

**ශ්‍රී ලාංකේය ආහාර
සිරිත් විරිත් සැකැස්මෙහි ලා
බුදුසමයෙන් ලද ආහාසය**

- පූජ්‍ය වරදිවෙල විජයසුමන හිමි

ප්‍රවේශය :-

ලෝකය සමස්තයක් වශයෙන් ගෙන බලන කල්හි එහි විද්‍යමාන වන පර්යායන් දෙකක් පවතී. එම පර්යායන් වන්නේ ස්වාභාවික පර්යාය (Natural Order) හා සංස්කෘතික පර්යායයි (Cultural Order). ස්වාභාවික පර්යාය මිනිසුන් නොවන සත්ත්වයන්ගෙන් හා ශාක ලෝකයෙන් සමන්විත වෙයි. ස්වාභාවික පර්යායට අයත් සත්ත්වයෝ සිය පැවැත්ම උදෙසා ස්වභාව ධර්මය උපයෝගී කරගනිති.¹ නැතහොත් ස්වාභාවික පර්යායයට අයත් පළතුරු; අල වර්ග, තෘණ වර්ග ආදිය ආහාරය පිණිස ගනිති. එහෙත් නිර්මාණශීලී මිනිසා ස්වාභාවික පර්යාය වෙනස් කොට; ක්‍රියාත්මක වීමේ ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් සංස්කෘතික පර්යාය බිහිකරගනියි. මෙහිදී සිදුවූ වඩාත්ම වැදගත් සිදුවීම වන්නේ චින්තන ශක්තියෙන් අනුන මිනිසා ස්වාභාවික ආහාර පරිභෝජන රටාව ඉක්මවා යමින් ආහාර නිෂ්පාදනයට යොමුවීමයි. ආහාරය යනු මිනිසා ඇතුළු සමස්ත සත්ත්ව වර්ගයාගේ ම පැවැත්ම සඳහා හේතුහුන වන ප්‍රධාන සධකය වනවා මෙන්ම; එය ඔවුන්ගේ මූලික අවශ්‍යතාවද වේ.² මෙම මූලික අවශ්‍යතාව සපුරාගැනීම සඳහා සංස්කෘතික පර්යායට අයත් මිනිසා විසින් අනුගමනය කරනු ලැබූ පියවර හේතුකොට ගෙන ආහාර හා සම්බන්ධ සිරිත්-විරිත් සමුදයක්ද බිහිවිය. ආහාර නිෂ්පාදන රටා මෙන්ම පරිභෝජනය පිළිබඳ රටාවන් ද ඔවුන්

විසින්ම නිර්මාණය කරගන්නා ලදී. ඒ අනුව මෙම පර්යේෂණාත්මක අධ්‍යයනයෙහි අරමුණ වන්නේ ශ්‍රී ලාංකේය සමාජය තුළ ප්‍රකට වන ආහාර පරිභෝජන රටාවන්හි සැකැස්ම උදෙසා බුදු සමය තුළින් ලැබුණු ආහාසය කවරේදැයි විශ්ලේෂණාත්මකව අධ්‍යයනය කිරීමයි.

“ආහාරය” පිළිබඳ බෞද්ධ මතය

මුල් බුදුසමයට අනුව ආහාර යනු සත්ත්වයන්ගේ පැවැත්ම³ පදනම් වන මූලික අවශ්‍යතාවකි. ආහාර යන්නෙහි සම්පාර්ථය වන්නේද “පැවැත්ම” යන්නයි⁴.

සමස්ත සත්ත්ව වර්ගයා ආහාරය කැමතියිවෙති.⁵ ආහාරය මගින් සත්ත්ව වර්ගයා සිය පැවැත්මට අවශ්‍ය වන ශක්තිය ලබාගන්නා අතරම; රස වින්දනය නම් වූ අවශ්‍යතාවද සපුරා ගනිති. එමෙන්ම මානවයා නම් වූ සත්ත්ව වර්ගයාද අත් සතුන් මෙන් හෝ ඊට වඩා ආහාර කෙරෙහි ආකර්ෂණය වෙති. ඒ සිය පැවැත්ම සඳහා අත්‍යවශ්‍ය මූලික ම සාධකයක් වන හෙයිනි. එවැනි ආහාර වර්ග සතරක් මුල් බුදුසමයේ දැක්වේ.

1. ඝන, ද්‍රව ආහාර (කබලිංකාරාහාර)
2. ස්පර්ශය (එස්සාහාර)
3. සිතිවිලි (මනොසඤ්චේතනාහාර)
4. අරමුණු පිළිබඳ අවදි බව (විඤ්ඤාණාහාර)⁶

කබලිංකාරාහාර යනු ඝන, ද්‍රව ආදී වශයෙන් පවතින ආහාර වර්ගයන්ය. කැබලි කොට අනුභව කරන ආහාරයන්ය.⁷ මිනිසා මෙම ආහාර ද්‍රව්‍ය විවිධ සුප ශාස්ත්‍ර විධි අනුව පිසීමට භාජනය කර ආහාර ලෙස පිළියෙළ කරගනී. ස්වාභාවික පර්යායට අයත් සත්ත්වයෝ මෙලෙස සිය ආහාර සකසා නොගනිති. ඔවුහු මුලින් සඳහන් කළාක් මෙන් ස්වභාව ධර්මයට අයත් දෑ ඒ පවතින අයුරින්ම ආහාර පිණිස ගනිති. මිනිසා සතු විශේෂත්වය වන්නේ තම සංස්කෘතියට අනුරූප වන පරිදි අහාර පිළියෙළ

කරගැනීමේ ක්‍රමවේද අනුගමනය කිරීමයි. මෙලෙස සකස්කරගන්නා ආහාර අනුභවයෙන් පසු, සිරුර අභ්‍යන්තරයේදී විවිධ පරිවර්තනයන්ට ලක් වී ශාරීරික පැවැත්ම කෙරෙහි අවශ්‍ය වන ශක්තිය ජනනය කරයි. එමෙන්ම සිය පැවැත්ම ඔහු තහවුරු කරගනියි. කබලිංකාරාහාර මිනිසාගේ භෞතික කායෙහි පැවැත්ම සඳහා උපකාරී වන බව ධර්මානුකූලව විග්‍රහ කළ හැකිය. ඒ අනුව පුද්ගලයාගේ ආයු, වර්ණ, සැප, බල, ප්‍රඥ, වර්ධනය සඳහා භෞතික ආහාර පරිභෝජනය උපකාරී වේ.

එස්සාහාර යනු ඉන්ද්‍රිය, අරමුණු හා ගැටීමේදී ඇතිවන අරමුණු පිළිබඳ අවදි සිත⁸ (චක්ඛු > රූප > චක්ඛුවිඤ්ඤාණ) යන තුන එක්වීමෙන් ඇතිවන සංයෝගය හෙවත් ස්පර්ශයයි. මෙම ස්පර්ශය (එස්සය) හේතුවෙන් අත්දැකීම් මතස ආශ්‍රිතව ගොනු වේ. පාරිසරික හා සමාජ ගැටීම් ආශ්‍රිතව මිනිසා ඉන්ද්‍රියන් මගින් එස්ස ආහාර හෙවත් ඉන්ද්‍රියන් මගින් ලබන අරමුණු ඇසුරු කොට ලබන අත්දැකීම්; මානසික වශයෙන් සංයමයකින් යුතුව පවත්වාගෙනයාමේ කුසලතා වර්ධනය කරගත යුතුය. ඒ ඔහු සංස්කෘතික පර්යායට අයත් වන්නෙකු වන හෙයිනි.

මනෝසංචේතනාහාර යනු චේතනාවන්ය.⁹ චේතනා හෙවත් සිතිවිලි ක්‍රියා බවට පත් වේ. එමඟින් විඤ්ඤාණය සකස් වේ. පුද්ගලයා සසර සැරිසරනුයේ මෙම චේතනා ආශ්‍රිතව ජනිතවන කර්මයන් නිසාය.

විඤ්ඤාණාහාර යනු පුද්ගලයාගේ පෞරුෂය අඛණ්ඩව පවත්වාගෙන යෑමට අවශ්‍ය ශක්තිය ලෙස සැලකේ. වර්තමාන භවයේ පැවැත්ම හා අනාගත භවයන්හි උපත ද සිදුවනුයේ විඤ්ඤාණයේ ක්‍රියකාරීත්වය මතයි. පුද්ගල පැවැත්මේ ප්‍රධාන සාධකය වන නිසා විඤ්ඤාණය ද ආහාරයක් වේ.

මේ අනුව පුද්ගලයාගේ ශරීරයෙහි (රූපකාය) හා නාම කාය හෙවත් වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර විඤ්ඤාණ යන සමස්ත පෞරුෂයම උක්ත ආහාර සැපයීම මත තීරණය වන අතර; භවය හා පුනර්භවයද ආහාර මත රඳාපවතී. භෞතික ආහාර ලෙස

ගැනෙන කබලිංකාරාහාර පුද්ගලයාට ශාරීරික පැවැත්ම සඳහා අවශ්‍ය ශක්තීන් ලබාදෙන අතර; අභෞතික හෙවත් මානසික වශයෙන් ගැනෙන අනෙකුත් ආහාර නිෂ්පාදනයේ තරමටම ඔහුට හවයේ රැදී සිටිය හැකිය. එම ආහාර නිෂ්පාදනය නතර කිරීමෙන් පූර්ණ විමුක්තිය හෙවත් නිවන ලද හැකි බව ඉගැන්වේ.¹⁰

මෙම ආහාර වර්ග සතර පුද්ගලයන්ගේ පැවැත්මට අදාළ ආහාර දමය ලෙස මුල් බුදු සමය ආශ්‍රිතව විවරණය කිරීම නිවැරදිය.¹¹

කබලිංකාරාහාර > එස්සාහාර > මනොසඤ්චේතනාහාර > විඤ්ඤාණාහාර

මෙම අධ්‍යයනයේ මූලික අවධානය යොමු වන්නේ බුදුසමයෙහි ආහාරය පිළිබඳව අවධාරණ කෙරෙන සාධක අනුව කබලිංකාරාහාර ලෙසින් හැඳින්වෙන භෞතික ආහාර පරිභෝජනය කළ යුතු ආකාරය දැක්වෙන ආහාර ශික්‍ෂණය පිළිබඳව පමණි. ආහාරය පිළිබඳවත් ඒ ආශ්‍රිතව පිළිපැදිය යුතු වත් පිළිවෙත් සමුදය පිළිබඳවත් මුල් බුදුසමයෙහි ඉතා පැහැදිලිව අන්තර්ගත වේ. එම සාධක ශ්‍රී ලාංකේය ජන සමාජයෙහි ආහාරය පිළිබඳ ශික්‍ෂණමය පිළිවෙත් සැකසීම සඳහා උපස්ථම්භක වූ ආකාරය මෙහිදී අධ්‍යයනයට ලක්වේ.

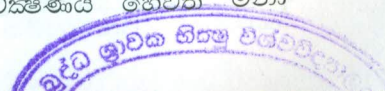
මෙහිදී අපගේ විශේෂ අවධානයට ලක්විය යුතු කාරණයක් වන්නේ බුදුසමයෙහි ප්‍රකට කෙරෙන ආහාරය පිළිබඳ ශික්‍ෂණමය පිළිවෙත් බොහොමයක්ම පනවා ඇත්තේ සාමනේර හා උපසම්පද හික්‍ෂුන් උදෙසා පිළිබඳව යන්නයි. හික්‍ෂු සමාජය යනු ගිහි සමාජයේ පරමාදර්ශය ලෙස බෞද්ධ සමාජය තුළ පිළිගැනේ. එහෙයින් බුදුසමය පිළිපදින ගිහි ජනතාව විසින්ද එම පිළිවෙත් අනුගමනය කරන ආකාරය නූතන ශ්‍රී ලාංකේය සමාජය තුළින් විශද වේ.¹²

පැවිදි සමාජය ප්‍රභව වන්නේ මහා සමාජය හෙවත් පොදු සමාජය නියෝජනය කරන ගිහි සමාජයෙනි. මුලින් සඳහන් කළ

ස්වාභාවික පර්යාය ඉක්මවා යමින් නිර්මාණය කරගන්නා ලද සමාජ පර්යාය වන්නේ සංස්කෘතික පර්යාය හෙවත් මහා සමාජයයි. ස්වාභාවික පර්යායෙන් ඉවත්ව, සංස්කෘතික පර්යායට ප්‍රවේශ වූ මිනිසා සිය අසීමිත චින්තන ශක්තිය මෙහෙයවා විශ්වය හා මිනිසා පිළිබඳ යථාර්ථ ගවේෂණයෙහි යෙදීණි. එම නිරන්තර ගවේෂණයෙහි ප්‍රතිඵල වශයෙන් පවත්නා සමාජ තත්ත්වය මෙන්ම ජීවන රටාව වඩාත් අවධානයෙන් යුතුව අධ්‍යයනය සඳහා පෙළඹෙන අයුරු මානව ඉතිහාසය තුළින් ප්‍රකට වේ. මේ අනුව පොදු සමාජ පර්යාය තුළ ප්‍රකට වන ලක්‍ෂණ හා ස්වරූපයන් විමර්ශනයට ලක් කරමින් ශ්‍රමණ සම්ප්‍රදයන්තර්ගත පැවිදි සමාජ පර්යායක් ප්‍රභවය වන්නේ එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙසිනි. පවත්නා සමාජ පර්යායෙහි දක්නට ලැබුණු දුර්වලතා පිළිබඳව කළකිරීමට පත්වූවන් විසින් වඩාත් යහපත් වූ සාධනීය වූ පෞරුෂයක් සහිත පිරිසක් හැඩගැස්වීමට ගත් උත්සාහයක් මේ තුළින් ප්‍රකට වේ. සරල බව මුල් කරගත්, සිය යැපීම සඳහා අවශ්‍ය සම්පත් වලින් පැවිද්ද තෘප්තිමත් විය යුතුය. අල්පේච්ඡතාව, සුභරතාව, සන්තුට්ඨී ගුණය එම පැවිද්ද තුළින් මූර්තිමත් විය යුතුය.

පොදු සමාජ පර්යාය ඉක්මවා ගිය ඇවතුම් පැවතුම් වලින් සමන්විත විය යුතු පැවිදි ජීවිතය යහපත් ලෙස පවත්වාගෙන යාම අත්‍යවශ්‍ය වේ. මෙහිදී එම මූලික අවශ්‍යතා වන චීවර, පිණ්ඩපාන, සේනාසන, ගිලානප්‍රත්‍ය යන සිව්පසය ලබාගැනීමේදී හා පරිභෝජනයේදී උචිත ප්‍රවේශයන් හා පිළිවෙත් අනුගමනය කිරීම අනිශ්චිත වැදගත් වේ.¹³ එවැනි වැදගත්ම පිළිවෙතක් වන්නේ ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂා පිළිවෙතයි.

මෙයින් අදහස් වන්නේ තම පැවැත්ම සඳහා දැනුවත් ලද ප්‍රත්‍ය පරිභෝජනයෙහි සිහියෙන් යුතුව කටයුතු කිරීමයි. පැවිදි ජීවිතයේ මූලික අරමුණ වන ඉඤ්ජිය සංවරය පාදක වූ තෘෂ්ණා සහගත චේතනාදිය වර්ධනය වීම වැළැක්වීමට අදිටන් කරගත යුතුය. ඒ සඳහා ප්‍රත්‍ය පරිහරණයේදී බුදු සමය විසින් නිර්දේශිත මූලිකම ක්‍රමෝපාය වන්නේ ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂණය හෙවත් මනා



සිහියෙන් යුතුව ප්‍රත්‍ය පරිහරණය කිරීමයි.¹³ මෙහිදී අපගේ අවධානයට යොමු වන්නේ ආහාර පරිභෝජනය පිළිබඳ ප්‍රත්‍ය චේක්‍ෂා කිරීම පිළිබඳ ව පමණි.

ආහාර පරිභෝජනයෙහි අරමුණු හා ආහාරයෙහි කාර්යභාරය

ආහාර පරිභෝජනය පිළිබඳ ප්‍රත්‍යචේක්‍ෂාව මගින් ඒ පිළිබඳව රස තෘෂ්ණාව හා මනස පාදක වූ ලෝභාදී චේතනා දුරලා සිය මුඛ්‍ය අරමුණු කරා පැවිදි ජීවිතය යොමුකරලීමට පැවිද්ද සමත් වේ.¹⁴ ප්‍රත්‍යචේක්‍ෂා ක්‍රමෝපාය මගින් තමන් ආහාර පරිභෝජනය කරන්නේ කවර අරමුණු උදෙසාදැයි යළි සිහිපත් කෙරේ. නිවන අරමුණු කරගත් සාමනේරයා හෝ හික්‍ෂුව සිය ශාරීරික වර්ධනය සිදුවිය යුත්තේ ලෞකික වූ අරමුණ සාධනය සඳහා නොවන බව එනම්; ආහාර පරිභෝජනය කරනුයේ ක්‍රීඩා පිණිස නොවන බව (නෙව දව්‍යය); පුරුෂ මදය වැඩීම සඳහා නොවන බව (න මදය); ශරීරය සැරසීම සඳහා නොවන බව (න මණ්ඩනය); ශාරීරික අලංකාරය පිණිස නොවන බව (න විභූසනය); මෙතෙහි කළ යුතුය. එසේම ආහාර පරිභෝජනය කරනුයේ ශරීරයේ පැවැත්ම පිණිස (ධීතියා); ශරීරයේ යැපීම සඳහා (යාපනය); කුසගිනි වැළැක්වීම සඳහා (විහිංසුපරතියා); උසස් පැවැත්මට උපකාරීවීම සඳහා (බ්‍රහ්මවරියානුග්ගහාය); පැරණි වේදනා දුරලීම (පුරාණංච වේදනා පටිහංඛාමි); අලුත් වේදනා නූපදීම පිණිස (නවංච වේදනං න උප්පාදෙස්සාමි); ජීවිතයේ පැවැත්ම පිණිස (යාත්‍රා); නිවැරදි ජීවන වර්ශාව පිණිස (අනවජ්ජනා); පහසු ජීවිත පැවැත්ම (එසු විහාරං) බව ආහාර පරිභෝජනය පිණිස යොමුවන සෑම අවස්ථාවකදීම ප්‍රත්‍යචේක්‍ෂා කළ යුතුය.¹⁵

ආහාර ගැනීමට පෙර වර්තමාන ගිහි ජනතාවද ප්‍රත්‍යචේක්‍ෂා කරන අවස්ථා ශ්‍රී ලාංකේය සමාජයෙහි අතරින් පතර හෝ දක්නට ලැබීම යහපත් ලක්‍ෂණයකි.



ආහාර පරිභෝජනය පිළිබඳ ප්‍රත්‍යචේක්‍ෂාව මගින් දැක්වෙන ආහාර පරිභෝජනය පිළිබඳ අරමුණු අතර ආහාරයෙහි කාර්යභාරය පිළිබඳ සාධකයන් ද ඇතුළත් වේ. ඒ අනුව;

1. ශාරීරික පැවැත්ම උදෙසා අවශ්‍ය ශක්තිය ජනනය කිරීම. (ධීතියා යාපනය)
2. පවත්නා අහිතකර ශාරීරික තත්ත්වයන් වැළැක්වීම. (පුරාණඤ්ච වේදනං පටිහංඛාමි)
3. අලුතින් අහිතකර ශාරීරික තත්ත්වයන් ඇතිවීම වැළැක්වීම. (නවංච වේදනං න උප්පාදෙස්සාමි)
4. ජීවිතය පවත්වාගෙන යාම (යාත්‍රා)
5. එහි පහසු පැවැත්ම සැලසීම. (එසු විහාරය)¹⁶

යනාදිය ආහාරයෙහි කාර්යභාරය ලෙස හඳුනාගත හැකිය.

ආහාර පරිභෝජනයෙහි අරමුණු හා ආහාරයෙහි කාර්යභාරය පිළිබඳව මෙතෙහි කීරීම නූතන ශ්‍රී ලාංකේය සමාජයෙහි විශේෂ අවධානයට ලක්වීම අතිශයින් වැදගත් වේ. ආහාරය පිළිබඳව අධි පරිභෝජන රටාවකට හුරුවී සිටින ශ්‍රී ලාංකිකයන් සිය සිය දිවි පැවැත්මෙහි සරල බව, පහසුවෙන් පෝෂණය කළ හැකිබව වැනි යහපත් ගුණාංගයන්ගෙන් කෙමෙන් දුරු වෙමින් ආහාරයෙහි ගිජුබව නිසා අනේකවිධ රෝගපීඩාවන්ට ලක්වන ආකාරය දැකගත හැකිය. ආහාර පරිභෝජනයෙහි මූලික අරමුණ සිය ජීවිතය පවත්වාගෙනයාම බව මේ තුළින් විශද වන වැදගත්ම සාධකය වේ. ශාරීරිකව දූනටමත් හටගෙන ඇති විවිධ වූ අපහසුතාවන් හා රෝගපීඩාවන්ගෙන් මිදීම සඳහා පථ්‍ය වූ ආහාර පරිභෝජනයෙහි යෙදිය යුතු බවත්, අපථ්‍ය ආහාර වලින් වැළකිය යුතු බවත් මේ තුළින් ධ්වනිත වේ. එසේම ශාරීරිකව අලුතින් විවිධ රෝග හටගන්නේ වැරදි ආහාර පරිභෝජන රටාවන් නිසා බවත්; යෝග්‍ය ආහාර පරිභෝජනයට හුරුපුරුදුවීම අලුතින් රෝග ඉපදීම වළක්වන බවත් කියවේ. ජීවිතය පහසු ලෙස, සෞඛ්‍ය සම්පන්නව නිරෝගීව

පවත්වාගෙනයාම ආහාර පරිභෝජනයෙහි අරමුණ වන බව මෙමඟින් විශද වන වදගත්ම අර්ථය බව සැලකීම නිවැරදිය. අනෙක් අතට ආහාරයෙහි කාර්යභාරය වන්නේද එයම බව අවධාරණය කළ යුතුය.

ආහාර පරිභෝජනය පිළිබඳ ශික්ෂාවන්

මූලික මිනිස් අවශ්‍යතාවක් වන ආහාර පරිභෝජනයේදී මහත් ආශක්තභාවයකින් කටයුතු කිරීම සත්ත්ව වර්ගයාගේ පොදු ලක්ෂණයකි. විවිධ අරමුණු සහිතව පැවිදි ජීවිතයට එළැඹි දහස් සංඛ්‍යාත පිරිසක් හික්මවීමෙහිලා ඉතා කුඩා දේ කෙරෙහි පවා අවධානය යොමු කරලීම අත්‍යවශ්‍ය වේ. ඒ අනුව සාමූහික හික්ෂු ජීවිතයේ යහපැවැත්ම උදෙසා ඔවුන්ගේ කෑම බීම ඉදුම් හිටුම් යෑම් ඊම් ආදී සෑම ඉරියව්‍යකදීම පැවතිය යුතු පිළිවෙළ¹⁷ අවධාරණය වූ ආකාරය "සේබියා"¹⁸ නම් වූ සුවිශේෂී ශික්ෂා පද්ධතියෙන් ප්‍රකට වේ. විශේෂයෙන් ආහාර පරිභෝජනයේදී පිළිපැදිය යුතු පිළිවෙත් මෙම ශික්ෂා පද්ධතියෙහි දැක්වේ. මෙම ශික්ෂා පද්ධතිය ශ්‍රී ලාංකේය සමාජයෙහි ආහාර සිරිත් විරිත් කෙරෙහි සාධනීය බලපෑමක් සිදුකරනු ලබන බව පර්යේෂකයා විශ්වාස පළ කරයි.

ආහාර පරිභෝජනයේදී අනුගමනය කළ යුතු යහවර්යා පිළිබඳව පැවිද්දන් ශික්ෂණය කරවීමෙහි උත්සාහය සේබියාවන්හි අන්තර්ගත ශික්ෂා තිහකින් ප්‍රකට වේ. යමෙක් ආහාර අනුභව කරන විට අන් අය තුළ පිළිකුළක් ඇති නොවන අයුරින් එහි නිරතවිය යුතු අයුරු මෙමගින් අවධාරිතය. ආහාර පිළිගැනීම හා වැළඳීම සම්බන්ධ සේබියා ශික්ෂා පද ප්‍රධාන වශයෙන් කොටස් තුනකට බෙදා දැක්විය හැකිය.

1. ආහාරයෙහි පමණ දැන පිළිගැනීම පිළිබඳ ශික්ෂාපද
2. අහාර අනුභවයේ දී පිළිපැදිය යුතු පිළිවෙත් දැක්වෙන ශික්ෂා පද

3. ආහාර අනුභව කරන ස්ථානයෙහි හා අහාර අනුභව කරන අයගේ පිරිසිදු බව රැකෙන පරිදි කටයුතු කළ යුතු ආකාරය දැක්වෙන ශික්ෂා පද¹⁹

ආහාර පිළිගැනීම සම්බන්ධව හික්මිය යුතු ශික්ෂාපද සතරකි.

1. මනා සිහියෙන් යුතුව ආහාර පිළිගැනීම. (සක්කච්චං පිණ්ඩපාතං පටිග්ගභෙස්සාමීති සික්ඛා කරණියා)
2. ආහාර පිළිගන්නා විට ඒවා පිළිගැනෙන පාත්‍රය තමන්ගේම පාත්‍රය යන හැඟීම ඇතිකර ගැනීම (පත්ත සඤ්ඤී පිණ්ඩපාතං පටිග්ගභෙස්සාමීති සික්ඛා කරණියා)
3. බතට ප්‍රමාණවත් වන පරිදි සුප ව්‍යංජනාදිය පිළිගැනීම (සමසුපකං පිණ්ඩපාතං පටිග්ගභෙස්සාමීති සික්ඛා කරණියා)
4. පාත්‍රයේ ගැටියේ යටපැත්තේ මට්ටමට පමණක් ආහාර පිළිගැනීම. (සමතික්කමං පිණ්ඩපාතං පටිග්ගභෙස්සාමීති සික්ඛා කරණියා)²⁰

මෙම ශික්ෂා පද මගින් අවධාරණය කරනුයේ ආහාර පිළිගැනීමේ දී පිළිපැදිය යුතු පිළිවෙත් සමූහයකි. උසස් සංස්කෘතික ලක්ෂණ ප්‍රකට කරන පිරිස් විසින් ආහාර අනුභවයේදී මෙන්ම පිළිගැනීමේදී ද සංවර පිළිවෙත් සහිතවීම වැදගත්ය.

මේ අනුව හික්ෂුන් උදෙසා පැණවූ මෙම ශික්ෂා පදයන්ගේ බලපෑම ශ්‍රී ලාංකේය සමාජය වෙත සම්ප්‍රේෂණය වී ඇති ආකාරය දැකගත හැකිය. ලොව වෙනත් කිසිදු ජාතියකට වඩා ශ්‍රී ලාංකේය ජනතාව තුළ ආහාර පරිභෝජනයෙහි ශික්ෂිත පිළිවෙත් විද්‍යාමාන වන්නේ මෙම පිළිවෙත්හි බලපෑම හේතුවකට ගෙන බව පැවසීම නිරවද්‍ය වේ.

ආහාර අනුභවයේදී පිළිපැදිය යුතු ශික්‍ෂාවන්ගෙන් ප්‍රකට වන සුවිශේෂී ලක්‍ෂණ මෙසේ විශ්ලේෂණය කළ හැකිය.

සකසා ආහාර වැළඳීම (සක්කවටං. පිණ්ඩපාතං. භුක්ඤ්ඤිකාමිති සික්ඛා කරණියා) ආහාර අනුභවයේදී කළ යුතු වැදගත්ම කාර්යයකි. සකසා ආහාර අනුභව කිරීම යනු ප්‍රත්‍යාවේක්‍ෂා කරමින් ආහාර වැළඳීමයි. එනම් අහාර පරිභෝජනය පිළිබඳව නුවණින් මෙනෙහි කරමින් වැළඳීම මෙයින් අදහස් කෙරේ. ආහාරය නිසා ජනිත වන රස තෘෂ්ණාව, ඇලීම් ආදී අයහපත් මනෝභාවයන් බැහැරකරලීමටත්, ආහාර පරිභෝජනයෙහි අරමුණු පිළිබඳව යථාර්ථවත් ලෙස සිහියට නගා ගැනීමටත් මෙම ප්‍රත්‍යාවේක්‍ෂාවන් මගින් හුරු කරවනු ලබයි.

එසේම ආහාර අනුභව කරන අවස්ථාවේදී ආහාර අනුභව පිණිස භාවිතා කරනු ලබන පාත්‍රය හෝ භාජනය තමන්ගේය යන අදහසත්, මෙය පාත්‍රයකි යන අදහසින් අහර වැළඳීම සිදුකළ යුතුය. (පත්තසඤ්ඤි පිණ්ඩපාතං. භුක්ඤ්ඤිකාමිති සික්ඛා කරණියා) එමෙන් ම ආහාර වැළඳීමෙහිදී පිළිවෙළ නොසිඳ ආහාරගත යුතුවේ. (සපදානං. පිණ්ඩපාතං. භුක්ඤ්ඤිකාමිති සික්ඛා කරණියා) ආහාර බඳුනෙහි ඇති ආහාර තැනින් තැනින් ගෙන නොවළඳා වැළඳීමට ආරම්භ කළ ස්ථානයේ සිට, පිළිවෙළින් වැළඳීම මෙන්ම ඒ දකින අය තුළත් කිසියම් පිළිකුළක් ඇති නොවන අයුරු ආහාර ගැනීමේ දී හුරු විය යුතු බව අවධාරිතය.

ආහාර වැළඳීමෙහිදී බතට ප්‍රමාණවත් පරිදි, බත් මෙන් සතරින් පංගුවක් ව්‍යංජනාදිය ගෙන වැළඳීම කළ යුතුය.²¹ එසේම පාත්‍රයෙහි ඇති ආහාරය මුදුනින් අනා වැළඳීම නොකළ යුතුය. කොනක සිට අනා වැළඳිය යුතුය.²² මුදුනින් අනා වැළඳීම (ථුපතො ඔමඤ්ඤිත්වා) නොකට යුතුය. සුප ව්‍යංජනාදිය වැඩිපුර ගැනීමේ අදහසින් බත්වලින් නොවැසිය යුතුය.²³ කෝපී සිතින් යුතුව, අනුන් වළඳන පාත්‍රය දෙස නොබැලිය යුතුය.²⁴ විශාල කොට බත්පිඬු නොගත යුතුය. ප්‍රමාණවත් පරිදි බත්පිඬු ගත යුතුය.²⁵

ආහාර අනුභව කිරීමේ වර්‍යාවන්

ආහාර වැළඳීමෙහි පිළිපැදිය යුතු මෙම ශික්‍ෂාවන් ට අමතරව තවත් ශික්‍ෂා සමූහයක් මේ හා අදාළව දැක්වේ. ඒ අනුව බත් පිඬු මුව අසළට ගෙන ඒමට පෙර සිට මුඛය විවෘත කරගෙන සිටීම නොකළ යුතුය.²⁶ එසේ කිරීම දකින්නන්ගේ පිළිකුළ පිණිස හේතු වේ. එහෙයින් බත් පිඬුව මුව අසළට ගැනීමට පෙර මුඛය විවෘත කිරීම නොකළයුතු බව දැක්වේ.

ඇතැම් අය ආහාර අනුභව කරන විට බත් පිඬුවත් සමඟ අතේ ඇඟිලි සියල්ලම මුව තුළට දමන බව පෙනේ. එය අප්‍රසන්න කාර්යකි. අතෙහි ඇඟිලි මුඛය තුළට නොපිවිසෙන පරිදි ආහාර අනුභව කළ යුතුය.²⁷

බත් පිඬුව මුව තුළ තිබියදී කපා කිරීම ශිෂ්ට පිළිවෙතක් නොවේ.²⁸ එසේම වදුරන් ආහාර අනුභව කරන විට එය හක්කෙහි එක් පැත්තකට එකතු කරගෙන ගොදුරක් ලෙස හක්ක පිටතට තෙරා එන පරිදි අනුභව කරන අයුරින් ආහාර අනුභවය නොකළ යුතු බව ද පැනවේ.²⁹

ආහාර අනුභව කරන ස්ථානයෙහි පවිත්‍රතාව මෙන්ම පාත්‍රයෙහි පිරිසිදු බව කෙරෙහිද ආහාර ගන්නා අවස්ථාවෙහි සැලකිලිමත් විය යුතුය. ඒ අනුව අත් සල සලා නොවැළඳිය යුතුය.³⁰ එසේ කරන්නේ නම් ආහාර අවට විසිරී යනු ඇත. පරිසරය අපවිත්‍ර විය හැකිය. එසේම බත් හුළු විසුරුවමින් නොවැළඳිය යුතු බවට ද තවත් ශික්‍ෂාවක් පවතී.³¹

ආහාර අනුභව කිරීම යනු ශිෂ්ට වූ පිළිවෙළක් සහිතව කළ යුත්තක් සේ පිළිගන්නා බුදුසමය ඒ සඳහා උචිත වූ ශික්‍ෂා සමූහයක් තවදුරටත් සේබියා ශික්‍ෂාපද මගින් පණවා ඇත. ආහාර ගැනීම දුටු දුටුවන්ගේ සිත් සතුටුවන ආකාරයෙන් කළ යුත්තක් බව අප්‍රසන්න දර්ශනයක් නොවිය යුතු බව එහිදී අවධාරිතය.

වපු වපු හඬ නගමින් ආහාර වැළඳීම³², සුරු සුරු හඬ නගමින් ආහාර වැළඳීම³³, අත් ලෙවකමින්³⁴, පාත්‍රය ලෙවකමින්³⁵, තොල් ලෙවකමින්³⁶, ආහාර නොවැළඳිය යුතු බවට සේබියා ශික්‍ෂාවන්හි සඳහන්වීමෙන් ඒ බව පැහැදිලි වේ. එසේම ආහාර වළඳන විට ඉඳුල් සහිත අතින් පැන් භාජනය නො ඇල්ලිය යුතු බවත්³⁷ ආහාර වැළඳු පාත්‍රය සේදූ ඉඳුල් සහිත ජලය ගෙය තුළ නොදැමිය යුතු බවත්³⁸ එහිම සඳහන් වේ.

සංඝ සමාජයේ ආහාර වර්ගාව ගිහි සමාජයට කරනු ලැබූ බලපෑම.

මෙතැන් සිට ශ්‍රී ලාංකේය ආහාර සිරිත් විරිත් හැඩගැස්වීමෙහිලා බුදු සමයෙන් ලද ආභාසය විමර්ශනය කෙරේ.

මහින්දාගමනයෙහි ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් බුදු දහම ශ්‍රී ලාංකේය සමාජය තුළ ස්ථිර ආගම බවට පත්විය. ඒ සමගම බුදු දහම ආශ්‍රිතව සමස්ත ශ්‍රී ලාංකේය ජන ජීවිතය වැළඳගත් සංස්කෘතියක් ද බිහි විය. එය සිංහල බෞද්ධ සංස්කෘතිය නමින් අද දක්වාත් හැඩ ගැසෙමින් වර්ධනය වෙමින් තවදුරටත් පවතින අයුරු දැකගත හැකිය. සමස්ත ශ්‍රී ලාංකේය සංස්කෘතියම, එහි සියලු අංගෝපාංගයන්ම හැඩගැසුනේ බුදුදහම අනුව යැයි පැවසීම අතිශයෝක්තියක් නොවේ. සිංහල භාෂාව, සාහිත්‍ය, කලා ශිල්ප, ඇඳුම් පැළඳුම්, කෑම් බිම්, සිරිත් විරිත් ආදී සියල්ලම බුදුදහමෙහි ආභාසයෙන් හැඩ ගැසිණි.³⁹

ශ්‍රී ලාංකේය සංස්කෘතිය කෙරෙහි බුදුදහමෙහි ආභාසය පිළිබඳව බද්දේගම විමලවංස හිමියෝ අගනා විවරණයක යෙදෙති. ඒ අනුව සිංහල භාෂාවෙහි යෙදෙන වචන වලින් සියයට හැටක් පමණ බුදුදහම ආශ්‍රිතව බිහිවූ ඒවා බවත් දක්වන උන්වහන්සේ අතිත රජ දවස පටන් මේ දක්වාම එම ආභාසය ශ්‍රී ලාංකේය සමාජ සන්දර්භයේ කේන්ද්‍රීය ලක්‍ෂණයක් ලෙස ක්‍රියාත්මක වන අයුරු නිදර්ශන සහිතව මනාව පැහැදිලි කරති.⁴⁰

ආහාරය මිනිසාගේ ජීවත්වීමට පමණක් නොව ඔහුගේ ජීවන වර්ගාව හැඩගැසීම කෙරෙහිද බලපාන ප්‍රධාන සාධකයක් බව පිළිගැනේ.⁴¹ සමාජ විද්‍යාඥයන්ට අනුව මිනිසෙකු ස්වභාව ධර්මයාගෙන් මිදී සංස්කෘතික පර්යායට එක් වූ විට, සිය පරිභෝජනය සඳහා ආර්ථිකමය නිෂ්පාදනයන් නිපද වියයුතු වේ.⁴² එම නිෂ්පාදනය මූලික වශයෙන්ම යොමුවන්නේ සිය පැවැත්ම උදෙසා අවශ්‍ය ආහාර නිෂ්පාදනය සඳහාම බව මානව වර්ගයාගේ ඉතිහාසයෙන් ප්‍රකට වේ.

බුදුසමය ආශ්‍රිත චිත්තන පද්ධතිය ශ්‍රී ලාංකේය සමාජය තුළ පවත්නා වර්ගා පද්ධතිය හැඩගැස්වීමෙහිලා මූලික සාධකය වූ බව පැහැදිලිය. ඒ අනුව බුදුදහම ආශ්‍රිත වූ චිත්තන ධාරාවෙහි අන්තර්ගත ආහාර පරිභෝජනය පිළිබඳව වූ චිත්තනය ආශ්‍රිතව ආහාර පරිභෝජනය පිළිබඳව වූ ශ්‍රී ලාංකේය සංස්කෘතිය බිහි වූ බව නිගමනය කිරීම සාවද්‍ය නොවේ.

ආහාර පරිභෝජනය පිළිබඳව ශ්‍රී ලංකාව තුළ භාවිතා වන සිරිත් විරිත් පිළිබඳව විමසුම්ශීලීව අධ්‍යයනය කරන විට එම පරිභෝජන රටාවෙහි බෞද්ධ ආභාසය පිළිබඳව වූ ලක්‍ෂණ හඳුනාගත හැකිය. ශ්‍රී ලාංකේය බෞද්ධයන් ආහාරය පිළිබඳව දක්වන සාධනීය ආකල්පයන් ද බුදුසමයෙහි ආභාසයෙන් ප්‍රභාවත්ව ඇත. සේබියා ශික්‍ෂා පද්ධතියෙහි අන්තර්ගත ශික්‍ෂාවන් හි ප්‍රභාව බෞද්ධ ආහාර පරිභෝජනය පිළිබඳව සිරිත් විරිත් හැඩගැස්ම කෙරෙහි ප්‍රබල සම්පර්කයක් වූ බව පෙනේ. දාරක සමාජානුයෝජනය පිළිබඳ කායභාරය ඉටු කරන ශ්‍රී ලාංකේය දෙමාපියෝ සිය දරුවන් ආහාර අනුභවය සම්බන්ධ මූලික පිළිවෙත්හි අනුයෝජනය කරවති. ආහාර වළඳන භාජනය පිළිබඳව පිළිපැදිය යුතු අයුරු, ආහාර අනුභව කරන අයුරු, ආහාර ගන්නා විට පිළිපැදිය යුතු සිරිත්, වැළකිය යුතු පිළිවෙත් පිළිබඳව අවබෝධය ලබා දෙති. ඒ අනුව සේබියා ශික්‍ෂාවන් හි දැක්වෙන පරිදි සුරු සුරු, වපු වපු, හඬ නැගෙන ලෙස ආහාර ගැනීම අදත් සිංහලයෝ ප්‍රතික්‍ෂෙප කරති. එය මහත් පිළිකුල්

සහගත ක්‍රියාවක් ලෙස සිතති. බැහැර කරති. එසේම සේබියා ශික්‍ෂාවන්හි සඳහන් වන පරිදි "ආහාර අනුභව කරන විට කපා බහ කිරීම අතීත ශ්‍රී ලාංකිකයන් පවා ප්‍රතික්‍ෂේප කළ අයුරු රොබට් නොක්ස් සිය "An Historical Relation of Ceylon" නම් කෘතියෙහි පැහැදිලිව සඳහන් කරන්නේ මෙසේය. "ආහාර කෘත්‍ය කරන අතර ප්‍රිය සල්ලාප කපා කිරීමෙහි සිරිතක් මේ රටේ නැත. ඊට කැමැත්තක් ඇති බවක්වත් නොපෙනෙයි"⁴³ වර්තමානයේදී ආහාර ගන්නා අවස්ථාවෙහි කපා බහ කිරීම නොමනා සිරිතක් ලෙස පිළිගැනේ.

ආහාර අනුභව කිරීමේදී අතෙහි ඇඟිලි ලෙව කෑම, ආහාර ගන්නා භාජනය ලෙව කෑම, ඉඳුල් සහිත අතින් ආහාර භාජන ඇල්ලීම, ඉඳුල් සහිත ජලය ගේ තුළ හෝ අසළ දැමීම, බත් විසුරුවමින් ආහාර ගැනීම, ආහාර ගන්නා අවස්ථාවෙහි අන් අයගේ ආහාර භාජන දෙස ආශාවෙන් බැලීම වැනි අයහපත් වර්ශාවන් ශ්‍රී ලාංකේය සමාජය තුළ අදත් ප්‍රතික්‍ෂේප කෙරේ.

ශ්‍රී ලාංකේය ආහාර සංස්කෘතිය තුළ බත් පිඬු මුව ඉවත තුරු මුව නො ඇරිය යුතු බව ඉගැන්වේ. එය පිළිතුල් සහිත දර්ශනයක් ලෙස බැහැර කරනුයේ බුදු සමයේ බලපෑම හේතුවෙන් බව නිගමනය උචිතය. එසේම ආහාර අනුභවයේදී බත් පිඬු සහිත ඇඟිලි සියල්ල මුව තුළට ප්‍රවේශ කරවීමද බෞද්ධ ආහාර සිරිත් විරිත් හි ප්‍රතික්‍ෂේපිතය. ශ්‍රී ලාංකේය සමාජයෙහි ද එය ප්‍රතික්‍ෂේපිතය.

සමාලෝචනය

බුදු දහම පිළිගන්නා පරමාදර්ශී සමාජය වන්නේ සංඝ සමාජයයි. සංඝ සමාජය උදෙසා බුදු රජුන් විසින් පැනවූ ආහාර පරිභෝජනය පිළිබඳ සිරිත් විරිත් ආශ්‍රිත ශික්‍ෂා පොදු ජනතාව වෙත සම්ප්‍රේෂණය වූයේ හික්‍ෂුන් වහන්සේ අතිනි. හික්‍ෂුන් වහන්සේ සමාජානුයෝජන කාරකයක් වශයෙන් ක්‍රියාත්මක

වෙමින් සිය ආදර්ශය ගිහි සමාජය වෙත ප්‍රසාරණය කරන ලද අයුරු බෞද්ධ සමාජීය පරිසරය ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම් තුළින් ප්‍රකට වේ. මෙම වත් පිළිවෙත්හි ප්‍රථමයෙන් අනුයෝජනය වූ හික්‍ෂුන් වහන්සේ ගිහි සමාජය ද මෙම පිළිවෙත් හි අනුයෝජනය කළ අතර ඒ අනුව ආහාර පරිභෝජන සිරිත් විරිත් හැඩගැසුනේ ගිහි සමාජය වෙත බෞද්ධ හික්‍ෂුන්ගේ වර්ශාවන්හි ආදර්ශය මාර්ගෝපදේශකත්වය හා ආභාසය නිසා බව තහවුරු කිරීම සහේතුක තාර්කික නිගමනයක් බව අවසාන වශයෙන් සඳහන් කළ යුතුය.



ආන්තික සටහන්

- 1 හේරන් එච්. එම්. ඩී. ආර් (2000). ස්වාභාවික පර්යාය සහ සංස්කෘතික පර්යාය සහ පංචශීලය, ප්‍රබුද්ධ -2: ධම්මදස්සී ආණමඩුවේ. සංස්. පිටුව 245.
- 2 Gittinger,P; Leslie, Jhonne; Caroline,H; Food Policy, London, 1987. P. 01
- 3 වත්තාරො මේ හික්කවේ ආහාර, භුතානං වා සත්තානංවා ධීනියා සම්භවෙසීනං වා අනුග්ගහාය. සං.නි. 1 ආහාර සූත්‍රය; පිටුව 20
- 4 බුද්ධදත්ත හිමි. පාලි සිංහල අකාරාදිය, 1989, පිටුව 99
- 5 "සබ්බේ සත්තා ආහාරට්ඨිනිකා";
- 6 වත්තාරො මේ ආහාරා භුතානං වා සත්තානං ධීනියා සම්භවෙසීනං වා අනුග්ගහාය ම.නි. 1. සම්මාදිට්ඨී සූත්‍රය; පිටුව 112.
- 7 කබලිංකාරො ආහාරොති කබලං කචා අපේධාහරිතබ්බකො ආහාරො ම.නි. අට්ඨකථා (1933) ඡේ.මු. පිටුව 187.
- 8 එසෙසා දුභියොති, වක්ඛු සම්ඵසසාදි ජබ්බිධො'පි එසෙසා -එම-
- 9 මනොසංවේතනාති වේතනා එවං වුච්චති -එම- න
- 10 හෙට්ඨිආරච්චි ධර්මසේන (2006); බෞද්ධ මනෝවිද්‍යා ප්‍රවේශය; දයාවංශ ජයකොඩි සහ සමාගම; කොළඹ. පිටුව 36.
- 11 විජිත, විල්ලම්පේ (2001) මූලික බුදු සමයෙන් පිළිබිඹු වන පුද්ගල සංවර්ධන සංකල්පය හා එහි අධ්‍යාපනික අගය විමසීම, අප්‍රකාශිත දර්ශනගුරු උපාධි නිබන්ධනය, කොළඹ වි.වි.
- 12 ජයසිරි, ජයන්ත; ආහාර හා පෝෂණය පිළිබඳ සමාජ මානව විද්‍යාව; (2008) ෆාස්ට් පබ්ලිෂින් (ප්‍රයිවට්) ලිමිටඩ්, කොළඹ. පිටුව.88
- 13 වන්දවිමල නාහිමි, රේරුකාණේ; (1992)ශාසනාවනරණය; ශ්‍රී වන්දවිමල ධර්ම පුස්තක සංස්කරණ මණ්ඩලය; පිටුව 150
- 14 ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා - අර්ථ විමර්ශනය Pali - English Dictionary, Davids; Rhys; * To look at * To Inspect * Examine
- 15 යං හිස්ස හික්කවේ අපජට්ඨෙවනො උප්පජ්ජෙය්‍යං ආසවා විසාන පරිලාහා, පටිසේවනො එවං ස ආසවා විසාන පරිලාහා න හොන්ති. ම.නි. 1. සබ්බාසව සූත්‍රං. පිටුව 26
- 16 පටිසංඛායොනියො පිණ්ඩපාතං පටිසේවාමි තෙව දවාය න මදය න මණ්ඩනයා න විභුසනයා යාවදේව ඉමස්ස කායස්ස ධීනියා යාපනයා විහිංසුපරතියා බ්‍රහ්මචරියානුග්ගහාය ඉති පුරාණංව වේදනං න උප්පාදෙස්සාමි යාත්‍රා ච මෙ භවිස්සති; අනවජ්ජනාව එසු විහාරායා ති -- (එම)
- 17 හෝල්ට් ජේ. සී. (2005) ශික්ෂණය හා විමුක්තිය (පරි. මැදදේශම) ගොඩගේ ප්‍රකාශන පිටුව 09.
- 18 යාති සික්ඛිත සික්ඛෙන - සේඛියානීති තාදිනා. සමන්තපාසාදිකා විනය අටුවාවන (සිංහල පරි.) 2003න පිටුව 352.
- 19 පාවිත්තිය පාලි, හික්කු විභංගයක සේඛියා බණ්ඩොත පිටු 488-555
- 20 -එම- පිටු 508-512
- 21 සමස්තපාතං පිණ්ඩපාතං භුක්ඛ්ඪස්සාමිති සික්ඛා කරණියා. -එම-

- 22 න උප්පතො ඔමදදිත්වා පිණ්ඩපාතං භුක්ඛ්ඪස්සාමිති සික්ඛා කරණියා. -එම-
- 23 න සුපං වා බාඤ්ජනං වා ඔදනෙන පටිච්ඡාදෙස්සිමි හියොනමත්තං උපාදායාති සික්ඛා කරණියා. -එම-
- 24 න උජ්ඣධාන සඤ්ඤී පණෙසං පත්තං ඔලොකෙස්සාමිති සික්ඛා කරණියා. -එම-
- 25 නාති මහන්තං කබලං කර්ස්සාමාති සික්ඛා කරණියා. -එම-
- 26 න අනාහටෙ කබලෙ මුඛද්වාරං විචරිස්සාමිති සික්ඛා කරණියා. -එම-
- 27 න භුක්ඛ්ඪමානො සබ්බං හත්ථං මුඛෙ පක්ඛිපිස්සාමිති සික්ඛා කරණියා. -එම-
- 28 න සකබලෙන මුඛෙන බ්‍යාහරිස්සාමිති සික්ඛා කරණියා. -එම-
- 29 න අවගණ්ඩකාරකං භුක්ඛ්ඪස්සාමිති සික්ඛා කරණියා. -එම-
- 30 න හත්ථං නිද්ධුනකං භුක්ඛ්ඪස්සාමිති සික්ඛා කරණියා. -එම-
- 31 න සිත්ථාවකාරකං භුක්ඛ්ඪස්සාමිති සික්ඛා කරණියා. -එම-
- 32 න වපු වපු කාරකං භුක්ඛ්ඪස්සාමිති සික්ඛා කරණියා. -එම-
- 33 න සුරු සුරු කාරකං භුක්ඛ්ඪස්සාමිති සික්ඛා කරණියා. -එම-
- 34 න හත්ථං නිල්ලෙනකං භුක්ඛ්ඪස්සාමිති සික්ඛා කරණියා. -එම-
- 35 න පත්ත නිල්ලෙනකං භුක්ඛ්ඪස්සාමිති සික්ඛා කරණියා. -එම-
- 36 න ඔච්චි නිල්ලෙනකං භුක්ඛ්ඪස්සාමිති සික්ඛා කරණියා. -එම-
- 37 න සාමිසේන හත්ථෙන පානීය ටාලකං පටිග්ගහෙස්සාමිති සික්ඛා කරණියා. -එම-
- 38 න සසිත්ථකං පත්ත ධොවනං අත්තරසෙර ජඩ්ඛෙස්සාමිති සික්ඛා කරණියා. -එම-
- 39 විමලවංස හිමි, බද්දේගම (2000), අපේ සංස්කෘතිය, සමයවර්ධන ප්‍රකාශන, පිටුව 257.
- 40 -එම- පිටුව 258.
- 41 -එම- පිටුව 630.
- 42 හේරන් එච්. එම්. ඩී. ආර්. (2000) ප්‍රබුද්ධ -2 ධම්මදස්සී, ආණමඩුවේ, සංස්. ස්වාභාවික පර්යාය, සංස්කෘතික පර්යාය සහ පංච ශීලය
- 43 කරුණාරත්න, චේට්ඨි, එදා හෙළදිව, (1962); (රොබට් නොක්ස්ගේ An Historical Relation of Ceylon කෘතියේ සිංහලයේ පරිවර්තනය) ගුණසේන ප්‍රකාශන පිටුව 230.

