දන්ත ධාතූන් වහන්සේ ආශ්‍රිතව සිදු කෙරෙන පූජා උපහාර හා වත්පිළිවෙත්වල අන්තර්ගත ආයුර්වේදය

එස්. පී. මොල්ලිගොඩ

මාළිගාවේ පැවැත්වෙන පුද පූජා ක්‍රියා පිළිවෙළ හඳුන්වනු ලබන්නේ තේවාව යනුවෙනි. මෙම තේවාව දිනකට තුන්වරක් සිදු කෙරෙන අතර ඒවා පැරණි වේලාව අනුව සිදු කෙරේ.

දිනපතා	උදේ තේවාව	අළුයම	6.00 - 7.30
	දවල් තේවාව	දවල්	10.00 - 11.30
	සවස තේවාව	ප. ව.	7.00 - 8.30

ඉහත කාලවලදී වැඩ සිටින මාළිගාවේ දොරවල් විවෘත වේ. මෙම බුද්ධ පූජා චාරිත්‍ර විධි පැරණි රජවරුන්ට අවශ්‍ය පරිදි සකස් කර ඇති බව පෙනේ. එකල රජ වාසලේදීම දානය පිළියෙල කරවා හේමකද (රන්කද) කරතබා රජු විසින්ම ගෙන එන බව කියවේ. ගිලන්පස කොටස් දෙකකින් යුක්තය. ප්‍රථම ගිලන්පස හා දෙවන ගිලන්පස යනුවෙනි. දෙවන ගිලන්පස කීර්ති ශ්‍රී මේඝවර්ණ රාජ්‍ය නියමයන් අනුව ආරම්භ වී ඇත. වෙනත් බෞද්ධ සිද්ධස්ථානවලට වඩා මෙහි පැවැත්වෙන පූජා විධියේ වෙනස වන්නේ ඒවා සිදු කෙරෙනුයේ අප්‍රසිද්ධියේ වීමයි. ඒවා දැක බලා ගැනීමට හැකිවන්නේ තේවාභාර හාමුදුරුවන්ටත්, කත් තියන රාළ, ගෙපලුම් රාළ, වට්ටෝරු රාළ ආදී විශේෂිත පුද්ගලයන්ට පමණි. දළදා මාළිගාවේ දහවල් දානය සඳහා හාල් සේරු තිස් දෙකක්ද, ව්‍යංජන තිස් දෙකක් ද පිළියෙල වේ. විශේෂයෙන්ම අවුල්පත් සඳහා කැවුම් වර්ග සාදනු ලැබේ. අවුල්පත් හතක් පිළියෙල කිරීම සිරිත වේ. විශේෂයෙන්ම මෙම වට්ටෝරුවල සඳහන් වන්නේ පැරණි රජවරු ආහාර ගත් පිළිවෙළයි. දළදා වහන්සේට තිබෙන ගෞරවය භක්තිය හේතු කොට ගෙන රාජ බුහුමන් ලබා දීමට සෑම රජ දරුවෙක්ම උත්සාහ ගත් නිසා රජමාළිගාවේ වූ අග්‍රතම කොටස දළදා හිමිට පූජා කර ඇති බව පෙනේ. දානය සඳහා අවශ්‍ය සහල් රජ කාලයේ දී ගුරුදෙණිය අටුවෙන් ලබා දීම සිරිතකි. මාළිගාවට අයත් විශාල කුඹුරු යායක් ගුරුදෙණියේ ඇත. මෙයින් පෙන්වන්නේ පැරණි ශ්‍රී ලංකාවේ ශ්‍රී විභූතිය සහ ස්වයංපෝෂිත බවයි. ඒ තුළින් ගම්‍ය වන්නේ නිරෝගී ජනතාවක් සඳහා අවශ්‍ය පෝෂණය ඔවුන් ස්වශක්තියෙන් උපයා ගත් බවයි. ගුරුදෙණියේ

© එස්. පී. මොල්ලිගොඩ
විමර්ශා ශාස්ත්‍රීය සංග්‍රහය, මංගල කලාපය, 2009
මෞලික සිද්ධාන්ත අධ්‍යයනාංශය, දේශීය වෛද්‍ය විද්‍යා ආයතනය, කොළඹ විශ්වවිද්‍යාලය

කුඹුරු වලින් ලබා ගන්නා සහල් වෙනත් විහාර, දේවාල ආදියටත් ලබා දීමට කටයුතු සලසා තිබීමෙන් පෙනෙන්නේ, එමගින් වෙනත් විහාර ආදියේ නඩත්තුව ද සහයෝගීව සිදුකර ඇති බවයි. ආයුර්වේදයේ සඳහන් ආකාරයේ මැදිහත්බව හා බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳහන් සරල ආහාර රටාව වෙතින් මෙම ආහාර පූජාව මඳක් වෙනස් වන බවක් පෙනේ. එයට විශේෂ හේතුව විය හැක්කේ දළදා මාළිගාව ආශ්‍රිතව පවත්නා රාජකීය ප්‍රෞඪත්වය හා සශ්‍රික භාවයයි. මුළුතැන්ගේ පිළියෙල කරන දානය ඉතාමත් පිරිසිදුව සෑදීම සඳහා විශේෂිත සෞඛ්‍ය පිළිවෙත් අනුගමනය කරන අතර එහි විශේෂිත අවස්ථාවක් ලෙස සඳහන් කළ හැක්කේ හේමකද හෙවත් ආහාර කද රැගෙන යන්නන් මුකවාඩම් බැඳගෙන යාමයි. ආහාර ගෙන යන්නන් නිරෝගී වත් පිළිවෙත් මෙහිදී මැනවින් අනුගමනය කරන බව පෙනේ. දළදා මාළිගාවේ හවස ගිලන් පස පූජාව දෙවරක් පැවැත්වේ. රාත්‍රී 7.30ට පවත්වන ගිලන්පස පූජාව රාජ නියමයට අනුව පැවැත්වේ. මේ සඳහා මීපැණි, උක් පැණි, සූකිරි, අඹ, අන්නාසි, දොඩම්, එළඟිතෙල්, ඉඟුරු, ඉඟුරු දෝසි, මුද්දරප්පලම්, හකුරු, ඇල්තෙලිජ්ජ යන දෑ යොදා ගනී. දළදා මාළිගාවේ සිදු කරන දැහැත් පූජා වට්ටියට දුම්කොළ ඇතුළත් නොවේ. දළදා වහන්සේ වෙනුවෙන් පවත්නා රාජකීය නීතිය හෙවත් දළදා ව්‍යවස්ථාව පනවන ලද්දේ පණ්ඩිත පරාක්‍රමබාහු රජුය.[1] මෙහි දැක්වෙන පරිදි අරක්කැමියන් පවා ආහාර සැකසීමේදී මුකවාඩම් බැඳිය යුතුයි. කෙළ සොටු 'ආදිය මිශ්‍රවීමෙන් ආහාර වල අපවිත්‍රතාව ඇතිවීම මෙන්ම විවිධ රෝගාබාධ ඇති වන බවට පැහැදිලි විශ්වාසයක් ඔවුන් සතුවන්නට ඇතැයි මෙහිදී සිතා ගැනීමට පුළුවන. මෙම නීති රීති සියල්ලටම යටත්ව 1828 දී සර් ඇඩ්වර්බාන්ස් ආණ්ඩුකාරතුමාගේ ප්‍රධානත්වයෙන් දළදා පෙරහැර පැවැත්වූ අතර එම සිරිත් අද දක්වාම නොකඩවා පැවැත්වේ. ඉඟුරු, මී පැණි, එළඟිතෙල්, මුද්දරප්පලම් ආදිය ආයුර්වේදයේ දැක්වෙන පරිදි ඖෂධීය ද්‍රව්‍යය වේ. අඹ, අන්නාසි, දොඩම් ආදිය ගුණදායි පලතුරු වේ. ඉදුණු අඹ ඉස්ම බලය ඇති කෙරේ. බරය. වායුව නසයි. සාරකයි. හෘදයට හිතවත්ය. තෘප්තිය සලසයි. බෙහෙවින් ම වෘංහණ ගුණ සමන්විතයි. සෙම වඩයි.[2] කෙසෙල්, කදලි, වාරණා, මෝචා, අම්බුසාරා, අංශුමතිඵල යන ශබ්ද වලින් හැඳින්වේ.[3] ඉදුණු කෙසෙල් මිහිරි රසයි. ශීත වීර්යවත්ය, මධුර විපාකයි. ශුක්‍රය වඩයි, වෘංහණයි, රුචිය ඇති කරයි. මස වඩයි. සා පවස්, ඇස් ලෙඩ, ප්‍රමේහ යන මේවා නසයි. ඉදුණු මුද්දරප්පලම් සාරකයි. ශීත වීර්යවත්ය, ඇසට හිතකරයි, වෘංහණයි, බරයි, මධුර විපාකයි, කසට රස හා මිහිරි රසද වේ. කටහඬ පහන් කෙරේ. මල මුත්‍රා දෙක බැහැර කෙරේ. කුසෙහි වායුව උපදවයි. ශුක්‍රය වඩයි. සෙම ඇති කෙරේ. සිරුර පුෂ්ට ඇති කෙරේ. රුචිය ඇති කෙරේ. ජ්වර, ශ්වාස, වායු, වාතරක්ත, කාමලා, මුත්‍රකෘච්ජ්‍ර, රක්ත පිත්ත, මෝහ, දාහ, ශෝෂ, මදාත්‍යය යන දෑ විනාශ කරයි.[4] ඝෘත, ආජ්‍ය, හවිස්, සර්පිස් යන ශබ්ද කිහිපය ගිතෙල් සඳහා පර්යාය වන අතර එය රසායනය, මිහිරිය, ඇසට හිතය,

ගින්න දල්වයි, වීර්යයෙන් ශීතයි, මඳ වශයෙන් අභිෂ්‍යන්දි වෙයි, කාන්ති ජනකයි, ඕජෝධාතුව වඩයි, තේජස ඇති කරයි. ලාවන්‍යයි, බුද්ධිය, ස්මෘතිය, මේධාව, ආයුෂය, බලය යන මේවා ඇති කරයි. බරය, සිනිඳුයි, සෙම ඇති කෙරේ. රකුසන් වනසයි, විෂ, අලක්ෂ්මී, පාප, පිත්ත, වායු, උදාවර්ත, ජ්වර, උන්මාද, ශූල, අනාහ, ව්‍රණ, ක්ෂය, රක්ත දෝෂ ආදිය විනාශ කරයි.[6] මධූ, මාධ්වික, මාක්ෂික, ක්ෂෞද්‍ර, සාරධ, මක්ෂිකා, වරටී, භෘඞ්ගවාන්ත, පුෂ්පරසෝද්භව යන නාම වලින් මී පැණි හඳුන්වයි. මී පැණි ශීත වීර්යවන්තය. ලඝුය, මඳ වශයෙන් කසට රසින් යුතු මිහිරි රසයි, රළුයි, ග්‍රාහිය, කෙට්ටු බව ඇති කරයි, ඇසට හිත කරයි, ගින්න දැල්වේ, (බඩගිනි ඇති කරයි) කට හඬ වඩයි, ව්‍රණ ශෝධනය කරයි, ව්‍රණ රෝපණය කරයි, සිරුර සියුමැලි කරයි, ශරීරයේ සියුම් මාර්ග වල පවා ගමන් කරයි, වර්ණය පහන් කෙරේ. මේධාව උපදවයි, ශුක්‍රය වඩයි. විශද ගුණ යුක්තයි. රුචිය ඇති කරයි, යෝගවාහියි, වායුව වඩයි, කුෂ්ට, අර්ශස්, කාස, රක්තපිත්ත, කළු, ප්‍රමේහ, ක්ලාන්ත, ක්‍රිමි, මේදස්, පිපාස, වමන, ශ්වාස, හික්කා, අතිසාර, මල බද්ධතා, දාහ, ක්ෂය රෝග යන මේවා විනාශ කෙරේ.[6] උක්රස රත්පිත් නසයි. සීනි මෙන්ම වීර්යවත්ය. අවිදාහීය, සෙම වඩාලයි. ඉහත ද්‍රව්‍ය පහක් ඖෂධ ද්‍රව්‍ය වශයෙන් සලකා පෙරවරුවෙහි මෙන්ම පස්වරුවෙහි ද වැළඳීමේ වරදක් නොමැති බව බුදුන් වහන්සේ වදාළ සේක.

> ඉමානි ඛො පඤ්ච භෙසජ්ජානි සෙය්‍යථීදං : සප්පි
> නවනීතං තෙලං මධු ඵාණිතං භෙසජ්ජානි
>
> (මහාවග්ග - භෙසජ්ජක්ඛන්ධකය)

එසේම පාන වර්ග ලෙස අඹ යුෂ, කෙසෙල් යුෂ, මිදි යුෂ, ආදිය ද සුදුසු බව දේශනා කර ඇත. එමෙන්ම පාන සඳහා තෙලිජ්ජ වැනි නොපැසවූ මද්‍ය භාවිතයට බුදුන්වහන්සේ අවසර දුන් බවක් භෙසජ්ජක්ඛන්ධකයේ දක්නට නොලැබේ. දළදා මාළිගාවේ ආහාර පිසීම පිළිබඳ කටයුතු වල ප්‍රධාන අධීක්ෂණ නිලධාරියා වන්නේ මුළුතැන් රාළ හෙවත් කෝකියා ය. මුළුතැන්ගේ භාර මුරකරු ආහාර පිසීමට ගන්නා දර ආදිය පවා පරීක්ෂා කළ යුතු වේ. මෙහිදී එක් වැදගත් කරුණක් වන්නේ ආහාර පිසීම සඳහා ද සෑම දැව වර්ගයක්ම භාවිතා නොකිරීමයි. මෙහිදී දැවමය වටිනාකමක් ඇති දර මෙන්ම පැඟිරි දර හෝ වෙනත් ආහාර විෂ වීමක් සිදුවිය හැකි දර වර්ග භාවිතයෙන් වැළකී සිටියි. මෙම කරුණු වලින් පෙනෙන්නේ සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණය මෙන්ම ජාතික වන සම්පත් සුරක්ෂිතභාවය පිළිබඳව ද පැරණි රජදරුවන් මැනවින් ක්‍රියාත්මක වී ඇති ආකාරයයි. හඳුන් කපුරාළ දළදා මාළිගාවේ බදාදා පැවැත්වෙන විශේෂ පූජාව සඳහා සඳුන් ගලගා සඳුන් කල්ක සාදයි. සඳුන් ආයුර්වේදයේ සඳහන් වන විශේෂ ඖෂධයකි. මෙය බාහිර හා අභ්‍යන්තර යන වශයෙන් යෙදීමට හැකිවන අතර විශේෂයෙන්ම චර්ම සෞඛ්‍ය ආරක්ෂා කර ගැනීමට මෙන්ම විවිධ චර්මාබාධ සඳහාද භාවිතා කෙරෙන ඖෂධයකි. සමේ ඇති වන

ලප කැළල් ඉවත් කර පැහැපත් සමක් ඇති කර ගැනීමට ද සඳුන් භාවිතා වේ. චන්දන ශබ්දය ස්ත්‍රී ලිංගයේ පමණක් නොවැටේ. ශ්‍රී ඛණ්ඩ, චන්දන, භද්‍රශ්‍රී, තෛලපර්ණික, ගණ්ඩසාර, මලයජ, චන්ද්‍රද්‍යුති යන ශබ්ද සඳුන් පර්යායයෝය. ආස්වාදයෙන් තික්තවූ ද, උරගල ගෑ විට කහපාට වන්නාවූ ද, කැපූ විට ඇතුළත රතු පාට වන්නාවූ ද බැහැර සුදුවන් වූද, ගැට හෝ කෝටර යුක්ත වූද, සඳුන් ශ්‍රේෂ්ඨය. සඳුන් ශීත වීර්යවත්ය, රූඵය, තිත්ත රසය, සතුට ඇති කෙරේ. සැහැල්ලුය. ශ්‍රමදෝෂ, විෂ, කළු, පිපාසා, පිත්ත, රක්තදෝෂ, දාහ යන මේවා විනාශ කෙරේ.(7) කාලීයක, කාලීය, පිතාභ, හරිචන්දන, හරිප්‍රිය, කාලසාර, කාලානුසාර්යක යන ශබ්ද පිත චන්දන (කහ හඳුන්) පර්යායයෝය. එය රත් හඳුන් සමාන ගුණැතිය. ව්‍යංග නැමැති මුඛරෝගය විනාශ කෙරේ. හඳුන් ශීත වියර්‍ය්‍යවත්ය. බරය, තිත්ත රස හා මිහිරි රසද වේ. ඇසට හිතය, වමන, පිපාසා, රක්ත පිත්ත, ජ්වර, ව්‍රණ, විෂ යන මේවා පහ කෙරේ.(8) දළදා හිමියන් උදෙසා කෙරෙන හිමිදිරි උදයේ තේවාවේ දී ජීවමාන බුදුන් වහන්සේට ආනන්ද හිමියන් විසින් කරනු ලැබූ සියලු පුද සත්කාර ඉටු කෙරෙන බව සඳහන් වේ. මේ පූජා සත්කාර සිදු කෙරෙන ආකාරය 1927 දී දුටු අයුරු හොකාර්ට් විස්තර කරන්නේ මෙසේය. භික්ෂූන් වහන්සේ තිරයටත් අෂ්ටකාර (අටපට්ටම්) පූජාසනයටත් අතර හිඳ හිස නමා ඇඟිලි බැඳ නමස්කාර කරමින් ඉතා ප්‍රසන්න සන්සුන් ස්වරයෙන් ගාථා සජ්ඣායනය අරඹයි. උන් වහන්සේ ප්‍රථමයෙන් ගාථා තුනක් සජ්ඣායනය කරයි.(9)

යේ ධම්මා හේතුප්පභවා - තේසං හේතුං තථාගතෝ ආහ
තේසං ච යෝ නිරෝධෝ - ඒවං වාදී මහා සමණො
තිට්ඨංතෙ නිබ්බුතේවාපි - සමචිත්තෙ සමං ඵලං
චෙතොපණි දිට්ඨෙහි - සත්ථා ගච්ඡන්ති සුග්ගතිං
යාවතා භගවා ලෝකෙ - තිට්ඨෙය්‍ය තව සාසනං
තාව යත්වාන ගන්හාතු - පූජං ලෝකානුකම්පයා

මෙම ගාථා සජ්ඣායනා කිරීමෙන් අනතුරුව භික්ෂූන් වහන්සේ දන්ත ධාතූන් වහන්සේට නමස්කාර කර පැන් පූජාව සිදු කරයි. ඉන් අනතුරුව පහත ගාථාව අනුස්තුභ ස්වරයෙන් ගායනා කෙරේ.

මධූච තලුනේ නාථ - ජාල චිත්තේ සුලක්ඛණෝ
සභාවා පරිසුද්ධෙන - සොධෙතු කර පල්ලවෙ

මේ ගාථාව මිහිරි හඬින් සජ්ඣායනා කිරීමෙන් පසු භික්ෂූන් වහන්සේ රන් මිට සහිත කබරෝස දැහැටි කූර අතින් ගෙන තුන් වරක් ඉහළට පහළට දත් මදින ආකාරය දක්වමින් දන්ත ධාතූන් වහන්සේට පූජා පවත්වයි. ඉක්බිති පහත සඳහන් ගාථාව ගායනා කෙරේ.

නාගලතා දන්ත කට්ඨං - අනොතත්තෝදකං යථා
පතිගන්හාතු භගවා - දන්න පොනොදකං ඉමං

මෙම ගාථාව කීමෙන් අනතුරුව රන් මිටෙහි සවිකර ඇති දැහැටි කූර ඉවත් කරයි. ඉක්බිති රන් මිට පුදසුන මත තබයි. ඉන් පසු තුන් වරන් ජලය පඩික්කමට වත් කරයි. මෙයින් සංකේත කරනුයේ දැහැටි එළවා ඉක්බිති බුදුන් වහන්සේ ශ්‍රී මුඛය සේදීමයි. ඉන්පසු තෙත මාත්තුව නමින් හැඳින්වෙන සළුව ගෙන තෙවරක් ඉහළ සිට පහළට පිස දමයි. මෙයින් බුදුන්වහන්සේ ගේ වත මඬල පිසලෑම සංකේතවත් කෙරේ. මෙලෙසින්ම ගාථා පාඨ සජ්ඣායනා කරමින් බුදුන්වහන්සේගේ මුව මඬල පවිත්‍ර කිරීම, ශරීරය පිරිසිදු කිරීම හා පාදෝවනය සංකේතවත් කරයි. ඉන් අනතුරුව ආසන පූජා කිරීම, චාමර සැලීම, මිණි පූජාව, ඝංඨා පූජාව ආදී පූජාවන් පිළිවෙළින් සිදු කරයි. ඉන් අනතුරුව උදෑසන බුද්ධ පූජාව ආරම්භ වන අතර ඉතා ක්‍රමානුකූල පිළිවෙළකට එම කටයුතු ඉෂ්ට කරනු ලැබේ. ඝංඨා, හේවිසි, බෙර, තම්මැට්ටම්, හොරණෑ ආදියේ රිද්මය වෙනස් කරමින් ද බැතිමතුන්ගේ සාදු නාද මධ්‍යයේ ද මේ පූජා විධි විධාන සිදු කරනු ලැබේ. හොරණෑ, තම්මැට්ටම් ආදියේ රිද්මය, පද වෙනස් වන ආකාරයෙන් තේවාවේ විවිධ අවස්ථාවන් සිදුවේ. සියල්ල ඉතාම ක්‍රමානුකූල වන අතර කථාබහ කිරීම සිදු නොවන අතර තමාට අයත් සියලුම වතාවත්, කිසිවක් අඩු නොකර සිදු කිරීමට සියලු දෙනාම සමත් වීම මෙහි ඇති සුවිශේෂිතාවයයි. පිරිසිදු බව, ක්‍රමාණුකූල බව, විනය ගරුක බව, අවස්ථානුකූල බව ආදී පරිණත කළමනාකරණ ලක්‍ෂණ හුවා දක්වන මෙම චාරිත්‍ර විධි තුළ මහායාන බෞද්ධ පිළිවෙත් ගැබ් වී ඇති බව පෙනේ. දැඩි භක්තිය තුළින් මිනිසාගේ සමාධිය ස්ථාපිත කිරීමට උත්සාහ දරණ මහායාන දාර්ශනික සංකල්පයෙන් මෙම පූජා උපහාර පිළිවෙත් තුළින් ඉස්මතු වේ. මහායාන රාජ්‍ය සමයක් වූ මහසෙන් රාජ්‍ය සමයට පසු යුගයේ ශ්‍රී ලංකාවට වැඩම කරවීම දන්ත ධාතූන්වහන්සේ හා බැඳුනු චාරිත්‍ර විධි මහායාන දර්ශන තලයක පිහිටා තිබීමට හේතු වන්නට ඇත. මෙම ආහාර පූජා අවසානයේ දී දැහැත් පූජාව සිදු කෙරෙන අතර එහිදී භික්ෂූන්වහන්සේ විසින් පහත ගාථාව කියනු ලැබේ.

නාගවල්ලී දළුපේතං - චුන්න පූග සමායුතං
තාම්බූලං පතිගන්හාතු - සකප්පූරං ඉදං ජිනෝ

මෙහිදී දැහැත් සඳහා බුලත්, පුවක් චූර්ණය, කපුරු ගනු ලැබේ. මේ සියලු චාරිත්‍ර විධි, දන්ත ධාතූන් වහන්සේ කෙරෙහි, බුදුන් වහන්සේ හා සමාන භක්තියෙන් හා ශ්‍රද්ධාවක් ඇති කරලීමට හේතු වේ. ඒ අති මහත් භක්තිය තුළින් මිනිසාගේ අධිෂ්ඨාන ශක්තිය, ශීලය, මානසික නිරෝගී බව වර්ධනය වේ. ශ්‍රී දළදා මාලිගාව ආශ්‍රිතව සිදු කෙරෙන ප්‍රධාන උත්සව හතරකි. අලුත් සහල් මංගල්‍යය, අවුරුදු මංගල්‍යය, පෙරහැර මංගල්‍යය, කාර්තික මංගල්‍යය යනු ඒ හතරයි. සෑම වසරකම දුරුතු මස පසොළොස්වක පොහොය

දිනයේ අලුත් සහල් සේරු 80ක බුද්ධ පූජාවක් පූජා කිරීම අලුත් සහල් මංගල්‍යය නම්. අවුරුදු මංගල්‍යය යනු සිංහල අවුරුදු දිනයේ කෙරෙන අවුරුදු චාරිත්‍රයයි. ජූලි, අගෝස්තු මාස වලදී පැවැත්වෙන දළදා පෙරහැර, පෙරහැර මංගල්‍යය නමින් හඳුන්වයි. සෑම වසරකම නොවැම්බර් මාසයේ ඉල්පෝය දිනය පහන් දැල්වීම වාර්ෂික මංගල්‍යය නමින් හඳුන්වයි. මෙම සෑම උත්සවයකින්ම පාහේ සංකේතවත් වන්නේ ශ්‍රී ලංකාවේ එදා පැවැති සෞභාග්‍ය හා නිරෝගීතාවයයි. සහලින් පිරුණු රටක, නිරෝගී ජනතාවක් නොවිසුවේ යැයි පැවසීමට අපහසුය.

බදාදා දිනවලදී සිදු කරන නානුමුර මංගල්‍යයයේදී දළදා වහන්සේ ඖෂධීය දියරයෙන් ස්නානාය කරවනු ලැබේ. මේ සඳහා කස්තුරි, ගෝරෝචන, කුංකුම, ජාවාදී, සුදුහඳුන්, රත්හඳුන්, දිවුල්ගම (ලාටු) මීමුරු, කයකයා ආදිය සමඟ සුවඳ විලවුන් වර්ග මිශ්‍රිත ජලය භාවිතා කරනු ලැබේ. මෙම සියලු වතාවත් එකල්හි රජතුමා වෙනුවෙන් සිදු කරනු ලැබූ අතර ඒ සියල්ල එපරිද්දෙන්ම දළදා වහන්සේ වෙනුවෙන්ද ඉෂ්ඨ සිද්ධ කොට ඇති බව පෙනේ. ශ්‍රී දළදා මාළිගයේ පුද සිරිත් අතර බෞද්ධ චාරිත්‍ර සේම හින්දු චාරිත්‍ර විධි වල සම්මිශ්‍රණයක් ද දක්නට ලැබේ. නමුත් ඒ සියලු චාරිත්‍ර විධි තුළ මනාසේ සෞඛ්‍ය ආරක්ෂිත විධි අන්තර්ගතව ඇති බව කිව හැක.

පාදක සටහන්

1. සරත්චන්ද්‍ර ජයකොඩි, සිරි දළදා පුවත, සදීපා ප්‍රකාශකයෝ මරදාන පාර, බොරැල්ල. 1999, 242 පිටුව
2. භාව ප්‍රකාශය (සිංහල අනුවාදය), ආර්. බුද්ධදාස, ආයුර්වේද දෙපාර්තමේන්තුව, 1981, පිටුව 267
3. එම, පිටුව 270
4. එම, පිටුව 278
5. එම, පිටුව 379
6. එම, පිටුව 389
7. එම, පිටුව 389
8. එම, පිටුව 389
9. සරත් චන්ද්‍ර ජයකොඩි, සිරි දළදා පුවත, සදීපා ප්‍රකාශකයෝ මරදාන පාර, බොරැල්ල. 199, 271 පිටුව

මාත්‍රාවදශ්නීයාත් මාත්‍රාවද්ධි භුක්තං වාතපිත්තකඵානපීඩයදා යුරේව විවර්ධයති කේවලං,

(චරක / විමානස්ථානය 01)

ප්‍රශස්ත මාත්‍රාවෙන් යුත් ආහාර වළඳන්නේ ය. එම ආහාරය තුන්දොස් කෝප නොකර ආයුෂ වර්ධනය කරයි.