



# BÚDDHATRÚ

– LEIÐIN TIL NIRVANA

## TIL NEMANDA

Þessi bók er eign skólans þíns og þú hefur hana að láni. Bækur eru dýrar og því mikilvægt að farið sé vel með þær. Gættu þess vel að skrifa ekki í þessa bók.



**Gættu þess vel að skrifa ekki í þessa bók.  
Svaraðu öllum skriflegum verkefnum í vinnubók.**

..... Skóli			Bók nr.	
			Tekin í notkun	
Nemandi/bekkur	Útlán: (dags.)	Ástand	Skil: (dags.)	Ástand

- 1) Nafn nemanda skal greinilega skrifað í línurnar hér að ofan.
- 2) Ástandi bókar við útlán og skil skal lýst þannig:  
N: ný bók, G: gott, S: sæmilegt, L: lélegt.

Sigurður Ingi Ásgeirsson



TRÚARBRÖGÐ MANNKYNS

# BÚDDHATRÚ

---

– LEIÐIN TIL NIRVANA

## Búddhatrú – leiðin til nirvana

ISBN 978-9979-0-2498-9

© 2004 Sigurður Ingi Ásgeirsson

© 2004 ljósmyndir: Sigurður Ingi Ásgeirsson

Yfirllestur og ráðgjöf: Þórhallur Heimisson, Guðlaug Björgvinsdóttir  
og Þórdís Guðjónsdóttir

Ritstjóri: Ingólfur Steinsson

Öll réttindi áskilin

1. útgáfa 2004

2. útgáfa 2008

MENNTAMÁLASTOFNUN

Reykjavík

Umbrot og útlit: NÁMSGAGNASTOFNUN

Prentun: Litróf ehf.

---

## EFNISYFIRLIT

1	Gimsteinarnir þrír .....	5
2	Búddha .....	6
	Prinsinn .....	6
	Siddharta gerist meinlætamaður .....	7
	Samfélagið á dögum Búddha .....	9
	Uppljómunin .....	10
	Æskulóðirnar heimsóttar .....	11
	Hinsta stundin .....	12
	Búddha Maitreya .....	12
3	Dharma .....	13
	Fjögur göfug sannindi .....	14
	Sonarmissir .....	14
	Göfugi áttfaldi stígurinn .....	16
	Karmalögmálið .....	18
4	Sangha .....	19
	Pílagrímsferðir .....	19
	Lífsreglurnar .....	20
5	Útbreiðsla trúarinnar .....	21
	Asoka keisari .....	21
	Friðsamlegt trúboð .....	22
6	Mismunandi stefnur .....	23
	Theravada .....	23
	Mahayana .....	24
	Zen búddhismi .....	24
	Tíbetskur búddhismi .....	25
	Soka Gakkai .....	26

7	Helgiritin .....	27
	Körfurnar þrjár .....	27
	Jatakasögurnar .....	28
	Dhammapada .....	28
8	Fjölskyldulíf .....	29
9	Búddhadagur .....	31
10	Búddhatrú nú á tímum .....	33
	Landakort af sögustöðum búddhatrúar .....	34
	Mikilvæg ártöl .....	35
	Atriðisorð .....	35
	Heimildir .....	36

## 1 GIMSTEINARNIR ÞRÍR

Búddhatrú hófst á Indlandi fyrir rúmlega 2500 árum. Upphafsmaður trúarbragðanna var maður að nafni Siddharta Gautama, betur þekktur sem Búddha, „hinn upplýsti.“

Boðskapur Búddha er kallaður *dharma*. Hann kenndi að allir menn væru flæktir í vef langana er valdi þjáningum í lífi þeirra. Hann benti á leið til þess að sleppa úr þessu fangelsi og öðlast fullkomið frelsi. Þegar fylgjendum Búddha fjölgaði setti hann þeim reglur til að fara eftir og stofnaði samfélag munka og nunna er nefnist *sangha*.

Þegar einhver játar búddhatrú, fer hann með eftirfarandi setningar:

Ég leita athvarfs í Búddha.  
Ég leita athvarfs í *dharma*.  
Ég leita athvarfs í *sangha*.



Þessi trúarjátning er einnig oft notuð við helgiathafnir búddhista. Trúarjátningin er kölluð **gimsteinarnir** þrír. Þegar búddhistar tala um gimsteinana þrjá eiga þeir við það sem er dýmætast í lífi þeirra: Búddha, *dharma* og *sangha*.

Þegar einhver fer með trúarjátninguna er líka talað um að hann sé að leita **athvarfs**. Með því að leita athvarfs í Búddha, *dharma* og *sangha* trúa búddhistar að þeir séu óhultir og geti öðlast sanna hamingju.

Búddha hefur verið líkt við lækni sem greinir veikindin sem hrjá sjúklinginn, mannkynið. Kenning hans, *dharma*, er læknislyfið og *sangha*, munkar og nunnur, eru hjúkrunarfræðingarnir sem gefa lyfið.

*gimsteinn*: dýrmætur skrautsteinn

*athvarf*: staður þar sem maður er óhultur

## 2 BÚDDHA

Siddharta Gautama, sem seinna hlaut sæmdarheitið Búddha, fæddist árið 563 fyrir Krist í Lumbini, nálægt borginni Kapilavastu við rætur Himalayafjalla. Til forna var Lumbini hluti af Indlandi en í dag er staðurinn innan landamæra Nepals.

### Prinsinn

Foreldrar Siddharta voru konungur og drottning í litlu konungsríki. Maya, móðir Siddharta, andaðist skömmu eftir fæðingu hans. Systir hennar, Mahaprajapati, tók þá að sér uppeldi drengsins.

Sagan segir að þegar Siddharta var barn að aldri hafi **einsetumaður** að nafni Asíta komið til konungshallarinnar öllum að óvörum. Hann spáði því að Siddharta prins yrði mikill konungur.



*Konungshöllin sem Búddha fæddist í hefur ef til vill verið lík þessari indversku byggingu.*

*einsetumaður: einbúi*



Faðir Siddharta, Shuddhodana konungur, varð mjög glaður í bragði að heyra þetta því hann vildi að sonurinn erfði ríkið eftir sinn dag. En þá bætti Asíta því skyndilega við að ef Siddharta kynntist þjáningum lífsins myndi hann hafna konungstigninni og verða andlegur leiðtogi.

Konungurinn reyndi allt hvað hann gat til að forða syni sínum frá því að kynnast þjáningum. Hann skipaði svo fyrir að enginn sem væri sjúkur eða gamall mætti koma nálægt prinsinum og reyndi að koma í veg fyrir að Siddharta færi út fyrir hallarmúrana, því hann var hræddur um að þá kæmist hann í kynni við þjáninguna.

Hann gaf syni sínum þrjár skrautlegar hallir og gifti hann fallegri prinsessu, sem hét Jasódara. Þegar ungu hjónin eignuðust son, Rahula, þóttist Shuddhodana viss um að nú myndi Siddharta lifa glaður og ánægður innan hallarmúranna.

En Siddharta vildi sjá hvernig lífið liti út handan múranna. Dag einn skipaði hann Kanna, vagnstjóranum sínum, að fara með sig í ökuferð til borgarinnar. Þar sá hann gamlan mann, sjúkling og lík. Siddharta gerði sér nú grein fyrir því að allir menn þjást, hvort sem þeir eru konungar eða almúgamenn, því enginn getur komist hjá því að verða gamall, veikjast einhvern tíma og deyja að lokum.

## Siddharta gerist meinlætamaður

Siddharta vildi finna svör við því hver væri orsök þjáninganna og hvernig væri hægt að sigrast á þeim. Dag einn hitti hann **helgan mann** sem virtist vera sáttur við lífið. Hann hafði yfirgefið allt sem hann átti til að leita innri friðar. Siddharta ákvað að fara að dæmi munksins.



*Helgir menn eru enn algeng sjón á Indlandi.*

*helgir menn: munkar sem lifa á ölmusum en mega ekki eiga neitt sjálfir.*

En til þess þurfti hann að yfirgefa fjölskyldu sína sem honum þótti mjög vænt um, fórna konungstigninni og lifa fábreyttu lífi í stað þess munaðar sem hann hafði vanist.

Eina nóttina yfirgaf Siddharta höllina án þess að nokkur yrði þess var. Kanna, vagnstjórinn hans, var sá eini sem fór með honum. Þeir fóru langt út fyrir höfuðborgina. Um morguninn komu þeir að stórum skógi. Siddharta fór úr vagninum og sagði Kanna að halda aftur til borgarinnar. Prinsinn tók af sér konunglega skartgrip og gaf Kanna þá í kveðjuskyni.

Þegar Kanna var horfinn úr augsyn skar Siddharta af sér hárið, eins og meinlætamenn gera oft. Stuttu seinna hitti hann betlara sem var á leið um skóginn. Hann gaf honum skrautklæðin sín og fékk í staðinn tötra betlarans.

Siddharta gekk lengi, lengi þar til hann kom að ánni Najrangana, sem rennur hjá þorpinu Bodh Gaya. Þar hitti hann fimm **meinlætamenn**. Þeir sögðu honum að það væri hægt að losna undan þjáningunni með því að hugleiða og **fasta** dögum saman. Hann ákvað að reyna þessa aðferð.

Næstu sex árin stundaði Siddharta meinlætaliðnað. Að lokum varð líkami hans svo veikburða að hann var nær dauða en lífi.

Dag einn, þegar hann sat í hugleiðslu við árbakkann, átti lítill bátur leið hjá. Í bátinum sátu tónlistarkennari og nemandi hans. Kennarinn var að útskýra fyrir nemandanum hvernig stilla á hljóðfæri. „Ef þú strekkir strenginn of mikið þá slitnar hann en ef hann er of slakur, þá hljómar hann ekki rétt.“ Þegar Siddharta heyrði þetta gerði hann sér grein fyrir að hvorki strangar föstur né **munaður** er leiðin til lífshamingjunnar. Leiðin þangað er fólgin í að þræða meðalveginn á milli þessara tveggja öfga.

*meinlætamenn: menn sem stunda sjálfspísir til að öðlast andlegan þroska.*

*fasta: það að neyta hvorki matar né drykkjar.*

*munaður: óhóf, nautn, líf í allsnægtum.*

## Samfélagið á dögum Búddha

Á dögum Búddha var hindúatrú ríkjandi á Indlandi. Fólkið trúði að því væri áskapað að fæðast inn í ákveðna stétt sem það gæti ekki með nokkru móti losnað úr í þessu lífi. Þjóðfélaginu var skipt í fimm „kasta,“ eða stéttir. Efst trónaði prestastéttin, hinir svokölluðu brahmínar en á botninum var stór hópur verkafólks sem átti að þjóna þeim sem herra voru settir. Þessi



*Brahmíni fræðir almúgamann um kenningar hindúsímans.*

stétt var í raun og veru réttindalaus og útskúfuð úr samfélaginu á meðan aðrir hópar, sem voru taldir tilheyra æðri stéttum, nutu mikilla forréttinda, án þess að hafa annað til þess unnið en að fæðast inn í ákveðnar fjölskyldur.

Búddha var ósammála þessu kerfi og benti á óréttlæti þess. Hann sagði: „Kenning mín gerir engan mun á hátt settum og lágt settum, ríkum eða fátækum. Hún er eins og himinninn sem rúmar allt, eins og vatn sem þvær allt og alla.“

Fólkið tilbað marga guði. Það bjó sér til líkneski af þeim og færði þeim fórnir. Búddha var andsnúinn skurðgoðadýrkun. En þegar fólk vildi ræða við hann um guði hindúatrúar, benti hann á að í stað þess að velta því fyrir sér hvort þeir væru til eða ekki væri skynsamlegra að einbeita sér að því að þroska sig andlega. Hins vegar sagði hann sínum nánustu lærisveinum að hið eilífa lögmál ætti sér upphaf í „hinum ófædda, þeim sem á sér ekkert upphaf, hinum óskapaða, þeim sem hefur enga lögun“. Búddha gagnrýndi harðlega brahmínana, prestastétt hindúa, fyrir hræsni og sýndarmennsku. Þeir þóttust geta hjálpað fólkinu en voru ekki færir um það því þeir voru ekki tilbúnir að leita sannleikans.

Siddharta gekk niður að ánni og baðaði sig þótt hann ætti erfitt með það vegna máttleysis. Ung stúlka sem átti leið hjá bauð honum mat að borða og hann þáði það. Þegar félagar Siddharta sáu að hann var farinn að matast og baða sig, héldu þeir að hann hefði gefist upp á leitinni að sannleikanum. Þeir yfirgáfu hann vonsviknir og héldu burt úr skóginum.

## Uppljómunin

Þegar Siddharta var búinn að safna kröftum stóð hann upp og óð yfir ána. Hann gekk að stóru tré og settist niður við það til að íhuga. Hann hét sjálfum sér því að hann myndi ekki hætta hug-



*Bodhitréð, tré uppljómunarinnar. Þetta tré er talið vera afkomandi þess trés sem Búddha sat undir og hugleiddi. Við hliðina á trénu er frægt **musteri**, Mahabodhi.*

***musteri**: bygging þar sem tilbeiðsla á sér stað.*

leiðslunni fyrr en hann hefði fundið svarið við því hvernig hægt væri að yfirvinna þjáninguna.

Þegar Siddharta hafði setið lengi og hugleitt lýstist innri verund hans skyndilega upp. Hann snerti jörðina með annarri hendinni og kallaði hana til vitnis um að hann væri búinn að öðlast skilning á tilgangi lífsins. Hann gerði sér nú ljósa grein fyrir því að fólk þjáist vegna þess að það er aldrei ánægt með það sem það hefur. Það vill alltaf meira. Hann kom líka auga á leið út úr þessari óhamingju.

Á þessari stundu breyttist Siddharta í Búddha – þann sem er vaknaður af svefni fávískunnar og skynjar lífið eins og það er í raun og veru. Hann var laus við allar langanir, ástríður og fýsnir. Djúpur friður gagntók hann. Hann hafði öðlast það sem kallað er *nirvana*, algleymi, kyrrð sjálfsins. *Nirvana* hefur verið lýst sem endi ófullkomleika. Búddhistar segja að þá „slokkni eldar“ græðgi, haturs og vanþekkingar.

## Æskulóðirnar heimsóttar

Búddha vildi að aðrir fengju að öðlast skilning á þeirri þekkingu sem honum hafði hlotnast. Hann vildi hjálpa fólki að finna sanna hamingju.

Næstu fjörutíu og fimm árin gekk Búddha um Norður-Indland og kenndi fólki að losna undan þjáningum. Á ferð sinni um landið kom hann aftur til æskulóða sinna í Lumbini. Faðir hans, Shuddhodana konungur, gladdist mjög þegar hann sá son sinn á ný eftir öll þessi ár og fyrirgaf honum að hafa yfirgefið konungsríkið og fjölskyldu sína. Hann sá að spádómur vitringsins, Asíta, hafði ræst. Siddharta, sonur hans, var orðinn mikill andlegur leiðtogi.

Eiginkona Búddha, Jasódara og sonur þeirra, Rahula, gerðust bæði meðlimir *sangha*. Þó að þeim hefði þótt mjög sárt þegar hann fór frá þeim, þá hafði það verið nauðsynlegt að þeirra mati, því annars hefði hann ekki getað rækt ætlunarverk sitt: að frelsa alla menn frá þjáningum. Ananda, frændi Búddha, gerðist einnig munkur og varð með tímanum fremstur allra lærisveina hans.

## Hinsta stundin

Um áttæðisaldur veiktist Búddha hastarlega af matareitrun sem dró hann til dauða. Hann var þá á leiðinni til þorpsins Kushinagara. Þegar hann kom þangað lagðist hann aðframkominn niður í trjálund. Fjöldi fylgjenda safnaðist saman í kringum hann. Síðustu orð hans voru:

„Allt sem hefur verið skapað er undirorpið hrörnun og dauða. Allt er hverfult. Vinnið að frelsun ykkar af kostgæfni.“

Síðan sneri Búddha sér á hliðina og setti hægri höndina undir höfuð sér. Stuttu síðar hætti hjarta hans að slá. Fylgjendur hans segja að hann hafi liðið inn í *parinirvana*, endanlegt *nirvana*, það ástand „þegar skynjun og tilfinningar hætta“.



Í Kushinagara er lítið musteri með líkneski af Búddha liggjandi á hliðinni, líkt og þegar hann dó.

## Búddha Maitreya

Búddha sagði að hann væri ekki fyrsti Búddha sem birst hefði á jörðinni og ekki sá síðasti. Búddhistar bíða komu mikils Búddha sem þeir nefna Maitreya. Þeir álíta að þegar hann birtist muni andlegt ástand heimsins batna og gullöld siðmenningar komast á.

### 3 DHARMA

Eftir að Búddha hafði uppljómast undir trénu í Bodh Gaya ákvað hann að finna meinlætamennina fimm sem höfðu verið með honum í skóginum og flytja þeim boðskap sinn. Hann fann þá í garði nokkrum á stað sem heitir Sarnath, skammt frá helgri borg hindúa, Varanasi (einnig kölluð Benares).



*Stúpan í Sarnath er talin vera á þeim stað þar sem Búddha flutti fyrstu ræðuna.*

Búddha gerði þeim grein fyrir að meinlætaliífnaður er ekki fær leið. „Það er skylda okkar að hugsa vel um líkama okkar,“ útskýrði hann, „því annars getum við ekki tendrað loga viskunnar eða hugsað skýrt.“ Hann benti þeim á að þeir ættu að forðast tvenns konar öfgar. Annars vegar að láta undan fýsnum og girndum, því að slíkt er „auvirðilegt og ruddalegt, lítilmannlegt, ógöfugmannlegt og tilgangslaust“. Hins vegar að pynta líkamann með meinlætaliífnaði, því það er „kvalafullt, ógöfugmannlegt og

*Stúpa:* grafhaugur sem reistur er til að geyma ösku Búddha eða dýrðlinga.

tilgangslaust". Í stað þess ættu þeir að temja sér meðalhóf, fara leiðina á milli öfganna, til að öðlast *nirvana*.

Hann sagði meinlætamönnum að hann væri búinn að uppgötva sannleikann um tilveruna sem þeir hefðu allir verið að leita að og að hann væri orðinn Búddha, hinn upplýsti. Þeir hlustuðu á hann vantrúaðir í fyrstu en eftir því sem hann talaði lengur og sagði þeim hvernig hægt væri að öðlast frelsi og lausn frá þjáningum gerðu þeir sér grein fyrir þeirri miklu visku sem hann boðaði þeim.

## Fjögur göfug sannindi

Þarna í garðinum setti Búddha í fyrsta sinni fram megininntak *dharma*, kenninga sinna. Það er talað um að hann hafi þar með ýtt *dharma*-hjólinu af stað, því að með þessari ræðu hófst boðun hans sem seinna átti eftir að umbreyta lífi milljóna manna. Hann byrjaði á því að útskýra fyrir félögum sínum fjögur göfug sannindi:

1. Veikindi, elli, dauði, að vera aðskilinn frá ástvinum sínum, að þrá það sem maður getur ekki eignast eða að hata það sem maður getur ekki forðast veldur þjáningum.
2. Langanir eru undirrot allra þjáninga.
3. Þess vegna er hægt að yfirvinna þjáningar með því að losa sig við langanir.
4. Aðferðin til þess að losa sig við langanir er að feta göfuga áttfalda stíginn.

### Sonarmissir

Eitt sinn kom kona nokkur að nafni Kisa Gótíma til Búddha með lík af ungum syni sínum í faðminum. Hún grátbað Búddha um að endurvekja soninn til lífsins því hún hafði heyrt margar sögur af kraftaverkum hans. „Ég get hjálpað þér Gótíma,“ sagði Búddha blíðlega við hana, „en fyrst þarftu að færa mér einn hlut. Mig vantar mustarðskorn en það verður að koma úr húsi þar sem enginn hefur nokkurn tíma dáið.“



Gótíma gekk á milli húsanna í þorpinu sínu. Alls staðar sem hún kom gat hún fengið mustarðskorn en í hverju einasta húsi hafði einhver dáið. Eftir því sem hún kom í fleiri hús áttaði hún sig á því að allir höfðu einhvern tíma misst náinn ástvin eins og hún.

Þegar kvöldaði fór hún aftur til Búddha. Hún kom ekki með neitt mustarðskorn, eins og gefur að skilja, og í þetta sinn var hún ekki heldur með dáinn son sinn með sér. Hún hafði látið brenna lík hans eins og siður er meðal hindúa, og sætt sig við dauða hans, því hún vissi nú að hún var ekki sú eina sem hafði misst ástvin. Allir höfðu einhvern tíma þurft að upplifa það sama og hún.

Þannig kenndi Búddha henni að sætta sig við dauðann, þjáninguna sem enginn getur umflúið. Búddha gerðist lærimeistari hennar og hún öðlaðist djúpan frið í hjarta.



Líkneski af Búddha. Búddhistar trúa því að bænum þeirra verði svarað ef þeir biðja til Búddha.

## Göfugi áttfaldi stígurinn

Göfugi áttfaldi stígurinn skiptist í átta áfanga. Fyrstu áfangana geta flestir lagt að baki en hinir síðustu tveir eru mjög erfiðir og krefjast mikillar einbeitingar.

Áfangarnir eru þessir:

1. Rétt skoðun.
2. Rétt stefna.
3. Rétt tal.
4. Rétt breytni.
5. Réttir lifnaðarhættir.
6. Rétt viðleitni.
7. Rétt íhugun.
8. Rétt einbeiting.



*Zen búddhistar á Íslandi sitja stundum í marga klukkutíma í hugleiðslu.*

Fyrsti áfanginn, rétt skoðun, merkir að sá sem vill frelsast undan oki þjáninga þarf að byrja á því að skilja göfugu sannindin fjögur. Þegar hann hefur tekið rétta stefnu ákveður hann að lifa lífi sínu samkvæmt kenningum Búddha.

Næstu þrír áfangar snúast um dyggðugt líf-  
erni. Rétt tal þýðir að  
ljúga ekki, að gagnrýna  
ekki aðra á ósanngjarnan  
hátt, að vera ekki óvæg-  
inn í máli og að baktala  
ekki aðra. Rétt breytni  
felst í því að drepa ekki,  
stela ekki, beita ekki aðra  
ofbeldi eða lifa ósiðlegu



*Göfugi áttfalda stígurinn.*

lífi. Menn temja sér rétta lifnaðarhætti með því að vinna fyrir sér,  
án þess að skaða aðra. Rétt viðleitni merkir að útrýma öllum illum  
hugsunum og reyna í staðinn að vekja hjá sér góðar hugsanir og  
viðhalda þeim.

Síðustu tveir áfangarnir, rétt íhugun og rétt einbeiting, lúta  
að því að þjálfa hugann. Með því að íhuga á réttan hátt verður  
maður meðvitaður um líkama sinn, tilfinningar og hugsanir. Það  
leiðir síðan til síðasta áfangans, réttrar einbeitingar sem er djúp  
hugleiðsla. Hún opnar nýjar víddir meðvitundarinnar. Sá sem  
nær þessum lokaáfangi öðlast *nirvana*, algleymi.

Margir búddhistar stunda hugleiðslu á hverjum degi, annað-  
hvort heima hjá sér eða í musteri. Orð Búddha eru oft tónuð  
áður en hugleiðslan hefst. Í hugleiðslu er stefnt að því að róa  
hugann. Ein leið til þess er að einbeita sér að því að hlusta á  
andardráttinn.

## Vísdomur Búddha

*Heilsa er mesta eignin.  
Ánægja er mesti fjársjóðurinn.  
Fullvissa er besti vinurinn.  
Nirvana er mesta gleðin.*

## Karmalögmálið



*Með því að gefa munkum að borða ávinna leikmenn sér andlega umbun sem gefur af sér gott karma.*

Karmalögmálið gegndi miklu hlutverki í hindúatrú, sem fyrir var í landinu þegar Búddha hóf boðun sína. Karma þýðir „verknaður“. Hvað sem fólk gerir, hvort heldur það er gott eða slæmt, hefur afleiðingar. Þegar sagt er að fólk hafi „slæmt karma“, er átt við að það sé að taka afleiðingum af einhverju slæmu sem það hefur gert. Ef það hefur „gott karma“, hlýtur það umbun fyrir góðar gerðir sínar. Búddha lagaði þessar kenningar að sínum:

„Allt sem við erum er afleiðing þess sem við hugsum, það byggist á hugsunum okkar, það er orðið til vegna hugsana okkar. Ef maður talar eða gerir eitthvað af illum huga, mun þjáning fylgja honum, rétt eins og hjólið fylgir fæti uxans sem dregur vagninn. Ef maður talar eða gerir eitthvað af hreinum huga, mun hamingja fylgja honum, líkt og skugginn sem aldrei yfirgefur hann.“

„Fernt mun aukast í lífi þess sem ávallt heilsar gömlu fólki og virðir það: líf, fegurð, hamingja og vald.“

Búddha kenndi að tilveran væri endalaus hringrás fæðinga, dauða og endurfæðinga. Það sem skiptir máli er hvernig maður lifir lífinu. Fæðing og dauði eru aðeins áfangar á leiðinni til næsta lífs.

## 4 SANGHA



*Samfélag munka heitir sangha.*

Meinlætamennirnir fimm urðu fyrstu lærisveinar Búddha. Næstu fjörutíu og fimm árin gengu hann og lærisveinar hans um Norð-austur-Indland til að boða þessar nýju kenningar. Margir hlustuðu á þá og fylgjendunum fjölgaði stöðugt. Búddha stofnaði þá *sangha*, samfélag munka. Seinna bættust nunnur við. Fyrsta nunnan var Mahaprijapati, fóstur Búddha.

Á heitasta tíma ársins neyddust munkarnir til að setjast um kyrrt. Þetta varð upphafið að þeim miklu klaustrum sem víða er að finna í Asíu í dag.

### Pilgrímsferðir

Pilgrímsferðir eru ferðir sem fólk fer af trúarlegum ástæðum. Búddhistar trúa því að þeir eigi auðveldara með að öðlast *nirvana* ef þeir heimsækja staði þar sem Búddha lifði og starfaði. Fjórir staðir eru álitnir mikilvægastir, því Búddha sagði sjálfur fylgjendum sínum að heimsækja þá: Lumbini, Bodh Gaya, Sarnath og Kushinagara.

## Lífsreglurnar

Búddha gerði sér grein fyrir því að það gátu ekki allir sagt skilið við sitt daglega líf til að gerast munkar eða nunnur. Hann leit líka á leikmenn, þá sem aðhylltust kenningarnar án þess að gerast munkar eða nunnur, sem fylgjendur sína. Hann hvatti fólkið til að lifa eins fullkomnu lífi og því var unnt. Til leiðbeiningar setti hann því fimm lífsreglur til að fara eftir:

1. Að drepa ekki.
2. Að stela ekki.
3. Að stunda ekki ósiðlegt kynlíf.
4. Að ljúga ekki.
5. Að neyta ekki áfengis eða eituryfja.

Munkar og nunnur þurftu að gangast undir mun strangari reglur. Fyrir utan lífsreglurnar fimm þurftu þau að heita því:

- Að borða ekkert eftir hádegi hvern dag.
- Að nota hvorki ilmvötn né skartgrip.
- Að sækja ekki skemmtanir.
- Að sofa ekki í þægilegu rúmi, heldur á mottu á gólfinu.
- Að þiggja ekki peninga, heldur lifa í fátækt.



*Munkar og nunnur kenna almenningi.*

Búddha hvatti munkana og nunnurnar til að kenna almenningi *dharma*, boðskap sinn. Þau áttu að vera öðrum til fyrirmyndar og leggja sig sérstaklega fram um að þroskast andlega.

## 5 ÚTBREIÐSLA TRÚARINNAR



*Bresk nunna fræðir Íslendinga um búddhatrú.*

Búddha hvatti fylgjendur sína: „Farið um landið til hagsbóta fyrir fjöldann, fyrir velferð fjöldans, vegna þess að þið finnið til samúðar með heiminum. Boðið hina dýrðlegu kenningu. Kunngerið heilagt líferni.”

### Asoka keisari

Árið 273 fyrir Krist varð maður að nafni Asoka keisari Indlands. Asoka þessi hafði verið blóðþyrstur herkonungur sem þyrmdi engum en eftir að hann tók búddhatrú breyttist afstaða hans algjörlega. Hann iðraðist gjörða sinna og varð réttlátur stjórnandi. Gistihús voru reist víðs vegar um ríkið, harðneskjulegar refsingar fanga voru afnumdar og spítalar stofnsettir, bæði fyrir menn og dýr. Búddhatrú var gerð að ríkistrú Indlands, klaustur voru byggð og trúboðar sendir út á meðal þegnanna.

Mikil menning reis í landinu sem varð víðfræg um alla Asíu. Til dæmis störfuðu meira en eitt þúsund kennarar við háskóla búddhatrúarmanna í Bihar á Norður-Indlandi og meira en tíu þúsund nemendur stunduðu þar nám.

Asoka hvatti þegna sína til að sýna fólki af öllum trúarbrögðum umburðarlyndi. Trúnni til dýrðar lét hann reisa minnisvarða á ýmsum stöðum með áletrunum í anda kenninga Búddha. Á minnisvarðann sem enn stendur í Delhi, höfuðborg Indlands, lét hann letra eftirfarandi:

„Trúarbrögð eru æðst alls. Trú felur í sér dyggðir, miskunn, örlæti, hreinan huga og skírlífi. Hún felur í sér meðaumkvun með fátækum og þeim sem þjást, góðvild gagnvart dýrum, fuglum og öllum lífverum.“

Keisarinn sendi jafnvel trúboða til annarra landa. Það var upphafið að útbreiðslu trúarinnar um Asíu.

## Friðsamlegt trúboð

Trúin breiddist út í tvær áttir. Annars vegar til norðurs, yfir víðáttumikil landsvæði Asíu og hins vegar til suðurs, yfir land og haf til Suðaustur-Asíu. Útbreiðsla hennar fór ávallt friðsamlega fram, án valdbeitingar.

Á elleftu öld eftir Krist dró mjög úr áhrifum búddhatrúar á Indlandi og nú er svo komið að trúarinnar gætir þar varla lengur. Hins vegar blómstraði hún í ýmsum öðrum löndum Asíu og hafði mikil áhrif á þjóðlíf, listir og menningu þeirra.

Í dag er búddhatrú ríkjandi trúarbrögð í Japan, Tíbet, Laos, Myanmar, Singapore, Thailandi, Kambodíu, Bhútan, Víetnam og á eyjunum Sri Lanka og Taíwan. Trúin á líka rík ítök í Kóreu, Nepal, Mongólíu og Kína, fjölmennasta ríki heims. Á 18. öld barst búddhatrú til Vesturlanda og hefur hún náð þar talsverðum vin-sældum.



## 6 MISMUNANDI STEFNUR



*Stúpur af þessari gerð eru algengar í landinu Myanmar, sem áður hét Burma.*

Búddha sagði: „Það dharma sem ég hef kennt ykkur skal vera kennari ykkar þegar ég er horfinn héðan.“

Skömmu eftir andlát Búddha komu fylgjendur hans saman á ráðstefnu til að koma sér saman um kenningar hans. En einni öld síðar var farið að bera á mismunandi túlkunum á boðskapnum. Eftir því sem búddhatrú breiddist út til fleiri landa urðu línurnar skarpari á milli tveggja höfuðstefna og leiddi það loks til klofnings innan trúarinnar. Önnur stefnan var kölluð *theravada*, skóli öldunganna. Hin stefnan, sem kom seinna fram, var kölluð *mahayana*, en það þýðir stóri vagninn.

### Theravada

*Theravada* stefnan lagði áherslu á að viðhalda kenningum Búddha í sinni upprunalegu mynd. Munkar og nunnur gátu öðlast *nir-*

*vana* með því að fylgja göfuga áttfalda stígnum. Hins vegar gátu þau aldrei náð sömu stöðu og Búddha. Þessi stefna barst til Sri Lanka, Myanmar, Kambódíu, Thailands og annarra landa í Suðaustur-Asíu.

Mörg hundruð búddhistar sem aðhyllast þessa stefnu eru búsettir á Íslandi. Til dæmis eru flestir þeir Thailendingar sem hafa flutt til landsins þessarar trúar.

## Mahayana

Fylgjendur *mahayana* gagnrýndu *theravada* stefnuna fyrir að halda því fram að aðeins munkar og nunnur gætu öðlast *nirvana* og töldu að venjulegt fólk gæti líka átt möguleika á því. Þeir álitu að allir gætu náð sömu stöðu og Búddha sjálfur, því Búddha sagði að allir hefðu búddhaeðli innra með sér.

Trúin á *bodhisattva* er áberandi í *mayhana* búddhisma. Þetta eru andlega fullkomnir einstaklingar sem hafa náð sömu stöðu og Búddha. Líkt og hann hafa þeir mikla samúð með öllum lifandi verum og kjósa að fórna sér til að hjálpa þeim. Þeir geta birst á jörðu eða á himnum. Frægasti *bodhisattvinn* nefnist Búddha Amitabha (óendanleg dýrð). Hann dvelur í paradís í „hreina landinu“ í vestri. Hægt er að öðlast *nirvana* með því einu að ákalla nafn hans. Þegar dauðinn kveður dyra vísar hann átrúendunum leiðina til paradísar.

*Mahayana* barst til Kína, Víetnams, Kóreu, Japans, Nepals, Tíbets og Mongólíu. Innan stefnunnar eru ýmsar hreyfingar. Þar má nefna Zen-búddhisma, tíbetskan búddhisma og Soka Gakkai-hreyfinguna.

## Zen-búddhismi

**Zen** er japanskt orð og þýðir hugleiðsla. Þessi hreyfing hófst í Kína og lagði, eins og nafnið bendir til, höfuðáherslu á hugleiðslu til að öðlast *nirvana*. Iðkendurnir fara að dæmi Búddha sjálfs sem uppljómaðist með því að sitja í hugleiðslu tímunum saman. Hreyfingin leggur mikla áherslu á eftirfarandi orð sem eru eignuð Búddha: „Lít innra með þér, þú ert Búddha“.

**Zen** er vinsæl hreyfing í Kína, Japan og Kóreu. Þessi hugleiðslu-tækni er líka stunduð af hópi fólks á Íslandi.

## Tíbetskur búddhismi

*Bodhisattvi* sem heitir Avalokiteshvara gegnir stóru hlutverki fyrir þá sem játa tímetskan búddhisma. Þegar þeir biðja til hans fara þeir með **möntruna** „Om mani padme hum“, sem þýðir „Dýrð sé gimsteininum í lótusnum“.

Með því að tóna möntruna álíta tímetskir búddhistar að þeir ávinni sér **umbun** og færast við það nær því takmarki sínu að öðlast *nirvana*. Karuna félagið, sem starfar á Íslandi, byggir hugmyndir sínar á tímetskum búddhisma.



*Karuna-félagar biðjast fyrir.*

**umbun:** laun

**mantra:** Hljóð, orð eða orðasamband sem notað er við íhugun eða tilbeiðslu.

## Soka Gakkai



*Soka Gakkai-félagar kyrja möntru.*

Soka Gakkai telst til nýrri hreyfinga búddhatrúar en á rætur sínar í kenningum Nichirens, búddískis munks, sem uppi var í Japan á 13. öld. Lótussútran gegnir lykilhlutverki í þessari hreyfingu. Orðið sútra merkir kafli eða atriði í kenningum Búddha. Í lótus-sútrunni segir að hægt sé að öðlast *nirvana* með einfaldri tilbeiðslu.

Félögum í Soka Gakkai-hreyfingunni er kennt að vekja sitt búddhaeðli úr dvala með því að kyrja (tóna, syngja) í sífellu möntruna „nam mjóhó rengo kjó“. Hér á landi leggja nokkur hundruð Íslendingar stund á þessi fræði.

### Vísdomur Búddha

*Eitt orð sem stuðlar að friði er meira virði  
en þúsund gagnslaus orð.*

## 7 HELGIRITIN

Búddha skráði ekki kenningar sínar frekar en Kristur og Múhameð, stofnendur kristinnar trúar og íslams. Fylgjendurnir lærðu orð hans utan að. Þannig bárust þau frá manni til manns og kynslóð til kynslóðar. En eftir því sem árin liðu fóru menn að deila um hver væri rétta kenningin. Þá sáu menn nauðsyn þess að færa orð hans í letur.

### Körfurnar þrjár

Fyrstu helgiritin voru skráð á pálmagreinar árið 43 fyrir Krist á eyjunni Sri Lanka, um það bil 500 árum eftir dauða Búddha. Þau voru skrifuð á pali, fornu tungumáli sem ekki er lengur talað. Ritin voru kölluð *Tipitaka*, sem þýðir „körfurnar þrjár“. Nafngiftin stafar líklega af því að helgiritunum var skipt í þrjá hluta og þau voru oft geymd í körfum.

Fyrsta karfan, Vinaya Pitaka eða „karfa agans“, inniheldur reglur sem Búddha setti fyrir munkana og nunnur.

Í annarri körfunni, Sutta Pitaka „körfu fyrirlestranna“, eru mikilvægustu ritin: predikanir og sögur Búddha. Hér er að finna kenningar hans um göfugu sannindin fjögur og göfuga áttfalda stíginn. Í þessari körfu eru líka sálmar eftir fyrstu búddhanunnurnar, elsta safn helgiljóða eftir konur sem til er í heiminum. Meðal höfundanna var frænka Búddha, fóstura hans, Mahaprajapati.

Þriðja karfan heitir Abhidhamma Pitaka sem þýðir „karfa lífspekinnar“. Hún inniheldur útskýringar á kenningum Búddha.

Á annarri öld eftir Krist tóku *mahayana* búddhistar saman sitt eigið helgiritasafn á fornri indverskri tungu, sanskrít. Verkið heitir *Tripitaka* og er að hluta til eins og eldra helgiritasafnið en mjög mörgum ritum hefur verið bætt við. Lótussútran, sem fyrr var getið, er eitt þessara rita. Fyrsta bókin sem prentuð var í heiminum var Demantasútran, mikilvægt helgirit innan *mahayana* stefnunnar. Hún var prentuð í Kína árið 868.

## Jatakasögurnar

Búddha notaði oft dæmisögur til að útskýra kenningar sínar. Jatakasögurnar eru safn slíkra frásagna.

### Dísin og hérinn

Einu sinni bjuggu fjórir vinir í skóginum: héri, sjakali, hreysiköttur og api. Dag einn ákváðu þeir að borða ekkert næsta dag en gefa allan þann mat sem þeir gætu fundið einhverri lífveru sem ætti bágt. Næsta dag höfðu sjakalinn, hreysikötturinn og apinn allir safnað mat til að gefa. En hérinn átti ekkert til að fórna.

Dís sem hét Sakka átti heima í skóginum. Hún breytti sér í gamlan betlara og fór á fund vinanna. Sjakalinn, hreysikötturinn og apinn gáfu henni allir sína gjöf en þegar hún kom til hérans sagði hann henni að hann ætti ekkert til að gefa henni nema líkama sinn. Hann bað hana að steikja sig á eldi. Dísin kveikti mikið bál og hérinn stökk inn í logana. En þetta var töfrabál og hérinn brann ekki. Dísin sagði honum að örlæti hans og fórnfýsi yrði þekkt um allan heiminn og hún launaði honum með því að teikna andlit hans á tunglið.

Úr Jatakasögunum

## Dhammapada

*Dhammapada*, vegur réttisýnnar, er útbreiddasta helgiritasafn búddhatrúarmanna. Þetta er safn vísdómsorða Búddha sem hann mælti á ferðum sínum um Indland. Hér er eitt dæmi:

Hugsið ekki um galla annarra, hvað þeir hafi gert eða ekki gert. Hugsið frekar um ykkar eigin syndir, um það sem þið hafið gert eða látið ógert.

## 8 FJÖLSKYLDULÍF

Fjölskyldulíf er í hávegum haft í búddhatrí. Búddha líkti fjölskyldu við tré í skógi, sem geta staðist ofsa vindans, því þau styðja hvert annað. Tré sem stendur eitt og sér er varnarlaust.

Fæðing barns er mikil hamingjustund í fjölskyldunni. Í löndum *theravada* búddhista er munkum oft boðið inn á heimilið við þetta tækifæri til að tóna ritningarvers úr helgiritunum. Þegar barnið er orðið eins mánaðar gamalt er farið með það í musterið til að gefa því nafn. Munkur eða nunna tóna blessunarorð og stökkva vígðu vatni yfir barnið og foreldrana.

Foreldrarnir reyna að ala barnið sitt upp í samræmi við kenningar Búddha, glæða hjá því samúð með öðrum, kærleika, örlæti og aðrar dyggðir.

Ein af þeim dyggðum sem Búddha lagði áherslu á í boðskap sínum er örlæti. Þar sem munkar og nunnur þiggja engin laun fyrir störf sín er það víða til siðs að almenningur gefi þeim mat



Íslensk fjölskylda les rit sem útskýrir hvornig eigi að nota kenningar Búddha í daglegu lífi.

og gjafir. Því er trúað að slíkar **ölmusur** færi gefandanum umbun og betra *karma*.

Margir foreldrar gefa líka peninga til klaustranna. Með því að fylgjast með foreldrum sínum læra börnin að vera örlát í garð annarra. Þau eru líka hvött til að gefa öðrum með sér.

Í sumum löndum búddhatrúarmanna, eins og Thailandi og Myanmar, er það til siðs að senda stálpaða drengi til nokkurra mánaða dvalar í klaustri til að fræða þá um trúna. Dvölin í klaustrinu er talin mikilvægur þáttur í menntun þeirra. Áður en þeir fara í klaustrið er allt hár rakað af höfði þeirra og þeir klæddir í hvítar skikkjur. Oft eru margir drengir sendir í klaustrið í einu. Fólk fer í skrúðgöngu til að fagna þessum atburði og sumir dansa af gleði. Eftir vígsluna eru drengirnir klæddir í gular skikkjur sem tákn þess að þeir séu orðnir lærlingar í klaustrinu.

Á heimilum flestra búddhatrúarmanna er helgidómur þar sem fjölskyldan kemur saman til að tóna vers úr helgiritunum fyrir framan stytta af Búddha. Á altarið eru sett kerti, reykelsi, blóm eða ávextir sem fórnargjafir. Þessi athöfn er kölluð *puja*.

Búddhistar sækja líka samkomur í musterum til að hlusta á munk eða nunnu flytja fyrirlestur um kenningar trúarinnar og til sameiginlegrar tilbeiðslu.

### Vísdomur Búddha

*Sá maður, sem er trúaður og siðfágaður, er gæddur sannri dýrð og á mikinn fjársjóð. Hvert sem þessi maður fer, mun hann vera í hávegum hafður.*



*Lótusblóm er tákn hreinleika í búddhatrú. Búddha er oft sýndur sitjandi á lótusblómi.*

**ölmusa:** fátækrahjálp



## 9 BÚDDHADAGUR



*Stúpa fyrir ofan Garðabæ.*

Dagatal búddhista fer eftir gangi tunglsins, ekki sólarinnar. Þetta er kallað tunglár. Hátíðir þeirra eiga sér stað þegar tunglið er fullt.

*Theravada* búddistar halda upp á fæðingu, uppljómun og dauða Búddha í sama mánuðinum, sem heitir vesak. Þeir trúa því að allir hinir mikilvægu atburðir í lífi Búddha hafi átt sér stað í þessum mánuði, á fullu tungli.

Á Vesturlöndum er vesak-hátíðin kölluð búddhadagur. Hún er haldin í lok maí eða byrjun júní. Þetta er mikilvægasta hátíð ársins og er haldin með ýmsu sniði um allan heim.



Tælenskar blómarósir á hátíðarstundu í búddhamiðstöðinni í Kópavogi.

Á Íslandi ganga búddatrúarmenn þrjá hringi í kringum lítið búddhahof, sem er efst á hæð í Garðabæ, með blóm í höndunum. Eina umferð fyrir Búddha, eina fyrir *dharma* og eina fyrir *sangha*. Eftir athöfnina er haldið í sal samtakanna til að tóna bænir og ritningarvers. Munki safnaðarins eru færðar gjafir og peningar gefnir til safnaðarstarfsins. Peningarnir eru festir á greinar lítills trés. Í lok samkomunnar er snæddur veislumatur.

### Vísdomur Búddha

*Hættu að fremja illvirki.  
Lærðu að gera það sem gott er.  
Hafðu stjórn á huga þínum.*

## 10 BÚDDHATRÚ NÚ Á TÍMUM

Um 300 milljónir manna í heiminum játa búddhatrú. Þetta eru því fjórðu fjölmennustu trúarbrögð mannkyns, á eftir kristinni trú, islam og hindúatrú. Skipulögð samfélög búddhatrúarmanna eru starfandi í að minnsta kosti 86 löndum.

Dalai Lama er einn þekktasti búddhatrúarmaður

heims um þessar mundir. Tíbetskir búddhistar líta á hann sem andlegan leiðtoga sinn. Fram til ársins 1950 var hann einnig veraldlegur leiðtogi Tíbets, allt þar til kommúnistastjórnin í Kína lagði landið undir sig og hrakti hann í útlegð. Musteri og klaustur búddhista voru lögð í rúst og fólkinu bannað að stunda trú

sína. Dalai Lama býr nú í Dharamsala á Norður-Indlandi. Árið 1989 fékk hann friðarverðlaun Nóbels fyrir friðsamlega baráttu sína fyrir sjálfstæði Tíbets.

Annar þekktur búddhatrúarmaður er leiðtogi lýðræðishreyfingar Myanmar, kona að nafni Aung San Suu Kyi. Árum saman hefur hún barist fyrir umbótum í landinu sem lýtur herforingjastjórn. Í ritum sínum fjallar hún um hin rótgrónu verð-



*Klaustur í Tíbet.*



*Pílagrímar fyrir framan risastyttu af Búddha á Norður-Indlandi.*

mæti búddhatrúar: sannleika, óttaleysi, réttlæti og góðsemi. Stjórnvöld hafa reynt að þagga niður í henni með því að hneppa hana í stofufangelsi. Vegna hetjulegrar baráttu sinnar fyrir mannréttindum var hún sæmd friðarverðlaunum Nóbels árið 1991.

Þrátt fyrir ólíkar stefnur og straua eru kenningar Búddha um samúð með öllum lífverum, réttlæti, dyggðugt líferni og leitina að *nirvana*, enn í dag það leiðarljós sem lýsir veg fylgjenda hans. Búddha sagði: „Hatur verður ekki sigrað með hatri. Hatur er sigrað með kærleika. Þetta er hið eilífa lögmál.“



*Sögustaðir Búddhatrúar. Lumbini, staðurinn þar sem Búddha fæddist er innan landamæra Nepals í dag, en tilheyrði Indlandi til forna. Búddha uppljómaðist þegar hann sat undir bodhitrénu í Bodh Gaya, á Norðaustur-Indlandi. Hann flutti fyrstu predikun sína í Sarnath, skammt frá borginni Varanasi. Búddha andaðist í Kushinagara.*

## Mikilvæg ártöl

um 563 f. Kr.	Fæðing Búddha
um 528 f. Kr.	Uppljómun Búddha
um 483 f. Kr.	Búddha andast
273–232 f. Kr.	Asoka er keisari Indlands
um 200 f. Kr.	Mahayana búddhismi hefst
um 43 f. Kr.	Fyrstu helgiritin skráð
um 100 e. Kr.	Búddhatrú skýtur rótum í Tíbet og Nepal
um 150 e. Kr.	Fyrstu klaustrin stofnsett í Kína
um 500 e. Kr.	Búddhatrú festir sig í sessi í Kóreu
868 e. Kr.	Demantasútran prentuð í Kína
1222–1282	Nichiren skólinn hefst
um 1870	Búddhatrú berst til Vesturlanda
1950	Kínverjar gera innrás í Tíbet og
1959	Dalai Lama flýr til Indlands

## Atriðisorð

Ananda	11
Aung San Suu Kyi	33
Asoka	21, 22
Avalokitesvara	25
Bodhisattva	24, 25
Bodhitréð	10
Brahmínar	9
Búddha	5
Búddha Amitabha	24
Búddha Maitreya	12
Búddhadagur	31
Búddhatrú nú á tímum	32
Búddhistar á Íslandi	24
Dalai Lama	32
Dharma	5, 13, 14, 20, 23, 31
Fimm lífsreglur	20
Gimsteinarnir þrír	5
Göfugi áttfaldi stígurinn	16, 24, 27
Göfugu sannindin fjögur	14, 27

Helgirit 27  
Helgisiðir 30, 31, 32  
Hindúatrú 18  
Hugleiðsla 24  
Karmalögmálið 18  
Kastakerfið 9  
Kenningar Búddha 14  
Lumbini 6, 19  
Mahayana 23, 24  
Mantra 25  
Meinlætamenn 8  
Musteri 10  
Nirvana 11, 12, 17, 23, 24, 25, 26, 33  
Parinirvana 12  
Pílagrímsferðir 19  
Puja 30  
Samfélagið á dögum Búddha 9  
Sangha 5, 11, 19, 31  
Soka Gakkai 26  
Stefnur innan búddhatrúar 23  
Stúpur 13  
Sögur Búddha 28  
Theravada 23, 24, 29  
Tipitaka 27  
Tíbetskur búddhismi 25  
Umbun 25  
Útbreiðsla trúarinnar 21  
Zen búddhismi 16, 24, 25

### Heimildir:

- Gunnar J. Gunnarsson: *Maðurinn og trúin*. 1995. Námsgagnastofnun, Reykjavík.
- Landaw, Jonathan: *Sagan af Siddharta prins – Búddha*. 1999. Fjölvaútgáfan, Reykjavík.
- Anchalee heimsækir afa og ömmu í Thailandi* (myndband). 2003. Námsgagnastofnun, Reykjavík.



# BÚDDHATRÚ

– LEIÐIN TIL NIRVANA

Bókin *Búddhatrú – leiðin til nirvana* er ætluð til trúarbragðafraeðslu á miðstigi grunnskóla.

Rakin er saga Búddha og sagt frá kenningum hans. Þá eru lýsingar á helgisiðum, venjum og hátíðum, sagt frá útbreiðslu trúarbragðanna og hinum ýmsu stefnum þeirra. Einnig er greint frá íslenskum söfnuðum búddhatrúarmanna.

Kennaraefni er fánlegt á vef Menntamálastofnunar, [www.mms.is](http://www.mms.is)

**m** MENNTAMÁLASTOFNUN  
40239



TRÚARBRÖGÐ  
MANNKYNS