ශ්‍රී ලංකාවේ ජනසමාජය සහ පථ්‍ය අපථ්‍ය සංකල්පය

ආචාර්ය උයද සමරතුංග

පුරාවිද්‍යාත්මක සාධක අනුව අදින් වසර 35,000 කට පෙර සිට පැවත එන මානව ඉතිහාසයකට උරුමකම් කියන ශ්‍රී ලංකාවේ, එතරම් ම පැරණි ආහාර පරිභෝජන රටාවක් පැවති බව තහවුරු කරයි.[1] දකුණේ බූන්දල, බුලත්සිංහල පාහියංගල, කුරුවිට බටදොඹලෙන, කිතුල්ගල, බෙලිලෙන, සීගිරියේ පොතාන ආදි ස්ථානවලින් ලැබී ඇති ප්‍රාග් ඓතිහාසික මානව සාධක ප්‍රධාන තැනක් ගනී.[2]

ඓතිහාසික යුගයේ ආරම්භයෙන් පසුව බුදු දහමින් ද ආභාසය ලබමින් ගම කේන්ද්‍ර කොට ගත් ස්වයංපෝෂිත ආහාර පරිභෝජන රටාවකට ලාංකික ජන සමාජය පරිවර්තනය වූ බවට සාධක හමුවේ.[3] අනුරාධපුර, පොළොන්නරු ආදි රජරට ශිෂ්ටාචාර යුගයන්හි දී වැව් අමුණු තනමින් වඩාත් සංවිධානාත්මක හා ඵලදායි ආහාර නිෂ්පාදන ක්‍රියාවලියකට මෙන් ම ආහාර පරිභෝජන රටාවකට වඩ වඩා යොමු වූ බව පුරාවිද්‍යාත්මක මෙන් ම සාහිත්‍යගත තොරතුරු වලින් පැහැදිලි වේ.[4] මෙම සම්ප්‍රදායික ආහාරපාන රටාවට බලපෑ ප්‍රධාන සාධකය වනුයේ ආයුර්වේද වෛද්‍ය විද්‍යාව මත පදනම් වූ දේශීය වෛද්‍ය ක්‍රමය යි. "අන්නපාන විධි" නමින් වෙන් වූ පරිච්ඡේද ආයුර්වේද වෛද්‍ය විද්‍යාවේ මූලික ග්‍රන්ථවන චරකසංහිතාව, සුශ්‍රැතසංහිතාව සහ අෂ්ටාංගහෘදයසංහිතාවන්හි (වෘද්ධත්‍රය) අන්තර්ගත ය.[5]

ආයුර්වේද වෛද්‍ය විද්‍යාවට අනුව ජීවී මිනිස් සිරුර ප්‍රධාන ආධාරක තුනක් (ත්‍රය උපස්තම්භ) මත රඳා පවතී.[6] එනම්;

1. ආහාර 2. නින්ද 3. බ්‍රහ්මචර්යා (නිවැරදි දිවිපෙවත)

ප්‍රධාන ආධාරක තුන (ත්‍රය උපස්තම්භ) මත රඳා පවතින ජීවී මිනිස් සිරුර සෑදී ඇති ප්‍රධාන සංඝටක වනුයේ පංචමහාභූත (පෘථිවි, ජල, අග්නි, වායු, ආකාශ) සහ ජීව ආත්මා යි.[7]

"ස්වස්ථතාව" පිළිබඳ ආයුර්වේද සංකල්පය

ආයුර්වේද වෛද්‍ය විද්‍යාවට අනුව මෙලොව පවතින සියලු ම ද්‍රව්‍ය පංචභෞතික වේ. මේවා ජීවී සහ අජීවී යනුවෙනි.[8] ආයුර්වේද වෛද්‍ය විද්‍යාව විශ්වාස කරන්නේ, ජීවී මිනිසා තුළ පංචභෞතිකත්වය නියෝජනය කරණුයේ ශාරීරික සහ මානසික ද්විධාකාර සංයුතීන් ලෙස ය. ශාරීරික සංයුතියේ සංඝටක වනුයේ වාත, පිත්ත සහ කඵ ය. මානසික සංයුතියේ ප්‍රධාන සංඝටක වනුයේ සත්ත්ව, රජස් සහ තමස් ය. ඒ ඒ පුද්ගලයාට අනුරූප ශාරීරික සංයුතියේ සහ මානසික සංයුතියේ සමතුලිතතාවය "ස්වස්ථතාව" ලෙස හඳුන්වයි.[9]

ශ්‍රී ලංකාවේ පැරණි ජන සමාජය ස්වස්ථතාව රැක ගැනීමට උපයෝගී කරගත් ප්‍රධාන සාධක දෙක වනුයේ ආහාරපාන සහ විහරණ (ඇවතුම් පැවතුම්) වේ. ඔවුහු ස්වස්ථතාව රැකගැනීමට ඖෂධ භාවිත කරන ලද්දේ අවම වශයෙනි. දෛනික ජීවිතයේ භාවිත කරනු ලබන ආහාරපාන සහ ඇවතුම් පැවතුම් මගින් නිරෝගී බව ආරක්ෂා කර ගැනීමට ශ්‍රී ලාංකික ජන සමාජය ක්‍රියාකළ බව 12 වෙනි ශත වර්ෂයේ ලියැවුණු යෝගාර්ණවය, භේසජ්ජමඤ්ජුසාව, වරයෝග සාරය වැනි දේශීය වෛද්‍ය ග්‍රන්ථ පරිශීලනයෙන් පෙනී යයි. දේශීය වෛද්‍ය ක්‍රමය බෞද්ධ දර්ශනය මත පදනම් ව ගොඩනැගුණි. පුද්ගල ස්වස්ථතාව ආරක්ෂා කර ගැනීමට සුදුසු ආහාරපාන, ඇවතුම් පැවතුම් ආයුර්වේද මෙන් ම දේශීය වෛද්‍ය පොත්පත් මගින් නිර්දේශ කර ඇත.

ආහාරපාන සහ මිනිසා

ජීවී මිනිසා ආහාරපාන ලෙස ගන්නා ජීවී සහ අජීවී පංචභෞතික ද්‍රව්‍යයන් මගින් ඉහත දැක්වූ ශාරීරික සහ මානසික සංයුතීන් කෙරෙහි නිශ්චිත බලපෑමක් සිදුකරයි. චරකසංහිතාවට අනුව ආහාරපාන මගින් ජීවී මිනිසාගේ ශරීරය මෙන් ම මනස ද පෝෂණය කරයි. එමෙන් ම වැරදි ආහාරපාන නිසා මිනිසාගේ ස්වාභාවික සංයුතියේ සමතුලිතතාවය වෙනස් කර ඔහු හෝ ඇය ශාරීරික හෝ මානසික රෝගියෙක් බවට පත් කරයි.[10]

ආයුර්වේද වෛද්‍ය විද්‍යා මතයට අනුව ආහාරපාන මිනිසාගේ ප්‍රාණය වේ. එමගින් මිනිස් සිරුරේ වර්ධනය, බලය සහ සෞඛ්‍යය යහපත් අන්දමින් පවත්වාගෙන යාමට උපකාර වී ඇත.[11] සුශ්‍රැත ආචාර්යවරයාට අනුව පුද්ගලයකු ගේ බලය සහ ආයුෂ රඳා පවතිනුයේ ආහාරය මතය.[12] බලයට අයත්වනුයේ ශාරීරික බලය, රෝගවලට ඔරොත්තුදීමේ හැකියාව, මානසික නිරෝගීතාවය, පංච ඥානේන්ද්‍රියන් ගේ යහපත් පැවත්ම සහ පැහැදිලි කටහඬ යනාදි සාධකය.[13] මේ අනුව පෙනීයනුයේ ඉහතින් දැක් වූ ආහාරපානවල ඇති සංඝටක, බලය පවත්වා ගැනීමේ දී ඉතා වැදගත් බව ය.

ආයුර්වේද වෛද්‍ය විද්‍යා මතානුකූල ව ආහාරපාන ඇගයීමේ නිර්ණායක

ජීවී සහ අජීවී පංචභෞතික ද්‍රව්‍යයන් (ආහාරපාන) තුළ ඇති ක්‍රියාකාරී ප්‍රධාන සංඝටක කිහිපයකි. රස, ගුණ, වීර්යය, විපාක සහ ප්‍රභාව නමින් මේවා හඳුන්වයි. මේ අතුරින් ආහාරපාන ද්‍රව්‍ය මගින් ශරීරය තුළ ඇතිකරන ක්‍රියාකාරීත්වය ඇගයීමේ දී "රස සහ ගුණ" යන ක්‍රියාකාරී සංඝටක ප්‍රධාන වශයෙන් භාවිත කරයි.[14]

රස	මහාභූත සහ ගුණ	එක් එක් ශාරීරික සංඝටකවලට බලපාන අන්දම		
		වාත	වාත	වාත
මධුර	ජල (ද්‍රව, ගුරු)			
අම්ල	අග්නි + පෘථිවි (උෂ්ණ, ගුරු)			
ලවණ	අග්නි + ජල (උෂ්ණ, ද්‍රව, ගුරු)			
කටු	වායු + අග්නි (ලඝු, උෂ්ණ)			
තිත්ත	ආකාශ + වායු (ලඝු, රූක්ෂ,)			
කෂාය	වායු + පෘථිවි (ලඝු, රූක්ෂ, මන්ද, ගුරු)			

මෙම ක්‍රියාකාරී සංඝටක පුද්ගලයාගේ ශරීරයට ලැබෙන්නේ ආහාරපාන සහ ඇවතුම් පැවතුම් (විහරණ) මගිනි. උදාහරණ පැණි රසැති ආහාරයක් ගෙන දහවලට නිදා ගැනීම එම පුද්ගලයාගේ බර වැඩි වීමට හේතුවක් වේ. මෙම සංසිද්ධිය විශ්ලේෂණය කිරීම සඳහා ආයුර්වේදයෙහි සාමාන්‍ය විශේෂ සිද්ධාන්තය භාවිත කරණු ලැබේ. එනම් ශරීරය තුළ ඇති ගුණයකට සමාන ගුණයක් හෝ ක්‍රියාවක් මගින් එම ගුණය ශරීරය තුළ ඉහල නැංවිය හැකි අතර ඊට විරුද්ධ ගුණයක් භාවිත කිරීමෙන් පහළ දැමිය හැකිය.[15] තික්ත රසැති ආහාරයක් ගෙන රාත්‍රියට නිදි වර්ජිත ව සිටීම එම පුද්ගලයාගේ බර අඩු වීමට හේතුවක් වේ. විශේෂයෙන් රස (රස හයකි) සහ ගුණ (ගුණ විස්සකි) විවිධ ආහාරපාන වල අන්තර්ගත වී ඇති අන්දම (ස්වභාවය) පෙර සඳහන් කළ "අන්නපාන විධි" අධ්‍යායන්හි (පරිච්ඡේදවල) සඳහන් වේ. උදාහරණ නෙල්ලි ගෙඩියේ මධුර, අම්ල, කටු, තික්ත, කෂාය යන රස පහ ම ඇත. ලවණ රස නැත. ගුණ ලෙස ලඝු සහ රූක්ෂ දක්වේ.[16]

අප ගන්නා ආහාරපාන වල පවතින රස මගින් ශරීරයේ සංඝටක මත බලපෑමක් සිදුවේ. විශේෂයෙන් රස (රස හයකි), විවිධ ආහාරපානවල රස අන්තර්ගත වී ඇති අන්දම (ස්වභාවය), පෙර සඳහන් කළ "අන්නපාන විධි" අධ්‍යායන්ගේ (පරිච්ඡේදවල) සඳහන් වේ.

මිනිසා ගන්නා ආහාරපාන වල ඇති විවිධ රස නිසා භෞතික ශරීරයේ සිදුවන වෙනස්වීම්

- මධුර රසය හේතු කොටගෙන ශරීරය වර්ධනය වේ. රක්තය, මාංස, මේද සහ අස්ථි යන ධාතු පෝෂණය කරයි. ප්‍රතිශක්තිය, ශරීර ශක්තිය, සමේ දීප්තිමත් බව වැඩි වේ.[17]

- අම්ල රසය නිසා ආහාර රුචිය වර්ධනය වේ හෘදය□ මනස සහ ශරීරය ශක්තිමත් කරයී ආහාර ජීර්ණයට සහ ගිලීමට උපකාර කරයී[18]

- ලවණ රසය බඩගින්න සහ ආහාර ජීර්ණය වර්ධනය කරයි. අකල්හි සමේ රැලි වැටීම, හිස කෙස් පැසීම, තට්ටය පෑදීම, රුධිරය සම්බන්ධ රෝග ඇතිවීමට හේතුවේ.[19]

- කටු රසය (ගම්මිරිස්, මිරිස්) මගින් ආහාර ජීර්ණය, ජීර්ණය වූ අහාර උරාගැනීම වර්ධනය කරයි. කටු රසය මගින් දිවෙහි, මුඛයේ, ඇස්වල, නාසයේ වේදනාව, දාහය, ශ්‍රාව ඇති කරයි. අති ස්ථූලබව, සමේ රෝග ඇතිවීම, ශක්තිය අඩුවීම, පිපාසය ඇතිවීම කටු රසය බහුල ව ගැනීමේ ප්‍රතිඵල වේ.[20]

- තික්ත රසය නිසා ශරීරයේ රූක්ෂ බව, ශීත බව වර්ධනය වේ. ශරීර ශක්තිය අඩු කිරීම, කෘෂ බව ඇති කිරීම, වාත රෝග ඇතිවීම, ශක්තිය අඩුවීම, මුඛයේ වියලි බව ඇතිවීම තික්ත රසය බහුල ව ගැනීමේ ප්‍රතිඵල වේ.

- කෂාය රසය (පුවක්, අරළු) නිසා ශරීරයේ රූක්ෂ බව, බර බව, තද බව (ක්‍රියාත්මක කිරීමේ අපහසු ව) ඇති කරයි. මලබද්ධය ඇති වේ. ශරීරයෙන් බාහිරයට ලේ ගැලීම නවත්වයි. තුවාලවල වේදනාව අඩු කර සුවකරයි. කෂාය රසැති ද්‍රව්‍ය තුවාල වලට ප්‍රතිකාර කිරීමේ දී භාවිත කරයි.[21]

ආයුර්වේද වෛද්‍ය විද්‍යා මතයට අනුව ජීවී සහ අජීවී පංචභෞතික ද්‍රව්‍යයන් තුළ ගුණ 20කි. අප ගන්නා ආහාරපාන මගින් ඒවාගේ ඇති ගුණ නිසා ශරීරයේ සංඝටක මත බලපෑමක් සිදුවේ. විශේෂයෙන් විවිධ ආහාරපාන වල ගුණ අන්තර්ගත වී ඇති අන්දම (ස්වභාවය) පෙර සඳහන් කළ "අන්නපාන විධි" අධ්‍යායයන්ගේ (පරිච්ඡේදවල) සඳහන් වේ. මෙම ගුණ පහත දැක්වේ.

ශාරීරික සංයුතියේ සහ මානසික සංයුතියේ සමතුලිතතාවය ට බලපෑම් කළ හැකි ආහාරපාන වල අඩංගු ගුරු ආදි ගුණ විස්ස

අප ගන්නා ආහාරපාන මගින් ශරීරයට පහත සඳහන් ගුණ ලැබෙන අතර ඒවායේ භෞතික ක්‍රියාකාරිත්වය ද පහතින් දැක්වේ.[22]

ශාරීරික දෝෂ වන වාත, පිත්ත සහ කළු වලට අයත් ගුණ පහතින් දැක්වේ.

ශාරීරික දෝෂ වල පංචභෞතික ස්වභාවය සහ එයට අයත් ගුණ

ගුරු (heavy)	ලඝු (Light)
මන්ද (Slow ,Dull)	තීක්ෂ්ණ (Quick, Fast)
ශීත (Old)	උෂ්ණ (Hot)
ස්නිග්ධ (Unctous)	රූක්ෂ (Dry)
ශ්ලක්ෂණ (Smooth)	ඛර (Rough)
සාන්ද්‍ර (Solid, Dense)	ද්‍රව (Liquid)
මෘදු (Soft)	කඨින (Hard , Tough)
ස්ථිර (Stable)	චල (Moving)
සූක්ෂ්ම (Subtle,Small)	ස්ථූල (Big ,Gross)
විශද (Non Slimy)	පිච්ඡිල (Slimy)

මහාභූත සහ ඒවාට අයත් ගුණ	ශාරීරික සංයුතිය
ආකාශ + වායු (ලඝු+ලඝු, ශීත, චල රූක්ෂ)	වාත
අග්නි + වායු (උෂ්ණ +රූක්ෂ, ලඝු, ශීත, චල)	පිත්ත
ජල+ පෘථිවි (ද්‍රව, ගුරු)	කඵ

මහාභූත සහ ඒවාට අයත් ගුණ	ශාරීරික සංයුතිය
ආකාශ + වායු (ලඝු+ලඝු, ශීත, චල රූක්ෂ)	වාත
අග්නි + වායු (උෂ්ණ +රූක්ෂ, ලඝු, ශීත, චල)	පිත්ත
ජල+ පෘථිවි (ද්‍රව, ගුරු)	කඵ

ආයුර්වේද වෛද්‍ය විද්‍යාවට අනුව ශාරීරික සංඝටකවල අසමතුලිතතාව මානසික සංයුතියට බලපාන අතර මානසික සංයුතියේ අසමතුලිතතාව ශාරීරික සංඝටකවල අසමතුලිතතාවට හේතු වේ.

මානසික සංයුතිය, පංචභෞතික ස්වාභාවය සහ එයට අයත් ගුණ

මහාභූත සහ ඒවාට අයත් ගුණ	මානසික සංයුතිය
ආකාශ (ලඝු)	සත්ත්ව
අග්නි + වායු (උෂ්ණ +රූක්ෂ, ලඝු, ශීත, චල)	රජස්
ජල + පෘථිවි (ද්‍රව, ගුරු)	තමස්

සාමාන්‍ය විශේෂ සිද්ධාන්තය පුද්ගලයාගේ ශාරීරික ස්ථූල බවට සහ කෘශ බවට බලපාන අන්දම (ගුණ)

ස්ථූල	කෘෂ
ගුරු	ලඝු
ශීත	උෂ්ණ
ස්නිග්ධ	රූක්ෂ
මන්ද	තීක්ෂණ
ස්ථිර	චල

ගුණය	ස්වභාවය	මහා භූත සංයුතිය	ජීවී ශරීරය තුල
ගුරු	බර	පෘථිවි, ජල	ජීර්ණයට අපහසු බඩ ගින්න බහිස්ස්‍රාවි ද්‍රව්‍ය පටක වර්ධනය කඵ දෝෂය
ලඝු	සැහැල්ලු	වායු + අග්නි	පහසුවෙන් ජීර්ණය වන බඩ ගින්න බහිස්ස්‍රාවි ද්‍රව්‍ය පටක වර්ධනය වාත දෝෂය
ශීත	ශීත ස්පර්ශය	වායු+ජල	ප්‍රීතිය දාහය, විඩාව මධුර, තික්ත රසවල ඇත. දහදිය දැමීම, පිපාසය මලබද්ධය ජීර්ණය පිත දෝෂය
උෂ්ණ	උෂ්ණ ස්පර්ශය	අග්නි	ආහාර ජීර්ණය උෂ්ණ ගුණය අඩුවීමෙන් හෝ වැඩිවීමෙන් රෝග ඇතිවේ. ප්‍රීතිය දාහය, විඩාව අම්ල, ලවණ රසවල ඇත. දහදිය දැමීම, පිපාසය මලබද්ධය,

ස්නිග්ධ (තෙල් සහිත)	බැඳීම, ලිහිසි බව	ආප් (ජලය)	ශරීරයේ මෘදු බව පටකවලට ආහාර ලබාදේ. ශරීර අවයව ක්‍රියා කිරීම පහසු කරයි. සෑම ජීවී ක්‍රියාවක් සඳහා ම අවශ්‍ය වේ. මලබද්ධය
රූක්‍ෂ (තෙල් රහිත)	රළු බව	වාත	රූක්‍ෂ ගුණය වැඩි වීමෙන් ස්නිග්ධ ගුණයෙන් සිදුවන ක්‍රියාවලට විරුද්ධ ක්‍රියා

ආහාර පාන ද්‍රව්‍යවල ඇති "ගුණ" මගින් ශරීරය තුළ ඇතිකරන ක්‍රියාකාරිත්වය

ඒ ඒ ආහාරපානවල ඇති ඉහත අන්දමට ගුණ ස්වභාවය ශරීර ස්වාභාවයට සහ මානසික ගුණවලට බලපායි.

උදා : හරක් මස් →අග්නි ගුණය බහුල ය → පුද්ගලයාගේ ප්‍රකෝපකාරි බව වැඩි වේ.

ඌරු මස් → ගුරු ගුණය බහුල ය → පුද්ගලයා කම්මැලි වේ, මහත් වේ.

කිරි බත් → ද්‍රව, ගුරු ගුණ බහුල ය → නිදිමත වැඩි වෙයි, පුද්ගලයා උදාසීන වේ.

කුරක්කන් → රූක්‍ෂ, උෂ්ණ ගුණ බහුලය → පුද්ගලයාගේ නිදිමත අඩු වේ.

දෙහි → උෂ්ණ ගුණ බහුල ය → ආහාර ජීර්ණය වැඩි වේ.

කොහිල → කෂාය රස සහ ශීත ගුණ බහුල ය → රුධිරය බාහිරයට ගැලීම නවතයි.

නිවිතිය → මධුර රසය, ගුරු ස්නිග්ධ ගුණ බහුල ය → බල කාරකයි, රත් පිත් නසයි, හෘදයට හිතයි

පථ්‍ය සහ අපථ්‍ය සංකල්පය

පථ්‍ය යන වචනය නිෂ්පන්න වී ඇත්තේ සංස්කෘත භාෂාවේ 'පථ' යන්නෙනි. එහි අර්ථය මාර්ග යන්න වේ. ආයුර්වේද වෛද්‍ය විද්‍යාවට අනුව මිනිස් සිරුර තුළ ස්‍රෝතස් රාශියකි. පථ යන්න ස්‍රෝතස් වලට පර්යාය පදයකි[23] කිසියම් ආහාරපානයක් හෝ ඇවතුම් පැවතුම් උපයෝගයෙන් එක් එක් පුද්ගලයාගේ ශාරීරික සහ මානසික සංයුතිය සමතුලිත ව තබයි නම් එම උපයෝගී ආහාරපාන හෝ ඇවතුම් පැවතුම් ඒ ඒ පුද්ගලයාට පථ්‍ය ලෙස හඳුන්වයි. ආහාරපානයක් හෝ ඇවතුම් පැවතුම් මගින් කිසියම් පුද්ගලයෙකුගේ ශාරීරික හා මානසික සංයුතිය වෙනස් කරයි නම් එය අපථ්‍ය ලෙස හඳුන්වයි. ස්‍රෝතස් අවරෝධ වීමෙන් (ගමන් මාර්ග-පථ අවහිර වීමෙන්) රෝග ඇතිවන බව ආයුර්වේද වෛද්‍ය විද්‍යාත්මක මතය යි. මෙහි දී අප සලකා බලනු ලබන්නේ පථ්‍ය හා අපථ්‍ය ආහාරපාන පිළිබඳ ව ය.

ආහාරපාන වල පෝෂණ කොටස් ශරීරයේ අවශ්‍ය ස්ථාන වලට ගෙන යන්නේ ස්‍රෝතස් මගිනි. ස්‍රෝතස් (පථ) ගමන් මාර්ග වලින් හොඳින් ගමන් කර අවශ්‍ය ස්ථානය නිසි පෝෂණයට පත් කරන ආහාර පාන එම පුද්ගලයාට පථ්‍ය ලෙස හැඳින්විය හැක. මෙම සංසිද්ධිය උදාහරණ දෙකකින් පැහැදිළි කළ හැක. පිරිසිදු ජලය ගමන් කරන යකඩ නළයක් තුළින් සල්ෆියුරික් අම්ලය හෝ හයිඩ්‍රොක්ලෝරික් අම්ලය යැවීමට සැලැස්සුවහොත් එම අම්ලය සමඟ යකඩ නලය ප්‍රතික්‍රියාකර එම නලය ට හානි වනු ඇත. මේ අනුව කිසියම් ආහාරපානයක්, ඒ ඒ පුද්ගලයාගේ ස්‍රෝතස් (පථ) වලට හානි පමුණුවන්නේ ද එම ආහාරපානය අපථ්‍ය වේ. යකඩ නලය වෙනුවට වීදුරු නලයක් භාවිත කරේ නම් නලය ට හානියක් සිදු නොවේ. සමහර පුද්ගලයින්ගේ ස්‍රෝතස් වීදුරු නල මෙනි. එකම ආහාරපානය එක් පුද්ගලයෙකු ට පථ්‍ය වන විට අනෙකාට අපථ්‍ය වීම මේ අයුරින් පැහැදිළි කළ හැක. ස්‍රෝතස් (පථ) වලට හානියක් නොකරණ කිසියම් ආහාරපානයක් එක් එක් පුද්ගලයාගේ ශාරීරික සහ මානසික සංයුතිය සමතුලිත ව තබයි. එම ආහාරපාන ඒ ඒ පුද්ගලයාට පථ්‍ය ලෙස හඳුන්වයි. ස්‍රෝතස් (පථ) වලට හානියක් නොකරන කිසියම් ආහාරපානයක් එක් එක් පුද්ගලයාගේ ශාරීරික සහ මානසික සංයුතිය සමතුලිත ව තබයි. එම ආහාරපාන ඒ ඒ පුද්ගලයාට පථ්‍ය ලෙස

හඳුන්වයි. එසේම ස්‍රෝතස් (පථ) වලට හානියක් පමුණුවන කිසියම් ආහාරපානයක් එක් එක් පුද්ගලයාගේ ශාරීරික සහ මානසික සංයුතිය අසමතුලිත කරයි. එම ආහාරපාන ඒ ඒ පුද්ගලයාට අපථ්‍ය ලෙස හඳුන්වයි.[24]

පුද්ගලයෙකුට තම බලය පවත්වාගෙන යාමට පථ්‍ය ආහාරය ඉතා වැදගත් වේ. සුශ්‍රැත ආචාර්යවරයාට අනුව පුද්ගලයා ගේ ශාරීරික සහ මානසික පංචභෞතික සංයුතිය වෙනස් නොකරන ශාරීරික සහ මානසික නිරෝගි බව ආරක්ෂා කර සතුට ලබාදෙන කිසියම් ආහාරපාන වේද ඒවා ඔහුට හෝ ඇයට පථ්‍ය වේ.[25]

පථ්‍ය ආහාරය පුද්ගලයාට අදාළ ව කරුණු හයක් මත රඳා පවතී

1. මාත්‍රාව - පුද්ගලයාට දැරිය හැකි (දිරවිය හැකි) ආහාර ප්‍රමාණය
2. කාලය - පුද්ගලයා ආහාරය ලබාගන්නේ කුමන කාලයේ ද? (උදය, දහවල, සවස, ඍතුව)
3. ක්‍රියා - ආහාරය සැදූ ක්‍රමය උදා : වී ➔ හාල් ➔ බත් ➔

සාමාන්‍ය පුද්ගලයා

වී ➔ විලඳ ➔ විලඳ හෝ විලඳ කැඳ ➔ රෝගී පුද්ගලයා

4. භූමි - ආහාරය ලබාගත් ස්ථානය උදා : වියලි කලාපයේ පැණි දොඩම් පැණි රස ය. තෙත් කලාපයේ පැණි දොඩම් මදක් ඇඹුල් රස ය.

ඇඹුල් රස ඇති පැණි දොඩම් ස්වාභාවික ව ම පිත් දෝෂය බහුල පුද්ගලයකුට අපත්‍ය විය හැකිය.

5. දේහ - ආහාරය ලබාගන්නා පුද්ගලයාගේ දේහ සංයුතිය උදා : වාත පිත්ත කඵ අනුව ප්‍රකෘතිය, පුද්ගලයාගේ මානසික සංයුතිය උදා : සත්ත්ව, රජස්, තමස් අනුව ප්‍රකෘතිය.

6. දෝෂ - ගන්නා ආහාරය සමඟ අනුභව කරන අනිත් ආහාර මොනවා ද

(මුදවපු කිරි සමඟ කුකුල් මස් එකට අනුභවය නුසුදුසු ය.)[26]

ආයුර්වේද වෛද්‍ය විද්‍යා මතයට අනුව ආහාරපාන සමතුලිතවන හෝ නොවන බව තීරණය කිරීම ඉහත සාධක මත රඳා පවතින අතර එය පුද්ගලානුබද්ධ වේ.

1. මාත්‍රාව

පුද්ගලයාට දැරිය හැකි (දිරවිය හැකි) ආහාර ප්‍රමාණය මෙයින් දක්වේ. පුද්ගලයෙකුගේ ආහාර මාත්‍රාව නියම කළ යුත්තේ ඔහුගේ අග්නියේ ස්වභාවය නැතිනම් බඩගින්න අනුවය. බඩගින්න ඇති විට ආහාර නොගැනීම නිසා රෝග ඇති වන බව පවසයි. ඒ ඒ පුද්ගලයාගේ අග්නියට නැතිනම් බඩගින්නට සරිලන ප්‍රමාණයක් ආහාර ලබා ගැනීම නිරෝගී වීමට හේතු වන බව පවසයි.[27] තවද සුදුසු මාත්‍රාව තීරණය වනුයේ ආහාරයේ ස්වභාවය (ලඝු-ගුරු/ සැහැල්ලු-බර බව) මත ය. ඒ අනුව ආහාර අනුභව කළයුතු බව දක්වයි. ධාන්‍යවලින් රත් හැල්, හැට දා හැල්, මුං ඇට ද, විවිධ මස් වර්ග ද ලඝු බව දක්වයි. ස්වාභාවයෙන් ම බර වූ පිටි කැවිලි, උක් රසින් කළ කැවිලි, කිරි යොදා කළ කැවිලි සහ උඳු වැනි දෑ පිළිබඳ චරක ආචාර්යවරයා තම නියමය දක්වයි. ඒ අනුව කුසගින්න හා නොසැසඳෙන අති මාත්‍රාව රෝග කාරක වේ.[28]

2. කාලය

ආහාර පිළිබඳ සැලකීමේ දී කාලය ඉතා වැදගත් සාධකය කි.

I. පුද්ගලයා ආහාරය ලබාගන්නේ කුමන කාලයේ ද? (උදය, දහවල, රාත්‍රිය, ඍතුව) උදාහරණ රාත්‍රියට මුං ඇට හෝ කොස් අනුභව නොකරයි.

II. පුද්ගලයාගේ වයස අනුව (බාල, තරුණ, මහලු) අනුව සහ රෝගයේ අවස්ථාව අනුව[29] (ඩෙංගු හෝ අතීසාරය වැනි රෝගවල දී රෝගියාට ලබාදෙන අහාර රෝග අවස්ථාව අනුව වෙනස් වේ) නවීන විද්‍යාව දූන් දූන් ඉහත කරුණ පිළිබඳ සැලකිල්ලක් දක්වන බව පෙනේ.

3. ක්‍රියා

ආහාරය සෑදූ ක්‍රමය අනුව කිසියම් පුද්ගලයෙකුට එම ආහාරය පථ්‍ය හෝ අපථ්‍ය වේ.

උදා : වී → හාල් → බත් → සාමාන්‍ය පුද්ගලයා

වී → විලඳ → විලඳ හෝ විලඳ කැඳ → රෝගී පුද්ගලයා

උණ, අජීර්ණය හෝ ග්‍රහණී වැනි රෝගයකින් පෙළෙන රෝගියෙකුට ආයුර්වේද වෛද්‍යවරයා නියම කරනුයේ බත් නොව විළඳ ය. මක්නිසාද යත් විළඳ බත්වලට වඩා ලඝු ගුණයෙන් යුතු අතර පහසුවෙන් ජීර්ණය කර ගත හැක. ආහාර දිරවීමේ අපහසුතා ඇති පුද්ගලයාට දේශීය වෛද්‍යවරයා නියම කරණුයේ පොල් රැල් යොදා සාදාගත් ආහාර නොව පොල් මිටි කිරි යොදා සාදාගත් ආහාර ය. අතීතයේ "දිය බත", පොල් මිටිකිරි යොදා සාදාගත් ගොටුකොල සම්බෝලය ජනප්‍රිය ආහාර විය. බිත්තර බැද ආහාරයට ගැනීමට වඩා සම්පූර්ණයෙන් තැම්බූ බිත්තර ආහාරයට සෞඛ්‍යය සම්පන්න ය. සම්පූර්ණයෙන් තැම්බූ සුදු මදය වඩාත් සෞඛ්‍යය සම්පන්න ය. ආහාරපාන ශරීරයට ලබාදීමේ දී අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියා පිළිවෙත යි. උදා - උණුසුම් ආහාරපාන අනුභව කළ යුතුය.

4. භූමි

ආයුර්වේද වෛද්‍ය විද්‍යා මතයට අනුව ආහාරපාන ලබාගන්න භූමිය සහ පරිභෝජනය කරන පුද්ගලයා ජීවත්වන භූමිය අනුව එම ආහාරපාන පථ්‍ය හෝ අපථ්‍ය වේ. භූමිය කොටස් තුනකට වර්ග කළ හැක. එනම් 1. ජාංගල දේශය (වනාන්තර සහිත වියලි බිම) 2. ආනූප දේශය (වනාන්තර සහිත තෙත් බිම, බොහෝවිට ගංගා ඇල දොල සහිත බිම) 3. සාධාරණ දේශය (ජාංගල දේශයේ මෙන්ම ආනූප දේශයේ ද ලක්ෂණ ඇත)

තමා වාසය කරනා පරිසරයේ ඉපදෙන ආහාරපාන බොහෝ විට එම පරිසරයේ ම ඉපදුන මිනිසාට පථ්‍ය වේ. ශ්‍රී ලංකාව තුළ ඒ සඳහා බොහෝ උදාහරණ ඇත. මුහුදු වෙරල ආශ්‍රිත ව ඉපැදුන අයට බල මාළු වැනි මත්ස්‍ය මාංශ අපථ්‍ය නොවේ. අද ශ්‍රී ලාංකික ජනතාව ට සිදු ව ඇත්තේ කුමක් ද ?

බටහිර ජාතීන්ට ලංකාව යටත් වීමෙන් පසු ව ශ්‍රී ලාංකික ජනතාව විදේශ ආහාර වට්ටෝරු වර්ග වලට අනුව තිරිඟු පිටි (පාන් පිටි) පරිභෝජනය ඉහළ ගිය අතර විවෘත ආර්ථිකය හඳුන්වා දීමෙන් පසු ආනයනික ආහාර, විවිධ මස් වර්ග වලින් පිළියෙළ කළ ආහාර, ශීත කළ ආහාර සහ ක්ෂණික ආහාර වර්ග තම ආහාරපාන ලෙස එක්කර ගැනීම සිදුවිය. මේ හේතුව නිසා ලංකාවේ සම්ප්‍රදායික ආහාර වර්ග, ආහාර රටා වෙනස් ව ගිය අතර ඒ සමග ම ලාංකික සමාජයට සමාජීය ගැටලු මෙන් ම සෞඛ්‍ය ගැටලු ගණනාවකට මුහුණ දීමට සිදු වී ඇත.

දැනට ශ්‍රී ලංකාවේ සෑම ප්‍රදේශයක ම ආහරපාන පරිභෝජන රටාව බොහෝ දුරට සමාන වී ඇත. මූලික සමීක්ෂණයේ දී හෙළි වූ කරුණු අනුව අතීතයේ දී ශරීරයට අවශ්‍ය සංඝටකය ලබා ගැනීමේ දී ප්‍රදේශයෙන් ප්‍රදේශයට ආහරපාන වර්ග සහ එහි රටාව වෙනස් වී ඇත. උදාහරණයක් ලෙස උෂ්ණ ගුණය ශරීරයට ලබාගැනීම සඳහා වියලි කලාපයේ (අනුරාධපුරය, පොළොන්නරුව) ජනතාව ආහාරයට ගෙන ඇත්තේ ගෝන මස් හෝ වෙනත් කැලෑ අල වර්ගයන් ය. වැලිමඩ, ඌව පරණගම වැනි ප්‍රදේශවල ජනතාව ඒ සඳහා ආහාරයට ගෙන ඇත්තේ කොල්ළු ය.

5. දේහ

ආහාරය ලබාගන්නා පුද්ගලයාගේ දේහ සංයුතිය උදාඃ වාත, පිත්ත, කඵ අනුව ප්‍රකෘතිය, සහ පුද්ගලයාගේ මානසික සංයුතිය උදාඃ සත්ත්ව, රජස්, තමස් අනුව ප්‍රකෘතිය යනුවෙන් දැක්විය හැකිය.

ආයුර්වේද වෛද්‍ය විද්‍යාවට අනුව දේහ සංයුතිය සහ මානසික සංයුතිය පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට වෙනස් වේ. එබැවින් එක් එක් පුද්ගලයාට අනුව පථ්‍ය අපථ්‍ය ද වෙනස් වේ. එනම් ආහාර, විහරණ සහ ඖෂධ ලබාගැනීමේ දී තම සෞඛ්‍යය ආරක්ෂා කරගැනීමට නම් දේහ සංයුතිය සහ මානසික සංයුතිය අනුව පරිභෝජනය කළ යුතු ය.

උදාහරණ ලෙස

1. දේහ සංයුතිය අනුව කඵ ප්‍රධන පුද්ගලයා ට ඌරු මස් පථ්‍ය නොවීම දැක්විය හැක.

ඌරු මස් → ගුරු ගුණය බහුල ය → පුද්ගලයා කම්මැලි වේ, මහත් වේ.

2. මානසික සංයුතිය අනුව රජස් ගුණය ප්‍රධාන පුද්ගලයාට හරක් මස් පථ්‍ය නොවේ.

හරක් මස් → අග්නි ගුණය බහුල ය → පුද්ගලයාගේ ප්‍රකෝපකාරී බව වැඩි වේ.

6. දෝෂ

ගන්නා ආහාරය සමඟ අනුභව කරන අනිත් ආහාර මොනවා ද යන්න පථ්‍ය අපථ්‍ය තීරණය කිරීමේ දී ඉතා වැදගත් වේ. ආයුර්වේද වෛද්‍ය විද්‍යාවේ සඳහන් වන විරුද්ධ ආහාර සංකල්පය මගින් නුසුදුසු ආහාර වර්ග මොනවාදැයි දක්වා ඇත.

උදාහරණ - මුදවපු කිරි සමඟ කුකුල් මස් එකට අනුභවය නුසුදුසු ය.[30]

මෙම සංකල්පය වර්තමානයේ දී ඉතා වැදගත් වේ. නූතන සමාජය තුළ කුකුල් මස් පරිභෝජනය ඉතා ඉහළ මට්ටමක පවතී. ඒ සමඟ ම කිරි ආශ්‍රිත ව නිපදවන අතුරුපස අනුභවයට ගැනීම ද ප්‍රචලිත වී ඇත. උදා- අයිස්ක්‍රීම්. අද සමාජය තුළ බෝනොවන රෝග ඉහළ යාමට මෙම කරුණු හේතු සාධක විය හැක.

ආහාර විධි විශේෂායතන

ආහාර පානයක පථ්‍ය හා අපථ්‍ය බව තීරණය කිරීම සඳහා මිනිසා විසින් අවධානය යොමුකළ යුතු සහ අනුගමනය කළ යුතු කරුණු අටක් ආහාර විධි විශේෂායතන ලෙස දක්වා ඇත. නිරෝගී දිවිපෙවතක් ගතකිරීමට සහ රෝග සුව කිරීමට ආහාරපාන උපයෝගී කරගන්නා අන්දම ආයුර්වේදයෙහි දක්වා තිබීම සුවිශේෂ කාරණයකි.

එම ආහාර විධි විශේෂායතන නම්;

1. ප්‍රකෘති (ආහාරයක ස්වභාවික ව ම පවතින රස ගුණ ආදිය)

2. කරණ (ආහාරපාන සංස්කරණය)

3. සංයෝග (ආහාරපාන දෙකක් එක්වීමෙන් සිදුවන ක්‍රියාව)

4. රාශි (ආහාරපාන අනුභව කිරීමේ දී සියලු ද්‍රව්‍ය මිශ්‍ර කර අනුභව කරන්නේද වෙන් වෙන්

වශයෙන් අනුභව කරන්නේද කුමන මාත්‍රාවකින් අනුභව කරන්නේද යන්න)

5. දේශය (ආහර ද්‍රව්‍ය නිපද වූ දේශය)

6. කාලය (ඍතුව, දහවල, රාත්‍රිය ආදි ලෙස දවසේ කාලය හෝ බාල, තරුණ, මහලු ආදි ලෙස පුද්ගලයාගේ වයස විමසා බැලීම)

7. උපයෝගසංස්ථා (ආහාරපාන ශරීරයට ලබාදීමේ දී අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියා මාර්ග)

උදාහරණ: කෑ කෙනෙහි නොකෑම, බඩගින්න මත ගන්නා ආහාර ප්‍රමාණය තීරණය කිරීම

8. උපයෝක්තෘ ("අසාත්ම්‍ය" හෝ "අපථ්‍ය" ආහාර දිගු කාලයක් උපයෝගී කරගැනීමෙන් එම ආහාරය සාත්ම්‍ය වේ)[31]

ආහාර විධි විශේෂායතනවල සඳහන් සමහර සාධක දූනටමත් හඳුන්වා දී ඇත. (උදා: ක්‍රියා-කරණ, දේහ-ප්‍රකෘති). මීට අමතර ව උණුසුම්, ස්නිග්ධ (සිනිඳු) ආහාර සෞඛ්‍යයට හිතකර බව පවසයි.

ප්‍රශස්ථ මාත්‍රාව, පෙර ගත් ආහාරපාන ජීර්ණය වූ පසු නැවත ආහාර භෝජනය සෞඛ්‍ය ආරක්ෂා කිරීමට ඉතා වැදගත් බව දක්වයි.[32]

අතිසීඝ්‍ර භෝජනය, ඉතා සෙමින් ආහාර ගැනීම, කථා කරමින් ආහාර අනුභවය, විරුද්ධ වීර්ය සහිත ආහාර භෝජනය යන ක්‍රියා රෝගකාරක බව දක්වා ඇත.[33]

මේ සියලු කරුණු සැලකිල්ලට ගැනීමේ දී ආයුර්වේද වෛද්‍ය වෛද්‍ය විද්‍යාවේ සඳහන් පථ්‍ය අපථ්‍ය සංකල්පය අනුගමනය කිරීමෙන්;

1. පුද්ගලයාගේ ශාරීරික මානසික නිරෝගී බව ආරක්ෂා කර ගැනීම සහ

2. පුද්ගලයාගේ ශාරීරික මානසික රෝග සුව කිරීම සිදුකළ හැකි බව තහවුරු වේ. ඉහත අරමුණු සාක්ෂාත් කරගැනීම සඳහා ආයුර්වේද වෛද්‍යවරයා පියවර ගතයුත්තේ පථ්‍ය හා අපථ්‍ය සංකල්පය අනුගමනය කරමිනි.

බටහිර විද්‍යා මතයට අනුව අද සමාජය ආහාරපාන ඇගයීම කරනුයේ බටහිර විද්‍යාව පදනම් වූ මිනුම් දඬු භාවිත කරමිනි. එනම් කාබෝහයිඩ්‍රේට්, ප්‍රෝටීන්, තෙල් සහ මේද, ඛනිජ ලවණ, විටමින් සහ ජලය ආහාරයක මූලික සංඝටක වන අතර මේ සියල්ල අඩංගු ආහාරපාන මගින් පුද්ගලයාට දිනකට අවශ්‍ය ශක්තිය (කැලරි ප්‍රමාණය) ලබාදේ නම් එය සමතුලිත ආහාරයක් ලෙස හඳුන්වයි.[34] නවීන විද්‍යාත්මක ව ආහාරපාන ඇගයීමේ දී භාවිතවන ප්‍රධාන සාධකය වනුයේ එහි අඩංගු කැලරි ප්‍රමාණ ය යි. සමතුලිත ආහාරයක් මගින් ප්‍රධාන සංඝටකවන කාබෝහයිඩ්‍රේට්, ප්‍රෝටීන්, තෙල් සහ මේද වලට අමතර ව ක්ෂුද්‍ර සංඝටක වන ඛනිජ ලවණ සහ විටමින් වර්ග ශරීරයට ලබාදිය යුතු ය.[35]

ඔවුන් පථ්‍ය අපථ්‍ය සංකල්පයක් පිළිබඳ අවධානයක් යොමු නොකරයි. එහෙත් 20 වන ශතවර්ෂය අග භාගය වන විට බෝනොවන රෝග පාලනය බටහිර ඖෂධ මගින් පමණක් සිදුකළ නොහැකි විට පර්යේෂණ පවත්වන ලදි. එවිට සිදු වූයේ කුමක් ද? වසර 3000 කට පමණ පෙර මනස දියුණු කර ලබාගත් ආයුර්වේද වෛද්‍ය විද්‍යා දැනුම සත්‍ය බව ඔවුන්ට ම අවබෝධ විය. දැන් සිදුවන්නේ කුමක් ද? සමහර ආයුර්වේද වෛද්‍යවරුන්ට වඩා බටහිර වෛද්‍යවරුන්

සිරුරට හොඳ සහ රෝගකාරක ආහාරපාන පිළිබඳ සමාජය දැනුවත් කරයි. අද විද්‍යුත් සහ මුද්‍රිත මාධ්‍ය මගින් සමාජය දැනුවත් කරන ආයුර්වේද වෛද්‍ය වෛද්‍යවරුන් බටහිර පර්යේෂණ පදනම් කරගෙන ආහාරපාන වල ගුණ සඳහන් කිරීම මෝස්තරයක් වී ඇත. ආයුර්වේද වෛද්‍ය විද්‍යාවෙන් පෝෂණය වූ අපට ම ආවේණික දේශීය වෛද්‍ය ක්‍රමයට අනුව ආහාරපාන ඇගයීම සහ පථ්‍ය අපථ්‍ය පිළිබඳ සමාජය දැනුවත් කිරීම සහ එම සංකල්ප ප්‍රචලිත කිරීම වර්තමාන ආයුර්වේද වෛද්‍යවරයාගේ ප්‍රධාන වගකීම වේ. ආහාරපාන ඇගයීම පථ්‍ය අපථ්‍ය සංකල්පය සහ ශ්‍රී ලංකාවේ ඒ ඒ ප්‍රදේශවල ආහාරපාන රටා පිළිබඳ පර්යේෂණ පැවැත්වීම උපාධිධාරී ආයුර්වේද වෛද්‍යවරුන්ගේ වගකීමකි. නිරෝගීකම රැක ගැනීම සහ රෝග සුවකිරීම පදනම් කර ගත් දැනට වසර දහස් ගණනක පැරණි ශ්‍රී ලංකාවේ තිබෙන ආහාර සම්ප්‍රදාය සංරක්ෂණය කිරීම ඉතා වැදගත් වේ.

ආන්තික සටහන්

1. *Deraniyagala*, S.U 1996
2. Deraniyagala 1992, Ranasinghe 2009, Weliange 2010
3. *සාරාර්ථ සංග්‍රහය*, 1987 සංස්කරණය 3 වැනි අධ්‍යාය 85 -189, *යෝගාර්ණවය,* 1963 සංස්කරණය, 3 වැනි අධ්‍යාය 27-39 *වරයොගසාරය* 1944, 3 වැනි අධ්‍යාය. 24-39, *භෙසජ්ජමඤ්ජුසාව* 1962, සංස්කරණය 2 වැනි අධ්‍යාය. 74 -108, සන්නස්ගල පුඤ්චිබණ්ඩාර 1989
4. විමලවංශ හිමි, බද්දේගම, 2000, 151,630-648 පිටුඃ බස්නායක එ.ටී. 2006, 180, 311 පිටු
5. *චරක සංහිතාව*, සංස්කරණය සූත්‍ර අධ්‍යායය 27, සුශ්‍රැත සංහිතාව සංස්කරණය සූත්‍ර අධ්‍යායය 27, අෂ්ටංගහෘදය සංහිතාව සංස්කරණය සූත්‍ර අධ්‍යායය 27,
6. *චරක සංහිතාව*. සංස්කරණය සූත්‍ර අධ්‍යායය 11
7. *සුශ්‍රැත සංහිතාව*. සංස්කරණය ශාරීර අධ්‍යාය 1.21
8. *චරක සංහිතාව*. සංස්කරණය සූත්‍ර අධ්‍යායය 26
9. *සුශ්‍රැත සංහිතාව*. ඉංග්‍රිසි සංස්කරණය සූත්‍ර අධ්‍යායය 15. 41
10. *චරක සංහිතාව* සූත්‍ර 27. 349,350 සහ *චරක සංහිතාව*. සංස්කරණය ශාරීර අධ්‍යායය 2.46, 47

11. *සුශ්‍රැත සංහිතව.* සංස්කරණය සූත්‍ර අධ්‍යායය 46.3
12. *චරක සංහිතාව.* සංස්කරණය විමාන අධ්‍යායය 8 .120
13. *සුශ්‍රැත සංහිතාව.* සංස්කරණය සූත්‍ර අධ්‍යායය 15.24, *චරක සංහිතාව.* සංස්කරණය සූත්‍ර අධ්‍යායය 27. 8
14. *චරක සංහිතාව.* සංස්කරණය සූත්‍ර අධ්‍යායය 1.64, 26.40, *සුශ්‍රැත සංහිතාව.* සංස්කරණය සූත්‍ර අධ්‍යායය 41.12/ *අෂ්ටංගහෘදය සංහිතාව.* සංස්කරණය සූත්‍ර අධ්‍යායය 1.131
15. *චරක සංහිතාව.* සංස්කරණය සූත්‍ර අධ්‍යායය 1.20
16. *චරක සංහිතාව.* සංස්කරණය සූත්‍ර අධ්‍යායය 27.147
17. *චරක සංහිතාව.* සංස්කරණය සූත්‍ර අධ්‍යායය 26.74
18. *චරක සංහිතාව.* සංස්කරණය සූත්‍ර අධ්‍යායය 26.74
19. *චරක සංහිතාව.* සංස්කරණය සූත්‍ර අධ්‍යාය 26.40, සුශ්‍රැත සංහිතව. සංස්කරණය සූත්‍ර අධ්‍යඃ 42. 12 /*අෂ්ටංගහෘදය සංහිතාව.* සංස්කරණය සූත්‍ර අධ්‍ය ඃ 1.131
20. *චරක සංහිතාව.* සංස්කරණය සූත්‍ර අධ්‍යායය 26.40 (4), සුශ්‍රැත සංහිතාව සංස්කරණය සූත්‍ර අධ්‍යඃ 42. 15 /*අෂ්ටංගහෘදය සංහිතාව.* සංස්කරණය සූත්‍ර අධ්‍ය ඃ 10 . 5, 14- 16)
21. *චරක සංහිතාව.* සංස්කරණය සූත්‍ර අධ්‍යායය 26.40
22. *චරක සංහිතාව.* සංස්කරණය සූත්‍ර අධ්‍යායය 1.64, 26.40, 12.11/ සුශ්‍රැත සංහිතාව සංස්කරණය සූත්‍ර අධ්‍යායය 41.12, 21. 8 / අෂ්ටංගහෘදය සංහිතාව සංස්කරණය සූත්‍ර අධ්‍යායය 1.131, / භාව ප්‍රකාශය පූර්ව ඛණ්ඩය 6. 201-202
23. (ච.වි. 5/3)
24. *චරක සූත්‍ර.* 25/45
25. *චරක සංහිතව.* සංස්කරණය සූත්‍ර අධ්‍යායය 25.45
26. *චරක සංහිතාව.* සංස්කරණය සූත්‍ර අධ්‍යායය 25.46
27. *චරක සංහිතාව.* 1991ඃ සූත්‍ර අධ්‍යායය 5 . 3).
28. *චරක සංහිතාව.* 1991ඃ සූත්‍ර අධ්‍යායය 5. 5, 7
29. *චරක විමාන.* 1.21/6

30. *චරක සංහිතාව. සංස්කරණය සූත්‍ර අධ්‍යායය 25.46*

31. *චරක සංහිතාව. 1991 : විමාන අධ්‍යාය 1.21).*

32. *චරක සංහිතාව. 1991: විමාන අධ්‍යාය 1.24*

33. *චරක සංහිතාව.* 1991: විමාන අධ්‍යාය 1.24

34. Park. K, 1997, pp 414-415

35. *Wikipedia*, the free encyclopedia & New york Times – Health guide lines