

**Роси Филип Капло**

**БЕРЕЧЬ ВСЕ ЖИВОЕ**  
**БУДДИЗМ И ВЕГЕТАРИАНСТВО**

**To cherish all life**  
**A Buddhist Case for Becoming a Vegetarian**

by Roshi Philip Kapleau

The Zen Center  
Rochester, New York  
1986

Издательство «Карма Йеше Палдрон»  
Москва–Петербург  
2001

*Переводчик выражает свою глубокую признательность господам С. Звонареву и А. Елчину, благодаря финансовой поддержке которых издание этой книги стало возможным.*

ББК 86.35

Филип Капло, один из первых американцев, принявших сан мастера Дзэн (роси), посвятил эту книгу вопросам вегетарианства. Автор приводит религиозные, гуманитарные и научные доводы в поддержку вегетарианства, исследует основные буддийские тексты и даёт оценку духовных и нравственных аспектов проблемы. Книга также знакомит читателя с преимуществами вегетарианской диеты, приводит научные данные, рассеивающие сомнения в её безопасности и полезности.

Другие книги Роси Филипа Капло:

The Three Pillars of Zen  
(Доступна в русском переводе:  
«Три столпа Дзэн», М.: Либрис, 1996)

The Wheel of Death  
(«Колесо смерти»)

Zen: Dawn in the West  
(«Дзэн: восход на Западе»)

© The Zen Center, Rochester, NY, 1981  
© А.А. Нариньяни. Перев. с англ., 2001

ISBN 0-940306-00-X (англ.)  
ISBN 5-85235-001-X (рус.)

Любое коммерческое использование материалов данного издания возможно исключительно с письменного разрешения обладателя авторских прав.

---

### Об авторе

Роси Филип Капло, основатель и директор Дзэн-центра в Рочестере, Нью Йорк, является автором таких книг, как *Три столпа Дзэн*, *Колесо смерти* и *Дзэн: восход на Западе*. Его первая книга *Три столпа Дзэн* переведена и издана на десяти языках.

В 1953 году Капло оставил свой бизнес в Америке и отправился в Японию с целью практиковать Дзен-буддизм. Спустя пять лет он впервые достиг состояния пробуждения, после чего прошёл восьмилетний курс обучения и медитативной практики. Он был возведён в сан своим учителем Ясутани-роси и получил от него полномочия учить Дхарме. В 1966 году он вернулся в Соединенные Штаты, где и основал Рочестерский Дзэн-центр.

Со времени открытия центра в Рочестере им были основаны Дзэн-центры во многих городах США, Канады, Европы и Латинской Америки. В настоящее время роси учит в двух своих центрах — в Рочестере и Санта-Фе, Нью Мексико.

*Посвящается Эльзи, Порки и Дональду*

### Введение

Если верить Священному Писанию, то впервые человек согрешил, когда соблазнённый Адам съел яблоко, предложенное ему Евой в Эдемском саду. Вторым же его грехопадением можно смело считать то, что он поддался соблазну убить и съесть своего сородича-животное, — событие, имевшее место в один из ледниковых периодов доисторической эпохи, когда растительная пища — естественная пища человека — исчезла под покровом льда. А может к этому подтолкнули человека гордость и чувство собственной значимости, связанные с убийством огромных млекопитающих, преобладавших на планете, когда человек-охотник вышел на историческую сцену. В любом случае, террор, насилие,

кровопролитие и, в конечном итоге, войны — все это выросло из того рокового события.

На сегодняшний день в мире существует лишь несколько уголков, где суровые условия окружающей среды вынуждают человека прибегать к убийству своих четвероногих собратьев ради собственного выживания, как это делали наши плотоядные предки. С другой стороны, растительная пища, во всем своем изобилии и разнообразии, легко доступна в большинстве мест. Несмотря на это, покорение мира животных и бессмысленная агрессия в отношении него продолжают и поныне. Передовой этой жестокой и беспощадной войны являются животноводческие фермы, птицефабрики, скотобойни. Всё это особенно актуально теперь, когда крупный животноводческий бизнес перекочевал в руки транснациональных корпораций. Первая часть этой книги фактически посвящена описанию отчаяния, боли и страдания животных, чья участь — украсить наш с вами стол. Цель её — поближе познакомить читателя со всеми этими страшными реалиями и дать ему возможность убедиться в необходимости не убивать, но защищать всё живое.

Участь животных, используемых для лабораторных опытов исследовательских центрах университетов, в военно-промышленном комплексе развитых стран и крупных корпорациях, не менее печальна, нежели судьба мясных пород скота. Хотя этот аспект проблемы и не находится в поле рассмотрения данной книги, все же стоит вкратце его коснуться. Миллионы приматов, кошек, собак, овец, кроликов, свиней, птиц, грызунов и других животных ежедневно подвергаются экспериментам и тестам, которые в лучшем случае можно охарактеризовать как систематическую пытку, а в худшем — как медленную, мучительную и страшную смерть. Известно, что только в 1980 году около семидесяти миллионов животных были “принесены в жертву на алтарь науки”. Наиболее частым оправданием такого рода экспериментов является утверждение, что им нет альтернативы в плане получения жизненно важной информации, которая в противном случае могла бы быть получена только путем проведения экспериментов на человеке, а их запрет привел бы к срыву жизненно важных исследований во благо человечества. Многие ученые не согласны с этой точкой зрения. Один из них, доктор Беннетт Дерби, известный в научных кругах невролог, утверждает, что девяносто процентов всех экспериментов над животными носят повторный характер и неадекватны (бессмысленны)<sup>1</sup>. Другие исследователи утверждают, что львиная доля этих опытов приносит лишь тривиальные результаты, и в большинстве своем они бесполезны, принимая во внимание межвидовые различия и невозможность их экстраполяции на человека. Данные, полученные таким путем, могли бы быть получены и более гуманным способом, через опыты *in vitro* (в пробирке) и иные тесты, доступные сегодня, но широко не используемые. На практике многие учёные столь обеспокоены этими бессмысленными опытами над животными, что создали ассоциацию “Учёные за благополучие животных” с целью защитить подопытных животных от избыточной жестокости своих бессердечных коллег.

Стоит отметить, однако, что все дебаты о защите животных будут иметь мало смысла, если в них не затрагивать проблему аморальности, неэтичности, безнравственности употребления мяса в пищу. И поскольку я избрал своей задачей

рассмотреть этот вопрос в контексте буддизма, представляется наиболее разумным прежде всего обсудить первую заповедь буддизма — непричинение вреда живому (“не убий”). Это, в свою очередь, ставит два фундаментальных вопроса. Во-первых: может ли первая заповедь быть истолкована как фактический запрет употребления мяса в пищу? И второй: существуют ли свидетельства в пользу того, что Будда поощрял или санкционировал употребление мяса? И ещё один вопрос, на который необходимо ответить в свете двух первых: правда ли, что Будда умер, отведав свинины, как считают одни исследователи, или отравившись грибами, как утверждают другие?

Если принимать на веру Палийский Канон<sup>2</sup>, который принято считать записанными словами Будды, можно утверждать, что Будда разрешал употребление мяса в пищу, кроме тех случаев, когда есть веские основания подозревать, что животное было забито специально для данного угощения. Вышесказанное, однако, начисто опровергается в Сутрах Махаяны<sup>3</sup>, которые также принято считать изречёнными Буддой. Поедание плоти представляется в них полностью противоречащим духу и букве первой заповеди, ибо делает едока соучастником убийства животного и, следовательно, прямо противоречит сострадательной заботе обо всём живом, являющейся фундаментальным принципом буддизма.

Путём текстуального исследования первоисточников и иного материала, а также путём логических умозаключений, я поставил себе целью доказать, что слова, касающиеся употребления мяса и приписываемые Палийским Канонам Будде, таковыми в действительности не являются. В свою очередь, утверждения о кончине Будды в результате отравления грибами, а вовсе не свининой, являются истинными. Удивительно, но, как показали мои исследования, буддийские учёные не предпринимали никаких серьёзных попыток разрешить это вопиющее противоречие во взглядах двух буддийских традиций на употребление мяса. Возможно, никто из них не посчитал данный вопрос достаточно весомым и заслуживающим внимания, или, наоборот, тема слишком щекотлива и может быть воспринята кем-то слишком близко к сердцу. Надо сказать, что несколько лет тому назад Артур Уэлей всё же затронул эту тему в своей статье “Стала ли свинина причиной смерти Будды?”, где он привел множество цитат из статей других авторов, писавших на эту же тему. Но более фундаментальная постановка вопроса — так всё-таки, санкционировал ли Будда употребление мяса в пищу, или нет? — успешно продолжает ускользать от внимания исследователей, и следов её не встретишь даже в тезисах диссертаций по буддологии.

В то же самое время вопрос этот не перестаёт тревожить многих думающих людей. Вот уже который год люди, посещающие мои семинары в Америке и за её пределами, а также мои постоянные ученики терзают меня одним и тем же вопросом: “Запрещает ли буддизм употребление мяса?” За исключением тех редких случаев, когда данный вопрос задаётся лишь с целью сделать себя центром внимания аудитории, ставится он, я убеждён, не из праздного любопытства, а под воздействием неподдельной личной заинтересованности. Одни озабочены собственным потреблением мяса и хотят знать, считает ли буддизм такую практику аморальной. Для других — это поиск оправдания: мол буддизм и мясоедение вполне совместимы. Для третьих — это попытка создать для себя

более гуманную диету. Дилемма, стоящая перед всеми этими людьми, нашла свой отклик в письме, написанном мне одной молодой парой:

“В буддизме нас привлекает то, что он учит уважению ко всем формам жизни, как человеческой, так и жизни животных. Но так как мы новички, нас ставит в тупик один вопрос: “Чтобы правильно практиковать буддизм, надо ли нам отказаться от мяса?” По этому вопросу, как нам кажется, нет согласия и среди самих буддистов. Мы слышали, что в Японии и Юго-Восточной Азии не только миряне, но даже буддийские монахи и священнослужители употребляют в пищу мясо. Учителя, проповедующие в Соединённых Штатах и других странах Запада, поступают так же. Но здесь, в Рочестере, нам говорят, что Вы и Ваши ученики — вегетарианцы. Так всё-таки, запрещают ли буддийские писания есть мясо? Если да, то по какой причине? Если это не запрещено, то что, позвольте спросить, вынуждает лично Вас быть вегетарианцем? Мы бы и сами охотно стали вегетарианцами, знай мы достоверно о том, что это будет способствовать нашей интеграции в буддизм. Если же это не так, то мы бы, скорее всего, не стали отказываться от мяса, отчасти в силу того, что все наши друзья его едят. Помимо этого у нас есть и ряд опасений, что вегетарианская диета небезупречна с точки зрения здоровья”.

Основная часть этой книги как раз и является ответом на все эти вопросы.

Повсеместное уничтожение китов, в особенности японцами и русскими, поставило этих гигантов морских глубин на грань полного уничтожения и справедливо вызывает серьёзную озабоченность защитников животных во всём мире. Так, как и в случае с японским китобойным бизнесом, промысловики порой цинично придают своим действиям буддийский подтекст, и эта проблема также будет мною затронута в конце второй части.

Я добавил к тексту этой книги пять приложений, чтобы помочь рассеять все те сомнения, которые могут возникнуть у осторожного читателя по поводу безопасности и предпочтительности вегетарианской диеты. Как тот слон, который никогда не ступит на незнакомую почву, прежде не убедившись, что она сможет выдержать его вес, большинство людей не пойдут на отказ от мяса до тех пор, пока не будут полностью уверены, что это не причинит ущерба их здоровью. На практике это означает убеждённость в том, что став вегетарианцами, они смогут потреблять достаточное количество протеина. Стоит только кому-либо сказать, что он не ест мяса, как немедленной реакцией на это будет: “Откуда же ты берёшь протеин?” Ответ Генри Торо на подобный вопрос весьма показателен. Когда один фермер спросил его: “Я слышал, вы не едите мяса. Откуда же вы берёте силы (читай — протеин)?” Торо, указывая на упряжку ретивых коней, тянущих огромную повозку фермера, ответил: “А откуда, по-вашему, они берут свою силу?” Сегодня и вы увидите это из Приложения 1: нет более нужды спорить на эти темы; медицина, вооружённая научным подходом, однозначно заявляет, что по части протеина вегетарианцы ничуть не проигрывают перед теми, кто ест мясо.

Приложения 2 и 3 наглядно демонстрируют, какую страшную цену Человечество платит за сомнительное удовольствие поглощения обожжённых трупов животных. Голод, болезни, загрязнение окружающей среды, — вот лишь неполный перечень

того, чем мы расплачиваемся, как в индивидуальном плане, так и в масштабе нации.

Если бы больше людей знали о длинном списке известных мыслителей и гуманистов прошлого и настоящего, которые исповедовали вегетарианский образ жизни, и могли бы прочесть высказывания этих выдающихся личностей о нравственности отказа от употребления мяса животных в пищу, они бы поняли, что вегетарианство не есть лишь удел чудаков и последователей новомодных тенденций, но во все времена привлекало к себе массы гуманистически и социально активных личностей. Об этом в Приложении 4.

Принимая во внимание ширящуюся дискуссию об этических сторонах насилия в отношении животных, связанного с их убийством для употребления в пищу и проведения на них опытов, неудивительно, что современные мыслители-моралисты произвели на свет целый поток литературы, где наряду с такими основополагающими темами, как права животных и обязанности человека, поднимаются также связанные с ними вопросы голода в мире и экологического дисбаланса. Большинство трудов, приведённых в Приложении 5, имеют дело с моральной стороной убийства братьев наших меньших и употребления их в пищу. К сожалению, несколько замечательных книг не вошли в этот список, так как они больше не переиздавались.

Во второй части этого Приложения вы можете ознакомиться со списком книг по вегетарианской кулинарии. Его я включил туда неспроста. Мало просто бить в колокол вегетарианства, прибегая лишь к гуманистическим и экологическим доводам. Людям необходимо показать, как на практике начать обходиться без мяса, иными словами, как научиться готовить вкусные и питательные блюда. Миф о том, что вегетарианская еда — это то, что едят зайцы, десятилетиями внедрявшийся в сознание обывателя, разрушить непросто. Рецепты из приведённых мною кулинарных книг были составлены специалистами по питанию, диетологами, которые сами исповедуют вегетарианский образ жизни. Вот почему приготовленные по ним блюда радуют глаз, будут таять у вас во рту и безупречны с точки зрения питательности. В этом сможет убедиться любой, пожелавший их отведать.

Древние египтяне в особенности хорошо отдавали себе отчёт в единстве, недвойственности мира людей и животных. Они, как никто другой, знали, что Вселенский Разум не является прерогативой лишь рода человеческого, но также присущ и животным. Вот почему в изваяниях своих богов они зачастую сочетали человеческие формы с формами диких животных. Так, некоторые божества египетского пантеона имеют человеческое тело, тогда как на плечах у них голова птицы, льва или иного животного. В древнем Китае тоже понимали тесную взаимосвязь человека и животных. Китайская скульптура, изображающая буддийского монаха с головой льва, хорошо это иллюстрирует.

Животные нам нужны: домашние — как друзья и спутники, дикие — для сохранения столь хрупкого баланса нашей экосистемы. Разрушая дикую природу, мы тем самым разрушаем богатство и разнообразие нашей жизни. Как мудро подметил Генри Торо: “В сохранении дикой природы — сохранение мира”. Но

животные нужны нам и по иным причинам. Они связывают нас с нашими первоистоками, и если нам удастся когда-нибудь наладить межвидовой обмен информацией, совершенно новая сфера знаний откроется нашему взору. “Изучая человечество, мы далеко не всегда концентрируемся лишь на самом человеке”, — отмечал Джон Лилли. Животные, как мы знаем, наделены чувствами и психическими силами куда более острыми, чем у нас с вами, и относись мы уважительно к их уникальности, не глядя на них с высоко и не поработая их, сколь много могли бы они сообщить нам о нашей собственной животной природе, о том загадочном мире, в котором все мы обитаем. Атмосфера таинственного величия царства животных была замечательно передана Генри Бестоном в его эссе *Осень, океан и птицы*:

“Нам требуется иная, более мудрая и, пожалуй, более мистическая концепция животного мира... Мы покровительствуем им в их несовершенстве, в их жалком и беспомощном положении по отношению к нам. И здесь мы глубоко заблуждаемся. Ибо негоже судить о животных, имея мерилom человека. В мире, который куда древнее и совершеннее нашего, обитают они, совершенные и утончённые, наделённые столь развитыми органами чувств, которые мы либо безвозвратно утратили, либо не имели вовсе. Они живут в нём, слушаясь голоса, услышать который нам, людям, не дано. Они — не братья нам и, тем паче, не “братья наши меньшие”, они — это иные цивилизации, пленённые вместе с нами сетями времени и бытия, наши “сокамерники” в земной круговерти, исполненной красоты и страдания”.

Так стоит ли нам продолжать упорствовать в порабощении, угнетении и безжалостном уничтожении наших земных собратьев, делящих с нами судьбу на этой хрупкой планете. Не лишим ли мы себя тем самым драгоценной возможности учиться у них, не усугубим ли мы и без того тяжкое бремя кармы — кармы, которую в один прекрасный день всем нам предстоит искупить в океане крови и слёз. Ибо во что бы мы ни предпочитали верить, чем бы себя ни успокаивали, достоверно одно: закон кармического воздаяния абсолютен, и его никому не обойти.

---

## **Часть первая**

### **СТРАДАНИЯ ЖИВОТНЫХ, ВЫРАЩЕННЫХ НА УБОЙ**

Давайте для начала избавимся от иллюзии, что животные, выращенные на убой современными методами на ферме, ведут относительно благополучное существование, все их нужды сполна удовлетворяются, а когда приходит время забоя, то происходит это быстро и безболезненно. Сегодняшняя реальность — прямо противоположна. Теперь, когда животноводство в основном контролируется транснациональными корпорациями и конвейерные технологии превратили фермы прошлого в современные “животноводческие заводы”, само отношение к животным как к одушевлённым существам выродилось в отношение

к ним как к неким неодушевлённым машинам, перерабатывающим дешёвый комбикорм в дорогостоящее мясо. Эти фермы-заводы меньше всего озабочены положением животных, а пекутся в первую очередь лишь об извлечении максимальной прибыли при минимальных затратах. С таким бессердечным подходом, доминирующим в сегодняшней индустрии животноводства, стоит ли удивляться тем жестокостям, которые животным приходится испытывать на себе в процессе откорма, транспортировки на бойню и непосредственно в процессе забоя. В своей нашедшей книгу *Освобождение животных*, Питер Сингер наглядно демонстрирует, что количество животных, подвергающихся жестокому обращению в животноводстве, на порядок превышает любые другие цифры в статистике злоупотреблений. В одних только Соединённых Штатах ежегодно<sup>4</sup> на бойню отправляются, в это трудно поверить, четыре миллиарда (!) особей крупного рогатого скота, овец, свиней, кур, уток и т.д.

### Разведение кур на птицефабриках

Сколь многие из нас отдают себе отчёт в том, что 95 процентов из миллионов яйценоских кур в США находятся в так называемом “интенсивном” или “конвейерном” режиме содержания? На практике это, как правило, означает, что четыре взрослые птицы втиснуты и заперты на всю свою недолгую жизнь в то, что принято называть “клетки-батареи”. Эти клетки размером в 30-45 сантиметров не имеют насеста и сделаны из витой проволоки, чтобы помёт проваливался сквозь пол. За неимением жёсткого настила, который можно скрести, когти у птиц отрастают чрезмерно длинными, влетаясь и зачастую намертво застревают в проволоке. Это приводит к тому, что стальная проволока врежется и со временем врастает в подушечки на лапах. В дополнение к этому, свет в “клетках-батареях” включён 18 часов в сутки, чтобы вынудить кур нестись безостановочно. В среднем такая курица несёт яйцо каждые 32 часа в течение 14 месяцев, после чего она забивается.

На сегодня типовая птицефабрика в “развитой” стране является, на практике, не чем иным, как камерой пыток для своих обитателей. В отсутствии какого-либо пространства, чтобы порыть землю, устроить насест, искупаться в пыли, расправить крылья или просто пошевелиться, все природные инстинкты кур безжалостно подавляются. Неизбежное при такой ситуации стрессовое состояние находит свой выход в агрессии, направляемой на соседа. Так, более сильные птицы атакуют тех, что слабее, и последние, лишённые права спастись бегством, нередко становятся жертвами внутривидового каннибализма.

Для борьбы с этим явлением кур “обескловливают”. Калечащая процедура, при которой клюв — этот важнейший орган птицы, состоящий из кости, чувствительной и роговой ткани — безжалостно удаляется либо раскалённым ножом, либо приспособлением, напоминающим гильотину. Иногда в жизни курицы эта процедура проводится дважды<sup>5</sup>.



## **Муки тесноты и жестокость кастрации**

Теснота и другие страдания, выпадающие на долю свиней — млекопитающих, чьё мясо наиболее часто употребляется в пищу на Западе, — едва ли в чём-либо уступают тем, что испытывают куры и петухи на птицефабриках. Тот факт, что свинья является разумным, высокоразвитым социальным животным, ничуть не защищает её от всех тех жестокостей, которые доводится сносить остальным животным на фермах. Свиньи, содержащиеся в неприемлемых, стеснённых условиях свиноферм, становятся агрессивными, атакуют соседей, откусывают друг другу хвосты. В связи с тем, что это отрицательно сказывается на их росте, фермеры применяют ряд превентивных мер, из которых обрезание хвоста — самая мягкая. Свиньи часто проводят годы прикованными цепями к полу, в стойлах, где им нет места даже развернуться. Переполненные жаждой движения, они грызут металлические прутья ограждения. Всё это приводит к так называемому “стрессовому синдрому свиней”, описанному в одном из ветеринарных журналов как “крайняя нервная истощённость..., скованность в движениях, высыпания на коже, хрипы, возбуждённость и часто — внезапная смерть”.

Участь телят не лучше. В тёмных крошечных стойлах, где им нельзя даже встать в полный рост, на протяжении 16 недель они выдерживаются на диете, исключаящей железо и грубые ингредиенты. Это разрушает все их жизненные системы, но позволяет сохранить их мясо нежным, что так ценится в телятине потребителем.

Большинству из нас также известно о “традиционных” жестокостях, выпадающих на долю животных на фермах, вне зависимости от того, разводятся ли они по старинке или с применением современных технологий. Ни для кого не секрет, что большинство фермеров спиливают рога, клеймят и кастрируют свой скот, но полностью ли мы отдаём себе отчёт в том, какую невообразимую боль все эти процедуры причиняют животным? Оставив на время в стороне клеймение и спиливание рогов, стоит сказать несколько слов о кастрации, которая, как признаются сами фермеры, крайне болезненна и надолго повергает животное в состояние шока. В Соединённых Штатах, где обезболивание обыкновенно не применяется, процесс проходит следующим образом: животное растягивают на земле и ножом рассекают мошонку, обнажая семенники. Каждый из них затем вырывается вручную с обрывом крепящих связок и жил.

## **Ужасы транспортировки на бойню**

Пожалуй, наибольшие муки животные испытывают в процессе доставки их на скотобойню. Это начинается с процесса погрузки, выполняемой грубо и в спешке. Животные, которые в страхе и смятении срываются со скользких погрузочных мостков, зачастую остаются брошенными медленно умирать от полученных увечий. Внутри перегруженных грузовиков первые жертвы происходят от давки и удушья в результате нагромождения тел. Когда машина начинает движение и ускоряется, часто до предельных скоростей, многие животные становятся жертвой “морской болезни”.

В 1906 году, когда автофургоны ещё не применялись для транспортировки животных, был принят федеральный закон, ограничивающий время, проводимое животными в железнодорожном вагоне, двадцатью восьмью часами. После этого животные должны были быть выгружены, накормлены, напоены, и им должен был быть предоставлен как минимум пятичасовой отдых перед тем, как продолжить движение. Несмотря на многочисленные попытки, до сих пор не принят аналогичный закон, который бы регулировал перевозку животных автотранспортом. А ведь это является, на сегодня, самым распространённым видом транспортировки. Зачастую животные проводят не только двадцать восемь и тридцать шесть, но и сорок восемь или семьдесят два часа в фургоне грузовика без корма и воды, до самого момента разгрузки. К изнуряющей жажде и голоду нередко прибавляется климатический фактор; зимой — леденящий ветер приводит к общему переохлаждению и локальным обморожениям, летом — палящий зной и прямые солнечные лучи в совокупности с отсутствием воды вызывают обезвоживание организма. Страдания же телят, лишь несколько дней назад перенесших кастрацию и отъём от матери, пожалуй наиболее ужасны.

### **Казнь на бойне**

То, что происходит с животными на бойне, ещё более страшно, чем все муки содержания, транспортировки и иные жуткие аспекты животноводства вместе взятые. Процесс весьма красочно описан в книге Эптона Синклера *Джунгли*, документально повествующей о скотобойнях Чикаго:

“В тот же миг по ушам полоснул страшный, леденящий душу визг... за ним другой, ещё более громкий и агонизирующий, ибо однажды отправившись в это путешествие, боров уже никогда не вернётся назад. Тем временем, словно не ведая ни о чём происходящем, люди внизу сновали взад-вперёд, делая свою рутинную работу. Ни визг забиваемых свиней, ни слёзы посетителей не трогали их; одну за другой они подвешивали свиней на крюки и выверенным быстрым движением перерезали им горло. Образовывалась целая вереница агонизирующих, извивающихся животных, визг постепенно сходил на нет вместе с бьющей из горла кровью, потом резал воздух вновь, и в конце концов, туши со всплеском исчезали в огромном чане с кипящей водой.

...Они не сделали в своей жизни ничего такого, чтобы заслужить подобный конец, и это лишь добавляло унижения к мукам: дело здесь было поставлено так, что их швыряли туда-сюда в хладнокровной, отчуждённой манере, без малейшего намёка на чувство вины, без единой слезинки”.<sup>6</sup>

Можно спорить, что *Джунгли* были написаны много лет назад, и стало быть теперь дела обстоят куда гуманнее. Что касается забоя свиней, давайте возьмём свидетельство очевидца — посетителя одной бойни уже в наше время. Этот человек — писатель, сам выросший на ферме и с детства привыкший видеть убийство животных. Так вот по его мнению, боль и ужас, испытываемые свиньями, которых ведут на убой ничуть не изменились со времён Синклера:

“Загон сужался, как воронка; погонщики сзади гнали свиней вперёд до тех пор, пока те по одной не взбирались на ползущий конвейер... Они истошно визжали, впервые оказавшись на таком приспособлении, чуя запахи того, что их ожидает впереди. Я не хочу слишком драматизировать всё происходящее, уверен, вы слышали об этом не раз. Хочу лишь заверить, что для меня это был весьма пугающий опыт — видеть их ужас, то бессчётное число, что проходило мимо меня. Должно быть, всё это напоминало мне о том, о чём никто больше не хочет, чтобы ему напоминали, — все эти толпы, марши смерти, массовые убийства и геноциды”.<sup>7</sup>

Один священник, наблюдавший, как стадо овец гнали на бойню, написал: “Запахи, крики агонии и звук вершащегося внутри убийства были омерзительны... Ягнят резали прямо на глазах у их матерей. Я наблюдал, как животных загоняли к непосредственному месту забоя, где они, уже чувствуя свою судьбу, сходили с ума от страха”.<sup>8</sup> Это было написано в 1975 году, семнадцать лет спустя после принятия федерального *Акта о гуманном забое скота* 1958 года, задачей которого ставилось искоренить излишнюю жестокость на бойнях.

Так как же всё таки происходит забой? В двух словах: животное сначала приводят в бессознательное состояние, а затем закалывают; смерть при этом наступает от потери крови. В настоящее время для этих целей используются в основном три метода: оглушение кувалдой или топором, оглушение так называемым “болваночным пистолетом” и электрошок. Когда животные приближаются непосредственно к месту забоя, они чувствуют, что ожидает их впереди, и начинают упираться. Чтобы заставить их зайти в крохотные загоны, рабочие используют обнажённые электроды или дубины. Итак, в первом случае животному наносится мощный удар кувалдой по голове, который проламывает ему череп и приводит в бессознательное состояние. Если животное большое и сильное, и жертва начинает метаться в агонии, одним ударом дело не заканчивается. Если же несчастное существо, пытаясь спастись, в момент удара дёргает головой, то молот может выбить ему глаз или разmozжить нос.

В случае с болваночным пистолетом, ствол этого крупного оружия приставляется ко лбу животного, запёртого в тесном стойле. Существуют два типа таких пистолетов. Первый с огромной силой выстреливает болванкой из ствола, вызывая контузию животного. Второй выстреливает болванкой, которая, пробив череп, проникает внутрь и затем опять втягивается в пистолет. В образовавшееся отверстие сразу же вонзается и несколько раз проворачивается стальной прут, чтобы разрушить нервные центры в мозге.

Наиболее гуманным и наименее болезненным способом оглушить животное перед смертью является, пожалуй, электрошок. Оголённые электроды закреплены на остриях специальной рогатины. Её подносят к голове животного, чуть ниже уха. Электрический разряд пропускается через мозг жертвы, парализуя и оглушая её. Животное затем должно быть спешно заколото и обескровлено, ибо через семь минут оно может прийти в себя.<sup>9</sup>

## Ритуальное убийство

По какой-то злой иронии именно существование различных религиозных обрядов и ритуалов оставило жутковатые лазейки в законах о гуманном обращении с животными при забое. Диетическая догма ортодоксальных евреев и мусульман требует, чтобы животное было “здоровым и подвижным” в момент забоя (вне всякого сомнения с практической целью обезопасить себя от несвежего мяса и мяса больных животных). Ортодоксы же трактуют это положение иначе: животное должно оставаться в сознании до самого момента физической смерти, которая, по нормам ритуала, наступает от единственного удара ножом в яремную вену и трахею. Неизбежная жестокость забоя, осуществляемого по таким правилам, достигает своего апогея в Соединённых Штатах, где необходимо также соблюдать федеральное законодательство на сей счёт. *Акт о чистоте пищи и медикаментов* 1906 года гласит, что по санитарным соображениям забиваемое животное не может соприкасаться с кровью ранее забитого. Чтобы обеспечить выполнение этой нормы и не отступить от требований кошерности, животное забивается подвешенным на конвейерной цепи вместо того, чтобы лежать на полу бойни.

“Вместо того, чтобы оглушёнными рухнуть замертво на пол бойни, животные, забиваемые в США по ритуальным правилам, привязанные за заднюю ногу, поднимаются в воздух и висят так, в полном сознании, вниз головой, на конвейере от двух до пяти минут... Животное, висящее вверх ногами, с вывороченными суставами и зачастую сломанной ногой, неистово извивается от боли и ужаса, так что приходится ловить его за шею или вставлять скобу в ноздри, чтобы позволить палачу лишить его жизни одним ударом ножа, как это предписывают религиозные нормы”.<sup>10</sup>

Даже среди ортодоксальных раввинов не прекращается спор о том, действительно ли в целях строгого соблюдения религиозных постулатов животные должны пребывать в сознании, когда им перерезают горло. В некоторых странах, включая Швецию, раввины вняли законодательству, требующему оглушения животного перед забоем, вне зависимости от того, что на сей счёт гласят религиозные нормы (Сингер, с. 163). Повсюду в мире слышатся голоса еврейской общественности, протестующие против этой аморальной, омерзительной практики ритуального убийства животных без предварительного их оглушения. Следует также отметить и то, что даже если введение запрета на ритуальный забой скота в тех формах, как он существует сейчас в США, может повлечь отказ многих ортодоксальных членов еврейской и мусульманской общин от употребления мяса, это никоим образом не заставит их нарушать какие-либо заповеди, ибо ни одна из этих религий не содержит императивной нормы для своих последователей употреблять в пищу мясо.

## Соучастие потребителей мяса в убийстве животных

Поскольку немногие знакомы с современными технологиями интенсивного животноводства, и ещё меньше людей бывали на бойне или слышали звуки оттуда

доносящиеся (“Любой человек, слышавший хоть раз предсмертный крик убиваемого животного, — говорил Конфуций, — никогда не сможет вновь есть его плоть!”), мало кто ассоциирует поглощаемую им ветчину, телятину, бифштекс с живым, страдающим существом. Некоторые заявляют: “Поскольку я против причинения страдания животным, я ем мясо лишь тех животных, которые не подвергались методам интенсивного животноводства и негуманному забою”. Иными словами, признаётся вполне нормальным “сопереживать, с последующим употреблением объекта сопереживания в пищу”. Как бы то ни было, совершенно очевидно, что на практике невозможно разводить животных на убой в промышленных масштабах и при этом обходиться без жестокости. Даже если полностью отказаться от методики интенсивного животноводства, традиционная фермерская практика также включает такие процедуры, как кастрация, отъём молодняка от матери, клеймение, перевозка на бойню и, наконец, сама бойня. Может ли кто-либо положить руку на сердце утверждать, что в полной мере печётся о благе животных, об их неотъемлемых правах, продолжая поедать их на ужин? Может ли тот, кто употребляет плоть в пищу, тем самым провоцируя и косвенно соучаствуя в истязании и убийстве ещё одного живого существа с одной лишь целью — утолить свою гастрономическую страсть к определённым видам пищи, отрицать, что он своими действиями определяет незавидную участь этого существа? “Любой, кто так считает, безусловно должен прилагать немалые усилия, чтобы усыпить свою совесть и убедить себя в отсутствии необходимости расширить свою заботу о животных вплоть до отказа от употребления их в пищу”, — указывает Сингер. Как бы то ни было, лишь отказавшись от употребления мяса в пищу, можно на деле продемонстрировать себе и окружающим, что ваша забота о животных неподдельна и выходит за рамки пустых слов.

“До тех пор, пока мы полностью не откажемся от мяса, каждый из нас вносит свой личный вклад в существование, рост и процветание интенсивного животноводства и всех иных бесчеловечных методов выращивания животных на убой”.<sup>11</sup>

Только в Соединённых Штатах, по разным оценкам, насчитывается от семи до десяти миллионов людей, отказавшихся от мяса, — почти в три раза больше, чем поколение назад.<sup>12</sup> Совершенно очевидно, что для подавляющего большинства вегетарианство — это протест против убийства незащитных животных и выбор в пользу более гуманной диеты. Как могут те, кто сами ищут освобождения от страданий, косвенно выступать причиной мучения и смерти других живых существ, постоянно поедая их плоть и тем самым создавая и поддерживая спрос, который можно удовлетворить лишь путём непрекращающейся резни?

В своей книге *Жан Кристоф* Ромэн Роллан красноречиво порицает эту вопиющую несправедливость по отношению к животным:

“Для человека мыслящего свободно, чей ум открыт, наблюдать страдания животных почему-то ещё более невыносимо, чем наблюдать страдания людей. Ведь в отношении человека хотя бы общепринята и никем не оспаривается истина, что страдание — зло, а тот кто его причиняет — преступник. Но тысячи животных бесцельно уничтожаются каждый божий день без малейшего сожаления, без тени раскаяния. Заговори кто об этом, и его тотчас подымут на смех. А ведь это преступление, которому нет оправдания. Уже одно оно является достаточной

причиной всех страданий людских. Это преступление вопиет об отмщении и ложится проклятием на весь род человеческий. Если Бог есть и допускает такое, отмщение ждёт и его. Если нет справедливости по отношению к слабым и беззащитным, к бедным созданиям, приносимым на алтарь в жертву человеку, тогда нет и такого понятия, как добро, такого понятия, как справедливость”.

На этом месте у многих читателей может возникнуть вопрос: “К чему все эти тревоги о судьбе животных, когда кругом миллионы голодных мужчин, женщин, детей и тысячи представителей рода человеческого, которых жестоко мучают и убивают? Не правильнее ли будет направить все силы и средства на искоренение страданий людей, а не животных?” Но почему мы должны разделять эти две проблемы так, словно это вопрос приоритета? В конце-то концов, неужели отказ от употребления мяса в процессе работы по совершенствованию человеческого общества требует неимоверных усилий? В прошлом такие выдающиеся люди, как Ганди, Толстой, Шоу, Эптон Синклер, Ромэн Роллан посвятили свои жизни улучшению положения угнетённых людей в своих, столь разных, обществах. В то же самое время все они резко критиковали бессмысленное уничтожение животных по одной лишь прихоти человеческого желудка. Их забота о гуманном отношении к братьям нашим меньшим никоим образом не уводила на второй план и не мешала их усилиям на поприще борьбы за права и свободы человека.<sup>13</sup>

### **Потребление мяса и насилие среди людей**

Тот факт, что существует причинно-следственная связь между продолжающейся бойней миллионов коров, свиней, птиц, овец, не говоря уже о китах, дельфинах, тюленях, и массовыми жестокостями, пытками и убийствами среди людей, не должен вызывать и тени сомнения у того, кто понимает взаимосвязь всего сущего и неизбежность кармического воздаяния за совершённые нами действия. Потребляя мясо, мы позволяем этой вакханалии продолжаться и являемся её соисполнителями. А в свете закона причинно-следственной связи мы также и “со-жертвы”. Разве возможно, пожирая трупы “невинно убиенных” животных, пропитанные энергиями боли и ужаса, пережитых ими в момент смерти, самим избежать участи стать злобными, агрессивными, провоцировать насилие внутри себя и вовне? “Пока мы сами являемся ходячими могилами для трупов животных, — спрашивает Бернارد Шоу, — как можем мы ожидать какого-либо улучшения состояния дел на Земле?” Этот риторический вопрос находит отклик в старинном китайском стихотворении, образность которого дает представление о негативной карме, создаваемой убийством животных:

В течение сотен тысяч лет, от века,  
В мирском котле бурлило варево —  
Смесь злобы и обиды —  
Остановить, которые, увы, непросто.  
Чтобы понять, откуда в этом мире  
Взялись все бедствия, оружие, войны, ссоры,  
Приди тайком в полночный час к воротам бойни,

Прислушайся —  
Всё в этом крике, ледящем душу...

---

## Часть вторая

### УПОТРЕБЛЕНИЕ МЯСА И ПЕРВАЯ ЗАПОВЕДЬ

#### Религиозное обоснование первой заповеди

В буддизме первая заповедь<sup>14</sup>, гласящая “не убий”, или “не причиняй вреда ничему живому” (*фу-сесё* на японском, *ахимса* на санскрите), имеет скорее религиозное, нежели моральное или метафизическое происхождение. Я имею в виду, что положение это заложено в присущей всем нам Природе Будды<sup>15</sup> — матрице всего сущего, — из которой и возникает наше чувство сострадания, морали, добра и справедливости. Иными словами, эта заповедь зиждется на принципе взаимного тяготения и праведности, свойственных всему живому. То же самое можно сказать и о других основных заповедях, каждую из которых можно трактовать как продолжение первой или раскрытие её отдельных, специфических аспектов. Именно в Природе Будды все формы сущего, как одушевлённые, так и неодушевлённые, — едины и гармоничны. Все живые организмы стараются поддерживать это единство посредством собственной кармы. Отнимать жизнь по своему усмотрению — значит грубо вторгаться и разрушать эту внутренне-присущую целостность, заглушая чувства уважения и сострадания, исходящие из Ума Будды, который пребывает в каждом из нас. Первая заповедь, запрещающая убийство, — это по сути зов жизни и творения, по форме же — порицание смерти и разрушения.

Умышленный расстрел, резня, удушение, утопление, раздавливание, отравление, сожжение, убийство электрическим током, а также любое другое действие, отнимающее жизнь, или намеренное причинение боли человеку или животному — всё это не является исчерпывающим перечнем нарушений первой заповеди. Если вы сознательно подтолкнули кого-то к совершению убийства, пыток или к причинению любого иного вреда живому существу, — вы также становитесь нарушителем первой заповеди. Таким образом, кладя себе в рот кусок мяса убитого животного, вы становитесь соучастником его убийства по той простой причине, что если бы коров, свиней, овец, кур не ели, их бы и не убивали.

Хотя это и правда, что в буддизме Махаяны при определении степени виновности в таком деянии, как лишение жизни, необходимо принимать в расчёт целый ряд факторов, однако это не должно заботить нас в данной ситуации, так как помимо охотников, мясников и рыболовов, которые сами убивают то, что потом едят,

подавляющее большинство потребителей мяса лишь косвенно виновны в угнетении и уничтожении животных. Факт этот ни в коей мере не снимает с нас ответственность за нарушение первой заповеди.

Ясутани-роси в своей книге о заповедях указывал на особую важность соблюдения заповеди непричинения вреда:

“В наше время слышится много голосов, провозглашающих святость человеческой жизни. Жизнь человека, безусловно, должна высоко цениться, но, в то же самое время, и к жизни других живых существ нужно проявлять бережное отношение. Человек привык отнимать жизнь у других существ по первой своей прихоти. Образ мышления, вызывающий такое поведение, происходит от присущей только человеку формы насилия, насилия, которое отрицает самоочевидные законы вселенной, препятствует существованию мириад созданий в природе, убивая эмоции сострадания и благоговения, исходящие из нашей Природы Будды. Ввиду этого повсеместного и бессмысленного разрушения жизни, совершенно необходимо, чтобы как монахи, так и миряне, сообща и осознанно следовали бы первой заповеди”.<sup>16</sup>

Первая заповедь имеет ещё один религиозный аспект. Буддизм учит нас, что каждое живое существо было когда-то нашей матерью, отцом, мужем, женой, сестрой, братом, сыном или дочерью в череде непрекращающихся восхождений и нисхождений по лестнице причинно-следственных связей через бессчётное число перевоплощений. Стало быть нет ни единого существа, не исключая и обитателей животного мира, чьё родство с нами не состоялось хотя бы однажды. Как тогда может тот, кто по идее должен относиться ко всем живым существам, как к самому себе, поедать плоть тех, кто имеет с ним одну сущность, одну природу, не занимаясь при этом особой формой каннибализма? Можно также посмотреть на этот вопрос и под другим углом: поскольку потенциал нашей Природы Будды безграничен, тот, кто сегодня является коровой, вполне может в будущем переродиться человеком и в этом состоянии осознать присущее ему совершенство — т.е. стать Буддой<sup>17</sup>. Таким образом, мы имеем фундаментальное буддийское учение о том, что все формы жизни, человеческая или любая иная — неприкосновенны. Конечно, не следует это трактовать как призыв к тому, чтобы относиться к людям как к скоту, а коров держать за людей — ведь вполне очевидно, что каждый имеет свои способности и свои специфические нужды. Это, скорее, призыв к тому, чтобы построить общество справедливости, в котором права братьев наших меньших не будут игнорироваться и попирааться.

### **Отношение к животным в буддизме и христианстве**

Из всего вышеизложенного становится вполне очевидно, что буддисты вкладывают несколько иной смысл в первую заповедь, нежели тот, что христиане и евреи вкладывают в призыв “не убий” Десяти Заповедей Моисеевых. В отличие от иудо-христианских религий, буддизм не ставит человека на вершину пирамиды мироздания. В буддизме он скорее занимает место где-то на полпути между низшими формами бытия (мученики адов) и высшими (совершенные Будды), или,



говоря более простым языком, на полпути между полным неведением и полным Просветлением. Буддизм также не наделяет человека бессмертной душой, претендующей на то, чтобы вкушать вечное блаженство в раю, или же обреченной на вечные муки ада. Как и все живые существа, человек постоянно либо прогрессирует в направлении полной самореализации, либо деградирует, скатываясь в направлении адов в соответствии с созданными им самим причинами и условиями, в соответствии со своей собственной кармой.

Когда иудео-христианские религии, от избыточного соблазна самообожествления, возвели человека в статус “венца творения”, остался лишь шаг до того, чтобы наделить его правом вершить вопросы жизни и смерти в отношении животных.

Библия гласит:

“...И сказал Бог: сотворим человека по образу Нашему, по подобию Нашему; и да владычествует он над рыбами морскими, и над птицами небесными, и над скотом, и над всею землею, и над всеми гадами, пресмыкающимися по земле...” (*Бытие 1.26 — Прим. пер.*)

“...И сказал им Бог: плодитесь и размножайтесь, и наполняйте землю, и обладайте ею...” (*Бытие 1.28 — Прим. пер.*)

“...И благословил Бог Ноя и сынов его, и сказал им: ... да трепещут и да страшатся вас все звери земные, и все птицы небесные, всё, что движется на земле, и все рыбы морские; в ваши руки отданы они”. (*Бытие 9.1 — Прим. пер.*)

По мнению эколога и социолога Яна Мак Харга, историков Арнольда Тойнби и Линна Уайта, а также многих других думающих личностей, эти роковые слова во многом предопределили разрушительный ход развития западной цивилизации за последние 2000 лет. Несколько лет тому назад, читая лекции в Университете Куинс, Кингстрон, штат Онтарио, на тему отношения западного человека к природе, Мак Харг следующим образом охарактеризовал эту библейскую догму:

“Если хотите найти писание, слепая вера и дословное следование нормам которого, без знания теологических источников, объяснят весь разрушительный вандализм западной цивилизации за последние 2000 лет, вам не придётся далеко ходить за примером — этот жуткий и пагубный текст перед вами” (*Натуралист Онтарио*, Март 1973, с. 21).

Взгляды, которых придерживается Мак Харг, без сомнения можно отнести к разряду крайностей, однако они дают нам ясно понять одну простую истину: горделиво вознося себя над всеми иными формами жизни, трудно со временем избежать опасности презрительного и даже жестокого отношения к живым существам — будь то намеренно или ненамеренно.

Если без тени сомнения принимать к действию эти цитаты из Библии, стоит ли тогда удивляться, что человек, считающий себя венцом творения Создателя, грубо игнорирует право всех остальных живых существ на мирное сосуществование с ним во вселенной, поработавшая и уничтожая их по собственной прихоти, находясь

во власти самовнушения, что его физическое благополучие зиждется на этой бойне? Как может любое отдельно взятое общество рассуждать об идеалах добра и справедливости, продолжая вершить бессмысленную и кровавую расправу над беззащитными созданиями, лишёнными самой возможности выступить в собственную защиту? Как может человек, считающий себя духовно развитым, тот, кто ищет освобождения от страданий, изо дня в день поедать плоть животных, памятуя о тех невыносимых боли и ужасе, что им довелось испытать перед тем, как попасть к нему на стол?

Надо отметить, что на самом деле догматы иудо-христианской библейской традиции не столь категоричны, как может показаться из утверждения Мак Харга. На страницах той же самой Библии мы находим следующее положение:

“И сказал Бог: вот, Я дал вам всякую траву, сеющую семя, какая есть на всей земле, и всякое дерево, у которого плод древесный, сеющий семя: вам сие будет мясом”. (*Бытие 1.29*)

Без сомнения, эта цитата призывает нас к тому, чтобы рассматривать фрукты и ягоды плодоносных деревьев как своего рода “мясо”, пищу для человека. Короче говоря, перед нами прямое библейское указание на праведность вегетарианского образа жизни.

### **Умер ли Будда, отравившись мясом?**

Известно, что многие священнослужители, монахи и учителя, принадлежащие к буддийской традиции, при определённых обстоятельствах позволяют себе употреблять в пищу мясо. В оправдание своим действиям они приводят тот факт, что однажды Будда якобы сам отведал мяса в доме одного из своих последователей, дабы не обидеть чувств хозяина. “Вот так и мы, — говорят эти люди, — смиренно и с благодарностью приемлем всё нам подносимое, не выказывая приязни или отвращения”. (“Мясо”, как позже оказалось по их версии, было несвежим и вызвало отравление, приведшее к смерти Будды.) После этого они обычно добавляют: “Также вам надлежит знать, что Будда заповедал избегать мяса лишь в том случае, если мы знаем, слышали или имеем основания подозревать, что данное животное было забито специально для нас”.

Таким образом, своим первым утверждением они противоречат исследованиям учёных, большинство из которых сходятся во мнении, что причиной смерти Будды явился не кусок мяса, а ядовитый трюфель (разновидность подземного клубневидного гриба). Вторым своим заявлением они противоречат писаниям Махаяны, которые однозначно порицают употребление мяса.

Давайте для начала расставим все точки над *i* в так называемом инциденте с “употреблением несвежей свинины” Буддой. В Диалогах Будды, переведённых с языка пали супругами г-ном и г-жой Рис Дэвидс, говорится следующее:

“... И тогда Чанда обратился к Благородному со следующими словами: “Не окажет ли нам Благородный честь, отведав завтра угощения в доме моём, заодно со всею братией?” — на что Благородный ответил утвердительным молчанием.

Тогда, поздним вечером, в жилище своём жестянщик Чанда приготовил сладкий рис, выпечку и немного трюфелей”.<sup>18</sup>

Термин, переведённый здесь как “трюфель”, на языке оригинала звучит как *sukara-maddava*. Артур Уэлей, в своей статье “Стала ли свинина причиной смерти Будды?” утверждает, что термин *sukara-maddava* может иметь, по меньшей мере, четыре варианта интерпретации: 1. Мягкая еда свиней (т.е. то что едят свиньи); 2. “Свиное наслаждение” (т.е. любимое лакомство свиней); 3. Мягкие части свиней, и, наконец, 4. “Истолчённый свиньями” (т.е. еда, растоптанная копытами свиней).<sup>19</sup> Также Уэлей ссылается на работу исследователя К.Е. Неймана, который обнаружил, что:

“В трактате Нарахари *Раджанигханту*, среди названий лекарственных трав встречается целый ряд комплексных терминов, имеющих в своём составе слово “свиной”, как правило в качестве первого элемента. Так, *sukara-kanda* — это “свиной клубень”, *sukara-padika* — “свиная нога”, а *sukareshtha* означает “искомый свиньями”. Нейман считает, что по аналогии с последним, *sukara-maddava* означает “свиное наслаждение”, что по его мнению, является не чем иным, как одной из разновидностей трюфелей”.

Далее Уэлей продолжает:

“Названия растений как правило принадлежат локальным диалектам. В свете этого вполне вероятно, что термин “*sukara-maddava*” языка Магадхи, мог, в более южных областях — родине Палийского Канона, — быть полностью неизвестен и вследствие этого неверно истолкован”.

Весьма показательно и то, что Эдвард Томас в своей работе *Жизнь Будды*, затрагивая проблему спорного термина *sukara-maddava*, писал: “Используемый в тексте термин, — это не очевидное *sukaramamsa*, означающее “свиная плоть” или “свинина”, которого мы вправе были бы ожидать, если автор имел в виду именно это”.<sup>20</sup>

Г-жа Рис Дэвидс в своём *Введении в буддизм* подвергает эту, якобы имевшую место “свиную плоть”, ещё большему сомнению:

“Упоминание свинины (*sukaramamsa*) как вида пищи можно встретить в одной из малоизвестных сутр, в которой один из покровителей, приглашая Гаутаму отобедать в его доме, детальнейшим образом оглашает предполагаемое меню. При этом *maddava* нигде не ассоциируется с мясом, и я придерживаюсь того же мнения, что и Г-н Рис Дэвидс: этим словом обозначалось блюдо из корневищ, какими являются трюфеля, весьма любимых свиньями и поэтому прозванных “свиное наслаждение”. Нам ведь тоже известен такой корень, о чём некоторые критики должно быть не в курсе. Это так называемый “свиной орех”, чьи

миниатюрные коренья ореховидной формы известны также как “земляной орех”, и которыми помимо свиней не прочь полакомиться и наша детвора”.<sup>21</sup>

Оставив на время в стороне доводы учёных, подумайте сами, какой здравомыслящий человек может поверить в то, что Чанда мог и вправду поднести Будде кусок свинины, когда тот почтил его дом своим посещением? Как один из последователей Будды, он, вне всякого сомнения, был хорошо осведомлён, что плоть умерщвленных животных не входит в рацион Учителя. Также весьма вероятно и то, что Чанда сам избегал есть мясо, как многие индийцы предпочитают делать и по сей день. С какой стати стал бы он тогда предлагать мясо в угощение Наипочтеннейшему, тому, чья чувствительность к страданиям живых существ была столь остра, что он отказывался даже от предлагаемого ему молока, если оно было от коровы, которая отелилась менее десяти дней тому назад?

### Мясо в качестве подношения

Любой, кто когда-либо участвовал в *такухацу* (проповедь Дхармы<sup>22</sup>, сопровождаемая сбором подаяний) или неоднократно бывал приглашён на трапезу в дома верующих, хорошо знает, что практически во всех случаях подносящий пищу прекрасно осведомлён, какому блюду тот или иной монах или учитель отдают предпочтение, и именно этим руководствуется при составлении меню. Особенно в случае с приглашением в дом *роси*<sup>23</sup>, хозяйка не преминет заблаговременно осведомиться у его прислужника или иных лиц на предмет вкусов гостя, чтобы удалось порадовать его любимым блюдом или, на худой конец, избежать подношения той пищи, которую он не приемлет по физическим или религиозно-этическим соображениям. Так и во времена Будды, потенциальные спонсоры угощения зачастую советовались с Анандой — его прислужником.<sup>24</sup>

Сколько бы раз я ни принимал участие в подобного рода трапезах с моими учителями Харада-роси или Ясутани-роси (ни один из них ни разу не был мною замечен в употреблении мяса), нас никогда не угощали блюдами из мяса или рыбы. В то же самое время, если *такухацу* осуществлял какой-то другой роси — большой любитель рыбы или мяса — обеденный стол ломился от подобных яств.

Тот факт, что хозяин всегда ориентируется на вкусы приглашённого монаха или учителя, мне довелось на практике усвоить во время моего первого же самостоятельного *такухацу* в Японии. После того, как мы с группой монахов прибыли на поезде в отдалённый городок и весь день занимались тем, что ходили по его улицам, выкрикивая “Хо!” (Дхарма), принимая подаяния деньгами, рисом и овощами, под вечер мы наконец пришли к дому верующего, который взялся угостить нас ужином. Мы пропели сутры за упокой усопших родственников хозяина, а затем были приглашены к столу. Вместо того, чтобы обнаружить на своём столике порции рыбы, яиц, *суси*<sup>25</sup> и кувшинчики с сакэ и пивом, которые были поданы всем монахам и роси<sup>26</sup>, я, к своему немалому удивлению, обнаружил перед собой огромный бифштекс с жареным картофелем, рюмку виски и чашку

чёрного кофе. Не будучи до конца уверенным, что эти гастрономические кошмары моего мрачного прошлого не являются чем-то вроде сурового “Дзэнского испытания”, и не желая обидеть хозяев, я лихо опрокинул рюмку виски, пару раз откусил от бифштекса и сверху залил всё это чашкой кофе. По прошествии нескольких часов кармические результаты<sup>27</sup> совершённого мною недальновидного поступка не замедлили проявиться: живот не на шутку скрутило. Когда появилась возможность поговорить об этом с роси, я спросил его: “Почему мне не предложили те же блюда, что и остальным?”

“Эти наивные провинциалы, — объяснил он мне, — находятся в полной уверенности, что все американцы без ума от бифштекса, виски и кофе. Чтобы выразить своё восхищение твоими усердием в следовании буддизму, они поднесли тебе напитки и блюда, которые, по их мнению, пришлись бы тебе по вкусу. Не отведав ничего из предложенного, ты без всякого сомнения обидел бы их, не воздав должное их гостеприимству”.

Это исчерпывающее объяснение положило конец моему недоумению, но никак не моей “американской карме”, ибо уже на следующем же *такухацу* мне опять был предложен знакомый набор из бифштекса, виски и чёрного кофе. Правда, теперь к этому прилагалась рыба. Её я съел целиком, тогда как к бифштексу и напиткам прикоснулся лишь чисто символически. Результат? Очередной приступ боли в желудке. Несомненно пришло время обратиться с этой проблемой в высокие инстанции, что я и сделал, изложив свои беды настоятелю Харада-роси. “Даже будучи в Соединённых Штатах, — жаловался я, — я всегда избегал подобной пищи и напитков, потому что их невозможно переварить. Так почему же теперь, на *такухацу*, я вновь должен их есть?”

“Не ешь ничего, что противоречит твоим убеждениям!” — приказал роси тоном не терпящим возражений. Несомненно, что молва об этом тотчас разнеслась среди покровителей монастыря, и уже на следующем *такухацу* рыба и рис пришли на смену бифштексу и картофелю фри, а виски и кофе уступили место чаю и сакэ. Всё это я поглотил с превеликим удовольствием, ничуть не отставая при этом от остальных монахов. Рыба представлялась тогда не только лучиком света на фоне скучного монастырского рациона, состоящего из варёного риса три раза в день (лишь в обед сдобренного супом мисо и горсткой овощей), но и своего рода успокоительным фактором для моих тревог о нехватке протеина, этого “великого американского пугала” (см. Приложение 1).

### **Мясо в рационе японских монахов**

Хотя ни один из монастырей, в которых я обучался, формально не подавал к монашескому столу мясо, рыбу или птицу, мало кто из монахов обходился без этих продуктов, даже в процессе духовных практик. Если им не удавалось поесть мяса в процессе *такухацу* или в домах друзей, они навёрстывали упущенное, когда настоятель на время покидал город. В таких случаях наиболее инициативные монахи, собрав со всех деньги, отправлялись на велосипедах в город и украдкой приобретали там особую разновидность говядины, используемую для

приготовления их излюбленного мясного блюда — *сукияки*. Монастырские спонсоры также вносят свою лепту в нарушение монахами первой заповеди, поднося изрядное количество рыбы и мяса во время монастырских праздников и специальных церемоний. Только монах с проблемами пищеварения или невероятной смелости человек мог открыто отказаться от такого угощения.

Поскольку подавляющее большинство монахов-послушников и так систематически ело мясо и рыбу на стороне, мало кому вообще приходил в голову вопрос, почему же монастырская кухня официально не включает мясо в их рацион. Однажды, в ранние годы моей учёбы, я спросил одного монаха, неплохо говорившего по-английски: “Почему нам никогда не готовят говядину, рыбу или курицу?” “Потому, — отвечал он, — что монастырю не по карману такая роскошь”. В тот момент это объяснение показалось мне вполне правдоподобным. Но на тот же вопрос, заданный мной позже одному из старших монахов, я услышал совершенно другой ответ: “Потребление мяса потворствует плотским страстям, а это едва ли будет хорошим подспорьем монахам в их практиках. К тому же мясо, поедаемое в больших количествах, способствует появлению раздражительности и агрессии, и это ещё одна причина, по которой в монастыре его не готовят”.

“А как насчёт молока?”, спросил я. “Почему монастырь не держит коров? Разве не будет монахам полезнее пить молоко, есть масло и сыр?”

“Существует множество причин, по которым не стоит содержать коров в Дзэнском монастыре, — объяснял учитель, — но можешь считать, что главной из них является та, по которой и сам Будда не пил молока, — тот факт, что этим мы отнимаем его у телят”.<sup>28</sup> Это последнее замечание заставило и меня самого задуматься о допустимости употребления молока, но поскольку в своих рассуждениях он так и не дошёл до порицания употребления мяса и рыбы в связи с аморальностью убийства (да и как он мог это сделать, сам продолжая есть его время от времени?), то вопрос о взаимосвязи мясоедения и первой заповеди так до конца и не прояснился в моей голове.

По какой-то непонятной причине мне самому никогда не приходило в голову, что употребление плоти животных в пищу ведёт к неоправданному убийству невинных существ. Моему неведению пожалуй можно было найти объяснение. В тех учениях, что роси давал нам о первой заповеди, я не могу припомнить, чтобы он хоть раз поставил акцент на этой связи. Когда же я пару раз задал старшим монахам вопрос о том, разрешал ли Будда употребление мяса, они живо принимались уверять меня, что он запрещал это только в тех случаях, когда есть основания полагать, что животное, чьё мясо вам предлагается, было забито специально для вас.

### **Употребление мяса в монастырях Юго-Восточной Азии**

Если в японских монастырях приобретение и употребление мяса порицается и происходит лишь украдкой, то монахи и миряне в странах Юго-Восточной Азии

делают это открыто и без тени смущения, с полным осознанием того, что эти их действия никоим образом не противоречат первой заповеди. По крайней мере, это выглядело именно так в одном из монастырей недалеко от Рангуна в Бирме, где я провёл около пяти недель в конце 50-х в качестве монаха-гостя. Каждое утро, ровно в половине седьмого, водитель моего спонсора (состоятельного человека, который в качестве акта накопления заслуг взялся обеспечить моё пропитание на весь период пребывания в монастыре) подвозил к моему жилищу на джипе огромное количество пищи, которую мне надлежало употребить не позже полудня. В буддизме Тхеравады гораздо важнее *когда* ты ешь, нежели *что* ты ешь, и поэтому, когда я вступил во владения этого монастыря, то, как и все прочие, подписал обязательство соблюдать пять заповедей, включая обет не употреблять твёрдой пищи после полудня. Позор монаху или мирянину, осмелившемуся нарушить (в пределах юрисдикции монастыря) это строгое правило!

Мой дневной рацион состоял, как правило, из двух куриных окорочков, картофеля, хлеба, фруктов, пирога и кофе. Подозрительно отсутствовали местные карри, рыба и рис. Блюда, подаваемые мне, безусловно были рассчитаны на то, чтобы соответствовать вкусу иностранца. Однако количество привезённого в первый же день было столь велико, что я вынужден был вернуть назад половину, когда водитель заехал за посудой в половине двенадцатого. На следующий день с едой была доставлена записка от хозяина: “Еда не должна пропадать. Всё присланное — для вас, пожалуйста кушайте”.

Употребить всё это до полудня означало бы примерно четыре раза плотно поесть в течение пяти часов — задача, физически неосуществимая без того, чтобы всё это не закончилось полным расстройством пищеварения. Даже гипотетическая необходимость физически трудиться сверх обычной уборки в собственном жилище не принесла бы мне облегчения. Таким образом, я был вынужден, рискуя вызвать недовольство моего спонсора, “жертвовать” большую часть еды монастырским собакам, кои водились в изобилии. У собак, впрочем, не было недостатка в благодетелях. Моими соседями по бунгалу была группа юристов и судей Верховного Суда в Рангуне, “постригшихся в монахи” на трёхнедельный период празднования бирманского Нового Года. Считается особой заслугой провести эти дни в монастыре, ибо это означает аскетическое самоустранение от пышных торжеств и гуляний, коим большинство бирманцев предаются в эту пору.

Каждый день жёны этих псевдо-монахов, изысканно одетые, приезжали в монастырь, привозя пищу для своих благоверных. С ними, как правило, прибывали их отпрыски, весело общавшиеся со своими отцами, пока их матери подавали карри и другие бирманские блюда, имевшие рыбу и мясо в своём составе. Поскольку жёны также приносили больше еды, чем их мужья могли физически употребить до полудня, значительная её часть, состоящая в основном из избыточного риса и хлеба (но никогда — из мяса и рыбы), шла на корм собакам.

Как может такое повсеместно распространённое употребление мяса уживаться с первой заповедью, запрещающей убийство и причинение вреда живым существам? “Легко!” — скажут те, кто оправдывает свою страсть к мясу цитированием слов, приписываемых Будде, о допустимости употребления плоти в

пищу. Каковы же всё-таки были слова Будды на этот счёт, и насколько правдоподобно то, что они действительно исходили из его уст?

### Санкционировал ли Будда употребление мяса?

#### *Версия Тхеравады*

В *Дживака-Сутре*, некто по имени Дживака, обращаясь к Будде, сообщает тому о слышанном им факте, что хозяева мол целенаправленно забивают животных для “...Отшельника Гаутамы, который сознательно поедает мясо, предназначенное к его столу и намеренно для него добытое”. После объявления этого утверждения несоответствующим действительности, Будда якобы изрёк нижеследующее:

“...Я запрещаю употреблять мясо в трёх случаях: если есть свидетельства, явные для глаз ваших, для ушей ваших, или имеются веские основания для подозрения.”<sup>29</sup>

И в трёх случаях я разрешаю делать это: когда нет свидетельств явных глазам или ушам вашим, и нет оснований подозревать...”

И.Б. Хорнер в своей брошюре *Ранний буддизм и лишение жизни* следующим образом интерпретирует эти слова, приписываемые Будде:

“Монахам разрешалось употреблять рыбу и мясо при условии, что те являются “безупречными” в трёх аспектах. Это значило, что монах не видел, не слышал и не подозревает, что животное, чьё мясо он собирается съесть, было убито специально для него...”<sup>30</sup>

После указания на то, что ранний буддизм прямо порицал кровавый промысел мясников, охотников и рыболовов, она пишет:

“Хотя употребление мяса как мирянами, так и монахами по умолчанию всё же допускалось, но все те кровавые способы, которыми это самое мясо добывалось, резко и однозначно осуждались...”

И это (доктрина буддизма о непричинении вреда) скорее всего вызвано верой в то, что животные наравне с человеком имеют неотъемлемое право на жизнь и сострадание”.

Тем самым Хорнер ставит логику и здравый смысл с ног на голову, признавая, что первая заповедь о непричинении вреда в буддизме произрастает из веры в то, что животные имеют равное с человеком право на жизнь, и тут же заявляя, что Будда “по умолчанию допускал” употребление мяса в пищу, тем самым косвенно санкционируя уничтожение и причинение вреда животным.

Ещё менее понятным представляется использование ею термина “безупречный” по отношению к употреблению мяса. Не было ещё в мире ни одного подлинно духовного мастера, ни до, ни во время, ни после Будды, который бы выступал в защиту мясоедения или отрицал тот факт, что оно является преградой на пути



духовного самосовершенствования.<sup>31</sup> Почему? Да потому, что мясо стимулирует наши низменные страсти, возбуждая и вселяя в наши сердца тревогу, физически раздражая и принося в организм токсины, рождённые болью и ужасом, которые животное испытывало в момент смерти.

Насколько вообще соответствуют действительности утверждения, что Будда разрешал своим монахам есть мясо при любых обстоятельствах, за исключением тех случаев, когда у них есть основания подозревать, что животное было забито специально для них? Разве все домашние животные не забиваются специально для тех, кто их ест? Если бы никто не ел их мяса, разве пришло бы кому-то в голову их забивать? Так какая тогда может быть разница между “Это животное не было убито специально для меня” и “Оно было убито специально для меня”? Может кто-нибудь представить себе *бхикшу* (монаха, полностью посвящённого в сан), говорящего хозяину дома, предлагающему ему мясо: “Почтенный, я весьма благодарен вам за предлагаемое угощение, но поскольку у меня есть веские основания полагать, что оно приготовлено из мяса животного, забитого специально для меня, я не могу вкусить его!” Да и многие ли хозяева, даже во времена Будды, забивали свинью или корову для одного отдельно взятого монаха? Думаю, что немногие. Тем более, в наши дни. Выходит, что если Будда и вправду сказал слова, приписываемые ему данным текстом, то фактически это должно означать, что за редким исключением (тех, для кого действительно забивалось отдельно взятое животное, а также охотников, мясников и рыбаков), он открыто разрешал употребление в пищу мяса всеми, включая и своих монахов. Такое положение вещей не только прямо противоречило бы первой заповеди, исходя из того, что конечный потребитель мяса является косвенным соучастником убийства, несущим ответственность наравне с исполнителем, но и означало бы, что Будда откровенно одобрял забой скота и ужасы бойни. На практике же буддизм, по вполне понятной причине, запрещает своим последователям зарабатывать на жизнь забоем скота. Таким образом, утверждение, что Будда с одной стороны разрешал есть мясо во всех случаях, кроме вышеуказанных, а с другой порицал такие явления, как забой скота, охота и рыбная ловля, не только отрицает всякую связь между двумя этими действиями, но и представляет собой весьма абсурдное противоречие.

Кто же как не потребители мяса виновны в существовании и процветании “кровавой индустрии” мясного животноводства, охоты и рыболовства? Ведь по сути, все скотобойни, хладокомбинаты, фасовочные предприятия лишь удовлетворяют существующий спрос на мясо. “Я всего лишь делаю за вас грязную работу”, — таков был ответ мясника одному господину, протестующему против жестокости на бойне. “Сам факт существования таких, как вы, влечёт за собой появление таких, как мы”.<sup>32</sup> Каждый, употребляющий в пищу плоть умерщвленных животных, вне зависимости от того, было ли животное забито специально для него или нет, поддерживает своими действиями существование скотобоен в мясной промышленности и тем самым вносит свою лепту в насильственную смерть невинных существ.

Был ли Будда настолько глуп, чтобы не понять этого? Будда, который слыл “Совершенным, в ком все духовные, умственные и физические качества достигли своего апогея..., чей разум познал всю необъятную вселенную”. Был ли он до

такой степени наивен, что не мог осознать тот простой факт, что лишь полностью отказавшись от мяса можно навсегда покончить с такими порочными явлениями, как убийство беззащитных животных и причинение им страданий?

И будучи до конца откровенными, все мы, мясоеды и вегетарианцы, должны разделить ответственность за эти насилие и страдание. “Клеймо скотобойни на лбу каждого из нас” — как выразился много лет тому назад Генри Солт.

Нам говорят, что Будда запрещал своим монахам есть мясо таких животных, как слоны, собаки, львы, тигры, медведи и гиены. Ведь если монахам надлежит смиренно принимать любую пищу, не выказывая приязни или отвращения, а потенциальные благодетели вправе на своё усмотрение решать, что подавать, с какой стати стал бы Будда запрещать к употреблению один вид мяса и разрешать другой? Разве предсмертные муки свиньи или коровы (чьё мясо, как видно из вышесказанного, есть разрешалось), меньше или в чём-то отличны от страданий собаки или медведя? Был ли Будда менее чутким к их страданиям, чем Руссо, писавший в своем философском сочинении *Эмиль*:

“Животные, которых вы пожирате, — это не кровожадные твари, готовые растерзать других на части, вы не едите хищников — вы следуете их примеру. Вы выбираете своими жертвами нежные и кроткие создания, которые никому не причиняют вреда, которые подчиняясь, безропотно следуют за вами, служат вам верой и правдой и, словно бы в благодарность за эту службу, вы рвёте их на куски”.

Или менее эмоционален, чем Вольтер, из-под пера которого вышли следующие строки: “Каким варваром должен быть тот, кто обрекает ягнёнка на участь быть зарезанным и зажаренным, невзирая на его отчаянную мольбу к вам не становиться убийцей и каннибалом в одном лице”.<sup>33</sup>

Всякий, кто знаком с многочисленными примерами безграничного сострадания Будды и его почтением ко всем формам жизни (взять хотя бы тот факт, что он установил правило для всех монахов носить с собой фильтры для процеживания питьевой воды, дабы они, выпив её, ненароком не повлекли смерть находящихся в ней микроорганизмов<sup>34</sup>), никогда не поверит в то, что он был абсолютно безразличен к страданиям домашних животных, связанным с их забоем на мясо.

Куда логичнее было бы предположить, что Будда запрещал своим монахам употребление *какой бы то ни было* плоти животных в пищу. Так, писания Винаи (свода дисциплинарных норм, регулирующих жизнь монаха) предназначены в основном, если не исключительно, для следования монахами в повседневной жизни с целью обеспечения их морального благополучия. Если, как указывает Хорнер, “Мир монаха имел совершенно иную систему ценностей, нежели у мирян..., требующую такого уровня практики непричинения вреда, какой только мыслимо было достигнуть”, тогда без сомнения Будда вправе был требовать от своих монахов (ему трудно было бы безоговорочно требовать это от своих мирских последователей) воздерживаться от употребления в пищу всех видов умерщвленной плоти. И что в этом такого особенного? Монахи, благодаря тому, что они проходят специальную подготовку, обладают сильным характером и

имеют чёткую цель в жизни; они сильнее, если можно так выразиться, чем миряне, и, стало быть, должны уметь лучше противостоять искушениям чувственной сферы, нежели обычный человек, легко пасующий перед ними. Для чего, по-вашему, принимая обет безбрачия, они отрекаются от удовольствий половой жизни? Отчего не едят после полудня? Задумайтесь, поев твёрдой пищи после полудня, кому они могут навредить, кроме как самим себе? Но питайся они более деликатесными (по обывательским меркам) говядиной, свининой, курятиной или бараниной, они не только станут, уподобившись мирянам, потворствовать своим плотским страстям, но также, и это куда серьёзнее, косвенно явятся причиной мучительной смерти других живых существ, совершая тем самым явно аморальный поступок. Почему же, спрашивается, приём пищи после полудня должен считаться проступком более тяжким, нежели употребление мяса?

Без сомнения, не всё в порядке в королевстве Магадха, и никак нам не избежать этого спорного вопроса: действительно ли Будда говорил об употреблении мяса то, что приписывают ему составители Палийского Канона?

### ***Версия Махаяны***

“Нет, не говорил”, — если верить тому, что написано в Сутрах Махаяны. *Ланкаватара-Сутра*, *Сурангама-Сутра*, *Махапаринирвана-Сутра* и *Брахмаджала-Сутра* в один голос, прямо осуждают употребление мяса. Рассмотрим эти отрывки из *Ланкаватара-Сутры*, в которой целая глава посвящена недопустимости мясоедения:

“Во имя идеалов добра и чистоты, Бодхисаттве надлежит воздерживаться от употребления в пищу умерщвленной плоти, рождённой от семени, крови и тому подобного. Во избежание устрашения животных и внушения им ужаса, Бодхисаттва, добывающийся обретения сострадания, да не вкушает плоти живых существ...

Неверно то, что мясо годится в пищу, коль скоро животное не было убито вами самостоятельно, по вашему приказу либо намеренно не предназначалось вам... запомните, в будущем могут придти те..., кто под влиянием своей привязанности к мясу, будут выстраивать разнообразные хитроумные аргументы в оправдание мясоедения...

Как бы то ни было... употребление мяса в любом виде, любым способом, в любом месте однозначно и навсегда запрещено... Мясо же употреблять я никому не позволял, не позволяю и не буду позволять впредь...”<sup>35</sup>

Или эти строки из *Сурангама-Сутры*:

“Цель практик Дхьяны<sup>36</sup> и попыток достижения Самадхи<sup>37</sup> состоит в том, чтобы избежать страданий жизни, но ища избавления от страданий для себя, как можем мы продолжать причинять его другим? До тех пор, пока вы не научитесь контролировать свой ум до такой степени, что самая мысль о жестокости или убийстве будет вам противна, не избежать вам оков бытия... После моей Паринирваны<sup>38</sup>, в последнюю Кальпу<sup>39</sup>, всевозможные демоны будут являться

повсюду, обманывая людей и внушая им, что они могут продолжать питаться плотью и достигнуть при этом Просветления... Как может Бхикшу, желающий стать освободителем всех прочих, сам жить за счёт крови и плоти других живых существ?»<sup>40</sup>

*Махапаринирвана-Сутра* (версия Махаяны) гласит: “Употребление мяса в пищу уничтожает зерно великого сострадания”.

Как могло получиться, что учение Махаяны прямо противоречит учению Тхеравады в вопросе об употреблении мяса? Некоторые исследователи приписывают эти разночтения прогрессу в морали общества, произошедшему в период между составлением этих двух канонических текстов. Однако эта точка зрения опровергается двумя контраргументами. Во-первых, она игнорирует тот факт, что ещё в добуддийской Индии писания различных религиозных традиций объявляли употребление мяса противоречащим духовному прогрессу личности. Во-вторых, как указывал Конзэ и другие учёные, многие санскритские тексты датируются тем же или чуть более поздним временем, что и палийские (Тхеравада). Не представляется ли разумным, что будь Отцы Махаяны удовлетворены тем, как Сутры Тхеравады освещают взгляды Будды в отношении употребления мяса, они бы хранили молчание по этому вопросу? Факты неоднократных протестов и дискуссий на эту тему показывают, сколь глубоко были они обеспокоены тем, как, по их мнению, искажалось учение Будды и извращался самый дух и предназначение первой заповеди.

По поводу *ахимсы* (непричинение вреда живым существам) *Энциклопедия буддизма* пишет:

“В Китае и Японии употребление мяса в пищу рассматривалось как зло и подвергалось гонениям... употребление мяса постепенно сошло на нет (около 517 года н.э.), и эта тенденция преобладала повсеместно. Стало неприято использовать мясо в рационе храмов и монастырей.”<sup>41</sup>

В Японии, до самой середины XIX века, пока буддизм оставался реальной силой в жизни рядовых японцев, на мясо существовало табу<sup>42</sup>. Япония, де факто, являлась вегетарианским государством. Для простого монаха, не говоря уже о рои, отвеать рыбы означало реальную опасность получить в спину презрительное *намагусубодзу!* — “эй, нечестивый монах, пропахший сырой рыбой!”

В дневнике Дзэнского мастера Догэна, который он вёл будучи в XIII веке в Китае, мы находим дальнейшие подтверждения тому, насколько реален был запрет на употребление мяса в Китае. Догэн спрашивает своего учителя Джу-Чинга: “Каковы должны быть умственный настрой и ежедневные дела ученика, занимающегося буддийской медитацией и прочими практиками?” Джу-Чинг отвечал, что одной из вещей, которых ему надлежит избегать, является употребление мяса, особенно для начинающих.<sup>43</sup>

И уже в наше время, Холмс Уэлч, знаток китайского буддизма, пишет:

“Китайские монахи, воздерживавшиеся от употребления мяса, были способны гораздо эффективнее выполнять ритуалы во благо усопших. Если миряне узнавали, что в монастыре подают к столу мясо, шансы такого заведения получить подаяние резко снижались... свидетельством тому были неоднократные жалобы иноземных путешественников на отказ в гостеприимстве, доходящий до того, что отказывалось даже в ночлеге. Виной тому являлись опасения, что мясо может быть тайком пронесено в монастырь и съедено в его пределах...”<sup>44</sup>

Александра Дэвид-Нил, проведшая немало лет в Тибете, пишет, что хотя тибетцы в основном охотно едят мясо, многие ламы полностью воздерживаются от животной пищи. Как бы то ни было, все тибетцы поголовно, вегетарианцы они или нет (за исключением, пожалуй, лишь последователей тантрических<sup>45</sup> учений), заявляют, что поедание мяса есть неблагое деяние, влекущее пагубные последствия и “создающее вредоносную психологическую атмосферу в местах его частого употребления”.<sup>46</sup> Она также сообщает о том, что в Сагаинских горах Бирмы встречала целые общины бхикшу, которые без исключения были строгими вегетарианцами. Последнее свидетельство ясно демонстрирует, что даже в странах, традиционно исповедующих буддизм Тхеравады, не все монахи и миряне следуют тем наставлениям об употреблении мяса, которые Палийский Канон приписывает Будде. Также автор указывает на то, что она встречала в Тибете множество мирян, которые старались с воодушевлением следовать их примеру. Тибет, о котором она пишет, — это безусловно то, чем он являлся до китайского вторжения и последовавшей за ним оккупации. В том Тибете, добавляет она, считалось за правило вовсе избегать мяса в особые дни буддийского календаря. Это происходило как минимум трижды в месяц: в новолуние, в последний день месяца и особенно в полнолуние — пятнадцатое число по лунному календарю.

### Доктрина ахимсы в Индии

Чтобы ещё раз продемонстрировать ошибочность той точки зрения, что слова об употреблении мяса из Палийского Канона действительно принадлежали Будде, давайте коротко остановимся на феномене доктрины *ахимсы* в Индии и том глубоком влиянии, которое она оказала на религиозное сознание нации. Ещё во времена Вед<sup>47</sup> и Упанишад<sup>48</sup>, существовавших задолго до появления Будды, мы встречаем массу критических замечаний, касающихся употребления мяса. Доктор Кошелья Уалли, в своей книге *Концепция ахимсы в индийской мысли*, указывает на то, что хотя некоторые древние индуистские писания и разрешают, в отдельных случаях, употреблять в пищу мясо (как правило, приносимое в жертву), но всё же подавляющее большинство осуждает употребление мяса. В подтверждение своих слов она приводит следующие выдержки из этих текстов:

“Мясо не может быть добыто без причинения вреда живым существам, а причинение вреда живущим — губительно для Высшего Блаженства. Ввиду этого, вам надлежит избегать употребления мяса...

Необходимо принимать в расчёт отвратительные источники происхождения мяса, а также жестокость пленения и убийства живых созданий, и тем самым полностью избегать употребления мяса...

Тот, кто допускает убийство животного, убивает его, разделывает, продаёт, покупает, готовит, подаёт к столу и ест — все они без исключения являются убийцами животных...

Тот, кто стремится укрепить свою плоть за счёт плоти других существ, не совершая это как акт почитания богов или духов, тот является величайшим из грешников...

Мясо не может быть добыто из соломы или камня. Оно может быть добыто лишь путём убийства живого существа и, следовательно, его надлежит избегать...

Надо относиться к остальным как к самому себе и беречь их как самого себя...<sup>49</sup>

Влияние *ахимсы* на духовный климат общества было значительным и во времена Будды. Махавира, основатель джайнизма и современник Будды, полагал непричинение вреда живым существам высшей формой добродетели и сделал этот гуманный принцип краеугольным камнем своего вероучения. Трепетное уважение джайнов ко всем формам жизни ясно прослеживается в этом фрагменте из *Ачаранга-Сутры*:

“Всем существам, наделённым двумя, тремя, четырьмя или пятью формами восприятия... всем без исключения тварям ведомы приязнь и неприязнь, боль, страх, печаль. Все они мучимы ужасом, подступающим к ним со всех сторон. Невзирая на это, находятся люди, готовые причинять им дополнительную боль... Одни убивают животных, принося их в жертву, другие ради их шкур и меха, плоти, крови..., перьев, клыков или бивней... Одни делают это намеренно, другие случайно; одни убивают животных потому, что те раньше причиняли им вред..., другие — страшась одного. Те, кто причиняет страдания животным, — не осознали и не отвергли греховной стези... Те же, чей ум спокоен и свободен от страстей, — не станут существовать за счёт других...”<sup>50</sup>

Понятие *ахимсы* и имя Ашока (могущественный император буддийской Индии, 263 – 233 гг. до н.э.) неразрывно связаны между собой. Перед тем как принять буддизм, Ашока, безжалостный завоеватель, стал причиной жестокой смерти многих тысяч людей. После того как он принял учение Будды, массовое уничтожение людей и животных в его царстве прекратилось, и наступило относительное благоденствие. Он запретил принесение животных в жертву и ограничил употребление в пищу мяса. “Я провёл в жизнь закон, запрещающий убийство определённых видов животных и тому подобное, — высечено на одной из его колонн-эдиктов, — ибо величайший расцвет Праведности среди людей происходит от проповеди непричинения вреда всему живому и воздержания от убийства живых существ”.<sup>51</sup>

Составить представление о том, насколько глубоко положения *ахимсы* внедрились в массовое сознание Индии того времени, поможет свидетельство, оставленное

известным китайским буддийским паломником Фа-сянем, посетившим Индию в V веке нашей эры:

“Жители же здешних мест велики числом и довольны жизнью... Повсеместно в стране люди *избегают убийства каких бы то ни было живых существ* и воздерживаются от употребления напитков, дурманных рассудок... Они не разводят свиней и птицу и не торгуют скотом. На рынках у них нет мясных лавок и торговцев пьянящим зельем... Лишь чандалы (презираемые всеми представители низших каст) промышляют рыбной ловлей и охотой, продавая добытое таким образом мясо...”<sup>52</sup> (*курсив Роси Капло*)

Во время моего паломничества в Индию, в 1950 году, я восхищался тем же самым феноменальным отсутствием мясных и винных лавок. Индия — рай для вегетарианца. И это свидетельствует не о том, что индийцы не могут позволить себе есть мясо, а скорее о том, что под влиянием всех духовных авторитетов, включая нашего современника Махатму Ганди, даже состоятельные индийцы с презрением относятся к умерщвленной плоти, употребляемой в пищу. Уникальное, чисто индийское, благоговение перед коровой — суррогатной матерью рода человеческого — не удивительно в свете всего вышесказанного. В то время как другие “цивилизованные” народы бессердечно вершат расправу над коровой, этим кротким существом, неспособным более приносить им молока, индийцы оберегают её, возводя в ранг священного животного. Во многом надо отнести в заслугу Ганди то, что несмотря на сильную оппозицию, ему удалось-таки отстоять коров.

### **Клевета на животных, чьё мясо употребляется в пищу**

В странах, отличающихся высоким потреблением мяса, где перестающих давать молоко коров миллионами отправляют на бойню, не услышишь и слова благодарности или признательности в их адрес. Не могу забыть слышанное мною высказывание фермера, пристававшего с вопросами к одному индуистскому наставнику, в котором он, сам того не желая, выразил саму суть этого пренебрежительно-потребительского отношения к животным: “Почему вы, индийцы, объявляете корову священной? Разве вы не в курсе, что это одно из тупейших созданий на планете, годное лишь для того, чтобы давать молоко и мясо?” Так же, как мы порочим других людей, навешивая на них ярлыки “ленивый по определению”, “тупой”, “язычник”, “грязный”, “дикий”, чтобы оправдать их порабощение и эксплуатацию, клеветаем мы и на животных, готовясь к убийству и обрабатывая своё сознание таким образом, чтобы съев их избежать каких бы то ни было угрызений совести. Так свиньи, животные по природе своей весьма чистоплотные, существуют в нашем сознании как “грязные свиньи”, корова превращается в “скотину” — термин, предполагающий тупость и бесчувственность, касатка — во вселяющего страх “кита-убийцу”. (Интересно, есть ли на Земле более изощрённый убийца, чем человек?) Для формирования эффекта полного отчуждения от ассоциаций с живым существом, мы вводим в обиход такие термины, как “говядина”, “телятина”, “ветчина”, “бифштекс”, “сало”, “окорочка”, чтобы лишний раз не напоминать себе, что всякий раз мы кладём в

рот обожженный кусок мёртвой коровы, убитого телёнка, трупа свиньи или расчленённой птичьей тушки. Единственной целью лишения их жизни при этом является наше желание побаловать свой вкус. Само слово “мясо” лингвистически является эвфемизмом. Изначально оно использовалось исключительно для обозначения твёрдой пищи, как в старинном выражении “мясо и напитки”, и лишь позже стало означать плоть животных. Весьма показательным, что оно всё ещё сохранило свой первоначальный смысл в идиоматическом выражении “мясо ореха”.

Буддизм не является религией бездумного следования догмам или слепой веры. В одном из самых известных своих высказываний Будда призывает своих последователей избегать слепой веры в однажды написанное каким-нибудь мудрецом или всецело полагаться на авторитет учителя или священнослужителя. Принимать за истину надлежит лишь то, что не противоречит собственному здравому смыслу и жизненному опыту, после тщательного обдумывания и взвешивания, и только те положения, которые несут пользу тебе самому и всем живым существам. Используя это мерило, данное нам самим Буддой, памятуя о том, какой высокоморальной личностью он являлся, а также принимая в расчёт духовную атмосферу его времени, не разумнее ли будет принять за истину недвусмысленное порицание употребления мяса Махаяной, нежели размытую вседозволенность Тхеравады?

### **Палийский Канон об употреблении мяса**

Но в таком случае возникает вполне разумный вопрос, как могли эти слова, приписываемые Будде, проникнуть в тексты Палийского Канона? Ответ прост: монахи и писцы, не мыслящие своего существования без мяса, вписали их туда. Звучит неправдоподобно? Тогда задумайтесь о том, как вообще появились на свет все Сутры и в частности Виная. В течение как минимум ста лет после паринирваны (кончины) Будды его наставления, беседы, положения монастырского устава, стихи, истории, деяния, поколениями передавались из уст в уста. В случае с Винаей этот период существования в форме устной традиции, по мнению исследователя буддизма Рис Дэвидс, составил не менее трёхсот лет. На практике это выглядело следующим образом: представители различных школ буддизма заучивали всё пересказанное на память, а затем периодически читали нараспев речитативом, как в стихотворной форме, так и в форме фиксированной прозы. Неудивительно, что при сложившейся практике с течением времени стали возникать многочисленные разночтения. Ни сутры Палийского Канона, ни сутры Махаяны не были даны Буддой в какое-то определённое время и в определённом месте. Буддийский Канон, как утверждают г-н и г-жа Рис Дэвидс, в этом плане ничем не отличается от любой иной древней религиозной литературы мира и в результате своего многовекового становления являет причудливую картину “мозаичного взаимонаслоения ранних и поздних фрагментов”.

Всякая сутра начинается с привычного “Так я слышал”, и это подразумевает, что следующие за этим слова принадлежат не автору, но Будде. Скромность, заслуживающая всяческих похвал! Но в то же самое время и ловкий полемический



приём, позволяющий придать аутентичность, канонизировать позицию автора, ненароком приписав её Будде.

В течение ста лет после кончины Будды имели место три собора, созываемых с целью формирования Буддийского Канона, т.е. определения того, какой материал считать при составлении “доподлинным”, “аутентичным”, а какой нет.

Несомненно, что соборы породили массу дебатов, приведших к изъятиям и правкам в исходном материале. Может ли у кого-то вызывать сомнения тот факт, что в этот период Слово Будды, или по крайней мере то, что изначально таковым считалось, претерпело неоднократные дополнения, урезалось, переписывалось, копировалось и подгонялось под вкусы, требования и предпочтения старейшин тех или иных буддийских общин, принимавших участие в этом трудоёмком процессе.

Ведущие буддологи мира, посвятившие многие годы изучению и переводу палийских сутр на английский язык, ничуть в этом не сомневаются. Супруги Рис Дэвидс в своём переводе *Диалогов Будды* утверждают, что на момент составления Палийского Канона, претендовавший на включение в него материал являлся настолько спорным, что “было не только возможно, но и считалось за правило что-то добавлять и исправлять в нём” (выделение Роси Капло). В своём вступительном слове к английскому переводу Винаи, Т.В. Рис Дэвидс и Герман Ольденберг являют небывалую откровенность, заявляя, что “нет никаких сомнений” в том, что большинство повествований, касающихся Будды, являются “откровенным вымыслом”, отмечая, что при этом “доктринальный материал имеет совершенно иную степень достоверности”.<sup>53</sup> А. Фоучер, в столь элегантно написанной им *Жизни Будды*, поддерживает эти оценки Ольденберга и Дэвидса.<sup>54</sup>

В то время как Ольденберг, Фоучер, Рис Дэвидс и другие признанные знатоки буддизма, принадлежащие к старшему поколению, ставят под вопрос аутентичность отдельных частей Палийского Канона, современные буддологи идут ещё дальше. Эдвард Конзэ в своём труде *Тридцать лет изучения буддизма* напоминает нам, что Будда никогда не говорил на языке пали. Его родным диалектом являлся магадхи, и все его высказывания, как и высказывания Иисуса, можно считать утраченными в их оригинальном виде. Он также говорит о том, что в первый период буддийской истории существовало не менее восемнадцати различных школ, каждая со своими писаниями, претендующими на эксклюзивную достоверность. По его мнению, лишь благодаря случайному стечению череды исторических обстоятельств, и ничему более, одни только писания Тхеравады дошли до нашего времени во всей своей полноте и неприкосновенности. Далее он цитирует профессора Вальдшмидта:

“...Не является редким такое положение вещей, при котором именно санскритская, в данном случае *Махапаринирвана-Сутра*, сохранила и доносит до нас подлинную традицию более точно, и уж во всяком случае имеет не меньшую достоверность, нежели палийский текст...”<sup>55</sup>

Исследователь Хоффингер добавляет:

“... В очередной раз Палийский Канон был низвергнут с пьедестала, на котором он столь долго находился. Он ничем не достовернее китайского или тибетского канонов, а порой, напротив, в чём-то даже уступает им”.

Нельзя сбрасывать со счетов и то обстоятельство, что отдельные места в палийских и санскритских писаниях были намеренно опущены или изменены в целях привести их в соответствие со взглядами и убеждениями отдельных монахов-писцов. Конзэ приводит пример такого явления: В *Дигханикае* XVI последние слова Будды приводятся так: “Все феномены, состоящие из частей, обречены на распад, стремитесь же к пробуждению!” В то время как в *Махапаринирвана-Сутре* читаем лишь: “Удел всего, что состоит из частей, — распад”. А. Фернандес в своей неопубликованной работе о месте женщины в буддизме указывает, что в то время как санскритский вариант *Лотосной Сутры* гласит: “Просветлённая личность открыла свои глаза на истину, не взирая на учителя в ожидании помощи”, в китайской версии читаем: “...Выслушав учение Будды, он принял его как правдивое”. Затем она приводит цитату из работы японского учёного Накамуры, где тот утверждает, что вышеизложенное является наглядным примером того, как китайские монахи намеренно изменяют смысл написанного, чтобы это служило их целям.

В вопросе же о том, что в действительности сказал Будда по тому или иному вопросу, мы вынуждены беспомощно развести руками — подлинная картина всей полноты исторических фактов находится вне нашей досягаемости, оставляя нам лишь различные версии буддийских преданий, из коих мы сами вольны выбирать. Г-жа Рис Дэвидс чётко сформулировала эту мысль, написав:

“Когда верующие на Востоке и учёные на Западе освободятся от оков традиционных воззрений..., когда мы перестанем слышать “Будда завещал одно и отвергал другое” и поймём, что скорее Буддийская Церковь делала всё это, тогда мы будем готовы к тому, чтобы удалив все наслоения, увидеть наконец реальную историческую личность...”<sup>56</sup>

Теперь становится понятнее, почему Дзэн порой описывают как “традицию вне сутр”, философию без опоры на слова и буквы, и почему эта школа не делает своим фундаментом какую-либо отдельно взятую сутру, как это делают прочие секты. В Дзэн-буддизме акцент делается на том, что истина должна постигаться напрямую, непосредственно, без опоры на авторитет сутр или тем более на какие-то безжизненные интеллектуальные формулы. Не сами сутры, а тот дух сострадания и почтения, что пронизывает их; не слова, а осознание невыразимой реальности, что кроется за ними; не мирская жизнь Будды, а его Пробуждение — вот что является предметом Дзэн-буддизма. При этом Дзэн не отвергает сутр, но лишь стремится познать тот источник, что служит всем им первоосновой, источник, имя которому — Подлинная Природа нашего Ума.

Ведь в конце концов, причина необходимости отказа от мяса не в том, что Будда якобы говорил или не говорил. Подлинная причина коренится во внутренне присущей всем нам нравственной добродетели, сострадании и жалости, которые, действуя, сами неминуемо приведут нас к уважению всех форм жизни. Вполне очевидно в этом случае, что намеренно отнимать жизнь или через потребление

мяса косвенно побуждать других делать это за вас, — действия, противоречащие этим фундаментальным качествам человеческой природы.

### **“Фактор семьи” в употреблении мяса**

Безусловно, нелегко расстаться с выработывавшейся годами привычкой есть мясо. С того момента, когда их дети ещё совсем маленькие, большинство родителей систематически заставляют их есть мясо, с искренней верой в то, что “Если ты не доешь свою котлету или курицу Джонни, ты никогда не вырастешь большим и сильным”. Под воздействием таких постоянных понуканий даже дети с врождённым отвращением к мясной пище вынуждены со временем уступить, и с годами их утончённые инстинкты притупляются. Пока они растут пропаганда, состоящая на службе у мясной индустрии, делает своё дело. В довершение всего, врачи-мясоеды (которые сами не в силах отказаться от своих отбивных с кровью) вбивают последний гвоздь в гроб вегетарианства громогласно возвещая: “Мясо, рыба и птица являются важнейшими и незаменимыми источниками протеина!” — заявление откровенно ложное и не соответствующее действительности (см. Приложение 1).

Многие родители, воспринимающие заявления этих “врачей” как Закон Божий, впадают в шоковое состояние, когда их подрастающее чадо за семейным ужином внезапно отодвигает от себя тарелку с мясом и тихо говорит: “Я это больше не ем”. “Это ещё почему?” — багровея вопрошает отец, пытаясь за снисходительной ухмылкой скрыть раздражение, а мать закатывает глаза к небу, складывая руки в молитве. Когда же Том или Джейн отвечает, более фактом нежели с тактом: “Потому, что мой желудок — не помойка для обгорелых трупов животных”, фронт можно считать открытым. Некоторые родители, чаще матери, достаточно понимающие и дальновидные, чтобы увидеть в этом пробуждение в их детях ранее дремавшего чувства жалости к живым существам, и порой даже сочувствуют им в этом. Но подавляющее большинство родителей рассматривают это как прихоть, которой нельзя потворствовать, вызов, брошенный их авторитету или косвенное порицание их собственного мясоедения (а зачастую — все три вместе взятые). Следует ответная реакция: “Покуда ты живёшь в этом доме, ты будешь есть то, что едят все нормальные люди! Если ты хочешь разрушить своё здоровье — это твоё личное дело, но мы не позволим этому случиться в стенах нашего дома!” Не способствуют выходу из сложившейся ситуации и психологи, утешающие родителей следующим заключением: “Ваш ребёнок использует приём пищи как орудие выхода из-под бремени вашего влияния. Не давайте ему лишнего повода для самоутверждения, позволяя делать трагедию из своего вегетарианства, — всё пройдёт само собой”.

Вне сомнения, для некоторых подростков вегетарианство — это действительно всего лишь повод к бунту или очередной хитроумный способ добиться уступок от своих осаждённых родителей. Как бы то ни было, но мой собственный опыт общения с молодёжью свидетельствует о том, что в большинстве случаев их отказ от употребления мяса имеет мотив куда более глубокий и благородный: идеалистическое желание на практике разрешить извечный вопрос боли и

страдания — как их собственного, так и других (будь то людей или животных). Отказ от употребления плоти живых существ в пищу — лишь наиболее очевидный и первостепенный шаг в этом направлении. К счастью не все родители воспринимают отказ их детей от мяса с враждебностью и настороженным испугом. Одна мать рассказывала мне: “До тех пор пока нашему сыну не исполнилось двадцать, мы с отцом пытались научить его всему, что мы сами знали. Теперь он учит нас. Своим отказом от мясной пищи он заставил нас осознать всю аморальность мясоедения, и мы так благодарны ему за это!”

Каких бы трудов ни стоил нам отказ от устоявшихся привычек в питании, мы должны делать все возможные усилия для построения гуманной диеты — во имя нас самих, во благо всех живых существ. Тому, кто отказался от мяса по соображениям жалости к живым существам силою своего собственного сострадания, нет нужды объяснять, насколько замечательно это новое чувство, когда осознаёшь наконец, что никто не должен быть принесён в жертву для того, чтобы накормить тебя. Во истину, перефразируя Анатоля Франса, можно сказать, что до тех пор пока мы не откажемся от поедания животных, часть нашей души продолжает оставаться во власти тьмы...

Чтобы дать организму время перестроиться в соответствии с новой диетой, лучше сначала отказаться от красного мяса, затем от птицы, и уж потом — от рыбы. Мясо со временем “отпускает” человека, и в какой-то момент становится трудно даже вообразить, как вообще кто-то может употреблять эту грубую плоть в пищу.

### **Что же такое вегетарианство?**

Отказ от мяса, птицы и рыбы является лишь первой ступенью на лестнице вегетарианства. Каково же тогда более точное определение вегетарианства? В массовом сознании оно, как правило, рисуется как некая скучная диета, которой следуют бледные, бесцветные типы, извращенцы, предпочитающие грызть морковку и хрустеть капустным листом, вместо того чтобы съесть сочный, дающий жизненные силы бифштекс, пикантную салями или тающую во рту котлету. Такой стереотип восприятия имеет свои корни в непонимании самого слова “vegetable” — растительный. Термин этот происходит от латинского “vegetabilis”, означающего “способный к росту, оживлению, придающий силы”. Растительный — означает принадлежащий к флоре, будь то корень, стебель, лист, цветок, плод или семя. Всё, что мы употребляем в пищу, так или иначе происходит из растений или животных, которые сами являются травоядными и, стало быть, — вегетарианцами. Но усваивать растительные продукты питания не самому, а посредством поедания травоядных животных не только расточительно (см. Приложение 3), но и делает нас косвенными соучастниками убийства.

Вегетарианство включает в себя множество разнообразных диет. Так, некоторые в дополнение к овощам и фруктам употребляют в пищу зерновые, орехи, семена, молоко, сыр, масло, кисломолочные продукты, но при этом воздерживаются от употребления яиц по тем соображениям, что они произведены на птицефабрике со всеми вытекающими отсюда жестокостями (см. Часть первую), или же, в случае

естественного оплодотворения, являются зародышевой формой живого существа. Такие люди именуются “лакто-вегетарианцами”. Тех, кто включают в свой рацион и яйца, принято называть “лакто-ово-вегетарианцами”.

За ними следуют “стопроцентные” вегетарианцы — те, кто помимо плоти умерщвленных животных воздерживается также от молока и яиц на том основании, что эксплуатация живых существ, дающих эти продукты, ничуть не гуманнее той, которая выпадает на долю мясных пород животных. Они также известны как “виганс” (англ. *vegans*, прим. пер.) — строгие вегетарианцы. Большинство из них предпочитают также отказ от одежды и обуви из кожи, меха и иных материалов, предполагающих убийство животного ради их получения.

Необходимо подчеркнуть, что в идеале вегетарианский образ жизни выходит за рамки чисто номинального отказа от употребления плоти умерщвленных животных или иных разновидностей пищи нерастительного происхождения. Это своего рода философия, исповедующая гуманизм и ненасилие, образ жизни, отвергающий допотопный антропоцентризм человека в пользу просветлённой истины, что все формы жизни, включая животных, имеют основу в Первозданном Разуме — этом нашем общем достоянии. Перефразируя Джорджа Бернарда Шоу, одно лишь прикосновение вегетарианства делает весь мир вашей семьёй. Эта истина в разное время открылась многим величайшим умами человечества (см. Приложение 4).

До наступления современной эпохи, во времена, когда буддизм ещё являлся реальным фактором в жизни китайского и японского обществ, мясоедение в этих странах почиталось за признак отсталости и варварства. Следующее свидетельство одного впечатлительного китайского путешественника, посетившего Америку на заре XX века и принявшего участие в типичном застолье того времени, настолько же информативно, насколько забавно: “Этот известный китайский учёный, только что вернувшийся из своей первой поездки в Америку, на вопрос “Цивилизованны ли Американцы?” ответил: “Цивилизованны!? Им далеко до этого определения... За столом они поглощают плоть быков и овец в невероятных количествах... Мясо вносится в их гостинные огромными кусками, зачастую непрожаренным и наполовину сырым. Они терзают, кромсают и рвут его на куски, после чего жадно пожирают при помощи ножей и особых вилок, один ужасающий вид которых приводит цивилизованного человека в содрогание. Трудно было порой удержаться от мысли, что находишься в обществе факиров — глотателей шпаг”.<sup>57</sup>

### **Убийство китов и японский буддизм**

В довоенной Японии тоже можно было услышать нечто подобное. Но времена и нравы меняются. Такие факторы, как превращение Японии в светское государство и в особенности резкий рост национальной экономики в последние десятилетия, привели не только к многократному увеличению уровня потребления мяса, но и в целом, к обесцениванию буддийских идеалов. Так японская китобойная промышленность, стремясь загладить лежащую на неё тяжким бременем вину за продолжающееся истребление китов, но не желая при этом хоть сколько-нибудь

изменить сложившееся положение вещей (читай: прекратить убивать китов, устранив тем самым саму необходимость испытывать это чувство вины), сочла для себя более выгодным начать манипулировать буддизмом для достижения своих сомнительных целей. Я имею в виду ту грандиозную поминальную церемонию, которая состоялась недавно в одном из Дзэнских храмов Японии. Помимо целого ряда государственных чиновников, а также руководства и простых служащих одной из крупнейших корпораций Японии, свидетелем этого события стал корреспондент американской газеты “Балтимор Сан”, написавший следующий репортаж об увиденном:

“Дзэнский храм был просторным внутри, богато обставлен и производил впечатление весьма процветающего. Поводом для собрания служило проведение мемориальной молитвенной службы по душам 15000 погибших, которые в течение последних трёх лет отдали свои жизни во имя процветания японского народа.

Скорбящие были рассажены в строгом соответствии с иерархией, руководствуясь занимаемым ими служебным положением в компании, к которой все они принадлежали. Около двадцати человек — мужчины-руководители и приглашённые государственные чиновники, одетые в строгие костюмы, — восседали на скамьях, находящихся на возвышении-подиуме, прямо перед алтарём. Остальные, а их было около ста восьмидесяти, — в большинстве своём мужчины без пиджаков, а также небольшая группа молодых женщин сидели, поджав ноги, на циновках по обе стороны от подиума.

Под звуки гонга священники вошли в храм и расположились лицом к алтарю. Ударили в огромный барабан. Один из людей в костюмах встал и поприветствовал собравшихся.

Главный священник, одетый в канареечно-жёлтую робу и с наголо бритой головой, начал молитву: “Освободи души их от мучений. Позволь им переправиться на Тот Берег и стать Совершенными Буддами”. Затем, все священники начали хором и нараспев читать одну из сутр. Продолжалось это довольно долго и производило какой-то гипнотический эффект.

Когда пение закончилось, все присутствующие по очереди, парами подходили к алтарю, чтобы воскурить благовония.

По окончании церемонии подношений главный священник подвёл итог краткой нотацией: “Я весьма польщён, что вы избрали наш храм для проведения этой службы. В армии я и сам часто ел китовое мясо и чувствую в себе особую связь с этими животными”.

Упоминание им китов не было оговоркой, ибо вся эта служба была организована служащими крупнейшей в Японии китобойной корпорации. Те 15000 душ, за упокой которых они молились, были душами убитых ими китов”.<sup>58</sup>

Далее журналист продолжает, описывая насколько удивлены и обескуражены китобой критикой, раздающейся в их адрес из-за рубежа, в особенности из Соединённых Штатов, в которой они выставляются “жестокими и бессердечными

созданиями, без нужды лишаящими жизни одних из благороднейших животных на планете”. Автор приводит слова капитана китобойной шхуны, который припоминает, что именно “американские оккупационные власти, сразу после второй мировой войны, распорядились отправлять рыболовецкие суда на промысел китов, дабы спасти поверженную страну от голода. Теперь, когда японцам уже не грозит недоедание, их уровень потребления животного белка всё же в два раза ниже аналогичного показателя в Соединённых Штатах, а мясо кита зачастую входит в школьные завтраки”. Один бывший гарпунщик сказал журналисту следующее: “Я никак не могу понять аргументов противников промысла китов. Ведь это то же самое, что убивать корову, курицу или рыбу с целью последующего употребления в пищу. Если бы киты вели себя перед смертью как коровы или свиньи, производя массу шума, я никогда не смог бы их пристрелить. Киты же принимают смерть без единого звука, как рыбы”.<sup>59</sup> Пишущий завершает свою статью следующим наблюдением: “Их (китобоев) чувствительность может удивить немало активистов, ратующих за запрещение отлова китов. Инаи, например, убил более семи тысяч китов за свои двадцать четыре года работы гарпунщиком. Однажды он увидел, как заботливая мать, сама имея возможность спастись бегством, сознательно вернулась в зону опасности, чтобы поднырнув, увести своего медлительного детёныша и тем самым спасти его. Он был настолько тронут увиденным, что, по его словам, так и не смог нажать на спуск”.

На первый взгляд эта служба в монастыре выглядит как искренняя попытка попросить прощения у “невинно убиенных” китов, своего рода “слеза раскаяния”. Однако факты говорят совсем об ином. Как мы уже знаем, первая заповедь запрещает умышленное лишение жизни. Следовательно, это распространяется и на рыбную ловлю (как в виде спортивной рыбалки, так и в качестве промысла), которой буддистам заниматься запрещено. Мясники-забойщики скота и охотники относятся Буддой к той же категории, что и рыбаки. Китобойной компании — прибегать к услугам буддийских священнослужителей и храмов с целью создать видимость некоего религиозного покровительства своим откровенно антибуддийским действиям, а её служащим — обращаться к Будде с молитвой об освобождении от мучений душ убитых ими китов (убийством этим в корне презрев самое учение Будды) подобно тому, как если бы подросток, зверски убивший обоих своих родителей, просил суд проявить к нему снисхождение на том основании, что он является круглым сиротой.

Доктор Д.Т. Судзуки, известный буддийский философ, согласен с этой точкой зрения. В своей книге *Цель сострадания* он осуждает лицемерие тех, кто сначала без нужды, с жестокостью убивает, а затем заказывает поминальные буддийские службы за упокой душ своих жертв. Он пишет:

“Буддисты расппевают сутры и жгут благовония, после того как эти существа уже убиты, и говорят, что тем самым они умиротворяют души казнённых ими животных. Таким образом, решают они, все остаются довольны, и вопрос можно считать закрытым. Но можем ли мы всерьёз думать, что это есть решение проблемы, и на этом наша совесть может успокоиться? ...Любовь и сострадание живут в сердцах всех существ, населяющих вселенную. Почему же только человек использует своё так называемое “знание” для удовлетворения своих эгоистичных

страстей, пытаюсь затем с таким изощрённым лицемерием оправдать свои деяния? ...Буддисты должны стремиться учить всех остальных состраданию ко всему живому — состраданию, которое является основой их религии...»<sup>60</sup>

Будь эта церемония в храме не лицемерным спектаклем, а актом подлинного буддийского благочестия, китобои и служащие компании должны были бы покаяться в своих нарушениях первой заповеди, которым несть числа, помолиться Каннон, бодхисаттве сострадания, прося у нее прощения за содеянное, и поклясться впредь не убивать невинных существ. Нет необходимости объяснять читателю, что ничего этого на практике не происходит. Что же до тех буддийских священников, что сдают себя и свой храм в аренду для этой буффонады, мотивируемые, без сомнения, ожиданием существенного пожертвования от китобойной компании, то сам факт их существования красноречиво свидетельствует о том упадочном состоянии, в котором пребывает сегодня японский буддизм.

В послевоенные годы Япония несомненно являлась бедной и голодной страной, и обстоятельствами того времени ещё можно было пытаться оправдать неограниченный бой китов на мясо. Руководствуясь именно этими соображениями, американские оккупационные власти и настаивали на развитии китобойного флота. Сегодня, когда Япония является одной из богатейших стран в мире, чей валовой национальный продукт среди стран свободного мира уступает лишь Соединённым Штатам, с таким положением вещей невозможно более мириться.

Помимо всего прочего, китовое мясо уже не играет той существенной роли в рационе японцев, каковую ему приписывает автор статьи. По последним данным среднестатистический японец получает из мяса кита лишь три десятых процента от всего потребляемого им протеина.<sup>61</sup> Когда я жил в Японии в послевоенные годы, и даже в начале пятидесятых, лишь самые бедные люди покупали дешёвое *кудзира* — китовое мясо. Мало кому оно действительно нравится — большинству японцев не по вкусу это чрезмерно жирное мясо. Теперь, когда блага “японского экономического чуда” докатились и до простых японских трудящихся, возведя их в разряд наиболее высокооплачиваемых рабочих в мире, разумно предположить, что и они предпочитают питаться более утончёнными мясными продуктами, нежели пресловутое мясо *кудзира*. В действительности, потребление мяса японцами поднялось на такую запредельную высоту, что, по мнению наблюдателей, Япония в этом показателе уступает на сегодня лишь Соединённым Штатам.<sup>62</sup> Печальная правда состоит в том, что в наши дни японцы и русские продолжают, игнорируя протесты мировой общественности, истреблять китов в основном ради получения субпродуктов, используемых при изготовлении крема для обуви, косметических средств, удобрений, корма для домашних животных, промышленных жиров и прочих продуктов, которые все без исключения могут быть получены и иным путём.<sup>63</sup>

Всё вышесказанное никоим образом не оправдывает непомерное количество животного белка, потребляемого американцами, и вытекающие из этого факты массового убийства свиней, коров и птицы, обслуживающего эти цифры потребления. Хочется лишь обратить внимание читателя на то, что ни одно из этих



животных не относится к вымирающим видам, в то время как киты находятся на грани исчезновения. Хорошо известно, что киты — это высокоразвитые морские млекопитающие, без сомнения куда менее агрессивные и кровожадные, чем человек. Сами китобойи признают, что в своём отношении к потомству киты в точности напоминают людей. Как могут тогда японские китобойи утверждать, что киты во всём ведут себя как рыбы? Еще более важен в этом контексте тот факт, что наряду с интеллектом, киты обладают также и высокоразвитой нервной системой, обрекающей их на способность испытывать весь спектр физических страданий и боли. Попробуйте представить каково это, когда у тебя во внутренностях разрывается гарпун! В этой связи заслуживает внимания свидетельство доктора Г.Р. Лилли, врача, работавшего на британской китобойной флотилии в южных морях: “По сей день при охоте на китов используется древний и варварский по своей жестокости метод... В одном случае, который мне довелось наблюдать, потребовалось пять часов и девять гарпунов, чтобы убить самку голубого кита, которая к тому же находилась на поздней стадии беременности”.<sup>64</sup>

Или представьте себе ощущения дельфинов, чья участь — быть насмерть забитыми палками, ведь именно так принято у японских рыбаков расправляться с ними. Недавние фоторепортажи в прессе запечатлели то, как рыбаки тысячами убивают этих высокоразвитых млекопитающих и бросают их трупы в огромные мясорубки, опять же не для употребления в пищу человеком, а на корм животным и на удобрения. Что делает массовое истребление дельфинов особенно отвратительным, так это тот общепризнанный в мире факт, что эти уникальные существа всегда имели особую связь с человеком. Через века до нас доходят легенды о том, как дельфины спасали человека в беде. Жак Кусто запечатлел на плёнку, как дельфины в Мавритании и Африке приносят человеку рыбу, а натуралист Том Гаррет рассказывает о племенах Амазонки, которые достигли такого симбиоза с дельфинами, что те охраняют их от пираний и прочих опасностей.<sup>65</sup> Фольклор, предания, песни и легенды многих народов мира восхваляют “одухотворённость и доброту” этих существ. Аристотель писал, что “существа эти отличаются благородной силою своей родительской заботы”. Греческий поэт Оппиан предал анафеме поднявших руку на дельфина в своих строках:

“Охота на дельфинов внушает отвращенье. Тот, кто сознательно их умерщвляет,  
Не вправе более взывать к богам с мольбою,  
Они его не примут подношений,  
Разгневанные этим злодеяньем.  
Его прикосновение лишь осквернит алтарь,  
Присутствием своим он опорочит  
Всех тех, кто вынужден делить с ним кров.  
Сколь омерзительно богам убийство человека,  
Столь осуждающе они взирают со своих вершин  
На тех, кто причиняет смерть дельфинам —  
Властителям морских глубин”.<sup>66</sup>

Апологеты употребления мяса нередко приводят в поддержку своих взглядов тот аргумент, что человек, с биологической точки зрения, — животное, поедая других животных поступает лишь естественным образом и в согласии с законами природы. Так, в условиях дикой природы многие животные вынуждены поедать своего соседа — выживание одних видов требует смерти других. Думающие так забывают одну простую истину: плотоядные хищники могут выжить исключительно поедая других животных, ибо устройство их пищеварительной системы не оставляет им иного выбора. Человек же может, и при этом весьма успешно, обходиться без поедания плоти других существ. Едва ли кто станет спорить с тем фактом, что на сегодня человек — своеобразный “хищник”, самый жестокий и кровожадный из когда-либо существовавших на земле. Никто не может сравниться с его злодеяниями по отношению к животным, которых он уничтожает не только для употребления в пищу, но и ради развлечения или в целях извлечения прибыли. Кто ещё из хищников повинен в стольких безжалостных убийствах и продолжающемся по сей день массовом истреблении своих собственных братьев, с чем можно сравнить зверства человека по отношению к представителям рода человеческого? В то же самое время человека несомненно отличает от остальных животных сила его разума, вечное стремление к самосовершенствованию, чувство справедливости и сострадания. Мы так гордимся своей способностью принимать этически безупречные решения и нести моральную ответственность за собственные действия. Пытаясь обезопасить слабых и незащищенных от насилия и агрессии сильных и безжалостных, мы принимаем законы, гласящие, что тот, кто умышленно лишает жизни человека (кроме случаев самообороны и защиты интересов государства), должен понести суровое наказание, нередко сопряжённое с лишением жизни. В нашем, человеческом, обществе мы отвергаем, или хотим верить, что отвергаем, порочный принцип “Сильный всегда прав”. Но когда дело касается не человека, а братьев наших меньших, в особенности тех, на чьё мясо или шкуру мы положили глаз или на чьих организмах хотим произвести смертельный эксперимент, мы со спокойной совестью эксплуатируем и мучаем их, оправдывая свои злодеяния циничным заявлением: “Поскольку интеллект этих существ уступает нашему, и им чуждо понятие добра и зла, — они бесправны”. Если в решении вопроса жизни и смерти, будь то человеческой или любой иной, руководствоваться лишь соображениями уровня интеллектуального развития индивида, то тогда, подобно нацистам, мы смело можем заодно покончить и со слабоумными стариками и с умственно отсталыми людьми. Ведь согласитесь, многие животные куда более разумны, способны на адекватные реакции и полноценное общение с представителями своего мира, нежели умственно неполноценный индивид, страдающий полной идиотией. Под вопросом находится и способность такого человека всегда придерживаться в своём поведении норм общепринятой морали и нравственности. Можно также, по аналогии, попытаться представить себе следующий сценарий: некая внеземная цивилизация, находящаяся на более высоком, нежели человеческая, уровне развития, вторглась на нашу планету. Будет ли морально оправдано, если они станут убивать и пожирать нас лишь на том основании, что наш интеллект уступает их, и им пришлось по вкусу наше мясо?

Как бы то ни было, безупречным критерием с этической точки зрения здесь должна служить не разумность живого существа, не его способность или неспособность принимать этически верные решения и выносить моральные суждения, а его способность испытывать боль, страдать физически и эмоционально. Вне сомнения, животные способны в полном объёме познать страдание — они не объекты материального мира. Животные в состоянии испытывать горечь одиночества, грустить, переживать страх. Когда что-то случается с их потомством, их душевные муки трудно описать, а в случае грозящей им опасности, они цепляются за свою жизнь ничуть не меньше, чем человек. Разговоры о возможности безболезненного и гуманного умерщвления животных — лишь пустая болтовня. Всегда будет место тому ужасу, который они испытывают на бойне и во время транспортировки, не говоря уж о том, что никуда не денется клеймение, кастрация, спиливание рогов и прочие страшные вещи, творимые человеком в процессе выращивания скота. Давайте наконец спросим самих себя, со всей откровенностью, готовы ли мы, будучи здоровы и в расцвете сил безропотно принять насильственную смерть лишь на том основании, что сделано это будет быстро и безболезненно? Имеем ли мы вообще право лишать жизни живых существ, когда того не требуют высшие цели общества и делается это не из соображений сострадания и гуманности? Как смеем мы заявлять о своей врождённой любви к справедливости, когда по прихоти своего желудка мы каждый день хладнокровно обрекаем на ужасную смерть сотни тысяч беззащитных животных, не испытывая при этом и тени раскаяния, не допуская даже мысли, что кто-то должен быть за это наказан. Задумайтесь, сколь тяжёлый груз той негативной кармы, что своими жестокими деяниями продолжает накапливать человечество, какое незавидное наследие, полное насилия и леденящего ужаса, мы оставляем грядущим поколениям!

### **Поедание животных и “любовь” к ним**

По иронии судьбы мы не употребляем в пищу мясо хищников, а напротив, берём их поведение за образец, как верно подметил Руссо. Даже самые искренние любители животных не гнушаются порой вкушать плоть своих четвероногих или пернатых любимцев. Известный этолог Конрад Лоренц рассказывает, что с раннего детства он был без ума от животных и всегда держал дома самых разнообразных питомцев. В то же самое время, уже на первой странице своей книги *Человек встречает собаку* он признаётся:

“Сегодня на завтрак я съел немного поджаренного хлеба с колбасой. И колбаса и жир, на котором были поджарены хлебцы, принадлежали той самой свинье, которую я знал ещё милым крохотным поросёнком. Когда эта стадия в её развитии миновала, я, дабы избежать конфликта со своей совестью, всячески избегал дальнейшего общения с этим животным. Доведись мне убивать их самому, я наверное навсегда отказался бы от употребления мяса существ, стоящих на ступенях эволюции выше рыбы или, максимум, лягушки. Конечно, приходится признать, что это не что иное, как неприкрытое лицемерие, — пытаться таким образом снять с себя моральную ответственность за совершаемые убийства...”<sup>67</sup>

Как же автор пытается оправдать отсутствие у него моральной ответственности за то, что он безошибочно и точно определяет как убийство?

“Соображение, отчасти объясняющее действия человека в этой ситуации, состоит в том, что он не связан никаким подобием договора или контракта с рассматриваемым животным, который бы предусматривал иное с ним обращение, нежели то, которого заслуживают к себе враги, попавшие в плен”.

Нетрудно представить себе животных, печально констатирующих в этом месте: “Да..., с такими друзьями — кому понадобятся враги?”

### **Охота и употребление мяса аборигенами**

Несмотря на всё вышесказанное, существуют жизненные ситуации, в которых приходится мириться с употреблением мяса в пищу. Коренные жители Крайнего Севера, такие как эскимосы или аборигены Лапландии, не имеют реальной альтернативы охоте и рыбалке для выживания и гармоничного сосуществования с уникальной средой своего обитания. Что оберегает их (или по крайней мере тех, кто до наших дней свято следует традиции предков) от незавидного кармического удела обычных рыбаков или охотников, так это то обстоятельство, что они рассматривают охоту и рыбалку как некий священный ритуал. Поскольку они не самодистанцируются, отгораживаясь от объекта своей охоты чувствами собственного превосходства и всепобедности, можно сказать, что их самоотождествление с теми животными и рыбой, на которых они охотятся, основано на глубоком почитании и смирении перед той единой Одухотворяющей Силой, что вдыхает жизнь во всех без исключения существ, пронизывая и объединяя их.<sup>68</sup>

### **Сравнимо ли убийство растения с убийством животного?**

От убеждённых сторонников мясоедения можно порой услышать снисходительное: “Ведь даже употребляя только растительную пищу, вы всё равно совершаете убийство. Какая разница между, скажем, лишением жизни свиньи и цветущего растения?” Отвечаю: “Самая что ни на есть существенная!” Разве картофеля жалобно плачет, когда её выдёргивают из земли, как телёнок, отнимаемый от матери? Разве лист сельдерея визжит, корчась от боли и ужаса, когда его срывают, как свинья, которую ведут на бойню и вспарывают ножом горло? Какую горечь утраты, боль одиночества или муки страха может испытывать пучок салата-латука?

Нам не нужен замысловатый полиграф, чтобы продемонстрировать факт наличия некоей формы сознания у растений. Но не вызывает также сомнений и то, что сознание это присутствует у растений в зачаточной, рудиментарной форме, куда более примитивной, нежели у млекопитающих, с их высокоразвитой нервной системой. Не требуется сложных тестов и для того, чтобы понять, что те же

коровы, свиньи, овцы могут испытывать боль не в меньшей степени, чем люди. Кто не видел, как они дрожат и извиваются, корчатся, стонут и плачут, когда их истязают или калечат, как делают они всё возможное, чтобы любой ценой избежать боли!

И если уж на то пошло, то многие фрукты и овощи вообще могут быть собраны без причинения смерти или какого-либо вреда растению. Это включает ягоды, бахчевые культуры, бобовые, орехи, семена, тыквы, кабачки и многие другие виды овощей. Картофель выкапывают из земли, когда само растение уже умерло. Большинство овощных культур — вообще однолетние растения, и сбор урожая совпадает или лишь ненамного предупреждает их естественную смерть.

Существуют также научные данные, свидетельствующие о том, что наши зубы, челюстной аппарат и длинный, витой кишечник не приспособлены для потребления мясной пищи.<sup>69</sup> Так, например, пищеварительный тракт человека в 10-12 раз превышает длину его тела, тогда как у плотоядных, таких как волк, лев или кошка, этот показатель равен трём, что позволяет их пищеварительной системе в кратчайшие сроки избавляться от таких быстро разлагающихся органических продуктов, как мясо, избегая образования токсинов гниения. Помимо этого, желудок плотоядных животных имеет, по сравнению с человеческим, повышенную концентрацию соляной кислоты, что позволяет им легко усваивать тяжелую мясную пищу. Сегодня многие учёные сходятся во мнении, что фрукты, овощи, орехи, семена и злаковые культуры представляются наиболее оптимальной пищей для человеческого организма.

Итак, нам хорошо известно, что без пищи нам долго не протянуть, а вся наша пища состоит из материи, которая так или иначе когда-то была живой. Но поскольку мы *можем* обходиться без плоти умерщвленных животных и при этом оставаться здоровыми и полными сил, зачем тогда, имея в избытке необходимую для нашего благоденствия растительную пищу, продолжать отнимать жизнь у ни в чём не повинных существ?

Подчас в некоторых кругах не чуждых “духовности” людей бытует странное мнение: “Конечно мы едим мясо, — заявляют они, — ну и что с того? Важно ведь не то, чем мы наполняем свой желудок, а то, что наполняет наш ум”. Хотя и правда, что очищение своего ума от заблуждений и освобождение из эгоистического плена собственного “Я” является весьма благородными целями, но как можем мы надеяться достичь любви и взаимопонимания со всеми живыми существами, продолжая закусывать ими?

### **Гитлер — позор на имени вегетарианства**

Следует подчеркнуть, что отказ от употребления в пищу плоти умерщвленных животных, к чему призывают нас писания Махаяны, не следует приравнять к избранию вегетарианского образа жизни по соображениям здоровья. Говоря это, я в первую очередь подразумеваю Адольфа Гитлера — этого урода в благородном семействе вегетарианцев. Говорят, что он отказался от мяса из-за панического

страха заболеть раком.<sup>70</sup> Сторонники мясной диеты обожают приводить в пример любовь Гитлера к вегетарианской пище, словно бы в доказательство того, что даже полностью отказавшись от мяса, можно продолжать оставаться агрессивным, жестоким, страдать манией величия, быть психопатом и обладать целым букетом иных “замечательных” качеств. Чего эти критики предпочитают не замечать, так это того факта, что никем не доказано, что все те, кто убивал и пытал людей, выполняя его волю, — офицеры и солдаты СС, чины Гестапо — тоже воздерживались от мяса. Бесспорно, что вегетарианство, имеющее своей единственной мотивацией заботу о собственном здоровье, никак не принимая в расчёт участь животных, их боль и страдание, имеет все шансы превратиться в ещё один “-изм”: привязанность к определённой диете во благо “себя любимого”. В любом случае, никто из апологетов праведности вегетарианского образа жизни никогда и не пытался утверждать, что вегетарианство — это панацея от всех бед, волшебный эликсир, способный превратить кусок железа в золото.

В книге *Животные, человек и нравственность* — сборнике эссе с подзаголовком “Исследование проблемы жестокого обращения с животными”, Патрик Корбетт вскрывает самую суть моральной стороны вопроса, говоря нижеследующее:

“...Мы убеждены, что практически любой нормальный человек, поставленный перед дилеммой “должно ли живое существо продолжить своё существование или нет”, или, перефразируя, “следует ли ему испытывать страдания или нет”, согласится (коль скоро это не ставит жизнь и интересы других под угрозу), что оно должно жить и не должно испытывать страданий... Быть совершенно безразличным к жизни и благополучию других, делая редкие исключения лишь для тех, в ком вы, по тем или иным причинам, в данный момент заинтересованы, быть готовым, как нацисты, принести в жертву своим агрессивным позывам кого угодно и что угодно — значит повернуться спиной к вечному принципу... образа жизни, исполненного почтения и любви, который каждый из нас несёт в своём сердце и который..., будучи искренни, мы должны в конце концов претворить в жизнь”.<sup>71</sup>

Так не настало ли время для представителей рода человеческого перестать жестоко убивать братьев наших меньших, поедая их плоть, и начать заботиться о них, исполнившись любовью и состраданием?

---

### Часть третья

## ПРИЛОЖЕНИЯ

## 1. Протеиновый вопрос: много шума из ничего

Вне всякого сомнения, наиболее существенным препятствием для тех, кто морально готов расстаться с мясом, является глубоко укоренившийся страх, что вегетарианская диета не способна обеспечить потребление необходимого количества протеина (термины “белок” и “протеин” являются синонимами — *прим. пер.*) и других питательных веществ. Таких людей, как правило, преследуют воспоминания о строгом учителе биологии в старших классах, учившего, что в сбалансированной диете должны быть представлены все виды продуктов, включая богатые белком “мясо и рыбу”. При нынешнем положении вещей, когда из 125 медицинских институтов в США лишь 30 имеют программы по диетологии, советы несведущих в данном вопросе врачей зачастую лишь добавляют тревог. Как бы то ни было, результатом последних исследований в области диетологии явилось то, что популярный миф о незаменимости мяса и рыбы в качестве полноценного источника протеина был лишён всякой научной основы, если можно говорить о том, что он вообще когда-то таковую имел.

Каковы же реальные потребности нашего организма в протеине? Оценки различны, но одним из самых высоких показателей является “Рекомендованная дневная диетическая норма” (далее РДН), установленная Советом по пищевым продуктам и питанию при Национальной Академии наук США. (“Протеин, — замечает Карл Пфайфер, доктор медицинских наук и философии, — это пожалуй один из тех немногих пищевых компонентов, нашу реальную потребность в которых РДН не занижает”.<sup>72</sup> По состоянию на 1973 год Академия наук приводит следующие (обновлённые) данные рекомендованных ежедневных норм потребления: 44–56 граммов для взрослых мужчин, 44–48 граммов для взрослых женщин (76 граммов во время беременности, 66 граммов в период кормления грудью) и 23–36 граммов для детей и подростков.

Доктор Генри Шерман из Колумбийского университета, на протяжении 32 лет проводивший мониторинг уровня азотного баланса (тест, наиболее часто используемый для определения достаточности протеина) у 109 пациентов, в результате заключил, что потребление 1 грамма протеина на 1 килограмм живого веса человека обеспечивает для взрослого человека ситуацию гарантированной достаточности в диапазоне 50 – 100 процентов (этому будет соответствовать минимальная норма потребления в 35 – 47 граммов.<sup>73</sup> В более поздних исследованиях были получены результаты, свидетельствующие даже о более низком минимальном пределе.

Весьма показательным является сравнение (даже относительно высоких) требований РДН по протеину и показателей содержания того же протеина в растительной пище согласно последним исследованиям. Эксперимент, проведённый в Гарвардском Университете в 1954 году показал, что даже “строгие вегетарианцы” (т.е. те, кто помимо мяса не употребляет в пищу даже яйца и молочные продукты) потребляют в день в среднем 83 грамма и 61 грамм протеина (мужчины и женщины соответственно). “Лакто-ово-вегетарианцы”

(употребляющие также яйца и молоко) потребляют 98 и 82 грамма соответственно.<sup>74</sup>

Можно часто услышать следующее объяснение своему нежеланию отказаться от мяса: “Я занимаюсь тяжёлым физическим трудом, и мясо нужно мне для силы”. Хотя утверждение, что при тяжёлых физических нагрузках требуется большее количество протеина и является обоснованным, нет никаких оснований полагать, что вегетарианская диета, в особенности дополненная яйцами и молочными продуктами, не сможет обеспечить даже самую высокую потребность в протеине. Доктор Рассел Читтэндэн, занимающийся вопросами физиологической химии в Йельском университете, потратил месяцы на изучение спортсменов и солдат, находящихся на низкопротеиновой диете, и обнаружил, что “44 – 53 граммов протеина в день были достаточны для поддержания крепкого здоровья и отличной физической формы, без какого-либо снижения показателей силы и выносливости”.<sup>75</sup> В ходе других экспериментов в Йельском и Брюссельском университетах, вегетарианцы продемонстрировали куда более высокую выносливость, способность адаптироваться к физическим нагрузкам и быстро восстанавливать силы нежели те, кто придерживается мясной диеты<sup>76</sup>. Было время, когда Британский Клуб вегетарианцев-легкоатлетов и велогонщиков имел в своём активе более 40 процентов всех национальных рекордов в велогонках, а подавляющее большинство победителей в европейских велогонках и поныне составляют вегетарианцы.<sup>77</sup> Список знаменитых пловцов-вегетарианцев по праву возглавляют Мюррэй Роуз, трёхкратный золотой медалист Олимпийских игр 1956 года, вегетарианец с двухлетнего возраста, и Билл Пикеринг, установивший мировой рекорд в пересечении вплавь пролива Ла-Манш. Вегетарианцы со всех континентов в разное время мира завоёвывали золотые медали в борьбе и боксе, устанавливали мировые рекорды в кроссе и марафонском беге.

Хотя и принято акцентировать проблему низкого потребления протеина в регионах, где до сих пор не искоренены голод и недоедание, подлинная проблема зачастую кроется скорее в общей нехватке калорий. Если рацион питания в целом недостаточно калориен, то симптомы протеинового голодания могут продолжать проявляться даже при условии, что организм начнёт получать протеин в избыточном количестве. Виной тому — защитная реакция организма на недостатку калорий, в результате которой существенная часть протеина “сжигается” в тканях для извлечения необходимой организму энергии.

Нам остаётся лишь согласиться с мнением большинства учёных, что трудно на практике отыскать такую диету, которая содержала бы недостаточное *количество* протеина, особенно принимая в расчёт тот факт, что растительная пища как правило содержит большее количество протеина (или в ней выше пропорциональное содержание усваиваемого протеина на единицу веса), нежели мясная. Но многих волнует также и *качество* того протеина, который они потребляют.

Протеин, с химической точки зрения, представляет собой длинную молекулу-цепь, составными звеньями которой служат аминокислоты. Аминокислоты являются также “строительным материалом” всех живых организмов, необходимым для их роста, развития, формирования костных и мягких тканей, волос и ногтей, борьбы с



инфекциями и болезнями. Также аминокислоты участвуют во многих жизненно важных обменных процессах в организме. Хотя всего существует двадцать две аминокислоты, лишь восемь из них (девять в случае с детьми) — так называемые “незаменимые аминокислоты” — не могут быть синтезированы организмом и должны быть получены нами из пищи. Организму требуются все восемь незаменимых аминокислот одновременно и в определённой пропорции. “Полным протеином” считается тот, который будучи изолирован и потребляем к качестве единственного протеина в рационе, удовлетворяет всем этим требованиям. Достичь такого результата можно лишь в лаборатории, так как любая естественная диета включает в себя самые разнообразные протеины во всевозможных комбинациях.

Яйца, молоко и сыр — каждый из этих продуктов в отдельности — наравне с мясом содержат все незаменимые аминокислоты и даже превосходят последнее по ценности содержащегося в них протеина.<sup>78</sup> Соответственно, любая диета, включающая в себя яйца и (или) молочные продукты, вне всякого сомнения, в полной мере обеспечивает потребности организма в высококачественном протеине. Но даже эти источники “полного протеина” могут быть без всякого ущерба исключены из вашего рациона, поскольку полноценность усваиваемого протеина зависит не от “полноты” любого отдельно взятого источника протеина, а скорее от общего качественного состава смеси аминокислот, присутствующих во всей совокупности источников протеина, потребляемых вами за столом. Так при приготовлении блюда путём сочетания двух растительных ингредиентов, каждый из которых в отдельности не является “полным”, можно достичь результата, при котором спектр содержащихся в них аминокислот сбалансирован, взаимодополняя друг друга, и мы получим высококачественный, полный протеин. Например, аминокислоты, отсутствующие в рисе, в избытке содержатся в бобовых, и наоборот, что позволяет считать блюдо из риса в сочетании с бобовыми источником полного протеина. Таким образом, правильно сбалансированная пища из растительных ингредиентов на порядок превосходит мясо по ценности содержащегося в ней протеина.

В докладе, представленном в 1964 году на Шестой международной конференции по проблемам питания двумя исследователями из Института питания Центральной Америки и Панамы, содержалась следующая информация:

“С точки зрения питательности, не стоит классифицировать белок на животный и растительный. На сегодня установлено, что относительная концентрация аминокислот, в особенности так называемых “незаменимых”, является наиболее важным критерием при определении биологической ценности протеина... При условии правильного комбинирования различных видов протеина, белок растительного происхождения невозможно отличить от животного с точки зрения питательной ценности. Именно аминокислоты, а не протеины следует рассматривать в качестве базовых питательных элементов”.<sup>79</sup>

Дальнейшее подтверждение этому прорыву в понимании механизма питания находим в *Прикладной физиологии* Самсона Райта:

“Любая смешанная диета, пусть даже полностью состоящая из растительной пищи, вне всякого сомнения способна полностью удовлетворить потребности человеческого организма в любых аминокислотах, при условии, что общее количество потребляемого протеина будет достаточным”.<sup>80</sup>

Не требуется прилагать невероятные усилия или напрягать воображение, чтобы составить для себя правильную вегетарианскую диету, при которой отсутствие определённых аминокислот в одних продуктах будет компенсироваться их наличием в других. Традиционное меню большинства народов мира и так является собой пример идеального сочетания продуктов растительного происхождения, имеющего оптимальную комбинацию взаимодополняющих аминокислотных ингредиентов. Многие коренные народы Северной и Южной Америки веками безбедно существовали, имея в своём рационе простые блюда из кукурузы и бобов или риса и бобов — оба этих сочетания обеспечивают полный протеиновый профиль. Известно также, что испокон веков основным блюдом индийцев служит сочетание риса и *дала* (общее название ряда разнообразных бобовых, напоминающих чечевицу), также являющееся источником полного протеина. В Японии, которая до середины XIX века по сути была вегетарианской страной, традиционно основным блюдом являлся, и является по сей день, рис в сочетании с соевыми продуктами. Обследование группы японских буддийских монахов, чья строгая вегетарианская диета состояла в основном из риса и ячменя, с добавлением сои, показало, что все они здоровы и находятся в отменной физической форме.<sup>81</sup> Население Китая также в большинстве своём существовало на рационе из риса и бобов, а смесь проса, кукурузы и сои — основная пища крестьян Северного Китая — является ещё одним примером полноценного источника протеина.

Подобно им, множество других традиционных народов веками безбедно существовали в условиях “естественного вегетарианства”, не мучая себя вопросом о “потреблении достаточного количества протеина”. Доктор С.А. Риас из Королевского Госпиталя Глазго не переставал восхищаться, описывая народности, живущие на высоте от 2500 до 3500 метров над уровнем моря в долинах Кагхан, Гилгит, Хунза и других горных районах северо-западного Пакистана:

“Потребляя незатейливую комбинацию пшеницы, кукурузы, картофеля, лука и фруктов, они ежедневно без усталости карабкаются вверх и вниз по этим крутым склонам, при том что протяжённость их ежедневных “прогулок” может составлять до пятидесяти миль. В таком режиме они существовали, быть может, многие тысячи лет... Их исключительная выносливость, здоровье, отсутствие случаев ожирения, крепкие белые зубы и завидное долгожительство всегда приводятся в пример”.<sup>82</sup>

Жители Соединённых Штатов также не лишены в своей повседневной жизни традиционных блюд из растительной пищи — источников полного протеина. В своей работе *Химия еды и питания* Доктор Генри Шерман из Колумбийского университета приводит популярную комбинацию “бобовые плюс зерновые”, которую можно часто встретить на столах американцев: “Привычное сочетание варёных бобов и хлеба из муки грубого помола в качестве основного блюда, ничуть не уступает мясу в качестве источника протеина и витаминов группы В”.

Другие “общеамериканские” источники полного протеина — это бутерброды с арахисовым маслом (орехи плюс зерновые), сэндвичи с сыром (зерновые плюс молочный продукт), каши на завтрак (крупы плюс молоко).

Без сомнения, в мире всё ещё можно найти регионы, поражённые голодом и болезнями, связанными с недоеданием или неполноценным питанием. Однако, в соответствии с докладом докторов наук Ю.Д. Рэджистера и Л.М. Сонненберга, специалистов в области диетологии, на 55-м ежегодном конгрессе Американской Диетологической ассоциации:

“...Это лишний раз доказывает, что в целом заболевания эти обусловлены не вегетарианской диетой как таковой, а скорее общей нехваткой продуктов питания, или же весьма скудной диетой, состоящей в основном из таких продуктов, как очищенная кукурузная мука, корни маниоки, тапиоки или белого риса при полном отсутствии молочных продуктов, яиц, листовых овощных культур, бобовых и фруктов”.<sup>83</sup>

Избыточное потребление не содержащих протеина “пустых” калорий является проблемой не только развивающихся стран третьего мира. Научные данные свидетельствуют о том, что в рационе среднестатистического американца свыше 65 процентов всех потребляемых калорий приходятся на долю сахаров, жиров и масел.<sup>84</sup> Тогда как грубая пища, за малым исключением, имеет высокое содержание протеина — сахар, жиры и масла не содержат его вовсе. Это означает, что с ростом доли этих “пустых” калорий в рационе человека (что мы и наблюдаем сегодня в развитых странах), на остальной объём потребляемых калорий ложится нелёгкая задача восполнить недобираемое количество протеина. Вегетарианцы, в особенности те, которые не употребляют яиц и молока, должны быть начеку и избегать ситуации, при которой протеин и другие ценные питательные элементы вытесняются “пустыми” калориями.

Было доказано, что не только взрослые люди, но и такие категории, как подростки, беременные женщины и дети могут без всякого ущерба для здоровья следовать вегетарианской диете. Результаты получившего широкую огласку исследования уровня потребления протеина среди вегетарианцев (как “лакто-ово” так и “строгих”) и невегетарианцев (в эксперименте с обеих сторон участвовали мужчины, женщины, беременные женщины и подростки), проведённого Мервином Хардингом, доктором медицинских наук и философии медицинского факультета Университета Лома Линда, и Фредериком Стэрмом, доктором медицинских наук и философии факультета здравоохранения Гарвардского университета, показали, что даже с учётом повышенной потребности беременных женщин и подростков в протеине, каждая группа, включая и “строгих” вегетарианцев, не только достигла, но и вдвое превысила минимально необходимые нормы потребления незаменимых аминокислот.<sup>85</sup>

Родители, всерьёз озабоченные, получит ли их ребёнок достаточное количество протеина, отказавшись от мяса, могут найти утвердительный ответ на этот вопрос в научной литературе. Сэр Стэнли Дэвидсон в книге *Питание человека и диететика* пишет: “Доказано, что потребление в правильных пропорциях

растительных белков может с успехом заменить животный белок в рационе ребёнка”.

Статья, помещённая от имени редакции в журнале *Ланцет*, наиболее авторитетном британском медицинском издании, опровергает бытовавшее ранее мнение о превосходстве животного белка над растительным:

“Прежде, белки растительного происхождения считались менее ценными, “второсортными” по отношению к белкам животным. На сегодняшний день такое деление в общем и целом показало себя несостоятельным. Несомненно, что некоторые виды растительного протеина, рассматриваемые в качестве единственного источника белка, имеют относительно низкую способность обеспечивать потребности растущего организма. В то же самое время, многочисленные клинические исследования показали, что протеин, получаемый при правильном сочетании источников растительного белка, обеспечивает показатели роста и развития детского организма, ничуть не уступающие аналогичным показателям у детей, получающих животный белок с молоком и другими животными продуктами. Исследования, проведённые Уиддоусоном и Мак Кенсом в детских домах Германии, со всей убедительностью доказывают, что дети могут расти, развиваться и отличаться отменным здоровьем без употребления молока и при условии, что в их рационе содержится оптимальное сочетание необходимых растительных белков”.<sup>86</sup>

**Совет-предостережение:** Хотя растительная пища в общем и целом гораздо богаче витаминами и минералами, чем мясо и рыба, два компонента — витамин B12 и цинк могут отсутствовать в не до конца продуманной вегетарианской диете, и это необходимо принимать во внимание. Помимо ничтожно малых количеств в растительных продуктах, витамин B12 в избытке встречается лишь в животной пище (так что “лакто” и “лакто-ово-вегетарианцам” не стоит беспокоиться об этом) и “строгим” вегетарианцам следует либо периодически принимать в виде пищевой добавки дрожжи, либо ограничиться таблетками витамина B12. В отношении цинка, по мнению доктора Пфайфера (отрывки из его трудов мною уже приводились выше), существует опасность возникновения его нехватки в организме ввиду того, что вегетарианец потребляет большое количество бобовых и зерновых, пищи богатой фитином, который связывает цинк в пищеварительной системе человека. Но процесс ферментации (отсюда и дрожжи в тесте), а также употребление пророщенных зерновых нейтрализуют фитин. Тем, кто употребляет такие продукты, как яйца, молоко, отруби, зародыши пшеницы, тыквенные семечки, семена подсолнуха, орехи — т.е. продукты богатые цинком, нет нужды принимать его в виде таблеток.

## **2. Мясо небезопасно: риски, связанные с употреблением мяса в пищу**

Мясо таит в себе неисчислимые опасности для здоровья человека. Данные мировой статистики свидетельствуют о том, что показатели средней продолжительности жизни у народов, традиционно находящихся на преимущественно мясной диете чрезвычайно низки. Эскимосы, чукчи, аборигены

Лапландии и Гренландии, рацион которых состоит в основном из богатой протеином животной пищи, имеют самую низкую в мире продолжительность жизни — 30 – 40 лет — в то время как болгары, кавказцы, индейцы Юкатана, племена тода, живущие на востоке Индии и хунзакуты Пакистана (традиционно существующие на низкопротеиновой диете), имеют наивысший аналогичный показатель, равняющийся 90 – 100 годам. Американцы, держащие пальму первенства в мире по уровню потребления мяса на душу населения, занимают, среди *развитых* стран лишь двадцать первое место по показателю средней продолжительности жизни.<sup>87</sup>

Во времена первой мировой войны Дания, попавшая в кольцо блокады на суше и на море, была вынуждена на год ввести в общенациональном масштабе программу ограниченного рациона питания, практически полностью исключившую мясо из меню населения. К удивлению властей, уже к завершению первого года программы статистические данные свидетельствовали о резком сокращении заболеваемости в стране и снижении уровня смертности на 17 процентов. Похожая программа, введённая в Норвегии во время второй мировой войны принесла аналогичные результаты, при том что особо заметно было снижение смертности в результате заболеваний сердечно-сосудистой системы. Показателен также и тот факт, что уровень смертности в обеих странах моментально вернулся к довоенным значениям сразу же после свёртывания программы ограниченного рациона и возврата мяса на столы жителей.

Рак является на сегодня пожалуй наиболее распространённым заболеванием, возникновение которого учёные связывают с высоким содержанием мяса в рационе человека. В материалах исследования рака толстого кишечника, опубликованных в *Журнале Национального института рака* доктором Бандару Редди и доктором Эрнстом Уиндером, содержится следующая информация: “Население в зонах с повышенным уровнем заболеваемости отличается высоким потреблением белков животного происхождения и жиров, тогда как в рационе жителей зон с традиционно низким уровнем заболеваемости раком эти продукты присутствуют в малых количествах на фоне преобладающего употребления в пищу продуктов, богатых растительным протеином и клетчаткой”.<sup>88</sup> Доктор Джон В. Берг в своей статье, опубликованной в *Уолл-стрит Джорнал* писал: “Существуют весомые доказательства того, что потребление говядины является ключевым фактором возникновения рака кишечника у человека”.

Потребление мяса, с его высоким содержанием насыщенных жиров и холестерина, приводится многими учёными в качестве основной причины возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Исследования врачей свидетельствуют о более низком уровне холестерина в крови вегетарианцев и оптимальным, по сравнению с невегетарианцами, кровяном давлении. Журнал Американской медицинской ассоциации сообщает: “...Вегетарианский образ жизни способен предотвратить до 90 процентов случаев тромбоэмболии и до 94 процентов случаев закупорки коронарных сосудов”.<sup>89</sup>

Общеизвестно, что помимо опасности развития хронических болезней, употребление мяса в пищу таит в себе также повышенную угрозу возникновения острых и инфекционных заболеваний. Почему? Во-первых, забой животного

прерывает все естественные механизмы очистки его организма и оставляет после себя мёртвое тело, труп, насыщенный отходами жизнедеятельности и всевозможными токсичными субстанциями. *Энциклопедия Британника* лишь вкратце останавливается на всех этих “бесплатных приложениях”, потребляемых вместе с мясом: “Токсичные отходы жизнедеятельности организма, такие как мочевая кислота, соседствуют в крови и тканях убитого животного с болезнетворными бактериями, не только размножающимися в результате процессов гниения, но и традиционно вызывающими различные инфекционные заболевания у животных, такие как ящур, инфекционный выкидыш, свиная лихорадка, злокачественные опухоли и тому подобное”.<sup>90</sup> Наши печень и почки не справляются с выведением из организма мочевой кислоты, обильно содержащейся в потребляемых нами мышечных тканях животного, помимо и без того немалого количества этого вещества, ежедневно вырабатываемого нашим собственным организмом. Отложение же мочевой кислоты в организме человека приводит к таким заболеваниям, как подагра, ревматизм, головная боль, эпилепсия, а также к утрате эластичности артериями и повышенной нервозности. Эффект, производимый продуктами разложения мочевой кислоты, напоминает эффект кофеина, поэтому такие состояния, как беспокойство, возбуждённость и агрессивность становятся верными спутниками систематического употребления мяса. Другим малопривлекательным следствием распада мочевой кислоты является неприятный запах тела.

Забой животного вызывает процесс ускоренного разложения тканей его организма, что находит своё отражение в той гонке, которую устраивают фасовщики, транспортные компании и розничные торговцы мясом, стараясь как можно быстрее избавиться от конечного продукта, и в гонке этой, увы, победу зачастую одерживают гнилостные бактерии. Мясо, являясь по природе своей трупной тканью, разлагается на порядок быстрее любого другого продукта и, не будучи заморожено, подвержено моментальному гниению. Такие популярные мясные изделия, как сосиски, фарши, котлеты, гамбургеры особенно опасны в этом отношении. Измельчение мяса в фарш (технологически применяемое при изготовлении всех этих продуктов) влечёт за собой полное разрушение структуры тканей на клеточном уровне и высвобождение внутриклеточной жидкости, являющейся идеальной питательной средой для болезнетворных бактерий. В августовском номере *Консьюмер репортс* за 1971 год содержится отчёт о проведённой выборочной проверке гамбургеров, показавшей, что двадцать процентов из 126 образцов, подвергнутых исследованию, находились в начальной стадии разложения. Опубликованный в феврале 1972 года отчёт об аналогичном тестировании, проведённом в отношении качества сосисок, гласит, что здесь эта участь постигла более 40 процентов исследованных образцов.

Но ещё задолго до того как в трупных тканях начинаются столь опасные процессы гниения и отложения токсинов, уже имеет место сознательное пичканье животных всевозможными ядами в процессе откорма. В 1979 году Главное счётное управление (аудиторское подразделение конгресса США) опубликовало данные проведённой проверки, показавшей, что “Из 143 медицинских препаратов и пестицидов, в отношении которых существует высокая вероятность отложения в мышечных и иных тканях мясных пород скота и птицы, 42 могут вызывать рак

(потенциальные канцерогены), 20 — врождённые дефекты, 6 — различные патологические мутации в человеческом организме”.<sup>91</sup> Начало этой прогрессирующей цепи токсичности можно найти уже на полях, засеянных кормовыми культурами, которые буквально напичканы всевозможными пестицидами и химическими удобрениями (а теперь ещё и генетически модифицированными — *прим. пер.*). Передаваемые по пищевой цепи вверх, эти химикаты со временем могут достичь смертельной концентрации в мясе животных. Фрэнсис Лаппэ в своей популярной книге *Диета для маленькой планеты* развивает эту мысль: “Так, когда крупная рыба поедает более мелкую или корова поедает траву (фураж), большинство потребляемых ими пестицидов накапливается в тканях и передаётся вверх по пищевой цепи. Следовательно человек, находясь на самой вершине этой гастрономической пирамиды, невольно превращается в конечного потребителя и стало быть — обладателя всех этих смертоносных отложений пестицидов”.<sup>92</sup>

Хотя в Соединённых Штатах использование ДДТ (дихлородифенилтрихлороэтан) в качестве пестицида официально запрещено, в Мексике он всё ещё применяется, и кто может исключить вероятность того, что поставляемый оттуда скот не был откормлен на фураже, в избытке содержащем этот смертоносный ядохимикат. Поскольку ДДТ накапливается в организме животного на протяжении всех тех пятнадцати месяцев (или около того), что животное находится на откорме, к моменту забоя мы имеем ситуацию, при которой концентрация ДДТ в мясе такого животного будет в тринадцать раз превышать аналогичный показатель у фруктов, овощей и зерновых, также прошедших обработку этим препаратом.<sup>93</sup>

Диэтилстильбэстрол (DES или стильбэстрол), мощный синтетический половой гормон, добавлением в комбикорм или путём прямых инъекций которого можно добиться существенного наращивания массы животного при уменьшении объёма потребляемых кормов, был в конце концов запрещён к применению в США в 1979 году (после того как это успели сделать 36 стран), когда были обнародованы данные исследований, связывающие это вещество с развитием рака и бесплодия у человека. Но даже спустя год после его официального запрета, в ходе детального расследования, проведённого Управлением по контролю за продуктами и медикаментами (FDA) совместно с Департаментом сельского хозяйства США было обнаружено, что более 200 000 голов крупного рогатого скота по всей стране нелегально подвергались инъекциям DES.<sup>94</sup> Препарат этот по сей день легально применяется при разведении мясных пород скота в Мексике, откуда животные затем экспортируются в США.

Даже с запретом DES, мясная промышленность США не испытывает недостатка в разрешённых к применению гормональных препаратах — стимуляторах роста. Так, по состоянию на сегодняшний день, широко применяются меленгестрол ацетат (MGA, обеспечивающий прибавку в весе на 6 процентов эффективнее нежели запрещённый DES), зеранол, прогестерон, тестостерон пропионат, фуразолидон, тринитро-4-гидроксифенил мышьяковой кислоты, арсанилат натрия и тилозин фосфат. Мышьяк, ещё один печально известный канцероген, добавляется в корма животных в составе разнообразных мышьяк-содержащих соединений, также используемых в качестве стимуляторов роста. Помимо этого

мышьяк входит в состав дезинфекционных растворов, в которые “окунают” животных чтобы избавиться от клещей и прочих паразитов.

Однако на фоне всех этих тревожных фактов, наибольшую озабоченность в настоящий момент вызывает широкое применение в животноводстве антибиотиков. По информации Бюро технической оценки проектов (научно-экспертное подразделение при конгрессе США) практически всё поголовье мясного скота в США, помимо привычных инъекций антибиотиков в терапевтических целях и общепринятой вакцинации, на регулярной основе получают дополнительную дозу антибиотиков. “Зачем?” спросите вы. Отчасти потому, что фермеры уже десятилетия назад открыли для себя тот факт, что содержание в кормах низкой (субтерапевтической) дозы антибиотиков положительно сказывается на наборе животными веса и в целом повышает эффективность кормов в мясном животноводстве. Фермеры также сходятся во мнении, что постоянный подкорм животных антибиотиками обходится куда дешевле, нежели обеспечение должного санитарного состояния в помещениях. Систематическое поддержание высокого уровня антибиотиков в крови животных приводит к уничтожению чувствительных к ним бактерий, которых как правило подавляющее большинство. Бактерии же, которые выработали сопротивляемость к антибиотикам, продолжают размножаться и, как уверяют нас учёные, со временем достигают человека через пищевую цепь, посредством физического контакта с животными или через окружающую среду.

В то же самое время темпы роста числа бактерий, устойчивых к антибиотикам, в организме человека поражают. В соответствии с отчётом, опубликованным в 1980 году, “В 60-х и 70-х тысячи госпитализированных американцев и десятки тысяч жителей Центральной и Латинской Америки умерли в результате инфекций, устойчивых к антибиотикам”.<sup>95</sup> Штаммы возбудителей гонореи, пневмонии, детского менингита, брюшного тифа и сальмонеллёза вырабатывают всё более сильную устойчивость к пенициллину и тетрациклину — антибиотикам, наиболее часто используемым как в лечении людей, так и в качестве кормовых добавок в животноводстве.

Многие страны мира оперативно отреагировали на эту угрозу. В 1971 году Великобритания запретила использование в качестве кормовых добавок те антибиотики, которые применяются при лечении человека. Запрет этот поддержала Всемирная Организация Здравоохранения и со временем к нему присоединились Нидерланды, Германия, Чехословакия и Скандинавские страны. В Соединённых Штатах растущее число учёных, федеральные агентства и в первую очередь сама FDA продолжает безуспешную войну с фармацевтической индустрией, пытаясь добиться введения аналогичного запрета. Тем временем врачи всё чаще склоняются к использованию более токсичных и менее эффективных препаратов для борьбы с растущим числом инфекций, устойчивых к антибиотикам.

Несмотря на повсеместное использование в животноводстве антибиотиков, тревожная статистика случаев рака и иных заболеваний среди животных, выращиваемых на убой продолжают расти. По сведениям, содержащимся в *Справочнике по мясу*, науке известны более семидесяти заболеваний,



передающихся от животных человеку.<sup>96</sup> Существуют данные, что более 90 процентов поголовья кур, как в США так и за рубежом, поражены лейкозом, так называемым “куриным раком”.<sup>97</sup> Ввиду повышенного риска заразиться инфекционными заболеваниями, работа в птицеводческой промышленности была признана Министерством труда в качестве одной из наиболее вредных профессий в США. К тому же, лейкоз обыкновенно встречается у его носителей-животных в виде злокачественной опухоли столь малых размеров, что даже самый внимательный инспектор не в состоянии её обнаружить. А что, спросите вы, происходит в тех ситуациях, когда опухоль столь велика, что инспектор её всё-таки обнаруживает? На практике, в большинстве случаев опухоль просто вырезается, а остальная тушка, бывшая когда-то организмом, породившим это злокачественное образование, продолжает свой путь на стол к потребителю. Газета *Вашингтон Пост*, в выпуске за 10 февраля 1970 года писала: “Выявлено, что более чем десять процентов из 30 миллионов туш крупного рогатого скота, прошедших проверку государственной санитарной инспекцией, подвергались тем или иным манипуляциям на предмет иссечения нежелательных новообразований”. Потребители должны радоваться, что хоть какая-то часть трупов больных животных выявляется санитарной инспекцией, поскольку зачастую перед контролёром проходит до 11 000 туш в час.<sup>98</sup>

Эксперты также отмечают, что существует общепринятая практика, когда животноводы предпочитают избавиться от больного животного, спеша отправить его на бойню, до того как оно само умрёт от болезни. “Бойня — это спасение для фермера” — считает Ричард Уолден, доктор медицины и ветеринарии, имеющий опыт работы инспектором в мясной промышленности. “Когда есть риск потерять животное в результате тяжёлой болезни, фермер немедленно отправляет его на скотобойню в полной уверенности, что это сойдёт ему с рук... Первый совет, который дают ветеринары в таких случаях: “Скорее сдавай его на бойню”.<sup>99</sup> Поскольку при забое не требуется проведение анализов крови или других лабораторных исследований, болезни, ещё не достигшие фазы видимого проявления симптомов, проходят незамеченными, и мясо больного животного отправляется прямиком в супермаркет.

Всё вышеприведённое — это ещё далеко не исчерпывающий перечень ядов и токсинов, попадающих в организм животного в процессе откорма. Стоит упомянуть такие транквилизаторы, как промазин, резерпин, бацитрацин цинка, используемые для повышения аппетита у животных (зачастую они подвергаются принудительному кормлению), или для увеличения надоев путём стимуляции гипоталамуса; энзимы, замедляющие процесс “старения” тканей забитого животного; и, непосредственно перед забоем, пентобарбитал натрия — анестетик, замедляющий изменение окраски мяса на трупную, сохраняя его красный цвет и создавая тем самым иллюзию свежести.

После забоя встаёт проблема замедления неизбежных процессов гниения в мясе. Для сохранения эффекта свежести в фарши и мясные продукты, готовые к употреблению, добавляют нитрат натрия и нитрит натрия, оказывающие “косметическое” воздействие, придавая продукту розовый цвет. Исследования показывают, что нитрит натрия образует в организме человека канцерогенные соединения, так называемые нитрозоамины, а также лишает содержащийся в

крови гемоглобин способности доставлять кислород в ткани организма. Доктор Чарльз Эдвардс, уполномоченный Управления по контролю за продуктами и лекарствами (FDA), докладывал подкомитету конгресса в марте 1971 года, что соединение это высоко токсично для детей, может служить причиной эмбриональных дефектов у беременных женщин и особо опасно для лиц страдающих анемией.

Сульфит натрия, разрушающий витамин В, является ещё одним канцерогеном, повсеместно добавляемым в мясо. Он предотвращает появление гнилостного запаха и искусственно придаёт мясу его “естественный” красный цвет, каким бы старым и протухшим в действительности оно ни являлось.

Инспекции на мясоперерабатывающих предприятиях свидетельствуют об ужасе царящей там антисанитарии, продажности, некомпетентности и неэффективности контроля за качеством продукции. Федеральная инспекция, проводящаяся только на тех двадцати процентах скотобоен, чьи торговые операции выходят за границы одного штата, теоретически должна быть куда более требовательной, нежели местные инспекции на уровне штатов. Показательным является случай, когда в 1968 году санитарный инспектор обнаружил 75 нарушений установленных санитарных норм в ходе федеральной проверки на Нью-Йоркской фабрике по производству кошерных сосисок:

“Механические части мясорубок покрыты ржавчиной и плотной коркой из спёкшихся сгустков старого жира и мяса. Краска на оборудовании пузырилась и, свисая лоскутами, падала в сосисочный фарш. Свежее мясо хранилось в ржавых ваннах.

Стерилизатор, предназначенный для стерилизации упавших на пол ножей, который в соответствии с инструкцией должен быть наполнен горячей водой с температурой 82 градуса по Цельсию, содержал холодную, жирную воду. Среди отходов, скопившихся на поверхности резервуара, плавал мёртвый таракан...

Следы крыс были повсюду, даже непосредственно на поверхности разделочных столов. И всё это в присутствии федерального инспектора на территории предприятия”<sup>100</sup>.

Три года спустя, в августовском номере *Консьюмер репортс* за 1971 год, в статье о качестве мяса для бифштексов, были приведены данные выборочной проверки 250-ти полукилограммовых образцов на предмет качества и наличия кишечной палочки, служащей показателем содержания в мясе фекалий и индикатором присутствия болезнетворных микроорганизмов. Лишь 27 процентов образцов успешно прошли испытание, тогда как 52 процента содержали кишечную палочку в количествах в десятки раз превышающих существующие требования по качеству.

В 1973 году газета *Нью-Йорк Таймс* получила в своё распоряжение копию акта инспекции, проведённой Агентством внутреннего контроля Департамента сельского хозяйства США (Управление главного инспектора), чьи отчёты редко становятся достоянием гласности. Инспекция выявила, что “условия, могущие

принести ущерб здоровью потребителя присутствовали в 43 процентах из проверенных мясокомбинатов и птицефабрик”.<sup>101</sup> Помимо детального перечисления обнаруженных нарушений, отчёт также содержит сведения о других распространённых проблемах, выявленных в ходе аналогичной проверки трёхлетней давности и всё ещё имеющих место: неадекватная инспекция импортируемого мяса, недостаточная подготовка и халатность среди инспекторов по качеству, конфликт интересов, пренебрежение прямыми служебными обязанностями и фальсификация данных.

Когда взору открывается вся неэффективность существующего санитарного “контроля”, вопиющая антисанитария на мясокомбинатах, повсеместное применение антибиотиков, гормонов, транквилизаторов, пестицидов, красящих веществ, дезодорантов, облучения, консервантов, стабилизаторов и других опасных веществ (не говоря уже о естественных ядах — продуктах гниения и бактериях, содержащихся в трупных тканях), попадающих вместе с мясом в организм человека, то становится понятным печальный юмор следующей истории:

“Когда одной женщине в самолёте принесли заказанное ею вегетарианское питание, она обратила внимание, что сидящий рядом мужчина заказал себе то же самое. Повернувшись к нему, она с любопытством спросила: “Извините пожалуйста, а вы что, тоже вегетарианец?”

“Нет, — ответил тот, — просто я работаю инспектором в мясной промышленности...”

### **3. Спутники мяса: голод, истощение природных ресурсов и загрязнение окружающей среды**

Тем, кто решил навсегда отказаться от употребления мяса в пищу, немаловажно знать, что, не причиняя больше страданий животным, они будут получать при этом все необходимые питательные ингредиенты, избавив одновременно свои организмы от всех тех ядов и токсинов, которые в изобилии содержатся в мясе. Помимо этого, многие люди, в особенности те, кому не чужда забота о благосостоянии общества и положении с экологией окружающей среды, найдут в вегетарианстве ещё один немаловажный положительный момент: решение проблемы мирового голода и истощения естественных ресурсов планеты.

Экономисты и эксперты по вопросам сельского хозяйства едины в своём мнении, что нехватка запасов продовольствия в мире вызвана, отчасти, низкой эффективностью мясного животноводства, с точки зрения коэффициента получаемого пищевого протеина на единицу используемой сельскохозяйственной площади. Растительные культуры способны принести куда больше протеина на гектар посева, нежели продукты животноводства. Так один гектар земли, засеянной зерновыми, принесёт в пять раз больше протеина, нежели тот же гектар, используемый под кормовые культуры в животноводстве. Гектар, засеянный бобовыми, принесёт в десять раз больше протеина. Несмотря на всю убедительность этих цифр, более половины всех посевных площадей в США

заняты под кормовые культуры. В соответствии с данными, приведёнными в докладе *Соединённые Штаты и мировые ресурсы*, если бы все вышеупомянутые площади использовались под растительные культуры, непосредственно идущие в пищу человеку, то, в калорийном измерении, это привело бы к четырёхкратному увеличению объёма получаемых пищевых продуктов.<sup>102</sup> В то же самое время, по оценкам Агентства ООН по вопросам продовольствия и сельского хозяйства (FAO) более полутора миллиардов человек на Земле страдают от систематического недоедания, при том что около 500 миллионов из них находятся на грани голода.

По данным Департамента сельского хозяйства США 91 процент урожая кукурузы, 77 процентов соевых, 64 процента ячменя, 88 процентов овса и 99 процентов сорго, собранных в США в 1970-е годы, были отправлены на корм мясному скоту. Более того, животные на фермах вынуждены теперь поедать высокопротеиновые комбикорма из рыбы; половина всего годового улова рыбы за 1968 год пошла на корм скоту. Наконец, интенсивное использование сельскохозяйственных земель для удовлетворения всё возрастающего спроса на продукты мясного животноводства приводит к истощению почвы и снижению качества сельхозпродуктов (в особенности зерновых), идущих непосредственно на стол человеку.

Столь же печальна статистика, говорящая о потерях растительного протеина в процессе его переработки в животный протеин при откорме мясных пород животных. В среднем животному требуется восемь килограммов растительного протеина для выработки одного килограмма животного протеина, при этом наивысший аналогичный коэффициент у коров — двадцать один к одному.<sup>103</sup> Франсис Лаппэ, эксперт по вопросам сельского хозяйства и проблемам голода из Института проблем питания и развития, утверждает, что в результате такого расточительного использования растительных ресурсов, ежегодно около 118 миллионов тонн растительного протеина становятся недоступными человеку — количество, эквивалентное 90 процентам годового протеинового дефицита в мире!<sup>104</sup> В этой связи более чем убедительно звучат слова генерального директора вышеупомянутого Агентства ООН по вопросам продовольствия и сельского хозяйства (FAO) господина Боэрма: “Если мы действительно хотим увидеть перемены к лучшему в положении с питанием беднейшей части планеты, мы должны направить все свои усилия на увеличение потребления людьми растительного протеина”.<sup>105</sup>

Поставленный перед фактами этой впечатляющей статистики, кое-кто попытается возразить: “Но Соединённые Штаты производят такое количество зерновых и иных сельскохозяйственных культур, что мы вполне можем позволить себе иметь мясные продукты в избытке и при этом ещё иметь и существенный излишек зерна на экспорт”. Оставив в стороне тех многочисленных американцев, которые не получают полноценного питания, давайте посмотрим, каков эффект столь широко рекламируемого американского излишка сельхозпродукции, идущего на экспорт. Половина всего американского экспорта сельхозпродукции оседает в желудках коров, овец, свиней, кур и других мясных пород животных, которые в свою очередь значительно уменьшают его протеиновую ценность, перерабатывая его в животный протеин, доступный лишь ограниченному кругу и без того сытых и

обеспеченных жителей планеты, способных за него платить. Ещё более печален тот факт, что высокий процент мяса, потребляемого в США, принадлежит животным, откормленным на кормах, выросших в других, зачастую беднейших, странах мира. США является крупнейшим импортёром мяса в мире, покупая более сорока процентов всей говядины в мировом торговом обороте.<sup>106</sup> Так, в 1973 году наша страна импортировала два миллиарда фунтов (около 900 миллионов килограммов) мяса, которые хоть и составляют лишь семь процентов от объёмов всего мяса, потребляемого в США, являются тем не менее весьма существенным фактором для большинства стран-экспортёров, несущих на себе основное бремя утраты потенциального протеина.

Каким ещё образом спрос на мясо, ведущий к потере растительного протеина, вносит свою лепту в проблему голода в мире? Давайте посмотрим на ситуацию с продовольствием в наиболее неблагополучные страны, опираясь на работу Франсиса Лаппэ и Джозефа Коллинза *Первым делом — еда*:

“В Центральной Америке и Доминиканской Республике от трети до половины всего производимого мяса экспортируется за рубеж, в основном в США. Алан Берг из Брукингс Инститюшн в своём исследовании по проблемам мирового питания пишет, что большая часть мяса из стран Центральной Америки “попадает не в животы латиноамериканцев, а в гамбургеры ресторанов быстрого питания в США”. (стр.289)

“Лучшие земли в Колумбии зачастую используются под пастбища, а большая часть урожая зерновых, заметно возросшего в последнее время в результате “зеленой революции” 60-х, скормливается скоту. (стр. 166) Также, в Колумбии заметный рост в птицеводческой промышленности (инициированный, в основном, одной гигантской американской пищевой корпорацией) вынудил многих фермеров перейти от посева традиционных культур, предназначенных в пищу людям (кукуруза и бобы), к более прибыльным сорго и сое, используемым исключительно как корма для птицы. В результате таких перемен возникла ситуация, при которой беднейшие слои общества лишились своей традиционной пищи — подорожавших и ставших дефицитными кукурузы и бобовых — и в то же самое время не могут позволить себе роскошь их так называемого заменителя — мяса птицы”. (стр. 293)

“В странах Северо-Западной Африки экспорт крупного рогатого скота в 1971 году (первом, в череде лет опустошающей засухи) составил более 200 миллионов фунтов (около 90 миллионов килограммов), что на 41 процент выше тех же показателей за 1968 год (стр. 89). В Мали, входящей в группу этих стран, посевные площади, занятые под арахис, в 1972 году более чем вдвое превысили аналогичные показатели за 1966 год. Куда пошёл весь этот арахис? На корм европейскому скоту”.<sup>107</sup>

“Несколько лет назад предприимчивые дельцы мясного бизнеса начали перебрасывать скот самолётами на Гаити для откорма на тамошних пастбищах и затем реэкспортировать на американский мясной рынок”.<sup>108</sup>

Посетив Гаити, Лаппэ и Коллинз пишут:

“Мы были особенно поражены зрелищем трущоб безземельных нищих, ютящихся вдоль границ огромных орошаемых плантаций, занятых под корма для тысяч свиней, чья участь — стать сосисками для “Чикаго Сервбест Фудс”. В то же самое время большинство населения Гаити вынуждено выкорчёвывать леса и распахивать некогда зеленеющие горные склоны, пытаясь вырастить хоть что-нибудь для себя”. (стр. 42)

Мясная промышленность также наносит непоправимый ущерб природе через так называемый “коммерческий выпас” и чрезмерное стравливание пастбищ. Хотя эксперты и признают, что традиционный кочевой выпас разнообразных пород скота не наносит существенного вреда окружающей среде и является допустимым способом использования маргинальных земель, так или иначе непригодных под посев, однако систематический загонный выпас животных одного вида может повлечь за собой необратимую порчу ценных земель сельскохозяйственного назначения, полностью оголяя их (повсеместное явление в США, вызывающее глубокую озабоченность экологов).

Лаппэ и Коллинз утверждают, что коммерческое животноводство в Африке, нацеленное в основном на экспорт говядины, “нависло смертельной угрозой над засушливыми полу-аридными землями Африки и их традиционными обитателями... Такое развитие коммерческого животноводства будет означать дорогостоящие вложения извне, влекущие серьёзные экологические риски, полное исчезновение многих видов животных и тотальную экономическую зависимость от столь капризного международного рынка говядины”.<sup>109</sup> Но ничто не способно остановить иностранных инвесторов в их желании урвать кусок от сочного пирога африканской природы. Книга *Первым делом — еда* рассказывает о планах некоторых европейских корпораций по открытию множества новых животноводческих ферм на дешёвых и плодородных пастбищах Кении, Судана и Эфиопии, которые отправят все завоевания “зелёной революции” на корм скоту, скоту, чей путь лежит на обеденный стол европейцев...

Помимо проблем голода и нехватки продовольствия, мясное животноводство ложится тяжким бременем и на другие ресурсы планеты. Всем известно катастрофическое положение с водными ресурсами в некоторых регионах мира и то, что ситуация с водоснабжением ухудшается год от года. В своей книге *Протеин: его химия и политика*, доктор Аарон Альтшуль приводит данные затрат водных ресурсов при вегетарианском образе жизни (учитывая орошение полей, промывку и приготовление пищи) в пределах 300 галлонов (1140 литров) в день на человека. В то же самое время, для тех кто следует комплексной диете, включающей в себя помимо растительной пищи также мясо, яйца и молочные продукты, также влекущей расход водных ресурсов на откорм и забой скота, цифра эта достигает невероятных 2500 галлонов (9500 литров!) в день (аналогичный показатель для “лакто-ово-вегетарианцев” займёт среднюю позицию между этих двух крайних значений).<sup>110</sup>

Ещё одно проклятие мясного животноводства таится в том загрязнении окружающей среды, что берёт своё начало на мясных фермах. Доктор Гарольд Бернارد, эксперт по вопросам сельского хозяйства Агентства по защите окружающей среды США, писал в статье в *Ньюсуик* за 8 ноября 1971 г., что

концентрация жидких и твёрдых отходов в стоках от миллионов животных, содержащихся на 206 000 фермах в Соединённых Штатах “...в десятки, а порой и в сотни раз превышает аналогичные показатели для типовых стоков, содержащих отходы человеческой жизнедеятельности”. Далее автор пишет: “Когда столь насыщенные стоки попадают в реки и водоёмы (что на практике зачастую и происходит) это приводит к катастрофическим последствиям. Количество содержащегося в воде кислорода резко падает, тогда как содержание аммиака, нитратов, фосфатов и болезнетворных бактерий превышает все допустимые нормы”. Следует упомянуть и о стоках скотобоен. Исследование отходов мясозаготовительной промышленности в штате Омаха показало, что скотобойни ежедневно сбрасывают в канализацию (а оттуда в реку Миссури) более 100 000 фунтов (45 000 килограммов) жира, отходов разделки, смыва, содержимого кишок, рубца и фекалий из нижних отделов кишечника.<sup>111</sup> Было подсчитано, что вклад отходов животноводства в проблему загрязнения водоёмов в десять раз превышает все отходы человеческой жизнедеятельности и в три раза отходы промышленного производства вместе взятые.<sup>112</sup>

Проблема мирового голода исключительно сложна и многомерна, и все мы в той или иной мере, сознательно или бессознательно, прямо или косвенно вносим свою лепту в её экономические, социальные и политические составляющие. Однако всё вышесказанное не делает менее актуальным тот факт, что, до тех пор пока спрос на мясо будет стабильным, животные будут по-прежнему потреблять во много раз больше протеина, нежели производить, загрязнять окружающую среду своими отходами, истощать и отравлять бесценные водные ресурсы планеты. Отказ же от мясной пищи позволит нам многократно повысить продуктивность посевных площадей, решив проблему снабжения человека продуктами питания, минимизировать расход естественных ресурсов Земли и избежать нависшей экологической катастрофы.

#### **4. Пища для размышления:**

**что знаменитые личности говорили об употреблении мяса и страданиях животных**

**Джерemi Бентам** (1748–1832, английский философ, экономист и правовед):

Придёт тот день, когда все представители животного мира обретут те неотъемлемые права, нарушить которые посмеет лишь власть тирании... В один прекрасный день мы осознаем наконец, что количество конечностей, качество меха или строение позвоночника не есть основания, достаточные для определения судьбы живого существа. Что же ещё может служить критерием для определения той черты, которую нам не дозволено переступить? Может это рассудок или осмысленная речь? Но тогда взрослая лошадь или собака — куда более разумное и коммуникабельное существо, нежели младенец, которому день, неделя или даже месяц отроду. Допустим даже, что реальность была бы прямо противоположной, но что это меняет в конце концов? Вопрос ведь не в том, могут ли они рассуждать? Могут ли они говорить? Но в том, способны ли они страдать? (*“Принципы морали и законодательства”*)

**Анни Безант** (1847–1933, английский философ, гуманист и общественный деятель, активная участница освободительного движения в Индии):

Потребители мяса ответственны за всю ту боль и страдания, что проистекают из мясоедения и обусловлены самим фактом употребления живых существ в пищу. Не только ужасы скотобойни, но и предшествующие им пытки транспортировки, голод, жажда, нескончаемые муки страха, которые эти несчастные создания обречены сносить ради того, чтобы утолить гастрономические прихоти человека... вся эта боль ложится тяжким бременем на род человеческий, замедляя, тормозя его прогресс и развитие...

**Будда Шакьямуни**<sup>113</sup> (563–483 гг. до н.э.):

Во имя идеалов добра и чистоты Бодхисаттве надлежит воздерживаться от употребления в пищу плоти умерщвленных животных, рождённых от семени, крови и тому подобного. Во избежание устрашения животных и освобождения их от оков ужаса, Бодхисаттва, стремящийся к обретению сострадания, да не вкушает плоти живых существ... (*Ланкаватара-Сутра*)

**Леонардо да Винчи** (1452–1519, итальянский живописец, скульптор, архитектор, инженер-изобретатель и учёный):

Воистину человек — царь зверей, ибо какой ещё зверь сравнится с ним в жестокости. Мы живём за счёт убийства других: мы — ходячие могилы!

(*“Романс Леонардо да Винчи”*, Д.С. Мережковский)

С ранних лет я избегал есть мясо и верю, что настанет время, когда люди, подобные мне, будут смотреть на убийство животного так, как они теперь смотрят на убийство человека. (*“Записки да Винчи”*)

**Диоген** (412?–323? гг. до н.э.; греческий философ):

Мы можем с таким же успехом поедать человеческую плоть, как мы делаем это с мясом животных.

**Ралф Уолдо Эмерсон** (1803–1883, американский эссеист, философ и поэт):

Вы только что отобедали; и как бы тщательно ни была скрыта скотобойня от вашего нечаянного взора, сколько долгих миль ни разделяло бы вас — соучастие налицо.



**Мохандас Ганди** (1869–1948, лидер и идеолог индийского национально-освободительного движения, видный общественный и политический деятель):

Показателем величия нации и уровня нравственности в обществе может служить то, как её представители обращаются с животными.

Я не рассматриваю плоть умерщвленных животных как необходимую для нас пищу. Напротив, я убеждён в том, что для человека неприемлемо употреблять мясо в пищу. Мы заблуждаемся в своих попытках копировать низших животных, на деле превосходя их в развитии.

Единственный способ жить — это давать жить другим.

Защита коров для меня является одним из самых замечательных явлений во всей человеческой эволюции, так как это выводит человека за рамки особой своего вида. Корова для меня символизирует весь животный мир. Человек, через корову, призван понять своё единство со всем живым... Корова — это песнь жалости... Защита коров символизирует защиту всех немых тварей господних... Мольба стоящих ниже нас на ступенях эволюции бессловесна, и в этом её сила.

**Иисус** (3 г. до н.э.—36 г. н.э.):

И плоть умерщвленных тварей в теле его станет его собственной могилой. Ибо говорю я вам истинно, тот кто убивает — убивает себя, поедаящий плоть убиенную — вкушает от тела смерти.

*(Эссинское евангелие мира)*

**Франц Кафка** (1883–1924, известный австрийско-чешский писатель):

Теперь я могу смотреть на вас спокойно; я вас больше не ем.

*(так сказал писатель, любясь рыбами в аквариуме)*

**Джон Харви Келлог** (1852–1943, американский хирург, основатель госпиталя Батл Крик Санаториум):

Плоть не является оптимальным продуктом питания для человека и исторически не входила в рацион наших предков. Мясо — вторичный, производный продукт, ибо первоначально вся пища поставляется растительным миром. В мясе и животных продуктах нет ничего полезного или незаменимого для человеческого организма, чего нельзя было бы найти в растительной пище. Мёртвая корова или

овца, лежащая на лугу, называется падалью. Тот же самый труп, приукрашенный и подвешенный в мясной лавке, проходит по разряду деликатесов! Тщательное микроскопическое исследование покажет лишь минимальные различия между мертвечиной под забором и мясной тушей в лавке (или же полное отсутствие таковых). Обе кишат болезнетворными бактериями и источают гнилостный запах.

**Морис Метерлинк** (1862–1949, бельгийский драматург, эссеист и поэт):

Если только однажды человек осознает возможность обходиться без животной пищи, это будет означать не только фундаментальную экономическую революцию, но и заметный прогресс в морали и нравственности общества.

**Джон Стюарт Милль** (1806–1873, английский философ и экономист):

Отдавая себе отчёт в том, что страдания, испытываемые животными при существующем положении вещей, несоизмеримо больше, нежели удовольствия, получаемые в результате человеком, стоит ли нам признать таковую практику моральной или аморальной? И если люди, безуспешно пытаясь поднять голову из трясины эгоизма и себялюбия, в один голос не ответят “Аморально”, пусть тогда нравственная составляющая принципа утилитарности будет забыта навеки.

**Мишель де Монтень** (1533–1592, французский философ-гуманист, эссеист):

Что до меня, то я никогда не мог без содрогания смотреть на то, как невинные и беззащитные животные, не несущие в себе какой либо угрозы и не причинившие нам никакого вреда, безжалостно преследуются и уничтожаются человеком.

В своём описании Золотого Века под Сатурном Платон, помимо прочего, живописует такие качества рода человеческого, как способность общения с миром животных. Исследуя и познавая оный, человек знает все его подлинные качества и ему ведомы существующие различия среди его представителей. Посредством этого человек обретает совершенное знание и благоразумие, живя счастливо в мире и гармонии, о которых мы можем только мечтать. Нужны ли нам иные, ещё более веские доводы, чтобы осудить людское безрассудство в обращении с братьями нашими меньшими?

*(“Апология Раймонда Себонда”)*

**Овидий** (43 г. до н.э. – 17? г. н.э., римский поэт):

О смертные! Страшитесь осквернять,  
Свои тела сей пищей нечестивой,

Взгляните — ваши нивы злаками полны,  
И ветви древ под тяжестью плодов склонились,  
Даны вам овощи и травы, что вкусны,  
Когда искусной приготовлены рукою,  
Богата гроздью виноградная лоза,  
И мёд дарит душистый клевер,  
Воистину, Природа-мать щедра,  
Даря нам этих лакомств изобилье,  
У ней есть всё для вашего стола,  
Всё.. чтоб избежать убийства и кровопролитья.

**Плутарх** (46?–120? гг. н.э., греческий историк и биограф, наиболее известен своим трудом *Сравнительные жизнеописания*)

Я, со своей стороны, недоумеваю, какими должны быть чувства, состояние души или рассудка первого человека, когда он, совершив убийство животного, поднёс к своим губам окровавленную плоть жертвы? Как может он, расставив перед гостями на столе угощения из жутковатых трупов и мертвечины, давать имена “мяса” и “съестного” тому, что ещё вчера ходило, мычало, блеяло, смотрело вокруг? Как может зрение его сносить картину пролитой крови невинно убиенных, ободранные и изувеченные тела? Как обоняние его сносит этот страшных запах смерти и как все эти ужасы не испортят ему аппетит, когда он жуёт плоть, исполненную болью, смакуя кровь смертельной раны.

Но как объяснить тот факт, что это безумие прожорливости и алчности толкает вас на грех кровопролития, когда кругом в избытке ресурсов, чтобы обеспечить нам безбедное существование? Что заставляет вас клеветать на Землю как неспособную обеспечить нас всем необходимым?... Как вам не стыдно ставить на одну ступень продукт земледелия с растерзанной жертвой бойни? Воистину среди вас заведено звать змей, леопардов и львов дикими зверями, тогда как сами вы покрыты кровью и ни в чём им не уступаете. То, что они убивают — их единственная пища, но то, что убиваете вы — для вас лишь прихоть, лакомство.

Однако мы едим не львов и волков в порядке возмездия и отмщения, мы оставляем их с миром. Мы ловим невинных и беззащитных, лишённых смертоносного жала или острых клыков и безжалостно убиваем их.

Но если вы убеждены, что рождены с такой предрасположенностью к плотской пище, как принято среди людей считать, то почему вы тогда сами не убиваете то, что потом пойдёт вам в пищу? Будьте последовательны и сделайте всё сами, без тесаков, дубин и топоров — как волки, медведи или львы делают это, убивая и поедая свою жертву. Загрызите быка своими собственными зубами, перегрызите горло кабана, разорвите ягнёнка или кролика на части, и пожирайте их, набросившись на ещё живых, как то делают хищники. Но если вы предпочитаете постоять в стороне, пока жертва ваша не умрёт, и терпеть не можете собственноручно отправлять кого-либо на тот свет, почему же тогда вопреки законам Природы вы продолжаете поедать живых существ?

*(“О Поедании Плоти”)*

**Александр Поуп** (1688–1744, английский поэт)

Как роскоши развратный сон  
Упадок и болезнь сменяет,  
Так смерть в себе отмщение несёт,  
И пролитая кровь к возмездию вызывает.  
Безумной ярости волна,  
Сей кровью рождена от века,  
Спустив на род людской напасть,  
Свирепейшего зверя — Человека.

*(“Эссе о Человеке”)*

**Порфирий** (232–? н.э., греческий философ, автор ряда философских трактатов):

Тот, кто воздерживается от причинения вреда живому..., будет куда более осторожен, дабы не причинить вреда представителям своего вида. Тот же, кто любит собратьев своих, не несет ненависти к другим видам живых существ.

Отправлять животных на бойню и в котёл, участвуя тем самым в убийстве и не от гастрономической неизбежности, следуя естественным законам природы, а ради удовольствия и потакая демону обжорства, — чудовищная несправедливость.

Ну разве не абсурдно, видя как множество представителей рода человеческого живут лишь инстинктами, не обладая рассудком и интеллектом, видя и то, как многие из них превосходят в злобе, агрессии и зверствах своих самых лютых бестий, убивая детей и родителей своих, становясь тиранами и орудием тирании, (не абсурд ли это) воображать, что мы должны быть справедливыми по отношению к оним, и отбросить всякое понятие о справедливости по отношению к быку, который пашет наши поля, собаке, которая охраняет нас, к тем, кто даёт молоко нашему столу и одевает тела наши в свою шерсть? Не является ли такое положение вещей более чем абсурдным и нелогичным?

*(“Отказ от животной пищи”)*

**Прасад Раджендра** (1884–1963, первый президент Республики Индия):

Любой интегрированный взгляд на жизнь как единое целое неизбежно выявит взаимосвязь между тем, *что* индивид ест и тем, каково его отношение к окружающим. Путём дальнейшего размышления (не столь уж и фантастичного) мы придём к заключению, что единственным способом избежать водородной бомбы будет уход от того базового состояния ума, что породило эту бомбу, и

единственным способом избежать этой ментальности будет являться развитие уважения ко всему живому, всем формам жизни, при любых обстоятельствах. И всё это — лишь ещё один синоним вегетарианства.

**Генри С. Солт** (1851–1939, английский гуманист и реформатор, друг Ганди и Шоу):

Если “Права” действительно существуют (а интуиция и практика бесспорно свидетельствуют именно об этом), было бы по меньшей мере несправедливо наделять правами лишь людей, отказывая в оных животным, ибо один и тот же принцип справедливости и сострадания применим в обоих случаях. “Боль есть боль, — говорит Хамфри Прайматт, — вне зависимости от того, испытывает её человек или животное”; и мучимое существо, будь то животное или человек, испытывая страдание, страдает от Зла. Зло влечёт мучения, которые незаслуженны и беспричинны, которые не есть наказание за содеянное, которые не послужат никакой благой цели и которые являются лишь проявлением силы и власти безнаказанно творить злодеяния. Причину этого надо искать в жестокости и несправедливости, присущих людям.

*(“Права животных”)*

Напротив, я считаю, что человек в процессе “гуманизации” не кулинарными школами, но школами философской мысли, откажется от варварской привычки поедания плоти умерщвленных животных и постепенно разовьёт чистую, простую, более гуманную и, стало быть, более цивилизованную диету.

Сегодняшние корабли по перевозке животных напоминают мне худший вариант кораблей работорговцев пятидесятилетней давности.... Существующая практика убийства животных в пищу человеку, в варварстве и жестокости своей, являет прямую противоположность тому, что я понимаю под “гуманностью диеты”.

Вы приглашаете красивую девушку на ужин и предлагаете ей... сэндвич с ветчиной! Старая поговорка гласит, что глупо метать жемчуг перед свиньями. Что же нам остаётся сказать о той учтивости, которая мечет свиней перед жемчужиной?

Вегетарианство — это диета будущего. Это столь же верно, как и то, что мясоедение принадлежит прошлому. В этом столь привычном и одновременно столь разительном контрасте — овощная лавка по соседству с мясной — жизнь преподносит нам неоценимый урок. С одной стороны мы можем видеть варварство и дикость в действии — обезглавленные туши, застывшие в жутковатом подобии живых существ, суставы, куски окровавленной плоти, внутренние органы с их тошнотворным запахом, пронзительный визг ножовки, рассекающей кость, глухие удары топора — весь этот несмолкаемый вопль протеста против ужасов мясоедения. И в пику этому пугающему зрелищу, тут же рядом можно видеть богатство россыпей золотых фруктов, достойное пера поэта, — пищи, абсолютно соответствующей физическому строению и врождённым инстинктам человека, пищи, способной с лихвой удовлетворить все мыслимые

потребности человеческого организма. Видя этот разительный контраст и осознавая все те нелёгкие шаги, которые необходимо сделать, и те трудности, которые предстоит преодолеть, остаётся ли место сомнениям, что этот путь развития, который нам предстоит пройти от варварства к гуманности, явственно представлен здесь и сейчас перед нашим взором.

Эта логика мясной лавки есть прямая противоположность истинного почитания всего живого, ибо она подразумевает, что настоящий любитель животных — тот, чья кладовая полнее ими набита:

*Тот молится лучше, кто лучше ест  
Всех тварей больших и малых...*

(игра слов и перефразировка куплета старинной песни)

Это философия волка, акулы, людоеда.

*(“Гуманность диеты”)*

**Артур Шопенгауэр** (1788–1860, немецкий философ)

Поскольку сострадание к животным столь неразрывно связано с положительными чертами человеческого характера, можно со всей уверенностью утверждать, что тот, кто жестоко обращается с животными, не может быть хорошим человеком.

**Альберт Швейцер** (1875–1965, известный врач-миссионер, внесший значительный вклад в развитие здравоохранения в Африке, теолог, музыкант, лауреат Нобелевской премии мира за 1952 г.):

Когда какое-либо животное насильно принуждается служить человеку, страдания которые оно испытывает в результате этого являются нашей общей проблемой. Никто, коль скоро он в силах предотвратить это, не должен попустительствовать боли и страданию, за которые он не хочет нести ответственность. Никто не должен самоустраняться от проблемы, думая что это не его ума дело. Никто не должен уклоняться от бремени ответственности. До тех пор пока существует повальное жестокое обращение с животными, пока стоны голодных и мучимых жаждой существ доносятся незамеченными из железнодорожных вагонов, пока на скотобойнях царит жестокость и столько животных встречают ужасную смерть от неумелых рук на наших кухнях, до той поры пока животные вынуждены сносить неопишуемые муки от бессердечных людей или служить объектом жестоких игр наших детей, до тех пор все мы виновны и вместе несём бремя ответственности за всё происходящее.

Добро — поддерживает и лелеет жизнь; Зло — уничтожает и препятствует ей.

Человека можно назвать духовным (нравственным) только тогда, когда он следует лежащему на нём долгу оберегать всё живое, что он в состоянии защитить, и когда он идёт своей дорогой, избегать, насколько это возможно, причинять вред живому. Такой человек не задаётся вопросом, насколько та или иная форма жизни заслуживает симпатии к себе или насколько она способна чувствовать. Для него священна жизнь как таковая. Он не сломает сосульку, что сверкает на солнце, не сорвёт лист с дерева, не тронет цветок и постарается не раздавить ни одно насекомое при ходьбе. Если он работает летним вечером при свете лампы, он скорее закроет окно и будет работать в духоте, нежели наблюдать как один за другим мотыльки падают на его стол с опалёнными крыльями.

Тот факт, что животные, будучи немymi жертвами столь многих опытов, своей болью и мучениями сослужили великую службу страдающему человеку, подразумевает наличие некоей новой и уникальной связи, солидарности между нами и животным миром. Результатом этого является и новая, лежащая на всех нас ответственность творить добро всем живым существам, при всех обстоятельствах, настолько насколько это в наших силах. Когда я помогаю насекомому выбраться из беды, всё что я делаю — это лишь попытка искупить хоть часть той вины, что лежит на нас за все эти злодеяния против братьев наших меньших.

*(“Цивилизация и Этика”)*

**Сенека** (4? г. до н.э. — 65 г. н.э., римский философ, драматург и государственный деятель):

Принципы избежания животной пищи, сформулированные Пифагором, если они верны, учат чистоте и невинности; если они ложны, то по крайней мере они учат нас бережливости, да и велика ли будет ваша утрата, лишись вы жестокости? Я всего лишь пытаюсь лишить вас пищи львов и стервятников. Мы способны обрести наш здравый смысл лишь отделившись от толпы — ибо зачастую сам факт поощрения большинством может служить верным признаком порочности того или иного взгляда или образа действий. Спросите себя: “Что нравственно?”, а не “Что принято среди людей?” Будьте умеренны и сдержанны, добры и справедливы, навсегда отрекитесь от кровопролития.

**Джорж Бернард Шоу** (1856–1950, английский драматург и критик):

Почему вы призываете меня к ответственности за то лишь, что я предпочитаю есть скромно? Вам скорее следовало бы сделать это, разжирей я на обожжённых трупах животных.

Когда человек хочет убить тигра, он называет это спортом; когда тигр хочет убить человека, тот называет это кровожадностью.

Животные — мои друзья.... и я не ем моих друзей.

В моём завещании я высказал свою волю относительно организации моих похорон. Похоронная процессия будет состоять не из траурных экипажей, а из вереницы быков, овец, свиней, стаек птиц и маленького передвижного аквариума с рыбками. На всех присутствующих будут одеты белые шарфы в знак уважения к человеку, который канул в вечность и при жизни не поедал своих собратьев.

Задумайтесь о той невероятной энергии, что заключена в жёлуде! Вы зарываете его в землю, и он выстреливает могучим дубом. Закопайте овцу, и вы не получите ничего, кроме гниющего трупа. Если правительство будет принуждать своих граждан хоронить в животах бобы вместо овец, я отказываюсь отвечать за возможные последствия такого шага. Вегетарианец сегодня может легко обернуться большевиком завтра. Бык — вегетарианец, и если Джон Булл (англ. bull [булл] — бык, Джон Булл — эпитет рядового британца — *прим. пер.*) изберёт аналогичную диету, могут потребоваться все ресурсы государственной казны, чтобы вставить кольцо ему в нос.

(“Хендерсон, гуляка и пророк” — С. 33)

**Перси Биш Шелли** (1792–1822, английский поэт):

Лишь благодаря смягчению и приукрашиванию мертвой плоти в процессе кулинарной обработки, она становится пригодной к пережёвыванию и усвоению, теряя вид кровавого месива, способного вызвать лишь тошнотворный страх и отвращение. Давайте попросим активных сторонников мясоедения провести эксперимент, как то нам рекомендует сделать Плутарх: разорвать зубами живую овцу и, погрузив голову в её внутренности, утолить жажду парной кровью... и ещё не оправившись от ужаса содеянного, пусть он прислушается к зову своей природы, который вопиет об обратном, и попробует сказать: “Природа создала меня таким, и это мой удел”. Тогда и только тогда будет он до конца последовательным человеком.

**Герберт Шелтон** (1895—, известный американский врач-натуропат):

Людоеды выходят на охоту, отслеживают и убивают свою жертву — другого человека, затем жарят и едят его, точь-в-точь как поступили бы они с любой иной дичью. Не существует ни единого факта, ни единого аргумента в оправдание мясоедения, которые нельзя было бы употребить и в оправдание каннибализма.

(“Совершенное питание”)

**Айзек Башевис Зингер** (1904–1991, писатель, Нобелевский лауреат):



...Воистину, при сотворении мира, Всевышнему пришлось притушить на время свет Сияния своего; известно, что не существует свободы выбора без страданий. Но поскольку животные не наделены свободой выбора, почему они-то должны страдать?

**Рабиндранат Тагор** (1861–1941, индийский бенгальский поэт, Нобелевский лауреат):

Мы в состоянии поглощать плоть лишь потому, что мы не думаем в этот момент о том, сколь жестоки и греховны деяния наши. Существует множество преступлений, которые являются таковыми лишь в контексте человеческого общества, преступлений, противоправность которых — лишь в отступлении от общепринятых норм, обычаев и традиций. Жестокость не относится к таковым. Это фундаментальный грех, зло, и к нему неприменимы споры или толкования. Если только мы не позволим нашему сердцу загубеть, оно уберёжёт нас от жестокости, его зов всегда ясно слышен; и тем не менее, мы продолжаем творить жестокости снова и снова, делая это легко, радостно, все мы — сказать по правде. Тех же, кто не присоединятся к нам, мы спешим назвать странными чудаками не от мира сего... И, если даже после того как жалость всё же пробудилась в наших сердцах, мы предпочитаем глушить наши чувства, ради того лишь, чтобы не отстать от остальных в их охоте за всем живым, мы тем самым оскорбляем всё то доброе, что теплится у нас внутри. Я избрал для себя вегетарианский образ жизни.

**Генри Дэвид Торо** (1817–1862, американский писатель, мыслитель, натуралист):

Для меня нет никакого сомнения в том, что человечество в процессе своей эволюции прекратит поедать животных, так же как когда-то дикие племена перестали поедать друг друга, когда они вошли в контакт с более развитыми.

**Лев Толстой** (1828–1920, русский писатель-гуманист)

Это ужасно! Не те страдания и гибель живых существ, но то, как человек без нужды подавляет в себе высшее духовное начало — чувство сострадания и жалости по отношению к подобным ему живым существам, — и, попирая собственные чувства, становится жестоким. А ведь как крепка в сердце человеческом эта заповедь — не убивать живое!

**Франсуа Вольтер** (1694–1778, французский писатель и философ)

[Порфирий] рассматривает животных как наших братьев, потому что они, так же как мы, наделены жизнью и делят с нами жизненные принципы, чувства, понятия,

память, чаяния — те же, что и мы. Человеческая речь — единственное, чем они обделены. Обладай они таковой, посмели бы мы убивать и поедать их? Станем ли мы и дальше вершить это братоубийство?

**Герберт Уэллс** (1866–1946, английский новеллист и историк)

В мире Утопии нет такой вещи, как мясо. Раньше — да, но теперь даже сама мысль о скотобойнях невыносима. Среди населения, которое поголовно образованно и примерно одного уровня физического совершенства, практически невозможно найти кого-либо, кто возьмётся разделать мертвую овцу или свинью. Мы так и не разобрались до конца в гигиеническом аспекте употребления мяса. Другой, более важный аспект, решил всё. До сих пор помню, как ещё ребёнком я радовался закрытию последней скотобойни.

*(“Современная Утопия”)*

**Дзэнский Мастер Иккю**

Спасенье птиц, зверей, включая нас самих, —  
Вот цель религиозных практик Шакьямуни.

**Дзэнский Мастер Догэн**

Всякое существо на земле  
По-своему совершенно:  
Где бы оно ни находилось,  
Ему удаётся занять своё место в мире.

**Элла Уилер Уилкокс** (1853?-1919, американская поэтесса и новеллистка):

Я — голос тысяч тварей бессловесных,  
Через меня немые будут говорить,  
И до ушей глухого к их страданиям мира  
Я правду скорбную стараюсь доносить.  
Мы рождены одною высшей волей  
И птаха воробей, и человек — природы царь.  
Всевышний равно наделил душою  
Пернатую, мохнатую и всякую иную тварь.  
И я стою на страже наших братьев  
Глашатаем Природы — птиц, зверей.  
Вести я буду этот бой неравный,  
Пока не станет этот мир добрей.

## 5. Список дополнительной литературы

*Singer, Peter. Animal Liberation. New York: New York Review, 1975; paperback: New York: Avon, 1975.*

Без сомнения — одна из лучших книг о правах животных. Сингер — профессор философии — обсуждает этические и нравственные аспекты нашего отношения к животному миру, делая акцент на жестокостях, которые животные вынуждены сносить в животноводстве и лабораторных исследованиях. Автор объясняет, как стать вегетарианцем, и даже включил в свою книгу некоторые рецепты вегетарианских блюд.

*Regan, Tom and Singer, Peter, eds. Animal Rights and Human Obligations. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1976.*

Сборник эссе, написанных известными философами и гуманистами прошлого и настоящего, обсуждающих все “за” и “против” (в большей степени “за”) вегетарианского образа жизни. Имеют ли животные права? Имеет ли человек обязанности перед ними?

*Porphyry. Taylor, Thomas, trans. from the Greek. Wynne-Tyson, Esme, ed. On Abstinence from Animal Food. London: Centaur; Boston: Brandon, 1965.*

Греческий философ Порфирий, живший в III в. н.э., многими из его современников считался более мудрым и образованным, нежели Платон. Эта книга наглядно демонстрирует, как он и другие греческие “язычники” наблюдали и стремились понять ум животных и то, как убедительно опровергают они все аргументы, приводимые противниками вегетарианства в оправдание жертвоприношений и боен.

*Godlovitch, Stanley and Roslind & Harris, John, eds. Animals, Men and Morals: An Inquiry into the Maltreatment of Non-humans. London: Gollancz; New York: Taplinger, 1972.*

Тринадцать статей различных авторов, убедительно и со знанием вопроса повествующих о жестоком обращении с животными и их эксплуатации, написанные с позиций этики, экологии и социологии.

*Salt, Henry S. Animals' Rights. Clarks Summit, Pa.: Society for Animal Rights, 1980.*

Впервые опубликованная более века назад, эта книга лишней раз напоминает нам о старой истине, что чем больше вещи меняются, тем больше всё остаётся по-прежнему. Аргументация и доводы, приводившиеся в оправдание эксплуатации животных во времена Генри Солта, от которых он не оставляет камня на камне, делая это иронично, с юмором и неопровержимой логикой, едва ли в чём-либо отличаются от сегодняшних.

*Giehl, Dudley. Vegetarianism: A Way of Life. New York: Harper & Row, 1979 (paperback).*

Базирующийся на тщательных исследованиях, исключительно информативный обзор вегетарианства во всех его аспектах — здоровье, питательность, этика, религия, экология и экономика.

*Wynne-Tyson, John. Food for a Future: The Complete Case for Vegetarianism. New York: Universe Books, 1979 (paperback).*

Написанная эмоционально и в прекрасном стиле, эта книга полностью раскрывает перед читателем преимущества вегетарианского образа жизни в контексте философии жизни и в современных реалиях.

*Ruesch, Hans. Slaughter of the Innocent. New York: Bantam Books, 1978 (paperback).*

Книга бывшего главного редактора медицинского журнала и признанного авторитета в области зоологии и социологии, написанная на обширной документальной базе, разрушает миф о том, что опыты над животными являются необходимым элементом в научном прогрессе на благо человека. Вооружённый впечатляющей фактологической базой, автор демонстрирует, что большинство таких лабораторных опытов не несут в себе никакой практической пользы человечеству.

*Altman, Nathaniel. Eating for Life. Wheaton, Ill.: Theosophical Pub. House, 1973.*

Хорошо документированная и легко читаемая книга о вегетарианстве, в основном освещающая вопросы здоровья и диетологии растительной пищи, затрагивает также и морально-этическую сторону убийства животных.

*Amory, Cleveland. Man Kind? Our Incredible War on Wildlife. New York: Harper & Row, 1974; paperback: New York: Dell, 1975.*

История отважной и самоотверженной борьбы автора — президента Фонда животных — за охрану дикой природы от яростных атак этого безжалостного хищника — Человека.

### **Книги по вегетарианской кулинарии**

*Moore Lappe, Frances. Diet for a Small Planet. New York: Ballantine, 1971.*

Протеин, протеин, протеин... Как с излишком получить его из правильно составленной растительной диеты? Содержит массу рецептов.

*Robertson, Laurel, Flinders, Carol, and Bronwen Godfrey. Laurel's Kitchen: a Handbook for Vegetarian Cookery and Nutrition. Petaluma, Calif.: Nilgiri, 1976; paperback: New York: Bantam, 1978.*

Великолепные вегетарианские рецепты плюс полная информация о питании как таковом.

*Thomas, Anna. The Vegetarian Epicure. New York: Knopf, 1972; paperback, New York: Vintage, 1972.*

Книга вегетарианских рецептов для гурманов, в которой основное внимание уделено тому, как придать отменный вкус приготавливаемым блюдам.

*Dr. Hurd and Mrs. Frank Hurd. Ten Talents. Pub. by the authors, Chisholm, Minn.; available through the Seventh Day Adventist Church.*

Исключительно полезная книга, в особенности для тех, чья диета исключает даже молочные продукты и яйца (помимо мяса, разумеется).

*Clarke, Christina. Cook with Tofu. New York & Toronto: Avon/Madison Press Books, 1981.*

Проверенные временем рецепты, включающие тофу (соевый творог) и адаптированные ко вкусу западного человека поварами Рочестерского Дзэн-центра, автором и прочими; здесь также учтен опыт многих ресторанов США и Канады.

---

### Примечания

1. Lillie Wilson, "Animal Rights: A Return to Responsibility", *New Age*, Feb. 1981, p.53.
2. Пали — язык, на котором написаны канонические тексты буддизма Тхеравады. Известная также как "Южный буддизм", традиция Тхеравады возникла первоначально в Индии, откуда проникла в Бирму, Шри Ланку, Таиланд, Камбоджу, Вьетнам, Лаос, а позже и в западные страны.
3. Махаяна (санскр.) — дословно, "Большая Колесница", так называемая Северная ветвь буддизма. Возникла в Северной Индии, откуда позже проникла в Китай, Японию, Тибет, Монголию, Сикким, Бутан, Непал, Корею, а позже в Европу и Северную Америку.
4. David Nevin, "Scientist Helps Stir New Movement for 'Animal Rights'", in *Smithsonian*, Apr. 1980, p. 56.
5. Peter Singer, *Animal Liberation*, New York: New York Review; paperback: Avon, 1975, p. 144.
6. Upton Sinclair, *The Jungle*. New York: New American Lib., 1905, pp. 39-40.

7. Richard Rhodes, “Watching the Animals”, in *Harper’s*, March 1970.
8. Rev. Roy B. Oliver, “Why I Am a Vegetarian”, in *National Insider*, Oct. 3, 1975.
9. Dudley Giehl, *Vegetarianism: A Way of Life*, New York: Harper & Row, 1979, p. 123.
10. Singer, *op. cit.*, pp. 162-63.
11. Singer, *op. cit.*, p. 175.
12. “Vegetarianism: Can You Get By Without Meat?”, in *Consumer Reports*, June 1980, pp. 357-65.
13. Взято из литературы организации *Animal Liberation* (“Освобождение животных”), не путать с вышеупомянутым одноимённым литературным произведением.
14. Другие девять заповедей: 2. Не брать то, что не дано; 3. Не прелюбодействовать и соблюдать иные нормы сексуального поведения; 4. Не лгать; 5. Не употреблять субстанции, дурманные разумы, и не подвигать на это других; 6. Не обсуждать недостатки других; 7. Не восхвалять себя, порицая других; 8. Не быть скупым в материальной и духовной благотворительности; 9. Не гневаться; 10. Не поносить Три Драгоценности: Будда, Дхарма и Сангха (для тех, кто исповедует Будда-Дхарму — Учение Будды)
15. Природа Будды — состояние, в котором всё подвержено постоянной трансформации; она динамична, не обладает формой, цветом или массой, она — матрица всего сущего.
16. Hakuun Yasutani, *Reflections on the Five Ranks, the Three Resolutions, and the Ten Precepts*, 1962, tr. Kenneth Kraft.
17. Будда — этот санскритский термин может быть использован в двух значениях: 1) Высшая Истина или Абсолютный Ум и 2) Пробуждённый или Просветлённый, познавший подлинную природу вещей.
18. *Dialogues of the Buddha*, Vol. III of *Sacred Books of the Buddhists*, ed. T.W. Rhys Davids, London: Oxford Univ. Press, 1910, p.137.
19. *Madly Singing in the Mountains: An Appreciation and Anthology of Arthur Waley*, ed. Ivan Morris, p. 342.
20. Edward Thomas, *The Life of the Buddha*, London: Routledge, 1949, p.149
21. Mrs. Rhys Davids, *A Manual of Buddhism*, London: Sheldon, 1932, p. 260
22. Дхарма (санскр.) — буддийский термин, обозначающий: “Абсолютную истину”, “Закон мироздания” или “Учение Будды”.

23. *Роси* (яп.), дословно “досточтимый учитель”.

24. *The Mahavagga* [*Vinaya Texts* (Part II), Vol. XVII of *Sacred Books of the East*, ed. F. Max Muller, London: Oxford Univ. Press, 1882, p. 88]. Данный текст содержит сведения о том, как однажды некто по имени Брамана обратился с вопросом к Ананде: “Возьмись я приготовить угощение, мой дорогой Ананда, для монахов, состоящее из риса с молоком и сладостей медовых, примет ли Гаутама подношение сие?” “Хорошо, добрейший Брамана, я спрошу у Благословенного”. Спросив Благословенного, досточтимый Ананда получил следующий ответ: “Да Ананда, пусть он приготовит (эти блюда)”.

25. *Суси* (яп.), блюдо из риса с уксусом и сырой рыбой, завёрнутого в водоросли.

26. В данном эпизоде не имеются в виду ни Харада-роси ни Ясутани-роси.

27. *Карма* (санскр.) — одна из основополагающих доктрин буддизма. Карма означает действие и результат или, иными словами, закон причинно-следственной связи на персональном уровне. Наша теперешняя жизнь и внешние обстоятельства являются продуктом наших мыслей и деяний в прошлом. Таким же образом то, что мы совершаем в этой жизни, предопределяет наше положение в грядущих перерождениях.

28. Если верить текстам Тхеравады, то Будда употреблял молоко, но лишь при условии, что оно было от коровы, чей телёнок был старше десяти дней отроду.

29. *Majjhima Nikaya*, tr. Lord Chalmers

30. I.B. Horner, *Early Buddhism and the Taking of Life*, Kandy: Buddhist Publication Soc., 1967.

31. В соответствии с индуистской философией пища подразделяется на три вида в зависимости от принадлежности к категории *саттва*, *раджас* или *тамас*. Саттвическая, или чистая, пища порождает спокойствие и благодать. В этот разряд попадают фрукты, овощи, орехи, молочные продукты, зерновые и бобовые культуры. Будучи смешаны с большим количеством специй и приправ, эти же продукты приобретают качество раджаса, т.е. вызывают возбуждение тела и ума. К этой же категории относятся и все виды мясной пищи. Несвежие пищевые продукты или перезрелые плоды, а также приготовленные блюда после длительного хранения теряют свои саттвические характеристики и приобретают качества тамаса.

32. Henry S. Salt, “The Humanities of Diet”, in *Animal Rights and Human Obligations*, eds. Tom Regan and Peter Singer, Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1976, pp. 143-44.

33. Porphyry, *On Abstinence From Animal Food*, tr. from the Greek by Thomas Taylor, ed. by Esme Wynne-Tyson, London: Centaur; Boston: Brandon, 1965, p. 8

34. Более подробно об этом правиле см.: I. Tsing, *A Record of the Buddhist Religion*, tr. J. Takakusu, Delhi: Munshiriram Manoharlal, 1966, pp. 30-33.
35. *The Lankavatara Sutra*, tr. Daisetz Suzuki, London: Routledge, 1932.
36. *Дхьяна* (санскр.) — “сосредоточение ума”, подразумевает сфокусированный, стабильный и сосредоточенный пробуждённый ум.
37. *Самадхи* (санскр.) — равновесие, покой и сосредоточенность, состояние напряжённой и в то же самое время естественной концентрации, полной погружённости ума в самого себя, возвышенная и открытая осознанность.
38. *Паринирвана* (санскр.) — дословно “полное угасание”, термин, обыкновенно означающий кончину Будды.
39. *Кальпа* (санскр.) — период времени от начала вселенского цикла и до его полного завершения; неисчислимо долгое время.
40. *A Buddhist Bible*, ed. Dwight Goddard, New York: Dutton, 1952, pp. 264-65.
41. *Encyclopedia of Buddhism*, ed. G.P. Malalasekera, Govt. of Ceylon Press, 1963, pp. 1, 2, 291.
42. Robert Ozaki, *The Japanese*, Tokyo: Tuttle, 1978, p. 99.
43. Eihei Dogen, “Hokyo-ki: Zen Master, Zen Disciple”, tr. Wako Kato and Daizen Victoria, in *Udumbara, a Journal of Zen Master Dogen*, I (1980), 2.
44. Holmes Welch, *The Practice of Chinese Buddhism, 1900–1950*, Boston: Harvard Univ. Press, 1967, p. 112.
45. *Тантра* — эзотерические, мистические учения.
46. Alexandra David-Neel, *Buddhism: Its Doctrines and Its Methods*, New York: Avon, 1977, p. 161.
47. *Веды* (санскр.) — священные писания Индуизма. Включают в себя многочисленные трактаты, псалмы, молитвы и т.д.
48. *Упанишады* (санскр.) — собрание поздних ведических трактатов по метафизике, описывающих взаимосвязь человека и вселенной.
49. Koshelya Walli, *The Conception of Ahimsa in Indian Thought*, Varanasi, India: Battacharya, 1974.
50. Mircea Eliade, *From Primitives to Zen*, San Francisco: Harper & Row, 1967, p.176.
51. “The Seventh Pillar Edict”, in *Sources of Indian Tradition*, tr. Wm. De Barry et al., New York: Columbia Univ. Press, 1958.



52. *A Record of Buddhist Kingdoms*, tr. James Legge, New York: Dover, 1965, p. 43
53. *Dialogues of the Buddha*, p. 255.
54. A. Foucher, *The Life of the Buddha*, Middletown, Conn.: Wesleyan Univ. Press, 1963, p. 183.
55. Edward Conze, *Thirty Years of Buddhist Studies*, Columbia, S.C.: Univ. of S.C. Press, 1968.
56. Mrs. Rhys Davids, *A Manual of Buddhism*.
57. Взято из лекций Dr. Clemens Gransko, Почётного Президента St. Olaf College, Northfield, Minnesota.
58. Reprinted in *The Denver Post*, Nov. 30, 1979.
59. Аквалангисты, которые имели возможность приблизиться к китам на довольно близкое расстояние, свидетельствую о том, что те действительно издают крики о помощи. Так Жак Кусто описывает случай с двумя его аквалангистами, которые 22 июля 1980 года обнаружили кита, запутавшегося в крепких сетях. “Испуганный и измождённый, он издавал жалобные стоны своим сотоварищам, которые наверняка были уже слишком далеко, чтобы услышать его”. Успокоив его поглаживаниями, им удалось в конце концов освободить его из плена сетей.
60. Daisetz T. Suzuki, *The Chain of Compassion*, Cambridge, Mass.: Cambridge Buddhist Assoc., 1966, pp.12-13.
61. Donna Barnett, *The Whig-Standard*, Kingston, Ontario, July 29, 1980.
62. Dr. Hugh Drummond, Mother Jones, Feb/Mar 1977.
63. Лабораторные исследования показали, что масло жожоба, пустынного кустарника, встречающегося повсеместно, практически идентично по своим характеристикам китовому спермацету, ни в чём не уступая фармацевтическим и косметологическим качествам последнего. “Масло жожоба ни в чём не уступает и даже превосходит по своим качествам животные масла” (*Science Digest*, Aug. 1980).
64. Victor B. Scheffer, *The Year of the Whale*, New York: Scribner, 1969, p.167.
65. Lewis Regenstein, “Will Congress Save the Dolphins?”, in *Defenders of Wildlife News*, Jan.-Feb. 1972, p. 30.
66. Geoffrey Grigson, *The Goddess of Love*, Briarcliff: Stein, 1976, p. 137.
67. Konrad Lorenz, *Man Meets Dog*, New York: Penguin, 1953, pp. VII, IX.
68. Eliade, *op. cit.*, p. 173.

69. W. S. Collin and R. B. Dobbin, *Circulation* (Supplement 2), Vol. 31-32, as quoted in "Do Human Beings Need Meat?" Mervyn G. Hardinge, *Review and Herald*, Feb. 27, 1969.

70. В своей книге *Адольф Гитлер* Джон Толанд пишет, что Гитлер панически боялся заболеть раком, после того как его мать умерла от рака. В результате Гитлер в целом придерживался вегетарианской диеты, веря в то, что заболевание это вызывается употреблением мяса и загрязнением окружающей среды.

71. Patrick Corbett, *Animals, Men, and Morals*, eds. Stanley and Roslind Godlovitch and John Harris, New York: Taplinger, 1972, p. 233.

72. Carl C. Pfeiffer, *Mental and Elemental Nutrients*, New Canaan: Keats, 1975, p. 102.

73. H.C. Sherman, "Protein Requirement of Maintenance in Man and the Nutritive Efficiency of Bread Protein", in *Journal of Biological Chemistry*, 41 (1920), p. 97.

74. Mervyn G. Hardinge and Frederick J. Stare, "Nutritional Studies of Vegetarians", in *Journal of Clinical Nutrition*, 2 (1954), p. 76

75. L. Jean Bogert et al., *Nutrition and Physical Fitness*, 8th ed., 1966, pp. 106-107

76. Nathaniel Altman, *Eating for Life*, Wheaton, Ill., Theosophical Pub. House, 1973, pp. 22-23.

77. Altman, *op. cit.*, pp. 23-24

78. Pfeiffer, *op. cit.*, p. 105. Also, Sir Stanley Davidson and R. Passmore, *Human Nutrition and Dietetics*, 1963 ed., p. 81.

79. R. Bressani and M. Behar, "The Use of Plant Protein Foods in Preventing Malnutrition", in E. S. Livingston, ed.: *Proceedings of the Sixth International Congress on Nutrition*, Edinburg, 1964, p. 182.

80. C. A. Keele and E. Neil, *Sampson Wright's Applied Physiology*, 11th ed. rev., 1965, p. 418.

81. G. Yukawa, "The Absolute Vegetarian Diet in Japanese Bonzes", in *Arch. F. Verdauungskr.*, Berlin 15 (1909), p. 471.

82. *The Lancet*, 43 (1963), p. 285

83. *Journal of the American Dietetic Assoc.*, 62 (1973), p. 257.

84. Rudolph M. Ballantine, Jr., "Transition to Vegetarianism", in *Himalayan News*, Jan. 1978

85. Mervyn G. Hardinge et al., "Nutritional Studies of Vegetarians (V)", in *Journal of the Amer. Dietetic Assoc.*, 48, 1966, p. 27.

86. Editorial, *The Lancet* (London), 2 (1959), p. 956.
87. Paavo Airola, *How to Get Well*, Phoenix: Health Plus, 1974, p. 194.
88. Bandaru Reddy and Ernest Wynder, *Journal of National Cancer Institute*, 50: 1437-1442, 1973.
89. "Diet and Stress in Vascular Disease", in *Journal of The American Medical Association*, Vol. 176, No. 9, June 3, 1961, p. 806.
90. *The Encyclopedia Britannica*, 1967 ed., Vol. 22, p. 935.
91. Mimi Sheraton, "What is Safe to Eat?" Rochester, NY, *Times-Union*, June 11, 1980.
92. Frances Moore Lappe, *Diet for a Small Planet*, New York: Ballantine, 1971, p. 19.
93. *Facts of Vegetarianism*, p. 8.
94. Don Kendall, Rochester, NY, *Democrat and Chronicle*, Apr. 6, 1980.
95. Stephen Singular, "Saving People from Wonder Drugs", in *Quest*, May 1980.
96. Albert Levy, *The Meat Handbook*, Westport, Conn.: Avi, 1967, p. 13.
97. Dale Shurter and Eugene Walter, "The Meat You Eat", in *The Plain Truth*, Oct-Nov. 1970.
98. Altman, *op. cit.*, p. 36
99. *Ahimsa*, Sept. 1962, as reported in *Facts of Vegetarianism*, p. 8.
100. *The New York Times*, March 4, 1968, p. 74.
101. William Robbins, "Meat-Poultry Plant Check Finds 38 of 88 Are Dirty", in *The New York Times*, June 18, 1973, p. 1.
102. Donald Patton, *The United States and World Resources*, New Jersey: Van Nostrand, 1968, p. 112.
103. "The World Food Problem", a report by the President's Science Advisory Committee, Vol. II, May 1967.
104. Lappe, *op. cit.*, p. 13.
105. A. H. Boerma, *Food Requirements and Production Possibilities*, United Nation Economic and Social Council (UNESCO), Paris, p. 12.
106. Frances Moore Lappe and Joseph Collins, *Food First*, New York: Ballantine, 1977, p. 238.

107. Frances Moore Lappe and Joseph Collins, *World Hunger: Ten Myths*, rev. ed., Berkeley: Institute for Food and Development Policy, 1978, p. 8.
108. Lappe and Collins, *World Hunger*., p. 19.
109. Lappe and Collins, *Food First*, p. 47
110. Aaron M. Altschul, *Proteins: Their Chemistry and Politics*, New York: Basic Books, 1965, p. 265.
111. Ron Litton, *Terracide*.
112. Georg Borgstrom, *The Food and People Dilemma*, Duxbury, 1973, p. 103.
113. Шакьямуни (санскр.) — “мудрец из рода Шакья”, один из эпитетов Будды, чьё настоящее имя было Сиддхартха Гаутама.
- 

Издание подготовлено Фондом “Карма Йеше Палдрон”  
(Фонд буддийских изданий и переводов)

Перевод на русский язык А. А. Нариньяни  
Редактор Е. Ю. Харькова

Если данная тема близка вам, если эта книга по-настоящему заинтересовала вас, вы можете прислать свои отзывы и предложения, а также поделиться впечатлениями от прочитанного по электронной почте переводчика [anariniani@yahoo.com](mailto:anariniani@yahoo.com).



С любовью,  
электронная библиотека  
[Theosophy-Books.org](http://Theosophy-Books.org)

