

Abstract 07

ආහාර පරිභෝජනය විෂයයෙහි බුදුසමයේ එන උපදෙස්

ප්‍රජ්‍ය. හත්තොටුවේ විජයධම්ම හිමි,
(ශාස්ත්‍රවේදී (විශේෂ) තෙවන වසර - බෞද්ධ දර්ශනය),
haththotuwa1988@gmail.com

ආහාර පරිභෝජනය පිළිබඳව බුදුරදුන් විසින් නිර්දේශිත උපදේශ සමුදායයක් පෙළෙහි දිස්වේ. ආහාරය සියලු සත්ත්වයන්ගේ මූලික අවශ්‍යතාව ලෙස වදාළ බුදුන් වහන්සේ එය පරිභෝජනය කළ යුතු ආකාරය පිළිබඳව ද විවිධ කැන්වල පෙන්වා දී ඇත. සංයුත්තනිකායේ නිදාන සංයුත්තයට අයත් ආහාර සූත්‍රයේ කායික අංශය නියෝජනය කරන කබලිංකාර ආහාරය ද මානසික අංශයට අදාළ වන එස්සාහාර, මනෝසඤ්චෙනනාහාර හා විඤ්ඤාණාහාරය පිළිබඳ විස්තරයක් දක්නා ලැබේ. ආහාරය පිළිබඳව පෝෂණවේදීන් හඳුනාගෙන ඇති සීමාව ඉක්මවා ගිය දැක්මක් බුදුදහමේ විද්‍යමාන වේ. මෙම පර්යේෂණයේ දී සැලකිල්ලට ගැනෙනුයේ කායික පෝෂණය විෂයයෙහි අදාළ වන ආහාර පමණක් වන අතර එම ආහාර පරිභෝජන සඳහා සුවිශේෂ උපදෙස් රාශියක් බුදුරදුන් විසින් හික්ෂු විනයෙහි දී පෙන්වා දී ඇත. ආහාර ගැනීම, නිරාහාරව සිටීම, ආහාර ජීර්ණය, ජීර්ණ පද්ධති ශෝධනය, මත්තඤ්ඤතාව, අධිමාත්‍ර ආහාර පරිභෝජනය, ආහාර සංරක්ෂණය, අපථ්‍ය ආහාර විභරණ, අපථ්‍යාහාර රෝග සංසිද්ධිම යනාදී විවිධ කරුණු සම්බන්ධයෙන් කරුණු දක්වා ඇත. බ්‍රහ්මචරිය ජීවිතයේ දී යැපීම් මාත්‍රය අරමුණු කොට ගත් ආහාර පරිභෝජනය වැනි කරුණු ද සැලකිල්ලට ගත යුතුව පවතී. නූතන ලෝකයේ ආහාර සම්බන්ධයෙන් පැණ නැගී ඇති අර්බුද දෙකක් වන අධිපෝෂණය හා උග්‍ර පෝෂණය යන කරුණු දෙක ම මිනිසා රෝගී සහ ඉක්මන් මරණය කරා පමුණුවන අතර එය සමාජ අර්බුදයක් බවට ද පත්වී ඇත. මේ නිසා බුදුදහමෙහි උගන්වනු ලබන අල්පේච්ඡතාව පදනම් කොට ගත් නිවැරදි ආහාර පරිභෝජනය මානව වර්ගයාගේ සුවදායී පැවැත්මට ඉවහල් කරගත හැකි ආකාරය පරීක්ෂා කිරීම මෙම පර්යේෂණයේ මූලික අරමුණ වේ.

ප්‍රමුඛ පද : අර්බුද, ආහාර, පරිභෝජනය, බුදුරදුන්, විනය