

Dhammapada

översättning
Gunnar Gällmo

(boken finns även i pappersutgåva, som kan beställas för 150:- från Buddhasananaförlaget, Box 5158, 102 44 Stockholm, fax 08-760 53 63, pg. 85 35 80-9; vid efterskottsbetalning tillkommer porto.)

"You have got this text for nothing. Since, however, even writers who don't care about money have grocers who do, you're welcome to reciprocate, if you wish and are able to, by a gift to my Swedish postal giro account, Stockholm 57 31 89-8 (Gunnar Gällmo)."

(c) Gunnar Gällmo 1999
Första nätupplagan 2000

Inledning

Denna översättning av Dhammapada är, så vitt jag vet, den andra som gjorts till svenska direkt från pali. Några andrahandsöversättningar har också utkommit, varav särskilt Åke Ohlmarks slarviga återgivning av Max Müllers sedan länge föråldrade engelska version fått en oförtjänt stor spridning i Forumbibliotekets hafsigt hopkomna antologi "Buddha talade och sade".

Den första svenska direktöversättningen, Rune E. A. Johanssons på Natur och Kultur 1967, var ett förtjänstfullt pionjärarbete för sin tid. Sedan dess har dock buddhismen i Sverige växt från en handfull svenskar till en betydligt större grupp sådana, till vilka dessutom kommit några tusen buddhistiska invandrare. Detta har givetvis avsatt spår i buddhismens svenska terminologi. Johanssons översättning innehåller också vissa sakliga missar, till exempel i strof 278, där palifrasen *sabbe sankhârâ dukkhâ* - "allt betingat är otillfredsställande" - översätts med "allt är lidande", vilket buddhismen aldrig har lärt.

(Vilket inte hindrar att formuleringen fortfarande sprids av folk som borde veta bättre, och som sannolikt gör det, till exempel Peter Schalk i hans artikel om buddhismen i Nationalencyklopedin.)

Min översättning skiljer sig också stilistiskt från Johanssons. Vem som lyckats bäst må läsaren bedöma. Ingen av oss har lyckats helt - Dhammapada är en poetisk text, och poesi kan i princip inte översättas, fast det är nödvändigt att göra det.

Då jag, till skillnad från Bibelkommissionen, inte i mitt översättningsarbete varit bundet av några statliga direktiv, har jag inte ansett mig förpliktad att bidra till svenska språkets förflackning. Jag har därför använt konjunktiv där så varit av nöden, samt nyttjat glosor och stilmedel som inte nödvändigtvis ryms i kvällstidningsprosan. Som Karl Gerhard sade, när någon menade att han i sina visor använde så svåra ord att åhörarna inte förstod: "De skall fostras."

Det förtjänar att framhållas att buddhismen i Sverige inte är någon främmande religion, och så länge den funnits här aldrig har varit det. Kristendomen kom hit med utländska missionärer, islam med främst utomeuropeiska invandrare, men när den buddhistiska invandringen till Sverige kom i gång på allvar fanns buddhismen redan här, etablerad av svenskar.

Buddhismen är alltså Sveriges mest inhemska religion. Enskilda svenskar har bekant sig till buddhismen åtminstone från Kata Dalström. Buddhistiska influenser i svensk litteratur finns redan hos Viktor Rydberg och August Strindberg. Karin Boye bekände sig en tid till buddhismen, och Harry Martinson sade i en intervju att han skrev som han gjorde därför att han var buddhist. Buddhistisk gruppverksamhet i Sverige inleddes så snart vi fick religionsfrihet på 1950-talet.

Det blir därför allt nödvändigare att buddhismens kanoniska texter blir tillgängliga på svenska. Detta är förhoppningsvis en början.

Gunnar Gällmo

1. Dubbelversernas kapitel

1. Tingen föregås av tanken,
stys av tanken, görs av tanken.
Om man talar eller handlar
med oren tanke,
då följer en otillfredsställelsen—
som ett hjul följer dragarens fot.

2. Tingen föregås av tanken,
stys av tanken, görs av tanken.
Om man talar eller handlar
med klar tanke,
då följer en glädjen
som en aldrig vikande skugga.

3. "Han förolämpade mig, han slog mig,
han besegrade mig, han plundrade mig" -
för dem som klagat så
upphör inte hatet.

Pali *dukkha*. Detta ord översätts ofta med "lidande" (så även hos Rune E. A. Johansson, och i Peter Schalks artikel om buddhismen i Nationalencyklopedin) eller "smärta", men det omfattar också allt obehag och allt som inte ger någon full och beständig tillfredsställelse, oavsett om otillfredsställelsen är medveten eller omedveten, i grunden alltså allt utom nirvana. "Lidande" är därför, med undantag av vissa textställen, en alldeles för snäv översättning.

4. "Han förolämpade mig, han slog mig,
han besegrade mig, han plundrade mig" -
för dem som inte klagat så
upphör hatet.

5. Aldrig någonsin upphör här
hat genom hat.
Blott genom kärlek upphör det.
Detta är evig dhamma—.

6. Andra förstår ej
att vi här måste dö.
De som förstår detta,
de slutar gräla.

7. Den som lever för det sköna
med obehärskade sinnen,
måttlös i föda,
slö och svag,
honom övervinner Mara—
som vinden ett bräckligt träd.

_Dhamma: Den yttersta sanningen. *Dhamma* översätts ofta med "Buddhas lära", men dhamma gäller oavsett om det finns någon Buddha eller inte.

__Mara: Frestaren i buddhistisk tradition. Framställs i de klassiska texterna ofta som en personlig djävul, som en deva (se fotnot till kap. 2) som missbrukar sin makt, men

8. Den som betraktar det osköna
med väl behärskade sinnen,
måttfull i föda,
full av förtroende och kraft,
honom övervinner inte Mara
som vinden inte ett klippmassiv.

9. Den som klär sig i munkdräkt
utan att vara fri från orenhet,
utan att vara tämjd och sann,
han är inte värdig dräkten.

10. Den som spyr upp orenheten,
som är moraliskt medveten,
tämjd och sann,
han är verkligen värdig dräkten.

11. De som uppfattar oväsentligt som väsentligt
och ser väsentligt som oväsentligt,
de når inte fram till det väsentliga
då de livnär sig av falska tankar.

12. De som känner det väsentliga som väsentligt
och det oväsentliga som oväsentligt,
de når fram till det väsentliga
då de livnär sig av rätta tankar.

kan också uppfattas som en symbol för vår benägenhet att fresta och lura oss själva.

13. Som regnet tränger in
i ett illa täckt hus,
så tränger lidelsen in
i ett outvecklat sinne.

14. Som regnet inte tränger in
i ett väl täckt hus,
så tränger lidelsen inte in
i ett välutvecklat sinne.

15. Här sörjer han, sedan sörjer han,
i båda världarna sörjer den illa gör.
Han sörjer, han grämer sig,
då han sett sina orena gärningar.

16. Här gläds han, sedan gläds han,
i båda världarna gläds den som väl gör.
Han gläds, han jublar,
då han sett sina rena gärningar.

17. Här brinner han, sedan brinner han,
i båda världarna brinner den illa gör.
"Ont har jag gjort", brinner han.
Mer brinner han när han gått till en olycklig värld.

18. Här fröjdas han, sedan fröjdas han,
i båda världarna fröjdas den väl gör.
"Gott har jag gjort", fröjdas han.
Mer fröjdas han när han gått till en lycklig värld.

19. Om han mycket läser texterna,
men inte handlar efter dem,
är den försumlige som en herde som räknas andras
kor.

Han har ingen del i sramanernas- gemenskap.

20. Om han litet läser texterna
men verkligen lever enligt dhamma,
har släppt lystnad, hat och självbedrägeri
med rätt kunskap och ett väl befriat sinne,
utan att hänga fast vid denna värld eller nästa -
då har han i sanning del i sramanernas gemenskap.

_Sraman: På Buddhas tid var en sraman (ej att förväxla med "schaman"!) en indisk asket utanför den brahmanistiska rörelsen. Sramanismen var då en religiös och filosofisk rörelse som var stark framför allt i Nordöstindien, som stod i stark motsatsställning till brahmanismen och som till skillnad från denna inte godtog kastväsendet.

Sramanismen rymde många och inbördes mycket olika skolor, av vilka de enda som ännu lever är buddhismen och jainismen. I buddhistiska texter kan ordet "sraman" antingen syfta på sådana asketer i allmänhet, eller speciellt på buddhistmunkar.

2. Omsorgens kapitel

21. Omsorg är odödlighetens väg.
Försumlighet är vägen till döden.
De omsorgsfulla dör inte.
De försumliga är som döda.

22. Då de klart förstått detta
gläder sig i sin omsorg
de omsorgsfulla visa
och njuter de ädlas näring.

23. De visa som uthålligt samlar sitt sinne,
alltid idoga i sin strävan,
uppnår nirvana-,
den yttersta vilan.

24. För den ihärdige, uppmärksamme,
rent handlande, eftertänksamme,
självbehärskade, i dhamma levande
och omsorgsfulla ökar äran.

25. Med ihärdighet, omsorg,
återhållsamhet och måttfullhet
göre den vise en ö
som störtfloden inte krossar.

_Nirvana: fullständig och orubblig frihet från begär, hat och självbedrägeri.

26. Försumlighet övar
dårar och ovisa,
men sin omsorg skyddar den vise
som sin högsta skatt.

27. Var inte försumlig,
kom inte nära njutningens glädje!
Den som uppmärksam samlar sitt sinne,
han vinner en allt uppslukande glädje.

28. När den vise driver bort
försumlighet med omsorg
och gått upp på vishetens höjd,
då betraktar han sorglös de sörjande.
Som man från ett berg betraktar folket på slätten,
så ser den faste på dårarna.

29. Omsorgsfull bland försumliga,
bland sovande klarvaken,
går den vise som en snabb häst
som lämnat en kraftlös bakom sig.

30. Med sin omsorg blev Indra
hövding över devas-.
Omsorg berömmes.
Försumlighet klandras alltid.

_Devas: Enligt buddhistisk tradition är en deva en varelse på ett plan som i vissa avseenden är högre än det mänskliga. En devas liv är behagligare och kanske längre än en

31. Bhikkhun– som gläds åt omsorg
och ser fara i försumlighet
går fram som en eld
som förbränner små och stora bojar.

32. Bhikkhun som gläds åt omsorg
och ser fara i försumlighet
kan inte vissna
i nirvanas närhet.

människas, men en deva är för den skull inte nödvändigtvis visare eller mäktigare än vi,
är inte odödlig och bör inte dyrkas. Att översätta "deva" med "gud", som ofta skett, är
därför inte helt lyckat.

_Bhikkhu: fullt ordinerad buddhistmunk.

3. Sinnets kapitel

33. Sitt darrande, vacklande sinne,
svårt att skydda, svårt att tygla,
rätar den vise
som pilmakaren pilens skaft.

34. Som en fisk som kastats på land,
varifrån den än dragits upp,
så sprattlar vårt sinne
för att lämna Maras välde.

35. Att tygla det svårstyrda,
snabba och irrande
sinnet är gott.
Tyglat sinne ger glädje.

36. Det mycket svårsedda, mycket svårgripna,
fritt irrande
sinnet skydde den vise.
Vaktat sinne ger glädje.

37. De som övar sig att styra sitt sinne
som vandrar vida, som irrar ensamt,
som ingen kropp har, som bor i det inre,
de blir fria från Maras band.

38. Den vars sinne inte är fast,
som inte känner den sanna dhamma,
den vars förtroende vacklar -
hans vishet fullkomnas inte.

39. Den vars sinne ej har begär,
den vars tankar inte förvirras,
den som lämnat all förtjänst- och allt ont -
hos denne vaksamme finns ingen fruktan.

40. Inse att kroppen liknar ett lerkärl,
upprätta sinnet som en fästning
och anfall Mara med vishetens vapen,
skydda din seger, häng inte fast!

41. Snart ligger denna kropp
med visshet på marken
bortkastad, medvetslös,
som ett bortslängt vedträ.

_Förtjänst: Rune E. A. Johansson översätter denna rad "och som lämnat bakom sig gott och ont". Många översättare till andra språk har tolkat den likadant, och kan därmed ge intryck av att den buddhistiska idealmänniskan skulle vara amoralisk; men paliordet *puñña* inbegriper inte den rena och osjälviska godheten. *Puñña* är det goda som görs i hopp att få gott tillbaka, den kalkylerande godheten, varför jag anser att "förtjänst" är en riktigare översättning.

42. Mer än fiende gör fiende
eller hämnare hämnare
vållar ett illa inriktat sinne
ännu större skada.

43 Mer än mor eller far
eller annan anhörig
vållar ett väl inriktat sinne
ännu större väl.

4. Blommornas kapitel

44. Vem övervinner denna värld

och Yamas- värld med dess devas?

Vem går dhammas väg, den väl utforskade,
som en fackman plockar en blomma?

45. Den som övar sig övervinner denna värld
och Yamas värld med dess devas.

Den som övar sig går dhammas väg, den väl
utforskade,
som en fackman plockar en blomma.

46. Inse att kroppen är som skum,
förstå dess hägringsnatur,
bryt sönder Maras blomsterpilar
och gör dig osynlig för dödens konung!

47. Medan hon plockar blommor
rycks den begärsfyllda människan
bort av döden
som en sovande by av en flodvåg.

48. Medan hon plockar blommor
hamnar den begärsfyllda människan,
missnöjd med sina njutningar,
under förgörarens makt.

_Yama: dödens deva.

49. Som ett bi från en blomma,
utan att skada färg och doft,
tar nektarn och flyger,
så vandre den vise i byn.

50. Inte andras fel,
inte vad andra gjort eller inte,
utan de egna
må man betrakta.

51. Som vacker blomma
med färg, utan doft
bär väl utsagda ord
ingen frukt om utan gärning.

52. Som vacker blomma
med färg, med doft
bär väl utsagda ord,
om de följs av gärning, frukt.

53. Som av en massa blommor
kan göras många kransar,
så må den dödlig föddes
göra mycket gott.

54. Ej blomdoft går mot vinden,
ej sandel, tagara- eller jasmin.
De godas doft går mot vinden.
Åt alla håll sprider den gode sin doft.

55. Sandel och tagara,
lotus och jasmin -
bland dessa dofter
är gott verks väldoft ojämfrölig.

56. Svag är doften
av tagara och sandel.
De godas doft, den yttersta,
sprids bland devas.

57. Till dem som äger godhet,
som lever i omsorg,
som frigjort sig med rätt kunskap,
finner Mara inte vägen.

58. Som på en sophög,
utkastad på landsvägen,
en lotus börjar växa
doftande och skön,

_Tagara: *Tabernaemontana coronaria*

59. så lyser bland sopornas folk,
bland världens blinda,
med sin vishet den som lärt
av den rätt och helt uppvaknade.

5. Dårens kapitel

60. Lång för den vakande är natten.

Lång för den trötte är milen.

Lång är sangsara— för den som inte vill veta—,
som inte känner den sanna dhamma.

__Sangsara: Den betingade och beroende tillvaron, allt utom nirvana.

(I vissa texter kan man se formen "samsara". Den kommer sig av en missuppfattning av det gängse sättet att translitterera sanskrit och pali till latinsk skrift. Indiska skriftsystem innehåller ett särskilt tecken - i devanagari en enkel punkt - som anger att en vokal är nasal. Eftersom den latinska skriften inte har något sådant tecken, brukar man i stället ange nasaliseringen av en vokal med att låta den följas av ett m med en diakritisk punkt över eller under - och när sådana ord sedan kommer in i en svensk eller annan västerländsk text utan denna diakritiska punkt, står där plötsligt ett m som inte motsvarar uttalet. Då svenskan inte har några nasalvokaler är det naturligt att på svenska i stället anta det singalesiska uttalet, där nasaliseringen har ersatts av ett följande rent ng-ljud.)

__Pali *bâla*: kan ofta översättas med "dåre" eller "oförnuftig", men ordets grundbetydelse är "barn". Det syftar enligt min mening inte på människor med begränsad intellektuell förmåga, utan på dem som inte vill bli vuxna, som inte vill lära sig och utvecklas.

61. Om man under sin vandring ej finner
någon som är bättre eller lika,
vandre man beslutsamt ensam.
Ej finns gemenskap med den som inte vill veta.

62. "Söner har jag, rikedom har jag" -
så går dåren och oroar sig.
Inte ens sig själv har han.
Har han då söner? Har han rikedom?

63. Den dåre som inser sin dårskap
är just därför vis.
Den dåre som yvs över vishet
må verkligen kallas dåre.

64. Om hela livet en dåre
lyssnar på en vis,
förnimmer han inte dhamma
som skeden soppans smak.

65. Om bara en stund en klok
lyssnar på en vis,
förnimmer han hastigt dhamma
som tungan soppans smak.

66. Dum dåre vandrar
som sin egen ovän,
utför onda gärningar
som bär bitter frukt.

67. Ej är den gärning god
som man efteråt ångrar,
vars frukt man skördar
med gråt och tårar.

68. Men den gärning är god
som man efteråt ej ångrar,
vars frukt man skördar
nöjd och glad.

69. Som honung tycker dåren det smakar
så länge det onda inte mognar,
men när det onda mognar,
då får dåren lida.

70. Om månad efter månad dåren
äter med spetsen på ett grässtrå,
är han inte sextondelen värd
av dem som studerat dhamma.

71. Inte ystar sig snabbt som mjölk
ond begången gärning.
Pyrande följer den dåren
som eld av aska täckt.

72. Till sin egen skada
lär sig dåren tänka,
förgör sin egen framgång,
krossar eget huvud.

73. Gott rykte önskar han utan förtjänst,
ära bland munkar,
makt där människor bor,
aktning från andra familjer.

74. "Att jag har gjort det
vete lekmän och munkar.
Av mig bero de
om allt som må göras eller ej."
Sådan är dårens tanke.
Önskan och stoltheten växer.

75. Ett är medlet för vinst,
annan är väg till nirvana.
Så må detta förstå
bhikkhun, Buddhas hörare.
Ej honom glädje äran.
Öve han avskildhet.

6. Den vises kapitel

76. Om du finner en skatter förmedlande,
fel finnande,
klander givande vis -
följ då en sådan vetande.
För den som så gör
blir bättre, ej sämre.

77. Råde han och förmane
och det lågsinta tygle.
För uppmärksam blir han kär,
för ouppmärksam okär.

78. Följ inte dåliga vänner,
följ inte usla människor.
Följ ädla vänner,
följ de yppersta människor.

79. Lycklig lever den som dricker dhamma
med klara tankar.
I dhamma, som förkunnats av de ädla,
gläder sig ständigt den vise.

80. Vattnet leder den som gräver diken.
Pilmakaren formar pilen.
Träet formar snickaren.
Sig själv styr den vise.

81. Som den massiva klippan
inte rubbas av vinden,
så skakas de visa
inte av klander och lovord.

82. Som en djup sjö,
klar och utan en krusning,
så klarnar de visa
när de hört dhamma.

83. Från allt avstår de goda.
Ej för njutnings skull pladdrar de sanna.
Om drabbad av lycka eller av lidande
syns varken upprymd eller nedstämd den vise.

84. Inte för sig och inte för andra
önske han söner, rikedom eller rike.
Inte önske han med orätta medel framgång.
Rätt, vist och riktigt leve han.

85. Få bland människor
når andra stranden.
De övriga löper
fram och tillbaka längs denna.

86. Men de som i den rätt förklarade
dhamma handlar enligt denna,
de korsar dödsriket,
mycket svårt att korsa.

87. Det mörka lämne den vise
och odle det ljusa,
gånge från hem till hemlöshet
och leve avskilt.

88. Där önske han glädje
fri från all njutning.
Rene sig
från sinnets fläckar den vise.

89. De vilkas sinnen rätt och väl
har odlats i upplysningens led—,
de som har slutat klamra sig
och gläder sig åt att inte hänga fast,
med sinade flöden— och lysande ljus -
de har fullkomligt slocknat i världen.

_Upplysningens sju led är enligt buddhistisk tradition 1. uppmärksamhet, 2. granskning av fenomenen (Rune E. A. Johanssons översättning "studier av läran" speglar en äldre tolkning, som numera betraktas som alltför ytlig - *dhamma* kan i och för sig betyda den buddhistiska läran, men syftar även då snarare på den bakomliggande verkligheten än på undervisningen om denna, och på pali har ordet också flera andra betydelser, bland annat "ting" eller "fenomen"), 3. kraft, 4. glädje, 5. klarhet, 6. koncentration, 7. sinnesjämvikt.

_Flöden: berusande idéer, nämligen 1. sinnesnjutning, 2. tillblivelse, 3. tyckande, 4. okunskap.

7. Arahantens- kapitel

90. Den som rest färdigt, är utan sorg,
befriat sig från allt
och lämnat alla bojar -
han brinner inte.

91. Bort drar de uppmärksamma.
Ej i hemmet finner de glädje.

Som gäss— som lämnar sin göl
lämnar de hus efter hus.

92. De som inte hopar,
som väl förstår sin föda,
som tomma och bildlösa
när sig av frihet -
svår är deras väg att följa
liksom fåglarnas i rymden.

_Arahant: en som nått nirvana, det vill säga är helt fri från begär, hat och självbedrägeri.

__Felöversätts ofta av poetiska skäl med "svanar", så även av Rune E. A. Johansson. Paliordet *hamsa* är dock till innebörd och etymologi identiskt med latinets *anser*, tyskans *Gans* och svenskans *gås* - och i Nils Holgerssons hemland anser jag inte att vildgässen står svanarna efter i poetiskt värde.

93. Den vars flöden tömts,
som inte är bunden till näring,
som tom och bildlös
när sig av frihet -
svår är hans väg att följa
som fåglarnas i rymden.

94. Den som lugnat sina sinnen
som hästar av kusken väl tämjda,
som lämnat sin stolthet, släppt sina flöden -
även devas avundas honom för detta.

95. Som jorden möter han inga hinder.
En stadig påle liknar den väl gör
eller en sjö fri från gyttja.
Födelse finns inte för sådan.

96. Lugn är hans tanke,
lugnt är hans tal, lugn hans gärning.
Frigjord genom rätt insikt
är en sådan helt lugnad.

97. Den som är utan tillit—, känner det ogjorda—,
brutit kedjan,
krossat skenet, spytt upp sin önskan -
han är främst bland människor.

98. Om i by eller i skog,
om på lågt land eller på högt— -
var än arahanter vistas,
där är gott att vara.

99. Härliga är skogarna
där människor ej finner glädje.
De lidelsefria finner sin glädje.
Inte söker de njutningar.

_Därför att han nått nirvana och inte längre behöver förlita sig på någonting.

__Det oskapade, nirvana.

___Rune E. A. Johansson översätter här "på djupt vatten eller på land". Rent språkligt sett är den tolkningen möjlig - paliorden har båda betydelserna - men jag utgår från att även arahanter andas med lungor.

8. Tusentalets kapitel

100. Bättre än tusen fraser
av ord som ingenting ger
är ett enda ord som ger något
och som man blir lugn då man hört.

101. Bättre än tusen verser
av ord som ingenting ger
är ett enda ord i en vers
som man blir lugn då man hört.

102. Om någon läser hundra verser
av ord som ingenting ger
är ett enda dhamma-ord bättre
som man blir lugn då man hört.

103. Om någon besegrade tusen sinom tusen
män i strid
och en annan sig själv,
då vore han överlägsen krigaren.

104. Bättre i sanning är besegra sig själv
än segra över andra
för den självtämjde,
som alltid styr sig.

105. Inte deva, inte gandharva—,
inte Mara, inte Brahma—
gör seger till nederlag
för en sådan.

106. Om någon månad efter månad tusenfalt
offrade under hundra år,
och en annan åt någon som utvecklat sig
blott ett ögonblick skänkte sin aktning,
mer värd vore denna vördnad
än hundra års offer.

107. Om någon under hundra år
dyrkade elden i skogen,
och en annan åt någon som utvecklat sig
blott ett ögonblick skänkte sin aktning,
mer värd vore denna vördnad
än hundra års offer.

_Gandharva: i indisk mytologi en himmelsk musikanter.

__Brahma: Rune E. A. Johansson skriver "Brahman", vilket är en form som brukar reserveras för hinduismens opersonliga gudom. Någon sådan nämns inte i den buddhistiska kanon, varför det är troligt att begreppet uppstod först senare. Här avses den personliga Brahma, som enligt buddhistisk uppfattning - till skillnad från hinduisk - *inte* är världens skapare, även om han i sin okunnighet kanske inbillar sig det.

108. Vilket offer, vilken gåva i denna värld
en förtjänstlysten än kan skänka under ett år,
så är allt detta inte värt fjärdedelen
av aktning mot de uppriktiga.

109. Hos den som är fylld av aktning,
som alltid hedrar de erfarna,
växer fyra ting:
liv, skönhet, glädje, kraft.

110. Bättre än leva hundra år
utan moral, utan behärskning
är en dags liv
i moral och meditation.

111. Bättre än leva hundra år
utan vishet, utan behärskning
är en dags liv
i vishet och meditation.

112. Bättre än leva hundra år
lat och kraftlös
är en dags liv
med kraftfull insats.

113 Bättre än leva hundra år
utan att se början och slut
är en dags liv
i insikt om början och slut.

114 Bättre än leva hundra år
utan att se odödligvägen
är en dags liv
i insikt om odödligvägen.

115 Bättre än leva hundra år
utan att se den yttersta dhamma
är en dags liv
i insikt om den yttersta dhamma.

9. Det ondas kapitel

116. Skynda i det goda,
håll tillbaka ditt sinne från det onda!
Den trög är att samla förtjänst,
i ondska gläder sig hans tanke.

117. Om någon handlar illvilligt
göre han det inte gång på gång,
finne han inte nöje däri.
Smärta bringar anhopad ondska.

118. Om någon handlar förtjänstfullt
göre han det gång på gång,
finne han nöje däri.
Glädje bringar samlad förtjänst.

119. Även den onde ser det goda
så länge det onda ej börjar koka.
När det onda kokar,
då ser den onde ont.

120. Även den gode ser det onda
så länge det goda ej börjar koka.
När det goda kokar,
då ser den gode gott.

121. Förringa inte det onda -
"Det kommer inte till mig."
Av vattendroppars fall
fylls även ett vattenkärl.
Så fylls den, som inte vill veta, av ondska
som han samlar litet i taget.

122. Förringa inte det goda -
"Det kommer inte till mig."
Av vattendroppars fall
fylls även ett vattenkärl.
Så fylls den faste av förtjänst
som han samlar litet i taget.

123. Som en köpman med litet skydd och mycket
gods
undviker skrämmande väg,
och den livet älskar undviker gift,
så må man undvika ondskan.

124. Om i handen inte är sår
kan man i handen bära gift.
Ej den sårfrige drabbar giftet.
Ej finns ont för den som ej ont gör.

125. Den som orätt bemöter den bristfrige,
den rena människan utan fläck,
på den dåren faller det onda tillbaka
som fint damm som kastats mot vinden.

126. Till skötet vandrar somliga,
till helvetet— de illa gör,
till himlen— de som lever väl,
men de från flöden fria slocknar.

127. Inte i luften, inte mitt i vattnet,
inte om man går in i en bergsklyfta
finner man en plats i världen
där den som vistas undslipper ond handling.—

128. Inte i luften, inte mitt i vattnet,
inte om man går in i en bergsklyfta
finner man en plats i världen
där den som vistas inte besegras av döden.

—"Helvetet" är i buddhistiska sammanhang inget evigt straff - faktiskt varken evigt eller straff - utan ett intensivt obehagligt men tidsbegränsat tillstånd som resultat av egna omoraliska avsikter.

__Likaså ett tidsbegränsat tillstånd - här intensivt behagligt - som följd av den psykologiska prägling man givit sig själv, inte som belöning utmätt av högre makter.

___Rune E. A. Johansson översätter "där man kan slå sig ner för att undkomma *följderna* av onda handlingar" (min kursivering). Den tolkningen görs av många översättare, och tanken inbegrips förmodligen, men grundtexten är inte entydig och säger ingenting uttryckligt om "följder".

10. Gisslets kapitel

129. Alla darrar inför gisslet.
Alla fruktar inför döden.
Ta dig själv till förebild.
Döda ej, och låt ej döda!

130. Alla darrar inför gisslet.
Livet är för alla kärt.
Ta dig själv till förebild.
Döda ej, och låt ej döda!

131. Den som lycka sökande väsen
med gisslet angriper
när han själv söker lycka,
han finner sedan ej lycka.

132. Den som lycka sökande väsen
med gisslet ej angriper
när han själv söker lycka,
han finner sedan sin lycka.

133. Tala inte hårt till någon.
Han svarar likadant.
Smärta skapas av högdraget tal.
Vedergällning drabbar dig.

134. Om du är tyst
som en sönderslagen gonggong
har du nått nirvana.
Högmod finns inte hos dig.

135. Som med spöet herden
driver korna i vall,
så driver ålder och död
de levandes liv.

136. Nu handlar dåren ont,
men ser det inte.
Av egna gärningar förtärs
den ovise som av brinnande eld.

137. Den som med spöet den utan spö är
och utan fläck angriper,
honom sker av tio ting
inom kort det ena:

138. Häftig smärta, förlust,
hos kroppen skada,
svår sjukdom
eller stört sinne,

139. från kungen angrepp,
illvilligt förtal,
fränders död,
förstörelse av egendom

140. eller förtäres hans hus
av flammande brand.
När kroppen upplösts
uppstår i helvetet ovis.

141. Ej nakenvandring, ej toviggt hår, ej smuts,
ej fasta eller liggande på marken,
damm och lera eller huksittsträvan
renar dödlig som ej lämnat tvivlen.

142. Även om han vandrar smyckad,
fridfull, säker, tämjcd och kysk,
bland alla väsen utan gissel -
han är brahmin, sraman och bhikkhu.

143. Vem är i denna värld
människa styrd av skam
för att undvika klander
som en god häst piskan?

144. Som när en god häst rörs av piskan,
så röre ni er med full kraft.
Med tillit, med moral och kraft,
med samlat sinne och med klarögd granskning,
med vetande och vett och uppmärksamma
ni lämne denna icke ringa plåga.

145. Vattnet leder den som gräver diken.
Pilmakaren formar pilen.
Träet formar snickaren.
Sig själv styr den gode.

11. Ålderns kapitel

146. Var finns skratt, var finns glädje
i ständiga lågor?
Av skuggor täckta,
söke ni inte ljuset?

147. Se den utklädda dockan,
den uppblåsta sårsamlingen,
sjuk och föremål för många tankar,
men i vilken ingenting varar.

148. Utsliten är denna kropp,
sjukdomars sköra näste.
Mot upplösning går den ruttnande massan.
Mot döden söker sig livet.

149. Om hösten kasserade
kalebasser liknar
dessa smutsvita ben.
Att se dem, vilket nöje?

150. Av ben har en borg byggts,
med kött och blod smord.
I den finns ålder och död,
stolthet och hyckleri.

151. Åldras gör även kungarnas vagnar av alla de
slag.

Så blir också kroppen gammal.

Inte blir de godas dhamma gammal.

I sanning sprider de goda den genom de goda.

152. Den som litet lyssnar

åldras som en oxe.

Musklerna hans växer.

Vettet växer ej.

153. I många födelser i sangsara

irrade jag, men fann inte

byggherren jag sökte.

Onöjd blir den som föds gång på gång.

154. Byggherre! Jag ser dig.

Inte åter du bygger ett hus.

Alla dina balkar bröts.

Taket störtade samman.

Från alla kläder fritt är sinnet.

Till törstens slut det nådde fram.

155. Utan att heligt liv ha levt,

utan att som unga samlat eget,

tynar de som gamla hägrar

i en tjärn där fisken fattas.

156. Utan att heligt liv ha levt,
utan att som unga samlat eget,
ligger de som brutna bågar
klagande på det som varit.

12. Det egnas kapitel

157. Om du har dig själv kär,
skydda dig väl!
Under en nattväkt av tre
vake den vise.

158. Sig själv först
grunde man väl.
Sedan råde man andra.
Ej handle den vise fel.

159. Om man själv handlar så
som man råder andra
är man väl tämjd, och tämje.
Svårt är tämja sig själv.

160. Själv du skyddar dig själv.
Vem skulle annars skydda?
Genom väl tämjt själv
vinner man svårvunnet skydd.

161. Själv handlar man ont.
Själv man föder och vållar det onda.
Det klyver den som inget vill veta
som diamanten den hårda juvelen.

162. Den som handlar djupt mot rätten
verkar mot sig själv
som ovän önskar,
som en klängväxt kväver trädet.

163. Lätt är att göra det onda
sig själv till skada.
Det som till väl och gott är,
det är ytterst svårt gjort.

164. Den som de värdigas— budskap
hånar, de ädlas som lever enligt dhamma,
den som inget vill veta,
som stödjer sig på ond blick,
mognar till egen skada
som kashtakavassens— frukter.

165. Själv handlar man ont.
Själv smutsar man sig.
Själv låter man ont vara gjort.
Själv renar man sig.
Renhet och orenhet är egen.
Inte renar den ene den andre.

_De värdiga: arahanterna (se not till kap. 7)

__Kashtaka: Det är inte helt klart vilken växt som avses, kanske en bambuart.

166. Eget väl för annans bästa,
om ock stort är, ej försumma!
Sedan du ditt väl lärt känna,
sträva mot det högsta goda.

13. Världens kapitel

167. Följ inte oädel sak.
Lev inte försumligt.
Följ inte orätt syn.
Var inte bunden till världen.

168. Res dig. Var inte försumlig.
Lev ett rätt liv.
Den så gör lever glad
i denna värld och en annan.

169. Lev ett rätt liv,
inte ett orätt.
Den så gör lever glad
i denna värld och en annan.

170. Betrakta världen som en bubbla.
Se den som en hägring.
Den som så betraktar världen,
honom ser inte dödens konung.

171. Kom, se på denna värld
som liknar en kunglig vagn
där dårarna sjunker ned.
Där hänger de visa ej fast.

172. Den som förut levt försumligt
men som sedan ej försummar,
han lyser upp denna värld
som månen fri från moln.

173. Den vars onda gångna dåd
skyls av skicklig gärning,
han lyser upp denna värld
som månen fri från moln.

174. Blind är denna värld.
Få är de som ser.
Som fågel fri från nätet
far inte många till glädjen.

175. Vildgäss far på solens väg,
flyger i rymden av egen kraft.
Visa far från världen bort
i seger över Mara och hans här.

176. För den som ljuger,
som försummar en enda sak,
som struntar i en annan värld
finns ej ont som inte kan göras.

177. Inte vandrar girigbuk till devavärld.
Inte prisar dårar givmildhet.
Den vise fröjdar sig åt givmildheten.
Därför får han glädje hädanefter.

178. Mer än på jorden enväldigt styre,
mer än väg som till himlen bär,
mer än makt över alla världar
är frukten värd av att stiga i strömmen–.

_Att stiga i strömmen, pali *sotapatti*: den punkt i utvecklandet av befriande insikt där man inte längre kan gå tillbaka.

14. Buddhas kapitel

179. Den vars seger ej görs ogjord,
hans seger utforskar ingen i världen.
Denne Buddha med gränslöst fält
och utan spår - vilken väg leder ni honom?

180. Den vars snärjande, bindande
törst inte längre för någonstans,
denne Buddha med gränslöst fält
och utan spår - vilken väg leder ni honom?

181. De visa, som gärna samlar sitt sinne,
som gläds över lugnet att inget äga -
även devas avundas dem,
de fullt uppvaknade och uppmärksamma.

182. Svårt är bli människa.
Svårt är de dödligas liv.
Svårt är höra den yttersta sanningen.
Svårt är att möta buddhor.

183. Allt ont inte göra,
hälsobringande inleda,
eget sinne rena -
detta är buddhornas budskap.

184. Tålmodigt uthärda är högsta övning.
Högst är nirvana, säger buddhorna.
Inte har den lämnat hemmet som skadar en annan.
Inte är den sraman som annan sårar.

185. Inte skymfa, inte skada,
i Patimokkha– vara återhållsam,
äta måttligt,
ligga och sitta för sig,
sträva i meditation -
detta är buddhorns budskap.

186. Ej med ett regn av pengar
är njutningen nöjd.
Ej gör njutningen nöjd, ej ger den glädje.
I vetskap om detta, den vise

187. ens i gudomliga njutningar
ej finner glädje.
Åt ett slut på törsten gläds
den fullt uppvaknades lärjunge.

_Patimokkha: en förteckning över buddhistmunkarnas främsta träningsregler. Reciteras av dessa varje full- och nymåndag.

188. Till mången tillflykt vandrar
människor drivna av rädsla -
till berg och skogar,
trädgårdar, träd och stupor—.

189. Ej är detta trygg tillflykt.
Ej är detta högsta tillflykt.
Ej till denna tillflykt kommen
är man från all dukkha— fri.

190. Men om någon tagit sin tillflykt
till Buddha, dhamma och sangha—,
och med sann vishet
ser de fyra ädla sanningarna -

191. dukkha, dukkhas ursprung
och segern över dukkha,
den ädla åttafaldiga vägen—
till lugnandet av dukkha -

_Stupa: större relikgömma, ofta klockformad.

__Se not 1 till kap. 1.

___Sangha: den buddhistiska gemenskapen.

____Den ädla åttafaldiga vägen: rätt syn, rätt tanke, rätt tal, rätt handling, rätt yrke, rätt strävan, rätt uppmärksamhet och rätt koncentration.

192. då är detta trygg tillflykt.
Då är detta högsta tillflykt.
Då till denna tillflykt kommen
är man från all dukkha fri.

193. Svår att finna är djupt bildad- människa.
Ej föds en sådan var som helst.
Där en sådan vis föds,
där blomstrar hans familj.

194. Glädje är det när buddhor uppstår.
Glädje är det när dhamma sprids.
Glädje är det när sangha är enig.
Enigas övning är glädje.

195. Den som hedrar dem heder är värda,
vare sig buddhor eller lärjungar,
frigjorda från hinder,
gångna bortom sorg och klagan;

196. den sådana hedrar
som nått nirvana, som ingenting fruktar -
ej är möjligt för någon
att sådans förtjänst mäta.

_Bildad, inte utbildad!

15. Glädjens kapitel

197. I stor glädje lever vi
bland hatiska utan hat.
Bland hatiska människor
vistas vi fria från hat.

198. I stor glädje lever vi
bland sjuka utan sjukdom.
Bland sjuka människor
vistas vi fria från sjukdom.

199. I stor glädje lever vi
bland giriga utan girighet.
Bland giriga människor
vistas vi fria från girighet.

200. I stor glädje lever vi
som inte äger någonting.
Av fröjd livnär vi oss
som strålande devas.

201. Seger föder hat.
Den besegrade lider.
I glädje lever den lugnade
som lämnat seger och nederlag.

202. Ej finns som lidelsen eld.
Ej finns som hatet oförtjänst.
Ej finns som skandhas– otillfredsställelse.
Ej finns större än lugnet lycka.

203. Svält är svåraste sjukdom.
Viljeimpulserna tillfredsställer minst.
För den som så förstått som det är
är nirvana högsta lycka.

204. Hälsa är högsta förvärv,
förnöjsamhet största rikedom.
Pålitlig är bästa släkting.
Nirvana är högsta lycka.

205. Sedan man smakat
avskildhet och lugn
är man fri från fruktan, fri från ont,
och smakar dhammas fröjd.

_De fem skandhas är en levande varelses beståndsdelar: kroppen, känslorna, förnimmelserna, viljeimpulserna och medvetandena. (Observera pluralformen av det sistnämnda! Ett medvetande är enligt buddhistisk psykologi ingenting långvarigt, utan ett ytterst flyktigt fenomen när kontakt uppstår mellan ett sinnesorgan och ett sinnesobjekt.)

206. Gott är att se de ädla.
Gemenskap glädjer alltid.
Att slippa se dem som inte vill veta
ger varaktig glädje.

207. Den som umgås med dem som inte vill veta
får mycket länge sörja.
Smärtsamt är alltid att leva med dem som inte vill
veta
som med en ovän.
Leva med vis är glädje
som att frände möta.

Därför

208. med vis, med klok, med den som mycket hört,
med den som härdar ut, den plikttrogne, den ädle,
med sådan värdig, med sådan tankfull
må ni vara som månen med stjärnorna.

16. Det käras kapitel

209. När han binder sig vid det som inte bör bindas
vid,
inte binder sig vid det som bör bindas vid
och lämnat det goda
avundas njutningssökaren dem som övar sig.

210. Sök aldrig det kärt är
eller okärt, vad det än är.
Att inte se det kärt är smärtar
liksom att se det okärt är.

211. Håll därför ingenting kärt.
Det käras frånvaro är illa.
Bojor finns inte för dem
för vilka ej kärt eller okärt är.

212. Ur det kära kommer sorg.
Ur det kära kommer rädsla.
För den som gjort sig fri från det kära
finns inte sorg, än mindre rädsla.

213. Ur självisk kärlek kommer sorg.
Ur självisk kärlek kommer rädsla.
För den som gjort sig fri från självisk kärlek
finns inte sorg, än mindre rädsla.

214. Ur nöje kommer sorg.
Ur nöje kommer rädsla.
För den som gjort sig fri från nöje
finns inte sorg, än mindre rädsla.

215. Ur njutning kommer sorg.
Ur njutning kommer rädsla.
För den som gjort sig fri från njutning
finns inte sorg, än mindre rädsla.

216. Ur törst kommer sorg.
Ur törst kommer rädsla.
För den som gjort sig fri från törst
finns inte sorg, än mindre rädsla.

217. Den som handlar rätt och med förstånd,
som lever riktigt och som talar sanning
och verkar för sig själv -
för människorna är han kär.

218. Den som börjat önska det som inte visats,
den vars tanke öppnat sig,
den vars sinne inte binds av njutning -
han sägs simma uppströms.

219. Den som länge varit borta
och helbrädda kommit från fjärran
blir av fränder, vänner och kamrater
hjärtligt välkomnad.

220. Så blir också den som samlat förtjänst,
när han gått från denna värld till en annan,
mottagen av sina förtjänster
som när kär frände kommer.

17. Vredens kapitel

221. Släpp din vrede, låt din stolthet fara,
bryt alla bojor!
Den som inte hänger fast vid sinne och kropp
drabbar ingen otillfredsställelse.

222. Den, som när vreden uppstått
bromsar den som en vinglande vagn,
honom kallar jag kusk,
andra tömhållare.

223. Med vänlighet besegre du vreden
och ondskan med godhet.
Besegre du girigbuken med frikostighet
och med sanning den som med lögn far.

224. Tala sanning, vredgas inte,
ge åtminstone något, om du blir ombedd!
Genom dessa tre grunder
komme du nära devas.

225. Visa, som är fria från våld
och alltid till kroppen behärskade,
går till frihet från död
där ingen längre sörjer.

226. För de alltid vakande,
dag och natt lärande,
mot nirvana strävande
försvinner flödena.

227. Gammalt är detta, Atula,
ej i dag påfunnet:
Klandras gör den som sitter tyst.
Klandras gör den som talar mycket.
Den som talar litet klandras även.
Ej finns i världen oklandrad man.

228. Det fanns ej, det blir ej,
det finns ej nu
endast klandrad man
eller endast prisad.

229. Den som den vetande prisar
efter granskning dag efter dag,
den kloke som uppträder felfritt,
som uppnått vishet och moral,

230. som liknar ett mynt av renaste guld -
vem är värdig att honom klandra?
Även devas prisar honom.
Ja, av Brahma prisas han.

231. För kroppens vrede vakte man sig
och vare till kroppen behärskad.
Slute man illa handla med kroppen
och handle med kroppen väl.

232. För talets vrede vakte man sig
och vare till talet behärskad.
Slute man illa handla med talet
och handle med talet väl.

233. För tankens vrede vakte man sig
och vare till tanken behärskad.
Slute man illa handla med tanken
och handle med tanken väl.

234. Till kroppen behärskade är de visa
liksom behärskade till talet.
Till tanken behärskade är de visa.
Behärskade är de till fullo.

18. Fläckens kapitel

235. Ett vissnat löv liknar du nu.
Dödens bud har visat sig för dig.
Snart får du fara.
Färdkost har du ingen.

236. Gör en ö åt dig själv.
Sträva snabbt.
Fri från fläck, utan smuts
går du till himmelskt, ädelt land.

237. Till livets slut har du hunnit.
Du har kommit nära döden.
Viloplats finns inte längs vägen.
Färdkost har du ingen.

238. Gör en ö åt dig själv.
Sträva snabbt.
Fri från fläck, utan smuts
skall du inte åter födas och åldras.

239. Så småningom den vise,
efter hand, med tiden,
avlägsne egen fläck
som smeden fläck från silver.

240. Som rost ur järn växer fram
och järnet självt förtär,
så förs den som för mycket söker njutning
av egna gärningar till en olycklig värld.

241. Att inte upprepas är mantrans rost.
Att inte sträva är hemmets rost.
Skönhetens rost är lättja.
Försumlighet är väktarens rost.

242. Kvinnans rost är illa handla.
Vara snål är givarens rost.
Rosten är ett uselt ting
i denna värld och i en annan.

243. Än värre rost än denna rost
är okunnighetens yttersta rost.
Lämna ifrån er denna rost
och var, bhikkhus, fria från rost.

244. Lätt är leva för skamlös man,
för påträngande kråkhjälte,
skrävlande och hänsynslös.
Lätt är livet för den som är rутten.

245. För den blygsamme leva är svårt,
för den som alltid önskar renhet,
den öppne och samvetsgranne
som lever rent och ser klart.

246. Den liv förstör,
lögn talar,
i världen tar vad inte givits,
går till annans hustru

247. och med dryck eller drog
rus söker,
han redan här i denna värld
egen rot gräver.

248. Så må du veta, min gode man:
Svårt är onda ting tygla.
Ej må dig begär och orätt
länge till otillfredsställelse driva.

249. Folk ger av tillit
och av glädje.
Därför kan den, som inte är nöjd
med andras mat och dryck,
varken dag eller natt
bringa sinnet till samling.

250. Men den som detta huggit av,
ryckt upp med roten, kastat bort,
han kan både dag och natt
bringa sinnet till samling.

251. Ej finns som lidelsen eld.
Ej finns som hatet ett grepp.
Ej finns som självbedrägeriet ett nät.
Ej finns som törsten en flod.

252. Lätta att se är andras fel,
de egna svåra.
I sanning, andras brister
sållar man som agnar.
Egna gömmer man
som fuskande spelare misslyckat tärningskast.

253. Den som betraktar andras brister
och alltid låter sig retas,
hans flöden växer.
Länge får han vänta tills flödena sinar.

254. I rymden finns ej stig.
Ej finns utanför sraman.
Åt sin besatthet fröjdas folk.
Ej är de utvecklade besatta.

255. I rymden finns ej stig.
Ej finns utanför sraman.
Inget betingat är evigt.
Ej finns hos buddhor vacklan.

19. Rättens kapitel

256. Ej är man därför rättskaffens
för att man förhastat dömer fördel.
Den som fördel och nackdel
båda urskiljer, han är vis.

257. Den som inte förhastat, men rättvist
och opartiskt dömer andra,
vaktar dhamma och är klok,
han kallas rättskaffens.

258. Ej är man därför vis
för att man mycket talar.
Den som är trygg, från fiendskap fri och från rädsla,
han kallas vis.

259. Ej bär man därför dhamma
för att man mycket talar.
Den som föga hört
men ser dhamma utan förmedling,
han bär verkligen dhamma
som inte dhamma försummar.

260. Ej är man därför äldste
för att ens huvud är grått.
Mogen hans ålder,
åldrad förgäves kallas han.

261. Hos vilken finns sanning och dhamma,
icke-våld, självbehärskning, måttfullhet,
han som är fläckfri och klok -
han kallas äldste.

262. Ej för sin vältalighet,
ej för sin vackra hy
är människan god
om avundsam, självisk och falsk.

263. Men den som detta huggit av,
ryckt upp med roten, kastat bort,
som är hatfri och vis -
han kallas god.

264. Ej för sin skullighet sraman
är den som illa gör och lögn talar.
Vem med lystnad och begär
kan bli sraman?

265. Den som bromsar allt ont,
både fint och grovt,
kallas, för att han bromsat
det onda, sraman.

266. Ej är man därför bhikkhu
för att man tigger av andra.
När man övar hela dhamma
är man bhikkhu, inte därför.

267. Den som avhåller sig
från förtjänst och från ont och är kysk,
som vandrar i världen med öppet sinne,
han kallas verkligen bhikkhu.

268. Ej genom tystnad är ovishet tyst
hos en okunnig dumbom.
Den som tar en våg
och väljer det bästa är vis.

269. Det onda undviker han.
Därför är hos honom ovishet tyst.
Den som känner båda världarna,
han kallas tyst och vis.

270. Ej är man därför ädel
för att man övar våld mot levande.
För icke-våld mot allt som andas
kallas man ädel.

271. Ej genom endast gärning och rit,
ej genom vidsträckt vetande,
ej genom sinnets uppnådda samling,
ej genom avskilt boende

272. njuter jag glädjen att avstå,
för den breda massan okänd.
Bhikkhu, var inte för säker
förrän flödena sinat!

20. Vägens kapitel

273. Bästa väg är den åttafaldiga,
bästa sanningar de fyra.
Begärsfrihet är bästa ting.
Bästa tvåfoting är den som har ögon.

274. Detta är vägen. Ej finns annan
till seendets renhet.
Den må ni följa.
Detta förvirrar Mara.

275. Följ den
och gör slut på otillfredsställelsen.
Vägen visade jag
i kunskap hur pilen dras ut.

276. Av er måste ansträngning göras.
Vägvisare är de utvecklade.
Följarna frigör sig,
med samlat sinne, från Maras band.

277. Allt betingat är förgängligt.
När man med vishet ser detta
får man nog av otillfredsställelse.
Detta är vägen till renhet.

278, Allt betingat är otillfredsställande.–
När man med vishet ser detta
får man nog av otillfredsställelse.
Detta är vägen till renhet.

279. Allt som finns är inte jag.
När man med vishet ser detta
får man nog av otillfredsställelse.
Detta är vägen till renhet.

280. Utan att sträva i strävandets stund,
ung och stark men trög i allt,
slö i tanken, slapp till sinnes
finner den late med vishet ej vägen.

281. Talet vakte man, sinnet styre man väl,
med kroppen göre man ej något oskickligt.
Dessa tre handlingsplan rene man
för att gå den väg som de vise visat.

_En av de få riktiga grodorna i Rune E. A. Johanssons översättning var när han återgav denna rad med "Allt är lidande", en grovt vilseledande tolkning som professor Peter Schalk - som i Sverige betraktas som expert på buddhismen, vilket säger mer om Sverige än om Schalk - till och med fört in i sin artikel om buddhismen i Nationalencyklopedin.

282. Ur ansträngning föds kunskap,
ur brist på ansträngning kunskapens förlust.
Då du förstått denna tveggehanda väg
till det som blir och det som försvinner
råde du så dig själv
att kunskapen växer.

283. Skogen hugg, ej trädet.
Ur skogen föds rädslan.
Hugg skogen och snårskogen
och var fria, bhikkhus, från skog.

284. Så länge snårskog ej huggits,
mannens minsta bland kvinnor,
är hans tanke i bojor
som en kalv diar sin mor.

285. Skär av din böjelse
som med handen höstens lotus.
Odlad fredsvägen.
Nirvana visades av den väl utvecklade.

286. "Här skall jag bo under regnet,
här under vintern och sommarn."
Så tänker dåren.
Hinder känner han ej.

287. Den som blir rusig av barn och boskap,
människan fylld av begär,
rycks bort av döden
som sovande by av en flodvåg.

288. Ej kan barn ge skydd,
ej far, ej fränder.
För den som nått till slutet
är anhörig inget skydd.

289. Då man begripit denna grund,
vis och rätt handlande,
röje man snart

vägen som bär till nirvana.

21. Det blandade kapitlet

290. När man med att släppa måttlig lycka
ser en större,
må den som fast är avstå från måttlig lycka
och klart se den större.

291. Den som med att vålla andra smärta
önskar lycka åt sig själv,
i hatet insnärjd,
frigör sig inte från hatet.

292. De som bortser från det som skall göras
och gör det som inte skall göras,
uppblåsta, försumliga,
deras flöden växer.

293. De som börjar väl
och alltid är uppmärksamma på kroppen,
de gör inte det som inte skall göras,
alltid uthålliga.
Hos de uppmärksamma och medvetna
sinar flödena.

294. Då han dödat mor och far
och två kshatriyakungar–,
då han dödat ett rike och dem som där bor
vandrar brahminen lugnt.

_Kshatriya: medlem av den indiska krigarkasten.

295. Då han dödat mor och far
och två lärda kungar,
då han dödat en tiger som femte
vandrar brahminen lugnt.–

296. Väl vakna vakar
alltid Gotamas hörare,
vilka dag och natt
alltid är uppmärksamma på Buddha.

297. Väl vakna vakar
alltid Gotamas hörare,
vilka dag och natt
alltid är uppmärksamma på Dhamma.

298. Väl vakna vakar
alltid Gotamas hörare,
vilka dag och natt
alltid är uppmärksamma på Sangha.

_Den medeltida kommentaren tolkar "mor" som begär, "far" som högmod, "två kungar" som idealism och materialism (ordagrant "evighetstro" och "förintelsetro"), "ett rike" som sinnesobjekten, "dem som där bor" som fasthängandet vid dessa och "en tiger" som de fem hindren njutningslystnad, illvilja, slöhet, oro och tvivel.

299. Väl vakna vakar
alltid Gotamas hörare,
vilka dag och natt
alltid är uppmärksamma på kroppen.

300. Väl vakna vakar
alltid Gotamas hörare,
vilka dag och natt
gläds åt icke-våld.

301. Väl vakna vakar
alltid Gotamas hörare,
vilka dag och natt
gläds åt meditation.

302. Svårt är avstå, svårt är glädjas.
Svårt är leva i hus, ej gör det nöjd.

Ej gör det nöjd att leva med sina likar.-
Ej blir resande nöjd.
Därför rese man ej
och vare ej onöjd.

_Rune E. A. Johansson översätter "Ett lidande är samvaron med dem som är annorlunda".
Flera andra översättare gör likadant, men palitexten är mer subtil än så - det är dem som
är *likadana* som man själv (*samânasamvâso*) som man inte står ut med.

303. Den tillit har och rätt handlar,
med gott rykte och rikedom -
till vilket land han än reser,
där blir han tjänad.

304. På långt håll lyser de rena
som Himalayas berg.
De orena kan inte ses,
som pilar skjutna i natten.

305. Sittande ensam, liggande ensam,
vandrande ensam och vaksam,
tämjande ensam dig själv
finne du glädje i skogen.

22. Helvetets kapitel

306. Lögnaren går till helvetet,
likaså den som förnekar det gjorda.
Båda blir sedan av samma slag:
illa handlande på annan ort.

307. Många med munkdräkt runt halsen
har onda vanor, behärskar sig inte.
De onda, för sina onda handlingar,
föds i helvetet.

308. Bättre järnklot svälja,
glödande som flamma,
än obehärskat illa handla
och äta landets gåva.

309. Fyra följder skapar försumlig man
som följer annans hustru:
oförtjänst förtjänar han, ej i ro sover han,
för det tredje klandras han, för det fjärde helvetet.

310. Illa är oförtjänst, illa är vart han går,
kort blir den skrämdes fröjd hos den skrämnda,
hårt blir straffet som kungen utmäter.
Därför följe man ej annans hustru.

311. Liksom grässtrå illa gripet
skär i handen,
så sramanens liv, om illa levat,
drar till helvetet.

312. Slapp handling,
oren sed,
tvivelaktig kyskhet
bär inte stor frukt.

313. Om något skall göras, gör det
med all din kraft.
Slapp asket
samlar- mycket damm.

314. Ond gärning är bättre ogjord.
Efteråt bränner ond gärning.
God gärning är bättre gjord
som man efteråt inte ångrar.

315. Som en befäst gränsstad
vaktas utan och innan,
så vakta er själva!
Låt inte ett ögonblick fly.
De som så gjort sörjer
komna till helvetet.

_Eller "sprider" - palitexten är tvetydig.

316. För det som ej är skamligt skäms de.
För det som är skamligt skäms de ej.
Då de fått fel syn
går varelser till en olycklig värld.

317. Det som ej bör fruktas fruktar de.
Det som bör fruktas fruktar de ej.
Då de fått fel syn
går varelser till en olycklig värld.

318. Det som ej bör undvikas undviker de.
Det som bör undvikas undviker de ej.
Då de fått fel syn
går varelser till en olycklig värld.

319 Då de lärt känna det som bör undvikas som
sådant,
och det som inte bör undvikas som sådant,
och då de fått rätt syn
går varelser till en lycklig värld.

23. Elefantens kapitel

320. Som elefant i striden
pil från båge skjuten
tåle jag skymf.
Illa handlar de många.

321. Tämjda föres till samling.
På den tämjda rider kungen.
Tämjd är bäst bland människor
när han tål skymf.

322. Goda är tämjda mulor,
hästar från Sindh
och stora elefanter.
Självtämjd är bättre.

323. Ej med dessa vagnar
när man obeträtt land,
dit med sin goda tämjning
den tämjde går.

324. Elefanten som heter Rikedomsväktare,
brunstig och svår att bromsa,
äter bunden inte en munsbit
utan minns elefantskogen.

325. När han är trög och glupsk
och sömnigt ligger och vältrar sig
som ett stort svin, närt av skulor,
går den late gång på gång till sin livmoder.

326. Förut irrade detta sinne
efter sin önskan, efter sin njutning, efter sin lycka.
I dag skall jag styra det strikt
som ryttaren rasande elefant.

327. Gläds åt omsorg.
Eget sinne vakta.
Lämna besvärlig väg
som en elefant som sitter fast i träsket.

328. Om ni vinner klok kamrat
som lever med er väl och fast,
övervinn alla faror
och vandra med honom i glädje och uppmärksamhet.

329. Om ni inte vinner klok kamrat
som lever med er väl och fast,
som en kung som lämnar erövrat rike
vandra ensam, som en elefant i skogen.

330. Ensam vandring är bättre.
Ej finns gemenskap med den som inte vill veta.
Vandra ensam, gör inget ont,
fri från bekymmer som en elefant i skogen.

331. När kamrater behövs är det glädje att de finns.

Glädje är förnöjsamhet på alla sätt.

Glädje är förtjänst vid livets slut.

Glädje är släppa allt som inte gör nöjd.

332. Glädje är det att tjäna en mor i världen.

Också att tjäna en far är glädje.

Glädje är det att vara sraman i världen.

Också att vara brahmin är glädje.

33. Glädje är upp i ålderdomen leva rätt.

Glädje är tillit på god grund.

Glädje är vishet vinna.

Att ont inte göra är glädje.

24. Törstens kapitel

334. Hos den som lever försumligt
växer törsten som en klängväxt.
Han svävar från liv till liv
som en fruktrånande apa i skogen.

335. Den som övervinns av denna låga
törst och längtan i världen,
hans sorger växer
som gräs efter regn.

336. Den som övervinner denna låga
törst i världen, svår att övervinna,
från honom faller sorgerna
som droppar från blad.

337. Detta säger jag: Lycka åt er
som har samlats här!
Gräv upp törstens rot
som en värdefull rotfrukt.
Ej er krosse Mara gång på gång
som strömmen vassen.

338. Som ett träd med stark och oskadd rot
växer åter, även om det huggs,
så uppstår denna otillfredsställelse gång på gång
så länge böjelsen för törst inte ryckts upp med roten.

339. Den vars trettiosex strömmar-,
behagligt framflytande, är starka -
honom, den illa seende,
för begärsfyllda tankar bort.

340. Överallt flyter strömmar.
Klängväxter gror och reser sig.
Då du sett denna klängväxt födas,
skär av roten med vishet.

341. Hos varelserna uppstår
begärsfylld glädje.
De som söker njutning och lycka,
de kommer säkert att födas och åldras.

_36=3x(6+6). 3 står för de tre formerna av törst - törst efter sinnensnjutning, törst efter tillblivelse, törst efter förintelse. (Då paliordet *vibhava* har två vitt skilda betydelser tolkades det sista, i synnerhet innan Freud lanserade begreppet "dödsdrift" även i Västerlandet, av äldre översättare felaktigt som "törst efter rikedom" eller "ägandebegär". Det sistnämnda ordet används egendomligt nog ännu i Rune E. A. Johanssons kommentar till denna strof, trots att den tolkningen då sedan länge var föråldrad.) 6+6 står för de sex sinnena (de fem vi vanligen räknar med i Västerlandet plus tanken) och deras respektive sinnesobjekt.

342. Människor som hedrar sin törst
springer omkring som en skrämnd hare.—
Bundna av bojor och band
blir de besvikna gång på gång, länge.

343. Människor som hedrar sin törst
springer omkring som en skrämnd hare.
Därför avlägsne törsten
bhikkhu som önskar egen begärsfrihet.

344. Den som utan snårskog söker skogen
och fri från skogen springer till skogen,
se den människan!

Fri springer hon till banden.—

345. Ej är det bandet starkt, säger de fasta,
som gjorts av järn, trä eller rep.
Lidelsefullt är begäret
efter juveler och ringar, barn och kvinnor.

_Eller "sprattlar som en bunden hare" - palitexten är inte helt entydig.

__Enligt Buddhaghosas kommentar till Dhammapada syftar denna strof på en man som först blivit bhikkhu men sedan återgått till lekmannalivet.

346. Det bandet är starkt, säger de fasta,
som är tungt och smidigt, svårt att slita.
Det skär de visa av och vandrar
utan begär, och lämnar njutningens glädje.

347. Begärsbenägna följer floden
som spindeln självspunnet nät.
Det skär de visa av och vandrar
utan begär, och lämnar allt som inte gör nöjd.

348. Släpp det som varit, släpp det som kommer,
släpp det som är, gå förbi det som blir!
Med sinnet fritt i allt
föds och åldras du inte igen.

349. Hos den som av tankar oroas,
som har starkt begär och lever för det sköna,
växer törsten mer.
Han gör bandet starkt.

350. Den som gläds åt tankarnas ro,
betraktar det osköna, alltid är uppmärksam -
han får av sig,
han skär sönder Maras band.

351. Den målet nått, den inte fruktar,
fri från törst och utan fläck,
har brutit tillblivelsens pilar.
Hans sista är denna kropp.

352. Den som är fri från törst och inte hänger fast,
som kan språkläran och ordförrådet,
ljudens förening
och deras ordning -
han har sin sista kropp.
Stor vis, stor människa kallas han.

353. Allt har jag övervunnit. Allt vet jag.
Bland alla ting är jag utan fläck.
Allt har jag lämnat. Jag har avlägsnat törsten och är
fri.

Då jag själv har förstått, vem skall jag nämna?—

354. Dhammas gåva överträffar varje gåva.
Dhammas smak överträffar varje smak.
Dhammas nöje överträffar varje nöje.
Törstens avlägsnande överträffar allt som inte gör
nöjd.

355. Rikedom krossar dåren,
inte den som söker andra stranden.
Med rikedomstörst krossar dåren
som andra sig själv.

_Enligt traditionen skall Buddha ha sagt detta strax efter sitt uppvaknande, när eremiten Upaka frågade honom vem som var hans lärare. Tron att en guru är nödvändig för frälsningen är vanlig i hinduismen, och har även smugit sig in i en del senare buddhistiska skolor - men här bestrids den.

356. Ogräs skadar åkrarna
Begär skadar denna mänsklighet.
Därför skall gåva åt den som är fri från begär
bära stor frukt.

357. Ogräs skadar åkrarna
Hat skadar denna mänsklighet.
Därför skall gåva åt den som är fri från hat
bära stor frukt.

358. Ogräs skadar åkrarna
Självbedrägeri skadar denna mänsklighet.
Därför skall gåva åt den som är fri från
självbedrägeri
bära stor frukt.

359. Ogräs skadar åkrarna
Längtan skadar denna mänsklighet.
Därför skall gåva åt den som är fri från längtan
bära stor frukt.

25. Bhikkhuns kapitel

360. Att tygla ögat är gott.

Gott är att tygla örat.

Att tygla näsan är gott.

Gott är att tygla tungan.

361. Att tygla kroppen är gott

Gott är att tygla talet.

Att tygla tanken är gott.

Gott är att tygla allt.

Bhikkhu som tyglar allt

blir fri från allt som inte gör nöjd.

362. Till handen behärskad, till foten behärskad,

till talet behärskad, ojämförligt behärskad,

med inre glädje, med samlad tanke,

enslig och nöjd - han kallas bhikkhu.

363. Bhikkhu som är behärskad till munnen,

väl talar, inte är stolt,

orden och meningen förklarar -

som honung är hans tal.

364. Bhikkhu som lever i dhamma, som gläds åt

dhamma,

som tänker på dhamma,

som minns dhamma,

går inte tillbaka från sann dhamma.

365. Vad man själv fått må man inte förakta
och annan ej avundas.
Bhikkhu som avundas annan
kan inte samla sitt sinne.

366. Om bhikkhu som fått föga
inte föraktar det han själv fått,
då prisar honom även devas,
honom som rent lever och kraftfullt.

367. Den som vid intet i sinnet och kroppen
klamrar sig fast
och det som inte är ej sörjer,
han kallas verkligen bhikkhu.

368. Bhikkhu som lever i metta–
och gläds åt Buddhas budskap
når fridfull väg,
lyckan att allt betingat lugna.

369. Ös, bhikkhu, denna båt!
Tömd på vatten seglar den snabbt.
Då du skurit begär och hat
når du härifrån nirvana.

_Metta: helt osjälvisk kärlek till alla levande varelser, både människor och andra.

370. Skär fem—, lämna fem—,
odla också fem—.
Fem krokar besegrande bhikkhu
kallas en som korsat störtfloden.

371. Samla sinnet, bhikkhu, var inte försumlig!
Ej i sinnesnjutning virvle ditt sinne.
Ej svälje du försumlig kopparkulan.
Ej du klage "Detta är smärta!" när du brinner.

372. Inte finns sinnets samling för ovis.
Vishet finns inte för osamlat sinne.
Den som i vishet samlar sitt sinne,
han är nära nirvana.

373. Bhikkhu som sökt sig till tomt hus
och lugnat sitt sinne
känner övermänsklig glädje
då han rätt ser dhamma.

_Tron på ett jag, tvivel, ritualism, njutningsbegär och hat.

__Begär efter ett liv på de rena formernas nivå, begär efter ett liv på den formlösa nivån,
stolthet, rastlöshet och okunnighet.

___Förtroende, uppmärksamhet, energi, koncentration och vishet.

374. När än han tänker
på skandhas början och slut
känner han glädje och lycka.
Frihet från döden är detta för dem som vet.

375. Detta blir så början
här för vis bhikkhu:
ha vaktade sinnen, vara nöjd,
i Patimokkha vara återhållsam,
följa ädla vänner
som rent lever och kraftfullt.

376. Välkomnande vare han
och uppträde klokt.
Därmed gör han i stor glädje
slut på det som inte gör nöjd.

377. Som en jasmin
fäller sina vissnade blommor,
så må begär och hat
ni, bhikkhus, fälla.

378. Lugn till kroppen, lugn till talet,
lugn till tanken, väl samlad
bhikkhu som utspytt världslig vinning
kallas verkligen lugnad.

379. Själv du mane dig själv.
Tygle dig själv du själv.
Självvaktad och vaken
lever du lyckligt, bhikkhu.

380. Själv du skyddar dig själv.
Själv du formar din framtid.
Därför du styre dig själv
som en köpman en god häst.

381. Bhikkhu som fylls av lycka
och gläds åt Buddhas budskap
när fridfull väg,
lyckan att allt betingat lugna.

382. Den bhikkhu som, när han är ung,
lägger ned kraft på Buddhas budskap,
han lyser upp denna värld
som månen fri från moln.

26. Brahminens kapitel

383. Skär strömmen, ryck fram,
besegra din njutningslystnad, brahmin!
Då du förstått det betingades slut
du känne det ogjorda, brahmin.

384. När med två övningar–
brahminen gått förbi,
då försvinner alla bojor
för honom som vet.

385. Den för vilken den andra stranden eller denna
eller den andra och denna inte är,
fri från fruktan, utan ok -
honom kallar jag brahmin.

386. Den som sitter med samlat sinne och utan smuts,
som gjort det som göras skall, från flöden fri,
som högsta målet nått -
honom kallar jag brahmin.

387. Om dagen lyser solen.
Om natten strålar månen.
Rustad lyser kshatriyan,
med samlat sinne brahminen.
Men varje timme
lyser en Buddha som eld.

_Koncentration och insikt.

388. För avhållsamhet från det onda man kallas
brahmin,
för lugnat sinne sraman.
Då man avlägsnat egen fläck
kallas man därför fri från hem.

389. Ej må någon slå en brahmin.
Ej må brahminen därför få utbrott.
Skam över den som slår en brahmin,
än mer över den som därför får utbrott.

390. Ej för brahmin är något bättre än detta
när sinnet avhåller sig från vad kärt är.
När än viljan att förstöra försvinner
så lugnas allt det som inte gör nöjd.

391. Den som med kroppen, talet
och tanken inte gör något ont,
i dessa tre behärskad -
honom kallar jag brahmin.

392. Den, från vilken man dhamma lärt känna,
som den fullt uppvaknade visat,
hälse man med aktning
som sin offereld brahminen.

393. Inte för toviggt hårs, inte för förfäders,
inte för börds skull är man brahmin.
Den, i vilken är sanning och dhamma,
han är ren, han är brahmin.

394. Vad är väl toviggt hår för dig, idiot,
eller antilopskinnsdräkt?
Inuti är du en djungel.
Utsidan putsar du.

395. Den som bär kläder av tyg från en soptipp,
mager, med synliga ådror
och ensam i skogen samlar sinnet -
honom kallar jag brahmin.

396. Inte kallar jag honom brahmin
för börds skull eller för moders.
Stolt är han
om han har något.
Den som inget har, vid inget hänger fast -
honom kallar jag brahmin.

397. Den som brutit alla bojor
och inte oroas,
fri från krokarna, utan ok -
honom kallar jag brahmin.

398. Den som skurit bandet och remmen,
tjudret och betslet,
som lyft hindret och vaknat -
honom kallar jag brahmin.–

_Enligt den medeltida kommentaren är bandet hat, remmen begär, tjudret fel syn, betslet vilande böjelser och hindret okunnighet.

99. Den som hårda ord och slag
tål, fast själv ej ond,
stark i sitt tålmod, med tålmod som vapen -
honom kallar jag brahmin.

400. Den som inte vredgas, är trogen sin plikt,
rätt handlar, ej är oren,
tyglar sig och har sin sista kropp -
honom kallar jag brahmin.

401. Den som, likt vatten på lotusblad,
likt senapskorn på en sylspets,
inte fastnar i njutningar -
honom kallar jag brahmin.

402 Den som för egen del här lärt känna
slutet på det som inte gör nöjd,
som lagt ned bördan, utan ok -
honom kallar jag brahmin.

403. Den som har djup vishet, som är klok,
som vet vad som är vägen och vad dess motsats,
som högsta målet nått -
honom kallar jag brahmin.

404. Den som inte binder sig vid dem som hus äger
eller vid hemlösa,
som vandrar utan bekvämlighet, som önskar föga -
honom kallar jag brahmin.

405. Den som lagt ned gisslet bland dem som är,
rädda och orädda,
som varken dödar eller låter döda -
honom kallar jag brahmin.

406. Den som utan bojor är bland i bojor slagna,
helt lugn bland dem som älskar våld,
utan att ta bland dem som tar -
honom kallar jag brahmin.

407. Den vars begär och hat,
stolthet och hyckleri glidit bort
som från en sylspets ett senapskorn -
honom kallar jag brahmin.

408. Den som mjukt och lärorikt
talar och sant,
som inte förbannar någon -
honom kallar jag brahmin.

409. Den som långt och kort,
smått och stort, skönt och fult
i världen, om inte givet, ej tar -
honom kallar jag brahmin.

410. Den som inget hoppas
i denna värld och en annan,
fri från hopp, utan ok -
honom kallar jag brahmin.

411. Den som vid inget hänger fast,
som vet och därför ej tvivlar
och som sänkt sig i frihet från döden -
honom kallar jag brahmin.

412. Den som från förtjänst och ont,
båda band, har flytt,
sorgfri, smutsfri, ren -
honom kallar jag brahmin.

413. Den som är som månen fläckfri och ren,
klarnad och utan en krusning,
och vars njutning ej mer blir -
honom kallar jag brahmin.

414. Den som övervunnit detta hinder, denna
 besvärliga väg,
sangsara, självbedrägeriet,
som gått bortom, som samlar sinnet,
utan oro, fri från tvivel,
som vid inget hänger fast, som nått nirvana -
honom kallar jag brahmin.

415. Den som lämnat nöjena
och hemlös vandrar,
den vars nöje ej mer blir -
honom kallar jag brahmin.

416. Den som lämnat törsten
och hemlös vandrar,
den vars törst ej mer blir -
honom kallar jag brahmin.

417. Den som lämnat mänskligt ok
och ur devaoket flytt,
som blivit fri från varje ok -
honom kallar jag brahmin.

418. Den som lämnat kärt och okärt,
som ej mer brinner, inte hänger fast,
hjälten som alla världar övervunnit -
honom kallar jag brahmin.

419. Den som känner varelsernas död
och födelse i grunden,
vid inget häftar, väl vandrat, vaknat -
honom kallar jag brahmin.

420. Den vars fortsättning är okänd
för devas, gandharvas och människor,
en arahant med sinade flöden -
honom kallar jag brahmin.

421. Den som i det som varit, i det som kommer
och i det som är inte äger något,
som inget äger, vid inget hänger fast -
honom kallar jag brahmin.

422. En tjur, en ädel hjälte,
stor vis, segerrik,
utan oro, som sig renat och vaknat -
honom kallar jag brahmin.

423. Den som känner tidigare liv,
som ser himmel och helvete,
som nått födelsens slut,
den tyste som behärskar det högre vetandet,
som uppnått alla fullkomligheter -
honom kallar jag brahmin.

Ordförklaringar

Arahant: en som nått nirvana, det vill säga är helt fri från begär, hat och självbedrägeri.

Bhikkhu: fullt ordinerad buddhistmunk.

Deva: Enligt buddhistisk tradition är en deva en varelse på ett plan som i vissa avseenden är högre än det mänskliga. En devas liv är behagligare och kanske längre än en människas, men en deva är för den skull inte nödvändigtvis visare eller mäktigare än vi, är inte odödlig och bör inte dyrkas.

Dhamma: Den yttersta sanningen. Översätts ofta med "Buddhas lära", men dhamma gäller oavsett om det finns någon Buddha eller inte.

Dukkha: Otillfredsställelse. Översätts ofta med "lidande" eller "smärta", men de orden täcker ett mycket snävare betydelseområde.

Mara: Frestaren i buddhistisk tradition.

Metta: helt osjälvisk kärlek till alla levande varelser, både människor och andra.

Nirvana: fullständig och orubblig frihet från begär, hat och självbedrägeri.

Patimokkha: en förteckning över buddhistmunkarnas främsta träningsregler. Reciteras av dessa varje full- och nymåndag.

Sangha: den buddhistiska gemenskapen.

Sangsara: Den betingade och beroende tillvaron, allt utom nirvana.

Skandha: De fem skandhas är en levande varelses beståndsdelar: kroppen, känslorna, förnimmelserna, viljeimpulserna och medvetandena.

Sraman: På Buddhas tid var en sraman (ej att förväxla med "schaman"!) en indisk asket utanför den brahmanistiska rörelsen.

Stupa: större relikgömma, ofta klockformad.

Suttan om den allkärlek som man bör hysa *(Karaniyamettâsutta, ur Suttanipata)*

1. Så vare den som är skicklig att finna det
hälsosamma,
som har insett detta lugna tillstånd:
kunnig, uppriktig, verkligt uppriktig,
tillmötesgående vare han, mild, utan stolthet,

2. nöjd och lättförsörd,
med få plikter och obesvärat levnadssätt,
med lugnade sinnen och förnuftig,
inte påträngande och utan begär till familjer.

3. Ej eftersträve han alls något obetydligt,
som andra vise kunde klandra.
Vare de lyckliga och lugna,
må alla varelser vara lyckliga!

4. Vilka levande varelser som än finns,
rädda och orädda*, utan förbehåll,
långa och stora,
medelstora, korta, små och kraftiga,

5. sedda och osedda,
de som vistas fjärran och nära,
de som fötts och de som söker födelse:
må alla varelser vara lyckliga!

6. Ej bedrage den ene den andre
eller förakte honom någonstans.
Av vrede eller motvilja
önske inte den ene lidande över den andre.

7. Som en mor skyddar sitt eget barn,
sitt enda barn med sitt liv,
så odle han bland alla levande varelser
gränslöst sinne.

8. Kärleksfull mot allt som lever
odle han ett gränslöst sinne
uppåt, nedåt, utåt,
utan hinder, utan hat, utan fiendskap.

9. Då han står, går eller sitter
eller ligger, så länge han är vaken,
tillämpe han denna uppmärksamhet.
"Det högsta goda" kallas här det sättet att leva.

10. Utan åsikter, full av dygd,
utrustad med insikt
avlägsnar han sitt begär efter njutningar.
Förvisso går han inte åter till en livmoder.

*eller "rörliga och orörliga" - palitexten är tvetydig.

Buddhistiska grupper i Storstockholm (1998):

theravada:

Stockholms Buddhistiska Vihara, Sångvägen 9,
177 36 Järfälla

Thailändska Buddhistiska Föreningen,
Torsbyvägen 42, 139 00 Värmdö

tibetanskt:

Karma Shedrup Dargye Ling, Hökarvägen 2,
129 41 Hägersten

Sakya Changchub Chöling, hos Eva Tidemalm,
Hagagatan 46, 113 47 Stockholm

kinesiskt:

International Buddhist Progress Society,
Hägervägen 19, 122 39 Enskede

zen:

Stockholms Zen-center, Östgötagatan 49, 116
25 Stockholm

(Anhängare till den även i zenkretsar
kontroversielle amerikanen Philip Kapleau)

nichiren:

Soka Gakkai, Ekorrbacken 7, 133 35 Saltsjöbaden
(Soka Gakkai är nichirenskolans extremaste
gren, som inte samarbetar ens med andra nichiren
buddhister)

Sangharakshitas skola:

Västerländska Buddhistordens Vänner,
Södermannagatan 58, 116 65 Stockholm

Tidigare titlar på Buddhasasanaförlaget:

Narada: Buddhismen i ett nötskal, 1974

Francis Story: Buddhistisk meditation, 1975

Buddhas tal till Kalamafolket/Buddhas tal om rätt syn (Kalamasutta/Sammaditthisutta), 1976

Buddhas tal till Sigala (Sigalovadasutta), 1977

Buddhas stora meditationstal (Mahasatipatthanasutta), 1980

Gunnar Gällmo: Fyra buddhistiska berättelser, 1997

Gunnar Gällmo: Några fakta om buddhismen, 1997

Gunnar Gällmo: Några fakta om forn sed - en kort presentation av den fornnordiska religionen, 1998

Gunnar Gällmo: Buddhas liv, 1999

Av Gunnar Gällmo på andra förlag:

Praktisk buddhism, Åsak 1986

Vildsvinen och tigern, LL-förlaget 1994

Innehåll:

Inledning 3

1. Dubbelversernas kapitel 5
 2. Omsorgens kapitel 10
 3. Sinnets kapitel 13
 4. Blommornas kapitel 16
 5. Dårens kapitel 20
 6. Den vises kapitel 24
 7. Arahantens kapitel 27
 8. Tusentalets kapitel 30
 9. Det ondas kapitel 34
 10. Gisslets kapitel 37
 11. Ålderns kapitel 41
 12. Det egnas kapitel 44
 13. Världens kapitel 47
 14. Buddhas kapitel 50
 15. Glädjens kapitel 54
 16. Det käras kapitel 57
 17. Vredens kapitel 60
 18. Fläckens kapitel 63
 19. Rättens kapitel 67
 20. Vägens kapitel 70
 21. Det blandade kapitlet 74
 22. Helvetets kapitel 78
 23. Elefantens kapitel 81
 24. Törstens kapitel 84
 25. Bhikkhuns kapitel 90
 26. Brahminens kapitel 95
- Ordförklaringar 103
- Suttan om den allkärlek som man bör hysa 104
- Buddhistiska grupper i Storstockholm 106