மாமிச உணவை
மறுப்பதே மனித நெறி

விஞ்ஞானமும் - மெய்ஞ்ஞானமும்

பசித்திரு! *தனித்திரு!* *விழித்திரு!*

சமரச சுத்த சன்மார்க்க சத்திய சங்கம்

32, செல்லத்தம்மன் கோவில் தெரு

சிம்மக்கல், மதுரை - 625 001.

சுத்த சன்மார்க்க விளக்கம்

எல்லாம் வல்ல இறைவனை காண வேண்டும் என்றால் அவர் கோவில் கொண்டுள்ள கோட்டையின் சாவியாகிய அருள் வேண்டும். அந்த அருள் அன்பு என்னும் சாவிதான். அடுத்தவர் கஷ்டத்தை போக்கும் பண்புதான் அந்தச் சாவி.

சமரச சன்மார்க்க கொள்கை உடையவர் இறைவனை இந்த வழியில் காணத்தான் விரும்புவார். தான், தன் குடும்பம், தன் இனம், தன் நாடு என்னும் குறுகிய மனப்பான்மையை விட்டு இப்பெரு உலகத்தையே நல்வாழ்வு வாழும் பொருட்டு கடவுளை வணங்க வேண்டும்.

பேரின்பத்தைப் பெற யோகம், தவம், யாகம் முதலியவை செய்ய வேண்டியதில்லை. சாதனங்கள் ஒன்றும் தேவையில்லை. ஒவ்வொரு மனிதரும் காலம் தாழ்த்தாது எல்லா உயிர்களையும் தன்னுயிர் போல் பார்க்கும் உணர்வு கொண்டவர்களாக இருந்தால் போதும். அதுவே பேரின்பத்தைப் பெற சாதனமாகும்.

சைவ உணவின் சிறப்பு

மனிதன் பிற உயிர்களைக் கொன்று அதன் மாமிசத்தை உண்பது ஆன்ம நேயத்திற்கு முற்றிலும் விரோதமாகும். தாவர உணவே ஏற்புடையதாகும்.

வித்து, காய், கனிகளில் உயிர் இல்லையா ?

மனிதனின் கை கால் விரல்களில் உள்ள நகங்களை வெட்டுவதாலும், முடியை வெட்டுவதாலும் எவ்வாறு துன்பம் ஏற்படுவதில்லையோ அதேபோல் செடி, கொடி, மரம் முதலிய தாவரங்களில் உள்ள வித்து, காய், கனி, கீரை வகைகளை பறித்து உண்ணுவதால் அவைகளுக்கு (தாவரங்களுக்கு) துன்பம் ஏற்படுவதில்லை. வித்து, காய், கனிகளில் உயிர் கிடையாது. மண், நீர், வித்து முதலிய மூன்றும் சேரும் பொழுது தான் உயிர் உண்டாவதற்கான சூழ்நிலை ஏற்படுகிறது. ஆதலால் தாவர உணவே மனிதனுக்கு உகந்த உணவு.

- இராமலிங்க அடிகள்

விஞ்ஞானம் என்ன சொல்கிறது ?

செவன்த் டே அட்வென்டிஸ்ட் சர்ச்சுக்கு உலகில் 190 நாடுகளில் உறுப்பினர்கள் இருக்கிறார்கள். விலங்குகளைக் கொல்லுவதையும், புலால் உண்ணுவதையும் எதிர்த்து செவன்த் டே அட்வென்டிஸ்ட் சர்ச் தீவிரமாக பிரசாரம் செய்கிறது.

4350 கல்வி நிறுவனங்களையும், 425 சானிடோரியங்களையும், மருத்துவமனைகளையும், உடல்நலப் பாதுகாப்பு நிலையங்களையும் செவன்த் டே அட்வென்டிஸ்ட் சர்ச் நடத்தி வருகிறது. புலால் உண்ணுவதின் தீமைகள் குறித்து மக்களிடையே ஓர் அறிவுணர்ச்சியை ஏற்படுத்தும் திட்டங்களை அவற்றின் மூலமாக செவன்த் டே அட்வென்டிஸ்ட் சர்ச் வெற்றிகரமாக செயல்படுத்தியிருக்கிறது.

போதை தரும் பானங்கள், புகையிலை, போதை மருந்துகள், காபி, தேநீர் ஆகியவற்றை முற்றிலும் விலக்க வேண்டும் என்பது செவன்த் டே அட்வென்டிஸ்ட் சர்ச்சின் உடல்நலம் பற்றிய கோட்பாடு. அக்கோட்பாடின் ஒரு பகுதியாகப் புலால் உண்ணுதலை எதிர்த்துப் பிரசாரம் செய்யப்படுகிறது.

எங்களைப் பொறுத்த வரையில் இது வெறும் கோட்பாடு மட்டுமல்ல, இது வாழ்க்கையின் ஒரு வழிமுறை ஆகும். மனித உடல் இறைவனின் ஆலயம் என்ற எங்களது மனசாட்சிக்கு இசைவான நம்பிக்கையிலிருந்து இது உருவாகிறது.

மனத்தையும் பாதிக்கும்

உணவுக்காக விலங்குகளைக் கொல்லுதல், சமய, சமூக-மனோதத்துவச் சுற்றுச் சூழ்நிலை பிரச்சினைகளை உண்டாக்கியிருக்கிறது.

இதனால் உடல் நலத்திற்கு தீங்கு ஏற்படுகிறது. "புலால் உணவு உடல் நலத்திற்கு பாதகமானது. உடலைப் பாதிக்கக்கூடிய எதுவும் மனத்தையும், ஆன்மாவையும் அதே அளவில் பாதிக்கும். புலால் உணவு உண்ணுதலால் விலங்குகளுக்கு விளையும் கொடுமைகளையும், அந்த கொடுமைகளைச் செய்வோருக்கும், அவற்றைப் பார்ப்பவர்களுக்கும், அவற்றினால் ஏற்படும் விளைவுகளையும் சிந்திப்பீர். இறைவனின் படைப்புகளான விலங்குகளை நாம் கருணையுடன் பேண வேண்டும். கருணையை இச்செயல்கள் எவ்வாறு அழிக்கின்றன என்று சிந்திப்பீர்"

அழகிய காட்சி அல்ல

ஒரு விலங்கைக் கொல்லுதல் அழகிய காட்சி அல்ல. பாதுகாப்பற்ற விலங்கின் கழுத்திற்குக் குறுக்கே கூர்மையான கத்தி பாய்வதும், உயிர் போகும் நிலையில் அதன் இரத்தம் வற்றிக் கொண்டே போவதை விலங்கு நினைவற்று போவதற்கு முன்பாகவே அதன் சதையிலிருந்து தோல் உறிக்கப்படுவதும், ஆடு, மாடு அடிக்கும் தொட்டியின் பயங்கரங்களில் சில ஆகும்.

இவை அனைத்தும் நாகரிகமான மனிதர்களின் விபரீதமான பசியைப் போக்குவதற்கான கொடுமை ஆகும்.

அது நஞ்சு அல்லவா?

"ஆடு, மாடு அடிக்கும் தொட்டிக்குக் கொண்டு வரப்படும் சில விலங்குகள் என்ன நடக்கப்போகிறது என்பதைத் தங்களது இயற்கை அறிவினால் உணர்ந்து கொள்கின்றன என்று தோன்றுகிறது. அவை கொதிப்படைந்து அநேகமாகப் பைத்தியம் பிடித்தவை போல ஆகின்றன."

அந்த நிலையில் அவை கொல்லப்படுகின்றன. அவற்றின் புலால் சந்தைக்கு அனுப்பப்படுகின்றது. அவற்றின் புலால் நஞ்சு ஆகும். அத்தகைய புலாலை உண்பவர்களுக்குப் பிடிப்பு, வலிப்பு, இழுப்பு முதலியவையும், திடீர் மரணமும் ஏற்படுகின்றன.

எனினும், இந்த நோய்கள் அனைத்திற்கும் காரணம் புலால் தான் என்பது அறியப்படுவது இல்லை.

அறிவுச் சக்தி மங்குகிறது

மனிதனின் விலங்கு அம்சம் புலால் உண்ணுதலால் வலிமை அடைகின்றபோது, அந்த வலிமைக்கு ஏற்றவாறு மனிதனின் அறிவுச் சக்தி மங்குகிறது. புலாலை தவிர்த்தால் சமய வாழ்வை வெற்றிகரமாகப் பெற்று நிலை நிறுத்த முடியும்.

ஏனென்றால் காமமும், கொழுப்பும் மிகுந்த சார்புகளைத் தீவிரமாகச் செயல்படும்படி புலால் தூண்டுகிறது. சன்மார்க்க, ஆன்மீகத் தன்மையைப் புலால் தளர்ந்து போகச் செய்கிறது.

தாராளமாகப் புலாலை உண்பவர்களுக்குத் தெளிந்த புத்தியும், தீவிரமான அறிவும் எப்போதும் இருப்பது இல்லை. ஏனென்றால் விலங்குகளின் புலாலைப் பயன்படுத்துவதால் உடல் மந்தித்து, மனத்தின் சிறந்த உணர்வுகள் விரைத்துப் போகின்றன.

விலங்குகளால் வரும் நோய்கள்

விலங்குகளிடம் வியாதிகளின் விழுக்காடு மிகவும் வேகமாக அதிகரித்து வருகிறது என்பது அறியப்பட்டுள்ளது.

சுமார் 200 நோய்கள் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளன. இவற்றில் நூறு நோய்கள் அத்தகைய விலங்குகளின் புலாலை உண்பவர்களுக்கு வரக்கூடும் என்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது. புற்றுநோய்க் கட்டிகள் மற்றும் அலர்ஜித் தன்மை வாய்ந்த நோய்கள் அனைத்தும் அநேகமாக புலால் உண்ணுதலால் உண்டாகின்றன.

கழுத்து, தோல், வயிறு ஆகிய பகுதிகளில் வட்டமான கட்டிகள் உள்ள பசுக்களுக்குப் புற்றுநோய் இருக்கக்கூடும். அத்தகைய பசுக்களின் உரிமையாளர்கள் அவை இறந்து போகிற வரையில் காத்திருந்து அவற்றின் மதிப்பை இழககமாட்டார்கள். அவர்கள் அத்தகைய பசுக்களைக் கொன்று இறைச்சியை விற்று விடுவார்கள்.

அத்தகைய விலங்குகளின் புலாலை உண்பவர்களுக்கு நிச்சயமாக அதே புற்றுநோய் ஏற்படும்.

கல்கத்தா நகரில் தினசரி அறுபதாயிரம் வெள்ளாடுகளும், செம்மறி ஆடுகளும் வெட்டப்படுகின்றன. அவற்றில் 10 சதவிகிதம் மாநகராட்சி ஆடு, மாடு தொட்டிகளில் வெட்டப்படுகின்றன. மீதமுள்ள 90 சதவிகிதம் விலங்குகள் சட்ட விரோதமாக, சுகாதார பரிசோதனைகள் எவையும் இல்லாமல் கொல்லப்படுகின்றன என்று 1962ஆம் வருட மார்ச் மாதம் 16ஆம் தேதிய "ஸ்டேட்ஸ்மேன்" இதழ் கூறியுள்ளது.

இந்தியாவில் இதர இடங்களிலும் இதுதான் உண்மையான நிலவரம். இறைச்சி இன்ஸ்பெக்டர்கள் விலங்குகளின் புற்றுநோய்க் கட்டிகளை வெட்டி எறிந்து விடும்படி கட்டளையிடுகிறார்கள். உடலின் இதர பாகங்களை மனிதன் உண்ணலாம் என்று அனுமதி அளிக்கப்படுகிறது.

நாடாப்பூச்சிகள்

மனிதன் புலாலை உண்பதால் நாடாப்பூச்சிகளுக்கு இரையாகி விடக்கூடும்.

ஒரு மனிதனின் குடலில் இருக்கக்கூடிய ஒரு நாடாப்பூச்சி தனது வாலின் துண்டுகளைத் தொடர்ந்து பிரித்து விட்டுக் கொண்டே போகும். அதன் வாலில் பல முட்டைகள் இணைந்திருக்கும். துண்டு துண்டாக விடப்படும் முட்டைகள் புற்களில் சிதறிக் கிடக்கும். பசு போன்ற விலங்குகள் அவற்றை உண்ணக்கூடும்.

விலங்கின் கதகதப்பான வயிற்றுக்குள் சென்றதும், முட்டை பொறித்து மிகச்சிறிய பூச்சி உருவாகும். அந்தச் சிறிய பூச்சி விலங்கின் வயிற்றின் சுவற்றில் துளையிட்டு ஊடுருவிச் சென்று இரத்த ஓட்டத்தில் புகுந்து, அதன் மூலமாக தசை நார்களை அடையும். அங்கு அது செயலற்றுக் கிடக்கும்.

அந்தக் கட்டத்தில் அந்த விலங்கு கொல்லப்பட்டு அந்த பூச்சி அடங்கிய இறைச்சி உண்ணப்பட்டால், அது உடனடியாக ஒரு நாடாப்பூச்சியாக வளர்ந்து புலாலை உண்பவரின் குடலில் தொற்றிக் கொள்ளும்.

அங்கு அது சில ஆண்டுகள் தங்கியிருக்கிறது. குடலின் உள்ளடக்கங்கள் அதற்கு உணவாகின்றன. அதனால் மனிதனின் சக்தி விரயமாகிறது.

நாடாப்பூச்சிகள் மனிதனைக் கொல்லாமல் இருக்கக்கூடும். ஆனால் அவை மனித உடலைப் பலவீனப்படுத்தி, இதர கொடிய நோய்களுக்கு அவனைச் சுலபமாக இரையாக ஆக்கி விடக்கூடும்.

நாடாப்பூச்சியின் நீளம் வளர்ந்துகொண்டே போகும். அதே நேரத்தில் அது தொடர்ந்து முட்டையிட்டு வரும். அந்த முட்டைகள் மலத்தின் வழியாக வெளியேறி, ஏற்கனவே விவரித்ததைப்போல, மறுபடியும் புதிய நாடாப்பூச்சிகளாக வளர்ச்சி பெற்று, மீண்டும் மனிதர்களைத் தாக்கும்.

பிணி நீர்ப் பைகள்

வெள்ளாடு, செம்மறியாடு ஆகியவற்றின் ஈரல் அல்லது நுரையீரல்களில் அடிக்கடி பிணி நீர்ப்பைகள் ஏற்பட்டுத் தொல்லை தரும். அந்த பிணி நீர்ப்பைகள் நீர் நிரம்பிய கொப்புளங்களைப் போல இருக்கும். அவை ஈரல் அல்லது நுரையீரல்களில் ஏற்பட்டு விலங்கு இறக்கின்ற வரையில் அல்லது கொல்லப்படுகின்ற வரையில் விலங்குக்குத் தொல்லை தந்து கொண்டே இருக்கும்.

விலங்கு இறக்கின்ற போது அல்லது கொல்லப்படும் போது பிணி நீர்ப்பைகள் வெடித்து முட்டைகள் திரவத்தின் மூலம் இறைச்சி முழுவதும் பரவக்கூடும்.

இந்த முட்டைகள் இறைச்சியுடன், உண்ணப்படலாம். அல்லது இறைச்சியைத் தொடுவதன் மூலமாகவே இந்த முட்டைகள் தொற்றிக் கொள்ளக்கூடும். இந்த முட்டைகள் எவரிடம் குடிபுகுகின்றனவோ அவருக்குப் பிணி நீர்ப்பை, கால் பந்து அளவு வரை வளரக்கூடும். மனிதனின் உள்ளுறுப்புகளுக்கு அதனால் பெரும் தொல்லை உண்டாகும்.

இதனால் மரணம் ஏற்படாது. ஆனால் இது மற்ற உறுப்புகளின் செயல்களில் குறுக்கிட்டு, மனிதனின் உடல் அமைப்பினைப் பலவீனப்படுத்தக்கூடும்.

புலாலில் அமில நஞ்சு உள்ளது

புலாலிலும், மீனிலும் பெருமளவுக்கு 'யூரிக் அமில' நஞ்சு உள்ளது. நம் ரத்தத்தில் இந்த அமிலம் கலந்தால் இதயத்துடிப்பு அதிகமாகும். எலும்புருக்கி, சோர்வு, ரத்தச்சோகை, மூட்டுவலி, கால்-கை வலிப்பு, காய்ச்சல், இன்புளூயன்ஸா முதலிய நோய்கள் ஏற்படும்.

- டாக்டர் அலெக்சாண்டர் ஹெய்கர்

முட்டையால் இதய நோய் வரும்

ஒவ்வொரு முட்டையிலும் 4 குன்றிமணி அளவுக்கு "கொலஸ்ட்ரால்" என்னும் கொழுப்புச் சத்து உள்ளது. முட்டையைச் சாப்பிடுவதால் நமது ரத்தத்தில் இந்த கொலஸ்ட்ரால் சத்து அதிகரிக்கிறது.

இதனால் கல்லீரல் தொல்லைகள், இதய நோய்கள், சிறுநீரக சிக்கல்கள், மூளை சம்பந்தப்பட்ட வியாதிகள் ஆகியவை ஏற்படும் வாய்ப்புகள் அதிகமாகின்றன.

- டாக்டர் கேதரின் நிம்மோ, டி.சி.ஆர்.என்.

குடலை அரித்து விடும்

முட்டையில் கால்ஷியம் (சுண்ணாம்புச் சத்து) குறைவு, கார்போஹைடிரேட் (மாவுச் சத்து) அறவே இல்லை. இதனால் குடல் அரிப்பு ஏற்படுகிறது.

- டாக்டர் இ.டபிள்யூ. மெக் கால்லம் நீயூவர்

நச்சுப் பொருள்

நூற்றுக்கு முப்பது முட்டைகளில் டிடிடி. என்னும் நச்சுப் பொருள் உள்ளது. 18 மாத ஆராய்ச்சிக்குப் பின் இது நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது.

பிளாரிடா விவசாயத் துறை, அமெரிக்கா

எளிதில் ஜீரணமாகாது

முட்டை எளிதில் ஜீரணமாகாது. கல்லீரல், கணையம் ஆகியவற்றில் சுரக்கும் ஜீரண நீர்கள் முட்டையின் வெண் கருவை ஜீரணிப்பதே இல்லை. இதனால் மொத்த முட்டையில் 30 முதல் 50 சதவீதம் ஜீரணமாவதே இல்லை.

புலால் உண்டால் புழுக்கள் வளரும்

புலால் உண்பதால் குடலில் நாடாப் புழுக்கள் உருவாகின்றன. இவை குடலுக்குள்ளே சுமார் 60 அடி நீளம் கூட வளருவதுண்டு.

- டி.கே. டான், வெஜிடேரியனிஸம்

ஜீரணம் பாதிக்கப்படும்

மாமிச உணவு ஜீரண உறுப்புக்களை பாதிக்கிறது. அது உமிழ் நீரின் காரத் தன்மையை அமிலத் தன்மையாக மாற்றி விடுகிறது. இதனால் உமிழ் நீர் ஜீரணத்திற்கும் பயனற்றதாகிவிடுகிறது. ஜீரணம் பாதிக்கப்படுகிறது.

- பிளெஷ் புட்

எலும்புகள் வலுவிழக்கின்றன

மாமிசம் உண்பவரின் சிறுநீரில் அமிலம் அதிகமாக வெளியேறுகிறது. இதனால் ரத்தத்தின் ரசாயனச் சமநிலை வேறுபடுகிறது. இதனைச் சரிக்கட்ட எலும்புகளிலிருந்து சில உப்புகளை ரத்தம் உறிஞ்சிக் கொள்கிறது. இதனால் எலும்புகள் வலுவிழக்கின்றன.

ஆனால், புலால் தவிர்த்த உணவை உண்போர்க்கு இத்தகைய இடர்பாடுகள் இல்லை. அவர்களது சிறுநீர் காரத்தன்மை வாய்ந்தது. அதனால் அவர்களது ரத்தத்தின் சமநிலை மாறுபடுவதில்லை.

- டாக்டர் எ. வாட்ச்மென்,
டாக்டர் டி.எஸ். பென்ஸ்டீன் ஹார்வர்ட்

வயிறா ? கல்லறையா ?

மாமிசத்துக்காக விலங்குகள் கொல்லப்படும்போது அவை பயத்தினால் மிரண்டு சாகின்றன. இந்த பயம் காரணமாக அவற்றின் உடலில் தீவிர ரசாயன மாற்றம் ஏற்படுகிறது. விவரமறியாதவர்கள் இதனைச் சாப்பிடுவார்கள்.

புலால் உண்பவரின் வயிறு இறந்த விலங்குகளின் கல்லறையாக அல்லவா உள்ளது ?

- டாக்டர் வில்லியம் ஹென்றி டால்பட் போர்ஸ் மவுத்

நான் இந்நாட்டின் ஒரு சர்வாதிகாரியாக இருந்தால் பின்வருமாறு செய்வேன். மக்களை மயக்குகின்ற கள், கஞ்சா, மீன், இறைச்சி இவைகளை நீக்கி, எல்லோருக்கும் தாவர உணவை வழங்கிடுமாறு செய்வேன்.

- டாக்டர் பெர்னாட் ஷா

இன்ஷூரன்ஸ் கம்பெனி நிலை

தாவர வகை உணவை உண்பவர்களுக்கு ஆயுள் இன்ஷூரன்ஸ் பிரீமியம் தொகையில் 16 சதவிகிதம் தள்ளுபடி தருவதாக லண்டன் நகரில் உள்ள ஒரு இன்ஷூரன்ஸ் கம்பெனி சில ஆண்டுகளுக்கு முன்பு அறிவித்தது.

தாவர வகை உணவை உண்பவர்கள் ஆரோக்கியமாக வாழ்கிறார்கள் என்றும், புலால் உண்பவர்களைவிட நீண்டகாலம் வாழ்கிறார்கள் என்றும் அந்த நிறுவனம் உணர்ந்திருந்தது என்று தோன்றுகிறது.

புலால் உண்பதால் ஏற்படக்கூடிய அபாயத்தைக் கணக்கில் கொண்டு பார்த்தால், புலால் உண்பது உசிதமானது அல்ல என்றும், புலால் உண்பது இன்பத்தில் தொல்லை, நோய்,

உயிர்க்கு தீங்கு ஆகியவை அடங்கியுள்ளன என்றும் புத்திசாலியான ஒருவர் நிச்சயமாக முடிவு செய்வார்.

புலால் உண்பதால் ஏற்படக்கூடிய தீங்கு குறித்து மக்களுக்கு எடுத்துச் சொல்லி இணங்க வைக்கும் முறைகளைப் பின்பற்றுவதும், இவற்றுக்கு அரசாங்க முயற்சிகள் உறுதுணையாக அமைவதும் இந்த வகையில சரியான நடவடிக்கைகள் ஆகும்.

ஆரோக்கியமான சமுதாயம் அமைவதற்கும், இந்தியாவின் கிராமப்புற செல்வத்தைப் பேணிக் காப்பதற்கும் இது நிச்சயமாக உதவும்.

மெய்ஞ்ஞானம் கூறும் நல்வழிகள்

அவர்கள் அனைவரும் பாவிகள்

" புலால் உணவிற்காக விலங்குகளைக் கொல்லும்படி கூறுபவனும், அவ்வாறு விலங்குகளைக் கொல்பவனும், அந்த இறைச்சியை வாங்குபவனும், அதனைச் சமைப்பவனும், பரிமாறுபவனும், சாப்பிடுபவனும் எல்லோரும் பாவிகளே ".

- மனு ஸ்மிருதி 5.45

எல்லா உயிரிலும் நான் இருக்கிறேன்.

எல்லா பிராணிகளிடத்திலும் நான் சம பாவத்துடனிருக்கிறேன்.

எல்லா இடங்களிலும் சஞ்சரிக்கும் காற்று ஆகாயத்தில் எவ்வாறு இருக்கிறதோ, அவ்வாறே பிராணிகள் அனைத்தும் என்னிடம் நிலைபெற்று இருக்கின்றன.

- பகவத் கீதை

நரகம்தான் கிடைக்கும்

கொல்லப்பட்ட விலங்கின் மாமிசத்தில் அதன் சந்ததி அணுக்கள் பல்கிப் பெருகுகின்றன. அந்த மாமிசம் உண்பவர்கள் அந்த ஜீவ அணுக்களை அழிப்பதால், அவர்கள் நரகத்திற்குத்தான் போவார்கள். இக வாழ்வில் வேறு பல தொல்லைகளுக்கும் அவர்கள் ஆளாவார்கள்.

-ஹேமசந்திர சூரி மகராஜ்யோகசாஸ்திர நூல்

எல்லா உயிரும் தொழும்

கொல்லான் புலாலை மறுத்தானைக் கைகூப்பி
எல்லா உயிரும் தொழும்.

அவிசொரிந் தாயிரம் வேட்டலின் ஒன்றன்
உயிர்செகுத் துண்ணாமை நன்று.

தன்னூன் பெருக்கற்குத் தான் பிறிதூனுண்பான்
எங்ஙனம் ஆளும் அருள்.

தன்னுயிர் நீப்பினும் செய்யற்க தான்பிறிது
இன்னுயிர் நீக்கும் வினை.

- திருவள்ளுவர்

கீழ்ப்பட்டோர் உணவு

மாமிசம் துர்நாற்றத்தை உடையது. வெறுக்கத் தக்கது. அது மனிதர்கள் உண்பதற்கேற்ற உணவல்ல. கீழ்ப்பட்டவர்களே மாமிசத்தை விரும்புவார்கள்.

மது, மாமிசக் கடைகளை மூடிவிடுங்கள்.

புலால் என்பது புண், தூயதன்று. புலால் ஓருடம்பின் புண் என்று அதன் உண்மையை உணராமையினால் அதனை ஒரு சாரார் உண்கின்றனர். புலால் உண்பது இழிந்தது. உறுதியாய் நினைத்துப் பார்ப்பவருக்கு இது புலப்படும்.

- புத்தர்

எவ்வுயிரும் தம்முயிர்போல்

அப்பா நான் வேண்டுதல் கேட்டருள்புரிதல் வேண்டும்
ஆருயிர்கட் கெல்லாம் நான் அன்புசெய்தல் வேண்டும்.
துண்ணெனக் கொடியோர்
பிற உயிர் கொல்லத்
தொடங்கிய போதெல்லாம் பயந்தேன்
கண்ணினால் ஐயகோ
பிறஉயிர் பதைக்க
கண்ட காலத்திலும் பயந்தேன்
மண்ணினில் வலையும்
தூண்டிலும் கண்ணி
வகைகளும் கண்ட போதெல்லாம்
எண்ணி என் உள்ளம்
நடுங்கிய நடுக்கம்
எந்தை நின் திருவுளம் அறியும்.

வாடிய பயிரைக் கண்ட போதெல்லாம்
வாடினேன், பசியினால் இளைத்தே
வீடு தோறிரந்தும் பசியறா தயர்ந்த
வெற்றரைக் கண்டுளம் பதைத்தேன்
நீடிய பிணியால் வருந்துகின்றோர் என்
நேருறக் கண்டுளம் துடித்தேன்
ஈடின் மானிகளாய் ஏழைகளாய் நெஞ்சு
இளைத்தவர் தமைக் கண்டே இளைத்தேன்.

- இராமலிங்க அடிகளார்

தெய்வீகம் வளரும்

அஹிம்சா தத்துவம் ஒரு நாட்டை பரிசுத்தமான ஜனநாயகத்தில் கொண்டு போய் விடும்.

புலாலை மறுப்பதால் மனிதர்களிடையே தெய்வீக அம்சம் அதிகரிக்கிறது.

அஹிம்ஸையின் அடிவேரை ஆராய்ந்து பார்ப்போம். தன்னலம் துறப்பதே அஹிம்சை. சரீரத்தினிடத்துள்ள பற்றை துறந்து விடுதலையடைவதே. தன்னை காப்பாற்றிக் கொள்வதற்காகப் பெரியதும் சிறியதுமாய் பல மிருகங்களைக் கொன்று கொண்டிருப்பதை ஒரு மகான் பார்த்தார். அவனுடைய அறியாமையை கண்டு திடுக்கிட்டார். அழியும் உடலிலுள்ள ஆத்மா சாகாதது

என்று அவன் உணராததற்கு இரங்கினார். நிரந்தரமான உத்தமக் கலையை அறியாது அழியும் உடற் சுவைக்கு ஆளாகியிருப்பவனைப் பார்த்து பரிதவித்தார். தன்னைத் துறப்பதே சிறந்த தருமம் என உபதேசிக்கத் தொடங்கினார். ஒரு மனிதன் தன்னை உணர வேண்டுமாயின் சரீரப் பற்றுதலற்று சத்தியத்தைக் கடைபிடிக்க வேண்டுமென்பதை உணர்த்தினார். உலகிலுள்ள எல்லா ஜீவராசிகளும் அவனிடம் பயப்படாமலிருக்க வேண்டும். அதாவது அவன் அஹிம்சை மார்க்கத்தில் ஈடுபட வேண்டுமென்பதை உணர்த்தினார்.

- காந்திஜி

சிந்தனை சிதையும்

ரத்தம் ஆடையைக் கறைப்படுத்தி விடுகிறது. ரத்தத்தைக் குடிக்கும் மனிதனின் சிந்தனையும் அதேபோல் கறைபட்டுக் குழம்பி விடுகிறது.

விலங்குகளுக்குத் துன்பம் விளைவிக்கும் உங்களிடமிருந்து நான் உணவைப் பெறமாட்டேன். உங்கள் வாழ்வைக் கெடுத்துக் கொண்டிருக்கும் புலால் உணவை முதலில் விட்டொழியுங்கள்.

சபிக்கப்பட்ட மாந்தர் அனைவரும் இறைவனின் நாமத்தைத் துதிக்கும்படி பணிக்கப்பட்டனர். மாமிச உணவை அவர்கள் கைவிட்டனர். விலங்குகளைக் கொல்வதை விட்டொழித்தனர். தேவைகளின் நெருக்கம் பேரின்பம் தருவதாகும்.

- குருநானக்

அன்பு செலுத்துங்கள்

எல்லா உயிர்களிடத்திலும் அன்பு செலுத்துங்கள்.

உயிரினம் ஒவ்வொன்றுக்கும் உயிர் இன்றியமையாதது. எனவே எவ்வுயிர்க்கும் தீங்கு செய்யாதீர்கள்.

அஹிம்சை நெறி, சுயக் கட்டுப்பாடு, எளிமை ஆகியவை மிக உயர்ந்த சத்திய இலட்சியத்திற்கு வழி வகுப்பவை.

பிற உயிர்களில் ஏதேனும் ஒன்றுக்குத் தீங்கு செய்பவர், முதலில் தம்முயிர்க்கே தீங்கு செய்து கொள்கிறார்.

- பகவான் மஹாவீரர்

பேய்க்குச் சமம்

புலால் உணவை விரும்புவோர் அனைவரும் பேயைப் போன்றவர்கள். வேதங்களில் எந்த இடத்திலும் புலால் உணவைப் பற்றி ஒரு குறிப்புக் கூடக் கிடையாது.

குடிகாரனிடமிருந்தோ அல்லது புலால் உண்பவனிடமிருந்தோ உணவைப் பெற்றுக் கொள்வதுகூடப் பாவமாகும்.

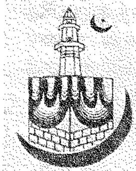
- சுவாமி தயானந்த சரசுவதி

தேவனின் ஆசீர்வாதம்

" என்னுடைய சீடர்களாக விரும்பும் உங்களுக்குச் சொல்லுகிறேன். கொலை செய்யாதீர்கள். மாமிசத்தைப் புசிக்காதீர்கள். "

பூமியில் மனிதன் பழங்களையும், தானியங்களையும், விதைகளையும் மட்டுமே உண்டு ஜீவித்திருக்க வேண்டும் என்று தேவன் ஆசீர்வதிக்கிறார்.

- ஏசு கிறிஸ்து



விலங்குகளைக் கொல்வதும், பண்ணைகளை அழிப்பதும் பூமியில் சாபத்தைக் கொண்டுவந்து சேர்க்கும். எல்லாம் வல்ல இறைவன் இவற்றை அங்கீகரிப்பதில்லை.

நீ பலி கொடுக்கும் தசையையும், ரத்தத்தையும் இறைவன் விரும்பவில்லை. உனது நம்பிக்கையையே அவர் எதிர்பார்க்கிறார்.

- நபிகள் மொழி

கடவுள் உன்னிடத்தில் தன் கருணையைச் செலுத்துவது போல, நீ எல்லா உயிர்களிடத்தும் அன்பு காட்டு. *- திருக் குர்ஆன் (22 : 37)*

ஆன்றோர் வாக்கு

புலையும், கொலையும், களவும் தவிர். - கொன்றைவேந்தன்

ஊன் உண் துறமின் / உயிர்க் கொலை நீங்குமின் / - சிலப்பதிகாரம்

பெற்ற மகவை பிறர் வையக் கண்டாலும்
உற்ற துயரம் உணர்ந்துள்ளாய் - பற்றிநீ
தாயகலக் குஞ்சுகளைத்தான் கொன்று தின்கின்றாள்
நீ யடைவது என்றோ நிலை. - தரும தீவிகை

கொல்லா விரதம் குவலய மெல்லாம் ஓங்க
எல்லார்க்கும் சொல்லுவதென் இச்சை பராபரமே - தாயுமானவர்

கொன்றன அனைத்தும் அனைத்தும் நினைக் கொன்றன
தின்றன அனைத்தும் அனைத்தும் நினைத் தின்றன - பட்டினத்தார்

கொன்று ஊன் நுகரும் கொடுமையை உள் நினைந்து
அன்றே ஒழிய விடுக - அறநெறிச்சாரம்

உயிர்கள் ஓம்புமின், ஊன் விழைந்து உண்ணன்மின் - வளையாபதி

ஆருயிர் யாதென்று இடருறும் அங்கு அதற்கு
ஓருயிர் போல உருகி உயக்கொள்ள
நேரின் அது முடியாது எனின் நெஞ்சத்து
ஈரம் உடைமை அருளின் இயல்பே. - சூளாமணி

சீவகாருண்ய மில்லார்
செய்யும் தவம் அவமாய்ப் போகும்
சீவகாருண்ய மில்லார்
செய்யும் அறம் மறமதாகும்
சீவகாருண்ய மில்லார்
சருவர் அந்தகாரம்
சீவகாருண்ய மில்லார்
தீமை செய் திருதராமே - பக்த விஜயம்

குறிப்பு : படித்துவிட்டு மற்றவர்களுக்கு கொடுக்கவும்.

அன்னை அச்சகம், மதுரை. © 745281