විනයපිටකයේ භෙසජ්ජක්ඛන්ධකයෙන් හෙළිවන ස්වස්ථතා සඞ්කල්පය පිළිබඳ විමසුමක්

පූජ්‍ය, පෝද්දිවල ගෝතම හිමි[1], පූජ්‍ය, මොරවක දීපානන්ද හිමි[2],

පූජ්‍ය, අම්බාවේ ධම්මානන්ද හිමි[3], පූජ්‍ය, බදුල්ලේ සමිත හිමි[4]

හැඳින්වීම

බුදුරජාණන් වහන්සේ වූ කලී සත්‍වයාගේ දුක් ව්‍යසන දුරු කරලනුවස් සාංසාරික ව දීර්ඝ කාලයක් තිස්සේ අනවරත පර්යේෂණයක නිරත ව එහි ඵලප්‍රාප්තිය ළඟා කරගත් උත්තරීතර මනුෂ්‍යයෙකි. උන්වහන්සේගේ මූලික අභිප්‍රාය වූයේ කායික රෝග ව්‍යුපසමනය කිරීම නො ව මානසික රෝග මූලික ව පවතින දුක සමනය කිරීම යි. එහෙත් කායික රෝග ව්‍යුපසමනයකින් තොර ව මානසික සුවයක් ඇති කිරීමේ දුෂ්කරතාව උන්වහන්සේ මැනවින් දැන සිටියහ. එම හේතුවෙන් කායික ස්වස්ථතාව පවත්වාගෙන යාමට අවැසි නිර්දේශයන් උන්වහන්සේගේ දේශනා තුළ නිරන්තර ව දක්නට ලැබේ. ප්‍රමුඛ ලෙස ම විනයපිටකයේ භෙසජ්ජක්ඛන්ධකයේ එන ඉගැන්වීම් තුළින් ස්වස්ථතා සඞ්කල්පය පිළිබඳ ඉගැන්වීම් රැසක් විද්‍යාමාන වේ. ස්වස්ථතාව යනු නිරෝගීකම යි. එනම් ශරීර සුවතාව යි. විනයපිටකයේ භෙසජ්ජක්ඛන්ධකයේ එන තොරතුරු තුළින් බෞද්ධ ස්වස්ථතා සඞ්කල්පයේ ස්වරූපය හැඳින ගත හැකි ය. එනම් රෝගාබාධ, ප්‍රතිකර්ම, රෝගනිදාන, චිකිත්සා ආදී තොරතුරු රැසක් විද්‍යමාන වේ.

පර්යේෂණ අරමුණ

බෞද්ධ ස්වස්ථතා සඞ්කල්පය හඳුනා ගැනීම හා භෙසජ්ජක්ඛන්ධකයේ එන රෝගාබාධ, ඒ සඳහා වන ප්‍රතිකර්ම හඳුනා ගැනීමෙන් නූතන ඖෂධ කළමනාකරණය උදෙසා අවැසි ප්‍රවේශයන් හඳුන්වා දීම මෙහි අරමුණ යි.

පර්යේෂණ ක්‍රමවේදය

ප්‍රාථමික මූලාශ්‍රය, ද්වීතීයික මූලාශ්‍රය හා අනෙකුත් ප්‍රමාණික විද්වත් ලිපි ලේඛන අධ්‍යයන කිරීම

පර්යේෂණ ගැටලුව

භෙසජ්ජක්ඛන්ධකයෙන් හෙළිවන ස්වස්ථතා සඞ්කල්පයේ සුවිශේෂතා ප්‍රකට වන්නේ ද? යන්න සොයා බැලීම

[1]. බෞද්ධ දර්ශනය, (විශේෂවේදී), ශ්‍රී ලංකා බෞද්ධ හා පාලි විශ්වවිද්‍යාලය. *gothamapoddiwala9@gmail.com*
[2]. පුරාවිද්‍යාව, (විශේෂවේදී), ශ්‍රී ලංකා බෞද්ධ හා පාලි විශ්වවිද්‍යාලය.
[3]. බෞද්ධ සංස්කෘතිය, (විශේෂවේදී), ශ්‍රී ලංකා බෞද්ධ හා පාලි විශ්වවිද්‍යාලය.
[4]. සිංහල, (විශේෂවේදී). ශ්‍රී ලංකා බෞද්ධ හා පාලි විශ්වවිද්‍යාලය.

පර්යේෂණ උපන්‍යාසය

විනයපිටකයේ භෙසජ්ජක්ඛන්ධයේ එන ස්වස්ථතා සංකල්පය තුළින් කායික මානසික රෝග ව්‍යුපසමනය උදෙසා ප්‍රබල උපයෝගීතාවක් පවතී යන්න යි.

පර්යේෂණ සාකච්ඡාව/ප්‍රතිඵල

ස්වස්ථතාව යන්න ඉංග්‍රීසියෙන් ***Hygiene*** ලෙස දැක් වේ. Oxford ශබ්ද කෝෂය *Hygiene* යන වචනය සඳහා දෙන නිර්වචනය මෙසේ ය. එනම්, "The Practice of Keeping areas clean in order to prevont illness and disease" යනුවෙනි. බුදුරදුන් පුද්ගලයාගේ කායික මානසික සුවතාව හෙවත් ස්වස්ථතාව උදෙසාම කටයුතු කරන බව '**භිසක්ක**', '**සල්ලකත්ත**', '**භෙසජ්ජගුරු**', '**වෙජ්ජුපමො මහාවීරො**', '**අගදූපමො මහාවීරො**' යන බුදුහිමියන්ට යොදන පර්යාය නම් තුළින් පැහැදිලි ය. අංගුත්තරනිකායේ රෝග සූත්‍රයේ දී පුද්ගලයාට වැළඳෙන රෝගාබාධ වර්ග දෙකක් යටතේ පෙන්වා දෙයි. එනම්,

01. කායික රෝග

02. මානසික රෝග

මිනිසාට කායික වශයෙන් මුහුණපෑමට සිදු වන ප්‍රධාන ආබාධ රැසක් බුදුදහමේ ඉගැන්වීම් අතර දක්නට ලැබේ. සාපිපාසාදිය ද රෝග වශයෙන් සඳහන් වේ. ස්වාභාවික රෝග වශයෙන් සැලකෙන මෙම රෝග සත්වයා කෙරෙහි මුළු ජීවිත කාලය මුළුල්ලේම බලපායි. ඒ අවස්ථාවල දී ආහාරපාන ආදිය සැපයීමෙන් රෝග සංසිඳේ. කැපුම් කෙටුම් ආදියෙන් ඇතිවන තුවාල ද සර්පවිෂ සහිත සතුන් දෂ්ට කිරීමෙන් වන විෂ ශරීරගත වීම් ද ආගන්තුක රෝග ලෙස වා, පිත්, සෙම් යන තුන් දොස් කිපීමෙන් හටගන්නා රෝග ද කායික රෝග වශයෙන් හැඳින්වේ. තමා විසින් කර ලද නරක ක්‍රියාවන්ගේ ප්‍රතිඵල වශයෙන් විවිධ කායික රෝගාබාධ ඇති වේ.

මෙම රෝගාබාධ උදෙසා කළ යුතු පිළියම් හෙවත් ප්‍රතිකාර බුදුරදුන් නිරතුරුව ම දේශනා කළහ. තථාගතයන් වහන්සේ විනය පිටකයේ භේසජ්ජක්ඛන්ධකයේ දී පුද්ගලයාට වැළඳෙන්නා වූ රෝගවලට ප්‍රතිකාර කිරීමේ දී මැදිහත් විය යුතු ප්‍රායෝගික ක්‍රියාදාමය දේශනාකොට ඇත. කායික ස්වස්ථතාව ඇති කර ගැනීමට කායික ව ඇති වන්නා වූ රෝගවලට ප්‍රතිකාර කිරීමේ දී සැලකිල්ලට ගත යුතු ප්‍රධාන කරුණු දෙකකි.

1. **ශරීරයේ ධාතුන්ගේ හෙවත් පෝෂකයන්ගේ ඌනතාව හෝ ඌන ක්‍රියාකාරීත්වයක් වේනම් එය යථා තත්ත්වයට ගැනීම**
2. **ශරීරයේ ධාතුන්ගේ හෙවත් පෝෂකයන්ගේ අධික්‍රියාකාරීත්වය හෝ අධිකතාවන් වේ නම් එය සමනයට කිරීම**

විනයපිටකයේ භෙසජ්ජක්ඛන්ධනය සුවිශේෂ වන්නේ ඉහත කී තත්ත්ව සඳහා අවැසි ප්‍රතිකාරක්‍රම රාශියක් ගෙන හැර දැක්වීම යි.

භෙසජ්ජක්ඛන්ධකය තුළ පුද්ගලයාට වැළඳෙන්නා වූ රෝගවලට ප්‍රතිකාර කිරීමේ දී අනුගමනය කළ යුතු ප්‍රායෝගික ක්‍රියාදාමය පෙන්වා ඇත.

01 පූර්ව ප්‍රතිකාර

02 ප්‍රතිකාරය

03 පශ්චාත් ප්‍රතිකාරය

භෙසජ්ජක්ඛන්ධකයේ එන පූර්ව ප්‍රතිකාරය අංශ කිහිපයක් යටතේ විහිදී ගොස් ඇති අතර, **සමනය** සහ **ශෝධනය** මෙහි දී වැදගත් වේ. බාහිර සහ අභ්‍යන්තර වශයෙන් සිදු කරන **ස්වේදනය** මෙන් ම **ස්නේහනය** අතිශය වැදගත් වේ. ස්වේදනය යනු දහදිය පිට කරවීම යි. ස්නේහනය යනු තෙල් ආදී විවිධ ක්‍රම මඟින් ශරීරය මොලොක් කිරීම යි. මෙම ක්‍රමවේදය ම ආයුර්වේදයේ ප්‍රධාන ප්‍රතිකර්මවලට කලින් ගිලන් වූ පිරිස් යොමු කරවන බව දැකගත හැකි ය. එහි දී තෙල් ගැල්වීම ආදී ක්‍රම මඟින් වේදනාව ඇති ස්ථානවලට ප්‍රතිකාර කිරීම සඳහා අවැසි මොලොක් බව ඇති කරවයි. චීවරක්ඛන්ධකයේ සඳහන් වන ආකාරයට ජීවක වෙදතුමා බුදුරජාණන් වහන්සේට විරේචනකර්මයක් කිරීමට ප්‍රථම බුදුසිරුරේ තෙල් ගල්වා ශරීරය මොලොක් වීමට ඉඩ හැර ඇත. ආයුර්වේදයේ එන සරල මට්ටමේ සිට සංකීර්ණ මට්ටම දක්වා දිවයන දහදිය ගැන්වීමේ ක්‍රම භෙසජ්ජක්ඛන්ධකයේ සඳහන් වේ. ඖෂධ ප්‍රතිකාර කිරීමේ දී අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රම කිහිපයක් භෙසජ්ජක්ඛන්ධකයේ දී නිර්දේශ කොට ඇත. ඒ අතරින්,

01. විරේචනය

02. වමනය

03. නස්නකර්ම

04. රක්ත මෝක්ෂය

05. ශල්‍යකර්ම

යන ක්‍රම නිර්දේශ කොට ඇත. එසේ ම පශ්චාත් ප්‍රතිකාරය හෙවත් රෝගවලින් වැළකීම හෙවත් රැකවරණය උදෙසා බුදුරදුන් කරුණු රාශියක් පෙන්වා දෙයි. විශේෂයෙන් ම **මිනිස්, ඇත්, අස්, සුනඛ, සර්ප, සිංහ, ව්‍යාඝ, දිවි, වලස්, කරවානා වලස්** ආදී මස් අනුභව නො කිරීමට උපදෙස් දී ඇත්තේ එය කායික මෙන් ම මානසික ස්වස්ථතාවට බාධාවක් වන හෙයිනි. තව ද හැකි සෑම අවස්ථාවකම කැඳ අනුභවය නිර්දේශ කොට ඇත. බුදුරදුන් කැඳ අනුභවයේ ආනිසංශ දක්වයි. එසේ ම කැඳ දන්දීමේ අනුහස් දක්වයි. නිරෝගීකම මිනිසාට ඇති උතුම් ම ලාභය යි. කය, වචනය සංවර කොටගෙන සිල්වත් පැවැත්මක් ඇති කර ගැනීම ද නිරෝගීතාවට හේතුවන අතර, ඒ තුළින් කායික සහ මානසික ස්වස්ථතාව සමබරව පවත්වා ගැනීමේ හැකියාව පවතී.

පුද්ගලයාගේ මෙලොව සහ පරලොව යන උභයාර්ථය ම සාධනය වන්නේ තම කායික ස්වස්ථතාව හා මානසික ස්වස්ථතාව ඇති කර ගැනීම තුළින් ම ය. භෙසජ්ජක්ඛන්ධකය තුළ පැහැදිලි වන කරුණුවලට

අනුව ගසක මුල්, **කහට**, **ගෙඩි**, **මැලියම්**, **පත්‍ර** ආදී සෑම කොටසක් ම ඖෂධමය වටිනාකමකින් දක්වයි. ඒ අනුව බෞද්ධ ස්වස්ථතා සංකල්පය ඉතා සුවිශේෂ වූවක් බව පැහැදිලි කරගත හැකි ය.

"අනුජානාමි භික්ඛවෙ නිසදං නිසදපොතකන්ති" භික්ෂූන්ට දාගල හෙවත් ඇඹරුම් ගල අනුදැන වදාරන්නේ ද බෙහෙත් සකසා ගැනීම උදෙසා ය. තව ද, **කොහොඹ කසට**, **කෙළිඳ කසට**, **දුම්මැල්ල කසට**, **හඟුලු කසට**, **කරඳ කසට** යන කසට බෙහෙත් අනුදැන වදාරා ඇත. තව ද, **එල බෙහෙත්**, **මැලියම් බෙහෙත්**, **ලුණු බෙහෙත්** ආනන්ද හිමියන්ගේ උපාධ්‍යාය වූ **බෙල්ලට්ඨිසීස හිමියන්ට** කැසීම් රෝගයක් හටගත් විට සුණු බෙහෙත් අනුදක්නා ලදී. එනම් **ගොම්බෙටි**, **මැටි**, **රජත** කැට ආදියයි. එක් භික්ෂුවකට ඇස් ලෙඩක් ඇති වූ කල **කළු අඳුන්**, **රසඳුන්**, **ගන්තෙර ආදියෙහි අඳුන්**, **සුවන්ගුරු** ආදී සඳුන් අනුදක්නා ලදී. **"තෙන බො පන සමයෙන අඤ්ඤතරස්මිං භික්ඛුනො චක්ඛුරොගාබාධො හොති"** භික්ෂුවගේ කායික ස්වස්ථතාව නො පැවතුනහොත් මානසික ස්වස්ථතාව රැක ගැනීමට නො හැකි ය. පිළිඥවච්ඡ තෙරුන්ට නස්‍යකර්ම අනුදැන වදාරන්නේ උන්වහන්සේට බලපෑ රෝගාබාධයන්ගෙන් මිදීම සඳහා ය. භෙසජ්ජක්ඛන්ධකය තුළින් නිරතුරු දක්වන්නේ ස්වාභාවික ඖෂධයන් නිර්දේශ කොට භාවිත කිරීම යි. **"ඉමානි බො පඤ්චභෙසජ්ජානි සෙය්‍යථීදං සප්පි නවනීතං තෙලං මධුපාණිතං භෙසජ්ජානි"** එනම්,

01. ගිතෙල් 02. තලතෙල් 03. වෙඬරු තෙල්

04. මී පැණි 05. උක් හකුරු

ආදී පස්විධ බෙහෙත් අනුදැන වදාරන්නේ භික්ෂුවගේ කායික ස්වස්ථතාව රැකගැනීම සඳහා ය. එමෙන් ම ගිලන් වූ භික්ෂූන්ට සත්ව තෙල් වර්ග භාවිතයට අනුදැන වදාරා ඇත. එනම්

01. වලස් තෙල් 02. කිඹුල් තෙල්

03. ඌරු තෙල් 04. කොටලු තෙල්

යන මෙම තෙල් සකසා පරිහරණය කළ යුතු බව දක්වා ඇත. එනම් පෙරවරු කාලයේ දී පැසවා අනෙක් ඖෂධ සමග වැළඳීමට අනු දක්නා ලදී. බුදුසමය නිරතුරුව ම අගය කරන්නේ

"ආරොග්‍ය පරමා ලාභා - සන්තුට්ඨී පරමං ධනං

විස්සාසා පරමා ඤාති - නිබ්බාණං පරමං සුඛං"

යනුවෙන් නිරෝගීකම පුද්ගලයකු විසින් ලැබිය හැකි උතුම්ම ලාභය වන බව ය. නූතන වෛද්‍යවිද්‍යාවේ අරමුණ හා පරමාර්ථය වන්නේ ද නිරෝගී පුද්ගලයකු බිහි කිරීම යි. එය බුදුසමයේ දී කායික හා මානසික නිරෝගී පුද්ගලයකු බිහි කරලීමේ අභිලාෂයෙන් යුක්ත වේ.

පර්යේෂණ සමාලෝචනය

උක්ත කරුණු අනුසාරයෙන් විමසා බැලීමේ දී කායික, මානසික හා සමාජයීය වශයෙන් ස්වස්ථතාව රැක ගැනීමේ වටිනාකාම පැහැදිලි ය. පුද්ගලයාගේ මෙලොව සහ පරලොව යන උභයාර්ථය ම සාධනය

වන්නේ තම කායික ස්වස්ථතාව හා මානසික ස්වස්ථතාව ඇති කර ගැනීම තුළින් ම ය. භෙසජ්ජක්ඛන්ධකය තුළ පැහැදිලි වන කරුණුවලට අනුව ගසක මුල් කහට ගෙඩි මැලියම් පත්‍ර ආදී සෑම කොටසක් ම ඖෂධමය වටිනාකමකින් දක්වයි. ඒ අනුව බෞද්ධ ස්වස්ථතා සඞ්කල්පය ඉතා සුවිශේෂ වූවක් බව පැහැදිලි කරගත හැකි ය.

ප්‍රමුඛ පදඃ ප්‍රතිකාර, බෞද්ධ ස්වස්ථතාව, භෙසජ්ජක්ඛන්ධකය, රෝග

මූලාශ්‍රය

- **මහාවග්ගපාළි 2.** (2006). බුද්ධජයන්ති ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථමාලා. දෙහිවලඃ බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය.
- **සමන්තපාසාදිකා නාම විනයට්ඨකථාව.** (1948). සයිමන් හේවාවිතාරණ ප්‍රකාශන.
- ගුණතිලක, එච්. එම්. (සංස්.). 2013, **නිවන්මග සඟරාව ප්‍රායෝගික බුදුදහම** 44 කලාපය. ශ්‍රී ලංකා රජයේ මුද්‍රණ දෙපාර්තුමේන්තුව.
- ධම්මානන්ද හිමි, මකුරුප්පේ (සංස්.). (2015). **ප්‍රණති ශාස්ත්‍රීය සඞ්ග්‍රහය.** රජයේ මුද්‍රණ දෙපාර්තමේන්තුව.
- සිල්වා, ජයමල් (සංස්.). (2013). **ප්‍රභා ශාස්ත්‍රීය සඞ්ග්‍රහය.** විද්‍යාලඞ්කාර මුද්‍රණාලය. කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලය.
- මේධානන්ද හිමි, දෙවාලේගම (1997). **බුදුදහම හා පරිසරය.** බුද්ධශාසන අමාත්‍යාංශය. කොළඹ.
- හේවාමානගේ, විමල් (2008). **බෞද්ධ ස්වස්ථතාවඃ** රෝග නිවාරණය සහ චිකිත්සාව. කොළඹඃ සමයවර්ධන පොත්හල.
- විමලධම්ම හිමි, බණ්ඩාරවෙල (2009). **බුදුදහම හා සුවබර දිවිය.** කොළඹඃ ගොඩගේ සහ සහෝදරයෝ.