘reaksjo-

nene er mine’, mener han, og er som besatt av denne tanken. Når så reaksjonene forandrer seg, for de er jo foranderlige av natur, da opplever han sorg, smerte og fortvilelse.

Han regner skjelneevnen som sitt selv, eller at selvet er skjelneevne, at skjelneevnen er i selvet eller at selvet er i skjelneevnen. ‘Jeg er skjelneevne’, ‘skjelneevnen er min’, mener han, og er som besatt av denne tanken. Når så skjelneevnen forandrer seg, for den er jo foranderlig av natur, da opplever han sorg, smerte og fortvilelse. På denne måten er både kropp og sinn syke.

Hva vil det si at kroppen er syk, mens sinnet ikke er sykt, Nakulapita? En som har truffet gode og edle mennesker og kjenner deres lære, regner ikke former som sitt selv, eller at selvet er former, at formene er i selvet eller at selvet er i formene. Han forestiller seg ikke at ‘jeg er form’, ‘formene er mine’, og blir ikke besatt av denne tanken. Når så formene forandrer seg, for de er jo foranderlige av natur, da opplever han ingen sorg, smerte eller fortvilelse.

Han regner ikke følelsene som sitt selv, eller at selvet er følelser, at følelsene er i selvet eller at selvet er i følelser. Han forestiller seg ikke at ‘jeg er følelser’, ‘følelsene er mine’, og blir ikke besatt av denne tanken. Når så følelsene forandrer seg, for de er jo foranderlige av natur, da opplever han ingen sorg, smerte eller fortvilelse.

Han regner ikke identifikasjonene som sitt selv, eller at selvet er identifikasjoner, at identifikasjonene er i selvet eller at selvet er i identifikasjonene. Han forestiller seg ikke at ‘jeg er identifikasjoner’, ‘identifikasjonene er mine’, og blir ikke besatt av denne tanken. Når så identifikasjonene forandrer seg, for de er jo foranderlige av natur, da opplever han ingen sorg, smerte eller fortvilelse.

Han regner ikke reaksjonene som sitt selv, eller at selvet er reaksjoner, at reaksjonene er i selvet eller at selvet er i reaksjoner. Han forestiller seg ikke at ‘jeg er reaksjoner’, ‘reaksjonene er mine’, og blir ikke besatt av denne tanken. Når så reaksjonene forandrer seg, for de er jo foranderlige av natur, da opplever han ingen sorg, smerte eller fortvilelse.

Han regner ikke skjelneevnen som sitt selv, eller at selvet er skjelneevne, at skjelneevnen er i selvet eller at selvet er i skjelneevnen. Han forestiller seg ikke at ‘jeg er skjelneevne’, ‘skjelneevnen er min’, og blir ikke besatt av denne tanken. Når så skjelneevnen forandrer seg, for den er jo foranderlig av natur, da opplever han ingen sorg, smerte eller fortvilelse. På den måten er kroppen syk, mens sinnet ikke er sykt, Nakulapita.”

Fra Nakulapitusutta, Samyutta Nikaya 3, 1, 1 (PTS 3, 1)

179. Gå døden i møte med oppmerksomhet og klar forståelse

En gang oppholdt Mesteren seg i huset med de spisse gavlene i Storlunden i Vesali. En kveld han hadde meditert for seg selv, gikk han til sykerommet og satte seg ned på den reserverte plassen. Da han hadde satt seg, henvendte han seg til munkene, og sa:

“Mitt råd til dere, munk, er at dere bruker den tiden dere har igjen med oppmerksomhet og klar forståelse.

Og hvordan praktiserer du oppmerksomhet? Du gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakter kroppen som kropp, følelsene som følelser, tankene som tanker og fenomenene som fenomener, iherdig og med oppmerksomhet og klar forståelse. Slik praktiserer du oppmerksomhet.

Og hvordan praktiserer du klar forståelse? Når du går fram og tilbake, så gjør du dette med klar forståelse. Når du ser på noe eller ser deg omkring, gjør du dette med klar forståelse. Når du bøyer eller retter ut deler av kroppen, gjør du dette med klar forståelse. Når du kler deg eller bærer matskåla di, gjør du dette med klar forståelse. Når du spiser, drikker, tygger og smaker, gjør du dette med klar forståelse. Når du tømmer deg for avføring og urin, gjør du dette med klar forståelse. Så lenge du er våken, enten du går, står sitter, ligger, taler eller tier, så gjør du dette med klar forståelse. Slik praktiserer du klar forståelse.

En munk bør gå døden i møte med oppmerksomhet og klar forståelse, munk. Dette er mitt råd til dere.

Hvis det oppstår gode følelser i deg mens du praktiserer denne oppmerksomheten og denne klare forståelsen, mens du øver utrettelig, intenst og engasjert, da vet du med deg selv:

‘Denne gode følelsen som har oppstått i meg, er betinget, ikke ubetinget. Betinget av hva? Av denne selvsamme kroppen. Men denne kroppen er uvarig, sammensatt og oppstått ut fra andre betingelser. Så hvordan kan vel denne gode følelsen ha noen varighet, når den er oppstått betinget av en kropp som igjen er uvarig, sammensatt og betinget?’

I relasjon til kroppen og til de gode følelsene betrakter du uvarigheten, og du betrakter hvordan ting tar slutt, du betrakter lidenskapsløsheten, du betrakter avslutningen og du betrakter det å slippe taket. Når du betrakter kroppen og de gode følelsene under disse synsvinklene, forsvinner enhver tendens til lidenskap overfor kroppen og de gode følelsene.

Hvis det oppstår vonde følelser i deg mens du praktiserer denne oppmerksomheten og denne klare forståelsen, mens du øver utrettelig, intenst og engasjert, da vet du med deg selv:

‘Denne vonde følelsen som har oppstått i meg, er betinget, ikke ubetinget. Betinget av hva? Av denne selvsamme kroppen. Men denne kroppen er uvarig, sammensatt og oppstått ut fra andre betingelser. Så hvordan kan vel denne vonde følelsen ha noen varighet, når den er oppstått betinget av en kropp som igjen er uvarig, sammensatt og betinget?’

I relasjon til kroppen og til de vonde følelsene betrakter du uvarigheten, og du betrakter hvordan ting tar slutt, du betrakter lidenskapsløsheten, du betrakter

avslutningen og du betrakter det å slippe taket. Når du betrakter kroppen og de vonde følelsene under disse synsvinklene, forsvinner enhver tendens til lidenskap overfor kroppen og de vonde følelsene.

Hvis det oppstår følelser som verken er gode eller vonde i deg mens du praktiserer denne oppmerksomheten og denne klare forståelsen, mens du øver utrettelig, intenst og engasjert, da vet du med deg selv:

‘Denne følelsen som verken er vond eller god, og som har oppstått i meg, er betinget, ikke ubetinget. Betinget av hva? Av denne selvsamme kroppen. Men denne kroppen er uvarig, sammensatt og oppstått ut fra andre betingelser. Så hvordan kan vel denne følelsen ha noen varighet, når den er oppstått betinget av en kropp som igjen er uvarig, sammensatt og betinget?’

I relasjon til kroppen og til de følelsene som verken er vonde eller gode, betrakter du uvarigheten, og du betrakter hvordan ting tar slutt, du betrakter lidenskapsløsheten, du betrakter avslutningen og du betrakter det å slippe taket. Når du betrakter kroppen og de følelsene som verken er vonde eller gode under disse synsvinklene, forsvinner enhver tendens til lidenskap overfor kroppen og disse følelsene.

Når du kjenner en god følelse, vet du at den ikke er varig, du vet at du ikke tviholder på den og du vet at du ikke er så veldig begeistret for den. Det samme er tilfelle med en vond følelse, og likedan med en følelse som verken er vond eller god.

Når du kjenner en god følelse, gjør du det uten å binde deg til den. Det samme er tilfelle med en vond følelse, og likedan med en følelse som verken er vond eller god.

Når du føler at kroppen går mot slutten, erkjenner du at du føler at kroppen går mot slutten. Når du føler at livet går mot slutten, erkjenner du at du føler at livet går mot slutten. Du vet også at når kroppen bryter sammen og livet tar slutt, vil alle disse følelsene, som du ikke var så veldig begeistret for, kjølne på flekken.

Det er som en oljelampe, munker, som brenner så lenge den har olje og veke. Men hvis oljen eller veken tar slutt, slukner den fordi den ikke lenger får næring. Slik erkjenner du at du føler at kroppen går mot slutten, når så er tilfelle. Du erkjenner at du føler at livet går mot slutten, når så er tilfelle. Og du vet også at når kroppen bryter sammen og livet tar slutt, vil alle disse følelsene, som du ikke var så veldig begeistret for, kjølne på flekken.”

Pathamagelaññasutta, Samyutta Nikaya 4, 2, 1, 7 (PTS 4, 210)

180. Oppmerksomhet og glede

Det finnes ni fenomener med rot i glede.

Den som betrakter hvordan alt er i forandring, føler glede over det. Av denne gleden oppstår lykke, og lykken gir ro i kroppen. Når kroppen faller til ro, føler man velvære, og dette fører til at sinnet blir konsentrert. Når sinnet blir konsentrert, ser man virkeligheten slik den er, og den som ser virkeligheten som

den er, slipper taket i den. Slipper man taket, klamrer man seg ikke til noe lenger, og den som ikke klamrer seg til noe, blir fri.

Den som betrakter lidelsen, føler glede over det. Av denne gleden oppstår lykke, og lykken gir ro i kroppen. Når kroppen faller til ro, føler man velvære, og dette fører til at sinnet blir konsentrert. Når sinnet blir konsentrert, ser man virkeligheten slik den er, og den som ser virkeligheten som den er, slipper taket i den. Slipper man taket, klamrer man seg ikke til noe lenger, og den som ikke klamrer seg til noe, blir fri.

Den som betrakter hvordan alt er uten noen fast kjerne, føler glede over det. Av denne gleden oppstår lykke, og lykken gir ro i kroppen. Når kroppen faller til ro, føler man velvære, og dette fører til at sinnet blir konsentrert. Når sinnet blir konsentrert, ser man virkeligheten slik den er, og den som ser virkeligheten som den er, slipper taket i den. Slipper man taket, klamrer man seg ikke til noe lenger, og den som ikke klamrer seg til noe, blir fri.

Den som betrakter hvordan former, følelser, identifikasjoner, reaksjoner, skjelneevne osv. er i forandring, hvordan de innebærer lidelse og hvordan de er uten noen fast kjerne, føler glede over det. Av denne gleden oppstår lykke, og lykken gir ro i kroppen. Når kroppen faller til ro, føler man velvære, og dette fører til at sinnet blir konsentrert. Når sinnet blir konsentrert, ser man virkeligheten slik den er, og den som ser virkeligheten som den er, slipper taket i den. Slipper man taket, klamrer man seg ikke til noe lenger, og den som ikke klamrer seg til noe, blir fri.

Det finnes ni fenomener med rot i rett bruk av oppmerksomheten.

Den som bruker oppmerksomheten riktig, ser hvordan alt er i forandring og føler glede over det. Av denne gleden oppstår lykke, og lykken gir ro i kroppen. Når kroppen faller til ro, føler man velvære, og dette fører til at sinnet blir konsentrert. Når sinnet blir konsentrert, ser man “dette er lidelse ” slik det virkelig er, man ser “dette er lidelsens årsak” slik det virkelig er, man ser “dette er lidelsens opphør” slik det virkelig er, og man ser “dette er veien til lidelsens opphør” slik det virkelig er.

Den som bruker oppmerksomheten riktig, betrakter lidelsen og føler glede over det. Av denne gleden oppstår lykke, og lykken gir ro i kroppen. Når kroppen faller til ro, føler man velvære, og dette fører til at sinnet blir konsentrert. Når sinnet blir konsentrert, ser man “dette er lidelse” slik det virkelig er, man ser “dette er lidelsens årsak” slik det virkelig er, man ser “dette er lidelsens opphør” slik det virkelig er, og man ser “dette er veien til lidelsens opphør” slik det virkelig er.

Den som bruker oppmerksomheten riktig, betrakter hvordan alt er uten noen fast kjerne og føler glede over det. Av denne gleden oppstår lykke, og lykken gir ro i kroppen. Når kroppen faller til ro, føler man velvære, og dette fører til at sinnet blir konsentrert. Når sinnet blir konsentrert, ser man “dette er lidelse” slik det virkelig er, man ser “dette er lidelsens årsak” slik det virkelig er, man ser “dette er lidelsens opphør” slik det virkelig er, og man ser “dette er veien til lidelsens opphør” slik det virkelig er.

Fra Dhammananattañananiddesa, Patisambhidamagga PTS 1, 85

181. Frigjøring gjennom oppmerksomhet

Hvordan betrakter du kroppen som kropp?

Du betrakter kroppens elementer som foranderlige og ikke som permanente, som ubehagelige og ikke som behagelige, som noe som ikke er ditt eget og ikke som ditt eget. Du blir lei av dem og nyter dem ikke. Du betrakter dem lidenskapsløst og ikke lidenskapelig. Du lar dem ta slutt og lar dem ikke begynne igjen. Du slipper taket i dem og henger ikke fast ved dem.

Når du betrakter kroppen som foranderlig, frir du deg fra forestillingen om at noe er permanent. Når du betrakter den som ubehagelig, frir du deg fra forestillingen om det behagelige. Når du betrakter den som noe som ikke er ditt eget, frir du deg fra forestillingen om et kontrollerende selv. Når du blir lei av den, frir du deg fra nytelse. Når du betrakter den lidenskapsløst, frir du deg fra lidenskaper. Når du lar den ta slutt, frir du deg fra ny begynnelse. Når du slipper taket i den, frir du deg fra følelsesmessige involveringer. Dette er syv måter du kan betrakte kroppen på.

Kroppen er “hovedområde”, men ikke “oppmerksomhet”. Oppmerksomheten, derimot, er både “hovedområde” og “oppmerksomhet”. Med denne oppmerksomheten og med denne kunnskapen betrakter du kroppen. Det er derfor det i meditasjonen på oppmerksomhetens fire hovedområder kalles “å betrakte kroppen som kropp”. Ordet “meditasjon” har fire aspekter. Meditasjon er å ikke gå ut over de fenomener som virkelig er til stede, det er å ta hvert sanseinntrykk nøyaktig som det er, det er å sette kreftene inn på dette, og det er iherdig trening.

På samme måte betrakter du følelser, tanker og fenomener.

Fra Satipatthanakatha, Patisambhidamagga PTS 2, 232

Visdom

182. Dåren og vismannen

Den dåren som innser sin dårskap,
er nettopp i dette en vismann.
Men dåren som tror han er vis –
han er i sannhet en dåre.

Dhammapada 63

183. Sinn som et lynglimt og sinn som en diamant

Hva slags person er det som har et sinn som et lynglimt?

Det er en person som erkjenner som det er at “dette er lidelse”, “dette er lidelsens årsak”, “dette er lidelsens opphør” og “dette er veien til lidelsens opphør”. Det er som når et plutselig lyn lyser opp i nattemørket. Da vil en person med godt syn kunne se tingene omkring seg. Slik er det også når en person erkjenner som det er at “dette er lidelse”, “dette er lidelsens årsak”, “dette er lidelsens opphør” og “dette er veien til lidelsens opphør”. En slik person sier man har et sinn som et lynglimt.

Hva slags person er det som et sinn som en diamant?

Det er en person som utsletter sinnets urenheter og oppnår frihet fra dem gjennom meditasjon og visdom. Han ser selv og forstår selv her og nå. På samme måten som det ikke finnes en juvel eller en stein som en diamant ikke kan knuse, slik utsletter denne personen sinnets urenheter og oppnår frihet fra dem gjennom meditasjon og visdom. Han ser selv og forstår selv her og nå. En slik person sier man har et sinn som en diamant.

Puggalapaññatti, PTS 30

184. Smilende visdom

Hva menes med smilende visdom?

Smilende visdom betyr at den som smiler og ler mye og er fylt av glede og muntherhet, gjør det som er rett og riktig overfor andre. Smilende visdom betyr at den som smiler og ler mye og er fylt av glede og muntherhet, vet å beherske sine sansenytelser. Smilende visdom betyr at den som smiler og ler mye og er fylt av glede og muntherhet, spiser med måte. Smilende visdom betyr at den som smiler og ler mye og er fylt av glede og muntherhet, liker å holde seg våken. Slik utvikler han god moral, konsentrasjon og visdom. Han gjør seg fri, ved hjelp av fullkommen og frigjørende innsikt og visdom. Smilende visdom betyr at den

som smiler og ler mye og er fylt av glede og munterhet, vet forskjell på fakta og innbilninger og han lever i harmoni med omgivelsene. Han trenger inn i de fire edle sannheter, utvikler oppmerksomhet og iherdig pågangsmot, og får styrke til å gjennomføre det han har satt seg som mål. Han vokser i overbevisning og kraft, og utvikler de syv oppvåkningsfaktorene. Smilende visdom betyr at den som smiler og ler mye og er fylt av glede og munterhet, vandrer de edles vei og kan nyte godt av treningens frukter. Smilende visdom betyr at den som smiler og ler mye og er fylt av glede og munterhet, trenger inn i den dypeste visdom og når fram til det endelige mål, som er å virkeliggjøre nibbana. Med smilende visdom oppnår man alt dette, det er dette som er smilende visdom.

Fra Solasapaññaniddeso, Patisambhidamagga PTS 2, 199

185. Sannheten er lett å se

Så gikk munken Upavana bort og satte seg ned ved siden av Mesteren, og sa til ham:

“Man snakker om at sannheten er lett å se, Mester. Hva vil det si at sannheten er noe alle selv kan se, at den gir resultater her og nå, den innbyr til innsyn, den fører til målet og forstandige mennesker kan selv finne ut av den?”

“Sett nå at du ser en synlig form med øyet ditt, Upavana, og er deg dette synsinntrykket bevisst, og at du også er klar over de lidenskaper som oppstår i deg i tilknytning til dette synsinntrykket. Da vet du at du at du har lidenskaper som er knyttet til dette synsinntrykket, så sant dette da er tilfelle. Det er dette som menes med at sannheten er noe alle selv kan se. Den gir resultater her og nå, den innbyr til innsyn, den fører til målet og forstandige mennesker kan selv finne ut av den.

Sett nå videre at du registrerer inntrykk gjennom de andre sansene, Upavana, og at du er deg disse inntrykkene bevisst, og at du også er klar over de lidenskaper som oppstår i deg i tilknytning til disse sanseintrykkene. Da vet du at du at du har lidenskaper som er knyttet til disse sanseintrykkene, så sant dette da er tilfelle. Det er dette som menes med at sannheten er noe alle selv kan se. Den gir resultater her og nå, den innbyr til innsyn, den fører til målet og forstandige mennesker kan selv finne ut av den.

Sett nå videre at du har en idé i sinnet ditt, Upavana, og at du er deg denne ideen bevisst, og at du også er klar over de lidenskaper som oppstår i deg i tilknytning til denne ideen. Da vet du at du at du har lidenskaper som er knyttet til denne ideen, så sant dette da er tilfelle. Det er dette som menes med at sannheten er noe alle selv kan se. Den gir resultater her og nå, den innbyr til innsyn, den fører til målet og forstandige mennesker kan selv finne ut av den.

Men sett nå at du ser en synlig form med øyet ditt, Upavana, og er deg dette synsinntrykket bevisst, og at du også er klar over du ikke har noen lidenskaper som knytter seg til dette synsinntrykket. Da vet du at du at du ikke har lidenskaper som er knyttet til dette synsinntrykket, så sant dette da er tilfelle. Det er dette som menes med at sannheten er noe alle selv kan se. Den gir resultater her

og nå, den innbyr til innsyn, den fører til målet og forstandige mennesker kan selv finne ut av den.

Sett nå videre at du mottar inntrykk gjennom de andre sansene, Upavana, og at du er deg disse inntrykkene bevisst, og at du også er klar over at du ikke har noen lidenskaper som knytter seg til disse sanseintrykkene. Da vet du at du at du ikke har lidenskaper som er knyttet til disse sanseintrykkene, så sant dette da er tilfelle. Det er dette som menes med at sannheten er noe alle selv kan se. Den gir resultater her og nå, den innbyr til innsyn, den fører til målet og forstandige mennesker kan selv finne ut av den.

Sett nå videre at du har en idé i sinnet ditt, Upavana, og at du er deg denne ideen bevisst, og at du også er klar over at du ikke har noen lidenskaper som knytter seg til denne ideen. Da vet du at du at du ikke har lidenskaper som er knyttet til denne ideen, så sant dette da er tilfelle. Det er dette som menes med at sannheten er noe alle selv kan se. Den gir resultater her og nå, den innbyr til innsyn, den fører til målet og forstandige mennesker kan selv finne ut av den.”

Upavanasanditthikasutta, Samyutta Nikaya 4, 1, 7, 8 (PTS 4, 41)

Om spekulasjoner

186. Ubesvarte spørsmål, lignelsen om den forgiftede pilen

En ettermiddag munken Malunkyaputta hadde sittet for seg selv og meditert, gikk han bort til Mesteren, hilste på ham og satte seg ned ved siden av ham. Så sa han:

“Da jeg satt for meg selv og mediterte, kom jeg til å tenke på noe, Mester. Det er en del teoretiske spørsmål du ikke har forklart noe om. Du har bare satt dem til side og avvist dem. Det er spørsmålene om verden er evig eller ikke, om verden er begrenset eller ubegrenset, om sjel og legeme er det samme eller om sjelen er en ting og legemet noe annet, og spørsmålet om en som er kommet fram til sannheten, eksisterer etter døden. Eller eksisterer han ikke etter døden? Kan man si at han både eksisterer og ikke eksisterer etter døden, eller er det slik at en som er kommet fram til sannheten, verken eksisterer eller ikke eksisterer etter døden?”

Jeg liker ikke det at du ikke har forklart noe om dette, jeg synes slett ikke noe om det! Derfor tenkte jeg at jeg ville spørre deg om disse tingene nå. Hvis du vil oppklare disse spørsmålene for meg, vil jeg fortsette som munk under din veiledning. Hvis ikke, bryter jeg treningen og går tilbake til det verdslige liv. Hvis du vet at verden er evig, så si at den er det, Mester. Hvis du vet at den ikke er evig, så si at den ikke er det. Men hvis du ikke vet om verden er evig eller ikke, er det en ærlig sak å innrømme at du ikke vet det. Og det samme gjelder resten av spørsmålene mine!”

“Har jeg noen gang sagt at jeg skal forklare deg om verden er evig eller ikke, osv., hvis du kommer og lever som munk under min veiledning, Malunkya-putta?”

“Nei, Mester.”

“Eller har du noen gang sagt at du ville bli munk under min veiledning forutsatt at jeg forklarte hvorvidt verden var evig eller ikke, osv.?”

“Nei, Mester.”

“Så er du altså enig i at jeg ikke har lovt deg å forklare disse metafysiske teoriene, og du stilte det heller ikke som noen forutsetning for å bli munk. Hva er det da du er misfornøyd med, du uforstandige menneske?”

Hvis noen skulle si at han ikke ville bli munk under min veiledning før jeg har forklart ham om verden er evig eller ikke, osv., da ville han dø, Malunkya-putta, før jeg fikk forklart det.

Det er som om en mann var blitt truffet av en forgiftet pil, og familie og venner hentet en lege. Hvis han da skulle si: ‘Jeg vil ikke ha denne pilen trukket ut før jeg vet hvem som traff meg, hvilken samfunnsklasse han hører til, hva han heter, hvilken slekt han tilhører, om han er lang, kort eller middels høy, om han er svart, hvit eller brun, og hvilken by eller landsby han kommer fra. Jeg vil

ikke ha denne pilen trukket ut før jeg vet om jeg ble skutt med langbue eller armbrøst. Jeg vil ikke ha denne pilen trukket ut før jeg vet hva slags buestreg og hva slags pil jeg ble skutt med, og hvilke materialer pilskaftet, fjærene og pilspissen var laget av.’

Den mannen ville dø før han fant svarene, Malunkyaputta. På samme måte er det hvis noen skulle si at han ikke ville bli munk under min veiledning før jeg har forklart ham om verden er evig eller ikke, osv. Han ville dø før jeg fikk forklart det, Malunkyaputta.”

Så forklarer Buddha Malunkyaputta at et edelt liv ikke er avhengig av disse teoriene. Uansett hva man mener om disse problemene, så opplever man fødsel, alderdom, forfall, død, sorg, jammer, smerte, sorg og lidelser, “men det sier jeg, at det går an å gjøre slutt på dette ennå mens vi lever,” fortsatte han.

“Husk derfor at det jeg ikke har forklart, det har jeg ikke forklart, Malunkyaputta, og det jeg har forklart, det har jeg forklart.

Og hva er det jeg ikke har forklart? Jeg har ikke forklart om verden er evig eller ikke, om verden er begrenset eller ubegrenset, om sjel og legeme er det samme eller om sjelen er en ting og legemet en annen ting, og spørsmålet om en som er kommet fram til sannheten, eksisterer etter døden eller ikke, eller om man kan si at han både eksisterer og ikke eksisterer etter døden, eller om det er slik at en som er kommet fram verken eksisterer eller ikke eksisterer etter døden. Disse tingene har jeg ikke forklart. Og hvorfor har jeg ikke gjort det? Fordi disse forklaringene ikke fører til edlere livsførsel. De fører ikke til at man føler man har fått nok og ønsker fred, og heller ikke til innsikt, oppvåkning eller nibbana. Derfor har jeg ikke forklart noe om slike spørsmål.

Men hva er det jeg har forklart, Malunkyaputta? Jeg har forklart dere om lidelse, lidelsens årsak, lidelsens opphør og veien til lidelsens opphør. Dette har jeg forklart, Malunkyaputta. Og hvorfor? Fordi det fører til edlere livsførsel, det fører til at man føler man har fått nok og ønsker fred, og det fører til innsikt, oppvåkning og nibbana. Derfor har jeg forklart disse tingene.”

Fra *Culamalunkyasutta, Majjhima Nikaya 63*

187. Om tro og sannhet. Lignelsen om rekken av blinde menn

En gruppe lærde og kjente brahmaner gikk en gang til Buddha og hadde en lang diskusjon med ham. En av disse var en ung brahman ved navn Kapathika. Han var bare 16 år gammel, men var likevel allment kjent for sin store lærdom. [...] Kapathika stilte Buddha dette spørsmålet:

“Brahmanene har gamle og hellige tekster som er overlevert gjennom lang og ubrutt tradisjon. Ut fra disse kommer brahmanene til den urokkelige konklusjon at ‘dette alene er sannhet, alt annet er feil’. Hva sier du til dette, Gotama?”

Buddha svarte:

“Finnes det da blant disse brahmanene en eneste en som sier at han selv ser og vet at ‘dette alene er sannhet, alt annet er feil’?”

“Nei, Gotama.”

“Men finnes det da noen av brahmanenes lærere, eller deres lærere igjen opp til syv generasjoner bakover, som hevder at han selv ser og vet at ‘dette alene er sannhet, alt annet er feil’?”

“Nei, Gotama.”

“Da blir det som en rekke blinde menn som leier hverandre. Førstemann ser ingen ting, han som går i midten ser ingen ting, og han som går bakerst ser ikke noe han heller. Jeg synes brahmanene likner disse blinde, for førstemann har ikke sett noe, han som går i midten har ikke sett noe, og han som kommer bakerst, ser ikke noe han heller.” [...]

Mesteren fortsatte:

“Det sømmer seg ikke for en forstandig mann som vil holde seg til sannheten, å komme til den urokkelige konklusjon at ‘dette alene er sannhet, alt annet er feil’.”

Da den unge brahmanen ba ham forklare hva han mente med å holde seg til sannheten, svarte Buddha:

“Hvis du har en tro og sier ‘dette tror jeg’, da holder du deg til sannheten. Men ut fra dette kommer du ikke til den urokkelige konklusjon at ‘dette alene er sannhet, alt annet er feil’. Slik holder du deg til sannheten.”

Fra *Cankisutta, Majjhima Nikaya 95*

188. Veien til verdens ende

En gang Mesteren var i Savatthi, kom gudesønnen Rohitassa til ham, og sa:

“Er det mulig å nå fram til verdens ende, Mester, til det stedet der det verken er fødsel, alderdom eller død, der ingen dør eller blir født igjen? Er det mulig å komme dit til fots, og se det og lære det å kjenne?”

“Der det verken er fødsel, alderdom eller død, der ingen dør eller blir født igjen, dit kan du ikke komme til fots, min venn. Det sier jeg det, at på den måten kommer du ikke til verdens ende. Det er ikke slik du kan lære den å se og kjenne.”

“Herlig, Mester! Det er fantastisk hvor godt du uttrykker det, når du sier at det ikke lar seg gjøre å nå fram til verdens ende, til det stedet der det verken er fødsel, alderdom eller død, der ingen dør eller blir født igjen. Det er ikke slik man kan lære å se og kjenne det.

Før var jeg eneboeren Rohitassa, født av enkle folk. Men jeg rådde over skjulte krefter og hadde lært meg kunsten å ferdes gjennom luften. Jeg var like rask som ei lett pil når en sterk, hendig og veltrenet bueskytter uten problemer skyter den gjennom skyggen av et palmetre. Og landet mellom Østhavet og Vesthavet (tvers over India) kunne jeg ta i ett eneste skritt. Så fikk jeg lyst til å gå til verdens ende, Mester. Og med denne store hastigheten og disse lange skrittene, var jeg underveis i hundre år og stoppet bare for å sove, spise og drikke, og for å tømme meg for urin og avføring. Men da hundre år var gått, døde jeg, uten å ha kommet til verdens ende.

Derfor er det herlig, Mester, derfor er det fantastisk hvor godt du uttrykker det, når du sier at det ikke lar seg gjøre å nå fram til verdens ende, til det stedet

der det verken er fødsel, alderdom eller død, der ingen dør eller blir født igjen. Det er ikke slik man kan lære å se og kjenne det.”

“Der det verken er fødsel, alderdom eller død, der ingen dør eller blir født igjen, dit kan du ikke komme til fots, min venn. Det sier jeg, at på den måten kommer du ikke til verdens ende. Det er ikke slik du kan lære den å se og kjenne. Men det sier jeg også, at den som ikke kommer til verdens ende, gjør heller ikke ende på lidelsen. For verden er nettopp her, sier jeg, i din egen favnlange kropp med alle dens tanker og forestillinger. Og her er verdens begynnelse, her er verdens ende, og her er veien som fører til verdens ende.

Aldri finner du verdens ende
samme hvor lenge du går.
Men kommer du ikke til verdens ende
blir du ikke fri fra lidelsen.

Derfor vil den som har god forstand
og vet hva verden er verdt,
vandre den opphøyde livsførsels vei
til verdens ende er nådd.

Den som har funnet ro i seg selv
og nådd fram til verdens ende,
higer ikke lenger etter noe
verken i denne eller noen annen verden.”

Rohitassasutta, Samyutta Nikaya 1, 2, 3, 6 (PTS 1, 61)

189. Fire uheldige spekulasjoner

Det finnes fire temaer man ikke bør spekulere over, fordi slike spekulasjoner lett kan føre til galskap og sinnsforvirring. Hvilke fire?

Det er spekulasjoner omkring de våknes egenskaper, spekulasjoner om meditasjonens omfang for en som mediterer, spekulasjoner om årsaker og virkninger og spekulasjoner om verden. Disse fire temaene bør man la være å spekulere over, for slike spekulasjoner fører lett til galskap og sinnsforvirring.

Acinteyyasutta, Anguttara Nikaya 4, 8, 7 (PTS 2, 80)

190. Ingen kan vite når kretsløpet begynte

Slik har jeg hørt det:

En gang da Mesteren holdt til i Anathapindikas park Jetalunden i Savatthi, henvendte han seg til munkene og sa:

“Munker!”

“Ja, Mester,” svarte munkene.

Mesteren sa:

“Det er umulig å regne ut når kretsløpet begynte, munk. Ingen kan vite når kretsløpet begynte for levende vesener, lenket til uvitenhet og bundet til begjær som de er.

Hvis en mann skulle skjære av alle kvister, greiner og gresstrå i hele India og kaste dem i en haug, og hvis han for hver kvist og hvert strå skulle si at dette er min mor, dette er min mormor, og så videre, da ville han ha brukt opp alle kvister og strå i India før han kom til slutten av rekken av sine mødre.

Og hvis en mann skulle skjære hele jorden opp i småbiter på størrelse med en nøttekjerne og kaste dem i en haug, og hvis han for hver liten bit skulle si at dette er min far, dette er min farfar, og så videre, da ville han ha brukt opp hele jorden før han kom til slutten av rekken av sine fedre.

Og hvorfor?

Fordi det er umulig å regne ut når kretsløpet begynte, munk. Ingen kan vite når kretsløpet begynte for levende vesener, lenket til uvitenhet og bundet til begjær som de er.”

Tinakatthasutta, Samyutta Nikaya 2, 4, 1, 1 (PTS 2, 178)

191. Lignelsen om Ganges

En gang var Mesteren i Bambuslunden ved Rajagaha. Da kom en brahman bort til Mesteren, hilste høflig på ham og satte seg ned hos ham. Så sa han:

“Hvor mange verdensaldre har kommet og gått, Gotama?”

“Mange verdensaldre har kommet og gått, brahman. Det er ikke lett å telle dem og si at så eller så mange hundre, tusen eller hundretusen verdensaldre har kommet og gått.”

“Kan du forklare dette med en lignelse, Gotama?”

“Det kan jeg,” svarte Mesteren.

“Tenk deg elven Ganges helt fra dens kilder og til den løper ut i havet. De sandkornene som ligger langs hele elvens løp er ikke lette å telle. Det er ikke godt å si at det er så eller så mange hundre, tusen eller hundretusen sandkorn. Men de verdensaldrene som har kommet og gått, er flere enn sandkornene langs Ganges. Derfor er det ikke lett å si at det er så eller så mange hundre, tusen eller hundretusen av dem.

Hvorfor? Det er umulig å regne ut når kretsløpet begynte, brahman. Ingen kan vite når kretsløpet begynte for levende vesener, lenket til uvitenhet og bundet til begjær som de er. Derfor har vi opplevd lidelser, smerter og sorger i lange tider, og gravplassene har vokst. Dette er grunn god nok til å slippe taket i alt som binder oss til verden, brahman, dette er grunn god nok til å vende oss bort og finne frihet.”

Da Mesteren hadde sagt dette, sa brahmanen:

“Utmerket, Mester, utmerket! Det er som å rette opp det som var blitt veltet, eller som å åpenbare det som var skjult. Det er som å vise veien til en som var gått vill, eller som å bære lys inn i mørket, slik at den som har øyne kan se det som er der. Nettopp slik har du forklart sannheten på mange måter, Mester. Nå

tar jeg tilflukt i deg, Mester, i Dhamma og i Sangha. Vær så snill å regne meg som en legvenn, Mester, som har tatt tilflukt fra i dag av og så lenge jeg lever.”

Gangasutta, Samyutta Nikaya 2, 4, 1, 8 (PTS 2, 183)

192. Den vakreste piken i landet

En gang hadde Mesteren en samtale med Udayin, som gikk i lære hos en annen religiøs læremester.

“Jeg kan gjerne fortelle deg hva min egen lærer sier,” sa Udayin.

“Ja, hva sier læreren din?”

“Han sier: ‘Dette er den største herlighet!’” svarte Udayin.

“Hva er så denne største herlighet som han snakker om?” spurte Mesteren.

“Det er den største herlighet, og noe større og herligere enn det finnes ikke.”

“Men hva er så denne største herlighet?”

“Det er den største herlighet, og noe større og herligere enn det finnes ikke.”

“Det kan visst ta lang tid for oss å komme til bunns i dette, Udayin. Du sier at det ikke finnes noe større og herligere enn denne største herlighet, men når jeg spør hva det er, gir du ikke noen videre forklaring.

Det er som om en mann skulle si: ‘Jeg vil ha den vakreste piken i landet. Det er henne jeg elsker!’ Men hvis noen spurte ham: ‘Vet du hvem som er den vakreste piken i landet, da? Vet du om hun er av adel eller brahmanslekt, om hun er av bonde- eller arbeiderslekt?’ da måtte han svare nei. Hvis den andre spurte videre: ‘Vet du hva hun heter og hvilken familie hun er av, den vakreste piken i landet som du elsker? Vet du om hun er høy eller liten, mørk eller lys eller hvilken by eller landsby hun bor i?’ da måtte han også svare at nei, det visste han ikke. Hva synes du, Udayin, ville han ikke dumme seg ut med slikt tåpelig snakk?”

“Jo, det er det sikkert og visst at han ville,” svarte Udayin.

“Men slik er det jo med deg også, Udayin, når du sier at det ikke finnes noe større og herligere enn denne største herlighet, uten å gi noen nærmere forklaring.”

Fra Culasakuludayasutta, Majjhima Nikaya 79

193. Buddha avviser metafysiske spekulasjoner

“Men er det mulig for meg å forstå hvorvidt tankene er menneskets selv eller om tankene er en ting og selvet en annen, Mester?”

“Siden du har et annet synspunkt, en annen overbevisning, en annen innstilling og følger en annen praksis og et annet livssyn, er det vanskelig for deg å forstå hvorvidt tankene er menneskets selv eller om tankene er en ting og selvet en annen, Potthapada.”

“Hvis dette er vanskelig for meg å forstå, så si meg da heller om verden er evig, Mester. Er det dette som er sannheten, slik at alt annet er feil?”

“Jeg har ikke sagt noe om at verden er evig, og at dette skulle være sannheten slik at alt annet er feil, Potthapada.”

“Er det da så at verden ikke er evig, Mester? Er det dette som er sannheten, slik at alt annet er feil?”

“Jeg har ikke sagt noe om at verden ikke er evig, og at dette skulle være sannheten slik at alt annet er feil, Potthapada.”

“Men si meg, Mester, er verden avgrenset? Er det dette som er sannheten, slik at alt annet er feil?”

“Jeg har ikke sagt noe om at verden er avgrenset, og at dette skulle være sannheten slik at alt annet er feil, Potthapada.”

“Er det da så at verden er uendelig, Mester? Er det dette som er sannheten, slik at alt annet er feil?”

“Jeg har ikke sagt noe om at verden er uendelig, og at dette skulle være sannheten slik at alt annet er feil, Potthapada.”

“Men si meg, Mester, er kropp og sjel det samme? Er det dette som er sannheten, slik at alt annet er feil?”

“Jeg har ikke sagt at kropp og sjel er det samme, og at dette skulle være sannheten slik at alt annet er feil, Potthapada.”

“Er da kroppen en ting og sjelen en annen, Mester? Er det dette som er sannheten, slik at alt annet er feil?”

“Jeg har ikke sagt at kroppen er en ting og sjelen en annen, og at dette skulle være sannheten slik at alt annet er feil, Potthapada.”

“Men si meg, Mester, en som er kommet fram til sannheten, eksisterer han etter døden? Er det dette som er sannheten, slik at alt annet er feil?”

“Jeg har ikke sagt at den som er kommet fram til sannheten, eksisterer etter døden, og at dette skulle være sannheten slik at alt annet er feil, Potthapada.”

“Er det da så at en som er kommet fram til sannheten, ikke eksisterer etter døden? Er det dette som er sannheten, slik at alt annet er feil?”

“Jeg har ikke sagt at den som er kommet fram til sannheten, ikke eksisterer etter døden, og at dette skulle være sannheten slik at alt annet er feil, Potthapada.”

“Er det da så at en som er kommet fram til sannheten, både eksisterer og ikke eksisterer etter døden? Er det dette som er sannheten, slik at alt annet er feil?”

“Jeg har ikke sagt at den som er kommet fram til sannheten, både eksisterer og ikke eksisterer etter døden, og at dette skulle være sannheten slik at alt annet er feil, Potthapada.”

“Er det da så at en som er kommet fram til sannheten, verken eksisterer eller ikke eksisterer etter døden? Er det dette som er sannheten, slik at alt annet er feil?”

“Jeg har ikke sagt at den som er kommet fram til sannheten, verken eksisterer eller ikke eksisterer etter døden, og at dette skulle være sannheten slik at alt annet er feil, Potthapada.”

“Hvorfor har du ikke sagt noe om disse tingene, Mester?”

“Fordi det ikke er nyttig, Potthapada, og fordi det ikke har noe med den sanne virkelighet eller med den høyeste trening å gjøre. Det fører ikke til at tankene

faller til ro, og heller ikke til løsrivelse, lidenskapsløshet, indre fred, erkjennelse, oppvåkning eller nibbana. Derfor har jeg ikke sagt noe om dette.”

“Hva er det du har sagt noe om da, Mester?”

“Jeg har forklart lidelsen, Potthapada. Jeg har forklart lidelsens årsak, lidelsens opphør og veien som fører til lidelsens opphør. Det er dette jeg har snakket om.”

“Hvorfor er det dette du har sagt noe om, Mester?”

“Fordi det er dette som har med målet å gjøre, Potthapada, og fordi dette har med den sanne virkelighet og med det egentlig opphøyde liv å gjøre. Det fører til at tankene faller til ro, og det fører til løsrivelse, lidenskapsløshet, indre fred, erkjennelse, oppvåkning og nibbana. Det er derfor jeg har snakket om det.”

Fra Potthapadasutta, Digha Nikaya 9

194. Buddha ironiserer over metafysiske spekulasjoner

“Det er noen filosofer og brahmaner som mener at selvet beholder alle sine evner og opplever fullkommen lykke etter døden. Jeg gikk bort til dem og spurte om det var sant at de mente dette, og det svarte de ja til. Da spurte jeg dem om de selv følte at de levde i en verden av fullkommen lykke. Det svarte de nei til. Og da jeg spurte om de var i stand til å oppleve den fullkomne lykke bare så mye som en dag eller en natt, eller bare en halv dag eller en halv natt, så svarte de også nei. Da spurte jeg dem om de kjente til noen vei eller metode til å virkeliggjøre en fullkomment lykkelig verden. Igjen svarte de nei. Og det samme svarte de da jeg spurte om kanskje en eller annen gud hadde forkynt eller åpenbart for dem hvordan de skulle forholde seg for å kunne nå fram til en verden av fullkommen lykke.

Hva synes du om dette, Potthapada? Når det er slik, synes du ikke disse filosofene og brahmanene uttalte seg temmelig tåpelig?

Det er som om en mann skulle si: ‘Jeg vil bare ha den vakreste piken i landet, det er henne jeg elsker!’ Men hvis noen spurte om han visste hvem som var vakrest i landet, om det var en adelspike, en brahmanerpике, en borgerpике eller en arbeiderpике han elsket og ville ha, – da måtte han svare nei, det visste han ikke. Og hvis noen spurte om han visste hva den vakreste piken i landet het og hvilken familie hun var av, om hun var høy eller middels høy eller liten, om hun var sort eller brun eller lys i huden, eller hvilken by eller landsby hun bodde i, – da måtte han svare nei, det visste han ikke. Og hvis noen da sa til ham: ‘Hun som du elsker og vil ha, det er altså en som du verken kjenner eller har sett?’, – da måtte han svare ja til det.

Hva synes du om dette, Potthapada? Når det er slik, synes du ikke denne mannen uttalte seg temmelig tåpelig?”

“Jo, det er sikkert, Mester. Mannen i dette eksemplet uttalte seg temmelig tåpelig.”

“Nettopp, Potthapada, og det samme er tilfelle med de filosofene og brahmanene jeg nettopp fortalte deg om. Hva synes du om dem, Potthapada, synes du ikke de uttalte seg temmelig tåpelig i den saken jeg fortalte om?”

“Jo, det er sikkert, Mester. Disse filosofene og brahmanene uttalte seg temmelig tåpelig i den saken.”

“Det er som om en mann skulle gi seg til å bygge ei takterrasetrapp midt i et veikryss, Potthapada. Og hvis noen spurte ham om han visste hvor den lå, den takterrassen som han bygde trapp til, – om den lå i øst, vest, nord eller syd eller om den var høy, lav eller middels høy, – da måtte han svare nei, det visste han ikke. Og hvis noen da sa til ham: ‘Den takterrassen du bygger trapp til, det er altså en som du verken ser eller kjenner noe til?’ – så måtte han svare ja til det.

Hva synes du om dette, Potthapada? Når det er slik, synes du ikke denne mannen uttalte seg temmelig tåpelig?”

“Jo, det er sikkert, Mester. Mannen i dette eksemplet uttalte seg temmelig tåpelig.”

“Nettopp, Potthapada, og det samme er tilfelle med de filosofene og brahmanene som mener at selvet beholder alle sine evner og opplever fullkommen lykke etter døden. De innrømmer jo selv at de ikke lever i en verden av fullkommen lykke, og at de selv ikke var i stand til å oppleve den fullkomne lykke bare så mye som en halv dag. Og de innrømmer også at de ikke kjenner noen vei eller metode til å virkeliggjøre en fullkomment lykkelig verden, og at ingen gud har forkynt eller åpenbart for dem hvordan de skal forholde seg for å kunne nå fram til en verden av fullkommen lykke.

Hva synes du om dette, Potthapada? Når det er slik, synes du ikke disse filosofene og brahmanene uttalte seg temmelig tåpelig?”

“Jo, det er sikkert, Mester. Slik saken er, uttalte disse filosofene og brahmanene seg temmelig tåpelig.”

Fra Potthapadasutta, Digha Nikaya 9

195. Blir man rensset ved å bade i en hellig elv?

Punna var datter av en kvinne som var tjener hos den rike filantropen Anathapindika, en av Buddhas venner og støttespillere.

En dag fikk hun høre Mesteren holde den talen som ble kalt Løvebrøltalen. Da nådde hun første stadium av veien til frihet og ble en som har gått ut i strømmen.

Senere debatterte hun mot en brahman som trodde man oppnådde indre renhet ved å dykke seg ned i vann, og overbeviste ham om at hennes syn var det rette. Dette hevet henne slik i Anathapindikas aktelse at han ga henne friheten og ga henne tillatelse til å la seg ordinere.

Deretter øvde hun innsiktstrening, og det varte ikke lenge før hun ble en ærverdig med full analytisk innsikt. Da hun så tilbake på det hun hadde oppnådd, uttalte hun disse versene med dyp og inderlig følelse:

Hver vintermorgen bar jeg vann
Fra elven, med frostblå hender.
Frykten for min frue drev meg –

stokkeslag og harde skjellsord.

Den gangen da Punna fortsatt var en slavinne, hadde hun nemlig hatt som plikt å gå ned til elvebredden hver dag og hente vann i en stor krukke. Tidlig en sprengkald vintermorgen fikk hun øye på en brahman som gikk ut i vannet og dukket helt under, mens han resiterte de hellige tekstene. Da han kom opp igjen, sto han og skalv av kulde og hakket tenner. Hun fikk vondt av ham og ville gjerne hjelpe ham fri fra de holdningene som drev ham til å pine seg slik. Derfor gikk hun bort til ham og sa:

Men du, brahman, hva frykter du?
Hva skremmer deg ned i vannet?
Hele kroppen din skjelver jo,
iskald og frossen til beinet!

Brahmanen:

Du kjenner jo svaret, Punna,
hvorfor spørre om det du vet?
Jeg vil det gode! Jeg driver
bort mine onde gjerninger.

Slik kan alle – ung og gammel –
som begår en ussel handling,
rense seg i elvevannet,
fri seg selv fra klebrig ondskap.

Punna:

Hvem har innbilt deg det? En tosk
i høyrøstet snakk med tosker?
Tenk å tro at virkelig frihet
Fra ondskapen finnes i vann –

i så fall kommer vel også
krokodiller til himmelen?
Ja, tenk hvor full den må være
av skilpadder, frosker og orm!

Og hva med dem som slakter dyr,
setter feller og trekker garn,
hva med tyver og mordere
og andre slags illgjerningsmenn?
Blir til og med disse rene
av å senke kroppen i vann?

Hvis elven virkelig vasket
bort dine onde handlinger,
tok den vel også de gode –
og lot deg stå naken igjen.

De handlingene du frykter
når du dukker under, brahman –
la dem være ugjort! Spar deg
både frykt og frosne lemmer.

Brahmanen:

Til du kom, var jeg på villspor.
Du har vist meg den edle vei –
du skal få kappen min, Punna!
Ennå drypper vannet av den.

Punna:

Behold badekappen, brahman!
Ingenting vil jeg ha av deg.
Men om du er redd for smerte,
om du vil unngå lidelsen,

skal du aldri gjøre noe vondt,
verken åpent eller i skjul.
Om du dét gjør; om du svikter
de gode krefter i sinnet,

vil lidelsen alltid nå deg,
innhente deg under flukten.
Så om du er redd for smerte,
om du vil unngå lidelsen –

ta tilflukt i Buddha og læren,
oppøk brødrenes fellesskap.
Tren hardt, følg ordenens normer,
det vil gjøre deg godt, brahman!

Brahmanen:

Jeg vil følge Buddha og læren,
oppøke brødrenes orden!
Å trene hardt, med disiplin,
skal være mitt største gode.

Jeg var brahman av fødsel: Nå
er jeg brahman av sann visdom,
av kunnskap og forståelse –
endelig rensset i sinnet!
Fra *Punna, Therigathathakatha 65*

196. Om forskjellige religioner

Sakka spurte:

“Har alle filosofer og brahmaner den samme lære og samme praksis, vil de det samme og har de samme mål?”

“Nei, det har de ikke,” svarte Mesteren.

“Hvorfor ikke?”

“Det er så stort mangfold i verden. Mange klamrer seg til hver sin liten del av virkeligheten og sier at ‘dette er den eneste sannhet, alt annet er feil.’ Derfor har ikke alle prester og filosofer samme lære og samme praksis, de vil ikke det samme og har ikke samme mål.”

Fra *Sakkapañhasutta, Digha Nikaya 21*

197. Hvordan er de forskjellige religionene blitt til?

“Du har spurt meg om mye, Sakka,” sa Mesteren. “Har du spurt andre filosofer og prester om de samme tingene?”

“Ja, det har jeg,” svarte Sakka, gudenes herre.

“Hva slags svar fikk du av dem, da?”

“Jeg gikk til slike som jeg trodde var vise prester og filosofer, fordi de bodde alene ute i skogen, og stilte dem spørsmål. Men i stedet for å svare, spurte de meg hvem jeg var. Jeg svarte naturligvis at jeg var Sakka, gudenes konge. De spurte meg hvorfor jeg kom for å stille dem spørsmål, og da forklarte jeg så mye av læren som de trengte for å forstå spørsmålene mine. Men da ble de overbegeistret, og ropte: ‘Sakka, gudenes herre, har vist seg for oss! Sakka, gudenes herre, har talt til oss og svart på spørsmålene våre!’ Så i stedet for at jeg ble disippel under dem, slik jeg hadde håpet, ble de disipler under meg. Men nå er jeg din disippel, Mester.”

Fra *Sakkapañhasutta, Digha Nikaya 21*

198. En munk besøker Brahma

Det var en gang en munk her i denne forsamlingen, Kevaddha, som søkte svar på dette spørsmålet: De fire grunnelementene er jordelementet, vannelementet, ildelementet og vindelementet, – men hvor kan disse forsvinne uten å etterlate seg spor?

Han gikk inn i en så dyp konsentrasjon at han i sitt konsentrerte sinn kom fram dit hvor gudene ferdes. Først gikk han bort til gudene i de fire store kongenes følge, og stilte dem dette spørsmålet:

“Hør her, mine venner. Kan dere si meg hvor de fire grunnelementene kan forsvinne uten å etterlate seg spor?”

“Nei, det vet vi ikke,” svarte disse gudene. “Men kongene over de fire verdenshjørner er større og mektigere enn oss. De vet nok svaret.”

Så gikk munken bort til kongene over de fire verdenshjørner og spurte:

“Hør her, mine venner. Kan dere si meg hvor de fire grunnelementene kan forsvinne uten å etterlate seg spor?”

“Nei, det vet vi ikke,” svarte de fire store kongene. “Men de trettitre gudene er større og mektigere enn oss. De vet nok svaret.”

Så gikk munken bort og spurte de trettitre, men de sa også at de ikke visste hvor de fire grunnelementene kan forsvinne uten å etterlate seg spor. Men de sendte ham videre til kongen sin, Dyktig, som heller ikke kunne svare. Og slik ble han sendt videre oppover til vektergudene, som sendte ham videre til kongen sin, Overvokter. Derfra ble han sendt til de lykkelige gudene, og videre til kongen deres, Overlykkelig. Derfra videre til de gudene som liker å skape, og videre til kongen deres, Velskapt. Denne sendte ham videre til de gudene som hersker over andres skaperverk, men de sendte ham igjen videre til kongen sin, Overhersker. Munken stilte ham det samme spørsmålet om hvor de fire grunnelementene kan forsvinne uten å etterlate seg spor, men fikk det samme svaret som de andre hadde gitt ham.

“Nei, jeg vet ikke hvor de fire grunnelementene kan forsvinne uten å etterlate seg spor,” sa Overhersker. “Men spør de gudene som ferdes i Mahabrahmas nærhet. De er større og mektigere enn meg. De vet nok svaret.”

Da gikk denne munken inn i en konsentrasjon som var så dyp, Kevaddha, at han i sitt konsentrerte sinn kom fram dit hvor Mahabrahma ferdes.

Der gikk han bort til gudene i Mahabrahmas følge, og spurte:

“Hør her, mine venner. Kan dere si meg hvor de fire grunnelementene, dvs. jordelementet, vannelementet, ildelementet og vindelementet, kan forsvinne uten å etterlate seg spor?”

Da gudene i Mahabrahmas følge hadde hørt spørsmålet, sa de:

“Nei, munk, dette vet vi ikke. Men det finnes en som er større og mektigere enn oss. Det er Gud Mahabrahma, den store, uovervinnelige, allvitende og allmektige Gud, Mesteren som skaper og opprettholder, den øverste hersker og autoritet, far til alle fødte og ufødte vesener. Han vet nok svaret på spørsmålet ditt.”

“Men hvor er denne Mahabrahma nå da, mine venner?”

“Vi vet ikke hvor eller hvordan Mahabrahma ferdes, munk, og vi vet heller ikke hvor han kommer fra. Men når vi ser at det kommer til syne et sterkt lysskjær og en veldig stråleglans, da vet vi at Herren kommer snart. For dette lysskjæret og stråleglansen har alltid tidligere vært et varsel om at han nærmer seg.”

Nå varte det ikke så lenge før Mahabrahma kom til syne, og munken gikk bort til ham og spurte:

“Hør her, min venn. Kan du si meg hvor de fire grunnelementene, dvs. jordelementet, vannelementet, ildelementet og vindelementet, kan forsvinne uten å etterlate seg spor?”

Da han hadde sagt dette, Kevaddha, sa Mahabrahma:

“Jeg er Brahma, Mahabrahma, munk, den store, uovervinnelige, allvitende og allmektige gud, Mesteren som skaper og opprettholder, den øverste hersker og autoritet, far til alle fødte og ufødte vesener!”

Munken svarte:

“Men hør nå her, min venn! Jeg spurte deg da ikke om du var Brahma osv.? Jeg spurte deg bare hvor de fire grunnelementene kan forsvinne uten å etterlate seg spor!”

Mahabrahma gjentok bare:

“Jeg er Brahma, Mahabrahma, den store, uovervinnelige, allvitende og allmektige gud, Mesteren som skaper og opprettholder, den øverste hersker og autoritet, far til alle fødte og ufødte vesener, munk!”

Men munken sto på sitt:

“Ja, men jeg spurte deg faktisk ikke om du er Brahma og alt det der, min venn! Jeg spurte deg hvor de fire grunnelementene kan forsvinne uten å etterlate seg spor!”

Da tok Mahabrahma munken i armen og førte ham litt bort fra de andre, Kevaddha, og sa:

“Alle de andre gudene i mitt følge tror at det ikke finnes noe som Brahma ikke ser, intet som Brahma ikke vet og intet som Brahma ikke kjenner til, munk. Derfor ville jeg ikke si det så de hørte det, men faktum er at jeg heller ikke vet hvor de fire grunnelementene, altså jordelementet, vannelementet, ildelementet og vindelementet, kan forsvinne uten å etterlate seg spor!

Så du har gjort en tabbe, munk. Det var dumt av deg å forbigå Mesteren og prøve å finne svar på dette andre steder enn hos ham. Gå nå tilbake og finn ham, og still dette spørsmålet til ham, munk. “

Fra Kevaddhasutta, Digha Nikaya II

199. Kritikk av gudsbegrepet

Hvis Brahma er hele verdens herre
og skaper av alt liv,
hvorfor har han da gitt
verden så mye sorg?

Hvorfor har han ikke skapt
hele verden lykkelig?

Hvis Brahma er hele verdens herre
og skaper av alt liv,
hvorfor har han da skapt
så mye svik, urett, løgn
og bedrag i verden?

Hvis Brahma er hele verdens herre
og skaper av alt liv,
da er denne herren ond
når han skapte urett der hvor
han kunne ha skapt rettferdighet.

Jataka 2, 22, 936–38

200. Kritikk av andre filosofer

Slik har jeg hørt det:

En gang var Mesteren i Ghosita-parken i Kosambi. På den tiden bodde den omvandrende asketen Sandaka i Fikentre-grotten sammen med fem hundre andre omvandrende asketer.

En kveld da Ananda hadde reist seg fra sin meditasjon, sa han til de andre munkene:

“Kom, venner, la oss gå til Devakata-dammen og se på grotten.”

“Ja, la oss gjøre det,” svarte munkene.

Så gikk Ananda og mange andre munkere til Devakata-dammen.

Akkurat da satt Sandaka og de andre omvandrende asketene og snakket høyt og støyende sammen, og de hengav seg til all slags fruktesløst prat, – så som snakk om konger, forbrytere, statsmenn, tropper, krig og farlige situasjoner, mat og drikke, klær og møbler, kranser og parfyme, slektninger, kjøretøyer, landsbyer, små og store byer, nasjoner, kvinner, menn, berømte personer, sladder på gatehjørnet og ved brønnen, spøkelseshistorier, prat om løst og fast, spekulasjoner om hvordan verden ble til og om hvordan havet ble til, samt prat om vinning og tap.

Mens Ananda ennå var et godt stykke unna, fikk Sandaka se at han nærmet seg, og da han så det, brakte han forsamlingen til ro:

“Vær stille, mine herrer, ikke en lyd nå! Der borte kommer Ananda, Gotamas elev. Han har vært en av elevene hans så lenge Gotama har vært i Kosambi. Disse munkene setter pris på stillhet, er vant til stillhet og har mye godt å si om stillheten. Når han ser hvor stille denne forsamlingen er, kan det hende han kommer bort til oss.”

Da han sa dette, tidde alle asketene.

Så nådde Ananda fram til den omvandrende asketen Sandaka, som sa til ham:

“Kom her, Ananda, og vær velkommen! Det er lenge siden dine veier har ført deg hit til oss. Sitt ned, Ananda, her er det plass!”

Ananda satte seg på den plassen som ble budt ham, og Sandaka tok en lavere plass ved siden av ham. Da de hadde satt seg, sa Ananda:

“Hva var det dere satt her og snakket om, Sandaka? Hvilken samtale var det jeg avbrøt dere i?”

“Ikke bry deg om hva vi snakket om, Ananda. Det kan du godt få høre etterpå hvis du har lyst. Kan du ikke heller fortelle oss om den læren som læreren din underviser i?”

“Det kan jeg godt, Sandaka. Følg godt med, så skal jeg fortelle om det.”

“Ja, det skal jeg gjøre,” svarte Sandaka.

Ananda sa:

“Den fullkomment våkne, den ærverdige som visste og så, pekte på fire uedle levemåter [...] En forstandig person bør ikke følge disse levemåtene, for om han gjør det, vil de ikke føre til innsikt og sunne resultater.”

“Hvilke levemåter er dette, Ananda?”

“Det finnes en lærer [Ajita Kesakambali (Ajita med hårkappen)] som mener og sier følgende, Sandaka:

‘Gaver, ofringer og velgjørenhet tjener ikke til noe, for gode og onde handlinger får ingen frukt og ingen virkning. Omsorg for foreldrene er ikke til noen nytte. Verken denne verden eller noen annen verden eksisterer, og det er ingen som blir gjenfødt. Ingen filosof eller brahman her i verden er fullkommen og ingen av dem har nådd fullkommenheten. Og ingen av dem har selv forstått og realisert denne og den andre verden, slik at de har noe å belære andre om. Vi mennesker er sammensatt av de fire grunnelementene, og når vi dør går jordelementet opp i jord og blandes med omverdenen. Det samme skjer med ild-, vann- og vindelementene, mens sinnsevnene går ut i det tomme rom. Folk bærer den døde som femtemann på båra, og hele veien til kremasjonsplassen lyder lovsangene. Men der blekner knoklene hans og alle hans ofringer ender i aske. Alt dette om gaver er noe sludder, og de som sier det er noe nytte i slikt, farer med tomprat og løgn. Både dårer og vise går til grunne og blir tilintetgjort når kroppen går i oppløsning. De eksisterer ikke etter døden.’

En forstandig person vil da tenke som så: ‘Hvis denne læreren snakker sant, har jeg gjort noe jeg ikke har gjort, og jeg har fulgt en levemåte som jeg ikke har fulgt. Vi har oppnådd nøyaktig det samme, han og jeg, selv om jeg ikke sier at vi begge går til grunne og blir tilintetgjort når kroppen går i oppløsning eller at vi ikke eksisterer etter døden. Når denne læreren går naken med glattraket hode, sitter på huk eller napper ut hår og skjegg, er det helt bortkastet. Selv bor jeg i et hus sammen med familien min, kler meg i fineste bomull og benytter sandeltre av beste kvalitet, pynter meg med kranser, bruker salver og omgir meg med vellukt. Gull og sølv har jeg også. Likevel kommer jeg til å oppnå nøyaktig det samme som denne læreren. Hvorfor i all verden skal jeg da følge ham eller hans lære?’

Han innser at dette ikke er noen edel levemåte, og dermed vender han seg bort fra en slik måte å leve på.

Dette er den første av de uedle levemåtene, Sandaka.

Så er den annen lærer [Purana Kassapa] som sier følgende:

‘Den som selv utfører en handling eller får andre til å utføre den, som lemlester eller lar lemleste, som piner eller lar pine, som krenker, utbytter, skremmer eller lar skremme, som dreper, stjeler, ødelegger og raner, som begår innbrudd og landveisrøveri, som går til en annens hustru og som lyver, – den som gjør dette pådrar seg intet ansvar. Selv om noen skulle ta et hjul med kanter så skarpe som barberblad og gjøre alle levende vesener på denne jord om til en eneste kjøttdeig, en eneste kjøttmasse, så ville han ikke av den grunn pådra seg noe vondt, det ville ikke føre til noen vonde følger for ham. Dersom noen skulle gå langsetter sydbredden av Ganges og drepe, lemleste og pine, og påvirke andre til å drepe, lemleste og pine, så ville han ikke av den grunn pådra seg noe vondt, det ville ikke føre til noen vonde følger for ham. Dersom en annen skulle gå langsetter nordbredden av Ganges og gi og ofre, og påvirke andre til å gi og ofre, så ville han ikke av den grunn pådra seg noe godt, det ville ikke føre til noen gode følger for ham. Det kommer ikke noe godt ut av gavmildhet, selvkontroll, selvbeherskelse og sannferdighet, – det gir ingen gode følger.’

En forstandig person vil da tenke som så: ‘Hvis denne læreren snakker sant, har jeg gjort noe jeg ikke har gjort, og jeg har fulgt en levemåte som jeg ikke har fulgt. Vi har oppnådd nøyaktig det samme, han og jeg, selv om jeg ikke sier at ingen av oss gjør noe som er til skade. Når denne læreren går naken med glattraket hode, sitter på huk eller napper ut hår og skjegg, er det helt bortkastet. Selv bor jeg i et hus sammen med familien min, kler meg i fineste bomull og benytter sandeltre av beste kvalitet, pynter meg med kranser, bruker salver og omgir meg med vellukt. Gull og sølv har jeg også. Likevel kommer jeg til å oppnå nøyaktig det samme som denne læreren. Hvorfor i all verden skal jeg da følge ham eller hans lære?’

Han innser at dette ikke er noen edel levemåte, og dermed vender han seg bort fra en slik måte å leve på.

Dette er den andre av de uedle levemåtene, Sandaka.

Videre finnes det en lærer [Makkhali Gosala] som sier:

‘Det finnes ingen årsak eller betingelse for et vesens fornedrelse – levende vesener fornedres uten årsak eller betingelse. Det finnes heller ingen årsak eller betingelse for et vesens foredling, – levende vesener foredles uten årsak eller betingelse. Det er ingen hjelp i egne eller andres handlinger, menneskets handlinger er nytteløse. Styrke og innsatsvilje tjener ikke til noe, menneskets kraft og innsats er intet verdt. Alle levende vesener, både dyr og planter, er svake, hjelpeløse og kraftløse, og de kastes hit og dit av skjebnen, samfunnet og sin egen natur. De opplever lykke eller lidelse alt etter sin klasse.’

En forstandig person vil da tenke som så: ‘Hvis denne læreren snakker sant, har jeg gjort noe jeg ikke har gjort, og jeg har fulgt en levemåte som jeg ikke har fulgt. Vi har oppnådd nøyaktig det samme, han og jeg, selv om jeg ikke sier at vi begge vil bli foredlet uten årsak eller betingelse. Når denne læreren går naken med glattraket hode, sitter på huk eller napper ut hår og skjegg, er det helt bortkastet. Selv bor jeg i et hus sammen med familien min, kler meg i fineste bomull og benytter sandeltre av beste kvalitet, pynter meg med kranser, bruker salver og omgir meg med vellukt. Gull og sølv har jeg også. Likevel kommer

jeg til å oppnå nøyaktig det samme som denne læreren. Hvorfor i all verden skal jeg da følge ham eller hans lære?’

Han innser at dette ikke er noen edel levemåte, og dermed vender han seg bort fra en slik måte å leve på.

Dette er den tredje av de uedle levemåtene, Sandaka.

Videre finnes det en lærer [Pakudha Kaccayana] som sier:

‘Det er syv substanser som ikke er laget, som er ugjorte, uskapt, og som ingen har latt bli til. De er urokkelige og klippefaste og skaper ikke noe nytt. De er ubevegelige og uforgjengelige og kan ikke skade hverandre. Heller ikke er de i stand til å gi hverandre lykke eller lidelse eller begge deler.

Hvilke syv? Jord, vann, ild, vind, lykke, lidelse og livsånden som den syvende. Disse er ubevegelige og uforgjengelige og kan ikke skade hverandre. Heller ikke er de i stand til å gi hverandre lykke eller lidelse eller begge deler. Så derfor er det ingen som dreper eller lar drepe, ingen som taler eller lytter, og det er ingen lærer eller elev. Den som hogger av et hode med et skarpslepent sverd, tar ikke livet av noen. Sverdet passerer bare gjennom åpninger mellom de syv substansene.

Det finnes fjorten hundre tusen hovedarter man kan bli født inn i, samt seks tusen og seks hundre underarter i tillegg. Det finnes fem hundre slags handlinger, videre fem (etter de fem sansene) og tre (tanke, tale og handling). Det finnes hele og halve handlinger. Det finnes sekstio veier, sekstio avsnitt i en verdenssyklus, seks samfunnsklasser, åtte avsnitt i menneskets liv, fire tusen ni hundre yrker, fire tusen ni hundre slags filosofer, eneboere, asketer og munk, fire tusen ni hundre drageboliger, to tusen evner, tre tusen pinesteder i skjærilden og trettiseks steder hvor støvet samler seg. Videre finnes det syv typer animalsk forplantning, syv typer vegetabilsk forplantning og syv typer knopp-skyting. Det finnes syv guder, syv mennesker og syv troll. Så er det syv sjøer, syv fjell og syv hundre til, syv bratte klipper og syv hundre til, syv drømmer og syv hundre til.

I åtte millioner fire hundre tusen store verdenssykluser skal både dårer og vise gjennomløpe livets og dødens kretsløp før lidelsene tar slutt. Det er fåfengt å tro at det går an å bringe sine umodnede handlinger til modning ved hjelp av den eller den moral, askese, seremoni eller edle livsførsel, eller at det går an å utslette de handlingene som er modnet etter hvert som man kommer i kontakt med dem. For all lykke og ulykke er tilmålt og begrenset i dette kretsløpet, og det finnes ingen framgang eller tilbakegang, ingen opphøyelse eller fornedrelse. Det er som når du kaster en ball i ei snor, så løper ballen akkurat så langt ut som snora rekker. Og nettopp slik må både dårer og vise gjennomløpe livets og dødens kretsløp før lidelsene skal ta slutt.’

En forstandig person vil da tenke som så: ‘Hvis denne læreren snakker sant, har jeg gjort noe jeg ikke har gjort, og jeg har fulgt en levemåte som jeg ikke har fulgt. Vi har oppnådd nøyaktig det samme, han og jeg, selv om jeg ikke sier at vi begge må gjennomløpe livets og dødens kretsløp før lidelsene skal ta slutt. Når denne læreren går naken med glattraket hode, sitter på huk eller napper ut hår og skjegg, er det helt bortkastet. Selv bor jeg i et hus sammen med familien min, kler meg i fineste bomull og benytter sandeltre av beste kvalitet, pynter

meg med kranser, bruker salver og omgir meg med vellukt. Gull og sølv har jeg også. Likevel kommer jeg til å oppnå nøyaktig det samme som denne læreren. Hvorfor i all verden skal jeg da følge ham eller hans lære?’

Han innser at dette ikke er noen edel levemåte, og dermed vender han seg bort fra en slik måte å leve på.

Dette er den fjerde av de uedle levemåtene, Sandaka, så dette er dermed de fire uedle levemåtene som ikke gir noen lindring – slik den fullkomment våkne, den ærverdige som visste og så, har forklart det. En forstandig person bør ikke følge disse levemåtene, for om han gjør det, vil de ikke føre til innsikt og sunne resultater.”

“Utmerket, Ananda! Dette er altså de fire uedle levemåtene.”

Fra *Sandakasutta, Majjhima Nikaya 76*

201. Ingen ytre frelser

For du er din egen frelser,
hvilken annen frelser finnes det vel?
I et veltemmet sinn der har du en frelser
som ikke du finner maken til.

Dhammapada 160

De fire edle sannheter

202. De fire edle sannheter og den åttedelte veien

Du merker deg det som det er: Dette er lidelse. Du merker deg det som det er: Dette er lidelsens årsak. Du merker deg det som det er: Dette er lidelsens opphør. Du merker deg det som det er: Dette er veien til lidelsens opphør.

Men hvordan er den edle sannhet om lidelsen, munk?

Fødsel innebærer lidelse, alderdom innebærer lidelse, sykdom innebærer lidelse, døden innebærer lidelse, klage, smerte, tungsinn og mismot innebærer lidelse. Det innebærer lidelse å være sammen med det som du ikke liker. Det innebærer lidelse å være adskilt fra det som du liker. Det innebærer lidelse når du ikke oppnår det du ønsker deg. Kort sagt, de fem involveringsgruppene innebærer lidelse.

Hva er så fødsel, munk?

Når forskjellige vesener blir født, oppstår, trer fram og blir til innen en eller annen kategori av levende vesener, når involveringsgruppene kommer til syne og sansefunksjonsfeltene erverves, da kalles det fødsel, munk.

Hva er så alderdom, munk?

Når forskjellige vesener innen en eller annen kategori av levende vesener eldes, når de blir gamle, når tennene faller ut og håret blir grått, når huden blir rynkete, livskraften ebber ut og sansene svekkes, da kalles det alderdom, munk.

Hva er så døden, munk?

Når forskjellige vesener innen en eller annen kategori av levende vesener går bort, går i oppløsning, forsvinner, dør, slukner – når tiden er ute, involveringsgruppene faller fra hverandre og det døde skallet blir liggende tilbake – da kalles det død, munk.

Hva er så sorg, munk?

Den sorg, sørping, sørgetilstand, indre sorg og sørgholdighet som en føler når en rammes av et eller annet tap, eller berøres av en eller annen smerte, det kalles sorg, munk.

Hva er så klage, munk?

Den jammer og klage, jamring og klaging, jammer- og klagetilstand som en føler når en rammes av et eller annet tap, eller berøres av en eller annen smerte, det kalles klage, munk.

Hva er så smerte, munk?

Det som er legemlig smerte og ubehag, den smertelige og ubehagelige følelse som kommer av legemlig kontakt, det kalles smerte, munk.

Hva er så tungsinn, munk?

Det som er mental smerte og mentalt ubehag, den smertelige og ubehagelige følelse som kommer av mental kontakt, det kalles tungsinn, munk.

Hva er så mismot, munk?

Det mismot og den depresjon, den mismodighet og deprimerthet som en føler når en rammes av et eller annet tap, eller berøres av en eller annen smerte, det kalles mismot, munker.

Hva vil det si at det innebærer lidelse å være sammen med det som du ikke liker, munker?

Samvær med synlige former, lyder, dufter, smaksfornemmelser, berøringer eller tanker som er uønsket, utiltalende eller ubehagelige, eller samvær med slike som ikke ønsker deg godt, som verken ønsker deg nytte, behag eller fred fra det som binder: dette er det som menes med at det innebærer lidelse å være sammen med det som du ikke liker, munker.

Hva vil det si at det innebærer lidelse å være adskilt fra det som du liker, munker?

Å være adskilt fra synlige former, lyder, dufter, smaksfornemmelser, berøringer eller tanker som er etterlengt, tiltalende eller behagelige, eller å være adskilt fra slike som ønsker deg godt, som ønsker deg nytte, behag eller fred fra det som binder – som f.eks. mor, far, bror, søster, barn, venner, kolleger eller slektninger. Dette er det som menes med at det innebærer lidelse å være adskilt fra det som du liker, munker.

Hva vil det si at det innebærer lidelse når du ikke oppnår det som du ønsker deg, munker?

Hos vesener som er underlagt fødsel oppstår dette ønske: Tenk om vi ikke hadde vært underlagt fødsel, kunne vi bare slippe å bli født mer! Men dette oppnår du ikke ved å ønske deg det. Og likedan, vesener som er underlagt alderdom, sykdom, død, sorg, klage, smerte, tungsinn og mismot ønsker seg: Tenk om vi ikke hadde vært underlagt disse tingene, kunne vi bare slippe mer av dem! Men dette oppnår du ikke ved å ønske deg det. Det er dette som menes med at det innebærer lidelse når du ikke oppnår det som du ønsker deg.

Hva betyr det at kort sagt, de fem involveringsgruppene innebærer lidelse, munker?

Det vil si forminvolveringsgruppen, følelsesinvolveringsgruppen, identifikasjonsinvolveringsgruppen, reaksjonsinvolveringsgruppen og skjelneevneinvolveringsgruppen. Det er dette som menes med at kort sagt, de fem involveringsgruppene innebærer lidelse, munker.

Og dette, munker, er den edle sannhet om lidelsen.

Men hvordan er den edle sannhet om lidelsens opphav, munker?

Det er dette begjæret som får tingene til å oppstå på ny og på ny, som henger sammen med nytelseslyst og som søker nytelser her og der; som f.eks. trangen til sansenyttelser, framtidshåp og ødeleggelsestrang.

Men dette begjæret, munker, hvor oppstår det og hvor fester det seg? Overalt i verden hvor det finnes noe som er tiltalende og behagelig, der oppstår dette begjæret og der fester det seg.

Hva er det som er tiltalende og behagelig her i verden? Øye, øre, nese, tunge, kropp og sinn er tiltalende og behagelig her i verden, og der oppstår dette begjæret og der fester det seg.

Synlige former, lyder, dufter, smaksfølelser, berøringer og tanker er tiltalende og behagelig her i verden, og der oppstår dette begjæret og der fester det seg.

Synsskjelneevne, hørselsskjelneevne, lukteskjelneevne, smaksskjelneevne, kroppsskjelneevne og sinnsskjelneevne er tiltalende og behagelig her i verden, og der oppstår dette begjæret og der fester det seg.

Synsinntrykk, hørselsinntrykk, lukteintrykk, smaksinntrykk, kroppsinntrykk og tankeinntrykk er tiltalende og behagelig her i verden, og der oppstår dette begjæret og der fester det seg.

De følelser som kommer av disse seks inntrykk er tiltalende osv.

Identifikasjon av disse seks objekter er tiltalende osv.

Intensjoner angående disse seks objekter er tiltalende osv.

Begjær etter disse seks er tiltalende osv.

Å begynne å tenke på disse seks er tiltalende osv.

Å la tanken dvele ved synlige former, dvele ved lyder, dvele ved dufter, dvele ved smaksfølelser, dvele ved berøringer og dvele ved ideer er tiltalende og behagelig her i verden, og der oppstår dette begjæret og der fester det seg.

Og dette, munk, er den edle sannhet om lidelsens opphav.

Men hvordan er den edle sannhet om lidelsens opphør, munk?

Det er den fullstendige lidenskapsløshet overfor dette begjæret og opphevelsen av det, det å gi det opp, vise det bort, slippe taket i det og bli fri.

Men dette begjæret, munk, hvor kan det avvises og hvor kan det bringes til opphør? Overalt i verden hvor det finnes noe som er tiltalende og behagelig, der kan dette begjæret avvises, der kan det bringes til opphør.

Hva er det som er tiltalende og behagelig her i verden? Øye, øre, nese, tunge, kropp og sinn er tiltalende og behagelig her i verden, og der kan dette begjæret avvises, der kan det bringes til opphør.

Synlige former, lyder, dufter, smaksfølelser, berøringer og tanker er tiltalende og behagelig her i verden, og der kan dette begjæret avvises, der kan det bringes til opphør.

Synsskjelneevne, hørselsskjelneevne, lukteskjelneevne, smaksskjelneevne, kroppsskjelneevne og sinnsskjelneevne er tiltalende og behagelig her i verden, og der kan dette begjæret avvises, der kan det bringes til opphør.

Synsinntrykk, hørselsinntrykk, lukteintrykk, smaksinntrykk, kroppsinntrykk og tankeinntrykk er tiltalende og behagelig her i verden, og der kan dette begjæret avvises, der kan det bringes til opphør.

De følelser som kommer av disse seks inntrykk er tiltalende osv.

Identifikasjon av disse seks objekter er tiltalende osv.

Intensjoner angående disse seks objekter er tiltalende osv.

Begjær etter disse seks er tiltalende osv.

Å begynne å tenke på disse seks er tiltalende osv.

Å la tanken dvele ved synlige former, dvele ved lyder, dvele ved dufter, dvele ved smaksfølelser, dvele ved berøringer og dvele ved ideer er tiltalende og behagelig her i verden, og der kan dette begjæret avvises, der kan det bringes til opphør.

Og dette, munk, er den edle sannhet om lidelsens opphør.

Men hvordan er den edle sannhet om veien til lidelsens opphør, munk?

Det er den edle åttedelte vei, det vil si: rett syn, rett beslutning, rett tale, rett handling, rett levevei, rett bestrebelse, rett oppmerksomhet og rett konsentrasjon.

Hva er så rett syn, munk?

Det er innsikt i lidelsen, innsikt i dens årsak, innsikt i dens opphør, og innsikt i veien til lidelsens opphør – dette er det som kalles rett syn, munk.

Hva er så rett beslutning, munk?

Beslutning om nøysomhet, beslutning om ikke-hat og beslutning om ikke-vold – dette er det som kalles rett beslutning, munk.

Hva er så rett tale, munk?

Det er å la være å lyve, la være å baktale noen, la være å tale sårende ord og la være å fare med tomt snakk og prat. Dette er det som kalles rett tale, munk.

Hva er så rett handling, munk?

Det er å la være å drepe, la være å ta det som ikke blir gitt, og avstå fra urette sansenytelser. Dette er det som kalles rett handling, munk.

Hva er så rett levevei, munk?

Når den edles elev avstår fra feilaktig levevei og skaffer seg til livets opphold ved rett levevei, da kalles dette rett levevei, munk.

Hva er så rett bestrebelse, munk?

Det er når du bestreber deg på å fremme viljen til at dårlige og usunne tankeinnhold som ennå ikke er oppstått, heller ikke skal oppstå. Dette setter du kreftene inn på og holder tanken fast rettet mot det. Du bestreber deg på å fremme viljen til å fordrive de dårlige og usunne tankeinnhold som allerede er oppstått. Dette setter du kreftene inn på og holder tanken fast rettet mot det. Du bestreber deg på å fremme viljen til at sunne tankeinnhold som ennå ikke er oppstått, skal oppstå. Dette setter du kreftene inn på og holder tanken fast rettet mot det. Du bestreber deg på å fremme viljen til å la de sunne tankeinnhold som allerede er oppstått få feste seg, ikke forsømme dem, men la dem vokse, modnes og utvikle seg til de er fullkomne. Dette setter du kreftene inn på og holder tanken fast rettet mot det.

Hva er så rett oppmerksomhet, munk?

Det er når du gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakter kroppen som kropp, iherdig og med oppmerksomhet og klar forståelse. Du gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakter følelsene som følelser, iherdig og med oppmerksomhet og klar forståelse. Du gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakter tankene som tanker, iherdig og med oppmerksomhet og klar forståelse. Du gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakter fenomenene som fenomener, iherdig og med oppmerksomhet og klar forståelse. Dette kalles rett oppmerksomhet, munk.

Hva er så rett konsentrasjon, munk?

Det er når du isolerer deg både fra sansenytelser og fra usunne ideer og går inn i den første dypmeditasjon, – den som fødes av ensomhet og inneholder både innledende og fastholdende tanker, glede og velvære, – og forblir i den.

Så bringer du de innledende og fastholdende tanker til ro, og går inn i den andre dypmeditasjon, – en indre fred og konsentrasjon av sinnet, som fødes av

fordypelse og inneholder glede og velvære, men ikke de innledende eller fastholdende tanker, – og forblir i den. Deretter søker du ikke lenger glede, men hviler i likevekt. Med oppmerksomhet og klar forståelse føler du legemlig velvære, og går inn i den tredje dypmeditasjon, – den som de edle omtaler slik: “Lykkelig lever den som er oppmerksom og som har likevekt i sinnet!” – og forblir i den. Så forlater du velvære og lidelse; du legger tidligere gleder og sorger bak deg og går inn i den fjerde dypmeditasjon, – den som kjennetegnes av den reneste oppmerksomhet og sinnslikevekt, uten verken behag eller ubehag, – og forblir i den. Dette kalles rett konsentrasjon, munker.

Og dette, munker, er den edle sannhet om veien til lidelsens opphør.

Fra *Mahasatipatthanasutta*, *Digha Nikaya* 22

203. Veien som prosess

Har ikke den ærverdige Mester, som har våknet fullt og helt ved egen hjelp, han som vet og ser, fortalt om syv konsentrasjonsfaktorer som bidrar til å utvikle og foredle rett konsentrasjon?

Hvilke syv?

Det er rett syn, rett beslutning, rett tale, rett handling, rett levevei, rett bestrebelse og rett oppmerksomhet. Når konsentrasjonen baserer seg på disse syv faktorene, kaller vi den edel og rett konsentrasjon med riktig grunnlag og riktige faktorer. Rett syn fører til rett beslutning, rett beslutning fører til rett tale, rett tale fører til rett handling, rett handling fører til rett levevei, rett levevei fører til rett bestrebelse, rett bestrebelse fører til rett oppmerksomhet, rett oppmerksomhet fører til rett konsentrasjon, rett konsentrasjon fører til rett viten og rett kunnskap fører til rett frigjøring.

Fra *Janavasabhasutta*, *Digha Nikaya* 18

204. Den åttedelte veien og den tidelte veien

Slik har jeg hørt det.

En gang var Mesteren i Savatthi, der han oppholdt seg i Anathapindikas park Jetalunden. Der henvendte han seg til munkene og sa:

“Munker.”

“Ja, Mester,” svarte de.

Mesteren sa:

“Jeg skal lære dere edel og rett konsentrasjon og sette den inn i dens rette sammenheng for dere, munker. Hør etter og følg godt med, så skal jeg forklare dette for dere.”

“Ja vel, Mester,” svarte munkene.

“Og hvordan er den rette sammenhengen for edel og rett konsentrasjon, munker? Sammenhengen er denne: rett syn, rett beslutning, rett tale, rett handling, rett levevei, rett bestrebelse og rett oppmerksomhet. Dette er de syv faktorene som hører med til rett konsentrasjon av sinnet. Av disse kommer rett syn

først. Og hva vil det si at rett syn kommer først? Den som forstår hva som er urett syn og hva som er rett syn, har dermed rett syn.

Hva er urett syn, munk? Det er å mene at verken gaver eller ofringer har noen effekt, at gode og onde handlinger ikke har noen konsekvenser, at verken denne verden eller en annen verden eksisterer, at det ikke har noen hensikt å ta seg av mor og far, at ingen vesener spontant blir til, og at ingen filosofer eller brahmaner her i verden har riktig praksis eller er på rett vei slik at de virkelig kan si at de forstår og erkjenner denne og den andre verden fullt ut. Dette er urett syn, munk.

Og hva er rett syn, munk? Jeg sier at det finnes to former for rett syn. Det finnes et rett syn som er knyttet til sinnets forurensninger, som tar sikte på å oppnå fordeler og som fører til følelsesmessige involveringer, og det finnes et rett syn som er edelt, fritt fra sinnets forurensninger, hevet over verdslige hensyn og som er en komponent av veien.

Hva er så rett syn som er knyttet til sinnets forurensninger, som tar sikte på å oppnå fordeler og som fører til følelsesmessige involveringer?

Det er å mene at gaver og ofringer har noen effekt, at både denne verden og en annen verden eksisterer, at det har noen hensikt å ta seg av mor og far, at det finnes vesener som blir til spontant, og at det finnes filosofer eller brahmaner her i verden som har riktig praksis og er på rett vei slik at de virkelig kan si at de forstår og erkjenner denne og den andre verden fullt ut. Dette er rett syn som er knyttet til sinnets forurensninger, som tar sikte på å oppnå fordeler og som fører til følelsesmessige involveringer.

Men hva er rett syn som er edelt, fritt fra sinnets forurensninger, hevet over verdslige hensyn og som er en komponent av veien, munk?

Det er den visdom, den visdomsevnen, visdomskraften, den undersøkelsen av fenomenene, det rette syn som er en komponent av veien, som finnes i en som har et edelt sinn uten forurensninger, hos en som følger den edle veien og praktiserer i samsvar med denne. Når han bestreber seg på å kvitte seg med urett syn og heller komme fram til rett syn, har han rett bestrebelse, og når han oppmerksom kvitter seg med urett syn og oppmerksomt kommer fram til rett syn, har han også rett oppmerksomhet. Disse tre faktorene hører sammen med rett syn og følger på hverandre, nemlig rett syn, rett bestrebelse og rett oppmerksomhet.

Her kommer rett syn først. Og hva vil det si at rett syn kommer først? Den som forstår hva som er urett beslutning og hva som er rett beslutning, har rett syn.

Hva er urett beslutning, munk? Det er å ønske seg sansenytelser, å ønske å skade noen og å ønske å bruke vold. Dette er urett beslutning, munk.

Hva er så rett beslutning, munk? Jeg sier at det finnes to former for rett beslutning. Det finnes rett beslutning som er knyttet til sinnets forurensninger, som tar sikte på å oppnå fordeler og som fører til følelsesmessige involveringer, og det finnes rett beslutning som er edel, fri fra sinnets forurensninger, hevet over verdslige hensyn og som er en komponent av veien.

Hva er så rett beslutning som er knyttet til sinnets forurensninger, som tar sikte på å oppnå fordeler og som fører til følelsesmessige involveringer?

Det er beslutningen om å gi avkall, beslutningen om ikke å skade noen og beslutningen om ikke å bruke vold. Dette er rett beslutning som er knyttet til sinnets forurensninger, som tar sikte på å oppnå fordeler og som fører til følelsesmessige involveringer.

Men hva er rett beslutning som er edel, fri fra sinnets forurensninger, hevet over verdslige hensyn og som er en komponent av veien, munker?

Det er den tanke, overveielse, hensikt, målrettethet, fokusering og den besluttosomme talen til en som har et edelt sinn uten forurensninger, en som følger den edle veien og praktiserer i samsvar med denne. Når han bestreber seg på å kvitte seg med urett beslutning og heller komme fram til rett beslutning, har han rett bestrebelse, og når han oppmerksomt kvitter seg med urett beslutning og oppmerksomt kommer fram til rett beslutning, har han også rett oppmerksomhet. Disse tre faktorene hører sammen med rett beslutning og følger på hverandre, nemlig rett syn, rett bestrebelse og rett oppmerksomhet.

Her kommer rett syn først. Og hva vil det si at rett syn kommer først? Den som forstår hva som er urett tale og hva som er rett tale, har rett syn.

Hva er urett tale, munker? Det er løgn, sladder, krenkende ord og tomprat. Dette er urett tale, munker.

Hva er så rett tale, munker? Jeg sier at det finnes to former for rett tale. Det finnes rett tale som er knyttet til sinnets forurensninger, som tar sikte på å oppnå fordeler og som fører til følelsesmessige involveringer, og det finnes rett tale som er edel, fri fra sinnets forurensninger, hevet over verdslige hensyn og som er en komponent av veien.

Hva er så rett tale som er knyttet til sinnets forurensninger, som tar sikte på å oppnå fordeler og som fører til følelsesmessige involveringer?

Det er å avstå fra løgn, avstå fra sladder, avstå fra krenkende ord og avstå fra tomprat. Dette er rett tale som er knyttet til sinnets forurensninger, som tar sikte på å oppnå fordeler og som fører til følelsesmessige involveringer.

Men hva er rett tale som er edel, fri fra sinnets forurensninger, hevet over verdslige hensyn og som er en komponent av veien?

Det er når en som har et edelt sinn uten forurensninger, en som følger den edle veien og praktiserer i samsvar med denne, helt og holdent avstår fra de fire formene for urett tale. Når han bestreber seg på å avstå fra urett tale og heller praktisere rett tale, har han rett bestrebelse, og når han oppmerksomt avstår fra urett tale og oppmerksomt praktiserer rett tale, har han også rett oppmerksomhet. Disse tre faktorene hører sammen med rett tale og følger på hverandre, nemlig rett syn, rett bestrebelse og rett oppmerksomhet.

Her kommer rett syn først. Og hva vil det si at rett syn kommer først? Den som forstår hva som er urett handling og hva som er rett handling, har rett syn.

Hva er urett handling, munker? Det er å drepe, stjele og å misbruke sex. Dette er urett handling, munker.

Hva er så rett handling, munker? Jeg sier at det finnes to former for rett handling. Det finnes rett handling som er knyttet til sinnets forurensninger, som tar sikte på å oppnå fordeler og som fører til følelsesmessige involveringer, og det finnes rett handling som er edel, fri fra sinnets forurensninger, hevet over verdslige hensyn og som er en komponent av veien.

Hva er så rett handling som er knyttet til sinnets forurensninger, som tar sikte på å oppnå fordeler og som fører til følelsesmessige involveringer?

Det er å avstå fra å drepe, avstå fra å stjele og avstå fra å misbruke sex. Dette er rett handling som er knyttet til sinnets forurensninger, som tar sikte på å oppnå fordeler og som fører til følelsesmessige involveringer.

Men hva er rett handling som er edel, fri fra sinnets forurensninger, hevet over verdslige hensyn og som er en komponent av veien?

Det er når en som har et edelt sinn uten forurensninger, en som følger den edle veien og praktiserer i samsvar med denne, helt og holdent avstår fra de tre formene for urett handling. Når han bestreber seg på å avstå fra urett handling og heller praktisere rett handling, har han rett bestrebelse, og når han oppmerksomt avstår fra urett handling og oppmerksomt praktiserer rett handling, har han også rett oppmerksomhet. Disse tre faktorene hører sammen med rett handling og følger på hverandre, nemlig rett syn, rett bestrebelse og rett oppmerksomhet.

Her kommer rett syn først. Og hva vil det si at rett syn kommer først? Den som forstår hva som er urett levemåte og hva som er rett levemåte, har rett syn.

Hva er urett levemåte, munk? Det er svindel, intriger, smiger og bakvas-kelser, drevet av begjær etter stadig større inntekter. Dette er urett levemåte, munk.

Hva er så rett levemåte, munk? Jeg sier at det finnes to former for rett levemåte. Det finnes rett levemåte som er knyttet til sinnets forurensninger, som tar sikte på å oppnå fordeler og som fører til følelsesmessige involveringer, og det finnes rett levemåte som er edel, fri fra sinnets forurensninger, hevet over verdslige hensyn og som er en komponent av veien.

Hva er så rett levemåte som er knyttet til sinnets forurensninger, som tar sikte på å oppnå fordeler og som fører til følelsesmessige involveringer?

Det er å avstå fra urett levemåte og praktisere rett levemåte. Dette er rett levemåte som er knyttet til sinnets forurensninger, som tar sikte på å oppnå fordeler og som fører til følelsesmessige involveringer.

Men hva er rett levemåte som er edel, fri fra sinnets forurensninger, hevet over verdslige hensyn og som er en komponent av veien?

Det er når en som har et edelt sinn uten forurensninger, en som følger den edle veien og praktiserer i samsvar med denne, helt og holdent avstår fra urett levemåte. Når han bestreber seg på å avstå fra urett levemåte og heller praktisere rett levemåte, har han rett bestrebelse, og når han oppmerksomt avstår fra urett levemåte og oppmerksomt praktiserer rett levemåte, har han også rett oppmerksomhet. Disse tre faktorene hører sammen med rett levemåte og følger på hverandre, nemlig rett syn, rett bestrebelse og rett oppmerksomhet.

Her kommer rett syn først. Og hva vil det si at rett syn kommer først? Rett syn fører til rett beslutning, rett beslutning fører til rett tale, rett tale fører til rett handling, rett handling fører til rett levemåte, rett levemåte fører til rett bestrebelse, rett bestrebelse fører til rett oppmerksomhet, rett oppmerksomhet fører til rett viten og rett viten fører til rett frigjøring. På denne måten har den som fortsatt er i trening, en praksis med åtte faktorer, mens den ærverdige har en praksis med ti faktorer der rett viten utsletter mange usunne og dårlige tendenser og bidrar til å utvikle renhet.

Her kommer rett syn først. Og hva vil det si at rett syn kommer først? Rett syn beseierer urett syn. De mange usunne og dårlige tendensene som kommer av urett syn, blir beseiret av dette. Rett beslutning beseierer urett beslutning, rett tale beseierer urett tale, rett handling beseierer urett handling, rett levemåte beseierer urett levemåte, rett bestrebelse beseierer urett bestrebelse, rett oppmerksomhet beseierer urett oppmerksomhet, rett konsentrasjon beseierer urett konsentrasjon, rett viten beseierer urett viten og rett frigjøring beseierer urett frigjøring. På den måten blir de mange usunne og dårlige tendensene som skyldes de urette faktorene, beseiret.

På denne måten er det tyve sunne og tyve usunne faktorer. Denne utlegningen av læren i førti faktorer som her er lagt fram, kan ikke gjendrives av noen her i verden, verken av filosofer, brahmaner eller guder, og heller ikke av Mara eller Brahma.

Hvis en filosof eller brahman skulle finne på å kritisere og klandre denne utlegningen av læren i førti faktorer, bør han møtes med direkte tilsvaret og berettiget kritikk på ti måter:

‘Hvis du kritiserer rett syn, betyr det at du roser og hedrer de filosofene og brahmanene som har urett syn.

Hvis du kritiserer rett tale, betyr det at du roser og hedrer de filosofene og brahmanene som har urett tale.

Hvis du kritiserer rett handling, betyr det at du roser og hedrer de filosofene og brahmanene som har urett handling.

Hvis du kritiserer rett levemåte, betyr det at du roser og hedrer de filosofene og brahmanene som har urett levemåte.

Hvis du kritiserer rett bestrebelse, betyr det at du roser og hedrer de filosofene og brahmanene som har urett bestrebelse.

Hvis du kritiserer rett beslutning, betyr det at du roser og hedrer de filosofene og brahmanene som har urett oppmerksomhet.

Hvis du kritiserer rett oppmerksomhet, betyr det at du roser og hedrer de filosofene og brahmanene som har urett beslutning.

Hvis du kritiserer rett konsentrasjon, betyr det at du roser og hedrer de filosofene og brahmanene som har urett konsentrasjon.

Hvis du kritiserer rett viten, betyr det at du roser og hedrer de filosofene og brahmanene som har urett viten.

Hvis du kritiserer rett frigjøring, betyr det at du roser og hedrer de filosofene og brahmanene som har urett frigjøring.’

På disse ti måtene bør den som måtte finne på å kritisere og klandre denne utlegningen av læren i førti faktorer, møtes med direkte tilsvaret og berettiget kritikk.

Selv ikke folk i Okkala, vassaene og bhaññaene, som var nihilister og som mente at handlinger ikke har noen konsekvenser, ville klandre og kritisere denne utlegningen av læren i førti faktorer. Og hvorfor ikke? Fordi de var redde for å bli klandret, fordømt og bebreidet for det.”

Slik talte Mesteren, og munkene gledet seg over Mesterens ord.

Mahacattarisakasutta, Majjhima Nikaya 117

Hva er et menneske?

205. Vi er ikke herre over oss selv

En gang holdt Mesteren til i hjorteparken ved Baranasi. Der henvendte han seg til de fem første munkene og sa:

“Kroppen er ikke-selv, munker. Hvis kroppen hadde vært vårt selv, da ville den ikke ha blitt syk, og da kunne vi bare ha ønsket at kroppen skulle være slik eller slik, så ville den ha blitt det. Men ettersom kroppen er ikke-selv, blir den rammet av sykdom, og den blir ikke slik vi ønsker.

Følelser, identifikasjoner, reaksjoner og skjelneevne er også ikke-selv, munker. Hvis de hadde vært vårt selv, ville de ikke ha blitt rammet av sykdom, og de ville ha vært akkurat slik vi ønsker det. Men ettersom følelser, identifikasjoner, reaksjoner og skjelneevne er ikke-selv, blir de rammet av sykdom, og de blir ikke slik vi ønsker.

Hva mener dere, munker, er kroppen varig eller uvarig?”

“Uvarig, Mester.”

“Det som er uvarig, gir det sorg eller glede?”

“Sorg, Mester.”

“Men det som gir sorg og som er uvarig og forgjengelig av natur, er det fornuftig å si at ‘dette er mitt’, ‘dette er meg’, ‘dette er mitt selv’?”

“Nei, Mester?”

“Hva mener dere, munker, er følelser, sansing, reaksjoner og skjelneevne varige eller uvarige?”

“Uvarige, Mester.”

“Det som er uvarig, gir det sorg eller glede?”

“Sorg, Mester.”

“Men det som gir sorg og som er uvarig og forgjengelig av natur, er det fornuftig å si at ‘dette er mitt’, ‘dette er meg’, ‘dette er mitt selv’?”

“Nei, Mester?”

“Derfor bør vi si om alle former, følelser, sansing, reaksjoner og skjelneevne – de være seg nære eller fjerne, gode eller dårlige, fine eller grove, indre eller ytre, så vel i nåtid, fortid og framtid – ‘dette er ikke mitt’, ‘dette er ikke meg’, ‘dette er ikke mitt selv’. Da har vi visdom og ser disse tingene som de er.

Når den edles elev ser disse tingene som de er, slipper han taket i alle former, følelser, sansing, reaksjoner og skjelneevne. Når han slipper taket i dem, blir lengselen borte, og når lengselen blir borte, blir han fri. Han vet at han er fri og han vet at nå oppstår det ikke noe nytt, fullført er det opphøyde liv, gjort er det som skulle gjøres og det blir ikke mer etter dette.”

Anattalakkhanasutta, Vinaya Mahavagga 1, 6 (PTS 1, 13)

206. Ikke jeg, ikke mitt

I Savatthi gikk Rahula bort til Mesteren, hilste høflig på ham og satte seg ned med ham. Så sa han:

“Hvordan kan vi kunne vite og hvordan kan vi kunne se slik at sinnet på alle måter slipper taket i tendenser til å oppfatte noe som ‘meg’ eller ‘mitt’ både i denne kroppen og denne bevisstheten og i alle ytre ting, og det slipper taket i selvgodheten og finner full frihet og fred fra den, Mester?”

“Enhver form, Rahula, uansett om den er i fortid, nåtid eller framtid, om den er i oss selv eller utenfor oss selv, om den er liten eller stor, god eller dårlig, nær eller fjern – alle slike former skal du betrakte som ‘dette er ikke meg, dette er ikke mitt, dette er ikke meg selv’. Hvis du klarer dette med oppmerksomhet og visdom, vil du finne full frihet.”

Det samme gjelder for følelser, identifikasjoner, reaksjoner og skjelneevne. Uansett om disse er i oss selv eller utenfor oss selv, om de er små eller store, gode eller dårlige, nære eller fjerne – alle slike følelser, identifikasjoner, reaksjoner og skjelneevne skal du betrakte som ‘dette er ikke meg, dette er ikke mitt, dette er ikke meg selv’. Hvis du klarer dette med oppmerksomhet og visdom, vil du finne full frihet.”

Apagatasutta, Samyutta Nikaya 2, 7, 2, 12 (PTS 2, 251)

207. Slipp taket i det som ikke er ditt

En gang da Mesteren var i Savatthi, sa han:

“Slipp taket i det som ikke er deres, munk. Hvis dere slipper taket i det, blir det til nytte og glede for dere.

Hva er det som ikke er deres, munk? Form er ikke deres, munk, så slipp taket i den. Hvis dere slipper taket i den, blir det til nytte og glede for dere.

Følelser, identifikasjoner, reaksjoner og skjelneevne er ikke deres, munk, så slipp taket i dem. Hvis dere slipper taket i dem, blir det til nytte og glede for dere.

Det er som om noen skulle samle gras, løv, kvister og greiner her i Jetalunden og brenne dem opp eller gjøre hva de vil med dem. Tenker dere da at ‘Nå brenner de opp oss og gjør hva de vil med oss?’”

“Nei Mester. Det er jo ikke oss eller vårt.”

“Nettopp, munk. På samme måten skal dere slippe taket i form, identifikasjoner, reaksjoner og skjelneevne. Hvis dere slipper taket i dem, blir det til nytte og glede for dere.”

Natumhakamsutta, Samyutta Nikaya 3, 1, 4, 1 (PTS 3, 33)

208. Alt brenner

Da Mesteren syntes han hadde vært lenge nok i Uruvela, ga han seg på vandring mot Gayatoppen sammen med tusen munkere som alle hadde praktisert forskjellige former for askese før de sluttet seg til Buddha. Mens han var der på Gayatoppen, ved Gaya, sammen med de tusen munkene, henvendte Mesteren seg til munkene og sa:

“Alt brenner, munkere. Og hva er alt dette som brenner?”

Øyet brenner, munkere. De synlige formene brenner, synsskjelneevnen brenner, synskontakten brenner, og alle de gode, vonde eller nøytrale følelsene som oppstår som følge av synskontakt, de brenner også, munkere. Men hva brenner de med? De brenner med lidenskapenes, hatets og dumhetens ild. Og de brenner med sorgens, klagenes, smertenes, tungsinnets og mismotets ild, sier jeg.

Øret brenner, munkere. Lydene brenner, hørselsskjelneevnen brenner, hørselkontakten brenner, og alle de gode, vonde eller nøytrale følelsene som oppstår som følge av hørselkontakt, de brenner også, munkere. Men hva brenner de med? De brenner med lidenskapenes, hatets og dumhetens ild. Og de brenner med sorgens, klagenes, smertenes, tungsinnets og mismotets ild, sier jeg.

Nesen brenner, munkere. Duftene brenner, lukteskjelneevnen brenner, luktekontakten brenner, og alle de gode, vonde eller nøytrale følelsene som oppstår som følge av luktekontakt, de brenner også, munkere. Men hva brenner de med? De brenner med lidenskapenes, hatets og dumhetens ild. Og de brenner med sorgens, klagenes, smertenes, tungsinnets og mismotets ild, sier jeg.

Tungen brenner, munkere. Smakinntrykkene brenner, smaksskjelneevnen brenner, smakskontakten brenner, og alle de gode, vonde eller nøytrale følelsene som oppstår som følge av smakskontakt, de brenner også, munkere. Men hva brenner de med? De brenner med lidenskapenes, hatets og dumhetens ild. Og de brenner med sorgens, klagenes, smertenes, tungsinnets og mismotets ild, sier jeg.

Kroppen brenner, munkere. Berøringene brenner, berøringsskjelneevnen brenner, berøringskontakten brenner, og alle de gode, vonde eller nøytrale følelsene som oppstår som følge av berøringskontakt, de brenner også, munkere. Men hva brenner de med? De brenner med lidenskapenes, hatets og dumhetens ild. Og de brenner med sorgens, klagenes, smertenes, tungsinnets og mismotets ild, sier jeg.

Sinnet brenner, munkere. Tankeobjektene brenner, tankeskjelneevnen brenner, tankekontakten brenner, og alle de gode, vonde eller nøytrale følelsene som oppstår som følge av tankekontakt, de brenner også, munkere. Men hva brenner de med? De brenner med lidenskapenes, hatets og dumhetens ild. Og de brenner med sorgens, klagenes, smertenes, tungsinnets og mismotets ild, sier jeg.

Når den edles elev har lært mye og sett hvordan dette forholder seg, binder han seg ikke lenger til synssansen eller til det han ser, munkere, og heller ikke til synsskjelneevnen, synskontakten eller til de gode, vonde eller nøytrale følelsene som oppstår som følge av synskontakt. Han binder seg heller ikke lenger til hørsel og lyder ... nese og dufter ... tunge og smak ... kropp og berøring ... sinn og tankeobjekter, munkere, og heller ikke til tankeskjelneevnen, tankekontakten

eller til de gode, vonde eller nøytrale følelsene som oppstår som følge av tankekontakt.

Når han ikke binder seg til noe av dette lenger, kjølner lidenskapene, og når lidenskapene kjølner, blir han fri. Med friheten følger erkjennelse av frihet, og han vet at det ikke oppstår noe nytt, fullført er det opphøyde liv, gjort er det som skulle gjøres og det blir ikke mer etter dette.”

Mens Mesteren ga disse forklaringene, ble alle de tusen munkenes sinn befridd fra alle forurensninger.

Adittapariyayasutta, Vinaya Mahavagga (PTS I, 34)

209. Tilværelsens tre kjennetegn

Alt som er sammensatt, er forgjengelig.
Den som i visdom innser dette,
slipper taket i lidelsen.
Dette er veien til renhet.

Alt som er sammensatt, er underlagt lidelse.
Den som i visdom innser dette,
slipper taket i lidelsen.
Dette er veien til renhet.

Alle fenomener er uten et “selv”.
Den som i visdom innser dette,
slipper taket i lidelsen.
Dette er veien til renhet.

Dhammapada 277–279

210. Subjektiv og objektiv virkelighet

“Når jeg sier at sanseprosessen formes av splittelsen i subjekt (navn) og objekt (form), skal dette forstås på følgende vis. Hvis de egenskapene, trekkene og kjennetegnene som definerer kategorien ‘subjekt’ ikke er til stede, kan det da oppstå noe inntrykk av kategorien ‘objekt’?”

“Nei, Mester.”

“Hvis de egenskapene, trekkene og kjennetegnene som definerer kategorien ‘objekt’ ikke er til stede, kan det da oppstå noe inntrykk av kategorien ‘subjekt’?”

“Nei, Mester.”

“Hvis da verken de egenskapene, trekkene og kjennetegnene som definerer kategorien ‘subjekt’ eller de egenskapene, trekkene og kjennetegnene som definerer kategorien ‘objekt’ er til stede, kan det da oppstå noe inntrykk av kategorien ‘subjekt’ eller ‘objekt’?”

“Nei, Mester.”

“Nettopp, Ananda. Det er derfor sanseprosessen formes av splittelsen i subjekt og objekt.”

Fra *Mahanidanasutta, Digha Nikaya 15*

211. Skumdotten

En gang var Mesteren i Ajujjhaya ved bredden av Ganges. Der sa Mesteren til munkene:

“Tenk dere en stor skumdott som driver nedover Ganges, munker. Tenk dere videre at en skarpsynt mann skulle få øye på den og undersøke den nøye. Når han gjør det, vil han se at den er tom, at den er uten substans og uten kjerne. Hva slags kjerne kan det vel være i en skumdott?”

Slik er det også hvis vi undersøker former, uansett om de er nære eller fjerne, gode eller dårlige, fine eller grove, indre eller ytre, om de finnes nå eller om de tilhører fortid eller framtid. Når vi ser på disse og undersøker dem nøye, finner vi at de er tomme, uten substans og uten kjerne. Hva slags kjerne kan det vel være i former?

Tenk dere videre at det styrtregner en dag om høsten, munker. Da kan dere se små vannbobler som oppstår og blir borte igjen. Hvis nå en skarpsynt mann skulle få øye på dem og undersøke dem nøye, vil han se at de er tomme, at de er uten substans og uten kjerne. Hva slags kjerne kan det vel være i en regnvannboble?

Slik er det også hvis vi undersøker følelser, uansett om de er nære eller fjerne, gode eller dårlige, fine eller grove, indre eller ytre, om de finnes nå eller om de tilhører fortid eller framtid. Når vi ser på disse og undersøker dem nøye, finner vi at de er tomme, uten substans og uten kjerne. Hva slags kjerne kan det vel være i følelser?

Tenk dere så en dag i den siste måneden av den varme årstiden, munker. Midt på dagen kan vi ofte se luftspeilinger. Hvis nå en skarpsynt mann skulle få øye på dem og undersøke dem nøye, vil han se at de er tomme, at de er uten substans og uten kjerne. Hva slags kjerne kan det vel være i en luftspeiling?

Slik er det også hvis vi undersøker identifikasjoner, uansett om de er nære eller fjerne, gode eller dårlige, fine eller grove, indre eller ytre, om de finnes nå eller om de tilhører fortid eller framtid. Når vi ser på disse og undersøker dem nøye, finner vi at de er tomme, uten substans og uten kjerne. Hva slags kjerne kan det vel være i identifikasjoner?

Tenk dere videre en mann som er på leting etter fast kjerneved, munker. Han tar en skarp øks og går ut i skogen for å finne fast kjerneved. Der får han øye på et stort banyan-tre som rager høyt til værs. Han hogger det over ved roten, hogger av toppen på det og flår vekk det ytre laget på stammen. Men han finner ingen marg og slett ikke noen kjerneved. Hvis nå en skarpsynt mann skulle få dette og undersøke treet nøye, vil han se at det er tomt, at det er uten substans og uten kjerne. Hva slags kjerne kan det vel være i en et banyan-tre?

Slik er det også hvis vi undersøker reaksjoner, uansett om de er nære eller fjerne, gode eller dårlige, fine eller grove, indre eller ytre, om de finnes nå eller om de tilhører fortid eller framtid. Når vi ser på disse og undersøker dem nøye, finner vi at de er tomme, uten substans og uten kjerne. Hva slags kjerne kan det vel være i reaksjoner?

Tenk dere så en tryllekunstner eller læregutten hans som skaper en illusjon ved et veikryss, munker. Hvis nå en skarpsynt mann skulle få øye på den og undersøke den nøye, vil han se at den er tom, at den er uten substans og uten kjerne. Hva slags kjerne kan det vel være i en illusjon?

Slik er det også hvis vi undersøker skjelneevne, uansett om den er nær eller fjern, god eller dårlig, fin eller grov, hos oss selv eller i andre, om den finnes nå eller om den tilhører fortid eller framtid. Når vi ser på dette og undersøker den nøye, finner vi at den er tom, uten substans og uten kjerne. Hva slags kjerne kan det vel være i skjelneevne?

Når den edles elev har lært mye og ser dette slik, slipper han taket i form, følelse, identifikasjoner, reaksjoner og skjelneevne. Når han slipper taket, slipper han også den lidenskapelige bindingen, og når han slipper lidenskapen, blir han fri. Han vet at han er fri. Og han vet at det ikke oppstår noe nytt, at fullført er det opphøyde liv, – gjort er det som skulle gjøres og det blir ikke mer etter dette.”

Slik talte Mesteren, og han føyde til disse versene:

“Former er som skum,
følelser er som bobler i vann,
identifikasjoner er som luftspeilinger
og reaksjoner mangler kjerne.
Bevisstheten er som en illusjon,
sier han som stråler som solen.

Når vi undersøker dette
og betrakter dem nøye,
ser vi at de er tomme
og uten noen substans.

Den virkelig vise sier
at kroppen blir liggende
som en kassert ting
når den mister

liv, bevissthet og varme.
Da ligger den der ubrukelig
uten bevissthet,
som mat for andre.

Slik går det med den. Den er intet annet
enn en fantasi i en tåpes munn.

Den ender med å ødelegge seg selv.
Noen kjerne finnes ikke her.

Slik bør disse personlighetsfaktorene
betraktes av den som vil gjøre en innsats,
som vil øve oppmerksomhet
og forståelse dag og natt.

Slipp taket i alle bindinger,
finn tilflukt i deg selv.
Streb etter det udødelige,
som om hodet ditt skulle stå i flammer.

Phenapindupamasutta, Samyutta Nikaya 3, 1, 10, 3 (PTS3, 140)

212. Sunne og usunne røtter

Hva er usunt og hva er usunne røtter? Hva er sunt og hva er sunne røtter?

Drap er usunt, tyveri er usunt, seksuelle overtredelser, løgn, sladder, sårende tale, tomprat, griskhet, sinne og feilaktig ideologi er usunn. Dette er det som er usunt. Men hva er usunne røtter? Det er grådighet, hat og uvitenhet – dette er de usunne røttene.

Men hva er det som er sunt? Det er å avstå fra drap, tyveri, seksuelle overtredelser, løgn, sladder, sårende tale, tomprat, griskhet, sinne og feilaktig ideologi. Det er sunt å la dette være. Men hva er da sunne røtter? Det er gavmildhet, kjærlighet og visdom – dette er de sunne røttene.

Fra Sammaditthisutta, Majjhima Nikaya 9

213. Tre slags følelser

Det finnes tre slags følelser, munker. Hvilke? Det er gode følelser, vonde følelser og følelser som verken er vonde eller gode. Dette er de tre følelsene.

Når du ser
alle disse følelsene –
egne så vel som andres,
gode så vel som vonde,
samt de verken vonde eller gode –

ser
at de gjør vondt,
upålitelige
og flyktige
som de er av natur –

ser
hvordan de kommer
og går
og kommer igjen –
da binder du deg ikke lenger til dem.

Sukhasutta, Samyutta Nikaya 4, 2, 1, 2 (PTS 4, 204)

214. Se følelsene som de er

Det finnes tre slags følelser, munk. Hvilke? Det er gode følelser, vonde følelser og følelser som verken er vonde eller gode.

I gode følelser bør du kvitte deg med lidenskapelige tendenser. I vonde følelser bør du kvitte deg med tendenser til motvilje. Og i følelser som verken er vonde eller gode, bør du kvitte deg med tendenser til uvitenhet. Hvis du blir kvitt disse tendensene, fortjener du å kalles utendensiøs og rettseende. Da har du skåret over begjæret og kastet lenkene, og i og med at du fullt ut har trengt gjennom ditt feilaktige selvbilde, gjør du slutt på vonde følelser.

Føler du noe godt
uten å merke følelsen
som den er,
trekkes du over mot lidenskap
og ser ikke veien ut.

Føler du noe vondt
uten å merke følelsen
som den er,
trekkes du over mot motvilje
og ser ikke veien ut.

Og har du det verken godt
eller vondt
og så lite visdom
attpåtil –
at du trives
med tingenes tilstand,
kommer du slett ikke fri
fra det vonde.

Men går du med brennende iver
inn i erkjennelsesprosessen
uten å flykte –
da vil du gjennomskue
alle følelsene
med visdom.

Nå ser du følelsene
som de er.
Moden i visdom
med feste i virkeligheten
lever du her og nå
uten forurensninger i sinnet.
Etter døden
når kroppen brytes ned
legger du bak deg
enhver kategori.

Pahanasutta, Samyutta Nikaya 4, 2, 1, 3 (PTS 4, 206)

215. Følelser

Oppe i luften blåser det vinder fra forskjellige kanter, munker. Det kan blåse øst-avind, vestavind, nordavind eller sønnavind, det kan komme vind med støv eller uten støv, det kan blåse kalde eller varme vinder, det kan blåse sterkt eller svakt.

På samme måte oppstår forskjellige følelser i denne kroppen. Det kan oppstå behagelige, ubehagelige eller nøytrale følelser.

I luften blåser mange forskjellige vinder
Fra øst og vest, fra nord og sør.
Vind med støv eller vind uten støv,
kalde eller varme vinder.
Det kan blåse svakt eller kraftig.

Slik er det også i kroppen.
Der oppstår det følelser.
De kan være gode eller vonde,
eller de kan være nøytrale.

Den vismann som er iherdig,
som har klar forståelse og ikke slapper av,
han vil forstå alle sine følelser.
Når han forstår følelsene og erkjenner fakta,
blir han her og nå fri fra alt negativt i sinnet.
Etter at kroppen er gått i oppløsning
er det umulig å si hvor han er blitt av.

Pathama-akāsasutta, Samyutta Nikaya 4, 2, 2, 2 (PTS 4, 218)

216. Vonde følelser sammenlignet med to piler

“Vanlige mennesker som ikke kjenner læren, opplever gode følelser, vonde følelser og nøytrale følelser, munker. Den edles elev som kjenner læren, opplever også gode følelser, vonde følelser og nøytrale følelser.

Hva er da forskjellen på vanlige mennesker som ikke kjenner læren, og den edles elev som kjenner læren? Hva er det som kjennetegner dem?”

“Vi baserer oss på din lære, Mester, svarte munkene. Hvis du vil forklare dette, skal vi huske hva du sier.”

“Når en vanlig person som ikke kjenner læren, opplever en vond følelse, blir han lei seg. Han sørger, klager, slår seg på brystet og blir fortvilet. Han opplever nemlig følelsen dobbelt opp, både i kropp og i sinn.

Det er som om en mann skulle bli truffet av en pil, og deretter av enda en pil. Da opplever han å bli truffet av to piler. Slik er det også når en vanlig person som ikke kjenner læren, opplever en vond følelse. Han blir lei seg, han sørger, klager, slår seg på brystet og blir fortvilet. Han opplever nemlig følelsen dobbelt opp, både i kropp og i sinn. Den vonde følelsen vekker motstand i ham, og han utvikler en dyptliggende motstand mot den vonde følelsen. Når han opplever den vonde følelsen, lengter han etter sanselig lykke.

Hvorfor?

Fordi en vanlig person som ikke kjenner læren, kjenner ikke noen annen utvei fra vonde følelser enn sanselig lykke. Derfor lengter han etter sanselig lykke og føler en dyp trang til å oppleve gode følelser. Han vet ikke hvordan disse følelsene oppstår og blir borte igjen, han kjenner ikke fordelene og ulempene ved dem, og vet ikke hvordan man virkelig kan bli fri fra dem. Siden han ikke forstår disse tingene, vil nøytrale følelser bidra til uvitenhet i ham. Opplever han en god følelse, så binder han seg til den. Og opplever han en vond følelse, binder han seg også til den. Det samme gjelder for en nøytral følelse. Derfor sier jeg at en vanlig person som ikke kjenner læren, er bundet til tilblivelse, forfall og undergang, til sorger, klager, smerter og lidelser – han er bundet av lidelser, munker.

Når den edles elev som kjenner læren, opplever en vond følelse, blir han ikke lei seg. Han verken sørger, klager, slår seg på brystet eller blir fortvilet. Han opplever nemlig følelsen i kroppen, men ikke i sinnet.

Det er som om en mann skulle bli truffet av en pil, men ikke av enda en pil. Han opplever da å bli truffet av én pil. Slik er det når den edles elev som kjenner læren, opplever en vond følelse. Han verken sørger, klager, slår seg på brystet eller blir fortvilet. Han opplever nemlig følelsen i kroppen, men ikke i sinnet. Den vonde følelsen vekker ingen motstand i ham, og han utvikler ikke noen dyptliggende motstand mot den vonde følelsen. Når han opplever den vonde følelsen, lengter han ikke etter sanselig lykke.

Hvorfor?

Fordi den edles elev som kjenner læren, kjenner en annen utvei fra vonde følelser enn sanselig lykke. Derfor lengter han ikke etter sanselig lykke og føler ingen dyp trang til å oppleve gode følelser. Han vet hvordan disse følelsene oppstår og blir borte igjen, han kjenner fordelene og ulempene ved dem, og vet

hvordan man virkelig kan bli fri fra dem. Han har heller ingen tendens til å la nøytrale følelser forårsake uvitenhet. Opplever han en god følelse, binder han seg ikke til den. Opplever han en vond følelse, binder han seg heller ikke til den. Og det samme gjelder for en nøytral følelse. Derfor sier jeg at den edles elev som kjenner læren, ikke er bundet til tilblivelse, forfall og undergang, til sorger, klager, smerter og lidelser – han er ikke bundet av lidelser, munker.

Dette er forskjellen på vanlige mennesker som ikke kjenner læren, og den edles elev som kjenner læren. Det er dette som kjennetegner dem.

Den som er vis og som kjenner læren,
henger seg ikke opp i gode og vonde følelser.
Dette er den store forskjellen på vanlige folk
og den vise som har en sunn holdning.

Den som kjenner læren og har innsett sannhetens natur,
som har innsikt i denne verden og den neste,
higer ikke etter det som er ønskverdig,
og føler ingen motvilje mot det som ikke er ønskverdig.

Da blir både “liker” og “liker ikke”
spredt for alle vinder og forsvinner fullstendig.
Den som vandrer den plettfrøveien
der sorger ikke finnes, ser dette selv
og går dermed hinsides all tilblivelse.

Sallasutta, Samyutta Nikaya 4, 2, 1, 6 (PTS 4, 207)

217. Ha et realistisk forhold til sansenyttelser

De som ikke kan se objektivt på sansenyttelsene og se gledene ved dem som gleder, ulempene ved dem som ulemper og frigjøringen fra dem som frigjøring, de har ingen muligheter til å forstå sine egne sansenyttelser, og de er heller ikke i stand til å hjelpe andre til en slik forståelse. Men de som virkelig kan se objektivt på sansenyttelsene og se gledene ved dem som gleder, ulempene ved dem som ulemper og frigjøringen fra dem som frigjøring, de har alle muligheter til å forstå sine egne sansenyttelser, og de er også i stand til å hjelpe andre til en slik forståelse.

Fra Mahadukkhakkhandhasutta, Majjhima Nikaya 13

218. Nytelser og ulemper

I Savatthi sa Mesteren:

“Hvis former ikke hadde medført nytelser, ville ikke folk ha vært så lidenskapelig opptatt av dem. Men siden former medfører nytelser, er folk lidenskapelig opptatt av dem.

Hvis former ikke hadde medført ulemper, ville ikke folk ha blitt lei av dem. Men siden former medfører ulemper, blir folk lei av dem.

Hvis det ikke hadde vært mulig å slippe taket i former, ville ikke folk ha kunnet fri seg fra dem. Men siden det er mulig å slippe taket i former, blir folk også fri fra dem.

Hvis følelser, identifikasjoner, reaksjoner og skjelneevne ikke hadde medført nytelser, ville ikke folk ha vært så lidenskapelig opptatt av dem. Men siden følelser, identifikasjoner, reaksjoner og skjelneevne medfører nytelser, er folk lidenskapelig opptatt av dem.

Hvis følelser, identifikasjoner, reaksjoner og skjelneevne ikke hadde medført ulemper, ville ikke folk ha blitt lei av dem. Men siden følelser, identifikasjoner, reaksjoner og skjelneevne medfører ulemper, blir folk lei av dem.

Hvis det ikke hadde vært mulig å slippe følelser, identifikasjoner, reaksjoner og skjelneevne, ville ikke folk ha kunnet fri seg fra dem. Men siden det er mulig å slippe taket i følelser, identifikasjoner, reaksjoner og skjelneevne, blir folk også fri fra dem.

Så lenge ikke folk forstår nytelsene og ulempene ved disse fem involveringsgruppene som de er, munker, så lenge vil de heller ikke klare å slippe taket i denne verden med alle dens engler, djevler, guder, brahmaner og filosofer, fyrster og vanlige folk, og de vil heller ikke klare å rive tankene sin løs fra den og bli fri.

Men når folk først forstår nytelsene og ulempene ved disse fem involveringsgruppene som de er, munker, vil de klare å slippe taket i denne verden med alle dens engler, djevler, guder, brahmaner og filosofer, fyrster og vanlige folk, og da vil de klare å rive tankene sin løs fra den og bli fri.”

Tatiya-assadasutta, Samyutta Nikaya 3, 1, 3, 7 (PTS 3, 29)

Kjeden av betinget tilblivelse

219. Årsakssammenhenger

Når det ene finnes, da finnes det andre. Når det ene oppstår, oppstår det andre.

Når det ene ikke finnes, finnes ikke det andre. Når det ene tar slutt, tar det andre slutt.

Fra *Bahudhatikasutta*, *Majjhima Nikaya 115*

220. Kjeden av betinget tilblivelse

En gang holdt Mesteren til i byen Kammasadamma i kuruenes land. Den ærverdige Ananda gikk bort og hilste høflig og satte seg ned ved siden av ham. Da Ananda hadde satt seg, vendte han seg mot Mesteren og sa:

“Det er vidunderlig så dyp læren om den betingede tilblivelsesprosessen er, Mester, og den virker også svært dysindig. Likevel synes jeg den er ganske lett å forstå.”

“Si ikke det, Ananda. Læren om den betingede tilblivelsesprosessen både virker dyp og er dyp. Det er fordi folk ikke er klar over og forstår denne læren at de vikler seg inn i så mye forvirring, liksom i en garnfloke som blir som en verkebyll, eller i villniss og kratt, og ikke klarer å fri seg fra elendighet, sorg og undergang, og heller ikke fra livets og dødens kretsløp.

Hvis noen spør om forfall og undergang er betinget av noe, bør du svare at det er de. Og hvis de spør hva det er som fører til forfall og undergang, bør du svare at forfall og undergang skyldes tilblivelse.

Hvis noen spør om tilblivelse er betinget av noe, bør du svare at det er den. Og hvis de spør hva det er som fører til tilblivelse, bør du svare at tilblivelse skyldes forventningsmønstre.

Hvis noen spør om forventningsmønstre er betinget av noe, bør du svare at det er de. Og hvis de spør hva det er som fører til forventningsmønstre, bør du svare at forventningsmønstre skyldes følelsesmessige involveringer.

Hvis noen spør om følelsesmessige involveringer er betinget av noe, bør du svare at det er de. Og hvis de spør hva det er som fører til følelsesmessige involveringer, bør du svare at følelsesmessige involveringer skyldes lengsler.

Hvis noen spør om lengsler er betinget av noe, bør du svare at det er de. Og hvis de spør hva det er som fører til lengsler, bør du svare at lengsler skyldes følelser.

Hvis noen spør om følelser er betinget av noe, bør du svare at det er de. Og hvis de spør hva det er som fører til følelser, bør du svare at følelser skyldes sanseprosessen.

Hvis noen spør om sanseprosessen er betinget av noe, bør du svare at det er den. Og hvis de spør hva det er som fører til sanseprosessen, bør du svare at sanseprosessen skyldes oppfatningen av en indre og ytre verden.

Hvis noen spør om oppfatningen av en indre og ytre verden er betinget av noe, bør du svare at det er den. Og hvis de spør hva det er som fører til oppfatningen av en indre og ytre verden, bør du svare at oppfatningen av en indre og ytre verden skyldes skjelneevnen.

Hvis noen spør om skjelneevnen er betinget av noe, bør du svare at det er den. Og hvis de spør hva det er som fører til skjelneevnen, bør du svare at skjelneevnen skyldes oppfatningen av en indre og ytre verden.

Da er det altså slik, Ananda, at skjelneevnen formes av oppfatningen av en indre og ytre verden, oppfatningen av en indre og ytre verden formes av skjelneevnen, sanseprosessen formes av oppfatningen av en indre og ytre verden, følelsene formes av sanseprosessen, lengslene formes av følelser, de følelsesmessige involveringene formes av lengsler, forventningene formes av de følelsesmessige involveringene, tilblivelsen formes av forventningene, forfall og undergang skyldes tilblivelse og fører med seg sorg, klage, smerte, tungsinn og mismot. Slik er opphavet til all denne lidelsen.”

Fra Mahanidanasutta, Digha Nikaya 15

Handlinger og konsekvenser

221. Intensjonen er handlingen

Det er intensjonen som er handlingen, sier jeg. Intensjonene kommer først, og deretter kommer den handlingen som vi utfører med kropp, tale eller tanke.

Fra Nibbedhikasutta, Anguttara Nikaya 6, 6, 9 (PTS 3, 415)

222. Gode frø

Hvis en mann har feilaktig syn, feilaktig beslutning, feilaktig tale, feilaktig handling, feilaktig levevei, feilaktig bestrebelse, feilaktig oppmerksomhet, feilaktig konsentrasjon, feilaktig viten og ikke har nådd fram til frihet – da fører det til slikt han ikke ønsker, til utrivelige, ubehagelige, skadelige og vonde resultater, samme hva han gjør eller tenker og samme hvordan han tenker eller vil det. Hvorfor? Jo, fordi han har feilaktig syn.

Det er som om du skulle så et frø av en bitter urt i god og fuktig jord. Samme hva frøet tar til seg av god næring fra jorda, vokser det opp til en bitter plante. Hvorfor? Jo, fordi frøet var dårlig.

Men hvis en mann har rett syn, rett beslutning, rett tale, rett handling, rett levevei, rett bestrebelse, rett oppmerksomhet, rett konsentrasjon, rett viten og har nådd fram til frihet – da fører det til slikt han ønsker, til trivelige, behagelige, nyttige og gode resultater, samme hva han gjør eller tenker og samme hvordan han tenker eller vil det. Hvorfor? Jo, fordi han har rett syn.

Det er som om du skulle så et frø av et sukkerrør eller druer i god og fuktig jord. Samme hva frøet tar til seg av god næring fra jorda, vokser det opp til en søt plante. Hvorfor? Jo, fordi frøet var godt.

Bijasutta, Anguttara Nikaya 10, 11, 4 (PTS 5, 212)

223. Hvert menneske opplever resultatet av sine egne handlinger

En gang var Mesteren i Pavarikas mangolund i Nalanda. Da kom landsbyhøvdingen Asibandhakaputta bort til ham, hilste høflig og satte seg ned ved siden av han. Så sa han:

“I distriktene i vest finnes det brahmaner som bruker spesielle vannmugger. De bærer kranser av vannplanter, foretar rituelle bad og tilber ilden. Når en mann er død, bærer de ham ut, roper navnet hans og sender ham til himmelen. Men du, Mester, som er en ærverdig som har oppnådd fullkommen oppvåkning, kan vel gjøre slik at alle kommer til lykkens land i himmelen etter at de er døde?”

“Da vil jeg spørre deg om noe, landsbyhøvding, så får du svare som du synes. Hva mener du om dette, landsbyhøvding? Tenk deg en grådig, voldelig drapsmann med forvrengte ideer, en tyv og horkarl som lyver, farer med sladder og grov kjeft og tomprat. Hvis nå hele folket kommer sammen til bønn og ber med løftede hender om at denne mannen skal komme til lykkens land i himmelen etter at han er død – tror du det hjelper? Tror du at denne mannen kommer til lykkens land i himmelen bare fordi hele folket kommer sammen til bønn og ber om det med løftede hender?”

“Nei, det tror jeg ikke, Mester.”

“Tenk deg at en mann kaster en enorm kampestein ut på dypt vann. Hvis nå hele folket kommer sammen til bønn og ber med løftede hender om at steinen skal flyte opp igjen og drive i land på bredden – tror du det hjelper? Tror du at steinen flyter opp igjen og driver i land på bredden bare fordi hele folket kommer sammen til bønn og ber om det med løftede hender?”

“Nei, det tror jeg ikke, Mester.”

“Nettopp. Og selv om hele folket kommer sammen til bønn og ber med løftede hender om at en slik grådig, voldelig og pervers drapsmann, tyv og horkarl som lyver, farer med sladder og grov kjeft og tomprat, skal komme til lykkens land i himmelen, så havner denne mannen i vonde kår i helvete etter at han er død.”

Hva mener du så om dette, landsbyhøvding? Tenk deg en mann som verken er grådig eller voldelig, en mann som verken dreper, stjeler eller begår seksuelle overtredelser, som avstår fra løgn, sladder, grov kjeft og tomprat og som har sunne ideer. Hvis nå hele folket kommer sammen til bønn og ber med løftede hender om at denne mannen skal havne i vonde kår i helvete etter at han er død – tror du det hjelper? Tror du at denne mannen havner i vonde kår i helvete bare fordi hele folket kommer sammen til bønn og ber om det med løftede hender?”

“Nei, det tror jeg ikke, Mester.”

“Tenk deg at en mann kaster en krukke med smør eller olje i ut på dypt vann, og at krukken blir knust i småbiter. Krukkeskårene synker, men smøret eller oljen flyter opp. Hvis nå hele folket kommer sammen i bønn og ber med løftede hender om at smøret eller oljen skal synke til bunns – tror du det hjelper? Tror du at smøret eller oljen synker til bunns bare fordi hele folket kommer sammen til bønn og ber om det med løftede hender?”

“Nei, det tror jeg ikke, Mester.”

“Nettopp. Og selv om hele folket kommer sammen til bønn og ber med løftede hender om at en slik mann som verken er grådig eller voldelig, en mann som verken dreper, stjeler eller begår seksuelle overtredelser, som avstår fra løgn, sladder, grov kjeft og tomprat og som har sunne ideer, skal havne i vonde kår i helvete, kommer han til lykkens land i himmelen etter at han er død.”

Da Mesteren hadde sagt dette, sa landsbyhøvding Asibandhakaputta:

“Utmerket, Mester, utmerket! Det er som å rette opp det som var blitt veltet, eller som å åpenbare det som var skjult. Det er som å vise veien til en som var gått vill, eller som å bære lys inn i mørket, slik at den som har øyne kan se det som er der. Nettopp slik har du forklart sannheten på mange måter, Mester. Nå

tar jeg tilflukt i deg, Mester, til Dhamma og til Sangha. Vær så snill å regne meg som en legvenn, Mester, som har tatt tilflukt fra i dag av og så lenge jeg lever.”
Asibandhakaputtasutta, Samyutta Nikaya 4, 8, 6 (PTS 4, 310)

Målet

224. Plutselig oppvåkning

Dhamma var født i Savatthi, og da hun var gammel nok, ble hun gift med en passende ektemann. Siden ble hun overbevist av Mesterens lære og ville gjerne la seg ordinere. Men ektemannen ville ikke gi henne lov, så hun ventet helt til han var død. Da lot hun seg ordinere og tok fatt på innsiktstreningen.

En dag hun hadde gått runden i landsbyen for å ta imot mat og akkurat var på vei inn i klosteret igjen, snublet hun og falt. Hun samlet all oppmerksomhet om denne hendelsen akkurat idet den skjedde, og brukte den som objekt for innsiktstreningen. Der og da ble hun en ærverdig med full analytisk innsikt. I sin begeistring uttalte hun dette verset:

Jeg hadde vandret matrunden.
Svak og skjelven holdt jeg staven,
støttet mine trette lemmer –
nettopp da falt jeg over ende:
Hvor klart jeg da så kroppens svik!
Dette klarsyn friga sinnet.

Dhamma, Therigathathakatha 17

225. De ærverdige

En gang da Mesteren var i Savatthi, sa han:

“Former er uvarige, munk. Det som er uvarig, innebærer lidelse. Det som innebærer lidelse, er ikke vårt eget, og det som ikke er vårt eget, bør rettelig betraktes med visdom som ‘dette er ikke mitt, dette er ikke meg, dette er ikke mitt selv’. Det samme gjelder for følelser, identifikasjoner, reaksjoner og skjelneevne. De er uvarige, de innebærer lidelse og de er ikke våre egne. Det som ikke er vårt eget, bør rettelig betraktes med visdom som ‘dette er ikke mitt, dette er ikke meg, dette er ikke mitt selv’.

Når den edles elev har lært mye og ser dette slik, slipper han taket i form, følelse, identifikasjoner, reaksjoner og skjelneevne. Når han slipper taket, slipper han også den lidenskapelige bindingen, og når han slipper lidenskapen, blir han fri. Han vet at han er fri. Og han vet at det ikke oppstår noe nytt, at fullført er det opphøyde liv, – gjort er det som skulle gjøres og det blir ikke mer etter dette. Dette er toppen av hva et levende vesen kan oppnå, munk, dette er det høyeste, dette er det beste i hele verden, det å bli en ærverdig.”

Slik talte Mesteren, og han la til disse versene:

“Lykkelige er de ærverdige,

for de har ikke noen begjær.
Forestillingen om et selv er helt utryddet
og vrangforestillingenes nett er sprengt.

De har blitt fri fra sine lyster,
sinnet deres er stille og klart.
De forurenses ikke av verden, men er
som guder uten noen forurensninger i sinnet.

De forstår de fem personlighetsfaktorene
og har alle gode egenskaper.
Slike gode mennesker fortjener heder,
de er Buddhas ektefødte sønner.

De har foredlet de syv oppvåkningsfaktorene,
vandret den trefoldige treningsvei til ende.
Som seirende helter vandrer de.
De har lagt angst og bekymringer bak seg.

De har vunnet store krefter, og vandrer
som mektige elefanter i dyp konsentrasjon.
Dette er de beste i hele verden,
noe begjær finnes ikke lenger i dem.

De har fullført treningen,
dette er deres siste eksistens.
Det opphøyde livs essens
er blitt en del av dem selv.

De ser ikke ned på noen..
De har fridd seg fra ny eksistens.
Disse seierrike heltene
har nådd fram til fullkommen selvkontoll.

De lar seg ikke forlede
av noe som helst noe sted.
De utstøter sine løvebrøl –
de oppvåknede har ikke sin like i verden.

Arahantasutta, Samyutta Nikaya 3, 1, 8, 4 (PTS 3, 82)

226. Mara

I Savatthi kom munken Radha bort til Mesteren, hilste høflig på ham og satte seg ned ved siden av ham. Så sa han:

“Folk snakker om Mara, Mester. Hva er egentlig denne Mara?”

“Der hvor det finnes form, Radha, der er Mara, der er Maras natur, som er å gå til grunne. Derfor kan du betrakte form som Mara, som Maras natur, som noe som går til grunne, Radha. Se form som en sykdom, en byll, en pil, som en smerte og som kilden til smerte. Den som ser dette slik, ser det på rette måten.

Der hvor det finnes følelser, Radha, der er Mara, der er Maras natur, som er å gå til grunne. Derfor kan du betrakte følelser som Mara, som Maras natur, som noe som går til grunne, Radha. Se følelser som en sykdom, en byll, en pil, som en smerte og som kilden til smerte. Den som ser dette slik, ser det på rette måten.

Der hvor det finnes identifikasjoner, Radha, der er Mara, der er Maras natur, som er å gå til grunne. Derfor kan du betrakte identifikasjoner som Mara, som Maras natur, som noe som går til grunne, Radha. Se identifikasjoner som en sykdom, en byll, en pil, som en smerte og som kilden til smerte. Den som ser dette slik, ser det på rette måten.

Der hvor det finnes reaksjoner, Radha, der er Mara, der er Maras natur, som er å gå til grunne. Derfor kan du betrakte reaksjoner som Mara, som Maras natur, som noe som går til grunne, Radha. Se reaksjoner som en sykdom, en byll, en pil, som en smerte og som kilden til smerte. Den som ser dette slik, ser det på rette måten.

Der hvor det finnes skjelneevne, Radha, der er Mara, der er Maras natur, som er å gå til grunne. Derfor kan du betrakte skjelneevne som Mara, som Maras natur, som noe som går til grunne, Radha. Se skjelneevne som en sykdom, en byll, en pil, som en smerte og som kilden til smerte. Den som ser dette slik, ser det på rette måten.”

“Men hva er hensikten med å se det på den rette måten, Mester?”

“Hensikten med å se det på den rette måten er å slippe taket, Radha.”

“Men hva er hensikten med å slippe taket, Mester?”

“Hensikten med å slippe taket er å slippe lidenskapene, Radha.”

“Men hva er hensikten med å slippe lidenskapene, Mester?”

“Hensikten med å slippe lidenskapene er å bli fri, Radha.”

“Men hva er hensikten med å bli fri, Mester?”

“Hensikten med å bli fri er å oppnå nibbana, Radha.”

“Men hva er hensikten med å oppnå nibbana, Mester?”

“Dette spørsmålet går for langt, Radha. Det er umulig å avgrense dette spørsmålet. Hensikten med det opphøyde liv er jo nettopp nibbana, med nibbana er du kommet i mål.”

Marasutta, Samyutta Nikaya 3, 2, 1, 1 (PTS 3, 187)

227. Blir den frigjorte gjenfødt?

“Den som er kommet fram til sannheten, har innsett følgende, Vaccha: Slik er former, slik oppstår de og slik går de til grunne; slik er følelser, slik oppstår de og slik går de til grunne; slik er identifikasjoner, slik oppstår de og slik går de til grunne; slik er reaksjoner, slik oppstår de og slik går de til grunne; og slik er skjelneevne, slik oppstår den og slik går den til grunne. Det er derfor jeg sier at den som er kommet fram til sannheten, har lagt alle spekulasjoner og alle innbilninger bak seg. Han har sluppet taket i alle tendenser til å forestille seg at “det er jeg som gjør dette” eller “dette er mitt” og gjort seg fullstendig fri fra slike tenkemåter.”

“Men hvor blir han så gjenfødt, den som har befridd sinnet sitt på denne måten, Gotama?”

“Det er ikke relevant å si at han blir gjenfødt, Vaccha.”

“Da blir han altså ikke gjenfødt, Gotama?”

“Det er ikke relevant å si at han ikke blir gjenfødt, Vaccha.”

“Er det så at han både blir gjenfødt og ikke gjenfødt, Gotama?”

“Det er ikke relevant å si at han både blir gjenfødt og ikke gjenfødt, Vaccha.”

“Er det da så at han verken blir gjenfødt eller ikke gjenfødt, Gotama?”

“Det er ikke relevant å si at han verken blir gjenfødt eller ikke gjenfødt, Vaccha.”

“Men når du avviser alle disse måtene å si det på, blir jeg forvirret, Gotama, og den tilliten jeg har fått til deg ut fra vår samtale fram til nå, begynner å smuldre opp.”

“Det er ikke noe rart at du blir forvirret, Vaccha, for denne læren er dyp og vanskelig å se og vanskelig å forstå. Den bringer fred, er herlig og subtil, – den er ikke basert på spekulasjoner og kan bare fattes av den vise. Den er ikke lett å fatte for deg som kommer fra en annen tradisjon, en annen overbevisning, et annet livssyn, en annen praksis og en annen lærer.

Men la meg få stille deg noen spørsmål, Vaccha, så kan du svare som du synes. Hva mener du om dette, Vaccha: Hvis det brenner en ild like foran deg, vil du da vite at det brenner en ild like foran deg?”

“Ja, hvis det brenner en ild like foran meg, vil jeg vite at det brenner en ild like foran meg.”

“Hvis noen så skulle spørre deg hva som er betingelsene for den ilden som brenner like foran deg, hva ville du da svare?”

“Da ville jeg svare at betingelsene for ilden er brenselet, enten kvister eller gras.”

“Hvis nå denne ilden skulle slukne, ville du da vite at den har sluknet?”

“Ja, da ville jeg vite at den har sluknet.”

“Men hva ville du svare hvis noen da spurte deg hvor det var blitt av den ilden som hadde sluknet – om den hadde forsvunnet mot nord, syd, øst eller vest?”

“Et slikt spørsmål ville ikke være relevant, Gotama, for ilden brant på grunn av det oppsamlede brenselet som var til stede, og da brenselet tok slutt og den ikke lenger fikk næring, sluknet den.”

“Nettopp, Vaccha. Slik er det også med de formene, de følelsene, de identifikasjonene, de reaksjonene og den skjelneevnen som er særegne for den som er kommet fram til sannheten. Når ansamlingen av disse faktorene kommer til avslutning og blir skåret over ved roten som et palmetre slik at de ikke kan vokse fram igjen, blir han fri, Vaccha. Den som er kommet fram til sannheten, er dyp, uten grenser og like vanskelig å lodde til bunns som selve det store havet. Det er ikke relevant å si at han blir gjenfødt og heller ikke at han ikke blir gjenfødt, det er ikke relevant å si at han både blir gjenfødt og ikke blir gjenfødt, og heller ikke at han verken blir gjenfødt eller ikke gjenfødt.”

Fra Aggivacchagottasutta, Majjhima Nikaya 72

228. Veien til den andre bredden

En gang da Mesteren var i Savatthi, sa han:

“Det finnes åtte læresetninger som fører fra denne bredden over til den andre bredden hvis de blir utviklet og flittig praktisert, munk. Hvilke åtte? Det er rett syn, rett beslutning, rett tale, rett handling, rett levevei, rett bestrebelse, rett oppmerksomhet og rett konsentrasjon. Hvis dere utvikler disse åtte og praktiserer dem flittig, vil de føre fra denne bredden over til den andre bredden.”

Slik talte Mesteren, og han føyde til disse versene:

Få er de blant mennesker
som når den andre bredden,
de aller fleste løper bare
opp og ned langs denne.

Men de som lever i samsvar med læren
når den er blitt vel forklart for dem,
de skal komme seg over, selv om
dødens makt er vanskelig å unnfly.

La vismannen forlate mørkets vei
og utvikle det lyse i seg selv,
når han ensom går bort fra hjemmet
til hjemløshet, ofte tung å bære.

La ham finne sin glede der
befrikk fra sansenytelser,
uten å kalle noe sitt eget.
Der la den vise rense sitt sinn
Fra alle forurensninger.

De som til fulle har oppøvd sitt sinn
i alle oppvåkningsfaktorene,
som i forsakelse finner sin glede

uten å gripe om noe som helst –
disse, som stråler av indre lys
og har uttømt sinnets forurensninger –
de finner nibbana i denne verden.

Parangamasutta, Samyutta Nikaya 5, 1, 4, 4 (PTS 5, 23)

229. Hva er nibbana?

Det finnes noe som ikke er født, som ikke er blitt til, som ikke er laget eller sammensatt, munker. Hvis det ikke hadde vært noe som verken er født, blitt til, laget eller sammensatt, munker, da hadde det ikke vært noen vei bort fra det som er født, som er blitt til, som er laget eller sammensatt, munker. Men etter som det finnes noe som ikke er født, som ikke er blitt til, som ikke er laget eller sammensatt, finnes det også en vei bort fra det som er født, fra det som er blitt til, fra det som er laget og fra det som er sammensatt.

Pathamanibbanapatisamyuttasutta, Udana 8, 3 (PTS 80)

230. Hva er nibbana?

En gang holdt Sariputta til i landsbyen Nalaka i Magadha. Da kom asketen Jambukhadaka bort til ham, hilste høflig og satte seg ned ved siden av ham.

“Jeg har hørt tale om nibbana,” sa Jambukhadaka. “Men hva er egentlig nibbana?”

“Det er en fullstendig utradering av grådighet, hat og uvitenhet, min venn,” svarte Sariputta.

“Men finnes det en vei eller metode for å virkeliggjøre nibbana?”

“Det finnes, min venn. Det er den edle åttedelte vei, det vil si rett syn, rett beslutning, rett tale, rett handling, rett levevei, rett bestrebelse, rett oppmerksomhet og rett konsentrasjon. Dette er veien til nibbana.”

Fra Nibbanapañhasutta, Samyutta Nikaya 4, 4, 1 (PTS 4, 251)

231. To former for nibbana

Mesteren sa:

“Det finnes to former for nibbana, munker.

Hvilke to?

Det er nibbana med en gjenværende rest og det er nibbana uten gjenværende rest.

Men hva er nibbana med en gjenværende rest, munker?

Sett at vi har en munk som er ærverdig, som har kvittet seg med sinnets forurensninger, som har gjennomført treningen og gjort det som skal gjøres, som har lagt fra seg børa og nådd målet, som har fridd seg fra tilblivelsens lenker og oppnådd innsikt og frigjøring. Hvis han likevel fortsatt opplever behag og ube-

hag gjennom sine fem sanser slik at han opplever godt og vondt, da kaller vi hans frihet fra begjær, frihet fra hat og frihet fra uvitenhet for nibbana med en gjenværende rest.

Hva er så nibbana uten gjenværende rest, munk?

Sett at vi har en munk som er ærverdig, som har kvittet seg med sinnets forurensninger, som har gjennomført treningen og gjort det som skal gjøres, som har lagt fra seg bora og nådd målet, som har fridd seg fra tilblivelsens lenker og oppnådd innsikt og frigjøring. Hvis alle sansene hans er kjølnet, slik at han ikke lenger søker nytelser, kaller vi det nibbana uten gjenværende rest, munk.”

Fra *Nibbanadhatusutta, Itivuttaka 2, 2, 7 (PTS 38)*

Buddhas bortgang

232. Buddhas siste dager og hans død

Buddha blir syk og forbereder sine tilhengere på at han skal dø

Mens Mesteren oppholdt seg i Ambapalis mangolund ved Vesali, underviste han mange munkere i læren. Han forklarte hva som er god livsførsel, meditasjon og visdom for dem, og fortsatte:

“Når meditasjonen er basert på god livsførsel, gir den store frukter og gode resultater, når visdommen er basert på meditasjon, gir den store frukter og gode resultater, og når sinnet er basert på visdom, blir det fullkomment fritt for alle forurensninger, både forurensninger knyttet til sanselighet, forurensninger knyttet til ambisjoner og forurensninger knyttet til uvitenhet.”

Da Mesteren syntes de hadde vært lenge nok i Ambapalis mangolund, sa han til Ananda:

“La oss gå til Beluva, Ananda.”

“Ja vel, Mester,” svarte Ananda.

Så gikk Mesteren og munkene til Beluva. Da de var kommet fram, sa Mesteren til munkene:

“Nå kan dere gå og slå dere til for regntiden hvor dere vil her i omegnen av Vesali, munkere, alt etter hvor hver av dere har venner og kjente. Selv blir jeg her i landsbyen Beluva i regntiden.”

“Ja vel, Mester,” svarte munkene, og hver av dem fant seg et oppholdssted i distriktet.

Da det led litt ut i regntiden, ble Mesteren angrepet av sterke smerter. Det gjorde så vondt at han følte han var døden nær. Men han holdt dem ut med oppmerksomhet og klar forståelse, uten å klage.

Da tenkte Mesteren som så: “Det ville ikke være riktig av meg å gå bort uten å si noe til dem som følger meg og ta avskjed med munkefellesskapet. La meg nå sette kreftene inn på å drive denne sykdommen tilbake og holde meg i live en stund til!”

Dette gjorde han, og sykdommen vek tilbake.

Da Mesteren nå var blitt bedre og hadde stått opp igjen, kom han ut av hytta si og satte seg på sitteplassen sin i skyggen. Da gikk Ananda bort til ham, hilste høflig, satte seg ved siden av ham og sa:

“Jeg ser du har blitt bedre, Mester, jeg ser du har kommet deg. Men da du var syk, var det som om jeg var nummen i hele kroppen, og jeg visste nesten ikke av meg selv. Likevel trøstet jeg meg med den tanken at Mesteren ikke ville gå bort før han hadde gitt noen instruksjoner til munkefellesskapet.”

“Hva er det munkefellesskapet venter av meg, Ananda? Jeg har forklart sannheten uten å skille den i en åpen og en lukket del. Den som er kommet fram til sannheten, opererer ikke med noen hemmelig lære. Skulle det være noen som tenker “Jeg vil lede munkefellesskapet” eller “Munkefellesskapet skal være avhengig av meg”, så får det bli opp til ham å gi instruksjoner. Den som er kommet

fram til sannheten, har ikke noe ønske om å lede munkefellesskapet eller om at munkefellesskapet skal være avhengig av ham. Hvorfor skulle jeg da etterlate noen instruksjoner til munkefellesskapet? Jeg er gammel nå, Ananda, jeg er blitt åtti år. Du kan holde ei gammel kjerre gående med nødtørftige reparasjoner, Ananda, og jeg synes kroppen min også bare så vidt holder det gående med nødtørftige reparasjoner nå. Det er bare når jeg går inn i så dyp meditasjon at jeg ikke legger merke til det materielle og at følelsene forsvinner, at jeg føler meg vel med kroppen min, Ananda.

Vær derfor deres egne tilfluktsøyer, Ananda, og stol på dere selv, ikke bare på andre. La sannheten være tilfluktsøyer for dere og stol på sannheten, ikke på noe annet. Men hvordan kan du være din egen tilfluktsøy, Ananda, hvordan kan du stole på deg selv og ikke bare på andre? Hvordan kan du la sannheten være din tilfluktsøy og stole på den og ikke på noe annet?

Du gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakter kroppen som kropp, iherdig og med oppmerksomhet og klar forståelse. Du gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakter følelsene som følelser, iherdig og med oppmerksomhet og klar forståelse. Du gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakter tankene som tanker, iherdig og med oppmerksomhet og klar forståelse. Du gir slipp på grådighet og motvilje overfor verden, og betrakter fenomenene som fenomener, iherdig og med oppmerksomhet og klar forståelse. Slik blir du din egen tilfluktsøy, Ananda, slik kan du stole på deg selv og ikke bare på andre. Slik lar du sannheten bli din tilfluktsøy og stoler på den og ikke på noe annet.

De av munkene som enten nå eller etter at jeg er død blir sine egne tilfluktsøyer og stoler på seg selv og ikke bare på andre, som lar sannheten bli deres tilfluktsøyer og stoler på sannheten og ikke noe annet – det er de som kommer til å nå høyest, Ananda. Men de må være innstilt på å trene! [...]

“Har jeg ikke allerede sagt dere at alt det som er oss kjærte og som vi setter pris på, er av en slik natur at det er foranderlig, at det vil bli annerledes og forsvinne? Så hvordan kan det da være mulig, Ananda, at det som er født, blitt til og formet og som er oppløselig av natur, ikke skal gå i oppløsning? Noe slikt er ikke mulig. Og den som er kommet fram til sannheten, avfinner seg også med at livet tar slutt, Ananda. Jeg har gitt tydelig beskjed om at det ikke er lenge til jeg går bort. Om tre måneder fra i dag er jeg død. At jeg skulle gå tilbake på disse ordene for å få leve lenger, er helt utenkelig. Men la oss gå til huset med de spisse gavlene i Storskogen, Ananda.”

“Ja vel, Mester,” svarte Ananda, og de gikk til huset med de spisse gavlene i Storskogen. Der sa Mesteren til Ananda:

“Gå og gi alle de munkene som holder til i Vesali-distriktet, beskjed om å komme til møtesalen, Ananda.”

“Ja vel, Mester,” svarte Ananda, og innkalte alle munkene til møte. Så gikk han til Mesteren og sa:

“Nå er munkefellesskapet samlet, Mester. De sitter klar og venter.”

Så gikk Mesteren til møtesalen og satte seg på den plassen som var gjort klar for ham. Så sa han til munkene:

“De sannhetene som jeg har innsett og forklart for dere, munkar, de har dere satt dere grundig inn i, praktisert, utviklet og fordypet dere i, slik at den edle livsførsel skal vare lenge og bli til glede og nytte for mange mennesker, ut fra medfølelse med verden, til glede og nytte for guder og mennesker. Hvilke sannheter er dette, munkar? Det er de fire festepunktene for oppmerksomheten, de fire rette bestrebelsene, de fire gjennomføringene, de fem sinnsevnene, de fem sinnskraftene, de syv oppvåkningsfaktorene og den edle åttedelte veien. Dette er de sannhetene som jeg har innsett og forklart for dere, munkar, som dere har satt dere grundig inn i, praktisert, utviklet og fordypet dere i, slik at den edle livsførsel skal vare lenge og bli til glede og nytte for mange mennesker, ut fra medfølelse med verden, til glede og nytte for guder og mennesker.”

Videre sa Mesteren til munkene:

“Derfor sier jeg dere, munkar: Alle betingede fenomener er forgjengelige. Vær iherdige, så kommer dere til å nå målet! Det er ikke lenge til jeg går bort. Om tre måneder er jeg død.”

Slik talte Mesteren. Deretter uttalte han dette verset:

“Min tid er til ende, mitt liv er forbi,
jeg må forlate dere og vandre min egen vei.
Vær flittige, oppmerksomme, vis selvdisiplin,
vokt sinn og tanker i dyp konsentrasjon.
Den som utrettelig etterlever
denne læren og disiplinen,
skal bryte ut av kretsløpet
og gjøre slutt på alt vondt.”

Da Mesteren neste morgen hadde kledd på seg, tok han bollen sin og gikk til Vesali for å motta mat. Da han hadde gått matrunden og var ferdig med å spise, så han lenge og ettertenksomt ut over Vesali og sa til Ananda:

“Dette er siste gang jeg ser Vesali, Ananda. La oss gå videre til Bhanda.” [...]

Buddhas siste måltid

Så vandret Mesteren til Pava sammen med en stor flokk munkar. Da de kom til Pava, tok de opphold i mangolunden til Cunda, smedens sønn.

Cunda fikk høre at Mesteren var kommet til Pava og bodde i mangolunden hans. Da gikk han og hilste ærbødig på Mesteren og satte seg ned ved siden av ham. Og Mesteren gledet og inspirerte ham med ord om læren.

Da Cunda hadde lyttet til Mesterens ord, sa han:

“Vil du gjøre meg den ære å ta med deg munkene og komme og spise frokost hos meg i morgen, Mester?”

Mesteren samtykket i taushet. Da Cunda så dette, reiste han seg, tok høflig avskjed og gikk.

Neste morgen, da dagen grydde, gjorde Cunda klar all slags god mat og mye mørt svinekjøtt hjemme hos seg selv og sendte bud til Mesteren om at tiden var inne og maten sto klar. Mesteren hadde allerede stått opp og kledd på seg. Nå

tok han bollen sin, og sammen med munkene gikk han til Cundas hus og satte seg på den plassen som var gjort klar for ham.

Da Mesteren hadde satt seg, sa han til Cunda:

“Du kan servere meg det du har av mørt svinekjøtt, Cunda, og det du har av mat ellers, kan du sette fram for munkene.”

“Ja vel, Mester,” svarte Cunda og gjorde som han hadde sagt.

Så sa Mesteren til Cunda:

“Det du har til overs av mørt svinekjøtt, skal du grave ned i et hull, Cunda. Jeg kan ikke se at noen annen i hele verden enn den som er kommet fram til sannheten, skulle kunne være i stand til å fordøye det.”

“Ja vel, Mester,” svarte Cunda og gjorde som han hadde sagt. Så satte han seg ned ved siden av ham. Og Mesteren gledet og inspirerte ham med ord om læren før han reiste seg og gikk.

Etter at Mesteren hadde spist den maten som Cunda ga ham, fikk han et anfall av dysenteri med store smerter. Men han holdt dem ut med oppmerksomhet og klar forståelse, uten å klage.

Så sa han til Ananda:

“La oss gå til Kusinara, Ananda.”

“Ja vel, Mester,” svarte Ananda.

Da Mesteren hadde spist
det måltidet Cunda ga ham,
kom smertene over ham,
sterke og vonde, har jeg hørt.
Etter at Mesteren
hadde spist mørt svinekjøtt
ble han alvorlig syk.
Men da han hadde tømt seg,
sa han: “La oss gå til Kusinara.”

Da de var kommet et stykke på vei, gikk Mesteren litt bort fra veien til et stort tre som sto der.

“Vil du brette sammen kappen i fire lag, Ananda, og legge den her. Jeg er trett og vil sitte ned litt.”

“Ja vel, Mester,” svarte Ananda, og laget en sitteplass av kappen.

Da Mesteren hadde satt seg under treet, sa han:

“Kan du hente litt vann til meg, Ananda. Jeg er tørst.”

Ananda tok bollen [...] og hentet vann i en liten elv i nærheten, og Mesteren drakk.[...]

Så sa Mesteren til Ananda:

“Det kan hende at noen kanskje vil kritisere Cunda, smedens sønn, og si: “Det var ille for deg, Cunda, det var ikke bra for deg at den maten som du serverte, var det siste Buddha spiste før han døde.” Men si heller dette til Cunda: “Det var bra for deg, Cunda, det var godt for deg at du ga Buddha det siste måltidet han fikk før han døde. For jeg har hørt det fra Mesteren selv at det finnes to matgaver som gir like store frukter, større enn noen annen matgave. Hvilke

to? Det er det siste måltidet som blir gitt til den som er kommet fram til sannheten, før han våkner til den store og uforlignelige oppvåkningen, og det er det siste måltidet som blir gitt ham før han dør og slukner slik at intet blir tilbake. Disse to matgavene gir like store frukter, større enn noen annen matgave. Dette kommer til å bidra til at Cunda lever lenger, blir sunnere og lykkeligere, får godt omdømme blant folk og kommer til himmelen og vinner makt.” Slik skal du sørge for at Cunda, smedens sønn, ikke sitter igjen med dårlig samvittighet.”

Mesteren så hvordan det forholdt seg med denne saken, og dypt rørt uttalte han:

“Giveren samler gode fortjenester,
hatet blir borte i den som behersker seg,
den gode gir slipp på det onde.
Når lidenskap, hat og uvitenhet
slukkes, finner han fred i nibbana.”

Så sa Mesteren til Ananda:

“La oss gå til mallaenes mangolund ved Kusinara, på den andre bredden av elven Hiraññavati, Ananda.”

“Ja vel, Mester,” svarte Ananda.

Buddha på dødsleiet

Så krysset Mesteren elven Hiraññavati sammen med en stor flokk munk. Da de kom fram til mallaenes mangolund ved Kusinara, sa Mesteren:

“Kan du ta kappen min og lage et leie til meg med hodet mot nord mellom disse to salatrærne, Ananda. Jeg er trett og vil gjerne legge meg ned.”

“Ja vel, Mester,” svarte Ananda, og gjorde som Mesteren hadde sagt.

Så la Mesteren seg oppmerksomt og med klar forståelse ned på høyre side med den ene foten oppå den andre og støttet hodet på armen. De to salatrærne sto i fullt flor, til tross for at det ikke var blomstringstid for dem. De lot falle et tett og mildt blomsterdryss over Buddha for å hedre ham. Ned fra himmelen falt det de skjønneste mandaravablonster, og det fineste sandeltrepulver drysset også mildt over Buddhas kropp for å hedre ham. Og luften ble fylt av himmelsk sang og musikk til ære for Buddha.

Da sa Mesteren til Ananda:

“Se på disse to salatrærne, Ananda. Til tross for at det ikke er blomstringstid for dem, står de i fullt flor. De lar falle et tett og mildt blomsterdryss over meg for å hedre han som er kommet fram til sannheten. Ned fra himmelen faller det de skjønneste mandaravablonster og det fineste sandeltrepulver og drysset også mildt over meg for å hedre han som er kommet fram til sannheten. Og luften er fylt av himmelsk sang og musikk til heder for han som er kommet fram til sannheten.

Men det er ikke slik den som er kommet fram til sannheten skal hedres, respekteres og høyaktes, Ananda. Den munken, nonnen, legmannen eller legkvinnen som lever etter læren i all sin ferd, som fører et hederlig liv i all sin ferd, han og hun er det som gir meg den aller største heder, han og hun er det som

viser meg den høyeste respekt, Ananda. Derfor sier jeg dere: Øv dere i å leve etter læren og å føre et hederlig liv i alt dere gjør, Ananda.” [...]

Da gikk Ananda inn i et hus, lente seg mot dørkarmen og gråt.

“Jeg har jo fortsatt så mye å lære! Hvordan kan Mesteren, som alltid har hatt så stor omtanke for meg, gå bort og dø!” gråt han.

“Hvor er det blitt av Ananda?” spurte Mesteren noen av munkene.

“Han gikk inn det huset der borte. Der står han og lener seg mot dørkarmen og gråter, mens han sier: “Jeg har jo fortsatt så mye å lære! Hvordan kan Mesteren, som alltid har hatt så stor omtanke for meg, gå bort og dø!” svarte munkene.

“Gå og si til Ananda at han skal komme hit,” sa Mesteren til en av munkene.

“Ja vel, Mester,” svarte munken, og gikk og hentet Ananda.

“Ikke gråt, Ananda, ikke vær lei deg,” sa Mesteren. “Har jeg ikke allerede sagt at alt det som er oss kjærte og som vi setter pris på, er av en slik natur at det er foranderlig, at det vil bli annerledes og forsvinne? Så hvordan kan det da være mulig, Ananda, at det som er født, blitt til og formet og som er oppløselig av natur, ikke skal gå i oppløsning? Noe slikt er ikke mulig.

I lang tid har du stått meg nær, Ananda, og hjulpet meg med vennlige og nyttige handlinger, ord og tanker, lojalt og uten å spare deg selv. Du har gjort mye godt, Ananda. Gjør en ekstra innsats nå, så blir du snart fri fra sinnets forurensninger.”

Så snudde Mesteren seg mot de andre munkene og sa:

“Hver eneste av de som har vært buddhaer i tidligere tider, har hatt en opppasser slik som Ananda, og det samme kommer hver av framtidens buddhaer også til å ha. Ananda er klok og forstandig, munk, og han vet når det passer seg for munk, nonne, legmann, legkvinner, konger, ministere, andre læremestere eller deres elever å komme og treffe meg. Og Ananda har flere gode egenskaper. Hvis en flokk munk, nonne, legmann eller legkvinner får se Ananda komme gående, da blir de glade, og hvis Ananda forklarer læren for dem, blir de også glade, men de synes det er leit hvis han ikke sier noe.” [...]

“Gå nå til mallaene i Kusinara, Ananda, og si: ‘I natt, i den siste nattevakt, kommer Buddha til å dø. Gå og besøk ham, så dere ikke angrep etterpå og sier til dere selv at Mesteren døde ute på markene ved byen vår, og vi gikk ikke for å avlegge ham en siste visitt!’”

“Ja vel, Mester,” sa Ananda, og gikk inn i Kusinara og ga mallaene denne beskjednen. Akkurat da satt mallaene i byens rådssal og diskuterte en eller annen sak. Men da de fikk høre hva Ananda hadde å si til dem, ble både menn og kvinner, gutter og jenter grepet av sorg og fortvilelse. Noen av dem rev seg i håret og gråt, noen løftet armene og gråt, og atter andre kastet seg til marken og rullet fram og tilbake. “Mesteren dør så altfor tidlig! Buddha dør så altfor tidlig! Verdens lys slukner så altfor tidlig!”

Med sorg i sinnet vandret så alle mallaene, både store og små, ut til salalunden der Buddha lå.

Ananda tenkte som så: “Hvis jeg lar mallaene komme fram en og en og hilse på Mesteren, kommer hele natten til å gå før alle har hilst på ham. Jeg får nok heller slippe dem fram gruppevis.”

Så delte han dem inn i familiegrupper og slapp dem fram til Mesteren, mens han sa:

“Den og den mallaen bøyer seg for dine føtter, Mester, sammen med hustru og barn, tjenestefolk og venner.”

På denne måten fikk han ført alle mallaene fram til Mesteren i løpet av første nattevakt.

På den tiden bodde det en omvandrende asket ved navn Subhadda i Kusinara. Nå fikk også han høre at Gotama kom til å dø i siste nattevakt. Da tenkte han som så:

“Jeg har hørt gamle og erfarne læremestre blant de omvandrende asketer si at det hender en sjelden gang at en som er kommet fram til sannheten, en ærverdig som har nådd den fulle oppvåkningen, står fram i verden. Nå kommer Gotama til å dø i natt, i siste nattevakt. Jeg har kommet i sterk tvil om et spørsmål. Men jeg har tillit til at Gotama kan undervise meg i læren slik at jeg får oppklart dette tvilsspørsmålet.”

Så gikk Subhadda til mallaenes salalund. Der møtte han Ananda og sa:

“Jeg har hørt gamle og erfarne læremestre blant de omvandrende asketer si at det hender en sjelden gang at en som er kommet fram til sannheten, en ærverdig som har nådd den fulle oppvåkningen, står fram i verden. Nå kommer Gotama til å dø i natt, i siste nattevakt. Jeg har kommet i sterk tvil om et spørsmål. Men jeg har tillit til at Gotama kan undervise meg i læren slik at jeg får oppklart dette tvilsspørsmålet. La meg få snakke med Gotama, Ananda.”

Men Ananda svarte:

“Ikke nå, Subhadda. Ikke plag Mesteren, han er trett.”

Subhadda spurte på nytt, og ble avvist på nytt. Det samme gjentok seg en gang til, men nå hørte Mesteren hva de snakket om, og sa:

“La Subhadda komme, Ananda, og hindre ham ikke. Han spør fordi han gjerne vil vite, ikke for å plage meg. Og han kommer raskt til å forstå det svaret jeg gir på spørsmålet hans.”

Da slapp Ananda ham fram, og sa:

“Du kan komme, min venn Subhadda. Mesteren gir deg lov.”

Så gikk Subhadda fram og hilste ærbødig på Mesteren. Da han hadde satt seg, sa han:

“De andre filosofene og brahmanene som er berømte og velkjente sektgrunnleggere og som er læremestre for mange, slike som Purana Kassapa, Makkhali Gosala, Ajita med hårkappen, Pakudha Kaccalayana, Sanjaya Belatthiputta og Nigantha Nathaputta, har alle disse vunnet innsikt ved egen innsats, eller har ingen av dem vunnet innsikt, eller har noen av dem vunnet innsikt mens andre ikke har det?”

“Nok om det, Subhadda! Slutt å gruble over om alle disse har vunnet innsikt eller ikke. Nå skal jeg forklare læren for deg. Subhadda. Hør godt etter og legg nøye merke til hva jeg sier.”

“Ja vel, Mester,” svarte Subhadda, og Mesteren fortsatte:

“I en lære og disiplin som ikke inneholder den edle åttedelte veien, finnes det ingen sann filosof, ingen som virkelig praktiserer innsikt. Men i en lære og disiplin som inneholder den edle, åttedelte veien, Subhadda, der finnes det san-

ne filosofer, der finnes det noen som virkelig praktiserer innsikt. Denne læren og disiplinen inneholder den edle, åttedelte veien, så her finnes det sanne filosofer, her finnes det noen som virkelig praktiserer innsikt, Subhadda. De andre sektene er tomme for sanne praktiserende, men hvis munkene i denne læren og disiplinen lever slik de burde, Subhadda, da vil det aldri bli noen mangel på ærverdige i verden.

Jeg var tjuei år, Subhadda,
da jeg ga avkall på verden
for å søke det gode.
Mer enn femti år er passert
siden jeg forlot mitt hjem
for å vandre i sannhetens
og visdommens rike.
Utenfor dette finnes ingen
virkelig filosof.

De andre sektene er tomme for sanne praktiserende, men hvis munkene i denne læren og disiplinen lever slik de burde, Subhadda, da vil det aldri bli noen mangel på ærverdige i verden.”

“Utmerket, Mester, utmerket! Det er som å rette opp det som var blitt veltet, eller som å åpenbare det som var skjult. Det er som å vise veien til en som var gått vill, eller som å bære lys inn i mørket, slik at den som har øyne kan se det som er der. Nettopp slik har du forklart sannheten på mange måter, Mester. Nå tar jeg tilflukt i deg, Mester, til læren og til fellesskapet. La meg få ordinasjon av deg, Mester.”

“Den som kommer fra en annen sekt og ønsker ordinasjon i denne lære og disiplin, må vente fire måneder, Subhadda. Hvis munkene etter fire måneder er tilfreds med ham, ordinerer de ham som munk. Men dette kan jeg også tilpasse etter individuelle forskjeller.”

“Hvis de som kommer fra andre sekter, skal ha en prøvetid på fire måneder, da venter jeg gjerne fire år, Mester. La munkene ordinere meg hvis de er tilfreds med meg etter fire år.”

Da vendte Mesteren seg mot Ananda og sa:

“La Subhadda bli ordinert nå, Ananda.”

“Ja vel, Mester,” svarte Ananda.

“Dere er heldige, Ananda,” sa Subhadda, “alle dere som er blitt salvet som disipler av Mesteren direkte.”

Subhadda fikk ordinasjon i Mesterens nærvær. Straks etter at han var blitt ordinert, trakk Subhadda seg tilbake i ensomhet og satte alle krefter inn, iherdig og uten å nøle. Ikke lenge etter fullførte han den høyere trening, den som unge menn av god familie med rette forlater hjemmet og går ut i hjemløsheten for. Han innså selv og erkjente direkte: Nå oppstår det ikke noe nytt, fullført er det opphøyde liv, gjort er det som skulle gjøres og det blir ikke mer etter dette.

Dette forsto han fullt ut, og tok konsekvensene av sin erkjennelse. Og nå var Subhadda en av de ærverdige. Han var den siste som Mesteren personlig førte fram til ordinasjon.

Så sa Mesteren til Ananda:

“Nå kan det hende dere vil tenke at alt dere har igjen er ordene til en lærer som har gått bort, og at dere ikke har noen virkelig lærer lenger. Men det er ikke slik dere skal se det, Ananda. Den læren og den disiplinen som jeg har lært dere og forklart for dere, den skal være læreren deres når jeg er borte.” [...]

Så henvendte Mesteren seg til munkene, og sa:

“Kanskje en av dere er usikker på noe når det gjelder den våkne, sannheten, fellesskapet, veien eller treningen? Spør meg nå, munker, så dere ikke senere skal angre på at dere ikke spurte meg mens dere hadde meg ansikt til ansikt.”

Ingen av munkene grep ordet.

Mesteren gjentok sin oppfordring om å stille spørsmål, men ingen av munkene sa noe. Det samme skjedde for tredje gang. Da sa Mesteren:

“Kanskje dere har så stor respekt for læreren deres, at dere ikke tør å spørre selv? Si det da til en venn!”

Men ingen av munkene sa noe.

Da sa Ananda:

“Det er fantastisk, Mester! Jeg tror sannelig at ingen i denne forsamlingen er usikker på noe når det gjelder den våkne, sannheten, fellesskapet, veien eller treningen.”

“Du sier at du tror det, Ananda. Men den som er kommet fram til sannheten, vet at dette er tilfelle. Ingen i denne forsamlingen er usikker på noe når det gjelder den våkne, sannheten, fellesskapet, veien eller treningen. Selv den ferskeste av disse fem hundre munkene har gått ut i strømmen og er trygt på vei mot full oppvåkning uten risiko for tilbakefall.”

Deretter henvendte Mesteren seg til munkene, og sa:

“Nåvel, munker! Da vil jeg si dere er at alle betingede fenomener er forgjengelige. Vær iherdige, så kommer dere til å nå målet!”

Dette var Mesterens siste ord-

Buddha dør

Så gikk Mesteren inn i første dypmeditasjon. Han kom ut av denne og gikk inn i andre, videre til tredje og fjerde dypmeditasjon. Da han kom ut av denne gikk han inn på det uendelige roms plan, videre til den uendelige bevissthets plan og til intethets plan. Fra dette gikk han inn på verken-bevissthet-eller-ubevissthet-planet, og fra dette inn i den tilstand der alle bevisste prosesser stanser.

Da snudde Ananda seg til Anuruddha og sa:

“Mesteren er død, Anuruddha.”

“Nei, Ananda, han er ikke død, han har nådd den tilstand der alle bevisste prosesser stanser.”

Så gikk Mesteren ut av den tilstanden der alle bevisste prosesser stanser og inn på verken-bevissthet-eller-ubevissthet-planet, videre via intethets plan, den uendelige bevissthets plan til det uendelige roms plan. Derfra gikk han over

i fjerde dypmeditasjon og videre gjennom tredje og andre ned til første dypmeditasjon igjen. Derfra gikk han igjen inn i andre dypmeditasjon, derfra til tredje og derfra igjen til fjerde dypmeditasjon. Så døde han.

I samme øyeblikk som Mesteren døde, kom det et skremmende jordskjelv og tordenen rullet.

I samme øyeblikk som Mesteren døde, uttalte Brahma Sahampati dette verset:

“Alle som lever i denne verden,
må dø og legges i graven,
slik også den uforlignelige læreren,
han som har nådd fram til sannhet,
den store Buddha, er død.”

I samme øyeblikk som Mesteren døde, uttalte Sakka, gudenes konge, dette verset:

“Alt som er sammensatt, er forgjengelig,
dets natur er å oppstå og gå til grunne,
oppstå og gå til grunne –
det er godt å finne fred.”

I samme øyeblikk som Mesteren døde, uttalte munken Anuruddha disse versene:

“Han puster ikke mer.
Vismannen er gått bort.
Med ro i sinnet er han gått inn
i den dype fred.

Han tålte smertene
uten å la det gå inn på seg.
Nå har den opplystes sinn
funnet nibbanas frihet.”

I samme øyeblikk som Mesteren døde, uttalte Ananda dette verset:

“Det var en nifs
og skremmende stund
da Buddha, den beste
av alle, gikk bort.”

Buddha blir kremert

Da Mesteren var død, var det noen av de munkene som ennå ikke hadde sluppet taket i lidenskapene, som løftet armene og gråt, og noen av dem kastet seg til marken og rullet fram og tilbake, mens de sa:

“Mesteren døde så altfor tidlig! Buddha døde så altfor tidlig! Verdens lys sluknet så altfor tidlig!”

Men de munkene som var fri fra lidenskaper, aksepterte situasjonen med oppmerksomhet og klar forståelse:

“Det som er sammensatt, er forgjengelig. Hvordan kan det vel være annerledes?”

Da vendte Anuruddha til de andre munkene og sa:

“Nok, venner! Ikke gråt og ikke sørg mer. Har kanskje ikke Mesteren sagt at alt det som er oss kjærte og som vi setter pris på, er av en slik natur at det er foranderlig, at det vil bli annerledes og forsvinne? Så hvordan kan det da være mulig, venner, at det som er født, blitt til og formet og som er oppløselig av natur, ikke skal gå i oppløsning? Noe slikt er ikke mulig. Gudene klager, venner.”

“Hvilke guder snakker du om, Anuruddha?”

“Det finnes guder både i luften og på jorden som løfter armene og gråter, og noen av dem kaster seg til marken og ruller fram og tilbake, mens de sier:

‘Mesteren døde så altfor tidlig! Buddha døde så altfor tidlig! Verdens lys sluknet så altfor tidlig!’

Men de gudene som er fri fra lidenskaper, aksepterer situasjonen med oppmerksomhet og klar forståelse:

‘Det som er sammensatt, er forgjengelig. Hvordan kan det vel være annerledes?’”

Resten av natten satt Anuruddha og Ananda i samtale om læren. Men så sa Anuruddha til Ananda:

“Gå til Kusinara, Ananda, og fortell mallaene at Mesteren er død.”

“Ja vel,” svarte Ananda. Morgenen grydde, og han la kappen over skuldrene, tok bollen sin og gikk inn i Kusinara. Der fant han mallaene forsamlet i rådsalen, og han fortalte dem at Mesteren var død. Alle mallaene, både voksne og barn, sørget dyp, og utbrøt:

“Mesteren døde så altfor tidlig! Buddha døde så altfor tidlig! Verdens lys sluknet så altfor tidlig!”

Men deretter ga mallaene tjenestefolkene sine beskjed om å samle sammen parfyme og kranser og alle musikerne som fantes i byen. Så gikk de med parfymen, kransene og musikerne ut til den salalunden der Mesterens legeme lå. Da de kom fram, hedret og æret de Mesterens legeme med dans, sang og musikk, med parfyme og med kranser, og de bygde en paviljong av blomster og kranser over ham. Slik gikk hele dagen.

Da sa mallaene til hverandre:

“Det er blitt for sent å kremere Mesteren nå i dag. Men i morgen skal vi gjøre det.”

Men neste dag gikk med til samme slags æresbevisninger, og det samme gjorde neste dag igjen, og slik gikk det seks dager. Den syvende dagen sa mallaene til hverandre:

“Nå har vi gjort ære på Mesteren med dans, sang, musikk, kranser og parfyme. Nå får vi bære ham sør for byen og kremere ham der.”

Åtte av de fremste mallaene badet hodet og iførte seg nye klær for å bære Mesterens legeme til kremering. Men de klarte ikke å løfte ham.

De gikk og fortalte dette til Anuruddha, og spurte hvorfor de ikke klarte å løfte Mesterens legeme.

“Det er fordi dere vil én ting, men gudene vil noe annet,” svarte Anuruddha.

“Hva er det gudene vil?”

“Dere vil kremere Mesteren sør for byen. Men gudene vil at dere skal bære ham nord for byen, inn gjennom nordporten, gjennom byen og ut igjen gjennom østporten og ut til den helligdommen som heter Makutabandhana. Der skal Mesterens legeme kremeres.”

“Vi skal gjøre som gudene vil.”

Da drysset det mandaravablonster over Kusinara, slik at hele byen, til og med søppeldyngene og kloakkpølene, lå dekket av et knedypt blomstertepp. Og så ble Mesterens legeme båret nord for byen, inn gjennom nordporten, gjennom byen og ut igjen gjennom østporten, mens gudene og mallaene hedret ham med himmelsk og menneskelig dans, sang, musikk, kranser og parfyme. Da de nådde fram til den helligdommen som heter Makutabandhana, satte de Mesterens legene ned.

Så gikk mallaene bort til Ananda og spurte:

“Hvordan skal vi behandle Mesterens legeme?”

“Mesterens legeme skal behandles slik en keisers legeme skal behandles, mallaer.”

“Men hvordan skal en keisers legeme behandles, Ananda?”

“En keisers legeme skal svøpes i et klede av fineste lin. Utenpå det skal det svøpes et klede av fineste bomull og så videre, fem hundre lag av hver sort. Så skal legemet legges i et oljekar av jern og dekket med et annet oljekar av samme sort. Så skal det bygges et likbål av alle slags velluktende materialer, og på dette bålet skal keiseren kremeres. Deretter skal det bygges en stupa ved et veikryss.

Slik skal en keisers legeme behandles, og slik skal også legemet til han som kom fram til sannheten, behandles. Det bør bygges en stupa over Buddha ved et veikryss. Og de som legger ned kranser, parfyme eller fargestoffer der, som hilser ærbødig av et rent hjerte, de skal høste langvarig glede og nytte av det.”

Mallaene satte i gang og gjorde alt klart til kremering, slik Ananda hadde sagt.

Men akkurat da var Kassapa den store på vandring mellom Pava og Kusinara sammen med en stor flokk på fem hundre munk. Kassapa den store gikk litt bort fra hovedveien og satte seg ned under et tre.

Da fikk han øye på en naken asket som hadde plukket opp en mandaravablonst i Kusinara, komme gående mot seg på vei til Pava.

“Vet du noe nytt om min læremester?” spurte Kassapa.

“Ja, min venn. I dag er det syv dager siden Gotama døde. Det var der jeg fikk denne mandaravablonsten,” svarte asketen.

Da munkene fikk høre dette, var det noen av dem som ennå ikke hadde sluppet taket i lidenskapene, som løftet armene og gråt, og noen av dem kastet seg til marken og rullet fram og tilbake, mens de sa:

“Mesteren døde så altfor tidlig! Buddha døde så altfor tidlig! Verdens lys sluknet så altfor tidlig!”

Men de munkene som var fri fra lidenskaper, aksepterte situasjonen med oppmerksomhet og klar forståelse:

“Det som er sammensatt, er forgjengelig. Hvordan kan det vel være annerledes?”

En munk ved navn Subhadda, som var gammel da han lot seg ordinere, satt også der og hørte nyheten. Da sa han:

“Nok, venner! Dette er ikke noe å gråte for, dette er ikke noe å sørge for! Det er da bare godt å være kvitt denne stor-munken! Vi var lei av å høre: ‘Gjør slik! Ikke gjør slik!’ Nå kan vi gjøre som vi vil, og la være å gjøre det vi ikke har lyst til.”

Men Kassapa den store formante munkene på denne måten:

“Nok, venner! Ikke gråt og ikke sørg mer. Har kanskje ikke Mesteren sagt at alt det som er oss kjærte og som vi setter pris på, er av en slik natur at det er foranderlig, at det vil bli annerledes og forsvinne? Så hvordan kan det da være mulig, venner, at det som er født, blitt til og formet og som er oppløselig av natur, ikke skal gå i oppløsning?”

Omtrent samtidig badet fire av de fremste mallaene hodene sine og iførte seg nye klær for å tenne på Mesterens likbål. Men de klarte ikke å få fyr.

De gikk og fortalte dette til Anuruddha, og spurte hvorfor de ikke klarte å få fyr på Mesterens likbål.

“Det er fordi dere vil én ting, men gudene vil noe annet,” svarte Anuruddha.

“Hva er det gudene vil?”

“Gudene vet at Kassapa den store er på vei til Kusinara, og de vil ikke at likbålet skal ta fyr før han har kommet fram og kan bøye seg for Mesteren i en siste hilsen.”

“La det bli som gudene vil.”

Litt senere kom Kassapa den store og munkene i følget hans fram til Kusinara og gikk til det stedet der Mesterens likbål var bygd opp. Der gikk de tre ganger medsols rundt bålet og bøyde seg ærbødig for Mesteren. Da tok likbålet fyr av seg selv.

Da Mesteren ble kremert, ble både hud, kjøtt og kroppsvæsker fortært av flammene. Det ble ikke engang aske tilbake av ham, bare knokler. Det var som når man brenner olje. Da blir det heller ikke aske tilbake, og slik var det også da Mesteren ble kremert. Både det innerste og det ytterste av tøylagene forbrant fullstendig.

Da Mesterens legeme var brent, falt det regn fra skyene og det sprang vann fram fra kilder og slukket bålet. Mallaene bidro også til å slukke det med parfymert vann.

Det blir bygd minnesmerker over Buddhas levninger

Så førte mallaene Mesterens knokler til rådssalen, satte opp et gitter av spyd og et gjerde av buer rundt dem og hedret dem med dans, sang, musikk, kranser og parfyme i syv dager.

Kong Ajatasattu Vedehiputta av Magadha fikk høre at Mesteren var død i Kusinara.

“Mesteren var adelsmann og det er jeg også,” tenkte han. “Jeg fortjener også del i Mesterens levninger, slik at jeg kan bygge en stor stupa over ham.”

Og han sendte bud til mallaene om dette.

Da sakyaeene i Kapilavatthu hørte nyheten, sendte de bud til Kusinara:

“Mesteren var den fremste av vår ætt. Vi fortjener også del i Mesterens levninger, slik at vi kan bygge en stor stupa over ham.”

Licchaviene i Vesali fikk også høre hva som var skjedd, og det samme gjorde buliene i Allakappa og koliyaene i Ramagama. Og alle sendte de bud til Kusinara:

“Mesteren var adelsmann, og det er vi også. Vi fortjener også del i Mesterens levninger, slik at vi kan bygge store stupaer over ham.”

Brahmanen Vethadipaka sendte bud og sa:

“Mesteren var adelsmann, jeg er brahman. Jeg fortjener også del i Mesterens levninger, så jeg kan bygge en stor stupa over ham.”

Mallaene i Pava sendte bud til Kusinara og sa:

“Mesteren var adelsmann, og det er vi også. Vi fortjener også del i Mesterens levninger, slik at vi kan bygge store stupaer over ham.”

Men mallaene i Kusinara svarte folkemengden slik:

“Det var på markene utenfor vår by Mesteren døde. Vi gir ikke fra oss noen deler av Mesterens levninger!”

Da grep en brahman ved navn Dona ordet og sa:

“Hør et ord fra meg, mine herrer!
Vår Buddha var en som talte om fred!
Det sømmer seg ikke å skape strid
om levningene etter den beste av mennesker.
La oss alle være venner og vel forlikte
og dele levningene i åtte deler.
La stupaer bli bygd vidt omkring
så mange kan minnes verdens lys!”

“Del levningene du, Dona, og fordel dem i åtte like store hauger.”

“Det skal jeg gjøre, mine herrer,” svarte brahmanen Dona og delte levningene rettferdig i åtte porsjoner.

“Vil dere skjenke meg urnen, mine herrer, så vil jeg bygge en stupa over den,” sa han.

Og de ga ham urnen.

Moriyaene i Pippalivana fikk også høre at Mesteren var død i Kusinara, og de sendte også bud og sa:

“Mesteren var adelsmann, og det er vi også. Vi fortjener også del i Mesterens levninger, slik at vi kan bygge store stupaer over ham.”

“Det er ikke noe igjen av levningene hans, de er fordelt nå. Men dere kan jo ta noe av asken fra likbålet,” var det svaret de fikk.

Dermed tok de med seg aske fra bålet.

Slik gikk det til at kong Ajatasattu Vedehiputta av Magadha bygde en stor stupa over Mesterens levninger i Rajagaha, licchaviene bygde en i Vesali, sakyane bygde en i Kapilavatthu, buliene bygde en i Allakappa, koliyaene bygde en i Ramagama, brahmanen Vethadipaka bygde en i Vethadipa, mallaene i Pava bygde en i Pava og mallaene i Kusinara bygde en stor stupa over Mesterens levninger i Kusinara, mens brahmanen Dona bygde en stor stupa over urnen og moriyaene bygde en stor stupa over asken i Pipphalivaniya.

Det ble altså bygd åtte stupaer over levningene, en over urnen og en over asken.

Fra Mahaparinibbanasutta, Digha Nikaya 16

Etterord

233. Buddhas oppfordring

Nå har jeg gjort alt det som en lærer kan gjøre for dere, Cunda, fordi jeg har medfølelse med dere og gjerne vil at dere skal få det godt. Her er trær å sitte under, Ananda, og her er ledige hytter. Øv meditasjon og ikke la anledningen gå fra dere, slik at dere ikke skal angre det etterpå – dette er det råd jeg har å gi dere.

Fra Sallekhasutta, Majjhima Nikaya 8

Registre

Ordliste

Denne lille ordlisten bør snarere betraktes som en begrenset drøftelse av enkelte sentrale ord og uttrykk enn som noen endelig og autoritativ fasit på hvordan de bør oversettes.

En ordliste kan lett gi en illusjon om at det finnes et enkelt og greit en-til-en-forhold mellom ord i forskjellige språk. Virkeligheten er mer kompleks. Et ord kan ofte ha litt forskjellige betydninger alt ut fra hvilken sammenheng det står i, og det er ikke uten videre gitt at et annet språk har ord som dekker nøyaktig samme nyanser.

Derfor er det ikke alltid så enkelt å gjengi et ord fra pali eller sanskrit med ett norsk ord som skal gjelde i enhver sammenheng. Til tider ville det være direkte feil å gjøre det. Noen ganger er det nødvendig å velge forskjellige løsninger alt etter hvilken sammenheng ordet opptrer i.

Pali og sanskrit er to indiske språk som er nær beslektet med hverandre. Tradisjonen sier at pali var Buddhas talespråk, men de fleste forskere i dag mener at Buddha nok heller talte en dialekt som sto pali meget nær. Siden tekstene i denne antologien er oversatt fra pali, vil paliformene av ordene her bli betraktet som hovedformene. Men siden mange av disse ordene er vel så godt kjent i sine sanskritformer, vil også disse bli oppgitt.

anatta (skr. anatman)

“ikke-selv”, “ikke ha full kontroll”. Dette er et ord med flere lag av betydninger. For det første brukte Buddha denne betegnelsen til å polemisere mot brahmanenes forestillinger om et substansielt atman (pali: atta), et udødelig “selv”. Det neste betydninglaget har sammenheng med at atta er et personlig pronomen som kan opptre i alle kasus. I sammensatte ord opptrer det ubøyd, men ofte med en klar genitivfunksjon, som f. eks. *atta-ghara*, “ens eget hus”. Ved å lese *atta* i betydningen “ens eget” får man videre betydningen noe man eier, styrer, har kontroll over”. *Anatta* kan dermed leses som “det å ikke ha full kontroll (over noe)”. De tidlige buddhistiske tekstene bruker *anatta* i begge disse betydningene: “ikke-selv” og “det å ikke ha full kontroll”. Særlig i en tekst som nr. 205 kan det gi bedre mening å lese “Kroppen er noe vi ikke har full kontroll over”, for “Kroppen er ikke-selv”, osv. Vi har likevel, for å unngå forvirring, valgt konsekvent å bruke oversettelsen “ikke-selv”.

anusaya

Negative tendenser. Her regnes tradisjonelt med sansebegjær, motvilje, feilaktige oppfatninger (spekulasjoner), ubesluttsomhet, innbilskhet, eksistensbegjær og uvitenhet.

ariyapuggala

De fire høyeste stadiene i buddhismens personlighetsutvikling. Når man slipper taket i forestillinger om et “jag”, slipper taket i uvisshet og forvirring og ikke lenger binder seg til regler og ritualer, blir man “en som har kommet ut i strømmen” (sotapatti) og er på sikker vei mot oppvåkning. Hvis man deretter svekker tendensene til grådighet og hat, blir man “en som kommer tilbake bare én gang” (sakadagami). Klarer man å fri seg fullstendig fra grådighet og hat, blir man “en som ikke faller tilbake” (anagami). Hvis man deretter også klarer å slippe taket i ønsket om materiell eller immateriell eksistens og frir seg fra selvopptatthet, rastløshet og uvitenhet, blir man en “ærverdig” (arahant) og har nådd det høyeste målet. Hvert stadium deles i to, prosess (magga) og resultat (phala), slik at disse stadiene også noen ganger omtales som “fire par av personer, åtte slags mennesker”. Personer på disse stadiene kalles med en fellesbetegnelse ariyasangha.

ariyasangha

se sangha, ariyapuggala

asava

Sinnets forurensninger. Til disse regnes tradisjonelt sansebegjær, eksistensbegjær og uvitenhet. Noen ganger regnes også feilaktige oppfatninger eller spekulasjoner med her.

asket

– se samana

asura

En klasse av stridbare gudevesener i indisk mytologi.

avijja

Uvitenhet. Se også moha – innbilning. Disse ordene brukes om hverandre i tekstene og kan som oftest regnes som synonymer.

banyan-tre

Det som kjennetegner dette treet, er at stammen består av lag på lag av blader uten noen fast kjerne, ingen kjerneved. Et tilsvarende bilde fra hjemligere trakter ville være en løk, der man kan fjerne lag etter lag uten å finne noen kjerne.

bodhisatta (skr. bodhisattva)

I de tidlige tekstene brukes dette ordet om Buddha før han har nådd oppvåkningen, altså “den vordende buddha” eller “en som søker oppvåkning”. Ordet er sammensatt av bodhi, som betyr oppvåkning, og satta, som har flere mulige betydninger. Satta kan tilsvare sanskrit sattva, og betyr i så fall “levende vesen”. I senere sanskritlitteratur har man valgt denne sistnevnte løsningen og

snakker om bodhisattva, “et oppvåkingsvesen”. Men satta kan like gjerne tilsvare sanskrit shakta, og betyr da “ivrig etter ...” eller “søkende”, og da får vi bodhishakta, “en som er ivrig etter å nå oppvåkningen”, “en som er på vei mot oppvåkningen”, noe som gir en langt mer logisk og naturlig betydning i den aktuelle kontekst. Vi oversetter det derfor som “[en som er] på vei mot oppvåkningen”.

brahman

En av de fire tradisjonelle samfunnsklassene i India. Brahmaner foretok ofringer og hadde opprinnelig en presterolle. Men mange brahmaner hadde også andre samfunnsroller, som f.eks. ministre og administratorer. Brahmanene regnet seg selv som den høyeste klassen, noe som adelen (khattiya) bestred, etter som disse regnet seg som høyere enn brahmanene. Brahmanene var høyt respektert, bl.a. for sin lærdom. Buddha var ofte i debatt med brahmanene, men mange av hans tilhengere kom også fra brahmanklassen. Tradisjonelt var man brahman fordi man var født av brahmanforeldre, men Buddha omdefinerte begrepet og valgte heller å gi det et etisk innhold. Derfor kan man se at han omtaler seg selv som “brahman”, til tross for at han var av adelsklassen, og han går til og med så langt som å kalle morderen Angulimala “brahman” etter at denne har omvendt seg og slått inn på en edel livsførsel.

buddha

“En oppvåknet”, Buddha, “Den oppvåkne”. Ordet er perfektum av verbet bujjhati, “å våkne”. Vi bruker ordet med stor forbokstav når det viser til den historiske Buddha og med liten forbokstav når det er snakk om andre oppvåkne, andre buddhaer.

dhamma (skr. dharma)

Dette ordet har flere betydninger. Den vanligste er “lære”. Buddhadhamma er Buddhas lære. I mer spesifikt psykologisk kontekst kan det stå for minstelementene i det vi opplever i kropp og sinn, og da blir det gjerne oversatt som “fenomen”. I andre sammenhenger kan dhamma eller dhammata forstås som den naturlige lovmessighet eller fenomenenes naturlige orden, rett, rettferdighet, rettvishet, sannhet – men ordet kan også ha en så løs og generell betydning i noen sammenhenger at det passer best å oversette det som “ting”.

dukkha

Dette ordet omfatter alt som oppleves som vondt, ubehagelig eller negativt, fra den svakeste irritasjon og utilfredshet til den sterkeste smerte og lidelse. Her oversatt som “lidelse”, men det er viktig å huske hvor mange nyanser dette ordet omfatter.

dypmeditasjon (jhana, skr. dhyana)

Første dypmeditasjon inneholder innledende og fastholdende tanker, glede og velvære. Disse faktorene faller suksessivt bort etter hvert som sinnet fordyper seg i meditasjon, slik at andre dypmeditasjon inneholder glede og velvære,

tredje dypmeditasjon inneholder glede og fjerde dypmeditasjon inneholder kun oppmerksomhet og sinnslikevekt. Senere abhidhammalitteratur (se innledningen) splittet den første dypmeditasjonen i to – den første med innledende og fastholdende tanker osv., og den andre med fastholdende tanker osv., slik at det til sammen ble fem dypmeditasjoner. Dette er de såkalte dypmeditasjonene på formplanet. Videre fantes det også fire dypmeditasjoner på formløse plan, men disse ble tillagt mindre betydning.

etikk

Buddhistisk etikk handler om holdninger som motiverer handlinger. Disse karakteriseres først og fremst som sunne eller usunne, men man kan også velge andre ord som positive eller negative, gode eller dårlige, dyder eller laster, osv. Hva handlinger angår, dreier det seg om å la være å gjøre det som er skadelig for en selv og/eller andre, og heller gjøre det som er godt. Om de positive eller sunne holdninger som motiverer positive eller sunn handlinger, se holdninger, fire positive. Disse holdningene kommer til praktisk uttrykk i treningsnormene for god livsførsel (se sila).

eneboer

– se samana

fenomen

– se dhamma

fellesskapet

– se sangha

filosof

– se samana

fire par av personer

– se ariyapuggala

form

– se personlighetsfaktorer

følelser

– se personlighetsfaktorer

gandhabba

Mytiske himmelvesener, ofte dyktige som sangere og musikere.

gjerning

– se kamma

gud, guddom, ånd (deva, devata, brahma)

Man regnet med eksistensen av mange kategorier av høyere og lavere guder og ånder. Tanken var at disse var blitt født på himmelske plan som et resultat av gode gjerninger i et tidligere liv. Gudene lever meget lenge, men når fruktene av de gode gjerningene er oppbrukt, vil de bli født igjen på lavere plan, f.eks. som mennesker.

handling

– se kamma

harpe (vina)

I moderne indisk språkbruk er en vina et luttlignende instrument. Men bilder på gamle relieffer tyder på at ordet tidligere sto for et instrument som har stor likhet med den burmesiske harpen. Ordet vina er derfor her oversatt som “harpe”.

helvete (niraya)

Dette ordet kunne like gjerne oversettes som “skjærsilden”, siden helvete i buddhistisk mytologi ikke er et varig oppholdssted, men et “sted” der man blir så lenge man har fortjent det ut fra sine usunne handlinger og holdninger. Buddhismens tekster har detaljerte beskrivelser av en rekke forskjellige helveter med forskjellige former for pine og lidelse. Noen buddhistiske lærere foretrekker å tolke “helvete” som en psykologisk tilstand vi kan skape for oss selv her og nå, andre tolker det mer bokstavelig.

himmel (sagga)

Buddhistisk mytologi har også beskrivelser av en rekke forskjellige himmelverdener der beboerne lever i salighet og lykke. I likhet med helvetene er heller ikke himlene tenkt som varige oppholdssteder. Man blir der så lenge som man har gjort seg fortjent til. Buddhismens mål er ikke primært å komme til disse himmelverdenene, men mange regner dem nok som en grei “mellomstasjon” å hvile ut på mens man venter på at den neste buddha skal stå fram i verdenen og hjelpe folk til å nå full oppvåkning. Noen buddhistiske lærere foretrekker å tolke “himmelen” som en psykologisk tilstand vi kan skape for oss selv her og nå og advarer mot å klamre seg til lykken, andre tolker det mer bokstavelig.

holdninger, fire høyverdige (brahmavihara)

Disse er vennlighet eller nestekjærlighet (metta), medlidenhet eller medfølelse med andres sorger eller ulykker (karuna), medglede eller glede på andres vegne når det går dem godt (mudita) og nøktern sinnslukevekt (upekkha).

identifikasjoner

– se personlighetsfaktorer

ikke faller tilbake

– se ariyapuggala

ikke-selv

– se anatta

involveringsgrupper

– se personlighetsfaktorer

jain

En asketbevegelse som oppsto samtidig med eller litt før buddhismen. Jainer og buddhister hadde mye til felles, men det var også viktige læremessige forskjeller mellom dem. Som konkurrenter på det samme religiøse markedet møttes de ofte til debatt. Jainenes leder på Buddhas tid blir i de buddhistiske tekstene omtalt som Nigantha Nataputta, muligens den samme som også ble kalt Mahavira.

kamma (skr. karma)

Ordet betyr “handling” eller “gjerning”, eller egentlig “intensjonell handling”. Gode eller sunne handlinger gir gode frukter, dårlige eller usunne handlinger gir dårlige frukter.

khandha

– se personlighetsfaktorer

kilesa

Sinnets urenheter. Disse er spesifisert bare i kommentarlitteraturen, men faller stort sett sammen med anusaya (s.d.) og asava (s.d.).

komme tilbake bare én gang

– se ariyapuggala

komme ut i strømmen

– se ariyapuggala

lidelse

– se dukkha

lære

– se dhamma

løvebrøl

Når en person avgir en stolt erklæring om hva han eller hun har oppnådd, kalles det “et løvebrøl”.

Mara

Den personifiserte død og fristelse. Kommentarene definerer Mara som a) dårlige tanker og tendenser, b) døden og c) personifisert som åndevesen. Til forskjell fra kristendommens djevel har han intet helvete å regjere over. Hans eneste maktfelt er menneskenes dårskap, og så snart han blir oppdaget og gjenkjent, må han flykte.

Mester (bhagava, skr. bhagavant)

Den vanligste tittelen på Buddha. Ordet bhagava har sammenheng med verbet bhajati, som betyr “å dele”, og bhagava kan derfor forstås som “den som har noe å dele med andre”. Det er en meget respektfull hederstittel som vi har valgt å gjengi som “Mester”.

moha

Innbilning. Dette ordet er nær beslektet og i praksis ofte synonymt med uvitenhet (avijja), men brukes gjerne i forbindelse med de tre usunne røtter.

moral

– se etikk

munkereglene

– se patimokkha

naga

Mytiske slange- eller dragevesener under jorden og/eller i vann. De regnes gjerne som velvillig stemt overfor buddhismen. I noen land, som f.eks. Thailand, finner man utskårne nagaer langs møner og gesimser på templene, omtrent som dragefigurene på norske stavkirker.

namarupa

“Navn og form”. Rupa er “form” eller sanseintrykk, nama, “navn”, er de andre fire khandhaene (se khandha) som utgjør de mentale prosessene, Siden nama utgjør den subjektive delen av opplevelsene og rupa utgjør den delen vi oppfatter som et objektivt bilde av den ytre verden, passer det i noen sammenhenger å oversette namarupa som “subjekt og objekt” eller “oppfatningen av en indre og ytre verden”.

negative tendenser

– se anusaya

nibbana (skr. nirvana)

Dette ordet er det vanskelig å oversette, og i denne tekstsamlingen har vi stort sett latt være å oversette det. Ordet betyr ordrett “utslukking”. Men det har versert mange misforståelser omkring hva det egentlig er som slukkes, til tross for at tekstene klart sier at det er de tre usunne røttene grådighet, hat og inn-

bilning (uvitenhet) som slukkes eller utslettes. Tekstene gir mange eksempler på at nibbana er noe som kan oppleves i dette livet. Det er derfor en psykologisk og ikke en metafysisk tilstand. I Ildprekenen (“Alt brenner”) beskriver Buddha hvordan sansene og sinnet brenner som i feber. Nibbana er å slukke denne feberbrannen og kan derfor oppfattes som en svalende lindring av lidelsen. Det beslektede ordet parinibbana brukes om Buddhas død. Men det blir også brukt i forbindelse med levende mennesker i samme situasjoner som nibbana og bør derfor oppfattes bare som en annen måte å uttrykke samme idé på. Det er derfor feil å oppfatte nibbana eller parinibbana som noe som bare kan inntreffe etter at man er død.

normene for god livsførsel

– se sila

oppførte liv (brahmācariya – “brahmalevnet”)

Dette ordet opptrer i flere betydninger. I disse tekstene betyr det vanligvis å leve i samsvar med buddhismens idealer og blir da oversatt som “det oppførte liv”. I andre sammenhenger kan det brukes om en asketisk levemåte, og i mer begrenset betydning kan det også bety sølibat eller seksuell avholdenhet.

oppmerksomhet

– se satipatthana

oppvåkning (bodhi)

Oppvåkning (av verb-rotten budh-, “å våkne”, se buddha). I Vesten har dette ordet lenge blitt feilaktig oversatt som “opplysning”.

oppvåkningsfaktorer (bojjhanga)

Syv faktorer eller holdninger som bidrar til oppvåkning: oppmerksomhet, utforskning av fenomenene, iherdighet, glede, indre fred, konsentrasjon og sinnslikevekt.

parinibbana (skr. parinirvana)

– se nibbana

parene av personer, de fire, og de åtte menneskene

– se ariyapuggala

patimokkha (skr. pratimoksha)

Regelverk for munk og nonner. Reglene stammer angivelig fra Buddha selv, men detaljene varierer fra skole til skole. For munk har de forskjellige skolene bevart fra 218 til 263 regler, for nonner fra 279 til 380. Patimokkha gir normer for detaljer i livsførsel, mat, påkledning osv. De fire strengeste reglene gjelder forbud mot drap, tyveri, seksuell atferd og lyve om overmenneskelige krefter. Brudd på disse fører til utstøtelse fra fellesskapet. Brudd på de øvrige reglene kan ones på forskjellige vis.

personlighetsfaktorer (khandha, skr. skandha)

Gruppe av personlighetsfaktorer. I buddhistisk psykologi regnes et menneske å bestå av fem slike grupper: rupa, form (ubearbejdede sanseintrykk); vedana, følelser; sañña, identifikasjoner (av sanseintrykk); sankhara, reaksjoner og viññana, skjelneevne. Samspillet mellom disse utgjør menneskets opplevelses-verden. Hvis vi klammer oss til disse eller involverer oss emosjonelt i dem, blir de upadanakkhandha, “involveringsgrupper”.

reaksjoner

– se personlighetsfaktorer

samana (skr. shramana)

En samana var en person som hadde forlatt det vanlige samfunnet. Han (eller hun, det fantes også kvinnelige samanaer) forlot hjem, familie og eiendom og gikk ut som eneboer. Samanaene praktiserte forskjellige former for meditasjon og/eller askese. Noen levde som eneboere. Andre samlet seg om en eller annen læremester og dannet organiserte samana-grupper. De to mest kjente av disse organisasjonene var jainene og buddhistene, men det fantes også flere. Vi har ikke noe enkelt norsk ord som dekker alle disse funksjonene. Alt etter sammenhengen er derfor samana oversatt som asket, eneboer eller filosof.

sammāsambuddha (skr. samyaksambuddha)

En person som har nådd oppvåkningen fullt og helt på egen hånd.

sangha

Dette ordet har to betydninger. Den vanligste betydningen er fellesskapet eller samfunnet av munkar (bhikkhusangha) eller nonner (bhikkhunisangha). Disse er lette å kjenne på klesdrakt, glattraket hode osv. De forplikter seg på å følge normene i vinaya. Den andre betydningen er ariyasangha som består av ariyapuggala. I motsetning til fellesskapet av ordinerte munkar eller nonner har ariyasangha ingen spesielle ytre kjennetegn. I senere tid blir sangha også brukt mer generelt om en hvilken som helst gruppe som praktiserer buddhisme. Men dette er en bruksmåte uten holdepunkter i denne teksttradisjonen.

sannheter, fire edle (ariyasacca)

Kan også oversettes som “de fire foredlende sannheter”, “den edles fire sannheter”, “fire sentrale kjensgjerninger”: 1. Lidelsen, eller det som gjør vondt (dukkha). 2. Lidelsens årsak (samudaya). 3. Lidelsens opphør (nirodha). 4. Veien til lidelsens opphør (magga).

satipatthana

Å plassere oppmerksomheten. En meditasjonsmetode som går ut på oppmerksomt å observere fra øyeblikk til øyeblikk alt som skjer i kropp og sinn, eller på de fire hovedområdene kropp, følelser, tanker og andre fenomener.

selvet

– se anatta

sila

Etiske regler eller normer, moral. Grunn-normene i buddhistisk morallære er de fem treningsnormene (sikkhapada, pansil): La være å drepe, la være å stjele, avstå fra seksuelle overtredelser, avstå fra løgn, sladder og bakvaskelser og la være å beruse seg. Disse treningsnormene har ikke karakter av strenge forbud, men av normer man frivillig påtar seg å følge.

sinnets forurensninger

– se asava

sinnets urenheter

– se kilesa

stupa

Buddhistisk minnesmerke, opprinnelig i form av en kuppelformet gravhaug med parasoller (kongesymbol) på toppen. De første stupaene ble reist over levningene av Buddha, og en stupa skal helst inneholde et eller annet relikvie.

sunt, usunt (kusala, akusala)

Disse ordene brukes særlig om de tre usunne røttene: hat, grådighet og innbilning (uvitenhet); og om deres motsetninger som også er botemidler mot dem: vennlighet eller nestekjærlighet, gavmildhet og visdom.

tathagata

Dette ordet har vært tolket på forskjellige måter. Det er et sammensatt ord, og spørsmålet er hvilke elementer det er sammensatt av. Den midterste 'a'-en er lang, slik at vi kan skrive ordet tathaagata. Hvis det første elementet har denne lange 'a'-en, altså tathaa, "slik", får vi to tolkningsmuligheter: Enten tathaa + gata, som betyr "han som har gått slik", eller tathaa + aagata, "han som har kommet slik". Begge disse lese måtene krever en spenstig fortolkningskunst for å gi noen mening. Et annet alternativ er at det første ordet ikke er tathaa, "slik", men tatha, "sannhet, virkelighet". I så fall må den lange 'a'-en høre hjemme i det andre elementet, som da blir aagata, "(han som) har/er kommet". Denne lese måten, tatha + aagata, betyr da "han (hun, den, en) som er kommet fram til sannheten". Dette gir en langt mer selvvinnlysende og naturlig betydning av ordet. Buddha brukte ofte denne betegnelsen seg selv, men den brukes også i en mer generell betydning i noen sammenhenger, der betegnelsen kan stå for en hvilken som helst person som er kommet fram til erkjennelsen av sannhet eller virkelighetens natur.

tilblivelse, betinget (paticcasamuppada)

En psykologisk analyse av hvordan lidelser oppstår. Forståelsen av denne prosessen var en viktig del av Buddhas oppvåkning. I tekstene opptrer den i litt forskjellige varianter, og den varianten som finnes i tekst nr. 11 er den vanligste: “Uvitenhet former forestillinger, forestillingene former skjelneevnen, skjelneevnen former oppfatningen av en indre og ytre verden, oppfatningen av en indre og ytre verden former sanseprosessen, sanseprosessen former følelsene, følelsene former lengsler, lengsler former følelsesmessige involveringer, følelsesmessige involveringer former forventninger, forventninger former tilblivelse, tilblivelse fører til forfall og undergang, og dette skaper sorg og smerte.” Denne rekkefølgen kan også snus, slik: “Sorg og smerte er betinget av forfall og undergang, forfall og undergang er betinget av tilblivelse, tilblivelse er betinget av forventninger... osv.”

I tekst nr. 216 finnes en annen variant som ikke har med de to første leddene – uvitenhet og forestillinger – i ovenstående variant, som blir de to siste leddene når rekkefølgen snus. Her munner serien i stedet ut i en interessant gjensidig vekselvirkning mellom leddene “skjelneevne” og “oppfatningen av en indre og ytre verden” før den fortsetter som i forrige variant: “... sanseprosessen formes av oppfatningen av en indre og ytre verden, følelsene formes av sanseprosessen,” osv.

tilflukt (sarana)

Den vanlige oversettelsen av dette ordet er “tilflukt”, og selv om denne betydningen kan diskuteres, blir den også brukt i denne tekstsamlingen. Når man erklærer seg som “buddhist”, tar man tradisjonelt tilflukt i de tre verdier eller “juveler” (ratana): Buddha, læren (Dhamma) og fellesskapet (Sangha). Den sangha man da tar tilflukt i, er strengt tatt ikke fellesskapet av ordinerte munk og/eller nonner, men ariyasangha.

treningsnormer (sikkhapada)

– se vinaya, sila

upadanakkhandha

– se khandha

vinaya

Treningsdisiplin, disiplin. Dette er de normene eller reglene som munk og nonner forplikter seg på å følge etter beste evne. Antall normer varierer fra 218 til 380 i de forskjellige skolene. Noen overtredelser av normene, som f.eks. drap eller samleie, fører til utstøtelse fra ordenen. Andre overtredelser kan man gjøre opp for på forskjellige måter og få tilgivelse mot å love å skjerpe seg for framtiden.

yakkha (skr. yaksha)

En mytisk klasse åndevesener.

ærverdig (arahant, skr. arhat)

“En ærverdig”. Ordet har sammenheng med verbet arahati, “å fortjene noe”, og implisitt i dette ligger at en arahant er en som har gjort seg fortjent til heder og respekt, en som fortjener å æres. I buddhismen er en arahant en person som har nådd full oppvåkning. Buddha omtales som en arahant, og de av elevene hans som nådde full oppvåkning, omtales også som arahant, “ærverdige”. Forskjellen på Buddha og andre arahanter er at Buddha nådde oppvåkningen selv, på egen hånd, mens andre arahanter når oppvåkningen ved å følge Buddhas veiledninger. Se også ariyapuggala.

ånd

– se gud

åtte slags mennesker

– se ariyapuggala

Register over lignelser

Tallet viser til tekstnummer

akrobaten og læregutten.....	121	luftspeilinger.....	211
blader, en håndfull.....	57	løven.....	44
Buddha pløyer og sår.....	43	månen, være som.....	54
bygge trapp til takterrasse.....	194	personer som tørke og regn.....	130
dødens tre sendebud.....	63	rekke av blinde menn.....	187
elefanten og de blinde.....	119	rikdom som en innsjø.....	77
fjellbekken.....	59	sanden i Ganges.....	191
fjellet og døden.....	62	sennepskornet og døden.....	64
flåten.....	108	sinn som et lynglimt og som en dia- mant.....	183
forgiftet pil.....	186	sinnet som en ape.....	150
frø, gode og dårlige.....	222	skilpadden og åket.....	58
følelser som to piler.....	216	skjellsord og gaver.....	139
gode gjerninger og månen, solen og morgenstjernen.....	164	skjære kvister og greiner.....	190
gullsmeden arbeider med gullet... ..	152	skjære hele jorden i småbiter.....	190
harpn og tonen.....	99	skumdott i Ganges.....	211
harpestrenger, renstemte.....	100	slangen, om å fange.....	52
kampestein flyter ikke.....	223	smør eller olje synker ikke.....	223
katten og de nære ting.....	156	spor i stein, sand og vann.....	129
kjerneved.....	211	tryllekunstner.....	211
kjærlig omsorg som en mor.....	165	vannbobler.....	211
kongens grenseby.....	36	veien til en gammel by.....	39
landets vakreste pike, vet ikke hvem.....	192, 194	veien til Rajagaha.....	38
landets vakreste pike og en skål med olje.....	174	øks i munnen.....	142
		åker, god, middels god og dårlig... ..	112

Register over personnavn

Aggivessana

Klan-navnet til jainen Saccaka Niganthaputta. 12 — 16

Ajatasattu Vedehiputta

Konge av Magadha, etter at han hadde tatt livet av sin far, kong Seniya Bimbisara. 150, 279, 280

Ajita Kesakambali

Ajita med hårkappen. Respektert filosof og religiøs leder på Buddhas tid. Hans filosofi innebar at handlinger ikke medførte resultater. 229, 272

Akkosaka

Brahman som skjelte ut Buddha. Ble senere buddhist. 160

Alara Kalama

En meditasjonslærer som Gotama oppsøkte og gikk i lære hos før han ble Buddha. 9, 10, 20

Ambapali

Høyt respektert luksusprostituert i Vesali. Ga en park som gave til Buddha og munkene. Ble senere nonne. 43, 44, 86, 88, 204, 266

Ananda

Munk. Buddhas fetter. Var en av dem som sto Buddha aller nærmest. 36, 37, 59, 92, 100, 101, 110, 129, 157, 170 — 174, 195, 201, 228, 229, 232, 246, 254, 255, 266 — 277, 281

Anathapindika

Rik bankmann i Savatthi. Het egentlig Sudatta, men var kjent under tilnavnet Anathapindika, som betyr “han som gir mat til de fattige”. Ble kjent for sin store gavmildhet da han kjøpte parken Jetalunden for et astronomisk beløp og ga den som gave til Buddha og munkene. 37 — 41, 44, 46, 90, 111, 117, 120, 126, 128, 137, 200, 203, 217, 222, 237

Angulimala

Seriemorder som etter et møte med Buddha ble munk. 44 — 50

Anuruddha

Munk. Fetter av Buddha og en av hans fremste elever. 195, 203, 204, 274 — 278

Asibandhakaputta

Landsbyhøvding. Var elev av jainene og hadde flere samtaler med Buddha. 132, 133, 182, 256, 257

Assaji

Munk. En av de fem som praktiserte askese sammen med Gotama før oppvåkningen. 25 — 27

Bahiya Daruciriya

Sjøfarende handelsmann, forliste og hadde bare bark å kle seg i. Da trodde folk han var asket, og de gjorde slik ære på ham at han snart også selv trodde at han var blitt en ærverdig. Oppsøkte deretter Buddha og fikk veiledning slik at han virkelig ble en ærverdig. 200, 201

Bhaddiya

Munk. En av de fem som praktiserte askese sammen med Gotama før oppvåkningen. 24

Bharadvaja

Brahman-klan. Omtrent 20 personer med dette navnet er nevnt i Tipitaka. 63, 64, 94, 95, 99, 160

Brahma

Den høyeste guden i det gamle India. Opptrer også under betegnelsen Brahma Sahampati (“Allfader Brahma”) og Mahabrahma (“Den store Brahma”). 19, 20, 24, 52, 60, 99, 108, 226 — 228, 241, 275

Canki

En lærd brahman. 94

Cunda

Munk. Også kalt Maha-Cunda, “Cunda den store”. Yngre bror av Sariputta. 116, 138, 159, 195, 281

Cunda

Smed i Pava. Serverte Buddha ris, kaker og mørt svinekjøtt som ble hans siste måltid før han døde. Det har vært hevdet at maten var bedervet og at det var dette måltidet som forårsaket Buddhas død, men i tekstene presiseres det at det ikke var noe galt med maten, og at Buddha, som på den tiden allerede hadde vært alvorlig syk en tid, døde av alderdomssvakhet. 141 — 144, 268 — 270

Dhamma

Nonne fra Savatthi. 259

Dhaniya

Gjeter ved bredden av elven Mahi. Dhaniya og hans hustru og to døtre sluttet seg til Buddha. 60 — 62

Dighajanu

Legmann av koliya-klanen. Buddha tiltaler ham med navnet “Tigerfot” (Byagghapajja). 163 — 165

Dona

Brahman som forhindret kamp om Buddhas levninger. 279, 280

Gagga

Brahman, Angulimalas far. 47

Ganaka-Moggallana

Brahman og matematiker som sluttet seg til Buddha. 58

Gotama (skr. Gautama)

Adelig klan i sakya-folket. Buddha var en Gotama, og dette var det navnet han vanligvis ble tiltalt med av personer som ikke var hans tilhengere. Passim

Indra

Vedisk gud, identisk med Sakka. 52

Isidatta

Offiser under kong Pasenadi av Kosala. 72

Jambukhadaka

Omvandrende asket. 264

Janussoni

Brahman. 94

Jeta

Prins i Savatthi. Solgte parken Jetalunden til Anathapindika og bekostet selv en praktfull inngangsport til parken. 40

Kaccayana

Munk. En av Buddhas fremste elever. Også kjent som Maha-Kaccayana, “Kaccayana den store”. 195, 231

Kapathika

Ung og lærd brahman. 215

Kappina

Munk. En av Buddhas fremste elever. Også kjent som Maha-Kappina, “Kappina den store”. 195

Karaya(na)

Offiser under kong Pasenadi av Kosala. 69, 70

Kasibharadvaja

Brahman av Bharadvaja-klanen. Han var kjent som en dyktig bonde, derav navnet Kasibharadvaja, “Bonde-Bharadvaja”. 63, 64

Kassapa (skr. Kasyapa)

Munk. En av Buddhas fremste elever. Også kjent som Maha-Kassapa, “Kassapa den store”. 73, 74, 175, 195, 277, 278

Kevaddha

Borger i Nalanda. 59, 60, 226, 227

Kisa-Gotami

Kvinne av Gotama-klanen. Var så mager at hun ble kalt Kisa-Gotami, “Magre Gotami”. Buddha hjalp henne til å akseptere døden. Ble nonne. 84, 85

Kolita

Identisk med Moggallana, som ble kalt Kolita fordi han kom fra byen Kolitagama. 28

Kondañña

Munk. En av de fem som praktiserte askese sammen med Gotama før oppvåkningen. 24

Kotthika

Munk. En av Buddhas fremste elever. Også kjent som Maha-Kotthika, “Kotthika den store”. 195

Lohicca

Brahman, guvernør i Salavatika i landet Kosala. 130 — 132

Mahali

Licchavifyrste som oppsøkte Buddha. 113, 114

Mahanama

Munk. En av de fem som praktiserte askese sammen med Gotama før oppvåkningen. 25

Mahapajapati Gotami

Buddhas tante og fostermor. Var den første som fikk ordinasjon som nonne. 36, 37

Makkhali Gosala

Respektert filosof og religiøs leder på Buddhas tid. Hans filosofi innebar en fornektelse av både handlinger og resultater. 230, 272

Malunkyaputta

Munk. 214, 215

Mantani

Brahmankvinne, Angulimalas mor. 47

Mara

Mara er den personifiserte død og fristelse. I egenskap av frister har han visse trekk til felles med Satan-personen i kristendommen. Men Mara regjerer ikke over noe helvete. (Som en kuriositet kan nevnes at likheten mellom Mara og mare-ritt ikke er tilfeldig. Begge ordene kommer av samme indoeuropeiske rot.) 24, 30, 107, 241, 260, 261

Matali

Guden Sakkas vognstyrer. 161

Medakathalika

Læregutten til en akrobat. 139

Migajala

Munk. 126

Moggallana (skr. Maudgalyayana)

Munk. Sammen med Sariputta en av Buddhas to fremste elever. Han døde før Buddha. 26 — 28, 195, 203

Moliya Sivaka

Omvandrende asket. 66

Nakulamata

“Nakulas mor”, gift med Nakulapita. 109

Nakulapita

“Nakulas far”, gift med Nakulamata. 109, 205, 206

Nigantha Nataputta

Leder for jainene. Muligens den samme som i andre kilder kalles Mahavira. 41, 182

Nigrodha

Omvandrende asket. 135, 136

Pakudha Kaccayana

Respektert filosof og religiøs leder på Buddhas tid. Hans filosofi innebar en fornektelse av både handlinger og resultater. 231

Pasenadi

Konge av Kosala og nær venn av Buddha. 44, 46 — 48, 55, 69, 70, 73, 81, 102, 103, 125, 150, 166

Pokkharasati

Framstående brahman. 55, 94

Potthapada

Omvandrende asket. 219 — 222

Purana

Offiser under kong Pasenadi av Kosala. 72

Purana Kassapa

Respektert filosof og religiøs leder på Buddhas tid. Hans filosofi ser ut til å ha vært en form for materialisme. 230, 272

Punna

Nonne. 222 — 224

Radha

Munk. 260, 261

Rahula

Buddhas sønn. 28, 29, 243

Rama

Uddakas lærer. 9 — 11, 21

Revata

Munk. Sariputtas yngste bror. 195

Rohitassa

En gud. 216

Sakka

Gudenes konge, identisk med Indra. 99, 105, 106, 161, 225, 275

Sanjaya Belatthiputta

Asket og filosof. Skeptiker som unnvek å ta stilling til filosofiske spørsmål. 272

Sandaka

Omvandrende asket. 228 — 232

Sariputta (skr. Shariputra)

Munk. Het opprinnelig Upatissa. Sammen med Moggallana en av Buddhas to fremste elever. Han døde før Buddha. 26 — 29, 55, 56, 195, 204, 205, 264

Seniya Bimbisara

Konge av Magadha. Venn av Buddha. Ble drept av sin sønn Ajatasattu som deretter overtok tronen. 37, 39, 47, 55

Sigala

Ung mann i Rajagaha som fikk veiledninger av Buddha. 151

Siha

General i Vesali, tilhørte licchavi-klanen. Var tilhenger av jainene, men viste også respekt for Buddha. 41 — 43

Sivaka

En ånd (yakkha) som hjalp Anathapindika. 38

Sona

Munk. 124, 125

Sonadanda

Rik og lærd brahman i Campa. 54

Storrike

Storrike, Mahavijita, er en konge i en fabel. 101

Subhadda

Munk, den siste som ble ordinert i Buddhas nærvær. 272 — 274

Subhadda

Munk som ikke likte de normene Buddha hadde innført. 278

Sudassana

Prins, kong Pasenadis nevø. 125

Sudatta

Se **Anathapindika**

Suddhodana

Fyrste av sakya-folket i Kapilavatthu. Buddhas far. 28

Sunakkhatta

Munk, tidligere licchavi-fyrste i Vesali. 67, 68, 113

Sunita

Søpeltømmer i Rajagaha. Deretter munk. 50, 51

Talaputa

Teatersjef i Rajagaha. Deretter munk. 29 — 32

Tarukkha

Brahman. 94, 95

Tigerfot

Se **Dighajanu**

Todeyya

Brahman. 94

Udayin

Munk. 219

Uddaka, Ramas elev

En meditasjonslærer som Gotama oppsøkte og gikk i lære hos før han ble Buddha. 9 — 11, 21

Upaka

Asket. Den første Buddha snakket med etter oppvåkningen. 21, 22

Upatissa

Se **Sariputta**.

Upavana

Munk. 212, 213

Vaccha

Også kalt Vacchagotta. Asket som ble munk. 262, 263

Vappa

Munk. En av de fem som praktiserte askese sammen med Gotama før oppvåkningen. 24

Vasettha

Brahman. 94 — 96, 99

Vepacitti

Konge over asuraene. 161

Vethadipaka

Brahman. 279, 280

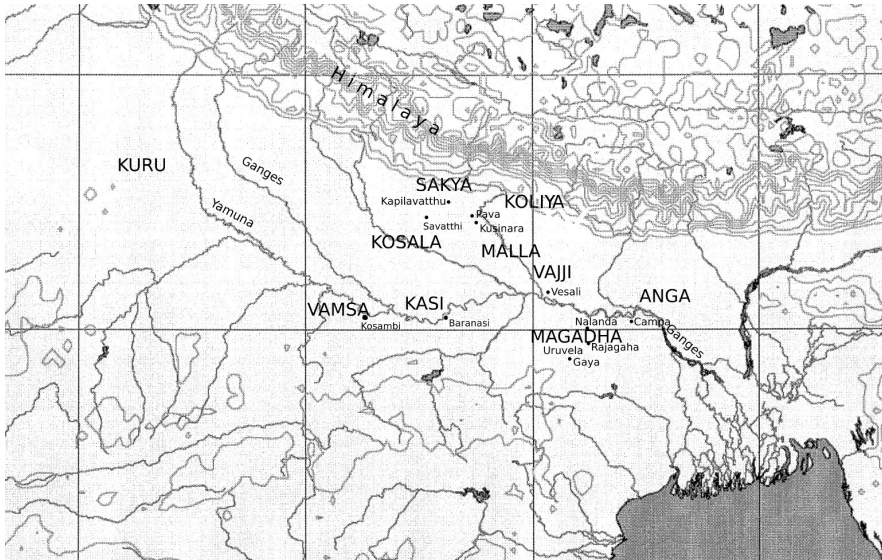
Vimala-Kondañña

Munk. Ambapalis sønn. 86

Yama

Gud over dødsriket, dødens fyrste. 83

Kart over det nordøstlige India på Buddhas tid



Register over stedsnavn og folkegrupper

Ajujjhaya

Sted ved bredden av Ganges. 246

Alavi

By mellom Savatthi og Rajagaha. 155, 156, 158

Allakappa

Land i nærheten av Magadha. 279, 280

Andhalunden

En lund ca. 3 km syd for Savatthi. 204

Bambuslunden

Opprinnelig kong Bimbisaras private park utenfor Rajagaha. Kongen ga den i gave til Buddha og munkene, og dette var det første stedet hvor sanghaen hadde fast eiendom. 28, 151, 160, 218

Bambusporten

Landsby i Kosala. 146

Baranasi

Også kjent som Varanasi eller Benares. Hovedstad i landet Kasi. 21, 22, 24, 25, 242

Beluva

Landsby i nærheten av Vesali. 266

bhaggaene

En folkestamme som holdt til mellom Vesali og Savatthi. 109, 205

Bhanda

En vajji-landsby mellom Vesali og Hatthigama. 268

Bhesakalunden

En lund i landet Bhagga mellom Vesali og Savatthi. 109, 205

Bodhgaya

Stedet der Buddha nådde oppvåkningen.

buliene

En klan som reiste et minnesmerke over Buddha i byen Allakappa. 279, 280

Campa

Hovedstad i landet Anga i øst. 55

Dakkhinagiri

Distrikt syd for Rajagaha. 63

Ekanalaya

Landsby i Dakkhinagiri, syd for Rajagaha. 63

Ekornforingsplassen

Et område i Bambuslunden ved Rajagaha. Det fortelles at en fyrste på utflukt sovnet der en gang og ble vekket av et ekorn like før en slange skulle til å bite ham. I takknemlighet ga han ordre om at det fra da av regelmessig skulle legges ut mat til ekornene der. 151, 160

Ganges

Indias lengste elv. 31, 57, 218, 230, 246

Gaya

By ca. 10 km fra stedet der Buddha nådde oppvåkningen. 21, 244

Ghositas park

Kloster i byen Kosambi, gitt som gave av den rike kjøpmannen Ghosita. 174

Gribbetoppen (Pali Gijjhakuta, skt. Gridhrakuta)

En av de fem åsene rundt Rajagaha. Populært sted for eneboere. 124

Himalayafjellene

Hima betyr snø og alaya betyr noe i nærheten av "lagerplass", så Himalaya betyr derfor noe slikt som "snølageret", eller "stedet med mye snø". 107

Hiraññavati

Elv som rant forbi Kusinara, der Buddha døde. 270

Icchanangala

Landsby i landet Kosala. 94, 95

Isipatana

Åpent område ved Sarnath i nærheten av Baranasi, med en hjortepark der Buddha holdt sin første tale. 21, 22, 24

Jetalunden

Park i Savatthi som den rike kjøpmannen Anathapindika ga som gave til Buddha og munkene. 37, 40, 41, 44, 46, 111, 117, 120, 126, 128, 137, 158, 200, 203, 217, 237, 243

Kakkarapatta

By i koliyaenes land. 163

kalamaene

En klan som holdt til i byen Kesaputta i Kosala. 74 — 77

Kammasadamma

By i kuruenes land. 188, 254

Kapilavatthu (Skt. Kapilavastu)

Sakyaenes hovedstad, der Buddha vokste opp. 28, 36, 104, 279, 280

Kasi

En stat der Baranasi var hovedstad. På Buddhas tid var Kasi blitt absorbert av Kosala, og Pasenadi var konge i begge rikene. Landet var et viktig sentrum for handel, særlig med luksusvarer som silke og parfyme. 8, 22, 150

Kesaputta

En by i Kosala, der kalamaene bodde. 74

Khomadussa

En by i sakyaenes land. 106

koliyaene

En klan som var naboer og slektninger til sakyaene, Buddhas klan. 104, 279, 280

Koliyanagara

En by i koliyaenes land. 104

Kosala

Et av de viktigste kongedømmene i India. På Buddhas tid hadde Kosala slukt nabolandet Kasi. Kong Pasenadi hersket over Kasi og Kosala. Hovedstaden var Savatthi, en by Buddha ofte besøkte. Kosala hadde også herredømme over sakyaenes land og byen Kapilavatthu, som Buddha stammet fra. 44, 46, 55, 69, 70, 73, 74, 102, 107, 125, 146, 150, 166

Kosambi

Hovedstad i landet Vamsa, vest for Baranasi. 78, 174, 228

Kuru

Land som lå i området omkring New Delhi. Noen hundre år før Buddha var Kuru et viktig og toneangivende land der mye av det vi senere kjenner som hinduisk kultur ble utviklet.

Kusinara (Skt. Kushinagar)

Hovedstad i mallaenes land, stedet der Buddha døde. 269 — 272, 276 — 280

Licchaviene

Den viktigste klanen i Vajji-republikken. Licchavi-fyrstene var kjent for å elske stor prakt. 41, 43, 44, 47, 67, 113, 279, 280

Lumbiniparken

Stedet der Buddha ble født. Kong Asoka lot sette opp en søyle der med en in-skripsjon der det bl.a. står: “Her ble Buddha født”.

Magadha

Et av de viktigste kongedømmene i India på Buddhas tid. Kong Seniya Bimbisara regjerte i landet. Hans sønn Ajatasattu Vedehiputta tok livet av sin far og overtok makten på Buddhas eldre dager. Hovedstaden var Rajagaha, senere Pataliputta. Kong Ajatasattu erobret Kosala og senere også Vajji, og Magadha ekspanderte til å omfatte det meste av India noen under kong Asoka noen hundre år etter Buddhas tid. 16, 19, 39, 47, 51, 55, 63, 150, 264, 279, 280

Makutabandhana

En av mallaenes helligdommer øst for Kusinara, der Buddha ble kremert. 277

Malla

Mallaenes land var delt i to. Den ene delen hadde Pava som hovedstad, den andre delen hadde Kusinara som hovedstad. 270 — 272, 276 — 280

Medalupa

En av sakyænes landsbyer, ca. 10 km fra Nagaraka. 69, 70

moriyaene

Klan i India, holdt til i Pippalivana. 279, 280

Nagaraka

En av sakyænes byer. 69, 110

Nalaka

En landsby i Kosala. 264

Nalanda

By i nærheten av Rajagaha. I middelalderen utviklet klosteret (vihara) i Nalanda seg til å bli et stort buddhistisk universitet med 10 000 studenter. Universitetet ble ødelagt under de muslimske invasjonene i landet. Området rundt Nalanda fikk navn etter det berømte universitetet – vihara – og landsdelen heter derfor i dag Bihar. 55, 59, 132, 182, 256

Nerañjara

Elv ved Uruvela, der Buddha nådde oppvåkningen. 17

Pava

Hovedstad i den ene halvparten av mallaenes land. 141, 268, 277, 279, 280

Pavarikas mangolund

Det fantes to mangolunder med dette navnet. Den ene var i Kosambi, den andre i Nalanda. 55, 59, 132, 182, 256

Pipphalivana

Moriya-klanens hjemsted. 279

Rajagaha (Skt. Rajagriha)

Hovedstaden i Magadha. 26, 28, 37, 39, 40, 50, 58, 124, 151, 218, 280

Rohini

En liten elv som dannet grensen mellom sakyaenes og koliyaenes territorier. 104

sakyaene

Stamme i det nordlige India, hovedstaden var Kapilavatthu. Buddha var en sakya. 26, 28, 36, 69, 74, 95, 104, 106, 110, 146, 279, 280

Salavatika

Landsby i Kosala som brahmanen Lohicca administrerte under kong Pase-nadi. 130

Sarnath

Se **Isipatana**

Savatthi (Skt. Shravasti)

Hovedstaden i Kosala. En av de seks største byene i India på Buddhas tid. Buddha tilbrakte 25 regntidssesonger i byen. 39, 40, 44 — 46, 48, 64, 73, 81, 84, 102, 103, 111, 117, 120, 125, 126, 128, 136 — 138, 150, 166, 170, 171, 195, 196, 200, 201, 203, 204, 216, 217, 237, 243, 252, 259, 260, 263

Sedaka

By i sumbhaenes land. 139, 202

Sitalunden

En lund i nærheten av Rajagaha. 38

Sivaka-porten

En av byportene i muren rundt Rajagaha. 38

Sumbha

Et landområde omkring byen Sedaka. 139, 202

Supparaka

Havneby på vestkysten av India, nord for Mumbai. 200

Uravela

Distrikt ved elven Nerañjara, i nærheten av stedet der Buddha nådde oppvåkningen. 16, 17, 21, 25, 244

Vajji

Aristokratisk republikk, der licchaviene var en av de viktigste klanene. 92, 93

Vesali

Licchavienes hovedstad. 36, 41, 43, 44, 47, 86, 204, 207, 266 — 268, 279, 280

Yamuna

Stor elv som flyter sammen med Ganges ved Baranasi. 31, 57

Temaregister

Enkelte ord, som f.eks. “brahman”, “filosof”, “munk” og “sinn”, forekommer så hyppig i tekstene at det har liten hensikt i å føre dem opp i dette registeret.

- adel, 44, 54, 57, 70ff, 82, 93, 102, 163, 219, 221, 279
aktivitet, 42
alderdom, 16, 20, 80ff, 87, 121, 128, 215ff, 233f
aldring, 8
ansatte, 101, 103, 154f
ape, 168, 177
arbeid, 52, 63, 90, 101, 152ff, 164f, 195f
arbeidsgiver, 154f
arrestasjoner, 101
askese, 21, 42, 231, 244
asket, 13f, 21f, 24ff, 38, 42, 45, 66, 72, 86, 93, 97, 130, 133, 137, 228, 231, 264, 272, 277
autoritet, 75f, 226f
avsky, 8, 42, 60, 81
avslutning, 42, 129, 199, 207f, 263

baktale, 94, 140, 143, 147, 160, 183, 236
balanse, 125, 164, 174
banyan-tre, 246
barn, 48, 55, 61, 70, 86, 101, 103, 108, 111, 152ff, 163, 180f, 234, 272, 276
begjær, 19, 21, 23, 29f, 42, 54, 97f, 105, 107, 118f, 126, 130ff, 187, 192, 218, 234f, 240, 249, 260, 265
begrepsdannelse, 105
beruset, 32, 111, 141
berømmelse, 126f
besluttsomhet, 32, 174f
besvare et spørsmål, 134
betinget tilblivelse, 19, 254
betinget, 193, 207f, 254
bevissthet, se også skjelneevne, 10f, 168, 173, 243, 247, 274
blader, 78, 81, 128
blinde menn, 138, 216
bonde, 96, 99, 132, 164, 219
brenner, 42, 128, 208, 243f, 262, 278
bruke tingene riktig, 32, 90, 102f, 120, 122ff, 125, 153f
budbringere, 81
bønn, 20, 28, 82, 257
bøter, 101

danse, 101, 202
dennesidig, 201
diamant, 211
dogmer, 75f
drap, 32, 47, 159, 182f, 248, 257
drepe, 45, 47, 75f, 94, 97, 101, 107, 141f, 146f, 151, 159, 165, 161f, 182f, 230f, 236, 239f, 257
drikkfeldighet, 151f
dypmeditasjon, 14, 185f, 236f, 274f
dysenteri, 157, 269
død, 8, 13, 15f, 21, 37, 63, 76, 80ff, 103, 115, 121, 128, 136ff, 147, 151, 154, 163, 178f, 190, 201, 207, 214ff, 220ff, 229, 231, 233f, 250, 254, 256f, 259, 263, 266ff, 274ff
dårlige venner, 123, 151f, 160, 164f

egoisme, 105
eiendomsfølelse, 100
eiertrang, 100f
eksistens, 16, 23f, 31, 50, 76, 113, 136, 260
eksistensbegjær, 23
ektefolk, 109
eldre, 8ff, 34, 92, 195f
elefant, 31, 38, 46, 50, 62, 64, 81f, 122, 138, 150, 176, 200, 260

elever, 28f, 34f, 42f, 54, 70ff, 132,
 136, 148, 154, 271
 en som viser veien, 58
 eneboer, 9, 70f, 126, 156, 216, 231
 enighet, 33, 57, 92, 135, 140, 144, 148
 ensomhet, 14, 34, 49, 69, 72, 81, 126,
 185f, 199, 203, 236, 273
 erkjennelse, 11, 23, 189, 191ff, 201,
 221, 245, 249, 274
 etikk, 25, 39
 etisk, 108f, 114f, 118, 148, 163
 evig, 64f, 80, 121, 136f, 146, 214f,
 219f

 far, 8f, 14, 28, 83f, 90, 108, 111, 151,
 157, 169, 218, 226f, 234, 238
 fenomenenes orden, 67
 fenomener, 14, 31, 33, 42, 67, 118,
 133, 171f, 188f, 191ff, 198f, 202ff,
 208ff, 236, 245, 267f, 274
 fire parene av personer, 29, 148
 fjell, 29, 31, 81f, 107, 175ff, 231
 flid, 50, 90, 149, 154f, 164, 169
 flåte, 61, 128f
 forandring, 197f, 208f
 forbruk, 128
 forbrytelser, 101, 152
 forbryter, 50, 129, 228
 fordrive, 41f, 120, 122, 124, 180, 236
 foreldre, 54, 86, 103, 108, 142ff, 154,
 229
 forestillinger, 17, 32, 65, 81, 217
 forgiftet pil, 214
 forgjengelig, 64, 67, 85f, 88, 118,
 174f, 196, 231, 242, 245, 268, 274,
 275f, 278
 form, 64, 74, 113, 119, 136, 146, 172f,
 193, 201, 205f, 209, 212, 234f,
 242ff, 252ff, 259, 261ff
 fornuftig, 103, 120, 129, 164, 242
 forståelse, 10f, 13f, 24ff, 39, 57, 71,
 73, 76, 78, 97, 117f, 129, 133,
 171f, 177f, 183, 185, 188f, 197f,
 201ff, 207f, 225, 236f, 248, 250,
 252, 266f, 269f, 276, 278
 forurensninger, 15f, 22, 113, 120ff, 169,
 177, 196, 201, 204, 238ff, 245, 250,
 260, 263ff, 271
 forventninger, forventningsmønstre, 17,
 254
 forvirret, 51, 66, 75, 105, 174f, 183,
 191, 262
 forvirring, 24ff, 29, 39, 57, 75f, 114,
 119, 122, 163, 183, 191, 196, 217,
 254
 fred, 9ff, 14, 16, 19, 30, 33, 41, 50, 55,
 78, 81f, 97, 99, 105f, 109, 115, 123,
 126, 129, 147, 150, 156, 179, 185f,
 194, 199, 215, 221, 234, 236, 243,
 262, 270, 275, 279
 frelser, 232
 frigjøring, 16f, 24, 55f, 63, 85, 114,
 118, 129, 173, 178f, 197, 199f, 237,
 240f, 252, 264f
 frihet, 27, 49, 66, 107, 117, 125f, 141,
 148, 177, 201, 211, 218, 222f, 243,
 245, 256, 265, 275
 frykt, 11, 30, 48, 84, 151, 222, 224
 frø, 63, 97, 101, 190, 256
 fullmånen, 49, 95, 195f
 fødsel, 15f, 20, 24, 43, 53, 63, 84, 95,
 97, 99, 121, 215ff, 225, 233f
 følelsene 12ff, 124, 133, 171, 188, 191,
 198f, 204ff, 236, 244f, 248ff, 255,
 263, 267

 gammel by, 58
 gaver, 29, 40, 43, 57, 62, 77, 103, 128,
 141, 143f, 148f, 154, 156, 165, 196,
 229, 238
 gavmildhet, 25, 39, 108, 156, 164f, 230,
 248
 gjeld, 32, 90, 108
 gjenfødelse, 42f, 180f
 gjerninger, 49f, 71, 73f, 83f, 90, 95, 99,
 102f, 121, 125, 155, 159, 180f, 223
 gjerrighet, 100, 108, 165
 glede, 14f, 35, 61, 63, 71, 75f, 90, 93,
 101ff, 106, 115ff, 123, 126, 133,
 140, 144, 149, 153, 163ff, 171,
 174f, 177ff, 183, 185ff, 194, 196ff,

- 205, 208f, 211f, 236f, 242f, 252, 263, 268f, 277
- glede på andres vegne, 76, 178f, 183
- gode tanker, 83f, 166, 168
- gode fortjenester, 29, 148, 165f, 196, 270
- gode ord, 49, 83f
- gradvis innføring i læren, 25, 39
- grådighet 32, 42, 75f, 81, 97, 105f, 114, 127, 129, 133, 170ff, 178f, 183, 188, 191, 197f, 201, 203f, 207, 236, 248, 264, 267
- gud, 13, 21, 24, 35, 44, 51, 53f, 54f, 57, 64f, 74, 77, 83f, 95, 98, 105, 108, 111, 128, 144, 146f, 161, 165, 172, 182, 216, 221f, 225ff, 231, 241, 253, 260, 268, 275ff
- gullsmed, 87, 169
- handling 15, 23, 42, 49, 54, 76, 82, 90, 93ff, 100, 109f, 116, 143f, 150f, 155, 159, 178, 183f, 196, 223f, 229ff, 236ff, 256, 263f, 271
- harpe, 124f
- hat, 19, 29, 32, 42, 66, 75ff, 84, 97, 104ff, 114, 118, 127, 145f, 172, 178, 183, 187, 191, 196, 223, 244, 248, 264f, 270
- heder, 10f, 29, 72, 86, 126, 148, 196, 260, 270
- hell og lykke, 111f
- helvete, 15, 49, 82, 99, 130f, 143, 148, 182, 257
- hemmelig lære, 266
- henrettelser, 101
- himmelen, 15, 21, 25, 39, 52, 81f, 108f, 128, 131, 140f, 147, 151, 153, 155, 165f, 180, 223, 256f, 270
- hinsidig, 201
- hjemløshet, 9, 36f, 49, 54, 72, 80, 97, 131, 135f, 263, 273
- hudfarge, 13, 94
- iherdighet, 32, 53, 63, 123, 164, 172, 194, 199
- ikke-hat, 236
- ikke-selv, 67, 88, 118, 121, 242
- ikke-vold, 35, 139, 236
- ildelementer, 190
- illusjon, 46, 247
- indre og ytre verden, 17, 254f
- innsikt, 13, 16, 23ff, 27, 29f, 39, 41, 51, 55, 72, 86, 91, 118, 125, 129, 135f, 158, 165, 174, 195, 201f, 211, 215, 222, 229, 232, 236, 252, 259, 264f, 272f
- innsiktsmeditasjon, innsiktstrening, 88, 222, 259
- innsyn, 57, 66f, 74, 134, 148, 212f
- intensjon, 235, 256
- intetthetens plan, 9f, 173, 274
- involveringer, 17, 84, 210, 238ff, 254
- involveringsgruppene, 23, 172, 193, 233f, 253
- jordelementer, 190
- kapital, 101
- katten, 172
- kjeft, 100, 138, 148, 160ff, 257
- kjerneved, 246
- kone og barn, 103, 111, 154
- konge, 38, 47f, 56, 58, 64, 69ff, 73, 81f, 93f, 96, 99, 101ff, 124ff, 128f, 138, 142f, 164, 225ff, 228, 271, 275
- konsentrasjon, 9f, 14, 23, 34, 110, 113, 118, 123, 129, 148, 169, 184, 185f, 194, 199, 211, 226, 236f, 241, 256, 256, 260, 263f, 268
- krangel, 70f, 100, 104, 134ff, 138, 152, 161f
- krenke, 109, 150f, 230, 239
- krig, 104f, 129, 228
- kroppen, 12ff, 32, 35, 70f, 76, 80, 88, 96, 114, 119, 122, 124f, 128, 133, 137f, 142f, 151, 163, 171, 178f, 185f, 188ff, 197f, 202ff, 220, 223, 229, 236, 242ff, 247, 250f, 259, 267
- kunnskap, 9f, 15f, 23f, 51, 54f, 64, 74, 95, 99, 118, 155, 174f, 210, 225, 237

kvinner, 36f, 55, 92, 126, 129, 133,
 164f, 228, 271

latskap, 151f
 lege, 77, 214
 legfolk, 133, 163, 165
 legkvinner, 55, 126, 270f
 legmenn, 55, 90, 125f, 156, 164f, 205,
 270f
 lengsler, 17, 174f, 196, 254f
 lidelse, 15, 23ff, 28, 34, 39, 41, 63ff,
 67f, 78f, 84, 88, 90, 97, 102, 107,
 114, 118, 121f, 124, 155, 165, 178,
 186, 194, 196, 21, 203, 209, 211,
 215, 217f, 221, 224, 230f, 233ff,
 245, 251f, 255, 259
 lidenskap, 9ff, 19, 93, 126, 186, 196,
 207f, 210, 212f, 244f, 247, 249,
 259, 261, 270, 275ff
 lik, 83, 190
 liker, 23, 81, 98, 105, 126, 147, 214,
 233f, 252
 lotus, 8, 20, 37, 41, 55, 58, 81, 97,
 137, 186
 luftspeiling, 246f
 lykke, 14, 50, 111f, 115f, 140f, 147,
 151, 155, 159, 165f, 168, 179,
 197ff, 201, 208f, 221f, 230f, 251,
 256f
 lykkelig, 14f, 19, 51, 54f, 64, 74, 76f,
 84f, 90f, 95, 98, 104f, 114, 125,
 128, 140f, 146f, 150, 165, 172,
 179f, 182, 185, 201f, 226, 228,
 237, 259, 270
 lykketreff, 79
 lynglimt, 211
 lyve, 75f, 94, 102, 140, 142f, 147,
 151, 159, 183, 230, 236, 257
 lærdom, 160, 215
 læremester, 28, 62, 75f, 219, 277
 lærens hjul, 22, 24, 64
 lærere, 54, 57, 108, 131ff, 154, 216
 løgn, 42, 48, 100, 135, 137f, 159,
 228f, 239, 248, 257
 løvebrøl, 51, 56, 222, 260
 løven, 64f

magi, 60
 mann og hustru, 109
 medfølelse, 20, 35, 45, 47, 52, 57, 74,
 76f, 85, 132, 139, 142, 149, 178f,
 181, 183f, 196, 200, 268, 281
 meditasjon, 31, 35, 38, 51, 70, 171f,
 175f, 200, 210f, 217, 228, 266f, 281
 meditere, 12f, 40f, 50, 98, 116f, 175f,
 217
 metode, 90, 101, 119f, 183, 188, 195,
 221f, 264
 middelvei, 23
 mirakler, se også undere, 59, 68
 misliker, 105
 misunnelig, 160
 mor, 9, 28, 37, 83f, 86, 90, 108, 111,
 153, 157, 169, 180f, 184, 218, 234,
 238
 moral, 47, 54, 94, 112f, 140, 180, 211,
 231
 motvilje, 36, 76f, 119, 129, 133, 145,
 171, 178, 180, 183f, 188, 192, 197f,
 201, 203f, 207, 236, 249, 252, 267
 munkefelleskapet, 39, 41, 43, 45, 77,
 144, 148, 266f
 munnhelten, 152
 månen, 60, 73, 98, 159, 180f, 201

natur, 24f, 27, 35, 39, 53, 136f, 177,
 190, 205f, 230, 242, 248, 252, 261,
 267, 271, 275f, 278
 nestekjærlighet, 145
 nibbana, 10f, 16, 19, 22f, 34, 38, 41, 45,
 48, 57f, 78, 84, 93, 98, 112, 118,
 156, 159, 188, 195f, 212, 215, 221,
 261, 264f, 270, 275
 nonne, 37, 55, 85, 126, 133, 170f, 174,
 270f
 novise, 29, 32, 47
 nytelser, 14, 23, 25, 38f, 50, 97, 102,
 113, 115, 177, 185f, 211, 234, 236,
 238, 252f, 263, 265
 nytelseslyst, 23, 98, 102, 234
 nøysomhet, 86, 118, 236

objekt, 171, 201, 235, 244ff, 259
 ofring, 77, 92, 96, 101, 143f, 181, 229, 238
 omtanke, 130f, 140, 143, 145, 172, 271
 ondskap, 46, 65, 77, 127, 130f, 150, 160, 166, 183, 223
 oppfatninger, 15, 94, 143
 oppførsel, 34, 118, 148, 163, 165
 opphør, 10f, 15ff, 23, 25, 34, 39, 59, 78f, 97, 110, 122, 173, 194, 201, 209, 211, 215, 221, 233, 235ff
 opphøyde liv, det, 9, 16, 26, 35, 49, 63, 70, 74, 110, 112ff, 119f, 132, 217, 221, 242, 245, 247, 259ff, 273
 oppmerksomhet, 9f, 12ff, 23, 30, 32, 34, 56, 63, 76, 110, 118, 123, 133, 139, 154, 161f, 170ff, 174ff, 178, 181, 183, 185f, 188, 194ff, 201ff, 207ff, 212, 236ff, 243, 248, 256, 259, 263f, 266ff, 276, 278
 oppvåknet, 38, 40f, 64, 95, 99
 oppvåkning 10f, 13f, 17, 19, 21ff, 55f, 69ff, 78f, 114, 117f, 123, 129, 148, 165, 173, 193f, 196ff, 212, 215, 221, 256, 260, 263, 268, 270, 272, 274
 oppvåkingsfaktor56, 123, 193f, 196ff, 212, 260, 263, 268
 ordinasjon 24ff, 28f, 36f, 46, 51f, 72, 85f, 137, 222, 259, 273f, 278
 overbevisning91, 108f, 212, 219, 262
 overmenneskelige evner, 59

 passivitet, 42
 personlighetsfaktorer, 248, 260
 politiker, 106
 politikk, 106
 praksis, 56f, 129, 139, 195, 204, 219, 225, 238, 240, 262
 praktisere, 16, 21, 23, 26, 29, 32ff, 57, 68, 70, 72, 74ff, 110, 113f, 135f, 146, 156, 172, 174, 195f, 198, 200, 204, 207f, 238ff, 263, 272f
 prostituert, 25, 44, 86
 pusten, 12f, 118, 188, 196ff
 påpasselighet, 164
 redsel, 11, 175
 regjeringsmakt, 107
 respekt, 22, 29f, 34, 55, 70, 72f, 75f, 83f, 92f, 95, 108, 111f, 133, 148, 151, 154, 158, 170f, 196, 200, 270f, 274
 rett beslutning, 23, 110, 160, 236ff, 256, 263f
 rett bestrevelse, 23, 110, 160, 236ff, 256, 263f
 rett handling, 23, 110, 160, 236ff, 256, 263f
 rett konsentrasjon, 23, 110, 160, 236ff, 256, 263f
 rett levevei, 23, 110, 160, 236ff, 256, 263f
 rett oppmerksomhet, 23, 110, 160, 236ff, 256, 263f
 rett syn, 23, 110, 160, 236ff, 256, 263f
 rett tale, 23, 110, 160, 236ff, 256, 263f
 rikdom , 8, 86, 90, 94, 101ff, 153, 155f, 163
 rosenepletre, 14
 røtter, 248

 samboer, 126
 samvittighet, 111, 114, 270
 sannheter, fire edle, 23f, 112, 194, 212, 233ff
 sansefunksjonsfelter, 193, 233
 sanseprosessen, 17, 245f, 254f
 seier, 22, 150, 162
 seierherre, 22, 126, 150
 seksualitet, 32, 140, 142f, 151
 selvdisiplin, 97, 111, 268
 selvet, 121, 205f, 219, 221f
 selvkontroll, 53, 112, 120, 122, 124, 230
 selvplaging, 23
 sendebud, 82f
 sennepskorn, 85
 simsapatrær, 78
 sinnslikevekt, 14, 76, 123, 174f, 178f, 183, 186, 194, 188, 237

sinnsro, 106f, 169, 174f, 184, 196, 203
 sint, 36, 145, 148, 160, 162
 sjel, 137, 214f, 220
 skatter, 54, 11, 108
 skilpadde, 79, 223
 skjellsord, 52, 97, 160, 223
 skjelneevne, se også bevissthet, 17,
 64, 124, 136f, 172, 193, 206, 209,
 234f, 242ff, 247, 253f, 259, 261ff
 skumdott, 246
 slange, 69, 88, 123
 sløvhet og treghet, 32, 192
 smerte, 12f, 17, 23, 69, 75, 82f, 93,
 110, 121f, 159, 168, 174f, 188,
 195, 204ff, 215, 218, 224, 233f,
 244, 251f, 255, 261, 266, 269, 275
 smigreren, 152f
 smilende visdom, 211f
 snylteren, 152
 som er kommet fram til sannheten,
 den, 22f, 27, 40, 42f, 59, 64, 67,
 77, 132, 137, 162, 214f, 220, 262f,
 266f, 269f, 272, 274
 sorg, 14ff, 20, 23, 27, 36, 50, 57, 63,
 74, 80f, 84f, 96, 98, 106f, 110, 112,
 121, 136, 153, 156, 186, 188, 195,
 205f, 215, 218, 227, 233f, 237,
 242, 244, 251f, 254f, 271
 spekulasjoner, 113, 119f, 129, 135,
 217, 228, 262
 spill, 151ff, 164f
 stavakrobat, 139
 stjele, 25, 75f, 94, 96, 142f, 147, 159,
 182f, 230, 239f, 257
 straffetiltak, 101
 stupa, 201, 277, 279f
 støv på øynene, 19ff, 35
 subjekt, 201, 245f
 sult, 52, 122, 152, 158f
 sumpen, 138
 sunne røtter, 248
 svinekjøtt, 268f
 syk, 8, 16, 83f, 155, 157, 205f, 242,
 266, 269
 sykdom, 8, 16, 71, 80, 122, 159, 204f,
 233f, 242, 261, 266
 sympati, 133, 153
 sønn, 28, 77, 84f, 260
 sårende ord, 140, 144, 183, 236
 takknemlig, 112
 tankeinnhold, 236
 tankelesing, 59f
 tanker, 14f, 29ff, 33f, 42, 48f, 53, 56,
 59f, 65, 76f, 82ff, 90, 104f, 107,
 109, 114, 116, 118ff, 123, 129, 133,
 143ff, 155, 166, 168, 171ff, 178f,
 182f, 185f, 188, 191ff, 199, 202ff,
 210, 217, 219ff, 231, 234ff, 239,
 244f, 253, 256, 266ff, 271
 temme, 12, 48, 50, 61, 180
 teorier, 72, 121f, 137
 tilblivelse, 16f, 19, 77, 99, 110, 136,
 177, 204, 251f, 254f, 264f
 tilflukt, 29, 39, 43, 50, 54f, 62, 73f, 77,
 100, 119, 133, 140f, 144, 148, 219,
 224, 248, 258, 273
 tilfreds, 72, 90, 107, 112, 115f, 118,
 171, 176, 179, 185, 205, 273
 tillit, 20, 24ff, 39, 55, 63, 82, 147f,
 155f, 165, 171, 182f, 200, 262, 272
 tjenere, 8, 103, 154
 tomprat, 147, 160, 183, 229, 239, 248,
 257
 tosk, 134f, 150, 161f, 223
 treningsdisiplin, 36f, 66, 79, 118, 140,
 142, 144
 treningsnormene, 32, 118
 tro, 9f, 60, 119f, 216
 trofast, 153f, 160, 168
 tryllekunstner, 247
 tvangsekteskap, 92
 tvil, 17, 75, 272
 tålmodig, 49, 97, 112, , 139, 161
 udødelige, det, 19f, 22, 26f, 67, 86, 98,
 248
 uetisk, 108, 163
 ufornuftig, 120
 ufødte, 16, 226f
 undere, se også mirakler, 59f
 undersøke, 43, 57, 124, 198f, 238, 246f

undervise, 9f, 18ff, 42f, 64, 68, 71, 74, 120f, 130ff, 137, 146, 182, 200, 229, 272

undervisningsunderet, 59f

unyttige spørsmål, 121

uro og bekymringer, 32, 192

usunne røtter, 248

utforskning av fenomenene, 123, 194, 198f

utholdende, 15f, 120, 122, 124, 156

uvenner, 152, 166, 169

uvennskap, 105, 142

uvisshet, 24ff, 32, 39, 57, 75, 98, 108, 193

uvitenhet, 15ff, 42, 113, 120ff, 127, 218, 248f, 251f, 264ff, 270

uvørenhet, 123

vakkert, 16, 54, 87, 98, 167, 173

vannbobler, 246

vannelementer, 190

velstand, 90

velvære, 14, 115f, 185f, 208f, 236f

venner, 40, 70, 83f, 90, 103, 117, 133, 152f, 154, 156, 166, 234, 272, 279

vennlig, 34, 40, 52f, 55, 71, 76, 95, 97, 110, 140, 143ff, 148, 155, 178, 181, 183, 204, 271

vennlighet, 48, 63, 76, 93, 118, 139, 146, 178, 180f, 183, 196

vennskap, 57, 70, 73, 105, 110, 164

verden, 17, 19ff, 24, 29ff, 33, 35, 40, 47, 49, 52, 54f, 57, 60, 64, 74, 76f, 79, 84f, 95, 98f, 108, 112, 114, 128, 133, 136f, 140, 143ff, 151, 156, 158f, 165, 167, 171, 178, 180, 182f, 188f, 191ff, 197f, 201, 203f, 207, 214f, 217, 219f, 221f, 225, 227ff, 234ff, 238, 252ff, 259f, 264, 267ff, 271ff, 275f, 278f

verdens ende, 216f

verdensaldre, 218

vindelementer, 190

vinning, 73f, 102, 126, 150, 164, 228

visdom, 9f, 28, 30, 53, 55f, 63, 69, 72, 80, 108f, 112ff, 118, 129, 146f, 155f, 160, 165, 175, 178f, 182, 187, 199f, 211f, 225, 238, 242f, 245, 248ff, 259, 266, 273

visjoner, 113

vismann, 29, 32, 47, 62, 115, 181, 201, 211, 250, 263, 275

voldsbruk, 146

ytterlighetene, 23

ærverdig, 13, 19, 22, 24ff, 37f, 41, 49, 51, 54f, 64f, 69f, 72, 74, 77, 79, 86, 89, 92f, 95, 108, 115f, 131f, 146f, 149, 156, 165, 174, 177, 180, 182, 200f, 204, 222, 229, 232, 237, 240, 254, 256, 259, 264f, 272ff

ødelanden, 152f

ødeleggelsestrang, 23, 234

økonomi, 93, 164f

øks, 162

øyeblikk, 79, 114f, 117, 148, 168, 198f, 205, 275

åk, 63, 79, 97f

åker, 29, 64, 131ff, 148, 196

årsak og virkning, 54, 99

åtte menneskene, 148

åttedelte vei, 23, 65, 110, 196, 236f, 264, 268, 272f

Register over anvendte tekster.

Tallet i høyre kolonne viser til tekstens nummer i boken.

Vinayapitaka

Mahavagga

Adittapariyayasutta, PTS 1, 34.....	208
Anattalakkhanasutta, 1, 6 (PTS 1, 13).....	205
Bhaddavaggiyavatthu, 1, 23.....	116
Bodhikatha, 1, 1.....	11
Gilanavattukatha, PTS 1, 301.....	134
Mahavagga, Sihasenapativatthu, 6, 178 (PTS 1,233).....	30
Marakatha, 1, 21.....	26
Pañcavaggiyakatha, 1, 8.....	14
Pañcavaggiyakatha, 1, 12.....	15
Rahulavatthu, 1, 82.....	18
Sariputtamoggallanapabbajakatha, 1, 39.....	17
Sikkhapadakatha, Rahulavatthu, 1, 83.....	21

Culavagga

Anathapindikavatthu, 6, 2 (PTS 2, 154).....	29
Mahapajapatigotamivatthu, 10, 1 (PTS 2, 253).....	28

Suttapitaka

Digha Nikaya

Brahmajalasutta, 1.....	27
Cakkavattisihanadasutta, 26.....	69
Janavasabhasutta, 18.....	49, 93, 173, 203
Kevaddhasutta, 11.....	41, 198
Kutadantasutta, 5.....	74
Lohiccasutta, 12.....	110, 111
Mahagovindasutta, 19.....	37
Mahalisutta, 6.....	90
Mahanidanasutta, 15.....	73, 158, 210, 220
Mahaparinibbanasutta, 16.....	23, 24, 31, 36, 68, 89, 143, 232
Mahasatipatthanasutta, 22.....	202
Patikasutta, 24.....	19, 34, 46, 51
Potthapadasutta, 9.....	193, 194
Sakkapañhasutta, 21.....	79, 196, 197

Samaññaphalasutta, 2.....	122, 168
Sigalasutta, 31.....	132
Sonadandasutta, 4.....	35, 88
Udumbarikasihanadasutta, 25.....	117

Majjhima Nikaya

Abhayarajakumarasutta, 58.....	141
Acchariyabbhutadhammasutta 123.....	40
Aggivacchagottasutta, 72.....	227
Alagaddupamasutta, 22.....	52, 108
Anapanasatisutta, 118.....	171
Angulimalasutta, 86.....	32
Ariyapariyesanasutta, 26.....	4, 5, 10, 12, 13
Bahudhatikasutta, 115.....	219
Bhaddekarattasutta, 131.....	92
Bhayabheravasutta, 4.....	6
Cankisutta, 95.....	187
Culamalunkyasutta, 63.....	186
Culasakuludayasutta, 79.....	192
Dhammacetiyasutta, 89.....	53
Esukarisutta, 96.....	71
Ganakamoggallanasutta, 107.....	38
Kakacupamasutta, 21.....	125
Mahacattarisakasutta, 117.....	204
Mahadukkhakkhandhasutta, 13.....	217
Mahasaccakasutta, 36.....	3, 7, 8, 9
Mahasuññatasutta, 122.....	109
Mahatanhasankhayasutta, 38.....	114
Sabbasavasutta, 2.....	98
Sallekhasutta, 8.....	120, 138, 232
Sammaditthisutta, 9.....	212
Sandakasutta, 76.....	200
Satipatthanasutta, 10.....	170
Vasetthasutta, 98.....	72

Samyutta Nikaya

Addakaranasutta, 1, 3, 7 (PTS1, 74).....	75
Adittasutta, 1, 1, 5, 1 (PTS 1, 31).....	107
Akkosasutta, 1, 7, 1, 2 (PTS 1, 161).....	139
Alavakasutta, 1, 10, 12 (PTS 1, 213).....	133
Ambapalivanasutta, 5, 8, 1, 9 (PTS 5, 301).....	176
Apagatasutta, 2, 7, 2, 12 (PTS 2, 251).....	206
Arahantasutta, 3, 1, 8, 4 (PTS 3, 82).....	225
Asibandhakaputtasutta, 4, 8, 6 (PTS 4, 310).....	223
Asibandhakaputtasutta, 4, 8, 7 (PTS 4, 312).....	112
Assutavasutta, 2, 1, 7, 1 (PTS 2, 94).....	150

Atthinukhopariyayasutta, 4, 1, 15 (PTS 4, 138).....	97
Balhagilanasutta, 5, 8, 1, 10 (PTS 5, 302).....	177
Bhikkhunupassayasutta, 5, 3, 1, 10 (PTS 5, 154).....	155
Candupamasutta, 2, 5, 3 (PTS 2, 197).....	54
Darunasutta, 2, 6, 1, 1 (PTS 2, 224).....	104
Donapakasutta, 1, 3, 2, 4 (PTS 1, 81).....	101
Dutiyachiggalasutta, 5, 12, 5, 8 (PTS 5, 457).....	58
Gangasutta, 2, 4, 1, 8 (PTS 2, 183).....	191
Janapadakalyanisutta, 5, 3, 2, 10 (PTS 5, 169).....	174
Khomadussasutta, 1, 7, 2, 12 (PTS 1, 184).....	80
Marasutta, 3, 2, 1, 1 (PTS 3, 187).....	226
Mittasutta, 5, 3, 5, 8 (PTS 5, 189).....	113
Nagarasutta, 2, 1, 7, 5 (PTS 2, 105).....	39
Nakulapitusutta, 3, 1, 1, 1 (PTS 3, 1).....	178
Natumhakamsutta, 3, 1, 4, 1 (PTS 3, 33).....	207
Nibbanapañhasutta, 4, 4, 1 (PTS 4, 251).....	230
Niramisasutta, 4, 2, 3, 11 (PTS 4, 235).....	170
Pabbatupamasutta, 1, 3, 3, 5 (PTS 1, 100).....	62
Pahanasutta, 4, 2, 1, 3 (PTS 4, 206).....	214
Parangamasutta, 5, 1, 4, 4 (PTS 5, 23).....	228
Pathama/dutiyasangamasutta 1, 3, 4-5 (PTS 1, 82).....	131
Pathama-akāsasutta, 4, 2, 2, 2 (PTS 4, 218).....	215
Pathamagelaññasutta, 4, 2, 1, 7 (PTS 4, 210).....	179
Pathamamigajalasutta, 4, 1, 7, 2 (PTS 4, 35).....	102
Pathamarahogatasutta, 5, 8, 1, 1 (PTS 5, 294).....	175
Pathamaaputtakasutta, 1, 3, 2, 9 (PTS 1, 89).....	77
Phenapindupamasutta, 3, 1, 10, 3 (PTS 3, 140).....	211
Piyasutta, 1, 3, 4 (PTS 1, 71).....	146
Pupphasutta, 3, 1, 10, 2 (PTS 3, 138).....	118
Rajjasutta, 1, 4, 2, 10 (PTS 1, 116).....	81
Rasiyasutta, 4, 8, 12 (PTS 4, 336).....	76
Rohitassasutta, 1, 2, 3, 6 (PTS 1, 61).....	188
Sallasutta, 4, 2, 1, 6 (PTS 4, 207).....	216
Sankhadhamasutta, 4, 8, 8 (PTS 4, 317).....	166
Sedakasutta, 5, 3, 2, 9 (PTS 5, 168).....	121
Sihāsutta, 22, 8, 6 (PTS 3, 84).....	44
Simsapavanasutta, 5, 12, 4, 1 (PTS 5, 437).....	57
Sukhasutta, 4, 2, 1, 2 (PTS 4, 204).....	213
Tatiya-assadasutta, 3, 1, 3, 7 (PTS 3, 29).....	218
Tinakatthasutta, 2, 4, 1, 1 (PTS 2, 178).....	190
Upaddhasutta, 5, 1, 2 (PTS 5, 2).....	85
Upavanasanditthikasutta, 4, 1, 7, 8 (PTS 4, 41).....	185
Vanaropasutta, 1, 5, 7 (PTS 1, 33).....	145
Veludvareyyasutta, 5, 11, 1, 7 (PTS 5, 352).....	128
Vepacittisutta, 1, 11, 1, 4 (PTS 1, 221).....	140
Vinopamasutta, 4, 1, 19, 9 (PTS 4, 195).....	99

Anguttara Nikaya

Abhisandasutta, 8, 4, 9 (PTS 4, 245).....	123
Acinteyyasutta, 4, 8, 7 (PTS 2, 80).....	189
Ananyasutta, 4, 7, 2 (PTS 2, 69).....	66
Arakasutta, 7, 7, 10 (PTS 4, 137).....	59
Arakkhasutta, 4, 12, 7 (PTS 2, 120).....	154
Adhammikasutta, 4, 7, 10 (PTS 2, 74).....	70
Bijasutta, 10, 11, 4 (PTS 5, 212).....	222
Cetanakaraniyasutta, 10, 1, 2 (PTS 5, 2).....	91
Cundasutta, 10, 17, 10 (PTS 262).....	124
Devadutasutta, 3, 4, 6 (PTS 1, 138).....	63
Dighajanusutta, 8, 6, 4 (PTS 4, 281).....	144
Kalamasutta, 3, 7, 5 (PTS 1, 188).....	55
Karajakayasutta, 10, 21, 9 (PTS 5, 300).....	162
Mahacundasutta, 6, 5, 4 (PTS 3, 354).....	94
Nibbedhikasutta, 6, 6, 9 (PTS 3, 415).....	221
Nimittasutta, 3, 10, 11 (PTS 1, 256).....	152
Paharadasutta, 8, 2, 9 (PTS 4, 203).....	48
Pañhabyakaranasutta, 4, 5, 2 (PTS 2, 46).....	115
Panihita-acchavagga, 1, 1, 5 (PTS 1, 10).....	148, 149
Pathamasamajivisutta, 4, 6, 5 (PTS 2, 61).....	84
Pathama-aghatapativinayasutta, 5, 17, 1 (PTS 3, 185).....	167
Pathamasanditthikasutta, 6, 5, 5 (PTS 3, 356).....	47
Ragavinayasutta, 4, 10 6 (PTS 2, 96).....	106
Sajjhasutta, 9, 1, 8 (PTS 4, 372).....	161
Samacittavagga, 2, 1, 4 (PTS 1, 62).....	82
Sambodhisutta, 9, 1, 1 (PTS 4, 351).....	96
Sonasutta, 6, 6, 1 (PTS 3, 374).....	100
Sukhumalasutta, 3,4,9, (PTS 1, 143).....	2
Uppadasutta, 3, 14, 4 (PTS 1, 285).....	50

Khuddaka Nikaya

Khuddakapatha

Karaniyamettasutta, 9.....	163
Mangalasutta, 5.....	87

Dhammapada og Dhammapadatthakatha (Dhammapada-kommentaren)

Dhammapada 1 – 2.....	147
Dhammapada 3 – 5.....	126
Dhammapada 42 – 43.....	151
Dhammapada 50.....	136
Dhammapada 63.....	182
Dhammapada 103.....	103
Dhammapada 121 – 122.....	105

Dhammapada 129 – 130.....	127
Dhammapada.148.....	60
Dhammapada 160.....	201
Dhammapada 173.....	137
Dhammapada 183.....	1
Dhammapada 222.....	153
Dhammapada 277–279.....	209
Dhammapada 296 – 301.....	25
Dhammapada 328.....	86
Dhammapada 331-333.....	67
Dhammapadatthakatha, 197 – 199.....	78
Dhammapadatthakatha, 203.....	135

Udana

Bahiyasutta, 1, 10 (PTS 6).....	172
Pathamananatitthiyasutta, 6, 4 (PTS 66).....	119
Pathamanibbanapatisamyuttasutta, 8, 3 (PTS 80).....	229

Itivuttaka

Avutthikasutta, 3, 3, 6 (PTS 64).....	130
Brahmanadhammayagasutta, 4, 1 (PTS 101).....	56
Carasutta, 4, 11 (PTS 115).....	157
Mettabhavanasutta, 1, 3, 7 (PTS 19).....	164
Nibbanadhatusutta, 2, 2, 7 (PTS 38).....	231
Sabrahmakasutta, 1, 4, 7 (PTS 109).....	83
Sampannasilasutta, 4, 12, (PTS 118).....	22
Sanghatikannasutta, 3, 5, 3 (PTS 91).....	45

Suttanipata

Dhaniyasutta, 1, 2.....	42
Jarasutta, 4, 6.....	61
Kalahavivadasutta, 4, 11.....	116
Kasibharadvajasutta, 1,4.....	43
Kokaliyasutta, 3, 10.....	142

Theragatha med Theragatatthakatha (Theragatha-kommentaren)

Theragatha, Mahakassapa, 1062 – 1074.....	160
Theragatha, Sopaka, 33 165.....	
Theragatha, Talaputa, 1091–1106.....	20
Theragatthakatha, Sunita, 2, 12, 2.....	33

Therigathatthakatha (Therigatha-kommentaren)

Therigathatthakatha, Ambapali, 66.....	65
Therigathatthakatha, Dhamma, 17.....	224
Therigathatthakatha, Kisagotami, 63.....	64
Therigathatthakatha, Punna, 65.....	195

Jataka

Jataka 2, 22, 936–38.....199

Patisambhidamagga

Dhammananattañānaniddesa, PTS 1, 85.....180

Satipatthanakatha, PTS 2, 232.....181

Solasapaññaniddeso, PTS 2, 199.....184

Yuganaddhakatha, 2, 1 (PTS 2, 92).....159

Milindapañha

Milindapañha, Bilarangapañha, 6, 4, 2 (PTS 393).....156

Abhidhammapitaka

Puggalapaññatti, PTS 30.....183

Puggalapaññatti, PTS 32.....129

Puggalapaññatti, PTS 41.....95

Alle disse tekstene finnes på originalspråket pali på dette nettstedet: <http://www.tipitaka.org/> De er også utgitt i bokform av Pali Text Society. I tillegg finnes det flere bokutgaver i land i Asia der theravadabuddhismen har en lang tradisjon, som Thailand, Burma og Sri Lanka, på de respektive landenes alfabet.

Andre oversettelser fra pali-tekstene

Vinayapitaka

I.B. Horner, *The Book of the Discipline* 6 volumes, Vol. I (1938, 1992), Vol. II (1940, 1993), Vol. III (1942, 1993), Vol. IV (1951, 1993), Vol. V (1952, 1993), Vol. VI (1966, 1993) Set ISBN 254 4

Suttapitaka

Digha Nikaya

Dialogues of the Buddha, 3 volumes: Vol. I (1899, 1973, 1995), tr. T.W. Rhys Davids; Vol. II (1910, 4th edn. 1989, 1995), tr. T.W. and Mrs C.A.F. Rhys Davids; Vol. III (1921, 1991, 1995), tr. Mrs C.A.F. Rhys Davids), Set ISBN 258 7

Thus Have I Heard. The Long Discourses of the Buddha, tr. Maurice Walshe (1987), isbn0 86171 030 4.

Buddhas samtaler. De lange tekstene, ovs. Kåre A. Lie, bd. I (1992), ISBN 82-560-0840-7; bd. II (2005), ISBN 82-560-1488-1; bd. III (under utgivelse).

Majjhima Nikaya

The Middle Length Discourses of the Buddha, 2nd ed., tr. Bhikkhu Nanamoli, Bhikkhu Bodhi, 2002. ISBN 400 8

Middle Length Sayings, tr. I.B. Horner, 3 volumes: Vol. I (1954, 1993, 1995); Vol. II (1957, 1989, 1994); Vol. III (1959, 1993), Set ISBN 262 5

Die Lehrreden des Buddha aus der Mittleren Sammlung: Majjhima Nikaya: 3 Bde. ovs. Kay Zumwinkel, (2001), ISBN-10: 3931274136, ISBN-13: 978-3931274139

Samyutta Nikaya

The Book of the Kindred Sayings, 5 volumes: Vol. I (1917, 1993), Vol. II (1922, 1990), tr. Mrs C.A.F. Rhys Davids; Vol. III (1924, 1992, 1995), Vol. IV (1927, 1993), Vol. V (1930, 1994), tr. F.L. Woodward, Set ISBN 256 0

Connected Discourses of the Buddha, tr. Ven. Bhikkhu Bodhi, 2 volumes, 2002. Set ISBN 381 8

Anguttara Nikaya

The Book of the Gradual Sayings, 5 volumes: Vol. I (1932, 1989, 1995), Vol. II (1933, 1992, 1995), tr. F.L. Woodward; Vol. III (1934, 1988, 1995), Vol. IV (1935, 1989, 1995), tr. E.M. Hare; Vol. V (1936, 1994), tr. F.L. Woodward, Set ISBN 255 2

Numerical Discourses of the Buddha: An Anthology of Suttas from the Anguttara Nikaya, Bhikkhu Bodhi (Co-editor), Nyanaponika Thera (Translator), (2000), ISBN-10: 0742504050, ISBN-13: 978-0742504059

Die Lehrreden des Buddha aus der Angereichten Sammlung: Anguttara-Nikaya: 5 Bde. ovs. Nyanaponika, (1993), ISBN-10: 359108218X, ISBN-13: 978-3591082181

Khuddaka Nikaya

Dhammapada

Word of the Doctrine, tr. K.R. Norman, 1997, ISBN 335 4

Dhammapada, ovs. Kåre A. Lie, (1976, 1996, 2002), ISBN 82-05-30700-8

Dhammapada, tr. Buddharakkhita Thera (pali og engelsk), 1966

Dhammapada. Buddhistiska aforismer, ovs. Rune E.A. Johansson, 1967

Dhammapada: Wörtliche metrische Übersetzung der ältesten buddhistischen Spruchsammlung, ovs. Nyanatiloka Mahathera, (1995), ISBN-10: 3931274012, ISBN-13: 978-3931274016

Udaana

Udaana (Verses of Uplift) and Itivuttaka (As It Was Said), Minor Anthologies, Vol. II (1935, 1985), tr. F.L. Woodward; ISBN 036 3

The Udaana, tr. P. Masefield, 1994, ISBN 311 7

Itivuttaka

The Itivuttaka, tr. Peter Masefield, 2000, ISBN 386 9

Suttanipata

The Group of Discourses, 2nd ed., tr. K.R. Norman (with notes), 2001, ISBN 303 6

Vimaanavatthu (Stories of the Mansions) and Petavatthu (Stories of the Departed) Minor Anthologies, Vol. IV (1974, 1993), tr. I.B. Horner ISBN 073 8 Set ISBN 440 7

Petavatthu

Peta Stories, tr. U Ba Kyaw and P. Masefield, 1980, ISBN 075 4

Theragatha, Therigatha

Elders' Verses, prose, tr. K.R. Norman, 2 volumes: Vol. I (1969, 1990, 2nd ed. 2007), Vol. II (1971, 1992, 1995, 2nd ed. 2007), Set ISBN 435 0

Psalms of the Early Buddhists, verse tr. Mrs C.A.F. Rhys Davids: The Sisters, 1909 and The Brethren, 2nd edn. 1937, reprinted as one volume 1980 ISBN 076 2 SJEKK

Brødrenes sanger, ovs. Kåre A. Lie og Tone Lie, 2006, ISBN 82-530-2886-5

Søstrenes sanger, ovs. Kåre A. Lie og Tone Lie Bøttinger, 2000, ISBN 82-530-2145-3

Patisambhidamagga

The Path of Discrimination, tr. Ven. Naa.namoli, Introduction by A.K. Warder, 1982, 1991, new edn. 1997, ISBN 349 4
Buddhavamsa (Chronicle of Buddhas) and Cariyaapi.taka (Basket of Conduct), Minor Anthologies, Vol. III (1975), tr. I.B. Horner; ISBN 072 X

Milindapañha

Milinda's Questions, tr. I.B. Horner, 2 volumes: Vol. I (1963, 1990), Vol. II (1964, 1991), Set ISBN 263 3

Abhidhammapitaka

Dhammasangani

Buddhist Psychological Ethics, tr. Mrs C.A.F. Rhys Davids, 1900, 3rd edn. reprint 1993, ISBN 062 2

Vibhanga

The Book of Analysis, tr. Ven. U Thittila, 1969, 1988, ISBN 030 4

Dhatukatha

Discourse on Elements, tr. Ven. U Narada, 1962, 1977, 1995, ISBN 025 8

Puggalapaññatti

A Designation of Human Types, tr. B.C. Law, 1922, 1992, ISBN 009 6

Kathavatthu

Points of Controversy, tr. S.Z. Aung and Mrs C.A.F. Rhys Davids, 1915, 1993, ISBN 002 9

Patthana

Conditional Relations, tr. Ven. U Narada, 2 volumes: Vol. I (1969, 1992), Vol. II (1981, 1993), Set ISBN 257 9

Noen antologier

Wetlesen, Jon, *Selverkjennelse og frigjøring. Et buddhistisk perspektiv*, (1983), ISBN 82-00-06513-8

Pind, Ole Holten, *Buddhismen. Tekster fra Theravada-Traditionen*, (2005), ISBN 87-7675-084-1

The Life of the Buddha, as it appears in the Pali Canon, tr. Bhikkhu Nanamoli, (1972)

In the Buddha's Words. An Anthology of Discourses from the Pali Canon, tr. Bhikkhu Bodhi, (2005), ISBN 0-86171-491-1

Mange av de aktuelle tekstene finnes også i engelsk oversettelse på dette nettstedet, <http://www.accesstoinight.org/> , og i tysk oversettelse på dette nettstedet, <http://www.palikanon.com/index.html>