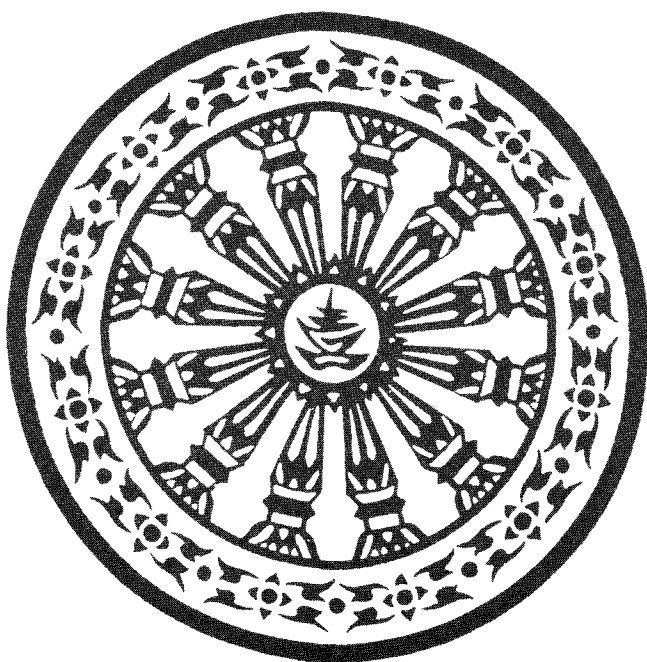


HVAD BUDDHA LÆRTE OS



WAT THAI DANMARK

HVAD BUDDHA LÆRTE OS



12. oktober 1990 - 12. oktober 1992

Udgivet til markering af de to første
år af det Buddhistiske tempel i Stenløse.

WAT THAI DANMARK
1992

Originaltitel : **What Did The Buddha Teach?**
Oversættelse : Søren Birch-Rasmussen
og redigering : Jens Arne Nielsen
Layout : Kaj Tolstrup Steffensen
Tryk og repro : S.A. Repro, København
Antal : 2000 eksemplarer
År : 1992
Copyright : Lions Club Ganløse ©

Forsidebillede:

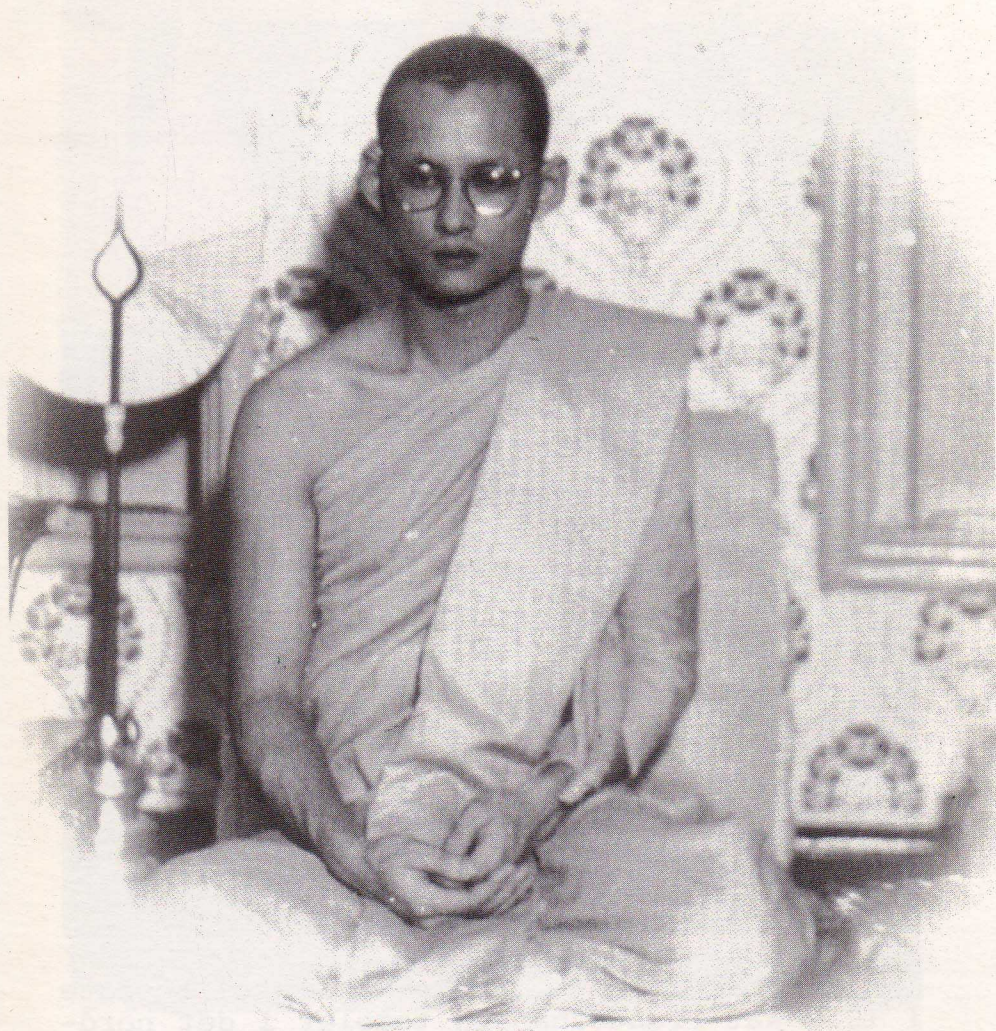
LOVENS HJUL er et af Buddhismens
vigtigste symboler.

Hjulets 12 eger symboliserer

Den Ædle Ottefoldige Vej og

De Fire Ædle Sandheder.





Thailands Kong Bhumibol Adulyadej var
buddhistisk munk i en periode i 1956.





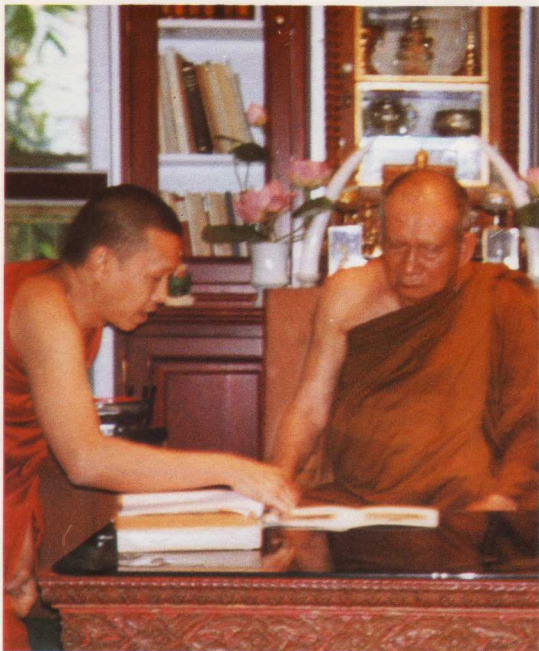
Kong Frederik den 9. og Kong Bhumibol besøgte i 1962 Wat Prabuddhabath templet i det nordlige Thailand, hvor de blev modtaget og vist rundt af tempelpatriarken.





Somdet Phra Buddhacariya.
 Medlem af The Sangha Supreme Council,
 i Wat Saket templet i Bangkok.
 (The Golden Mount)





Kong Bhumibols læremester var den øverste patriark i Thailand Somdet Phra Nyanasamvara, denne bogs forfatter, der her ses i Wat Bovoranives templet.

Ved hans side sidder Stenløse Templets overhoved Phra Soodthibongse Suddhivamso Bhikkhu.





Message of Appreciation



Today people are facing arduous problems in their daily lives. Every religion is aimed at giving solutions to these problems. Buddhism is a religion that offers a great contribution to humanity by proclaiming the original source of suffering and the cessation of suffering. The Buddha teaches that all our problems arise from ourselves, and by ourselves those problems can be solved. Man should not surrender his life and destiny to others outside forces, be it human or superhuman.

Currently there is a steady growth of interest in Buddhism taking place in Western world. Many Buddhist temples are being established. Buddhist teachings are being translated into several native languages. Many in the West have taken ordination to better enable themselves to experience the true teachings of the Buddha.

I appreciate the good intention of the **“Lion Club Ganløse”** and **“Denmark Buddhist Temple”** in translating my book entitled *“What Did the Buddha Teach?”*. It is a handbook of basic Buddhism. I hope that this book will spiritually benefit Buddhists and others who are interested in the Buddha's Dhamma.

Sd. Phra Nyamasamvara
(**Somdet Phra Nyanasamvara**)
Supreme Patriarch of Thailand

March 1992
Wat Bovoranives Vihara

Oversættelse af "Message of appreciation"

Nutidens mennesker står over for vanskelige problemer i deres dagligdag. Alle religioner sigter mod at give løsninger på disse problemer. Buddhismen er en religion, som yder et stort bidrag til menneskeheden ved at forkynde hvorfra lidelser udspringer og hvordan disse bringes til ophør. Buddha lærte os, at alle vore problemer er selvskabte og kun kan løses af os selv. Mennesket skal ikke overgive sit liv eller skæbne til udefra kommende magter, det være sig menneskelige eller overmenneskelige.

I den vestlige verden er der i dag en stadig stigende interesse for Buddhismen. Mange Buddhistiske templer bliver grundlagt. Den Buddhistiske lære bliver oversat til mange fremmede sprog. Mange i Vesten er blevet indført i læren for at være i stand til at opleve det sande Buddhistiske budskab.

Jeg siger tak for den gode indsats fra **Lions Club Ganløse** og **Det Buddhistiske Tempel** i Stenløse ved oversættelsen af min bog med titlen "**What Did the Buddha Teach?**" til "Hvad Buddha lærte os". Det er en håndbog i grundlæggende Buddhisme. Jeg håber, at denne bog åndeligt vil gavne Buddhiste og andre, som er interesseret i Buddhas Dhamma.

Somdet Phra Nyanasamvara
Supreme Patriarch of Thailand

Marts 1992
Wat Bovoranives Vihara



FORORD

I 1967 mente Hendes Kongelige Højhed **Prinsesse Sangwan Mahidol**, der er moder til **Thailands Kong Bhumibol Adulyadej**, at regeringens embedsmænd, der gjorde tjeneste i udlandet, burde have en håndbog som gjorde rede for læren om **Buddhismen**.

Bogen skulle kunne hjælpe dem til at forklare nogle grundlæggende begreber i **Buddhismen** overfor udenlandske venner, som ønskede at lære disse begreber at kende.

Hendes Kongelige Højhed bad derfor den thailandske munk **Phra Sasanasobhana** fra **Wat Bovoranives Vihara** templet, der i dag er den øverste patriark i Thailand med navnet **Somdet Phra Nyanasamvara** om at skrive en tekst efter hendes retningslinier med titlen "**What Did the Buddha Teach?**".

Resultatet blev udgivet med Hendes Kongelige Højheds godkendelse i anledningen af hendes fødselsdag, og er siden blevet udleveret til venner af Thailand over hele verden.

Den 12. oktober 1990 blev der oprettet et **Buddhistisk tempel** i **Stenløse** i Danmark, og da **Lionsklubben** i **Ganløse** gennem mange år har haft en tæt kontakt med Thailand og **Lionsklubben** i **Bangkok (Dusit)**, for blandt andet i fællesskab at deltage i flere af den thailandske konges projekter, var det naturligt at foreslå tempeloverhoved **Phra Soodthibongse Suddhivamso Bhikkhu** ved **Det Buddhistiske Tempel** i **Stenløse**, at **Lions** hjalp til med at udgive skriftet på dansk.

Lions i **Ganløse** vil gerne takke alle, der har bidraget til det færdige resultat. En særlig tak skal rettes til professor **Leif Bruun**, som har gennemset den danske oversættelse og bearbejdelse.

Lions Club Ganløse den 17. marts 1992
Søren Birch-Rasmussen og **Jens Arne Nielsen**



Buddha

Et interessant og stort menneske blev født i året 560 før vor tidsregnings begyndelse.

Han var søn af fyrst Suddhodana og fyrstinde Siri Maha Maya i Nepal.

De kaldte sønnen Siddhatha, der betyder "Den i hvis person alle ønsker er opfyldt".

35 år senere opnåede Siddhatha erkendelsens gennembrud.

Han gennemskuede tilværelsens forløb som en række betingede forhold af årsag og virkning.

Siddhatha var blevet til **Buddha**, der betyder **Den Oplyste**.

Buddha begyndte at udbrede kendskabet til sin visdom, til læren **Dhamma**, og til munkesamfundet **Sangha** for sine tilhørere.

Ordenssamfundet består i dag af munke **Bhikkhus** og munkenovicer **Samaneras**.

Desuden af nonner **Bhikkhunis** og nonnenovicer **Samaneris**.

De troende mænd, som ikke er munke, kaldes **Upasakas**.

De troende kvinder, som ikke er nonner, kaldes **Upasikas**.

En munk er en indviet person, som har opgivet enhver tilknytning til det verdslige liv og, som følger de 227 munkeregler.



Alle Buddhister, munke, nonner og lægfolk be-
kender deres tro ved at tage tilflugten til
Tiratana, De Tre Juveler.

Trosbekendelsen lyder således:

"JEG TAGER MIN TILFLUGT TIL BUDDHA"

"JEG TAGER MIN TILFLUGT TIL DHAMMA"

"JEG TAGER MIN TILFLUGT TIL SANGHA"

Buddhisten finder ad denne vej befrielse fra
tilværelsens **Dukkha** (lidelser).

Vejen består i at følge Buddhas eksempel, ved
at praktisere **Dhamma** enten i det verdslige
fællesskab eller i Sangha.

Buddhisten må højtideligt love at tage til-
flugten til **De Tre Juveler** og at betragte
Buddha som sin åndelige fader.

Buddhisten må derfor også være i stand til at
omgås mennesker med andre religiøse baggrunde
med stor respekt og forståelse.

Akkurat som han eller hun skal respektere an-
dre menneskers fædre, mødre og ældre familie-
medlemmer, samtidig med at vedkommende har
sin egen fader.

Buddhisten opgiver ikke Buddhismen, så længe
han tager tilflugten til **De Tre Juveler**,
akkurat som han forbliver sin faders søn, så
længe han ikke fornægter ham.

Akkurat som han forbliver en Thai, så længe
han ikke skifter statsborgerskab.
Buddhisten er derfor ikke intolerant.



Buddhismen lærer, ikke at tale nedsættende om andre kulturelle fællesskaber, nationaliteter eller religioner og, at den Buddhistiske lære heller ikke kun er forbeholdt de troende buddhister. Den bør også komme alle andre til gode.

Enhver kan frit studere og praktisere Dhamma uden først at have aflagt trosbekendelsen. Den, der praktiserer Dhamma, vil indse sandheden i, at Dhamma bringer ro og lykke ind i det enkelte menneskes tilværelse.

Buddha var udmærket klar over, at ikke alle hans tilhørere var i stand til at forstå en alt for teoretisk udlægning af de såkaldte **Fire Ædle Sandheder** (se neden for).

Derfor forkyndte han visdom. Først og fremmest som moralske belæringer om medfølelse og gavmildhed, således at han senere og på et højere plan kunne pege på det afgørende: Livstørsten som grundfaktoren i eksistensen.

Hovedprincipperne i Buddhismen fremgår af Buddhas forkyndelse af **De Fire Ædle Sandheder**.

DE FIRE ÆDLE SANDHEDER

1) Det er en sandhed, **ARIYA-SACCA**, at livet er Dukkha, omskifteligt, forgængeligt, disharmonisk og lidelsesfuldt; at fødes er lidelse, at ældes er lidelse, død er lidelse. At skilles fra hvad, der er en kært, er lidelse; at forenes med hvad, der er en ukært, er lidelse.

Kort og godt: Alt, hvad der betinger ens stræben efter tilværelse, er Dukkha, lidelse.



2) Der er en sandhed om lidelsernes oprindelse, **Samudaya**:

Det er denne livstørst, der fremkalder genfødsel, som ledsages af lyst og begær, som finder sin tilfredsstillelse snart her snart der, tørst efter nydelser, tørst efter tilblivelse, tørst efter magt.

3) Der er en sandhed om lidelsens ophør, **Nirodha**: Den består i helt at standse denne tørst, opgive den, skyde den fra sig, frigøre sig fra den, ikke give den rum.

4) Der er en sandhed om vejen, der fører til lidelsens ophør, **Magga**. Det er **Den Ædle Ottefoldige Vej**:

- 1: Ret anskuelse
- 2: Ret beslutning
- 3: Ret tale
- 4: Ret handlemåde
- 5: Ret levevis
- 6: Ret stræben
- 7: Ret eftertanke
- 8: Ret selvfordybelse

Mange mener, at Buddhismen er en pessimistisk religion, fordi tankeindholdet kun drejer sig om tilværelsens lidelser.

Andre mener, at den ligger på et så højt intellektuelt plan, at ganske almindelige mennesker ikke kan praktisere den. Ingen af opfattelserne er rigtige.

Buddhismen er hverken pessimistisk eller optimistisk, den baserer sig på kendsgerninger, som kan erkendes med et afklaret sind.



Ifølge den buddhistiske historieskrivning var Buddha en stor pædagog.

Han startede ikke med en intellektuel udlægning af **De Fire Ædle Sandheder** for hvem som helst.

Han begyndte altid med at forberede sine tilhørere på den dybere erkendelse ved at pege på **Den Ædle Ottefoldige Vejs** tredie, fjerde og femte led, som hedder: Ret tale, ret handlemåde og ret levevis, dvs. moralsk adfærd, **Sila**.

Ved opgivelse af alle sansenydelser kunne denne form for adfærd medføre lykke og fremgang for alle selv i det nuværende liv.

Buddhas form for pædagogik kan godt sammenlignes med nutidens: Moral på folkeskoleplanet, og filosofisk på universitetsplanet.

Buddha gav ikke sin indsigt videre i en uforståelig og uvedkommende form til sine tilhørere.

En sådan uddannelsesform ville heller ikke have givet tilhørerne noget som helst udbytte.

For den som søger visdom og indsigt, uden at han eller hun har indset sandheden i **De Fire Ædle Sandheder**, kan udøvelsen af Dhamma på forskellige og alligevel sammenhængende planer betyde fremskridt på trods af, at vedkommende ikke har opgivet lysten til sansenydelser.



Følgende indledende overvejelser kan måske bidrage til en dybere forståelse af:

DE FIRE ÆDLE SANDHEDER

1) Alle mennesker ønsker at opnå lykke, ingen ønsker at lide.

Alle prøver at undgå lidelser, og dog lider de. Årsagen til deres lidelser er, at de ikke er bevidste om årsagerne til deres lidelser.

2) Vi tillader, at følelser og indfald styrer vores liv.

Naturligvis skal vi ikke undertrykke og fortrænge følelserne.

Mange fremskridt i denne verden er sket på grund af følelser.

Men følelserne skal ikke have lov til at søge tilfredsstillelse snart her, snart der.

Så følger der nemlig lidelser med. Jo mere vi formår at beherske vores følelser og at neddæmpe begæret, desto lettere undgår vi de bekymringer og sorger, som livet uundgåeligt fører med sig.

Vejen, som fører til beherskelse af følelser og begær, er **Den Ædle Ottefoldige Vej**.

3) Kroppen behøver hvile. Sindet kan heller ikke uafsladeligt være i bevægelse uden at tage skade.

Den rolige og lidenskabsløse sindsstemning er et nødvendigt gennemgangsled, hvis vi skal kunne beherske vore tanker, ord og gerninger.

4) Begæret, tørsten og viljen gør os urolig: "Jeg vil være det eller det", "jeg vil have det eller det", og det giver os kun en kortvarig tilfredsstillelse.



For buddhisten er vejen ud af disse frustrationer **Den Ædle Ottefoldige Vej**, som er fjerde del af **De Fire Ædle Sandheder**.

DEN ÆDLE OTTEFOLDIGE VEJ

1) **Sammadithhi**, ret anskuelse, betyder den rette forståelse af **De Fire Ædle Sandheder** af det enkelte menneskes og tilværelsens sammenhæng, som en række betingede forhold af årsag og virkning.

2) **Sammasankappa**, ret beslutning, betyder forsagelse, opgivelse af fjendskab og grusomheder.

3) **Sammavaca**, ret tale, forklares som den, der undgår løgn, bagvaskelse, hårde ord og sladder.

4) **Sammakammanta**, ret handlemåde, består i, at undgå lemlæstelser, drab, tyveri og udsvævelser.

5) **Sammaajiva**, ret levevis, udøver den, der søger at holde sig fri for at søge gevinst ved bedrageri.

6) **Sammavayama**, ret stræben, betyder anspændt opmærksomhed omkring følelser præget af begær.

Desuden erkendelsen af hvorledes en hidtil ikke opstået begærlighed fremkommer; hvorledes en opstået begærlighed forjages, og hvorledes en forjaget begærlighed forhindres i nogensinde mere at fremkomme.



7) **Sammasati**, ret eftertanke, består i en vedvarende, energisk og bevidst betragtning af legeme, følelse, tanke og af de elementer, som betinger disse.

8) **Sammasamadhi**, ret selvfordybelse, betyder til at begynde med fastholden af den klare erkendelse af handlingernes sammensatte karakter.

Gennem forskellige faser ender denne fase med en tilstand af indifferent sindsligevægt og opmærksomhed, blottet for smerte og lykke.

TILAKKHANA

Tilakkhana er de tre karakteristika ved eksistensen:

Aniccata, ustabilitet
Dukkhata, disharmoni
Anattata, forgængelighed

Alle Sankhara eller ting i fænomensverdenen (sammensatte ting) er underlagt Anicca, Dukkha og Anatta.

Dukkha betyder stadig forandring.

Alle ting er underlagt et uophørligt og stadigt forfald.

Deres "besiddere" må derfor lide lige så meget som de ting, de besidder.

For eksempel bliver man syg, hvis ens krop ikke fungerer.



Anatta, eller forgængelighed, betyder mangel på realitet eller eksistens i sig selv.

Anatta kan forklares således:

1) Man skal ikke være selv-centreret. Ellers vil man blive selvisk og tilskyndet til selv-interesser.

Man vil blive utilbøjelig til at anskue sig selv i sandhed.

For eksempel tror egoisten, at han har ret til at kræve dette eller hint.

I virkeligheden er denne overbevisning en illusion.

2) Vi kan ikke give befalinger til noget, heller ikke vor krop eller vort sind, om at forblive uændrede.

For eksempel kan vi ikke beordre vores krop til at forblive ung og smuk eller vores sind til altid at være lykkeligt og frisk.

3) Den, der har praktiseret Dhamma og har opnået det højeste stadie af erkendelse, vil opdage, at alle ting, herunder ens egen krop og sind, mangler et "Selv"; som et buddhistisk ordsprog udtrykker det:

" Man bliver ikke-eksisterende i forhold til sig selv."

Nogle mennesker med en meget høj indsigt har ingen tilknytning til noget som helst i denne verden.

I løbet af deres liv er de i stand til at forblive uafhængige af deres placering i samfund og livsvilkår.



BRAHMA-VIHARA

Brahma-Vihara, eller de fire højeste stadier af bevidsthed, betegner de fire kvaliteter ved hjertet, som når de er udviklet til det yderste, løfter mennesket til dets højeste væren.

Disse kvaliteter er:

1) **Metta**, som betyder altomfattende venlighed eller ønsket om at gøre andre mennesker lykkelige, i modsætning til hadefulde eller begærlige ønsker om at få andre til at lide. Metta bygger på gavmildhed i ens egen karakter, giver den karakter, befrier den for irritation og ophidselse, men frembringer venlighed og ønsker om ikke at skade nogen, selv ikke det mindste væsen.

2) **Karuna**, betyder ønsket om at befri dem, der ikke har det godt, fra deres lidelser. Karuna betyder også gavmildhed, grundfæstet i karakteren, således at man får lyst til at hjælpe dem, der lider.

3) **Mudita**, betyder indlevende glæde eller det at føle sig glad sammen med andre i stedet for at føle sig misundelig på dem, der har det godt eller er heldige. Mudita opbygger karakteren på en sådan måde, at den kun fremmer dyder, gensidig lykke og fremgang.

4) **Upekkha**, betyder sindsro og fattethed, når som helst det er nødvendigt; for eksempel når man er vidne til en persons ulykke. Da skal ens sind forblive fattet. Man glæder sig ikke, selv når personen er ens fjende.



Man sørger ikke, selv om personen er ens gode ven.

Man bør se på andre uden fordomme eller forkærlighed og udelukkende forstå dem i lyset af **Karma**, hensigter, årsager og virkninger.

Alvorlig fordybelse i **Karma**, eller loven om årsag og virkning, fører til undertrykkelse af egocentrisk fordybelse og vil resultere i opnåelse af sindsro.

Upekkha opbygger den vane altid at betragte fænomenerne udefra, og leder til, i sin yderste konsekvens, at man altid handler ret.

Disse fire kvaliteter skal dyrkes og udvikles i vore hjerter.

Vi skal udvikle Metta, eller kærligheden til alle levende væsener i almindelighed og til nogle enkelte i særdeleshed.

Når denne praksis gentages, vil vort sind blive beriget, og således blive i stand til at sætte had og vrede ud af spillet.

Følger man denne vej længe nok, vil det til sidst blive en vane, som kun bringer lykke.

NIBBANA

Et buddhistisk ordsprog siger:

"**Nibbana** er den højeste lykke"

Nibbana betyder udslukkelse af alt begær, ikke kun verdsligt begær, men også begær efter opfyldelsen af **Dhamma**.

Handlinger, der ikke dikteres af grådighed, fører til **Nibbana**.

Buddha blev engang spurgt om, hvad det betød, at **Dhamma** og **Nibbana** kunne realiseres af en hvilken som helst person.



Buddhas svar var: "Når ens sind er underlagt grådighed, had og vildfarelser, vil der opstå hensigter, der er skadelige for en selv og andre eller både for en selv og andre.

Det vil medføre lidelser i sindet. Så snart sådanne hensigter opstår, vil skadelige virkninger, det være sig i krop, tale og sind uundgåeligt følge efter.

En person i denne tilstand vil aldrig blive i stand til at erkende sandhedens lys, hvad der er til gavn for ham selv eller andre eller til begges gavn.

Men når grådighed, had og vildfarelser er udraderet, når der ikke mere er hensigter om at skade sig selv eller andre eller begge parter, når der ikke er flere kropslige, verbale eller mentale handlinger, når det at handle til sin egen eller andres fordel sker i lyset af sandheden, og der ikke mere er lidelse for kroppen eller sindet, så er Dhamma realiseret, og vejen til Nibbana ligger frit fremme".

Ifølge Buddhas forklaring betyder realisering af Dhamma erkendelsen af ens eget mentale stade.

Uanset i hvilken tilstand sindet befinder sig bør man erkende det ret i sandhedens lys.

Dette kaldes realiseringen i sandhedens lys. Man kan spørge hvilket gode, der opnås fra en sådan realisering? Svaret er, at det vil bringe sindsro.



Når sindet er forgiftet af had, begær og vildfarelser, bliver det usikkert og diffust. Hvis det bringes tilbage, så det kan blive undersøgt af bevidstheden, vil begærets, hadets og vildfarelsens brand slukkes, og sindsro vil opstå. Denne sindsro bør bevares.

Dette er realiseringen af sindsroen, som igen er realiseringen af Nibbana.

Vejen til at realisere Dhamma og at opnå Nibbana, som Buddha lærte den, er en naturlig vej, som kan praktiseres af alle fra det laveste til det højeste trin.

TILAKKHANA

De Tre Ædle Sandheder, Tilakkhana, Livets Tre Karakteristika og Nibbana er Sacca Dhamma: Universel eller absolut Sandhed.

Den sandhed, som blev erkendt og prædikeret af Buddha i Benaresprædiken og i Dhammaniyama eller udsigelsen af Dhamma.

Dette kan kaldes sandheden i lyset af Dhamma, som kan opnås gennem Panna, der er de første to led i **Den Ædle Ottefoldige Vej**, forståelse eller bedre indsigt, og dette er den buddhistiske måde, hvorpå alle lidelser ophører.

Buddhismen lærer også den verdslige Dhamma, **Lokasacca**.

Dette er den verdslige sandhed, en relativ sandhed eller virkelighed, som anskuer det materielle univers som det virkelige som en ophobning af sammensatte faktorer, der virke-



lig eksisterer, i forhold til visse ufuldkomne bevidsthedsstadier, som troen på et selv, og alt det der knytter sig til det, men i den verdslige betydning har det en konventionel identitet som eksemplificerer, når Buddha siger: "Som en vogns enkeltdeler udgør vognen, således udgør Khandaernes eksistens eller sammensættende faktorer et fænomen".

Khandaerne er De Fem Grupper, der udgør personligheden, men som ikke er et selv: krop, følelser, forestillinger, vilje og bevidsthed.

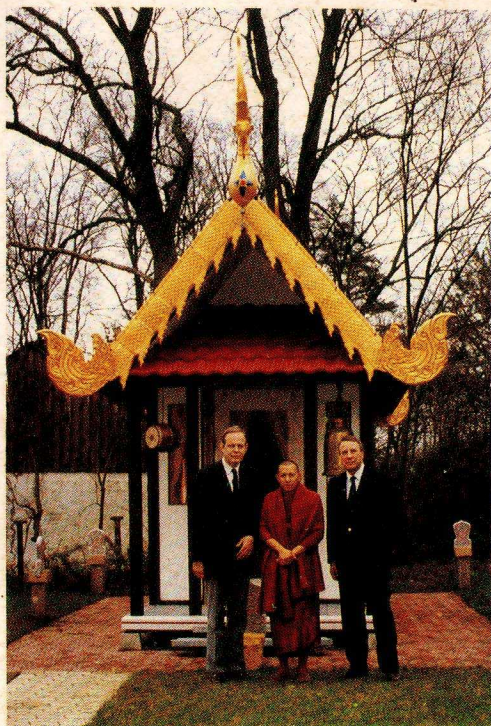
Den verdslige Dhamma indeholder en adfærd beregnet for det menneskelige, almindelige samfund; for eksempel de seks adfærdsnormer over for forældre, lærere, religionen, hustruer (og mænd) børn og tjenere så vel som over for religiøse forestillinger og disciplinære love.

Sammen med vores efterlevelse af Dhamma, hvorved vi befrier vort sind fra lidelsen ifølge Den Absolutte Sandhed, må vi også praktisere Dhamma i lyset af den verdslige og konventionelle sandhed.

Hvis man er en søn eller en datter eller en elev, skal man studere Dhamma på en måde, der passer til ens evner og vilkår.

Man må forsøge hver dag at praktisere den i sin stræben, i sin skolegang, sine studier og andre aktiviteter. Den, der lever sit liv på denne måde, vil indse, at Dhamma sandelig er til uvurderlig gavn for hans eller hendes eksistens.





Den 12. oktober 1990 blev der oprettet et Buddhistisk tempel i Stenløse i Danmark.

Lionsklubben i Ganløse har gennem mange år haft en tæt kontakt med Thailand og Lionsklubben i Bangkok (Dusit) for blandt andet i fællesskab at deltage i flere af den thailandske konges projekter.

Derfor var det naturligt at foreslå tempeloverhoved Phra Soodthibongse Suddhivamso Bhikkhu, ved Det Buddhistiske Tempel i Stenløse, at Lions hjalp til med at udgive dette skrift på dansk.



Det Buddhistiske Tempel i Stenløse
(WAT THAI DENMARK)