

## Benarestalen (Dharmaen)

Ifølge traditionen er Benarestalen den første offentlige tale, Buddha holdt, efter han var blevet oplyst.

### De fire ædle sandheder

1 Så henvendte Bhagavat sig til gruppen på fem munke:

2 I munke, der er to yderligheder man ikke må forfalde til! Hvilke to? Der er dels den lave, vulgære, profane, uædle og fordærvelige tilbøjelighed til at tilfredsstille sit begær ved nydelser, og så er der den smertefulde, uædle og fordærvelige tendens til selvplageri. Men undgår man, I munke, begge yderligheder, da vil den middelvej, Tathagata har opdaget, skabe indsigt og erkendelse og føre til sindsro, indblik, opvågningen - nirvana.

3 Men hvilken middelvej er det så, I munke, som Tathagata har opdaget skaber indblik og erkendelse og som fører frem til sindsro, indsigt, fuld opvågningen og nirvana? Det er lige netop den ædle otteleddede vej, det vil med andre ord sige: den rette anskuelse, den rette beslutning, den rette tale, den rette handlemåde, den rette livsførelse, den rette stræben, den rette besindelse samt den rette koncentration.- Det er den middelvej, I munke, Tathagata har opdaget skaber indblik og erkendelse og som fører til sindsro, indsigt, opvågningen og nirvana.

4 Desuden er, I munke, *lidelsen* en kendsgerning for de ædle: fødsel er smertelig, alderdom er smertelig, sygdom er smertelig, døden er smertelig, forening med ukært er smertelig, adskillelse fra kært er smertelig, ikke at få hvad man ønsker er smertelig - kort sagt de fem skandhaer er lidelse når man hænger ved dem.

5 Desuden er det, I munke, en kendsgerning for de ædle, at lidelsen har en *årsag*, nemlig den livstørst som fører til genfødsel, som ledsages af lyst og begær og som søger sin tilfredsstillelse alle vegne, med andre ord: trangen til nydelse, trangen til at være noget og trangen til magt.

6 Endvidere er det, I munke, en kendsgerning for de ædle, at lidelsen har sit *ophør*, nemlig det totale ophør, dvs. lidenskabsløshed, forsagelse, forkastelse, befrielse og uafhængighed af selvsamme trang.

7 Endelig er det, I munke, en kendsgerning for de ædle, at der er en *vej* der fører til lidelsens ophør. Det er lige netop den otteleddede vej, det vil sige: den rette anskuelse, den rette beslutning; den rette tale, den rette handlemåde, den rette livsførelse, den rette stræben, den rette besindelse og den rette koncentration.

Teksten stammer fra Vinaya Pitaka (I, 10) og tilhører dermed de kanoniske skrifter.

Oversættelse: Chr. Lindtner.