

### මාංශ අනුභවය පිළිබඳව බෞද්ධ විචරණයක්

එම්. කේ. ඩී. කුමාරි- බෞද්ධ අධ්‍යයනාංශය

නූතන ලෝකයෙහි මිනිසුන්ගේ ආහාර රටාවෙහි මාංශ අනුභවයට ප්‍රමුඛ ස්ථානයක් හිමි වී ඇත. මේ අනුව දියමස් හා ගොඩමස් යන දෙවර්ගය ම මාංශාහාරයට අයත් වේ. මිනිසුන් මාංශාහාරවලට ඇඹිබැහි වීම සඳහා විවිධ හේතු කාරණා බලපා ඇති ආකාරය හඳුනාගත හැකිය. සංස්කෘතික, ආගමික ආදී ලක්ෂණ හේතු වූව ද, ආගමික දෘෂ්ටි කෝණයෙන් පමණක් මේ පිළිබඳව විචරණය කිරීමේ ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් මාංශාහාරයෙන් වැළකිය යුතු බවට සමාජ මතයක් ගොඩනැගී ඇත. බුදුදහමෙහි සඳහන් ආකාරයට පුද්ගලයෙකු අතිවාරයෙන් නිර්මාංශ විය යුතු බවට කොන්දේසි පනවා නැත. හික්ෂුන් උදෙසා ත්‍රිකෝටි පාරිශුද්ධ මාංශය අනුදැන වදාරා තිබුණ ද, ගිහියන්ට එලෙස නීති පනවා නොමැත. ඇතැම් අවස්ථාවල දී මාංශ පිළිබඳව සාකච්ඡාවට ලක් වී ඇත. ඒවා අධ්‍යයනය කිරීමෙන් සැබෑ ලෙස සියලු සත්ත්වයන් වෙත මෛත්‍රිය කරන්නෙකුට තවත් සත්වයෙකුගේ මස් ආහාරයට ගත හැකි ද යන ගැටලුව ඔස්සේ මෙම පර්යේෂණය සිදු කෙරුණි. අවිහිංසාව, මෛත්‍රිය යන ගුණාංග ප්‍රගුණ කරනු ලැබූ පුද්ගලයෙකුට තවත් සත්වයෙකුගේ මස් ආහාරයට ගත හැකි ද, මාංශ අනුභවය පිළිබඳ සැබෑ බෞද්ධ මතය කුමක් ද යන්න අධ්‍යයනය කිරීම මෙහි මූලික අරමුණ විය. බුදුදහමට අනුව ආදී මිනිසුන්ට තිබුණේ ආශාව (ඉච්ඡා) ඛඩ්ධිත (අනසනං) වයසට යාම (ජරා) යන ලෙඩ තුන පමණි. හරක් ආදී කිරිසන් සතුන්ගේ මස් ආහාරයට ගැනීම නිසා එතෙක් පැවති ඒ රෝග තත්වයන් ඉක්මවා ගොස් අදානුවක් රෝග ඇති වූ බව සුන්තනිපාතයේ බ්‍රාහ්මණධර්මික සූත්‍රයෙහි සඳහන් වේ. එය නුසනය වන විට යථාර්ථයක් වී ඇත්තේ යම්සේ ද පිළිකා රෝගය, කොලෙස්ටරෝල්, අධිරුධිර පීඩනය ආදී විවිධ රෝග වර්ධනය වී ඇත. එපමණක් නොව ආහාරයට නොගත යුතු සතුන්ගේ මස් පවා ආහාරයට ගැනීමට මිනිසුන් පෙළඹී ඇති හෙයින් මේ තත්වය උත්සන්න වී ඇත. වෛද්‍ය විද්‍යාත්මක තොරතුරුවලට අනුව එය තහවුරු කරගෙන ඇත. නිර්මාංශාහාර පිළිවෙතක් අනුගමනය කිරීමට යොමු වීම නූතන ප්‍රවණතාවයි. එහෙත් සෞඛ්‍යමත් දිවියක් උදෙසා මස් ආහාරයට ගැනීම අත්‍යවශ්‍ය නොවූවත්, නිර්මාංශාහාර ඇතිමෙන් නිරෝගී දිවියක් ගත කළ හැකි බව සැබෑ කරුණකි. නමුදු නිර්මාංශාහාර මගින් පමණක් මිනිසාගේ පෝෂණ අවශ්‍යතා පියවිය හැකි ද, මස්වල අඩංගු පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ලබාගත හැකි ද යන්න ප්‍රශ්නාර්ථයක් පැන නැගිය හැකි වූවත් මාංශවලින් ලබා ගන්නා පෝෂණය නිර්මාංශ ආහාරවලින් සපුරාලිය හැකි බව පර්යේෂණයෙන් පැහැදිලි විය. මෙහි දී ප්‍රාරම්භ මූලාශ්‍රය හා ද්විතීයික මූලාශ්‍රය ඇසුරු කර ගනිමින් ප්‍රමාණාත්මක දත්ත පර්යේෂණයක් සිදු කිරීම මෙම අධ්‍යයනයෙන් සිදු කෙරිණ.

**ප්‍රමුඛ පද අවිහිංසාව, මාංශ අනුභවය, නිර්මාංශාහාර, නිරෝගීකම, මාංශාහාර**