

# Buddhas indsigt

## er præcist hvad buddhisme omhandler



Buddhas Lære kaldes **Dharma**  
- ordet ligner gammelt dansk 'dom'  
Dharma'en - eller Buddha-dharma  
er Buddha Sakyamuni's anvisninger  
efter hans Nirvana.

af Lama Tendar Olaf Høyer, maj 2026.

**B**uddha's *Dharma* oversættes ofte som Buddha's *Lære*.

**Dharma** er et sanskrit ord, som betyder en sandhed, enkelthed, enhed eller begivenhed i vores oplevelser. Buddha's Dharma betyder således Buddha's sandhed eller sandheden om Buddha. Det er også begivenheden Buddha eller Buddha's virkelighed eller virkeligheden, som Buddha opfatter den. Dharma er en forkortelse af *Buddha-dharma*. På dansk har vi ordet 'dom' som i kristen-dom. Både dom og dharma stammer fra det samme oprindelige fælles indoeuropæiske sprog, så det er ikke ved siden af at oversætte med 'lære.'

Efter sit Nirvana ville Buddha Sakyamuni gerne forklare sin egen erfaring, så alle vi andre ville kunne opnå den selv samme *indsigt* og det helt samme resultat ved at gøre og erfare det samme. Buddhismen er således baseret på indsigt og *erfaring*.

Til stor forskel fra Abraham's religioner. De handler om menneskers forhold til Gud og vice versa. Hos disse religioner kan mennesker gøre sig håb om at komme i en guddommelig himmel eller til et paradys i deres næste liv – ved at tjene Gud. Det kan være ret problematisk således at være en tjener, hvilket er illustreret ganske godt i historien om Job i Biblen.

Buddha's Lære drejer sig om Nirvana; en ganske anden sag, som forklares nærmere i den næste artikel på netstedet her. En buddhist er ikke Buddha's tjener. Buddha har ikke brug for tjenere. Buddha har ikke skabt verden. Det er virkelig noget helt andet. Buddha's historie handler om at bringe al lidelse til ophør.

Buddha's lære er derfor *ikke* en formaliseret tro på et ophøjet og hinsidigt guddommeligt væsen, som har skabt verden, men som står udenfor menneskelig erfaring. Alligevel er Dharma'en en religion, for den forholder sig til det hellige og dybe i menneskers sind. Det hellige er *Buddhanaturen*; det dybe er de 5 *skandha'er*. (Disse to emner behandles indgående i artiklerne Om Opfattelsen 1 – 5.)



Buddha Sakyamuni formulerede sin indsigt som de *Fire Ædle Sandheder* :

- 1) Alt fører til lidelse.
- 2) Det har en årsag (som er uvidenhed, sanskrit: *avidya*).
- 3) Der findes en tilstand helt uden lidelse (*Buddha tilstanden*).
- 4) Og en vej til dette Nirvana (hvor al lidelse ophører, *nirodha*).

Disse fire handler om *lidelse* og *ubetinget lykke*. Lidelse og lykke er oplevelser. (Læs artiklen: Hvad er en oplevelse?) Oplevelser opstår, udfolder sig og forsvinder igen i *sindet*. Derfor beskæftiger Buddha's lære sig med sindets natur (Buddhanaturen) og sindets virksomhed (de 5 skandha'er). Og hvad det i 'virkeligheden' vil sige, at opleve oplevelser. Det at opleve noget er sådan set ikke særlig mystisk, men det indebærer en meget kraftig illusion, sanskrit: *maya*. (Det er som om at oplevelser foregår udenfor krop og sind, i verden omkring os. Skønt det vi ser, er ikke foran øjnene men på nethinden. Selvom det er en illusion, gør bedraget det meget nemmere at leve, overleve og kunne begå sig i verden. Så det er en yderst praktisk illusion, skønt altså et ganske ægte bedrag.)

Der er således både en eksistentiel, en psykologisk og en filosofisk dimension til Buddha's Lære og erfaring. Det eksistentielle er, at døden blot er en udskiftning af illusion. Fordi illusionen er meget virkelig og bibringer lidelse, er det vigtigt at tage den alvorligt – men ikke bogstaveligt. Det psykologiske er, at alting foregår i sindet. Derfor træner vi det. Det filosofiske er, at Nirvana er muligt. Den ubetingede lykke, den store frydefulde glæde, sanskrit: *mahasukha* – er opnåelig. Og alt, som du har brug for at kende til for at nå Nirvana, kan skaffes til veje.

Det afgørende værktøj til formålet er *meditation* som grund metode til at få indsigt i sindets natur og virksomhed. Det skyldes, at formel meditation bringer fred til sindet og afklaring; disse to skaber derpå en meditativ trance, sanskrit: *samadhi*. Denne meditative trance gør det let at følge anvisningerne. Så meditation og ret anvendt anskuelse er vejen, punkt 4, som fører til Nirvana. (Ellers kendt som *den 8 foldige vej*.)

Al lidelse bringes til ophør ved Nirvana. Nirvana opnås ved indsigt, sanskrit: *vipashya*, og dermed ophør af uvidenhed, sanskrit: *avidya*. Selvom meditation er en vigtig disciplin, er denne kunst ikke det samme som indsigt. Den vigtigste indsigt handler om, at du ikke er sådan, som du tror. Og verden er ikke, hvad den udgiver sig for at være. Det kan du lære at få øje på, og befrielse følger helt af sig selv. Indsigt er sindets egen dynamik, hvorved sindet *genkender* sig selv. Meditation understøtter blot, at du kan nå til en sådan situation, oplevelse – og indsigt. Fri for misforstået selvopfattelse (sanskrit: *anatman*) og forvrænget syn på verden. Dualismens illusion (*maya*).

Denne indsigt, som blev til erfaring, handler derfor om sindets natur og virkemåde. Så alt er afhængigt af sindets formåen og tilstand. Alle oplevelser opstår ved sindets virksomhed, betinget af sindets natur. Så Buddha Sakyamuni's erfaring var om grundlaget for livet. Grundlaget for

livet er ikke kroppen, men sindet, som oplever krop og inkarnation i verden. Først sind, så krop.

(Man kan naturligvis sige, at uden liv er kroppen ikke til noget; men uden sind ville du ikke opleve noget.)

De fleste glemmer det hele tiden: kroppen er en oplevelse. Verden er en oplevelse. Oplevelser foregår i sindet. Oplevelser bliver til ved sindets virksomhed. Så sindet er særligt interessant, hvad angår lidelse og lykke. Det er ikke bare oplevelser – det er også tilstande. Alle tilstande i sindet opstår på grund af *årsager og betingelser*.

(Der er en grund til, at vi glemmer, at alt er oplevelser i sindet. Det skyldes, at det kan være ligemeget, når du laver mad eller skal tisse. Men det er ikke ligemeget, hvis du ønsker at opnå Nirvana. Det er praktisk for din overlevelse, din omgang med andre og miljøet generelt at anse verden, alt og alle som noget andet end dit sind. Det er sådan, at sindet bruges for at kunne lære noget og leve sit liv på gavnlige måder. Det er der i og for sig overhovedet ikke noget forkert ved. Læg venligst mærke til det. Det er bare ikke nok, når du ønsker Nirvana. Så må du også forstå dit eget sind. Hvad det er og hvordan det fungerer.)

Så du kan lære at gøre din egen sinds tilstand meget fredelig. Ved at kultivere de rette årsager og arrangere passende betingelser. Det fremelskes under *shamatha* meditation. Og på den baggrund kan du hurtigt mestre den meditative trance, *samadhi*. Herpå kan du mestre de 4 *dhyanas* og *vipashyana*, indsigts meditation.

(Artiklen om *træning i meditation* forklarer detaljerne.)

Det er derfor vigtigt at vide, hvad sindets natur er, og hvordan sindet virker (*sindets natur og virksomhed* forklares i artiklen: *Om Opfattelsen, kapitel 1 og 2*). Det er også vigtigt at værdsætte kroppen, som bærer inkarnationen. Det er takket være din krop, at *samadhi* er muligt.

## Karma

Både krop og sind begrænses af karma (læs artiklen: *Om Karma*). Det vil sige, at du begrænses af dine følelses ladede instinkter, sanskrit: *vedanas* samt: *kleshas*, dine erfaringer og medfødte vaner, sanskrit: *samskaras*. Samt af din egen forhistorie med disse *samskaras*. Karma er et stort emne, men begrebet betyder ikke, at alt er forudbestemt – eller at der er nogen som helst, som fortjener deres karma. Det er der bestemt ikke.

**Karma er simpelthen en mekanisme, som begrænser os på to måder og mange gange.** Vi begrænses af 1) vores fortolkning og 2) vores efterfølgende reaktion på begivenhederne; dels når det sker, dels næste gang det sker og så videre.

Det du oplever, trækker spor, sanskrit: *vasana*, i sindet som en erindring, et fortolknings mønster og et reaktions mønster, som huskes og sættes i forbindelse med den slags situationer, som du lige har oplevet. Næste gang du udsættes for en lignende oplevelse, vil ikke blot dine generelle samskaras aktiveres, men også de karma frø, sanskrit: *bidjas*, din personlige erfaring fra den slags oplevelser, som du således forbinder med en sådan situation. Det vil ikke fremskaffe et forudbestemt resultat, men en begrænsning i den oplevede situation. Sådan begrænsning vil indsnævre mulighederne i den givne situation.

(Da du imidlertid kunne have ændret vaner, holdning og forståelse over tid, er din fortolkning og reaktion ikke givet på forhånd, når et karma-frø manifesterer sig. Desuden er der jo altid en mulighed for befrielse og indsigt i hvert eneste øjeblik. Men for rigtig mange sker sådanne ændringer ganske langsomt og over flere livs forløb. Så folk er generelt ret meget – eller relativt meget – eller i nogen grad – domineret af deres egne fordomme, følelser og vaner. Hvor stor dominansen er, varierer. Du kan sige, at også det afhænger af karma, og det er ikke helt ved siden af. Men husk det nu: det ser slet ikke så sort og skæbnetungt ud, som man nemt kunne tro.)

Så karma har noget at gøre med typiske hændelses forløb. Imidlertid kan du være blevet klogere, siden sidste gang du oplevede noget tilsvarende, og derfor føle dig motiveret til at reagere anderledes end sidst. En gentagelse er ikke nødvendigvis resultatet. Så du kan altså lære at sætte dig ud over karma og ultimativt bringe karma til ophør; nemlig ved Nirvana.

Karma skriger på regulering. Vi har brug for at stoppe den usunde, sanskrit: *akushala*, karma – og fremme den sunde, sanskrit: *kushala*. Også kroppen kræver pleje og træning. Der er således en hel del forhold at sætte sig ind i, før det er muligt at opnå Nirvana. Det er også nødvendigt med lang tids træning for at opnå fuldstændig færdighed i både anskuelse og meditation.

Buddha's lære er altså mere vanskelig og svær, end de fleste har lyst til. Lad dig ikke afskrække. Nirvana er bedre end den største lykke, for ikke blot vil du finde lykken – du vil også opnå virkelig frihed fra enhver slags dominans af nogen eller noget. Det er anstregelsen værd. Efter et vist punkt i træningen, er det heller ikke specielt anstrengende. Men da vi er vant til at ligge under for illusioner, er det svært at holde op med den slags. Du risikerer oven i købet at udvikle nye illusioner af en religiøs karakter, som ikke nødvendigvis er særligt gavnlige. Så husk: kunsten er at gennemskue og genkende alle illusioner.

For derpå at give slip på dem alle, sanskrit: *naishkramya*.

## Dyb meditation

I Dharma'en opbygger vi ikke en tro, men fjerner flere slags *tvivl* over tid, ved at **undersøge** det tvivlsomme grundigt og udtømmende. Der er tvivl om den helt personlige identitet, som sindet selv og mødet med verden skaber, og tvivl om hvad verden er for noget. Person og verden skaber det felt, hvor vi søger lykken og prøver at undgå lidelse. Derfor undersøges det at være sig selv – samt det at være i verden. Man undersøger også det mentale felt (sanskrit: *alaya*), hvori disse begivenheder og oplevelser foregår, fordi det er stedet for lidelse og lykke. Stedet er sindets dimension som en beholder for sine oplevelser. Sindets virksomhed, som foregår i denne beholder, er identisk med de faktiske oplevelser, fordi sindet har frembragt dem ved sin virksomhed. Så derfor undersøger man også de 5 *skandha'er*, det vil sige de mentale processer, som frembringer oplevelser. (Læs mere i artiklen: [De 5 skandha'er](#). Læs om hvordan undersøgelsen foregår i artiklen fra Ordforklaringen om: *Anatman*; det at vi har en misforstået identitet.)



Buddha's lære handler ikke om teenagerens tvivl om sig selv og om, hvad livet kan tilbyde, men om den helt grundlæggende tvivl, som peger på både menneskers og dyrs basale misforståelse af deres egen situation i livet på vej mod døden og det næste liv. Det er først og fremmest en oplevelse. Selv når det handler om overlevelse.

Undersøgelserne af de tvivlsomme forhold foretages rent praktisk ved dyb meditation. At meditationen bliver dyb, betyder at *yogi'en* glider ind i en meditativ trance på grund af fokuseret opmærksomhed indenfor en relativ stram ramme, hvad angår kroppens stilling, brug af sprog og mental disciplin. Denne fordybede tilstand kaldes *samadhi* på sanskrit. Det tager sin tid at mestre *samadhi*. Der er fire grader af mesterskab, kaldet de fire *dhyanas*.

Det er i en sådan tilstand af fred og rummelighed, at undersøgelser af det tvivlsomme bedst foregår. Den meditative trance bevirker, at vores følelser og fordomme ikke dominerer bevidstheden, sanskrit: *vidjñana*. Meditation er en form for yoga, så derfor kaldes en udøver af buddhistisk meditation for en *yogi*. Man behøver altså ikke, at blive en hjemløs munk eller nonne for at blive *yogi*. Man skal blot meditere på den klassiske måde og opnå færdighed.

Buddha's Lære handler ikke blot om, hvori denne erfaring består, samt hvordan du kan opnå den og dens resultat, men også hvilke

*forhindringer* der findes undervejs til den. Ikke blot karma er en forhindring. Også selve *begrebs* dannelsen og de lidenskabelige følelser forhindrer *genkendelse* af sindets natur og virksomhed, når du endnu ikke har gennemskuet din egen *tilknytning* og *identifikation* med dem.

Dharma'en anviser, hvordan du på den rigtige og bedste måde forholder sig til din egen *udvikling* af de nødvendige kvaliteter. Samt naturligvis hvordan du bedst forholder dig til *afvikling* af alle dårlige vaner (sanskrit: *samskaras*) i dit liv og forhindringerne, hvis du ønsker dig Nirvana. Det defineres som *den 8 foldige vej* (læs artiklen). En sådan afvikling og udvikling, som Buddha Sakyamuni viser, skaber de optimale omstændigheder for *frigørelse* og *oplysning*. Befrielse og oplysning sker imidlertid af sig selv, men det sker først, når forhindringerne for dem er væk. Det er derfor, at *forhindringerne skal afvikles, og kvaliteterne for at kunne gøre det skal udvikles*. De nødvendige kvaliteter kaldes *de 6 fuldstændige færdigheder*, sanskrit: paramitas (læs artiklen).

### Afvikling: væk med skade virkningerne

Den ganske afgørende forhindring for Nirvana er uvidenhed (sanskrit: *avidya*) om Nirvana's og *samsara's* natur, om *karma* og dermed *forvrængning i sindet*. Nirvanas natur indikeres ved Selvets illusion, sanskrit: *anatman* (Selvets illusion forklares på siden: *Om Opfattelsen, kapitel 3*).

Samsara betyder verden, som går rundt i kredsløb, ofte forklaret som tilværelsens sammensathed og gentagelser, formuleret i remsen årsagskæden ved 'gensidigt betinget opståen' (Læs remsen om: *Årsagskæden*). I egentlig buddhistisk forstand betyder samsara alle vores oplevelser af sansninger og vores umiddelbare fortolkninger og reaktioner på dem. Oplevelsen af inkarnation. Det vi inkarnerer i er samsara, det vil sige alt det, som vi oplever at være direkte adskilt fra i modsætning til, hvad vi opfatter som os selv.

*Samsara ligger i selve grænsefladen mellem selv og verden.  
Samsara betyder det personlige eller subjektive forhold til  
verden omkring os.*

Vi ønsker og leder efter lykke ved inkarnation og søger at undgå lidelse. Samsara opstår herfra. Samsara er ikke 'verden' som en objektiv størrelse. Samsara er den enkeltes omgivelser, hvor lykken søges. Det er de steder, hvor du bevæger dig rundt, og hvor også de andre sansende væsner, som du rent faktisk møder i dit liv, bevæger sig rundt i deres kredsløb. Så samsara er både konkret og abstrakt, personligt og upersonligt, men altid det med kredsløb og gentagelser.

Samsara er kendetegnet ved essensløshed, sammensathed, forgængelighed og lidelse. (Det kaldes for: *de 4 ædle tegn på rigtig anskuelse*, eller: *de 4 segl*.) Det eneste vedvarende er forandring i alle mulige kredsløb. Man kan naturligvis også sige, at selve princippet om de 5 skandha'ers gentagelse er vedvarende. Disse gentagelser er dog systemiske og dermed af en relativ natur, sanskrit: *samvriti*.

(Det vil sige, de 5 skandha'er gentages konstant. Dharma'ens syn på samsara forklares i artiklen: *Om Opfattelsen*, kapitel 4).

I stedet for at oversætte samsara med verden, kunne man sige 'det at leve i verden' eller 'de sansende væsners verden'.

Nirvana udtrykker samsara's ophør, og det er jo rart at vide, at et ophør er muligt. Samsara ophører dog ikke, før du faktisk gennemskuer de *tre illusoriske slør*. (*avidya*, uvidenhed, *kleshas*, de lidenskabelige følelser – og *karma*, frugten af dine handlinger). Det gør du ikke, før *forhindringerne* for det er overstået. Derfor er meditation afgørende. På grund af meditation kan du lære at *genkende* forhindringerne. På grund af *indsigts* meditation kan du lære at gennemskue både sindets natur og virksomhed.

(Læs videre i artiklen om: *træning i buddhistisk meditation*.)

Man kan også sige det sådan, at hvor der er samsara, er der ikke Nirvana, mens der ikke er samsara, når der er Nirvana. Dette peger på en vigtig detalje, nemlig at der kun er kvalitativ forskel på Nirvana og samsara, og at denne kvalitet består i måden for opfattelse, som bevirker tilstanden. Enten genkender sindet sig selv, eller også kender sindet ikke sig selv. Eller sagt lidt anderledes, udfolder Nirvana og samsara sig på det helt samme sted.

(Det er grunden til, at nogle lærde nogle gange skriver, at Nirvana og samsara er identiske. Så husk det nu, at definitionen på Nirvana og samsara er ganske væsensforskellig, men beskrivelsen af begge tilstande handler om det selv samme sted og det selv samme sind. Med Nirvana er du ikke pludselig transporteret til en anden dimension; sindet har blot genkendt sig selv.)

Det er dette sted, som er mystisk. Stedet kaldes *bevidsthedens øjeblik*. (Læs om det i *Ordforklaringen på netstedet*.) Hvad der end sker, er det her, at det klør.

(Derfor siges det, at Nirvana befinder sig i samsara; at de to ikke kan skilles ad. Men altså: forskellen er kvalitativ; der er stor forskel på at blive domineret eller være fri for det.)

Så vi træner under meditativ trance at holde fast i selve bevidsthedens øjeblik og blot forblive dér – og *genkende* det. Fordi bevidsthedens øjeblik er det eneste virkelige, og det er det, som hele tiden gentages i en uendelighed. Så det er også her – og kun her – at du vil opdage Nirvana. Så se godt efter. Det handler ikke om at finde noget, men blot om at rumme øjeblikket uden at omklamre det.

Det er den egentlige indsigts meditation, men først skal man udvikle sin *koncentrations* evne ved *Shamatha* meditation. Shamatha på sanskrit betyder 'fred.' Så fred ved et punkts koncentration skal mestres først.

Sindet falder til ro af sig selv, når man således koncentrerer opmærksomheden om blot en ting eller et felt og forbliver der uden afbrydelse. Dette med 'uden afbrydelse' er helt og særdeles vanskeligt at træne; men det er ikke prop umuligt. Til at begynde med, er det svært, men langsomt bliver det nemmere og bedre. Til sidst er det ubesværet og selv tankerne holder op med at opstå helt af sig selv, fordi de ikke får opmærksomhed. Og det er jo kunsten; hvordan vi bruger vores egen opmærksomhed til noget helt andet, end vi er vant til.

Så følger indsigts meditation, *vipashyana*, når eleven er blevet vant til samadhi tilstanden. Meditation er derfor et vigtigt middel til at først genkende sine tilknytninger og identifikationer og derpå at kunne give slip på dem i en tilstand af samadhi. På grund af samadhi's dybe vågne tilstedevær i øjeblikket er det nemt at gøre i den tilstand. Herefter har man jo så prøvet det og overlevet.

Denne erfaring fra meditation tager du med dig ud i hverdagen, hvor den vil relativisere alle dine tilknytninger og identifikationer, så det bliver muligt for dig også i det daglige at give slip, sanskrit: *naishkramya*, og i stedet åbne sind og hjerte op uden det store besvær. Skønt det kan føles som en langvarig og langsom proces. Det er fordi, det er uvant, så man bliver ved med at genopdage det åbne sind og hjerte.

### Udvikling: Bodhicitta, det lyse sind og de 2 slags gavn

Den ganske afgørende nødvendige kvalitet er et åbent sind og hjerte (sanskrit: *Bodhicitta*). De følgende artikler beskriver noget mere indgående uvidenhed og det åbne eller *lyse* sind, som helt naturligt er både kærligt og medfølelse. At det er helt naturligt betyder, at du sagtens kan have det manifest tilstede som en åben, frisk og dybtfølt tilstand i sindet af medmenneskelighed, som kærligt retter sig mod hele verden og virkeligt

mærker både verden og kærligheden med hudløs følsomhed – uden at være buddhist, religiøst anlagt eller synsk.

Bodhicitta er det oprindelige (sanskrit: *prakrit*) naturlige sind – blot uden forhindringer. Hvis og når forhindringerne pludseligt forsvinder, bliver du bevidst om dette Lyse Sind. Bodhicitta opdages og udvikles ved de seks fuldstændige færdigheder (6 paramitas).

Bodhicitta er en naturlig mulighed, som alle risikerer at erfare (normalt vil karma imidlertid forhindre eller begrænse erfaring af Bodhicitta).

Det er dog temmelig usandsynligt, at nogen kan have Bodhicitta, det lyse sind, manifest hele tiden, døgnet rundt uden at være nået til Buddha-tilstanden (læs om *den* i artiklen: *Om Buddha 2 – 3*) eller de 4 højeste Bodhisatva trin, sanskrit: *bhumi*.

Så det er *gavn* for dig selv at opnå disse tilstande, fordi de er frie og lykkelige. Gavn for andre er at blive udsat for sådant ægte Bodhicitta. Den som besidder sådant ægte Bodhicitta kaldes for en *Bodhisatva*. I den katolske verden ville man kalde et sådant menneske for en helgen. Det er i sig selv problematisk, fordi det fremelsker fans, beundrere og bureaukrater, mens helgenen helst ville have elever.

Ved at følge Buddha Sakyamuni's anvisninger, som overfor beskrevet, kan du opnå befrielse og oplysning. Det handler næste artikel derfor om: [www.tilogaard.dk/Befrielse\\_og\\_oplysning.pdf](http://www.tilogaard.dk/Befrielse_og_oplysning.pdf)