

බෞද්ධ ස්වස්ථතාව: රෝග නිවාරණය සහ චිකිත්සාව
Buddhist Hygiene: Prophylaxis and Therapy

බෞද්ධ ස්වස්ථතාව: රෝග නිවාරණය සහ විකිණ්ඩාව

කර්තෘගේ වෙනත් කෘති

- ❖ බෞද්ධ පූජාවාර්තූ සහ සාහිත්‍යය - 2006
- ❖ භක්තිශතකය - 2004
- ❖ සාරදා 2 වන කාණ්ඩය, 1 කලාපය, කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලයේ පාලි හා බෞද්ධ අධ්‍යයන සංගමයේ ශාස්ත්‍රීය සංග්‍රහය (සමසංස්කරණය) - 2000
- ❖ සාධනා 9 වන කාණ්ඩය, කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලයේ සංස්කෘත අධ්‍යයන සංගමයේ ශාස්ත්‍රීය සංග්‍රහය - 1999

කොළඹ විශ්වවිද්‍යාලයේ සිංහල අංශයේ
පාලි හා බෞද්ධ අධ්‍යයන ඒකකයේ
කථිකවාරය

විමල් හේවාමානගේ

BA(Hons), MA, Mphil

රාජකීය පශ්චාත්

මෙම කෘතිය ජාතික පුස්තකාල හා ප්‍රලේඛන සේවා මණ්ඩලයේ අනුග්‍රහයෙන් මුද්‍රාපිතය. මෙහි අන්තර්ගතය මණ්ඩලයේ අදහස් පිළිබිඹු නොකරන බව සැලකුව මනා ය.

© විමල් සේවා මානගේ

ප්‍රථම මුද්‍රණය : 2008

මෙම කෘතියෙහි අයිතිය කර්තෘ සතු ය. කර්තෘගේ ලිඛිත අවසරයකින් තොර ව මෙහි එන කිසිවක් කවර අයුරකින් හෝ උපුටා පළ කිරීම සපුරා තහනම් ය.

ISBN 978-955-570-488-5

ශ්‍රී ලංකා ජාතික පුස්තකාලය - ප්‍රකාශනගත සුවිකරණ දත්ත :

සේවා මානගේ, විමල්
බෞද්ධ ස්වස්ථතාව: රෝග නිවාරණය සහ විකිත්සාව/විමල් සේවා මානගේ
කොළඹ: සමයවර්ධන ප්‍රකාශකයෝ, 2008. 355 පි. ; සෙ. මි. 21
ISBN 978-955-570-488-5 මිල: රු.
i. 181.043 ඩීච් 21 ii. ග්‍රන්ථ නාමය
iii. බෞද්ධ දර්ශනය

පිදුම
ජීවිතය ජර්ථවත් කළ
ආචාර්යවරුන්ට
ගෞරවයෙනි.

- පරිගණක සැකසුම : **වේශ්වර්ණි**
81, මොරටුව පාර, පිළියන්දල.
- පිටකවරය : **මනෝජ මිහිරංග තෙවරප්පෙරුම**
කොළඹ විශ්වවිද්‍යාලය
- ප්‍රකාශක : සමයවර්ධන මුද්‍රණාලය
53, හික්කඩුවේ ශ්‍රී සුමංගල නාහිමි මාවත,
මාලිගාකන්ද පාර, මරදාන,
කොළඹ 10.

පෙරවදන

“බෞද්ධ ස්වස්ථතාව: රෝග නිවාරණය සහ විකිත්සාව”

ලෙස එළි දකින මේ ග්‍රන්ථය, 2004 වර්ෂයේ කැලණිය විශ්ව විද්‍යාලයේ දර්ශනපති උපාධි පරීක්ෂණය සඳහා ම විසින් ඉදිරිපත් කරන ලද “පාලි සූත්‍ර හා විනය පිටකාගත බෞද්ධ කායික ස්වස්ථතා සංකල්පය පිළිබඳ විමර්ශනාත්මක අධ්‍යයනයක්” නම් වූ ස්වාධීන පර්යේෂණ නිබන්ධය යි.

මෙම පර්යේෂණය සාර්ථක ලෙස නිම කිරීම සඳහා පර්යේෂණ උපදේශකවරයා ලෙස කටයුතු කළ කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලයේ පාලි හා බෞද්ධ අධ්‍යයන අංශයේ මහාචාර්ය සුමනපාල ගල්මංගොඩ ඇඳුරුතුමන් ගෙන් ලද සහයෝගය ප්‍රණාම පූර්වක ව සිහිපත් කෙරේ.

එසේ ම පර්යේෂණ යෝජනාව සකස් කිරීමේ දී අවශ්‍ය උපදෙස් ලබා දුන් වර්තමාන පාලි හා බෞද්ධ අධ්‍යයන අංශාධිපති නාඹිරිත්තංකඩවර ඤාණරතන, එවකට අංශාධිපති ව සිටි මහාචාර්ය දෙවාලේගම මේධානන්ද ස්වාමීන් වහන්සේලා ඇතුළු ආචාර්ය මණ්ඩලයට ද මාගේ ප්‍රණාමය පළ වේ.

තව ද කුඩා කල සිට අධ්‍යාපනයට යොමු කරමින් උපකාර කළ ශාස්ත්‍රපති, රාජකීය පණ්ඩිත, මහෝපාධ්‍යාය කඹුරුපිටියේ නන්දරතනානිධාන බස්නාහිර පළාතේ ප්‍රධාන සංඝනායක ස්වාමීන් වහන්සේට, ප්‍රාථමික අධ්‍යාපනයේ සිට උසස් අධ්‍යාපනය දක්වා අකුරු කර වූ සියලු ම ආචාර්යවරුන්ට හා මා හදා වැඩු ආදරණීය දෙමාපියන්ට මාගේ ගෞරවනීය ප්‍රණාමය හිමි වේ.

එසේ ම මෙහි පසුවදන ලියා දුන් කොළඹ විශ්වවිද්‍යාලයේ සිංහල අංශයේ මහාචාර්ය රෝහිණි පරණවිතාන මැතිණියට ද මාගේ විශේෂ ගෞරවය හිමි වේ.

ග්‍රන්ථය මුද්‍රණය කිරීමේ දී අවශ්‍ය උපදෙස් දෙමින් සහාය වූ කොළඹ විශ්වවිද්‍යාලයේ සිංහල අංශාධිපති මහාචාර්ය ආනන්ද තිස්ස කුමාර මහත්මා, ජ්‍යෙෂ්ඨ කලීකාචාර්ය උඩුහාවර ආනන්ද හා ජ්‍යෙෂ්ඨ කලීකාචාර්ය, ආචාර්ය මැදවච්චියේ ධම්මජෝති ස්වාමීන් වහන්සේලා ඇතුළු ආචාර්ය මණ්ඩලයට ද මාගේ ප්‍රණාමය හිමි විය යුතු ය.

පර්යේෂණය සාර්ථක කර ගනු වස් අවශ්‍ය පුස්තකාල පහසුකම් ලබා දුන් කැලණිය විශ්ව විද්‍යාලයේ පුස්තකාලය, ශ්‍රී ලංකා ජාතික පුස්තකාලය, කෞතුකාගාර පුස්තකාලය, දොම්පේ සාරානන්ද මහපිරිවෙන් පුස්තකාලය සහ පාලුගම ප්‍රියදර්ශනාරාමස්ථ පුස්තකාලය සහ ඒවායෙහි කාර්ය මණ්ඩලයට මාගේ නොවක් ස්තූතිය හිමි වේ.

සෝදුපත් කියවීමෙන් සහාය වූ කලීකාචාර්ය ක්‍රිෂාන්ත ෆෙඩ්රික්, සහාය කලීකාචාර්ය ගයාන් මධුසංඛ මහත්වරුන්ට සහ සහාය කලීකාචාර්ය ප්‍රගීතිකා ජයසේකර මහත්මිය ට ද නන් අයුරින් සහයෝගය දැක්වූ සිරි තිලකසිරි මහත්මා ඇතුළු සැමට ද මාගේ ස්තූතිය හිමි වේ.

පරිගණක අක්ෂර සංයෝජනය කළ අනෝමා මල්ලිකා ආරච්චි මෙනෙවියට ද, පිටකවරය නිර්මාණය කළ මනෝජී මිහිරංග තෙවරප්පෙරුම මහතාට ද මාගේ ස්තූතිය පළ වේ.

මෙම ග්‍රන්ථය මුද්‍රණය කිරීම සඳහා ප්‍රතිපාදන ලබා දුන් ජාතික පුස්තකාල හා ප්‍රලේඛන සේවා මණ්ඩලයේ සහායකි කුමන් ඇතුළු කාර්ය මණ්ඩලයට ද මුද්‍රණ කටයුතු මැනවින් කර දුන් මරදාන සමයවර්ධන මුද්‍රණාලයාධිපති ආර්යදාස විරමන් මහතාට ද ස්තූති කළ යුතු ය.

පර්යේෂණ කටයුතුවල නියැලීමට අවශ්‍ය විවේකය සකස් කර දෙන මාගේ ආදරණීය බිරිඳ ගංගාට සහ පවුලේ සැමටත් ආදරණීය දුව ඉසොරාටත් මාගේ ආදරණීය ස්තූතිය හිමි වේ.

විමල් සේවා මානගේ

wimalhm@sinh.cmb.ac.lk
 පාලි හා බෞද්ධ අධ්‍යයන ඒකකය,
 සිංහල අංශය,
 කොළඹ විශ්වවිද්‍යාලය,
 2008.05.14

පටුන

පෙරවදන
 හැඳින්වීම
 සංකෂ්පණ විධි
 ප්‍රථම පරිච්ඡේදය

1. පෙරදිග ස්වස්ථතා සංකල්පයේ ඓතිහාසික පසුබිම 1 - 52

1.1 ප්‍රවේශය 1 - 4

1.2 ස්වස්ථතාව පිළිබඳ අර්ථකථන 1 - 4

1.3.1 ඉන්දුනිම්න ශිෂ්ටාචාරය-පූර්ව වේද යුගය 4 - 9

1.3.2 වේද යුගය 9 - 17

1.2.3 පශ්චාත්වේද යුගය 17 - 20

1.4.1 ආයුර්වේදය 20 - 21

1.4.2 ආයුර්වේදයේ ප්‍රභවය 21 - 25

1.4.3 අෂ්ටාංග ආයුර්වේදය 25 - 28

1.4.4 චරකසංහිතා 28 - 30

1.4.5 සුශ්‍රූතසංහිතා 30 - 32

1.4.6 ආයුර්වේදයේ මූලික සංකල්ප 33 - 34

1.5 ශ්‍රී ලංකාවේ ස්වස්ථතා ඉතිහාසය 34 - 47

ද්විතීය පරිච්ඡේදය

2. බෞද්ධ පරමාර්ථ සාධනය සහ ස්වස්ථතාව 53 - 104

2.1 ප්‍රවේශය 53 - 55

2.2 සුවදුක් විමසීම 55 - 57

2.3	සුඛාන්ත සහ දුඃඛාන්ත ප්‍රතික්ෂේප කිරීම	57 - 66
2.4	ආචාර රසායනය	66 - 70
2.5	කල‍්‍යාණ මිත්‍රත්වය	70 - 71
2.6	සමාජ ස්වස්ථතාව	72 - 77
2.7	සිවුපසය	77 - 85
2.8	මානසික ස්වස්ථතාව	85 - 90
2.9	නිර්වාණය සහ ස්වස්ථතාව	90 - 94

කෘතිය පරිච්ඡේදය

3. රෝග හා රෝග නිදාන අධ්‍යයනය	105 - 148	
3.1	රෝග හා නිදාන ශබ්දර්ථ	105 - 108
3.2	රෝග ප්‍රභේද හා සංඛ්‍යා	108 - 110
3.2.1	කායික රෝග	111 - 113
3.2.2	මානසික රෝග	113 - 115
3.2.3	ආගන්තුක රෝග	115 - 116
3.2.4	ස්වාභාවික රෝග	116
3.3	කායික රෝග විචරණය	116 - 134
3.4	මානසික රෝග විචරණය	134 - 139
3.5	ආගන්තුක හා ස්වාභාවික රෝග විචරණය	139 - 143

චතුර්ථ පරිච්ඡේදය

4. රෝග නිවාරණ බෞද්ධ වින්‍යනය	149 -198	
4.1	ප්‍රවේශය	149 - 151
4.2	ජලය	151 - 154
4.3	ආහාර	155 - 162
4.3.1	මත්ස්‍යමාංස අනුභවය	162 - 165
4.4	පරිසරය හා වාසස්ථානය	165 - 172
4.5	ව්‍යායාමය	173 -175
4.6	නින්ද	175 - 179
4.7	පාරිශුද්ධිය	179 - 183
4.8	වැසිකිළි හා කැසිකිළි භාවිතය	183 - 185
4.9	සෞඛ්‍යාරක්ෂිත උපකරණ	185 - 189
4.10	විවේකය	189 - 190

පඤ්චම පරිච්ඡේදය

5. සූත්‍ර හා විනය පිටකාගත විකිත්සා විධි	199 - 260	
5.1	ප්‍රවේශය	199 - 202
5.2	භිෂක් - වෛද්‍යවරයා	202 - 208
5.3	පරිවාරක - උපස්ථායකයා	208 - 216
5.4	ආතුර - රෝගියා	216 - 219
5.5	භේෂජ - ඖෂධ	219
5.5.1	ස්තෝහ විධි	219 - 222
5.5.2	ස්වේද විධි	223 - 226
5.5.3	පංචකර්ම විකිත්සා	226 - 231
5.5.4	ශෝධන විකිත්සා	231 - 237
5.5.5	පිරිත් දේශනය	237 - 244
5.5.6	භාවනාව	245 - 251

ෂෂ්ඨ පරිච්ඡේදය

6. බෞද්ධ ස්වස්ථතාවේ ආචාරාත්මක වැදගත්කම	261 - 301	
6.1	ප්‍රවේශය	261 - 262
6.2	මූලධර්ම සමානාත්මතා	262 - 266
6.3	පඤ්චශීල ප්‍රතිපදාව	266 - 272
6.4	සිවුපස පරිභෝජනය	272 - 276
6.5	ලිංගික ස්වස්ථතාව	276 - 281
6.6	සමාජ ස්වස්ථතාව	281 - 285
6.7	කර්ම සංකල්පය	285 - 287
6.8	අධ්‍යාත්මික කරුණු	287 - 292
6.9	සාමාන්‍ය උපදෙස්	292 - 295
6.10	දිනවර්ෂාව	296 - 298

සමාලෝචනය 303 - 310

උපග්‍රන්ථය 311 - 315

ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ නාමාවලිය 316 - 329

සුවස 330 -

සංකේතපණ විධි

අ. නි.	=	අඛගුත්තරනිකාය
අනු.	=	අනුවාදය
අෂ්ටාංගභාදය	=	අෂ්ටාංගභාදයසංහිතා
ආ. ස.	=	ආයුර්වේද සමීක්ෂා
ක.	=	කළඹ
වරක.	=	වරකසංහිතා (ආර්. බුද්ධදාස අනුවාදය)
වරකසංහිතා 1	=	වරකසංහිතාව, 1 භාගය,
වරකසංහිතා 3	=	වරකසංහිතාව, 3 භාගය,
චු. පා.	=	චුල්ලවග්ගපාළි
දී. නි.	=	දීඝනිකාය
පරි.	=	පරිවර්තනය
පා. පා.	=	පාරාජිකපාළි
පි.	=	පිට/ පිටු
බු. ජ. ක්‍රි.	=	බුද්ධ ජයන්ති ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථ මාලා
ම. නි.	=	මජ්ඣිමනිකාය
ම. පා.	=	මහාවග්ගපාළි
වෙ.	=	වෙළුම
ස. නි.	=	සංයුක්තනිකාය
සංස්.	=	සංස්කරණය
සුග්‍රහ	=	සුග්‍රහසංහිතා
හේවා	=	සයිමන් හේවාචිකාරණ මුද්‍රණය
E.Z.	=	Epigraphia Zeylanica Being Lithic and Other Inscriptions of Ceylon
p.	=	page/ pages
vol.	=	Volume
P. T. S.	=	Pali Text Society
W. H. O.	=	World Health organization

හැඳින්වීම

“බෞද්ධ ස්වස්ථතාව: රෝග නිවාරණය සහ චිකිත්සාව” නම් පර්යේෂණ ග්‍රන්ථය පරිච්ඡේද හයකින් යුක්ත වේ. පාලි සූත්‍ර හා විනය පිටක මෙහි ප්‍රධාන මූලාශ්‍රයට අයත් ග්‍රන්ථ වේ. එසේ වුවත් පිටකාගත කරුණු වැඩිදුර අධ්‍යයනය සඳහා අවිධිමත් හා විකෘත භාවිත කෙරේ. ඇතැම් විකෘත ග්‍රන්ථ සොයා ගැනීම දුෂ්කර වූ නිසා ඒ සඳහා Chattha Sangayānā CD-ROM VERSION 3 (ජට්ඨසංගායනා සංයුක්ත තැටිය) භාවිත කෙරේ. එපමණක් ද නොව පාලි සූත්‍ර පිටකය හා විනය පිටකය හුදු කායික ස්වස්ථතාව පිළිබඳ සංග්‍රහ වූවක් නොවන බැවින් එම කෘතීවල එන ස්වස්ථතාව හා බැඳුණු කරුණු ක්‍රමානුකූල වර්ගීකරණයකට හා වැඩිදුර අධ්‍යයනයට ආයුර්වේද සාහිත්‍යය වෙත අවධානය යොමු කෙරේ. එහි ලා වරකසංහිතා, සුග්‍රහසංහිතා, අෂ්ටාංගභාදයසංහිතා, ශාරඛිගධර-සංහිතා, මාධවනිදාන වැනි ප්‍රාථමික ආයුර්වේද මූලාශ්‍රය බහුල වශයෙන් පරිශීලනය කෙරේ.

එසේ ම පර්යේෂණ මාතෘකාව බෞද්ධ කායික ස්වස්ථතාව පමණක් වුව ද සමස්ත ස්වස්ථතාව හඳුන්වා දීමට සිදු විය. කායික, මානසික හා සමාජ ලෙස වර්ගීකෘත ස්වස්ථතාව තුළ කායික ස්වස්ථතාවට අදාළ කරුණු පෙළෙහි සඳහන් වන්නේ අවම ප්‍රමාණයකි. බුදුසමය උගන්වන පරමනිෂ්ඨාව වන නිවන මානසික ස්වස්ථතාවේ අග්‍රඵලය යි. වරක් අනඳ හිමියන් බ්‍රහ්මවර්යාවෙන් හරි අඩක් මිත්‍රත්වය මත පදනම් ව පවතින බව පැවසූයෙන් බුදුන් වහන්සේ එය නිවැරදි කරමින් සම්පූර්ණ බ්‍රහ්මවර්යාව ම මිත්‍රත්වය මත පවතින බව වදාළහ. හුදු කායික ස්වස්ථතාව පිළිබඳ බහුල වශයෙන් තොරතුරු හමුවන්නේ මහාවග්ගපාළියේ භෙසජ්ජක්ඛන්ධකයෙනි. එසේ වුවත් කායික ස්වස්ථතාව හා බැඳුණු තොරතුරු රාශියක් අන්‍ය මූලාශ්‍රයවල ද දැකිය හැකි ය.

එසේ ම මෙම පර්යේෂණයේ දී එක ම කාරණය අවස්ථා කිහිපයක දී සාකච්ඡා කිරීමට සිදු විය. එහෙත් එසේ කරන ලද්දේ ඒ ඒ පරිච්ඡේදයට ගැලපෙන කාරණය පමණි. නිදසුනක් ලෙස පෘෂ්ඨ රජතුමාගේ පාණ්ඩු රෝගය ගනිමු. එය රෝග හා රෝග නිදාන අධ්‍යයනය නම් තෙවන පරිච්ඡේදයේ දී නම් වශයෙන් දක්වා නිදානය පැහැදිලි කෙරේ. එහෙත් ඊට ජීවක වෛචරයා කළ ප්‍රතිකාරය දැක්වෙන්නේ සූත්‍ර හා විනය පිටකාගත විකිත්සා විධි නම් වූ පස්වන පරිච්ඡේදයේ ය.

පළමු පරිච්ඡේදය පෙරදිග ස්වස්ථතාවේ ඓතිහාසික පසුබිම ගවේෂණයට වෙන් වේ. පෙරදිග විශාල භූමි ප්‍රමාණයක් හා රටවල් ප්‍රමාණයක් නියෝජනය කෙරෙන බැවින් එම සමස්ත රාජ්‍යවල ඓතිහාසික තොරතුරු ගවේෂණය කිරීම තවත් පර්යේෂණයක් වැනි ය. එබැවින් පෙරදිග ලෙස මෙහි සාකච්ඡා කෙරෙන්නේ බොහෝ පෙරදිග ඥානමාර්ගයන්හි ප්‍රභවස්ථානය වූ භාරතදේශය හා ඉන් රක්ෂණය හා පෝෂණය ලැබූ ශ්‍රී ලංකාව පිළිබඳ පමණකි.

ඉතිහාසයේ ස්වස්ථතාව තේරුම් ගැනීම බුදුසමය ඊට ලබා දී ඇති තත්ත්වය කුමක් දැයි වටහා ගැනීමට මග පාදයි. එනිසා ප්‍රථම පරිච්ඡේදයෙහි ප්‍රථමයෙන් ම ස්වස්ථතාව හඳුන්වා දී ඉන්ද්‍රනිම්ම ශිෂ්ටාචාරය, වේදයුගය, පශ්චාත් වේදයුගය හා ආයුර්වේදය ලෙස ඉන්දීය ඉතිහාසය ද පුරාතන, මධ්‍යතන හා නූතන ලෙස ශ්‍රී ලාංකේය ඉතිහාසය ද විමර්ශන කෙරේ. ආගමික සම්ප්‍රදායයක් ලෙස **ස්වාස්ථා** විභව පිළිබඳ මෙතරම් උනන්දු වූ වෙනත් සම්ප්‍රදායයක් නැතැ යි කිව හැකි ය. වෛදික සම්ප්‍රදාය රෝග නිදාන දෙවියන්ට පවරා මනස සැහැල්ලු කර ගත් අතර බෞද්ධ සම්ප්‍රදාය ඊට හේතු වන ස්වාභාවික හේතු පිළිබඳ අවධානය යොමු කොට තිබේ.

“බෞද්ධ පරමාර්ථ සාධනය සහ ස්වස්ථතාව” දෙවැනි පරිච්ඡේදය යි. ලෝකික වශයෙන් බෞද්ධයා තමාට හෝ අන්‍යයන්ට බාධා නොවන සේ සුවපත් සමාජයක ජීවත් වීමට වරම් ලබයි. ඒ සඳහා ස්වස්ථතාව කෙතෙක් වැදගත් ද, එමෙන් ම ලෝකෝත්තර පරමාර්ථය වන නිවන සාක්ෂාත්කරණය සඳහා කෙතෙක් වැදගත් ද යි මෙහි දී සාකච්ඡා කෙරේ. විශේෂයෙන් බුදුසමයේ පෙනෙන උභය පරමාර්ථ ඔස්සේ මේ පරිච්ඡේදය ඉදිරිපත් කෙරේ. බුදුසමයේ පරමනිෂ්ඨාව සේ නිර්වාණය අපේක්ෂා කළත් යහපත් යුග

ජීවිතයකට අවශ්‍ය උපදෙස්, මනා සබඳතා සහිත සමාජ ජීවිතයකට අවශ්‍ය උපදෙස් බෙහෙවින් දක්නා ලැබේ.

බුදුසමය ස්වස්ථතාව සම්බන්ධයෙන් දරන ආකල්පයෙන් ද මෙලොව ජීවිතය සාර්ථක කර ගැනීම පිණිස බුදුසමයෙන් ලැබෙන පිටුබලය ඉස්මතු වේ. යම් හෙයකින් කායික රෝගී තත්ත්ව තුළ සිත එකඟ කර ගැනීම පිණිස භාවනාදිය කිරීම දුෂ්කර ය. ශ්වසන රෝගියෙකුට ආනාපානසති භාවනාව වැඩිම පහසු නො වේ. බුද්ධවචනය ක්‍රියාත්මක කිරීමට නිදුක් තරුණ විය, සමගි මිනිසුන් හා හික්ෂුන් ඇති කාලය සහ හික්ෂා සම්පන්න යුගය ඉතා සුදුසු බව අංගුත්තරනිකායේ සෘජුව ම පැහැදිලි කොට තිබේ.

“රෝග හා රෝග නිදාන අධ්‍යයනය” නම් තෙවන පරිච්ඡේදය වැඩි වශයෙන් ආයුර්වේදය හා තුලනය කරන්නට සිදු විය. විනය හා සූත්‍ර පිටකය තුළ කායික රෝග රැසක් දක්නට ලැබුණ ද නිදාන දක්වා ඇත්තේ රෝග කිහිපයක පමණි. පොදු නිදාන සේ වාතසමුට්ඨානාබාධ, පිත්තසමුට්ඨානාබාධ වැනි කරුණු දක්වා ඇත. එම නිසා බොහෝ රෝගවල නිදාන පර්යේෂණයට ආයුර්වේද ග්‍රන්ථවල ආලෝකය ලැබිණි.

එසේ ම රෝග යනු කුමක් ද? ඒවාහි ප්‍රභේද මොනවා ද? යන්න ආරම්භයේ දී ම ලයිස්තු වශයෙන් ගොනු කොට ඉන් පසු එම රෝග නිදාන සමග කෙරෙන විවරණය ඇතුළත් වේ. ආයුර්වේදය කායික, මානසික, ආගන්තුක හා ස්වභාවික ලෙස රෝග වර්ගීකරණය කර ඇති බැවින් ද කායික හා මානසික ලෙස පමණක් බුදුසමය රෝග වර්ගීකරණය කර ඇතත් අනෙක් ප්‍රභේදයන්ට ද අදාළ රෝග පෙළෙහි දක්නට ලැබෙන බැවින් ද කායික රෝග විවරණාත්මක ව ද මානසික, ආගන්තුක හා ස්වාභාවික රෝග පිළිබඳ සංක්ෂේපයෙන් ද අවධානය යොමු කෙරේ. පාලි සූත්‍ර හා විනය පිටකයේ සඳහන් රෝග හා රෝග නිදාන දෙවන පරිච්ඡේදයේ සාකච්ඡා කළ කරුණුවල ඉදිරි පියවර සේ සැලකිය හැකි ය.

සිව්වන පරිච්ඡේදය “රෝග නිවාරණ බෞද්ධ වින්තනය” යි. රෝග සඳහා කෙරෙන ප්‍රතිකාරයන්ට වඩා රෝග වළක්වා ගැනීම ශ්‍රේෂ්ඨ ය. බුදුසමය වැඩි අවධානයක් මේ කරුණ පිළිබඳ යොදවන බව පෙනේ. සෞඛ්‍ය සම්පන්න සමාජයක මූලික අවශ්‍යතා වන ආහාර, ජලය, නින්ද, පරිසරය, ව්‍යායාමය, පාරිශුද්ධිය, වැසිකිළි හා

කැසිකිලි භාවිතය, සෞඛ්‍යාරක්ෂිත උපකරණ හා විවේකය පිළිබඳ බුදුසමයේ විශේෂ අවධානය යොමු කෙරේ. නවීන වෛද්‍ය විද්‍යාව ද රෝගයන්ට ප්‍රතිකාර කිරීමට වඩා රෝග වළක්වා ගැනීම අගය කරයි. උක්ත ආභාරදී කාරණා පිළිබඳ බෞද්ධ උචේතය ඒ සඳහා ජනතාව පෙලඹවීමට හේතු වේ. රෝගයකට ප්‍රතිකාර කිරීමට වඩා රෝග වළක්වා ගැනීමට අදාළ උපදෙස් රැසක් බුදුසමය නිර්දේශ කරයි.

සියලු සත්ත්වයන්ගේ පැවැත්ම ආහාරය මත සිදු වන බව බුදුන් වහන්සේ වදාළහ. පිරිසිදු ජලය පානයට හා පරිභෝජනයට උපදෙස් දෙන බුදුසමය ඊට අවශ්‍ය පෙරහන වැනි උපකරණ හා ලීද පිළිබඳ උපදෙස් ද දෙයි. ප්‍රමාණවත් නින්දක් සත්ත්වයාට අවශ්‍ය බැවින් එය පහසුවෙන් ලබා ගත හැකි මාර්ගයක් සේ මෙන් වැඩිම ඉස්මතු කොට තිබේ. පරිසර දූෂණයට ඉතා සෘජු ව විරුද්ධ වන බෞද්ධ සම්ප්‍රදාය උපසම්පදා භික්ෂුවකට ගසක අත්තක් හෝ කොළයක් කැඩීම පවා තහනම් කොට තිබේ. බහුජන හිතසුව පිණිස සක්මන්හි නියැළුණු බුදුසව්වෝ යහපත්, අර්ථ සහිත ක්‍රියාවක නියැලීමෙන් ශරීරයට අවශ්‍ය ව්‍යායාමය ද ලබා දෙමින් ජනතාවට ආදර්ශ සැපයූහ. බුදුරදුන් හෝ බුදුසව්වන් අපිරිසිදු, කිලිටි වස්තු හැඳි බවට තොරතුරු දක්නට නොලැබෙන්නේ පාරිශුද්ධිය පිළිබඳ උන් වහන්සේලා උනන්දු වූ බැවිනි. තමන්ට ම වෙන් වූ සෞඛ්‍යාරක්ෂිත උපකරණ භාවිතය ද බුදුසමයේ අගය කෙරේ.

“සුත්‍ර හා විනය පිටකාගත විකිත්සා විධි” නම් පස්වන පරිච්ඡේදයෙහි බුදුරදුන් හා ජීවක වෛද්‍යවරයා විටින් විට අනුමත කළ ඖෂධ හා ප්‍රතිකාර විධි පිළිබඳ සාකච්ඡා කෙරේ. බුදුසමය මනෝවිකිත්සාව සඳහා ම වූවක් වුවත් එය අප මාතෘකාවට බැහැර බැවින් සාකච්ඡා කෙරෙන්නේ අල්ප වශයෙනි. හේසජ්ජක්ඛන්ධක-යෙහි සඳහන් වන ඇතැම් ඖෂධ ආයුර්වේදයෙහි ද දක්නට ලැබේ.

ස්නේහන, ස්වේදන, පංචකර්ම පිළිබඳ තොරතුරු සුත්‍ර හා විනය පිටකවල දක්නා ලැබෙන අතර කොළ බෙහෙත්, ගෙඩි බෙහෙත්, මුල් බෙහෙත්, ලුණු බෙහෙත් ආදී බෙහෙත් වර්ග රාශියක් හේසජ්ජ- ක්ඛන්ධකයේ දක්වේ. හුදෙක් බුදුසමය පාරලෝකික අරමුණක් සඳහා සීමා වූවක් නම් කායික රෝග සඳහා ප්‍රතිකාර

නිර්දේශ නො කෙරේ. කායික නිරෝගිතාව මානසික නිරෝගිතාවට හේතු වන බව බුදුසමය සිද්ධාන්තයක් ලෙස පිළිගනී.

“බෞද්ධ ස්වස්ථතාවේ ආචාරාත්මක වැදගත්කම” නම් භයවන පරිච්ඡේදයෙහි බුදුසමය උගන්වන ආචාරධර්මවල ගැබ් වී ඇති ස්වාස්ථ්‍ය විෂාත්මක වැදගත්කම සාකච්ඡා කෙරේ. මූලධර්ම සාමාන්‍ය, පංචශීල ප්‍රතිපදාව, සිවුපස පරිභෝජනය, ලිංගික ස්වස්ථතාව, සමාජ ස්වස්ථතාව, අධ්‍යාත්මික කරුණු, සාමාන්‍ය උපදෙස් හා දිනවර්ෂාව යන අනුමාතෘකා ඔස්සේ ඒවා විමර්ශන කෙරේ.

යටෝක්ත සමස්ත කරුණු පාලි සූත්‍ර හා විනය පිටකවල දැක්වෙන ස්වස්ථතාව කෙබඳු දැ යි අවධාරණ කෙරේ. එය කායික ස්වස්ථතාවෙන් ඇරඹී මානසික ස්වස්ථතාව දක්වා සම්බන්ධ වේ. ස්වස්ථතාව ආචාරවිධි හා සෘජුව සම්බන්ධ වන බැවින් ආචාරවිධි යනු ශීලය බව තේරුම් ගත යුතු ය. එසේ වන කල්හි බෞද්ධ කායික ස්වස්ථතාව යනු බුදුසමයේ පදනම වන ශීලයට සම්බන්ධ වී නිර්වාණය සාධනය දක්වා අවශ්‍ය සහයෝගය ලබා දෙන්නක් බව තහවුරු වේ.

ප්‍රථම පරිච්ඡේදය

පෙරදිග ස්වස්ථතා සංකල්පයේ ඓතිහාසික පසුබිම

1.1 ප්‍රවේශය

පෙරදිග ස්වස්ථතා සංකල්පයේ ඓතිහාසික පසුබිම ගවේෂණය ස්වස්ථතාව පිළිබඳ බෞද්ධ චින්තනයේ පවත්නා සුවිශේෂතාව හැඳින් ගැනීමට බෙහෙවින් උපකාරී වේ. පෙරදිග යනු විශාල භූමි ප්‍රදේශයක පැතිරුණු රාජ්‍ය ගණනාවක එකතුවක් බැවින් මේ පර්යේෂණයේ දී එය ඉන්දියාව සහ ශ්‍රී ලංකාවට පමණක් සීමා කෙරේ. තව ද පෙරදිගට අයත් සුවිශේෂ ස්වස්ථතා සම්ප්‍රදාය වන ආයුර්වේදයේ ප්‍රභවය හා විකාශය සඳහා ප්‍රධාන දායකත්වය ලැබී ඇත්තේ ඉන්දියාවෙනි. එබැවින් යටෝක්ත ඓතිහාසික පසුබිම ඉන්දුනිම්න ශිෂ්ටාචාරය, වේද යුගය, පශ්චාත් වේද යුගය, ආයුර්වේදය, ආයුර්වේදයේ ප්‍රභවය, අෂ්ටාංග ආයුර්වේදය, වරකසංහිතාව, සුශ්‍රූතසංහිතාව, ආයුර්වේදයේ මූලික සංකල්ප හා ශ්‍රී ලංකාවේ ස්වස්ථතා ඉතිහාසය යන අනුමාතෘකා ඔස්සේ විකාශය වේ. එසේ ම ස්වස්ථතාව යනු කුමක් දැ යි ප්‍රථමයෙන් හැඳින් ගත යුතු බැවින් ප්‍රථම පරිච්ඡේදය ආරම්භයේ දී ම ස්වස්ථතාව පිළිබඳ විවිධ අර්ථකථන පිළිබඳ අවධානය යොමු කෙරේ.

1.2 ස්වස්ථතාව පිළිබඳ අර්ථකථන

ස්වමිත් තිෂ්ටතීති(ස්ව+ස්ථ+තෘ) සුස්ථා: ලෙස ස්වස්ථ යන වදන පිළිබඳ ශබ්දකල්පදාමය අර්ථ දක්වයි.¹ ස්වස්ථ යන්න ක්‍රිලිංගික නාමයකි. ඊට තා ප්‍රත්‍ය එකතු වීමෙන් සෑදෙන ස්වස්ථතා යන්න භාව තද්ධිත පදයකි. ආරෝග්‍ය, ස්වාස්ථ්‍ය, අරෝගිතා, කුශල, අරෝග,

සුස්ථතා, සුස්ථිති, වාර්ත, රෝගාභාව, නිරාමයත්ව, අනාමය, කලයතා, ශරීර සුව, සනීපය, නිරෝගිකම යන වදන් ස්වස්ථතා පර්යාය නාම ලෙස ව්‍යවහාර වනු පෙනේ. පාලි භාෂාවේ කුසල, අනාමය, ආරෝග්‍ය, නිරාමය, අරෝග යන වදන් ඊට භාවිත වේ.² සෞඛ්‍යය යනු ස්වස්ථතාව සඳහා අධික ව ව්‍යවහාර කරන නාමයකි. සෞඛ්‍යය යනු සෑපය ම බව විදග්ධ මතය යි.³ සනීපය පිළිබඳ, සුවය සම්බන්ධ, ආරෝග්‍යයට අයත් යන අර්ථ සෞඛ්‍යය යන්නෙහි ගැබ් වී තිබේ.⁴ ස්වස්ථතාව සියල්ල නිෂ්පාදනය කරන බව අරාබි කියමනක දැක්වේ. සෞඛ්‍යය ඇත්නාට බලාපොරොත්තුවක් ඇත. අපේක්ෂා ඇත්නාට සියලු දේ ඇත.⁵

ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ අර්ථකථනය අනුව Health is a state of complete physical mental and social well being and not merely the absence of disease or infirmity⁶ කායික, මානසික හා සාමාජීය පූර්ණ යහ පැවැත්ම සෞඛ්‍යය යි. යහපත් ස්වස්ථතාවක් සඳහා කායික මානසික හා සමාජ අංශයන්හි මනා සම්බරතාවක් පවත්වා ගත යුතු ය. ලස්සන, ධනවත් බව ආදී සෑම දේට ම වඩා ස්වස්ථතාව වටිනා බව වරක් ජලේටෝ ප්‍රකාශ කළේය.⁷ සෞඛ්‍යය යන්නට අර්ථ දක්වන මෝනියර් විලියම්ස් Welfare (ශුභ සිද්ධිය) Comfort (සැප පහසුව) Happiness (ප්‍රීතිය) Felicity (සෞභාග්‍යය, වාසනාව) Enjoyment (රසවිඳීම) යන අර්ථ දක්වා තිබේ.⁸

සුඉග්‍රාන ආචාර්යයන්ට අනුව තුන්දොස්, ජරාමර්ගයේ පවන ශක්තිය, සජන ධාතුන්ගේ නිර්මාණ පරපුර, මල පහ කිරීම් ආදී ක්‍රියා සමච්ච පවත්වා ගැනීම කායික ස්වස්ථතාව යි. ඉන්ද්‍රිය ආත්ම හා මන ප්‍රසාදය මානසික ස්වස්ථතාව යි.⁹ දෝෂයන්ගේ සමතාව ආරෝග්‍යය වන අතර දෝෂ වෛෂමය රෝගය බව අෂ්ටාංගභාද සංහිතාවේ දැක්වේ.¹⁰

ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ මතවලට අනුව ඉතා උසස් ආරෝග්‍ය තත්ත්වයක් ලැබීම සෑම මනුෂ්‍යයාගේ ම ප්‍රධාන අයිතිවාසිකම්වලින් එකකි. ආරෝග්‍යය හා ඖෂධ පිළිබඳ පරීක්ෂණ පැවැත්වීම, රෝග වැළැක්වීම, වසංගත වැළැක්වීම, වාසස්ථාන, සනීපාරක්ෂාව හා පෝෂ්‍යය ආදී කරුණු සම්බන්ධයෙන් ද දිවිපෙවෙත දියුණු කිරීම සම්බන්ධයෙන් ද මේ සංවිධානය මගින්

කටයුතු කෙරේ. ස්වස්ථතාව පිරිහී රෝගී භාවය ඇති වන්නේ කෙසේ ද යි ආයුර්වේදය පැහැදිලි කරයි. යහපත් ආහාර (කෑම බීම) විහාර (හැසිරීම) දෙකින් කායික මානසික ස්වස්ථතාව ආරක්ෂා වන අතර අයහපත් ආහාර විහාර දෙකින් කායික මානසික රෝගී භාවය ඇති වන බව සර්වාර්ථසංග්‍රහය දක්වයි.¹¹ වෙනත් ආකාරයකින් පැහැදිලි කරන්නේ නම් ශීත උෂ්ණාදී කාල රූපාදී අරමුණු පංචකය ද තුන්දොර යන මේවා පිළිබඳ සමාග්‍යෝගය හෙවත් මනාකොට යෙදීම ස්වස්ථතාව වන අතර මිට්‍රායෝගය (වැරදි ලෙස යෙදීම), හීනයෝගය (අඩුවෙන් යෙදීම), අතියෝගය (අධිකව යෙදීම) යන තුන් ආකාරය අසමාග්‍ය යෝගය වන බව ආයුර්වේද මතය යි.¹² එයින් ආරෝග්‍යය පිරිහී රෝගී භාවය හට ගැනේ.

ධන්වන්තරී පක්ෂිරාජයා වාග්හට පඬිතුමාගෙන් නිරෝගී ව වසන්නේ ද යි ප්‍රශ්න කළේය. වාග්හට ආචාර්යවරයා හිත දැ සේවනය කරන, පමණ දැන සේවනය කරන, නිසැක දැ සේවනය කරන තැනැත්තා නිරෝගී බව පැවසුවේය.¹³ ලෝක සෞඛ්‍යය සංවිධානයේ අදහස් ද සැලකිල්ලට ගෙන ස්වස්ථතාව ප්‍රධාන වශයෙන් කායික, මානසික හා සමාජ යනුවෙන් කොටස් තුනකට බෙදිය හැක.

දෝෂයන් සමච්ච පවත්වා ගැනීමත් ජරාමර්ගය නිසි සේ පවත්වා ගැනීමත් ධාතුන් සමච්ච පවත්වා ගැනීම හා මල මුත්‍ර පහකිරීම් ආදිය පිළිබඳ නිසි පරිදි පිළිපැදීම කායික සෞඛ්‍යය යි. පිරිසිදු ජලය, වාතය, පෝෂ්‍යදායී ආහාරපාන, හිරුඑළිය, ව්‍යායාම, සුවදායී නින්ද, විවේකය හා පවිත්‍රතාව ශාරීරික නිරෝගිකමට හේතු වේ. කයට අයත් සෞඛ්‍යය කායික සෞඛ්‍යය යි.

රාග, දෝෂ, මෝහ, මාන වැනි අයහපත් ආවේගයන් දරා සිටීම පුද්ගලයාට මෙන් ම සමාජයට ද යහපතක් සිදු වීමට හේතු වේ. මානසික සෞඛ්‍යය දියුණු කිරීමෙහි ලා උපකාරී වන්නේ මෙම මානසික වේග පාලනය කිරීමට හුරු පුරුදු වීම යි. ක්‍රීඩාව හා විනෝදය තුළින් මනස සැහැල්ලු කර ගැනීමත් භාවනාව වැනි මානසික අභ්‍යාස මගින් මනස දියුණු කර ගැනීමත් ඒ සඳහා ඉවහල් වේ. බොහෝ කායික රෝගයන්ට පවා මානසික ආතතීන් සෘජු ව හා වක්‍ර ව බලපාන බව නවීන පර්යේෂණයන්ගෙන් ඔප්පු වී ඇත. එසේ ම මානසික ව සිදු වන යහපත් ප්‍රතිචාර රෝග සුව වීමට ද

බලපෑම් කරයි. වෛවරයෙකුගේ ආදරය නොහොත් මෛත්‍රිය සියලු ම රෝග නිවාරණය සඳහා එක් වැදගත් ඖෂධයක් සේ සැලකේ.

හෘදය ආශ්‍රිතව උපදවන මෛත්‍රිය මානසික ශක්ති විශේෂයකි. යමෙකු මෛත්‍රී විරෝධී ක්‍රියාවක නියැලීමට පෙලඹෙන විට ඔහුගේ පයෝධර, හදවත, පෙනහලු, උරෝ ප්‍රදේශය සඳහා හානිකර ලෙස බලපායි. එවැනි අවස්ථාවල අනියම්ක හති ස්වභාවයක් පහළවනු දැකිය හැකි ය. හෘදය රෝග, පෙනහලු පිළිකා රෝග, පයෝධර පිළිකා ඇති රෝගීන්ට මෛත්‍රිය වැඩිම රෝගියාගේ කායික හා මානසික වර්ධනයට හේතු වේ. සියලු රෝගවලින් බොහෝ රෝග බිහිවන්නේ වේග ධාරණය, පසුතැවිලි වීම, කනගාටුව හා අසහනකාරී මානසික ආවේගවලිනි. මේ තොරතුරුවලින් මානසික ආබාධ හා කායික ආබාධ එකිනෙකට සම්බන්ධ බව මැනවින් ප්‍රකට වේ. චිත්ත ප්‍රසාදය, ශාන්තිය, නිශ්ශබ්ද බව, චිත්ත නිග්‍රහය හෙවත් දමනය, හැගීම් පිළිබඳ ශුද්ධිය යන මේ සියල්ල සිත පිළිබඳ තපසයැ යි දත යුතු ය.¹⁴ අන්තවාදී නොවී යහපත් ආකල්පවලින් යුක්ත ව ක්‍රියාකිරීම මානසික ස්වස්ථතාව යි.

දුරාවාරයෙන් තොර ව ගැටුම්වලින් වැළකී සමාජය හා සුභද, සමගි සම්පන්න ගනුදෙනුවක් පවත්වා ගෙන යෑම සමාජ ස්වස්ථතාව යි. මේ සමාජ ස්වස්ථතාව මිනිසා, පවුල, පාසල, යහළුවන්, නගරය, රට, මුළු ලෝකය යන මේ සියල්ල හා ගනුදෙනු කෙරේ. මේ සමාජ සුවතාව සමාවාරී සෞඛ්‍යය ලෙස ද හැඳින්විය හැකි ය. රටක ප්‍රධානීන් අධාර්මික වන කල්හි ඔවුන්ගෙන් යැපෙන්නෝ ද අධර්මයට යොමු වෙති. අවසානයේ සමස්ත සමාජය ම අධාර්මික වේ. ආයුර්වේදයේ මෙන් ම බුදුසමයේ ද මේ අදහස අනුමත කෙරේ.¹⁵

1.3.1 ඉන්ද්‍රනිම්න ශිෂ්ටාචාරය -පූර්ව වේද යුගය

පෙරදිග ස්වස්ථතා සංකල්පයේ ඓතිහාසික පසුබිම ඉන්ද්‍රනිම්න ශිෂ්ටාචාරය එනම් ක්‍රි. පූ. 2500-1550 දක්වා කාලයට අයත් ය. මේ කාල නිර්ණය පිළිබඳ විශතූන් අතර විවිධ මත හේද පවතී.¹⁶ වර්තමාන සින්ද්‍ර ප්‍රාන්තයට අයත් ලාර්කන දිස්ත්‍රික්කයේ මොහෙන්ජොදාරෝව හා පංජාබ් ප්‍රාන්තයේ මොන්ට්‍රි ගෝමරී

දිස්ත්‍රික්කයේ හරප්පාව ඉන්ද්‍ර නිම්න ශිෂ්ටාචාරයේ කැණීම් කළ ප්‍රමුඛ ස්ථාන ද්‍රවය යි. මළවුන්ගේ නගරය¹⁷ හෝ සොහොන් ගොඩැල්ල යන අදහසින් මොහෙන්ජොදාරෝව එම නමින් හැඳින්වේ. පංජාබයෙහි ගලනා රාවී නදියෙහි වම් ඉවුරෙහි හරප්පාව ද ඉන්ද්‍ර නදියෙහි මෝයේ සිට සැතපුම් 250 ක් දකුණට මොහෙන්ජොදාරෝව ද පිහිටා ඇති සට්ලෙජ් නදියෙහි රංජුර් නගරය දක්වා ද හරප්පා සංස්කෘතියට අයත් ස්ථාන කිහිපයක් දක්නට ලැබේ.

සමස්තයක් ලෙස සැතපුම් නවසිය පනහක් (950) ක් පමණ උතුරේ සිට දකුණට මෙම ශිෂ්ටාචාරය ව්‍යාප්ත වී ඇත.¹⁸ හරප්පා හා මොහෙන්ජොදාරෝ ශිෂ්ටාචාරය සමකාලීන බව විද්වත් මතය යි. සමාන බිම් සැලැස්මක් මත විහිද ගිය, ආරක්ෂක පුරපවුර නගරයේ අනෙක් අංගයන්ට වඩා උස් ව පිහිටා තිබූ එක්සත් රාජධානියක උතුරු හා දකුණු දිග යමක මහානගර වන්නට ඇත.¹⁹ මේ උභය පුරයන්හි දක්නා ලැබෙන ගඩොළු පවා ප්‍රමාණයෙන් හා හැඩයෙන් සමාන වී පූර්වෝක්ත අදහස සනාථ කිරීමට සාක්ෂ්‍ය සපයයි. එසේ ම හරප්පාව හා මොහෙන්ජොදාරෝව සැතපුම් තුන්සිය පනහක් (350) එකිනෙකින් ඇත් ව පිහිටියත් ගංගා මාර්ගයෙන් අඛණ්ඩ ව සම්බන්ධ වී ඇත. මේ නගර දෙක එක ම රාජ්‍යයක නගර දෙකක් ලෙස මිස ප්‍රතිවාදී රාජ්‍ය ලෙස සැලකිය නොහැකි ය.²⁰

පෙරදිග ස්වස්ථතාවේ ග්‍රන්ථාවලිය වන, ආයුර්වේදයෙහි සා, පිපාසා, ශීතල, උණුසුම, ජරාව, නින්ද ආදිය ස්වාභාවික රෝග ලෙස එහි ඉගැන්වේ.²¹ මොහෙන්ජොදාරෝහි ඉදිකර ඇති ගොඩනැගිලි එම තත්ත්වයන් පාලනයට උපකාරී වේ. ඒවා

- 1 පොදු ගොඩනැගිලි
- 2 මහල් සහිත විශාල නිවාස
- 3 සාමාන්‍ය නිවාස

යැ යි ප්‍රධාන කොටස් තුනකට බෙදිය හැක.²² ස්වස්ථතා පූර්ණ ජනතාවක් සඳහා ආවාස හෙවත් නිවාස පහසුකම් අත්‍යවශ්‍ය ය. අවි, වැසි, සුළං උවදුරු නසනු පිණිසත් උණුසුම හා සීතල නසනු

පිණිසත් මදුරුවන් හා අවශේෂ සතුන්ගෙන් සිදු වන උවදුරු වළක්වා ගැනීම පිණිසත් නිවාස අවශ්‍ය වේ. එයින් මිනිසාගේ කායික මානසික සුවය ඇති කෙරේ.

මැද මිදුල සහිත ධනවතුන්ගේ නිවාස හා නගරය ඉන්දුනිම්න වැසියන්ගේ ස්වස්ථතාව ගැන වූ මහත් සැලකිල්ල ප්‍රකට කෙරේ. ගෘහයන්හි ප්‍රවේශ මාර්ගය ප්‍රධාන වීථියෙන් නොව හරස් පාරකින් තබා තිබුණි. මනාව නිර්මාණය කළ බිමට ගඩොල් ඇතිරූ නාන කාමර ද ඔවුන්ගේ ගෙවල දක්නා ලැබේ. නාන කාමරයේ ජලකානු වීථි දෙසට විහිදී ගිය අතර ප්‍රධාන කානු ගඩොළු මුවා සිදුරු සවිකොට නගර සභාවට මුඩ් ඔසවා පිරිසිදු කළ හැකි සේ නිර්මාණය කොට ඇති අතර කැලි කසළ ගඩොළින් බඳින ලද වළකට දමා ඇති බවට සාක්ෂ්‍ය ලැබී ඇත. නාන කාමරයේ සිට ලොකු භාජනයකට දිය පුරවා කුඩා භාජනයකින් දිය සිරුරට වක්කර ගැනීමෙන් මේ ජනයා ස්නානය කර ඇත. එහි දී ශරීරයේ වියළීම වළක්වනු පිණිස ශරීරයේ තෙල් වර්ග ආලේප කරන්නට ඇත. නාන කාමරවල ලිස්සන සුලු ගතිය බිහි වී ඇත්තේ මෙම තෙල් වැටීමෙනැ යි කල්පනා කෙරේ.²³ නාන කාමරවල ජලය කුණු නළවලට එකතු වී ගඩොළුවලින් බඳින ලද කානු දිගේ කුණුවළ කරා ගමන් කරයි. රෝම ශිෂ්ටාචාරය පැමිණෙන තෙක් සෙසු එක ද පුරාණ ශිෂ්ටාචාරයකට හෝ මෙබඳු කාර්යක්ෂම ජල වාහී ක්‍රමයක් නොවූ බව බෞද්ධ කියයි.²⁴

ජල විකිත්සා සංස්ථාපිතයක් ලෙස නම් කළ, ජලස්නානය පිණිස භාවිත කළ මොහෙන්ජොදාරෝවෙන් මතු වූ නටබුන් තටාකයක් සර් ජෝන් මාර්ෂල් හැඳින් ගෙන ඇත. මෙය අඩි 40X24 ප්‍රමාණයේ විශාල තටාකයක් වන අතර අඩි අටක් ගැඹුරු ය. තටාකයට බැසීම පිණිස ලැලි පුවරු හා ගඩොළු පඩි විය. ජල කාන්දුව වැළැක්වීමට බිත්ති කපරාරු කර ඇති අතර අවශ්‍ය වූ විටෙක ජලය ඉවත් කිරීම පිණිස ද විධි විධාන යොදා තිබුණි. තටාකය වටා සක්මන් මළුවක් ද ඇඳුම් මාරු කරන ස්ථාන වැනි කාමර පෙළක් ද සොයා ගෙන ඇත.

මෙය පුරවැසියන් ජල ක්‍රීඩා කළ තටාකයක් වන්නට ඇතැ යි අනුමාන කළ හැකි ය. ඉන්දු නිම්න ශිෂ්ටාචාර ගත මිනිසාට ලිද, නානකාමර පිළිබඳ හසළ පරිචයක් තිබුණු බවට ඇති සාක්ෂ්‍ය මේ

අදහස තවදුරටත් තහවුරු කරයි. ජලය දේවත්වයෙන් සැලකූ වෛදික යුගයේ මෙන් ම ඉන්දු නිම්නයේ ද ජලය පිළිබඳ විශේෂ සැලකිලි දක්වා ඇත. සෑම ගෙයකට ම පාහේ ලිදක් විය. නගර දෙකට ම ජලය සැපයීමට පොදු ලිං ද විය. මෙම ලිංබැම් කඩා වැටීම වැළැක්වීම පිණිස ගඩොලු වළලු වරින්වර ලිදට බස්සවා තිබේ.

වර්තමාන ඉන්දියාවේ පියවු ලෙස භාවිත කරන ඉන්දු නිම්නයේ පැවති පොදු ලිං අසල තිබී කුඩා මැටි කෝප්ප හා එහි කැබලි හමු විය. ඉන්දියාවේ එක් මැටි කෝප්පයකින් අයෙකු පැන් පානය කර ඉවතලන සිරිත වර්තමානයේ ද පවතී. හින්දු ධර්මයට අනුව ද එක ම බඳුනෙන් දිය බීම තහනම් වේ. ඉන්දුනිම්නයේ ද ඒ හා සමාන ඉගැන්වීමක් මත මෙලෙස වරක් දිය බී මැටි කෝප්ප ඉවතලන්නට ඇතැ යි අනුමාන කෙරේ.

මොහෙන්ජොදාරෝහි වළං පෝරණු සොයා ගෙන ඇත්තේ එහි පරිහානි සමය කුලීනි. එහි දී නගර වීථිවලින් පවා වළං පෝරණු තැනීමට පෙලඹී ඇත. එහෙත් මොහෙන්ජොදාරෝව දියුණුව පැවති යුගයෙහි නගරයෙන් පිටත වළං පෝරණු තැනීමට ඔවුහු ක්‍රියා කළහ.²⁵ නගරයට දුමින් සිදුවන හානිය වළක්වා ගැනීමට ද ඔවුහු යුහුසුලු වූහ.

සංක්ෂේපයෙන් ඉන්දුනිම්නය පිළිබඳ අවබෝධය පිණිස මහාචාර්ය බස්නායකගේ අදහසක් පහත දැක්වේ. "පූර්ව සැලැස්මකට අනුව නිර්මාණය කරන ලද මේ නගරද්වය මහල් සහිත ගොඩනැගිලිවලින් හා ඒවාට අවශ්‍ය නානකාමර හා අනෙකුත් සැප පහසුකම් ඇති ව ඉදිකොට තිබේ. ජලය බැස යාම සඳහා ජලප්‍රවාහන ක්‍රමයක් ද එසේ ම අපිරිසිදු ජලය එකතු වීමට තනන ලද විශාල වතුර වළවල් ද විය. සෞඛ්‍ය සංවිධානය අතින් විශිෂ්ට බවක් මේ නගරය තුළ පැවති බව දිස් වේ. කුඩා මාර්ගවලින් වෙන් කොට තිබූ කොටස්වල නිවාස තනා ඒවාට සමීප ව ප්‍රසිද්ධ නාන ලිදක් ද ඇතැම් විට කුඩා ප්‍රමාණයේ නාන ලිදක් ද පැවති බව පෙනේ. ජීවිතයේ සැප පහසුව හා සුඛෝපභෝගී භාවයට මිස පිට ඔපයට හෝ අලංකරණයට ගැනී වූවක් බව නො පෙනේ."²⁶

ඉන්දුනිම්න වැසියා වැසිකිළි භාවිතය ගැන නොදන සිටි බව ස්ටුවට් පිට්ට් පවසනත් හත්වන් දාස් ඉන්දුනිම්න නගර සැලැස්ම

මහජන සෞඛ්‍යය සම්බන්ධයෙන් විශිෂ්ට වුවක් බව පවසයි. එම නගරයෙහි වූ අංග ලෙස නාන කාමර (Bathrooms), වැසිකිළි (Lavatories), කානු (Drains), පිරිසිදු වතුර තටාක (Fresh n Water tanks), මිදුල් (Courtyard), නිදන කාමර (Bedrooms) වූ බව පෙන්වා දෙයි.²⁷

ඉන්දු නිම්නයේ අවමංගලය වාරිකු විධි ද එම ජනතාව කායික, මානසික හා සාමාජීය ස්වස්ථතාව ගැන දැක්වූ උද්යෝගය ප්‍රකට කරයි. සර් මෝට්මර් විලර් ක්‍රි. ව. 1946 හරප්පාහි කටයුතු කරන තෙක් මේ ජනයා මලවුනට අවසන් කටයුතු කළ ආකාරය සොයා ගත හැකි නො විය. ක්‍රි. ව. 1936 හා ක්‍රි. ව. 1946 කැණීම්වලින් සොහොන් බිමෙක මිනී වලවල් පණස්හතක් හමු වී ඇති අතර ඒවා සම්පූර්ණයෙන් කැණීම් කර නැත. සම්පූර්ණයෙන් කණින ලද සොහොන් ගැබ් හයෙන් ඔවුන් භූමදානය භාවිත කර ඇති බව සනාථ වෙයි. මලමිනී දිගා කර ඇති අතර ඔවුන්ගේ ආහරණ ද ඒ සමග විය. මේ හමු වූ සොහොන්ගැබක ගැහැණු ළමයෙකුගේ යැයි කිව හැකි මෘත ශරීරය ලැලි මිනී පෙට්ටියක තැන්පත් කොට පතුරුවලින් කළ මිනී ඇඳුමක දවටා තිබුණි. මේ ශව වස්තූයෙහි ලකුණු තව ම ශේෂ වී පවතී. මෙය මිනී ආරක්ෂණය සඳහා උපයෝගී විය. ක්‍රි.පූ. 2300-2000 දක්වා කාලයට අයත් අදිරාජවංශ කාලයේ හා අක්කාඩියානු කාලයේ මෙවැනි ක්‍රම භාවිත කළ බැවින් මෙය ද ඉන්දුනිම්නයට අයත් බව විලර් පවසයි.²⁸ මලමිනී භූමදානය කිරීමට අමතරව මිනී වන සතුන්ට කන්න දී ඇට භාජනයක දමා වළදුම්ම, මලමිනී ආදාහනය කොට අළු තැන්පත් කිරීම සිදු විය. කලස් තුළ මිනීඅළු තැන්පත් කර තිබීමෙන් හා ඇට කටු බරණියක දමා වැළලීමෙන් එය සනාථ වේ.²⁹

හරප්පා වැසියෝ කපු වැවීම හොඳින් දැන සිටියහ. එසේ ම වස්තු සඳහා ලෝම ලබා ගත්තේ බැටළුවා හා එළුවාගෙනි.³⁰ ඉන්දුනිම්න වැසියා කපුඇඳුම් ද භාවිතයට ගෙන ඇත. එසේ ම කුඩා හා පාවහන් දරමින් සෞඛ්‍යය ආරක්ෂා කර ගත්තේය. පුරුෂයෝ ලෝකඩවලින් තැනූ දලිපිහියා භාවිත කර රැවුළු කපා කුණ්ඩලාහරණ පැළඳියහ. අයෙක් රැවුලු පාට කළහ. ස්ත්‍රීහු වලලු, මාල, හිස් සැරසිලිවලින් ශෝභිත වූවෝ ය. වෛර්ණ කොමුපිලින් විශේෂයෙන් කහ හෝ රතු පැහැති පට රෙදිවලින් ස්ත්‍රීහු සැරසුණෝ ය.

ඉන්දුනිම්නයේ මූර්තියක් වන කකුල් නමා විලුඹට විලුඹ සිටින සේ යෝගී ස්වරූපයෙන් ඉදගෙන සිටින අං සහිත සිව්පාවුන් පිරිවරා ගත් මූර්තිය යෝග විාවේ හා වෛවි විාවේ දෙවියන් ලෙස සලකයි. වර්තමානයේ ශිව දෙවියන් ලෙස සලකයි.³¹

ඉන්දුනිම්න කුණුකානු පද්ධතිය, ජලස්නාන තටාක හා නානකාමර, ලීද හා ලීද භාවිතය, ඇඳුම්, අවමංගල වාරිකු ප්‍රකට කරන්නේ ඉතා උසස් පරිසරහිතවාදී ස්වස්ථතාව ගැන මහත් සේ අවධානය යොමු කළ ජන සමූහයක් ඉන්දු නිම්නයේ ජීවත් වූ බව යි.

1.3.2 වේද යුගය

වෛදික යුගයට අයත් කාලය පිළිබඳ විද්වතුන් අතර විවිධ මතභේද පවතී. මැක්ස් මුලර් පවසන පරිදි ක්‍රි.පූ.1500-1200 දක්වා කාලය වෛදික යුගය යි. ඊට එකඟ නොවන වින්ටර්නිට්ස් වේද සූක්ක රචනයේ ආරම්භය ක්‍රි.පූ. 2500-2000 දී පමණ සිදු වන්නට ඇතැ යි පවසයි.³² හිරියන්තගේ මතය ක්‍රි.පූ.600 වන විට සෘග් සංහිතාව දැනට පවත්නා තත්ත්වයට පත්ව තිබුණු බව යි. අප්ඵවසංහිතාව ද ඊට සමීප කාලයකට අයත් බව ඔහු පවසයි.³³ භාරතීය දර්ශන ඉතිහාසය අධ්‍යයනය වෛදික, වීරකාව්‍ය, සුත්‍ර, අටුවා යන යුග හතරක් ඔස්සේ විද්වතුන් ගවේෂණයෙහි නියැලෙන බව පවසන ජිනදාස කළුපහන ක්‍රි.පූ. 2500- ක්‍රි.පූ. 600 දක්වා කාලය වෛදික යුගය ලෙස දක්වයි. එහෙත් එහි ආරම්භය (ක්‍රි.පූ.2500) නිශ්චය වශයෙන් නිගමනය කළ නොහැකි බව ඔහුගේ මතය යි.³⁴ ක්‍රි.පූ. 1500-900 සෘග්වේද යුගය වන අතර ක්‍රි.පූ. 900-500 අනෙක් වේද, බ්‍රාහ්මණ හා උපනිෂද් ග්‍රන්ථ රචිත යුගය ලෙස බෞම් පවසයි.³⁵

වෛදික යුගයේ කටපාඩමින් ඥාන සම්භාරය පවත්වා ගෙන ආ බැවින් යම් යම් සංශෝධන හා එකතු කිරීම් දීර්ඝ කාලයක් තිස්සේ සිදු වන්නට ඇත. වේද ග්‍රන්ථ ද වීරකාව්‍ය මෙන් ඒක කර්තෘක කෘතියක් නොව සාමූහික උත්සාහයක ප්‍රතිඵලයකි. කෙසේ වෙතත් ක්‍රි.පූ.600, බුදුන් වහන්සේ පහළ වූ යුගය සේ පිලිගැනීම පිළිබඳ එකඟතාවක් පවතී. බෞද්ධ යුගය වන විට සෘක්, යජුර්, සාම යන වේදකුය සම්පූර්ණ ව පැවති බව පෙනේ. ඉතා පැරණි බෞද්ධ

සුත්‍රයන්හි පවා හමුවන්නේ, "තිණ්ණං වෙදානං පාරගු"³⁶ ත්‍රිවේදය පාරප්‍රාප්ත බමුණන් ය. ඒ අනුව වේදයෙන් වැඩි ප්‍රමාණයක් ඉන්ද්‍රනීම්නයට පසු ප්‍රභව වී බෞද්ධ යුගය වන විට සම්පූර්ණ වී තිබුණු බව සනාථ වේ.

සෘග්වේදය ස්වස්ථතාව සඳහා රචනා කරන ලද්දක් නොවුවත් එහි ස්වස්ථතාව හා බැඳුණු කරුණු රාශියක් හමු වේ. සෘග් වේදයේ එන විකිත්සාව දෛව ව්‍යුපාශ්‍රය හා යුක්තිව්‍යුපාශ්‍රය වශයෙන් කොටස් දෙකකට බෙදිය හැකි ය. වැඩිමනත් කරුණු දක්වන්නේ දෛව ව්‍යුපාශ්‍රය ගැන ය. එය අෂ්ටාංග ආයුර්වේදයේ භූතවිංශයෙහි ලා සැලකේ.

ඉන්ද්‍ර යුරෝපීය මුල් බිමේ සිට පෙරදිගට සංක්‍රමණය වූ ජනයා ඉන්දියාවට පැමිණෙන්නට පෙර ඉරාන දේශයේ පදිංචි වූහ. ඔවුහු සෞඛ්‍යයේ වැදගත් සංකල්පයක් වන ජලය දේවත්වයෙන් සැලකූහ. හරග්වෙති (Hryggvithie) ආදී ගංගාවන් දේවත්වයට ආරෝපිත වූයේ එබැවිනි. සෘග්වේද ජනයා ජලය දේවත්වයෙහි ලා සැලකූ අතර ජලය දෙවඟනක සේ සිටිමින් ජනතාව සුරක්ෂිත කරන ලෙස ජලයෙන් ඉල්ලා සිටි බවට සාධක හමුවේ. අපවිත්‍ර නොවූ වර්ණ ඇති ජලය නමැති පුතණුවන් යනුවෙන් කරන ඇමතීම පවිත්‍ර ජලයේ ඇති අවශ්‍යතාව පිළිබඳ එම ජනතාවට වූ අවබෝධය ඉස්මතු කරයි. ජලය පිතෘත්වයට ආරෝපණය කිරීමෙන් විශ්ව නිර්මාණයෙහි ප්‍රබල ක්‍රියාකාරකයෙකු ලෙස ජලය සැලකූ බව පෙනේ.³⁷ සැබැවින් ම මිනිසා ඇතුළු සත්ව වර්ගයාටත් වෘක්ෂලතාදියටත් ජලයෙහි ඇති ආවශ්‍යකතාව පැහැදිලි කළ යුතු නො වේ.

එසේ ම සෘග්වේදයේ ඇතැම් ස්තෝත්‍රයන්හි මැඩියාගේ හඬ වර්ෂාව පැමිණීමේ මන්ත්‍රයක් ලෙස සලකා ඇති අතර එය බ්‍රාහ්මණ ශිෂ්‍යයන් ඔවුන්ගේ ගුරුවරුන්ගෙන් අකුරු කියවන්නා සේ යැ යි දක්වා තිබේ. වනාන්තරය ද දෙවඟනක සේ සලකා ඇත. වනාන්තරය සුන්දර මෙන් ම රැක ගත යුතු වස්තුවක් සේ සැලකිණි. ඇළ, දොළ, ගංගා, ජලය, කඳුවැටි ආදිය ව්‍යාප්ත ව ඇති තැන්වල වෙසෙන දේවතාවිය ලෙස ද වනාන්තර සලකා ඇත. ජලපෝෂක ප්‍රදේශ හෙවත් වනාන්තර ආදිය ඇළ, දොළ, ගංගා ආදියේ දෙවියන් ය. වනාන්තරයෙන් ගෙවල් ආදිය සැකසීමට උපකරණ ගත්ත ද

වනාන්තරයට හානි නොකළ යුතු ය. ඕනෑ ම කෙනෙකුට වනාන්තරය වෙත ගොස් පළතුරු ආදිය ලැබිය හැකි ය. වන සිවුපාවුන්ට ද මව වන්නේ වනාන්තරය යි. වනාන්තරයෙන් ඇසෙන සතුන්ගේ හඬ පවා මිහිරි දෙයක් සේ සලකා ඇත.³⁸ මෙඛාවී අසුර හෙවත් අහුරමස්දා (Atiuvamasd) වන්දනයක් වූ මේ ජනයාගේ ආගම සෞඛ්‍යයට බෙහෙවින් හිතකර වූ සරල ආගම් විශේෂයකි.³⁹

සෘග්වේද ආර්යයෝ මැනවින් සෙවිලි කළ ගෘහයන්හි වාසය කළහ. එහි ආරක්ෂාවට පවුරු ආදිය ඇතත් විශාල පුර හා ප්‍රාසාද ගැන තොරතුරු දක්නට නැත. රෙදි විවීම සහ ගෙතීමත්, බැටළු ලොම්වලින් විවිධ දෑ නිෂ්පාදනයත් ගෘහාශ්‍රිත ස්ත්‍රීන්ගේ කාර්ය විය. රෝග නිදාන ගැන මනා අවබෝධයක් ඔවුන්ට තිබුණේ යි කිව නොහැකි වුව ද රෝග ලක්ෂණ හැඳින ගෙන සුව කිරීම පිණිස ඖෂධ හා යන්ත්‍රමන්ත්‍ර භාවිත කෙරිණ.

මත්පැන් ලෙස සුරාපානය හා සෝමපානය කළ බව පෙනේ. සෝම යනු ආර්යයන් කණ්ඩායමක් ඉන්දියාවට ඇතුළු වන්නට පෙර එනම් ඉන්දු - ඉරාණිය අවස්ථාවේ හමම (Haoma) නමින් භාවිත කළ ලතා විශේෂය යි.⁴⁰ එය යාගභෝම සඳහා මෙන් ම උත්තේජකයක් ලෙස ද භාවිත කර ඇති අසුරු පෙනේ. සෝමරස පානයෙන් අමෘතත්වය හෙවත් අමරණීයත්වය හිමි වන බව සෘග්වේදයේ එන පාඨයෙන් එය තහවුරු වේ. මේ සෝමලතාව මුත්ස්වත් නම් කඳු මුදුනේ වැවේ. ආයුර්වේදයට අනුව සෝමලතාව වාජිකරණ ඖෂධයක් ලෙස ද සැලකිය හැකි ය. නිපුසකු හා විවාච වී සිටි වන්දුමකීට දරු සම්පත් ලබා දී ඇත්තේ මෙහි උපකාරයෙනි.⁴¹ ඕෂධී සුක්තයේ 10. 47, 1-23 මන්ත්‍රයන්වල ඖෂධවල ස්වරූපය, භාවිතය, වර්ගීකරණය, භාවිත කළ යුතු රෝග අවස්ථා ගැන විස්තර දක්වේ.

මුහුදට හා ජලයට අරක්ගත් දෙවියා වන වරුණ අපරාධ කළවුන්ට දඬුවම් වශයෙන් දිය උදර රෝගය සාදවයි. අග්නි දෙවියා පිළිබඳ ඇති ඇතැම් ගායනා "ගෘහපතියාණනි, අග්නි දේවයාණනි, ඇය රැකගනු මැනවි. හෙතෙමේ ඇගේ දරුවනට දීර්ඝායුෂ ප්‍රදානය කෙරේවා. ඇගේ ගර්භයට ශාන්ති දානය කෙරේවා. ජීවත් වන දරුවන්ගේ වීමට ඇයට හැකි වේවා. ඇගේ පුතුන්ගේ ප්‍රීතිය ඇයට

දැකිය හැකි වේවා.” දෛවව්‍යුපාශ්‍රය ප්‍රතිකර්ම පිළිබඳ සෘග්වේද ජනයා තුළ වූ උදෙරාගය ප්‍රකට කරයි.⁴²

පෙරදිග ස්වස්ථතාව වැඩි වශයෙන් උද්භිදවිචාත්මක ය. සෘග්වේදයේ “අරණ්‍යානි” යන්නෙන් එක් වනයක් ම දෙවඟනක් ලෙස සලකා ඇත. මේ කල්පයට පෙර කල්පයේ ලෝකය විනාශ වී යළිත් නැගෙන අවස්ථාවේ ගස්වැල් බිහිවීමට සුදුසු පරිසරයක් පෘථිවියෙහි බිහිවිය. ඉන් පසු පළමුවෙන් ම ඖෂධ වර්ග එකසිය හතක් ඇතුළු ගස්වැල් ආදිය පළමු ව හටගත්තේය. ඖෂධ සඳහා මාතෘදේවී⁴³ යන නම භාවිත කරන්නේ එනිසා විය යුතු ය. තව ද සෘග්වේදයේ බෙහෙත් පැළෑටි (උද්භිද) හැටහතක් නම් වශයෙන් දැක්වේ. ජනතාවකගේ ස්වස්ථතාව විමසන්නෙකුට එම ජනතාව ජලය පිළිබඳ දැක්වූ උදෙරාගය ද විමසිය යුතු ය.

ජලය සඳහා භාවිත පර්යාය නාම සියයක් යාස්ක ආචාර්යවරයාගේ නිරුක්ති ග්‍රන්ථයෙහි දැක්වේ⁴⁴ ඔෂධිචිකිත්සා, ජලචිකිත්සා, පශුවිකිත්සා, සූර්යචිකිත්සා, අග්නිචිකිත්සා, වායුවිකිත්සා වැනි චිකිත්සා ක්‍රම ද භාවිත කළ බව පෙනේ. ජලචිකිත්සා යනු ජලය යොදා රෝග සුව කිරීම යි. රුද්‍ර දෙවියා හැඳින්වීම සඳහා භාවිතා කෙරෙන නම් අතර “ජලාශභේෂජ”, “ජලාශ” යන නම් වෙයි. මේ දෙවියාගේ අත ජලාශ, භේෂජ යන නම් දෙකින් ම හැඳින්වී ඇත.⁴⁵ ජලාශභේෂජ යන්නෙන් “සිසිල් පිළියම්” අදහස් කළ බව මහාවාර්ය මැක්ඩොනල් පවසන අතර “සුවදායක බෙහෙත්” අදහස් කළ බව මහාවාර්ය වීරසිංහ පවසයි. “ජලාශ” සිසිල් යන අර්ථය දෙන බව අක්‍රිදේව විඛාලංකාරගේ අදහසයි.⁴⁶

ඇමරිකාවේ නිව්යෝක්හි දිය පිරුණු බෙසමකට බැස කරනු ලබන සම්බාහන ප්‍රතිකාරයක් අද ද පවතී. සිසිල් දිය පිරුණු බෙසමට බසින තැනන්නාගේ සිරුර සිසිල් දියෙහි ගිලෙද්දී හිසට ඉහළින් පොදු වැස්සක් සේ ජලය සිරුර මත පතිත වන්නට සලස්වයි. ඒ අතර විනාඩි තිහක් පමණ බෙල්ල, හිස, මුහුණ ඉතා හොඳින් සම්බාහනය කෙරේ. ඉන් අමුතු ම සුවදායී බවක් ලැබෙන බව කියැ වේ. ලොස් ඇන්ජලීස්හි “පෙට් ලැග්” ප්‍රතිකාරය, ලෙස හඳුන්වන්නේ මුහුදුපාසි බුබ්බුලාකාර කල්දේරමකට දමා ඒ තුළට බැස මුළු සිරුරට ම දූනෙන මත් ගතිය වැනි වෙහෙස නිවා ගනු ලැබීම යි.

සූර්යචිකිත්සා යනු සූර්යරශ්මිය යොදා ගනිමින් කරනු ලබන චිකිත්සා විධි ය. ඉන් හෘදයරෝග හා යක්ෂ්මය සුවකර ඇත. මහලු එළදෙනකට පැටවුන් ලැබෙන්නට හා කිරි එරෙන්නට සැලැස්වීම පශුවිකිත්සාවට අයත් ය.⁴⁷

රුද්‍ර, අග්නි, වරුණ, ඉන්ද්‍ර, මරුත් යන දෙව්වරු දිව්‍යමය වෛවරුන් ලෙස වේදග්‍රන්ථයන්හි හැඳින්වේ. අශ්වින් කුමාරවරුන් දෙදෙනා විශේෂයෙන් වැදගත් වෛද්‍යවරුන් දෙදෙනා ලෙස නම් කෙරේ.⁴⁸ එය අශ්විනෝ යන ද්විවචන රූපයෙන් වේදයෙහි හමුවේ. මේ දෙදෙනා සත්ත්වයන්ගේ යහපත වෙනුවෙන් නොයෙක් වෛකර්ම කළහ. දධිව සෘෂිවරයාගේ ගෙල කපා පසෙක තබා අශ්වයෙකුගේ හිස සවි කළ අතර ප්‍රාණවිචා ව පිළිබඳ කර්මාභ්‍යාසයක දී අශ්ව හිස ගලවා මිනිස් හිස සවි කළහ. කුෂ්ඨ-රෝගයක් වැළඳීමෙන් විවාහය ද අසාර්ථක ව සිය මහගෙදර නැවතී සිටි සෝෂා නම් කාන්තාව සුවපත් කිරීම (1,117,7), කුෂ්ඨයෙන් ශ්‍යාමවර්ණ වූ නිසා ම ශ්‍යාව නමින් හැඳින්වූ සෘෂිවරයා සුවපත් කොට රුමත් කාන්තාවක විවාහ කර දීම (1,117,8), බේල රජුගේ බිසව විශ්පලාගේ පා යුද්ධයේ දී සතුරන් විසින් කපා දමන ලද අතර අශ්විනි නිඹුල්දෙවි යුගලය යකඩ කකුල් බද්ධ කිරීම (1,116,15), අක්‍රී ආදීන්ගේ කැපුණු ශරීරාවයව ගලපාලීම (1,117,19), සතුරන් විසින් කැලී තුනකට කපන ලද ශ්‍යාවාශ්වගේ ශරීරය බද්ධ කොට සුව කිරීම (1,117,24) සෘග්වේදයේ හමු වේ.

ආයුර්වේදයේ මූලසිද්ධාන්තය වන ත්‍රිදෝෂවාදය ද “ත්‍රිධාතුර්ශර්මවහනං ශුභස්පති” “ඉන්ද්‍රිධාතුශර්ම”⁴⁹ යනුවෙන් වේද ග්‍රන්ථයන්හි දැක්වේ. මෙහි ත්‍රිධාතු යනුවෙන් දැක්වෙනුයේ ත්‍රිදෝෂය යි.

එපමණක් ද නොව සූර්ය සුක්තයට අනුව හිරුදෙවි දුව අශ්වින් කුමාරවරුන් දෙදෙනාගේ සහායෙන් සෝම හෙවත් සඳදෙවියන් හා විවාහ වීම විස්තර වේ. ඔවුන් ශුභ ප්‍රාර්ථනා කරන්නේ ස්වස්ථතාවට ප්‍රමුඛස්ථානයක් දෙමිනි. “සුවසේ වසමින් දූ පුතුන් සමග දියුණුවට පැමිණෙන්න. සැලකිල්ලෙන් ගේදොර රැක බලා ගෙන ජීවත් වන්න. ඔබේ ස්වාමි පුරුෂයා සමග ශරීරයෙන් ම බැඳෙන්න. එසේ දීර්ඝායුෂ විඳිමින් නෑ පිරිස සමග සතුටින් වසන්න”

අවසානයේ ගෘහය බලා එන පිරිස මෙසේ පිළිගනු ලබත්. “මෙහි ම වසන්න.” වෙන් නො වන්න. සම්පූර්ණ ආයුසැප විදින්න. දරුමුණුබුරන් සමග සතුටෙන් කෙළිසෙල්ලම් කරමින් සිය ගෘහයෙහි ම වසන්න. යක්ෂ්මා රෝගය ගැන ද සෘග්වේදයෙහි විස්තර වේ.⁵⁰ එසේ ම රන්, තඹ හා ලෝකඩ යන පාර්ථිව ද්‍රව්‍ය ගැන ද විස්තර වේ.⁵¹

සෘග්වේද මන්ත්‍ර බහුල වශයෙන් දක්නට ලැබෙන සාමවේදය හා යජුර්වේදය සෘග්වේදයේ පුනර්කථනයක් වැනි ය. ශුක්ලයජුර්-වේදයේ ඖෂධ ගැන ප්‍රශස්ති රාශියක් හමුවේ. එහි අර්ෂ (අර්ශස්), ශ්වයකු (පිනස), ශ්ලිපද (බරවා), හෘද්රොග (හදවත් රෝග), යක්ෂ්ම (ක්ෂය රෝගය), ගණ්ඩු (පිළිකා හෝ ගෙඩි), විසුචිකා (කොළරාව) වැනි රෝග හා ඒ හා බැඳුණු විකිත්සන විධි ද දක්නට ලැබේ. තව ද යජුර්වේදයට අයත් තෛත්‍රිය සංහිතාවේ උත්මාද (පිස්සු), යක්ෂ්ම (ක්ෂය රෝගය) යන රෝග හා රෝග නිදාන පිළිබඳ විස්තර ද දැක්වේ.⁵² ඖෂධ පැළෑටි අසු එකක් නම් වශයෙන් දැක්වේ.⁷² යජුර් හා සාමවේද යුගයේ දී ආර්යයෝ සෘග්වේද යුගයෙහි වාසස්ථාන කර ගත් ගං ඉවුරුවලින් ඉදිරියට එමින් කුරුකෙෂ්ත්‍ර වැනි ප්‍රදේශ වාසස්ථාන කර ගත්හ. එසේ ම සැපපහසු ජීවිතයක් ගත කිරීමට අවශ්‍ය බොහෝ සේවාවන් ජීවන වෘත්තීන් ලෙස තෝරා ගෙන තිබේ. එම සමාජයේ විසු දඩයම්කරුවන්, මස්මරන්නන්, ගොපල්ලන්, ගොවියන්, රථකරුවන්, මැණික්කරුවන්, දැලියැවුළු කපන්නන් හා රන්කරුවන් විසින් උක්ත මතය සනාථ කෙරේ.

අප්ථවවේදය පෙරදිග ස්වස්ථතාවේ වැදගත් කරුණු බහුලව ම ඉදිරිපත් කරන වේද ග්‍රන්ථය යි. ඒ නිසා ම ආයුර්වේදය අප්ථවවේදයේ උපාංගයක් ලෙස ඇතැම්හු සැලකූහ. සෘග්වේදයේ ප්‍රාථමික අවස්ථාවේ පවත්නා ත්‍රිදෝෂවාදය අප්ථවවේදයේ දියුණු මට්ටමක පවතී. “ඉන්ද්‍රිධාතුගරනම්” එකමොස්ස්ත්‍රෙධා විවක්‍රමෙ, වැනි අප්ථව පාඨවලින් එය ප්‍රකට වේ.⁵⁴ බෙහෙත් පැළෑටි (උද්භිද) 290 ක් නම් වශයෙන් දක්නට ලැබේ.⁵⁵ අප්ථවවේද ජනයා ද දෛව-ව්‍යුපාශ්‍රය හා යුක්තිව්‍යුපාශ්‍රය යන ක්‍රම දෙක ම අනුගමනය කර ඇත. එහෙත් අප්ථවවේදය ද දෙවියන් පිළිබඳ සංකල්පයෙන් මිදී නැති නිසා ම එහි ප්‍රමුඛත්වය ලැබී ඇත්තේ ද දෛවව්‍යුපාශ්‍රයට ය.

අප්ථවවේදය ගැන අදහස් දක්වන මහාවාර්ය කළුපහන “අප්ථව-වේදයෙහි අන්තර්ගත වන්නේ මිථ්‍යාමත, භූතවිශ්වාස, ජන සම්මත ඇදහිලි ක්‍රම ආදිය පිළිබඳ විස්තර ය. ජීවිතයේ දී මිනිසාට මුහුණපෑමට සිදු වන ආපදාවන් හා කම්කටොළ භූතයින්ගේ හා පිසාවයින්ගේ කටයුතු සේ විශ්වාස කළ තත්කාලීන මිනිසා භූත, ප්‍රේත, පිශාව, රාක්ෂස යනාදීන්ගෙන් ගහණ වූ පරිසරයක තමා ජීවත් වන බව සිතා ගෙන එයින් පැමිණිය හැකි උවදුරු හිරිහැර වැළැක්වීම පිණිස නොයෙකුත් මන්ත්‍ර, තන්ත්‍ර හා ගුප්ත විධි යොදා ගත් බව පෙනේ. රෝග බියෙන් පෙළුණු ඔහු එම රෝගය ඇතැම් භූතයින්ගේ ක්‍රියාවක් ලෙස සලකා ඒ ඒ භූතයන්ගෙන් සිය ජීවිතය මුදා ගැනීමට යාඥා කළේය.”⁵⁶

තව ද කම්කටොළ, සතුරු විපත්, ආපදා විධිවංශනය පිණිස ද මන්ත්‍ර භාවිත කළේය.⁵⁷ සාමාන්‍යයෙන් ආදි යුගයේ මිනිසා අහසෙහි, පොළොවෙහි හා අන්තර්ක්ෂයෙහි විමාන වන භූතයන් විශ්වාස කළේය. තමන්ට විවිධ රෝගාබාධ පමුණුවන්නේ මේ භූතයන් බව විශ්වාස කළ ඔවුහු මියගිය ඥාතීන් භූතයන් ලෙස සලකා ඔවුන්ට ආහාරපාන, වස්ත්‍ර ආදිය පිරිනැමූහ. යම් විටෙක ප්‍රකෝප වූ භූතයන් මිනිසුන්ට දෘෂ්ටි (දිස්ටි) හෙළති යි ද ඉන් මිනිසුන් සිහිමුර්ජා වෙති, උණ ගැනෙති යි ද ඔවුහු විශ්වාස කළහ. අනතුරුව පූජකවරයාගේ මාර්ගයෙන් ආහාරපානාදිය භූතයන්ට පුදා කන්නලව්, යාගහෝම පවත්වා ආදි මිනිස්සු ලෙඩරෝග හා උපද්‍රවවලින් මිදුණාහ.⁵⁸ රෝග හා මරණ, භූත-ප්‍රේත-පිශාවාදීන්ගෙන් සිදු වන බව විශ්වාස කළාක් මෙන් ම ඇතැම් රකුසන්ගෙන් ද උපද්‍රව සිදු වන බව සිතූ ඔවුහු ඉන්ද්‍රෝපෙන්ද්‍රාදී දෙවියන් යැද්දාහ. අප්ථවවේදයේ ඇතුළත් ස්තූති ගීතිකා,

1. රෝග ප්‍රතිකාර කිරීම
2. සාමය සෞභාග්‍ය බිහිකිරීම⁵⁹ යනුවෙන් ප්‍රධාන කොටස් දෙකක් නියෝජනය කෙරේ.

පෙර සඳහන් කළ පරිදි රුද්‍ර දෙවියා ජලාශභේෂජ, යන නමින් අප්ථවවේදයේ ද හඳුන්වා ඇත.⁶⁰ මින් අදහස් වන්නේ රුද්‍ර දෙවියා ප්‍රතිකාරයක් ලෙස සැලකූ බවකි.

පාණ්ඩුව වැළඳුණු රෝගියා ළඟ සිට දෙවියන් පිළිබඳ විශ්වාසය අවදි කරන පූජකයා රෝගියා මනෝ විරේකයකට භාජනය කරනු පෙනේ. රෝගියාගේ පාණ්ඩුව, හිසරුදාව සුර්යා වෙතට ගිය බව ද ඔබ වෙත රකුවන් ගොනෙකුගේ රතු පැහැය පැමිණි බව ද ප්‍රකාශ කරයි.⁶¹ මෙලෙස නොයෙක් දේ ගායනා කරමින් රෝගය ශරීරයෙන් ඉවතට ගිය බව අඟවමින් බාහිරව ශක්තිමත් නිරෝගී සංකල්ප රෝගියාගේ මනසට ඇතුළු කෙරේ.

තක්මන් නමැති යකුට උණ රෝගය සුව කර ගැනීමට ගායනා කරන ලද මන්ත්‍ර හමුවේ. තක්මන් යනු උණ රෝගය බව වෛද්‍ය ජිනපාලි රණසිංහ පවසතත් මහාවාර්ය වීරසිංහ වර්මරෝගයක් ලෙස සිතිය හැකි බව කියයි. කුඩා දරුවන්ගේ පණුවන් නැසීම පිණිස ඉන්ද්‍ර දෙවියන්ට යාඥා කර ඇති අතර දත්කැක්කුම පණුවන් නිසා හටගන්නා බව ද අපර්ව යුගයේ ජනතාව විශ්වාස කළහ. ඖෂධ පැළෑටිවල ගුණය වශීකරණ මන්ත්‍ර සඳහා යොදා ගත් බව ද පෙනේ.⁶² බුදුන් වහන්සේ එම මන්ත්‍ර භාවිත නොකරන ලෙස හික්ෂුන්ට උපදෙස් දුන්හ.⁶³

අපර්වවේදය ඇතුළු වේදග්‍රන්ථයන්හි බහුල වශයෙන් ම දක්නට ලැබෙන්නේ ආයුර්වේදයේ භූතවිෂා අංගයට ඇතුළත් අංග බව පෙනේ. අපර්වවේදය තුළ ද ජලචිකිත්සා, සූර්යචිකිත්සා, වායුචිකිත්සා, ඖෂධචිකිත්සා යන චිකිත්සා ක්‍රම දක්නට ලැබේ. ජලය ඇසුරෙන් කෙරෙන චුණචිකිත්සාව ජල ස්නානයෙන් ශාරීරික රෝග සුව කිරීම ජලය සියලු රෝගයන්ට ඖෂධ සේ සැලකීම ජලචිකිත්සාව භාවිත කළ බව සනාථ කරයි.⁶⁴ හිරුරශ්මියෙන් හෘදරෝග, පාණ්ඩුව, කාමලාදී රෝග සුව කිරීම, රෝග උපදවන රෝගබීජ සූර්ය රශ්මියෙන් විනාශ කිරීම, මන්ත්‍ර ගායනා කරමින් රෝගියා සූර්යයාට හාර දී රෝගියා මානසික ව විරේක කොට සුවපත් කිරීම අපර්වවේදයේ දක්නට ලැබේ.⁶⁵

රෝගීනී වනස්පති හෙවත් වනස්පති සුක්තයෙහි ශල්‍යචිකිත්සාව හෙවත් කැඩුම්-බිඳුම් වෙදකම හමුවේ. "ඇටමිදුලු ඇටමිදුලු හා එක් වේවා. සන්ධි සන්ධි හා එක් වේවා, තොපගේ ශරීරයේ යම් කොටසක් ඉවත් වී නම් ඒ සියල්ල වැඩේවා."⁶⁶ වැනි යෙදුම්වලින් එය මොනවට පැහැදිලි වේ. යක්ෂ්ම (ක්ෂයරෝගය) "සාධං යක්ෂ්මප්‍රපතවාෂෙණ

කිකිදිවිනා" යනාදී ලෙස නිතර හමුවේ. තව ද ආයුර්වේද මූලධර්ම වන ත්‍රිදෝෂ, සප්තධාතු, ජයරාශ්‍ය (ආහාර දිරවීම) ධාතු වෙනස් වීම වැනි කරුණු ද වේද ග්‍රන්ථයන්හි දක්නා ලැබේ. එසේ ම රෝග විසි අටක් ඖෂධ සමග විස්තර කර ඇත.⁶⁷

1.3.3 පශ්චාත් වේද යුගය

බ්‍රාහ්මණ, උපනිෂද්, පුරාණ ග්‍රන්ථවල හා වීරකාව්‍යවල ඇතුළත් ස්වස්ථතාවට අදාළ කරුණු මෙහි ලා සොයා බැලිය යුතු ය. මේ ග්‍රන්ථයන්හි කාල වකවානු පිළිබඳ විද්වතුන් අතර විවිධ මතභේද පවතී. එය යුග වශයෙන් වේද යුගයෙන් පසු බෞද්ධ යුගයට පෙර අවධිය ලෙස සාමාන්‍යයෙන් සැලකේ. එහෙත් දැන් විමාන අපර්වවේදය බුද්ධකාලයේ එලෙසින් ම පැවති බව ඉන් අදහස් නො වේ. අපර්වවේදය බුද්ධකාලයට පසු ද සංවර්ධනය වූ බව අපි දනිමු. අපර්වවේදය බුද්ධකාලයේ පැවති බව අයෙකු අදහස් කරතත් එය වේද ග්‍රන්ථයක් ලෙස පිළිගැනීමට බමුණෝ මැලිවූහ. එබැවින් ඔවුහු කතා කරන්නට ඇත්තේ ත්‍රිවේදයක් ගැන ය. එය ම බෞද්ධ සූත්‍රයන්ට ඇතුළු වන්නට ඇතැ යි සිතේ.

බ්‍රාහ්මණ ග්‍රන්ථයන්හි ඖෂධීය පැළෑටි එකසිය විසිනවයක් (129) හෝ එකසිය තිහක් (130) දක්නට ලැබේ. උපනිෂද්හි කිස්එකකි. (31).⁶⁸ අශ්වින් කුමාරවරුන් දෙදෙනා දේව වෛවරුන් ලෙස සැලකීම, ඖෂධචිකිත්සා, ඇස් ලෙඩ සුව කිරීමට අඳුන් ගෑම හා වරුණ දෙවියන්ගේ කෝපයෙන් හටගන්නා ජලෝදර ගැන ද විස්තර දක්නට ලැබේ. බ්‍රහ්මන් පිළිබඳ තමන්ගේ ම පුතාට කරුණු කියා දෙන පියෙක් යමකින් උපදී ද යමකින් ජීවත් වේ ද මරණින් පසු යමකට ඇතුළුවේ ද එය බ්‍රහ්මන් බව කීවේය. පසු ව ඔහු බ්‍රහ්මන් ලෙස නොයෙක් දේ විශ්වාස කළ අතර ප්‍රාණය ද බ්‍රහ්මන් ලෙස සලකා තිබේ. එසේ ම ආයුෂ හා ප්‍රාණය ද ප්‍රාණය හා ප්‍රඥාව ද අනන්‍යත්වයෙන් සලකා ඇත. ආහාර ගැනීමේ ක්‍රියාවලිය ද හොඳ දරුවන් ලැබීම පිණිස හරක් මස් ගැබ්ණි මවු වරුන්ට නිර්දේශ කිරීම ද හමුවේ.

බ්‍රහ්මවෛවර්ත පුරාණයට අනුව ප්‍රජාපති වතුර්වේදය විමසා එහි ඇති වෛද්‍ය ශාස්ත්‍රීය කරුණු විවරණය කොට අපර්වවේද

සංහිතාව තනා එය පංචමවේදය ලෙස නම් කළේය. පසුව එය භාස්කරට දුන්නේය. භාස්කර එය ඇසුරු කොට භාස්කරසංහිතා නම් ග්‍රන්ථය තනා තම ශිෂ්‍යයන් දහසය දෙනාට ඉගැන්වීය. අධ්‍යයනය නිම කළ ශිෂ්‍යයෝ ග්‍රන්ථ දහසයක් රචනා කළහ.

- 1 ධන්වන්තරී - විකිත්සාතත්ත්වවිඥානය
- 2 දිවෝදාස - විකිත්සාදර්පණය
- 3 කාශිරාජ - විකිත්සාකෞමුදිය
- 4,5 අශ්විනී කුමාර යුවළ - විකිත්සාසාරතන්ත්‍රය හා භ්‍රමසණය
- 6 නකුල - වෛකසර්වස්වය
- 7 සහදෙව - ව්‍යාධිසින්ධුවිමර්දනය
- 8 යමරාජ - ඥානාර්ණවය
- 9 ව්‍යවන සෘෂි - ජීවදානය
- 10 ජනක - වෛසන්දෙහභංජනය
- 11 බුධ - සර්වසාරය
- 12 ජාවාල - තන්ත්‍රසාරය
- 13 ජාජලී - වෙදාංගසාරය
- 14 පෙල - නිදානය
- 15 කරථ - සර්වධරතන්ත්‍රය
- 16 අගස්ත‍්‍ර - දෛවධනිර්ණයතන්ත්‍රය⁶⁹

එසේ ම ආරෝග්‍යශාලා සංවිධානය, ආරෝග්‍යශාලා පිහිටුවන්නට ප්‍රභංසාදිය ස්කන්ධ පුරාණයෙහි ද ඖෂධ දානයෙහි ආනිශංස කර්ම පුරාණයෙහි හා සූර්ය පුරාණයෙහි ද විස්තර වේ

ගජතුරගචිකිත්සා, බාලග්‍රහචිකිත්සා, සූර්යචිකිත්සා, කල්පචිකිත්සා, වරචිකිත්සා, වුණචිකිත්සා, කුෂ්ඨචිකිත්සා, විසුචිකාචිකිත්සා හා වාතරෝගචිකිත්සා ද හමුවේ. යක්ෂ්ම, ක්ෂත, ක්ෂිණ, වාතරෝග, බාලරෝග, ප්‍රසව, විකෘති, උන්මාද, අපස්මාර, උදරරෝග, ශිරෝරෝග,

ජීවර, ශූල, මූර්ජා, හුම, අන්ධතා, බධිරතා, කුෂ්ඨ, ලූකාවිෂ, විස්ඵෝඨක, කාමලා ආදී රෝග රැසක් ද ඒවාට අදාළ ඇතැම් ප්‍රතිකාර ක්‍රම ද දක්නට ලැබේ. විශේෂයෙන් ඇතැම් රෝග හා එහි ප්‍රභේද ද දක්වා තිබේ. පද්ම පුරාණයෙහි අට වැදැරුම් හා දහඅට වැදැරුම් කුෂ්ඨ රෝග දැක්වීම ඊට නිදසුනකි.

දෙවියන් රෝග උපදවන බවට වේද යුගයේ පැවති අදහස පිළිගන්නා අතර ම වෙනත් හේතු සාධක ඔස්සේ ද රෝග ඇති වන බව පුරාණ ග්‍රන්ථ යුගයේ පිළිගෙන ඇත. රෝග උපදින්නේ “**ව්‍යාධි- යො ධාතුචෛෂම්‍යාත් - කර්මජා දොෂජාස්තමා**” ධාතුචෛෂම්‍යය හෙවත් විෂමතාවෙන් බවත් එම රෝග කර්මයන් නිසා හටගත් රෝග හා දෝෂයන් නිසා හටගත් රෝග ලෙසත් වර්ග කර ඇත. තව ද ධාතු වර්ග හස්ම කොට උපයෝග කිරීම පිළිබඳ යම් යම් කරුණු ද පුරාණ ග්‍රන්ථවල එයි. මේ ධාතු වර්ග හස්ම ක්‍රමය පැවතියේ ක්‍රි. ව. 7 - 12 සියවස්වල බැවින් ග්‍රන්ථයේ නිර්මාණ අවධිය පිළිබඳ ඒ අනුව තීරණය කළ හැකි බව ආර්යදාස කුමාරසිංහ පවසයි.⁷⁰

වීරකාව්‍යයන්හි ඇතුළත් වන පෙරදිග ස්වස්ථතාව පිළිබඳ තොරතුරු වැදගත් වුව ව එහි අන්තර්ගත තොරතුරුවල කාලය සම්බන්ධයෙන් ගැටලු පවතී. ඇතැම් තොරතුරු වීරකාව්‍ය රචිත යුගය සේ වියකුත් සම්මත කර ගත් යුගයට වඩා බොහෝ පසුකාලීන වීම ඊට හේතුව යි. අශ්විත් කුමාර යුවළ දිව්‍යවෛවරුන් සේ සැලකීම මහාභාරතයෙහි ද දක්නා ලැබේ. ඔවුහු මහලු ව්‍යවහාර කරුණකම ලබා දීම, රෝගීන්ගේ කෙරෙහි ඇල්මක් ඇති වීමේ හේතුවෙන් වන්දනා ගර්භයෙහි හටගත් රාජයක්ෂ්මය සුව කිරීම හා මන්ධාතු රජතුමාගේ බඩ පලා ගලායාකර්ම කිරීම එහි ඇතුළත් ය.

ආයුර්වේදයේ මූල සිද්ධාන්තයක් වන පඤ්චමහාභූත පිළිබඳ වර්ණනාත් ක්‍රිදෝෂවාදය මෙන් ම ක්‍රිදෝෂවාදයට සම්බන්ධ සත්ත්ව, රජස්, තමස් යන ගුණත්‍රයෙහි ස්වභාවය පිළිබඳ වර්ණනා ද ඇතුළත් වේ. ශාරීරික රෝග දුරු කර ගැනීම සඳහා ඖෂධ භාවිත කළ යුතු ආකාරය සමාජනිපර්වයේ ඉගැන්වේ. උණ හා ඒ ඒ ගර්භයෙහි උණ පහළ කරන ලක්ෂණ ද ස්කන්ධග්‍රහ, ස්කන්ධාපස්මාර හා යක්ෂ්මාදී

රෝග ද හමුවේ. රාවණ ජය ගෙන පැමිණෙන රාම පිළිගැනීමට පැමිණි අයෝධ්‍යා නගරවාසීන් අතර වෙළෙන්දන්, මණිකාරයන්, ජේෂ්කාරයන්, අවිසාදන්තන්, ලී ඉරන්තන්, කණ්ණාඩි සාදන්තන්, දන්තකාරයන්, රන්කරුවන්, සුරා වෙළෙන්දන්, වඩුවන්, කෙස්කපන්තන්, පහන් තනන්තන්, රජකයන්, වෛද්‍යයන්, ඇඳුම් මසන්නන් හා නළුවන් ද වූ බව පෙනේ. මෙහි සඳහන් වෛද්‍ය වෘත්තීය ඇතුළු බොහෝ වෘත්තීන් සෞඛ්‍ය සම්පන්න සමාජයකට අත්‍යවශ්‍ය අංග බව පැවසිය හැකි ය.

ඉන්ද්‍රගේ වෘෂණ යුගලය ක්‍රියා විරහිත වීම නිසා ඒ වෙනුවට බැටළු වෘෂණ කෝෂයක් බද්ධ කරමින් අශ්වින් කුමාරවරුන් දෙදෙනා කළ ශල්‍යකර්මයක් ගැන ද කියවේ. යුද්ධයේ දී තුවාල ලබා සිටි නැති ව ගිය ලක්ෂ්මණ ජීවත් කරවීම පිණිස සුෂේණ නම් වෛද්‍යවරයා කී බෙහෙත් පැළෑටි හනුමන් ලවා ගෙන්වා ගෙන ප්‍රතිකාර කොට සුවපත් කර ඇත.⁷¹

1.4.1 ආයුර්වේදය

පෙරදිග ස්වස්ථතාවේ අග්‍රඵලය ආයුර්වේදය හා එහි ශාඛා යි. ආයු යනු ආයුෂ යි. විද් වෙදනෙ (to know) ධාතුවෙන් නිපන් වේද යනු අවබෝධය හෙවත් දැනුම යි. ආයු යනු ජීවත් වීම හෝ ජීවන වක්‍රය යි. ඒ පිළිබඳ අවබෝධය හෙවත් දැනුම ආයුර්වේදය යි. බෞද්ධ දාර්ශනික මූලධර්මයන්ට අනුව “ආයු” හෙවත් “උස්මා” හදවතෙහි පවතී. උස්මා ආයු ඇසුරේ පවතී. මේ දෙක පහතේ ආලෝකය හා දැල්ල සේ එකට බැඳී පවතී.⁷² මේ ශාස්ත්‍රයෙහි ආයුෂය ඇත්තේය. මෙයින් ආයුෂය විවරණය කෙරේ ය. මෙයින් ආයුෂය ලැබේ හෝ විදිය යනාර්ථයෙන් ආයුර්වේද නමින් හඳුන්වන බව සුශ්‍රූත ආචාර්යවරයා පැවසීය.⁷³ හිත ආයුෂ, අහිත ආයුෂ, සුඛ ආයුෂ හා දුක්ඛ ආයුෂ යන සිව්වැදැරුම් ආයුෂයට හිත, අහිත, ප්‍රමාණ, ස්වරූප, ලක්ෂණ පවසන ශාස්ත්‍රය ආයුර්වේදය බව වරක ආචාර්යවරයා පවසයි. ආයුෂය අවබෝධ කරවන නිසා ආයුර්වේද නම්. ආයුෂයට හිත වූ ද අහිත වූ ද ද්‍රව්‍ය, ගුණ, කර්ම යන මොවුන් අවබෝධ කරවයි ද එය ආයුර්වේද නම්.⁷⁴

ආයුර්හිතාහිතං ව්‍යාධි-නිදානං ශමනං තථා

විනිතෙ යනු විද්වද්භි: - ස ආයුර්වෙද උච්‍යතෙ⁷⁵

හිත - අහිත ආයුෂ, රෝග, රෝග නිදාන හා ප්‍රතිකාර විධි දැක්වෙන්නේ යමක ද එය ආයුර්වේදය යැ යි විද්වතුන් විසින් කියනු ලැබේ. සංක්ෂේපයෙන් නිරෝගී පුරුෂයාගේ ආරෝග්‍යය ආරක්ෂා කිරීමත් රෝගියාගේ රෝග ප්‍රශමනයත් ආයුර්වේදය යි.⁷⁶ එය ආයුර්වේදයේ පරමාර්ථය ලෙස ඉගැන්වේ.

ආයුර්වේදය විාවක් පමණක් නොව එය ආගමක් ද දර්ශනයක් ද වේ. වේදයෙන් උගන්වන්නේ පරලොව ජීවිතය ගැන පමණක් බවත් ආයුර්වේදය මෙලොව - පරලොව යන උභය ජීවිතය ම සාර්ථක කර ගැනීමට උපදෙස් දෙන බවත් දක්නට ලැබේ. ආයුර්වේදයේ දර්ශනය, ක්‍රි. පූ. 400 පමණ විසූවෙකු සේ සාමාන්‍යයෙන් පිළිගැනෙන කපිල සෘෂිවරයාගේ සාංඛ්‍ය දර්ශනය බව වෛද්‍ය වසන්ත් ලාඛි කියයි.⁷⁷ බොහෝ කරුණු අතින් බෞද්ධ දර්ශනයට ද සමාන වේ. විශේෂයෙන් යුක්ති ව්‍යුපාලය ක්‍රමයට පෙරදිග ස්වස්ථතාවේ වැඩි සැලකිල්ලක් ලැබුණේ බුදුන් වහන්සේගේ හේතුවලවාදය මුල් කර ගත් ඉගැන්වීම් සමුදායේ බලපෑමෙනි. විශේෂයෙන් අපර්වවේදය හා ආයුර්වේදය පවා බෞද්ධාභාසයෙන් සංවර්ධනය වීම සැලකිය යුත්තකි.

1.4.2 ආයුර්වේදයේ ප්‍රභවය

සාමාන්‍ය භාරතීය පිළිගැනීම වනුයේ යමක් පුරාණ වූ තරමට එහි වටිනාකම වැඩි වන බව යි. යමක් දේවවාක්‍යයක් වීම යනු ඒ පිළිබඳ තර්ක විතර්ක නතර වීම යි. යමක් තමන්ට විරුද්ධ නම් එය විනාශ කිරීමත් එලෙස කළ නොහැකි වූ විට තම සම්ප්‍රදායයට ම අනුගත කර ගැනීමත් භාරතීය ඉතිහාසය ප්‍රකට කරන සත්‍යයකි. බුදුන් වහන්සේ දශඅවතාරයෙන් එකක් බවට පත්කිරීම ද එවැන්නකි. වරක-සුශ්‍රූත-කාශ්‍යප යන සංහිතා ග්‍රන්ථය ම පිළිගන්නේ ආයුර්වේදය අපර්වවේදයේ උපාංගයක් බව යි.⁷⁸ මෙලෙස ආයුර්වේදය අපර්වවේදයට ඇතුළත් කිරීම අපර්වවේදයෙහි සෞඛ්‍ය හා බැඳුණු කරුණු ගැන සලකාගත් කඩිනම් තීරණයකි. අයෙකුගේ අදහස ආයුර්වේදය සෘග්වේදයේ උපාංගයක් බව යි. අපර්වවේදයට හෝ විශේෂයෙන් කුඩා සෘග්වේදයට ආයුර්වේදය තරම් සුවිසල්

සාහිත්‍යයක් උපාංගකිරීම අභිධර්ම පිටකය පළමු සංගීතියේ දී බුද්දකනිකායෙහි ලා සංගායනා කළ බව පවසන මතය වැනි ය.

ප්‍රමාණාත්මක ව මෙන් ම භාෂාත්මක ව ද ආයුර්වේදය වතුර්වේදයට ඇතුළත් කළ නො හැක. වේදග්‍රන්ථ වෛදික භාෂාවෙන් රචනා වී ඇති අතර වරකසුඉතාදී ආයුර්වේද ග්‍රන්ථ ලෞකික සංස්කෘත භාෂාවෙන් රචනා වී ඇත. වෛදිකය යනු සංස්කෘතය ම බවට ඇතැමුන් අදහස් කරනත් සංස්කෘතය බිහිවූයේ පාණීනීගේ සංස්කරණයෙන් බව මධ්‍යස්ථ විචාරකයන්ගේ පිළිගැනීමයි. භාෂා විචාරකයන්ගේ මතවාදයන්ට අනුව, ඉන්ද්‍ර ආර්ය භාෂා,

- 1 පුරාණ ඉන්ද්‍ර ආර්ය භාෂා යුගය (වෛදික යුගයේ සිට ක්‍රි. පූ. 500)
- 2 මධ්‍ය ඉන්ද්‍ර ආර්ය භාෂා යුගය (ක්‍රි. පූ. 500 සිට ක්‍රි. ව. 1000)
- 3 නූතන ඉන්ද්‍ර ආර්ය භාෂා යුගය (ක්‍රි. පූ. 1000 සිට වර්තමානය දක්වා)

යනුවෙන් යුග තුනකට බෙදේ. මින් සංස්කෘත භාෂාව මධ්‍යකාලීන ආර්ය භාෂා යුගයට අයත් ය. ඒ අනුව නිසැකව ම ආයුර්වේද ග්‍රන්ථ රචනා වූ යුගය ලෙස ක්‍රි. පූ. 500 පමණ සිට ඇරඹෙන්නට ඇතැ යි සැලකිය හැකි ය. වේද භාෂාවෙන් මුඛ පරම්පරාගත ව රැ ක ගෙන පැමිණි ආයුර්වේදය ලෞකික භාෂාවෙන් ග්‍රන්ථාරූඪ කරන ලද යි පවතින මතයෙහි ශාස්ත්‍රීය පදනමක් නො පෙනේ.

කෙසේ වෙතත් පෙරදිග ස්වස්ථතාවේ මූලබීජ ලෙස වෛදික යුගයේ පැවති කරුණු විමර්ශනයට ලක්කරමින් හා නව කරුණු ගොනු කරමින් වරකාවාර්යවරයා වරකසංහිතාව ද සුඉතා ආවාර්යවරයා සුඉතසංහිතාව ද රචනා කළහ. එහි දී ආයුර්වේදීය දර්ශනය සඳහා සාංඛ්‍යයන්ගේ සත් කාර්යවාදය ද න්‍යාය සඳහා ක්‍රිධාතු සංකල්පය ද භාවිතයට ගෙන තිබේ.

ආයුර්වේදයේ ප්‍රභවය ගැන විවිධ මතභේද ආයුර්වේද ග්‍රන්ථාන්තරයන්හි දක්නට ලැබේ. එක ම ග්‍රන්ථයේ පරස්පර විරෝධී මත ද ඇතුළත් ව තිබීම විශේෂයෙන් සැලකිය යුතු ය.

වරකසංහිතාවට අනුව පෙර එක්කලෙක මිනිස් වර්ගයාගේ තපස්, උපවාස, අධ්‍යයන, බ්‍රහ්මචර්ය ආදිය නසාලන විවිධ රෝග පහළ විය. එකල හිමවතට රැස්වූ අංගීරස්, ජමදග්නී, වශිෂ්ඨ, කාශ්‍යප, හෘගු, ආත්‍රෙය, පුනර්වසු, සාංඛ්‍ය, ගෞතම, පුලස්තය, නාරද, අසිත, අගස්තය, වාමදෙව, මාර්කණ්ඩේය, අශ්වලායන, පරික්ෂි, හික්ෂුආත්‍රේය, භාරද්වාජ, කපිෂ්ඨල, විශ්වාමිත්‍ර, අශ්වරථය, භාර්ගව, ව්‍යවන, අහිජිත්, ගාර්ග්‍ය, ශාණ්ඩිල්‍ය, කෞණ්ඩිල්‍ය, වාර්කෂි, දේවල, ශාවල, සාංකෘතය, වෛජ්‍යාපි, කුශික, බාදරායන, බසිඤ, ශරලෝම, කාප්‍ය, කාත්‍යායන, කාංකායන, කේකශේය, ධෞම්‍ය, මාර්ච්ච, කාශ්‍යප, ශර්කරාක්ෂ, හිරණ්‍යාක්ෂ, ලෝකාක්ෂ, ජෛමිහී, ශෞතක, ශාකුන්දේය, මෛත්‍රේය, මෛමතායනී යනාදී සෘෂිහු විපත ගැන සාකච්ඡා කොට ශක්‍රයා හමුවීමට තීරණය කළහ. භාරද්වාජ සෘෂිවරයා ශක්‍රයා හමුවී ආයුර්වේදය ඉගෙන ආත්‍රෙය ඇතුළු සෘෂිගණයාට ඉගැන්වීය. ආත්‍රේය පුනර්වසු සෘෂිවරයා අග්නිවේශ, හේල, ජතුකර්ණ, පරාශර, භාර්ත, ක්ෂාරපාණි යන ශිෂ්‍යයන් සයදෙනාට ඉගැන්වූයේය. ශක්‍රයා ඊට පෙර අශ්විනී කුමාරවරුන් දෙදෙනාගෙන් ද ඔවුන් දෙදෙනා දක්ෂප්‍රජාපතිගෙන් ද ඔහු මහාබ්‍රහ්මයාගෙන් ද පිළිවෙලින් ආයුර්වේදය ඉගෙන ගන්නා ලද බව පිළිගැනේ.⁷⁹

සුඉතසංහිතාව අනුව පළමුවෙන් ම මහාබ්‍රහ්මයා ආයුර්වේදය ප්‍රචාරය කළේය. එය ප්‍රජාව මැවීමට ද පෙර ශ්ලෝක ලක්ෂයකින් හා අධ්‍යාය දහසකින් යුක්ත කොට ප්‍රකාශ කළේය. මහාබ්‍රහ්මයාගෙන් දක්ෂප්‍රජාපති ද ඔහුගෙන් අශ්විත් කුමාරවරු දෙදෙනා ද ඔවුන්ගෙන් ශක්‍රයා ද ශක්‍රයාගෙන් ධන්වන්තරී ද ආයුර්වේදය උගත්හ. පසුව මිනිස් ලොව හටගත් විවිධ රෝගී තත්ත්වයන් සැලකිල්ලට ගත් ඖෂධිනව, වෛතරණ, ඖෂරහු, පෞෂ්කලාවත, කරවීර්ය, ගෝපුරරක්ෂිත, සුඉතා යන සෘෂිවරයෝ දිවෝදාසගෙන් ආයුර්වේදය උගත්හ. ධන්වන්තරී ආදීන් දේවතාමයෙන් ද වෛසෙසනු ලබන බවත් තමන් පෙර දිව්‍ය වෛචර්යයකු වූ බවත් ශල්‍යාංගය ප්‍රචාරය සඳහා මිනිස් වෙස් ගෙන පෘථිවියට පැමිණි බවත් සුඉතසංහිතාවේ දැක්වේ.⁸⁰ අශ්ටාංගහෘදයසංහිතාව අනුව බ්‍රහ්මයාගෙන් ප්‍රජාපතී ද ඔහුගෙන් ශක්‍රයා ද ශක්‍රයාගෙන් ආත්‍රෙයාදීහු ද ඔවුන්ගෙන් අග්නිවේශාදීහු ද ආයුර්වේදය උගත්හ.⁸¹

භූත-ප්‍රෙත-පිශාචාදීන්ගෙන් සිදු වන අනතුරු දුරුකරලීම සඳහා කරනු ලබන ශාන්තිකර්ම භූතවිධා නම්. මෙය මනෝවිධාත්මක ප්‍රතිකාර ක්‍රමයක් බව පෙනේ. වේදයුගයේ කරුණු දක්වා ඇති පරිදි භෞතික සම්පත් උපයෝගී කර ගනිමින් විවිධ මනෝවිකිත්සා ක්‍රම ඔස්සේ රෝගියා සුවපත් කරන ක්‍රමයකි. අප රටෙහි පවත්නා තොවිල්, සෙත්කවි, වස්කවි හා වෙනත් ශාන්ති කර්ම ද මේ ගණයට අයත් ය.

කුඩා දරුවන් හදාවඩා ගැනීමත් ඔවුන්ට වැළඳෙන රෝගාබාධ හා මවගේ සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණය, කිරි රැක ගැනීම ආදිය කෞමාරභෞත නම්. මෙය බාලතන්ත්‍ර නමින් ද හැඳින්වෙන අතර වර්තමානයේ ළමා රෝග නමින් ව්‍යවහාර වේ. මහලු වයස හා සම්බන්ධ රෝග හා තාරුණ්‍ය වර්ධනය කිරීම පිළිබඳ විකිත්සාව රසායනතන්ත්‍ර නම්. වාජිකරණතන්ත්‍ර යනු කාමෝද්දීපන ඖෂධ විකිත්සාව යි.

මෙම අෂ්ටාංග ආයුර්වේදය සඳහා සුවිසල් ග්‍රන්ථ සම්ප්‍රදාය පවතී. එහි බොහෝ පූර්වකාලීන ග්‍රන්ථ පිළිබඳ සාක්ෂ්‍ය දැනට ඇත්තේ නාමමාත්‍රික ව පමණි. එම ග්‍රන්ථ ආශ්‍රයෙන් හෝ ඊට කරන ලද සංග්‍රහ ග්‍රන්ථ හා ටීකා ආශ්‍රයෙන් එය තේරුම් ගත යුතු ය. කායවිකිත්සාතන්ත්‍රය විෂයයෙහි අග්නිවේශසංහිතා, හේලසංහිතා, ජතුකර්ණසංහිතා, පරාශරසංහිතා, ක්ෂාරපාණිසංහිතා, බරනාදසංහිතා, විශ්වාමිත්‍රසංහිතා, අත්‍රිසංහිතා, කපිලතන්ත්‍රය හා ගෞතමතන්ත්‍රය වැනි කෘති රචනා වීය. වරකසංහිතාව, අග්නිවේශසංහිතාව නමින් පෙර පැවති ග්‍රන්ථය සංස්කරණයෙන් කරන ලද බව වරකසංහිතාවේ බොහෝ තන්හි දක්නට ලැබෙතත් විජයරක්ෂිත, ශ්‍රී කණ්ඨ ආදී ටීකාකාරයන් අග්නිවේශයෙන් උපුටා දක්වන පාඨ වරකයට හාත්පසින් ම වෙනස් බැවින් මෙය වෙනත් ග්‍රන්ථයක් බව විශ්වාස කෙරේ.

ශල්‍යතන්ත්‍රය හෙවත් ශල්‍යවිකිත්සා අංගය වෙනුවෙන් ඖෂධෙන-වතන්ත්‍රය, ඖෂරභ්‍යතන්ත්‍රය, සෞශ්‍රුතතන්ත්‍රය, වෘද්ධසුශ්‍රුතය, පෞෂ්කලාවතතන්ත්‍රය, වෛතරණතන්ත්‍රය, හෝජතන්ත්‍රය, කරවීර්යතන්ත්‍රය, ගෝපුරකෂිතතන්ත්‍රය, සාලකතන්ත්‍රය යන ග්‍රන්ථ පෙර පැවති බව ශිවදාස, ඩල්ලන, චක්‍රපාණි, විජයරක්ෂිත, ශ්‍රී කණ්ඨාදී ටීකාකාරයන්ගේ ටීකාවන්ගෙන් ප්‍රකට වේ. වෘද්ධසුශ්‍රුතය

යනු දැන් පවත්නා සුශ්‍රුතයේ පෙර පැවති අවස්ථාව බව ඇතමුන් කියතත් එය අනෙකක් බව වෛද්‍ය බුද්ධදාස සඳහන් කරයි.⁵⁴

විදේහතන්ත්‍රය, නිම්තන්ත්‍රය, ගාර්ග්‍යතන්ත්‍රය, ගාලවතන්ත්‍රය, ශෛතකතන්ත්‍රය, කරාලතන්ත්‍රය, කෘෂ්ණාත්‍රේය- තන්ත්‍රය, ශාලාකාචිකිත්සාව වෙනුවෙන් ද ජීවකතන්ත්‍රය, පාර්වතකතන්ත්‍රය, බන්ධකතන්ත්‍රය, හීරණ්‍යාක්ෂතන්ත්‍රය, කෞමාරභෞත හෙවත් බාලවිකිත්සාව වෙනුවෙන් ද ලියවී ඇත.

රසශාස්ත්‍රය හෙවත් රසායනතන්ත්‍රය වෙනුවෙන් පාතඤ්ජලතන්ත්‍රය, වශිෂ්ඨතන්ත්‍රය, මාණ්ඩව්‍යතන්ත්‍රය, නාගාර්ජුනතන්ත්‍රය, කක්ෂපුටතන්ත්‍රය හා ආරෝග්‍යමඤ්ජරීය ද අගදතන්ත්‍රය වෙනුවෙන් කාශ්‍යපතන්ත්‍රය, අලම්බායනසංහිතා, උශන:සංහිතා, ශනකසංහිතා, ලාට්‍යායනසංහිතා යන කෘති රචනා වී ඇත.

මෙලෙස අෂ්ටාංග ආයුර්වේදයට අදාළ අද දක්නා නොලැබෙන ටීකාවාර්යවරුන්ගේ ග්‍රන්ථාභ්‍යන්තර ගවේෂණයෙන් ග්‍රන්ථ හතළිස්පහක් පිළිබඳ තොරතුරු සොයා ගෙන තිබේ.⁵⁵ සම්ප්‍රදායික මතයට අනුව ආත්‍රේය විසින් අත්‍රිසංහිතා නම් ග්‍රන්ථය රචනා කළ අතර එම ආත්‍රේය සම්ප්‍රදායේ ප්‍රධාන ශිෂ්‍යයන් හයදෙනා ම ස්වකීය නාමයෙන් ග්‍රන්ථ රචනා කළහ.

- 1 අග්නිවේශ - අග්නිවේශසංහිතා
- 2 හේල - හේලසංහිතා
- 3 ජතුකර්ණ - ජතුකර්ණසංහිතා
- 4 පරාශර - පරාශරසංහිතා
- 5 ක්ෂාරපාණි - ක්ෂාරපාණිසංහිතා
- 6 භාරිත - භාරිතසංහිතා

මෙහි සඳහන් ග්‍රන්ථයන්ගෙන් දැනට අග්නිවේශසංහිතාව පමණක් වරකසංහිතාව නමින් සංස්කරණ ස්වරූපයෙන් දක්නට ලැබෙන බව විද්වතුන් පවසතත් එය පිළිගැනීමට සියලු දෙනාගේ එකඟත්වයක් නැත. හේලසංහිතාව ගැන පෙර දැක්විණි.

භාරිකසංහිතාවක් දැනට දක්නට ලැබුණත් එය පුරාණ ග්‍රන්ථය නොවන බව විද්වත් මතය යි. වාග්භට, ඩල්ලන, වක්‍රපාණි, විජයරක්ෂිත, ශ්‍රී කණ්ඨ, ශිවදාස, ශිවදාසසේන යන ආයුර්වේද ආචාර්යවරුන්ගේ ග්‍රන්ථයන්හි උක්ත ග්‍රන්ථයන්ගෙන් කළ උද්ධෘත දක්නා ලැබේ.⁸⁶

1.4.4 වරකසංහිතා

යථෝක්ත ප්‍රධාන සම්ප්‍රදාය ද්වයෙහි ප්‍රධානතම ග්‍රන්ථ යමකය වන වරක සංහිතාව හා සුග්‍රහ ගැන ද අවධානය යොමු කළ යුතු ය. ක්‍රි. පූ. 1000 දී පමණ රචිත අග්නිවේශසංහිතාව ඊට සියවස් අටකට පමණ පසු එනම් වරක යුගයේ ඊට සංස්කරණයක් අවශ්‍ය වීම සාමාන්‍ය ය. ක්‍රි. පූ. 850-750 අතර වරක ජීවත් වූ බව ස්කොට් ගර්සන්, පවසන අතර කාශ්මීරයේ කණිෂ්ක රජතුමාගේ රාජවේදවරයා ලෙස ද වරකචාර්යවරයා සැලකේ.⁸⁷ කණිෂ්කගේ රාජ්‍යකාලය ක්‍රි. ව. දෙවන සියවස යැ යි සාමාන්‍යයෙන් පිළිගැනේ. ඒ අනුව වරකසංහිතාව ක්‍රි. ව. දෙවන සියවසට අයත් කෘතියක් සේ සැලකිය හැකි ය.

අග්නිවේශයේ සංස්කරණයක් ලෙස බහුතරය විසින් පිළිගනු ලබන වරකසංහිතාව සුක්‍රස්ථාන, නිදානස්ථාන, විමානස්ථාන, ශරීරස්ථාන, ඉන්ද්‍රියස්ථාන, චිකිත්සිතස්ථාන, කල්පස්ථාන හා සිද්ධිස්ථාන යන පරිච්ඡේද අටෙන් යුක්ත ය. සුක්‍රස්ථානය නැවත දීර්ඝජීවිතීය, අපාමාර්ගතණ්ඩුලීය, ආරග්වධීය යනාදී අධ්‍යාය නිහකට බෙදා කරුණු ඉදිරිපත් කර ඇති අතර ආයුර්වේදයේ ප්‍රභවය හා මූලධර්ම එහි විස්තර කෙරේ. නිදානස්ථානය වරනිදාන, ගුල්මනිදාන, රක්තපිත්තනිදාන, ප්‍රමේහනිදාන, කුෂ්ඨනිදාන, ශෝෂනිදාන, උන්මාදනිදාන, අපස්මාරනිදාන යනුවෙන් අධ්‍යාය අටකින් ද විමානස්ථානය රසවිමාන, ක්‍රිවිධකුක්ෂීයවිමාන, ජනපදොධිංසනීය-විමාන යනාදී අධ්‍යාය අටකින් යුක්ත ය. ශරීරස්ථානය කුල්‍යගෝත්‍රීය, මහනිගර්භාවක්‍රාන්ති, පුරුෂවිවය යනාදී ලෙස අධ්‍යාය අටකින් ද ඉන්ද්‍රියස්ථානය වර්ණස්වරිය, පරිමර්ශනීය, ඉන්ද්‍රියානික, පූර්වරූපීය, කකමානි, පන්තරූපීය යනාදී ලෙස අධ්‍යාය දොළහකින් ද යුක්ත ය. චිකිත්සිතස්ථානය වරරක්තපිත්තචිකිත්සිත, ගුල්මචිකිත්සිත, ප්‍රමේහචිකිත්සිත, කුෂ්ඨචිකිත්සිත, රාජයක්ෂ්මචිකිත්සිත,

උන්මාදචිකිත්සිතාදී අධ්‍යාය නිහකින් ද කල්පස්ථානය මහාකල්ප, ධාමාර්ගවකල්ප, වත්සකකල්ප, කෘතවේධනකල්ප, ශයාමාත්‍රිවෘත්ත-ල්ප, චතුරංගුලකල්ප යනාදී අධ්‍යාය දොළහකින් ද යුක්ත ය. සිද්ධිස්ථානය කල්පනාසිද්ධි, පඤ්චකර්මීයසිද්ධි, ස්නෙහව්‍යා-පදිකීසිද්ධි, නේත්‍රවනිපදිකීසිද්ධි ආදී අධ්‍යාය දොළහකින් යුක්ත ය.

නිදානස්ථානයෙහි රෝගනිදාන ද විමානස්ථානයෙහි ශරීරයේ පිහිටීම, ක්‍රියාකාරිත්වය හා ප්‍රසූතිතත්වය ද ඉන්ද්‍රියස්ථානයේ අසාධ්‍ය ලක්ෂණ ද චිකිත්සිතස්ථානයෙහි රසායන හා වාජිකරණ දෙක ද කල්පස්ථානයෙහි වමන, විරේචන ද්‍රව්‍ය හයසියයක් ද කල්ප හා සිද්ධිස්ථානයන්හි පංචකර්මචිකිත්සා ද විස්තර වේ.

සමස්තයක් ලෙස වරක සංහිතාවේ වාත රෝග අසූචක් ද පින් රෝග හතළිහක් ද කළුරෝග විස්සක් ද දක්වේ. එහෙත් රෝග ගණනින් එපමණක් නොවන බවත් ඒ තමන් අවබෝධ කර ගන්නා ලද ප්‍රමාණය බවත් වරක පවසයි.⁸⁸ මිනිසුන්ට අදාළ ප්‍රතිකාර පමණක් නොව සතුන්ගේ රෝග ගැන ද මෙහි විස්තර වේ. ඇත්, අස්, ඔටු, ගව, එළ, බැටළු යන සතුන්ගේ රෝගයන්ට වස්තිකර්ම යෙදීම සම්බන්ධ උපදෙස් ආයුර්වේදීය පශුවිකිත්සාව තහවුරු කෙරේ.⁸⁹

වරක සෘෂිවරයා විසින් සංස්කරණය කරන ලද්දේ ඉන්ද්‍රියස්ථානය දක්වා ඇති පරිච්ඡේද පහ පමණකි. චිකිත්සිත කල්ප හා සිද්ධි යන ස්ථාන තුන සංස්කරණය කරන ලද්දේ තෙවන ශතවර්ෂයේ කාශ්මීරයේ පංචනද නගරයේ උපන් දෘඩබල පඬිවරයා විසිනි. අග්නිවේශය සංස්කරණයේ දී දීර්ඝ විස්තර කෙටි කිරීමත් කෙටි විස්තර දීර්ඝ කිරීමත් අනුගත සංස්කරණ ප්‍රතිපත්තිය වූ බව පෙනේ. අග්නිවේශය සංස්කරණයේ දී අග්නිවේශයේ තත්ත්වයට පත්වීමට වරකයට නොහැකි වූ බව පිඬිවරුන්ගේ පිළිගැනීම යි.

අග්නිවේශයේ එක් එක් අධ්‍යාය බුද්ධිමත්, සාමාන්‍ය බුද්ධිමත් හා මන්දබුද්ධික යන සමාජ තත්ත්වයන් තුන ම නියෝජනය වන සේ කරුණු සංග්‍රහ වී ඇත. මේ රෝගයේ ස්වභාවය උෂ්ණ ය. එහෙයින් එයට තදනුරූප චිකිත්සා යෙදිය යුතු යි. මේ බුද්ධිමතුන්ට කරුණු කී ආකාරය යි. මේ රෝගය සඳහා තික්ත ද්‍රව්‍ය යෝග්‍ය වේ. එයට හේතුව තික්තද්‍රව්‍ය ශීතවීර්යවත් වීම යි. මේ සාමාන්‍ය බුද්ධිමතුන්ට කරුණු කී ආකාරය යි. උෂ්ණාධික රෝගයන් පිළිබඳ චිකිත්සාවේ

දී නිඹ, පොතු, වං ඇපල, රසකිඳ යන මේවා යෙදිය යුතු ය. මේ මන්ද බුද්ධිකයන්ට කරුණු කී ආකාරය යි.⁹⁰

හරුන් උල් රජීඩි අරාබි රජතුමා සතුව තිබූ වරකසංහිතාව සරක් නමින් අරාබි බසට ද පරිවර්තනය කර තිබේ.⁹¹

1.4.5 සුශුන්‍යසංහිතා

ධන්වන්තරීගේ ප්‍රධාන ශිෂ්‍යයන් හත්දෙනාගෙන් එක් අයෙකු ලෙස සුශුන්‍ය සංහිතාව දක්වන සුශුන්‍ය විසින් අධ්‍යයනයෙන් පසු කරන ලද ග්‍රන්ථය සුශුන්‍යසංහිතා නම්. එය සුශුන්‍යාවාර්යවරයා සෞශුන්‍යතන්ත්‍රය හෝ වෘද්ධසුශුන්‍යය නමින් හඳුන්වන්නට ඇත. විජයරක්ෂිත, ශිවදාසාදී පශ්චාත්කාලීන ටීකා ඇදුරෝ එම නම් භාවිත කළහ. එම සෞශුන්‍යතන්ත්‍රය බෞද්ධ භික්ෂුවක වූ නාගාර්ජුන ආචාර්යවරයා විසින් සංස්කරණය කරන ලද අතර එය සුශුන්‍යසංහිතාව නමින් ප්‍රකටත්වයට පැමිණ තිබේ. වෘද්ධසුශුන්‍යය හා සුශුන්‍යසංහිතාව එකක් ම යැ යි ඇතමෙකු ප්‍රකාශ කරනත් එය එසේ නොවන බව සනාථ කිරීමට කරුණු රැසක් වෛචාර්ය, ආර්. බුද්ධදාස දක්වයි.⁹²

බුද්ධකාලයට ඉතා සමීපකාලයක තක්ෂිලා විශ්වවිචාරයේ වෛ මහාචාර්යවරයා ලෙස ආත්‍රේය සෘෂිවරයා විසින් කටයුතු කරන ලද බව මහාචාර්ය, ජී. එල්. රුඩොල්ෆ් හොර්නල් (Rudolf Hoernle) පවසයි. එසේ ම බුද්ධකාලයේ රාජවෛ සම්මානලාභී ජීවක වෛවරයා තක්ෂිලාවේ ශිල්ප උගත්තේ ආත්‍රේයගෙන් බව රොක්හිල්ගේ මතයක් ද දක්වා තිබේ. සුශුන්‍යාවාර්යවරයා ආත්‍රේය වෛවරයාට සමකාලීන ව ජීවත් විය.⁹³

සුශුන්‍යසංහිතාව සුක්‍රස්ථාන, නිදානස්ථාන, ශරීරස්ථාන, විකිත්සිතස්ථාන, කල්පස්ථාන, උත්තරතන්ත්‍ර යනුවෙන් ප්‍රධාන කොටස් හයකින් යුක්ත ය. සුක්‍රස්ථානය වෙදෝත්පත්ති, ශිෂ්‍යෝපනයනීය, අධ්‍යයනසම්ප්‍රදානීය, සෘතුවර්යා, යන්ත්‍රවිධි, අග්නිකර්ම විධි, අෂ්ටවිධ ශස්ත්‍රකර්මීයවිධි අන්තපානවිධි ආදී අධ්‍යාය හතළිස්හයකින් යුක්ත ය. නිදානස්ථානය වාතව්‍යාධිනිදාන, අර්ශෝනිදාන, හගන්දරනිදාන, කුෂ්ඨනිදාන, ප්‍රමේහනිදාන,

උදරනිදාන, ශුක්‍රදෝෂනිදාන, මුඛරෝගනිදාන ආදී අධ්‍යාය දහසයකින් යුක්ත ය. ශරීරස්ථානය සර්වභූතචින්තාශාරීර, ශුක්‍රශෝණිතශුද්ධිශාරීර, ගර්භාවක්‍රාන්තිශාරීර, ගර්භව්‍යාකරණශාරීර, ශරීරසංඛ්‍යාව්‍යාකරණ ආදී අධ්‍යාය දහයකින් යුක්ත ය. මෙලෙස විකිත්සිතස්ථානය අධ්‍යාය හතළිහකින් ද කල්පස්ථානය අධ්‍යාය අටකින් ද උත්තරතන්ත්‍රය අධ්‍යාය හැටහයකින් ද යුක්ත ය.

ග්‍රන්ථයේ අන්තර්ගතය හා ආයුර්වේදයේ ප්‍රභවය පිළිබඳ ග්‍රන්ථාරම්භයේ ම කරුණු දක්වා ඇත. නූතන විද්වතුන්ගේ මතයට අනුව සුශුන්‍ය ක්‍රි. පූ. හයසියයේ පමණ ජීවත් විය. එහෙත් වෛදික, ආයුර්වේද, චිරකාව්‍ය සහ පුරාණ සාහිත්‍ය ග්‍රන්ථවල දක්වෙන සාක්ෂ්‍ය අනුව ඔහු ක්‍රි. පූ. 1000 තරම් කාලයේ ජීවත් වන්නට ඇතැ යි මහාචාර්ය, පී. කේ. රාජසූරිය පවසයි.⁹⁴ එසේ ම සුශුන්‍ය විශ්වාමිත්‍ර නම් ප්‍රකට ගායක බමුණකුගේ පුත්‍රයා ය. වෘද්ධසුශුන්‍යය ක්‍රි. පූ. 600 ට පමණ අයත් බව පීටර් ජෙම්ස් බෝඩ්මන් පවසයි.⁹⁵

සමස්තයක් ලෙස බුද්ධකාලය වන විට පෙරදිග වෛවිචාරවේ උසස් දියුණුවක් ප්‍රකට කරන බැවින් ඊට සමකාලීනව සුශුන්‍ය වැනි පඬිවරයෙකුගේ පහළ විම ස්වභාව සංසිද්ධියට එකඟ ව විය හැක්කකි. ශල්‍යසුශුන්‍යය, කායව්‍යවච්ඡේදය හෙවත් ශල්‍යාංගයේ ප්‍රමුඛ ග්‍රන්ථය යි. ඉන් පසු ග්‍රන්ථ රචනා වුවත් සුශුන්‍යසංහිතාව තරම් උසස් ග්‍රන්ථයක් රචනා වී නැත. මිනිස් සිරුරේ සියලු කොටස් අවබෝධ කරවනු පිණිස හොඳින් වැඩුණු එහෙත් වයස සියය ඉක්ම නොවූ මළ සිරුරක් කපා සෝදා පිරිසිදු කොට අධ්‍යයන කටයුතු සඳහා යොදා ගෙන ඇත. සිරුර පිළිබඳ ශාස්ත්‍රප්‍රත්‍යක්ෂ හා දෘෂ්ටප්‍රත්‍යක්ෂ යන දෙවිධියෙන් ම කරුණු සාක්ෂ්‍යාත් කර ගත යුතු බවට සුශුන්‍ය උපදෙස් දෙයි.

ශල්‍යකර්ම සඳහා භාවිත කරන යන්ත්‍ර සහ ශාස්ත්‍ර යනුවෙන් දෙවර්ගයක උපකරණ භාවිත කොට ඇත. යන්ත්‍ර එකසිය එකකි. එහෙත් අත ප්‍රධානතම යන්ත්‍රය යි. සිත කය දෙකට පීඩා ඇති කරන ද්‍රව්‍ය ශල්‍ය නම්. ඒ ශල්‍යය බැහැර කරලන උපායය යන්ත්‍ර නම්. ස්වස්තිකයන්ත්‍ර විසිහතරක්, සන්දංශයන්ත්‍ර විසිඅටක්, කාලයන්ත්‍ර දෙකක්, නාචියන්ත්‍ර විස්සක්, ශල්‍යකායන්ත්‍ර විසිඅටක් හා උපයන්ත්‍ර විසිපහක් ද දක්නා ලැබේ. මණ්ඩලාග්‍ර, කරපත්‍ර, වෘද්ධිපත්‍ර, නඩශාස්ත්‍ර,

මුද්‍රිකා, උත්පලපත්‍ර, අර්ධදාර, සුචි, කුශපත්‍ර, ආට්ඨමුඛ, ශරීරමුඛ, අන්තර්මුඛ, ක්‍රිකුර්වක, කුශාරිකා, වීහිමුඛ, ආරා, චේතනපත්‍ර, වඩිශ, දන්තශංකු, ඒෂණි යනුවෙන් ශස්ත්‍ර විස්සකි. එම ශස්ත්‍ර ආධාරයෙන් ජේi (කැපීම), ලේඛ්‍ය (සිරිම), චේi (විදීම), ඒෂ්‍ය (ශලාකා යොදා සෙවිය යුතු), අභාර්ය (ආකර්ෂණ යෝග්‍ය), සිව්‍ය (මැහීම) ආදී අට වැදෑරුම් ශස්ත්‍රකර්ම කෙරේ.⁹⁶ ශල්‍ය කර්ම කරන විට ශරීර ගත අපිරිසිදු රුධිරය ඉවත් කිරීමට සිදු වේ. එහි දී ජලෝකා හෙවත් දොළොස් වැදෑරුම් දියපුඩාවන් ලවා අපිරිසිදු රුධිරය ඉවත් කරන ක්‍රම ද සුශ්‍රැතසංහිතාවේ ඉගැන්වේ.⁹⁷

පඤ්ච කර්ම විකිත්සාවට අදාළ කරුණු රැසකි. ඊට අමතරව ජල භාවිතය, එහි සිසිල් බව හා උණුසුම් බව කරණ කොට ගෙන ඇති වන ගුණ, එළකිරි, එළකිරි, ඔටුකිරි, බැටුකිරි, මීකිරි, මවකිරි, ඇත්කිරි පිළිබඳ ව හා එහි ගුණ පිළිබඳ විස්තර ද දැක්වේ. වෛචර්යයෙකුගේ ආචාරධර්ම පිළිබඳ ව ඉගැන්වීම් විශේෂයෙන් අවධානයට යොමු කළ යුතු ය. ඒවා වෘත්තීය ගෞරවය මෙන් ම උසස් සේවාවක් පිණිස මහෝපකාරී වේ.

සුශ්‍රැතසංහිතාවෙන් ඇරඹී වැඩිදියුණු වූ ශල්‍යකර්ම විෂය ජලාස්ථික ශල්‍යකර්ම කිරීම දක්වා සංවර්ධනය විය. යුද්ධයේ දී හෝ අධිකරණ වධයේ දී තුවාල ලැබූ හෝ නැති වූ නාසා, කන්, තොල් ආදිය පිරියම් කිරීමෙහි පැරණි භාරතීය ශල්‍යවෛද්‍ය විශේෂඥ වූහ. මේ අංශයෙන් භාරතීය ශල්‍යවෛද්‍ය කර්මය දහඅටවන සියවස තෙක් ම යුරෝපීය ශල්‍යවෛද්‍ය කර්මය අඛණ්ඩව පෙරමුණෙහි සිටියේය. මේ සියවසේ දී නැගෙනහිර ඉන්දියානු සමාගමයේ ශල්‍යවෛද්‍ය ඉන්දියානුවන්ගෙන් නාසික ජලාස්ථික ශල්‍ය කර්මය ඉගෙනීමට ලජ්ජා නො වූහ.⁹⁸ බටහිර ශල්‍යවෛද්‍ය කර්මය පවා පෙරදිග ශල්‍යවෛද්‍ය කර්මයෙන් දැනුම උකහා ගත් බව මින් පෙනේ.

සැබැවින් ම පෙරදිග අපරදිග ලෙස දැනුම වර්ගීකරණය කරමින් තම පාර්ශ්වයේ නොවන ඥානසම්භාරය ප්‍රතික්ෂේප කිරීම ශාස්ත්‍රීය අභ්‍යුදයේ පරිහානියට හේතු වේ. දැනුම යනු එක ම ප්‍රවාහයකි. පවත්නා තත්ත්වයේ සිට ඉදිරියට යෑම ශාස්ත්‍රකාමීන්ගේ ප්‍රතිපත්තිය විය යුතු ය.

1.4.6 ආයුර්වේදයේ මූලික සංකල්ප

ආයුර්වේදයේ මූලධර්ම හෙවත් මූලික සංකල්ප අටක් පිළිබඳ අවධානය යොමු වේ. පංචමහාභූත, ත්‍රිදෝෂ, ප්‍රකෘති, සජ්තධාතූ, ඕෂ්ප, ක්‍රිගුණ, ක්‍රිමල, පංචපදාර්ථ යනු ඒවා ය.

ලෝකයේ පවත්නා ජීවි අජීවි සියල්ලෙහි නිර්මාණය සතර මහාභූතයන්ගෙන් සිදු වන බව බුදුසමය සලකන විට ආයුර්වේදයේ පංචමහාභූතයන් පිළිබඳ ඉගැන්වේ. සතර මහාභූතයන්ට අමතර ව එහි ඇත්තේ ආකාශ පමණි. මේ මූලපදාර්ථයන් එකක් අධික ව යෙදී සිදු වන නිර්මාණය පාර්ථිව ද්‍රව්‍ය ලෙස හැඳින්වේ.

පංචමහාභූතයන්ගෙන් හටගන්නා ශරීරය පවත්වා ගැනීමේ සාධක තුන ත්‍රිදෝෂ ලෙස ආයුර්වේදයේ හැඳින්වේ. වාත (වාතය), පිත්ත (පිත), කඵ (සෙම) යන තුන ඊට අයත් ය. වාත යනු අප සරල ව අදහස් කරන ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරන වාතය නො වේ. ආශ්වාස කිරීම, රුධිර ධාවනය, මලමුක්‍ර ශරීරයෙන් බැහැර කරවීම, ශ්‍රවණය, ස්පර්ශය ආදී ක්‍රියා වාතය මත සිදු වේ. ඉන් සිදු වන ක්‍රියා පහක් ආයුර්වේදයේ ඉගැන්වේ. සෙසු දෝෂ දෙක ක්‍රියාත්මක කරවීමේ බලය ද වාතයට ඇත. වාතයේ මෙහෙයවීමෙන් ශරීරයේ උෂ්ණත්වය, තේජස, තාරුණ්‍යය පවත්වන ගුණයෙන් යුක්ත බලවේගය පිත යි. මෙහි පිත යනු ඕක්කාරයෙන් හෝ වමනයෙන් පිට කරන පිත නො වේ. බුද්ධි වර්ධනය නිර්මල සිහිය අභිමානවත් බව උත්සාහයෙන් ජය ගැනීම ආදී කාර්යයන් පහක් පිත මත සිදු වේ. සෙම (කඵ) මෙහෙයවන්නේ ද වාතය යි. මෙහි සෙම යනු ද සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව ආදී රෝගී අවස්ථාවන්හි පිට කරන සෙම නො වේ. ආමාශයේ දී ආහාර දිරවීමේ කාර්යයට තෙතමනය ලබා දී සහායවීම, දිව ඇසුරු කරමින් දිවට රස දැනවීම, සන්ධිත්ගේ නැවීම ආදිය පහසු කරවීම වැනි කාර්යයන් පහක් සෙම විසින් ශරීරයට ඉටු කරනු ලබයි.

ඒ ඒ සත්ත්වයා උපදින විට උරුම කර ගත් ශාරීරික හා මානසික ස්වභාවය ප්‍රකෘති යනුවෙන් හැඳින්වේ. ශරීරය මනස හා ප්‍රාණය දරා සිටින්නේ ධාතුහු ය. රසධාතුව (ආහාර දිරවීමෙන් පසු උරා ගන්නා සාරවත් කොටසින් මෙම රසධාතුව නිර්මාණය වේ),

රක්කධාතුව (රසධාතුවෙන් පෝෂණය වන රුධිරය යි), මාංසධාතුව (ශරීරයේ හැඩය ඇතිකරන මස් - මාංස), මේදෝධාතුව (ශරීරයේ පවතින තෙල් කොටස්), අස්ථිධාතුව (ශරීරය දරා සිටින අස්ථි හෙවත් ඇට), මජ්ජාධාතුව (ඇට කුහරවල පවත්නා මජ්ජා), ශුක්‍රධාතුව යැ යි එම ධාතූ සත්වැදෑරුම් වේ.

උක්ක ධාතූන්ගේ ඉතා වැදගත් ම සාරවත් ම කොටස ඕජස් නම්. මෙය හෘදය වස්තුවේ හා ශරීරය පුරා ද්‍රවයක් ලෙස පවතී. මේ සාමාන්‍ය මෘතශරීරයකින් වැස්සෙන ඕජස් නො වේ. මේ ඕජසට ශරීරය නිරෝගී කිරීමේ හැකියාව ඇත. සත්ත්ව, රජස්, තමස් යන මනෝදෝෂයන් ත්‍රිගුණ නම්. මලමුත්‍ර හා ඩහදිය ලෙස ශරීරයෙන් බැහැර වන කොටස් ත්‍රිමල යි. ද්‍රව්‍යයන් පිළිබඳව උගත යුතු රස, ගුණ, වීර්ය, විපාක, ප්‍රභාව යන පහ පංචපදාර්ථ නමින් ආයුර්වේදයේ ඉගැන්වේ.

1.5. ශ්‍රී ලංකාවේ ස්වස්ථතා ඉතිහාසය

භාරත වර්ෂයට පෙර හෝ ඊට සමකාලීන ව සිංහලය ජනාවාසකරණය වන්නට ඇතැ යි තුනන පුරාවිචිතමක සාධක සාක්ෂ්‍ය සපයයි. හිමවත පැවති සෘෂි සම්මේලනයට ලක්දිව නියෝජිතයා ලෙස පුලස්ති (පුලතිසි) සෘෂිවරයා සහභාගි වූ බව ඉහත දැක්විණි. ඉන්දියානු ගංගානදී ශිෂ්ටාචාරයට අයත් අයෝධ්‍යාපුරයේ දඟරට රජතුමාගේ පුරෝහිතයා වූයේ රාවණ රජුගේ සීයා වූ වශිෂ්ඨ සෘෂිවරයා ය. වශිෂ්ඨ සෘෂිවරයා පුලස්ති සෘෂිවරයාගේ ජේෂ්ඨ සහෝදරයා බව විශ්වාස කෙරේ.⁹⁹ ඒ අනුව පුලස්ති සෘෂිවරයා ද රාවණගේ සීයා කෙනෙකි. රාවණ රජ පුලස්තිගේ මුණුපුරා වේ. එසේ වුවත් මෙම කාලනිර්ණය පිළිබඳ නිශ්චිත නිගමනයකට පැමිණීම දුෂ්කර ය. රාමායණ වාර්තා අනුව බුද්ධවර්ෂයට වසර පන්දහසකට පමණ පෙර රාවණ විසූ බව පිළිගැනේ.

රාවණ මහරජතුමා අර්කප්‍රකාශ, නාඨිප්‍රකාශ, කුමාරතන්ත්‍ර, උඨ්ඨිශතන්ත්‍ර, ශිවතාණ්ඩවස්තෝත්‍ර යන ග්‍රන්ථ පහ ම කළ බව සම්ප්‍රදායික මතය යි. මින් උඨ්ඨිශතන්ත්‍රය හා ශිවතාණ්ඩවතන්ත්‍රය වෛග්‍රන්ථ නො වේ. මේවා ඉන්දියාවේ මුද්‍රිත ව පැවතුණත් එහි

හෝ විශේෂයෙන් අප රටෙහි හෝ වෙනයම් රටක හෝ වෛද්‍ය කාර්යයන්හි දී උපයෝගී කර නො ගැනේ. එසේ ම මෙහි භාවිත භාෂාව ලෞකික සංස්කෘතය යි. බුද්ධකාලයටත් පසුව පාණිනී යුගයේ හටගත් සංස්කෘතයෙන් බුද්ධපූර්ව වසර පන්දහසකට පමණ පෙර විසූ රාවණ රජතුමා ග්‍රන්ථ රචනා කිරීම අස්වාභාවික බව කිවමනා නො වේ. රාවණ රජතුමා හැඳින්වීම පිණිස අර්කප්‍රකාශයේ සර්ගාවසානයේ වෛද්‍ය ශිරෝමණි යන විශේෂණ පදය යොදා ඇත. වෛද්‍ය ශබ්දය මුලින් ම හමුවන්නේ ක්‍රි. පූ. හතර වන සියවසට අයත් රාමායණයෙනි. එය වෙජ්ජ යන පාලි ශබ්දයෙන් සකස් කර ගත්තකි.¹⁰⁰

මුසලමානයන්ගේ භාරත ආක්‍රමණයෙන් පසු දැන ගත් අර්ක (arrack) පෙරීමේ ක්‍රමය ද තන්ත්‍ර සාහිත්‍ය යුගයේ බෞද්ධ සිද්ධාචාර්ය- වරයන් සොයා ගත් රසශාස්ත්‍රය හා නාඨිශාස්ත්‍රය යන ක්‍රම දෙක ද මේ ග්‍රන්ථයන්හි විස්තර වේ. එසේ ම මෙතරම් පැරණි වූවත් වෛද්‍යග්‍රන්ථ තුනෙහි අකුරක් හෝ මැකී ගොස් හෝ වෙන යම් විපතකින් අභාවයට ගොස් නැත. මින් පැහැදිලි වන්නේ රාවණ රජතුමාගේ නමට සම්බන්ධ කර ඇති මේ කෘති පසුකාලීන රචකයෙකු විසින් රචනා කරන ලදු ව රාවණගේ නමට සම්බන්ධ කර ඇති බව යි.

රාමායණය විස්තර කරන ලංකාව අප රට නොවන බවට සාධක ඉදිරිපත් කරන වෛද්‍යවාර්ය ආර්යදාස කුමාරසිංහ පෙර වින්ධ්‍යා-පර්වත ශිඛරයේ ලංකා නමින් නගරයක් පැවති බවත් එය රාවණ රාජයාගේ නගරය බවත් පවසයි. එසේ ම වින්ධ්‍යා ප්‍රදේශවාසීන් “අපි රාවණ පරපුරේ අය වම්හ යි” දැනුත් ප්‍රකාශ කරන බවත් පංජාබ් භාෂාවෙන් කොඳුඇටයට “ලක්ක” යි කියන බවත් වින්ධ්‍යා ප්‍රදේශය තවමත් ඉන්දියාවේ කොඳුඇටය බැවින් එහි “ලංකා” යි නගරයක් විය හැකි බවත් දක්වයි. තුනන ඉන්දිය පුරාවිචිත ගවේෂණයන්ට අනුව වින්ධ්‍යාවේ නැගෙනහිර දෙසට අයත් ඔරිස්සාවේ නටබුන් අතරින් රාවණගේ ලංකා රාජ්‍යය කැණ ගත් බව කියැවේ.¹⁰¹ රාමායණයෙහි එන සමුද්‍ර තරණය ආදිය ගැන අවධානය යොමු කරන ආචාර්ය පුංචිබණ්ඩාර සන්නස්ගල රාමායණයේ ලංකා නාමය අප රටට යොදන්නට ඇතැ යි අනුමාන කරයි.¹⁰² එසේ ම බෙහෙත් පැළෑටි සඳහා ප්‍රමුඛත්වය දරන

දොලොවාකන්ද, රුමස්සලකන්ද ආදිය රාම-රාවණ යුද්ධයේ දී තුවාල ලත් සෙබළුන්ට ප්‍රතිකාර කිරීම පිණිස හනුමන් විසින් ගෙන එන ලද බවට ජනප්‍රවාද ගොඩ නැගී ඇත.

ප්‍රාග්විජය අවධියෙහි තවත් පුරාවෘත්තයකි, තාරකයුගය. තාරකයුගයට පෙර ස්වභාව ධර්මයාගේ අනුග්‍රහය ලබමින්, ලද දෙයින් සතුටු වෙමින් සිටි අසුරයන් තාරක අවධියෙහි සෞඛ්‍යය ගැන විශේෂ උදව්ගයක් දැක් වූ බව පෙනේ. එබැවින් අසුරයන්ගේ සංඛ්‍යාත්මක වර්ධනයක් ද සමාජාභිවෘද්ධියක් ද හටගැනිණි. නවීන බහුතරයකගේ අදහසට අනුව අසුරයන් “ඇසිරියන්” ගෝත්‍රයට අයත් ය. එය එසේ නම් ඇසිරියන් ගෝත්‍රිකයන්ට උසස් වෛකුමයක් වූ බවට පිළිගෙන ඇති හෙයින් තාරක සමාජයට ද එය බලපාන්නට ඇතැ යි සිතිය හැක.¹⁰³

යක්ෂ වෙදකම දේශීය විකිත්සාවේ තවත් පැතිකඩකි. පුලතිසි, රාවණාදී පූර්ව පිතෘන් සතු වූ ශ්‍රේෂ්ඨ වෛකුමයක හිමිකාරයන් වූ යක්ෂ ගෝත්‍රිකයෝ ශල්‍ය වෙදකමෙහි දක්ෂයෝ වූහ. එබැවින් අෂ්ටාංග ආයුර්වේදයෙහි ශල්‍යතන්ත්‍රය රාක්ෂස විකිත්සා යන නමින් ද හඳුන්වන්නට පෙළඹිණි.¹⁰⁴ තව ද ඔවුහු රෝග ශමනය පිණිස භූතවිාව විෂයෙහි විශේෂ ප්‍රදීප්තයක් දැක් වූ බව පෙනේ. මෙහි දී මන්ත්‍ර ප්‍රමුඛස්ථානයෙහි ලා යොදා ගනිමින් අකුර, ගණය, යෝනිය, මරුය, සුලමය ආදී කුම යොදා යක්ෂ නායකයන් අමතා පුදපූජා පැවැත්විණි. පසු ව දුම්මල දුම, පන්දම් ගින්න, කහදිය ආදියෙන් රෝගයේ කොටසක් ද යක්ෂවීර්කය, යක්ෂකායම, යක්ෂභූත තෙලය වැනි ඖෂධ යෝගයෙන් රෝගයේ කොටසක් ද ලෙස රෝගියා සුවපත් කෙරිණි. මස්කානභෙරව නොහොත් මන්ථානභෙරව නැමැත්තා ලක්දිව යක්ෂ වෛච්චරයෙකු බව හයීදුබාදේ කෞතුකාගාරයෙහි දීර්ඝ පර්යේෂණයක නියැලුණු ආචාර්ය මුඛර්ජි කියයි. මණිහද මෝදකය නම් ඖෂධය අර්ශස් රෝගය සඳහා භාවිත කර ඇති බව භෞෂජ්‍යරත්නාවලී ටිකාවෙහි දැක්වේ. යක්ෂයෙකු මෙන් ම වෛච්චරයෙකු වූ මණිහදගේ නමින් එය හැදින්විණි.¹⁰⁵

විදුම්, පිළිස්සුම් නාමයෙන් දේශීය ගත ව එන ශල්‍යවිකිත්සා ක්‍රමය නාගවෛද්‍ය ක්‍රමය යි. විදුම්, පිළිස්සුම් ආයුර්වේදයෙහි ද ඉගැන්වෙන නමුත් මරු සුලත් බලා තැන නියමයන් දන තිටී,

නැකත් පිරික්සා විදුම්, පිළිස්සුම් කිරීම නාගවිධියට අයත් ය. ලක්දිව හික්ෂුන් වහන්සේ ප්‍රගුණ කළ මෙම ශාස්ත්‍රය විනය නීති හේතු කොට ගෙන යටපත් වී ගිය බව විශ්වාස කෙරේ. ලක්දිව විසූ යක්ෂයන් හා නාගයන් ගැන තොරතුරු ස්වල්පයක් මහාවංසයේ ද වාර්තා කෙරේ. පැරණි සිංහල සංස්කෘතිය භෞතික ව මෙන් ම ආධ්‍යාත්මික ව ද දියුණු වූයේ බොහෝදුරට භාරතය ඇසුරෙනි. එබැවින් ලාංකිකයන්ගේ ස්වස්ථතා සංකල්පය හා වෛකුමය ද භාරතය ඇසුරේ වැඩෙන්නට ඇති බවත් එසේ වුවත් ලාංකිකයන්ට ම ආවේණික වූ ඖෂධවර්ග හා වෛකුම වූ බවත් ආචාර්ය සෙනරත් පරණවිතාන පවසයි.¹⁰⁶

යටෝක්ත බොහෝ කරුණු ජනප්‍රවාදයන්ට පමණක් සීමා වීම හෝ ජනප්‍රවාද ඔස්සේ පැමිණි කරුණු ග්‍රන්ථාගත වීම දැකිය හැකි ය. එබැවින් ඓතිහාසික වශයෙන් ලාංකේය ප්‍රාග්විජය යුගයෙහි ස්වස්ථතාව පිළිබඳ වූ උද්‍යෝගය සොයා යෑම දුෂ්කර ව පවතී.

අනතුරුව ශ්‍රී ලංකා ඉතිහාසයේ ලිඛිත ඉතිහාස යුගයට පිවිසිය යුතු ය. ලාංකේය ස්වස්ථතාවේ ඓතිහාසිකත්වය ගවේෂණය බෞද්ධ ස්වස්ථතා සංකල්පය හා බැඳේ. මක්නිසා ද යත්, පරිවාරපාලිය වැනි විනය පිටකාගත ග්‍රන්ථ පවා ලක්දිව දී රචනා වූ බව විචාරක මතය වී තිබේ. මෙම ලිඛිත ඉතිහාසය,

පුරාතන යුගය, මධ්‍යතන යුගය, නූතන යුගය යන යුග තුන ඔස්සේ ගවේෂණය කෙරේ.

පුරාතන යුගයට අයත් ස්වස්ථතා සංකල්පයේ වැදගත් අවස්ථාවන් පණ්ඩුකාභය රාජ්‍ය සමයෙන් හමුවේ. පණ්ඩුකාභය රජතුමා නගර ශෝධනය සඳහා වණ්ඩාල පුරුෂයන් පත්සියයක් ද (පක්ඛ්වසතානී පුරසොධකෙ), වැසිකිළි ශෝධකයන් දෙසියක් ද (දුච්චසතානී වච්චසොධකෙ) මළුමිනී බැහැර කරන්නන් එකසිය පණසක් ද (දියඬිච්චසතමනනීහාරකෙ) සුසාන භූමි ආරක්ෂකයන් එකසිය පණසක් (සුසානගොප) ද පත්කළේය. සැඟවුණ සඳහා වෙන ම සුසාන භූමියක් ද කරවීය.¹⁰⁷ නගරයේ සිවිගෙයක් හා ආශීර්වාද ශාලාවක් ද (සිවිකා සොත්ථිසාලා) රජතුමා කරවීය. සිවිකාශාලා නම් ශිවලිංගයන් පිහිටුවන ලද ශාලා නොහොත් සුතිකාගාර බවත් සොත්ථිසාලා නම් බ්‍රාහ්මණයන් විසින් ස්වස්ථි වචන උසුරුවන

ලද ශාලා නොහොත් ආරෝග්‍ය ශාලා බවත් මහාවංසටීකාවේ දැක්වේ.¹⁰⁸

රාවණ යුගයේ දී සීතා දේවිය රඳවා තැබූ අශෝක වනයෙහි දූවකණු පන්සියයක් මත ගොඩ නැගූ “වෛත්‍යප්‍රාසාද” නම් විශේෂ ආගමික ගොඩනැගිල්ලක් ගැන රාමායණයේ වාර්තා වේ. යක්ෂ සංස්කෘතිය අනුව ඔවුන්ගේ ගෝත්‍රික චින්තනය වූ ස්වස්තිකයේ ආකෘතික ලක්ෂණය අනුව **ස්වස්තිගෘහ** නම් ආගමික ගොඩනැගිලි උයන්වල කරවීම සිරිතක් විය. ඒ අනුකරණයෙන් පණ්ඩුකාභය රජතුමා කර වූ ගොඩනැගිල්ල “**සොත්ථිසාලා**” නමින් මහාවංසය හඳුන්වන බව ද විශ්වාස කෙරේ.

දේවානම්පියතිස්ස (ක්‍රි. පූ. 250-210) මහරජතුමා මිහිඳු හිමියන්ගේ මග පෙන්වීමෙන් සංඝයා උදෙසා ගිනිහල් පොකුණක් (ජන්තාසරපොක්බරණි) චතුස්සාලාවක් හෙවත් දානශාලාවක් ද බොහෝ ආවාස ද පිරිවෙන් ද කන්තක නම් සෑය අවට ලෙන් හැට අටක් ද රාත්‍රී ස්ථාන හා දිවා ස්ථාන ද මහාපාලි නම් බත් හල ද කරවීය.¹⁰⁹ මෙතුමා ක්‍රි. පූ. 247 දී මිහින්තලා කඳු පාමුල ආරෝග්‍යශාලාවක් කරවූ අතර එම ගොඩනැගිල්ල තුන් පැත්තක පිහිටි කුටි කිහිපයකින්, මධ්‍යයෙහි පිහිටි ශාලාවකින් හා අනෙකුත් උපාංගවලින් යුක්ත විය. ලෝකයේ ප්‍රථම ආයුර්වේද ආරෝග්‍යශාලාව මෙය යැ යි ද විශ්වාස කෙරේ.

බෙහෙත් වතුරෙහි ගිල්වා කරනු ලබන ප්‍රතිකාර සඳහා බෙහෙත් ඔරු භාවිත කෙරිණි. මෙලෙස මේ ආරෝග්‍ය ශාලාවේ භාවිත කළ බෙහෙත් ඔරුවක් තවමත් මෙම ස්ථානයේ දක්නට ලැබේ. පැරණි ලංකාවේ සෑම රෝහලක ම බෙහෙත් ඔරුව අනිවාර්ය අංගයක් වූ බව නිසැක යැ යි මහාවාර්ය පරණවිතාන අදහස් කරන, ඇතැම් ඒවා කල් නොපවතින අමුද්‍රව්‍යවලින් නිර්මාණය කර ගන්නට ඇති අතර මෙවැනි ඔරු දක්නට ඇති හැමතැනක ම පෙනෙන සෙසු නෂ්ටාවශේෂ රෝහල්වල නටබුන් බව නිශ්චිත යැ යි ද කියයි.¹¹⁰ මිහින්තලා ලෙන්ලිපි, මිහින්තලා කන්දේ අපරබ්‍රාහ්මිලිපි, රාජගිරි කන්දේ පූර්වබ්‍රාහ්මී පර්වතලිපි පුරාතන යුගයේ සිදු වූ ලෙන් පූජා පිළිබඳ සාක්ෂ්‍ය සපයයි.¹¹¹ ආවාසය සෞඛ්‍ය සම්පන්න සමාජයක ලක්ෂණයකි.

ලක්දිව වූ ආයුර්වේද රෝහල් රාශියක් පිළිබඳ මහාවංසයේ නොයෙක් තැන්හි විස්තර හමුවේ. ඒ පිළිබඳ වෛද්‍ය ඩී. එම්. ජයසිංහ විසින් කරන ලද එකතුවක් පහත දැක්වේ.

- සිවිකාසාලා (සුතිකාගාර)
- සොත්ථිසාලා
- ගිලානසාලා
- වෙජ්ජසාලා
- කොරුන්ට (පඬුගුනාං)
- ප්‍රසව වේදනා යුක්ත ස්ත්‍රීන්ට (පසවන්තිනං)
- අන්ධයින්ට (කාණානං සාලකෙ)
- බෝවෙන රෝග (උපසග්ගරොගවෙජ්ජසාලා)
- හික්ෂු වෛධ්‍යාලා¹¹²

දුටුගැමුණු (ක්‍රි. පූ. 161- 137) මහරජතුමාගේ පින්පොත ලියන්නා එය කියවද්දී එතුමා දහඅට තැනක වෙදුන් විසින් කරන ලද විධානය අනුව ගිලන් බත් හා බෙහෙත් ගිලනුන්ට දුන් බව කියවීය.¹¹³ විජ්ජපුර සටනේ දී ලොහොගුළි හා කකාළ මැලියමින් තුවාල ලැබූ කඩොල් ඇතාගේ ලහටු ගලවා තෙල් පුලුන් අලවා බෙහෙත් කරවීය. මේ ප්‍රතිකාර කරන ලද්දේ ඇත් වෙදුන් (හත්ථිවෙජ්ජ) විසිනි.¹¹⁴ පෙර කී දහඅට තැනක වෙදුන් යොදවා කළ ප්‍රතිකාර සඳහා වෛච්චරුන්ට ගෙවීම් කළේ රාජ්‍ය භාණ්ඩාගාරයෙනි. රජතුමන් විසින් ගර්භණි මච්චරුන්ට අවශ්‍ය ඖෂධ සපයා දෙමින් චින්තඹු මාතාවන්ට ද නොයෙක් පරිත්‍යාග කරන ලද බවට ද සාක්ෂ්‍ය හමුවේ.¹¹⁵ ග්‍රාමවාසී හික්ෂුන් විෂයෙහි බෙහෙත් පූජා කරන ලද්දේ ලජ්ජතිස්ස හෙවත් ලඤ්ජතිස්ස (ක්‍රි පූ 119-109) රජතුමන් විසිනි.¹¹⁶

ක්‍රි ව 337-365 දක්වා ලක්රජය කර වූ බුද්ධදාස මහරජතුමා වෘත්තියෙන් වෛච්චරයෙකි. “රජකම බැරිනම් වෙදකම” යන සුක්තිය සැකසුණේ මෙතුමාගේ චරිතය ඇසුරෙනි. එතුමා කායික මානසික උභයාංශයේ ම රෝගයන්ට ප්‍රතිකාර කළ බව මහාවංසය කියයි.

එක් භික්ෂුවක් පිණිඩපාතය සඳහා ලැබුණු බත් හා කිරි වැළඳුවේය. කිරි රෙහි වූ පණුවෝ බෝ වී බඩ සපන්නට වූහ. රජතුමා මෙපවත් අසා නහර විද ප්‍රතිකාර කිරීමට තිබූ අශ්වයාගේ නහර විද ලේ ගෙන භික්ෂුවට බොන්නට දුන්නේය. මඳ වේලාවකින් ඒ අශ්වලේ යැයි කී අතර භික්ෂුව පණුවන් සහිත ලේ වමනය කොට සුවපත් විය. එක සැත්පහරින් භික්ෂුවක් අශ්වයාත් පණුවන් සුවපත් වී යැ යි රජතුමා සතුටු විය.

එක් මිනිසෙකුට දිය සමග දියබරණ බිජුවක් පෙවිණි. කුසෙහි දියබරණක් සැදී බඩ සපන්නට විය. රජතුමා ඔහුගේ රෝග නිදානය වීමට කුසෙහි සර්පයෙකු යි දැන සතියක් ආහාර නොදී නහවා විලවුන් ගල්වා සුවයහනක සැතැප්ප විය. අධික නිද්‍රායෙන් මුව ඇරගෙන නිදන රෝගියාගේ මුවට හුයක බැදී මස්වැදුල්ලක් තැබීය. මස් ගඳින් එළියට පැමිණි සර්පයා මස්කැල්ල ගෙන ඇතුළට යන්නට හදන විට සර්පයා හුයෙන් බැඳ දිය බඳුනකට දූමීමට රජතුමාට හැකි විය. රෝගියා එයින් සුවපත් විය.

මැඩ්බිජු සහිත ජලය පානය කළ මිනිසකුගේ නාසයෙන් හිසට ඇතුළු වූ මැඩ් බිජුවක් බිඳී හිසෙහි මැඩියෙකු බිහි විය. ඔහු වැඩී මිනිසාට කරදර කරන්නට පටන් ගත්තේය. රජතුමා හිස පලා මැඩියා බැහැර කොට හිස් කබල තිබූ පරිදි නැවත සකස් කළේය. හෙල්ලොලිය ගමේ සත්වසක් මුළුගර්භ වූ ගැබිණියක දරුවා සමග සුවපත් කළේය.

මිනිසුන්ට පමණක් නොව සතුන්ට ද වෙදකම් කිරීමට රජතුමා සමත් විය. කුසරෝගයෙන් පෙළුණු නාගයෙකුගේ කුස පලා බෙහෙත් කොට සුවපත් කළේය. වෛරය මානසික රෝගයකි. කායිකරෝග චිකිත්සනයන්ට ද වඩා මනෝචිකිත්සනය දුෂ්කර ය. සසර බැඳගත් වෛරකාරයෙකු රජතුමා සුවපත් කළේ ඔහුට මෙම ත්‍රි පූර්වාංගම ව සංග්‍රහ කිරීමෙනි.

රජතුමා සෑම ගමකට ම ආරෝග්‍යශාලා (වෛජිප්පාලා) කරවා ඒවායේ වෛවරු නියුක්ත කරවීය. ගම් දහයකට එක් රාජකීය වෛවරයා බැගින් රජතුමා ඔවුන්ට වැටුප් ගෙවුවේ ය. ඇතුන්ට අශ්වයන්ට හා සේනාවන්ට ද වෛවරුන් නියම කළේය. එසේ ම අනාගත වෛවරුන්ට ප්‍රයෝජනය පිණිස වෛවි ශාස්ත්‍රයේ

සාරය එක් තැන් කොට සාරාර්ථසංග්‍රහ නම් වෛවිග්‍රන්ථයක් ද කර වූ බවට ද මහාවංස වාර්තා හමුවේ.¹¹⁷

ඉන් පසු රජ කළ එතුමාගේ ජ්‍යෙෂ්ඨ පුත්‍ර උපතිස්ස (ක්‍රි. ව. 365 - 406) රජතුමා මහාපාලි දානශාලාවේ රාජභෝජන සදිසි දන් දෙවීය. පිළිගත්, ගැබිණි මව්වරුන්ට, අන්ධයන්ට හා රෝගීන්ට මහත් භෝග ඇති ශාලා සහ දානශාලා කරවීය.¹¹⁸ පළමුවන දජපුල රජතුමා (ක්‍රි. ව. 659) රාත්‍රී වැස්සෙන් පීඩා විඳි භික්ෂූන් වහන්සේලා කැඳවා බෙහෙත් පිළියෙල කොට (හෙසජ්ජං පටියා දෙක්වා) තෙමේ ම පූජා කළේය.¹¹⁹

දජපුලගේ පුත්‍ර හතර වන අග්බෝ කුමාරයා රුහුණේ වසමින් මහාපාලි බත්හල කරවා අන්ධයන්ට හා ගිලනුන්ට ශාලා ද කරවීය. රුහුණෙහි ධර්මශාලා විහාරය ප්‍රතිසංස්කරණය කොට වැසිකිළි ද ශුද්ධ කරවීය.¹²⁰

පුරාතන යුගයට අයත් යැ යි සැලකෙන මැදිරිගිරියෙන් සොයා ගත් නටබුන් ලිපිය මෙකල ලක්දිව සෞඛ්‍ය සේවාව දියුණු තත්ත්වයක පැවති බව සනාථ කෙරේ. වෛද්‍යවරුන් (වෙද්දම්මදරුවන්) ආරෝග්‍ය ශාලාවක රැකියාවෙහි නියුක්ත වූවන් (වෙද්දහල් කැමියන්) රෝහලෙහි මෙහෙකරුවන් (වෙද්දහල් දසුන්) රෝහලට සම්බන්ධ ඉඩකඩමිහි කුලියට පදිංචි වී සිටින්නන් (වෙද්දහල් බද් කුඩින්)¹²¹ වැනි වදන් එහි සඳහන් ව තිබීම උක්ත මතයට සාක්ෂ්‍ය සපයයි. සිරිමෙඝවණ්ණ රජතුමාගේ (ක්‍රි. ව. 328 - 337) කාලයට අයත් තෝනිගල සෙල්ලිපියේ දේව නැමැත්තා ධාන්‍ය තැන්පත් කොට එහි පොළිය **යහිසපවස** වෙහෙරෙහි අරියවංස දේශනාව පැවැත්වීමට වඩින මහසගනට ප්‍රත්‍ය සම්පාදනයට පූජා කළේය. එම පොළියෙන් සැපයිය යුතු ප්‍රත්‍ය අතර දීකිරි, මී පැණි, කැවිලි, පැණි, තල, දුන්තෙල් ආදිය වේ.¹²² විකාලභෝජනයෙන් වැළකී සිටින භික්ෂූන් වහන්සේ විෂයෙහි මෙම ආහාර පූජාව උන් වහන්සේලාගේ ස්වස්ථතා සංරක්ෂණයට උපකාරී විය.

මහාවංස වාර්තා අනුව පළමු වන සේන රජතුමා (ක්‍රි. ව. 833 - 853) මහාපාලි දන්හල බොජුන් ඇති කොට එනමින් ම දන්හලක් කරවීය. නුවරට බටහිර දිග වෙදහලක් කරවීය.¹²³ දෙවන දජපුල

රජකුමා (ක්‍රි. ව. 815 - 831) පොළොන්නරුවෙහි ආරෝග්‍යශාලාවක් කරවා ඊට අවශ්‍ය බෙහෙත් ආහාරාදිය සපයන ගම්වර ද කුඳවූවන්ට හා අන්ධයන්ට ද ශාලා ද කරවා දුන්නේය.¹²⁴ දෙවන සේන රජකුමා (ක්‍රි. ව. 853 - 887) රෝගී ජනයා සුවපත් කරනු පිණිස ආනන්ද මහරහතන් වහන්සේගේ පිළිරුවක් නුවර ප්‍රදක්ෂිණා කරවා හික්ෂු සංඝයා ලවා පිරික් දේශනා කර වූ බවත් සැගිරියෙහි ආරෝග්‍ය ශාලාවක් (වෙජ්ජසාලා) ද කරවූ බවත් කියැවේ.¹²⁵ උදය රජකුමා (ක්‍රි. ව. 797 - 801) ද මහාපාලි දන්හල ප්‍රතිසංස්කරණය කළ අතර දුර්භික්ෂයන්හි දී ජනතාවට ආහාරපාන සපයා දෙමින් ඔවුන්ගේ සෞඛ්‍යය ආරක්ෂා කළේය.¹²⁶

කාශ්‍යප රජකුමා (ක්‍රි. ව. 898 - 914) ජනතාවගේ ස්වස්ථතාව පිළිබඳ විශේෂ උනන්දුවක් දැක්වූ රජෙකි. එතුමා "බමුණේ කුම්බුරබ්" නම් බෙහෙත් ගෙයක් සාදවා "මේ ගිරිවත්ත" එම රෝහල සඳහා පරිත්‍යාග කළ බව කිරිබත් වෙහෙර ටැම් ලිපියෙන් පෙනේ. එළමණක් නොව ආරාම භූමියකට මෙන් එම වත්තට වැරදිකරුවකු ඇතුළත් වූ විට රාජපුරුෂයන් එහි නොගොස් රෝහල් පාලකයන්ට කියා ඉවතට ගෙන්වා අල්වා ගත යුතු බවක් ඇතුළුට නොයා යුතු බවත් වැඩි දුරටත් කියවේ.¹²⁷ එතුමා අනුරාධපුරයෙහි හා පොළොන්නරුවෙහි උවදුරු නසනු පිණිස රෝහල් පිහිටුවීය. එසේ ම නගරයේ බොහෝ තැන්වල ද රෝහල් පිහිට වූ බව කියවේ.¹²⁸ හේසජ්ජසාලා හා හේසජ්ජගේහ යන පාලි වචන මහාවංසය යොදා තිබේ. හේසජ්ජසාලා යනු දිස්ත්‍රික් රෝහල් හා හේසජ්ජගේහ යනු ප්‍රාථමික රෝහල් විය හැකි ය.

පස්වන කාශ්‍යප රජකුමා (ක්‍රි. ව. 914 - 923) ද පෙර සිරිත් සුරකිමින් නගරයෙහි ආරෝග්‍යශාලා (නගරෙ වෙජ්ජසාලා) පිහිටුවීය.¹²⁹ මෙකල "දෝතිවලක්ක" නැමැත්තකු විසින් කර වූ ආරෝග්‍ය ශාලාවකට අවුරුදු පතා වියළි ඉඟුරු පැල බැගින් දීමේ කොන්දේසිය මත පමුණු වශයෙන් එක්තරා පුද්ගලයකුට පිරිනැමූ ඉඩම් හා ඒ පිළිබඳ විශේෂ වරප්‍රසාද පිළිබඳ පොළොන්නරුවේ රාජසභා ටැම්ලිපිය වාර්තා කරයි.¹³⁰ සෙල්ලිපිය අයත් යුගය පස්වන දස්පුල, පස්වන කාශ්‍යප, පළමුවන උදය ආදී විවිධ රාජ්‍ය යුගයන්ට අයත් කෙරෙන විවිධ මත පවතී.¹³¹ පස්වන කාශ්‍යප සමයට අයත් මැදිරිගිරියේ ඇති ශිලා ලිපියක එහි විහාරයට යාබද ව තිබුණු

රෝහලක් ගැන සඳහන් වේ. මේ ලිපියෙහි රජයේ වෛවරු, රෝහල් සේවකයන්, රෝහල් බිම ඊට අයත් ගැමියන් වැනි තොරතුරු ගැන වාර්තා වේ. රෝහලට කුකුළන් හා එළවළු සැපයිය යුතු බවට ද නියම කර ඇත. රෝගීන්ගේ ආහාරය සඳහා මස් ඇතුළත් වූ අතර මැරීම් බුදුසමයට විරුද්ධ බැවින් මළ සතුන් ඊට යොදා ගෙන ඇත. රජකුමා රජවෙද්හල් (රාජවෛශාලා) කරවා "රොච්ඛිය සමයි" රෝගඛිය ශමනය කරවූ බව සෙල්ලිපි සාක්ෂ්‍ය සපයයි.¹³²

හතරවන දස්පුල රජකුමා (ක්‍රි. ව. 924-935) බෙහෙත්ගෙට ඉඩම් පරිත්‍යාග කොට එහි සේවකයන්ට ද ඉඩම් දුන් බවට වෙස්සගිරි පුවරුලිපිය සාක්ෂ්‍ය සපයයි.¹³³ සිව්වන මිහිඳු රජකුමා (ක්‍රි. ව. 954-956) රෝගී වූ තවුසන් වෙත වෛවරුන් යවා ප්‍රතිකාර කරවීය. දිනපතා කිප්පිලි, ඉඟුරු, උක්හකුරු, ගිතෙල්, තලතෙල්, මී පැණි ආදියෙන් යුත් බෙහෙත් පාත්‍ර හික්ෂුන් වහන්සේට පූජා කළේය. එසේ ම සියලු රෝහල් සඳහා බෙහෙත් හා කැඳ රජයෙන් සැපයිණි.¹³⁴

මේ යුගයට අයත් මිහින්තලේ සෙල්පුවරු ලිපිය හික්ෂුන්ගේ ස්වස්ථතාව ගැන පැන වූවකි. හික්ෂුන් වහන්සේ අළුම පිබිඳ දෑහැටි වළඳා පිරික් බැණ ගෙන කැඳ වැළඳිය යුතු ය. රෝගී හික්ෂුන්ට වෛච්ච අවසරය පරිදි ආහාර කොටස වැඩි සිටිනා තැනට යැවිය යුතු යැ යි දැක්වේ.¹³⁵

මහාපරාක්‍රමබාහු රජකුමා (ක්‍රි.ව.1153-1186) රෝගීන් සිය ගණනකට ප්‍රතිකාර ලැබිය හැකි විශාල රෝහලක් කරවා සෑම රෝගියෙකුට ම උපස්ථානය පිණිස උපස්ථායකයෙකු හා උපස්ථායිකාවක පත්කළේය. බෙහෙත් ගබඩා සකස් කර වූ අතර ආහාරපාන නොමිලයේ ම සැපයිණි. වෛකර්මයෙහි දක්ෂ වෙදුන් වැටුප් දී සේවයෙහි යෙදවීය. සතරපෝයට රජකුමා සිල්සමාදන් වී රෝහලට ගොස් රෝගීන්ගේ සුවදුක් විමසා කිහිප දෙනෙකුට ප්‍රතිකාර කළේය. වෛවරුන්ට ප්‍රතිකාර පිළිබඳ උපදෙස් ද දිණි. එසේ ම රෝගී වූ සිව්පාවුන්ට ද මෙහි ප්‍රතිකාර කළ බව මහාවංසයෙහි දැක්වේ.¹³⁶

රජකුමාගේ මූලිකත්වයෙන් පැවති ශාසනශෝධනයේ දී රජකුමා ශල්‍යවෛවරයෙකු මෙන් (හිසක්කො සල්ලකත්තොව)¹³⁷ ඊට සහභාගි වූ බව මහාවංසයේ දැක්වේ. රජකුමා වෛවරයෙකු වී

නම් ඊට උපමා කිරීමෙහි අවශ්‍යතාවක් නැත. එහෙත් රජතුමා සෞඛ්‍යසේවා නගා සිටුවීමට උනන්දු වූ බවට සැකයක් නැත. නිකායසංග්‍රහයට අනුව මෙතුමාගේ රාජ්‍ය නිලධාරීන් අතර මහාවෙදනා (මහාවෛනායක-ප්‍රධාන වෛවරයා) ද වූ බව කියැවේ.¹³⁸ අනුරාධපුරයෙන් සොයා ගත් ශිලාලිපියකින් සුඵවෙදනා (උපප්‍රධාන වෛද්‍යවරයා) ආකුරසාලාවකට (ආරෝග්‍යශාලාවකට) දේපළ පරිත්‍යාග කළ බව සනාථ වේ.¹³⁹ නිශ්ශංකමල්ල රජතුමා (ක්‍රි.ව.1187-1196) පොළොන්නරුවේ මෙන් ම ඉන් බැහැර නොයෙක් ස්ථානවල දානශාලා පිහිටුවීය. දුප්පතුන් සමෘද්ධ කිරීමට ද එතුමා ක්‍රියාත්මක විය. ත්‍රිභුවනසත්‍ර, නිශ්ශංකසත්‍ර, බ්‍රාහ්මණසත්‍ර, බෞද්ධසත්‍ර යන ප්‍රකට දානශාලාවන් ය.¹⁴⁰ පුරාතන යුගයේ රජමාලිගා සහ එහි වූ නාන පොකුණු සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ආකාරයට තනා තිබුණි.¹⁴¹

ලක්දිව වෛi ඉතිහාසයේ සුවිශේෂී අවස්ථාවක් ලෙස දඹදෙණියේ රජකම් කළ දෙවන පරාක්‍රමබාහු (ක්‍රි. ව. 1236-1270) කාලය සැලකේ. මේ යුගයේ අනෝමදස්සි සංසරාජයන් වහන්සේ පාලි භාෂාවෙන් ම ආයුර්වේද ග්‍රන්ථයක් භේසජ්ජමඤ්ජුසා නමින් රචනා කළහ. මයුරපාද පිරිවෙන්පති හිමියෝ යෝගාර්ථණ්ඩය හා ප්‍රයෝගරත්නාවලිය රචනා කළහ. කතුචරුන් පැහැදිලි නැති වරසාරාර්ථසංග්‍රහ නම් වූ සාරාර්ථසංග්‍රහ සන්නය, සාරසංග්‍රහය හා නාගවිධිය යන පොත් ද මේ යුගයට අයත් ය. කැඩුම්බිඳුම්, සර්පවිෂ, ඇස්ලෙඩ ආදිය ගැන කියැවෙන කුඩා පුස්තකොළ වෙදපොත් රාශියක් ද මේ යුගයට අයත් ය.

කුරුණෑගල රාජධානි සමයෙහි සිද්ධිසාරය, වරයෝගසාරය, යෝගසිද්ධි යන වෛi ග්‍රන්ථ රචනා විය. එපමණක් ද නොව අරාබි අධිරාජ්‍යය පැතිර ගිය මේ කාලයේ වෙළඳාම සඳහා ලංකාවට පැමිණි මුස්ලිම් ජාතිකයෝ මුහුදුබඩව පදිංචි වූහ. එනිසා ඔවුන්ගේ යුනානි වෛi ක්‍රමයේ ඇතැම් කොටස් ලක්දිව ආයුර්වේදයට සම්බන්ධ විය.

ගම්පළ යුගයේ ඉන්දියාවේ ඇති වූ යුද්ධ වාතාවරණ නිසා එහි සිට පැමිණි ආසී (ආන්ධ්‍ර) මල්ල වෛiවරුන්ගේ පාරම්පරික විකිත්සාක්‍රම ද ලක්දිව ආයුර්වේදයට එකතු විය. ඔවුහු භූතවිෂ්ට හා මන්ත්‍රශාස්ත්‍රය පිළිබඳ විශේෂ උච්චයකින් කටයුතු කළහ. මධ්‍යකාලීන යුගයේ විවිධ අභිවාරක්‍රම රෝග සුව කිරීම සඳහා

භාවිත වූයේ උක්ත බලපෑම ද පාදක කර ගෙන බව පෙනේ. පෞද්ගලික ඉෂ්ටාර්ථ සාධනය සඳහා කෙරෙන තොවිල් අභිවාරවිධි වශයෙන් ද පොදු යහපත පතා කෙරෙන පූජාවිධි, පූජාකර්ම නමින් ද හැඳින්වේ. පොදුවේ මේ සියල්ල ශාන්තිකර්ම ලෙස හැඳින්විය හැකි ය.

පාරම්පරික වෛiවරුන්ගේ සර්පවිෂ ප්‍රතිකාර ක්‍රම ජෝර්නිෂ ශාස්ත්‍රානුකූල සහ භූතවිෂ්ටක කාරණාවලින් වර්ණවත් වේ. පිළිපැදිය යුතු ශුභමුහුර්ත තිබේ. ප්‍රතිකාර කිරීමේ දී භාවිත කරන වනඹසු රැස් කිරීමට පෙර රැස් කරන විට හා රැස් කිරීමෙන් පසු පිළිපැදිය යුතු පිළිවෙත් තිබේ. සර්පයා දෂ්ට කළ දවස, වේලාව, දෂ්ටය සිදු වූ ස්ථානය සහ වන්දකලාව ද අනුව ප්‍රකාශ කරනු ලබන ශුභ හෝ අශුභ ලක්ෂණ මත රෝගියාගේ ඉරණම රඳා පවතී. දෂ්ටය සිදු වූ ස්ථානයට වැදගත්කමක් හිමි වේ. නිදසුනක් වශයෙන් සුසානභූමියක දී සර්ප දෂ්ටය වී නම් රෝගියාගේ තත්ත්වය යහපත් නොවන බවට එය පෙර නිමිත්තකි.¹⁴² මෙවැනි තත්ත්වයන් නිර්මාණය වීමට ආසී බලපෑම ලැබී තිබේ.

මධ්‍යකාලීන යුගයට අයත් කෝට්ටේ යුගයේ සිව්වන පරාක්‍රමබාහු (ක්‍රි. ව. 1412-1467) යුගය දීප්තිමත් අවධියකි. එකල පැවති පිරිවෙන් අධ්‍යාපනයේ විෂයමාලාවට වෛi ශාස්ත්‍රය අයත් විය. ඒ පිළිබඳ අධ්‍යයනයන් එම ආයතනයන්හි සිදු විය.¹⁴³ ආන්ධ්‍ර ජාතික උසස් වෛiවරයෙකු වූ මාධවනිදානය ඇසුරෙන් අභිනව මාධවය හෙවත් මාධවසාරය කරන ලද රාජගුරු කවිවන්ද පඬිවරයා ශ්‍රී වීරපරාක්‍රම නරේන්ද්‍රසිංහ රජතුමාගේ රාජකීය වෛiවරයා ලෙස ඔහු කටයුතු කළේය. එතුමන්ට “ශ්‍රී රාජවෛiශේඛර” යන ගෞරව නාමය රජතුමන් විසින් පිරිනමන ලදී.¹⁴⁴ වෛiවරුන්ට ගෞරවනාම ප්‍රදානයෙන් පැහැදිලි වන්නේ ද එකල රාජකීය අනුග්‍රහය වෛiකර්මය සඳහා සෘජුව ම ලැබුණු බව යි. මේ වෛiවරයා ශ්‍රී රාමවන්ද්‍රයන් විසින් ආන්ධ්‍ර බසින් කරන ලද වෛiචිත්තාමණි හෙහණ්‍යසංග්‍රහය පිළිබඳ සිංහල අනුවාදය හා ප්‍රතිකර්මසංග්‍රහය යන ග්‍රන්ථ දෙක ම කරන ලදී. රෝග ලක්ෂණ පිළිබඳ විස්තර කරන හා තෙලපාක පිළිබඳ විස්තර කරන වෛiලංකාර යන ග්‍රන්ථ මේ යුගයේ රචනා වූ අතර ඊට සිංහල සන්න ද ඇතුළත් විය. නිදානය සහිත සම්පූර්ණ විකිත්සා සංග්‍රහයක් වූ

යෝගරත්නාකරය මේ යුගය ආලෝකවත් කළ තවත් වෛද්‍ය ශ්‍රීතර්ථයකි.

ක්‍රි. ව. 1505 දී පෘතුගීසීන්ගේ ලංකාගමනයත් සමග ඔවුන්ගේ ඇලොපති වෛද්‍යකෘතිය ද මෙහි ව්‍යවහාරයට පැමිණියේය. මෙය පළමුවෙන් යුදහමුදාව තුළ පමණක් පැවතී පසු ව සමාජයට ප්‍රවිෂ්ට වී තිබේ. මධ්‍යකාලීන යුගයේ අවසාන සමය වන සීතාවක යුගය ලක්දිව වෛද්‍යකර්මය පිරිහී ගිය යුගයක් සේ සැලකේ.

නුවර යුගය වන විට හික්ෂුන් වහන්සේ වෙනදාටත් වඩා වෛද්‍ය කර්මයට නැඹුරු ව තිබේ. එය හුදෙක් ලෞකික අරමුණු සාධනයට ම කැප වූවකි. එසේ වුවත් හික්ෂුන් වහන්සේ අය කිරීමෙන් තොර ව ප්‍රතිකාර කළ අතර ගමේ වෙදරාළ එසේ කරන ලද්දේ කලාතුරකිනි.¹⁴⁵ මහනුවර යුගයේ අගභාගයේ දී රාජ්‍යබලය ලත් නරේන්ද්‍රසිංහ රජතුමා ප්‍රතිකාර ගන්නා ලද්දේ අපරදිග වෛද්‍යවරුන්ගෙනි. ඒ වන විට දේශීය වෙදකම පහත වැටී තිබුණි. මුත්තුසාමිට වැළඳී රෝගයට ඉංග්‍රීසීන්ගේ ප්‍රතිකාරය අවශ්‍ය විය. එහෙත් රාජකීයන් හා ඊනියා රදළයන් විදෙස් වෙදකමට ආවැඩුව ද තැන තැන සිටි සිංහල, දෙමළ විකිත්සකයෝ සිය ප්‍රාදේශීය වැසියන්ගේ රෝගාබාධයන්ට පිළියම් යෙදූහ. මෙහි දී භාරතීය ආයුර්වේදය හා ලංකා ආයුර්වේදය අත්වැල් බැඳ ගෙන ඇත.¹⁴⁶

නුවර යුගයේ සෞඛ්‍ය සේවා තත්ත්වය අවබෝධ කර ගැනීමෙහි ලා රොබට් නොක්ස්ගේ වාර්තා විශේෂ මෙහෙයක් ඉටු කරයි. ඔහු පවසන පරිදි, "මේ රටේ එක් විශේෂයක් ඇත. එනම් රටේ හැමෝම ම වෙද්දු ය. මේ රටේ ඒ සඳහා වෙනවෙන ම නම් දරු විශේෂ වෛද්‍යවරු හෝ නැත්තාහ. කෞශ්‍ය, බෙහෙත් ගැන හා කැපුම්, කෙටුම්, පැස්සුම් ගැන කොයිකාටත් සාමාන්‍ය පළපුරුද්දක් ඇත. ඔවුන් ඔසු පිළියෙල කරන්නේ ගස් වැල්වල කොළ පොතු ආදියෙනි. වමනය කරවීමටත් අලුත් වණ සුව කර ගැනීමටත් ඇස්රැදා ආදිය සනීපකර ගැනීමටත් ඔවුහු ගස්වල කොළපොතු පාවිච්චි කරන්නාහ."¹⁴⁷

මෙ ලෙස පුරාතනයේ සිට ඇරඹී වැඩි ආ සිංහල වෙදකම භාරතීය ආයුර්වේදයේත් යුනානි හා ඇලොපති වෛද්‍යවලත් ආභාසය ලබමින් දියුණු වූ බව පෙනේ. සිංහලයන් ස්වස්ථතාව පිළිබඳ අවබෝධයකින් හා නීති උද්‍යෝගයකින් කටයුතු කළ බවට

"හිස රදේට කොට්ට මාරු කළා වගේ, බෙලි කන කොට බඩ යනවා, බඩ යන කොට බෙලි කනවා, නොකෙරෙන වෙදකමට කෝඳුරුකෙල් හත්පට්ටියකුත් ටිකක් ඕනෑලූ, කටුවක් අරින්න කටුවක් ඕනෑ, විසෙන් විස නැසේ, මෝඩකමට බේත් නැතිලූ" වැනි ප්‍රස්තාව පිරුණුවලින් ද පැහැදිලි වේ.

ආන්තික සටහන්

1. **Shabdakalpadruma**, Part 5, Ed. by Kanta Dava, Raja Radha p.489
2. Ven. Vidurapola Piyathissa, **The English Pali Dictionary** , p.290
3. Saukhyan sukhomeva. **Shabdakalpadruma**, Part 5, p.423
4. **සිංහල බෙදකෝෂය**, 25 කාණ්ඩය, 45 භාගය, 3 කොටස, 1211පි.
5. He who has health, has hope, and he who has hope, has everything., **The New Dictionary of Thoughts**, p. 249
6. 1940 W.H.O. Constitution, **International Encyclopedia of Social Sciences (IESS)** vo. 5 p.333
7. **The New Dictionary of Thoughts**, p. 249
8. M. Williams, **Sanskrit English Dictionary**, p. 1252
9. සමදෝෂ: සමාග්නිශ්ච සමධාතුමලක්‍රියා ප්‍රසන්නාත්මෙන්ද්‍රියමන: ස්වස්ථ ඉත්‍යහිධියතෙ **Sussrutasaṃhitā** p. 58
10. රොගොස්තු දොෂවෛෂම්‍යං දොෂසාම්‍යමරොගිතා, **අෂ්ටාච්චගාදයසංහිතා**, පරවාහැර ජේමානන්ද හිමි, සංස්. 65 පි.
11. පථ්‍යාහාරචිහාරාභ්‍යං කායමානසකල්‍යානා මිථ්‍යාහාරචිහාරාභ්‍යං රොගශ්වාපුප්‍රජායතෙ, **සර්වාර්ථසංග්‍රහය**, 12 පි.
12. **වරක** 6 පි.
13. ආර්යදාස කුමාරසිංහ, **ආයුර්වේදීය සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණ විධි**, 6 පි.
14. **හඟවත්භිතා**, බඹරැන්දේ සිරි සිවලි හිමි, සංස්. 208 පි.
15. **අ. නි. 2**, බු. ජ. ක්‍රි. 140 පි.
16. එච්. ටී. බස්නායක, **පුරාතන ඉන්දීය ශිෂ්ටාචාරය**, 1 භාගය, 12 පි.
17. එච්. එච්. ඩොඩ්වෙල්, **කේම්බ්‍රිජ් සංස්කෘතික ඉන්දීය ඉතිහාසය**, සංස්. 3 පි.
18. ඒ. එල්. බෂාම්, **අසිරිමත් ඉන්දියාව**, 18 පි. ස්ටුවඩ් පිගට්. **ප්‍රාගෞතිහාසික ඉන්දියාව**, 114 පි.

19. ස්ටුවඩ් පිගට්, ප්‍රාගෛනිහාසික ඉන්ද්‍රියාව, 113 පි.
20. එම, 125 පි.
21. වරක, 5 පි.
22. එච්. ටී. බස්නායක. පුරාතන ඉන්ද්‍රිය ශිෂ්ටාචාරය, 1 කාණ්ඩය, 14 පි.
23. ස්ටුවඩ් පිගට්, ප්‍රාගෛනිහාසික ඉන්ද්‍රියාව, 141, 143 පි.
24. ඒ. එල්. බෂාම්, අසිරිමත් ඉන්ද්‍රියාව, 20 පි.
25. ස්ටුවඩ් පිගට්, ප්‍රාගෛනිහාසික ඉන්ද්‍රියාව, 129 පි.
26. එච්. ටී. බස්නායක, පුරාතන ඉන්ද්‍රිය ශිෂ්ටාචාරය, 1 කාණ්ඩය, 13, 14 පි.
27. Bhagwan Dash, Fundamentals of Āyurvedic Medicine, p. 8
28. ස්ටුවඩ් පිගට්, ප්‍රාගෛනිහාසික ඉන්ද්‍රියාව, 173, 174 පි.
ඒ. එල්. බෂාම්, අසිරිමත් ඉන්ද්‍රියාව, 28 පි.
29. රොලින්සන්, භාරතීය සංස්කෘතිය, 15 පි.
එච්. ටී. බස්නායක. පුරාතන ඉන්ද්‍රිය ශිෂ්ටාචාරය, 1 කාණ්ඩය, 17, 18 පි.
30. ඒ. එල්. බෂාම්, අසිරිමත් ඉන්ද්‍රියාව, 21, 31, 44 පි.
31. Bhagwan, Dash Fundamentals of Ayurvedic Medicine, p. 8
32. ජිනදාස කලුපහන, භාරතීය දර්ශන ඉතිහාසය, 11 පි.
33. හිරියන්ත, භාරතීය දර්ශනය, 29 පි.
34. ජිනදාස කලුපහන, භාරතීය දර්ශන ඉතිහාසය, 11 පි.
35. ඒ. එල්. බෂාම්, අසිරිමත් ඉන්ද්‍රියාව, 39 පි.
36. සුත්තනිපාත, බු. ඡ. ත්‍රි. 93 පි.
37. මෝගුන් මැට්ස්, ජනාවාස පුරාවිද්‍යාව, 17 පි.
38. ලලිතා ෆොන්සේකා, අතීත රජදරුවන්ගේ පරිසර ප්‍රතිපත්ති, 57, 58 පි.
39. එස්. ජී. එම්. විරසිංහ, "භාරතීය වෛද්‍ය ශාස්ත්‍රයේ පෝෂණය හා ව්‍යාප්තිය" ආ. ස. 1 වෙළුම, 1 කළඹ, 42 පි.
40. එම
41. ආර්යදාස කුමාරසිංහ, විවේචන සහිත සංක්ෂිප්ත ආයුර්වේද ඉතිහාසය, 34-36 පි.
42. වින්ටර්නිට්ස්, ඉන්ද්‍රිය සාහිත්‍ය ඉතිහාසය, 1 කාණ්ඩය, 1 කොටස, 61, 66 පි.
43. ආර්යදාස කුමාරසිංහ, විවේචන සහිත සංක්ෂිප්ත ආයුර්වේද ඉතිහාසය, 34 - 36 පි.
44. එස්. ජී. එම්. විරසිංහ, "භාරතීය වෛද්‍ය ශාස්ත්‍රයේ පෝෂණය හා ව්‍යාප්තිය" ආ. ස. 1 වෙළුම, 1 කළඹ, 42 පි.
45. ආර්යදාස කුමාරසිංහ, විවේචන සහිත සංක්ෂිප්ත ආයුර්වේද ඉතිහාසය, 34 - 36 පි.

46. එස්. ජී. එම්. විරසිංහ, "භාරතීය වෛද්‍ය ශාස්ත්‍රයේ පෝෂණය හා ව්‍යාප්තිය" ආ. ස. 1 වෙළුම, 1 කළඹ, 42 පි.
47. ආර්යදාස කුමාරසිංහ, විවේචන සහිත සංක්ෂිප්ත ආයුර්වේද ඉතිහාසය, 34 - 36 පි
48. Bhagwan Dash, Fundamentals of Āyurvedic Medicine, P 9.
49. කුමාරසිංහ ආර්යදාස, විවේචන සහිත සංක්ෂිප්ත ආයුර්වේද ඉතිහාසය, 34 - 36 පි.
50. ජයදේව තිලකසිරි, වෛදික සාහිත්‍යය, 10, 13, 29, 97 පි.
51. බෂාම්, අසිරිමත් ඉන්ද්‍රියාව, 55 පි.
52. ආර්යදාස කුමාරසිංහ, විවේචන සහිත සංක්ෂිප්ත ආයුර්වේද ඉතිහාසය, 37 පි.
53. Bhagwan Dash, Fundamentals of Āyurveda Medicine, P. 9.
54. Atharvavedasamhita, P. 428
55. Bhagwan Dash, Fundamentals of Āyurveda Medicine, P. 9.
56. ජිනදාස කලුපහන, භාරතීය දර්ශන ඉතිහාසය, 29, 30 පි.
57. Atharvavedasamhitā P. 130
58. එදිරිවීර සරච්චන්ද්‍ර, සිංහල ගැමි නාටකය, 7 පි.
59. Robet, E. Svoboda, Ayurveda Life Health & Longevity, p. 15, 16
60. Sudrajalasabsheshaja nilashikhandakarmakruth, Atharvavedasamhita P. 26
61. Ibid, P. 10, 11
62. එස්. ජී. එම්. විරසිංහ, "භාරතීය වෛද්‍ය ශාස්ත්‍රයේ පෝෂණය හා ව්‍යාප්තිය" ආ. ස. 1, වෙළුම, 1 කළඹ, 42 පි.
63. සුත්තනිපාත, බු. ඡ. ත්‍රි. 927 භාටාව
64. Atharvavedasamhitā P. 36, 134
65. Ibid, P. 3, 9, 10, 6, 77
66. Carmana carma rohatu, Mansan mansena rohatu, Ibid, P.60
67. Bhagwan Dash, Fundamentals of Ayurvedic Medicine, P. 9.
68. ආර්යදාස කුමාරසිංහ, විවේචන සහිත සංක්ෂිප්ත ආයුර්වේද ඉතිහාසය, 43 පි.
69. ආර්ය. බුද්ධදාස "ආයුර්වේදය" සිංහල විශ්වකෝෂය, 2 භාගය, 580, 581 පි.
70. ආර්යදාස කුමාරසිංහ, විවේචන සහිත සංක්ෂිප්ත ආයුර්වේද ඉතිහාසය, 49 පි.
71. එම
72. Y. Karunadasa, Buddhist Analysis of matter, P. 59

73. ආයුර්වේද විද්‍යාඥවරුන් විසින් ආයුර්වේද විද්‍යාවේදී, කසාංගරවමාධ්‍යමාගම ප්‍රත්‍යක්ෂානුමානෝපමානෝපරිද්ධමුඤ්ච-මානමුපධාරය. **සුශ්‍රූතසංහිතා**, 3 පි.

74. **වරක**, 4, 204, 205 පි.

75. **වරකසංහිතා**, 1 භාගය, 81 පි.

76. **වරක**, 206 පි. **සුශ්‍රූත**, 3 පි.

77. vasant Lad, **Āyurveda: The Science of self Healing** , P. 15

78. **වරක**, 204 පි. ; **සුශ්‍රූත**, 2 පි.

79. **වරක**, 1-3 පි.

80. **සුශ්‍රූත**, 1-4 පි.

81. **අභ්වාංගභාදය**, 3 පි.

82. ආර්යදාස කුමාරසිංහ, **විවේචන සහිත සංක්ෂිප්ත ආයුර්වේද ඉතිහාසය**, 82 පි.

83. **යෝගරත්නාකරය**, 2 පි.

84. **සුශ්‍රූත**, ප්‍රස්තාවනා, v පි.

85. **සුශ්‍රූත**, 583-584 පි.

86. ආර්ය. ඩී. ලෙනෝරා, **ආයුර්වේද**, 115- 136 පි.

87. Gerson M. D. Scott, **Ayurveda : the Ancient Indian Healing Art**, P. 12
Bala Poonam, **Imperialism And medicine in Bengal**, table A 15

88. **වරක**, 126 පි.

89. **එම**, 938-940 පිටු.

90. **එම**, 6, 7 පිටු.

91. **වරක**, ප්‍රස්තාවනා, vii පි.

92. **සුශ්‍රූත**, ප්‍රස්තාවනාව

93. A. F. Rudolf Hoernle, **Studies in the Medicine of Ancient India**, P. 7 8

94. පී. කේ. රාජසූරිය, "පුරාතන භාරතයේ සහ ශ්‍රී ලංකාවේ වෛද්‍ය ක්‍රමය" **ආ. ස.** 1 වෙළුම, 1 කළඹ, 29 පි.

95. බෝඩ්මන් පීටර් ජේම්ස්, "සුශ්‍රූත ශල්‍ය වෛද්‍යවරයා" **ආ. ස.** 1 වෙළුම, 1 කළඹ, 120 පි.

96. **සුශ්‍රූත**, 360 - 371 පි.

97. **එම**, 47 පි.

98. ඒ. එල්. බහාම්, **අසිරිමත් ඉන්දියාව**, 621 පි.

99. ආර්යදාස සෙනෙවිරත්න, **ශ්‍රී ලංකා රාවණ රාජධානිය**, 102 පි.

100. සාගර කුසුමරත්න, **පාලි සාහිත්‍යාගත වෛද්‍යක්‍රමය**, 53, 54 පි.

101. **ශ්‍රී ලංකා දේශීය විකිත්සා සංග්‍රහය**, 1 භාගය, 2 පි.

102. පුංචිබණ්ඩාර සන්නස්ගල, **සිංහල සාහිත්‍ය වංශය**, 2 පි.

103. කේ. ජී. පී. ගාමිණී ජයතිලක, "අපේ සුවය පැවති අයුර" **ආ. ස.** 1 වෙළුම, 1 කළඹ, 203 පි.

104. සෝමසිරි, ගුණදාස, **ස්වදේශීය භෞෂ්‍ය විශ්වකෝෂය**, xi, xii පි.

105. **එම** xi, xii පි.

106. සෙනරත් පරණවිතාන, "පැරණි ලංකාවේ භාවිත වූණු වෛද්‍යවිද්‍යා සහ ස්වස්ථතාව" **ආ. ස.** 1 වෙළුම, 1 කළඹ, 207 පි.

107. **මහාවංස**, 10 පරි. 91 - 94, 102 ගාථා

108. **වංසතප්පකාසිනී**, 223 පි.

109. **මහාවංස**, 15 පරි. 31 223 - 225 ගාථා, 16 පරි. 14 ගාථාව, 20 පරි. 24 ගාථාව

110. සෙනරත් පරණවිතාන, "පැරණි ලංකාවේ භාවිත වූණු වෛද්‍යවිද්‍යා සහ ස්වස්ථතාව" **ආ. ස.** 1 වෙළුම, 1 කළඹ, 210 පි.

111. E. Z. vol. 5 P. 209 - 226

112. ඩී. එම්. ජයසිංහ, "දඹදිව සහ ලක්දිව ආයුර්වේද ආරෝග්‍යශාලා" **වික්‍රමාරවිච්චි අභිනන්දන ග්‍රන්ථය**, 310 පි.

113. නිව්වං අට්ටාර්සට්ටාර් - වෙජ්ජේනි විනිතං අභංගිලානභත්තභෙසජ්ජං - ගිලානානමදාපයිං. **මහාවංස**, 32 පරි. 38 පි.

114. **එම**, 25 පරි. 34 - 36 ගාථා

115. සෙනරත් පරණවිතාන, "පැරණි ලංකාවේ භාවිත වූණු වෛද්‍යවිද්‍යා සහ ස්වස්ථතාව" **ආ. ස.** 1 වෙළුම, 1 කළඹ, 207 පි.

116. **මහාවංස**, 33 පරි. 27 ගාථා

117. එවං රොගෙ තිකිච්චේසි-රාජා සාරීරමානසෙ, **එම**, 37 පරි. 171 ගාථාව පරි. 112, 144, 152 - 171, 145- 149 ගාථා

118. **එම**, 182, 183 ගාථා

119. **එම**, 43 පරි. 70 - 74 ගාථා

120. **එම**, 43 පරි. 42, 43, 46 ගාථා

121. **E. Z.** vol. 2, P. 26

122. **Ibid**, vol 3, P. 172

123. වෙජ්ජසාලම්පි කාරෙසි - නගරස්ස ව පච්ඡිමෙ, **මහාවංස**, 49 පරි. 74, 75 ගාථා

124. **එම**, 47 පරි. 18, 19 ගාථා

125. **එම**, 49 පරි. 73, 80, 81 ගාථා; **සිංහල මහාවංශය** 51 පරි. 73, 80, 81 පිටු.

126. **මහාවංස**, 49 පරි. 132 ගාථා

127. **E. Z.** vol. 1, P. 153

128. **මහාවංස**, 50 පරි. 25, 27 ගාථා

- 129. එම, 50 පරි. 57 ගාථා
- 130. E. Z. vol. 4, P. 143
- 131. කොත්මලේ අමරවංස හිමි, **ලක්දිව සෙල්ලිපි**, 187 පි.
- 132. E. Z. vol. 1, P. 41
- 133. **Ibid**, vol. 1, P. 75
- 134. **මහාවංස**, 52 පරි. 21, 25, 31 ගාථා
- 135. E. Z. vol. 1, P. 75
- 136. **මහාවංස**, 31 පරි. 36 - 54 ගාථා
- 137. **මහාවංස**, 31 පරි. 16 ගාථා
- 138. **නිකායසංග්‍රහය** 31 පි.
- 139. එස්. පරණවිතාන "පොළොන්නරු යුගයේ සත්‍යත්වය: දේශපාලන අර්ථ හා සමාජ තත්වය" **ලංකා විශ්වවිද්‍යාලයේ ලංකා ඉතිහාසය**, 1 කාණ්ඩය, 2 භාගය, 534 පි.
- 140. E. Z. vol. 2, P. 178, 290
- 141. එස්. පරණවිතාන "පොළොන්නරු යුගයේ සත්‍යත්වය: දේශපාලන අර්ථ හා සමාජ තත්වය" (ඉතිරි කොටස) **ලංකා විශ්වවිද්‍යාලයේ ලංකා ඉතිහාසය**, 1 කාණ්ඩය, 2 භාගය, 569, 571, 572 පි.
- 142. සී. ජී. උභයාගොඩ, **ශ්‍රී ලංකාවේ වෛද්‍යශාස්ත්‍ර ඉතිහාසය**, 23, 24 පි.
- 143. **ගිරා සන්දේශය** 225 කවිය
- 144. ආර්යදාස කුමාරසිංහ, **ශ්‍රී ලංකා දේශීය විකිත්සා සංග්‍රහය**, 1 භාගය, 7 පි.
- 145. ආනන්ද කුමාරස්වාමි, **මධ්‍යකාලීන සිංහල කලා**, 45 පි.
- 146. කේ. ජී. පී. ගාමිණී ජ යතිලක, "අපේ සුවය පැවති අයුර" **ආ. ස. 1** වෙළුම, 1 කළඹ, 205 පි.
- 147. රොබට් නොක්ස්, **එදා හෙළදිව**, 309, 310 පි.

ද්විතීය පරිච්ඡේදය

බෞද්ධ පරමාර්ථ සාධනය සහ ස්වස්ථතාව

2.1 ප්‍රවේශය

බුදුසමය මිනිසා ඇතුළු සියලු සත්වයන්ගේත් ගහකොළ සහිත සමස්ත පරිසරයේත් සංරක්ෂණයට හා ශුභසිද්ධියට උපදෙස් දෙන ලෝකික හා ලෝකෝත්තර යන උභය පරමාර්ථ උගන්වන ගැඹුරු දර්ශනයකි.

මනුෂ්‍ය වර්ගයා කළ යුතු චීර්ය දෙකක් පිළිබඳ බුදුසමයෙහි අවධානය යොමු කෙරේ.

1. ගිහිගෙයි වසන ගිහියන්ගේ සිව්පසය පිණිස වූ චීර්ය
2. ගිහිගෙයින් නික්ම අනගාරික ශාසනයට පැමිණියවුන්ගේ නිවන පිණිස වූ චීර්ය

එයිනුදු නිවන පිණිස වූ චීර්යය ම ශ්‍රේෂ්ඨ ය.¹ මෙයින් පැහැදිලි වන්නේ බුදුසමයේ ප්‍රධාන අරමුණ නිර්වාණය බව යි. එහෙත් ගිහියන්ගේ සිව්පසය පිණිස වූ චීර්යය ද ලෝකික යහපත් ජීවිතයකට අවශ්‍ය අංගයක් බව බුදුසමය පිළිගනියි.

ලෝකික හා ලෝකෝත්තර යන උභය පරමාර්ථ වුව ද ඒවා වෙනවෙන ම සාකච්ඡා කළ නො හැකි ය. ලෝකික ජීවිතයේ ශුභසිද්ධිය හෙවත් නිවැරදි චර්යාව ලෝකෝත්තර පරමාර්ථය වෙත ළඟා වීමට මග පාදයි. මිනිසාගේ ලෝකික පරමාර්ථය නම් සුවපත් සමාජයක ආචාර සම්පන්න ව ජීවත් වීම යි. සුඛවර්ග රාශියක් බුදුසමයේ හමුවේ. ඒවා ලෝකික හා ලෝකෝත්තර යන උභයාංශවලට ම අයත් ය. පහත දැක්වෙන,

ගිහිසුබ	පබ්බජසුබ
කාමසුබ	නොකිංකරසුබ
උපධිසුබ	නිරුපධිසුබ
සාසවසුබ	අනාසවසුබ
සාමසසුබ	නිරාමසසුබ
අරියසුබ	අනරියසුබ
කායිකසුබ	වෛතසිකසුබ
සප්පිතිකසුබ	නිප්පිතිකසුබ
සාතසුබ	උපෙක්ඛාසුබ
සමාධිසුබ	අසමාධිසුබ
සාතාලමිඛනසුබ	උපෙක්ඛාලමිඛනසුබ
රූපාලමිඛනසුබ	අරූපාලමිඛනසුබ ²

වැනි සුබ විශේෂයන් පිළිබඳ පෙළෙහි තොරතුරු හමු වේ.

බෞද්ධයන්ගේ ලෝකෝත්තර පරමාර්ථය සෝවාන් ආදී මාර්ගඵල අවබෝධයෙන් ලබන නිර්වාණය සාක්ෂාත් කිරීම යි.

පින් ලෞකික ජීවිත සාර්ථකත්වයට අවශ්‍යදේ මිස නිවන් දුටු පසු පින් ප්‍රතිඵල රහිත වේ.³ එසේ වුවත් බෝධ්‍යාංග භාවනාව, තපෝගුණය, ඉන්ද්‍රිය සංවරය, නිවන හැර සත්වයන්ට වෙනත් සුවයක් නැතැ යි ද බුදුන් වහන්සේ වරක් සුඛ්ඛමා නම් දේවපුත්‍රයාට වදාළහ.⁴ ප්‍රීතිය සැපය නිසා උපදින්නකි. ප්‍රීතියෙහි අවස්ථා තුනක් බුදුසමයෙහි දැක්වේ.

1. සාමිෂ ප්‍රීතිය - පස්කම්ගුණ නිසා උපදින ප්‍රීතිය.
2. නිරාමිෂ ප්‍රීතිය - පළමු, දෙවන ධ්‍යානයන්ට පැමිණ විසීමේ ප්‍රීතිය
3. නිරාමිෂතර ප්‍රීතිය - රහතන් වහන්සේගේ ප්‍රීතිය⁵

මෙහි පස්කම්ගුණය නිසා ආමිෂ වූ ප්‍රීතියක් උපදින බව බුදුසමය පිළිගනී. සෙසු ප්‍රීති ඊට වඩා ශ්‍රේෂ්ඨ ද වේ. රෝගයකින් සුවපත් වීම සොම්නසකි.⁶ උන් වහන්සේ නිරෝගී භාවය සම්පතක් හා සැපයක් ලෙස සැලකූ බව මින් පැහැදිලි වේ. ධ්‍යාන හතරට සමවැදී විසීම සුවය පිණිස ද හේතු වේ.⁷ මෙය සමාධි භාවනාවේ ප්‍රතිඵලයකි. බුදුන් වහන්සේ කායික හා මානසික නිරෝගීතාව සහිත ශ්‍රාවක සමාජයක් අපේක්ෂා කළහ.

2.2 සුවදුක් විමසීම

දිනක් උන් වහන්සේ බාලකලෝණකාර ගමට වැඩියහ. එහි විසූ හගු තෙරුන් වහන්සේ අසුන් පනවා පාදෝනා පැන් තබා පා බුදුරදුන්ගේ දෙවූහ. ඉන් පසු බුදුන් වහන්සේ මූලින් ම විමසන්නේ

- කච්චි හික්ඛු, බමනියං - ඉවසිය හැකි ද?
- කච්චි යාපනියං - යැපිය හැකි ද?
- කච්චි පිණ්ඩකෙන න කිලමසිති - පිණ්ඩපාතයෙන් ක්ලාන්ත නො වේ ද?⁸

යන ප්‍රශ්න යි. උන් වහන්සේගේ මේ ප්‍රශ්න තුන ම සෘජුව ම ස්වස්ථතාව හා බැඳේ. දිනක් බුදුන් වහන්සේ ගෝසිංග සාලවනයට වැඩියහ. ගෝසිංග සාලවනය මල් පිපී හාත්පස සොඳුරු සුවඳ හමායයි. පැන වූ අසුනෙහි වැඩසිටි බුදුන් වහන්සේ මූලින් විමසූ ප්‍රශ්න එලෙසින් ම විමසීමෙන් අනතුරු ව

1. මහණෙනි, ඔබලා එකිනෙකා කෙරෙහි ප්‍රිය ඇසින් බලමින් කිරි හා දිය මෙන් සමගියෙන් සතුටින් විවාද නොකරමින් ජීවත් වන්නේ ද?
2. එලෙස සමගියෙන් ජීවත් වන්නේ කෙසේ ද?
3. අප්‍රමාදී ව කෙලෙස් තවන වෙර ඇති ව ජීවත් වන්නේ ද?⁹ යන ප්‍රශ්න විමසා තිබේ.

තෙරුන් වහන්සේලා තුන් තම සුවෙන් වසන බවත් කිරි හා දිය මෙන් එක් ව සමගියෙන් වසන බවත් උන් වහන්සේලා පැහැදිලි කළහ. ආහාරය හා සුවපහසුව ස්වස්ථතා සම්පන්න සමාජයකට

අත්‍යවශ්‍ය විෂයයෝ ය. ලෝකෝත්තර ස්වස්ථතාව වන නිවන ලැබීමටත් මෙලොව ලෙඩදුක්වලින් වැළකී මනා දිවිපෙවෙතක් ගත කිරීමටත් කායික ස්වස්ථතාව අත්‍යවශ්‍ය සාධකයකි.

එසේ ම ස්වස්ථතාව යනු කායික, මානසික හා සමාජ සෞඛ්‍යයේ එකතුවක් බව පැහැදිලි කෙරිණි. මේ සමාජ සුවතාව ඇති කර ගැනීම ද විශේෂයෙන් වැදගත් වේ. බුදුන් වහන්සේගේ දෙවන ප්‍රශ්නය සමගිය පිළිබඳ යොමු වන්නේ එබැවිනි. ගෝසිංග සල් වනයේ විසූ තෙරුන් වහන්සේලා කයින් පමණක් වෙන් ව වාසය කරන බවත් සිතින් එකට ම වාසය කරන බවත් පැවසූහ.¹⁰ බුදුසමයේ ලෝකෝත්තර අරමුණ පිළිබඳ බුදුන් වහන්සේ විමසා ඇත්තේ ඉන් අනතුරු ව යි. බුදුන් වහන්සේ ඍජුව ම කෙලෙස් තැවීමේ උත්සාහය නොවීම සා පිණිඩපාතය, සමගිය වැනි කාරණා විමසීමෙන් පෙනෙන්නේ ඒවා බෞද්ධ පරමාර්ථ සාධනයෙහිලා උපයෝගී වන බව යි.

මේ තෙරුන් වහන්සේලා තුන් නම පාචිනවංස මුවවනයේ වාසය කරන කල්හි ද බුදුන් වහන්සේ එහි වැඩම කළහ. බුදුන් වහන්සේට මුව වනයට ඇතුළු වීමට ඉඩ නො ලැබුණි. උයන්පල්ලා බුදුන් වහන්සේ වළක්වාලීය. අනුරුද්ධ හිමියන්ට උයන්පල්ලාගේ හඬ ඇසී එහි ගොස් බුදුන් වහන්සේ වැඩමවා ගත් අතර බුදුන් වහන්සේ උක්ත ප්‍රශ්න ම එහි දී ද විමසා තිබේ.¹¹

ඇත දුරබැහැර ගෙවා බුදුන් වහන්සේ බැහැරැකීමට එන ආගන්තුක භික්ෂූන් වහන්සේලා සමග පිළිසඳර කථා කිරීම බුදුවරුන්ගේ සිරිතකි.¹² මේ භික්ෂූන් වහන්සේලා පැමිණියේ කසී ජනපදයෙහි සිට රජගහනුවරට ය. එම පිළිසඳරේ දී ද,

1. කච්චි බමනියං - කිම ඉවසිය හැකි ද?
2. කච්චි යාපනියං - කිම යැපිය හැකි ද?
3. කච්චිත්ථ අප්පකිලමථෙන අද්ධානං ආගතා - නිදුකින් දීර්ඝ මාර්ගය ආවා ද?¹³

යන තොරතුරු විමසා තිබේ.

මෙහි දී වාසය කළ ස්ථානය ගැනත් එමෙන් ම ගමන් මාර්ගය හා එහි වූ සුව පහසුව ගැනත් විමසා ඇත. භික්ෂූන් වහන්සේලාගේ

අපරිහානිය ධර්ම හයෙන් එකක් ලෙස පිළිසඳර පිළිබඳ ගෞරවය (පටිසන්ථාරගාරවතානි) දැක්වේ.¹⁴ මේ පිළිසඳර, ධර්ම හා ආමිෂ වශයෙන් කොටස් දෙකකට බෙදේ.¹⁵ කසීදනවිචේ සිට වම්පාවට වැඩම කළ භික්ෂූන් වහන්සේලා පිරිසකගෙන් ද බුදුන් වහන්සේ සුවපහසුව විමසූහ.¹⁶

වක්කලී, අස්සජ්, බේමක යන හිමිවරුන් රෝගී වූ අවස්ථාවන්හි අනෙක් භික්ෂූන් වහන්සේලාගේ මාර්ගයෙන් තමන්ගේ රෝගී තත්ත්වය බුදුන් වහන්සේට දැන්වූහ. එසේ ම හැකි නම් වඩිත්තැ යි ද දන්වා යැවූහ. බුදුන් වහන්සේ උන් වහන්සේලා බැලීමට වැඩියහ.¹⁷ මෙය රෝගී භික්ෂූන්ගේ මානසික ආරෝග්‍යය පිණිස බෙහෙවින් බලපාන්නට ඇත.

තව ද බුදුන් වහන්සේ හමුවට යන, යවන බොහෝ දෙනා උන් වහන්සේගෙන් ස්වස්ථතාව පිළිබඳ විමසා තිබේ. අජාසත් මහරජතුමා විශාලා මහනුවර ලිච්චවි රාජ්‍යය ආක්‍රමණය පිණිස සුදානම් විය. එහි දී ඔහුට බුදුන් වහන්සේගෙන් මේ ගැන විමසීමට අවශ්‍ය වූ නිසා ඔහු වස්සකාර බමුණා ඒ සඳහා පිටත් කර යැවීය. ඔහු රජතුමාගේ උපදෙස් පරිදි රජතුමා වෙනුවෙන් බුදුන් වහන්සේට වන්දනා කොට සුව දුක් ද විමසුවේය. එහි දී අල්පාබාධ (අප්පාබාධ), නිරෝගී (අප්පාතඛික), ශරීරයේ සැහැල්ලුකම (ලහුට්ඨානං), බලය (බලං) හා පහසු විහරණය (ආසු විහාරං) පිළිබඳ විමසා ඇත.¹⁸ මෙලෙස සුවදුක් විමසීමෙන් පෙනෙන්නේ බුදුසමයේ පරමාර්ථ සාධනයෙහි ලා ස්වස්ථතාවේ උපයෝගීතාව යි.

බාවරීගේ ශිෂ්‍යයෝ දහසය දෙනා බුදුන් වහන්සේ හමුවීමට ගියහ. බුදුන් වහන්සේ විසින් අන්‍යයන්ගේ ප්‍රශ්නවලට දෙන ලද පිළිතුරු අසා සිටි, අජිත මාණවකයා බාවරී බමුණා වෙනුවෙන් බුදුන් වහන්සේට වැන්දේය. එවිට "බාවරී බමුණා අනවැසියන් සමග සුවපත් වේවා, ඔබ ද සුවපත් වේවා, දිගුකල් ජීවත් වේවා" යි බුදුන් වහන්සේ ප්‍රාර්ථනා කළහ.¹⁹

2.3 සුඛාන්ත සහ දු:ඛාන්ත ප්‍රතික්ෂේප කිරීම

බුදුන් වහන්සේගේ ප්‍රථම ධර්මදේශනයේ දී ම එකල පැවති න්‍යාය දෙකක් හා වර්යා දෙකක් ප්‍රතික්ෂේප කෙරිණි. ලෝකය

සදාකාලිකය යන ශාස්ත්‍රවාදයක් මේ හවයෙන් පසු පැවැත්මක් නැත යන උච්ඡේදවාදයක් ඊට අයත් ය. ශාස්ත්‍රවාදීන්ගේ වර්යාව අත්තකිලමථානුයෝගය වන අතර උච්ඡේදවාදීන්ගේ වර්යාව කාමසුඛල්ලිකානුයෝගය යි. බුදුන් වහන්සේ කාමසුඛල්ලිකානු-යෝගය හීන, ග්‍රාමය, පුහුදුන්, අනාර්ය, අර්ථ රහිත බව වදාළ අතර අත්තකිලමථානුයෝගය දුඛ අනාර්ය, අනර්ථ සහිත බව ද වදාළහ.²⁰ වස්තුකාමයෙහි කාමසුඛානුයෝගය කාමසුඛල්ලිකානුයෝගය යි. හීන යනු ලාමක බව යි. ගම්ම යනු ග්‍රාමවාසී ධර්මයක් බව යි. පෘථග්ජනයන් විසින් සේවනය කරනු ලබන බව පෝථුජනික නම් වන අතර නිවැරදි නොවන බව හා උතුමන් විසින් සේවනය නොකරන බව අනර්ය නම්. අනර්ථයෙන් යුක්ත බව අනත්ථසංහිත නමින් හැඳින්වේ.²¹

ආයුර්වේදයට අනුව සමයග්‍රහිතපදාව අනුගමනය කිරීම ආරෝග්‍යයට හේතු වේ. එහි දී

1. අතියෝග - පමණ ඉක්මවා පරිහරණය කිරීම.
2. අයෝග - පමණට අඩුවෙන් පරිහරණය කිරීම.
3. මිථ්‍යායෝග - වැරදි අයුරින් පරිහරණය කිරීම.

යන තුනෙන් වැළකී සමයක් යෝගයෙහි යෙදිය යුතු ය. “සැප සම්පත් අධික ව භුක්ති විඳිමින් ජීවත් වන තුරු සුවෙන් ජීවත් වෙන්න. ණය වී හෝ ගිනෙල් පානය කරන්න. අළු කළ පසු මේ ලෝකයට නැවත පැමිණීමක් නැත.”²² යන වාර්තාක දර්ශනය අනුව කටයුතු කිරීම සෞඛ්‍ය විරෝධී ය. ඒ අනුව කව, බොව, තෘප්තියෙන් වාසය කරව යනු ජීවිතයේ අවසාන ඉලක්කය යි. දුක හා මිශ්‍ර වීම නිසා සැප අත්හළ යුතු නැත. මාළු අනුභව කරන කෙනෙක් කටු ඉවත් කර මාළු අනුභව කරන්නා සේ, ගොයම් ගස ඉවත් කර ධාන්‍ය ගන්නා සේ, පොත්ත ඉවත් කර හාල් ගන්නා සේ සැපය දුක නිසා අත්හළ යුතු නැත. සැපය ලැබීම ස්වර්ගය යි. දුක ලැබීම අපාය බව තදීය සම්ප්‍රදායේ ඉගැන්වේ.²³ කම් සැප විඳීමෙහි තෘප්තියක් නැත. මිනිසා ඊට ඇලීමෙන් ඔහු නොදැනුවත් ව ම එහි වහලෙකු බවට පත් වන බව බෞද්ධ විග්‍රහය යි.²⁴

කාමසුඛල්ලිකානුයෝගය අධිපෝෂණයට මග පාදයි. ආයුර්වේද-යට අනුව අධිපෝෂණයෙන් ප්‍රමේහ, පීඩකා, කෝෂ්ඨ, කණ්ඩු,

පාණ්ඩු, කුෂ්ඨ, ආමය හේතු කොට ගෙන හටගන්නා විසුචිකාදී රෝග, තන්ද්‍රා, අතිස්ප්‍රලතා, අලස බව, ඇඟ බර බව, ඉන්ද්‍රිය හා ස්‍රෝතයන්ගේ මලලිප්තතා, බුද්ධිහුගේ මූළාව, නිතර සිහිවිලි සහිත වීම²⁵ ආදී රෝගී තත්වයන් ඇති කෙරේ.

බුදුන් වහන්සේ වසර විසිනවයක් පුරා බෝසත්වරයෙකු ලෙස කාමසුඛල්ලිකානුයෝගය අත්දැක්කාහ. බෝසත් යුගයේ තමන් ගත කළ කාමභෝගී ජීවිතය පිළිබඳ සුබුමාල සුභුයේ විස්තර කෙරේ. “නිදුක් වූ, අතිශයින් නිදුක් වූ මාගේ නිවසෙහි පොකුණු විය. එකක රත්පියුම් ද, එකක නිලුපුල් ද, එකක හෙළපියුම් ද පිපෙයි. කිසි විටෙකත් නොසියුම් සඳුනෙක් නො දැරුවෙමි. හිස්වෙළුම්, පොරෝන, හඳින වස්ත්‍ර, උතුරු සළුව අතිශයින් සියුම් ය. ශීතල, දූවිලි, පිත්ත, තණරොඩු ආදියෙන් වැළකීම පිණිස සේසතක් දරන ලදී. එසේ ම හේමන්ත, ගිම්හාන, වස්සාන යන සෘතු තුනට ගැලපෙන මන්දිර තුනක් විය. වැසිකලට නිසි පහයට ගොස් පුරුෂයන් නැති ස්ත්‍රීන්ගේ පසඟතුරුයෙන් සතුටු වීමි. අනික් නිවෙස්වල දාසයන්ට කාඩිහොඳි හා නිවුඩුහාලේ බත් දෙන විට මාගේ නිවසෙහි මස් සහිත ඇල්සහලේ බත් දිණි.”²⁶

හේමන්ත පහය මහල් නවයකි. සීතල නසා උණුසුම ඇති කිරීමට බීම විෂම ව සැකසිණි. එහි දොරජනෙල් මනාව ස්පර්ශ වන සේ විවර නැති ව සැකසිණි. දිලිසෙන ගිනිදැල් චිත්‍රණය කෙරිණි. මෙහි බුමුතුරුණු කම්බිලියෙන් සැකසුණු අතර තිර, වියන්, ඇඳුම්, පොරෝනා වෙළන රෙදි ද කම්බිලියෙන් ම කෙරිණි. උණුසුම ගන්වනු පිණිස ජනෙල් දවල්ට විවෘත ව තබා රාත්‍රියට වසා තැබිණි.

ගිම්හාන ප්‍රාසාදය මහල් පහකි. එය සීතල ගල්වනු පිණිස බීම උස් ව සම්බාධ රහිත ව සැකසිණි. දොරජනෙල් අතිශයින් නොවසා විවර සහිත ව දැල් සහිත ව තනවන ලදී. උපුල් පියුම්, හෙළ පියුම් චිත්‍රයට නැගිණි. මෙහි බුමුතුරුණු දුහුල් ය. (දුහුල් වස්තුවලින් සාදා ඇත.) තිර, වියන්, ඇඳුම්, පොරෝනා, වෙළන රෙදි ද දුහුලින් සැදිණි. ජනේලය සම්පයෙහි පැන් පිරවූ නව කලස් තබා නිලුපුලෙන් වසා දිය ඉසින යන්ත්‍රවලින් දෙවියන් වැසි වස්සවන්නාක් මෙන් දිය ඉසිමින් ඇතුළුගෙයි මඩ පිරුණු ඔරු තබා පස්පියුම් රෝපණය කෙරිණි. දොරජනෙල් දවල් වසා රාත්‍රියට විවර ව තැබිණි.

වස්සාන ප්‍රාසාදය මහල් හතකි. බිම සෘතු දෙකට ම (ග්‍රීෂ්මය හා හේමන්තය) ගැලපෙන සේ අතිශයින් උස් හෝ පහත් නොකොට සැදිණි. මෙහි පෙර ප්‍රාසාද දෙකෙහි වූ ලක්ෂණ මිශ්‍ර ව සැකසිණි. එක පැත්තක දොරපනෙල් දවල් වසා රාත්‍රියට විවර කරන අතර තවත් පැත්තක දවල් විවර කොට රාත්‍රියට වැසිණි.²⁷ මින් ප්‍රකට වන්නේ බෝසත්වරයෙකු ලෙස වසර විසිනවයක් පුරා අධිකාමහෝගී ජීවිතයක් බුදුන් වහන්සේ ගත කළ බව යි. මෙහි එන ඇතැම් ලක්ෂණ ස්වස්ථතාව පිණිස හේතු වුවත් බොහෝ ලක්ෂණ සුඛාන්තය සේවනය කෙරේ. බුදුන් වහන්සේට කාමසුඛල්ලිකානුයෝගය මිථ්‍යායෝගයක් ලෙස පැහැදිලි කිරීමට හැකි වූයේ උන් වහන්සේ එය ප්‍රත්‍යක්ෂයෙන් ම අත්දැකූ බැවිනි.

ආයුර්වේදයට අනුව මෙලෙස අධික සේ කම්සැප සේවනය කිරීම තුළින් අතිස්ථූලතාව හටගනී. එය ස්වස්ථතාවට අතිශයින් හානිකර ය. අතිස්ථූල වීමේ දෝෂ අටක්,

1. ආයුෂ අඩු බව.
2. වහා ජරාවට පත්වන බව
3. දුබල බව
4. මෙවුන්දම් සෙවීමේ අපහසුතාව
5. ඇඟ දුගඳ බව
6. ස්වේදාබාධ
7. අධික බඩගින්න
8. පිපාසය²⁸ ලෙස ආයුර්වේදයේ ඉගැන්වේ.

ශරීරයට දුක්දීම පදනම් කර ගත් අත්තකිලමථානුයෝගය ද බුදුසමය ප්‍රතිකේෂ කරයි. තමන්ට දුක්දීම, හාත්පසින් තැවීම, අත්තකිලමථානුයෝගය යි.²⁹ බුදුන් වහන්සේට මේ පිළිබඳ ව ද නිරවුල් අවබෝධයක් වූ බවට බෝසත්වරයා විසින් වසර හයක් පුරා කරන ලද දුෂ්කරක්‍රියා සාක්ෂ්‍ය සපයයි. වතුරංග සමන්තාගත බුඞ්මචර්ය ද මෙහි ලා සාකච්ඡා කළ යුත්තේ එහි පවත්නා ස්වාස්ථ විරෝධී ලක්ෂණ පැහැදිලි කිරීමට ය.

1. තපස් ඇත්තවුන් අතරින් උතුම් වෙමි.
2. රළු පිළිවෙත් ඇත්තවුන් අතරින් උතුම් වෙමි.

3. පාපය පිළිකුල් කරන්නවුන් අතරින් උතුම් වෙමි.
4. ප්‍රකර්ෂ විවේක ඇත්තවුන් අතරින් උතුම් වෙමි.³⁰

බෝසතුන්ගේ පරම තපස දක්වන මහාසීහනාද සුත්‍රය මම පිඬු පිණිස එක ම ගෙයක් පමණ කොට ගත්තෙමි. එක ම පිඩකින් යැපුණෙමි. පිඬු පිණිස ගෙවල් දෙකක් පමණ කොට ගත්තෙමි. පිඬු දෙකකින් යැපුණෙමි. පිඬු පිණිස ගෙවල් සතක් පමණ කොට ගත්තෙමි. පිඬු සතකින් යැපුණෙමි. එක් කුඩා බත්තැටියකින් ද බත්තැටි දෙකකින් ද බත්තැටි සතකින් ද යැපුණෙමි. දවසකට වරක්, දෙදවසකට වරක්, සන්දවසකට වරක්, අඩ මසකට වරක් ලෙස ආහාර ගත්තෙමි. අමුපලා, බඩහමු, හුරුහැල්, කපා හළ සම්කසට, මැලියම්, සහල්කුඩු, කොළ, ගොම, වනමුල් ගෙඩි ආහාර කොට ගත්තෙමි. ස්වයංපතිත ඵල පමණක් ගත්තෙමි³¹ යි දැක්වේ.

බෝසතාණන් වහන්සේ තපස් රැක පාරිශුද්ධිය ලැබීමට බෙහෙවින් ම වෙහෙසුණහ. "ශාරිපුත්‍රය, ආහාරයෙන් ශුද්ධිය වෙති යි මෙසේ කියන්නා වූ මෙසේ ලබ්ධි ඇත්තා වූ ඇතැම් මහණ බමුණෝ ඇත් ම ය. ඔවුහු ඩෙබරවලින් යැපෙන්නමු යි මෙසේ කියති. ඔවුහු ඩෙබරඵල ද කත්. ඔවුහු ඩෙබරසුණු ද කත්. ඩෙබර මැඩගත් දිය ද බොත්. නන් වැදැරුම් වූ ඩෙබරින් කළ ආහාර ද අනුභව කරත්. තව ද මම එක ම ඩෙබර ඵලයක් ආහාර වශයෙන් ගත්තෙකම් යි දනිමි ම ය. ශාරිපුත්‍රය, ඒකාන්තයෙන් එසමයෙහි ඩෙබරඵල මහත් වූයේ දෝ යි, ඔබට මෙබඳු අදහසක් විය හැකි ය. එය එසේ නො වේ. එකල්හි ද ඩෙබර ඵල මෙකල යම් පමණ මහත් නම් එපමණ ම වූයේය. ශාරිපුත්‍රය, එක ම ඩෙබර ඵලයක් අහර කොට ගන්නා වූ මාගේ කය අතිශය කෘශ භාවයට පැමිණියේ ය. ආසිතික්වැල් පුරුක් හෝ කලුවැල් පුරුක් හෝ යම්සේ වෙන් ද අල්පාහාරයෙන් මාගේ අංගප්‍රත්‍යාංග ද එබඳු ම විය. ඔට්ටිය යම් සේ වේ ද මාගේ නිසිදනමාංසය ද අල්පාහාර භාවයෙන් එබඳු ම විය. වට්ටනාවලිය යම්සේ ද මාගේ කොඳු ඇටය අල්පාහාර භාවයෙන් උස්පහත් වූයේ ය. දිරු ශාලාවක ගොනැස්හු යම්සේ උඩුයටි ව නැමුණාහු ද එපරිද්දෙන් මාගේ ඉළ ඇට ඒ නිරාහාර භාවයෙන් ම උඩුයටි ව නැමී ගියේ ය. ගැඹුරු ළිදෙක උදකතාරකාවෝ ගැඹුරට ගියාහු ඇතුළට පිවිසියාහු යම්සේ ද එපරිද්දෙන් ම මාගේ අක්ෂිකුපයන්හි ඇස්තරු ඒ අල්පාහාර භාවයෙන්

ම ගැඹුරට ගියේ ඇතුළට පිවිසියහ. තිත්ත ලබුවක් අමු කල සිදිනා ලද්දේ අවු සුළගින් පැළුණේ මැලවුණේ යම්සේ ද එපරිද්දෙන් ම මාගේ මේ හිසෙහි සිවිය ඒ අල්පාහාර භාවයෙන් ම පැළුණේ මැලවුණේ විය.³²

නිවැරදි ආහාර සේවනය නොමැති වීමෙන් ද අධික ආහාර සේවනයෙන් ද ස්වස්ථතාව පිරිහේ. ඉන් ලෞකික බෞද්ධ අරමුණු සඳහා ද ලෝකෝත්තර අරමුණ වන නිවන සාක්ෂාත් කරණය සඳහා ද බාධා පැමිණේ.

අකාලෙ වානි මාත්‍රං ච - භ්‍යසාත්මං යච්ච භෝජනං

විෂමං වාපි යද්භුක්තම් - මිථ්‍යාහාරඃ සඋච්චතෙ.³³

නොකල්හී අධික ආහාර සේවනයත් අහිතකර ආහාර ගැනීමත් විෂමාකාරයෙන් පරිභෝජනයත් මිථ්‍යාහාරය යි. බෝසතාණන් වහන්සේ ආහාර සීමාව ක්‍රමයෙන් අඩු කොට දිනකට එක් සහල් ඇටයක් පමණක් අනුභව කළහ. එය අද සහල් ඇටය මෙන් ම ප්‍රමාණයෙන් සමාන බව ද මහාසීහනාද සූත්‍රයේ දැක්වේ.³⁴

එසේ ම බෝසතුන්ගේ රළු බව (පරමලුබ) ද සෞඛ්‍ය විරෝධී බව පෙනේ. නොයෙක් අවුරුදු ගණන් මුලුල්ලේ හටගත් රජස්දැලි සිරුරෙහි රැස් වූයේ හටගත් පැලිවළ වේ. ඒ පැලිවළ තිඹිරිකණුවක් මෙනි. මෙකල කෙස්වුළු තමන් ම උදුරා දමා ඇත. ආසන ප්‍රතිකේෂප කොට උඩුකුරු ව සිටි බව කියවේ. හිසින් සිටීම, කටු ඇතිරියෙහි සකමත් කිරීම හා සයනය කිරීම, සවස තුන්වන කොට දියට බැසීම කෙරිණ.³⁵ නවම් මැදින් දෙමස අතර හිම වැටෙන සීත වූ දවස් අටෙහි රාත්‍රිය පුරා එළිමහනේ සිටීමක් දවල් වනලැහැබෙහි විසීමක් විය. ශ්‍රීෂ්ම සමයෙහි දවල් එළිමහනෙහි විසීමත් රාත්‍රියට වනලැහැබෙහි විසීමක් විය.³⁶

දුෂ්කරක්‍රියා සමයෙහි බෝසතුන් ප්‍රකර්ෂ විවේකය පිණිස වනයෙන් වනයට, ලැහැබින් ලැහැබට, මිටි තැනින් මිටි තැනට, උස් තැනින් උස් තැනට ගිය බව වාර්තා වේ. විශේෂයෙන් මෙකල අනුගමනය කළ මහාවිකට භෝජනය බෝසතුන්ගේ ස්වස්ථතාව විනාශ කිරීමට බෙහෙවින් උපකාරී වන්නට ඇත. ගොම අනුභව කිරීම, තමන්ගේ ම මලමුත්‍ර නැවත නැවත අනුභව කිරීම, මෙකල

සිදු විය.³⁷ මහත් සේ විකෘති කරන ලද ප්‍රකෘති නොවූ ආහාරය නිසා මෙය මහාවිකටය නම්.³⁸

බෝසතාණන් වහන්සේ අප්‍රාණක ධ්‍යානය වැඩුහ. මම මුවින් නැහැයෙන් කණින් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස නතර කළ පසු බලවත් පුරුෂයෙකු තියුණු තුඩකින් පෙළන්නාක් මෙන් අධික වාතය හිස පෙළීම, හිස වරත්තක බන්ධනයෙන් වෙළු කලෙක මෙන් රිදීම, ගෝඝාතක පිහියකින් කුස කපන්නාක් මෙන් රිදීම, දුර්වල පුරුෂයෙකු ශක්තිමත් දෙදෙනෙකු විසින් ගින්නෙහිලා තවනු ලබන්නක් මෙන් ඇඟ දැවීම වූ බව දැක්වේ.³⁹

බුදුසමය උගන්වන පරමනිෂ්ඨාවේ ආරම්භක ම පියවර හා සම්බන්ධ සීලබ්බතපරාමාසය ද කායික මානසික නිරෝගීතාවට බාධා කරන්නකි. එක් කුඩා භාජනයක බතින්, කුඩා භාජන දෙකක බතින්, කුඩා භාජන සතක බතින් යැපෙයි. දවසක් හැර දවසක් ආහාර ගැනීම, දෙදවසක් හැර දවසක් ආහාර ගැනීම, තුන්දවසක් හැර දවසක් ආහාර ගැනීම හා අඩමසක් හැර දවසක් ලෙස වාර වශයෙන් ආහාර ගැනීම ද ශීලවුත යි.⁴⁰ බෝසතුන්ගේ උදරසිවිය අතගාන විට පිට අතගැවිණි. පිට අතගාන විට උදරසිවිය අතගැවිණි. අල්පාහාරය නිසා උදරසිවිය පිටට ම ඇලුණි. මල හෝ මුත්‍රා කරන විට අල්පාහාර හේතුවෙන් එහි ම වැටුණි.⁴¹

ත්‍රිපිටකයේ එන තොරතුරු අනුව බුදුන් වහන්සේ කෙසඟ සිරුරකින් යුක්ත ය. කෘෂ වීමට හේතු ලෙස ආයුර්වේදයේ දැක්වෙන

1. රුක්ෂ ආහාරපාන සේවනය
2. උපවාසය
3. අල්පභෝජනය
4. වමනවිරේචනාදියෙහි අතියෝගය
5. ශෝකය
6. රාත්‍රී නිද්‍රාහුගේ ධාරණය
7. රළු ඇඟ ඉලීම හා රුක්ෂ ස්නානාභ්‍යාස
8. ප්‍රකෘතිය (මාපියන් කෘෂ වීම)
9. ජරාව

10. බොහෝ කල් රෝගී වීම⁴² යන හේතු බහුතරයක් දුෂ්කරක්‍රියා සමය කුළ බෝසතුන් විසින් අනුගමනය කරන ලද බවට පාලි පෙළ සාහිත්‍යය සාක්‍ෂ්‍ය දරයි.

මෙසේ කාමසුඛල්ලිකානුයෝගය හා අත්තකිලමථානුයෝගය යන අත්ත දෙක ම ස්වස්ථතා විරෝධී බැවින් ලෞකික ස්වස්ථතාව වන නිරෝගී භාවයත් ලෝකෝත්තර ස්වස්ථතාව වන නිවනත් අවබෝධයට ඒවා බාධක වන බව පෙනේ. ප්‍රත්‍යක්‍ෂයෙන් ම මේ කරුණු අවබෝධ කර ගත් බෝසතාණන් වහන්සේ අත්තගාමී බැවින් ඉවත් වී මධ්‍යම පතිපදාව අනුගමනය කොට බුද්ධත්වයට පත් වූ අතර බුද්ධත්වයෙන් පසු යටෝකිත උභයාංශ ම ප්‍රතිකෂේප කළහ.

බුදුන් වහන්සේ ගිජ්ඣකුට පර්වතයෙහි වාසය කරන කල්හි දිනක් ඉසිගිලිපව්වට වැඩියහ. එහි නිගණ්ඨ ශ්‍රාවකයෝ දෙදෙනෙකු දුක් විඳිනු දැක ඇවැත් නිගණ්ඨයෙනී, නුඹලා කුමක් නිසා ආසන ඇති ව ඒවා ප්‍රතිකෂේප කොට තිවු, කටුක, උපක්‍රමයෙන් හටගන්නා වේදනා විඳිත් දෑ යි බුදුන් වහන්සේ විචාළහ. නිගණ්ඨගේ උපදෙස් පරිදි ශරීරයට දුක් දී පෙරකම් නැති කිරීමත් නවකම් නොකිරීමත් කරණ කොට ගෙන නිවන ලැබෙන නිසා එසේ කරන බව ඔවුහු පැවසූහ. බුදුන් වහන්සේ, ඔබ පෙර වූ බව දන්නවා ද? පෙර කළ පව් දන්නවා ද? ඒ පව්වලින් දැන් කෙතෙක් ගෙවා අවසන් ද? තව කෙතෙක් ඉතිරි ව තිබේ දැ යි දන්නවා දැ යි විමසූහ. ඒවා කිසිවක් නොදැන කරන ආත්මතාපනයෙහි හරයක් නොමැති බව බුදුන් වහන්සේ නිගණ්ඨයන්ට පැහැදිලි කළහ. නිගණ්ඨයන් පවසන්නේ සැපෙන් සැප ලැබිය නොහැකි වන අතර දුකින් ම සැප ලැබිය යුතු බව යි.⁴³

ආමගන්ධය හෙවත් පිලිගඳ පැහැදිලි කළ බුදුන් වහන්සේ මස් මාළු වැළඳීම ආමගන්ධය නොවන බවත් නග්නතාව, හිස මුඩු කිරීම, දලමඩුලු දැරීම, දූවිලි, දැලි ඇඟ තවරා ගැනීම, රළු ගෝණසම් දැරීම, ගිනිදෙවියා පිදීම, ලෝකයෙහි යම්බුදු වූ නොයෙක් අමරතප වේ ද, වේදමන්ත්‍ර හෝ හෝමකර්ම ද අශ්වමේධාදී යාගත් ආමගන්ධය බව ද වදාළහ.⁴⁴ අත්තත්තප (ස්වකීය ආත්ම තාපනය) පරත්තප (අන්‍යයන්ගේ ආත්ම තාපනය) යන දෙක ම අත්තකිලමථානු-යෝගයට අයත් ය. බුදුන් වහන්සේ රාසියගාමිණීට සැදැහැයෙන්

ගිහිගෙයින් නික්ම රළුදිවි ඇති තවුසන් තිදෙනෙකු ගැන උගන්වා තිබේ.

1. තමා තවයි. හාත්පසින් තවයි. කුසල් දහමක් අවබෝධ නො කරයි. උසස් ඤාණයක් නො ලබයි.
2. තමා තවයි. හාත්පසින් තවයි. කුසල් දහමක් අවබෝධ කරයි. උසස් ඤාණයක් නො ලබයි.
3. තමා තවයි. හාත්පසින් තවයි. කුසල් දහමක් අවබෝධ කරයි. උසස් ඤාණයක් ලබයි.⁴⁵

ආභාරය ඇතුළු බොහෝ වුත ගැන අවේලකස්සප බුදුන් වහන්සේගෙන් විමසා ඇති අතර බුදුන් වහන්සේ ඒවා ත්‍රිශික්‍ෂා වර්ධනයට හේතු නොවන බැවින් ප්‍රතිකෂේප කළහ. මහාසීහනාද සූත්‍රය පුරා ම දුෂ්කරවුත සමාදානයෙහි නොවැදගත්කම අවධාරණ කෙරේ.

ආරෝග්‍යය විෂයයෙහි ඉතා වැදගත් සමායක්යෝගය බුදුසමයෙහි මධ්‍යමප්‍රතිපදාව හා සමාන වේ. බුදුන් වහන්සේ සීතවනයෙහි වාසය කරන කල්හි දිනක් සෝණ තෙරුන් වෙත වැඩියහ. සෝණ තෙරුන් වහන්සේ පෙර විණා වාදකයෙකි. එනිසා විණාව ම උපමා කර ගෙන විරියය පිළිබඳ බුදුරදුන් උගන්වා තිබේ. විණාවෙහි තත් මහත් සේ තද වූ පසු ද අතිශයින් ලිහිල් වූ පසු ද කර්මණ්‍ය නො වේ. එසේ ම අත්‍යාරබ්ධ විරියය උද්ධව්වය පිණිස ද අතිලීන විරියය කුසිත භාවයට ද වැටෙන බව බුදුන් වහන්සේ පැහැදිලි කළහ.⁴⁶

දේවදත්ත හිමියන් ඉල්ලා සිටි, බහුල සේ අත්තකිලමථානුයෝගය හා බැඳෙන පංචවර බුදුන් වහන්සේ ප්‍රතිකෂේප කළහ.

1. දිවි ඇති තෙක් වනයෙහි වාසය කිරීම. (යාවජ්චං ආරඤ්ඤිකා අස්සු)
2. දිවි ඇතිතෙක් පිණ්ඩපාතික වීම. (යාවජ්චං පිණ්ඩපාතිකා අස්සු)
3. දිවි ඇතිතෙක් පාංශුකුලික වීම. (යාවජ්චං පාංශුකුලිකා අස්සු)

- 4. දිවි ඇතිතෙක් වෘක්ෂමූලික වීම.
(යාවජීවං රුක්ඛමූලිකා අස්සු)
- 5. දිවි ඇති තෙක් මස්මාලු අනුභවයෙන් වැළකීම.
(යාවජීවං මච්ඡමාංසං න බාදෙය්‍යුං)⁴⁷

2.4 ආචාර රසායනය

ආචාර රසායනය, ස්වස්ථතාවේ ඉතා වැදගත් අංගයකි. ජීවිතයට නිරතුරු නැවුම් බව ලබා දෙමින් වියපත් බව පාලනය කර සතුට පවත්වා ගෙන යෑම සඳහා ඉන්ද්‍රිය ශක්තිය ඇති කරන ඖෂධ රසායන නමින් හැඳින්වේ. වෛද්‍ය මතය අනුව ඉතා ශ්‍රේෂ්ඨතම රසායනය, ආචාර රසායනය යි. වරකාවාර්යයන්ට අනුව සත්‍යවාදී වූ, කොන් නොකරන්නා වූ, මද්‍යපානයෙන් හා මෙමථනයෙන් නැවතියා වූ, අහිංසක වූ, පරිශ්‍රම නොකරන්නා වූ, බෙහෙවින් ශාන්ත වූ, ප්‍රියවාදී වූ, ඉවසන සුලු වූ, නිතර දන් දෙන්නා වූ, තපස් සහිත වූ දේවතා, ගව, බ්‍රාහ්මණ, ආචාර්ය, වෘද්ධයන්ට සේවා කිරීමෙහි නිරත වූ නිත්‍යයෙන් ම අක්‍රූර වූ නිතර සමාන ව ම අවදි ව සිටීම හා නිදීම කරන්නා වූ, එළකිරි ගිතෙල් වළඳන්නා වූ, දේශය, කාලය, ප්‍රමාණය යන මේවා දන්නා වූ, යුක්ති දන්නා වූ, නිරහංකාර වූ, සදාචාර ඇත්තා වූ, සංකීර්ණ නොවූ, අධ්‍යාත්ම විෂයයන් පිළිබඳ බලවත් ඉන්ද්‍රිය ඇත්තා වූ, වැඩිහිටියන් පුදන්නා වූ, ජීවිතේන්ද්‍රිය වූ, ධර්ම ශාස්ත්‍ර පරායණ, මිනිසා නිතර රසායන සේවනය කරන්නෙකු යි දැන ගත යුතු ය.⁴⁸

බෞද්ධ සම්ප්‍රදායේ සමස්ත දර්ශනය පුරා ම ආචාර රසායනය (ආචාර ධර්ම) පැතිර ගොස් ඇත. බුදුසමයේ එය ශීල යන නමින් හැඳින්වේ. ශීලය බුදුසමයේ පදනම යි. ශීලයෙන් තොර සමාධියක් හෝ සමාධියෙන් තොර නිවනක් හෝ බුදුසමය උගන්වන්නේ නැත. ශීලය වැඩීම සමාධියට මහත්ඵල මහානිශංස වන බවත් සමාධිය වැඩීම ප්‍රඥාවට මහත්ඵල මහානිශංස වන බවත් ප්‍රඥාව වැඩීම සියලු අන්ත්‍රාවන්ගෙන් මිදීම පිණිස හේතු වන බවත් පැහැදිලි කෙරේ.⁴⁹

ආනුපුබ්බිකථා දේශනා න්‍යාය බුදුසමයේ ඉතා වැදගත් ඉගැන්වීමකි. එහි දී ශ්‍රාවකයා දන් දෙයින් නොදන් දෙයට (known

to unknown) ධුගෙන යෑමේ ක්‍රමය අනුගමනය කෙරේ. දානකථා, සීලකථා, සග්ගකථා, කාමයන්ගේ ආදීනව, ලාමක බව, කෙලෙසීමට හේතු වන බව, නෛෂ්ක්‍රමයේ ආනිශංස ද එහි දී දේශනා කෙරේ. බුදුන් වහන්සේ තමන්ගේ ශ්‍රාවකයින් සත්‍යාවබෝධයට සුදුසු සිත් ඇතියවුන් කොට, මොලොක් සිත් ඇතියවුන් කොට, නිවරණයන්ගෙන් තොර වූ සිත් ඇතියවුන් කොට, ඔදවැඩි සිත් ඇතියවුන් කොට, පහත් සිත් ඇතියවුන් කොට වතුරාර්ය සත්‍යය දේශනා කළහ.⁵⁰

අතින් අත සෝදන්නා සේ පයින් පය සෝදන්නා සේ ශීලයෙන් ප්‍රඥාව පිරිසිදු වන බවත් ප්‍රඥාවෙන් ශීලය පිරිසිදු වන බවත් බුදුසමය අවධාරණ කරයි. බුදුන් වහන්සේ වෙත පැමිණි සෝණදණ්ඩ බ්‍රාහ්මණයාට යම් තැනක ශීලය වේද එතැන ප්‍රඥාව වේ. සිල්වතාට ප්‍රඥාවත් ප්‍රඥාවන්තයාට ශීලයත් ඇත. ශීලප්‍රඥා දෙක ලොව අග්‍රධර්මය බව බුදුන් වහන්සේ වදාළහ.⁵¹ විශේෂයෙන් ශීලය වාරිත්‍ර වාරිත්‍ර (සමාදාන-විරති) ලෙස ප්‍රධාන කොටස් දෙකකට බෙදෙන අතර බුදුන් වහන්සේගේ ඕවාදප්‍රාතිමෝක්ෂයේ සියලු පව් නොකිරීම (සබ්බපාපස්ස අකරණං), කුසල් උස් කිරීම (කුසලස්ස උපසම්පදා), සිත පිරිසිදු කිරීම (සචිත්ත පරියොදපනං)⁵² ලෙස දැක්වෙන්නේ සීල, සමාධි, ප්‍රඥා යන ත්‍රිශික්ෂා යි. එහි පදනම ද ශීලය වන අතර ආර්ය මාර්ගයේ සම්මාවාවා, සම්මාකම්මන්ත, සම්මාආජීව යන අංග ශීලයට අයත් වේ.

දිනක් සැරියුත් මහරහතන් වහන්සේ සිල්වත් බව සෝවාන් බව පිණිස ද, සෝවාන් බව සකදාගාමී බව පිණිස ද, සකදාගාමී බව අනාගාමී බව පිණිස ද, එය රහත් බව පිණිස ද, රහත් බව දිට්ඨධම්ම සුබ විහරණය පිණිස ද ආදී වශයෙන් හේතු වන ආකාරය හේතු ප්‍රත්‍ය න්‍යායයෙන් වදාළහ.⁵³ බුදුන් වහන්සේ පළමු රහත් හැට නම අමතා වදාළේ මුල යහපත් (ආදිකල්‍යාණ) මැද යහපත් (මජ්ඣකල්‍යාණ) අග යහපත් (පරියොසාන කල්‍යාණ) ධර්මය දේශනා කරන ලෙස යි.⁵⁴ මෙහි ආදි යනු ශීලය යි. මජ්ඣක යනු සමාධිය යි. පරියොසාන යනු නිවන යි.⁵⁵ මෙලොව සැපවත් ජීවිතයක් ගත කිරීමටත් නිවන සාක්ෂාත් කරණයටත් ආචාරධර්ම හෙවත් ආචාර රසායනය ඉතා වැදගත් වෙයි.

බුදුසමයේ ඉගැන්වෙන ශීලය හෙවත් සදාචාරය පන්සිල්, අටසිල්, දසසිල්, සාමනේර දසසිල්, උපසම්පදා සිල් ආදී ලෙස කොටස් කෙරේ. ගෘහස්ථ සමාජයේ සදාචාරාත්මක පදනම ලෙස සැලකෙන පඤ්චසීල ප්‍රතිපදාව පුද්ගලයාගේ කායික, මානසික ස්වස්ථතා ආරක්‍ෂාවට පමණක් නොව සමාජ ස්වස්ථතාවට ද හේතු වේ. **පාණාතිපාත** ශික්‍ෂාපදයෙන් සියලු දෙනාගේ ජීවත් වීමේ අයිතිය තහවුරු කිරීම සිදු වේ. ජීවත් වීමේ අයිතිය උදුරා ගත් සමාජයක සෙසු ලෞකික පරමාර්ථ පිළිබඳ අවධානය යොමු නො වේ. දෙවැන්නෙන් සියලු දෙනාට තම සන්තකය පවත්වා ගෙන යෑමේ අයිතිය අවධාරණ කෙරේ. තෙවැන්නෙන් මෙමුද්‍රිත සදාචාරය මෙන් ම ගෘහස්ථ ජීවිතයේ පදනම වන පවුල් ඒකකයේ සංරක්‍ෂණය තහවුරු කෙරේ. අධික සේ කාමභෝගී ලිංගික වර්ශාව ජීවිතය සේ සලකා සමාජ සම්මත බිඳහෙළමින් ගමන් කිරීම පුද්ගල කායික ස්වස්ථතාවට බාධා පමුණුවයි. එකිනෙකා අතර අවිශ්වාසය, සැකය රෝපණය වන බැවින් සමාජ සුවතාව බිඳ වැටී සමස්ත සමාජය ම නිරිසන් සමාජයක් බවට පත්වනු ඇත. එවැනි සමාජයක ලෞකික භෝ ලොකෝත්තර පරමාර්ථ සාධනය කර ගත නො හැකි ය.

මදයට, ප්‍රමාදයට හේතු වන මත්ද්‍රව්‍ය පුද්ගල සෞඛ්‍යය සහමුලින් ම විනාශ කර දමයි. අරක්කු, කසිප්පු, හෙරොයින්, ගංජා, කංසා වැනි මත්ද්‍රව්‍ය භාවිත කරන්නන් අපේක්‍ෂා කරන ලෞකික දියුණුවක් භෝ ඔවුන්ට අවශ්‍ය සමාජධර්මයක් නැත. මත්ද්‍රව්‍ය විෂයෙහි ඇබ්බැහිවූවන්ට අනෙක් සත්වයාට ආහාරය සේ ඔවුන්ට මත්ද්‍රව්‍ය අවශ්‍ය ය. මේ කරුණු ඉදිරියට ගැඹුරින් සාකච්ඡා කෙරේ.

සක්විති රජ ඒ ඒ දනව්‍ය වක්‍ර රත්නයෙන් යටත් කර ගැනීමෙන් පසු පන්සිල් ක්‍රියාත්මක කිරීමට උපදෙස් දී එහි එතෙක් රාජ්‍ය කළ රාජ්‍ය පාලකයාට ම රට පාලනයට අවසර දී තිබේ.⁵⁶ පංච ශීලය රාජ්‍ය ප්‍රතිපත්තිය සේ සලකා ඇති බව මෙයින් පැහැදිලි වේ.

සීල, චිත්ත, දිට්ඨි, කංඛාවිතරණ, මග්ගාමග්ගඤ්ඤාණදස්සන, පටිපදාඤ්ඤාණදස්සන, ඤාණදස්සන යන සප්තවිඳුද්ධිත්ථි ද ආරම්භක පියවර ශීලය යි. මේ සප්තවිඳුද්ධි එකිනෙක අන්‍යෝන්‍ය සම්බන්ධයෙන් යුක්ත ය. රථ හතකින් ගොස් හත්වන රථයෙන් සැවැත්නුවරට පැමිණෙන තැනැත්තාට ඒ රථ හත ම අවශ්‍ය

වන්නාක් මෙන් නිර්වාණය සඳහා සප්තවිඳුද්ධිය ම අවශ්‍ය බව පැහැදිලි කෙරේ.⁵⁷

ශාසනික සම්ප්‍රදාය අනුව විනයධර භික්‍ෂුවක් වීමට කරුණු හයක් අවශ්‍යය ය.

1. ඇවත දනියි. (ආපත්තිං ජානාති)
2. ඇවැත් නොවන දේ දනියි. (අනාපත්තිං ජානාති)
3. කුඩා ඇවත දනියි. (ලහුකං ආපත්තිං ජානාති)
4. ලොකු ඇවත දනියි. (ගරුකං ආපත්තිං ජානාති)
5. සිල්වත් වෙයි. (සීලවා භොති පාතිමොක්ඛ-සංචරසංචුතො විහරති) ප්‍රාතිමෝක්‍ෂ සංචරයෙන් යුක්ත වෙයි.
6. කුඩා වරදෙහි ද බිය දකිමින්. (ආචාරගොචරසමාපන්නො ආචාරගෝචර සම්පන්න වෙයි. අණමත්තෙසු වජ්ජෙසු හයදස්සාවි)⁵⁸

භික්‍ෂු සමාජයෙහි විනයධර තනතුර ලැබීම භික්‍ෂුවකට ගෞරවයකි. එයින් තමන්ගේ යහපත මෙන් ම අන්‍යයන්ගේ යහපතට ද දායක වීමේ හැකියාව ලැබේ. ඊට ද ආචාරශීලී වීමේ වැදගත්කම ඉහත කරුණුවලින් අවධාරණය වේ. වරද දැනීම, නිවැරදිද දැනීම ආදී සියලු කරුණු සිල්වත් බව හා සම්බන්ධ ය.

බෞද්ධ කර්ම සංකල්පය අනුව අපාය සහ දිව්‍ය ලෝකය සත්වයාගේ හොඳ නරක ක්‍රියාවල සෘජු ප්‍රතිඵල සේ සැලකේ. පන්සිල් නොරක්තා මාගම මරණින් පසු අපාය, දුග්ගති, විනිපාත වූ නිරයට පැමිණෙන බව බුදුන් වහන්සේ වදාළහ.⁵⁹ සමාධිය පිණිස පවත්නා වූ ආර්යකාන්ත ශීලයෙන් යුක්ත වීම මැනවි. "නිදුකාණෙනි මොග්ගල්ලානයෙනි, මෙසේ ආර්යකාන්ත ශීලයෙන් යුක්ත වීම හේතු කොට මෙහි ඇතැම් සත්ව කෙනෙක් මරණින් මතු සුගති සගලොචට පැමිණෙත්. ඔහු විසින් දිව්‍යමය ආයුෂයෙන් ද දිව්‍යමය වර්ණයෙන් ද දිව්‍යමය සුවයෙන් ද දිව්‍යමය යසසින් ද දිව්‍යමය ආධිපත්‍යයෙන් ද, දිව්‍යමය රූපයෙන් ද දිව්‍යමය ශබ්දයෙන් ද දිව්‍යමය ගන්ධයෙන් ද දිව්‍යමය රසයෙන් ද දිව්‍යමය ස්පර්ශයෙන් ද යන කරුණු දහයෙන් දෙවියන් යටපත් කෙරෙයි."⁶⁰ සිල්වත්කම

සුගතියෙහි ද සුවිශේෂී තත්ත්වයට පත්වීමට හේතු වේ. බෞද්ධයා අපේක්ෂා කරන පරමාර්ථයන්ගෙන් පරලොව සැපයක් ලෙස සුගතිය (දිව්‍යලෝකය) දැක්විය හැකිය. ඊට ද ආචාරසම්පන්න වීම වැදගත් වේ. ශීලය, සමාධිය, ප්‍රඥාව, විමුක්තිය නැති තැනැත්තා සසුනෙන් ගිලිහුණු බව බුදුන් වහන්සේ වදාළහ.⁶¹ බ්‍රහ්මජාල, අම්බට්ඨ වැනි සුත්‍රයන්හි චූලසීල, මජ්ඣිමනිකාය සූත මහාසීල ලෙස ශීලයෙහි ප්‍රභේද දැක්වේ. එකල පැවති සිරිත් විරිත් රැසක් ද එහි සංග්‍රහ වේ.

2.5 කල්‍යාණ මිත්‍රත්වය

සමාජ සුවතාව පිණිස මෙන් ම කායික මානසික ආරෝග්‍යය පිණිස ද හේතු වන මිත්‍රත්වය බෞද්ධ ස්වස්ථතාවේ තවත් පැතිකඩකි. මෙලොව සැපවත් ජීවිතයක් ගත කිරීමට කල්‍යාණ මිත්‍රත්වය බෙහෙවින් උපකාරී වේ. බුදුන් වහන්සේ පවිටු මිතුරන් ඇසුරු නොකරන ලෙසත් කලණ මිතුරන් ඇසුරු කරන ලෙසත්⁶² උපදෙස් දුන්නේ එබැවිනි. අසත්පුරුෂ හෙවත් පාපමිත්‍ර සේවනයේ ආදීනව රැසකි.

සත්පුරුෂයන්ගේ ඇසුර දීර්ඝායුෂ ලබන්නට හේතු වේ.⁶³ වරක් හික්කුන් ඇමතු බුදුන් වහන්සේ ඇසුරු නොකළ යුතු හික්කු මිත්‍රයා කවරෙක් දැ යි පැහැදිලි කළහ.

1. කර්මාන්ත කරවයි.
2. අධිකරණ ගනියි.
3. වැඩිහිටි හික්කුන්ට විරුද්ධ වෙයි.
4. කැමතිතාක් දීර්ඝ වාරිකාවෙහි යෙදී වාසය කරයි.
5. සුදුසු කල්හි දැහැමි කථාවෙන් තෙද ගන්වන්නට, කරුණු දක්වන්නට නොහැකි වෙයි.⁶⁴

මින් පැහැදිලි වන්නේ ලෝකික අරමුණු මෙන් ම ලෝකෝත්තර අරමුණු සාක්ෂාත් කරණය පිණිස ද මිත්‍රත්වය හේතු වන බව යි.

බ්‍රහ්මචර්යාවෙන් හරි අඩක් ම මිත්‍රත්වය මත පවතී දැ යි ආනන්ද ද තෙරුන් වහන්සේ බුදුන් වහන්සේගෙන් විමසූහ. ආනන්දය, එසේ

නො කියන්න. එසේ නො කියන්න. ආනන්ද, සියලු ම බ්‍රහ්මචර්යාව කල්‍යාණ මිත්‍රත්වය, කල්‍යාණ සහායකතාව මත පවතී” යැ යි බුදුන් වහන්සේ වදාළහ.⁶⁵ නූපන් අකුසල් උපදවන, උපන් කුසල් විනාශ කරන, පාපමිත්‍ර සේවනය තරම් අන්කිසිදු ධර්මයක් නැත. එසේ ම කල්‍යාණ මිත්‍රත්වය නිසා උපන් අකුසල් නැති කිරීමත් නූපන් කුසල් ඉපදවීමත් සිදුවේ.⁶⁶

සමාජ සුවතාව සඳහා බුදුන් වහන්සේගේ දිවියෙන් ගත හැකි ආදර්ශ බොහෝ ය. බුදුන් වහන්සේගේ ගුණ කියන සෝණදණ්ඩ බ්‍රාහ්මණයා,

1. එන්න. පැමිණීම මැනවැයි කියයි. (එහි ස්වාගතවාදී.)
2. පිළිසඳරෙහි දක්‍ෂයි. (සම්මොදකො)
3. උඩුකුරු කළ මුව ඇත. (උත්තානමුඛො)
4. කලින් කතා කරයි. (පුබ්බහාසී)⁶⁷

ලෙස හඳුන්වා දී තිබේ.

සිය යහළු සගයන්ට බුදුන් වහන්සේගේ ගුණ කියන කුටදන්න බමුණා විසින් ද මෙලෙසින් ම ප්‍රකාශ කරන ලදී.⁶⁸

සිය ගෙයි මිතුරා මව බවත්, බිරිය උතුම් ම මිතුරිය බවත් බුදුන් වහන්සේ වදාළහ.⁶⁹ විශේෂයෙන් හික්කුන් වහන්සේලා රෝගී වූ විට එකිනෙකාට උවටැන් කර ගත යුතු යැ යි බුදුන් වහන්සේ අවවාද කළහ. ගිලානෝපස්ථානය බුද්ධචර්යා ක්‍රියාත්මක කිරීමක් සේ සලකා ඇත.⁷⁰ වරක මතයට අනුව බුද්ධිය, විද්‍යාව, වයස, ශීලය, ධර්මය, ස්මෘතිය, සමාධිය යන මේවායින් ශ්‍රේෂ්ඨවූවන්, වැඩිහිටියන් ඇසුරු කරන්නවුන්, ලෝක තත්ත්වය පිළිබඳ විශාරදයන්, ශෝකයෙන් තොර වූවන්, සියල්ලන් විෂයෙහි පහත් මුහුණු ඇත්තන්, සන්සුන් සිත් ඇත්තන්, බ්‍රහ්මචාරීන්, පින්කම් පිළිබඳ ශ්‍රවණාභිලාශීන්, පින්කම් දකිනු කැමැත්තන් නිතර සේවනය කළ යුතු යැ යි.⁷¹ උපදෙස් දී ඇත. යහපත් ඇසුර ස්වස්ථතාව විෂයෙහි බෙහෙවින් උපකාරී වන බව මින් පෙනේ.

2.6 සමාජ ස්වස්ථතාව

සංස්ථාවක් ලෙස භික්ෂුභික්ෂුණී උභය ශාසනයන්හි යහ පැවැත්මට විනය නීතිරීති රැසක් අනුදන් ආකාරය විනය පිටකයෙන් පෙනේ. විනය යනු ද ශීලය ම ය. සමස්ත විනය පිටකය විරති සහ සමාදාන ලෙස කොටස් දෙකකට බෙදෙන්නේ ඒ බැවිනි. එම විනය නීති හා බැඳුණු තප්පනීයකම්ම, නිස්සයකම්ම, පබ්බාජනීයකම්ම, පටිසාරණීයකම්ම, උක්ඛෙපනීයකම්ම ආදී විනයකර්ම රැසකි. එම විනය කර්ම කරන විට ඊට අදාළ නීතිරීති සමුදායක් ද වෙයි. නිවැරදි විනය කර්මයක් වීමට නම් ඒවා අනුගමනය කළ යුතු අතර නො එසේ නම් එය විනය කර්මයක් නො වේ.

1. නොහමුවෙහි කරන ලද්දේ වෙයි. (අසම්මුඛා කතං හොති.)
2. නොවිමසා කරන ලද්දේ වෙයි. (අපට්ඨච්ඡා කතං හොති.)
3. ප්‍රතිඥා නොගෙන කරන ලද්දේ වෙයි. (අපට්ඨඤ්ඤාය කතං හොති.)⁷²

මෙහි දී වරද කරන ලද භික්ෂුව සමග සාකච්ඡා කළ යුතු ය. ඔහුට වරද පෙන්වා දිය යුතු ය. වරදකරු නොමැති ව කිසිදු තීරණයක් ගත නො හැකි ය. වරදකරුට තමන් කරන ලද වරද පෙන්වා දීමෙන් ඔහු තුළ අවබෝධය ඇති වේ. එසේ ම නිස්සය වැනි විනය කර්මයක් කිරීමට

1. ඩබර කරන, කලහ කරන, විරුද්ධ ව වාද කරන, වාක් කලහ කරන, සංඝයා විෂයෙහි අධිකරණ කරන කෙනෙකු වීම
2. අවාක්ත, ඇවැත් බහුල, ආපත්ති පරිච්ඡේද රහිත බාලයෙකු වීම
3. ගිහියන් හා එකට ගැටුණේ අනුලොම් නොවූ ගිහි සංසර්ගයෙන් යුතු කෙනෙකු වීම, යන කරුණු සම්පූර්ණ කල්හි සංඝයා කැමති නම් නිස්සයකර්මය කරන්නේය.⁷³

මෙහි ඉතා වැදගත් කරුණ වන්නේ නිස්සය කර්මය කරන්නේ වරදකරු අධ්‍යාත්ම වශයෙන් මෙන් ම සංස්ථාමය වශයෙන් ද හානි සහිතයකු වන විට බව යි. තව ද තෙරුවන්හි අගුණ කියන්නාට ද කැමති නම් සංඝයාට නිස්සය කර්මය කළ හැකි ය. බුදුන් වහන්සේ සැවැත්නුවර වාසය කරන සමයෙහි පණ්ඩුකලෝහිතක භික්ෂුහු කලහ කළහ. ඩබර කළහ. විවාද කළහ. වාග්කලහ කළහ. ඊට විසඳුමක් ලෙස බුදුන් වහන්සේ තප්පනීයකර්මය පනවා ඇත. තෙරුවන්හි අගුණ කියන්නා හට ද තප්පනීයකර්මය කරන්නට අනුදාන ඇත.⁷⁴

එසේ ම අස්සජ්, පුනඛ්බසුඛ යන භික්ෂුන් දෙදෙනා ශාසන හානිදායක අයුරින් හැසිරීම නිසා ඔවුන්ට එරෙහි ව පබ්බාජනීය කර්මය කිරීමට (නෙරපීමේ කර්මය) උපදෙස් දී තිබේ. ඉන් පසු එය කළ යුතු පිළිවෙල ද දැගසව්වන්ට පැහැදිලි කොට තිබේ.

1. පව්ටු කොට චෝදනා කළ යුතු ය.
2. චෝදනා කොට වරද සිහිපත් කළ යුතු ය.
3. වරද සිහිපත් කරවා ඇවත නැටිය යුතු ය.
4. පසුව නිවේදනය කළ යුතු ය.
5. අස්සජ් පුනඛ්බසුඛ දෙනම කුලදෂක ය, පාප හැසිරීම් ඇත. ඒ නිසා කීටාගාරයෙහි නොවිසිය යුතු ය. එනිසා නෙරපීමේ කර්මය කරමු යැ යි ඤැන්තිය තැබිය යුතු ය.
6. නිහඬ බැවින් ඊට අනුමැතිය ද එකඟ නැති නම් කථා කරන ලෙස ද ඉල්ලා සිටිය යුතු ය.
7. නිහඬ නිසා නෙරපීම අනුමත විය.⁷⁵

තෙරුවන්හි අගුණ කියන්නාට පබ්බාජනීය කර්මය කළ යුතු ය. ඡන්ත භික්ෂුවට උක්ඛෙපනීය කර්මය කිරීමේ පිළිවෙල ද එසේ ම ය. මෙහි දී වරදකරු විසින් තමන් කරන ලද වරද කුමක් දැ යි දැන ගන්නා අතර ම ඊට සමස්ත ශාසනයේ අනුමැතියක් නොලැබෙන බව අවබෝධ කර ගනු ලැබේ. දිනක් බුදුන් වහන්සේ ජේතවනාරාමයෙහි වාසය කරන කල්හි අර්ථය නම් භික්ෂුව කාම හොඳ යැ යි බුදුන් වහන්සේ වදාරණ බව පැවසීය. පව්ටු දෘෂ්ටි දුරු නොකිරීමේ හේතුව නිසා ඔහුට උක්ඛෙපනීය කර්මය කරන ලදී.⁷⁶

හික්ෂු සංස්ථාවට ඇතුළත් වූ සමාජිකයා එහි නිල කටයුතු සඳහා සහභාගී විය යුතු ය. එය එම සමාජිකයාගේ ලෞකික පරමාර්ථයකි. එහෙත් ඊට සහභාගී වීම සඳහා ද ඔහුගේ කායික ස්වස්ථතාව වැදගත් වේ. අත් සිඳින ලද තැනැත්තා, කන් සිඳින ලද තැනැත්තා, පා සිඳින ලද තැනැත්තා, අත්පා සිඳින ලද තැනැත්තා, කන්නාස් සිඳින ලද තැනැත්තා, ඇඟිලි සිඳින ලද තැනැත්තා, පෙණගොබ සේ ගෙතුණු අත් ඇත්තා, කුඳු තැනැත්තා, මීට්ටා, වාගෙඩි ඇත්තා, සලකුණු කෙටු තැනැත්තා, කසයෙන් තලන ලද තැනැත්තා, වරදකරුවෙකු සේ ලියා තැබූ තැනැත්තා, බරවා රෝගියා, පාප රෝග ඇත්තා, පිරිස් දූෂණය කරන්නා, එකැස් කණා, වකු වූ අත් පා ඇත්තා, ජරාවෙන් දුබල වූ තැනැත්තා, අන්ධයා, ගොළුවා, බිහිරා, අඳගොළුවා, ගොළුබිහිරා, අඳගොළුබිහිරා යන අය විනය කර්මයන්ට සහභාගී කර නොගත යුතු බවට බුදුන් වහන්සේ උපදෙස් දුන්හ.⁷⁷

තව ද බුදුන් වහන්සේ ශාසනික තනතුරු ප්‍රදානයේ දී සාමග්‍රිය හා බැඳුණු තනතුරු රැසක් සඳහා සුදුස්සන් පත්කර ඇත.

- සෙනසුන් පනවන්නා (සෙනාසනපඤ්ඤාපක)
- භාණ්ඩාගාරිකයා (භණ්ඩාගාරික)
- සිවුරු පිළිගන්නා (චීවරපටිග්ගාහක)
- සිවුරු බෙදන්නා (චීවරභාජක)
- කැඳ බෙදන්නා (යාගුභාජක)
- එල බෙදන්නා (එලභාජක)
- කැවිලි බෙදන්නා (බජ්ජකභාජක)
- සුලු උපකරණ බෙදන්නා (අප්පමත්තකච්ඡස්සජ්ජක)
- වැසිසලු ගන්වන්නා (සාරියගාභාපක)
- පාත්‍ර ගන්වන්නා (පත්තගාභාපක)
- බත් නියම කරන්නා (භත්තද්දෙසක)
- සිවුරු තැන්පත් කරන්නා (චීවරනිදහක)⁷⁸

මෙලෙස ලැබෙන දේ පිළිවෙලකට බෙදා ගෙන පරිභෝජනය කිරීම නිසා සාමග්‍රිය තහවුරු වේ. ඉන් සමාජ සුවතාව ඇති වේ. විශේෂයෙන් මේ පදවි සඳහා පත්වන හික්ෂුන් ඡන්ද, දෝස, භය,

මෝහ යන සතර අගතියෙන් තොර විය යුතු ය.⁷⁹ භත්තද්දෙසක හික්ෂුව සතර අගතියෙන් තොර විය යුතු ය. ඔහු සතර අගතියෙන් යුතු නම් නිරයේ උපදින අතර ඉන් තොර නම් නිවනට පැමිණෙන බව වරක් බුදුන් වහන්සේ වදාළහ.⁸⁰ වුද්ධපටිපාටිය (වැඩිමහළු පිළිවෙල) ආගතපටිපාටිය (පැමිණි පිළිවෙල) අනුමත කරන බුදුසමය කිහිප නමක් සිවුරු උගන ව සිටින විට කුසපත් ඇදීම අනුමත කෙරේ.⁸¹ එසේ නොවන කල්හි ප්‍රත්‍ය පහසුව දුර්ලභ ප්‍රදේශයන්හි දී සමාජ ආරවුල් ඇති විය හැකි අතර එය බෞද්ධ පරමාර්ථ සාධනයට බාධාවකි.

ශාසනික සම්බන්ධය ඇති විමටත් වගකීම් සහිත සමාජයක් බිහිකිරීමටත් ආචාර්ය - උපාධ්‍යාය තනතුරු වැදගත් වේ. මග නොමග නොදැන, ගිහිගෙය කලකිරී සසුන්වත් කල්හි මාපියන් ඤාතීන් වෙනුවට ළඟ ම සිටින්නේ ආචාර්ය - උපාධ්‍යාය, සද්ධිවිහාරික - අන්තේවාසික හික්ෂුන් වහන්සේලා ය. හික්ෂුන් වහන්සේලා ගේ නොයෙක් දුර්වලතා මග හරවනු පිණිස ආචාර්ය - උපාධ්‍යාය තනතුරු පත්කෙරිණි. උපාධ්‍යායවරයා තමන්ගේ සද්ධිවිහාරිකයා කෙරෙහි ප්‍රත්‍යා යන හැඟීම ඇති කර ගත යුතු ය. සද්ධිවිහාරිකයා තමන්ගේ උපාධ්‍යායවරයා කෙරෙහි පියා යන හැඟීම ඇති කර ගත යුතු ය. මෙසේ ඔවුන් එකිනෙකාට ගරු සහිත ව, කීකරු ව, ගැලපෙන ස්වභාව ඇති ව, වාසය කරන විට මේ ධර්ම විනයෙහි දියුණුවක්, වැඩිමක් ම සිදුවේ.⁸²

පියපුතු සම්බන්ධය යනු ලොකයේ ඇති ලෞකික බැඳීම් අතර ඉතා ප්‍රබල බැඳීමකි. ගිහිජීවිතයේ ලෞකික පරමාර්ථ සාධනයට මේ බැඳීම ඉතා වැදගත් ය. එසේ ම උපාධ්‍යායවරයා රෝගී වූ විට උදේ ම පිබිද දැනටි, මුව දෝනාදිය පිළිගැන්විය යුතු ය. රෝගී වූ විට දිවි ඇති තෙක් උපස්ථාන කළ යුතු ය. නැගී සිටීම අපේක්ෂා කළ යුතු ය. යම් විටෙක සද්ධිවිහාරිකයා රෝගී වූ විට උපාධ්‍යායවරයාට සිදු කරන සියලු වතාවත් උපාධ්‍යායවරයා විසින් සද්ධිවිහාරිකයාට කළ යුතු ය.⁸³ මෙසේ පියපුතු සම්බන්ධයක් ඇති විම තුළින් සාමග්‍රිය දියුණු වී සමාජ ස්වස්ථතාව වැඩෙයි.

නිගණ්ඨනාථපුත්ත ශාස්තෘවරයාගේ අභාවයෙන් පසු ඔහුගේ ශිෂ්‍යයන් තුළ විවිධ මතභේද හටගෙන අසමගී ව භේදභීන්න විණි.

මේ කරුණු දක් ආනන්ද හා චුන්දසමණුද්දෙස යන තෙරවරුන් බුදුන් වහන්සේ වෙත එළඹ "වහන්ස, නිගණ්ඨනාට්ටුත්ත පාවානුවර දී මෙසේ කලුරිය කළේය. ඔහුගේ කාලක්‍රියාවෙන් බිඳුණු නිගණ්ඨයෝ කොටස් දෙකකට බෙදී භණ්ඩනජාත ව, කලහජාත ව, විවාදාපන්න ව ඔවුනොවුන් මුවසැතින් විදගනිමින් වාසය කරති. පිළිසරණක් නැති ගිහිසව්වෝ ද ඔවුන් කෙරෙහි කලකිරෙති. ස්වාමීනී, භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේගේ ඇවෑමෙන් සඟුන් කෙරෙහි විවාද නො උපදිවා. විවාදය බොහෝ දෙනාට අහිත පිණිස, නොසුව පිණිස, අනර්ථ පිණිස දෙව් මිනිසුන්ට අහිත පිණිස, දුක් පිණිස වේ ද එහෙයින්" යි⁸⁴ පැවසූ බවට සාක්ෂ්‍ය සූත්‍ර පිටකයෙන් හමුවේ.

අජාසත් රජතුමා ලිච්ඡවී රාජ්‍යය ආක්‍රමණය කිරීමට සැරසී වස්සකාර බමුණා යවා ඒ පිළිබඳ බුදුරදුන්ගෙන් විමසුවේය. යම්තාක් වජ්ජිනු සමගිව රැස් ව, සමගි ව නැගී සිටිත් ද, සමගි ව කටයුතු කරත් ද ඒතාක් වජ්ජිනගේ වර්ධනය මිස පිරිහීමක් නොවන බව කථාගතයන් වහන්සේ වදාළහ.⁸⁵

තව ද මදකලෙකින් හෝගසම්පත්ති මහත් බවට පැමිණීමේ කරුණු හතරක් බුදුන් වහන්සේ ඉගැන්වූහ.

1. සුදුසු ප්‍රදේශයක වාසය කිරීම (පතිරූපදෙසවාසො)
2. සත්පුරුෂ සේවනය (සප්පුරිසුපස්සියො)
3. ශ්‍රද්ධාදියෙහි මනාව පිහිටීම (අත්තසම්මාපණ්ඨි)
4. කළ පින් ඇති බව (පුබ්බේ කතපුඤ්ඤතා)⁸⁶

සැපවත් ජීවිතයක් ගත කිරීමට හෝගසම්පත් මහෝපකාරී වේ. **පතිරූපදෙසවාස** මංගල කරුණකැ යි ඉගැන්වෙන්නේ යම් ප්‍රදේශයක සිවුවනක් පිරිස වාසය කරත් ද දානාදී පින් කිරියවත් පවතී ද නවාංග සපුරුසාසනය බබළයි ද එහි වාසය කිරීම සත්ත්වයන්ට පින් කිරියවත් සඳහා ප්‍රත්‍යාවන බැවිනි.⁸⁷

කල්‍යාණමිත්‍ර ඇසුරෙන් කායික නිරෝගිතාවක් විමුක්තියක් සාධනය වන බව සෘජුව ම සංගීති සූත්‍රයේ දැක්වේ. මෙහි මහණෙකු හට ශාස්තෘහන් වහන්සේ හෝ සබ්බමචාරියෙක් හෝ දහම් දෙසයි

ද ඒ දෙසන ධර්මයෙහි අර්ථය දැන ගනී ද පෙළ දැන ගනී ද අරුත් දන්නා, පෙළ දන්නා ඔහුට ප්‍රමෝදය උපදී. ප්‍රීති සිතැත්තහුගේ නාමකාය සංසිද්ධියි. සංසිද්ධි නාමකාය ඇත්තේ සුව විදී. සුව ඇත්තහුගේ සිත එකඟ වෙයි.⁸⁸

2.7 සිවුපසය

සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා ආහාර, සෙනසුන්, ඖෂධ හා වස්ත්‍ර මූලික අවශ්‍යතා ලෙස බුදුසමය පිළිගනී. මෙලොව සාර්ථක ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා ද නිර්වාණය සාධනය කිරීම සඳහා ද ස්වස්ථතාව ඉතා ප්‍රයෝජනවත් ය. බුදුසමය සිවුපසය පිළිබඳ දක්වන ආකල්පයෙන් ද බෞද්ධ පරමාර්ථ සාධනයට ස්වස්ථතාව කෙතෙක් දුරට උපයෝගී වේ දැ යි තේරුම් ගත හැකි ය. කීටාගිරියෙහි වස් විසූ අස්සජ්, පුනබ්බසුඛ යන භික්ෂුහු දෙදෙනා ඉතා පහත් කුලදූෂක කටයුතු කරන නිසා එහි දන්වැට නැවතිණි.⁸⁹ මින් පැහැදිලි වන්නේ එකල කීටාගිරියෙහි භික්ෂුන්ගේ ප්‍රත්‍ය පහසුව පිණිස කුමානුකුල දන්වැටක් වූ බව යි. වරක් බුදුන් වහන්සේ කාලදාන පහක් පිළිබඳ දේශනා කළහ.

1. ආගන්තුකයාට දන් දෙයි. (ආගන්තුකස්ස දානං දෙති.)
2. ගමන් ගන්නාට දන් දෙයි. (ගමිකස්ස දානං දෙති.)
3. ගිලනාට දන් දෙයි. (ගිලානස්ස දානං දෙති.)
4. දුර්භික්ෂයෙහි දන් දෙයි. (දුර්භික්ඛෙ දානං දෙති.)
5. සිල්වතුන්ට නව ශෂ්‍ය හා නව ඵල දෙයි. (යානි නවසහස්සානි නවඵලානි, තානි පඨමං සීලවන්තෙසු පතිට්ඨාපෙනි)⁹⁰

මෙහි දුර්භික්ෂයෙහි දෙන දානය විශේෂයෙන් ස්වස්ථතා සංරක්ෂණයට හේතු වේ.

සිවුපසය ස්වස්ථතාව පිණිස ප්‍රමුඛ කාරණයක් වුව ද එය භාවිත කළ යුත්තේ යහපත් පරිදි ය. ශාරිපුත්‍රය, මම චීවරයක් සේවිතව්‍ය ද අසේවිතව්‍ය ද යැ යි දෙපරිද්දකින් කියමි. මෙසේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ වදාරන ලද භාෂිතය කුමක් සඳහා වදාරන ලද ද යත්? වහන්ස, යම් බඳු චීවරයක් සෙවුනාහට අකුශල ධර්මයෝ වැඩෙත්

ද කුශල ධර්මයෝ පිරිහෙත් ද එබඳු චීවරය නොසෙවිය යුතු ය. වහන්ස, නැවත යම් බඳු චීවරයක් සෙවුනාහට අකුශල ධර්මයෝ පිරිහෙත් ද කුශල ධර්මයෝ වැඩෙත් ද එබඳු චීවරය සෙවිය යුතු ය.⁹¹ සිවුපසය, ගම, නගරය, ජනපද, පුද්ගල ඇසුර සම්බන්ධයෙන් ද මෙය මෙලෙසින් ම බලපායි. සිව්පසය පිළිබඳ සමස්ත ඉගැන්වීම් ස්වස්ථතාව පිණිස හේතු වන අතර එය බෞද්ධ පරමාර්ථ සාධනයට ද හේතු වේ.

වරක් චූන්ද හිමියන් ඇමතු බුදුන් වහන්සේ ශීතය නැසීම පිණිස, උණුසුම නැසීම පිණිස, ඇටලේ මැස්සන්, මදුරුවන්, සර්පයන්, අවුසුළං යන මොවුන්ගේ ස්පර්ශය වැළැක්වීම පිණිස, විලි වසා ගනු පිණිස සිවුරු (වස්ත්‍ර) අනුදත් බවත් රූපකායයේ පැවැත්ම පිණිස, පැරණි බඩගිනි වේදනා නසනු පිණිස, නව බඩගිනි වේදනාවන් නොඋපදවනු පිණිස, නිවැරදි බව පිණිස, පහසු විහරණය පිණිස, විහිංසාවන් වළකනු පිණිස, බඹසරට අනුග්‍රහ පිණිස, පිණ්ඩපාතය අනුදත් බවත් ශීතය නසනු පිණිස, උෂ්ණය නසනු පිණිස, ඇටමැසි, මදුරු, අවු, සුළං, සර්ප යන මොවුන්ගේ ස්පර්ශය වළක්වනු පිණිස, සෘතුවිපර්යාසයෙන් වන උවදුරු දුරැලීම පිණිස චිත්ත විවේකයෙහි ඇලෙනු පිණිස සෙනසුන් අනුදත් බවත් උපදවන රෝග වේදනා වැළැක්ම පිණිස හා නිදුක් බව පිණිස ගිලන්පස අනුදත් බව ද වදාළහ.⁹²

“චීවර-පිණ්ඩපාත-සෙනාසන-ගිලානපච්චය භෙසජ්ජපරික්ඛාරන්ති.

යන්නට අර්ථ දක්වමින් සිවුරු ද පිණ්ඩපාතය ද සෙනසුන් ද ගිලන් පස බෙහෙත් පිරිකර ද වේ. ගිලානපච්චය භෙසජ්ජපරික්ඛාරන්ති යන්නෙන් වෛචර්යාගේ ක්‍රියාව එයින් අනුදන්නා ලද යි භෙසජ්ජ නම්.⁹³ හික්කුන් වහන්සේලාට සාරාණිය ධර්ම හයක් උගන්වන බුදුන් වහන්සේ ඉන් එකක් සිව්පසය හා සම්බන්ධ කළහ. දැහැමින් ලද සිවුපසය සමසේ බෙදා සාධාරණ ව පරිභෝග කළ යුතු ය. යටත් පිරිසෙයින් පාත්‍රයට ලැබෙන දේ ද එසේ ය. මෙලෙස සාධාරණ පරිභෝගය අවිවාදය පිණිස, සමගිය පිණිස, ඒකීය භාවය පිණිස හේතු වන බව ඉගැන්වේ.⁹⁴ යශස් ලාභය පිණිස පවත්නා ගිහි සාමිච්චුතිපදාවට පිළිපත් කරුණ නම් හික්කුන්ට සිවුපසයෙන් උපස්ථාන කිරීම බව අනේපිඬු සිටුතුමාට බුදුන් වහන්සේ දේශනා කළහ.⁹⁴

ආර්යශ්‍රාවකයා උච්ඡානචීර්යයෙන්, බාහුබලයෙන්, දහදිය වගුරුවා, දැහැමින් ලද හෝගයෙන් කළ යුතු කරුණු හතරක් පහත සඳහන් ආකාරයට

1. තමන්, දෙමාපියන්, අඹුදරුවන්, මිතුරන් සුඛිත කිරීම.
2. රජ, භොර, ගිණි, දිය බියෙන් ආත්මය ස්වස්ථ කිරීම.
3. පඤ්චබලි දීම.
4. කෙලෙස් පිරිනිවීමට උත්සාහ කරන හා නිවන් දුටු මහණ බමුණන්ට දීම.⁹⁵

බුදුසමයෙහි දක්නට ලැබේ.

ගිහියෙකුගේ ජීවිතයේ හෝගසම්පත් ලැබීම ලෞකික පරමාර්ථයකි. එම හෝගසම්පත් දැහැමින් උපයා ගත යුතු බව අවධාරණය කරන බුදුසමය ඒවා ස්වස්ථතාව සඳහා ද සම්බන්ධ කෙරේ. මෙහි පළමු වන තෙ වන හා සිවු වන කරුණු සෘජුව ම සමාජ ස්වස්ථතාව වැඩි දියුණු කිරීමට හේතු වේ. තම ධනයෙන් ආත්ම රක්ෂණය මෙන් ම යුතුකම් නොපිරිහෙලා ඉටු කිරීම මානසික නිරෝගීතාවට ද හේතු වන අතර ඉන් කායික නිරෝගීතාව ද ඇති වේ. එයින් සාර්ථක මෙලොව ජීවිතයක් ගත කිරීමට මෙන් ම නිර්වාණය සාධනය කිරීමට අවශ්‍ය මාර්ගය ද සැකසේ. කුසිනාරාව පෙර කුසාවතී නම් වූ අතර මහාසුදස්සන රජතුමා එය රාජධානිය කර ගත්තේය. එම නගරයේ වූ සමෘද්ධිමත් බව විස්තර කරන බුදුන් වහන්සේ **“සුභික්ඛා”** යන පදයෙන් නගරය වෙසෙසා ඇත.⁹⁶

එසේ ම විශාඛා උපාසිකාව සිය නිවසට දානය පිණිස බුදුන් වහන්සේ ඇතුළු මහසගනට ඇරයුම් කළ අතර දන් වළඳවා අවසානයේ වර අටක් ඉල්ලුවාය.

1. දිවිහිමි කොට මහාසංඝයාට වැසිසලු දීම
2. දිවිහිමි කොට මහාසංඝයාට ආගන්තුකබත් දීම
3. දිවිහිමි කොට මහාසංඝයාට ගම්කබත් දීම
4. දිවිහිමි කොට මහාසංඝයාට ගිලන්බත් දීම
5. දිවිහිමි කොට මහාසංඝයාට ගිලානෝපස්ථායක සලු දීම

- 6. දිවිහිමි කොට මහාසංඝයාට ගිලන් බෙහෙත් දීම
- 7. දිවිහිමි කොට මහාසංඝයාට නිති කැඳ දීම
- 8. මෙහෙණන්ට දියසල දීම⁹⁷

මෙහි එන බොහෝ වර භික්ෂුන් වහන්සේලාගේ ස්වස්ථතා සංවර්ධනයට හේතු වේ. එසේ ම විශාඛාවගේ ද ලෞකික ලෝකෝත්තර පරමාර්ථ සඳහා මගපාදයි. මේ ගැන සිහි කරන විශාඛාව ප්‍රමුද්ධ වෙයි. ඉන් ප්‍රීති වෙයි. එයින් කය සන්සිඳෙයි. එයින් සුව විඳියි. එයින් සිත එකඟ වෙයි. එනිසා එය ම භාවනාව වන්නේ යැ යි විශාඛාව පවසයි.⁹⁸ බුදුන් වහන්සේ වර අට ම අනුමත කරන්නේ මේ නිසා ය.

රජගහනුවර සිටුවුමා තුනුරුවන් කෙරෙහි පැහැදී වේඵවනාරාමය කරවා පූජා කළේය. එම පූජාව අනුමෝදන් කරන්නේ විභාරය ශීතල, උෂ්ණය නසයි. වණ්ඩ මෘගයන්, බඩගා යන සතුන්, මැසි මදුරුවන්ගෙන් වන උවදුරු ද ශීතල සුළං ද වැසි ද බැහැර කරයි. නපුරු අඩු සුළි බැහැර කරයි. එකට හිඳීමටත්, සැප පිණිසත්, ධ්‍යාන හා විදර්ශනා වඩන්නටත් සුදුසු ය යන⁹⁹ අයුරිනි. අනේපිඬු මහසිටුවරයා සාදවා පූජා කරන ලද ජේතවනාරාමය ද මෙලෙස ම පිළිගෙන ඇත. මෙයින් ද ලෞකික අරමුණේ සිට ලෝකෝත්තර අරමුණ දක්වා වූ පරමාර්ථ සාධනයට ස්වස්ථතාවේ උපයෝගීතාව ප්‍රකට වේ.

සෙනසුනක් සොයා ගැනීමේ දී ප්‍රත්‍ය පහසුව මෙන් ම සිත එකඟ වීම ද සැලකිල්ලට ගත යුතු ය. සිවුපසය ලැබුණත් සිත එකඟ නො වේ නම් එය ඇසුරු නොකරන්නට බුදුන් වහන්සේ උපදෙස් දුන්න. යම් සෙනසුනක් ඇසුරු කරන විට සිත එකඟ වීම, ආශ්‍රවයන් ක්ෂය වීම, නිවනට පැමිණීම සිදු වේ ද දිවි පැවැත්මට අවශ්‍ය සිවුපසය දුක සේ ලැබිය යුතු වුවත් එම සෙනසුන ඇසුරු කරන්නට උපදෙස් දුන්න.¹⁰⁰ සිවුපසය ලෞකික හා ලෝකෝත්තර අරමුණු සාධනයට උපයෝගී කර ගැනීම අපේක්ෂා කරන බුදුසමයෙහි සිවුපසය සඳහා දිවි පැවැත්ම අනුමත නො කෙරේ.

සසුනට ඇතුළත් කිරීමේ දී පෙර දැක්වූ විනය කථම සඳහා සහභාගී නොවිය යුත්තන්ගේ ලැයිස්තු ද සැලකිය යුතු ය. ඊට

අමතර ව අර්ශස්, භගන්දර, පිත්, සෙම්, කාසය, ස්වාසය වැනි රෝගයන්ගෙන් නිතර ආතුරවන්නා, පිළියම් කළ නොහැකි පිළිකුල් පාපරෝගියා, තමන්ගේ සිවුරු සේදීම් ආදිය කර ගැනීමට අසමර්ථයා, ජරාවෙන් දුබල වූ තැනැත්තා පැවිදි නො කළ යුතු බව දැක්වේ. මහලු වුව ද තමන්ගේ කටයුතු කර ගැනීමට සමර්ථයා පැවිදි කිරීම අනුමත කෙරේ.¹⁰¹ ශාසනයට ඇතුළත් වීමට පවා ස්වස්ථතාව උපයෝගී වන බව මින් පැහැදිලි වේ. බුදුසසුන ක්‍රියාත්මක කළ නොහැකි, බෞද්ධ පරමාර්ථ සාධනයට බාධාවන කාරණා පහක් බුදුන් වහන්සේ වදාළහ.

1. නිදුක් වූ තරුණ කාලයේ බුදුසසුන ක්‍රියාත්මක නොකොට ජරාජීර්ණ ව මහලු වූ විට පහසු නො වේ.
2. අල්පාබාධ ඇති කල්හි බුදුසසුන ක්‍රියාත්මක නොකොට රෝගී වූ කල්හි ක්‍රියාත්මක කිරීම පහසු නො වේ.
3. භික්ෂා සම්පන්න, සමෘද්ධ සශ්‍ය ඇති, පිණ්ඩපාතය සුලභ, කාලයෙහි බුදුසසුන ක්‍රියාත්මක නොකොට දුර්භික්ෂයෙහි දුර්ගණ්‍ය හා දුර්ලභ පිණ්ඩපාතය ඇති කල්හි ක්‍රියාත්මක කිරීම පහසු නො වේ.
4. සමගි මිනිසුන් ඇති මෙ කල්හි බුදුසසුන ක්‍රියාත්මක නොකොට මිනිසුන් අසමගි වූ කල්හි ක්‍රියාත්මක කිරීම පහසු නො වේ.
5. සංඝයා සමගි වූ මෙකල බුදුසසුන ක්‍රියාත්මක නොකොට අසමගි වූ කල්හි ක්‍රියාත්මක කිරීම පහසු නො වේ.¹⁰²

බෞද්ධ පර්යේෂණයක දී එතදග්ගපාලියෙන් යම් ආලෝකයක් ලබා ගත හැකිය. "මහණෙනි, මාගේ ශ්‍රාවකයන් අතර ආනන්ද උපස්ථායක භික්ෂුන් අතර අග්‍රයා යැ යි බුදුන් වහන්සේ වදාළහ.¹⁰³ අල්පාබාධ ඇත්තන් අතර බක්කුල හිමියන් ද ශ්‍රාවක උපස්ථායකයන් අතර සංඝෝපස්ථානයෙහි උග්ගත ගෘහපතියා ද ශ්‍රාවිකා උපාසිකාවන් අතර ගිලන් උවටැනෙහි සුප්පියා උපාසිකාව ද ලෙස ස්වස්ථතාව හා සම්බන්ධ අගතනතුරු ප්‍රදානය කෙරිණ.¹⁰⁴

ආනන්ද හිමියන් උපස්ථාන කරන විට අනෙක් භික්ෂුන් මෙන් නො වේ. අනෙක් භික්ෂුහු උපස්ථාන කරන විට වැඩි කලක්

උපස්ථාන නො කළහ. බුදුරදුන්ගේ සිත ගෙන උවටුන් නො කළහ. ආනන්ද හිමියෝ උපස්ථායක පදවිය ලද දවසේ පටන් බුදුරදුන්ගේ සිත ගෙන ආරද්ධ වීර්යයෙන් උපස්ථාන කළහ.¹⁰⁵ බක්කුල හිමියන්ගේ අල්පාබාධ වීම යනු ආරෝග්‍යය බව අට්ඨකථාවේ දැක්වේ.¹⁰⁶ එසේ ම උන් වහන්සේලා මේ පදවි ලැබීමට කළ පින්කම් අටුවාවේ විස්තර වේ. අපදානපාළියට අනුව උන් වහන්සේ අතිශයින් නිරෝගී වූයේ පෙර වාතාබාධයෙන් පෙළුණු අනෝමදස්සී බුදුරදුන්ට බෙහෙත් සොයා දී උපස්ථාන කළ බැවිනි.¹⁰⁷

මජ්ඣිමනිකාය අටුවාවට අනුව පදමුත්තර බුදුරදුන් ශ්‍රාවකයන් සමග හිමවන ඇවිදින කල්හි එහි විෂ පුෂ්පයෝ පිපුණාහ. හික්කුන්ට “තික්කුපුෂ්පී” නම් රෝගය වැළඳුණි. එකල සෘද්ධි සහිත කාපසයෙකු වූ බක්කුල තෙරණුවෝ ඒ හික්කුන්ට අවශ්‍ය ඖෂධ සොයා දුන්හ. එම ඖෂධයන්හි සුවද බැලීමෙන් ම (උපසිඛිසනමත්තෙනෙව රොගො වූපසමී) රෝගය සුව විය. එසේ ම කාශ්‍යප බුදුරදුන්ගේ කාලයේ පළමු වජ්මඟුල දා එය නවත්වා උන් වහන්සේ හික්කුසංසයාට අග්නිශාලාවක් හා වැසිකිළියක් සකසා දී ඒ පිනෙන් නිරාබාධ වූහ.¹⁰⁸

තව ද සම්පත් පිළිබඳ වර්ගීකරණයක් කරන බුදුසමය ආරෝග්‍යය සම්පතක් සේ සලකා ඇත.

- ඥාති සම්පත (ඤාතිසම්පදා)
- භෝග සම්පත (භොගසම්පදා)
- ආරෝග්‍ය සම්පත (ආරොග්‍යසම්පදා)
- ශීල සම්පත (සීලසම්පදා)
- දෘෂ්ටි සම්පත (දිට්ඨිසම්පදා)¹⁰⁹

එහෙත් පුද්ගලයා ස්වර්ගයට පැමිණෙන්නේ ශීල හා දෘෂ්ටි සම්පතින් බව ද එහි ඉගැන්වේ. තව ද රෝගය වසංගතයක් විනාශයක් ලෙස බුදුසමය පිළිගනී.¹¹⁰ “රොගො ඵච ව්‍යසනං රොග ව්‍යසනං. රොගොහි ආරොග්‍යං ව්‍යසනි විනාසෙතිති ව්‍යසනං” යි සුමංගලච්චාසිනියේ අර්ථ ගැන්වේ.¹¹¹ නිවන් දැකීම සඳහාත් මෙලොව ජීවිතය සාර්ථක කර ගැනීම සඳහාත් කරනු ලබන භාවනාවට දශවිධ පළිබෝධ බාධා කරයි. යෝගාවචරයා ආබාධයකින් පෙළෙන්නේ

නම් ඔහුට සිත එකඟ කර ගැනීම දුෂ්කර ය. එබැවින් රෝගයක් වැළඳුණු පසු භාවනානුයෝගියා පළමුවෙන් එම රෝගය සුවපත් කර ගත යුතු ය. ආබාධය භාවනාවට බාධාවකි. පළිබෝධයකි.¹¹²

නිර්වාණය පිළිබඳ කරුණු දොළහක් ඇති අතර ඉන් එකක් ආහාරය හා සම්බන්ධ කොට දේශිත ය. සියලු දුක් හටගන්නේ ආහාරය හේතු කොට ගෙන ය. ආහාරයන්ගේ නිරෝධයෙන් දුක් හට ගැනීමක් නැත. ආහාර ප්‍රත්‍යයෙන් හටගන්නා දුක එහි ආදීනවය යි. ඒ නිසා සියලු ආහාර තෘෂ්ණාවෙන් ඇසුරු නොකළ යුතු ය. නිවන නැමැති ආරෝග්‍යය දන්නා, ආශ්‍රව දුරුකළ, සිවුපසය ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා කොට පරිභෝජනය කරන, සිවුසස්දහමිහි පිහිටි, සිවුමග නැණට පැමිණි තැනැත්තා දේව මනුෂ්‍යාදී සංඛ්‍යාවට නො යයි.¹¹³ විශේෂයෙන් මෙහි නිවන ආරෝග්‍යයක් බව ඉතා සෘජුව ම දේශිත ය.

සම්පතක් වන ආරෝග්‍යය තවත් වරෙක මදයක් බවට පත්වේ. ලෞකික හා පාරලෞකික පරමාර්ථ සාධනයට මහත් සේ බුදුසමයෙහි උපකාරී වන ස්වස්ථතාව හෙවත් ආරෝග්‍යය මදයක් බවට පත්වීම අනුමත නො කෙරේ. ආරෝග්‍යමදය පුද්ගලයා විවිධ දුශ්චරිතයන්ට පොළඹවයි. ආරෝග්‍යමදයෙන් යුත් අශ්‍රැතවත් පෘථග්ජනයා කයින් දුසිරිතෙහි හැසිරෙයි. වචනයෙන් දුසිරිතෙහි හැසිරෙයි. සිතින් දුසිරිතෙහි හැසිරෙයි. ඔහු මරණින් පසු අපායට යන බව බෞද්ධ මතය යි. ආරෝග්‍යමදයෙන් මත් වූ හික්කු වූදුන් වහන්සේගේ ශික්ෂා ප්‍රතිකෂේප කොට ගිහි වේ.¹¹⁴

බුදුන් වහන්සේගේ ඉගැන්වීම අනුව ආරෝග්‍යය පරමලාභය යි.¹¹⁵ දිනක් තම පියා වෙත පැමිණි පුත්‍රයෙක් දියුණු වීමේ ද්වාර පිළිබඳ විමසුවේය. පියා ඊට පිළිතුරු නොදක් බැවින් බුදුන් වහන්සේ හමු වීමට සැවැත්නුවරට ගියේය. වයස හතක් වූ දරුවා බුදුරදුන් වෙත ගොස් බුදුන් වහන්සේගෙන් එම ප්‍රශ්නය විමසූ අතර උන් වහන්සේ අතීතයේ ද මේ දරුවා බරණැස් නුවර බුන්මදන්ත රජතුමාගේ රාජ්‍යයෙහි විසූ යහපත් සිටුවරයෙකුගේ බුද්ධිමත් දරුවෙකු වූ බව ද එකල ද සිය පියාගෙන් මේ ප්‍රශ්නය විමසූ බව ද පැහැදිලි කළහ. එකල පියා වූයේ තමන් වහන්සේ ම බව ද දේශනා කළහ. එහි දියුණු වීමේ දොරටු හයක් දැක්වේ.

1. නිරෝගී බව (ආරෝග්‍යය)
2. සිල්වත් බව (සීලය)
3. වැඩිහිටියන්ගේ උපදෙස් පිළිපැදීම (වුද්ධානුමතය)
4. මනා ඉගෙනීම (සුතය)
5. දැනුම පිවිසීම (ධම්මානුචක්ඛි)
6. නොපසුබස්නා බව (අලිනතා)¹¹⁶

මෙහි ආරෝග්‍යය දියුණුවේ පළමු කාරණය ලෙස නම් කෙරේ. ආරෝග්‍යය නම් ශරීරය මෙන් ම සිතෙහි ආරෝග්‍ය භාවය හෙවත් ලෙඩ නැති බව යි. ශරීරයේ රෝගී භාවයෙන් හෝගසම්පත් ඉපදවිය නො හැකි ය. ලද දෙය පරිහෝග කරන්නට නො හැකි ය. ක්ලේශයන්ගෙන් ආකුර වූ විට ධ්‍යානාදිය උපදවන්නට නො හැකි ය. සමාපත්ති විදිය නො හැකි ය. මෙලෙස ආරෝග්‍යය නැති කල්හි නොලබන ලද ලාභය නො ලබයි. ලබන ලද ලාභය ද නිර්ථක්‍ය වෙයි. ආරෝග්‍යය ඇති නම් නොලබන ලද ලාභය ද ලබයි. ලබන ලද්ද ප්‍රයෝජනවත් වේ. ආරෝග්‍යය සියල්ලට ම ප්‍රථම බලාපොරොත්තු විය යුතු ය.¹¹⁷

වරකාවාර්යයන්ට අනුව ද ධර්ම, අර්ථ, කාම, මෝක්ෂ යන චතුර්විධ සම්පත් සාධනය කර ගැනීමට නිරෝගී බව අත්‍යවශ්‍ය වේ. රෝගී බැවින් එම සම්පත් ඇත් කෙරේ.¹¹⁸ වරක් කොසොල් රජතුමාට ආයුෂ (ආයු), නිරෝගී බව (ආරෝගියං), වර්ණය (වණ්ණං) නුවණැත්තන් පසස්නා බව බුදුන් වහන්සේ වදාළහ.¹¹⁹ දිනක් බුදුන් වහන්සේට සේල බ්‍රාහ්මණයා මුණ ගැසුණු අතර උන් වහන්සේ තමන් රාගාදී මුල් උදුරන නිසා ශල්‍ය වෛද්‍ය වූ සම්බුදුන් යැ යි ඔහුට වදාළහ.¹²⁰ හික්කුණින් වහන්සේලා සැවැත් නුවරදී අවුරුදු දොළහට අඩු ගිහියන් අතහැර ගිය අය උපසපත් කරවූහ. ඔවුන්ට සිසිලස, උණුසුම, සාගිනි, පවස, මැසිමදුරු උවදුරු ආදී ශාරීරික වේදනා ඉවසා ගත නො හැකි විය. මේ කරුණු පිළිබඳ අවධානය යොමු කළ බුදුන් වහන්සේ එවැනි උපසම්පදා නො කරන්නැ යි උපදෙස් දුන්හ.¹²¹

හික්කු ශාසනයේ ආරම්භක යුගයේ මහණ උපසම්පදාව දෙන ලද්දේ බුදුන් වහන්සේ විසින් ම ය. ගම්දනවි පුරා ධර්ම ප්‍රචාරයෙහි

වැඩම කළ හික්කුන් වහන්සේලා සිය පැවිදි ශ්‍රාවකයන් විමට කැමතිවූවන් බුදුන් වහන්සේ හමුවට ම රැගෙන ආහ. එලෙස දිරිසමාර්ගයක් ගෙවමින් පැමිණෙන ශ්‍රාවකයෝ වෙහෙස වි ක්ලාන්ත විම් ආදිය සිදු වන නිසා බුදුන් වහන්සේ ඒ ඒ දිශාවල දී මහණ උපසම්පදාව දෙන්නට අනුදන්හ.¹²² ස්වස්ථතාවෙන් පිරිහුණු හික්කු සමාජයකට වඩා ස්වස්ථතා පූර්ණ හික්කු සමාජයක් බුදුන් වහන්සේ අගය කළ බව මෙයින් ද පෙනේ.

2.8 මානසික ස්වස්ථතාව

බෞද්ධ පරමාර්ථ සාධනයෙහි ලා මානසික සෞඛ්‍යය ද ආරක්ෂා විය යුතු ය. සිත ලෙඩ වූ විට කය ලෙඩ වේ. කය ලෙඩ වූ විට සිත ලෙඩ වේ. එහෙත් සිතින් ශක්තිමත්වූයේ කය රෝගී වූව ද සිත රෝගී නො වේ. එවැනි මානසික තත්ත්වයන් රැසක් අනුමාන සූත්‍රයේ හමුවේ.

1. ලාමක අදහස් ඇති බව
2. තමන් උසස් කොට අන්‍යයන් පහත් කොට සැලකීම
3. ක්‍රෝධ කරන සුලු වූයේ ක්‍රෝධයෙන් මඩනා ලැබීම
4. ක්‍රෝධ කරන සුලු වූයේ ඒ හේතු කොට බද්ධ වෛරයෙන් යුක්ත වීම
5. ක්‍රෝධ කරන සුලු වූයේ ඒ හේතු කොට ගැටෙන සුලු වීම
6. ක්‍රෝධ කරන සුලු වූයේ ඒ හේතු කොට ක්‍රෝධ වදන් කීම
7. වෝදනා කරන විට වෝදකයාට ප්‍රතිවිරුද්ධ වෝදනා නැගීම
8. වෝදනා කරන විට වෝදකයා හා ගැටීම
9. වෝදනා කරන විට වෝදකයාට පෙරළා වෝදනා කිරීම
10. වෝදනා කරන විට වෝදනාව අනිකකින් වැසීම
11. චරිතශුද්ධිය නොමැතිකම
12. ගුණමකු වීම
13. ඊර්ෂ්‍යා කිරීම, මසුරු වීම.
14. කෙරාටික වීම මායා ඇති වීම.

- 15. තද බව ඇත්තේ අධික මානය ඇති විම.
- 16. සිය දෘෂ්ටිය ම පරාමර්ශනය කරන්නේ එය ම දැඩි කොට ගන්නේ බැහැර කිරීමට නොහැකි විම.¹²³

මේ කරුණු දහසයට ප්‍රතිවිරුද්ධ ධර්ම පුරුදු පුහුණු කිරීම කිකරු භාවය ඇති කරන ධර්ම වේ. මෙම දුර්වල මානසිකත්ව නිසා මානසික ස්වස්ථතාව පිරිහෙන අතර ඒ කරණ කොට ගෙන කායික ස්වස්ථතාව ද පිරිහේ. වෝදකයාට වෝදනා කිරීම, ඔහු හා ගැටීම වැනි කරුණුවලින් සමාජ සුවතාව ද බිඳ වැටේ. කායික මානසික හා සමාජ ස්වස්ථතාව පරිහානියට පත්වීමෙන් බෞද්ධ පරමාර්ථ සාධනය කළ හැකි නො වේ.

ශාසනයේ නියම හිමිකරුවන් විම සසුන්වත් හිකුණුන් විෂයෙහි ඉතා වැදගත් ය. වරක් හිකුණුන් වහන්සේලා ඇමතු බුදුන් වහන්සේ ශ්‍රමණ යන නම යෙදීමට අවශ්‍ය සුදුසුකම් දොළහක් දක්වූහ.

- දැඩි ලෝභය දුරුකිරීම (අභිජ්ඣා පහිනා හොති)
- ව්‍යාපාදය දුරුකිරීම (බ්‍යාපාදො පහිනො හොති)
- ක්‍රෝධය දුරුකිරීම (කොධො පහිනො හොති)
- බද්ධ වෛරය දුරුකිරීම (උපනාහො පහිනො හොති)
- ගුණමකු බව දුරුකිරීම (මක්ඛො පහිනො හොති)
- අනුන්ගේ දොස් කීම දුරුකිරීම (පළාසො පහිනො හොති)
- ඊර්ෂ්‍යාව දුරුකිරීම (ඉස්සා පහිනා හොති)
- මසුරුකම දුරුකිරීම (මච්ඡරියං පහිනං හොති)
- කෙරාටිකම දුරුකිරීම (සාදේය්‍යං පහිනං හොති)
- ධවටීම දුරුකිරීම (මායා පහිනා හොති)
- ලාමක අදහස් දුරුකිරීම (පාපිකා ඉච්ඡා පහිනා හොති)
- වැරදි හැඟීම් දුරුකිරීම (මිච්ඡාදිට්ඨි පහිනා හොති)¹²⁴

මේ දොළසින් යුක්ත ශ්‍රමණයා සිවුරු පොරවා ගෙන සිටියත් සිවුරෙන් වැසූ ආයුධයක් වැනි යැ යි බුදුන් වහන්සේ වදාළහ. මින් පැහැදිලි වන්නේ ශ්‍රමණයෙකු විමට මානසික ආරෝග්‍යය අවශ්‍ය

බව යි. බුදුන් වහන්සේ මගධ රට පඤ්චසාලා නම් බමුණුගම වාසය කරන කල්හි එහි පිඬු පිණිස වැඩියහ. මාරයා බුදුන් වහන්සේට පිණිඬපාතය වළක්වාලීය. පිඬු ලැබෙන සේ කරන බව කියා නැවත පිණිඬපාතයෙහි යන්නැ යි බුදුන් වහන්සේට මාරයා දැන් වූ අතර රාගාදී කෙලෙස් නැති අපි ඉතා සුවෙන් ජීවත් වෙමු. ආහස්සර දෙවියන් මෙන් ප්‍රීතිය ම ආහාර කොට ඇත්තෙමු¹²⁵ යැයි බුදුන් වහන්සේ වදාළහ. නිර්වාණය සාධනය කළ නොහැකි කරුණු හයක් බුදුන් වහන්සේ ඉගැන්වූහ.

- ථීනං - සිතේ මැලි බව
- මිද්ධං - කයේ මැලි බව
- උද්ධච්චං - උඩගුකම
- කුක්කුච්චං - කුකුස
- අස්සද්ධිං - සැදැහැ නැති බව
- පමාදං - ප්‍රමාදය¹²⁶

සිත හා කයෙහි මැලිකම ලෝකෝත්තර පරමාර්ථ සාධනයට බාධා වන්නේ නම් ලෞකික පරමාර්ථ සාධනයට බාධා කරන බව අමුතුවෙන් විස්තර කළ යුතු නැත. කාමරාග, ව්‍යාපාද, ථීනමිද්ධ, උද්ධච්චකුක්කුච්ච, විචිකිච්ඡා, පඤ්චනීවරණ ලෙස හැඳින්වේ. මේ නීවරණ ලෞකික හා ලෝකෝත්තර පරමාර්ථ සාධනයට බාධා කරන බව බෞද්ධ සූත්‍රයන්හි නිතර හමුවේ. සිත වසයි, හාත්පස වසානු යි නීවරණ නම්. සිතෙහි ගිලන් බව ථීන නම් වන අතර කයෙහි ගිලන් බව මිද්ධ නම් වේ. මේ දෙක ම නිවන් මග අවුරයි.¹²⁷ මේ නීවරණ පස සිතට නැගුණු කල්හි ප්‍රඥාව දුර්වල කෙරේ.¹²⁸

සංගාරව බමුණා බුදුන් වහන්සේ වෙත පැමිණ දිගුකලක් හසළ වේදමන්ත්‍රයෝ නො වැටහෙත් නම්, නොහදාළ වේදමන්ත්‍රයෝ පළමුව ම නො වැටහෙත් නම් ඊට හේතුප්‍රත්‍ය විමසුවේය. ප්‍රඥාව දුබල කරන්නේ කෙසේ දැ යි බුදුන් වහන්සේ සනිදර්ශන ව පැහැදිලි කළහ. කසට හා පාටින් දුර්වර්ණ වූ දිය බඳුනක මුඛනිමිත්ත නොපෙනෙන්නා සේ කාමරාගයෙන් සිත පිරුණු විට මතක ශක්තිය හා අවබෝධ ශක්තිය දුර්වල වේ. ගින්නෙන් උණුසුම් කළ දිය

බඳුනක මුහුණෙහි ප්‍රතිබිම්බය නොපෙනෙන්නා සේ ව්‍යාපාදයෙන් යුක්ත වූ විට මතක ශක්තිය හා අවබෝධ ශක්තිය දුර්වල වේ. සෙවලින් හා පෙදින් වැසුණු දිය බඳුනක මුව පිළිරුව නොපෙනෙන්නා සේ ඊනම්ද්ධයෙන් යුතු වූ විට ද වාතයෙන් සසල වූ රළ සහිත දියබඳුනක සේ උද්ධච්චකුක්කුච්චයෙන් යුක්ත වූ විට ද අපච්ඡු වූ දිය බඳුනක සේ විචිකිච්ඡාවෙන් යුක්ත වූ විට ද මතක ශක්තිය හා අවබෝධ ශක්තිය දුර්වල වේ යැ යි පැහැදිලි කළ අතර මේ කරුණු පහෙන් යුක්ත වූ කල්හි සිය යහපත මනාව නො දකී. නො පෙනේ. අන්‍යයාගේ යහපත මනාව නො දකී. දෙදෙනාගේ ම යහපත මනාව නො දකී. නො පෙනේ. දිර්ඝ කාලයක් සප්තකායනා කළ මන්ත්‍ර ද නො වැටහේ. සප්තකායනා නොකළ මන්ත්‍ර ගැන කියනුම කිම. අමතක වේ ම ය. මේ පහෙන් තොර වූ විට සිය යහපත මනාව දකී. පර යහපත මනාව දනී. දකී. දෙදෙනාගේ ම යහපත මනාව දනී. දකී. දිගුකල් සප්තකායනා නොකළ මන්ත්‍ර ද වැටහේ. සප්තකායනා කළ මන්ත්‍ර ගැන කියනු ම කවරේ දැ යි¹²⁹ බුදුන් වහන්සේ පැහැදිලි කළහ.

යම් පුරුෂයෙක් රෝගී වූයේ දැඩි සේ ගිලන් ව ආහාර අරුචි ව කාය ශක්තිය නොමැති ව සිටි අවධානයෙන් මිදුණු පසු ආහාර රුචිය ඇති වී කාය ශක්තිය ලැබීමට පෙර සිටි තත්ත්වයට වඩා දැන් සුවපත් වීමෙන් ලැබූ තත්ත්වය ගැන යම්සේ සතුටු වෙයි ද එ ලෙසින් ම පඤ්චනිවරණයන්ගෙන් මිදුණු තැනැත්තා සොම්නසට පැමිණෙන බව පෙන්වා දුන්හ.¹³⁰ ඓතිහාසික බුදුණා ඇමතු බුදුන් වහන්සේ පඤ්චනිවරණ ණයක්, රෝගයක්, බන්ධනාගාරයක්, දාස බවක්, දුරුකතර මගක් මෙන් යැ යි ද පඤ්චනිවරණයන් නැති නම් ණයෙන් නිදහස් වීමක්, නිරෝගී බවක්, බන්ධනාගාරයෙන් මිදීමක්, දාසකමෙන් නිදහස් වීමක්, කෂේමභූමියක් ලැබූවා වැනි යැ යි ද පැහැදිලි කළහ.¹³¹ මෙහි පඤ්චනිවරණවලින් යුක්ත වීම රෝගී භාවයක් ලෙස ද ඉන් නිදහස් වීම ආරෝග්‍යයක් ලෙස ද ඉගැන්වේ. උක්ත කරුණුවලින් අධ්‍යාපනය ඇතුළු මෙලොව පරමාර්ථ සාධනයටත් නිර්වාණය සාධනයටත් පඤ්චනිවරණ බාධා කරන බව මොනවට පැහැදිලි වේ.

බුදුන් වහන්සේ බෝසත් අවදියෙහි තම සිත කොටස් දෙකට බෙදා එම සිතට ගලා එන අරමුණු ගවේෂණය කළහ. ඒ අනුව

කාම, ව්‍යාපාද, විහිංසා යන සිතුවිලි මාරපාර්ශ්වය ලෙසත් නෙක්ඛම්ම, අව්‍යාපාද හා අවිහිංසා දේවපාර්ශ්වය ලෙසත් තේරුම් ගත්හ. යම් විටෙක අයහපත් අරමුණක් සිතට පැමිණි විට මම එය වහා යටපත් කරති. යහපත් අරමුණක් සිතට දැනුණු විට එය නැවැත නැවත මෙනෙහි කළෙමි. දිගින් දිගට ම එය මෙනෙහි කරන විට සිතට ක්ලාන්තගතියක් දැනුණි. සිත නොසන්සුන් විණි. මම නැවත සිත තැන්පත් කර ගතීම්.¹³² මෙලෙස මනසේ ඇති වන ක්ලේශයන්ගෙන් නිවනට හා ලෞකික සාර්ථක ජීවිතයකට බාධා කරන බව පැහැදිලි ය. ධර්මයාගේ අතුරුදන් වීමට කුසිත බව තරම් ප්‍රබල වෙත ධර්මයක් නැතැ යි බුදුන් වහන්සේ වදාළහ.¹³³

ත්‍රිශික්ෂා මාර්ගයෙහි ගමන් කොට මාර්ගඵල ලැබීම බෞද්ධ පරමාර්ථයකි. අනාගාමී ඵලය නො ලැබෙන ධර්ම භයක් බුදුසමයේ සාකච්ඡා කෙරේ.

1. ශ්‍රද්ධාව නැති බව (අස්සද්ධියා)
2. පවට ලජ්ජා නැති බව (අහිරිකං)
3. පවට බිය නැති බව (අනොත්තප්පං)
4. කුසිත බව (කොසජ්ජං)
5. සිහි නැති බව (මුට්ඨසච්චං)
6. ප්‍රඥාව නැති බව (දුප්පඤ්ඤං)¹³⁴

විශේෂයෙන් මේ කරුණුවලින් තොර සමාජයක සිදුවිය නොහැකි අපරාධයක් නැත. පවට ලජ්ජාව හා බිය නොමැතිකම සමස්ත ආචාරධර්ම පද්ධතියට ම බලපායි. මුළුසිහි ඇති බව (මුට්ඨසච්චං), විමසුම් නුවණ නැති බව (අසම්පජඤ්ඤං), ඉන්ද්‍රිය සංවර කර නොගැනීම (ඉන්ද්‍රියෙසු අගුත්තද්වාරතා), ආහාරයෙහි පමණ නොදැනීම (භොජනෙ අමත්තඤ්ඤතා), සිව්පසය පිණිස තමන් උසස් කොට අන්‍යයන් පහත් කොට සැලකීම (කුහනං), වාටු බස් කීම (ලපනං) යන ලක්ෂණවලින් සමන්විත තැනැත්තාට නිර්වාණය නො ලැබේ.¹³⁵

මෙලොව සාර්ථක කර ගැනීමට මෙන් ම නිර්වාණය සාක්ෂාත්-කරණයට ද සිත පිරිසිදු කර ගත යුතු ය. බුදුගුණ මෙනෙහි කිරීමෙන් සිතෙහි පිරිසිදුකම ඇති කර ගත හැකි අතර එය ඇති කර ගන්නා ආකාරය නිදසුන් හතරක් ඇසුරෙන් පැහැදිලි කෙරේ. ඇඹුල් කල්කය,

මැටි, දිය හා පුරුෂයාගේ ඊට අවශ්‍ය ව්‍යායාමය නිසා යම්සේ හිස අපිරිසිදු වුවහුගේ හිස පිරිසිදු කෙරේ ද එලෙසින් ම බුදුගුණ මෙනෙහි කොට අපිරිසිදු සිත පිරිසිදු කර ගත යුතු ය.¹³⁶ මෙලෙස මානසික පාරිශුද්ධිය ඇති වීම මානසික හා කායික ස්වස්ථතාවට ම ඉතා වැදගත් වේ. නිරන්තරයෙන් ම සිත වැඩිය යුතු ය. එලෙස නොවැඩූ සිත අකර්මණ්‍ය වේ. සිත තරම් භාවිත නොකිරීමෙන් අකර්මණ්‍ය වන අන් කිසිවක් නැතැ යි බුදුන් වහන්සේ වදාළහ.¹³⁷

2.9 නිර්වාණය සහ ස්වස්ථතාව

ලෝකෝත්තර අරමුණු සාධනය කර ගැනීමට ලෝකික දිවිය සුවපත් විය යුතු ය. ප්‍රධන් වඩන තැනැත්තා අංග පසකින් සමන්විත විය යුතු බව බුදුසමය පිළිගනී. එහි දෙවන කරුණ ස්වස්ථතාව හා බැඳේ. අල්පාබාධ වූයේ නිදුක් වූයේ සමව ස්පර්ශ කරන අතිශ්‍රිත නොවූ අතිඋෂ්ණ නොවූ මධ්‍යම වූ ප්‍රධානතම වූ ග්‍රහණියෙන් සමන්වාගත වෙයි.¹³⁸ ග්‍රහණිය යනු කර්මානුරූප ව හටගත් තේජෝධාතුව යි.¹³⁹ ප්‍රධන්චීර්ය වැඩීමට ඉතා ශීතල හා උෂ්ණය ද පීඩාකාරී බව මින් පෙනේ. මෙහි ආරෝග්‍යය මුලින් ම දක්වා ඇත.

මහාපදාන සුත්‍රයට අනුව විපස්සී බෝසතුන් ඇතුළු සත්බෝසත්-වරුන් ම සතර පෙරනිමිති දැක තිබේ.¹⁴⁰ මෙහි ගිලනා එක් නිමිත්තකි. උන් වහන්සේලා ගිහිගෙය කලකිරී බුද්ධත්වය කරා මෙහෙය වීමට මෙය ද උපකාරී විය. මහණෙකු රිසිතාක් කුසපුරා කා යහන් සුවය, සුවපහසුව ලැබෙන පරිදි ඇලයෙන් ඇලයට පෙරළි පෙරළි නිදා ගන්නේ නම් බුදුසමය එය අනුමත නො කරයි.¹⁴¹ ආහාර ගත් වහා නිදා ගැනීම මරණය කැඳවන්නක් බව ආයුර්වේද මතය යි. බුදුදහමේ පරමාර්ථය වන නිර්වාණය හා සෞඛ්‍ය අතර සම්බන්ධය කුමක් දැ යි කෙනෙකුට ප්‍රශ්න කළ හැකි ය. එහෙත් සිත නිරෝගී කර ගැනීමට පෙර කය නිරෝගී කර ගත යුතු බවත් වැසුණු සිතක් අත්තේ නිරෝගී ශරීරයක බවත් බුදුන් වහන්සේ ප්‍රතිපත්තියක් ලෙස පිළිගත්හ. ආයුර්වේදයෙහි ත්‍රිවිධ ඒෂණාවක්,

1. ප්‍රාණේෂනා (සෞඛ්‍ය ආරක්‍ෂා කර ගැනීමේ මාර්ගය)
2. ධනේෂනා (ආර්ථික සංවර්ධනය කර ගැනීමේ මාර්ගය)

3. පරලොකෙෂණා (ආධ්‍යාත්මික භාවය ලබා ගැනීමේ මාර්ගය)¹⁴²

ලෙස ඉගැන්වෙන අතර, එහි පළමු වැන්න ද සෞඛ්‍යය යි. දෙවැන්න බුදුසමය පිළිගන්නා ලෝකික පරමාර්ථයකි. ආධ්‍යාත්මික සුවය මෙලොව දී මෙන් ම සසරෙහි දී ද ලැබිය හැකි බව බෞද්ධ මතය යි. එය තීරණය වන්නේ එකිනෙකාගේ වර්යාව අනුව ය. ගිරිමානන්ද තෙරුන් වහන්සේ රෝගාතුර වූ අවස්ථාවේ උන් වහන්සේ ස්වස්ථාව අපේක්‍ෂා කළ බැවින් කායික නිරෝගීතාව ඇති කරනු පිණිස දසසඤ්ඤා භාවිත කොට තිබේ.¹⁴³ කායික හා මානසික රෝග එකට බද්ධ ව පැවතුණත් කෙලෙස් සියල්ල මුලිනුපුටා දැමූ බුදුන් වහන්සේගේ ප්‍රඥාව වයසට යෑම ආදියෙන් දුර්වල නො වුණි. උන් වහන්සේ තමන්ට අසුවස් බවක් ජීවත් වන තාක් ප්‍රඥාවේ දුබල බවක් ඇති නොවන බවත් වදාළහ. උන් වහන්සේ රෝගී ව ඇදක හොවා සිටිය ද ප්‍රඥාවේ දුබල බවක් නොවන බව වැඩිදුරටත් පැහැදිලි කොට තිබේ.¹⁴⁴

අවබෝධය දියුණු කර ගැනීම සඳහා ද නිරෝගී භාවය අවශ්‍ය බව ඉහත විස්තර කෙරිණි. චිත්තනය සාර්ථක මෙලොව ජීවිතයකට හා නිර්වාණාවබෝධයට ඉවහල් වන්නකි. චිත්තනයට බුද්ධිය අවශ්‍ය වේ. ස්මෘති යනු සිහියයි. මනා පැවැත්මට සිහිය අවශ්‍ය වේ. චිත්තනය ආරක්‍ෂා වන්නේ ස්මෘතියෙනි. චිත්තනය පිළිබඳ මානසික ශක්තිය මස්තිෂ්ක ප්‍රදේශයෙහි කරෝටි අස්ථි සිදුරක සැඟවුණු පිටියුටරි ග්‍රහථීය භාත්පස දෑස හා දෙකන්වල ඇතුළතින් රටකපු ගෙඩියක ආකාරයෙන් පිහිටි බව වෛද්‍ය මතය යි.

බුදුන් වහන්සේ චිත්තනය කොට සෑහීමකට පත්විය නොහැකි කේෂත්‍ර පහක් දැක්වූහ.

1. සිතන විට උමතු ව දුක උපදවන බුද්ධ විෂය නො සිතන්න
2. සිතන විට උමතු ව දුක උපදවන ධ්‍යාන විෂය නො සිතන්න
3. සිතන විට උමතු ව දුක උපදවන කම්ම විෂය නො සිතන්න
4. සිතන විට උමතු ව දුක උපදවන ලෝකචිත්තාව නො සිතන්න.¹⁴⁵

සිත ඒකාග්‍ර කර ගත නොහැකි සිදුරු සයකි. අලස බව, පමාව, නැගී නොසිටීම, අසංවරය, නින්ද, තෙමරිය යනු ඒ කරුණු යි.¹⁴⁶ බෞද්ධ පිළිගැනීම අනුව බිය විය යුතු කරුණු සතරකි. ජාති, ජරා, මරණ, ව්‍යාධි යනු ඒවා යි. ඒවාට බිය විය යුත්තේ ජාතිය පවත්නා තාක් සසර නවතින්නට වන බැවිනි. මේ සතරබිය තමන්ට නො වේවා යි ගිවිස ගත් දෙවි, මර, බල කෙනෙක් ලොව නැතැ යි ද බුදුසමය පෙන්වා දෙයි. ජරාවට හා ව්‍යාධියට පත්වීමෙන් පසු ආර්ථික සමෘද්ධිය ඇති කර ගැනීමට හෝ නිර්වාණයට ළඟා වීමට ද නොහැකි ය. සේබ හිඤ්ච පිරිහෙන ලක්ෂණ හයක් පෙළෙහි හමු වේ.

- 1. කර්මාන්තයන්හි ඇලීම (කම්මාරාමතා)
- 2. කථාවෙහි ඇලීම (භස්සාරාමතා)
- 3. නින්දෙහි ඇලීම (නිද්දාරාමතා)
- 4. කණ්ඩායම්හි ඇලීම (සංගණිකාරාමතා)
- 5. ඉඳුරන් සංවර කර නොගැනීම (ඉඤ්චයෙසු අගුත්තද්වාරතා)
- 6. ආහාරයෙහි පමණ නො දැනීම (භොජනෙ අමත්ත-ඤ්ඤතා)¹⁴⁷

මෙහි එන කරුණුවලට ප්‍රතිවිරුද්ධ ලක්ෂණ ශෛක්‍ෂ්‍යයාගේ මුඛ්‍යකාරණා ලෙස සලකා තිබෙන අතර බොහෝ ලක්ෂණ ස්වස්ථතාවට අදාළ ය.

බෞද්ධ කර්ම සංකල්පය අනුව යහපත් දෑ කිරීමෙන් යහපත් ප්‍රතිඵල ද අයහපත් දෙයින් අයහපත් ප්‍රතිඵල ද ලැබේ. යම් ස්ත්‍රියක හෝ පුරුෂයෙකු තුළ අක්‍රෝධය හා උපායාස බහුල නැති බව ඇත් නම් ඔවුහු මරණින් මතු ස්වර්ගයෙහි උපදිති. ක්‍රෝධ හා උපායාස ඇත්තෝ දුගතියෙහි උපදිති.¹⁴⁸ දුගතිය ස්වස්ථතාවෙන් පිරිහුණු තැනකි. ගුප්තරකයෙහි භක්ෂස උණු අළු පිරි ඇත. පච්චාරයා එහි ගිය විට තියුණු, කටුක වේදනා විඳියි. පාපකර්මය අවසන් වන තුරු මිය යන්නේ ද නැත. ගිනිදැල් සහිත හිඹුල්වනය පත්‍ර වැටීමෙන් අතපය කැපී හා අසිතපත්‍ර වනයට යති. වේතරණී නදියේ ඒ මේ අතට තල්ලුවෙමින් දුක් විඳිති. නිරයපාලයෝ යමපල්ලා වෙත ඉදිරිපත් කරති. යමපල්ලා ගිනියම් වූ අයෝමය අඬුවකින් මුව

විවෘත කොට ගිනිගෙන දිලිසෙන ලෝහගුලියක් මුවෙහි දමයි. ඒ ලෝහගුලිය දෙතොල දවයි. මුව දවයි. උගුර දවයි. උදරය ද දවයි. අතුණු ද අතුණු බහන් ද ගෙන අධෝභාගයෙන් නික්මෙයි. පිපාසය දැනුන හොත් ගිනිගෙන දිලිසෙන ලෝදිය පොවයි.¹⁴⁹ නිරය තුළ කායික සුඛිතතාවක් හෝ මානසික සුඛිතතාවක් නැත. එබැවින් කිසිදු බෞද්ධ පරමාර්ථයක් සාධනය කර ගැනීමට ද හැකියාවක් නැත. නිරිසන් අපාය විෂයෙහි නිරන්තර බිය පවතී. යැපෙන්නේ අනුන් දෙන දෙයින්. ප්‍රේතවිෂයෙහි ද සෙම්සොටු හෝ ආහාර සඳහා ලබා ගැනීම දුෂ්කර ය. එසේ ම එය දුගඳ හමන ආරෝග්‍යය පිරිහුණු තත්ත්වයකි.

තවද ආශ්‍රව දුරුකර ගත හැකි ක්‍රම හතක් බුදුසමය උගන්වන අතර ඒවා ද ක්‍රියාත්මක කළ හැක්කේ කායික හා මානසික ස්වස්ථතාව ඇත් නම් පමණි.

- දර්ශනයෙන් ආශ්‍රව පහ කිරීම. (ආසවා දස්සනා පහාතබ්බා)
- සංවරයෙන් ආශ්‍රව පහ කිරීම. (ආසවා සංවරා පහාතබ්බා)
- සේවනයෙන් ආශ්‍රව පහ කිරීම. (ආසවා සෙවනා පහාතබ්බා)
- ඉවසීමෙන් ආශ්‍රව පහ කිරීම. (ආසවා අධිවාසනා පහාතබ්බා)
- වැළකීමෙන් ආශ්‍රව පහ කිරීම. (ආසවා පරිවජ්ජනා පහාතබ්බා)
- දුරු කිරීමෙන් ආශ්‍රව පහ කිරීම. (ආසවා විනොදනා පහාතබ්බා)
- භාවනාවෙන් ආශ්‍රව පහ කිරීම. (ආසවා භාවනා පහාතබ්බා)¹⁵⁰

ෂඩ්තදියයන්ට එන අරමුණු සංවරයෙන් දුරුකළ යුතු ය. පැමිණෙන සියලු අරමුණු විෂයෙහි ඇලුණ හොත් ඔහුගේ ස්වස්ථතාව පිරිහේ. සිවුපසය සේවනයෙන් පහකළ යුතු ආශ්‍රවයකි. සිවුපසය සේවනයෙන් ස්වස්ථතාව රැකේ. එහෙත් එය නුවණින් සලකා සේවනය යුතු ය. ශීතල, උෂ්ණය, බඩගින්න, පිපාසාව, මැසි, මදුරු උවදුරු ඉවසීමෙන් දුරුකළ යුතු ය. මෙය කාම, භව හා අවිජ්ජා යන ආශ්‍රව තුන සිවිපසයෙන් වැඩි වී දොළොස් වැදුරුම

වේ. සැඩ ගොන්, අස් ආදී සතුන්ගෙන් මෙන් ම පවිටු මිතුරන්ගෙන් ද වෙන් වීම පරිවර්තනයෙන් ආශ්‍රව දුරුකිරීම යි. කාම, ව්‍යාපාද, විහිංසා විතර්කයන් හැරලීමෙන් ආශ්‍රව දුරුවේ. සත්තබ්‍යාපිකාංග වැඩිමෙන් දුරුකළ යුතු ආශ්‍රව යැ යි බුදුන් වහන්සේ වදාළහ. බෞද්ධ පරමාර්ථ සාධනයට ස්වස්ථතාව උපයෝගී වන ආකාරය මෙයින් ද පෙනේ.

පිරිනිවන්පෑමට සුදානම් වූ බුදුන් වහන්සේ කුසිනාරා නුවරට වැඩම කළහ. මෙවැනි කුඩා නගරයක පිරිනිවන් නොපා වම්පා, රාජගහ වැනි නගරයක පිරිනිවන්පාන්නැ යි අනඳ හිමි පැවසුවේය. කුසිනාරාව පෙර සුදස්සන නම් සක්විති රජතුමාගේ රාජ්‍යය බව ද ආයුෂ, නිරෝගී බව, ජනප්‍රිය බව යනාදී කරුණුවලින් සෙසු ජනයා ඉක්මවා සිටි බව ද එහි දැක්වේ. මහාසුදස්සන රජතුමාගේ ස්වරූපය බුදුන් වහන්සේ අගය කළහ. රජතුමා සෙසු මිනිසුන්ට වඩා දීර්ඝායුෂ ඇත්තේ විය. මේ දෙවන සමෘද්ධිය යි. රජතුමා ආබාධ නැත්තේ, රෝග නැත්තේ ඉතා ශීත නොවූ ඉතා උෂ්ණ ද නොවූ සෙසු මිනිසුන්ට වැඩි තරම් වූ සම ලෙස ආහාර පැසවන උදරාග්නියෙන් යුක්ත විය. මේ තෙවන සමෘද්ධිය යි.¹⁵¹ රජතුමා රාජහටයෙකු ලෙස කෙනෙකු තෝරා ගන්නේ ද ධනුශිල්ප, කායික වෛතසික විරියය සලකා බැලීමෙනි.¹⁵²

කෙනෙකුගේ ශක්තිය ලෞකික ජීවිතය සාර්ථක කර ගැනීමට අවශ්‍ය වේ. එසේ වුවත් කෙනෙකුගේ ශක්තිය දත හැක්කේ ආපදාවක දී ය. එය ද දීර්ඝ කාලයක් ඇසුරු කිරීමෙන් හා මෙනෙහි කිරීමෙනි. රෝගය, හෝග ව්‍යසනය, අලාභය, අයස ආදිය එන විට ඔහු කලබල වන්නේ ක්ලාන්ත වන්නේ නම් සිහිමුළා වන්නේ නම් ඔහුගේ ධර්මය (ශක්තිය) එහි දී තේරුම් ගත යුතු ය.¹⁵³

උක්ත සමස්ත කරුණුවලින් ප්‍රකට කෙරෙන්නේ බෞද්ධයා විසින් අපේක්ෂා කරනු ලබන ලෞකික අභිවෘද්ධිය සඳහාත් ලෝකෝත්තර අභිවෘද්ධිය සඳහාත් ස්වස්ථතාවේ උපයෝගීතාව යි.

ආන්තික සටහන්

1. යඤ්ච ගිහිනං අගාරං අජීජා වසනං චීවරපිණ්ඩපාතසෙනාසනගිලාන-පච්චයභෙසජ්ජපරිකඛාරනුප්පාදනත්ථං පදානං, යඤ්ච අගාරස්මා අන-ගාරියං පබ්බජ්ජානං සබ්බුපධිපටිනිස්සග්ගත්ථං. **අ. නි. 1**, බු. ජ. ක්‍රි. 98 පි.
2. **එම**, බු. ජ. ක්‍රි. 154 - 156 පි.
3. පුඤ්ඤපාපපහිනස්ස - නඤ්ඤ ජාගරතො භයං. **ධම්මපද**, 38 පි.
4. **ස. නි. 4**, බු. ජ. ක්‍රි. 444, 446 පි.
5. නාඤ්ඤතු බොජ්ඣංගා තපසා - නාඤ්ඤතු ඉන්ද්‍රිය සංවරා නාඤ්ඤතු සබ්බ නිස්සග්ගා - සොත්ථිං පස්සාමි පාණිනං. **ස. නි. 1**, බු. ජ. ක්‍රි. 102 පි.
6. සෙය්‍යථාපි හික්ඛවෙ පුරිසො ආබාධිකො අස්ස දුක්ඛිතො බාළ්හගිලානො. සො තතො නිදානං ලභෙථ පාමුජ්ජං අධිගච්ඡෙය්‍ය සොමනස්සං. **ම. නි. 1**, බු. ජ. ක්‍රි. 640 පි.
7. **දී. නි. 3**, බු. ජ. ක්‍රි. 374 පි.
8. **ම. නි. 3**, බු. ජ. ක්‍රි. 347 පි.
9. කච්චි වො අනුරුද්ධා බමනීයං, කච්චි යාපනීයං, කච්චි පිණ්ඩකෙන න කිලමථාති. කච්චි වො පන අනුරුද්ධා සමග්ගා සම්මොදමානා අච්චදමානා බිරොදකිභුතා අඤ්ඤමඤ්ඤං පියවක්ඛුච්චි සම්පස්සමානා විහරථාති. යථා කථං පන කුම්භෙ අනුරුද්ධා සමග්ගා සම්මොදමානා. සාධු සාධු අනුරුද්ධා. කච්චි පන වො අනුරුද්ධා අප්පමන්නා ආකාපිතො පහිතන්නා විහරථාති. **ම. නි. 1**, බු. ජ. ක්‍රි. 494 - 498 පි.
10. නා නා හි බො පන භන්තෙ කායා. එකඤ්ච පන මඤ්ඤෙ චිත්තං. **එම**
11. **ම. පා. 2**, බු. ජ. ක්‍රි. 872 - 874 පි.
12. ආචිණ්ණං බො පනෙතං බුද්ධානං ආගන්තුකෙහි හික්ඛුච්චි සද්ධිං පටිසම්මොදිතුං. **එම**, බු. ජ. ක්‍රි. 760 පි.
13. **එම**, 546 පි.
14. **අ. නි. 4**, බු. ජ. ක්‍රි. 82 පි.
15. **මනොරථසූරණි 2**, හේවා, 664 පි.
16. **ම. පා. 2**, බු. ජ. ක්‍රි. 758 පි.
17. **ස. නි. 3**, බු. ජ. ක්‍රි. 206 - 209, 214 - 226 පි.
18. රාජා හො ගොතම, මාගධො අජාතසත්තු වෙදෙහිපුත්තො හොතො ගොතමස්ස පාදෙ සිරසා වන්දති. අප්පාබාධාං අප්පතඞ්කං ලහුට්ඨානං බලං ථාසුචිහාරං පුච්ඡති. **අ. නි. 4**, බු. ජ. ක්‍රි. 306 පි.

- 19. සුඛිනො ඛාවරී හොතු සහ සිස්සෙහි බ්‍රාහ්මණො ත්වඤ්චාපි සුඛිනො හොහි - චිරං ජීවාම මානව. **සුත්තනිපාත**, බු. ඡ. ක්‍රි. 314 පි.
- 20. ද්වෙ මෙ භික්ඛවෙ අන්තා පබ්බජ්ඤෙන න සෙවිතබ්බා. යොවායං කාමෙසු කාමසුඛල්ලිකානුයොගො, හිනො ගම්මො පොථුජ්ජනිකො අනරියො අනත්ථසංහිතො, යොවායං අත්තකිලමථානුයොගො දුක්ඛො, අනරියො අනත්ථසංහිතො. එතෙ තෙ භික්ඛවෙ උභො අන්තෙ අනුපගම්ම මජ්ඣිමා පටිපදා තථාගතෙන අභිසම්බුද්ධා. **ම. පා. 1**, බු. ඡ. ක්‍රි. 20 පි.
- 21. කාමෙසු කාමසුඛල්ලිකානුයොගන්ති වත්ථුකාමෙසු කාමසුඛානුයොගං. හීනන්ති ලාමකං. ගම්මන්ති ගාමවාසීනං ධම්මං. පොථුජ්ජනිකන්ති පුථුජ්ජනෙහි සෙවිතබ්බං. අනරියන්ති න නිද්දොසං න ච අරියෙහි සෙවිතබ්බං. අනත්ථසන්තිතන්ති අනත්ථයුත්තං. **සුමඛිගලවිලාසිනී 2**, හේවා, 652 - 653.
- 22. බලදේව උපාධ්‍යාය, **භාරතීය දර්ශන**, 106 පි.
- 23. **ඵම**
- 24. උභණො ලොකො අතිත්ථො තණ්හාදාසො, **ම. නි. 2**, බු. ඡ. ක්‍රි. 440 පි.
- 25. **වරක**, 139 පි.
- 26. සුබ්බමාලො බො අහං භික්ඛවෙ පරමසුබ්බමාලො අච්චන්තසුබ්බමාලො. මම සුදං භික්ඛවෙ පිතු නිවෙසනෙ පොක්ඛරණියො කාරිතා හොන්ති. එකත්ථ සුදං උප්පලං පුප්ඵති, එකත්ථ පදුමං, එකත්ථ පුණ්ඨිරිකං, යාවදෙව මමත්ථාය. න බො පනස්සාහං භික්ඛවෙ අකාසිකං වන්දනං ධාරෙමි. කාසිකංසු මෙ තං භික්ඛවෙ වෙය්තං හොති. කාසිකා කඤ්චුකා. කාසිකා නිවාසනං, කාසිකො උත්තරාසඞ්ගො. රත්තින්දිවං බො පනස්සුමෙනං භික්ඛවෙ සෙනච්ඡන්තං ධාරියති, මා නං පුසි සීනං වා උණ්ඨං වා රජො වා තිණං වා උස්සාවො වාති. තස්ස මය්හං භික්ඛවෙ තයො පාසාදා අහෙසුං, එකො හෙමන්තිකො, එකො ගිම්හිකො, එකො වස්සිකො. සො බො අහං භික්ඛවෙ වස්සිකෙ පාසාදෙ වස්සිකෙ වන්තාරො මාසෙ. නිප්පුරිසෙහි තුරියෙහි පරිවාරිය-මානො න හෙට්ඨා පාසාදං ඔරොහාමි යථා බො පන භික්ඛවෙ අඤ්ඤෙසං නිවෙසනෙසු දාසකම්මිකරපොරිසස්ස කණාජකං හොජනං දීයති බිලඞ්ගදුකියං. එවමෙවස්සු මෙ භික්ඛවෙ පිතුනිවෙසනෙ දාසකම්මිකරපොරිසස්ස සාලිමංසොදනො දීයති. **අ. නි. 1**, බු. ඡ. ක්‍රි. 264 පි.
- 27. තප් හෙමන්තිකො පාසාදො නවභූමකො අහොසි. භූමියො පනස්ස උණ්ඨං උතුං ගාහාපනාසථාය නිවන්චා අහෙසුං, නිබ්බවරානි. චිත්ත-කම්මමිපි කාරොන්තා තප් පජ්ජලිනෙ අග්ගික්ඛන්ධෙයෙව අකංසු. භූමිමජ්ජරණං පනෙතප් කම්මබලමයං තථා සාණිචිතානනිවාසනපා-

- රූපනවෙය්නානි වාතාපනානි උණ්ඨගාහාපනාප්ථං දිවා විවචානි රත්තිං පිහිතානි හොන්ති. ගිම්හිකො පන පඤ්චභූමකො අහොසි. වස්සිකො සත්තභූමකො අහොසි. **මනෝරථපුරණී 1**, හේවා, 380 පි.
- 28. **වරක**, 130 පි.
- 29. අත්තකිලමථානුයොගන්ති අත්තනො ආතාපනපරිතාපනානුයොගං, **සුමඛිගලවිලාසිනී 2**, හේවා, 653 පි.
- 30. අනුජානාමි බො පනාහං සාරිපුත්ත වතුරංගසමන්තාගතං බ්‍රහ්මචරියං චරිතා තපස්සිස්සදුං හොමි පරමතපස්සි, ලුඛස්සදුං හොමි පරමලුඛො. **ම. නි. 1**, බු. ඡ. ක්‍රි. 186 පි.
- 31. සො එකාගාරිකො වා හොමි එකාලොපිකො, ද්වාගාරිකො වා හොමි ද්වාලොපිකො, සත්තාගාරිකො වා හොමි සත්තාලොපිකො, එස්සසාපි දත්තියා යාපෙමි. ද්වීහි දත්තීහි යාපෙමි. එකාහිකම්පි ආහාරං ආහාරෙමි. ද්වීහිකම්පි ආහාරං ආහාරෙමි. සත්තාහිකම්පි ආහාරං ආහාරෙමි. ඉති එවරූපං අද්ධමාසකම්පි පරියාසහත්තහොජනානුයොගමනුයුත්තො විහරාමි. සො සාකහක්ඛො වා හොමි. සාමාකහක්ඛො වා හොමි. නිවාරහක්ඛො වා හොමි. දද්දුල හක්ඛො වා හොමි. පිඤ්ඤාක තිණ ගොමය වනමුලඵලාහාරො වා යාපෙමි, පච්ඡඵලහොජ්. **ම. නි. 1**, බු. ඡ. ක්‍රි. 188 පි.
- 32. **ඵම**, 192 පි.
- 33. ඩී. ඇමි. ඡයසිංහ, "හෘද් රෝග පිළිබඳ ආයුර්වේද විවරණය" **ආ. ස. 1** වෙළුම, 7 කළඹ, 78 පි.
- 34. **ම. නි. 1**, බු. ඡ. ක්‍රි. 192 පි
- 35. **ඵම**, 190, 188 පි.
- 36. අඛිභොකාසෙහි මහාසත්තො හිමපාතසමයෙ රත්තිං අඛිභොකාසෙ විහරති. අථස්ස ලොමකුපෙසු ආවුතා මුත්තා විය හිමබ්බන්දුකී තිට්ඨන්ති සරීරං සෙනදුකුලපාරුතං විය හොති. දිවා වනසණ්ඨෙති දිවාහිමබ්බන්දුසු සුරියාතපසම්ඵස්සෙන විගතෙසු අස්සාසොපි භවෙය්, අයං පන සුරියෙ උග්ගච්ඡන්තෙයෙව වනසණ්ඨං පවිසති. තනුපිස්ස සුරියාත-පෙන පග්ගරන්තං හිමං සරීරෙයෙව පතති. **පපඤ්චසුදනී 2**, හේවා, 39 පි.
- 37. සකංයෙව මුත්තකරීසං ආහාරෙමි. **ම. නි. 1**, බු. ඡ. ක්‍රි. 190 පි.
- 38. මහාවිකට්ඨොජනස්මිත්ති මහන්තෙ විකට්ඨොජනෙ. අපකතිහොජනෙහි අපෙථා. **පපඤ්චසුදනී 2**, හේවා, 39 පි.
- 39. **ම. නි. 1**, බු. ඡ. ක්‍රි. 578, 580 පි.
- 40. **දී. නි. 3**, බු. ඡ. ක්‍රි. 64 පි.
- 41. සො බො අහං සාරිපුත්ත, උදරච්ඡවිං පරිමසිස්සාසාමිති පිට්ඨිකණ්ට-කංයෙව පරිගණ්හාමි. පිට්ඨිකණ්ටකං පරිමසිස්සාමිති උදරච්ඡවිංයෙව පරිගණ්හාමි. යාවස්සු මෙ සාරිපුත්ත, උදරච්ඡවි පිට්ඨිකණ්ටකං අල්ලිතා

- හොති. තායෙව්ච්ඡාරතාය. වච්ඡං වා මුත්තං වා කරිස්සාමිති තත්ථෙව අවකුජ්ජො පපතාමි.
- ම. නි. 1,** බු. ඡ. ත්‍රි. 194 පි.
- 42. **වරක,** 131 පි.
- 43. න බො ආවුසො ගොතම සුබෙන සුඛං අධිගන්තබ්බං. දුක්ඛෙන සුඛං අධිගන්තබ්බං. **ම. නි. 1,** බු. ඡ. ත්‍රි. 222 - 226 පි.
- 44. **සුත්තනිපාත,** බු. ඡ. ත්‍රි. 76 පි.
- 45. සො අත්තානං ආතාපෙනි පරිතාපෙනි. කුසලං ච ධම්මං නාධිගච්ඡති. උත්තරිමනුස්සධම්මා. අලමරියඤ්ඤාණදස්සනවිසෙසං න සවිඡිකරොති. **ස. නි. 4,** බු. ඡ. ත්‍රි. 604, 606 පි.
- 46. එවමෙව බො සොණ, අද්ධාරද්ධං චිරියං උද්ධච්චාය සංවත්තති. අතිලී- නං චිරියං කොසජ්ජාය සංවත්තති. **අ. නි. 4,** බු. ඡ. ත්‍රි. 152, 154 පි.
- 47. **චූ. පා. 2,** බු. ඡ. ත්‍රි. 298 පි.
- 48. **වරක,** 452 පි.
- 49. **දී. නි. 2,** බු. ඡ. ත්‍රි. 126 පි.
- 50. තෙසං භගවා ආනුජුඛිඛිකථං කථෙසි. සෙය්‍යථීදං, දානකථං සීලකථං සග්ගකථං කාමානං ආදීනවං ඔකාරං සංකිලෙසං නෙක්ඛම්මෙ ච ආනිසංසං පකාසෙසි. යා තෙ භගවා අඤ්ඤාසි කල්ලචිත්තෙ මුදුචිත්තෙ විනිවරණචිත්තෙ මුදුචිත්තෙ විනිවරණචිත්තෙ උදග්ගචිත්තෙ පසන්නචිත්තෙ. අථ යා බුද්ධානං සාමුක්කංසිකා ධම්මදෙසනා තං පකාසෙසි. **ම. නි. 2,** බු. ඡ. ත්‍රි. 72 පි. ; **චූ. ව. 2,** බු. ඡ. ත්‍රි. 162 පි.
- 51. එවමෙ බ්‍රාහ්මණ සීලපරිධොතා හි බ්‍රාහ්මණ පඤ්ඤා. පඤ්ඤාපරිධොතං සීලං. යත් පඤ්ඤා තත් සීලං. සීලවතො පඤ්ඤා. පඤ්ඤාවතො සීලං. සීලපඤ්ඤානං ච පන ලොකස්මිං අග්ගමක්ඛායති. **දී. නි. 1,** බු. ඡ. ත්‍රි. 224 පි.
- 52. දී. නි. බු. ඡ. ත්‍රි. **ධම්මපද,** 144 පි.
- 53. **ස. නි. 3,** බු. ඡ. ත්‍රි. 294, 296 පි.
- 54. **ම. පා. 1,** බු. ඡ. ත්‍රි. 42 පි.
- 55. **පපඤ්චසුදනි 2,** හේවා. 169 පි.
- 56. **ම. නි. 3,** බු. ඡ. ත්‍රි. 376 පි.
- 57. **ම. නි. 1,** බු. ඡ. ත්‍රි. 370 පි.
- 58. **අ. නි. 4,** බු. ඡ. ත්‍රි. 482 පි.
- 59. **ස. නි. 4,** බු. ඡ. ත්‍රි. 458 පි.
- 60. **එම,** 518 පි.
- 61. **අ. නි. 2,** බු. ඡ. ත්‍රි. 3, 5 පි.
- 62. **ධම්මපද,** 144 පි.
- 63. **ස. නි. 1,** බු. ඡ. ත්‍රි. 108 පි.

- 64. කම්මන්තං කාරෙති, අධිකරණං ආදියති, පාමොක්ඛෙසු හික්ඛුසු පටිච්චරුද්ධො හොති, දීඝචාරිකං අනවත්ථිතචාරිකං අනුයුත්තො චිහරති. න පටිබලො හොති, කාලෙන කාලං ධම්මියා කථාය සන්දස්සෙතුං සමාදපෙතුං සමුත්තෙජෙතුං සම්පහංසෙතුං. **අ. නි. 3,** බු. ඡ. ත්‍රි. 278 පි.
- 65. උපධිඪ්ඨිදං භන්තෙ බුන්මචරියං යදිදං කල්‍යාණමිත්තතා කල්‍යාණසභා- යතා කල්‍යාණසංපවංකතාති. මාභෙවං ආනන්ද අවච, මාභෙවං ආනන්දඅවච, සකලමෙවහිදං ආනන්ද බුන්මචරියං යදිදං කල්‍යාණ- මිත්තතා කල්‍යාණසභායතා කල්‍යාණ සංපවංකතාති. **ස. නි. 1,** බු. ඡ. ත්‍රි. 162 පි.
- 66. නාභං හික්ඛවෙ අඤ්ඤං එකධම්මමිපි සමනුපස්සාමි, යෙන අනුප්ප- න්තා වා අකුසලා ධම්මා උප්පජ්ජන්ති. උප්පන්නා වා කුසලා ධම්මා පරිභායන්ති. යථයිදං හික්ඛවෙ පාපමිත්තතා. **අ. නි. 1,** බු. ඡ. ත්‍රි. 24 පි.
- 67. **දී. නි. 1,** බු. ඡ. ත්‍රි. 230 පි.
- 68. **එම,** 256 පි.
- 69. **එම,** 67, 69, පි.
- 70. **ම. පා. 2,** බු. ඡ. ත්‍රි. 224 පි.
- 71. **වරක,** 46 පි.
- 72. **චූ. පා. 1,** බු. ඡ. ත්‍රි. 8, 30, 48, 72, 90, පි.
- 73. **චූ. පා. 2,** බු. ඡ. ත්‍රි. 33 පි.
- 74. **එම,** 16 පි.
- 75. **චූ. පා. 1,** බු. ඡ. ත්‍රි. 48, 54 පි.
- 76. **චූ. පා. 1,** බු. ඡ. ත්‍රි. 128 - 144 පිටු.
- 77. කථමො ච හික්ඛවෙ, පුග්ගලො අප්පත්තො ඔසාරණං තඤ්ඤෙව සභිසො ඔසාරෙති ඔසාරිතො. භත්ථචිඡිත්තො හික්ඛවෙ, අප්පත්තො ඔසාරණං තඤ්ඤෙව සභිසො ඔසාරෙති. ඔසාරිතො. පාදචිඡිත්තො හික්ඛවෙ... භත්ථපාදචිඡිත්තො... කණ්ණචිඡිත්තො... නාසචිඡිත්තො... කණ්ණනාසචිඡිත්තො... අංගුලිචිඡිත්තො... අළචිඡිත්තො... කණ්ඨරචිඡිත්තො... එණභත්ථකො... බුජ්ජො... වාමනො... ගලගණ්ඨි... ලක්ඛණතො... කසාභතො... ලිඛිතකො... සීපදිකො... පාපරොගී... පරිසදුකො... කාණො... කුණී... බඤ්ඤො... පක්ඛතො... ඡිත්තිරියාපථො... ජරාදුඛිතලො... අත්ථො... මුගො... බධිරො... අත්ථමුගො... අත්ථබධිරො... මුගබධිරො... අත්ථමුගබධිරො... **ම. පා. 2,** බු. ඡ. ත්‍රි. 782 පි.
- 78. **ම. පා. 2,** බු. ඡ. ත්‍රි. 702, 704 පි; **චූ. පා. 2,** බු. ඡ. ත්‍රි. 224 - 234 පි.
- 79. **ම. පා. 2,** බු. ඡ. ත්‍රි. 702, 704 පිටු.
- 80. **අ. නි. 2,** බු. ඡ. ත්‍රි. 38, 40 පිටු.

- 81. අනුජානාමි හික්ඛවෙ, විකලකෙ තොසෙත්වා කුසපාකං කාතුං. **ම. පා. 2, බු. ඡ. ත්‍රි. 704 පි.**
- 82. අනුජානාමි හික්ඛවෙ, උපජ්ඣායං. උපජ්ඣායො හික්ඛවෙ, සද්ධිවිහාරි-කම්භි පුත්තචිත්තං උපට්ඨපෙස්සති. සද්ධිවිහාරිකො උපජ්ඣායමිභි පිතුචිත්තං උපට්ඨපෙස්සති. එවං තෙ අඤ්ඤමඤ්ඤං සගාරවා සප්ප-තිස්සා සභාගචුත්තිනො විහරන්තා ඉමස්මිං ධම්මචිනයෙ වුද්ධිං විරුද්ධිං වෙපුල්ලං ආපජ්ජස්සන්ති. **ම. පා. 1, බු. ඡ. ත්‍රි. 94 පි.**
- 83. සද්ධිවිහාරිකො ගිලානො හොති. කාලස්සෙව වුට්ඨාය දන්තකට්ඨං දාතබ්බං. මුඛොදකං දාතබ්බං. සවෙ සද්ධිවිහාරිකො ගිලානො හොති. යාවජ්චං උපට්ඨාතබ්බො වුට්ඨාතමස්ස ආගමෙතබ්බන්ති. **ම. පා. 1, බු. ඡ. ත්‍රි. 106, 114 පිටු.**
- 84. **ම. නි. 3, බු. ඡ. ත්‍රි. 54 පි.**
- 85. යාවකීවඤ්ච ආනන්ද, වජ්ජී සමග්ගා සන්තිපතිස්සන්ති, සමග්ගාවුට්ඨ-හිස්සන්ති, සමග්ගා වජ්ජී කරණියානි කරිස්සන්ති, වුද්ධියෙව ආනන්ද වජ්ජීනං පාටිකභිබා නො පරිහානි. **දී. නි. 3, බු. ඡ. ත්‍රි. 112 පි.**
- 86. **අ. නි. 2, බු. ඡ. ත්‍රි. 66 පි.**
- 87. යථන්ථං වතස්සො පරිසා විවරන්ති දානාදීනි පුඤ්ඤකිරියවත්ථුනි වත්තන්ති නවංගසත්ථුසාසනං දිජ්ජති. තත්ථ නිවාසො සත්තානං පුඤ්ඤකිරියාය පච්චයන්තා මඛගලන්ති වුච්චති. **බුද්දකපාඨට්ඨකථා, හේවා. 85 පි.**
- 88. **දී. නි. 3, බු. ඡ. ත්‍රි. 408 පි.**
- 89. යානිපි තානි සංසස්ස පුබ්බෙදානපථානි තානිපි එතරහි උපච්ඡන්තානි. **පා. පා. බු. ඡ. ත්‍රි. 470 පි.**
- 90. **අ. නි. 3, බු. ඡ. ත්‍රි. 62 පි.**
- 91. **ම. නි. 3, බු. ඡ. ත්‍රි. 190 පි.**
- 92. **දී. නි. 3, බු. ඡ. ත්‍රි. 216 පි.**
- 93. විවරපිණ්ඩපාතසෙනාසනගිලානපච්චයභෙසජ්ජපරික්ඛාරන්ති විවර-ඤ්ච පිණ්ඩපාතඤ්ච සෙනාසනඤ්ච ගිලානපච්චයභෙසජ්ජපරික්-ඛාරඤ්ච. ගිලානපච්චයභෙසජ්ජපරික්ඛාරන්ති වෙත්ථ පති කරණවි-දේන පච්චයො. යස්ස කස්සචි සප්පායස්සෙනං අධිවචනං හිසක්ක-ස්ස කම්මං කො අනුඤ්ඤාතන්තානි භෙසජ්ජං. **සමන්තපාසාදිකා 2, හේවා. 393 පි.**
- 94. යෙ තෙ ලාභා ධම්මිකා ධම්මලද්ධා අන්තමසො පත්තපරියාපන්ත-මන්තමිපි සීලවන්තෙහි සබුන්මචාරීහි සාධාරණහොගී. **අ. නි. 4, බු. ඡ. ත්‍රි. 18, 20, 122 පි.**
- 95. එම, 128 පි.
- 96. **දී. නි. 2, බු. ඡ. ත්‍රි. 266 පි.**
- 97. එකමන්තං නිසින්තා බො විසාබා මිගාරමාතා භගවන්තං එතදවොච. අට්ඨාභං භන්තෙ භගවන්තං වරානි යාවාමීති. අතික්කන්තවරා බො

- විසාබෙ තථාගතාති. ඉච්ඡාමභං භන්තෙ සඛ්ඝස්ස යාවජ්චං වස්සික-සාටිකං දාතුං, ආගන්තුකභන්තං දාතුං, ගමිකභන්තං දාතුං, ගිලානභන්තං දාතුං, ගිලානුපට්ඨාකභන්තං දාතුං, ගිලානභෙසජ්ජං දාතුං, ධුච්චයාගුං දාතුං, හික්ඛනීසඛ්ඝස්ස උදකසාටිකං දාතුන්ති. **ම. පා. 2, බු. ඡ. ත්‍රි. 716 පි.**
- 98. තස්සා මෙ තදනුස්සරන්තියා පාමුජ්ජං ජායිස්සති. පමුදිතාය පීති ජායිස්සති. පීතිමනාය කායො පස්සමිභිස්සති. පස්සද්ධකායා සුඛං වෙදයිස්සාමි. සුඛිනියා චිත්තං සමාධියිස්සති. සා මෙ භවිස්සති ඉන්ද්‍රියභාවනා, බලභාවනා, බොජ්ඣංගභාවනා. **එම, 720 පි.**
- 99. සිරිංසපෙ ව මකසෙ - සිසිරෙ වාපි වුට්ඨියො තතො වාතාතපො සොරො-සඤ්ජාතො පටිභඤ්ඤති ලෙනත්ථඤ්ච සුඛත්ථඤ්ච - ක්ඛායිතුං ව විපස්සිතුං. **චූ. පා. 2, බු. ඡ. ත්‍රි. 184 පි.**
- 100. **ම. නි. 1, බු. ඡ. ත්‍රි. 266 පි.**
- 101. පාපරොගිති අරිසභගන්දරපිත්තසෙමභකාසසාසාදීසු යෙන කොච රොගෙන නිච්චාතුරො අතෙකිච්චරොගො ජෙගුච්ඡො අමනාපො අයං න පබ්බාජෙතබ්බා. ජරාදුබ්බලොති ඡිණ්ණභාවෙන දුබ්බලො. අත්තනො චීවරරජතාදි කම්මමිපි කාතුං අසමත්ථා. යො පන මහල්ල-කොපි බලවා හොති අත්තානං පටිජග්ගිතුං සක්කොති, සො පබ්බාජෙ-තබ්බො. **සමන්තපාසාදිකා 3, හේවා. 767, 769, 770 පි.**
- 102. අභං බො එතරහි දහරො යුචා සුසුකාලකෙසො භද්‍රෙන යොබ්බනෙන සමන්තාගතො පඨමෙන වයසා හොති බො පන සො සමයො යං ඉමං කායං ජරා චුසති, ඡිණ්ණෙන බො පන ජරාය අභිභුතෙන න සුකරං බුද්ධානං සාසනං මනසිකාතුං. **අ. නි. 3, බු. ඡ. ත්‍රි. 164 - 18 පි එම, 48 පි.**
- 104. එම, 50, 52 පි.
- 105. **මනොරථසුරණි 1, හේවා. 160 පි.**
- 106. **පපඤ්චසුදනි 3, හේවා. 102, 210, 224 පි.**
පානියයොගං කත්චාන - බුද්ධසෙට්ඨස්සදාසනං දෙවභුතො මනුස්සො වා - අප්පාබාධො භවිස්සති.
- 107. **අපදානපාළි 1, බු. ඡ. ත්‍රි. 608 - 612 පි**
- 108. **පපඤ්චසුදනි 4, හේවා. 130, 131 පි.**
- 109. **දී. නි. 3, බු. ඡ. ත්‍රි. 398 පි.**
- 110. පඤ්චබ්‍යසනානි, ඤාතිබ්‍යසනං භොගබ්‍යසනං රොගබ්‍යසනං සීලබ්‍යසනං දිට්ඨිබ්‍යසනං. **එම, 396 පි.**
- 111. **සුමඛගලවිලාසිනි 2, හේවා. 753 පි.**
- 112. **විසුද්ධිමග්ග, හේවා. 70, 71 පි.**
- 113. ආභාරානං නිරොධෙන - නත්ථී දුක්ඛස්ස සමභවො එතමාදීනවං ඤත්වා - දුක්ඛං ආභාර පච්චයා සබ්බාභාරං පරිඤ්ඤාය - සබ්බාභාරමනිස්සිතො

- ආරෝග්‍ය සම්මදඤ්ඤාය - ආසවානං පරික්ඛයා සඛ්ඛාය සෙව්ධම්මට්ඨො - සඛ්ඛං නොපෙනි වෙදගු.
- සුත්තනිපාත**, බු. ඡ. ක්‍රි 234 පි.
114. තයො මෙ භික්ඛවෙ මදා, කතමෙ තයො, යොඛ්ඛනමදො ආරෝග්‍යමදො ජීවිතමදො. ආරෝග්‍ය මදන්තො වා භික්ඛවෙ අස්සුතවා පුපුප්ඡන්තො කායෙන දුච්චරිතං වරති වාචාය දුච්චරිතං වරති මනසා දුච්චරිතං වරති. සො කායෙන දුච්චරිතං වරිත්වා කායස්ස හෙදා පරම්මරණා අපායං දුග්ගතිං විනිපාතං නිරයං උප්පජ්ජති. ආරෝග්‍ය මදන්තො වා භික්ඛවෙ භික්ඛු සික්ඛං පච්චක්ඛාය භීතායාවත්තති. **අ. නි. 1**, බු. ඡ. ක්‍රි 266 පි.
 115. **ධම්මපද**, 160 පි.
 116. ආරෝග්‍යමිවිජෙ පරමං ව ලාභං - සීලං ව චුද්ධානුමතං සුතං ව ධම්මානුචත්ති ව අලිනතා ව -අසුස්ස ද්වාරා පමුඛා ජලෙති. **ජාතකපාළි**
 117. තසු ආරෝග්‍යං නාම සරීරස්ස වෙච විත්තස්ස ව අරෝගභාවො අනාතුරතා. සරීරෙ හි රොගාතුරෙ නෙච අලද්ධං භොගලාභං උප්පාදෙතුං සක්කොති න ලද්ධං පරිභුඤ්ජිතුං අනාතුරෙ පන උභයමිපෙතං සක්කොති විත්තෙ ව කිලෙසාතුරෙ නෙච අලද්ධං ඝට්ඨානාදිලාභං උප්පාදෙතුං සක්කොති න ලද්ධං පුන සමාපත්ති වසෙන පරිභුඤ්ජිතුං, එතස්මිං අනාරෝග්‍යෙ සති අලද්ධොපි ලාභො න ලබ්භති. ලද්ධොපි නිරස්ථකො භොති. අසති පනෙතස්මිං අලද්ධොපි ලාභො ලබ්භති ලද්ධොපි සාසුස්ස භොතීති ආරෝග්‍යං පරමො ලාභො නාම. **ජාතකවද්ධකපාළි 1**, හේවා, 311 පි.
 118. **වරක**, 104 පි.
 119. **ස. නි. 1**, බු. ඡ. ක්‍රි. 160 පි.
 120. සොභං බ්‍රාහ්මණ සම්බුද්ධො - සල්ලකත්තො අනුත්තරො. **සුත්තනිපාත**, බු. ඡ. ක්‍රි. 176 පි.
 121. යා පන භික්ඛුනී උභණ්ද්වාදසවස්සං ගිහිගතං වුට්ඨාපෙය්‍ය පාවිත්තියං. **පාවිත්තියපාළි**, භික්ඛුනිවිභංග. බු. ඡ. ක්‍රි. 194, 196 පි
 122. **ම. පා. 1**, බු. ඡ. ක්‍රි. 44 - 46 පි.
 123. **එම**, බු. ඡ. ක්‍රි. 228, 230 පි.
 124. **ම. නි. 1**, බු. ඡ. ක්‍රි. 656 පි.
 125. සුසුඛං වත ජීවාම - යෙසං නො තත්ථි කිඤ්චනං ජිනිභක්ඛාභවිස්සාමි-දෙවා ආභස්සරා යථා. **ස. නි. 1**, බු. ඡ. ක්‍රි 208 පි.
 126. **අ. නි. 4**, බු. ඡ. ක්‍රි. 218 පි.
 127. විත්තං නිවාරෙන්නි, පරියොනද්ධන්තිනි නිවරණානි... ඒතං විත්තගෙලඤ්ඤං. මිද්ධං ඛන්ධන්තයගෙලඤ්ඤං. උභයමිපි අරහත්තමග්ගවජ්ඣං. **සුමඛිගලවිලාසිනී 2**, හේවා, 752 පි.
 128. ඉමෙ බො භික්ඛවෙ පඤ්ච-ආචරණා නිවරණා. වෙනසො අජ්ඣාරුහා පඤ්ඤාය දුඛිඛලිකරණාය. **අ. නි. 4**, බු. ඡ. ක්‍රි. 218 පි.

129. අත්තත්ථම්පි තස්මිං සමයෙ යථාභූතං නාභිජානාති න පස්සති පරත්ථම්පි උභයමිපි. දීඝරත්තං අසජ්ඣායා කතාපි මන්තා නප්පට්ඨන්ති පගෙච අසජ්ඣායා කතා. අත්තත්ථම්පි තස්මිං සමයෙ යථාභූතං ජානාති. පස්සති, පරත්ථම්පි උභයත්ථම්පි. දීඝරත්තං අසජ්ඣායාකතාපි මන්තා පට්ඨන්ති. පගෙච සජ්ඣායාකතා. **අ. නි. 4**, බු. ඡ. ක්‍රි. 374-380 පි.
130. **දී. නි. 1**, බු. ඡ. ක්‍රි. 126, 128 පි.
131. එවමෙච බො පොට්ඨපාද, භික්ඛු යථා ඉණං, යථා රොගං, යථා ඛන්ධනාගාරං, යථා දාසව්‍යං, යථා කන්තාරද්ධානමග්ගං, එවං ඉමෙ පඤ්චනිවරණෙ ධම්මෙ අප්පභීණො අත්තති සමනුපස්සති. සෙය්‍යථාපි පොට්ඨපාද අනණ්‍යං, යථා ආරෝග්‍යං, යථා ඛන්ධනා මොක්ඛං, යථා භුජස්සං යථා බෙමන්තභුමිං, එවමෙච බො පොට්ඨපාද භික්ඛු ඉමෙ පඤ්චනිවරණෙ පභීණෙ අත්තති සමනුපස්සති. **එම**, 400 පි.
132. පුබ්බෙච මෙ භික්ඛවෙ සම්බොධා අනභිසම්බුද්ධස්ස බොධිසත්තස්සෙච සතො එතදභොසි. යන්තූනාභං, ද්වෙධා කත්වා ද්වෙධා කත්වා විතක්කෙ විභරෙය්‍යන්ති. සො බො අභං භික්ඛවෙ යොයං කාමචිතක්කො යො ව බ්‍යාපාදචිතක්කො යො ව විහිංසාචිතක්කො ඉමං එකං භාගමකාසිං. යොවායං තෙක්ඛම්චිතක්කො යො ව අබ්‍යාපාදචිතක්කො යො ව අචිහිංසාචිතක්කො ඉමං දුතියං භාගමකාසිං. **ම. නි. 1**, බු. ඡ. ක්‍රි. 288 පි.
133. නාභං භික්ඛවෙ අඤ්ඤං එකධම්මමිපි සමනුපස්සාමි. යං එවං සද්ධම්මස්ස සම්මොභාය, අත්තරධානාය සංවත්තන්ති, යථයිදං භික්ඛවෙ කොසජ්ජං. **අ. නි. 1**, බු. ඡ. ක්‍රි. 36 පි.
134. **අ. නි. 4**, බු. ඡ. ක්‍රි. 218 පි.
135. **අ. නි. 4**, බු. ඡ. ක්‍රි. 234 පි.
136. **අ. නි. 1**, බු. ඡ. ක්‍රි. 368 - 372 පි.
137. එම, 10 පි.
138. අප්පාඛාධො භොති. අප්පාතචිකො සමවෙපාතිනියා ගභණියා සමන්තාගතො නාතිසීතාය නාව්ලුණ්භාය මජ්ඣමාය පට්ඨානක්ඛමාය. **අ. නි. 3**, බු. ඡ. ක්‍රි. 104 පි.
139. ගභණියාති කම්මජතෙජො ධාතුයා, **මනොරථපුරණි 2**, හේවා, 604 පි.
140. **දී. නි. 2**, බු. ඡ. ක්‍රි. 34 පි.
141. පුනචපරං ආවුසො භික්ඛු යාවදත්ථං උදරාවභෙදකං භුඤ්ජන්වා සෙය්‍යසුඛං පස්සසුඛං මිද්ධසුඛං අනුයුත්තො විභරති. **දී. නි. 3**, බු. ඡ. ක්‍රි. 404 පි.
142. ධැනිස්ථර් එල්, පෙරේරා, **ආයුර්වේද ගවේෂණ**, 5 පි.
143. අ. නි. 4, බු. ඡ. ක්‍රි. 77 - 84 පි.

- 144. වස්සසනජීවිනො වස්සසනස්ස අච්චයෙන කාලං කරෙය්‍යං. මඤ්ච-කෙන වෙපි මං සාරිපුත්ත, පරිහරිස්සථ නෙවත්ථී තථාගතස්ස පඤ්ඤා-වෙය්‍යත්තියස්ස අඤ්ඤථත්තං.
ම. නි. 1, බු. ජ. ත්‍රි. 196, 198 පි.
- 145. **අ. නි. 2,** බු. ජ. ත්‍රි. 150 පි.
- 146. **ස. නි. 1,** බු. ජ. ත්‍රි. 80 පි.
- 147. **අ. නි. 4,** බු. ජ. ත්‍රි. 82 පි.
- 148. **ම. නි. 3,** බු. ජ. ත්‍රි. 436 පි.
- 149. එම, 384 - 396 පි.
- 150. **ම. නි. 1,** බු. ජ. ත්‍රි. 212 පි.
- 151. **දී. නි. 2,** බු. ජ. ත්‍රි. 276 පි.
- 152. **ස. නි. 1,** බු. ජ. ත්‍රි. 182 පි.
- 153. **ස. නි. 1,** බු. ජ. ත්‍රි. 148 පි. ; **අ. නි. 2** බු. ජ. ත්‍රි. 362-368 පි.

තෘතීය පරිච්ඡේදය

රෝග හා රෝග නිදාන අධ්‍යයනය

3.1 රෝග හා නිදාන ශබ්දාර්ථ

මිනිසා කෙරෙහි උපදින දුක්ඛ සංයෝගය රෝග (ව්‍යාධි) නමින් හැඳින්වේ.¹ රුජාව, වේදනාව ඇති කරන්නේ රෝග නම් වේ. මෙයින් රිදේ, වේදනා ඇති වේ යන අර්ථයෙන් රෝග නම් වන බව ශබ්දකල්පද්‍රැමයේ දැක්වේ.² දෝෂයන්ගේ විෂමතාව රෝග නම් වන අතර දෝෂ සාමාය ආරෝග්‍යය යි.³ ව්‍යාධි, ආමය, ගද, ආතඝ්නික, යක්ෂ්ම, ජීවර, විකාර යන පද රෝග පර්යාය නාම ලෙස සැලකේ.⁴ පාලි භාෂාවෙහි ආතඝ්නික, ආමය, ව්‍යාධි, ගද, රුජාව, ගෙලඤ්ඤ, අකල්ල, ආබාධ, ආබාධිකතා, රොගාකුරතා වැනි වචන රෝග පර්යාය නාම සේ භාවිත වේ.

පාලි සූත්‍ර සාහිත්‍යයට අනුව රෝග යනු කාමයන්ට අධි වචනයකි. භය, දුක්ඛ, ගණ්ඩ, සඞ්ග (ඇලීම), පඞ්ක යන වදන් ද කාමයන්ට අධිවචන බව එහි වැඩිදුරටත් විස්තර වේ.⁵ මින් පැහැදිලි වන්නේ බුදුසමය රෝග පිළිබඳ දක්වන අර්ථකථනය ආයුර්වේදය හෝ වෙනත් වෛද්‍ය ක්‍රමයකට වඩා සුවිශේෂී බව යි. බෞද්ධ සාහිත්‍යයේ ඉතා පෞරාණික ග්‍රන්ථයක් සේ සැලකෙන සුත්තනිපාතයේ පෞරාණික සූත්‍රයක් වන ඛග්ගවිසාණ සූත්‍රයෙහි ද රතිය, ගණ්ඩය, උපද්‍රවය, රෝගය, ශල්‍යය, භය යන මේවා කාමයන්ට පර්යාය නාම බව දක්වා තිබේ.⁶

රෝග යන පුරුෂලිංගික නාමය රුජී යන ධාතුවෙන් නිපන්නකි. ප්‍රාකෘතයෙහි රෝඅ ලෙස ව්‍යවහාර වන මෙය සිංහලට රෝ, රෝවී ලෙස බිඳේ. වරක් සැරියුත් මහරහතන් වහන්සේ කොට්ඨිත තෙරුන්ට "ඇවැත්නි, කොට්ඨිතයෙහි, සිල්වත් මහණහු විසින්

පඤ්චුපාදාන ස්කන්ධයෝ අනිත්‍ය වශයෙන්, දුක් වශයෙන්, රෝග වශයෙන්, ගඩ වශයෙන්, හුල් වශයෙන්, පීඩා වශයෙන්, ආබාධ වශයෙන්, වැනසීම් වශයෙන්, ශුන්‍ය වශයෙන්, අනාත්ම වශයෙන් නුවණින් මෙනෙහි කටයුත්තාහ” යි දේශනා කළහ.⁷ දුක් වශයෙන් බැලිය යුත්තේ පඤ්චුපාදාන ස්කන්ධය පීඩා කරන බැවිනි. රෝග ලෙස බැලිය යුත්තේ ආබාධ ඇති කරන අර්ථයෙනි. ගඩු ලෙස දැකිය යුත්තේ අභ්‍යන්තර දෝෂ උපදවන අර්ථයෙනැ යි අට්ඨකථාවේ විස්තර කෙරේ.⁸ සංඥාව රෝගයකැ යි වෙනම ද බුදුසමය දක්වා තිබේ.⁹ සංඥේවාද ප්‍රභාණය කරන්නේ එය විමුක්තියට බාධා කරන රෝගයක් බැවිනි. තණ්හා, දිට්ඨි, මාන වැනි කෙලෙස් අධ්‍යාත්මික හා බාහිර සන්තානයෙහි රෝගමූල ලෙස බුදුසමයේ ඉගැන්වේ.¹⁰

නිදාන ශබ්දය පිළිබඳව ද අවධානය යොමු කිරීම ප්‍රස්තුතය තේරුම් ගැනීම පහසු කරනු ඇත. නිදාන යනු රෝග උපදවන කාරණය යි. හේතු, නිමිත්ත, ආයතන, කර්තෘ, කරණ, ප්‍රත්‍ය, සමුත්ථාන යන වදන් නිදාන පර්යාය නාම සේ වරකසංහිතාවේ දැක්වේ.¹¹ එම නිදානය කොටස් තුනකට බෙදේ.

- 1 අසාත්මෝන්ද්‍රියාර්ථ සංයෝග
- 2 ප්‍රඥා පරාධ
- 3 පරිණාම

බෞද්ධ මූලධර්මයන්ට අනුව රෝගය එලය නම් එහි නිදානය හේතුව යි. එලය නැති කර ගැනීමට හේතුව අවබෝධ කොට ගෙන ඊට ප්‍රතිකාර කළ යුතු ය. හේතුව හෙවත් නිදානය අවබෝධ කොට නොගෙන කරන ප්‍රතිකාරය සාර්ථක නො වේ. බෞද්ධ විග්‍රහය අනුව යමෙක් පටිච්චසමුප්පාදය දැකී ද හෙතෙම පටිච්චසමුප්පත්ත ධර්මය දැකී. මේ උපාදාන ස්කන්ධයෝ පස්දෙනා පටිච්චසමුප්පත්තයහ. මේ පසෙහි යම් ඡන්දයක්, ආලයක්, ස්තේහයක්, ගැලී සිටීමක් වේ ද එය දුක්ඛසමුදය යි. මේ උපාදාන ස්කන්ධ පසෙහි යම් ඡන්දරාග විනයක්, ඡන්දරාග ප්‍රභාණයක් වේ ද එය දුක්ඛනිරෝධය යි.¹²

ආයුර්වේදය හා බුදුසමය අනුව ඒ ඒ රෝගවලට විවිධ හේතු (නිදාන) තිබේ. ආර්ෂ මතය අනුව අනේක රෝගයන්ගේ හේතුව

එකක් විය හැකි අතර එක් රෝගයක හේතුව ද එකක් විය හැකි ය. එක් රෝගයක අනේක හේතු ද බහුරෝගයන්ගේ බොහෝ හේතු ද විය හැකි ය.

සර්වාර්ථසංග්‍රහයට අනුව යහපත් ආහාර හා විහරණ දෙකින් කායික මානසික සුවය රැකේ. එසේ ම පරික්ෂාකාරී, කාමවස්තූන්හි නොඇලුණු, ත්‍යාගශීලී, සමසිත් ඇති, ඇත්ත කියන, ඉවසීම ඇති, පණ්ඩිතයන්ගේ ආශ්‍රය ද නිරෝගී පුරුෂයාගේ ලක්ෂණ වේ.¹³ අයහපත් ආහාර විහරණ දෙකින් ශාරීරික හා මානසික රෝග ඇති වේ. ආරෝග්‍යයේ හා රෝගී භාවයේ ප්‍රධාන හේතු ලෙස ආහාර හා විහරණ (පැවැත්ම) සැලකෙන බව මින් පැහැදිලි වේ. යහපත් ආහාරය යනු අධික ආහාර සේවනය හෝ අල්ප ආහාර සේවනය නො ව ප්‍රමාණවත් ආහාර සේවනය යි. එය ද ආහාරයේ පෝෂණ සමතුලිතතාව රැකෙන සේ ගත යුතු ය. අයහපත් ආහාර සේවනය යනු අධිභෝජනය හෝ අල්පභෝජනය හා වැරදි ලෙස ආහාර සේවනය යි. එනම් නිරන්තරයෙන් මධුර ආහාර පමණක් ගැනීම පුද්ගලයාගේ කායික නිරෝගීතාවට හානි කරන අතර ඉන් මානසික ආරෝග්‍යය ද පිරිහී යයි. මෙය අන්තවාදී ලෙස රස සේවනය නොකළ යුතු බවට කෙරෙන උපදේශනයකි.

අයහපත් විහරණයෙන් ආරෝග්‍යය විනාශ කෙරේ. බුදුසමය ගැඹුරු ආචාරවිධානමක පදනමක් මත පිහිටි දර්ශනයක් බැවින් එහි යහපත් විහරණයට සුවිශේෂී ස්ථානයක් හිමි වේ. පංචශීල ප්‍රතිපදාව පදනම කොට ගත් බෞද්ධ සමාජ ක්‍රමයෙන් රෝග හේතු රාශියක් ඒ ඔස්සේ ම විනාශ කෙරේ. බුදුන් වහන්සේ කාමසුඛල්ලිකානුයෝගය හා අත්තකිලමථානුයෝගය ප්‍රතික්ෂේප කිරීමෙන්¹⁴ රෝගනිදාන රාශියක් මග හරවා ඇත.

වරකාවාර්යයන්ට අනුව සියලු රෝග හටගැනීමේ නිදානය හෙවත් හේතුව මන්දාග්නිය යි. සමස්තයක් ලෙස කායික රෝග වා, පිත්, සෙම් යන ත්‍රිදෝෂ දූෂණය වීමෙන් වැලඳෙන අතර ඒවා සමසේ පවත්වා ගෙන යෑමෙන් ආරෝග්‍යය රැකේ. “රොගො තු දෝෂවෛශමං - දොෂසාමාමරොගතා”¹⁵ යි පැහැදිලි කරන ලද්දේ එය යි. සංගීති සූත්‍රයේ ත්‍රිකධර්ම සංග්‍රහ කරන විට **දොස** යන්න දක්වා ඇත. ඊට අටුවා කරන බුද්ධසෝෂ හිමියෝ “**දුස්සෙතිති දොසො**” දූෂණය කරන්නේ දෝෂයැ යි අර්ථ ගන්වා ඇත.¹⁶ මෙහි

දූෂණය යනු කායික හා මානසික දූෂණය යැ යි සිතිය හැකි ය. මාධව ආචාර්යයන්ට අනුව සියලු රෝග හටගන්නේ ශරීරයේ මල කිපීමෙනි. එය ද දෝෂය කෝප වීම යි.¹⁷

3.2 රෝග ප්‍රභේද හා සංඛ්‍යා

රෝග හා නිදාන ශබ්දයන් පිළිබඳ කරුණු පැහැදිලි බැවින් මී ලැබට රෝග ප්‍රභේද හා සංඛ්‍යා පිළිබඳ අවධානය යොමු කෙරේ. බුදුන් වහන්සේ කායික රෝග හා මානසික රෝග ලෙස මිනිසාට වැළඳෙන රෝග දෙකක් පිළිබඳ ඉගැන්වූහ. කායික ආරෝග්‍යය සහිත ව වසරක් හෝ වසර සියයක් හෝ ජීවත් වන්නාවූත් දැකිය හැකි වුවත් මානසික අරෝග්‍යයෙන් යුතු ව මොහොතක් හෝ ජීවත් වන්නාවූත් දැකිය නො හැකි ය. කෙලෙස් නැසූ උතුමන් මීට අයත් නොවන බව බුදුන් වහන්සේ වැඩිදුරටත් පැහැදිලි කළහ.¹⁸

සුශ්‍රූත ආචාර්යවරයාට අනුව,

- 1 ආගන්තුක රෝග
- 2 ශාරීරික රෝග
- 3 මානසික රෝග
- 4 ස්වාභාවික රෝග¹⁹ යැ යි රෝග ප්‍රභේද හතරකි.

ආගන්තුක රෝග යනු බැහැරින් පැමිණෙන උවදුරු නිසා හටගන්නා රෝගයෝ ය. හිස පැළීම, අත කැඩීම වැනි හදිසි අනතුරු මීට අයත් වේ. දඬුමුගුරු, සැත්, ගිනි, ගිනිඅවි, ආයුධ ආදියෙන් මේ අනතුරු පැමිණේ. ශාරීරික රෝග යනු ආහාරපාන, වා පින් සෙම් සන්නිපාතයෙන් හටගන්නා රෝගයෝ ය. කුෂ්ඨ, දද, උණ, අතීසාර වැනි රෝග මීට අයත් වේ. සිතෙහි හටගන්නා කෝපය, ශෝකය, උන්මාදය, ඊර්ෂ්‍යාව වැනි රෝග මානසික රෝගයෝ ය. ස්වාභාවික රෝග යනු ක්‍ෂුධාව, පවස, ජරාව, මරණය, නින්ද, ඇඟ රැළි වැටීම ආදී ස්වභාවික ව සිරුරෙහි ඇති වන රෝගී තත්ත්ව ය. බුදුසමය උගන්වන බරපතල ම රෝගය වන බඩගින්න ද ස්වාභාවික රෝගයකි.²⁰

වරකාචාර්යවරයාට අනුව,

- 1 නිජ රෝග
- 2 ආගන්තුක රෝග
- 3 මානසික රෝග²¹ යැ යි ප්‍රධාන රෝග ප්‍රභේද තුනකි.

ශරීරයේ වාත, පිත්ත හා කප් කෝපයට පත්වීමෙන් වැළඳෙන රෝග නිජ රෝග නමින් හැඳින්වේ. මේවා දෝෂයන්ගේ විෂමතා නිසා හටගන්නා බැවින් දෝෂ රෝග නමින් ද හැඳින්වේ. භූත, දේව, ග්‍රහ, විෂ, වායු, අග්නි, පහරදීම් ආදියෙන් හටගන්නා රෝග ආගන්තුක රෝගයෝ ය. කැමති දේ නොලැබීම හා අකමැති දේ ලැබීම යන මෙයින් හටගත් රෝගයෝ මානසික රෝගයෝ ය. බුදුන් වහන්සේ මෙම ඉච්ඡාහිතවය පළමු දම්දෙසුමේ දී ම පැහැදිලි කොට තිබේ.²² වරකසංහිතාවේ ස්වභාවික රෝගයක් පිළිබඳ දක්නට නො ලැබේ.

ශාරංගධරසංහිතාවට අනුව ද රෝග හතරක් වන අතර ඒවා සුශ්‍රූතයේ දැක් වූ රෝග හා සමාන ය. එම රෝගයන්ගෙන් ඇතැම් රෝග කර්ම ප්‍රකෝපයෙන් ද ඇතැම් රෝග ධාතු ප්‍රකෝපයෙන් ද ඇතැම් රෝග මේ දෙදෙනාගේ ප්‍රකෝපයෙන් ද වැළඳේ.²³ කෝශික සූත්‍ර ටිකාවේ රෝග වර්ගීකරණය මෙහි ලා සුවිශේෂ වේ. ඒ අනුව සියලු රෝග ප්‍රභේද දෙකකි. අපත්‍ය ආහාරපානවලින් වැළඳෙන රෝග සහ අධර්මය නිසා හටගැනෙන රෝග ලෙස ඒවා නම් කොට ඇත.²⁴ රෝග පිළිබඳ ඇතැම් වර්ගීකරණවල

- 1 බෝවන රෝග (සංක්‍රාමික රෝග)
- 2 බෝනොවන රෝග (අසංක්‍රාමික රෝග)

යැ යි කොටස් දෙකකට බෙදා දක්වනු ලැබේ. උණ, පැපොල, සරම්ප වැනි රෝග සංක්‍රාමික රෝග වන අතර පිළිකා, හෘදයාබාධ වැනි රෝග අසංක්‍රාමික රෝග ලෙසත් හැඳින් වේ. උක්ත තොරතුරු අනුව බුදුසමය ඉදිරිපත් කරන්නේ රෝග වර්ග දෙකකි. එහෙත් වඩාත් සුදුසු වර්ගීකරණය සේ පෙනෙන සුශ්‍රූතාචාර්යවරයාගේ වර්ගීකරණයට ඇතුළත් කළ හැකි රෝග රාශියක් පාලි සූත්‍ර හා චිනය පිටකවල හමු වේ.

එම වර්ගීකරණය කිරීමට ප්‍රථම ආයුර්වේදාගත රෝග ප්‍රමාණයන් පිළිබඳ ව ද අවධානය යොමු කිරීම වටී. ත්‍රිදෝෂවාදයට අනුව වාත

රෝග අසුවකි. පිත්ත රෝග සතළිසකි. කඵ රෝග (සෙම්) විස්සකි.²⁵ එම මූලික රෝග නම් වශයෙන් හෝ දැන ගැනීම පාලි විනය හා සූත්‍ර පිටකාගත රෝග හැඳින්වූ ගැනීම පහසු කෙරේ. මෙහි දැක්වෙන්නේ නිත්‍ය වශයෙන් ඉතා පැහැදිලි ව පෙනෙන වාත රෝග පමණක් බවත් නොඑසේ නම් වාත රෝග අසංඛ්‍ය බවත් වරකාවාර්යවරයා සඳහන් කරයි. වාත රෝග මෙන් ම පිත්ත රෝග ද අසංඛ්‍ය වන අතර ප්‍රකට හතළිහ පමණක් මෙහි දක්වා තිබේ.²⁶

මීට අමතර ව උදර, කුෂ්ඨ, පිළිකා ආදී වශයෙන් ද රෝග වර්ගීකරණය කෙරේ. ඒ අනුව උදරරෝග අටක්, මුත්‍රසාත අටක්, ක්ෂීරදෝෂ අටක්, ශුක්‍රදෝෂ අටක්, කුෂ්ඨ හතක්, පීඩකා හතක්, විසර්ප හතක්, අතීසාර හයක්, උදාවර්ත හයක්, ගුල්ම පහක්, ජලිහදෝෂ පහක්, කාස පහක්, ශ්වාස පහක්, හික්කා පහක්, තෘෂ්ණ පහක්, වමන පහක්, අරුචි පහක්, ශිරෝරෝග පහක්, හෘද්‍රෝග හතරක්, පාණ්ඩුරෝග පහක්, උන්මාද පහක්, අපස්මාර හතරක්, නේත්‍රරෝග හතරක්, කර්ණරෝග හතරක්, මුඛරෝග හතරක්, ග්‍රහණීරෝග හතරක්, මදරෝග හතරක්. මුර්ච්ඡාරෝග හතරක්, ශෝෂරෝග හතරක්, ක්ලීවරෝග හතරක්, ශෝඵ කුනක්, කිලාස තුනක්, ආයාමරෝග දෙකක්, ගෘද්ධ්‍රසී දෙකක්, උෟරුස්තම්භ එකක්, සන්‍යාසරෝග එකක්, මහාරෝග එකක්, ක්‍රමීරෝග විස්සක්, ප්‍රමේහරෝග විස්සක් හා යෝනි විපත් විස්සක් දක්වා තිබේ.²⁷

බුදුදහම හුදු කායික ස්වාස්ථ්‍යය පිළිබඳ නිර්දේශිත දහමක් නොවන බැවින් රෝග හා නිදාන පිළිබඳ අධ්‍යයනයට ආයුර්වේද මත ගවේෂණය ඉතා වැදගත් වේ. බුදුසමයේ දක්වා ඇත්තේ කායික හා මානසික යන රෝග දෙක පමණක් බව ඉහත දැක්වීණි. එහෙත් ආගන්තුක හා සහජ හෙවත් ස්වාභාවික රෝග ද පාලි සූත්‍ර හා විනය සාහිත්‍යයේ දක්නා ලැබේ. පෙළෙහි පෙනෙනා රෝග පිළිබඳ වර්ගීකෘත නාමාවලියක් පළමුවෙන් දක්වා ඒ පිළිබඳ නිදාන සමග කෙරෙන ගවේෂණය ඉන් අනතුරු ව දැක්වීම සුදුසු යැ යි හැඟේ. එහෙත් ඇතැම් රෝග හමුවන්නේ නාම මාත්‍රික ව පමණක් බව කිව යුතු ය.

3.2.1 කායික රෝග

- | | |
|---------------------|--------------|
| 1 ඇස් ලෙඩ | (වක්ඛුරෝගය) |
| 2 කර්ණ රෝග | (සොතරෝගය) |
| 3 නාසිකා රෝග | (සාණරෝගය) |
| 4 දිවේ රෝග | (ජීවිහාරෝගය) |
| 5 කායික රෝග | (කායරෝගය) |
| 6 ශීර්ෂ රෝග | (සීසරෝගය) |
| 7 කන්මුලෙහි වන රෝග | (කණ්ණරෝගය) |
| 8 මුඛ රෝග | (මුඛරෝගය) |
| 9 දන්ත රෝග | (දන්තරෝගය) |
| 10 කැස්ස | (කාසො) |
| 11 ශ්වාස හෙවත් ඇදුම | (සාසො) |
| 12 පීනස | (පීනාසො) |
| 13 දූවිල්ල | (ඩහො) |
| 14 උණ | (ජරො) |
| 15 උදර රෝග | (කුච්ඡරෝගය) |
| 16 මූර්ජාව | (මුච්ජා) |
| 17 අතීසාරය | (පක්ඛන්දිකා) |
| 18 ඉදිමීම | (සුලා) |
| 19 මහාවිරේක අතීසාරය | (විසුචිකා) |
| 20 කුෂ්ඨ | (කුට්ඨං) |
| 21 ගඩු | (ගණ්ඩො) |
| 22 ඇදුම | (කිලාසො) |
| 23 ක්ෂය රෝගය | (සොසො) |
| 24 අපස්මාරය | (අපමාරො) |

25 දද	(දද්ද)
26 කණ්ඩුති	(කණ්ඩු)
27 කච්ඡු නම් කුෂ්ඨ රෝගය	(කච්ඡු)
28 නියෙන් කැසු කැන වන වණ රෝගය (රබසා)	
29 විවර්චිකා නම් කුෂ්ඨ රෝගය	(විතච්ඡිකා)
30 රත්පිත	(ලොහිතපිත්තං)
31 මධුමේහය	(මධුමේහො)
32 අංශ රෝගය	(අංසො)
33 පිළිකා	(පිළකා)
34 හගන්දරාව	(හගන්දළා)
35 පිතෙන් හටගත් ආබාධ	(පිත්තසමුට්ඨානා ආබාධා)
36 සෙමෙන් හටගත් ආබාධ	(සෙම්භසමුට්ඨානා ආබාධා)
37 වාතයෙන් හටගත් ආබාධ	(වාතසමුට්ඨානා ආබාධා)
38 තුන්දොසින් හටගත් ආබාධ	(සන්තිපාතිකා ආබාධා)
39 සෘතු විපර්යාසයෙන් හටගත් ආබාධ (උතුපරිණාමජා ආබාධා)	
40 විෂම පරිහාරයෙන් වන රෝග	(විසමපරිහාරජා ආබාධා)
41 උපක්‍රමයෙන් වන රෝග	(ඔපක්කම්කා ආබාධා)
42 පිටේ රෝග	(පිට්ඨී රොගො)
43 පිත්තාබාධ	(සාරදිකා ආබාධා)
44 අභිවාතක රෝගය	(අභිවාතකො රොගො)
45 බරවා	(සීපදිකො)
46 අංශභාගය	(පක්ඛිතකො)
47 මලමග කෘමි රෝගය	(වච්චමග්ගෙ කිම් සණ්ඨාසී)
48 පාදබ්ලාබාධය	(පාදබ්ලාකාබාධො)
49 ග්‍රහණ රෝගය	(දුට්ඨගහණකො)

50 ඝරදින්නාබාධය	(ඝරදින්නාබාධො)
51 පාණ්ඩුව	(පණ්ඩුරොගො)
52 උදරවාතාබාධය	(උදරවාතාබාධො)
53 දොස් කිපීම	(අභිසන්තකායො)
54 අලසක රෝගය	(අලසකො රොගො)
55 පා පැලීම	(පාදඵාලිකා)
56 මහ කැසීම්	(ථුල්ලකච්ඡාබාධො)
57 හමේ රෝග	(ජච්චිදොසාබාධො)
58 කය දවිල්ල	(කායධාහාබාධො)
59 ලේ අතිසාරය	(ලොහිතපක්ඛන්දිකා)
60 හන්දිරුදාව	(පබ්බවාතාබාධො)
61 ඇඟරුදාව	(අංගවාතාබාධො)
62 හිසේ වණ	(සීසෙවණො)
63 ලිංග ප්‍රදේශයේ වණ	(සම්බාධෙවණො)
64 අණ්ඩකෝෂය කැසීම	(අණ්ඩං කණ්ඩු)
65 රහසගෙහි වණයක්	(අංගජාතෙ වණො)
66 ගලගණ්ඩිය	(ගලගණ්ඩී)

උක්ක රෝග හමුවන ස්ථානය ඒ පිළිබඳ කෙරෙන විවරණයේ දී දැක්වේ.

3.2.2 මානසික රෝග

පෙළ සාහිත්‍යයේ වැඩි වශයෙන් හමුවන්නේ මානසික රෝගයන් ය. මජ්ඣිමනිකායේ සල්ලේඛ සූත්‍රයේ පමණක් මානසික රෝග හතළිස් හතරක් දැක්වේ.

- | | |
|-----------------|---------------|
| 1 සත්ත්ව හිංසාව | 2 ප්‍රාණඝාතය |
| 3 සොරකම | 4 අඛණ්ඩව්‍යාධ |

5 බොරුව	6 කේළම
7 එරුෂවචන	8 හිස්වචන
9 අභිධ්‍යාව	10 ව්‍යාපාද
11 මිථ්‍යාදෘෂ්ටි	12 මිථ්‍යා සංකල්ප
13 මිථ්‍යා වචන	14 මිථ්‍යා කර්මාන්ත
15 මිථ්‍යා ආජීව	16 මිථ්‍යා ව්‍යායාම
17 මිථ්‍යා ස්මෘතිය	18 මිථ්‍යා සමාධි
19 මිථ්‍යා ඥාන	20 මිථ්‍යා විමුක්ති
21 ටීනමිද්ධ	22 උද්ධච්ඡ
23 විචිකිච්ඡා	24 කිපෙන සුලු බව
25 බද්ධ වෛරය	26 ගුණමකු බව
27 පලාසී	28 ඊර්ෂ්‍යාව
29 මසුරුකම	30 කෙරාටික බව
31 මායාව	32 තද බව
33 අධික මානය	34 දුර්වල බව
35 පාපමිත්‍ර ආශ්‍රය	36 ප්‍රමාදය
37 අශුද්ධාව	38 අහිරිකය
39 පවට බිය නැති බව	40 නූගත්
41 කුසිත බව	42 සිහි මුළාව
43 දුෂ්ප්‍රාඥ බව	44 තම දෘෂ්ටිය දැඩි ව ගැනීම

එසේ වුවත් මෙම රෝග අද බටහිර වෛද්‍ය ක්‍රමයේ සාකච්ඡා කෙරෙන මානසික රෝගයන් හා සපුරා සමාන කළ නො හැක. අප්‍රියයන් හා එක් වීම ප්‍රියයන්ගෙන් වෙන් වීම හා කැමති දේ නොලැබීම මානසික ආතතීන් ඇති කිරීමට බලපායි. විභවිග්ගප්ප-කරණය අනුව මානසික රෝග එක්දහස් පන්සියයකි. මෙය පෙළ සාහිත්‍යයේ සඳහන් විශාලතම රෝග නාමාවලිය බැවින් ඒකක, දුක ලෙස වර්ගීකරණය කෙරෙන එහි සංකෘතියක් ඉදිරිපත් කෙරේ.

ඒකක ක්‍රමයෙන් රෝග	73
දුක ක්‍රමයෙන් රෝග	36
නික ක්‍රමයෙන් රෝග	105
චතුෂ්ක ක්‍රමයෙන් රෝග	56
පංචක ක්‍රමයෙන් රෝග	75
ෂට්ක ක්‍රමයෙන් රෝග	84
සප්තක ක්‍රමයෙන් රෝග	49
අෂ්ටක ක්‍රමයෙන් රෝග	64
නවක ක්‍රමයෙන් රෝග	81
දශක ක්‍රමයෙන් රෝග	70
බ්‍රහ්මජාල සූත්‍රයෙහි දැක්වෙන දෘෂ්ටි	62 (755x2 = 1510)

මේ ධර්ම හත්සිය පණස්පහ උත්පන්න, අනුත්පන්න හේදයෙන් ගන්නා කල්හි එක්දහස් පන්සිය දහයක් වන අතර ආසන්න වැට්ඨිම ලෙස එක්දහස් පන්සියය ගෙන ඇත. මේ කරුණු කුළ අටේ කරුණු ලෙස ඉදිරිපත් කෙරෙන ඇතැම් කරුණු වෙනත් අවස්ථාවල ද දක්නා ලැබේ. මෙවැනි අවස්ථා අනෙක් වර්ගීකරණවල ද දක්නට ලැබේ. එහි අන්තර්ගතයේ ස්වරූපය තේරුම් ගනු පිණිස එකේ ධර්ම කොටස් පමණක් උපග්‍රන්ථයෙහි දැක්වේ. මේ සියල්ල මානසික රෝග ලෙස සැලකේ.

3.2.3 ආගන්තුක රෝග

බුදුන් වහන්සේ සසුනට ඇතුළත් නොකළ යුතු පුද්ගලයන් රැසක් දක්වා ඇත. එහි බොහෝ දෙනා ආගන්තුක රෝගවලින් පීඩා විඳින්නෝය. භූත, විෂ, වායු, අග්නි, අභිසාතාදියෙන් හටගත් රෝග මේ ගණයෙහි ලා සැලකේ.

- 1 කැපු අත් ඇත්තා (හත්ඵච්ඡිත්තො)
- 2 කැපු පා ඇත්තා (පාදච්ඡිත්තො)
- 3 කැපු අත් පා ඇත්තා (හත්ඵපාදච්ඡිත්තො)

- 4 කැපු නාස ඇත්තා (නාසච්ඡන්තො)
- 5 කැපු කන් ඇත්තා (කණ්ණච්ඡන්තො)
- 6 කැපු කන් නාසා ඇත්තා (කණ්ණනාසච්ඡන්තො)
- 7 කැපු ඇඟිලි ඇත්තා (අභිගුලිච්ඡන්තො)
- 8 කැපු මාපටැඟිලි ඇත්තා (අළච්ඡන්තො)
- 9 අන්ධයා (අන්ධො)
- 10 කැපු මහනහර ඇත්තා (කණ්ඩරච්ඡන්තො)
- 11 ගොලුවා (මූගො)
- 12 බිහිරා (බධිරො)

මීට අමතර අවස්ථා පිළිබඳ තොරතුරු ඉදිරියට විස්තර කෙරේ.

3.2.4 ස්වාභාවික රෝග

ස්වභාව ධර්මයේ ස්වභාවය මත සිදු වන ඇතැම් සංසිද්ධීන් ආයුර්වේදයෙහි ස්වාභාවික රෝග ලෙස සැලකේ. ඒ අනුව,

- i. ජාති ii.ජරා iii.ව්‍යාධි iv.මරණ
- v. ජලච්ඡා vi. පිපාසා vii. උච්චාර viii. පස්සාව

වැනි තත්ත්ව රෝග සේ සැලකේ. ධම්මවක්කප්පවත්තන සූත්‍රයේ කියැවෙන අප්‍රියයන් හා එක් වීමේ දුක හා ප්‍රියයන්ගෙන් වෙන් වීමේ දුක ද ස්වාභාවික රෝග ගණයෙහි ලා සැලකිය හැකි ය. ආයුර්වේදය බඩගින්න ස්වාභාවික රෝගයක් ලෙස සලකන විට බුදුසමය බඩගින්න පරම රෝගය ලෙස සැලකීමෙන් බුදුරදුන්ගේ සෞඛ්‍ය විාත්මක අවබෝධය ප්‍රකට කෙරේ. කාශික රෝග හැටහයකට අධික ව වාර්තා වී ඇති බෞද්ධ සාහිත්‍යාගත තොරතුරු පිළිබඳ විවරණාත්මක අධ්‍යයනයට දැන් යොමු විය හැකි ය.

3.3 කාශික රෝග විවරණය

පාලි පෙළෙහි රෝග පිළිබඳ දීර්ඝතම විස්තරය දැක්වෙන ගිරිමානන්ද සූත්‍රයේ ප්‍රථමයෙන් ම හමුවන්නේ නේත්‍රරෝගය

(වක්ඛුරොගො)²⁸ යි. ආයුර්වේදයට අනුව නේත්‍රරෝග හැක්කෑහයක් දක්නා ලැබේ. ඇතැම් රෝග වාතයෙන් ද ඇතැම් ඒවා පිතෙන් ද ඇතැම් ඒවා සෙමින් ද ඇතැම් ඒවා තුන්දොසින් ද හටගැනේ.²⁹ ඇස්ලෙඩ වාත, පිත්ත, ශ්ලේෂ්ම, රක්ත යන හතරින් හටගන්නා බව හෙසජ්ජමඤ්ජුසාවේ දැක්වේ.³⁰

බුද්ධකාලයේ ඇස් රෝගයන්ගෙන් පෙළුණු හික්ෂුන්ට අදහන් පිණිස ගලගා ගත් සඳුන්, කුවරලා, කළු අගිල්, තලිස්, වම්මුතු අනුදාන ඇත.³¹ මාධවචාර්යවරයා උගන්වන පරිදි ඇස සංරක්ෂණය සියලු සම්පත් විදීමට අවශ්‍ය වේ. යම්හෙයකින් ධනසම්පත් කෙතරම් තිබුණත් අන්ධයෙකුට එම සම්පතින් පූර්ණ ප්‍රයෝජන ගත නොහැක.³² ඇතැම් විට ඇතැම් වක්ෂුරෝග පූර්වකෘත කර්මයන්ගෙන් ද හටගැනේ. වක්ඛුපාල තෙරුන් වහන්සේ පෙර හවයක වෛචරයෙකු ව සිටිමින් අකුශල ක්‍රියාවක විපාක ලෙස රහත් වන හවයේ දැස් අන්ධ විය.³³ එම තෙරුන් විසින් මේ හවයේ දී කරන ලද නිදි වර්ජනය ද මීට බලපා ඇත.

පිළිත්ඳිවච්ඡ තෙරුන් වහන්සේට හිස රුදාවක් (සීසාහිතාපො) වැළඳුණි.³⁴ පෙළෙහි සීසාහිතාප ලෙස දැක්වෙන මෙය හේසජ්ජමඤ්ජුසාවේ සිරෝහිතාප ලෙස දැක්වේ.³⁵ ශිරෝරෝග සඳහා ශිරාශුල, ශිරෝහිතාප, ශිරෝවේදනා යන වදන් ආයුර්වේදයෙහි භාවිත කෙරේ.³⁶ ශිරෝරෝග හටගන්නේ මලමුත්‍රාදි වේගධාරණය, දහවල් නිදීම, රෑ නිදි වැරීම, මත් බව ඇති කරන දේ සේවනය කිරීම, උස් හඬින් කථා කිරීම, පිනි බැම, පූර්වදිශා වායු සේවනය, අතිමෙඵ්‍රනය, අසාත්මය වූ ගන්ධ ආඝ්‍රාණය, දූවිලි, දුම්, වායු, අවු යන මේවා සේවනය කිරීම, ගුරුපාක හා අම්ලරස ඇති ද්‍රව්‍ය වැළඳීම, අමුඉගුරු, ගම්මිරිස් ආදිය අධික ව වැළඳීම, ඉතා සීසිල් දිය සේවනය, හිසට පහර වැදීම, දුෂිත වූ ආමය, අධික හැඬීම, හිත තැවීම, දේශ හා කාලයාගේ විපර්යාසය යන මේ කාරණා හේතු කොට ගෙන සිරසෙහි වූ වාතාදි දෝෂ සහ ලෙස කිපීමෙන් නානාවිධ ලක්ෂණ යුක්ත වූ රෝග හිසෙහි හටගැනේ.³⁷ පිළිත්ඳිවච්ඡ තෙරුන්ගේ හිසරුදාව සඳහා කළ ප්‍රතිකාර පස්වන පරිච්ඡේදයේ දැක්වේ. සාකේතනුවර සිටුබිරියට වැළඳුණු ශීර්ෂාබාධය (සීසාබාධො) වසර හතක් පුරා පැවතිණි. එය සුව කරන ලද්දේ ජීවක වෛචරයා විසිනි.³⁸

එකල හික්ෂුන්ට වැළඳුණු වර්මාබාධ රැසක් පිළිබඳ තොරතුරු ද පෙළ සාහිත්‍යයේ හමුවේ. බුද්ධකාලයේ මගධයේ ආබාධ පහක් ඇති විය. **කුෂ්ඨ (කුවිට්)** එහි පළමු වැන්න යි. “කුෂ්ඨාති ඉති කුෂ්ඨම්” සිරුරේ ක්වගාදී ධාතුන් නසානු යි කුෂ්ඨ නම් වන බව ආයුර්වේදීය නිර්වචනය යි.³⁹ කුෂ්ඨ, කුෂ්ඨාතුවෙන් නිපන් කෘදන්ත නාමයකි. පංචාබාධයෙන් පෙළුණු රෝගීහු එකල ප්‍රසිද්ධ වෛච්චරයා වූ ජීවක වෙතින් ප්‍රතිකාර ලබන්නට ගියහ. බුදුරදුන්ට, ශ්‍රාවකයන්ට, රජතුමාට හා අන්තඃපුර ස්ත්‍රීන්ට ප්‍රතිකාර කිරීමට පැවරී තිබුණේ ජීවක වෛද්‍යවරයාට බැවින් ඔහු රෝගීන්ගේ ඉල්ලීම ප්‍රතික්ෂේප කළේය. ඊට විකල්ප මාවතක් සොයා ගත් රෝගීහු පැවිදි වූහ. පංචාබාධයන්ගෙන් පෙළෙන්නන් පැවිදි නොකළ යුතු බවට බුදුරදුන් පැනවීමක් කළේ උක්ත තත්ත්වය නිසා ය. උපසම්පදාවට ද කුෂ්ඨවලින් මිදී සිටිය යුතු ය.⁴⁰

දුෂ්ට හා විරුද්ධ ආහාර, වැරදි විහරණය, ශ්‍රමණබ්‍රාහ්මණයන්, දෙවියන්, තපස්වීන්, ස්ත්‍රීන්, තිරිසනුන් අයත් දේ සොරෙන් හෝ බලහත්කාරයෙන් ගැනීම, සත්පුරුෂයන්ට නින්දා වධ කිරීම, පෙර හා මේ හවයෙහි කුෂ්ඨයට සුදුසු වූ පව් කිරීම හේතු කොට ගෙන කීපෙන්නා වූ දෝෂ නහර කරා පැමිණ සරස ගොස් සඳම්දුළු, සම්, මස් ලිහිල් කොට එයින් පිටත නික්මෙන්නේ දුෂ්ඨ වූ ජවි වර්ණය උපදවන අතර එය කුෂ්ඨය බව හේසඡ්ඡමඤ්ජුසාවේ දැක්වේ.⁴¹ කුෂ්ඨ හටගැනීම විෂයෙහි ආචාරාත්මක බිඳ වැටීම හා සෞඛ්‍ය විරෝධී ආහාර විහරණයන් බලපාන බව එයින් පැහැදිලි ය. මෙහි කුෂ්ඨ යනු රක්තකුෂ්ඨ, කාලකුෂ්ඨ, දදකුෂ්ඨ ආදී සියලු කුෂ්ඨ බව සමන්තපාසාදිකාවේ විස්තර වේ.⁴²

මහාකුෂ්ඨ හතක් හා කුඩා කුෂ්ඨ එකොළහක් පිළිබඳ ආයුර්වේදයේ කරුණු දැක්වේ. බිඳුණු වළන් කැබැල්ලක් වැනි රළු ගොරහැඩ ඉදිකටුවලින් අනින්තාක් වැනි වේදනා බහුල කුෂ්ඨය කපාල නමින් ද, පැසුණු දිඹුල්ගෙඩි වැනි දැවිල්ල හා කැසිල්ල ඇති පිඟුවන් ලෝමයෙන් ගැවසුණු රතුපාට කුෂ්ඨය උදුම්බර නමින් ද හැඳින්වේ. මණ්ඩල කුෂ්ඨය සුදු වූ ද රතු වූ ද ස්ථිර ව පවත්නා වූ ඝන වූ සිනිඳු වූ උස් මඩුලු ඇති එකිනෙකට සම්බන්ධ ව පවතී. කර්කශ වූ රතු පැහැති කොන් හා කලු පැහැයට හුරු මධ්‍යභාග ඇති වේදනා සහිත මුවෙකුගේ දිව වැනි කුෂ්ඨය සාෂ්‍යඡ්ඡව කුෂ්ඨය යි. පුණ්ඩරික

කුෂ්ඨය සුදුපාට ය. කොන් රතුපාට ය. නෙලුම්පත් වැනි ය. උඩට මතු වී ඇත. දැවිලි සහිත ය. සුදු හා තඹ පාටින් යුතු තුනී සමක් සහිත පිරිමැදි කල ධූලි වැනි දේ මුදන ලබූ මල් වැනි පැහැ ඇති බොහෝ සෙයින් පපුවෙහි හටගන්නා කුෂ්ඨය සිධිම කුෂ්ඨ නම් වේ. ඔළිඳ ඇට පැහැයෙන් යුතු මද ව පැසවන, තියුණු වේදනාවෙන් හා ත්‍රිදෝෂ ලක්ෂණයෙන් යුතු කුෂ්ඨය කාකණ කුෂ්ඨය යි.⁴³ මීට අමතර ව කුඩා කුෂ්ඨ එකොළහක් ද එහි දැක්වේ.

- 1 එකකුෂ්ඨ - මත්සායන්ගේ කොරපොතු වැනි කුෂ්ඨය
- 2 වර්මකුෂ්ඨ - ඇත් සමක් බඳු ඝන වූ කුෂ්ඨය
- 3 කිට්මකුෂ්ඨ - විශාල වණයකට බඳු කර්කශ ස්පර්ශ ඇති කුෂ්ඨය
- 4 විපාදිකාකුෂ්ඨ - අත්පා ඉරි තලන කුෂ්ඨය
- 5 අලසකකුෂ්ඨ - කැසිලි සහිත රතු වන් ගඩු සහිත කුෂ්ඨය
- 6 දදුරුමණ්ඩලකුෂ්ඨ - මණ්ඩලාකාර කැසිම් සහිත රතු පීඩකා ඇති කුෂ්ඨය
- 7 වර්මදලකුෂ්ඨ - රතුබිබිලි සහිත ඉරි තැලෙන වේදනාකාරී කුෂ්ඨය
- 8 පාමාකුෂ්ඨය - කැසිම් සහිත පීඩකා ඇති කුෂ්ඨය
- 9 විස්ථෝටකකුෂ්ඨ - තුනීසමක් ඇති කුෂ්ඨය
- 10 ශතාරුකුෂ්ඨ - දාහ සහිත බොහෝ වුණ සහිත කුෂ්ඨය
- 11 විචර්විකාකුෂ්ඨ - සුවය ඇති පීඩකාවලින් යුතු කුෂ්ඨය⁴⁴

බෞද්ධ සාහිත්‍යයේ කුෂ්ඨ රෝගීන් පිළිබඳ තොරතුරු විරල නො වේ. තුන්වන ඔක්කාක රජුගේ හත්ථා නම් බිසවගේ පියා නම් දියණියට කුෂ්ඨරෝගයක් වැළඳී සහෝදරයන් විසින් ඇය වනයෙහි තනි කරන ලද බව වාර්තා වේ. එකල ම රාම නම් රජෙක් කුෂ්ඨ රෝගයක් වැළඳී ඇතොවුර නිලියන් පිළිකල් කරන නිසා දෙටු පුතාට රාජ්‍යය භාර දී වන ගත විය.⁴⁵ කුෂ්ඨ රෝගය උග්‍ර වූ විට වන ගත වීමේ හා වන ගත කිරීමේ ක්‍රමයක් එකල සමාජයේ පැවතිණි. කුෂ්ඨ කායික සංසර්ගයෙන් බෝවේ. කුෂ්ඨයෙන් සිවිය විනාශ කෙරෙන අතර සම සිදුරු කෙරේ.⁴⁶ ඉහත දැක් වූ පරිද්දෙන් ම සොන්ටීසේන රජතුමාට කුෂ්ඨ වැළඳී වන ගත වූ අතර සම්බුලා

නම් බිරිය ද ඔහු සමග වන ගත වූවය.⁴⁷ පුක්කුසගේ කලවයේ විශාල කුණ්ඩයක් විය. එතුමාගේ බාල සහෝදරයා කිසිවෙකුටත් නොකියා එය සෝදා බේත් බැඳ පුලුන් තබා බැන්දේය.⁴⁸ උපසම්පදා හික්ෂුන්ගෙන් තෙලෙස් අන්තරායික ධර්මයක් පිළිබඳ විමසන අතර කුණ්ඩය එහි ද පළමු වැන්න යි.⁴⁹

ගණ්ඩ යනු ගඩු හෙවත් සිරුරෙහි හටගන්නා ගෙඩි ය. මේදගණ්ඩ හෝ වෙනත් ඇඟිලි මෙන් එල්ලෙන ගඩු ද මීට අයත් ය. කුඩා කල කිරිගෙඩි ලෙස මුවෙහි එන ගෙඩි වැඩිහිටි වයසට එන විට නැති ව යයි. ඒවා ගඩු සේ නොසැලකිය යුතු ය. **කීලාස** යනු ද කුණ්ඩ විශේෂයකි. එය නොබිඳුණු නොවැගිරෙන පියුම්පතක වර්ණ ඇති කුණ්ඩයකි.⁵⁰ එක්තරා හික්ෂුවකට ගණ්ඩාබාධයක් වැළඳුණි. ඊට ප්‍රතිකාර ලෙස සැත්කම්, කහටවතුර, වණතෙල් ආදිය අනුදාන ඇත.⁵¹

බේලට්ඨිසීස තෙරුන්ට වැළඳුණු **ථුල්ලකච්ඡාබාධය** ද වර්මරෝග විශේෂයකි. මෙය මහපිළිකා ලෙස ද හැඳින්වේ. පිළිකා යන්න ලේගඩුව යන අර්ථයෙන් මෙහි යෙදී තිබේ. උන් වහන්සේට ඇති වූ රෝගී තත්ත්වය නිසා වුරුණුතෙලින් සිරුරට විවරය ඇලෙයි. ථුල්ලකච්ඡ යනු මහකැසීම් රෝගයක් ලෙස ද අර්ථ දක්වා තිබේ. විතච්ඡකා යනු ද මහකැසීම් රෝගයකි.⁵² උන් වහන්සේට වැළඳුණු රෝගාවස්ථාවේ තවත් රෝග කිහිපයක් පිළිබඳ ව ද අවධානය යොමු වී තිබේ. කැසීම, කුණ්ඩ (**කණ්ඩු**) ගඩුබිබිලි (**පිළකා**) ඕජස් ගැලීම, (**අස්සාව**) කයෙහි දුගඳ (**කායදුග්ගන්ධ**) යන රෝග සඳහා සුණු බෙහෙත් අනුමත කළ බව එහි ම කියැවේ. මේ සියල්ල සැරව වැගිරෙන වර්මාබාධයෝ ය. ඡවි දෝෂාබාධයක් වැළඳුණු හික්ෂුන් වහන්සේ නමකට සුගන්ධ ද්‍රව්‍ය ආලේප කරන්නට අනුදාන ඇත.⁵³

බුදුන් වහන්සේ හමුවෙහි කෝකාලික නම් හික්ෂුව අගසව් දෙනම ලාමක ඉච්ඡා ඇති ව, ලාමක ඉච්ඡාවන්ගේ වසඟයට ගියේයැ යි උන් වහන්සේලාට වෝදනා කළේය. බුදුන් වහන්සේ එසේ නොකියන ලෙසට තුන්වරක් ම අවවාද කළ ද කෝකාලික හික්ෂුව එය නො පිළිගත්තේය. ඉන් ඊක දිනකට පසු අබඇට තරම් බිබිලි (සාසපමත්තීහි පිළකාහි) ඇති වී පසු ව මුංඇට තරම් (මුග්ගමතියෝ) විය. ඉන් පසු කඩලඇට තරම් (කලායමත්තියෝ) වී බෙබරඇට (කොලට්ටිමත්තියෝ) තරම් විය. ඉන් පසු එම ගෙඩි බෙබරඑල (කොලමත්තියෝ) තරම් වී පසු ව ඇඹුලඑල (ආමලකමත්තියෝ)

තරම් විය. බෙලිගැට (බෙලුවසලාටුකමත්තියෝ) තරම් වී අවසානයේ බෙලිඑල තරම් (බේල්ලමත්තියෝ) විශාල වී එම ගෙඩිවලින් ලේ හා සැරව ගලන්නට විය.⁵⁴ මින් පැහැදිලි වන්නේ බෞද්ධ විග්‍රහය අනුව ද කුණ්ඩ රෝග වැළඳීමට කර්මය ද බලපාන බව යි.

එක්තරා හික්ෂුන් වහන්සේ නමකගේ ලිංගයෙහි වණයක් (අංගජාතෙ වණො) හටගත්තේය.⁵⁵ තවත් හික්ෂුවකගේ ලිංග ප්‍රදේශයේ වණයක් (සම්බාධෙ වණො) හා හිසෙහි වණයක් (සීසෙ වණො) හටගත් බව විනය පිටකයෙහි දැක්වේ. ලිංග ප්‍රදේශයෙහි වූ වණයට බෙහෙත් ගැල්වීම දුෂ්කර වූ නිසා ලෝම කපා ඉවත් කරන්නට ද උපදෙස් දී ඇත.⁵⁶ එක්තරා හික්ෂුන් වහන්සේ නමකට අණ්ඩකෝෂය කැසීමේ ආබාධයක් වැළඳිණි.⁵⁷ ආයුර්වේදයට අනුව ශාරීරික හා ආගන්තුක යැ යි වණ දෙවර්ගයකි. ගඩු ආදිය හටගැනීමෙන් වන වණය ද දොස් කිපීමෙන් වූ වණය ද ශාරීරික නම් වේ. ශස්ත්‍රයෙන්, කටුයෙන් ගල් වැදීම් ආදියෙන් වන වණය ආගන්තුක නම් වේ. දොස් එකක් හෝ දෙකක් හෝ තුන ම ද කිපී වණ හටගන්නා බව ආයුර්වේද පිළිගැනීම යි.⁵⁸

දද (දද්දු), කච්ඡු නම් **කුණ්ඩ රෝගය** (කච්ඡු), නියෙන් කැසූ කැසූ තැන වණ වන රෝගය (රබසා), විවර්චිකා නම් **කුණ්ඩ රෝගය** (විතච්ඡකා)⁵⁹ වැනි රෝග ද පෙළෙහි දක්නට ලැබේ. උක්ත තොරතුරුවලින් සූත්‍ර හා විනය පිටකයන්හි වර්මාබාධ රැසක් හමු වන බව පැහැදිලි ය. විශේෂයෙන් රෝග නිදාන පිළිබඳ පෙළෙහි විස්තර වන්නේ ඉතා විරල ව බව පැවසිය යුතු ය.

සැරියුත් තෙරුන් වහන්සේට **කායදාහාබාධයක්** (කායධාහාබාධො) වැළඳිණි. මෙය කයෙහි ඇති වන දූවිල්ලකි. ඒ සඳහා කරන ලද ප්‍රතිකාරය නෙලුම් අල හා නෙලුඹුදලි යොදා ගෙන කරන ලද බව කියවේ. මේ රෝගය මින් පෙර වැළඳුණු පසු කරන ලද ප්‍රතිකාරය විමසා එම ප්‍රතිකාරය ම නිර්දේශ කොට තිබේ. නෙලුම් අල හා නෙලුඹුදලි ශීතල ගුණයෙන් යුක්ත බැවින් ශරීරදාහය ඉන් සුවපත් විය. පිළිත්දිවච්ඡ තෙරුන් වහන්සේට වැළඳුණු ඇඟරුදාව (අංගවාතො) ස්වේදකර්මයෙන් සුවපත් කෙරිණි. ඒ සඳහා පංචවිධ ස්වේදකර්ම සිදු කෙරිණි.⁶⁰

මී ළඟට උදරරෝග පිළිබඳ අවධානය යොමු කෙරේ. වාතෝදර, පිත්තෝදර, කපෝදර, ත්‍රිදෝෂජෝදර, ජලිහෝදර, බද්ධගුදෝදර,

ඝෂකෝදර, දකෝදර යනුවෙන් ආයුර්වේදයේ උදරරෝග අටක් පිළිබඳ ඉගැන්වේ. ජයිරාග්නිය දූෂණය වීමෙන් සිදු වන මල වැසීම හේතු කොට ගෙන මනුෂ්‍යයන්ට විවිධාකාර වූ රෝග වැළඳේ. දෝෂ ජනක වූ ශාක ද්‍රව්‍ය අනුභව කිරීම, අග්නිය දුර්වල වීම, ආහාර නොදිරවීම, ප්‍රාණවායුව, අපානවායුව, අග්නිය යන මේවා දූෂණය වීම, අධික උෂ්ණයෙන් යුතු, ලුණු අධික ආහාර, ආහාර විධිත්ත විපරිත වන අයුරින් ආහාර ගැනීම, රළු, විරුද්ධ හා අපවිත්‍ර ද්‍රව්‍ය භෝජනය කිරීම, සිත කය දෙකට පහර වැදීම, ආහාර සමග කෙස් ආදිය කැවීමෙන් මලමාර්ගය ඇවිරී යෑම, දෝෂ අධික සේ රැස් වීම හා පවිකම් කිරීම හේතුවෙන් උදරරෝග උපදින බව වරකාවාර්යවරයා දක්වයි.⁶¹

ආයුර්වේදයේ උදරරෝග ලෙස ඉහත සඳහන් රෝග අට දක්වා ඇතත් උදරය ආශ්‍රිත සියලු රෝග මෙහි ලා විවරණය කිරීම අප ප්‍රස්තුතයට පහසු වේ. වරක් බුදුන් වහන්සේට **උදරවාතාබාධයක්** හටගැණිණි. පෙර ගත් බෙහෙත අනුව ආනන්ද තෙරණුවෝ තල, සහල්, මුං යන තුන යොදා සකස් කළ තිකුළුකැඳක් පිළිගැන්වූහ.⁶² තවත් වරෙක උන් වහන්සේට වැළඳුණු වාතාබාධයක දී උණුදිය සහිත උක්භකුරු කැඳක් වැළඳු පුවතක් සංයුත්තනිකායේ දැක්වේ.⁶³ තවත් වරෙක උදරවාතාබාධයට පිළියම් ලෙස ලෝණසෝවිරකය අනුදාන තිබේ.⁶⁴

එක්තරා හිඤ්ඤත් වහන්සේ නමකගේ උදරය ජන්තාසරයේ දී තැවීය. එම හිඤ්ඤවට ශුක්‍ර මිදුණු බව දැක්වේ.⁶⁵ මේ හිඤ්ඤව ද කිසියම් උදරවාතාබාධයකින් පෙළෙන්නට ඇතැ යි සිතිය හැකි ය. බුදුරදුන්ගේ ගිලානෝපස්ථානය පිළිබඳ ආදර්ශ කථාවක එක්තරා හිඤ්ඤත් වහන්සේ නමකට වැළඳුණු කුසරුජාවක් පිළිබඳ විස්තර කෙරේ. එම හිඤ්ඤව **කුසරුජාව** (කුච්ඡිවිකාරාබාධො) නිසා සිය මලමුත්‍රයෙහි ම වැතිරී හොත් බව එහි විස්තර වේ.⁶⁶

මීට අමතර ව හික්ෂුන්ට වැළඳුණු **විසූචිකා, අලසක, ලෝහිත-පක්ඛන්දිකා** වැනි රෝගී තත්ත්ව පිළිබඳ ව ද මෙහි දී අවධානය යොමු කෙරේ. බුදුරදුන්ගේ අවසාන කාලයේ වූන්දකර්මාර පුත්‍රයා විසින් පිළිගන්නා ලද සුකරමද්දව සහිත දානය ඉතා ප්‍රකට ය. සුකරමද්දව යනු ඉතා තරුණ හොඳින් වැඩුණු උෟරෙකුගේ මෘදු,

සිනිදු මාංසය බව මහාපරිනිබ්බාන සූත්‍ර අටුවාවේ දක්වා තිබේ. එසේ ම ඇතැමෙකුගේ අදහස පස්ගෝරසයෙන් කරන ලද මෘදු ආහාරයක් බව හා ඇතැමුන් රසායන ශාස්ත්‍රයෙහි දක්වෙන රසායන විධියක් බවත් එය බුදුරදුන්ගේ පරිනිර්වාණය නො වේවා යි සිතා වූන්දකර්මාර පුත්‍රයා විසින් බුදුන්ට පිළිගැන්වූ බවත් එහි ම අන්‍ය මතවාද සේ දක්වා තිබේ.⁶⁷ එහෙත් උන් වහන්සේ වූන්දකර්මාර පුත්‍රයාගේ දානය වැළඳු බව පමණක් පෙළෙහි කියැවේ. එම දානයෙන් පසු උන් වහන්සේට ලෝහිතපක්ඛන්දිකා රෝගය වැළඳුණු අතර ඉන් දැඩි සේ ගිලන් ව දුක්වේදනා වින්දාහ.⁶⁸ ලෝහිතපක්ඛන්දිකා යනු ලේ අතීසාරයයි.

වාතාතිසාරය, පිත්තාතිසාරය, කථාතිසාරය, සන්තිපාතාතිසාරය, හයාතිසාරය, ශෝකාතිසාරය යනුවෙන් අතීසාර විශේෂ හයක් හේසජ්ජමඤ්ඤුසාවේ හමුවේ.⁶⁹ රෝගය හට ගැනීමේ හේතුව ශරීරයේ වාතය බලවත් වීම, වාතය, අච්ච, අධික සේ ව්‍යායාම සේවනය, අල්පාහාර සේවනය, නිතර තියුණු මාංස පානය කිරීම, අධික මෙඵුන සේවනය, මලමුත්‍ර දෙකේ වේගධාරණය, වායුව කිපී අග්නිය උපද්‍රැත වීම, ඒ කිපියා වූ වායුවේ මෙහෙයවීමෙන් මුත්‍ර, ධ්වනිය යන දෙක මලාශයට පැමිණ ඒ දෙකින් මල ද්‍රව බවට පැමිණීම බව ආයුර්වේදයේ දැක් වේ.⁷⁰ කුණාල ජාතකයට අනුව පූර්ණමුඛචුස්ස නම් කොවුලාට ද ලෝහිතපක්ඛන්දිකා රෝගය වැළඳිණි.⁷¹

සිය ජ්‍යෙෂ්ඨ අන්තෙවාසිකයා වූ කප්පගේ වෙන් ව යෑමෙන් ශෝකයට පත් කේසව තාපසයා උකට්ඨිව නිදි නොලබා වාසය කළේ ය. නිදි නොලැබීමෙන් ඔහුගේ ආහාර ජීර්ණ ක්‍රියාවලිය නිවැරදිව සිදු නොවූ අතර එබැවින් ඔහුට ලෝහිතපක්ඛන්දිකා රෝගය වැළඳී තිබේ.⁷²

ආයුර්වේදයේ විසූචිකා, අලසක, විලම්බිකා යනුවෙන් අජීර්ණරෝග තුනක් ඉගැන්වේ. විසූචිකා රෝගයේ දී අජීර්ණය හේතු කොට ගෙන වායුව කිපී ගොස් ඉදිකටුවලින් අනින්තාක් බඳු වේදනාවෙන් ශරීරය බෙහෙවින් පීඩාවට පත් කෙරේ.⁷³ විසූචිකා රෝගය පිළිබඳ ගිරිමානන්ද සූත්‍රයෙහි දැක්වෙන අතර මෙය මහාවිරේක අතීසාරය බව අටුවා මතයයි.⁷⁴ විශේෂයෙන් ඉදිකටුවකින්

විදින්නාක් මෙන් වේදනා කර බැවින් මීට විසුචිකා යන නම යෙදෙන බව අභිධානප්පදීපිකා ටීකාවේ දැක්වේ.⁷⁵ වැඩිපුර ආහාර ගැනීමෙන් වැළඳෙන විසුචිකා රෝගයෙන් මියයෑම වුව ද සිදු විය හැකි ය.⁷⁶

කෝරක්ඛත්තිය නම් නිරුවත් තාපසයා හත්දිනකට පසු අලසක රෝගය වැළඳී මිය ගොස් සියල්ලන්ට ම නිහින වූ කාලකඤ්ජ නම් අසුරනිකායෙහි උපදින බවට බුදුරදුන් විසින් කරන ලද අනාවැකියක් දීඝනිකායේ පාටික සූත්‍රයේ දැක්වේ.⁷⁷ අලසක රෝග නිදානය ද අජීර්ණය බව පෙර දැක්විණි. රෝගය වැළඳුණු පසු බඩ පිපේ. රෝගියා වේදනාවෙන් කැගසන අතර මුසපත් වේ. උදරයෙහි මල හා මුත්‍ර ඇවිටේ. අනුභව කළ ආහාර ඉහළට හෝ පහළට යා නොදී අමු අවස්ථාවේ ම පවතිමින් අලසිභුත ව සිටී. මේ රෝගයට අලසක යන නම භාවිත කරන්නේ ද එබැවිනි.⁷⁸ උද්ධුමාන-උදර (ඉදිමුණු උදරය) ඇති ව කෝරක්ඛත්තිය මිය ගිය බව බුද්ධසෝම හිමියන්ගේ අදහස යි.⁷⁹

වරක් සැරියුත් තෙරුන් වහන්සේට බඩරුජාවක් (උදරවාතාබාධය) වැළඳුණි. මුගලන් තෙරුන් වහන්සේ එය සුව වන්නේ කිනම් ප්‍රතිකාරයකින් ද යි විමසා ලුනුවලින් සුව වන බව දැන බුදුන් වහන්සේ ලවා එය අනුමත කරවා ගත්හ.⁸⁰ තවත් හික්ෂුවකට වැළඳුණු උදරවාතාබාධයේ දී (උදරවාතාබාධය) ලෝණසෝචිරකය පානය කළ බව දැක්වේ. වරක් බුදුන් වහන්සේට උදරවාතාබාධය වැළඳුණු අතර උන් වහන්සේ පෙර ගත් බෙහෙත් අනුව යමින් තිකුළු කැඳ වැළඳූ බව වාර්තා වේ. හික්ෂුන්ගේ සමාජ සුවතාව පිළිබඳ උද්යෝගයක් නොදැක්වූ මහණෙකුට කුසරුජාවක් (කුච්ඡිකාරාබාධය) වැළඳිණි. පිළින්දිවච්ඡ තෙරුන් වහන්සේට වැළඳුණු වාතාබාධයේ දී තෙල් පිසීමට අවශ්‍ය මා පවා අනුදාන ඇත.⁸¹ වරෙක බුදුන් වහන්සේට ද වාතාබාධයක් (වාතෙහි ආබාධකො)⁸² වැළඳිණි. මෙය ද උදරවාතාබාධයකි. බුදුන් වහන්සේ දුෂ්කරක්‍රියා කරන සමයෙහි දුර්භෝජනය හා දුක් සහගත සෙය්‍යාවන් ඇසුරු කිරීම නිසා උදරවාතය කිපිණි. බුද්ධත්වයට පත් වී ප්‍රණීත ආහාර අනුභව කරන්නේ නමුත් එම රෝගී තත්ත්වය විටින් විට ඉස්මතු වූ බව පෙනේ.⁸³

පිළින්දිවච්ඡ තෙරුන් වහන්සේට වැළඳුණු **හන්දිරුදාව** ද අවධානයට යොමු විය යුතු ය. පබ්බතාන ලෙස මෙය හඳුන්වා ඇති

අතර එහි දී ඒ ඒ කොටස් වාතයෙන් විදිනු ලැබේ. ඒ හේතුවෙන් හන්දිරුදාව හටගනී. මෙය වාතය නිදාන කොට හටගන්නා රෝගයක් බව අට්ඨකථා නිර්වචනය අනුව පැහැදිලි වේ.⁸⁴

පාණ්ඩුරෝගය පිළිබඳ වාර්තා කිහිපයක් ද පාලි පිටකවල දක්නා ලැබේ. ශරීරයෙහි පිත ප්‍රධාන වාතාදී දෝෂ රසාදී ධාතුන්හි කිපී දෝෂ දූෂ්‍යයන්ගේ අතිදූෂණය හේතු කොට ගෙන ධාතුන්ගේ සිහිල් බව හා බර බව හටගැනේ. ඒ කරණ කොට ගෙන බලය, වර්ණය, ශාරීරික ස්තේහය යන මේවායේ සහ වෙනත් ඕපස් පදාර්ථවල ද ගුණයෝ අත්‍යාර්ථයෙන් ක්‍ෂයට පැමිණෙති. පාණ්ඩුව වැලඳීමට ද වැරදි ආහාර හා විහරණ හේතු වේ.⁸⁵

පජ්ජොත රජතුමාට පාණ්ඩුරෝගය වැලඳිණි. රෝගයට ප්‍රතිකාර කිරීමට පැමිණි ජීවක වෛවරයා එය සුවපත් කළ ආකාරය පිළිබඳ සිත් ගන්නා වාර්තාවක් විනයෙහි දක්නට ලැබේ. රෝග තත්ත්වය පරීක්ෂා කළ වෛවරයා ගිතෙල් මුසු බෙහෙතක් දීමට තීරණය කළේය. එහෙත් රජතුමාට ගිතෙල් පානය රුචි නො කෙරේ. මේ පිළිබඳ අවධානය යොමු කළ වෛවරයා ප්‍රතිකාර කිරීමට ප්‍රථම, වෛවරුන්ට බොහෝ රාජකාරී ඇති බැවින් නගරයෙන් කැමති වේලාවක පිට වීමට හා නගරයට ඇතුළු වීමට අවශ්‍ය අවසරය හා හදුවතිකා ඇතින්ත රාජකාරී ගමන් සඳහා රජතුමාගෙන් ඉල්ලා ගත්තේය. පාණ්ඩු රෝගයට ගිතෙල් ආවශ්‍යක ම බැවින් කසට පැහැය, ගන්ධය හා රසය ඇති ව ගිතෙලින් ම බෙහෙතක් පිළියෙල කොට රජතුමාට පිළිගැන්වීය. ඉන් පසු දිනකට පණස්යොදුන් දුර යා හැකි හදුවතිකා ඇතින්ත පිට නැගී ජීවක පලාගියේය. පානය කළ බෙහෙත් ඔක්කාරයට එන විට රජතුමා ජීවක සෙවිවේය. ඉන් පසු රජතුමා දිනකට හැටයොදුනක් යා හැකි අමනුෂ්‍යයෙකු නිසා උපන් කාක නම් දාසයා ජීවක නවත්වන්නට යැව්වේය. ජීවක කොසඹැනුවර ආහාර ගනිමින් සිටිනා විට කාක රාජාඥාව දැන්වීය. ආහාර ගන්නා තෙක් සිටින්නැ යි පැවසූ ජීවක නෙල්ලි කමින් වතුර බොන්නට පටන් ගත්තේය. කාක ද නෙල්ලි පලුවක් කැවේය. නෙල්ලි පලුව ඒ මොහොතේ ම ඔහුට විරේක විය. බියට පත් කාක තමන් මරණයට පත්වේ ද යි ජීවකගෙන් විමසුවේය. ඔබත් රජතුමාත් නිරෝගී වන බවත් රජතුමා තමන්ට මරණ දඬුවම දිය හැකි බැවින් නොපැමිණෙන බවත් කී ජීවක හද්දවතිකා ඇතින්ත ඔහුට දී

රජගහනුවර බලා පිටත් විය. රෝගයෙන් සුවපත් වූ රජතුමා සිවෙයාක නම් වස්තු යුවලක් ජීවක වෛද්‍යවරයාට තෑගි පිණිස යැව්වේය. පාණ්ඩුරෝගය වැළඳුණු එක්තරා භික්ෂුවකට බුදුන් වහන්සේ ගෝමුත්‍රයෙහි ලූ අරළු පොවන්නට නියම කර ඇත.⁸⁶

බුද්ධකාලයේ විසූ ආකාසගොත්ත හා ජීවක යන වෛවරුන් දෙදෙනා ම **හගන්දරාබාධයට** ප්‍රතිකාර කර තිබේ. මෙය හගන්දරාබාධ නමින් ද පෙළෙහි දැක්වේ. දිනක් මහණෙකුගේ හගන්දරාබාධයට ආකාසගොත්ත වෛවරයා බෙහෙත් කරමින් සිටියේය. සේනාසන වාරිකාවෙහි වැඩම කළ බුදුන් වහන්සේ දුටු වෛවරයා මේ මහණහුගේ තලගොයි කට වැනි වසමග බලවා යී ආකාසගොත්ත කීය. බිම්බිසාර රජතුමා ද හගන්දරාබාධයෙන් පෙළුණු බව සාක්ෂ්‍ය හමු වේ. රෝගය බලන ආකාරයෙන් නියතුළ රඳවාගත් බෙහෙත් ආලේප කොට රජතුමන් සුවපත් කරන ලද්දේ ජීවක වෛවරයා විසිනි.⁸⁷

ආයුර්වේද විග්‍රහයට අනුව කෘමීන් දෂ්ට කිරීම, තණ කෝටු ආදිය ඇතිම, මෙමටුනය, තැටිම, විෂම වූ අසුන් පිට යෑම යන මේවායින් ගුදපාර්ශ්වයෙහි ඉපිද පැසී පිපිරී ගොස් බොහෝ පීඩා උපදවාලන පීඩකා විශේෂය හගන්දර නම් වේ.⁸⁸ හග යනු වසමග යි. එම මාර්ගය අවුරමින් සැදුණේ හගන්දරා නම්. එය වසමග සමීපයේ උපන් වණ විශේෂයකි.⁸⁹ හගන්දරාබාධයට අර්ශස් රෝග හේතු ද බලපාන බව හේසජ්ජමඤ්ජුසවේ දැක්වේ. ඊට හුදු පාපය ද බලපායි. වාතහගන්දර, පිත්තහගන්දර, කළුහගන්දර, සන්තිපාතහගන්දර හා ආගන්තුකහගන්දරාදී ප්‍රභේද අටක් හගන්දරාබාධයේ දැකිය හැකිය.⁹⁰ මෙය වසමග හා පසමග අතර හටගන්නා රෝග තත්ත්වයකි.⁹¹

සතුරෙකු මෙන් හිංසා කරන බැවින් අරිස නම් වන්නේ⁹² **අර්ශස් රෝගය** ලෙස විග්‍රහ කෙරේ. මේ රෝගය සහජ (උපතින් ම උරුම වන) හා ආගන්තුක (උපතින් පසු පැමිණෙන) ලෙස ප්‍රභේද දෙකකින් යුක්ත ය. සහජ අර්ශස් මව්පියන්ගේ වැරදි ආහාර විභරණ දෙකින් හා පෙර කරන ලද කර්මයෙහි බලපෑමෙන් ද හටගනී.⁹³

ගිරිමානන්ද සූත්‍රය අනුව **පිනය** පිළිබඳව ද අවධානය යොමු විය යුතු ය. පිනය, නාසිකා රෝග යන නාම මීට පර්යාය නම්වලින් ද හැඳින්වෙන මෙය, ගිරිමානන්ද සූත්‍ර අටුවාවේ “පිනාසොති

බහිනාසිකා රොගො” පීනය බහිනාසිකා රෝගයක් ලෙස දක්වා තිබේ.⁹⁴ මෙයින් නාසය වසානු යී පිනය නම්.⁹⁵ අපිනය (පිනය), පූතිනය, නාසාපාක, රක්තපිත්ත ආදී ලෙස නාසාරෝග එකොළහක් පිළිබඳ සුශ්‍රූත සංහිතාවේ ඉගැන්වේ.⁹⁶ පීනය හෝ පිනයෙහි ලක්ෂණ හෝ පීනය හා සමාන තත්ත්වයක් ඇති කිරීමට තුඩු දෙන පාරිසරික සාධක රැසක් ආයුර්වේද ග්‍රන්ථවල දැක්වේ.

කාස, සාස, සොස, කිලාස යන රෝග පිළිබඳව ද ගිරිමානන්ද සූත්‍රයේ දැක්වේ. කාස යනු කැස්ස හෝ කාශ රෝගය යි. ස්වාස යනු ඇදුම රෝගය යි. ක්ෂය රෝගය ද ස්වාස නමින් හැඳින්වේ.⁹⁷ කිලාස යනු ද ඇදුම රෝගයට නමකි. රස ආදී ධාතුන් වියළීමට (ශෝෂණයට) පත් කරන බැවින් මේ රෝගය ශෝෂ නම් වේ. ධාතු ක්ෂය වීම, මලමුත්‍රාදී වේග දූරීම, මල්ල යුද්ධාදී අයථා බල යෝජනය, විෂමාසනය යන කරුණු හේතු කොට ගෙන තුන්දොස් කිපේ. එලෙස දොස් කිපීමෙන් යක්ෂ්ම රෝගය උපදී. එය ශෝෂ නිදානය යි.⁹⁸

උක්ත රෝගයන් පිළිබඳ නිදාන පෙළෙහි හෝ අටුවාවල දක්නට නොලැබෙන බැවින් ආයුර්වේද සාහිත්‍යයේ සභාය ලබා ගත යුතු ය. රළු **ද්‍රව්‍ය** අනුභවය, ශීතල **ද්‍රව්‍ය** පානය, සීතල ස්ථානයන්හි වාසය, නාසය ආදී සිදුරුවලින් දූවිලි හා දුම් පිවිසීම, අධික බර ඉසිලීම වැනි හේතූන් නිසා කාසය හා ස්වාසය හටගැනේ. වාතජ, පිත්තජ, කළුජ ආදී ලෙස කාස රෝගය පස්වැදෑරුම් වන අතර මෙහි වර්ධනය නිසා යක්ෂ්ම රෝගය හෙවත් ශෝෂ රෝගය හටගැනේ.⁹⁹ නූතන වෛද්‍ය වාර්තා අනුව ක්ෂය රෝගය ශරීර ගත වීමේ හේතු එකොළහක් දක්වා ඇත.

- 1 ධූලි ශරීර ගත වන ව්‍යාපෘතිවල නියැලීම
- 2 අපචිත්‍ර වාතය ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කිරීම
- 3 මත්වතුර බීම
- 4 නිසි පරිදි වාතාශ්‍රය නොලැබීම
- 5 අධික ලෙස ධූමපානය
- 6 තෙත් සහිත බිම්හි වාසය කිරීම
- 7 සෑහෙන තරම් ආහාර නොගැනීම

- 8 නිදි වැරීම
- 9 අධික ලෙස කම්සැප විදීම
- 10 අධික වෙහෙසීම
- 11 නිතර සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාවට භාජන වීම¹⁰⁰

හෘදය රෝග පිළිබඳ ආයුර්වේදය හා නූතන වෛද්‍ය විශ්වවිද්‍යාල මහත් සේ අවධානය යොමු කර ඇත. හෘදයරෝග සඳහා හදයවේදනා, ආධි, චිත්තබ්‍යාධි, චිත්තපීලා යන වචන ව්‍යවහාර කෙරේ. එහෙත් වර්තමානයේ අදහස් කරන ස්වරූපයේ හෘදයරෝගයන් ගැන වාර්තා පෙළෙහි හමු නොවේ. හේසජ්ජමඤ්ජුසාව මෙය විවරණය කරන්නේ හදයාමය යන නමිනි.¹⁰¹

ඇතැම් විට පෙළෙහි මෙ වැනි හෘදරෝග තත්ත්වයක් දක්නට නොලැබෙන්නේ රෝග නිවාරණ ක්‍රම රැසක් බුදුසමය අදහන්නා ස්වාභාවිකව ම ක්‍රියාත්මක කරන නිසා යැ යි අනුමාන කළ හැකිය. වෛද්‍ය, ඩී. එම් ජයසිංහ පවසන පරිදි පසිඳුරන් සම්බන්ධ අයෝග, අතියෝග, මිථ්‍යායෝග යන තුනෙන් හා ප්‍රඥාපරාධයෙන් හෙවත් බුද්ධිදෝෂයෙන් වැළකී සිටීම හෘදය රෝග වළක්වා ගැනීමේ ප්‍රධාන උපාය වන්නේය. කය, වචනය හා මනස යන තුන් දොරින් කෙරෙන පාපකර්ම ප්‍රඥාපරාධ බුද්ධිදෝෂයට අයත් හදවන පසිඳුරන්ට මෙන් ම අධිපති වූ මනසට ද මනසට අධිපති වූ ආත්මයට ද ආශ්‍රය ස්ථානයකි. ඒ නිසා පංචේන්ද්‍රිය, මනස, ආත්ම යන මොවුන්ගේ සමාසයේ රෝගය හදවත් සුවය පිණිස වන්නේය. අයෝග, අතියෝගාදිය හදවතට හානි කර වන අතර පවිකමින් තොර ව සම්මා ආජීවයෙන් ජීවිකාව ගත කිරීම හෘදය රෝග වළක්වා ගැනීමට හේතු වේ.¹⁰²

පිළිනදිවච්ඡ තෙරුන් වහන්සේට **හන්දිරුදාව** වැලඳී ඇත. පෙළෙහි මෙය හඳුන්වන්නේ පබ්බවාන නමිනි. ඊට ලේ ඇරීම හා අඟකින් ලේ ගැනීම අනුදන තිබේ.¹⁰³ ලේ ඇරීම යනු සැතියන් ලේ ඇරීම හෙවත් ඉවත් කිරීම යි. මේ රෝගය ප්‍රධාන වශයෙන් වාතය කුපිත වීමෙන් වැලඳේ. පබ්බ යනු පුරුක හෝ සන්ධිය යි. පුරුකෙන් පුරුක වාතය විදින බැවින් පබ්බවාන යන නම මේ සඳහා ව්‍යවහාරයට පැමිණ තිබේ.¹⁰⁴

බ්‍රාහ්මණ වංශික භික්ෂූන් වහන්සේ නමකගේ මලමාර්ගයෙහි කෘතී විශේෂයක් හටගත්තේය.¹⁰⁵ හෙතෙම මල පහ කොට නොසේදූ බැවින් මලමග සියුම් ක්‍රීම් දෝෂය හට ගත්තේ ය. රෝග නිදානය මලමාර්ගයේ අපිරිසිදුතාව යි.

ගහණික නම් යහපත් බඩගින්න වන අතර දුට්ඨගහණික නම් අයහපත් බඩගින්න යි. භික්ෂුවකට වැළඳුණු **දුට්ඨගහණික රෝගයේ** දී විශ්ලිබ්ත් පුලුස්සා දිය කොට පෙරා ගත් බත්කාරම පොවන්නට අනුදන ඇත.¹⁰⁶ අධික පැස වූ සහ අධික නොපැස වූ හෙවත් අට්ටකුණා වූ ආහාරය අධෝ මාර්ගයෙන් පිට වීම ග්‍රහණ රෝගය යි. සිංහල ගැමියා ගිරහණිය (ගිරහෙණිය) ලෙස හඳුන්වන්නේ මෙම රෝගය විය හැකි ය. මේ ග්‍රහණ රෝගය වාතයෙන්, පිතින්, සෙමින් හා ත්‍රිදෝෂයන්ගේ සම්මේලනයෙන් ද මේ රෝගය උපදී. විෂමාග්නිය (විටෙක මැනවින් ආහාර දිරවීම හා තවත් විටෙක මැනවින් ආහාර නොදිරවීම) තීක්ෂාග්නිය (ගන්නා ලද ස්වල්ප ආහාරය ඉක්මනින් දිරවීම) මන්දාග්නිය (මද ආහාරය පවා විධිමත් ව පැසවීම) යන විධි තුනින් ම ඇති වන ජයරාග්නිය නුසුදුසු ය. සමාග්නිය හෙවත් ප්‍රමාණවත් ආහාර නිසි සේ දිරවීමෙන් මිනිසා නිරෝග වේ.¹⁰⁷

ගලගණ්ඩ රෝගියා හා **සීපද** රෝගියා පැවිදි නොකළ යුතු ය.¹⁰⁸ ගලගණ්ඩය යනු බෙල්ලෙහි කොමඩු හෝ පුහුල් ගෙඩියක් ලෙස වැළඳෙන ගෙඩියක් සහිත රෝගයකි. සීපද රෝගය යනු බරවා රෝගය යි. එය පාදයේ බර වන බවත් ඉන් පාදය මහත් වී කර්කශ වන බවත් විනයට්ඨකථාවේ දැක්වේ.¹⁰⁹

ආනන්ද තෙරුන්ගේ උපස්ථායක කුලයක් **අභිවාකක** නම් මාරාන්තික රෝග විශේෂයකින් මිය ගියේය.¹¹⁰ යම් කුලයකට මේ රෝගය වැළඳේ නම් එම කුලයේ දෙපා, සිව්පා සියල්ලත් මිය යන බව එකල විශ්වාසය විය. මේ රෝගයෙන් මිදීමට බිත්ති බිඳගෙන පලාගිය බව වාර්තා වේ.

ආයුර්වේද මතය අනුව ශරීරරෝග අතුරින් පළමුවෙන් ම පහළ වූ රෝගය **ජීවරය** යි. වාතය කිපීම, පිත කිපීම, සෙම කිපීම, වාපින් දෙක කිපීම, වා සෙම් දෙක කිපීම, පිත සෙම් දෙක කිපීම හා තුන් දොස් කිපීම හේතුවෙන් ජීවර රෝගය හටගැනේ.¹¹¹ ජීවර රෝගය ගිරිමානන්ද සූත්‍රයේ දක්නට ලැබේ.¹¹²

එමෙන් ම **සරදින්නකාබාධය** නම් වූ සුවිශේෂ ආබාධයක් පිළිබඳ ව ද පාලි සාහිත්‍යයේ තොරතුරු හමුවේ. රෝග නිදානය වශීකරණ බෙහෙතක් බිම යි.¹¹³ එක්තරා කාන්තාවක විසින් හිඤ්ඤාවකට බෙහෙත් පොවන ලදී. එම හිඤ්ඤාව එයින් රෝගී විය.¹¹⁴

සියලු රෝග හටගන්නේ ත්‍රිදෝෂ මුල් වීමෙන් බව ඉහත දැක්විණි. එහෙත් ඉතා සෘජු ව තුන්දොසට සම්බන්ධ කෙරෙන රෝග කිහිපයක් විනය පිටකයේ හමුවේ. එනිසා ඒ පිළිබඳ ව ද අවධානය යොමු කළ යුතු ය. හිඤ්ඤාව වහන්සේලාට වැළඳුණු **සාරදිකාබාධය** පිත්තාං ආබාධයකි. ශරත් කාලයේ මේ ආබාධය හටගෙන තිබේ. වැස්සට තෙමීම, මඩ පැරීම, සැඟ පුරුස රශ්මියට හසු වීම නිසා පිත ශරීර ගත විය.¹¹⁵ පිත්ත රෝගයෙන් පෙළෙන්නාට මීපැණි, හකුරු ආදියෙහි රස නො දැනේ.¹¹⁶ තුන්දොස් කිපීම අරමුණු කොට ද වේදනා උපදවා ගැනේ. පිත කිපුණු පසු එය සිහි කරමින් දන් දීම, සිල් රැකීම ආදියෙන් කුශලවේදනා උපදවා ගැනේ. පිත කිපුණු පසු ඖෂධ පිණිස සතුන් මැරීම, හොරකම් කිරීම ආදියෙන් අකුශල වේදනා උපදවා ගැනේ. ඖෂධවලින් සුවයක් නැතැ යි මධ්‍යස්ථ කායික වේදනාව ඉවසමින් හොවියි. මෙය අබ්‍යාකත වේදනාව යි. පිත හා සෙමෙන් ද මෙ ලෙස ම වේදනා උපදී.¹¹⁷

වරෙක අනේපිඬු සිටුකුමා **වාකාබාධය**ෙන් පෙළුණේය. සිටුවරයා සැරියුත් තෙරුන් වහන්සේ වෙත අතවැසියෙක් යැව්වේය. අතවැසියා අනේපිඬු සිටුකුමන් වෙනුවෙන් ද තෙරුන්ට වන්දනා කර සිටුවරයා රෝගී බව ද දන්වා රෝගියා බලන්නට හැකි නම් වඩින්නැ යි ආරාධනා කළේය. සැරියුත් තෙරුන් වහන්සේ ආනන්ද හිමියන් සමග එහි වැඩම කළහ. තියුණු සැතකින් මුදුන පෙළන්නාක් මෙන් වාතයෙන් මුදුන පෙළන බවත් වරපට බැඳුමකින් හිස් වෙළුම් දෙන්නාක් මෙන් හිස පෙළන බවත් ගෝඝාතකයෙකු හෝ ඔහුගේ අතවැසියෙකු තියුණු සැතකින් කුස සිදින්නාක් සේ වාතයෙන් කුස සිදින බවත් බලවත් පුරුෂයන් දෙදෙනෙක් දුබල පුරුෂයෙකු අල්ලා ගින්නෙහි තවන්නාක් මෙන් ශරීරය දූවෙන බවත් සිටුවරයා පැවසුවේය.¹¹⁸ සිටුවරයාට ඉතා ප්‍රබල වාත වේදනාවක් හටගැනුණු බව මින් පැහැදිලි වේ.

වා, පිත්, සෙම් යන තුනෙන් සිරුරත් සිතත් දූෂණය කරන බැවින් දෝෂ නම් වේ.¹¹⁹ එක්තරා හිඤ්ඤාව වහන්සේ නමකගේ **දොස්**

කිපුණි. ඒ සඳහා අභිසන්තකායො යන වදන බුදුන් වහන්සේ භාවිත කළහ.¹²⁰ අභිසන්තකාය යනු දෝෂයන්ගෙන් උත්සන්න වූ කය යි.¹²¹ තවත් වරෙක බුදුන් වහන්සේගේ සිරුරෙහි ද දොස් කිපුණි. එය සුව කරන ලද්දේ විරේකයෙනි.¹²² පිත වර්ෂා කාලයේ රැස් වේ. සරත්කාලයේ දී කිපේ. හේමන්තයේ දී සංසිදේ. සෙම හේමන්ත සෘතුවේ දී රැස් වේ. වසන්තයේ දී කිපේ. ශ්‍රීෂ්ම සෘතුවේ දී සංසිදේ. වාතය ශ්‍රීෂ්ම සෘතුවේ දී රැස් වේ. වර්ෂා සෘතුවේ දී කිපේ. ශරත් සෘතුවේ දී සංසිදේ.¹²³

පිතින් හටගන්නා ආබාධ, සෙමින් හටගන්නා ආබාධ, වාතයෙන් හටගන්නා ආබාධ හා තුන්දොස් කිපීමෙන් හටගන්නා ආබාධ ගැන ද පෙළෙහි තොරතුරු දැක්වේ.¹²⁴ එක් අතකින් මේවා රෝග නිදාන ලෙස ද සැලකිය හැකි ය. **උකුපරිණාමජ ආබාධ** යනු සෘතුවිපර්යාශයන් කරණ කොට උපදනා රෝගයෝ ය. විෂම සේ ශරීරය පැවැත්වීම නිසා උපදවන රෝගයෝ **විෂමපරිහාරජ ආබාධ**යෝ ය. වධබන්ධනාදී උපක්‍රමයෙන් හටගන්නා ආබාධ **මපක්කම්ක ආබාධ**යෝ ය.¹²⁵

කකුත්ථා නදියට බසින විට බුදුන් වහන්සේට **ක්ලාන්ත** ස්වභාවයක් (සුකිලන්තරූපො) ඇති විය. චූන්ද නම් උපස්ථායක මහණහු ලවා සඟල සිවුර සිවුගුණ කොට පණවා ගෙන බුදුන් වහන්සේ එහි සැතපුණාහ.¹²⁶ පාචා නුවර වස් සමාදන් ව යළි වඩින විට වැස්සට තෙමුණු එම හිඤ්ඤාවට ක්ලාන්ත ස්වභාවයක් දැනුණු බව වාර්තා වේ.¹²⁷ බුදුන් වහන්සේ පිරිනිවන්පානා බවට කළ ප්‍රකාශනය ඇසූ ආනන්ද තෙරුන්ට ක්ලාන්ත ස්වභාවයක් හටගත්තේය. “භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ගිලන් බව හේතු කොට ගෙන දිශාවන් ද මට නො පෙනේ. සතිපට්ඨාන ධර්මයන් ද මට නො වැටහේ.” යි¹²⁸ අනඳ තෙරණුවෝ ප්‍රකාශ කළහ.

ආශාව (ඉච්ඡා), සාගින්න (අනසනා), මහලු වීම (ජරා) යන රෝග තුනක් මුලින් විය. ගවයන් මැරීම ආරම්භ වීමත් සමග ඒ රෝග අනුඅටක් බවට පත්විය.¹²⁹ එම රෝග මොනවා ද යි පෙළෙහි හෝ අටුවාවේ හෝ දක්වා නැත.

බුදුසමයේ අවධානය යොමු වන තවත් විශේෂ රෝගයකි, **කම්මච්චාසකජාබාධය.** වාග්භට ආචාර්යවරයාට අනුව රෝග තුන් වැදෑරුම් වේ.

- 1 මේ හවයේ දී කළ ක්‍රියාවන් අනුව උපදනා රෝග
- 2 පෙර හවයේ දී කළ ක්‍රියාවන් අනුව උපදනා රෝග
- 3 හව දෙකේ ම කළ ක්‍රියාවන් අනුව උපදනා රෝග¹³⁰

මේ අනුව කර්මජ රෝග පෙර හවයේ කළ අකුශලවල බලපෑම මත සිදු වන බව පැහැදිලි ය. කර්ම සංකල්පය ස්වස්ථ විාව හා බැඳෙන ආකාරය සයවන පරිච්ඡේදයේ සාකච්ඡා කෙරේ. මෙලොව දී යම්කිසි පුරුෂයෙක් හෝ ස්ත්‍රියක් සතුනට හිංසා පීඩා කරයි ද දඬුමුගුරුවලින් තලයි ද හෙතෙම එම අකුශල කර්ම බලයෙන් අපායාදියෙහි උපදී. නැවත මනුෂ්‍යාදී හවයන්හි උපන් පසු රෝගී වේ. අකුශල කර්ම සිදු නොකළ හොත් යහපත් ස්ථානයන්හි උපදින බව බුදුන් වහන්සේ ශුභ මානවකයාට වදාළහ.¹³¹ කර්මජ බීජ මනස ඇසුරු කොට පවතී. මහායානයෙහි ආලය විඥානයේ තැන්පත් වේ. ථේරවාදයේ ගන්ධබ්බ සංකල්පය හා බැඳේ. සාංඛ්‍ය දර්ශනයේ ලිංග ශරීරය තුළ තැන්පත් වේ.

සිවලි මහරහතන් වහන්සේ මවුකුස තුළ හත් වසක් ගත කළහ. එතුමා පෙර හවයක බරණැස යටත් කර ගැනීමට නගරය රැකවල්ලා නගර වැසියන් අච්ඡිදියේ තබා ගත්තේය. උන් වහන්සේගේ මව ද මීට සහභාගී වූවාය. මේ හවයේ ලද විපාකය පෙර හවයක කළ කර්මයේ විපාකයෙන් බවත්¹³² චක්ඛුපාල තෙරුන් වහන්සේ රහත් වන හවයේ ඇස් අන්ධ වූයේ පෙර හවයේ වෛච්චරයෙකු ලෙස සිතාමතා එක්තරා අසරණ කාන්තාවකගේ ඇස් අන්ධ වන සේ බෙහෙත් ගැල් වූ නිසා බවත් අටුවාවල විවරණය කෙරේ.¹⁶⁸

මීට අමතර ව බුදුන් වහන්සේට ලෝහිතපක්ඛන්දිකා රෝගය ඇතුළු සියලු රෝග හා රහතන් වහන්සේලාට වැළඳුණු සියලු රෝග ද කර්ම විපාකයේ ප්‍රතිඵල ලෙස හුවා දැක්වීමට ගත් උත්සාහ අවිධිකථා සාහිත්‍යය තුළ දක්නට ලැබේ. එහෙත් සැබැවින් ම ඒ සියලු රෝග කර්මයට භාරදිය නොහැකි බව කිව යුතු ය. සාමාන්‍ය පිළිගැනීම අනුව සියලු රෝගයන්ට ප්‍රතිකාර කළ හැකිමුත් කර්ම විපාකජ ආබාධයන්ට ප්‍රතිකාර කළ නො හැක.¹³⁴ මෙය බෞද්ධ මූලධර්ම හා සංසන්දනය කරන විට පිළිගත නොහැකි අදහසකි.

කර්ම විපාක පිළිබඳ පෙනවත්ටුවේ දැක්වෙන පුවත් කිහිපයක් පහත දැක්වේ. කයින් සංවර ව වචනයෙන් සංවර නොවූ නිසා රන්වන් සිරුරක් හිමි ව උතුරු මුව වැනි මුවක් සුකරමුඛ නම් ප්‍රේතයාට හිමි විය. පංචපුත්‍රධාදක නම් ප්‍රේතිය සැමියාගේ අනෙක් බිරිඳගේ දරු ගැබ විනාශ කළාය. එය වසා ගැනීමට බොරු කියා ශපථ කළාය. එබැවින් නිරුවත් ව, පිළිකුල් රූපයෙන්, දුගඳ සිරුරෙන් යුතු ව දිනකට දරුවන් දහදෙනෙකු වදමින් කැවාය. එහෙත් එයින් ද බඩ නොපිරෙන ජීවිතයක් ගෙවන බව ඇය පැවසුවාය. එක ම හිමියකු සතු ව සිටි මත්තා හා තිස්සා යන දෙදෙනාගෙන් මත්තා ප්‍රේතියක වූවාය. තිස්සාට මහත් කැසීම රෝගයක් විය. ඇය මත්තාගේ ඇඳෙහි කසබිලියා වැතිර විමේ විපාකය නිසා එය ලද බව පැවසුවාය. වස්තු සොරකමින් නග්න වූ බව ද මාහැගි විලවුන් අසුවී වළක දැමූ බැවින් සිරුරින් අසුවී ගඳ හමන බව ද ඇය පැවසුවාය. නන්දා සිය ස්වාමියා වූ නන්දසේනට වණ්ඩ ව පරුෂවචන බිණු නිසා කළු, දුර්වර්ණ, කර්කෂ සිරුරැකි, බියකරු පෙනීම් ඇති, පිඟුවන් ඇස් ඇති, කළුදත් ඇති ප්‍රේතියක වූවාය. දිනක් හික්ෂුචක ගංතෙර සිටිය දී උන් වහන්සේ වෙත උත්තරමාතා නම් ප්‍රේතිය පැමිණ පැන් ඉල්ලුවාය. ගඟෙහි පැන් ඇති බැවින් අරගෙන පානය කරන්නැ යි තෙරහු කීහ. මම පෙර හවයේ දී මගේ පුතා මහණුන්ට සිවුපසයෙන් උපස්ථාන කරන විට නුඹට මේ සිවුපසය පරලොව දී ලේ වේවා යි ශාප කළෙමි. එනිසා මා පැන් ගන්නා විට එය ලේ වන බව ඇය පැවසුවාය.¹³⁵

මීට අමතර ව අසුරයන් ලෙඩ විමේ පුවතක් ද සංයුක්තනිකායේ දක්නට ලැබේ. එනම් වේපචිත්ති අසුරයා රෝගී වීම යි.¹³⁶ එසේ ම ඉන්දියාවේ හා ශ්‍රී ලංකාවේ ඉතා ජනප්‍රිය අංශයක් වන ජ්‍යෝතිෂය අනුව ද ඒ ඒ ග්‍රහයන්ට අදාළ රෝග රාශියක් ද දක්නට ලැබේ. ඒ බොහෝ රෝග කායික ය. මේ රෝග එම ග්‍රහයන් විසින් ඇති කරනු ලබන බව ද විශ්වාස කෙරේ.

- රවි** - අපස්මාර, පිත් උණ, දාහ, හෘදරෝග, හිසරුදාව
- වන්දු**- ක්ෂය, ඇදුම, ප්‍රතිශ්‍යා, වසුරි, අපස්මාර, අතිසාර, ඇස් ලෙඩ
- කුජ** - අණ්ඩවායු, අන්ත්‍රවෘද්ධි, ප්‍රදර, ලේ ගෙඩි, වණ, තුවාල

- බුධ** - සමාජ රෝග, කුෂ්ට, ශූල රෝග, සන්තිපාත උණ, පාණ්ඩුව
- ගුරු** - ශෝථ, උමතු රෝග, අක්මා රෝග, අර්ශස්, මේදෝ රෝග
- ගුක්ඛ** - ප්‍රමේහ, දියවැසියා, වකුගඩු ආබාධ, අශ්මරී, සෙම් රෝග
- ගනි** - කොර වීම, වාතරෝග, මොළේ රෝග, කාස, හිසරුදාව
- රාහු** - උමතු රෝග, වසංගත රෝග, කුෂ්ඨ, මීමැස්මොර, සර්පදංශ
- කේතු** - රක්තදෝෂ, සර්පදංශ, කොළරාව, වසවිෂ රෝග¹³⁷

මේෂ, වෘෂභාදී ඒ ඒ රාශීන්ට අදාළ රෝග පිළිබඳව ද ජ්‍යෝතිෂයෙහි විස්තර කෙරේ. පෙළ සාහිත්‍යයේ ඇතැම් අවස්ථාවල බුදුන් වහන්සේ හෝ භික්ෂූන් වහන්සේලා රෝගී වූ බව දක්වෙතත් එම රෝගය කුමක් ද යි පෙළෙහි හෝ අටුවාවේ දක්වා නැත. නිදසුනක් ලෙස එගුණ හිමියන් ලෙඩ වූ විට බුදුන් වහන්සේගේ දේශනයකින් සුවය ලැබීම දැක්විය හැකි ය.¹³⁸

3.4 මානසික රෝග විවරණය

මෙතැන් සිට මනෝරෝග පිළිබඳ අවධානය යොමු කෙරේ. එහෙත් පර්යේෂණයේ මූලික මාතෘකාව කායික ස්වස්ථතාව හා බැඳෙන බැවින් මේ පිළිබඳ දීර්ඝ විමර්ශනයක් කිරීමට අපේක්ෂා නො කෙරේ. එපමණක් නොව බෞද්ධ මනෝ රෝග, කායික රෝගවලට ද වඩා පෘථුල කෙෂ්ත්‍රයක් නියෝජනය කෙරේ.

රෝග යනු කාමයන්ට, දුකට, බියට කියන නාමයක් බව ආරම්භයේ දී දැක්විණි. කායික හා මානසික රෝග බොහොමයක් හටගන්නේ විවිධ සාමාජික හේතූන් නිසා මැඩගන්නා ලද කාමය නොහොත් රාගය නිසා බව ෆ්‍රොයිඩ් හා ඔහුගේ අනුගාමිකයන්ගේ ද විශ්වාසය යි. සත්ත්වයාගේ පැවැත්මට මෙන් ම දුක් කරදරවලට ද බෙහෙවින් ම හේතු වන්නේ කාමය බව බෞද්ධ විග්‍රහය වේ. නොයෙක් වර්ණ හා මිශ්‍ර වූ ජලයට කාමච්ඡන්දය ද උතුරන ජලයට ව්‍යාපාදය ද දියසෙවෙලින් ගහන වූ ජලයට ඊතමිද්ධය ද සුළඟින් වලනය වන්නා වූ ජලයට උද්ධච්ච කුක්කුච්චය ද මඩ සහිත ජලයට විචිකිච්ඡාව ද පෙළෙහි උපමා කොට ඇත.¹³⁹ මේ උපමාවලින් ද පැහැදිලි වන්නේ එහි ඇති දුක්ඛදායක තත්ත්වය යි.

වරක් අග්ගිවෙස්සන ඇමතු බුදුන් වහන්සේ තෙත, ස්නේහ සහිත ලියක් ගිනිගානා දණ්ඩක් ගෙන ගිනි උපදවමි යි කීවාට එය සිදු නොවන බව වදාළහ. “කම්සැපෙහි ඇලුණවුන් එලෙසින් ම දුක් විඳිති. නිවන නො ලබති” යි පැහැදිලි කළහ.¹⁴⁰ කාමච්ඡන්දය ණය ගැනීමක් වැනි ය. ණය ගත් තැනැත්තාට ණය අයිතිකරුගේ විවිධ වෝදනාවලට මුහුණ දීමට සිදු වේ. කාමච්ඡන්දයෙන් වස්තු අයිති කර ගත් තැනැත්තාට ද එසේ ය. ව්‍යාපාදයෙන් යුතු තැනැත්තාට, මීපැණි, හකුරු ආදියෙහි රස නොදනෙන පින් රෝගියෙකු සේ ධ්‍යානසැපාදී හේදයෙන් යුතු ශාසනරසය නො දැනේ.¹⁴¹ තණ්හා, දිට්ඨි, මාන යන තුන අධ්‍යාත්මික හා බාහිර සන්තානයෙහි රෝගමූල ලෙස සැලකේ.¹⁴²

“මහණෙනි, ක්‍රෝධය දුරුකරන්න. මම ඔබලාට අනාගාමී ඵලය වෙනුවෙන් ඇප වෙමි”¹⁴³ යි බුදුන් වහන්සේ වදාළහ. මෙහි අනාගාමී ඵලයේ බාධකය ලෙස ක්‍රෝධය හඳුන්වා තිබේ. සල්ලේඛ යනු හුල් ය. එවැනි මානසික හුල් හතළිස් හතරක නාමාවලියක් මේ පරිච්ඡේදයේ ආරම්භයෙහි දැක්වේ. කේලම, හිස්වචන, ව්‍යාපාදය, මීථ්‍යා සංකල්ප වැනි හුල් දුරු කර ගත යුතු ය. බෞද්ධ උපදේශනය වන්නේ ඒ සඳහා ඊට ප්‍රතිවිරුද්ධ ධර්ම වගා කළ යුතු බව යි. ඉන් උක්ත මනෝ රෝග සුවපත් කර ගත හැකි වේ. අකුශලධර්ම රෝග ලෙස සැලකුව හොත් එහි නිදානය ලෝභ, දෝස, මෝහ ලෙස හඳුන්වා දිය හැකි ය.

බුදුන් වහන්සේ ජීවමාන කාලයෙහි භූතවෛච්චි භික්ෂූන් වූ බවට ද වාර්තා හමුවේ. භූතවෛච්චි එක්තරා භික්ෂූන් වහන්සේ නමක් විසින් තවත් භික්ෂූන් වහන්සේ නමකගේ ශරීරයට ආවේශ වූ යකෙකු ශරීරයෙන් බැහැර කරන ලදී. එසමයෙහි එක්තරා මහණෙකුට අමනුෂ්‍යයෙක් ආවේශ විය. අමනුෂ්‍යයා අරක් ගත් රෝගියාට ප්‍රතිකාර කළ භික්ෂුවගේ පහරදීමෙන් එම රෝගී භික්ෂුව අපවත් විය.¹⁴⁴ එක්තරා මහණෙකුට වැළඳුණු අමනුෂ්‍යාබාධයක දී අනෙක් භික්ෂූන්ගේ ප්‍රතිකාර ලැබුණ ද සුව නොවුණි. ඉන් පසු එම භික්ෂුව ඌරන් මරණ තැනකට ගොස් අමුමස් කා ලේ බීවේය. එයින් එම ආබාධය සංසිදිණි.¹⁴⁵

අධිස්වාභාවික සත්ත්වයින්ගේ බලපෑම මත විවිධ රෝගාබාධ ඇති වේ. රෝගකාරක මූලය හා එම හේතුකාරක මූලය මත ඇති

විය හැකි රෝගී තත්ත්ව බහුල වශයෙන් මානසික රෝග හා සම්බන්ධ වේ.

- ප්‍රේතදෝෂ** - ඊර්ෂ්‍යා සහගත ප්‍රේතයින්ගේ ආවේශය මගින් අවාසනාව හෝ ලෙඩදුක් ඇති වීම
- යක්ෂදෝෂ** - යක්ෂයින්ගේ බැල්ම හෝ ආවේශය මගින් ලෙඩ රෝග හටගැනීම
- ඇස්වහ කටවහ දෝෂ** - නපුරු සහගත බැල්මෙන් සහ වචන-වලින් ලෙඩදුක් හටගැනීම
- දේවදෝෂ** - දෙවියන් විසින් ඇති කරනු ලබන දඬුවම්-වලින් ලෙඩ රෝග හටගැනීම
- හුනියම්දෝෂ** - හුනියම් කිරීමෙන් හෝ වස් වැදීමෙන් ලෙඩදුක් කරදර ඇති වීම
- ග්‍රහදෝෂ** - ග්‍රහයෝගවල අයහපත් පිහිටීම හේතුවෙන් ලෙඩ රෝග ඇති වීම
- කර්මදෝෂ** - යමෙකුගේ අයහපත් කර්ම විපාකවල ප්‍රතිඵල වශයෙන් ලෙඩදුක් හටගැනීම

ධුරාවලියේ පහළ ස්ථරයේ අධිස්වාභාවික සත්ත්වයින්ගේ බලපෑම එම ධුරාවලියේ ඉහළ ස්ථරයේ අධිස්වාභාවික බලය මත රඳා පවතී.¹⁴⁶

තෘෂ්ණාව ප්‍රබල මානසික රෝගයකි. එය හුලකි.¹⁴⁷ තෘෂ්ණාවෙන් ආයුෂ කෙටි කෙරෙන අතර සිරුර රළු කෙරේ. සත්ත්ව වර්ගයා පෘථිවියට පැමිණීමේ ප්‍රවෘත්තිය පිළිබඳ වාර්තා වන අග්ගඤ්ඤ සූත්‍රයට අනුව ආහස්සර දෙව්ලොවින් මෙහි පැමිණි සත්ත්වයෝ (සයං පහා) තමන්ගේ ම ආලෝකයෙන් දිලෙන්නෝ වූහ. එහෙත් ඔවුන් රස පෘථිවිය දිවගැම හා ඒ පිළිබඳ ඇති වූ තෘෂ්ණාව කරුණ කොට ගෙන සිරුර රළු වී ආයුෂ කෙටි වූ බව එහි දැක්වේ.¹⁴⁸ තෘෂ්ණාව නැති කිරීම හේතුවෙන් ඇති වන අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම පිළිබඳ අවබෝධය මනස නව මගකට යොමු කරයි. මෙහි ලක්ෂණය වනුයේ වඩා බලවත් නෛෂ්ක්‍රමයය, මානසික ස්ථාවරත්වය හා ස්වාභාවික සතිය යි. මෙය බාහිර ක්‍රමවලින් නොව

අභ්‍යන්තර වෙනසකින් හෙවත් මානසික විපර්යාසයකින් ම සිදු කළ හැකි වේ.

තෘෂ්ණාව සත්ත්වයාට කරනු ලබන හානිය සුළු නො වේ. ඉන් මිනිසාගේ ඓතිහාසික ජීවිතය මෙන් ම පාරලෝකික ජීවිතය ද විනාශයට පත් කෙරේ. ලෝකයේ සම්පත් සියලු දෙනාගේ ප්‍රයෝජනයට ප්‍රමාණවත් වුව ද එකෙකුගේ තෘෂ්ණාව තෘප්තිමත් කිරීමට ඒ සියලු සම්පත් වුව ද ප්‍රමාණවත් නො වේ. තෘෂ්ණාව පුද්ගලයාට හෝ සමාජයට සිදු කරන යහපතක් නැත. මම ය, මගේ ය ලෙස ඇති වන හැඟීම් ඉඤ්ජිත හෙවත් කම්පනයන් ය. ඉඤ්ජිත රෝග ලෙස බුදුන් වහන්සේ වදාළහ.¹⁴⁹ මමත්වය ඔස්සේ සිත මෙහෙයවීමෙන් විවිධ මානසික ආතතීන් ඇති වේ. වරක් ගාමිණී මානවකයා ඇමතු බුදුන් වහන්සේ සියලු දුක් ආශාව මුල් කොට ඇති වන බව වදාළහ.¹⁵⁰

පමාව හා මෝහය ද දුක් හටගැනීමට හේතු වේ.¹⁵¹ පටිච්චසමුප්පාද න්‍යාය අනුව අවිාව දුක් හටගැනීමට මුල් වන එක් කරුණකි. සමස්ත සමාජය වතුරාර්ය සත්‍ය පිළිබඳ නොදැනීම මෙන් ම ඒ ඔස්සේ සිද්ධි සමාලෝචනයට හුරු නොවන නිසා ගැටුම් ඇති වේ. රාගය පුද්ගලයාට හා සමාජයට විශාල බලපෑමක් කරයි. රාගයෙන් රත් වූ තැනැත්තා රාගය හේතු කොට ගෙන තමා පෙළීමට සිතයි. මෙරමා පෙළීමට සිතයි. දෙපාර්ශ්වය ම පෙළීමට සිතයි. රාගය ප්‍රභීණ කළ කල්හි තමා පෙළීමට නො සිතයි. මෙරමා පෙළීමට නො සිතයි. දෙපාර්ශ්වය ම පෙළීමට නො සිතයි.¹⁵² රාගයෙන් සහ කාමයෙන් මිනිස් මනසේ ගැඹුරු අභ්‍යන්තරය ස්පර්ශ කෙරේ. රාගාත්තියෙන් ඇවිළ ගත් සිත සහ ගත ඇත්තවුන්ගේ ක්‍රියා විශේෂයෙන් මෙහි සටහන් කළ යුතු නැත. දුව, පුතා, මව, සහෝදරිය ආදී මේ කිසිවක් රාගයට අදාළ නොවන බව වර්තමාන ජනමාධ්‍ය වාර්තාවලින් පැහැදිලි වේ. ජාතක පොත් පුරා විසිරී ඇති මච්ඡ, අත්ඛ්‍යාත, තක්කාරිය, කුස වැනි ජාතක කථා ඊට පුරාණ සාධක සේ ගත හැකි ය.

ජාතිමදය හා ගෝත්‍රමදය මානසික රෝග සේ බුදුසමයේ සැලකේ. ජාතිභේදය හා ගෝත්‍ර හෝ කුලභේදය සමාජ සුභදතාව බිඳ දමන කරුණු වේ. ජාතිවාදයෙන් රෝගී වූවෝ ලොව ශ්‍රේෂ්ඨ

එක ම ජාතිය ස්වීය ජාතිය යැ යි සිතා අන්‍ය ජාතීන් පීඩාවට පත්කරති. මෙය මනෝරාජික තත්ත්වයකි. බොහෝ රටවල පවත්නා කුලභේදය හා ජාතිවාදය බුදුසමය ප්‍රතිකෂේප කරන්නේ ඉන් පුද්ගලයාට හෝ සමාජයට යහපතක් නොවන බැවිනි. එහෙත් ස්වකීය ජාතිය පිළිබඳ ඇල්මක් ඇති කර ගැනීම බුදුසමය ප්‍රතිකෂේප නො කරයි.

ඇතැම් විට මානසික රෝග කායික රෝගී තත්ත්ව උපදවයි. සායනවලට ප්‍රතිකාර ගැනීමට පැමිණෙන රෝගීන්ගේ චිත්තවේග, කාංසාව, බිය, ඉච්ඡාභංගත්වය, ශෝකය, තැති ගැන්ම, හුදෙකලාව ආදිය වෙනත් කුමන හෝ ශාරීරික රෝගයක ස්වරූපයෙන් ප්‍රකට විය හැකි ය. ශ්වසන, රුධිර සංසරණ, ආහාර පරිපචන ක්‍රියාවන්ගේ විකෘතතා මානසික ආවේගයන්හි ප්‍රතිඵල වශයෙන් පහළ වන බව පෙනේ. විසූචිකා හා අලසක රෝග නිදාන පැහැදිලි කරන වරකාවාර්යවරයා විසින් කාම, ක්‍රෝධ, ලෝභ, මෝහ, ඊර්ෂ්‍යා, ලජ්ජා, ශෝක, අභිමාන, උද්වේග, හය යන මානසික හේතූන් ද ඊට බලපාන බව පැහැදිලි කෙරේ.¹⁵³

උන්මාදය ද මානසික රෝගයකි. උමතු තැනැත්තා රෝගියෙකු සේ සලකා ඔහු නිදහස් කිරීම බෞද්ධ චිනය සම්ප්‍රදාය යි. උමතු වූවකු විසින් කරන කිසිදු වරදක් ඇවැත් ගණයෙහි ලා නො සැලකේ. නිදසුනක් ලෙස උමතු භික්ෂුවක විසින් මෙමුද්‍රන සේවනයෙහි නිරත වුවහොත් එම භික්ෂුවට පාරාජිකාපත්ති නො සිදු වේ. උන්මාදය ඇති වන්නේ මස්තිෂ්කයේ තුන්වන ප්‍රකෝෂ්ඨයේ පිහිටි නාඨි කේන්ද්‍ර මගින් මෙහෙය වන චිත්තනය ඉපදවීමේ ශක්තිය දුර්වල වූ විට ය. හීන සත්ත්ව ගුණ යුත් තැනැත්තා හෝ තැනැත්තිය ඉක්මනින් රෝගයට ගොදුරු වේ. එබන්දන්ගේ ආවේග බුද්ධියට නිවාසස්ථාන වූ හෘදය කරා ගොස් හෘදය පීඩාවට පත් කොට මස්තිෂ්ක වේතනාධිෂ්ඨානයට ගොස් මස්තිෂ්කයේ තුන්වන ප්‍රකෝෂ්ඨයේ පිහිටි නාඨිකේන්ද්‍ර දූෂණය කොට උන්මාද ලක්ෂණ ඇති කෙරේ.

විරුද්ධ ද්‍රව්‍ය, දුෂිත ද්‍රව්‍ය හා අපචිත්‍ර ද්‍රව්‍ය භෝජනය, දේව, ගුරු, බමුණු ආදීන්ට අවමන් කිරීම, බිය හා සතුටින් සිත පෙළීම හා විෂම ක්‍රියා ද රෝගී තත්ත්වය ඇති වීමට හේතු වේ. ආයුර්වේදයට

අනුව වාතජ, පිත්තජ, කඵජ, ත්‍රිදෝෂජ හා ආගන්තුක යනුවෙන් උන්මාද ගණනින් පසකි.¹⁵⁴ උන්මාද රෝගයන්ගේ සංඛ්‍යා පිළිබඳ විවිධ මතභේද පවතී. වස් සමාදන් ව වස් වාසයෙන් අනතුරු ව සිවුර තුපන් කල්හි එම භික්ෂුව උමතුවෙන් හෝ යක්ෂෝන්මාදයෙන් (බිත්තචිත්තො) පෙළෙන්නේ නම් ඔහුගේ කොටස සුදුසු ගත්තෙකුට දිය යුතු බවට උපදෙස් දී ඇත.¹⁵⁵

බුද්ධකාලයේ ගත්ග නම් භික්ෂුව ද උමතු රෝගයෙන් පෙළුණි. උන් වහන්සේගේ උමතු භාවය අන්‍ය භික්ෂූන් විසින් බුදුරදුන්ට දන්වන ලදී. "මහණෙනි, උමතුවූවෝ දෙදෙනෙක් වෙති. උපෝසථය සිහි කරන්නා වූ ද සිහි නොකරන්නා වූ ද සංඝකර්මය සිහි කරන්නා වූ ද සිහි නොකරන්නා වූ ද උමතු මහණෙක් ඇත. සිහි නොම කරන්නෙක් ද ඇත. උපෝසථයට එන්නා වූ ද නොඑන්නා වූ ද උමතු මහණෙක් ඇත. නොම එන්නෙක් ද ඇතැ" යි බුදුන් වහන්සේ වදාළහ. එබඳු අවස්ථාව දී සෙසු භික්ෂූන් රැස් ව උමතු භික්ෂූන්ගේ උක්ත ලක්ෂණ කියා එම භික්ෂුව උමතු බව සම්මත කළ යුතු ය. එම ලක්ෂණ පිළිබඳ එකඟ නම් නිහඬ විය යුතු අතර එකඟ නොවන්නේ නම් ඊට හේතු දැක්වීමේ අයිතිය ද සංඝයාට තිබේ.¹⁵⁶

මිච්චානස උමතුව ඇති කරන හේතුවක් ලෙස බුදුසමය පිළිගනී.¹⁵⁷ මේ සියලු තොරතුරුවලින් පැහැදිලි වන්නේ බුදුසමය තරම් ගැඹුරින් මනෝ රෝග පිළිබඳ විමර්ශනයක ආයුර්වේදය හෝ යෙදී නැති බව යි. මේ පරිච්ඡේදයෙහි මනෝ රෝග පිළිබඳව ද අවධානය යොමු විය යුතු බැවින් පමණක් ඉතා සංකෂ්පයෙන් ඊට අවධානය යොමු කෙරිණි.

3.5 ආගන්තුක හා ස්වාභාවික රෝග විවරණය

සර්පවිෂාදී විෂ විශේෂයන් හා හිස පැළීම ආදී උවදුරු ආගන්තුක රෝග වන අතර බඩගින්න, ජරාව ආදිය ස්වාභාවික රෝගයෝ ය. දිනක් එක්තරා භික්ෂූන් වහන්සේ නමක් සර්පයෙකු විසින් දෂ්ට කරන ලදී. බුදුන් වහන්සේ රෝගී භික්ෂුවට මහාවිකටය පොවන සේ අනුදන්හ. මල, මුත්‍ර, උණු අළු හා මැටි මහාවිකටයට අයත් වේ.¹⁵⁸ එක්තරා අවස්ථාවක භික්ෂුවක් සර්පයකු විසින් දෂ්ට කරන ලද්දේ අපවත් විය. සෙසු භික්ෂූන් විසින් ප්‍රවාහනීය බුදුරදුන්ට දන්වන

ලදී. විරූපකඛ, ඡන්දාපුත්ත, කණ්භාගෝතමක, ඒරාපථ යන සතර සර්ප රාජකුලයන්ට මෙමේත්‍රී කරන ලෙස බුදුන් වහන්සේ උපදෙස් දුන්න. එම භික්ෂුව මිය ගියේ සතර සර්ප රාජකුලයන්ට මෙමේත්‍රී නොකළ නිසා බව බුදුන් වහන්සේ වදාළහ. සර්පයන් දෂ්ට කිරීමේ හේතුව සර්පයන්ට මෙමේත්‍රී නොකිරීම බව අභිමේන්ත සූත්‍රයෙහි ඉතා පැහැදිලි ව දේශිත ය.¹⁵⁹

එහෙත් එය එක ම හේතුව ලෙස තීරණය කළ නොහැක. සැරියුත්තෙරුන් වහන්සේ හා උපසේන තෙරුන් වහන්සේ රජගහනුවර සිතවනයෙහි සප්පසොණ්ඩික පර්වත ගුහාවෙහි වැඩ විසූහ. එකල්හි උපසේන තෙරුන් වහන්සේට සර්පයෙකු විසින් දෂ්ට කරන ලදී. උන් වහන්සේ රහත් බැවින් ප්‍රතිකාර නො කළහ. එයින් ම අපවත් වූහ.¹⁶⁰ මෙමේත්‍රීය රහතන් වහන්සේගේ සිතෙහි නිරන්තරයෙන් පවතී. මෙමේත්‍රී නොකිරීම සර්පයන් දෂ්ට කිරීමේ එක ම හේතුව ලෙස සැලකිය නොහැක්කේ එබැවිනි.

විෂ පානය කළ භික්ෂුවකට බෙහෙත් පිණිස අගුච්චි පොවන්නට අනුදැන ඇත.¹⁶¹ එක්තරා භික්ෂුවකට විෂ දීම නිසා එම භික්ෂුව මිය ගිය පුවතක් පාරාජිකපාලියෙහි දැක්වේ.¹⁶²

ගින්නෙන් වන උවදුරු ද ආගන්තුක රෝග ගණයෙහි ලා සැලකේ. ගින්නෙහි ආදීනව පහක් බුදුන් වහන්සේ නිර්දේශ කළහ.

- 1 ඇසට අහිත වීම (අවක්ඛුස්සො)
- 2 දුර්වර්ණ කිරීම (දුබ්බණ්ණකරණො)
- 3 දුර්වල කිරීම (දුබ්බලකරණො)
- 4 ගණසංගණිකා වීම (සංගණිකා පවද්ධනො)
- 5 තිරශ්චිත කථා පිණිස පැවතීම (තිරච්ඡානකථාපවත්තනිකො)¹⁶³

පාරාජිකපාලියේ මනුස්සවිග්ගහ පාරාජිකාවට අදාළ ව ආගන්තුක රෝග හේතු කොට ගෙන සිදු වූ මරණ පිළිබඳ තොරතුරු රැසක් දැක්වේ. එක්තරා භික්ෂුවක් මරන ලද්දේ මෝරු පෙවීමෙනි. තවත් භික්ෂුවකට ලෝණසෝවීරකය පොවා මරණයට පත් කොට ඇත. එක්තරා භික්ෂුවකගේ අත්වැරදීමකින් මෝල්ලසක් ළමයෙකුගේ හිසට වැටී දරුවා හිස පැළී මිය ගියේය. වංගෙඛියක් පෙරළීමෙන් ඊට යටවුණු දරුවා ද මිය ගියේය. උගුරේ හිරවුණු මස්කැබැල්ලක්

ගැනීමට වෙනත් අයෙකුගේ පහර දීමකින් අයෙක් මිය ගියහ. එක් භික්ෂුවක් තවත් භික්ෂුවක විසින් තල්ලු කරන ලද්දේ වැටී මළේය.¹⁶⁴

බුද්ධකාලයේ පැවති විවිධ දඬුවම් ක්‍රම රැසක් බාලපණ්ඩිත සූත්‍රයේ හමු වේ. "රජදරුවෝ අපරාධකාරී සොරුන් ගෙන විවිධ කම්කටොළ කෙරෙත් ද, කසයෙනුදු තලණුවන් වේවැලිනුදු තලණුවන්, අඩ දඩියෙනුදු තලණුවන්, අත ද සිඳිනුවන්, පය ද සිඳිනුවන්, අත්පාද සිඳිනුවන්, කනුදු සිඳිනුවන්, නැහැදු සිඳිනුවන්, කන් නැහැදු සිඳිනුවන්, ශංඛමුණ්ඩික නම් වධ ද කරනුවන්, රාහුමුඛ නම් වධ ද කරනුවන්, ජෝතිමාලික නම් වධ ද කරනුවන්, හත්පඪ්ජෝතක නම් වධ ද කරනුවන්, ඒරකවත්තික නම් වධ ද කරනුවන්, විවරවාසික නම් වධ ද කරනුවන් ඒණෙයාක නම් වධ ද කරනුවන්, බලිසමංසික නම් වධ ද කරනුවන්, බරාපතච්ඡික නම් වධ ද කරනුවන්, පලිසපරිත්තික නම් වධ ද කරනුවන්, පලාලපියක නම් වධ ද කරනුවන්, රත්තෙලිනුදු ඉස්නවුන්, සුතබයන් ලවා කවනුවන්, දිවැස්හුල හිඳුවනුවන්, කඩුවෙනුදු හිස සිඳිනුවන් දක්නේ වේ ද" යි ඒවා දැක්වේ.¹⁶⁵

ජබ්බග්ගිය භික්ෂූන් වහන්සේලා වනයක් ගිනි තැබූ අතර මිනිස්සු දැවී කලුරිය කළහ. සවග මහණුන් සතළොස්වග මහණෙකුට කිතිකවා මරා දැමීම හා සතළොස්වග මහණුන් සවග මහණෙකුට කිතිකවා මරා දැමීමේ පුවතක් ද පාරාජිකපාලියෙහි දැක්වේ.¹⁶⁶

බුදුසමය පිළිගන්නා පරම රෝගය බඩගින්න යි. අන්‍ය රෝග ඇති කල්හි වරක් ප්‍රතිකාර කිරීමෙන් විනාශ වේ. නැතහොත් තදංග වශයෙන් නොහොත් තාවකාලික ව විනාශ වේ. එහෙත් බඩගින්න ඇති කල්හි ප්‍රතිකාර කළ යුතු ම ය. මෙය පරම වන්නේ එබැවිනි.¹⁶⁷ බඩසයින් පෙළුණු ගොවියෙකුට පළමුවෙන් ආහාර දී ඉන් පසු ධර්මදේශනා කිරීමේ පුවතක් බෞද්ධ සාහිත්‍යයේ දැක්වේ.

ජරාව ස්වාභාවික රෝගයකි. සැරියුත්ත මහරහතන් වහන්සේ ජරාව යනු ඒ ඒ සත්ත්වයන්ගේ ඒ ඒ සත්ව නිකායවල ජරාවට පත් වීම, දිරීම, කැඩීම, පැළීම, ඇඟ රැලිවැටීම, ආයුෂ ක්‍ෂය වීම, ඉඳුරන් වයසට යෑම බව පැහැදිලි කළහ. ජරාව යනු කුමක් ද යි තේරුම් ගැනීමට මේ විවරණය මහෝපකාරී වේ. නිතර මෙතෙහි කළ යුතු ධර්ම පහක් ඉගැන් වූ බුදුන් වහන්සේ ඊට ජරා, ව්‍යාධි, මරණ හා ප්‍රියයන්ගෙන් වෙන්වීම යන ස්වාභාවික රෝග ද ඊට ඇතුළත් කළහ.

තමන් ව්‍යාධිය නොඉක්ම වූවෙකු සේ මෙනෙහි කරන්නට එහි දී උපදෙස් දී තිබේ.¹⁶⁸ ආයුර්වේදයෙහි බඩගින්න, පිපාසය, මලමුත්‍ර වේගධාරණය, කිවිසුම වැනි කායික වේග නොදැරිය යුතු බවට උපදෙස් දී තිබේ. බුදුන් වහන්සේ ද පරිච්ඡේදයෙන් දුරුකළ යුතු ආශ්‍රව ගණයට සිවුපසය ඇතුළත් කිරීමෙන් අදහස්වල සමානතාව ප්‍රකට කෙරේ.¹⁶⁹

මරණය ද ස්වාභාවික රෝග ගණයෙහිලා සැලකේ. දිනක් කොට්ඨික තෙරුන් වහන්සේ ආයුෂ කුමක් (ඇසුරු කර) නිසා පවත්නේ දැ යි සැරියුත් තෙරුන් වහන්සේගෙන් විමසූහ. ආයුෂ උණුසුම ඇසුරු කොට පවත්නා බව උන් වහන්සේගේ පිළිතුර විය. උණුසුම කුමක් ඇසුරු කොට පවතී දැ යි නැවත විමසූ අතර උණුසුම ආයුෂ ඇසුරු කොට පවතී යි ද පිළිතුරු ලැබිණි.¹⁷⁰ ආයුෂ හා උණුසුම සාපේක්ෂක බව මින් පැහැදිලි වේ. ආයුෂ හා උණුසුම සිරුරින් නික්ම ගිය කල්හි මරණය සිදු වන බව බෞද්ධ පිළිගැනීම යි. ආයුෂ යනු මිනිසා විසින් කරන ලද කර්ම ශක්තිය සේ සැලකිය හැකි අතර උසම ලෙස දැක්වෙන්නේ සිරුරේ පවත්නා චූන් ශක්තිය යි. මරණය පැහැදිලි කරන සැරියුත් මහරහතන් වහන්සේ "ඇවැත්නි, මරණය කවරේ ද යත්? ඒ ඒ සත්ත්වයන්ගේ ඒ ඒ සත්ත්ව නිකායෙන් යම් ව්‍යුතියෙක්, වචනාකාරයෙක්, මිදීමෙක්, අතුරුදහන් වීමෙක්, මාත්‍ර සංඛ්‍යාත මරණයෙක්, කාලක්‍රියාවෙක්, ඉන්ද්‍රියයන්ගේ බිඳීමෙක්, ශරීරයාගේ නිකේෂ්පයෙක්, ජීවිතේන්ද්‍රියයාගේ උපච්ඡේදයෙක් වේ ද මේ මරණය" යි වදාළහ.¹⁷¹

නාගසේන භාමුදුරුවෝ මිලිදු රජ කුමන් අමතා වාතාබාධ, පිත්තාබාධ, කථාබාධ, සන්තිපාතාබාධ, සෘතු විපර්යාස, ශරීරය නොමනා කොට පරිහරණය කිරීම, උපක්‍රම කිරීම හා කර්ම විපාකය යන ක්‍රම අටකින් අකල් මරණ සිදු වන බව වදාළහ.¹⁷² බෞද්ධ කර්ම සංකල්පය අනුව ආයුෂ ගෙවීමෙන් සිදු වන මරණය (ආයුක්ඛය), කර්ම ශක්තිය ගෙවීමෙන් සිදු වන මරණය (කම්මක්ඛය), එම කරුණු දෙක ම ගෙවීමෙන් සිදු වන මරණය (උභයක්ඛය), හදිසි අනතුරකින් සිදු වන මරණය (උපච්ඡේදක) යි මරණය සිවු වැදෑරුම් වේ. මේ ආදී ලෙස ස්වාභාවික සංසිද්ධීන් පිළිබඳ තොරතුරු ද බෞද්ධ සාහිත්‍යයේ දක්නට ලැබේ.

උක්ත කරුණු අනුව බුදුසමය කායික හා මානසික යන රෝග පිළිබඳ ඉතා පැහැදිලි ලෙස උගන්වන අතර ආගන්තුක හා ස්වාභාවික රෝග ද සෘජුව එම නමින් දක්නට නැතත් ඒවා උගන්වන බව හෙළිවේ. බුදුසමය හුදු කායික රෝග හේතු හා නිදාන පිළිබඳ ඉගැන්වීමකින් තොර නොවන අතර මානසික රෝග හා නිදාන පිළිබඳව ද අවධානය යොමු කොට ඇති බව පැහැදිලි ය.

ආන්තික සටහන්

1. තද් දුඛසංයොගා ව්‍යාධිය ඉත්‍රවුත්තෙ. **Susrutasanhitā**, p. 4
2. Rujyathenenethi rojanamithivā. **Shabdakalpadruma**, Part 4, P. 181
3. **අෂ්වාංගහෘදය හෙවත් වාග්භටය**, පරවාහැර ජේමානන්ද හිමි, සංස්. 7 පි.
4. **වරක**. 213 පි.
5. හයන්ති භික්ඛවෙ කාමානමෙතං අධිවචනං. දුක්ඛන්ති භික්ඛවෙ කාමානමෙතං අධිවචනං. රොගොති.... ගණ්ඛොති.... සංගොති.... පඪිකොති., **අ. නි. 4**, බු. ජ. ත්‍රි. 52 පි.
6. රතී ව ගණ්ඛො ව උපද්දවො ව - රොගො ව සල්ලඤ්ච භයඤ්චමෙතං. **සුත්තනිපාක**. බු. ජ. ත්‍රි. 16 පි.
7. **ස. නි. 3**, බු. ජ. ත්‍රි. 122 පි.
8. **සාරත්ථප්පකාසිනී 2**, හේවා. 244 පි.
9. **ම. නි. 3**, බු. ජ. ත්‍රි. 32 පි.
10. **සුත්තනිපාක**. බු. ජ. ත්‍රි. 160 පි.
11. **වරක**, 213 පි.
12. **ම. නි. 1**, බු. ජ. ත්‍රි. 460 පි.
13. **අෂ්වාංගහෘදය හෙවත් වාග්භටය**, පරවාහැර ජේමානන්ද හිමි, සංස්. 47 පි.
14. **ම. පා. 1**, බු. ජ. ත්‍රි. 20 පි.
15. **අෂ්වාංගහෘදය හෙවත් වාග්භටය**, පරවාහැර ජේමානන්ද හිමි, සංස්. 7 පි.
16. **සුමංගලවිලාසිනී 1**, හේවා. 719 පි.
17. **මාධවනිදාන**. පූර්වාච්චය, 65 පි.
18. ද්වෙ මෙ භික්ඛවෙ රොගා. කතමෙ ද්වෙ කාසිකො ව රොගො. වෙනසිකො ව රොගො. **අ. නි. 2**, බු. ජ. ත්‍රි. 276 පි.
19. **සුමුත**. 5 පි.

- 20. පිගච්ඡා පරමාරොගා, **ධම්මපද**, 160 පි.
- 21. **වරක**, 70 පි.
- 22. **ම. පා. 1**, බු. ඡ. ත්‍රි 20 පි.
- 23. **ශාරංගධරසංහිතා**, 4 පි.
- 24. පී. නාගොඩවිතාන, "ආයුර්වේදයේ භූත විද්‍යාව", **ආ. ස. 1** වෙළුම, 1 කාණ්ඩය, 178 පි.
- 25. **වරක**, 126 පි. ; **කාශ්‍යපසංහිතා**, 77 පි.
- 26. **වරක**, 127 පි. හා උපග්‍රන්ථයේ අංක 2 බලන්න.
- 27. **කාශ්‍යපසංහිතා**, 121 පි.
- 28. **අ. නි. 6**, බු. ඡ. දි. 196 පි.
- 29. **සුග්‍රහ**, 684 පි.
- 30. **හෙසජ්ජමඤ්ජුසා**, 726 පි.
- 31. **ම. පා. 2**, බු. ඡ. ත්‍රි. 528 පි.
- 32. **මාධවනිදාන**, උත්තරාර්ධය, 380, 417 පි.
- 33. **ධම්මපදවිධිකල්පා** 1, හේවා. 2 - 13 පි.
- 34. **ම. පා. 2**, බු. ඡ. ත්‍රි. 530 පි.
- 35. **හෙසජ්ජමඤ්ජුසාව**, 761 පි.
- 36. **මාධවනිදාන**, උත්තරාර්ධය, 452 පි.
- 37. **වරක**, 105 පි.
- 38. **ම. පා. 2**, බු. ඡ. ත්‍රි. 528 පි.
- 39. **මාධවනිදාන**, උත්තරාර්ධය, 237 පි.
- 40. **ම. පා. 1**, බු. ඡ. ත්‍රි. 178, 180, 230 පි.
- 41. **හෙසජ්ජමඤ්ජුසා**, 668 පි.
- 42. **සමන්තපාසාදිකා** 3, හේවා. 743 පි.
- 43. **වරක**, 521 පි. මාධවනිදාන, උත්තරාර්ධය, 241 - 245 පි.
- 44. **වරක**, 521 පි.
- 45. **සුමඛගලවිලාසිනී** 1, හේවා. 182, 183 පි. ; **සුන්තනිපාතවිධිකල්පා**, හේවා. 306,307 පි.
- 46. **Chatthasangayana, C. D.** මජ්ඣිමනිකායටීකා
- 47. **ජාතකවිධිකල්පා** 5, හේවා. 239 පි.
- 48. **ජාතකවිධිකල්පා** 7, හේවා, 341 පි.
- 49. **ම. පා. 1**, බු. ඡ. ත්‍රි. 230 පි.
- 50. **සමන්තපාසාදිකා** 3, හේවා. 744 පි.
- 51. **ම. පා. 2**, බු. ඡ. ත්‍රි. 534 පි.
- 52. **චතුසාණවාරට්ඨකල්පා**, හේවා. 165 පි.
- 53. **ම. පා. 1**, බු. ඡ. ත්‍රි. 230, 534 පි.
- 54. **සුන්තනිපාත**, බු. ඡ. ත්‍රි. 202 පි.

- 55. **පා. පා. බු. ඡ. ත්‍රි.** 284 පි.
- 56. **වු. පා. 2**, බු. ඡ. ත්‍රි. 352 පි.
- 57. **පා. පා. බු. ඡ. ත්‍රි.** 284 පි.
- 58. **හෙසජ්ජමඤ්ජුසා**, 792 පි.
- 59. **අ. නි. 6**, බු. ඡ. ත්‍රි. 198 පි.
- 60. **ම. පා. 2**, බු. ඡ. ත්‍රි. 548 - 550, 532 පි
- 61. **වරක**, 577 - 581, 577 පි.
- 62. **ම. පා. 2**, බු. ඡ. ත්‍රි. 542 පි.
- 63. **ස. නි. 1**, බු. ඡ. ත්‍රි. 312 පි.
- 64. **ම. පා. 2**, බු. ඡ. ත්‍රි. 542 පි.
- 65. **පා පා. බු. ඡ. ත්‍රි.** 286 පි.
- 66. **ම. පා. 2**, බු. ඡ. ත්‍රි. 734 පි.
- 67. **සුමංගලවිලාසිනී 2**, හේවා. 395 පි.
- 68. අථ බො භගවතො චුන්දස්ස කම්මාරපුත්තස්ස භත්තං භුත්තාවිස්ස බරො ආබොධො උප්පජ්ජි ලොහිතපක්ඛන්දිකා පඬාළ්හා වෙදනා වත්ත- න්ති මාරණන්තිකා තා සුදං භගවා සතො සම්පජානො අධිවාසෙසි අවිභඤ්ඤමානො. **දී. නි. 2**, බු ඡ ත්‍රි 198 පි.
- 69. **හෙසජ්ජමඤ්ජුසා**, 434 පි.
- 70. **වරක**, 664 පි.
- 71. **ජාතකපාළි 2**, බු. ඡ. ත්‍රි. 386 පි.
- 72. **ජාතකවිධිකල්පා III**, හේවා සංස්. 99 පි.
- 73. **වරක**, 260 පි.
- 74. **චතුසාණවාරට්ඨකල්පා**, හේවා, 165 පි.
- 75. **Chatthasangayana, C. D.** අභිධානප්පදිපිකාරීකා
- 76. **මිළින්දපඤ්ඤ**, 140 පි.
- 77. සො සත්තමං අලසකෙන කාලං කර්ස්සති. **දී. නි. 3**, බු ඡ ත්‍රි 12 පි.
- 78. **වරක**, 904 පි.
- 79. **සුමංගලවිලාසිනී 2**, හේවා. 594 පි.
- 80. **වු. පා. 2**, බු. ඡ. ත්‍රි 104 පි.
- 81. **ම. පා. 2**, බු. ඡ. ත්‍රි. 532, පි.
- 82. **ස. නි. 1**, බු. ඡ. ත්‍රි. 312 පි.
- 83. **සාරත්ථප්පකාසිනී 1**, හේවා 200 පි.
- 84. **ම. පා. 2**, බු. ඡ. ත්‍රි. 532 පි. සමන්තපාසාදිකා 3, හේවා 811 පි.
- 85. **වරක**, 629 පි.
- 86. **ම. පා. 2**, බු. ඡ. ත්‍රි. 688 - 692, 534 පි.
- 87. **ඵම**, 552, 680, 682 පි.
- 88. **වරක**, 575 පි.

- 89. Chatṭhasangayanā C. D. පාවිත්තියයොජනාපාළි
- 90. **හෙසජ්ජමඤ්ඡුසා**, 493 494 පි.
- 91. **චතුභාණවාරට්ඨකථා**, 165 පි.
- 92. අරි විය සසති නිංසතිති අරිසං **Chatṭhasangayanā, C. D.** අභිධාන-ප්පදිපිකාවටිකා
- 93. **වරක**, 593 පි.
- 94. **චතුභාණවාරට්ඨකථා**, 165 පි.
- 95. අපිභිතා නාසා අනෙතානි ජිනාසො ජිනසො. **Chatṭhasangayanā, C. D.** අභිධානප්පදිපිකාවටිකා
- 96. **සුග්‍රැක**, 751 පි.
- 97. **චතුභාණවාරට්ඨකථා**, 165 පි.
- 98. **සුග්‍රැක**, 828 පි.
- 99. **ඵම**, 882 887 පි.
- 100. ආර්. එස්. ඇලෙක්සැන්ඩර්, **සෞඛ්‍ය රක්ෂණය පිළිබඳ අත්පොත**, 2 භාගය, 290, 292 පි.
- 101. හෙසජ්ජමඤ්ඡුසා, 378 පි.
- 102. ඩී. එම්. ජයසිංහ, "හෘද්‍රෝග පිළිබඳ ආයුර්වේද විවරණය" ආ. ස. 1 වෙ. 7 ක. 74 පි.
- 103. **ම. පා. 2**, බු. ජ. ක්‍රි. 532 පි.
- 104. **සමන්තපාසාදිකා 3**, හේවා. 811 පි.
- 105. තස්ස වච්චමග්ගෙ කිමි සණ්ඨාසි. **චූ. පා. 2**, බු. ජ. ක්‍රි. 370 පි.
- 106. **ම. පා. 2**, බු. ජ. ක්‍රි. 534 පි.
- 107. **වරක** 615 පි.
- 108. **ම. පා. 1**, බු. ජ. ක්‍රි. 326 පි.
- 109. **සමන්තපාසාදිකා 3**, හේවා. 767 පි.
- 110. තෙන බො පන සමයෙන අඤ්ඤතරං කුලං අභිවාතකරොගෙන කාල-කතං භොති. **ම. පා. 1**, බු. ජ. ක්‍රි. 192 පි.
- 111. **වරක**, 214 පි.
- 112. **අ. නි. 6**, බු. ජ. ක්‍රි. 198 පි.
- 113. සරදින්නකාබාධොති වසීකරණපානකසමුච්ඡිතරොගො. **සමන්තපාසාදිකා 3**, හේවා. 811 පි.
- 114. **ම. පා. 2**, බු. ජ. ක්‍රි. 534 පි.
- 115. **ම. පා. 2**, බු. ජ. ක්‍රි. 520 පි. ; සමන්තපාසාදිකා 3, හේවා. 809 පි.
- 116. **සුමඛගලවිලාසිනී 1**, හේවා. 148 පි.
- 117. **සාරත්ථදීපනී. 3**, හේවා. 87 පි.
- 118. **ම. නි. 3**, බු. ජ. ක්‍රි. 528 - 534 පි.
- 119. **මාධවනීදානය**, පූර්වාර්ධය, 67 පි.

- 120. **ම. පා. 2**, බු. ජ. ක්‍රි. 536 පි.
- 121. **සමන්තපාසාදිකා 3**, හේවා. 811 පි.
- 122. **ම. පා. 2**, බු. ජ. ක්‍රි. 694 - 696 පි.
- 123. **වරක**, 113 පි.
- 124. **අ. නි. 6**, බු. ජ. ක්‍රි. 198 පි. ; **චතුභාණවාරට්ඨකථා**, හේවා. 166 පි. ; **සාරත්ථදීපනී 3**, හේවා. 87 පි.
- 125. **චතුභාණවාරට්ඨකථා**, හේවා. 166 පි.
- 126. **දී. නි. 2**, බු. ජ. ක්‍රි. 210 පි.
- 127. **ම. පා. 2**, බු. ජ. ක්‍රි. 628 පි.
- 128. අපි ව භන්තෙ මධුරකජානො විය කායො දිසාපි මෙ න පක්ඛායන්ති ධම්මාපි මං නප්පට්භන්ති භගවතො ගෙලඤ්ඤෙන, **දී. නි. 2**, බු. ජ. ක්‍රි. 156 පි.
- 129. **සුත්තනිපාත**, බු. ජ. ක්‍රි. 92 පි.
- 130. **අඡ්චාංගභාදයසංභිතා**, 88 පි.
- 131. **ම. නි. 3**, බු ජ ක්‍රි 434 පි.
- 132. **ජාතකට්ඨකථා 1**, හේවා. 346 347 පි.
- 133. **ධම්මපදට්ඨකථා 1**, හේවා. 1 - 13 පි.
- 134. කම්මවිපාකජානීති කෙවලං කම්මවිපාකතො ජාතානි. තත්ථ පුරිමෙහි සත්තහි කාරණෙහි උප්පන්නාසාරිකා වෙදනා සක්කා පට්ඨාහිතුං. කම්මවිපාකජානං පන සබ්බහෙසජ්ජානිපි සබ්බපරිත්තානිපි නාලං පටිසාතාය. ඉම්සමීං සුත්තෙ ලොකවොභාරො නාම කට්ඨො. **චතුභාණවාරට්ඨකථා**, හේවා, 166 පි.
- 135. **පෙතවත්ථුපාළි**, බු. ජ. ක්‍රි. 2, 8, 28 - 33, 36, 66 පි.
- 136. **ස. නි. 1**, 424 පි.
- 137. කොල්වින් ඩී. සේනාරත්න, "වෙද සතර යි දෝ සතර යි", **ආ. ස. 1** වෙළුම, 3 කාණ්ඩය, 95 පි.
- 138. **අ. නි. 4**, බු. ජ. ක්‍රි. 158 පි.
- 139. **ඵම**, බු. ජ. ක්‍රි. 214 පි.
- 140. **ම. නි. 1**, බු ජ ක්‍රි 572 - 576 පි.
- 141. **සුමඛගලවිලාසිනී 1**, හේවා. 148 පි.
- 142. **සුත්තනිපාත**, බු. ජ. ක්‍රි. 160 පි. සුත්තනිපාතට්ඨකථා, හේවා 358 360 පිටු.
- 143. **බු. නි 1**, බු. ජ. ක්‍රි. 320 පි.
- 144. තෙන බො පන සමයෙන අඤ්ඤතරො භුතවෙජ්ජකො හික්ඛු යක්ඛං ජීවිතා වොරොපෙසි. **පා. පා. බු. ජ. ක්‍රි. 186, 188 පි.**
- 145. **ම. පා. 2**, බු. ජ. ක්‍රි. 528 පි.
- 146. වාන්දනී ලියනගේ, **රෝගී වර්ගාව සමාජ විද්‍යාත්මක විවරණයක්**, 59 පි.

- 147. තණ්හා සල්ලං, ම. නි. 3, බු. ඡ. ත්‍රි. 72 පි.
- 148. දී. නි 3, බු ඡ ත්‍රි 146 පි.
- 149. ඉඤ්ජිතං හික්ඛවෙ රොගො. ස. නි. 4, බු ඡ ත්‍රි 386 පි.
- 150. එම, 594 පි.
- 151. ස. නි. 3, බු. ඡ. ත්‍රි. 24 26 පි. ; ස. නි 4 බු. ඡ. ත්‍රි. 166 පි.
- 152. ස. නි 4, බු. ඡ. ත්‍රි. 608 පි.
- 153. වරක, 260 පි.
- 154. වරක, 241-245, 545 - 548 පි.
- 155. ම. පා. 2, බු. ඡ. ත්‍රි. 744 පි.
- 156. ම. පා. 2, බු. ඡ. ත්‍රි. 295, 296 පි.
- 157. සුත්තනිපාත, බු. ඡ. ත්‍රි. 118 පි.
- 158. ම. පා. 2, බු. ඡ. ත්‍රි. 504 පි.
- 159. අ. නි. 2, බු. ඡ. ත්‍රි. 134, 136 පි.
- 160. ස. නි. 4, බු. ඡ. ත්‍රි. 90 පි.
- 161. ම. පා 2, බු. ඡ. ත්‍රි. 334 පි.
- 162. පා. පා. බු. ඡ. ත්‍රි. 176 පි.
- 163. අ. නි. 3, බු. ඡ. ත්‍රි. 414 පි.
- 164. පා. පා. බු. ඡ. ත්‍රි. 174, 176, 190, 192 පි.
- 165. ම. නි. 3, බු ඡ ත්‍රි 360 පි.
- 166. පා. පා. බු. ඡ. ත්‍රි. 191, 186 පි.
- 167. ධම්මපදවිධිකථා 1, හේවා, 476 පි.
- 168. අ. නි. 3, බු. ඡ. ත්‍රි. 114 පි.
- 169. ම. නි. 1, බු. ඡ. ත්‍රි. 58 පි.
- 170. එම, 692 පි.
- 171. ම. නි. 3, බු. ඡ. ත්‍රි. 514 පි.
- 172. මිළින්දපඤ්ඤා, 142 පි.

වතුරුව පරිච්ඡේදය

රෝග නිවාරණ බෞද්ධ චිකිත්සා

4.1 ප්‍රවේශය

නිවාරණ යනු වැළැක්වීම ය. නී + වර ධාතුවෙන් නිපන් නාමයකි. නිවාරණ යන්න වළක්වා ගැනීම (Warding off), මැඩ පැවැත්වීම (Keeping back), නිවාරණය (Preventing), ප්‍රතිකෂේප කිරීම (Refusal) යන අර්ථයන්හි භාවිත වේ.¹ රෝග නිවාරණය යනු ලෙඩ රෝග වළක්වාලීම (Prophylaxis) යි. රොගාපහරණා-ච්ඡේද්‍යං - ප්‍රොක්තං රොගනිවාරණම්² රෝගයට බෙහෙත් කිරීමට වඩා රෝග නිවාරණය වැදගත් බව ආයුර්වේද මතය යි. බෞද්ධ චිකිත්සා හා පාලි සූත්‍ර සාහිත්‍යය පුරා බහුල ව දැකිය හැක්කේ කායික රෝග චිකිත්සා නොව කායික රෝග නිවාරණ උපදේශයන් ය. එහෙත් මනෝ රෝග චිකිත්සා විධි කායික රෝග චිකිත්සනයට වඩා දැකිය හැකි ය.

බෞද්ධ මූලධර්මයන්ට අනුව ද එළය පිළිබඳ පිළිතුර හේතුව මැනවින් නිරීක්ෂණය කිරීමෙන් ලැබෙන්නෙකි. හේතුව නිරීක්ෂණය නොකොට එළය පිළිබඳ නිවැරදි අවබෝධයක් ඇති කර ගත නොහැකි බව බෞද්ධ ස්ථාවරය වේ. "prevention is better than cure" රෝග සුව කිරීමට වඩා ඒවා වළක්වා ගැනීම ශ්‍රේෂ්ඨ යැ යි කියමනක් පවතී. රෝග සුව කිරීමට වඩා රෝග වැළැක්වීම ප්‍රශස්ත බව අද මුලු ලෝකය ම පිළිගනී. නිරෝග තැනැත්තාගේ ආරෝග්‍යය වැඩි දියුණු කිරීම තුළින් උක්ත මතයට පදනම දමන ලද්දේ ආයුර්වේද වෛද්‍යවරුන් විසිනි. ආයුර්- වේදයෙහි ප්‍රයෝජනය දක්වන සුශුභ ආචාර්යවරයා එහි ප්‍රයෝජන දෙකක් දක්වා තිබේ.

1. රෝගවලින් අක්‍රාන්ත වූවන්ගේ රෝග මෝචනය
2. නිරෝගී තැනැත්තන්ගේ නිරෝගී භාවය ආරක්‍ෂා කිරීම.³

මෙහි දෙවැන්නෙන් කියවෙන්නේ රෝග නිවාරණය යි. නිරෝගීමත් ව ජීවත් වීමට මූලධර්ම අටක් අෂ්ටනිධි නමින් වසර දහස් ගණනකට පෙර භාවිත කර ඇත.

- | | |
|--------------------|------------------------------|
| 1. වායුව | 2. ජලය |
| 3. සූර්යාලෝකය | 4. සනීප දායක ආහාර |
| 5. ව්‍යායාම | 6. විවේකය |
| 7. රාජකාරී සහිත බව | 8. දේව විශ්වාසය ⁴ |

උක්ත සාධක සහිත ව ජීවත් වන්නා වෙත රෝග පැමිණීම හීන ය. ඒවා නිවැරදි ව පරිභරණයෙන් හා පරිභෝජනයෙන් රෝග නිවාරණය හෙවත් වළක්වා ගැනීම කළ හැකි ය. ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ අදහස් අනුව ස්වස්ථතා පරිහානි හේතු දහයකි.

1. ළමා හා මාතෘ මන්ද පෝෂණය
2. අනාරක්ෂිත ලිංගික සබඳතා
3. අධික රුධිර පීඩනය
4. දුම්පානය
5. මත්පැන් පානය
6. අනාරක්ෂිත ජලය
7. කොලොස්ටරෝල් අධික වීම
8. සන ඉන්ධනවලින් නැගෙන ගෘහස්ත දුම
9. යකඩ උෞෂණතාව
10. ස්පූලත්වය

මන්දපෝෂණය අල්ප ආහාර සේවනයේ ප්‍රතිඵලයකි. ප්‍රමාණවත් විටමින් සහිත ආහාර ගන්නා විට එය ශමනය වේ.

ඒඩ්ස් වැනි මාරාන්තික රෝග නිවාරණයට අනාරක්ෂිත ලිංගික සබඳතා නැවැත්විය යුතු ය. සිය සහකරු හෝ සහකාරිය සමග පමණක් සබඳතා පැවැත්විය යුතු ය. අධිරුධිර පීඩනය යනු අධිපෝෂණය හා මානසික වේගයන් දරා ගැනීමට නොහැකි විමෙන් උපදින්නකි. දුම් බීම හා මත් වතුර බීම රෝග උපදවන්නකි. ඉන් වැළකීම රෝග නිවාරණය යි. මේ ආකාරයට මේ කරුණු දහයෙන් මිදීම රෝග නිවාරණයට බෙහෙවින් ඉවහල් වන බව පෙනේ. ශ්‍රී ලංකාවේ රෝග නිවාරණ ක්‍රම රැසක් දක්නට ලැබේ.

අප ප්‍රස්තුතය පැහැදිලි කිරීම සඳහා ජලය, ආහාර, මත්ස්‍යමාංස අනුභවය, පරිසරය හා වාසස්ථානය, ව්‍යායාමය, නින්ද, පාරිශුද්ධිය, වැසිකිළි හා කැසිකිළි භාවිතය, සෞඛ්‍ය රක්ෂිත උපකරණ හා විවේකය යන විෂයයන් පිළිබඳ බෞද්ධ චින්තනය මෙතැන් සිට විමර්ශනය කෙරේ.

4.2 ජලය

ජලය නොමැති ව මිනිසා ඇතුළු සත්වයන්ට හෝ ගහ කොළ සහිත පරිසරයට ද පැවැත්මක් නැත. මිනිසාගේ මූලික අවශ්‍යතාවන්ගෙන් ඉතා වැදගත් අංගයකි, ජල අවශ්‍යතාව. පරිසර දූෂණයේ ප්‍රධාන අංශ හතරක් (වාතය, ජලය, දේශය, කාලය) උගන්වන වරකාවාර්යයෝ ජලය ද ඊට අන්තර්ග්‍රහණය කරති.⁵ රෝග බෝ වන්නේ මිනිසා හා පරිසරය අතර සිදු වන ගනුදෙනුව අනුව යි. විවෘත ව තබන තුවාලය පැසවන්නේත් විවෘත ව තබන කිරි විදුරුවක් ටික වේලාවකට පසු ඇඹුල් වන්නේත් විෂබීජ ඒ තුළට රිංගා ගැනීමෙනි. මිනිසාට විෂබීජ ශරීර ගත වන්නේ ජලය, ආහාර, වාතය, ගස්වැල් හා සතුන්ගෙනි.

මේ සාධක නිරවච්ච ව පවත්වා ගෙන යෑම රෝග නිවාරණයට හේතු වේ. මිනිස් සිරුරෙන් සියයට හැත්තෑවක් ජලයෙන් යුක්ත ය. දිනකට ජල ලීටර් දෙකක් පමණ බීමට අවශ්‍ය වේ. පවිත්‍රතාදිය සඳහා ද ගත් විට දිනකට ජල ලීටර් විස්සකි. එය නොගත හොත් රෝගියෙක් වේ. ශරීරයේ අභ්‍යන්තර ජලප්‍රමාණය ශීඝ්‍රයෙන් අඩු වුවහොත් රුධිර සංසරණයට බාධා පැමිණ හෘදය ක්‍රියාකාරීත්වය අඩපණ වේ.

පෘථිවි මට්ටමින්, පෘථිවියේ 70% ක් ජලයෙන් වැසී පවතියි. සනාථිත කෝටි එක් දහස් පන්සියයක් (1500) පමණ වන මෙම ජලතලාවෙන් 97.3% ක් කරදියෙන් යුක්ත ය. ඒවා මිනිසාට ප්‍රයෝජනයක් නැත. මිරිදිය ඇත්තේ 2.7% කි. එයින් ද 72.2% ක් හිම සහ අයිස් ලෙස වර්ෂය පුරා මිදී පවතී. එයින් 22.4% ක් මීටර් අටසියකට ද වඩා ගැඹුරු පොළොවේ ඇත. පහසුවෙන් ප්‍රයෝජනයට ගත හැකි ජලප්‍රමාණය සියයට 0.4% කි. එය පෘථිවියේ සමස්ත ජලයෙන් සියයට 0.02 කි.⁶

බෞද්ධ සම්ප්‍රදාය කුළ ද ජලයට සුවිශේෂ ස්ථානයක් හිමි වේ. පොළොව ඇසුරු කළ සත්ත්වයන් වැස්ස ඇසුරු කොට ජීවත් වෙති' යි වරක් බුදුන් වහන්සේ එක්තරා දේවතාවෙකුට දේශනා කළහ. බෞද්ධ සම්ප්‍රදායේ ජලය පූජනීය වස්තුවකි. එසේ ම පාරිශුද්ධියේ සංකේතයකි. වරක් එක්තරා දෙවියකු විසින් දිවා රැ දෙකෙහි පින් සිදු වන පුණ්‍ය කර්මය කුමක් ද යි ප්‍රශ්න කරන ලද අතර බුදුන් වහන්සේ මල්වතු වැවීම, වන වැවීම, හේදඬු කරවීම, පැන්හල්, පැන්පොකුණු කිරීම ආදිය දිවා රැ දෙකෙහි පින් වැඩෙන පුණ්‍යකර්ම සේ වදාළහ.⁷ නොපිළිගත්වන ලද දෑ ගැනීමට හික්කුන් වහන්සේට තහනම් වුව ද ජලය ඊට අයත් නැත.

එසේ ම ජල පාරිශුද්ධිය ආරක්ෂා කර ගැනීම පිණිස ද බුදුන් වහන්සේ උපදෙස් දුන්හ. පානීය ජලය නිරන්තරයෙන් පෙරා පානය කළ යුතු බවට උපදෙස් දුන් අතර ඊට පෙරහනක් ද අනුදන්හ. රෙදි පෙරහන ප්‍රමාණවත් නොවූ විට කිනිසි පෙරහන (කටච්ඡුපරිස්සාවනං) ද එයත් ප්‍රමාණවත් නොවූ කල්හි ඩබරාව (දමකරකං) ද අනුදන් ඇත. දීර්ඝ මාර්ගයකට පිළිපත්තෙකුගෙන් පෙරහන ඉල්ලුව හොත් දිය යුතු ය. එසේ ම පෙරහනක් නොමැතිව දික්මග නොයා යුතු ය. පෙරහනක් හෝ ඩබරාවක් නැති නම් සගලසිවුරු කොනින් දිය පෙරා බොන්නට බුදුන් වහන්සේ අනුදන්හ.⁸ ඩබරාව තවුසන් දිය ගෙන යන බඳුනකි. මුදුනේ සිදුරක් සහිත පොල්කටුව වැන්තක කට රෙදිපටකින් වසා තද කර බැඳී විට සෑදෙන භාජනය වැනි එක ඩබරාව යි. එය මුදුන්සිදුර නොවසා දියෙහි තැබූ විට (එබූ විට) දිය පෙරී ඇතුළු වේ. මුදුන්සිදුර වසා දියෙන් එසවූ විට දිය නො වැගිරේ. දිය පිට කිරීමට මුදුනෙහි සිදුර ඇරිය යුතු ය.¹⁰ ඊටත් පසු දඬුපෙරහන (දණ්ඩපරිස්සාවනං) හා

අවස්තරකය (ඔෂ්ඨරකං) භාවිත කරන්නට දෙන ලද උපදෙස් පෙළෙහි හමුවේ.¹¹ ශ්‍රීරාමුවක රෙදිකඩක් බැඳ, දිය පෙරා ගන්නේ දඬු පෙරහන යි. අවස්තරකය යනු ලිදඬු හතරක් බැඳ, එහි පෙරහනක් බැඳ ඊට වතුර වක්කොට කළයට පෙරා ගැනීම යි.¹²

නවීන ලෝකය ද පානීය ජලය පිළිබඳ බොහෝ ගැටලුවලට මුහුණ දෙමින් සිටී. සංවර්ධනය වන රටවල ජනතාව මුහුණ දෙන ප්‍රධාන ගැටලුවක් සේ පානීය ජලය පිළිබඳ ප්‍රශ්නය සැලකේ. එයින් ඉතා පහසුවෙන් වළක්වා ගත හැකි අතීසාරය වැනි රෝගවලින් දිනකට 4500ක් පමණ අවුරුදු පහට අඩු ළමයින් මිය යන බව ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය වාර්තා කරයි.¹³

විනයකර්ම කරන හික්කුසංඝයා ඒ සඳහා සීමාවට රැස් වූ විට ඊට අවශ්‍ය පානීය හා පරිභෝජනීය පැන් ගැන විමසති. එය විනයකර්මයේ පූර්වකෘත්‍යයකි. එසේ ම ලීද හා බැඳුණු සෞඛ්‍ය සිරිත් රාශියක් පිළිබඳව ද **චූල්ලවග්ගපාළියේ** තොරතුරු හමුවේ. ගිනිහල් ගෙට දිය නොමැති නිසා බුදුන් වහන්සේ ලීද අනුදන්හ. එහෙත් ලිංඉචුර කඩා වැටෙන්නට පටන් ගත් බැවින් එය නැවැත්වීම පිණිස ගඩොල්බැමි, ගල්බැමි, දඬුබැමි අනුදන් ඇත. ඉන් පසු ලීද හා මිදුල දියෙන් යටවීම වැළැක්වීම පිණිස පස් ආදිය ගොඩගසා ඉස්සීමට ද පස් කඩා වැටීම හා නගින්නන් ඇද වැටීම නිසා ඊට විසඳුමක් ලෙස අත්වැලක් ද අනුදන් ඇත. වතුර අදින විට අත්වල වේදනාව ඇති වන්නට විය. එය වළක්වනු පිණිස ආභියාව (කුලං), අතින් හෝ ගවයන් ලවා ඇතට ඇද ගෙන යෑමෙන් දිය අදින යන්ත්‍රය හෙවත් කරකටකය (කරකටකං) හා සටියන්ත්‍රය (වක්කවට්ටකං) අනුදන් ඇත.

එකල හික්කුන් වහන්සේලා වතුර අදින විට අවිචේන් හා පින්තෙන් පීඩා විදින්නට වූහ. බුදුන් වහන්සේ හික්කුන්ගේ ස්වස්ථතා සංරක්ෂණය පිණිස වහළ සහිත ලිංහලක් අනුදන් ඇත. එපමණක් නොව ලීද නොවැසීම නිසා තණරොඩු දූවිලි ඊට වැටිණ. එවිට ලීද වස්තා පියනක් (අපිධානං) ද අනුමත කර ඇත. ලිංහලෙහි දියබඳුන් වෙනුවට දියඔරුව හා දියකටාරම ද හැමතැන ම නෑමෙන් ආරාමය මඩ සහිත වන නිසා නෑමට තරමක් පොළව භාරා වර්තමාන නාන ලිංමිදුල් මෙන් සැකසූ ස්ථානයක් ද භාවිත කොට ඇත. එම නානවල

මඩ ගොහොරුවක් වීම වැළැක්වීමට ගඩොල්, ගල් හා ලී අතුරන ලදී. දිය ගලා බැසීම පිණිස සොරොච්චක් ද මෙහි තනවා තිබුණි.¹⁴ බුදුන් වහන්සේ පානීය හා පාරිභෝජනීය ජලය සංරක්ෂණය පිණිස අදාළ වැදගත් නීතිරීති සමූහයක් දේශනා කොට ඇති බව මින් පැහැදිලි වේ.

එසේ ම බුදුන් වහන්සේ පොකුණු අනුදාන ඇති අතර පොකුණේ දිය පරණ වීම නිසා පිටතින් දිය ගෙන ඒමට ඇලක් ද (උදකමාතිකං), දිය පිටවීමට සොරොච්චක් (උදකනිද්ධමනං) ද අනුදාන ඇත.¹⁵ ජල පාරිශුද්ධිය ඉහළින් ම අපේක්ෂා කරන බුදුදහම ජලයෙහි මුත්‍ර කිරීම, මල පහ කිරීම හෝ කෙළ ගැසීම නොකළ යුතු බව උගන්වයි. එහෙත් එය ගිලනාගෙන් සිදු වන අවස්ථාවන්හි දී ඊට ඇවැත් නැත.¹⁶ පැන් පහසු වන්නන් අවිචේත නැවෙන නිසා පැන්හලක් (පානීයසාලං). පැන් තබන මණ්ඩපයක් (පානීයමණ්ඩපං) අනුදාන ඇත. එහි ආරක්ෂාව පිණිස බිම ඉස්සීම, බැමි බැඳීම, හිණිමග හා අත්වැල යෙදීම, වහළ හා බිත්ති සැකසීම ද අනුදාන ඇත. එසේ ම ආචාර්ය - උපාධ්‍යය වත් උගන්වන බුදුසමයෙහි සිය ආචාර්යවරයාට හෝ උපාධ්‍යවරයාට උදෑසන දැහැටි පිළිගැන්වීම මුඛ දෝනා පැන් දීම, අසුන් පැනවීම, කැඳ ඇත් නම් භාජනය සෝදා කැඳ පිළිගැන්වීම, නැවත භාජනය සෝදා තැන්පත් කිරීම, ඇඳ සකස් කොට ඇමද පිරිසිදු කිරීම නිර්දේශ කෙරේ.¹⁷ මුඛ දෝනා පැන් පිළිගන්වන විට උණුපැන් සිසිල්පැන් විමසා අවශ්‍ය පැන් එළවිය යුතු ය.¹⁸

ආයුර්වේදයට අනුව ආහාර නොදිරවීමේ දී උණුවතුර ඖෂධයකි. දිර වූ ආහාර ඇති කල උණුවතුර බීම කායබලය සලසයි. ආහාර ගන්නා අතර උණුවතුර බීමෙන් ආයු වර්ධනය වේ. ආහාර ගෙන පැන් පානය කළ පසු නැවත නැවත පැන් නොබිය යුතු ය. රාත්‍රිකාලයේ දී ද පැන් පානයෙන් වැළකිය යුතු ය.¹⁹ කාශ්‍යපසංහිතාව අනුව උණුවතුර වේදනා, කළු, වායු, පිපාසා, ඉක්කා, අරුවි, මලබද්ධ හා ගුල්ම නාශක වේ. ධාතු මෘදු බවට පත් කෙරේ. එසේ ම දීපන වේ.²⁰

4.3 ආහාර

ආහාර, නින්ද, බ්‍රහ්මචර්යා යැ යි ආයුර්වේදයේ ත්‍රිවිධ උපස්තම්- හයක් ඉගැන්වේ. ඒවා සත්ත්වයාගේ පැවැත්මට මූලාධාර වේ.²¹ ප්‍රාණීන්ගේ මූල ආහාරය යි. බල, වර්ණ, ඕපස් යන මේවා ඇති කරන්නේ ද ආහාරය යි. සත්වයන් වූ සාමන්තේරයන් වහන්සේගෙන් බුදුන් වහන්සේ පළමු වන කරුණ කුමක් දැ යි විමසූ අතර සියලු සත්ත්වයන් ආහාරය පිහිට කොට ඇති බව²² සෝපාක පැවසීය. බෞද්ධ සම්ප්‍රදාය අනුව ආහාර වර්ග හතරකි.

1. කබලිංකාරාහාර
2. එස්සාහාර
3. මනොසඤ්චේතනාහාර
4. විඤ්ඤාණාහාර²³

ආහාරයේ ප්‍රමාණය ගැන නිරන්තර අවධානයක් බුදුසමය දක්වන බව පෙනේ. භෝජනයෙහි පමණ දැනීම (භොජනෙ මත්තඤ්ඤතා) අගය කෙරෙන බුදුසමයෙහි භෝජනයේ පමණ නොදැනීම (භොජනෙ අමත්තඤ්ඤතා) ප්‍රතිකේෂ්ප කෙරේ.²⁴ අධික ලෙස ආහාර ගැනීම හා ප්‍රමාණවත් නොවන ලෙස ආහාර ගැනීම යන දෙක ම ප්‍රතිකේෂ්ප කෙරෙන අතර පමණ දැන ආහාර ගැනීම අගය කෙරේ. භෝජනයෙහි පමණ නොදැනීම යනු ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා නොකොට යෝනිසෝමනසිකාරයෙන් තොර ව ක්‍රීඩා පිණිස, මදය පිණිස, අලංකාරය පිණිස, සැරසීම පිණිස, සතුටු නොවී, ප්‍රමාණය නොදැන, ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා නොකළ භෝජනය යි.²⁵ සියලු කල්හි මාත්‍රාවත් භෝජනය ම ගත යුතු ය. භීතතාව හා අතිමාත්‍රතාව ස්වස්ථතා විරෝධී වේ. සිරුරෙහි ප්‍රාණය රැක ගන්නේ ආහාර- යෙනි.²⁶ නිසි ආහාර සේවනයක් නොමැති විට කායික ස්වස්ථතාව බිඳ වැටෙන අතර ඉන් මනසට ද බලපෑම් කෙරේ.

ආහාර ගන්නා විට බත්පිඬු හතරක් පහක් සඳහා කුස ඉඩ තබා ආහාර ගැනීම නවත්වන්නැ යි බුදුසමය උගන්වයි.²⁷ ආමාශය හිරවෙන තෙක් ආහාර ගැනීම ජීර්ණ අපහසුතා ඇති කෙරෙන අතර එය විවිධ ආබාධයන්ට හේතු වේ. ජීර්ණ අපහසුතාව නිසා

ජයිරාග්නිය විනාශ වේ. මිනිසාට වැළඳෙන සියලු ම රෝග ජයිරාග්නිය පදනම් කොට පවතී.²⁸ ඒනිසා මිනිසා විසින් මහත් පරිශ්‍රමයකින් ජයිරාග්නිය ආරක්‍ෂා කළ යුතු ය. ආයුෂය, වර්ණය, බලය, ස්වාස්ථ්‍යය, දේහපෝෂණය, ප්‍රභාව, ඕෂ්ස, තේජස, ධාතු, අග්නිය, ප්‍රාණය යන මේ සියල්ල ජයිරාග්නිය මුල් කොට පවතී. ජයිරාග්නිය විනාශයට පත් වුවහොත් මිනිසාගේ මරණය පවා සිදු විය හැකි ය. එය විකෘතියට පත් වූයේ නම් මිනිසා නන්වැදැරුම් රෝග පීඩාවනට ගොදුරු වේ. අග්නිය සාමාන්‍ය තත්වයෙන් පවතී නම් රෝගයන්ට ගොදුරු නොවී චිරකාලයක් සුවසේ ජීවත් විය හැකි ය.

මිලිදු රජතුමා පිරිතෙන් සියල්ලන්ට ගුණ ලැබේ ද යි නාගසේන තෙරුන්ගෙන් විමසුවේය. එහි දී ආහාරය ගුණ වුව ද ඇතමුන්ට එය අගුණ බව පවසන තෙරුන් වහන්සේ අධිකව අනුභව කිරීම හා හුස්ම ගැනීමේ අපහසුව නිසා හෝෂනය ජීවිතය නසන බව පැහැදිලි කළහ.²⁹ බුදුන් වහන්සේ හතරපස් පිඩකට කුස ඉඩතබා වළඳන්නැ යි උපදෙස් දෙන විට ආයුර්වේදය ආමාශය කොටස් හතරකට බෙදා ආහාර ගන්නැ යි උපදෙස් දී තිබේ.³⁰ ඉන් හතරෙන් දෙකක් මිශ්‍ර ආහාර සඳහා ද හතරෙන් එකක් ජලයට ද හතරෙන් එකක් වාතයට ද වෙන් වේ.³¹ පිණ්ඩපාතය එයට යෝග්‍ය පමණට සුප (සමසුපක) ඇති ව වැළඳිය යුතු ය. මෙහි සමසුපක යනු වළඳන බත් ප්‍රමාණයෙන් හතරෙන් එකක් ව්‍යඤ්ජන ද සහිත ආහාරය බව අටුවාව දක්වා තිබේ.³² නිවන හමුවෙහි සිටින ධර්ම කාරණා හතරක් බුදුසමයෙහි අවධාරණය කෙරේ.

1. සීලසම්පන්නො හොති. (සිල්වත් වෙයි.)
2. ඉන්ද්‍රියෙසු ගුත්තද්වාරො හොති.(ඉඳුරන් පිහු දොර ඇත්තේ වෙයි)
3. හොජනෙ මත්තඤ්ඤා හොති. (ආහාරයෙහි පමණ දන්නේ වෙයි.)
4. ජාගරියං අනුයුත්තො හොති. (නිදි වැරීමෙහි යෙදුණේ වෙයි.)

මේ ධර්ම කාරණා හතරෙන් යුක්තයා නිවන හමුවෙහි සිටියි. ඉන් පෙනෙන්නේ ආහාරයෙහි පමණ දැනීම මානසික ස්වස්ථතාවේ

අග්‍රඵලය වන නිර්වාණය අවබෝධයට ද හේතු වන බව යි. ආහාර ගන්නා විට සැලකිය යුතු කරුණු හතරක් පිළිබඳ යෝග්‍යතාස ක්‍රමයන්හි සාකච්ඡා කෙරේ.

1. Taking right food in excess of requirement.
2. Wrong food taken in the right time.
3. Right type of food taken at wrong time.
4. Taking any food available at any time.³⁴

යහපත් ආහාර, විහරණ දෙකින් ශාරීරික හා මානසික සුවයක් අයහපත් ආහාර විහරණ දෙකින් ශාරීරික හා මානසික රෝගත් ඇති වේ. මින් ද පැහැදිලි වන්නේ ආහාරය සෞඛ්‍ය සංරක්‍ෂණයෙහිලා ඉතා වැදගත් අංශයක් සම්පූර්ණ කරන බව යි.

බුදුන් වහන්සේ නිරෝගී භාවය, සැහැල්ලු භාවය හා පහසු විහරණය පිණිස විකල් බොජුනෙන් වැළකුණු අතර පසුව හිඤ්ඤාවට ද විකල් බොජුනෙන් වළකින ලෙස උපදෙස් දුන්හ.³⁵ උදේ සහ දවල් දානවේල් මැනවින් වැළදු පසු රාත්‍රී ආහාරය ගැනීම ස්වස්ථතා පරිහානියට හේතු වේ. එහෙත් ඉර අවරට ගිය පසු පැන් පමණක් පානය කළ යුතු ය යන අන්තය නියෝජනය නොකරන බුදුසමය පෝෂණ ගුණයෙන් යුතු, සැහැල්ලු යුෂ පානයට හා වතුමධුර භාවිතයට උපදෙස් දී ඇත.

1. අඹ
2. දඹ
3. ඇට කෙසෙල්
4. මස් කෙසෙල්
5. මී
6. මිදි
7. බොරළු දමුණු පැන්
8. ධාන්‍යවල රසය හැර සියලු ඵලරස
9. පිසු පලා කොළරසය හැර දිය හා මුසු කොට මිරිකා ගත් සියලු කොළරස

10. මී පුප්පය හැර සියලු මල්පය

11. උක් ඉස්ම³⁶

එසේ ම බුදුන් වහන්සේ ඉගැන්වූ සිව්පස සංකල්පය තුළ ද පිණ්ඩපානය ලෙස හැඳින්වෙන්නේ ආහාරය යි. සිව්පසය නිවැරදි ව භුක්ති විඳින ආකාරය උන් වහන්සේ පැහැදිලි කොට ඇත. දිනක් බුදුන් වහන්සේ වෙත පැමිණි බෙලට්ඨකච්චාන පන්සියයක් උක්සකුරු ගැල් සමග පැමිණ බුදුන් වහන්සේගෙන් අවසර ගෙන කළයක් ගෙන සියලු භික්ෂූන්ට උක්සකුරු පූජා කළේය.³⁷ බුදුන් වහන්සේ පෙරවරු කාලයෙහි බොහෝදුරට වැළදූ බවට සාක්ෂ්‍ය තිබේ. බුදුන් වහන්සේ අන්ධක වනයෙහි වාසය කරන කල්හි එක්තරා බ්‍රාහ්මණයෙකුට කැඳෙහි ආනිශංස දහයක් උගන්වා ඇත.

1. ආයුෂ දෙයි. (ආයුං දෙති)
2. වර්ණය දෙයි. (වණ්ණං දෙති)
3. සැපය දෙයි. (සුඛං දෙති)
4. බලය දෙයි. (බලං දෙති)
5. නුවණ දෙයි. (පටිභාණං දෙති)
6. බඩගිනි නසයි. (යාගු පිතා බුදං පටිහන්ති)
7. පිපාසය නසයි. (පිපාසං පටිච්චෙති)
8. වාතය අනුලොමී කරයි. (වාතං අනුලොමෙති)
9. වස්තිය පිරිසිදු කරයි. (වත්ථිං සොධෙති)
10. නොපැසුණු ඉතිරි ආහාර පැසවයි. (ආමාවසෙසං පාවෙති)³⁸

කැඳ බොන්නාට මෙන් ම කැඳ දෙන්නාට ද මේ ප්‍රතිඵල ලැබෙන බව බෞද්ධ පිළිගැනීම යි. උක්ත ඉගැන්වීම බෞද්ධ ශ්‍රාවකයන් අතර කැඳ පානය ජනප්‍රිය වීමට හේතු වන්නට ඇත. ආයුෂ, වර්ණ, සැප, බල, ප්‍රඥා යන සම්පත් ද බඩගිනි නැසීම, වස්තිය පිරිසිදු කිරීම හා නොපැසුණු ආහාර පැසවීම වැනි කරුණු ඉතා සෘජුව සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණයට හේතු වේ.

යම් තැනක වස් වසන විට එහි දී රළු හෝ මිහිරි ආහාර ප්‍රමාණවත් ව නොලැබෙන්නේ නම් හෝ හිත වූ ආහාර නොලැබෙන්නේ නම්

එම ස්ථානය අත හැර යෑමට අවසර තිබේ.³⁹ පඤ්චස්කන්ධය හට ගත්තේ ආහාරයෙනි.⁴⁰ ආහාරය නොමැති කල්හි පඤ්ච-ස්කන්ධයක් නොමැත. සත්ව, රජස්, තමස් යන ගුණ අනුව පුද්ගලයා වර්ග කරන හගවත්භිතාව එකී ගුණයෙන් යුක්තයාට සුදුසු ආහාර ද දක්වයි. ආයුෂය, බුද්ධිය, බලය, ආරෝග්‍යය, සැපය හා ප්‍රීතිය වැඩෙන රසවත් සිනිඳු, පදම් වන, ලගන්නා සුළු ආහාර සත්ව ගුණ යුක්තයාට ප්‍රිය වේ. තිත්ත ඇඹුල් හා ලුණු ඇති ඉතා උෂ්ණ දිව කපා යන, වියළි දැවිල්ල ඇති කරන දුක ශෝකය හා ලෙඩ ඇති කරන ආහාර රජෝගුණ යුක්තයාට ප්‍රිය ය. බාගෙට තැම්බුණු, රස රහිත වූ ද දුගඳ පිළිණු, ඉඳුල්, අපිරිසිදු යම් ආහාරයක් වේ ද එය තමෝගුණ යුක්තයාට ප්‍රිය ය.⁴¹

ආහාර ගැනීමේ දී මෙය මට රිසි ය, නොරිසි යැ යි වර්ගී-කරණය නොකළ යුතු ය. තමාට නොරිසි දූය ආශා නොකොට බැහැර කෙරේ ද රිසි දෙය ගිජු නොවී, මුසපත් නොවී සිතින් එහි නොඇලී, පිළිගැනීම හා ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා කිරීමහි ප්‍රමාණය දැන වැළඳීමෙන් පිරිසිදු වන බව බුදුන් වහන්සේ නිග්‍රෝධ පිරිවැජ්ජයාට පැවසූහ.⁴² නිවන් දැකිය හැකි ක්‍රම පිළිබඳ උගන්වන සැරියුත් මහ රහතන් වහන්සේ යම් ආර්යශ්‍රාවකයෙකු ආහාරය, ආහාරසමුදය, ආහාරනිරෝධය හා ආහාරනිරෝධමාර්ගය දැනී නම් සෘජු වූ දැකීම් ඇත්තේ අවලප්‍රසාදයෙන් යුක්ත වූයේ වෙයි. ඔහු බුදුසසුනට පැමිණියේ වෙයි. වේරඤ්ජාවේ වස් විසූ කාලයේ දුර්භික්ෂයකට මුහුණ දුන් බුදුන් වහන්සේට ආනන්ද හිමියෝ යවහාල් කොටා කැඳ පිස පිළිගැන්වූහ. එම අවස්ථාවේ මුගලන් මහරහතන් වහන්සේ බුදුන් වහන්සේ හමු වී ආහාරය පිණිස රසපෘථිවිය පෙරළිය හැකි බව වදාළහ.⁴³

බුදුන් වහන්සේ විසින් බෝසත් අවධියේ වසර හයක් ශරීරයට දුක්ඛී මතුලින් නිර්වාණය සාක්ෂ්‍යාත් කරන්නට වෙහෙසිණි. එහි දී ආහාර පාලනයෙන් ඇරඹුණු ආහාරශුද්ධිය සිය මලමුත්‍ර අනුභවය හා පානය දක්වා වැඩිදියුණු කෙරිණි. එහෙත් එහි ප්‍රතිඵලය වූයේ බෝසතුන් වඩාත් සෞඛ්‍යයෙන් පරිහානියට පත් වීම යි. එකල බෝසතුන් ක්ලාන්ත වී සිය මලමුත්‍රයෙහි ම වැටුණු බව දැක්වේ.⁴⁴ වරක් බුදුන් වහන්සේ වෙත පැමිණි දෙවියෙක් පරලොවට බිය නොවන කරුණු විමසුවේය. බොහෝ ආහාරපාන සහිත ගෙහි

වාසය කරන තැනැත්තා පරලොවට බිය නැති බව බුදුන් වහන්සේ දේශනා කළ අතර බෞද්ධ කර්ම සංකල්පය අනුව ආහාර දෙන්නා බලය දෙන බව ද පැහැදිලි කෙරේ.⁴⁵

අධික ලෙස ආහාර ගැනීමෙන් වෙහෙසට පත් වූවන්ගේ චරිත අතර කොසොල් රජතුමාට ප්‍රමුඛ ස්ථානයක් හිමි වේ. කුසපුරා ආහාර ගත් කොසොල් රජතුමා බුදුන් වහන්සේ වෙත පැමිණ වැඳ පසෙක හිඳගත්තේය. මහත් කොට සුසුම් හෙළමින් අපහසුවෙන් සිටි රජතුමාට සෑම කල්හි සිහි ඇති, ලද බොජුන්හි පමණ දන්නා මිනිසාගේ දූඛ වේදනාවන් තුනී වන බවක් වැළඳු ආහාර සෙමින් දිරවන බවත් ආයුෂය රැකෙන බවත් බුදුන් වහන්සේ වදාළහ. රජතුමා තමන් පිටුපස සිටි සුදස්සන මානවකයාට මේ ගාථාව ඉගෙන ගන්නට උපදෙස් දුන්නේය. බත් සහ වැටුප් දී රජතුමා ආහාර ගන්නා විට එම ගාථාව කියවා ගත්තේය. ඉන් පසු රජතුමා සහල් නැලියක බත උපරිමය කොට ආහාර ගන්නට පුරුදු විය. සැහැල්ලු සිරුරු ඇති රජතුමා දිනක් ශරීරාවයවයන් පිරිමදිමින් බුදුන් වහන්සේ විසින් තමන්ට මෙලොව පරලොව අභිවෘද්ධිය සලසන ලදැ යි කීවේය.⁴⁶

ආහාරයෙහි පමණ දැනීම ශීලයෙහි අංගයකි.⁴⁷ ආහාරයෙහි පමණ දැනීම කුමක් ද යි පැහැදිලි කරන බුදුන් වහන්සේ "මහණෙනි, මේ සස්තෙහි මහණ තෙමේ නුවණින් සලකා ආහාර වළඳයි. කෙළි පිණිස නො වේ. මද පිණිස නො වේ. අඟපසඟ වඩනු පිණිස නො වේ. සැරසුම් පිණිස නො වේ. මේ කයෙහි පැවැත්ම පිණිස ම ය. සාගිනි වේදනා වැළැක්ම පිණිස ම ය. බඹසරට අනුග්‍රහ පිණිස ම ය. මෙසේ පැරණි වේදනාව ද නසමි. අලුත් වේදනා ද නූපදවන්නෙමි. මාගේ ඉරියව් පැවැත්ම ද නිවරද බව ද පහසු විභරණය ද වන්නේය. මහණෙනි, යම්සේ පුරුෂයෙක් මස් වැඩිම පිණිස ම වණයක බෙහෙත් ගල්වන්නේ ද යම්සේ බර ගෙන යනු පිණිස ම අතුරෙහි තෙල් ගල්වන්නේ ද මහණෙනි, එසෙයින් ම මහණ නුවණින් සලකා අහර වළඳයි යනුවෙන් දේශනා කළහ."⁴⁸ තවද පිණ්ඩපාත වර්ග පිළිබඳ දීර්ඝ විස්තරයක් සුමංගලවිලාසිනීයේ දක්වේ. එහි සඳහන් වන ආකාරයට පිණ්ඩපාත රැසකි.

- | | |
|--|--------------------------------|
| 1. බත් (ඔදනො) | 2. පිටිටු (කුම්මාසො) |
| 3. අත්සුණු (සත්තු) | 4. මාලු (මච්ඡො) |
| 5. මස් (මංසං) | 6. කිරි (බීරං) |
| 7. දී (දධි) | 8. ගිතෙල් (සප්පි) |
| 9. වෙඬරු (නවනීතං) | 10. තෙල් (තෙලං) |
| 11. මී (මධු) | 12. උක් පැණි (එංඝිතං) |
| 13. කැඳ (යාගු) | 14. කෑ යුතු ද්‍රව්‍ය (බාදනීයං) |
| 15. ලෙවකන ද්‍රව්‍ය (ලෙහනීයං) ⁴⁹ | |

පිණ්ඩපාත කෙෂ්ත්‍ර පිළිබඳ සාකච්ඡා කෙරෙන මෙහි එවැනි කෙෂ්ත්‍ර පහළවක් දක්නට ලැබේ.

- | | |
|--------------------------------------|----------------------------|
| 1. සඟ බත | (සංසහත්තං) |
| 2. උදෙසු බත | (උද්දෙසහත්තං) |
| 3. නිමන්ත්‍රිත බත | (නිමන්තතං) |
| 4. සලාක බත | (සලාකහත්තං) |
| 5. පක්‍ෂයකට අයත් බත | (පක්ඛිකං) |
| 6. උපෝසථයට අයත් බත | (උපොසථිකං) |
| 7. වන්දනාසයේ අව හා පුර පළමු දිනයේ බත | (පාටිපදිකං) |
| 8. ආගන්තුක බත | (ආගන්තුකහත්තං) |
| 9. ගිලන් උවටැන් බත | (ගිලානුපට්ඨාකහත්තං) |
| 10. ගිලන් බත | (ගිලානහත්තං) |
| 11. ගමික බත | (ගමිකහත්තං) |
| 12. නිත්‍ය බත | (ධුරහත්තං) |
| 13. පැල් බත | (කුට්ඨහත්තං) |
| 14. වාර බත | (වාරහත්තං) |
| 15. විහාර බත | (විහාරහත්තං) ⁵⁰ |

එපමණක් ද නොව ත්‍රිවිධ සන්තෝෂයෙන් යුතු ව සිව්පසය පරිභෝග කළ යුතු බව බෞද්ධ විග්‍රහය යි.

- 1. යථා ලාභසන්තොසො (ලැබෙන පරිදි සතුටු වීම)
- 2. යථා බලසන්තොසො (තමන්ගේ ශක්තිය දැන යමකින් යැපිය හැකි නම් එයින් යැපීම)
- 3. යථා සාරුප්පසන්තොසො (කැමැත්ත අනෙකෙකුට දී තමන් ගැලපෙන වෙන යම් කිසිවකින් යැපීම)⁵¹

මේ තුන ද ඇතුළත් වන සේ පසළොස් වැදැරුම් ව ප්‍රභේද ගත වන ක්‍රමයක් ද දක්නට ලැබේ. කසිභාරද්වාප බමුණාට බුදුන් වහන්සේ තමන් කවරෙක් දැ යි හඳුන්වා දෙන්නේ "හෝජනයෙහි මාත්‍රඥතාවෙන් සංයතයෙමි"⁵² යනුවෙනි. මේ සියල්ලෙන් ම බෞද්ධ සම්ප්‍රදායයේ ආහාරය ගැන සැලකිල්ලක් දක්වන බව ප්‍රදර්ශනය වන නමුත් එය නිවැරදි ව භාවිත කළයුතු බව අවධාරණය කෙරේ.

4.3.1 මත්ස්‍යමාංස අනුභවය

බුදුන් වහන්සේ මරා බුද්ධත්වයට පත් වීමට සිතූ දේවදත්ත හිමි බුදුන් වහන්සේගෙන් වර පහක් ඉල්ලා සිටියේය.

- 1. දිවි ඇතිතෙක් ආරණ්‍යයෙහි විසීම
- 2. දිවි ඇතිතෙක් පිණ්ඩපාතයෙන් යැපීම
- 3. දිවි ඇතිතෙක් පාංශුකූලික චීවරයෙන් යැපීම
- 4. දිවි ඇතිතෙක් වෘක්‍ෂ මූලයන්හි විසීම
- 5. දිවි ඇතිතෙක් මස්මාංස අනුභවයෙන් වැළකීම⁵³

බුදුන් වහන්සේ විසින් ප්‍රතික්‍ෂේපිත උක්ත වර පහ සෞඛ්‍ය සංරක්‍ෂණයට බාධා වන බව මූලික කාරණයකි. එමෙන් ම එය අන්තවාදයක් බවට පත් වීමට ද හැකි ය. ආයුර්වේදයේ අනුව ස්වස්ථතාව පිණිස මස්මාංස අනුභවය නිර්දේශ කෙරේ. එහි ආහාරයට ගන්නා සතුන් පිළිබඳ යෝනි අටක් දක්වා තිබේ.

- 1 ප්‍රසහ - එකෙණෙහි සතුන් අල්වා ගසා කන ගව, බූරු, අශ්ව, රාජලී වැනි සතුන්

- 2. භූශය - ගුල් හා බෙණයන්හි වාසය කරන තලගොයි, ඉත්තෑ වැනි සතුන්
- 3. ආනුප - ආනුප ප්‍රදේශයන්හි වසන මුව, උරුරු වැනි සතුන්
- 4. වාරිශය - ජලයෙහි ඉපිද ජලයෙහි වසන ඉදිබු කකුළු තල්මස් වැනි සතුන්
- 5. ජලවර - ගොඩබිම ඉපිද ගොඩබිම වසන හංස, කොස්වාලිහිණි, කොක් වැනි සතුන්
- 6. ජාංගල මෘග - ගොඩබිම ඉපිද ජාංගල දේශයන්හි වසන මුව, ඔටු වැනි සතුන්
- 7. විෂ්කිර - ආහාරය විසුරුවා කන මොණර, කුකුල් වැනි සතුන්
- 8. ප්‍රකුද - හොටින් හා පයින් ඇත කන කොට්ටෝරු, ගිරා වැනි සතුන්

ප්‍රසහ, භූශය, ආනුප, වාරිශය, ජලවර යන මේ ප්‍රාණීන්ගේ මස් බර ය. උෞෂණ ය. සිනිඳු ය. මධුර ය. බලවර්ධක ය. අතිශයින් වෘෂ්‍යය ය. වායු නාශක ය. සෙම හා පිත වඩන්නේය. නිතර ව්‍යායාම කරන්නන්ට ද දීප්තාග්නිය ඇතියවුන්ට ද මේ මාංස හිත ය. ජීර්ණාර්ශස්, ග්‍රහණිදෝෂ, ශෝෂ රෝග යන මේවායින් පීඩිතයන්ගේ පක්‍ෂයෙහි විශේෂයෙන් හිතකර ය. බොහෝ විෂ්කිර ප්‍රාණීන්ගේ මස් ලඝු ය. සීත ය. වීර්‍ය ජනක ය. මධුර ය. මදක් කසට ය. පිත්තෝත්තර, වාතමධ්‍ය, කඵානුග, සන්නිපාත යන රෝගාක්‍රාන්ත මිනිසුන්ට හිත ය. මෙ ලෙස ඒ ඒ මත්ස්‍ය මාංසයෙහි ගුණ ද වෙනම ම දක්වා ඇත.⁵⁴

එහෙත් යම් හෙයකින් මස්මාංස අනුභව නොකරන්නේ නම් මුංඇට, කඩල, පරිප්පු, උඳු, රටතෝර වැනි වෛතුල ධාන්‍ය (පියලි දෙකට වෙන් වන කරල් ධාන්‍ය) වැඩි වශයෙන් අනුභවයට හුරු විය යුතු ය.

බෞද්ධ සම්ප්‍රදාය අනුව නිරව්‍යාධ මාංසය ලෙස, දිවිය, මුත, සුත යන කරුණු තුනින් තොර වූ අදිවිය, අමුත, අසුත යන කරුණු

තුනින් නිදොස් මාංස අනුභව කළ හැකි ය.⁵⁵ එසේ ම ඇත්මස්, බලුමස්, සර්පමස්, සිංහමස්, වලස්මස් ආදී මස් වර්ග අනුභව නොකරන ලෙස ද උපදෙස් දී ඇත.⁵⁶ වරක් බුදුන් වහන්සේ ආමගන්ධය (පිළිගඳ) යනු මාංස අනුභවය නොව පරඹුන් සෙවීමාදිය බව දේශනා කළහ.⁵⁷ එහෙත් දිව පිණවීමේ අරමුණින් නොගිලන් ව ගිතෙල්, දී, තලතෙල්, මස්, මාළු කියා ගෙන්වා නොගත යුතු ය. මෙහි නිරෝගී පුද්ගලයා යනු දීකිරෙන් තොරව පහසුව ඇති පුද්ගලයා යි. ගිලනා යනු දී කිරෙන් තොරව පහසුවක් නොවන්නා බව පැහැදිලි කෙරේ.⁵⁸

දිනක් විරේක බෙහෙතක් පානය කළ හිඤ්ඤන් වහන්සේ නමක් සුප්පියා උපාසිකාව අමතා තමන්ට මස්රසයෙන් ප්‍රයෝජන ඇතැ යි දැන්වූහ. උපාසිකාව කඩපිලෙහි මස් සෙවීමට කෙනෙකු යැව්වාය. හේ පිලෙහි මස් නැති බව දැන් වූ නිසාත් පොරොන්දු වූ පරිදි මස් දිය යුතු නිසාත් උවැසිය තමන්ගේ කලවයෙන් මස් කපා වැඩකාරියට දී පිස යැව්වාය. තමන් ගැන විමසුව හොත් රෝගී යැ යි කියන ලෙස ද දැන්වූවාය. සුප්පිය උපාසකයා මෙය දැන භාග්‍යවතුන් වහන්සේට දානයට ආරාධනා කළේය. බුදුන් වහන්සේ හිඤ්ඤසංඝයා සමඟ දානයට වැඩ සුප්පියා උපාසිකාව ගැන විමසූහ. උපාසකයා ඊට හේතුව හා ඇය ගිලන්ව ඇති බව දැන්වූයෙන් බුදුන් වහන්සේ මස් ඉල්ලුයේ කවරෙක් ද යි විචාළහ. ඉන්පසු නොවිචාරා මස් නොවළඳන්නැ යි පැනවීමක් ද කර තිබේ.⁵⁹

මේ ලෙස තහනම් කළ මස්වර්ග දහයක් විනය පිටකයේ හමුවේ.

- | | |
|--------------|------------------------------------|
| 1. මිනිස්මස් | 2. ඇත්මස් |
| 3. අස්මස් | 4. බලුමස් |
| 5. සර්පමස් | 6. සිංහමස් |
| 7. දිවිමස් | 8. ව්‍යාඝ්‍රමස් |
| 9. වළස්මස් | 10. කර්‍මානා වළස්මස් ⁶⁰ |

නූතන වෛi වාර්තා අනුව මේද අම්ලයෙන් පෝෂිත මාළු ආහාරයට ගැනීමෙන් (සතියකට දෙවේලක් හෝ සිව්වේලක්) කාන්තාවන්ට සියයට තිහකින් හෘදරෝග අඩුවේ. ඊට වැඩි නම්

34% කි. මේ මත්ස්‍ය මේදය ඇස්ප්‍රීන් මෙන් ම රුධිරය තුනී කිරීමට හේතු වේ. කොලෙස්ටරෝල් මට්ටම අඩු කරයි. ලේ කැටි ගැසීම හා හෘදරෝගාබාධ අවදානම අඩු කරයි. පිරිමින්ට ද එසේ ය. එසේ වුවත් ආහාරයක තිබිය යුතු පෝෂණ කොටස් වන ප්‍රෝටීන (Proten), පිෂ්ඨය (Carbohydrat), මේදය (Fat), විටමින් (Vitamin), ඛණිජ වර්ග (Mineral), තන්තු (Fibre) නිර්මාංශ ආහාරයන්හි හොඳින් තිබේ. ශරීරයට අවශ්‍ය ශක්තිය ලබා දෙන කාබෝහයිඩ්‍රේට් (පිෂ්ඨය) හා තන්තු ඇත්තේ ශාඛාහාර තුළ පමණි. ඒවා මාංශාහාරයේ නැත. කොලෙස්ටරෝල් වර්ග දෙකකි. නිර්මාංශාහාරවල ඇත්තේ හදවතට හිතකර H. D. L H. වන අතර මාංශාහාරවල හදවතට අහිතකර L. D. L ඇත. ඒවා නිපදවන්නේ සංතෘප්ත මේදවලිනි. මස්, මාළු සහ කිරිවල මේවා ඇත. මේවා වැඩි වූ විට හෘදයාබාධ, අංශභාග වැනි රෝගී තත්ත්වයන්ට ගොදුරු වීම වැඩි ය. නිර්මාංශාහාරයන්හි ඇත්තේ අසංතෘප්ත මේදය යි. ඒවායින් H. D. L කොලෙස්ටරෝල් නිපදවේ. ශරීර සෞඛ්‍යය සංරක්ෂණයට විටමින් ද අවශ්‍ය වේ. A, B1, B2, B6, B12, C, D, E, K යනුවෙන් ඒවා විවිධ ය. මේ සියලු විටමින් නිර්මාංශාහාරයෙන් ලැබෙන බව පිළිගැනේ.

කරුණු මෙසේ වුවත් අන්‍යයන් අතර විශේෂත්වයට පත් වීම (අනිකාට වඩා තමා උසස් කොට ප්‍රදර්ශනය කිරීම) වැනි බිඳ වැටුණු මානසික අරමුණු සාධනය කර ගනු පිණිස ද නිර්මාංශාහාරය අවියක් කරගන්නා අවස්ථා පෙනේ. එවැනි පටු ආකල්ප හා අන්තවාදී වුන සමාදානයෙන් තොර ව මෙමතිය අරමුණු කර ගෙන කෙරෙන නිර්මාංශාහාර ජීවිතය ම ශ්‍රේෂ්ඨ ය.

4.4 පරිසරය හා වාසස්ථානය

පරිසරය රෝග නිවාරණයේ තවත් වැදගත් අංශයකි. මිනිසාගේත් සෙසු ජීවීන්ගේත් පැවැත්ම වෙත යම් ආකාරයක බලපෑමක් කරනු ලබන සාධකයන්ගේ එකතුව පරිසරය යි. ජීවීන්ගේ පැවැත්මට, වර්ධනයට හා ක්‍රියාකාරීත්වයට බලපාන්නා වූ අභ්‍යන්තර හා බාහිර සාධකවල සමස්තයකි, පරිසරය. කෞටිලයගේ අර්ථශාස්ත්‍රයට අනුව වනාන්තරයක් ආරක්ෂා කිරීම හා පවත්වා ගෙන යෑම රජ කෙනෙකු සතු වගකීමකි. රාජ්‍යපාලන ප්‍රතිපත්ති සැකසීමේ දී අවට පරිසරය

පිළිබඳ රජු විසින් සැම විටෙක ම ප්‍රමුඛතාව දිය යුතු බව සඳහන් කරන ඔහු ගමක් නිර්මාණය කිරීමේ දී ද ඉඩමක ගොඩනැගිලි ඉදිකිරීමේ දී ද වනාන්තර, සත්ව හා ජල සම්පත් පිළිබඳ රජ අවශ්‍යයෙන් ම සැලකිල්ල දැක්විය යුතු බව පෙන්වයි.⁶¹

මේ වන විට ප්‍රදේශයක්, රටක් හෝ කලාපයක් නොව සමස්ත පෘථිවිගෝලයට ම බලපාන ප්‍රධාන පාරිසරික ගැටලු තුනක් පිළිබඳ පරිසරවේදීන්ගේ අවධානයට ලක් ව තිබේ.

1. හරිතාගාර ආවරණය හා පෘථිවිය උණුසුම් වීම.
2. වායුගෝලීය ඔක්සිජන් හිඟ වීම.
3. මහාපරිමාණයෙන් වනාන්තර කපා හෙළීම හා ජෛව විවිධත්වය අඩු වීම.⁶²

බුදුන් වහන්සේ පරිසරය සම්බන්ධයෙන් දැක් වූ ආකල්පය අතිප්‍රශස්ත ය. උන් වහන්සේ බුද්ධරාජ්‍යයට පත් වූ පසු ඉසිපතනයට වැඩීමට පෙර සති හතරක් ගත කළ බව **මහාවග්ගපාළියේ** දැක්වේ. බෝරුක මූල, අජපාල නුගරුක මූල, මිදෙල්ලරුක මූල, රාජායතන නුගරුක මූල යන ස්ථානවල එම සති හතර ගෙවා ඇත.⁶³

ඒ හතර ම ගහකොළ ඇසුරේ ගත කොට ඇත. බෝසතාණන් වහන්සේ සත්‍යය සොයමින් ආලාරකාලාම, උද්දකරාමපුත්ත යන ආචාර්යවරුන්ගෙන් වෙන් ව ඇවිද ගෙන ගියහ. එතුමා උරුවේලා සේනානි නියම්ගමට පැමිණියේය. මේ භූමි භාගය රමණීය ය. වන ළැහැබ සිත් පහදවන සුලු ය. සුදුවැලි ඇතිරූ මනා තොට ඇති නදිය රමණීය ව ගලා බසීයි. හාත්පස ගොදුරු ගම ය. මෙය මට පධන්විරිය වඩන්නට සුදුසු යැ යි උන් වහන්සේ තීරණය කළහ.⁶⁴ බෝසතාණන් වහන්සේ බුද්ධ රාජ්‍යය සාක්‍ෂාත් කර ගත් පරිසරය කායික හා මානසික සෞඛ්‍යය සංරක්‍ෂණයට මනාව ඉවහල් වන්නක් බව එම ප්‍රකාශයෙන් පැහැදිලි වේ.

බුදුන් වහන්සේ ධර්මදේශනා සඳහා තෝරා ගත්තේ ද සොබා සොඳුරු ස්ථානයන්හි අග්‍රඵල ය. උජුඤ්ඤා නුවර කණ්ණකත්ඵල නම් මුවවනයෙහි දී අවේලකස්සපට සීහනාද සූත්‍රය ද මධුපිණ්ඩික සූත්‍රය කිඹුල්වත්තුවර නිග්‍රෝධාරාම මහවනයේ තරුණ බෙලිගසක්

මූල දී (බෙලුවලට්ඨිකාය මූලෙ) දණ්ඩපාණිට ද, තේවිජ්ජ සූත්‍රය අචිරවතී නදීතෙර අඹවනයේ දී (අචිරවතියා නදියා තීරෙ අම්බවනෙ) තේවිජ්ජ බ්‍රාහ්මණයාට ද, නාලන්දාවේ පාචාරික අඹවනයේ දී (නාලන්දායං විහරනී පාචාරිකම්බවනෙ) කේවච්ච සූත්‍රය ද, බාණුමත නම් බමුණුගම අඹගැට උයනෙහි දී (අම්බලට්ඨිකායා) කුටදන්ත බ්‍රාහ්මණයාට කුටදන්ත සූත්‍රය ද⁶⁵ දේශනා කෙරිණ.

බුදුන් වහන්සේ හමු වීමට පැමිණි බමුණු පිරිස හා මහාලිලිච්ඡවී පිරිස මුණ ගැසෙන්නේ කුඨාගාර ශාලාව ඉදිරිපිට කුරුසෙවණෙහි දී ය. අංග රට වම්පානුවර ගඟගරා පොකුණතෙර දී සෝණදණ්ඩ බ්‍රාහ්මණයාට සෝණදණ්ඩ සූත්‍රය ද, කුමාරකාශ්‍යප හිමියන් අන්ධවනයෙහි වාසය කරන කල්හි බුදුන් වහන්සේ එහි වැඩම කොට වම්මික සූත්‍රය ද දේශනා කළහ. රථවිනීත සූත්‍රය දේශනා කරන ලද්දේ කලන්දකනිවාප නම් වේළුවනාරාමයේ දී ය. හගුරට සුන්සුමාරගිරි නුවර හේසකලාවනයෙහි දී මාරතජ්ජනීය සූත්‍රය දේශනා කළහ.⁶⁶

වායුදූෂණය, ශබ්දදූෂණය, ජලදූෂණය හා පාංශුදූෂණය බුදුන් වහන්සේ ප්‍රතිකේෂ්ප කළහ. කැලෑ ගිනි නො ලන්න. ගිනිලන්නේ නම් දුකුළා ඇවැත් වේ.⁶⁷ බුදුන් වහන්සේට පිණ්ඩපාතය නොදී උපයා ගෙන වළදන්නෑ යි දෝෂ දර්ශනයෙන් කථා කළ කසීභාරද්වාජට බුදුන් වහන්සේ කරුණු පැහැදිලි කළ පසු බමුණා කිරිපිඩු රත්තලියක් පිදුවේය. බුදුන් වහන්සේ නිල්තණ රහිත බිමක හෝ ප්‍රාණින් රහිත දියෙහි හෝ දමන ලෙස උපදෙස් දුන්හ.⁶⁸ දියෙහි ආහාර දූමීමෙන් ජලදූෂණය ද නිල්තණ මතට දූමීමෙන් ශාඛ දූෂණය ද සිදු වේ.

එසේ ම තමන් ජීවත් වන පරිසරය සොඳුරු ව, පිවිතුරු ව පවත්වා ගැනීම බුදුසමයෙහි අගය කෙරේ. හික්‍ෂුණින් වහන්සේලා මල, මුත්‍ර, කසළ හා ඉඳුල් බිත්තියෙන් හෝ පවුරෙන් පිටත විසි කරන්නට වූහ. මලමුත්‍රා කසළ ගඳින් අවට පරිසරය දූෂණය වෙමින් ආරාමයෙහි සොඳුරු, පිවිතුරු බව විනාශ වන්නට විය. “යම් මෙහෙණක් මල හෝ මුත්‍රා හෝ කසළ හෝ ඉඳුල් හෝ බිත්තියෙන් පිටත හෝ පවුරෙන් පිටත හෝ දමාපියා නම් හෝ දමවාපියා නම් පවිති වේ” යි බුදුන් වහන්සේ ශික්‍ෂා පැනවූහ.⁶⁹

කෝමාරහව්ව ජීවක වෛවරයා විසින් අජාසත් රජු බුදුන් වහන්සේ හමුවට රැගෙන යන විට උන් වහන්සේ භික්ෂුන් වහන්සේලා පිරිවරා මණ්ඩල- මාලයෙහි වැඩ සිටියහ. මේ මණ්ඩලමාලය මනා වාතාශ්‍රය, හිරුඑළිය ලැබෙන සේ සැකසී තිබුණකි. කොන් දෙකකින් පටන් ගෙන හංසවට්ටක පියසින් (වහළින්) කරන ලද කුයාගාරශාලා ද එක් කොණකින් ගෙන ටැම් පන්තියකින් වට කොට කරන ලද උපස්ථානශාලාව ද නිසිදෙන ශාලාව ද මණ්ඩලමාල යන්නෙන් අදහස් කළ බව පෙනේ.⁷⁰

මධුරා නගරයේ විසීම දුෂ්කර බව දැන ගත් බුදුන් වහන්සේ එහි ආදීනව පසක් දේශනා කළහ.

1. විසමා (විෂම ය.)
2. බහුරජා (බොහෝ ධුලි ඇත.)
3. වණ්ඩසුනබා (සැඩ බල්ලන් ඇත.)
4. වාලයක්බා (නපුරු යකෂයන් ඇත.)
5. දුල්ලහපිණ්ඩා (පිණ්ඩපාතය දුර්ලභ ය.)⁷¹

වාතය හමන කල්හී බොහෝ දූවිලි මතු වී හාත්පස වසා ගනී.⁷² ඉන් පසු වායුදූෂණය සිදු වේ. වායු දූෂණයෙන් සිදු වන ප්‍රධාන බලපෑම් හයක් පිළිබඳ පරිසරවේදීන්ගේ අවධානය යොමු ව තිබේ.

1. පීඩාකාරී හා සෞන්දර්ය හානිය (Nuisance and Aesthetic insult)
2. දේපළ හානිය (Property damage)
3. ශාක හා සත්ත්ව ජීවිතයට හානි සිදු වීම (Damage to plant and animal life)
4. මානව සෞඛ්‍යයට හානි වීම (Damage to human health)
5. මානව ජානමය හා ප්‍රජනන හානිය (Human gentic and reproductive damage)
6. පරිසර පද්ධතියට සිදුවන සුවිසල් අවුල (Major ecosystem disruption)⁷³

උක්ත කරුණු අනුව පැහැදිලි වන්නේ වායු දූෂණයෙන් කායික, මානසික හා සාමාජීය සෞඛ්‍යය බිඳ වැටෙන ආකාරය යි. ජීවිතයේ සමස්තයට යම් යම් හානි පමුණුවමින් මිනිසා විසින් කරනු ලබන ක්‍රියා මිනිසා ඇතුළු සත්ත්වයන්ගේ ස්වස්ථතා පරිහානියට උපකාර කෙරේ. පරිසර පද්ධතියට සිදු වන සුවිසල් හානිය නිසා මිනිසාගේ ස්වස්ථතා සංරක්ෂණය පමණක් නොව ජීවත් වීමේ අයිතියට ද හානි පැමිණිය හැකි ය. එසේ ම වෘක්ෂමූලයේ අල්ප වූ ආරම්භය, නිතර ගහකොළ වෙනස් වීම් පෙනෙන නිසා අනිත්‍ය සංඥාව මනාව ඉස්මතු වීම, සෙනසුන පිළිබඳ මසුරුකමක් නොමැති වීම පවී කිරීම ලජ්ජා සහගත යැ යි එය නොකිරීම, අල්වා ගැනීමක් නොමැතිකම දෙවියන් හා සහවාසය ආදී දශවිධ ගුණයක⁷⁴ පවතින බව බෞද්ධ සම්ප්‍රදායේ පිළිගැනේ.

භික්ෂු සංස්ථාවේ ඉගැන්වෙන නිස්සය තුළ ද ස්වස්ථතා සංරක්ෂණයට අවශ්‍ය තොරතුරු වේ. එහි තෙවැන්න රුක්මුල්, සෙනසුන් ඇසුරු කොට පැවිදි වූ බව මෙතෙහි කිරීම යි. දිවි ඇති තෙක් එයට උත්සාහ විය යුතු ය. විහාරය, ගුරුළු පියාපත් වැනි වහළ ඇති ගෙය (අභිඝයොග), සිව්ඊස් ගෙය (පාසාදො), සඳලු සහිත ගෙය (හම්මියො), ගුහාව (ගුහා) අතිරේක ලාභ ලෙස සලකන්නට උගන්වා ඇත. සිව්වැන්න පුනිමුත්තභේසජ්ජය නිසා පැවිදි වූ බව සිහි කිරීම යි. ඒ පිළිබඳ දිවි ඇති තෙක් උත්සාහ කළ යුතු ය. ගිතෙල්, වෙඬරු, තෙල්, මීපැණි, උක්තකුරු අතිරේක ලාභ ය.⁷⁵ රජගහනුවර සිටුවනුමා උයනට යන විට භික්ෂුන් වහන්සේලා ගස්මුල්, ගිරිගුහා, සොහොන්බිම්, පිදුරුගොඩවල් ආදියෙන් නික්මෙනු දුටුවේය. බුදුන් වහන්සේ හමු වූ සිටුවනුමා ලෙන් කිරීමට අවසර ඉල්ලුවේය. බුදුන් වහන්සේ විසින් විහාරය, ගුරුළු පියාපත් වැනි සෙවිලි ඇති ගෙය, දික්පහය, සඳලු සහිත ගෙය, ගුහාව යන පස අනුදන්තා ලදී.⁷⁶

බුදුන් වහන්සේගේ අවසරයෙන් පූජාකළ ජේතවනාරාමයෙහි පිරිවෙන්, දොරටු, උපස්ථානශාලා, ගිනිහල්ගෙවල්, කැපකුටි, වැසිකිළි, කැසිකිළි, සක්මන්මළු, ළිං, ළිංහල්, ජන්තාසර, ජන්තාසරශාලා, පොකුණු, මණ්ඩප යන සියල්ල එහි ඇතුළත් ය.⁷⁷

ආරාමය හා සේනාසනය යනු කුමක් ද යි වෙන්වෙන් ව විමතිවිනෝදනියේ පැහැදිලි කෙරේ. ආරාමය යනු උපචාර සීමාවෙන් යුක්ත වූ සකල විහාර ය. සේනාසනය යනු විහාරයේ ඇතුළත පිහිටි තණකුටි ආදී සංඝයාගේ නිවාස ගෙවල් ය.⁷⁸ බිම්බිසාර මහ රජතුමා ආරාමයක් පිණිස වේච්චනය තෝරා ගන්නේ එය ගමට නොදුරු, නොළං, ගමනාගමනය පහසු, දහවල් ජනාකීර්ණ නොවූ, රාත්‍රී නිහඬ වූ, සෝෂා රහිත වූ, ජනවාතයෙන් තොර වූ, මිනිසුන්ගේ රහස් වැඩට සුදුසු වූ, කායාදීන්ගේ විවේකයට සුදුසු ස්ථානයක එය පිහිටි බැවිනි.⁷⁹ අනේපිඬු සිටුතුමා විසින් ජේත කුමාරයාගේ ආරාමය මිලට ගෙන කරන ලද ජේතවනාරාමයේ පිහිටීම ද උක්ත ලක්ෂණවලින් යුක්ත විය.⁸⁰ මෙම ස්ථානයේ ම විපස්සී, සිබ්, වෙස්සභූ, කකුසද, කෝණාගමන යන බුදුවරුන්ගේ කාලයේ පුනබ්බසුමිත්ත, සිරිවඩ්ඪ, සොඤ්චි ආදී ගෘහපතියන් කර වූ ආරාම පිළිබඳව ද අටුවාවෙහි විස්තර කෙරේ.⁸¹

ජේතවනාරාමය හා වේච්චනාරාමය සඳහා සුදුසු බිම් තෝරාගැනීමේ දී වායුදූෂණය, හා ශබ්දදූෂණය පිළිබඳ විශේෂයෙන් උනන්දු වී ඇත.

හදිසියේ ඇති වන අධික ශබ්දයකින් වේදනාවක් ඇති වෙයි. එමෙන් ම ශ්‍රවණේන්ද්‍රියට හානි සිදු වීමට ඉඩ ඇත. අධික ශබ්දවලට හාජන වීමෙන් පසු ශබ්ද ඇසීම සඳහා කන් ඇති ශක්තිය හීන වීමට ඉඩ තිබේ. සමහර පුද්ගලයින් ශබ්දය අධික වටපිටාවක දී වඩා හොඳින් වැඩ කරන බව පෙනී ගියත් ශබ්දය හේතු කොට ගෙන උත්කෝපයක් ඇති වෙයි. එමෙන් ම ශබ්දාධික තත්ත්වයන් යටතේ කාර්යක්ෂම භාවය හීන වන බැව් ද සඳහන් කෙරේ. පොදු වශයෙන් කල්පනා කර බලන කල්හි ඩෙසිබල් සියයකට අධික ශබ්දයක් යටතේ අවුරුදු දෙකතුනක් වැඩ කළ කවර හෝ පුද්ගලයෙකුගේ ශ්‍රවණ ශක්තිය දුබල වී පවතින බව පෙනේ.⁸²

සෙනසුන් රහිත ව වස් විසූ භික්ෂූන් වහන්සේලා ශීතයෙන් හා උණුසුමින් ක්ලාන්ත වීම නිසා සෙනසුන් රහිත ව වස් නොඑළඹිය යුතු යැ යි බුදුන් වහන්සේ පැනවූහ. එලෙස වස් එළඹෙන්නේ නම් දුක්කටාපත්තියක් සිදු වන බව ද වදාළහ. වස් එළඹෙන භික්ෂූන් විසින් සෙනසුන් පැනවීම, පානීය හා පරිභෝජනීය පැන් එළවීම, පිරිවෙන හැමදීම කළ යුතු බවට උපදෙස් දී තිබේ.⁸³

බෝසතුන් වහන්සේ බුද්ධත්වය සඳහා තෝරා ගන්නේ ඇසතු වෘක්ෂය යි. එය බෝගස යනුවෙන් ව්‍යවහාරයට පත්ව තිබේ. මෙය උද්භිදවිාව අනුව ෆිකස් රිලියෝසා (Fecus reliosa) යනුවෙන් හැඳින්වෙන අතර මොරාසියා (Moracia) කුලයට අයත් වෙයි. බෝගස හොඳින් අතුපතර විහිදුණු පත්‍ර විශාල සංඛ්‍යාවකින් යුක්ත වූවකි. පත්‍ර ඝනවන අතර මේරු පත්‍ර පහළට එල්ලෙමින් වායු ගෝලයට ජලවාෂ්ප විශාල ප්‍රමාණයක් මුදා හරියි. එනිසා මෙහි පිරිසිදු වාතාශ්‍රය රැඳේ. එහි සිටිමින් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස මුල් කොට කරනු ලබන භාවනාවක දී වඩාත් පහසුවක් කයටත් මනසටත් දුනේ. පත්‍රවලින් නැගෙන නාදය ද ශබ්ද දූෂණයෙන් තොර ය. මෙහි සිට බවුන් වඩන විට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස මැනවින් සිදු වන අතර රුධිර සංසරණය ද මැනවින් සිදු වේ. ඉන් කායික මානසික නිරෝගිතාව ඇති වේ. එයින් ම මොළයේ ශෛල මනාව ක්‍රියාකාරී වීම නිසා බුද්ධ ශක්තිය විකසිත වී ධාරණ හා අවබෝධ ශක්තිය තීව්‍ර වේ.

වැස්ස ජීවිත්ගේ පැවැත්මට පරිසරය දායාද කරන මහඟු දායාදයකි. එහෙත් අනතුරු පහක් බලපෑමෙන් වැස්ස නොලැබී යයි. එහි පස්වන කාරණය වන්නේ මිනිසා අධාර්මික වීම යි. මිනිසා අධාර්මික වන විට වැසි නො ලැබේ.⁸⁴ වස් විසූ භික්ෂූන් වහන්සේ පවාරණය කළ යුත්තේ තේවාචික පවාරණයෙනි. එහෙත් ආවාසය තෙමෙන විට ඒකවාචික පවාරණයට ද අනුමැතිය දී ඇත.⁸⁵ වැස්සට තෙමීම සෞඛ්‍යයට බාධා ඇති කරන බැවින් එවැනි පැනවීමක් කරන්නට ඇත. ඇතැම් භික්ෂූන් වහන්සේලා සේනාසන බලහත්කාරයෙන් අල්ලා ගැනීම නිසා දබ්බමල්ලපුත්ත භික්ෂුව සෙනසුන් හා බත් පනවන්නා ලෙස පත් කොට තිබේ.⁸⁶

සෙනසුනේ දී ස්වස්ථතා රැකවරණය පිණිස පාපිස්තක් අනුමත කොට ඇත. එසේ ම සෙනසුනට නොසේදු පයින්, තෙත් පයින්, පාවහන් සහිත පයින් නොනැගිය යුතු ය. එසේ ම පිරියම් කළ බිම කෙළ නොගැසිය යුතු ය. ඇඳ පුටුවල පා වැදීමෙන් ගෙබිම තුවාල විය. රෙදි කඩින් වෙළන්නට ද බිත්තියට හේත්තු වීමෙන් කිලිටි වන නිසා හේත්තු වන්නට පුවරුවක් ද අනුදාන ඇත. හේත්තු වන පුවරුවේ උඩින් හා යටින් බිත්තිය තුවාල වන බැවින් ඊට විසඳුම් ලෙස එහි රෙදි ඔතන්නට අනුමත කෙරිණි.

මිනිසා විසින් පරිසරයට කරනු ලබන හානියට විපාක ලැබෙන්නේ දීර්ඝ කාලීනව බව මින් පැහැදිලි වේ. මෙය මැනවින් අවබෝධ කර ගත් බෞද්ධ සම්ප්‍රදාය පරිසර සංරක්ෂණය පිළිබඳ නිරන්තරයෙන් උත්සුක වී තිබේ.

උපාසකයකු හෝ උපාසිකාවක විසින් කරවිය හැකි වාසස්ථාන රැසක් බුදුසමයෙහි නිර්දේශිත ය.. එසේ ම වස් වසා සිටින නික්ෂත්ට එවැනි ස්ථානයක් හෝ කිහිපයක් කොට ඇරයුම් කළ කල්හි සත්තාහකරණයෙන් ගොස් යළි පැමිණීමට අවසර දී ඇත. ගුරුච්චියාපත් වැනි සෙවිලි ඇති ගෙය (අඩිසියොග), පහය (පාසාදො), සදල සහිත ගෙය (හම්මියං), ගුහා (ගුහා), පිරිවෙන (පරිවෙණං), කොටුගෙය (කොට්ඨකො), උපස්ථාන ශාලාව (උපට්ඨානසාලා), ගිනිහල්ගෙය (අග්ගිසාලා), කැපකුටි (කප්පියකුටි), සක්මන්හල (වංකමනසාලා), ළිඳ (උදපානො), ළිංහල (උදපානසාලා), ජන්තාසරය (ජන්තාසරං), ජන්තාසර ශාලාව (ජන්තාසරසාලා), පොකුණ (පොක්ඛරණි), මණ්ඩපය (මණ්ඩපො), ආරාමය (ආරාමො) හා ආරාම වත්ත (ආරාමවත්ත)⁸⁷ ඊට අයත් ය. ශරීර ස්වස්ථතාව රැක ගනු පිණිස මෙහි ඇතුළත් බොහෝ ස්ථාන වැදගත් වේ. උක්ත ස්ථාන සේවනයෙන් රෝග නිවාරණය කර ගත හැකි ය.

විහාරය ජලයෙන් යට වීම නිසා විහාර බිම උස්සා සකස් කිරීමට අනුදාන ඇත. ඊට ගඩොල්බැමි, ලීබැමි හා තරප්පු පනවා ඇත්තේ එහි ගොඩවීම පහසු කරවීම පිණිස ය. විහාරයට පවුරු, කොටු, බිත්ති ද එක්කිරීමට අවසර දී තිබේ. චතුර භාවිතයෙන් විහාරය අපිරිසිදු වන නිසා එය වළක්වා ගැනීමට බොරළු හා ගල් පුවරු යොදන්නට උපදෙස් දුන් බුදුන් වහන්සේ එය ද ප්‍රමාණවත් නොවන කල්හි සොරොච්චක් තනන්නට ද අවසර දී ඇත. විහාරයේ දොරපියන අනුදාන ඇත්තේ ගෝණුසු, පත්තෑ ආදී සතුන්ගෙන් වන උවදුරින් වළකනු පිණිස ය. එපමණක් ද නොව විහාරය සෙවිලි කිරීම පිණිස උළු සෙවිල්ල (ඉට්ඨකාඡදනං), ගල්පුවරු සෙවිල්ල (සිලාඡදනං), හුණුබදාම සෙවිල්ල (සුධාඡදනං), තණ සෙවිල්ල (තිණච්ඡදනං), කොළ සෙවිල්ල (පණ්ණච්ඡදනං) යන පස්වැදැරුම් සෙවිලි වර්ගවලින් කළ හැකි ය.⁸⁸

4.5 ව්‍යායාමය

ව්‍යායාමය සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණයෙහි වැදගත් වන කවත් කාරණයකි. පෙරපර දේදිග වෙට් ශාස්ත්‍රයන්හි ම ව්‍යායාමය පිළිබඳ විශේෂ උදෙසාගයක් දක්වා ඇත. නිකරුණේ දහඩිය හලමින් කරනු ලබන ව්‍යායාමයට වඩා කෘෂිකර්මය ප්‍රධාන ජීවනෝපාය කර ගත් පෙරදිගවැසියන් අර්ථවත් වැඩක නියැලීමෙන් ශරීරයට අවශ්‍ය ව්‍යායාම ලබා දීමට ක්‍රියා කළ බව පෙනේ.

ශරීරයේ සැහැල්ලු බව, ක්‍රියා ශූරතාවය, ස්ථිර අධිෂ්ඨානශීලී බව, කෙලෙස් හෙවත් දුක් ඉවසීමේ හැකියාව, ශාරීරික දෝෂ දුරු වීම, අග්නිය හෙවත් කුසගින්න වැඩීම, මේදය ක්ෂය වීම, ශක්තිමත් දේහයක් ඇති වීම, ආහාර ජීර්ණය නිසි ලෙස සිදු වීම, ස්ථුල බව දුරු වීම ආදී කායික ප්‍රතිඵල රාශියක් ව්‍යායාමයෙන් ලැබේ. සාමාජීය වශයෙන් සතුරු කරදර අඩු වීම, වයස් ගත වීම නිසා ශරීරයේ දුර්වල ලක්ෂණ නොපෙනීම, රෝගාබාධයන්ට පහසුවෙන් ගොදුරු නොවීම, ප්‍රතිශක්තිය අධික වීම ආදිය ද සිදුවේ.⁸⁹

ව්‍යායාමය ශරීරයට හිතවත් වුව ද එය කළ යුත්තේ ප්‍රමාණයකට ය. අධික ලෙස ව්‍යායාම කිරීමෙන් විඩාව, ක්ලාන්තය, ධාතුක්ෂය වීම, තෘෂ්ණාව, රත්පිත, ශ්වාසය, කාසය, ජීවර, වමන යන ආබාධ ඇති කෙරේ.⁹⁰ එසේ ම ව්‍යායාම කළ යුත්තේ "ශක්තාර්ථ" නම් සංකල්පයට අනුව ය. එනම් ශරීරශක්තියෙන් අඩක් පමණක් වැය වන සේ ව්‍යායාම කළ යුතු බව යි. ආමාශය, ග්‍රීවය හා නළල යන ස්ථානයන්හි දහදිය මතු වන අවස්ථාව ශක්ති අර්ධය පෙන්වන ලක්ෂණයකි.⁹¹ බුදුසමයේ ව්‍යායාමය පිළිබඳ සෘජු ව කථා කළ අවස්ථාවක් දක්නට නො ලැබේ. එහෙත් ප්‍රථම රහත් හැට නම අමතා බුදුන් වහන්සේ කළ වාරිකාව ද ඇතුළත් අවවාදය⁹² සමස්ත ශාසනය පුරා විසිරී පවතිනු දැකිය හැකි ය. උන් වහන්සේ ද නොයෙක් තැන්හි වැඩම කරමින් ධර්මදේශනා කළ බව සූත්‍ර හා විනය සාහිත්‍යය සාක්ෂ්‍ය දරයි. එපමණක් ද නොව සක්මනෙහි අනුසස් පහක් ද උගන්වා ඇත.

1. අධන් මග ඉවසිය හැක.
2. ප්‍රධන් වීර්යය ඉවසිය හැක.

- 3. අල්ප වූ ආබාධ ඇත්තේ වෙයි.
- 4. ආහාරපාන මනාව දිරවයි.
- 5. අධිගත සමාධිය චිරස්ථිතික වෙයි.⁹³

දහවල් දානය වැළඳීමෙන් පසු බුදුන් වහන්සේ සක්මන් කළහ. ප්‍රණීත ආහාර ගැනීමෙන් ඇති වන චීනමිද්ධය එයින් මග හරවා ගෙන තිබේ. බුදුරදුන්ගේ තුරිත වාරිකා හා අතුරිත වාරිකා යන වාරිකා ක්‍රම දෙක ද මෙහි ලා වැදගත් වේ. වහා ධර්මය අවබෝධ කර විය යුතු අවස්ථාවන්හි සෘද්ධිබලයෙන් වැඩම කළ අතර අනෙක් අවස්ථාවන්හි දී සක්මනින් ම (අතුරිතවාරික) වැඩම කළහ. එසේ ම ඇතැම් අවස්ථාවන්හි බුදුරදුන්ගේ සක්මනෙහි එක් අරමුණක් ශරීර පහසුව (සරීරභාසුකත්ථාය)⁹⁴ විය. වාලුකානරපති සෝමේශ්වර-යන්ගේ මනසොල්ලාසයෙහි ව්‍යායාම විධි පහක් ඉගැන්වේ.

- 1. ස්ථම්භශ්‍රම (විශාල කණුවක් සිටුවා නැගීම් බැසීම් කිරීම)
- 2. භාරශ්‍රම (බර එසවීම)
- 3. හුමණශ්‍රම (පා ගමන් සක්මන් ආදිය)
- 4. සලිලශ්‍රම (දියේ පීනීම් ආදිය)
- 5. බහුපෙල්ලණකශ්‍රම (අත්ලෙන් අත්ල ග්‍රහණය කිරීම)⁹⁵

මෙහි ඉතා පැහැදිලිව සක්මන ව්‍යායාමයක් ලෙස නම් කෙරේ.

බුද්ධකාලයේ භික්ෂූන් වහන්සේ විෂයෙහි මහත් ප්‍රත්‍යාලාභයක් උපන්නේය. සිව්පසයෙන් ජනතාව උවටැන් කළහ. නිරන්තරයෙන් ප්‍රණීත ආහාර වැළඳූ භික්ෂූන් වහන්සේ බොහෝ වැඩුණු, දොස් කිපුණු සිරුරු (අභිසන්තකායා) ඇත්තෝ වූහ. බොහෝ ආබාධ (බව්භාබාධා) ඇත්තෝ වූහ. විශාලා මහනුවර වාසය කළ මේ භික්ෂූන් වහන්සේලා දුටු ජීවක චෛවරයා බුදුන් වහන්සේ හමුවී සක්මන්මඵව ද (වඩ්කමනඤ්ඵව), ජන්තාසරය ද (ජන්තාසරඤ්ඵව) අනුදන්වා ගත්තේය.

සක්මන්මඵවේ උස් මිටි තැන්හි පා ගැටී පීඩා වූ බැවින් සම කරන්නට ද මිටි වූ විට වතුර පිරෙන බැවින් උස් කරන්නට ද එවිට පස් ගොඩ ආදිය වැටෙන හෙයින් ගඩොල්, ගල්, ලී, බැමි ද අනුදාන ඇත. සක්මන්මඵවට නැගීම වෙහෙස කර නිසා ගඩොල්,

ගල් හෝ ලීයෙන් කළ සෝපාන අනුමත කෙරිණි. ඉන් වැටෙන නිසා එය වැළැක්වීමට අත්වැට (ආලම්බනබාහං) අනුදානිණි. එළිමහනේ ඇවිදින විට ශිතයෙන් හා උෂ්ණයෙන් පීඩා විදින නිසා සක්මන්හල අනුදාන ඇත. සක්මන්හල තණසුණු ආදිය වැටී අපවිත්‍ර වන නිසා සන දඬු අතුරා පියස්ස තනා ඇතුළතත් පිටතත් සුදුපැහැ හෝ කළුපැහැ බදාම ගාන්තට ද ගුරුපැහැයෙන් පිරියම් කරන්නට ද උපදෙස් දී ඇත. එසේ ම මාලාකර්ම, ලතාකර්ම කරන්නට ද මෝරදන් අදින්නට ද දැහිගුල් ඇ පස්පැහැයෙන් වර්ණවත් කරන්නට ද අනුමත කෙරිණි.⁹⁶ උක්ත කරුණුවලින් බුදුසමය සක්මන සම්බන්ධයෙන් දක්වන උදෙසාගය තේරුම් ගත හැකි ය.

එකල භික්ෂූන් තුළ ඇති වූ අභිසන්තකාය යනු දොස් උත්සන්න වූ කය ඇති බව යි.⁹⁷ දොස් කිපීම සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණයට බාධාවකි. ජීවක චෛවරයා සක්මන්මඵ අනුදන්වා ගත්තේ එම දෝෂයන් කිපුණු භික්ෂූන් ඉන් මුදා ගැනීමට හා නිරෝගී භික්ෂූන් වහන්සේගේ ස්වස්ථතා සංරක්ෂණය පිණිස ය.

4.6 නින්ද

රෝග නිවාරණයෙහි ඉතා වැදගත් තවත් අංගයකි, නින්ද. නින්ද සම්බන්ධයෙන් ද අතියෝග, අයෝග හා මිථ්‍යායෝග යන තුනෙන් වෙන් වී සමාක් යෝගයෙහි යෙදිය යුතු ය. අධික සේ නිදිසුව ලැබීම, නිදි නොලැබීම හා වැරදි ලෙස නිදිසුව විදීමත් ස්වස්ථතාව විනාශ කරයි. ආයුර්වේද මතය අනුව සැප හා දුක ද ශරීර පෘෂ්ඨය හා කෘශ බව ද බලය හා දුබල බව ද වෘෂ්ඨවය හා ක්ලීවත්වය ද, ඥානය හා අඥාන බව ද ජීවිතය හා මරණය ද යන මේ සියල්ල නින්දට අයත් ය. අකාලයෙහි නිදා ගැනීමත් අධික ව නිදා ගැනීම හා නොනිදීම ද අවසන් නින්ද මෙන් මිනිසාගේ සෞඛ්‍යය හා ආයුෂ්‍යය ගෙවීමට හේතු වේ. එනමුත් විධි වූ පරිදි සේවනය කළ නින්ද ම මිනිසා සැපවත් හා දීර්ඝායුෂ්ක කරයි. යෝගී පුරුෂයෝ සෘද්ධිලාභයෙන් තත්ත්වඥානය ලබන්නාක් මෙනි. සිරුර රැක-ගැනීමෙහි ලා ආහාරය යම් සේ උපයෝගී වේ ද විධි වූ පරිදි සේවිත නිද්‍රාව ද එසේ ම උපයෝගී වේ. විශේෂයෙන් ස්ථුල බව හා කෘශ බව නින්ද හා ආහාරය නිසා උපදනේය.⁹⁸ ආහාරය තරමට ම සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණය හෙවත් රෝග නිවාරණය පිණිස නින්ද ප්‍රයෝජනවත් බව මින් ඉතා පැහැදිලි ව ප්‍රකට කෙරේ.

බුදුසමය ද සමාග්නිදාව අගය කරන බව පෙනේ. දිනක් උපස්ථාන ශාලාවෙහි සැරියුත්, මුගලන්, කාශ්‍යප, කච්චායන, මහාකොට්ඨික ආදී තෙරවරු නවක භික්ෂුන් සමග වැඩ සිටියහ. බුදුන් වහන්සේ ද එහි වැඩියහ. බුදුන් වහන්සේ රැ බොහෝ කල් වැඩ හිඳ නැගිට යළි විහාරයට වැඩියහ. තෙරවරු ද විහාරවලට ගියහ. නවක භික්ෂුන් වහන්සේලා කසමින් ඉර උදාවන තෙක් නිදියන බව දුටු බුදුන් වහන්සේ එහි නැවතත් වැඩම කොට සාර්පුත්තාදී තෙරවරුන් ගැන විමසූ අතර බුදුන් වහන්සේ වැඩම කොට ස්වල්ප වේලාවකින් වැඩි බව නවක භික්ෂුහු කීහ. රජතුමා, සෙන්පතියා, ග්‍රාමභෝජකයා, පියා සතු දායාද ඇත්තා කැමතිතාක් නිදිසුව ලැබීම නුසුදුසු යැ යි බුදුන් වහන්සේ ඉගැන්වූහ. එලෙසින් ම භික්ෂුහු ද නින්දෙහි නොඇලී, ආහාරයෙහි පමණ දැන බවුන් වැඩිය යුතු බව ද වදාළහ.⁹⁹ බුදුන් වහන්සේ හා ස්ථවිර භික්ෂුන් වහන්සේ ප්‍රමාණවත් නින්දක් ලබන විට නවක භික්ෂුන් අධික සේ නින්දට පෙළඹී ඇත. එලෙස අධික ලෙස නිදිසුව විඳීම විවිධ රෝග කැඳවා ගැනීමක් වැනි ය.

යහපත් හා සුවපත් නින්ද අගයන බුදුසමය ඊට යහපත් මානසික තත්ත්වයක අවශ්‍යතාව ද අවධාරණය කරයි. වරක් බුදුන් වහන්සේ වෙත පැමිණි දෙවියෙක් සුවසේ නිදන හේතුව හා ශෝක නසන හේතුව විමසයි. ක්‍රෝධය නැසීමෙන් සුවසේ නිදා ගත හැකි බවත් ක්‍රෝධය නැසීමෙන් ශෝක කිරීම නවතින බවත් බුදුන් වහන්සේ පැහැදිලි කළහ.¹⁰⁰ ක්‍රෝධය මානසික ආතතියකි. අජාසත් මහරජ තුමා පියා මැරීමෙන් ඇති වූ කම්පනය නිසා දිවා රැ දෙකෙහි ම නිදි වර්ජිත විය. නැවත ඔහු නිදිසුව ලැබුවේ බුදුරදුන්ගෙන් බණ ඇසීමෙන් පසුව ය.¹⁰¹

ආයුර්වේදය අනුව මුත්‍රා, මල, ආහාර, නිද්‍රා වැනි වේගධාරණය නොකළ යුතු ය. වේගධාරණය බොහෝ රෝගයන්ට කාරණ වේ. නින්ද එවැනි නොදැරිය යුතු වේගයකි. නිසිසේ නිදිසුව නොලැබීමෙන් විවිධ කායික හා මානසික ආතතීන් ඇති වේ. අධික සේ නිදා ගැනීමෙන් හා අධික සේ ආහාර සේවනයෙන් උග්‍රරෙකු මෙන් මිනිසා ස්ථුල වන බව වරකාවාර්යවරයා පවසයි.¹⁰² බුදුසමයට අනුව නින්දෙහි අධික ඇලීම (නිද්දාසීලි) පරාභවයට හේතු වේ.¹⁰³

ගෘහණිය හෙවත් අම්මා සියල්ලන්ට පසුව නින්දට ගොස් සියල්ලන්ට පෙර නැගී සිටිය යුතු ය. අධික ලෙස නිදා ගැනීම යනු මරණය ඉක්මනින් කැඳවා ගැනීමකි. ප්‍රමාණයට නිදා නොගැනීම හෙවත් අනිද්‍රාව රෝගාබාධ ඇති කරයි. විශේෂයෙන් උමතු බව පවා ශරීරයට නිදි නොලැබීමෙන් ඇති විය හැකි ය. අධික ලෙස නිදි වැරීමෙන් වාතය හා පිත කෝප වේ. වාතය හා පිත කෝප විමෙන් නින්ද නොලැබී යයි. මෙය එකිනෙකට සාපේක්ෂ ව පවතී. එසේ ම කාය විරේචන, සිරෝ විරේචන, වමන, භය, ක්‍රෝධ, අධික ව්‍යායාමය, සුව නොදෙන යහන් ආදිය නින්ද නොලැබීමට හේතු වේ.¹⁰⁴

බෞද්ධ සම්ප්‍රදාය අනුව නින්දට පෙර කෙටි වේලාවක් මෙමන්ත්‍රී භාවනාව වැඩීම කෙරේ. ඉන් මනසේ ක්‍රෝධය ඉවත් වීම නිසා සුවපත් නින්දක් ලැබීම, එසේ ම සුවසේ පිබිදීම, නපුරු සිහින නොදැකීම ආදී ආනිශංස එකොළහක් ලබන අතර ඉන් තුනක් සුවපත් නින්ද හා බැඳේ.¹⁰⁵

මිථ්‍යානිද්‍රා යනු වැරදි ලෙස නිදා ගැනීම යි. ග්‍රීෂ්මකාලයේ හැර අනෙක් සෘතුවල දහවල් නිදා ගැනීමෙන් සෙම හා පිත කෝප වේ. පිතස, කැස්ස, මතක ශක්තිය දුර්වල වීම, බුද්ධිභාතිය ආදිය දහවල්හි නිදීමේ ප්‍රතිඵල වේ. එහෙත් අධ්‍යාපනය, මද්‍යපානය, මෙමුද්‍රන සේවනය, ගමන් වෙහෙස ඇත්තවුන් සහ වැහැරුණු සිරුරු ඇත්තන්, පිස්සන් රැ නිදි වැරීමෙන් වෙහෙස වූවන් දහවල් නිදීම සුදුසු ය.¹⁰⁶ දවල් නින්දෙන් ඔවුන්ගේ ශරීර ශක්තිය හා බලය ඇති වේ. නින්දට යන විට සිහියෙන් ම නිදා ගත යුතු ය. මුසපත් සිහි ඇති ව මනා නුවණ නැති ව නින්දට යෑමේ දොස් පහක් බුදුසමයෙහි ඉගැන්වේ.

1. දුක සේ නිදියයි. (දුක්ඛං සුපනි)
2. දුක සේ පිබිදෙයි. (දුක්ඛං පටිබුජ්ඣති)
3. පවිටු සිහින දකියයි. (පාපකං සුපිනං පස්සති)
4. දෙවියෝ නො රකිති. (දෙවතා න රක්ඛන්ති)
5. ශුක්‍ර මිදෙයි. (අසුචි මුච්චති)

මනා සිහියෙන් හා නුවණින් නින්දට යෑමේ ආනිශංස පහකි.

1. සුවසේ නිදයි. (සුඛං සුපති)
2. සුවසේ පිබ්බෙයි. (සුඛං පට්ඨුජ්ඣති)
3. නපුරු සිහින නො දකියි. (න පාපකං සුපිනං පස්සති)
4. දෙවියෝ රකිති. (දෙවතා රක්ඛන්ති)
5. ශුක්‍ර නො මිදෙයි. (අසුචි න මුච්චති)¹⁰⁷

තෘප්ති රහිත සේවන තුනක් උගන්වන බුදුසමය ඊට නින්ද ද ඇතුළත් කරයි. රහමෙර පානය හා මෙමුච්චන සේවනය අනෙක් ධර්ම දෙකයි.¹⁰⁸ මින් අදහස් වන්නේ මිනිසා ස්වභාවයෙන් ම නිදා ගැනීමට අධික ආශාවක් දක්වන බව යි. නින්දේ දී සමහර ශාරීරික ක්‍රියාවන් වඩාත් ක්‍රමානුකූල ව හා හොඳින් සිදු වන බව සොයා ගෙන ඇත. විශේෂයෙන් ම හෝමෝන ක්‍රියාකාරිත්වය මීට ඇතුළත් ය. වර්ධක හෝමෝන (GH) හෙවත් Bg Somatotropic ප්‍රාචය නින්දේ දී අධික බැව් පිළිගත් මතයකි. එසේ ම Prolactin testosterone ප්‍රාචය ද නින්ද හා සම්බන්ධ බැව් ඔප්පු වී ඇත. නින්ද තුළින් ලිංගික ශක්තිය දියුණු වන බැව් ආයුර්වේදය පෙන්වා දී ඇත. ලිංගික හෝමෝන ශ්‍රාවය මෙන් ම පුරුෂ ලිංගයේ ක්‍රමානුකූල ප්‍රාණවත් වීමක් ද ශීඝ්‍ර අක්ෂි වලන නින්දේ දී ඇති වන බව වෛද්‍ය ලෙස්ලි පෙරේරා පවසයි.¹⁰⁹

බුදුසමයේ මූලික ඉගැන්වීමක් වන චතුරාර්ය සත්‍යයේ පියවර හතරක් වන අතර ව්‍යාසගේ පතඤ්ජලී යෝගශාස්ත්‍රයට අනුව වෛද්‍ය ශාස්ත්‍රයේ පියවර හතරකි.

1. රෝගය (disease - Roga)
2. රෝග හේතු (The cause of disease - Rogahetu)
3. ආරෝග්‍යය (health - Arogya)
4. ප්‍රතිකාරය (Medicinal treatment - Bhaishajya)¹¹⁰

මෙය බෞද්ධ දුක්ඛ, දුක්ඛසමුදය, දුක්ඛනිරෝධ හා දුක්ඛනිරෝධගාමිණිපටිපදා යන හතර හා පිළිවෙලින් සමාන කළ හැකි ය. රෝග හේතු පිළිබඳ අවබෝධයෙහි වැදගත්කම ද මින් ප්‍රකට කෙරේ. රෝග හේතු මොනවා ද යි අවබෝධ කර ගැනීමෙන් එම රෝග නිවාරණය කර ගත හැකි ය. නින්ද (නිද්දා), ඇගමැළි

කැඩීම, කුසල්දහමිහි නොඇලීම හා බත්මතය විරියයෙන් දුරුකළ යුතු ය. ඉන් ආර්යමාර්ගය පිරිසිදු වේ.¹¹¹

4.7 පාරිශුද්ධිය

රෝග නිවාරණයෙහි තවත් පැතිකඩක් ලෙස පාරිශුද්ධිය (Clean) දැක්විය හැකි ය. බුද්ධකාලීන සමාජයේ ජීවිත නිෂ්ඨාව හෙවත් සදාකාලික පාරිශුද්ධිය පිළිබඳ මතවාද රැසක් විය. කෙලෙස් රෝගයෙන් රෝගී වූවෙකු දැක පරමශුද්ධියට පත් ආරෝග්‍ය සහිත පුද්ගලයෙකු ලෙස දර්ශනමාත්‍රයෙන් අදහන්නේ නම් එය වැරදි බව බුදුන් වහන්සේ වදාළහ.¹¹² මින් පැහැදිලි වන්නේ ක්ලේශ-යන්ගෙන් යුත් සියලු දෙනා රෝගීන් බව යි. මේ තොරතුරු සම්බන්ධ වන්නේ අභ්‍යන්තර පාරිශුද්ධිය සමග ය. දුගඳ අපිරිසිදුකම පිළිබඳ සංකේතයකි. ආමගන්ධය හෙවත් පිළිගඳ වහනය වන්නේ ක්‍රෝධය, මුසාවාදය, වංචාව, මිත්‍රද්‍රෝහී බව, තෘෂ්ණාව, ලාභයෙහි අධික ආශාව, මෙරමා පෙළීම, ලෝභය, ද්වේශය, මදය, මෝහය යන කෙලෙසුන්ගෙන් යුක්තවූවන් තුළ ය.¹¹³

බුදුන් වහන්සේ සවස පිළිසලනින් නැගී සිට පූර්වාරාමයෙහි වූ පුබ්බකොට්ඨක නම් තොටට එළඹ නා අදනය පිරිත් අවිච තැපීම කළ බවට සූත්‍ර සාහිත්‍යය සාක්ෂ්‍ය දරයි.¹¹⁴ උන් වහන්සේ අවිච තැපීම කරන ලද්දේ බටහිරට පිටලා පෙරදිගට මුහුණලා සිටිමින් බව අටුවාව කියයි.¹¹⁵ පූර්වාරාමයේ නානතොටක් වූ බවත් ස්නානයෙන් පසු අවිච තැපීම සිරිතක් වූ බවත් මින් පැහැදිලි වේ. බුදුන් වහන්සේ අනුගමනය කළ අනඳ හිමි දිනක් අචිරවතී නදියෙන් ස්නානය කොට අදනය පමණක් හැඳ ගෙන අවිච තැපීමින් සිටියේය.¹¹⁶ එක්තරා දෙවිදුවක් සමිද්ධි තෙරුන් වෙත හද්දෙකරත්ත ධර්මයේ වැදගත්කම කෙටියෙන් කියා දුන්නාය. ඒ වන විට තෙරුන් වහන්සේ පැන් සනහා අවිච තැපීමින් සිටියහ.¹¹⁷ බුදුරදුන් අනුගමනය කළ ශ්‍රාවකයන් ද අවිච තැපීම කළ බව උක්ත අවස්ථාවන්ගෙන් ප්‍රකට වේ.

ස්නානය පවිත්‍රතාව ඇති කරයි. ආයු වර්ධනය කරයි. වෙහෙස දැනීම, දහදිය දූමිම, ශරීරමල යන මේවා නැසීම ද සිදු කරයි. එසේ ම බලදායක හා ඕපේෂ් වර්ධක වේ.¹¹⁸ එසේ ම උණුදිය ස්නානය ද

ඇතැම් විට භාවිත කොට ඇත. වරක් හිඤ්ඤාත් වහන්සේ නමක් උණුදිය නාදදී ශුක්‍ර මිදිණි.¹¹⁹

කායික පාරිශුද්ධිය, වාචසික පාරිශුද්ධිය, මානසික පාරිශුද්ධිය¹²⁰ පාරිශුද්ධිය පිළිබඳ අවස්ථා තුනක් බුදුසමයේ ඉගැන්වේ.

මුව පිරිසිදුකම කායික පාරිශුද්ධියේ අංගයකි. ආචාර්ය උපාධ්‍යායවරුන්ට වතාවත් කරන අන්තේවාසික හා සද්ධිවිහාරිකයන් විසින් දැනට (දන්තකට්ඨං) පිළිගැන්විය යුතු ය. නැවත භාජනය සෝදා තැන්පත් කළ යුතු ය. ඇඳ සකස් කොට ඇමද පිරිසිදු කළ යුතු ය. පිඬු පිණිස වැඩිමට පාත්‍රය සෝදා දිය යුතු ය.¹²¹ දත් පිරිසිදු කරන නිසා දැනට සඳහා දන්තපෝෂ, දන්තකට්ඨ යන වදන් පර්යාය නාම සේ විනය ටීකාව දක්වයි. එසේ ම සඟ මැදට දිනපතා වඩින හිඤ්ඤාවක විසින් එක් දිනකට එක් දැනටිකරක් ද දිනපතා සඟ මැදට නොබසී නම් දැනටිකරු කිහිපයක් වුව ද තම කුටියෙහි තබා ගැනීමට අවසර ඇත.¹²² මුවදෝනා දිය පිළිගන්වන විට උණුපැන් හා සිසිල්පැන් විමසිය යුතු ය.¹²³ දත් මැදීමෙන් ලැබෙන ආනිශංස පහක් බෞද්ධ සාහිත්‍යයේ දක්වේ.

- 1 ඇස් පෙනීම වඩවයි. (වක්ඛුස්සං)
- 2 මුවදුගඳ නො වෙයි (මුඛං න දුග්ගන්ධං හොති)
- 3 රසනහර පිරිසිදු කරයි (රසහරණියො විසුප්ඤ්ඤාති)
- 4 පිත හා සෙම ආහාරය වෙලා නො ගනියි (පිත්තං සෙමිහං හත්තං න පරියොනන්ධති)
- 5 ආහාර රුචිය ඇති වේ. (හත්තමස්ස ඡාදෙති)

එසේ ම දත් නොමැදීමෙන් සිදුවන ආදිනව හෙවත් දුර්විපාක පහක් ද බුදුසමය උගන්වයි.

- 1. ඇස් පෙනීම දුබල කරයි.
- 2. මුව දුගඳ වෙයි.
- 3. රස නහර පිරිසිදු නො කරයි.
- 4. පිත හා සෙම ආහාරය වෙලා ගනියි.
- 5. ආහාර රුචිය ඇති නො වේ.¹²⁴

දත් මැදීමෙන් දත්වල මෙන් ම දිව හා මුව තුළ සෑම තැනක් ම පිරිසිදු වේ. එයින් මුව දුගඳ හා සෙවෙල් ගතිය දුරුවේ. මුහුණ

පෙදෙස සැහැල්ලු වේ. සිත මහත් සේ පහන් වේ. ආහාර රුචිය වැඩේ. ඉන් ප්‍රකට වන්නේ ආයුර්වේදයේ ඉගැන්වෙන කරුණු එලෙසින් ම බුදුන් වහන්සේ ද උගන්වා ඇති බව යි.

සන්ථාගාරයට හෝ ආවාසයන්ට ඇතුළු වන විට පා සෝදා ඇතුළු විමේ සිරිතක් බුද්ධ කාලයේ පැවති බව පෙනේ. සන්ථාගාරයේ ඇතිරිලි අතුරා, අසුන් පනවා, මහදියසැලියක් තබා, තෙල් පහනක් දල්වා බුදුන් වහන්සේට දන්විය. බුදුන් වහන්සේ හා හිඤ්ඤාත් වහන්සේලා එහි පා සෝදා (පාදෙ පක්ඛාලෙන්වා) ඇතුළු වූ පසු කිඹුල්වත්පුර ශාකායෝ ද පා සෝදා එහි ඇතුළු වූහ.¹²⁵ මේ පිළිබඳ කෙරෙන අටුවාවිවරණය අනිශයෝක්තියෙන් යුක්ත යැ යි හැඟේ. "බුදුන් වහන්සේලාගේ සිරුරෙහි ධූලි නො ඇලේ. ජලය ද පියුම්පතෙහි මෙන් වැටී එහි නොරැඳී බිමට වැටේ. පා සෝදා ඇතුළු විම පැවිද්දන්ගේ වතකි. එය බුදුවරුන්ගේ වත් හේදයක් නොවන බව පෙන්වීම පිණිස බුදුවරු පා සෝදති. යම් හෙයකින් බුදුන් වහන්සේ නොනාන්නේ නම් පාදෝවනය නොකරන්නේ නම් මනුෂ්‍යයෙකු නො වෙති යි මිනිස්සු කියති. එනිසා මිනිස් ක්‍රියාවන් අත් නොහැර බුදුවරුන් පා සෝදති යි අටුවාවේ විස්තර කෙරේ"¹²⁶

එපමණක් නොව විහාරය හා ආවාසය පිරිසිදු ව තබා ගත යුතු ය. උපාධ්‍යායවරයා වසන වෙහෙර කසල සහිත නම් පිරිසිදු කිරීමට පොහොසත් නම් එය කළ යුතු ය. පිරිසිදු කරන විට පළමුව පාසිවුරු බැහැරට රැගෙන යා යුතු ය. හිදිනා කඩ හා පසතුරුණු, කොට්ටය හා මේට්ටය බැහැරට රැගෙන යා යුතු ය. ඇඳ පාත් කොට බිම නොඋළා, දොර බාව නොගටා බැහැරට රැගෙන යා යුතු ය. පුටු, ඇඳපොලු ද එසේ ම ය. කෙළමාලාව (පඩික්කම) බැහැර කොට පසෙක තැබිය යුතු ය. වැතිර සිටිනා පුවරුව, බුමුතුරුණු බැහැර තැබිය යුතු ය. ඇතුළත පිටත ජනෙල් කවුලු හා කාමරයෙහි මුළු හතර පිස දමිය යුතු ය. ගුරුයෙන් පිරියම් කළ බිත්තිය හා කළුපැහැ කළ බිම හටගත් පුස් ඇත් නම් රෙදිකඩක් තෙමා මදක් මිරිකා පිස දමිය යුතු ය. බිම පිරියම් කොට නොමැති නම් දිය ඉස වෙහෙර දූවිලි නොවදින සේ පිස දමිය යුතු ය. ඉන් පසු එළියට දඹු උපකරණ සෝදා, ගසා, වියලා, පිරිමැද නැවත තිබු සේ තැන්පත් කළ යුතු ය. සේදීම් ආදිය ඒ ඒ උපකරණයට ගැලපෙන සේ කළ යුතු ය.¹²⁷

විහාරය පිරිසිදු කිරීමේ දී වායුදූෂණය වළක්වා ගැනීම පිළිබඳ විශේෂ උදෙසාගයක් දක්වා ඇති බව පෙනේ.

එසේ ම පිරිසිදු කරන විට සෝදා (සොධෙත්වා), ගසා (පජ්ජොටෙත්වා), වියළා (ඔතාපෙත්වා), පිරිමැද (පමජ්ජිත්වා) නැවත තැන්පත් කළ යුතු ය. සේදීම, වියළීම යන දෙකින් ම විෂබීජ ඉවත් වේ. යම් උපකරණයක් පිස දමන විට හෝ ගසා දමන විට තමන් සුළං හමන දිශාවේ සිට එය පිරිසිදු කළ යුතු ය. එවිට ධූවිලි තමන්ගේ ඇඟට නොවැදී ඉවත් කර ගත හැකි ය. පෙරදිගින් ධූලි සහිත වාතය හමන විට පෙරදිග ජනෙල් කවුළු වැසිය යුතු ය. බටහිරදිගින් ධූලි සහිත වාතය හමන විට බටහිරදිග ජනෙල් කවුළු වැසිය යුතු ය. උතුරුදිශාවෙන් ධූලි සහිත වාතය හමන විට එම දිශාවෙහි ජනෙල් වසා දමන්නට උපදෙස් දෙනු ලැබේ. දකුණු දිශාවෙන් ධූලි සහිත වාතය හමන විට දකුණු දෙස ජනෙල් වැසිය යුතු ය. ශීතකාලයේ දී දවල්ට ජනෙල් විවෘත ව තැබිය යුතු ය. රාත්‍රියට වසා තැබිය යුතු ය. උෂ්ණකාලයේ දී දිවාකාලයට ජනෙල් වසා තැබිය යුතුය. රාත්‍රියට විවෘත ව තැබිය යුතු ය.¹²⁸

ජනෙල් ඇරීම, වැසීම පවා පරිසරයට අනුගත ව කළ යුත්තක් බව බෞද්ධ සම්ප්‍රදාය පිළිගනී. වර්තමානයේ බොහෝ විට දහවල් ජනෙල් විවර කොට රාත්‍රියට වසා තැබීම සාමාන්‍ය සිරිත බවට පත්වී තිබේ. ඇතැම් නිවෙස්හි දිවාදී දෙකෙහි ම ජනෙල් විවර නො කෙරේ. එහෙත් පරිසරය වියළී ධූලි අධික ව පවතින උෂ්ණකාලයේ මද හා සැඩ සුළඟින් මතු වන දූවිල්ල ජනෙල් විවර කොට තබන විට විහාරයට ඇතුළු වේ. දූවිලි අධික පරිසරය කාසය, ශ්වාසය වැනි රෝගී තත්ත්වයන් ඇති කෙරේ. රාත්‍රියෙහි දහවල් මෙන් පරිසරයේ සැඩ සුළං අධික නොවන නිසා රාත්‍රියට ජනෙල් විවර කිරීමට උපදෙස් ලබා දෙයි. ශීතකාලයේ දී දවල් ජනෙල් විවර කළ යුතු ය. රාත්‍රියට වසා තැබිය යුතු ය. රාත්‍රියේ වාකවුළු වසා තැබීමේ දී වාතාශ්‍රය ලැබෙන්නේ අල්ප වශයෙනි. එබැවින් දිවාකාලයේ ජනෙල් විවෘත ව තැබීමෙන් පිරිසිදු වාතාශ්‍රය ගෘහයට ලැබේ. එසේ ම ශීතකාලයේ දී රාත්‍රියට වාකවුළු විවෘත ව තැබීමෙන් අධික ශීතලත්වය ගෘහයට ඇතුළු වන නිසා ඉක්මනින් රෝගී විය හැකි ය. පිරිසිදු කිරීම පිළිබඳ තොරතුරු වුල්ලවග්ගපාලියේ වත්තක්ඛන්ධකයේ ද දක්නට ලැබේ.¹²⁹

භාවනාවෙන් සිදුවනුයේ පුද්ගලයාගේ අභ්‍යන්තරය (අධ්‍යාත්මය) පිරිසිදු වීම ය. බාහිර ව අපිරිසිදු වී සිටිය දී ඇතුළත පිරිසිදුකමක් බලාපොරොත්තු විය නො හේ. එම නිසා හික්කුන් වහන්සේ පළමුවෙන් හිස රැවුල් බා ගත යුතු ය. හික්කුණින් හිස බා ගත යුතු ය. ගිහි උපාසකවරුන් තමන්ගේ කොණ්ඩා, රැවුල් වැවී ඇත් නම් ඒවා කපා ගත යුතු ය. උපාසිකාවන් ද හොඳින් නා පිරිසිදු විය යුතු ය. පොදුවේ සියලු දෙනා ම ස්නානය කිරීමෙන් හෝ සෝදා ගැනීමෙන් තමාගේ ශරීරාංග භාවනා කිරීමට පෙර පිරිසිදු කර ගැනීම වැදගත් වේ.

4.8 වැසිකිළි හා කැසිකිළි භාවිතය

නිවැරදි වැසිකිළි හා කැසිකිළි භාවිතයක් නොමැතිකමින් ද රෝග බෝවීම සිදු වේ. ඒවා නිවැරදි ව භාවිත කිරීමෙන් ඉන් වැළඳෙන රෝග නිවාරණය කළ හැක. විවිධ කුලයන්ගෙන් සසුන්වත් ශ්‍රාවකයෝ ආරාමයේ හැමතැන ම මලපහ කරන්නට වූහ. ආරාමය පුරා දුගඳ පැතිරිණි. ඒ අනුව ආරාමයේ එකත්පසෙක මල පහ කරන්නා යි බුදුන් වහන්සේ උපදෙස් දුන්හ. එහෙත් ආරාමයේ දුගඳ නො නැවතිණි. එබැවින් වසුරුවළ අනුදාන ඇත. වැසිකිළි වලේ ගැටිය කඩා වැටෙයි. ගඩොල්, ගල් හා ලී බැමි යොදන ලෙස උපදෙස් දුන්නේ එම වළ කඩා වැටීම වැළැක්වීම පිණිස ය. මේ වළ පහත් බිමක සකසා තිබීම නිසා දියෙන් යට වන්නට විය. ඉන් පසු එය උස් බිමක ඉදි කෙරිණි. බැමි කඩා වැටීම වැළැක්වීමට පෙර සඳහන් බැමි වර්ග ද එහි නැගීමට හිණිමං ද තැනවුණි. ඊට අත්වැල එකතු වූයේ පඩිපෙළෙන් වැටෙන හික්කුණ්ගේ ආරක්ෂාව පිණිස ය. වසුරුවළ කෙළවර හිඳ මල පහ කරන විට ඊට ඇද වැටෙන බැවින් ලැලි ආදිය අතුරා මැද සිදුරක් කරන්නට අනුදාන ඇත. එසේ ම වැසිකිළි කාර්යයේ දී පා තබා ගනු පිණිස පාදුකා දෙකක් (වච්චපාදුකං) ද විය. එසේ ම වළෙන් පිටත මුත්‍රා කරන නිසා වටන්දෙණක් (පස්සාවදොණිකං), මල මාර්ගය පිරිසිදු කිරීමට පුසන්දණ්ඩක් (අවලෙඛනකට්ඨං) හා ඒවා තබා ගැනීමට භාජනයක් ද විය.¹³⁰ පුසන්දණ්ඩ යනු අශුවි පිස දමන ලීකෝටුව යි.¹³¹

වසුරුවළ වසා නොතැබූ බැවින් දුගඳ වහනය වන්නට විය. එය වසා තැබීමට පියනක් (අපිධානං) අනුදන් අතර එළිමහනේ සිට

වැසිකිළි කරන නිසා සීතලෙන් හා උණුසුමෙන් පීඩා විඳින්නට විය. ඉන් පසු ඊට ගැලපෙන සේ කුටියක් සැකසිණි. තණරොඩු ආදිය වැටී වැසිකිළිය අපිරිසිදු වන බැවින් ඊට වහලක් ද එය මාලාකර්ම හා ලතාකර්මවලින් අලංකාර කරන්නට ද පිළිවෙලින් අවසර දී ඇත. එහි සිවුර එල්ලා තැබීමට දණ්ඩක් ද විය. ඉන් පසු වැසිකිළිය වටා කුඩා ගෙයක් ද බිහිවිය. එම ගෙය ජලය පිරි මඩගොහොරු වන බැවින් වැලි ඉසීමට ද එයත් ප්‍රමාණවත් නොවූ කල්හි ගල්පුවරු අතුරන්නට ද උපදෙස් දී ඇත. වතුර බැස යනු පිණිස සොරොච්ච අනුදත්තේ ඊටත් පසුව ය.

මල සෝදා ගනු පිණිස දිය තබන බඳුනක් (ආවමනකුම්භිං), එම බඳුනෙන් දිය ගන්නට සරාවක් (ආවමනසරාවකං) ද අනුමත ය. හික්කුන් වහන්සේලා අපහසුවෙන් මල සෝදති. එබැවින් මල දෝවනයට හිඳ ගනු පිණිස පාදුකා යුවලක් (ආවමනපාදුකං) ද එහි ආවරණය පිණිස පවුරු ද අනුදන ඇත.¹³² පාද සහ මලමාර්ග නිතර සේදීම මේධාවට හිත ය. ආයුෂ වර්ධනය කෙරේ. සිත හා කය යන දෙක ම පිරිසිදු වේ.¹³³

එකල පෙර සේ ම මුත්‍ර කිරීම පිළිබඳ ව ද හික්කුන් තුළ සංයමයක් වූ බවක් නො පෙනේ. හික්කුන් වහන්සේලා ආරාම භූමියේ රුවිරුවී ස්ථානයන් ඊට යොදා ගත්හ. එබැවින් ආරාම භූමියෙන් දුගඳ වහනය වන්නට විය. මේ කරුණු දැන ගත් බුදුන් වහන්සේ ආරාමයෙහි එක්පැත්තක පමණක් මුත්‍ර කරන්නට අනුදන මුත්‍ර කිරීමට වළක් (පස්සාවකුම්භිං) අනුදන්හ. ඉන් පසු හික්කුන්ගේ පහසුව හා සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණය පිණිස ඉතා වැදගත් අංගයක් වන පා තබන පාදුකා යුවලක් (පස්සාවපාදුකං) කිරීමට ද අවසර දී ඇත. මුත්‍ර කිරීමේ දී ඇති වන ලජ්ජා සහගත භාවය ගැන කාරුණික වූ බුදුන් වහන්සේ ඊට ද බිත්ති සහිත ගෙයක් සඳහා උපදෙස් දුන්හ.¹³⁴ වැසිකිළිය හා කැසිකිළිය සම්බන්ධ පාදුකා විශේෂ තුනක් පිළිබඳ තොරතුරු මහාවග්ගපාළියෙහි දැක්වේ.

1. වැසිකිළි පාදුකාව (වච්චපාදුකං)
2. කැසිකිළි පාදුකාව (පස්සාවපාදුකං)
3. දියකිස සනහන පාදුකාව (ආවමනපාදුකං)¹³⁵

මේ පාදුකා තුන තැන තැන ගෙන යා නොහැකි ය. වැසිකිළිය හා කැසිකිළිය සම්බන්ධයෙන් වසර දහස් ගණනකට පෙර ඉතා වැදගත්, ස්වස්ථතා විාවට ගැලපෙන කරුණු රාශියක් පාලි පෙළ සාහිත්‍යයේ සඳහන් ව තිබීම විශේෂයෙන් අගය කළ යුතු ය. නවීන පර්යේෂණවලට අනුව සංවර්ධනය වන රටවල ජනගහණයෙන් හතරෙන් තුනකට ම එනම් 75% ක් සඳහා ම වැසිකිළි පහසුකම් නැත.

දැනටත් ඉන්දියාවේ මේ පිළිබඳ ඇති උද්‍යෝගය දුර්වල බව අපි දනිමු. බමුණු සමාජය හා ඊට වඩා පහත් යැ යි සැලකුණු කුලවලින් ද සැකසුණු සංඝ සමාජයට මෙතරම් ක්‍රමවත් හා විවිධාකාර ක්‍රමවේදයකට අනුව වැසිකිළි හා කැසිකිළි භාවිතය පිළිබඳ උගන්වා ඇති කරුණු ප්‍රශංසනීය ය. මෙසේ වැසිකිළි හා කැසිකිළි, භාවිතය නිවැරදි ව කිරීමෙන් රෝග නිවාරණය වේ. වසංගත රෝගවලින් මියයෑමක් පිළිබඳ වාර්තා කෙරෙන, ක්‍රි. ව. 1347 දී යුරෝපය පුරා පැතිරී ගිය මහාමාරියා (black death) රෝගයෙන් නැගෙනහිර යුරෝපා රටවල හා බ්‍රිතාන්‍ය දූපත්වල මිලියන විසිපහක් පමණ වූ ජනතාවක් මිය ගියේය. මේ මිනිසුන් එක තැන රාශිභූත වීමක් කැලිකසළ බහුල ව අපිරිසිදු ලෙස ජීවත්වීමත් නිසා මී විශේෂයක් බෝ විය. රෝගවාහකයා වූයේ මේ මියන් ය.¹³⁶

බුදුන් වහන්සේ වැඩ සිටි කාලයේ එක් බ්‍රාහ්මණ හික්කුන් මල පහ කොට නො සෝදයි. එනිසා මලමග කෘතීන් හටගත්තේය. බුදුන් වහන්සේ මල පහ කොට සෝදන්නට ඉගැන්වූහ.¹³⁷ ආයුර්වේදයේ මෙන් ම බුදුසමයේ ද මලපහ කිරීම හා මුත්‍ර කිරීම දරා නොසිටිය යුතු වේග ලෙස ඉගැන්වේ. අවශ්‍ය වූ විට ඒවා ඉටු නොකිරීමෙන් සියලු ශරීරයෙන් දහදිය ගලයි. ඇස් භ්‍රමණය වේ. සිත එකඟ නො වේ. වෙනත් රෝග ද උපදී.¹³⁸

4.9 සෞඛ්‍යාරක්ෂිත උපකරණ

රෝග නිවාරණය සඳහා සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණය කර ගත යුතු ය. බුදුසමයෙහි සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණය සඳහා අවශ්‍ය උපකරණ රාශියක් පිළිබඳ ඉගැන්වේ. උන් වහන්සේ හේමන්ත සෘතුවෙහි නවම්, මැදින් දෙමස අතර අටෙහි දින ශීතරාත්‍රීන්හි එළිමහනෙහි සිට ඇත. එහි

දී පෙරයම ඉක්ම ගිය පසු දෙවන සිවුර පෙරවිය. මැදියම ඉක්ම ගිය පසු තෙවන සිවුර ද පෙරවිය. ඉන් පසු බුදුන් වහන්සේ දෙපට සිවුර, තනිපට සිවුර හා අදන සිවුර අනුදත්ත.¹³⁹ තුන්සිවුර ශීතල නසනු පිණිස, උණුසුම නසනු පිණිස, මැසීමදුරු උවදුරු වළක්වා ගනු පිණිස, විලිබිය වසා ගනු පිණිස උපකාරී වේ.

භික්ෂුන් වහන්සේගේ පිණිඩපාතය සඳහා අවශ්‍ය පාත්‍රය බුදුන් වහන්සේ විසින් අනුදන්තා ලද්දකි. දිය සහිත පාත්‍රය තැන්පත් නොකොට දිය පිස මදක් රත් කොට අධික උෂ්ණයේ නොතබා තැන්පත් කළ යුතු ය. පාත්‍රය තැන්පත් කිරීමට ඇතිරියක්, රෙදිකඩක්, පිළක්, පාත්‍රය තබන කුඩයක් හා පසුම්බියක් පනවා ඇත. මිනිහිසින් කළ පාත්‍රය නොදැරිය යුතු ය. එසේ ම ආහාර ගන්නා විට ඉවත ලන සප, ඇට, ඉදුල් හා දිය පාත්‍රයෙන් ඉවතට නොගෙන යා යුතු ය.¹⁴⁰ තමන් ආහාර ගන්නා භාජනය ඉතා පිරිසිදු ව පරිභරණයට අවශ්‍ය සියලු උපදෙස් බුදුසමයේ දැක්වේ. පාත්‍රය සෝදන විට ද පහන් කොට කිසිවක නොගටා සේදිය යුතු ය. පඩික්කමක් තිබේ නම් ඉන් පිටත, අනෙක් භික්ෂුන්ගේ සිවුර හා සඟල සිවුර නොතෙමෙන සේ පාත්‍රය පහන් කොට දිය බැහැරලිය යුතු ය. පඩික්කමක් නොමැති නම් පාත්‍රය සේදූ දිය බිම හෙළිය යුතු ය.¹⁴¹ යකඩ පාත්‍රය හා මැටි පාත්‍රය යැ යි පාත්‍රය දෙවැදෑරුම් වන අතර පෙනුමින් ලොකු, මැද සහ කුඩා යැ යි ස්වරූප තුනකින් යුක්ත ය.¹⁴²

සෝණ හිමියන්ගේ පා පැළී තුවාල වී ලේ ගලන්නට පටන් ගත්තේය. බුදුන් වහන්සේ විසින් තනිපට ඇති හා දෙපට ඇති පාවහන් පිළිවෙලින් අනුමත කෙරිණ. එහෙත් රෝගී නොවන භික්ෂුන් වහන්සේට ආරාමය තුළ පාවහන් පළඳින්නට තහනම් විය. එසේ ම පාවහන් සහිත ව ගම් වැදීමට ද තහනම් විය. එහෙත් ප්‍රත්‍යන්ත ජනපදයන්හි වාරිකා කරන විට හණ පාවහන් පළඳින්නට අනුදන ඇත.¹⁴³ පාවහන් දැරීම දැස හා ස්පර්ශය යන දෙකට හිත ය. දෙපයෙහි කටු ඇතිමාදී උවදුරු වළකයි. බලකාරකයි. ගමන්හි සැප ඇති කෙරේ. ශුභ ජනක ද වේ.¹⁴⁴ බුදුන් වහන්සේ පාවහන් පැළඳීම ගැන ඉතා සෘජු ප්‍රතිපත්තියක් අනුගමනය නොකරන්නට ඇත්තේ එය ආහරණයක් ලෙස ද සමාජය සලකන බැවිනි. තනිපටි හා

දෙපටි පාවහන් අවස්ථා දෙකක දී ම අනුදනීමෙන් එය ඉස්මතු කෙරේ.

බුදුන් වහන්සේ තැන තැන වඩින විට වැඩහිඳීම පිණිස නිසීදනයක් (නිසීදනං) භාවිත කළහ.¹⁴⁵ එසේ ම උන් වහන්සේ කයෙහි රැකවරණය පිණිස, සිවුරෙහි රැකවරණය පිණිස හා සෙනසුනෙහි රැකවරණය පිණිස නිසීදනයක් භික්ෂුන් වහන්සේට ද අනුදන්ත.¹⁴⁶ නිසීදනය යනු එල්ලෙන කොන් ඇති වස්තුව යි. එය ඇතිරිල්ලක් සේ එලා එක් අන්තයෙකිහි බුදුන් වහන්සේගේ වියතින් වියතක් පමණ ප්‍රදේශයෙහි තැන් දෙකකින් පලා වාටි තුනක් කෙරේ.¹⁴⁷

භික්ෂුන්ගේ සෞඛ්‍යය, සුභසාධනය අපේක්ෂා කළ බුදුන් වහන්සේ කන්හැන්ද අනුදන්ත. එසේ ම පොරෝනා සඵවක් හා කොඳුපලසක් ද අනුදන ඇත.¹⁴⁸ කොඳුපලස එළලොම්වලින් කරන ලද ඇතිරිල්ලක් හෝ බුමුතුරුණකි. විශාඛා මහෝපාසිකාව විසින් බුදුන් වහන්සේට කලයක් (සටකං), මුස්තක් (සම්මජ්ජනිං), පා ගටනාවක් (කතකං) සාදවා පිළිගන්වන ලදීන් බුදුන් වහන්සේ ඒවා පිළිගැනීමට අනුදන්ත. එසේ ම විජ්නිපත (විධුපනං) හා තල්අත්ත (තාලවණ්ටං) ද අනුමත කොට තිබේ. මුස්ත යනු කොස්ස හෝ ඉදල යි. වාසස්ථානය පිරිසිදු කිරීම ආදිය පිණිස එය අවශ්‍ය වේ.

පවන් ගැසීමට ගන්නා තල් අතු ආදිය, අවාන, පවන්පත, වටාපත, විජ්නිපත යන නම්වලින් හැඳින් වේ. තල් කොළ ආදියෙන් හෝ උණ හා උණබට පොතු, මොණරපිල් දමින් කළ උපකරණය තල් අත්ත¹⁴⁹ ලෙස ද දැක්වේ. ග්‍රීෂ්මය දුරු කර ගැනීම පිණිස හා පවන් සලා ගැනීම පිණිස විජ්නිපත ද අවිච්චන් ආවරණය වීමට කළ තල්අත්ත ද එකල භාවිත කර ඇත. සිංහල රාජ්‍ය සමයේ ප්‍රභූවරුන්ගේ හිසට තල්අත්ත ඇල්ලීමේ සිරිතක් විය.¹⁵⁰ මෙය අවිච්ච ආවරණය කරන නිසා ම අවිච්චත යන නමින් ද හැඳින්වේ. වර්තමානයේ ද ඇතැම් භික්ෂුන් වහන්සේලා මේ උපකරණය භාවිත කරනු දැකිය හැකි ය. කරුණු එසේ වුවත් බුදුන් වහන්සේ ඡත්‍ර හා පාවහන් දැරීම නුසුදුසු සේ ඉගැන් වූ බවට කරුණු පෙනේ. පාවිත්තියපාලියට අනුව යම් භික්ෂුණියක ඡත්‍ර හෝ වහන් දරා නම් පාවිත්තිය ඇවතක් සිදු වේ. රෝගී වූ අවස්ථාවන්හි දී ඊට බාධාවක්

නැත. මෙහි ගිලනා යනු ඡත්‍ර හා වහන් නැතිව පහසු නොවන්නන් බව ඉතා පැහැදිලි ව දක්නට ලැබේ.¹⁵¹

ජරාවෙන් දුර්වල වූ හිඤ්ඤාත් වහන්සේ නමකට ඇඟ උළා ගැනීමට නොහැකි වී තිබේ. මේ දැන් බුදුන් වහන්සේ හිඤ්ඤාත් වහන්සේලාට ඇඟ උළා ගැනීමට රෙදි වැටියක් (උක්කාසිකං) පැනවූහ. මිනිසා හා පරිසරය අතර සිදු වන ගනුදෙනුවේදී පරිසරයේ ඇති විෂබීජ ශරීර ගත වේ. නියපොතු ඒවා රැගෙන යන එක් ප්‍රවාහකයෙකි. නිය කුළ රැඳෙන විෂබීජ ආහාර සමග ශරීර ගත වේ. ඉන් විවිධ රෝගාබාධයන් හටගැනේ. බුදුන් වහන්සේ දික්නිය නො දරන්නැ යි උපදෙස් දී ඇත. “නිය වැවූ හිඤ්ඤාවකට මෙමථුන සේවනය සඳහා ස්ත්‍රියක් ආරාධනා කළාය. උන් වහන්සේ එය හිඤ්ඤාවට අකැප යැ යි පැවසූහ. ඉන් කිපුණු ස්ත්‍රිය තමන්ගේ ම නියවලින් සිය සිරුර සූරා ගෙන මේ මහණ මට කරදර කරනවා” යැ යි කෑ ගැසුවාය. මේ විලාපයෙන් වට වූ මිනිස්සු සූරා ගැනීම ස්ත්‍රිය විසින් ම කරන ලද්දක් යැ යි දැන හිඤ්ඤාත් වහන්සේ මුදා හළහ.”¹⁵²

ඉන් පසු හිඤ්ඤාත් වහන්සේලා නිය නියෙන් සිඳිති. බිත්තියෙහි මදිති. මේ නිසා ඇඟිලි වේදනා හටගැනිණි. මේ කරුණ දැන ගත් බුදුන් වහන්සේ නිය කපන යන්ත්‍රය අනුදන්හ. ලේ සහිත වන සේ නිය සිඳීම නිසා නිය ළඟ මස් ඉම් කොට නිය සිඳින්නට ද නිය මට්ටම් නොකර මල පමණක් ඉවත් කරන්නට ද අනුදන ඇත. බුදුන් වහන්සේ කන්හැන්ද (කණ්ණමලහරණී), බෙහෙත් පසුම්බිය (හෙසඪ්ඡත්ථවික), මදුරුදල (මකසකුටික) ආදී සෞඛ්‍යාරක්ෂිත උපකරණ රාශියක් ද අනුදන ඇත.¹⁵³ මදුරුවන් රෝග ප්‍රවාහකයන් ලෙස ක්‍රියාත්මක වන බව අපි දනිමු.

පෞද්ගලික භාජන හා උපකරණ භාවිතය ද රෝග නිවාරණයෙහි ලා ඉතා වැදගත් අංගයකි. විශාලා මහනුවර හිඤ්ඤාත් වහන්සේලා පොදුවේ භාජන හා උපකරණ භාවිත කළහ. ජනතාව මේ පිළිබඳ අප්‍රසාදය පළ කළ බැවින් එක බඳුනේ වැළඳීම, පැන් පානය කිරීම, එක ඇඳෙහි සයනය කිරීම, එක ඇතිරිල්ල භාවිත කිරීම, එක පොරෝතාව පෙරවීම තහනම් කළ බුදුන් වහන්සේ එසේ කරන්නේ නම් දුක්කටාපත්ති සිදු වන බව වදාළහ.¹⁵⁴ එක් ඇඳෙහි දෙදෙනෙකු නිදා ගැනීම හා එක ඇතිරිල්ල පෙරවීම මුල් කොට හිඤ්ඤාත් වහන්සේලාට ද පාවිත්තිය ශික්ෂා පනවා ඇත.¹⁵⁵ කාසය, ශ්වාසය

වැනි රෝගී තත්ත්වයන් එකිනෙකාට බෝ වීමට එක ම භාජන භාවිත කිරීම ද එක් හේතුවකි. ඉන් වැළකීම එම රෝගී තත්ත්වයන් නිවාරණය කිරීමට උපකාරී වේ.

4.10 විවේකය

රෝග නිවාරණයෙහි ලා ඉතා වැදගත් අංශයක් ලෙස විවේකය හඳුන්වා දිය හැකි ය. වැය වන කායික මානසික ශක්තීන් යළි උපදවා ගැනීමට නින්ද එක්තරා විවේකයකි. ඊට අමතර ව බුදුන් වහන්සේගේ දිනවරයාව අනුව දවල් ආහාරයෙන් පසු දිවා විවේකයක් ගත් බව පෙනේ.

ධ්‍යානයන්ට සමවැදී සිටීම ද එක්තරා විවේකයකි. දිනක් ශක්‍ර දේවේන්ද්‍රයා බුදුන් වහන්සේ බැහැදකින්නට පැමිණියේ ඒ වන විට උන් වහන්සේ සමාධි සුවයෙන් වැඩ විසූහ. වෙස්සවණ රජතුමාගේ භූෂිතී නම් පාදපරිවාරිකාව පසෙක දොහොත් මුදුන් දී සිටියාය. නැගී සිටි පසු තමන් වෙනුවෙන් ද වන්දනා කරන ලෙස භූෂිතීට පැවැසූ ශක්‍රදේවේන්ද්‍රයා බුදුන් වහන්සේගේ විවේකයට බාධා නොකොට බැහැර වී ගියේය.¹⁵⁶ උන් වහන්සේගේ සමාධියට භූෂිතිය ද බාධා නො කළාය.

බෞද්ධ සම්ප්‍රදායේ ඉගැන්වෙන ප්‍රථමාදී ධ්‍යාන හතරින් ඉතා උසස් විවේකයක් ලැබෙන බව කියැවේ.¹⁵⁷ විවේකය නිවනට භාවිත පර්යාය නාමයක් බව මනෝරථපුරණියේ දැක්වේ.¹⁵⁸ ආයුෂ්මත් ආනන්ද තෙරණුවෝ සැරියුත් මහරහතන් වහන්සේ දුර දී ම දුටුවහ. “ශාරිපුත්‍රයන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේගේ ඉඳුරන් ඉතා ප්‍රසන්න ය. මුහුණේ පැහැය පිරිසිදු ය. අද ඔබ වහන්සේ කිනම් විහරණයකින් යුතු වැ විසුවේ ද යි ආනන්ද තෙරණුවෝ විමසූහ. ඇවැත්නි, මෙහි මම කාමයන්ගෙන් වෙන් ව අකුශල ධර්මයන්ගෙන් වෙන් ව විතර්ක සහිත වූ විචාර සහිත වූ විවේකයෙන් හටගත් ප්‍රීතිය හා සුඛය ඇති ප්‍රථම ධ්‍යානයට එළැඹ වෙසෙමි. ඇවැත්නි, ඒ මම ප්‍රථම ධ්‍යානයට සමවන්ති යි හෝ මම ප්‍රථම ධ්‍යානයෙන් නැගී සිටියෙමි යි හෝ මෙබඳු සිතෙක් නො වේ යැ” යි සැරියුත් තෙරණුවෝ වදාළහ.¹⁵⁹ උන් වහන්සේ වැඩූ ධ්‍යාන හා නිරෝධ සමාපත්තිය කායික ස්වස්ථතාවට බලපා ඇති ආකාරය මුහුණේ වර්ණය පිරිසුදු වීමෙන් පෙනේ.

විවේකය කායික ස්වස්ථතාව පිණිස පමණක් නොව මානසික ස්වස්ථතාවේ අග්‍රඵලය වන නිවනට ද මගපාදයි. බුදුන් වහන්සේ රජගහ නුවර ජීවක අඹවනයෙහි වාසය කරන කල්හි විවේකයෙන් වාසය කරන මහණට ඇස අනිත්‍යයැ යි තතු සේ පෙනේ. රූපය අනිත්‍යයැ යි තතු සේ පෙනේ. වක්‍රජීවිඥානය, ස්පර්ශය, ඉන් උපදනා සැප, දුක් හෝ නොදුක් නොසැප යම් වේදනාවක් විඳි නම් එය ද අනිත්‍යයැ යි තතු සේ පෙනෙන බව හික්‍රූන්ට වදාළහ.¹⁶⁰ බුදුන් වහන්සේ සවස් කාලයේ “පතිසල්ලාන” ලෙස වාසය කළ බව පෙනේ. මෙය භාවනානුයෝගී වැඩ සිටීමකි (retirement for the purpose of meditation on).¹⁶¹

දිනක් බුදුන් වහන්සේ කොසොල් රට ඉච්ඡානංගල නුවරට වැඩියහ. මහපිරිස් කෑමබීම රැගෙන බුදුරදුන් දක්නට රැස් ව කැගැසුහ. මාලු මරණ කෙවුලන් මෙන් මහහඬින්, උස්ඬින් කෑගසන ඔවුන් ගැන දැන යසසින් යුක්ත වූ ලාභසත්කාර ගුණවැණුම් යුක් එම සමාගමයට වඩා විවේකය ශ්‍රේෂ්ඨ බව බුදුන් වහන්සේ වදාළහ.¹⁶² අගුච්ඡි සැපය (මිල්හසුබං), නිදාසැපය (මිද්ධසුබං), ලාභසත්කාර ගුණවැණුම් සැපය (ලාභසත්කාරසිලොකසුබං) ශ්‍රේෂ්ඨ නොවන බව මෙහි ඉතා පැහැදිලි ව දේශනා කෙරේ. වරක් විවේකයට බාධා කළ හික්‍රූන් රැසක් එළවා දැමිණි.¹⁶³ ශබ්දය විවේකයට බාධා කරන බැවින් වේළුවනය ආදී ආරාමයන්ට ස්ථාන තෝරා ගන්නා විට එහි වූ නිහඬ බව සලකා තිබේ.¹⁶⁴

රෝග නිවාරණයෙහි වැදගත් කරුණු දෙකක් වන ආචාර රසායනය හා භාවනාව පිළිබඳ ඉදිරි පරිච්ඡේදයන්හි සාකච්ඡා කෙරේ.

ආන්තික සටහන්

1. **Pali - English Dictionary**, P. T. S. p. 372
2. **සර්වාර්ථසංග්‍රහය**, 58 පි.
3. **සුග්‍රැක**, 4 පි.
4. The golden principle of living healthy are eight number, otherwise known as ì Astanidhiû which continues to bless the human body with healthiness, strength intelligence and other human traits for thousands of years though with change of time hospitals, doctors, drugs and even diseases have changed. 1. Air 2. Water3. Sunshine 4. Wholesome Food 5. Exercise 6. Rest 7. Dutifulness 8. God Consciousness. Udayachandra Pande, **Yoga for Good Health**, p. 2.
5. **වරක**, 263 පි.
6. සිසිර කුමාරසිරි, **ජලය, සෞඛ්‍ය ආරක්‍ෂාව හා ප්‍රජා සංවර්ධනය**, 10 පි.
7. වූට්ටිං භූතපජීවනිකි - යෙ පානා පඨවිං සිතාති, **ස. නි.** 1, බු. ජ. ත්‍රි. 68 පි.
8. ආරාමරොපා වනරොපා - යෙ ජනා සෙතුකරකා පපඤ්ච උදපානං ව - යෙ දදන්ති උපස්සයං. ධම්මවද්‍යා සීල සම්පන්නො -තෙ ජනා සත්ගගාමීනො, **ස. නි.** 1, බු. ජ. ත්‍රි. 60 පි.
9. අනුජානාමි හික්ඛවෙ පරිස්සාවනං, **වු. පා. 2.** බු. ජ. ත්‍රි. 38, 40 පි.
10. හික්කඩුවේ සුමංගල හිමි, **ශ්‍රී සුමඛගල ශබ්දකෝෂය**, ප්‍රථම භාගය, 385 පි.
11. **වු. පා. 2,** බු. ජ. ත්‍රි. 42 පි.
12. **සමන්තපාසාදිකා** 4, හේවා. 892, 893 පිටු.
13. **The world Health Report "A Safer Future"** Global public Health security in the 21st century published by world Health Organization p.4
14. **වු. පා. 2,** බු. ජ. ත්‍රි. 52, 54 පි.
15. එම. 54 පි.
16. න උදකෙ උච්චාරං වා පස්සාවං වා බෙළං වා කරිස්සාමිති සික්ඛා කරණියා. **පාවිත්තියපාළි, හික්ඛුණ්ඩවහඞග**, බු. ජ. ත්‍රි. 380 පි.

- 17. **වු. පා. 2**, බු. ඡ. ක්‍රි. 150-152, 132 - 152, පි.
- 18. **සමන්තපාසාදිකා 3**, හේවා. 730 පි.
- 19. බී. ජී. ඊ. විභාලක, "ආයුර්වේදයේ ආහාර විභරණ රටාව", **ආ. ස. 1** වෙළුම, 4 කාණ්ඩය, 32 පි.
- 20. **කාශ්‍යපසංහිතා**, ගුණපාල අමරසිංහ, සංස්. 29 පි.
- 21. **වරක**, 199 පි.
- 22. එකතාම කිං? සබ්බෙ සන්තා ආහාරවිධිකා, **බු. නි. 1, බුද්දකපාඨ**, බු. ඡ. ක්‍රි. 4 පි.
- 23. **දී. නි. 3**, බු. ඡ. ක්‍රි. 384 පි. ; **ස. නි. 2**, බු. ඡ. ක්‍රි. 20 පි.
- 24. **දී. නි. 3**, බු. ඡ. ක්‍රි. 360 පි. ; **අ. නි. 1**, බු. ඡ. ක්‍රි. 184 පි.
- 25. තස් කතමා භොජනෙ අමත්ඤ්ඤතා? ඉධෙකච්චො අප්පට්ඨිඤ්ඤා අයොනිසො ආහාරං ආහාරෙති දවාය, මදාය, මණ්ඩනාය, විභුසනාය **සුමඛගලවිලාසිනී. 2**, බු. ඡ. ක්‍රි. 360 පි.
- 26. **වරක**, 502 පි.
- 27. **ථෙරගාඨාපාළි, බු. ඡ. ක්‍රි. 228 පි.**
- 28. **මාධවනිදානය**, උත්තරාර්ධය, 66 පි.
- 29. **මිළින්දපඤ්ඤ**, 140 පි.
- 30. **වු. පා. 2**, බු. ඡ. ක්‍රි. 352, පි.
- 31. අන්තෙන කුසාර්ද්දවාචංඝො පානෙනෙකං පුපුරයෙත් ආග්‍රයෙ පවනාදිනාං චතුර්ථමචග්‍රෙෂයෙත්. **අෂ්ටාංගභාද්‍ය භෙවත් වාග්භටය**, පරවාහර පේමානන්ද හිමි, සංස්. 136 පි.
- 32. සමසුපකො නාම යස් භත්තස්ස චතුර්භාගප්පමාණො සුපො භොති. **සමන්තපාසාදිකා 2**, හේවා. 663 පි.
- 33. **අ. නි. 2**, බු. ඡ. ක්‍රි. 77 පි.
- 34. Udayachandra Pande, **Yoga for Good Health**, p. 4
- 35. **ම. නි. 2**, බු. ඡ. ක්‍රි. 190 - 204 පි.
- 36. **ම. පා. 2**, බු. ඡ. ක්‍රි. 614, පි.
- 37. එම. 568, 570 පි.
- 38. **එම**, බු. ඡ. ක්‍රි. 562, පි.
- 39. **ම. පා. 1**, බු. ඡ. ක්‍රි. 374, පි.
- 40. **ස. නි. 2**, බු. ඡ. ක්‍රි. 74 පි.
- 41. **හගවත්ථිතා**, xvii අධ්‍යාය 8, 9, 10 පි
- 42. **ම. නි. 1**, බු. ඡ. ක්‍රි. 112 පි.
- 43. **පා. පා. බු. ඡ. ක්‍රි. 16**, පි.
- 44. වච්චං වා මුත්තං වා කර්ස්සාමිති තජෙච්ච අචකුජ්ජො පපනාමි. **ම. නි. 1**, බු. ඡ. ක්‍රි. 194, පි

- 45. **ස. නි. 1**, බු. ඡ. ක්‍රි. 80, 56 පි.
- 46. මනුජස්ස සදා සතිමතො - මත්තං ජානතො ලද්ධභොජනො තනුත- ස්ස භවන්ති වෙදනා - සනිකං ජීරති ආයුපාලයං. අථ බො රාජාපසෙන- දිකොසලො අපරෙන සමයෙන සල්ලිඛිතගත්තො පාණිනා ගත්තාති අනුමජ්ජන්තො තායං වෙලායං ඉමං උදානං උදානෙසි. උභයෙන චක සො මං භගවා අජෙථන අනුකම්පී දිට්ඨධම්මිකෙන වෙච අජෙථන සම්පරායිකෙන වාති, එම, 152 පි.
- 47. භොජනෙ මත්තඤ්ඤතා හි සීලභීගං නාම භොතිති. **සාරස්ථපකාසිනී 1**, හේවා. 120 පි.
- 48. **ස. නි. 4**, බු. ඡ. ක්‍රි. 346 පි.
- 49. **සුමඛගලවිලාසිනී 2**, හේවා. 743 පි.
- 50. එම හේවා. 743 පි.
- 51. එම. 739 පි.
- 52. **සුත්තනිපාත**, බු. ඡ. ක්‍රි. 24 පි.
- 53. **පා. පා. බු. ඡ. ක්‍රි. 448 පි.**
- 54. **වරක**, 175 - 177 පි.
- 55. **ම. නි. 2**, බු. ඡ. ක්‍රි. 54 පි.
- 56. **ම. පා. 2**, බු. ඡ. ක්‍රි. 558, 560, පි.
- 57. **සුත්තනිපාත**, බු. ඡ. ක්‍රි. 74 පි.
- 58. අගිලානා නාම, යස්සා විනා දධිනා ඵාසු භොති. ගිලානා නාම, යස්සා විනා දධිනා න ඵාසු භොති. **පාචිත්තිපාළි**, හික්ඛුණ්ඩිභඞ්ග, බු. ඡ. ක්‍රි. 376, පි.
- 59. න හික්ඛවෙ මනුස්සමංසං පරිභුඤ්ජිතඛිං. යො පරිභුඤ්ජෙය්‍ය ආප- ත්ති ථුල්ලච්චයස්ස. න ච හික්ඛවෙ, අප්පට්චෙක්ඛිනා මංසං පරිභුඤ්ජි- තඛිං. යො පරිභුඤ්ජෙය්‍ය ආපත්තිදුක්කටස්ස. **ම. පා. 2**, බු. ඡ. ක්‍රි. 556 පි.
- 60. එම. 558, 560 පි.
- 61. ලලිතා, ෆොන්සේකා. **අතීත රජ දරුවන්ගේ පරිසර ප්‍රතිපත්ති**, 160 - 164 පි.
- 62. කේ. ඩී. අරුද්දප්‍රගාසම්, **මිනිසා හා පරිසරය**. 233 පි.
- 63. **ම. ව. 1**, බු. ඡ. ක්‍රි. 2 - 8 පි
- 64. සො බො අහං හික්ඛවෙ කිං කුසලගවෙසි අනුත්තරං සන්තිවරපදං පරියෙසමානො මගධෙසු අනුපුබ්බෙන වාරිකං වරමානො යෙන උරුවෙලා සෙනානිගාමො තදවසරිං. තස් අද්දසං රමණියං භුමිභාගං පාසාදිකඤ්ච චනසණ්ඩං නදිඤ්ච සන්සන්දන්තිං සෙනකං සුමතිත්ථං රමණියං සමන්තා ච ගොවරගාමං. තස්ස මය්හං හික්ඛවෙ එතදභොසි. අලං චතිදං කුලපුත්තස්ස පධානත්තිකස්ස පධානායාති. **ම. නි. 1**, බු. ඡ. ක්‍රි. 406 පි.

- 65. **දී. නි. 1**, බු. ඡ. ත්‍රි. 356, 594, 484, 248 පි.
ම. නි. 1, බු. ඡ. ත්‍රි. 272 පි.
- 66. **දී. නි. 1**, බු. ඡ. ත්‍රි. 222, 326 පි.
ම. නි. 1, බු. ඡ. ත්‍රි. 354, 362, 776 පි.
- 67. **චූ. පා. 2**, බු. ඡ. ත්‍රි. 98 පි
- 68. **සුත්තනිපාත**, බු. ඡ. ත්‍රි. 26 පි.
- 69. යා පන භික්ඛුනී උච්චාරං වා පස්සාවං වා සංකාරං වා විසාසං වා නිරොකුඩ්ඨෙච්චා නිරොපාකාරෙ වා ඡඩ්ඨෙය්‍ය වා ඡඩ්ඨාපෙය්‍ය වා පාවිත්තියං. **පාවිත්තියපාළි** භික්ඛුනීවිහඞ්ග, 150 පි.
- 70. මණ්ඩලමාලෙති කප්ඵවී ද්වෙ කණ්ණිකා ගහෙඤා භංසවට්ටකඡදනෙන කතා කුඨාගාරසාලාපි මණ්ඩමාලොති, කප්ඵවී එකං කණ්ණිකං ගහෙඤා ඵම්භපත්තිං පරික්ඛිපිඤා කතා උපට්ඨානසාලාපි මණ්ඩලමාලොති චූච්චති. ඉධ පන නිසීදනසාලා මණ්ඩලමාලොති වෙදිතබ්බො. **සුමඞ්ගලවිලාසිනී 1**, හේවා. 33 පි.
- 71. **අ. නි. 3**, බු. ඡ. ත්‍රි. 414 පි
- 72. බහුරජාති වාතපහරණකාලෙ උග්ගතෙන රජක්ඛජෙධන පරියොනද්ධා විය හොති. **මනොරථසූරණි 1**, හේවා. 646 පි.
- 73. ඩැනිස්ටර් එල්. පෙරේරා, **ආයුර්වේද ගවේෂණ**, 206, 207 පි.
- 74. අප්පසමාරම්භතා උපගමනමක්තමෙවෙඤ්ඤා හොතිති සුලභානවජ්ජතා අභිණ්භං තරුපණ්ණවිකාරදස්සනෙන අනිච්චසඤ්ඤා සමුට්ඨාපනතා සෙනාසනමච්ඡෙරාභාවො තප්ඵති පාපං කරොත්තො ලජ්ජනීති පාපකරණානරහභාවො පරිග්ගහණාභාවො දෙවතාති සහවාසො ඡන්තපටික්ඛෙපො පරිභොගසුඛතා රුක්ඛමූලසෙනාසනස්ස ගතගතට්ඨානෙ සුලභතාය අනපෙක්ඛතාති ඉමෙ දසගුණෙ දිස්වා රුක්ඛමූලං උපගතොස්මීති වදති. **බුද්ධවංසට්ඨකථා**, හේවා. 64 පි.
- 75. **ම. පා. 1**, බු. ඡ. ත්‍රි. 238 පි.
- 76. **චූ. පා. 2**, බු. ඡ. ත්‍රි. 128 පි.
- 77. එම, 168 පි.
- 78. **විමතිවිනොදනී**, 432 පි.
- 79. තප්ඵ නු ඛො භගවා විහරෙය්‍ය. යං අස්ස ගාමනො නෙව අතිදුරෙ න අච්චාසන්තගමනාගමනසම්පත්තං. අට්ඨිකානං මනුස්සානං අභික්කමනීයං දිස්වා අප්පකිණ්ණරත්තිං අප්පසද්දං අප්පනිග්ගොසං, විජනවාතං, මනුස්සරාහසෙය්‍යකං පටිසල්ලානසාරුප්පත්ති.
ම. පා. 1, බු. ඡ. ත්‍රි. 80 පි.
- 80. **චූ. පා. 2**, බු. ඡ. ත්‍රි. 168 පි.
- 81. **සමන්තපාසාදිකා 4**, හේවා. 901 පි.
- 82. ඡෙම්සන් හා පාකිත්සන්. **ස්වස්ථතා සංග්‍රහය**, 242 පි.
- 83. **ම. පා. 1**, බු. ඡ. ත්‍රි. 380, 384 - 390 පි.

- 84. **අ. නි. 3**, බු. ඡ. ත්‍රි. 390 පි.
- 85. **ම. පා. 1**, බු. ඡ. ත්‍රි. 450 පි.
- 86. **පා පා. 1**, බු. ඡ. ත්‍රි. 416 පි
- 87. **ම. පා. 1**, බු. ඡ. ත්‍රි 352 - 356 පි.
- 88. **චූ. පා. 2**, බු. ඡ. ත්‍රි. 154, 156 පි
- 89. **ද්‍රව්‍යගුණ දර්පණය**, 17 පි.
- 90. **වරක**, 43 පි.
- 91. **ද්‍රව්‍යගුණ දර්පණය**, 17 පි.
- 92. **ම. පා. 1**, බු. ඡ. ත්‍රි. 42 පි.
- 93. පඤ්චමෙ භික්ඛවෙ වඞ්කමෙ ආනිසංසා. කතමෙ පඤ්ච. අද්ධානක්ඛමො හොති. පධානක්ඛමො හොති. අප්පාධාධො හොති. අසීතපීතධායිතසායිතං සම්මා පරිනාමං ගච්ජති. වඞ්කමාදිගතො සමාධි වීරට්ඨිතිකො හොති. **අ. නි. 3**, බු. ඡ. ත්‍රි. 44 පි.
- 94. පණිතභොජනපච්චයස්ස ඵනමිද්ධස්ස විනොදනත්ථං. **සුමඞ්ගලවිලාසිනී 1**, හේවා. 176, 167-169 පි.
- 95. ඩී. ආර්. සෙනෙවිරත්න, "සුව සම්පත සලසන සම්බාහනය", **ආ. ස. 1 වෙළුම, 3 කාණ්ඩය**, 129 පි.
- 96. **චූ. පා. 2**, බු. ඡ. ත්‍රි. 42, 44 පි.
- 97. **සමන්තපාසාදිකා 3**, හේවා. 811 පි
- 98. **වරක**, 132 - 133 පි.
- 99. **අ. නි. 4**, බු. ඡ. ත්‍රි. 34, 36 පි.
- 100. කිංසු කුඛත්වා සුඛං සෙති - කිංසු කුඛත්වා න සොවති කොධං කුඛත්වා සුඛං සෙති - කොධං කුඛත්වා න සොවති.
ස. නි. 1, බු. ඡ. ත්‍රි. 88 පි.
- 101. **සුමඞ්ගලවිලාසිනී 1**, හේවා. 199 පි.
- 102. **වරක**, 43, 132 පි.
- 103. **සුත්තනිපාත**, බු. ඡ. ත්‍රි. 32 පි.
- 104. **වරක**, 134 පි.
- 105. අ. නි. 6, බු. ඡ. ත්‍රි. 508 පි.
- 106. **වරක**, 132 - 133 පි.
- 107. **ම. පා. 2**, බු. ඡ. ත්‍රි. 722 පි. ; **අ. නි. 3**, බු. ඡ. ත්‍රි. 404 පි.
- 108. සොප්පස්ස භික්ඛවෙ පටිසෙවනාය නත්ථි තිත්ති.
අ. නි. 1, බු. ඡ. ත්‍රි. 462 පි.
- 109. එච්. ඒ. ඩී. ඩැනිස්ටර් ලෙස්ලි පෙරේරා, "නින්ද පිළිබඳ ආයුර්වේද මතය", **ආ. ස. 1 වෙළුම, 3 කාණ්ඩය**, 113 පි.
- 110. Vishvanth Prasad Varma, **Early Buddhism of Its Origins**, p. 293

- 111. ස. නි. 1, බු. ඡ. ත්‍රි. 14 පි. ; සුත්තනිපාක, බු. ඡ. ත්‍රි. 248 පි.
- 112. සුත්තනිපාක, බු. ඡ. ත්‍රි. 248 පි.
- 113. දී. නි. 2, බු. ඡ. ත්‍රි. 366 පි.
- 114. අ. නි. 4, බු. ඡ. ත්‍රි. 106 පි. ; ම. නි. 1, බු. ඡ.ත්‍රි. 394 පි.
- 115. මනෝරථපුරාණී 2, හේවා. 668 පි.
- 116. අවිරවනියා නදියා ගත්තානි පරිසිඤ්චිත්වා පච්චුත්තරිත්වා එකච්චරො අට්ඨාසි. ගත්තානි පුබ්බාපයමානො.
අ. නි. 4, බු. ඡ. ත්‍රි. 190 පි.
- 117. ම. නි. 3, බු. ඡ. ත්‍රි. 410 පි.
- 118. වරක, 33 පි.
- 119. පා. පා. 1, බු. ඡ. ත්‍රි. 284 පි.
- 120. තිණි සොවෙය්‍යානි, කායසොවෙය්‍යං, වචිසොවෙය්‍යං, මනොසොවෙය්‍යං, දී. නි. 3, බු. ඡ. ත්‍රි. 370 පි.
- 121. වු. පා. 2, බු. ඡ. ත්‍රි. 132 - 152 පි.
- 122. විමතිවිනොදනී, 24, 467 පි.
- 123. සමන්තපාසාදිකා 1, හේවා. 250 පි.
- 124. වු. පා. 2, බු. ඡ. ත්‍රි. 78, 98 පි. ; අ. නි. 3, බු. ඡ. ත්‍රි. 402, 404 පි.
- 125. පාදෙ පක්ඛාලෙඤා ස්ඤාගාරං පච්චිඤා, ස. නි. 4, බු. ඡ. ත්‍රි. 356 පි.
- 126. පාදෙ පක්ඛාලෙඤානි උතුං ගාභාපනඤ්චං ධොවිඤා බුද්ධානං පන සරීරෙ රජොජල්ලං න උපලම්පති. උදකම්පි පොක්ඛරපත්තෙ පක්ඛිත්තං විය විචට්ඨිඤා ගච්ඡති. අපි ච බො පාදෙ ධොවිඤා පච්චිඤා පබ්බජ්ජානානං වත්තං. තස්ස බුද්ධානං වත්තභෙදො නාම තස්සී. වත්තසීසෙ පන යත්වා ධොවන්ති. සචෙති තථාගතො නෙච නභායෙය්‍ය න පාදෙ ධොවෙය්‍ය නායං මනුස්සොති වදෙය්‍යුං. තස්මා මනුස්සකිරියං අමුඤ්ඤන්තො ධොවති.
සාරස්ථපකාසිනී 1, හේවා. 137 පි.
- 127. ම. පා. 1, බු. ඡ. ත්‍රි. 98, 100 පි. ; වු. පා. 2, බු. ඡ. ත්‍රි. 336-340, 381, 382, 398, 400 පි.
- 128. සචෙ පුරස්ථිමා සරජා වාතා වායන්ති පුරස්ථිමා වාතපානා ඵකෙතඛ්ඛා. සචෙ පච්ඡිමා සරජා වාතා වායන්ති. පච්ඡිමා වාතපානා ඵකෙතඛ්ඛා. සචෙ උත්තරා සරජා වාතා වායන්ති උත්තරා වාතපානා ඵකෙතඛ්ඛා. සචෙ දක්ඛිණා සරජා වාතා වායන්ති දක්ඛිණා වාතපානා ඵකෙතඛ්ඛා. සචෙ සීතකාලො හොති, දිවා වාතපානා විචරිතඛ්ඛා. රත්තිං ඵකෙතඛ්ඛා. සචෙ උණ්භකාලො හොති, දිවා වාතපානා ඵකෙතඛ්ඛා. රත්තිං විචරිතඛ්ඛා. වු. පා. 2, බු. ඡ. ත්‍රි. 336 - 340, 381 - 382, 398 - 400 පි.
- 129. වු. පා. 2, බු. ඡ. ත්‍රි. 336 - 340, 381 - 382, 398 - 400 පි.
- 130. අනුජානාමි භික්ඛවෙ, එකමන්තං වච්චං කාතුං. වු. පා. 2, බු. ඡ. ත්‍රි. 336 - 340, 381 - 382, 398 - 400, 106, 108 පි.

- 131. ශ්‍රී සුමඛගල ශබ්දකෝෂය, 2 භාගය, 592 පි.; සිංහල ශබ්දකෝෂය, 16 කාණ්ඩය, 36 භාගය, 7729 පි.
- 132. වු. පා. 2, බු. ඡ. ත්‍රි. 108, 110 පි.
- 133. වරක, 33 පි.
- 134. වු. පා. 2, බු. ඡ. ත්‍රි. 106 පි.
- 135. ම. පා. 1, බු. ඡ. ත්‍රි. 498 පි.
- 136. කේ. ඩී. අරුද්දුප්පාසම්, මිනිසා හා පරිසරය, 223, 222 පි.
- 137. වච්චමග්ගෙ කිමි සණ්ඨාසි. වු. පා. 2, බු. ඡ. ත්‍රි. 370, 372 පි.
- 138. සුමඛගලවිලාසිනී 1, හේවා. 140 පි.
- 139. ම. පා. 2, බු. ඡ. ත්‍රි. 710 පි.
- 140. වු. පා. 2, බු. ඡ. ත්‍රි. 24, 26, 30 පි.
- 141. එම, 350 පි.
- 142. පාවිත්තියපාළි, භික්ඛුනිවිභවිත, බු. ඡ. ත්‍රි. 93 පි.
- 143. අනුජානාමි භික්ඛවෙ එකපලාසිකං උපාභනං. න භික්ඛවෙ අස්කධාරාමෙ උපාභානා ධාරෙතඛ්ඛා. ම. පා. 1, බු. ඡ. ත්‍රි. 486 - 496, 514 පි.
- 144. වරක, 34.
- 145. ස. නි. 4, බු. ඡ. ත්‍රි. 221 පි.
- 146. සමන්තපාසාදිකා 2, හේවා. 656 පි.
- 147. නිසීදනං නාම සදසං වුච්චති. එම.
- 148. අනුජානාමි භික්ඛවෙ කණ්ණමලභරණිත්ති. වු. පා. 2, බු. ඡ. ත්‍රි. 90 පි. අනුජානාමි භික්ඛවෙ පාවාරං. අනුජානාමි භික්ඛවෙ කොජවං. වු. පා. 2, බු. ඡ. ත්‍රි. 696 පි.
- 149. තාලවණ්ටං පන තාලපණ්ණෙහි වා තතං හොතු. වෙඨමදන්තවිලීවෙහි වා මොරපිඤ්ඤෙහි වා තතං සබ්බං වට්ටති. මකසච්ඡනී දන්තමයවිසාණමයදණ්ඩකාපි වට්ටති. වාකමයච්ඡනියා කෙතකපාරොහකන්ද-ලපණ්ණාදිමයාපි සංගහිතා. සමන්තපාසාදිකා 4, හේවා. 894 පි.
- 150. සිංහල ශබ්දකෝෂය, 10 කාණ්ඩය, 30 භාගය, 4626 පි.
- 151. යා පන භික්ඛුණි ඡත්තුපාභනං ධාරෙය්‍ය පාවිත්තියන්ති. යා පන භික්ඛුණි අගිලානා ඡත්තුපාභනං ධාරෙය්‍ය පාවිත්තියං. ගිලානා නාම යස්ස චිතා ඡත්තුපාභනා න එඤ්ඤා හොති. පාවිත්තියපාළි, භික්ඛුණිවිභවිත 190. වු. පා. 2, බු. ඡ. ත්‍රි. 6 පි.
- 152. න භික්ඛවෙ දීඝා නධා ධාරෙතඛ්ඛා. යො ධාරෙය්‍ය ආපත්ති දුක්කට්-ස්ස. වු. පා. 2, බු. ඡ. ත්‍රි. 84, 86, 90, 38, 42 පි.
- 153. එම, 90, 38, 42 පි.
- 154. එම, 58 පි.
- 155. පාවිත්තියපාළි, භික්ඛුණිවිභවිත, බු. ඡ. ත්‍රි. 210 පි.
- 156. දී. නි. 2, බු. ඡ. ත්‍රි. 406 පි.

- 157. ම. නි. 1, බු. ජ. ත්‍රි. 642 - 644 පි.
- 158. මනෝරත්න 2, හේවා. 474 පි. ; සුමභිගලවිලාසිනී 2, හේවා. 746 පි.
- 159. ස. නි. 3, බු. ජ. ත්‍රි. 466 - 476 පි.
- 160. එම. 4, 286 පි.
- 161. Pali English Dictionary, P. T. S. p. 401
- 162. අ. නි. 3, බු. ජ. ත්‍රි. 642 - 46 පි.
- 163. ම. පා. 2, බු. ජ. ත්‍රි. 598 පි.
- 164. ම. නි. 3, බු. ජ. ත්‍රි. 110පි.

පඤ්චම පරිච්ඡේදය
සූත්‍ර හා විනය පිටකාගත චිකිත්සා විධි

5.1 ප්‍රවේශය

පාලි සූත්‍ර හා විනය පිටකයන්හි චිකිත්සා විධි විමර්ශනයට පෙර චිකිත්සාව පිළිබඳ අවබෝධයක් ලැබිය යුතු ය. එය ආයුර්වේදය ඔස්සේ විමසීම අපගේ ප්‍රස්තුතය අවබෝධයට පහසු වේ. රෝගවලට කරනු ලබන පිළියම, රෝග ව්‍යුපගමනය සම්බන්ධ ප්‍රතිකාරය, වෛද්‍යකම හෝ චිකිත්සාව ලෙස හැඳින්විය හැකි ය.¹ ඖෂධය, ප්‍රතිකාරය යන අර්ථයෙහි අගද, ඖසධ, හේසජ, හේසජ්ජ, ආයුබ්බේද, චිකිච්ඡා, තිකිච්ඡා, වෛජ්ජසත්ථ, හිසක්කත්ත, සක්කාරකරණ, උපචාර යන ශබ්ද පාලියෙහි භාවිත වේ. හේෂජ නාමයට පර්යාය ලෙස චිකිත්සිත, ව්‍යාධිහර, පථ්‍ය, සාධන, ඖෂධ, ප්‍රායශ්චිත්ත, ප්‍රශමන, ප්‍රකෘති, ස්ථාපන, හිත යන නාම ව්‍යවහාර කෙරේ.² එවැනි චිකිත්සා විධි දෙකක් පාලි සාහිත්‍යාගත වෛද්‍යක්‍රමයේ දැකිය හැකි ය.

1. මනෝකායික ව්‍යුපගමනය
2. කායික ව්‍යුපගමනය³

කය පිළිබඳ චිකිත්සාව කායචිකිත්සාව යි. චිකිත්සාව ශුද්ධචිකිත්සා, අවිශුද්ධචිකිත්සා යැ යි කොටස් දෙකකට ද බෙදේ. යම් ඖෂධයකින් එක් රෝගයක් සුව කෙරේ ද වෙනත් රෝගයක් පහළ කෙරේ ද විශුද්ධ නොවන චිකිත්සාව අවිශුද්ධචිකිත්සාව යි. යම් ප්‍රයෝගයක් මගින් දෝෂ ශමනය කෙරේ ද දෝෂ කෝප නො කෙරේ ද එය ශුද්ධචිකිත්සා වන බව වාග්භටාචාර්යවරයා පැවසීය.⁴ පෙරදිග වෛද්‍ය ක්‍රමයේ විශේෂත්වයක් ලෙස ද මෙය සැලකිය හැකි ය. එක් රෝගයක් සුව කරන විට තවත් රෝගයක් හටගනී නම් එහි අර්ථය එම රෝගය ම වෙනත් ආකාරයකින් පෙනී සිටින

බව යි. සැබැවින් ම එය සුවයක් නොව තාවකාලික අස්වැසිල්ලකි. පෙරදිග වෛද්‍ය සම්ප්‍රදාය මගින් රෝගයක් සුව කෙරෙන විට එම රෝගයට කරන ප්‍රතිකාරයෙන් තවත් රෝගයක් හටගැනීම වළක්වයි. දක්ෂ වෛද්‍යවරයා පවත්නා රෝගය දුරුකර රෝගියා සුවපත් කරයි. සැබෑ ප්‍රතිකාරයකින් අතුරු ආබාධ (Side effect) හටගත යුතු නොවේ. එ ලෙස හටගන්නේ නම් එය අවිඤ්ඤ බව ආයුර්වේද මතය යි.

- තව ද 1. දෛව ව්‍යුපාශ්‍රය
- 2. යුක්ති ව්‍යුපාශ්‍රය හා
- 3. සත්වාචජය යැයි චිකිත්සාව ප්‍රභේද ක්‍රයකට බෙදා ඉගැන්වේ.

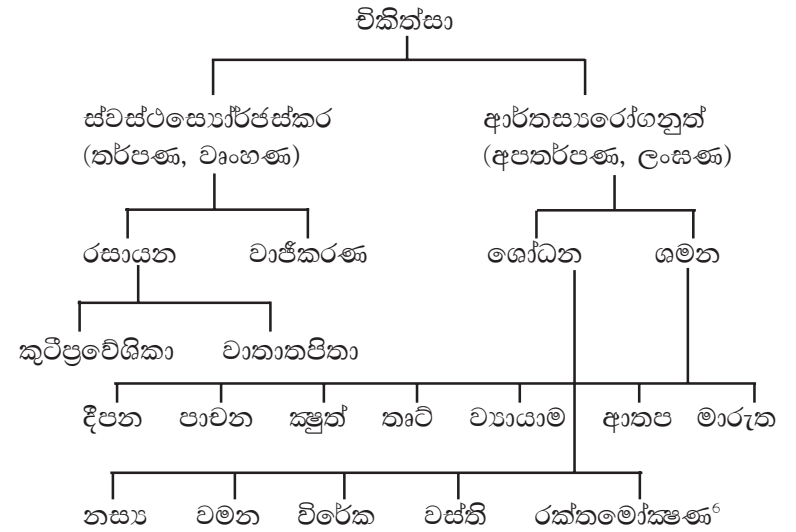
කාශ්‍යපසංහිතාවට අනුව 1. ඖෂධ චිකිත්සා 2. භේෂජ චිකිත්සා යැ යි චිකිත්සාවේ ප්‍රභේද දෙකකි.

දීපන ආදී ද්‍රව්‍යවල සංයෝගයෙන් යම්කිසි චිකිත්සාවක් කරනු ලැබේ ද එය ඖෂධ චිකිත්සාව යි. එසේ ම හෝම වුත, තපස් දන සහ ශාන්තිකර්ම ආදියට භේෂජ චිකිත්සා යන නම ව්‍යවහාර කෙරේ. එසේ වුවත් ඖෂධ හා භේෂජ යන නාම දෙක සමානාර්ථවත් නාම සේ සැලකේ. වරකගේ ඉගැන්වීමට අනුව ද භේෂජය ද්විවිධ වෙයි. එක් භේෂජයක් නිසා ස්වස්ථ පුද්ගලයාගේ ඔපස් වර්ධනය වන අතර අනෙක් භේෂජය මගින් රෝගියාගේ රෝගය නැසේ. යම් භේෂජයක් රෝගයන්ගේ ඖෂධ වේ ද ඒ සියල්ල එනම් ලෙඩ නැසීමෙහි ඉවහල් වන බැවින් ඖෂධ චිකිත්සාව යි. ස්වස්ථයාගේ ස්වස්ථ සංරක්ෂණ ප්‍රතිකාරය කොටස් දෙකකි. වෘෂ්‍යය හා රසායන යනු ඒවා ය. වෘෂ්‍යය රෝග ප්‍රශමනය කරන අතර රසායනය මගින් ඊට වඩා ක්‍රියාකාරී ව එය සිදු වේ. රසායනය සේවනයෙන්,

- | | |
|---------------------------------|---------------------|
| 1. දීර්ඝායුෂ | 2. ස්මෘතිය |
| 3. මේධාව | 4. ආරෝග්‍යය |
| 5. තාරුණ්‍යය | 6. ප්‍රභාව |
| 7. වර්ණය | 8. ස්වරයාගේ උදරත්වය |
| 9. ශරීරයේ හා ඉන්ද්‍රියයන්ගේ බලය | |
| 10. වාක් සිද්ධිය | 11. නැමුණු ස්වභාවය |
| 12. කාන්තිය | |

යන මේවා ලැබෙන බව ඉගැන්වේ. රසායනය යනු උසස් රස ආදිය ලැබීමේ උපාය (රස + ආයනය) යි.⁵ රෝග සුව කරන ප්‍රතිකාරය ශෝධන හා ශමන යැ යි කොටස් දෙකකට බෙදේ.

ආයුර්වේද ඉගැන්වීම් ඇසුරෙන් චිකිත්සාව පිළිබඳ කෙරෙන පහත සඳහන් වර්ගීකරණය ඒ පිළිබඳ අවබෝධය පහසු කෙරේ.



ආයුර්වේදයේ ඉතා ප්‍රකට වැදගත් අංශයක් වන පංචකර්මය රෝග සුව කිරීම පිළිබඳ කාණ්ඩයේ ශෝධන අංශය නියෝජනය කෙරේ. ශමනයෙන් සුව කෙරෙන රෝගය යළි මතු විය හැකි සේ විශ්වාස කෙරෙන අතර ශෝධනයෙන් ප්‍රතිකාර කළ විට එය නැවත ඉස්මතු නොවේ. පාලි සූත්‍ර හා විනය පිටකවල බහුල ව දැකිය හැක්කේ පංචකර්ම චිකිත්සාවට අයත් කාරණා බව කිව යුතු ය. බෞද්ධ විනයකර්මවල පූර්වකර්ම සේ පංචකර්ම චිකිත්සාවට පෙර රෝගියාට කළ යුතු ප්‍රතිකාර ක්‍රමයක් සේ දැක් වේ. එනම් ස්නේහනය හා ස්වේදනය යි. මේ තොරතුරු ද සූත්‍ර හා විනය සාහිත්‍යයේ හමු වේ.

ආයුර්වේද ශාස්ත්‍රයෙහි ත්‍රිසූත්‍රයක් පිළිබඳ ඉගැන්වේ.

- 1. හේතු (රෝග නිදන)
- 2. ලිංග (රෝග ලක්ෂණ)
- 3. ඖෂධ (රෝග චිකිත්සා)⁷

එහි ඉතා පැහැදිලි ව ඖෂධ චිකිත්සාව ලෙස දක්වා ඇත. එපමණක් ද නොව ඖෂධ, සමාජ, වර්ෂා, මනෝවිද්‍යාත්මක යැ යි තවත් චිකිත්සාකූල හතරක් ගැන ද ඉගැන්වේ. මින් ආයුර්වේද ප්‍රතිකාරයේ ගැඹුර හා පාඨලක්‍ෂ්‍යය ප්‍රකට කෙරේ. විඥන සංයෝජනය යනුවෙන් අදහස් කරන ලද ප්‍රතිකාරය සමාජ, වර්ෂාමය හා මනෝවිද්‍යාත්මක යන අංශ තුනෙන් ම ප්‍රතිඵලදායී ලෙසින් ක්‍රියාත්මක වේ.

ධාතු විෂම විමෙන් රෝගයක් හටගත් කල්හි එම ධාතු සාමාන්‍ය තුළින් ලබන ආරෝග්‍යය පිණිස කාරණා හතරක් අවශ්‍ය වේ. එය චිකිත්සාවේ වතුෂ්පාදය යි.

- 1. භිෂක් (වෛද්‍යවරයා)
- 2. පරිවාරක (උපස්ථායකයා)
- 3. ආකුර (රෝගියා)
- 4. හේෂජ (ඖෂධ)⁸

චිකිත්සාවේ වතුෂ්පාද විනිශ්චයෙන් පාලි සූත්‍ර හා විනය පිටකාගත චිකිත්සා විධි පිළිබඳ අවබෝධයක් ඇති කර ගත හැකි ය.

5.2 භිෂක් - වෛද්‍යවරයා

උක්ත වතුෂ්පාදයෙන් වෛද්‍යවරයා ම වඩා ශ්‍රේෂ්ඨ බව සාමාන්‍යයෙන් පිළිගැනේ. එහෙත් ඒ හතර ම එක හා සමාන ව වැදගත් වේ. වෛද්‍යවරු දෙයාකාර ය.

- 1. ප්‍රාණාභිසර වෛද්‍යවරයා
- 2. රෝගාභිසර වෛද්‍යවරයා⁹

පළමු වෛද්‍යවරයා ප්‍රාණය ආරක්ෂා කරන අතර දෙවැන්නා රෝගීන් මරණයට පත් කරන හොර වෙදෙකි. බෞද්ධ සාහිත්‍යයෙහි බුදුන් වහන්සේ වෛද්‍යවරයෙකු ලෙස හැඳින්වේ. භෞෂජ්‍යරාජ යනුවෙන් යටෝක්ත මතය මහායාන සම්ප්‍රදයේ විශේෂයෙන් සංවර්ධනය කෙරිණ. වෛද්‍යවරයා ආයුර්වේදයට අනුව

- 1. ශාස්ත්‍රය පිළිබඳ පිරිසිදු ඥානය
- 2. අත්දැකීම් සහිත බව
- 3. චිකිත්සාවෙහි දක්ෂ බව
- 4. පිරිසිදු චරිත ඇති බව¹⁰

යන ලක්ෂණයන්ගෙන් යුක්ත විය යුතු ය. බුදුන් වහන්සේ කායික සෞඛ්‍යයට වඩා මානසික සෞඛ්‍යය පිළිබඳ උනන්දු වූ බව පැහැදිලි කරුණකි. මනෝ චිකිත්සාවෙහි දක්ෂ වූ උන් වහන්සේ මානසික නිරෝගිතාව පිළිබඳ ඉහළ ම ඥානයකින් හා ඒ පිළිබඳ පැහැදිලි අත්දැකීම්වලින් ද යුක්ත වූහ. බුදුන් වහන්සේට සමාන පිරිසිදු චරිතයක් නිවන් නොදුටු කිසිවෙකුටත් නැත. උන් වහන්සේ සත්ත්වයාගේ සසර දුකට විසඳුම් දෙන වෛද්‍යවරයෙකි.¹¹ ජාතක පොතෙහි ද බුදුන් වහන්සේ බොහෝ විට වෛද්‍යවරයෙකුට සමාන කෙරේ.¹²

බුදුන් වහන්සේ හැඳින්වීම සඳහා භිසක්ක, සල්ලක්කත්ත වැනි වදන් පෙළෙහි භාවිත කෙරේ. භිසක්ක යන්න තථාගත යන්නට අධිවචනයක් බව බුදුන් වහන්සේ ම වදළහ.¹³ වෛදික සාහිත්‍යයේ “භිෂජ්” යන වදන භිසක්ක යන වදනට සමාන ය. බෙහෙත් දෙන්නා යන අර්ථය එහි තිබේ. අභි + සජ් යන ධාතුවෙන් සැදෙන මෙම වචනයේ පැලැස්තර අලවන්නා යන තේරුම ඇත. එය කුමාලයකට නැතහොත් රෝගයකට පිළියම් කරන්නා යන අරුතින් යොදා ගෙන තිබේ.¹⁴

සල්ලක්කත්ත යනු ශල්‍ය වෛද්‍යවරයා (Surgeon) ය. සල්ල යනු හුල් ය. මහානිද්දේසපාලියේ හුල් (සල්ල) හතක් පිළිබඳ ඉගැන්වේ. රාගසල්ල (රාග හුල්), දෙසසල්ල (දෝස හුල්), මොහසල්ල (මෝහ හුල්), මානසල්ල (මාන හුල්), දිට්ඨිසල්ල (දෘෂ්ඨි හුල්), සොකසල්ල (ශෝක හුල්) දුච්චරිතසල්ල (දුසිරිත් හුල්) යනු ඒවා ය. එහි ම තවත් තැනක දුච්චරිතසල්ල වෙනුවට යොදා ඇත්තේ කථං කථාසල්ල යන්න යි. එනම් සිවුසස් පිළිබඳ සැකය නම් හුල යි.¹⁵ බුදුසමයේ නිරන්තරයෙන් කෙලෙස් හුල් ගැන සාකච්ඡා කෙරේ. බුදුන් වහන්සේ ශල්‍යකර්ම කළ බවට ත්‍රිපිටකයෙහි සාධක දක්නට නැත. උන් වහන්සේ මනසෙහි වූ අවිද්‍යා, තෘෂ්ණා, රාග, ද්වේෂ, මෝහ, ඊර්ෂ්‍යා වැනි කෙලෙස් හුල් මනසින් උදුරා දමනු පිණිස ධර්ම දේශනා කළහ. බුදුන් වහන්සේ ශල්‍යකර්ම නොකළ ද ඒ

පිළිබඳ දැනුවත් ව විසූ බව පෙනේ. ත්‍රිපිටකයේ එන සල්ලවිද්ධ උපමාව ඊට සාක්ෂ්‍ය සපයයි. ශල්‍යකර්ම කරන්නෙකු බෙහෙත් කියන්නා සේ තථාගතයන් වහන්සේ කර්ම විපත්තියෙන් පීඩිත වූ කර්ම ප්‍රාණනයන් දැක ඉන් සංසිද්ධිමේ මාර්ගය වදාළහ.¹⁶ බුදුන් වහන්සේ මිනිසාගේ සිතෙහි රෝග හා රෝග නිදන අවබෝධ කර ගත් අතර ඊට සුදුසු ඖෂධ දුන්හ. "බමුණ, මම සම්බුද්ධ වෙමි. එසේ ම ශ්‍රේෂ්ඨතම ශල්‍ය වෛද්‍යවරයා ද වෙමි" යි සේල බ්‍රාහ්මණයාට බුදුන් වහන්සේ වදාළහ.¹⁷

විරේචනය හෙවත් විරේකය ආයුර්වේදීය වෛද්‍යක්‍රමයේ පංචකර්මයෙන් එකකි. බුදුන් වහන්සේ ද ආර්ය විරේචනය භාවිත කර ඇත. වෛද්‍යවරු පිත හෝ සෙම හෝ වාතය නිසා හටගත් රෝග සුව කිරීම පිණිස විරේචන බෙහෙත් දෙති. තථාගතයන් වහන්සේ ආර්ය විරේචනය කරන අතර ඉන් ඉපදීම ස්වභාව කොට ඇති සත්ත්වයෝ ඉපදීමෙන් මිදෙති. ජරාව, මරණය ස්වභාව කොට ඇති සත්ත්වයෝ ජරාවෙන් හා මරණයෙන් මිදෙති. ශෝක, විලාප, දුක් දෙමිනස්, උපායාස ස්වභාව කොට ඇති සත්ත්වයෝ ඒවායෙන් මිදෙති.¹⁸

වමන කරවීම ද පංචකර්ම විකිත්සාංගයකි. බුදුන් වහන්සේ වෛද්‍යවරුන්ගේ වමන කරවීම හා තමන් වහන්සේගේ වමන කරවීම පැහැදිලි කළහ. වෛද්‍යවරු පිත, සෙම හා වාතය නිසා හටගත් රෝගවලට වමනය කරවති. මම ද ආර්ය වමන කරවමි. ඒ වමනයෙන් ජාතිය, ජරාව, මරණය, ශෝකය, පරිදේවය, දුක්, දෙමිනස්, උපායාස ස්වභාව කොට ඇති සත්ත්වයෝ ඒවායින් මිදෙති.¹⁹

තථාගතයන් වහන්සේ ඉදිරියට බොහෝ සෙයින් පැමිණියේ මානසික රෝගීන් ය. තමන්ගේ එක ම දරුවා මියයෑම නිසා සිහිවිකල් වූ කිසාගෝතමිය තම දරුවා සුවපත් කරන්නට වෛද්‍යවරුන් සොයා ගියාය. අවසානයේ ඇය බුදුන් වහන්සේ වෙත පැමිණියාය. මළ පුතුට ප්‍රතිකාර කිරීම පසෙක තබා පුත්‍රශෝකයෙන් වේදනාවට පත් කිසාගෝතමියට බුදුන් වහන්සේ ප්‍රතිකාර කළහ. තමන්ගේ ඤාතිවරුන් මියයෑමෙන් අධික කම්පනයට පත් ව බුදුන් වහන්සේ වෙත පැමිණි පටාචාරාට ද උන් වහන්සේ ප්‍රතිකාර කළහ. රූපශෝභාවෙන් මත් ව උඩගු වූ බේමා බිසවගේ මානය දුරු

කළේ ශරීරයේ අස්ථිරතාව මවා පෑමෙනි. දරකප්‍රේමය හා තෘෂ්ණාව යන මානසික ධර්ම අතර උග්‍ර අරගලයක යෙදුණු මට්ටමකදී මිනිසාගේ පියාගේ වර්තය බෞද්ධ සාහිත්‍යයේ එන සුවිශේෂී මනෝවිග්‍රහයක් ලෙස ද මෙය අගය කළ හැකි ය.²⁰

බුදුන් වහන්සේ භික්ෂූන්ගේ මානසික රෝගවල දී පමණක් නොව කායික රෝගවල දී ද වෛද්‍යවරයෙකු ලෙස ක්‍රියා කළහ. භික්ෂූන් වහන්සේලා සමග බොහෝ දුරබැහැර වනාන්තර ආදි ස්ථාන ඇසුරු කළ බුදුන් වහන්සේ එහි වඩින විට ඉතා සැහැල්ලු ව වැඩියහ. බෙහෙත් පුරවා ගත් හෝ වෙනයම් උපකරණ පුරවා ගත් ගැල් ගෙන ගියේ නැත. එහෙත් භික්ෂූන් වහන්සේලා වනාන්තරවල දී රෝගී වන්නට ඇත. එහි දී වනයේ ඇති ඖෂධ ඇසුරෙන් භික්ෂූන්ට ප්‍රතිකාර කරන්නට ඇතැ යි අවබෝධ කර ගැනීම දුෂ්කර නො වේ. තථාගතයන් වහන්සේ විසින් කළ කායික ප්‍රතිකාර පිළිබඳ විමර්ශනයේ දී ඒවා සාකච්ඡාවට ගැනේ.

කරුණු මෙසේ වුවත් ආදි බුදුසමයේ ග්‍රන්ථයක් ලෙස අවිවාදයෙන් පිළිගනු ලබන සුත්තනිපාතයේ අට්ඨකචග්ගයට අනුව භික්ෂූන් වෙදකම් නොකළ යුතු ය.²¹ එය ශ්‍රමණධර්මයට සුදුසු නො වේ. එසේ ම වෙදකම, නැකැත් කීම ආදි විසිඑක් වැදෑරුම් අනේෂණයෙන් දිවිපැවැත්ම බුදුන් වහන්සේ විසින් ගර්භිත ය.²² ලංකාවේ මුල් යුගයේ සෙල්ලිපිවල ද භික්ෂූන් වෙදකම් නොකළ යුතු බවට නීති පනවා ඇත. වසභ රජුගේ බිසවට වැලඳුණු රෝගයකට පදුම නම් තෙරුන්ගෙන් බෙහෙත් විමසූ පසු "අසවල් විහාරයෙහි වසන අසවල් භික්ෂුවට මෙබඳු රෝගයක් වැලඳුණි. එහි දී මෙසේ බෙහෙත් කළේ ය." යන නියායෙන් බෙහෙත් කියා ඇත. එය අසා සිටි බිසව බෙහෙත් කර ගෙන සුවපත් වී තුන්සිවුරු හා කහවුණු තුන්සියයක් සමග බෙහෙත් පැසක් පුරවා ගෙනවුත් තෙරුන්ට දුන්නාය. තෙරුන් වහන්සේ එම මුදලින් මල් පූජා කළ බව දැක්වේ.²³

බෙහෙත් කළ යුතු පිරිස හා එය කරන පිළිවෙල පිළිබඳ දීර්ඝ විස්තරයක් සමන්තපාසාදිකා විනය අටුවාවේ දැක්වේ. එම පිරිස කොටස් හයකට බෙදූ අධ්‍යයනය කළ හැකි ය.

1. භික්ෂු භික්ෂුණි, ශික්ෂාමාන, ශ්‍රාමණේර, ශ්‍රාමණේරී යන පස් සහදුහැමියන්

2. මව, පියා, ඔවුන්ගේ උපස්ථායකයන්, තමන්ගේ වතාවත් කරන්නන් හා පණ්ඩුපලාසයා යන පස් දෙනා
3. වැඩිමහල් සහෝදරයා, බාල සහෝදරයා, වැඩිමහල් සහෝදරිය, බාල සහෝදරිය, පුංචි අම්මා, ලොකු අම්මා, සුළුපියා (බාප්පා) ලොකු තාත්තා, පියාගේ සහෝදරිය (නැන්ද) මවගේ සහෝදරයා (මාමා) යන දස දෙනා
4. මොවුන්ගේ පුත්‍ර පරම්පරාවේ හත්වන කුල පරපුර දක්වා වන අය
5. උපාධ්‍යාය ආචාර්යවරුන්ගේ දෙමාපියන් හා සද්ධිවිහාරික අන්තේවාසිකයන්ගේ දෙමාපියන්
6. ආගන්තුකයා, සොරා, යුද්ධයෙන් පැරදුණු තැනැත්තා, දුගියා යනාදීන්

භික්ෂු භික්ෂුණි, ශිෂ්‍යමාන, ශ්‍රාමණේර, ශ්‍රාමණේරී යන පස් සහදුම්භයන්ට බෙහෙත් කළ යුතු ය. සමාන ශීල, ශ්‍රද්ධා, ප්‍රඥ, ඇති ත්‍රිවිධ ශික්ෂාවල යෙදුණු මොවුන්ට බෙහෙත් නොකරන්නට නොලබන්නේ බෙහෙත් කළ යුතු ය. ඉදින් බෙහෙත් කරන්නහු විසින් ද ඔවුන් සතු ව බෙහෙත් ඇත්තේ නම් ඒවා යොද බෙහෙත් කළ යුතු ය. ඔවුන්ට නැත්තේ නම් තමන් සතු දෙය දිය යුතු ය. ඉදින් තමහට ද නැත්තේ නම් භික්ෂුවාරවනින් හෝ තමන්ගේ හෝ ඔවුන්ගේ නෑයන්ගෙන් හෝ පැවරූ තැනින් හෝ සොයා ගත යුතු ය.

මව, පියා, ඔවුන්ට උවටුන් කරන්නන්, තමාගේ වතාවත් කරන්නා, පණ්ඩුපලාසයා යන පස් දෙනාට බෙහෙත් කිරීම වරදක් නො වේ. පණ්ඩුපලාස යනු පැවිදි වීමේ අපේක්ෂාවෙන් පත්සලෙහි වාසය කරන්නාය. ඔවුන් අතුරෙන් මවුපියන් ධනවත් නම් බෙහෙත් බලාපොරොත්තු නොවන්නේ නම් ඔවුන්ට බෙහෙත් නොකිරීම සුදුසු ය. යම් හෙයකින් රජයේ කෙනෙකු වුවත් බෙහෙත් බලාපොරොත්තු වේ නම් බෙහෙත් කළ යුතු ය. බෙහෙත් යෙදීම නොදන්නවුන්ට බෙහෙත් යොද දිය යුතු ය. සියල්ලන් විෂයෙහි සහදුහැමියන්ට කියූ මතයෙන් ම බෙහෙත් සෙවිය යුතු ය. ඉදින් මව වෙහෙරට ගෙනවුත් පිළිදගුම් කරන්නේ නම් සියලු පිරියම් කළ යුතු ය. කෑ යුතු, බිය යුතු දය සියතින් දිය යුතු ය. සාමණේරයාට මෙන් සියතින් තැවීම, මිරිකීම් ආදිය කොට පියාට උවටුන් කෙරෙත් ද පිළිදගුම් කෙරෙත් ද එපරිද්දෙන් ම කළ යුතු ය. යමෙක් මහණුන්

ඇසුරු කොට ජීවත් වේ ද ඔහුට බෙහෙත් කළ යුතු ම ය. පණ්ඩුපලාසයා කෙරෙහි ද සාමණේරයා කෙරෙහි මෙන් පිළිපැදිය යුතු ය.

එසේ ම දෙටු බෑයාට, කනිටු බෑයාට, දෙටු බුහුනැගණියට, කනිටු බුහුනැගණියට, සුළු මවට, ලොකු මවට, සුළු පියාට, ලොකු පියාට, පියාගේ සොහොයුරියට, මවගේ සොහොයුරියට, මවගේ සොහොයුරාට යන දස දෙනාට බෙහෙත් කිරීමේ වරදක් නැත. ඒ සියල්ලන්ට ම බෙහෙත් කරන්නහු විසින් ඔවුන් සතු වූ ම බෙහෙත් ගෙන එකලා ව එය ම යොද දිය යුතු ය. බෙහෙත් නොපොහොනේ නම් ස්වාමීනි, දුන මැනව. ඔබ වහන්සේට නැවත දෙන්නෙමු යි ඉල්ලත් නම් තාවකාලික කොට දිය යුතු ය. ඉදින් නො ඉල්ලත් නම් අපගේ බෙහෙත් තිබේ. තාවකාලික කොට ගනිව් යැ යි කියා හෝ යම් කලෙක ඔවුන්ට වන්නාහු නම් එකල්හි දෙන්නාහ යි කල්පනා කොට දිය යුතු ය. ඉදින් පෙරළා දෙත් නම් ගත යුතු ය. නො දෙත් නම් වේදනා නොකට යුතු ය. මේ දස නෑයන් හැර අන්‍යයන්ට බෙහෙත් නොකළ යුතු ය.

මොවුන්ගේ පුත්‍රපරම්පරාවෙහි සත්වන කුලපරපුර යම්කාක් ද ඒකාක් සිවුපසය ගෙන්වන්නාහුට අකතවිඤ්ඤාත්තිය හෝ බෙහෙත් කරන්නහුට වෙදකම හෝ වෙදකමින් වන කුලදුසකාපත්තිය හෝ නො වේ. සහෝදරයාගේ භාර්යාව හෝ සහෝදරියගේ ස්වාමියා ගිලන් වේ නම් ඤ්ඤි හෝ වේ නම් ඔවුන්ට බෙහෙත් කිරීම සුදුසු ය. ඤ්ඤි නො වේ නම් සහෝදරයාට ද සහෝදරියට ද අයත් කොට තොප පිළිගන්නා තැනට දෙටු යැ යි දිය යුතු ය. නොහොත් ඔවුන්ගේ දූපුතුන්ට අයත් කොට තොපගේ දෙමව්පියන්ට දෙව් යැ යි දිය යුතු ය. උපාධ්‍යායවරයාගේ මව්පියෝ ගිලන්වුවාහු විහාරයට එත් ද උපාධ්‍යායවරයාත් දිසා බලා ගියේ ද සද්ධිවිහාරිකයා විසින් ඔවුන්ට උපාධ්‍යායවරයා සතු බෙහෙත් දිය යුතු ය. නැත්තේ නම් තමන්ගේ බෙහෙත් උපාධ්‍යායවරයා සතු කොට දිය යුතු ය. උපාධ්‍යායවරයා විසින් ද සද්ධිවිහාරිකයාගේ මවුපියන් කෙරෙහි මෙ පරිද්දෙන් ම පිළිපැදිය යුතු ය. ආචාර්ය අන්තේවාසිකයන් කෙරෙහි ද මේ න්‍යාය ම වේ. අන්‍ය වූ යම් ආගන්තුකයෙක් හෝ සොරෙක් හෝ යුදෙන් පැරදුණු ඉසුරෙක් හෝ නෑයන් විසින් හැර දුමු දුගියෙක් හෝ ගමක මනුෂ්‍යයෙක් හෝ ගිලන් ව විහාරයට

පැමිණේ ද ඒ සියල්ලන්ට ඔවුන් විසින් තමාට කරන ලාභය ගැන නොතකා බෙහෙත් කළ යුතු ය.²⁴

5.3 පරිවාරක - උපස්ථායකයා

විකිත්සාවේ දෙවන අංගය උපස්ථායකයා ය. රෝගියා රෝගයෙන් නැගී සිටුවීමට දක්ෂ උපස්ථායකයෙකු අවශ්‍ය ය. වර්තමානයේ හෙද/හෙදී සේවය ලෙස හැඳින්වෙන්නේ ඓතිහාසික විකාශයක් ඇති උපස්ථායක සේවය යි.

යම් භික්ෂුවක් වස් වසන ස්ථානයක නොතිබිය යුතු කරුණු පිළිබඳ බුදුන් වහන්සේ පැහැදිලි කළහ.

1. රළු හෝ මිහිරි ආහාර ප්‍රමාණවත් සේ නොලැබීම.
2. හිත වූ ආහාර නොලැබීම.
3. හිත වූ බෙහෙත් නොලැබීම.
4. සුදුසු උපස්ථායකයෙකු නොලැබීම.²⁵

මේ සම්පත් නොමැති තැනක වස් විසුව හොත් එය අන්හැර යෑමෙන් ඇවැත් නො වේ. මෙහි තෙවැනි හා සිවුවැනි කරුණු විකිත්සාවට සම්බන්ධ අතර සිවුවැන්න උපස්ථායක පිළිබඳවයි.

1. උපචාර දන්තා බව (රෝගියාට අවශ්‍ය බෙහෙත් දීම. වේලාවට දීම. හිඳවීම. නිඳි කරවීම දන්තා බව)
2. කාර්ය දක්ෂ බව
3. රෝගියාට ඇලුම් කිරීම
4. පවිත්‍රතාව²⁶

යන ගුණ හතරෙන් උපස්ථායකයා යුක්ත විය යුතු ය. උපස්ථායකයාට රෝගියා වෙත දක්විය යුතු උපචාර විධි පිළිබඳ අවබෝධයක් තිබිය යුතු ය. අවබෝධයෙන් තොර උපස්ථායකයා විසින් රෝගියා ඉන් නගා සිටුවීම නොව රෝගියාගේ රෝග තත්ත්වය වර්ධනය කෙරේ. එසේ ම රෝගියා පිළිබඳ සෙනෙහසක් උපස්ථායකයාට තිබිය යුතු ය. එය රෝගියා වෙනුවෙන් ඉටු කළ යුතු සියලු යුතුකම් අහිතකින් හා පිළිකුලින් තොර ව ඉටු කිරීමට මහෝපකාරී වේ. පවිත්‍රතාව රෝග නිවාරණ කාරණයක් බව සිවුවන පරිච්ඡේදයේ දී විස්තර කෙරිණි. උපස්ථායකයා නිරෝගී වීම රෝගියාගේ ද කායික හා මානසික නිරෝගිතාව ඇති කිරීමට හේතු වේ.

බෞද්ධ සම්ප්‍රදයට අනුව ගිලානෝපස්ථානයට ඉදිරිපත් වන උපස්ථායකයා කරුණු පහකින් යුක්ත විය යුතු ය. "බෙහෙත් යොදන්නට සමත් වේ ද, හිතඅහිත දේ දැනී ද, අහිත දෙය ළං නො කරයි ද, හිත දෙය බැහැර නො කරයි ද, ආමිෂ බලාපොරොත්තුවෙන් උපස්ථාන නො කරයි ද, මෙන්සින් ඇති ව උපස්ථාන කරයි ද, මල මු, කෙළ, වමනය හෝ බැහැර කරන්නට පිළිකුල් නැත්තේ ද, කලින් කල දෑහැමි කථාවෙන් ගිලනාහට කරුණු දක්වන්නට, සමාදන් කරවන්නට, තියුණු කරවන්නට සමර්ථ වේ ද ඔහු උපස්ථානයට සුදුසු ය"²⁷ යි බුදුන් වහන්සේ වදාළහ. උක්ත කරුණු තුලනාත්මක ව අධ්‍යයනය කරන විට වරකාවාර්යවරයාගේ ඉගැන්වීම්වල සඳහන් උපස්ථායකයාට වඩා බුදුන් වහන්සේ දක්වන උපස්ථායකයා ඉදිරියෙන් සිටී. බුදුන් වහන්සේ මිනිස් ස්වභාවය මලමුක්‍ර පිළිකුල් කිරීම බව දන්නා නිසා ඒ පිළිබඳ විශේෂයෙන් සාකච්ඡා කර ඇත. ආයුර්වේද ග්‍රන්ථයක දක්ක නොහැකි සේ කලින් කල දෑහැමි කථාවෙන් රෝගියාට කරුණු දක්වන්නට ද බුදුසමය උපස්ථායකයාට පවරයි. සැබැවින් ම රෝගියා නගා සිටුවීමට මෙය මනෝ උත්තේජනයකි.

කාශ්‍යපසංහිතාවට අනුව උපස්ථායකයා ඖෂධ සංස්කරණ හැකියාව, නිරෝගී බව, ශක්තිමත් බව, ස්වාමි භක්තිය, ගිලානෝපස්ථානයෙහි දැනුවත් බව, නිපුණත්වය, පිරිසිදු බව, ඉක්මනින් කටයුතු කළ හැකි බව, සියලු කාර්යවල දක්ෂ බව, ඤාණයකු නොවීම, රෝගී විස්තර රකින බව, ඉඳුරන් පාලනය කළ අයෙකු වීම, ක්‍රෝධ රහිත බව, ඉවසීමේ ගුණය²⁸ යන ගුණයන්ගෙන් යුක්ත විය යුතු ය.

යමෙක් බෙහෙත් යොදන්නට සමත් නො වේ ද, හිත අහිත දෙය නො දැනී ද, අහිත දෙය ළං කරයි ද, හිත දෙය බැහැර කරයි ද ආමිෂයක් කැමැත්තේ ගිලනුහට උවටැන් කරයි ද, මෙන්සින් ඇති ව උවටැන් නො කරයි ද, මලමුක්‍ර හෝ කෙළ, වමනය හෝ බැහැර කරන්නට පිළිකුල් ඇත්තේ ද කලින් කල දෑහැමි කථාවෙන් ගිලනාහට කරුණු දක්වන්නට සමාදන් කරවන්නට තියුණු කරවන්නට සමර්ථ නො වේ ද ඔහු උපස්ථායක පදවියට සුදුසු නැත.²⁹

බෞද්ධ උපස්ථායකයා, කෙනෙකු රෝගී වූ විට පමණක් ක්‍රියාත්මක වන්නෙක් නො වේ. ආවර්ය - අන්තේවාසික හා

උපාධ්‍යාය - සද්ධිවිහාරික වත් අනුව අන්තේවාසිකයා හා සද්ධිවිහාරිකයා නිරන්තරයෙන් ආචාර්යවරයාට හා උපාධ්‍යායවරයාට උපස්ථාන කළ යුතු ය. සද්ධිවිහාරිකයා අලුයම නැගිට උපාධ්‍යායවරයාට දූහැටි (දන්තකට්ඨං) පිළිගැන්විය යුතු ය. මුව දෝනා පැන් දිය යුතු ය. අසුන් පැන විය යුතු ය. කැඳ ඇත් නම් භාජනය සෝද කැඳ පිළිගැන්විය යුතු ය. නැවත භාජනය සෝද තැන්පත් කළ යුතු ය. ඇඳ සකස් කොට ඇමද පිරිසිදු කළ යුතු ය.³⁰ මේ ආදී ලෙස ඉදිරිපත් කරන කරුණුවල ඇති වැදගත්කම මඳක් විමසිය යුතු ය. මුවදෙවීමට දිය පිළිගන්වන විට උණුපැන් හා සිසිල්පැන් එළවිය යුතු ය. එහෙත් යම්විටෙක සද්ධිවිහාරිකයා හෝ අන්තේවාසිකයා රෝගී වුවහොත් ආචාර්යවරයා හා උපාධ්‍යායවරයා විසින් සද්ධිවිහාරිකයාට හෝ අන්තේවාසිකයාට උපස්ථාන පදවියට හිමි සියලු කටයුතු කළ යුතු ය. ශාසනික සම්බන්ධය ගොඩ නැගී ඇත්තේ පියපුතු සම්බන්ධය සේ ස්නේහාත්මක ලෙස ය.

අන්තේවාසිකයා හෝ සද්ධිවිහාරිකයා බැහැර නොකළ යුතු කරුණු පහක්

1. උපාධ්‍යායවරයාට අධිමාත්‍ර වූ ප්‍රේමයක් වෙයි. (උපස්ථානායමිති අධිමත්තං පෙමං හොති)
2. අධිමාත්‍ර ප්‍රසාදයක් වෙයි. (අධිමත්තො පසාදෙ හොති)
3. අධිමාත්‍ර ලජ්ජා සහිත වෙයි. (අධිමත්තො හිරි හොති)
4. අධිමාත්‍ර ගෞරව සහිත වෙයි. (අධිමත්තො ගාරවො හොති)
5. අධිමාත්‍ර වූ භාවනාවක් වෙයි. (අධිමත්තො භාවනා හොති)³¹

ලෙස පෙළෙහි දක්නට ලැබේ.

මෙහි උපස්ථාන පදවිය සඳහා ප්‍රේමය, ප්‍රසාදය, ලජ්ජාව, ගෞරවය, භාවනාව යන ලක්ෂණ සුදුසුකම් බවට පත් වේ. එකිනෙකා කෙරෙහි උවටැන් කර ගන්නා සංස්ථාවක චිර පැවැත්මටත් යහපත් පැවැත්මටත් උක්ත කරුණු බෙහෙවින් ඉවහල් වේ. යම්හෙයකින් උක්ත කරුණු යම් අන්තේවාසිකයෙකු හෝ සද්ධිවිහාරිකයෙකු හෝ තුළ නොමැති නම් ඔවුන් බැහැර කිරීමේ හැකියාව උපාධ්‍යායවරයාට හා ආචාර්යවරයාට ඇත.³²

බුදුන් වහන්සේට ද වරින්වර නොයෙක් උපස්ථානකයන් පත් වූ බව පෙනේ. ආනන්ද තෙරුන් වහන්සේ අග්‍රෝපස්ථාන පදවියට පත් වූයේ කාලයාගේ ඇවෑමෙනි. රාධ, මේඝිය, සාගත, නාගිත, උපවාන, ආනන්ද වැනි තෙරුන් වහන්සේලා වරින්වර උපස්ථානකයන් ලෙස කටයුතු කළ බවට ත්‍රිපිටකය සාක්ෂ්‍ය සපයයි.³³ බුදුන් වහන්සේ විශාලා මහනුවර මහවනයේ කුටාගාර ශාලාවේ වාසය කරද්දී නාගිත තෙරුන් වහන්සේ උපස්ථානකයා වූහ. එහෙත් බොහෝ උපස්ථානකයෝ ටික දිනකින් ම එම පදවිය අතහැර ගියහ.

බුදුන් වහන්සේට බුද්ධත්වයෙන් වසර විස්සක් සම්පූර්ණ විය. උන් වහන්සේගේ කිත්ගොස දඹදිව පුරා පැතිර ගියේය. උන් වහන්සේගේ කටයුතු පහසු කර ගැනීමට ස්ථිර උපස්ථානකයෙකු අවශ්‍ය විය. එහි දී එම තනතුරට ආනන්ද හිමියන් පත් වූ අතර උන් වහන්සේගේ ප්‍රතික්ෂේප හතරින් ප්‍රකට වන්නේ ආත්මාර්ථකාමීත්වයෙන් තොර සැබෑ උපස්ථානකයෙකු ලෙස ආනන්ද තෙරණුවන් ක්‍රියා කළ බව යි. උන් වහන්සේ බුදුන් වහන්සේගේ ගඳකිළිය පිරිසිදු කිරීම, සිවුරු සේදීම, පාසිවුරු දැරීම, අත්පා සම්බාහනය, රෝගී වූ අවස්ථාවන්හි දී අවශ්‍ය ප්‍රතිකාර ලබා දීම, අමුත්තන් මුණගැස්වීම වැනි කටයුතු ඉටු කළහ. ආනන්ද හිමි බුදුන් වහන්සේට අසීමිත ගෞරවයක් දැක්වීය. උන් වහන්සේ රාත්‍රී කාලය පුරා ගඳකිළිය වටා නවවතාවක් සක්මන් කරමින් බුදුන් වහන්සේ ගැන සොයා බැලූහ.³⁴

බුදුන් වහන්සේගේ සිරුරෙහි දෙස් කිපුණු මොහොතේ ජීවක චෛද්‍යවරයා ගෙන්වා විරේක බේත් දෙන ලද්දේ ආනන්ද හිමියන්ගේ මෙහෙයවීමෙනි. සහෝදර සාමාජිකයන් විසින් උපස්ථාන නොකොට අතහැර දමන ලද බැවින් බුදුන් වහන්සේ පුනිගත්තතිස්ස තෙරුන්ට උපස්ථාන කළේ ආනන්ද තෙරුන්ගේ ද සහාය ඇතිව ය. චේරංජාවේ ගත කළ වස් සමයෙහි බුදුන් වහන්සේට හා හික්ෂුන් වහන්සේට ආභාරපාන දුලබ විය. එහි දී වෙළෙඳ කණ්ඩායමක් විසින් පරිත්‍යාග කරන ලද යවධාන්‍ය අඹරා පහසු ආභාරයක් සකසා දීමට ආනන්ද තෙරණුවෝ කටයුතු කළහ. ආනන්ද තෙරුන් වහන්සේ පිරිසිදු සුදුසු දෙය ම බුදුන් වහන්සේට දෙන්නට යුතුසුලු වූහ. බුදුන් වහන්සේ පිරිනිවන් පෑම සඳහා කුසිනාරාව බලා වැඩම කරද්දී උන් වහන්සේ බෙහෙවින් රෝගී ව සිටියහ.

උන් වහන්සේට වූ අධික පීපාසය නිසා පැන් අවැසි බව ආනන්ද හිමියන්ට දන්වුව ද ආනන්ද හිමි බොරපැන් දෙන්නට මැලි විය. අවසානයේ කකුත්තා නදියට ගොස් පාත්‍රයට දිය ගන්නා විට ආශ්වරියයකින් පැන් පිරිසිදු විය. සමස්තයක් වශයෙන් විමසන විට උපස්ථායක පදවිය පිළිබඳ බෞද්ධ පරමාදර්ශී වර්තය ලෙස ආනන්ද තෙරුන්ගේ වර්තය සැලකිය හැකි ය.

බුදුන් වහන්සේට උපස්ථාන කළේ මිනිසුන් පමණක් නො වේ. මහත් සෘද්ධි ඇති, මහත් ආනුභාව ඇති සක්දෙව් රජු ද උවටැන් කළ බව දැක්වේ.³⁵ උරුවේල කාශ්‍යප ඉන් පුදුමයට පත්වෙයි. ගෞතම බුදුන් වහන්සේට පමණක් නොව උන් වහන්සේට පෙර වැඩ සිටි බුදුන් වහන්සේලාට ද ආනන්ද හිමි වැනි උපස්ථායකයන් වූ බවත් අනාගතයේ පහළ වන බුදුන් වහන්සේලාට ද උපස්ථායකයන් පහළ වන බවත් දීඝනිකායේ කියවේ.³⁶

එපමණක් ද නොව උවටැන් සඳහා යන මහණුන්ගේ සුදුසුකම් හා නුසුදුසුකම් පිළිබඳව ද බුදුසමයේ අවධානය යොමු වේ. උවටැන සඳහා නොගත යුතු තැනැත්තා සම්බන්ධ කරුණු පහක් දැක්වේ.

1. ඉතා දුරින් හෝ ළඟින් යයි. (අතිදුරේ වා ගච්ඡති අච්චාසන්නෙ වා)
2. පාත්‍රයෙන් දුන් දෑ නො ගනියි. (න පත්තපරියාපන්නං ගණ්හාති)
3. ඇවැත් සිදුවන වචන කියන විට නො වළක්වයි. (ආපත්තිසාමන්තා භණමානං න නිවාරෙති)
4. උපාධ්‍යායවරයා කතා කරද්දී ම කතා කරයි. (භණමානස්ස අන්තරන්තරා කථං ඔපාතෙති)
5. කෙළතොලු වූයේ බුද්ධි රහිත දුෂ්ප්‍රාඥ වෙයි. (දුප්පඤ්ඤෙ හොති ඡළො ඵලමුගො)³⁷

මේ ලක්ෂණවලින් විසුකිත තැනැත්තා උවටැන සඳහා තෝරා ගත හැකි බව එහි ම කියවේ. විශේෂයෙන් බෞද්ධ උපස්ථායකයා කායික රෝගයට උපවාර පවත්වනවා පමණක් නොව ඔහුගේ අධ්‍යාත්ම සංවර්ධනයට ද උපදෙස් දෙයි. එය ආයුර්වේදයෙහි පවා දැක්වෙන්නේ විරල වශයෙන් බව කිව යුතු ය.

සමාජ සංස්ථාවන්හි යහපත් පැවැත්මට වත් (වත්ත) උගන්වන බුදුසමය "උපාධ්‍යායවරයාගෙන් නොවිමසා ගමට නො යන්න.

සොහොනට හෝ ඒ ඒ දිශාවන්ට නො යන්න. උපාධ්‍යායවරයා රෝගී වුව හොත් දිවි ඇති තෙක් උපස්ථාන කරන්න. උන් වහන්සේගේ ලෙඩින් නැගී සිටීම බලාපොරොත්තු වන්න"³⁸ යැ යි විස්තර කරයි. වෙනත් කිසිදු වෛද්‍යක්‍රමයක මෙවැනි යාවජීව උපස්ථායක පදවියක් දැකිය නොහැකි ය. යම් ලෙසකින් සද්ධිවිහාරික භික්ෂුව රෝගියාගෙන් වෙන් ව පිට වී යන්නේ නම් අන්‍යයෙකු උපස්ථායකයා කොට ඔහුට බෙහෙත් සියල්ල දී උපාධ්‍යායවරයාට ද ඔහු හඳුන්වා දී උපාධ්‍යායවරයාට දන්වා යා යුතු ය.³⁹ මින් බෞද්ධ උපස්ථායක පදවියේ ඇති වගකීම් සහිත බව මොනවට ස්ථුට වේ.

එක්තරා භික්ෂුන් වහන්සේ නමක් රෝගී වූ පසු උන් වහන්සේට ප්‍රතිකාර කිරීමට කිසිවෙක් ඉදිරිපත් නො වූහ. හෙතෙම බඩරුදව නිසා සිය මලමුත්‍ර ගොඩෙහි ම හුන්නේය. සේනාසන වාරිකාවේ වඩින විට මෙය දුටු බුදුන් වහන්සේ එම භික්ෂුවගෙන් කරුණු විමසූහ. තමන් නිරෝගී ව සිටින විට අන්‍යයන්ට නොසැලකූ බවත් එනිසා ම අන්‍ය භික්ෂුන් තමන් ගැන සොයා නොබලන බවත් හෙතෙම පැවසී ය. බුදුන් වහන්සේ **"මහණෙනි, ඔබලාට උවටැන් කරන මවෙක් නැත. පියෙක් නැත. එබැවින් ඔබලා එකිනෙකාට උපස්ථාන කර ගත යුතු ය. මගේ අවවාදය පිළිපදින්නේ නම් හෙතෙම ගිලනුන්ට උපස්ථාන කරන්නේ වන්නේය.**"⁴⁰ මින් දිවිහිමියෙන් ආචාර්ය-උපාධ්‍යාය, අන්තේවාසික-සද්ධිවිහාරික යන ශාසනික බැඳීම අර්ථවත් කළ යුතු බව වැඩි දුරටත් කියවේ. උක්ත අවවාදය පිළිබඳ අටුවාකරු දක්වන අර්ථ කථනය ප්‍රශංසනීය ය. මෙහි බුදුන් වහන්සේගේ අවවාදය පිළිගෙන යමෙක් උපස්ථාන කරයි නම් හෙතෙම ගිලනුන්ට උපස්ථාන කරන්නේ වන්නේය. මගේ අවවාදයෙන් ගිලනාට උපස්ථාන කළ යුතු ය යනු මෙහි අර්ථය යි. බුදුන් වහන්සේට උපස්ථාන කිරීම හා ගිලනාට උපස්ථාන කිරීම එක සමාන ලෙස නොගත යුතු බව බුද්ධඝෝෂ හිමි පැහැදිලි කරයි.⁴¹ උපස්ථානය පිළිබඳ බෞද්ධ විග්‍රහය පුළුල් බව මේ කරුණින් ද පැහැදිලි වේ.

බුදුසමයට අනුව උපස්ථායකයාට විශේෂ වරප්‍රසාද ද හිමි වේ. රෝගී භික්ෂුව මියගිය පසු ඔහුට අයත් තුන්සිවුර උවටැන් කළ භික්ෂුවට අයිති වේ. උපස්ථායකයා සාමනේරයකු නම් භාගයක් හිමි වේ. උපස්ථායකයන් දෙදෙනෙකු සිටිය හොත් එහි දී එක් නමක් සාමනේර වුවහොත් ඔහුට සම කොටස හිමි වේ.⁴² යම්

හික්ෂුණයක් යමෙකු රෝගී වූ විට උපස්ථාන නො කරයි නම් නො කරවයි නම් එම හික්ෂුණයට පාවිත්තිය ඇවැත්ක සිදුවේ.⁴³ බොහෝ හික්ෂුණ එක් ව උපස්ථාන කරන විට සියලු දෙනාට ම සම කොටස් හිමි වේ. එක් දවසක් වුවත් ගිලානෝපස්ථායකයා ලෙස කැඳබන් පිස දෙයි ද ස්නානය පිළියෙල කර දෙයි ද හේ ගිලානෝපස්ථායකයා ය. යම්හෙයකින් බෙහෙත් ආදිය එවයි ද මෙතෙම ගිලානෝපස්ථායකයා නො වෙයි. අයෙකු වතාවත් ආදියෙන් පෝෂණය කරන විට එකෙක් සිවුපසයෙන් උවටැන් කරයි. රෝගියා මියගිය පසු දෙදෙනාට ම තුන් සිවුර අයත් වේ. උපස්ථායකයා උපස්ථාන කරමින් සිට මේ රෝගියාට උවටැන් කළ නොහැකි යැ යි ප්‍රතික්ෂේප කොට යයි. ඉඳින් එදින ම රෝගියා මියගිය හොත් උපස්ථායක භාගය නොදිය යුතු ය. උපස්ථායකයා ගිහි හෝ පැවිදි හෝ යටත් පිරිසෙයින් මාගමක හෝ විය හැකි ය. ඒ කාට වුව ද උපස්ථායක කොටස (උපට්ඨාකභාග) දිය යුතු ය. උපස්ථායක භාග යනු පාසිවුරු පමණක් ම ය. අවශේෂ දෑ අයත් වන්නේ සංසයාට ය.⁴⁴

බුදුසමයේ ඉගැන්වෙන සතර සංග්‍රහ වස්තු සෞඛ්‍ය සේවකයන්ට ඉතා වැදගත් වේ. එසේ ම සතර බ්‍රහ්ම විහරණ ද මනා හෙද/හෙදි සේවාවකට බෙහෙවින් උපයෝගී කර ගත හැකි ය. මාපිය උවටැන හා ආචාර්යවරයාට උවටැන් කිරීම ද බුදුසමය උගන්වයි. මාපිය උපස්ථානය මංගල කාරණයකි.⁴⁵ එසේ ම මාපියන්ට උපස්ථාන කිරීම පණ්ඩිතයන් විසින් සත්පුරුෂයන් විසින් පණවන ලද්දකි.⁴⁶ දරුවන් විසින් දෙමාපියන් පෝෂණය කිරීම ආහාරපාන, බේත්හේත්, ඇඳුම්පැළඳුම් සපයා දීමාදියෙන් හා ඔවුන්ගේ කටයුතු කිරීම ආදිය කළ යුතු ය.⁴⁷ පා සේදීම්, සම්බාහනය කිරීම්, ඇඟ ඉලීම්, නැහැවීම් ආදියෙන් ද සිව්පසය සපයා දීමෙන් ද මාපියන්ට උපස්ථාන කළ හැකි ය.⁴⁸ දෙමාපියන් විසින් තනකිරි පොවා අත්පා වඩා, සොටු ආදිය බැහැර කොට නාවා සරසා පෝෂණය කරන ලද්දේ ය. දන් දෙමාපියන් මහලු බැවින් මම පාදෝවනය, නැහැවීම, කැඳබන් දීම ආදියෙන් පෝෂණය කරමි යි⁴⁹ දරුවන් විසින් උපස්ථාන කෙරේ.

ශිෂ්‍යයා විසින් ගුරුවරයාට යුතුකම් පහක් කළ යුතු අතර උපට්ඨාන හා පාරිවරිය යනු ඉන් දෙකකි. ශිෂ්‍යයා දවසට තුන්වරක් ගුරුවරයාට උපස්ථාන කිරීමට යා යුතු ය. විශේෂයෙන් එය

අධ්‍යාපනය ලබන කාලය තුළ කළ යුතු ය. එය උපට්ඨාන නම්. සෙසු කුඩා සේවා කිරීම, ශිෂ්‍යයා ගුරුවරයාට පළමුවෙන් නැගිට මුහුණ සේදීමට පැන් දහැටි පිළිගැන්වීම කළ යුතු ය. ආහාර ගන්නා කල්හි ද පැන් ආදිය පිළිගන්නා උපස්ථාන කළ යුතු ය. ගුරුවරයාගේ කිලිටි වස්ත්‍රාදිය සේදිය යුතු ය. තමන් ම ස්නානය පිණිස පැන් ආදිය සකසා දිය යුතු ය. එය පාරිවරිය නම්. මෙලෙස සේවා කිරීම (පාරිවරිය) නොකළ හැකි කල්හි උපස්ථාන කළ යුතු ය. පැවිද්දන් විසින් ද සියලු අන්තේවාසික වත් කළ යුතු ය.⁵⁰ පාරිවරිය හා උපට්ඨාන යන දෙකෙහි වෙනස මින් පැහැදිලි වේ. පාරිවරිය ක්‍රියාවලිය නිරන්තරයෙන් ගුරුවරයා සම්පයේ රැඳෙමින් කළ යුත්තකි. එහෙත් උපස්ථානය දිනකට තෙවරක් ලෙස කළ හැකි ය. එහි වෙනස්කමක් කර ගැනීමට ද බාධාවක් නැත. මින් පැහැදිලි වන අනෙක් කරුණ නම් ශාසනික සම්ප්‍රදය අනුවත් ගිහි ආචාර්ය ශිෂ්‍ය සම්ප්‍රදය අනුවත් ස්වභාවයෙන් ම ශිෂ්‍යයා ආචාර්යවරයාගේ උපස්ථායකයා වීම යි.

ආගන්තුක හා අන්තේවාසික වත් අනුව ද ආවාසයට පැමිණෙන හික්ෂුවට ආවාසික හික්ෂුව උපස්ථාන කළ යුතු ය.⁵¹ වාසභ ගම විසූ කස්සපගොත්ත තෙරණුවෝ එම විහාරයට පැමිණෙන හික්ෂුන්ට අසුන් පනවා, පාදෝනා පැන් තබා පාපුටුව තබා ඉදිරියට ගොස් පාසිවුරු පිළිගෙන පැන් විවාරා නැමෙහි උනන්දු කරවූහ. කැඳෙහි හා කැවිලියෙහි ද බතෙහි ද උනන්දු කරවූහ.⁵²

එසේ ම හික්ෂුන් වහන්සේලාට උපස්ථාන කරන උපස්ථායක කුල (උපට්ඨාකකුල) වූ බව ද පෙළ සාහිත්‍යයෙන් පෙනේ. උපනන්ද තෙරුන්ගේ උපස්ථායක කුලයක් හික්ෂුන් වහන්සේ අත තැගි හෝග යවයි.⁵³ මෙහි උපස්ථායක කුලය නම් හික්ෂුන්ට සිවුපසයෙන් උපස්ථාන කරන පිරිස යි. එක්තරා හික්ෂුන් වහන්සේ නමකගෙන් උන් වහන්සේගේ උපස්ථායක කුලයට යෑමට අවසර ඉල්ලා ගෙන එහි ගොස් සඵවක් ගෙන්වා ගැනීමේ පුවතක් පාරාජිකපාළියෙන් වාර්තා වේ.⁵⁴

එපමණක් ද නොව උපස්ථාන ශාලාවක් ගැන ද බුදුසමයේ සාකච්ඡා කෙරේ. ජේතවනාරාමයේ දවල් දනයෙන් පසු හික්ෂුන් වහන්සේලා උපස්ථාන ශාලාවෙහි රැස් වූ හුන් බව වාර්තා වේ.⁵⁵

අජාසත් රජතුමා වෙනුවෙන් වස්සකාර බමුණා බුදුරදුන්ගෙන් වජ්ජීන් පිළිබඳ තොරතුරු විමසා ගිය පසු බුදුන් වහන්සේ ආනන්ද තෙරුන් අමතා රජගහනුවර වාසය කරන සියලු භික්ෂූන් උපස්ථාන ශාලාවට රැස් කරන ලෙස දන්වූහ.⁵⁶ එළිමහනෙහි බත්කිස කරන භික්ෂූන් වහන්සේලා ශීතයෙන් උෂ්ණයෙන් පීඩා විඳිනු දුටු බුදුන් වහන්සේ උවටුන් හල අනුදත් අතර ඉන් පසු බිම උස් කිරීම, බැමි බැඳීම, තරප්පු යෙදීම, අත්වැල, වහළ හා බිත්ති බැඳ පිරියම් කිරීම අනුදන්හ.⁵⁷ බොජුන් හල, පිරිවෙන් බොජුන් හල යන වචනවලින් අටුවාවේ උපස්ථාන ශාලාව විස්තර කෙරේ.⁵⁸

5.4 ආකුර - රෝගියා

විකිත්සාවේ තෙවැනි අංගය රෝගියා යි. රෝගියා ගුණ හතරකින් යුක්ත විය යුතු බව වරක මතය යි.

1. ස්මෘතිය
2. වෛද්‍යවරයාගේ නියමයන් අනුගමනය කිරීම
3. බිය නොවීම
4. නමන්ට ඇති රෝග ඇති සැටියෙන් දැනුම් දීම.⁵⁹

ලෙඩට අවශ්‍ය ඖෂධ, ආයුෂය, සැත්කම් ආදියේ වේදනාව දරා ගැනීමේ හැකියාව රෝගී තත්ත්වය නිසි සේ පවසන, සැමවිට ම වසඟ කළ සිත් ඇති රෝගියා විකිත්සාවෙහි ප්‍රශස්ත බව **සාරාර්ථසංග්‍රහයේ** දැක්වේ.⁶⁰ අධිවාසකො, අධිවාසකජාතිකො, අධිවාසකසිලො, බමිතා, සහිතා, ධිතිමා, ධිරො, ගිලානො, ව්‍යාධිතො, ආකුරො යන වදන් පාලියෙහි රෝගී පර්යාය නාම සේ භාවිතය.⁶¹ බෞද්ධ පිළිගැනීම අනුව සියලු සත්ත්වයෝ රෝගීහු වෙති. කායික ව නිරෝගී පුරුෂයෙකු අපහසුවෙන් සොයා ගත්තත් මානසික ව නිරෝගී පුරුෂයෙකු සොයා ගත නො හැකි ය. සියලු සත්ත්වයෝ කෙලෙස් රෝගයන්ගෙන් සරෝග ව වෙසෙති.

උපස්ථායකයාට පහසු ගිලනා හා අපහසු ගිලනා පිළිබඳ බුදුසමය කරුණු දක්වා තිබේ. යම් රෝගියෙකු

1. රෝගයට අහිත දෑ කරන සුලු වෙයි. (අසප්පායකාරී හොති)
2. හිත දැහී පමණ නො දනියි. (සප්පායෙ මත්තං න ජානාති.)

3. බෙහෙත් සේවනය නො කරයි. (හෙසජ්ජං න පටිසෙවිතා හොති)
4. උපස්ථායකයාට රෝගය පිළිබඳ ඇති තතු නො පවසයි. (අත්ථකාමස්ස ගිලානුපට්ඨාකස්ස න යථාභූතං ආබාධං ආවිකත්තා හොති.)
5. උපන් දුක්, කටුක, කියුණු ශාරීරික වේදනා නො ඉවසයි. (උප්පන්නං වා සාරීරිකානං වේදනානං දුක්ඛානං තිප්පානං කටුකානං අසාතානං අමනාපානං පාණහරානං අනධිවාසකජාතිකො හොති.)

යන ලක්ෂණ සහිත නම් ඔහුට ප්‍රතිකාර කිරීම දුෂ්කර ය. බෞද්ධ පිළිගැනීම අනුව රෝගියා ඉන් වැළකී සිටිය යුතු ය. බුදුසමය විරමණය පමණක් සාකච්ඡා කොට නතර වන දහමක් නො වේ. සමාදනය ද පනවයි. සමස්ත විනය පිටකය පුරා ම මෙම ලක්ෂණය විද්‍යමාන වේ. ඒ අනුව රෝගියා සතු විය යුතු ලක්ෂණ පහක් ද බුදුසමයේ අවධානයට යොමු වේ.

1. සත්ප්‍රායකාරී වෙයි.
2. සත්ප්‍රායයෙහි ප්‍රමාණය දනියි.
3. බෙහෙත් සේවනය කරයි.
4. හිත කැමති උපස්ථායකයාට රෝගයේ යථා ස්වභාවය කියයි.
5. කටුක, අමධුර, තීව්‍ර, දුක්, අමනාප, ප්‍රාණහර වූ ශාරීරික වේදනා ඉවසයි.⁶²

වෛද්‍යශාස්ත්‍ර තුළ මෙන් ම බෞද්ධ සම්ප්‍රදාය තුළ ද ආකුරයාගේ නිරෝගී භාවය පිණිස ආකුරයා සතු වගකීම මින් මොනවට පැහැදිලි වේ. උක්ත කරුණු **මහාවග්ගපාළියේ** ද වචන කිහිපයක පමණක් වෙනස්කම් සහිත ව දැක්වේ.⁶³

බටහිර වෛද්‍යවරුන් විසින් කායික රෝගවල බෙහෙත් කරනු ලැබූව ද මානසික රෝග සඳහා සාර්ථක ප්‍රතිකාර කිරීම ඇරඹුණේ මීට සියවස් කිහිපයකට පෙර ය. එහෙත් බුදුන් වහන්සේ වසර දහස් ගණනකට පෙර භික්ෂු සමාජයේ පැවැත්ම පිණිස පැනවූ ශික්ෂා විනය පිටකයේ හා ප්‍රාතිමෝක්ෂයේ දැක්වේ. භික්ෂූන්වය අහිමි

වන සතර පාරාජිකාවන්හි පවා, උමතු වෙන් යම් වරදක් කළ හොත් ඊට නිදහස දී තිබේ. එසේ ම කායික ආබාධ සම්බන්ධයෙන් ද උන් වහන්සේ කාරුණික ව ශික්ෂාපද වෙනස් කරමින් ඊට අවශ්‍ය පහසුකම් සකස් කොට ඇත.

බුදුසසුනේ බොහෝ ආරවුල් ඇති කළ සවග මහණෝ (ඡබ්බග්ගිය) ගිලන් හික්ෂුන් අසුන්වලින් නගා සිටුවත්. බුදුන් වහන්සේ ගිලනා නොනැගිට විය යුතු යැ යි පැනවූහ. ගිලනාට සුදුසු යහනක් දෙන්නට ද අනුදන්හ. ඉන් පසු සවග මහණෝ ඉතා කුඩා ආබාධයන්හි දී යහන් අවුරා ගිලන් යැ යි කියමින් සිටියහ. අල්පාබාධ ඇති ව එලෙස නො කරන්නැ යි බුදුන් වහන්සේ නැවතත් ශික්ෂා පැනවූහ.⁶⁴ බුදුන් වහන්සේ රෝගීන් පිළිබඳ දැක් වූ විශේෂ සැලකිල්ල මේ සිද්ධිය ප්‍රකට කරයි. උන් වහන්සේට ඇවැසි වූයේ හොර ලෙඩුන්ට ප්‍රතිකාර කිරීම නොව සැබෑ රෝගීන්ට ප්‍රතිකාර කිරීම යි. ගිලනාට සුදුසු යහන යනු කාසය, හගන්දරාබාධය, අතීසාර වැනි රෝගයකට පැමිණි රෝගියෙකුට දිය යුතු යහන යි. එහි යහන පමණක් නොව පඩික්කම, මල පහ කරන බඳුන ආදිය ද තැබිය යුතු ය. කුෂ්ට රෝගීන්ට පහළ තට්ටුවක හෝ සෙනසුනේ පසෙක සෙනසුනක් දිය යුතු ය. ඉන් රෝගය පැතිරීම වළක්වා ගත හැකි ය. යමෙක් වසන කල්හි සෙනසුන දූෂණය වේ නම් ඔහුට උසස් යහනක් නොදිය යුතු ය. යමෙක් තෙල් බීම, විරේක, නසා ආදි බෙහෙත් කර්මයක් කරයි නම් ඒ සියලු දෙනා රෝගීහු ය. හිසරදව ආදිය අල්පාබාධ ය.⁶⁵

බුදුන් වහන්සේ රජගහනුවර වේළුවනගේ කලන්දක නිවාපයෙහි වසය කරන කල්හි රෝගී හික්ෂුන්ට උක් සකුරු වළදන්නට අනුදන්හ. හික්ෂුන් වහන්සේ නිරන්තරයෙන් තුන් සිවුරෙන් යුක්ත විය යුතු ය. එහෙත් රෝගී අවස්ථාවන්හි උතුරු සඟල සිවුර ආදියෙන් වෙන් ව විසීමට අවසර දී ඇත.⁶⁶ පිරිමි හා ගැහැණු සතුන් යෙදූ යානාවල යෑම තහනම් කළ බුදුන් වහන්සේ රෝගී අවස්ථාවන්හි හික්ෂුන් වහන්සේලාට පිරිමි සතුන් යෙදූ වාහනවල යන්නට අනුදන ඇත. එපමණක් ද නොව ගිලන් හික්ෂුවට දෝලාව (සිවිකං) හා පල්ලැක්කිය (පාටඞ්කිං) අනුදන ඇත.⁶⁷

යම් හික්ෂුණියක විසින් තවත් හික්ෂුණියක ලවා ඇඟ ඉලීම හෝ සම්බාහනය කර ගත යුතු නො වේ. එහෙත් රෝගී අවස්ථාවන්හි

දී ඊට අවසර දී තිබේ.⁶⁸ හික්ෂුණීන්ට ද යානයෙන් යෑම තහනම් වන අතර රෝගී අවස්ථාවන්හි දී ඊට අවසර ඇත.⁶⁹ සුවඳ කැවූ තලමුරුවටයෙන් ස්නානය කිරීම හික්ෂුණීන්ට තහනම් කළ බුදුන් වහන්සේ රෝගීන්ට ඒ සඳහා නිදහස දී ඇත. එසේ ම සුවඳ සුණුයෙන් නෑම ද තහනම් ය. එහෙත් රෝගීන්ට එය කළ හැකි ය.⁷⁰ මෙවැනි අවස්ථා සිය ගණනක් විනය පිටකයෙන් එක් රැස් කර ගත හැකි ය. මේ සියලු අවස්ථාවන්හි “**ගිලනස්ස අනාපත්ති**” යන වදන දැකිය හැකි ය. ගිලනා සම්බන්ධයෙන් ඉමහත් සහනශීලී පිළිවෙතක් අනුගමනය කළ බව පැහැදිලි ය. උන් වහන්සේ නීති ආරක්ෂා කිරීම පසෙක තබා ස්වස්ථතා සංරක්ෂණයෙහි යුහුසුලු වූ බව ද මින් ප්‍රකට වේ.

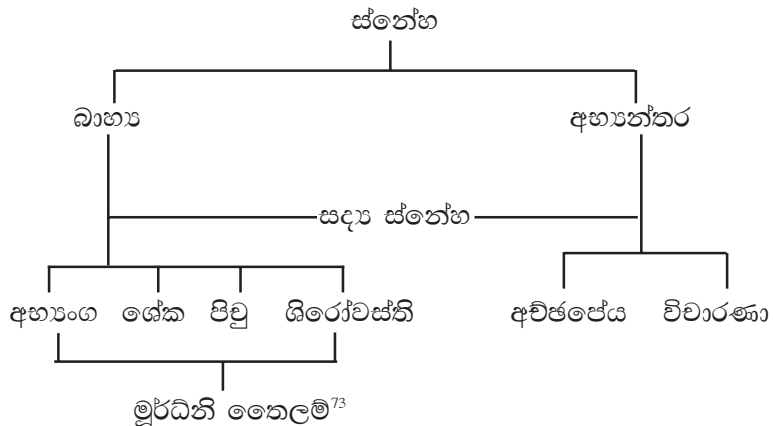
5.5 භේෂජ - ඖෂධ

විකිත්සාවේ අනෙක් කරුණ භේෂජ හෙවත් ඖෂධ ය. මෙහි පිළිවෙල පිළිබඳ ඒ ඒ ආයුර්වේද ග්‍රන්ථයන්හි වෙනස්කම් සහිත ය. එහෙත් ඒ සියල්ලෝ මේ සතරපාදය අවිවාදයෙන් පිළිගනිති. වරකාවාර්යයන්ට අනුව විකිත්සිත, ව්‍යාධිහාර, පථ්‍ය, සාධන, ඖෂධ, ප්‍රායෝජිත්ත, ප්‍රභමන, ප්‍රකෘති, ස්ථාපන, හිත යන නාම භේෂජ පර්යාය නාම සේ දැක්වේ.⁷¹ පාලි සූත්‍ර හා විනය පිටකය කායික රෝගවලට බෙහෙත් කිරීමේ මුඛ්‍ය අරමුණින් රචනා වූ ග්‍රන්ථ නොවන බැවින් ආයුර්වේද ග්‍රන්ථයන්හි එන ප්‍රතිකර්ම කෙතෙක් දුරට පාලි මූල ග්‍රන්ථයන්හි අන්තර්ගත වේ ද යි විමර්ශනය කළ යුතු ය.

5.5.1 ස්නේහ විධි

ඖෂධ විකිත්සාව පිළිබඳ කෙරෙන මූලික සාකච්ඡාවක දී ස්නේහ විධි හා ස්වේද විධි එහි ප්‍රමුඛස්ථානය හිමි කර ගනී. රෝගියාගේ රෝග ශමනයටත් ස්වස්ථයාගේ ස්වාස්ථ්‍යය සංරක්ෂණයටත් පූර්ව කර්ම ලෙස මේ විධිකූම දෙක හඳුන්වා දිය හැකි ය. ඇතැම් රෝග මේ විධි දෙකින් සුව වන අතර ඇතැම් රෝග පංචකර්ම විකිත්සාවෙන් සුව කිරීම සඳහා අවශ්‍ය මූලික පසුබිම සකස් කෙරේ. ආයුර්වේදයේ ඉගැන්වෙන වා, පිත්, සෙම් (වාත, පිත්ත, කඵ) නම් වූ ත්‍රිදෝෂයන් සකල රෝගයන්ට හේතු වේ. එහි වෛශ්‍රම්‍ය රෝගය වන අතර සමතුලිතතාව ආරෝග්‍යය ලෙස හැඳින්වේ. පිත හා සෙම යන දෝෂ දෙක මෙහෙයවනු

ලබන්නේ වාතය විසිනි. එහෙයින් වාතය ක්‍රී දෝෂයන්ගේ ප්‍රධානියා ලෙස ආයුර්වේදය සලකයි. එනිසා වාතය ශමනය සඳහා ප්‍රථමයෙන් ම ප්‍රතිකාර කළ යුතු අතර ඊට ස්තෝහ විධි යෙදිය යුතු ය. දෙවනුව ස්වේද විධි යෙදිය යුතු අතර ඉන් පසු සංශෝධන යෙදිය යුතු ය.⁷² මෙහි ප්‍රතිකාර කළ යුතු සාමාන්‍ය පිළිවෙල නිරවුල් ව දක්වා තිබේ. ස්තෝහ යනු තෙල් ය. තෙල් ගෑම හා පානය පිළිබඳ ඉගැන්වීම් ස්තෝහ විධිය යි. ස්තෝහ විධිය හා එහි ප්‍රභේද දැක්වෙන සටහනෙන් ඒ බව වඩාත් පැහැදිලි වේ.



මේ එකිනෙක විස්තර කිරීම දීර්ඝ කටයුත්තක් වන බැවින් පාලි විනය හා සූත්‍ර පිටකයන්හි ස්තෝහ විධි පිළිබඳ පමණක් අවධානය යොමු කිරීම වටී. එහි එන තොරතුරු මේ හා සංසන්දනය කොට දැන් අධ්‍යයනය කළ හැකි ය.

බුදුන් වහන්සේට විරේක බෙහෙත් වළඳන්නට අවශ්‍ය බව දැන ගත් ජීවක වෛද්‍යවරයා දින කිහිපයක් බුදුන් වහන්සේගේ සිරුර තෙල් පොවා මොළොක් කරන්නට ආනන්ද හිමියන්ට දැන්වූයේ ය.⁷⁴ ආනන්ද හිමියන් එය සිදු කොට දැන්වූ පසු වෛද්‍යවරයා උපුල්මල් මිටි තුනක් උපයෝගී කර ගෙන විරේක බෙහෙත් දුන්නේය. ස්තෝහනය පූර්ව කර්මයක් බව මින් මොනවට ප්‍රකට වේ. "භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ කය රළු ද? රළු නො වේ ද? බුදුන් වහන්සේගේ ආහාරයෙහි දෙව්වරු සැමද දිව්‍යමය ඔප්ප් බහාලති. ස්තෝහ පානය සියලු තැන්හි දෝෂයන් තෙත් කරයි.

නහර මෘදු කරයි" යනුවෙන් අටුවාව මීට අර්ථ දක්වයි.⁷⁵ මෙය අභ්‍යන්තරයට ස්තෝහය යෙදූ අවස්ථාවකි.

රාජවෛද්‍ය ජීවක පිළිබඳ විනය පිටකයේ එන රසවත් ම කථා ප්‍රවාණතිය ද ස්තෝහ පානය හා සම්බන්ධ වේ. උජ්ජයිනියේ රාජ්‍යය කළ පජ්ජෝත රජතුමා දීර්ඝ කාලයක සිට පාණ්ඩු රෝගයෙන් පෙළුණේය. බිම්බිසාර රජතුමා උජ්ජයිනියට ගොස් පජ්ජෝත රජතුමාට ප්‍රතිකාර කරන්නැ යි කී නිසා ජීවක එහි ගොස් රජු හමුවී ප්‍රතිකාර පිණිස ගිතෙල් මුසු බෙහෙතක් පිසින බවත් එය වළඳන්නේ ද යි ප්‍රශ්න කළේය. රජතුමාට ගිතෙල් අප්‍රිය ය. පිළිකුල් ය. පාණ්ඩු රෝගය ගිතෙලින් තොරව සුව කළ නො හේ. එනිසා වෙනත් බෙහෙත් මුසු කොට ගිතෙල් ස්වරූපය හැඳින ගත නොහැකි සේ සකසා දුන්නේය. බෙහෙත් දෙන්නට පෙර රජතුමාගෙන් ඕනෑ ම වේලාවක නගරයට ඇතුළු වීමට හා පිට වීමට අවසර ලබා ගත්තේය. දිනකට යොදුන් ගණනක් දුර යා හැකි හද්දවතිකා නම් ඇතින්න ද රජුගෙන් ලබා ගත්තේය. ගිතෙලින් පිළියෙල කළ බෙහෙත රජතුමාට දුන් ජීවක හද්දවතිකා ඇතින්න පිට නැගී පලා ගියේය. ටික වේලාවකින් රජතුමාට ඔක්කාරය එන්නට වූ විට පොවන ලද්දේ ගිතෙල් යැ යි දැනගත් රජතුමා ජීවක අල්ලන්නට කාක නම් දසයා යෙදවීය. කෙසේ හෝ රජතුමා මේ ප්‍රතිකාරයෙන් ම සුවපත් විය.⁷⁶

යමෙක් නිතර ස්තෝහනය කරයි ද ඔවුන්ගේ අග්නිය වැඩි කෝෂ්ඨය පිරිසිදු ව රසරක්තාදී ධාතූන් වැඩි ශරීර ශක්තියෙන් හා වර්ණයෙන් මෙන් ම ශක්තිමත් ඉන්ද්‍රියයන්ගෙන් ද ජරාවට නොයා සියක් අවුරුදු ජීවත් වීමට හැකි ය.⁷⁷ එසේ ම වරක් පිළින්දිවච්ඡ තෙරුන් වහන්සේට පා පැළීමේ රෝගයක් හටගත්තේය. බුදුන් වහන්සේ පය ගල්වන තෙලක් භාවිත කරන්නට උපදෙස් දී ඇත. උන් වහන්සේට ම වැළඳුණු හිස රුදුවක් සඳහා ප්‍රතිකාර ලෙස හිසෙහි තෙල් ගාන ලෙස අනුදාන ඇත.⁷⁸

වරකාවාර්යයන්ට අනුව නිතර හිසතෙල් ගෑමෙන් හිසරුදුව දුරුවේ. තට්ටය පැදීම වළකී. අකලට කෙස් පැසීම, කෙස් වැටීම සිදු නො වේ. මස්තකාස්ථිත්ගේ බලය වැඩේ. කෙස්මුල් ශක්තිමත් ව කෙස් දිගට වැඩේ. කෙස් කළුවත් වේ. ඉන්ද්‍රියයන් පහත් වේ. සුව නින්ද ඇති වේ. ගිතෙල්, තලතෙල්, වසා, මජ්ජා යන හතර

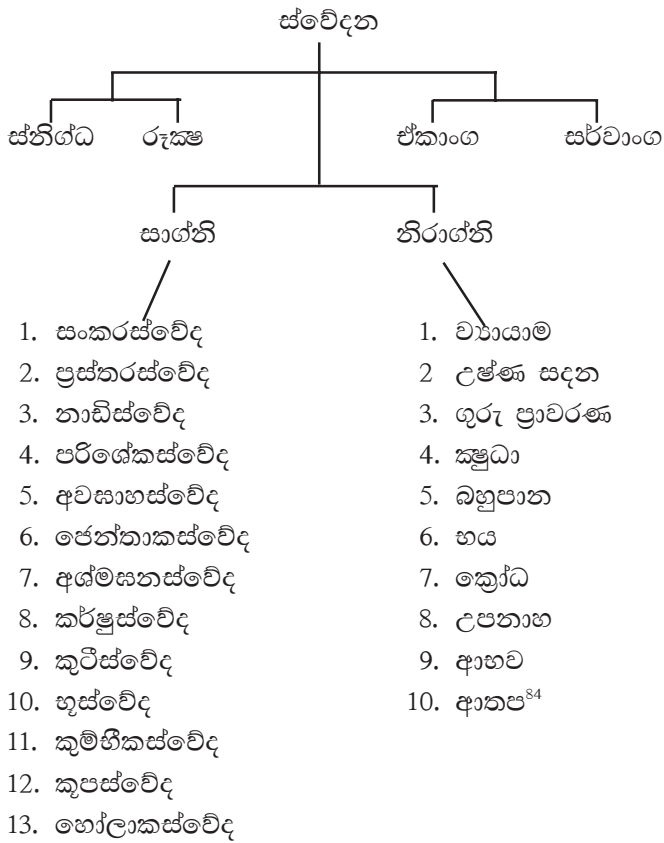
පානය කිරීම අභ්‍යංගය, වස්තිය හා නසාය මහාස්තේන්‍යය ලෙස ආයුර්වේදය සලකයි. ශරීරයේ තෙල් ගැමෙන් සොදුරු ලස්සන ඡවි කලාණයක් ලැබේ.⁷⁹ වාතාබාධ සඳහා හික්ෂුන්ට තෙල් පිස පානය කරන්නට අවසර දුන් බුදුන් වහන්සේ වෛද්‍යවරුන්ගේ උපදෙස් නිසා ඊට මද්‍යය එක් කරන්නට ද අනුදන්. ඇතැම් හික්ෂුන් වහන්සේලා අධික සේ මද්‍ය යොදා සකස් කරන ලද බෙහෙත් විෂ වී මත් වූ නිසා අධික ලෙස මද්‍ය යොදා පානය නො කරන්නා යි අවවාද කළහ.⁸⁰ මේ සියලු තොරතුරු බුදුසමයේ එන ස්තේන් සංකල්පය අවබෝධ කර ගැනීම පහසු කරයි.

එපමණක් ද නොව බුදුසමයේ නිරන්තර සාකච්ඡාවට භාජනය වන පඤ්චභේසජ්ජ සංකල්පය ද මෙහි ලා විමසිය යුතු ය. මෙය බුදුන් වහන්සේගේ නව සොයා ගැනීමක් නො වේ. ලෝකයේ බෙහෙතැ යි සම්මත වූ පඤ්චභේසජ්ජය ආහාර කෘත්‍යය ද සිදු කරන බවත් එය දළ ආහාරයක් නොවන බවත් සැලකිල්ලට ගත් බුදුන් වහන්සේ එය සුදුසු කාලයෙහි පිළිගෙන සුදුසු කාලයෙහි වළඳන්නට අනුදන්නේ නම් යෙහෙකැ යි යන අදහසින් එය අනුදන්. ඉන් පසු මේ පඤ්චභේසජ්ජය උදේ සවස යන දෙකෙහි ම වළඳන්නට අවසර දුන් අතර ඉන් විකාල භෝජනය සිදු නොවන බව ද වදාළහ. ගිතෙල් (සජ්ජි), වෙඬරු (නවතීතං), තල (තෙලං), මීපැණි (මධු), උක්සකුරු (එාණිතං) යනු එම පඤ්චභේසජ්ජයෝ ය.⁸¹ එහි ගිතෙල් හා තලතෙල් ද ඇතුළත් ව ඇත.

පිත්ත හා වාත රෝග ඇත්තා, දුර්වලය, ළදරුවා, වර්ණ බල ආයු සහ ධාරණ ශක්තිය අවශ්‍ය තැනැත්තා, ඉන්ද්‍රියවල අවශ්‍යතා ඇත්තා විෂ, ආයුධ සහ දැවිම්වලින් පීඩිත තැනැත්තා යන මොවුන් විසින් සුදුසු කල්හි ගිතෙල් පානය කළ යුතු ය.⁸² වරකාවාර්යයන්ට සියලු ම ජීර්ණ රෝගයන්හි දෝෂානුරූප වූ ඖෂධයන්ගෙන් සිද්ධ කරන ලද ගිතෙල් පානය ප්‍රශස්ත යි. ගිතෙල් වනාහි ස්තේන් ස්වභාවය (තෙල් ගතිය) නිසා වායුව ශමනය කරයි. ඖෂධවලින් සංස්කාර කිරීම හේතු කොට ගෙන සෙම නසයි. සිසිල් ගුණයෙන් පිත හා උෂ්ණය ශාන්ත කරයි. එහෙයින් අග්නි ස්පර්ශයෙන් දූවෙන දෝෂයෙහි සියලු කල්හි මෙන් සියලු ම ජීර්ණ ජීවරයන්හි ගිතෙල් පානය හේතු කොට ගෙන සංසිද්ධ ඇති වෙයි.⁸³

5.5.2 ස්වේද විධි

ස්තේන් විධියටත් වඩා ස්වේද විධිය භාවිත වූ බවට සාක්ෂ්‍ය පෙළ සාහිත්‍යයෙන් හමු වේ. මේ ස්තේන් විධියට අනතුරුව කළ යුතු ප්‍රතිකාරය ස්වේදය වන ධන ගැන්වීමේ ක්‍රම විශේෂ ලෙස සැලකේ. පාලියේ “සේදන” යන වදන මීට ව්‍යවහාර කෙරේ. ආයුර්වේදගත ස්වේදනයේ ප්‍රභේද පිළිබඳ සටහනක් පහත දැක්වේ.



මෙම ස්වේදන ක්‍රම, පෙළ සාහිත්‍යයෙන් ද හමුවේ. වරක් පිළිනදිවච්ඡ තෙරුන් වහන්සේට ඇඟරුවක් වැලඳුණි. බුදුන් වහන්සේ ස්වේදය (ධන ගැන්වීම) අනුදන්. එය උන් වහන්සේට ඉවසිය හැකි නො විය. ඉන් පසු සම්භාරස්වේද ගැන්වීම අනුමත කෙරිණ. එය ද පහසු නො විය. ඉන් පසු මහාස්වේදය අනුමත

කෙරිණි. එය ද ප්‍රමාණවත් නො විය. එබැවින් ස්වේද ගැන්වීමට කොළ තැම්බූ දිය අනුමත කෙරිණි. එය ද පහසු නොවූ බැවින් ස්වේද ගැන්වීමට දියකොටුවක් අනුමත කෙරිණි.⁸⁵ සම්භාරස්වේදය යනු නානාවිධ කොළ වර්ග යොදා සකස් කළ ස්වේදය යි. පුරුෂයෙකුගේ ප්‍රමාණයට වළක් භාරා එහි අගුරු පුරවා පස්වැලි ආදියෙන් වසා එහි නොයෙක් වාතය නසන කොළ අතුරා තෙල් ගල්වන ලද ශරීරයෙන් යුතු ව එහි වැනිරි පෙරළෙමින් ධන ගැන්වීම මහාස්වේදය යි. දියහැලියක් හෝ ඔරුවක් උණු දියෙන් පුරවා එහි බැස ස්වේද කර්ම කිරීම දියකොටුවක් තුළ කරන ස්වේද කර්මය යි.⁸⁶

ස්වේද කර්මයේ සුවිශේෂී අංගයක් ලෙස බෞද්ධ ජන්තාසර සංකල්පය සැලකේ. ජන්තාසරය යනු “A room is in which a fire is kept purpose of steam bath, a hot room” උණුසුම නාන කාමරය බව රීස් ඩේවිඩ් පවසයි.⁸⁷ ජන්තාසරය ගොඩ නගන ලද්දේ ගඩොල් හෝ ගල් අතුරන ලද උස් අඩිතාලමක් මත ය. එම අඩිතාලම දක්වා පාෂාණමය පඩිපෙළක් ද ආලින්දය වටේ රෙදි වැටක් ද විය. වහල හා බිත්ති ලීවලින් තනා හම් අතුරුවා ඒ මත බදමෙන් වසන ලදී. ගඩොලින් වසනු ලැබුයේ බිත්තියේ පහත කොටස පමණි. ඉස්සරහ කාමරයක් ද උෂ්ණ කාමරයක් ද ජලස්නානය සඳහා පොකුණක් ද විය. ජන්තාසරය මධ්‍යයෙහි පිහිටි උඳුන වටා ආසන පනවා තිබුණි. දහදිය දූම්ම පිණිස සිනිඳු සුවඳ සුණුයෙන් වසන ලද මුහුණු ඇති නහන අය මත උණු දිය වත් කරන ලදී. ස්නානයෙන් පසු ඉස සේදීම විය. පොකුණෙහි ම කිම්දීම වූයේ ඉන් පසුව යි. මේ ඉතා පැරණි යුගයෙහි ගංගා නදිනිම්නයෙහි අපේ තුර්කි ස්නානයට ඉතා සමාන ස්නාන ක්‍රමයක් තිබීම මහත් ආශ්චර්යයකි. තුර්කිහු මේ සිරිත භාරතයෙන් ඉගෙන ගත්තේ ද යි රීස් ඩේවිඩ්ස් කල්පනා කරයි.⁸⁸

පාලි සාහිත්‍යයේ මේ සඳහා අග්ගිසාලා යන නම ද භාවිත කර ඇත.⁸⁹ ජන්තාසරය යනු සම්පූර්ණ ගොඩනැගිල්ලට ව්‍යවහාර කරන නම යි. නමුත් නාන කාමරය ප්‍රධාන වශයෙන් ඉන් අදහස් කරන ලදී.⁹⁰ ජන්තාසරය උස් කොට බැඳවීමට හා ඒ හා අදාළ වැට ආදිය කරවීමට ද බුදුසමය අනුමත කරයි. එහි දුම් පිටවන සිදුරක් ද විය. එහි පිවිසි විට ගින්න මුහුණ දවන නිසා මුහුණේ මැටි

ඇලවීමට ද මැටි අනාගැනීමට ඔරුවක් ද මැටි ගඳ නිසා සුවඳ කිරීමට ද අනුදනී. ගිනිහල්ගෙය මඩ සහිත නිසා ගඩොල් ගල් දඬු ඇතුරුම් ද බිම සේදීම ද අනුදනී. දිය රැඳෙන විට සොරොච්ච අනුදනී. ගිනිහල්ගෙහි බිම භික්ෂුන් හිඳගත් නිසා ගාත්‍ර කැසීම ඇති වේ. ඒ නිසා පුටුව අනුමත කෙරිණි. ගිනිහල් ගෙය වටා කළ පවුරෙන් ඇතුළත මඩ වීම වළක්වනු සඳහා බොරළු ඉසීමට ද එය ප්‍රමාණවත් නොවූ විට ගල්පවුරු බහාලන්නට ද අනුදන ඇත.⁹¹ උපාධ්‍යායවරයා හුමාලයෙන් නානු කැමති ව ගිනිහල් ගෙට පිවිසි විට නහන සුණු දියෙන් තෙමා පිඬු කළ යුතු ය. නහන මැටි තෙමිය යුතු ය. නහන සුණු හා මැටි දිය යුතු ය. හැකි නම් ගිනිහල්ගෙට යා යුතු ය. නහන මැටියෙන් මුහුණ තවරා ඉදිරි පසින් හා පසු පසින් ද සිරුර වසා ගෙන ගිනිහල් ගෙට යා යුතු ය. ගිනිහල් ගෙයි උපාධ්‍යායවරයාගේ ඇඟ ඉළිම් ආදි වත් කළ යුතු ය. තමන් පැන් පහසු වී අදනසිවුර හැඳ පොරවා උපාධ්‍යායවරයාගේ ඇඟ පිස දමා එතුමන්ට වස්ත්‍ර දිය යුතු ය.⁹²

උක්ක තොරතුරුවලින් හුමාලය හා උණුදිය යන දෙක ම ස්නානය සඳහා යොදා ගෙන ස්වේද කර්ම කළ බව පෙනේ. උණුදිය විශේෂයෙන් ගුණදයක බව ආයුර්වේද මතය යි. **චුල්ලවග්ගපාළියේ** වත්තක්ඛන්ධකයට අනුව ජන්තාසරය පිළිබඳ වෙනම ම වතක්⁹³ දැක්වීමෙන් ඊට බෞද්ධ සම්ප්‍රදාය තුළ හිමි ස්ථානය පැහැදිලි වේ. ජන්තාසරයේ පවුරු ඇතුළත ම සමහර විට තිබූ වැසිකිළි හා කැසිකිළි ගැන විනය පිටකයේ සඳහන් නො වේ. අනුරාධපුර අභයගිරි විහාරයේ අංක එක ආරාමයේ පංචාවාසයට සම්බන්ධ ජන්තාසරය උදක දෝණිය සහිත ජන්තාසරයකි. එහි මිදුල අවට පවුර හා පවුර තුළ වැසිකිළි, කැසිකිළි හා අපවිත්‍ර ජලය එකතු වන වළවල් ඒ හා සම්බන්ධ ජලමාතිකා දක්නට ලැබේ.⁹⁴

ආයුර්වේදයෙහි ඉගැන්වෙන කුටිස්වේදය බොහෝ සෙයින් මේ හා සමාන වේ. ඉතා පළල් නොවූ ද ඉතා උස් නොවූ ද ජනේලවලින් තොර වූ සන බිත්ති ඇති ගෝලාකාර කුඩා කුටියක් නිර්මාණය කොට සුවඳ කොට්ටම් ආදි තද සුගන්ධ ද්‍රව්‍යවලින් එම ගෙයි බිත්ති ආලේප කෙරේ. වෛද්‍යවරයා දිවිසම්, සේද රෙදි, පලස්, කම්බිලි ආදිය යොදා ඇඳක් සාදා කුටිය සතර දිසාවෙන් අගුරු පිරවූ ගිනි බඳුන් තබා ගිනි උණුසුමෙන් උණුසුම් වූ විට

තෙලාදිය ගල්වා රෝගියා ඇදෙහි සතප්පවා සැප සේ ස්වේදග්‍රහණය කරන්නේය.⁹⁵

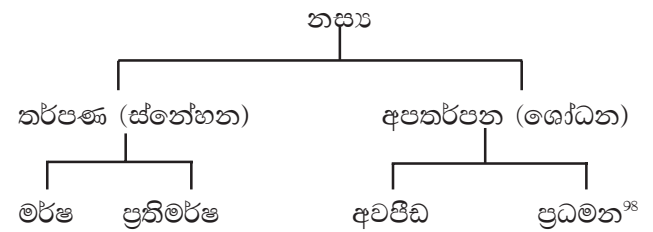
ගිනි භාවිත නොකොට ස්වාභාවික උණුසුමින් සිදු කර ගනු ලබන ස්වේදය නිරෝගීස්වේදය යි. ව්‍යායාමයෙන් ශරීරය උණුසුම් වේ. එය ස්වේද කර්මයකි. බියවීම, ක්‍රෝධය වැනි මානසික ආතතීන් නිසා ද ශරීරයේ උණුසුම ඉහළ යයි. එය ද නිරෝගීස්වේද ගණයෙහි ලා සැලකේ. එක්තරා හික්ෂුන් වහන්සේ නමකගේ උදරය තවන විට ශුක්‍ර මිදුණි. මෙය කෙසේ තවන ලද දෑ යි පෙළෙහි හෝ අටුවාවෙහි දක්නට නැත. ඇතැම් විට බෙහෙත් ද්‍රව්‍ය යොදා පොට්ටනි බැඳ තවන සඛිකරස්වේදය මෙහි දී භාවිත කරන්නට ඇතැ යි සිතේ. එසමයෙහි එක්තරා මහණෙකු රෝගී වූ අතර සෙසු හික්ෂුන් වහන්සේලා උන් වහන්සේ ඩහ ගැන්වූහ. රෝගියා මියගියේය. ඇතැම් මහණුන් රෝගීන් මැරවීමේ අදහසින් ද ඩහ ගැන්වීම කළ බව විනය පිටකයේ දැක්වේ.⁹⁶

5.5.3 පංචකර්ම විකිත්සා

පංචකර්මයෙන් දෝෂ ඉවත් කිරීම ශෝධන නම් වන අතර ආහාර පාලනය, කුසගින්නේ තැවීම, හිරුඑළිය ලබා දීම, විවිධ ව්‍යායාම ක්‍රම හා ඖෂධ භාවිතයෙන් දෝෂ යථා තත්ත්වයට පත්කිරීම ශමන ලෙස ආයුර්වේදයෙහි හමුවේ. ශමනයෙන් රෝගය යටපත් වන අතර නැවත නැගී සිටිය හැකි ය. එහෙත් ශෝධන ක්‍රියාවලියෙන් එසේ නො වේ. එය නැවත හට නො ගනී. කෙසේ වෙතත් නැවත රෝගය මතු නොවීම යන කරුණ බුදුසමය අනුව පිළිගැනීම දුෂ්කර ය. ශෝධන ප්‍රතිකාර ක්‍රමයේ ප්‍රධාන විකිත්සා ක්‍රම පහකි.

- 1. නසා (Nose-treatment)
- 2. වමන (Vomiting)
- 3. විරේක (Purging)
- 4. වස්ති (Using of clyster)
- 5. රක්තමෝක්ෂණ (Blood-letting)

මේවා පංචකර්ම විකිත්සා නම්. එහි පළමු ප්‍රතිකාරය නාසයෙන් කරනු ලබන නිසා **නසා** නම් වේ. නසායේ ප්‍රභේද රාශියක් ඒ ඒ ආයුර්වේද ග්‍රන්ථයන්හි දැක්වේ. ශාරංගධරසංහිතාවේ දෙකකි. අෂ්ටාංග හෘදය සංහිතාවේ තුනකි. වරකසංහිතාවේ පහකි.⁹⁷



ජීවකකෝමාරභව්ව දිසාපාමොක් ආචාර්යවරයාගෙන් ශිල්ප ඉගෙන ගත්තේය. ඔහුගේ දක්ෂතාව නිසා ඉතා ඉක්මනින් සකල වෛද්‍ය ශාස්ත්‍රය ඔහු උගත්තේය. ශිෂ්‍යයාගේ දැනුම පරීක්ෂා කිරීම පිණිස බිම කණින යවුලක් (ආයුධයක්) ගෙන තක්සලා නුවර භාත්පස යොදනක් ඇවිද, බෙහෙත් නොවන කිසිවක් වෙතොත් ගෙන එන්නැ යි ආචාර්යවරයා කීවේය. ජීවක ඇවිද බෙහෙතකට නොගන්නා කිසිදු පැළෑටියක් නොදක ඒ බව ආචාර්යවරයාට දන්වීය. ආචාර්යවරයා ඔහුගේ දැනුම ගැන සතුටු වී ඔහුට මගවියදම් දී පිටත් කර හැරියේය. එලෙස පිටත් ව ගිය ඔහු ගමින් ගමට නගරයෙන් නගරයට යමින් ප්‍රථමයෙන් ම කළ වෛද්‍යකර්මය නසා කර්මයකි.

සාකේත නුවර සිටුබිරිඳට හත්වසක් පැවති හිසරුදවක් (සීසාබාධො) වූ හෙයින් ඊට ප්‍රතිකාර කිරීමට වෛද්‍යවරයා එහි ගියේය. එහෙත් ඔහුට ප්‍රතිකාරය සඳහා සිටු බිරිඳගේ කැමත්ත නො ලැබුණි. බොහෝ දක්ෂ වෛද්‍යවරුන් විසින් බෙහෙත් කොට රෝගය සුව නොවූ නිසා සිටුබිරිඳ ජීවක ගැන ද විශ්වාස නො කළා ය. ජීවක සුවපත් වීමෙන් පසු ප්‍රතිකාරයට යන වියදම ගෙවීමට කැමති කරවා ගෙන ප්‍රතිකාර කළේය. වෛද්‍යවරයා ගිතෙල් පතක් ඉල්ලා ගෙන ඊට නොයෙක් ඖෂධ වර්ග මුසු කොට නසායක් සකස් කොට සිටු බිරිඳ ඇදෙහි උඩුකුරුව හොවා නසා කරවීය. නහයට වත් කළ බෙහෙත් තෙල්, මුඛින් පිට කරවීය. ඇය එයින් ම නිරෝගී වූවාය. ඉන් පසු සිටු බිරිඳ, ඇගේ පුතා, ලේලිය හා ස්වාමියා යන අය සමග එකතුව මුදල් දී දසයෙකු, දසියක හා අශ්වයකු ද දුන්නාය.⁹⁹

වරක් පිළින්දිවච්ඡ තෙරුන් වහන්සේට හිසරුදවක් (සීසාහිතාපො) වැළඳුණේ ය. බුදුන් වහන්සේ ඊට හිස තෙල්ගැම

පළමුවෙන් අනුදන් අතර ඉන් රෝගය සුව නොවූයෙන් නසාකර්මය කිරීමට අනුදන්හ. නස්නය ගලායන නිසා නස්න ඔරුවක් ද බුදුන් වහන්සේ විසින් අනුමත කොට තිබේ.¹⁰⁰ නස්න කිරීමෙන් ඇස් කන් නාසාදියෙහි පීඩා නොවීම, කෙස් රවුළු පිඳුවන් නොවීම, කෙස් අකාලයේ නොවැටීම, මත්ස්යමහ, ශිරාශුල, ආර්ද්ව පීනස වැනි රෝග සංසිදීම, සිරාමස්තිෂ්කයෙහි වූ සන්ධි, ස්නායු, කණ්ඩරා තෘප්ත ව බලයට පැමිණීම, මුව ප්‍රසන්න වීම, කටහඬ සිනිඳු හා ගැඹුරු වීම, ශිරෝරෝග හදිසියේ ඇති නොවීම යන යහපත් ප්‍රතිඵල ලබා ගත හැකි ය.¹⁰¹ **පාරාජිකපාලියට** අනුව එක්තරා භික්ෂුන් වහන්සේ කෙනෙකු හිසරුදුවෙන් (සීසාහතාපො) පීඩා විදි අතර සෙසු භික්ෂුන් වහන්සේලා විසින් ඒ භික්ෂුව නස්න කරවනු ලැබීය. එයින් එම රෝගී භික්ෂුව මළේය.¹⁰²

දේශීය වෛද්‍යවේදීන් ද නසා යෝග රැසක් දැකිය හැකි ය.

1. ගොටුකොළ යුෂ හා මී පැණි
2. මුකුණුවැන්න යුෂ හා මී පැණි
3. නිකකොළ, අමු ඉඟුරුයුෂ, සීතාරාම වටි, තනකිරි මිශ්‍ර කර පෙරා නසා යෙදීම
4. අමුඉඟුරු යුෂ, උක් යුෂ, තලතෙල්
5. ගැටතුඹ යුෂ, තනකිරි
6. සර්වවිෂාදි තෙලය¹⁰³

වමනය සංශෝධන විධියේ එක් අවස්ථාවකි. තුන්දෙස් බැහැර කිරීම පිණිස පංචකර්ම කොට වෛද්‍යවරයා රසායනාදිය දීමෙන් රෝග නූපදී. ධාතු සියල්ල වැඩේ.¹⁰⁴ බුදුන් වහන්සේ ජාතිය, ජරා, මරණය, ශෝකය, පරිදේව, දුක්, දෙමිනස්, උපායාස දුරු කරවීම පිණිස ධර්මමය වමනය කරවති.¹⁰⁵

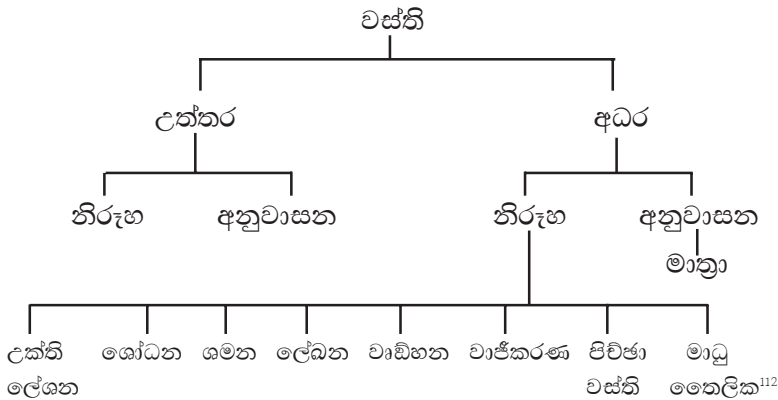
විරේචනය හෙවත් විරේකය පංචකර්ම විකිත්සාවේ තෙවැන්න යි. විනය පිටකයේ විරේක අවස්ථා කිහිපයක් පිළිබඳ ව ම තොරතුරු හමුවේ. සිරුරේ කට (මුඛය) උෟර්ධව භාගය ඇසුරු කොට දෙස් බැහැර කිරීම වමන නම්. ගුදය (අධෝමුඛය) ඇසුරු කොට දෙස් බැහැර කිරීම විරේචන නම්. වමන විරේචන දෙක ම සිරුරේ අපද්‍රව්‍යයන් බැහැර කරන හෙයින් විරේචන සංඥාව ලබයි.¹⁰⁶ ශිරෝ විරේචන, මුත්‍ර විරේචන යන තන්හි යෙදී ඇති විරේචන ශබ්දය වචනාර්ථයෙහි ම යෙදී ඇත.

වරක් බුදුන් වහන්සේගේ සිරුරෙහි දෙස් කිපුණේ ය. උන් වහන්සේ විරේක බෙහෙත් පානය කරන්නට කැමති වී ඒ බව අනඳ තෙරුන්ට දැන්වූහ. ආනන්ද තෙරණුවෝ ජීවක වෛද්‍යවරයා වෙත ගොස් අවශ්‍යතාව දැන්වූහ. ජීවකකෝමාරහච්ච වෛද්‍යවරයා බුදුන් වහන්සේට දින කිහිපයක් තෙල් පොවා උන් වහන්සේගේ සිරුර මොළොක් කරන්නැ යි අනඳ තෙරුන්ට පැවසීය. මෙය විරේකයට පෙර කෙරෙන ස්නේහන කර්මය යි. අනඳ තෙරණුවන් එය කොට ජීවකට දැන්වූයෙන් ඔහු උපුල්මිටි තුනක බෙහෙත් ගල්වා ගෙන බුදුන් වහන්සේ වෙත එළඹියේය. එම මිටි තුන පිළිගත්වමින් එය ආඝ්‍රාණය කරන ලෙසත් එක මිටියකින් දස වරක් විරේක වන බවත් පැවසුවේය. ඉන් විසිනව වතාවක් විරේක වීමෙන් පසු බුදුන් වහන්සේට ස්නානය නියම වූ බැවින් උන් වහන්සේ ස්නානය කළහ. ඉන් පසු තිස්වෙනි වරට විරේක විය. විරේක කාලයේ සිට ශරීරය ප්‍රකෘති ස්වභාවයට පැමිණෙන තෙක් සිනිඳු ආහාර (යුසපිණ්ඩපාත) වළඳන්නට ද වෛද්‍යවරයා නියම කළේය.¹⁰⁷

විරේකයෙන් සිරුරේ දුබල බව නැති වීම, සැහැල්ලු බව, ගිලන් බව, රෝග අඩු බව, රුචිය, හෘදය ශුද්ධිය, වර්ණ ශුද්ධිය නියම කල්හි සය හා පවස ඇති වීම, නියම කාලයෙහි මලමුත්‍රයන්ගේ පැවැත්ම, ඉන්ද්‍රිය පාරිශුද්ධිය, වායුහුගේ අනුලොමී බව, ජය්‍යාග්නියේ වර්ධනය සිදු වේ.¹⁰⁸

සුප්පියා උපාසිකාව මස් පිළියෙල කොට යැවූයේ ද විරේක බෙහෙත් බොන ලද භික්ෂුන් වහන්සේ නමකට ය.¹⁰⁹ එසේ ම එක්තරා භික්ෂුන් වහන්සේ නමක් (අභිසන්තකාය) ඇත්තේ විය. අභිසන්තකාය යනු දෙස් කිපුණු ශරීරයක් ඇති බව යි.¹¹⁰ බුදුන් වහන්සේ උන් වහන්සේට විරේකයක් බොන්නට අනුදන්හ. ඉන් පසු එම රෝගී භික්ෂුවගේ ශාරීරික අවශ්‍යතාව අනුව පෙරාගත් කැඳ වතුර, දුරු, මිරිස් නොයෙදූ මුංඇට තැම්බූ වතුර හා මස්රසය අනුදාන ඇත.¹¹¹ විනය පිටකයේ අනුදාන ඇති ඇතැම් විරේක ජීවක වෛද්‍යවරයා විසින් දැක්වූ ඒවා වන අතර ඇතැම් ඒවා බුදුන් වහන්සේ විසින් අනුදන් බව පැහැදිලි ය. කායික විරේකය මෙලෙසින් සිදු කරන බුදුන් වහන්සේ ආර්ය විරේකය ද සිදු කරන බව ඉහත දැක්විණ.

වස්ති යනු මුත්‍රාසයට නමකි. මල නිර්හරණය සඳහාත් දෝෂ ශමනය සඳහාත් වස්ති දීම සඳහා එළ බැටළු ආදී සතුන්ගේ මුත්‍රාශයන්හු ස්වරූපයෙන් සකසා පාවිච්චි කරන නිසා හෙවත් වස්තියෙන් කරන ප්‍රතිකාරය නිසා වස්ති යන නමින් හැඳින්වේ. පංචකර්ම ප්‍රතිකාරය කළ හැකි රෝගයන්ගෙන් හරි අඩකටත් වඩා වස්තිකර්මය ද නිර්දේශිත ය. ආයුර්වේදගත වස්ති ප්‍රභේදදිය පිළිබඳ සටහනක් පහත දැක්වේ.



දිනක් බුදුන් වහන්සේ සේනාසන වාරිකාවෙහි වඩින විට ආකාසගෝත්ත වෛද්‍යවරයා හගන්දරාබාධයට ප්‍රතිකාර කරමින් සිටියේය. හේ මේ මහණහුගේ තලගොයි කට වැනි වසමග බලන්නැ යි බුදුන් වහන්සේට කීවේය. මේ කරුණ නිසා බුදුන් වහන්සේ ලිංග ප්‍රදේශයෙහි සම සියුම් බැවින් සැත්කම් නොකරන ලෙස උපදෙස් දුන්හ. ඉන් පසු ශල්‍ය කර්මය තහනම් බැවින් වස්ති කර්මය කරන්නෙමු යි ඡබ්බගිය භික්ෂුහු වස්ති කර්ම කරවූහ. ඊට මහජනයා විරෝධය පළ කළ අතර බුදුන් වහන්සේ වස්ති කර්මය ද නොකරන ලෙස උපදෙස් දුන්හ. එසේ ම යමෙකු එය කරන්නේ නම් ට්‍රල්ලච්චය ඇවැත්කක් වන බව ද වදාළහ.¹¹³ යම් හෙයකින් සමින් හෝ වස්ත්‍රයෙන් හෝ වස්ති පිඩනය ද නොකළ යුතු ය. මේ සියල්ල ම වස්ති කර්මය ම වෙයි.

සම්බාධයෙහි (ලිංග ප්‍රදේශයෙහි) වස්ති කර්මය ප්‍රතික්ෂේපක ය. එහි වනාහි උණු අළු දෙන්නට හෝ රැහැනින් බඳින්නට හෝ වට්ටියි. මුත්‍ර මාර්ගයෙහි බේත් තැවරු උණ බටයෙන් බෝතලයක් මෙන් සකස් කර ගත් උපකරණයක් භාවිත කිරීම සුදුසු ය. උණු අළු

ප්‍රතිකාරය කරන්නට හෝ තෙල් පිච්ඡුවන්නට මේවා යොදා ගත හැකි ය.¹¹⁴ ලිංග ප්‍රදේශයෙහි ශල්‍ය කර්ම හා වස්ති කර්මය ප්‍රතික්ෂේප කරනු ලැබුවත් දහන කර්මය සුදුසු යැ යි ටීකාව දක්වයි.¹¹⁵

පංචකර්ම විකිත්සාවේ අවසාන අංගය රක්තමෝක්ෂය යි. ඡලෝකා හෙවත් කුඩැල්ලන් යොදා ගෙන ලේ ඉවත් කිරීම ආදී ක්‍රම තුනකින් එය කළ හැකි ය. පිළින්දිවච්ඡ තෙරුන්ගේ හන්දි රුදුවක් (පබ්බවාතො) විය. බුදුන් වහන්සේ ලේ මුදු අඟකින් ගන්නට අනුදන්හ.¹¹⁶ මෙහි දී ලේ මුදු හැරීමට ආයුධයක් භාවිත කළ හැකි ය.¹¹⁷

5.5.4 ශෝධන විකිත්සා

බුදුන් වහන්සේ දෙවරම් වෙහෙරෙහි වාසය කරන කල්හි භික්ෂූන් වහන්සේලා සාරදිකාබාධයෙන් පෙළුණහ.¹¹⁸ මෙය සාරදිකාබාධය ලෙස නම් කොට ඇත්තේ ශරත් කාලයෙහි මේ රෝගය හටගන්නා බැවිනි. මෙය පිත්තාබාධයකි.¹¹⁹ මේ රෝගයෙන් භික්ෂූන් වහන්සේලා අනුභව කළ දැ පවා නොදිරවා උඩට නැගෙන්නට විය. රළු සිරුරු, වැහැරුණු සිරුරු, දුර්වර්ණ හා පඬුවන් සිරුරු, නහර ඉල්පුණු සිරුරු දුටු බුදුන් වහන්සේ පංචභේසජ්ජය අනුදන්හ. ඒ වන විටත් ගිතෙල්, වෙඬරු, තල තෙල්, මී පැණි, උක් හකුරු යන පස් බෙහෙත් බෙහෙතැ යි සම්මත ව පැවතිණි. එය බෙහෙතක් නිසාත් බෙහෙතැ යි සම්මත නිසාත් දළ ආහාරයක් සේ නොපෙනුණත් අහර කිසි සිදු කරන නිසාත් උන් වහන්සේ එම පැනවීම කළහ.¹²⁰

බුදුන් වහන්සේ වරෙක උදර වාතාබාධයෙන් පෙළෙන්නට වූහ. මෙය දැන ගත් ආනන්ද භිමි බුදුන් වහන්සේගේ උදරවාතාබාධයට පෙර ගත් බෙහෙත සිහි කොට කිකුළු කැඳ පිස පිළිගැන්වීය. තල, සහල්, මුං යන තුන යොදා මේ කැඳ සකස් කෙරිණි. එකල එක්තරා භික්ෂූන් වහන්සේ නමකට ද උදරවාතාබාධය වැළදුණු අතර උන් වහන්සේ ලෝණසෝචිරකය පානය කළහ. බුදුන් වහන්සේ රෝගී භික්ෂූන්ට ලෝණසෝචිරකය ද රෝගී නොවූ භික්ෂූන්ට දිය හා මුසු කරන ලද ලෝණසෝචිරකය පානය කරන්නට ද අනුදාන ඇත.¹²¹

ලෝණසෝචිරකය යනු සියලු රස මුසු කොට පිළියෙල කරන ලද ඖෂධයකි. එය පිළියෙල කරන විට අරළු, බුළු, නෙල්ලි යන ක්‍රිපලා තම්බා ගත් කෂාය හැලියක වක්කරනු ලැබේ. එහි මුං, මැ, ආදී අපරන්ත ධාන්‍ය (වී ආදිය පුබ්බන්ත ධාන්‍යයෝ ය) ද සවැදැරුම් ධාන්‍යයෙන් පිසූ බත්, කෙසෙල් ආදී වූ ඵලවර්ග, වේවැල්, වැටකේ, දුනුකේ, කරාකේ, ඉදිබඩ ආදී බඩ වර්ග, මස් මාළු කැබලි, නොයෙක් පැණි, උක් සකුරු සවිඳ ලුණු හා කුළු බෙහෙත් ද ගනු ලැබේ. ඉන් පසු හැලියේ මුච මැටිවලින් බැඳ අවුරුද්දක් දෙකක් හෝ තුනක් පැසවනු ලැබේ. මැනවින් පැසුණු පසු දඹපැන් පැහැය වැනි පැහැය ඇති වේ. වාත, කාශ, කුෂ්ඨ, පාණ්ඩු, භගන්දරාදී රෝගයන්ට ද සිනිඳු ආහාර අනුභව කරන්නන්ට ද මෙය ඉතා ගුණදායක ය. බත් දිරවීමට පහසු කෙරෙන මේ හා සමාන වෙනත් බෙහෙතක් නැත. මෙය හික්ෂුන්ට පසුබත් කාලයෙහි ද වැළඳීමට සුදුසු ය.¹²²

පිළින්දිවච්ඡ තෙරුන් වහන්සේට වැලඳුණු වාතාබාධයේ දී බෙහෙත් තෙල් පිසින්තටත් ඊට මදාය අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට එක් කර ගන්නටත් අනුදාන ඇත.¹²³ මදාය යෙදූ බෙහෙත් තෙල් වාතාබාධයට විකිත්සාවක් සේ භාවිත කළ බව මින් පැහැදිලි වේ. සැරියුත් තෙරුන් වහන්සේට වැලඳුණු උදරාවාතාබාධය සුව කිරීමට පැමිණි මුගලන් තෙරුන් වහන්සේ පෙර අවස්ථාවල දී රෝගය වැලඳුණු විට සුව වූයේ කෙසේ ද යි විමසූහ. පෙර සුදුළුණු අනුභවයෙන් පසු රෝගය සුව වූ බව සැරියුත් තෙරුන් වහන්සේ පැවසුව ද ඒ වන විට සුදුළුණු වැළඳීම තහනම් කොට තිබුණි. මෙය දැන ගත් බුදුන් වහන්සේ ආබාධ අවස්ථාවන්හි දී සුදුළුණු වළඳන්නට අනුදන්හ.¹²⁴

එකල රජගහනුවර සිටුවනුමාට සත්වසක් පවත්නා හිසරුදවක් විය. බොහෝ වෛද්‍යවරු දින පහකින් හෝ හතකින් රෝගියා මිය යන බව ප්‍රකාශ කළහ. අවසානයේ රාජවෛද්‍ය ජීවක ප්‍රතිකාර සඳහා පැමිණියේය. ඔහු සිටුවනුමා පරීක්ෂා කොට එක් ඇළයකින් හත් මසක් බැගින් අවශ්‍ය පරිදි සිටිය හැකි දෑ යි විමසුවේය. සිටුවනුමා කැමති විය. ජීවක සිටුවනුමා ඇඳක හොවා ඇඳෙහි බැඳ හිසෙහි සිටිය පලා, හිසෙහි තුන් සන්ධිය වෙන් කොට ලොකු හා කුඩා පණුවන් දෙදෙනෙකු ඉවත් කොට නැවතත් සන්ධි කොට එසේ සිටිය වසා බෙහෙත් ආලේප කළේය. සිටුවනුමාට එක ඇළයකින් සිටිය යුතු වූයේ දින හතකි. ඉන්පසු දෙවන ඇළයෙන් ද අවසානයේ උඩු බැලිව ද දින හත බැගින් තබා සති තුනකින් සිටුවනුමාගේ

රෝගය නිව්ටාවට ම සුව කළේය. මාස හතක් එක් ඇළයකින් සිටීමට කැමති කරවා ගත්තේ එසේ නොකළා නම් හත් දිනක් හෝ එක ඇළයකින් තබා ගැනීමට නොහැකි නිසා බව වෛද්‍යවරයා අවසානයේ ප්‍රකාශ කළේය.¹²⁵

බරණැස් සිටුවරයාගේ පුතා කරනම් පැනීම නිසා බඩ වැල ගැට ගැසී රෝගී විය. සිටුවරයා එය බිම්බිසාර රජතුමාට දැන්වූ අතර රාජාඥවෙන් එහි ගිය ජීවක වෛද්‍යවරයා සිටුවුණුයාගේ බඩ පලා අතුණු ගැටය එළියට ගෙන එහි ගැටය ඉවත් කොට නැවත ඇතුළත තබා ශල්‍ය කර්ම කළේය. ඉන් පසු ඔහුගේ ආහාර නොදිරවීම, මලමුත්‍ර නිසි සේ පහ නොවීම වැනි ලක්ෂණ දුරු වී නිරෝගී විය.¹²⁶

භගන්දලා රෝගය සඳහා ද ප්‍රතිකාර කළ බවට සාක්ෂ්‍ය පෙළ සාහිත්‍යයෙහි හමුවේ. භගන්දලාබාධයෙන් පෙළුණු එක්තරා හික්ෂුන් වහන්සේ නමකට ආකාසගොත්ත වෛද්‍යවරයා ශල්‍ය කර්මයක් කළේය. මෙය දැන ගත් බුදුන් වහන්සේ එහි ආචාරාත්මක භානිය සලකා වසමග හා පසමග ශල්‍ය කර්ම කිරීම තහනම් කොට ඇත. බිම්බිසාර මහරජතුමා ද භගන්දලා රෝගයෙන් පෙළුණේය. එතුමාගේ සළු ලෙසින් තැවරුණේය. මේ දුටු බිසෝවරු රජතුමාට ඔසප් වන්නේය, නොබෝ කලකින් වදන්නේයැ යි කවට බස් කීහ. ජීවක වෛද්‍යවරයා රෝගය බලන නියාවෙන් රජතුමා මුණගැසී නිය තුළ සඟවා ගෙන තිබූ බෙහෙත ගුදමාර්ගයෙහි ආලේප කළේය. රජතුමා එයින් ම සුව විය.¹²⁷ මෙහි දී භාවිතා කළ බෙහෙත කුමක් ද යි සඳහන් නො වේ.

එක්තරා හික්ෂුන් වහන්සේ නමකට වැලඳුණු පාණ්ඩු රෝගයේ දී ගෝමුත්‍රයෙහි ලූ අරළු පොවන්නට බුදුන් වහන්සේ අනුදාන ඇත.¹²⁸ මෙය බෞද්ධ සම්ප්‍රදායෙහි ඉතා ප්‍රකට ඖෂධයකි. පුනිමුත්තභෙසජ්ජය සතර නිස්සය තුළ එක් කරුණක් ලෙස ද සැලකේ. එක් හික්ෂුන් වහන්සේ නමකට නපුරු ග්‍රහණි රෝගයක් වැලඳුණි. ඊට ආම්බසබාරය පොවන්නට අනුදානිණි.¹²⁹ එනම් විසලි බත් පුළුස්සා දිය කොට පෙරා ගත් බත් කාරම යි.¹³⁰ පිළින්දිවච්ඡ තෙරුන්ගේ පා පැළිණි. ඊට තෙල් ගැම අනුදන් බුදුන් වහන්සේ පයට හිත වූ බෙහෙතක් පිළියෙල කරන්නට ද අනුදාන ඇත. බුදුන් වහන්සේගේ අග්‍රග්‍රාවක සැරියුත් මහරහතන් වහන්සේට කාය

ඩාහාබාධයක් හට ගැනිණි. උන් වහන්සේ වෙත එළඹී මුගලන් මහරහතන් වහන්සේ පෙර ගිහි කාලයේ එවැනි රෝගී අවස්ථාවන්හි දී නෙළුදලි හා නෙළුම් අල භාවිතයෙන් එය සුව කර ගත් බව දැන ක්ෂණයකින් මන්දකිණි පොකුණු තෙරට ගොස් ඒවා ගෙනැවිත් දී රෝගය සුව කළ බව¹³¹ විනය පිටකය වාර්තා කරයි.

රෝගී වූ භික්ෂූන් වහන්සේලාගේ අවශ්‍යතා අනුව අනුදන් මුල්, කසට, ගෙඩි, සුණු, මැලියම්, ලුණු හා තෙල් බෙහෙත් රාශියක් හේසජ්ජක්ඛන්ධයෙහි දැක්වේ. මුල් බෙහෙත් ලෙස කහ (හලිද්ද), ඉඟුරු (සිඛිගිවෙර) වදකහ (වව), හෙළ වදකහ (වවත්ථ), මහොෂධ (අතිවිස), කලුරැණ (කටකරොහිණි) සුවද හොට (උසිර), වම්මුතු (හද්දමුත්තක) යන මේවා දක්වා ඇති අතර මීට අමතර ව අවශ්‍ය වෙනත් මුල් වර්ග ද ප්‍රයෝජනයට ගැනීමට අවසර දී ඇත. කසට බෙහෙත් ලෙස කොහොඹ කහට (නිම්බකසාව), කෙළිඳ කහට (කුට්ඨකසාව), දුම්මැල්ල කහට (පටොලකසාව), හඟුලු කහට (සිග්ගවකසාව), කරද කහට (නත්තමාලකසාව), අනුමත කළ බුදුන් වහන්සේ වෙනත් අවශ්‍ය කහට විශේෂ ද භාවිතයට අනුදන්ව. ගෙඩි බෙහෙත් ලෙස වලග සාල් (විලංග), තිප්පිලි (පිප්ඵලි), ගම්මිරිස් (මරිච), අරළු (හරිටක), බුළු (විහිටක), නෙල්ලි (ආමලක), ගොටුපල (ගොට්ඨඵල) හා වෙනත් ප්‍රයෝජනවත් ඵල වන්නේ නම් ඒවා ද පරිභෝග කරන්නට අනුදන ඇත.

කොළ බෙහෙත් ලෙස කොහොඹ කොළ (නිම්බපණ්ණ), කෙළිඳ කොළ (කුට්ඨපණ්ණ), දුම්මැල්ල කොළ (පටොලපණ්ණ), තලා කොළ (සුලසිපණ්ණ), කපු කොළ (කප්පාසිපණ්ණ) යන කොළ හා වෙනත් බෙහෙත් සඳහා අවශ්‍ය කොළ වර්ග ද මැලියම් බෙහෙත් ලෙස පෙරුම්කායම් තම්බාගත් මැලියම් (හිංගු), පෙරුම්කායම් දඬු තම්බා ගත් මැලියම් (හිංගුජතු), පෙරුම්කායම් කොළ තම්බා ගත් මැලියම් (හංගුසිපාටික), රුක් කරටියෙන් වැහෙන මැලියම් (තක), ගස් කොළවලින් වැහෙන මැලියම් (තකපත්ති), රුක්හි මේරු කොළ තම්බා ගත් මැලියම් (තකපණ්ණ), දුම්මල (සජ්ජලස) වෙනත් ප්‍රයෝජනවත් මැලියම් බෙහෙත් ද අනුදන ඇත. එසේ ම මුහුදු ලුණු (සාමුද්ද), කළුලුණු (කාලලොණ), සින්ධු ජනපදයෙහි උපන් ලුණු (සිඤ්ච), සුවස ලුණු (උබ්හිද), බලල් ලුණු (බිලාල) හා වෙනත් අවශ්‍ය ලුණු විශේෂයන් සුදුසු පරිදි ප්‍රයෝජනයට ගන්නට අනුදන ඇත.

කැඳ පානයෙන් නුවණ උපදී. බඩගින්න හා පිපාසය දුරුකෙරේ. වාතය නැසේ. වස්තිය ශුද්ධ කෙරේ. වැළඳ දෑ දිරවයි. එසේ ම එය බෙහෙතක් යැ යි ද බුදුන් වහන්සේ වදළහ. දිනක් බුදුන් වහන්සේ සේනාසන වාරිකාවෙහි වඩින විට වෙනත් භික්ෂූන් විසින් මල හා මුත්‍ර පහ කිරීමට උපකාර කරනු ලබන භික්ෂුවක දුටහ. උන් වහන්සේ ඇස් රෝගයෙන් පෙළෙන බව දැන ගත් බුදුන් වහන්සේ කළු අඳුන් අනුදන නැවත අවශ්‍යතාව පරිදි සඳුන් (වඤ්ඤා), තුවරලා (තගර), කළු අගිල් (කාලානුසාරිය), තලිස් (තාලිස), වම්මුතු (හද්දමුත්තක) අනුදන්ව.¹³² අඳුන් ගැම ආයුර්වේදයෙහි ද අනුමත කෙරේ.¹³³

වර්ම රෝග හා බැඳුණු ප්‍රතිකාර රැසක් ද පෙළෙහි හමුවේ. එක්තරා භික්ෂූන් වහන්සේ නමකට වර්ම රෝගයක් වැළඳුණු විට බුදුන් වහන්සේ සුගන්ධ ද්‍රව්‍ය ආලේප කරන්නට අනුදන්ව. ආනන්ද තෙරුන් වහන්සේගේ උපාධ්‍යායවරයා වූ බෙල්ලට්ඨිසීස තෙරුන්ට (ථුල්ලකච්ඡාබාධ) මහත් කැසීම් රෝගයක් හටගැනිණි. සැරව ඕප්පිත් සිවුරු තෙත් වේ. රෙදි තෙමමින් උන් වහන්සේගේ සිරුර උපස්ථායකයෝ තෙතමාත්තු කළහ. මේ දුටු බුදුන් වහන්සේ යම් මහණෙකුට කැසීමක්, පොළක් (ගෙඩියක්), ඕප්පි ගැලීමක්, දැඩි කැසීම් ආබාධයක් වේ ද කය දුගඳ වේ ද ඒ සඳහා සුණු බෙන් අනුදැන තිබේ. හේසජ්ජක්ඛන්ධයෙහි ථුල්ලකච්ඡාබාධය මහත් කැසීම් රෝගයක් ලෙස අර්ථ දක්වන අතර චිරක්ඛන්ධකයේ මහත් පිළිකා රෝගයක් ලෙස අර්ථ දක්වා ඇත.¹³⁴ එම අවස්ථා දෙකෙහි ම විස්තර වන්නේ බෙල්ලට්ඨිසීස තෙරුන් පිළිබඳ ව ය. අටුවාවට අනුව ථුල්ලකච්ඡු ආබාධය යනු මහ පිළිකා රෝගයකි.¹³⁵

එක්තරා භික්ෂූන් වහන්සේ නමකට ගවු වැළඳුණු අතර බුදුන් වහන්සේ ඒ ඒ අවස්ථාවලට ගැළපෙන සේ බෙහෙත් රාශියක් අනුදන ඇත. පළමුවෙන් ම බුදුන් වහන්සේ සැත්කම අනුදැන ඇත. ඉන් පසු අවශ්‍යතා පරිදි කහටවතුර (කසාවොදක), තලකල්කය (තිලකක්කං), පැලැස්තරය (කබලිකාය), වණ බදින රෙදිකඩක් (වණබන්ධනවොළකං), අබකුඩුවෙන් වෙළීම (සාසපකුණ්ඨෙන වොසිතුං), දුම් ඇල්ලීම (ධුමං කාතුං), වණතෙල් (වණතෙලං), තෙල් රඳවන රෙදිකඩක් (විකාසිකං) හා සියලු වණ පිළියම් (සබ්බං වණපටිකම්මං) ද අනුදන ඇත.¹³⁶

එක්තරා මහණෙකු විසින් වස බොන ලද්දේ, ඊට ප්‍රතිකාර ලෙස අශ්‍රව්‍ය පොවන්නට අනුදාන ඇත.¹³⁷ මෙය විෂෙන් විෂ නැසීමේ න්‍යාය මත අනුදාන ප්‍රතිකාරයකැ යි හැඟේ. ඇතැම් භික්ෂූන් වහන්සේලාට වස දී මරණයට පත් වූ අවස්ථා වාර්තා වේ.¹³⁸ සර්පයන් දෂ්ට කිරීමට එරෙහි ව මෙම ක්‍රියා වර්ධනය කර ගන්නැ යි¹³⁹ භික්ෂූන්ට උපදෙස් දුන් බුදුන් වහන්සේ ඒ සඳහා කායික ප්‍රතිකාරයක් ලෙස සතර වැදැරුම් මහාවිකටයක් ද අනුදාන ඇත. එනම් මල මුත්‍ර, උණු අළු හා මැටි යන සතර විකටය පානය කිරීම යි. එකල්හි එක්තරා භික්ෂූන් වහන්සේ නමකට එක්තරා ස්ත්‍රියක විසින් වශී කරන බෙහෙතක් දෙන ලදී. බුදුන් වහන්සේ සිතාලොලි ඖෂධය අනුභව කරන්නැ යි අනුදාන.¹⁴⁰ සිතාලොලි ඖෂධය නම් නගුලෙහි ඇළුණු මඩ, දියෙන් කලතා පෙවීම යි.¹⁴¹

එසේ ම එකල සමාජයේ ගැබ් පිහිටන, ගැබ් හෙළන බෙහෙත් පවා භාවිත වූ බව පෙනේ. එක්තරා වද ස්ත්‍රියක් කුලපග භික්ෂූන් වහන්සේ නමක වෙත එළඹ ගැබ් පිහිටන බෙහෙතක් ඉල්ලා සිටියා ය. ඇ එම බෙහෙතින් මිය ගියාය. මෙලෙසින් ගැබ් නොපිහිටන බෙහෙත් ඉල්ලා සිටි බවට ද තොරතුරු හමුවේ. විවිධ හේතූන් නිසා ගැබ් ගත් ස්ත්‍රීන් ගැබ් හෙළන බෙත් විමසා ඇත. සොර සැමියකු නිසා ගැබ් ගත් ස්ත්‍රියකට ගැබ් හෙළන බෙහෙතක් කළ අතර ඉන් දරුවා මළේය. මෙවැනි අවස්ථා රැසක් දක්නට ලැබේ.¹⁴²

ආයුර්වේදයට අනුව ව්‍යායාමය විකිත්සාවකි. බුදුසමයේ උගන්වන සක්මන ව්‍යායාමයට අයත් ය. මිනිසුන් සහිත ලෝකයාගේ යහපත වෙනුවෙන් ධර්ම වාරිකාවෙහි හැසිරීමෙන් සක්මන සිදු වේ. බෞද්ධ ව්‍යායාමය අර්ථ සහිත ක්‍රියාවක කය, වචනය සහ මනස යොදවා ඉන් ප්‍රතිඵල ලබන්නකි. නිර්ථක ලෙස ශ්‍රමය වැය කරන ව්‍යායාම ක්‍රමය බුදුසමය නිර්දේශ නො කරයි. සක්මන් භාවනාව ද මෙහි ම ඉදිරියට සාකච්ඡා කෙරේ.

එක්තරා භික්ෂූන් වහන්සේ නමකට අමනුෂ්‍යාබාධයක් හටගත්තේය. ඔහුට උපස්ථාන කළ ද සුව නො විණි. එම භික්ෂුව උග්‍රත් මරන තැනකට ගොස් අමු මස් කා අමු ලේ පානය කළේය. එයින් රෝගය සුව වූ අතර අමනුෂ්‍යාබාධයට අමු මස් හා අමු ලේ අනුදාන ඇත.¹⁴³ අටුවාවට අනුව එම භික්ෂුව ලේ බීම හෝ මස් කෑම නො කෙළේය. ඔහුට වැසුණු අමනුෂ්‍යා මස් කා ලේ බීමේය.

අමනුෂ්‍යයෙකු ආවේශ වූ කල්හි රතන සූත්‍රාදිය කියා සිල්වත් භික්ෂුව නො පෙළන්නැ යි දූහැමි කථා කීම ද ප්‍රතිකාරයකි.¹⁴⁴

5.5.5 පිරිත් දේශනය

කායික, මානසික නිරෝගිතාව පිණිස පිරිත් දේශනය උසස් විකිත්සන ක්‍රමයකි. මෙය ශබ්ද ප්‍රතිකාරයක් (Sound therapy) ලෙස ද හැඳින්විය හැකි ය. කාලයාගේ ඇවැමෙන් ඊට අයත් සංස්කෘතිකාංග සංවර්ධනය වී ඇති අතර පිරිතෙහි ජනප්‍රියත්වය තවමත් රැඳී පවතී. එය සිත පිරිසිදු කරන අධ්‍යාත්මික උපකරණයක් ලෙස දැක්වේ. ඒ අනුව මානසික ආබාධයන්හි දී පිරිතෙන් යහපත් ප්‍රතිඵල ලැබේ. යම් භික්ෂුණියක් තිරශ්චිත විද්‍යා හදාරන්නේ නම් පාවිත්තිය ඇවැත් වේ. එහෙත් ලිච්ච, දූර්ම (ධාරණය) හා ආරක්ෂාව පිණිස පිරිත් පුහුණු කිරීම නිසා ඇවැත් සිදු නො වේ.¹⁴⁵ පිරිත ආරක්ෂාව පිණිස භාවිත කළ බව මින් පැහැදිලි වේ. අමනුෂ්‍යාබාධවල දී පිරිත් දේශනය අනුමත කරන බෞද්ධ සම්ප්‍රදාය එය කළ යුතු පිළිවෙල ද උගන්වා තිබේ.

වාරිත්‍රානුකූලව පිරිතට ආරාධනා කරනු ලබන දයකයා විසින් (එය භික්ෂූන් වහන්සේ විසින් කියවනු ලබයි.) විපත් දුරුකිරීම, සියලු ශුභ සිද්ධිය, සියලු දුක් දුරුකිරීම, සියලු හය දුරුකිරීම හා සියලු රෝග දුරුකිරීම පිණිස පිරිත් දේශනාව කරන ලෙස ආරාධනා කෙරේ.¹⁴⁶ මෙහි ඉතා පැහැදිලි ව රෝග දුරුකර ගැනීමේ අරමුණ ප්‍රකාශ වී ඇත. ශබ්ද ප්‍රතිකාරයක් ලෙස පිරිත, සෙත්කවි ආදිය සැලකිල්ලට ගැනේ. ආචාර්ය ජෝර්ජ් මිල්ස්ටින් ශබ්ද තරංග නිසා ශාඛයන්හි ශෛල උත්තේජනය කෙරෙන බව පෙන්වා දෙයි.¹⁴⁷ ශබ්ද ශක්තීන් ශාක ශෛල උත්තේජනයට සමත් නම් මානව ශෛල උත්තේජනය පිළිබඳ සාකච්ඡා කළ යුතු නැත.

පරිත්ත යන ශබ්දය සංස්කෘත පරිත්‍රාණ යන්නෙන් බිඳුණකි. පරි + ශ්‍රේ ධාතුවෙන් නිපන් පරිත්‍රාණ විපත්තීන්ගෙන් මුදු ගැනීම (rescure), ආරක්ෂාව (Preservation), රැකවරණ (Protection), ආරක්ෂක ස්ථානය (refuge) වැනි අර්ථවල යෙදෙන බව මොනියර් විලියම්ස් දක්වයි.¹⁴⁸ ජෝර්ජ් මතය අනුව භාත්පසින් ආරක්ෂාව රැකවරණය සැලස්වීම, අනතුරු දුරුකර රැකීම, භාත්පසින් සියලු උපද්‍රවයන්ගෙන් රැකීම යන කරුණු සලකා පරිත්ත යන නම භාවිත කෙරේ.¹⁴⁹

පිරික් දේශනයෙන් තුන්බිය දුරු කෙරෙන බව බෞද්ධයාගේ උපවිඥනයේ තදින් කා වැදුණු කරුණකි. ගැබ් ගත් හෝ නොගත් කාන්තාවක වෙනුවෙන් පවත්වන රටයකුම යාගයේ දී දරුවන් පිළිබඳ සහනයක් ලැබෙන අයුරින් එය නිර්මාණය කෙරේ. අවසානයේ ආකුරයාගේ මනසේ දරුවන් පිළිබඳ අපේක්ෂාවට තැනක් ලැබී මානසික සහනයක් සැලසේ. මෙය මනෝ චිකිත්සනයකි. වෛද්‍යවරුන් රැසකගෙන් බෙහෙත් ගෙන ඒ කිසිදු බෙහෙතකින් සුව නොවන බවේ අමාරුවක් ගමේ යකැදුරු මහතාගේ එක් දෙහි කැපිල්ලකින් සුව වූ අවස්ථා විටෙක දක්නට ලැබේ. එසේ ම ප්‍රේත-පිශාවාදීන්ගේ උපද්‍රව ඇතැ යි මනසේ දැඩි ව පැලපදියම් වූ විටෙක එළිවන තුරු කෙරෙන තුන්බිය පැය පිරිතෙන් සුව වනු ද ඔබ දැක ඇතුළුවට සැක නැත.

පිරික ප්‍රභව වූයේ භාරතයේ ජනප්‍රිය වූ දෙවි දේවතාවූන්ගේ ආශීර්වාදය ලබා ගැනීම පිණිස පැවති ශාන්ති කර්ම හා අභිචාර වෙනුවට බෞද්ධ ශ්‍රාවකයාගේ මනෝවිද්‍යාත්මක අවශ්‍යතා සපුරාලීමට බව ආචාර්ය ආර්යපාල පෙරේරා පවසයි.¹⁵⁰ බෞද්ධ හික්ෂුව පුරෝහිතයෙකු නොවන අතර දයකයන්ගේ කල්‍යාණ මිත්‍රයා හා ගුරුවරයා ය. අවවාද හා ධර්මෝපදේශ දෙමින් ගිහියා යහපතෙහි යොදවන හික්ෂුව ගිහියන්ගේ ප්‍රමුඛතම මනෝචිකිත්සකවරයා ද වෙයි.¹⁵¹ පිරිතෙහි ලයාන්විත නාදය ස්නායු පද්ධතිය පිනවීමට ද රුධිරයේ පවිත්‍රත්වයට ද මානසික සංහිදියාව ඇති වීමට ද හේතු වන බැවින් මානසික මෙන් ම ශාරීරික සුවය දනවන බව ඊස් ඩේවිඩ්ස් මැතිනිය පවසයි.¹⁵²

පිරික් දේශනය කවදා ඇරඹිණි ද යි නිගමනය කළ නො හැක. වර්තමාන පිරිතේ ද එක් අංගයක් වන සත්‍ය ක්‍රියාව ඇසුරු කර ගෙන ආශීර්වාද කිරීම බුද්ධකාලයේ ද පැවතිණි. දිනක් අංගුලිමාල මහරහතන් වහන්සේ පිඬු සිඟා වඩින විට ගැබ් ගත් ස්ත්‍රියක ප්‍රසූත වේදනාවෙන් කෑ ගසනු දැක බුදුන් වහන්සේගේ උපදෙස් පරිදි එහි ගොස් "නැගණියනි, ආර්ය ජාතියෙහි උපන්ද සිට පණ ඇති සත්ත්වයකු මරන ලදු යි නො දනිමි. ඒ සත්‍යයේ බලයෙන් ඔබත් ඔබගේ දරු ගැබත් සුවපත් වේවා" යි සත්‍යක්‍රියා කළහ. ඇ සුවසේ දරුවා බිහි කළාය.¹⁵³ පිරිතෙන් ආශීර්වාද කළ හැකි ක්‍රම රැසක් ඇති බව පාතෙගම ඥානාරාම හිමි පෙන්වා දෙයි.

1. මෙන් සිත පැතිරවීම (බැඩ, කරණියමෙන්ත)
2. රෝග නිවාරණය සඳහා ධර්මය මෙනෙහි කිරීම (බොජ්ඣංග තුන, ගිරිමානන්ද)
3. සත්‍යක්‍රියා කිරීම (අංගුලිමාල, රතන)
4. ත්‍රිවිධරත්නයේ ගුණබලයෙන් ආශීර්වාද ලබා ගැනීම (වෑද, සූරිය, මොර)
5. ආරක්ෂක මන්ත්‍රවිධියක් වශයෙන් භාවිත කිරීම (ජීනපඤ්ජර, අටවිසි, ඇණවුම්, ජය, සිවලී)¹⁵⁴

රණමයුර ජාතකයට අනුව මොර පරිත්තය උදේ සවස සිහිපත් කිරීමෙන් දීර්ඝ කාලයක් කිසි ම උවදුරකට එම මොණරා පත් නොවූ බව කියවේ.¹⁵⁵ තක්සිලාවේ රාජ්‍යය හිමි කර ගන්නා කුමාරයා සියලු උපද්‍රවයන්ගෙන් බේරෙන්නේ පසේ බුදුවරයන් වහන්සේ නමක විසින් ඔහුට පරිත්තාග කරන ලද පිරිත් තුල් හා පිරිත් වැලි ආදී ද්‍රව්‍යයන්ගේ බලයෙන් බව තෙලපත්ත ජාතකයේ දැක්වේ.¹⁵⁶

චතුර්භාණවාරපාලිය සංග්‍රහ කොට ඇති බොජ්ඣංග සූත්‍ර තුන ඉතා ප්‍රයෝජනවත් ය. වරක් මහාකාශ්‍යප මහ රහතන් වහන්සේ රෝගී ව රජගහ නුවර පිප්පලි ගුහාවෙහි වැඩ සිටියහ. බුදුන් වහන්සේ එහි වැඩම කොට ධර්ම දේශනා කළ අතර මහකසුප් හිමි නිරෝගී විය. මුගලන් තෙරුන් වහන්සේ රෝගී අවස්ථාවක ද මෙලෙසින් ම බොජ්ඣංග ධර්ම දේශනාවෙන් සුවපත් වූහ. එපමණක් ද නොව තථාගතයන් වහන්සේ ද වේච්චනාරාමයෙහි වැඩ විසූ අවස්ථාවක රෝගී වූහ. එවිට වුඤ්ඤ තෙරණුවෝ බුදුන් වහන්සේ වෙත ගොස් බෝධ්‍යඛිත ධර්ම දේශනා කොට සුවපත් කළහ. මේ අවස්ථා ත්‍රයෙහි ම ශබ්ද ශක්තියට වඩා අර්ථ ශක්තිය ප්‍රබල වන්නට ඇතැ යි සැලකිය හැකි ය. සත්තබොජ්ඣංග ධර්ම ගැඹුරින් මෙනෙහි කිරීම රෝගී තත්ත්වයෙන් නැගී සිටීමට උපකාරී වෙයි. ගිරිමානන්ද තෙරුන් රෝගී වූ අවස්ථාවක උන් වහන්සේ නිරෝගී වූයේ බුදුන් වහන්සේගේ අනුදැනුම පරිදි ආනන්ද හිමියන් විසින් දසසඤ්ඤ ඇතුළත් ගිරිමානන්ද සූත්‍රය දේශනා කිරීමෙනි.¹⁵⁷ බොජ්ඣංග ධර්ම මිනිසාගේ කායික, මානසික ආරෝග්‍යය ඇති කරයි. මිනිසාට වැළඳෙන ඇතැම් කායික රෝග සඳහා මානසික දුර්වලතා හේතු වන බැවින් එම මනස දුර්වල කරන හේතු බොජ්ඣංග ධර්ම මගින් යටපත් කෙරේ.

එසේ ම සෑම සත්ත්වයෙකුගේ ම ශරීරයෙන් ශක්ති තරංග නිකුත් වන බව නූතන වෛද්‍ය විද්‍යාව පිළිගනී. එම ශක්ති තරංගවල බලය ඒ ඒ පුද්ගලයාගේ මානසික සංවර්ධනය අනුව තීරණය කෙරේ. නිරන්තරයෙන් මෙමනි විභරණයෙන් යුතු තැනැත්තා කරනු ලබන ආශීර්වාදය හා ඉන් තොර වුවහුගේ ආශීර්වාදයේ බලය මානසික පදනම අනුව වෙනස් වේ. පිරිත් දේශනා කරන හික්ෂුන් වහන්සේලා මෙමනි පූර්වාංගම හැඟීම් මුද්‍රා හරින බැවින් ශ්‍රාවකයාට ඉන් එලයක් ලබා ගත හැකි ය. වෛද්‍යවරයාගේ ශරීරයෙන් රෝගියාගේ ශරීරයට අදාශ්‍යමාන (සියුම් ඇසට නොපෙනෙන) ශක්ති විශේෂයක් මාරු වන බව කීර්ලියන් ඡායාරූපවලින් අප දැක තිබේ. වෙදකම් කිරීමට කලින් වෛද්‍යවරයාගේ රශ්මි මාලාව පළල්ව ද රෝගියාගේ රශ්මි මාලාව පටු ව ද ඡායාරූප ගත වූ නමුත් ප්‍රතිකාර කිරීමෙන් පසු රෝගියාගේ රැස් වළල්ල (corona) පළල් වී වෛද්‍යවරයාගේ රැස් වළල්ල සිහින් වී තිබෙනු නවීන පර්යේෂණ තහවුරු කර තිබේ. මේ අනුව ශරීරයෙන් ශරීරයට ශක්ති විශේෂයක් මාරු වන බව කිව හැකි ය. දේශකයන් විසින් නිකුත් කරනු ලබන චිත්ත ශක්තීන් තුළින් රෝගියාට ලැබෙන ප්‍රතිකාරය වෛද්‍ය විද්‍යාවේ ප්‍රතිකාරවලට නොදෙවෙනි සුවයක් ලබා දෙන අවස්ථා ද දක්නට ලැබේ.

අමනුෂ්‍ය උවදුරු හා භූත-ප්‍රේත-පිශාචාදීන්ගෙන් සිදු වන උවදුරු දුරුකර ගැනීම පිණිස ද පිරිත උපයෝගී කර ගැනේ. විශේෂයෙන් රතන සූත්‍රය විශාලා මහ නුවර ඇති වූ රෝග, දුර්හික්ෂ, අමනුෂ්‍ය යන තුන් බිය දුරුකර ගැනීම පිණිස දේශිත ය. ඒ සඳහා බුදුන් වහන්සේ ම ලිච්ඡවීන්ගේ ඉල්ලීම පරිදි එහි වැඩම කොට ඇත. එහි ම විස්තර වර්ණනාවට අනුව බුදුන් වහන්සේ විශාලා මහනුවර නගර දෙරටුවට වැඩම කළ කල්හි ශක්‍රයා ඇතුළු දෙවියන් එහි රැස් වූ නිසා ඇතැම් අමනුෂ්‍යයන් පලා ගිය බව සඳහන් වේ. අනතුරු ව අනද තෙරුන් බුදුන් වහන්සේගෙන් රතන සූත්‍රය ඉගෙන බුදුරදුන්ගේ පාත්‍රයට පැන් ගෙන පිරිත් කරමින් එය නගරය පුරා ඉසිමින් වැඩි විට සැඟ වී සිටි අමනුෂ්‍යයෝ ද පලා ගියහ. ඔවුන්ට දෙරටු ඉඩ මදි වූ බැවින් එක් පාර්ශ්වයක පවුර බිඳ ගෙන පලා ගිය බව කියැ වේ. ඉන් පසු රෝග බිය ද දුරු විය. විශාලා මහනුවර සකසන ලද විශේෂ මණ්ඩපයෙහි සිට බුදුන් වහන්සේ නැවතත් රතන සූත්‍රය දේශනා කළහ. බුදුන් වහන්සේ දේශනා කරන ලද්දේ ප්‍රථම ගාථා පහ පමණක් බව ද අටුවාවේ දක්වා තිබේ.

ආටානාටිය සූත්‍රය ද පිරිත් සම්ප්‍රදයයෙහි සුවිශේෂී සූත්‍රයකි. මෙය දේශනා කරන විට දශ ලක්ෂ සියයක් තරම් ලෝක ධාතුන්හි පැතිරෙන බව පිළිගැනේ. විපස්සී බුදුන් වහන්සේගේ සිට සත් බුදුන් වහන්සේලාට වන්දනා කෙරෙන මෙය සිව්වනක් පිරිසට පැමිණි අමනුෂ්‍යාදී උවදුරු දුරු කිරීම පිණිස සතරවරම් දෙව්වරුන් වෙනුවෙන් වෛශ්‍රවණ විසින් බුදුන් වහන්සේට පවසන ලද බව කියැ වේ. එයට බුදුන් වහන්සේගේ අනුමැතිය ලැබී තිබේ.¹⁵⁹ මේ සූත්‍රයෙහි ප්‍රාමාණිකත්වය පිළිබඳ මත හේද ඇතත් මේ පිළිබඳ මහජන උද්‍යෝගයෙහි අඩුවක් අතීතයෙහි මෙන් ම වර්තමානයෙහි ද දැකිය නො හැකි ය.

අමනුෂ්‍යාවේශ වූ රෝගියෙකු සුව කිරීම පිණිස ආටානාටිය සූත්‍රය දේශනා කළ යුත්තේ කෙසේ ද යි සුමඬිගලවිලාසිනියේ පැහැදිලි කෙරේ. එහි දී පළමුවෙන් ම මෙත්ත, රතන හා ධජග්ග සූත්‍ර හත් දිනක් දේශනා කළ යුතු ය. එයින් අමනුෂ්‍යයා නොගිය හොත් ආටානාටිය සූත්‍රය දේශනා කළ යුතු ය. මුල් සූත්‍ර දේශනා නොකොට ආටානාටිය දේශනා නොකළ යුතු ය. ආටානාටිය දේශනා කිරීමේ දී සුවිශේෂී වත් ක්‍රමයක් ද වේ. දේශක හික්ෂුන් මේ කාලය තුළ මස් හෝ පිටියෙන් කළ ආහාර නොවැළඳිය යුතු ය. සුසාන භූමියක වාසය නොකළ යුතු ය. හික්ෂුව විහාරයේ සිට ගිහියාගේ නිවස වෙත පලිභවලින් ආරක්ෂාව යොදා වැඩමවා ගෙන යා යුතු ය. පිරිත් දේශනය ගෙයක් තුළ කළ යුතු අතර හික්ෂුවට ආයුධ ගත් අත් ඇති මිනිසුන් ආරක්ෂාව සැපයිය යුතු ය. හික්ෂුව මෙන් සිතින් පිරිත් දේශනය කළ යුතු ය.¹⁶⁰

ගමෙහි හෝ රජගේ ආදියෙහි රෝගයක් හෝ උවදුරක් උපන් කල්හි ආරාධනා කළ විට ආටානාටිය සූත්‍රය දේශනා කළ යුතු බව චිත්ත අටුවාවේ දක්වේ. අමනුෂ්‍යයෙකු ආවේශ වූ කල්හි රෝගියාට පහර නොදිය යුතු ය. තල්පතක් හෝ පිරිත් හුයක් හෝ අතෙහි හෝ පයෙහි බැඳ රතන සූත්‍රාදී වූ සූත්‍ර දේශනා කළ යුතු ය. සිල්වත් මහණ වෙහෙස නො කරන්නැ යි අමනුෂ්‍යයාට කිව යුතු ය.¹⁶¹

පිරිතෙන් සියලු දෙනාට ප්‍රතිඵල නොලැබෙන බව බොහෝ දෙනාගේ අදහසයි. එහි යථාර්ථය නාගසේන හිමි මිලිදු රජ තුමාට පැහැදිලි කොට තිබේ. පැළ ගසකට වතුර දැමීම ප්‍රතිඵල නැති සේ කෂිණායුෂ්කයාට ද පිරිත් දේශනයෙන් ප්‍රතිඵල නැත. සාවශේෂායු

ඇති පුරුෂයා පිරින විසින් රැකේ, ගෝපනය කෙරේ යැ යි පැහැදිලි කොට තිබේ.¹⁶²

බුදුන් වහන්සේ ධරමාන සමයෙහි, දීඝායු කුමාරයා ඉපැදුණු පසු දෙමාපියෝ ඔහු රැගෙන ගොස් බුදුන් වහන්සේ වැන්දහ. දෙමාපියන් වදින විට දීර්ඝායුෂ වේවා යි සෙත් පැතු බුදුන් වහන්සේ පුතා වදින විට නිහඬ වූහ. දෙමාපියන් ඊට හේතු විමසූයෙන් ඔහු හත් දිනකින් මිය යන බව බුදුන් වහන්සේ පැවසූ අතර කුමාරයාගේ ජීවිතය රැක ගැනීමට බුදුන් වහන්සේගේ උපදෙස් පරිදි නිවසෙහි මණ්ඩපයක් සාදවා හික්ෂුන් වහන්සේලා දහසය නමක් එහි වැඩමවා දිවා රැ දෙකහි සතියක් පිරිත් දේශනා කරවා ගැනිණි. බුදුන් වහන්සේ ද හත්වැනි දිනයෙහි වැඩම කොට තුන්යම් රාත්‍රිය ම පිරිත් දේශනා කිරීමෙන් කුමාරයා දීර්ඝායුෂ වින්දේය.¹⁶³

බන්ධ පරිත්තය ද විශේෂ මගක් ගත් සූත්‍රයකි. එහි මෛත්‍රිය දීර්ඝායුෂ ලැබීමෙහි හා අනතුරු මග හරවා ගැනීමෙහි ධර්මය ලෙස ඉස්මතු කොට ඇත.¹⁶⁴ මෙත්ත සූත්‍රය ද මෙවැනි ම සූත්‍රයකි. මේ අයුරින් සලකන විට පුද්ගලයාගේ ආරක්ෂාව අරභයා මෛත්‍රී සහගත සිතුවිලි මුද්ගර්මින් විෂසෝර සතුන් හා භූතයන්ගෙන් සිදුවිය හැකි අනතුරු වළක්වා ගැනීමට උත්සාහ කිරීම පිරිත් සජ්ඣායනයේ මුල් ම අවස්ථාව බව පෙනේ. විසකුරු සතුන් හා භූතයන් විසින් මිනිසුන් ව්‍යසනයට පත් කරනු ලබන්නේ තමන්ට ගොදුරු වශයෙන් ගැනීමට නො වේ. සතුන්ට ඇති වන බිය නිසා සත්තු මිනිසුන්ට අනතුරු කරති. මෙත් වැඩීමෙන් මිනිසුන්ගෙන් ඇති විය හැකි බිය ඔවුන්ට නැති වේ. එනිසා මිනිසුන්ට හානි නොවන බව මෙහි තාර්කික පදනම යි. ජපයෙන්, මන්ත්‍රයෙන්, සුභාෂිත වචනයෙන්, පරම්පරාගත සත්‍ය ක්‍රියාවකින් හෝ තෙරුවන් පිළිබඳ ගුප්ත බලයකින් ජනතාවට යම් අර්ථ සිද්ධියක් වන්නේ නම් ඒ සඳහා උත්සාහවත් වන්නැ යි බුදුන් වහන්සේ වරෙක වදාළහ.¹⁶⁵ ආරක්ෂක මන්ත්‍ර ලෙස පිරිත් පුහුණු කිරීමට හික්ෂුණින්ට අවකාශය දුන් බව **පාවිත්තියපාළියෙහි** දක්නට ලැබේ.¹⁶⁶

ශබ්දයට යමක් ක්‍රියාකාරී කිරීමේ නැතහොත් උත්පාදනය කිරීමේ (creative force) බලයක් ඇති බවත්, ලෙඩ සුව කිරීමේ බලයක් ඇති බවත් පරිනිගරස් පවසයි.¹⁶⁷ මේ සමස්ත තොරතුරු අනාවරණය කරන්නේ බෞද්ධ පිරිත ශබ්ද ප්‍රතිකාර ගණයෙහිලා

සැලකිය හැකි බව යි. පැරැන්තෝ සෙත් කවි හා වස් කවි භාවිතයට ගත්තේ වචනයේ ඇති ශක්තිය මැනවින් අවබෝධ කර ගත් බැවිනි. උක්ත ශබ්ද ශාස්ත්‍රීය කරුණු සැලකිල්ලට ගත් කල්හි සියලු ශබ්ද තරංග විශ්වය පුරා පැතිරී ඇති ප්‍රාණ ශක්තිය සමග සම්බන්ධ වී ප්‍රබල බලවේගයක් ඇති කර හොඳ හෝ නරක ප්‍රතිඵල ඇති කරන බව පැහැදිලි ය. හික්ෂුන් වහන්සේ මේ සත්‍යයේ බලයෙන් ඔබට යහපතක් වේවා, බුද්ධ රත්නයේ බලයෙන් ඔබට යහපතක් වේවා, ධම්ම හා සංඝ රත්නයේ බලයෙන් ඔබට යහපතක් වේවා, සුවපත් වේවා, දීර්ඝායුෂ වේවා¹⁶⁸ වැනි ප්‍රකාශන එක් අතකින් ප්‍රාර්ථනා වන අතර අනෙක් අතින් සත්‍ය ක්‍රියා ගණයට වැටේ. එක ම දෙය සමූහයක් එක් වී කිරීමෙන් ඊට වැඩි වටිනාකමක් ඇති වන බව සත්‍යයකි.

දෙසියක් පමණ බෞද්ධ හික්ෂුන් වහන්සේලා පිරිත් සජ්ඣායනා කරන අතර සංගීත කණ්ඩායමක් විසින් සංගීත භාණ්ඩ වාදනය කෙරෙන විට එම ශබ්ද බලයෙන් වර්ග මීටර් එකහමරක් පමණ වූ ගලක් තමන් ඇතුළු තවත් විදේශිකයන් කණ්ඩායමක් ඉදිරියේ ඉහළට එස වූ බව ස්විඩනයේ ගුවන්යානා නිෂ්පාදනයේ පුරෝගාමියෙකු වූ හෙන්රි ජෙල්සන් වාර්තා කරයි.¹⁶⁹

ප්‍රථමයෙන් ම පිරිත මනස සුවපත් කරන අතර ඉන් කායික සුවපත් බව ඇති කෙරේ. පිරිත් පොත ඉංග්‍රීසියට නගන විට ද පාලි පොත් සමාගම විසින් **Book of Protection** යන නම භාවිත කරන ලදී. පිරිත් කීමේ දී උපයෝගී කර ගනු ලබන සූත්‍රවලින් පය්චි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ යන ධාතුන්ට ආමන්ත්‍රණය කිරීමක් සිදු වේ. එම ධාතුන් කිලිටි වීමෙන් ඇති වන්නා වූ අනේකවිධ දුර්වලතා මග හරවා නැවත එම සතර මහාභූතයන්ට ජීවය ලබා දීමට පිරිතට ශක්තියක් ඇත. පිරිතෙන් කෙරෙන්නේ එම ජීව ශක්තීන් අවදි කරලීම ය. ඒ සඳහා පිරිත් කියන පුද්ගලයා තුළ ද එම ස්ථානයේ ද නොකිලිටි බව ඉතා වැදගත් වේ. පාරිශුද්ධ භාවය ආරක්ෂා කරමින් වත් පිළිවෙත් සිදු කරමින් පිරිත් සජ්ඣායනයෙහි යමෙකු නිරත වන්නේ නම් එයින් ඉහත කී සතර මහාභූතයන්ගේ දූෂිත බව නිසා හටගත් තත්ත්වයන් වෙනස් කළ හැකි ය. ලක්දිව පාරිභාරික බුද්ධාගම නම් කෘතියෙහි ලීන් ද සිල්වා විසින් පිරිත් දේශනයේ පැතිකඩ පහක් ඉස්මතු කෙරේ.

1. බුද්ධ, ධම්ම, සංඝ යන තෙරුවන් නෛමිත්තක ලෙස සිටීම

ධාතුකරඬුව බුදුන් වහන්සේ ද පිරිත් පොත ධර්මය ද දේශකයෝ සංඝයා ද පිළිබිඹු කරන්.

2. සත්‍යයෙහි බල මහිමය

පිරිත් දේශනය එක්තරා විධියක සත්‍ය ක්‍රියාවකි. සත්‍යය ප්‍රකාශ කොට තහවුරු කිරීමෙන් රෝග හා නරක දුරු කළ හැක. මෙයින් අදහස් කරන්නේ ස්වකීය අදහස ඉටු කර ගනු පිණිස සත්‍යය බලයෙහි පිහිටීම යි. ධර්මය අනුව ජීවත් වන්නා ධර්ම බලය නිසා ම ආරක්ෂා වේ. (ධම්මො භවෙ රක්ඛති ධම්මචාරී) යන අදහස පිරිත් දේශනයෙහි මූලික නියාමය යි.

3. මෛත්‍රියෙහි හෝ කරුණාවෙහි බලය

කලින් සඳහන් කරන ලද මෙත්ත සූත්‍රය මෛත්‍රියෙහි බලයෙන් නරක දුරුකොට ආධ්‍යාත්මික හා ලෝකික දියුණුවට ඉවහල් වන මානසික තත්ත්වයන් ඇති කර ගැනීමේ නිදසුනකි.

4. ශබ්දයෙහි බලය

ගැඹුරු හඬින් හා මිහිරි ස්වරයෙන් කියනු ලබන පිරිතෙන් නිකුත් වන ස්ඵන්දනය ශබ්ද නාඛිවලට ඉතා සැනසිලි දයක ය. චිත්ත ශාන්තිය හා නිශ්චලත්වය ඇති කරන්නේය. මුළු ශරීරයට ම එය එකමුතුකමක් ගෙන දෙයි.

5. ශීලයෙහි බලය

මංගල සූත්‍රය ධාර්මික ජීවිතයක් විස්තර කරයි. පිරිතෙහි දී භාවිතයට මුල් වන්නේ ශීලය යි. පිරිත් සාවධාන ව ප්‍රඥවන්ත ලෙස ඇසීමේ දී ධාර්මික ජීවිතය සඳහා අවශ්‍ය උද්යෝගය ලැබේ. සිත පිරිසිදු වේ. රෝගාදියට හේතු වන නරක ශක්ති විනාශ වේ.¹⁷⁰

කර්ණ රසායන වූ පිරිත රසායන සජීකධායනයක් සේ සැලකේ. එතුමන්ගේ අදහස් මෙතෙක් අප විසින් කරන ලද පිරිත පිළිබඳ විචාරයෙහි සංක්ෂිප්තයක් වැනි ය.

5.5.6 භාවනාව

භාවනාව හුදු බෞද්ධ සම්ප්‍රදයට අයත් වූවක් නො වේ. බෝසතාණන් වහන්සේ වජ්‍රමඟුල ද ආනාපානසතිය වැඩුණ. එහෙත් එකල විමුක්තිකාමීන් සමඟ භාවනාවේ උසස් ප්‍රතිඵල ලබා තිබුණ ද විදර්ශනා භාවනාවේ ප්‍රතිඵල ලබා තිබුණේ නැත. විදර්ශනා භාවනාව බෞද්ධ සම්ප්‍රදයට ම සුවිශේෂ වූවකි.

කුසල් දහම් වැඩීම හා සේවනය භාවනා නම් වන බව සාම්ප්‍රදායික පිළිගැනීම යි.¹⁷¹ ධාතු මූලික ව ගත් කල භූ යන ධාතුවේ අර්ථය වීම යනු යි. එයින් භාවෙති යන ක්‍රියා පදය කර්තෘ කාරකයෙහි යෙදූ විට එම වීම ක්‍රියාවට නගයි යන අදහස ලැබේ. වීම යනු පැවැත්වීම යි. එය ක්‍රියාවට නැගීම යනු පවත්වා ගැනීම යි. ඉන් අදහස් වන්නේ ආර්ය මාර්ගය හිතාමතා ම පවත්වා ගත යුත්තක් බව යි. මෙය පවත්වා ගත යුත්තේ වර්ෂා රටාව තුළ යි. වර්ෂා රටාව යනු යෑම්, සිටීම, හිඳීම, නිදාගැනීම මුල් කොට ගත් කායික හැසිරීම මෙන් ම ඉන්ද්‍රියානුබද්ධ මානසික හැසිරීම යි. ඒ අනුව සිත, කය, වචනය යන තුන්දෙර මූලික කොට ගෙන අප පවත්වන්නා වූ විවිධ වර්ෂාවන් තුළත් ආර්ය මාර්ගය දිස් වීමට සැලැස්වීම භාවනා කිරීම යනුවෙන් අදහස් කෙරෙන බව පැහැදිලි ය.¹⁷²

අසීමිත ආශාවන්ගෙන් හා කාර්මික කරණයෙන් වැසුණු ලෝකයේ පවතින තරඟකාරී බැවින් පීඩා විඳින නවීන සමාජයට භාවනාව මහෝපකාරී වේ. එකිනෙකා පරයා යෑමේ අධික ආශාව නිසා සමාජ සාරධර්ම බිඳ වැටේ. එකිනෙකා යුදමය වශයෙන් හෝ ආර්ථික වශයෙන් ශක්තිමත් වීම පිණිස අනෙකාට පීඩා කරනු පෙනේ. ආගම මිනිසාට සාමය හා සාමදනයේ මග පෙන්වයි. එහෙත් ආගමික ගැටුම් ලොව පුරා අන්තවාද ලෙස පැතිරෙමින් තිබේ. පුද්ගල සෞඛ්‍යය පමණක් නොව මේ ආගමික ගැටුම් නිසා සමාජ සෞඛ්‍යය ද බිඳ වැටේ.

නවීන විද්‍යාඥයන්ගේ පර්යේෂණ වාර්තාවන්ට අනුව විශේෂ E. E. G. යන්ත්‍රයක් මගින් මානසික තරංග මණ්ඩු ලැබේ. නිද සිටීම, විවේක ගැනීම, මෝහනය වීම, බෙහෙත්, මත්ද්‍රව්‍ය ගැනීම ආදී සිත සැහැල්ලු කරන හැම ක්‍රියාවකට ම වඩා සුවිශේෂත්වයක් භාවනා කරන අවස්ථාවේ දී මනසේ ගොඩ නැගෙන ආකාරය මෙම E. E. G. යන්ත්‍රයෙන් පෙන්වයි. භාවනාව ක්‍රමානුකූලව දියුණු

විමේ දී එම තත්ත්වය පැහැදිලි ව ම පෙන්වන නමුත් භාවනාව සමාධිය ඉක්මවා ඉදිරියට යන විට මොළයේ තරංග බවට පත් වන හෙයින් මෙම උපකරණයෙන් මැණිය හැකි නො වේ.

වෛරයෙන්, ද්වේෂයෙන් පිරුණු සමාජයක බහුතරය ඒ සඳහා ම යොමු වේ. ඉන් මිදීම පිණිස ඊට ප්‍රතිවිරුද්ධ වූ ධර්මයන් වර්ධනය කර ගත යුතු ය. වෛරය සහ ද්වේෂය යන මානසික ආවේග පාලනය කිරීම පිණිස මෙම ක්‍රියා වර්ධනය කළ යුතු ය. වෛරය මනසට ඇතුළු වීමෙන් පළමුවෙන් ම මනස රෝගී වන අතර ඉන් පසු කය රෝගී භාවයට පත් වේ.

වෛරය ආයුෂ, වර්ණ, සුඛ, බල, ප්‍රඥා යන පංචවිධ සම්පත් ම අහිමි කරයි. වෛරයෙන් පෙළෙන්නාගේ රුධිරය අපිරිසිදු වන අතර එය ශරීරය පුරා ගමන් කිරීමෙන් ආයුෂ කෙටි වන බව නවීන වෛද්‍ය විද්‍යාවෙන් සනාථ කෙරේ. “වැඩිය කේන්ති ගන්න එපා. ඉක්මනට නාකි වෙයි” යන සිංහල කියමන උක්ත වෛද්‍ය මතයට සමාන ය. වර්ණය යනු පැහැපත් පෙනුම යි. අපිරිසිදු රුධිරය ශරීරයේ සංසරණය වීමෙන් වර්ණය දුර්වර්ණ වේ. කේන්තියට පත් තැනැත්තාගේ මුහුණ හොඳ ම නිදසුන යි. වෛරය මහා දුකකි. වෛරයෙන් ද්වේෂයෙන් පෙළෙන තැනැත්තා දුර්වර්ණ වන බව බුදුන් වහන්සේ ශුභ මානවකයාට වුල්ලකම්ම විභංග සූත්‍රයේ පෙන්වා දී තිබේ. මහත් සේ කෝපාවිෂ්ට වූවන් තව කෙනෙකුට පහර දීමට පැන්තත්, පහර දී ගත නොහැකි ව වෙවිලන අවස්ථා ඔබ දැක ඇතිවාට සැක නැත. කතා කර ගත නොහැකි ව ගෞත ගසනවා ඔබ දැක ඇත. අධික වූ කෝපයෙන් ප්‍රඥාව ආවරණය වේ. ඉන් තමන්ගේ ම මව, පියා, සහෝදර සහෝදරියන්, බිරිඳ මේ ආදී ව්‍යුහ පවා අමතක කොට කෝපය පිරිමසා ගන්නා අවස්ථා ජනමාධ්‍ය ඔස්සේ දැකිය හැක. එවැනි පුරාණ අවස්ථා ජාතකට්ඨකථා හා ධම්මපදට්ඨකථා වැනි කෘතිවල දැකිය හැකි ය.

මෙම ක්‍රියෙන් ලැබෙන ආනිශංස එකොළහක් මෙන්තානිසංස සූත්‍රයේ දක්නා ලැබේ. මෙන් වඩන්නා සුවසේ නිදයි. සුවසේ පිබිඳේ. නපුරු සිහින නො දකී. මිනිසුන්ට ප්‍රිය වේ. අමනුෂ්‍යයන්ට ප්‍රිය වේ. දෙවියෝ රකිති. ගිනි, විෂ, ආයුධවලින් හානි නො පැමිණේ. මුහුණෙහි වර්ණය පැහැපත් වේ. වහා සිත සමාධි ගත වේ. නොමුළා ව කලුරිය කරයි. නිර්වාණය සාක්ෂාත් නොකළ හොත්

බුන්මලෝකයෙහි උපදී.¹⁷³ මෙම ක්‍රියා සමථ භාවනාවේ එක් කර්මස්ථානයක් පමණකි. එහෙත් එය මිනිස් සමාජයට කරන බලපෑම ඉමහත් ය. භාවනානුයෝගී භික්ෂූන් වහන්සේලාට අමනුෂ්‍යයන්ගෙන් සිදු වූ හානි වළක්වා ගැනීමට බුදුන් වහන්සේ මෙන් වඩන්නැ යි උපදෙස් දුන් ආකාරය කරණියමෙන්ත සූත්‍ර අටුවාවේ දැක්වේ. එක්තරා භික්ෂූන් වහන්සේ නමක් සර්පයෙකු විසින් දෂ්ට කරන ලද්දේ අපවත් වූහ. බුදුන් වහන්සේ ඒ අරමුණු කොට සතර සර්පරාජ කුලයන්ට මෙන් වඩන්නැ යි පැහැදිලි කළ බව පෙර සඳහන් කරන ලදී.

බුදුන් වහන්සේ බෝසත්වරයෙකු ලෙස බවුන් වඩද්දී උන් වහන්සේගේ සිතට නැගුණු අරමුණු කොටස් දෙකකට වර්ග කළහ. යහපත් සිතුවිලි හටගන්නා විට ඒවා එක් කාණ්ඩයක් ලෙස ද අයහපත් සිතුවිලි හටගන්නා විට ඒවා තවත් කාණ්ඩයක් ලෙස ද බෙදා ගත්හ. යහපත් සිතුවිලි දේව පාර්ශ්වීය සිතුවිලි වන අතර අයහපත් සිතුවිලි මාර පාර්ශ්වීය සිතුවිලි වේ. බෝසත් වහන්සේ අකුශල අරමුණක් සිතට නැගුණු විට එය වහා අමතක කළ අතර කුශල අරමුණක් පැමිණි විට ඒ තුළ ම සිත මෙහෙය වූහ.¹⁷⁴

මිනිසා කායික, මානසික හා සමාජ ස්වස්ථතාවෙන් පිරිහෙන්නේ මිනිස් මනස අකුශල අරමුණෙහි රැඳීමෙනි. භාවනාවේ ප්‍රධාන ම කාර්යය යහපත් අරමුණක සිත පවත්වා ගැනීම යි. එය මෙම ක්‍රියා, කරුණාව, මුදිතාව ආදී අරමුණක් විය හැකි ය. සංකේෂ්පයෙන් හතළිස් වැදෑරුම් සමථ භාවනා (කමටහන්) හා සත් වැදෑරුම් විදර්ශනා භාවනා වැඩිය හැකි ය. බුද්ධානුස්සතිය වැඩීමෙන් මනස ප්‍රසන්න වේ. බුදුරදුන්ගේ නව අරහාදී බුදුගුණ සිහි කිරීම මනසේ ඇති දුක්කරදර හා වෛරය ආදී පාපී සිතුවිලි ඉවත් කිරීමට සමත් වේ. එපමණක් ද නොව නිතර බුද්ධානුස්සතිය වඩන්නා බුදුරදුන්ගේ මග යන්නෙකු බවට පත් වේ.

ආනාපානසති භාවනාව බෞද්ධයන් විශේෂත්වයෙහි ලා සලකන තවත් භාවනාවකි. හුස්ම ගැනීම හා හෙළීම අරමුණු කොට මූලික වශයෙන් කරනු ලබන මේ භාවනාව ක්‍රමානුකූල ව සංවර්ධනය කළ යුතු ය. ආනාපානසතිය අධ්‍යාපනයේ දී මනස තැන්පත් කර ගැනීමට උපක්‍රමයක් ලෙස බොහෝ දුරට භාවිත වේ. සාංඛ්‍ය දර්ශනයේ ප්‍රාණ, අපාණ, සමාන, උදන හා ව්‍යාන යැ යි

පංචවිධ ප්‍රාණ පිළිබඳ ඉගැන්වේ.¹⁷⁵ භාවනාව ස්මෘතිය වර්ධනය කිරීමට හේතු වේ. ස්මෘතිය බුද්ධියෙහි සහ ඉගෙනුමෙහි මූලික අංගයකි. ජීවියෙකු සතු පූර්ව ඉගෙනුම් ක්‍රියාවලීන්ගෙන් තොරතුරු ගබඩා කිරීමේ සහ සුවිශේෂ ප්‍රබෝධකවලට පිළිතුරු ලෙස ඒ තොරතුරු ප්‍රත්‍යන්පාදනය කිරීමේ හැකියාව ස්මෘතිය යි.

බුදුන් වහන්සේගේ භාවනා ක්‍රමය සම්පූර්ණ මානසික සෞඛ්‍යයක් සාමයක් ලබා දෙයි. භාවනාව යන වචනය ඇසෙත් ම එය සාමාන්‍ය ජීවිතයෙන් හා සමාජයෙන් මිදී පන්සලක් වැනි තැනක සිට එහි පෙනෙන ඉරියව්වකින් ගුප්ත ලෙස කරන කටයුත්තක් ලෙස අපට හැඟේ. එහෙත් භාවනාව එවැනි ක්‍රියාවක් නො වේ. සැබෑ බෞද්ධ භාවනාව සමාජයෙන් පලායෑමක් නො වේ. සතිපට්ඨාන සූත්‍රයට අනුව භාවනාව යෑම්, ඊම්, කෑම්, බිම් ආදී එදිනෙදා පවත්වන ක්‍රියාකාරකම් ඔස්සේ සිත වඩන ආකාරය පැහැදිලි කරන්නකි. භාවනා යන වචනයේ නියම තේරුම නම් සිත වැඩීම නැති නම් දියුණු කිරීම යි. සිත කිලිටි කරන කෙලෙස්වලින් මුදු පිරිසිදු කර ඒකග්‍රතාව, ස්මෘතිය, බුද්ධිය, අධිෂ්ඨානය, විරිය, විචේචන ශක්තිය, ශුද්ධාව, ශාන්තිය ආදී ගුණ දියුණු කොට ප්‍රඥාව ලබා දී නිර්වාණාවබෝධය එහි අරමුණ බව මහාවාරිය වල්පොළ රාහුල හිමි පෙන්වා දෙයි.¹⁷⁶

පෙරදිග සමාජය භාවනා වැඩීමෙන් බොහෝ විට ලෝකෝත්තර ඝෞර්වය අපේක්ෂා කළත් අපරදිග සමාජයේ ලෞකික අරමුණු සාධනය සඳහා භාවනාව බෙහෙවින් යොදා ගැනේ. මනසේ ඇති වන වෙහෙස, ආතතිය, පීඩාව, ආයාසය දුරුකර ගැනීමට භාවනාව උපයෝගී කර ගත හැකි ය.

ලෝකයේ සියදිවි හානි කර ගැනීමේ ප්‍රතිශතය ඉතා උග්‍ර ලෙස දිනෙන් දින ඉහළ යනු පෙනේ. මානසික ආවේගයන් පාලනය කිරීමේ ශක්තිය වියැකී ගිය මිනිසා සියදිවි නසා ගැනීමට පෙළඹේ. ලෝකයේ සියදිවි නසා ගැනීමේ අතර ශ්‍රී ලංකාවට විශේෂ තැනක් හිමි වේ. ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ වාර්තා අනුව කාන්තා සියදිවි නසා ගැනීමෙන් ප්‍රථම ස්ථානය හිමි කර ගන්නා ශ්‍රී ලංකාව පිරිමි සියදිවි නසා ගැනීමෙන් දහවන ස්ථානය හිමි කර ගනී.¹⁷⁷

බුදුසමය සමාජගත වීමේ ක්‍රමය පිළිබඳ කිසියම් ගැටලුවක් මේ හා බැඳී පවතී. එක් අතකින් ලක්දිව වර්තමාන බුදුසමය හුදු

පුදපූජා සඳහා වැඩි අවධානයක් යොමු කිරීම මීට හේතු වේ. විශේෂයෙන් එම පුදපූජාවන්හි ඇති ගැඹුරු දර්ශනික යථාර්ථ ජනනාවට පැහැදිලි කිරීමේ ක්‍රමවේදයක් නොමැති තරම් ය. නිදසුනක් ලෙස මල් පූජාව ගනිමු. මල් පූජා කරනවිට "මේ සුවඳ මලින් බුදුරදුන් පුදමි. එ පිනෙන් මෝක්ෂය වේවා. මේ මල මැල වී යන්නා සේ මාගේ ජීවිතය ද විනාශයට යන්නේය" යි මෙනෙහි කළ යුතු ය. එහෙත් ඉතා ලස්සන පියකරු මල් බුදුරදුන්ට පිදීමට උනන්දු වුව ද එහි ගැඹුරු යථාර්ථය පිළිබඳ අවධානය යොමු කිරීමට මල් පුදන්නා යුහුසුලු නො වේ. එක් අතකින් පාලියෙන් කියනු ලබන ගාථාවන්හි අර්ථය බොහෝ බෞද්ධයෝ නො දනිති. ශීලයෙන් ආරම්භ වී ප්‍රඥාව දක්වා විකාශනය කළ හැකි පුදපූජා හුදු ශීලයෙහි පමණක් නතර වීම මෙහි එක් කරුණකි.

තව ද භාවනාව පිළිබඳ සමාජ උද්‍යෝගයක් පෙනුණ ද ඊට සරිලන මනා සැපයීමක් තව ම දක්නට නැත. බොහෝ විට භාවනාව පුහුණු කරන්නන් සමාජ සත්ත්වයන්ගෙන් වෙන් ව කොතැනකට හෝ වී එක් ඉරියව්වකින් අතපය තබා විවිධ දෑ මෙනෙහි කිරීම භාවනාව යැ යි සිතා හෝ නොසිතා ක්‍රියා කරනු පෙනේ. භාවනා පන්තිවලට සහභාගි වන්නෝ එක කණ්ඩායමක් ලෙස පෙනී සිටිමින් අන්‍යයන් ප්‍රතික්ෂේප කරති. විශේෂයෙන් එදිනෙදා සමාජ ජීවිතයට භාවනාව උපයෝගී කර ගන්නේ කෙසේ ද යි ප්‍රායෝගික පුහුණුවක් ලබා දිය යුතු ය. බෞද්ධ අධ්‍යාපනය ප්‍රායෝගික කරණයේ දිශාවට වැඩියෙන් යොමු කළ යුතු බව මින් පෙනේ.

බෞද්ධ දර්ශනය හැදෑරූ ඇතැමුන් කළ සමාජ අපරාධ අප ලබන අධ්‍යාපනයේ යම් උග්‍රතාවක් පවතින බව තේරුම් ගැනීමට ප්‍රමාණවත් වේ. ඉන් බෞද්ධ දර්ශනය වැනි විෂයයන් හදුළ වියතුන් සියලු වරදින් තොර විය යුතු යැ යි අදහස් නො වේ. රහත් වන තුරු වැරදි සිදු විය හැකි ය. එසේ ම බෞද්ධ විෂයයන් නොහදුළ අය කරන වැරදි සුළු කොට තැකිය යුතු යැ යි ද මෙයින් අදහස් නො කෙරේ.

අධ්‍යාපනයේ උසස් ම ආයතනය වන විශ්වවිද්‍යාලය ශිෂ්‍ය ජීවිත බිලි ගන්නා තත්ත්වයට පත් ව තිබිය දී එම වරදින් මිදීමට සමාජයේ වැඩිහිටි කිසිවෙකුටත් හැකියාවක් ඇතැ යි නො සිතේ. මේ ගැටුම් නිරාකරණය පිණිස බෞද්ධ භාවනාව යොදා ගැනීමේ

ක්‍රමවේදයක් කඩිනමින් සකස් කර ගත යුතු ව තිබේ. නොඑසේ නම් බුදුසමය වර්තමාන සමාජ ගැටලු නිරාකරණය සඳහා ප්‍රායෝගික ව යොදා ගත නොහැකි දහමකැ යි ඉදිරියේ දී හැඳින්විය හැකි ය.

අධිරුධිර පීඩනය, ඇදුම, ආමාශයේ තුවාල, ඇතැම් වර්ම රෝග භාවනාවෙන් සුව කර ගත හැකි ය. අධිරුධිර පීඩනය දරා ගැනීමේ හැකියාව පදනම් කොට බොහෝ දුරට හට ගැනේ. මිනිසාට පැමිණෙන ලාභාදී අරමුණුවල දී මෙන් ම අලාභාදී අරමුණුවල දී නොසැලී සිටිය හැකි නම් රුධිර පීඩනය පාලනය කළ හැකි ය. ඇතැම් කායික රෝග හටගන්නේ මානසික බලපෑමෙනි. එම රෝග පාලනය සඳහා ද භාවනාව බලපෑම් කරයි. මනෝ කායික රෝග (Psycho - Somatic Disorder) නමින් හැඳින්වෙන මිනිසුන්ට වැළඳෙන රෝග සමූහයක් වේ. මේ රෝග වැලඳීමට හේතු වන්නේ මානසික වශයෙන් ඇති වන සංකලනය ය.

මානසික සංකලනය යනු සිත අවුල් සහගත තත්ත්වයට පත්වීම යි. ඉච්ඡාභංගත්වය හෙවත් බලාපොරොත්තු කඩ වීම (frustration) ඇතැම් කායික රෝගවලට හේතු කාරක වන බව අනාවරණය වී ඇත. අපේක්ෂා භංගත්වය (බලාපොරොත්තු කඩ වීම) නිසා ඇති වන මානසික ආතතිය (Tension) යම් කෙනෙකු තුළ දිගින් දිගට පැවතුණ හොත් වහිනු නියුරෝසීය ශ්‍රෝණියේ ප්‍රදහය (Angie-Neurotic Oedema), ආර්ටිකෙරිය දද (Urticarial Rashes) , අන්ත පටකයන්හි තුවාල (Intestinal Ulcers), ඇදුම වැනි ස්වසන පද්ධතියේ පීඩා (Asthmatic Attacks) ආදී රෝග රැසකට ඔහු ගොදුරු විය හැකි බව නූතන මනෝවිකිත්සාවෙන් සොයා ගෙන තිබේ.¹⁷⁸ යථෝක්ත කරුණු භාවනාව වඩන්නා ලබන ප්‍රතිඵල හා සම්බන්ධ වේ.

එසේ ම වෙනත් කෙනෙකු විසින් පුහුණු කරනු ලැබූ මෙම ක්‍රියා වැනි භාවනා අරමුණක් පාදක කොට පිටස්තරයෙකුගේ රෝගී තත්ත්ව සුවපත් කිරීමේ හැකියාවක් ද පවතී. ජැක් වොඩ් හා ඩේවිඩ් තෙමිස්සන් නම් ඇමරිකන් විද්‍යාඥයන් දෙදෙනා අසහනයෙන් සිටින පුද්ගලයන්ගේ සිරුරෙන් පිට වන කිරණවලට සමාන සංඛ්‍යානායක කිරණ පිට කරන උපකරණයක් සාදා එය සෙනඟ රැස් වන ශාලාවක රහසේ තැබූහ. විනාඩි කිහිපයකින් මුළු ශාලාව ම හිස් විය. එය පුද්ගල සිරුරට බලපෑම් ඇති කරන බව මෙයින්

පැහැදිලි වේ.¹⁷⁹ මෙම ක්‍රියා වැනි යහපත් ගුණධර්ම වඩන්නාගේ ශරීරයෙන් නිකුත් වන ශක්ති තරංග පුද්ගලයා නිරෝගී කිරීමට සමත් බව මීට පෙර විස්තර කරන ලදී.

පූර්වෝක්ත කරුණු අනුව විකිත්සාවේ වතුර්විධ ලක්ෂණ බුදුසමය තුළ මොනවට ඉස්මතු වන බව පැහැදිලි ය. බුදුන් වහන්සේ සහ ශ්‍රාවකයන් වෛද්‍යවරුන් ලෙස පෙනී සිටීමත් රෝගියා හා උපස්ථායක පදවිය පිළිබඳ විශේෂ අවධානයක් යොමු කොට තිබීමත් එය තහවුරු කරයි. එසේ ම කායික හා මානසික ඖෂධ රාශියක් නිර්දේශ කිරීම ද හමුවන අතර අනෙක් වෛද්‍ය ක්‍රමවලට සම්බන්ධ නොවූ සංසාර රෝගය සුව කිරීම මූලික අරමුණ කොට නිර්දේශිත භාවනාව බුදුසමයේ දැක්වෙන විශේෂ විකිත්සන ක්‍රමයක් ලෙස ද දැක්විය හැකි ය.

ආන්තික සටහන්

1. ශ්‍රී සුමංගල බෙදකෝෂය, 1 කා. 364 පි.
2. වරක, 433 පි.
3. සාගර කුසුමරත්න, පාලි සාහිත්‍යාගත වෛද්‍ය ක්‍රමය, 750 පි.
4. අෂ්ටාංගභාද්‍යසංහිතා, 13, 16 පි.
5. වරක, 54 පි. කාශ්‍යපසංහිතා, 69 පි.
6. පඤ්චකර්මවිකිත්සා, 1 භාගය, ගාමිණී විජේසිංහ සංස්. 1 පි.
7. කාශ්‍යපසංහිතා, xi පි.
8. වරක, 54 පි. කාශ්‍යපසංහිතා, 69 පි.
9. වරක, 54 පි.
10. එම
11. සත්හට වන බවදුකට වෛද්‍යන්, ලෝවැඩසඟරාව, 1 පද්‍යය.
12. ජාතකපොත් වහන්සේ, 208 පි.
13. හිසක්කොති හික්ඛවෙ තථාගතස්ස අධිවචනං අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස. අ. නි. 5. බු. ජ. ත්‍රි. 346 පි.
14. සාගර කුසුමරත්න, පාලි සාහිත්‍යාගත වෛද්‍ය ක්‍රමය, 38 පි.
15. මහානිද්දේසපාළි, බු. ජ. ත්‍රි. 84, 574 පි.
16. ම. පා. 2, බු. ජ. ත්‍රි. 840 පි.
17. සොහං බ්‍රාහ්මණ සම්බුද්ධො - සල්ලකත්තො අනුතතරො. සුත්තනිපාත. බු. ජ. ත්‍රි. 155 පි.

- 18. තිකිච්ඡකා භික්ඛවෙ විරෙවනං දෙනති. පිත්තසමුට්ඨානමිපි ආබාධානං පටිඝාතාය. සෙමිහසමුට්ඨානමිපි ආබාධානං පටිඝාතාය. වාතසමුට්ඨානමිපි ආබාධානං පටිඝාතාය. අහං ව බො භික්ඛවෙ අරියං විරෙවනං දෙසිස්සාමි. යං විරෙවනං සම්පජ්ජති. එව නො විපජ්ජති. යං විරෙවනං ආගම්ම ජාතිධම්මා සත්තා ජාතියා පරිමුච්චන්ති ජරාධම්මා... මරණධම්මා... සොකපරිදෙවදුක්ඛදෙමනස්සුපායාසාධම්මා... **අ. නි. 6**, බු. ඡ. ක්‍රි. 392 පි.
- 19. තිකිච්ඡකා භික්ඛවෙ වමනං දෙනති. පිත්තසමුට්ඨානමිපි ආබාධානං පටිඝාතාය. සෙමිහසමුට්ඨානමිපි ආබාධානං පටිඝාතාය. වාතසමුට්ඨානමිපි ආබාධානං පටිඝාතාය. අප්‍රොනං භික්ඛවෙ වමනං නෙතං නත්ථි වදමි. තඤ්ච බො එනං භික්ඛවෙ වමනං සම්පජ්ජති. විපජ්ජතිපි. අහඤ්ච බො භික්ඛවෙ අරියං වමනං දෙසිස්සාමි. යං වමනං සම්පජ්ජති යෙව නො විපජ්ජති. යං වමනං ආගම්ම ජාතිධම්මා සත්තා ජාතියා පරිච්චන්ති ජරාධම්මා සත්තා ජරාය පරිමුච්චන්ති. **අ. නි. 6**, බු. ඡ. ක්‍රි. 394 පි.
- 20. **ධම්මපදවිධිකථා 1**, හේවා 13-19 පි.
- 21. විරුතඤ්ච ගබ්භකරණං - තිකිච්ඡං වාමකො න සොවෙය්‍යං. **සුත්තනිපාත**, බු. ඡ. ක්‍රි. 292 පි. **මහානිද්දෙසපාළි**, බු. ඡ. ක්‍රි. 528 පි.
- 22. ලබුගම ලංකානන්ද හිමි, **භෞෂජ්ජසමුච්චය** 18 පි.
- 23. **සමන්තපාසාදිකා 1**, හේවා, 337 පි.
- 24. එම, 335-337 පි.
- 25. **ම. පා. 2**, බු. ඡ. ක්‍රි. 840 පි.
- 26. **වරක**, 55 පි.
- 27. **ම. පා. 2**, බු. ඡ. ක්‍රි. 736 පි.
- 28. **කාශ්‍යපසංහිතා**, 71 පි.
- 29. **ම. පා. 2**, බු. ඡ. ක්‍රි. 736 පි.
- 30. **චූ. පා. 2**, බු. ඡ. ක්‍රි. 132, 152 පි.
- 31. **ම. පා. 1**, බු. ඡ. ක්‍රි. 116, 152 පි.
- 32. එම 116, 152 පි.
- 33. ආයස්මා නාගිතො භගවතො උපට්ඨකො හොති. **දී. නි. 1**, බු. ඡ. ක්‍රි. 324 පි.
- 34. **අපදානවිධිකථා 2**, හේවා, 260 පි.
- 35. මහිද්ධිකො බො මහාසමණො මහානුභාවො යත්‍ර හි නාම සක්කොපි දෙවානම්න්දෙ වෙය්‍යවච්චං කරිස්සති. තත්ථෙව බො අරහා යථා අහමිපි. **ම. පා. 2**, බු. ඡ. ක්‍රි. 736 පි.
- 36. **දී. නි. 2**, බු. ඡ. ක්‍රි. 226 පි.
- 37. **අ. නි. 3**, බු. ඡ. ක්‍රි. 220 පි.
- 38. සවෙ උපජ්ජධායො ගිලානො හොති යාවජ්චං උපට්ඨාපෙනබ්බං උට්ඨානමස්ස ආගමෙනබ්බන්ති. **චූ. පා. 1**, බු. ඡ. ක්‍රි. 104 පි.

- 39. **සමන්තපාසාදිකා 3**, හේවා. 733 පි.
- 40. නත්ථි වො භික්ඛවෙ මාතා. නත්ථි පිතා යෙ වො උපට්ඨහෙය්‍යං කුමිහෙ වො භික්ඛවෙ, අඤ්ඤමඤ්ඤං න උපට්ඨහිස්සථ. අථ බො වරහි උපට්ඨහිස්සන්ති. යො භික්ඛවෙ මං උපට්ඨහෙය්‍ය සො ගිලානං උපට්ඨහෙය්‍ය. **ම. පා. 2**, බු. ඡ. ක්‍රි. 734 පි.
- 41. යො භික්ඛවෙ මං උපට්ඨාහෙය්‍ය සො ගිලානං උපට්ඨාහෙය්‍යාති. යො මං ඔවදනුසාසනිකරණෙන උපට්ඨාහෙය්‍ය සො ගිලානං උපට්ඨාහෙය්‍ය. මම ඔවාදකාරකෙන ගිලානො උපට්ඨානබ්බොති අයමෙත්ථ අත්ථො. භගවතො ව ගිලානස්ස ව උපට්ඨානං එකසදිසන්ති එවපනෙත්ථ අප්‍රො න ගහෙනබ්බො. **සමන්තපාසාදිකා 3**, හේවා. 839, 840 පි.
- 42. **ම. පා. 2**, බු. ඡ. ක්‍රි. 738 පි.
- 43. **පාචිත්තියපාළි**, භික්ඛුණිච්ඡිග. බු. ඡ. ක්‍රි. 214 පි.
- 44. යො පන එකදිවසමිපි ගිලානුපට්ඨාකවසෙන යාගුහන්තං වා පචින්වා දිත්තං නනානං වා පටියාදිහං සොපි ගිලානුපට්ඨාකොව යො සමීපං අනාගත්ථවා හෙසජ්ජන්තඤ්ඤාදිති පෙසෙති. අයං ගිලානුපට්ඨකො න හොති. එකො වන සීසෙන පටිජග්ගති එකො පච්චාසාය. මතකාලෙ උභොපි පච්චාසංසන්ති. උභිත්තමිපි දුකබ්බං එකොවිරං උපට්ඨහිත්වා ඉදති න සක්කොමිහිති ධුරං නික්ඛිපින්වා ගච්ඡති. සවෙපි තං දිවසමෙව ගිලානො කාලං කරොති උපට්ඨාකභාගො න දුකබ්බො. ගිලානුපට්ඨාකො නාම ගිහි වා හොතු පබ්බජ්ජො වා අන්තමසො මාතුගාමොපි සබ්බෙ භාගං ලභති. සවෙ තස්ස භික්ඛුනො පත්තච්චරමන්තමෙව හොති අඤ්ඤං නත්ථි. **සමන්තපාසාදිකා 3**, හේවා. 840, 841 පි.
- 45. **සුත්තනිපාත**, බු. ඡ. ක්‍රි. 80 පි.
- 46. **අ. නි.**, බු. ඡ. ක්‍රි. 274 පි.
- 47. භතො නෙසං හරිස්සාමි, කිච්චං නෙසං කරිස්සාමි. **දී. නි. 3** බු. ඡ. ක්‍රි. 304 පි.
- 48. උපට්ඨානං නාම පාදධොවනසම්බාහනුච්ඡාදනභාපනෙහි චතුපච්චය සම්පදනෙන ව උපකාරකරණං. **චතුභාණවාරට්ඨකථා**, හේවා. 82 පි.
- 49. භතො නෙසං හරිස්සාමිති අහං මාතාපිතුහි ටඤ්ඤං පායෙත්වා හත්ථපාදෙ වඩ්ඪෙත්වා මුඛෙන සිඛිගාණිකං අපනෙත්වා නභාපෙත්වා මණ්ඩෙත්වා භතො හරිතෙ ජග්ගතො. ස්වාහං අජ්ජ තෙ මහල්ලකෙ පාදධොවනනභා-පන යාගුහන්තදනාදිහි හරිස්සාමි. **සුමඛිගලවිලාසිනි 2**, හේවා. 695 පි.
- 50. උපට්ඨානෙනාති දිවසස්ස තික්ඛන්තුං උපට්ඨානගමනෙන. සිප්පං ගණ්භනකාලෙ පන අවස්සකමෙව ගන්තබ්බං හොති. පාරිවරියාති අවස්සෙ බුද්දකපරියාය. අන්තෙවාසකෙන හි ආවරියස්ස පාතොව උට්ඨාය මුඛොදකං දන්තකට්ඨං දන්වා හන්තකිච්චකාලෙපි පානියං ගහෙත්වා පච්චුපට්ඨාදිති කත්වා වන්දිත්වා ගන්තබ්බං. කිලිට්ඨවත්ථාදිති ධොවිතබ්බාති. සායං නභානොදකං පච්චුපට්ඨාපෙනබ්බං අථාසුකකාලෙ

උපට්ඨානබ්බං. පබ්බජ්ඣනනාපි සබ්බං අන්තවාසිකචන්තං කාතබ්බං.
ඵම. 696 පි.

51. **වු. පා. 2**, බු. ජ. ත්‍රි. 334 - 349 පි.

52. **ම. පා. 2**, බු. ජ. ත්‍රි. 756, 758 පි.

53. ඵම. 548 පි.

54. **පා. පා. බු. ජ. ත්‍රි. 138** පි.

55. **ම. නි. 3**, බු. ජ. ත්‍රි. 286, 238 පි.

56. තෙ සබ්බෙ උපට්ඨානසාලායං සන්තිපාතෙහිති. **දී. නි. 2**, බු. ජ. ත්‍රි. 118 පි.

57. අනුජානාමි භික්ඛවෙ උපට්ඨානසාලං, **වු. පා. 2**, බු. ජ. ත්‍රි. 148, 150 පි.

58. උපට්ඨානසාලාති පරිවෙණභොජනසාලා... උපට්ඨානසාලාය වාති භොජනසාලාය වා. **සුමඛගලවිලාසිනී 2**, හේවා. 568, 569 පි.

59. **වරක. 55** පි.

60. **සාරාථ්ථසංග්‍රහය**, 17 පි.

61. Ven. W. Piyathissa, **The English - Pali Dictionary**, P. 469.

62. **අ. නි. 3**, බු. ජ. ත්‍රි. 234 පි.

63. **ම. පා. 2**, බු. ජ. ත්‍රි. 736 පි.

64. අනුජානාමි භික්ඛවෙ ගිලානස්ස පතිරුපං සෙය්‍යං දකුන්ති.
වු. පා. 2, බු. ජ. ත්‍රි. 188 පි.

65. ගිලානස්ස පතිරුපං සෙය්‍යන්ති ඵඤ්ඤා යො කාසනගන්දරානිසාරාදිනි ගිලානො හොති. බෙළමල්ලකචචවකපලාදිනි ධ්වජෙතබ්බානි තුට්ඨි වා හොති. සෙනාසනං දුසෙති. ඵචරුපස්ස හෙට්ඨාපාසාදපණ්ණසාලාදිසු අඤ්ඤානරං ඵකමන්තං සෙනාසනං දතබ්බං තස්මිං වසන්තෙ සෙනාසනං දුස්සති. තස්ස වරසෙය්‍යො න දතබ්බා ව. යොපි සිනෙහපානවිරෙචනනාදු-කම්මාදිසු යං කිඤ්චි භෙසජ්ජං කරොති සබ්බො සො ගිලානොයෙව.
සමන්තපාසාදිකා 4, හේවා. 903 පි.

66. අනුජානාමි භික්ඛවෙ ගිලානස්ස ගුළං. අගිලානස්ස ගුළොදකං.
ම. පා. 2, බු. ජ. ත්‍රි. 572, 728 පි.

67. **ම. පා. 1**, බු. ජ. ත්‍රි. 500 පි.

68. යා පන භික්ඛුණි භික්ඛුණියා උම්මද්දපෙය්‍ය වා පරිමද්දපෙය්‍ය වා පාවිත්තියං. **පාවිත්තිපාළි**, භික්ඛුණිවිහිත, බු. ජ. ත්‍රි. 360, 362 පි.

69. **පා. පා. බු. ජ. ත්‍රි. 352** පි.

70. **පාවිත්තිපාළි**, භික්ඛුණිවිහිත, බු. ජ. ත්‍රි. 360, 358 පි.

71. **වරක**, 433 පි.

72. ස්නෙහමග්‍රෙ ප්‍රයුඤ්චිතා තතා ස්නෙහමනන්තරං ස්නෙහස්වෙදොපපන්තස්‍ය සංශොධනමචෙතරත්.
වරකසංහිතා. 1 භාගය, 251 පි.

73. **පඤ්චකර්ම විකිත්සා**, 1 භාගය, ගාමිණී විජේසිංහ, සංස්. 7 පි.

74. තෙන හි භන්තෙ. ආනන්ද භගවතො කායං කතිපාහං සිනෙහෙඨාති.
ම. පා. 2, බු. ජ. ත්‍රි. 692 පි.

75. **සමන්තපසාදිකා 3**, හේවා. 829 පි.

76. **ම. පා. 2**, බු. ජ. ත්‍රි. 688-692 පි.

77. **අෂ්ටාංගභාදය**, 101 පි.

78. අනුජානාමි භික්ඛවෙ පාදබ්භඤ්ජනං. අනුජානාමි භික්ඛවෙ මුද්ධනි තෙලකං, **ම. පා. 2**, බු. ජ. ත්‍රි. 532 පි.

79. **වරක**, 32, 9, 33 පි.

80. අනුජානාමි භික්ඛවෙ තෙලපාකං. **ම. ප. 2**, බු. ජ. ත්‍රි. 532 පි.

81. ඉමානි බො පඤ්චභෙසජ්ජානි. සෙය්‍යථිදං සප්පි නවනිතං තෙලං මධු ඵාණිතං භෙසජ්ජානි වෙව භෙසජ්ජසම්මතානි ලොකස්ස... ආනුජානාමි භික්ඛවෙ තානි පඤ්චභෙසජ්ජානි කාලෙ පටිග්ගහෙඤ්ඤා කලෙ පරිභුඤ්ජතුං.
ම. පා. 2, බු. ජ. ත්‍රි. 522 පි.

82. **කාශ්‍යපසංහිතා**, 33 පි.

83. **වරක**, 218 පි.

84. **පඤ්චකර්ම විකිත්සා**, 1 භාගය, ගාමිණී විජේසිංහ, සංස්. 20 පි.

85. තෙන බොපන සමයෙන ආයස්මතො පිළින්දිවච්ඡස්ස අඛිගවාතො හොති. භගවතො ඵතමත්ථං ආරොවෙසුං අනුජානාමි භික්ඛවෙ සෙදකම්මන්ති. නක්ඛමතියො හොති... අනුජානාමි භික්ඛවෙ සම්භාරසෙදන්ති... අනුජානාමි භික්ඛවෙ මහාසෙදන්ති... අනුජානාමි භික්ඛවෙ. හඛිගොදකන්ති... අනුජානාමි භික්ඛවෙ උදකකොට්ඨකන්ති. **ම. පා. 2**, බු. ජ. ත්‍රි. 532 පි.

86. සම්භාරසෙදන්ති නානාවිධපණ්ණහිතසෙදං, මහාසෙදන්ති මහන්තං සෙදං. පොරිසප්පමාණං ආවාටානං අඛිගාරානං පුරෙත්වා පංසුවාලුකාදිහි පීදතිත්වා තත්ථ නානාවිධානි වාතපීරපණ්ණානි සන්තරිත්වා තෙලමක්ඛිතෙන ගත්තෙන තත්ථ නිපජ්ජිත්වා සම්පරිවත්තන්තෙන සරීරං සෙදෙතුං අනුජානාමිති අත්ථො. උදකකොට්ඨකන්ති උදකකොට්ඨකෙ වාටිං වා දෙණං ව උණ්භොදකස්ස පුරෙත්වා තත්ථ පවිසිත්වා සෙදකම්මකරණං අනුජානාමිති අත්ථො. **සමන්තපසාදිකා 4**, හේවා, 811 පි.

87. **Pali - English Dictionary**, P. T. S. p. 278.

88. Rhys, T. W. Davids, **Buddhist India**, P. 35

89. **අභිධානප්පදිපිකා**, 41 පි.

90. වන්ද්‍රා වික්‍රමගමගේ, "ජන්තාසරය හා එහි කාර්යය." **ආ. ස. 1** වෙළුම, 3 කළම, 189 පි.

91. **වු. පා. 2**, බු. ජ. ත්‍රි. 44 - 48 පි.

92. **ම. ප. 1**, බු. ජ. ත්‍රි. 98 පි.

- 93. **වූ. පා. 2.** බු. ඡ. ක්‍රි. 368-371 පි.
- 94. වන්දා වික්‍රම ගමගේ, "ජන්තාසරය හා එහි කාර්යය." ආ. ස. 1 වෙළුම, 3 කළඹ. 189 පි.
- 95. වරක, 92, 93 පි.
- 96. **පා. පා. බු. ඡ. ක්‍රි. 286, 182, 184 පි.**
- 97. **අජ්ඨාංගභාදය**, 98 පි, වරක, 930 ප. ශාරඞ්ගධරසංහිතා 178 ප.
- 98. **පංචකර්ම විකිත්සා**, 1 භාගය, ගාමිණී විජේසිංහ, සංස්. 28 පි.
- 99. අප්ඵ බො ජීවකො කොමාරහවිවො නං පසතං සප්පිං නානාභෙසජ්ජෙහි සෙට්ඨිහරියං මඤ්ඤකෙ උත්තානං නිපජ්ජාපෙඤා නාපුත්තො අදසි. අප්ඵ බො නං සප්පිං නාපුත්තො දින්නං මුඛතො උග්ගඤ්ජි. අප්ඵ බො ජීවකො කොමාරහවිවො සෙට්ඨිහරියාය සත්තවස්සිකං සීසාබාධං එකෙනෙව නාපුත්තමිමෙන අපකඬ්ඨී. **ම. පා. 2.** බු. ඡ. ක්‍රි. 676-680 පි.
- 100. තෙන බො පන සමයෙන ආයස්මතො පිළිත්ථිවච්ඡස්ස සීසාහිතාපො හොති. අනුජානාමි හික්ඛවෙ මුද්ධනි තෙලකන්ති අනුජානාමි හික්ඛවෙ නාපුත්තමිමන්ති. අනුජානාමි හික්ඛවෙ නාපුත්තකරණන්ති. **ම. පා. 2.** බු. ඡ. ක්‍රි. 530 පි.
- 101. **වරක**, 31 පි.
- 102. අඤ්ඤතරස්ස හික්ඛුතො සීසාහිතාපො හොති. තස්ස හික්ඛු නපුට්ඨං අදංසු. සො හික්ඛු කාලමකාසී. තස්ස හික්ඛු මරණාධිප්පායා නපුට්ඨං අදංසු. **පා. පා. බු. ඡ. ක්‍රි. 180-184 පි.**
- 103. **පඤ්චකර්ම විකිත්සා**, 1 භාගය, ගාමිණී විජේසිංහ, සංස්. 35 පි.
- 104. **වරක**, 44, 45 පි.
- 105. **අ. නි. 6.** බු. ඡ. ක්‍රි. 394 පි.
- 106. තනු දෙභාහරණ මූර්ධිවහාගං වමනසඤ්ඤං අධොභාගං විරෙචන සංඤ්ඤං උභයං යා ශරීරමලවිරෙචනාත් විරෙචනසංඤ්ඤං ලභතෙ. **වරකසංහිතා**, 3 භාගය. 760 පි.
- 107. දෙසාහිසන්තො බො ආනන්ද තථාගතස්ස කායො ඉච්ඡති තථාගතො විරෙචනං පාතුන්ති. ... ඉමං භන්තෙ භගවා පට්ඨං උප්පලභත්ථං උපසිඞ්ගතු ඉදං භගවන්තං දසක්ඛන්තං විරෙචෙස්සති අප්ඵ බො භගවා උණ්භොදකං නභායී. නභාතං භගවන්තං සකිං විරෙචෙසී. එවං භගවතො සමතිංසාය විරෙචනං අහොසී.... යාව භන්තෙ භගවතො කායො පකතන්තො හොති. අලං තාව යුසපිණ්ඩපාතෙනානි. ... **ම. පා. 2.** බු. ඡ. ක්‍රි. 692, 694 පි.
- 108. **වරක**. 101 පි.
- 109. තෙන බො පන සමයෙන අඤ්ඤතරෙන හික්ඛුනා විරෙචනං ජීතං හොති. **ම. පා. 2.** බු. ඡ. ක්‍රි. 554 පි.
- 110. අභිසන්තකායොති උස්සන්තදෙසකායො. **සමන්තපාසාදිකා** 3, හේවා, 811 පි.

- 111. අනුජානාමි හික්ඛවෙ, විරෙචනං පාතුං. ... අනුජානාමි හික්ඛවෙ, අවිජ්ජකඤ්ජිං... අකට්ඨසං... කටාකටං.... පට්ඨිච්ඡාදනියං... **ම. පා. 2.** බු. ඡ. ක්‍රි. 536 පි.
- 112. **පඤ්චකර්ම විකිත්සා**, 1 භාගය, ගාමිණී විජේසිංහ, සංස්. 116 පි.
- 113. න හික්ඛවෙ, සම්බාධස්ස සාමන්තා ද්වඞ්ගුලා සත්ථකම්මං වා වත්ථිකම්මං වා කාරාපෙනබ්බං. යො කාරාපෙය්‍ය ආපත්ති පුල්ලච්චවයස්ස. **ම. පා. 2.** බු. ඡ. ක්‍රි. 552 පි.
- 114. යෙන කෙනවි පන වම්මෙන වා වත්ථෙත වා වත්ථිපිළනම්පි න කාතබ්බං. සබ්බං භෙනං වත්ථිකම්මමෙව හොති.... වත්ථිකම්මං පන සම්බාධෙයෙව පටිකඛිත්තං. තත්ථ පන බාරං වා දතුං යෙන කෙනවි රජ්ජුකෙන වා බන්ධිතුං වට්ටති.... වච්චමග්ගෙ භෙසජ්ජමක්ඛිනා ආදානවට්ටි වෙඨනාලිකා වා වට්ටති. යාය කරකම්මං වා කරොන්ති. තෙලං වා පචෙසන්ති. **සමන්තපාසාදිකා** 3, හේවා. 812 පි.
- 115. සම්බාධෙ සත්ථිකම්මවත්ථිකම්මානමෙව පටිකඛිත්තන්තා දහනකම්මං වට්ටතියෙව. **විමතිවිනොදනී**, 430 පි.
- 116. අනුජානාමි හික්ඛවෙ, ලොහිතං මොචෙඤා විසාණෙන ගහෙතුං. **ම. පා. 2.** බු. ඡ. ක්‍රි. 532 පි.
- 117. **සමන්තපාසාදිකා** 3, හේවා. 811 පි.
- 118. **ම. පා. 2.** බු. ඡ. ක්‍රි. 520 පි.
- 119. **සමන්තපාසාදිකා** 3, හේවා 809 පි.
- 120. **ම. පා. 2.** බු. ඡ. ක්‍රි. 520, 522 පි.
- 121. පුබ්බෙපි භගවතො උදරවාතාබාධො තෙකටුලාය යාගුයා ඵාසු හොතිති සාමං තිලමපි තණ්ඩුලමපි මුග්ගමපි විඤ්ඤපෙඤා අන්තො වාසෙඤා අන්තො සාමං පච්ඡවා භගවතො උපනාමෙසී. ජීවතු භගවා තෙකටුලායාගුන්ති **ම. පා. 2.** බු. ඡ. ක්‍රි. 542 පි.
- 122. ලොණසොචරක නාම සබ්බරසාහිසඞ්ඛටං එකං භෙසජ්ජං. තං කිර කරොන්තා භට්ටකාමලකවිභීටකකසාවෙ සබ්බධඤ්ඤානි සබ්බඅප-රණ්ණානි සත්තන්තමපි ධඤ්ඤානං ඔදනං කදලිඵලාදීනි සබ්බඵලානි වෙත්තකෙතකඛප්පුරිකළීරාදයො සබ්බකළීරෙ මච්ඡමංසබ්බණ්ඩානි අනෙ-කානි ව මධුපාණිතසින්ධවලෙණානි කටුකාදීනි භෙසජ්ජානි පක්ඛිපිතවා කුම්භිමුඛං ලිමපිත්වා එකං වා ද්වෙ වා තිණි වා සංචච්ඡරානි ය්‍පෙත්ති. තං පරිපච්ඡිත්වා ජම්බරසවණ්ණං හොති. වාතකාසකුට්ඨපණ්ඩුභගන්දරා-දීනං සිනිද්ධිභොජනං භුත්තානං ව උත්තරං පානං භත්තපීරණකභෙසජ්ජං තාදිසං තත්ථී. තම්පනෙතං හික්ඛුනං පච්ඡාභත්තමපි වට්ටති. **සමන්තපාසාදිකා** 1, හේවා. 342 පි.
- 123. **ම. පා. 2.** බු. ඡ. ක්‍රි. 532 පි.
- 124. අනුජානාමි හික්ඛවෙ ආබාධපච්චයා ලසුතං බාදිතුං. **වූ. පා. 2.** බු. ඡ. ක්‍රි. 104 පි.

125. ම. පා. 2, බු. ඡ. ක්‍රි. 682 - 686 පි.
 126. එම. 686 පි.
 127. එම, 552, 680, 682 පි.
 128. අනුජානාමී හික්ඛවෙ, මුත්තහට්ටකං පායෙතුං. එම. 534 පි.
 මුත්තහට්ටකන්ති ගොමුත්තපරිභාවිතං හට්ටකං. සමන්තපාසාදිකා 3, හේවා, 811 පි.
 129. අනුජානාමී හික්ඛවෙ, ආමිසධාරං පායෙතුන්ති. ම. පා. 2, බු. ඡ. ක්‍රි. 534 පි.
 130. ආමිසධාරන්ති සුක්කොදනං කුට්ඨපත්වා තාය ජාරිකාය පත්භරිතබරොදකං. සමන්තපාසාදිකා 3, හේවා, 811 පි.
 131. ම. පා. 2, බු. ඡ. ක්‍රි. 532, 550, 524, 526 පි.
 132. පටිභාණමස්ස උපජායතෙ තතො - බුදුං පිපාසං වාපතෙති වාතං සොධෙති වත්ථිං පරිණාමෙති භුත්තං - හෙසජ්ජමෙතං සුගතෙන වන්ණිතං. ම. පා. 2, බු. ඡ. ක්‍රි. 564, 528 පි.
 133. වරක. 28 පි.
 134. ම. පා. 2, බු. ඡ. ක්‍රි. 526, 527, 534, 725 පි.
 135. ථුල්ලකච්ඡු වා ආබාධොති මහාපිළකාබාධො චුච්චති. සමන්තපාසාදිකා 2, හේවා. 657 පි.
 136. ම. පා. 2, බු. ඡ. ක්‍රි. 535 පි.
 137. එම. 534 පි.
 138. පා. පා. බු. ඡ. ක්‍රි. 176 පි.
 139. අ. නි. 2, 34, 36 පිටු.
 140. ම. පා. 2, බු. ඡ. ක්‍රි. 534 පි.
 141. සිතාලොළින්නි නභිගලෙන කසන්තස්ස ජාලෙ ලග්ගමන්තිකං උදකෙන ආලොළෙන්වා පායෙතුං අනුජානාමීති අපො. සමන්තපාසාදිකා 3, හේවා. 811 පි.
 142. පා. පා. බු. ඡ. ක්‍රි. 184, 186 පි.
 143. අමනුස්සිකාබාධො ආමකමංසං ආමකලොහිතං. ම. පා. 2, බු. ඡ. ක්‍රි. 534 පි.
 144. සමන්තපාසාදිකා 3, හේවා, 810, 340, පි.
 145. අනාපත්ති ලෙඛං පරියාපුණාති ධාරණං පරියාපුණාති. ගුත්තත්ථාය පරිත්තං පරියාපුණාති. පාවිත්තියපාළි, හික්ඛුණ්චිහංග, බු. ඡ. ක්‍රි. 252 පි.
 146. විපත්ති පටිභානාය - සබ්බසම්පත්ති සිද්ධියා සබ්බදුක්ඛි (හය, රොග) විනාසාය - පරිත්තං බුදුඵ මභිගලං.
 147. ඒ. එම්. ආර්. බෝපෙගෙදර, විද්‍යාවෙන් ඔපවෙන අපගේ විශ්වාස හා ඇදහිලි, 80 පි.
 148. M. Monier Sanskrit English Dictionary, p. 595.
 149. පරිසමන්තතො රක්ඛති තායතීති පරිත්තං. අන්තරායං පරිහරන්තං තායතීති පරිත්තං. පරිතො වා සබ්බපද්දවතො තායතීති පරිත්තං.

150. ආරියපාල පෙරේරා, "පිරිත් දේශනා උත්සවයේ ආරම්භය හා විකාශනය", හික්ඛුච හා සම්ප්‍රදය, ජී. ලංකානන්ද හිමි, ප්‍රණීන් අභයසුන්දර, සංස්. 137 පි.
 151. ඩබ්ලිව්. එස්. කරුණාරත්න, "ශ්‍රී ලංකාවේ බෞද්ධයන්ගේ ශ්‍රද්ධාව", ශ්‍රී ලංකාවේ ආගමික භාවය, කාට්ට් ජොන් රෝස්. සංස්. 4 පි.
 152. පිරුවානා පොත් වහන්සේ, ප්‍රස්තාවනාව, 29 පි.
 153. ම. නි. 2, බු. ඡ. ක්‍රි. 524 පි
 154. පාතෙගම ඥානාරාම හිමි, මුල් බුදුසමය හා විවරණ ගැටළු, 152 පි.
 155. ජාතකවිධකපා 2, හේවා, 112 පි.
 156. පච්චෙකබුදුධෙහි පරිත්තං කාරාපෙන්වා පරිත්තවාලිකඤ්චෙව පරිත්තඋදකඤ්ච පරිත්තසුත්තඤ්ච ආදය... ජාතකවිධකපා 1, හේවා. 336 පි.
 157. අ. නි. 6, 194-202 පි.
 158. බුද්දකපාඨවිධකපා, හේවා 105-108 පි. චතුභාණවාරිවිධකපා, හේවා, 108, 178 පි.
 159. සුමභිගලවිලාසිනී 2, හේවා 701, 702 පි.
 160. එම, හේවා, 707 පි.
 161. සමන්තපාසාදිකා 1, හේවා, 337, 340 පි.
 162. මිලින්දපඤ්ඤ, 138 පි.
 163. ධම්මපදවිධකපා 1, හේවා, 324, 325 පි.
 164. අ. නි. 2, බු. ඡ. ක්‍රි. 34, 36 පි.
 165. ජප්පෙන මත්තෙන සුභාසිතෙන අනුප්පදනො පවෙනියා වා. යථා යථා යත්ථ ලභෙථ අත්ථං තථා තථා තත්ථ පරක්කමෙය්‍ය. අ. නි. 3, බු. ඡ. ක්‍රි. 88, 96 පි.
 166. අනාපත්ති ලෙඛං පරියාපුණාති. ධාරණං පරියාපුණාති. ගුත්තත්ථාය පරිත්තං පරියාපුණාති... පාවිත්තියපාළි, හික්ඛුණ්චිහංග, බු. ඡ. ක්‍රි. 252 පි.
 167. ඒ. එම්. ආර්. බෝපෙගෙදර, විද්‍යාවෙන් ඔපවෙන අපගේ විශ්වාස හා ඇදහිලි, 84 පි.
 168. එතෙන සච්චවජ්ජෙන සොත්ථි තෙ නොතු සබ්බද, එතෙන සච්චවජ්ජෙන සද සොත්ථි භවන්තු තෙ.
 169. ඒ. එම්. ආර්. බෝපෙගෙදර, විද්‍යාවෙන් ඔපවෙන අපගේ විශ්වාස හා ඇදහිලි, 84 පි.
 170. ලීන් ද සිල්වා, ලක්ඛිව පාරිභාරික බුද්ධාගම, 114, 115 පි.
 171. භාවෙති කුසලධම්මේ ආසෙවති වඩ්ඛෙති එතායාති භාවනා. Chattha sangāyana C. D. අභිධම්මාවතාරපුරාණ අභිනවටීකා
 172. සුමනපාල ගල්මගොඩ, ආදි බෞද්ධ දර්ශනය මූලධර්ම විග්‍රහයක්. 98 පි.
 173. අ. නි. 5. 2 පි.

- 174. ම. නි. 1, බු. ඡ. ක්‍රි.
- 175. S. G. M. Weerasingha **The Sankya Philosophy**. p. 179.
- 176. වල්පොළ රාහුල හිමි, **බුදුන් වදන ධර්මය**, 98, 99 පි.
- 177. <http://www.who.int/mental-health> (22.03.2008)
- 178. කරගොඩ උයන්ගොඩ, මෙමත්‍රී මූර්ති හිමි, **මනස පිළිබඳ බෞද්ධ විග්‍රහය**, 67, 68 පි.
- 179. ඒ. එම්. ආර්. බෝපෙගෙදර, "භාවනාව විදුමනස අවදිකරයි." **නිවන්මග, බෞද්ධ භාවනා**, ව්‍යුහිලක බුලත්සිංහල, සංස්. 43, 44 පි.

පෂ්ඨ පරිච්ඡේදය

බෞද්ධ ස්වස්ථතාවේ ආචාරාත්මක වැදගත්කම

6.1 ප්‍රවේශය

බෞද්ධ ස්වස්ථතා සංකල්පයෙහි ස්වභාවය හා එහි ප්‍රභේද පිළිබඳ සාකච්ඡා වූ අවස්ථාවේ බෞද්ධ දර්ශනයේ මූලධර්ම පවා ස්වස්ථතාව හා සෘජුව සම්බන්ධ වන ආකාරය පැහැදිලි කෙරිණි. බෞද්ධ ස්වස්ථතාව ආයුර්වේදය සේ ම ආචාරාත්මක අගයෙන් පරිපූර්ණ දූ යි විමසීම උක්ත මාතෘකාව අවබෝධ කර ගැනීමට මග පාදයි.

ආචාරධර්මය යනු යහපත් පැවැත්ම, නිවැරදි ආචාරය, සදාචාරය ලෙස හැඳින්විය හැකි ය. ආචාරවිෂාත්මක යනු ආචාරධර්ම පිළිබඳ විෂාවට අනුකූල කරුණු ය. මිනිස් ක්‍රියා විස්තරයේ දී භාවිත කරන හොඳ නරක, හරි වැරදි යන වචන පිළිබඳ විචාරාත්මක ව පිරික්සීම ආචාරධර්මයෙන් සිදුවේ.¹ බුදුදහම ආචාරවිෂාවට භාවිත කරන පොදු නාමය ශීලය යි. ශීලය වාරිත්‍ර (සමාදාන), වාරිත්‍ර (විරතී) ලෙස කොටස් දෙකකට බෙදේ.² ශීලය බුදුසමයේ පදනම යි. ශීලය සමාධියට ද සමාධිය ප්‍රඥාවට ද හේතු වේ.³

ආචාරධර්මවලින් විසුකිත සමාජය වල්මත් ව තිරිසන් ගත වනු ඇත. අධිපුබෝපහෝගී හෝ අධික ලෞකිකත්වය ඔස්සේ සිතන පතන ඇතැමුන් සමාජයෙන් ආචාරධර්ම ඇත් වන්නේ නම් මැනවැ යි සිතිය හැකි ය. එහෙත් යම් විටෙක සමස්ත සමාජයෙන් ආචාර ධර්ම ඉවත් ව ගිය හොත් සිදු වන අනතුර වචනයෙන් කිව හැකි නො වේ. බුදුසමය සෑම ක්‍රියා පද්ධතියක් විෂයෙහි ම ආචාරාත්මක අංශය පිළිබඳ අවධානය යොමු කරන්නේ එබැවිනි. ස්වස්ථතා

සංකල්පය සම්බන්ධයෙන් ද මේ කියමන එලෙසින් ම වලංගු වේ.
 දිනවර්ෂය (Daily routine)
 සෘතුවර්ෂය (Seasonal routine)
 සද්වෘත්ත වර්ෂය (Mental culture) ලෙස⁴
 වර්ෂය විධි කුනක් පිළිබඳ ඉගැන්වෙන ආයුර්වේදයෙහි සද්වෘත්ත
 වර්ෂය යන්න බෞද්ධ සදාචාර දර්ශනය හා සෘජුව සම්බන්ධ වේ.
 උක්ත මාතෘකාව පහත සඳහන් අනුමාතෘකා ඔස්සේ විවරණය කිරීම
 අවබෝධය පහසු කෙරේ.

- මූලධර්ම සමානාත්මතාව
- පංචශීල ප්‍රතිපදාව
- සිවුපසය
- බුදුන් වහන්සේගේ ආදර්ශය
- ලිංගික ස්වස්ථතාව
- සමාජ ස්වස්ථතාව
- අධ්‍යාත්මික කරුණු
- සාමාන්‍ය උපදෙස්

6.2 මූලධර්ම සමානාත්මතාව

බෞද්ධ ආචාරධර්මයේ පදනම ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය යි. බුදුන් වහන්සේගේ ප්‍රථම ධර්ම දේශනය සේ සැලකෙන ධම්මචක්කප්පවත්තන සූත්‍රයේ දී ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය නම් වූ වර්ෂාව අනුමත කළ බුදුන් වහන්සේ කාමසුඛල්ලිකානුයෝගය හා අත්තකිලමථානුයෝග ප්‍රතිකෂේප කළහ. අෂ්ටාංගහෘදයසං හිකාවට අනුව ද ඉන්ද්‍රියයන්ට පීඩා නොකළ යුතු ය. වඩා සන්තර්පණය ද නොකළ යුතු ය.⁵ බුදුන් වහන්සේ ප්‍රතිකෂේප කරන අත්තකිලමථානුයෝගයෙහි අෂ්ටාංගහෘදයේ උගන්වන “ඉන්ද්‍රියයන්ට පීඩා නොකළ යුතු ය” යන්නෙහි වෙනසක් නැත. අධික සේ ඉන්ද්‍රියයන් තෘප්තිමත් කිරීම කාමසුඛල්ලිකානුයෝගය යි. බුදුන් වහන්සේ ප්‍රතිකෂේප කළ කාමසුඛල්ලිකානුයෝගය වාග්භට්ඨාචාර්ය-වරයා විසින් ද ප්‍රතිකෂේප කරන ලදී. වාග්භට්ඨාචාර්යවරයා බෞද්ධයෙකු වූ බැවින් බුදුන් වහන්සේගේ ඉගැන්වීම් ඔහුට බලපාන්නට ඇත.

එපමණකින් නොනවතින වාග්භට්ඨ ආචාර්යවරයා සියලු ම කාර්යයන්හි දී මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව අනුගමනය කරන ලෙසට ද උපදෙස් දෙයි.⁶ කාමසුඛල්ලිකානුයෝගය තුළින් අධිපෝෂණය ද අත්තකිලමථානුයෝගයෙන් මන්දපෝෂණය ද ඇති කෙරේ. එහෙයින් අත්තවාද තුළින් බැහැර මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව ස්වස්ථතාව පිණිස වැදගත් වෙයි.

සමස්ත ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය ශීල, සමාධි, ප්‍රඥා යන ත්‍රිශික්ෂාවට බෙදෙන අතර එහි අන්තර්ගත සම්මා වාචා, සම්මා කම්මන්ත, සම්මා ආජීව හා සම්මා වායාම යන කරුණු, ශීල කොටසට අයත් වේ. බොරු කීම, කේළාම් කීම, එරුෂවවන කීම හා හිස්වවන කීම බුදුසමයෙහි ප්‍රතිකෂේප කෙරෙන විට ආයුර්වේදයෙහි ද ඒවා ප්‍රතිකෂේප කෙරේ.⁷ මෙම වාචසික අසංවරය මත සමාජ සුවතාව බිඳ වැටේ.

ලෝකෝත්තර පරමාර්ථ වෙනුවෙන් සසුන්වත් කුලදරුවන් විසින් ආභාරකථා, පානකථා, සයනකථා, සුරාකථා, වස්ත්‍රකථා ආදී කථා දෙතිසක් නොකළ යුතු බව බුදුන් වහන්සේ වදාළහ.⁸ වාචසික සංවරය බිඳ වැටෙන උක්ත කථා දෙතිස තහනම් කිරීම හික්ෂුන්ගේ යහපත් වාචසික සංවරය ස්ථාපනය වීමට හේතු වේ. දිනක් දම්සබ්බා මණ්ඩපයට වැඩම කරන විට හික්ෂුන් දෙතිස් කථාවන්ගෙන් එකකින් යුක්ත වූ අතර බුදුන් වහන්සේ හැමවිට ම දහැම කථාවක් කරන ලෙසත් නො එසේ නම් ආයු වූ නිහඬ බව ආරක්ෂා කරන ලෙසත් වදාළහ.⁹ එපමණකින් නොනවතින බුදුසමයෙහි අසත්‍ය කථනයෙන් වැළකී සත්‍ය ඇදහිය හැකි යහපත් වචන කිව යුතු බව¹⁰ ද අවධාරණ කෙරේ.

යහපත් කර්මාන්තවල නියැලීම ද බුදුසමයේ මෙන් ම ආයුර්වේදයේ ද අනුමත කෙරේ. විශේෂයෙන් බුදුසමය උගන්වන සම්මා වායාම සංකල්පය කායික, මානසික හා සමාජ ස්වස්ථතාව සමග සම්බන්ධ වේ. එහි දී කළ කුසල් වැඩි දියුණු කිරීමට හා නොකළ කුසල් උපදවා ගැනීමට වෙහෙසිය යුතු අතර ඉපිද ඇති අකුසල් නැති කර ගැනීමට නූපන් අකුසල් නූපදින ලෙස හැසිරීමටත් වෙහෙසිය යුතු ය. ලෝභ, ද්වේෂ, මෝහ මුල් ව සිදු කරන ක්‍රියා අකුසල් වන අතර අලෝභ, අද්වේෂ, අමෝහ මුල් වී සිදු කරන

ක්‍රියා කුසල් වේ. ලෝභ, ද්වේෂ, මෝහ යන ධර්ම මනසින් ඇත් කර ගත යුතු බව ආයුර්වේදය ද උගන්වයි.

ආයුර්වේදයේ පසුකාලීන ව සංවර්ධනය වූ රසශාස්ත්‍රය හෙවත් රසායන තන්ත්‍රය බෞද්ධ පඬිවරුන් විසින් ආයුර්වේදයට තිළිණ කරන ලද්දකි. එබැවින් ඍජුව ම ආයුර්වේදයේ පෝෂණයට බුදුසමය බලපා ඇති බව පෙනේ.

එපමණක් ද නොව බුදුසමයේ මූල සිද්ධාන්තයක් වන චතුරාර්ය සත්‍යය ආයුර්වේදයේ පදනමින් බිහි වී ඇතැ යි ඇතැමෙක් කල්පනා කරති. එසේ වුවත් බොහෝ රෝග නිර්මාණය කරන්නේ දෙවියන් යැ යි කදින් විශ්වාස කළ සමාජයක මෙ වැනි විෂ්‍යමක පදනමක් මත පිහිටි සූත්‍රයක් නිර්මාණය විය හැකි ද යි කල්පනා කළ යුතු ය. බොහෝ විට ආයුර්වේදය වුව ද මැනවින් දියුණු වූයේ බෞද්ධ ආභාසය ලැබීමෙන් අනතුරුව ය. දෙවියන් රෝග නිර්මාණය කරන්නේය යන මතය බුදුසමයෙන් ප්‍රතිකේෂ්ප කෙරේ. දුක්ඛ යනු රෝගය ලෙසත් දුක්ඛසමුදය රෝග නිදානය ලෙසත් දුක්ඛනිරෝධය රෝග ව්‍යුපශමනය ලෙසත් දුක්ඛනිරෝධමග්ග ප්‍රතිකාරය ලෙසත් තුලනය කෙරේ.

මිනිසා සසරෙහි බැඳ තබන රෝගී තත්ත්ව දුරුකර ගැනීමට බුදුන් වහන්සේ වෙහෙසුණු අතර කායික රෝග ව්‍යුපශමනය පිළිබඳ දැක්වූයේ අල්ප උත්සාහයකැ යි හැගේ. ආයුර්වේදය මනෝ රෝග විකිත්සාවට අල්ප උත්සාහයක් දරමින් කායික රෝග පිළිබඳ මහත් උත්සාහයක් දරා ඇත. කායික රෝග බොහෝ සේ පියවී ඇසට විෂය වේ. එහෙත් මානසික රෝග පියවී ඇසට විෂය වන්නේ අඩුවෙනි. ඔවුහු හුදෙක් මානසික රෝගයන්ගෙන් පෙළෙන්නන් පමණක් නොව එම මානසික ආතතියෙන් කයට ද බලපෑම් ලැබුවෝ වූහ. පියවී ඇසට නොපෙනෙන සකල මනෝ රෝග ව්‍යුපශමනයේ විධිනියමයන් පරීක්ෂණය කොට ලබන ලද සත්‍යවබෝධය ඇති බුදුන් වහන්සේ චතුරාර්ය සත්‍යය දේශනයට අවශ්‍ය පදනම හෙවත් සූත්‍රය (න්‍යායය) වෙනත් තැනකින් උපුටා ගත්තේයැ යි කීම අස්වාභාවික යැ යි හැගේ. එහෙත් බුදුන් වහන්සේ අන්‍ය සමයන්හි වුව ද ඉදිරිපත් වන නිවැරදි කරුණු පිළිගෙන ඇති බව පෙනේ.

එය බොහෝ දුරට සිදු වී ඇත්තේ මූලධර්මයන්ට වඩා සාමාන්‍ය ආචාරාත්මක කරුණු විෂයෙහි ය.

සමාජයේ සිදු වන බොහෝ අපරාධවලට යොවුන්මදය, ආරෝග්‍යමදය, ධනමදය වැනි කරුණු ඉවහල් වේ. ඊට එරෙහි ව මේ සිරුරේ ඇති අස්ථිර හා පිළිකුල් සහගත ස්වභාවය ඉස්මතු කළ යුතු ය. බුදුන් වහන්සේ එලෙස පිළිකුල් ඉපදවීම පිණිස කරන ලද දේශනය තුළ ශාරීරික ව්‍යවච්ඡේදය පිළිබඳ තොරතුරු අන්තර්ගත වේ. ඒ අනුව බුදුන් වහන්සේ ශරීරය කොටස් තිස් දෙකකට බෙදා දක්වයි.

- | | |
|-----------------|------------------------|
| 01. කෙස් | 02. ලොම් |
| 03. නිය | 04. දත් |
| 05. සම් | 06. මස් |
| 07. නහර | 08. ඇට |
| 09. ඇටමිදුලු | 10. වකුගඩු |
| 11. හදවත | 12. අක්මාව |
| 13. දලඹුව | 14. බඩදිව |
| 15. පපුව | 16. බඩවැල |
| 17. අතුණු බහන් | 18. නොපැසුණු ආහාර |
| 19. ආහාර මල | 20. පිත |
| 21. සෙම | 22. සැරව |
| 23. ලේ | 24. දහදිය |
| 25. මේදය | 26. කඳුලු |
| 27. වුරුණු තෙල් | 28. කෙළ |
| 29. සොටු | 30. සඳමිදුලු |
| 31. මුත්‍ර | 32. මොළය ¹¹ |

බුදුසමය මෙය පිළිකුල් භාවනාව ලෙස ද හඳුන්වයි. ශරීරයේ ඇති පිළිකුල් සහිත බව අවබෝධ කර ගැනීමෙන් ස්ත්‍රීදෂණ, පරස්ත්‍රී සේවනය හා පරපුරුෂ සේවනය වැනි විෂමාචාර දුරුකර ගැනීමට ද උපකාර වන බැවින් පිළිකුල් භාවනාව ඒ සඳහා යොදා

ගත හැකි බව පෙනේ. මේ අනුව බෞද්ධ මූලධර්ම ඔස්සේ වුව ද ස්වස්ථතාවේ උසස් ආචාරාත්මක අගයක් පවත්නා බව පැහැදිලි වේ.

6.3 පඤ්චශීල ප්‍රතිපදාව

බෞද්ධ ගෘහස්ථ සමාජයේ පදනම සේ සැලකෙන්නේ පඤ්චශීල ප්‍රතිපදාව යි. පාලි පෙළ සාහිත්‍යය පුරා පංචශීල ප්‍රතිපදාව පිළිබඳ තොරතුරු හමුවේ. විජ්ජාවරණ යන්නට අර්ථ දක්වන ඇතැම් තැන්හි වරණ යනු පංචශීලය ලෙස අර්ථ ගන්වා ඇත.¹² බුදුසමයේ දැක්වෙන පරිදි ප්‍රාණඝාතයෙන් වැළකී, බහා තබන ලද දඬු ඇති ව, ඉවත තබන ලද ආයුධ ඇති ව, ලජ්ජා සහිත ව සියලු සත්ත්වයන් විෂයෙහි හිතානුකම්පාවෙන් කටයුතු කළ යුතු ය.¹³ මේ ප්‍රථම ශික්ෂා පදය හුදෙක් පෞද්ගලික ශික්ෂණයක් පමණක් නො වේ. ආයුර්වේදයේ අරමුණ දීර්ඝ ජීවනය යි. ප්‍රාණඝාතයෙන් වැළකීම යනු දීර්ඝ ජීවනයට අවස්ථාව සලසා දීම යි. අන්‍යයන්ගේ ජීවත් වීමේ අයිතිය මින් තහවුරු වන අතර එයින් තමන්ගේ ජීවිතයේ ද සුරක්ෂිත භාවය තහවුරු කෙරේ.

තව ද ප්‍රාණඝාතය කරන සත්වයාගේ සිතට ක්‍රෝධය පැමිණීම වැළැක්විය නො හැකි ය. ක්‍රෝධය, ද්වේෂය වැනි මානසික වේග සිතෙහි පැනනැගීමෙන් දැඩි මානසික ආබාධයන්ට හා කායික ආබාධයන්ට පත්වේ. උග්‍ර ද්වේෂය ඇත්තාගේ රුධිරය අපිරිසිදු වෙයි. අපිරිසිදු රුධිරය සිරුර පුරා ගමන් කිරීමෙන් ආයුෂ කෙටි වන බව නූතන වෛද්‍ය පර්යේෂණයන්ගෙන් තහවුරු වී තිබේ. ද්වේෂයෙන් කුපිත වුවෙකු තව කෙනෙකුට පහරදීමට ඉදිරිපත් වී යෑ යි සිතන්න. එහෙත් ඇතැම් විට පහර දී ගත නොහැකි ව වෙච්චලනවා ඔබ දැක ඇතැ යි සිතමි. ද්වේෂය ඔහුගේ ශක්තිය පැහැර ගෙන ගොස් ය. විටෙක කතා කර ගැනීමට නොහැකි ව ගොත ගසනවා ඔබ දැක ඇත. ඒ ද්වේෂය විසින් වාවසික ශක්තිය ද පැහැර ගත් බැවිනි.

ප්‍රාණඝාතයෙන් වැළකීමෙන් ආනිශංස විසිතුනක් ලැබෙන බව අවිධිමත්ව දැක්වෙන අතර, ඒවායින් බොහොමයක් ස්වස්ථතාව පිණිස හේතු වේ. සත්ත්ව ඝාතනයෙන් වැළකීමෙන් ආරෝහපරිනාහ දේහ සම්පත්තියෙන් යුක්ත වීම, පොළොවෙහි මනාව පය පිහිටීම,

සිරුර රන්වන් පැහැ ගැන්වීම, මෘදු මොළොක් සිරුරක් ඇත්තෙකු වීම, සුරවීර ගති ඇත්තෙකු වීම, මහා බලවන්තයෙකු වීම, නොපැකිලි කිව හැකි වචන ඇත්තෙකු වීම, ලෝක සත්වයාට ප්‍රිය වීම, දොස් පහ කළ තැනැත්තෙකු වීම, මනා පරිවාර සම්පත්තියක් ඇත්තෙකු වීම, තැනි නොගත් කෙනෙකු වීම, විනාශ කළ නොහැකි කෙනෙකු වීම, අන්‍යයන්ගේ උපක්‍රමයෙන් අකල් මරණයට පත් නොවීම, අනන්ත වූ සම්පත් ඇති වීම, ලස්සන වීම, මනා සටහන් ඇත්තෙකු වීම, අල්පාබාධ ඇත්තෙකු වීම, ශෝක නොකරන්නෙකු වීම, ප්‍රියයන්ගෙන් වෙන්වීමට සිදු නොවීම, දීර්ඝායුෂ ලබන්නෙකු වීම, අගපසග මොනවට පිහිටීම යන ආනිශංස ලැබේ.¹⁴ මින් පැහැදිලි වන්නේ ප්‍රාණඝාතයෙන් වැළකීම මෙලොව දී ම ස්වස්ථතා සංරක්ෂණයට හේතු වන බව යි.

උක්ත ආනිශංස තාර්කික ව ද මෙලොව දී ම ලැබෙන බව පෙනේ. සතුන් නොමරන්නා සත්වයන්ට ප්‍රිය වේ. ඉන් සමාජ සුවතාව වර්ධනය වේ. එවැන්නන්ට පරිවාර ඇති වීම වැළැක්විය නො හැකි ය. අල්පාබාධ ඇත්තෙකු වීම ප්‍රාණඝාතයෙන් වැළකීමෙන් මෙලොව දී ම ලබන ලාභයකි. මක් නිසා ද යත්, පාණාතිපාතා ශික්ෂාපදය පූර්ණත්වයට පත්වීම පිණිස ඝාතනයෙන් හා හිංසා කිරීමෙන් වැළකී ආරක්ෂාව හා මෙමුනි කිරීම සිදු කළ යුතු ය. වෛරයෙන් ඇත් වී මෙමුනි වැඩීමෙන් ගතින් හා මනසින් පුද්ගලයා සැහැල්ලු වේ. රුධිරය පිරිසිදු වේ. පිරිසිදු රුධිරය ශරීරයෙහි ගමන් කිරීමෙන් අල්පාබාධ ඇති වේ. මෙලෙස මේ සියලු ආනිශංස ම නවීන අර්ථ කථන මගින් සනාථ කළ හැකි ය. සියලු සත්වයන් කෙරෙහි මිත්‍රයෙකු මෙන් ක්‍රියා කිරීම ආයුර්වේදයෙහි ඉගැන්වෙන සද්වෘත්ත වර්ගාවකි.¹⁵

අදත්තාදානය බුදුසමයේ මෙන් ම ආයුර්වේදයේ ද ප්‍රතිකෂේප කෙරේ.¹⁶ මෙය හුදු ආත්ම ශික්ෂණයක් පමණක් නො වේ. මින් අර්ථවත් වන්නේ පුද්ගල සන්තකය පවත්වා ගෙන යෑමේ අයිතිය යි. නොදුන් දෙය ගැනීමෙන් වැළකී දුන් දෙය පමණක් ගනිමින්, පිරිසිදු වූ ආත්ම ඇති ව හැසිරිය යුතු ය.¹⁷ ස්වස්ථතා පූර්ණ ජීවිතයක් ගත කිරීම පිණිස ස්වීය වූ සන්තකයක් පවත්වා ගත යුතු ය. අත්පිටිය (අත යන ආත්ම තෘප්තිය) පුද්ගලයා කායික හා මානසික වශයෙන් නිරෝගී කරයි. තමන්ට අයත් නොවන දේ

සෞරකම් නොකරන සමාජයක සමාජ ස්වස්ථතාව මැනවින් ආරක්‍ෂා වේ.

බෞද්ධ සම්ප්‍රදාය පිළිගන්නා අයුරින් සෞරකමින් වැළකීම කරණ කොට ගෙන මහාධනවත්තයෙකු වීම, බොහෝ ධනධාන්‍ය ලබන්නෙකු වීම, අනන්ත භෝගසම්පත් ඇත්තෙකු වීම, නූපත් වස්තුව ඉපදවීමට සමත් වීම, පවත්නා සම්පත් රැක ගැනීමේ වාසනාව, කැමති සම්පත් ඉක්මනින් සපයා ගන්නෙකු වීම, රජ, සෞර ආදී උවදුරුවලින් විනාශ නොවන වස්තුව ඇති වීම, සාධාරණ ධන වාසනා ඇත්තෙකු වීම, ලෝකයේ උත්තමයෙකු බවට පත් වීම, නැත යන වචනය අසන්නෙකුවත් නොවීම, සැප විහරණ ඇත්තෙකු වීම යන සියල්ල ලැබේ.¹⁸ සෞරකමින් ඇත් වීම අතීතය සාධාරණ ජීවිතයක් ගත කිරීමට මග පාදයි.

පඤ්චශීල ප්‍රතිපදාවේ තෙවැන්න කාමෙසුමිච්ඡාවාරාව වුව ද එය වෙනම ම සාකච්ඡා කෙරෙන බැවින් මුසාවාදා හා සුරාමේරය පිළිබඳ මිළඟට අවධානය යොමු කෙරේ. මුසාව මුළා කරන සමාජයක ප්‍රමුඛ කාරණයකි. නුමුළා වූ සමාජයක ජීවත් වීමේ අයිතිය පුද්ගලයා සතු විය යුතු ය. මුසා බසින් වැළකී සත්‍ය, නිවැරදි, ඇදහිය හැකි වදන් බිණිය යුතු ය. වාචසික සංවරය ද පුද්ගලයාගේ ස්වස්ථතාව ආරක්‍ෂා කරයි.

ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය මැන දී පළ කළ වාර්තා අනුව දුම්බීම පෙනහළු පිළිකා, වෙනත් පිළිකා, හෘදයාබාධ, ස්වසනාබාධ හා තවත් රෝග රැසකට හේතු වේ. චීනය හා ඉන්දියා තුළ කරන ලද සංගණනයන්ට අනුව මෘතයුතාව සහ වෙනත් රෝග දුම්බොන්නන් අතර වැඩි වී තිබේ. අක්‍රිය දුම්පානය ද බලවත් සෞඛ්‍ය ගැටලුවක් බවට පත්ව තිබේ. කාර්මිකකරණය වූ රටවල පෙනහළු පිළිකා වැළඳුණු පුරුෂයන්ගෙන් 90% ක ප්‍රතිශතයක් ද ස්ත්‍රීන්ගෙන් 70% ක ප්‍රතිශතයක් ද දුම්බීමෙන් එම තත්ත්වයට පත්ව තිබේ. මේ රටවල ස්වසන රෝග 56-80% ක් පමණ සම්බන්ධ ආබාධ 22% ක් සඳහා දුම්බීම බලපා තිබේ. ලෝකය පුරා 8.8% ක ජනතාවකගේ (මිලියන 4.9) මරණය සඳහා දුම්කොළ හේතු වී තිබේ.

ආයුර්වේදයේ සුරාපානය හා දුම්පානය යන දෙක ම අනුමත කෙරේ. එහෙත් එය වර්තමානයේ කෙරෙන දුම්පානය හෝ සුරාපානයට සම කළ නො හේ. වටරහැන, පුවඟු, කලුදුරු, නාමල්රේණු ආදී බෙහෙත් ද්‍රව්‍යවලින් සකස් කළ දුම්බටය දුම්පාන කරන නලයෙහි ප්‍රවේශ කරවා දුම්බීමට ආයුර්වේදයෙන් අවසර ලැබේ. ආයුර්වේදයට අනුව දුම්පානයෙන් හිස බර බව හිසරදය, ජීනස, කන් කැක්කුම, කාසය, ශ්වාසය, දත් දුර්වලකම, නාසයේ කුණු ගඳ, ක්‍රීම් රෝගය, පාණ්ඩුව, මුඛින් සෙම වැගිරීම වැනි රෝගී තත්ත්වයන්ගෙන් මිදීමට දුම්පානය හේතු වේ. එසේ ම ස්නානය, භෝජනය, වමනය, කිවිසීම, දත් මැදීම, නසා, අඤ්ජන, නිද්‍රා යන අවස්ථා අටෙන් පසු දුම් බීමට සුදුසු බව ද වරකාවාර්යවරයා දක්වයි.²⁰

ආයුර්වේදයේ මෙන් ම බුදුසමයේ ද දුම්පානය අනුමත කර ඇත. එය ද වත්මන්හි කෙරෙන දුම්පානයට සමාන නො වේ. වරක් හිස රුජාවෙන් පීඩා විඳි හිඤ්ඤත් වහන්සේ නමකට හිසතෙල් ගැල්වීම ද එයින් සුව නොවූ කල්හි නස්න කිරීම ද එයින් සුව නොවූ විට දුම්පානය ද බුදුන් වහන්සේ අනුදාන වදාළහ.²¹ ඉන් පසු දුම්වැටි, දුම් උරන පයිප්පය, දුම් උරන පයිප්පය වසන පියන ආදී උපකරණ ද අනුදාන ඇත. එහෙත් එම දුම්පානය පිළියෙල කර ගත යුත්තේ කෙසේ ද යි අටුවාවේ හෝ ටීකාවේ විස්තර කොට නැත. ජීවක චෛවරයා බුදුන් වහන්සේගේ හා හිඤ්ඤත් වහන්සේගේ චෛවරයා වූ බැවින් දුම්පානයට යොදා ගත යුතු ද්‍රව්‍ය ආයුර්වේදීය ඉගැන්වීම් හා සමාන වන්නට ඇතැ යි අනුමාන කළ හැකි ය.

ආගමික නායකයන්ගේ අදහස් ද මෙහිලා සැලකිල්ලට ගැනීම වැදගත් වේ. අද භාවිත වන සිගරට් දුම්කොළ විෂ, සුරුට්ටු දුම්කොළ විෂ, ගංජා දුම් විෂ නිසා හෘද රෝග හා හදිසි මරණ වැඩි වීම, පිළිකා රෝග ස්නායුගත රෝග, නහරගත රෝග හා තරුණ තරුණියන් අතර කාමුක අසහන වැඩි වීමට ද නොයෙකුත් විධියේ මානසික රෝග නිසා මානසික රෝහල්වල සංඛ්‍යාව අධික වීමට ද රෝගීන්ගෙන් පිරි ඉතිරි යන්නට පටන් ගැනීමෙන් වටිනා මිනිස්මොළ ජාතියට නැති වේ. මෙය කාලයක් පැවතීමෙන් ශ්‍රී ලංකාව ම පිස්සන් කොටුවක තත්ත්වයට පත්විය හැකි ය. එනිසා

සිගරටි, සුරැට්ටු භාවිතය අඩු කිරීම පිණිස එහි ආදීනව පෙන්වා දෙමින් ජනතාව ඉන් මුදා ගත යුතු ය.²²

නවීන ලෝකයේ ප්‍රබල සෞඛ්‍ය තර්ජනයන්ගෙන් එකක් බවට පත් ව ඇති සුරාව දීර්ඝ ඉතිහාසයක් ඇත්තකි. මිනිසා ශිෂ්ටාචාර ගත වීමත් සමග ඔහුගේ දුබල මනෝභාව යටපත් කර ගත්තේ ය. අප හැම දෙනා කුළ ම තිරිසන් මනසක් තිබේ. එය යට වී ඇත්තේ අධ්‍යාපනය, පැසුණු බුද්ධිය, ආගම, සංස්කෘතිය, සමාජ හා රාජ්‍ය නීතිරීතිවලිනි. මද්‍යසාරයෙන් සිදු වන්නේ මෙම සීමා ක්‍රමයෙන් ඉවත් කර තිරිසන් මනස නැවතත් ඉස්මතු කිරීම ය.

බුද්ධකාලයේ ඇතැම් භික්ෂූන්ට වැලඳුණු රෝග සඳහා තෙල් පිසීම අවශ්‍ය විය. එහි දී මාසාරය යොදා තෙල් පිසින ලදී. ඇතැම් භික්ෂූන් වහන්සේලා අධික මාස යෙදූ තෙල් වාතාබාධයට භාවිත කළ අතර බුදුන් වහන්සේ එයින් වළකින්නට උපදෙස් දුන්හ.²³ එසේ වුවත් ආයුර්වේදයේ මාසානාය අනුමත කෙරේ. එය ද වත්මන්හි භාවිත කරන මාසාර මෙන් නොව පිරිසිදු ලෙස ආයුර්වේද ශාස්ත්‍රානුකූල ව පෙරා ගන්නා ලද ඖෂධ යි. එලෙස පෙරා ගත් මාස ද පමණකට සේවනය කළ යුතු ය. ඉන් සැහැල්ලු බව, උෂ්ණත්වය, තියුණු බව, සියුම් බව, ඇඹුල් බව, ශීඝ්‍ර ගමන් ඇති බව, හන්දින්ගේ බැඳුම් බුරුල් කිරීම හා ඕස්ස් වියළවීම, විශද බව යනාදී ගුණ දහයක් ලැබේ.²⁴ කුසගින්න උත්තේජනය කිරීම, රූපිය ඇති කිරීම, වෙහෙස ඉසිලීම, ශෝකය දුරු කිරීම, ආරෝග්‍යය, බලය, පුෂ්ටිය යන මේවා ඇති කිරීමට නිසි සේ සේවනය කරන මද්‍යය තරම් සමත් වෙනත් වස්තුවක් නැති බව වාග්භට පවසයි. එසේ ම මාසානාය කරන්නා දෘෂ්ටිභ්‍රාන්තිය හා මනසේ කැලඹීම ඇති වීමට පෙර මාසානාය නතර කළ යුතු ය.²⁵

බෞද්ධ විග්‍රහය අනුව සුරාපානය ධනය විනාශ වන දොරටුවලින් එකකි. එය රෝගයන්ට ආයතනයකි.²⁶ රහමේරින් වැළකීමෙන් ආනිශංස පහළවක් ලැබෙන අතර ඉන්, තුන්කල්හි කරන කටයුතු වහා වැටහීම, එළඹ සිටි සිහි ඇත්තෙකු වීම, ඥානවන්තයෙකු වීම, තරුණ මද්‍ය ආදියෙන් මත් වූ ස්වභාවයක් නැති වීම, මුළා වී කටයුතු කරන්නෙකු නොවීම, මහාප්‍රඥාවන්තයෙකු වීම, මනා චිත්ත ශක්තියක් ඇත්තෙකු වීම, දාර්ශනික අදහස් ඇති

පණ්ඩිතයෙකු වීම, අර්ථය හා අනර්ථය වැටහෙන හසල බුද්ධියක් ඇත්තෙකු වීම යන ප්‍රතිලාභ මනස හා බැඳේ. සංකේෂ්පයෙන් කිවහොත් වර්තමානයේ භාවිත කෙරෙන සුරාව මිනිසාගේ බුද්ධි ශක්තිය විනාශ කරන අතර ඉන් වැළකීමෙන් බුද්ධි ශක්තිය වර්ධනය වේ. සුරාව මානසික ස්වස්ථතාව විනාශ කරන බව ඉන් පැහැදිලි වේ.

එපමණක් නොව උමතු ව මානසික රෝගයකි. රහමේරින් උමතු බව ඇති වේ. ඉන් වැළකීමෙන් උමතු බව නැති වේ. සමාජ හා කායික සුවතාව ඇති වීමට ද එය හේතු වේ. අලස නොවීම, නොහික්මුණු ක්‍රියා නොකිරීම, කෙළතොලු නොවීම, අප්‍රමාද විහරණ ඇත්තෙකු වීම, තැනී ගැනීම් ඇත්තෙකු වීම, එකට එක නොකිරීම, ඊර්ෂ්‍යා, නොකිරීම, සත්‍යවචන කතා කිරීම, කේලම, එරෂ්චවනය, හිස්වචනවලින් වෙන් වීම, කළගුණ දන්නෙකු වීම, මසුරුමල නැත්තෙකු වීම, ත්‍යාගවන්තයෙකු වීම, මහසිල්වතෙකු වීම, සෘජු ගතිපැවතුම් ඇත්තෙකු වීම වැනි ආනිශංස ඉන් ලැබේ.²⁷ බේබද්දාට සෘජු ගතිපැවතුම් ඇති කර ගත නො හැකි ය. ඔවුන් කුළ පව් කිරීමට බයක් ඇති නො වේ. ඒ කරුණු ශාරීරික සුවතාවට බාධාවකි. සමස්තයක් වශයෙන් මේ තිස් වැදැරුම් කරුණු උසස් ආචාරාත්මක ගුණයකින් යුක්ත ය. මත්වතුර බීම පුරුෂයා වනසන අංගයක් ලෙසත් බුදුසමයෙහි ඉගැන්වේ.²⁸

ආයුර්වේදයට අනුව වාතය, ජලය, දේශය, කාලය යන මේවායෙහි ඇති වන විකෘතීන්තාව ජනපද උද්ධවංශය යි. එම ජනපදෝධවංශයට අධර්මය මූලික වන අතර ඊට පෙර කළ අසත්කර්ම ද බලපායි. අධර්මය, අසත්කර්මය යන දෙකට ම ප්‍රඥාපරාධය හේතු වේ.²⁹ සුරාවෙන් ප්‍රඥාපරාධය සිදු වන නිසා ඉන් අධර්ම වර්ෂාව උපදින බව පැහැදිලි ය. එසේ ම අධර්මවර්ෂාව නිසා පුරුෂයා, ආයු, වර්ෂ ආදියෙන් පිරිහෙන බව බුදුන් වහන්සේ වක්කවත්තිසිහනාද සූත්‍රයෙහි පැහැදිලි කළහ.

අවුරුදු හතළිස් දහසක් ආයුෂ්‍ය ශක්තිය පැවති මිනිසුන් කුළ සොරකම, අවි දැරීම, ප්‍රාණවධය, බොරුව යන දුසිරිත් ඇති වූ විට වයස අවුරුදු විසිදහසක් වූ බව කියවේ. කේලම කරණ කොට අවුරුදු විසිදහසක් වූ වයස අවුරුදු දසදහසක් බවට පත්විය. කාමමිථ්‍යාවාරය ඇති වීම නිසා වයස පන්දහසක් බවට පත් විය.

එම පන්දහස දෙදහස් පන්සියයක් බවට පත්වූයේ එරුෂවවන හා හිස්වවන යන දෙක ඇති වීමෙනි. අභිධ්‍යාව හා ව්‍යාපාදය ඇති වීමෙන් වසර දෙදහස් පන්සියයක් වූ ආයු කාලය තවත් එක්දහස් පන්සියයකින් අඩු වී දහසක් බවට පත්විය. මිථ්‍යාදෘෂ්ටිය ඇති වීමෙන් වසර පන්සියයක් විය. අධර්මරාගය, විෂමලෝභය හා මිථ්‍යාධර්මය නිසා ආයුෂ දෙසිය පනහක් වූ අතර මව, පියා, වැඩිහිටි හා මහණ බමුණන්ට ගරු නොකිරීම යන දුශ්චරිත නිසා ආයුෂ සියයක් බවට පත්විය. මේ කරුණුවලින් අධර්මය හා ස්වස්ථතාව අතර පැහැදිලි සම්බන්ධතාව ප්‍රකට වේ. එපමණක් ද නොව අධර්මයෙන් පිරුණු එම සමාජයේ ම ඇතැම් කණ්ඩායම් යළිත් ධර්මවර්ධනයට ප්‍රවේශ වීමත් සමග මිනිසාගේ ආයුෂ වර්ධනය වූ ආකාරය ද එහි කියැ වේ.³⁰

බුදුසමයේ දැක්වෙන පරිදි චක්‍රවර්තිරාජ්‍යයේ පදනම පඤ්චශීල ප්‍රතිපදාව යි. සක්විති රජතුමා විසින් යටත් කර ලද රාජ්‍යයන්හි රජකම් කළ රජවරුන්ට ම රාජ්‍යය කර ගෙන යන ලෙස පවරනු ලැබූ අතර පඤ්චශීල ප්‍රතිපදාව අනුගමනය කරන ලෙස ද උපදෙස් දෙනු ලැබේ.³¹

6.4 සිවුපස පරිභෝජනය

බුද්ධකාලීන ඉන්දියාවේ පැවති බොහෝ ආචාර රසායන (ආචාර ධර්ම ප්‍රතිකාර ලෙස සැලකීම) වූලසීල, මජ්ඣිමසීල හා මහාසීල ලෙස කුටදන්ත, බ්‍රහ්මජාල, සාමඤ්ඤඵල වැනි සූත්‍රයන්හි හමුවේ. සිවුපසය ස්වස්ථතාව හා තදින් බැඳී පවතින්නකි. ඒ හා බැඳුණු ආචාරාත්මක කරුණු රැසක් ද බුදුසමයෙහි දක්නට ලැබේ.

බුදුන් වහන්සේ පැන වූ සේඛියා තුළ අන්තර්ගත වන්නේ සෞඛ්‍ය විෂාත්මක හා ආචාරවිෂාත්මක වැදගත්කමින් යුතු කරුණු හැත්තෑපහකි. සක්කච්ච, කබල හා සුරුසුරු යන වර්ගයන්හි ආහාර ගැනීම පිළිබඳව ඉගැන්වේ. ආහාර ගන්නා විට අවඤා සහිත හැඟීමෙන් අනුන්ගේ පාත්‍රය දෙස නොබැලිය යුතු ය. ඉතා මහත් ව බත්පිඬු නොකළ යුතු ය. බත්පිඬු වට කළ යුතු ය. බත්පිඬු මුවට ලංවන තෙක් මුව දොර නොඇරිය යුතු ය. අත කටේ ඔබා නොගත යුතු ය. කෑම සහිත මුවින් කතා නොකළ යුතු ය. වදුරන් මෙන් බත්

හක්කේ නොගසා ගත යුතු ය. අත ගසා දමමින්, බත්තුවේ විසුරුවමින්, දිව නෙරමින්, වපු වපු හඬ නගමින්, අත ලෙවකමින්, පාත්‍රය ලෙවකමින්, තොල ලෙවකමින් නොවැළඳිය යුතු ය. ඉඳුල් සහිත අතින් පැන් කෝප්පය නොගත යුතු ය, යනුවෙන් ඒවා දක්නට ලැබේ.³²

හිඤ්ඤාත් වහන්සේ සමාජ නායකයෙකු බැවින් ඒ නායකත්වය සඳහා ආදර්ශවත් චරිත අවශ්‍ය වේ. උන් වහන්සේගේ බොහෝ ක්‍රියාවන් අනුගමනය කරන්නට අනුගාමිකයෝ යුහුසුලු වෙති. ආහාර ගැනීමේ දී පිළිකුල් සහගත ලෙස හැසිරීම ස්වීය පෞරුෂයට බාධාවකි. වත්මන්හි ඇතැමුන්ගේ ආහාර ගැනීමේ සිරිත් අතිශයින් පිළිකුල දනවන්නකි. එය සමාජ සුවතාවට බාධා පමුණුවන අතර ඉන් උපදින මානසික පිළිකුල කායික රෝගයක් බවට ද පත්විය හැකි ය.

පිණ්ඩපාතය වළඳන විට සකසා වැළඳිය යුතු ය. මේ ආහාරය ශක්තිය පිණිස, ක්‍රීඩා පිණිස, මදය පිණිස, සැරසීම පිණිස නොව ශරීරයෙහි පැවැත්ම, කුඩා දුක් දුරුවීම, බ්‍රහ්මචරියානුග්‍රහය පිණිස යැ යි කල්පනා කොට වැළඳීම සකසා වැළඳීම යි. ආහාර තැනින් තැනින් ගෙන නොවැළඳිය යුතු ය. මුදුනින් ගෙන නොවැළඳිය යුතු ය. බත්පිඬු සමග අනෙක් ඇඟිලි කටෙහි නොදැමිය යුතු ය.

බත්පිඬු මුව තුළ තිබිය දී කපා නොකළ යුතු ය. බත්පිඬු කට තුළ තිබිය දී කතා කිරීමෙන් ආහාර හිරවීම හා සාමාන්‍ය ව්‍යවහාරයේ කියැවෙන පරිදි හිස් මොළේ යාම ද සිදු වේ. එය කායික ආබාධ ඇති කරන්නකි. කතා කරන විට ඇතැමුන්ගේ ආහාර මුවින් එළියට විසි විය හැකි අතර මුව තුළ ඇති සප වූ ආහාර පෙනේ. මේ එකක් වත් ප්‍රියජනක දසුන් නොවන බැවින් විටෙක එය තමන්ගේ පෞරුෂයට බාධා කරන අතර සමාජ ස්වස්ථතාව බිඳ දැමීමට සමත්වනු ඇත. "අන්හි රත්ත නොදරා, ස්නානය නොකොට, කිලිට්වත් හැඳ, ඉෂ්ට මත්ත්‍රාදිය ජප නොකොට, ගුරු, ආගන්තුක, ඇසුරු කරන අය යනාදීන්ට දන් නොදී, සඳුන් ආදී සුවඳ දෙයින් සිරුර සුවඳවත් නොකොට, මල්දම් නොදරා, ප්‍රසන්න සිතින් තොර ව භෝජනය නො කරන්න. ආහාරය පිළිබඳ කැත වචන පවසමින්, ආහාරය කිලිට් වූ කල්හි හෝ බලුබලල් ආදී සතුන් සිටි කල්හි

අනුභව නො කරන්න. පැරණි හෝ පිළිඹිබු ආහාර නො බුදින්න. ආහාරය මඳකුලු ඉතිරි නොකොට ආහාර නො ගන්න.”³³ යැ යි වරකාවාර්යවරයා ද උපදෙස් දෙයි. ඉතා පිරිසිදු ව, පිළිවෙලකට හා ආහාරය පිළිබඳ ගෞරවයෙන් ආහාර ගත යුතු බව ආයුර්වේද මතය බව ඉන් පැහැදිලි වේ.

විශේෂයෙන් අන්‍යයන් දෙන ආහාරයෙන් යැපෙන හිඤ්ඤත් වහන්සේ දායකයන් පිළිබඳ මෙමතියෙන් ම වැළඳිය යුතු ය. පිණ්ඩපාතය වළඳන විට අසුරුසනක් තරම් කාලයක්වත් මෙමතී කරන ලෙස³⁴ බුදුන් වහන්සේ උපදෙස් දුන්නේ එබැවිනි. තමන්ට සිවුපසයෙන් උවටැන් කරන්නන් පිළිබඳ අසුරුසනක් තරම්වත් කාලයක් මෙමතී නොකරන්නේ නම් හෙතෙම සිවුපසයට සැබෑ හිමිකරුවෙක් නො වේ. එය සංඝසංස්ථාවේ ආචාරාත්මක බිඳ වැටීමකට හේතු විය හැකි ය.

බුදුසසුන පිළිබඳ අලුත පැහැදුණු තරුණ ඇමතියෙක් හිඤ්ඤත්ව තම ගෙයි දානයට ආරාධනා කළේය. හිඤ්ඤත් වහන්සේලා අන් තැනක කැඳබන් වළඳා එහි වැඩම කළ නිසා ඒ ගැන අප්‍රසාදයට පත් ඇමතියා “වළඳවු, නැතිනම් ගෙන යවු” යැ යි පාත්‍ර පිරවීය. මෙය දැනගත් බුදුන් වහන්සේ අන් තැනක පවරන ලද්දවුන් විසින් අනෙකෙකුගේ බුදින කැඳ නොවැළඳිය යුතු ය. යමෙකු වළඳන්නේ නම් ඇවැත් සිදු වන බව දේශනා කළහ.³⁵ ඇමතියා කල්පනා කළේ තමන්ගේ ශක්තිය නොදන්නා හිඤ්ඤත් අන් තැනකින් කැඳබන් පිළිගත් බව යි. කෙතෙකුගේ ආරාධනය පිළිගෙන අන් තැනකට වැඩම කිරීමෙන් දායකයා හා හිඤ්ඤත් අතර ඇති සම්බන්ධය බිඳ වැටේ. මහණ බමුණන් හා දායකයන් අතර සබඳතාව බිඳ වැටීමෙන් ආචාරධර්ම පිළිබඳ දැනුවත් කිරීම් නොවන බැවින් සමස්ත බෞද්ධ සමාජය ම අර්බුදයකට ලක් වේ.

සිවුර මසන විට නොසේදු පයින් සිවුර නොපැගිය යුතු ය. තෙත් පයින් හා පාවහන් සහිත පයින් නොපැගිය යුතු ය. සිවුර මසන ගෙයක් අනුමත කොට එහි සිටින්නන්ගේ සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණය සඳහා බිත්ති, තරප්පු, වහල ආදිය සාදා ගත යුතු බවට උපදෙස් දී ඇත.³⁶ තමන් පොරවන සිවුර පාවහන් සහිත පයින් පැගූ පසු එය අපිරිසිදු වන අතර අපිරිසිදු වූ වස්ත්‍ර ධාරණයෙන් බාහිර හා

ආධ්‍යාත්මික පෞරුෂය බිඳ වැටේ. අපිරිසිදු වස්ත්‍ර අදින්නා සමාජයෙන් කොන් වේ. පිරිසිදු වස්ත්‍ර ධාරණය මනා සමාජ සබඳතා ගොඩ නගා ගැනීමට හේතු වේ.

යම් හිඤ්ඤත් නව ආචාරයකට යන විට එහි වාසය කරන හිඤ්ඤත් පැන් ආදිය ඇති තැන් පෙන්වා දිය යුතු ය.³⁷ මූලික අවශ්‍යතා සඳහා අවැසි ජලය, වැසිකිළි, කැසකිළි ආදිය පෙන්වා කියා දීම අන්‍යෝන්‍ය සුභදතාව ඇති කරන්නකි. ආගන්තුක හිඤ්ඤත් ආචාරයේ සිටින බව දැන ගන්නේ එහි පවත්නා පාරිශුද්ධිය වැනි ලක්ෂණවලිනි. පැනවූ ඇඳ පුටු, කොට්ට මෙට්ට, පානීය හා පාරිභෝජනීය පැන් හා පිරිවෙන හොඳින් හැමදීම යන කරුණු ඊට අයත් ය.³⁸ තමන් ජීවත් වන පරිසරය පිරිසිදු ව තබා ගැනීම උසස් ආචාර ධර්මයක් සේ ම ස්වස්ථතාව පිණිස ද හේතු වේ. තමන් ජීවත් වන පරිසරය පිරිසිදු ව තබා නොගැනීම බොහෝ රෝග පීඩා ඇති කිරීමට හේතු වේ. ඩෙංගු, බරවා, මැලේරියාව, පාවනස, අතීසාරය වැනි රෝග තත්ත්ව ඉපදවීමට ඒවා බලපායි. වත් නොපුරන්නා සිල් නොපුරන බව³⁹ වරක් බුදුන් වහන්සේ වදාළේ වත් පිළිවෙත්හි ඇති වැදගත්කම නිසාවෙනි. බුදුන් වහන්සේ සෞන්දර්යයට අතිශයින් ඇලුම් කළහ. යහපත් සොඳුරු පරිසරයකට සියල්ලන් කැමති වන අතර ඉන් කායික, මානසික හා සමාජ සුවතාව ඇති කෙරේ.

බුදුන් වහන්සේ ආචාරාත්මක ගුණයේ ප්‍රතිමුර්තිය යි. උන් වහන්සේගේ විශේෂ ගුණ දක්වන සම්පසාදනීය සූත්‍රය “ලාභා-පේක්ෂාවෙන් මෙරමාහට ගරහන්නෙක් ද ලාභයෙන් ලාභය සොයන්නෙක් ද නො වන්නේය. ඉඳුරන්හි වැසූ දොරැත්තෙක් ද වන්නේය. බොජුනෙහි පමණ දන්නෙක් වන්නේය. විෂමාවාර හැර සම ව හැසිරෙන්නෙක් වන්නේය. නිදි දුරැලීමෙහි යෙදුනෙක් වන්නේය. අලස නොවූයෙන්, රුක්ෂ වීර්ය ඇතියෙක්, ධ්‍යානයෙහි ඇලුණෙක්, සිහි ඇතියෙක්, කලණ නුවණ ඇතියෙක්. සුන්දර ප්‍රතිභාන සම්පත් ඇතියෙක්, නොඇසූ දහම් දැන ගැනීමෙහි නුවණැතියෙක්, ධාරණයෙහි සමත් ප්‍රඥා ඇතියෙක් වන්නේය. කාමයන්හි ගිජු වූයෙක් නො වන්නේය”⁴⁰ යි දක්වා තිබේ.

උන් වහන්සේගේ සමාවාර පුරුදු කායික, මානසික හා සමාජ ස්වස්ථතාව සංරක්ෂණය කරන සුලු ය. උන් වහන්සේ සියලු කෙලෙස්

ප්‍රතික කළ බැවින් යළි මානසික රෝග ඇති නො වේ. තමන්ගේ ස්වරූපය කසිභාරද්වාප බමුණාට පැහැදිලි කරන බුදුන් වහන්සේ කාය සුවරිතයෙන් ගෝපිත වූයේ වාක් සුවරිතයෙන් ගෝපිත වූයේ ආභාරයෙහි ද උදරයෙහි ද සංයත වූයේ⁴¹ යි වදාළහ. අවසානයේ කසිභාරද්වාප බමුණා බුදුන් වහන්සේට දන් දීමට සැරසුණේය. එහෙත් බුදුන් වහන්සේ තමන් **ගාඨාගිහිත භෝජනය** නොවළඳන බවක් ආජීව පාරිශුද්ධිය දන්නවුන් එලෙස ලැබෙන ආහාර නොපිළිගන්නා බවත් වදාළහ. තමන් ගැන ගුණ කියා ගෙන ලබන ආහාරය පිළිකුල් සහගත ය. එය සාමාන්‍ය සමාජය ද පිළිකුල් කරන්නකි. උක්ත ගුණ හුදු ආචාරාත්මක වටිනාකමින් පමණක් නොව ස්වස්ථතා විද්‍යාත්මක වටිනාකමින් ද යුක්ත ය. පුද්ගලයාගේ සිරුර හා මනස රෝගී වන්නේත් සමාජ සුවතාව බිඳ වැටෙන්නේත් ඔහු කාය දුශ්චරිතයෙන් හා වාක් දුශ්චරිතයෙන් යුක්ත වීම හා ආහාරාදියෙහි සංයත බැවින් විනිර්මුක්ත වන විට ය. අධික ලෙස භෝජනය හා පානය නොකිරීම ද කාය වාක් සංවරය ද සද්වෘත්ත ලෙස වරකාවාර්යවරයා උගන්වයි.⁴²

6.5 ලිංගික ස්වස්ථතාව

නවීන ලෝකය මුහුණ දෙන අභියෝග අතර ඒඩ්ස් වැනි රෝග මාරාන්තික ලිංගික රෝග ලෙස සැලකේ. එහි ප්‍රධාන හේතුව සදාචාරාත්මක බැවින් තොර ලිංගික සබඳතා බව පැහැදිලි ය. ඊට අමතර ව ගොනෝරියා, (ලිංගේන්ද්‍රියවල සෑදෙන සුද බින්දුව) මුත්‍රා ප්‍රදාහය, උපදංශය, (ලිංගේන්ද්‍රියවල තුවාල සෑදීම ලක්ෂණ කොට ඇති ස්පර්ශයෙන් බෝවන රෝගයක්) වැනි ලිංගාශ්‍රිත රෝග ද ඇති වන්නේ ද ඒ නිසා ය.

පැවිදි සමාජයට සියලු ආකාරයේ ලිංගික වර්යාවන් තහනම් කරන බුදුසමයේ ගෘහස්ථ සමාජයට ලිංගික වර්යාවන්හි හැසිරීමට එවැනි තහනමක් නො කෙරේ. එහෙත් එහි මිථ්‍යාවාරය නොකළ යුතු බව බෞද්ධ ඉගැන්වීම යි.⁴³ බෞද්ධ විග්‍රහය අනුව මෙමුද්‍රිත ධර්මය නීව ජනයන්ගේ ස්වභාවයකි. ගම් වැස්සන්ගේ ග්‍රාම්‍ය ධර්මයකි. වසල ධර්මයකි. කෙලෙසුන්ගේ දූෂිත බවකි. දියකිස අවසන් කොට ඇත්තකි. රහසේ කළ යුත්තකි. දෙදෙනා බැගින් සමවැදිය යුත්තකි.⁴⁴

භික්ෂුශාසනයේ උපසම්පදා භික්ෂුන්ගේ විනය නීති අතර ප්‍රමුඛ කාරණය වන පාරාජිකා හතර අතුරෙන් මුල් ම කාරණය ලෙස දක්වා ඇත්තේ මෙමුද්‍රිත සේවනය යි. ඉන් එම භික්ෂුව පරාජයට පත් වේ. එහි දී මනුෂ්‍ය ස්ත්‍රිය, අමනුෂ්‍ය ස්ත්‍රිය, තිරශ්චිත ස්ත්‍රිය, මනුෂ්‍ය උභතෝ බ්‍යඤ්ජනක ස්ත්‍රිය, අමනුෂ්‍ය උභතෝ බ්‍යඤ්ජනක ස්ත්‍රිය, තිරශ්චිත උභතෝ බ්‍යඤ්ජනක ස්ත්‍රිය යන ස්ත්‍රීන්ගේ මුව, යෝනිය හා ගුදය යන ස්ථාන තුන ම සේවනය නොකළ යුතු ය. ඉන් කුමක් සේවනය කළ ද පාරාජිකාපත්ති වේ. මනුෂ්‍ය පුරුෂ, අමනුෂ්‍ය පුරුෂ, තිරශ්චිත පුරුෂ, මනුෂ්‍ය උභතෝ බ්‍යඤ්ජනක පුරුෂ, අමනුෂ්‍ය උභතෝ බ්‍යඤ්ජනක පුරුෂ, තිරශ්චිත උභතෝ බ්‍යඤ්ජනක පුරුෂ යන පුරුෂයන්ගේ මුව හා ගුදය සේවනය නොකළ යුතු ය.⁴⁵ එකල භාරතීය සමාජයේ තිරිසන් සතුන් පවා ලිංගික ක්‍රියා සඳහා යොදා ගත් බව මින් පැහැදිලි වන අතර ස්ත්‍රී පුරුෂ දෙපක්ෂය ම ද ඊට යොදා ගෙන තිබේ. අස්වාභාවික ලිංගිකවර්යා විවිධ සමාජ රෝග ඇති කිරීමට ද හේතු වේ.

ප්‍රථම පාරාජිකා ඇවැතට පත් වූ සුදින්න තෙර තමන් නුසුදුස්සක් කරන ලද්දේය යන හැඟීම නිසා ම සිරුර දුර්වර්ණ වී පඬුවන් සිරුරු ඇත්තේ විය. ලිංගික සංසර්ගයෙන් පසු ඇති වූ මානසික බිඳ වැටීම කරණ කොට ගෙන ඔහුගේ කායික ආරෝග්‍යය ද පිරිහුණු බව මින් පෙනේ. භික්ෂුවට සිහිනෙන් හැර ශුක්‍ර මුදා හැරීමට කිසිදු අවසරයක් නැත. යමෙක් මුදා හරින්නේ නම් සංඝාදිසේස ආපත්තියක් සිදු වන බව ප්‍රථම සංඝාදිසේස ආපත්තියෙහි ම දක්වා තිබේ.⁴⁶ භික්ෂුව ලිංගාශ්‍රිත ක්‍රියා හෝ කථා පිළිබඳ කිසිදු ගනුදෙනුවකට සම්බන්ධ නොවිය යුතු බව ඇතැම් සංඝාදිසේසයන්ගෙන් පැහැදිලි වේ.

මාගම පිළිබඳ භික්ෂු ප්‍රතිපදාව කුමක් ද යි වරක් ආනන්ද තෙරුන්ට බුදුන් වහන්සේ පැහැදිලි කළහ. පළමු ප්‍රතිපදාව නොදැක සිටීම යි. දක්නා අවස්ථාවන්හි දී කතා නොකර සිටීම දෙවැන්න යි. කතා කරන්නට සිදු වන අවස්ථාවන්හි දී ඇගේ වයස අනුව මේ මව, සොහොයුරිය ආදී ලෙස සැලකීම තෙවැන්න බව උන් වහන්සේ පැහැදිලි කළහ.⁴⁷ දිනක් පිණිබෝලභාරද්වාප තෙරුන් හමුවූ උදේන රජතුමා තරුණ භික්ෂුන් බඹසර වසන්තේ කුමන හේතුප්‍රත්‍ය මත ද යි ප්‍රශ්න කළේය. බුදුන් වහන්සේගේ උපදෙස් පරිදි මව වැනි

කාන්තාවන් කෙරෙහි මව යන හැඟීම ද නැගණිය වැන්නියන් කෙරෙහි නැගණිය යන හැඟීම ද දුව වැන්නියන් කෙරෙහි දුව යන හැඟීම ද උපදවා ගන්නා බව භාරද්වාජ තෙරණුවන්ගේ පිළිතුර විය. එහෙත් එවැන්නන් කෙරෙහි ද විටෙක ලෝභ සිත් ඇති වන බව රජතුමා පවසයි. එවැනි අවස්ථාවන්හි දී දෙතිස් කුණප කොටස් සිහි කොට ඉන් මිදෙන බව භික්ෂුව පවසයි.⁴⁸ ලිංගික වර්යාවන්හි දී මිනිස් මනස ඥාතිත්වය පවා ඉක්මවා යන බව මින් පෙනේ. සිග්මන් ග්‍රොයිඩ්ට අනුව කුඩා දරුවන් පවා විරුද්ධ ලිංගිකයන්ට ආකර්ෂණය වන්නේ මෙම ලිංගික ආකර්ෂණය නිසාය. ගැහැණු දරුවෙකුට වඩා කෘෂ්ණාවකින් පිරිමි දරුවෙකු මව් කිරි උරා බොන්නේ ද එම ආකර්ෂණය නිසා ය.

එක්තරා භික්ෂුන් වහන්සේ නමක් විශාලා මහනුවර කුටාගාර ශාලාවේ දී දිවා විහරණයට ගියේ, දොර හැරගෙන ශයනය කළහ. එතුමන්ගේ පුරුෂ නිමිත්ත වාතයෙන් දැඩි විය. විහාරය බැලීමට පැමිණි ස්ත්‍රීහු භික්ෂුවගේ අංගජාතය මත නැගී රිසිතාක් රමණය කොට ඒකාන්තයෙන් මේ තෙමේ පුරුෂ ශ්‍රේෂ්ඨයෙකු යි කියා සුවද මල් එහි නගා ගියාහුය. භික්ෂුව තෙත් වීම දැක භාග්‍යවතුන් වහන්සේට සැලකළේය. රහසඟ රාගයෙන්, වර්චසින්, මූත්‍රයෙන්, වාතයෙන්, බුපණ්ණසින් (උච්චාලිංගපාණකදට්ඨයෙන්) යන ක්‍රම පහ මගින් කර්මණ්‍ය වන බවත් මේ භික්ෂුව රහත් බැවින් ඇවැත් නොවන බවත් බුදුන් වහන්සේ වදාළහ. එසේ ම දහවල් සැතපෙන විට දොර වසා ගැනීමට ද උපදෙස් දුන්හ.⁴⁹

භික්ෂුන්ට ලිංගික ක්‍රියාවලිය සපුරා තහනම් වූ බව ප්‍රථම සංඝාදිසේස විචරණයෙන් පෙනේ. ආරෝග්‍යය පිණිස හෝ සැපය පිණිස, ආරෝග්‍යය හෝ බෙහෙත් පිණිස යන කිසිදු අරමුණක් සාධනය කර ගැනීමට ශුක්‍ර නොමිදිය යුතු බව එහි දැක්වේ. ජන්තාසරයේ දී උපාධ්‍යායවරයාගේ පිට පිරිමදින විට එක්තරා භික්ෂුවකට ශුක්‍ර මිදිණි.⁵⁰ එක් භික්ෂුන් වහන්සේ නමක් මහණ දම් පිරිමෙහි නොඇල්මෙන් පුරුෂනිමිත්ත කපා දැමුවේය. බුදුන් වහන්සේ එය තහනම් කොට ටුල්ලච්චය පැනවූහ.⁵¹ මේ තොරතුරුවලින් පැහැදිලි වන්නේ ලිංගිකත්වය හා බැඳුණු සිද්ධි රාශියක් භික්ෂු සමාජය සම්බන්ධයෙන් වාර්තා වන බව යි. මේ බෙහෝ පැනවීමිහි උසස් ආචාරාත්මක අගයක් ඇති අතර ඉන් ප්‍රබල ලෙස සංස්ථා ගෞරවය ආරක්ෂා කෙරේ.

භික්ෂුව ලිංගිකත්වයෙන් සපුරා වෙන් කිරීමට බුදුන් වහන්සේ උපදෙස් දුන්නේ එය කාමසුඛල්ලිකානුයෝග වර්යාවේ ප්‍රමුඛාංගයක් බැවිනි. රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ යන පඤ්චාරම්මණයන් මාර්ගයෙන් මිනිසාට සිය ඇස, කන, නාසය, දිව හා සිරුර යන පඤ්චේන්ද්‍රියයන් එක විට තෘප්තිමත් කළ හැකි ක්‍රියාවලියකි, ස්ත්‍රී සම්භෝගය. එය උඩුගං බලා පිහිනා යන භික්ෂු සමාජයට, සංස්ථාව අපේක්ෂා කරන පරම නිෂ්ඨාවට බාධාවකි. එමෙන් ම භික්ෂුව ද පරපට්ඨධා හෙවත් අන්‍යයන් මත යැපෙන බැවින්⁵² තමන්ගෙන් යැපෙන තවත් පිරිසක් ඇති කර ගැනීම විමුක්තියට බාධාවකි. සියල්ල අත හැරීමට පුරුදු කෙරෙන භික්ෂු සමාජයට ලිංගික වර්යාවන්හි නියැලීමෙන් යළිත් රැස් කිරීම ඇති විය හැකි ය.

භික්ෂු සමාජය සම්බන්ධ කරුණු එසේ වුවත් ගෘහස්ථ සමාජයට ආචාරාත්මක ලිංගික වර්යා සඳහා බුදුසමයෙන් වාරණයක් නැත. ගෘහස්ථයාගේ නිත්‍ය ශීලය වන පංචශීල ප්‍රතිපදාව තුළ අඛණ්ඩවර්යා වෙනුවට ඇතුළත් කොට ඇත්තේ කාමෙසුම්චිඡාචාරා යන ශික්ෂා පදය යි. මෙහි කාමෙසු යනු මෙමුච්ඡා සමාචාරය වන අතර මචිඡාචාර යනු ඒකාන්ත නින්දිත, ලාමක ආචාරය යි.⁵³

පුරුෂයන් විසින් නොයා යුතු ස්ත්‍රීන් පිළිබඳ අටුවාවල විස්තර වේ. මව රකින ස්ත්‍රීය (මාතුරකඛිතා), පියා රකින ස්ත්‍රීය (පිතුරකඛිතා), මව හා පියා රකින ස්ත්‍රීය (මාතුපිතුරකඛිතා), සහෝදරයා රකින ස්ත්‍රීය (භාතුරකඛිතා), සහෝදරිය රකින ස්ත්‍රීය (හගිනිරකඛිතා), ඤාතින් රකින (ඤාතිරකඛිතා), ගෝත්‍රීය පිරිස විසින් රකින ස්ත්‍රීය (ගෝත්ත රකඛිතා), ධර්මය රකින ස්ත්‍රීය (ධම්මරකඛිතා), ආරක්ෂාව ඇති ව වසන ස්ත්‍රීය (සාරකඛිතා), කුඩා කාලයේ දී ම මල්දමක් දමා මට මැය භාර්යාව වන්නියැ යි තමන්ට වෙන් කර ගත් ස්ත්‍රීය, භාත්පසින් දඬුවමට බැඳුණු ස්ත්‍රීය (සපරිදණ්ඩා) යන දස දෙනා ඊට අයත් ය. එසේ ම ධනයෙන් ස්වාමියා යට කර ගෙන සිටින භාර්යාව (ධනකඛිතා), ප්‍රියයෙක් ප්‍රියාවක හා විසීම (ඡන්දවාසිනී), හෝග දී වාසය කරවන්නී (හොගවාසිනී), පිළි දී වාසය කරවන්නී (පටවාසිනී), අතපැන් වක්කර දුන් ස්ත්‍රීය (ඔදපත්තකිනී), සුළු අඹුව එලවා වාසයට ගන්නා ස්ත්‍රීය (ඔහනචුම්භටා), දාසිය මෙන් ම බිරිය වන ස්ත්‍රීය (දාසිව හරියා), කම්කාරිය මෙන් ම බිරිය වන්නී (කම්මකාරී), බලහත්කාරයෙන්

ගෙනෙන ලද්දේ (ධජාහටා), එකෙණෙහි කැඳවා ගන්නා ලද ස්ත්‍රිය (මුහුත්තිකා) යන දසදෙනා වෙත ස්වකීය පුරුෂයා හැර සෙසු පුරුෂයන් නොයා යුතු ය. උක්ත ස්ත්‍රීන් අතුරෙන් ශීලාදී ගුණ රහිතයන් වෙත යෑම අල්පසාවද්‍ය වන අතර ගුණ සහිතයන් වෙත යෑම මහාසාවද්‍ය වේ. මේ දසදෙනා වෙත හා මුලින් කී සාරක්ඛා, සපරිදණ්ඩා යන ස්ත්‍රීන් දොළොස් දෙනා වෙත ස්වකීය පුරුෂයන්ට ගිය හැක.⁵⁴

බුදුන් වහන්සේ සංවාස හතරක් දැක්වූ අතර ඉන් දේව ගුණ සහිත පුරුෂයෙකු එවැනි ම ගුණ යුතු කාන්තාවක හා එක් ව ගෙවන ජීවිතය විශේෂයෙන් අගය කර ඇත. දෙදෙනා ම සැදැහැනි ව, කීමෙහි පමණ දැන, ශීල සංයම ඇති ව, දහම්හි සිට දිවි පවත්වන්නාහු වෙත් ද ඒ අඹුසැමියෝ උනුනට ප්‍රියංවදා වෙත්. සමසිල් ඇති ඒ දෙදෙනාගේ අභිවාද්ධිය ඉක්මන් ය. උනුනට පහසු විහරණ වෙයි. මෙලොව සමාන සිල් වුන ඇති දෙදෙනා දහම් පුරා සතුටු වූවාහු දෙවිලොව දී කාම සම්පත් කැමති වන්නාහු මුදිත වෙති.⁵⁵ මනා යුග ජීවිතය මෙලොව හා පරලොව යන උභය ජීවිතය ම සාර්ථක කරන බව මින් පැහැදිලි වේ. මෙහි ආචාරාත්මක සාමාය නිසා ම ඔවුනොවුන්ට පහසු විහරණය ඇති වන බව කිය වේ. පහසු විහරණය යනු ස්වස්ථතා පූර්ණ ජීවිතය යි.

ස්වාමියා ස්ත්‍රියට වස්ත්‍රයකි. ස්වාමියා නැති කල ඇය නිරුවත් බව උච්ඡංග ජාතකයෙහි කියැවේ.⁵⁶ තවත් වරෙක වදකාරියක, හෙරක, උතුමියක, මවක, සහෝදරියක, මිතුරියක හා දාසියක වැනි යැ යි භාර්යාවන් හත් දෙනෙකු පිළිබඳ විස්තර කෙරේ.⁵⁷ කාමයෙහි වරදවා හැසිරීමෙන් මෙලොව හා පරලොව සම්බන්ධ බියක් හා වෛරයක් රැස් වේ. වෛතසික ව දුක් විඳී. ඉන් වෙන් වූවහුට එසේ නොවන බව බුදුන් වහන්සේ වදාළහ.⁵⁸ ආයුර්වේදයට අනුව ඔසප් වූ ද ප්‍රදරාදී රෝග පීඩිත, අපචිත්‍ර, නුසුදුසු, තමහට අනභිමත රූප හා හැසිරීම් ඇති හා මෙමුද්‍රනයෙහි අදක්ෂ, අනුකුල නොවන, තමන් නුරුස්සන හෝ අන් පුරුෂයන් කැමති, අන්සතු යන මෙකී ස්ත්‍රීන් වෙත නොයා යුතු ය. මෘගාදී තිරිසන් යෝනියෙහි ද ගුදාදී අයෝනියෙහි ද සංගමය නොකළ යුතු ය. අතිමෙමුද්‍රනය ද නොකළ යුතු ය.⁵⁹

බුදුසමයේ උගන්වන බොහෝ කරුණු ආයුර්වේදයේ ද එලෙසින් ම ඉගැන්වේ. කාමමිත්‍ර්‍යාවාරය විවිධ ලෛගික රෝග උපදවන අතර ඒ හේතුවෙන් කායික හා මානසික ආරෝග්‍යය බිඳ වැටේ. එපමණකින් නොනවතින උක්ත ක්‍රියාව සමාජ ස්වස්ථතාව බිඳ වැටීමට ද හේතු වේ. කාමයෙහි වරදවා නොහැසිරීමෙන් ආනිශංස දහනවයක් ලැබෙන අතර කාමයෙහි වරදවා හැසිරීමෙන් ඊට ප්‍රතිවිරුද්ධ වූ තත්ත්ව ඇති වේ. කාමයෙහි වරදවා හැසිරෙන්නාට සතුරන් ඇති වීම වැළැක්විය නො හැක. ඔහු ජනතාවට ප්‍රිය නො වේ. සැපසේ නින්ද නො යයි. සැපසේ පිබිදීමට නොහැකි වෙයි. අපායට බිය වේ. පුරුෂ භාවයෙන් මිදී ස්ත්‍රී, නපුංසක වැනි තත්ත්වයන්ට පත්වේ. කරබා ගත් කෙනෙකු වීමට සිදු වේ. ප්‍රිය මනාප අඹුසැමියන් නො ලැබේ. සැප විහරණ නැත්තෙක් වේ.⁶⁰ මෙවැනි බොහෝ දුර්විපාක කාමමිත්‍ර්‍යාවාරයේ යෙදෙන්නන්ට මෙලොව දී ම අත් විඳීමට සිදු විය හැකි ය. ආත්මීය පෞරුෂය බිඳ ගත් ඔහු හෝ ඇය කර බා ගත් කෙනෙකු බවට පත්වීම මෙලොව දී ම දැකිය හැකි ය. කොසොල් රජතුමා දුටු සිහින දහසයෙන් දෙවැන්න මේ හා සම්බන්ධ ය. එක් පුරුෂයෙක් රැහැනක් අඹරමින් පාමුල දමයි. එය එක් සිවල් දෙනක් හොරෙන් කයි. එහි විපාක ලෙස අනාගතයෙහි ස්ත්‍රීන් පුරුෂ ලෝලී වන බවත් රා බීමට, ඇවිදීමට, හොර ස්වාමියන් සෙවීමට කැමති වන බවත් එයින් ධනය විනාශ කරන බවත් පැහැදිලි කර ඇත.⁶¹

අධික ලිංගික සේවනය හේතු කොට ගෙන පුරුෂ ශක්තිය හීන වීම, ශුක්‍ර හීන වීම, තෙහෙට්ටුව, අකල් මරණය ආදිය සිදු වන අතර සීමිත හෝ නිසි ලිංගික සේවනය හේතු කොට ගෙන ස්මෘති, බුද්ධි, බල, ආයු, නිරෝගී බව, මානසික හා ශාරීරික සුවය ආදිය ලැබෙන බව දැක්වේ.⁶² පරඹුවන් වෙත බලෙන් හෝ කැමැත්තෙන් යන්නා වසලයෙකු බව බුදුසමය පිළිගනී.⁶³ මිය යන තෙක් ම ස්ත්‍රිය මෙමුද්‍රනය හා දරුවන් බිහි කිරීම යන දෙකින් ම තෘප්තිමත් නොවන බව ද කියැවේ.⁶⁴

6.6 සමාජ ස්වස්ථතාව

ගෘහස්ථ සමාජයේ ආචාරාත්මක ඉගැන්වීම් ඇතුළත් ඉතා වැදගත් සූත්‍රයක් වන සිගාලෝවාද සූත්‍රයෙහි සමාජ සංස්ථා මනා

සබඳතාවකින් යුතු ව පවත්වා ගනු පිණිස අවශ්‍ය උපදෙස් සංග්‍රහ වේ. ස්වාමිභාර්යා යුතුකම් හා අයිතිවාසිකම් උගන්වන බුදුන් වහන්සේ ස්වාමියා භාර්යාව ඉක්මවා නොහැසිරිය යුතු අතර භාර්යාව ස්වාමියා ඉක්මවා නොහැසිරිය යුතු යැ යි⁶⁵ වදාළහ. මෙහි ඉක්මවා හැසිරීම යනු වෙනත් ස්ත්‍රියක සමග විසීම යි. ස්ත්‍රිය සිය ස්වාමියා හැර අන්‍ය පුරුෂයෙකු සිතින් හෝ නොපැතිය යුතු ය.⁶⁶ ස්වාමි භාර්යාවන් තුළ පමණක් ලිංගික වර්ෂාව පවත්වා ගැනීමෙන් සමාජ රෝග බෝවීම වළක්වා ගැනීමට හැකි වන අතර යහපත් පවුල් සංස්ථාවක් ගොඩ නගා ගැනීමට ද හැකි වන නිසා සමාජයේ යහ පැවැත්මට මහත් පිටුවහලක් වනු ඇත. කායික රෝගයෙන් වැළකෙන අතර ම එකිනෙකා අතර ඇති කර ගන්නා දැඩි විශ්වාසය නිසා මානසික නිරෝගී භාවයට ද එම ආචාරධර්මය හේතු වේ. මද්‍යපානය, සුදුව, වෙසඟනන් යන මොවුන් කෙරෙහි ඇලුම් නොකළ යුතු බව ආයුර්වේද මතය යි.⁶⁷

වේගධාරණය පිළිබඳ උගන්වන ආයුර්වේදයේ ශුක්‍රවේගය ද ධාරණය නොකළ යුතු වේගයක් බව දැක්වේ. ශුක්‍රවේගය දැරීමෙන් ලිගුවෙහි හා අණ්ඩකෝෂයන්හි වේදනා, හෘදය වේදනා, මුත්‍ර වැළකීම යන මේ ලක්ෂණ ඇති වන්නේය. ශුක්‍රවේග ධාරණයෙන් උපන් රෝග සඳහා අභ්‍යංග, අවගාහ, මද්‍යපාන, කුකුළු මස් හා ඇල් හාලේ බත් වැළඳීම, එළකිරි බීම යන මේවා ද වස්ති කර්මය හා මෙමුත්‍රය ද ප්‍රශස්ත යි.⁶⁸ මේ සියලු තොරතුරුවලින් පැහැදිලි වන්නේ, බුදුසමය හා ආයුර්වේදය සදාචාරාත්මක ලිංගික වර්ෂාවන්ට නිදහස දෙන අතර හා කාමමිථ්‍යාවාරයෙහි යෙදීමට අවසරයක් නොදෙන බව යි.

එසේ ම සියලු ම දඩයක්කාර සමාජවල ගැහැනුන් පිළිබඳ ව දක්නට ලැබෙන පොදු ලක්ෂණ නම් විවාහයට පෙර නිදහස් ලෙස හැසිරීම, තම හිතුවනාපයට ස්වාමිවරුන් තෝරා ගැනීම, ස්වාමිවරුන් දික්කසාද කොට නැවත විවාහ වීමට ද නිදහස ඇති බව සහ විවාහ වී සිටියදීත් මුළු සමාජය ඉදිරිපිට ම වැඩි විරෝධතාවකට මුහුණ නොදී වෙනත් පිරිමින් හා සබඳතා පවත්වා ගෙන යාම ය. මානව සමාජය ආචාර ධර්මයන්ගෙන් දුරස් වීම මත නැවත දඩයක්කාර සමාජ ක්‍රමයකට ගමන් කිරීම වැළැක්විය නොහැකි ය.

ස්වස්ථතාව යනු කායික, මානසික හා සමාජ යන තුනෙහි ම ආරෝග්‍යය බව පෙර විස්තර කෙරිණි. සමාජ ස්වස්ථතාවක්

ගොඩනගා ගැනීම පිණිස සමාජය හා බැඳුණු ආචාර විධිත් අනුගමනය කළ යුතු ය. සමස්ත සමාජය ම ඒ ඒ සංස්ථා හා සාපේක්ෂ ව පවතී. මාපිය - දූදරු, ආචාර්ය - ශිෂ්‍ය, ස්වාමි - භාය්‍යා, මිත්‍ර - මිත්‍ර, ස්වාමි - සේවක, ගිහි - පැවිදි, යන සමාජ සංස්ථා හයක් පිළිබඳ සිගාල ගෘහපතියාට බුදුන් වහන්සේ ඉගැන්වූහ.⁶⁹

ආයුර්වේදය උගන්වන ස්වස්ථ වෘත්තයන්හි ද මීට සමාන තොරතුරු රැසක් හමුවේ. මියගිය පිත්තෘන්ට පිණ්ඩදානය දීම, ගුරුවරුන්ගෙන් නොඉගෙන තෙමේ ම අර්ථ නොකීම, ගුරු ජනයාට ස්තූතිවාදයෙන් නින්දා නොකිරීම, පරස්ත්‍රීන් අභිලාෂ නොකිරීම, පවිටු ස්ත්‍රීන් ඇසුරු නොකිරීම, ස්ත්‍රීන්ට අවමන් නොකිරීම, ස්ත්‍රීයට ස්වාධිපත්‍යය නොපැවරීම, බුද්ධිය හා හික්මීම ඇති ශ්‍රේෂ්ඨයන් ඇසුරු කිරීම, වෘද්ධයන් හා ගුරුවරුන් ඇසුරු කිරීම, සියලු ප්‍රාණීන් කෙරෙහි මිත්‍රයෙකු වීම, අධාර්මික, උමතු, සදාචාර ගුණ නැති මිතුරන් ඇසුරු නොකිරීම, නිවයන් ඇසුරු නොකිරීම, පවිටු සේවකයන් ඇසුරු නොකිරීම, හුදෙකලාව සැප නොවිඳීම, පූජ්‍යයන් පිදීම, පූජ්‍යයන් සමග තමා පළමු කොට දෙඩීම, පිදිය යුතු මහණ බමුණන්ට අවමන් නොකිරීම යන තොරතුරු බෙහෙවින් සමාන වේ.⁷⁰

ආයුර්වේදාගත උක්ත තොරතුරු බුදුසමයේ දැක්වෙන මාපිය - දූදරු ආදී සමාජ සංස්ථා යුතුකම් හා අයිතිවාසිකම් සමග තුලනය කළ හැකි ය. සම්මාන කිරීම, අවමන් නොකිරීම, ඉක්මවා නොහැසිරීම, ඓක්ෂ්‍යය පැවරීම, අලංකාර ආභරණාදිය සපයා දීම ස්වාමියා විසින් බිරියට ඉටු කළ යුතු යුතුකම් ලෙස දැක්වේ.⁷¹ පරස්ත්‍රීන් අභිලාෂ නොකිරීම, පවිටු ස්ත්‍රීන් ඇසුරු නොකිරීම, ස්ත්‍රීන්ට අවමන් නොකිරීම, ස්ත්‍රීයට ස්වාධිපත්‍යය නොපැවරීම යන කරුණු නොකළ යුතු බව ආයුර්වේද මතය යි.⁷² බුදුසමය ආයුර්වේදයට ද වඩා පෙරට යමින් ස්ත්‍රීයට අවශ්‍ය ආභරණාදිය සපයා දීමත් අවශ්‍ය යුතුකමක් ලෙස දක්වා ඇත.⁷³ ස්ත්‍රීන් ස්වභාවයෙන් ම ආභරණාදියට රුචි නිසා එය සපයා දීම ඇය තුළ මානසික ප්‍රබෝධයක් ජනිත කිරීමට සමත් වෙයි.

මිතුරන් ඇසුරු කිරීමේ දී ද ඉතා වැදගත් උපදෙස් රාශියක් බෞද්ධ හා ආයුර්වේද යන උභය ක්‍රමවල ම ඉගැන්වේ. හික්ෂු සමාජයට අන්‍යෝන්‍ය උපකාරයෙන් පවතින ලෙස බුදුන් වහන්සේ

උපදෙස් දී ඇත. අන්‍යයන් රෝගී වූ විට උදව් නොකරන හික්කුළුව ඔහු රෝගී වූ විට අන්‍යයෝ ද උපකාර නො කරති.⁷⁴ උපසපත් කරවූ මෙහෙණට වසර දෙකක් උවටැන් කළ යුතු ය.⁷⁵ වඳුරා, ඇතා, වටුවා යන තිදෙනා නුග ගස ළඟ දී කළ කථාව සිහිකොට බුදුන් වහන්සේ වැඩිමහල්ලන්ට සලකන ලෙස උපදෙස් දුන්හ.⁷⁶

සමාජ ස්වස්ථතාව සංරක්ෂණය සඳහා ගිලනා පිළිබඳ ආකල්පය ද වැදගත් වේ. ස්ථවිර හික්කුන් කැඳවූ කල්හි රෝගී තත්වයක් නැති නම් නවක හික්කුන් ඔවුන් වෙත යා යුතු ය. නොයන්තේ නම් දුකුලා ඇවැත් වේ. එසේ ම ගිලන් හික්කුළුව පොහොය ගෙය හැමදීම, ආසන පැනවීම, පහන් දැල්වීම හා පැන් තැබීම ආදියෙන් නිදහස් කර ඇත. රෝගී හික්කුළුව පවාරණය සඳහා යා යුතු නැති අතර එය දැන්වීම ප්‍රමාණවත් වේ. රෝගී හික්කුළුව සිටින තැනින් ඉවත් කළ හොත් අපවත් වීම හෝ සිදු විය හැකි යැ යි උපස්ථායක හික්කුන්ට දැනුන හොත් ගිලනා එතැනින් ඉවත් නොකළ යුතු ය. අනෙක් හික්කුන් එතැනට ගොස් පොහොය කළ යුතු ය. ගිලන් හික්කුළුව එක් හික්කුළුවක් ඉදිරියේ කයින්, වචනයෙන් හෝ දෙකින් ම පාරිශුද්ධිය දිය යුතු ය. එසේ නොදුන් කල්හි ඇඳක පුටුවක තබා සග මැදට ගෙන යා යුතු ය. ආබාධය වැඩි වන ලකුණු පෙනේ නම් සංඝයා එතැනට ගොස් පොහොය කළ යුතු ය. වර්ග හේද වූ සංඝයා විසින් පොහොය නොකළ යුතු අතර කරන්තේ නම් දුකුලා ඇවැත් වේ.

ගිලනා ද සමාජ සත්ත්වයකු බැවින් නිරෝගී පුරුෂයන් විසින් ඔහු රැක බලා ගත යුතු ය. මැනවින් රෝගීන් ආරක්ෂා කරන සමාජය සුබ්‍ධිත මුද්‍රිත වේ. නිරෝගී පුරුෂයෝ එය දැකීමෙන් තමන් රෝගී වූ විට ද මෙවැනි ම සැලකිලි ලැබෙන බව කල්පනා කරති. ඉන් ඔවුහු කායික හා මානසික ආරෝග්‍යයට පත්වෙති. හික්කුළුවක රෝගී වූ විට වස් සමාදන් වූ හික්කුන් දුනයන් එව්ව ද නැත ද සත්තාහකරණයෙන් එහි ගොස් ගිලන්බත් සෙවීම, ගිලානෝපස්ථායකයන් සඳහා බත් සෙවීම, ගිලන් බෙහෙත් සෙවීම, සුවදුක් විවාරීම, උවටැන් කිරීම කළ යුතු ය. හික්කුණිය, සාමනේරයා හා සාමනේරිය රෝගී වූ අවස්ථාවන්හි දී ද මෙලෙසින් ම සැලකිය යුතු ය.

ආචාර්ය අන්තේවාසික, උපාධ්‍යාය සද්ධිවිහාරික යනු හික්කු සමාජයේ පැවැත්ම පිණිස වූ මූලික බැඳීම දෙකකි. ආචාර්යවරයා

හා උපාධ්‍යායවරයා විසින් පිළිවෙලින් අන්තේවාසිකයා හා සද්ධිවිහාරිකයා පිළිබඳ සිය පුතා ය යන හැඟීම උපදවා ගත යුතු අතර අන්තේවාසිකයා හා සද්ධිවිහාරිකයා සිය පියා ය යන හැඟීම උපදවා ගත යුතු ය.⁷⁷ සද්ධිවිහාරිකයා උදැසන පිබිදුණු අවස්ථාවේ සිට කළ යුතු වත් සිරිත් දිනවරයා යටතේ පැහැදිලි කෙරේ.

6.7 කර්ම සංකල්පය

ස්වස්ථතාව හා කර්ම සංකල්පයෙහි ද පුළුල් සබඳතාවක් පවතී. බෞද්ධ ආචාර ධර්මයේ පදනම ලෙස කර්ම සංකල්පය හැඳින්විය හැකි ය. හොඳ - නරක, පින් - පව් විශ්වාස නොකරන සමාජයක සදාචාරයක් දක්නට නොලැබේ. ජේතවනාරාමයේ දී හික්කුන් වහන්සේලාට නිරන්තරයෙන් සිහි කළ යුතු කරුණු දහයක් වදාළ බුදුරදුන් “කර්මය අයත් කොට ඇත්තෙමි, කර්මය දායාද කොට ඇත්තෙමි, කර්මය යෝනිය කොට ඇත්තෙක් වෙමි, කර්මය ඤාති කොට, කර්මය පිළිසරණ කොට, තමන් කරන ලද යහපත් හෝ අයහපත් කර්මයේ හිමිකරුවෙක් වෙමි යි මෙනෙහි කළ යුතු යැ” යි එහි එක් කරුණක් ලෙස උගන්වා ඇත.⁷⁸ මේ කරුණෙහි එන තොරතුරු මිනිසා හුදු කර්මවාදයට යට කරන්නක් සේ ඇතැමුන් විසින් සැලකිය හැකි ය. එහෙත් කර්මය පිළිබඳ විශ්වාසය සමාජයක ආචාරධර්ම සුරක්ෂිත කරණයට බෙහෙවින් ඉවහල් වේ. උච්ඡේද දෘෂ්ටිය හා ශාස්ථන දෘෂ්ටිය යන දෙක ම උගන්වන්නේ අන්තවාදී කර්මයකි. උච්ඡේද දෘෂ්ටිකයා පින් පව් විශ්වාස නොකරන අතර ශාස්ථන දෘෂ්ටිකයා කර්මයට ස්වකීය පෞරුෂය යටත් කර ගනී.

කර්මයේ විපාක අනුව හොඳ කළ විට හොඳ විපාක හා නරක කළ විට නරක විපාක ලැබෙන බව ඒත්තු ගැන්වීමෙන් සමාජය සදාචාරාත්මක වේ. මෙය මිනිසා යහපතෙහි සමාදන් කරවීමට හා අයහපතින් විරමණය කරවීමට හේතු වේ. එහෙත් බුදුසමය උගන්වන කර්මය හුදු හොඳ කළ විට හොඳ විපාක හෝ නරක කළ විට නරක විපාක හෝ ලැබෙන නියතීවාදයක් නොවන බව මහාකම්මවිභංග සූත්‍රයෙහි පැහැදිලි කෙරේ. වරකාචාර්යයන්ට අනුව ද පූර්වකෘත කර්මයෙන් ලැබෙන විපාකය දෛව විපාකය ලෙස හැඳින්වේ. ආයුර්වේදයට අනුව සියලු කර්මයන් විපාක විදිය යුතු ම ය.⁷⁹ එසේ වුවත් බුදුසමය උගන්වන ආකාරයට ඇතැම් කර්ම අහෝසි වේ.

බුදුරදුන්ගේ අග්‍රශ්‍රාවක මුගලන් මහරහතන් වහන්සේ පෙර භවයක පාපමිත්‍රයන් ඇසුරු කිරීම නිසා කාමරාගයෙහි වසඟයට ගියේ දුෂ්ට සිතින් මව හා පියා නැසූහ. එතැන් සිට නිරයෙහි හෝ මිනිසුන් අතර උපදින අවස්ථාවල දී මිය ගියේ හිස බිඳී මෙනි.

අනුරුද්ධ තෙරණුවෝ පෙර භවයක සුමේධ බුදුන් වහන්සේට පහන් පූජා කළ අතර ඒ පිනෙන් දෙව්ලොව ඉපදී, දිව්‍යවිමාන හා ශක්‍ර සම්පත්තිය ලැබූහ. අඤ්ඤාකොණ්ඩඤ්ඤ මහරහතන් වහන්සේ පෙර පියුමතුරා බුදුන් වහන්සේ කල, තුසිත දෙව්ලොව වැසි දෙවියෙකු වී මෙහි පැමිණ බුදුන් වහන්සේට හිඤ්ඤාව පිළිගැන්වූහ. ඒ ආනිශංස බලයෙන් දෙව්ලොව සැප, ශක්‍ර සම්පත්තිය හා ගෞතම බුදුසසුනෙහි ප්‍රථම සත්‍යාවබෝධය ලැබූ තැනැත්තා වීමේ ගෞරවය ද ලැබූහ. ආනන්ද තෙරුන් වහන්සේ පෙර භවයක තමන්ට දරන ලද රුවන්මුවා ඡත්‍රය පදුමුත්තර බුදුන් වහන්සේට දැරූහ. ඒ පිනෙන් දෙව්ලොව ඉපිද, දිවසැප, ශක්‍රසම්පත් විඳ මේ ගෞතම බුදුසසුනෙහි අග්‍ර උපස්ථායකයා වන බව ද පදුමුත්තර බුදුන් වහන්සේ වදාළ සේක. සිද්ධස්ථ නම් බුදුන් වහන්සේට උපස්ථාන ශාලාවක් කරවා උපාසකයන්ට අවශ්‍ය උෟෂ්ක දුන් පිනින් දෙව්ලොව යශෝධර නමින් රජ වූ බවත් දෙව් මිනිස් ලෙවිහි සැප විඳි බවත් දුගතියෙහි නූපත් බවත් ඒකත්වමිතික ථේරාපදානයෙහි දැක්වේ. රාහුල තෙරුන් වහන්සේ මේ භවයේ දී ලද තත්ත්වය හිමි කර ගත්තේ පියුමතුරා බුදුන් වහන්සේට පැහැපත් ඇතිරියක් පූජා කිරීමෙනි. ඒ නිසා ම දෙව්ලොව සම්පත් ද ලබා තිබේ.⁸⁰

සප්පිදායක තෙරුන් වහන්සේ පෙර භවයක සිද්ධාර්ථ බුදුන් වහන්සේ රෝගී වූ අවස්ථාවක ගිතෙල් පූජා කළහ. ඒ පිනෙන් දුගතියක නොඉපද, ජුතිදේව නමින් සක්විති රජ ව ගෞතම බුදුසසුනෙහි සිව්පිළිසිඹියාපක් සහිත ව රහත් වූහ. විපස්සී බුදුන් වහන්සේට ගිනිහල් ගෙයක්, රෝගීන්ට වාසස්ථානයක්, උණුදිය වත් කරන භාජනයක් පූජා කළ පිනෙන් අව්‍යාධික තෙරණුවෝ දෙව්සැප, සක්විති රජසැප හා නිවන්සැප සාක්‍ෂාත් කළහ.⁸¹ දිනක් මුගලන් මහරහතන් වහන්සේට ලබුමා නම් දෙවගන මුණ ගැසිණි. දිශා බබුළුවන මනා රූ ඇති ඇය දුටු මුගලන් තෙරණුවන් ඔබ කළ පින කුමක් දැ යි විමසූ අතර පොහෝ දිනයන්හි පෙහෙවස් සමාදන් වූ බවත් නිති පන්සිල් ආරක්‍ෂා කළ බවත් ඇය පැවසුවාය. පෙර සැඩොල් කුලයෙහි උපන් වණ්ඩාලි දෙව්දුව බුදුන් වහන්සේට

වන්දනා මාත්‍රයෙන් දෙව්දුවක් වූවාය. පෙර භවයක හිඤ්ඤන් වහන්සේ නමකට පුවක් පිදු ස්ත්‍රියක් පිරිවර සහිත විමානායක දෙව්දුවක් වූවාය.⁸²

උක්ත තොරතුරුවලින් පැහැදිලි වන්නේ සද්වෘත්තයෙහි හැසිරීමට බුදුසමය පෙළඹවීමක් කරන බව යි. යහපත් කර්මවල විපාක යහපත් වන බවත් අයහපත් කර්මවල විපාක අයහපත් වන බවත් අවබෝධ කර ගැනීම මිනිසා සදාචාරාත්මක ජීවිතයකට පොළඹවයි. අපදානපාලිය හා විමානවස්ථව පශ්චාත්කාලීන නිර්මාණ සේ සැලකෙතත් යහපතට යහපත් විපාක හා අයහපතට අයහපත් විපාක යන කර්මය පිළිබඳ පොදු මූලික සිද්ධාන්තයක් මින් අවධාරණය කෙරේ.

එපමණක් ද නොව මිහිදු මහරහතන් වහන්සේ ලක්දිවට පැමිණ පැවැත්වූ මුල් ම දේශනා දෙකකි, පෙනව්‍යු හා විමානවස්ථ.⁸³ එකල මිනිසුන් යහපත් ව ජීවත් වූ බව ලංකා ඉතිහාසය සනාථ කරයි. ඉන් පසු පින්පවි විපාක පිළිබඳ කථා සමාජයෙන් ඇත් වූ අතර ඒ නිසා පවි කිරීමට මිනිසා තුළ වූ ලැජ්ජාව හා බය දුරු විය. පින් කිරීමේ උනන්දුව ද දුරු විය. කතන්දර මගින් මිනිසාගේ යටි සිතට කරුණු ඇතුළත් කළ හැකි ය. පවි කරන්නට යන විට අනුත්සාහයෙන් තමන් දත් පුරාණ කථාවක් සිහි වී පවින් වැළකේ. එබැවින් ආයුර්වේදය මෙන් ම බුදුසමය ද උගන්වන කර්ම සංකල්පය උසස් ආචාරාත්මක අගයකින් යුක්ත වන අතර ස්වස්ථතාත්මක වශයෙන් ඉතා වැදගත් බව ද කිව යුතු ය.

6.8 අධ්‍යාත්මික කරුණු

මෙහි දී අභ්‍යන්තර හෙවත් අධ්‍යාත්මික ආචාරධර්ම පිළිබඳ අවධානය යොමු කෙරේ. ආයුර්වේදයේ වේගධාරණ සංකල්පය මෙහි ලා ඉතා වැදගත් වේ. ඒ අනුව මුත්‍ර, මල, ශුක්‍ර, අධෝවායු, වමන, කිවිසීම, රාමතෙල් යෑම, බඩගින්න, පිපාසය, ශෝකාදියෙන් වූ කඳුළු, නිද්‍රා, පරිශ්‍රමයෙන් හටගත් හුස්ම යන වේග නොදැරිය යුතු ය. එම අවශ්‍යතා මතු වන අවස්ථාවන්හි දී ඒවා විකසිත වීමට ඉඩ දිය යුතු ය.⁸⁴ බඩගින්න ලොකු ම රෝගය ලෙස බුදුසමය පිළිගැනීම, වැසිකිළිය සඳහා ආගතපටිපාටිය අනුමත කිරීම⁸⁵ වැනි කරුණුවලින් වේගධාරණය නොකළ යුතු බවට ඉඟි කළ බව හැඟේ.

එසේ වුවත් මෙලෝ පරලෝ දෙකේ වැඩ කැමැත්තා මානසික වාවසික හා කායික යන සකල කාර්ය පිළිබඳ වූ අනිෂ්ට සාහසික ක්‍රියාවන්ගේ වේග දැරිය යුතු ය. බුද්ධිමත් පුරුෂ තෙම, ලෝභ, ශෝක, භය, ක්‍රෝධ, ද්වේශ, මාන, පරනින්දා, නිර්ලජ්ජතා, ඊර්ෂ්‍යා, අතිරාග, අනුන්ගේ ධනය කෙරෙහි ඇති ආශාව යන මානසික වේග දැරිය යුතු ය. එසේ ම අතිශයින් කර්කශ වූ ද බහුල වූ ද වෙසෙසින් අනුන්ට අනිටු ඇති කරන්නා වූ ද මිථ්‍යා වූ ද නුසුදුසු තැන්හි වූ ද වචනය පිළිබඳ හටගත් වේග දැරිය යුතු ය. අනුන්ට පීඩා පිණිස වන ස්ත්‍රීසම්භෝගය, සොරකම, හිංසාදි වූ සියලු ම කායික පැවතුම් පිළිබඳ වේග යන මේවා දැරිය යුතු බව වරකාවාර්යවරයා දක්වයි.⁸⁶

ස්ථවිර හික්කුන් අමනාප වන හේතු පහක් බුදුන් වහන්සේ වදාළහ. එනම් රාගයට කරුණු වූ අරමුණෙහි රත් වීම, ද්වේෂයට කරුණු වූ අරමුණෙහි ද්වේෂ සහගත වීම, මෝහයට කරුණු වූ අරමුණෙහි මුළා වීම, කෝපයට කරුණු වූ අරමුණෙහි කුපිත වීම හා මදයට කරුණු වූ අරමුණෙහි මත් වීම යි.⁸⁷ රාග, ද්වේෂ, මෝහ, කෝප, මද යන මේ සියල්ල අධ්‍යාත්මයෙහි බිඳ වැටීමෙන් උපදී. අධ්‍යාත්මය ශක්තිමත් කොට නගා සිටුවන කල්හි ඊට ප්‍රතිවිරුද්ධ වූ විරාග, අද්වේෂ, අමෝහ, අකෝප හා අමද යන යහපත් තත්ත්ව ඇති වේ.

රාගයෙන් රත් වූ මිනිසා සිය රාගික හැඟීම සන්තර්පණය කර ගනු පිණිස විවිධ කායික, මානසික හා සාමාජීය විපත්හි නියැලෙයි. එය තමන්ගේ ස්වස්ථතාවට බාධාවකි. අසනස ජාතකයේ හමු වන අනිත්ථිගන්ධ කුමාරයා කිසිදු ස්ත්‍රීයක ඇසුරු කිරීමට අකමැති විය. කෙසේ හෝ අවසානයේ රන්රුවක් පෙන්වා කැමැත්ත උපදවා ගත්තේය. එවැනි තරුණියක සොයා රැගෙන එන විට ඇය අතර මග දී මළා ය. කුමාරයා සිතින් මවාගත් රූපය පිළිබඳ උපදවා ගත් සෙනෙහසින් ආහාර වර්ජනය කොට සිටියේය.⁸⁸ රාගය මිනිසාට කරන හානිය මින් පැහැදිලි වේ.

බුදුසමය උගන්වන අයුරින් ද රාගික වේගය දැරිය යුතු ය. බෝසතාණන් වහන්සේ දිසාපාමොක් ඇදුරු ව සිටින කල්හි එක්තරා මානවකයෙක් එහි පැමිණ ශිල්ප ඉගෙන යළි සිය රටට ගියේය. මෑණියන්ගේ ඉල්ලීම පරිදි අසාතමන්ත්‍රය ඉගෙනීමට නැවත ගුරු

ගෙදරට පැමිණියේය. අසාත මන්ත්‍රය නම් ස්ත්‍රීන්ගේ දෝෂය යැ යි කල්පනා කළ දිසාපාමොක් ආචාර්යවරයා සිය මෑණියන්ගේ කාමාශාවන් වැඩෙන සේ ඇයට උපස්ථාන කිරීමට මානවකයාට නියම කළේය. මහලු ස්ත්‍රීයගේ ගුණ වර්ණනා කරන විට කාමාශක්ත වූ ඇය තරුණ මානවකයාට අහිරමණය පිණිස ආරාධනා කළාය. සිය ආචාර්යවරයා දැන ගත හොත් නපුරක් වන බව තරුණයා කියෙන් බෝසතුන් නිදන කල්හි එතුමන් මරා දැමීමට ඇය පොරොවෙන් ගැසුවාය.⁸⁹ එසේ ම රාගයෙන් රත් වූ මත්ස්‍ය ධේනුවක පිටුපස ගිය මත්ස්‍යයෙක් දැලකට අසුවිය. කෙවුලන් විසින් මත්ස්‍යයා පුලුස්සනු ලබන විට මත්ස්‍යයාගේ කාමවිලාපය ඇසූ බෝධිසත්ත්වයෝ උග්‍ර මුදාහළහ.⁹⁰ රාගයෙන් ද්වේෂයෙන් වැසී ගිය කල්හි මිනිසාගේ කායික, වාවසික හා මානසික ක්‍රියා ඔහුගේ පාලනයෙන් ඉවත් වේ.

ද්වේෂයෙන් ආවේගවූවෝ විවිධ අයහපත් ක්‍රියාවන්හි නියැලෙති. ද්වේශයෙන් දූෂිත වූ කෙනෙකුගේ හා මෙමතිියෙන් ආර්ද්‍ර වුවකුගේ වෙනස මිනිසා ඇතුළු සත්වයන්ට පමණක් නොව ගහකොළ සහිත පරිසරයට ද දැනෙන බව නවීන පර්යේෂණවලින් පැහැදිලි කෙරේ. එක් පර්යේෂණයකට අනුව සමාන ලෙස සුර්යාලෝකය, ජලය, පස, පොහොර යන සියල්ල ලබා දී සැබවින් ම ද්වේෂය ඇති වූ කල්හි එක් ගසක් වෙත ගොස් එම ගසට දොස් කීමත් සතුටක් ඇති වූ කල්හි අනෙක් ගස ළඟට ගොස් එම ගසට ආදරයෙන් ඇමතීමත් දීර්ඝ කාලයක් කරන ලදී. අවසානයේ දොස් ලැබූ ගස දුර්වල වූ අතර ගුණ ලැබූ ගස මනාව වැඩෙන්නට විය. ගස් කපන මිනිසුන් ළඟට එන විට බියට පත් වන ගස් බියෙන් හැකිළී යන බවත් තමන්ට ආදරය කරන මිනිසුන් ළඟට එන විට ගස් මැනවින් විකසිත වන බවත් කියැවේ.

මස්ඵවට ගෙන යාමට ගවයින් එකතු කරන ලොරියක් ගමට ඇතුළු වූ විට ගවයින්ට එය දූත ගැනීමේ ඉවක් තිබේ. එවිට ගවයා සිය හිමියා සමඟ වුව ද යෑමට බියවෙයි. කඹයකින් බඳින ලද ගවයින් ලොරියට පැටවීමට රැගෙන එන්නේ ඉතා අපහසුවෙනි. කරුණා රහිත ව ගවයින්ට සලකන එම මිනිසුන් ද්වේෂයෙන් හා කෝපයෙන් ආවිෂ්ට වී සිටින බව ද පෙනේ.

තව ද සර්පයින් අපට දෂ්ට කරන්නේ ආහාරය පිණිස ම නොවන අතර ආහාරය පිණිස දෂ්ට කරන අවස්ථා නැත්තේ නො

වේ. එහෙත් අප සිරුරෙන් නික්මෙන කිරණ මෙම ක්‍රියා හා ද්වේෂයට සාපේක්ෂ ව වෙනස් වේ. මෙම ක්‍රියා පූර්වාංගම වූ විට යහපත් කිරණ හා ද්වේෂ පූර්වාංගම වූ විට අයහපත් කිරණ නිකුත් වේ. ද්වේෂයෙන් යුක්ත වූවෙකුගේ සිරුරෙන් නිකුත් වන කිරණ තමන්ගේ සතුරු භාවය හඟවන කිරණ ලෙස සර්පයාට දැන ගැනීමේ හැකියාවක් ඇත. එවැනි අවස්ථාවක සර්පයාගේ ආරක්‍ෂාව පිණිස ඔහුට ඇති ආයුධය වන දෂ්ට කිරීමෙන් ප්‍රතික්‍රියා දැක්විය හැකි ය. සර්පයා බිය වීමෙන් ද දෂ්ට කරන අවස්ථා ද දක්නට ලැබේ.

බුදුසමය උගන්වන ආකාරයට ද්වේෂය නැති කිරීම පිණිස ඊට විරුද්ධ මෙම ක්‍රියා ප්‍රගුණ කළ යුතු ය. ද්වේෂය නැමති මල මුත්‍රයෙන් අපිරිසිදු වූ සිතක් මල මුත්‍රයෙන් ම පිරිසුදු කළ නොහැකි ය. ඒ සඳහා මෙම ක්‍රියා නැමති පිරිසිදු ජලය යොදා ගත යුතු ය. වාග්භට්ටාචාර්යයන්ට අනුව රැකියාවක් නැති අයට මෙන් ම රෝගවලින් හෝ ශෝකයෙන් පීඩිතවූවන්ට ශක්ති පමණින් උපකාර කළ යුතු ය. පණුවන්, කුහුඹුවන් පවා තමන්ට සමාන කොට සැලකිය යුතු ය. දේවතාවන්, බමුණන්, මහල්ලන්, වෛද්‍යවරයන්, රජවරුන්, ආගන්තුකයන් යන මොවුන් පිදිය යුතු ය. යාවකයන් හිස් අතින් නොයැවෙන අතර ඔවුන්ට ඵරුෂ වචන නොකිය යුතු ය. උපකාර පරායණ වූ සතුරා කෙරෙහි පවා උපකාර පරායණ විය යුතු ය.⁹¹

මිනිස් සමාජයේ සියල්ලන් කෙරෙහි හා සත්ත්ව කොටස් විෂයෙහි ද මෙම ක්‍රියා පූර්වාංගම හැසිරීමක් ඇති කර ගත යුතු බව ආයුර්වේද මතය යි. තණ්හාව සහිත හා රහිත සත්වයන්ට ද දික් ශරීර, මහත් ශරීර, මධ්‍යම ශරීර, සියුම් ශරීර, ස්ථූල ශරීර ඇති සියලු දෙනාට ද ඇස් හමුවට පැමිණි තමා විසින් දුටු සත්වයන්ට හා හමුවට නොපැමිණි තමා විසින් නොදුටු සත්වයන්ට, දුර හා ළඟ වසන සත්වයන්ට, නිවන් දුටු සත්වයන්ට හා යළි ඉපදීම සොයන සත්වයන්ට ද සුබ්බ සිත් ඇති වේවා යි මෙන් වැඩිය යුතු බව බුදුන් වහන්සේ භික්ෂුන්ට වදාළහ.⁹² මේ උපදෙස් දෙකින් ම පැහැදිලි වන්නේ මෙම ක්‍රියා ඉතා පුළුල් ව පැතිරවිය යුතු බව යි. එයින් සමාජයේ ගැටුම් ඇති වීම වළක්වන අතර කායික හා මානසික ස්වස්ථතාව ද ඇති කෙරේ. බෞද්ධ විග්‍රහය අනුව මෙම ක්‍රියා සමථ භාවනාවේ කර්මස්ථානයක් ලෙස ද සැලකේ.

භික්ෂුන් වහන්සේලා ආමන්ත්‍රණය කළ බුදුන් වහන්සේ මෙම ක්‍රියා ආනිශංස හෙවත් ප්‍රතිඵල එකොළහක් ඉගැන්වූහ. එහි

ඉගැන්වෙන කරුණු සියල්ල ම කායික, මානසික හෝ සමාජික ස්වස්ථතාව සංරක්‍ෂණයට ඉවහල් වේ. සැප සේ නින්ද යැම, සැප සේ පිබිදීම, ගින්නෙන් හෝ විෂවලින් හෝ ආයුධවලින් හානි නොපැමිණීම, මුහුණේ වර්ණය පැහැපත් වීම යන ලක්ෂණ කායික වශයෙන් ලැබෙන ප්‍රතිඵල ලෙස දැක්විය හැකි ය. පවිටු සිහින නොදැකීම, දෙවියන් විසින් ආරක්‍ෂා කරනු ලැබීම සිත වහා සමාධි ගත වීම, නුමුළාව කලුරිය කිරීම, නිවන් ප්‍රත්‍යක්‍ෂ නොකළ හොත් බුහුම ලෝකයෙහි ඉපදීම යන ප්‍රතිඵල මානසික වශයෙන් ලැබේ. මිනිසුන්ට පමණක් නොව මෙම ක්‍රියා අමනුෂ්‍යයන්ට ද ප්‍රිය වන බව එහි ම දැක් වේ.⁹³ උක්ත කරුණුවල විකිත්සාත්මක වැදගත්කම ඉදිරියේ දී සාකච්ඡා කෙරේ. කාමච්ඡන්ද, ව්‍යාපාද, ථීනමිද්ධ, උද්ධච්චකුක්ඛච්ච, විචිකිච්ඡා යන පංචනීවරණයන් අධ්‍යාත්මික පිබිදීම වළක්වාලයි. පංචනීවරණ හා රත් සමාන කරමින් කරන දේශනයක් පෙළෙහි දක්නට ලැබේ. රත්වල උපක්ලේශ පහකි. ලෝභ, ඊයම්, සුදු ඊයම්, රිදී ආදියෙන් කිලිටු වූ රත් මාදු නො වේ. කර්මණ්‍ය නො වේ. ප්‍රභාස්වර නො වේ. බිඳෙන සුලු වේ. එපරිද්දෙන් පංචනීවරණයන්ගෙන් කිලිටු වූ සිත ද මාදු නො වේ. බිඳෙන සුලු වේ.⁹⁴

යම්කිසි භික්ෂුවක් අශ්‍රද්ධාව, අහිරික, අනොත්තප්ප, කුසීන හා මුළාසිහි ඇති බව යන කරුණු පහෙන් යුක්ත නම් එම භික්ෂුවට අන්‍යයන් උපසම්පදා කිරීමට නොහැකි ය. නිස දීමට ද අවසර නැත. එපමණක් නොව සාමණේරයන් විසින් එම භික්ෂුවට උපස්ථාන කිරීම ද නොකළ යුතු ය. ශ්‍රද්ධා රහිතයා භික්ෂුත්වයට නොව උපාසකත්වය දැරීමට හෝ සුදුසු නො වේ. බුදුසමයෙහි අමුලිකාසද්ධා හා ආකාරවතීසද්ධා යැ යි ශ්‍රද්ධාව ද්විප්‍රභේද ව ඉගැන්වෙන අතර පදනමකින් තොරව ශ්‍රැතීමාත්‍රය, දර්ශනමාත්‍රය හෝ වෙනත් විශ්වාසයකින් පමණක් පිළිගැනීම අමුලිකාසද්ධා ය. හේතු යුක්ති සහගත ව යමක් පිළිගැනීම ආකාරවතීසද්ධා ය.⁹⁵ ශ්‍රද්ධාව හුදු හක්තිය හා සම කළ නො හේ. ඇතැම්විට තෙරුවන් කෙරෙහි ඇති වන ශ්‍රද්ධාව නිසා මානසික රෝගී තත්ත්වයන් ව්‍යුපශමනය කර ගත හැකි ය. පිරිත් දේශනයේ දී සත්‍ය ක්‍රියාව, වාක් ශක්තිය, ශීලාදී අධ්‍යාත්මික ගුණ සේ ම ශ්‍රද්ධාව ද පෙරටු වන බව අමතක කළ යුතු නො වේ.

භක්තිය (Faith) නම් මානසික ශක්තිය මධ්‍ය මොළය ආශ්‍රය කොට පවතී. පිටියුටරී හා පයනිල ග්‍රන්ථි භාක්පස දැස හා දෙකන්වලට තරමක් ඉහළින් මීට අදාළ නාඩි පිහිටා ඇත.⁶⁶ මානසික ශක්තීන් අතරින් භක්තිය ප්‍රමුඛ ස්ථානය හිමි කර ගනී. විශ්වාසය, අධිෂ්ඨානය, විධානය වැනි ශක්තීන්ගේ දියුණුවට භක්තිය ඉවහල් වේ. ආගමික ගුණගරුක භාවයෙන් දියුණු කර ගන්නා භක්තියෙන් ආත්ම ශක්තිය ද වර්ධනය කෙරේ. අනතුරු ව කායික, මානසික හා සාමාජික ශක්තිය නිරායාසයෙන් ම වර්ධනය වේ.

මිනිසා පවට ලජ්ජා විය යුතු අතර බිය ද විය යුතු ය. ලජ්ජාව හා බිය ලෝක පාලක ධර්ම සේ සැලකේ. ලජ්ජා බය නැති මිනිසාට කළ නොහැකි අපරාධයක් නැත. කම්මැලිකම හා මුළා සිහි ඇති ව හැසිරීම ද දුර්වල ලක්ෂණයකි. ක්ෂාන්තිය හෙවත් ඉවසීම උසස් මානසික ආචාරයකි. ඉවසීමෙන් බොහෝ ජනයාට ප්‍රියමනාප වීම, වෛර බහුල නොවීම, නොමුළාව කල්‍රිය කිරීම හා මරණින් මතු ස්වර්ග ලෝකයෙහි ඉපදීම සිදු වේ.⁶⁷ අක්ෂාන්තියෙන් මේ සියල්ල නැති වී එහි නිෂේධාත්මක කරුණු ඇති වේ.

මජ්ඣිමනිකායේ සල්ලේඛ සූත්‍රයෙහි ඉවත් කළ යුතු දෝෂ හතළිස් හතරක් දැක්වේ. එම දෝෂ සියල්ල ම අධ්‍යාත්ම දෝෂ වන අතර දෝෂ ඉවත් කරමින් ඇති කර ගත යුතු ගුණ ද එහි ම පැහැදිලි කෙරේ. කෙලෙස් තුනී කොට හැරීම යන අර්ථය සල්ලේඛ යන සූත්‍ර නාමයෙහි ද අන්තර්ගත ය. ඒ අනුව සත්ව හිංසාවෙන් ඇත් වී සත්වයන් ආරක්ෂා කිරීම, අඛණ්ඩවර්ෂාවෙන් වෙන් වී ඛණ්ඩවර්ෂාවෙහි සමාදන් වීම, ව්‍යාපාදයෙන් වෙන් වී අව්‍යාපාදයෙහි ඇලීම කළ යුතු ය.

6.9 සාමාන්‍ය උපදෙස්

සාමාන්‍ය උපදෙස් පිළිබඳ ව ද අප අවධානය යොමු කළ යුතු ය. මෙහි එන ඇතැම් කරුණු අනුමානාකා යටතේ වුව ද ගොනු කළ හැකි වුවත් කරුණු ඉදිරිපත් කිරීමේ හා විමර්ශනයේ පහසුව පිණිස වෙන ම අවධානය යොමු කිරීම සුදුසු යැ යි හැඟේ. අශ්ටාංගභාද්‍ය සංහිතාව දක්වන සදාචාර අධ්‍යායයෙහි පාපකර්ම දහයක් ඉදිරිපත් කෙරේ. ප්‍රාණඝාතය, සොරකම, කාමයෙහි වරදවා හැසිරීම යන කායික වැරදි තුන ද කේලාම් කීම, එරුෂවචන කීම, බොරු කීම හා හිස්වචන යන වාචසික වැරදි හතර ද ව්‍යාපාදය,

දැඩි ලෝභය, විපරිත දෘෂ්ටිය යන මානසික වැරදි තුනින් ද වැළකිය යුතු ය.⁶⁸ මෙහි එන විපරිත දෘෂ්ටිය යනු මිථ්‍යාදෘෂ්ටි යැ යි ගත හැකි ය. එසේ වන විට බුදුසමය උගන්වන දසඅකුසල් හා මෙය සම්පූර්ණයෙන් ම සමාන ය. බුදුසමයේ හා ආයුර්වේදයේ ආචාරාත්මක තොරතුරුවල බොහෝ සමානතා පවතී. විශේෂයෙන් ආයුර්වේදය උගන්වන ස්වස්ථතාවට අදාළ කරුණු බෞද්ධ ආචාරාත්මක කරුණු හා මෙලෙස සමාන වීම ම මේ උභයශාස්ත්‍රයන්හි සාමාන්‍ය තේරුම් ගැනීමට උපකාර වේ.

සම්පත් කාලයෙහි මෙන් ම විපත් කාලයෙහි ද සමසිතීන් යුක්ත විය යුතු බව ආයුර්වේද මතය යි.⁶⁹ බුදුන් වහන්සේගේ තාදීගුණ පූර්ණ ජීවිතය මීට සපුරා සමාන ය. බුදුන් වහන්සේ හා උන් වහන්සේගේ අනුගාමික හික්ෂු, හික්ෂුණි, ශ්‍රාවක, ශ්‍රාවිකාවෝ ද අටලෝදහමින් කම්පා නො වූහ. ලාභ, අලාභ, යස, අයස, නින්දා, ප්‍රශංසා, සැප, දුක් යන සියල්ලෙහි උන් වහන්සේලා සම සිත් ඇත්තෝ වූහ. ලාභයෙන් උඩඟු වීමට හෝ එම උඩඟු බැවින් විවිධ සමාජ හා පුද්ගල භානිකර ක්‍රියාවන්හි නියැලීමට බුදුසව්වෝ නො පෙළඹුණහ. අලාභයෙන් කම්පා වී ස්වකීය කටයුතු අතපසු කරමින් කල් ගෙවන්නට හෝ යුහුසුලු නො වූහ.

ජේතවනාරාමය, පූර්වාරාමය, වේඵ්වනාරාමය වැනි සුවපහසු ආරාමයන්හි වාසය කළ බුදුන් වහන්සේ පාරිලෙය්‍ය වනය වැනි පහසුකම් අවම වූ ස්ථානයන්හි ද වාසය කළහ. විශාඛාව, අනේපිඬු සිටුකුමා, කොසොල් මහරජකුමා වැනි පිරිස් මහදන් දෙන විට බුදුන් වහන්සේ රජමාළිගාවේ සිට දුගීපැල දක්වා පිඬු සිගා වඩිමින් ලද ආහාරයෙන් යැපුණහ. මගධය පුරා "ඉතිපි සො හගවා අරහං සම්මා සම්බුද්ධො.... ආදී ලෙස නව අරහාදී බුදුගුණ පැතිරී බුදුන් වහන්සේගේ කීර්තිසෝෂාව වැඩි වන විට සුඤ්චි, චිංචිමානවිකා වැනි ස්ත්‍රීන් යොදා ගෙන බුදුන් වහන්සේ ස්ත්‍රීදූෂකයෙකු ලෙස ප්‍රචාරය කිරීමට විරුද්ධවාදීන් උත්සාහ කොට තිබේ. මෙ වැනි තොරතුරු දහස් ගණන් බුදුසිරිතින් හා ශ්‍රාවක චරිතවලින් උපුටා දැක්විය හැකි ය. ඒ මගින් ප්‍රදර්ශනය වන්නේ ආර්යසංස්ථාව තමන්ගේ අනුගාමික ගිහිසංස්ථාවට මානසික සමතුලිතතාව ඇති කර ගැනීම පිණිස මාර්ගෝපදේශ සපයා දුන් ආකාරය යි.

පටිසාරාණිය කර්මයේ ආකඩ්බමාන අවස්ථා හතරක් පනවා ඇති අතර ගිහියන්ට අලාභ පිණිස උත්සාහ කිරීම, අනර්ථය පිණිස උත්සාහ කිරීම, ගිහියන්ට අක්‍රෝශ කිරීම, පරිභව කිරීම, ගිහියන් ගිහියන් හා බිඳවීම ඉන් පළමු වැන්න යි. බුදුන්ගේ අගුණ කීම, ධර්මයේ, සංඝයාගේ අගුණ කීම, ගිහියන්ට පහත් වචනයෙන් අක්‍රෝශ කිරීම, ලාමක බසින් ගැරහීම, දුන් ධාර්මික ප්‍රතිඥාව කඩ කිරීම දෙවැන්න යි.¹⁰⁰ එම පටිසාරාණිය කර්මය කිරීමට ආචාරාත්මක බිඳ දැමීම් ද ඉවහල් වන බව මින් පැහැදිලි වේ.

හිත දූය කිරීම (අසප්පායකාරී හොති), හිතදූයෙහි පමණ නොදැනීම (සප්පායමත්තං න ජානාති), ආහාර දිරවීමට පෙර නැවත ආහාර ගැනීම (අපරිණතහොජී හොති), නොකල්හි ඇවිදීම (අකාලවාරී ව හොති), බලසර ආරක්‍ෂා නොකිරීම (අබ්‍රහ්මවාරී ව) යන කරුණු පසින් යුක්ත වන තැනැත්තාගේ ආයුෂ කෙටි වේ. හිත දූය දැනීම, හිත දූයෙහි පමණ දැනීම, ආහාර දිරවීමට පෙර නැවත ආහාර නොගැනීම, නොකල්හි නොඇවිදීම හා බ්‍රහ්මවාරී වීම යන කරුණු නිසා දීර්ඝායුෂ ලබන බව ද බුදුන් වහන්සේ වදාළහ.¹⁰¹

තව ද සම්පදා පහක් හා ව්‍යසන පහක් බුදුසමයේ ඉගැන්වේ. ඤාති, හෝග, රෝග, සීල, දිට්ඨි යන එම ව්‍යසන පහෙන් ඤාති, හෝග, රෝග ව්‍යසනයන්ට වඩා සීල හා දිට්ඨි ව්‍යසනයන් හයානක ය. මක්නිසා ද යත්? ඤාති, හෝග, රෝග ව්‍යසනවලින් කිසිවෙකුත් අපායගාමී නො වේ. එහෙත් සීල හා දිට්ඨි ව්‍යසනයන්ගෙන් අපායගාමී වන බව බෞද්ධ පිළිගැනීමයි. බෞද්ධ විග්‍රහය අනුව ආචාරධර්මය බිඳවැටීම පාරලොභකීක ජීවිතය ද විනාශයට පත්කරන්නක් බව මින් පෙනේ. දෘෂ්ටිය පුද්ගල චිත්තනය විපර්යාශ කොට කායික දුරාවාරයට පොළඹවයි. එසේ ම ඤාති, හෝග, ආරෝග්‍ය යන සම්පදාවන්ගෙන් කෙනෙකු සුගතිගාමී නොවන අතර පුද්ගලයා සුගතිගාමී වන්නේ ශීලය හා දෘෂ්ටිය නිවැරදි වීමෙනි.¹⁰²

සතර දෙනෙකුගෙන් කරන (වතුචග්ග) විනය කර්ම සඳහා සහභාගී නොවන අය දක්වන තැන ඵෙය්‍යසංවාසකයා, තිරච්ඡානගතයා, මාතෘඝාතකයා, පිතෘඝාතකයා, අරහන්තඝාතකයා, හික්‍ෂුණී දූෂකයා, සංඝභේදකයා, ලොහිකුප්පාදකයා ආදීන් හතර

වැන්නා කොට තබා ගෙන කරන විනය කර්ම අවිනය කර්ම බව දැක්වේ.¹⁰³ ආචාරධර්මවලින් පිරිහුණු හික්‍ෂුන් වහන්සේලා ශාසනික ශුභ සිද්ධිය වෙනුවෙන් කෙරෙන ක්‍රියාවන්ට සහභාගී කර නොගන්නා බව මින් පැහැදිලි වේ.

මානවයා ශිෂ්ටාචාර ගත වීමත් සමග ක්‍රමානුකූල ව ඇදුම් පැළඳුම්වලට පුරුදු විය. විලි වසා ගැනීම හා ශාරීරික ආරක්‍ෂාව සඳහා ඇරඹී මෙය කාලයාගේ ඇවැමෙන් ආහරණයක් බවට ද පත් විය. එහෙත් බුද්ධකාලයේත් වර්තමානයේත් නිරුවත හා අඩ නිරුවත රුවි කරන්නන් පිළිබඳ වාර්තා වේ. එකල ඉන්දියාවේ පැවති සිරිත අනුව හික්‍ෂුහු ද නිරුවතින් පැන් පහසු වූහ. මේ පිළිබඳ ඇති වූ සමාජ කතිකාව ඊට එරෙහි වූවක් බැවින් විශාඛාවගේ උපදෙස් පරිදි දියසළ පිළිගැනීමට බුදුන් වහන්සේ අවසර දී තිබේ. නග්නව්‍යය ද බුදුන් වහන්සේ විසින් ප්‍රතික්ෂේප කරන ලදී.¹⁰⁴ එකල නග්න ව නැම හික්‍ෂුණින් ද කළ අතර බුදුන් වහන්සේ ඉන් පාවිත්තිය ඇවැත් වන බව වදාළහ.¹⁰⁵ විශාලා මහනුවර හික්‍ෂුහු නග්න ව වැදීම, වැන්දවීම, සිරුර පිරියම් කිරීම, කරවීම, ආහාර දීම, පිළිගැනීම, කැම රස විඳීම හා පානය කිරීම යන මේවා කළහ. බුදුන් වහන්සේ එසේ නො කරන්නැ යි උපදෙස් දී දුක්කටාපත්තියක් ද පැනවූහ. වරෙක වැස්මවල් පිළිබඳ උගන්වන බුදුන් වහන්සේ ගිනිහල්ගෙට පිවිසීම නමැති වැස්ම, දියට බැසීම නමැති වැස්ම හා වස්ත්‍රයෙන් ඇඟ වසා ගැනීම නමැති වැස්ම යැ යි තුනක් උගන්වා ඇත.¹⁰⁶

බෝසතාණන් වහන්සේ බුද්ධත්වයට පත් ව උරුවේලා දැනවීමෙහි තේරුණේ නදීතෙර අප්පාල නුගරුක මූල පස්වැනි සතියේ වැඩ සිටින විට හුහුංක ජාතික බමුණෙක් බුදුන් වහන්සේ වෙත එළඹ, වයෝවෘද්ධ බමුණන්ට බුදුරදුන් නොවදින්නේ ඇයි දැ යි ඔහු ප්‍රශ්න කළ අතර බුදුන් වහන්සේ වෘද්ධ බව ඇති කරන ධර්ම ඉගැන්වූහ. සිල්වත් ව, ප්‍රාතිමෝක්‍ෂ සංවරයෙන් යුක්ත ව, ආචාරගෝචර සම්පන්න හා සුළු වරදෙහි ද බිය දකිමින් ජීවත් වීම ථේර බව හෙවත් වෘද්ධ බව ඇති කරන පළමු ධර්මය සේ උගන්වා ඇත.¹⁰⁷ අලජ්ජීන්ට නිස නොදිය යුතු අතර දෙන්නන්ට ද දුක්කටාපත්ති වේ.¹⁰⁸ උක්ත සියලු කරුණුවලින් ප්‍රකට වන්නේ බුදුසමය ආයුර්වේදයට ද වඩා ආචාරාත්මක වශයෙන් පොහොසත් බව යි.

6.10 දිනවර්ෂාව

ආයුර්වේදයේ උගන්වන අනිත් වර්ෂා දෙක වන දිනවර්ෂා හා සෘතු වර්ෂා ගැන ද අවධානය යොමු විය යුතු ය. එයින්ද දිනවර්ෂාව සද්වෘත්තයන් පිළිබඳ තවත් පාර්ශ්වයක් ලෙස සැලකිය හැකි ය. පෙළෙහි තැන තැන එන දිනවර්ෂාව පිළිබඳ තොරතුරු මෙන් ම ලක්දිව හික්කුමය විසින් අත්පොතක් ලෙස සාමනේරයන් වහන්සේලාට ප්‍රගුණ කරවන **සාමනේර බණදහම් පොත** පිළිබඳ ව ද අවධානය යොමුවිය යුතු ය. දිනවර්ෂාව ක්‍රමවත් ව වැඩිකිරීමටත්, ස්වස්ථතාව ආරක්‍ෂා කිරීමටත් එක සේ ප්‍රයෝජනවත් වේ.

බුදුරදුන් පෙරබත්තිස, පසුබත්තිස, පෙරයම්තිස, මැදියම්තිස, පැසුප් යම්තිස ලෙස දිනය කොටස් පහකට බෙදා ගෙන වැඩ කළ බවට සාක්‍ෂ්‍ය හමුවේ. බුදුරජ පූර්වහත්ත කෘත්‍යයේ දී අලුයම පිබිඳ මුහුණ සේදීම් ආදී ශරීර කටයුතු කොට පිඬු පිණිස වඩින තෙක් විවේකී ව සිට පිඬු පිණිස වැඩමවා හික්කුන් වහන්සේ විහාරයට වඩින තුරු මණ්ඩලමාලයේ වැඩ සිට සියලු හික්කුන් වැඩම කළ පසු ගන්ධකුටියට වඩයි. ඉන් පසු දම්සබාවට වැඩම කොට දම් දෙසා කමටහන් ආදිය දී ගඳකිලියට වැඩම කොට අවශ්‍ය වුවහොත් තරමක් සැතපේ. එම කිසෙහි ම දෙවන යාමයෙහි ලෝවැස්සන් දෙස නුවණින් බැලීමත්, තෙවන යාමයෙහි දම්සබාවට රැස් වූ පිරිසට දම් දෙසීමත් කරයි. අනෙක් යාම තුන රාත්‍රිය හා බැඳේ. රාත්‍රිය ලං වූ පසු අවශ්‍ය වුව හොත් ඇඟ සොදා විවේකී ව සිටිමින් ආරාමයේ ඉස්තෝප්පුවේ සිට හික්කුන්ට අවශ්‍ය උපදෙස් දෙයි. මධ්‍යමයාමයෙහි දේවබ්‍රහ්මාදීන්ගේ පැන විසඳමින් ඔවුන්ට ධර්ම දේශනා කරයි. පශ්චිමයාමය කොටස් තුනකින් යුක්ත වන අතර ඉන් ප්‍රථම යාමයෙහි විඩාව සංසිදෙනු පිණිස සක්මන් කරන අතර දෙවන යාමයෙහි සැතපෙයි. තුන්වන යාමයෙහි බුදුඇසින් ලෝකය බලයි.¹⁰⁹

උක්ත තොරතුරුවලින් බුදුන් වහන්සේ ඉතා ක්‍රමවත් දිනවර්ෂාවක් අනුව කටයුතු කළ බව පැහැදිලි වේ. උන් වහන්සේගේ දිනවර්ෂාව බොහෝ දෙනා දන්නා බැවින් ජනතාවට බුදුන් වහන්සේ හමු වීමේ දුෂ්කරතාවක් ඇති නො වුණි. එසේ ම උන් වහන්සේ බහුකෘත්‍ය වීමේ දෝෂයෙන් යුක්ත වී විවේකය නැති කර නො ගත්හ. ආයුර්වේදයට අනුව බ්‍රහ්ම මුහුර්තයෙන් අවදිව මල, මූ පහ කිරීම් ආදිය කොට දත් මැද මුහුණ සේදීමාදිය කළ යුතු ය. දත්

මැදීම අලුයම හෝජනයෙන් පසු ද කළ යුතු ය.¹¹⁰ නවීන බටහිර වෛද්‍ය වි්‍යාව අද අනුමත කරන ඇතැම් කරුණු ආයුර්වේදය හා බුදුසමය වසර දහස් ගණනකට පෙර අනුමත කොට ක්‍රියාත්මක කොට තිබීම පෙරදිග වැසියන්ගේ ආඩම්බරයට හේතු වේ.

ව්‍යායාමය දිනවර්ෂාවේ තවත් වැදගත් අංගයකි. බුදුන් වහන්සේ පශ්චිමයාම කෘත්‍යයේ දෙවන යාමයෙහි දිනපතා සක්මන් කළහ. දිනපතා පෙරවරුවෙහි පිඬු පිණිස ද සක්මන් කළහ. නිරෝගී භාවය සාමාජික සබඳතා ඇති කර ගැනීමටත් සිත කය මනාව පවත්වා ගෙන යෑමටත් බෙහෙවින් ඉවහල් වේ. සද්ධිවිහාරි-කයා උපාධ්‍යායවරයාට කළ යුතු වත් හා අන්තේවාසිකයා ආචාර්ය-වරයාට කළ යුතු වන්නී ද දිනවර්ෂාවට අදාළ තොරතුරු රැසක් දක්නට ලැබේ. සද්ධිවිහාරිකයා උදේ ම නැගිට දහැටි දිය යුතු ය. මුවදෝනා පැන් එලවිය යුතු ය. අසුන් පැනවිය යුතු ය. කැඳ ඇත්තම් භාජනය සෝදා කැඳ පිළිගැන්විය යුතු ය. කැඳ වැළඳීමෙන් පසු භාජනය සෝදා තැන්පත් කළ යුතු ය. උපාධ්‍යාය-වරයා නැගී සිටි විට අසුන ඔසවා තැබීම හා කසළ සහිත නම් බිම හැමදීම කළ යුතු ය. පිඬු පිණිස යෑම සඳහා පාත්‍රය සෝදා දිය සහිත ව පිළිගැන්විය යුතු ය. පිඬු සිඟා පැමිණි පසු පාදෝනා දිය පිළිගැන්විය යුතු ය. සිවුර තෙත් නම් උණුසෙයහි ලා මොහොතක් වියළිය යුතු ය. ස්නානය කැමති නම් උණුපැන් සිසිල්පැන් අවශ්‍ය පරිදි දිය යුතු ය. ආචාර්ය අන්තේවාසිකවන්නී ද මෙලෙස ම දැක්වේ.¹¹¹

සාමනේර බණදහම් පොතට අනුව ද අරුණට පළමු දහැටි වළඳා මලුපෙත්මං හැමද නිමවා පැන් පෙරහා තබා...¹¹² ආදී නයින් විවරණය වන්නේ ද බෞද්ධ සම්ප්‍රදායානුගත කාලානුරූපී ව කුඩා වෙනස්කම් සහිත ආචාරසම්ප්‍රදායකි.

ආයුර්වේද සම්ප්‍රදායට අනුව ශිශිර, වසන්ත, ශ්‍රීෂ්ම, වර්ෂා, සරත්, හේමන්ත යනුවෙන් සෘතු හයක් ඉගැන්වෙන අතර සිංහල ලීක් ක්‍රමය අනුව නවම් මාසයෙන් පටන් ගෙන දුරුතු මාසයෙන් අවසන් වන පරිදි මාස දෙක බැගින් පිළිවෙලින් එක් එක් සෘතුවට අයත් කාලය සේ සැලකේ. සෘතුවර්ෂාවල සෘජු ව සද්වෘත්ත පිළිබඳ සාකච්ඡා නොකෙරෙන බැවින් ඒ පිළිබඳ විමසීමක් නො කෙරේ.

වාග්භටාචාර්යයන්ට අනුව සියලු සත්වයෝ සැප කැමැත්තෝ වෙති. එම සත්වයන්ගේ සියලු පැවතුම් සැප අරමුණු කොට පවතී.

ධර්මයෙන් තොර වූ සැපතක් නැති බැවින් ධර්මපරායණ විය යුතු ය.¹¹³ වරකාවාර්යවරයා සද්වෘත්තවර්යාව ලියා අවසන් කරන්නේ "මෙහි නොකියන ලද ශ්‍රේෂ්ඨ වූ යම් සද්වෘත්තයක් වී නම් ඒ අනුව ක්‍රියා කිරීම ද ආක්‍රෝශ සෘෂිනුගේ අදහසට හැම අතින් ම එකඟ ය"¹¹⁴ යනුවෙනි. ඒ අනුව බුදුසමය උගන්වන සද්වෘත්ත කුලයකට, ප්‍රදේශයකට, ජාතියකට හෝ යම් කණ්ඩායමකට සීමා නොවන බැවින් ඒවා අනුගමනය කිරීමට ද අවසර ලැබේ. ආක්‍රෝශ සෘෂිවරයාගේ උක්ත තීරණය ආයුර්වේද දර්ශනයේ විදග්ධ භාවය ද ප්‍රකට කරයි. සදාචාරයන්හි හැසිරෙන පින්වතා ආයුෂ, ආරෝගය, ධනසම්පත්, කීර්ති යන මේවා මෙන් ම ස්වර්ගාදී ලෝක ද අත්පත් කර ගනී.¹¹⁵ සදාචාරය කායික, මානසික හා සාමාජික ස්වස්ථතාව උදාකරන බව මින් මොනවට ස්ථුට වේ.

පූර්වෝක්ත මූලධර්ම සාමාය, පඤ්චශීල ප්‍රතිපදාව, සිවුපස පරිභෝජනය, බුදුන් වහන්සේගේ ආදර්ශය, ලිංගික ස්වස්ථතාව, සමාජ ස්වස්ථතාව, කර්ම සංකල්පය අධ්‍යාත්මික ගුණ හා සාමාන්‍ය උපදෙස් යන සකල ක්‍ෂේත්‍රවලින් ම ස්වස්ථතාව හා ආචාරධර්ම ඉතා මැනවින් සම්බන්ධ වන බවත් ආචාරධර්මය කායික, මානසික හා සමාජ ස්වස්ථතාවට ඉතා උසස් රසායනයක් (ප්‍රතිකාරය) බවත් ස්ථුට වේ.

ආන්තික සටහන්

1. මරලින් පිරිස් "ආචාර ධර්මය" **සිංහල විශ්වකෝෂය**, 2 කාණ්ඩය, 422 පි.
2. **විසුද්ධිමග්ග**, හේවා 8 පි.
3. **දී. නි. 2**, බු. ඡ. ක්‍රි. 126 පි.
4. P. B. Wanninayaka, **Ayurveda in Sri Lanka**, p.2 **අෂ්ටාංගභාදයසංහිතා** 1- 8 පි.
5. **අෂ්ටාංගභාදය හෙවත් වාග්භටය**, පරවාහැර පේමානන්ද හිමි, සංස්. 11 පි.
6. එම.
7. **වරක**, 49 - 53 පි.
8. **දී. නි. 1**, බු. ඡ. ක්‍රි. 14 පි. ; **ම. නි. 3**, බු. ඡ. ක්‍රි. 276 පි.
9. **බු. නි. 1**, බු. ඡ. ක්‍රි. 150 පි.
10. **දී. නි. 1**, බු. ඡ. ක්‍රි. 6, 8 පි.
11. **අ. නි. 6**, බු. ඡ. ක්‍රි. 196 පි.

12. **සුමංගලවිලාසිනී 1**, හේවා. 187 පි.
13. **ම. නි. 3**, බු. ඡ. ක්‍රි. 20, 22 පි. ; **දී. නි. 1**, බු. ඡ. ක්‍රි. 6 පි.
14. **බුද්දකපායට්ඨකථා**, හේවා. 17 පි.
15. **වරක**, 49 පි.
16. **අ. නි. 2**, බු. ඡ. ක්‍රි. 124 පි. ; වරක 49 පි.
17. **ම. නි. 3**, බු. ඡ. ක්‍රි. 20, 22 පි.
18. **බුද්දකපායට්ඨකථා**, හේවා. 17 පි.
19. The world Helth Report 2002 p. 64, 65.
20. **වරක**, 28, 29 පි.
21. අනුජානාමි භික්ඛවෙ ධූමං පාතුං. **ම. පා. 2**, බු. ඡ. ක්‍රි. 530 පි.
22. ධම්මානන්ද හිමි, කලුල්ලේ, **ත්‍රිපිටකයේ සංස්කෘතික ලක්ෂණ**, 274 පි.
23. **ම. පා. 2**, බු. ඡ. ක්‍රි. 532 පි.
24. **වරක**, 718 - 721 පි.
25. **අෂ්ටාංගභාදය**, 407, 408 පි.
26. **දී. නි. 3**, බු. ඡ. ක්‍රි. 292 පි.
27. **බුද්දකපායට්ඨකථා**, හේවා. 18 පි.
28. **දී. නි. 3**, බු. ඡ. ක්‍රි. 296 පි.
29. **වරක**, 263 - 271 පි.
30. **දී. නි. 3**, බු. ඡ. ක්‍රි. 114 - 118 පි.
31. පාණො න භන්තබ්බො. අදින්නං නාදාතබ්බං. කාමෙසුමිච්ඡා න වරිතබ්බා මුසා න භාසිතබ්බා. මජ්ජං න පාතබ්බං, යථා භුත්තඤ්ච භුඤ්ජථාති. එම. 104 පි.
32. **වු. පා. 2**, බු. ඡ. ක්‍රි. 352 පි.
33. **වරක**, 51 පි.
34. අච්ඡරා සංඝාතමත්තම්පි වෙ භික්ඛවෙ භික්ඛු මෙත්තං චිත්තං ආසෙවති අමොඝං රට්ඨපිණ්ඩං භුඤ්ජති. **අ. නි. 1**, බු. ඡ. ක්‍රි. 20 පි.
35. **ම. පා. 2**, බු. ඡ. ක්‍රි. 566 පි.
36. **වු. පා. 2**, බු. ඡ. ක්‍රි. 36, 38 පි.
37. එම. 342 පි.
38. **ම. පා. 1**, බු. ඡ. ක්‍රි. 332 පි.
39. **වු. පා. 2**, බු. ඡ. ක්‍රි. 422 පි.
40. **දී. නි. 3**, බු. ඡ. ක්‍රි. 178 පි.
41. **ස. නි. 1**, බු. ඡ. ක්‍රි. 308 පි.
42. **වරක**, 49 - 52 පි.
43. **දී. නි. 3**, බු. ඡ. ක්‍රි. 396 පි. ; **අ. නි. 2**, බු. ඡ. ක්‍රි. 124 පි.
44. **පා. පා.** බු. ඡ. ක්‍රි. 66 පි.; **සුමංගලවිලාසිනී 1**, හේවා 54 පි.
45. **පා. පා.** බු. ඡ. ක්‍රි. 28 - 81 පි.
46. එම. බු. ඡ. ක්‍රි. 42, 256 පි.
47. **දී. නි. 2**, බු. ඡ. ක්‍රි. 220 පි.
48. මාතුමත්තිසු මාතුචිත්තං උපට්ඨපෙට්ඨ, හගිනිමත්තිසු හගිනිචිත්තං උපට්ඨපෙට්ඨ, ධිතුමත්තිසු ධිතුචිත්තං උපට්ඨපෙට්ඨ, **ස. නි. 4**, බු. ඡ. ක්‍රි. 230 පි.

- 49. පා. පා. බු. ඡ. ක්‍රි. 88 පි.
- 50. එම. 264, 264 පි.
- 51. වු. පා. 2, බු. ඡ. ක්‍රි. 16 පි.
- 52. අ. නි. 6, බු. ඡ. ක්‍රි. 156 පි.
- 53. සුමංගලවිලාසිනී 2, හේවා, 768 පි.
- 54. එම,
- 55. අ. නි. 2, බු. ඡ. ක්‍රි. 116 පි.
- 56. ජාතක පාළි 1, බු. ඡ. ක්‍රි. 28 පි. ජාතකවිද්‍යා 1, හේවා, 260 - 262 පි.
- 57. අ. නි. 4, බු. ඡ. ක්‍රි. 414 පි.
- 58. ස. නි. 2, බු. ඡ. ක්‍රි. 106 පි.
- 59. වරක, 51 පි.
- 60. බුද්දකපාඨවිද්‍යා, හේවා, 17, 18 පි.
- 61. ජාතකවිද්‍යා 1, හේවා, 287 පි.
- 62. වරක, 302 පි.
- 63. සුත්තනිපාත, බු. ඡ. ක්‍රි. 38 පි.
- 64. අ. නි. 1, බු. ඡ. ක්‍රි. 150 පි.
- 65. දී. නි. 3, බු. ඡ. ක්‍රි. 306 පි.
- 66. සුමංගලවිලාසිනී 2, හේවා, 697 පි.
- 67. වරක, 52 පි.
- 68. එම. 40 පි.
- 69. දී. නි. 3, බු. ඡ. ක්‍රි. 302 පි.
- 70. වරක, 49 - 52 පි.
- 71. දී. නි. 3, බු. ඡ. ක්‍රි. 306 පි.
- 72. වරක, 51 පි.
- 73. දී. නි. 3, බු. ඡ. ක්‍රි. 302 පි.
- 74. ම. පා. 2, බු. ඡ. ක්‍රි. 734 පි.
- 75. පාචිත්තියපාළි, හික්බුනිවිහංග, බු. ඡ. ක්‍රි. 308 පි.
- 76. වු. පා. 2, බු. ඡ. ක්‍රි. 176, 178 පි.
- 77. ම. පා. 1, බු. ඡ. ක්‍රි. 282 - 286, 288, 290, 404, 358, 362, 364, 366, 94 පි.
- 78. අ. නි. 6, බු. ඡ. ක්‍රි. 158 පි.
- 79. වරක, 337 පි.
- 80. අපදානපාළි 1, බු. ඡ. ක්‍රි. 58, 62, 86, 88, 94, 100, 108 පි.
- 81. එම, 368, 374 පි.
- 82. විමානවත්ථුපාළි, බු. ඡ. ක්‍රි. 38 - 40, 42, 44, 60, 62 පි.
- 83. මහාවංස, 74 පි. 11 පරිච්ඡේදය, 58 ගාථාව.
- 84. වරක, 40 - 42 පි.
- 85. ධම්මපද, බඹරැන්දේ සිරි සිවලි හිමි, සංස්. 160 පි. ;
න හික්බවෙ වච්චකුටියා යථාච්චිඨං වච්චො කාතබ්බො.
වු. පා. 2, බු. ඡ. ක්‍රි. 372 පි.
- 86. වරක, 42 පි.
- 87. අ. නි. 3, බු. ඡ. ක්‍රි. 176 පි.

- 88. ධම්මපදවිද්‍යා 2, හේවා, 484, 486 පි.
- 89. ජාතකවිද්‍යා 1, හේවා, 243 - 247 පි.
- 90. එම, 183, 184 පි.
- 91. අෂ්ටාංගභාදය, 11 පි.
- 92. සුත්තනිපාත, බු. ඡ. ක්‍රි. 44, 46 පි.
- 93. අ. නි. 5, බු. ඡ. ක්‍රි. 2, 3 පි.
- 94. අ. නි. 3, බු. ඡ. ක්‍රි. 29 පි.
- 95. ම. පා. 1, බු. ඡ. ක්‍රි. 158 පි.
- 96. නන්දසේන නල්ලපෙරුම, "ආයුර්වේදය යි මනෝවිභව යි" ආ. ස. 1
වෙළුම, 3 කළඹ, 124 පි.
- 97. සුත්තනිපාත, බු. ඡ. ක්‍රි. 6 - 11 පි.
- 98. අෂ්ටාංගභාදය, 11 පි.
- 99. එම
- 100. වු. පා. 1, බු. ඡ. ක්‍රි. 76, 78 පි.
- 101. අ. නි. 3, බු. ඡ. ක්‍රි. 236 පි.
- 102. එම, 240 පි.
- 103. ම. පා. 1, බු. ඡ. ක්‍රි. 774 පි.
- 104. ම. පා. 2, බු. ඡ. ක්‍රි. 714, 716, 740 පි.
- 105. පාචිත්තියපාළි හික්බුනිවිහංග, බු. ඡ. ක්‍රි. 184 පි.
- 106. වු. පා. 2, බු. ඡ. ක්‍රි. 50 පි.
- 107. අ. නි. 2, බු. ඡ. ක්‍රි. 44, 46 පි.
- 108. ම. පා. 1, බු. ඡ. ක්‍රි. 228 පි.
- 109. සුමංගලවිලාසිනී 1, හේවා, 35, 37 පි.
- 110. අෂ්ටාංගභාදය, 9 පි. ; වක්‍රදක්කය 471 පි.
- 111. ම. පා. 1, 96, 98, 142, 152, 132, 376 පි.
- 112. සාමගෝර බණදහම් පොත, 23 - 25 පි.
- 113. අෂ්ටාංගභාදය, 15 පි.
- 114. වරක, 53 පි.
- 115. අෂ්ටාංගභාදය, 14 පි.

සමාලෝචනය

බෞද්ධ ස්වස්ථතාව: රෝග නිවාරණය සහ චිකිත්සාව නම් වූ මෙම පර්යේෂණ ග්‍රන්ථය බුදුසමය පිළිබඳ අන්තවාදී අර්ථකථනයක් නිෂේධනයට හේතු වේ. අපරදිග හා පෙරදිග ඇතැම් පඬුවන්ගේ අදහස බුදුසමය හුදෙක් පාරලෝකික විමුක්තිය අරමුණු කර ගත්තක් බව යි. ස්වස්ථතාව පිළිබඳ බෞද්ධ චින්තනය සම්පූර්ණයෙන් ම ලෝකික ජීවිතය හා බැඳී පවතී. එහෙත් එය බුදුසමයේ පරමනිෂ්ටාව වන නිර්වාණය සාධනය කිරීම පිණිස අත්‍යවශ්‍ය ය. බෞද්ධ දර්ශනයේ අග්‍රඵලය වන නිවන මානසික ස්වස්ථතාවේ අග්‍රඵලය බව බුදුසමයේ අවධාරණ කෙරේ.

ලෝකයා ස්වස්ථතාව ලෙස බොහෝ කාලයක් සැලකිල්ලට ගත්තේ කායික ස්වස්ථතාව පමණකි. බුදුන් වහන්සේ හා පෙරදිග දාර්ශනික ආචාර්යවරයෝ කායික, මානසික යන උභය පාර්ශ්ව පිළිබඳව ම අවධානය යොමු කළහ. කායික නිරෝගීතාවෙන් වසර කිහිපයක් ජීවත් විය හැකි වුව ද මොහොතක් හෝ මානසික නිරෝගීතාවෙන් යුක්ත වුවත් දැකිය නොහැකි බව බෞද්ධ පිළිගැනීම යි. ක්ෂණාශ්‍රවයන් වහන්සේලා මීට අයත් නො වෙති. එසේ වුවත් බුදුසමය හුදු කායික වෛද්‍යවිචිතයක් නොවන බැවින් එහි එන තොරතුරු පෙරදිග වෛද්‍යවිද්‍යාවේ අග්‍රඵලය වන ආයුර්වේදය හා සැසඳීම ස්වස්ථතාව පිළිබඳ බෞද්ධ විචාරය අවබෝධ කර ගැනීමට බෙහෙවින් ප්‍රයෝජනවත් විය.

ආරම්භයේ දී ම පෙරදිග වෛද්‍යවිද්‍යාවේ ඓතිහාසික පසුබිම සාකච්ඡා කෙරුණේ එහි ඓතිහාසික ස්වභාවය තේරුම් ගැනීම, බුදුසමය ඒ පිළිබඳ දක්වන ආකල්පය තේරුම් ගැනීමට පහසු වන බැවිනි. පාලි සූත්‍ර හා චිනය සාහිත්‍ය තුළ වේදයුගයේ පැවති ඇතැම් වෛද්‍ය ක්‍රම දක්නට ලැබෙන අතර ඇතැම් වා වැඩි දියුණු වී ඇති

බව පෙනේ. වේදග්‍රන්ථයන්හි දෛවව්‍යුපාශ්‍රය, යුක්ති- ව්‍යුපාශ්‍රය යන ක්‍රම දෙක ම හමු වේ. එහෙත් වේදග්‍රන්ථ බහුල වශයෙන් දෛවව්‍යුපාශ්‍රය ප්‍රතිකාර ක්‍රමය අනුගමනය කරන අතර බුදුසමය යුක්තිව්‍යුපාශ්‍රය ප්‍රතිකාර ක්‍රමයට ප්‍රමුඛස්ථානය දී ඇති බව කිව යුතු ය. වේද ග්‍රන්ථයන්හි බොහෝ රෝග දෙවියන් විසින් ඇති කරනු ලබන්නක් ලෙස ඉස්මතු කළ ද බුදුසමය තුළ දක්නට ලැබෙන්නේ පුද්ගල වර්යාවේ (කායික, මානසික) වරදින් එය සිදු වන බව යි. ආගමික හා දාර්ශනික සම්ප්‍රදායයන් ලෙස වේද සම්ප්‍රදාය හා බෞද්ධ සම්ප්‍රදාය පිළිබඳ අවධානය යොමු කිරීමෙන් පැහැදිලි වන්නේ ස්වස්ථ විෂාත්මක කරුණු සම්බන්ධයෙන් බෞද්ධ සම්ප්‍රදාය ඉදිරියෙන් සිටින බව යි.

සැබැවින් ම බුදුසමය හුදු පාරලෝකික විමුක්තියක් අරමුණු කර ගත්තක් නො වේ. බුදුසමයේ පරම නිෂ්ටාව (අවසාන ඉලක්කය) නිර්වාණය බැවින් ඊට ප්‍රමුඛ ස්ථානයක් ලැබේ. එහෙත් නිර්වාණය සාධනයට පූර්ව ජීවිතය පිළිබඳ බුදුන් වහන්සේ බොහෝ කරුණු උගන්වා ඇත. ගිහිසැප, පැවිදිසැප, අත්ථිසුඛ, අණනසුඛ, අනවජ්ජසුඛ, හෝගසුඛ ආදී සැප විශේෂයන් පිළිබඳ බුදුසමයේ ඉගැන්වීම් ද එය තහවුරු කෙරේ.

අත්තකිලමථානුයෝගය හා කාමසුඛල්ලිකානුයෝගය බුදුන් වහන්සේගේ ප්‍රථම දම්සබාවේ දී ම ප්‍රතික්ෂේප කෙරිණි. අත්තකිල- මථානුයෝගයෙන් මන්දපෝෂණයත් කාමසුඛල්ලිකානුයෝගයෙන් අධිපෝෂණයත් හටගැනේ. මන්දපෝෂණය හා අධිපෝෂණය මෙලොව කායික ස්වස්ථතාව හා සෘජු ව සම්බන්ධ වේ. උන් වහන්සේ ප්‍රථම දම්සබාවේ දී ම එය ප්‍රතික්ෂේප කරන්නේ කායික ස්වස්ථතාවෙන් විසුක්ත ව මානසික ස්වස්ථතාව ඇති කර ගත නොහැකි බැවිනි. බුදුරදුන් හමුවට දුර බැහැර සිට වැඩම කරන හික්ෂුන්ගෙන් ප්‍රත්‍ය පහසුව හා සුවදක් විමසන්නේ ද කායික ස්වස්ථතාවේ ඇති වැදගත්කම නිසා බව පැහැදිලි වේ.

බුදුසමය උභය අන්තයන් ප්‍රතික්ෂේප කරන විට ආයුර්වේදයේ ද අභියෝග, අයෝග හා මිථ්‍යායෝග ප්‍රතික්ෂේප කෙරේ. කායික සෞඛ්‍යයෙන් පිරිහෙන විට නිවන තව තවත් ඇතට යන බව කිව යුතු ය. එවිට මානසික ඒකාග්‍රතාව බිඳී ශාරීරික වේදනා ඉස්මතු විය හැකි ය. ධ්‍යානාදිය ලැබුවන්ට මෙහි යම් වෙනසක් කර ගත

හැකි ය. බෝසතාණන් වහන්සේ දුෂ්කර ක්‍රියා සමයේ කළ ස්වස්ථතා විරෝධී ක්‍රියා නිසා නිවන උන් වහන්සේ වෙතින් වැඩි දුරටත් ඇත් වූ බව පෙනේ. එබැවින් බෞද්ධ පරමාර්ථයේ අග්‍රඵලය සාධනය කිරීමට මහන්සි වන්නන් ද ස්වස්ථතාව සඳහා උත්සුක විය යුතු ය. විශේෂයෙන් පෙරදිග පොදුජනයා විසින් විෂාත්මක දැනුමට ද වඩා ආගමික ඥානසම්භාරයට ගරු කරනු ලැබේ. එහෙත් සිය වක්තෘවරයාගේ ඉගැන්වීම් පිළිබඳ ඔවුන්ට ඇත්තේ අල්පාව- බෝධයක් බැවින් එය පුළුල් කර ගැනීමට මෙය උපයෝගී වේ.

යෝගාවචරයාට බාධා කරන දසවිධ පළිබෝධ අතර ආබාධ පළිබෝධය එකකි. භාවනා පිණිස ආරෝග්‍යයේ අවශ්‍යතාව ඉන් අවධාරණ කෙරේ. එසේ ම මහාවග්ගපාළියේ එක් ඛන්ධකයක් නම් කර ඇත්තේ හේසජ්ජක්ඛන්ධය නමිනි. එහි බුදුරදුන් විසින් අනුදත් ඖෂධ රාශියක් දක්නට ලැබේ. සමස්තයක් ලෙස නම් වශයෙන් කායික රෝග අර්ඪකතාධික ය. එම රෝග ඓහලෝක ස්වස්ථතාවට සම්බන්ධ වේ. යම් අයුරකින් කායික ස්වස්ථතාව ගිලිහුණ හොත් මානසික ස්වස්ථතාවට ද ඉන් බලපෑම් කෙරේ. සිරුර පුරා බිබිලි විශේෂයක් සෑදී පීඩා විඳි පුතිගත්තතිස්ස තෙරුන්ට අවශ්‍ය වූයේ නිවන් දකින්නට නොව එම කායික වේදනාවෙන් මිදීමට ය.

නිතර මෙනෙහි කළ යුතු ධර්ම පහක් උගන්වන බුදුන් වහන්සේ නිදුක් වූ තරුණ කාලයේ බුදුසසුන ක්‍රියාත්මක නොකොට මහලු වූ විට පහසු නොවන බවත් අල්පාබාධ ඇති කල්හි බුදුසසුන ක්‍රියාත්මක නොකොට රෝගී වූ කල්හි ක්‍රියාත්මක කිරීම පහසු නොවන බවත් ඊට ඇතුළත් කොට තිබේ. කායික ශක්තිය මැනවින් පවත්නා තාරුණ්‍යය හා අල්පාබාධ ඇති අවධිය බුදුසසුන ක්‍රියාත්මක කිරීමට යොදා ගන්නැ යි පැහැදිලි කිරීමෙන් ගම්‍ය වන්නේ බෞද්ධ පරමාර්ථ සාධනයට උත්ක සුදුසුකම්හි ඇති අවශ්‍යතාව යි. එපමණක් ද නොව එරමණිය ගොතා ගැනීම හෝ වෙනත් භාවනාවට අවශ්‍ය ඉරියව්වක් දීර්ඝ වේලාවක් පවත්වා ගැනීමට ආරෝග්‍යය අවශ්‍ය වේ. අතපය වාරු නැති මහලු විය බෞද්ධ පරමාර්ථ සාධනයට දුෂ්කර වන්නේ එබැවිනි.

බුදුසමය රෝග නිවාරණය පිළිබඳ විශේෂ උදෙසාගයක් දක්වන බව පෙනේ. පෙරදිග ආයුර්වේද වෛද්‍ය විෂාවේ මෙන් ම අපරදිග ඇලොපති වෛද්‍ය විෂාවේ ද රෝග නිවාරණය අගය කෙරේ.

සැබැවින් ම රෝග වළක්වා ගැනීම රෝග ප්‍රතිකාරයට වඩා වැදගත් වේ. රෝග ප්‍රතිකාරය අවශ්‍ය වන්නේ වළක්වා ගැනීමේ හැකියාව අහිමි වූ අවස්ථාවන්හි පමණි. ඒ සඳහා නිසිසේ ආහාර ගැනීම, පිරිසිදු ජලය හා වාතය ලබා ගැනීම, ප්‍රමාණවත් නින්දක් ලැබීම, යහපත් පරිසරයක ජීවත් වීම, ව්‍යායාමය, පිරිසිදුකම, උපකරණ භාවිතයේ දී (පිඟන්, කෝප්ප, ඇඳ, ඇතිරිලි) තමන්ට වෙන් වූ උපකරණ භාවිතය හා විවේකය රෝග නිවාරණය කරයි.

ස්වස්ථතාව සමාජ ශුභසිද්ධියට අත්‍යවශ්‍ය කාරණයක් වන බැවින් සෞඛ්‍යාත්මක කරුණු සමාජ ගත කිරීම ජාතියක නිරෝගී භාවයට පමණක් නොව ශුභසිද්ධියට ද හේතු වේ. ජලය පූජනීය වස්තුවකි. පාරිශුද්ධියේ සංකේතයකි. පැන්හල්, පැන්පොකුණු කරවීම දිවා රැ දෙකෙහි පින් වැඩෙන පිංකමක් බව බුදුන් වහන්සේ වදාළහ. එසේ ම ජලය අපිරිසිදු නොකරන ලෙසට උපදෙස් දුන් බුදුන් වහන්සේ සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණය පිණිස රෙදි පෙරහන, කිණිසි පෙරහන, ඩබරාව වැනි උපකරණ භාවිතයට උපදෙස් දීමෙන් උන් වහන්සේ ඒ පිළිබඳ දරන ලද ආකල්පය පැහැදිලි වේ. ජලයට මල පහ කිරීම, මුත්‍ර කිරීම හා අපද්‍රව්‍ය මුදා හැරීම නොකළ යුතු ය. වර්තමාන ලෝකය මුහුණ දෙන ප්‍රාථමික සෞඛ්‍ය ගැටලුවලින් එකකි, ජල ගැටලුව. ජෛවචාරාමය වැනි ආරාම තැනීමට බිම තෝරා ගන්නා විට එම පරිසරයේ ඇති නිහඬ බව, පිරිසිදු වාතය, පාරිශුද්ධියට සුදුසු වීම වැනි කරුණු සැලකිල්ලට ගත් බව පෙනේ.

ආහාර ගන්නා විට බඩ තද වන තෙක් ආහාර ගැනීම සෞඛ්‍ය විරෝධී ය. පිඩු කිහිපයකට කුස ඉඩ තබා ආහාර ගැනීම නතර කර පැන් පානය කරන්නා ි යි බුදුන් වහන්සේ වදාළහ. මෙය පාරලෝකික වූවක් නො වේ. එලෙස ආහාර නොගෙන, කුස හිර වන තෙක් ආහාර ගැනීමෙන් විවිධ රෝගාබාධ වැළඳේ. එසේ ම ආහාර ගන්නා විට වපු වපු, සුරු සුරු වැනි හඬ හෝ වඳුරන් මෙන් ආහාර හක්කේ ඔබා ගනිමින් අන්‍යයන්ගේ පාත්‍රය දෙස අවඥාවෙන් හෝ කැදරකමින් බලමින් ආහාර නොගන්නා ි යි බුදුසමයේ ඉගැන්වේ. වපු වපු හෝ සුරු සුරු හඬින් නිර්වාණය සඳහා සෘජු ව බාධා නො කෙරේ. එය සමාජ ස්වස්ථතා වර්ධනයට බාධාවකි.

ව්‍යායාමය, විවේකය, පාරිශුද්ධිය වැනි කරුණු ද මෙලොව ජීවිතයේ සාර්ථකත්වයට මහෝපකාරී වේ. නූතන ලෝකය ව්‍යායාම

ශාලාවට වී ලෝකයාට කිසිදු යහපතක් නොවන පරිදි දහඩිය හෙළමින් ව්‍යායාම කරනු පෙනේ. එහෙත් බෞද්ධ සම්ප්‍රදායේ එවැනි ව්‍යායාමයන්හි නියැලීමෙන් වැළකී ලෝකයාට යහපත පිණිස ධර්ම චාරිකාවේ හැසිරීම අනුමත කෙරේ. නවීන ලෝකය ද සක්මන ඉතා උසස් ව්‍යායාමයක් බව පිළිගෙන තිබේ. බුදුන් වහන්සේ හා ශ්‍රාවකයෝ සියදහස් ගණන් සත්ව වර්ගයාගේ යහපත වෙනුවෙන් චාරිකාවෙහි හැසිරුණහ.

බුදුන් වහන්සේ දත් මැද, පැන් පහසු වන ගමන් ම ශ්‍රාවකයන්ට ද ඊට උපදෙස් දුන්න. ආරාමය පිරිසිදු කර ගැනීම පිණිස ක්‍රියාත්මක විය යුත්තේ කෙසේ ද යි සවිස්තරාත්මක ව බුදුසමය උගන්වයි. අධ්‍යාත්මික පාරිශුද්ධියට බාහිර පාරිශුද්ධිය ද අත්‍යවශ්‍ය වේ. දැනටත් සිල් සමාදන් වන උවසු උවැසියෝ සිල් සමාදන් වීමට පෙර කෙස් රවුලු කපා දත් මැද නා පිරිසිදු වී පිරිසිදු වස්ත්‍ර හඳිති. පිරිසිදු වස්ත්‍ර ධාරණය භෞතික හා අධ්‍යාත්මික ප්‍රබෝධයකට හේතු වේ. වර්තමාන මිනිසා උදෑසන සිට ඉතා අවිචේකී දිවියක් ගෙවයි. එහෙත් හැන්දෑවේ ස්වකීය දිනවර්සාව ගැන නැවත සිතා බලන්නේ නම් තමන් කළ බොහෝ දේ නිෂ්ඵල ක්‍රියා බව වැටහෙනු ඇත.

බුදුන් වහන්සේ පිළිබඳ "ඉතිපි සො භගවා අරහං" යනාදී පාඨය දඹදිව පුරා පැතිරුණි. ඒ අනුව ජනතාව උන් වහන්සේ බැහැ දකින්නට පැමිණි අතර බුදුන් වහන්සේ ඔවුන් සමග සාකච්ඡා කළ අතර තමන්ට අවශ්‍ය විවේකය ද ලබා ගත්හ. අල්පකාන්ත ඇති බව උසස් ගුණධර්මයක් සේ බුදුසමය සැලකීමෙන් විවේකය සඳහා බුදුසමයෙහි උද්යෝගය ප්‍රකට කෙරේ.

ආයුර්වේද විකිත්සාවේ පාද හතරකි. වෛච්චරයා, රෝගියා, උපස්ථායකයා හා ඖෂධ යනු ඒ හතර යි. බුදුන් වහන්සේ ආර්ය විරේචනය උගන්වති. උන් වහන්සේ සසර සැරිසැරීමේ ප්‍රමුඛ කාරණය වන තෘෂ්ණාව නැති කර ගැනීම පිණිස ප්‍රතිකාර කළහ. හිසක්ක, සල්ලකත්ත වැනි වදන් මූලික සූත්‍ර දේශනා තුළ ම අන්තර්ගත වී තිබේ. හේසජ්ජරාජ හෝ භෛෂජ්ජරාජ වැනි පර්යාය නාමයන් පශ්චාත් කාලීන සාහිත්‍ය කෘති තුළ බුදුන් වහන්සේ හැඳින්වීමට යොදා ගෙන තිබේ.

රෝගියා පිළිබඳව ද බුදුසමයේ විශේෂ අවධානයක් යොමු වේ. කායික රෝගීන්ට මෙන් ම මානසික රෝගීන්ට ද බෞද්ධ

සම්ප්‍රදායයේ විශේෂ වරප්‍රසාද ලැබේ. පාවහන් දැරීම, අඳුන් ගැම ආදී දැ හික්ෂන්ට තහනම් වුව ද රෝගී අවස්ථාවන්හි ඊට අවසර තිබේ. උන්මත්තක හික්ෂුවක විසින් කරනු ලබන කිසිදු වරදකට ඔහු වැරදිකරුවකු නො වේ. උමතු තැනත්තා සමාජයෙන් ඉවත් කිරීම හෝ කොන් කිරීම සමාජක්‍රමය වුව ද බුදුසමයෙහි එය ප්‍රතික්ෂේප කෙරේ.

එළමණක් ද නොව උපස්ථායක පදවිය ද සුවිශේෂ වුවකි. බුදුන් වහන්සේට උපස්ථායකයෙකු සිටියා සේ ම ශාසනික සම්ප්‍රදාය අනුව ආචාර්ය-ශිෂ්‍ය, උපාධ්‍යාය-සද්ධිවිහාරික යන සබඳතා බිහි කොට ඇත්තේ ද නිත්‍ය උපස්ථායකයකු පත්වන ආකාරයෙනි. ආචාර්ය-අන්තේවාසික සබඳතාව පියවුකු සබඳතාව සේ ප්‍රේමනීය විය යුතු ය. උපාධ්‍යාය සද්ධිවිහාරික සබඳතාව ද එලෙස ම ය. අන්තේවාසිකයා හා සද්ධිවිහාරිකයා තමන්ගේ ආචාර්යවරයාට හා උපාධ්‍යායවරයාට උවටැන් කළ යුතු ය. උදෑසන අවදි වූ පසු දහැටි පිළිගැන්වීමේ සිට නින්දට යෑම දක්වා කුදුමහත් උපකාරයන් කළ යුතු ය. රෝගී වූ විට නැගී සිටීම බලාපොරොත්තුවෙන් උවටැන් කළ යුතු ය. යම් අයුරකින් අන්තේවාසිකයා හෝ සද්ධිවිහාරිකයා රෝගී වුවහොත් කුදුමහත් සියලු කටයුතු අචාර්යවරයා හෝ උපාධ්‍යායවරයා විසින් පෙරළා කළ යුතු ය.

අනෙක් කරුණ නම් ප්‍රතිකාර හෙවත් ඖෂධ ය. ආයුර්වේදයේ පංචකර්ම විකිත්සාවට පූර්වකර්ම වන ස්නේහන හා ස්වේදන කර්ම පාලි සූත්‍ර හා විනය පිටක තුළ දක්නට ලැබේ. බුදුන් වහන්සේට විරේක බේත් දීමට පෙර ජීවක චෛවරයාගේ උපදෙස් අනුව ආනන්ද හිමියන් විසින් බුදුසිරුර ස්නේහනය කරන ලදී. ස්වේද කර්ම රැසක් ද එහි දක්නට ලැබේ. සම්භාරස්වේද, මහාස්වේද, කොළතැම්බු දිය, දියකොටුව ආදිය ද අනුදාන ඇත. විශේෂයෙන් බෞද්ධ ජන්තාසර සංකල්පය ද ස්වේද කර්මය හා සම්බන්ධ වේ. නසා, වමන, විරේකාදී පංචකර්ම විකිත්සාවට අදාළ ප්‍රතිකාර ක්‍රම ද පෙළෙහි දක්නට ලැබේ. එබැවින් බුදුසමය පාරලෝකික විමුක්තිය සඳහා පමණක් ය යන අදහස මේ තුළින් ද අනාව වේ.

අනෙක් ප්‍රධාන කාරණය වන්නේ ආචාරවිෂාච හා ස්වස්ථතාව අතර ඇති සබඳතාව යි. ස්වස්ථතාවේ ප්‍රධාන අංගයකි, විහරණය. විහරණය කායික වාචසික හා මානසික යැ යි තෙවැදැරුම් ව

බුදුසමයේ දැක්වේ. නොසංසිදෙන කාමාශා තෘප්තිමත් කර ගනු පිණිස අස්වාභාවික ලිංගිකවර්යාවන්හි හා පරස්ත්‍රීපුරුෂ සේවනය ඒඩ්ස් වැනි මාරාන්තික රෝග ඇති කිරීමට සමත් වී තිබේ. මිනිස් මනසේ සැඟ ව පවත්නා ලිංගික ආශාව සන්තර්පණයට විරුද්ධ නොවන බුදුසමය ඊට ආචාරාත්මක වටපිටාවක අවශ්‍යතාව අවධාරණ කරයි. විශේෂයෙන් “කාමේසුමිච්ඡාවාරා වේරමණී” යන්න සමාජ ගත කළ යුත්තේ හුදු ශීලමය පදනමකින් නො වේ. ඉන් මිනිසාට අත්වන යහපත සමාජ, ආර්ථික, දේශපාලනික, ආගමික හා සෞඛ්‍යාත්මක යන සකලවිධ ක්ෂේත්‍රයන් ඔස්සේ ඒත්තු ගැන්විය යුතු ව තිබේ.

අසහනයෙන් වැසී ගිය මිහිමත සියදිවි හානි කර ගැනීම උග්‍ර ගැටලුවකි. ලංකාවේ උතුරු නැගෙනහිර ගැටලුවෙන් මිය යන තරමට හෝ ඊට අඩු (ඉහළ පහළ යෑම් විය හැක) වැසී වශයෙන් වර්ෂයකට සියදිවි නසා ගැනේ. එමෙන් ම ලෝකයේ සෑම තත්පර දහසයකට ම එක් අයෙකු සියදිවි නසා ගැනේ. මේ තත්ත්වයට මූලඛිඡ වන්නේ සංවර්ධනය නොකළ පුද්ගල මනස හා ඊට විසඳුම් දීමට ගැඹුරු අධ්‍යාත්මික අවශ්‍යතා රහිත රාජ්‍ය නායකයන්ගෙන් යුත් පාලනය යි. බුදුසමය උගන්වන භාවනාව මීට එක් විසඳුමකි. භාවනාව ද රූපය ලස්සන කරන, සෞඛ්‍යය ආරක්ෂා කරන, යහපත් සමාජ සබඳතා ගොඩ නගන, පවුල් ජීවිතය සාර්ථක කරන, අධ්‍යාපනය දිනවන හා විමුක්තිය ලඟා කරවන අංගයක් සේ සමාජ ගත කළ යුතු ය. භාවනාව කෙස් ඉදී, දත් වැටී, ඇස් ගිලී, කොඳු නැඹී, අතපය වාරු නැති ව ගිය මහලු වයසේ දී කළ යුත්තක් සේ හඟින සමාජය ඉන් මුදවා ගැනීමට උනන්දු විය යුතු ය. එකිනෙකා පරයා යෑමේ මානසික ආතතියෙන් පෙළෙන සමාජයට ද භාවනාව වැනි බෞද්ධ ස්වස්ථතා සංකල්ප හුරු කළ හැකි ය.

තව ද යුද්ධයෙන් මුලු ලොව ම බියට හා පීඩනයට පත් ව තිබේ. එකිනෙකාට විරුද්ධ ව කෙරෙන යුද්ධමය ක්‍රියාදාමයන් අවම කර ගැනීමටත් නැති කර ගැනීමටත් වෙහෙස නොගත හොත් අග්ගඤ්ඤ සූත්‍රය උගන්වන මෘගසංඥා අවධියට මිනිසා පිය නගනු ඇත.

කරුණු එසේ හෙයින් බුදුසමය මානසික ස්වස්ථතාව මූඛ්‍ය අරමුණ කරගත්ත ද ඊට කායික ස්වස්ථතාව ද අවශ්‍ය බැවින් ඒ පිළිබඳව ද උගන්වා තිබේ. මිනිසා කායික ස්වස්ථතාව රැවි කරන

බැවින් ප්‍රථමයෙන් කායික ස්වස්ථතාව උගන්වා ඒ සමග ම මානසික ස්වස්ථතාව ඉගැන්විය යුතු ය. එය පින්පවි සංකල්පය මත පදනම් ව හෝ ස්වස්ථතා විධාත්මක සංකල්පය මත පදනම් ව සිදු කළ හැකි ය.

එපමණක් ද නොව බුදුසමයෙහි ආරෝග්‍යය පරම ලාභය සේ සැලකේ. නිර්වාණය ද පරම යන වදනින් වෙසෙසා ඇත. ආරෝග්‍යය පරමලාභය වන්නේ ඉන් වියුක්ත ව ඓතිහාසික හෝ පාරලෝකික දියුණුවක් ලබා ගත නොහැකි බැවිනි. උක්ත කාරණා පිළිබඳ විමර්ශනාත්මක ව සලකන කල්හි බුදුසමය පාරලෝකික අභිවෘද්ධිය සඳහා සීමා වූ දහමක් ය යන මතය කායික ස්වස්ථතාත්මක න්‍යායයෙන් අනාව වේ. එපමණක් ද නොව එය සමාජ ගත කිරීමෙන් ස්වස්ථතා පූර්ණ සමාජයකට යම් ආලෝකයක් ලබා ගත හැකි බව ද පැවසිය හැකි ය. කෙසේ නමුත් බුදුසමය ආරෝග්‍ය මදයක් බවට පත් කර ගැනීමට එකඟ නො වේ. ස්වස්ථතා පූර්ණ ජීවිතයක් බුදුසමය අගය කරන්නේ ඉන් ඓතිහාසික වූ ස්වාත්මාභිවෘද්ධිය හා පරාත්මාභිවෘද්ධිය ඇති කර ගැනීමට හැකි වන නිසා මෙන් ම පාරලෝකික විමුක්තිය ලබා ගැනීමට ද මහෝපකාරී වන බැවිනි.

උපග්‍රන්ථය

1. වාකජරෝග

නඩහේද	විපාදිකා	පාදශූල
පාදභ්‍රංශ	පාදසුප්තතා	වාතබ්බිධිතා
ගුල්ඵග්‍රහ	පිණ්ඩිකෝද්වේෂ්ටන	ගෘද්ධ්‍රසී
ජානුහේද	ජානුවිශ්ලේෂ	උගුරැස්තමිහ
උගුරැසාද	පාංගුලය	ගුදභ්‍රංශ
ගුදාර්ති	වාෂණොත්කෂේප	ලිංගස්තමිහ
වකෙෂණානාහ	විඩිහේද	ශ්‍රෝණිහේද
උදාවර්ත	බඤ්ජත්ව	වාමනත්ව
ත්‍රිකග්‍රහ	පෘෂ්ඨග්‍රහ	පාර්ශ්වමර්ද
උදරාවේෂ්ට	උන්මාද	හෘද්දව
වක්ෂෝසර්ෂ	වක්ෂ:උපරෝධ	වක්ෂස්තෝද
බාහුශෝෂ	ශ්‍රීවාස්තමිහ	මන්‍යස්තමිහ
කණ්ඨෝද්වංස	හනුහේද	ඔෂ්ඨහේද
අක්ෂිහේද	දන්තහේද	දන්තශෛලීලය
මුකත්ව	ගද්ගදත්ව	වාක්සංග
කෂායසසතා	මුඛශෝෂ	අරසංඥතා
කර්ණශූල	අශබ්දශ්‍රවණ	උච්චොඥවණ
බධිරතා	වර්ත්මස්තමිහ	වර්ත්මසංකෝච
නිමර	අක්ෂිශූල	අක්ෂිව්‍යුදාස
හුච්ඡුදාස	ශංඛහේද	ලලාටහේද
ශිරෝරැජා	කේශභූමිස්ථුටන	අර්දිත
ඒකංගරෝග	සර්වාංගරෝග	අක්ෂේප
දණ්ඩක	ශ්‍රම	හුම
කම්පන	ජෘම්භා	හික්කා

විෂාද	ප්‍රලාප	ග්ලානි
රුක්ෂතා	පරුෂතා	ශ්‍යාවාරුණවර්ණතා
අනිද්‍යා	චංචලචිත්තතා	

2. පිත්තජ රෝග

ඕෂ (ගින්නෙන් දූවෙන්නාක් මෙන් දැනීම)	පලෝෂ (මදක් දැවිල්ල)
දාහ (සර්වාංග දාහය)	දවටු (නේත්‍රාදියෙන් කියුණු උණුසුම නික්මීම)
දුම් නික්මෙන්නාක් මෙන් හැගීම විදාහය	අම්ලෝද්ගාරය
අවයව විශේෂයන්හි දැවිල්ල	ඇතුළත දැවිල්ල
අධික ධහදිය ගැලීම	උෂ්ණාධික බව
අංග විදීර්ණතා (අවයව ඉරි කැලීම)	ඇඟ දුගඳ බව
මංසක්ලේද	ශෝණිතක්ලේද
සම පිටතින් පැළීම	සමේ දැවිල්ල
රක්තවර්ණ කෝෂ්ඨ	සිවි සහ ම පැළීම
කළුවන් ස්පෝටක	රතු පාට බිබිලි
රන්වන් මඩුලු ඇති වීම	නිතර බඩගින්න
පලාවන් බව	රක්පිත
නිලිකා නම් ක්ෂුද්‍ර රෝගය	කසාවන් බව
කාමලා	කක්ෂාදියෙහි හටගන්නා වේදනා
ලේ ගඳ යුක්ත මුව ඇති බව	මුවතිත්ත බව
උගුර වණ වීම	මුව පැසවීම
ගුදපාකය	ඇස් පැසවීම
මල මගින් ජීවර රක්තය නික්මීම	මෙඝුපාකය
පලාවන් හෝ කහවන් මුත්‍ර	අඳුර දැකීම
	මල ඇති බව

3. කප්පජ රෝග

භෝජනයෙහි අකමැත්ත	නිද්‍රාධිකාය
අවයව බර බව	මුඛ මිහිරි බව
සෙම වැගිරීම	අපාතය
බොටුවෙහි යමක් ආලේප කළාක්	ගලගණ්ඩය

වැනි බව	ශ්වේතාවභාසත්වය
මන්දාග්නිතාව	තෙමුවාක් වැනි බව
තන්ද්‍රා (තෙමරිය)	මුඛසුව
අලස බව	හෘදයෙහි ආලේපයක් කළාක් වැනි බව
බල නාශය	අතිස්ථුලතාව
රක්ත ප්‍රණාලීන්ගේ පුෂ්ටිතාව	තේත්‍රමුත්‍ර පුරිෂයන්ගේ ශුභ වර්ණත්වය
උදර්ද	

4. විභඩ්ගජපකරණයේ මානසික රෝග

1. ජාතිමදෝ (ජාතියෙන් මත්වීම)
2. ගෝත්‍රමදෝ (ගෝත්‍රයෙන් මත්වීම)
3. ආරෝග්‍යමදෝ (ආරෝග්‍යයෙන් මත්වීම)
4. යෝධිබ්‍රතමදෝ (කාරුණ්‍යයෙන් මත්වීම)
5. ජීවිතමදෝ (දීර්ඝායුෂ විදීම නිසා තමන්ගේ ජීවිතය දිගුකල් පවතී යැ යි සිතා පරලොච්ච ගැන නොසිතා මෙලොච්ච ජීවිතය ගෙන යාමට සිතීම)
6. ලාභමදෝ (ලාභයෙන් මත්වීම)
7. සක්කාරමදෝ (උසස් දේ ලැබීමෙන් ඇති වන අධික මාතය)
8. ගරුකාරමදෝ (ගෞරවය නිසා මත්වීම)
9. පුරෙක්ඛාරමදෝ (යම් පිරිසක නායකත්වයට පත්වීමෙන් ඇති වන මදය)
10. පරිවාරමදෝ (පිරිවර නිසා ඇති වන මදය)
11. භෝගමදෝ (භෝගමදය)
12. චණ්ණමදෝ (තමන්ගේ ශරීරවර්ණය නිසා වන මදය)
13. සුතමදෝ (උගතෙක් යන මදය)
14. පටිභාණමදෝ (ප්‍රශ්න විසඳීමට තමන් දක්ෂයැ යි ඇති වන මදය)
15. රත්තක්ඛ්‍යමදෝ (ඉතිහාසය දැනීමෙන් වන මදය)
16. පිණ්ඩපාතිකමදෝ (පිණ්ඩපාතයෙන් තමන් යැපෙන බවක් අන්‍යයන් එසේ නොකරන බවක් සිතා උපද්‍රවන මදය)
17. අනවක්ඛ්‍යාතමදෝ (අන්‍යයන් මා පහන් කොට නොසලකන යි යන මදය)
18. ඉරියව් මදෝ (ඉරියව් ශෝභාව පැවැත්වීමෙන් ඇති වන මදය)

- 19. ඉද්ධිමදො (සෘද්ධිය නිසා වන මදය)
- 20. යසමදො (යසස නිසා වන මදය)
- 21. ක්ඛානමදො (ධ්‍යාන නිසා වන මදය)
- 22. සීලමදො (ශීලය නිසා වන මදය)
- 23. සිප්පමදො (ශිල්ප නිසා වන මදය)
- 24. ආරොහමදො (අන්‍යයන්ට වඩා උසස් යයි වන මදය)
- 25. පරිණාහමදො (තමන්ගේ දේහය සම ප්‍රමාණය යි වන මදය)
- 26. සණ්ඨානමදො (ශරීරය ශෝභනයැ යි උපදවා ගන්නා මදය)
- 27. පාරිපුර්මදො (ශරීරය පරිපුර්ණයැ යි උපදවා ගන්නා මදය)
- 28. මදො (බලවත් මානය)
- 29. පමාදො (පංචකාමයන් වෙත හා දුසිරිතට ඇදෙන බව)
- 30. ඵම්බො (කිසිවෙකුට අවනත නොවී දැඩි ව සිටින ස්වරූපය)
- 31. සාරම්භො (අනුන් කළාට වඩා ඉහළින් සැම දේ කිරීම)
- 32. අත්‍රිච්ඡතා (තමන් ළඟ ඇති දෙයට වඩා අන්‍යයන් සතු දෙයට ඇලුම් කිරීම)
- 33. මහිච්ඡතා (මහාලෝභය)
- 34. පාපිච්ඡතා (නැති ගුණ දක්වා ලාභ උපදවා ගැනීමේ ආශාව)
- 35. සිඛිගං (ආභාරපාන අඩු වුවත් ශරීරය හා වාසස්ථානය හොඳින් සරසා ගෙන සිටීම හා ව්‍යක්ත කථාව සහිත බව)
- 36. තිත්තිනං (ආභාරපානාදියට ලොල් බව)
- 37. වාපල්‍යං (කියන දේ වරින් වර වෙනස් කරන වපල බව)
- 38. අසභාගවුත්ති (ගරු කළ යුත්තන්ට ගරු නොකිරීම)
- 39. අරති (යහපත් දෙයට අකමැතිවීම)
- 40. නන්දි (කුශල ක්‍රියාවන්ට අලස බව)
- 41. විජම්භිතා (අලස බව)
- 42. හත්තසම්මදො (ධාතු කෝපයෙන් හටගන්නා අලස බව)
- 43. වෙනසො ලීනත්තං (සිතෙහි අලස බව)
- 44. කුහතා (ලාභාපේක්ෂාවෙන් බොරු ජීවිතයක් රඟපෑම)
- 45. ලපනා (ප්‍රත්‍ය ලැබෙන සේ කථා කිරීම)
- 46. නෙමිත්තිකතා (අවශ්‍ය දේ ගැන ඉඟි කිරීම)
- 47. නිප්පෙසිකතා (නොදන්නාවූන්ට ආක්‍රෝශ කිරීම)
- 48. ලාභෙන ලාභං නිජ්ඨිංසනතා (ලාභ ලැබීමේ අරමුණින් ලද දෙය තව කෙනෙකුට දීම)

- 49. සෙය්‍යාහමස්මිති මානො (අනෙකාට වඩා උසස් ය යන මානය)
- 50. සදිසො මානො (උසස් අයට සමාන යන මානය)
- 51. හීනො මානො (අනෙකාට වඩා හීනය යන මානය)
- 52. සෙය්‍යස්ස සෙය්‍යා මානො (සියල්ලන්ට වඩා තමන් උසස් ය යන මානය)
- 53. සෙය්‍යස්ස සදිසො මානො (උසස් අයට සමානය යි යන මානය)
- 54. සෙය්‍යස්ස හීනො මානො (උසස් අයට වඩා හීනය යන මානය)
- 55. සදිසස්ස සෙය්‍යා මානො (සමානයෙකුට වඩා උසස් ය යන මානය)
- 56. සදිසස්ස සදිසො මානො (සමානයෙකු හා සමාන ය යන මානය)
- 57. සදිසස්ස හීනො මානො (සමානයෙකු හා හීනය යන මානය)
- 58. හීනස්ස සෙය්‍යා මානො (හීනයට වඩා උසස් ය මානය)
- 59. හීනස්ස සදිසො මානො (හීනයට සමාන ය යන මානය)
- 60. හීනස්ස හීනො මානො (හීනයට වඩා හීනය යන මානය)
- 61. මානො (මානය)
- 62. අතිමානො (අතිමානය)
- 63. මනාතිමානො (සමාන යැ යි සිතා සිට පසුව උසස් ය යන මානය)
- 64. ඔමානො (ජාති ආදියෙන් සෙස්සන්ට වඩා හීනය යන හැඟීම)
- 65. අධිමානො (මගේ ලදිමි යි පෘථග්ජනයන්ට ඇති වන අධික මානය)
- 66. අස්මිමානො (මම ය මගේ ය යන හැඟීම)
- 67. මිච්ඡාමානො (පව් ක්‍රියාවෙහි දක්ෂකමින් තමන් උසස් යැයි සිතීම)
- 68. ඤාතිචිතකකො (ඤාතීන් පිළිබඳ තෘෂ්ණාව)
- 69. ජනපදචිතකකො (තමන්ගේ ජනපදය පිළිබඳ තෘෂ්ණාව)
- 70. අමරචිතකකො (අත්තකිලමථානුයෝගයෙන් කළ පව් ගෙවිය හැකි ය යන කල්පනාව)
- 71. පරානුද්දයතා පටිසංයුත්තො චිතකකො (ගිහි කටයුතු පිළිබඳ ඇලෙන හික්ෂුන්ට වන කල්පනාව)
- 72. ලාභසක්කාරසිලොකපටිසංයුත්තො චිතකකො (ලාභසක්කාර පිළිබඳ කල්පනාව)
- 73. අනවඤ්ඤන්ති පටිසංයුත්තො චිතකකො (තමන් පහත් කොට නොසලකා උසස් කොට සලකන්නා යන හැඟීම)

ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ නාමාවලිය

ප්‍රාථමික මූලාශ්‍රය	
අපදානවිධිකථා	1, 2 භාග, කොළඹ: සයිමන් හේවා-විකාරණ ප්‍රකාශනය, 1930, 1941.
අපදානපාළි	1,2 භාග, බුද්ධජයන්ති ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථමාලා, ශ්‍රී ලංකා ප්‍රජාතාන්ත්‍රික සමාජවාදී ජනරජයේ ප්‍රකාශනය. 1961, 1962.
අභිධර්මාර්ථසංග්‍රහය	සංස්. චන්දවිමල හිමි, රේරුකානේ; පන්නිපිටිය, 1993.
අභිධානප්පදීපිකා	සංස්. සෙනෙවිරත්න, ආර්යදාස; කොළඹ 10: සමයවර්ධන, 1998.
අශ්වාඩිගභාදයසංහිතා	අනුවාදය, බුද්ධදාස, ආර්. ලංකාණ්ඩුවේ මුද්‍රණාලය, 1964.
අශ්වාඩිගභාදය හෙවත් වාග්භටය	සංස්. ජේමානන්ද හිමි, පරවාහර, කොළඹ, ජනාලංකාර 1939.
අභිගුත්තරනිකාය	1-6 භාග, බුද්ධජයන්ති ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථමාලා, 1960, 1962, 1968, 1970, 1977, 1977.
කාශ්‍යපසංහිතා	කාශ්‍යපසංහිතා හෙවත් වාද්ධජිවකිය තන්ත්‍රය, 1 කාණ්ඩය, සංස්. අමරසිංහ, ගුණපාල, ඇස්. ගොඩගේ, සහ සහෝදරයෝ, කොළඹ 10, 1999.
බුද්දකපාඨවිධිකථා	කොළඹ, සයිමන් හේවා විකාරණ ප්‍රකාශනය, 1922.
ගිරාසන්දේශය	සංස්. අදිකාරි, ඒ. සහ ගම්පුත්, සුවර්ත. ඇස්. ගොඩගේ සහ සහෝදරයෝ, කොළඹ 10, 1988.
චක්‍රදත්තය	අනුවාදය, බුද්ධදාස, ආර්. කොළඹ 10, අනුල, 1961.
චතුහාණවාරවිධිකථා	කොළඹ, සයිමන් හේවා විකාරණ ප්‍රකාශනය, 1929.

වරකසංහිතා	බුද්ධදාස, ආර්. අනුවාදය, රාජ්‍ය භාෂා දෙපාර්තමේන්තුවේ ප්‍රකාශනය, 1960.
වරකසංහිතාව	1 භාගය, සංස්. කුමාරසිංහ, ආර්යදාස, රජයේ ආයුර්වේද දෙපාර්තමේන්තුවේ ප්‍රකාශනය, 1991.
වරකසංහිතාව	3 භාගය, සංස්. කුමාරසිංහ, ආර්යදාස, රජයේ ආයුර්වේද දෙපාර්තමේන්තුවේ ප්‍රකාශනය, 1996.
වරියාපිටකවිධිකථා	කොළඹ, සයිමන් හේවා විකාරණ ප්‍රකාශනය, 1929.
වුල්ලවග්ගපාළි	1, 2 භාග, බුද්ධජයන්ති ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථමාලා, 1980, 1983.
ජාතකපාළි	1-3 භාග, බුද්ධජයන්ති ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථමාලා, 1983, 1984, 1986.
ජාතකවිධිකථා	1-7 භාග, කොළඹ, සයිමන් හේවා විකාරණ ප්‍රකාශනය, 1926, 1928, 1931, 1934, 1935, 1937, 1939.
දායාවංසය	සංස්. චන්දන, රත්නේ, කොළඹ 10, සමයවර්ධන, 1994.
දීඝනිකාය	1-3 භාග, බුද්ධ ජයන්ති ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථ මාලා, 1976.
ධම්මපදවිධිකථා	1,2 භාග, සයිමන් හේවා විකාරණ ප්‍රකාශනය, කොළඹ, 1919, 1922.
නිකායසංග්‍රහය	සංස්. සමරනායක, ඩී. පී. ආර්. කොළඹ 11: ඇම්. ඩී. ගුණසේන, 1960
නිද්දෙසපාළි	බුද්ධජයන්ති ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථමාලා, 1983.
පන්සියපණස් ජාතකපොත් වහන්සේ	සංස්. ධම්මානන්ද හිමි, නාවුල්ලේ සහ රත්නපේති හිමි, දෙවිනුවර, කොළඹ, ජනාලංකාර, 1971.
පපඤ්චසූදනී	මජ්ඣිමනිකායවිධිකථා 1-4 භාග, කොළඹ, සයිමන් හේවා විකාරණ ප්‍රකාශනය, 1933, 1948, 1947, 1952.
පරිවාරපාළි	1 කාණ්ඩය, බුද්ධජයන්ති ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථමාලා, 1977.
පාවිත්තියපාළි, හික්ඛුච්චභිග	බුද්ධජයන්ති ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථමාලා, 1981.
පාවිත්තියපාළි, හික්ඛුණීච්චභිග	බුද්ධජයන්ති ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථමාලා, 1982.
පාරාජිකපාළි	1, 2 භාග, බුද්ධජයන්ති ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථමාලා, 1959.

පිරුවානා පොත් වහන්සේ සංස්. රාහුල හිමි, අත්තුඩාවේ, තායිවානය, 1994.

බුද්ධවංසවිද්‍යාව කොළඹ: සයිමන් හේවාවිතාරණ ප්‍රකාශනය, 1922.

හගවත්ථිකා සංස්. සිරි සීවලී හිමි, බඹරැන්දේ, විලංකාර විශ්වවිල මුද්‍රණාලය, 1960.

හේසජ්ජමඤ්ජුසා සංස්. කුලතිලක, කේ. ඩී. නුගේගොඩ: මොඩර්න්, 1962.

මජ්ඣිමනිකාය 1-3 භාග, බුද්ධජයන්ති ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථාලය, 1964, 1973, 1974.

මනෝරථපුරණී අභිගුත්තරනිකායවිද්‍යාව, කොළඹ: සයිමන් හේවාවිතාරණ ප්‍රකාශනය, 1923, 1931.

මහාවග්ගපාළි 1,2 භාග, බුද්ධජයන්ති ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථාලය, 1957.

මහාවංස (උග්‍රපුරණසහිතො මහාවංසො) සංස්. බුද්ධදත්ත හිමි, පොල්වත්තේ, කොළඹ: ඇම්. ඩී. ගුණසේන, 1959.

මාධවනිදානය, පූර්වාර්ධය සංස්. කුමාරසිංහ, ආර්යදාස, ආයුර්වේද දෙපාර්තමේන්තුවේ ප්‍රකාශනය, 1987.

මාධවනිදානය, උත්තරාර්ධය සංස්. කුමාරසිංහ, ආර්යදාස, ආයුර්වේද දෙපාර්තමේන්තුවේ ප්‍රකාශනය, 1994.

මිළින්දපඤ්ඤා සංස්. ආනන්ද මෙමතිය හිමි, බලංගොඩ, මරදාන: අනුල, 1962.

යෝගරත්නාකරය දොන් ජෝර්ජ්, සමරතුංග රන්දුනු, සංස්. පෙලියගොඩ: 1897.

වරයෝගසාරය ඤාණවිමල හිමි, කිරිඇල්ලේ, සංස්. කොළඹ: ඇම්. ඩී. ගුණසේන, 1966.

වංසත්ථප්පකාසිනී මහාවංසවිකාව අනුවාදය, අමරවංස නාහිමි, අකුරැටියේ, දිසානායක, හේමවන්ද, විලංකාර මුද්‍රණාලය, කැලණිය, 1994

විමනිවිනොදනී සංස්. ධම්මාධාරනිස්ස හිමි, බේරතුඩුවේ, කොළඹ: 1935.

විමානවත්ථුපාළි හා පෙතවත්ථුපාළි විසුද්ධිමග්ග බුද්ධජයන්ති ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථාලය, 1982. කොළඹ: සයිමන් හේවාවිතාරණ ප්‍රකාශනය, 1919.

සාරාර්ථසංග්‍රහය සංස්. කුමාරසිංහ, ආර්යදාස, ජාතික කෞතුකාගාර දෙපාර්තමේන්තුවේ ප්‍රකාශනය, 1987.

සමන්තපාසාදිකා (චිනයවිද්‍යාව), 1-4 භාග, සයිමන් හේවාවිතාරණ ප්‍රකාශනය, 1916, 1929, 1945, 1948.

සංයුක්තනිකාය 1-5 භාග, බුද්ධජයන්ති ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථාලය, 1960, 1962, 1983, 1981, 1982.

සාරත්ථප්පකාසිනී (සංයුක්තනිකායවිද්‍යාව), 1-3 භාග සයිමන් හේවාවිතාරණ ප්‍රකාශනය, 1924, 1927, 1930.

සිංහල මහාවංශය 1, 2 භාග, ශ්‍රී සුමඬිගල නාහිමි, සහ දේවරක්ෂිත, බදුවත්තුඩාවේ, කොළඹ 10: එස්. ගොඩගේ සහ සහෝදරයෝ, 1994, 1996.

සුත්තනිපාත බුද්ධජයන්ති ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථාලය, 1977.

සුත්තනිපාතවිද්‍යාව කොළඹ: සයිමන් හේවාවිතාරණ ප්‍රකාශනය, 1920.

සුමංගලවිලාසිනී 1, 2 භාග, (දීඝනිකාවිද්‍යාව), කොළඹ: සයිමන් හේවාවිතාරණ ප්‍රකාශනය, 1918, 1925.

සුමුත්තසංහිතා බුද්ධදාස, ආර්, සංස්. රාජ්‍ය භාෂා දෙපාර්තමේන්තුවේ ප්‍රකාශනය, 1962.

ශාරංගධරසංහිතාව අනුවාදය, කුමාරසිංහ, ආර්යදාස, රාජ්‍ය භාෂා දෙපාර්තමේන්තුවේ ප්‍රකාශනය, 1962.

Atharvaveda Samhitā The Mahāvamsa Bhattacharya, India: 1947 Translated into English, wilhelm, Geiger, Colombo: Government Press, 1986.

Chatthasangayana C D-ROM, VERSION 3, Dhammagiri, India: Vipassana Research Institute.

Shabda Kalpadruma Part 1, 4, 5., Kanta Deva, Raja Radha, Varanasi : The Chowkhaba Sanskriseries office 1961.

ද්විතීයික මූලාශ්‍ර

අදිකාරි, අබයරත්න

ශ්‍රී ලංකාවේ සම්භාව්‍ය අධ්‍යාපනය හා මහසඟන, කොළඹ 10: එස්. ගොඩගේ සහ සහෝදරයෝ, 1991.

අබේසේකර, වන්ද්‍යා

“මිනිස් සිරුරේ අසිරිය ඉසි ඇසින් දුටු අයුරු” **ආයුර්වේද සමික්ෂා,** 1 වෙළුම, 4 කළඹ, සංස්. පොත්තම්පෙරුම, අමරසිරි, ශ්‍රී ලංකා ආයුර්වේද දෙපාර්තමේන්තුව, 1987.

අමරවංස නාහිමි, කොත්මලේ

ලක්දිව සෙල්ලිපි, කොළඹ: ඇම්. ඩී. ගුණසේන, 1969.

අරුද්‍රව්‍යසම්, කේ. ඩී.

මිනිසා හා පරිසරය, (පරිසර අධ්‍යයනය පිළිබඳ හැඳින්වීමක්) සංස්. මහාචාර්ය, ලක්මා, 1998.

ඇලෙක්සැන්ඩර්, ආර්. එස්.

සෞඛ්‍ය රක්ෂණය පිළිබඳ අත්පොත 2 හාගය, කොළඹ: සීමාසහිත එක්සත් ප්‍රවෘත්ති පත්‍ර සමාගම, 1939.

ඉලංගසිංහ, මංගල

ඉන්ද්‍රනීමිත අධිරාජ්‍යය, කොළඹ 10: ඇස්. ගොඩගේ, 2003.

උරාගොඩ, සී. ජී.

ශ්‍රී ලංකාවේ වෛද්‍ය ශාස්ත්‍ර ඉතිහාසය, පරි. ටී. එස්. ද එස්. ගුණවර්ධන කැලණිය: පරිවර්තක ප්‍රකාශනයකි. 1994.

කපුගේ, ජිනදාස

හාරතයේ මූලාවස්ථාව (මූලාරම්භයේ සිට ගුප්ත සමය තෙක් ඉන්දීය ඉතිහාසය), කොළඹ: ඇම්. ඩී. ගුණසේන, 1969.

කරුණාරත්න, ඩේවිඩ්

රොබට් නොක්ස්ගේ එදා හෙළදිව, කොළඹ: ඇම්. ඩී. ගුණසේන, 1992.

කළුපහන, ජිනදාස

හරතීය දර්ශන ඉතිහාසය, රාජ්‍ය භාෂා දෙපාර්තමේන්තුවේ ප්‍රකාශනය, 1968.

කාන්තාව හා සමාජ විමුක්තිය කුමාරසිරි, සිසිර

කොළඹ 5: මාර්ග ආයතනය, 1982.

ජලය සෞඛ්‍යාරක්ෂාව හා පුජා සංවර්ධනය, රත්මලාන: සර්වෝදය විශ්වලේඛා, 1988.

කුමාරසිංහ, ආර්යදාස

ආයුර්වේද සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණ විධි, ආයුර්වේද දෙපාර්තමේන්තුවේ ප්‍රකාශනය, 1984.

ශ්‍රී ලංකා දේශීය විකිත්සා සංග්‍රහය, ප්‍රථම භාගය, කොළඹ, ආයුර්වේද දෙපාර්තමේන්තුව 1984.

කුමාරස්වාමි, ආනන්ද

විවේචන සහිත සංක්ෂිප්ත ආයුර්වේද ඉතිහාසය, කොළඹ: ආයුර්වේද දෙපාර්තමේන්තුව, 1982.

කුසුමරත්න, සාගර

මධ්‍යකාලීන සිංහල කලා, පරි. එච්. ඇම්. සෝමරත්න, කොළඹ: සංස්කෘතික දෙපාර්තමේන්තුවේ ප්‍රකාශනය, 1962.

කෘෂ්ණසිංහ, නරේන්ද්‍ර සහ බැනර්ජී, අනිල් වන්ද

පාලි සාහිත්‍යාගත වෛද්‍ය ක්‍රමය, කොළඹ 10: එස්. ගොඩගේ සහ සහෝදරයෝ, 1997.

ගමගේ, ගැමුණුසිරි

ඉන්දියා ඉතිහාසය, 1 කාණ්ඩය, බත්තරමුල්ල: අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව, 1961.

ගල්මංගොඩ, සුමනපාල

පිරිනේ පරිණාමය, අතුරුගිරිය, සුසර මුද්‍රණාලය, (ප්‍රකාශක සඳහන් නොවේ) 2003.

ගල්මංගොඩ, සුමනපාල

ආයුර්වේද අධ්‍යයන ඉතිහාසය, මූලධර්ම හා සමගාමී සංකල්ප, යක්කල: ගම්පහ විකුමාරවිලි ආයුර්වේද ආයතනය, 2003.

ගුරුගේ, ආනන්ද, ඩබ්. ජී.

ආදි බෞද්ධ දර්ශනය මූලධර්ම විග්‍රහයක්, කඩවත, අභය මුද්‍රණ ශිල්පියෝ සහ ප්‍රකාශකයෝ, 1994.

වන්දවිමල හිමි, රේරුකානේ

ධර්මාශෝක ධර්මවිජයෙහි ආභාසය හා ආදර්ශය, මුද්ධගාසන අමාත්‍යාංශ ප්‍රකාශනය, 1989.

ජයවර්ධන, කේ. ඩබ්. ඒ.

කෙලෙස් එක්දහස් පන්සියය, මරදාන, ඩයමන්ඩ් ප්‍රින්ට්, ඒ. ඩී. ප්‍රේමසිරි සුගතදාස ප්‍රකාශනය, 1973.

ජයසිංහ, ඩී. එම්.

වෛද්‍ය විද්‍යාවේ පුරෝගාමියෝ, කොළඹ: ඇම්. ඩී. ගුණසේන, 1972.

“හෘද් රෝග පිළිබඳ ආයුර්වේද විචරණය” **ආයුර්වේද සමික්ෂා,** වෙළුම, 7 කළඹ, සංස්. පොත්තම්පෙරුම, අමරසිරි, ශ්‍රී ලංකා ආයුර්වේද දෙපාර්තමේන්තුව, 1995.

“ආයුර්වේදයේ ආහාර හා පෝෂණ විධිය” **ආයුර්වේද සමික්ෂා,** 1 වෙළුම, 1 කළඹ, සංස්. රාමනායක, ලීලා සහ පොත්තම්පෙරුම, අමරසිරි, ශ්‍රී ලංකා ආයුර්වේද දෙපාර්තමේන්තුව, 1985.

ජෙම්සන් සහ පාකින්සන්

ඥාණවිමල හිමි, බෙල්ලන

ඥාණාරාම හිමි, පාතෙගම

ඩෙව්ඩස්, ඊස්

ඩොඩ්වෙල්, එච්. එම්.

තිලකසිරි, ජයදේව

ද සිල්වා, ලීන්

ධම්මානන්ද හිමි, තලල්ලේ

ධර්මසිරි, ගුණපාල

තල්ලපෙරුම, තන්දසේන

නිශංක, එච්. එස්. එස්.

“දඹදිව සහ ලක්දිව ආයුර්වේද ආරෝග්‍යශාලා” වික්‍රමාරච්චි අභිනන්දන ග්‍රන්ථය, සංස්. කරුණාරත්න, ඩබ්ලිව්. එස්. ඇතුළු පිරිස විද්‍යාලංකාර විශ්ව විද්‍යාල මුද්‍රණාලය, කැලණිය, 1968.

ස්වස්ථතා සංග්‍රහය, අධ්‍යාපන දෙපාර්ත- මේන්තුවේ පරිවර්තනය, ලංකාණ්ඩුවේ මුද්‍රණාලය, 1967.

අශෝක ශිලා ලේඛන, කොළඹ: බොරැල්ල, මාධව මුද්‍රණ ශිල්පියෝ සහ පොත්සල, 1986.

මුල් බුදුසමය හා විවරණ ගැටළු, සිංගප්පූරුව.

අනුවාදය, **බෞද්ධ භාරතය**, උදම්විට ධම්මජෝති හිමි, මරදාන, දිනමිණ මුද්‍රණාලය, 1956.

සංස්. **කේම්බ්‍රිජ් සංකේප්ත ඉන්දීය ඉතිහාසය**, අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුවේ පරිවර්තනය, රජයේ මුද්‍රණාලය, 1971.

වෛදික සාහිත්‍යය, කොළඹ: ලේක්හවුස්, 1958.

ලක්දිව පාරිභාෂික බුද්ධාගම, කොළඹ: වෙස්ලි මුද්‍රණාලය, 1980.

ත්‍රිපිටකයෙහි සාංස්කෘතික ලක්ෂණ, මරදාන: සමයවර්ධන, 1980.

වෛද්‍ය ශාස්ත්‍රයේ ස්වභාවය, කර්තෘ ප්‍රකාශන, 1998.

“බුදුසමය හා වෙදකම” **අන්වේෂණා ශාස්ත්‍රීය සංග්‍රහය**, 1 කලාපය, 1999, පාලි හා බෞද්ධ අධ්‍යයන පශ්චාත් උපාධි ආයතනය, කැලණිය විශ්ව විද්‍යාලය.

“ආයුර්වේදය යි මනෝවිද්‍යාව යි” ආයුර්වේද සමීක්ෂා, 1 වෙළුම, 3 කළඹ, සංස්. පොන්නම්පෙරුම, අමරසිරි, ශ්‍රී ලංකා ආයුර්වේද දෙපාර්තමේන්තුව, 1987.

බෞද්ධ මනෝ විකිත්සාව, කොළඹ: ඇම්. ඩී. ගුණසේන 2001.

බලදේව, උපාධ්‍යාය

බෝපෙගෙදර, ඒ. එම්. ආර්.

පරණවිතාන, සෙනරත්

පිගට්, ස්ටුවඩ්

පීරිස්, මර්ලින්

පෙරේරා, ඩැනිස්ටර් එල්.

පරිවර්තනය, **බෞද්ධ දර්ශනය**, පඤ්ඤාකිත්ති හිමි, හිරිපිටියේ, කොළඹ: ඇස්. ගොඩගේ සහ සහෝදරයෝ, 1996.

විද්‍යාවෙන් ඔපවන අපගේ විශ්වාස හා ඇදහිලි, කොළඹ: කර්තෘ ප්‍රකාශන, 1996.

“පැරණි ලංකාවේ භාවිත වූණු වෛද්‍යශාස්ත්‍රය හා ස්වස්ථතාව” **ආයුර්වේද සමීක්ෂා**, 1 වෙළුම, 1 කළඹ, සංස්. රාමනායක, ලීලා සහ පොන්නම්පෙරුම, අමරසිරි, ශ්‍රී ලංකා ආයුර්වේද දෙපාර්තමේන්තුව, 1985.

“පොළොන්නරු යුගයේ සභ්‍යත්වය, දේශපාලන, අර්ථ හා සමාජ තත්ව” ලංකා විශ්ව විද්‍යාලයේ ලංකා ඉතිහාසය 1 කාණ්ඩය, 2 භාගය. රාය, හේමචන්ද්‍ර, සංස්. විාලංකාර විශ්වවිාලයේ පරිවර්තනය, විාලංකාර විශ්ව විාල මුද්‍රණාලය, 1972.

“පොළොන්නරු යුගයේ සභ්‍යත්වය (ඉතිරි කොටස): ආගම, සාහිත්‍යය හා කලාව” ලංකා විශ්ව විද්‍යාලයේ ලංකා ඉතිහාසය 1 කාණ්ඩය, 2 භාගය. රාය, හේමචන්ද්‍ර, සංස්. විාලංකාර විශ්ව-විාලයේ පරිවර්තනය, විාලං-කාර විශ්ව විාල මුද්‍රණාලය, 1972.

ප්‍රාගෛතිහාසික ඉන්දියාව, අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව, ලංකාණ්ඩුවේ මුද්‍රණාලය, 1971.

“ආචාරධර්මය” **සිංහල විශ්වකෝෂය**, 2 කාණ්ඩය, ඩී. ඊ. හෙට්ටිආරච්චි, සංස්. සංස්කෘතික කටයුතු දෙපාර්තමේන්තුව, 1965.

“නින්ද පිළිබඳ ආයුර්වේද මතය” ආයුර්වේද සමීක්ෂා, 1 වෙළුම, 3 කළඹ, සංස්. පොන්නම්පෙරුම, අමරසිරි, ශ්‍රී ලංකා ආයුර්වේද දෙපාර්තමේන්තුව, 1987.

ආයුර්වේද ගවේෂණ, කොළඹ 10: එස්. ගොඩගේ සහ සහෝදරයෝ, 1999.

පොත්නම්පෙරුම, අමරසිරි
 බෂාමි, ඒ. එල්.
 බස්නායක, එච්. ටී.
 බුද්ධදත්ත හිමි, පොල්වත්තේ
 බුද්ධදාස, ආර්.
 බෝඩමන්, පීටර් ජෙමස්
 මැටිස්, මෝග්‍රන්
 මේධානන්ද හිමි, දේවාලේගම
 මෙහිඹුරු හිමි, කරගොඩ
 උයන්ගොඩ
 මොහාන්, ජිනේන්ද්‍ර
 රණවක, ඇඩ්වින්
 රණසිංහ, ලලිත්
 රාජපක්ෂ, ආර්.

ආයුර්වේදයේ ජීවන දර්ශනය, මොරටුව: සිටී, 1988.
අසිරිමත් ඉන්ද්‍රියාව, කොළඹ: අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව, 1995.
පුරාතන ඉන්ද්‍රිය ශිෂ්ටාචාරය, 1 කාණ්ඩය, කොළඹ 11: ඇම්. ඩී. ගුණසේන, 1998.
පාලි සිංහල අකාරාදිය, දෙහිවල: බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය: 1998.
චිත තෙරුන්ගේ ගමන් විස්තර හා නියුගියං හුමණ වෘත්තාන්තය, අම්බලන්ගොඩ: ආනන්ද පොත් සමාගම, 1961.
“ආයුර්වේදය” සිංහල විශ්වකෝෂය, 2 කාණ්ඩය, ඩී. ඊ. හෙට්ටිආරච්චි, සංස්. සංස්කෘතික කටයුතු දෙපාර්තමේන්තුව, 1965.
“සුග්‍රහ ශල්‍ය වෛද්‍යවරයා” ආයුර්වේද සමීක්ෂා, 1 වෙළුම, 1 කළඹ, සංස්. රාමනායක, ලීලා සහ පොත්නම්පෙරුම, අමරසිරි, ශ්‍රී ලංකා ආයුර්වේද දෙපාර්තමේන්තුව, 1985.
ජනාවාස හා පුරාවිද්‍යාව, පුරාවිද්‍යා පශ්චාත් උපාධි අංශයේ ප්‍රකාශනය, 1990.
බුදුදහම හා පරිසරය, කොළඹ: බුද්ධශාසන අමාත්‍යාංශය, 1997.
මනස පිළිබඳ බෞද්ධ විග්‍රහය, කොළඹ 10: සමයවර්ධන, 1991.
 සංස්. **අධ්‍යාපන මනෝවිද්‍යාව**, පරිවර්තනය, මහාචාර්ය ස්වර්ණා විජේතුංග, අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව, 1996.
 ඇතුළු පිරිස, සංස්. **වර්තමාන ලෝක ඉතිහාසය**, කොළඹ: ගුණසේන, 1959.
ආදි බුදුදහමෙහි පැනෙන නීති දර්ශනය, කොළඹ: ඇස් ගොඩගේ සහ සහෝදරයෝ, 1994.
“පාලි ත්‍රිපිටකයෙහි එන සෞඛ්‍ය සමාවාර විධි පිළිබඳ තොරතුරු” ආයුර්වේද සමීක්ෂා, 1 වෙළුම, 7 කළඹ,

රාජසූරිය, පී. කේ.
 රාහුල හිමි, වල්පොළ,
 රොලින්සන්, එච්. ජී.
 ලංකානන්ද හිමි, ලබුගම
 ලියනගමගේ, අමරදාස
ගුණවර්ධන, රණවීර
 ලියනගේ, වාන්දනී
 ලෙනෝරා, ආර්. බී.
 විජේතුංග, හරිශ්චන්ද්‍ර
 විජේසිංහ, ගාමිණී
 විද්‍යාතිලක, බී. ජී. ඊ.

සංස්. පොත්නම්පෙරුම, අමරසිරි, ශ්‍රී ලංකා ආයුර්වේද දෙපාර්තමේන්තුව, 1995.
“පුරාතන භාරතයේ සහ ශ්‍රී ලංකාවේ වෛද්‍ය ක්‍රමය” ආයුර්වේද සමීක්ෂා, 1 වෙළුම, 1 කළඹ, සංස්. රාමනායක, ලීලා සහ පොත්නම්පෙරුම, අමරසිරි, ශ්‍රී ලංකා ආයුර්වේද දෙපාර්තමේන්තුව, 1985.
බුදුන් වදාළ ධර්මය, දෙහිවල: බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය, 1995.
භාරතීය සංස්කෘතික ඉතිහාසය, පරි. පරවාහරු පඤ්ඤානන්ද හිමි සහ ඩී. ඒ. වෙදගේ, ලංකාණ්ඩුවේ මුද්‍රණාලය, 1967.
ත්‍රිපිටකාගත භෞෂජ්‍ය සමුච්චය, කොළඹ: ආයුර්වේද දෙපාර්තමේන්තුව, 1981.
 සංස්. **අනුරාධපුර යුගය**. දෙවැනි සංශෝධිත සංස්. විවාලංකාර විශ්ව විද්‍යාලය මුද්‍රණාලය, 1965.
 රෝගී වර්ගාව සමාජ විභාගක විවරණයක්, මුල්ලේරියාව: විජේසූරිය ග්‍රන්ථ කේන්ද්‍රය, 2000.
ඉංග්‍රීසි සිංහල වෛද්‍ය ශබ්දකෝෂය, ප්‍රථම භාගය, කොළඹ: ඇම්. ඩී. ගුණසේන, 1984.
ආයුර්වේද, කොළඹ: 1961.
ප්‍රායෝගික සිංහල ශබ්දකෝෂය, 2 කාණ්ඩය, සංස්කෘතික කටයුතු අමාත්‍යාංශය, 1987.
 සංස්. පංචකර්ම විකිත්සා, ප්‍රථම භාගය, කොළඹ: ආයුර්වේද දෙපාර්තමේන්තුවේ ප්‍රකාශනය, 1995.
“ආයුර්වේදයේ ආහාර විභරණ රටාව” ආයුර්වේද සමීක්ෂා, 1 වෙළුම, 4 කළඹ, සංස්. පොත්නම්පෙරුම, අමරසිරි, ශ්‍රී ලංකා ආයුර්වේද දෙපාර්තමේන්තුව, 1987.

විද්‍යාරක්ත, එම්. ජී. ඒ.

“දේශීය චීන කටු විකිත්සාව” **ආයුර්වේද සමීක්ෂා**, 1 වෙළුම, 4 කළඹ, සංස්. පොත්නම්පෙරුම, අමරසිරි, ශ්‍රී ලංකා ආයුර්වේද දෙපාර්තමේන්තුව, 1987.

වික්ටර්නිවිස්, එම්.

ඉන්දීය සාහිත්‍ය ඉතිහාසය, 1 කාණ්ඩය, 1 කොටස, අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුවේ පරිවර්තනය, 1967.

විමලවංස හිමි, බද්දේගම

හෙළභූදියාව අනුරාධපුර යුගය, කොළඹ 10: සමයවර්ධන, 1996.

වීරසිංහ, එස්. ජී. එම්.

අපේ සංස්කෘතිය, කොළඹ: 1964.

“භාරතීය වෛද්‍යශාස්ත්‍රයේ පෝෂණය හා ව්‍යාප්තිය” **ආයුර්වේද සමීක්ෂා**, 1 වෙළුම, 1 කළඹ, සංස්. රාමනායක, ලීලා සහ පොත්නම්පෙරුම, අමරසිරි, ශ්‍රී ලංකා ආයුර්වේද දෙපාර්තමේන්තුව, 1985.

ශිවකර්ම, පණ්ඩිත

“ආයුර්වේදයේ සඳ්වෘතය” **ආයුර්වේද සමීක්ෂා**, 1 වෙළුම, 1 කළඹ, සංස්. රාමනායක, ලීලා සහ පොත්නම්පෙරුම, අමරසිරි, ශ්‍රී ලංකා ආයුර්වේද දෙපාර්තමේන්තුව, 1985.

ශ්‍රී සුමංගල ශබ්දකෝෂය

ප්‍රථම භාගය, ඇස්. ගොඩගේ සහ සනෝදරයෝ, කොළඹ 10, 1999.

සන්නස්ගල, පුංචිබණ්ඩාර

සිංහල සාහිත්‍යවංශය, රජයේ ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව, 1994.

සරච්චන්ද්‍ර, එදිරිවීර

සිංහල ගැමිනාටකය, සංස්කෘතික කටයුතු දෙපාර්තමේන්තුව, 1968.

සිංහල ශබ්දකෝෂය

25 කාණ්ඩය, 45 භාගය, 3 කොටස, තිසර, දෙහිවල, 1992.

21 කාණ්ඩය, 41 භාගය, සන්නස්ගල, පී. රජයේ මුද්‍රණාලය, 1992.

19 කාණ්ඩය, 39 භාගය, රජයේ මුද්‍රණ නීතිගත සංස්ථාව, 1992.

11කාණ්ඩය, 31 භාගය, කොළඹ 2, 1985.

9 කාණ්ඩය 29 භාගය, සන්නස්ගල, පී. ලේක්හවුස් ප්‍රින්ටර්ස් සහ පබ්ලිෂර්ස් සමාගම, කොළඹ 2, 1984.

සුබසිංහ, සෝමපාල

ශාන්තිකර්ම හා මනෝවිකිත්සනය, කොට්ටාව: සාර ප්‍රකාශන, 1991.

සෙනෙවිරත්න, ආර්යදාස

ශ්‍රී ලංකා රාවණ රාජධානිය, කොළඹ 10: සමයවර්ධන, 1991.

සෙනෙවිරත්න ඩී. ආර්.

“සුව සම්පත සලසන සම්බාහනය” **ආයුර්වේද සමීක්ෂා**, 1 වෙළුම, 3 කළඹ, සංස්. පොත්නම්පෙරුම, අමරසිරි, ශ්‍රී ලංකා ආයුර්වේද දෙපාර්තමේන්තුව, 1987.

සේනාරත්න, කොල්වින් ඩී.

“වෙද සතර ය දෝ සතර යි” **ආයුර්වේද සමීක්ෂා**, 1 වෙළුම, 3 කළඹ, සංස්. පොත්නම්පෙරුම, අමරසිරි, ශ්‍රී ලංකා ආයුර්වේද දෙපාර්තමේන්තුව, 1987.

සෝමසිරි, ගුණදාස

ස්වදේශීය හෙෂජ්‍ය විශ්වකෝෂය, කොළඹ: ඇම්. ඩී. ගුණසේන, 1963.

හෙට්ටිගොඩ, හෙන්ද්‍රික් සිල්වා

පීචිතය සහ ග්‍රහයෝ, රත්මලාන: තුසිත පොත්හල, 1999.

ෆොන්සේකා, ලලිතා

අතීත රජදරුවන්ගේ පරිසර ප්‍රතිපත්ති, කොළඹ, 10: ග්ලොබ් ප්‍රින්ටින්, 1998.

Annual Health Bulletin Sri Lanka Government Printing, 1990.

Barua, Phrasona kanti Buddhist Mhought and Meditation in the Nuclear Age, Thailand : 1987.

Deraniyagala, S. U. The Prehistory of Sri Lanka, Sri Lanka: Department of Archaeology, 1988.

Dhammananda, Ven. K. **Human life and problems**, Taiwan: Kuala Lumpur Buddhist Missionary society, 1997.

Dash, Bhagwan **Fundamentals of Ayurvedic Medicine**, New Delhi: 1978.

Dash, Bhagwan, Manfred, M. Junius **A Handbook of Ayurveda**, New Delhi: 1983.

Dauids, T. W. Rhys **Buddhist India**, calcutta-12: Susil Gupta (India) Private LTD, 1959.

Edward, Tryon **The New Dictionary Of Thoughts**, New York: 1956.

Fernando, P. **Herbal Food and Medicines in Sri Lanka**, Maharagama: Sampath Pub. 1982.

Harold, S. D. **Health Living: A text Book of Personal and Community Health**, London: 1964.

- Health principles and practice, Hiriyanna** London: 1970
- Hoernle, A. F. Rudolf** **Outlines of Indian Philosophy,** Delhi: Motilal Banarsidass publishers 1994.
- Jayatilleke, K. N.** **Studies in the Medicine of Ancient India,** New Delhi: 1984.
- Karunadasa, y.** Early Buddhist Theory of Knowledge, London Oxford University Press 1963.
- Khan, F. A.** **Buddhist Analysis of Matter,** Singapore: The Buddhist Research Society, 1989.
- Kukrm, P. H.** **The Glory that Was Harappa,** Pakistan, Karachi: Department of Archeology, Ministry of education.
- Lad, Vasant** **Ayurveda : Ahara(food/ diet),** Delhi: 2000.
- Lad, Vasant** **Ayurveda, the Science of Self Healing,** Delhi: 1969.
- Lawrence, Thomas Gordon** **Your Health and Safety in a Changing Environment,** The U. S. A.: 1969.
- Malalasekara G. P.** **The Pali Literature of ceylon,** London: Royal Asiatic society 1928.
- Encyclopedia Asiatica** **Dictionary of Pali Proper Names,** London: The Pali text society 1974.
- Nyanatiloka** Vol .1 Balfour Edward, Delhi, 2nd Cosmo Edition, 1982.
- Pali English dictionary** **Buddhist Dictionary,** Kandy: Buddhist Publication society, 1997.
- Pande, Udaya Chandra** **David Rhys & Stede, William** (Pali Text Society) New Delhi: 1994.
- Piyatissa, Ven. vidurupola** Yoga for Good health, **New Delhi:** 2000.
- Poonam Bala** **The English Pali dictionary,** Colombo: 1949.
- Radhagovinda, Basak** **Imperialism and Medicine in Bengal,** London: 1961.
- Ashokan Inscriptions,** Calcutta: 1959.

- Rahula, Ven. Walpola** **What the Buddha Taught,** Dehivala: Buddhist Cultural centre, Vol. 4, London: Field Enterprises Education Corporation, 1966.
- The World Book of Encyclopedia** **Turner, R. L.** **A comparative Dictionary of the Indo Aryan languages,** London Oxford University Press, 1973.
- Scott Gerson M. D.** **Ayurveda: The Ancient Indian Healing Art,** Melbourne: Victoria, 1997.
- J. A. Simpson, C. S. Weiner** **The Oxford English Dictionary,** 2nd Edition, Vol. 7, Oxford, 1989.
- Svoboda, Robert, E.** **Ayurveda: Life Health and Longevity,** England: Penguin Book 1992.
- Varma, Viswanth prasad** **Early Buddhism and Its Origins,** New Delhi: Munshiran Manohara lal. 1971.
- Vidyalankar, Athridevda** Ayurveda ka Brahat Itihas, varanasi: Munshiram Manoharlal, 1960.
- Wanninayaka P. B.** **Ayurveda in Sri Lanka,** Sri Lanka: The department of Government Printing, 1982.
- Weerasingha, S. G. M.** **The Sankya Philosophy: A critical evaluation of its origins & Development,** Delhi: Sri Satguru Publication, 1993.
- Wickramasinghe, Don Martino** **De Silva & Codrington, H. W.** **Epigraphia Zylanica Being Lithic and Other Inscriptions of Ceylon, Vol. i-iv,** London: Oxford University Press, 1904 -1934.
- Williams, M. Monier** **Sanskrit English dictionary,** Delhi: Varnasiri Ratna, 1997.

සුවිය

අගඥා සූත්‍රය
 අගනිශාලා
 අගබෝ සඩ
 අවේලකස්සප
 අජාසත් රජ
 අඤ්ඤාකොණ්ඩඤ්ඤ හිමි
 අතිආරබ්ධ වීර්යය
 අතිලීන වීර්යය
 අතිස්ථුලතාව
 අතීසාර
 අතුරිත වාරිකා
 අත්තකිලමථානුයෝගය
 අත්තන්තප
 අථව්වචේදය
 අථව්ව සංහිතාව
 අධික ලිංගික සේවනය
 අනාගාමී ඵලය
 අනුමාන සූත්‍රය
 අනුරුද්ධ හිමි
 අනේපිඬුසිටුකුමා
 අන්තේවාසික
 අප්‍රාණික ධ්‍යානය
 අභිසන්තකාය
 අමනුෂ්‍යාබාධ
 අමුලිකා සද්ධා
 අම්බට්ඨ සූත්‍රය

අරිට්ඨ හිමි
 අල්පාබාධ
 අල්පානාරය
 අවස්තරකය
 අඡ්චාංගනාදය සංහිතාව
 අස්සජ්
 අකාරවකීසද්ධා
 අකාසගොත්ත
 ආගතපටිපාටිය
 ආගන්තුක රෝග
 ආචාරධර්මය
 ආචාරරසායනය
 ආටානාටිය සූත්‍රය
 ආත්මකාපනය
 ආතුර
 ආදීකලයාණ
 ආදීනව
 ආනන්ද හිමි
 ආනිශංස
 ආමගන්ධ
 ආම්සඛාරය
 ආයුර්වේද විකිත්සාව
 ආයුර්වේද රෝගල්
 ආයුර්වේදය
 ආරාමය
 ආර්යඅඡ්චාංගික මාර්ගය

ආර්යකාන්ත ශීලය	කාශ්‍යප රජ
ආර්යදස කුමාරසිංහ	කැඳ
ආනුච	කැසිකිසි
ආහාර	කුෂ්ඨ
ඇසුරු නොකළයුතු හික්ෂු මිත්‍රයා	කුටදත්ත බ්‍රාහ්මණයා
ඉන්ද්‍ර නිමිතය	කුටදත්ත සූත්‍රය
උක්ඛෙපනීය කම්ම	කෘෂ වීම
උග්ගත ගෘහපතියා	කේවඩ්ඛ සූත්‍රය
උච්ඡේද දෘෂ්ටිකයා	කොට්ඨිත හිමි
උදය ස	කොදුපලස
උදර රෝග	කොලෙස්ටරෝල්
උපට්ඨාන	කොසොල් රජ
උපස්ථාන ශාලාව	කොළ බෙහෙත්
උපනන්ද හිමි	ක්ෂය රෝගය
උපස්ථායකයා	ක්ෂේත්‍ර
උපස්ථායක සේවය	ගග්ග හික්ෂුව
උභය ශාසනය	ගින්න
උච්චන	ගිම්හාන ප්‍රාසාදය
සාග්වේදය	ගිරිමානන්ද සූත්‍රය
සෘතුවර්යා	ගිරිමානන්ද හිමි
එතදග්ගපාලිය	ගිලානෝපස්ථානය
එරාපථ	ගෙඩි බෙහෙත්
එස් සංකල්පය	ග්‍රහණය
ඔෟෂධ	ග්‍රහයෝ
ඔෟෂධ විකිත්සාව	වක්කවත්ති සීහනාද සූත්‍රය
කණ්ණාගොතමක	වක්ඛුපාල තෙරුන්
කම්මවිපාකඡාබාධය	චතුරංග සමන්තාගත බ්‍රහ්මචර්ය
කර්ම සංකල්පය	චතුර්විධ සම්පත්
කසට බෙහෙත්	චතුෂ්පාදය
කස්සපගොත්ත හිමි	චරක
කායවිකිත්සාව	චරක සංහිතාව
කායිකරෝග	චරකාචාර්ය
කාලදාන	චර්යාවිධි

චාර්වාක දර්ශනය	දප්පුල
විකිත්සන විධි	දප්පුල සස
විකිත්සා	දප්පුල සඛ
විකිත්සාව	දප්පුල ඩ
විත්තනය	දිනවර්යා
චුන්දසමණුද්දෙස හිමි	දියුණුවේ දෙරටු
ජබ්‍යාපුත්ත	දුටුගැමුණු
ජන්න හික්ෂුව	දේවදත්ත හිමි
ජනපද උද්ධවංශය	දේවානම්පියතිස්ස
ජන්තාසරය	දෛවචූපාශ්‍රය
ජලමානිකා	දෙස්
ජලය	ධර්ම
ජීවක	භවාංගසන්ථුසාසනය
ඩබරාව	නසායෝග
තජ්ජනියකම්ම	නාගසේන හිමි
තනතුරු	නාගිත හිමි
තිකුළු කැඳ	නිගණ්ඨනාථපුත්ත
තිණපුප්ඵක රෝගය	නිදන
තුරිතචාරිකා	නින්ද
තෘෂ්ණාව	නිර්වාණය
තේවිජ්ජ සූත්‍රය	නිවාරණය
ත්‍රිදෝෂ	නිශ්ශංකමල්ල
ත්‍රිවිධ උපස්ථම්භ	නිස්සයකම්ම
ත්‍රිවිධ එෂණාව	නිසීදනය
ත්‍රිශික්ෂා	පඤ්චනේසජ්ජ
ත්‍රිශික්ෂාව	පටිසාරණියකම්ම
ත්‍රිසූත්‍ර	පණ්ඩුකලොභිතක
ථුල්ලකච්ඡ	පණ්ඩුකාභය
ථුල්ලච්චය	පණ්ඩුපලාසයා
දඩුපෙරහන	පතිරුපදෙසවාස
දඩුවම් ක්‍රම	පතිසල්ලාන
දත්මැදීම	පදුම හිමි
දබ්බමල්ලපුත්ත හිමි	පබ්බාජනීය කර්මය

පරණවිතාන	බුද්ධසෝම හිමි
පරන්තප	බුද්ධදස රජ
පරමතපස	බෙලට්ඨකච්චාන
පරම නිෂ්ඨාව	බෙල්ලට්ඨීසස තෙරුන්
පරමාර්ථ	බොජ්ඣංග භූතිය
පරාක්‍රමබාහු	බෝගස
පරියෝසාන	බෞද්ධ පරමාර්ථ
පරියෝසාන කල්‍යාණ	බ්‍රහ්මචරියාව
පරිවාරක	බ්‍රහ්මජාල සූත්‍රය
පරිසරය	හක්තිය
පරිහානිය	හගන්දරාබාධ
පළතුරු යුෂ	හගන්දලා
පංචකර්ම විකිත්සා	හත්තුද්දෙසක හිමි
පංචනීචරණ	භාවනාව
පාදකා	භාෂායුග
පාරලෝකික	හිෂක්
පාරිවරිය	හිසක්ක
පාරිශුද්ධිය	හේෂජ
පාරිසරික ගැටළු	හේසජ්ජක්ඛන්ධකය
පිණ්ඩපාතය	හේසජ්ජමඤ්ජුසාව
පිණ්ඩෝලභාරද්වාජ	හෝගසම්පත්
පිරිත	මජ්ඣිමනිකාය
පිළිනිද්වච්ඡ තෙරුන්	මජ්ඣිමනිකාය
පිළිවෙත්	මණ්ඩලමාල
පුනබ්බසුඛ	මරණය
පෙරහන	මස්මාංශ
ප්‍රකර්ෂ විවේකය	මස්චර්ග
ප්‍රීතිය	මහවෙදනා
ජ්ලේටෝ	මහාපදන සූත්‍රය
බක්කුල හිමි	මහාපරාක්‍රමබාහු රජ
බෂාමි	මහාවංසය
බාලපණ්ඩිත සූත්‍රය	මහාවිකටය
බිම්බිසාර රජ	මහාසුදස්සන

මානසික රෝග	ලෝකෝත්තර ස්වස්ථතාව
මානසික ස්වස්ථතාව	ලෝකෝත්තර ස්වස්ථතාව
මාරතජ්ජනීය සූත්‍රය	ලෝකික
මැක්ඛොනල්	ලෝකික ස්වස්ථතාව
මැක්ස්මුලර්	වජ්ජීහු
මිථ්‍යාභාරය	වත්
මිහිඳු සඩ	වම්මික සූත්‍රය
මිළිඳු රජ	වරක්කක බන්ධනය
මුගලන් හිමි	වරපස
මුල්බෙහෙත්	වස්ති
මූලධර්ම	වස්චසන ස්ථාන
මූලසංකල්ප	වස්සකාර බමුණා
මෙත්තසූත්‍රය	වස්සාන ප්‍රසාදය
මෙත්තානිසංස සූත්‍රය	වායුදූෂණය
මෙමුච්ඡ සේවනය	වාසස්ථාන
මොනියර් විලියම්ස්	වැසිකිළි
මොහෙන්ජෝදරෝව	විනය
මෝටිමර් විලර්	විනයකර්ම
යුක්තිව්‍යුපාශ්‍රය	විනයනීති
යෝග	විරතිසමාදන
යෝග ශාස්ත්‍රය	විරූපක්ඛ
යෝගභාෂා	විරේචනය
යෝනි	විවේකය
රථවිනිත සූත්‍රය	විශාඛාව (වර අට)
රසායනය	විෂ
රාසියගාමිනී	වීර්ය
රාහුල හිමි	වුද්ධපටිපාටිය
රෝග	වේගධාරණය
රෝගනිවාරණය	වේදයුගය
රෝගියා	වෛද්‍යවරයා
ලිඛිත ඉතිහාසය	ව්‍යායාමය
ලිච්ඡවි රාජ්‍යය	ව්‍යායාම විධි
ලෙන්	ශරීරය

ශාන්තිකර්ම
 ශාස්වත දෘෂ්ටිකයා
 ශීලය
 ශීලයෙහි ප්‍රභේද
 ශෝධන
 ශ්‍රද්ධාව
 ශ්‍රමණ
 සක්මන
 සද්ධිවිහාරික
 සජ්නවිසුද්ධිත්
 සජ්ජිදයක තෙරුන්
 සමසුපක
 සමාජසංස්ථා
 සමිද්ධිතෙරුන්
 සම්පත්
 සම්පයාදනීය සූත්‍රය
 සම්ප්‍රදයය
 සමාග්ගයෝගය
 සල්ලකක්කන්ත
 සල්ලේඛ සූත්‍රය
 සාමඤ්ඤඵල
 සාරදිකාබාධය
 සාරිපුත්ත හිමි
 සැප
 සැරියුත් තෙරුන්
 සිඟාලෝවාද සූත්‍රය
 සිතාලොලී ඖෂධය
 සිරිමෙඝවණ්ණ

සීලබ්බතපරාමාස
 සිවලී හිමි
 සීහනාද සූත්‍රය
 සුඛ
 සුදින්න හිමි
 සුජ්ජියා උපාසිකාව
 සුභික්ඛා
 සුඵවෙදනා
 සුශ්‍රැතසංභිතාව
 සේඛ භික්ෂුව
 සේන රජ ස
 සේන රජ සස
 සේනාසනය
 සේල බ්‍රාහ්මණයා
 සේවන
 සෝණ දණ්ඩ
 සෝණ දණ්ඩ සූත්‍රය
 සෝණ හිමි
 සෞඛ්‍යය
 සෞඛ්‍යාරක්ෂිත උපකරණ
 ස්ථූවචි පිගචි
 ස්තේභවිධි
 ස්වාභාවික රෝග
 ස්වේද
 ස්වේද කර්මය
 හරජපා
 හාදය රෝග
 හේමන්ත ප්‍රාසාදය

