

# ආහාර සම්බන්ධයෙන් අනුගමනය කල පාරම්පරික සිරිත් විරිත් හා වත් පිළිවෙත් හිමාලි ද කොස්තා

ජෛව විවිධත්ව ලේකම් කාර්යාලය, පරිසර හා පුනර්ජනනීය බලශක්ති අමාත්‍යාංශය



ආහාර පිළියෙල කිරීමේදීත් ආහාර පිළිගැන්වීමේදීත් පුරාතන සිංහලයන් විවිධාකාරව පාරම්පරික සිරිත් විරිත් හා වත් පිළිවෙත් රාශියක් අනුගමනය කරන ලදී. තමන් විසින් පිළියෙල කරගන්නා ආහාරයේ පිරිසිදුකම, පෝෂණ ගුණය මෙන්ම ඖෂධීය වටිනාකම (ගුණ අගුණ) පිළිබඳව ඔවුන්ගේ විශේෂ අවධානය යොමු කරන ලද අතර ඒ වටිනාකම් ආරක්ෂා වන පරිදි ආහාර පිළියෙල කර ගැනීම සඳහා විවිධ වූ වත්පිළිවෙත් රාශියක් ව්‍යුහගතව ජීවිතයේදී අනුගමනය කරන ලදී. මීට අමතරව ව්‍යුහගතව ජීවිතයට අත්‍යවශ්‍ය ගුණාංග වන අරපිරිමැස්ම, කරුණාව, මෙහිලිය බෙදාහදා ගැනීම වැනි උතුම් ගුණ දහම් පුරුදු පුහුණු කිරීමද මෙම සමහරක් වත්පිළිවෙත් වල අරමුණු විය. ඒ හැරුණු කොට මෙම වත් පිළිවෙත් දෙස විමසීමේදී ධර්මයේදී ඒවායේ වත්පිළිවෙත් වලින් ඔබ්බට ගිය විද්‍යාත්මක බවකින් හා ප්‍රායෝගික බවකින්ද යුක්ත බව මනාව පැහැදිලිවේ.

වී,සහල්, ධාන්‍ය ආදිය බිම වැටී ඇති විට දෙපසට නොපැහැරිය යුතු අතර ඒවා අනුලා නිසි තැන තැබිය යුතු යන්න ගැමියන්ගේ පිළිගැනීමය. මන්ද යත් ඔවුන් ආහාර විශේෂයෙන්ම වී/සහල් වන්දනීය ශුද්ධ වස්තුවක් ලෙස සලකන ලදී. එම නිසා වී/සහල් බුද්ධ භෝගයක් ලෙස හඳුන්වන ලදී.

බත් පිස ගැනීමට හාල් මැන ගැනීමේදී මීටි හාල් මුට්ටියට හාල් මීටක් දැමීම පුරාතණයේ පටන් සිංහල ගෘහණියගේ සිරිත විය. මෙලෙස දමන සහල් හදිසි අවසාථාවකදී ප්‍රයෝජනයට ගැනීමට හෝ දනට පිනට දීමට හෝ යොදා ගනු ලැබීය.

කට හඬක් නොවැටෙන ලෙස හාල් මැනීම හා හාල් මුට්ටිය ලිප තැබීම පුරාතණ සිරිතකි. හාල් මනින අවස්ථාවේදී හෝ හාල් මුට්ටිය ලිප තබන විට යමෙකු ශබ්දයක් නැගුවහොත් බත අඩු වන බව විශ්වාස කෙරිණි.

බත් මුට්ටිය ලිප තබා වියට වැඳීම. එමෙන්ම බත් පිසීමෙන් පසුව බත කුරු ගැමට පෙර හැඳි මීට බත තුල සිටුවා බත් සැලිය දැනින් ස්පර්ශ කරමින් තෙවරක් නමස්කාර කිරීම පානම්පත්තුවේ ගැමියන් අතර දක්නට ලැබෙන සිරිතකි.

බත් පිසූ මුට්ටිය/ සැලිය නාවා (වටේ පිරිසිදු කර) මිස බත් බෙදීම සිදු නොකල යුතු යන්න අතීත ගැමියන්ගේ පිළිගැනීම විය. අතීතයේදී බත් ප්‍රමුඛ ආහාර පිළියෙල කරන ලද්දේ දර ලිප් වලය මෙවිට බත් උතුරන විට හැලෙන කැඳ බත් මුට්ටියේ වේලුනු පසු සෝදා ඉවත් කිරීම අපහසු වේ. එමෙන්ම පිරිසිදු බව සලකා ද මෙලෙස බත් මුට්ටිය සෝදා පිරිසිදු කර මිස බත් බෙදීම සිදු නොකල යුතු යැයි සිරිතක් ඇති වූයේ යැයි සිතිය හැකිය.

රාත්‍රී ආහාරය සඳහා පලා මැල්ලුම් පිළියෙල කරයි නම් ඉර බැසීමට පෙර කළ යුතු බව හා සමහර පලාත් වල රාත්‍රී ආහාරය සඳහා පලා මැල්ලුම් පිළියෙල කිරීම නොකරන ලදී. පලා ආශ්‍රිතව කුඩා පණුවන් ආදී සතුන් සිටින බැවින් රාත්‍රී කාලයේදී පලා පිළියෙල කිරීමේදී මෙම සතුන් නිසි පරිදි නොපෙනීම නිසා නොදැනුවත්වම ආහාරයට එක්විය හැකි බැවින් පලා මැල්ලුම් ඉර බැසීමට පෙර පිළියෙල කරන වත්පිළිවෙල ඇතිවන්නට ඇති අතර පලා වල බඩ විරේක කරන ගුණයක් ද ඇති බැවින් රාත්‍රී ආහාරයට පලා එක්කර නොගැනීම මෙම වත්පිළිවෙත හා බැඳුණු විද්‍යාත්මක සත්‍යතාවය වේ.

පොල් සම්බෝල පිළියෙල කිරීමේදී මිරිස් ගල මත සම්බෝල තිබියදී එයට දෙති ඇඹුල් මිරිකීම සිදු නොකරන ලදී.

රාත්‍රී කාලයට කරවිල හා අගුණ කොළ වැනි වැනි ඉවීම නොකරන ලදී. මෙවැනි ආහාර ගෙන සිටින විට සර්පයෙකු දැක්වූ කළ හොත් විෂ බැස්ස වීම අපහසු බව විෂ වෙදකමේ කියැවේ. වර්ථමානයට වඩා අතීතයේදී රාත්‍රී කාලයට සර්පයන් දැක්වූ කිරීමේ ප්‍රවෘත්තිය වැඩියෙන් පැවති බැවින් ඉහත දැක්වූ ආහාර රාත්‍රී කාලයේදී පිළියෙල නොකරන ලදී.

කුස්සියේ දොරටු කෙලින් සිටින සේ තබාගෙන පුහුල් නොකැපිය යුතුය. තොවිල් පවිල් අවසථාවලදී පුහුල් කැපීම සිදුකරන නිසා මෙවැනි සිරිතක් ඇතිවුවාට හැකිය.

පලා වර්ග ඇතිලීම සඳහා කුල්ලකට දැමීම නුසුදුසු බව අතීත ගෘහණියන්ගේ පිළිගැනීම විය. පලා ඇතිලීම පත් වට්ටියකට දමා සිදුකරනු ලැබේ.කුල්ල/ වී/හාල් පෙලීම සඳහා භාවිතා කරන බැවින් එය වියලී තත්ත්වයෙන් පවත්වා ගැනීම වැදගත් නිසා මේ සිරිත අනුගමනය කලා විය හැකිය.

රැවුම්,ගෙරවුම්,බැහුම් මධ්‍යයේ බත්, මාළු ලිප තැබීම සිදුනොකල යුතුයි යන්න පැරණි සිංහලයන්ගේ පිළිගැනීමයි. මින් අදහස් කලේ තම පවුලේ අය සඳහා පිළියෙල කරන ආහාරය ඉතාමත් ආදාරයෙන්,කරුණාවෙන් හා නිවුණු සිතින් යුතුව සිදුකල යුතුය යන්නයි.

සිතේ තරහින් වළදකට තෙල් වැස්කිරීම සිදුනොකල යුතුයි යන්නද ඉහත අරමුණුම පෙර දැරව ඇති වූ පිළිවෙතකි.

නැකතට තෙල් වලට ලිප තැබීම හා කෝදුරු කැවුම් වෙන් කිරීම පුරාතණ සිංහල අවුරුද්ද හා බැඳුණු චාරිත්‍රයකි. සිංහල අවුරුද්ද සඳහා නැකැත් සිටුව පිළියෙල කිරීමේදී තෙල් වලට ලිප තැබීමටද පුරාතණයේ නැකැත් පිළියෙල කරන ලදී. ඊට අමතරව විවාහ මංගල උත්සව වලදීද පළමු වරට කැවිලි පිළියෙල කිරීමේදී ඒ සඳහා තෙල් වලට ලිප තැබීමට අත් වාසිය ඇති තැනැත්තියක් යොදා ගෙන ඇත. සමහරක් පළාත්වල තෙල් වලට ලිප තැබීම සඳහා දවල් කාලයේ උපත ලද තැනැත්තියක් යොදා ගනී මෙලෙස තෙල් වලට ලිප තබා බඳින පළමු කොණ්ඩ කැවුම කෝදුරු කැවුම ලෙස හැඳින්වේ. මෙය කෝදුරු කොන්පේ කෝදුරු පංගුව ලෙසද හැඳින්වේ තෙලෙන් බඳින සුවදට කෝදුරුවන් රැන් පිටින් එන බවට මතයක් පවතී. එබැවින් පිළියෙල කරන පළමු කැවුම මෙසේ කෝදුරුවන් සඳහා වෙන් කරන ලදී. මෙම කැවුම මුළුතැන්ගෙයි වහලයේ චල්ලා තබනු ලැබේ.

සංඝයා විෂයෙහි දානය පිළියෙල කිරීමේදී වත්පිළිවෙත් රාශියක් කරන ලදී. දානය පිළියෙල කරන්නන් ඊට පෙර දිය නා පිරිසිදු ඇඳුම් ආදිය යුතුයි. ගෙදර වදිනෙදා පාවිච්චි කරන හැලි වලන් වෙනුවට නැවුම් හැලි වළන් භාවිතා කල යුතු අතර ලුණු පොල් කටුව පවා නැවුම් එකක් විය යුතුය. දානය නොයිදුලෙන්ම පිසිය යුතු අතර ලුණු ඇඹුල් ප්‍රමාණවත් ද කියා බැලීම පවා නොකල යුතුයි. දානය පිසන විට බුලත් සැපීම,කෙළ ගිලීම ආදියෙන් වැලකී සිටිය යුතුයි. සමහර පළාත්වල දානය පිළියෙල කිරීමේදී ලිපට කටින් පිඹීම නොකල අතර ගින්දර බෝ කිරීම සිදුකරන ලද්දේ කොලපතින් පවත් සලාය. දානය සඳහා තල කොළ පෙට්ටි හෝ භාජනවලට බෙදා සුදු පිරුවටයකින් වසා හිස මත තබාගෙන පන්සලට ගොස් දානය පිළිගැන්වීමට ගිය පිරිස නැවත පැමිණෙන තෙක් නිවසේ දී කිසිවෙකු ආහාර නොගැනිය යතුයි.

ආහාර පිළියෙල කිරීමේදී නිවසේ අයට හැර තව කෙනෙකුට සැහෙනසේ ආහාර පිළියෙල කිරීම සිදුවිය. මෙම සිරිත නිසා ආහාර ගන්නා වේලාවේදී නිවසට පැමිණෙන අමුත්තෙකුට සංග්‍රහය කිරීමේදී ගැටළුවක් පැණ නොගැනිනි.

බත් මුට්ටිය සම්පූර්ණයෙන් හිස් නොකොට බත් ස්වල්පයක් රාත්‍රී කාලයට එහි ඉතිරි කරන ලදී. බොහෝ ගැමියන්ගේ විශ්වාසය වූයේ රාත්‍රී කාලයේ නිවෙස් වලට පැමිණෙන ශ්‍රියා කාන්තාව හිස් බත් මුට්ටියක් දැකීමෙන් අසතුටු වන බවත් ඉන් අයගේ ආශීර්වාදය නොලැබිය හැකි බවත්ය.

හිඟන්නන්ට හා කුලහිත අයට ආහාර පිළිගැන්වීමේදී ගෙමිදුලේද ගස් සෙවනක් හෝ මුළු තැන්ගේ අගු පිළක ඉදු ගැනීමට සලස්වා කෙසෙල් කොළ කැබැල්ලකට හෝ කොළපත් කැබැල්ලකට ආහාර බෙදා දීම පැරණි සිරිතකි. ඔවුන්ට පානය සඳහා ජලය හෝ තේ ලබාදෙන ලද්දේ පොල් කටුවකට එසේ නොමැති නම් ඉහත කාර්යය සඳහා පිගානක් කෝප්පයක් භාවිතා කළේ නම් ඒවා සෝදා පසු භාවිතය සඳහා මුළුතැන්ගෙයි වහලයේ රඳවා තබයි.

බත් මුලක් හෝ කැවිලි වර්ග පිට නිවසකට යාමේදී දෙහි කැබැල්ලක් / අඟුරු කැබැපල්ලක් / යකඩ ඇණයක් සමඟ යැවීම සිදුවිය. මෙමගින් ප්‍රේත බැල්ම වලක්වා ගතහැකි බව විශ්වාස කෙරිනි. බඳින ලද ආහාර වර්ග ආහාරයට ගැනීමට පෙර ස්වල්පයක් නිවසින් පිටතට විසිකිරීම මෙසේ කිරීම මගින්ද බලාපොරොත්තු වූයේ ප්‍රේත බැල්ම වලක්වා ගැනීමයි.

ආහාර ගැනීමට පෙර ආහාර පිගානෙන් බත් පිඩක් සතුන් හා මළවුන් වෙනුවෙන් වෙන් කිරීම මේ දක්වාම දක්නට ලැබෙන සිරිතකි.

අතීතයේදී ආහාර බෙදාදීමේදී පළමුව ස්වාමි පුරුෂයාට දෙවනුව දරුවන්ටද බෙදා දිය යුතු විය. මව අවසානයේදී ආහාර අනුභව කල යුතුවිය.

වමනින් ආහාර බෙදා ගැනීම හෝ අන් අයට බෙදීම නොකල යුතුයි යන්න තවත් සිරිතකි. ආහාර ගන්නා වේලාවට ආසන්න වේලාවක නිවසට අමුත්තෙක් පැමිණිය හොත් අයට හෝ ඔහුට ආහාර පිළිගන් වන ලදී.

ආහාර ගැනීමේදී මැද ඇඟිල්ලේ දෙවෙනි පුරුකට වඩා ඉහලට යන සේ ආහාර ඇතිම නොකල යුතුය යන්න කුඩා කල සිටම දරුවන්ට හුරුපුරුදු කරවන ලදී. ආහාර ගැනීම අතරතුර වරින් වර ජලය පානය නොකල යුතුයි යන්න තවත් සිරිතකි. ඒ හැරුණු කොට කතා කරමින් ආහාර නොගත යුතුයි යන්න හා ආහාර ගැනීමේදී තලු නොගැසිය යුතුය යන්නද අද දක්වාම පවතින සිරිතකි.

නිරාහාරව යමෙකු බලා සිටින විට තමන් ආහාර ගැනීමෙන් වැලකී සිටිය යුතුයි. චලෙස ආහාර අනුභව කරන්නේ නම් එම පුද්ගලයාටත් ආහාරයෙන් පංගුවක් බෙදා දිය යුතුයි. වෙනත් අයෙකු ආහාර ගන්නා විට ඒ දෙස බලා සිට කෙළ ගිලීම නොකල යුතුයි. එසේ කිරීමෙන් ආහාර ගන්නා පුද්ගලයාට උදරාබාධ ඇති විය හැකි බව විශ්වාස කෙරිනි.

බලු කපුටු ආදී සතුන් ආහාර ගන්නා විට උන් පලවා හැරීම නොකල යුතුයි. එසේ කලහොත් ලබන ආත්මයේදී තමන් එවැනි සතෙකු වී උපදින බව පුරාතන ගැමියන් විශ්වාස කරන ලදී.

- මූලාශ්‍ර - අවුරුදු වගතුග - මහින්ද කුමාර දළඹපොත
- වටපිළ - මහින්ද කුමාර දළඹපොත
- ගැමිගෙද මුළුතැන්ගෙය - ගුණසේකර ගුණසේම
- වංගල වාලිත්තං -කට්ටඹුවාගම විජයපාල කුමාරසිංහ
- ශ්‍රී ලංකාවේ සම්ප්‍රදායික ආහාර රටාව හා සුප ශාස්ත්‍රය - පණ්ඩුල ඇදගම