

Buddhism: Varför kallas det ”medelvägen”?

Den buddhistiska vägen kallas ofta för ”medelvägen” men vad menas egentligen med detta? Buddha uttalar sig i Dhammacakkappavattana Sutta (SN 56.11) och säger:



”Munkar, dessa två extremer bör inte praktiseras av den som lämnat hemlivet. (Vilka är de två?) Det finns beroende av och sökande efter tillfredsställelse i sinnesnjutningar, vilka är låga, råa, vägen för de ordinära, ovärdiga, och ofruktsamma; och det finns beroende av självplågeri, vilket är smärtsamt, ovärdigt, och ofruktbart. [1]

”Genom att undvika dessa två extremer, så hittade Tathagatan (den perfekta) medelvägen; vilken ger klarsyn, ger kunskap, och leder till lugn, till insikt, till upplysning och till Nibbana. Och vad är då medelvägen som Tathagatan hittade? Det är den ädla åttafaldiga vägen, och inget annat, nämligen: rätt förståelse, rätt tanke, rätt tal, rätt handling, rätt försörjning, rätt ansträngning, rätt uppmärksamhet och rätt koncentration” [1]

Alltså är medelvägen varken att man tar sin njutning och glädje huvudsakligen från sinnesintryck såsom smak, lukt, hörsel, syn, känsel eller tankar (till exempel mat, parfym, musik) och att man inte heller förnekar sig själv all form av njutning och glädje.

Det första sättet att leva kan man se i Buddhas liv när han var prins med stor rikedom och alla möjliga sinnesnjutningar tillhanda vid minsta infall. Det andra sättet representerar hans försök med asketism, att inte tillåta sig själv någon som helst glädje eller njutning utan istället plåga kroppen och försöka nå befrielse på detta sätt.

Kom inte till fel slutsats!

Man kan lätt anta att medelvägen då blir att man helt enkelt tar lite mindre sinnesnjutning och inte lever i överdriven lyx. Att man har det ganska bra men inte lever i fattigdom, man ser det som lite ”medel-svensson”. Men detta stämmer inte överens med munkreglerna och det liv som Buddha målade upp som ”det heliga livet”. Den livsstil som Buddha framhåller är ett mycket enkelt liv där man inte har pengar, ingen underhållning, äter lite, sover lite, där man rakar huvudet, där meditation i ensamhet uppmuntras, där man inte har sex, där man inte dricker sprit eller tar droger. Det verkar inte så ”medel” utan snarare ett ganska tufft liv.

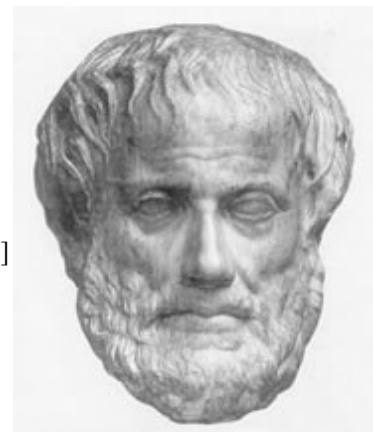
Grekisk filosofi och ”den gyllene medelvägen”

En felaktig uppfattning om medelvägen i Buddhismen verkar komma från den grekiska filosofin där man hade synsättet att ofta verkar det bästa alternativet finnas mitt emellan två extremer:

”Inom filosofin, speciellt Aristoteles, så innebär den gyllene medelvägen den önskvärda mitten mellan två extremer, en av överdrift och den andra av otillräcklighet. Till exempel mod, en dygd, som om man tar den till överdrift skulle bli till vårdslöshet och i underdrift skulle det bli feighet. [2]

”För många saker så erbjuder mitten det bästa/Låt min position vara i mitten.”

- Phocylides [2]



Med detta menas alltså att man tar lagom mycket av något för att på så sätt hitta det rätta läget eller det bästa. Detta är dock något annat än det Buddha syftar på när han benämner sin väg som ”medelväg”. Dessa begrepp bör inte blandas ihop eller tros vara likvärdiga.

Ett annat alternativ

Så vad menas då med ”medelvägen” inom Buddhismen?

Buddha hittade ett annat alternativ som ligger bortom både sinnesnjutningar och att förneka sig all typ av glädje. Detta alternativa levnadssätt kallade han ”den åttafaldiga vägen” och det är genom att följa denna väg som en annan typ av lycka kan hittas. Det är framförallt genom ett av stegen som brukar kallas ”rätt koncentration” som man hittar denna lycka. En lycka som uppkommer genom meditation och stillhet. Det gör en fullproppad av lycka så att man inte behöver några sinnesnjutningar, man är lycklig och nöjd ändå.

Detta är alternativet till sinnesnjutningar och självplågeri. Denna lycka ligger mellan sinnesnjutningar och smärta men är ändå något som är skilt från dessa två. Det ligger mellan dessa två alternativ på så sätt att man varken ägnar sig åt sinnesnjutningar eller åt att orsaka sig smärta men samtidigt tillåter man sig glädje och njutning men av en typ som är skild från dessa två - alltså en inre lycka som uppstår genom meditation. Den skadar ingen, lägger inte en börda på någon och den leder inte till negativa konsekvenser och är på så sätt klanderfri.

Man ska dock inte förväxla denna typ av glädje med målet för Buddhismen (Nibbana). När målet är nått behöver man inte längre denna njutning utan är då fri från även detta behov.

Alltså bör medelvägen ses som ett tredje alternativ och inte som ett mellanläge mittemellan sinnesnjutningar och självplågeri!



Källor

[1] Wikipedia (engelska), http://en.wikipedia.org/wiki/Middle_way

[2] Wikipedia (engelska), http://en.wikipedia.org/wiki/Golden_mean_%28philosophy%29

[3] A Systematic Study of the Majjhima Nikāya (engelska), Bhikkhu Bodhi, http://bodhimonastery.net/courses/MN/MP3/M0004_MN-036.mp3

[4] The middle way (engelska), Thanissaro Bhikkhu, <http://dhammatalks.org/Archive/090707%20The%20Middle%20Way.mp3>

Skriven, sammanställd och översatt från engelska av:

Tobias Heed, 2011