

# Buddhismens syn på mat

---

## 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.

## Måste man vara vegetarian?

Många västerländska buddhister, som är konvertiter (nyomvända, omvända eller nyfrälsta), menar att det enda raka är att vara vegetarian. Detta kommer från deras tolkning av den första träningsregeln i de fem etiska övningarna. Den lyder: ”Jag gör det till min övning att inte sära eller förstöra liv” eller ”Jag ålägger mig levnadsregeln att avstå från att taga liv.”



Men i länder som Tibet och Thailand äter de flesta Buddhister både kött och fisk. Munkarna i Theravada-Buddhistiska länder som Thailand, Laos, Burma, Kambodja och Sri Lanka har genom århundradena överlevt genom att lekfolket skänkt dem mat. Och de tar emot det de får. I gengäld överförs religiösa meriter till givaren.

I Kina och Vietnam har däremot munkarna och nunnorna ofta varit självförsörjande och både odlat och lagat maten själva. De har därför utvecklat en kultur av vegetarisk kosthållning som fortsatt i de kinesiska och vietnamesiska templen i Sverige.

## Vad sade Buddha om maten?

Buddha verkar inte ha sagt så mycket om vad borde äta, det står i alla fall inte nämnt i skrifterna i någon nämnvärd omfattning, svarar Per Arne Bergille som är professor i religionshistoria vid Stockholms universitet. Han menar att man kunde i stort äta allt utom lejon, tigrar, hyenor och elefanter (inte heller kött från människor, hästar, hundar, ormar, leoparder och björnar).

Detta på grund av att vissa djur ansågs alltför nobla för att äta, till exempel människor, hästar och elefanter. Och andra djur ansågs för frånstötande, som till exempel hundar (vilda hundar sågs som

mycket ohygieniska). Andra djur, som lejon, ansågs vara för farliga för att äta. Dessa regler gäller endast för munkar/nunnor och för dem är det inte heller tillåtet att äta rått kött. Detta innebär också att de inte får äta kött som de inte vet från vilket djur det kommer. Men detta är mycket svårt att upprätthålla i praktiken.

Det finns också en regel för munkar/nunnor att de inte får äta vitlök om de inte är sjuka. Alltså det får endast användas om man har en sjukdom som vitlök kan råda bot mot.

*Devadatta*, en släkting till Buddha som jämt försökte sätta dit honom och skapa splittring i Sanghan, föreslog att munkarna inte skulle få äta kött. En regel han tyckte skulle gälla alla munkar. Buddha svarade att det var tillåtet för munkarna att äta kött, såvida djuret inte vara dödat specifikt för dem. Och fortsatte med att säga att om en munk ville fick han ta på sig denna träningsregel men det var inget tvång.

Buddha sägs ju ha dött av matförgiftning och enligt en tolkning av *pali*-skrifterna var det skämt griskött. Om det nu var så därom tvistar de lärde. Det finns de som menar att det var en svampförgiftning.

Om det inte fanns detaljerade regler kring vad man borde äta – utan att man skulle ta emot det man fick, så fanns det desto fler regler kring hur man skulle få sin mat och hur den skulle ätas. Det fanns två möjligheter att få sitt dagliga behov av mat för munkar och nunnor på Buddhas tid.

Antingen genom att gå runt med sin allmoseskål eller acceptera inbjudningar till måltider hemma hos lekfolk. Detta tillämpas fortfarande i olika Theravada-riktningar bland annat i Thailand. Allmoserundan (*Pindapata*) är inte att betrakta som tiggeri, utan munkar och nunnor ger istället lekfolket möjlighet att dessa får visa sin generositet och göra god kamma/karma.

När jag har varit i Sydostasien och besökt Thailändska tempel i Sverige så har jag fått uppfattningen att merparten av buddhisterna inte är vegetarianer, även om en stor andel kanske är det. Däremot är det nog så att man kan hitta att merparten av utövarna i den västerländska Buddhismen är vegetarianer.

Även när det gäller mat kan man se Buddhas medelväg. Som innebär: inget frosseri eller glupskhet, men heller ingen asketism. Man skulle inte samla in mer än man åt och inte äta för mycket - bara det som var nödvändigt för livsuppehållet. Det gällde och gäller ännu – att inte klänga sig fast vid mat som sådan, man skulle inte bli beroende av mat. Inte mer än vad som behövs för att nära kroppen.

Jag själv bukar säga att jag är privat vegetarian men när min mamma eller mina vänner bjöd på wienerschnitzel så tar jag det som bjuds. Jag har lärt mig under åren och låtit mig inspireras av den ordinerade Sanghan att inte ha särskilda preferenser (förmåner, företräde) utan äta det som bjuds.

Jag tror att Buddha var väldigt pragmatisk och såg att om munkarna skulle neka till att ta emot en gåva som bestod av kött, vore det en otrolig förlust för den människan som ville ge – eftersom en gåva till Sanghan betyder väldigt mycket för den andliga utvecklingen. Och när man utvecklas åtar man sig förr eller senare att följa de fem träningsreglerna.

Jag försöker se det ur detta perspektiv när jag blir bjuden på mat. Jag vill inte gärna tacka nej längre. Jag gör vad jag kan genom att avstå från att döda själv och genom att inte handla kött. Sedan kan jag bara hoppas att andra inspireras till att äta mer vegetariskt.

Jag följer Buddhas råd och går medelvägen (eller balansen väg). Däremot så är jag konsekvent när det gäller sprit, snus, cigaretter och droger. Dessa är överhuvudtaget ingenting man skall använda. Där tackar jag definitivt NEJ. Där finns ingen medelväg.

Om man vill läsa några utdrag om mat från *Pali*-skrifterna, så kan man läsa ur *Vinaya-pitaka* (*cullavagga* 2.197) eller *Sangitisuttanta* (*Digha Nikaya* 33) eller *Donapakasutta* (*Samyutta Nikaya* 1,3,3 och 4:a)

## **Thailand och vegetarianismen**

Jag trodde en gång i tiden, när jag blev buddhist för många år sedan, att är man buddhist så är man vegetarian. Men det visade sig vara en illusion. Likadant var det när jag åkte ner till Thailand första gången så trodde jag att de flesta buddhisterna där var vegetarianer. Men detta bygger på ett missförstånd.

I Thailand (och i Laos och Burma) som är ett buddhistiskt land, är kött, fisk och skaldjur vanlig mat, något som alla som varit på en thai-restaurang kunnat lägga märke till. Tibetanerna är av tradition ett köttätande folk. Till och med på Sri Lanka är få buddhister vegetarianer.

Det finns flera skäl till att buddhister kan äta kött:

För det första är det avsikten som ger dålig *karma/kamma*. Det innebär att så länge djuret inte dödat särskilt åt mig får jag inte dålig *kamma/karma*.

För det andra kan thailändska fiskaren se till att det, när han kommer till land på morgonen efter fisketuren, står en munk på stranden som tar emot ett antal fiskar av honom. Därmed går den dåliga *kamma/karma* han fick genom att döda fiskarna jämt upp med den religiösa belöningen han får genom att ge en gåva till en munk (OBS detta är en tolkning som inte delas av alla buddhister).

Ett tredje skäl är att buddhistmunkarna i stort sett inte deltar i matproduktionen utan livnär sig på allmosor, och de är förpliktade att ta emot den mat de får. Får de kött kan de inte vägra ta emot det, eftersom de inte kan förvägra någon denna religiösa belöning man får av att ge till en munk. Det vore själviskt/egoistisk.

En del buddhister är i alla fall vegetarianer, och de flesta ger endast vegetarisk mat till munkarna. Det är den uppfattning jag har fått när jag har varit och besökt olika tempel i Thailand.

## **Inspirationskällor**

---

Din tro eller min tro – Religionskunskap för Gymnasiet (2007)

Buddhism Nu – Nr 3. – 2010.

Knut A. Jacobsen- Buddhismen.

Anteckningar/minnen och upplevelser i Thailand från  
December 2011 – februari 2012.

**Länkar som jag har använt:**

[www.accesstoinsight.org](http://www.accesstoinsight.org)

[www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)

