

法王如意宝·晋美彭措

心髓秘訣



DHARMARAJA
JIGME PHUNTSOK

Instruktioner från mitt hjärtas djup



འཇམ་མཉམས་ལྷན་ཁག་གི་འཛིན་སྐྱོང་།



Handwritten signature in black ink, likely in a South Asian script, possibly Tamil or Telugu. The signature is stylized and cursive, written on a plain white background.

Instruktioner från mitt hjärtas djup

*öppen föreläsning av
Dharmaraja Jigme Phuntsok
i Nova Scotia, Kanada (1993)*

Introduktion	01
Dharmaraja	
Reciterar	03
Föreläsning	07
Passande omständigheter	08
1 Född i södra kontinenten Jambudvipa	08
2 En värdefull människokropp	09
3 Buddha framträder i världen	10
4 Buddha har förklarat dharma och dharma finns i världen	11
5 Omhändertagen av en lama	11
Tre slags tro	13
1 Klar tro som föds i relation till Buddha	14
2 Angelägen tro som föds i relation till juvelen dharma	23
3 Övertygelse som föds i relation till juvelen sangha	30
Tillflykt i tre juveler	32

INTRODUKTION:

Välkomna till dagens öppna föreläsning av hans helighet Jigme Phuntsok Rinpoche. Hans helighet föddes 1933 i nordöstra Tibet.

För omkring tio år sedan började Rinpoche aktivt bedriva buddhistisk undervisning i tibetanskt område, där buddhismen och dess utövning vid den tidpunkten hade varit på tillbakagång under tiotals år. Han anses vara orsaken till den omfattande spridningen av buddhismen i Kina och har tagit tiotusentals tibetaner

samt många hankineser till buddhadharma under senare år.

Vi är väldigt lyckligt lottade att ha honom här i eftermiddag eftersom han kom hit som resultat av en följd av mirakulösa och logistiska skeenden som det på många sätt är otroligt, att de ens kunde äga rum. Trots allt irrande omkring i sista minuten resulterade det i att vi fick möjlighet att bjuda in honom till oss här i Nova Scotia, en möjlighet vi är väldigt tacksamma för. Så det är en stor glädje och ära att hans helighet kunde acceptera vår inbjudan och vara hos oss idag för att dela med sig av sin underbara undervisning. Jag talar för alla som har samlats här idag när jag ger hans helighet vårt varmaste välkomnande.

D H A R M A R A J A :

Reciterar

*Förkroppsligande av alla gångna, nuvarande
och kommande buddhor,*

*allt genomträngande ledare för oceaniska
mandalor och buddhafamiljer,*

*lysande och ädla mästare med vänlighet
utan like,*

värdefulla rotlamor -

*jag faller ned för era fullkomligt obefläckade
fötter i tillgivenhet.*

Jag tar tillflykt i er! Ge mig stöd, jag ber!

*Vem kan tröttna på att se mot ditt ädla ansikte,
ljust och klart som en blommande blomma?*

*Och dina teckens och markörers strålände
ståndare är som nektar för alla
varelser ögon.*

*Din medkänslas kronblad sträcker sig så
långt att de omfamnar de tre världarna.*

*O, ledare bland visa, vita lotus, vila dina
lotusfötter i mitt sinnes lotusdamm idag!*

*På en ö i en sjö i Oddiyana,
ur en lotusblommas centrum*

*framträdde du spontant som en utströmning
av buddhorna,*

*glänsande av egenskaper och större och
mindre tecken -*

*Padmasambhava, skydda mitt
sinnes lotusdamm!*

*I den vidd där alla fenomen förbrukas mötte
du dharmakayas vishet;*

*i den tomma rymdens klara ljus såg
du sambhogakaya-buddhafält framträda;*

*för att verka för alla varelsers behållning
framträdde du inför dem i form
av nirmanakaya -*

*allvetande dharmahärskare, jag faller ned
för dig.*

*Visheten hos Manjushri, det talade ordets lejon,
uppstod i ditt hjärta*

*och du övade i Samantabhadras
oändliga önskningar,*

*utövade buddhors och deras arvtagares
upplysta handlingar -*

*Manjughosha-guru, jag visar respekt vid
dina fötter!*

*Du har ungdomens fulländade form
och smyckas med vishetens ljus,
du fördriver okunnighetens mörker
över världen -*

Manjughosha-guru, jag visar dig respekt!

*Nu, ur önskan att ge andra behållning
visualiserar jag dig på mitt hjärtas nya lotus.
Må ditt nektarlika tals melodiska ljud,
O, Manjushri, förläna mitt medvetande
sin glans!*

DHARMA RAJA :

Föreläsning

Jag faller ned i respekt för överlägsna yidam.
Idag förklarar jag kortfattat några saker om
buddhismen.

I

Passande omständigheter

DET ÄR ett väldigt bra tillfälle nu. Detta tillfälle består i:

1

Född i södra kontinenten Jambudvīpa

Vi har lyckan att vara födda i den här världen, som i buddhistisk kosmologi kallas för den södra kontinenten Jambudvīpa, vilket är väldigt sällsynt. I Jambudvīpa finns perfekta förutsättningar att utöva

dharma. På andra platser, som den östra kontinenten Purvavideha, den västra kontinenten Aparagodaniya och den norra kontinenten Uttarakuru, finns överflöd av fulländade njutningar och livet där är lyckligt, som det beskrivs i Abhidharma, men förutsättningarna att utöva saddharma finns inte. Av den orsaken är det mer överlägset att födas i Jambudvipa, än i andra kontinenter.

2

En värdefull människokropp

Att i den södra kontinenten Jambudvipa ha fått en värdefull människokropp är sällsynt, för om man föds som helvetesinvånare, hungrande ande, djur eller ickehimmelsk varelse (asura) är lidandet outhärdligt. På deras platser finns ingen möjlighet att utöva buddhadharma, vilket är särskilt synd.

Om man föds i gudarnas område och upplever sällspord lycka och underbara njutningar befinner man sig oföränderligt i ett tillstånd av distraktion och lättja under väldigt lång tid, och har därför inte betingelser att utöva saddharma. De sätt att utöva, de dharma Buddha talar om - shravakayana, bodhisatvayana

och vajrayana - är beroende av en människokropp; först med den kan uppnåelser erhållas. Gudar och andra varelser har inte förutsättningar att utöva dharma och de kan inte heller få uppnåelser genom dharmautövning, av den anledningen är det överlägsnare att ha en människokropp, än att ha en guds kropp. Buddha lovordar också särskilt en värdefull människokropp.

När vi som följare till Buddha har en människokropp bör vi känna en stor glädje.

3

Buddha framträder i världen

Det är också sällsynt att en buddha framträder i världen. En eon under vilken buddhor finns i världen kallas en ljus eon, en eon under vilken ingen buddha förkroppsligas i världen kallas en mörk eon. Av dessa två förekommer mörka eoner ofta och upprepat, medan ljusa eoner bara förekommer vid enstaka tillfällen och är svåra att möta. Som den goda eonen nu, i vilken buddha Shakyamuni finns i världen, den är en ljus eon. Det finns då passande omständigheter och speciella

möjligheter att utöva buddhadharma, och det är någonting väldigt sällsynt.

4

Buddha har förklarat dharma och dharma finns i världen

När en buddha framträder i världen kan denna förklara dharma för levande varelser, detta dharma har ännu inte dolts utan finns i världen, vilket också är någonting sällsynt.

Tänk efter en liten stund: efter att ha framträtt i världen vred Buddha systematiskt dharmas hjul tre gånger och buddhadharma är ännu tillgängligt i världen. Det är verkligen värt att känna glädje över det.

5

Omhändertagen av en lama

Även om en buddha har vridit dharmas hjul och buddhadharma finns i världen måste man möta en lama, en andlig lärare, om man vill få tillgång till dharmas verkliga mening. Annars, om man efter egen förmåga utövar och studerar all buddhadharma är det inte möjligt. Bara genom att tas om hand av en lama,

en andlig lärare, kan man utöva saddharma i enlighet med de metoder som en buddha talar om, därför är en andlig lärare än mer sällsynt.

Vi har dessa passande omständigheter nu: är födda i den södra kontinenten Jambudvipa, en buddha har framträtt i världen och talat om det överlägsna buddhadharma som är svårt att komma i kontakt med, buddhadharma har ännu inte dolts utan finns i världen, vi har mött en lama som kan förklara saddharma. Inte bara har vi mött en lama, denna lama förklarar också dharma. Ett sådant tillfälle är som en udumbaras sällsynta blomning, som en ljus eon i en ljus eon och vi kan känna glädje.

II

Tre slags tro

OM MAN med dessa passande omständigheter vill nå frigörelse är, först och främst, utifrån en själv betraktat, en fullkomlig tro outhärlig.

Tro kan delas upp i tre slag: klar tro, angelägen tro, övertygelse. Den tro som föds i relation till juvelen buddha är klar tro, den tro som föds i relation till juvelen dharma är angelägen tro, den tro som föds i relation till juvelen sangha är övertygelse. Dessa tre måste födas hos en.

1

Klar tro som föds i relation till Buddha

Att känna en särskild glädje i relation till Buddha kallas klar tro.

Orsaken till att känna glädje inför Buddha är att i den här världen har Buddha, till skillnad från gudar som Ishvara, Indra, Brahma och andra, ojämförliga och sällsynta egenskaper. Om man bara ser till vishet kan inte ens mahabodhisatvor beskriva en buddhas goda egenskaper uttömmande, om de så talar oavbrutet under hundratusentals år.

Buddhas goda egenskaper är oräkneliga och även om vi inte kan förstå dem i deras totalitet bör vi känna till de egenskaper som är till stor behållning och har avgörande betydelse för oss själva. Det vi främst behöver veta är att Buddha förklarade hur man tillfälligt uppnår frid och lycka som människa eller gud, och hur man slutligt blir oöverträffad buddha - det är Buddhas mest överlägsna egenskaper, så var klar över dem, för hur många andra goda egenskaper Buddha än har, varför ska vi tro på honom om det inte ger oss behållning? Som kungar eller världsledare:

även om de har makt, varför ska folket tycka om dem om de inte skänker välstånd? Om de skänker frid och lycka känner folket glädje, på samma sätt, vi känner glädje för Buddha om hans egenskaper ger oss behållning.

Buddhas egenskaper, som är till nytta för oss är vishet, medkänsla och förmåga. Dessa tre egenskaper.

Vishet:

Om Buddha inte förstår de metoder som gör att oändliga varelser uppnår lycka och lämnar lidande kan han inte på ett verkligt sätt verka för varelsers välfärd, men Buddha har den egenskap som består i total kunskap om alla fenomen. Det är vishet.

Medkänsla:

Trots outtömlig vishet skulle Buddha inte hjälpa varelser om han saknade stor medkänsla. Personer med en intelligens som överglänser mängden men som tänker ont om andra och agerar hänsynslöst kommer över huvud taget inte att hjälpa andra, hur intelligenta de än är. På ett fundament av vishet behövs därför även egenskapen stor medkänsla.

Ta som exempel en mor som bara har ett barn: den kärlek hon har för sitt barn går bortom all beskrivning, men Buddhas medkänsla med varelser är ändå hundratusentals gånger större än det. Det påståendet har sin grund i att han gav sin kropp och sitt liv för varelsers välfärd, både när han utövade dharma under mognandestadiet (innan han blev totalt uppvaknad buddha) och efter att han hade förverkligat resultatet - den fullkomliga frukten - buddha.

Under mognandestadiet, i Hjortparken i Varanasi, den plats på jorden där Buddha vred dharmas hjul dess första varv, skänkte han under många liv och eoner sitt eget huvud för varelsers behållning och lycka. Buddha sa det själv när han nådde uppvaknande. Och han gjorde inte bara så i Varanasi, för varelsers välfärd har Buddha givit sitt kött och blod ett otal gånger också på andra platser, i alla hörn av världen.

Om Buddhas medkänsla vore partisk, om han till exempel bara skyddar sina närmaste, de mest värderade eller dem han kommer väl överens med, eller dem som känner glädje och respekt för honom medan han är likgiltig mot andra människor, då skulle inte en sådan medkänsla vara jämlik. Buddhas medkänsla

är inte så. Om, när Buddha var i världen, Indra med respekt lät regna ned puder av vitt sandelträ på hans högra sida medan på hans vänstra sida Mara med onda intentioner lät falla ett regn av vapen, så skulle det inte vara någon skillnad i Buddhas kärleksfulla medkänsla med de två: han placerar dem båda på vägen till oöverträffad frid och lycka.

Om Buddhas kärlek bara var för varelser med höga kaster och dem med stora tillgångar, inte för hjälplösa, svaga varelser med låg status skulle det vara en begränsad kärlek, men Buddhas medlidande med de senare är alltid starkare, än med de förra. Han är inte som en del människor med makt som bara verkar för några hundra personers välfärd här, men inte är villiga att göra någonting för en eller ett par människors välfärd där. Även om Buddha skänker sitt kött och blod ett otal gånger för en stackars varelses skull ångrar han det inte. Sedan bortom allts början har Buddha under ett otal eoner givit för en varelses skull utan att känna leda. Så är den kärlek som är högst och oförliknelig.

Ett exempel. När Buddha (i ett tidigare liv) var helvetesinvånaren Gyepakshuda hade han

en vän, Kamarupa. De två plågades i ett helvete. Helvetesvakter tvingade dem att dra en vagn och slog dem samtidigt våldsamt. Gyepakshuda tänkte: "Det är bättre att bara jag lider än att två personer lider." Så han sa till helvetesvakterna: "Låt mig dra vagnen ensam, lägg seldonen som ligger om Kamarupas kropp om mig och låt min vän få frid." När helvetesvakterna hörde det väcktes en oerhörd vrede i dem, de sa: "Helvetesinvånare upplever själva följderna av sin karma, ingen kan ta på sig dem i någon annans ställe.", och drämde till med järnhammare mot Gyepakshudas huvud; Gyepakshuda slogs ihjäl och återföddes omedelbart i trayastrimsha-himlen. Detta finns nedtecknat i Buddhas biografi.

Ett annat exempel. En tidigare discipel till Buddha, Devadatta, konkurrerade med honom hela livet, även under många tidigare liv gjorde han allt för att skada Buddha. Också för att rädda en sådan människa är Buddha villig att ge sin kropp och sitt liv, vilket visar att hans medkänsla med varelser går bortom det ord kan uttrycka.

Förmåga:

Buddha har egenskaperna vishet och medkänsla, men även förmåga behövs. En mor utan armar som vanmäktig ser sitt barn dras bort i strömt vatten kan inte göra någonting, endast med medkänsla.

1.

Egenskaperna hos en buddhas kropp. Blott genom att se Buddha en gång kan man befrias från lidandet i de tre världarnas samsara och gå in på vägen mot frigörelsens slutliga lycka.

Att med egna ögon se Buddha har den egenskapen, men hur kan varelser få samma behållning när Buddha inte längre är här?

Buddha har sagt: "Jag förvandlas i skiftande form för att få varelser att agera väl." Det vill säga att Buddha för att verka för varelsers välfärd kan förvandlas till olika slags kroppar. Buddhas kropp finns till exempel i form av skulpturer och målningar. Skulpturer: vare sig det är en stupa med Buddhas relikor eller en skulptur i guld, i lera, trä eller sten, om man gör nedfallningar, offerar eller utvecklar önskingar inför dem så skiljer

det sig inte från att visa respekt inför Buddhas verkliga kropp, som det också talas om i sutror. Målningar: vare sig Buddhas kropp framställs praktfull eller inte praktfull ger det dem som ser den ofattlig behållning.

Det finns inga tvivel om att det ger goda egenskaper om man med tro och respekt ser på en bild av Buddhas kropp. Även om man ser på bilden med aversion så leder den betingelsen till att man inom en snar framtid kan uppnå frukten buddha, vilket tydligt förklaras i sutror.

2.

De goda egenskaperna i Buddhas språk avser: att själv höra Buddha tala om läran när han finns i världen och, nu, genom att koncentrerat be till Buddha i sin varseblivning eller drömtillstånd se hans ansikte och höra honom vidareföra dharma - på dessa sätt kan man snabbt få överlägsna egenskaper och slutligen uppnå frukten buddha.

Inte bara de ord Buddha uttalar själv, även det buddhadharma som finns i form av skrift nu ger ofattliga egenskaper om man kan höra det med sina egna öron; det kan blockera dörren till negativa öden,

ge ett långt liv, frihet från sjukdomar och fulländade tillgångar. Även om man inte har betingelserna för att lyssna till buddhadharma - som fåglar eller vilda djur - så kan man också lämna samsaras lidanden och nå frigörelse i en snar framtid genom att höra trumslagen eller dharmasnäckan, som ljuder innan dharmas vidareförs.

3.

Angående vad i Buddhas medvetandes förmåga innebär: Buddha har stor kärlek och stor medkänsla för varje varelse, hans altruistiska aktiviteter avbryts aldrig. Precis som oceanen aldrig skiljs från sina vågor kommer aldrig en tid, då Buddha inte bryr sig om varelser.

När Buddha framträder i tio riktningars alla världar överför han de varelser, som passar att överföras med en buddhakropp i form av en buddhas kropp; de varelser som passar att överföras med en bodhisatvakropp överför han i form av en bodhisatvas kropp; de varelser som passar att överföras med en shravakakropp eller pratyekabuddhakropp överför Buddha i form av en shravakas eller pratyekabuddhas

kropp; de varelser som passar att överföras med en ickemänsklig kropp, som fåglar, vilda djur och fiskar, överför han i form av djurs kroppar... Buddha framträder i en mängd olika kroppar för att överföra varelser (från okunnighet till uppvaknande.)

Dessutom, Buddha kan bli till berg, träd och skogar för att åskådliggöra buddhadharma och ge varelser obegränsad behållning. Med varje slags praktisk metod hjälper Buddha ständigt varje varelse under dygnets alla timmar, det finns ingen stund då han inte verkar för varelsers väl och därför bör vi känna glädje och respekt för Buddha.

Jag upprepar dessa principer en gång till: om den så kallade Buddha inte förstår hur man ger varelser välfärd och lycka skulle ingen tycka om Buddha, men Buddha har den vishet som är total kunskap om alla fenomen; trots att Buddha har total kunskap skulle han inte vägleda varelser om han inte hade stor medkänsla, men Buddha har omätlig, stor medkänsla; trots att Buddha har vishet och stor medkänsla skulle han inte kunna verka för varelsers väl om han inte hade förmåga att överföra varelser, men Buddha har obehindrade förmågor. Sådana ojämförliga egenskaper

i form av vishet, medkänsla och förmåga är det bara en buddha som har, ingen annan, inte i någon värld. Om man observerar noggrant - förutsatt att man har ett hjärta i sin kropp och en hjärna i sitt huvud - kan ingen människa annat än utveckla en tro på Buddha.

2

Angelägen tro som föds i relation till juvelen dharma

Angelägen tro är att, om det dharma Buddha förklarar, tänka "jag ska utöva så", det vill säga utöva goda handlingar och bryta med handlingar som inte är goda.

Enkelt uttryckt: skada inte andra varelsers sinne, utöva kärlek och medkänsla - det är goda handlingar. Om man tvärtom vill skada eller behandlar någon varelse illa - vare sig denna står under, är jämbördig med eller står över en själ - kallas det för handlingar som inte är goda.

Buddha har talat om "fyra shramanadharmas". Shramana avser alla följare till Buddha, så dessa fyra dharma behöver vi också utöva. (1) "Besvara inte vrede

med vrede." Om andra är arga på mig blir jag inte arg på dem. (2) "Besvara inte verbala förolämpningar med verbala förolämpningar." Hur andra än förolämpar mig med ord förolämpar jag inte dem. (3) "Besvara inte våld med våld." Om andra slår mig med stenar, käppar eller vapen slår jag inte tillbaka, om jag verkligen är följare till Buddha. (4) "Hämnas inte när andra röjer dina brister." Om andra talar illa om mina föräldrar, säger att jag är ful, skrattar åt mig för att jag är fattig, säger att jag är tjuv, bedragare eller lägger mina brister i dagen kan jag inte svara med kritik och avslöja deras brister. Buddhadharmatalar om att "ge behållning och vinst till andra, själv ta på sig deras förlust och misslyckande." Skänk alla bra saker och all vinst till andra och ta själv deras förluster och misslyckanden. Om man kan utöva fyra shramanadharmat på det sättet är man den mest framstående av Buddhas följare, men om att följa Buddha bara är en läpparnas bekännelse har man ingenting av fyra shramanadharmat i sin sinnesström och man blir Buddhas följare bara till namnet, inte en verklig följare.

Om du vill leva upp till fyra shramanadharmat, meditera så här: om någon skadar dig, känn inte hat. Även om du har betraktat denna person som ditt eget

barn och du inte har gjort någonting fel men utan orsak blir åsamkad skada, bli inte arg. Som en mors barn blir psykiskt sjuk. Hur det barnet än skadar sin mor känner hon inget hat, hon kommer bara tänka på hur hon ska få barnet att må bättre. På samma sätt, när någon du har hjälpt skadar dig, tänk på hur denna person kan bli fri från negativa känslor och nå frigörelse. Utöva kärleksfull medkänsla så.

Om du har skadat andra är det normalt att andra skadar dig, bli inte arg på dem; men även om du inte har begått något fel, inte ens litet som en nålspets, får du inte känna hat om andra skulle orsaka dig enorm skada eller till och med hugga ditt huvud från kroppen. Visualisera att all den negativa karma de skapar och det lidande som följer den mognar i dig själv. Utveckla en sådan medkänsla.

Känn inte heller hat om andra avslöjar dina brister. Även om det sprids dåliga rykten om dig till många länder, folk ropar invektiv efter och attackerar dig, känn glädje över dem och lovorda deras goda egenskaper.

Att människor som är jämlika dig eller har högre status än du ser ned på dig är normalt, men om

människor lägre än du förolämpar dig på olika sätt, känn inte heller hat mot dem utan acceptera det med respekt och oberörd.

Det är den tradition som Buddha lär. Alla dharma Buddha talar om handlar om att inte skada andra och så långt möjligt verka för andras väl, därför är det den enda ickeskadande vägen till fred.

Kanske tänker någon: "Buddhas lära är verkligen bra men det finns nästan ingen människa som kan leva upp till den, det är omöjligt att utöva detta dharma."

Det finns ändå sätt att göra det. Naturligtvis, om man kräver att någon ska leva upp till det alldeles i början så klarar inte ens en tibetansk monastisk buddhist och lama som jag av det, och än mindre ni, som just har gått in i buddhismen, men om man systematiskt mediterar och studerar Buddhas dharma och oavbrutet förändrar sina vanor är det inte alls svårt att gradvis börja utöva så. Som en del respekterade lamor i Tibet: de ger hellre upp sina liv än skadar andra människor eller stjälar från dem; de skulle över huvud taget aldrig göra sådana saker.

Från och med nu ska inte heller ni, så långt möjligt, skada någon annan varelses liv eller ta någon annan varelses egendom. Fastän det är svårt att inte skada varelser alls, öva gradvis och ansträng er att inte skada andra. Buddha har sagt: "Den som skadar andra varelser är inte shramana." Om man har en önskan att skada andra och ett våldsamt beteende är man inte följare till Buddha. Buddha säger också: "Tämj ditt eget sinne, stör inte andras sinne, det är buddhism." Vi ska så långt möjligt skydda vårt eget sinne, vi ska inte uppröra andras sinne - det bör man med all sin förmåga anstränga sig att klara av.

Hur skyddar man sitt eget sinne? Om det finns tankar som inte överensstämmer med buddhadharma i ens sinnesström, vare sig det är gravt hat eller starkt begär, avundsjuka gentemot andra människor eller arrogansen i att anse sig själv överlägsen andra, då, när sådana negativa föreställningar föds, känn genast igen dem, bryt sedan direkt deras kontinuerliga följd och skydda ditt sinne genom introspektion och medvetenhet. För att hindra sådana negativa tankar att uppstå igen, be så mycket som möjligt om stöd från lama och tre juveler.

Hur skyddar man andras sinne? Att med kroppen misshandla andra fysiskt, med språket uttala grova ord och med medvetandet producera negativa föreställningar, allt det upprör andras sinne. Om sådana dåliga tankar och handlingar uppstår hos oss är det bäst att bryta med dem vid roten, men om du inte kan det, känn åtminstone ånger: "Åh! jag är följare till Buddha men upprör ändå andra genom mitt sätt att bete mig, jag kan inte fortsätta så." Från och med nu, ge ett sådant orubbligt löfte; naturligtvis behöver man också be till lama och tre juveler.

Varför är det nödvändigt att inte uppröra andras sinne och skydda sitt eget? Man får då egenskaper som ett långt liv, god hälsa, ökande tillgångar, ett vackert yttre och folks respekt i det här livet; i framtida liv återföds man i rena världar som Sukhavati och uppnår till sist frukten buddha, lämnar allt lidande och får fullkomlig lycka.

Om en person utövar buddhadharma får denna person lycka och lämnar lidande; om en familj utövar det får hela familjen lycka; om alla människor i en stad utövar det får hela staden tillfällig och slutlig lycka; om alla människor i ett land utövar det kommer hela

landet att ha fullkomlig lycka; om alla människor i hela världen utövar det fullkomnas glädje, lycka, fred och välfärd i hela världen, lidande kommer inte att finnas mer.

Oavsett vad för varelse det handlar om önskar alla få frid och lycka samt lämna smärta och lidande, det finns ingen som vill förlora sin frid och lycka för att uppleva smärta och lidande. Och den enda metod som får varelser att lämna lidande och uppnå lycka är det dharma Buddha talar om. Precis som jag just sa, bland dem som tänker noga och observerar finns ingen som inte får respekt för, inte tror på det dharma som Buddha talar om, förutom de som inte har ett hjärta i sin kropp och inte en hjärna i sitt huvud. I Tibet kallas sådana människor "hjärt- och hjärnlösa". Det betyder inte bokstavligen att de inte har ett hjärta i sin kropp eller en hjärna i sitt huvud. Bland följare till Buddha är det inte köttklumpen inne i kroppen som kallas hjärta, det är inte den yoghurtlika hjärnmassan i skallen som kallas hjärna, utan någon som har korrekt förståelse sägs ha hjärta och hjärna. Om ni också vill ha hjärta och hjärna ska ni korrekt och utan missförstånd förstå buddhadharma och utöva det, annars kan ni bara sova, gå omkring, gå på toaletten och bära kläder - vilket

inte bevisar att ni har hjärta och hjärna, ingen kommer att anse det.

Sammanfattningsvis kallas den tro som på detta sätt föds i relation till buddhadharma för angelägen tro.

3

Övertygelse som föds i relation till juvelen sangha

Juvelen sangha avser Buddhas följare. Deras viktigaste och enda mål är att hängivet anstränga sig för eget och andras väl.

Buddhas följare i kontinenten Jambudvīpa kan delas upp i tre slag: hinayana-sangha, som inte skadar varelser avsiktligt; mahayana-sangha, som förutom att inte skada andra varelser också verkar för deras välfärd; de som omfattande verkar för varelsers väl utan ansträngning och snabbt når förverkligande är vajrayana-sangha.

Alla dessa tre slags sangha är värda tilltro, precis som alla har förtroende för någon som ger varelser välfärd. Till exempel, du har vänner som i din närvaro

uppskattar och respekterar dig, också bakom din rygg lovordar de dig och sådana vänner, som gör allt för att hjälpa dig, har du förtroende för. Vissa vänner däremot berömmar dig när du är närvarande, men bakom din rygg talar de illa om dig och skadar dig på olika sätt och sådana vänner känner ingen förtroende för. På samma sätt, utveckla en tro på juvelen sangha. Orsaken är också densamma.

III

Tillflykt i tre juveler

OVAN HAR jag kortfattat beskrivit tre juvelers goda egenskaper. Tycker ni om tre juveler?

Min önskan är att ni från och med nu och i liv efter liv, värld efter värld ska be till den buddha som har fullkomliga egenskaper, utöva det saddharma som inte skadar varelser och slå följe med den sangha som utövar och upprätthåller saddharma - utveckla ett sådant löfte i din sinnesström. När ni har ett sådant

löfte, för samman händerna vid hjärtat och upprepa dessa ord efter mig tre gånger:

Lama la kyab su chio. [Jag tar tillflykt i lama.]

Sangye la kyab su chio. [Jag tar tillflykt i buddha.]

Choe la kyab su chio. [Jag tar tillflykt i dharma.]

Gedun la kyab su chio. [Jag tar tillflykt i sangha.]

Nu har ni erhållit tillflyktslöftena.

Från och med idag är ni buddhister med dharmaegenskaper. Vad för världsliga eller utomvärldsliga aktiviteter ni än åtar er från denna stund kommer hinder att avlägsnas och önsksningar uppnås. När ni möter olika hinder skapade av människor eller andar kommer ni få tre juvelers stöd och beskydd. Om ni inte överger tre juveler blir ni lyckliga i det här livet, dessutom återföds ni inte i negativa öden som helvetesinvånare, hungrande andar eller djur i framtida liv. Om det löfte och den tro ni just har utvecklat kan vara stabila och inte förändras, kommer det bli meningsfullt för er att ha fått den här människokroppen.

De flesta här är från Kanada, andra är från USA. Jag tror inte att ni tidigare i det här livet har varit med

om en stund som den idag, som har mening på det här sättet och ni har fått omfattande behållning. Normalt i era liv, förutom när ni vilar på lördagar och söndagar, sliter ni för mat och kläder, rykte, pengar. Utifrån den ansträngning ni lägger ned under en livstid är det inget problem för er att tjäna lika mycket pengar som David Rockefeller, men den faktiska situationen är så här: de pengar, mat och kläder och den berömmelse ni kommer i åtnjutande av är bara vad det är, det är inte alls någon särskild uppnåelse - vad har ett livs ansträngningar då för mening? I jämförelse med frukterna av ett livs ansträngningar är det ni har erhållit idag överlägset.

De flesta som är här har redan tidigare gått in i buddhismen, det finns också en del personer som gjorde det först idag. Oavsett vilken kategori ni tillhör, utveckla en tro som inte går tillbaka på buddhadharma. På det sättet blir det meningsfullt att jag kom hit.

Jag tycker att det är ett bra tillfälle, att ni deltog i denna dharmasammankomst. Från den stund ni har tagit tillflykt i Buddha, glöm inte att be till Buddha ofta. När ni har tagit tillflykt i dharma, låt bli att avsiktligt skada andra varelser. När ni har tagit tillflykt

i sangha, utveckla respekt för och tro på alla Buddhas följare. Om ni gör så hjälper det er att fullkomligt förverkliga det ni önskar.

Det ämne arrangören bad mig tala om var kärleksfull medkänsla och vishet, det stod så i min inbjudan, men jag har inte talat om vanlig kärleksfull medkänsla och vishet, jag har talat om dem i förening med Buddhas kärleksfulla medkänsla och vishet och jag hoppas att ni därigenom har fått omfattande behållning. Jag är ingen stor talare, jag har inte heller någon vacker röst och kanske tyckte ni inte om de aspekterna av föreläsningen, men det innehåll jag har talat om är ord av godhet som är till behållning för er i detta och i framtida liv. Jag hoppas ni lägger dem på minne.

Tack.



www.khenposodargye.org