

"ඔබේ සදාකාලික ධන නිධානය සොයා ගන්න. එවිට ඔබට එම නොසිදෙන සම්පතෙන් ධනය ලබා ගත හැක. මෙය අපරිමිත ආශීර්වාදයකි. මෙය විස්තර කිරීම සඳහා මා ළඟ වදන් නොමැත! මට කළ හැක්කේ එය වර්ණනා කිරීම පමණි. ඔබ මගේ එම වර්ණනාව විශ්වාස කරනු ඇතැයි මම බලාපොරොත්තු වෙමි. කිසියම් අයුරකින් මගේ ශක්තිය ඔබේ හදවතට කා වැදී ඔබ එවන් ප්‍රීතිමත් හැඟීමකින් කුලමත් වේ නම් ඔබ එය විශ්වාස කරනු ඇත. භාවනාවට මුල පිරීමෙන් පසු මගේ වචනවල අර්ථය ඔබ සැබැවින් ම දැනගනු ඇත. කොන්දේසි විරහිතව හා නොමිලයේ බෙදා හැරීමට මට අයිතිය දී දෙවියන් විසින් මා හට දෙන ලද මෙම උතුම් ආශීර්වාදය ඔබට පිරි නැමීමට මා ළඟ වෙන මාර්ගයක් නො මැත"

අති උත්තම චින්ත් හාසි ශාස්තෘවරිය

අප අවට සිටින මිනිසුන් දෙස බැලීමෙන්, ඔවුන් ගැන සිතීමෙන්, පොතක් හෝ ආහාර වේලක් බෙදා ගැනීමෙන් ආදී වශයෙන් අපි ඔවුන්ගේ සමහර කර්ම පවරා ගනිමු. අප මිනිසුන්ගේ කර්ම අඩු කරන්නේත්, ඔවුන්ට ආශීර්වාද කරන්නේත් මෙලෙසයි. අප භාවනාව ප්‍රගුණ කරන්නේ මේ නිසාය. අදුර පලවා හැර ආලෝකය පැතිර වීම සඳහා ය. තමන්ගේ සමහර කර්ම අපට පවරන අය ආශීර්වාදය ලබන්නෝ ය. ඒ සඳහා අප ඔවුන්ට උදව් කිරීමට සතුටු වෙමු.

අති උත්තම චින්ත් හාසි ශාස්තෘවරිය

"අපි නිතරම අනවශ්‍ය කතා බහවල යෙදෙමු. අපි හැම දෙයක් ගැනම නිතර විකාර දොඩවමු. අපි හැම දෙයක් ම සංසන්දනය කළයුතු වෙමු. හැම දෙයක්ම මිල කළයුතු වෙමු. වෙන් කොට හඳුනා ගත යුතු වෙමු. හැම දෙයකට ම නමක් දිය යුතු වෙමු. එහෙත් එය නිරපේක්‍ෂ දෙයක් නම් සැබවින්ම නිරපේක්‍ෂ නම් ඔබට ඒ ගැන කීමට, කතා කිරීමට හෝ සිතීමට පවා නො හැක. ඔබට ඒ ගැන විමසා බැලීමට පවා නො හැක. එහි කිසිවක් නැති බැවිනි.

අති උත්තම චින්තෘ භාසි ශාස්ත්‍රාචාර්ය

# ශාක භක්ෂකයන්ට හොඳ ප්‍රවෘත්තියක් අත්‍යවශ්‍ය එළවළු ප්‍රෝචිත

ශාක ආහාර වේල අපේ අධ්‍යාත්මික පුහුණුවට විශාල පිටුවහලක් වන්නා සේම එය අපේ සෞඛ්‍යයටද හිතකර වෙයි. කෙසේ වුවද පෝෂ්‍ය පදාර්ත සමබරව තබා ගැනීම කෙරෙහි අප විශේෂ අවධානයක් යොමුකළ යුතුව ඇති අතර අපට අත්‍යවශ්‍ය ශාක ප්‍රෝචිතවල අඩුවක් නොවීමටද මග බලා ගත යුතුය.

ප්‍රෝචිත වර්ග දෙකක් තිබේ. සත්ව ප්‍රෝචිත හා ශාක ප්‍රෝචිත යනුවෙනි. සෝයා, කොණ්ඩ කඩල හා මුං ඇට මේ අතර ප්‍රධාන තැනක් ගනී. ශාක ආහාරවේල පිසගත් එළවළුවලට පමණක් සීමා නොවේ. පුද්ගලයකුට අවශ්‍ය පෝෂණය සඳහා ප්‍රෝචිතද ඇතුළත් විය යුතුය.

වෛද්‍ය මිලර්ගේ අදහස අනුව හොඳ සෞඛ්‍ය තත්වයක් පවත්වාගෙන යෑම සඳහා අවශ්‍ය පෝෂ්‍ය පදාර්ත වනුයේ ධාන්‍ය ඇටජාති, එළවළු හා පළතුරු පමණකි. මිලර් පවසන අන්දමට සෝයා කිරි "කටු තැනි මස් වර්ගයකි." සෝයා කොතරම් පෝෂ්‍යජනකද යත් තමන් ගන්නා ආහාරයට නිතිපතා සෝයා එකතු කරගතහොත් එය දිගුකල් ජීවත්වීමට මාගීයකි. අතිඋත්තම චිං භාසි ශාස්ත්‍රාචාර්ය

සත්‍යවබෝධයට ක්‍ෂණික මග උපහරණ පත්‍රිකාවේ "මිනිසුන් ශාක භක්ෂකයන් වන්නේ මක්නිසාද" යන පරිච්ඡේදයේ එන උදාහරණ පාඨයද වෙයි.

ශාක ආහාර වේලක් පිළියෙළ කර ගැනීමක් මාංශ ආහාර වේලක් පිළියෙළ කර ගැනීමක් එක හා සමානය. මාළු හැම රසයෙන් පිළියෙළ කරගත් ශාක පෙති හෝ කුට්ටි ඒ සඳා යොදාගැනීම පමණි අවශ්‍ය වන්නේ. "හිනියට ලියු මස් හා සැලිදිරි" හෝ මුහුදු හතු සමග බිත්තර සුප් වෙනුවට සැලිදිරි හා හීනියට ලියු සෝයා මීටි හෝ කඩල කරි සමග බිත්තර සුප් පිස ගත හැක.

මෙවැනි ශාක ප්‍රෝටීන ආහාර ද්‍රව්‍ය ලබා ගත නොහැකි රටක ඔබ ජීවත්වන්නේ නම් සුමා වි. හයි ජාත්‍යන්තර සංවිධානයේ ප්‍රාදේශීය ශාඛාවෙන් විමසන්න. එවිට ශාක ආහාර සපයන සංවිධාන ගැන ඔබට දැනුම් දිය හැක. (සටහන 1 බලන්න)

ශාක ආහාර ද්‍රව්‍ය උයා පිහා ගැනීම සඳහා සුමා වි. හයි ජාත්‍යන්තර සංවිධානය මගින් ප්‍රකාශයට පත්කර ඇති විශිෂ්ඨතම කුස්සිය හෝ වෙනත් සුප් ශාස්ත්‍ර පොත්වලින් උපදෙස් ලබාගත හැක

සටහන 1

වෛද්‍ය මිලර් මහතා සිය මුළු ජීවිත කාලය තුළම ශාක භක්ෂකයෙක්ව සිටියේය. ඔහු පුරා අවුරුදු 40 ක් චීන ජනරජයේ වෛද්‍යවරයෙක් වශයෙන් කටයුතු කරමින් දුගී දුප්පතුන්ට තම සේවය ලබා දුන්නේය.

**TABLE:1**  
**MAIN FACTORIES**

<b>Formosa</b> ෆෝමොසා කායිවානය	Pure Brother Co. Ltd. 2F, No. 10, Lane 306. Fu-Der 1st Rd, Si-Tze Cheng. Taipei Hsien Formosa	TEL: 02-6949946 FAX: 02-6949804
	Shin-Der Enterprise Co. Ltd. No. 551, Yuong-Ping Rd; Yang, Mei cheng, Taaquan Formosa	TEL: 03-4815267 FAX: 03-4815265
	The Infinite Light Licalty Vegetarian Food Co, Ltd No. 5, Kong-Chong Rd, Liu-Du Tnd, Area. Keelung Formosa	TEL: 02-4515191 FAX: 02-4515537

**MAIN VEGETARIAN HOUSE**

	<b>** AMERICA **</b>	
<b>U.S.A අ. එ. ජ.</b> Arizona ඇරිසෝනා	sumo Ching Hai Vai Vegetarian House 4812 N-7th Avenue, Phoenix AZ 85013 U. S. A.	TEL: 602-581-0725 FAX: 602-780-0855
Boston බොස්ටන්	Quan Yin Vegetarian Restaurant 56 Hamilton street, Worcester MA 01604 U. S. A.	TEL: 508-831-1322 FAX: 508-752-2061
	Life & Light Vegetarian Food Company 119 Elm Street, West Newton, MA 02165	TEL: 617-630-8101
California කැලිෆෝනියා • L.A. ලාසිස් අමේරිකාව • San Jose සැන් ජෝස්	Bo De Vegetarian House 646 8th Street, Oakland CA 94607	TEL: 510-444-2891
	All Vegetarian Inc. 330 Cabrillo Road, Arcadia CA 91007 U.S.A.	TEL: 818-448-5919 FAX: 818-448-5809
	Suma Ching Hai International Associations Vegetarian House 520 East Santa Clara Street, San Jose CA 95112	TEL: 408-292-3798 FAX: 408-3832
	White Lotus 80 North Market Street, San Jose CA 95113 U.S.A.	TEL: 408-977-0540

Georgia ජෝර්ජියා	Cafe Sunflower Address: 5975 Roswell Rd. suite 353, Atlanta GA 30328	TEL: 404-256-1675 FAX: 404-256-6365
Houston හුස්ටන්	Quan Yin Restaurant 10804-E Bellaire Blvd, Houston TX 77072 U. S. A.	TEL: 713-498-7890 FAX: 713-498-7972
Ohio ඔහියෝ	Food For Thought 212 East High Street, Lisbon OH 44432 U. S. A.	TEL: 330-385-3597 FAX: 330-424-3775
<b>** OCEANIA **</b>		
Australia ඕස්ට්‍රේලියා • Melbourne මෙල්බර්න්	Wholly Vegetarian Cafe 11 Brighton Street Richmond Vic 3121 Australia.	TEL: 613-9428-9653 FAX: 613-9428-9653
<b>** ASIA **</b>		
Malaysian මලයාසියාව	Pusat Makanan sayur-sayuran Litevon Vegetarion Center 82 Lorong Hullon, 10050 Pulau Pinang, Malaysia	TEL: 604: 2289601 FAX: 604-2626909
Indonesia ඉන්දුනීසියාව • Surabaya සුරබයා	Suma Ching Hai International Associations Vegetarion House Jl Ngaglik No31 Surabaya Indonesia	TEL: 62-31-362501
Hong Kong හොංකොන්	Public Vegetarion House Ground floor 707 Nathan Road, Mongkok Hong Kong'	TEL: 852-23948614
	Suma Ching Hai International Associations Vegerarion House. G/F, Kui Shing Building 296, Sai Yeung Choi St. North, Mangkok, Kowloon, Hong Kong	TEL: 852-23978208 852-23097306 FAX: 852-23978005
Formosa ෆෝමෝසා තායිවානය	Joy Vegetarian Plaza Wei Teng Enterprise Ltd. Co. 81, No. 1721- Roosevelt Rd, Taipei, Formosa	TEL: 02-9305045 FAX: 02-9304973