

ආහාරය, මානව නිරෝගීබව කෙරෙහි දක්වන බලපෑම පිළිබඳ, බෞද්ධ සහ ආයුර්වේදීය විග්‍රහයක්

ආර්. ඒ. රෝහණ ප්‍රිය සුසන්ත DSAMS, Pg.Dip, MABAC, Ph.D.(Can.)

1. හැඳින්වීම

ඉන්ද්‍රියානු ජනප්‍රවාදයන්ට අනුව පබැඳු, වාග්භටාචාර්යවරයා සම්බන්ධ මනහර තොරතුරක් කුඩා කවක් ලෙස, පණ්ඩිත ආර්යදාස කුමාරසිංහ මහතා විසින් රචනා කරන ලද ආයුර්වේදීය සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණ විධි නම් ග්‍රන්ථයේ සඳහන් වේ. ධන්වන්තරී පක්ෂිරාජයා වාග්භට පඬිතුමාගෙන් ඇසූ ප්‍රශ්නයක් ලෙසින් මෙය රචනා වී ඇත. මින් වාග්භටයේ සූත්‍ර ස්ථානයේ දෙවනි අධ්‍යාය සම්පූර්ණයෙන් ම වාගේ ප්‍රකාශ වේ. ප්‍රශ්නය මෙසේ යි,

කෝරුක් කෝරුක් - කෝසනාද්භෝ:
මෙහි අර්ථය වන්නේ,
කවරෙක් සුඛිත ද?, කවරෙක් සුඛිත ද? - කවරෙක් සුඛිත ද?, පින්වතුණෝ?

වාග්භට පඬිතුමාගේ පිළිතුර වූයේ,
හිතභක්ඛ මිතභක්ඛ - අශංකභක්ඛ සෝරුක් යන්න යි. එනම්,
හිතවත් දෑ සේවනය කෙරේ ද? , පමණ බලා සේවනය කෙරේ ද?
නිසැක දේ සේවනය කෙරේ ද?, හේ නිරෝග යි.

මනෝකායික ප්‍රපංචයක්වන මානවයා, තම ජීවය පවත්වා ගැනීම සඳහා නොයෙක් අවශ්‍යතා සපුරාගත යුතු ය. කීර්තිමත් ධර්මිත දාර්ශනිකයෙකු වූ චිද්‍රමාණි මාස්ලෝට අනුව, පුද්ගලයාගේ අවශ්‍යතා ආකාර කීපයකි. එහි දී ඔහු, මානවයාගේ පළමු අවශ්‍යතාව ලෙස දැකින්නේ, ජීව විද්‍යාත්මක වූ ආහාර, ලිංගික ආදී අවශ්‍යතාවන් ය.

අභෞතික වූ නාමයන්ගෙන් හා භෞතික වූ රූපයෙන් ද වශයෙන්, මානව සැකැස්ම හැඩගැස්සී ඇත. නාමයන් වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර විඤ්ඤාණ ලෙස කොටස් සතරකි. වියට රූපය එක් වූ විට, එම කොටස් පහ මානවයාගේ පංචස්කන්ධය යි. මේ අනුව මානව සැකැස්ම, ආකාර තුනකට විග්‍රහ කළ හැකි ය.

- 1. ස්කන්ධ විභාගය - මානවයා ස්කන්ධ වශයෙන් බෙදා හැදෑරීම.
- 2. ධාතු විභාගය - මානවයා මූල ධාතුවලට බෙදා හැදෑරීම.
- 3. ආයතන විභාගය - මානවයා ආධ්‍යාත්මික හා ධාරිත ආයතනවලට බෙදා හැදෑරීම.

මහාපුණ්ණෝපම සූත්‍ර දේශනාවට අනුව මානවයා විශ්ලේෂණාත්මක ලෙස ස්කන්ධ වශයෙන් ආකාර හයකට ද, ආයතන වශයෙන් ආකාර හයකට ද, ධාතු වශයෙන් කොටස් හයකට ද බෙදා දැක්විය හැකිය. මානව රූපය දල මෙලෙස ම ප්‍රභේ ද 28 බෙදා දැක්විය හැක. මෙම අටවිසිරූපයෙන් මානවයාගේ රූපමය සැකැස්ම ඇති වේ. අටවිසිරූපයන් අතරින්, භූත රූපයේ-ආධිප්ති, ආපෝ, තේජ සහ වායු ලෙස හතරක් වනාතරලආහාර රූපය මානවයාගේ ආහාරය යි. බුදු දහමට අනුව ආහාරය, පුද්ගල නිර්මාණයේ භෞතිකත්වය නියෝජනය කරනු ලබන අතර, මානවයාගේ කායික පැවැත්ම සඳහා වැදගත් වේ.
ආහාරයේ මනෝකායිකබව

ආයුර්වේද මූල ග්‍රන්ථයක් වන චරක සංහිතාවේ විස්තර කරන පරිදී, ආහාරය යනු සත්වයාගේ ප්‍රාණය ආරක්ෂා දෙය යි. සුශුන්‍ය සංහිතාව ද, මෙම මතය සනාථ කරයි. මේ අනුව සත්වයාගේ පැවැත්මට මුල් වන්නේ ආහාරය යැයි, පැවසිය හැකි ය. 'ධර්මය, සත්‍යය සහ අවිහිංසාව යන මේ සියල්ල ආහාරය ඇසුරු කරන ලද්දේම' ය, යනුවෙන් හේල සංහිතාව, ආහාර පිළිබඳ මූලිකත්වය පෙන්වා දෙයි. මේ අනුව ආහාරය යනු, මානවයාගේ කය සහ මනස පෝෂණය කරන්නා වූ ද්‍රව්‍යයන්බව පෙන්වා දිය හැකි වේ.

“ඒකනාමකිං - සබ්බේ සත්තා ආභාරටීධීතිකා” යනුවෙන් බුදු දහම ද සත්වයාට ආභාරයෙන් තොරව ප්‍රාණය ආරක්ෂා කරගත නොහැකිබව පෙන්වා දෙයි.

4. ගල්මංගොඩ, සුමනපාල, ආතිධර්මික විවරණ සහ බෞද්ධ චින්තාවේ සංවර්ධනය, සරස්වතී ප්‍රකාශන, දිවුලපිටිය, 2008, පිටුව 55.
5. ඤාණාසීන හිමි, භේත්පිටගෙදර, බෞද්ධ දර්ශනය, බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය, නැදීමාල, සිව්වන මුද්‍රණය 2013, පිටුව 117.
6. බුද්ධදත්ත හිමි, පොල්වත්තේ, ථේරවාද බෞද්ධ දර්ශනය, බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය, නැදීමාල, 2003, පිටුව 141.
7. ඤාණාසීන හිමි, භේත්පිටගෙදර, එම, පිටුව 139.
8. මජ්ඣිම නිකාය 03, බු. ජ. ත්‍රි. පිටුව 496.
9. එම, පිටුව 116.
10. බුද්ධදත්ත හිමි, පොල්වත්තේ, එම.
11. වරක සංහිතාවල පිටුව 512.
12. සුඉෆත සංහිතාවල පිටුව 222.
13. භේල සංහිතාවල පිටුව 50.

ආභාරයේ අරමුණ

ආභාරයක් ලබා ගැනීමේ අරමුණ කීපයකි.

- I. සත්වයාගේ, බල, වර්ණ, ඕෂස් වර්ධනය.
- II. දෝෂ, ධාතු, රස, ගුණ, චීර්ය, විපාකාදී වූ සප්‍රාණික සත්වයා තුළ තිබිය යුතු ගුණයන්හි සම්බරතාව පවත්වා ගැනීම.
- III. සත්වයාගේ කායික මානසික බලය ඇති කිරීම.
- IV. සමේ වර්ණය, ඉන්ද්‍රිය ප්‍රසාදය, මනා වූ කටහඬ, ආයුෂ, ප්‍රතිභාව, සැපය, සතුට, පෝෂණය, ශක්තිය, ශ්‍රද්ධාව, මොක්ෂය යන මේ මනෝකායික සාධක සියල්ල, ආභාරය නිසා ලැබේ.

බෞද්ධ මතයට අනුව ආභාරය ප්‍රධාන ආකාර හතරකි. කබලිංකාර ආභාරය, පස්සාභාරය, මනෝ සංවේතනික ආභාර, විඤ්ඤානාභාර. මානවයාගේ ආභාරය පිළිබඳ මෙම විග්‍රහය, ඉතාමත් විද්‍යාත්මක වූ විග්‍රහයකි. මෙහි දී, මානවයා ද්විසංකල්ප කළුල අවධියේ සිට වැඩිහිටි වියට එළඹෙන තෙක් අවශ්‍ය වන්නා වූ භෞතික ආභාරය හෙවත් මුඛයෙන් ගන්නා වූ ආභාර පංචේන්ද්‍රියන් වලින් ගන්නා ආභාරයේ සිට, මනසින් ගන්නා වූ ආභාරය, සහ මානවයාගේ සසර චාරිකාව සඳහා යොදා ගන්නා ආභාරය ලෙසල දිගු පුළුල් ආභාර පිළිබඳ විග්‍රහයක් බව සැලකිය හැකිය.

ඉහත ආභාර වර්ග වලින් භෞතික වූ කබලිංකාර ආභාරය පිළිබඳව මෙහි දී සාකච්ඡා කෙරේ. එම භෞතික ආභාරය නැවත ද කොටස් හතරකට බෙදා දැක්විය හැකි ය. අසිත හෙවත් අනුභව කරන දෑ. පීත හෙවත් බොන දෑ. ඛායන නම් උරන දෑ සහ සායන හෙවත් රස විඳින දෑ ලෙසිනි. පාචිත්තිය පාලියෙහි ද ආභාර වර්ග පහක් පිළිබඳ තොරතුරු සඳහන් වේ. එනම්, ඔදන නම් 2. ආභාරයේ ප්‍රභේද. බත යි. කුම්මාස යනුවෙන් මෑ, මුං ආදී ඇට වර්ග එන ආභාරයකි. සත්තු ලෙසින් අග්ගලා ද, මවිජ නම් මාළු භාමංස, යනුවෙනි. එකල භාවිත ප්‍රධාන ආභාර වර්ග නවයක් විය. සප්පි - ගිතෙල්, නවනීත - වෙඬරු, තෙල - තල තෙල්, මධු - මී පැණි, වාණිත - උක්සකුරු, මවිජ - මාළු, මාංස - මස්, ධීර - කිරි, දුධි - මුදුවාපු කිරි ආදිය යි.

14. බු. නි. බුද්දක පාඨ කුමාර ප්‍රශ්න, පිටුව 04.
15. සුඉෆත පිටුව 222.
16. භේල සංහිතා පිටුව 44.
17. එ. සු. 27.
18. ස. නි. 02, ආභාර සූත්‍රය, බු. ජ. ත්‍රි. පිටුව 20.
19. ජේතවත්ථු අට්ඨකථා පිටුව 27.

ආභාරය පිළිබඳ විශේෂ අධ්‍යයනයක නිරත වී ඇතිහේල සංහිතාව ද, ආභාරය ප්‍රභේද හතරකට බෙදා දක්වා තිබේ. එනම් භපාකන ආභාර, ධීමට ගන්නා ආභාර, ලෙවකන ආභාර, කැබලි කොට කන ආභාර ලෙසිනි.

පැරණි සිංහලයාගේ ආභාර අනුභවය සඳහා පංචප්‍රකාර භෝජන (පස් බොජුන්) යොදා ගත් බව කියවේ. එනම්, බත්, කොමු පිඬු අත්සුණු, මස්, හා මාලු යි.

වරක සහ සුශ්‍රැත සංහිතාවන්හිත ආහාර සහ අහිත ආහාර ලෙස ආහාරය කොටස් දෙකකට ද, තවත් කොටස් හතරකට ද බෙදා දක්වයි. එනම් අශීත හෙවත් හෝප්‍ය ද්‍රව්‍ය, බත්. පීත හෙවත් ජේය ද්‍රව්‍ය, කිරි. ලිඬි හෙවත් ලේහ්‍ය ද්‍රව්‍ය, මී පැණි. ඛාදිත හෙවත් හක්ෂ්‍ය, මෝදක ආදිය. මානව සෞඛ්‍යය සහ ආහාරයේ ව්‍යාධිවේදීය අගය

බුදුන් වහන්සේ, "කුස ගින්න" මානවයාගේ ප්‍රධාන, පළමු රෝගය ලෙස දක්වා, එම රෝගයට විදිපුර්ව, පෝෂණීය "ආහාරය" නම් ඖෂධය යෝග්‍යව ද, විග්‍රහ කර ඇත. ආහාරයේ රසයට වඩා පෝෂණය පිළිබඳ සැලකිලිමත් විය යුතුය.

ආයුර්වේද වෛද්‍ය විද්‍යාවේ දී ආහාරයේ පරිණාමය සිදුවන ස්ථානය අනුව, එය දෙයාකාරව විග්‍රහ කරයි. එනම් ආහාරයකගෙහි සහ උදරයෙහි පැසවීම ලෙසිනි. මෙහි දී ඇතිවන ඵලය ද ආකාර දෙකකි. තේජස හා රසය යි. රසයෙන් රක්තය, මාංශය, මේදය, අස්ථිය, මජීජා, සහ ශුක්‍රය ඇති කරයි. රසය යනුවෙන් ආහාර පරිණාමයේ ප්‍රථම ඵලය හඳුන්වා දිය හැකිය. එය පිළිවෙලින් වෙනත් ධාතූන් බවට ද නොයෙක් ආකාරයෙන් පරිවර්තනය වේ. රසාදී සජිත ධාතුව ශරීරයේ තාපය ඇති කිරීම යන ප්‍රධාන කෘත්‍යයන් සිදු කරයි. තව දුර රසය ශරීරයේ ප්‍රාණය ස්ථිර කිරීම සඳහා ද ස ආකාරයකින් උපකාරී වේ. එනම්, උණුසුම, දහදිය, මල, මුත්‍ර, වා. පිත්, සෙම, මවිකිරි, රුධිරය, හා ශුක්‍ර ධාතුව ආදිය නිර්මාණය යි. ආහාර පරිණාමයේ අවසන් ඵලය මල යි. මෙම සජිත ධාතුව දූෂණය වීමෙන් මානවයාට නොයෙක් රෝග ඇති වේ.

- I. රස දූෂණයෙන් ඇතිවන රෝග - විසුචිකා, සාලසකා, පිත්තදාහය හා විලම්බිකා
- II. රක්ත දූෂණයෙන් ඇතිවන රෝග - කැසීම, වර්මදල, පාමා, වර්මකීල, විවර්චිකා, ව්‍යංග, විසර්ප, කුෂ්ඨ,
- III. මාංශ දූෂණයෙන් වන රෝග - මාංසකීල, අර්බුද, ගණ්ඩ, අජකා, ජාතූල, පුත්‍රිමාංස, හා අලපී.
- IV. මේද දූෂණයෙන් වන රෝග - දුගඳ, දහදිය ගැලීම, ස්ථූලත්වය, පිපාසය, දැඩි නිදීමත, විසිවැදැරුම් ප්‍රමේහය.
- V. අස්ථි දූෂණයෙන් වන රෝග - දන්ත රෝග, නිය, රැවුල, කෙස්, ලොම් යන මේවායේ දුර්වලත්වය, සහ අස්ථි විපතින් හට ගන්නා රෝග.
- VI. මජීජා දූෂණයෙන් වන රෝග - විදාහය, මදය, උන්මාද, ධිවජනංගය, ඇස් පෙනීමේ දෝෂ, මුර්ජාව, ඇටමිදුලු සම්බන්ධ රෝග.
- VII. ශුක්‍ර දූෂණයෙන් වන රෝග - ශුක්‍රාණු දුර්වල වීම, සංඛ්‍යාවෙන් අඩුවීම, ගන්ධය, පැහැය ආදිය වෙනස් වීම, මුත්‍ර දුර්වලතා. ස්ත්‍රී, හා පුරුෂ සරුභාවය අඩුවීම.

20. පාචිත්තිය පාලි 102.
21. භේල සංහිතාව පිටුව 126.
22. පුඤ්චිබණ්ඩාර සන්නස්ගල මහනුවර රජගෙදර සුපඤ්ඤ පොත් හා සිංහල සුපකලා 21. සාහිත්‍යපිටුවටංසඩ
23. ච. සු. 27, පිටුව 513./ සු. සු. 46, පිටුව 222.
24. ධම්මපදය 203 ගාථාව.
25. අ. නි. 02, පිටුව 57.
26. ශාර්ඛගධර සංහිතා පිටුව 30

3. විදි පුර්ව ආයුර්වේදීය ආහාර මාත්‍රාව සහ විකෘති ආහාරයේ විපාක හා එයට පිළියම්.

ආහාරයේ මාත්‍රාවත් බව පිළිබඳ මනා උදාහරණයක් බෞද්ධ සාහිත්‍යයේ තිබේ. එනම් කොසොල් රජුගේ ආහාරය පිළිබඳ බුදුන් වහන්සේ විසින් ලබාදුන් උපදේශයන් ය. මාත්‍රාවත් ආහාරයේ අගය පිළිබඳ මෙම කථා පුවතින් ආහාරයේ මාත්‍රාව පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීමේ අගය මනාව වටහාගත හැකි ය.

අංගුත්තර නිකායේ දුක නිපාතයේ හික්ෂුන් වහන්සේලා වෙත ලබාදුන් උපදෙසක් නම්, "ඇති වී ඇති කුසගිනි වේදනා පහවීම සඳහා පමණක් ආහාර ගැනීමත්, ආහාරයෙන් පසු නව වේදනා ඇති නොවන ආකාරයෙන් ආහාර ගැනීමත්" අනුදැන වදාරා ඇත. පමණ දැන ආහාර වැළඳීම පිළිබඳ විත්තාකර්ෂණීය ත්‍රිපිටක උදාහරණ දෙකක් දක්වා ඇත.

1. තුවාලයකට බෙහෙත් දමන අයුරින් අඩු, වැඩි නොවන සේ ආහාර ගැනීම.
2. රෝදයක් කැරකැවීමට සුදුසු තරමට මනා පහසුවක් ඇතිවන ආකාරයෙන් තෙල් දමන්නා සේ ආහාර ගැනීම.

මේ ආකාර දෙක මගින් මාත්‍රාවත් ආහාරයක් ගන්නා අයුරු පිළිබඳ අවබෝධයක් ලබා ගැනීමට හැකි වේ.

ත්‍රිපිටකයේ විනය පිටකයේ සුරු වග්ගය ඇතුළු ස්ථාන කීපයකම මාත්‍රාවත් ආහාර පිළිබඳ කරුණු දක්වා ඇත. ඒ අතර, බතට ප්‍රමාණවත් ලෙස ව්‍යඤ්ජන බෙදා ගැනීම, සහ බත් ව්‍යඤ්ජන සම සමච්ච ගැනීම යන ශික්ෂා පද බෙහෙවින් වැදගත් වේ.

ආහාර ගැනීම පිළිබඳ අසුරු උපදෙස් කීපයක් ම, භාව ප්‍රකාශයේ දැක් වේ. පමණ දැන අනුභව කරන්නා හොඳින් දිරවන්නෙක් වන අතර, කෑ ඉක්බිතිව දුණ්ඩක් ගෙන ඊක දුරක් ඇවිදින්නේ ය. බත් කෑ පසු සියලු ධාන්‍ය සහ පිටි ආහාර නොගත යුතුය. කෙතරම් කුසගින්නේ සිටියත් කෑ යුත්තේ තම නියම මාත්‍රාව පමණි. ආහාරයෙන් පසු නෙල්ලි ගෙඩියක් ගැනීම සුදුසු ය. දිරවීමේ පහසුව ඇති කිරීම සඳහා බුළු ගෙඩියක් ආහාරයෙන් පසු ගැනීම සුදුසුය.

නවීන ලෝකය මේ වන විට බොහෝ සෙයින් ආහාර ආශ්‍රිත රෝග වලින් ගහනව පවතී. එම රෝගවලට එක් හේතුවක් නම් මානවයාගේ ගින්න මඳ බව යි. මානවයා තම ආහාර අවශ්‍යතාව සපුරා ගැනීමේ දී, ආහාර වර්ග විකෘති අයුරින්

භාවිත කිරීම ගින්න මඳ බවට ප්‍රධාන හේතුවකි. එනම්,

- I. තෙල් අධික ආහාර භාවිතය.
- II. පිටි ආහාර භාවිතය.
- III. ධාන්‍ය සමඟ කිරිබත්, වියළි චුළුවළු නොයෙක් අලවර්ග වැනි නොගැලපෙන ආහාර එකට භාවිත කිරීම.
- IV. ලැප්පාව, කාමය ක්‍රෝධය, ලෝභය, භය වැනි මානසික ආවේග බහුලවීම.
- V. නිදි වැරීම.

27. භේල සංහිතා පිටුව 163.
28. භේල සංහිතාව පිටුව 122.
29. ච. සු. 28/4
30. ච. සු. 28/4
31. ච. සු. 28/9-10
32. ස. නි. 03, පිටුව 106.
33. අ. නි. පිටුව 216.

මෙවැනි හේතු නිසා මානවයාට ඇතිවන අහිතකර රෝග.

- I. අධික වෙහෙසබව, ශරීර අවයවවල වේදනාව, කොන්ද, කෙණ්ඩ, වේදනාව, උණ.
- II. නිස බරබව, දෙනෙත් බරබව.
- III. උගුරට දැවිල්ල ඒම
- IV. කළු හා පිත වැඩිවීම
- V. උදරය කැළඹීම, උදරය පිරි තිබීම, වමනය.
- VI. පිපාසය, මුර්පාව, මුහුණ වියළීම, වැනි ආබාධ.

මෙවැනි අවස්ථාවලට විකිත්සාව යෙදීමේදී, රෝගියාගේ ආහාර රටාව පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම, මානසික තත්වය පිළිබඳ විමසිලිමත් වීම, කායික ව්‍යායාම කිරීම සඳහා අනුබල දීම යන ආකාර තුන පළමුව සිදු කළ යුතුය. ඊට පසු රෝගියාගේ ආහාරය පීර්ණය සඳහා කැඳවර්ග, ආදිය ලබා දියයුතුය. වෛද්‍ය උපදෙස් අනුව ප්‍රතිකාර කිරීම ඊළඟ පියවර යි.

4. විදිපූර්ව භෝජනය ආහාරයේ ගුරු ලක්ෂ්‍යව සහ ආහාර මිත්‍යාවය.

හේල සංහිතාවේ කියවෙන පරිදි සමබර ආහාරය ප්‍රාණය ආරක්ෂාකර ගැනීමෙහිලා මනා පිටුබලයක් සපයයි. සමබර ලෙස ආහාර භාවිත කරන්නා වූ අයෙක් ගතයුතු ආහාරයේ සෑම විට ම අඩංගු වියයුතු ආහාර වර්ග කීපයක් වේ.

- I. පඤ්චාශ්‍රය ක්ෂාය - කසට රස මූලාශ්‍ර සමග ලවණ රසය ගැනීම අනුමත නොකරයි. ඉතිරි රස පහ ක්ෂාය මූලාශ්‍රවල දී භාවිතය සුදුසුවට පෙන්නා දෙයි. එනම් ලවණ භාවිතය එතරම් සුදුසු නොවේ. ඉතා අල්ප වශයෙන් ගැනීම සුදුසු ය.
- II. චතුරාශ්‍රය භෝජන - කන දේ, බොන දේ, ලෙවකන දේ, සහ කැබලි කොට කන දේ ලෙස ආහාර ගැනීම.
- III. සිව්වැදෑරුම් ස්නේහ- හිතෙල්, තලතෙල්, වෘණුතෙල්, හා වෙඬරු.
- IV. අටවැදෑරුම් කඳ - (මේ පිළිබඳ පැහැදිලි අදහසක් නැති වුවත් දේශීය විකිත්සාවේ භාවිත කළ කඳ වර්ග රාශියකි.)

ආහාරයක ඇති වැදගත් සාධක

- 1. ආහාරයේ මාත්‍රාව.
- 2. ආහාර සැකසීමට භාවිතා කරනු ලබන ද්‍රව්‍ය.
- 3. ගුරු සහ ලක්ෂ්‍යව.
- 4. අග්නියේ බලපෑම යන මේ කරුණු පිළිබඳ අවබෝධයෙන් ආහාර ගැනීමෙන්, ආහාර ව්‍යාධි කාරක නොවන සේ භාවිත කළ හැකි ය.

- 34. අ. හි. දුක නිපාතය පිටුව 216.
- 35. ස. හි. 04, පිටුව 177.
- 36. චිනය පිටකය, සුරසුරු වග්ගය.
- 37. හේල සංහිතාව පිටුව 96.
- 38. අ. හා. සු. 08 අ. 36-38, පිටුව 63.
- 39. Arunachalam, Srikanthan, Treatise on Ayurveda, Vijitha Yapa Publications, Colombo, 2004, page 216
- 40. ච. ස. සු. අ. 26, 103-104, පිටුව 508.
- 41. හේල සංහිතාව පිටුව 164ග
- 42. එමල පිටුව 168

උදේ, දිවා සහ රාත්‍රී ආහාර ය.

මානවයාගේ ආහාර රටාව උදේ, දිවා සහ රාත්‍රී ලෙස ප්‍රධාන ආහාර වේල් තුනක් පරිභෝජනය කළ ද, අතීතයේ ආර්යයන්, දිනකට ආහාර ලෙස වේල් දෙකක් පමණක් පරිභෝජනය කළහ. ඒ දිවා ආහාරය සහ රාත්‍රී ආහාරය ලෙස යි, යනුවෙන් බද්දේගම විමලවංශ මහනාහිමියන් සිය අපේ සංස්කෘතිය ග්‍රන්ථයේ සඳහන් කර ඇත. ඒ අනුව උදේ ආහාරය බොහෝ විට කැඳවලින් සපිරෙන්නට ඇතැයි අනුමාන කළ හැකිය. මහනුවර යුගයේ මෙරට වැසියන් ආහාර වේල් තුනක් ලෙස ආහාරය ගත්බව මහාචාර්ය පුඤ්චිබණ්ඩාර සන්නස්ගල චතුමාගේ මහනුවර රජගෙදර සුපශාස්ත්‍ර පොත හා සිංහල සුපකලා සාහිත්‍යය කෘතියේ පෙන්නා දෙයි. ඒ අනුව වර්තමානය තෙක් එය ම අනුගමනය වී ඇතිබව ද පැහැදිලි ය.

ආහාරවේල් දෙකක් අතර කාල ප්‍රාන්තරය තීරණය වනුයේ සාධක දෙකක් මත ය. ⁴⁶

වර්තමාන ශ්‍රී ලාංකිකයන්ගේ ආහාර වේල් ගණන තුනකි. උදේ, දිවා සහ රාත්‍රී වශයෙනි. උදේ සහ රාත්‍රී යනු, ශරීරයේ සෙම අධික ව ක්‍රියාකාරීවන කාල ප්‍රාන්තර දෙකවන අතර, එම අවස්ථා ආහාරයේ ජීර්ණය අපහසුවෙන් සිදුවන අවස්ථාවන් ය. දිවා කාලය පිත ක්‍රියාකාරීවන අවස්ථාව බැවින් එහි දී ආහාරයේ මනා ජීර්ණයක් සිදු වේ. මේ අනුව බර ආහාර ගැලපෙන්නේ දිවා කාලයට යි. රාත්‍රීය සහ උදේ ගත යුත්තේ සැහැල්ලු ආහාරයන්ය. උදේ ආහාරයට ගැලපෙන සුදුසු ම ආහාර වන්නේ, කඳ, කොළකඳ, හීල්බත්, දියබත්, ආදිය යි. ව්‍යායාමයේ යෙදෙන අය කිරිබත් වැනි බර

ආහාරයක් උදේ ආහාරය ලෙස ගැනීම ද, සුදුසු ය. රාත්‍රී ආහාරය ලෙස වැඩියෙන් ගත යුත්තේ සැතැල්ලු ආහාරයකි. එනම් චිලිචලි වැනි දෙයක් තම්බා ආහාරයට ගැනීම වඩා සුදුසු ය. තව ද රාත්‍රී ආහාරය ගැනීමේ දී හින්දුට පැය කීපයකට කලින් ගත යුතු ය. දිවා කාලයේ අංග සම්පූර්ණ ආහාර වේලක් ගැනීම සුදුසු ය.

43. ව. සු. 05 අ, පිටුව 86.

44. බද්දේගම විමලවංශ මහනාහිමිල අපේ සංස්කෘතිය පිටුව 631ග

45. පුඤ්චිඛණ්ඩාර සන්නස්ගල මහනුවර රජගෙදර සුපශාස්ත්‍ර පොත් හා සිංහල සුපකලා සාහිත්‍යය

46. අ. හෘ. සං. සු. අ. 11, 70.

47. කුමාරසිංහ, ආර්යදාස, ආයුර්වේදීය සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණ විධි, ආයුර්වේද දෙපාර්තමේන්තුව, 1981, පිටුව 30.

ආයුර්වේද මතයට අනුව අංග සම්පූර්ණ ආහාර වේලක තිබිය යුතු ප්‍රධාන ලක්ෂණ.

1. රස හය අඩංගු විය යුතු ය. මධුර, අම්ල, ලවණ, කටු, ක්ෂාය සහ තික්ත යන මේ රස හයම ආහාරයක අඩංගු වීම වැදගත් වේ. එකම රසය ඇති ආහාර එකට වැළඳීම ද නුසුදුසු ය. මෙවැනි ආහාරයක් නිසා දියවැඩියාව, රුධිරයේ මේද ප්‍රමාණය වැඩි වීම වැනි අතුරු ආබාධ ඇති නොකර යි.
2. ආහාරයේ ගුරු ලඝු භේදය පිළිබඳ විධිවිධව තිබිය යුතු යි.
3. යම් ආහාරයක්, පත්‍රවේ ද, මහසට ප්‍රියවේ ද, ශරීරයේ ව්‍යාධි ඇති නොකෙරේ ද, ඇති ව්‍යාධීන් පහ කෙරේ ද, එම ආහාරය අංග සම්පූර්ණ ආහාරයකි.
4. ආහාර, ආචාර, මාත්‍රා, කාල ක්‍රියා, භූමි, ආදිය පිළිබඳ යථාචන් භාවය, ආදි ලක්ෂණ අංගසම්පූර්ණ ආහාරයක තිබිය යුතු ය.
5. ආහාරය සෑම විට ම, සැප, ආයු, බල, වර්ණ ද, ප්‍රසන්න - ආත්ම, ඉන්ද්‍රිය, සහ මනස් යන මේවා සපයන්නක් විය යුතු ය.

ගුරු ආහාර සහ ලඝු ආහාර

ආහාරයේ පෝෂණීය බවට අමතර ව තිබිය යුතු සාධක දෙකකි, එනම් ගුරු ලඝු බව. ගුරු ආහාරය නම් බරින් වැඩි ආහාරය යි. ලඝු ආහාරය සැතැල්ලු ආහාරය යි. පරණ ඇල් හාල්, මුං, හා මස්, වටු කුරුළු මස්, යන මේවා සැතැල්ලු හෙවත් ලඝු යි. ග්‍රාමීය, අනුප, ජලප මස් වර්ග, දී කිරි, පිටි ආහාර, තෙල් ආහාර, යන මේවා බර ආහාර යි. ආහාරයේ ගුරු ලඝුබව ආකාර දෙකකි.

1. ආහාර ද්‍රව්‍ය අනුව ගුරු ලඝු බව
2. ආහාරයේ ප්‍රමාණය අනුව ගුරු ලඝු බව
ආහාරය ගුරු වුව ද, අල්ප මාත්‍රාවෙන් ගැනීමෙන් එය ලඝු ආහාරයක් බවට පත් කරගත හැකිය. ලඝු ආහාරයක් වුව දල පමණ ඉක්මවා ගැනීමෙන් ගුරු බවට යේ.

ආහාරය පිළිබඳ මිත්‍යාත්වය හෙවත් ආහාරයේ විශේෂායතන අට.

ආහාරය පිළිබඳ විශේෂ ආයතනයේ අට හෙවත්, ආහාරය පිළිබඳ සැලකීමේ දී අත්හැරිය යුතු විධි නියමයන් මින් පැහැදිලි කරයි.

1. ප්‍රකෘති මිත්‍යාත්වය - ද්‍රව්‍යයන්ගේ ස්වභාවයෙන් ම තිබිය යුතු, ලඝු, ගුරු ආදී එහි ප්‍රකෘතිය අනුව මානවයාට හිතාහිතකරව පිළිබඳ විධි නියමයන් වේ. උදාහරණ ලෙස, උඳු හා උගුරුමස් ගුරු ය. මුං හා මුව මස් ලඝු ය. මේවා පිළිබඳ නොසලකා අනුභවයෙන් මානවයා රෝගී කරයි.

2. කරණ - යනු ආහාරය පිළිබඳ සංස්කරණය යි. හෝඡනයට අනුකූලවන පරිදි ආහාරය සකසා ගැනීම මින් හැඳින්වේ. එම ක්‍රියාවලියේ දී ආහාරයේ ඇති කරනු ලබන වෙනස්කම් නිසාවන මිත්‍යාත්වය කරන යනුවෙන් නම් කළ හැකිය. මෙකල ඇති බොහෝ සංස්කරණ උපක්‍රම රසය පිළිබඳ පමණක් සලකා බලන බොහෝ දෝෂ සහිත වීවාය.
3. සංයෝග -සංයෝග විරුද්ධ ආහාර මගින් ආහාර විෂවිම් බහුල ව සිදු වේ. මාළු, කිරි, දීකිරි, කුකුළුමස්, මුකුණුවැන්න, මිරිදිය මාළු, ලුණු, උගරුමස්, ආදිය සංයෝග විරුද්ධ ආහාර වේ. විෂ සහිත නූනත් සමහර විට අසාත්මයවන ආහාර ද ඇත. බොහෝවිට අසාත්මය ආහාර ලෙස, මාළු, බිත්තර, කිරි, අබ, අන්නාසි, අවිචාරු, ජාඩි, ආදිය පෙන්වා දිය හැකි ය.
4. රාශි - එනම් මුළු ආහාරයේ අඩංගු නොයෙක් ද්‍රව්‍යයන්ගෙන්, වෙනවෙන ම එක් එක් ද්‍රව්‍යයේ ප්‍රමාණය යි. මේ සියල්ල ආමාශයෙන් අධික් ලෙස ද, ඉතිරි අධික් අධික් ජලය ද, ඉතිරි කොටස හිස්ව ද තැබිය යුතු ය.
5. දේශය - ආහාරය බුද්ධිනා වාසය කරන ප්‍රදේශය ද, එම ආහාරය වගාකළ ප්‍රදේශය ද මින් හැඟේ. එම අනුරූප ප්‍රදේශයේ ජල සීරාව, උෂ්ණත්වය, පසේ තත්ත්වය ආදී සාධක ද, බුද්ධිනා වසන ප්‍රදේශයේ දේශගුණ සාධක ද එක සේ වැදගත් වේ.
6. කාලය - ආහාරයක් ගැනීමේ දී විකෘති නොවී පැවතිය යුතු වැදගත් ම සාධකයකි. බුද්ධිනා, බාල, තරුණ, මහලු ද, ආහාරයේ වැඩිම සිදු වූ කාලය, නෙලීම සිදු වූ කාලය, ගබඩා කර තැබූ කාලය හා එම කාලයේ ස්වභාවය, ආහාරය වළදන කාලය ද පිළිබඳ මිත්‍යාත්වය සැලකිලිමත් විය යුතු ය.
7. උපයෝග - ආහාරය දිරවීමට වැදගත්වන සාධක පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම ද වැදගත් වේ.
8. ඕකසාත්මය හෙවත් උපයෝක්තා - සමහර පුද්ගලයන් පිළිබඳ හිත අහිත, සාත්මය, සාත්මය ආහාර ගැනීම පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම මෙසේ හඳුන්වයි.

48. ව. සු. 26 අ. පිටුව 441 - 445.
 49. හේල සංහිතා පිටුව 45.
 50. හේල සංහිතා පිටුව 46-47.
 51. ජයසිංහ, ඩී. ඇම්. පඤ්ච නිදාන ග්‍රන්ථය, ආයුර්වේද දෙපාර්තමේන්තුව, කොළඹ, 1984, පිටුව 25 - 26.
 52. වික්‍රමාරච්චි, ජී. පී. හෝඡන සංග්‍රහය, ආයුර්වේද දෙපාර්තමේන්තුව, කොළඹ, 1988, පිටුව 153 - 154.
 53. ව. ස. වි. අ.01, පිටුව 804.

නවීනයේ ද, ආහාරය විකෘතිවීම් පිළිබඳ සාධක තුනක බලපෑමක් වේ.

ආහාරයට වර්ණකාරක එක් කිරීමල රසකාරක එක් කිරීමල කල්තබා ගැනීමේ කාරක එක් කිරීම යන සාධක මත ආහාරය විකෘති බවට පත් වේ.

සංකේත නිරූපන

- බු. ජ. හි. - බුද්ධි ජයන්ති ත්‍රිපිටකය
- බු. නි. - බුද්ධික නිකාය
- ව. සු. - වරක සංහිතාවය සූත්‍රස්ථානය
- ස. නි. - සංයුක්ත නිකාය
- සු. සු. - සුශුභ සූත්‍රස්ථානය
- අ. හි. - අභිගුත්තර නිකාය
- අ. හෘ. සු. - අශ්ඨාංගහෘදය සංහිතා සූත්‍රස්ථානය
- ව. ස. වි. - වරක සංහිතාව විමානස්ථානය