

# නිවැරදි ආහාර පරිභෝජනයෙන් සුව සේ වෙසෙමු

සියලු සත්ත්වයෝ ආහාරයෙන් ජීවත් වෙති. මේ බුද්ධ දේශනයයි. ආහාරපාන නොගෙන කවර මිනිසකුට හෝ කුමන තිරිසන් සත්ත්වයකුට හෝ ජීවත් විය නොහැක. අපට ආයුෂ ද වර්ණය ද සැපය ද බලය ද ප්‍රඥාව ද සසර සැනසිලිදායක ජීවිතයක් සඳහා අවශ්‍ය ය. රස ගුණ ඇති මැනවින් සැකසූ ආහාරයක් තුළින් අපට ඉහත කී සම්පත් පහ ම ලැබේ. දිනක් කොසොල් මහරජු බුදුරජාණන් වහන්සේ හමු වීමට පැමිණියේ ආහාර ගෙන නොබෝ වේලාවකිනි. සිරිත් පරිදි හෙතෙම නැලි සතරක්වත් බත් අනුභව කොට සිටියේ ය. එබැවින් බුදුරජාණන් වහන්සේ ඉදිරියේ මහත් කොට සුසුම් හෙළමින් ඉතා අපහසුවෙන් සිටීමට එතුමාට සිදු විය. බුදුරජාණන් වහන්සේ එකත්පස් ව සිටි රජතුමාට අවවාද කළ බව දේශනාවෙහි සඳහන් වේ. හැම කල්හි ම මනා සිහියෙන් යුතු ව පමණ දැන ආහාර ගන්නා මිනිසුන්ගේ දුක් වේදනාවන් තුනී වේ. එසේ සීමාව, ප්‍රමාණය දැන ආහාර වැළඳූ විට ආහාර සෙමින් දිරයි. ඔවුන්ගේ ආයුෂය වැඩෙන්නේ ය. දෝණපාක සූත්‍රයේ සඳහන් මෙම පුවත ලොකු කුඩා අප කාහට වුව ද ඉතා වැදගත් ය.

අප ආහාර පරිභෝග කළ යුත්තේ සිහි නුවණිනි. හික්ෂුන් වහන්සේලාට උගන්වා ඇති පිණ්ඩපාන පරිභෝජනයට අදාළ ප්‍රත්‍යාවේක්ෂාව අප කාටත් හොඳ මග පෙන්වීමක් වේ. දන් වැළඳීමට පෙර උන් වහන්සේලා විසින් ඇති කර ගනු ලබන සිතුවිල්ල මෙසේ ය. "මම සිහි නුවණින් යුතු ව පිණ්ඩපානය පරිහරණය කරමි. මා මේ ආහාර වළඳන්නේ ක්‍රීඩාව පිණිස නොවේ. මද වඩනු පිණිස ද නොවේ. කඩවසම් වනු පිණිස ද නොවේ. සිරුර සරසා ගනු පිණිස ද නොවේ. යම් තාක් මේ සිරුරෙහි යැපීම පිණිස පමණි. පිළිවෙත් පිරීමට උපකාරයක් ලෙස පමණි." මෙසේ හික්ෂුන් වහන්සේලා දන් වළඳන්නේ උසස් අරමුණක් ඉටු කර ගැනීමට උපකාර වශයෙන් පමණක් බව පෙනේ. මාත්‍රාව හෙවත් සීමාව දැන මනා සිහි නුවණින් යුතු ව උසස් අරමුණක් පෙරදැරි කොට ආහාර පරිභෝජනය කිරීමට බුදු දහම මග පෙන්වන බව ඉහත කී සියලු කරුණුවලින් පැහැදිලි වේ. නිවැරදි ව ආහාර පරිභෝජනය කිරීම එක් අතකින් ශරීර සෞඛ්‍යයට ද හිතකර ය. ආයුචර්ණාදිය ලැබෙන්නේ එසේ ආහාර අනුභව කිරීමෙනි. අවිධිමත් ලෙස එමෙන් ම ගිජු ලෙස ආහාර අනුභව කරන්නන් පස් දෙනෙකු ගැන බෞද්ධ සාහිත්‍යයෙහි සඳහන් වෙයි.

## 1. ආහර හත්ඵක

අනුන්ගේ අත් උදවු නැති ව නැඟිටින්නට බැරි තරමට අධික ව ආහාර ගන්නා තැනැත්තා

## 2. අලංසාටක

ආහාර ගත් පසු ඇඳුම ඇඳ ගැනීමටවත් බැරි තරමට, ඇඳුම ගැනවත් නොසලකා ආහාර ගන්නා තැනැත්තා

## 3. තත්ථාවට්ටක

නැඟිට ගැනීමටත් බැරි තරමට කෑම ගෙන එහි ම පෙරළී සිටින තැනැත්තා

## 4. කාකමාසක

කපුටකුට හොටය දමා ගැනීමට හැකි වන තරමට උගුරට ම පිරෙන තුරු ආහාර ගන්නා තැනැත්තා

## 5. භුත්තවමිතක

අනුභව කළ ආහාර වමාරා දමා නැවතත් ආහාර ගන්නා තරමට කෑමට ගිජු වූ තැනැත්තා

මේ පස් දෙනාගෙන් ම හැඟවෙන්නේ ආහාරයට අධික ලෙස ගිජු වූ පුද්ගලයන් ගැනයි. ගිජු කමින් තොර ව, ආහාරයෙහි ප්‍රයෝජනය ගැන සලකා ආහාර ගැනීමේ වැදගත්කම ගැනයි, මෙයින් අවධානය යොමු කෙරෙන්නේ. හික්සුන් වහන්සේලාට අදාළ ඉතා වැදගත් ආචාර ධර්ම සමූහයක් ඇත. බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් විනයයෙහි අනුදාන වදාරා ඇති සිරිත් විරිත් සමූහයක් ද ඒ අතර වෙයි. ඒවා හඳුන්වන්නේ සේඛ්‍යා යනුවෙනි. ආහාර පරිභෝජනය හා බැඳුණු සේඛ්‍යා රැසකි. ඒවා ශිෂ්ට සම්මත ලෙසත් සෞඛ්‍ය සම්පන්න ලෙසත් ආහාර ගැනීමට අදාළ වේ. එහි දැක්වෙන්නේ ආහාර ගැනීමේ දී නොකළ යුතු දේවල් ය.

- ආහාර ළං කිරීමට කලින් ම මුඛය විවෘත කිරීම
- ආහාර ගන්නා විට අක්ල මුඛයට ඇතුළු කිරීම
- ආහාර මුඛයෙහි තිබිය දී කථා බහ කිරීම
- මුඛය විවෘත කොට ඒ තුළට ආහාර විසි කිරීම
- බත් පිඬ කටින් කඩ කඩා වැළඳීම
- අතගසා දමමින් ආහාර ගැනීම
- දිව මුවින් පිටතට ඇඳ ආහාර ගැනීම
- සුරු සුරු හඬ නගමින් ආහාර ගැනීම
- අත ලෙවකමින් ආහාර ගැනීම
- පාත්‍රය ලෙවකමින් ආහාර ගැනීම
- තොල් ලෙවකමින් ආහාර ගැනීම
- ඉඳුල් සහිත අතින් පැන් බඳුන ගැනීම
- වඳුරන් මෙන් හක්කේ තබාගෙන ආහාර අනුභව කිරීම

මෙම වාරිත, විනයෙහි හික්ෂුන් වහන්සේලාට අනුදාන වදාරා ඇති නමුත්, ඒවා ගිහි සමාජයට අයත් ලොකු කුඩා සැමට ම ඉතා වටිනා මග පෙන්වීමක් සපයයි. ඉහත දක්වා ඇති නොකළ යුතු ක්‍රියා කරමින් ආහාර අනුභව කරන්නෝ ශිෂ්ට සම්පන්න සමාජයේ අවමානයට ලක්වෙති.

කොසොල් මහ රජුට බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළ ඉහත සදහන් අවවාදයෙහි මෙන් ම තවත් බොහෝ අවස්ථාවන්හි දී පමණ දැන ආහාර ගැනීමට ගිහි පැවිදි දෙපක්ෂයට ම අනුශාසනා කර තිබේ. භෝජනයේ පමණ නොදන්නා තැනැත්තා දුර්වල ගසක් සුළඟින් ඇද වැටෙන්නා සේ මරු වසඟයට ඇද වැටෙන බව ධර්ම පදයෙහි දක්වා තිබේ. ඕවාද ප්‍රාතිමෝක්ෂය නමින් හැඳින්වෙන සියලු බුදුවරුන්ගේ අනුශාසනය තුළ හික්ෂුන් වහන්සේ පමණ දැන ආහාර ගත යුතු යැයි දක්වා තිබේ.

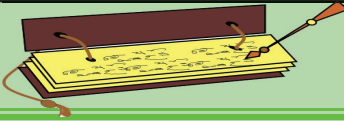
අප ජීවත් වන මේ සමාජය සමහරුන් හඳුන්වන්නේ පරිභෝජනවාදී සමාජයක් ලෙසයි. එනම් ආහාර ඇතුළු භෞතික සම්පත් දියුණු කිරීම, ඉතිරි කිරීම, රැක ගැනීම ආදියට යොමු වීම් අඩු, පරිභෝජනය කිරීමට ම මුල් තැන දෙන මිනිසුන් බහුල සමාජයක් ලෙස ය. අවිධිමත් ව අශිෂ්ට ව සෞඛ්‍ය සම්පන්න නොවන පරිදි ඇතැම් විට අහිතකර වූ ආහාර පරිභෝජනය කිරීමට ඇතැම් දරුවෝ ද බොහෝ වැඩිහිටියෝ ද යොමු වී සිටිති.

වර්තමාන කාර්යබහුල සමාජයේ බොහෝ දෙනෙක් නිවැරදි ආහාර රටාවක් අනුගමනය නොකරති; සමබල ආහාර වේලක අවශ්‍යතාව පිළිබඳ ව දැනුවත් වුවද එය සකස් කර ගැනීමට තරම් විවේකයක් නොලද්දෝ වෙති. දවසේ නියමිත වේලාවක ආහාර ගැනීමද බොහෝවිට නොසිදුවන අතර කෙටි ආහාර, පිෂ්ඨය බහුල ආහාර, තෙල් සහිත ආහාර, නොයෙකුත් වර්ණක රසකාරක යෙදූ ආහාර වැඩිපුර භාවිතයට ගනිති. මේ තත්ත්වය නිසා ආයුෂ්‍ය ද වර්ණය ද සැපය ද බලය ද පිරිහීමට හේතුවී තිබේ. විවිධ රෝගාබාධාවලට මුල් වී තිබේ. එබඳු අහිතකර නුසුදුසු පුරුදු අශිෂ්ට ගති පැවතුම් හැර දමා ගිජු බවින් තොර ව හිතකර අහිතකර ආහාර පිළිබඳ සැලකිලිමත් ව ක්‍රියා කිරීම උදෙසා බෞද්ධ ඉගැන්වීම් හොඳ මග පෙන්වීමක් ලබා දෙයි.

එමගින් කායික මානසික රෝගාබාධ අවම කිරීම, සිතින් මෙන් ම කයින් ද තමාටත් සමාජයටත් ඵලදායක දෑ කළ අයෙකු බිහි වීම, ආර්ථික ශක්තිය වැඩි දියුණු වීම ආදී බොහෝ ප්‍රයෝජන ලැබේ. විශේෂයෙන් ම ඔබ වැනි අනාගතයට මුහුණ දෙන දරුවන්ට මෙම උපදෙස් බෙහෙවින් ම ඵලදායක වේ.

 **සාරාංශය** 


නිවැරදි ආහාර පරිභෝජනය පුද්ගලයකුගේ ශිෂ්ට සම්පන්න බවත් නිරෝගී බවත් රැකේ. එබඳු විධිමත් නිවැරදි හා ඵලදායක ආහාර පරිභෝජනයක් පවත්වාගෙන යාමට ගිහි පැවිදි දෙපක්ෂයට ම බුදු දහමින් මග පෙන්වා තිබේ. එම මග පෙන්වීම සෞඛ්‍ය සම්පන්න සමාජයක් ගොඩ නගා ගැනීමට බෙහෙවින් උපකාර වන බව කිව යුතු ය.

 **ක්‍රියාකාරකම** 

1. බුදු දහමේ ඉගැන්වෙන පමණ නොදැන ආහාර අනුභව කරන පුද්ගලයන් පස් දෙනා නම් කරන්න.
2. ආහාර අනුභව කිරීමේ දී අප විසින් අනුගමනය කළ යුතු හොඳ පුරුදු පහක් ලියන්න

 **පැවරුම** 

1. වෙළෙඳ පළෙන් ආහාර මිල දී ගන්නා විට සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු ලැයිස්තු ගත කරන්න.

 **පුහුණුවට** 

සුභානුපස්සිං විහරන්තං  
 ඉන්ද්‍රියේසු අසංචුතං  
 භෝජනමිහිව අමතඤ්ඤං  
 කුසිතං හීනචීරියං  
 තංචේ පසහති මාරෝ  
 වාතෝ රුක්ඛංච දුබ්බලං

(ධම්මපද - යමක වග්ග)

යමෙක් තමා දක්නා රූපාදිය ප්‍රියමනාප වශයෙන් සලකමින් වාසය කෙරේ ද, ඇස් කන් නාසාදී ඉන්ද්‍රියයන්ට කැමැති සේ හැසිරෙන්නට ඉඩ දේ ද, ආහාරයෙහි පමණ නොදැනී ද, කම්මැලි වේ ද, අඩු චීරියය ඇත්තේ ද, ඒ පුද්ගලයා, සුළඟ විසින් දුර්වල ගසක් බිම හෙලනු ලබන්නා සේ, කෙලෙස් මරුවා විසින් බිම හෙලනු ලැබේ.