

Buddhismens tre tillflykter och de fem levnadsreglerna

Den oftast utförda religiösa handlingen i Buddhismen är framsägandet av heliga ord. Många reciterar dagligen för sig själva och framsägandet av dessa ord inleder de flesta Buddhistiska ceremonier och ritualer.

I Theravada-Buddhismen i Sri Lanka, Thailand, Laos, Burma, Kambodja och vissa delar av Vietnam äger recitationen rum på det indiska språket *Pali* och I denna tradition är det följande rader som läses.



1 Vandana

Namo tassa bhagavato arahato
samma sambuddhasa

Hyllning till mästaren, arhaten, den fullkomligt
uppvaknande.

2 Tisarana

Buddham saranam gacchami
Dhamman saranam gacchami
Sangham saranam gacchami

Jag tar min tillflykt till Buddha.
Jag tar min tillflykt till läran.
Jag tar min tillflykt till munk- och
nunnegemenskapen.

3 Panca sila

Panatipata veramani
sikkhapadam samadiyami
Adinnadana veramani
sikkhapadam samadiyami
Kamesu micchacara veramani
sikkhapadam samadiyami
Musavada veramani
sikkhapadam samadiyami
Sura-meraya-majja-pamadatthana
veramani sikkhapadam samadiyami

Jag ålägger mig levnadsregeln att avstå från att taga
liv.
Jag ålägger mig levnadsregeln att avstå från att ta
något som inte givits mig.
Jag ålägger mig levnadsregeln att avstå från
olämpligt beteende knutet till sexuellt begär.
Jag ålägger mig levnadsregeln att avstå från att ljuga.
Jag ålägger mig levnadsregeln att avstå från
rusdrycker som ger upphov till lättssinne.

(Översättning till svenska av professor Knut A. Jacobsen).

Den första av dessa tre heliga former är en hyllning till Buddha. I den andra söks det tillflykt till Buddhismens tre ädelstenar (*tiratana*) som är: Buddha, Buddhas lära (*Dhamman*) och munk- och nunneförsamlingen (*Sanghan*). I den tredje uttalas ett löfte (eller en övning) att iaktta Buddhismens fem etiska regler eller moralföreskrifter

De 10 föreskrifterna kallas *Dasa Sila*. Dessa regler/utbildningar följs av nybörjare som skall bli munkar och nunnor. De härstammar från de 8 föreskrifterna/reglerna (*attha sila*) genom att dela upp föreskriften/regeln om underhållning i två delar och genom att lägga till en regel som förbjuder hantering av pengar.

I början av en ritual reciteras dessa rader ofta av en munk och de lekmän som är närvarande upprepar dem. Många Buddhister i Theravada-länder kan dessa rader utantill. I Thailand läses de ofta av skolbarn vid skoldagens början. Även i Thailändsk TV kan man höra dessa rader när en munk reciterar och pratar om Buddhas lära på morgonen klockan 08.00.

Samma tre heliga yttranden, jämte uttalandet av de fem etiska övningarna/föreskrifter reciteras även när munkar och nunnor invigs i Buddhismens klosterliv.

En människa som reciterar dessa rader, accepterar de tre tillflykterna och försöker att tillämpa/praktisera de fem övningarna har blivit Buddhist. När jag har frågat munkarna i det Buddhistiska Universitetet om man som lekman måste/bör reciterar det på pali har de sagt att det inte är nödvändigt.

Det krävs ingen ritual utöver detta, som dop eller liknande. Inom *Mahayana/Vajrayana* så brukar man ge lekmannen ett Buddhistiskt namn. Men inom Theravada så gör man inte det. Det är bara munkarna och nunnorna som får Buddhistiska namn när de lämnat det världsliga livet och blivit munk/nunna och följer 227 respektive 311 regler.

De fem moralföreskrifterna (eller övningarna) kan med fördel reciteras varje dag och man bör ofta reflektera över dem. För i dessa rader kommer essensen (grundkärna) i den Buddhistiska läran och praktiken till uttryck.

Buddha, hans lära *Dhamman*, den munk- och nunneförsamling som han grundade (*Sanghan*) och viljan till en etisk/moralisk livsföring är en förutsättning för andlig utveckling och för att nå upplysningen (*Nibbana*).

Med *Buddha* menas inom Buddhismen inte bara den historiske Buddha, utan också de förflutna och framtidens Buddha (eller Buddhör) och principen om uppvaknandet. I olika Buddhistiska riktningar betonar man olika aspekter av Buddha.

Dhamma kan syfta på många saker men kanske framförallt Buddhas lära där man skall utöva och förverkliga de 4 ädla sanningarna för att nå *Nibbana*.

Sanghan är munk- och nunneordens gemenskap och består av människor som är värdiga att ta emot gåvor och som det ur religiös synvinkel är fördelaktigt att ge gåvor till.

Tilliten/tilltron (*Saddha*) till Buddha, *Dhamma* och klostergemenskapen samt att man övar sig på de fem etiska övningarna/föreskrifterna ger inte i sig själv någon befrielse. Vägen till att acceptera de tre juvelerna och att öva sig på de fem etiska övningarna/föreskrifterna till att uppnå Theravada-Buddhismens mål, *Nibbana*, kan vara mycket lång..

Tilliten/tilltron (*Saddha*) och att öva sig på de fem etiska övningarna kan naturligtvis bidra till att man kan nå en bättre återfödelse, men för den som har en önskan att uppnå *Nibbana väntar* en ytterst lång träning I *Satipatthana Sutta*, som man kan lära sig i ett kloster, (och bara där) finns olika former av meditationsövningar och tänkande.

Munkar och nunnor anser jag vara bäst rustade för att uppnå *Nibbana*, även om det också, särskilt inom *Mahayana* och *Vajrayana*, har inträffat att människor utanför klosterlivet har förverkligat detta mål.

Att man i vår tid inviger munkar och nunnor är kanske det starkaste beviset för Buddhismens överlevnadsförmåga. Jag anser, efter att i många år besökt Thailand, att det är munkarna och nunnorna som i störst utsträckning praktiserar den Buddhistiska läran. De som har kommit närmast den ursprungliga läran anser jag är skogsbuddhisterna.

Theravada-Buddhismens funktion i Thailand (och andra Buddhistiska länder) är att skapa gynnsamma villkor för de enskilda individer som vill lära sig att meditera, utvecklas och nå det yttersta målet, det vill säga utsläckandet av begär, hat och förblindelse och därmed en upplevelse av frihet och omedelbarhet.

Det är munkarna och nunnorna som genom sitt klostertillhåll äger de bästa förutsättningarna för att nå detta mål. I klostret får de möjlighet att göra meditationen och de 227 respektive 311 reglerna till en heltidssysselsättning och Buddhas verklighetsbeskrivning till sin egen.

Källor

Buddhismen av Knut A. Jacobsen.
Anteckningar och intervjuer från *Phra maha Sompong*
(under januari /februari- 2013)
Det Buddhan lärde – Dr. W. Rahula.
Att bli Buddhist – Kerstin Jönhagen



Länkar som jag har använt:

www.dhamma.se

www.accestoinsight.org

Dietmar Dh. Kröhnert,

Buddhistiska Universitetet i *Wat Suan Dok* i Chiang Mai den 06/02, 2013.

(Och även Buddhistiska Universitetet i templet *Wat Suan Dok* i Chiang Mai – 13/02.2013

Samt anteckningar/minnen och upplevelser i Thailand från den 25 november 2012 till 23 februari, 2013.

Den 28 februari. 2013 så uppgraderade och granskade jag mina anteckningar från Thailand och skrev det färdigt.)