

“ පුරුණත්වයට පත් දෙවියා පරිපූරණ මිනිසෙකි. පුරුණත්වයට පත් මිනිසා පරිපූරණ දෙවියෙකි. මේ වනතුරු අපි අර්ධ මිනිසුන් වෙමු. අපි දෙගිඩියාවෙන් වැඩ කරමු. අපි ආත්මාර්ථයෙන් වැඩ කරමු. අපේ සතුටට, අපේ අත්දැකීම්වලට තුඩු දෙන සියල්ල දෙවියන් විසින් ඇති කරන බව අපි විශ්වාස කරමු. අපි කුසල් හා අකුසල් වෙන් කරමු. භූමි දෙයක් ම විශාල කාර්යයක් කර ගනිමින් ඒ අනුව අපවත් අනෙක් මිනිසුන්වත් විනිශ්චය කරමු. දෙවියන් විසින් කළයුතු දේ පිළිබඳ ව අපේම සීමාවලට මැදි කර ගෙන අපි දුක් විඳිමු. කේරෙනවා ද? ඇත්තවශයෙන් ම දෙවියන් සිටින්නේ අප තුළයි. අප ඔහුව සීමා කරමු. අපි විනෝද වීමට, කෙළි දෙලෙන් ගත කිරීමට ප්‍රිය කරමු. එහෙත් කෙසේ කළයුතු දැයි නො දනිමු. “ඔබ ඒ වගේ දේවල් නොකළ යුතුයි” කියා අපි අනෙක් අයට කියමු මා ඒ දේ කිරීම සුදුසු නෑ. මා මේදේ නො කළ යුතුයි කියා තමාටම කියාගමු. එහෙත්ම නිර්මාණයෙන් පමණක් යැපෙන්නේ මක් නිසා ද? “මම ඒ දේ කරන්නේ මා තුළ සිටින දෙවියන්ට එය මිනූ නිසා.”

විත්ග් හයි ශාස්තෘවරිය

“ එක මොහොතකට හෝ අපේ කතාව, පිහිටිලි හා ක්‍රියාවන් පිරිසිදු වන විට සියළු දේවතාවන් සහ ඉටු දෙවඟනන් අපට ආධාර කරනවා. ඒ වගේම අපට සහාය දෙනවා. ඒ මොහොතේ මුළු ලෝකය ම අපට හිමියි. ලොව පාලනය කරන සිංහාසනය අප උදෙසාය”

විත්ග් හයි ශාස්තෘවරිය



# මිනිසුන් ශාක ආහාරවලින් පමණක් යැපිය යුත්තේ මන්තිසා ද?

මුළු ජීවිත කාලය තුළම ශාක හෝ ශාක හා කිරි ආහාරවලින් පමණක් යැපීම. ක්වාන්යිත් භාවනා ක්‍රමයට පිවිසීමට අවශ්‍ය මූලික කොන්දේසියකි. ගස්වලින් ලබා ගන්නා ආහාර හා කිරිවලින් සාදන ආහාර ගැනීමට අවසර ඇතත් කිසිම සතකුගේ මාංශ හෝ බිත්තර ආහාරයට නො ගත යුතුය. මේ සඳහා හේතු කිහිපයක් ඇතත් වඩාත් වැදගත් දේ ඇතුළත් වනුයේ පළමුවෙනි ශික්ෂා පදයේ යි. එනම් වෙනත් සතකුගේ ජීවිතයට හානි කිරීමෙන් වැළකීම හෙවත් ඔබ ප්‍රාණ ඝාතය නො කළ යුතුයි. (Thou shall not kill)

සතුන් නො මැරීම, එසේ නැතිනම් සතුන්ට හානි නොකිරීම, ඒ සතුන්ට නියැකවීම කරන යහපතකි. අනෙක් ජීවීන්ට හානි කිරීමෙන් වැළකීමෙන් ඒ හා සමාන එතරම් ප්‍රකට නොවූ ප්‍රයෝජනයක් අපට ද ලැබේ. ඒ මොකක් ද? කර්ම න්‍යායට අනුව "ඔබ වසුරන දේ ඔබට නෙලා ගත හැකි" බැවිනි.

මස් කෑමේ ආශාවෙන් ඔබ සතුන් මැරීමෙන් හෝ අනෙක් අයට ඔබ වෙනුවෙන් මරන්නට අනුබල දීමෙන් කර්ම ණය ඔබ වෙත පටවා ගන්නා අතර අවසානයේ දී ඒ ණය ඔබ විසින් ගෙවිය යුතුයි.

ඒ නිසා සැබෑවින් ම සලකා බලන විට එළවළු පමණක් ආහාරයට ගැනීම අප අපටම කර ගන්නා ශාන්තියකි. ඉන් අපට වැඩි සුවයක් දැනෙන අතර, අපේ ජීවිතයේ ගුණාත්මක බව වැඩි දියුණු වෙයි. අපේ කර්ම ණය ක්‍රමයෙන් අඩු වෙන බැවින් අප්‍රකට දිව්‍යමය රාජ්‍යයක අධ්‍යාත්මික අත්දැකීම්වලට දොර විවෘත වෙයි. සුළු කැපවීමකින් ඔබට වඩාත් වටිනා දෙයක් ලබා ගත හැකි වෙයි.

මස් කෑමට විරුද්ධ වීම ගැන සමහර අය නැණවත් අන්දමින් හේතු ඉදිරිපත් කරන මුත්, එළවළු පමණක් ආහාරයට ගැනීම පිළිබඳව හිත යොමු කළ යුතු වෙනත් හේතු ද තිබේ. ඒ සියල්ල සිහි බුද්ධිය මත පදනම් වී ඇත. ඒ හැම දෙයක්ම පෞද්ගලික සෞඛ්‍යය, පෝෂණය, සොබාදහම හා පරිසරය රැක ගැනීම, ආචාර ධර්ම, සතුන් දුක් විඳීම සහ ලෝක සාගතය යන ප්‍රශ්න විසඳීම හා සම්බන්ධ වේ.

### සෞඛ්‍යය හා පෝෂණය

මනුෂ්‍ය පරිණාමය ගැන හැදෑරීමේ දී අපේ මුතුන් මිත්තන් ස්වභාවයෙන්ම නිර්මාණ ආහාර පමණක් ගත්තවුන් බව පැහැදිලි වෙයි. මිනිස් සිරුරේ ව්‍යුහය මස් බුදීම සඳහා සුදුසු නොවේ. කොලොම්බියා සරසවියේ ආචාර්ය ජී. ඇස්. හන්ටින්ගන් කායච්ඡේද විද්‍යාව කුලනාත්මකව විග්‍රහ කරමින් ලියා ඇති ලිපියක "මස් කන සතුන්ට ඇත්තේ කුඩා, කෙටි බඩවැල් හා මහබඩවැල්" බව පෙන්වා දෙයි. උන්ගේ මහ බඩවැල් ස්වභාවයෙන්ම සෘජුව පිහිටි අතර මෘදු ය. ඊට පටහැණිව, ශාකවලින් යැපෙන සතුන්ගේ බඩවැල් දෙවරගයම එනම් කුඩා බඩවැල් හා මහා බඩවැල් දිග ය. මස්වල

කෙදි ප්‍රමාණය සුළුවෙන් ද ප්‍රෝටීන් බහුලව ද ඇති බැවින් පෝෂ්‍යය ගුණය බඩවැල්වලට ඇද ගැනීම සඳහා දිගු කාලයක් ගත නොවේ. ඒ නිසා මස්කන සතුන්ගේ බඩවැල් ශාකවලින් යැපෙන සතුන්ගේ බඩවැල්වලට වඩා දිගු ප්‍රමාණයෙන් අඩුය.

වෙනත් ශාක භක්ෂක සතුන්ට මෙන් මිනිස්ට ද දිගු කුඩා බඩවැල් හා මහ බඩවැල් යන දෙවර්ගයම ඇත. එම බඩවැල් අඩි විසිඅටක් පමණ (මීටර අට හමාරක්) දිගය. කුඩා බඩවැල් කිහිපවර එකට එකි ඇති අතර ඒවායේ මෘදු නොවූ බිත්ති එකට යාචී ඇත. මාංශ භක්ෂකයින්ගේ බඩවැල්වලට වඩා ඒවා දිගු නිසා අප බුදින මස් දිගු වෙලාවක් බඩවැල්වල රැඳී තිබේ. ඒ හේතුවෙන් මස් කුණුවී විෂබීජ සැදීමට ඉඩ ඇත. අක්මාවට අයත් කාර්යය විෂබීජ ඉවත් කිරීම හෙයින් එහි කාර්යය දුෂ්කර වීමෙන් කලකදී මෙම විෂබීජ බඩවැල් පිළිකාවලට මුල් විය හැකි අතර අක්මා රෝග (cirrhosis) සහ අක්මාවේ පිළිකා ඇති කිරීමටද මේ හේතුවෙයි.

මාංශවල urokinase, (යුරෝකිනේස්) ප්‍රෝටීන් හා නයිට්‍රජන් (යරියා) වැඩි ප්‍රමාණයක් අඩංගු හෙයින් වකුගඩුවල කාර්යය දුෂ්කර කර එහි ක්‍රියාකාරීත්වයට හානි කරයි. කැමට ගනු ලබන හැම මස් රාක්කලකම මුත්‍රකාරක (urokinase) ප්‍රෝටීන් ග්‍රෑම් 14ක් අඩංගු ය. යුරෝකිනේස් ප්‍රෝටීන් දියරය ජීව ශෛල කුළ බහා ලූ විට එම ශෛලවල ක්‍රමවත් ක්‍රියාකාරීත්වය අඩු වෙයි. එපමණක් නොව මස්වල කෙදි ගතිය හා සෙලියුලෝස් හිඟ හෙයින් පහසුවෙන් මලබද්ධය ඇති කරයි. මලබද්ධය ගුද මාර්ගයේ පිළිකා හා අර්ශස් වැනි රෝගවලට හේතු වන බව අපි දනිමු. මස්වල ඇති කොලොස්ටරෝල් හා සංතෘප්ත මේද හෘදස්පන්දනය අක්‍රමවත් කරයි. ඇමෙරිකා එක්සත් ජනපදයේ හා දැන් තායිවානයේ මරණවලට ප්‍රමුඛ හේතුව වී ඇත්තේ හෘද ස්පන්දනයේ අක්‍රමවත් බවයි.

මරණවලට දෙවැනි හේතුව පිළිකා ය. පිළිස්සීමෙන් හා බැදීමෙන් මස්වල රසායන ද්‍රව්‍යයක් (Methylcholanthrenel)

සෑදෙන අතර එය බලවත් පිළිකා කාරකයක් බව පරීක්ෂණවල දී සොයා ගෙන ඇත. මෙම රසායන ද්‍රව්‍යය මියන්ට එන්තක් කළ විට උන් නොයෙකුත් පිළිකා වර්ගවලට එනම් ඇට මහත්වීම, රුධිර පිළිකා, ආමාශයේ පිළිකා ආදියට ගොදුරු වී ඇත.

පියයුරු පිළිකාවක් තිබූ මී දෙනක මී පැටවාට කිරි දීමෙන් ඒ පැටවාට ද පිළිකා සෑදුණු බව පරීක්ෂණවල දී සොයා ගෙන ඇත. මිනිස් පිළිකා ශෛල සතුන්ට එන්තක් කළ පසු එම සතුන්ට ද පිළිකා රෝග වැළඳී ඇත. අප දිනපතා ආහාරයට ගන්නා මස් එවැනි ආබාධ උරුම සතුන්ගෙන් ලබාගන්නා හෙයින් අප ඒවා ආහාරයට ගැනීමෙන් අපට ද එම රෝග වැළඳීමට බොහෝ විට ඉඩ තිබේ.

මස් පිරිසිදු හා ආරක්ෂා සහිත බවත්, මස් මඩුවල දී ඒවා පරීක්ෂා කරන බවත් බොහෝ දෙනා විශ්වාස කරති, ගවයන්, උරුන් කුකුළන් බොහෝ ගණනක් මස් සඳහා දිනපතා මරණු ලබන අතර ඒ හැම සතෙකුම සැබෑවින් පරීක්ෂා කිරීම පහසු නොවේ. හැම සතෙකුම පරීක්ෂා කරනු ලැබුවත් උගේ සෑම මස් කැල්ලක් ම ගෙන එහි පිළිකා තිබේ දැයි පරීක්ෂා කිරීම ඉතාමත් අසීරු දෙයකි. මස් නිෂ්පාදකයන් කරනුයේ සතෙකුගේ හිසේ කිසියම් රෝගයක් තිබේ නම් ඒ සතාගේ හිස වෙන් කිරීමයි. පයේ කිසියම් රෝගයක් නම් ඒ පය අයින් කිරීමයි. නරක කොටස් පමණක් ඉවත් කොට සතාගේ අනෙක් කොටස් විකුණනු ලැබේ.

ප්‍රයිද්ධ නිර්මාංශ හක්ෂක වෛද්‍යවරයෙකු වූ ජේ. එච්. කේලෝග් වරක් මෙසේ ප්‍රකාශ කළේය. "අපි නිර්මාංශ ආහාර පමණක් කෑමට ගන්නා විට එම ආහාරවලට කුමන රෝග වැළඳී තිබුණේ දැයි බිය විය යුතු නැත. එයම ආහාර වේල ජීවිතක් කිරීමට හේතු වෙයි."

සැලකිල්ලට භාජනය විය යුතු තවත් දෙයක් තිබේ. ප්‍රතිජීවක, (Antibiotics) මෙන්ම ස්ටෙරොයිඩ් හා හෝමෝන වර්ධනය කරන පෙති වර්ග සතුන්ගේ ආහාරයට මිශ්‍ර කරනු ලැබේ. එසේ නැතිනම් කෙළින්ම ඒවා සතුන්ට එන්තක් කෙරේ. එවන් සතුන්ගේ මස්

ආහාරයට ගන්නාමිනිසුන්ගේ ශරීරවලට මෙම ද්‍රව්‍ය උරා ගන්නා බවට වාර්තා වී ඇත. මස්වලින් ශරීර ගතවූ මෙම ප්‍රතිජීවක නිසා මිනිසුන් පාවිච්චි කරන ප්‍රතිජීවකවල (Antibiotics) ක්‍රියාකාරීත්වය දුර්ල විය හැක.

එලවළු පමණකින් සෑදී ආහාර වේලක සම්පූර්ණ පෝෂණ ගුණය නැති බව සමහරු සිතති. ශල්‍යකර්ම පිළිබඳ විශේෂඥ වෛද්‍යවරයෙකු වන ඇමෙරිකන් ජාතික දොස්තර මිලර් කායිවානායෙහි වසර හතළිහක් තිස්සේ සේවය කළේය. ඔහු එහි රෝහලක් ගොඩනැගූ අතර එහි කාර්ය මණ්ඩලයට හා රෝගීන් සියළු දෙනාටම නිර්මාංශ ආහාර පමණක් කෑමට ලැබිණි. ඔහු වරක් මෙසේ ප්‍රකාශ කළේය. "මීයා මාංශ හෝ නිර්මාංශ ආහාරවලින් ජීවත් විය හැකි සතෙකි. මීයන් දෙදෙනෙකු වෙන්කොට එකෙකුට මාංශ ආහාරත්, අනෙකාට නිර්මාංශ ආහාරත් කෑමට දුන්නොත් අපට පෙනී යනවා උන්ගේ වැඩිම හා ප්‍රමාණය එක සමාන බව. එහෙත් මස් නො කන මීයාගේ ආයුෂ වැඩි අතර රෝග නොවැළැදීමේ ශක්තියක් ඉහළයි. එපමණක් ද නොවේ. මීයන් දෙදෙනා අසනීපවූ විට ශාකහක්ෂක මීයා ඉක්මණින් සනීප ලබනවා."

ඔහු තවදුරටත් මෙසේ කීවේය. "නවීන විද්‍යාවට අනුව අපට ලැබෙන බෙහෙත් ඉතා උසස් අන්දමින් දියුණු වී තිබේ. එහෙත් ඒවාට කළ හැක්කේ අසනීපවලට ප්‍රතිකාර කිරීම පමණය. කෙසේ වෙතත් ආහාර අපේ සෞඛ්‍යය රැක දෙයි"

ඔහු මෙසේ ද පැහැදිලි කළේය. "ශාක මගින් ලබා ගන්නා ආහාරවලින් මාංශවලින් මෙන් නොව කෙලින් ම පෝෂ්‍ය ගුණය ලැබේ. මිනිස්සු සතුන් ආහාරයට ගනිති. ඒත් අප ආහාරයට ගන්නා සතුන්ට එම පෝෂ්‍ය ගුණය ලැබෙන්නේ ශාකවලිනි. සතුන් වැඩි කොටසකගේ ආයුෂ කෙටි අතර මිනිසුන්ට ඇති සියළුම රෝග පාහේ සතුන්ට ඇත. එම රෝග මිනිසුන්ට වැළඳෙනුයේ ඒවා වැළඳුණු සතුන්ගේ මස් කෑමෙන් බව බොහෝ දුරට හැඟී යයි. කරුණු මෙසේ හෙයින් මිනිසුන්ට අවශ්‍ය පෝෂ්‍ය ගුණය කෙළින්ම ශාකවලින් ලබා ගත නො හැකි මක් නිසාද?" ධාන්‍ය ආහාර, කඩල ආදී ඇට වර්ග

හා එළවළුවලින් අපගේ සෞඛ්‍ය රැක ගැනීමට අවශ්‍ය හැම පෝෂ්‍යදායී කොටසක් ම ලබා ගත හැකි බව දොස්තර මිලර් වැඩි දුරටත් පෙන්වා දෙයි.

මස්වල ඇති ප්‍රෝටීන් ශාකවල ප්‍රෝටීන්වලට වඩා උසස් බවක්. පළමුවැන්නෙහි සම්පූර්ණ ප්‍රෝටීන් අඩංගු අතර දෙවැන්නෙහි ඒවා අසම්පූර්ණ බවත් බොහෝ දෙනා අදහස් කරති. සත්‍යය නම් සමහර ශාකවල ප්‍රෝටීන් බහුලය. අසම්පූර්ණ ප්‍රෝටීන් ආහාර කීපයක් මිශ්‍ර කිරීමෙන් සම්පූර්ණ ප්‍රෝටීන් අඩංගු ආහාර වේලක් සකසා ගත හැක.

1988 මාර්තු මස ඇමෙරිකන් ආහාර පිළිබඳ සංගමය (American Dietetic Association) මෙවැනි ප්‍රකාශයක් නිකුත් කළේය. නිසි පරිදි සැලසුම් කළ නිර්මාණ ආහාර සෞඛ්‍ය සම්පන්න හා ප්‍රමාණවත් පෝෂ්‍යදායී ගුණයෙන් යුක්තව අප සංගමයේ මතයයි”

එලවළු බුදින්නන්ට වඩා මස් බුදින්නන් ශරීර ශක්තියෙන් වැඩි යයි බොරු මතයක් ඇත. එහෙත් යාලේ සරසවියේ මහාචාර්ය ඉන්ජින්ග් පිවර් නිර්මාණ හක්ෂකයින් 32 ක් හා මාංශ හක්ෂකයින් 15 ක් සමග කළ පරීක්ෂණයේ දී නිර්මාණ හක්ෂකයින්ගේ විඳ දරා ගැනීමේ ශක්තිය වැඩි බව පැහැදිලි විය. ඔහු මිනිසුන්ට හැකිතරම් වේලා දැක්දිගු කරගෙන ඉන්නට සැලැස්සුවේ ය. පරීක්ෂණයේ ප්‍රතිඵලය වඩාත් පැහැදිලි ය. මිනිස්තු පහළොවක් කිහිත් අතර කාලයක් එම ව්‍යායාමයේ යෙදෙන්නට හැකි වූයේ මස් බුදින්නන් 15 දෙනාගෙන් දෙදෙනෙකුට පමණි. කෙසේ වුවත් එලවළු බුදින්නන් 32 අතරින් 22 කුට මිනිස්තු 15 ත් 30 අතර කාලයක් දැත් දිගු කරගෙන සිටීමට හැකි වූ අතර ඉන් 15 දෙනෙක් මිනිස්තු 30 කට වැඩි කාලයක් ද 9 දෙනෙක් පැයකට වැඩි කාලයක් ද, 4 දෙනෙක් පැය දෙකකට වැඩි කාලයක් ද, එක් අයෙක් පැය තුනකට වැඩි කාලයක් ද දැත් දිගු කරගෙන සිටියහ.

දුර දිවිම් වැනි ක්‍රීඩාවල නිරතවන ක්‍රීඩකයෝ තරඟවලට සහභාගී වීමට කාලයකට පෙර සිට එලවළු පමණක් ආහාරයට

ගනිති. නිර්මාංශ ප්‍රතිකාර පිළිබඳ ප්‍රවීණ දොස්තර බාර්බරා මුරේ සැතපුම් එකසිය දහයක කරඟයක් පැය විසි හතකුත් විනාඩි තිහක් ඇතුළත හමාර කළාය. තරුණ මිනිසුන් තැබූ සියළු වාර්තා පණස් හය හැවිරිදි ගැහැනියකට බිඳ දැමීමට හැකි විය. "මුළුමණින් නිර්මාංශ ආහාරයෙන් පමණක් යැපෙන මිනිසුන්ට තම ශරීර ශක්තියත්, පැහැදිලි මනසත්, පිරිසිදු ජීවිතයත් ගැන සතුටුවිය හැකි හැකි බව පෙන්වීම සඳහා ආදර්ශයක් දීමටයි මට අවශ්‍ය වූයේ."

එලවළු පමණකින් යැපෙන්නාට ආහාර වේලෙන් ප්‍රමාණවත් තරම් ප්‍රෝටීන් ලැබේද? දිනපතා 4.5% කැලරි ප්‍රමාණයක් ප්‍රෝටීන් වලින් ලබා ගත යුතු බව ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය උපදෙස් දෙයි. ධාන්‍ය වර්ගවල අඩංගු කැලරි ප්‍රමාණයෙන් 17% ප්‍රෝටීන් සේ සැලකේ. බ්‍රොකොලි නම් ගෝවාමල් විශේෂයේ (broccoli) 45% ක් හා බත්වල 8% ක් ප්‍රෝටීන් අඩංගුය. මස් රහිත ප්‍රෝටීන් බහුල ආහාර වේලක් සකසා ගැනීම ඉතා පහසු ය. මේද වැඩිපුර අඩංගු ආහාර ගැනීමෙන් ඇතිවන හදවත් රෝග හා පිළිකා වර්ග වළක්වා ගැනීමට සුදුසු දේ නම් නිර්මාංශ ආහාරය බව පැහැදිලි වන අතර, එය උසස් ම තෝරා ගැනීම ද වන්නේය.

අධික මේද සහිත මස් හා මස්වලින් හැදූ වෙනත් ආහාර බහුලව ගැනීම නිසා හදවත් අමාරු, පියයුරු පිළිකා, බඩවැල්වල පිළිකා හා වෙනත් හදිසි ආබාධ වැළඳෙන බව ඔප්පු වී ඇත. අඩු මේද සහිත නිර්මාංශ ආහාර මගින් බොහෝ විට වළක්වා ගත හැකි, නැතිනම් සමහර විට සුවය ලබා ගත හැකි අනෙකුත් රෝග නම් වකුගඩුවල ගල්, මුත්‍රාශය ආශ්‍රිතව සෑදෙන පිළිකා, දියවැඩියාව, කුලාල, බඩවැල්වල දැවිල්ල, හන්දි ඉදිමීම, විදුරුමස්වල කුලාල, අන්ත්‍රාසික පිළිකා, උදර පිළිකා, අධික රුධිර පීඩනය, අරශස්, කරවීම හා ඇදුම වැනි නොයෙකුත් ආබාධ උදාහරණ වශයෙන් දැක්විය හැකියි.

දුම්බීම හැරනුවිට මස්කෑම තරම් මිනිස් සිරුරට හානි කරන තවත් දෙයක් නො මැත.

## පරිසර විද්‍යාව හා වටපිටාව

මස් සඳහා සතුන් ඇති කිරීම වැඩි කිරීමෙන් සන වැහි වනාන්තර විනාශය, පෘථිවියේ උෂ්ණත්වය වැඩි වීම, ජලය අපවිත්‍ර වීම, ජලය හිඟ වීම, නිසරු බිම් වැඩි වීම, බල ශක්ති නිධි අපතේ යැවීම සහ ලෝක සාගතය වැනි විපාකවලට මග පාදයි. වතුපිටි, ජලය, බල ශක්තිය හා මිනිස් ශ්‍රමය යොදමින් මස් නිෂ්පාදනය කිරීම මහා පොළොවේ සම්පත් පාවිච්චි කිරීමේ නිවැරදි ක්‍රමය නොවේ.

1960 සිට මධ්‍යම ඇමෙරිකාවේ 25% ක් සඳු වැහි වනාන්තර පුළුස්සා පිරිසිදු කොට එහි ගවයන් සඳහා තණ බිම් ඇති කර තිබේ. එම ප්‍රදේශයේ ගවයන්ගෙන් ආත්‍ය මස්වලින් අවුත්ස හතරක හැම්බර්ගර් එකක් සෑදීම සඳහා සඳු වනාන්තරයේ වර්ග අඩි 55 ක බිම් ප්‍රමාණයක් විනාශ කර ඇති බවට ගණන් බලා තිබේ. ඒ හැරුණු විට සත්ව නිෂ්පාදනය වැඩි කිරීමෙන් වායු වර්ග තුනක නිෂ්පාදනය වැඩි වන අතර ඉන් පෘථිවියේ උෂ්ණත්වය ඉහළ නගී. එයින් ජලය අපවිත්‍ර වීම මෙන්ම ජලය වැඩි ප්‍රමාණයක් අවශ්‍ය වෙයි. මස් රාක්කලක් නිෂ්පාදනය කිරීම සඳහා විශාල ප්‍රමාණයක්, වතුර ගැලොම් 2464 ක් අවශ්‍ය වෙයි. තක්කාලි රාක්කලක පලදාව ගැනීමට වතුර ගැලොම් 29 ක් පමණක් වැය වන අතර, සම්පූර්ණ ධාන්‍යමය පාන් රාක්කලක් සෑදීමට වැය වන්නේ වතුර ගැලොම් 139 කි. ඇමරිකාවේ වතුරවලින් හරි අඩකට ආසන්න ප්‍රමාණයක් සත්ව නිෂ්පාදනය සඳහා වැයවේ.

සත්ව නිෂ්පාදනය සඳහා වැය කරන සම්පත් ධාන්‍ය නිෂ්පාදනය සඳහා වැය කරන්නේ නම් ලෝක ජනතාවට සෑහෙන තරම් ආහාර සැපයිය හැක. අක්කරයක වැවෙන ඕටිස් ධාන්‍යවල 8 ගුණයක් ප්‍රෝටීන් හා 25 ගුණයක් කැල්සි අඩංගුය. ඒවා සතුන්ට

කවනවාට වඩා මිනිසුන්ගේ ආහාරයට ගැනීම සුදුසු ය. ගවයින් ඇති කිරීමට යොදා ගන්නා බිම් අක්කරයක **broccoli** (ගෝවා මල් විශේෂයක්) වගා කිරීමෙන් දස ගුණයක් ප්‍රෝටීන්, කැලරි හා නියැසින් අම්ලය (**niacin**) ලබා ගත හැක. සංඛ්‍යා ලේඛනවලින් මේවා පැහැදිලි වෙයි. සත්ව පාලනය සඳහා පාවිච්චි කරන බිම් මිනිසුන්ගේ ආහාර වගා කිරීම සඳහා යොදා ගන්නේ නම් ලෝකයේ සම්පත් වඩා ප්‍රයෝජනවත් අන්දමෙන් පාවිච්චි කලා වන්නේ ය.

නිර්මාණ ආහාරයෙන් පමණක් යැපීමෙන් "ඔබට ලොව මත සැහැල්ලුවෙන් පා නැගිය හැක" අමතර දේ අඩුකර තමන්ට සැහෙන ප්‍රමාණයෙන් යැපීමෙන් ඔබ ගන්නා හැම ආහාර වේලක දී ම වෙන සත්වයෙකුට ඔබ වෙනුවෙන් මරණයට පත් වන්නට අවශ්‍ය නොවේ යන හැඟීමෙන් සතුටු විය හැක.

### ලෝක සාහිත්‍ය

මෙම පෘථිවියේ වෙසෙන ජනතාවගෙන් සිය කෝටියකට ආසන්න ප්‍රමාණයක් කුසගින්නෙන් හා මන්දපෝෂණයෙන් පීඩා විදිති. සෑම වසරක ම කෝටි හතරකට වැඩි පිරිසක් භාමකෙන් මිය යන අතර, ඔවුන්ගෙන් වැඩි කොටසක් කුඩා ළමුන් ය. කරුණු මෙසේ තිබියදීත්, ලෝකයේ ධාන්‍ය අස්වැන්නෙන් තුනෙන් එකක් මිනිසුන්ගේ ආහාර සඳහා නොව සත්ව ආහාර සඳහා යොදවයි. ඇමෙරිකා එක්සත් ජනපදයේ ධාන්‍ය සනිඹපාදනයෙන් 70% ක් සතුන්ගේ ආහාරය සඳහා පාවිච්චි වෙයි. ඒවා සතුන්ට නොව මිනිසුට ආහාරය සඳහා ලබා දේ නම් කිසිම කෙනෙකුට කුසගින්නෙන් පෙළෙන්නට සිදු නො වෙයි.

## සතුන්ගේ දුක් වේදනා

ඇමරිකා එක්සත් ජනපදයේ දිනපතා ගවයන් ලක්ෂයකට වැඩි ප්‍රමාණයක් මස් කරන බව මබ දන්නවා ද? බොහෝ බටහිර රටවල සතුන් ඇති කිරීම සිදුවන්නේ “කර්මාන්තශාලා ගොවිපලවල” ය. මේවා සැලසුම් කර ඇත්තේ අඩුවියදමකින් හා පහසුවෙන් විශාල සතුන් ප්‍රමාණයක් මස් කිරීම සඳහා ඇති කිරීමට හැකිවන අන්දමට යි. සතුන් එක පොදියට ගාල් කර ඇති අතර, උන්ට පණ ඇති සතුන්ට මෙන් නොව සත්ව ආහාර මස් බවට හරවන යන්ත්‍රවලට මෙන් සලකනු ලැබේ. අප වැඩි දෙනෙකුට අපේම දැස්වලින් දැක ගැනීමට නොලැබෙන යථාර්ථය මෙයයි. ‘මස් මඩුකට යන කෙනෙකු සදාකාලිකව ම නිර්මාංශ භක්ෂකයකු බවට පත්වේ’ යයි කියමනක් තිබේ.

“මස් මඩු තිබෙන තාක් කල් යුද බිම් පවතී. නිර්මාංශ ආහාරය මානව හිතවාදය පෙන්වන කැඩපත” යයි ලියෝ ටොල්ස්ටෝයි කියා ඇත. මැරීම කෙළින්ම අනුමත නොකළද අප සමාජය විසින් පිළිගනු ලැබූ මස් කෑමේ පුරුද්ද දිගටම පවත්වාගෙන යන්නේ අප කනු ලබන සතුන්ට කුමක් කරන්නේ ද යන්න ගැන සැබෑ අවබෝධයකින් තොරවය.

## ශාන්තුවරයින් සහ අනෙක් අයගේ සමාගමය

මූනිහාස ගත වාර්තා අනුව ඇත අතීතයේ සිට මිනිසාගේ ස්වභාවික ආහාරය වී ඇත්තේ ශාක වර්ග බව පැහැදිලිය. මිනිසුන් ආදියේ සිට පළතුරු කෑ බව ග්‍රීක් හා හීබෘ කතාන්තරවලින් කියවන්නට ලැබේ. ආදියේ ඊජිප්තු පූජකයෝ මාංශ ආහාරයෙන් සම්පූර්ණයෙන් වැළකී සිටියහ. ජලේටෝ, සොක්‍රටීස්, ඩයොගෙන්ස් ආදී බොහෝ ශ්‍රේෂ්ඨ ග්‍රීක් දාර්ශනිකයෝ නිර්මාංශ ආහාර

ප්‍රතිපත්තිය පිළිපැද්දෝය.

ඉන්දියාවේ ශාක‍්‍ය මුණි බදුරජාණන් වහන්සේ අවිහිංසාව හෙවත් ප්‍රාණ ඝාතයෙන් වැළකීමේ ප්‍රතිපත්තියේ වැදගත්කම වඩාත් හොඳින් පැහැදිලි කළ සේක. මස් ආහාරයට නොගන්නා ලෙසත්. කිසිම සතෙකු බිය ගැන්වෙන සේ නො හැසිරිය යුතු බවටත් තම ගෝලයනට එතුමා අවවාද කළ සේක. බදුරජාණන් වහන්සේ මෙසේ ද දේශනා කළ සේක. "මස් කෑම වනාහි ආගන්තුක වශයෙන් ඇති කර ගත් පුරුද්දකි. අප ඒ ගැන ආශාවෙන් ඉපදුනා නොවේ. මස් බුදින තැනැත්තා තම අධ්‍යක්ෂයේ ඇති උත්තරීතර දයාව නමැති බීජය මුලිනුදුරා දමයි. මස් බුදින්නා එකිනෙකා මරා ගෙන කයි. මෙම ජීවිතයේ මම ඔබව මරා කන්නෙමි, අනෙක් ජීවිතයේ ඔබ මා මරා කන්නෙහි ය.... මෙලෙස මෙය නො කඩවා කෙරීගෙන යයි. ඔවු මේ මායාවේ තුන් ලෝකයෙන් මිඳෙන්නේ කෙසේ ද?"

ඇත අතීතයේ බොහෝ තාවෝවාදිහු. මුල් ක්‍රිස්තියානු ආගමිකයෝ හා යුදෙව්වෝ නිර්මාංශ ආහාර පමණක් කෑමට ගත්තෝ ය. ශුද්ධවු බයිබලයේ එය මෙසේ ලියා වී ඇත. "දෙවියන් වහන්සේ මෙසේ වදාළ සේක. මම ඔබගේ ආහාරය සඳහා සියළුම වර්ගයේ ධාන්‍ය වර්ග හා හැම වර්ගයකම පළතුරු වර්ග සපයා ඇත. වනගත සතුන් හා කුරුල්ලන් සඳහා තණ හා කොළ සහිත පැලෑටි සකසා ඇත." ලොව මැවීම (Genesis 1:29) මස් කෑම තහනම් කෙරෙන බයිබලයේ තවත් උදාහරණ: "රුධිරය සහිත මස් ඔබ ආහාරයට නොගත යුතුයි. මන්ද, ඒ රුධිරයේ ජීවිතය ඇත" (Genesis 9:4) මට පිළිගැන්වීම සඳහා එළ දෙනක හා වෘෂභයෙකු මැරීමට නුඹලාට අණ කළේ කවරෙක් ද? නුඹලාගේ දැන්වල තැවරී ඇති මෙම අභිංසක ලේ සෝදා දමාපල්ලා. ඉන්පසු මට නුඹලාගේ යාඥ ඇසේවි. එසේ නැතිනම් නුඹලාගේ දැන්වල තැවරී ඇති ලේ නිසා මම මගේ හිස වෙනත් පැත්තකට හරවමි. නුඹලා කළ වැරදි ගැන පසුකැවිලි වෙයල්ලා. එවිට මට නුඹලාට සමාව දිය හැකිය"

යේසුස් වහන්සේගේ ප්‍රධාන ගෝලයෙකු වූ ශාන්ත පාවුලුතුමා

රෝමවරුන්ට යැවූ ලිපියක මෙසේ ලියා ඇත. "මස් කෑම හෝ වයින් බීම සුදුසු නැත" (Romans 14:29) යේසුස් වහන්සේගේ ජීවිතය හා එතුමාගේ ඉගැන්වීම්වලට නව එලියක් ලබා දෙන පැරණි පුස්තක කිහිපයක් මෑතක දී ඉතිහාසඥයන් විසින් සොයා ගනු ලැබ ඇත. එතුමා මෙසේ වදාළ සේක. "මස්වලින් කුස පුරවා ගන්නා අය තමන් එම සතුන්ගේ සොහොන් ගැබ් බවට පත් කර ගනිති. අවංකව ම කියනවා නම්, සතුන් මරන්නා ද මැරීමට ලක්වෙයි. සතුන් මරා ඒ මස් කන පුද්ගලයා මළමිනී කන්නෙකි"

ඉන්දියාවේ ආගම් ද මස් කෑම හෙලා දැකී. "සතුන් නො මරා මිනිසුන්ට මස් ලැබෙන්නේ නැත. සතුන්ට හිංසා කරන්නෙකු කවදාවත් දේවාශීර්වාදය ලබන්නේ නැත ඒ නිසාමස් කෑමෙන් වැළකිය යුතුයි. (හින්දු ශික්ෂා පදයක්)

මුස්ලිම් ආගමේ ශුද්ධ වූ කුරානය ද මළ සතුන්ගේ ලේ හා මස් කෑම තහනම් කරයි. චීනයේ ප්‍රධාන සෙන් බුද්ධාගමේ ගුරුවරයෙකු වන හන්ෂන් ටිෂු මස් කෑමට තදින් විරුද්ධත්වය පළ කරමින් කවියක් ලියා ඇත.

කඩිනමින් වෙළඳපලට ගොස් මස් හා මාළු මිලට ගෙන නුඹේ බිරිඳටත් දරුවන්ටත් කන්න දෙයි. ඒ ජීවිත පවත්වා ගැනීම සඳහා සතුන්ගේ ජීවිත නැති කළ යුත්තේ ඇයි? එය යුක්ති සහගතද? එමගින් නුඹට දෙව්ලොවක් අහිමිවේ. තරකාදියේ කැකෑරීමට සුදුස්සකු වෙයි ඔබ. බොහෝ ජනප්‍රිය ලේඛකයන්, කලාකරුවන්, විද්‍යාඥයන්, දාර්ශනිකයන් සහ විශාරදයන් නිර්මාණ ආභාරයෙන් යැපෙන්නන් ය. මේ පහත සඳහන් පුද්ගලයෝ නිර්මාණ පිළිවෙත කැපවීමකින් පිළිපැදි අය වෙති. ශාකා මූණි බුදුරජාණන් වහන්සේ, යේසුස් ක්‍රිස්තුස් වහන්සේ , වර්ගිල්, හොරේසි, ජ්‍යෝටෝ, ඔවිද්, පෙට්ට්‍රාවා, පයිතගරස්, සොක්‍රටීස්, විලියම් ශේක්ෂ්පියර්, චෝල්ටෙයාර්, සර් අයිසෙක් නිව්ටන්, ලියනාඩෝ ඩාවින්සි, චාල්ස් ඩාර්වින්, බෙන්ජමින් ප්‍රෑන්ක්ලින්, රල්ෆ් වල්ඩෝ එමල්සන්, හෙන්රි ඩේවිඩ් තොරෝ, එම්ලි සෝලා, බට්ටර්ෆී රස්ල්, රිචඩ් වග්නර්, පර්සි බිෂෝ

ෂෙලි, එච්. ජී. වේල්ස්, ඇල්බර්ට් අයින්ස්ටයින්, රබින්ද්‍රනාත් තාගෝර්, ලියෝ ටෝලස්ටෝයි, ජෝර්ජ් බර්නාඩ් ෂෝ, මහත්මා ගාන්ධි, ඇල්බට් ස්ට්‍රැන්ස්, සහ නූතනයේ පෝල් නිව්මාන්, මැඩෝනා, ඩයනා කුමරිය, ලින්ඩ්සේ වග්නර්, පෝල් මැකාට්නි සහ කන්ඩිස් බර්ගන් මේ ස්වල්ප දෙනෙකුගේ නමයි. ඇල්බට් අයින්ස්ටයින් මෙසේ පැවසීය.

“නිර්මාණ ආභාරය මගින් මිනිසාගේ චරිත ස්වභාවයට ඇති කරන වෙනස්කම් හා නිර්මල ප්‍රතිඵල මනුෂ්‍ය වර්ගයාගේ යහපත සඳහා හේතු වේ යයි මා සිතනවා. ඒ නිසා නිර්මාණ ආභාරය තෝරා ගැනීම මිනිසාගේ යහපතටත්, සාමයටත් හේතු වෙනවා” මෙය ඉතිහාසය පුරාම බොහෝ වැදගත් ප්‍රාඥයන් දුන් පොදු අවවාදයකි.

## ශාස්තෘවරිය ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු දෙයි

ප්‍ර. සතුන් ආභාරයට ගැනීම ප්‍රාණඝාතය වෙනවා. ඒත් එලවළු කෑමත් එක්කරා අන්දමක මැරීමක් වෙන්නෙ නැද්ද?

ශාස්තෘවරිය: පැලෑටි වර්ග ආභාරයට ගැනීමත් එක්කරා විදියක මැරීමක් වෙන අතර එයින් ද එක්කරා කර්මයක් හට ගන්නවා. ඒත් එහි බලපෑම ඉතාමත් අල්පයි. කෙනෙක් ක්වාන් යින් ක්‍රමය දිනකට පැය දෙක හමාරක් පුහුණු කරනවා නම් එම බලපෑමෙන් මිඳෙන්න හැකියි. අපට ජීවත්වීම සඳහා ආහාර අවශ්‍යයි. අපි ආහාර තෝරා ගැනීමේදී අඩු දැනීමේ ශක්තියක් හා ඉතා අඩු විචිල්මක් දරන දේ තෝරා ගත යුතුයි. පැලෑටිවල 90% ක් වතුර අඩංගු නිසා ඒවායේ දැනීමේ ශක්තිය ඉතාමත් අඩු අතර ඒවාට කිසිම වේදනාවක් නොදැනෙයි. තව දුරටත් කියනවා නම් අපි බොහෝ එලවළු ආභාරයට ගන්නා විට ඒවායේ මුල් සිඳින්නේ නෑ. ඒත් අතු හා කොළ කැඩීමෙන් ඒවායේ විරාගී වර්ධනයට අප ආධාර කරනවා. ඇත්තවශයෙන් ම අවසන් ප්‍රතිඵලය නම් පැලෑටියට

යහපතක් වීමයි. එලවළු පැලෑටි වර්ග කප්පාදු කිරීමෙන් ඒවා විශාලව, ලස්සණට වැඩෙන බව උසන්පල්ලන් කියනවා.

මේ කරුණ පළතුරු සම්බන්ධයෙන් නම් තවත් පැහැදිලියි. පළතුරු ඉඳෙන විට ඒවායේ මනා සුවඳ, ලස්සණ පාට සහ මිහිරි රසය විසින් මිනිසුන් ඇද ගන්නවා. මේ අන්දමින් ඒවායේ ඇට වෙනත් විශාල ප්‍රදේශවල ද පැතිරෙන අතර, පළතුරු ගස් තම ව්‍යාප්ත වීමේ පරමාර්ථය මුදුන්පත් කර ගන්නවා. අප ඒවා කඩා ගෙන නොකන්නේ නම් ඉදී බිම වැටී කුණුවෙනවා. ගස් සෙවනැල්ලෙන් ඉර එලිය වළකන නිසා ඒවා මැරෙනවා. ඒ නිසා එලවළු හා පළතුරු කෑම ස්වභාවික ප්‍රවණතාවක් සැලසෙන අතර ඒවාට කිසිම වේදනාවක් ඇති වන්නේ ද නෑ.

ප්‍ර. බොහෝ මිනිසුන්ගේ අදහසක් කියෙනවා එලවළු පමණක් කන අය කෙටිවූයි. කොටයි. මස් කන අය මහතයි, උසයි කියලා. මේ කියමනේ ඇත්තක් කියෙනවා ද?

ශා. එලවළු කන අය කෙටිවූ, කොට වෙන්ත හේතුවක් නෑ. ඔවුන්ගේ කෑම සමබරව සකස් කර ගන්නවා නම් ඔවුන්ට ද උස, ශක්තිමත් සිරුරු ඇති පුද්ගලයන් විය හැකියි. ඔබට පෙනෙන අන්දමට අලි ඇත්තු, හරක්, රීරාජ, හිපොපොටේමස්, අශ්වයන් වැනි සේරම් ලොකු සත්තු කන්නේ පළතුරු හා ශාක වර්ග පමණයි. ඒ සත්තු මස් කන සතුන්ට වඩා ශක්තිමත්, හා මෘදුයි, මිනිසාට උදව් කරනවා. ඒත් මස් බුදින සතුන් බොහෝ විට දරුණු වගේ ම උන්ගෙන් කිසි ප්‍රයෝජනයකුත් නෑ. වැඩිපුර මස් ආහාරයට ගන්නා මිනිසුන්ට ද සතුන්ගේ මෙන් ගති ස්වභාවයන් ඇති වෙනවා. මස් කන මිනිසුන්ගේ විශේෂ ශක්තිමත් බවක් හෝ උසක් නැති අතර ඔවුන්ගේ ආයු කාලය ද පොදුවේ ගත් විට බොහෝ විට අඩුයි. එස්කීමෝවරුන්ගේ ප්‍රධාන ආහාරය මස්. ඔවුන් ගොඩාක් උස ද? ශක්තිමත් ද? ඔවුන් දිගු කාලයක් ජීවත්වෙනවා ද? මා හිතනවා ඔබට දැන් මෙය හොඳින් තේරෙනවා කියාලා.

ප්‍ර. නිර්මාංශ පමණකින් යැපෙන අයට බිත්තර ආහාරයට

ගත හැකිද?

ශා. නැහැ. අපි බිත්තර කෑමෙන් කරන්නේ ද සත්ව ඝාතනයක්. විකිණීම සඳහා ඇති බිත්තරවලින් ජීවියෙක් ඇති කළ නොහැකි නිසා ඒවා ආහාරයට ගැනීමෙන් සකකු මැරීමක් වෙන්නේ නැත කියා සම්හරුන්ගේ මතයක් තියෙනවා. එය බැලූ බැල්මට පමණක් නිවැරදි යි. බිත්තරයේ පැටවකු බිහිවීම සඳහා අවශ්‍ය ස්වභාවික කොටස් ඊට නොලැබීමට සලස්වා එය වඳ බවට පත් කිරීමෙන් බිත්තරයේ ස්වභාවික අරමුණ, එනම් කුකුළු පැටවකු බිහි කිරීම වළක්වා තිබෙනවා. එහි වර්ධනය වළක්වා ඇතත් ඒ සඳහා අවශ්‍ය සහජ ශක්තිය එහි ඇතුළත් වෙනවා. අපි දන්නවා බිත්තරයක සහජ ශක්තියක් තිබෙනවා. එසේ නැතිනම් ගර්භ බීජ පැටවකු සැදීමට අවශ්‍ය එකම ශෛල වර්ගය වන්නේ ඇයි?

මිනිස් පිරුරට අවශ්‍ය පෝෂ්‍යදායී කොටස් ප්‍රෝටීන් හා පොස්පරස් බිත්තරයේ අඩංගු යයි සම්හරු තර්ක කරනවා. ඒත් සෝයා කිරි ආහාරවල ප්‍රෝටීන් ද, අර්තාපල් වැනි එලවළු වර්ගවලද පොස්පරස් අඩංගුයි.

අපි දන්නවා ඇත අතිතයේ පටන් අද දක්වා බොහෝ ශ්‍රේෂ්ඨ පුරුකවරුන් බිත්තර හෝ මස් ආහාරයට නො ගෙන දිගු කල් ජීවත් වුණා. උදාහරණයක් වශයෙන් ගුරු යින් ගුවාන් ආහාරයට ගත්තේ එලවළු පාත්තරයක් සමඟ බත් ටිකක් පමණයි. ඒත් එතුමා අවුරුදු අසූවක් ජීවත් වුණා. තව දුරටත් විස්තර කරනවා නම් බිත්තර කහ මදයේ කොලස්ටරෝල් වැඩි ප්‍රමාණයක් තිබෙනවා. හදවත් රෝගවලට බොහෝ සෙයින් එය බලපානවා. මේ හෘද රෝග තායිවානයේ හා ඇමෙරිකාවේ නොම්මර එකේ මිනීමරුවා බවට පත්වෙලා. ඒ බොහෝ රෝගීන් බිත්තර කන අය නිසා බවට සැකයක් නැ

ප්‍ර. මිනිසුන් මස් පිණිස උරන්, හරක්, කුකුළන්. කාරාවන් වැනිසතුන් බෝ කරනවා. අපට උන් ආහාරයට ගත නො හැක්කේ මක්නිසාද?

ශා. හරි? දෙමව්පියන් ළමයි බිහි කරනවා. දෙමව්පියන්ට දරුවන් කැමට අයිතියක් තියෙනවා ද? හැම ප්‍රාණියෙකුට ම ජීවත් වීමට අයිතියක් තියෙනවා .කිසිම කෙනෙක් ඒ අයිතිය ඔවුන්ගෙන් පැහැර ගත යුතු නෑ. හොංකොං හි තිබී ගැන විකක් සොයාබැලුවාත්, එහි සිය දිවි නසා ගැනීමක් තිතියට විරුද්ධයි. එසේ නම් වෙනත් ප්‍රාණියකුගේ ජීවිත හානි කිරීම කොතරම් දුරට තිතියට විරුද්ධ ද?

ප්‍ර. සත්තු ඉපදී ඇත්තේ මිනිසුන්ගේ ආාරය සඳහා. අප ඒ සතුන් නො කනවා නම් සතුන්ගෙන් ලෝකය පිරි යාවි. එහෙම නේ ද?

ශා. මෙය මෝඩ අදහසක්. ඔබ සතකු මැරීමට පෙර ඒ සතා මැරෙන්නට කැමතිද, එම සතාගේ මස් කන්න ඔබට හැකි දැයි ඔබ ඒ සතාගෙන් අසා බලනවා ද? හැම ප්‍රාණියෙක් ම ජීවත්වීමට කැමති අතර මරණයට බයයි. අපි කැමති නෑ අපව කොටියෙක් ඇවිත් කනවා නම්. ඉතින් එහෙම නම් මිනිස්සු මොකට ද සතුන් කන්නේ? මිනිස්සු මේ ලෝකයට ඇති වුනේ වසර දස දහස් ගණනකට පෙර. ඒත් මනුෂ්‍ය වර්ගයාගේ පහළ වීමට පෙර වෙනත් බොහෝ සතුන් වර්ග මෙහි සිටියා. උන්ගෙන් මහ පොළොව පිරි ගියා ද? ස්වභාවික අන්දමින් මිහිපිට ඇති හැම දේකම පාලනයක් ඇති වෙනවා. සෑහෙන තරම් ආහාර හා ජීවත්වීම සඳහා ඉඩ කඩ නැති කම ප්‍රබල අන්දමින් ජනගහණය අඩුවීමට හේතු වෙනවා. මෙය ඊට අදාල මට්ටමක ජනගහනය රදවා තබනවා.

ප්‍ර. මම නිර්මාණ ආහාරයෙන් පමණක් යැපිය යුත්තේ ඇයි?

ශා. මම නිර්මාණ ආහාර පමණක් ගන්නේ මා තුළ සිටින දෙවියන් ඊට කැමති නිසා. තේරෙනවා ද? මස් කෑම විශ්වයේ ප්‍රතිපත්තියක් වන මරණයට ලක් වීමේ අකැමැති කමට පටහැණියි. අපව මරණවාට අපි කැමති නෑ. අපේ දෙයක් සොරකම් කරනවාට අපි කැමති නෑ. අප වෙනත් මිනිසුන්ට ඒ දේ කරනවා නම් අපි අපට ම විරුද්ධව වැඩ කරන අතර, එය අපට දුක් විඳීමට ද හේතු වෙනවා. අනෙක් අයට විරුද්ධව ඔබ කරන හැම දෙයකින් ම ඔබ

විඳවනවා. ඔබට ඔබව හපා කන්න බැහැ. පිහියකින් ඇණ ගන්න බැහැ. ඒ වගේම ඔබ මැරිය යුතු නෑ. මන්ද, එය පැවැත්මේ ප්‍රතිපත්තිවලට විරුද්ධයි. කේරෙනවා ද? එය අපට වේදනා ගෙන දෙනවා. ඒ නිසා අප එවන් දේ නො කළ යුතුයි. තමන් තමන්ම සීමාවලට කොටු කර ගන්නවා කියන එක නොවෙයි ඉන් අදහස් වන්නේ. අපේ ජීවිතය අපි අනෙක් හැම ජීවියකු කරාම විහිදවනවා කියන එකයි. අපේ ජීවිතය මේ ශරීරයට පමණක් සීමා වෙන්නේ නෑ. එයින් ගරුත්වයක්, උසස් බවක්, සතුටක් සහ සීමාරහිත බවක් ළඟා කර දෙනවා. හරිද?

ප්‍ර. නිර්මාණ ආහාරයෙන් පමණක් යැපීමෙන් ලෝක සාමයට සේවය සලසන්නේ කෙසේද?

ශා.ඔව්. ලෝකයේ හැම යුද්ධයක් ම වෙන්නේ ආර්ථික ප්‍රශ්න හේතු කොට ගෙන. අපි එයට මුණ දෙනවා. සාගතය. ආහාර ගිහය නැතිනම් රට රටවලට ආහාර සමසේ බෙදා නොහැරීම වැනි දේ නිසා රටක ආර්ථික ප්‍රශ්න මුල්කෑන ගන්නවා. ඔබ සඟරා කියවනවා නම්, නිර්මාණ ආහාර පිළිබඳ සත්‍ය විස්තර සොයා බලනවා නම් ඔබට මේ ගැන හොඳින් වැටහේවි. අපේ ආර්ථිකය හැම පැත්තෙන්ම පහත බැසීමට මස් සඳහා සතුන් ඇති කිරීම හේතු වෙනවා. එය ලෝකය පුරා අඩු වශයෙන් තුන්වැනි ලෝකයේ රටවල් තුළ සාගතය බිහිකර තිබෙනවා. මේ බව කියන්නේ මා නොවෙයි. ඇමෙරිකන් පුරවැසියෙක් මේ ගැන පර්යේෂණයක් කොට පොතක් ලියා තියෙනවා. කවර පොත් සාප්පුවකට හෝ ගොස් නිර්මාණ ආහාර සම්බන්ධයෙන් හා ආහාර සකස් කිරීම ගැන ජෝන් රොබින්ස් ගේ "Diet for a New America" පොත මිළට ගෙන ඔබට කියවිය හැකියි. ඔහු බොහෝ ප්‍රසිද්ධ, අයිස්ක්‍රීම්වලින් ප්‍රසිද්ධ වූ කෝටිපතියෙක්. ඔහු නිර්මාණ හක්ෂකයෙකු වීම සඳහාත්, නිර්මාණ ආහාර පිළිබඳ පොතක් ලිවීම සඳහාත් තම පවුලේ පරම්පරාගත සිරිත් විරිත් හා ව්‍යාපාර සියල්ල අතහැර දැමුවා. ඔහුගේ විශාල ධනය, ඉහළ තත්වය, ව්‍යාපාර නැතිව ගියා. එහෙත් ඔහු මෙය සත්‍යයේ නාමයෙන් කළා. ඒ පොත ඉතා අගෙයි. එලව එ කෑම ගැන හා එය ලෝක

සාමයට ආධාර වන අන්දම ගැන තවත් විස්තර හා සත්‍ය කරුණු ඇතුළත් බොහෝ පොත් හා සඟරා තිබෙනවා. ඔබට පෙනෙනවා ද, ගවයන්ට කෑම සැපයීමට සිදුවීම නිසා අපට කෑම හිඟ වෙනවා. ආහාර වේලක් සඳහා එක් ගවයෙක් සකස් කිරීම පිණිස කොපමණ ප්‍රෝටීන්, බෙහෙත්, ජලය, මිනිස් ශක්තිය, වාහන, මංමාවත් හා සිය දහස් ගණනින් බිම් අක්කර වැය කිරීමට සිදු වේදැයි ඔබ දන්නවා ද? මේ හැම දෙයක් ම නො දියුණු රටවලට සමානව බෙදා දී ඒ රටවල සාගතය නැති කිරීමට ආධාර වෙන්න අපට හැකියි. ඒත් දැන් කිසියම් රටකට ආහාර අවශ්‍ය නම් කරන්නේ තම වැසියන් ආරක්ෂා කිරීම සඳහා වෙනත් රටකට කඩා පනින එක. මෙම දීර්ඝ ගමනේ දී ඒ නිසා අයහපත් ඵල විපාක ගෙන දෙනවා. "ඔබ ව්‍යුහගත දෙයින් ජල නෙලා ගත හැකියි" කේරෙනවා ද? අප කෑම සඳහා සකෙකු මැරුවහොත්, අපට ද ඊළඟ වතාවේ දී එසේ නැතිනම් වෙනත් ආත්මයක දී කෑම සඳහා මරනු ලබනවා. එය කනගාටුට කැරණක්. අප බුද්ධිමත් හා ශිෂ්ටසම්පන්නයි. ඒ වුනත් අපේ අසල්වැසි රටවල් දුක් විඳින්නේ ඇයි කියා බොහෝ දෙනෙකුට තවම වැටහීමක් නෑ. එය එසේ සිදුවන්නේ අපේ කෑම රූපිය, අපේ රසය හා අපේ කුස නිසා. එක ශරීරයක් පෝෂණය කිරීම සඳහා අපි බොහෝ සතුන් මරමින් බොහෝ මිනිසුන්ට බඩගින්නේ ඉන්නට සලස්වනවා. අපි තවම සතුන් ගැනවත් නොවෙයි කතා කරන්නේ. වැටහෙනවා ද? මෙම වරද දැනුවත්ව හෝ නො දැනුවත්ව අපේ විඥණය මත පැවැත්වෙනවා. ඒ නිසා අපට පිළිකා, ක්ෂය රෝගය. ඒවිස් වැනි සුව කල නො හැකි අසනීපවලින් පීඩා විඳීමට සිදුවෙනවා. ඔබේ රට, ඇමෙරිකාව වඩාත්ම දුක් විඳින්නේ ඇයි කියා ඔබ ඔබෙන් ම අහන්න. ලෝකයේ වැඩිම පිළිකා රෝගීන් ඉන්නේ මේ රටේ. මොකද, ඇමෙරිකානුන් වැඩියෙන් හරක් මස් කන නිසයි. වෙනත් කිසිම රටක් නොකන තරම් මස් ඔවුන් කනවා. චීන්හු එසේ නැතිනම් වෙනත් කොමියුනිස්ට් රටවල ඒ තරම් ලොකු සංඛ්‍යාවක් පිළිකා රෝගීන් නැත්තේ ඇයි කියලා තමාගෙන් ම අසා බලන්න. ඔවුන්ට ඒ තරම් වැඩිපුර මස් නෑ. කේරෙනවා ද? පරීක්ෂණ වාර්තාවලින් කියන්නේ එහෙමයි. මා නොවෙයි. මට වෝදනා කරන්න එපා.

ප්‍ර. නිර්මාංශ භක්ෂකයකු වීමෙන් කෙනෙකුට ලැබිය හැකි ආධ්‍යාත්මික ඵල ප්‍රයෝජන කවරේ ද?

ශා. ඔබ මේ ප්‍රශ්ණය මේ අයුරින් නැගීම ගැන මා සතුටු වෙනවා. එහි අදහස ඔබ සැලකිලිමත් වන්නේ ආධ්‍යාත්මික යහපත ගැන පමණයි කියන එක. නිර්මාංශ ආභාර ගැන අසන බොහෝ අය සැලකිලිමත් වන්නේ තම ශරීර සෞඛ්‍යය, කෑම වේල සහ හැඩරුව ගැනයි. නිර්මාංශ ආභාරයේ ඇති ආධ්‍යාත්මික වටිනාකම් නම් අති නිර්මල බව හා අවිභිංසාව යි. "නුඹ නොමැරිය යුතුයි" "Thou shall not kill" දෙවියන් අපට දේශනා කළා. මිනිසුන් මරන්න එපා යයි එතුමා අපට කීවේ නෑ. එතුමා කීවේ කිසිම ජීවියකු නොමරන ලෙසයි. දෙවියන් හැම සතෙකුම මැව්වේ අප හා මිතුරුව අපට උදව් කිරීම සඳහා බව එතුමා දේශනා කළේ නැතිද? සතුන් අපේ ආරක්ෂාව යටතට පත් කළේ නැතිද? සතුන් පාලනය කරමින් ඔවුන් රැක බලා ගන්නා ලෙස එතුමා අපෙන් ඉල්ලා සිටියා. ඔබේ යටතේ සිටින අය රැක බලා ගන්නා විට ඔබ ඔවුන් මරා කනවා ද? ඉන්පසු ඔබ තමා වටා කිසිවකු නැති රජකු වේවි. දැන් ඔබට වැටහෙනවා දෙවියන් එසේ පැවසුවේ මක්නිසා ද කියලා. අප ඒ දේ කළ යුතුයි. එතුමාගෙන් ප්‍රශ්න කිරීමේ අවශ්‍යතාවයක් නැහැ. එතුමා ඉතා පැහැදිලි ලෙස දේශනා කළා. ඒත් දෙවියන් තෙරුම් ගත හැක්කේ දෙවියෙකුට ම මිස වෙන කාටද? ඒ නිසා දෙවියන් තෙරුම් ගැනීමට නම් ඔබ ද දෙවියකුගේ තත්වයට පැමිණිය යුතුයි. යමක් දෙවියකුට සමාන වෙන්න තමන් බවට පත්වන්න. වෙන කෙනෙකු නො වන්න යයි මම ඔබට ආරාධනා කරනවා. දෙවියන් අරමුණු කර භාවනා කරනවා කියන්නේ දෙවියන්ට වදිනවා කියන එක නොවෙයි. එහි අදහස ඔබ දෙවියකු බවට පත් වනවා කියන එකයි. ඔබට වැටහෙනවා දෙවියන් හා ඔබ එක් අයෙකු බව. "මා සහ මගේ පියා එකම අයෙක් යේසුස් වහන්සේ එසේ දේශනා කළේ නැති ද? එතුමාත් එතුමාගේ පියාත් එක් අයෙක් බව යේසුස් වහන්සේ පැවසුවී නම්, අපටත් එතුමාගේ පියාටත් එක් තැනැත්තකු විය හැකියි. මක්නිසා ද, අපත් දෙවියන්ගේ දරුවන් බැවිනි. යේසුස් වහන්සේ

කරන දේ ඊට වඩා හොඳින් අපට කළ හැකි බව ද එකමා පවසා සිටී සේක. සමහර විට අප දෙවියන්ටත් වඩා උසස් විය හැකියි. කවුද දන්නෝ?

දෙවියන් ගැන කිසි දෙයක් නො දැන අපි දෙවියන්ට වදින්නේ ඇයි? අන්ධ විශ්වාස දරන්නේ ඇයි? අපි වැදුම් පිදුම් කරන්නේ කුමකට ද කියා අපි පළමුවෙන් දැන ගත යුතුයි. එය හරියට අප විවාහ වීමට යන තරුණිය කවරෙක් ද කියා විවාහයට පෙර දැන ගත යුතුයි වගේ. මේ කාලයේ වාරිත්‍රය නම් කල් කියා දැන හඳුනාගැනීමකින් තොරව විවාහ සිදු නො කිරීම. එහෙම නම් අපි අන්ධ විශ්වාසයෙන් දෙවියන් වදින්නේ ඇයි? අප වෙත පෙනී සිට අපට එකමා ගැන දැන ගැනීමට සලස්වන ලෙස එකමාගෙන් ඉල්ලා සිටීමට අපට අයිතිය තියෙනවා. අප අනුගමනය කළ යුතු දෙවියන් කෝරා ගැනීමේ අයිතිය අපට තියෙනවා.

දැන් ඔබට වැටහෙනවා අප නිර්මාණ හක්ෂකයන් විය යුතු බව බයිබලයේ පැහැදිලිව. කියා තිබෙනබව ශරීර සෞඛ්‍යය සඳහා අප නිර්මාණ හක්ෂකයන් විය යුතුයි. විද්‍යාත්මක කරුණු මත අප නිර්මාණ හක්ෂකයන් විය යුතුයි. ආර්ථික හේතු මත අප නිර්මාණ හක්ෂකයන් විය යුතුයි. සියළු දයානුකම්පාවේ නාමයෙන් අප නිර්මාණ හක්ෂකයන් විය යුතුයි. ඒ වගේම ලෝකය ආරක්ෂා කර ගැනීම සඳහා අප නිර්මාණ හක්ෂකයන් විය යුතුයි. ඇමෙරිකාවේත් බටහිර රටවලත් වැසියන් පමණක් සහියකට වරක් නිර්මාණ ආහාර පමණක් කෑමට ගන්නේ නම් වසරකට එක් කෝටි හැට ලක්ෂයක් ජනතාව සාගතයෙන් මුදවා ගත හැකි බව පර්යේෂණයකින් ඔප්පුවී තිබෙනවා. ඒ නිසා නිර්මාණ හක්ෂකයෙකු වී වීරයෙකු වන්න. ඔබ මා අනුගමනය නොකළත්, එකම භාවනා ක්‍රමය ප්‍රගුණ නොකළත් මේ සියළු කරුණු මත, ඔබේ ම යහපත සඳහා ලෝකයේ යහපත සහා කරුණාකර නිර්මාණ ආහාර පමණක් කෑමට ගන්න.

ප්‍ර. හැම දෙනා ම ශාක ආහාරයට ගතහොත් කෑම හිඟයක් ඇති වන්නේ නැතිද?

ශා: නෑ. එක් බිමක අස්වැන්න සත්ව ආහාර සඳා යොදා නො ගන්නේ නම් දහ හතර ගුණයකට වැඩි ප්‍රමාණයක් මිනිසුන්ට ආහාර එමගින් ලබා ගත හැකියි. හැම අක්කරයක ම පැලෑටිවලින් කැලරි 8000,000 ක් සැපයෙනවා. මෙම පැලෑටි වර්ග සතුන් ඇති කිරීම සඳහා උපයෝගී කර උන්ගේ ආහාර සඳහා පාවිච්චියට ගතහොත් ලැබෙන්නේ කැලරි 200,000 ක් පමණයි. ඉන් අදහස් වන්නේ කැලරි 6000.000 ක් විනාශ වෙන බවයි. මෙසේ බලන විට නිර්මාංශ ආහාර මස් ආහාරවලට වඩා පහසුවෙන් හා අඩු වියදමකින් ලබා ගත හැකි බව ඔප්පු වෙනවා.

ප්‍ර: නිර්මාංශ හක්ෂකයන් මාර කෑම සුදුසු ද?

ශා: ඔබට මිනෑ නම් කමක් නෑ. ඒත් ඔබට නිර්මාංශ ආහාර පමණක් කෑමට අවශ්‍ය නම්. මාර එලව්ඵවක් නොවෙයි.

ප්‍ර: සමහරු කියනවා හොඳ හදවතක් ඇති පුද්ගලයෙක් වීම වැදගත් වුවත් නිර්මාංශයෙන් යැපෙන කෙනෙකු වීම අත්‍යවශ්‍ය නැහැ කියලා.. මෙහි කිසියම් තේරුමක් තිබේද?

ශා: සත්‍ය වශයෙන්ම හොඳ හදවතක් තිබෙන මිනිසෙක් නම් වෙනත් සත්වයන්ගේ මස් කන්නේ ඇයි? උන් විදවන හැටි දකිමින් උන්ගේ මස් කෑමට ඔහුට පුළුවන්කමක් නෑ. මස් කෑම දයාවෙන් කොරයි. එසේ නම් හොඳ හදවතක් ඇති මිනිසෙක් එවැන්නක් කරන්නේ කෙසේ ද? ගුරු ලීන් වී වරක් මෙසේ ප්‍රකාශ කළා. "සත්‍යව මරා දමනවා. ඊටපසු උගේ මස් කනවා. ලෝකයේ මේ මිනිහාට වැඩි නපුරු. ක්‍රෝධ, දාමරික, පාපතරයෙක් තවත් නෑ" එවැන්නෙක් තමන්ට හොඳ හදවතක් තිබෙනවා යයි කියා ගන්නේ කොහොම ද?

මෙන්සිප්‍රස් ද මෙසේ කීවා. "ඔබ ඒ සත්‍ය පණ පිටින් දැක්කොත් ඒ සත්‍ය මැරෙනවා දකින්න. අමාරුයි. එම සත්‍ය මරණ බයේ කෑගසනවා දුටුවොත් ඔබට ඒ මස් කෑම දරන්න බැහැ. ඒ නිසා

නියම සත්පුරුෂයෙක් නම් එම කුසියෙන් ඇත් වෙනවා. මිනිසා සතුන්ට වඩා ඥාණවන්තයි. ඒ නිසා අපට විරුද්ධව උන්ට නැගී සිටීමට බැරි වීම සඳහා අපි ආයුධ පාවිච්චි කරනවා. උන් වෙරෙයෙන් යුක්තව මැරෙනවා. කුඩා දුර්වල සතුන්ට හිරිහැර කරන මේ මිනිසාට මහත්මයෙකු යයි කියා ගැනීමට අයිතියක් නැහැ. සතෙකු මරනු ලබන විටත් සතා මරණ බයෙන් හා වියරුවෙන් පුදුම විදියට ගැහෙනවා. එම බය හා වියරුව හේතුවෙන් උගේ මස්වල විෂ හැඳෙන අතර ඒ මස් කන අයට වන්නේ හානියක්. සතුන්ගේ කම්පන සංඛ්‍යාතය මිනිසුන්ට වඩා අඩු බැවින් සතුන් අපේ කම්පන සංඛ්‍යාතයට බලපෑම් කරමින් ප්‍රඥවේ වර්ධනයට බාධා රනවා.

ප්‍ර: ඊනියා සැහැල්ලු නිර්මාණ භක්ෂකයෙකු වීම කමක් තැක්ද? (ඔවුන් මස් මාංශ සම්පූර්ණයෙන් අත් නො හරී. එලවළු හා මස් මිශ්‍ර කොට සැදූ ආහාරවලින් ඔවුන් එලවළු තෝරා ගෙන ආහාරයට ගනී)

ශා: නෑ. උදාහරණයක් වශයෙන් කෑමවලට වස දියරයක් මිශ්‍ර කොට පසුව එය ඉවත් කරනවා. එයට වස මිශ්‍ර ද? නැති ද? මහාපරිනිර්වාණ සුත්‍රයේ මහා කාශ්‍යපු තෙර බුදුන් වහන්සේගෙන් මෙසේ අසනු ලැබුවා. අපි පිටු සිභා යන විට මස් මිශ්‍ර එලවළු ආහාර අපට ලැබෙනවා. අපට ඒ කෑම ගැනීමට අවසර ද? අපි ඒ කෑම පිරිසිදු කර ගන්නේ කෙසේ ද? බදුන් වහන්සේ මෙසේ උත්තර දුන් සේක. "එලවළු මස්වලින් වෙන් කොට ගෙන ඒවා වතුරෙන් සෝදා කෑමට ගත යුතුයි"

මස් මිශ්‍ර කොට පිළියෙල කළ එලවළු ආහාර වතුරෙන් සෝදා මිස කෑමට නො ගත යුතු බවත් මස් කෑම ගැන සඳහන් කිරීම නොවටින බවත් මේ ඉහත දෙබසින් අපට වැටහේ. බුදුන් වහන්සේ හා එකුමාගේ ගෝලයන් නිර්මාණ ආහාර පමණක් කෑමට ගත් බව මින් අවබෝධ වෙනවා. මේ අතර බුදුන් වහන්සේ එකුමාට පිළිගැන් වූ මස් සහිත ආහාර වැළඳූ බවත් එහෙයින් එකුමා "සැහැල්ලු නිර්මාණ භක්ෂකයෙකු" බවත් කියමින් සමහර මිනිස්සු එකුමාට

නිගරු කරනවා. එය සැබෑවින් ම හරයෙන් තොර කියමනක්. ධර්ම පුස්තක යම්තමින් කියවූ, නැතිනම් ඒවායේ ලියවී ඇති දේ කේරුම් ගැනීමට නොහැකි අය එසේ කියනවා. ඉන්දියාවේ සියයට අනුවකට වැඩි පිරිසක් නිර්මාණ ආභාරයෙන් පමණක් යැපුන අය. කහ සිවුරු පෙරවාගත් පැවිද්දන් ආහාර සිහමින් යන විට ඔවුන් දන්තවා නිර්මාණ ආහාර පිළිගැන්විය යුතු බව. කෙසේ වෙතත් බොහෝ දෙනෙකු ගාව දීමට මස් නැති බව කිව යුතු නෑ.

ප්‍ර: කලකට පෙර එක් ගුරුවරයෙක් මෙසේ කියනවා මට අහන්න ලැබුණා. "බුදු භාමුදුරුවෝ උරු මස් කෑවා. ඊට පස්සෙ අච්චණය හැදිලා ඒකෙන් පිරිනිවන්පෑවා ඒ කතාව ඇත්තක් ද?"

ශ්‍රී: ඇත්තවශයෙන් ම නෑ. එකුමා එක්කරා බිම්මල් විශේෂයක් වැළඳුවා. ඒකෙන් පිරිනිවන් පෑවා. බ්‍රාහ්මනයන්ගේ භාෂාවෙන් අපි කෙළින් ම පරිවර්ථනය කරනවා නම් මෙම බිම්මල් වර්ගය හැඳින්වෙන්නේ "උරු කකුල" යනුවෙන්. ඒත් ඒ සැබෑ උරෙකුගේ කකුලක් නොවෙයි. ඒක හරියට අපි එක් පළතුරු වර්ගයක් හඳුන්වනවා ලොන්ගොන් කියලා. (චීන භාෂාවෙන් එහි කේරුම "මකරාගේ ඇසයි") එලව එ යයි කීව නො හැකි "මකරාගේ ඇස" වැනි වෙනත් බොහෝ නිර්මාණ වර්ග තිබෙනවා. බ්‍රාහ්මණයන්ගේ භාෂාවෙන් මෙම බිම්මල හැඳින්වෙන්නේ "උරු කකුල" නැතිනම් "උරාගේ සකුට" කියලා. වචන දෙකේම උරන් හා සම්බන්ධයක් කියෙනවා. මෙම හකු වර්ගය එකල ඉන්දියාවේ දුර්ලභ රසවත් ආහාරයක්. ඒ නිසා මිනිසුන් එය බුදුන් වහන්සේට පූජා කලා. මෙය පස මතුපිට නොව පස් යට සැදෙන හකු වර්ගයක්. මිනිසුන්ට මෙම බිම්මල සොයා ගැනීමට අවශ්‍ය වූ විට ඔවුන් මහලුඋරකු උදව්වට ගන්නවා. උරන් කකුල්වලින් එකැන භාරා බිම්මල් මකුකර ගෙන කනවා. ඒ නිසයි මෙම වර්ගය "උරාගේ සකුට" නැතිනම් "උරාගේ කකුල" යනුවෙන් හැඳින්වෙන්නේ. මේ නම් දෙකෙන් ම හැඳින් වෙන්නේ එකම බිම්මල, මෙය පරිවර්ථනයේ දී එකරම් සැලකිල්ලෙන් නොගත් නිසා ඊට පසු ඇතිවූ පරම්පරා එම වචනය වරදවා කේරුම්ගෙන "බුදුන් උරු මස්වලට කෑදර" අයෙකු ලෙසින් හැඳින්වූවා. මෙය

ඇත්ත වශයෙන් ම කනගාටුදායකයි.

ප්‍ර: මස්වලට ශිෂ්‍ර සමහරු තමන් මස් ගන්නේ මස් වෙළෙන්දාගෙන් බවත් තමන් මරන්නේ නැති බවත් කියනවා. ඒ නිසා ඒවා කෑමේ වරදක් නෑ. ඔබ හිතනවා ද එය හරියි කියා?

ශා: මෙය විනාශකාරී වැරදි වැටහීමක්. ඔබ දන්නවා මස් මරන්නා සත්තු මරන්නෙ මිනිස්සු කන්න කෑමකි නිසා. ලංකාවකාර සුත්‍රයේ බුදුන් වහන්සේ මෙසේ දේශනා කරනවා. "කිසි කෙනෙක් මස් කන්නේ නැතිනම් මැරීමක් සිදු වෙන්නේ නෑ. ඒ නිසා මස් කෑමක් ප්‍රාණඝාතයක්. එකම විදියේ පාපයක්. සතුන් බොහෝ ගණනක් මැරීමෙන් පරිසර විනාශය හා වෙනත් ආපදාවන් මිනිසුන් විසින් ඇති කර ගන්නවා. යුද්ධ ඇති වෙන්නෙත් විශාල සත්වඝාතන හේතුකොට ගෙන.

ප්‍ර: සමහරු කියනවා යූරියා යුරෝකිනේස් වැනි විෂ සහිත දේවල් පැලෑටිවල හැදෙන්නේ නැති නිසා ගොවියන් අපේ සෞඛ්‍යයට අහිතකර වෙනත් කෘමිනාශක ද්‍රව්‍ය ඒවාට පාවිච්චි කරනවා කියලා. ඒක එහෙම ද?

ශා: ගොවියන් කෘමිනාශක ද්‍රව්‍ය හා ඩීඩීටී වැනි වෙනත් විෂ සහිත රසායන ද්‍රව්‍ය ගොවිතැන් කිරීමේදී පාවිච්චි කිරීමෙන් පිළිකා, වදබව හා අක්මා රෝගවලට මග පාදනවා. ඩීඩීටී වැනි විෂ ද්‍රව්‍ය මේද තුළ පැතිරෙන අතර සත්ව මේදවල ස්වභාවයෙන් ගබඩා වෙනවා. ඔබ මස් ආහාරයට ගන්නවා කියන එකේ තේරුම, මෙම කෘමිනාශක ද්‍රව්‍ය හා වෙනත් විෂ වැඩි කොටසක් සත්‍යයේ වැඩිමත් සමග ක්‍රමයෙන් මේද තුළ ගබඩා වූ විෂ බහුල මේද ඔබේ ශරීරය තුළට දමා ගැනීමයි. එලවඑ, පළතුරු හා ධාන්‍යවල ඇති විෂ ප්‍රමාණයට වඩා එය දහතුන් ගුණයකින් වැඩියි. පළතුරුවලට විද ඇති කෘමිනාශක රසායන ද්‍රව්‍ය අපට සෝදා හැරිය හැකියි. ඒත් සත්ව මේද තුළ මිශ්‍රව ඇති විෂ ඉවත් කළ නොහැකියි. මෙම විෂ එකතුවීම සිදුවෙන්නේ විෂ උරාගන්නා නිසා. ඒ නිසා ආහාර දම්වැල් මුල්ම පාරිබෝගිකයාටයි වැඩි හානියක් වෙන්නේ.

ලෝවා සරසවියේ කළ පරීක්ෂණයක දී මිනිස් සිරුරෙහි සොයා ගනු ලැබූ බොහෝ කෘමි නාශක රසායන ද්‍රව්‍ය මස් ආහාර නිසා හටගත් ඒවා බව හෙළි වී ඇත. නිර්මාංශ හක්ෂකයින්ගේ ශරීරවල ඇති කෘමිනාශක ද්‍රව්‍යවල ප්‍රමාණය මාංශ හක්ෂකයින්ගේ විෂ ප්‍රමාණයෙන් අඩකටත් වඩා අඩු බව ඔවුන් පෙන්වා දෙනවා. කෘමිනාශක බෙහෙත් ද්‍රව්‍ය හැරුණු විට වෙනත් විෂ වර්ගද මස්වල අඩංගුයි. සතුන්ගේ සිරුරේ වැඩිම වේගවත් කිරීම. මස්වල පාට, රස හෝ කෙඳි ගතිය වෙනස් කිරීම. මස් කල් තබා ගැනීම ඒ රසායන ද්‍රව්‍යවලින් සිදු කරනවා. උදාහරණයක් වශයෙන් ආහාර කල් තබා ගැනීමේදී පාවිච්චි කරන නයිට්‍රේට් වර්ගවල වැඩි විෂ ප්‍රමාණයක් තිබෙනවා. 1971 ජූලි 18 දින නිව්‍යෝර්ක් ටයිම්ස් මෙසේ වාර්තා කරනවා. "මස්වල ඇති අද්‍රව්‍යමාන විෂබීජ වන සැමන් බැක්ටීරියා. කෘමිනාශක ද්‍රව්‍යවල ඉතිරි කොටස්, හොර්මෝන් වර්ධකයන්, ප්‍රතිජීවක හා අනෙකුත් රසායන ද්‍රව්‍ය මාංශ හක්ෂකයන්ගේ සෞඛ්‍යයට තර්ජනයක් වන ලොකුම සැහවුණ සතුරායි"

මේ හැරුණුවිට සතුනට එන්නත් කරන බෙහෙත් ඔවුන්ගේ මස්වල තැන්පත් වෙයි. මේ කරුණු ගැන සලකා බලන විට පළතුරු, ධාන්‍ය වර්ග, ඇට වර්ග හා කිරිවල ඇති ප්‍රෝටීන් මස්වල අඩංගු ප්‍රෝටීන්වලට වඩා බොහෝ සේ පිරිසිදු ය. මස්වල ප්‍රෝටීන්හි අන්තර්ගත අපවිත්‍ර ද්‍රව්‍ය 56% ක් වතුරෙන් සෝදා හැරිය නො හැක. මිනිසා විසින් එකතු කරනු ලබන රසායන ද්‍රව්‍යයන් නිසා පිළිකා, වෙනත් රෝග හා විකෘති දරු ගැබ්වලට මග පාදන බව පර්යේෂණවලින් පෙන්නුම් කරයි. ඒ නිසා ගැබ්ණී කාන්තාවන් තම දරු ගැබේ ශාරීරික හා අධ්‍යාත්මික නිරෝගි සුවය තකා පිරිසිදු නිර්මාංශ ආහාරය පමණක් ගැනීම සුදුසුයි. ඔබ කිරි වැඩි ප්‍රමාණයක් බොන්නේ නම් ඔබට ප්‍රමාණවත් තරම් කැල්සියම් ද, බෝංචිවලින් ප්‍රෝටීන් ද, පළතුරු හා එලවඑවලින් විටමින් හා ලවණ වර්ග ද ලබා ගත හැක.