

なぜベジタリアンなのか

生涯菜食をすることは、観音法門の入門である印心のための絶対前提条件です。ここで言う菜食とは、植物性食品のみの菜食か、それに牛乳、乳製品を加えた菜食のことで、卵を含む動物性食品は一切食べてはいけません。なぜ菜食なのか、理由はいろいろあります。その最も重要な理由は、第一の戒律に起因します。つまり、すべての感覚ある衆生の命を奪わないこと、あるいは、“*Thou shalt not kill.*”（汝殺生するなかれ）ということです。

殺生しないこと、他の生命を傷つけないことは、もちろん相手に対し利益のあることです。また同時に、その中に隠されているもう一つの事実があります。それは、私たち自身にとってもよいということです。なぜなら、カルマの法則があるからです。“*As ye sow, so shall ye reap.*”（汝の蒔いた種は、自ら刈らねばならない）のです。自分が殺す時、また、肉を得たいという願望を満たすために、他の人に殺生させた時、みなさんはそのカルマの負債を背負います。そして、結局はそのカルマの負債を支払わなければならないのです。

ですから、とても現実的な意味で、菜食することは自分自身への贈り物なのです。私たちが心地よく感じ、重いカルマが少なくなるにつれて、私たちの生活の質も向上し、新し

い内在の体験による天国への扉が開かれるでしょう。それはみなさんが支払わなければならないわずかな額以上の価値があります。

何人かの人は、宗教上の理由で肉食に反対することに同意していますが、ベジタリアンにならないければならないのには、他にも大きな理由があります。それらはすべて一般常識に基づいています。つまり、個人の健康、栄養、生態、環境、倫理、動物への被害、そして世界の飢餓といった問題によるものです。

健康と栄養

人類の祖先がもとと菜食だったことは、人類進化の研究がすでに証明しています。人体の構造は肉食には適していません。この点はコロンビア大学のG・S・ハンティントン博士の比較解剖論文の中に書かれています。肉食動物は短い小腸と大腸を持ち、大腸はまっすぐに滑らかなのが特徴です。対照的に、草食動物は小腸、大腸ともに長いと同氏は指摘しました。というのは、肉類は繊維含有量が低く、たんぱく質の密度が高いため、腸はその栄養を吸収するのに時間がかからないのです。ですから、肉食動物の腸は草食動物より短いのです。

人間は他の草食動物と同じで、小腸と大腸が長いのです。私たちの腸の長さは、合わせ

て約八、五メートルです。小腸は折りたたむように納まって、腸壁は滑らかではなく、波状のひだになっています。肉食動物より比較的長いので、肉を食べると長い時間が腸に留まるため、毒素が発生し、それらの毒素は結腸癌に至らしめ、また解毒作用がある肝臓に出血をも引き起こします。肝臓出血は肝硬変、ひいては肝臓癌を引き起こすのです。

肉類にはたくさんの尿酸と尿素が含まれており、尿酸と尿素が肝臓出血を増加させ、肝臓機能を壊します。一ポンド（約四百五十グラム）の牛肉には十四グラムの尿酸が含まれるのですが、生きている細胞を液体尿酸に浸けると新陳代謝の機能が低下します。さらに、肉には繊維質が不足しているため、便秘になりやすいのです。便秘は、よく知られているように直腸癌、痔を引き起こします。

肉類のコレステロールと飽和脂肪酸は、心臓血管の病気を引き起こします。この病気はアメリカとフォルモサ（台湾）で現在死因の第一位になっています。

癌は死因第二位の病気です。実験報告によれば、肉類を焼くと発癌物質 (Methylcholanthrene) が発生し、それをネズミの体に塗ると癌症状を引き起こします。例えば骨腫瘍、血液癌、胃癌です。

乳癌の母ネズミの母乳を飲んだ子ネズミも癌になるということは、研究で明らかになっ

ています。人間の癌細胞を動物に接種すると、やはり癌になります。ですから、もし私たちが日常口にする食肉にそのような病変があり、私たちがそれを体内に摂取したら、その病気に非常にかかりやすくなるのです。

ほとんどの人は、食肉が衛生的、安全で、当然屠殺場でチェックされていると思っ
ています。けれども、毎日扱っている牛や豚やニワトリの数は非常に多く、一匹ずつ癌がある
かどうかを検査することはとても無理です。今の食肉業者は、問題があれば頭や足だけを
切り捨てるのです。問題のある部分だけを切り捨てて、残りをまた売っているのです。

フォルモサの有名な菜食医師であるJ・Hケロッグ博士は、「私たちが菜食をする時、
その食物がどんな病気で死んだのか考える必要がなくて、何と楽しい食事だろう」と言い
ました。

この他にもう一つ飼料の問題があります。抗生物質が動物の飼料に添加されたり、直接
注射されたりしているのです。これらのステロイドと成長ホルモンを含む抗生物質は一種
の麻薬です。人間がその動物の肉を食べると、それらの抗生物質が体内に吸収されてしま
うことは、すでに報告されています。肉の中に入ったこれらの抗生物質は、人間自身の抗
生物質の効果を低下させる可能性があります。

菜食すると栄養不良になるのではないかと心配する人がいます。アメリカ人の外科の専門医であるミラー博士はフオルモサで開業して四十年間、彼が創立した病院では患者はもちろんのこと、職員たちもみな菜食を続けました。彼は、「ネズミは菜食でもそうでなくとも生命維持できる動物です。しかし、二匹のネズミを、肉食と菜食に分けて飼育した場合、発育状況は変わらないものの、寿命、病気に対する抵抗力は菜食ネズミの方が優れており、さらに、病後の回復力も菜食ネズミの方が優れていた」と述べ、「近代科学のお陰で医学は飛躍的に進歩しましたが、医学は病気を治療するだけであって、健康を維持できるのは食物があつてこそなのです」とつけ加えました。「植物性の食物は、動物性の食物よりも直接的な栄養の源となっています。人間は動物を食いますが、その動物に対して植物は栄養源です。ほとんどの動物はみな寿命が短く、人間の病気は他の動物にもほとんど発生しています。人間の病気の原因は病気の動物の肉を食べるからだろう。どうして植物から直接栄養を摂り入れようとしなのだろう」とも言っています。ミラー博士は穀物、豆類、野菜類だけをとつても、十分に健康を保持できる栄養が得られると提案しました。

大多数の人は、動物性たんぱく質の方が植物性たんぱく質よりも優れていると思つていません。前者は完全なたんぱく質で、後者は不完全なたんぱく質であるからです。実は、ある植物性たんぱく質の中には完全たんぱく質もあるのです。そして、いくつかの不完全たんぱく質の食物を結合させると、完全たんぱく質にすることがもできるのです。

一九八八年三月にA D A（アメリカ栄養学会）は「A D Aの見解としては、バランスよく組合せをすれば、菜食は健康的そして栄養的な食事である」と発表しました。

肉食者は菜食者より強いとよく誤解されています。けれども、エール大学のアービン・グ・フイツシャー教授が三十二人の菜食者と十五人の肉食者に対する実験から、菜食者は肉食者より忍耐強いことを明らかにしました。実験は手のひらを長時間水平に上げていることでした。その結果、十五人の肉食者のうちたった二人しか十五分から三十分まで我慢できませんでした。それに引き替え、三十二人の菜食者のうち二十二人が十五分から三十分まで、十五人が三十分以上、九人が一時間以上、四人が二時間以上、さらに一人の菜食者は三時間以上も我慢できたのです。

多くのマラソン選手は試合の前に菜食をします。菜食セラピーの専門家であるバーバラ・モアは、百マイルを二十七時間三十分で完走し、若い人たちのすべての記録を破ってしまいました。五十六才のこの女性は、「このことでみなさんに、完全な菜食の食事をする者こそが健康な体、クリアな考え方、そして純粋な生活を楽しむことを実例として示したいのです」と語りました。

菜食はその食事から十分なたんばく質を摂れるでしょうか。W H O（世界保健機構）は、毎日摂るカロリーの四十五％をたんばく質から摂ることを薦めています。小麦粉の力

ロリーの十七%はたんぱく質で、ブロッコリーは四十五%、米は八%です。肉を食べなくても、たんぱく質が豊富な食事はとても簡単に摂れるはず。そして、高脂肪の食事が引き起こす多くの病気、例えば心臓病、そして多くの癌を避けることができるというおまけつきです。ですから、ベジタリアンは明らかに優れた選択であるといえるでしょう。

飽和脂肪の高い肉や、その他の動物源の食物を食べすぎること、心疾患、乳癌、結腸癌、卒中との間に関係があることはすでに証明されています。低脂肪の菜食で防いだり、時に治したりできる病気は、肝臓結石、前立腺癌、糖尿病、消化性腫瘍、胆石、過敏性腸症候群、関節炎、歯周病、にきび、膵臓癌、胃癌、低血糖、便秘、多発性憩室症、高血圧、骨粗鬆症、卵巣癌、痔、肥満そして喘息です。

喫煙を除いて、肉食は最も個人の健康に危険をもたらします。

エコロジーと環境

肉を食べるために動物を飼育することは、熱帯雨林の破壊、地球温暖化、水の汚染、水不足、砂漠化、エネルギー資源の浪費、そして世界飢饉を招くのです。食肉を作るために土地、水、エネルギー、人力といった地球の資源が非効率的に使われるからです。

一九六〇年以來、中南米の熱帯雨林の二十五%が、肉牛を飼育する牧場を作るために焼かれて開墾されています。たった百グラムかそこらのハンバーガーを作るために、十七平方メートルの熱帯雨林が破壊されることになります。その上、牛を飼育するのはある意味で、地球温暖化を引き起こす三種類のガスの生産を促進する一因ともなっています。三種類のガスは水の汚染を引き起こします。また一ポンド（約四百五十グラム）の牛肉を生産するために、約六百四十八リットルの水が必要としています。けれども一ポンドのトマトの生産にはたった七・六リットルの水が使われるにすぎず、一ポンドの全粒粉パンの生産には三十六リットルだけです。つまり、アメリカにおけるほぼ半分の水量が、肉牛や他の家畜の飼育によって消耗されているのです。

もし、肉牛を飼育する資源が穀物の生産に使われたら、更に多くの人を養うことができます。一エーカー（約四千四十八平方メートル）の土地で麦を生産した場合、それで人間を養うと、肉牛を養うよりもたんばく質は八倍、カロリーの提供は二十五倍も上回ります。また、ブロッコリーの生産に使う一エーカーの土地が提供するたんばく質、カロリー、ニコチンは、同じ面積で牛肉生産をした時の十倍にもなります。このような比較統計はたくさんあります。家畜に使用された土地を、人間を養うための農地に変えるなら、世界の資源はもつと有効に利用できるはずで

菜食をすれば、みなさんはもつとこの地球を軽やかに歩くことができます。その上、み

なさんが必要な分だけ食べ、余分を減少させ、毎回食事する時にある生きものが死なずにすむことを知ったら、気分もよくなるでしょう。

世界の飢餓

この地球では、現在十億人近くの人々が飢餓と栄養不良に苦しんでいます。毎年四千万人の人が餓死しています。そのうちほとんどが子どもです。にもかかわらず、世界農産物収穫の三分の一以上は、人間にはなく家畜に使われています。アメリカでは農産物の七割が家畜によって消費されています。もし、家畜の代わりに人を養うなら、餓える人はいなくなるでしょう。

動物の被害

アメリカでは毎日十万頭以上の牛が屠殺されているのを知っていますか。

西洋諸国ではほとんどの動物が「飼育工場」で飼育されています。それらの設備は、最小限の費用で最大限の動物を生産するために設計されたものです。動物たちは密集していて、変形し、飼料から肉へ変換される機械のように扱われています。私たちのほとんど

が、決して自分の目では見ることができない事実です。これに対して、「一度屠殺場を訪れれば、一生菜食になるでしょう」と言う具合です。

レオ・トルストイは言いました。「屠殺場がある限り、戦場がある。菜食は人道主義をはかる一種の厳密な検査です」。私たちのほとんどは殺生することに賛成しませんが、けれども、私たちに食べられた動物に何とということをしたのかという事に気づかず、社会に流され、肉を食べる習慣を身につけてきました。

聖人と菜食

最も早い歴史的記載を見ても、野菜は人類の自然な食物だったことがわかります。古代ギリシヤとユダヤ神話はみな、人類が果実類を食べていたことを描写しています。古代エジプト聖職者は決して肉を食べませんでした。多くのギリシヤの偉大な哲学者、例えば、プラトン、ジオゲネス、そしてソクラテスは、みな菜食を提唱していました。

インドでは、釈迦は不殺生の重要性、衆生に障害を負わせない原理を強調しました。肉を食べてはいけないと弟子に警告しました。さもないと、他の衆生は彼らを恐れるのです。仏陀は次のことを観察しました。「肉食は後天的な習慣で、肉への欲望は生まれつきのものではない」「肉食者は彼らの内在の偉大な慈悲の種を断つ」「肉食者は互いに殺し

あい、食べ合うのである。・・・今生私はあなたを食べ、来世あなたは私を食べる。・・・そして絶えずこのように続くのだ。いかに幻の三界から脱出できようか」

多くの早期の道教徒、キリスト教徒、ユダヤ教徒たちは菜食でした。この点は聖書の中に記録されています。「神は言いました。私はそなたたちに食べるためのあらゆる穀物、あらゆる果実を与えた。しかし、野性の動物とすべての鳥たちには、食物として草と葉の多い植物を与えた」(旧約聖書、創世記一・二十九)。聖書の中で肉食を禁止する別の例があります。「血を含んだ肉を食べてはならない、生命はその血にあるからだ」(旧約創世記九・四)。「神は言った。誰がそなたたちに雄牛と雌山羊を殺し、私に捧げよと教えたのか。罪なき血をこれ以上流すな。そうすれば、そなたたちの祈りを聞くだろう。さもないと私は顔を横に向けるだろう。というのは、そなたたちの手は血に満ちあふれているからだ。悔い改めなさい、そうすればそなたたちを許すだろう」。イエスの使徒の一人である聖パウロは、ローマ人に当てた手紙の中で「肉も食べなければ、葡萄酒も飲まず」(ローマ書十四・二十一)と書きました。

最近、歴史学者たちは古書をたくさん発見しました。その中に、イエスの生活と教えについて新しい理解を与えるものがあります。イエスは言いました。「動物の肉を食べる人は、彼ら自身の墓を造る。そなたたちに正直に伝える。殺すものは殺される。殺生し肉を食う者は、即ち死者の肉を食べるのと同じだ」

インドの宗教も肉食を避けています。「人々は衆生を殺すことなしに、その肉を得ることとはできまい。知覚のある衆生を傷つけるものは、永遠に神の加護を得ぬ。故に肉食を避けなさい」(ヒンズー教規)

イスラム教の聖典、コーランも「死んだ動物、血及び肉を食べること」を禁じています。

中国の偉大な禅師、寒山も肉食に反対する強烈な詩を書いています。「慌ただしく肉と魚を買い、妻と子に食べさせる。己れを生かすが為、他の命を殺す必要がなぜある。これは天国との良縁ではなく、まさしく地獄の屑になるだけ」

多くの有名な作家、芸術家、科学者、哲学者といった優秀な人たちは菜食者でした。以下の人はみな熱心な菜食主義者でした。釈迦、イエス・キリスト、ヴァーヂル、ホラチウス、プラトン、オービッド、ペトラルカ、ピタゴラス、ソクラテス、ウィリアム・シェイクスピア、ボルテール、サー・アイザック・ニュートン、レオナルド・ダ・ビンチ、チャールズ・ダーウイン、ベンジャミン・フランクリン、ラルフ・ウォールド・エマソン、ヘンリー・デビッド・ソーロー、エミール・ゾラ、バートランド・ラッセル、リチャード・ワグナー、パーシー・ベッシュ・シェリー、H・G・ウェルズ、アルベル

ト・アインシュタイン、ラビンドラナート・タゴール、レオ・トルストイ、ジョージ・バーナード・ショウ、マハトマ・ガンジー、アルベルト・シュバイツァー、ダイアナ妃、リンゼイ・ワグナー、ポール・マッカートニー、そしてキャンディス・バーゲンなどがあります。

アルベルト・アインシュタインは言いました。「肉食がもたらす情緒面での変化並びに浄化は、人類に対して非常に多くの利益をもたらすと考えます。したがって、肉食は人類にとつて非常に幸多き、平和なことなのです。人類は肉食をすべきです」。これは歴史上の多くの偉人や賢人が共通して助言していることです。

Q & A

問 動物を食べるのはもちろん殺生になりますが、植物でも殺生には違いないのではありませんか。

答 植物を食べるのはもちろん殺生であり、カルマもあります。けれども、カルマはかなり軽いので、毎日二時間半のメデイテーションをすれば、カルマを取り除くことができます。生きていくためには、食べなければなりません。意識がいちばん低く、苦痛もあまり感じないほど少ない生物を選んで食べましょう。植物は九十%以上が水分で、

問 答

その意識段階も苦痛を感じられないほど低いのです。その上、私たちが食べる多くの野菜に対して、その根を切らないで枝や葉を切れば、かえって無性生殖を促すことになりません。その結果、実際には植物にとつては有益になります。ですから、園芸家は花や木を常に刈り込んでこそより大きく、より美しく育つと私たちに言っているのです。果物についてはもう言うまでもありません。果物は熟すと香りを放ち、美しい色、美しい味などで食べてくれるよう誘い、それによつて種を広い範囲に播いてもらうという目的を達成しようとしているのです。もし、私たちが採つて食べなかつたら、果物は熟し過ぎて土に落ちて、腐つてしまふでしょう。木の下に落ちて腐つてしまい、その種もその木で太陽の光を遮られ、枯れてしまいます。ですから、野菜と果物を食べる事は、一種の自然の成りゆきで、彼らに苦痛を与えないのです。

一般の人にはある観念があつて、肉食の人は比較的小柄で痩せており、肉食の人は背が高く大きいと思われていますが、そうでしょうか。

肉食の人が痩せて小柄だとは限りません。食事のバランスが取れていれば、同じようにたくましくなります。大きい動物をご覧下さい。例えば、ゾウ、キリン、カバなどは野菜と果物だけしか食べません。彼らの力は肉食動物よりも強く、そしておとなしく、人間の役に立っています。けれども、肉食動物は凶暴で役に立っていません。人間ももしたくさんの動物を食べると、動物の本能と資質に染められてしまうでしょう。肉食者について言うと、必ずしも大きいとは限りませんし、平均寿命は非常に短い

問 答

です。エスキモーは肉食を主としていますが、彼らは大きいでしょうか。長生きで
 しょうか。この点みなさんははっきりとわかっていると思います。

菜食者は卵を食べてもいいでしょうか。

いいけません。私たちがもし卵を食べれば、やはり殺生になります。現在市場で販売さ
 れている卵はみな受精していない卵なので、食べたとしても殺生にならないという人
 がいますが、これは正しいように思われますが、正しくありません。受精のための適
 切な環境が整わなかったとき、卵はニワトリになる自然の目的を遂げることができま
 せん。ニワトリになることはなくても、ニワトリになるための生まれつきの生命力を
 持っています。卵は先天的な生命力を持っていることがわかりました。そうでなけれ
 ば、なぜ卵は受精できる唯一の種類の細胞なのでしょう。人間にとって欠かせない栄養
 を含むというのなら、豆腐にもたんぱく質がありますし、リンを含む野菜もあります。
 例えば、ジャガイモにはリンが含まれています。古今の高僧には肉や卵を食べなくて
 も、長寿を保った人はたくさんいます。例えば、印光大師は毎回の食事は一皿の野菜
 とご飯だけでしたが、八十という高齢を保ちました。その上、卵の黄味には非常に高
 いコレステロールが含まれており、それは心臓血管の病気を引き起こす最大の原因で
 す。この病気はすでにフォルモサ、アメリカで第一の死亡原因になっています。疑う
 までもなく、私たちはその病気の患者の大部分が卵を食べていることを知っています。

問 豚、牛、ニワトリ、アヒルなどの動物は、みな私たちが飼育して大きくしたのに、なぜ、食べてはいけないのでしょうか。

答 人間もその父母に大きく育てられるのです。父や母に子供を食べる権利はありません。衆生にはみな生存する権利があります。どんな人間であれ、生きとし生けるものから生存する権利を奪うことはできません。香港の法律は自殺を犯罪と規定しているくらいですから、殺生は非合法的なことです。

問 動物は本来人類の食用となるために生まれるものであり、もし、これを食べなければ世界中動物でいっぱいになってしまうのではありませんか。

答 それは根拠もない考えです。私たちが動物を殺す時、動物に殺されたいかとか、食べられたいかと聞いたりしますか。生きものには、みな生きる希望があつて、死ぬことを恐れています。私たちもトラに食べられたくはありません。それなのに、なぜ動物は私たちに食べられなければならないのでしょうか。人類がこの地球上に存在してからたった数万年です。けれども、人類が現われる前には、すでに多くの種類の動物が存在していました。彼らは地球上に満ち溢れているのでしょうか。生きものにはみな独自の生態上もバランスが保たれるよう自然の摂理があります。もし、食物がほとんどなく、空間も制限される場合には、このことにより急激な人口の減少が起こります。これは適切なレベルで人口が維持されることにつながります。

問 なぜ私はベジタリアンでなければいけないのでしょうか。

答 私はベジタリアンです。なぜなら、私の内在の神がそう欲するからです。わかりますか。肉食は殺されたくないという宇宙の法則に反することになります。自分自身は殺されたくない、盗まれたくないと思っっています。それで、私たちは他の人々にそのような行動をすると、自分自身に背くことになります。結局、自分を苦しめるのです。他の人に向かって行うすべてのことは、自分自身を苦しめることです。みなさんは自分を傷つけてはいけません。同様に、殺生してはいけません。というのは、生命の法則に反するからです。わかりますか。殺生することは、自分自身を苦しめることです。してはいけません。それは私たちを制限することを意味してはいるのでなく、私たちの生命を全ての生命まで広げることを意味しています。私たちの生命はこの肉体だけに限られているのではなく、動物、ひいてはあらゆる生きとし生けるものすべての生命にまで拡大されるのです。よろしいですか。

問 ベジタリアンの食事のことと、このことがどのように世界平和に貢献するのか、お話をくださいませんか。

答 はい。みなさんご存知のように、世界の戦争のほとんどが経済的理由からです。考えてみましょう。飢饉が起こったり、食料不足になったり、各国家間の食料配分が不均等であったりすると、国内の経済困難は更に切迫したものになります。時間をかけて雑誌を読んだり、菜食のことを研究したりしてみれば、菜食はとてもいいということ

がわかるでしょう。肉の供給のため牛や動物を飼育することは、あらゆる面において私たちの経済を破産に至らせる原因となっています。世界的な飢饉を引き起こしているのです。少なくとも第三世界の国々においてはそうです。これは私が言っていることではなく、あるアメリカ市民がこれについての調査を活字にして、一冊の本にしたのです。みなさんはどの本屋に行っても、ベジタリアンの調査や食品の生産過程調査について読むことができます。ジョン・ロビンズが書いた「ダイエツト・フォー・ニュー・アメリカ」を読んでも結構です。彼はとても有名なアイスクリーム大富豪です。彼はベジタリアンになるため、すべてを捨て、彼の家の家風と家業に反するベジタリアンの本を書きました。彼はたくさんのお金、名声、そして事業を失いましたが、彼は真理のためにそうしたのです。とてもいい本です。他にもたくさんの本や雑誌があり、それらの本はみなさんに肉食についての情報や事実を提示してくれます。そして肉食がどんなに世界平和に貢献しているかということも。おわかりのように、牛を飼育することによって私たちの食料供給は破産に追い込まれました。人間の一回分の食事として提供できるまで牛を飼育するのに、どれほどのたんばく質、医薬品、水の供給、人力、車、トラック、道路建設、何百何千エーカーの土地が浪費されているのかわかりますか。これらの物が均等に開発途上国に配分されたら、飢饉問題は解決するでしょう。ですから、もし、ある国が食料を必要とするなら、まさに自分の国民を救うため、おそらく他の国を侵略しなければならなくなるでしょう。長い目で見れば、このことは悪い結果と報いを生み出すでしょう。わかりますか。「汝の蒔いた種は、

問 答

自ら刈らねばならない」のです。もし、私たちが食物のために誰かを殺したら、私たちは後で食物のために、何か別の形で次回、次世代に殺されるのです。気の毒なことですね。私たちはこんなにも聡明で、文明化されているのに、私たちのほとんどは、まだなぜ隣国が苦しんでいるのか、その原因を知りません。それは、実に私たちの味覚や食欲によるものなのです。人間一人の体を養うために、私たちは多くの生きものを殺し、私たちが人間をもたくさん餓死させるのです。この罪は意識的あるいは無意識的に、私たちの良心の重荷となるでしょう。それは、私たちに癌、結核、そしてエイズを含む他種類の不治の病という苦しみを作ります。なぜ、みなさんの国アメリカはエイズに最も苦しんでいるのか自問してください。アメリカは世界で一番癌の比率が高いのは、アメリカ人はたくさんさんの牛肉を食べるからです。なぜ、中国や社会主義国では癌の比率が高くないのか、自問してみてください。彼らはそれほど肉がないからです。わかりますか。これは調査によるもので、私が勝手に言っていることではありませんので、ご了承ください。私を非難しないでください。

私たちがベジタリアンになって得られる、精神面の利益とは何でしょうか。あなたがこのような質問をしてくれてとても嬉しいですよ。というのは、あなたが精神的利益だけに注目し、関心を持ったからです。ほとんどの人は菜食について質問するときは、健康、ダイエットの方に関心があるのです。菜食することは精神面に非常な潔白と非暴力をもたらします。「汝殺生するなかれ」と神が私たちに言った時、人間

を殺してはいけけないと言ったのではなく、この世の生きものすべてを殺してはいけけないと言ったのです。神はすべての動物は私たちの友達、私たちを手伝ってくれるのだと言いませんでしたか。私たちに彼らの世話を頼みませんでしたか。神は言いました。彼らの世話をせよ、彼らを支配せよ。自分の臣民を統治するとき、彼らを殺し、食べたりしますか。そして、まわりに誰もいない王様になるのですか。それで、神が言われたことがわかったでしょう。私たちはそうしなければなりません。神に質問をすることはありません。神ははっきり語りました。けれども、神を除いて誰がいったい神を理解できますか。ですから、神を理解するために、みなさんは神にならなければなりませんのです。再び神のように、本来のあなたに、唯一無二のあなたになるようお薦めします。神にメデイテーションするのは神を拜むことを意味するのではなく、あなたが神になることを意味しています。自分が神と一体であることを認識するのです。イエスは「私と私の父は一つである」と言ったのではありませんか。彼が彼の父と一つなら、私たちも彼の父と一体になれるはずですよ。というのは、私たちも神の子なのです。そして、またイエスはこう言いました。私たちはイエスがしたことより良いことができます。ですから、私たちは神よりよくなることもあるのです。神について何も知らないうちに、なぜ神を拜むのでしょうか。どうして盲目的に信じるのでしょうか。それは、ちょうど私たちが結婚する前に相手のお嬢さんがどのような人なのか知らなければならないようなものです。今日では、相手とデートする前に結婚しないという習慣になっています。そうでしたら、どうして私たちは盲目的に神を信頼し、拜

問 答

むのでしうか。私たちには神が私たちに現われ、彼のことを知らせてくれと要求する権利、どの神に従うのかを選択する権利があります。ですから、聖書で明らかにされたように、私たちはベジタリアンであるべきです。あらゆる健康上の理由からも、私たちはベジタリアンであるべきです。あらゆる科学的理由で、あらゆる経済的理由で、私たちはベジタリアンであるべきです。あらゆる慈悲の理由で、私たちはベジタリアンであるべきです。同時に、この世界を救うために、私たちはベジタリアンであるべきです。西側の人たち、そしてアメリカの人たちがもし一週間に一回だけベジタリアンの食事をすれば、毎年千六百万人の餓えた人々を救うことができるのです。ですから、ヒーローになりましょう。ベジタリアンになりましょう。これらすべての理由のために、たとえ私に従わなくても、この同じ法門を修行しなくても、自分自身のため、この世界のため、ベジタリアンになってください。

もしみんなが植物を食べたら、食糧不足が到来するのではありませんか。そんなことはありません。食糧生産用の土地が養うことのできる人の数は、同じ土地で飼料を生産して動物を飼育し、これらの動物を食べて養われる人の数より十四倍も多いのです。一エーカーあたりの植物が生産するエネルギーは八百キロカロリーですが、もしこれらの植物性の食物を動物に食べさせて食肉にすると、たった二百キロカロリーしか生産できません。その過程で六百キロカロリーが失われてしまいます。ですから、菜食は肉食よりも効率よく、経済的なのです。

問 ベジタリアンは魚を食べてもいいでしょうか。
答 魚を食べたければ食べても構いません。けれども、菜食をしたければ、魚は野菜では
ありません。

問 人間として善良な心があれば、ベジタリアンになるまでもないと言う人がいますが、
これには道理がありますか。

答 もし、本当に思いやりのある人なら、どうしてまだ他の生きものの肉を食べたりする
のでしょうか。彼らが苦しんでいるのを目にしたら、彼らを食べたりすることに耐え
られないでしょう。肉を食べることは無慈悲なことです。善良な人だったら、こんな
ことができるでしょうか。かつて蓮池大師は「その身を殺してその肉を食べる。この
世の中にこの人よりもつと残酷で、陰険で凶悪な人はいようか」「それで、どうして
彼は自分自身を善良だと主張できるのだろうか」と言いました。孟子も「其の生を見
れば其の死を見るに忍ばず。その苦しむ声を聞けば其の肉を食うに忍ばず。是を以て
本當の君子は厨房を遠ざくるなり」と言っています。人間は動物より知能が高いので、
武器を使い、動物を抵抗できなくさせることができるので、彼らは憎悪を抱いて死に
ます。このような小さく弱いものをいじめめる人間は、紳士と称する資格はありません。
動物は殺される時、極度の苦痛、恐れ、憤りに襲われます。このことが毒素を発生さ
せ、彼らの肉に残って、人間がそれを食べると害を及ぼします。動物の振動周波数は

人間よりかなり低いいため、私たちの振動力もそれに影響され、智慧の発達に悪影響が及ぶのです。

問 答

いわゆる、ご都合主義のベジタリアンになるだけで構いませんか。（それほど厳しく肉を絶たず、肉についている野菜は食べることもありませぬ）

いけません。例えば、食べ物を毒に漬け、また取り出したなら、それは毒になると思えますか。それとも毒ではないでしょうか。涅槃経で迦葉が、「もし頂いた食べ物と肉と混じっている時、この食べ物は食べられますか。何か浄化する方法はありますか」と仏陀に聞きました。仏陀は「水で洗い流し、肉と分けたあとなら食べてもよしい」と答えました。このことから、肉と一緒に野菜は水で洗わなければ食べてはならないということがわかります。まして、肉を食べることなど何をいわんやということです。この話から、仏陀と彼の弟子たちが菜食をしていたということも簡単にわかります。けれども、仏陀を誹謗して、仏陀はご都合主義の菜食をしていた、肉の布施があったら彼も肉を食べたなどと言う人もいます。これはまったく根拠のない作り話であり、経の勉強不足か経書を理解していないことからきている誤解です。インドでは九十%以上の人が菜食をしています。彼らは黄色の僧衣を着た人が食物を求めに来ると、菜食の布施をしなければならぬことを誰もが知っており、また、ほとんどの人々にとつて、布施できる肉などないことは言うまでもありません。

問

私は以前に他のマスターが、「釈迦が豚足を食べて、腹を壊して死んだ」と言うのを聞いたことがあります。それは本当ですか。

答

絶対あり得ません。仏陀はシイタケの一種を食べて亡くなりましたが、そのシイタケを表すサンスクリット語を直訳すると「豚の足」となるのです。けれども、それは本当の豚の足ではありません。それは、ちょうど私たちがある果物を指して「龍眼」と言うのと同じことです。なまぐさい名前がついていても、実際はベジタリアンの食物だということがたくさんあります。これら「龍眼」などがそうです。このシイタケがサンスクリット語で「豚の足」「豚の喜び」となるのは、豚と関係があるからです。その種のシイタケは古代インドでは見つけにくく、しかも山海の珍味となっていました。それで誠意のある人がそれを取ってきて、釈迦に供したのです。その種のシイタケは地表では見つからず、地下に生えるものですから、もし探そうとするなら、必ずこの種のシイタケを好む、年輩いた豚を使って探さなければなりません。豚は鼻でその場所をかぎだし、足で土から掘り出して食べるのです。豚の好物なので、インドではその種のシイタケのことを「豚の足」とか「豚の喜び」と言うのです。この二つの名前は同じ種類のシイタケのことを指しますが、翻訳する時慎重さが足りず、またその由来を正しく理解していなかったために、後世の人の誤解を招いてしまい、釈迦を「肉をむさぼる、なまぐさい仏陀」にしてしまったのです。これはとても悲しむべきことです。

問

肉が好きなたちは、屠殺人が殺した動物なら買ってきて食べても、殺生の戒めを犯したことにはならないという人がいますが、どうでしょうか。

答

これは不幸を招く間違いです。肉を食べたい人がいるために屠殺人が殺生するのだ、ということをおわかってもらいたいのです。楞伽經の中で仏陀は、「肉を食べる人がいなければ、殺生は起こらない。だから、肉を食べる側も殺生する側も同様の罪を犯していることになる」と言っています。殺生があまりにも多いので、天災や人災が私たちに降りかかるのです。戦争でさえ、殺生があまりにも多いことから引き起こされるのです。

問

植物そのものは、尿酸や尿素などといった有害物を生成しませんが、果物や青果業者は植物に殺虫剤をたくさんかけ、それが我々の健康を害すると言う人がいますが、そうですねでしょうか。

答

殺虫剤や他の毒性の高い化学薬物、例えばD D Tが使われた農産物は、癌、不妊症、そして肝臓病を引き起こします。D D Tのような毒性物質が脂肪に浸透していき、通常動物の脂肪に貯えられます。そうすると、肉を食べる時には、それらの濃縮された殺虫剤と、動物のその脂肪に蓄積された他の毒物を同時に食べることとなります。動物に含まれるこれらの毒性蓄積物は、果物、野菜、または穀物の十三倍です。果物の表面の農薬はまだ洗い流せますが、動物の脂肪の中に堆積した農薬はどうしようもありません。殺虫剤は累積しやすいので、蓄積過程ができてしまうからです。こうして

みると、食物連鎖の中でトップに立つ消費者は、最も被害を受けることになります。アイオワ大学で行なわれた実験は、人体の内から殺虫剤が発見されたのは、ほとんど肉食者であることを示してくれました。また、ベジタリアンの体内殺虫剤含有量の度合は、肉食者の半分も下回ることも発見されました。実際には、肉に含まれる毒性物質は、単に殺虫剤だけではありません。動物を飼育する過程で、もともと早く成長させ、肉の色や味や舌触りを変えるため、また防腐のため、ほとんどの飼料に化学薬品が使われています。例えば、硝酸塩から造られた防腐剤は毒性がとて高いのです。一九七一年七月十八日ニューヨーク・タイムズは「肉の中にある、見えない汚染物は、鯉の中にある細菌、残留殺虫剤、防腐剤、ホルモン、抗生物質並びに他の合成添加物と同様、肉食者の健康にとっては大きな隠された危険性があります」と報道していました。その上、動物はワクチンを注射され、それもまた肉に残るでしょう。これに対して、果物、ナッツ類、豆、コーンそして牛乳のたんぱく質は、水に溶解しない不純物を五十六%も含む肉のたんぱく質よりも、みなより純粋です。研究によると、それらの合成添加物は癌、その他の病気や胎児の奇形を引き起こします。ですから、妊娠した女性にとって胎児の肉体的、精神的な健康を確実にするためには、完全な菜食をすることが最善です。牛乳をたくさん飲めば、カルシウムを十分に摂取でき、豆からたんぱく質を、そして果物と野菜からはビタミンとミネラルを摂取できるのです。