

10 ශ්‍රේණිය

බුද්ධ ධර්මය

18 පාඨම

සැකසුම හා ඉදිරිපත් කිරීම

ඒ. ඩී. එම්න්ද විජේකුමාර ආර්යදාස මයා
කෑ/ දෙහි/ සිපෝත් සේනානායක ක. ඩී.

අධීක්ෂණය

ඩී.ඒ.අයි.අයි.සංජු ලෝචන මයා

සහකාර අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ (සිංහල හා ආගම)

දෙහිඕවිට අධ්‍යාපන කලාපය

chamindavijeekumara@gmail.com

දු.ක. අංකය :- 0718416477, 0702035765



18 පාඩම

නිවැරදි ආහාර පරිභෝජනයෙන්
සුවසේ වෙසෙමු

නිවැරදි ආහාර පරිභෝජනයෙන් සුවසේ වෙසෙමු



සියලු සත්ත්වයෝ ආහාරයෙන් ජීවත් වෙති. මේ බුද්ධ දේශනය යි. ආහාපාන නොගෙන කුමන ජීවියෙකුටවත් ජීවත් විය නොහැක. ආහාරපාන තුළින් ශරීරයට අවශ්‍ය ශක්තීන් පහක් (පඤ්චබලයක්) ලැබේ. එනම් **ආයුෂ්, වර්ණය, සැපය, බලය, ප්‍රඥාව** යන්නයි.

නිවැරදි ආහාර පරිභෝජනය සම්බන්ධයෙන් බුදු දහමේ දැක්වෙන ඉගැන්වීම්

➤ දෝෂපාක සුත්‍රයේ දී කොසොල් රජතුමාට හැමකල්ම මනා සිතියෙන් යුතුව පමණ දැන ආහාර ගැනීමේ ඇති වැදගත්කම පෙන්වා දීම

දිනක් බුදුරදුන් හමුවට පැමිණි කොසොල් මහරජු මහත්කොට සුසුම් හෙළමින් ඉතා අපහසුවෙන් සිටියේ ය. එයට හේතුව ඔහු සිරිත් පරිදි සහල් නැලී සතරක්වත් අනුභව කර සිටීම යි. එහි දී රජතුමාට බුදුරදුන් අවවාද වශයෙන් දේශනා කොට වදාළේ “හැම කල්හි ම මනා සිතියෙන් යුතුව පමණ දැන ආහාර ගන්නා මිනිසුන්ගේ දුක් වේදනාව තුනී වන බවත් එසේ සීමාව, ප්‍රමාණය දැන ආහාර වැළඳූ විට ආහාර සෙමින් දිරයි, ඔවුන්ගේ ආයුෂ වැඩෙයි” යනුවෙනි.

නිවැරදි ආහාර පරිභෝජනය සම්බන්ධයෙන් බුදු දහමේ දැක්වෙන ඉගැන්වීම්

➤ භික්ෂූන් වහන්සේලාට උගන්වා ඇති පිණිසාන පරිභෝජනයට අදාළ ප්‍රත්‍යාවේක්ෂාව. මෙහි දී භික්ෂූන් වහන්සේලා දන් වැළඳිය යුත්තේ පිළිවෙත් පිරීමට උපකාරයක් ලෙස පමණක් බව පෙන්වා දේ

“මම සිහි නුවණින් යුතුව පිණිසානය පරිහරණය කරමි. මා මේ ආහාරය වළඳන්නේ ක්‍රීඩාව පිනිස නොවේ. මද වඩනු පිණිස නොවේ. කඩවසම් වනු පිණිස ද නොවේ. සිරුර සරසා ගනු පිණිස ද නොවේ. යම් තාක් මේ සිරුරෙහි යැපීම පිණිස පමණි. පිළිවෙත් පිරීමට උපකාරයක් ලෙස පමණි ”

නිවැරදි ආහාර පරිභෝජනය සම්බන්ධයෙන් බුදු දහමේ දැක්වෙන ඉගැන්වීම්

- ධම්ම පදයෙහි දක්වා ඇති පරිදි භෝජනයේ පමණ නොදන්නා තැනැත්තා දුර්වල ගසක් සුළඟින් ඇද වැටෙන්නා සේ මරු වසභයට ඇද වැටේ

- ඕවාද ප්‍රාතිමෝක්ෂය නමින් හැඳින්වෙන සියලු බුදුවරුන්ගේ අනුශාසනය තුළ හික්ෂුන් වහන්සේ පමණ දැන ආහාර ගත යුතු යැයි දක්වා තිබේ

බෞද්ධ සාහිත්‍යයේ සඳහන් අවිධිමත් ලෙස හා ගිණු ලෙස ආහාර අනුභව කරන පුද්ගලයන් පස්දෙනෙකි

ආහාර හත්ඵක

01

අනුන්ගේ අත්
උදවු නැතිව
නැගිටින්නට බැරි
තරමට අධික ව
ආහාර ගන්නා
තැනැත්තා

බෞද්ධ සාහිත්‍යයේ සඳහන් අවිධිමත් ලෙස හා ගීජු ලෙස ආහාර අනුභව කරන පුද්ගලයන් පස්දෙනෙකි

අලංසාවක

02

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

බෞද්ධ සාහිත්‍යයේ සඳහන් අවිධිමත් ලෙස හා ගීජු
ලෙස ආහාර අනුභව කරන පුද්ගලයන් පස්දෙනෙකි

තත්ථාවට්ටක

03

නැගිට
ගැනීමටත් බැරි
තරමට කෑම
ගෙන එහි ම
පෙරළී සිටින
තැනැත්තා

බෞද්ධ සාහිත්‍යයේ සඳහන් අවිධිමත් ලෙස හා ගීජ්‍ර ලෙස ආහාර අනුභව කරන පුද්ගලයන් පස්දෙනෙකි

කාකමාසක

04

කටුටකුට හොටය
දමා ගැනීමට
හැකිවන තරමට
උගුරට ම පිරෙන
තුරු ආහාර ගන්නා
තැනැත්තා

බෞද්ධ සාහිත්‍යයේ සඳහන් අවිධිමත් ලෙස හා ගීජු ලෙස ආහාර අනුභව කරන පුද්ගලයන් පස්දෙනෙකි

භුක්තවමිතක

05

අනුභව කළ
ආහාර වමාරා දමා
නැවතත් ආහාර
ගන්නා තරමට
කෑමට ගීජු වූ
තුනැත්තා

ආහාර පරිභෝජනය හා බැඳුණු සේවියා

- ✓ ආහාර ළං කිරීමට කළින් ම මුඛය විවෘත නොකිරීම
- ✓ ආහාර ගන්නා විට අත්ල මුඛයට ඇතුළු නොකිරීම
- ✓ ආහාර මුඛයෙහි තිබිය දී කථා බහ නොකිරීම
- ✓ මුඛය විවෘත කොට ඒ තුළට ආහාර විසි නොකිරීම
- ✓ බත් පිඩ කටින් කඩ කඩා නොවැළඳීම
- ✓ අතගසා දමමින් ආහාර නොගැනීම
- ✓ දිව මුවින් පිටතට ඇද ආහාර නොගැනීම
- ✓ සුරු සුරු හඬ නගමින් ආහාර නොගැනීම
- ✓ අත ලෙවකමින් ආහාර නොගැනීම
- ✓ පාත්‍රය ලෙවකමින් ආහාර නොගැනීම
- ✓ තොල් ලෙවකමින් ආහාර නොගැනීම
- ✓ ඉඳුල් සහිත අතින් පැන් බඳුන නොගැනීම
- ✓ වඳුරන් මෙන් හක්කේ තබාගෙන ආහාර අනුභව නොකිරීම

බුදුරදුන් විසින් විනයයෙහි හික්ෂුන් වහන්සේලාට ඉතා වැදගත් සිරිත් විරිත් සමූහයක් අනුදැන වදාරා ඇත. ඒවා සේවියා යනුවෙන් හඳුන්වයි. එහි ආහාර ගැනීම සම්බන්ධ සේවියා මෙහි දැක්වේ.

වත්මන් සමාජයේ බොහෝ දෙනෙක් අනුගමනය කරන වැරදි ආහාර පරිභෝජන රටා

වර්තමාන සමාජය ඉතා කාර්ය බහුල වන අතර ඒ නිසාවෙන් නිවැරදි ආහාර රටාවක් අනුගමනය නොකරයි. පරිභෝජනවාදී සමාජයක්වන මෙහි භෞතික සම්පත් දියුණු කිරීම, ඉතිරි කිරීම, රැක ගැනීම ආදියට යොමු වී අඩුවෙන් පරිභෝජනය කිරීමට බොහෝ දෙනා යොමුව තිබේ. ඒ නිසාවෙන් සමාජය ආයුෂ, වර්ෂ, සෑප, බල, ප්‍රඥා ආදිය පිරිහී විවිධ රෝගාබාධ වලට ලක් වී ඇත.

- සමබල ආහාර වේලක් නොගැනීම
- දවසේ නියමිත වේලාවක ආහාර නොගැනීම
- කෙටි ආහාර, පිෂ්ඨය බහුල ආහාර, තෙල් සහිත ආහාර, නොයෙකුත් වර්ෂක රසකාරක යෙදූ ආහාර වැඩිපුර පරිභෝජනයට ගැනීම

පුහුණුවට

- සුභානුපස්සිං විහරන්තං - ඉන්ද්‍රියේසු අසංවුතං
- හෝජනමිහිව අමතඤ්ඤං - කුසිතං හීනවීරියං
- තංචේ පසහති මාරෝ - වාතෝ රුක්ඛංව දුබ්බලං

(ධම්ම පදය - යමක වග්ගය)

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



කෙරුවන් සරණයි...!