

칭하이 무상사 지혜어록

“완전한 성인은 완전한 인간입니다. 완전한 인간은 완전한 성인입니다. 지금 우리는 반쪽 인간입니다. 우리는 에고를 가지고 주저함 속에서 일을 하고 자신의 즐거움과 체험을 위해 신이 모든 것을 안배했다는 것을 믿지 않습니다. 우리는 선과 악을 분리합니다. 우리는 만사를 큰 일로 만들어 그에 따라 자신과 남을 판단하고 그 결과 신이 할 일을 우리 스스로가 제한함으로써 고통을 당합니다. 사실 신은 우리 내면에 있는데 우리가 신을 제한하는 것입니다. 우리는 즐기고 싶어도 그 방법을 모릅니다. 우리는 자신에게 ‘난 그걸 해선 안 돼’라고 말합니다. 그러면 왜 채식을 해야 될까요? 간단히 말해서 우리 내면의 신이 채식을 원하기 때문입니다.”

“우리가 한순간만이라도 행동과 말과 생각이 순수하다면 모든 신들과 수호천사들이 우리를 성원할 것입니다. 그 순간 온 우주가 우리 것이며 우리를 성원할 것입니다. 그리고 우리가 군림할 왕위가 그곳에 있습니다.”



왜 채식을 해야 하는가?

평생 채식할 것을 약속하는 것이 관음법문에 입문하는 필수 조건입니다. 식물성 식품이나 유제품은 괜찮지만, 계란을 비롯하여 어떤 동물성 식품도 먹어서는 안 됩니다. 여기에는 많은 이유가 있는데, 가장 중요한 것은 “중생의 생명을 빼앗지 말라. 또는 죽이지 말지어다(Thou shalt not kill)”라는 첫째 계율에서 기인합니다.

살아 있는 다른 생명을 죽이지 않고 해치지 않는 것이 그들에게 이롭다는 것은 아주 잘 알고 있습니다. 그러나 우리가 잘 모르고 있는 것은, 다른 생명을 해치지 않는 것이 우리 자신에게도 똑같이 이롭다는 사실입니다. 왜 그럴까요? 바로 업의 법칙 때문입니다. “뿌린 대로 거두리라”인 것입니다. 고기를 먹고 싶은 욕구를 채우려고 여러분이 죽이거나 다른 사람으로 하여금 죽이게 할 때, 여러분은 업으로 인한 빛을 지게 되고, 이 빛은 결국 되갚아야만 합니다.

그러므로 진정한 의미에서 채식을 한다는 것은 바로 우리 자신에게 주는 선물입니다. 우리는 훨씬 건강하고, 업으로 인한 빚부담이 줄어들어, 우리 삶의 질은 더욱 향상됩니다. 그리고 우리는 내면의 체험으로 신비한 천상의 세계로 새로이 들어가게 됩니다. 이는 여러분이 지불한 대가에 비하면 대단히 값진 것입니다!

육식을 반대하는 영적 주장이 어떤 사람들에게는 납득이 가지 않지만, 채식을 해야 하는 또 다른 주목할 만한 이유들이 있습

니다. 그 이유는 모두 상식에 근거하고 있습니다. 즉 건강과 영양, 생태계와 환경, 윤리와 동물의 고통, 그리고 세계의 기아 등이 그것들입니다.

건강과 영양

인간의 진화에 관한 연구를 통해 우리 조상들은 원래 채식 주의자였다는 것이 밝혀졌습니다. 인간의 신체구조는 육식에는 적합하지 않습니다. 미국 콜롬비아 대학의 헌팅건 박사는 비교 해부학에 관한 논문에서 이것을 증명했습니다. 그는 육식동물은 대장과 소장의 길이가 짧다고 지적했습니다. 육식동물의 대장은 아주 곧고 평평한 것이 특징이지만, 채식동물은 그와는 반대로 대장과 소장이 모두 길다. 그 이유는 육류에는 섬유질이 적고 단백질의 농도가 높으므로 영양분을 흡수하는 데 오랜 시간이 걸리지 않기 때문입니다. 그래서 육식동물의 장은 채식동물의 장보다 짧습니다.

인간은 다른 채식동물들처럼 대장과 소장의 길이가 길다. 인간의 장의 길이는 약 8.5m에 달합니다. 소장에는 아주 많은 주름이 있고, 장의 벽은 돌돌 감겨 있는 회선형으로, 평평하지 않습니다. 장의 길이가 육식동물보다 길기 때문에 우리가 먹은 고기는 장시간 장에 머무르게 됩니다. 그 결과 고기가 부패하여 독소가 만들어집니다. 이러한 독소들은 결장암의 원인과 관련이 있으며, 체내의 독소를 제거하는 기능을 하는 간에도 부담을 줍니다.

육류에는 요소와 유로키나제 단백질이 다량 함유되어 있는데, 이것이 신장에도 부담을 주어 결국 신장기능이 파괴될 수 있습니다. 쇠고기 한 근에는 유로키나제 단백질이 14g 정도 들어 있습니다. 살아 있는 세포를 유로키나제 단백질 용액에 넣으면 세포의 대사기능이 저하됩니다. 더욱이 육류에는 섬유

소와 섬유질이 부족하여 변비를 일으킵니다. 변비가 직장암이나 치질의 원인이 된다는 사실은 이미 알려져 있습니다.

육류에 있는 콜레스테롤과 포화지방 역시 심장질환을 일으킵니다. 미국과 최근 튀르키예(타이완)에서는 심장병이 첫번째 사망원인으로 손꼽히고 있습니다.

암은 사망원인 중 제 2 위입니다. 불에 태우거나 구운 육류에는 치명적인 발암물질인 메칠콜렌트론이라는 화학물질이 함유되어 있다고 실험보고서들은 지적하고 있습니다. 실험결과에 따르면, 이 화학물질을 생쥐에게 투여하면 골수암, 혈액암, 위암 등과 같은 암이 발생한다고 합니다. 유방암에 걸린 어미쥐의 젖을 먹고 자란 새끼쥐에게 암이 생겼다는 보고도 있습니다. 인간의 암세포를 동물에게 주사한 결과, 그 동물 역시 암이 생겼다고 합니다. 우리가 이런 질병을 가진 동물의 고기를 매일 섭취하면, 결국 우리도 그런 질병이 생길 가능성이 커집니다.

대다수의 사람들은, 육류는 도살장에서 검역되어 깨끗하고 안전하다고 믿고 있습니다. 그러나 사실 한 마리씩 검역하기에는 엄청난 양의 소, 돼지, 닭들이 판매용으로 도살되고 있습니다. 그러므로 한 마리씩 검역하기는커녕, 그 고기 안에 암이 있는지 없는지를 검사하기조차 매우 어렵습니다. 현재 육류 생산업자들은 동물의 머리 부분에 문제가 있으면 머리만 자르고, 다리에 병이 있으면 다리만 자릅니다. 나쁜 부분만 없애고 나머지 부분은 판매하고 있는 실정입니다.

유명한 채식주의자인 켈로그 박사는 “우리가 채식을 하게 되면 그 음식물이 어떤 병으로 죽은 것인지 걱정할 필요가 없습니다. 그러니 아주 즐겁게 식사를 할 수 있지요?”라고 말했습니다.

염려되는 점이 아직 남아 있습니다. 그것은 바로 스테로이드와 성장 호르몬뿐 아니라 항생제를 사료에 섞어 동물에게 먹

이거나 동물에게 직접 주사하는 것입니다. 그래서 사람이 이런 동물의 고기를 먹게 되면 그 약물들이 체내에 흡수되어, 항생제를 복용했을 때 육류에 들어 있던 항생제의 내성으로 약효가 줄어듭니다.

채식으로는 영양이 충분하지 않다고 생각하는 사람들이 있습니다. 미국의 외과 전문의인 밀러 박사는 휘모사에서 40년 동안 진료를 했습니다. 그는 휘모사에 병원을 세우고, 모든 환자뿐 아니라 병원 직원들에게도 채식을 하도록 했습니다. 그는 다음과 같이 말했습니다. “생쥐는 육식과 채식으로 사는 동물입니다. 두 마리의 생쥐를 격리시킨 후 한 마리에게는 육식을 주고 다른 한 마리에게는 채식을 준 결과, 성장과 발육은 똑같았지만 채식을 한 생쥐의 수명이 훨씬 더 길고 병에 대한 저항력이 훨씬 더 강하다는 것을 발견했습니다. 더구나 두 마리 다 병에 걸렸을 때 채식을 한 생쥐의 회복이 더 빨랐습니다.”

그는 덧붙이기를 “현대 과학으로 인해 우리가 복용하는 의약품은 대단히 발전했지만 단지 병만 치료할 뿐입니다. 그러나 음식은 우리의 건강을 유지시켜 줍니다. 식물성 음식은 육류보다 더 직접적인 영양 공급원입니다. 사람들은 동물을 먹지만, 우리들이 먹는 동물의 영양 공급원은 식물입니다. 대부분의 동물들은 수명이 짧고 인간이 가지고 있는 질병을 거의 다 가지고 있습니다. 그래서 사실 인간의 발병 원인은 바로 병든 동물을 먹어서 생겼을 가능성이 아주 큼니다. 그런데도 왜 사람들은 직접 식물에서 영양을 섭취하지 않을까요?” 밀러 박사는 우리의 건강을 유지하는 데 필요한 모든 영양분은 곡류, 콩, 채소에 다 들어 있다고 밝혔습니다.

많은 사람들이 동물성 단백질이 식물성 단백질보다 우수하다고 생각합니다. 왜냐하면 전자는 완전 단백질이고, 후자는 불완전 단백질이라고 생각하기 때문입니다. 그러나 사실은 어

면 식물성 단백질은 완전하며, 불완전한 단백질 식품을 함께 섞어 먹으면 완전 단백질이 됩니다.

1988년 3월 미국 영양협회는 다음과 같이 발표했습니다. “잘 짜여진 채식 식단이야말로 건강식이며 영양식이라는 것이 미국 영양협회의 견해이다.”

육식하는 사람이 채식하는 사람보다 더 강하다고 잘못 믿는 경우가 있습니다. 그러나 미국 예일 대학의 피셔 교수는 채식하는 사람 32명과 육식하는 사람 15명을 대상으로 실험한 결과, 채식하는 사람이 육식하는 사람보다 지구력이 훨씬 뛰어나다고 밝혔습니다. 그는 사람들에게 가능한 한 오랫동안 팔을 들게 했습니다. 그 실험결과는 아주 명백했습니다. 육식하는 사람 15명 중 두 명만이 15분에서 30분까지 팔을 들고 있었습니다. 그러나 채식하는 사람 32명 중 22명이 15분에서 30분까지 팔을 들고 있었으며, 그 중 15명은 30분 이상, 9명은 1시간 이상, 4명은 2시간 이상 그리고 1명은 3시간 이상 팔을 들고 있었습니다.

많은 장거리 선수들은 경기에 앞서 채식을 합니다. 채식요법 전문가인 바바라 모어 박사는 110마일의 경주를 27시간 30분에 완주했습니다. 56세인 그녀는 젊은 남자들의 기록을 모두 갱신하면서, “완전한 채식을 하는 사람들만이 건강한 신체와 맑은 정신 그리고 청정한 생활을 즐길 수 있다는 본보기가 되고 싶다”고 말했습니다.

채식하는 사람은 음식에서 충분한 단백질을 섭취할 수 있을까요? 세계보건기구는 하루 필요한 칼로리의 4.5%를 단백질로 섭취할 것을 권장하고 있습니다. 밀에는 단백질이 칼로리의 17%가 있고, 브로콜리에는 45%가 있으며, 쌀에는 8%가 있습니다. 그러므로 육식을 하지 않고도 충분한 단백질을 섭취하기는 아주 쉽습니다. 고지방 식사를 해서 생기는 심장병이나 암과 같은 많은 질병을 예방할 수 있는 장점을 지닌 채식이야

말로 분명 최상의 선택이라고 할 수 있습니다.

육류 및 고단위 포화지방이 함유된 동물성 식품의 섭취와 심장병, 유방암, 결장암, 뇌졸중과의 관계는 이미 밝혀진 바 있습니다. 저지방인 채식으로 예방과 치료가 될 수 있는 질병은 다음과 같습니다. 신장 결석, 전립선암, 당뇨병, 소화궤양, 담석증, 과민성 장증후군, 관절염, 잇몸질환, 여드름, 체장암, 위암, 저혈당증, 변비, 게실증, 고혈압, 골다공증, 난소암, 치질, 비만증, 천식 등이 있습니다. 흡연은 차치하고라도 육식보다 개인의 건강을 위협하는 것은 없습니다.

생태계와 환경

육류를 얻기 위해 동물을 사육하는 것에는 항상 다음과 같은 결과가 뒤따릅니다. 열대우림 파괴, 지구 온도상승, 수질 오염, 물 부족현상, 사막화 현상, 에너지자원의 오염, 그리고 세계의 기아 등입니다. 육류를 생산하기 위해 땅, 물, 에너지를 사용하는 일과 인간의 노력을 기울이는 것은 지구자원을 효율적으로 활용하는 방법이 아닙니다.

1960년 이래 소를 기르기 위한 목초지를 조성하기 위해 중앙아메리카 열대우림의 25%가 불태워졌습니다. 열대우림지역의 쇠고기를 재료로 한 4 온스(약 113g)짜리 햄버거 하나를 만드는 데 55 평방피트(약 18㎡)의 열대우림이 파괴되는 것으로 추정됩니다.

더욱이 소를 사육하는 것은 지구 온난화의 원인이 되는 세 종류의 가스를 생성하는 데 지대한 역할을 하며, 쇠고기 1 파운드(약 450g 정도)를 생산하는 데 2464 갤론(약 9000 리터)의 엄청난 물이 소모되어 수질 오염의 가장 큰 원인이 되고 있습니다. 토마토 1 파운드를 생산하는 데는 29 갤론(약 100 리터)의 물만 필요하며, 통밀빵 1 파운드를 생산하는 데는 139 갤론

(약 530 리터)의 물만 있으면 됩니다. 미국에서 소비되는 물의 절반 정도가 소와 그 외의 가축을 기르는 데 쓰이고 있는 실정입니다.

가축 사육에 쓰이는 자원을 세계 인구에게 공급할 곡물을 재배하는 데 사용한다면 보다 많은 사람들에게 식량을 공급할 수 있습니다. 호밀을 가축 사료로 쓰지 않고 사람이 먹는다면, 호밀을 재배하는 1 에이커의 땅에서는 8 배의 단백질과 25 배의 칼로리를 공급해 줍니다. 1 에이커의 땅에 브로콜리를 재배하면 소를 기르는 것보다 10 배의 단백질, 칼로리, 나이아신 등을 생산할 수 있습니다. 이와 같은 통계는 수없이 많습니다. 만일 가축 사육을 위한 땅에다 인간에게 공급할 곡물을 재배한다면, 세계 자원은 보다 효율적으로 활용될 것입니다.

채식을 하는 것은 여러분들이 이 지구상에서 좀더 가벼운 마음으로 살아갈 수 있도록 해줍니다. 여러분이 필요한 것만 섭취하고 과잉섭취를 줄이는 것뿐 아니라, 식사할 때마다 생명체가 희생되지 않아도 된다는 것을 알면 훨씬 기분이 좋을 것입니다.

세계의 기아

지구상에는 10 억의 인구가 기아와 영양실조로 고통받고 있습니다. 매년 4000 만이 넘는 사람들이 굶어 죽고 있으며, 그들 대부분은 어린이들입니다. 이런 사실에도 불구하고 전 세계 곡물수확량의 $\frac{1}{3}$ 이상이 사람들이 아닌 가축의 사료로 이용되고 있습니다. 미국에서는 생산된 곡물의 70%를 가축이 소비하고 있습니다. 만일 가축 사료로 이용하지 않고 사람들에게 공급한다면 아무도 굶주리지 않을 겁니다.

동물의 고통

미국에서만 하루에 10 만 마리가 넘는 소가 도살된다는 사실을 여러분은 알고 있습니까?

서양에 있는 대부분의 동물들은 ‘공장식 축산농장’에서 사육되고 있습니다. 이런 시설은 최소의 경비로 도살할 동물을 대량으로 사육하도록 고안된 것입니다. 동물들은 비좁은 축사에서 제 모습을 잃은 채, 오직 사료를 살코기로 바꾸기 위한 기계처럼 취급되고 있습니다. 이것이 바로 우리 대다수가 눈으로 직접 보지 못한 현실입니다. 이런 말이 있습니다. “도살장에 한 번만 가 보면, 여러분은 평생 채식주의자가 될 것이다.”

톨스토이는 “도살장이 존재하는 한 전쟁터도 존재할 것이다. 채식은 인도주의에 대한 엄격한 시험이다”라고 말했습니다. 우리 대부분이 적극적으로 살생을 묵과하지 않더라도, 우리가 먹는 동물에게 어떤 일이 벌어지는지를 외면한 채, 사회통념상 일상적으로 고기 먹는 습관을 길러 왔습니다.

성인들과 그 밖의 사람들

유사 이래로 식물은 인간의 자연식품이었다는 것을 알 수 있습니다. 초기 그리스와 히브리 신화에 보면 원래 사람들은 과일만 먹었습니다. 고대 이집트 성직자들은 절대로 육식을 하지 않았습니다. 플라톤, 디오게네스, 소크라테스와 같은 수많은 그리스의 위대한 철학자들도 모두 채식을 옹호했습니다.

인도의 석가모니불은 살아 있는 중생을 해쳐서는 안 된다는 원리, 즉 아힘사(Ahimsa)의 중요성을 강조했습니다. 그는 제자들에게 고기를 먹지 말라고 경고했습니다. 그렇지 않으면 다른 살아 있는 중생들이 그들을 두려워하게 된다고 했습니다. 그는 다음과 같이 말했습니다. “육식은 단지 후천적으로 생긴

습관에 불과하다.” “우리는 육식을 하고 싶은 욕구를 가지고 태어나지 않았다.” “육식하는 사람들은 그들 내면에 있는 위대한 자비심의 종자를 끊어 버리는 것이다.” “육식하는 생명들은 서로 죽이고 서로 잡아먹는다... . 이생에서는 내가 너를 먹고, 다음생에는 네가 나를 먹고... 항상 이런 식으로 계속된다. 그러니 그들이 어떻게 삼계에서 벗어날 수 있겠는가?”

초기의 많은 도교수행자와 기독교인과 유태인들도 채식주의자들이었습니다. 성경에는 이렇게 기록되어 있습니다. “하느님이 말씀하시기를, 나는 너희에게 모든 곡식과 과일을 양식으로 주노라. 그러나 모든 들짐승과 새들에게는 풀과 무성한 나무를 양식으로 주노라.”(창세기 1 : 29)

성경에는 육식을 금하는 또 다른 구절이 있습니다. “너희는 피가 들어 있는 고기를 먹어서는 안 된다. 왜냐하면 그 안에 생명이 있기 때문이니라.”(창세기 9 : 4) “하느님이 말씀하시기를 누가 너희에게 수소와 암염소를 죽여 내게 제물로 바치라고 했느냐? 아, 무고한 피를 씻어라, 그래야 내가 너희 기도를 들어주리라. 그렇지 않으면 너희 손은 무고한 피로 얼룩져 있으므로 나는 고개를 돌리겠노라. 회개하라. 그러면 내가 너희를 용서하리라.” 예수의 제자 가운데 한 사람인 성 바오로는 로마인들에게 보내는 편지에서 이렇게 말했습니다. “고기를 먹는 것도 술을 마시는 것도 좋지 않습니다.”(로마서 14 : 21)

최근 역사학자들은 예수의 생애와 그의 가르침에 대해 새롭게 밝힌 고대 서적들을 발견했습니다. 예수는 말하기를 “동물의 고기를 먹는 자는 자기 자신의 무덤이 될 것이니라. 나는 너희에게 진실로 말하노니, 죽이는 사람이 죽임을 당할 것이니라. 산 것을 죽여 그 고기를 먹는 자는 죽은 자의 고기를 먹은 것이니라”고 했습니다.

인도 종교에서도 육식을 금하고 있으며, 다음과 같이 말합니다. “산 것을 죽이지 않고는 고기를 얻을 수 없다. 중생을 해

치는 자는 결코 신의 축복을 받을 수 없다. 그러니 육식을 금하라.”(힌두교 계율)

회교 경전인 코란에도 “죽은 동물의 피와 살을 먹지 말라”고 써어 있습니다.

중국의 유명한 선사인 한산자도 육식을 강력히 금하는 시를 남겼습니다. “총총히 시장에서 어육을 사들고 와 처자를 먹이는구나. 그대의 목숨을 부지하는 데 굳이 살생이 필요할까? 이치에 맞지 않구나. 극락 인연은 없어지고 지옥의 쓰레기가 되리니.”

많은 유명한 작가, 예술가, 과학자, 철학자 그리고 저명한 인사들이 채식주의자들이었습니다. 다음은 모두 열성적으로 채식주의를 한 인물들입니다. 석가모니불, 예수 그리스도, 버질, 호레이스, 플라톤, 모비드, 페트라르타, 피타고라스, 소크라테스, 셰익스피어, 볼테르, 뉴턴, 레오나르도 다빈치, 다윈, 벤자민 프랭클린, 에머슨, 토레우, 에밀 졸라, 러셀, 리처드 바그너, 퍼시 비시셴리, H. G. 웰즈, 아인슈타인, 타고르, 톨스토이, 조지 버나드 쇼, 마하트마 간디, 슈바이처, 그리고 최근에는 폴 뉴먼, 마돈나, 다이애나 황태자비, 린제이 와그너, 폴 매카트니, 캔디스 버겐 등이 있습니다.

알버트 아인슈타인은 이렇게 말했습니다. “채식이 사람의 성격에 가져다 주는 변화와 정화 효과는 인류에게 대단히 유익하다고 생각한다. 그러므로 채식주의를 택하는 것은 매우 상스럽고 평화로운 것이다.” 이는 역사를 통해 많은 저명인사들과 현인들의 공통된 충고입니다!

질의응답

질문 : 육식이 살생이라면 채식 또한 살생 아닙니까?

스승 : 채식하는 것도 살생으로 약간의 업을 초래합니다. 그러나 그 결과는 아주 적습니다. 하루에 우리가 2시간 30분씩 매일 관음법문을 수행하면 이런 업장은 씻을 수 있습니다. 우리가 생존하기 위해서는 먹어야 하므로, 의식이 가장 낮고, 고통을 가장 적게 받는 음식을 선택한 것입니다. 식물은 90%가 수분입니다. 따라서 그들의 의식수준은 매우 낮아서 고통을 거의 느끼지 못합니다. 더구나 우리가 채소를 먹을 때, 그 뿌리를 자르지 않고 가지나 잎을 따서 먹음으로써 오히려 그들의 무성 생식을 돕습니다. 결과적으로는 그 식물에게도 도움이 됩니다. 그래서 원예가들은 가지를 쳐 주는 것이 그들을 더 크고 아름답게 자라도록 도와준다고 말합니다. 이 사실은 과일나무를 보면 훨씬 더 분명합니다. 과일은 익으면 향기로운 냄새와 아름다운 색깔 그리고 달콤한 맛으로 사람들을 유혹합니다. 이런 방법으로 과일나무는 넓은 지역으로 씨앗을 퍼뜨릴 수 있습니다. 만일 우리가 과일을 따먹지 않으면, 그 과일은 너무 익어서 땅에 떨어져 썩게 됩니다. 땅에 떨어진 씨앗은 그 위의 나무에 가려 햇빛을 못 받고 죽게 됩니다. 그래서 채소와 과일을 먹는 것은 자연스러운 현상이며, 그들도 거의 고통받지 않습니다.

질문 : 대부분 사람들이 채식하는 사람은 키가 작고 마른 편이며, 육식하는 사람은 키가 크고 몸집이 크다고 생각하는 데 그것이 사실입니까?

스승 : 채식하는 사람이 반드시 더 마르고 키가 작지는 않

습니다. 균형 있는 식사를 한다면 그들도 크고 튼튼하게 자랍니다. 여러분도 알다시피 코끼리, 소, 기린, 하마, 말들같이 몸집이 큰 동물들도 채소와 과일만 먹고 삽니다. 그들은 육식동물보다 훨씬 더 힘이 세고, 아주 유연하며, 인간에게 이로운 도움을 줍니다. 그러나 육식동물은 대단히 난폭해서 인간에게 아무런 도움이 안 됩니다. 인간이 동물을 많이 먹게 되면 동물의 본능과 성질의 영향을 받습니다. 고기 먹는 사람들이라고 꼭 키가 크고 강하지는 않습니다. 오히려 평균수명이 더 짧습니다. 에스키모인들은 거의 전부 고기를 먹지만 그들이 크고 강합니까? 또 장수합니까? 이 점을 여러분이 분명히 이해하리라고 생각합니다.

질문 : 채식주의자는 계란을 먹을 수 있습니까?

스승 : 안 됩니다. 계란을 먹는 것도 살생입니다. 어떤 사람들은 상업적으로 파는 계란이 무정란이라서 그런 계란을 먹는 건 살생이 아니라고 합니다. 이 말은 그럴 듯해 보입니다. 그러나 그 계란은 수정하기에 적합한 여건이 주어지지 않아서 무정란이 된 것입니다. 그래서 계란이 닭으로 되는 자연스러운 발육과정을 마칠 수 없는 것입니다. 이런 발육과정이 일어나지 않더라도, 이런 발육에 필요한 고유한 생명력은 여전히 내재하고 있습니다. 그 계란 속에는 고유한 생명력이 있다는 것을 우리는 알고 있습니다. 그렇지 않다면 왜 그 알이 수정될 수 있는 한 형태의 세포를 갖추고 있겠습니까? 어떤 사람들은 계란에는 인간의 몸에 꼭 필요한 필수영양소, 단백질 그리고 인이 들어 있다고 합니다. 그러나 단백질은 두부로 섭취할 수 있고, 인은 감자 같은 온갖 채소로 섭취할 수 있습니다. 예로부터 오늘날에 이르기까지 고기나 계란을 전혀 먹지 않고도 장수한 큰스님이 있었다고 우리는 알고 있습니다. 예를 들

어 인광대사는 공양 때마다 나물 한 그릇에 밥만 조금 먹고도 80 세까지 살았습니다. 더구나 계란 노른자에는 콜레스테롤이 많이 함유되어 있어 심장질환의 주요 원인이 되고 있으며, 미국과 휘모사에서는 첫번째 사망 원인으로 손꼽힙니다. 대부분의 환자들이 계란을 즐겨 먹는 사람이라는 것은 놀라운 일이 아닙니다!

질문 : 사람이 돼지나 소, 닭, 오리 등과 같은 가축들을 기르는데, 왜 우리가 먹어서는 안 됩니까?

스승 : 그렇습니까? 부모들도 아이들을 기릅니다. 그렇다고 그 부모들이 아이들을 먹을 권리가 있습니까? 모든 생물은 살 권리가 있으며 어느 누구도 그들의 생명을 빼앗아선 안 됩니다. 홍콩의 법을 보면 자살도 위법입니다. 그러니 다른 생물을 죽이는 것이 얼마나 법에 어긋나는 일이겠습니까?

질문 : 동물은 사람들이 먹도록 태어났습니다. 우리가 동물을 잡아 먹지 않으면 이 세상은 동물천지가 될 겁니다. 맞지 않습니까?

스승 : 그것은 이치에 맞지 않는 생각입니다. 여러분은 동물을 죽일 때, 잡혀 먹고 싶은지 아닌지를 그들에게 물어보니까? 모든 생물은 살고 싶어하고, 죽는 걸 두려워합니다. 우리는 호랑이에게 잡혀 먹기를 원치 않습니다. 그러면서 동물은 왜 인간에게 먹혀야 합니까? 인간은 이 세상에 겨우 수만 년 동안 존재해 왔습니다. 그러나 인간이 나타나기도 전에 동물은 이미 세상에 존재해 있었습니다. 그렇다고 그 동물들이 이 세상에 넘칩니까? 생물은 자연생태계의 조화를 유지하고 있습니다. 식량이 모자라고, 공간이 부족한 것이 그 수를 급격히 줄이는 원인이 됩니다. 이렇게 함으로써 동물의 수가 적정 수

준으로 유지됩니다.

질문 : 제가 왜 채식을 해야 합니까?

스승 : 나는 내 안에 있는 신이 채식을 원하기 때문에 채식주의입니다. 알겠습니까? 육식하는 것은 살생되기 싫어하는 우주의 기본원리에 위배되는 것입니다. 우리 자신도 살해되고 싶지 않고, 빼앗기고 싶지 않습니다. 그런데 우리가 다른 사람에게 그렇게 하면, 그것은 우리 자신에게 하는 것이어서 우리가 고통받습니다. 남을 해치면 여러분이 고통받습니다. 여러분은 자신을 깨울 수도 없고, 칼로 찢어서도 안 됩니다. 이와 마찬가지로 여러분은 살생해서는 안 됩니다. 왜냐하면 이것은 생명의 원칙에 어긋나기 때문입니다. 알겠습니까? 살생은 우리에게 고통을 주므로 우리는 살생하지 않습니다. 그렇다고 우리가 어떤 방식으로 스스로 구속한다는 뜻은 아닙니다. 오히려 온갖 종류의 생명에까지 우리의 생명을 확장하는 것을 뜻합니다. 우리의 생명은 이 육신에 국한되지 않고, 동물의 생명과 모든 생물의 생명에까지 확장될 것입니다. 그것은 우리를 더 웅대하고, 위대하며, 행복하고, 무한하게 합니다. 됐습니까?

질문 : 채식주의에 관해 말씀해 주시겠습니까? 그리고 채식주의 어떻게 세계평화에 공헌할 수 있습니까?

스승 : 예. 이 세상에서 일어나는 대부분의 전쟁이 경제적인 이유로 일어납니다. 이 사실을 직시하십시오. 기아와 식량부족 또는 국가간의 식량분배가 불균등해지면 그 국가의 경제문제는 더욱 위기에 처해집니다. 여러분이 채식주의에 관한 잡지나 연구보고서를 읽어 보면 이 점을 잘 알게 됩니다. 고기를 얻으려고 소와 동물을 키우는 것은 모든 면에서 우리의 경제를 파탄에 이르게 합니다. 전 세계적으로 적어도 제 3 세계에서 기

아가 발생했습니다. 이런 말을 한 사람은 내가 아닙니다. 이런 연구를 해서 책을 쓴 사람은 미국인입니다. 여러분이 서점에 가서 채식과 식품제조에 관한 연구보고서를 읽어 보십시오. 존 로빈이 쓴 “새로운 미국을 위한 식사(Diet For a New America)”라는 책을 읽어 보십시오. 그는 아주 유명한 아이스크림 회사 재벌입니다. 그는 채식주의자가 되고, 가문의 전통과 사업에 반대되는 채식 책을 쓰기 위하여 모든 것을 포기했습니다. 그는 엄청난 돈과 명성과 사업을 잃었지만, 진리를 위해 그 일을 했습니다. 그 책은 대단히 훌륭합니다. 채식에 관한 많은 정보와 사실을 알려 주고, 채식이 어떻게 세계평화에 공헌할 수 있는지를 알려 주는 책과 잡지들이 수없이 많습니다. 보시다시피 우리는 소에게 먹이를 주느라고 식량이 바닥났습니다. 소 한 마리가 우리의 식탁에 오르기 전까지 얼마나 많은 단백질, 의약품, 물, 인력, 자동차, 트럭, 도로 건설과 수십만 에이커의 땅이 소모되었는지 여러분은 알게 됩니다. 이 모든 것들이 미개발 국가에 똑같이 나누어진다면, 우리는 기아문제를 해결할 수 있습니다. 그래서 지금 한 국가가 식량 부족난을 겪는다면 자국민을 구하기 위하여 다른 나라를 침략할지도 모릅니다. 결국 이런 것이 좋지 않은 인과를 만듭니다. 알겠습니까? “뿌린 대로 거두리라”입니다. 만일 우리가 먹기 위해 누군가를 죽인다면 다음번이나 다음 세대에는 다른 형태로 우리가 먹이로서 죽게 될 겁니다. 애석한 일입니다. 우리는 대단한 지성인이고 문화인인데도 우리들 대부분은 아직까지도 왜 이웃 나라들이 고통받는지 그 원인을 모릅니다. 우리는 이 육신을 위해서 슬한 생명을 죽이고 수많은 인간들을 굶주리게 합니다. 우리는 동물에 대해서는 아직 언급하지 않았습니다. 그래서 의식적이거나 무의식적으로 이 죄책감이 우리의 양심을 억누를 것입니다. 또한 암이나 결핵 또는 에이즈와 같은 불치병으로 우리에게 고통을 줍니다. 왜 여러분의 미국이 가

장 고통을 많이 받고 있는지 스스로 물어보십시오. 미국은 세계에서 암의 발병율이 가장 높습니다. 왜냐하면 미국 사람들이 쇠고기를 많이 먹기 때문입니다. 그들은 어떤 다른 나라보다도 고기를 많이 먹습니다. 왜 중국이나 공산국가에서는 암의 발병율이 낮은지 스스로 물어보십시오. 그들은 고기를 훨씬 적게 먹습니다. 알겠습니까? 그게 바로 연구보고서의 내용입니다. 내가 한 말이 아닙니다. 알겠습니까? 됐어요? 나를 탓하지 마십시오.

질문 : 채식을 하면 영적으로는 어떤 혜택이 있습니까?

스승 : 당신이 이렇게 질문을 해주어서 기쁩니다. 왜냐하면 당신이 오로지 영적인 이로움에만 골몰하고 염려한다는 뜻이기 때문입니다. 대부분의 사람들은 채식에 대해 질문할 때, 건강이나 식사나 체격에만 관심을 갖습니다. 채식의 영적인 측면은 매우 깨끗하고 비폭력적입니다. 우리에게 “죽이지 말지어다”라는 말을 할 때, 사람만 죽이지 말라는 게 아니라 모든 생명을 죽이지 말라고 한 것입니다. 우리와 친구가 되고, 우리를 도우려고 동물을 만들었다고 신이 말하지 않았습니까? 신이 우리에게 동물을 돌보라고 하지 않았습니까? 신은 그들을 돌보고 다스리라고 했습니다. 여러분은 백성을 다스릴 때 그 백성을 죽여서 잡아먹습니까? 그러면 여러분은 주위에 아무도 없는 왕이 되겠지요. 그러니 신이 우리에게 왜 그 말을 했는지 이해할 겁니다. 우리는 그렇게 해야만 합니다. 신에게 물어볼 필요가 없습니다. 신은 아주 명확히 말했습니다. 그러나 신 외에 누가 신을 이해하겠습니까? 그러니 이제 여러분은 신을 이해하기 위해 신이 되어야 합니다. 나는 여러분이 다시 신처럼 되고, 다른 사람이 아닌 여러분 자신이 되도록 여러분을 초대합니다. 신을 명상하는 것은 신을 숭배하라는 뜻이 아니

라 여러분이 신이 된다는 뜻입니다. 여러분은 신과 하나라는 사실을 깨닫게 됩니다. “나와 아버지는 하나이다.” 예수가 이렇게 말하지 않았습니까? 만약 그가 아버지와 하나라고 말했다면, 우리도 그의 아버지와 하나가 될 수 있습니다. 우리도 신의 자녀이기 때문입니다. 또한 예수는 그가 한 것보다 우리는 더 잘할 수 있다고 했습니다. 그러니 우리가 신보다 더 잘할 수 있을지 누가 압니까? 우리는 신에 대해서 아무것도 모르면서 왜 신을 숭배합니까? 왜 맹신합니까? 우리는 먼저 우리가 무엇을 숭배하고 있는지 알아야 합니다. 마치 여자와 결혼하기 전에 그 여자가 누구인지 알아야 하는 것과 같습니다. 오늘날에는 데이트를 해보기 전에는 결혼하지 않는 것이 관례로 되어 있습니다. 그런데 왜 우리는 신을 맹목적으로 믿어야 합니까? 우리는 신에게 우리 앞에 나타나서 신 자신에 대해서 알게 해달라고 요구할 권리가 있습니다. 우리는 어떤 신을 따를지 선택할 권리가 있습니다. 그러니 이제 여러분은 우리가 채식을 해야 한다고 성경에 분명히 써어 있다는 걸 알았습니다. 모든 건강상의 이유로도 우리는 채식을 해야 합니다. 모든 과학적인 근거로 우리는 채식을 해야 합니다. 모든 경제적인 이유로 우리는 채식을 해야 합니다. 모든 자비의 이유로 우리는 채식을 해야 합니다. 또한 세상을 구하기 위해 우리는 채식을 해야 합니다. 만약 미국 사람들이 일주일에 한번만 채식한다면 매년 기아선상에 있는 1600 만 명의 사람들을 구할 수 있다고 어느 연구보고서는 밝혔습니다. 그러니 영웅이 되십시오. 채식주의자가 되십시오. 이런 솔한 이유에도 불구하고, 여러분이 나를 따르거나 같은 방법으로 수행하지 않더라도, 여러분 자신을 위하고 이 세상을 위해서 부디 채식하십시오.

질문 : 모든 사람이 다 채식을 하게 되면 식량부족 현상이

일어나지 않습니까?

스승 : 그렇지 않습니다. 곡물을 기르기 위해 지금 있는 땅을 사용하면, 동물에게 먹일 사료를 기르는 똑같은 넓이의 땅에서 나오는 식량의 14 배를 생산할 수 있습니다. 1 에이커의 땅에서 나오는 식물이 800,000 칼로리의 열량을 만듭니다. 그러나 이 식물을 동물의 먹이로 사용하면, 동물의 고기로는 겨우 200,000 칼로리의 열량을 낼 뿐입니다. 이 과정에서 600,000 칼로리의 열량이 손실된다는 뜻입니다. 그러니 채식이 야말로 육식보다 훨씬 더 효율적이고 경제적이라는 것이 확실합니다.

질문 : 채식주의자가 생선을 먹어도 무방합니까?

스승 : 여러분이 생선을 먹고 싶다면 괜찮습니다. 그러나 만일 여러분이 채식을 하고 싶다면, 생선이란 이름을 가진 채소는 없습니다.

질문 : 착한 사람이 되는 것은 중요하지만, 그렇다고 반드시 채식을 해야 하는 것은 아니라고 말합니다. 이것이 맞는 말입니까?

스승 : 정말 마음이 착한 사람이라면 왜 여전히 다른 생명의 고기를 먹습니까? 그 생명이 고통받는 걸 보면 그 고기를 먹어선 안 됩니다. 육식은 잔인합니다. 그러니 착한 사람이 어떻게 그런 일을 할 수 있습니까? 연지대사가 이렇게 말한 적이 있습니다. “그 몸을 죽여서 그 고기를 먹는구나. 그보다 더 잔인하고 사악하고 극악무도하고 나쁜 사람이 이 세상 어디 있는가? 그러고도 어떻게 스스로 선량하다고 할 수 있는가?” 맹자 역시 이렇게 말했습니다. “네가 그것이 살아 있는 걸 본

다면, 네 어찌 죽는 걸 볼 수 있는가? 그리고 네가 그 신음 소리를 듣는다면, 네 어찌 그 고기를 먹을 수 있는가? 그러니 군자는 푸줏간을 멀리하라!” 인간의 지성은 동물에 비해 훨씬 높습니다. 그리고 우리는 동물이 저항할 수 없도록 온갖 무기들을 사용할 수 있습니다. 그래서 그 동물들은 원한을 품고 죽습니다. 것처럼 나약한 동물을 괴롭히는 사람은 군자라고 할 수 없습니다. 동물은 도살될 때, 고통과 두려움과 원한으로 심한 비탄에 빠집니다. 그래서 고기를 먹는 사람을 해롭게 하려고 그 고기 속에 독소가 만들어지는 것입니다. 동물의 진동이 인간에 비해 낮기 때문에 그것이 우리의 진동에 영향을 주어서 지혜의 발달에 나쁜 영향을 줍니다.

질문 : 이른바 ‘방편 채식가’가 되어도 괜찮습니까?

(“방편 채식가는 육식을 철저히 금하지는 않고, 야채와 고기가 섞여 있는 반찬에서 야채만 먹는 경우를 말합니다.”)

스승 : 안 됩니다. 예를 들어 채소를 독약에 담갔다가 꺼내면 그 독이 없어진다고 생각합니까? 열반경 보면 가섭이 부처에게 이렇게 물었습니다. “우리가 고기가 섞인 나물 반찬을 탁발한 경우에 그 음식을 먹어도 됩니까? 그 음식을 어떻게 정화할 수 있습니까?” 그러자 부처가 대답하기를 “물에 씻어 고기를 가려 낸 다음에 먹을 수 있다”고 했습니다. 위 대화의 내용을 통해서 고기를 먹지 않는 것은 물론이고 고기가 섞인 야채도 물로 씻지 않고는 먹을 수 없다는 것을 알 수 있습니다! 그러므로 부처와 그 제자들이 모두 채식을 했다는 것을 쉽게 알 수 있습니다. 그러나 어떤 사람은 부처가 방편 채식을 했느니, 시주한 고기를 먹었느니 하면서 부처를 중상모략합니다. 정말 터무니없는 말입니다. 그런 말을 한 사람들은 불경을 너무 조금 읽었거나, 읽었어도 경전을 올바르게 이해하

지 못한 겁니다. 인도에서는 90% 이상의 사람들이 채식을 합니다. 그래서 그들 대부분이 보시할 고기도 없지만, 오렌지색 승복을 입은 탁발승을 보면 채식을 주어야 한다는 것을 누구나 다 알고 있습니다.

질문 : 오래 전에 어떤 스승이 “부처는 돼지 족발을 먹은 후 설사가 나서 죽었다”고 말하는 소리를 들었습니다. 사실입니까?

스승 : 절대 그렇지 않습니다. 부처가 죽은 것은 버섯을 먹었기 때문입니다. 우리가 범어를 그대로 직역하면 이 버섯은 ‘돼지 발’이라고 합니다. 그러나 진짜 돼지 발이 아닙니다. 우리가 어떤 과일을 ‘용안’이라고 부르는 것과 같이, 이름으로는 식물이 아니지만 사실은 식물인 것들이 아주 많습니다. ‘용안’이라고 하는 것이 그렇습니다. 범어로 이 버섯을 ‘돼지 발’ 또는 ‘돼지의 기쁨’이라고 합니다. 두 가지 다 돼지와 관련이 있습니다. 이런 버섯은 고대 인도에서 구하기 어려운 아주 진귀한 것입니다. 그래서 사람들이 그 버섯을 존경의 표시로 부처에게 보시했던 겁니다. 이 버섯은 땅 위에서는 보이지 않습니다. 이 버섯은 땅 밑에서 자랍니다. 이 버섯을 구하려면 이것을 좋아하는 노련한 돼지의 도움을 받아야 했습니다. 돼지는 냄새를 맡아 버섯을 찾으면, 발로 진흙을 파헤쳐서 꺼내 먹습니다. 그래서 이 버섯을 ‘돼지의 기쁨’이니 ‘돼지 발’이라고 부르는 것입니다. 사실 이 두 이름은 똑같은 버섯을 가리키는 말입니다. 이 말을 소홀히 번역하고 또 사람들이 그 어원을 제대로 이해하지 못했기 때문에 후대인들이 부처를 ‘고기를 좋아하는 사람’으로 오해하고 실수를 한 것입니다. 정말 안타까운 일입니다.

질문 : 육식을 좋아하는 사람이 정육점에서 고기를 사면서,

자신이 그 동물을 죽인 건 아니라고 합니다. 그래서 고기를 먹어도 괜찮다고 합니다. 이것이 옳은 생각입니까?

스승 : 대단히 잘못된 생각입니다. 사람들이 먹고 싶어하기 때문에 정육점 주인이 도살한다는 사실을 여러분은 알아야 합니다. 능가경에서 부처는 “아무도 고기를 먹지 않으면 살생은 없다. 고기 먹는 것과 살생하는 것은 똑같은 죄다”라고 말했습니다. 너무나 많은 동물을 살생하기 때문에 우리에게 자연 재해와 인간이 만든 재앙이 닥치는 것입니다. 전쟁 또한 너무 많은 살생 때문에 생깁니다.

질문 : 어떤 사람들은 식물이 요소나 유로키나제와 같은 독성물질을 만들지 못하기 때문에 과일이나 채소를 경작하는 사람들이 살충제를 많이 사용하여 우리 건강에 나쁘다고 하는데 정말입니까?

스승 : 농부들이 살충제와 DDT 같은 맹독성 농약을 작물에 뿌리면 암, 불임증, 간질환을 일으킬 수 있습니다. DDT 같은 독극물은 지방내로 퍼지는데, 일반적으로 동물성 지방에 이런 독극물이 축적됩니다. 여러분이 고기를 먹으면, 그 동물이 성장하는 동안 만들어진 동물의 지방에 저장되어 있는 고농축 농약과 다른 독극물을 모두 섭취하게 되는 것입니다. 이런 축적물은 과일이나 채소나 곡물에 들어 있는 독성의 13 배나 됩니다. 과일 표면에 있는 농약은 물로 씻을 수 있지만, 동물의 지방에 축적된 농약은 제거할 수 없습니다. 이런 농약은 누적되기 때문에 축적현상이 일어납니다. 그래서 먹이 사슬의 제일 마지막 소비자가 가장 해롭습니다. 인간의 몸에서 발견된 농약은 전부 고기를 먹어서 생긴다고 아이오와 대학의 연구보고서는 밝혔습니다. 또한 채식하는 사람 체내의 농약 수준은 육식하는 사람 체내의 절반밖에 되지 않는다고 했습니다. 사

실 고기에는 농약 이외에도 다른 독소들이 있습니다. 동물을 사육하는 과정에서, 성장을 촉진하고 고기 색깔과 맛과 육질을 변화시키며 오래 보존하기 위하여 여러 화학물질이 혼합된 사료를 먹입니다. 예를 들면 질산염으로 만든 방부제는 대단히 독성이 강합니다. 1991년 7월 18일자 뉴욕 타임즈에 “육식하는 사람의 건강을 위협하는 최대의 잠재위험은 연어에 들어 있는 세균이나 농약의 잔류물, 방부제, 호르몬, 항생제, 기타 화학 첨가물과 같이 눈에 보이지 않는 오염물질이다”라는 내용이 실렸습니다. 그밖에도 동물은 예방주사를 맞는데 그런 것들이 동물에 남아 있을 수 있습니다. 이런 면에서 과일이나 견과류, 콩, 옥수수, 우유에 들어 있는 모든 단백질은 육류 단백질보다 훨씬 깨끗합니다. 육류 단백질에는 물에 녹지 않는 불순물이 56%나 됩니다. 이런 인공 첨가제는 암이나 다른 질병을 일으키거나 기형아를 만들 수 있다고 밝혔습니다. 따라서 임산부는 태아의 육체적·영적 건강을 보장해 주는 순수 채식을 하는 것이 바람직합니다. 우유를 많이 마시면 칼슘을 충분히 섭취할 수 있습니다. 콩에서 단백질을 섭취하고, 과일과 야채에서 비타민과 미네랄을 섭취할 수 있습니다.