



Búddhatrú

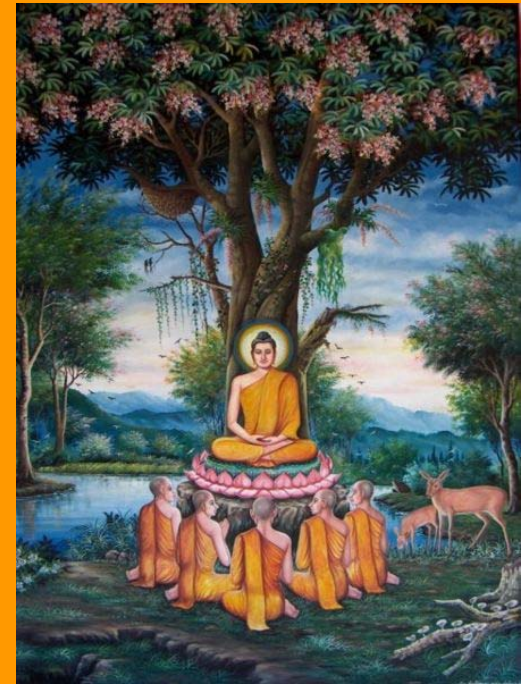
Varð til: Á 6.-5. öld f.Kr.

Fjöldi iðkenda: 360 milljónir

Útbreiðsla: Um allan heim en aðallega í austur og suðaustur Asíu.

Búddhatrú

- Búddhismi er trúarkenning og heimspeki boðuð í Indlandi af **Siddhārtha Gautama** eða **Búddha** sem var uppi fyrir um 2500 árum.
- Siddharta Gautama prins fæddist á Norðaustur-Indlandi um 563 f.Kr. og dó um 483 f.Kr.
- Sem ungum manni opinberaðist honum sannindi lífsins var í hnotskurn sá að aðeins **með því að sigrast á girndinni væri hægt að rjúfa hringrás fæðingar, lífs og dauða.**
- Búddhistar líta svo á að allt í heiminum sé hverfult. Ekki bara líkami mannsins heldur hann allur.
- Maðurinn eigi takmarkaða tilvist í tíma og raunar sé einstaklingurinn, sjálfið, tilbúningur.
- Búddhisminn sprettur úr jarðvegi hindúisma.
- **Karma** er að góð breytni í lífinu leiði til jákvæðrar **endurholdgunar**. Þetta sé endalaus hringrás nema við öðlumst **nirvana**.



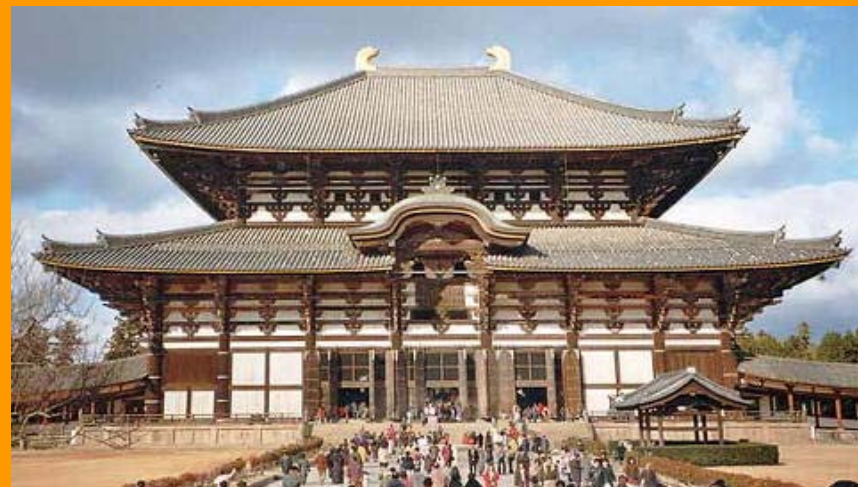
Búddhatrú

- Veröldin á sér enga endanlega undirstöðu. Í henni er allt síbreytilegt, ekki bara maðurinn. Allt í heiminum kemur og fer, verður til og hverfur. Þess vegna er mannleg tilvist sársaukafull.
- **Hin fernu göfugu sannindi um þjáninguna** sem er hin mannlega tilvera:
 - almenn útbreiðsla þjáningarinnar;
 - orsök þjáningarinnar er lífsþorstinn, langanir og girnd;
 - hægt er að frelsast frá þjáningunni með því að eyða lífsþorstanum og uppræta fýsnir og langanir;
 - hinn göfugi áttfaldi vegur er leiðin undan þjáningunni.
- Búddhismi er þá annars vegar fólgin í kenningu um heiminn af þessum meiði en hins vegar í því sem Gautama Búddha kenndi að væri lausn frá áþján heimsins, til þess sem meðal annars er nefnt **nirvana** eða **uppljómunin**.
- Gautama fékk tækifæri til að öðlast **nirvana** en valdi að snúa aftur og helga líf sitt því að kenna öðrum vísdóm sinn.

Búddhatrú

■ Leiðin að **nirvana** er fólgin í hinum áttfalda vegi. Hann felst í eftirfarandi atriðum:

- Réttum viðhorfum,
- Réttum ásetningi,
- Réttri ræðu,
- Réttri breytni,
- Réttu líferni,
- Réttri áreynslu,
- Réttu hugarfari,
- Réttri hugleiðslu.



Búddhatrú

- Trúarjátning Búddhatrúarmanna er svohljóðandi:
 - Athvarf mitt er Búddha;
 - Athvarf mitt er kenningin;
 - Athvarf mitt er munkareglan.
- Líf monksins er talið göfugra en líf almúgans og þeir eru því fyrirmyndir annarra.
- Munkar hafa því geysileg óbein áhrif á samfélagið og stjórn málin.
- Þó munkar skipti sér ekki mikið af stjórn málum, sem vanalegu eru utan þeirra tilverusviðs, þá eru dæmi um að munkar hafi látið til sín taka á því sviði.
- Þá sjaldan það gerist er það merki um nú sé fokið í flest skjól fyrir þá sem munkarnir andmæla.
- Nýlegasta dæmið um þetta er frá Burma þar sem munkar fóru út á götur til að mótmæla áratugalangri kúgun herstjórnarinnar.

Búddhatrú

- Búddhatrú snýst fremur um að þjálfa hugann til að sjá ljósið en að trúá á guði.
- Búddhistar votta líknesi Búddha virðingu og vegsama hann sem kennara en ekki sem guðlega veru.
- Hugleiðsla er stór þáttur í þjálfun hugans.
- **Samúð með öllu sem lifir, kímni og víðsýni eru rauður þráður í lífsspeki Búddhismans.**
- Í Búddhisma er munkurinn fyrirmynd að réttu líferni en líf hans er í samræmi við kenningar Búddha sem snýst um að snúa baki við veraldlegum gæðum.
- Í Thaílandi eru allir ungir karlmenn skyldugir til að gerast munkar í eitt til tvö ár.

Búddhatrú

- Búddha kenndi að allt sem lifir einkennist af þrem atriðum.
- **Þrjú einkenni tilverunnar:**
 - breytileiki (anicca)
 - þjáning (dukkha)
 - sálarleysi (anatta)
- Allt er breytingum undirorpið, ekkert er varanlegt.

Búddhatrú

- Markmiðið, **nirvana** eða **uppljómun**, felst í að losa sig undan tímabundnum áhyggjum og áþjánum heimsins, uppræta losta, reiði og blekkingu.
- **Nirvana** er þó ekki ástand doða, ekki svo að sá uppljómaði sé bara “út úr heiminum”. Gautama Búddha var mjög andsnúinn löngunum til deyfingar, slokknunar eða dauða. Í uppljómuninni er fólgið bjargræði.
- Mörgum spurningum svaraði Gautama Búddha ekki en sagði að **nirvana** væri raunverulegt, því yrði ekki fulllýst með orðum í tungumáli en menn gætu haft reynslu af því.
- Mörg afbrigði búddhisma hafa orðið til á þeim 2500 árum sem liðin eru frá því Gautama dó.

Búddhatrú

- Helgirit Búddhismans eru mörg – ekkert eitt aðalrit til.
 - **Tripitaka** (þrjár körfur) er aðalrit Hinayana/Theravada-Búddhista og er skrifað á palímáli sem er forn indversk tunga. Það skiptist í:
 - ✓ **Vinaya pitaka** (karfa regluagans) – reglur fyrir munku og nunnur.
 - ✓ **Sutta pitaka** (karfa kenningarinnar) – inniheldur kenningar Búddha á borð við Dhammapada (vegur sannleikans) og Jatakasögur.
 - ✓ **Abhidhamma pitaka** (karfa fræðihugtakanna) – nánari útskýringar á kenningum Búddha.
 - **Prajnaparamita sutra** – eitt af ritum Mayhana, hafa að geyma leiðsögn að fullkominni visku (prajna) bodhisattva.
 - **Lótus sutra** – er lokakenning Búddha, er mörgum afar mikilvæg, eitt af ritum Mayhana.

Búddhatrú

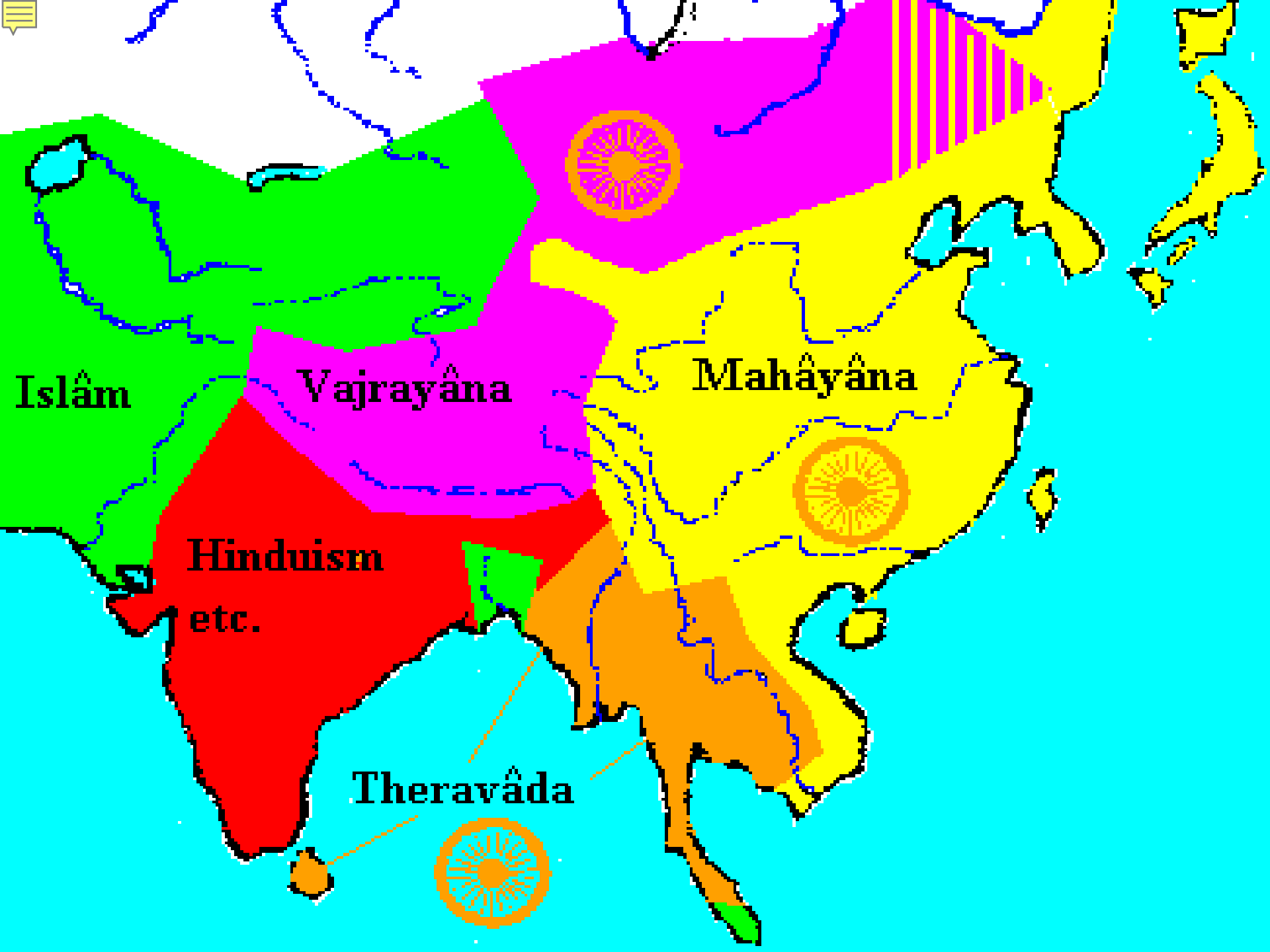
- Trúariðkun fer eftir því hvaða stefnu menn tilheyra.
- **Hinayana-B.:** Megináhersla á íhugun og lotningu.
- **Mahayana-B.:** Íhugun, lotning og tilbeiðsla.
- Musteri Búddhatrúarmanna eru glæsilegar byggingar oft gulli skreyttar sem er hinn heilagi litur Búddhista.
- Oft eru klaustur við musterin.
- Tilbeiðslan er mál hvers og eins en á stórum hátíðum koma menn saman og biður þar hver með sínu nefi.
- **Stúpur** eru litlar byggingar reistar til minningar um Búddha – heilagir staðir.



Búddhatrú

■ Hin tíu boðorð Búddhista:

1. Að deyða ekki nokkra lifandi veru.
2. Að stela ekki.
3. Að ljúga ekki, svíkja eða baktala.
4. Að drýgja ekki hór.
5. Að drekka ekki áfengi.
6. Að eta ekki á þeim tíma sem það er bannað (eftir 12 á daginn).
7. Að taka ekki þátt í dansi, söng, tónlist eða leiksýningum.
8. Að nota ekki skartgripi, ilmsmyrsl eða annað skraut.
9. Að sofa ekki í þægilegu rúmi heldur ábreiðu á gólfinu.
10. Að taka ekki við fjármunum, gulli eða silfri heldur lifa í fátækt.



Islâm

**Hinduism
etc.**

Vajrayâna

Theravâda

Mahâyâna

Búddhatrú

- Skömmu eftir andlát Búddha greindist búddhatrú í tvo meginþætti:
 - **Hinayana** (litli vagninn) – Theravada, nú í suðaustur Asíu.
 - **Mahayana** (stóri vagninn) – Mahayana og Vajrayana nú í Austur og Norður Asíu.
- **Hinayana** (litli vagninn) hefur stundum verið nefnd **suðurstefnan** eða **Theravada** (skóli öldunganna).
- Er í mestu samræmi við kenningu Búddha.
- Reyna að lifa lífinu eins og hann gerði og fylgja fordæmi Búddha um hinn göfuga áttfalda veg til nirvana.
- Er nú útbreiddust í Sri Lanka, Burma, Thaílandi, Laos og Kampútseu.

Búddhatrú

- **Mahayana** (stóri vagninn) eða norðurstefnan hefur tekið töluverðum breytingum frá upprunalegu formi Búddhismans.
- Höfuðáherslan er á að reyna að fá eins marga til að öðlast uppljómun og hægt er.
- Með hugtakinu **bodhisattva** er sá sem getur öðlast uppljómun að fórna eigin hag til að geta hjálpað með systkinum sínum að fylgja hinn göfuga veg.
- Hér er Búddha **frelsari** en ekki kennari eins og í Theravada-Búddhisma.
- Til eru margir **bodhisattvar** sem telja Búddha vera í einskönar paradís þar sem hann heyrir bænir tilbiðjenda.
- Í dag er Mahayana útbreiddust í Nepal, Tíbet, Kína, Japan, Mongólíu, Kóreu og Víetnam.



Búddhatrú



Tíbet

- **Lamasiður** - dregur nafn af munkunum sem eru mjög margir.
- Lama merkir **fræðari**.
- Fyrir tíma Búddha voru Tíbetar herská hirðingjaþjóð sem allir nágrannar hennar óttuðust.
- Búddhatrú barst til Tíbet um 500 e.Kr.
- Oft talað um búddhisma í Tíbet sem þriðju stefnuna.
- Er undir sterkum áhrifum frá hindúasið.
- Búddhatrú náði gífurlega sterkum tökum á Tíbetum og er nú undirstaða samfélagsins alls og stjórnarfarsins sem var í höndum munka frá aldaöðli.
- Um 3.000 klaustur voru starfandi í landinu og áttu þau mest allt landið.
- Yfirmunkurinn var **Dalai Lama** sem var talinn **Búddha endurholdgaður**.
- Þegar hann deyr er hafin gífurleg leit að endurholdgun hans innan landamæra Tíbet – verður að þekkja minnst fjóra persónulega einkamuni fyrri Dalai Lama.
- Árið 1950 lögðu Kínverjar undir stjórn Maós Tíbet undir sig og reyndu að eyða búddhismanum þar og koma á kínverskum kommúnisma.
- Þúsundir voru drepnir og neyddist Dalai Lama til að flýja land til Indlands.



Búddhatrú

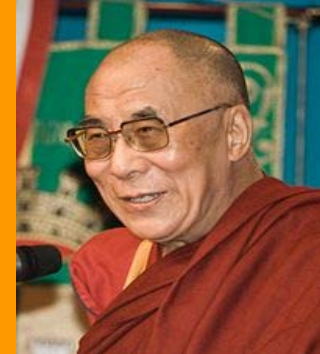


■ Japan - Zenstefnan

- Búddhatrú barst frá Kína á 7. öld e.Kr.
- Undir sterkum áhrifum frá **Shintótrúnni** sem er upphafleg þjóðartrú í Japan.
- Þróaðist í margar ólíkar stefnur.
- Áhrifamesta stefnan er **zenstefnan** sem leggur höfuðáherslu á að leggja rækt við grundvallaratriðin í kenningu Búddha sem er **ihugun**.
- Leyndardóma lífsins er að finna í hjartaeðli hvers manns.
- Lærimeistarar kenna fólki að öðlast **satori** sem er hin fullkomna uppljómun.
- Zen hefur haft mikil áhrif á Vesturlöndum – ná valdi á persónuleikanum og öðlast innri frið og jafnvægi.
- Gefur fólki kraft til að takast á við vandamál hins daglega lífs.

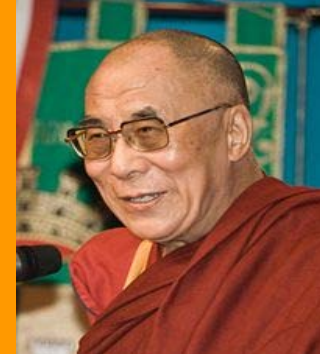


Búddhatrú: Speki Dalai Lama



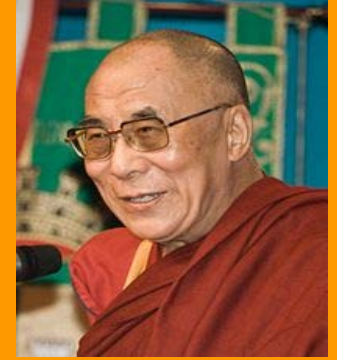
- My religion is very simple. My religion is kindness.
- This is my simple religion. There is no need for temples; no need for complicated philosophy. Our own brain, our own heart is our temple; the philosophy is kindness.
- Be kind whenever possible. It is always possible.
- If you have a particular faith or religion, that is good. But you can survive without it.
- The purpose of our lives is to be happy.
- We can live without religion and meditation, but we cannot survive without human affection.
- Happiness is not something ready made. It comes from your own actions.

Búddhatrú: Speki Dalai Lama



- If you want others to be happy, practice compassion. If you want to be happy, practice compassion.
- In the practice of tolerance, one's enemy is the best teacher.
- Love and compassion are necessities, not luxuries. Without them humanity cannot survive.
- Open your arms to change, but don't let go of your values.
- Our prime purpose in this life is to help others. And if you can't help them, at least don't hurt them.
- Remember that not getting what you want is sometimes a wonderful stroke of luck.
- Sleep is the best meditation.

Búddhatrú: Speki Dalai Lama



- Spend some time alone every day.
- The roots of all goodness lie in the soil of appreciation for goodness.
- Today, more than ever before, life must be characterized by a sense of universal responsibility, not only nation to nation and human to human, but also human to other forms of life.
- We can never obtain peace in the outer world until we make peace with ourselves.
- Where ignorance is our master, there is no possibility of real peace.
- Whether one believes in a religion or not, and whether one believes in rebirth or not, there isn't anyone who doesn't appreciate kindness and compassion.