

BAKIT DAPAT MAGING MAKA-GULAY ANG MGA TAO



*Binubuo ng Talumpati ng Guro
At iba pang piling kagamitan*

Karamihan sa mga tao ay agad nainiuugnay sa mga monghe o sa mga mongha ang pagiging maka-gulay, subalit sa katotohanan, parami na nang parami ang mga taong nagpapasiyang maging maka-gulay dahil sa mga dahilang nauukol sa agham. Kayangayon, nais kong mangusap sa maka-agham na pananaw tungkol sakung bakit tayo dapat maging maka-gulay.

Ang atig mga ninuno ay likas na maka-gulay. Napakaraming patunay nito sa pag-aaral ng ebolusyon ng tao, at ang mga aklat-pampaaralan tungkol sa biolohiya ng mga nasa ikatlong antas ng mataas na paaralan (sa Formosa) ay nagtuturo rin ng ganito. Kaya ang ganap na kawastuan nito ay hindi nangangailangan ng pagpapaliwanag ko rito. Ang kayarian ng katawan ng tao ay hindi naaangkop sa anumang paraan para sa pagkain ng kame.

Si Dr. G.S. Huntingen ng U.S. Columbia University ay nagbigay ng isang sanaysay na nauukol sa anatomiya na nagpatunay na ang tao ay dapat maging maka-gulay at hindi angkop na kumain ng karne. Tinurol niya na ang mga hayop na kumakain ng kame, mga tigre halimbawa, ay mayroong maikling maliit at malaking mga bituka. Ang kanilang malaking bituka ay lubhang tuwid at makinis. Bilang paghahambing, ang mga hayop na kumakain ng gulay ay mayroong mahabang maliit na bituka at mahabang malaking bituka. Dahil sa mahabang taglay na himaymay at sa mataas na kakapalan ng protina ng karne, hindi ito nangangailangan ng mahabang panahon upang matunaw; kaya ang mga bituka ng mga hayop na kumakain

Ang Susi ng Dagling Kaliwanagan

ng karne ay mas maikli kaysa sa mga hayop nakumakain ng gulay.

Sa mga tao, ang maliit at malaking bituka ay kapwa mahahabang rin. Kung pagsasamahin ang ating mga bituka ay halos isa at kalahating metro ang haba. Ito ay nakatiklop nang maraming-maraming ulit. Ang mga dingding nito ay nakalikaw, hindi makinis; at sapagkat ang mga ito ay mas mahahaba kaysa sa mga bitukang matatagpuan sa mga hayop na kumakain ng karne, ang kameng ating kinakain ay nananatili sa ating bituka sa mas mahabang panahon. Kaya ang karne ay nagsisimulang mabulok at lumilika ng mga lason. Ito ang lalong nagpapahirap sa atay ng tao, na siyang may tungkuling mag-alis ng mga lason sa katawan. Isa pa, ang karne ay nagtataglay din ng maraming urokinase protein at urea na nakadaragdag sa pasanin ng mga bato. (Mayroong labing-apat na gram ng urokinase protein sa bawat libra ng hiniwang kame. Kung ang mga buhay na selula ay ilulubog sa tunaw na urokinase protein, ang tungkulin ng mga ito na makapag-ibang hugis ay hihina.) Bukod dito, ang mga pagkaing makarne ay kapos sa cellulose, at ito ay madaling maging sanhi ng hindi pagkadumi. Alam natin na ang hindi pagkadumi ay maaaring maging sanhi ng cancer sa tumbong, almoranas, atbp. Ang pasanin sa bato ay makasisira sa gawain ng bato; ang pasanin sa atay ay maaaring maging sanhi ng cirrhosis at maging ng cancer sa atay.

Ang pagsasaliksik pa tungkol sa mga baboy ay nagpapakitang ang pagkain ng mga pagkaing mataas sa taba ay nagiging sanhi ng paglaki ng atay, pali, at pagdami ng selulang matatagpuan sa ilalim ng balat. Ang cholesterol at saturated fats ng laman ay nakalilikha ng sakit sa daluyan ng dugo sa puso (cardiovascular disorders) na siyang naging una sa sampung pangunahing sanhi ng kamatayan sa Formosa.

Ipinakikita sa mga eksperimento na ang pagsunog at pag-

iihaw sa laman ay nakalilikha ng isang uri ng sangkap kimiko (Methylchloranthrene) na isang mabisang sangkap na nakapagdudulot ng cancer. Ang mga dagang binigyan ng kimikong ito ay tinubuan ng ilang uri ng cancer, tulad ng cancer sa buto, cancer sa dugo, cancer sa sikmura, atbp.

Sapanahong ito, ang cancer ang pangalawang pangunahing sanhi ng kamatayan sa Formosa. Ang ilang bahagi ng mga ulat hinggil sa pagtubo at paglipat ng lugat ng mga selula ng cancer ay: Ipinakikita sa mga pagsasaliksik na ang mga sanggol na daga na pinasuso ng babaeng dagang may cancer sa suso ay tinutubuan din ng cancer. Kapag ang may cancer na selula ng tao ay itinurok sa mga hayop, ang mga hayop ay tutubuan din ng cancer.

Kapag ang karneng kinakain natin araw-araw ay nagmumula sa mga hayop na dati nang may ganitong mga sakit, at naipasok natin ang mga ito sa ating katawan, ang resulta kung gayon ay mahuhulaan. Akala ng ilang tao, ang mga kame sa panahong ito ay malinis at ligtas. Na mayroong mga pagsisiyasat na ginagawa sa lahat ng mga katayan ng hayop. Subalit napakarami ng mga baka at baboy na pinapatay araw-araw upang ipagbili para tunay na masiyasat ang bawat isa. Hindi ito kasalanan ng mga tagapagsiyasat ng karne, kundi napakahirap siyasatin kung ang anumang uring karne ay may cancer o wala, huwag nang banggitin pa ang pagsisiyasat sa bawat hayop. Mailalarawan natin kung gaano kahirap ito. Ito ay isang suliranin, maging sa mga nagungunang bansa sa Europa at sa America, kung saan ito ay hindi pa rin mahusay na napamamahalaan. Kadalasan, ang ulo ay pinuputol lamang ng mga tao kapag ito ay may problema, o pinuputol ang binting may sakit. Ang masamang bahagi lamang ang inaalis at ang natitira ay ipinagbibili.

Ang mga may kapangyarihang tagapangalaga ng kalusugan

Ang Susi ng Dagling Kaliwanagan

sa ilang mga bansa ay talagang hindi na nakapagsisiyasat ng mga baboy, baka, manok at bibing ipinagbibili. Iyan ang dahilan kung bakit minsan, habang kumakain ng gulay, ang tanyag na maka-gulay na doktor na si Dr. J.H. Kellogg ay nagsabing, “Kapag kumakain tayo ng pagkaing pawang gulay, hindi natin kailangang mag-alala kung anong uri ng sakit namatay ang pagkain, kaya nagiging kalugulugod ang ating pagkain.”

Ang susunod, talakayin natin ang suliranin tungkol sa pagkain ng hayop. Iniulat na sapagkat ang mga antibiotic ay idinadagdag sapagkain ng mgahayop, ang mga itokung gayon ay nalulunok ng mga taong kumakain ng mga hayop at nakapagdaragdag ito sa kanila ng kaligtasan sa sakit. Kung balang araw ay magkasakit ang mga taong ito, ang mga antibiotic ay hindi na makatutulong sa kanila; kaya isana namang mahalagang buhay ang mawawala – dahil lamang sa kinagawiang pagkain ng karne!

May ilang tao ring nagpapalagay na ang pagkaing walang-karne ay napakabuti, subalit hindi sapat ang ibinibigay na sustansiya, na lubhang isang naguguluhang hinagap. Upang mapatunayan ito, sisipiin ko ang isang dalubhasang Amerikanong siruhano, si Dr. Miller. (Si Dr. Miller ay isinilang noong unang araw ng Hulyo, 1879 at sinimulan ang kanyang pag-aaral ng medisina sa gulang na 21. Nung 25 taong gulang na siya, nagtungo siya sa China kung saan niya ginamit ang kanyang propesyon sa medisina sa loob ng 40 taon. Nagtayo siya ng isang ospital sa Formosa kung saan ang mga pagkain ay pawang walang-karne, para sa mga tauhan nito at maging sa mga pasyente. Mismong si Dr. Miller ay isang taong maka-gulay sa buong buhay niya. Bago nilisan ang Formosa, siya ay pinarangalan ng medalyang Da Shou Jing Xing ng pamahalaan ng R.O.C. bilang pagkilala sakanyang paglilingkod samga mamamayan ng Formosa.) Sinabi niya, “Ang daga ay isang uri ng hayop na

maaaring mabuhay sa pamamagitan ng mga pagkaing maka-gulay at hindi maka-gulay. Subalit kung paghihiwalayin ang dalawang daga, ang isa ay kumakain ng karne, at ang isa ay kumakain ng pagkaing walang-karne, natuklasan namin na ang kanilang paglaki at pagsulong ay magkatulad, subalit ang dagang maka-gulay ay mas matagal na nabuhay at may mas malakas na panlaban sa sakit. Bukod dito, nang magkasakit ang dalawang daga, ang dagang maka-gulay ay mas mabilis na gumaling.” At idinagdag pa niya, “Ang gamot na ibinigay sa atin ng makabagong agham ay malaki ang ibinuti, subalit sakit lamang ang kayang gamutin nito. Gayunman, ang pagkain ang nakapagpanatili ng ating kalusugan.” Tinuro niya na “Ang pagkaing mula sa mga halaman ay isang higit na tuwirang pinagmumulan ng masusustansiyang pagkain kaysa sa karne. Ang mga hayop ay kinakain ng mga tao, subalitang pinagmumulan ng pagkain ng mga hayop na kinakain natin ay ang mga halaman.” “Ang buhay ng karamihan sa mga hayop ay maikli, at ang mga hayop ay mayroon din ng halos lahat ng mga sakit na tinataglay ng mga tao; samakatwid, malamang na malamang na ang mga sakit ng mga tao ay nagmula sa pagkain ng laman ng mga maysakit na hayop. Kaya, bakit hindi na lang sa halaman tuwirang kunin ng mga tao ang kanilang pagkain? Sa tingin ni Dr. Miller, ang tanging kailangan lamang natin ay mga cereal beans at mga gulay upang makuha ang lahat ng pagkaing kailangan natin sa pagpapanatili ng mabuting kalusugan. Sinabi niya, “Ang sustansiya mula sa nasa itaas na pinagbubuhatan nito ay higit pang sagana kaysa sa mga bitaminang pildoras!”

Iminungkahi ng doktor na ito, na nanirahan sa China sa loob ng halos 50 taon, na ang mga mamamayang Chinese ay dapat kumain ng maraming beans. “Ang kinultang bean (tokwa) ay ‘kameng walang buto’,” sabi niya. Yayamang ang balatong ay

Ang Susi ng Dagling Kaliwanagan

napakamasustansiya, ipagpalagay nang kung ang mga tao ay kakain, maaari tayong mabuhay nang mas matagal. Hiniling din niya sa kanyang mga pasyente na pagkaing walang karne lamang ang kanilang kainin. Sabi niya, “Ang panunumbalik ng lakas ng isang pasyente ay higit na mahalaga kaysa sa pagalingin ang kanilang mga sakit. Ang paggaling mula sa karamdaman ay dapat masalalay sa pagkain, hindi sa kahusayan ng mga gamot. Sapagkat ang sustansiya mula sa mga halaman ay kapwa sagana at tuwiran, at ang mga pagkaing walang-karne ay higit na naaangkop sa mga pasyente kaysa sa pagkaing karne.” Makikita natin mula rito na hindi totoo ang “ang pagkain ng karne ay maaaring humantong sa mas mahabang buhay o mas mabuting kalusugan – isang paniniwalang dapat ay matagal nang itinapon.

Maraming tao ang may palagay na ang protina ng hayop ay ‘higit mataas’ kaysa sa protina ng halaman sapagkat ang una ay isang kumpletong protina at ang huli ay hindi. Subalit ang isang bahaging nakaligtan nilang kilalanin ay ang: ang protina ng balatong ay isang kumpletong protina. Ang mga taoong kumakain ng kame ay maaaring makakuha ng kumpletong protina, ngunit ipinakita na sa mga pagsasaliksik na ang mga hayop na pinakain ng protina ay kaiba sa bitamina at mineral; hindi ito maaaring imbakin nang maramihan sa ating katawan, dapat itong ma-deaminize at maidumi, at sa gayon nakapagdudulot ng karagdagan pabigat sa atay at sa mga bato.

Ang isang eksperimentosa 32 kumakain ng gulay at sa 15 kumakain ng karne ay nagpakita na ang mga kumakain ng gulay ay mas nagtatagal kaysa sa mga kumakain ng karne. Si Propesor Irving Fisher ng Yale University ang namuno sa simpleng eksperimentong ito: pinaunat niya ang mga bisig ng mga tao at sinabihan silang panatilihin nakaunat ang kanilang mga bisig sa

tagal na makakaya nila. Labinlimang taong kumakain ng karne at tatumpu’ t dalawang taong maka-gulay ang inanyayahan niyang sumalisa pagsubok. Ang kinalabasan ng pagsubok ay napakalinaw. Sa 15 kumakain ng karne, dadalawang tao lamang ang may kakayahang makapagpanatiling nakaunat ang kanilang mga bisig sa loob ng labinlima hanggang tatlumpung minuto; sa 32 maka-gulay, gayunman, 22 tao ang nakapag-unat ng kanilang mga bisig sa loob ng labinlima hanggang tatlumpung minuto, at 15 katao ang tumagal nang mahigit sa tatlumpung minuto, 9 na katao ang tumagal nang mahigit sa isang oras, 4 na katao sa mahigit na dalawang oras, at isa ang tumagal nang mahigit pa sa tatlong oras! Marami pang magkakatulad na mga eksperimento, subalit ang limitadong pahina ang nakapigil sa amin upang bumanggit ng marami pa para sa inyo.

Hindi kataka-takang maraming manlalaro sa mahahabang takbuhan ang nananatili sa pagkaing maka-gulay sa mahabang panahon bago dumating ang araw ng paligsahan. Noong taglamig ng 1949, isang walang-katulad na sigla sa malayu ang pagtakbo ang pumukaw sa England. Si Doktora Barbara More, isang dalubhasa sa pagganot ng sakit sa pamamagitan ng gulay, ay nakabuo ng isandaan at sampung milya sa patulinan sa loob ng dalawampu’ t pitong oras attatumpung minuto. Isang babaeng may limampu’ t anim sa taong gulang, sinira niya ang record na ginawa ng mga kabataang kalalakihan. “Nais kong maging isang halimbawa upang maipakita na ang mga taong kuamakain ng buong diyetang walang-karne ay magtatamasa ng malakas na katawan, malinay na isip at malinis na buhay.” Sinabirin niya na ibig niyang putulin nang unti-unti ang kanyang ugnayang sexual, nang may pagsang-ayon ng kanyang asawa. Ito ay isa pang halimbawang siyentipiko tungkol sa kinhaano makikinabang ang mga tao sa pagiging maka-gulay. Sino pa ang magsasabi na ang mga taong relihiyoso lamang ang

Ang Susi ng Dagling Kaliwanagan

dapat maging maka-gulay?

Mula pa sa simulang naitalang kasaysayan, makikita natin na ang mga gulay ang naging likas na pagkain ng mga tao. Ang mga sinaunang katha-kathang Greek at Hebrew ay pawang naglalarawan na ang mga tao ay taal na kumakain ng mga prutas. Ang mga paring Egyptian noong unang panahon ay hindi kailanman kumain ng kame. Maraming mga dakilang pilosopong Greek na tulad nina Plato, Diogenes, Socrates ang pawang mapilit na nagmumungkahi ng pagiging maka-gulay. Sa India, binigyang-diin ng Shakyamuni Buddha ang kahalagahan ng ahimsa (hindi panakit ng mga bagay na may buhay) at binalaan ang kanyang mga alagad na huwag kumain ng karne o kung hindi, matatakot sa kanila ang iba pang nilikhang may buhay. Upang matupad ang ating kahilingan para sa awa, tayong mga tao ay dapat tumigil sa pagkain ng karne! Kaya sa mga panahong ito, marami paring mga Buddhist ang maka-gukay. Maraming Taoist, ang mga sinaunang Kristiyano at Judaist ang nagiging maka-gulay. Malinaw na nakatala sa Banal na Bibliya: “At sinabi ng Diyos, ‘Inilaan ko ang lahat ng uri ng mga butil at lahat ng uri ng mga prutas upang makain ninyo; subalit para sa mga hayop at para sa lahat ng ibon ay inilaan ko ang damo at mga halamang magahon upang kanilang makain.’” (Genesis 1:29) Mga halimbawa pa ng pagbabawal sa pagkain ng karne na nakasulat sa Bibliya: “Hindi kayo dapat kumain ng karneng may dugo, sapagkat ang buhay ay nasa dugo.” (Genesis 9:4) “Sinabi ng Diyos, ‘Sino ang nag-utos sa inyo na patayin ang kapong baka at ang bakang babae upang mag-alay sa akin? Hugasan ninyo ang inyong sarili sa malinis na dugong ito, upang pakinggan ko ang inyong dasal; kung hindi, itatalikod ko ang aking ulo sapagkat ang inyong kamay ay puno ng dugo. Magsisi kayo upang patawarin ko kayo.’” Sinabi ni San Pablo, isa sa mga dakilang alagad ni Jesus, sa kanyang liham

Supreme Master Ching Hai

sa mga taga-Roma, “Hindi mabuti ang kumain ng karne ni ang uminim ng alak...” (Romans 14:21)

Kamakailan, ang mga mananalaysay ay nakatuklas ng maraming matatandang aklat, at itinala ang kanilang mga tuklas sa Bagong Tipan ng Bibliya, na tumatalakay sa buhay at mga aral ni Jesus. Sinabiniya, “Ang mga taong kumain ng laman ng mga hayop ay nagiging sarili nilang libingan. Tapat kong sinaasabi sa inyo, ang taong pumapatay ay mapapatay. Ang taong pumapatay ng mga bagay na may buhay at kumakain ng karne ng mga ito ay kumakain ng karne ng mga patay na tao.” Ang mga relihiyon sa India ay umiiwas sa pagkain ng laman. Ang tagapagtatag ng mga alituntunin ng Hinduismo ay sumulat ng, “Ang mga tao ay hindi makakakuha ng karne nang hindi papatay ng mga bagay na may buhay. Ang taong nanakit ng mga nilikhang may-pandama ay hindi kailanman pagpapalain ng Diyos. Kaya, iwasan ninyong kumuha ng laman!” (mga alituntuning Hindu)

Ang banal na kasulatan ng Islam, ang Koran, ay nagbabawal ng “pagkain na patay nahayop, dugo at laman.” Isang dakilang Chinese na guro ng Zen, si Han Shan Tzu, ang minsang sumulat ng isang tula na mahigpit na sumasalungat sa pagkain ng laman: “Agad kayong pumunta sa palengke at bumili ng karne at isda at ipakain ninyo ang mga ito sa inyong asawa at mga anak. Subalit bakit kailangang agawin ang buhay ng mga ito para lamang mapatagal ang inyong buhay? Ito ay hindi makatwiran, hindi ito makapaghahatid sa inyo ng kaugnayan sa langit, kundi gagawin lamang kayo nitong mga basura sa impiyerno!” Maraming mga tanyag na manunulat, pintor, siyentipiko, pilosopo at mabubunying mga tao ang masigasig na maka-gulay, na nagpapayo ng kahalagahan ng pagiging maka-gulay: ang Shakyamuni Buddha, si Hesukristo, sina Prinsesa Diana, Prinsipe Charles, Paul Newman,

Ang Susi ng Dagling Kaliwanagan

Einstein, Plato, Pythagoras, Socrates, Shakespeare, Ovid, Petrarch, Da Vinci, Darwin, Emerson, Zola, Russell, makatang Shelley, ang makatang Indian at nagwagi ng gantimpalang Nobel na si Tagore, ang manunulat na Rusong si Tolstoy, ang bantog na mandudulang Irish na si Bernard Shaw, ang dating pinuno at pilosopong Indian na si Gandhi, ang taga-Asiatia na misyonero sa paggagamot at teologo sa Africa na si Schweitzer, at iba pa.

Kahit si Einstein ay nagsabing, “Sa palagay ko, ang pagbabago at paglilinis na ginagawa ng pagkaing walang-kame sa pagpapasiyang tao ay lubhang kapaki-pakinabang sa sangkatauhan; kaya kapwa mabuti at mapayapa para sa mga tao na piliing maging maka-gulay.” Kaya makikiya natin ang “Ang mga tao ay dapat maging maka-gulay”, ito ang naging pangkaraniwang payo ng maraming mahahalagang tao at paham sabuon kasaysayan!

T: Bagamat ang pagpatay ng mga hayop ay pagpatay ng mga nilikhang may-buhay, hindi ba ang pagkain ng mga gulay ay isang uri rin ng pagpatay?

S: Ang pagkain ng mga halaman ay pagpatay din ng mga nilikhang may-buhay at dahil dito ay makalilikha ng balakid ng karma, subalit ang bunga ng karma ay maliit. Kung isasagawa ng isang tao ang pamamaraang Quan Yin sa loob ng dalawa at kalahating oras araw-araw, magagawang hawiin ng isang tao ang bungang ito ng karma. Sapagkat kailangan nating kumain upang mabuhay, pumipili tayo ng pagkaing may mas kakaunting kamalayan at may pinakamaliit na pagdurusa. Ang mga halaman ay binubuo ng 90% tubig, kaya ang antas ng kamalayan nito ay napakababa at dahil dito, halos hindi ito nakadarama ng pagdurusa. Bukod dito, kapag hindi ito kumain tayo ng maraming gulay, hindi natin pinuputol ang mga ugat nito,

kundi bagkus ay nakatutulong pa sa pagdami ng mga ito. Kaya sinasabi ng mga naghahalaman na ang pagputol sa lumalaking halaman ay nakatutulong upang ang mga ito ay lumaki at gumanda. Ito ay higit na malinaw na nakikita sa prutas. Kapag nahihinog ang prutas, ang mga tao ay nagaganyak na kainin ito dahil sa mabangong amoy, magandang kulay, at masarap na lasa nito. Sa ganitong paraan nakakamit ng mga punong namumunga ang kanilang layuning makapagpalaganap ng kanilang mga binhi. Kung hindi natin pipitasin at kakainin ang mga ito, ang prutas ay mananamlay at babagsak sa lupa upang mabulok, at pagkatapos, ang mga buto nito ay matatakpan ng anino ng mga puno, hindi masisinagan ng araw at mamamatay. Kaya, ang pagkain ng mga gulay at prutas ay isang gawi ng kalikasan, at walang idinudulot na anumang pagdurusa sa mga ito.

T. Karamihan sa mga tao ay may hinagap na ang mga taong kumakain ng gulay at hindi kumakain ng karne ay mas maliit at mas mapapayat, at ang mga taong palakain ng karne ay mas matatangkad at mas malalaki. Totoo ba ito?

S. Ang mga taong maka-gulay ay hindi talagang mas mapapayat at mas maliliit. Kung ang kanilang pagkain ay timbang, maaari rin silang lumaking matangkad at malakas. Tulad ng nakita na ninyo, lahat ng malalaking hayop tulad ng mga elepante, giraffe, hippopotamus, mga baka, atbp. ay gulay at prutas lamang ang kinakain. Mas malalakas ang mga ito kaysa sa mga hayop na kumakain ng kame, napakaamo at kapaki-pakinabang sa mga tao. Subalit ang mga hayop na kumakain ng karne ay pawang mararahas at walang pakinabang. Kung ang mga tao ay kakain ng maraming hayop, sila ay magiging mga hayop din. Ang mga taong kumakain ng karne ay hindi talagang matatangkad at malalakas, at ang panahon ng kanilang

Ang Susi ng Dagling Kaliwanagan

buhay ay karaniwang napakaikli. Ang mga Eskimo ay halos lubusang maka-karne, subalit sila ba ay napakatatangkad at malalakas? Mayroon ba silang mahabang buhay? Ito, sa palagay ko, ay nauunawaan ninyo nang malinaw na malinaw, hindi ba?

T. Maaari bang kumain ng itlog ang mga taong maka-gulay?

S. Hindi. Sinasabi sa “Ang Katotohanan sa Pagkakaroon ng Katawan” na “Lahat ng itlog ay hindi maaaring kaninin.” Kapag kumain tayo ng itlog, pumapatay na rin tayo ng mga nilalang. Sinasabi ng ilan na ang mga itlog na ipinagbibili ay hindi pertilisado, kaya ang pagkain sa mga ito ay hindi pagpatay sa mga nilalang na may buhay. Ito ay para lamang tama. Ang isang itlog ay nananatili lamang na hindi pertilisado dahil ang angkop na kalagayan para sa pagpepertilisa nito ay pinigil, kaya hindi malubos ang itlog ang likas nitong layunin na mabuo bilang isang sisw. Kahit naganap ito, nagtataglay pa rin ito ng umiiral na likas na buhay na kinakailangan para rito. Alam natin na ang mga itlog ay may umiiral na likas na buhay; kung hindi, bakit tanging ang mga itlog lamang ang uri ng mga selula na maaaring mapertilisa? Itinuturo ng ilan na ang mga itlog ay nagtataglay ng mga kailangang sustansiya – protina at phosphorus – na mahalaga sa katawan ng tao. Subalit ang protina ay makukuha na mula sa tokwa, at ang phosphorus ay makukuha na mula sa maraming uri ng mga gulay tulad ng patatas. Alam natin na mula pa noong mga unang panahon hanggang ngayon ay marami nang dakilang monghe ang hindi kumakain ng karne o itlog ngunit nagkaroon pa rin ng mahabang panahon ng buhay. Halimbawa, ang gurong Ying Guang ay kumain lamang ng isang mangkok na gulay at kanin sa bawatisang pagkain subalit nabuhay nang hanggang sa gulang na walumpu. Bukod dito, ang pula ng

itlog ay nagtataglay ng maraming kolesterol, na siyang pangunahing sanhi ng mga sakit sa ugat na daluyan ng dugo sa puso (cardiovascular disorders) na naging pangunahing sanhi ng kamatayan sa Formosa. Hindi kataka-taka na ang nakikita nating mga pasyente ay mga taong kumakain ng itlog!

T. Ang tao ay naghahayupan at nagmamanukan tulad ng mga baboy, baka, manok, bibi, atbp. Bakit hindi natin maaaring kainin ang mga ito?

S. Gayon din naman, ang mga magulang ay nagpapalaki rin ng mga anak. May karapatan ba ang mga magulang na kainin ang kanilang anak? Lahat ng nilikhang may-buhay ay may karapatang mabuhay; walang sinumang dapat umagaw ng karapatang ito sa kanila. Kung tumingin tayo sa mga batas sa Hong Kong, maging ang pagatay sa sarili ay labag sa batas. Kaya gaano pa kaya hindi magiging lalo’ thigit nalabag sabatas ang pagpatay ng ibang nilikhang may-buhay?

T. Ang mga hayop ay isinilang upang makain ng mga tao. Kung hindi natin kakainin ang mga ito, ang daigdig ay mapupunong mga hayop, tama ba?

S. Iyan ay isang walang-katotohanang hinagap. Una, bago ka pumatay ng mga hayop, tinatanong mo ba sila kung gusto nila o hindi na patayin at kainin mo? Lahat ng nilikhang may-buhay ay nais mabuhay at natatakot mamatay. Ayaw nating makain tayo ng isang tigre, kaya bakit dapat kainin ng mga tao ang mga hayop? Ang mga tao ay nabuhay lamang sa daigdig sa loob ng ilang sampu-sampung libong mga taon, subalit bago pa lumitaw ang mga tao,

Ang Susi ng Dagling Kaliwanagan

marami nang uring mga hayop ang nabubuhay sa mundo. Pinagsikip ba nila ang daigdig? Ang mga nilikhang may-buhay ay nagpapanatili ng isang likas na balanseng ekolohikal. Kung napakarami na, ang mga takdaang pagkain ay makapagdudulot nang isang marahas na pagbabawas sa populasyon. Ito ang nakapagpapanatili sa populasyon sa isang wastong antas. Matatagpuan ninyo ang mga pagtalakay tungkol dito sa klase sa biyolohiya ng mga mag-aaral na nasa ikatlong antas ng mataas na paaralan (sa Formosa).

T. Maari bang pagsabayin ang pagiging banal at pagiging ganap na tao?

S. Oo. Ang isang taong ganap na banal ay isang ganap na tao. Ang isang ganap na tao ay ganap na banal. Ngayon, tayo ay kalahating tao lamang. Ginagawa natin ang mga bagay nang may pag-aatubili, ginagawa natin ang mga bagay nang may pagkamakasarili. Hindi tayo naniniwala na ang Diyos ang nag-aayos ng lahat ng ito para sa ating kasiyahan, para sa ating karanasan. Pinaghihiwalay natin ang kasalanan at ang kabanalan. Gumagawa tayo ng malaking bahagi mula sa lahat ng bagay, at dahil dito, hinuhusgahan natin ang ating sarili at ibang tao, nagdurusa tayo dahil sa sarili nating pagtatakda kung ano ang dapat gawin ng Diyos, at mga bagay na katulad niyon, nauunawaan ba ninyo? Sa katotohanan, ang Diyos ay nasasa-ating kalooban at tinatakdaan natin Siya. Ibig nating magsaya at maglaro ng lahat ng bagay pero hindi natin alam kung paano. Sinasabi na lamang natin sa iba, ah! Hindi mo dapat gawin iyan. At sa ating sarili, hindi ko dapat gawin iyan, hindi ko dapat gawin ito, bakit kailangan kong maging maka-gulay at iba pa. Oo! Alam ko na ako ay isang maka-gulay sapagkat ito ang gusto ng Diyos na nasa ating kalooban, nauunawaan ba

ninyo? Ang pagkain ng karne ay labag sa ating panununtunan na pagtanggap mapatay. Halimbawa, tayo mismo ay ayaw nating mapatay, tayo mismo ay ayaw nating maumit. Ngayon, kung gagawin natin ito sa ibang tao, tayo kung gayon ay kumikilos nang salungat sa ating sarili, at iyan ang nagiging sanhi ng ating pagdurusa. Hindimo kayang kagatin ang iyong sarili, at hindi mo dapat saksakin ang iyong sarili. Sa ganyang paraan, hindi ka dapat pumatay, sapagkat ang pagpatay ay labag sa panununtunan ng buhay, nauunawaan ba ninyo? Iyan ang magdudulot sa atin ng pagdurusa kaya hindi natin dapat gawin. Hindi ito nangangahulugang takdaan natin ang ating sarili sa ganyang paraan. Ang ibig nitong sabihin, palawakin natin ang ating buhay sa lahat ng uri ng buhay. Ang ating buhay ay hindi mahahangga sa loob ng katawang ito lamang, kundi ipagpapatuloy sa buhay ng mga hayop at sa lahat ng uri ng nilikha. Iyan ang lalong magpapadakila, lalong magpapaligaya at magpapawalang-hanggan sa atin, tama ba?

T. Maaari po bang mangusap kayo tungkol sa pagkain ng walang-karne at kung paano ito makatutulong sa kapayapaang pandaigdig?

S. Oo, nakapangusap na ako tungkol dito sa ilang bahagi, ngunit mangungusap uli ako kung nais mo. Nakita mo na karamihan sa mga digmaan ang nagaganap sa daigdig na ito ay dahil sa mga dahilang pangkabuhayan, harapin natin ito. Ang mga suliraning pangkabuhayan ng isang bansa ay lalong nagiging mapagpumilit kung mayroong kagutuman, sa pamamagitan ng kakulangan sa pagkain o kakulangan sa pantay na pamamahagi ng pagkain sa iba't ibang mga bansa.

Ngayon, kung mag-uukol ka ng sandali sa pagbabasa ng mga magasin at sasaliksikin ang mga katotohanan tungkol sa pagkaing

Ang Susi ng Dagling Kaliwanagan

walang-karne, ito ay mababatid mong mabuti. Ang pagpapalaki ng mga bata at mga hayop para sa karne ang naging sanhi ng paghihikahos ng ating kabuhayan, sa lahat ng pananaw. Naging sanhi ito ng pagkagutom ng daigdig, kahit man lamang sa mga bansang hindi pa umuunlad. Hindi ako ang nagsasabi nito. Isang mamamayang Amerikano ang gumawa ng uring ito ng pagsasaliksik sa pagkaing walang-karne at pagsasaliksik sa paggawa ng pagkain. Maaari ninyong basahin ang “Diet For A New America” ni John Robbins. Isa siyang napakatanyag na bayaning magsosorbetes, isang milyong taga-gawa ng sorbetes. At tinalikuran niyang lahat ito upang maging maka-gulay at upang maisulat ang aklat tungkol sa pagiging maka-gulay na sumasalungat sa kaugalian at negosyo ng kanyang pamilya. Nawalan siya ng maraming pera, katanyagan at negosyo, subalit ginawa niya ito alang-alang sa katotohanan. Ang aklat na iyon ay napakabuti. Napakaraming iba pang aklat at mga magasin na makapagbibigay sa inyo ng maraming kaalaman at katotohanan tungkol sa pagkaing walang-karne at kung paano ito makakatulong sa kapayapaang pandaigdig. Nakitaninyo, pinabagsak natin ang ating panustos ng pagkain upang mapakain lamang ang mga baka. Alam ninyo kung gaano karaming protina, gamot, panustos na tubig, tauhan, mga sasakyan, mga paggawa ng kalsada at kung gaano karaming daan-daang libong mga suklat ng lupa ang nasasayang bago maging sapat para sa pagkain ng isang baka. Nauunawaan ba ninyo? Lahat ng ito ay maaaring maipamahagi nang pantay-pantay sa mga bansang hindi pa umuunlad, at malulutas natin ang suliranin sa kagutuman. Kaya ngayon, kung ang bansa ay nangangailangan ng pagkain, maaari niyang salakayin ang ibang bansa upang mailigtas lamang ang sarili niyang mamamayan. Bilang resulta, ito ay nakalikha ng isang masamang dahilan at kaparusahan. Nauunawaan ba ninyo? Kung

Supreme Master Ching Hai

paano ka nagtanim, sa gayong paraan ka rin aani. Kung pumatay tayo dahil sa pagkain, mapapatay din tayo dahil sa pagkain balang araw, maaaring sa ibang anyo sa susunod na panahon, sa susunod na salinlahi. Kahabag-habag, napakatatalino natin, napaka-sibilisado subalit karamihan sa atin ay hindi batid ang sanhing pagdurusa ng ating mga kalapitbansa. Ito ay dahil sa ating ngala-ngala, sa ating panlasa at sa ating sikmura. Upang mapakain at mapalusog ang isang katawan, pumapatay tayo ng napakaraming nilikha, at ginugutom ang napakaraming kapwa-tao. Ni hindi pa tayo nag-uusap tungkol sa mga hayop. Nauunawaan ba ninyo? Pagkatapos, ang kasalanang ito, namamalayan man o di-namamalayan, ay, ay magpapabigat sa ating konsiyensiya. Pagdudusahan tayo nito sa cancer, tuberculosis at iba pang uring di na mapagagalung na sakit, kabilang na ang AIDS. Tanungin ninyo ang inyong sarili, bakit ang inyong bansa, ang Amerika, ang higit na nagdurusa? Ito ay may pinakamataas na bilang ng cancer sa buong daigdig, sapagkat ang mga Amerikano ay kumakain ng napakaraming kameng baka. Kumakain sila ng mas maraming karne kays sa ibang bansa. Tanungin ninyo ang inyong sarili kung bakitang mga Chinese o ang mga bansang komunista ay walang gayon kataas na antas ng cancer. Wala silang gaanong karne. Nauunawaan ba ninyo? Iyan ang sinasabi ng pagsasaliksik, hindi ako. Tama ba? Huwag ako ang sisihin ninyo.

T. Anu-ano ang mga kapakinabangang espirituwal na makukuha namin sa pagiging maka-gulay?

S. Natutuwa ako at nagtanong ka sa ganitong paraan sapagkat ay nangangahulugang itinutuon mo lamang ang iyong isip o inaalintana mo lamang ang tungkol sa kapakinabangang espirituwal. Karamihan

Ang Susi ng Dagling Kaliwanagan

sa mga tao, ang inaalintana ay ang tungkol sa kalusugan, pagkain at katawan kapag pinag-uusapan nila ang pagkaing walang karne. Ang pananaw na espirituwal tungkol sa pagkaing walang kame ay ang ito ay napakalinis at walang-dahas. Huwag kang papatay. Nang sabihin ito sa atin ng diyos, huwag kang papatay, hindi niyang sinabing tao, kundi sinabi niyang lahat ng nilalang na maybuhay. Hindi ba' t sinabi niyang nilikha niya ang lahat ng hayop? Sinabi niya, alagaan ninyo sila, pamunuan ninyo sila. Kapag pinamunuan mo ang iyong mga tauhan, pinapatay mo ba ang iyong mga tauhan at kinakain sila? (nagtawanan ang lahat) Kaya ngayon, nauunawaan ninyo na nang sabihin iyon ng Diyos, kailangan natin itong gawin. Hindi na kailangang tanungin pa siya. Napakalinaw ng kanyang sinabi, subalit sino nga ba ang makakaunaw sa Diyos kundi Diyos din? Kaya ngayon, kailangan ninyong maging Diyos upang maunawaan ang Diyos. Inaanyayahan ko kayong maging katulad na muling Diyos; maging ikaw ka; maging hindi ibang tao ka. Ang pagninilay sa Diyos ay hindi nangangahulugan na sinasamba mo ang Diyos. Nauunawaan mo na ikaw at ang Diyos ay iisa. "Ako at ang aking ama ay iisa", hindi ba iyan ang sinabi ni Jesus? Kung sinabi niyang siya at ang kanyang Ama ay iisa, tayo at ang kanyang Ama ay maaari ring maging iisa, sapagkat tayo ay mga anak din ng Diyos. At sinabi rin ni Jesus na kung nagawa niya, magagawa rin natin nang mas mabuti. Kaya, sinong nakaalam, baka maaari pa tayong maging mas mabuti kaysa sa Diyos. Bakit natin sasambahin ang Diyos kung wala tayong nalalamang anuman tungkol sa Diyos? Bakit tayo gagamit ng bulag na pananampalataya? Dapat muna nating malaman kung ano ang sinasamba natin, gayang dapat muna nating malaman kung sino ang babaeng ating pakakasalan bago natin siya pakasalan. Samga panahong ito, hindi tayo nagpapakasal bago makipagtipan. Kaya, bakit kailangang sambahin natin ang

Supreme Master Ching Hai

Diyos nang may bulag na pananampalataya? May karapatan tayong hingin sa Diyos na magpakita Siya sa atin, at ipakilala sa atin ang Kanyang sarili. May karapatan tayong pumili kung aling Diyos ang gusto nating sundin.

Kaya ngayon, nakita na ninyo na napakalinaw na nakasaas sa Bibliya na tayo ay dapat maging maka-gulay. Sa pamamagitan ng lahat ng dahilang maka-aghaw, tayo ay dapat maging maka-gulay. Sa pamamagitan ng lahat ng dahilang pangkabuhayan, tayo ay dapat maging maka-gulay. Sa pamamagitan ng lahat ng dahilan ng pagkahabag, tayo ay dapat maging maka-gulay. Gayundin, upang mailigtas ang daigdig, tayo ay dapat maging maka-gulay. Sinasabi sa ilang pagsasaliksik na kung ang mga tao sa kanluran, sa America, ay kakain lamang ng pagkaing walang-karne nang mindan sa isang linggo, makapagligtas tayo ng labing-anim na milyong nagugutom na tao atun-taon. Kaya, maging bayani kayo, maging maka-gulay. (nagtatawanan nang nagtatawanan ang lahat) Dahil sa lahat ng mga kadahilanang ito, kahit hindi ninyo ako sundin (tumawa ang Guro), kahit hindi ninyo isagawa ang pamamaraang ito, hinihiling kong maging maka-gulay kayo, alang-alang sa inyong sarili, alang-alang sa daigdig.

T. Kung lahat ng tao ay kakain ng gulay, makalilikha ba ito ng kakulangan sa pagkain?

S. Hindi. Ang paggamit ng bigay na isang piraso ng lupa upang mapagtaniman ng mga pananim ay nakapagbibigay ng labing-apat naaulit na sing-dami ng pagkain gaya ng paggamit sa katulad na piraso ng lupa upang pagtaniman ng kumpay na maipakakain sa mga hayop. Ang mga halaman mula sa bawat acre ng lupa ay nakapagbibigay ng 800,000 kaloria ng lakas, gayunman, kung ang

Ang Susi ng Dagling Kaliwanagan

mga halamang ito ay gagamitin sa pagpapalaki ng mga hayop na kinakain ng tao bilang pagkain, ang karne ang hayop ay makapagbibigay lamang ng 200,000 kaloria ng lakas. Ito ay nangangahulugang sakahabaan ng pamamaraang ito, 600,000 kaloria ng lakas ang nawawala. Samakatwid, ang pagkaing gulay ay malinaw na higit na mahusay at matipid kaysa sa pagkaing kame.

T. Maaari bang kainin ang isda?

S. Maari, kung ibig ninyong kumain ng isda. Ngunit kung gusto ninyong kumain ng pagkaing maka-gulay, ang isda ay hindi gulay. (Lahat ay nagtawanan at pumalakpak)

T. Sinasabi ng ilang tao na, “Maging mabait ka, ngunit hindi mo kailangang maging maka-gulay.” May katwiran ba ito?

S. Kung ang isang tao ay mabait, bakit kumakain pa rin siya ng laman ng ibang nilikha? Kung nakikitan yang nagdurusa ang mga ito, hindi niya dapat natitiis na kainin ito! Ang pagkain ng kame ay kawalang-awa, kaya paano ito magagawa ng isang mabait na tao? Sinabi minsan ng Gurong Lien Ch'ih, “Patayin mo ang katawan nito, at kainin ang laman. Sa daigdig na ito, wala nang higit pang malupit, mapaghangad ng masama sa kapwa, buktot, at masama kaysa sa taong ito. Paano niya maipahahayag kailanman na siya ay may mabuting puso?” Sinabirin ni Mencius, “Kung nakikita mo itong buhay, hindi mo matitiis na makita itong namamatay, at kapag narinig mo itong umaatungal, hindi mo makakayanang kainin ang laman nito; kaya ang tunay na maginoo ay lumalayo sa kusina.” Ang katalinuhan ng tao ay mas mataas kaysa sa talino ng hayop, kaya nakagagamit tayo ng mga sandata upang hindi sila makapan-

laban sa atin, at namamatay sila nang may pagkapoot. Ang uri ng taong gumagawanito, na sumusupilsa maliliit at mahihinang nilalang, ay walang karapatang matawag na isang maginoo. Kapag ang mga hayop ay pinapatay, sila ay nakadarama ng labis na paghihirap, pagkatakot, at pagkapoot, na nagiging sanhi ng paglikha ng lason na nananatili sa kanilang karne na makapipinsala sa mga kakain nito. Sapagkat ang dalas ng tugon ng damdamin ng mga hayop ay mas mababakaysa sa tugon ng damdamin ng tao, maiimpluwensiyahan nila ang tugon ng ating damdamin, na nakapipinsala sa pag-unlad ng ating karunungan.

T. Tama na bang maging ang tinatawag na “convenient vegetarians” (ibig sabihin, mga taong hindi mahigpit na umiiwas sa karne. Halimbawa, kukuha sila ng chop suey at gulay lamang ang kakainin)?

S. Hindi. Halimbawa, kung ang pagkain ay ibinabad sa isang nakalalasang likido at pagkatapos ay inalis, ano sa palagay ninyo, makalalason ba ito o hindi? Sa Maha-Pari-Nirvana Sutra, tinanong ni Mahakasyapa ang Buddha, “Kapag kami ay namalimos sat binigyan kaming mga gulay na hinaluan ng karne, maaari ba naming kainin ang pagkaing ito? Paano namin lilinis ang pagkain?” Sumagot ang Buddha, “Dapat itong linisin ng tubig at ihiwalay sa karne ang mga gulay, at pagkatapos ay maaari na itong kainin.” Mula sa usapan sa itaas, mauunawaan natin na maging ang gulay na hinaluan ng kame ay hindi dapat kainin ng isang tao maliban na lamang kung ang mga ito ay lilinis sa pamamagitan ng tubig, huwag nang banggitin ang pagkain ng karne lamang! Samakatwid, napakadaling makita na ang Buddha at ang kanyang mga alagad ay nanatiling gulay ang pagkain. Gayunman, ang Buddha ay sinisiraang-puri ng ilang tao sa pamamagitan ng pagsasabing siya ay isang

Ang Susi ng Dagling Kaliwanagan

‘convenient vegetarian’, at sa pamamagitan ng pagsasabing kung nililimusan siya ng kame ay kinakain niya ang karne. Ito ay tunay na walang kabuluhan. Ang mga nagsasabi ng gayon ay kakaunti lamang ang nabasa sa mga kasulatan, o hindi nauunawaan ang mga kasulatang kanilang nabasa. Sa India, mahigit sa 90 bahagdan ng mga namamalimos na nakasuot ng dilaw na bata, alam nilang lahat na dapat silang bigyan ng pagkaing gulay at walang-kame, huwag nang banggitin pa na sa ano’t ano man ay wala namang maibibigay na karne ang karamihan sa mga tao!

T. Matagal na panahon na ang nakakalipas, narinig ko ang isa pang guro na nagsabing, “Ang Buddha ay kumain ng paa ng baboy at nasira ang kanyang tiyan.” Totoo baito? Totoo bang naitala ito sa mga kasulatang Buddhist?

S. Hinding-hindi. Dahil sa pagkain ng isang uri ng kabute kaya siya namatay. Kung isasalin natin nang tuwiran mula sa wikang Brahman, ang uri ng kabuteng ito at tinatawag na “paa ng baboy”, subalit ito ay hindi isang tunay na paa ng baboy. Katulad lamang ito ng isang uri ng prutas na tinatawag nating “longan” (Chinese, na ang literal na kahulugan ay “mata ng gragon”). Marami ang mga bagay na sa pangalan ay hindi gulay ngunit sa katotohanan ay mga pagkain gulay, tulad ng “mata ng dragon” at “shakya” (isang uri ng prutas sa China), atbp. Ang kabuteng ito, sa wikang Brahman, ay tinatawag na kaugnayan sa mga baboy. Ang uring ito ng kabute ay hindi madaling matagpuan sa matandang India at isang pambihirang piling pagkain, kaya ito ay inialay ng mga tao sa Buddha bilang tanda ng pagsamba. Ang kabuteng ito ay hindi matatagpuan sa ibabaw ng lupa; ito ay tumutubo sa ilalim ng lupa. Kung ito ay gustong matagpuan ng mga tao, kinakailangan silang maghanap sa

tulong ng isang matandang baboy na gustung-gustong kumain ng uring ito ng kabute.

Ito ay natutuklasan ng mga baboy sa pamamagitan ng amoy nito, at kapag nakatuklas sila ng isa, ginagamit nila ang kanilang mga paa sa paghuhukay sa putik upang makita at makain ito. Iyon ang dahilan kung bakit ang uri ng kabuteng ito ay tinawag na “kasiyahan ng baboy” o “paa ng baboy”. Sakatotohanan, ang dalawang pangalang ito ay tumutukoy sa iisang kabute. Dahil ito ay walang-ingat na naisalin sa ibang wika at dahil sa hindi tunay na nauunawaan ng mga tao ang pinagmulan ng mga ito, ang mga sumunod na salinlahi ay nagkamaling pagkaunawa at naipagkamali ang Buddha bilang isang “mabangis, kumakain-ng-karneng Buddha.” Ito ay talagang isang bagay na nakakalungkot.

T. Mayroong ilang pangkaraniwang Buddhist na kumakain ng kame. Sinasabi nila na ang mga Buddhist ay pinahintulutan ni Manjusri Bodhisattva na gawin ito. Totoo ba ito?

S. Hindi. Hindi sa pinahihintulutan ni Manjusri Bodhisattva ang mga tao na gawin ito, kundi, minsan ay tinanong niya ang Buddha, “Maaari bang kumain ng kame ang mga tao?” Sumang-ayon ang Buddha – nang may ilang pasubali. Sinabi ng Buddha, “Maaari ninyong kainin ang uring ito ng karne: ang karneng katulad ng tuyong kahoy. Ang hayop ay dapat na namatay at nabulok nang kusa, at hindi pinatay. Bukod dito, bago kainin ang karneng ito, tatlong ulit na dapat bigkasin ng isang tao ang banal na mantra. Tuparin ninyo ang mga katangiang ito at pagkatapos, ay maaari na kayong kumain ng karne.” Marahil, dahil sa nagugutom na ang mga tao at walang mapagpipiliang ibang pagkain, kaya pinahintulutan sila ng Buddha na kainin ang bulok at parang tuyong kahoy na karne ng hayop na

Ang Susi ng Dagling Kaliwanagan

namatay sa likas na paraan. Ito ay nangangahulugang hindi maaaring kunin ng isang tao ang laman ng hayop na pinatay. Kung kakain ng karne ang isang tao – ang dapat niyang kainin ay ang karneng tulad ng tuyong kahoy, at talagang ang isang tao ay hindi maaaring kumain ng sariwang karne, hamon, inimbak na manok, isda, at iba pa, sapagkat lahat ng ito ay pawang maraming mantika – hindi tulad ng tuyong kahoy. Tiyak na hindi iyon ang uri ng karneng sinang-ayunan ng Buddha na kainin ng mga tao.

Ngayon, maaari bang maitanong ko, kung bibigyan ko kayo ng ulam na karneng mula sa isang hayop na namtay sa likas na paraan, na bulok na at lasang tuyong kahoy; magugustuhan pa rin ba ninyong kainin ito? (Marahil, ang Buddha ay may kahanga-hangang ugaling mapagpatawa.)

T. May binabanggit na “tatlong uri ng malinis na karne” a Budismo. Maaari ba itong kainin ng mga alagad o hindi?

S. Hindi. Ito ay napakaliwanag nang naipaliwanag sa Surangama Sutra: “Ananda, pinahintulutan ko ang mga Bhiksu na kumain ng limang uri ng malinis na ‘kame’ sapagkat ang sarili mong bayang brahmanic ay lubhang makulimlim at mabuhangin upang mapagtamnan ng mga halaman o gulay. Nilikha ko ang mga kameng ito sa pamamagitan ng aking kapangyarihang espirituwal, na walang mga ugat na may likas na buhay, nilikha ko ang pagkain sa pamamagitan ng awa ng Diyos at sa pamamagitan ng dakilang awang ito, binigyan ko ito ng panagalang “kame”. Maaari ninyong kainin ang pagkaing ito, subalit, sayang, pagkatapos ng aking pagkamatay, marami ang kakainin din ng karne at ipahahayag na sila ay aking mga alagad!”

Batid ng Shakyamuni Buddha na ang klima sa lugar ng Brahma ay

napakainit at basa, at ang lupa ay napaka-mabuhangin upang tubuan ng mga halaman, o maging ng damo, kaya ginamit ng Buddha ang kanyang dakilang maawaing kapangyarihan upang makalikha ng limang uri ng malinis na karne upang makain nila. Subalitang Buddha ay nagpatuloy sa paghula na pagkatapos ng kanyang pagkamatay, may mga taong kakain ng karne at ipahahayag na sila ay mga alagad ng Buddha. Mula rito, alam natin na ganap na pinagbabawalan ng Buddha ang kanyang mga alagad na kumain ng kame. Maraming sutra ang malinaw na nagpahayag ng paksang ang tao ay hindi dapat kumain ng karne: halimbawa, ang Mahaparinirvana Sutra, ang Surangama Sutra, ang Brahmajala Sutra, ang Angulimalya Sutra, ang Mahavaipulya Sutra, at ang Lankavatara Sutra. (Ang sutra sa Budismo ay nangangahulugan ng kasulatan.)

T. Sinasabi ng ilang mapagmahal sa karne na, “Bumibili kami ng kame mula sa magkakatay, kayahindikami ang mismong pumapatay. Samakatwid, maaari naming kainin ito.” Sa palagay ba ninyo ay tama ito?

S. Ito ay isang nakapipinsalang pagkakamali. Dapat ninyong malaman na ang mga magkakatay lamang ng mga nilikhang may-buhy sapagkat ang mga tao ay gustong kumain. Sa Lankavatara Sutra ay sinabi ng Buddha, na “Kung walang kumakain ng karne ay walang magaganap na pagpatay. Kaya ang pagkain ng kame at ang pagpatay ng mga nilikhang may-buhay ay magkatulad na kasalanan.” Dahil sa pagpatay ng napakaraming nilikhang may-buhay, nagkaroon tayo ng malalaking kapinsalaang pangkalikasan at malalaking kapahamakang gawa ng tao; ang mga digmaan ay sanhirin ng napakaraming pagpatay.

Ang Susi ng Dagling Kaliwanagan

Supreme Master Ching Hai

T. Ang mga magsasanay ng Mahayana Buddhism ay hindi dapat magkaroon ng mga pagkagiliw o ng isip na nagtatangi-tanging mga bagay. Kaya walang pagkakaiba kung karne man o gulay ang kanilang kinakain, hangga't hindi nila itinuturing na "kame" ang karne. Totoo ba ito?

S. Hindi. Ito ay isa lamang napakalaking maling pagkauna. Nailahad na ng Buddha sa Nirvana Sutra at sa Lankavatara Sutra ang sagot tungkol dito. Sa Nirvana Sutra ay sinabi ng Buddha, "Bhiksus (mga monghe), ilang daang taon pagkatapos kong pumasok sa Nirvana, magkakaroon ng mga mongheng sa panlabas na kaanyuhan ay susunod samga panuntunan subalit magiging matakaw sa kanilang pagkain. Hindi sila ang mga tunay na monghe. Mga monghe lamang sila sa anyo, subalit ang kanilang mga isip ay puno ng masasamang kaisipan. Sasabihin nila, 'Pinahintulutan kami ng Buddha na kumain ng karne'!"

Sa Lankavatara Sutra ay sinabi ng Buddha, "Sa hinaharap, darating ang mga taing mapagpapaliwanag nang hindi wasto sa kahulugan ng mga panuntunan at disiplina. Sisirain nila at wawasakin ang kinikilalang Dharma, sisiraang-puri maging ang doktrina ng Ju Lai (Buddha). Sasabihin ng mga taong ito, 'Pinahintulutan ng Buddha ang mga tao na kumain ng karne. Siya mismo ay kumain din ng kame.' Mga Bodhisattva ng kataas-taasang karunungan, nasabi ko na sa iba pang mga pagtitipun-tipon na mayroong sampung pangalawang kautusan, atang dahilan kung bakit ko pinahintulutan ang mga Bhiksu na kumain ng karne nang may tatlong pasubali ay spagkat naisip kong hindi agad nila matatalikuran ang pagkain ng karne, kaya gumamit ako ng naaangkop na hakbang upang matulungan sila. Subalit ang tunay kong hangarin ay ang ganap

nilang matalikuran ang pagkain ng karne at magsimulang magsanay. Ngayon, sa pagtitipun-tipong ito, tapatkong sasabihin ito sa inyo. Mula ngayon, hindi na ninyo maaaring kainin ang karne ng anumang nilikhang may-buhay, sa anumang paraan namatay ang mga ito – likas o pinatay. Kung sakaling mayroon pa ring hangal na taong maninirang-puri sa akin, na magsasabing pinahintulutan ko ang pagkain ng kame, dapat ninyong malaman na siya ay nakatakdang magapos sakaparusahan ng masamang karma at bababa sa tatlong pagdurusang landas ng paglipat ng kaluluwa sa ibang katawan pagkatapos ng kamatayan (impiyerno, mga gutom na kaluluwa at mga hayop nanilalang)."

Kung ang mga taong ito ay nagpupumilit na wala silang nagtatangi-tanging isip, na ang pagkain ng karne o gulay ay magkatulad, maitatanong ninyo sakanila kung gayon kung ang pagkain ng dumi at ang pagkain ng karne ay magkapareho rin. Kung magagawa nilang kumain ng dumi nang hindi magkakaroon ng pagbabago sa kanilang kutis, maaarina nilang talakayin pa kung ang pagkain ng karne at ng gulay ay talagang magkapareho. Ipinahahayag nila na kanilang ibinubunyag ang dakilang mahabaging isip ng Mahayana Bodhisattva upang maihatid sa Nirvana ang mga nilikhang may pandama, subalit patuloy pa rin silang kumakain ng kame. Tunay ngang "inihatid" nila ang mga nilikhang may pandama – ngunit kanilang mga sikmura lamang!

Kahit ang dakilang Guro ng Zen, si Hui Neng, ang ikaanim na patriarka ng sektang Zen, ay hindi nagtangkang kumain ng karne. Sa loob ng labing-anim na taong pamumuhay niya nang hiwalay sa karamihan nakasama ng manganaso, hindi niya pinangahasang ipaalam sa iba na siya ay isang dalubhasa sa katotohanan. Kahit sa gayong kahirap na katayuan, hindi pa rin siya nangahas na kumain ng anumang kame. Kapag tinatanong siya ng iba kung bakit ayaw

Ang Susi ng Dagling Kaliwanagan

niyang kumain ng karne, isinasagot niya na hindi kayang tunawin ng kanyang sikmura ang kame. Ang isang dakilang gurong katulad niya ay mas higit pang “nakakapit” sa walang-karneng pagkain kaysa sa karamihan sa atin. Subalit sa kasalukuyan, ang ilang mga tagasunod ng sektang Zen ay nagpapahayag na sa pagpapakadalubhasa. Ang isang tao ay hindi dapat na “nakakapit” dito. Marahil, iniisip nila na ang antas ng kanilang kadalubhasaan ay mas mataas o kaysa sa kadalubhasaan ng kanilang patriyarka!

T. Sinasabi ng ilang tao na samantalang ang mga halaman ay hindi nakagagawa ng mga bagay na nakalalason tulad ng urea o urokinase, ang mga nagtatanim naman ng prutas at gulay ay gumagamit ng napakaraming mga pamatay ng kulisap sa mga halaman, na masama sa ating kalusugan. Gayon nga ba?

S. Kung ang mga magsasaka ay gumagamit ng pamatay-kulisap, at iba pang kimikong matataas ang lason na tulad ng D.D.T. sa mga pananim, ito ay maaaring humantong sa cancer, pagkabaog at sakit sa atay. Ang mga lason tulad ng D.D.T. ay makakalaganap sa taba at kadalasang naiimbak sa taba ng hayop. Kapag kumain kayo ng karne, ito ay nangangahulugang makakain ninyo ang labis na pinagsama-samang pamatay ng kulisap na ito at iba pang lason na nakaimbak sa taba ng ahyop, na naipon sa paglaki ng hayop. Ang mga pagkaktipong ito ay maaaring maging labintatlong ulit nang naipon sa prutas o gulay o butil. Maaari nating linisin ang pamatay-kulisap na idinilig sa balat ng prutas, subalit hindi natin maaalis ang pamatay-kulisap na nakalagak sa taba ng hayop. Ang patuloy na pagkaipon ay nagaganap sapagkatang mga pamatay ng kulisap na ito ay nagkakapatung-patong. Kaya ang mga gumagamit na nasa unahan ng food chain ang higit na napipinsala.

Supreme Master Ching Hai

Ang mga eksperimenton sa University of Iowa ay nagpakita nalihat ng pamatay-kulisap sa katawan ng tao ay nagmumula halos sa karne. Natuklasan nila na ang antas ng pamatay-kulisap sa katawan ng mga taong maka-gulay ay walapa sa kalahati ng antas ng pamatay-kulisap na nasa katawan ng mga kumakain ng karne. Sa katunayan, may iba pang mga lason sa karne bukod sa pamatay-kulisap. Sa paraan ng pagpapalaki ng mga hayop, karamihan sa kanilang mga pagkain ay binubuo ng mga kimiko upang mas mabilis silang lumaki, o upang magbago ang kulay ng kanilang kame, lasa o kayarian, at upang mapangalagaan ang laman, atbp. Halimbawa, ang mga pampreserbang nalilikha mula sa nitrate ay lubhang nakalalason. Noong ika-18 ng Hulyo, 1971, iniulat ng New York Times na, “Ang malaking natatagong panganib sakalusugan ng mga taong kumakain ng karne ay ang mga di-nakikitang pollutant sa karne tulad ng bacteria sa salmon, mga labi ng pamatay-kulisap, mga pampreserba, mga hormone, mga antibiotic at iba pang kimikong additives.” Bukod sa mga nasa itaas, ang mga hayop ay binabakunahan, na maaaring manatili sa kanilang laman. Dahil dito, ang protina sa prutas, nuts, beans, mais at gatas ay pawang higit na malinis kaysa protina ng kame, na may 56 bahagdang dumi na hindi natutunaw sa tubig. Ipinakikita sa mga pagsasaliksik na ang mga additive na iyon na ginawa ng tao ay maaaring humantong sa cancer, sa iba pang sakit o sa pagkasira ng hugis ng mga similya. Kaya naangkop maging sa mga babaeng nagdadalantao na kumain ng walang-halong pagkaing maka-gulay upang matiyak ang beans ay makakakuha ka ng protina at mula sa prutas at gulay ay makakakuha ka ng mga bitamina at mineral.