

# Buddhismens syn på alkohol

---

## Frågor till mig – Vad anser jag och ett litet förord

Jag får ofta frågor av skolelever (och andra) och jag försöker besvara frågorna så gott jag kan. Jag är ingen expert, men jag delar gärna med mig av det lilla jag kan och alla mina personliga erfarenheter till de som frågar. Det finns inga svart och vita svar inom Theravada-Buddhism (och annan Buddhism) utan allting är en blandning av svart och vitt.

När jag svarar så har jag ingen fördömande eller auktoritär attityd men däremot så har jag rätt att vara kritisk och granskande. Vilket jag har lärt mig inom Theravada-Buddhismen (till exempel från Buddhas tal till *Kalama* folket och av den utforskande/undersökande inställning (*Vimamsa*) som är en av de 37 förutsättningar att nå upplysningen).



De svar som jag ger är bara en syn hur en utövande Buddhist kan se på aktuella frågor som finns i vårt samhälle.

Jag skall nu försöka besvara de frågor jag fått om alkohol så gott jag kan ur Theravada-Buddhistisk synvinkel och utgångspunkt. Denna form av Buddhism som praktiseras i Thailand, Laos, Burma, Kambodja och Sri Lanka. Mina erfarenheter kommer från Norra Thailand.

## Bäste vän,

Buddha har själv sagt att ha Hälsan är den bästa gåvan (*Dhammapada* vers 204). Att man sköter sin hälsa innebär bland annat att man undviker snus, cigaretter, alkohol, droger och allt som gör att sinnet blir avtrubbat.

I *Singala Sutta* (Råd till *Singala* – om husliga och sociala relationer) uppger Buddha 6 skäl till varför man skall undvika alkohol. När jag frågade min vän Tobias, som har varit munk i templet *Wat Marp Jan* i ett år och som tillhör skogstraditionen, vilken syn munkarna har gällande alkohol så fick jag följande svar:

Tobias Heed översatte en del av *Singala Sutta* från engelska till svenska och då skulle texten vara ungefär så här:

"Det finns, unge lekman, dessa sex onda konsekvenser av att hänge sig åt berusningsmedel som orsakar förblindelse och tanklöshet:

1. Förlust av förmögenhet.
2. Ökning av dispyter.
3. Utsatthet för sjukdom.
4. Ådrar sig ett dåligt rykte.
5. Skamlöst exponerande av kroppen.
6. Försvagar intellektet."

Tobias Heed skickade också en sammanfattning av vad *Ajahn Anan* (Lärare/Abbott/klosterföreståndare vid templet Wat Marp jan) hade svarat på frågan om det är ok att dricka alkohol, och om det är ok att dricka bara lite alkohol:

"Att dricka lite alkohol i sin ensamhet och inte bli berusad är ingen ond handling i sig, men det är att bryta den 5:e åläggelsen oavsett hur lite det är. Det minskar ens medvetenhet och befläckar ens moral och en sådan moral leder en inte till *samadhi* (koncentration). Om man dricker i sociala sammanhang som fester så är det ofta svårt att stå emot grupptricket och det blir lätt att man dricker mer. Det blir också betydligt lättare att hamna i gräl om man dricker."

## **Den moraliska regeln**

I *Pancha Silas* vers nummer fem så står det så här – ”*Jag ålägger mig levnadsregeln att avstå från rusdrycker som ger upphov till lättssinne.*” Där står det klart och tydligt - ingen alkohol. Jag brukar säga eller skriva så här när jag håller föredrag, leder meditationer eller har studiecirkel för SENSUS: ”*Jag gör det till min övning att inte berusa mig vare sig i tanke ord eller handling.*”

Buddhas lära bär frukt när den tillämpas och man börja sig med att öva (träna, lära sig, studera) de fem etiska övningarna och genom att praktisera den ädla åttafaldiga vägen så kommer det att leda till ett tänkesätt som leder till att man slutar med alkoholen (det är det som kallas för rätt meditation).

Att det inom Mahayana/Vajrayana traditionerna och den Västerländska buddhismen har en mer liberal och tolerant syn på alkohol har inget med Buddhas lära att göra. Det blir ännu mera konstigt när man lyssnar på dessa företrädare som menar att om man tar en vinare då och då, eller ett glas whiskey så skadar det inte Buddhas lära. Jag hade också denna syn/inställning när jag sysslade med *Vajrayana/Tantra* (jag höll på omkring i 10 år) men efter det att jag gick över till Theravada så har jag en annan inställning..



När det gäller synen på alkoholen så är Theravada helt och klart tydliga på den punkten. Inget svammel. Förbudet mot berusning hänger samman med Buddhismens strävan efter tankeklarhet och sinnesfrid.

Ruset för med sig oklarheter och ökar risken att man bryter mot de fem etiska åläggelserna och den ädla åttafaldiga vägen. Men Mahayana/Vajrayana och den västerländska Buddhismen har en annan syn.

Man kan berusa/bedöva sina sinnen på många sätt. Människor som använder droger ser inte verkligheten som den är. De är inte riktig där. Människor tror felaktigt att de mår bättre eller bara är lyckliga när de använder droger. Det är bara en villfarelse. Förr eller senare så kommer drogerna att förgöra dem både fysiskt och psykiskt när begäret har tagit över.

Buddhas lära är att lära sig att bli sin egen herre så att du kan uppleva verkligheten naturligt och okomplicerat, när som helst och var som helst. En annan mycket viktig skillnad är att alkohol/droger gör att många människor förlora sin mentala balans/sinnesjämvikt och skadar sig själva.

Den som upplever sanningen genom att praktisera Buddhas lära (den ädla åttafaldiga vägen) blir tvärtom mer balanserad, utan att de själva eller någon annan skadas.

## ***Drick inte omåttligt med alkohol***

Människor som dricker alkohol är inte vakna. De har förlorat sin uppmärksamhet eller är på väg att förlora den. För varje glas man dricker så förlorar man sin känslighet och man blir mer och mer avtrubbad och bedövd. Reaktionsförmågan blir försämrad fastän den som dricker tycker att de är mer vakna och pigga men det är bara en illusion



## ***Min personliga syn på sprit/alkohol***

Jag tycker så här: om någon vill taga sig en vinare eller bli full så är det okey för mig. Men då skall man vara medveten om att detta har inget med Buddhas lära att göra. För det finns ingenstans i Buddhas lära där man har stöd för ett sådant beteende. Jag trodde det en gång i tiden när jag var med i AMM (en buddhistisk tradition).

Men det visade sig vara fel. Jag trodde en gång i tiden att så länge jag inte var berusad så var det okey att taga sig ett eller två glas whiskey och att det var okey med Buddhas lära. Men det visade sig vara fel. Men det blir så när man får fel träning/utbildning.

Jag trodde att man kunde taga sig en vinare/whiskey och samtidigt vara en Buddhist (för jag var ju inte berusad). Men det visade sig vara fel. Detta synsättet hade ingenting med medelvägen att göra. (*Majjhimapatipada*).

Att gå medelvägen/mittens väg, det är att följa den ädla åttafaldiga vägen och det är ingen lätt väg. Det krävs mycket ansträngning och det är bara du som kan gå den vägen. Bara du kan nå den befrielsen. Men då måste sinnet vara klart och rent och inte avtrubbat/bedövat av droger. Endast om man renar sitt sinne och följer den ädla åttafaldiga vägen kan man nå Nibbana/Nirvana.

## Källor

---

William Hart – Vipassana Meditation.  
John Kabat Zinn – Hitta hem till dig själv.  
John Kabat Zinn – Medveten Närvaro i Vardagen.  
John Kabat Zinn – En Väg ur nedstämdhet.  
*Singala Sutta* - (Tobias Heed översatte visa delar om alkoholen)  
Dr.W.Rahula – Det Buddhan lärde.  
PDF filen – två föreskrifter för västerlänningar finns på min hemsida.

### Länkar som jag använt.

[www.dhammadownload.com/tipitaka](http://www.dhammadownload.com/tipitaka)

[www.vardguiden.se](http://www.vardguiden.se)

[www.dhamma.se](http://www.dhamma.se)

[www.se.dhamma.or](http://www.se.dhamma.or)



### Det finns mer att läsa om Alkoholen på min hemsida.

PDF filen – Två föreskrifter för västerlänningar.

PDF filen – Theravada-Buddhismens syn på alkohol (av Tobias Heed)

Dessa PDF filer finns på Föredrag och föreläsningar

### Dietmar Dh Kröhnert.

Den 20 november 2012.Malmö (Om fem dagar så åker jag hem till mitt andra hemland)