

རྒྱལ་ཁབ་དུ་ཕྱིན་པའི་ལྷན་འགྲུབ་ཀྱི་ལོ་རྒྱུ་ལྟུགས་ལོ།

SEGERSÅNG

av hans helighet Jigme Phuntsok Rinpoche

med en kommentar av Khenpo Sodargye Rinpoche





Segersång

Ijud av en himmelsk trumma

av hans helighet Jigme Phuntsok Rinpoche
med en kommentar av Khenpo Sodargye Rinpoche

INNEHÅLL

| | |
|---|----------|
| GRUNDTEXT | 1 |
| KOMMENTAR | 4 |
| 1 Textens värde | 4 |
| 2 Bakgrund | 6 |
| 3 Inledning | 8 |
| Titel | 8 |
| Nedfallning | 11 |
| 4 Textens huvuddel | 18 |
| Uppmuntran att utöva den esoteriska läran | 18 |
| Uppmuntran att utveckla uppvaknandesinne | 24 |
| Uppmuntran att utveckla avsägelse | 31 |
| Uppmuntran att utveckla en bra personlighet | 36 |
| 5 Avslut | 44 |
| Tillägnan | 44 |
| Sångens tillblivelse | 45 |

GRUNDTEXT

A1. Inledning

B1. Titel

Segersång, ljud av en himmelsk trumma

B2. Nedfallning

Tillflykt, alla buddhors vishetskropp, vördade yngling Manjughosha:
vila ständigt i centrum av mitt hjärtas åttabladiga lotus, få det jag
säger att göra alla levande varelser väl.

A2. Textens huvuddel

B1. Uppmuntran att utöva den esoteriska läran

C1. Meriterna av att utöva den oöverträffade esoteriska läran

Djupa, klart lysande dzogchen - blott att höra dess ord bryter
existensens rot;

att i sex månader utöva dess centrala instruktioner ger frigörelse: rista
bara in det i ditt sinne.

C2. Betingelser för att utöva dzogchen

De med goda förbindelser möter denna överlägsna lära till följd av att
ha samlat resurser under tidigare liv i eoner,

det är samma öde som Samantabhadras så, vänner på uppvaknandets
väg, känn glädje.

B2. Uppmuntran att utveckla uppvaknandesinne

C1. Anledningen till att utveckla uppvaknandesinne

För att varelsen som sjunker i den skräckinjagande reinkarnationen skall få frukten buddhas eviga lycka,

ta på dig altruismens tunga ansvar och ge upp egenkärlek som förgiftad mat.

C2. Meriterna av att utveckla uppvaknandesinne

Med det blockeras dörren till dåliga öden och lycka i goda öden nås, det tar oss till den slutliga frigörelsens land så distraheras inte, utöva denna avgörande instruktion.

B3. Uppmuntran att utveckla avsägelse

C1. Meriterna av att hålla disciplinen

Låt inte tanken på beundran för allt överdåd i reinkarnationen väckas, håll ren disciplin - den överlägsna utsmyckningen, föremål för gudars och människors offer.

C2. Följden av att bryta mot disciplinen

Eftersom både högre återfödelse och den absoluta segerns lycka föds ur den

faller du i dåliga öden om du bryter disciplinen: förvirras inte, ta till dig och avstå.

B4. Uppmuntran att utveckla en bra personlighet

C1. Anledningen till att utveckla en bra personlighet

Var alltid följsam mot vänner i ord och handling, var uppriktig och ha ett gott hjärta.

För den som långsiktigt vill gynna sig själv är metoden att tillfälligt gynna andra.

C2. Meriterna av en bra personlighet

Det är människors rena uppförande, tre tiders alla buddhors praktiska väg

och essensen i fyra sätt att attrahera, följare: glöm aldrig, aldrig det.

A3. Avslut

B1. Tillägnan

Med dessa goda egenskaper önskar jag att alla varelser överskrider reinkarnationens avgrund,

att alla hjärtebarn gläds och återföds västerut, i den extrema lyckans buddhafält.

B2. Betingelserna för sångens tillblivelse

Den nionde dagen den åttonde månaden i eldråttans år under den sjuttonde kalendercykeln (21 september 1996) när vi, lama och följare, avlägsnade inre, yttre och hemliga hinder, sjöng Ngawang Lodrö Tsungmé spontant denna sång bland en sangha på nära femtusen personer, den lyckosamma dag som segrar firas. Så bra!

KOMMENTAR

av Khenpo Sodargye Rinpoche

Textens värde

Hans helighet Jigme Phuntsok Rinpoches spridande av buddhadharma kan delas in i sex perioder och varje period markeras av en text med instruktioner. Dessa texter är *Gryningsrodnad med råd*, *Droppar av råd från mitt hjärtas djup*, *Amritadroppar av råd*, *Segersång*, *Undervisning om fyra yana* och *Undervisningar vid Allting som framträder och existerar*. Det finns också de undervisningar som hans helighet gav precis innan sin parinirvana.

Dessa texter är en kristallisering av hans helighets vishet genom lyssnande, tänkande och utövande under ett helt liv, och skiljer sig därför radikalt från akademiska avhandlingar som är resultatet av några års forskning. Vi är alla klara över hans insikt genom utövning, hans biografi och hans olika goda egenskaper. Sedan buddha Shakyamuni till guru Padmasambhavas tid har han genom liv efter liv varit en fantastisk uppvaknad varelse och en mahasiddha; det finns sådana djupa förbindelser från tidigare liv. Sett utifrån det här livet så har han från omkring fem års ålder ända till dryga sextio, när han komponerade *Segersång*, hela tiden fokuserat på innehållet i

buddhadharma - lyssnat, tänkt och utövat. På det sättet vigde han sitt liv åt levande varelser och förstod buddhadharma. Instruktioner som är en sammanfattning av visheten i ett liv av utövning, är verkligen väldigt dyrbara.

Segersång är en uppvaknandesång (doha) som hans helighet sjöng inför en sangha bestående av nästan femtusen monastiska buddhister på en lyckosam dag i den tibetanska kalendern, då segrar firas - den tjugoförsta september 1996. Hans helighet och följare hade då avlägsnat alla yttre, inre och hemliga hinder.

Denna *Segersång* är väldigt speciell, genom att studera den kommer intelligenta människor att förstå det. När hans helighet undervisade oss kände vi det inte heller, men sedan, med tiden, när vi ofta tänkte på buddhadharmas innehåll och i samhället såg olika religiösa doktriner samt teorier och föreställningar skapade av sekulära människors intelligens så kände vi, att hans helighet är den mest speciella av människor.

Det skulle vara väldigt svårt för oss att bli kunniga i och på djupet förstå alla de åttiofyrtusen dörrar till dharma som buddha Shakyamuni har vidarefört, men hans helighet har genom sin egen utövning och insikt sammanfattat dem i denna speciella mörginstruktion. Så ni skall absolut se dess värde.

Normalt behöver många människor studera exoteriska och esoteriska sutror och shastror - huvudsakligen de fem stora shastrorna - men livet är väldigt kort. Det går inte att veta hur länge vi kommer att finnas kvar i den här världen, livet förändras ögonblickligen och saknar tillförlitlighet. När det är dags att lämna världen kanske man därför inte har någon kontroll alls, om man hela tiden borrar sig in i de kunskaperna. Därför börjar vi betona praktisk utövning nu.

Hans helighet har sagt, att om en dharmalärare eller utövare innan undervisningen eller utövningen först reciterar eller förklarar *Segersång* en gång, så kan dharmat ifråga fulländas från början till slut. Genom att recitera denna sång, eller bära den med sig, kan också problem eller försvårande omständigheter under processen som man studerar buddhadharma omvandlas till underlättande omständigheter. Därför begärde hans helighet upprepade gånger att alla som tog tillflykt hos honom och följde honom måste lära sig *Segersång* utantill och förstå dess innehåll.

Bakgrund

I september 1995 ville hans helighet egentligen resa till Taiwan, sedan till Nepal och vistas en tid i guru Padmasambhavas grotta där för att utöva

långt liv-praktiker. Han hade sådana planer. Sedan, i Chengdu, uppstod problem med att ordna hans pass och samtidigt visade han sig bli sjuk, men på sjukhuset i Sichuan kunde man inte fastställa någon orsak till hans sjukdom.

Vi var i Chengdu mer än fem månader. Under den tiden, förutom när han åt, var hans helighet i princip i ett slags tillstånd av meditativ koncentration. Han sade ingenting.

En gång, i hans helighets dröm, uppträdde Atísa, Dromtönpa, Mipham Rinpoche och en av hans helighets lamor, lama Lodrö.

När de fyra visade sig inför honom var Atísa tyst. Dromtönpa sade: "Atísa tänker väldigt mycket på dig, han ger dig stöd. De svallande oceanvågorna nu kommer att avstanna den tionde mars. Du förstår nog innebörden i det." Dromtönpa sade så.

Mipham Rinpoche visade sig i en vredgad form av guru Padmasambhava, sedan avlägsnade han många inre, yttre och hemliga hinder samt underkuvade olika slags andar.

Med en väldig kärleksfull medkänsla förklarade lama Lodrö för hans helighet och sade: "Du borde ofta vara i stora fullkomningens (dzogchen) tillstånd av lysande klarhet, det nondualistiska framträdelse och tomhet.

När du går ur den koncentrationen, främja alla varelser genom att utöva uppvaknandesinnet 'att byta sig själv mot andra' (tonglen, dvs. visualisera att man skickar ut sin egen lycka osv. till andra och tar andras lidande osv. i deras ställe). Visualisera så. På det sättet kommer alla hinder att försvinna i tomma rymden."

När han hade sagt de orden blev det verkligen som Dromtönpa förutsagt: alla hans helighets sjukdomar hade blivit bra i mars. När han hade återfått hälsan återvände vi till buddhistiska institutet i Larung Gar.

Hans helighet välkomnades respektfullt med storslagna ceremonier. Han sjöng då spontant *Segersång*, och den lycka fyra slags följare som samlades kände låter sig inte beskrivas. Hans helighet döpte också de hankinesiska följarnas bodhimanda till *Kontinenten vajra demontämjare*, en symbol för seger.

Titeln

A1. Inledning

B1. Titel

Segersång, ljud av en himmelsk trumma

a. Titelns betydelse

"Seger" avser att utövare genom krigande i form av utövning kan avlägsna alla inre, yttre och hemliga hinder för att vinna fullständig seger; "sång" ("uppvaknandesång") är en sång som sjungs spontant av någon som genom utövning och insikt har nått en viss varseblivningsnivå; "himmelsk trumma" är en stor trumma som i den trettiotredje himlen framträder genom karman hos gudarna där.

Liknelsen "ljud av en himmelsk trumma" kommer från, att när gudar (deva) krigar mot icke-gudar (asura) ger himlatrumman naturligt ifrån sig ljud som "ni gudar, känn ingen skräck" och de vinner därför kriget genom att slå ner icke-gudarna. Uppvaknandesången liknas därför vid ljud av en himmelsk trumma. I denna sång kondenseras essensen av alla exoteriska och esoteriska dharman, den innehåller de djupa märginstruktioner som hans helighet utövade under sitt liv.

b. Fyra huvudsakliga aspekter av vägen

I *Vägens tre huvudsakliga aspekter* talar lama Tsongkhapa om de tre viktigaste aspekterna av vägen till uppvaknande: avsägelse, uppvaknandesinne (bodhicitta) och nondualistisk vishet. Men här talas det om fyra huvudsakliga aspekter av vägen, där en bra personlighet tas med. Nondualistisk vishet kan också förklaras utifrån den exoteriska läran eller

utifrån den esoteriska läran. I *Segersång* beskrivs nondualistisk vishet utifrån den esoteriska läran - den oöverträffade stora fullkomningen (dzogchen) - med den exoteriska lärans tomhet (som den beskrivs inom madhyamaka) som grund.

Stora fullkomningen är ett överlägset tillstånd det är värt för utövare att sträva efter. Genom vad uppnås då ett sådant, den stora fullkomningens tillstånd? Genom uppvaknandesinne. I *Bodhicaryavatara* står det, att utan uppvaknandesinne kan man inte nå högre insikter. Genom vad uppnås då uppvaknandesinne? Genom avsägelse. Och genom vad uppnås avsägelse? Genom en bra personlighet. Omvänt förklarad blir utövningens ordning: var först en bra person, ha sedan inte begär till världen genom att utveckla avsägelse, utveckla därefter uppvaknandesinne för att gynna alla varelser och, med det som grund, studera den esoteriska läran eller överskridande vishet (prajnaparamita). Det är de fyra aspekter av vägen till uppvaknande som beskrivs i *Segersång*.

Nedfallning för Manjushri

B2. Nedfallning

Tillflykt, alla buddhors vishetskropp, vördade yngling

Manjughosha:

vila ständigt i centrum av mitt hjärtas åttabladiga lotus, få det jag säger att göra alla levande varelser väl.

a. En uppriktig tro på Manjushri

Varelsers tillflykt är tio riktningars alla buddhor. Samlandet av visheten hos tio riktningars alla buddhor är bodhisatva Manjushri (Manjughosha), som i form av en yngling hjälper varelser. Han liknas vid solljus, och när det skiner på en lotus slår den ut och avger väldoft. Enligt den principen: bodhisatva Manjushris ovanliga vishet och kraften i hans stöd går in i hans helighets hjärtas åttabladiga lotus och blir ständigt kvar i dess öga; med stöd från yidam och kraften i lamans kärlek och medkänsla gynnas sedan alla varelser av de ord som sägs.

Hjärtat liknas vid en åttabladig lotus. Inom den esoteriska läran bär det på många betydelser som vi inte går in på här. Detta är en nedfallning inför bodhisatva Manjushri. Under sitt liv hade hans helighet bodhisatva Manjushri som sin yidam och, i synnerhet efter att ha mött bodhisatva Manjushri på berget Wutai, han föll ned för denna i början på alla de

shastror som han komponerade. Det visar också hans ovanliga tro på bodhisatva Manjushri.

Redan som barn hade hans helighet en förbindelse med bodhisatva Manjushri. I hans biografi står det, att när han föddes så reciterade han "om a ra pa tsa na dhih" - Manjushri mantra - och vid sex års ålder såg han vid ett tillfälle en utövningspraktik i en stenhög, det indiska *Manjushri röstlejon*. I slutet av den sadhanan fanns en strof: på den heliga platsen Indien fanns en gammal man vid den höga åldern nittionio år som fick denna sadhana, han var analfabet och kunde inte läsa ett ord, men efter att med uppriktig tro ha bett och hängivet utövat under en dag såg han bodhisatva Manjushri och nådde uppvaknande.

Så när hans helighet såg denna sadhana tyckte han att när en nittionio år gammal person fick se bodhisatva Manjushri, "varför skulle inte en så ung person som jag kunna utöva denna praktik?" När han utövade den framträdde naturligt alla exoteriska och esoteriska läror i hans vishet, och han förstod alla sutror och tantror.

Hans helighet brukade säga att vi vanligen bör recitera Manjushri mantra och be till bodhisatva Manjushri, eftersom bodhisatva Manjushris stöd och kraft är annorlunda än andra buddhors och bodhisatvors. Det sägs i relevanta sutror. Med skiljande tankar kan vi överhuvudtaget inte veta om

buddha Shakyamunis stöd är större eller bodhisatva Manjushris stöd är större, men vi har sutrorna, och med den stora kärlekens och stora medkänslans buddha Shakyamunis ord som grund kan vi avgöra det.

Ytligt sett är bodhisatva Manjushri bara bodhisatva, men egentligen - precis som det står i sutror - är han buddha och en kristallisering av tio riktningars alla buddhors vishet. Han kallas också "alla buddhors far", eftersom innan han själv blev buddha uppmanade han oändliga andra varelser att bli buddha genom att utveckla uppvaknandesinne.

Vem som helst som ber med en tro kan få vishet. När vi besökte berget Wutai hade jag hela tiden en väldigt ovanlig tro på att få se bodhisatva Manjushri. Det fanns många sadhanor och lovord som jag då naturligt kunde recitera utantill efter att bara ha läst igenom texten några gånger. Fastän jag inte såg bodhisatva Manjushri på riktigt så tänker jag att jag fick hans stöd. Var och ens känsla skiljer sig kanske, var och ens tro skiljer sig åt, men om man har stöd från bodhisatva Manjushri och lamorna så kan exoteriska och esoteriska sutror och shastror när som helst framträda i ens sinne. Om man ofta ber till bodhisatva Manjushri kan man öppna upp för sin vishet i liv efter liv, samtidigt kan man samla alla buddhors stöd och vishet till en enhet.

b. En berättelse om bodhisatva Manjushri (från *Mañjuśrīvikrīḍitasūtra*)

En gång, när Buddha undervisade på Gamberget (Rajagrha) fanns i staden nedanför en prostituerad kvinna som kallades för Förunderliga gyllene sken (Suvarṇottamaprabhāsī), eftersom hennes hud gav ifrån sig ett guldfärgat sken. Hon var väldigt vacker och uppvaktades av kungen, ministrar och andra världsliga män. Fastän hon var prostituerad och tillhörde en låg kast, så var hon omtyckt; det samlades alltid ett otal människor omkring henne.

Vid ett tillfälle begav sig hon och en affärsmannason till en park för att roa sig. På väg dit visste bodhisatva Manjushri att omständigheterna för att undervisa henne hade mognat, så han visade sig på vägen: väldigt vacker gav han ifrån sig olika slags ljussken och väntade på dem. När Förunderliga gyllene sken såg bodhisatva Manjushri skämdes hon, för det sken hans kropp gav ifrån sig var exceptionellt vackert och överglänste vida hennes eget gyllene sken. Samtidigt som hon skämdes väcktes inom henne begär till praktin i hans kropp, hans kläder, och att vara tillsammans med honom.

Med bodhisatva Manjushris hjälp uppmanade guden Vaishravana henne: "Ha inte begär till honom, han är kristalliseringen av alla buddhors vishet - bodhisatva Manjushri; han kan ge dig allting du önskar." Förunderliga gyllene sken sade till bodhisatva Manjushri: "Jag behöver ingenting. Mest behöver jag dina vackra kläder." Bodhisatva Manjushri svarade: "Om du

behöver mina kläder kan jag ge dem till dig, mot att du utvecklar uppvaknandesinne." Hon förstod inte vad "uppvaknande" var - precis som en del människor nu, när de precis börjar studera buddhadharma - och bodhisatva Manjushri förklarade det för henne, steg för steg.

Medan bodhisatva Manjushri undervisade uttalade buddha Shakyamuni lovordet "så bra" uppe på Gamberget och hela kosmos av miljarder världar skakade. I samlngen följare frågade man Buddha varför han gav ifrån sig det ljudet. Buddha sade: "Med sin kärleksfulla medkänsla och vishet undervisar bodhisatva Manjushri en prostituerad kvinna, han håller på och förklarar den korrekta läran just nu. Om ni också vill lyssna, bege er dit." Många följare begav sig till bodhisatva Manjushri, precis som nu, när någon lama vidareför dharma och många följare rusar iväg till en annan lama som utför en initiering (abhiṣeka) så att bara en eller två blir kvar. En del av dem omkring bodhisatva Manjushris uppnådde då det rena dharmaögat (dharmacakṣu-viśuddha), en del mottaglighet för att fenomen inte blir till (anutpattikadharmakṣānti), en del stadiet av irreversibilitet (avaivartyabhūmi) och tiotusentals personer erhöill en för dem passande behållning.

Också Förunderliga gyllene sken blev fast övertygad om principen att alla fenomen saknar egen natur. Hon ville gärna lämna samhället med bodhisatva Manjushri och uttryckte det. Bodhisatva Manjushri sade: "Det

är inte nödvändigt att raka huvudet för att lämna samhället som bodhisatva; man borde hängivet utöva buddhadharma för att gynna levande varelser. I synnerhet, ge upp dig själv: att ge upp sig själva är ett sätt för bodhisatvor att lämna samhället." Sedan bad han henne att ge sig iväg tillsammans med affärsmannasonen.

När de befann sig i parken uppträdde obeständigheten, den prostituerade kvinnan dog i affärsmannasonens famn. Först blev han ledsen, men när han såg den vackra kvinnans kropp långsamt ruttna blev han rädd: var och blod började rinna ut ur de nio kroppsöppningarna, stank trängde in i hans näsa. Han sprang iväg mot Gamberget och sökte skydd hos buddha Shakyamuni. Buddha Shakyamuni undervisade honom om buddhadharma; han blev mottaglig för att fenomen inte blir till. Buddha förutsade att den prostituerade kvinnan - genom kraften i bodhisatva Manjushris uppmaning till henne att utveckla uppvaknandesinne - i framtiden blir buddhan tathagata Ratnaprabha i ett visst buddhafält. Affärsmannasonen blir bodhisatvan Guṇaratnaprabha under henne.

Affärsmannasonen frågade: "Varför är bodhisatva Manjushris sinnesutveckling så? Din – en buddhas - följare är jag, jag blir bodhisatva, medan en bodhisatvas - Manjushri - följare blir buddha. Varför?" Han kunde inte förstå. Buddha Shakyamuni sade: "Alldeles i början utvecklade faktiskt också jag uppvaknandesinne inför bodhisatva Manjushri. Dessutom

utvecklade det förgångnas oräkneliga buddhor uppvaknandesinne inför bodhisatva Manjushri. Det är också så med er nu: ni utvecklar önskan att bli buddha inför bodhisatva Manjushri. I framtiden kommer också alla oräkneliga buddhor att utveckla önskan att bli buddha inför just bodhisatva Manjushri. Därför har han sådana egenskaper."

c. Rätt motivation för att lyssna till undervisning

När hans helighet komponerade den här texten sade han inte "låt de ord jag säger göra mig frisk från min svåra sjukdom" eller "göra mig rik, göra mig lycklig". Han gjorde ingen sådan önskan, utan hans motivation var att bodhisatva Manjushri skulle ge hans sinne stöd så att de ord han uttalar ger levande varelser tillfällig och slutlig behållning. När vi lyssnar och studerar den skall vi också först beakta vår motivation. En del människor befinner sig i ett distraherat tillstånd och när de ser andra gå iväg för att lyssna på en undervisning följer de med; andra tror kanske att *Segersång* har en vacker melodi. Sådan motivation är fel. Motivationen för att lyssna till undervisning borde vara att dess goda egenskaper skall gynna de oändliga varelserna. Meningen du får av att lyssna till dharmat tillhör inte dig själv, den borde tillhöra alla varelser. Utöva först på det sättet.

Meriterna av att utöva den oöverträffade esoteriska läran

A2. Textens huvuddel

B1. Uppmuntran att utöva den esoteriska läran

C1. Meriterna av att utöva den oöverträffade esoteriska läran

Djupa, klart lysande dzogchen - blott att höra dess ord bryter existensens rot;

att i sex månader utöva dess centrala instruktioner ger frigörelse: rista bara in det i ditt sinne.

a. Dzogchens ofattliga egenskaper

Den djupa stora fullkomningen - dzogchen - som vanliga människor har svårt att förstå eller nå insikt i, och som mindre intelligenta människor lätt talar illa om, förklarar substansen i sinnets klart lysande tathagatagarbha ("livmoder för buddhor"). Också blott genom att höra dess ord kan roten till reinkarnationen skäras av. Personer med skarpa förutsättningar kan nå frigörelse genom att utöva det hängivet i sex månader. Därför borde vi gravera detta dzogchen djupt i vårt sinne. Dzogchen är essensen av hela den exoteriska och den esoteriska läran, dess meriter är ofattliga. Bara genom att höra dess ord, beröra dess texter, tänka på det eller bära det på sin kropp så blir det frigörelse genom att höra, frigörelse genom att röra, frigörelse genom att se och frigörelse genom att bära. När det i Aryadevas *Catuḥśataka* (som hör till den exoteriska läran) står, att också om det hos

någon väcks tvivel på madhyamaka så kan det skära av roten till de tre sfärernas reinkarnation, då är det än mer så för dem som kommer i kontakt med den högsta esoteriska läran.

Någon som med väldigt stor tro utövar enligt ordningen prepraktiker, huvudpraktiker och postpraktiker kan nå frigörelse inom sex månader. I *Vajrapañjaratantra* står det: "Den med orubblig tro och förståelse kan nå Vajradharas position inom sex månader." Också i en annan tantra står det: "Med orubblig tro och förståelse nås Vajradharas position inom sex månader." Samma ståndpunkt uttrycks i *Chetsün nyingtik* och *Longchen nyingtik*.

Det oöverträffade dzogchen är väldigt överlägset. I en del texter säger Mipham Rinpoche att de förstörande känslorna hos varelser i mörkret i buddhadharmas slutperiod inte tämjs lätt med andra läror, men med stöd i den högsta esoteriska läran, dzogchen, kan alla förstörande känslor brytas helt.

Hans helighet säger också att dzogchen är ytterligt överlägset och hoppas att ingen skall ge upp det, än mindre tala illa om det. Om du verkligen inte kan utveckla någon tro på det så kan du diskutera saken med dharmalärare inom tibetansk buddhism, men ha absolut inte fördomar mot den esoteriska läran utan fullgoda skäl.

b. Ett exempel på utövare av dzogchen

Jag har själv sett hur lyckotecken uppträdde för många personer, som på riktigt utövade dzogchen. En kinesisk bhiksuni, Minghui ("klar vishet"), gjorde särskilt starkt intryck på mig.

Hon hade en väldigt stor tro på den esoteriska läran. På grund av sjukdom befann hon sig inte på institutet, men när hon fick veta att hans helighet skulle undervisa om den esoteriska läran sade hon att livet är obeständigt, "det är oklart hur länge jag kommer att leva, jag måste tillbaka". Hans helighet undervisade om instruktioner från Longchenpas shastra om att finna vila i sinnets natur, och under de omkring hundra dagar som undervisningen pågick var hon väldigt hängiven.

Efter undervisningen, den första september 1993, reste hon ned från bergen igen för att besöka läkare. Mitt på dagen den första mars 1994 ringde mig mästare Zhenru, som tog hand om henne, från templet Jinfeng i Ya'an och sade, att mästare Minghui hade gått i parinirvana. Vid döden satt hon upprätt och bad oavbrutet till de lamor som vidareför dzogchen samt buddha Amitabha. Olika slags lyckotecken uppstod och hennes kropp krympte. Jag kontrollerade tiden, på dagen hade det gått sex månader och jag tyckte att det var väldigt sällsamt.

Normalt var hon inte särskilt intelligent, men hon hade en stark tro. De med skarpa förutsättningar för att utöva dzogchen har huvudsakligen tro: de som har en väldigt fullständig tro på lama och tre juveler och särskilt på den esoteriska läran kan verkligen få uppnåelser när de dör, om de inte överger läran och behåller sin tro. Av den anledningen säger hans helighet, att dzogchen är en överlägsen märginstruktion som det är svårt att komma i kontakt med under buddhadharmas slutera: rista in den enda instruktionen i ditt sinne.

c. Dzogchens grundpraktiker (ngöndro)

Många människor som studerar den esoteriska läran nu vill absolut och genast meditera ursprunglig renhet eller direkt utpekande av sinnets natur, men det är inte nödvändigtvis bra. Jag stödjer det inte. Som vanlig person skall man först utöva grunden: ngöndro. Om man genomför grundpraktikerna och sedan utövar huvudpraktiker efter att ha tagit emot initieringar blir tillståndet genom upplevelser och insikter helt annorlunda. Det är därför viktigt att utöva enligt en ordning: oavsett Longchenpa, Mipham Rinpoche eller hans helighet, alla har de sådana väldigt stränga krav. Men nu gör en del lamor saker i omvänd ordning: de målar vackra mönster på väggar vars fundament är instabila och risken finns att de rasar efter en tid. Om man först gör väggarna stabila, sedan målar mönster på dem, så är det mer tillförlitligt.

Betingelser för att utöva dzogchen

C2. Betingelser för att utöva dzogchen

De med goda förbindelser möter denna överlägsna lära till följd av att ha samlat resurser under tidigare liv i eoner,

det är samma öde som Samantabhadras så, vänner på uppvaknandets väg, känn glädje.

a. Samma öde som tathagata Samantabhadra

"Denna överlägsna lära" avser den oöverträffade esoteriska läran, dzogchen. "De med goda förbindelser" avser oss som har mottagit initieringar och vidareföringar - varelser med ett väldigt speciellt öde. Ödet att i det här livet komma i kontakt med dzogchen är ett resultat av att ha samlat resurser i eoner av liv. Att komma i kontakt med en sådan esoterisk lära är i själva verket ett öde likvärdigt med tathagata Samantabhadras (den ursprungliga buddhan). Så ni, dharmavänner, borde känna glädje.

Speciella betingelser med den esoteriska läran, som att i det här livet ha mött en lama som vidareför och undervisar om denna lära samt att ha fått initieringar och mörginstruktioner, är framdrivna helt av goda omständigheter i många eoner av tidigare liv. I *Tekchok dzö* drar Longchenpa två slutsatser och säger:

1. Vi har med visshet offrat till och tjänat oräkneliga tathagator (buddhor) i tidigare liv samt varit deras följare, eftersom vi har mött den oöverträffade esoteriska läran i det här livet.
2. Vi kommer absolut att få uppnåelser i det här livet eller i bardo (tillståndet mellan död och återfödelse) eller i nästa liv, eftersom vi har mött den oöverträffade esoteriska läran.

Ett logiskt resonemang genom hetuvidyā (buddhistisk logik) visar att alla varelser som hör den esoteriska läran har speciella betingelser i förhållande till den. Att du i det här livet kom i kontakt med den esoteriska läran är faktiskt ett öde likvärdigt tathagata Samantabhadras, för också att tathagata Samantabhadra ögonblickligen uppnådde ett tillstånd av självframträdelse och självfrigörelse var på grund av denna överlägsna lära.

Som det står i *Prajnaparamitasutra*: när människor som går vilse irrar omkring i skogen får se en herdepojke så visar det, att de snart är ute ur den djupa skogen. Enligt samma princip: att vi har kommit i kontakt med den esoteriska läran visar att det finns hopp om frigörelse. Som en fisk som redan har fångats på kroken genast kommer att dras upp på land har vi, som har mött en överlägsen god lärare och den esoteriska läran nu, väldigt djupa betingelser.

b. Bryt inte den esoteriska lärans löften (samaya)

Om du däremot talar illa om den esoteriska läran och överger din lama, så är det inte lika säkert, för en del av löftena inom den esoteriska läran är relativt strikta. Naturligtvis gäller det inte bara den esoteriska lärans samaya, också bodhisatvalöftena och icke-monastiskas föreskrifter (inte döda, stjäla, ljuga, ha opassande sex eller inta berusningsmedel) är väldigt stränga: om du tar tillflykt i tre juveler idag och talar illa om tre juveler imorgon kommer du att falla. I en annan uppvaknandesång säger hans helighet att så länge du inte bryter mot samaya i det här livet kommer du absolut att få uppnåelser i nästa liv, även om du inte har utövat väl. Ha en sådan tro.

Anledningen till att utveckla uppvaknandesinne

B2. Uppmuntran att utveckla uppvaknandesinne

C1. Anledningen till att utveckla uppvaknandesinne

För att varelsen som sjunker i den skräckinjagande reinkarnationen skall få frukten buddhas eviga lycka, ta på dig altruismens tunga ansvar och ge upp egenkärlek som förgiftad mat.

a. Anledningen till att ta på sig altruistiskt ansvar

För att få de varelser som sjunker i den fasansfulla reinkarnationen att nå positionen buddha, som innebär evig frid och lycka, skall vi ta på oss det tunga ansvaret att gynna andra varelser och ge upp den upptagenheten vid oss själva, som är som förgiftad mat.

Levande varelser kan generellt delas upp i två slag. Det ena är ädla varelser som redan har fått temporär eller till och med slutlig frid och lycka, det vill säga shravakor, pratyekabuddhor, bodhisatvor samt buddhor med fullkomliga egenskaper och vishet. Det andra är varelser som inte har känt fenomenens smak av frid och lycka utan följer karma, samtidigt som de sjunker i den reinkarnation där omgivningarna är fulla av faror.

Reinkarnation innebär ett oavbrutet omlopp. I den finns sex olika klasser av varelser: gud, asura, människa, djur, hungrande ande och helvetesinvånare. Även om man skulle stiga till de tre goda öden (gud, asura, människa) där lidandet inte är så svårt, så dras man utan att hinna hämta andan åter ner i tre negativa öden (djur, hungrande ande, helvetesinvånare) av sin dåliga karma, för att där eliminera karman genom att lida. Därför säger Candrakirti i *Madhyamakāvātāra* att varelserna i reinkarnationen snurrar runt som i ett vattenhjul, utan frihet.

Genom de ord som buddhor och bodhisatvor uttalar, utövares direkta varseblivningar samt logiska analyser, är vi klara över att alla dessa varelser som lider har varit våra föräldrar. De har tagit hand om oss med sådan omsorg, det finns så djupa känsloband mellan oss och fastän de inte alls känner igen oss nu skulle inte någon med det minsta av samvete kunna lämna dem åt sitt öde för att söka lycka på egen hand. Och det som skulle ge dem störst lycka vore om vi lät dem lämna reinkarnationens ocean av lidanden för evigt, för att få oöverträffade uppnåelser.

För att levande varelser skall få tillfällig, världslig lycka - som mat, kläder, pengar - och slutligt nå positionerna arhat, bodhisatva samt fulländad, korrekt och likvärdigt uppvaknad buddha, måste vi axla det tunga ansvaret att verka för varelsers väl. Under den processen skall vi så långt möjligt ge upp egoism, som liknar gift. Annars får det fasansfulla följder. Det står också i *Bodhicaryavatara*, att om man skadar andra för sin egen skull kommer man att få uppleva helvetens lidanden.

b. Gör dig av med jagfixering, som är som gift

För länge sedan gjorde Ra Lotsawa retreat på en avlägsen plats. Han ville gärna göra retreat resten av livet, men en dag sade hans yidam: "Meriterna av att hängivet göra retreat och utöva yidam under miljarder eoner är mindre, än om du beger dig till samhället och under ett ögonblick verkar

för levande varelsers väl." Så att av altruism hjälpa andra är vida överlägset egoistiskt motiverad asketisk utövning under oöverskådlig tid.

I *Bodhicaryavatara* står det: "All välfärd och lycka uppstår ur altruism."

All världslig och överskridande lycka produceras helt av det önskejuvelslika uppvaknandesinne som vill andra väl. Under utövningen får man därför aldrig överge uppvaknandesinne. Patrul Rinpoche har också sagt: "Om man inte har uppvaknandesinne som förutsättning blir utövningen till hinayanautövning eller icke-buddhistisk utövning, även om det man utövar skulle vara det oöverträffade dzogchen." Hans helighet säger att ett egoistiskt och egennyttigt sinne är som gift. Jag hoppas att ni ofta skall tänka på det. Denna liknelse är väldigt bra: oavsett situation kommer människor med stark egoism förr eller senare misslyckas. Många dispyter, lidanden och gräl föds ur egoism. Utan egoism blir man bodhisatva: vi skall sträva i den riktningen.

Det är inte viktigt vad andra säger, så länge man ännu har ett andetag och lite förmåga skall man göra saker för andra varelsers väl. Om andra känner till det går det bra, det går också bra om andra inte känner till det. Jag tänker så här: en del saker som du gör kommer ingen veta om under hela ditt liv, men buddhorna och bodhisatvorna känner nog till det, din vajralama känner nog till det. Karman kommer inte att gå förlorad. Det finns ingen anledning att främja levande varelser för berömmelses skull, som det

finns exempel på i världen: man gör desperat en del saker inför andra.

Motiveringen för vår sinnesutveckling är att i det tysta utveckla goda tankar och göra en del saker för andra varelsers skull.

Meriterna av att utveckla uppvaknandesinne

C2. Meriterna av att utveckla uppvaknandesinne

Med det blockeras dörren till dåliga öden och lycka i goda öden nås,

det tar oss till den slutliga frigörelsens land så distraheras inte, utöva denna avgörande instruktion.

a. Uppvaknandesinnets meriter

Med meriterna av att utveckla uppvaknandesinne kan man blockera porten till dåliga öden, man kan också tillfälligt få frid och lycka i goda öden - som människa eller gud - och, slutligt, nå frigörelse. Dharmavänner, efter att ha förstått den principen, ägna er inte åt förströelser: ni borde ta tag i utövandet av denna överlägsna, centrala instruktion.

Meriterna av att utveckla det oöverträffade uppvaknandesinnet - som önskan eller som agerande - är omätliga och oändliga. Dess principer förklaras detaljerat i *Siksamuccaya*, *Bodhicaryavatara* och

mahayanasutror. Enkelt uttryckt kan uppvaknandesinnets goda egenskaper manifesteras utifrån två aspekter:

1. Om man kan utveckla ett ofalskt uppvaknandesinne så blockeras porten till de dåliga ödena som helvetesinvånare, hungrande ande och djur, eftersom den negativa karman i ens kontinuum avlägsnas helt och alla rötter av godhet och goda egenskaper tilltar. Shantideva har sagt:

"Uppvaknandesinne är som elden vid en kalpas slut, ögonblickligen kan det förstöra all grav karma." Samtidigt som uppvaknandesinne uppstår kan det förstöra karma som är svår att rena, som fem slags karma som får direkt eller obruten påföljd (döda sin far, döda sin mor, döda en arhat, avsiktligt få en buddhas kropp att blöda och skapa motsättningar inom sangha) eller karman i att tala illa om buddhadharma. Om karman renas är det inte möjligt att falla i dåliga öden.

Hans helighet säger också att det är omöjligt för människor som har uppvaknandesinne att falla in i dåliga öden. Så innan du dör, gör allt för att utveckla uppvaknandesinne; när det uppstår, låt det inte förstöras. På det sättet kommer du inte att falla.

2. Om man har uppvaknandesinne kommer alla rötter av godhet och goda egenskaper att tillta. Efter döden återföds man därför inte i dåliga öden utan i gudars eller människors världar - platser som är en följd av god karma -

och njuter av all de ödenas lycka: det är ett slags tillfällig lycka. Shantideva säger också att det värdefulla uppvaknandesinnet är orsaken till levande varelsers frid och lycka. Slutligt kan man fullända egenskaperna i fem vägar (pañcamārga) och tio stadier (daśabhūmi) för att nå buddhapositionen fullkomligt, korrekt och likvärdigt uppvaknande. Så för levande varelser är behållningen av uppvaknandesinne stor.

b. Buddhornas slutsats

Det sägs att "buddhor reflekterade djupt under många eoner och såg att detta uppvaknandesinne är till störst hjälp: genom det kan omätliga varelser obehindrat nå den mest överlägsna lycka". Under många eoner av liv reflekterade buddhor ständigt med sin obehindrade vishet över vad som är till störst nytta för levande varelser - är det att ha mat och kläder, eller psykisk och fysisk hälsa? - och upptäckte efter upprepade observationer att uppvaknandesinne är till störst nytta: genom det kan omätliga varelser lätt nå den oöverträffade buddhapositionen.

Av den anledningen säger hans helighet "så distraheras inte, utöva denna avgörande instruktion". När du utövar och studerar på uppvaknandevägen, låt inte ditt sinne gå vilse genom att förföras av yttre saker som åtta världsliga fenomen (lycka/lidande, berömmelse/obetydlighet, beröm/kritik, vinst/förlust); du måste seriöst utöva den avgörande instruktion som är

uppvaknandesinne. Denna hemliga instruktion är det viktigaste, det mest värdefulla av all utövning.

Meriterna av att hålla disciplinen

B3. Uppmuntran att utveckla avsägelse

C1. Meriterna av att hålla disciplinen

Låt inte tanken på beundran för allt överdåd i reinkarnationen väckas,

håll ren disciplin - den överlägsna utsmyckningen, föremål för gudars och människors offer.

a. Verklig avsägelse

Känn inte den minsta beundran för överdåd och rikedom som bländar människor i denna reinkarnation, utan håll envetet fast vid den rena disciplin som är människors och gudars överlägsna objekt för offer.

För dem som vill ta sig ur reinkarnationen och nå frigörelse saknar saker som berömmelse, status, inflytande och sinnesnjutning all mening; de känner inte den minsta beundran eller törst inför dem. När de ser lyxiga bilar eller bostäder tar de dem för drömmar, illusioner eller skum. Det är inte bara tomma ord, inom sig känner de verkligen inte ett ögonblick av

beundran inför de tre sfärernas (njutningens sfär, materiella sfären, immateriella sfären) reinkarnation, som är som ett brinnande hus. På riktigt känner de ett slags avsmak.

Alldeles i början är dock många människor som (Buddhas halvbror) Nanda: de kan inte låta bli att attraheras av reinkarnationen och hålla fast vid den; men om man studerar buddhistisk teori och sedan gör sig van vid den under lång tid, så kommer man att känna sig otrygg i reinkarnationen och utveckla avsmak, eller avsky, för världen.

Det bästa sättet är att utöva de fyra allmänna grundpraktikerna "en sällsynt människokropp" och "livets obeständighet", sedan "reinkarnationens brister" och "karmas orsak och verkan är ofelbar" - därefter uppstår definitivt avsmak i ens kontinuum. Man kommer inte känna ens ögonblicklig beundran för reinkarnationens ära och rikedom utan dag och natt endast sträva efter att frigöras, som fångar törstar efter att friges.

I *Vägens tre huvudsakliga aspekter* säger lama Tsongkhapa: "Efter att ha utövat dem väcks inte ett ögonblick av beundran för någon lycka i reinkarnationen; när du eftersträvar frigörelse dag som natt har du redan utvecklat avsägelse."

b. Den mest överlägsna utsmyckningen i världen

Med avsägelse som grund, håll ren disciplin - föremålet för människors och gudars offer och en utsmyckning av världen. Disciplin är roten till alla goda egenskaper. I *Prātimokṣasūtra (Sutra individuell emancipation)* står det: "Disciplinen leder till goda öden, som en bro över floden." För utövare är det inte alls vackert att smycka sig med örhängen och armband; att ha ren disciplin är den vackraste utsmyckningen, värd människors och gudars nedfallningar, tillbedjan och offer.

Alla varelser har olika förutsättningar, den disciplin de följer skiljer sig också. Om man har stark avsägelse kan man lämna samhället och ta emot monastiska löften - som novis (*śrāmaṇera, śrāmaṇerī*) eller fullt ordinerad (*bhikṣu, bhikṣuṇī*). Om betingelserna för det inte har mognat skall man åtminstone ta emot och hålla icke-monastiskas fem löften, eller ta emot tillflyktslöftena genom avsägelse. Om det inte existerar några löften alls i ens kontinuum är det svårt för goda egenskaper att produceras. I Nagarjunas *Suhrlekha (Brev till en vän)* står det: "Som jorden är grund för allting som är i rörelse eller stilla är disciplinen rot till alla goda egenskaper."

Jorden är den grund som allting vilar på för att kunna existera, på samma sätt är disciplin den grund, eller rot, ur vilken alla goda egenskaper växer. Först med ren disciplin har goda egenskaper en möjlighet att uppstå. Om

man i framtiden vill få en människokropp eller återfödas i goda öden blir det svårt, om man inte tar emot och håller en enda av disciplinens föreskrifter och därför är det väldigt viktigt för var och en, i synnerhet följare till tre juveler, att ta emot och hålla den disciplin som tyglar. I *Bodhisatvors trettiosju sätt att agera* säger Tokme Zangpo: "När man utan disciplin inte ens uppnår egen behållning vore det absurt att vilja förverkliga andras; att hålla ren disciplin utan att önska fortsätta driva i reinkarnationen är bodhisatvors sätt att agera."

Följden av att bryta mot disciplinen

C2. Följden av att bryta mot disciplinen

Eftersom både högre återfödelse och den absoluta segerns lycka föds ur den

faller du i dåliga öden om du bryter disciplinen: förvirras inte, ta till dig och avstå.

Både den tillfälliga lyckan genom återfödelse som gud eller människa i övre öden och den absoluta segerns slutliga lycka som bodhisatva eller buddha - så kallad frigörelse - uppstår helt i beroende av disciplin. Om man bryter mot disciplinen och inte bekänner och renar dess dåliga karma faller

man definitivt in i tre dåliga öden. Utövare skall därför inte bli förvirrade utan i sitt agerande välja väl, vad de tar till sig och vad de avstår.

I *Prātimokṣasūtra* står det, att den enda framtid människor som bryter mot disciplinen rör sig mot är som helvetesinvånare, hungrande ande, djur.

Eller, som det uttrycks i *Prajñāpāramitāratnagaṇasañcayagāthā* (*Prajnaparamita sammanfattad som strofer*): "Den som bryter disciplinen kan inte ta hand om sig själv: hur skulle du ha förmågan att ordna för andras välfärd?"

Att följa en ren disciplin blir allt svårare under buddhadharmas slutperiod, i ett kommersialiserat informationssamhälle är det särskilt svårt för monastiska buddhister. Eftersom information från television, datorer och mobiltelefoner retar och förför sinnena saknar många av dem avsägelse; de som verkligen slår sig ned på stilla platser för att utöva goda egenskaper, som utövare i äldre tider, är få. Angående nutida icke-monastiska buddhister, så har en del avsägelse - jag vågar inte säga verklig avsägelse men ändå snarlik - och strävar efter frigörelse. Ni borde då ta emot och hålla tre tillflykter samt icke-monastiskas fem discipliner. Om ni bryter mot dem, ta emot dem på nytt inför en lama.

Precis som det kan växa blommor, gräs och träd först om jorden finns, så har alla goda egenskaper någonting att vila på genom disciplinen. I *Lamrim*

chenmo citerar lama Tsongkhapa en sutra där det står, att om man håller disciplinen under blott en dag i buddhadharmas slutperiod så övergår dess meriter meriterna av att offra till alla buddhor och bodhisatvor under en miljard eoner. Så ni skall inte förlora er i denna buddhadharmas slutperiod, utan måste noga ta till er och avstå: de betingelser man bör acceptera för att hålla disciplinen bör ni acceptera, de försvårande omständigheter man bör överge för att inte bryta disciplinen bör ni överge. Ansträng er med det.

Anledningen till att utveckla en bra personlighet

B4. Uppmuntran att utveckla en bra personlighet

C1. Anledningen till att utveckla en bra personlighet

Var alltid följsam mot vänner i ord och handling, var uppriktig och ha ett gott hjärta.

För den som långsiktigt vill gynna sig själv är metoden att tillfälligt gynna andra.

a. Vikten av en bra personlighet

Med en så kallad bra personlighet avses att alltid vara följsam mot familj och vänner i sitt sätt att tala och agera, samt att bete sig uppriktigt och ha ett gott hjärta. Och vill man gynna sig själv på lång sikt, så är metoden för det att på kort sikt verka för andra varelsers väl.

Utövning kräver en bra personlighet - så sammanfattas essensen i hans helighets undervisning. Hans helighet begärde av alla som studerar på buddhistiska institutet i Larung Gar att de måste följa tre regler: 1. Utveckla en bra personlighet. 2. Håll ren disciplin. 3. Lyssna, tänk och utöva buddhadharma. Oavsett om du studerar den exoteriska läran eller den esoteriska läran så är det viktigt att vara en bra person. Utan en bra personlighet blir all överskridande utövning bara att kriga på papperet och kan definitivt inte lyckas. I en text om två slags normer - världsliga och buddhadharmas - skriver Mipham Rinpoche: "Världsliga normer är buddhadharmas rot, ty den som inte betar sig ädelt i världen kan aldrig omfatta det överlägsna buddhadharmas normer."

b. Definitionen av en bra personlighet

Hans helighet säger att en bra personlighet utgörs av tre punkter. Lagg dem på minne.

1. "Alltid följsam mot vänner i ord och handling." Att genom sitt sätt att tala och agera ha ett harmoniskt förhållande till familj och vänner, komma överens med alla oavsett ålder eller position. Ur ett världsligt perspektiv är människor med en bra personlighet respektfulla mot överordnade, medkännande gentemot underordnade och har en harmonisk relation med dem som är på samma nivå som de själva.

Det finns ett tibetanskt talesätt: "När hundra jakar går uppför berget envisas drägget bland dem med att rusa utför." Det är ändå uttrycksfullt. Människor med dålig personlighet hamnar alltid i konflikter, så när någon med dålig personlighet ger sig av tycker alla att det känns skönt: som om man skulle ha fått bindehinna som växer över ögats hornhinna (pterygium) borttagen och firar med en måltid.

Buddha säger: "Jag är världsliga människor följsam." När Buddha är sådan finns det än större behov för oss vanliga människor att vara så. Naturligtvis är följsamhet mot andra inte detsamma som att sakna en egen hållning eller ta efter när andra känner begär eller hat - det är inte vad det betyder, utan att man borde ta efter resonliga sätt att bete sig på och vara förstående mot vem man än möter.

2. "Var uppriktig." Både i det man säger och i det man gör skall man vara uppriktig, inte vara fäst vid "de egna" för att känna aversion mot "de andra", inte heller själv inta den bästa positionen i varje situation och hela tiden ge orättvisa omdömen, utan: håll dig alltid till sanningen och favorisera ingen. Det är viktigt att vara uppriktig, eftersom det då varken gör dig väl eller skada om andra skulle vara dåliga personer. Om de dessutom har allvarliga förstörande känslor blir de än mer föremål för ditt medlidande: det finns ingen anledning att avlägsna sig från dem, än mindre borde man se på dem med ond blick.

3. "Och ha ett gott hjärta." Om man betar sig uppriktigt och är följsam men har ett ondskefullt sinne, så finns ingenting tillförlitligt hos en sådan person. Sinnet är roten till allt. Lama Tsongkhapa har också sagt att "med ett gott sinne blir även stadier (bhūmi) och vägar (mārga) bra; med ett ont sinne blir även stadier och vägar dåliga" - om ens sinne är gott är all framtid ljus, om ens sinne är ont leder vägen bara mot mörker.

Vidare säger hans helighet, att om man vill främja sig själv på lång sikt så är en bra metod att för tillfället främja andra. Som vanlig person är det omöjligt att inte tänka på sig själv, men om man gör andra illa medan man ser till sitt eget väl kommer inte heller ens egna aktiviteter att lyckas. Trots att det är ett slags list att hjälpa andra för sin egen skull och det bästa vore att inte tänka så, men om du verkligen inte klarar av att vara altruistisk borde du behandla andra väl för din egen skull. På det sättet får du ett eget existensutrymme.

Hans helighet sade en gång skämtsamt: "Genom min mångåriga livserfarenhet har jag upptäckt, att människor inte vet hur man är en bra person nu: de flesta tänker alltid egoistiskt på sig själva, vilket inte nödvändigtvis är bra. Till exempel, unga personer tycker om någon och vill kontrollera denna, försöker desperat äga personen ifråga men alltid med motsatt effekt. Om de istället vill hjälpa den de tycker om, så är denna trots allt människa och alla goda omständigheter kommer till slut att infinna sig.

Men många människor förstår inte den principen. I synnerhet när man utövar och studerar buddhadharma är det inte möjligt för höga och oåtkomligt djupa tillstånd att utvecklas, om man inte känner till vikten av personlighet."

Meriterna av en bra personlighet

C2. Meriterna av en bra personlighet

Det är människors rena uppförande, tre tiders alla buddhors praktiska väg

och essensen i fyra sätt att attrahera, följare: glöm aldrig, aldrig det.

a. Meriterna av en bra personlighet

För människor i världen är den rena normen att vara en bra person; betraktat utifrån dem som överskrider världen är det också den praktiska väg som alla dåtida, samtida och framtida buddhor går, just för att bli buddha. Samtidigt är det essensen i de fyra sätt bodhisatvor agerar på för att samla följare. Ni skall absolut inte glömma den överlägsna instruktionen.

"Människors rena uppförande" är den grundläggande normen för hur man uppför sig som människa. I äldre tider, när buddhismen blomstrade i Tibet, fastställde kung Songtsen Gampo sexton rena normer för hela det tibetanska folket. Där finns riktlinjer för hur man skall vara som människa, som att ha en respektfull tro på tre juveler, utöva den korrekta läran, respektera föräldrar, vara ärlig, inte vara så avundsjuk. Att ha bra personlighet är inte bara en världslig norm, det är även buddhadharmas norm: det är den praktiska väg på vilken tre tiders alla buddhor blir buddha. Oavsett vilken buddha, så var de alla bra personer medan de utövade på vägen mot buddhapositionen.

Normalt kan man också se det: bara skönheten i hur en verklig buddhistisk mästare är som person är väldigt tilldragande, oaktat dennas överskridande insikter genom utövning. Jag har följt många goda lärare under mitt liv och deras sätt att tala och agera på går långt bortom vår föreställningsförmåga. Det finns ingenting att ta efter i vanliga människors sätt att prata eller tänka, men dessa mästare - på ett fundament som utgörs av skönheten i att vara en bra personlighet - har ovanliga varseblivningstillstånd bortom det världsliga.

Samtidigt är en bra personlighet essensen av fyra sätt att attrahera (saṃgraha-vastu), det vill säga att vara generös (dāna), använda behagligt språk (priya-vadyatā), undervisa på passande sätt (artha-kriyā) och agera

som man lär (samānārtha). Det är de fyra stora sätt att agera på genom vilka bodhisatvor verkar för varelsers väl. De kan bara utövas på den grund som utgörs av en bra personlighet: om man har en bra personlighet är man också villig att ta hand om varelser genom att ge, tala behagligt, göra saker för deras skull och föregå med gott exempel.

b. Hans helighets råd från hjärtats djup

Sist betonar hans helighet att de följare "som har en tro på mig - oavsett om ni är följare nu eller i framtiden - glöm aldrig någonsin att vara en bra person; om ni inte ens kan vara en bra människa så kommer inga andra tillstånd genom utövning på tal". Som ett träd: utan rötter finns ingen stam; utan stam kan inte grenar, blad eller frukt bli till.

Tidigare var det många gesher inom Kadampa som innan de accepterade och tog hand om följare först observerade deras personlighet. Dåliga personer accepterades inte och fick inte ta emot undervisning; bra personer ansågs kunna läras upp även om de skulle vara ointelligenta. Det gör därför ingenting om någon är dum, avgörande är att någon är en bra person. Och med bra person menas inte någon som har bra utseende, vacker röst och för sig väl, utan någon som har ett gott hjärta.

Trots att det är oundvikligt att människor har olika åsikter om småsaker - och inte bara hos oss, också i sanghan omkring Buddha förekom en del komplicerade situationer bland bhiksuer eller bhiksunier - så är vi fridfulla i stort. Jag hoppas att fyra slags följare av den exoteriska såväl som den esoteriska läran skall sprida en harmonisk och inkluderande atmosfär när ni har kontakt med buddhister eller icke-buddhister - också det är ett uttryck för bra personlighet.

Sammanfattningsvis så säger hans helighet att nondualistisk vishet - utifrån den exoteriska eller esoteriska läran - vilar på uppvaknandesinne, uppvaknandesinne vilar på avsägelse och avsägelse vilar på en bra personlighet. Jag anser att dessa fyra centrala instruktioner är de åttiofyra tusen dharmadörrarnas teori och utövning sammanfattade genom vishet, så ni skall absolut lägga dem på minne.

Tillägnan

A3. Avslut

B1. Tillägnan

**Med dessa goda egenskaper önskar jag att alla varelser
överskrider reinkarnationens avgrund,
att alla hjärtebarn gläds och återföds västerut, i den extrema
lyckans buddhafält.**

Rötterna av godhet som kommer från komponerandet av denna shastra tillägnar jag alla varelser, som har varit mina mödrar: må de överskrida den fasansfulla avgrund som reinkarnationens sex öden i tre sfärer är.

Samtidigt, när den instruktion som är samlingen av visheten i de åttiofyratusen dharmadörrarna framträder i världen, må de hjärtevännen som har en tro på hans helighet och på buddhismen känna glädje. Må alla varelser som knyter band till hans helighet återfödas i extrema lyckans värld Sukhavati, få oöverträffad lycka och i framtiden verka för omätliga varelsers väl.

Sångens tillblivelse

B2. Betingelserna för sångens tillblivelse

Den nionde dagen den åttonde månaden i eldråttans år under den sjuttonde kalendercykeln (21 september 1996) när vi, lama och följare, avlägsnade inre, yttre och hemliga hinder, sjöng Ngawang Lodrö Tsungmé spontant denna sång bland en sangha på nära femtusen personer, den lyckosamma dag som segrar firas. Så bra!

I den tibetanska kalendern utgörs en cykel av sextio år och tideräkningen började år 1027 e.kr. När hans helighet komponerade *Segersång* var det eldråttans år i den sjuttonde kalendercykeln, motsvarande den tjugoförsta september 1996. Som jag tidigare berättade, när hans helighet efter att ha avlägsnat alla inre, yttre och hemliga hinder återvände till institutet i Larung Gar samlades han i glädje med alla följare. Institutet höll särskilt en vajraunderhållningsdharma sammankomst där man spelade upp hela hans helighets sjukdomsförlopp, man sjöng också uppvaknandesånger av bland andra Dromtönpa och Mipham Rinpoche för att ge hans helighet stöd.

"Ngawang Lodrö Tsungmé" är hans helighets dharmanamn och han sjöng denna *Segersång* spontant, omgiven av en nästan femtusen personer stor sangha. Så bra! Så bra!



མི་གཉི་ལུ་ཚ་རྒྱལ་པ་ལོའི་དཔེ་ཆའི་རྣམ་ཏུ་ལམ་གྱི་ན་དཔེ་ཆ་དེ་ཅི་ཅི་ལམ་རྒྱུ་
བསྐོས་མ་ཀྱང་ཉེས་པ་མི་འཇུང་བར་འཇུས་དཔལ་ཚ་རྒྱུ་ལམ་གྱི་སྲུང་མོ།།

For Non-Commercial Use Only