

# Vad är buddhism?

**Ajahn Brahmavamso**

Abbot i Bodhinyanas buddhistkloster  
Andlig ledare för the Buddhist Society of  
Western Australia, Perth, Australien

Juni 2007

Denna broschyr får kopieras fritt endast med  
skriftligt tillstånd av copyright-innehavaren.

*Tillstånd för denna översättning har erhållits från  
Buddhist Society of Western Australia.  
Augusti 2009*

# Innehållsförteckning

Inledning.....	3
Buddhan.....	4
Buddhans läror.....	5
1.Sökandets och ifrågasättandets väg.....	6
2.De fyra ädla sanningarna.....	7
3.Medelvägen eller Den åttafaldiga vägen.....	9
4.Kamma.....	11
5.Återfödelse.....	13
6.Ingen skapande gud.....	14
7.Föreställningen om en ”själ”.....	15
Olika varianter av buddhism.....	17
Buddhismens betydelse i dagens värld.....	18

*Översättning: Peter Ståhl*

# Vad är buddhism?

**Ajahn Brahmavamso**

## **Inledning**

Under mer än 2500 år har den religion som vi idag känner som buddhism, varit den grundläggande inspirationen bakom många framgångsrika civilisationer, en källa till stora kulturella landvinningar samt en bestående och viktig vägvisare till själva meningen med livet för miljontals människor. Ännu i våra dagar följer ett stort antal män och kvinnor Buddhans<sup>1</sup> läror. Så vem var då Buddhan och vilken är hans lära?

---

<sup>1</sup> Eftersom ”Buddha” inte är ett namn, utan snarast en titel, ”den uppvaknade”, så blir det naturligare att nämna honom i bestämd form, Buddhan. Ö.a.

## Buddhan

Mannen som skulle komma att bli känd som Buddhan föddes som Siddhattha Gotama för omkring 2600 år sedan. Han var prins i ett litet rike nära den nutida gränsen mellan Indien och Nepal. Trots att han fick en aristokrats uppväxt, med alla bekvämligheter, kunde de materiella glädjeämnen inte dölja livets ofullkomligheter för den ovanligt vetgirige unge mannen. Vid 29 års ålder lämnade han rikedom och familjen för att söka efter tillvarons djupare mening i de otillgängliga skogarna och avlägsna bergen i nordöstra Indien. Han gick i lära hos den tidens visaste religiösa lärare och filosofer. Han lärde sig allt vad dessa hade att lära ut, men ändå kunde de inte ge honom svaren han sökte. Därefter kämpade han längs självutplånandets väg, praktiserade den med strängast tänkbara asketism, men fortfarande förgäves.

Så, vid 35 års ålder, under en fullmånenatt i maj, satte han sig under grenverket på det som nu är känt som Bodhi-trädet, i en enslig skogsdunge vid floden Neranjaras strand, och utvecklade sitt Sinne<sup>2</sup> i djup, lysande och rofylld

---

<sup>2</sup> ”Sinne” eller ”medvetande”, vilket ord ska man välja? Något av de fem vanliga sinnen motsvaras av ”sense” på engelska, och medvetande motsvarar närmast ”conscience”. Men här används ett mycket centralt begrepp, ”mind” och egentligen vore ”medvetandesinnet” en teoretiskt passande översättning. Dock inser man lätt att det vore alltför otympligt och därför används genomgående ”Sinne”, om inte ”medvetande” uppenbart passar bättre. För att ytterligare *(forts.)*

meditation. Med hjälp av den utomordentliga klarheten hos ett sådant Sinne, med dess skarpa genomträngande kraft, frambringad ur tillstånd av djup inre stillhet, vände han sin uppmärksamhet inåt för att komma underfund med sanningen om Sinnet, universum och livet. På så vis uppnådde han yttersta upplysningen och från och med det ögonblicket kom han att bli känd som Buddhan, Den Uppvaknade.

Hans upplysning utgjordes av den allra djupaste och mest allomfattande insikten i Sinnets natur och all världens företeelser. Denna upplysning var inte en uppenbarelse från något gudomligt väsen, utan en upptäckt gjord av honom själv, grundad på de djupaste nivåerna av meditation och den klaraste erfarenheten av Sinnet. Det betydde att han var fri från begärets, illviljans och vanföreställningens bojor, att alla former av inre lidande hade utplånats och att han hade uppnått en orubblig frid.

## **Buddhans läror**

Efter att han uppnått sitt mål, den fullkomliga upplysningen, tillbringade Buddhan de kommande 45 åren med att lära ut den väg som - när den följs omsorgsfullt - leder var och en (oavsett härkomst, klass eller kön) till samma fullkomliga upplysning. Läran om denna väg kallas

---

*(forts.)* understryka betydelsen används stor bokstav i ordets början.  
Ö.a.

för Dhamma. Det är bortom horisonten för det här häftet att ge en utförlig beskrivning av dessa läror, men följande sju ämnesråden kommer att ge dig en översikt vad av Buddhan lärde ut.

## 1. Sökandets och ifrågasättandets väg

Buddhan varnade uttryckligen för blind tro och uppmunttrade till grundligt ifrågasättande. Han pekade på faran i att forma sina trosuppfattningar på en eller flera av följande grunder:

- hörsägen
- tradition
- därför att många andra säger att det är så
- gamla skrifers auktoritet
- en övernaturlig varelses ord
- att lita till sina lärare, åldermän eller präster.

I stället bör man bevara sitt Sinne öppet och begrunda sådant man varit med om under sitt liv. När man så fått insikt om att ett visst synsätt överensstämmer med de egna erfarenheterna och det egna förnuftet och att detta medför lycka för var och en, då bör man godta det synsättet och sträva efter att leva så!

Denna princip kan naturligtvis också tillämpas på Buddhans egna läror. De bör övervägas och undersökas, med en mental skärpa sprungen ur meditation. Under det

att ens meditation djupnar, kan man till sist komma till insikt om dessa läror, och bara då kan de bli till ens egen sanning som ger lycksalig frihet.

Den resande på sökandets väg måste vara tolerant. Tolerans betyder inte att man godtar varenda idé och vartenda synsätt, utan att man inte blir arg på det man inte kan acceptera. Längre fram under resans gång kan det till och med bli så, att det man till en början inte höll med om, senare kan igenkännas som sanning. Så, i denna anda av vidsynt sökande, följer här några av Buddhans grundläggande läror.

## **2. De fyra ädla sanningarna**

Fundamentet i Buddhans lärosatser tar inte sikte på filosofisk spekulering om någon skapargud eller universums ursprung, och inte heller på hur man kan uppnå den eviga himmelska tillvaron. Undervisningen har i stället sin tyngdpunkt i det mänskliga lidandets jordbundna verklighet och det angelägna behovet att finna en varaktig befrielse från alla former av otillfredsställelse. Buddhan berättade liknelsen om en man som blev sårad av en förgiftad pil. Mannen vägrade låta sig behandlas av en doktor, förrän han fått veta vem bågskytten var, dennes sociala ställning och hemort, vilken sorts båge det var, vilket material pilen var gjord av... Den dåraktige mannen skulle säkerligen dö innan han fått svar på sina frågor.

Buddhan sade: På samma vis är vårt mest angelägna behov att finna varaktig befrielse från den återkommande otillfredsställelsen, vilken berövar oss lyckan och försätter oss i stridigheter, om och om igen. Filosofiska spekulationer har bara sekundär betydelse och bör läggas åt sidan, tills man har tränat Sinnet i meditation till den nivå där man har fått förmågan att undersöka saker och ting på med klarhet och förmår inse sanningen själv.

Det fundament i Buddhans lära på vilket hela dess byggnad vilar, är de Fyra ädla sanningarna:

1. Alla varelser, människor och övriga, är hemsökta av alla sorters besvikelser, sorg, obehag, ängslan o. s. v. I korthet är de på något vis underkastade lidande.
2. Orsaken till detta lidande är begäret, sprunget ur vanföreställningen om "själen" (se nedan, ämnesområde 7).
3. Lidandet har ett slutligt upphörande i erfarenheten av uppvaknandet (Nibbana), där man fullständigt släppt taget om vanföreställningen om "själen" och därmed upphör också allt begär och all illvilja.
4. Detta fridfulla och lycksaliga uppvaknande uppnås genom gradvis träning, en väg som kallas Medelvägen eller Den åttafaldiga vägen.

Det vore ett misstag att ge denna lära etiketten "pessimistisk" på grundval av att den tar sin utgångspunkt i lidandet. Snarare är buddhismen "realistisk" i så måtto att den orubbligt tar itu med sanningen om livets många lidanden och den är "optimistisk" på så sätt att den visar



på en slutgiltig lösning på problemet: Nibbana – uppvaknande redan i detta livet! De som har uppnått denna yttersta frid är inspirerande exempel som visar en gång för alla att buddhismen inte är pessimistisk, utan är en väg till sann lycka.

### 3. Medelvägen eller Den åttafaldiga vägen

Vägen till lidandets upphörande kallas Medelvägen, därför att den undviker ytterligheterna ohejdad känslsamhet å den ena sidan och självplågeri å den andra. Endast när kroppen har det något så när drägligt, men inte heller är otvylad, så har Sinnet klarhet och styrka nog att meditera och nå sanningen. Denna Medelväg består i att man uthålligt odlar sin moral, sin meditation och sin visdom, vilket förklaras vidare i Den åttafaldiga vägens punkter:

1. Rätt **förståelse**
2. Rätt **tanke**
3. Rätt **tal**
4. Rätt **handling**
5. Rätt **livsföring**
6. Rätt **ansträngning**
7. Rätt **medveten uppmärksamhet**
8. Rätt **koncentration**<sup>3</sup>

---

<sup>3</sup> Ajahn Brahmavamso har själv föreslagit ”stillness” som en bättre översättning än ”concentration” av det ursprungliga ordet, *samadhi*.

(”Rätt” i den meningen att den/det leder till lycka och uppvaknande)

Rätt *tal, handling* och *livsföring* utgör träningen i gott uppförande eller moral. För en utövande lekmanabuddhist består detta i att leva efter de fem buddhistiska föreskrifterna, nämligen att avhålla sig från att:

1. Med berätt mod orsaka någon levande varelses död,
2. Avsiktligt lägga beslag på någon annans egendom
3. Uppföra sig illa sexuellt; i synnerhet gäller det äktenskapsbrott
4. Ljuga och bryta löften
5. Dricka alkohol och ta dövände droger, som leder till försvagande av den medvetna uppmärksamheten och det goda omdömet.

Rätt *ansträngning, medveten uppmärksamhet och koncentration* hör ihop med utövandet av meditation. Meditationen renar Sinnet genom upplevelsen av lyckliga tillstånd av inre stillhet och den gör det möjligt för Sinnet att helt igenom förstå livets mening i stunder av djupaste insikt.

Rätt *förståelse* och *tanke* är uttryck för en visdom av Buddhans slag, vilken utsläcker allt lidande, omformar personligheten och skapar orubblig ro och outtömligt medlidande.

---

(forts.) ”Stillness” blir rimligen ”stillhet” på svenska. Men här får ”koncentration” stå kvar med denna fotnot. (Se t. ex. intervju med Ajahn Brahmavamsa i *The experience of Samadhi* (s169f) av Richard Shankman.) Ö.a.

Enligt Buddhan är det omöjligt att fullkomna meditationen utan att fullkomna sitt goda uppförande, och utan att fullkomna meditationen är det omöjligt att nå fram till Uppvaknandets Visdom. Därför går man den buddhistiska vägen bit för bit, en medelväg bestående av gott uppförande, meditation och visdom, så som det förklaras i Den åttafaldiga vägen, vilken leder till lycka och frigörelse.

#### **4. Kamma**

Kamma betyder ”handling”. Enligt kammans lag får våra avsiktliga handlingar oundvikliga följder. Det finns gärningar som utförs av kropp, tal och Sinne som skadar en själv, skadar andra eller skadar ömsesidigt. Sådana handlingar kallas ”dålig” eller ”ohälsosam” kamma. Deras bakomliggande motiv är begär, hat eller okunskap och eftersom de får smärtsamma följder bör man inte handla så.

Det finns också gärningar som utförs av kropp, tanke och Sinne som gynnar en själv, gynnar andra eller gynnar ömsesidigt. Sådana handlingar kallas för ”god” eller ”hälsosam” kamma. Deras bakomliggande motiv är generositet, medlidande och visdom, och eftersom de får lyckobringande följder bör man handla så.

Mycket av det som händer i livet är följder av ens egen föregående kamma. Så när olyckan är framme, kan man i

stället för skylla på andra söka efter orsaker i sitt eget tidigare uppförande. Om man finner att man handlat felaktigt - dålig kamma - gör erfarenheten av dessa följder att man kommer att vara försiktigare i framtiden. När lyckan infinner sig, kan man söka efter tidigare goda handlingar – god kamma - i stället för att ta lyckan för given. Om man kan finna en sådan orsak, kommer iakttagelsen av de goda resultaten att ge upphov till mer god kamma i framtiden.

Buddhan visade på att inte någon varelse, gudomlig eller annan, har makt att hindra följderna av god eller dålig kamma. Det faktum att man skördar precis vad man sår, ger buddhisten en stark drivkraft att undvika all sorts dålig kamma och åstadkomma så mycket god kamma som möjligt.

Men även om man inte kan undfly följderna av dålig kamma kan man dock mildra dess skärpa. En tesked salt i ett glas vatten får hela glaset att smaka väldigt salt, medan samma tesked salt utblandad i en insjö knappast ändrar vattnets smak. På liknande vis blir följderna av dålig kamma verkligt smärtsamma för en person som av vana endast åstadkommer en blygsam mängd god kamma. I överensstämmelse med detta blir följderna av samma dåliga kamma inte alls lika svåra för en person som vanemässigt utträttat mycket som ger upphov till god kamma.

Kammas naturlag blir på detta vis kraften bakom och orsaken till att på buddhistiskt vis uppföra sig väl och visa medlidande i vårt samhälle.

## 5. Återfödelse

Buddhan mindes tydligt många av sina tidigare liv. Även i dag minns många buddhistmunkar och buddhistnunnor, och andra också, sina tidigare liv. En så stark minnesbild är ett resultat av djup meditation. För dem som minns sina tidigare liv blir återfödelsen ett grundmurat faktum, vilket också placerar detta liv i ett meningsfullt perspektiv.

Lagen om kamma kan bara förstås inom ramen för många livstider, eftersom det ibland tar så lång tid för kamma att bära frukt. Sålunda erbjuder kamma och återfödelse en rimlig förklaring till de uppenbara orättvisorna i hur vi kommer till världen - varför somliga föds till stor rikedom medan andra föds in i beklämmande fattigdom; varför somliga barn kommer till denna värld friska och med alla förmågor i behåll medan andra kommer handikappade och sjuka. De plågsamma resultaten av dålig kamma bör inte ses som ett straff för onda gärningar utan som möjligheter att lära sig av. Till exempel, hur mycket bättre är det inte att lära sig att visa generositet än att återfödvas bland de fattiga!

Återfödelse äger inte bara rum inom den mänskliga sfären. Buddhan pekade på att människornas sfär bara är en av många. Det finns många skilda himmelska sfärer och ruskiga lägre sfärer också, inklusive djurens sfär och spökenas sfär. Det är inte bara så att vi kan hamna i någon av dessa sfärer i nästa liv, utan vi kan ha kommit från någon av dessa sfärer till vårt nuvarande liv. Det här förklarar en vanlig invändning mot återfödelse: ”Hur kan

det finnas återfödelse när det finns 10 gånger fler människor idag än för hundra år sedan?” Svaret är att de levande människorna i dag har kommit från många olika sfärer.

När vi förstår att vi kommer och går mellan olika sfärer, får vi mer respekt och medlidande för varelserna i dessa sfärer. Det är till exempel inte troligt att man utnyttjar djur, när man har insett hur de är länkade till oss genom återfödelsen.

## **6. Ingen skapande gud**

Buddhan visade också att ingen gud eller präst eller någon annan varelse har makten att ingripa i utformningen av någon annans kamma. Därför lär buddhismen var och en att ta fullt ansvar för sig själv. Till exempel, om du önskar att bli rik, var då generös, pålitlig och noggrann, och om du vill leva i en himmelsk sfär, var då alltid vänlig emot andra. Det finns ingen gud att be om tjänster, eller annorlunda uttryckt, det finns inga möjligheter till korruption i kammars verkningar.

Tror buddhister att en Hög Varelse skapade universum? En buddhist skulle först fråga vilket universum du menar. Det nuvarande universumet, från Big Bangs ögonblick till i dag, är bara ett av oräkneliga sådana i den buddhistiska kosmologin. När ett universums livscykel tar slut börjar ett annat, igen och igen, enligt naturlag och utan urskiljbar början. En skapargud är överflödigt i denna ordning.

Ingen varelse är en Högste Frälsare, eftersom gudar, människor, djur och alla andra varelser lyder under lagen om kamma. Inte ens Buddhan hade makt att frälsa – han kunde bara visa i vilken riktning sanningen fanns, för att de visa att skulle kunna upptäcka den själva. Alla måste ta ansvar för sin eget framtida välbefinnande, och det är farligt att överlåta detta ansvar åt någon annan.

## 7. Föreställningen om en ”själ”

Buddhan lärde att det inte finns någon ”själ”, ingen nödvändig och evig kärna i en levande varelse. I stället, kan det vi kallar en ”levande varelse”, mänsklig eller annan, ses som enbart en tillfällig sammansättning av många delar och verkande krafter - när den är komplett kallas den ”levande varelse”, men när delarna har skingrats och de verkande krafterna har upphört kallas den inte ”levande varelse” längre. Likt en dator, uppbyggd av många delar och krafter, är det bara när den är komplett och utför sammanhängande uppgifter som den kallas för ”dator”. Det går inte att upptäcka någon nödvändig och evig kärna, som vi i sanning kan kalla för ”datorn”, och på samma vis kan ingen nödvändig och evig kärna upptäckas i en levande varelse, vilken vi kan kalla för ”själen”.

Ändå finns återfödelse utan en ”själ”. Begrunda följande liknelse: på ett buddhistiskt altare har ett ljus nästan brunnit ut och är på väg att slockna. En munk tar fram ett nytt ljus

och tänder det med det gamla. Vad följde med från det gamla ljuset till det nya? Det fanns en orsaksmässig länk men inget ”ting” följde med! På samma vis fanns det en orsaksmässig länk mellan ditt tidigare liv och ditt nuvarande liv, men ingen ”själ” följde med över.

I sanning, föreställningen om en ”själ” sägs av Buddhan vara den yttersta orsaken till allt mänskligt lidande. Föreställningen om ”själen” tar sig uttryck som ”jaget”. Den naturliga, ohejdbara funktionen av jaget är att kontrollera. Stora egon vill kontrollera världen, mellanstora egon vill kontrollera de omedelbara omgivningarna kring hemmet, familjen och arbetsplatsen, och alla egon strävar efter att kontrollera det som de tar för att vara deras egen kropp och eget Sinne. Sådan kontroll yttrar sig som begär och motvilja, och den resulterar i en brist på inre frid och yttre harmoni. Det är detta jag som försöker att samla ägodelar, manipulera andra och exploatera miljön. Dess mål är dess egen lycka, men den orsakar utan undantag lidande. Den begär tillfredsställelse men erfar missnöje. Sådant djupt rotat lidande kan inte upphöra förrän man inser, genom insikt kommen ur djup och kraftfull meditation, att begreppet ”jag och mitt” bara är en illusion.

Dessa sju ämnen är ett prov på vad Buddhan lärde ut. Låt oss nu avsluta denna korta skiss om buddhismen med att se hur dessa läror utövas idag.



## Olika varianter av buddhism

Man skulle kunna säga att det bara finns en variant av buddhism och det är den enorma mängd undervisning som ursprungligen kommer ifrån Buddhan. Denna undervisning återfinns i Pali-kanon, theravadabuddhismens åldriga skrifter, vida godtagen som den äldsta och pålitligaste uppteckningen av Buddhans ord. Theravadabuddhismen är den dominerande religionen i Thailand, Burma, Sri Lanka, Kambodja och Laos.

Mellan 100 och 200 år efter att Buddhan avlidit, splittrades Sanghan (munkarnas och nunnornas gemenskap), uppenbarligen på grund av frågan om vem skulle ha inflytande över sanghans angelägenheter. En tvist om några av Sanghans regler hade avgjorts av en kommitté, till större delen bestående av arahanter (fullt upplysta munkar och nunnor), emot Sangha-majoritetens ståndpunkt. Majoriteten, som kände sig överkörd, kunde inte förlika sig med beslutet och de ansåg troligen att arahanterna hade ett överdrivet inflytande. De missnöjda munkarna sänkte därefter arahantens upphöjda status och upphöjde slutligen i stället bodhisattva-idealet (en upplyst varelse som anses bereda sig att bli en Buddha). Den här gruppen munkar och nunnor blev först känd som ”Maha Sangha”, vilket betyder ”större (delen av) Sanghan”.

Efter århundraden av utveckling, dök tidigare okända skrifter upp i ett försök att ge ett filosofiskt rättfärdigande för bodhisattvans överlägsenhet över arahanten. Anhäng-

arna av dessa nya skrifter kallade sig ”Mahayana”. Mahayana behöll det mesta av den ursprungliga undervisningen (i kinesiska skrifter är dessa kända som ”Agama”), men denna kärna av undervisning överlagrades oftast av utvidgade tolkningar och nya ideér.

Den buddhism som tog form i Kina, och som fortfarande florerar i Taiwan, återspeglar den tidigare utvecklingen av Mahayana. Från Kina spred sig Mahayana till Vietnam, Korea och Japan, vilket bl a resulterade i uppkomsten av Zen. Buddhismen i Tibet och Mongoliet är en senare utveckling, där vissa riktningar kallas ”Vajrayana”.<sup>4</sup>

## **Buddhismens betydelse i dagens värld**

Idag fortsätter buddhismen att vinna allt större erkännande i många länder långt utanför sitt ursprungsområde. Människor över hela världen gör, efter eget moget övervägande, buddhismens fredliga, medkännande och ansvarstagande levnadssätt till sitt eget.

Den buddhistiska läran om kamma-lagen erbjuder människor en rättvis och omutlig grund och orsak till att leva ett rättfärdigt liv. Det är lätt att se hur ett vidare omfattande av kammalagen skulle leda alla länder till ett starkare, mer omhändertagande och bättre samhälle.

---

<sup>4</sup>Det är lätt att inse att mahayana-versionen av hur splittringen uppkom ser annorlunda ut. Likheterna mellan buddhismens varianter är dock viktigare än skillnaderna. Ö.a.

Läran om återfödelse placerar vår nuvarande korta livstid i ett bredare perspektiv, i och med att den skänker större mening åt de vitala händelserna födelse och död. Förståelsen av återfödelsen tar bort så mycket av tragedin och sorgen som omger döden och vänder vår uppmärksamhet till livets kvaliteter, snarare än dess längd.

Från allra första början har utövandet av meditation varit själva hjärtat i den buddhistiska vägen. I dag växer meditationens popularitet stadigt, eftersom den bevisade nyttan både för det mentala och fysiska välbefinnandet håller på att bli mer och mer känd. När nu stress har påvisats vara en så stor orsak till mänskligt lidande, blir det stillsamma utövandet av meditation högre värderat än någonsin.

Världen av idag är alldeles för liten och sårbar för att vi skall leva i hat och isolering, och därför är tolerans, kärlek och medkänsla så viktiga. Sinnets goda kvaliteter, nödvändiga för lycka, utvecklas uttryckligen i buddhistisk meditation och omsätts sedan i vardagslivet.

Förlåtande, vänlighet, oförarglighet och stillsam medkänsla är buddhismens välkända ”varumärken”, och de ges frikostigt till alla varelser, inklusive djuren naturligtvis, och även, allra viktigast, till en själv. Det finns inget utrymme för att vältra sig i skuld och självförakt i buddhismen, inte ens någon plats för skuldkänslor för att man har skuldkänslor.

Sådan undervisning och sådant utövande skapar kvaliteter som enkel vänlighet, orubbligt lugn och visdom, vilka

kännetecknat den buddhistiska religionen under mer än 25 århundraden och sådant som världen av idag är i skriande behov av. Under hela sin historia har inte ett krig utkämpats i buddhismens namn<sup>5</sup>. Det är denna fred och tolerans, framväxt ur en djupsinning och ändå förnuftig filosofi, som gör Buddhans budskap tidlöst levande och betydelsefullt.



---

<sup>5</sup>Naturligtvis har buddhister utkämpat krig, men det har inte varit fråga om krig för att ”sprida läran”. Ö.a.

**MÅ ALLA VARELSER VARA LYCKLIGA**