

කබලිකාර ආහාර

14.05.2016 - ශ්‍රී ලංකාරාමය

නවසීලන්තය

කබලිකාර ආහාර සහ ඕජාව කියල කියන්නේ එකක්. සාමාන්‍ය කෙනෙකුට අපි ඕජාව කියන එක කියල දන්නහම තේරෙන්නේ නැහැ. සාමාන්‍ය මිනුස්සුන්ට කපා කරන කොට කියල දෙන්න ඕන ඒ ගොල්ලන්ගේ මට්ටමට. කැබලි කරල කන ආහාර කියල කිව්වහම ටිකක් තේරෙනවා. කැබලි කරලා, කොටස් කරලා, කඩල බිඳල ගන්න ආහාර කියල කිව්වහම තේරෙනවා. ඒක නිසා මේ ආහාර ගැන කපා කරනකොට කබලිකාර ආහාරය ඕලාරික වස්තු හැටියට තමයි ඕක කපා කරලා තියෙන්නේ.

දැන් අපි බත් පිඟනක් ගත්තොත් ඒ පිඟනේ තියෙන බත් ටික කබලිකාර ආහාරය හැටියටත් සඳහන් වෙන්නේ. පිහියෙන් කපන්න පුළුවන් තරම් පිහියෙන් කපනවා, කැබලි කරනවා. ඊට පස්සේ තම්බල අරගෙන හැන්දෙන් පොඩි කරන්න පුළුවන් තරම් හැන්දෙනුත් පොඩි කරනවා. ඒත් කැබලි ගතියනේ. ඊට පස්සේ පිඟනට දාල අතින් පොඩි කරන්න පුළුවන් තරම් අතෙන් පොඩි කරනවා. (පපඩම්, අල බතල ආදී දේ) එතකොටත් කබලිනේ. ඊට පස්සේ ඒවා හපල හපල, දත් වලින් කඩන්න පුළුවන් තරම් කඩා ගන්නවා. දැන් මේ ඔක්කොම කැබැලි. ඒවගේ කැබලි කරන්න පුළුවන් සියලුම ආහාර වැටෙන්නේ කබලිකාර ආහාර වලට. ඒ කබලිකාර ආහාරවල ඇපල් ගෙඩියක් අල ගෙඩියක් ගත්තහම ඒවායේ ශරීරයට අවශ්‍ය ඕජා නිෂ්පාදන කිරීමේ හැකියාව අවශ්‍ය ප්‍රමාණයටම නෑ. ටිකයි තියෙන්නේ. ඒ ඕජා ගතිය කියල කියන්නේ, අපේ ඇහේ තියෙන රූප වලට support කරන්න පුළුවන් ගතියට. දැන් අපි අර්තාපල් අලයක් අරගෙන මඤ්ඤොක්කා අලයක් ගාවින් තිබ්බොත් මඤ්ඤොක්කා අලයේ වැඩි වීමකුත් අර්තාපල් අලේ පොඩි වීමකුත් ඇති වෙන්නේ නෑනේ. අපි අල ගෙඩිය පොඩි කරලා වතුරේ දිය කරලා මඤ්ඤොක්කා අලේ උඩින් වක්කරනවා. එහෙම කාරයින් පස්සේ මඤ්ඤොක්කා අලේ වැඩෙනවා ලොකු වෙනවා කියල එකක් වෙනවද? මොකක්වත් වෙන්නේ නෑනෙ. ඉතින් බැලුවයින් පස්සේ මඤ්ඤොක්කා අලේට කිසිම විදියක බලපෑමක් නෑනේ. බලපෑමක් තියෙනවා

නම්, උපස්තම්භනයක් තියෙනවා නම් ඒක ලොකු වෙන්න හරි ඕනේ. නමුත් එහෙම වෙන්නේ නෑ. හැබැයි මඤ්ඤාක්කා අලයි අර්තාපල් අලයි අපි කැවයිත් පස්සේ මොකද වෙන්නේ? වෙනසක් වෙනවා නේද? එතකොට ඒ මඤ්ඤාක්කා අලෙන් අර්තාපල් අලෙන් තියෙනවා අපේ ශරීරයේ තිබෙන්නාවූ අඩ පණ වෙලා තිබෙන්නාවූ රූප නැවත ටිකක් වැඩි කරන, ශක්තිය වැඩි කරන, ගුණය වැඩි කරන, මහත වැඩි කරන ගතියක් තියෙනවා නේද? එතකොට ඒ ආහාර වල තියෙනවා නේද අපේ ශරීරයේ තිබෙන්නාවූ රූප වලට උදව් කරන උපස්ථාන කරන ගතියක්. ආත්ත ඒ ගතියට කියනවා ඕජාව කියල. ආහාරජ රූපය කියල කියන්නෙත් ඒකමයි. හැබැයි ඒ ඕජා රූපය අපිට ආහාර වලින් කෙලින්ම පෙරලා ගන්න බෑ. මඤ්ඤාක්කා වල තිබෙන්නාවූ අර්තාපල් වල තිබෙන්නාවූ බත්වල තිබෙන්නාවූ ඕජාව පමණක් අපි හුරලා ගන්නවා අනිත් ටික කෙලින්ම අහකට දානවා කියල එහෙම කරන්න බෑ. ඒ කබලීආහාර සියල්ලම අපේ උදරයේ කර්මජ තේජෝ ධාතුව තිබෙන ස්ථානයට යා යුතුයි. කටට ගත්ත පමණින්ම හරි යන්නෙත් නෑ. ඒ ආහාරය හරියටම කර්මජ තේජෝ ධාතුව තිබෙන උදරයටම යන්න ඕනේ. ඊට පස්සේ එතන ඉඳල තමයි ඒ ආහාරය පොඩි කරමින් පොඩි කරමින් දියාරු කරමින් ගිහිල්ල ඒකෙ තිබෙන රස සියල්ලම ඒ ඒ තැන් වලින් ශරීරයට උරා ගන්නේ. ඒක තියෙන්නේ ලේ ධාතුවේ. දැන් අපේ ශරීයට සේලයිත් දෙනවනේ. සේලයිත් දෙන්නේ උදරයෙන් නෙමෙයිනේ. සේලයිත් දෙන්නේ veins හරහානේ. එතකොට ලේ ධාතුව ඒක අරගෙන ඒකෙන් යම්කිසි ප්‍රමාණයක ආහාරයක් ගන්නවා. එහෙම ගතියකුත් තියෙනවා. මේ පිටින් ගන්න ආහාර වල අපේ ශරීරයට උපස්තම්භනය කරන ගතියක් තියෙනවා. මේකට කියනවා ආහාර රූපය හෝ ඕජා රූපය කියල. හැබැයි ඒ ඕජාව අඩංගු ලොකු ලොකු රූප වලට කියනවා කබලීකාර ආහාරය කියල.

ප්‍රශ්නයක් - අපි මඤ්ඤාක්කා අලේට ගහේ තිබෙද්දීම වෙන අලයක් පොඩිකරලා දැමීමොත් එතකොට ඒ අලේ ලොකුවෙනවනේ. ඒකත් කබලීකාර ආහාර විදියටද ගන්නේ?

ස්වාමීන්වහන්සේ - නෑ, ඒක අයිති වෙන්නේ සෘතු නියාමයටයි බීජ නියාමයටයි. කර්ම නියාම, ධම්ම නියාම, සෘතු නියාම, බීජ නියාම, චිත්ත නියාම කියලා නියාම ධම්ම 5 ක් තියෙනවා. එතකොට අපේ ශරීරය ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ එක

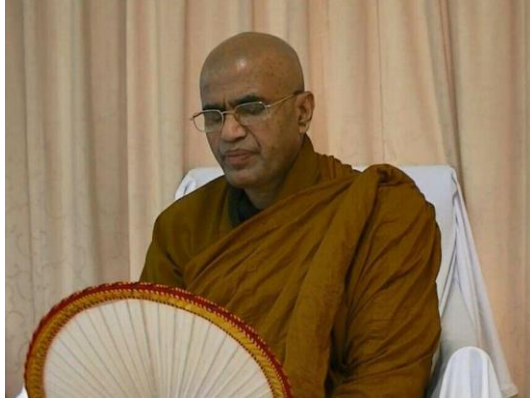
විදියකට. ඊළඟට බාහිර ලෝකයේ තිබෙන්නාවූ ගස් වැල් වල ක්‍රියාකාරී ස්වභාවය ඇතිවෙන්නේ එක විදියකට. සමහර වෙලාවට අපි හිතා ගන්නවා ගස් වැල් වලටත් අපේ ශරීරයට වගේ දැනීම් තියෙනවා කියල. හැබැයි එහෙම විත්තයක් ගස් වැල් වලට නැහැ. රසායනික ප්‍රතික්‍රියා ස්වභාවයක් තමයි තියෙන්නේ. සමහර වෙලාවට අපි කියනවා අපි ගහක් ගාවට ගියහම ඒ ගහට අපි දැනෙනවා කියල. ගස් වැල් අවට වැස්සට සුළඟට සද්ද වලට vibration වලට ප්‍රතික්‍රියා කරනවා. ඒවා රසායනික ප්‍රතික්‍රියා සහ සෘතු ස්වභාව.

අපි ශරීරය පවත්වා ගැනීමට බාහිර වශයෙන් ගන්න ඕනෑම ආහාරයක් කබලිකාර ආහාර. ඔක්කොම ඕජා රූප.

ප්‍රශ්නයක් - දැන් ස්වාමීන්වහන්ස ගස් වැලුන් වැඩෙනවා කියල තියෙනවනේ

ස්වාමීන්වහන්සේ - ඒවා බීජ නියාමයට අනුව ක්‍රියාත්මක වෙන ඒවා. රූප කලාප වර්ග 4 යි තියෙන්නේ. කර්මජ, චිත්තජ, සෘතුජ, අහාරජ. ඒවා සෘතුජයි.

තව එකක් තමයි, අපි වඩමවා ගත්තු බෝධින් වහන්සේ නිරෝගීව වැඩ ඉන්නවා. දැන් සෘතු ගුණය වෙනස වෙනවනේ. සීතල ආප්‍ර ගමන්ම ඒකෙ ඇතුලත තිබෙන්නාවූ ආහාර ගෙනියන ආහාර පද්ධතියේ තිබෙන්නාවූ සියුම් නාල, ඒ ගසේ තිබෙන කිරි සහ වීම නිසා වැහෙනවා. එතකොට ඒ ගහ වැඩෙන ගතිය අඩපණ වෙනවා. අඩපණ උනහම අර උඩ තිබෙන්නාවූ කොළ වලට ආහාර ගමන් කරන්නේ නැති නිසා ටික දවසක් එහෙම තිබ්ලා ඒ කොළ ටික බීමට වැටෙනවා. හේතුව, ඒවා පවතින්න අවශ්‍ය කරන්නාවූ ආහාර ටික එහෙමම නැවතුනානේ. දැන් කොළ ටික ඔක්කොම හැලිලා ඔහොම තියෙනවා. දැන් මේක උනේ මොකක් නිසාද? සෘතු විපර්යාසය නිසානේ. දැන් රස්තේ වෙන්න පටන් ගන්නවා. රස්තේ වෙන්න පටන් ගත්ත ගමන්ම අර තිබුණ බාධක (blockages) ඔක්කොම නැතිවෙලා activate වෙලා අලුත් කොළ දාගෙන දාගෙන එනවා. ඒවා මොකක් නිසාද? සෘතුව නිසා.



ඉහත සඳහන් ධර්ම දේශනාව
අති පුජ්‍ය හන්තේ ජිනාලංකාර ස්වාමීන්වහන්සේ විසින් දේශිතයි.