

# BUDDHA GOTAMA



REVITALISING SUTTA-VINAYA

## VIGTIGHEDEN AF SUTTA-VINAYA FOR BEFRIELSE

Af Ven. Dhammavuddho Thera

Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma Sambuddhassa

Nu til dags sker der en voldsom udbredelse af bøger om Buddhas lære. Studiet af disse bøger vil uvilkårligt resultere i accept af nogle af disse forskellige forfatteres fortolkninger, opfattelse og synspunkter af, hvad Buddha underviste, hvilket kan give forkerte anskuelser.

På den anden side er der meditationslærere, der anbefaler de studerende ikke at studere overhovedet, men kun meditere. Effekten af det, de foreslår, er, at deres studerende kun lytter til dem. For at undgå disse to ekstremer bør vi praktisere midelvejen, der gives af Buddha – undersøge hans lære og praktisere den Ædle Ottefoldige Vej, som han rådede os til. Vigtigheden af Buddhas belæringer om praktisering af Dhamma, uanset om det er for lægfolk eller munke, kan næppe fremhæves for stærkt.

Buddha advarede om en fremtid, hvor folk ikke ville lytte til hans belæringer (Suttaer). Samyutta Nikaya Sutta 20,7 lyder: "... i fremtiden, vil disse Suttaer udtalt af Tathagata, dybsindige i deres betydning, trandencerende verden, omhandlende tomhed, til disse, vil de ikke lytte, ikke lægge øre og ønsker ikke at forstå, recitere eller beherske. Men belæringer af poeter, ren poesi, en sammenhobning af ord og fraser, af folk uden indsigt i læren, elevs ytringer; til disse vil de lytte, når der bliver talt, vil lægge øre til, ønsker at forstå, recitere, og beherske. Derfor munke, træn jer selv, således: til disse Suttaer vil vi lytte, lægge øre til, forstå, recitere og beherske."

I stedet for selve Suttaerne, foretrækker mange at studere andre bøger eller lytte til andres lære, der ikke stemmer overens med Sutta-Vinaya. Den skade, der opstår, er tofoldig:

– Suttaerne forsvinder, og

– Folk vil få en forkert opfattelse af læren.

## NIKAYA

Suttaerne er indeholdt i Sutta Pitaka, hvori der er 5 samlinger, eller nikayas. Af disse, er de første fire de yngste:

1. Digha Nikaya består af tre bøger med Buddhas lange belæringer (34 Suttaer),
2. Majjhimi Nikaya udgøres af 3 bøger, der indeholder Buddhas mellemlange belæringer (152 Suttaer),
3. Samyutta Nikaya indeholder omkring 2000 små belæringer i 5 bøger, og
4. Anguttara Nikaya indeholder omkring 2000 små belæringer i 5 bøger.

Khuddaka Nikaya, den femte, er en mindre eller kortere samling. Til trods for ordet "kortere" er det faktisk den største, eftersom flere og flere bøger er blevet føjet til gennem årene. Den er vokset til 15 bøger i de Thailandske og Sri Lankanske udgaver. I 1956 tilføjede Sangha Rådet i Burma endnu 3 bøger, som ikke er Buddhas egne ord. Disse tre tilføjelser er Spørgsmål af Kong Milinda, Petakopadesa og Nettipakarana. Det er på den måde, at Khuddaka Nikaya voksede fra at være en lille samling til at være en stor samling. I fremtiden, om 500 eller 1000 års tid, vil dette helt bestemt skabe mere forvirring. Ud af de nuværende 18 bøger, er formodentlig kun de 6 pålidelige, idet de ikke modsiger de tidligste 4 Nikayaer. Disse 6 pålidelige bøger er Dhammapada, Sutta Nipata, Therigatha, Theragatha, Itivuttaka og Udana.

Som buddhister bør vi være bekendte med Suttaerne og om muligt have vore egne kopier. Det er trist sandhed, at hvor vi sjældent finder muslimer uden koranen eller kristne uden Biblen, finder vi stadig mange buddhister uden Nikayaerne.

## **DHAMMA-VINAYA ER VORES LÆRER**

Nu til dags henvises der til Buddhas belæringer som Tipitaka eller Tripitaka, selvom de blev kaldt "Dhamma-Vinaya" af Buddhaen i hans belæringer. I Anguttara Nikaya Sutta 4,180 refererer Buddhaen specifikt til Dhamma som Suttaer (belæringer). Vinaya er den disciplinære kode for munke og nonner. I Nikayaerne refererer han også til Suttaerne som "Sadhamm", der betyder "sand Dhamma".

Den sande Dhamma er udtrykt i Buddhas belæringer, som den findes i de tidligste fire Nikayaer og er generelt accepteret af alle buddhistiske skoler som værende Buddhas oprindelige lære, i modsætning til andre bøger (f.eks. Mahayana Sutraer, Abhidhamma osv.), der er kontroversielle, fordi de indeholder nogle modsætninger i forhold til de 4 Nikayaer. De tidligste 4 Nikayaer er meget konsistente og indeholder smagen af befrielse fra lidelse.

I Mahaparinibbana Suttaen (Digha Nikaya Sutta 16), der i detaljer beretter om Buddhas fysiske bortgang anbefaler Buddha munkene at tage Dhamma-Vinaya som deres lærer, når han er bortgået. Det er en meget vigtig udtalelse, hvis vigtighed er blevet overset af mange buddhister. Da mange buddhister ikke har hørt dette råd eller forstået dets betydning, søger de vidt og bredt efter en lærer; en lærer, som de kan være stolte af og hvis talenter der kan brovte om osv. Nogen rejser endog den halve verden eller mere rundt i denne søgen.

Disse mennesker danner en personkult baseret på deres læres fornemmede godhed i stedet for på selve Dhamma-Vinaya. I nogle tilfælde, efter mange år, dør deres mester, og efterlader dem rådvilde. Trods tidens gang, har disse tilhængere ikke gjort større fremskridt og det er ikke lykkedes for dem at smage essensen af Dhamma. Som sådan bør vi alle huske på, at Dhamma-Vinaya er vores lærer.

I Digha Nikaya Sutta 26, siger Buddha: "Munke, vær en lampe for jer selv, vær en tilflugt for jer selv uden anden tilflugt. Tag Dhamma som jeres lampe, tag Dhamma som jeres tilflugt uden anden tilflugt." Med andre ord bør vi alene være afhængige af os selv og Buddhas ord.

## **BUDDHAS ORD ER VIGTIGST**

Lad os overveje, hvad der sker efter Buddhas bortgang. Omkring 100 år efter, at Buddha overgik til Nibbana, opstod der konflikter mellem munkene. Det 2. Sangha-råd blev som konsekvens indkaldt til at løse disse forskelligheder. Ti punkter blev drøftet; et af dem handlede om, om vi altid skulle følge vores lærers råd. I dette tilfælde blev det besluttet, at hvis en munks lære eller instruktioner var i overensstemmelse med Buddhas lære (altså de 4 tidligste Nikayaer og Vinaya), så skulle hans ord følges. Hvis hans instruktioner derimod var i modstrid med Buddhas lære, så skulle de ignoreres.

Det 2. Sangha-råd bestemmelse på dette område var meget klar og endelig: Buddhaens ord står over enhver munks ord. Buddhister bør, derfor gøre sig bekendte med Suttaerne, så de kan afgøre, om en munks eller lærers instruktioner er i overensstemmelse med Buddhas lære. Derfor skal buddhister altid huske, at Dhamma-Vinaya er deres lærer.

## **SØG KUN TILFLUGT I BUDDHA, DHAMMA OG SANGHA**

I Suttaerne kalder Buddha munkene for kalyanamitta (god ven). En kalyanamitta er en god ven, der introducerer dig til Buddhas lære og opmuntrer dig til at gå den spirituelle vej. Det er dog dig, der skal søge tilflugt hos de 3: Buddha, Dhamma og Sangha. Men nu til dags har folk søgt tilflugt et fjerde sted (dvs. hos en munk eller en lærer), hvilket er i modstrid med Buddhas lære. Det er gjort meget klart i Suttaerne.

F.eks. var der en Arahant i Majjhima Nikaya Sutta 89 og 94, der underviste meget imponerende, og en person spurgte, om han måtte tage tilflugt i ham. Arahanten svarede, at der ikke kunne søges tilflugt hos ham; men kun hos Buddha, Dhamma og Sangha. Personen spurgte så, hvor Buddha var og sagde, at han ville søge tilflugt hos Ham. Arahanten forklarede, at Buddha nu var overgået til Nibbana, men folk skulle alligevel stadig søge tilflugt i Buddha, Dhamma og Sangha. Dette viser, at vi altid anerkender Buddha som vores lærer, nu i form af hans lære (Dhamma-Vinaya). Dhammaen er hans belæring. Sangha er samfundet af noble praktiserende munke.

### **EN VERDENSBERØMT LÆRER KAN HAVE FORKERTE ANSKUELSE**

Eftersom det er meget svært at skelne mellem Ariya (et nobelt sind) og ikke-ariya, kan vi ikke stole på rygter alene. Anbefalinger af, at den og den meget berømte munk, som har mange store talenter osv., er meget upålidelige.

Som Buddhaen slog fast i Anguttara Nikaya Sutta 5,88, så er det muligt, at verdenskendte munke med meget høj status med en stor tilhængerskare af både lægfolk og munke, som også er bekendt med skrifterne, kan have forkerte synspunkter. Buddhaen advarede os om fremtiden (altså nu til dags), da han så og vidste, at sådanne munke ikke kunne stoles på. Derfor kan kun Sutta og Vinaya stoles på og være vor lærer. Andre mennesker kan ikke være mere end gode venner.

I Anguttara Nikaya Sutta 4,180 anbefalede Buddha, at når en munk underviste, at sådan og sådan var Buddhas lære, så skulle vi uden at afvise eller byde hans ord velkommen sammenligne hans ord med Suttaerne og Vinaya. Hvis de ikke er i overensstemmelse med Suttaerne og Vinaya, skal vi afvise dem.

Igen viser dette, hvordan et fast greb om Sutta-Vinaya, er en pålidelig guide til, hvad Buddha faktisk underviste. Denne viden gør os i stand til at skelne mellem en lærer, der underviser ægte Dhamma og andre, som har forkerte synspunkter.

### **VIGTIGHEDEN AF SAND DHAMMA**

I Samyutta Nikaya Sutta 16.13 advarede Buddha om, at ægte Dhamma ville forblive ægte og uforandret i 500 år efter hans overgang til Nibbana. Derefter vil det blive meget svært at skelne den ægte lære fra den falske. Hvorfor? Fordi alt for mange af disse bøger indeholder en masse Dhamma, og her og der er der tilføjet noget adhamma (dvs. urigtigt Dhamma). Disse forandringer, der er spredt ud over teksten, lægger man kun mærke til, hvis man er meget skarp og velbevandret i de tidligste 4 Nikayaer. Ellers vil man finde det meget svært at skelne de nyere bøger fra de tidligere.

### **SAMMENLIGNING MED GULDHANDEL**

I den samme Sutta, sammenlignede Buddha denne situation med guldhandel. Han sagde, at på den tid, vil folk stadig købe guld, fordi kun rent guld blev solgt på markedet. Men en dag, sagde Han, vil folk lave uægte guld af en sådan kvalitet, at det ikke kan skelnes fra det ægte guld. Under sådanne omstændigheder vil folk blive mistænksomme. De vil være uvillige til at købe guld, fordi de frygter, at det, de køber, er uægte guld. På samme måde, sagde Buddha, vil den fremtidige Dhamma blive forurenset. Når det sker, vil det være meget svært at skelne den ægte Dhamma fra den falske, og folk vil miste interessen for Dhamma. Derfor er det værd at gøre arbejdet med at finde ud af, hvad der er ægte Dhamma.

## VIGTIGHEDEN AF DEN RETTE ANSKUELSE

Hvorfor er det vigtig at sikre sig, at vi kun studerer den ægte Dhamma? Vel, vi kender den spirituelle vej ud af Samsara (genfødslernes cirkel) som undervist af Buddha er den Ottefoldige Noble vej. Mijjhima Nikaya Sutta 117 fastslår, at den Ottefoldige Noble vej altid begynder med Den Rette Anskuelse. Uden Den Rette Anskuelse er man ikke trådt ind på vejen. I følge denne Sutta vil Den Rette Anskuelse lede til Den Rette Tanke, og det vil lede til Den Rette Tale. Ret Tale vil lede til Ret Handling. Ret Handling vil ligeledes lede til Ret Levevej, som vil føre til Ret Stræben. Endelig vil Ret Stræben være basis for Ret Opmærksomhed, der leder til Ret Koncentration. På denne måde dyrkes og udvikles faktorerne i den noble ottefoldige vej med basis i Den Rette Anskuelse én for én.

Samyutta Nikaya Sutta 45.1.8 fastslår også, at folk med Den Rette Anskuelse forstår de 4 noble Sandheder. Hvis et menneske forstår de 4 noble Sandheder, vil det blive en Arahant eller en Pacceka Buddha eller endog en Sammasambuddha. Selv en overfladisk forståelse af de 4 noble Sandheder vil gøre én i stand til at blive Ariya, en ærværdig. Ret Anskuelse er indgangen til Sotapanna-fasen (første niveau nobelt sind). Anguttara Nikaya Suttaerne 9,29 & 110,63 og Samyutta Nikaya Sutta 13,1 bekræfter, at en Sotapanna er udstyret med Ret Anskuelse. Naturligt er det, at den første ting, som man i praktiseringen af Ottefoldige Noble vej skal opnå, er Den Rette Anskuelse. Den Rette Anskuelse er ekstremt vigtig.

## FORDELE VED AT LYTTE TIL DHAMMA

Buddha kaldte sine disciple for savakas (lyttere eller tilhørere), og betonede vigtigheden af at lytte til Suttaerne. Sutta og Vinaya illustrerer talrige eksempler på folk, der er blevet Sotapanna, ved at lytte til Buddhas belæring (f.eks. Majjhima Nikaya Sutta 56 & 91). I dag er vi meget heldige at have Buddhas belæring, præcist som han selv talte dem, i de 4 tidlige Nikayaer. At læse Suttaerne er som at sidde ved siden af Buddha og lytte til Ham. Det er ikke klogt at spille denne sjældne mulighed for grundigt at udforske de 4 tidlige Nikayaer.

I Digha Nikaya Sutta 14, fastslog Buddha, at 6 Buddhaer [1] viser sig i løbet af 91 verdens-cykler. Det vil sige, at i gennemsnit viser en Buddha sig én gang for hver godt 10 verdens-cykler. Buddhaen gav denne lignelse for at vise hvor ufatteligt lang tid en verdens-cyklus er (Samyutta Nikaya 15,1,5). Sjældnen, i sandhed, er en Sammasambuddha. Vi er velsignede at leve i Dhammas tid! Det er lige så godt som at live i Buddhas tid. Havde vi levet på den tid, havde vi ikke kunnet gøre os bekendte med så mange Suttaer, som vi kan nu, når belæringerne (omkring 5000) er tilgængelige i bogform.

Havde vi desuden levet dengang, havde vi ikke hørt så mange belæring, med mindre vi var klar til at følge Buddha på hans rejser. Husk, at han sjældent brugte længere tid på samme sted – højst 4 måneder i regntiden, inden han tog af sted igen enten alene eller sammen med sine disciple. Hvor mange Suttaer kan vi forvente at høre på 4 måneder? Helt bestemt ikke så mange, som der nu er tilgængelig i de 4 Nikayaer.

## SOTTAPANNA OPNÅET VED AT LYTTE TIL DHAMMA

I Anguttara Nikaya Sutta 5,502, opremses 5 fordele ved at lytte til Dhamma. En af dem er opnåelse af Den Rette Anskuelse. Eftersom opnåelsen af Den Rette Anskuelse er lig med at opnå nobelhed, er det klart, at ved at høre Dhamma kan man blive en nobel discipel.

Majjhima Nikaya Sutta 43 fastslår, at 2 tilstande er nødvendige for, at Den Rette Anskuelse kan opstå.

1. Ved at lytte til Dhamma, og
2. Ved at være passende opmærksom eller dybt eftertænksom (yoniso manasikara).

Dette er den anden bekræftelse på, at Sotapanna-fasen opnåes ved at lytte til Dhammaen.

I Samyutta Nikaya Sutta 46,4,8 gav Buddha en anden bekræftelse. Han sagde, at når man lytter opmærksomt til Dhamma, så eksisterer de 5 hindringer (nivarana) ikke, og de 7 faktorer i oplysningen (bojjhanga) er komplette. Disse er betingelser for at blive en nobel. Derfor kan vi blive noble, hvis vi lytter til Dhamma med den rette opmærksomhed (yoniso manasikara)

Anguttara Nikaya Sutta 10,75 fortæller om en person, der blev reddet af Dhamma: "... for han har lyttet (savanena), han lært meget (Bahusacca), han har opnået ret anskuelse, han vinder delvis frigørelse ... at høre på Dhamma (dhammasota) redder hans person."

Ordet Sotapanna, for eksempel, består af 'sota', der betyder 'strøm' eller 'øre' og 'apanna', der betyder 'tage fat på'. Normalt oversættes "Sotapanna" til "strøm-indgang", men det kan også betyde "øre-indgang" – i den betydning, at øret bliver gennemtrængt af Dhamma. Et grundigere studie af Suttaerne giver, at den seneste oversættelse formodentlig er mere korrekt, fordi Buddhas disciple blev kaldt savakaer eller lyttere (lyttere af Dhamma) og Han refererer normalt til dem som "Noble disciple" i Suttaerne. (f.eks. Angutta Nikaya Sutta 4,58 & 5,51).

Samyutta Nikaya Sutta 55,6,6 forklarer de 4 faktorer, der er nødvendige for at opnå Sotapanna (Sotapattiyangani):

1. Forbindelse med ægte personer. Det vil sige personer, der forstår den ægte Dhamma,
2. Ved at lytte til den ægte Dhamma
3. Ved at være passende opmærksom eller dybt eftertænksom (yoniso manasikara) og
4. Praktisere Dhamma i overensstemmelse med Dhamma. Det vil sige: leve dit liv i overensstemmelse med Dhamma, f.eks. overholde løfter osv.

Når man overvejer disse faktorer, ses det, at opnåelse af Sotapanna er tæt forbundet med at lytte til Dhamma.

## **SOTAPANNA OG SAKADAGAMIN BEHØVER IKKE PERFEKT KONCENTRATION.**

I Anguttara Nikaya Suttaerne 3,85 & 9,12 sagde Buddha, at Sotapanna og Sakadagamin (første og anden fase nobelt sind) har perfekt Sila (moral). Den 3. fase Anagamin har Perfekt Sila og Perfekt Samadhi og Perfekt Panna (visdom).

Disse 2 Suttaer indikerer, at opnåelsen af Anagamin- og Arahant-faserne kræver Perfekt Koncentration, der altid er defineret som de 4 jhanaer eller Buddhaens enkelt-punkts-sind i Suttaerne (f.eks. Samyutta Nikaya Suttaer 45,1,8 & 45,3,8). Af denne grund er de fleste Anagaminer genfødt i det 4. jhana-plan. Det er interessant at bemærke, at Sotapanna og Sakadagamin ikke har Perfekt Samadhi, d.v.s. at de ikke behøver jhana. Forskellen på at opnå disse to er, at Sakadagamin har reduceret lyst, had og vrangforestillinger i sammenligning med Sotapanna.

Reduktionen af lyst, had og vrangforestillinger kræver en vis mængde Samadhi, da disse besmittelser er forbundet med de 5 hindringer, Digha Nikaya Sutta 2). To af disse hindringer er sensuelt begær og dårlig vilje, irritation (relateret til had). Derfor har en person, hvis lyst, had og vrangforestillinger er reduceret, en vis, men ikke perfekt, grad af Samadhi. I forhold til en Saakadagamin har en Sotapanna ikke reduceret lyst, had og vrangforestillinger. Dette betyder yderligere den pointe, at Sotapanna-fasen opnåes ved at lytte til Dhamma med passende opmærksomhed (yoniso manasikara).

Og vi finder i Sutta og Vinaya, at mange, som kom for at lytte til Buddhas lære for første gang opnåede Sotapanna-fasen. Samyutta Nikaya Sutta 55,1,2 fastslår også, at Sotapannas karakteristika er urokkelig tillid til Buddha, Dhamma og Sangha, såvel som Perfekt Sila (etik/moral). Der nævnes ikke noget om meditation.

## SOTAPANNA FASEN ER RELATIVT LET AT OPNÅ

Anguttara Nikaya Sutta 3,9,85 slår fast, at Ariyaer stadig kan overtræde forskrifterne på mindre områder, selvom de har Perfekt Etik/Moral. For eksempel nævner Samyutta Nikaya Sutta 55,3,4 at, da en Sakyan ved navn Sarakani var død, proklamerede Buddha, at Sarakani allerede havde opnået Sotapanna-fasen. Det ærgrede en mængde mennesker, da Sarakani var kendt som fejlende i sin læring, og var begyndt at drikke.

I følge kommentarerne betød ”fejlende i sin læring”, at Sarakani havde været munk og var holdt op. Disse mennesker var sure, fordi Buddha kaldte Sarakani en Sotapanna, selvom denne var begyndt at drikke [2]. Af dette ser det ud til, at folk vidste, at Sarakani drak tæt. De fandt det svært at tro, at han var en Sotapanna. Disse indicier bruges for at vise, at tilstanden som Sotapanna ikke er så svær at opnå, som mange folk tror. Det eneste problem er, at de ikke gør nok ud af at studere belæringerne, der er vores bedste guide eller lærer (som anvist af Buddha) til den Rette Anskuelse.

Majjhima Nikaya Sutta 14 fortæller hvordan en af Buddhas slægtninge Mahanama kom for at besøge Buddha og fortalte, at han gennem lang tid havde lært Dhamma og vidste, at grådighed, had og vrangforestillinger var besmittelser. Men, sagde han, han kunne ikke kontrollere sit sind, når det blev invaderet af disse besmittelser. Han spurgte Buddha, om det var, fordi der var nogle kvaliteter, som han ikke havde opdyrket.

Buddhaen svarede, at selv om en Nobel discipel med stor visdom havde set, at grådighed, had og vrangforestillinger var forkerte, så ville han stadig kunne blive tiltrukket af sensuelle glæder, med mindre han havde opnået piti (glæde) og sukha (lykke). Piti og sukha er faktorer i Jhana-tilstand. Jhana kan oversættes til ”mentalt strålende”, når sindet bliver lyst på grund af satipatthana (intens opmærksomhed/genkaldelse)[3] og koncentration.

Med mindre vi har opnået enkelt-punkts-sind og erfaret lyksagelighed, der er højere end sensuel glæde, vil vi ubehjælpeligt blive tiltrukket af sensualitet. Kommentarerne slår fast, at Mahanama allerede var Sakadagamin på det tidspunkt. Således viser denne Sutta, at der kan være noble, der ikke har opnået jhana, og kan være påvirket af grådighed, had og vrangforestillinger. Dette beviser igen, i denne sammenhæng, at Sotapanna-fasen ikke er så høj, som nogle mennesker tror.

## INGEN BEFRIELSE UDEN DHAMMA OG JHANA

Buddha kæmpede med den største anstrengelse for at opnå befrielse. I 6 år prøvede han alle de veje, som forskellige lærere praktiserede, men uden held. I følge Majjhima Nikaya Sutta 36, ledte han efter en vej til befrielse og genkaldte sig sin opnåelse af jhana fra da han var en ung mand og sad under et rose-æble træ. Ved at følge den tanke kom forståelsen: ”Dette er vejen til oplysning”. Han tænkte: ”Hvorfor er jeg bange for den glæde (født af jhana), der ikke har noget at gøre med sensuelle glæder og usunde tilstande?”

Derefter opnåede han de 4 jhanaer. Med den koncentrerede bevidsthed, der var ”rengjort, strålende, pletfri, fri for imperfektion...”, ledte han det til den viden, han havde fra hans mangfoldige tidligere liv. Kun da han opnåede den psykiske styrke og genkaldt sig sine tidligere liv ”med deres aspekter og nærmere omstændigheder,” var det at han erindrede al den Dhamma, som han havde lært fra Kasapa Buddha [4]. Siden ledte hans sin bevidsthed mod viden om de levendes død og genkomst. Derefter betragtede han de 4 noble Sandheder og opnåede befrielse.

På den anden side behøvede hans disciple bare nogle dage til at opnå befrielse p.gr. af den Dhamma, som Buddha havde lært dem – Noble Sariputta brugte 14 dage, Maha Kassapa 8 dage og Maha Moggallana blot 7 dage. Udenforstående Asketer uden viden om Dhamma, opnår ikke befrielse, selvom de opnår jhana. Men når nogle af dem, som allerede har opnået jhana, hører Dhammaen, opnår de straks befrielse.

Men når vi hører den samme Dhamma (sutta) nu, opnår vi ikke befrielse, eftersom vi ikke besidder jhana. Dette viser, at både viden om Dhamma og opnåelse af jhana er nødvendige for den fuldstændige befrielse, ud over Den Noble Ottefoldige Vejs andre faktorer.

Anguttare Nikaya Sutta 5,3,26 er meget interessant. Den beskriver de 5 situationer, hvor en person opnår nobelhed. Disse er:

1. Lytte til Dhammaen: det bringer dig glæde, specielt hvis du har smag med Dhamma. Dette vil naturligvis berolige bevidstheden og gøre den fredelig og rolig. En rolig bevidsthed koncentrerer sig nemt. Med en koncentreret bevidsthed vågner indsigt.
  2. Undervise i Dhammaen: For at undervise Dhamma har man brug for at forstå og reflektere over Dhammaen. Herfra vågner også glæde, der efterhånden vil lede til rolighed, koncentration og indsigt.
  3. Gentage Dhamma: Selvom det ikke er almindeligt nu til dags, var det meget almindeligt på Buddhas tid, da bøger ikke fandtes. På den tid blev Dhamma bevaret for og givet videre til næste generation af folk, der huskede dem gennem regelmæssig recitation. Hvis munke skal videregive Dhammaen, skal de være meget bekendte med Dhammaen, Munke brugte derfor meget tid på at recitere Dhammaen.
- Det var på den tid munkenes daglige opgave at gentage og recitere Dhammaen. Den konstante repetition vil gøre dig meget bekendt med den. Første gang du læser, lytter til eller reciterer Suttaen, vil du få en vis grad af forståelse. For hver gentagelse bliver din forståelse dybere og dybere. Det samme sker med fryd, rolighed, koncentration og indsigt.
4. Refleksion over Dhammaen: Dette involverer betragtning, tænkning og overvejelser om Dhammaen i dens forskellige aspekter, gyldighed og relevans i forhold til vores daglige liv. På denne måde vil indsigt opstå gennem den samme række af begivenheder.
  5. Gennem meditation. Den samme række af glæde, rolighed, koncentration og indsigt følger.

Det er væsentligt at vide, at ud af disse 5 situationer er kun 1 under meditation og de andre 4 er uden for meditation: lytning, undervisning, repetition og refleksion over Saddhamma. Man skulle nu kunne se vigtigheden af at kende den Saddhamma, der findes i de 4 tidligste Nikayaer.

I disse 5 situationer afhænger dybden af din indsigt af din perfektion i den Ærværdige Ottefoldige Vej. For eksempel er dybe indsigter mulig med Perfekt Koncentration (jhana) støttet af de andre syv faktorer i Den Ærværdige Ottefoldige Vej. I dette tilfælde kan høje opnåelser som Anagamin eller Arahant forventes. Kortvarig koncentration i jhananiveau fører til overfladisk indsigt. Resultatet kan være Sotapanna eller Sakadagamin. Dette er klart ud fra Anguttare Nikaya Suttaer 3,85 & 9,12, der er nævnt tidligere.

## VIGTIGHEDEN AF AT LYTTE TIL DHAMMA

Tidligere nævntes det, at en af de to tilstande, der var nødvendige for, at Den Rette Anskuelse kunne opstå, var at lytte til Dhammaen. Den samme Sutta (Majjhima Nikaya Sutta 43) slår fast, at efter Den Rette Anskuelse er opnået, skal 5 andre vigtige betingelser understøtte Ret Anskuelse aht. den endelige befrielse. De er:

Moral (sila),

Lytte til Dhammaen (dhammasavana),

Diskussion af Dhammaen (dhammasakacca),

Beroligelse af bevidstheden (samatha), og

kontemplation (vispassana) [5]

Samatha og Vispassana er 2 nødvendige bestanddele i Buddhas måde at meditere på. Ud over at meditere skal man gøre 3 ting. Det er klart, at ved meditation alene kan man ikke blive til en Arahant. Efter Ret Anskuelse, skal meditation understøttes af moralsk adfærd, lytning til Dhammaen og

diskussion af Dhammaen. Særligt er et nøje kendskab til Suttaerne og overholdelse af hele den noble Ottefoldige Vej er af altoverskyggende vigtighed.

Ovennævnte Sutta sammen med den tidligere nævnte Samyutta Nikaya Sutta 45,1,8 beviser nødvendigheden af at lytte til Dhammaen fra første skridt (dvs. for at opnå Ret Anskuelse) til det allersidste skridt (dvs. for at blive Arahant).

I Samyutta Nikaya Sutta 38,116 siges det, at selv, efter at en person giver afkald og bliver munk, er det svært at finde én, der praktiserer i overensstemmelse med Dhammaen. Men Digha Nikaya Sutta 16 siger, at hvis munke skulle leve det hellige liv perfekt i overensstemmelse med Dhamma-Vinaya, så ville verden ikke mangle Arahanter. For at praktisere Dhammaen perfekt skal man have perfekt viden om Buddhas instruktioner i Suttaerne.

## KONKLUSION

Nu til dags praktiserer nogle mennesker meditation uden at studere Suttaerne og bliver indbildske om, hvad de opnår. Deres stolthed stiger, medens deres hengivenhed ikke stiger. Hvis de praktiserer i overensstemmelse med Dhammaen, skulle deres tilsmudsning, usunde kvaliteter, inklusive stolthed, sandelig ikke øges.

Som fastslået i Anguttara Nikaya Sutta 8,2,219: "... i denne Dhamma Vinaya er der gradvis træning, gradvis praksis, gradvis fremskridt uden afbrydelse (na ayatakena), således som fordybelse i viden (annapativedha)."

At følge Buddhas instruktioner i Suttaerne og Vinaya (Vinaya er kun til munke og nonner) er meget vigtig for at sikre, at vi praktiserer den korrekte (og derfor korteste) Vej. Når vi ser, at der er en meget klar og endelig Vej ud af den smertefulde ring af genfødsler, som Buddha viser os, vil vi vende os væk fra den verdslige vej og i stedet følge den noble vej i følge Buddhas belæring.

Anguttara Nikaya Sutta 7,67 giver en lignelse om tømmerens økse-håndtag. I denne lignelse fortæller Buddha, at tømmeren da han inspicerer, håndtaget på øksen, ser mærker fra sine fingre. Men han ved ikke, hvor meget af skaffet, der er blevet slidt af den dag, dagen før eller på et andet tidspunkt, men han ved, at der nu er slidt så meget af. På samme måde med udførelsen af det hellige liv ved munken ikke, hvor meget besmittelse, der er slidt af den dag, dagen før eller en anden dag; men han ved, hvornår det er nok. Den lignelse fortæller, at en munk ikke præcist kan fortælle på hvilket åndeligt niveau, han befinder sig. Han kan kun være sikker, når han har nået befrielse.

I følge Samyutta Nikaya Sutta 56,4,9, vil en person, der har opnået forståelse af de 4 noble sandheder (altså opnået Ret Anskuelse), ikke længere stirre på en munks ansigt og tænke: "Denne munk er én, som kendere kender, og som seere ser!" Sagt på en anden måde: Den stadige søgen efter en lærer-figur er slut. Han erkender, at læreren er der lige foran ham – Suttaerne (og Vinaya til munke og nonner)! men hvis han behøver en god ven (kalyanamitta) til at hjælpe ham, ved han, hvor han skal kigge efter en.

"Munke, træn jer således: Vi vil lytte til disse Suttaer, lægge ører dertil, forstå, recitere og beherske dem." – Buddha, Samyutta Nikaya Sutta 20,7

"Munke, vær et lys for jer selv, vær en tilflugt for jer selv uden anden tilflugt. Tag Dhamma som jeres lys, tag Dhamma som jeres tilflugt uden anden tilflugt." – Buddha Digha Nikaya Sutta 26

## KORTE FORESLAG TIL LÆSNING AF NIKAYERNE

Det anbefales, at man begynder med at udforske Anguttara Nikaya efterfulgt af Samyutta Nikaya. Disse er de 2 mest vigtige Nikayaer, da de indeholder flest Suttaer og derfor den meste information. Studer derefter Digha Nikaya og til slut Majjhima Nikaya (der formodentlig er den sværeste at forstå). Det er ikke nødvendigt at lære pali og studere de originale pali-tekster, selvom det er bedst.

Eksisterende oversættelser er, selvom de ikke er perfekte, gode nok til, at man kan få en solid



forståelse. men det er dog godt, hvis man kan slå tvetydige oversættelser op i en pali-ordbog.

Når man studerer de 4 Nikayaer for første gang, vil man finde nogle af Suttaerne svære at forstå.

Man bør dog fortsætte, og efterhånden som man studerer flere Suttaer, vil man begynde at forstå disse tidligere problematiske Suttaer. Det er ligesom, når man samler et puslespil. I begyndelsen kan man ikke se det hele billede. Kun når flere brikker er samlet, kan billedet ses. Man skal studere alle 4 Nikayaer igen og igen for at få en god forståelse.

Selvom andre bøger (f.eks. kommentarer og underkommentarer) kan være behjælpelige, anbefales de ikke (undtagen til forskere), fordi de tager for meget tid. Desuden viser de sig at indeholde nogle holdninger, der ikke er i overensstemmelse med de første 4 Nikayaer. Når du har studeret de tidligste 4 Nikayaer, er det bedre at bruge din tid på meditation og praktisere Dhammaen osv. Dog er nogle mennesker ikke i stand til at gøre et fuldstændigt studium af Nikayaerne; men de kan så opnå en gavnlig og potentielt befriende vane jævnlige at læse fra Nikayaerne og reflektere over, hvad de har læst.

Husk, intet studium er et yderpunkt og for meget studium er et andet. Når vi undgår yderpunkterne, skal vi (som Buddha anbefaler) undersøge Buddhas ord, som de findes i de tidligste 4 Nikayaer og med ærlig bestræbelse følgende disse ord i praktiseringen af Den Ærværdige Ottefoldige Vej til perfektion.

”I mange lange dage, har I munke, oplevet en moders, en søns eller en datters død, slægtninges og rigdommes undergang og katastrofen ved sygdomme. Større er floden af tårer udgydt af jeres gråd og sorg over alle disse, medens I rejser videre disse mange dage forenet med de uelskede og skilt fra de elskede end mængden af vand i de fire oceaner.

Hvorfor det sådan? Uberegnelig er begyndelsen, munke, af denne rejse. Rejsens begyndelse er ikke afsløret, og vejen er skjult af uvidenhed og bundet af begær. Således, munke, er der nok ting i verden at frastøde jer over, nok til at miste al følelse for dem og nok til at blive befriet derfra.” – Buddha, Samyutta Nikaya Sutta 15,3

”Forestil jer, munke, at der var fire mægtige bueskytter, veltrænede, eksperter og mestre i deres kunst, som stod i hver sit verdenshjørne, og en mand kom hen og sagde: ”Jeg vil fange og returnere pilene, som disse fire skytter skyder, inden de når jorden.” Hvad tror I, munke? Vil det være nok til, at han blev kaldt en hurtig mand, der besad overmåde fart?”

”Selv, Herre, hvis han fangede og returnerede blot den ene af disse pile, inden den ramte jorden, ville det være nok til at kalde ham en hurtig mand, der besad overmåde fart. Hvad mere, om der er tale om fire sådanne skytter?”

”Munke, således er en mands fart, og endnu hurtigere er månens og solens fart. Så hurtig er solen og månen, og endnu hurtigere er disse devaer (himmelske væsner), der flyver foran månen og solen. Men endnu hurtigere end alle disse er ting, der betinger livet (ayusankhara). Derfor, munke, skal I træne jer selv: ’Vi vil leve alvorligt’ – selv sådan skal I træne jer selv.” – Buddha, Samyutta nikaya Sutta 20,6

---

## NOTER:

- 1) Senere bøger taler om 28 Buddhaer. Det er et godt eksempel til at illustrere, hvordan ting kan blive fordrejet i senere bøger. Tilsvarende opdager man måske ikke andre mere alvorlige fordrejninger, med mindre man er kendt med Buddhas ord i de 4 tidligste Nikayaer. [Tilbage](#).
- 2) Måske skulle det her i forbifarten nævnes, at Den Perfekte Dyd i Den Noble Ottefoldige Vej betyder Perfekt Tale, Perfekt Handling og Perfekt Levemåde. [Tilbage](#).
- 3) Omkring 8 Suttaer (dvs Anguttara Nukaya Sutta 5,2,14) definerer sati som at ”huske og genkalde, hvad der blev sagt og gjort for længe siden”, altså genkaldelse eller hukommelse. Hvis

opmærksomhed bruges som genkaldelse, så er det helt korrekt. Patthana betyder intens eller ekstrem tilstand. Således betyder satipatthana intens eller ekstrem tilstand af sati. [Tilbage](#).

4) I Majjhima Nikaya Sutta 81, siger Buddhaen, at Han i sit tidligere liv blev discipel hos Kassapa Buddha, efter hvilken Han blev genfødt i Tusita-himlen. Derefter genfødtes Han som menneske og opnåede oplysning. [Tilbage](#).

5) Som forklaret i Anguttara Nikaya Sutta 2.3.10 kan udførelsen af vipassana føre til indsigt. Derfor kan vipassana ikke være indsigt, men kontemplation. [Tilbage](#).

---

## Gode links:

- [Vihara Buddha Gotama Malaysia](#)
    - [Buddhanet](#)
    - [E-sangha-buddhistiskt forum](#)
  - [Stedet for opnåelse af indsigt på nettet](#)
  - [Buddha Gutama på engelsk Wikipedia](#)
  - [Svensk hjemmeside om Dhamma](#)
    - [Svensk theravada-forum](#)
- 

*Denne hjemmeside vedligeholdes af Jan Fessel.  
Jeg hører meget gerne fra andre der kan se fornuften i denne side  
Kontakt via e-mail: [janfessel \(@\) gmail \(.\) com](mailto:janfessel@gmail.com)*

*Gratis meditationsinstruktioner gives - kontakt via ovenstående*