

KAJ JE THERAVADA BUDIZEM?

John Bullitt

Vir: <http://www.accesstoinsight.org/theravada.html>

Theravada, dobesedni pomen »vedenje starešin«, je šola budizma, ki črpa verski navdih iz tekstov Pali kanona imenovanega **Tipitaka**, ki je na splošno priznana kot zbirka, ki vsebuje najstarejše preživele zapise Buddhovega učenja. Več stoletij je bila theravada prevladujoča religija kontinentalne jugovzhodne Azije (Tajska, Myanmar/Burma, Kambodža in Laos) in Sri Lanke; danes je theravadskih budistov preko 100 milijonov širom sveta. V zadnjih desetletjih je theravada budizem pognal korenine tudi na Zahodu.

Več budizmov, ena Dhamma-vinaya

Buddha je osnoval religijo, ko jo je imenoval **Dhamma-vinaya** ali »nauk in disciplina« oz. na kratko **Dhamma**. Z namenom zagotovitve podporne socialne strukture za prakticiranje Dhamme, ter za ohranitev učenj za naslednje generacije, je Buddha ustanovil red *bhikkhujev* (menihov) in *bhikkhunīs* (nun) – **Sangho** – ki do dandašnjih dni nadaljuje predajo njegovih učenj na naslednje generacije laikov in menihov. V dveh stoletjih po Buddhovi smrti, ko se je Dhamma razširila po Indiji, se je pojavilo več različnih interpretacij nekaterih originalnih Buddhovih učenj. To je vodilo do razkola v Sanghi in nastanka osemnajstih različnih sekt budizma.[1] Ena od teh sekt (Mahasanghika) je sčasoma dala povod za reformsko gibanje, ki je sebe poimenovalo *Mahayana* (Veliki voz)[2], kar je posledično postavilo druge šole poimenovane kot *Hinayana* (Manjši voz) v podcenjevalni odnos. Kar sedaj imenujemo theravada je edina preživela šola od teh zgodnjih ne-Mahayana šol. V izogib podcenjevalnemu tonu, ki ga lahko razberemo iz izraza Hinayana in Mahayana, mnogi sedaj raje uporabljajo bolj nevtralne izraze za razlikovanje teh dveh glavnih vej budizma.[3] Ker je theravada zgodovinsko dominirala v južni Aziji, se včasih imenuje »južni budizem«, medtem ko Mahayano, ki je v glavnem migrirala iz Indije severno v Kitajsko, Tibet, Japonsko in Korejo, kličejo »severni budizem«.[4]

Pali: jezik theravada budizma

Jezik theravadskih kanoničnih tekstov se imenuje pali (dobesedno »tekst«). Temelji na srednje indo-arijskem dialektu, ki se je verjetno govoril v času Buddhe v centralni Indiji.[5] Večino govorov (sutt), ki jih je podal Buddha, si je zapomnil častiti Ananda, Buddhov bratranec in njegov tesen spremljevalec; tisti govori, pri katerih Ananda ni bil prisoten, so mu bili kasneje ponovljeni. Kmalu po Buddhovi smrti (cca 480 pred n.š.) se je petsto menihov starešin (vključno z Anando) zbralo, da bi recitali in potrdili vse govore, ki so jih slišali med Buddhovim petinštiridesetletnim učenjem. Večina od teh govorov se zato začne z besedami »*Evam me sutam* – tako sem slišal«.

Učenja so se predajala po ustnem izročilu znotraj meniških skupnosti, kar je bilo v skladu s tedanjo tradicijo. Okoli 250 pr.n.št. so Buddhova učenja sistematično uredili in organizirali v tri osnovne skupine: **Vinaya Pitaka** (zbirka discipline; teksti se nanašajo na pravila in običaje v Sanghi), **Sutta Pitaka** (zbirka učenj; govori in pogovori Buddhe in njegovih tesnih učencev) in **Abhidhamma Pitaka** (zbirka višje oz. posebne doktrine; podrobna filozofska in

psihološka analiza Dhamme). Skupaj vzeto se te tri zbirke imenujejo **Tipitaka** – »tri zbirke«. V tretjem stoletju pr.n.št. so srilanški menihi začeli zbirati vrsto podrobnih komentarjev Tipitake, ki so bili končno zbrani in prevedeni v pali v začetku petega stoletja n.št.. Tipitaka in **post-kanonski pali teksti** (komentarji, kronike, itd.) skupaj sestavljajo celotno kolekcijo klasičnih theravadskih tekstov.

V začetku je bil pali pogovorni jezik brez abecede, šele leta 100 pr.n.št. je nastal prvi pisani tekst Tipitake, ki ga je zapisal srilanški menih. Pali je zapisal v fonetični obliki z uporabo svoje sinhalske abecede. Kasneje se je zapis Tipitake prenesel še v druge jezike in pisave (devanagari, tajsko, burmansko, romansko, cirilico...). Čeprav angleških prevodov najbolj popularnih tekstov Tipitake kar mrgoli, je veliko učencev theravade spoznalo, da znanje pali jezika, četudi le malo, zelo poglobi njihovo razumevanje in vrednotenje Buddhovega učenja.

Seveda ne more nihče dokazati, da Tipitaka vsebuje točno tiste besede, ki jih je spregovoril zgodovinski Buddha. Toda budist ki prakticira, tega nikoli ne problematizira. V nasprotju z zapisi mnogih drugih svetovnih velikih verstev, za Tipitako ni mišljeno, da se obravnava kot prerokba, ki vsebuje nezmotljive trditve božanske resnice, ki jih je razkril prerok in katere se naj sprejmejo samo z verovanjem. Namesto tega je namen učenja, da se ga preveri skozi prakso vsakega posameznika, tako da vsak sam ugotovi, ali je učenje res pravilno in ali vodi k obljubljenim rezultatom. Pomembna je resnica, na katero kažejo besede v Tipitaki, ne pa same besede kot besede. Čeprav bodo še mnogo vrsto let učenjaki brez dvoma nadaljevali z ugibanjem o avtorstvu delov Tipitake (in tako popolnoma zgrešili bistvo), pa bo Tipitaka nadaljevala s tihim služenjem, kot je stoletja do sedaj, kot nepogrešljiv vodnik za milijone ljudi pri njihovem iskanju Razsvetljenja.

Kratek povzetek Buddhovih učenj

Štiri plemenite resnice

Kmalu po njegovem Razsvetljenju je Buddha (»Budni«) podal svoje prvo učenje, s katerim je postavil temelje svojega nauka in na katerem slonijo vsa njegova kasnejša učenja. Ta temelj nauka predstavljajo **Štiri plemenite resnice**, štirje osnovni principi narave (Dhamma), ki jih je Buddha spoznal na podlagi globokega in prodornega uvida človeških razmer in ki služijo kot izhodišče za celotno področje budistične prakse. Te resnice niso trditve, ki jih je potrebno slepo verjeti, ampak so kategorije v katere lahko postavimo naše lastne izkušnje, tako da nas vodijo k Razsvetljenju:

1. **Dukkha**: trpljenje, nezadovoljenost, nezadovoljstvo, stres;
2. **Vzrok dukkhe**: vzrok tega nezadovoljstva je hotenje ali hlepenje (*tanha*) po čutnosti, po tem da nekaj hočemo, ali po tem da nekaj nočemo
3. **Prenehanje dukkhe**: opustitev, prenehanje tega hotenja
4. **Pot prakse, ki vodi k prenehanju dukkhe**: Plemenita Osemčlena Pot pravilnega razumevanja, pravilne naravnosti misli, pravilnega govorjenja, pravilnega dejanja, pravilnega preživljanja, pravilnega prizadevanja, pravilne pozornosti in pravilne koncentracije.

Vsaki od teh Plemenitih Resnic je Buddha postavil nalogo, ki jo mora praktik opraviti: prvo Plemenito Resnico je potrebno **razumeti**; pri drugi moramo **opustiti**; tretjo moramo **uresničiti**; četrto moramo **razviti**. Polna uresničitve Tretje Plemenite Resnice tlakuje pot proti direktnemu spoznanju **Nibbane** (sanskrt: *Nirvana*), to je transcendentni svobodi, ki

predstavlja končni cilj vseh Buddhovih učenj.

Osmeročlena pot

Zadnja od Plemenitih Resnic (osmeročlena pot) vsebuje napotke za zmanjšanje našega trpljenja in za dokončno osvoboditev od tega trpljenja in utrudljivih **ciklov rojstev in smrti (samsara)**, v katera smo bili vezani neskončno dolgo časa zaradi naše **nevednosti (avijja)** o Štirih Plemenitih Resnicah. Osmeročlena pot nudi obsežne praktične napotke za razvoj tistih plemenitih lastnosti in vrlin človeškega srca praktikanta, ki so potrebne za doseg končnega cilja, popolno svobodo in srečo **Nibbane**. Buddha je učil svoje učence osmeročleno pot kot »postopni« sistem treninga, na začetku z razvijanjem **sile ali kreposti (pravilno govorjenje, pravilna dejanja in pravilni način preživljanja)**, kar je v praktični obliki povzeto s **petimi precepti – moralna vodila**), potem z razvijanjem **samadhija** ali koncentracije in kultivacije uma (**pravilno prizadevanje, pravilna pozornost in pravilna koncentracija**) in kot nazadnje s polnim razvitjem **panne ali modrosti (pravilno razumevanje in pravilna naravnost misli)**. Kljub stopničasti strukturi osmeročlene poti, napredek na poti ne sledi tej enostavni linearni smeri. Razvoj vsakega aspekta osmeročlene poti pospeši rast in okrepitev ostalih, kar vodi praktika tako navzgor v nepretrgani spirali duhovnega zorenja in posledično korak za korakom bližje k Razsvetljenju.

Gledano iz drugega zornega kota, se dolgo potovanje na poti proti Razsvetljenju resnično začne s prvimi vzpodbudnimi zametki **pravilnega razumevanja**, prvimi klicami modrosti s pomočjo katere lahko prepoznamo tako veljavnost **prve Plemenite Resnice**, kot tudi neizbežnost zakona **kamme** (Sanskrt: karma), univerzalnega zakona vzroka in posledice. Ko spoznamo, da škodljiva dejanja neizogibno prinašajo škodljive posledice in da dobra dejanja na koncu prinesejo dobre posledice, naravno raste želja po krepostnem, moralno navdahnjenem življenju in resnem prakticiranju **sile**. Zaupanje, pridobljeno na podlagi začetnega razumevanja, vzpodbudi praktikanta k še večjemu zaupanju v nauk. Praktikant postane »budist« z notranjo odločitvijo, da »vzame zatočišče« v **Treh Draguljih**: v Buddhi (v zgodovinski Buddhi in svojem lastnem naravnem potencialu za Prebujenje, **Dhammi** (učenju zgodovinskega Buddhe in končni Resnici proti kateri vodi), ter **Sanghi** (meniški skupnosti, ki je ohranila učenje in ga v praksi živela od Buddhinih časov dalje in vseh tistih, ki so dosegli kakršnokoli stopnjo Razsvetljenja). S tako močno vgrajenimi temelji z vzajemnim zatočiščem in s pomočjo **izvrstnega prijatelja ali učitelja (kalyanamitta)**, ki nam pomaga usmerjati na poti, lahko krenemo po Poti prepričani, da resnično sledimo stopinjam samega Buddhe.

Meditacija in prakticiranje Dhamme

Osmeročlena pot je aktivna pot, saj moramo sami resnično opraviti delo. Buddha je zato svetoval številna uporabna orodja in prakse, ki pomagajo praktikantu ostati na pravi smeri. Preudarna praksa **kreposti (sila)** zagotavlja, da praktikant ne zaide s prave poti na škodljivo pot. Praksa **radodarnosti (dana)** pomaga razbliniti naravno človeško nagnjenost k **pohlepu**, ter nas posredno uči dragocene nauke o pravilni motivaciji in rezultatih večjih dejanj (**kamma**). Razvijanje **ljubeče prijaznosti (metta)** pomaga spodkopati korenine jeze. **Deset spominjanj** vsebuje praktične metode, ki pomagajo zmanjšati dvom (spomin na Buddho), sprejetje fizične bolečine (spomin na Sangho), vzdrževanje zdravega občutka samospoštovanja (spomin na lastno preteklo velikodušnost in vrline), premaganje lenobe in samozadovoljstva (spomin na smrt) in ublaži poželenje (kontemplacija neprivlačnosti telesa). Poleg tega pridobimo še druge dobre lastnosti, ki se naravno pojavijo in poglobijo kot rezultat teh praks. Ne samo da zgladijo pot na potovanju k Nibbani; imajo tudi

neposredni učinek pomoči praktikantu, da postane bolj velikodušen, ljubeč, sočuten, miroljuben in trezen član družbe. Zato ne more biti osnove za občasna obtoževanja, da je theravada budizem »sebična« pot.

Vsaka od teh metod in praks pomaga do neke stopnje okrepiti naslednje člene poti, to je pravilno prizadevanje, pravilna pozornost in pravilna koncentracija. Meditacijske prakse, ki uporabljajo **štiri referenčne okvirje** (ali »temelje pozornosti«), **pozornost na telo** in **pozornost na dihanje** vodijo ta razvoj še korak naprej z uravnavanjem dveh kvaliteta uma: umirjenosti (*samatha*) in jasnega uvida ali vpogleda (*vipassana*). Ko te lastnosti uma zorijo in ko meditator postaja vedno bolj izkušen pri združenju kvaliteta *samatha-vipassana* za globlje raziskovanje narave uma in telesa, se tudi bolj subtilni pojavi *dukkhe* opaženi bolj natančno in jasno.[6] Istočasno se tudi osnovni vzrok *dukkhe* – hotenje – pripelje v središče zavedanja. Končno, po vztrajni praksi hotenje ostane vedno težje neopaženo, celoten karmični proces, ki ustvarja *dukkho* se razplete, osmeročlena pot pride do svoje najvišje stopnje in meditator doseže prvi nezmotljivi migljaj Neponarejenosti (**Nibbana**).

Ta izkušnja razsvetljenja, ki je znana kot **vstop v tok** (*sotapatti*) je prva od štirih stopenj Razsvetljenja. Vsaka od njih povzroči nepovratne spremembe in oslabeitev nekaterih okov navezanosti (*samyojana*), manifestacije nevedenja, ki vežejo osebo na cikel rojstev in smrti. Vstop v tok predstavlja radikalno preokretno točko v sedanjem praktikovem življenju ter celotnem njegovem dolgem potovanju v samsari. To je točka, ko kakršnikoli dvomi o resnici Buddhovih učenjih odpadejo; ko verovanja v učinkovitost obredov in ritualov izparijo. Tisti, ki je stopil v tok, naj bi imel pred seboj le še največ sedem bodočih rojstev (vseh koristnih) pred dokončnim popolnim Razsvetljenjem. Vendarle je pot do popolnega Razsvetljenja še dolga. Ko praktikant marljivo nadaljuje s prakso, doseže dva pomembna mejnika: postane enkratni povratnik (*sakadagati*), ki ima oslabele okove navezanosti čutnost in zlonamernosti, ter nepovratnik (*agati*), v katerem sta ti dve navezanosti popolnoma izruvani. Končno stanje Razsvetljenja – arahatta – se pojavi, ko tudi najbolj globoki in subtilni navezanosti pohlep in domišljavost enkrat za vselej ugasneta. Na tej točki je praktikant – sedaj *arahant* ali spoštovanja vreden – dokončno prispel na cilj Buddhovega učenja. S trpljenjem, stresom in ponovnimi rojstvi je opravil enkrat za vselej in arahant lahko zmagovito spregovori, kar je Buddha najprej razglasil o svojem Razsvetljenju:

Rojstvo je končano, sveto življenje dovršeno, naloga opravljena. Ničesar več ni za postoriti na tem svetu. [MN 36]

Arahant preživi preostanek svojega življenja z notranjim uživanjem blaženosti Nibbane, z nezmožnostjo bodočega rojstva. Čeprav besede ne morejo opisati, kaj se natančno zgodi ko arahant umre, je Buddha to ponazoril z dogodkom, ko ogenj ugasne, ker se je porabilo vse gorivo.

»Resen lov na srečo«

Budizem je včasih naivno kritiziran kot »negativna« ali »pesimistična« religija in filozofija. Končno (tako pravi argument) življenje ni sama beda in razočaranje: ponuja veliko vrst užitkov in veselja. Zakaj potem ta pesimistična budistična obsedenost z nezadovoljstvom in trpljenjem? Buddha je utemeljil svoje učenje na iskreni oceni našega položaja kot ljudi: obstaja nezadovoljivost in trpljenje na svetu. Nihče ne more ugovarjati temu dejstvu. Če bi se Buddhov nauk tu končal, bi res lahko učenje obravnavali kot pesimistično in življenje kot popolnoma brezupno. Vendarle, tako kot zdravnik, ki nam predpiše zdravilo za bolezen, tudi Buddha ponuja upanje (tretjo Plemenito Resnico) in zdravilo (četrti Plemenito Resnico). Buddhovo učenje tako daje razlog za izreden optimizem v tem zapletenem, zmedenem in težavnem svetu. Nek učitelj je to povzel z besedami: »budizem je resen lov na srečo«.

Theravada prihaja na Zahod

Do poznega 19. stoletja je bilo učenje theravade slabo poznano zunaj južne in jugovzhodne Azije, kjer je cvetelo dva tisoč petsto let. Zahod je v zadnjem stoletju postal bolj pozoren na theravadino enkratno duhovno zapuščino in učenje o Razsvetljenju. V zadnjih desetletjih se je ta interes še povečal z nastankom meniške Sanghe različnih šol v okviru theravade, ki je ustanovila ducate samostanov po Evropi in severni Ameriki. Poleg tega se rastoče število laičnih meditacijskih centrov na Zahodu, ki delujejo neodvisno od Sanghe, trudi zadovoljiti potrebe laikov (budistov in drugih), pri učenju izbranih aspektov Buddhovega nauka.

Prehod v 21. stoletje predstavlja tako priložnost, kot tudi nevarnost za theravado na Zahodu: ali se bodo Buddhova učenja potrpežljivo in vztrajno preučevala in uporabljala v praksi, tako da se bodo lahko razvile globoke korenine v zahodni zemlji v korist mnogih bodočih generacij? Bo sedanje ozračje »odprtosti« in medsebojnega oplajanja med duhovnimi tradicijami vodilo do pojava močne nove oblike budistične prakse, edinstvene za sodoben čas, ali pa bo enostavno prišlo do redčenja in zmešnjave teh neprecenljivih učenj? To so odprta vprašanja; samo čas bo dal odgovor.

Na srečo nam je Buddha podal nekaj zelo jasnih navodil za pomoč pri iskanju poti iz zmedenih labirintov »budističnih« učenj, ki so nam sedaj na voljo. Kadarkoli se znajdeš pri spraševanju o avtentičnosti določenega učenja, uporabi Buddhov nasvet, ki ga je podal svoji mačehi:

Kvalitete ki jih morda poznaš, »te kvalitete vodijo v strast, ne v brezstrastnost; v vezanost, ne v nenavezanost; v pretiravanje, ne v opustitev; v lakomnost, ne v skromnost; v nezadovoljstvo, ne v zadovoljstvo; v zmedenost, ne v osamljenost; v lenobo, ne v prebujanje vztrajnosti; v obremenjenost in ne v razbremenjenost«, lahko resnično rečeš: »To ni Dhamma, to ni Vinaya, to niso Učiteljeva navodila.«

Glede na kvalitete, ki jih poznaš: »te kvalitete vodijo v brezstrastnost, ne v strast; v nenavezanost, ne v vezanost; v opustitev, ne v pretiravanje; v skromnost, ne v lakomnost; v zadovoljstvo, ne v nezadovoljstvo; v osamljenost, ne v zmedenost; v prebujanje vztrajnosti, ne k lenobi; v razbremenjenost, ne v obremenjenost«, lahko resnično rečeš: »to je Dhamma, to je Vinaya, to so Učiteljeva navodila.« [AN VIII.53]

Seveda je pravi test teh učenj ali dajejo obljubljene rezultate pri naših lastnih srčnih preizkušnjah. Buddha predstavlja izziv; ostalo je na nas.

Opombe

1. Nyanatiloka Mahathera, *Guide Through The Abhidhamma Pitaka* (Kandy: Buddhist Publication Society, 1971)
2. Mahajana danes vsebuje Zen, Ch'an, Nichiren, Tendai in budizem Čiste dežele
3. Tretja glavna veja budizma se je pojavila mnogo kasneje (v približno osmem stoletju) v Indiji: Vajrajana, »Dijamantno vozilo.« Vajrajana je dovršen sistem ezoteričnih inicijacij, tantričnih ritualov in recitacij manter, ki se je razširil po centralni in vzhodni Aziji in ki je pustil močan pečat na tibetanski budizem.
4. Več o kompleksni zgodovini šol budizma: *The Buddhist Religion: A Historical Introduction (fourth edition)* R.H. Robinson & W.L. Johnson (Belmont, California: Wadsworth, 1997)
5. Moderna znanost je mnenja, da Buddha verjetno palija nikoli ni govoril. V stoletjih po Buddhovi smrti, ko se je budizem razširil po Indiji v področja, kjer so govorili različne dialekte, so bili budistični menihi močno odvisni od skupnega jezika zaradi razprav o Dhammi in recitacij memoriziranih tekstov. Zaradi tega je bilo nujno, da se je pojavil jezik, ki ga poznamo kot pali. Glej Bhikkhu Bodi uvod v *Numerical Discourses of the Buddha* (Walnut Creek, CA: Altamira Press, 1999) in *The Pali Language and Literature* od Pali Text Society (<http://www.palitext.demon.co.uk/subpages/lanlite.htm>, 15. april 2002)
6. Opis poenotene vloge samathe in vipassane temelji na Buddhinem učenju o meditaciji, ki se pojavlja v suttah (glej *One Tool Among Many*, od Thanissaro Bhikkhu). Abhidhamma in Komentarji v nasprotju jasno definirajo da sta samatha in vipassana dve različni meditativni poti (glej npr. *The Jhanas in Theravada Buddhist Meditation* od H. Gunaratana). Težko je uskladiti ta dva pogleda samatha vloge samo s študijem tekstov; vse preostale dvome in vprašanja o meditaciji je verjetno najbolje razrešiti med dejansko prakso meditacije.

Prevod in priredba: B.B.

2005

LE ZA PROSTO DISTRIBUCIJO

*Izdelava kopij tega dela je dovoljeno samo za osebno rabo.
Objavljanje ali tiskanje za prodajo tega dela nista dovoljena.
Citiranje delov tega teksta je dovoljeno le s predhodnim pisnim dovoljenjem.*

©SloTHERA