

## ආහාර සංකල්පය පිළිබඳ බෞද්ධ මතය

ඕපනායක උපේක්ෂා ධම්මධීරා මෙහෙණිය

Generally ‘Ahara’ means food, nutrition or support. According to Buddha’s teaching, there are four kinds of Aharas. Among them, the well-known food is ‘kabalikarahara’, which is about the food for physical body. However, mental achievements too are factors related to the physical health. In this respect, attention should be drawn towards mental food too. The Buddhist view on food (ahara) is very important since three other mental efforts have been mentioned under this topic. It is vital to know, realise them and defeat the mental efforts. That is the way to stop rebirth. This article describes those four kinds of Buddhist food and points out what should be our reaction for them.

---

© ඕපනායක උපේක්ෂා ධම්මධීරා මෙහෙණිය

සංස්. ජයමල් ද සිල්වා, දිල්ශාන් මනෝජී රාජපක්ෂ, දුලන්කා ලංසකාර,  
දිනේෂ් සඳුරුවන්

‘ප්‍රභා’ ශාස්ත්‍රීය සංග්‍රහය, තුන් වැනි කලාපය - 2013/2014

මානවශාස්ත්‍ර පීඨය, කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලය

‘එකං නාම කිං’ යනුවෙන් ‘ප්‍රථම ධර්මය කුමක් දැ’යි විමසූ පැනයට ලැබෙන පිළිතුර ‘සබ්බෙ සත්‍යා ආහාරටිඨිතිකා’ යන්න යි. එනම් සියලු සත්ත්වයන් ආහාරයෙන් යැපෙන බව යි. මේ එක ම පැනය, එක ම හේතුව හා එක ම විස්තරය (එකො පඤ්ඤා, එකො උද්දෙසො, එකං ව්‍යාකරණං) මැනැවින් අවබෝධ කළ යුතු ය. (එකධම්මො අභිඤ්ඤෙය්‍යො) එකී එක ම ධර්මය වූ ආහාරය පිළිබඳ ව සූත්‍ර පිටකාගත පඤ්ච නිකායවල බොහෝ සූත්‍රවලින් හා අභිධර්ම පිටකයේ ධම්මසච්ඡිනි, විභංග ප්‍රකරණවලින් ද විවිධ අටුවා හා සංග්‍රහ ග්‍රන්ථවලින් ද මූලික ව කරුණු සපයාගත හැකි ය.

‘ආ’ පූර්ව ‘හර (හරණාර්ථ)’ ධාතුවෙන් නිපන් ‘ආහාර’ යන පදය ‘ප්‍රත්‍යය’ යන්නට පර්යාය පදයකි. සත්ත්වයන්ගේ නාමකායයාගේ හා රූපකායයාගේ ඉපැදීමටත් පැවැතීමටත් ප්‍රත්‍යයභාවයෙන් හෝ උපස්තම්භකභාවයෙන් ඉවහල් වන්නේ ආහාර යි. ‘ආහාර’ යන්නෙහි අර්ථය ‘ගෙන එයි’ යන්න යි. ඉපැදීමටත් පැවැතීමටත් ආහාර සංඛ්‍යාත ප්‍රත්‍යයභාවයෙන් සිට ඉපැදීම, පැවැතීම යන ස්වකීය ඵලය ගෙන එන බැවින් මේවා ආහාර නම් වේ. මේවා උපන් සතුන්ගේ පැවැත්ම පිණිසත් උපදනා සතුනට අනුග්‍රහය පිණිසත් පවතී.

සංයුක්තනිකායේ නිදාන සංයුත්තයට අයත් ආහාර සූත්‍රය අනුව උපන්නා වූ සත්ත්වයන්ගේ පැවැත්මටත් උපදින්නා වූ සත්ත්වයනට අනුග්‍රහය පිණිසත් පවතින්නා වූ ආහාරයෝ සතර දෙනෙකි. එනම්,

1. කබලීකාරාහාර
2. එස්සාහාර
3. මනොසඤ්ඤේතනාහාර
4. විඤ්ඤාණාහාර වශයෙනි.

“වන්‍හාරො මෙ භික්ඛවෙ ආහාරා භුතානං වා සන්‍හානං ධීතියා සම්භවෙසීනං වා අනුග්ගහය කතමො වන්‍හාරො? කබලීඛිකාරො ආහාරො ඔළාරිකො වා සුඛුමො වා, එස්සො දුතියො, මනොසඤ්ඤේතනා තතියා, විඤ්ඤාණං චතුස්සං ඉමෙ ඛො භික්ඛවෙ වන්‍හාරො ආහාරා භුතානං වා සන්‍හානං ධීතියා සම්භවෙසීනං වා

අනුග්‍රහය”<sup>2</sup> මේ වතුර් විධ ආහාර තෘෂ්ණාව ම නිදාන කොට, තෘෂ්ණාව ම හේතු කොටගෙන, තෘෂ්ණාව නිසා ම ප්‍රභවය වන බව මහා තණ්හාසංඛය සූත්‍රයෙහි අවධාරණය කොට තිබේ.

“ඉමෙ ව භික්ඛවෙ වන්හාරො ආහාරා කින්නිදානා කිංසමුදයා කිඤ්ජාතිකා කිම්පහවා? ඉමෙ වන්හාරො ආහාරා තණ්හානිදානා තණ්හාසමුදයා තණ්හාජාතිකා තණ්හාපහවා”<sup>3</sup>

තෘෂ්ණාව වේදනා ද වේදනාව ස්පර්ශය ද ස්පර්ශය ඡඬි විධ ආයතන ද ඡඬි ආයතන නාමරූප ද නාමරූප විඤ්ඤාණය ද විඤ්ඤාණය සංස්කාර ද සංස්කාර අවිද්‍යාව ද නිදාන කොට, ප්‍රත්‍යය කොට ප්‍රභවය ලබන බව එහි වැඩි දුරටත් දක්වා තිබේ. ඒ අනුව මේ සියල්ලෙහි මූලය අවිද්‍යාව යි.

### 1. කබලිකාරාහාර

‘ආහාර’ යන පදය කන වැකෙන සැණින් අප මනසට නැගෙන්නේ අප නිති අනුභව කරන, පානය කරන දෑ ය. ඒ සියලු ආහාර බුදු දහමේ ආහාර වර්ගීකරණයෙහි එක් අංශයක් පමණි. එනම් ‘කබලිකාර ආහාරය’ යි. ‘කබල’ යනු පිඬුවට නමකි. බත් ආදී ආහාර පිඬු කොට අනුභව කරන බැවින් ඒවා කබලිකාර ආහාර නම් වේ. එසේ ම සාරත්ප්පකාසිනී ටීකාව අනුව එකී ආහාර ඕජාවටමක රූපය ගෙන එන බැවින් ‘ආහාර’ නාමය ලබයි.

“තත් කබලිකාරාහාරො ඔජට්ඨමකං රූපං ආහරනීති ආහාරො”<sup>4</sup>

කබලිකාරාහාරය සත්ත්ව සිරුරේ පැවැත්ම උදෙසා මහත් කාර්යභාරයක් සිදු කරන බව පැහැදිලි ය. කබලිංකාර ආහාරය ඕලාරික හෝ සුක්ෂ්ම විය හැකි ය. සුක්ෂ්ම ආහාර ගන්නා සත්ත්වයන්ගේ සිරුරු ද සුක්ෂ්ම වන අතර ආහාරය ක්‍රමයෙන් ඝන වත් ම සිරුර ද රළු වේ. ඒ පිලිබඳ ප්‍රාමාණික නිදසුනක් දීඝනිකායේ අග්ගඤ්ඤ සූත්‍රයෙහි දැකිය හැකි ය. එය අනුව ආහාරස්සර බඹලොව සිට පෘථිවි තලයට පැමිණි දිව්‍යමය ජීවින් මිනිසුන් දක්වා පරිණාමය වූයේ ආහාර රටාවේ විපරිණාමය හේතුවෙනි. රස පොළොව අනුභව කිරීමත් සමඟ ඔවුන්ගේ දිව්‍යමය ලක්ෂණ අතුරුදන් විය. අනතුරු ව

ක්‍රමයෙන් සුක්ෂ්මාහාරයේ සිට ඕළාරිකාහාරය දක්වා පරිණාමය වෙද්දී ඒ අනුව ශරීර ස්වරූපය ද පරිසරය ද විපරීත ස්වභාවයට පත් විය.<sup>5</sup> මේ ඕළාරික හෝ සුක්ෂ්ම ස්වභාවය තීරණය කරන්නේ ආහාරයේ බාහිර ස්වරූපයෙන් නො ව එහි ඇති ඕජාව අනුව යි. රළු ආහාරවලට වඩා සිනිඳු ආහාරවල සාමාන්‍යයෙන් ඕජාව බහුල ය. එබැවින් සිනිඳු ආහාර ස්වල්පයක් නමුත් වැළැඳීම ප්‍රමාණවත් වෙයි. එක් එක් සත්ත්වයන්ගේ ආහාරවල ස්වභාවය පිළිබඳ ව දීර්ඝ විස්තරයක් අහිඬර්ම අටුවාවෙහි ද සඳහන් ය.

කබලිකාරාහාරයෙන් සිදු කරන කෘත්‍යයෝ දෙ දෙනෙකි. එනම් පීඩා දුරු කිරීම හා ශරීරය පාලනය කිරීම යි. ඒ සඳහා කබලිකාරාහාරය මුවින් ගැනීම හෝ ඇඟ ගැල්වීම හෝ අන් ක්‍රමයකින් ශරීරගත කිරීම හෝ කළ යුතු ය. මවු කුස හොත් ළදරුවා පවා මවගේ මාර්ගයෙන් කබලිකාර ආහාර ඕජාව ලබයි.

මෙය සාක්ෂාත් කළ යුත්තක් හෝ ප්‍රභාණය කළ යුත්තක් නො ව මැනැවින් දැන එහි ඇලීම් දුරු කළ යුත්තකි. සංයුක්තනිකායේ පුත්තමංස සූත්‍රයෙහි එය පුත්‍ර මාංස අනුභවයකට උපමා කොට තිබේ. කතර මාර්ගයකට අල්ප වූ මාර්ගෝපකරණ ගෙන සිය එක ම පුත්‍ර සමඟ පිවිසෙන මවු පිය යුවලක් මාර්ගෝපකරණ අවසන් වීමෙන් පුත්‍ර මරා මස් අනුභව කරන්නේ මාංස ලෝභයෙන් නො ව ඉතිරි වූ කතර මඟ ගෙවාගනු පිණිස ම ය.<sup>6</sup> ඒ අනුව ආහාර අනුභව කළ යුත්තේ මදය පිණිස, ජවය පිණිස, අලංකාරය පිණිස නො ව (නෙව දවය න මණ්ඩනය න විභූසනය) සිය යහපත් කටයුතු සපුරාගැනීම පිණිස සිරුර පවත්වාගෙන යෑමට (ඉමස්ස කායස්ස ධීතියා යාපනයා විහිංසුපරතියා බ්‍රහ්මවරියානුග්ගහාය) පමණි.<sup>7</sup>

අත්ථරාග සූත්‍රයෙහි ද කබලිකාරාහාරයෙහි ඇලීමේ ආදීනව දක්වා තිබේ. ඒ අනුව කබලිකාරාහාරයෙහි ඇලීම, රාගය හා තෘෂ්ණාව ඇත් නම් එවිට එහි විඤ්ඤාණ, නාමරූප, සංස්කාර හටගන්නා බවත් ඒ නිසා ම ජාති, ජරා, ව්‍යාධි, මරණාදියට මුහුණදීමට සිදු වන බවත් වැඩි දුරටත් විස්තර කොට තිබේ.<sup>8</sup> එබැවින් කිසි අයුරකින් නො ඇලිය යුතු ය. එසේ ම කබලිකාරාහාරය හා ස්පර්ශාහාරය තෘෂ්ණාධික පුද්ගලයනට උපක්ලේශ වන බව ද දැක්වේ.

2. එස්සාහාර

‘එස්ස’ යනු ස්පර්ශය හෙවත් පහසු<sup>9</sup> යි. මෙය වෛතසිකයක් ද වෙයි. ‘එස්ස’ යන පදය කන වැකෙනවාත් සමඟ සිහියට නැගෙන්නේ ‘පොට්ඨබ්බය’ යි. එහෙත් පොට්ඨබ්බය ද එස්සයට අයත් නමුත් එස්ස යනු පොට්ඨබ්බය ම නො වේ. එස්සය හෙවත් ස්පර්ශය ෂඩ් ආයතන මුල් කොට හටගනී. ‘තිණ්ණං සංසති එස්සො<sup>10</sup>, නාමපච්චයා එස්සො<sup>11</sup>, සලායතනපච්චයා එස්සො<sup>12</sup>’ ආදී වශයෙන් ත්‍රිපිටකයෙහි ස්පර්ශය හඳුන්වා දී තිබේ. ඉන්ද්‍රිය හා අරමුණු ගැටීමෙන් ඊට අදාළ විඤ්ඤාණය පහළ වීමත් සමඟ ස්පර්ශය හටගනී. ඇස, කන, නාසය, දිව, කය, මනස යන ෂඩ් විධ ඉන්ද්‍රියවල අරමුණු ගැනීමෙන් සැප - දුක් - උපේක්ෂා වින්දන ලැබෙයි. ස්පර්ශය ආහාරයක් වන්නේ එබැවිනි. තවත් ලෙසකින් කිව හොත් ත්‍රිවිධ වේදනා ගෙන එන බැවින් ස්පර්ශය ‘ආහාර’ නාමය ලබයි. (එස්සාහාරො තිස්සො වෙදනා ආහරතීති ආහාරො)<sup>13</sup>

එස්සය වක්ඛු, සොත, ඝාන, ජීව්හා, කාය, මන, අධිවචන (මනොද්වාරික), පටිස (පඤ්චද්වාරික), සුඛවෙදනීය, දුක්ඛවෙදනීය, අදුක්ඛමසුඛවෙදනීය, කුසල් සිත් සහගත, අකුසල සිත් සහගත, අව්‍යාකාත සිත් සහගත, කාමාවචර සිත් සහගත, රූපාවචර, අරූපාවචර, ශුන්‍යත, අනිමිත්ත, අප්‍රණිහිත, ලොකික, ලෝකෝත්තර, අතීත, අනාගත, වර්තමාන වශයෙන් පස් විසි වැදෑරුම් වන බව මහානිද්දේස පාළිය දක්වයි.<sup>14</sup> මේ සියලු ආහාර පිළිබඳ ව ඥාන පරිඥාවෙන් ද තීරණ පරිඥාවෙන් හා ප්‍රභාණ පරිඥාවෙන් ද කටයුතු කළ යුතු බව එහි දී වැඩි දුරටත් විස්තර කොට තිබේ.

එස්සාහාරයෙහි ඇත්තේ උපගමන බිය යි. එය සම ඉවත් කළ දෙනක මෙනි. ඇය බිත්තියක්, ගසක්, දියකඩක්, අහස හෝ යම් ස්ථානයක් ඇසුරු කොට වසන්නී එහි වෙසෙන අන් සත්ත්වයෝ ඇය කන්නාහු ය. එබැවින් ආර්ය ශ්‍රාවකයා මේ එස්සාහාරය මැනවින් දැන ත්‍රිවිධ වේදනා අවබෝධ කරගෙන සියලු කිස නිමවා උතුම් අර්හත්වයට පත් වෙයි.<sup>15</sup>

විශේෂයෙන් තෘෂ්ණාධික වර්ත ඇත්තන්ට ස්පර්ශාහාරය උපක්ලේශ වේ. ඔවුන් අරමුණුවල තෘෂ්ණා උපදවන බැවිනි. වහා ඇලෙන බැවිනි. අභිධර්මයේ දී විෂය රූප යටතේ විස්තර කෙරෙන්නේ ද මේ ස්පර්ශාහාරය ම ය.

### 3. මනෝසඤ්චේතනාහාරය

‘මනෝසඤ්චේතනා’ යනු ‘චේතනාවට’ ම නමකි. චේතනාව යනු සිතුවිල්ල යි. ‘චේතනාහං භික්ඛවෙ කම්මං වදාමි’<sup>16</sup> යන්න බුදු දහමේ මූලික ඉගැන්වීමකි. ඒ අනුව කර්මය ම චේතනාව නම් වේ. ආයාසයෙන් යුතු ව සිත, කය, වචනය යන ති දොරින් සිදු කරන සියලු ක්‍රියා කර්ම ගණයට අයත් වේ.

අභිසංඛාර, සංඛාර යන පද ද ‘චේතනා’ යන්නට පර්යාය වේ. එහි ‘හේතු ප්‍රත්‍යයවලින් හටගත්’ යන අර්ථය ද ඇත. පුඤ්ඤාභිසංඛාර, අපුඤ්ඤාභිසංඛාර හා ආනෙඤ්ජාභිසංඛාර වශයෙන් සංස්කාරයෝ තිදෙනෙකි.

- i. පුඤ්ඤාභිසංඛාර: කාමාවචර කුසල් සිත් අටත් රූපාවචර කුසල් සිත් අටත් පුඤ්ඤාභිසංස්කාරයෝ ය. කාමාවචර සිත් කාමාවචර භූමි ද රූපාවචර සිත් රූපාවචර භූමි ද උත්පත්තිය ගෙන දෙයි.
- ii. අපුඤ්ඤාභිසංඛාර: දොළොස් වැදෑරුම් අකුසල් සිත් අපුඤ්ඤාභිසංඛාර වේ. ඒවා අපාය ප්‍රතිසන්ධිය ගෙන දෙයි.
- iii. ආනෙඤ්ජාභිසංඛාර: චතුර් විධ අරූපාවචර සිත් ආනෙඤ්ජාභිසංඛාර නම් වේ. අරූප භවචල උත්පත්තිය ගෙනදෙන්නේ මේවා ය.

ඒ අනුව කාම, රූප, අරූප යන ත්‍රිවිධ භවචල උත්පත්තිය ලබාදීමේ බලයක් චේතනාව සතු ව පවතී. එහෙත් ‘අසඤ්ඤසත්තා දෙවා අවේතනකා’<sup>17</sup> යැ යි සඳහන් ව තිබීමෙන් පෙනෙන්නේ අසඤ්ඤ රූපාවචර බ්‍රහ්මලෝකවල මෙය අක්‍රිය ව පවතින බව යි. කෙසේ වුවත් රූප උපදවන චතුර්විධ හේතු අතරින් කර්මය ද එකකි. අතීත කර්මයා හේතුවෙන් කර්ම භවචල උපත සිදු වේ. ඒ අනුව මනෝසඤ්චේතනාව ආහාරයක් වන්නේ ප්‍රතිසන්ධිය ගෙනදෙන බැවිනි. (මනෝසඤ්චේතනා තීඝු භවෙඝු පටිසන්ධිං ආහරතිති ආනාරො)<sup>18</sup>

කිසි දු ආකාරයකින් මනෝසඤ්චේතනාවෙහි රාග තෘෂ්ණා නූපදවිය යුතු බව බුදු රජුන් පුත්‍රාමංස සූත්‍රයෙහි අවධාරණය කොට තිබේ. ප්‍රමාණයෙන් පුද්ගල ප්‍රමාණය ඉක්මවූ ගිනි සිඵවෙන් හා දුමෙන් තොර අගුරු වළකට බලවත් පුරුෂයන් දෙ දෙනකු ජීවත් වනු කැමැති, මරණයට අකැමැති, සුවයට කැමැති, දුක පිළිකුල් කරන පුරුෂයකුගේ දෙ අතින් අල්වාගෙන අදින කල්හි එකී පුරුෂයාගේ සිතිවිල්ල කොතරම් දුරස් වන්නේ ද එසේ මනෝසඤ්චේතනාව ද බැහැර කළ යුතු බව බෞද්ධ උපදේශය යි.<sup>19</sup> මෙසේ චේතනාව කෙරෙහි ඇලීම, රාගය දුරලීමෙන් කාම, රූප, අරූප යන ත්‍රිවිධ තෘෂ්ණා පිරිසිදු දැනගන්නා බවත් එසේ දත්තනුට කළ යුතු කිසිවක් ඉතිරි ව නොමැති බවත් එහි දී වැඩිදුරටත් පවසා තිබේ. එනම් චේතනාවෙහි තෘෂ්ණාව දුරු කළ පමණින් ප්‍රතිසන්ධිය නවතාලිය හැකි බව යි නැතහොත් උතුම් අර්භත්වයට පත් විය හැකි බව යි.

**4. විඤ්ඤාණාභාරය**

චිත්ත, මන, හදය, පණඩර, මනායතන, මනින්දිය, මනධාතු, මනෝ විඤ්ඤාණ ධාතු, විඤ්ඤාණ, විඤ්ඤාණධාතු, විඤ්ඤාණකඤ්ඤා, විඤ්ඤාණාභාර ආදී විවිධ නම්වලින් මෙය ත්‍රිපිටකයෙහි නොයෙක් තැන දක්නට ලැබේ. ‘විඤ්ඤාණං පටිසන්ධිකණේ නාමරූපං ආභරතීති ආභාරො’<sup>20</sup> යැ යි දක්වා ඇති පරිදි ප්‍රතිසන්ධිය ලැබූ වහා ම නාමරූප ගෙන එන බැවින් විඤ්ඤාණය ආභාර නාමය ලබයි. ‘නාම’ යනු වේදනා, සංඥා, චේතනා, එස්ස, හා මනසිකාර යන පස යි. ‘රූප’ යන්නෙන් සතර මහා භූත රූප හා උපාදාය රූප ගැනේ. ‘විඤ්ඤාණපච්චයා නාමරූපං’<sup>21</sup> යන්න ද ප්‍රකට යෙදුමකි. එහි අරුත ද විඤ්ඤාණය ප්‍රත්‍යය කොටගෙන, හේතු කොටගෙන නාමරූප හටගන්නා බව යි. එසේ ම ‘නාමරූපපච්චයා විඤ්ඤාණං’<sup>22</sup> ලෙස ද සදහන් ව තිබීමෙන් පෙනෙන්නේ විඤ්ඤාණය හා නාමරූප ඔවුනොවුනට ප්‍රත්‍යය වෙමින් පහළ වන බව යි. විඤ්ඤාණයෙන් තොර ව සත්ත්ව ජීවිතයකට හෝ සත්ත්ව ජීවිතයෙන් තොර ව විඤ්ඤාණයට හෝ පැවැත්මක් නැත. විඤ්ඤාණය පහ වූ වහා ම සිරුර ඉවත ලූ දර කඩක් මෙන් පොළෝ තලය වැළැඳගන්නේ එබැවිනි.

විඤ්ඤාණාහාර යන යෙදුම භාවිත කළ හැක්කේ කෙලෙස් හරින පුද්ගලයන්ගේ විඤ්ඤාණය සඳහා පමණි. ප්‍රතිසන්ධිය නිමා කළ රහතන් වහන්සේලාගේ විඤ්ඤාණය යළි නාමරූප ගෙන එන්නේ නැත. රහත්හු විඤ්ඤාණයේ මූලබීජ මූලිනුපුටා දැමූ හ. එනම් අවිද්‍යාව යි. (අවිජ්ජා විඤ්ඤාණ බීජං භවති)<sup>23</sup>

විඤ්ඤාණාහාරය මිථ්‍යා දෘෂ්ටිකයාට උපක්ලේශයකි. ඒ හේතුවෙන් පුද්ගලයා අනිත්‍යයෙහි නිත්‍ය සංඥාව ඇති කරගනී. එබැවින් චිත්තානුපස්සනාවෙන් විඤ්ඤාණය මැනැවින් දත යුතු ය. විඤ්ඤාණය ප්‍රතිණ කිරීමේ මාර්ගය ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය යි. වරද කොට හසු වූ සොරකුට රාජ නියමය පරිදි පෙර වරුවෙහි ද මද්දහනෙහි ද පස් වරුවෙහි ද අඩයටි සියය බැගින් පහර දෙයි ද ඉන් ඒ පුද්ගලයා විඳින දුක හා වේදනාව යම් සේ ද විඤ්ඤාණාහාරය ද එසේ දත යුතු බව දක්වා තිබේ.<sup>24</sup> විඤ්ඤාණාහාරය මැනැවින් දත් කළ නාමරූප ද මැනැවින් අවබෝධ වන බවත් නාමරූප පිළිබඳ ව මනා අවබෝධයකින් යුත් ආර්ය ශ්‍රාවකයාට කළ යුතු අත් කිසි කටයුත්තක් නොමැති බවත් බුදුන් වහන්සේ දේශනා කළ සේක.

මේ වතුර් විධි වූ ආහාර අභිඥා පරිඥා වශයෙන් දත යුතු බවත් එසේ දැනීමෙන් ඔහුට කළ යුතු තවත් කිසිවක් නො වන බවත් බුදුන් වහන්සේ දේශනා කළ සේක. ඒ අනුව වතුර්විධි ආහාර පිළිබඳ ඇලීම්, තෘෂ්ණා දුරු කොට ප්‍රභාණය කළ යුත්ත ප්‍රභාණය කිරීමෙහි සමත් වුවෝ අර්හත්වය නම් බුදු දහමේ මූලික අරමුණ සාක්‍ෂාත් කිරීමෙහි සමත් වෙති.

සමස්තයක් ලෙස ආහාර සංකල්පය විමසීමේ දී සාමාන්‍ය ව්‍යවහාරයේ දී ආහාර යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ අප එදිනෙදා අනුභව කරන ආහාර පමණක් බව පැහැදිලි වේ. එහෙත් ආහාර පිළිබඳ බෞද්ධ දෘෂ්ටිය ඊට හාත් පසින් ම වෙනස් වූවකි. එහි දී ආහාර වර්ග හතරක් පෙන්වාදෙන අතර ඉන් තුනක් ම මානසික අංශය නියෝජනය කරන ඒවා වීම සුවිශේෂ කරුණකි. සාමාන්‍ය ආහාර කබලිකාර ආහාර නමින් දක්වා තිබේ. එහෙත් එහි දී ද සාමාන්‍ය ජනයා ආහාර දෙස බලන දෘෂ්ටි කෝණයට එහා ගිය දාර්ශනික සංකල්පයකින් කබලිකාර ආහාරය ද විග්‍රහ කොට ඇති



බව පෙනේ. එනම් සාමාන්‍ය ජනයා ආහාර අනුභව කරන්නේ සිරුර පෝෂණය කිරීමටත් අලංකාර කිරීමටත් ඔපමට්ටම් වීම පිණිසත් ය. නැත හොත් ආහාරයෙහි ගිජුකම හේතුවෙනි. එහෙත් බුදු රදුන් දේශනා කරන්නේ කබලිකාර ආහාරය ගත යුත්තේ තම යහපත් කටයුතු ඉදිරියට පවත්වාගෙන යෑම පිණිස සිරුර ක්ලාන්ත ස්වභාවයට පත් වීම වළක්වනු පිණිස බව යි.

ආහාර සංකල්පයේ දී මානසික ආහාර විශේෂ ත්‍රිත්වයක් හඳුන්වා දී තිබීමෙන් ඒ සඳහා වැඩි අවධානයක් යොමු වී ඇති බව පැහැදිලි වේ. කොතරම් රසවත් ගුණවත් ආහාර අනුභව කළ ද මානසික සුවයක් නො ලබන්නකු නිරෝගී පුද්ගලයකු නො වේ. එබැවින් කායික සෞඛ්‍යය උදෙසා මානසික තත්ත්වය මහත් බලපෑමක් සිදු කරයි. එස්සාහාර, මනෝසඤ්චේතනාහාර, විඤ්ඤාණාහාර ය මේ ත්‍රිත්වය ම එකිනෙක බැඳී පවතී. ඒවායෙහි ඇලීම, තෘෂ්ණා ඉපැදවීම විවිධ මානසික ආතතිවලට මග පාදයි. ඇතැම් පුද්ගලයෝ බලාපොරොත්තු වන පරිදි කටයුතු සිදු නො වීමෙන් ද මානසික ආබාධවලට ලක් වෙති. පළමු ව මනස පිරිසුදු කරගත යුතු බව බුදු රදුන් දේශනා කළේ එබැවිනි. එය ඉතා අපහසු කාර්යයක් බවත් කෙසේ හෝ උත්සාහවත් ව සිත සංවර කරගැනීමෙහි සමත් වන්නේ නම් එය ම මහත් ප්‍රයෝජනයක් වන බවත් ධර්මපදයෙහි විශේෂයෙන් විත්ත වග්ගයෙහි සඳහන් ය.

චතුර් විධ ආහාර පිරිසිදු දැනගත්තහුට කළ යුතු කිසිවක් ඉතිරි ව නැතැ යි පැවැසීමෙන් ද වඩාත් අර්ථවත් කෙරෙන්නේ මෙකී මානසික ආහාර ම ය. මන්ද යත් කබලිකාර ආහාරය විෂයෙහි සිදු කළ යුත්තේ එහි ඇලීම, තෘෂ්ණාව දුරු කිරීම පමණි. එය ප්‍රභාණය කළ යුතු නැත. එහෙත් මානසික ආහාර අභිඥා පරිඥාදී වශයෙන් දත යුතු සේ ම ඒවායෙහි ඇලීම දුරු කොට ප්‍රභාණය කළ යුතු ය. කළ යුතු කිසි නිමවා අර්භත්වය නම් අග්‍ර ඵලය සාක්‍ෂාත් කරගත හැක්කේ එකී මානසික දියුණුවෙන් ය. බෞද්ධ ආහාර සංකල්පයෙහි සුවිශේෂත්වය ද එය ම ය.

ආන්තික සටහන්

- <sup>1</sup> බුද්දකනිකාය 01, කුමාරපඤ්භාට 04 පිටුව
- <sup>2</sup> සංයුක්තනිකාය 02, නිදාන සංයුක්තය, ආහාරවග්ගය, ආහාර සූත්‍රය, බුද්ධ ජයන්ති මුද්‍රණය, 20 පිටුව
- <sup>3</sup> මජ්ඣිම නිකාය 01, මහායමක වග්ගය, මහා තණ්හාසඞ්ඛය සූත්‍රය, බුද්ධ ජයන්ති මුද්‍රණය, 610 පිටුව
- <sup>4</sup> සාරස්ථදීපනී ටීකා, Chattha Sangayana CD, 1999, Vipassana Researc Institute.
- <sup>5</sup> දීඝනිකාය 03, අග්ගඤ්ඤ සූත්‍රය, බුද්ධ ජයන්ති මුද්‍රණය, 144 - 152 පිටුව
- <sup>6</sup> සංයුක්තනිකාය 02, නිදාන සංයුක්තය, මහාවග්ගය, පුත්‍රමංස සූත්‍රය, බුද්ධ ජයන්ති මුද්‍රණය, 154 පිටුව
- <sup>7</sup> මජ්ඣිමනිකාය 01, මූලපරියාය වග්ගය, සබ්බාසව සූත්‍රය, බුද්ධ ජයන්ති මුද්‍රණය, 26 පිටුව
- <sup>8</sup> සංයුක්ත නිකාය 02, නිදාන සංයුක්තය, මහාවග්ගය, අචරිත සූත්‍රය, බුද්ධ ජයන්ති මුද්‍රණය, 158 පිටුව
- <sup>9</sup> පාලි සිංහල ශබ්දකෝෂය, මඩ්ඩියවෙල සිරි සුමංගල හිමි, 369 පිටුව
- <sup>10</sup> මජ්ඣිමනිකාය 01, සීහනාද වග්ගය, මධුපිණ්ඩික සූත්‍රය, බුද්ධ ජයන්ති මුද්‍රණය, 280 පිටුව
- <sup>11</sup> විභංග මූලටීකා, Chattha Sangayana CD, 1999, Vipassana Research Institute.
- <sup>12</sup> මජ්ඣිමනිකාය 01, මහායමක වග්ගය, මහා තණ්හාසඞ්ඛය සූත්‍රය, බුද්ධ ජයන්ති මුද්‍රණය, 612 පිටුව
- <sup>13</sup> සාරස්ථදීපනී ටීකා, Chattha Sangayana CD, 1999, Vipassana Research Institute.
- <sup>14</sup> මහානිද්දේසපාළි, ගුහටිධක සුත්තනිද්දේසය, බුද්ධ ජයන්ති මුද්‍රණය, 74 පිටුව
- <sup>15</sup> සංයුක්තනිකාය 02, නිදාන සංයුක්තය, මහාවග්ගය, පුත්‍රමංස සූත්‍රය, බුද්ධ ජයන්ති මුද්‍රණය, 154 පිටුව
- <sup>16</sup> අංගුත්තර නිකාය 04, ඡක්ක නිපාතය, මහාවග්ගය, නිබ්බේධික සූත්‍රය, බුද්ධ ජයන්ති මුද්‍රණය, 208 පිටුව
- <sup>17</sup> විභංග ප්‍රකරණය 02, ධම්මපදය විභංගය, බුද්ධ ජයන්ති මුද්‍රණය, 300 පිටුව
- <sup>18</sup> සාරස්ථදීපනී ටීකා, Chattha Sangayana CD, 1999, Vipassana Research Institute.
- <sup>19</sup> සංයුක්තනිකාය 02, නිදාන සංයුක්තය, මහාවග්ගය, පුත්‍රමංස සූත්‍රය, බුද්ධ ජයන්ති මුද්‍රණය, 156 පිටුව
- <sup>20</sup> සාරස්ථදීපනී ටීකා, Chattha Sangayana CD, 1999, Vipassana Research Institute.
- <sup>21</sup> මජ්ඣිමනිකාය 01, මහායමක වග්ගය, මහා තණ්හාසඞ්ඛය සූත්‍රය, බුද්ධ ජයන්ති මුද්‍රණය, 612 පිටුව
- <sup>22</sup> දීඝනිකාය 02, මහාපදාන සූත්‍රය, බුද්ධ ජයන්ති මුද්‍රණය, 48 පිටුව
- <sup>23</sup> බුද්දකනිකාය, පෙටකොපදේසය, 142 පිටුව
- <sup>24</sup> සංයුක්තනිකාය 02, නිදාන සංයුක්තය, මහාවග්ගය, පුත්‍රමංස සූත්‍රය, බුද්ධ ජයන්ති මුද්‍රණය, 156 පිටුව

මූලාශ්‍රය නාමාවලිය

අංගුත්තරනිකාය 04, 2006, බුද්ධ ජයන්ති මුද්‍රණය

බුද්දකනිකාය 01, 2006, බුද්ධ ජයන්ති මුද්‍රණය

දීඝනිකාය 02, 2006, බුද්ධ ජයන්ති මුද්‍රණය

දීඝනිකාය 03, 2006, බුද්ධ ජයන්ති මුද්‍රණය

පාලි සිංහල ශබ්දකෝෂය, මඩිනියවෙල සිරි සුමංගල හිමි, 1965,  
ඇම්.ඩී. ගුණසේන සහ සමාගම.

පෙටකොපදෙසය, 2006, බුද්ධ ජයන්ති මුද්‍රණය

මජ්ඣිමනිකාය 01, 2006, බුද්ධ ජයන්ති මුද්‍රණය

මහානිද්දේස පාළි, 2006, බුද්ධ ජයන්ති මුද්‍රණය

විභංගප්‍රකරණය 02, 2006, බුද්ධ ජයන්ති මුද්‍රණය

සංයුත්තනිකාය 02, 2006, බුද්ධ ජයන්ති මුද්‍රණය

**Chattha Sangayana CD**, 1999, Vipassana Research Institute, Dammagiri,  
Igatpyri, 422 403, Nashik, India. & <http://www.vri.hamma.org>