

BUDDHAVACANA

En antologi av dhamma

Översatt från engelska av Jonas Eriksson, 2017, jonase47@gmail.com

De engelska verken är översatta från pāli. Texten på pāli i det här verket kommer från Suttapiṭaka och finns inte i verken av de refererade översättarna.

Verken från Wisdom Publications är licensierade under:
Erkännande-IckeKommersiell-DelaLika 3.0 Unported (CC BY-NC-SA 3.0)

Verken från The Pali Text Society är licensierade under:
Erkännande-IckeKommersiell 3.0 Unported (CC BY-NC 3.0)

Innehåll

Två utmärkta nyttor med ānāpānasati.....	2
Kedjan av beroende ursprunglighet.....	4
Utveckla kärleksfull vänlighet.....	7
Låt dhamma och du vara dina egna tillflykter.....	10
De sista orden från Tathāgata.....	11
Pāli glosor.....	12

Två utmärkta nyttor med ānāpānasati

”Bhikkhus, uppmärksamhet av andningen, när den är utvecklad och kultiverad, är av utmärkt frukt och nytta. Och hur, bhikkhus, är uppmärksamhet av andningen utvecklad och kultiverad så att den är av utmärkt frukt och nytta?

Här, bhikkhus, en bhikkhu som har gått till skogen, till foten av ett träd, eller en tom hydda. Har satt sig med korslagda ben, sträckt på kroppen, och fokuserat uppmärksamheten framför sig, just uppmärksam andas han in, uppmärksam andas han ut.

Andas in långt, vet han: Jag andas in långt; eller andas ut långt, vet han: Jag andas ut långt.

Andas in kort, vet han: Jag andas in kort; eller andas ut kort, vet han: Jag andas ut kort.

Han tränar sålunda: Upplever hela kroppen, jag kommer andas in; han tränar sålunda: Upplever hela kroppen, jag kommer andas ut.

Han tränar sålunda: Lugnar den kroppsliga formationen, jag kommer andas in; han tränar sålunda: Lugnar den kroppsliga formationen, jag kommer andas ut.

Han tränar sålunda: Upplever hänryckning, jag kommer andas in; han tränar sålunda: Upplever hänryckning, jag kommer andas ut.

Han tränar sålunda: Upplever lycka, jag kommer andas in; han tränar sålunda: Upplever lycka, jag kommer andas ut.

Han tränar sålunda: Upplever den mentala formationen, jag kommer andas in; han tränar sålunda: Upplever den mentala formationen, jag kommer andas ut.

Han tränar sålunda: Lugnar den mentala formationen, jag kommer andas in; han tränar sålunda: Lugnar den mentala formationen, jag kommer andas ut.

Han tränar sålunda: Upplever sinnet, jag kommer andas in; han tränar sålunda: Upplever sinnet, jag kommer andas ut.

Han tränar sålunda: Glädjer sinnet, jag kommer andas in; han tränar sålunda: Glädjer sinnet, jag kommer andas ut.

Han tränar sålunda: Koncentrerar sinnet, jag kommer andas in; han tränar sålunda: Koncentrerar sinnet, jag kommer andas ut.

Han tränar sålunda: Frigör sinnet, jag kommer andas in; han tränar sålunda: Frigör sinnet, jag kommer andas ut.

Han tränar sålunda: Kontemplerar obeständighet, jag kommer andas in; han tränar sålunda: Kontemplerar obeständighet, jag kommer andas ut.

Han tränar sålunda: Kontemplerar försvinnande, jag kommer andas in; han tränar sålunda: Kontemplerar försvinnande, jag kommer andas ut.

Han tränar sålunda: Kontemplerar upphörande, jag kommer andas in; han tränar sålunda: Kontemplerar upphörande, jag kommer andas ut.

Han tränar sålunda: Kontemplerar överlåtande, jag kommer andas in; han tränar sålunda: Kontemplerar överlåtande, jag kommer andas ut.

Bhikkhus, uppmärksamhet av andningen, när den är utvecklad och kultiverad, är av utmärkt frukt och nytta.

När, bhikkhus, uppmärksamhet av andningen har utvecklats och kultiverats på det här sättet, kan en av två frukter förväntas: Antingen slutgiltig förståelse i det här livet, eller, om det finns en återstod av fastklamrande, stadiet av ingen återvändo.”

Kedjan av beroende ursprunglighet

Idha bhikkhave ariyasāvako paṭiccasamuppādaññeva sādhukaṃ yoniso manasikaroti

”Bhikkhus, den instruerade ädla lärjungen närvarar noggrant och genomskådande i den beroende ursprungligheten i sig således:

Imasmiṃ sati idaṃ hoti

När detta existerar, det kommer att vara;

Imassuppāda idaṃ uppajjati

Med uppståendet av detta, det uppstår.

Imasmiṃ asati idaṃ na hoti

När detta inte existerar, det kommer ej att vara;

Imassa nirodhā idaṃ nirujjhati

Med upphörandet av detta, det upphör.

Yadidaṃ

Det är;

Avijjāpaccayā saṅkhārā

Med ignorans som förhållande, viljeformationer.

Saṅkhārapaccayā viññāṇaṃ

Med viljeformationer som förhållande, medvetande.

Viññāṇapaccayā nāmarūpaṃ

Med medvetande som förhållande, namn-och-form.

Nāmarūpapaccayā saḷāyatanāṃ

Med namn-och-form som förhållande, de sex sinnesdörrarna.

Salāyatanapaccayā phasso

Med de sex sinnesdörrarna som förhållande, kontakt.

Phassapaccayā vedanā

Med kontakt som förhållande, känsel.

Vedanāpaccayā taṇhā

Med känsel som förhållande, begär.

Taṇhāpaccayā upādānaṃ

Med begär som förhållande, fastklamrande.

Upādānapaccayā bhavo

Med fastklamrande som förhållande, existens.

Bhavapaccayā jāti

Med existens som förhållande, födelse.

Jātipaccayā jarāmaranaṃ sokaparidevadukkhadomanassupāyāsā sambhavanti

Med födelse som förhållande, åldrande-och-död, sorg, jämmer, smärta, missnöje och förtvivlan kommer att vara.

Evametassa kevalassa dukkhakkhandhassa samudayo hoti

Sådant är ursprunget av hela denna massa av lidande.

Avijjāyatevva asesavirāganirodhā saṅkhāranirodho

Med att det återstående tynar bort och ignoransen upphör kommer upphörandet av viljeformationer.

Saṅkhāranirodhā viññāṇanirodho

Med upphörandet av viljeformationer kommer upphörandet av medvetande.

Viññāṇanirodhā nāmarūpanirodho

Med upphörandet av medvetande kommer upphörandet av namn-och-form.

Nāmarūpanirodhā saḷāyatanaṇirodho

Med upphörandet av namn-och-form kommer upphörandet av de sex sinnesdörrarna.

Saḷāyatanaṇirodhā phassaṇirodho

Med upphörandet av de sex sinnesdörrarna kommer upphörandet av kontakt.

Phassaṇirodhā vedanāṇirodho

Med upphörandet av kontakt kommer upphörandet av känsel.

Vedanāṇirodhā taṇhāṇirodho

Med upphörandet av känsel kommer upphörandet av begär.

Taṇhāṇirodhā upādānaṇirodho

Med upphörandet av begär kommer upphörandet av fastklamrande.

Upādānaṇirodhā bhavaṇirodho

Med upphörandet av fastklamrande kommer upphörandet av existens.

Bhavaṇirodhā jātiṇirodho

Med upphörandet av existens kommer upphörandet av födsel.

Jātiṇirodhā jarāmaṇaṇaṃ sokaparidevaduḅḅhadomanassaṃpāyāsā nirujjhanti

Med upphörandet av födsel kommer upphörandet av åldrande-och-död, sorg, jämmer, smärta, missnöje och förtvivlan.

Evametassa kevalassa dukkhakkhandhassa nirodho hotīti

Sådant är upphörandet av hela denna massa av lidande.”

© *Bhikkhu Bodhi, The Connected Discourses of the Buddha: A Translation of the Samyutta Nikāya Vol. I, Wisdom Publications, 2000, s. 595... (533)*

Utveckla kärleksfull vänlighet

(1) ”Munk, du måste träna dig själv sålunda: Inombords skall mitt sinne bli stadigt och väl sammanhållet; onda och felaktiga stadier som uppstår och överväldigar sinnet, skall ej finna fotfäste.

När, munk, ditt sinne inombords är stadigt och väl sammanhållet och onda och felaktiga stadier som uppstår och överväldigar sinnet, ej finner fotfäste; då munk, måste du träna dig sålunda:

Genom sämja, ... genom medömkan, ... genom sympati, ... genom balans skall befrielsen av sinnet bli möjliggjord av mig, kontinuerligt utvecklad, gjord till en farkost, gjord till en bas, tränad, förstärkt och grundligt sättas igång.”

(2) ”Han ser sig själv renad från alla dessa onda osunda tillstånd, han ser sig själv frigjord från dem. När han ser det här, föds glädje i honom. När han är glad, föds hänförelse i honom; i en som är hänförd, blir kroppen lugn; den som har en lugn kropp känner behag; i den som känner behag, blir sinnet koncentrerat.

Han genomsyrar ett kvartal med ett sinne fyllt av kärleksfull vänlighet, likaså det andra, likaså det tredje, likaså det fjärde; ovan, nedan, rundt om och överallt, till alla som till sig själv. Han genomsyrar den allomfattande världen med ett sinne fyllt av kärleksfull vänlighet; överflödigt, upphöjd, omätbar, utan fientlighet och utan illvilja.

Han genomsyrar ett kvartal med ett sinne fyllt av medlidande ... med ett sinne fyllt av uppskattande glädje ... med ett sinne fyllt av sinnesjämvikt ... överflödigt, upphöjd, omätbar, utan fientlighet och utan illvilja.

Antag att det fanns en damm med klart, härligt svalt vatten, transparent, med släta sluttningar, ljuvligt. Om en man, bränd och utmattad av hett väder, uttröttad, uttorkad och törstig, kom från öst eller från väst eller från norr eller från söder eller från var du vill, efter att ha kommit fram till dammen skulle han släckt törsten och hans värmeslag.

På så vis, bhikkhus, om någon från en ädel klan går vidare från sitt hem till hemlöshet, och efter mötet med dhamma och disciplinen förkunnad av Tathāgata utvecklar kärleksfull vänlighet, medlidande, uppskattande glädje, sinnesjämvikt, och därigenom vinner inre frid, på grund av denna inre frid tränar han vägen som är ordentlig för eremiten, säger jag.”

(3) ”Så, ... som en mäktig trumpetare gör sig själv hörd—och det utan svårigheter—i alla de fyra riktningarna; även så för alla ting som har form eller liv, det är inte en enda som han passerar förbi eller lämnar åt sidan, utan betraktar dem alla med ett frigjort sinne och djup medömkan, ... sympati, ... sinnesjämvikt.”

(4) ”Munkar, med befrielsen av hjärtat genom sāmja; övad, möjliggjord, gjord mycket av, gjord till en farkost och en bas, tränad, utvidgad och igångsatt. Kan elva fördelar förväntas.

Lycklig man sover;

Lycklig man vaknar;

Man ser inga dåliga drömmar;

Man är snäll mot människor;

Man är snäll mot icke-människor;

Devor vaktar en;

Varken eld, inte heller gift, inte heller svärd påverkar en;

Man är snabb att koncentrera sinnet;

Fröjd möter man;

Man dör inte upphetsad;

Och om man inte penetrerar det bortom; man når Brahmā-världen.”

”Munkar, med befrielsen av hjärtat genom sämja; övad, möjliggjord, gjord mycket av, gjord till en farkost och en bas, tränad, utvidgad och igångsatt. Kan elva fördelar förväntas.”

1. © Hare, E.M., *The Book of the Gradual Sayings (Anguttara-Nikāya) Vol. IV (The Books of Sevens, Eights and Nines)*, The Pali Text Society, Lancaster, 2006, s. 198-200
2. © Bhikkhu Nanamoli and Bhikkhu Bodhi, *The Middle Length Discourses of the Buddha: A New Translation of the Majjhima Nikāya*, Wisdom Publications, 2002, s. 374-375
3. © T.W. Rhys Davids, *Dialogues of the Buddha (Dīgha Nikāya) Part I*, The Pali Text Society, Oxford, 2002, s. 318
4. © E.M Hare, *The Book of the Gradual Sayings (Anguttara-Nikāya) Vol IV (The Books of Sevens, Eights and Nines)*, The Pali Text Society, Lancaster, 2006, s. 103

Låt dhamma och du vara dina egna tillflykter

Ye hi keci ānanda etarahi vā mamaccaye vā

”Och vem som helst, Ānanda, antingen nu eller efter jag är död.

Attadīpā viharissanti attasaraṇā anaññasaraṇā

Skall vara en lampa till sig själva, och en flykt till sig själva, skall inte bege sig själva till någon extern tillflykt.

Dhammadīpā dhammasaraṇā anaññasaraṇā

Utan hålla fast i sanningen som deras lampa, och hålla fast vid sin flykt till sanningen, skall inte se efter tillflykt i någon annan än sig själva.

Tamataggete ānanda bhikkhu bhavissanti ye keci sikkhākāmāti

Det är dem, Ānanda, bland mina bhikkhus som skall nå den allra översta höjden!—Men de måste vara ivriga att lära sig.”

© T.W. Rhys Davids, *Dialogues of the Buddha (Dīgha Nikāya) Part II, The Pali Text Society, Oxford, 2002,*
s. 108-109

De sista orden från Tathāgata

Handa dāni bhikkhave āmantayāmi

”Lyssna nu, munkar, jag uppmanar er, med att säga:—

Vo vayadhammā saṅkhārā

’Sönderfall är typiskt i alla ting!

Appamādena sampādetha

Träna din frälsning flitigt!’”

© *T.W. and C.A.F. Rhys Davids, Dialogues of the Buddha (Dīgha Nikāya) Part II, The Pali Text Society, Oxford, 2002, s. 173*

Pāli glosor

Ānanda Lärjungen till Buddha som alltid följde honom nära, assisterade honom och memorerade allt han sa. (*J.E*)

ānāpānasati koncentration av in- och utandning. (**ānāpāna** in- och utandning. **sati** [...] igenkännande, medvetenhet, uppmärksamhet [...] närvaro av sinnet [...]) (*P.E.D*)

Tathāgata [...] han som har vunnit igenom till sanningen. [...] (*P.E.D*)

dhamma [...] doktrin, rätt, rättfärdighet, förhållande, fenomen [...] förnimmelse [...] sanning och dess erkännande [...] Det som Buddha predikade, dhamma, var ordningen av universums lag [...] rättfärdighet ("norm"), i vilken de rationella och de etiska elementen sammansmälter till ett [...] (*P.E.D*)

buddhavacana Buddhas ord (lära). (*P.E.D*)

Brahmā [...] hänryckt sinne, [...] 1. det högsta goda; [...] 1. Guden Brahmā, den högsta av gudarna, [...] (*P.E.D*)

bhikkhu en som lever på allmosor, en tiggarmunk, en buddhistisk munk [...] (*P.E.D*)

Jonas Eriksson

© T.W. Rhys Davids and William Stede, *Pali-English Dictionary, The Pali Text Society, 1921-1925*