

# RARE

පාලි සූත්‍ර හා විනයපීටකාගත බෞද්ධ  
කාශික ස්වස්ථතා සංකල්පය පිළිබඳ  
විමර්ශනාත්මක අධ්‍යයනයක්

විමල හේවා මානගේ  
ගෞරව ශාස්ත්‍රච්ඡේදී (කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලය)  
ශාස්ත්‍රපති (බෞද්ධ හා පාලි විශ්වවිද්‍යාලය)  
රාජකීය පන්ඪිත (ශ්‍රී ලංකා ප්‍රාචීන භාෂෝපකාර සමාගම)

කූලීය අංකය	325
වගී අංකය	

කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලයේ දුරභාෂණී උපාධිය සඳහා ඉදිරිපත් කරනු ලබන ස්වාධීන  
නිබන්ධය.  
2004 ජූනි

## නිබන්ධ සාරාංශය

පාලි සූත්‍ර හා විනයපිටකාගත බෞද්ධ කායිකස්වස්ථතා සංකල්පය පිළිබඳ විමර්ශනාත්මක අධ්‍යයනයක්, යන මාතෘකාව යටතේ සම්පාදිත මෙම නිබන්ධය පරිච්ඡේද්‍ය හයකින් යුක්ත වේ. මෙහි ප්‍රධාන මූලාශ්‍රයන් වන්නේ පාලි සූත්‍ර හා විනයපිටකයන් ය. එසේ වුවත් පිටකාගත කරුණු වැඩිදුර පැහැදිලි කර ගැනීම පිණිස අට්ඨකථා හා ටීකා භාවිත කරන්නට ද සිදුවිය. ඇතැම් ටීකාග්‍රන්ථ සපයාගැනීම දුෂ්කර වූ නිසා ඒ සඳහා *Chaṭṭha Saṅgāyanā CD-ROM VERSION 3* (ජට්ඨසංභායනා සංයුක්ත තැටිය) භාවිත කළෙමි. එපමණක් ද නොව පාලි සූත්‍රපිටකය හා විනයපිටකය හුදු කායික ස්වස්ථතා විද්‍යාව පිළිබඳ සංග්‍රහ වූවක් නොවන බැවින් එම කෘතීන්හි එන ස්වස්ථතාව හා බැඳුණු කරුණු ක්‍රමානුකූල වර්ගීකරණයකට හා වැඩිදුර අධ්‍යයනයට ආයුර්වේද, සාහිත්‍යය වෙත අවධානය යොමු කළෙමි. වරකසංහිතා, සුශ්‍රැතසංහිතා, අෂ්ටාඝිගඤ්ඤයසංහිතා, ආරඝිගධරසංහිතා, මාධවනිදාන වැනි ප්‍රාථමික ආයුර්වේදමූලාශ්‍ර බහුල වශයෙන් පරිශීලනය කළෙමි.

එසේ ම පර්යේෂණ මාතෘකාව බෞද්ධ කායිකස්වස්ථතාව පමණක් බැවින් සමස්ත ස්වස්ථතාව හඳුන්වාදීමට සිදුවිය. කායිකමානසික හා සාමාජීය ලෙස වර්ගීකෘත ස්වස්ථතාව තුළ කායිකස්වස්ථතාවට අදාළ කරුණු පෙළෙහි සඳහන් වන්නේ අවම ප්‍රමාණයකි. බුදුසමය උගන්වන පරමනිෂ්ඨාව නිවන යි. එය මානසිකස්වස්ථතාවයේ අග්‍රජලය යි. වරක් අතද හිමියන් බ්‍රහ්මචරයාවෙන් හරි අඩක් මිත්‍රත්වය මත පදනම් වන බව පැවසූයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ එය නිවර්ථ කිරීමේ සම්පූර්ණ බ්‍රහ්මචරයාව ම මිත්‍රත්වය මත පවතින බව වදාළහ. හුදු කායිකස්වස්ථතාව පිළිබඳ බහුල වශයෙන් තොරතුරු හමුවන්නේ මහාවග්ගපාලියේ සෙසප්පක්ඛන්ධකය තුළිනි. එසේ වුවත් කායිකස්වස්ථතාව හා බැඳුණු තොරතුරු රාශියක් අන්‍ය මූලාශ්‍රයන්හි ද දැකිය හැකි ය.

එසේ ම මෙම පර්යේෂණයේදී එක ම කාරණය අවස්ථා කිහිපයකදී සාකච්ඡා කිරීමට සිදුවිය. එහෙත් එසේ කරන ලද්දේ ඒ ඒ පරිච්ඡේදයට ගැළපෙන කාරණය පමණි. නිදසුනක් ලෙස පප්පෝත රජතුමාගේ පාණ්ඩුරාගය ගනිමු. එය රෝග හා රෝගනිදාන පරිච්ඡේදයේදී නම් වශයෙන් දක්වා තිදානය පැහැදිලි කරයි. එහෙත් ඊට පීචක වෛද්‍යවරයා කළ ප්‍රතිකාරය දැක්වෙන්නේ පාලි සූත්‍ර හා විනයපිටකාගත විකිත්තන විධි නම් වූ පස්වන පරිච්ඡේදයේ ය.

පළමු පරිච්ඡේදය පෙරදිග ස්වස්ථතාවේ ජෛවරාශික පසුබිම ගවේෂණයට වෙන්වේ. පෙරදිග විශාල භූමි ප්‍රමාණයක් හා රටවල් ප්‍රමාණයක් නිශේෂණය කරයි. එම සමස්ත රාජ්‍යයන්හි ජෛවරාශික තොරතුරු ගවේෂණය කළේ නම් එය තවත් පර්යේෂණයක් වන්නට ඉඩ තිබුණි. එබැවින් පෙරදිග ලෙස මෙහි සාකච්ඡා කෙරෙන්නේ සකල විධි පෙරදිග ද්‍රෝණිමාර්ගයන්හි ප්‍රභවස්ථානය හෙවත් තිඹිරිගෙය වූ භාරතදේශය හා ඉන් රක්ෂණය හා පෝෂණය ලැබූ ශ්‍රී ලංකාවත් පිළිබඳ පමණකි. ඉතිහාසයේ ස්වස්ථතාව තේරුම් ගැනීම බුදුසමය ඊට ලබා දී ඇති තත්ත්වය කුමක් දැ යි වටහා ගැනීමට මඟපාදයි. එනිසා ප්‍රථම පරිච්ඡේදයෙහි ප්‍රථමයෙන් ම ස්වස්ථතාව හඳුන්වා දී ඉන්ද්‍රනිම්ම ශිෂ්ටාචාරය, වේදයුගය, පශ්චාත් වේදයුගය, හා ආයුර්වේදය ලෙස ඉන්ද්‍රිය

ඉතිහාසය ද පුරාතන, මධ්‍යතන හා නූතන ලෙස ශ්‍රී ලාංකේය ඉතිහාසය ද සාකච්ඡා කෙරේ. ආගමික සම්ප්‍රදායයක් ලෙස ස්වාස්ථවිද්‍යාව පිළිබඳ මෙතරම් උනන්දු වූ වෙනත් සම්ප්‍රදායයක් නැතැ යි කිව හැකි ය. වේදිකම්ප්‍රදාය ලෙඩරෝගවල නිදානයන් දෙවියන්ට පවරා මහස සැහැල්ලු කරගත් අතර බෞද්ධසම්ප්‍රදාය ඊට හේතුවන ස්වාභාවික හේතූන් පිළිබඳ අවධානය යොමුකොට තිබේ.

බෞද්ධ පරමාර්ථ සාධනයෙහි ම ස්වස්ථතාවේ උපයෝගීතාව දෙවැනි පරිච්ඡේදය යි ලෞකික වශයෙන් බෞද්ධයා තමාට හෝ අන්‍යයන්ට බාධා නොවන සේ සුඛිතමුද්‍රිත සමාජයක ජීවත්වීමට වරම් ලබයි. එ සඳහා ස්වස්ථතාව කෙතෙක් වැදගත් ද එමෙන් ම ලෝකෝත්තර පරමාර්ථය වන නිවන සාක්ෂාත්කරණය සඳහා කෙතෙක් වැදගත් දැ යි මෙහි දී සාකච්ඡා කෙරේ. විශේෂයෙන් බුදුසමයේ උගයපරමාර්ථ ඔස්සේ මේ පියවර ඉදිරිපත් කළෙමි. බුදුසමයේ පරමනිෂ්ඨාව සේ නිර්වාණය අපේක්ෂා කළත් යහපත් යුගජීවිතයකට අවශ්‍ය උපදෙස්, මනා සබඳතා සහිත සාමාජික ජීවිතයකට අවශ්‍ය උපදෙස් බෙහෙවින් දක්නා ලැබේ. බුදුසමය ස්වස්ථතාව සම්බන්ධයෙන් දරන ආකල්පයෙන් ද මෙලොව ජීවිතය සාර්ථක කරගැනීම පිණිස බුදුසමයෙන් ලැබෙන පිටුවලය ඉස්මතු වේ. යම්ගෙයකින් කායිකරෝගී තත්ත්වයන් තුළ සිත එකග කරගැනීම පිණිස භාවනාදිය කිරීම දුෂ්කර ය. ශ්වසන රෝගියෙකු ආනාපානසති භාවනාව වඩන්නේ කෙසේ දැ යි සිතා බලනු මැනවි.

පාලි සූත්‍ර හා විනයපිටකාගත රෝග හා රෝගනිදාන යන තෙවන පරිච්ඡේදය වැඩි වශයෙන් ආයුර්වේදය හා තුලනය කරන්නට සිදුවිය. විනය හා සූත්‍රපිටකය තුළ කායිකරෝග රැසක් දක්නට ලැබුණ ද නිදාන දක්වා ඇත්තේ රෝග කිහිපයක පමණි. පොදු නිදානයන් සේ වාතසමුච්ඡානාබාධ, පිත්තසමුච්ඡානාබාධ වැනි කරුණු දක්වා ඇත. එම නිසා බොහෝ රෝගයන්හි නිදාන පර්යේෂණයට ආයුර්වේද ශ්‍රත්ථයන්හි ආලෝකය ලැබිණි. එසේ ම රෝග යනු කුමක් ද? එවැනි ප්‍රශ්න මොනවා ද? යන්න ආරම්භයේදී ම ලියිස්තු වශයෙන් ගොනු කොට ඉන් පසු එම රෝගයන්හි නිදාන සමග කෙරෙන සාකච්ඡාව ඇතුළත් වේ. ආයුර්වේදය කායික, මානසික, ආගන්තුක හා ස්වභාවික ලෙස රෝග වර්ගීකරණය කර ඇති බැවින් ද කායිකමානසික ලෙස පමණක් බුදුසමය රෝග වර්ගීකරණය කර ඇත්තේ අනෙක් ප්‍රශ්නයන්ට ද අදාළ රෝග පෙළෙහි දක්නට ලැබෙන බැවින් ද මානසික, ආගන්තුක හා ස්වභාවිකරෝග පිළිබඳ සංකල්පයෙන් සාකච්ඡා කෙරේ. පාලි සූත්‍ර හා විනයපිටකයන්හි සඳහන් රෝග හා රෝගනිදාන දෙවන පරිච්ඡේදයේ සාකච්ඡා කළ කරුණුවල ඉදිරි පියවර සේ සැලකිය හැකි ය.

සිව්වන පරිච්ඡේදය රෝගනිවාරණය පිළිබඳ පේරවාදු බෞද්ධ ඉගැන්වීම් ය. රෝගයන් සඳහා කෙරෙන ප්‍රතිකාරයන්ට වඩා රෝග වළක්වා ගැනීම ශ්‍රේෂ්ඨ ය. බුදුසමය වැඩි අවධානයක් මේ කරුණ පිළිබඳ යොදවන බව පෙනේ. සෞඛ්‍යසම්පන්න සමාජයකට අවශ්‍ය මූලික කාරණා වන ආහාර, ජලය, නින්ද, පරිසරය, ව්‍යායාමය, පාරිශුද්ධිය, වැසිකිළි කැසිකිළි භාවිතය, උපකරණ භාවිතය හා විවේකය පිළිබඳ බුදුසමය විශේෂ අවධානය යොමු කරයි. නවීන වෛද්‍යවිද්‍යාව ද රෝගයන්ට ප්‍රතිකාර කිරීමට වඩා රෝග වළක්වා ගැනීම අගය කරයි. උක්ත ආහාරාදී කාරණා පිළිබඳ බෞද්ධ උද්දායන එ සඳහා ජනතාව පෙළඹවීමට හේතුවේ. රෝගයකට ප්‍රතිකාර කිරීමට වඩා රෝග වළක්වාගැනීම ශ්‍රේෂ්ඨ ය. සියලු සත්ත්වයන්ගේ පැවැත්ම ආහාරය මත සිදුවන

බව බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළහ. පිරිසිදු ජලය පානයට හා පරිභෝජනයට උපදෙස් දෙන බුදුසමය ඊට අවශ්‍ය පෙරහන, ළිඳ ආදී උපකරණ පිළිබඳව ද උපදෙස් දෙති. ප්‍රමාණවත් නිත්‍ය ක්‍රමවේදයට අවශ්‍ය බැවින් එය පහසුවෙන් බොගන හැකි මාර්ගයක් සේ මෙතවැඩීම ඉස්මතු කොට තිබේ. පරිසර දූෂණයට ඉතා ඝෘජුව විරුද්ධ වන බෞද්ධසම්ප්‍රදාය උපමේපදා හික්මුවකට ගසක අත්තක් හෝ කොප්‍රයක් කැඩීම පවා තහනම් කොට තිබේ. බහුජන හිතසුව පිණිස සකමන්හි නිශ්ශ්‍රද්ධ බුදුසව්වෝ යහපත්, අර්ථසහිත ක්‍රියාවක නිශ්ශ්‍රද්ධත් ශරීරයට අවශ්‍ය ව්‍යායාමය ද බොදෙමින් ජනතාවට ආදර්ශ සැපයූහ. බුදුරජුන් හෝ බුදුසව්වන් අපිරිසිදු කිලිට්ටස්ත්‍ර හැඳිබවට තොරතුරු දක්නට නොලැබෙන්නේ පාරිශුද්ධිය පිළිබඳ උන්වහන්සේලා උන්දු වූ බැවිනි. තමන්ට වෙන්වූ භාජන හා උපකරණ භාවිතය බුදුසමය අගය කරයි.

පාලි සූත්‍ර හා විනයපීටකාගත විකිත්තවිධි පස්වන පරිච්ඡේදය යි. බුදුරජුන් හා පීචක වෛද්‍යවරයා විටින් විට අනුමත කළ ඖෂධ හා ප්‍රතිකාරවිධි පිළිබඳ මෙහි සාකච්ඡා කෙරේ. බුදුසමය මනෝවිකිත්තනය සඳහා ම වුවක් වුවත් එය අප මානසකාවට බැහැර බැවින් සාකච්ඡා කෙරෙන්නේ අල්ප වශයෙනි. බුදුරජාණන් වහන්සේ අනුමත කරන ඇතැම් ඖෂධ ආයුර්වේදයෙහි ද දක්නා ලැබේ. ඖෂධ රාශියක් දක්නට ලැබෙන්නේ හේසප්පකඛන්ධකය තුළ ය. ස්වේදන, සවේදන, පංචකර්ම පිළිබඳ තොරතුරු රැසක් විනය හා සූත්‍රයන්හි දක්නා ලැබේ. කොප්‍රබෙහෙත්, ගෙඩිබෙහෙත්, මුල්බෙහෙත්, ලුණුබෙහෙත් ආදී බෙහෙත් වර්ග රාශියක් හේසප්පකඛන්ධකයේ දැක්වේ. හුදෙක් බුදුසමය පාරාලෝකික අරමුණක් සඳහා සීමාවූවක් නම් කායිකරෝගයන් සඳහා ප්‍රතිකාර නිර්දේශ කරන්නේ කුමක් පිණිස ද? කායික නිරෝගිතාව මානසික නිරෝගිතාවට හේතුවන බව අප තේරුම්ගත යුතු ය. අතපය වාරු, නොමැතිව කවර නම් භාවනාවක් ද? කුසට ප්‍රමාණවත් ආහාරයක් නොලබා උක්විදින විදිදුරුවන්ගේ බඩහින්නට ප්‍රතිකාර නොකොට කෙරෙන අනුශාසනාවෙන් කවර නම් විමුක්තිකයක් ද?

බෞද්ධ ස්වස්ථතා සංකල්පයේ ආචාරාත්මක වැදගත්කම ගෙවන පරිච්ඡේදය යි. බුදුසමය උගන්වන ආචාරධර්මයන්හි ගැබ්වී ඇති ස්වස්ථවිද්‍යාත්මක වැදගත්කම සාකච්ඡා කෙරේ. මුඛධර්ම සාමයය, පංචශීල ප්‍රතිපදාව, සිව්පසය, බුදුරජුන්ගේ ආදර්ශය, ලිංගික සෞඛ්‍යය, සාමාජික ස්වස්ථතාව, අධ්‍යාත්මික කරුණු හා සාමාන්‍ය උපදෙස් යන මාතෘකා ඔස්සේ ඒවා වර්ගීකරණය කරනු ලැබේ. උක්ත සමස්ත පරිච්ඡේදයන් ම පාලි හා විනයපීටකයන්හි දැක්වෙන ස්වස්ථතාව කෙබඳු ද, යි අවධාරණය කෙරේ. එය කායිකස්වස්ථතාවයෙන් ඇරඹී මානසිකස්වස්ථතාව දක්වා සම්බන්ධ වේ. ස්වස්ථතාව ආචාරවිද්‍යාව හා ඝෘජුව සම්බන්ධවන බැවින් ආචාරවිද්‍යාව යනු ශීලය බව තේරුම්ගත යුතු ය. එසේ වන කල්හි බෞද්ධ කායිකස්වස්ථතාව යනු බුදුසමයේ පදනම වන ශීලය යි.