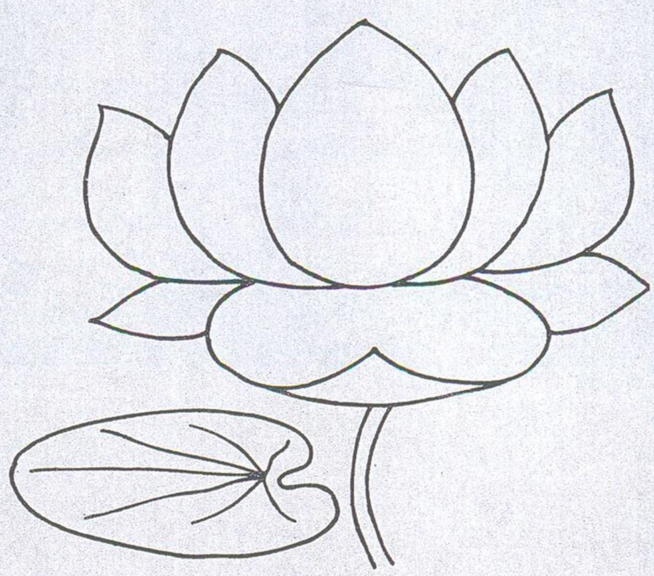
ප්‍රණාමාඤ්ජලී

"PRANĀMĀÑJALEE"



ගෞරවාර්හ, හබරාදුවේ නන්ද නායක
මහා ස්වාමීන්ද්‍ර අභිස්තව සංග්‍රහය

ප්‍රණාමාඤ්ජලී

ප්‍රධාන සංස්කාරක

කථිකාචාර්ය,
ජී.ඒ. ගාමිණී රත්න ශ්‍රී,

සහය සංස්කාරකවරු
හාන්දුපැල්පොල ධම්මාලෝක හිමි
බී.ඒ. (ගෞරව), ජ'පුර, එම්.ඒ. කැලණිය

කිරින්දේ චන්දානන්ද හිමි
බී.ඒ. (ගෞරව) පේරාදෙණිය

ප්‍රකාශනය

ලාෆ් සමූහ ව්‍යාපාරය

ප්‍රථම මුද්‍රණය : ශ්‍රී බුද්ධ වර්ෂ 2550 ක්‍රි.ව. 2006 ජුනි

ප්‍රණාමාඤ්ජලී

ප්‍රධාන සංස්කාරක
කථිකාචාර්ය, ජී.ඒ. ගාමිණී රත්න ශ්‍රී,

සහය සංස්කාරකවරු
හාන්දුපැල්පොල ධම්මාලෝක හිමි
කිරින්දේ චන්දානන්ද හිමි

ISBN 955-99743-0-0

පරිගණක වර්ණ යෝජනය : ධම්මිකා සිරිවර්ධන
පිටකවරය : උදයාංගනී සිරිවර්ධන

මුද්‍රණය :
පියසිරි ප්‍රින්ටින් ප්‍රයිවෙට් ලිමිටඩ්,
නො. 21, ශ්‍රී සෝරත මාවත,
ගංගොඩවිල,
නුගේගොඩ.
දුරකථන : 0112801885

ප්‍රකාශනය : ලාෆ් සමූහ ව්‍යාපාරය

ශ්‍රී ලංකාවේ ආයුර්වේද වෛද්‍ය ක්‍රමය පිළිබඳ ඓතිහාසික අධ්‍යයනයක්

ජ්‍යෙෂ්ඨ කථිකාචාර්ය,
කනත්තේගොඩ සද්ධාරතන හිමි

පෙරදිග වෙදකම ඈත අතීතයේ සිට ම සංවර්ධනයවෙමින් පැවත එන්නෙකි. මෙය බොහෝ සෙයින් ශ්‍රී ලංකාවේ දී පෝෂණය වනුයේ බෞද්ධ ඉගැන්වීම මුල්කොට ගෙන බව පෙනේ. මේ පිළිබඳ ව ගවේෂණය කිරීමට පෙරාතුව ආයුර්වේද වෛද්‍ය ක්‍රමයේ ස්වභාවය හා ආරම්භය පිළිබඳවත් වෙදකම පිළිබඳව බුදුන්වහන්සේගේ ඉගැන්වීම් කවරේදැයි අනාවරණය කරගැනීම වැදගති. ආයුර්වේද යන වචනයේ අදහස මෙසේ තේරුම් ගත හැකි ය. දීර්ඝායුෂ සඳහා වූ අනුශාසනය ආයුර්වේදය යි සංහිතා ග්‍රන්ථවල සඳහන් වේ.[1] ඒ අනුව ආයුෂය පිළිබඳ දැනීම ලබා දෙන ශාස්ත්‍රය යන අර්ථයෙන් ද රෝග වළක්වා ගැනීමෙන් හා සුවකර ගැනීමෙන් පරමායුෂය විඳීමට උගන්වන ශාස්ත්‍රය යන අර්ථයෙන් ද ආයුර්වේදය නම් වේ. ආයුෂය වනාහි හිත ආයුෂ, අහිත ආයුෂ, සුඛ ආයුෂ, දුක්ඛ ආයුෂ යැයි සිව් වැදෑරුම් වේ.[2] එයින් හිත ආයුෂ හා සුඛ ආයුෂ විඳීමට අනුශාසනා කරණ ශාස්ත්‍රය ආයුර්වේදය නම් වේ. මෙලොව නිරෝගිමත් වූ සුවපත් සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවිතයක් ගත කිරීමට හා පරලොව සුගතිය ලබා ගැනීමට අවශ්‍ය උපදෙස් ආයුර්වේදය ලබාදෙයි. ඒ අනුව මෙය රෝග සුව කිරීම ම පරමාර්ථ කොට ඇති හුදු චිකිත්සා ශාස්ත්‍රයක් නො ව අංග සම්පූර්ණ ජීවන විඥානයකි. ආයු ශබ්දය හා වේද යන කෘදන්ත පදය එක්ව ආයුර්වේදය යන්න සැකසී ඇත. මෙහි ආයු යන්නෙන් ශරීර ජීව දෙකෙහි සංයෝගයෙන් ජීවන නම් වූ අර්ථය ද වේද යන්නෙන් අයහපත් දෙය ඉවත් කොට යහපත් දෙය වැළඳ ගැනීමට වුවමනා වන දැනීම දෙන උතුම් උපදෙස් යන අර්ථය ද ගෙන දේ. විද්‍යාව ශාස්ත්‍රය අනුශාසනාව යන අර්ථ ද වේද ශබ්දයේ ඇත.

වේද යනු විද් ධාතුවෙන් නිපන් කෘදන්ත පදයකි. "ආයු + වේද" මේ අනුව දිගු කලක් ජීවත් වීමට අදාළ වන උසස් උපදෙස් පරපුර යන අර්ථය ඇතුළත් ව පවතී.

සිංහල විශ්ව කෝශය ද ආයුර්වේදය යන්න ආපදාවක් නොමැති ව දීර්ඝායුෂ ලබා ගත හැකි උපාය විස්තර කොට ඇති ශාස්ත්‍රය යැයි නිර්වචනය කරයි.[3] ආයුෂ පිළිබඳ ව ඥානය යම් ශාස්ත්‍රයක උපකාරයෙන් ලබාගත හැකි නම් එය ආයුර්වේදය නම්.[4] ආයුෂයට හිත හා අහිත දේ රෝගයන්ට කාරණා හා ඒ රෝග සංසිඳුවන උපාය ද විස්තර කොට ඇති ශාස්ත්‍රය ආයුර්වේදය නම්.[5] යනුවෙන් ද එහි දක්වා තිබේ. මෙම නිර්වචන තුළින් අර්ථවත් කරනුයේ පුද්ගලයන්ගේ නිරෝගී බව ආරක්ෂා කරන ජීවිතය පවත්වා ගැනීමට උපදෙස් දෙන හිත හා සුඛ ආයුෂ ලබා ගැනීමේ ඥානය ලබාදෙන ශාස්ත්‍රය ආයුර්වේදය නම් වන බව යි. වැලිවිටියේ සෝරත නාහිමියන් පැහැදිලි කළේ ආයුෂ විඳීමට උපකාරී වන ශාස්ත්‍රය ආයුර්වේදය යි. ඉංග්‍රීසි වෙදකම ද ආයුර්වේදයකි.[6] මේ තුළින් ලොව ඇති සියලු ම වෛද්‍ය ක්‍රම ආයුර්වේදය වන බව අර්ථවත් වේ. නිරෝගී පුද්ගලයන්ගේ සෞඛ්‍ය රැක දීමටත් රෝගී පුද්ගලයන්ගේ රෝග සුවකර දීම පිණිසත් ආයුර්වේදය ලොවට බිහි වී ඇත. ආයුර්වේද වෛද්‍ය ක්‍රමය යනු දර්ශනාත්මක හා පර්යේෂණාත්මක මූලධර්ම පදනම් කර ගත් සාර්ථක චිකිත්සක ක්‍රමයකි.[7]

මේ පිළිබඳ ව සුමංගල ශබ්ද කෝශය මෙසේ පැහැදිලි කරයි. ආයුර් පදයෙන් ආයුෂ හා ආරෝග්‍ය සම්පත්තිය ද වේද යන්නෙන් ආයුෂ විඳීමට හේතුවන ශාස්ත්‍රය යන අර්ථය ද ඉදිරිපත් කරයි.[8] මේ අනුව ආයුෂ විඳීම හා නිරෝගී සම්පත් ළඟා කර ගතහැකි ශාස්ත්‍රය ආයුර්වේදය වශයෙන් දක්වා තිබේ. මේ පිළිබඳ ව විවිධාකාරයෙන් නිර්වචන ඉදිරිපත් කොට තිබේ. ඒ සියල්ලන්ගේ ම අදහස් සමස්තයක් වශයෙන් සලකන විට දීර්ඝායුෂ විඳීමට හේතුවන ශාස්ත්‍රය ආයුෂ පිළිබඳ දැනුම ලබාදෙන ශාස්ත්‍රය, පුද්ගල පැවැත්මට උපකාර වන ශාස්ත්‍රය, නිරෝගීභාවය රැක ගැනීමට හේතුවන විද්‍යාව, රෝග සුව කර ගැනීමට උපදෙස් දෙන හා මග පෙන්වන ශාස්ත්‍රය, ආයුර්වේදය ලෙස හඳුනාගත හැකි ය. මේ සියල්ල හකුළුවා ගත් කල සෞඛ්‍ය හා ස්වස්ථතා සංරක්ෂණය

සඳහා අනුශාසනා කරන ශාස්ත්‍රය ආයුර්වේදය ලෙස දැක්විය හැකි ය. ආයුර්වේදයේ මූලික ප්‍රයෝජන දෙකක් සුශ්‍රැත සංහිතාව දක්වයි. එනම් රෝග වැළඳී පීඩා විඳින එම පුද්ගලයන්ගේ රෝග සුව කිරීම හෙවත් රෝග මෝචනය හා සුව පත්ව සිටින පුද්ගලයන්ගේ සුවපත්භාවය තවදුරටත් රැක ගැනීම හෙවත් සුස්ථයාගේ ස්වස්ථය තවදුරටත් රැකදීම වේ.[9] ආයුර්වේදයේ ප්‍රභවය පිළිබඳ ව අධ්‍යයනය කිරීමෙන් තවදුරටත් මෙය තහවුරු වේ.

ආයුර්වේදයේ ප්‍රභවය පිළිබඳ ව විවිධ මතවාද පවතී. මෙහි ප්‍රභවය වේද යුගයටත් පෙරාතු ව සිදුවූ බව එක් මතයකි. වේද යුගයෙන් පසු බිහි වූ බව තවත් මතයකි. ඒ ඒ පුද්ගලයන් ඉදිරිපත් කරන මතවාද තහවුරු කිරීම සඳහා විවිධ සාධක ද ඉදිරිපත් කෙරේ. සාමාන්‍ය ව්‍යවහාරයෙහි ඍග්, යජුර්, සාම, අථර්වන් යනුවෙන් වේදය සිව් වැදෑරුම් ය. එය බ්‍රහ්ම භාෂිත යැයි හින්දූහු විශ්වාස කරති. බ්‍රහ්ම වෛවර්ත පුරාණයෙහි ආයුර්වේදය පස්වන වේදය ලෙස හඳුන්වයි.[10] ඍග් වේදය ඒවා අතරින් පැරණිත ම ය. එහි මූලික පරමාර්ථය මිනිසාගේ පරලොව යහපත සලසා දීම ය. එනමුත් මෙලොව යහපතට අදාළ ආරෝග්‍ය සම්පත්තිය ලබාදෙන උපදේශන මඳ වශයෙන් නමුත් සඳහන් වේ. එනම් රෝග, ඖෂධ, ප්‍රතිකාර, පිළිබඳ ව හැඳින්වීමක් දැකිය හැකි ය. වේද සතර අතරින් අලුත් ම වේදය අථර්වන් වේදය වේ. ආයුර්වේදය එහි උපාංගයකැයි සුශ්‍රැතය පෙන්වා දෙයි.[11] මෙම පැහැදිලි කිරීම සඳහා ඇතැම්හු එකඟ නොවෙති. ආයුර්වේදය ඍග්වේදයේ උපාංගයකැයි ඔවුහු දක්වති.[12] කෙසේ නමුත් බුද්ධ කාලය වනවිට ද චතුර් වේදයක් විද්‍යමාන නොවේ. බුද්ධ දේශනාවල සඳහන් වන්නේ ත්‍රිවේද නාමය පමණි. ඒ අනුව සතරවෙනි වේදය ලෙස සලකන අථර්වන් වේදය හා ඇතැම් පිරිසක් පස්වැනි වේදය වශයෙන් සලකන ආයුර්වේදය ද බුද්ධ කාලයටත් පසුව සකස් වූයේ යැයි කීම සාධාරණ ය. බුද්ධ කාලයටත් පෙර එනම් ක්‍රි.පූ. 6 වන සියවසට පෙර සිට දීප්තිමත් ඍෂි යුග තෙක් පැවැති සෞඛ්‍ය හා ස්වස්ථතා සංරක්ෂණය වෙනුවෙන් වූ උපදේශන එක් තැන් කිරීමෙන් ආයුර්වේදය බිහි වූ බව කියැවේ. පවත්නා මතවාද කෙසේ වුව ද ඍග් වේදයේ හෝ ත්‍රිපිටකයේ ආයුර්වේදය යන නම යෙදී නොමැති බව ඒකමතික ය.

මිනිස් වර්ගයා ලොව පහළ වූ තැන් සිට ම පරලොව යහපතට වඩා මෙලොව වශයෙන් සිදුවන රෝග පීඩාවලින් නිදහස් වීමට කිසියම් උපක්‍රමයක් සොයා ගැනීමට කල්පනා කළ බව විශ්වාස කළ හැකි ය. දරුවන් බිහිවීම අපහසු වූ විට එය පහසු කරගැනීම, තුවාලයක් වූ විට එය සුව කර ගැනීම වැනි කරුණු මිනිසා බිහි වූ කල සිට ම සොයා ගන්නට ඇත. ඒවා පසුකාලීන ව ඓතිහාසික ස්වරූපයෙන් වේදයට ඇතුළත් විය. ශාස්ත්‍රයක් වශයෙන් ක්‍රමබද්ධවීම කවදා සිදු වුවත් ලෝකාරම්භයේ සිට ම වෛද්‍ය ක්‍රමයක් පැවැති බවට කිසිදු සැකයක් නැත. චරක සුශ්‍රැතාදි සංහිතා ග්‍රන්ථවල ආයුර්වේදය නිත්‍ය යැයි සඳහන් වන්නේ එනිසා ය.[13] මේ අනුව ආයුර්වේදය මිනිසා සොයාගත් ඥානධනවලින් එකකි. මෙම මානුෂික ඥානධනය පිළිබඳ ව ආදි පුරුෂයන් ලියූ පොත්වල සඳහන් කළේ ආයුර්වේදය මහා බ්‍රහ්මයාගේ නිපැයුමක් ලෙස ය.[14] මෙලෙසින් මිනිසුන් සොයාගත් උසස් ඥානයන්ගේ ගෞරවය බොහෝ සෙයින් බ්‍රහ්මයාට හෝ දෙවියන්ට ලබාදීම සිදු වී ඇත. ග්‍රීසියේ දේශීය වෛද්‍ය ක්‍රමය තුළ හර්මන්, ඇපලෝ ආදී දෙවිවරුන්ගේ ද මිසරයේ දේශීය වෛද්‍ය ක්‍රමය තුළ තොත්ඔසිරිස් ආදී දෙවිවරුන්ගෙන් ද ලැබුණ බව ඔවුන්ගේ පොතපතෙහි සඳහන් ව ඇත.[15]

ආයුර්වේදයේ ප්‍රභවය පිළිබඳ ව සුශ්‍රැත සංහිතාවේ පැහැදිලි කිරීම අනුව වේද යුගයටත් පෙරාතුව එය මහා බ්‍රහ්මයා විසින් පැවැසූ බව කිය වේ. බ්‍රහ්ම තෙමේ ලෝක සත්වයා හෙවත් ප්‍රජාව මවන්නට පෙරාතුව ම ආයුර්වේදය සකස් කළේ ය.[16] බ්‍රහ්මයා විසින් රචනා කරන ලදැයි සැලකෙන ආයුර්වේද සංහිතාව ශ්ලෝක ලක්ෂයකින් හා අධ්‍යාය දහසකින් සමන්විත ය.[17] මෙම ශාස්ත්‍රය ආරම්භ වූ තැනක් හෝ අවසන් වන තැනක් පෙන්වා දිය නො හැක. එනිසා ආයුර්වේදය නිත්‍ය හා අනාදිත්ව යැයි චරකය සඳහන් කරයි. මනුෂ්‍ය සංහතිය පොළෝතලයෙහි ඇති වූ දා සිට නැතිවනතුරු ම යම්කිසි වෛද්‍ය ශාස්ත්‍රයක් පැවැති බව එහි වැඩිදුරටත් පැහැදිලි කරයි. ලෝකය, සත්ත්වයා, ඖෂධ, රෝග, යන මේවා පංච මහා භූතයන්ගේ සමවායෙන් සිදුවන හෙයින් සත්ත්ව, රජස්, තමස් යන ත්‍රිගුණ සහ වාත, පිත්ත, කළු යන ත්‍රිදෝෂ සිද්ධාන්ත පදනම් කොට ඇති ආයුර්වේදය ලෝකාරම්භයේ

පටන් ලෝකාවසානය දක්වා නිත්‍ය ය. එහෙයින් වේද යුගයෙන් ඈත සිතීමට අපහසු තරම් දුරාතීතයේ පවා වෙදකම පැවැති බව මේ අනුව පැහැදිලි වේ.

මහා බ්‍රාහ්ම තෙම ස්වයංභූඥාණයෙන් අවබෝධ කරගත් ආයුර්වේදය බ්‍රහ්මයාගෙන් දක්ෂ ප්‍රජාපතී ද ඔහුගෙන් අශ්විනීන් කුමාරවරුන් දෙදෙනා ද ඔවුන්ගෙන් ශක්‍රයා ද උගත් බව සුශ්‍රැත සංහිතාවේ සඳහන් වේ.[18] පසු කාලයක දී එනම් වේද යුගයෙහි කිසියම් කලෙක මිනිසුන්ගේ තපස, උපවාස, වේදාධ්‍යයන, බ්‍රහ්මචර්යාව, ව්‍රත යනාදියට බාධක වන අයුරින් වසංගත රෝග පැතිරෙන්නට විය. රෝගාතුර වීම හේතු කොට ගෙන තවුස්දම් පිරීමෙන් සිත එකඟ කිරීමට, සිල් රැකීමට, වේදය ඉගෙනීමට, බ්‍රහ්ම චර්යාව රැකීමට, ආගමානුකූල ව ජීවත්වීමට නුපුළුවන් විය. මනුෂ්‍ය සංහතිය ශාරීරික ව හා මානුෂික ව ආගන්තුක රෝගවලින් පීඩාවට පත්වූ හ. මෙයින් සත්ත්වයින් මහත් වූ දුකට පත්වීම හේතුවෙන් උග්‍ර තපස් ඇති මහා කාරුණික ඍෂිවරු මහත් සංවේගයට පත් ව ඒ සඳහා අදාළ පියවර ගැනීම සඳහා හිමාල පර්වත ප්‍රාන්තයෙහි ආයුර්වේද සංස්කාරක සම්මේලනයක් පැවැත්වූහ. මෙම සම්මේලනයේ ඒකමතික තීරණය අනුව උග්‍ර තපස් ඇති භාරද්වාජ නම් ඍෂීවරයා ආයුර්වේදය ඉගෙනීම සඳහා ඉන්ද්‍ර වෙත යවනු ලැබී ය. එතුමා ඉන්ද්‍රගෙන් සම්පූර්ණයෙන් ම ආයුර්වේදය උගත්තේ ය.[19] පෙරළා පැමිණි භාරද්වාජ මහ ඍෂිවරයාගෙන් එම ඍෂී සම්මේලනයට සහභාගී වූ අනෙක් ඍෂීවරු ද ආයුර්වේදය උගත් හ. ඒ අතර සිටි පුනර්වසු ආත්‍රෙය ඍෂීවරයා තමන් උගත් ශාස්ත්‍රය අග්නිවේශ, භේල, ජතුකර්ණ, පරාශර, හාරිත, ක්ෂාරපාණි යන සිසුන් සය දෙනාට ඉගැන්වී ය. ශල්‍ය, ශාලක්‍ය, කාය චිකිත්සා, භූතවිද්‍යා, කෞමාර භෘත්‍ය, අගදතන්ත්‍ර, රසායන තන්ත්‍ර, වාජීකරණ තන්ත්‍ර යන අෂ්ටාංග ආයුර්වේදය උගත් අග්නි වේශාදී සිසුහු සයදෙනා තම තමන්ගෙ නමින් තන්ත්‍ර රචනා කළ හ. එම තන්ත්‍ර හොඳින් ශ්‍රවණය කළ මහර්ෂී ගණයා අතිශයින් සතුටුව විධිමත් ලෙස රචිත යයි අනුමත කළ හ. එතැන් පටන් මෙම ශාස්ත්‍රය ප්‍රාණීන්ගේ සෞඛ්‍ය හා ස්වස්ථතාව සංරක්ෂණය සඳහා භක්ත්‍යාදරයෙන් භාවිත කරති.[20] මිනිසුන්ගේ සෞඛ්‍යය හා ස්වස්ථතාව පිරිහී ගිය අවස්ථාවක

ආයුර්වේදයේ අවශ්‍යතාව දැඩි ව දැනී ඇති බව මෙම පුවතින් හෙළි වේ.

සෑම සත්ත්වයෙකුට ම ඇති උසස් ම වස්තුව සතුට යි. ධාර්මික ව ඉඳුරන් පිනවමින් උසස් වූ සතුටක් විඳීම සඳහා නිරෝගිතාව පැවැතිය යුතු ය. එහෙයින් සුවයේ නියම දොරටුව වශයෙන් පිළිගෙන ඇත්තේ ආරෝග්‍යය යි.[21] චිරජීවනයේ හේතුව ද එයම වේ. දෝෂ විෂමතාව රෝගවන අතර දෝෂ සමතාව ආරෝග්‍ය වේ. එය සෑම කල්හි යහපත සිද්ධ කරලන සම්‍යග් ඥානය පෙරටු කරගත යුත්තකි. එනම් කාල, අර්ථ, කර්ම යන තුන පිළිබඳ හීන යෝග, මිථ්‍යා යෝග, අති යෝග යන තුන් රෝගයට ද සම්‍යග් යෝගය ආරෝග්‍යයට ද හේතුවෙයි.[22]

මෙහි කාල යන්නෙන් ශීත, උෂ්ණ, වර්ෂා යන තුන් ලක්ෂණ කොට පවතී. අර්ථ යන්නෙන් ඉන්ද්‍රියන් විසින් ගෝචර කරන ගන්නා දේ දක්වයි. සිත, කය, වචනය යන තිදොරින් කරන ක්‍රියා කර්ම නම්. අඩුවෙන් යෙදීම හීන යෝගයකි. වැඩියෙන් යෙදීම අතියෝගයකි. මිථ්‍යා යෝග ලෙස සැලකෙනුයේ වරදවා යෙදීම යි. මෙම තුන ම රෝගයට හේතුවන අතර නිවැරදි ව යෙදී ම ආරෝග්‍යයට හේතුවෙයි. පුද්ගලයාගේ බාහිර අභ්‍යන්තර පිරිසිදු බව හා ව්‍යායාමාදිය ආරෝග්‍ය සඳහා හේතු වේ. වර්තමාන ලෝකය රෝග ආකරයක් වීමේ එක් හේතුවක් නම් නිරෝගීමත්කම පිළිබඳ ව සැලකිල්ලක් නො දැක්වීම යි. එය ප්‍රඥාපරාධයකි. බුද්ධි දෝෂයකි. නිරෝගිමත් ජීවිතයක් නො ලද කල කිසිදු සතුටක් ඇති නො වේ. විවිධ දුක් කම්කටොළුවලට මුහුණපායි. රෝගී බව තම වෘත්තියට මෙන් ම සම්පත් ලැබීමට ද බාධා කරයි. එහෙයින් සම්පත් ලැබීමේ මග ඇහිරෙයි. එපමණක් ද නො ව කලින් ලැබී රැකගත් සම්පත් ද රෝගය වෙනුවෙන් වැය වී යයි. ඇතැම් විට මාස ගණන් වසර ගණන් ලෙඩ ඇඳට වී දුක් විඳීමට සිදු වේ. එසේ ම අකාලයේ මරු වසඟයට ද යා හැකි ය. ආරෝග්‍ය ඇති තැන මේ කිසිවක් නැත. මෙනිසා ම නිරෝගිකම උසස් ම ලාභය ලෙස බුදුන්වහන්සේ වදාළ හ. එබැවින් සෞඛ්‍ය හා ස්වස්ථතා සංරක්ෂණය සඳහා බුදුන්වහන්සේගේ ඉගැන්වීම් සහ එය පදනම් කොට ආරම්භ වූ වෙදකම පිළිබඳ ව ද අපගේ අවධානය යොමු කළ යුතු ව ඇත.

පුද්ගල ස්වස්ථා සංරක්ෂණය සඳහා ප්‍රාථමික ක්‍රමෝපායයන් පිළිබඳ ව කරන ලද මග පෙන්වීම් බුදුන්වහන්සේගේ පැනවීම් තුළින් මෙන් ම දේශනා තුළින් ද අනාවරණය වෙයි. බෞද්ධ ඉගැන්වීම අනුව පුද්ගලයාගේ දින චර්යාව ආරම්භ විය යුත්තේ හිමිදිරි උදෑසන ය. (අරුණට පළමුව) ඒ අනුව පිබිදීම, දත් මැදීම, මුවදෝවනය, ශරීරකෘත්‍ය, ආහාර ගැනීම, ව්‍යායාම, සෙනසුන් පිරිසිදු කිරීම, සිවුරු පිරිකර පිරිසිදු කර ගැනීම, ස්නානය, පානීය පරිභොජනීය, ජල පරිභෝගය, නින්ද යනාදී දවසේ කුදුමහත් කටයුතු ස්වස්ථතා සංරක්ෂණයට හේතුවන පරිදි සිදුකිරීමට අවශ්‍ය මූලික මගපෙන්වීම් චුල්ලවග්ග පාළිය හා මහාවග්ග පාළිය යන ඛන්ධක විනය ග්‍රන්ථයන්හි දී සිදු කොට ඇත. මෙයට අමතර ව වෛද්‍ය ශාස්ත්‍රය කෙරෙහි බුදුන්වහන්සේ තුළ පැවැති පළල් දැනුම මහාවග්ග පාළි භේසජ්ජක්ඛන්ධකයෙන් මනා ව අනාවරණය වේ. උන්වහන්සේ වෘත්තීයමය වෛද්‍යවරයෙකු නො වූහ. එහෙත් උන්වහන්සේ තම ශ්‍රාවකයන් වහන්සේලාට වැළඳුණ විවිධ රෝගාබාධ සඳහා ප්‍රතිකාර නියම කළ හ. භික්ෂූන්ගේ කායික රෝග සඳහා නියම කළ බෙහෙත් සඳහා මෙම ඖෂධ වර්ග භාවිත කොට ඇති බව මහාවග්ග පාළි භේසජ්ජක්ඛන්ධකයේ සඳහන් වේ.

සත්ත්ව තෙල්	(වසා භෙසජ්ජ)
මුල් බෙහෙත්	(මූල භෙසජ්ජ)
කසාය බෙහෙත	(කසාව භෙසජ්ජ
කොළ බෙහෙත්	(පණ්ණ භේසජ්ජ)
ඵල බෙහෙත්	(ඵළ භෙසජ්ජ)
මැලියම් බෙහෙත්	(ජතු භෙසජ්ජ)
ලුණු බෙහෙත්[23]	(ලොණ භෙසජ්ජ) යනුවෙනි.

මෙහි දී සත්ත්ව තෙල් වශයෙන් වලස් තෙල්, මත්ස්‍ය තෙල්, කිඹුල් තෙල් (සුසුකාමත්ස්‍ය) ඌරු තෙල්, කොටළු තෙල් ආදිය ද මුල් බෙහෙත් වශයෙන් කහ, ඉඟුරු, වදකහ, හෙළවදකහ, අතිවිඩයන්, කුළුරැණ, සුවඳහොට, වම් මුතු ආදිය ද කසාය බෙහෙත් වශයෙන් කොහොඹ කසාය, කෙළිඳ කසාය, දූම්මැල්ල කසාය, හඟුළු කසාය, කරද කසාය යනාදිය ද කොළ බෙහෙත් වශයෙන් කොහොඹ කොළ, කෙළිඳ කොළ, දූම්මැල්ල කොළ, තලා කොළ,

කපු කොළ යනාදිය ද ඵල බෙහෙත් වළඟසාල්, තිප්පිලි, ගම්මිරිස්, අරළු, බුළු, නෙල්ලි, ගොටුපල යනාදිය ද, මැළියම් බෙහෙත් වශයෙන් පෙරුම්කායම් සහ පෙරුම්කායම් ගසේ විවිධ කොටස්වලින් ලබා ගන්නා ලද මැලියම් සහ දුම්මල යනාදිය ද ලුණු බෙහෙත් වශයෙන් මුහුදු ලුණු, කළු ලුණු, සින්දු ජනපදයෙහි උපන් ලුණු, සූවස ලුණු, බළල් ලුණු යනාදිය භාවිතයට යොදා ගත් බව නාමික ව සඳහන් කොට ඇත. මීට අමතර ව ගිතෙල්, වෙඬුරු, තලතෙල්, මී පැණි, උක්හකුරු, හඳුන් ආදී ඖෂධ වර්ග ද නියම කොට ඇති බව භේසජ්ජ ඛන්ධකය අනාවරණය කරයි. විවිධ කායික රෝග සඳහා උන්වහන්සේ නියම කරන ලද ප්‍රතිකාර ක්‍රම ද විවිධ වූහ. ඇස් රෝග සඳහා හඳුන් ගෑම නියම කළහ.[24] ශීර්ෂා බාධය සඳහා නස්නය හා තෙල්ගෑම නියම කළ සේක.[25] වාතබාධයන් සඳහා මද්‍ය වර්ග අඩංගු තෙලක් පිසීමට නියම කළහ.[26] සන්දි රුදාව සුව කිරීම සඳහා අපිරිසිදු ලේ ඉවත් කිරීම නියම කළ සේක.[27] ගණ්ඩාබාධයන් සඳහා සැත්කම නියම කළහ.[28] එසේ ම ලිංග ප්‍රදේශය අසල සැත්කම් කිරීම තහනම් කළ සේක.[29] පාණ්ඩු රෝගය සඳහා ගව මුත්‍රයෙහි අරළු ලා පෙවීම නියම කළහ.[30] වාත බාධයන් සමනය කිරීම සඳහා විවිධ ක්‍රම භාවිතයෙන් ශරීරයේ ඩහ වැගිරීම හෙවත් ස්වේදනය කිරීම[31] නියම කළ සේක. මෙලෙසින් උන්වහන්සේ කායික රෝග සඳහා නියම කරන ලද ඖෂධ හා ප්‍රතිකාර විධි පිළිබඳ ව සැලකීමේ දී උන්වහන්සේ ආයුර්වේද වෛද්‍ය ක්‍රමය පිළිබඳ ව මනා වූ දැනුවත් භාවයෙන් යුතු ව විසූ බව අනාවරණය වේ. ඉහත සඳහන් කරන ලද ඖෂධ හා වෛද්‍ය ක්‍රම අදත් ආයුර්වේද වෛද්‍ය ක්‍රමයේ දී ප්‍රයෝජනයට ගනු ඇත. ඒ අනුව සිද්ධාර්ථ බෝසතාණන් වහන්සේ උගත් සිව් සැට කලාවන් අතරට ක්‍රම ශ්‍රාවකයන් වහන්සේලා දිගින් දිගට ම පවත්වා ගෙන ගිය බව ද පෙනේ. ඒ සඳහා නිදසුනක් සමන්තපාසාදිකාව නම් විනය අටුවාවෙන් පෙන්වා දිය හැකි ය. භික්ෂූන් බෙහෙත් කිරීමේ දී සැලකිය යුතු කරුණු සමුදායක් විනය අටුවාව දක්වා ඇත. භික්ෂුවක් වෙදකම් කළයුතු ගිහියන් පිළිබඳව හා වෙදකම් නො කළ යුතු ගිහියන් පිළිබඳ දීර්ඝ විස්තරයක් තතිය පාරජිකා වර්ණනාවේ දී සමන්තාපාසාදිකාව දක්වා ඇත. එහි සඳහන් වන ඉගැන්වීම් අනුව ඍජුව ම භික්ෂුවකට ගිහියන් සඳහා වෙදකම් කළ නො හැක. වරක් වසභ රජතුමාගේ දේවියට රෝගයක් වැළඳුන කල

එක් ස්ත්‍රියක් පැමිණ බෙහෙත් විචාල කල්හි නො දනිමි යැයි නො කියා මහා පදුම ස්ථවිරයන් වහන්සේ භික්ෂූන් සමඟ මෙම රෝගයට අවශ්‍ය ඖෂධ පිළිබඳ ව සාකච්ඡා කළහ. එය අසා සිටි බෙහෙත් ඇසීමට පැමිණි ස්ත්‍රිය ආපසු ගොස් දේවියට බෙහෙත් කළා ය. එම බෙහෙතින් රෝගය සුවවිය.[32] මේ අනුව භික්ෂූන් වහන්සේ ආයුර්වේද වෛද්‍ය ක්‍රමය පිළිබඳ ව මනා දැනුවත් භාවයකින් යුතු ව එම වෙදකම දිගින් දිගට පවත්වා ගෙන ආ බව සනාථ වේ. කෙසේ නමුත් මිහිඳු මහරහතන් වහන්සේ ලංකාවට බුදුසමය හඳුන්වා දීමත් සමඟ ම බුදු සමයේ ඉගැන්වීම් පදනම් කොටගෙන ස්වස්ථතා සංරක්ෂණයට අවශ්‍ය ක්‍රමවේදයන් භාවිතය වැඩි දියුණු වූවා සේ ම ආයුර්වේද වෛද්‍ය ක්‍රමයේ ද ප්‍රසාරණයක් ඇති වූ බව වංශකථාවලින් මෙන් ම පුරාවිද්‍යාත්මක ගවේෂණවලින් ද සනාථ වේ.

ශ්‍රී ලංකාවේ ආයුර්වේද වෛද්‍ය ක්‍රමය ගැන අධ්‍යයනය කිරීමේ දී ප්‍රාග් බෞද්ධ යුගයේ සිට එය ආරම්භ කළ යුතු ය. මහින්දාගමනටත් පෙරාතු ව විජයාගමනය සිදුවිණ. විජය රජතුමා ඇතුළු පිරිස ලංකාවට පැමිණි අවස්ථාවේ ද උපුල්වන් දෙවියන් ඔවුන්ට පිරිත් පැන් ඉස පිරිත් නූල් බඳිමින් ආරක්ෂාව සලසා දුන් බව වංශ කථාවල සඳහන් වේ.[33] මෙය ද රෝග වූපසමනය සඳහා භාවිත කළ වෛද්‍ය ක්‍රමයකි. විජය රජතුමා ඇතුළු පිරිස ලංකාවට පැමිණෙන විට ලාංකිකයන් කාර්මික ඥානයෙන් ඉහළ මට්ටමක සිටි බව අනාවරණය වේ. විජය රජතුමා ලංකාවට ගොඩබසින විට කුවේණිය රෙදි වියමින් සිටි බව වංශ කථාව සඳහන් කරයි.[34] එසේ ම එදින රාත්‍රියෙහි ඇසුන සංගීත ශබ්දය පිළිබඳ සියලු තොරතුරු කුවේණියගෙන් දැනගෙන ඇයගේ උපදෙස් පරිදි මංගල්‍ය උත්සවයට සහභාගි වූ යක්ෂයින් මරණයට පත් කර ඔවුන් සතු ආභාරණ ආදිය පැළඳ ගත් බව සඳහන් වේ. මෙමගින් අනාවරණය වන්නේ රෙදි විවීම, ආභරණ සකස් කිරීම ආදී තාක්ෂණික ඥාණය එදා ලාංකීයයන් තුළ පැවති බව ය. එපමණක් ද නො ව, සංගීත නිර්මාණයට තරම් සියුම් කලා රසඥතාවකින් යුතු පිරිසක් එදා විසූ බව ඉහත කරුණුවලින් අනාවරණය වේ. මෙවැනි උසස් මට්ටමක මිනිසුන් ජීවත් වූ සමාජයක ඔවුන් භාවිත කළ වෛද්‍ය ක්‍රමය ද ඉතා උසස් මට්ටමක පවතින්නට ඇතැයි උපකල්පනය

කළ හැකි ය. එසේ ම පුරා විද්‍යාත්මක කැණීම්වලින් ද ප්‍රාග් බෞද්ධ යුගයේ ආයුර්වේද වෛද්‍ය ක්‍රමයේ ස්වභාවය මතුකර ලීමට කිසියම් ආලෝකයක් ලැබී ඇති බව පෙනේ. ශ්‍රී ලංකාවේ දකුණේ බූන්දල, වයඹ දිග හා උතුරේ ප්‍රදේශ කිහිපයකින් වසර 28,000 කට එපිට කාලයට අයත් යැයි සිතිය හැකි ශිලා මෙවලම් ලැබී ඇත.[35] එසේ ම රාවණ ඇල්ල, තෙලුල්ල, කෑගල්ල, අලුලෙන, බටදොඹ ලෙන, බෙල්ලන් බැඳි පැලැස්ස, පාහියන්ගල වැනි ස්ථානවල කරන ලද කැණීම්වලින් ඇටකටුවලින් සාධන ලද සිදුරු විදින උපකරණ, සෑරීම සඳහා භාවිත කළ පැතිළි උපකරණ, තැලීම සඳහා භාවිත කළ උපකරණ සීරුම් උපකරණ ආදිය හමුව ඇත.[36] මෙම දක්ෂතාව ආයුධ නිපදවා ගන්නට පමණක් නො ව, වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සකසා ගැනීම සඳහා ද යොමු වන්නට ඇත. වනචාරි ජීවිත ගතකළ එදා මානවකයන් හට ස්වභාවික වශයෙන් මෙන් ම සතුරන්ගෙන් එල්ලවන්නා වූ විපත් ආදියෙන් හටගන්නා රෝගාබාධයන්ගෙන් සුවපත් භාවය සඳහා සෞඛ්‍ය පහසුකම් සලසා ගන්නට ඇත. සියුම් සැත්කම් දක්වා දියුණුවට පත්ව ඇති ශල්‍ය වෛද්‍ය විද්‍යාවේ ආරම්භයට ද ප්‍රාග් ඓතිහාසික යුගයේ ඇතැම් සිදුවීම් හේතු පාදක වූයේ යැයි කල්පනා කිරීම සාධාරණ ය. මේ අනුව මහින්දාගමනයට පෙර මෙන් ම විජයාගමනයට පෙර ද ශ්‍රී ලංකාවේ දියුණු වෛද්‍ය ක්‍රමයක් පවතින්නට ඇතැයි සිතිය හැකි සාධාරණ හේතු පවතී.

කෙසේ නමුත් මිහිඳු මහරහතන් වහන්සේ ලංකාවට වැඩම කොට බෞද්ධ ඉගැන්වීමෙන් ලාංකිකයන් සන්නද්ධ කිරීමත් සමඟ ම පුද්ගල ස්වස්ථතා සංරක්ෂණය සඳහා වූ ක්‍රමවේදයන් මෙන් ම ලාංකේය වෛද්‍ය ක්‍රමය ද සංවිධානාත්මක ව ක්‍රියාත්මක විය. විජයාගමනයට පෙරත් පසුත් හා වාණිජමය සබඳතා ආදී කොට ඇති විවිධ ගනුදෙනු ලංකාව හා පවත්වන ලදි. මෙමගින් උතුරු ඉන්දියානු වෛද්‍ය ක්‍රමය මෙරටට ලැබෙන්නට ඇත. පඬුවස්දෙව් රජතුමාගේ දියණිය වූ උන්මාදචිත්‍රා කුමරිය දරු ප්‍රසූතිය සඳහා වැදීම් ගෙයකට පිවිසි බව මහාවංශය කියයි.[37] ප්‍රසූතිය සඳහා ගැලපෙන ස්ථානයක් සකස් කර තැබීමට තරම් එවකට වෛද්‍ය පහසුකම් දියුණු වී තිබුණු බව එම පුවතින් අනාවරණය වේ.

සෞඛ්‍ය හා ස්වස්ථතා සංරක්ෂණය සඳහා විශාල මෙහෙවරක්

පණ්ඩුකාභය රජුගේ කාලයේ දී සිදුව ඇත. මෙතුමා අනුරාධපුර නගරය නිර්මාණය කිරීමේ දී එහි සනීපාරක්ෂාව පිළිබඳ විශේෂ වැඩපිළිවෙළක් සංවිධානය කළ බව මහාවංශය සඳහන් කරයි. නගරයේ වීථි පිරිසිදු කිරීම් සඳහා පන්සීයක පිරිසක් ද කසල ශෝධනය සඳහා දෙසීය දෙනෙක් ද, මළසිරුරු ඉවත් කිරීම සඳහා එකසිය පනස් දෙනෙක් ද යෙද වූ බව සඳහන් වේ.[38] තව ද මෙම රජතුමා විසින් කරවන ලද සිවිකාශාලා හා සොත්ථිශාලා යන ගොඩනැගිලි දෙකක් පිළිබඳ ව සඳහන් වෙයි.[39] මෙම පදවලින් යෙදෙන අර්ථය ස්ථිර නැතත් එයින් මාතෘ නිවාසයක් සහ ආරෝග්‍ය ශාලාවක් කියවෙන බව එක් මතයකි. කෙසේ නමුත් සනීපාරක්ෂාව පිළිබඳ උනන්දු වූ රජ කෙනෙක් මාතෘ නිවාසයක් හා ආරෝග්‍ය ශාලාවක් ඉදිකිරීම පුදුම විය යුතු කරුණක් නො වේ.

ශ්‍රී ලංකාවේ පැවැති ආයුර්වේද වෛද්‍ය ක්‍රමය සංවිධානාත්මකව ව්‍යාප්ත වීම සඳහා මහින්දාගමනය තීරණාත්මක සාධකය වීය. ක්‍රි.පූ. තුන්වන සියවසේ ඉන්දියානු සංඝ සමාජය තුළ ආයුර්වේද ප්‍රතිකාර ක්‍රමය දියුණුව පවතින්නට ඇත. ධර්මාශෝක රජතුමා අංක දෙක දරණ ගිර්නාර්ගිරි ලිපියෙන් ඉන්දියාවේ විවිධ ප්‍රදේශවල රෝහල් පිහිටුවා තිබූ බව ගම්‍යමාන වේ.[40] විශේෂයෙන් ම ධර්ම ප්‍රචාරක කටයුතුවලට සම්බන්ධ වූ භික්ෂූන් වහන්සේලා ආයුර්වේද වෛද්‍ය ක්‍රමය පිළිබඳව මෙන් ම බෞද්ධ වෙදකම පිළිබඳව මනා දැනුවත් භාවයකින් පසුවන්නට ඇත. ඒ අනුව ධර්ම ප්‍රචාරක වැඩපිළිවෙළත් සමඟ ඉන්දියාවේ පැවති ආයුර්වේද වෛද්‍ය ක්‍රමයත් රෝහල් සෑදීමේ සිරිතත් ලංකාවේ ස්ථාපිත වූවා විය හැකි ය. මහින්දාගමනයෙන් පසුව වඩාත් සංවිධානාත්මක සමාජ ක්‍රමයක් ඇතිවිය. එබැවින් ම වඩාත් ප්‍රබල වෛද්‍ය ක්‍රමයක අවශ්‍යතාව දැනෙන්නට ඇත. විශාල භික්ෂූන් වහන්සේලා ප්‍රමාණයක් වැඩ සිටිය ආරාමවලට ආරෝග්‍යශාලාව අත්‍යවශ්‍ය අංගයක් විය. වංශකථා හා නටබුන්වලින් මතුවන තොරතුරු අනුව ශ්‍රී ලංකාවේ ආයුර්වේද වෛද්‍ය ක්‍රමය කෙතරම් දුරට ව්‍යාප්තව පැවැතියේදැයි අවබෝධ කරගත හැකි ය. කෙසේ නමුත් පුරාවිද්‍යාත්මක ගවේෂණ වලින් අනාවරණය වන තොරතුරු අනුව ආයුර්වේද වෙදකම පන්සල මූලික කරගෙන පැවැති බව පෙනේ. එසේ ම එකල වෛද්‍ය කර්මයෙහි විශේෂඥතාව ලත් භික්ෂූන් වහන්සේලා පිළිබඳව

ද සඳහන් වේ. එනම් වසභ රජු දවස වෛද්‍ය කර්මයෙහි නිපුණ මහාපදුම නම් තෙරනමක් පිළිබඳව සමන්ත පාසාදිකාව සඳහන් කරයි. ලක් රජ දරුවන් ලංකාවේ ආයුර්වේද වෛද්‍ය ක්‍රමය කෙරෙහි දක්වන ලද අනුග්‍රහය ශ්‍රී ලංකාවේ ආයුර්වේද වෙදකම වේගයෙන් ව්‍යාප්ත වන්නට හේතු විය. පැරණි රජවරු දේශීය වෙදකම වෙනුවෙන් කරන ලද මෙහෙවර සාහිත්‍ය ග්‍රන්ථවල මෙන් ම වංශකතාවල ද සඳහන් වේ.

ප්‍රජා සනීපාරක්ෂාව පිළිබඳ දැඩි අවධානයක් යොමු කළ පාලකයෙකු වශයෙන් දුටුගැමුණු රජතුමාට ප්‍රමුඛස්ථානයක් හිමි වන බව පෙනේ. මෙතුමා වෛද්‍යවරුන්ගේ පාලනය පිට අටළොස් තැනක දී ගිලනුන්ට බත් බෙහෙත් ලබා දුන් බව මහාවංශයේ[41] මෙන් ම පූජාවලියේ සඳහන් වේ. තව ද වෛද්‍යවරුන්ට භාණ්ඩාගාරයෙන් වැටුප් ලබාදීමට කටයුතු කළා සේ ම ගර්භණීන්ට අවශ්‍ය දුරු මිරිස් හා ලුණු ද වින්නඹුවන්ට අවශ්‍ය රෙදිපිළි ද භාණ්ඩාගාරයෙන් ලබාදීමට කටයුතු සලසා දී තිබේ. එසේ ම ධර්මකථික භික්ෂූන් වහන්සේලාට ගිතෙල් හා හකුරු නැලිය බැගින් ද සතර ගුල් වැල්මී මිට බැගින් පූජා කළේ ය.[42] මේ සියලු දෑ ආබාධ සඳහා භාවිත ප්‍රසිද්ධ ඖෂධයෝ ය. පුද්ගල ස්වස්ථතාව හා වෛද්‍ය කටයුතු පිළිබඳව ද දුටුගැමුණු රජතුමාගේ අවධානය මේ තුළින් අනාවරණය වේ.

අනුරාධපුර රාජධානියේ රජකම් කළ රජවරුන් අතරින් බුද්ධදාස රජතුමා තරම් වෛද්‍ය කටයුතු කෙරෙහි උද්යෝගයෙන් ක්‍රියා කළ වෙනත් රජෙකු නොමැති තරම් ය. මෙතුමා දක්ෂ වෛද්‍යවරයෙකු වශයෙන් ප්‍රසිද්ධියක් උසුලයි. මොහු සාරාර්ථ සංග්‍රහ නම් වෛද්‍ය ග්‍රන්ථයක් ද රචනා කොට ඇත.[43] එසේ ම එකල පැවැති ප්‍රසිද්ධ වෛද්‍ය ග්‍රන්ථවල අන්තර්ගත කරුණු සම්පිණ්ඩනය කොට වෛද්‍ය ග්‍රන්ථයක් රචනා කළ බව චූලවංශයේ සඳහන් වේ. පොදු සෞඛ්‍යාරක්ෂක කටයුතු සම්පාදනය කළ මෙතුමා ගමක් ගමක් පාසා වෙදහල් පිහිටුවා ඒවායෙහි වෛද්‍යවරු සේවයෙහි යෙද වූ හ. විශේෂයෙන් ගම් දහයකට එක් ප්‍රධාන වෛද්‍යවරයෙකු බැගින් පත් කළ බව ද කියැවේ. එසේ ම වෛද්‍යවරුන් සඳහා ආදායම් මාර්ග ද සලසා දී ඇත. බුද්ධදාස රජතුමා රෝගීන් සඳහා විශ්‍රාම ශාලා ද අංගවිකල හා අන්ධ පුද්ගලයන් සඳහා විශේෂ නිවාස ද

ඒ ඒ තැන්වල ඉදි කළ හ. තව ද යුද්ධ භේවායන්ට, ඇතුන්ට හා අශ්වයන්ට වෙදකම් කිරීම සඳහා විශේෂ වෛද්‍ය සේවාවක් ද පවත්වා ඇත. ශල්‍ය වෛද්‍ය ක්‍රමය පිළිබඳ විශේෂඥභාවයක් ඇති බුද්ධදාස රජතුමා මිනිසුන්ට පමණක් නො ව, තිරිසන් සතුන්ට ද ප්‍රතිකාර කොට සුවපත් කළ බව වංශකතාව සඳහන් කරයි. බුද්ධදාස රජතුමාගේ ප්‍රතිකාර ලබා සුවපත් වූවන් අතර භික්ෂූන් වහන්සේලා, පොදු ජනයා හා සැඬොල් ගැහැනුන් පමණක් නොව නාග, අශ්ව ආදී සතුන් ගැන ද සඳහන් වේ. මෙම රජතුමා තමා යන එන සෑම ගමනක දී ම එදා වෛද්‍යවරුන්ගේ අතාවුදයක් වූ බෙහෙත් කොපුව ද ඉණෙහි තබාගෙන ගිය බව සඳහන් වේ. රටේ රජතුමා වෛද්‍යවරයෙකු වූ නිසා ම වෛද්‍ය පහසුකම් අතින් මෙම කාලය ඉතා ඉහළ ස්ථානයක පැවැති බව කිව යුතු ය. මෙයට අමතරව අනුරාධපුර රාජධානිය කොටගත් බොහෝ රජවරු ආයුර්වේද වෛද්‍ය ක්‍රමය ප්‍රචලිත කරමින් සාමාන්‍ය ජනයාගේ සෞඛ්‍ය හා ස්වස්ථතාව සංරක්ෂණය වෙනුවෙන් කරන ලද මෙහෙවර මහාවංශය ආදී වංශ කතාවල මෙන් ම සාහිත්‍ය ග්‍රන්ථයන්හි ද සඳහන්ව ඇත. ඒ සියලු රජවරුන්ගේ මෙහෙවර අගය කළ යුතු මුත් එය ඉතා අසීරු කරුණකි. එහෙත් අනුරාධපුර රාජධානිය පුරා තැන තැන ආරෝග්‍යශාලා, විශ්‍රාමශාලා ආදිය ඉදිකරවීමෙන් හා වෛද්‍යවරුනට සංග්‍රහ කිරීමෙන් ද ක්‍රියා කළ සත්වැනි අග්‍රබෝධි, දෙවැනි දප්පුල, සිව්වැනි කාශ්‍යප, පස්වැනි කාශ්‍යප, සිව්වැනි මහින්ද යන රජවරු පිළිබඳව විශේෂයෙන් සඳහන් කළ යුතු ය. සත්වැනි අග්‍රබෝධි රජතුමා රට පුරා පැවති බොහෝ පැලෑටි වර්ගවල ගුණාගුණ පිළිබඳව පරීක්ෂණ පවත්වා ඇති බව සඳහන් වේ. එසේ ම මුළු ලංකාවේ ම ගිලනුන් සඳහා බෙහෙත් සැපයූ බව ද වංශකතාවෙහි සඳහන් වේ.[44] දෙවැනි අග්බෝ රජතුමා පොළොන්නරුවෙහි හා පඬාවියෙහි වෛද්‍ය ශාලාවන් කරවී ය. තව ද කුදු මිනිසුන් හා අන්ධ මිනිසුන් සඳහා තැනින් තැන ශාලා ඉදි කළ බව සඳහන් වේ.[45] පස්වැනි කාශ්‍යප රජතුමා අනුරාධපුරය හා පොළොන්නරුවෙහි ආරෝග්‍යශාලා ඉදිකළ බවත් ඒ සඳහා ගම් බිම් ලබා දුන් බවත් සඳහන් වේ.[46] මෙලෙසින් අනුරාධපුර රාජධානිය කොටගත් බොහෝ රජවරු ලංකාවේ ආයුර්වේද වෛද්‍ය ක්‍රමය වැඩි දියුණු කරමින් පුද්ගල සෞඛ්‍ය හා ස්වස්ථතාව සංරක්ෂණයට අවශ්‍ය කටයුතු සම්පාදනය කළහ.

පොළොන්නරුවෙහි රජකම් කළ මහා පරාක්‍රමබාහු රජතුමාගෙන් ආයුර්වේද වෛද්‍ය ක්‍රමයෙහි විකාශය සඳහා වූ මෙහෙවර ද අගය කළ යුතුම ය. මෙතුමාගේ එම සේවය විවිධාකාරයෙන් අගය කළ හැකි ය. ඔහු රෝගීන්ගේ වාසය සඳහා විශාල ශාලා ඉදිකර දීමෙන්, රෝගීන්ට අවශ්‍ය මූලික භාණ්ඩ සපයාදීමෙන්, රෝගීන්ට දිවා රාත්‍රී දෙකෙහි උපස්ථාන කිරීමට උපස්ථායක උපස්ථායිකාවන් තැබීමෙන්, ඖෂධ වර්ග ගබඩා කර තැබීමට පහසුකම් සපයාදීමෙන් රෝගීන්ට ප්‍රතිකාර කීමට වෛද්‍ය ශාස්ත්‍රයෙහි පරිණත වෛද්‍යවරු දිවා රාත්‍රී දෙකෙහි තබා ඔවුනට බත් වැටුප් ගෙවීම් ආදියෙන් ඒ සඳහා දායක වූවා සේ ම රෝගීන්ගේ හා සේවකයන්ගේ සුවදුක් නිතර සොයා බලමින් කටයුතු කළේ ය. එපමණක් ද නොව මෙතුමා ද වෛද්‍යවරයෙකු වූ නිසා ඇතැම් අවස්ථාවල වෛද්‍යවරුන්ට ද උපදෙස් ලබා දී ඇත. එසේ ම රෝගීන්ට ප්‍රතිකාර කිරීම ද එතුමා අතින් සිදු කෙරිණ. තව ද රෝහලේ නැවැතී සිට ප්‍රතිකාර ලබා සුව වී පිට වී යන රෝගීන්ට රෙදිපිළි ලබා දුන් බව ද වංශකතාවෙහි සඳහන් වේ. දහස් ගණන් රෝගීන් සුවපත් කළ මෙතුමා ද නිරෝගිමත් ජීවිතයක් ගත කළ බව සඳහන් වේ. තව ද අරමණ රට යටත්කර ගැනීමට මෙතුමා සේනාවක් පිටත් කළ බවත්, එම සේනාව අතරට ඉතා ඉහළ දක්ෂතා ඇති වෛද්‍ය කණ්ඩායමක සේවය ලබා දුන් බවත් වංශකතාවෙහි සඳහන් වේ.[47] මෙලෙසින් ශ්‍රී ලංකාවේ ආයුර්වේද වෛද්‍ය ක්‍රමය කෙරෙහි මහත් වූ සැලකිල්ලක් අතීත රජදරුවන් සිදුකර ඇති බව වංශකථා සනාථ කරයි. එසේ ම ශිලා ලේඛන පදනම් කොටගෙන ද මෙම කරුණ තවදුරටත් තහවුරු කළ හැකි ය.

රජවරු, රජබිසෝවරු, යුවරජවරු, මෙන් ම වෙනත් උසස් නිලධාරීන් විසින් කරවන ලද වෙදහල්, බෙහෙත්ගේ, තිඹිරිගේ යන ගොඩනැගිලි තැනීම්, ඒ ඒ වෛද්‍ය ආයතනයන් සඳහා පිරිනමන ලද ඉඩකඩම් ගැන ද නමවැනි හා දහවැනි සියවසට අයත් සෙල්ලිපි හා ටැම් ලිපිවල සඳහන් වෙයි. සතරවැනි කාශ්‍යප රජතුමා බමුණු කුඹුර නම් ස්ථානයේ පිහිටි විහාරාශ්‍රිත බෙහෙත් ගෙයට දෙන ලද ඉඩම් හා වෙනත් වරප්‍රසාද ගැන කිරිබත් වෙහෙර ටැම් ලිපියේ සඳහන් වේ. පස්වැනි කාශ්‍යප රජතුමා ඇතුළු නුවර මඟුල් මහ වීථියේ මහරෝහලක් කරවන ලද බව ඒ රජතුමාගේ

පදර ලිපිය සඳහන් කරයි. සතරවැනි මහින්ද රජතුමා අනාථ දරුවන් සඳහා විශාල වෛද්‍ය ශාලාවක් කර වූ බව එතුමාගේ ජේතවනාරාම සෙල්ලිපියේ සඳහන් වේ.[48] ආරෝග්‍යශාලා සකස් කිරීමෙන් සහ ඉඩකඩම් පවරාදීමෙන් සහ ආරෝග්‍යශාලාවලට රටේ පාලකයා අනුග්‍රහය දැක්වූවා සේ ම අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය ලබාදීමට නියෝග නිකුත් කිරීමෙන් ද අනුග්‍රහය දක්වා ඇත. එනම් මැදිරිගිරි විහාරාශ්‍රිත වෛද්‍ය ශාලාවට මළ එළුවන් හා කුකුළන් සැපයිය යුතු ය යන නියෝගයක් ඒ අසල ම වූ ටැම් ලිපියක් සටහන් කොට ඇත.[49] එසේ ම ඉඩමක් භුක්ති විඳින වෛද්‍යවරයෙකු විසින් බෙහෙත් වෙදහලට අවුරුදු පතා ඉඟුරු ප්‍රමාණයක් දීමට නියම කර ඇත. එසේ ම සෙල්ලිපිවල දැක්වෙන පරිදි ඉහළ නිලධාරීන්ට නියම වූ වේතනයක් හා සසඳන කල වෛද්‍ය නිලධාරීන්ට ද උසස් වේතනයක් හිමිව තිබූ බව පෙනේ.[50] තිස්ස නමැති වෛද්‍යවරයෙකු විසින් කරවන ලද ලෙනක් පිළිබඳව මඟුල් මහා විහාර සෙල්ලිපියේ සඳහන් වේ.[51] චිත්ත නමැති වෛද්‍යවරයෙකුගේ පුතෙකු විසින් ලෙනක් පූජා කළ බව රාජාංගන සෙල්ලිපියේ සඳහන්ව ඇත.[52] වෛද්‍යවරයෙකු මෙන් ම ගුරුවරයෙකු වූ බ්‍රාහ්මණ නමැත්තෙකු පිළිබඳව පිච්චන්දියාව සෙල්ලිපියේ සඳහන් වේ.[53] රත්නප්‍රාසාදයට නුදුරින් හමු වූ පස්වන කාශ්‍යප රජු විසින් කරවන ලද සෙල්ලිපියක එතුමා විසින් කරවන ලද රාජකීය ආරෝග්‍යශාලාවක් පිළිබඳව සඳහන්ව ඇත.[54] එම රෝහල ඇතුළු නගරයේ මංගල මහ වීථියේ දකුණු දොරටුව අසල කරන ලද බව ද කියැවේ. සතරවන මිහිඳු රජතුමා විසින් කරවන ලද මිහින්තලා පුවරු ලිපියෙහි ද එදා වෛද්‍යවරුන් සඳහා ගෙවන ලද වේතන ආදී කොට ඇති බොහෝමයක් තොරතුරු අනාවරණය කරගත හැකි ය. මැදිරිගිරියේ දක්නට ලැබෙන පර්වත ලිපියක වෙදහල් සම්බන්ධව පිළිපැදිය යුතු නීති රීති ගණනාවක් ද සඳහන් වේ. මේ අනුව අතීතයේ ඇති බොහෝමයක් තොරතුරු සෙල්ලිපි මගින් මෙන් ම ටැම් ලිපි මගින් ද අනාවරණය කර ගත හැකි ය. තව ද ශ්‍රී ලංකාවේ ආයුර්වේද වෛද්‍ය ක්‍රමය පිළිබඳ අධ්‍යයනයේ දී පුරාවිද්‍යාත්මක සාධක ද ඉතා වැදගත් වේ. දැනට පුරාවිද්‍යාත්මක කැණීම්වලින් පැරණි රෝහල් ලෙස විශ්වාස කළ හැකි ස්ථාන කිහිපයක් හඳුනා ගෙන ඇත. මහාවිහාරය, මිහින්තලය, රිටිගල සහ පොළොන්නරුව ආලහන පිවෙන යන ස්ථානවල එදා ඉතා

දියුණු රෝහල් පැවති බවට සාධක මතු කරගෙන ඇත.[55] මෙම රෝහල් සතර ම ආරාම ආශ්‍රිතය පවත්වාගෙන ගිය බව පෙනේ. එහෙත් මෙම රෝහල් තුළින් භික්ෂූන් වහන්සේලාට පමණක් ප්‍රතිකාර කළ බවක් ද නො පෙනේ. මෙම රෝහල්වල විශාල පිරිසක් සේවය කර ඇති අතර සේවකයන්ට සහ රෝගීන්ට පනවන ලද නීතිරීති අනුව ගිහියනට ද මේවායෙහි ප්‍රතිකාර කර ඇති බව පැහැදිලිව හඳුනාගත හැකි ය.

මහාවිහාර රෝහල රත්නමාලී ස්ථූපයට නැගෙනහිරින් ප්‍රධාන දොරටුව අසල පිහිටා ඇත.[56] එහි අදත් බෙහෙත් ඔරුවක් සහිත ගොඩනැගිලි කිහිපයක නටඹුන් දැකගත හැකි ය. මෙහි බෙහෙත් ඔරුවක් ඇති නිසා ම මෙම ගොඩනැගිලි සංකීර්ණය පැරණි රෝහලක් ලෙස නිගමනය කොට ඇත. ඇතැම් රෝගීන් ඖෂධීය ජලයෙහි කිසියම් කාලයක් බහා තැබීමට මෙම බෙහෙත් ඔරුව භාවිත කරන්නට ඇත.[57]

මිහින්තලයේ ආරෝග්‍යශාලාව ද ඉතා දියුණු මට්ටමේ පැවති බව පෙනේ. මෙහි දැනට බෙහෙත් ඔරුවක් දැකගත හැකි ය. මෙම බෙහෙත් ඔරුව දිගින් අඩි 7 ක් ද, පළල අඩි 2 යි අඟල් 6 ක් ද ගැඹුර අඩි දෙකක් ද වේ.[58] මිහින්තලේ රෝහල විහාරයට ගිනිකොණ දෙසින් පිහිටා ඇත. සංඝාරාමයක අත්‍යවශ්‍ය අංගයක් ලෙස ආරෝග්‍යශාලාව සැලකූ බව පෙනේ. මහාවිහාර භූමියේ ආරෝග්‍යශාලාවක නටබුන් පැවතීමෙන් ඒ බව පැහැදිලි වේ. එච්.සී.පී. බෙල් මහතා සොයාගෙන ඇති තොරතුරු අනුව මෙම රෝහල දිග අඩි 118 යි අඟල් 6 ක් වූ අතර, පළල අඩි 96 අඟල් 6 ක් ද වේ. මෙහි එක සමාන කාමර 27 ක් පැවැති බව ද සොයාගෙන ඇත. මෙම කාමර සියල්ල ම පිළිම ගේ දෙසට මුහුණලා ඇත. ආරෝග්‍යශාලාවට ඇතුළුවීම සඳහා දකුණු පසින් දොරටුවක් ඇති අතර, එහි සතරැස් විහාරයක නටබුන් ද මෙම ආරෝග්‍යශාලාව මැද දක්නට තිබේ. පිළිමගෙයි බුදුන් වහන්සේගේ හිටි පිළිමයක් තිබෙන්නට ඇතැයි පරණවිතාන මහතා අදහස් කරයි.[59] ආරෝග්‍යශාලාව දෙවැනි සේන රජතුමා විසින් විවෘත කරන ලදැයි ආරෝග්‍යශාලාවේ මුරගලක කොටන ලද කුඩා සෙල්ලිපියකින් කියැවේ.[60]

පොළොන්නරුවේ ආලාහන පිරිවෙන් ආරාම සංකීර්ණය ඉතා

ආන්තික සටහන්

1. ආයුරස්මින් විද්‍යතෙ නෙන වායුර්වින්දතීත්‍යායුර්වේදඃ, සුශ්‍රැත සංහිතාව, 1 අධ්‍යාය.
2. බුද්ධදාස, ආර්., චරක සංහිතා, සිංහලානුවාදය, 4 පිටුව, 1960
3. හෙට්ටිආරච්චි ඩී.ඊ., සිංහල විශ්ව කෝෂය, 2 කාණ්ඩය, 580 පිටුව, 1995.
4. - එම -
5. - එම -
6. පොන්නම්පෙරුම, අමරසිරි, (සංස්.) ආයුර්වේද සමීක්ෂා, 93 පිටුව, 1987.
7. - එම -, 46 පිටුව
8. සෝරත හිමි, වැලිවිටියේ, සුමංගල ශබ්ද කෝෂය, 133, 134 පිටු.
9. බුද්ධදාස ආර්., සුශ්‍රැත සංහිතා, සිංහලානුවාදය, 3 පිටුව, 1962.
10. කෘත්වාතු පඤ්චමං වේදං-භාස්කරාය දදෞ විභුඃ, බ්‍රහ්ම වෛවර්ත පුරාණය.
11. බුද්ධදාස ආර්., සුශ්‍රැත සංහිතා, සිංහලානුවාදය, 2 පිටුව, 1962.
12. කාශ්‍යප සංහිතා උපෝද්ඝාත 18
13. කාශ්‍යප සංහිතා උපෝද්ඝාත 5, 6, 7
14. සුශ්‍රැත සූත්‍ර 1 අධ්‍යාය.
15. කුමාරසිංහ ආරියදාස, විවේචන සහිත ආයුර්වේද ඉතිහාසය, 32 පිටුව, 1982.
16. බුද්ධදාස ආර්., සුශ්‍රැත සංහිතා, සිංහලානුවාදය, 2 පිටුව, 1962
17 - එම -
18. - එම -
19. - එම -
20. - එම -
21. ධර්මාර්ථ කාම මෝක්ෂාණ - මාරෝග්‍යං මූල මුත්තමං, චරක සූත්‍ර, 1 අධ්‍යාය.
22. කාලාර්ථ කර්මාණ යොගො
හීන මිථ්‍යාති මත්‍රකඃ
සම්‍යගෙ‍යගශ්ච කාරණම්,
වාග්ගභට සූත්‍රස්ථානය.
23. මහාවග්ග පාළි 2, භෙසජ්ජක්ඛන්ධකය 524, 526 පිටු, බු.ජ.මු.
25. - එම - 532 පිටුව
26. - එම - 534 පිටුව
27. - එම - 552 පිටුව
28. - එම - 534 පිටුව
29. - එම - 532 පිටුව
30. - එම - 534 පිටුව
31. - එම - 532 පිටුව
32. සමන්තපාසාදිකාව, 1, තතිය පාරාජිකා වණ්ණනා, 337 පිටුව

33. මහාවංසො, බුද්ධදත්ත හිමි, පී. (සංස්), 7 පරි, 5, 6, 7, 8, 9, ගාථා, පී. 42, ගුණසේන සහ සමාගම, 1959
34. - එම- 11 ගාථාව පි. 42
35. දැරණියගල සිරාන්, ශ්‍රී ලංකාවේ ප්‍රාග් ඉතිහාසය, 16-18 පිටු, කොළඹ, 1991.
36. - එම -
37. මහාවංසො, බුද්ධදත්ත හිමි, පී. (සංස්), 9 පරි, 21 ගාථාව, ගුණසේන සහ සමාගම, 1959.
38. - එම - 10 පරි, 91, 92, ගාථා. පි. 61
39. - එම - 10 පරි, 102 ගාථාව, පි. 61
40. සිරිසේන මංජුල රුවන්, ශ්‍රී ලංකාවේ ආයුර්වේද ඉතිහාසය, පිටුව 15, 1998
41. මහාවංසො, බුද්ධදත්ත හිමි, පී. (සංස්), 32 පරි, 38 ගාථාව, පී. 171, ගුණසේන සහ සමාගම, 1959.
42. - එම - 32 පරි, 45-46 ගාථා, 171 පිටුව
43. - එම - 37 පරි, 146 ගාථාව, පි. 216
44. - එම - 46 පරි, 72 ගාථාව, පි. 276
45. - එම - 47 පරි, 18-19 ගාථා, පි. 284
46. - එම - 50 පරි, 25-27 ගාථා, පි. 305
47. - එම - 74 පරි, 52 ගාථාව, පි. 478
48. සුරවීර ඒ.වී., අනුරාධපුර සමාජය, 160 පිටුව, සෝමීන්ද මුද්‍රණාලය, 1965.
49. - එම - 161 පිටුව.
50. - එම - 162 පිටුව.
51. සිරිසේන මංජුල රුවන්, ශ්‍රී ලංකාවේ ආයුර්වේද ඉතිහාසය, 57 පිටුව, 1998
52. - එම -
53. - එම -
54. - එම - 59 පිටුව.
55. ලගමුව ඒ., මධ්‍යකාලීන රාජධානිය පොළොන්නරුව, 125 පිටුව, සරසවි ප්‍රකාශකයෝ, නුගේගොඩ, 1999.
56. වත්තල, සරත්, අනුරාධපුර විහාරරාම, 17 පිටුව, මධ්‍යම සංස්කෘතික අරමුදල, 1998.
57. වික්‍රමගමගේ, චන්ද්‍රා, අනුරාධපුර පූජනීය හා රාජකීය ස්ථාන, 19 පිටුව, ශ්‍රී ලංකා සංස්කෘතික ශාස්ත්‍රායතනය, 1996.
58. මල්ලවාරච්චි උදය, මිහිඳු සංස්කෘතිය හා මිහින්තලේ, 111 පිටුව, ප්‍රදීප ප්‍රකාශකයෝ, කොළඹ 12, 1993.
59. - එම -
60. - එම -
61. ලගමුව ඒ, මධ්‍යකාලීන රාජධානිය, පොළොන්නරුව, 126 පිටුව, සරසවි ප්‍රකාශකයෝ, නුගේගොඩ, 1999.
62. - එම -