

“Manusia Ilahi seutuhnya adalah manusia sepenuhnya(sempurna). Manusia seutuhnya adalah bersifat Ilahi sepenuhnya. Sekarang kita hanya setengah manusia. Kita mengerjakan sesuatu dengan keraguan, dengan ego. Kita tidak percaya bahwa Tuhan yang mengatur semua ini demi kenikmatan kita, demi menambah pengalaman kita. Kita memisahkan dosa dan kebajikan. Kita membesar-besarkan segala sesuatu, dan karena itu kita menghakimi diri sendiri dan orang lain. Kita menderita karena keterbatasan kita tentang apa yang seharusnya dikerjakan Tuhan. Mengerti? Sebenarnya, Tuhan berada dalam diri kita dan kita membatasi-Nya. Kita suka bersenang-senang dan bermain-main, namun kita tidak mengetahui caranya. Kita hanya mengatakan kepada orang lain, ‘Ah, Anda seharusnya tidak melakukan itu,’ dan kepada diri sendiri, ‘Saya tidak seharusnya mengerjakan itu. Saya seharusnya tidak mengerjakan ini. Jadi, mengapa saya harus menjadi vegetarian? Ya! Saya mengetahui. Saya menjadi vegetarian karena Tuhan yang berada dalam diri saya menghendaki demikian.”

Supreme Master Ching Hai

“Ketika tindakan, ucapan, dan pikiran kita murni sekalipun hanya satu detik, semua dewa, makhluk suci, dan malaikat pelindung akan mendukung kita. Pada saat itu, seluruh alam semesta merupakan milik kita dan mendukung kita, dan tahta pun tersedia bagi kita untuk berkuasa.”

Supreme Master Ching Hai



Mengapa Orang Harus Menjadi Vegetarian

Berjanji menjadi vegetarian atau lakto vegetarian seumur hidup merupakan syarat utama menerima inisiasi Metode Kuan Yin. Makanan yang berasal dari tumbuh-tumbuhan dan dari susu diijinkan dalam diet ini, namun makanan lainnya yang berasal dari hewan termasuk telur tidak diperbolehkan. Banyak alasan untuk ini, namun yang paling penting berasal dari Pantangan Pertama, yang menyatakan bahwa kita dilarang membunuh makhluk hidup, atau **“Anda tidak boleh membunuh”** (Keluaran 20:13).

Tidak membunuh atau melukai makhluk hidup lain jelas menguntungkan makhluk tersebut. Sesungguhnya, hal itu juga menguntungkan diri kita, hanya kurang jelas. Mengapa? Karena hukum sebab akibat **“...Apa yang Anda tabur, itulah yang akan Anda tuai.”** Ketika Anda membunuh, atau menyebabkan orang lain membunuh bagi Anda, agar memuaskan nafsu Anda untuk makan daging, Anda menimbulkan hutang karma, dan hutang ini pada akhirnya harus dibayar.

Jadi, kenyataannya, bervegetarian merupakan hadiah bagi diri kita sendiri. Kita merasa lebih baik, kualitas kehidupan kita bertambah baik karena beban hutang karma kita berkurang, dan kita ditawarkan pengalaman batin, jalan masuk ke alam surgawi. Benar-benar berharga, dibandingkan dengan pengorbanan kecil yang harus Anda bayar!.

Alasan rohani yang menentang makan daging dapat meyakinkan sebagian orang, namun ada alasan lain yang lebih meyakinkan agar menjadi vegetarian. Semuanya berdasarkan pengetahuan umum, Mereka harus menjalankannya karena berkaitan dengan masalah kesehatan dan gizi pribadi, ekologi dan lingkungan, etika dan penderitaan hewan, serta kelaparan di dunia.

Kesehatan dan Gizi

Penyelidikan mengenai evolusi manusia telah menunjukkan bahwa leluhur kita adalah vegetarian alami. Struktur tubuh manusia tidak cocok untuk makan daging. Hal ini dibebankan dalam karangan perbandingan anatomi oleh Dr. G. S. Huntingen dari Universitas Columbia. Ia menunjukkan bahwa Karnivora (binatang pemakan daging) mempunyai usus kecil dan usus besar yang pendek. Corak usus besar mereka sangat lurus dan halus. Sebaliknya, binatang vegetarian mempunyai usus kecil dan usus besar yang panjang. Karena daging mengandung sedikit serat dan banyak kadar protein, usus tidak memerlukan waktu lama untuk menyerap sari makanan; jadi, usus karnivora lebih pendek daripada usus binatang vegetarian.

Manusia, seperti binatang vegetarian lainnya, mempunyai usus kecil dan usus besar yang panjang. Kedua usus kita panjangnya kira-kira dua puluh delapan kaki (delapan setengah meter). Usus kecil terlipat sendiri beberapa kali, dan dindingnya bergelombang, tidak halus. Karena lebih panjang daripada usus karnivora, daging yang kita makan diam di usus dalam jangka waktu yang lebih lama. Akibatnya, daging membusuk dan menimbulkan racun, yang disimpulkan sebagai penyebab kanker usus. Selain itu, daging yang disantap menambah beban bagi hati, yang berfungsi untuk menghilangkan racun. Itu dapat menyebabkan cirrhosis dan bahkan kanker hati.

Daging banyak mengandung protein urokinase dan urea, yang menambah beban ginjal, dan dapat merusak fungsi ginjal. Pada setiap pound daging bistik Terdapat empat belas gram protein urokinase. Jika sel-sel hidup ditempatkan dalam cairan protein urokinase, fungsi metabolisme sel menurun. Lebih lanjut, daging kekurangan serat atau

selulose, dan kekurangan serat dapat menyebabkan sembelit (konstipasi). Telah diketahui bahwa konstipasi dapat menyebabkan kanker usus tebal ataupun ambeien (hemorrhoid).

Kolesterol dan lemak jenuh yang terdapat dalam daging juga mengakibatkan penyakit jantung. Penyakit jantung merupakan penyebab kematian nomor satu di Amerika Serikat dan Formosa.

Kanker merupakan penyebab kematian nomor dua. Hasil eksperimen menunjukkan bahwa membakar dan memanggang daging menimbulkan zat kimia (Methylcholanthrene) yang sangat kuat menyebabkan kanker. Tikus yang diberikan zat kimia ini dapat terserang kanker, seperti tumor tulang, kanker darah, kanker perut, dan lain-lain.

Penyelidikan telah menunjukkan bahwa bayi tikus yang disusui oleh ibunya yang menderita kanker payudara akan menderita kanker juga. Ketika sel kanker dari manusia disuntikkan ke binatang, binatang itu juga tertular kanker. Jika daging yang kita makan setiap hari berasal dari binatang yang menderita penyakit ini, dan kita makan, kemungkinan besar kita akan mendapat penyakit tersebut.

Kebanyakan orang beranggapan bahwa daging aman dan bersih, serta pemeriksaan dilakukan di semua rumah jagal. Sebenarnya, sapi, babi, unggas, dan hewan lain yang disembelih untuk dijual, jauh lebih banyak daripada yang diperiksa. Sangatlah sulit untuk mengetahui apakah sepotong daging mengandung kanker, apalagi untuk memeriksa setiap binatang. Sekarang ini, industri daging hanya memotong kepalanya, jika kepalanya ada masalah, atau memotong kakinya jika bagian itu berpenyakit. Hanya bagian yang jelek yang dibuang dan sisanya dijual.

Vegetarian terkenal, Dr. J. H. Kellog, mengatakan, "Ketika kita makan hidangan vegetarian, kita tidak perlu khawatir tentang penyakit apa yang menyebabkan kematian dari hidangan itu. Itu membuat suasana makan penuh kegembiraan!"

Ada lagi yang perlu dikhawatirkan. Zat-zat antibiotik ataupun obat-obatan lainnya termasuk steroid dan hormon pertumbuhan ditambahkan ke pakan hewan atau disuntikkan secara langsung ke binatang. Telah dilaporkan bahwa orang yang memakan binatang itu akan menyerap obat-obat itu ke dalam tubuh mereka. Ada kemungkinan antibiotik dalam daging akan mengurangi kemanjuran antibiotik bagi manusia.

Sebagian orang menganggap diet vegetarian tidak cukup bergizi. Dokter ahli bedah Amerika, Dr. Miller, berpraktek selama empat puluh tahun di Formosa dan mendirikan rumah sakit yang semua hidangannya adalah vegetarian, bagi karyawan ataupun pasien. Ia mengatakan, “Tikus adalah salah satu jenis binatang yang dapat hidup baik dari diet vegetarian maupun non-vegetarian. Jika dua tikus dipisahkan, yang satu diberi makanan daging dan yang lain makanan vegetarian, kita menemukan bahwa pertumbuhan dan perkembangan mereka sama, namun tikus vegetarian hidup lebih lama dan mempunyai daya kekebalan lebih kuat terhadap serangan penyakit. Lebih jauh lagi, ketika kedua tikus jatuh sakit, tikus vegetarian lebih cepat sembuh.” Lalu, ia menambahkan, “Obat-obatan yang dihasilkan ilmu pengetahuan modern telah maju pesat, namun hanya dapat mengobati penyakit. Sedangkan, makanan dapat memelihara kesehatan kita.” Ia menunjukkan bahwa, “Makanan dari tumbuhan merupakan sumber gizi yang lebih langsung daripada daging. Manusia makan hewan, namun sumber gizi hewan yang kita makan berasal dari tumbuhan. Sebagian besar umur binatang pendek, dan hampir semua penyakit hewan juga dimiliki manusia. Sangatlah memungkinkan bahwa penyakit manusia berasal dari makan daging binatang yang berpenyakit. Jadi, mengapa orang tidak mendapatkan makanan mereka langsung dari tumbuhan?” Dr. Miller menyarankan bahwa kita hanya memerlukan gandum, kacang-kacangan, dan sayuran untuk memperoleh semua gizi yang diperlukan untuk menjaga kesehatan kita.

Banyak orang beranggapan bahwa protein hewan “lebih unggul” dibandingkan dengan protein tumbuhan karena protein binatang

dianggap lebih lengkap daripada protein tumbuhan. Sebenarnya, sebagian protein tumbuhan lengkap, dan menggabungkan beberapa makanan yang proteinnya tidak lengkap dapat menciptakan protein yang lengkap.

Pada bulan Maret 1988 Asosiasi Dietetik Amerika (ADA) mengumumkan bahwa: "ADA berwenang untuk menyatakan bahwa diet vegetarian sangatlah sehat dan cukup bergizi jika dikombinasikan dengan benar."

Sering orang berprasangka salah bahwa pemakan daging lebih kuat daripada vegetarian, namun eksperimen yang dilakukan oleh Profesor Irving Fisher dari Universitas Yale kepada 32 vegetarian dan 15 pemakan daging menunjukkan bahwa vegetarian mempunyai daya tahan lebih lama dibandingkan dengan pemakan daging. Ia menyuruh orang merentangkan lengan mereka selama mungkin. Hasil test ini sangatlah jelas. Di antara 15 pemakan daging, hanya dua orang yang dapat merentangkan lengan selama lima belas sampai tiga puluh menit; namun, di antara 32 vegetarian, 22 orang merentangkan lengan selama lima belas sampai tiga puluh menit, 15 orang selama lebih dari tiga puluh menit, 9 orang selama lebih dari satu jam, 4 orang selama lebih dari dua jam, dan seorang vegetarian merentangkan lengannya selama lebih dari tiga jam.

Banyak pelari jarak jauh menjalankan diet vegetarian sebelum menghadapi kompetisi. Dokter Barbara More, ahli terapi vegetarian, menyelesaikan lomba lari seratus sepuluh mil dalam waktu dua puluh tujuh jam dan tiga puluh menit. Wanita yang berumur lima puluh enam tahun ini memecahkan semua rekor yang dipegang oleh kaum pemuda. "Saya ingin menjadi teladan untuk menunjukkan kepada orang-orang bahwa yang menjadi vegetarian sepenuhnya akan menikmati tubuh yang kuat, pikiran yang jernih, dan kehidupan yang bersih."

Apakah vegetarian memperoleh cukup protein dalam dietnya? Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyarankan bahwa 4,5 % kebutuhan kalori setiap hari diambil dari protein. Gandum

mengandung 17% kalori protein, brocoli mengandung 45%, dan beras mengandung 8%. Sangatlah mudah memperoleh diet yang kaya protein tanpa makan daging. Dengan manfaat tambahan, dapat menghindari banyak penyakit yang disebabkan oleh makanan berkadar lemak tinggi seperti penyakit jantung dan kanker, pola hidup vegetarian jelas merupakan pilihan yang terbaik.

Hubungan antara terlalu banyak memakan daging atau makanan dari hewan yang banyak mengandung lemak jenuh, dengan penyakit jantung, kanker payudara, kanker usus dan stroke telah terbukti. Penyakit lain yang sering dapat dihindari dan terkadang dapat disembuhkan dengan diet vegetarian yang mengandung sedikit lemak termasuk: kencing batu, kanker prostat, kencing manis, maag, batu kandung empedu, penyakit dalam yang mengganggu, arthritis, penyakit gusi, jerawat, kanker pankreas, kanker perut, penyakit kekurangan kadar gula dalam darah (hypoglycemia), sembelit, diverticulosis, tekanan darah tinggi, penyakit tulang rapuh (osteoporosis), kanker rahim,ambeien (hemorrhoid), kegemukan, dan asma.

Tidak ada risiko kesehatan yang lebih tinggi daripada makan daging, disamping merokok.

Ekologi dan Lingkungan

Memelihara hewan demi dagingnya mempunyai risiko yang menyebabkan kerusakan hutan tropis, naiknya panas bumi, pencemaran air, kekurangan air, ketandusan, pemborosan sumber energi, dan kelaparan dunia. Penggunaan tanah, air, dan energi untuk menghasilkan daging bukanlah cara yang efisien.

Sejak 1960, sekitar 25% dari hutan tropis di Amerika Tengah telah dibakar dan dilenyapkan untuk menciptakan lahan peternakan sapi, Diperkirakan bahwa setiap empat ons hamburger yang berasal dari sapi di hutan tropis memusnahkan 55 kaki persegi dari hutan hujan di negara tropis. Di samping itu, memelihara sapi adalah penyebab utama terciptanya tiga macam gas yang menyebabkan peningkatan panas bumi, penyebab utama polusi air, dan memerlukan jumlah air

yang luar biasa yaitu 2.464 gallon untuk memproduksi setiap pon daging sapi. Hanya diperlukan 29 gallon air untuk menghasilkan satu pon tomat, dan 139 gallon air untuk menghasilkan satu pon roti gandum, Hampir separuh penggunaan air di Amerika Serikat dipakai untuk menghasilkan pakan sapi dan ternak lainnya.

Bertambah banyak orang mendapat makanan jika sumber daya yang digunakan untuk peternakan sapi dimanfaatkan untuk menghasilkan gandum sebagai makanan penduduk dunia. Satu acre tanah yang ditanami gandum akan menghasilkan protein sebanyak delapan kali lipat dan kalori sebanyak dua puluh lima kali lipat, jika gandum dikonsumsi langsung oleh manusia daripada untuk sapi. Satu acre tanah digunakan untuk menanam brokoli menghasilkan sepuluh kali lipat protein, kalori dan niacin daripada satu acre tanah yang digunakan untuk menghasilkan daging sapi. Banyak data statistik semacam ini. Sumber alam dunia akan digunakan lebih efisien jika tanah peternakan diubah menjadi lahan pertanian untuk menghasilkan makanan bagi manusia.

Menjadi vegetarian mengijinkan Anda “menelusuri planet ini dengan lebih ringan.” Di samping mengambil yang diperlukan saja dan mengurangi kelebihan, Anda akan merasa lebih baik ketika mengetahui bahwa tidak ada makhluk hidup yang harus kehilangan nyawanya setiap kali Anda menikmati hidangan.

Kelaparan Dunia

Hampir satu milyar orang menderita kelaparan dan kekurangan gizi di planet ini. Lebih dari empat puluh juta orang meninggal karena kelaparan setiap tahun, kebanyakan dari mereka adalah anak-anak. Walaupun demikian, lebih dari sepertiga panen gandum dunia yang seharusnya untuk manusia dipakai untuk pakan ternak. Di Amerika Serikat, ternak menghabiskan 70% dari semua hasil gandum. Jika kita berikan kepada manusia, tidak seorang pun akan kelaparan.

Penderitaan Binatang

Apakah Anda mengetahui bahwa lebih dari 100.000 ekor sapi disembelih setiap hari di Amerika Serikat?

Kebanyakan hewan di negara Barat dipelihara secara “industri peternakan”. Fasilitas-fasilitas dirancang untuk meningkatkan hasil ternak semaksimal mungkin dengan ongkos minimum. Hewan dikumpulkan bersama, sehingga bentuknya cacat dan diperlakukan seperti mesin untuk mengubah pakan menjadi daging. Ini merupakan kenyataan yang tidak pernah disaksikan oleh kebanyakan orang dengan mata sendiri. Ada yang berkata bahwa, “Sekali berkunjung ke rumah jagal akan membuat Anda menjadi vegetarian seumur hidup.”

Leo Tolstoy mengatakan, “Selama ada rumah jagal, selalu akan ada medan perang. Diet vegetarian merupakan ujian perikemanusiaan.” Meskipun kebanyakan orang tidak secara aktif memaafkan pembunuhan, kita telah mengembangkan kebiasaan, didukung oleh masyarakat, makan daging secara rutin, tanpa disadari apa sebenarnya yang telah dilakukan terhadap hewan yang kita makan.

Kumpulan Para Suci dan Lainnya

Sejak catatan sejarah dimulai, kita dapat melihat sayuran merupakan makanan alami manusia. Mitologi Yunani dan Yahudi kuno semuanya mengatakan bahwa pada mulanya manusia makan buah-buahan. Pendeta zaman dahulu tidak pernah makan daging. Banyak ahli filsafat agung Yunani seperti Plato, Diogenes, dan Socrates semuanya mendukung paham vegetarian.

Di India, Buddha Shakyamuni menekankan pentingnya Ahimsa, prinsip tidak menyakiti makhluk hidup apa pun, Ia memperingatkan para murid-Nya supaya tidak makan daging, kalau tidak, makhluk hidup lain akan menjadi ketakutan terhadap mereka. Pengamatan Sang Buddha sebagai berikut:”**Makan daging bukan pembawaan tetapi hanyalah kebiasaan. Pada mulanya, kita tidak dilahirkan dengan**

keinginan makan daging.” “Orang yang makan daging melenyapkan benih batin kemurahan hati mereka.” “Pemakan daging saling membunuh dan saling memakan...pada kehidupan ini saya memakan Anda, dan kehidupan berikutnya Anda memakan saya...dan selalu berlangsung seperti itu. Bagaimana mereka dapat keluar dari Tiga Dunia (Dunia ilusi)?”

Banyak penganut Tao zaman dahulu, penganut Agama Kristen masa lampau dan orang Yahudi adalah vegetarian. Tertulis dalam Alkitab:”**Berfirmanlah Allah:’Saya telah menyediakan segala jenis biji-bijian padi dan segala macam buah untuk kamu makan; tetapi untuk binatang-binatang buas dan untuk semua burung, saya telah menyediakan rumput dan tumbuh-tumbuhan berdaun sebagai makanan mereka.”** (Kejadian 1:29) Contoh lainnya yang melarang makan daging di dalam Alkitab: **“Anda tidak boleh makan daging yang berdarah sebab kehidupan berada dalam darah”** (Kejadian 9:4). **“Tuhan bersabda: Siapa yang menyuruh kamu memotong sapi dan kambing untuk disembahkan kepada-Ku. Bersihkanlah dirimu dari darah yang tak berdosa ini, sehingga aku dapat mendengarkan doamu, jika tidak, aku akan memalingkan muka-Ku berhubung tangan-tanganmu penuh dengan darah, bertobatlah supaya Aku mengampunimu.”** Santo Paulus, salah satu murid Yesus, mengatakan di dalam suratnya kepada jemaat di Roma, **“Yang baik itu tidak makan daging juga tidak minum anggur.”** (Roma 14:21)

Baru-baru ini para ahli sejarah telah menemukan banyak buku zaman dahulu yang memberi penerangan tentang kehidupan Yesus dan ajaran-Nya. Yesus berkata: **“Orang yang makan daging binatang menjadi kuburan bagi dirinya sendiri. Saya memberitahu Anda sejujurnya, orang yang membunuh akan dibunuh. Orang yang membunuh makhluk hidup dan memakan dagingnya sama dengan memakan daging bangkai orang meninggal.”**

Agama orang India juga menghindari makan daging. Dikatakan bahwa, **“Orang tidak dapat memperoleh daging tanpa**

membunuh. Seseorang yang menyakiti makhluk hidup tidak akan pernah diberkati Tuhan,. Jadi, hindarilah makan daging!” (Ajaran Hindu)

Kitab Suci agama Islam, Alquran melarang **“makan daging binatang yang mati, darah, dan daging.”**

Guru agung sekte Zen dari Cina, Han Shan Tzu menulis sajak yang menentang keras makan daging: **“Terburu-buru ke pasar untuk membeli daging dan ikan, untuk diberikan kepada anak dan istri Anda. Mengapa jiwa mereka harus direnggut untuk menopang hidup Anda? Tidaklah beralasan. Itu akan menjauhkan Anda dari Surga, dan membuat Anda menjadi sampah Neraka!”**

Banyak penulis terkenal, artis ternama, ilmuwan, ahli filsafat, dan orang-orang terkenal adalah vegetarian. Orang-orang tersebut di bawah ini telah menganut paham vegetarian dengan antusias : Buddha Shakyamuni, Yesus Kristus, Virgil, Horace, Plato, Ovid, Petrarch, Pythagoras, Socrates, William Shakespeare, Voltaire, Sir Isaac Newton, Leonardo Da Vinci, Charles Darwin, Benjamin Franklin, Ralph Waldo Emerson, Henry David Thoreau, Emile Zola, Bertrand Russel, Richard Wagner, Percy Bysshe Shelley, H.G. Wells, Albert Einstein, Rabindranath Tagore, Leo Tolstoy, George Bernard Shaw, Mahatma Gandhi, Albert Schweitzer, dan baru-baru ini seperti Paul Newman, Madonna, Lady Diana, Lindsay Wagner, Paul McCartney, dan Candice Bergen, itu hanya sebagian kecil nama yang disebut.

Albert Einstein mengatakan, “Saya kira perubahan dan pengaruh penyucian dari diet vegetarian terhadap watak umat manusia sangat positif. Karena itu, orang memilih menjadi vegetarian sangatlah baik dan penuh kedamaian.” Ini adalah nasehat umum dari tokoh-tokoh penting dan para suci sepanjang sejarah!

Guru Menjawab Pertanyaan

T : Makan hewan merupakan pembunuhan makhluk hidup, bukankah

makan sayuran juga merupakan pembunuhan?

M: Makan tumbuhan juga membunuh makhluk hidup dan akan menciptakan sedikit karma perintang, namun akibatnya sangat kecil. Jika seseorang berlatih Metode Kuan Yin selama dua setengah jam setiap hari, ia dapat menghilangkan akibat karma ini. Karena kita harus makan untuk kelangsungan hidup, kita memilih makanan yang memiliki kesadaran terendah dan rasa penderitaan paling sedikit. Tumbuh-tumbuhan mengandung 90% air, karena itu tingkat kesadaran mereka sangat rendah hampir tidak merasakan penderitaan. Lebih jauh lagi, ketika kita makan banyak macam sayuran, kita tidak memotong akar mereka, kita membantu mereka berkembang biak dengan cara memotong dahan dan daun-daunnya, pada akhirnya dapat memberi manfaat pada tumbuhan. Karena itu, para ahli perkebunan (hortikultoris) mengatakan bahwa memangkas tumbuhan membantu tumbuhan berkembang lebih besar dan lebih cantik.

Ini bahkan lebih nyata dengan buah-buahan. Ketika buah-buahan masak, dengan aroma yang harum, warna yang indah, dan rasa yang enak akan menarik orang untuk memakannya. Dengan cara ini, pohon buah-buahan dapat mencapai tujuan menyebar benih ke area yang luas. Jika kita tidak memetik dan makannya, buah akan terlalu matang, lalu jatuh ke tanah dan rusak. Benihnya akan tertutup dari sinar matahari oleh pohon di atasnya dan akan mati. Jadi, makan sayuran dan buah-buahan merupakan kecenderungan yang alami, yang tidak mengakibatkan penderitaan sama sekali terhadap tumbuhan itu.

T : Kebanyakan orang berpendapat bahwa vegetarian lebih pendek dan kurus daripada pemakan daging. Apakah ini benar?

G : Vegetarian tidak selalu lebih pendek dan lebih kurus. Jika diet mereka seimbang, mereka juga dapat tumbuh tinggi dan kuat. Seperti yang dapat Anda lihat, semua binatang besar seperti gajah, sapi, jerapah, kuda nil, kuda, dan lain-lain hanya makan sayuran dan buah-buahan. Mereka lebih kuat daripada karnivora, sangat jinak dan bermanfaat bagi umat manusia. Namun, binatang pemakan daging sangat buas dan tidak berguna. Jika manusia banyak makan daging,

mereka juga akan dipengaruhi oleh sifat dan kualitas binatang. Orang pemakan daging tidak senantiasa lebih tinggi dan kuat, namun usia mereka pada umumnya sangat pendek. Bangsa eskimo hampir melulu makan daging, apakah mereka lebih tinggi dan lebih kuat? Apakah umur mereka panjang? Hal ini saya kira dapat Anda pahami lebih jelas.

T : Dapatkah vegetarian memakan telur?

G : Tidak. Kita makan telur, juga termasuk membunuh makhluk hidup. Sebagian orang mengatakan bahwa kita dapat membeli telur yang sudah dimandulkan, jadi memakannya tidaklah membunuh makhluk hidup. Ini kelihatannya seperti benar. Telur yang tidak subur hanya karena dikekang oleh keadaan sehingga telur tidak dapat berkembang menjadi ayam. Meskipun demikian, telur masih mengandung benih daya kehidupan yang diperlukan untuk ini. Kita mengetahui bahwa telur mempunyai benih daya kehidupan; kalau tidak mengapa telur merupakan satu-satunya jenis sel yang dapat disuburkan? Sebagian orang menunjukkan bahwa telur mengandung gizi kebutuhan pokok, protein dan fosfor, yang penting bagi tubuh manusia. Namun, protein dapat diperoleh dari tahu, dan fosfor dapat diperoleh dari banyak sayuran seperti kentang.

Kita mengetahui sejak zaman dahulu sampai sekarang, banyak terdapat biarawan yang tidak makan daging atau telur dan masih berumur panjang. Misalnya Guru Ying Guang hanya makan semangkuk sayuran dan nasi setiap kali makan, dan dia hidup sampai umur delapan puluh tahun. Di samping itu, kuning telur mengandung banyak kolesterol, yang merupakan penyebab utama penyakit jantung, penyebab kematian nomor satu di Amerika dan Formosa. Tidaklah mengherankan kalau kita melihat banyak pasien pemakan telur!

T : Manusia memelihara hewan dan unggas, seperti babi, sapi, ayam, bebek, dan lain-lain. Mengapa kita tidak boleh memakannya?

G : Jadi? Orang tua memelihara anak-anaknya. Apakah orang tua mempunyai hak memakan anak-anaknya? Semua makhluk hidup mempunyai hak untuk hidup, dan tidak seorang pun yang dapat

mengambil nyawa mereka. Kita melihat hukum yang berlaku di Hong Kong, bahkan bunuh diri dianggap melanggar hukum, apalagi membunuh makhluk hidup lainnya?

T : Binatang dilahirkan untuk dimakan manusia. Jika kita tidak memakan mereka, mereka akan memenuhi bumi. Benarkah?

G : Ini merupakan ide yang tidak masuk akal. Sebelum Anda membunuh binatang, apakah Anda bertanya kepada binatang jika bersedia dibunuh dan dimakan atau tidak? Semua makhluk hidup ingin hidup dan takut mati. Kita tidak ingin dimakan macan, jadi mengapa binatang harus dimakan oleh manusia? Manusia berada di bumi selama beberapa puluhan ribu tahun, tetapi sebelum umat manusia muncul di bumi, banyak jenis binatang telah ada. Apakah mereka memenuhi bumi? Makhluk hidup menjaga keseimbangan ekologi secara alami. Ketika terdapat kekurangan makanan dan ruang tinggal, akan timbul penurunan populasi dengan drastis. Penurunan itu akan menjaga keseimbangan pada tingkat yang wajar.

T : Mengapa saya harus menjadi vegetarian?

G : Saya menjadi vegetarian karena kehendak Tuhan yang berada dalam diri saya. Mengerti? Makan daging bertentangan dengan prinsip universal yang tidak ingin dibunuh. Kita sendiri tidak ingin dibunuh, kita sendiri tidak ingin kecurian. Sekarang, jika kita melakukan hal itu terhadap orang lain, kita bertindak berlawanan dengan nurani kita, dan itu membuat kita menderita. Segala perbuatan Anda yang bertentangan dengan orang lain membuat Anda menderita. Anda tidak dapat menggigit diri sendiri dan Anda tidak seharusnya menusuk diri sendiri. Sama halnya, Anda seharusnya tidak membunuh, karena hal itu bertentangan dengan prinsip kehidupan. Mengerti? Itu akan membuat kita menderita, jadi kita jangan melakukannya. Itu tidak berarti kita membatasi diri dalam segala hal. Itu berarti kita mengembangkan kehidupan kita ke semua jenis kehidupan. Jiwa kita tidak terbatas pada badan jasmani ini, melainkan dikembangkan ke dalam jiwa binatang dan semua makhluk hidup. Itu akan membuat kita lebih agung, lebih mulia, lebih bahagia, dan tidak terbatas, setuju?

T : Dapatkah Anda menjelaskan pola hidup vegetarian dan bagaimana hal ini dapat bermanfaat bagi perdamaian dunia?

G : Ya. Anda melihat kebanyakan perang yang terjadi di dunia disebabkan oleh alasan ekonomi, mari kita hadapi kenyataan ini. Kesulitan ekonomi sebuah negara akan menjadi semakin kritis ketika terjadi kelaparan, kekurangan pangan atau pembagian pangan yang tidak rata di berbagai negara. Jika Anda meluangkan waktu untuk membaca majalah dan menyelidiki fakta tentang diet vegetarian, Anda akan mengetahuinya dengan jelas. Memelihara sapi dan hewan untuk diambil dagingnya telah menyebabkan ekonomi kita ambruk dalam segala segi dan mengakibatkan kelaparan di seluruh dunia, paling tidak di negara dunia ketiga. Bukan saya yang mengatakan hal ini, melainkan seorang warga Amerika yang telah melakukan penyelidikan di bidang ini, kemudian ia menulis sebuah buku mengenai hal ini. Anda dapat pergi ke toko buku mana pun dan membaca artikel tentang penyelidikan vegetarian dan pengolahan makanan. Anda dapat membaca *Diet For a New America* karya John Robbins. Ia adalah seorang jutawan es krim yang sangat terkenal. Ia meninggalkan semua usahanya untuk menjadi vegetarian dan menulis buku vegetarian sehingga bertentangan dengan tradisi keluarga dan usahanya. Ia menderita banyak kerugian, kehilangan gengsi dan usahanya, tetapi ia melakukan semua ini demi Kebenaran. Buku itu sangat bagus. Masih banyak buku dan majalah lainnya yang dapat memberi informasi dan fakta tentang bervegetarian dan sumbangsuhnya bagi perdamaian dunia. Anda lihat, kita menghabiskan sumber daya pangan kita untuk makanan ternak. Anda mengetahui berapa banyak protein, obat-obatan, sumber air, sumber daya manusia, mobil, truk, pembangunan jalan, dan ratusan ribu hektar tanah yang disia-siakan sebelum seekor sapi dapat dikonsumsi. Mengerti? Semua barang tersebut di atas dapat dibagikan secara merata ke negara-negara yang belum berkembang, kemudian kita dapat mengatasi masalah kelaparan. Jadi sekarang, jika suatu negara memerlukan bahan pangan, mungkin negara itu akan menyerang negara lain demi menyelamatkan penduduk mereka. Dalam jangka panjang, hal ini telah menciptakan sebab akibat yang tidak baik. Mengerti? **“Apa yang Anda tanam, itulah yang akan Anda tuai”** (Galatia 6:7). Jika kita membunuh

seseorang demi makanan, kelak kita juga akan dibunuh untuk disantap, dalam bentuk makhluk lain, pada generasi berikutnya. Sungguh sayang. Kita begitu pandai, beradab, tetapi kebanyakan dari kita tidak mengetahui mengapa negara-negara tetangga kita menderita. Itu disebabkan oleh cita rasa, selera, dan perut kita. Untuk memberi makanan dan memelihara satu orang, kita membunuh begitu banyak makhluk hidup, dan mengakibatkan banyak sesama umat manusia kelaparan. Kita masih belum menyinggung tentang hewan-hewan. Mengerti? Kemudian rasa bersalah ini, secara sadar atau tidak, akan menurunkan tingkat kesadaran kita. Hal itu menyebabkan kita menderita kanker, penyakit paru-paru(TBC), dan penyakit lainnya yang tidak dapat disembuhkan termasuk AIDS. Tanyakan kepada dirimu, mengapa negara Anda, Amerika, yang paling banyak menderita? Amerika mempunyai jumlah penderita kanker yang paling banyak di dunia, karena orang Amerika suka makan daging sapi. Mereka makan lebih banyak daripada negara lain. Tanyakan kepada dirimu mengapa tidak banyak penderita kanker di Cina atau negara komunis lainnya. Mereka tidak banyak makan daging. Mengerti? Hal ini diketahui dari hasil penelitian (riset), bukan kata saya, ya! Jangan menyalahkan saya.

T : Keuntungan rohani apa yang kita dapatkan dari menjadi vegetarian?

G : Saya merasa gembira Anda bertanya dengan cara ini karena berarti Anda hanya mementingkan atau memperhatikan segi keuntungan rohani. Kebanyakan orang mementingkan kesehatan, diet, dan bentuk badan ketika mereka membicarakan diet vegetarian. Segi rohani dari diet vegetarian adalah hal yang sangat bersih dan tanpa kekerasan. **Anda tidak boleh membunuh** (Keluaran 20:13). Ketika Tuhan berfirman hal itu kepada kita, Ia tidak mengatakan jangan membunuh manusia, Ia mengatakan jangan membunuh segala makhluk hidup. Tidakkah Ia mengatakan bahwa Ia menciptakan semua binatang untuk menemani kita, membantu kita? Tidakkah Ia menyerahkan binatang di bawah asuhan kita? Ia berfirman, Peliharalah mereka, berkuasalah atas mereka (Kejadian 1:26,28). Ketika Anda berkuasa atas rakyat Anda, apakah Anda membunuh rakyat Anda dan menyantapnya? Lalu,

Anda menjadi raja tanpa rakyat? Jadi, sekarang Anda mengerti mengapa Tuhan berkata demikian. Kita harus melaksanakannya. Tidak perlu bertanya-tanya kepada Tuhan. Ia berkata sangat jelas, tetapi siapakah yang memahami Tuhan, kecuali Tuhan sendiri? Sekarang Anda harus menjadi Tuhan, demi memahami Tuhan. Saya mengundang Anda kembali seperti Tuhan, menjadi diri Anda sendiri, tidak menjadi orang lain. Bermeditasi menghadap Tuhan bukan berarti kita memuja Tuhan, itu berarti Anda menjadi Tuhan. Anda menyadari bahwa Anda dan Tuhan sebenarnya adalah satu. **Aku dan Bapa adalah Satu** (Yohannes 10:30), tidakkah Yesus berkata demikian? Jika Ia mengatakan bahwa Ia dan Ayah-Nya adalah Satu. Kita dan Ayah-Nya juga dapat menjadi satu, karena kita juga anak-anak Allah. Dan, Yesus juga berkata bahwa **apa yang Dia lakukan, kita bahkan dapat mengerjakannya lebih baik** (Yohanes 14:12).

Jadi, siapa tahu kita bahkan dapat lebih baik daripada Tuhan? Mengapa kita memuja Tuhan jika tidak mengetahui tentang Tuhan? Mengapa percaya dengan membuta? Pertama kita harus mengetahui apa yang kita puja, seperti sebelum menikah harus mengenal gadis yang akan kita nikahi. Zaman sekarang merupakan suatu kebiasaan tidak menikah sebelum berpacaran. Jadi, mengapa kita harus memuja Tuhan dengan kepercayaan yang membuta? Kita mempunyai hak untuk memohon kepada Tuhan untuk tampil di hadapan kita, dan memperkenalkan diri-Nya kepada kita. Kita berhak untuk memilih Tuhan mana yang harus kita ikuti.

Jadi, sekarang Anda mengetahui bahwa dalam Alkitab sangat jelas tertulis bahwa kita harus menjadi vegetarian. Demi semua alasan kesehatan, kita harus menjadi vegetarian. Demi semua alasan ilmiah, demi semua alasan welas asih, dan demi menyelamatkan dunia, kita harus menjadi vegetarian. Dinyatakan dalam beberapa hasil penyelidikan bahwa jika orang-orang Barat di Amerika, makan vegetarian hanya sekali seminggu, kita akan dapat menyelamatkan enam belas juta orang dari kelaparan setiap tahun. Maka dari itu, jadilah pahlawan, jadilah vegetarian. Untuk semua alasan ini, meskipun Anda bukan pengikut saya, tidak berlatih dengan metode yang sama, tolong menjadi vegetarian, demi kepentingan Anda sendiri, demi kepentingan dunia.

T : Jika setiap orang makan tumbuh-tumbuhan, apakah akan menimbulkan kekurangan makanan?

G : Tidak, menggunakan sebidang tanah pertanian yang sama dapat menghasilkan pangan empat belas kali lipat lebih banyak daripada pakan ternak. Setiap acre lahan pertanian menghasilkan 800.000 kalori energi, tetapi, jika tanaman ini digunakan sebagai makanan ternak, yang kemudian untuk dikonsumsi, daging ternak hanya dapat memberikan 200.000 kalori energi. Itu berarti dalam proses tersebut, 600.000 kalori energi hilang. Jadi makanan vegetarian terbukti secara nyata lebih efisien dan ekonomis daripada diet daging.

T : Bolehkah vegetarian memakan ikan?

G : Tidak apa-apa jika Anda ingin makan ikan. Tetapi, jika Anda ingin menjadi vegetarian, ikan bukanlah sayur-mayur.

T : Sebagian orang berkata, “menjadi seorang yang baik hati itu penting, namun tidak perlu menjadi vegetarian.” Apakah ini masuk akal?

G : Jika seseorang benar-benar baik hati, mengapa ia masih makan daging makhluk lainnya? Melihat mereka menderita seharusnya ia tidak tega memakannya! Pemakan daging tidak mengenal belas kasih, jadi bagaimana ini dapat dilakukan oleh seorang yang baik hati? Guru Lien Ch'ih pernah berkata: **“Bunuh tubuhnya, dan makan dagingnya. Di dunia ini tidak ada yang lebih kejam, jahat, ganas, dan sadis daripada orang ini.”** Bagaimana ia dapat mengakui bahwa ia memiliki hati yang baik? Mencius juga berkata, **“Jika Anda melihatnya hidup, Anda tidak akan tega melihatnya mati, dan jika Anda mendengarnya merintih Anda tidak akan tega makan dagingnya; jadi orang yang benar-benar berjiwa besar (gentleman) akan menjauhi dapur.”** Tingkat kecerdasan manusia lebih tinggi daripada binatang, kita dapat menggunakan senjata untuk membuatnya tidak berdaya melawan, lalu mereka mati dengan kebencian. Orang semacam itu sewenang-wenang atas makhluk kecil dan lemah, tidak pantas disebut orang berjiwa besar. Ketika dibunuh, binatang benar-benar mengalami penderitaan, ketakutan, dan kebencian, menyebabkan pengendapan toksin di dalam daging mereka

sehingga membahayakan pemakannya. Karena frekuensi getaran binatang lebih rendah dari umat manusia, mereka akan mempengaruhi getaran kita, dan perkembangan kebijaksanaan kita.

T : Apakah boleh menjadi vegetarian secara gampang-gampang? (Berarti masakan sayur yang bercampur daging, tetapi hanya makan sayurnya).

G : Tidak boleh. Misalnya, jika makanan direndam di dalam cairan beracun, lalu diangkat, apakah Anda pikir itu akan beracun atau tidak? Di dalam Sutra Maha Parinirvana, Mahakasyapa bertanya kepada Sang Buddha, **“Ketika kita meminta dan diberi sayuran yang tercampur dengan daging, bolehkah kita memakan makanan ini? Bagaimana kita dapat membersihkan makanan ini?”** Sang Buddha menjawab, **“Seseorang harus membersihkannya dengan air dan memisahkannya dari daging, lalu ia dapat memakannya.”** Dari percakapan di atas kita dapat memahami bahwa seseorang tidak boleh makan sayuran yang bercampur daging kecuali dibersihkan dengan air terlebih dahulu, apalagi makan dagingnya saja! Oleh karena itu, sangatlah mudah untuk mengetahui bahwa Sang Buddha dan murid-murid-Nya adalah vegetarian. Namun, sebagian orang memfitnah Sang Buddha dengan mengatakan bahwa Beliau bukan seorang “vegetarian sejati”, dan jika dermawan memberi daging, Beliau makan daging. Itu benar-benar tidak masuk akal. Mereka yang mengatakan demikian, sangat sedikit membaca kitab suci, atau tidak mengerti. Di India, lebih dari 90 % penduduknya adalah vegetarian. Ketika orang-orang melihat pengemis dengan jubah kuning, mereka semua mengetahui bahwa harus memberikan makanan vegetarian, apalagi mereka kebanyakan, sama sekali tidak mempunyai daging untuk diberikan!

T : Dahulu saya mendengar guru lain mengatakan, “Sang Buddha makan sepotong kaki babi, kemudian Ia menderita diare dan wafat.” Apakah ini benar?

G : Sama sekali tidak benar, karena makan sejenis jamur sehingga Sang Buddha meninggal. Jika kita menerjemahkan secara langsung dari bahasa Brahman (Sansekerta), jamur jenis itu disebut “kaki babi”,

tetapi bukannya benar-benar kaki babi. Sama halnya seperti kita menyebut buah lengkeng dengan “longan” (dalam bahasa Mandarin, secara harafiah artinya “mata naga”). Banyak benda dari namanya kedengaran seperti bukan sayuran, tetapi kenyataannya adalah makanan vegetarian, seperti “mata naga”. Jamur ini dalam bahasa Brahman disebut “kaki babi” atau “kesenangan babi” — kedua namanya berhubungan dengan babi. Karena tidak mudah mendapatkan jamur sejenis ini pada zaman dahulu di India dan jamur ini adalah makanan lezat yang langka, jadi orang mempersembahkannya kepada Sang Buddha di dalam pemujaan. Jamur itu tidak dapat diperoleh di atas tanah, tetapi tumbuh di bawah tanah. Jika orang ingin mendapatkannya, mereka harus mencarinya dengan bantuan seekor babi tua yang sangat menyukai jamur itu. Babi mendeteksi dengan penciuman, dan ketika mereka menemukannya, mereka menggunakan kaki menggali lumpur untuk menemukan dan memakannya. Itulah sebabnya jamur itu dinamakan “kesenangan babi” atau “kaki babi”. Sebenarnya, kedua nama itu untuk menyebut jamur itu. Karena diterjemahkan dengan ceroboh dan orang-orang tidak benar-benar mengerti asal mulanya, generasi seterusnya menjadi salah paham dan beranggapan bahwa Sang Buddha adalah “pemakan daging yang rakus”. Ini hal yang patut disesalkan.

T : Sebagian penggemar makan daging berkata bahwa mereka membeli daging dari tukang jagal, tidak dibunuh oleh mereka sendiri. Jadi, tidak apa-apa memakannya. Apakah menurut Anda hal ini benar?

G : Ini kesalahan yang fatal. Anda harus mengetahui bahwa tukang jagal membunuh makhluk hidup karena orang ingin memakannya. Di dalam Sutra Lankavatara, Sang Buddha berkata, **“Jika tidak ada orang yang makan daging, lalu tidak akan terjadi pembunuhan. Jadi, makan daging dan membunuh makhluk hidup sama dosanya.”** Akibat terlalu banyak membunuh makhluk hidup, kita mengalami bencana alam dan malapetaka. Perang juga disebabkan oleh terlalu banyak pembunuhan.

T : Sebagian orang mengatakan meskipun tanaman tidak menghasilkan racun seperti urea atau urokinase, petani buah-buahan dan sayuran menggunakan banyak pestisida sehingga akan merugikan kesehatan kita. Apakah begitu?

G : Jika petani menggunakan pestisida, dan zat kimia lainnya yang

sangat beracun, seperti DDT ke tanaman yang dipanen, itu dapat menimbulkan kanker, kemandulan, dan penyakit hati. Karena toksin seperti DDT akan larut dalam lemak dan biasanya tersimpan dalam lemak binatang, ketika Anda makan daging, itu berarti Anda menelan pestisida berkepekatan tinggi dan racun lainnya dalam lemak hewan, yang terkumpul selama pertumbuhan hewan, yang mungkin dapat mengandung tiga belas kali lipat dari yang terdapat dalam buah-buahan, sayuran, atau gandum. Kita dapat membersihkan pestisida yang disemprotkan ke permukaan buah-buahan, tetapi tidak dapat menghilangkan pestisida yang terkandung di dalam lemak binatang. Proses penumpukannya terjadi karena pestisidanya bertambah banyak. Jadi konsumen pada rantai makanan terakhir yang paling menderita.

Eksperimen di Universitas Iowa, Amerika Serikat, menunjukkan, pestisida yang terdapat dalam tubuh manusia hampir semuanya berasal dari daging. Mereka menemukan tingkat pestisida dalam tubuh vegetarian tidak mencapai separuh dari pemakan daging. Sebenarnya ada toksin lain di dalam daging di samping pestisida. Dalam proses memelihara hewan, banyak makanan ternak mengandung zat-zat kimia untuk membuat mereka berkembang lebih cepat atau untuk mengubah warna, rasa, atau serat daging, dan untuk pengawetan daging. Sebagai contoh, zat pengawet yang mengandung nitrat sangatlah beracun. Pada tanggal 18 Juli, 1971, koran New York Times melaporkan, "Bahaya besar yang tersembunyi bagi kesehatan pemakan daging adalah zat pencemar yang tidak terlihat dalam daging seperti bakteri ikan salmon, sisa pestisida, bahan pengawet, hormon, antibiotik, dan zat-zat kimia tambahan lainnya."

Di samping hal itu, binatang juga disuntik vaksin, yang mungkin masih tertinggal di dalam tubuhnya. Dalam hal ini, protein dari buah-buahan, kacang, biji-bijian, jagung, dan susu, semuanya lebih murni daripada daging yang mempunyai 56% kadar yang tidak murni tidak dapat dilarutkan ke dalam air. Hasil riset menunjukkan bahwa zat-zat tambahan yang dibuat oleh manusia dapat menimbulkan kanker dan penyakit lainnya, atau bayi yang cacat. Bahkan lebih cocok bagi wanita yang sedang mengandung (hamil) untuk menjalankan diet vegetarian murni demi menjamin kesehatan jasmani dan rohani sang bayi. Jika Anda banyak minum susu, akan mendapat kalsium yang cukup, dan dari kacang-kacangan, Anda dapat memperoleh protein, dari buah-buahan dan sayuran, Anda memperoleh vitamin dan mineral.