UNIVERSITY OF HELSINKI

https://helda.helsinki.fi

Buddhalaisuus ja syömisen taito

Härkönen, Mitra

Mäkinen, Virpi; Pesonen, Heikki; Uro, Risto

2023

http://hdl.handle.net/10138/571764

Härkönen, M 2023, Buddhalaisuus ja syömisen taito. julkaisussa V Mäkinen, H Pesonen & R Uro (toim), Pyhä, paha ruoka : uskonnon ja etiikan näkökulmia. Gaudeamus, Helsinki, Sivut 38-48.

Downloaded from Helda, University of Helsinki institutional repository. https://helda.helsinki.fi
This is an electronic reprint of the original article.
This reprint may differ from the original in pagination and typographic detail.
Please cite the original version.

BUDDHALAISUUS JA SYÖMISEN TAITO

Mitra Härkönen

> Kun on ruokaa, on ahneutta, iloa ja himoa. (Buddhaghosa, *Visuddhimagga*-kommentaari 400-luvulta)[1]

Syöminen on ihmisille paitsi elintärkeää myös erilaisten aistinautintojen lähde. Buddhalaisuudessa aistinautintojen katsotaan helposti johtavan kielteisinä pidettyihin tunteisiin, kuten ahneuteen, himoitsemiseen ja takertumiseen. Niinpä buddhalaisuuden suhde ruokaan ja syömiseen on monessa mielessä jännitteinen.

Buddhalaisuuden ruokaa ja syömistä koskevien käsitysten kuvaaminen ei kuitenkaan ole helppoa niiden suuren kirjon vuoksi. Tässä uskontoperinteessä, joka sai alkunsa 400-luvulla eaa., on valtavasti kanonisoituja ja muita tekstejä, niiden tulkintoja ja tulkinnoista seuraavia käytänteitä. Maantieteellisen alueen, kielen ja opillisten painotusten perusteella syntyneet kaanonit sisältävät kukin kymmeniä, jopa satoja volyymeja ja tuhansia tekstejä.[2] Eri tekstien saama painoarvo ja tulkinta vaihtelevat buddhalaisesta traditiosta, koulukunnasta ja perimyslinjasta toiseen.[3] Pitkän ajan saatossa syntyneet kirjoitukset saattavat myös olla keskenään ristiriidassa, jolloin kunkin buddhalaisen tradition – ja viime kädessä yksilön itsensä – asiaksi jää päättää tekstin merkitys oman elämän ja henkisen harjoituksen kannalta. Jos buddhalaisuus ei opetuksissaan ja käytänteissään olekaan yhdenmukainen, ei se ole myöskään erityisen dogmaattinen. Sääntöjen ja kieltojen pilkuntarkan noudattamisen sijaan opetuksessa ja harjoituksissa painotetaan paremminkin monia mahdollisia polkuja kohti valaistumisen tilaa. Buddhalaisuus syntyi vaeltavien askeettien perinteestä, ja monet ohjeista ja säännöistä on kirjoitettu erityisesti luostariväelle tai heitä silmällä pitäen.[4] Edellä esitetyistä syistä buddhalaisuudessa ei tunnetakaan ehdottomia, kaikki buddhalaiset kattavia ruokaa tai syömistä koskevia määräyksiä, sääntöjä tai menettelytapoja.

Tarkastelen tässä luvussa[5] buddhalaista syömisen taitoa. Keskityn erityisesti kahteen keskeisimpään ja kenties eniten puhuttaneeseen

syömiseen liittyvään aiheeseen: luostarivihityille suunnattuihin sääntöihin ja käytäntöihin sekä kysymykseen lihan syönnistä erityisesti luostarin kontekstissa. Vaikka luostarivihityt – munkit, nunnat ja noviisit – eivät edusta kaikkia buddhalaisia, heidän elämäntapansa on buddhalaisesta näkökulmasta ihanteellinen ja tavoiteltava. Myös maallikkobuddhalaiset saattavat erityisinä kuunkierron päivinä taikka uskonnollisten rituaalien ja juhlien aikana hetkellisesti luopua maailmasta ja sen haluista pidättäytymällä lihasta tai ruoasta kokonaan. Siinä missä luostarivihittyjen almukierrokset ja oikea-aikainen syöminen eli ruokailu ennen keskipäivää pohjaavat *keskitien oppiin* (sanskritiksi *madhyamāpratipada*), liharuoasta luopumista perustellaan useimmiten viiden eettisen ohjenuoran ensimmäisellä säännöllä, joka kehottaa pidättäytymään kaiken elollisen vahingoittamisesta. (Muut neljä eettistä sääntöä kehottavat pidättäytymään varastamisesta, seksuaalisesta väärinkäytöksestä, valehtelemisesta ja mielen sumentamisesta päihdyttävillä aineilla.) Lihasta kieltäytymistä perustellaan myös myötätunnolla sekä käsityksellä kaikkien olentojen keskinäisestä riippuvuudesta ja mahdollisuudesta valaistumiseen. Kasvissyönnin ihanne nousee buddhalaisuudessa nykyisin yhä enemmän myös tiedostavasta suhtautumisesta eläinten hyvinvointiin sekä ympäristön- ja luonnonsuojeluun. Luvun lopussa käsittelenkin lyhyesti buddhalaisen syömisen taidon suhdetta ilmastokysymyksiin.

SYÖMINEN ON TASAPAINOILUA KULTAISELLA KESKITIELLÄ

Ruokaa ja syömistä käsitellään niin buddhalaisissa opetusteksteissä (paaliksi *sutta*, sanskritiksi *sūtra*), opetustekstejä systematisoivissa skolastisissa kirjoitelmissa (*abhidharma*) ja luostarisäännöstössä (*vinaya*) kuin esimerkiksi Buddhan menneistä olomuodoista kertovissa tarinoissa (*jātakat*). Teksteissä käsitellään laajasti paitsi ruoan himoitsemisen vaaroja myös ruoan tarpeellisuutta fyysisen terveyden ja henkisen hyvinvoinnin ylläpidossa. Myös ruoan rooli mielen kultivoinnissa ja luostarivihittyjen ja maallikkojen välisissä sosiaalisissa suhteissa on esillä teksteissä.[6]

Buddhalaisuuden perustavanlaatuinen asennoituminen ruokaa ja syömistä kohtaan tulee esiin kertomuksessa, jossa tuleva Buddha, Siddhārtha Gautama, hylkää äärimmäisen asketismin ja ruoasta pidättäytymisen ja nauttii Sujātā-nimisen nuoren naisen tarjoaman aterian. Tapahtumasta alkunsa saaneen buddhalaisen keskitien opin mukaisesti Gautama Buddha hylkää maallikkoelämän ja sen sitoumukset mutta myös valaistumisen kannalta hyödyttömänä pitämänsä äärimmäisen asketismin, jota monet hänen aikalaisistaan harjoittivat. Syömisen kannalta keskitie

tarkoittaa ääripäiden välttämistä – niin ylenpalttisesta nautinnosta kuin itsekidutuksestakin pidättäytymistä. Ruoka on buddhalaisuudessa polttoainetta, jota tarvitaan fyysiseen hyvinvointiin ja henkiseen kilvoitteluun, mutta ruokaan – kuten mihinkään muuhunkaan maailmassa – ei tule takertua.[7]

Varoittavana esimerkkinä ruokaan takertumisesta toimii paalinkielisestä kaanonista löytyvä maailmankaikkeuden synnystä ja sen turmeltumisesta kertova *Aggañña-sutta*. Tekstissä Buddha opettaa, miten maailmaa asuttavista ei-materiaalisista olennoista kehittyi sukupuolisia olentoja seksuaalisine ja muine haluineen näiden syötyä karkeaa maa-ainesta. Tarina myös kertoo, että viljelysmaat olivat alussa yhteiset ja ihmisiksi materiaalistuneet olennot hyödynsivät maita vain sen verran kuin he kulloinkin tarvitsivat nälkänsä sammuttaakseen. Ihmisiin hiipinyt ahneus johti kuitenkin siihen, että jotkut alkoivat kerätä, varastoida ja käsitellä satoa. Tästä seurasi peltoalueiden jako yksityisomistukseen, mistä taas aiheutui valehtelua, riitoja ja varkauksia. Lopulta ihmiset joutuivat valitsemaan itselleen hallitsijan viljelysmaita valvomaan. Eriytyneestä työnjaosta saivat buddhalaisuuden mukaan alkunsa myös muut kastit, kuten papisto sekä ylemmät ja alemmat työläiset.[8]

Yksi *Aggañña-suttan* tavoitteista on osoittaa, että maallisesta luopumalla ja luostarielämään vetäytymällä on mahdollista välttää myös syömiseen takertumisen sudenkuopat. Ruokaa ja syömistä koskevat ohjeet on tarkoitettu siksi ennen kaikkea eri luostarisäännöstöjen (*vinaya*) alaisille luostarivihityille, munkeille, nunnille ja noviiseille.[9] Sääntöjen mukaan luostarivihittyjen ei tule osallistua ruoan tuotantoon, valmistukseen tai säilömiseen, vaan ruoka tulee hankkia päivittäisillä almukierroksilla. Almukierroksen tehtävä buddhalaisuudessa on kahtalainen: almujen avulla luostarivihitty pysyy ruoassa ja maallikko kartuttaa henkistä ansiotaan. Luostarisääntöjen mukaan luostarivihittyjen tulee olla välinpitämättömiä niin maallikon tarjoaman ruoan maun kuin määränkin suhteen, eikä maallikkoja saa kuormittaa vaatimalla näiltä tiettyjä ruokia.[10] Tavaksi tuli tehdä almukierros kerran päivässä ennen keskipäivää ja päivän viimeistä ja ainoaa ateriaa. Almukierroksen ja syömisen ajankohtaa perustellaan teksteissä esimerkiksi ajan säästämisellä ja sosiaalisten ja fyysisten vaarojen välttämisellä. Mitä vähemmän ruokaan, ruokailuun ja kanssakäymiseen maallikkojen kanssa käytetään aikaa, sitä enemmän aikaa jää henkiselle harjoitukselle ja sitä epätodennäköisemmin luostarivihitty altistuu maallikkoelämän houkutuksille tai konkreettisille fyysisille vaaroille.[11]

Luostarisäännöstö ohjeistaa munkkeja ja nunnia yksityiskohtaisesti myös siitä, miten almuina kerättyyn ruokaan tulee suhtautua ja miten ruoka tulee nauttia. Syömiseen tulee keskittyä, eikä ruokaa saa ahmia eikä huulia tai kerjuukulhoa nuolla. Ruoka suussa ei tule puhua, eikä ruokaillessa ole syytä pitää ylimääräistä ääntä. Toisen kerjuukulhoa ei myöskään saa vilkuilla arvostelevasti eikä omaan juoma-astiaan koskea ruoan tahrimin käsin.[12] Keskittyneen ja tietoisen syömisen tavoitteena on paitsi välttää ahneutta myös osoittaa arvostusta maallikkojen ruoan hankkimiseen ja valmistamiseen näkemää vaivaa kohtaan.

Vaikka syömistä koskevia sääntöjä on luostarisäännöstössä runsaasti, niiden rikkomista ei pidetä erityisen vakavana. Nunnien tapauksessa tästä on kuitenkin tekstien mukaan poikkeuksia. Nunnien ei esimerkiksi kannata pyytää almukierroksella ylellistä ruokaa, koska tällöin maallikko ei kirjoitusten mukaan erottaisi nunnia varkaista ja prostituoiduista. Oletettavasti nunnia koskevilla tiukemmilla ruokasäännöillä pyrittiin myös siihen, etteivät nämä ajautuisi takaisin maallikkonaisten perinteiseen rooliin, ruoan tuottajiksi ja valmistajiksi.[13]

Nykyisin almukierroksia ja keskipäivän jälkeistä paastoa noudatetaan lähinnä vain Kaakkois-Aasian theravāda-buddhalaisissa maissa. Thaimaassa almukierrokselle lähdetään aikaisin aamulla kello kuuden ja kahdeksan välillä, Burmassa taas milloin vain aamupäivän aikana. Sen sijaan Itä-Aasian mahāyāna-buddhalaisuudessa ja tiibetiläisessä vajrayāna–mahāyāna-buddhalaisuudessa almukierrokset ovat harvinaisuus kuten myös pidättäytyminen ruoasta keskipäivän jälkeen. Mahāyāna-maissa luostarivihittyjen ilta-ateriaa kutsutaan ”lääkeateriaksi”, koska *vinayan* mukaan illalla voi syödä, mikäli se on terveyden kannalta tarpeellista.[14] Suurissa temppeleissä ateriointi on seremoniallinen tapahtuma, jonka aikana luetaan *Ateria-sūtran* säikeitä. Itä-Aasian buddhalaisuudessa tuli tavaksi myös luostarivihittyjen osallistuminen ruoan valmistukseen ja jopa sen tuotantoon, sillä kerjäämiseen suhtaudutaan Itä-Aasian kulttuureissa yleensä kielteisesti. Mahāyāna-maissa ruoan valmistamisesta onkin tullut tärkeä osa henkistä harjoitusta, jossa tarkkaavaisesti valmistetaan eettistä ja usein luonnonmukaisesti viljeltyä kasvisruokaa, jonka ainekset ovat terveyden kannalta sopusoinnussa.[15] Esimerkiksi Koreassa on nunnia, jotka ovat tulleet kuuluisiksi siitä, että heidän zen-harjoituksenaan on luomuviljely ja ruoanlaitto.[16] Korealaisissa buddhalaislehdissä julkaistaan myös temppeliruoan reseptejä, joita sipulitonta ja vähemmän mausteista ruokaa suosivat maallikot voivat hyödyntää.[17] Buddhalaisuudessa harvinaiset yksittäiset ruoka-ainekiellot koskevat nimittäin valkosipulia ja muita kitkeriä kasviksia, joiden käyttö on

kielletty mahāyānan ja tiibetinbuddhalaisuuden käyttämissä luostarisäännöstöissä. Kitkerien kasvisten käytön kieltoa on perusteltu sosiaalisilla syillä, kuten hajuhaitoilla. Todennäköistä kuitenkin on, että kielto on periytynyt buddhalaisuuteen *veda*-papistoa eli bramiineja koskevista kielloista ja/tai intialaisesta ayurvedasta omaksutuista käsityksistä, joiden mukaan kitkerät kasvikset kiihdyttävät aistihaluja ja haittaavat meditatiivisia energioita.

Luostarivihittyjen ruoka- ja ruokailusäännöillä on useita eri tavoitteita ja tarkoituksia, ja sääntöjä perustellaan niin henkisillä, terveydellisillä kuin käytännöllisillä ja sosiaalisilla syillä. Sääntöjen noudattamisella pyritään taltuttamaan kärsimystä aiheuttava haluaminen ja takertuminen ja osoittamaan pyrkimystä vetäytyä *samsāran* eli jälleensyntymien kiertokulun alaisesta maailmasta. Kun luostarivihitty minimoi ruokaan ja ruokailuun käytettävän ajan, aikaa jää henkiseen harjoitukseen keskittymiseen.[18] Vaikka ruoan määrää ja siihen käytettävää aikaa rajoitetaan, äärimmäistä asketismia vältetään. Seesteinen mieli edellyttää fyysistä terveyttä, jota sopiva määrä ruokaa edistää. Paastoamisen edut mielenharjoitukselle mainitaan teksteissä, mutta äärimmäistä paastoamista vältetään, sillä paastoamalla ei voi valaistua. Myös maallikot saattavat kuitenkin ottaa noudatettavakseen noviisimunkkien ja -nunnien kahdeksan ohjenuoraa esimerkiksi uuden- ja täydenkuun päivien ajaksi. Kahdeksan lupauksen aikana syödään vain kasvisruokaa, vaikka maallikko ei muulloin kasvissyöjä olisikaan.[19] Tiibetinbuddhalaisilla on lisäksi oma erityinen paastonsa, *nyungne*. Siinä ensimmäisen paastopäivän aikana ei syödä keskipäivän jälkeen, seuraavana päivänä pidättäydytään kaikesta ruoasta ja juomasta ja kolmannen päivän aamuna päätetään paasto. *Nyungne*-paaston tavoitteena on puhdistautua negatiivisista ajatuksista ja tunteista sekä kasvattaa myötätuntoa ja myönteisiä mielentiloja.[20]

Maallikoiden odotukset luostarivihittyjä kohtaan ovat vaikuttaneet näitä koskeviin ruokasääntöihin. Näin näyttää olevan erityisesti mahāyāna-buddhalaisuudessa. Siinä maallikot odottivat luostarivihityiltä tietynasteista asketismia, johon liittyi olennaisesti myös lihasta pidättäytyminen.[21]

KÄSITYKSIÄ LIHAN SYÖMISESTÄ

Vastoin yleistä ja sitkeää uskomusta valtaosa maailman buddhalaisista – luostarivihityt mukaan lukien – ei ole kasvissyöjiä. Kasvissyönti on käytäntönä mahāyāna-luostareissa, joissa munkit ja nunnat ovat antaneet *bodhisattva*-lupaukset eli luvanneet vapauttaa kaikki tuntevat olennot

jälleensyntymien kierrosta. Esimerkiksi Kiinassa kasvissyönnin omaksumista luostareissa vauhditti myös valtiovalta, kun Liang-dynastian keisari Wu (hallitsijana 502–549) kielsi lihan syönnin 500-luvulla.[22] Theravādamaissa ja tiibetinbuddhalaisen kulttuuripiirin alueella kasvissyöntiä yleisesti ihannoidaan mutta harvemmin harjoitetaan. Pohjoisen buddhalaisuuden alueella lihan syöntiä perustellaan usein haastavilla sääolosuhteilla. Tiibetin ylängöllä, keskimäärin neljän kilometrin korkeudessa merenpinnasta, kasvikunnan tuotteita onkin rajallisesti saatavilla, ja karjaa kasvatetaan myös ravinnoksi. Lihasta voidaan kuitenkin luopua tiettyinä päivinä. Lihaa syövät tiibetiläiset lamat saattavat myös suorittaa erityisen rituaalin auttaakseen kuolleita eläimiä saavuttamaan paremman jälleensyntymän.[23]

Vaikka lihaa yleisesti syödään, kaikki liha ei ole yhtä suositeltavaa. Theravāda-buddhalaisten mukaan yleisesti ottaen on parempi syödä vähemmän älykkään eläimen lihaa ja mieluummin pienen kuin suuren eläimen lihaa. Tiibetinbuddhalaiset järkeilevät asian päinvastoin. Heidän mukaansa on parempi tappaa ruoaksi vähemmän ja isompia eläimiä kuin paljon pieniä.[24] Myös tiettyjen eläinten liha on buddhalaisissa teksteissä listattu sopimattomaksi ruoaksi. Tällaisia ovat muiden muassa ihminen, hevonen, norsu, koira, käärme, tiikeri, leopardi ja karhu. Esimerkiksi norsun liha on kiellettyjen ruoka-aineiden listalla, koska norsut liitetään kuninkaaseen ja koska ne ovat olleet hevosten tapaan tärkeää työvoimaa erityisesti armeijassa. Joidenkin käsitysten mukaan norsun liha taas on koiran lihan tapaan epäpuhdasta.[25] Buddhalaiset tekstit mainitsevat myös elinkeinoja, kuten teurastuksen, metsästyksen ja kalastuksen, joita buddhalaisten tulisi välttää. Tällaisten ”väärien” ammattien harjoittaminen lankeaa siksi usein muille uskontoryhmille, kuten muslimeille.[26]

Kuten luvun alussa mainitsin, lihan syömisestä pidättäytymistä perustellaan buddhalaisten keskuudessa erityisesti ensimmäisellä ohjenuoralla, joka kehottaa olemaan vahingoittamatta eläviä olentoja. Esimerkiksi munkin perinteisiin varustuksiin on tästä syystä kuulunut vesisihti, jolla elävät eliöt on siivilöity käyttövedestä.[27] Lihaa syövät buddhalaiset kuitenkin huomauttavat, ettei tappamisen kielto tarkkaan ottaen tarkoita kehotusta luopua lihan syönnistä ja että esimerkiksi hyönteisen tappaminen on buddhalaisesta näkökulmasta kuolleen eläimen lihan syöntiä negatiivisempi teko.[28]

Lihan syömiseen liittyvät käsitykset ja käytänteet siis vaihtelevat buddhalaisuuden sisällä, eivätkä buddhalaiset tekstit tuo kysymykseen yksiselitteistä ratkaisua. Buddhan tiedetään kuolleen ruokamyrkytykseen, mutta yksimielisyyttä ei vallitse siitä, koituiko Buddhan kohtaloksi pilaantunut

sianliha vai sian ruoka, kuten sienet. Oletettavasti Buddha kuitenkin söi lihaa.[29] Paalinkielinen kaanon ei suoraan kielläkään lihan syömistä, eikä se erityisemmin kannusta kasvissyöjäksi ryhtymiseen. Buddhan laajasti tunnetun opetuksen mukaan munkki voi syödä lihaa, mikäli se on puhdasta kolmessa suhteessa (*trikoṭipariśuddha*): jos munkki ei ole nähnyt, kuullut tai epäile, että eläin on tapettu erityisesti häntä varten.[30] Toisen tulkinnan mukaan lihaa voi syödä, jos ei tiedä ruoan sisältävän lihaa. Toki on huomattava, että liharuokaa munkille tarjoava maallikko on buddhalaisesta näkökulmasta kartuttanut toiminnallaan runsaasti huonoa karmaa. Negatiivista karmaa on kertynyt, kun hän on pyytänyt eläimen pyydystämistä, kun eläin on kärsinyt kipua ja ahdistusta pyydystämisen hetkellä, kun maallikko on pyytänyt eläimen tappamista, kun eläin on kokenut kipua ja ahdistusta surmaamisen aikana ja kun maallikko tarjoaa lihaa munkille, vaikka liha ei ole puhdasta kolmessa suhteessa.[31]

Buddhan kielteinen kanta luostarivihittyjen kasvissyöntiä kohtaan tulee esiin, kun hänen oppilaansa Devadatta ehdottaa luostarivihityille askeettisempaa elämää, johon kuuluisi olennaisesti myös kasvissyönti.[32] On esitetty useita syitä sille, miksi Buddha ei halunnut kieltää lihan syömistä. Buddhan on oletettu haluavan välttää eripuraa, jota kasvissyönti voisi tuoda luostari-instituutioon. Kasvissyönti saattoi tarkoittaa Buddhalle myös epätoivottavaa paluuta äärimmäiseen asketismiin, jota hän halusi luostarivihittyjen välttävän. Kolmessa suhteessa puhtaasta lihasta kieltäytyminen olisi myös merkinnyt, että munkki tai nunna joutuisi kieltäytymään maallikon tarjoamasta liharuoasta, eikä maallikko saisi tällöin lahjoittamisesta koituvaa ansiota. Lisäksi kasvissyöntiin kehottaminen olisi voinut johtaa tilanteeseen, jossa luostarivihityt alkaisivat valikoida ruokansa. Buddhan mukaan ruoka tuli nähdä vain ravintona, ei erilaisten mieltymysten kohteena. Sitä paitsi kasvissyönnissäkin saattaa buddhalaisesta näkökulmasta olla vaaransa, sillä kasvissyönnin pitäminen hyveenä voi johtaa kasvissyöjän ylemmyydentunteeseen taikka vastenmielisyyteen lihaa kohtaan. Molempia asennoitumisia voidaan buddhalaisuudessa pitää vältettävinä takertumisen muotoina.[33]

Mahāyānassa kasvissyönti kuitenkin yleistyi, ja viimeistään 400-luvulla syntyneiden käsitysten mukaan lihaa ei tullut missään olosuhteissa syödä. Kasvissyöntiä perustellaan mahāyānan teksteissä erityisesti siinä keskeisellä myötätunnon opilla.[34] Esimerkiksi *Mahāparinirvāna-sūtrassa* Buddha opettaa, että lihan syömisestä seuraa paitsi kielteistä karmaa myös myötätunnon heikentymistä.[35] Kasvissyönnin puolesta argumentoidaan edellisen lisäksi myös muissa *sūtrissa*, kuten *Lotus-sūtrassa*,[36] jotka käsittelevät kaikkien tuntevien olentojen valaistumisen mahdollisuutta

(*tathāgatha-garbha*). Opetusten mukaan loputtomassa jälleensyntymien kierrossa kaikki tuntevat olennot, myös syömämme eläimet, ovat jossain vaiheessa olleet vanhempiamme, lapsiamme, sisaruksiamme tai muita läheisiämme.[37] *Lankavātara-sūtrassa* Buddha kieltää koskaan sallineensa tai sallivansa lihan syöntiä.[38] Myös lihan myyminen ja ostaminen ovat tekstien mukaan karmallisesti kielteisiä tekoja. Tekstit listaavat lukuisia kielteisiä ilmiöitä, joihin lihan syönnin katsotaan johtavan: Lihaa syövät pelottavat muut ympäriltään ja heillä on huono maine. Lihan syöminen johtaa siihen, että Buddhan opetuksista puhutaan pahaa ja *bodhisattvat* menettävät kuulijansa. Lihan syönti ehkäisee meditaatioharjoituksessa edistymistä ja johtaa ylimielisyyteen sipulin, valkosipulin ja alkoholin tapaan. Lisäksi liha haisee. Lihansyöjä myös nukkuu huonosti ja näkee pahoja unia, hän on levoton ja hänellä on huono ruoansulatus ja terveys. Ennen kaikkea lihan syönti johtaa huonoon jälleensyntymään: tällöin voi päätyä lihaa syöväksi eläimeksi taikka alempikastiseksi ihmiseksi.[39]

RUOKA, KESKINÄISRIIPPUVUUS JA BUDDHALAINEN YMPÄRISTÖTIETOISUUS

> Tietoinen kulutus on tie ulos vaikeuksistamme, ei vain henkilökohtaisista vaikeuksistamme, vaan myös tie ulos sodasta, köyhyydestä ja ilmastonmuutoksesta. (Thích Nhất Hạnh)[40]

Buddhalaisten tekstien mukaan ruoka on tärkeää ihmisen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille ja tätä kautta hänen henkiselle polulleen, mutta ruokaan tulisi suhtautua paremminkin välinpitämättömästi kuin fanaattisesti. Myös ruoan suhteen tulee noudattaa kultaista keskitietä eli unohtaa hillittömyys ja äärimmäinen asketismi. Luostarivihityt, joille buddhalaisuuden ruoka- ja syömissäännöt on erityisesti suunnattu, ainakin periaatteessa vapautuivat ruoan tuotannosta, valmistamisesta ja siihen liittyvistä valinnoista almukierrosten myötä. Tämän päivän buddhalaisille ruoka ja syöminen kuitenkin kytkeytyvät yhä enemmän tietoiseen kuluttamiseen, jolla ajatellaan olevan kauaskantoisia henkilökohtaisia, yhteiskunnallisia ja globaaleja vaikutuksia.

Esimerkiksi kasvissyönnin ihanne nousee buddhalaisuudessa nykyisin yhä enemmän tiedostavasta suhtautumisesta eläinten hyvinvointiin sekä ympäristön- ja luonnonsuojeluun. Ympäristöstä huolissaan olevat buddhalaiset ovat tuoneet esille lihan syömisen haitallisia ekologisia vaikutuksia. Lihan tuottaminen ihmisravinnoksi kuluttaa maa-alaa ja vettä

Buddhan patsaan eteen on tuotu ruokaa ja juomaa Jogyesa-temppelin alueella Soulissa Etelä-Koreassa. Kuva: Ethan Doyle White / Wikimedia Commons.

sekä lisää hiilidioksidipäästöjä selvästi enemmän kuin kasvisruoan tuottaminen.[41] Erityisesti moderni, teollistunut lihantuotanto on paitsi kärsimystä tuottavaa myös ekologisesti kestämätöntä. Buddhalaista ekologiaa ja ympäristönsuojelua perustellaan siksi yhä useammin myös keskinäisriippuvuuden (*pratītya-samutpāda*) ajatuksella. Kun kaikki elollinen on osa biosfääriä, ehdonvaraisessa seurausketjussa jonkin eliökehän osan tuhoaminen vaikuttaa joko suoraan tai välillisesti jokaisen tuntevan olennon elinolosuhteisiin.[42] Lihan syömisestä luopuminen nähdään yhtenä merkittävänä tekona eläinten hyvinvoinnin mutta myös ilmastonsuojelun hyväksi, koska henkilökohtaisilla – myös ruokaan liittyvillä – valinnoillamme vaikutamme lopulta ilmastokriisiin ja sen seurauksiin, kuten köyhyyteen ja konflikteihin. Buddhalaisesta näkökulmasta kulutustottumuksissa tulisikin omaksua luostarivihityn läsnä oleva ja tietoinen suhtautuminen ruokaan ja syömiseen. Koska buddhalaiset tekstit sisältävät sekä lihan syönnistä kertovia että syömisen ehdottomasti kieltäviä kohtia, palautuu päätös eläinkunnan tuotteiden syömisestä yksilön omaksi eettiseksi ja moraaliseksi valinnaksi, joka kuitenkin vaikuttaa tämän karmaan.

Kasvissyönti- ja vegaanibuumi näkyvät nykyisin monissa buddhalaisissa yhteisöissä. Esimerkiksi edellä siteerattu munkki Thích Nhất

Hạnh (1926–2022) kehotti syömään yksinkertaista kasvisruokaa ruoan makuihin ja suutuntumaan keskittyen. Myös tiibetinbuddhalaisuuden korkea-arvoinen lama, 17. Karmapa Ogyen Trinley Dorje, on puhunut voimakkaasti kasvissyönnin puolesta ja saanut runsaasti seuraajia. Myös theravāda-munkit ja -nunnat valitsevat yhä useammin kasvissyönnin. Erilaiset buddhalaiset järjestöt, kuten Dharma Voices for Animals, pyrkivät lisäämään tietoisuutta eläinten kärsimyksestä ja kasvissyönnin paremmuudesta eri puolilla maailmaa.[43]

Vaikka ruokaan on luultavasti aina ja kaikkialla liittynyt uskomuksia, sääntöjä ja käytänteitä, voidaan hyvällä syyllä väittää, että ruokaan punoutuu tänä päivänä enemmän intohimoja kuin koskaan aikaisemmin. Siinä missä Buddha ja häntä seuranneet luostarivihityt osoittivat irrottautuvansa maailman haluista ja houkutuksista almuja keräämällä ja ruoasta keskipäivän jälkeen pidättäytymällä, nykybuddhalaisen ruokasuhteeseen vaikuttavat lukuisat eri näkökohdat eettisistä, terveydellisistä ja ympäristöön liittyvistä kysymyksistä aina poliittisiin ja ideologisiin näkemyksiin sekä elämäntyylin valintoihin. Ruokavaliosta ja syömisestä on tullut keskeinen osa yksilön identiteettiä, ja ruokaan liittyvillä valinnoilla luodaan yhteyttä muihin ja erottaudutaan toisista. Kiinnostavaa onkin, miten buddhalaiset neuvottelevat suhteensa monin tavoin latautuneeseen ruokaan tulevaisuudessa. Miten tulevaisuudessa tulkitaan buddhalaista ajatusta siitä, että ruoka on elintärkeää mutta siihen ei tulisi takertua ja sen tulisi olla kaikenlaisten intohimojen ja identifioitumisten ulkopuolella?

POHDITTAVAA

- Miten kultainen keskitie näkyy buddhalaisten luostarivihittyjen syömiseen ja ruokaan liittyvissä käytänteissä?
- Pohdi syitä sille, miksi buddhalaiset syömistä koskevat opetukset ja käytänteet eroavat toisistaan.
- Pohdi erilaisia mahdollisia vastauksia kysymykseen, tulisiko buddhalaisten syödä vai olla syömättä lihaa.
- Miten ympäristökysymykset liittyvät tietoisesti läsnä olevaan syömiseen?

AIHEESTA ENEMMÄN

Gaziano, Joe & Jacquie Lewis (2013). All beings are equal but some are more equal than others. Buddhism and vegetarianism in the U.S. *Western Buddhist Review* 6, 58–77.

Ham, Hyoung Seok (2019). Manipulating the memory of meat-eating. Reading the Laṅkāvatāra's strategy of introducing vegetarianism to Buddhism. *Journal of Indian Philosophy* 47, 133–153. https://doi.org/10.1007/s10781-019-09382-5

Harvey, Peter (2000). *An Introduction to Buddhist Ethics*. Cambridge: Cambridge University Press.

Kong, Man-Shik (2016). *Food and Craving in Early Buddhist Monasticism Focusing on Pali Literature*. PhD thesis. King's College London (University of London).

Mahanarongchai, Sumalee & Richard Marranca (2007). Buddhism, diet and vegetarianism. *Thammasat review*, 2–8.

Nur Suriya, Mohd Nor (2021). Meat-eating vs. vegetarianism. The practice of karuna in Theravada Buddhism and Chinese Mahayana Buddhism. *AL-ITQĀN* 5:1, 51–63.

BUDDHALAISUUS JA SYÖMISEN TAITO

1. *Visuddhimagga* 1975, 341. Suomennos englannista minun.
2. Paalinkielinen kaanon sisältää yli neljäkymmentä volyymia. Kiinassa, Japanissa ja Koreassa käytössä oleva kaanon (Taishō-editio) pitää sisällään 100 volyymia, joissa kussakin on noin tuhat sivua. Tiibetiläisen kaanonin, Kangyurin ja Tengyurin,

yhteenlaskettu volyymimäärä on pitkälti yli kolmesataa. Buddhalaisista kaanoneista esim. Harrison & Buswell 2004; Lancaster 2005.

3. Esim. Finnigan 2017. Buddhalaisuuden kolme pääsuuntausta ovat theravāda, mahāyāna ja vajrayāna, jotka jakautuvat edelleen lukuisiin koulukuntiin ja perimyslinjoihin ja joilla on myös maakohtaiset ominaispiirteensä. Buddhalaisuudesta esim. Prebish & Keown 2006; Harvey 2013.
4. Esim. Gombrich 1984.
5. Kiitän munkki Tae Hye sunimia ja FT Johannes Cairnsia käsikirjoituksen asiantuntevasta ja oivaltavasta kommentoinnista. Mahdollisista puutteista ja virheistä olen itse vastuussa.
6. Esim. Kong 2016; Jena 2019; Sarao 2008; Faure 2009; Nur Suriya 2021; Mahanarongchai & Marranca 2007; Stewart 2010; Ham 2019; Finnigan 2017; Kaza 2005; Gaziano & Lewis 2003.
7. Kong 2016, 18–19, 89; Hewamanage 2016; Coleman 2001, 27.
8. Kong 2016; Hewamanage 2016, 20–21.
9. Buddhalaisuudessa syntyi erilaisia luostarisääntökuntia (*vinaya*), joista jäljellä ovat Theravāda (theravāda-buddhalaisuudessa), Dharmagupta (Itä-Aasian mahāyāna-buddhalaisuudessa) ja Mūlasarvāstivāda (mahāyāna–vajrayāna-muotoisessa tiibetinbuddhalaisuudessa).
10. Kong 2016, 18–20; Harvey 2000, 160.
11. Kong 2016, 105–109, 180–182.
12. Hewamanage 2016, 23.
13. Kong 2016, 23, 328–329.
14. Kong 2016, 236. Ilta-ateriaa on perusteltu myös esimerkiksi Itä- ja Pohjois-Aasian Etelä-Aasiaa kylmemmällä ilmastolla ja fyysisesti vaativammalla elämäntavalla. On mahdollista, että lisäksi mahāyānan yleinen sääntöjoustavuus on syynä iltaruokailun sallimiseen.
15. Harvey 2000; Coleman 2001, 98.
16. Esimerkiksi nunna Jeong Kwan on maailmallakin tunnettu ruoanlaittotaidostaan, ks. Shapiro 2015.
17. Ks. Kong 2016.
18. Esim. Hewamanage 2016.
19. Harvey 2000.
20. Esim. Wangchen Rinpoche 2009.
21. Kong 2016, 320–322. Vaikuttaa siltä, että sama asketismin oletus pätee myös theravādassa, mutta käytänteiden eroavaisuuden vuoksi toisella tapaa: koska luostariväki on riippuvaista maallikoiden lahjoittamasta ruoasta, ruokaan liittyvässä etiikassa painottuu kiitollinen tyytyminen saatuun ruokaan.
22. Faure 2009, 120–121. Keisari Wu oli itse buddhalainen ja kasvissyöjä. On kuitenkin esitetty, että kasvissyönnin vaatimus auttoi Wuta pitämään luostarivihityt vallassaan ja hyödyntämään näitä valta-asemansa pönkittämisessä. Lisäksi on esitetty, että kasvissyönti Kiinassa oli yleistä luostarivihittyjen keskuudessa jo ennen 500-lukua. (Greene 2016.)
23. Esim. Harvey 2000.
24. Munan ajatellaan aina olevan jo hedelmöittynyt, vaikka sen syöminen ei olekaan yhtä kielteinen teko kuin lihan syöminen. Yleinen tapa välttää kalan ja kanalintujen syömistä liittyy tiibetiläiseen ilmahautaamiseen, jossa kuolleen ihmisen jäännökset tarjotaan myötätunnon hengessä haaskalinnuille. Hunajaa vältetään erityisesti siksi, että hunajan käyttö on mehiläisiltä varastamista. (Harvey 2000, 161, 165.)
25. Mahanarongchai & Marranca 2003; Kong 2016.
26. Harvey 2000, 161–162, esim. *Mahāparinirvāṇa Sūtra*.
27. Theravāda-munkit saavat ordinaatiossa edelleen vesisihdin, joka on kuitenkin lähinnä muodollisuus, koska nykyisin vesijohto- tai pullovedessä ei ole yleensä hyönteisiä.
28. Chryssides 1998, 43–44; Sarao 2008, 95; Harvey 2000, 157, 159.
29. Finnigan 2017; Waley 1923; Ham 2019; Nur Suriya 2021; Stewart 2010.
30. Ham 2019; Harvey 2000.
31. Harvey 2000, 159; Keown 2005, 48; *Jivaka Sutta of the Digha Nikaya* s. a.
32. Esim. Sarao 2008; Faure 2009, 118–119.
33. Harvey 2000, 160; Keown 2005, 49; Jena 2019, 259; Nur Suriya 2021.
34. Esim. Jena 2019; Nur Suriya 2021.
35. Esim. Nur Suriya 2021.
36. *The Lotus Sutra* 2007.
37. Harvey 2000, 151; Kaza 2003.
38. Ham 2019.

39. Harvey 2000, 163–164.
40. Thích Nhất Hạnh 2014, 124–125. Suomennos minun.
41. Kaza 2005; Gaziano & Lewis 2013.
42. Finnigan 2017; Ogyen Trinley Dorje 2011.
43. Dharma Voices for Animals 2022.