

Adviezen voor lekenvolgelingen
1

Teksten betreffende vertrouwen,
deugdzaamheid en
de 5 en de 8 regels van goed
gedrag

geselecteerd door Nico Moonen

Geheel herziene en vermeerderde versie van
"Richtlijnen en adviezen voor leken"

Copyright © 2021 / 2564

Het is toegestaan om elektronisch of in gedrukte vorm fragmenten van deze compilatie of de compilatie in zijn geheel over te nemen voor eigen gebruik, of ook met als doel ze met anderen te delen, uitsluitend voor gratis verspreiding en zonder commercieel oogmerk.

[Inleiding](#)

[Wanneer is iemand een lekenvolgeling\(e\) ?](#)

[Toevlucht nemen tot de Boeddha, Dhamma en Ariyasangha](#)

[Pubbabhāganamakārapāṭha, inleidende eer aan de Boeddha.](#)

[De invloed van degene vol vertrouwen](#)

[Kenmerken van de persoon vol vertrouwen](#)

[De in de stroom getreden lekenvolgeling\(e\)](#)

[Het hoogste vertrouwen](#)

[De zegen van vertrouwen - Saddha sutta](#)

[Deugdzaamheid](#)

[De vijf regels van goed gedrag](#)

[ad 1. Niet doden](#)

[ad 2. Niet stelen](#)

[ad 3. Onthouding van verkeerd seksueel gedrag](#)

[ad 4. Niet liegen](#)

[Drie soorten gesprekken - Gûthabhânî Sutta](#)

[ad 5. Geen alcoholische drank en geen](#)

[bedwelmende drugs](#)

[Het vragen van de vijf regels en de drie](#)

[toevluchten](#)

[Het is niet gemakkelijk de regels na te leven](#)

[Donkere en lichte wilsacties](#)

[Onzekerheid en zelfvertrouwen](#)

[De acht regels](#)

[ad 4. Slecht en goed gedrag in woorden](#)

[Formule voor het vragen van de acht regels en](#)

[de drie toevluchten](#)

[De Uposatha-dagen](#)

[De zegeningen van het houden van de Uposatha](#)

[dag](#)

[De Uposatha-dag en de rondgang van de goden](#)

[Conclusie](#)

[Geraadpleegde bronnen deel 1](#)

Adviezen voor lekenvolgelingen

1

Teksten betreffende vertrouwen,
deugdzaamheid en
de 5 en de 8 regels van goed gedrag

Inleiding

De weg naar Nibbāna - het hoogste doel, de bevrijding van alle lijden - moet begonnen worden aan het begin. Anders keert de leer zich tegen de leerling. Als een slang verkeerd wordt vastgepakt - in het midden of bij de staart - keert de slang zich om. Ze is dan nog steeds zeer gevaarlijk. Alleen als de slang op de juiste manier vastgegrepen wordt - aan de kop - is zij zonder gevaar voor ons. Zo is het ook met de leer van de Boeddha. Wij moeten beginnen aan het begin.

Veel leken proberen de leefwijze na te volgen die eigenlijk voor monniken bedoeld is. Zij vergeten dat de leefwijze voor leken heel anders is dan die voor leden van de Sangha. De Boeddha zei hierover: "Wanneer men de regels voor de leken navolgt, wordt men een juiste volgeling(e). Want het is niet mogelijk om, wanneer men bezittingen heeft, de discipline van de monniken-orde te vervullen." [Sn. 393]

De Boeddha heeft heel veel toespraken gehouden die bestemd zijn voor leken. Ze gaan over een goed leven hier in deze wereld en een goed leven hierna. En ook kan de leek het allerhoogste heil, Nibbana bereiken.

Het volgende is een poging om de adviezen en richtlijnen voor leken zoals die door de Verhevene zijn onderwezen, hier een beetje systematisch weer te geven.

Wanneer is iemand een lekenvolgeling(e) ?

Eens werd aan de Gezegende gevraagd:

“In hoeverre is iemand een lekenvolgeling? In hoeverre is een lekenvolgeling deugdzaam? In hoeverre leeft een lekenvolgeling voor zijn eigen welzijn, maar niet voor het welzijn van anderen? En in hoeverre leeft een lekenvolgeling voor het welzijn van zichzelf en anderen?”

Het antwoord luidde:

1. “Als iemand zijn toevlucht heeft genomen tot de Boeddha, zijn toevlucht heeft genomen tot de Dhamma, zijn toevlucht heeft genomen tot de Sangha, in zoverre is iemand een lekenvolgeling.” [A.VIII.25; S.55.37]

2. “Als een lekenvolgeling zich onthoudt van het nemen van leven, zich onthoudt van het nemen wat niet is gegeven, zich onthoudt van verkeerd sensueel genot, zich onthoudt van liegen en van verkeerd taalgebruik, en zich onthoudt van alcoholische dranken en andere bedwelmende middelen die de oorzaak zijn van onoplettendheid, zo is een lekenvolgeling deugdzaam; dan is hij kundig in deugd”
[A.VIII.25; S.55.37] Dat noemt men meesterschap in deugdzaamheid. [A.IV.61]

3. “Als een lekenvolgeling zelf vertrouwen, deugd en vrijgevigheid heeft, maar anderen niet aanmoedigt om vertrouwen, deugd en vrijgevigheid te verkrijgen; als hij zelf graag monniken bezoekt en naar de Goede Wet

luistert, maar anderen niet aanmoedigt om dat te doen; als hij zelf de leringen onthoudt en de betekenis van die leringen zorgvuldig onderzoekt, maar anderen niet aanmoedigt om dat te doen; als hij zelf, na zowel de letter als de betekenis begrepen te hebben, leeft in overeenstemming met de Dhamma, maar anderen niet aanmoedigt om dat te doen; - in zoverre leeft een lekenvolgeling voor zijn eigen welzijn, maar niet voor het welzijn van anderen." [A.VIII.25]

4. "Als een lekenvolgeling zelf vertrouwen, deugd en vrijgevigheid heeft, en ook anderen aanmoedigt om vertrouwen, deugd en vrijgevigheid te verkrijgen; als hij zelf graag monniken bezoekt en naar de Goede Wet luistert, en als hij ook anderen aanmoedigt om

dat te doen; als hij zelf de leringen onthoudt en de betekenis ervan zorgvuldig onderzoekt, en als hij ook anderen aanmoedigt om dat te doen; als hij zelf, na zowel de letter als de betekenis begrepen te hebben, leeft in overeenstemming met de Dhamma en ook anderen aanmoedigt om dat te doen; - in zoverre leeft een lekenvolgeling voor het welzijn zowel van zichzelf als dat van anderen.” [A.VIII.25]

Toevlucht nemen tot de Boeddha, Dhamma en Ariyasangha

De toevluchtname (*Tisarana* of: *Saranagamana*) gebeurt met de volgende woorden:

buddham saranam gacchāmi

dhammam saranam gacchāmi

sangham saranam gacchāmi

Ik neem mijn toevlucht tot de Boeddha;
ik neem mijn toevlucht tot Zijn leer;
ik neem mijn toevlucht tot de
gemeenschap van de monniken.¹

dutiyampi buddham saranam gacchāmi

dutiyampi dhammam saranam gacchāmi

dutiyampi sangham saranam gacchāmi

¹ De gemeenschap van de monniken wordt ook vaak aangeduid met 'de Orde'. Bedoeld is de Ariyasangha, de gemeenschap van de heiligen.

Nogmaals neem ik mijn toevlucht tot de
Boeddha;

nogmaals neem ik mijn toevlucht tot Zijn
leer;

nogmaals neem ik mijn toevlucht tot de
gemeenschap van de monniken.

tatiyampi buddham saranam gacchāmi

tatiyampi dhammam saranam gacchāmi

tatiyampi sangham saranam gacchāmi

Voor de derde keer neem ik mijn

toevlucht tot de Boeddha;

voor de derde keer neem ik mijn

toevlucht tot Zijn leer;

voor de derde keer neem ik mijn

toevlucht tot de gemeenschap van de

monniken.

Dan kan men verdergaan met het
Pubbabhāganamakārapāṭha, inleidende eer aan
de Boeddha.

namo tassa bhagavato arahato
sammāsambuddhassa.

namo tassa bhagavato arahato
sammāsambuddhassa.

namo tassa bhagavato arahato
sammāsambuddhassa.

Eer aan de Verhevene, de Heilige, de
Volmaakt Ontwaakte.

Eer aan de Verhevene, de Heilige, de
Volmaakt Ontwaakte.

Eer aan de Verhevene, de Heilige, de
Volmaakt Ontwaakte.

Zijn toevlucht nemen tot de Boeddha, tot zijn leer en tot de gemeenschap van de Ariyasangha, is de eerste, tweede en derde stroom van verdienste. [A.VIII.39]

"Al is de daad van geven ook vruchtbaar, [...] toch is het vruchtbaarder als men met een hart vol vertrouwen zijn toevlucht neemt tot de Verlichte, tot zijn leer en tot de gemeenschap van de heiligen, en als men de vijf regels van deugdzaamheid naleeft [...] " [A.IX.20]

De invloed van degene vol vertrouwen

"In de nabijheid van een edele zoon die vol vertrouwen is, nemen de huisgenoten toe aan vijf dingen: Aan vertrouwen, aan

deugdzaamheid, aan weten, aan vrijgevigheid,
en aan wijsheid.” [A.V.40]

Kenmerken van de persoon vol vertrouwen

“Aan drie omstandigheden kan men de
persoon herkennen die vervuld is van
vertrouwen en toewijding. - Hij ziet graag
deugdzame personen; hij luistert graag naar de
goede leer (of leest ze graag); hij leeft zijn
huiselijk leven met een van gierigheid onbevlekt
hart, is vrijgevig, met open handen, vindt
vreugde aan het schenken, is de behoeftigen
toegedaan, vindt vreugde aan het uitdelen van
gaven.

Wie graag de deugdzamen ziet, de goede
leer graag hoort, en ook de vlek van gierigheid

heeft verwijderd, die geldt als persoon vol vertrouwen." [A.III.42]

De in de stroom getreden lekenvolgeling(e)

Wanneer door het beoefenen van de leer de drie lagere boeien verdwenen zijn en het vertrouwen in het Drievoudige Juweel onwrikbaar is geworden, rotsvast, dan kan men van zichzelf beweren dat men de stroom naar Nibbana heeft betreden. Dit heeft de Boeddha eens aan de eerwaarde Sariputta uitgelegd.

"Diegene onder de in het wit geklede lekenvolgelingen van wie men weet dat hij zich in zijn handelingen beheerst volgens de regels van deugdzaamheid, en dat hij de vier verheven

geestelijke, tegenwoordig gelukkig makende toestanden naar wens, zonder moeite en inspanning deelachtig wordt, diegene kan, wanneer hij wil, van zich zeggen dat hij ontkomen is aan de hel, aan het dierenrijk, aan het rijk van de ongelukkige geesten, dat hij ontkomen is aan de lagere werelden van bestaan. Hij kan van zich zeggen dat hij in de stroom is getreden, niet meer onderhevig aan de afgronden van bestaan. Hij is veilig, zeker van de Verlichting.

Wat zijn die regels van deugdzaamheid volgens welke hij zich beheerst? - De edele volgeling ziet af van doden, ziet af van stelen, ziet af van seksueel verkeerd gedrag, ziet af van liegen, ziet af van het gebruik van bedwelmende middelen.

Welke vier verheven geestelijke,
tegenwoordig gelukkig makende toestanden
wordt hij naar wens, zonder moeite en
inspanning deelachtig? - De edele volgeling is
vervuld van onwrikbaar vertrouwen in de
Verhevene, aldus:

*'Waarlijk, de Verhevene is heilig, volledig
verlicht, volmaakt in kennis en volmaakt in
gedrag. Hij is gezegend, een kenner van de
werelden. Hij is de onvergelykbare leider van
mensen die bedwongen moeten worden en van
mensen die volzaam zijn. Hij is de leraar van
goden en van mensen. Hij is de Ontwaakte en
Verhevene.'*

Deze eerste verheven geestelijke,
gelukkig makende toestand heeft hij bereikt
welke leidt naar de zuivering van de nog
onzuivere geest, naar het helder worden van de

onheldere geest. En het is de eerste stroom van verdienste. [A.V.179; A.IV.52] Het is ook een van de vijf soorten meesterschap [A.IV.61; A.V.46] en een van de vijf schatten [A.V.47]

Verder is de edele volgeling vervuld van onwrikbaar vertrouwen in de leer, aldus:

'Duidelijk uitgelegd is de leer door de Verhevene; hier en nu op juistheid te controleren; met onmiddellijk resultaat. Ze nodigt ieder uit om alles zelf te testen; ze leidt naar Nibbāna. Ze is te begrijpen door de wijze, ieder voor zichzelf.'

Deze tweede verheven geestelijke toestand heeft hij bereikt welke leidt naar de zuivering van de nog onzuivere geest, naar het helder worden van de onheldere geest. En het is

de tweede stroom van verdienste. [A.V.179;
A.IV.52]

Verder is de edele volgeling vervuld van
onwrikbaar vertrouwen in de gemeenschap van
de heiligen², aldus:

*Van goed gedrag is de Orde van de
discipelen van de Gezegende. Van oprecht
gedrag is de Orde van de discipelen van de
Gezegende. Van wijs gedrag is de Orde van de
discipelen van de Gezegende. Van
plichtsgetrouw gedrag is de Orde van de
discipelen van de Gezegende. Deze Orde van de
discipelen van de Gezegende – namelijk de vier
paren van personen, de acht soorten individuen
– is gaven waard, is gastvrijheid waard, is*

² tot de Ariyasangha kunnen monniken,
nonnen, mannelijke en vrouwelijke leken behoren.

*geschenken waard, is waard eerbiedig gegroet
te worden, is een onvergelykbaar veld van
verdiensite voor de wereld.'*

Deze derde verheven geestelijke,
gelukkig makende toestand heeft hij bereikt
welke leidt naar de zuivering van de nog
onzuivere geest, naar het helder worden van de
onheldere geest. En het is de derde stroom van
verdiensite. [A.V.179; A.IV.52]

Verder is de edele volgeling voorzien van
de deugden welke aan de edelen dierbaar zijn,
de ongebroken, ongedeerde, onbevleete,
onbedorven, bevrijdende deugden die door
wijzen geprezen worden, die onbeïnvloedbaar
zijn en die geestelijke concentratie bevorderen.

Deze vierde verheven geestelijke,
gelukkig makende toestand heeft hij bereikt

welke leidt naar de zuivering van de nog
onzuivere geest, naar het helder worden van de
onheldere geest. Dit is de vierde stroom van
verdiensite. [A.V.179; A.IV.52]

Deze vier stromen van verdiensite,
stromen van het heilzame brengen zegen, zijn
hemels, produceren geluk, leiden naar de
hemel, leiden naar het gewenste, verheugende,
aangename, tot heil en zegen. [A.IV.52]

Deze vier verheven geestelijke,
tegenwoordig gelukkig makende toestanden
wordt de in de stroom getreden
lekenvolgeling(e) naar wens deelachtig, zonder
moeite en inspanning. Hij of zij is zeker van de
Verlichting." [A.V.179]

"Wie tot de Ontwaakte vertrouwen heeft,
dat onwankelbaar is, diep geworteld, aan wie
edele deugd, edele gewoonte eigen is, zoals ze
de heilige dierbaar zijn, wie blij op de Orde
vertrouwt, en helder, juist inzicht heeft, -
waarlijk, zo iemand is niet arm; hij heeft zijn
leven niet voor niets geleefd.

Wie wijs is moge daarom zich wijden aan
de deugdzaamheid en aan het vaste
vertrouwen, en ook aan begrip van de leer, de
instructie van de Boeddha voor ogen houdend."
[A.IV.52]

"Denkende aan de verschrikking van de hel
wordt elke slechte daad vermeden
door de wijze mens die op zich nam
wat als "edel reglement" geldt.³

³ d.w.z. de vijf regels van deugdzaamheid.

Hij doet geen enkel wezen pijn,
zelfs niet als hij de macht ertoe bezit;
Hij spreekt nooit bewust een leugen uit
en vergrijpt zich niet aan andermans goed.

Hij heeft genoeg aan eigen vrouw
en begeert niet de vrouw van een ander.
Van wijn en bedwelmende drank blijft hij
verre

omdat ze de geest in de war brengen.

Hij denkt aan de Boeddha
en denkt na over de leer;

Hij koestert een liefdevol gemoed
dat naar de hemel leidt.

Wanneer degene die naar het goede streeft,
de gaven die gereed gemaakt zijn
eerst aan de heiligen verdeelt,
ontstaat voor de gever een hoog loon.

Sariputta, de heiligen zal ik je tonen,

dus luister goed naar mij.

Of het nu een zwart of een wit rund is,
een rood- of geelbruin-kleurig,
gevekt, met één kleur,
of de kleur van een duif, hoe het ook zij,
als het een goed getemde stier is
die krachtig als een lastdier dient,
met edele snelheid gaat,
alleen zo'n rund spant men aan,
en op de kleur let men niet.

Evenzo is het bij de mensen:
of zij krijgers, brahmanen of burgers zijn,
dienaren, schoonmakers of Candālas,
degene die onder al dezen,
van welke kaste hij ook mag zijn,
zelfbeheersing heeft en deugdzaam is,
de waarheid spreekt en schaamte heeft;

die ontgaan is aan de geboorte, aan de
dood,
het heilige leven helemaal vervullend,
wie zonder lasten en zonder boeien,
wie vrij van plichten, vrij van neigingen is,
een meesterkenner van alle dingen,
die zonder hechten de bevrijding ziet,
- op een dergelijk onbevlekt veld
brengen gaven hoog loon.

Maar de onverstandige dwazen,
zonder inzicht en zonder kennis,
geven de gaven buiten de Orde
en zoeken niet de heiligen op.

Wie evenwel zulke heiligen vereren,
zulke waarachtig oprechte wijzen,
wier vertrouwen tot de Verhevene
diep geworteld en onwrikbaar is,
die gaan naar de hemel

of hier naar een hoge stand;
en geleidelijk zullen zij wijs
tot Nibbana aankomen." [A.V.179]

Het hoogste vertrouwen

Er zijn vier soorten van hoogste
vertrouwen. Het zijn de volgende:

Wat er ook aan wezens bestaat, aan
voetlozen, aan tweevoeters, viervoeters of
veelvoeters, aan wezens met lichaam of zonder
lichaam, aan bewuste, onbewuste of
half-bewuste⁴ wezens: als hoogste onder hen
geldt de Volmaakte, de heilige, de volmaakt

⁴ *neva-saññā-nāsaññino*, wezens van het
bereik van noch waarneming noch niet waarneming,
een levensvorm die overeenkomt met de vierde van
de onstoffelijke meditatieve verdiepingen
(*arūpa-jjhāna*).

Verlichte. Degenen nu die op de Verlichte vertrouwen, die vertrouwen op het hoogste. En degenen die op het hoogste vertrouwen, valt allerhoogste zegen⁵ ten deel.

Wat er ook aan gevormde dingen⁶ bestaat, als hoogste daaronder geldt het edele achtvoudige pad. Degenen nu die op het edele achtvoudige pad vertrouwen, die vertrouwen op het hoogste. En degenen die op het hoogste vertrouwen, valt allerhoogste zegen ten deel.

Wat er ook aan gevormde en ongevormde⁷ dingen bestaat, als hoogste daaronder geldt de onthechting, namelijk de opheffing van onwetendheid, het stillen van de

⁵ *aggo vipāko*, 'hoogste kamma-resultaat'.

⁶ *dhammā sankhatā*; Als 'gevormd' (*sankhata*) gelden alle materiële en geestelijke vormen van bestaan (*sankhāra*).

⁷ ongevormd' (*asankhata*) is alleen Nibbana.

dorst, de vernietiging van het hechten, het doorbreken van de cirkel van bestaan, het opdrogen van begeerte, het loslaten, het uitdoven, het Nibbana. Degenen nu die op de leer van onthechting vertrouwen, die vertrouwen op het hoogste. En degenen die op het hoogste vertrouwen, valt hoogste zegen ten deel.

Wat er ook aan gemeenschappen van volgelingen of monniken bestaat, als hoogste daaronder geldt de gemeenschap van de volgelingen van de Volmaakte, namelijk de acht soorten van heiligen. Deze heilige volgelingen van de Verhevene zijn offergaven waard, zijn geschenken waard, zijn gaven waard, zijn waard eerbiedig gegroet te worden, zijn het beste veld van verdienstelijke daden in de wereld. Degenen nu die op de gemeenschap van de

heiligen vertrouwen, die vertrouwen op het
hoogste. En degenen die op het hoogste
vertrouwen, valt hoogste zegen ten deel.

Dit zijn de vier soorten van hoogste
vertrouwen."

"Wie vertrouwen heeft tot de hoogste,
en de hoogste leer kent; -
wie de Boeddha als de hoogste,
hij die grootste eer waard is; -
wie de leer als het hoogste geluk
van de vrede van de onthechting; -
wie de Orde als het hoogste,
beste veld van verdienstelijke daden, -
- wie op deze drie vertrouwt,
en ook aan de Hoogste gaven geeft,
hij krijgt de hoogste zegen,
hoge ouderdom, schoonheid, eer,

geluk en kracht en een hoog aanzien.

Een wijze die aan de Hoogste geeft,
die de hoogste leer is toegewijd,
hem valt als god of ook als mens
hoogste vreugde ten deel." [A.IV.34]

En elders zei de Boeddha verder nog: "De
volgeling is kundig in afzien als zijn gemoed vrij
is van gierigheid. – De volgeling is kundig in
wijsheid als hij ontstaan en vergaan ziet, welke
wijsheid leidt naar volledige opheffing van
lijden. [S.55.37]

De zegen van vertrouwen - Saddha sutta

“Vijf voordelen geniet de edele zoon die vol vertrouwen is,⁸ namelijk:

Wat er in de wereld bestaat aan goede, edele mensen, dezen geven eerst hun vriendschap aan degene vol vertrouwen, niet aan degene zonder vertrouwen. Zij gaan eerst naar degene vol vertrouwen, niet naar degene zonder vertrouwen. Zij ontvangen eerst degene vol vertrouwen, niet degene zonder vertrouwen. Zij onderrichten de leer eerst aan degene vol vertrouwen, niet aan degene zonder vertrouwen. Verder komt degene vol vertrouwen na de dood in een gelukkige sfeer van bestaan, in een hemelse wereld. De edele zoon die vol

⁸ Hier, zoals ook in de voorgaande teksten, zijn vooral de edele en goede mensen bedoeld die een van de vier niveaus van heiligheid bereikt hebben en wier goede karaktereigenschappen daardoor niet meer verloren kunnen gaan.

vertrouwen is, is een toevluchtsoord voor veel mensen, voor monniken, nonnen, mannelijke en vrouwelijke lekenvolgelingen. Met de deugdzame, edele mens die vol vertrouwen is, die deemoedigheid oefent, die niet koppig is, die mildheid, goedheid, zachtmoedigheid toont, met een dergelijk mens hebben de heiligen graag omgang, de heiligen die vrij zijn van begeerte en haat, vrij van waan en neigingen, het beste veld voor goede daden. Zij leggen hem de leer uit, die alle leed laat uitdrogen, en als hij ze helemaal heeft begrepen, wordt hij reeds hier verlost, vrij van elke neiging. [A.V.38]

Deugdzaamheid

De schat van deugdzaamheid bestaat in het navolgen van de vijf regels van goed

gedrag. [A.V.47] Deugdzaamheid is het begin van de weg naar bevrijding. Want beheersing van de zintuigen is de basis van deugdzaamheid. Deugdzaamheid is de basis voor juiste concentratie. Juiste concentratie is de basis van het begrijpen van de ware aard van lichamelijke en geestelijke verschijnselen. Met begrip van de ware aard van lichamelijke en geestelijke verschijnselen komt er afwending en onthechting. Wanneer die beide er zijn, ontstaat de kennis en visie van bevrijding. [A.VI.50]

Het streven naar het hogere spirituele moet beginnen met deugdzaamheid (*sīla*). Zonder deugdzaamheid zijn geestelijke ontwikkeling en wijsheid niet te bereiken. Tevens dienen de vijf regels als een bescherming tegen onheilzame wilsacties en

tegen de ellende die daaruit voortkomt.

Neergang en verval is gemakkelijk en snel;
maar opwaarts gaan is steeds moeitevol en
langzaam. Deugdzaamheid ontwikkelt zich niet
vanzelf. Ze moet serieus gecultiveerd worden,
ondersteund door zelfanalyse en onwankelbare
zelf-discipline.

Dit laatste heeft de Boeddha ook eens
aan een godheid meegedeeld. De Verhevene
vertoefde toen te Sāvatthi. In de nacht kwam
een zekere jonge godheid naar hem toe en
stelde de vraag:

“Van binnen jungle en van buiten jungle,
verstrikt in de jungle is de wereld;
daarom vraag ik u, Gotama:
wie kan deze jungle toch ontwarren?”

Hierop sprak de Boeddha het vers:

“De wijze mens die, vast in deugd,
de geest ontplooit en ook het weten,
de ijverige, bezonnen monnik,
hij kan deze jungle wel ontwarren.”

(S.I.23).

De betekenis hiervan is: inwendig en
uitwendig is er begeerte. Daardoor zijn we
verstrikt. Maar de wijze mens die deugdzaam is,
kan die begeerte ontwarren en eraan ontkomen.
Door deugdzaamheid (*sīla*) die samen gaat met
wijsheid (*pañña*) en ontwikkeling van de geest
(*samādhi* en/of *vipassanā*), kan de bevrijding
bereikt worden.

Deugdzaamheid is hier als de basis van
de weg naar het hogere aangeduid. Het

beoefenen van deugdzaamheid is dus zeker iets heilzaams. En bij andere gelegenheden noemde de Boeddha nog zes andere zegeningen van deugd op. Het zijn:

- 1) De deugdzame verkrijgt een berouwloze staat.
- 2) Hij/zij verkrijgt een grote overvloed aan schatten ten gevolge van zijn/haar ijver.
- 3) Hij/zij verkrijgt een goede reputatie.
- 4) De deugdzame treedt vol zekerheid op, zonder verwarring, in welk gezelschap van edelen, brahmanen (priesters), gezinshoofden of asceten hij of zij zich ook begeeft.
- 5) Hij/zij kan een onverstoorde dood verwachten.
- 6) En na de dood komt hij of zij op een gelukkig spoor, in een hemelse wereld. (A.X.1; D.16; A.V.213).

"De geur van bloemen waait niet tegen de wind in, noch de geur van sandelhout, tagara en jasmijn; maar de geur van de deugdzamen waait tegen de wind in. De geur van de deugdzame mens waait in elke richting."

[Dhp.54]⁹

"Sandelhout, tagara, lotus, jasmijn: boven al deze soorten van geur is de welriekende geur van deugdzaamheid veruit de beste." [Dhp.55]

"Van geringe betekenis is de geur van tagara of van sandal. De geur van de deugdzame die zelfs tot bij de goden waait, is het hoogst." [Dhp. 56]

⁹ Ook in: [A.III.80.](#)

De vijf regels van goed gedrag

Deugdzaamheid voor de leek bestaat in het navolgen van de vijf richtlijnen of regels.

Die vijf regels zijn:

1. Ik neem het vaste voornemen niet te doden.
2. Ik neem het vaste voornemen niet te stelen.
3. Ik neem het vaste voornemen me te onthouden van verkeerd seksueel gedrag.
4. Ik neem het vaste voornemen geen verkeerde taal te gebruiken (niet liegen, niet lasteren, niet kwaadspreken e.d.)
5. Ik neem het vaste voornemen me te onthouden van alcoholische drank en drugs door welke onoplettendheid veroorzaakt wordt.

ad 1. Niet doden

De Boeddha zei dat iedereen zichzelf het dierbaarst is. Daarom moet degene die zichzelf liefheeft, de ander niet kwetsen, geen lijden en leed toebrengen. [S.3.8; Ud. 5.1]

Laat de lekenvolgeling geen ademend wezen doden noch anderen ertoe aanzetten om te doden. En laat hij het niet goedkeuren wanneer anderen doden. Hij moet zich verre houden van geweld jegens alle levende wezens, jegens sterke en zwakke in de wereld. [Sn. 394]

"Het doden, uitgevoerd, gepleegd en vaak verricht, leidt naar de hel, naar de schoot van dieren of naar het rijk der geesten. En reeds het allerkleinste resultaat van het doden brengt de

mens een kort leven.” [A.VIII.40; zie ook
A.IV.64; A.IV.81; A.IV.214a; A.V.173; A.V.174;
A.V.286; A.V.291-292; A.VI.18]

“Een visser die vissen dood met slechte bedoeling en ze verkoopt, kan niet tot rijkdom komen. Evenzo is het met een slachter van runderen, schapen, varkens, met een vogelvanger, en met een jager die zijn geschoten wild verkoopt. Ook zij kunnen daardoor niet tot rijkdom komen. En wel omdat hun bedoeling slecht is.

Met iemand die met slechte bedoeling een mens opwacht om hem te doden, is het nog erger. Dat strekt hem lang tot onheil en lijden. Na de dood komt hij in de lagere wereld, op een lijdensweg, in de afgronden van bestaan, in de hel.” [A.VI.18]

“Wie de wandaad van doden niet heeft
overwonnen, die geldt als zedeloos en verschijnt
weder in de hel.” [A.V.174]

“Maar wie deze wandaad heeft
overwonnen, die geldt als rein van zeden en
verschijnt weer op een gelukkig pad van
bestaan.” [A.V.174]

“Terwijl degene die doodt, vanwege het
doden verschrikkelijk kwaad veroorzaakt in het
heden, verschrikkelijk kwaad veroorzaakt in het
toekomstige bestaan, en ook in zijn innerlijk
pijn en ontevredenheid ondervindt; zo
veroorzaakt degene die het doden vermijdt,
noch tegenwoordig noch in een toekomstig
bestaan verschrikkelijk kwaad, en hij voelt
innerlijk geen pijn, geen ontevredenheid.”
[A.V.174]

“Wie afziet van letsel toe te brengen aan levende wezens, wie het doden vermijdt, die komt overeenkomstig zijn daden in een hemels bestaan. [A.IV.81; A.IV.214b; A.V.173; A.V.174; A.V.291-292] Of er volgt een lang leven indien hij of zij als mens herboren wordt.” [M.135; M.136].

“De edele volgeling geeft het doden op, ziet af van doden. Daardoor schenkt hij onmetelijk veel wezens de gave van vrijheid van angst, de vrijheid van vijandschap en onderdrukking. Doordat hij die gave schenkt, valt hem zelf vrijheid van angst, vrijheid van vijandschap en onderdrukking ten deel. Dat is de eerste gave, bekend als oorspronkelijk en

traditioneel. En het is de vierde stroom van verdienste.” [A.VIII.39]

ad 2. Niet stelen

Laat een lekenvolgeling niet stelen noch het stelen goedkeuren. Wat niet gegeven is, moet hij geheel en al vermijden. [Sn. 395]

Het stelen, uitgevoerd, gepleegd en vaak verricht, leidt naar de hel, naar de schoot van dieren of naar het rijk der geesten. En reeds het allerkleinste resultaat van het stelen brengt de mens het verlies van zijn goederen. [A.VIII.40]

Degene die zich toeëigent wat niet gegeven is, gaat overeenkomstig zijn daden

naar de hel. [A.IV.81; A.IV.214a; A.V.173;
A.V.174; A.V.286; A.V.291-292; A.IV.64]

Wie de wandaad van het nemen wat niet
is gegeven niet heeft overwonnen, die geldt als
zedeloos en verschijnt weder in de hel.

[A.V.174]

Maar wie deze wandaad heeft
overwonnen, die geldt als rein van zeden en
verschijnt weer op een gelukkig pad van
bestaan. [A.V.174]

Terwijl degene die neemt wat niet is
gegeven, op grond daarvan tegenwoordig en in
een toekomstig bestaan vreselijk kwaad
veroorzaakt en ook in zijn innerlijk pijn en
ontevredenheid voelt; zo veroorzaakt degene
die dit vermijdt, noch tegenwoordig noch in een
toekomstig bestaan verschrikkelijk kwaad, en

hij voelt innerlijk geen pijn, geen
ontevredenheid. Want dat vreselijke kwaad is in
hem uitgedoofd. [A.V.174]

Wie afziet van het nemen wat niet is
gegeven, wie vermijdt te nemen wat niet is
gegeven, die komt overeenkomstig zijn daden in
een hemels bestaan. [A.IV.81; A.IV.214b;
A.V.173; A.V.174; A.V.291-292]

De edele volgeling verwerpt het stelen,
ziet ervan af te nemen wat niet is gegeven.
Daardoor schenkt hij onmetelijk veel wezens de
gave van vrijheid van angst, de vrijheid van
vijandschap en onderdrukking. Doordat hij die
gave schenkt, valt hem zelf vrijheid van angst,
vrijheid van vijandschap en onderdrukking ten
deel. Dat is de tweede gave, bekend als

oorspronkelijk en traditioneel. En het is de vijfde stroom van verdienste. [A.VIII.39]

ad 3. Onthouding van verkeerd seksueel gedrag

Laat de wijze onkuis gedrag vermijden, zoals hij een groeve met kolen vermijdt die in vlammen staat. Maar is hij niet in staat om volledig kuis te leven, laat hij zich dan niet vergrijpen aan de vrouw van iemand anders. [Sn. 396]

Seksueel verkeerd gedrag, uitgevoerd, gepleegd en vaak verricht, leidt naar de hel, naar de schoot van dieren of naar het rijk der geesten. En reeds het allerkleinste resultaat van seksueel wangedrag brengt de mens vijandschap met zijn rivalen. [A.VIII.40]

Degene die onjuiste
geslachtsgemeenschap uitoefent, die zich
schuldig maakt aan seksueel wangedrag, gaat
overeenkomstig zijn daden naar de hel.
[A.IV.81; A.IV.214a; A.V.173; A.V.174; A.V.286;
A.V.291-292; A.IV.64]

Wie de wandaad van seksuele
uitspattingen niet heeft overwonnen, die geldt
als zedeloos en verschijnt weder in de hel.
[A.V.174]

Maar wie deze wandaad heeft
overwonnen, die geldt als rein van zeden en
verschijnt weder op een gelukkig pad van
bestaan. [A.V.174]

Terwijl degene die seksuele uitspattingen
begaat, op grond daarvan tegenwoordig en in

een toekomstig bestaan vreselijk kwaad
veroorzaakt en ook in zijn innerlijk pijn en
ontevredenheid voelt; zo veroorzaakt degene
die dit vermijdt, noch tegenwoordig noch in een
toekomstig bestaan verschrikkelijk kwaad, en
hij voelt innerlijk geen pijn, geen
ontevredenheid. Want dat vreselijke kwaad is in
hem uitgedoofd. [A.V.174]

Wie afziet van onjuiste
geslachtsgemeenschap, wie seksueel wangedrag
vermijdt, die komt overeenkomstig zijn daden in
een hemels bestaan. [A.IV.81; A.IV.214b;
A.V.173; A.V.174; A.V.291-292]

De edele volgeling verwerpt verkeerd
seksueel gedrag, ziet af van verkeerd seksueel
gedrag. Daardoor schenkt hij onmetelijk veel
wezens de gave van vrijheid van angst, de

vrijheid van vijandschap en onderdrukking.

Doordat hij die gave schenkt, valt hem zelf
vrijheid van angst, vrijheid van vijandschap en
onderdrukking ten deel. Dat is de derde gave,
bekend als oorspronkelijk en traditioneel. En het
is de zesde stroom van verdienste. [A.VIII.39]

“Iemand beweert volledig kuis te leven,
en hij verricht met de vrouw samen weliswaar
niet de geslachtsdaad, maar hij wordt graag
door een vrouw gewreven, omhelsd, gebaad en
gestreeld, hij verheugt zich erover, verlangt
ernaar, vindt er voldoening in.

Of wanneer hij dat niet doet, dan maakt
hij grappen, speelt en flirt met de vrouw. En
daarover verheugt hij zich, verlangt ernaar,
vindt er voldoening in.

Of wanneer hij dat niet doet, dan zoekt
en observeert hij de blik van de vrouw. En
daarover verheugt hij zich, verlangt ernaar,
vindt er voldoening in.

Of wanneer hij dat niet doet, dan luistert
hij achter wand of muur naar de stem van de
vrouw hoe zij lacht, praat, zingt of huilt. En
daarover verheugt hij zich, verlangt ernaar,
vindt er voldoening in.

Of wanneer hij dat niet doet, dan
herinnert hij zich aan zijn eerdere grappen,
praatjes en flirten met de vrouw. En daarover
verheugt hij zich, verlangt ernaar, vindt er
voldoening in.

Of wanneer hij dat niet doet, dan ziet hij
een huisvader of de zoon van een huisvader,
hoe hij in het bezit en vermogen van de vijf
zinnelijke geneugten leeft. En daarover

verheugt hij zich, verlangt ernaar, vindt er voldoening in.

Of wanneer hij dat niet doet, dan leidt hij het leven in kuisheid alleen in de hoop op een hemelse wereld: 'Oh, moge ik toch ten gevolge van dit deugdzame leven, deze gewoonte, deze ascese, dit leven in kuisheid als God wederverschijnen, als een van de hemelse wezens.' En daaraan verheugt hij zich, verlangt ernaar, vindt er voldoening in.

Maar een dergelijk leven in kuisheid is fragmentarisch, onvolledig, bevlekt en bezoedeld. En van zo'n persoon zegt men dat hij een onzuiver leven in kuisheid leidt, dat hij verstrikt is in de boei van de seksualiteit en niet bevrijd wordt van geboorte, ouder worden en sterven, van zorgen, weeklaag, pijn,

droefenis en wanhoop, dat hij niet bevrijd wordt van lijden.

Het leven in kuisheid is echter ongebroken, volledig, onbevlekt en onbezoedeld zodra men zichzelf bevrijd ziet van elke van deze zeven seksuele boeien." [A.VII.47]

Volgens het Boeddhisme is verkeerd seksueel gedrag: seksuele omgang met iemand die onder de hoede staat van ouder(s), broer, zuster, verwanten, of met personen die tot een religieuze orde behoren. Ook verkeerd is seksuele omgang met degenen die een echtgenoot (-genote) hebben, met personen die verloofd zijn of met lieden die gevangen zijn. Tot deze laatsten behoren krijgsgevangenen, slaven, gegijzelden en onderhorigen. [M.114]

ad 4. Niet liegen

Laat de lekenvolgeling in de rechtszaal of op andere bijeenkomsten nooit iets verkeerd zeggen, en ook niet wanneer hij tot iemand alleen spreekt. Laat hij niemand tot leugens aanzetten en laat hij evenmin het liegen goedkeuren. Alles wat niet waar is, moet hij geheel en al vermijden. [Sn. 397]

Toen Rahula zeven jaar was, legde de Boeddha hem uit dat liegen, het bewust zeggen van de onwaarheid, niet goed is. Als men zich niet ervoor schaamt met opzet te liegen, dan is er geen kwaad dat men niet zou kunnen doen. De onwaarheid moet men niet zeggen, ook niet voor de grap. [M.61]

Het liegen, uitgevoerd, gepleegd en vaak verricht, leidt naar de hel, naar de schoot van dieren of naar het rijk der geesten. En reeds het allerkleinste resultaat van het liegen brengt de mens valse beschuldigingen. [A.VIII.40]

Degene die liegt, die niet de waarheid spreekt, die gaat overeenkomstig zijn daden naar de hel. [A.IV.81; A.IV.82; A.IV.214a; A.V.173; A.V.174; A.V.286; A.V.291-292; A.IV.64]

Wie omwille van zinnelijk genot leugens vertelt, hem of haar zal dat lang tot leed en onheil strekken. Zij merken hun misstap niet; maar later ondervinden zij er leed; de gevolgen ervan zijn onheilzaam. [S.3.7]

Er is geen kwaad dat niet kan worden gedaan door de leugenaar, die de ene wet (van waarheidlievendheid) heeft overtreden en die onverschillig staat tegenover een wereld aan gene zijde.¹⁰ [Dhp. 176; zie ook It. 25. (1.3.5) en Dhp. 306]

De edele volgeling verwerpt het liegen, ziet af van liegen. Daardoor schenkt hij onmetelijk veel wezens de gave van vrijheid van angst, de vrijheid van vijandschap en onderdrukking. Doordat hij die gave schenkt, valt hem zelf vrijheid van angst, vrijheid van

¹⁰ Commentaar: Een onwaarachtig persoon, verstoken van zelfrespect, die geen geloof heeft in een leven na de dood en die niet bang is voor de ermee gepaard gaande gevolgen van het kwaad, kan elk kwaad begaan. Zo iemand ziet geen aardse gelukzaligheid of hemelse gelukzaligheid of gelukzaligheid van Nibbana.

vijandschap en onderdrukking ten deel. Dat is de vierde gave, bekend als oorspronkelijk en traditioneel. En het is de zevende stroom van verdienste. [A.VIII.39]

Degene die beweert te hebben gezien wat hij niet heeft gezien, gaat overeenkomstig zijn daden naar de hel. (A.IV.217a)

Degene die beweert te hebben gehoord wat hij niet heeft gehoord, gaat overeenkomstig zijn daden naar de hel. (A.IV.217a)

Degene die beweert te hebben gevoeld wat hij niet heeft gevoeld, gaat overeenkomstig zijn daden naar de hel. (A.IV.217a)

Degene die beweert te hebben herkend wat hij niet heeft herkend, gaat overeenkomstig zijn daden naar de hel. (A.IV.217a)

Degene die beweert niet te hebben
gezien wat hij heeft gezien, gaat
overeenkomstig zijn daden naar de hel.
(A.IV.218a)

Degene die beweert niet te hebben
gehoord wat hij heeft gehoord, gaat
overeenkomstig zijn daden naar de hel.
(A.IV.218a)

Degene die beweert niet te hebben
gevoeld wat hij heeft gevoeld, gaat
overeenkomstig zijn daden naar de hel.
(A.IV.218a)

Degene die beweert niet te hebben
herkend wat hij heeft herkend, gaat
overeenkomstig zijn daden naar de hel.
(A.IV.218a)

Wie de wandaad van liegen niet heeft
overwonnen, die geldt als zedeloos en verschijnt
weder in de hel. [A.V.174]

Maar wie deze wandaad heeft
overwonnen, die geldt als rein van zeden en
verschijnt weer op een gelukkig pad van
bestaan. [A.V.174]

Terwijl degene die liegt, op grond daarvan
tegenwoordig en in een toekomstig bestaan
vreselijk kwaad veroorzaakt en ook in zijn
innerlijk pijn en ontevredenheid voelt, zo
veroorzaakt degene die dit vermijdt, noch
tegenwoordig noch in een toekomstig bestaan
verschrikkelijk kwaad, en hij voelt innerlijk geen
pijn, geen ontevredenheid. Want dat vreselijke
kwaad is in hem uitgedoofd. [A.V.174]

Wie afziet van liegen, wie afziet van de
onwaarheid, wie het liegen vermijdt, die komt
overeenkomstig zijn daden in een hemels
bestaan. [A.IV.81; A.IV.82; A.IV.214b; A.V.173;
A.V.174; A.V.291-292]

Degene die beweert niet te hebben
gezien wat hij niet heeft gezien, gaat
overeenkomstig zijn daden naar de hemel.
(A.IV.217b)

Degene die beweert niet te hebben
gehoord wat hij niet heeft gehoord, gaat
overeenkomstig zijn daden naar de hemel.
(A.IV.217b)

Degene die beweert niet te hebben
gevoeld wat hij niet heeft gevoeld, gaat
overeenkomstig zijn daden naar de hemel.
(A.IV.217b)

Degene die beweert niet te hebben
herkend wat hij niet heeft herkend, gaat
overeenkomstig zijn daden naar de hemel.
(A.IV.217b)

Degene die beweert te hebben gezien wat
hij heeft gezien, gaat overeenkomstig zijn
daden naar de hemel. (A.IV.218a)

Degene die beweert te hebben gehoord
wat hij heeft gehoord, gaat overeenkomstig zijn
daden naar de hemel. (A.IV.218a)

Degene die beweert te hebben gevoeld
wat hij heeft gevoeld, gaat overeenkomstig zijn
daden naar de hemel. (A.IV.218a)

Degene die beweert te hebben herkend
wat hij heeft herkend, gaat overeenkomstig zijn
daden naar de hemel. (A.IV.218a)

Drie soorten gesprekken - Gûthabhâṇī Sutta

Monniken, drie mensen zijn in de wereld aan te treffen, namelijk: De mens wiens woorden op uitwerpselen lijken; de mens wiens woorden op bloemen lijken; de mens wiens woorden op nectar lijken.

Wie spreekt woorden gelijk aan uitwerpselen? – Als iemand voor de plaatselijke rechtbank wordt uitgenodigd, voor een gemeente- of winkeliers-vergadering, een familiebijeenkomst of voor de koninklijke rechtbank, en er als getuige wordt gevraagd te zeggen wat hij weet, dan antwoordt hij, als hij het niet weet, dat hij het weet; of wanneer hij iets weet, dan antwoordt hij dat hij het niet weet. Wanneer hij niets gezien heeft, antwoordt hij dat hij het gezien heeft; en wanneer hij het

wel gezien heeft, antwoordt hij dat hij niets gezien heeft. Hij vertelt vanwege zichzelf of vanwege iemand anders of om een klein voordeel bewust een leugen. – Die mens spreekt woorden die op uitwerpselen lijken.

Wie spreekt woorden die op bloemen lijken? - Als iemand voor de plaatselijke rechtbank wordt uitgenodigd, voor een gemeente- of winkeliers-vergadering, een familiebijeenkomst of voor de koninklijke rechtbank, en er als getuige wordt gevraagd te zeggen wat hij weet, dan antwoordt hij, als hij het niet weet, dat hij het niet weet; of wanneer hij iets weet, dan antwoordt hij dat hij het weet. Wanneer hij niets gezien heeft, antwoordt hij dat hij niets gezien heeft; en wanneer hij wel iets gezien heeft, antwoordt hij dat hij iets gezien heeft. Hij vertelt niet vanwege zichzelf of

vanwege iemand anders noch om een klein voordeel bewust een leugen. – Die mens spreekt woorden die op bloemen lijken.

Wie spreekt woorden gelijk aan nectar? – Iemand heeft barse woorden verworpen, houdt zich verre van barse woorden. Hij spreekt woorden die smetteloos zijn, het oor weldoende, liefdevol, tot het hart doordringend, hoffelijk, velen lief en aangenaam. – Die mens spreekt woorden die op nectar lijken. [A.III.28]

Goed gesproken woorden uiten of goede taal gebruiken is een grote zegening. [Sn.261]

*ad 5. Geen alcoholische drank en geen
bedwelmende drugs*

Laat de huisbewoner, de leek die een
aanhanger van de leer is, geen bedwelmende
drank tot zich nemen. Laat hij niet tot drinken
uitnodigen, noch moet hij de drinkers
goedkeuren. Want hij weet goed dat dit eindigt
in dronkenschap. [Sn. 398]

In hun roes doen de dwazen kwaad,
verleiden ook andere dronkaards. Laat men
daarom deze bron van veel schuld vermijden,
een dergelijke roes en verblindings, die de
vreugde van de dwazen is. [Sn. 399]

Het genot van bedwelmende middelen,
uitgevoerd, gepleegd en vaak verricht, leidt
naar de hel, naar de schoot van dieren of naar

het rijk der geesten. En reeds het allerkleinste resultaat van het genot van bedwelmende middelen leidt de mens naar verstoring van de geest.¹¹ [A.VIII.40; zie ook A.V.173; A.V.174; A.V.286; A.V.291-292]

Wie de wandaad van het genot van bedwelmende middelen niet heeft overwonnen, die geldt als zedeloos en verschijnt weder in de hel. [A.V.174]

Maar wie deze wandaad heeft overwonnen, die geldt als rein van zeden en verschijnt weder op een gelukkig pad van bestaan. [A.V.174]

¹¹ *ummattaka*, 'waanzin'. Commentaar: verwarring van de geest of geestelijke sufheid.

Terwijl degene die bedwelmende
middelen geniet, op grond daarvan
tegenwoordig en in een toekomstig bestaan
vreselijk kwaad veroorzaakt en ook in zijn
innerlijk pijn en ontevredenheid voelt; zo
veroorzaakt degene die dit vermijdt, noch
tegenwoordig noch in een toekomstig bestaan
verschrikkelijk kwaad, en hij voelt innerlijk geen
pijn, geen ontevredenheid. Want dat vreselijke
kwaad is in hem uitgedoofd. [A.V.174]

Wie het genot vermijdt van bedwelmende
middelen, gaat overeenkomstig zijn daden naar
de hemel. (A.V.173)A.V.174; (A.V.291-292)

De edele volgeling verwerpt het genot
van bedwelmende middelen, ziet ervan af.
Daardoor schenkt hij onmetelijk veel wezens de

gave van vrijheid van angst, de vrijheid van vijandschap en onderdrukking. Doordat hij die gave schenkt, valt hem zelf vrijheid van angst, vrijheid van vijandschap en onderdrukking ten deel. Dat is de vijfde gave, bekend als oorspronkelijk en traditioneel. En het is de achtste stroom van verdienste. [A.VIII.39]

Het vragen van de vijf regels en de drie toevluchten

*okāsa aham bhante tisaranena
saddhim pañca-sīlam dhammam yācāmi,
anuggaham katvā sīlam detha me
bhante.*

Eerwaarde heer, ik vraag u, sta mij de vijf
voorschriften toe, samen met de drie
toevluchten. Eerwaarde heer, heb a.u.b.
medelijden met mij en verleen mij de
voorschriften.

*dutiyampi okāsa aham bhante tisananena
saddhim pañca-sīlam dhammam yācāmi,
anuggaḥam katvā sīlam detha me
bhante.*

Voor de tweede keer, eerwaarde heer,
vraag ik u, sta mij de vijf voorschriften toe,
samen met de drie toevluchten. Eerwaarde
heer, heb a.u.b. medelijden met mij en verleen
mij de voorschriften.

*tatiyampi okāsa aham bhante tisananena
saddhim pañca-sīlam dhammam yācāmi,
anuggaham katvā sīlam detha me
bhante.*

Voor de derde keer, eerwaarde heer,
vraag ik u, sta mij de vijf voorschriften toe,
samen met de drie toevluchten. Eerwaarde
heer, heb a.u.b. medelijden met mij en verleen
mij de voorschriften.

*namo tassa bhagavato arahato
sammāsambuddhassa*

*namo tassa bhagavato arahato
sammāsambuddhassa*

*namo tassa bhagavato arahato
sammāsambuddhassa*

Eer aan de Verhevene, de Heilige, de
Volmaakt Ontwaakte.

Eer aan de Verhevene, de Heilige, de
Volmaakt Ontwaakte.

Eer aan de Verhevene, de Heilige, de
Volmaakt Ontwaakte.

buddham saranam gacchāmi

dhammam saranam gacchāmi

sangham saranam gacchāmi.

Ik neem mijn toevlucht tot de Boeddha.

Ik neem mijn toevlucht tot de Leer.

Ik neem mijn toevlucht tot de Orde (van
Heiligen).

dutiyam pi buddham saranam gacchāmi

dutiyam pi dhammam saranam gacchāmi

dutiyam pi sangham saranam gacchāmi.

Voor de tweede keer neem ik mijn
toevlucht tot de Boeddha.

Voor de tweede keer neem ik mijn
toevlucht tot de Leer.

Voor de tweede keer neem ik mijn
toevlucht tot de Orde (van heiligen).

tatiyam pi buddham saranam gacchāmi

tatiyam pi dhammam saranam gacchāmi

tatiyam pi sangham saranam gacchāmi.

Voor de derde keer neem ik mijn
toevlucht tot de Boeddha.

Voor de derde keer neem ik mijn
toevlucht tot de Leer.

Voor de derde keer neem ik mijn
toevlucht tot de Orde (van heiligen).¹²

bhikkhu: *tisaranagamanam nitthitam.*

leken antwoorden: *āma bhante.*

pānātipāta veramanī sikkhāpadam samādiyāmi,
adinnādānā veramanī sikkhāpadam
samādiyāmi,
kāmesu micchācārā veramanī sikkhāpadam
samādiyāmi,
musāvādā veramanī sikkhāpadam samādiyāmi,
surāmeraya majjapamā datthāna veramanī
sikkhāpadam samādiyāmi.

¹² Het nemen van de toevlucht wordt drie keer herhaald. Bij de eerste keer kan de aandacht nog met iets anders bezig zijn. Door de herhaling wordt de aandacht goed gevestigd.

1. Ik neem het vaste voornemen niet te doden.
2. Ik neem het vaste voornemen niet te stelen.
3. Ik neem het vaste voornemen me te onthouden van verkeerd seksueel gedrag.
4. Ik neem het vaste voornemen niet te liegen.
5. Ik neem het vaste voornemen me te onthouden van alcoholische dranken en drugs door welke onoplettendheid veroorzaakt wordt.

bhikkhu: *imāni pañca sikkhāpadāni*
 sīlena sugatim yanti
 sīlena bhogasampadā
 sīlena nibbutim yanti
 *tasmā sīlam visodhaye.*¹³

¹³ Bron: Narada Thera & Bhikkhu Kassapa.
(2nd ed.) *The Mirror of the Dhamma. A Manual of Buddhist Recitations and Devotional Texts*. Kandy 1970, The Wheel No. 54, p. 1; en *Chanting Book*, Thaise tempel te Waterloo (B).

Het is niet gemakkelijk de regels na te leven

Eens waren er vijf lekenvolgelingen in het Jetavana-klooster die elk slechts één van de vijf regels naleefden. En ieder van hen beweerde dat juist de regel die hijzelf navolgde, het moeilijkste was. Omdat zij het niet met elkaar eens konden worden, gingen zij naar de Boeddha en vertelden hem over hun verschillende opvattingen. De Verhevene vermaande hen met de woorden: "Jullie moeten niet een bepaalde regel als belangrijk of onbelangrijk beschouwen. Het naleven van de regels zal jullie naar heil en geluk leiden. Denkt niet lichtjes over een van de regels; geen ervan is gemakkelijk na te leven."

En verder sprak hij:

“Alwie in deze wereld leven verwoest,
leugens vertelt, neemt wat niet is
gegeven,
naar de vrouwen (resp. mannen) van
anderen gaat,
en verslaafd is aan alcoholische drank,
zo iemand ondermijnt zijn (of haar) eigen
toekomst.

Weet dat euvele dingen niet gemakkelijk
zijn op te geven.

Past op dat begeerte en kwaad
jullie niet voor lange tijd in ellende
storten.”

[Dhp. 18 Mala vagga, verhaal XVIII:7 en
de verzen 246-248]

Donkere en lichte wilsacties

Doden, stelen, verkeerd seksueel gedrag, liegen en het gebruik van bedwelmende middelen behoren tot de donkere wilsacties met donker resultaat. [A.IV.234a] Iemand die deze daden verricht, is een slechte persoon.

[A.IV.201] Maar iemand die zelf doodt en anderen verleidt tot doden; die zelf neemt wat niet is gegeven en anderen ertoe verleidt; die zelf seksueel verkeerd doet en anderen ertoe verleidt; die zelf liegt en anderen ertoe verleidt; die zich overgeeft aan het genot van bedwelmende middelen en anderen ertoe verleidt; - hem noemt men een slechtere persoon. [A.IV.201; vgl. A.III.164-183; A.IV.81-82]

Doden, stelen, liegen, verkeerd taalgebruik¹⁴ en echtbreuk, deze ondeugden worden door de wijze niet geprezen. [D.31]

Iemand is een moedermoordenaar, een vadermoordenaar, een heiligen-moordenaar, hij vergiet met verdorven hart het bloed van de Volmaakte en verdeelt de gemeenschap van de monniken. Dat zijn donkere daden die donkere vruchten dragen [A.IV.234b] - Dit zijn de vijf 'ernstige wandaden' (*ānantariya-kammāni*); zie [A.I.25](#)).

Het vermijden van doden, stelen, verkeerd seksueel gedrag, liegen en gebruik van

¹⁴ Hieronder valt liegen, lasteren, kwaadspreken, het gebruik van ruwe en barse taal, het zaaien van tweedracht.

bedwelvende middelen behoort tot de lichte wilsacties met licht resultaat. [A.IV.234a] Deze daden en ook het vermijden van lasteren, barse taal en geklets, het vrij zijn van hebzucht en boosheid en het hebben van juist inzicht zijn heldere daden die heldere vruchten dragen. [A.IV.234b] Wie deze daden vermijdt, noemt men een goede persoon. [A.IV.201]

Een betere persoon nu is iemand die zelf het doden vermijdt en anderen aanspoort het doden te vermijden; die zelf het nemen wat niet is gegeven vermijdt en anderen aanspoort dat te vermijden; die zelf seksueel verkeerd gedrag vermijdt en anderen aanspoort dat te vermijden; die zelf het liegen, roddelen, ruwe taal, geklets, hebzucht, hatelijkheid en verkeerde opvatting vermijdt en anderen

aanspoort dat te vermijden; die het genot van
bedwelmende middelen vermijdt en anderen
aanspoort dat te vermijden. Hem noemt men
een betere persoon. [A.IV.201] Hij gaat naar
een hemelse wereld. [A.III.164-183;
A.IV.81-82]

Wie levende wezens pijn doet,
niet oprecht is in zijn woord,
zich vergrijpt aan de goederen van iemand
anders
en de vrouw van zijn buurman verleidt,
aan het genot van brandewijn en wijn
vol ijver toegewijd is:

Wie dit kwaad niet verwerpt,
die wordt voorwaar als zedeloos
beschouwd;

en wanneer later ooit zijn lichaam in
stukken breekt,
gaat een dergelijke dwaas haastig naar de
hel.

Wie geen wezen pijn doet,
geen verkeerd woord laat wegglippen,
zich nooit aan het goed van iemand anders
vergrijpt,
wie de vrouw van zijn naaste niet verleidt,
zich tot het genot van brandewijn en wijn
nooit aangetrokken voelt:
wie zich onthoudt van dit kwaad,
die wordt voorwaar als rein van zeden
beschouwd;
en wanneer later ooit zijn lichaam in
stukken breekt,

gaat de wijze man snel naar de hemel.

[A.V.174]

Onzekerheid en zelfvertrouwen

Wanneer de lekenvolgeling vijf eigenschappen heeft, voelt hij zich innerlijk onzeker en komt hij overeenkomstig zijn daden in de hel. Welke zijn deze vijf eigenschappen? - Hij doodt, neemt wat niet is gegeven, begaat seksuele uitpattingen, liegt en geniet van bedwelmende middelen. [A.V.171-173]

Maar wanneer de lekenvolgeling uitgerust is met vijf eigenschappen, dan voelt hij zelfvertrouwen en komt hij overeenkomstig zijn daden in een hemels bestaan. Welke zijn deze vijf eigenschappen? - Hij vermijdt het doden,

vermijdt het nemen wat niet is gegeven,
vermijdt seksuele uitpattingen, vermijdt de
leugen, en vermijdt het genot van bedwelmende
middelen. [A.V.171-173]

De acht regels

De acht regels van discipline worden
gewoonlijk opgenomen op speciale feestdagen
(*Uposatha*). Deze zijn de dagen van de maan:
volle en halve maan, eerste en laatste kwartier.
Ook tijdens speciale termijnen van meditatie
worden deze regels onderhouden, en wel
dagelijks.

De acht regels zijn:

1. Ik neem het vaste voornemen geen enkel levend wezen te doden en geen enkel levend wezen te kwellen.

2. Ik neem het vaste voornemen niet te stelen en niet te nemen wat niet is gegeven.

3. Ik neem het vaste voornemen af te zien van elke seksuele wilsactie in daad, woord en gedachte.

4. Ik neem het vaste voornemen juiste taal te gebruiken, dat wil zeggen: niet liegen, niet lasteren, niet kwaadspreken, geen ruwe, geen barse en geen boze taal, geen kletspraatjes, geen euvele woorden, geen onjuiste woorden, geen onware woorden, geen kleinerende woorden. Maar ik zal alleen woorden gebruiken die eenheid bevorderen, onschadelijke woorden, aangenaam voor het oor, vol liefdevolle vriendelijkheid,

hartverwarmend, hoffelijk, waard herinnerd te worden, tijdig, passend, ter zake, vriendelijk en verdraagzaam.

5. Ik neem het vaste voornemen me te onthouden van alle bedwelmende dranken en drugs door welke onachtzaamheid veroorzaakt wordt.

6. Ik neem het vaste voornemen geen vast voedsel noch bepaalde drank te gebruiken op een onpassende tijd.¹⁵

7. Ik neem het vaste voornemen me te onthouden van dansen, zingen, muziek en onpassende shows; van het dragen van sieraden, het gebruik van parfums en crèmes; en van dingen die leiden tot het mooier maken van de persoon.

¹⁵ Voedsel wordt alleen genuttigd tussen 06:00 en 12:00 uur.

8. Ik neem het vaste voornemen geen hoge¹⁶ en luxueuze¹⁷ zitplaats en geen hoog en gerieflijk bed te gebruiken.

Laat de lekenvolgeling geen ademend wezen doden, en laat hij zich niet toeëigenen wat niet is gegeven. Laat hij geen leugens spreken en laat hij geen bedwelmende drank drinken. Laat hij zich verre houden van onkuisheid en paring, en laat hij geen avondeten genieten op een onpassende tijd.

[Sn. 400]

Laat hij zich niet tooien met bloemenkransen; en welriekende geuren moet hij niet gebruiken. Laat hij op een laag bed slapen of zijn rustmat op de grond uitspreiden.

¹⁶ Hoog: niet boven 61 cm.

¹⁷ Luxueus: zacht of breed.

Dit geldt als het achtvoudige gebod op de feestdag, zoals het door de Boeddha, de Beëindiger van leed, werd verkondigd. [Sn. 401]

De veertiende, de vijftiende en de achtste dag van de halve maand moeten als feestdag gehouden worden. Ook de dag van de halve maand geldt als 'de bijzondere'. Laat hij die allemaal met aandacht vieren, de dagen van deze achtvoudige gelofte. [Sn. 402]

Wanneer de wijze de feestdag houdt, moet hij met voedsel en drank 's morgens op passende wijze zorgen voor de gemeenschap van de monniken, met het gemoed vol vertrouwen, blijgezind. [Sn. 403]

Op de juiste manier moet hij voor zijn ouders zorgen, en een eerlijk levensonderhoud moet hij beoefenen. Een huisbewoner die deze

regels voortdurend opvolgt, gaat naar de hemel van de goden die 'zelf-stralend'¹⁸ genoemd worden." [Sn. 404]

ad 4. Slecht en goed gedrag in woorden

Er zijn vier soorten van slecht gedrag in woorden, namelijk: liegen, lasteren, barse taal en geklets. [A.IV.221]

Er zijn vier soorten van goed gedrag in woorden, namelijk: waar spreken, verzoenend spreken, zacht spreken en verstandig spreken. [A.IV.221]

Het lasteren, uitgevoerd, gepleegd en vaak verricht, leidt naar de hel, naar de schoot

¹⁸ zelf-stralend' (*sayampabbe*) is, volgens het commentaar, een aanduiding voor de goden van de zes hemelen in de zinnelijke sfeer.

van dieren of naar het rijk der geesten. En
reeds het allerkleinste resultaat van het lasteren
brengt de mens tweedracht met zijn vrienden.

[A.VIII.40]

Het barse praten, uitgevoerd, gepleegd
en vaak verricht, leidt naar de hel, naar de
schoot van dieren of naar het rijk der geesten.
En reeds het allerkleinste resultaat van het
barse praten leidt ertoe dat de mens
onaangename woorden te horen krijgt.

[A.VIII.40]

Het lege kletsen, uitgevoerd, gepleegd en
vaak verricht, leidt naar de hel, naar de schoot
van dieren of naar het rijk der geesten. En
reeds het allerkleinste resultaat van het kletsen

leidt ertoe dat de mens onaanvaardbare
woorden spreekt. [A.VIII.40]

Wie zich overgeeft aan lasteren, grove
woorden en leeg geklets, die gaat
overeenkomstig zijn daden naar de hel.
(A.IV.82)

Degene die afziet van lasteren, grove
woorden en leeg geklets, die komt
overeenkomstig zijn daden in een hemels
bestaan. (A.IV.82)

Degene die vals beschuldigt, gaat naar de
hel, en ook degene die de daad loochent die hij
heeft gedaan. Zij beiden worden hierna gelijk,
namelijk mensen van lage daden in de wereld
aan gene zijde. [Ud. 4.8.; vgl. Dhp. 306]

De Verhevene somde zes manieren op
waarop woorden geuit kunnen worden:

1. Woorden die niet waar zijn en niet
nuttig en die onaangenaam zijn voor anderen;
zulke woorden spreekt de Verhevene niet.

2. Woorden die waar zijn maar niet
nuttig, en die onaangenaam zijn voor anderen,
zulke woorden spreekt de Verhevene niet.

3. Woorden die waar zijn en nuttig, maar
onaangenaam voor anderen, zulke woorden
spreekt de Verhevene op de juiste tijd.

4. Woorden die niet waar zijn maar die
aangenaam zijn voor anderen; zulke woorden
spreekt de Verhevene niet.

5. Woorden die waar zijn en niet nuttig,
maar die aangenaam zijn voor anderen; zulke
woorden spreekt de Verhevene niet.

6. Woorden die waar zijn en nuttig, en die aangenaam zijn voor anderen; zulke woorden spreekt de Verhevene op de juiste tijd. En hij doet dat uit mededogen met de wezens. [M.58]

Een woord dat vijf eigenschappen heeft, is goed gesproken, niet slecht gesproken, onberispelijk, kan door verstandige mensen niet berispt worden. Welke zijn die vijf eigenschappen?

Wanneer een woord op het juiste moment wordt gesproken, wanneer het waar is, beleefd, doelmatig en uit een liefdevolle geest komt. [A.V.198]

Formule voor het vragen van de acht regels en de drie toevluchten

okāsa aham bhante tisananena

okāsa aham bhante tisananena

saddhim atthanga-sīlam dhammam

yācāmi,

anuggaham katvā sīlam detha me

bhante.

Eerwaarde heer, ik vraag u, sta mij de
acht voorschriften toe, samen met de drie
toevluchten. Eerwaarde heer, heb a.u.b.
medelijden met mij en verleen mij de
voorschriften.

dutiyampi okāsa aham bhante tisananena
saddhim atthanga-sīlam dhammam
yācāmi,
anuggaham katvā sīlam detha me
bhante.

Voor de tweede keer, eerwaarde heer,
vraag ik u, sta mij de acht voorschriften toe,
samen met de drie toevluchten. Eerwaarde
heer, heb a.u.b. medelijden met mij en verleen
mij de voorschriften.

tatiyampi okāsa aham bhante tisananena
saddhim atthanga-sīlam dhammam
yācāmi,
anuggaham katvā sīlam detha me
bhante.

Voor de derde keer, eerwaarde heer,
vraag ik u, sta mij de acht voorschriften toe,
samen met de drie toevluchten. Eerwaarde
heer, heb a.u.b. medelijden met mij en verleen
mij de voorschriften.¹⁹

De Uposatha-dagen

Het woord Uposatha betekent in
Boeddhistische zin: “binnengaan om te blijven”
in een vihāra of klooster. Het gaan naar gewijde
plaatsen was al lang vóór Boeddhistische tijden
het gebruik van de Brahmanen die de Vedische
rites en offerandes volbrachten. Die gewijde
plaatsen lagen veraf van hun woonplaatsen. Zij

¹⁹ Bron: Narada Thera & Bhikkhu Kassapa.
(2nd ed.) *The Mirror of the Dhamma. A Manual of
Buddhist Recitations and Devotional Texts*. Kandy :
BPS, 1970. The Wheel No. 54. (1st ed. 1963).

zuiverden zich op de gewijde plaatsen door gedurende een etmaal een afgezonderd leven te leiden. Als de rites beëindigd waren, keerden zij weer terug naar hun gezinnen. De dagen waarop zij zich afzonderden, waren bepaald door de fasen van de maan.

In de tijd van de Boeddha gebruikten verscheidene groepen asceten en ronddolende lieden de traditionele volle en nieuwe maandagen om hun theorieën en praktijken te verkondigen. De Verhevene en zijn volgelingen hadden zulke praktijken niet. Maar eens vertoefde de Verhevene te Rājagaha op de Gierepiek. En koning Bimbisāra vroeg hem aan de monniken toe te staan samen te komen op de dagen van de maan. De Verhevene stond daarop aan de monniken toe bij elkaar te komen om te luisteren naar de recitatie van het

Patimokkha (regels voor de monniken). Verder zaten zij dan in stilte samen. De mensen protesteerden hiertegen; zij wilden onderwezen worden in de leer. Daarop stond de Boeddha toe dat de monniken op die dagen de leer verkondigen.²⁰

Vanaf die tijd tot heden worden de Uposatha-dagen door Boeddhisten in alle landen gevierd. De leken gaan op die dagen naar een klooster of naar een tempel en brengen er voedsel aan de monniken. Zij vragen de acht regels en verblijven er een hele dag en nacht. Zij worden er in de leer onderwezen, mediteren er of helpen de monniken met het werk.

²⁰ Vin.Mv.Kh.2, in: Ñānamoli, Bhikkhu: *The Life of the Buddha according to the Pali Canon*. (2nd ed.) Kandy : BPS, 1978. (1st ed. 1972), p. 157.

Als er geen klooster of tempel in de buurt is, of als men weinig tijd heeft om zich vrij te maken, kan men op die dagen iets meer in de schrijnkamer vertoeven (als men zo'n kamer heeft). Daar kan men dan de acht regels reciteren en de een of andere toespraak van de Boeddha hardop of stil lezen.

Ook kan men op die dag meer tijd besteden aan meditatie. Wanneer de acht regels gesteund worden door de kalme, sterke geest die voortkomt uit meditatie, kunnen die regels gemakkelijk(er) onderhouden worden.²¹

²¹ Khantipâlo, Bhikkhu: *Lay Buddhist Practice : The Shrine Room; Uposatha Day; Rains Residence*. Kandy : BPS, 1974. The Wheel No. 206/207, p. 45-58.

*De zegeningen van het houden van de Uposatha
dag*

Tot de devote mevrouw Visakha te
Savatthi en ook tot de lekenvolgeling Vāsettha
te Vesālī sprak de Boeddha over de zegeningen
van het houden van de Uposatha dag.

“Wanneer de Uposatha is opgenomen met
de acht praktijken ervan, wanneer men ze heeft
aanvaard, dan is het zeer vruchtbaar, brengt
veel voordeel, is van een grote pracht, van
grote draagwijdte. En hoe doet men dat? – Wel,
een edele volgeling overweegt aldus:

*‘Waarlijk, de Verhevene is heilig, volledig
verlicht, volmaakt in kennis en volmaakt in
gedrag. Hij is gezegend, een kenner van de
werelden. Hij is de onvergelykbare leider van*

mensen die bedwongen moeten worden en van mensen die volgbaar zijn. Hij is de leraar van goden en van mensen. Hij is de Ontwaakte en Verhevene.'

Denkend aan de Volmaakte, verheugt zich zijn geest, vreugde ontstaat, en wat er aan smetten van de geest bestaat, dat verdwijnt.

Van deze edele volgeling zegt men dat hij de vastendag van Brahmā²² onderhoudt, dat hij met Brahmā vertoeft en dat zijn geest ten gevolge van Brahmā opvrolijkt, dat vreugde ontstaat en dat de smetten van de geest verdwijnen. [A.III.71]

²² Brahmā duidt hier de Boeddha aan, als het eerste van de 'drie Juwelen' (*ti-ratana*); de beide andere – leer en gemeenschap van de monniken – worden in het volgende genoemd.

De edele volgeling denkt aan de leer:

'Duidelijk uitgelegd is de leer door de Verhevene; hier en nu op juistheid te controleren; met onmiddellijk resultaat. Ze nodigt ieder uit om alles zelf te testen; ze leidt naar Nibbāna. Ze is te begrijpen door de wijze, ieder voor zichzelf.'

Denkend aan de leer verheugt zich zijn geest, vreugde ontstaat en wat er aan smetten van de geest bestaat, dat verdwijnt.

Van deze edele volgeling zegt men dat hij de vastendag van de leer onderhoudt, dat hij met de leer vertoeft en dat zijn geest ten gevolge van de leer opvrolijkt, dat vreugde ontstaat en dat de smetten van de geest verdwijnen. [A.III.71]

De edele volgeling denkt aan de Orde:

'Van goed gedrag is de Orde van de discipelen van de Gezegende. Van oprecht gedrag is de Orde van de discipelen van de Gezegende. Van wijs gedrag is de Orde van de discipelen van de Gezegende. Van plichtsgetrouw gedrag is de Orde van de discipelen van de Gezegende. Deze Orde van de discipelen van de Gezegende – namelijk de vier paren van personen, de acht soorten individuen²³ – is offergaven waard, is gastvrijheid waard, is geschenken waard, is waard eerbiedig gegroet te worden, is een onvergelijkbaar veld van verdienste voor de wereld.'

²³ De vier paren van personen, d.w.z. de personen die het 1e, 2e, 3e of 4e niveau van heiligheid bereikt hebben. Tot hen kunnen zowel monniken en nonnen, als ook mannelijke en vrouwelijke lekenvolgelingen behoren.

Denkend aan de Ariyasangha verheugt zich zijn geest, vreugde ontstaat en wat er aan smetten van de geest bestaat, dat verdwijnt.

Van deze edele volgeling zegt men dat hij de vastendag van de Ariyasangha onderhoudt, dat hij met de Ariyasangha vertoeft en dat zijn geest ten gevolge van de Ariyasangha opvrolijkt, dat vreugde ontstaat en dat de smetten van de geest verdwijnen. [A.III.71]

De edele volgeling denkt aan eigen deugdzaamheid, aldus: *'Mijn deugd is ongebroken, ongedeed, onbesmet, zonder blaam, bevrijdend, door de wijzen geprezen, onbeïnvloed; ze bevordert geestelijke concentratie.'* (A.III.71)

Denkend aan eigen deugdzaamheid verheugt zich zijn geest, vreugde ontstaat en

wat er aan smetten van de geest bestaat, dat verdwijnt.

Van deze edele volgeling zegt men dat hij de vastendag van deugdzaamheid onderhoudt, dat hij met deugdzaamheid vertoeft en dat zijn geest ten gevolge van deugdzaamheid opvrolijkt, dat vreugde ontstaat en dat de smetten van de geest verdwijnen. [A.III.71]

De edele volgeling denkt aan de goden:

'Er zijn de goden in de sfeer van de Vier Grote Koningen. Er zijn de goden in de sfeer van de Drieëndertig. Er zijn de gelukzalige goden. Er zijn de tevreden goden. Er zijn de goden die zich verheugen in scheppen. Er zijn goden die heersen over de scheppingen van anderen. Er zijn goden in de sfeer van het gevolg van Brahmā. Er zijn goden hoger dan deze sferen.

En die goden bezaten zo'n vertrouwen dat zij na de dood daar wedergeboren werden; en zo'n vertrouwen is ook in mij aanwezig. En die goden bezaten deugdzzaamheid, zij waren leergierig, waren edelmoedig en vrijgevig, en zij bezaten begrip zodat zij na de dood daar wedergeboren werden. En zulke eigenschappen zijn ook in mij aanwezig.'

Bij de herinnering aan deze eigenschappen van zichzelf en van die goden verheugt zich zijn geest, vreugde ontstaat en wat er aan smetten van de geest bestaat, dat verdwijnt.

Van deze edele volgeling zegt men dat hij de vastendag van de godheden onderhoudt, dat hij met de godheden vertoeft en dat zijn geest ten gevolge van de godheden opvrolijkt, dat

vreugde ontstaat en dat de smetten van de geest verdwijnen. [A.III.71]

Zo komt door de juiste procedure de zuivering van de bevlekte geest tot stand.²⁴
[A.III.71]

Verder overweegt die edele volgeling aldus:

‘Hun hele leven lang hebben de Arahants het doden van levende wezens opgegeven, zien zij af van het doden van levende wezens. Zij hebben hun stokken (om te straffen) en hun wapens afgelegd. Zij zijn plichtsgetrouw, tonen

²⁴ Deze overwegingen behoren tot de eigenschappen van iemand die in de stroom is getreden. (Zie: [Sotapanna, de in de stroom getredene](#)).

medegevoel en zijn medelijdend omwille van het heil van alle levende wezens. Ook ik zal vandaag, gedurende deze dag en nacht, het doden van levende wezens opgeven, zal van het doden van levende wezens afzien. Ik ben dan iemand die zijn stok en zijn wapen heeft afgelegd, ben plichtsgetrouw, toon medegevoel en ben medelijdend omwille van het heil van alle levende wezens. In deze eigenschap volg ik de Arahants na, en de Uposatha zal door mij in acht worden genomen.’ [A.III.71; A.VIII.44]

Verder overweegt hij: ‘Hun hele leven lang hebben de Arahants opgegeven te nemen wat niet is gegeven. Zij zien ervan af te nemen wat niet is gegeven. Zij nemen alleen wat is gegeven, wachten alleen op wat is gegeven. Zo vertoeven zij met zuiver hart. Ook ik zal

vandaag, gedurende deze dag en nacht, het nemen wat niet is gegeven, opgeven. Het gegevene wacht ik af, niet als een dief gezind. Zo vertoef ik met zuiver hart. In deze eigenschap volg ik de Arahants na, en de Uposatha zal door mij in acht worden genomen.’
[A.III.71; A.VIII.44]

De edele volgeling overweegt: ‘Hun hele leven lang hebben de Arahants onkuis gedrag opgegeven. Zij hebben een kuis gedrag. Zij leven afzijdig, zien af van seks die de gewone weg is van de samenleving. Ook ik zal vandaag, gedurende deze dag en nacht, onkuis gedrag opgeven. Kuis en afzijdig levend zie ik af van seks die de gewone weg is van de samenleving. In deze eigenschap volg ik de Arahants na, en

de Uposatha zal door mij in acht worden
genomen.' [A.III.71; A.VIII.44]

De edele volgeling overweegt: 'Hun hele
leven lang vermijden de Arahants de leugen, zij
houden zich verre van verkeerde taal. Zij
spreken de waarheid, zij zijn met de waarheid
verbonden, oprecht, vertrouwen waard, zij zijn
geen bedriegers van de wereld. En ook ik zal
vandaag, gedurende deze dag en nacht, leugens
vermijden, ik houd me verre van onware taal. Ik
zal de waarheid spreken, met de waarheid ben
ik verbonden, oprecht, vertrouwen waard, geen
bedrieger van de wereld. In deze eigenschap
volg ik de Arahants na, en de Uposatha zal door
mij in acht worden genomen.' [A.III.71;
A.VIII.44]

De edele volgeling overweegt: 'Hun hele leven lang hebben de Arahants het genot opgegeven van gedistilleerde en alcoholische drank die de aanleiding is tot onvoorzichtigheid en slordigheid. Zij houden zich verre ervan. En ook ik zal vandaag, gedurende deze dag en nacht, het genot van gedistilleerde en alcoholische drank opgeven die de aanleiding is tot onvoorzichtigheid en slordigheid. Ik houd me verre ervan. In deze eigenschap volg ik de Arahants na, en de Uposatha zal door mij in acht worden genomen.' [A.III.71; A.VIII.44]

De edele volgeling overweegt: 'Hun hele leven lang gebruiken de Arahants slechts één maaltijd per dag. 's Nachts blijven zij nuchter. Zij zien af van eten buiten de [daarvoor bestemde] tijd. En ook ik zal vandaag, deze dag

en nacht, slechts één maaltijd gebruiken, blijf 's nachts nuchter, onthoud me ervan te eten buiten de tijd.²⁵ In deze eigenschap volg ik de Arahants na, en de Uposatha zal door mij in acht worden genomen.' [A.III.71; A.VIII.44]

De edele volgeling overweegt: 'Hun hele leven lang zien de Arahants af van dansen, zingen, muziek en het bezoeken van vermakelijkheden. Zij zien af van het dragen van sieraden, zien af van het gebruik van welriekende vloeistoffen en van het zich mooi maken met cosmetica. En ook ik zie vandaag, deze dag en nacht, af van dansen, zingen, muziek en het bezoeken van vermakelijkheden. Ik zie af van het dragen van sieraden, zie af van

²⁵ Monniken gebruiken slechts een maaltijd tussen 06:00 en 12:00 uur.

het gebruik van welriekende vloeistoffen en van
het mij mooi maken met cosmetica. In deze
eigenschap volg ik de Arahants na, en de
Uposatha zal door mij in acht worden genomen.’
[A.III.71; A.VIII.44]

De edele volgeling overweegt: ‘Hun hele
leven lang vermijden de Arahants hoge en
brede bedden, houden zich verre van hoge en
brede bedden. Zij maken gebruik van een lage
slaapplaats, een hard bed of een bundel stro. En
ook ik geef vandaag hoge en brede bedden op,
zie af van een hoog en breed bed. Ik maak
gebruik van een lage slaapplaats, een hard bed
of een bundel stro. In deze eigenschap volg ik
de Arahants na, en de Uposatha zal door mij in
acht worden genomen.’ [A.III.71; A.VIII.44]

Aldus is de Uposatha, de heilige vastendag. En wanneer men zo de vastendag van de heiligen doorbrengt, brengt dat hoog loon, hoge zegen. Ze is machtig aan waardigheid en grootheid. [A.III.71; A.VIII.44]

In welke mate echter brengt die dag hoge zegen en hoog loon, en hoe is die machtig aan waardigheid en grootheid?

Juist alsof men macht, heerschappij en koningschap had over zestien grote landen²⁶ waarin de zeven schatten overvloedig aanwezig zijn,²⁷ toch is het niet een zestiende deel waard

²⁶ Genoemd worden de landen Anga, Magadha, Maccha, Kasia, Kosala, Vajjhi, Malla, Cetiya, Bengalen, Kuru, Pancala, Surasena, Assaka, Avanti, Gandhāra, Cambodja.

²⁷ De zeven schatten zijn: goud, zilver, parels, kristal, turkoois, diamant en koraal.

van de Uposatha opgenomen met de acht praktijken ervan. - En om welke reden? - Diep ongelukkig is koningschap over mensen vergeleken met hemelse zaligheid. [A.III.71; A.VIII.44]

Wat bij de mensen 50 jaren zijn, dat is bij de goden van de Vier Grote Koningen een etmaal. Dertig van zulke etmalen vormen een maand, twaalf van zulke maanden vormen een jaar en 500 van zulke jaren is de levensspanne van die goden.²⁸

Het is mogelijk dat een man of vrouw door het navolgen van de vastendag met de acht praktijken na de dood wedergeboren wordt in de gemeenschap van de goden van de Vier Grote Koningen. Juist met betrekking hierop heb

²⁸ Die zou dan 9 miljoen menselijke jaren zijn.

ik gezegd: 'Diep ongelukkig is koningschap over mensen vergeleken met hemelse zaligheid.'

[A.III.71; A.VIII.44]

Datgene wat bij de mensen 100 jaren is, is een etmaal bij de godheden van de Drieëndertig. Hun maand heeft 30 van die etmalen, hun jaar 12 van die maanden. De levensspanne van deze godheden is 1000 van die hemelse jaren.²⁹

Het is mogelijk dat een man of vrouw door het navolgen van de vastendag met de acht praktijken na de dood wedergeboren wordt in het gezelschap van de godheden van de Drieëndertig. Juist met betrekking hierop heb ik gezegd: 'Diep ongelukkig is koningschap over

²⁹ 36 miljoen menselijke jaren.

mensen vergeleken met hemelse zaligheid.'

[A.III.71; A.VIII.44]

Datgene wat bij de mensen 200 jaren is, is een etmaal bij de Yama-godheden. Hun maand heeft 30 van die etmalen, hun jaar 12 van die maanden. De levensspanne van deze godheden is 2000 van die hemelse jaren.³⁰

Het is mogelijk dat een man of vrouw door het navolgen van de vastendag met de acht praktijken na de dood wedergeboren wordt in het gezelschap van de Yama-godheden. Juist met betrekking hierop heb ik gezegd: 'Diep ongelukkig is koningschap over mensen vergeleken met hemelse zaligheid.' [A.III.71; A.VIII.44]

³⁰ 144 miljoen menselijke jaren.

Datgene wat bij de mensen 400 jaren is,
is een etmaal bij de Tusita-godheden. Hun
maand heeft 30 van die etmalen, hun jaar 12
van die maanden. De levensspanne van deze
godheden is 4000 van die hemelse jaren.³¹

Het is mogelijk dat een man of vrouw
door het navolgen van de vastendag met de
acht praktijken na de dood wedergeboren wordt
in het gezelschap van de Tusita-godheden. Juist
met betrekking hierop heb ik gezegd : 'Diep
ongelukkig is koningschap over mensen
vergeleken met hemelse zaligheid.' [A.III.71;
A.VIII.44]

Datgene wat bij de mensen 800 jaren is,
is een etmaal bij de Nimmanarati-godheden, de
godheden die graag scheppen. Hun maand heeft

³¹ 576 miljoen menselijke jaren.

30 van die etmalen, hun jaar 12 van die maanden. De levensspanne van deze godheden is 8000 van die hemelse jaren.³²

Het is mogelijk dat een man of vrouw door het navolgen van de vastendag met de acht praktijken na de dood wedergeboren wordt in het gezelschap van de Nimmanarati-godheden. Juist met betrekking hierop heb ik gezegd: 'Diep ongelukkig is koningschap over mensen vergeleken met hemelse zaligheid.' [A.III.71; A.VIII.44]

Datgene wat bij de mensen 1600 jaren is, is een etmaal bij de Paranimmitavasavatti-godheden, de goden die heersen over de scheppingen van anderen. Hun maand heeft 30 van die etmalen, hun jaar 12

³² 2304 miljoen menselijke jaren.

van die maanden. De levensspanne van deze godheden is 16000 van die hemelse jaren.³³

Nu is het mogelijk dat een man of een vrouw door het navolgen van de vastendag met de acht praktijken na de dood wedergeboren wordt in het gezelschap van de Paranimmitavasavatti-godheden. Juist met betrekking hierop heb ik gezegd: 'Diep ongelukkig is koningschap over mensen vergeleken met hemelse zaligheid.' [A.III.71; A.VIII.44]

"Dood geen leven, noch neem wat niet is
gegeven;
spreek geen leugen, en drink geen
bedwelmende drank;
zie af van seks en van onkuis gedrag;

³³ 9216 miljoen menselijke jaren.

eet in de avond en nacht geen
'buitentijds' voedsel;
vermijdt bloemen en ook welriekend
parfum,
en maak als je bed een mat op de grond:
dit geldt als het achtvoudige gebod op de
vastendag,
onderwezen door de Boeddha
die het einde van lijden heeft bereikt.
De zon en de maan zijn beide mooi om te
zien.
Zij blijven in hun baan en stralen ver,
verdrijven de duisternis, gaan door de
luchten,
en schitteren aan de hemel, alles
verlichtend.
Alle schatten in hun lichtcirkel:
parels, juwelen, goud en turkoois,

gouden korrels³⁴ en goud uit de diepten
van de bergen,
geelkleurig goud³⁵ en nog ander goud³⁶;
waarlijk, dat alles is geen zestiende
waard
van de achtdelige Uposatha,
zoals in het heldere licht van de maan
de sterren zullen verbleken.
Of man of vrouw, wie deugdzaam
de achtdelige vastendag houdt
en zegenrijke, goede werken verricht,
die gaat zonder blaam naar de hemelse
wereld." [A.III.71; A.VIII.44]

³⁴ *singi-suvanna*; een goudsoort die in
hoornvormige goudkorrels gevonden wordt en die
erg geschikt is voor het maken van sieraden.

³⁵ *Jatarūpa*; deze goudsoort zou lijken op de
huidskleur van de Boeddha.

³⁶ *Hātaka*; goudstof die door mieren zou zijn
verzameld.

Na deze woorden sprak de lekenvolgeling
Vāsettha tot de Verhevene aldus:

"Ja, Heer, mochten ook mijn geliefde
neven en familieleden de vastendag van de acht
besluiten navolgen, dan zou het ook voor hen
lange tijd tot heil en welzijn strekken. En Heer,
mochten ook alle edelen, brahmanen, burgers
en dienaren de vastendag van de acht besluiten
navolgen, dan zou het ook voor hen lang tijd tot
heil en welzijn strekken."

"Zo is het, Vāsettha, zo is het. Mochten
ook alle edelen, brahmanen, burgers en
dienaren de vastendag van de acht besluiten
navolgen, dan zou het ook voor hen lange tijd
tot heil en welzijn strekken. En mocht ook de
hele wereld bewoond door hemelse wezens,
goede en slechte geesten, met haar schare van

asceten en priesters, goden en mensen, de vastendag van de acht besluiten navolgen, dan zou het ook voor hen tot heil en welzijn strekken.

En Vāsettha, als ook deze machtige salabomen³⁷ een wil hadden en de vastendag van de acht besluiten zouden navolgen, dan zou het ook voor hen lange tijd tot heil en welzijn strekken. Wat moet men dan eerst van de menselijke wezens zeggen?" [A.VIII.44]

De Uposatha-dag en de rondgang van de goden

Op de 8e dag van de helft van de maand gaan de waardigheidsbekleders uit het gevolg

³⁷ *sace cinteyyum*. Commentaar: De Boeddha wees daarbij op twee salabomen die voor hem stonden.

van de Vier Grote Koningen³⁸ rond in deze wereld om te zien of veel mensen hun plicht doen jegens vader, moeder, asceten en brahmanen, of zij het hoofd van de familie eren, de vastendag houden (*uposatham upavasanti*) en goede werken doen.

Op de 14e dag van de helft van de maand gaan de zonen van de Vier Grote Koningen rond in deze wereld om te zien of veel mensen hun plicht doen jegens vader, moeder, asceten en brahmanen, of zij het hoofd van de familie eren, de vastendag houden en goede werken doen.

Op de vastendag zelf, die de 15e van de helft van de maand is, gaan de Vier Grote Koningen zelf rond in deze wereld om te zien of veel mensen hun plicht doen jegens vader,

³⁸ *cattaro maharajano*; zij behoren tot de godheden die tot de zinnelijke sferen behoren.

moeder, asceten en brahmanen, of zij het hoofd van de familie eren, de vastendag houden en goede werken doen.

Wanneer er weinig mensen zijn die hun plicht jegens vader, moeder, asceten en priesters vervullen, het hoofd van de familie eren, de vastendag houden en goede werken doen, dan berichten de Vier Grote Koningen dat aan goden van de Drieëndertig.³⁹ Daarover zijn de goden van de Drieëndertig bedroefd en zij denken: 'Ach, de hemelse scharen zullen minder worden en de scharen van de demonen zullen groter worden.'

Wanneer er veel mensen zijn die hun plicht jegens vader, moeder, asceten en priesters vervullen, het hoofd van de familie

³⁹ *tavatimsa*; zij behoren eveneens tot de zinnelijke sferen.

eren, de vastendag houden en goede werken doen, dan berichten de Vier Grote Koningen dat aan goden van de Drieëndertig. Daarover zijn de goden van de Drieëndertig verheugd en zij denken: 'Waarlijk, groter zullen de hemelse scharen worden en de scharen van de demonen zullen kleiner worden.' [A.III.38a]

Conclusie

Door het navolgen van de vijf regels van goed gedrag vaart men wel in dit leven en ook in het hiernamaals. En wanneer men ook nog de Uposatha met de acht praktijken ervan op zich neemt, dan is het zeer vruchtbaar, brengt veel voordeel. Daardoor is de zuivering van de bevlekte geest mogelijk en het intreden op het pad van heiligheid.

verder naar:

Adviezen voor lekenvolgelingen 2: Teksten betreffende
juist gedrag en over de redenen waarom mensen naar de
hel gaan of naar de hemel

Geraadpleegde bronnen deel 1

[Majjhima nikaya](#)

M. 51; 58; 61; 114; 135; 136.

[Samyutta Nikaya](#)

S.3.7; S.3.8; S.55.37.

[Anguttara Nikaya](#)

A.I. 25.

A.III. 42; 71; 164.

A.IV. 34; 52; 64; 81; 82; 201; 214a; 214b;
221; 234a; 234b.

A.V. 38; 40; 46; 47; 171; 172; 173; 174;
179; 198; 286; 291-292.

A.VI. 18; 50.

A.VII. 47.

A.VIII. 25; 39; 40; 44; A.IX. 20.

Dhammapada

Dhp. XVIII:77 en verzen 246-248.

Sutta-nipata

Sn. 393; 394; 395; 396; 397; 398; 399; 400;
401; 402; 403; 404.

Khantipâlo, Bhikkhu: *Lay Buddhist Practice :
The Shrine Room; Uposatha Day; Rains Residence.*
Kandy : BPS, 1974. The Wheel No. 206/207

Ñānamoli, Bhikkhu: *The Life of the Buddha
according to the Pali Canon.* (2nd ed.) Kandy : BPS,
1978. (1st ed. 1972).

Narada Thera & Bhikkhu Kassapa. (2nd ed.)
The Mirror of the Dhamma. A Manual of Buddhist

Recitations and Devotional Texts. Kandy : BPS, 1970.
The Wheel No. 54. (1st ed. 1963).
