රෝග නිවාරණයෙහිලා බෞද්ධ ස්වස්ථතා සංකල්පයේ උපයෝගීතාව

එස්. යූ. දිසානායක

හැඳින්වීම

මිනිසාට වැළදෙන රෝග කායික-මානසික වශයෙන් ද්විත්වයකි. ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ නිර්වචනයට අනුව, ස්වස්ථතාවය ප්‍රධාන වශයෙන් කායික, මානසික, සමාජීය ලෙස කොටස් 03කි. රෝග පිළිබඳ වර්ගීකරණයන්ට අනුව, බෝවන රෝග සහ බෝනොවන රෝග ලෙස වර්ගීකරණය කරයි. උණ, පැපොල වැනි රෝග බෝ වන රෝග ලෙසත්, බෝනොවන රෝග ලෙස පිළිකා, හෘදාබාධ, වැනි රෝගත් නම් කළ හැක. ඕනෑම රෝගයක් වළක්වා ගැනීමට ස්වස්ථ සංකල්පය වැදගත්වේ. නූතන වෛද්‍ය විද්‍යාවේ මෙන් ම ආයුර්වේදයේ ද දක්වන්නේ රෝගය වැළඳීමට පෙර වළක්වා ගැනීමය. "ආරෝග්‍යා පරමා ලාභා" නීරෝගීකම උතුම්ම ධනය ලෙස බුදුදහම දක්වයි. ලොව වසන ඕනෑම සත්වයෙකු නීරෝගීවීමටත්, ස්වස්ථතාවයෙහි උපරිමයට යෑමටත්, රෝග වැළඳීමට පෙර නිවාරණය කළ යුතුය. මේ සඳහා සමාජය තුළ චර්යාත්මක මෙන් ම ආකල්පමය පරිවර්තනයක් ඇතිවිය යුතුය. රෝග නිවාරණයෙහිලා බෞද්ධ ස්වස්ථ සංකල්පය වැදගත් වන්නේ එබැවිනි. පර්යෙෂණ ගැටලුව ලෙස රෝග නිවාරණය සඳහා බෞද්ධ ස්වස්ථතා සංකල්පය උපයෝගී කරගත හැකි ද? යන්න විමර්ශනය කෙරෙන අතර පර්යේෂණ අරමුණ වන්නේ බෞද්ධ ස්වස්ථතා සංකල්පයේ සුවිශේෂිතා අධ්‍යයනය කිරීමයි. අධ්‍යයන සීමාව වන්නේ බෞද්ධ ස්වස්ථතා සංකල්පය පමණක් සාකච්ඡා කිරීමයි. පර්යේෂණ ක්‍රමවේදයේ දී ප්‍රාථමික මූලාශ්‍ර ලෙස මහාවංශය, දීපවංශය යන මූලාශ්‍රය භාවිතා කළ අතර ද්විතීයික මූලාශ්‍රය රැසක් භාවිතා කරන ලදි. සඟරා, කෝෂ ග්‍රන්ථ මෙන් ම අන්තර්ජාලය මඟින් ලබාගන්නා දත්ත ගවේෂණය හා විශ්ලේෂණය කිරීමෙන් අදාල ප්‍රස්තුතය පිළිබඳ අධ්‍යයනය කිරීම සිදුකළ අතර, මෑත කාලීන වාර්තාවල දත්ත ලබාගැනීමෙන් ගුණාත්මක පර්යේෂණ

ක්‍රමවේදය භාවිතා කරන ලදි. පර්යේෂණයේ ප්‍රතිඵල ලෙස වායුව, ජලය, ආහාර, මස්මාංස අනුභවය, පරිසරය, වාසස්ථාන, ව්‍යායම, නින්ද, පාරිශුද්ධත්වය, වැසිකිළි-කැසිකිලි භාවිතය, සෞඛ්‍ය ආරක්ෂිත උපකරණ, විවේකය යන සාධක ඔස්සේ රෝග නිවාරණයෙහිලා බෞද්ධ ස්වස්ථතාවයේ උපයෝගීතාව අධ්‍යයනය කළ හැකි වූ අතර, මෙම සාධක සහිතව ජීවත්වන්නා හට රෝග පැමිණීම හීන බවත්, එම සංකල්ප නිවැරදි ලෙස පරිහරණය කිරීම හා පරිභෝජනය කිරීමෙන් රෝග වළක්වා ගත හැකි බවත්, අධ්‍යයනය කළ හැකි විය. පර්යේෂණ නිගමනය වන්නේ, මිනිසා කෙරෙහි ඇතිවන දුක්ඛ සංයෝග ව්‍යාධි හෙවත් රෝග ලෙස හඳුනාගත හැකි බවය. රෝග නිවාරණය යනු රෝග වැළදීමට පෙර වැළැක්වා ගැනීම බවත්, ඒ සඳහා නිවාරණය අත්‍යාවශ්‍යය වන බවත්ය. නිවාරණය යනු වැළැක්වීම, මැඩ පැවැත්වීම, ප්‍රතික්ෂේපවීම ආදිය වන අතර සනීපය, සුවය නීරෝගීකම යන්න ස්වස්ථතා සංකල්පයෙහි තවදුරටත් ගැබ්ව ඇති බව ඉහත පරිදි නිදසුන් සහිතව සාකච්ඡා කළ හැකිය.

ප්‍රමුඛ පද - නිවාරණය, බෞද්ධ, රෝග, සංකල්පය, ස්වස්ථතාව.

රෝග හැඳින්වීම

මිනිසා කෙරෙහි උපදින දුඛ්‍ය සංයෝගය රෝග (ව්‍යාධි) නමින් හැඳින්වේ. රුජාව, වේදනාව ඇති කරන්නේ රෝගයන් ය. දෝෂයන්ගේ විෂමතාවය රෝග නම් වන අතර, දෝෂ සාම්‍යය ආරෝග්‍යයි. (Rujyathenenethi rojanamithiva,1960, p.181) රෝග යන්න යෙදෙන පර්යාය නාම රැසකි. ව්‍යාධි, ආමය, ගද, අඞ්ක, යක්ෂ්ම, ජ්වර, විකාර යන පද රෝග පර්යාය නාම ලෙස සැලකේ. (විමල් හේවාමාන්නගේ, 2008,පි.105) පාලි භාෂාවෙන් රෝග යන්න, ආතංග, ආමය, ව්‍යාධි, ගද, රුජා, ගෙලඤ්ඤ, අකල්ල, ආබාධ, ආබාධිකතා, රොගාතුරතා වැනි වචන රෝග පර්යාය නාම සේ භාවිත වේ. රෝග යන පුරුෂලිංග නාමය රුජ් යන ධාතුවෙන් නිපන්නකි. විශේෂයෙන් ම රෝග දෙස බැලිය යුත්තේ ආබාධ ඇති කරන අර්ථයෙනි. ආයුර්වේදය හා බුදු සමයට අනුව, ඒ ඒ රෝගයන්ට විවිධ හේතූන් ද ඇත.

බුදුන් වහන්සේ රෝග කායික රෝග හා මානසික රෝග වශයෙන් කොටස් 02ක් නම් කොට ඇත. සුශ්‍රැත ආචාර්යවරයා,

ආගන්තුක රෝග, ශාරීරික රෝග, මානසික රෝග ස්වභාවික රෝග යැයි කොටස් 04ක් වර්ග කොට ඇති අතර, චරකාචාර්යවරයා නිජ රෝග, ආගන්තුක රෝග, මානසික රෝග, වශයෙන් රෝග ත්‍රිත්වයක් දක්වයි. රෝග පිළිබඳ ඇතැම් වර්ගීකරණවල බෝවන රෝග (සංක්‍රමික රෝග) හා බෝ නොවන රෝග (අසංක්‍රමික රෝග) ලෙස දක්වා ඇත. උණ, පැපොල වැනි රෝග බෝවන රෝග ලෙසත්, පිළිකා, හෘදායාබාධ වැනි රෝග බෝනොවන රෝග ලෙස වර්තමානයේ ද හඳුන්වයි.

කායික රෝග ලෙස ඇස් ලෙඩ, කන් ලෙඩ, ශිර්ෂ රෝග, මුඛ රෝග, දන්ත රෝග, ඇඳුම, පීනස, දැවිල්ල, උණ, උදර රෝග, අතීසාරය, ඉදිමීම, අතීසාරය, කුෂ්ඨ, ගඩු, ඇඳුම, ක්ෂය රෝගය, අපස්මාරය දද, කුෂ්ට, වන, පිළිකා, භගන්දරාබාධ, වා-පිත්-සෙම් කිපීමෙන් වන කයෙහි වන රෝග වන අතර මානසික රෝග ලෙස පෙළ සාහිත්‍යයෙහි වැඩියෙන් ම හමු වි ඇත්තේ 44කි. මජ්ඣිම නිකායේ සල්ලේක සූත්‍රයේ ඒ බව සඳහන් වේ. සත්ත්ව හිංසනය, ප්‍රාණඝාතය, සොරකම, බොරුව, කේලම, හිස් වචන, පරුෂ වචන, අභිධ්‍යාව, ව්‍යාපාද, මිථ්‍යාදෘෂ්ටි, මිත්‍යා සංකල්ප ථිනමිද්ධ, තද බව, ප්‍රමාදය සිහි මුලාව, කුසීත බව ආදිය මානසික රෝගයන් වේ. (විමල් හේවාමාන්නගේ, 2008,පි.105)

එබැවින්, මෙම පර්යේෂණය මඟින් කායික හා මානසික යන දෙංශයෙහි ම මිනිසාට ඇතිවිය හැකි රෝග හෙවත් ව්‍යාධි නිවාරණයෙහි ලා ස්වස්ථතාවයේ උපයෝගීතාවය සාකච්ඡා කෙරෙන අතර, රෝග නිවාරණය පිළිබඳ බෞද්ධ අදහස පහත පරිදි දැක්විය හැකි ය.

රෝග නිවාරණය හැඳින්වීම

නිවාරණය යනු වැළැක්වීම ය. නී + වර ධාතුවෙන් නිපන් නාමයකි. නිවාරණ යන්න වළක්වා ගැනීම (Warding Off), මැඩ පැවැත්වීම (Keeping Back), ප්‍රතික්ෂේප වීම (Refusal), යන අර්ථයන්හි භාවිතා වේ. (David Rhys) Stede, William, Pali-English Dictionary,1994,p.372) පාලි සිංහල අකාරාදිය තුළ නිවාරණය යන්න නිවාරිය, නිවාරෙති යන අදහස ගෙනදෙයි. නිවාරිය - වැළැක්විය යුතු, වැළැක්විය හැකි, යන අදහසත් නිවාරෙති (නි+වර+ණ) වළක්වයි,

නවත්වයි යන අදහසත් ගෙනදෙයි. ඉංග්‍රීසි භාෂාවෙන් Preventing (පොල්වත්තේ බුද්ධදත්ත හිමි, පාලි - සිංහල අකාරාදිය, 1998, පි.275) යනුවෙන් ද, නිවාරණය හඳුන්වයි. අල්ලස හා දූෂණයට මිනිසුන් යොමුවීමට ඇති අවකාශයන් අවුරා දැමීම හා අධෛර්යමත් කිරීම නිවාරණය තුළ ඇති මුඛ්‍යය කාරණාව වේ. මේ සඳහා සමාජය තුළ චර්යාත්මක හා ආකල්පමය පරිවර්තනයක් සිදුවිය යුතු ය.

රෝග නිවාරණය යනු ලෙඩ රෝග සෑදීමට පෙර වළක්වා ගැනීමකි. එය (Prophylaxis) ලෙස හඳුන්වයි. බෞද්ධ මූලධර්මයන්ට අනුව ද, ඵලය පිළිබඳ පිළිතුරු හේතුව මැනවින්, නිරීක්ෂණය කිරීමෙන් ලැබෙන්නකි. හේතුව නිරීක්ෂණය නොකොට ඵලය පිළිබඳ නිවැරදි අවබෝධයක් ඇති කරගත නොහැකි බව බෞද්ධ ස්ථාවරය වේ. "Prevention is better than cure", "රෝග සුව කිරීමට වඩා ඒවා වළක්වා ගැනීම ශ්‍රේෂ්ඨ යැ' යි" කියමනක් ආයුර්වේදයේ ද පවතී. නීරෝගී තැනැත්තාගේ ආරෝග්‍ය වැඩි දියුණු කිරීම තුළින් උක්ත මතයට පදනම දමන ලද්දේ ආයුර්වේද වෛද්‍යවරුන් ය. එනම්, රෝග සුව කිරිමට වඩා රෝග වැළැක්වීම ප්‍රශස්ත යැයි අද මුළු ලෝකයම පිළිගනී. පාලි සාහිත්‍ය පුරාම ඇත්තේ, කායික රෝග චිකිත්සාව නොව, කායික රෝග නිවාරණ උපදේශයන් ය. රෝගයක් සෑදි ප්‍රතිකාර ලබනවාට වඩා පෙර සූදානමින් රෝග වළක්වා ගැනීම වඩාත් යෝග්‍ය වේ.

සුශ්‍රැත ආචාර්යවරයා දක්වන්නේ, නිරෝගී තැනැත්තෙකුගේ නීරෝගීභාවය ආරක්ෂා කිරීම රෝග නිවාරණය බවකි. නීරෝගීමත්ව ජීවත්වීමට මූලධර්ම 08ක් අෂ්ඨ නිධි නමින් වචන දහස් ගණනකට පෙර භාවිතා කොට ඇත. වායුව, ජලය, සූර්යාලෝකය, සනීප දායක ආහාර, ව්‍යායාම, විවේකය, රාජකාරී සහිත බව, දේව විශ්වාස යනාදිය ඒවා ය. (විමල් හේවාමාන්නගේ, 2008, පි.150) එම සාධක සහිත ව ජීවත් වන්නා වෙත රෝග පැමිණීම හීන ය. ඒවා නිවැරදි ව පරිභණයෙන් හා පරිභෝජනයෙන් රෝග නිවාරණය හෙවත් වළක්වා ගත හැකි බව ස්වස්ථතා සංකල්පයෙන් පිළිබිඹු වේ. එබැවින්, මේ මඟින් රෝග නිවාරණයෙහි ලා ස්වස්ථතාවෙහි උපයෝගිතාවය පිළිබඳ නිදසුන් සහිත ව අධ්‍යයනය කෙරෙන අතර ස්වස්ථතා සංකල්පය පහත පරිදි හඳුනා ගැනෙයි.

ස්වස්ථතා සංකල්පය

ස්වාමීන් තිෂ්ටතීති (ස්ව+ස්ථා+තඃ) සුස්ථඃ ලෙස ස්වස්ථ යන වදන පිළිබඳ ශබ්දකල්පද්‍රැමය අර්ථ දක්වයි. Kanta Dava, Raja Radha, p.489) ස්වස්ථ යන්න ත්‍රිලිංගික නාමයකි. ඊට තා ප්‍රත්‍ය එකුවීමෙන් සැදෙන ස්වස්ථතා යන්න භාව තද්ධිත පදයකි. ස්වස්ථාවය හැඳින්වීම සඳහා යෙදෙන පර්යාය පද රැසකි. ආරෝග්‍ය, ස්වාස්ථය, ආරෝගීතා, කුශල, අරෝග, සුස්ථතා, සුස්ථිති, වර්ත, රෝගාභාව, නිරාමයත්ව, අනාමය, කල්‍යතා, ශරීර සුව, සනීපය, නීරෝගීකම ආදිය වේ. පාලි භාෂාවෙන් කුසල, අනාමය, අරෝග (Vidurapola piyatissa, The English Pali Dictionary,p.290) යන වදන් භාවිත වන්නේ ද, ස්වස්ථතා සංකල්පය සඳහා ය. සෞඛ්‍ය යනු ස්වස්ථතාවය සඳහා වැඩියෙන් ම භාවිතා වන ව්‍යවහාරය බව විදග්ධ මතය වේ. (Saukhyan sukhameva, The English Pali Dictionary, p.290) සනීපය පිළිබඳ, සුවය සම්බන්ධ, ආරෝග්‍යයට අයත්, යන අර්ථ සෞඛ්‍ය යන්නෙහි ගැබ්ව ඇත. (සිංහල ශබ්දකෝෂය, 3 කොටස, පිඃ1211)

"He who has health, has hope and he who has hope, has everything" The (New Dictionary of Thoughts,1995, p.24) යනුවෙන් ආරාබි කියමනක දැක්වෙන්නේ, සනීපය පිළිබඳ, සුවය පිළිබඳ, ආරෝග්‍යයට අයත් යන අර්ථය සම්බන්ධ ව දැකගත හැකි බවයි. නිසි සෞඛ්‍යයක් ඇති පුද්ගලයාට බලාපොරොත්තුවක් ඇත්තා සේ ම, අපේක්ෂාවක් ද ඇත. ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය අර්ථකථනය කරන්නේ, Health is a state of complete physical mental and social well being and note merely the absence of disease or infirmity (W.H.O) constitution ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ අදහසට අනුව, ස්වස්ථතාව ප්‍රධාන වශයෙන් කායික, මානසික හා සමාජ යනුවෙන් කොටස් 03 කි.

සෞඛ්‍ය යන්න අර්ථ දක්වන මෝර්නියර් විලියම්ස්, Welfare (සුභසාධනය), Comfort (සැප පහසුව), Happiness (ප්‍රිතිය), Felicity (සෞභාග්‍යය, වාසනාව), Enjoyment (රස විඳීම) යන අර්ථ දක්වා තිබේ. (Williams,M. Sanskrit English Dictionary, p.1252) ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ මතයට අනුව, ඉතා උසස් ආරෝග්‍ය තත්වයක්

ලැබීම සෑම මනුෂ්‍යයාගේ ම අයිතිවාසිකම්වලින් එකකි. ආරෝග්‍ය හා ඖෂධ පිළිබඳ පර්යේෂණ පැවැත්වීම, රෝග වැළැක්වීම, වසංගත වැළැක්වීම, වාසස්ථාන, සනීපාරක්ෂාව, පෝෂණ ආදීය ස්වස්ථතාව ලෙස දකින අතර ස්වස්ථාව පිරිහී ලෙඩවන අයුරු ආයුර්වේදයේ දැක්වේ.

රෝග නිවාරණයෙහි ලා ස්වස්ථතාවෙහි උපයෝගිතාව

රෝග නිවාරණයෙහි ලා ස්වස්ථතාව බෙහෙවින් ඉවහල් වේ. පුද්ගලයාගේ කයට අයත් සෞඛ්‍ය, කායික සෞඛ්‍ය වන අතර, මනසට අයත් සෞඛ්‍ය මානසික සෞඛ්‍යයයි. රාග-ද්වේෂ-මෝහ-මාන වැනි අයහපත් ආවේගයන් දරා සිටීම පුද්ගලයාගේ මානසික සෞඛ්‍යයයි. ක්‍රීඩාව, විනෝදය, භාවනාව, මානසික අභ්‍යාස ලැබීමට උපකාරී වේ. බොහෝ කායික රෝගයන්ට මානසික ආතතිය ඍජුව/වක්‍රව බලපාන බව නවීන පර්යේෂණ මඟින් ඔප්පු වී ඇත. විශේෂයෙන් ම නූතයේ පවා පිළිගැනෙන්නේ, වෛද්‍යවරයෙකුගේ ආදරය නොහොත් මෛත්‍රිය සියලු ම රෝග නිවාරණය සඳහා එක් වැදගත් ඖෂධයක් ලෙස සලකයි.

හෘදය ආශ්‍රිත උපදවන මෛත්‍රිය මානසික ශක්ති විශේෂයකි. යමෙකු මෛත්‍රී විරෝධී ක්‍රියාවක නිරත වන විට, ඔහුගේ පයෝධර, උදරය, පෙනහළු, උරෝ ප්‍රදේශය සඳහා හානිකර ලෙස බලපායි. මෙවැනි රෝග සමනය කර ගැනීම සඳහා මෛත්‍රිය වැඩිය යුතු ය. එය සමාජ ස්වස්ථතාවට ද, හේතු වේ. දුරාචාරයෙන් තොරව ගැටුම්වලින් වැළකි සමාජය හා සුහඳ, සමඟි සම්පන්න ගණුදෙනුවක් පවත්වාගෙන යෑම සමාජ ස්වස්ථාවයයි. මේ සමාජ ස්වස්ථතාව, මිනිසා, පාසල, යහළුවන්, නගරය, රට, ලෝකය, යන සියල්ල හා ගණුදෙනු කෙරෙයි. සමාජ සුවතාව සමචාරී සෞඛ්‍ය ලෙස ද හැඳින්විය හැකි ය.

රෝග බෝ වන්නේ, මිනිසා හා රෝග අතර ඇති ගණුදෙනුවෙනි. විවෘතව තබන ලද තුවාලය පැසවන්නේත්, විවෘත ව තබන ලද කිරි වීදුරුව ටික වේලාවකට පසු ඇඹුල් වන්නේත්, වීෂබීජ ඒ තුළට රිංගා ගැනීමෙනි. මිනිසාට විෂබීජ ශරීර ගත වන්නේ, ජලය, ආහාරය, වාතය, ගස්වැල්, සතුන් මඟිනි. මෙම සාධක නිවැරදි ව පවත්වාගෙන යෑම වර්තමානයේ පවා ස්වස්ථතාව ආරක්ෂා වන

කරුණකි. රෝග නිවාරණයෙහි ලා ස්වස්ථතා සංකල්පය පිළිබඳ කතා කිරීමේ දී, කායික ස්වස්ථතාව, මානසික ස්වස්ථතාවය හා සමාජ ස්වස්ථතාවය යන ත්‍රිත්වය ම ගත හැකි ය. මේ සියලු ස්වස්ථතාවයන් ආරක්ෂා කිරීම සඳහා

- ජලය
- ආහාර
- මස් මාංස අනුභවය
- පරිසරය හා වාසස්ථාන
- ව්‍යායාම
- නින්ද
- පාරිශුද්ධත්වය
- වැසිකිළි - කැසිකිළි භාවිතය
- සෞඛ්‍ය ආරක්ෂිත උපකරණ
- විවේකය යන විෂයයන් පිළිබඳ ව අධ්‍යයනය කළ හැකි ය. (විමල් හේවාමාන්නගේ, 2008, පි.151)

ජලය

මිනිස් සිරුරෙන් 70%ක් ජලයෙන් යුක්ත ය. දිනකට ජල ලීටර් දෙකක් පමණ බීම අවශ්‍ය වේ. පවිත්‍රාදිය සඳහා ද ගත්විට ජල අවශ්‍යතාව ජල ලීටර් විස්සකි. එය නොගතහොත් රෝගියකු වේ. ශරීරයේ අභ්‍යන්තර ජල ප්‍රමාණය සීඝ්‍රයෙන් අඩු වුවහොත් රුධිර සංසරණයට බාධා පැමිණි හෘද ක්‍රියාකාරීත්වය අඩපණ වේ. නවීන ලෝකයේ ද ජල ගැටලුව නිසා ඇතිවන රෝගයක් වන්නේ, අතීසාරයයි. එය ඉතා පහසුවෙන් වළක්වාගත හැකි රෝගයක් වුව ද දිනකට 4500ක් පමණ අවුරුදු 05ට අඩු ළමයින් මිය යන බව ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය වාර්තා කරයි. (The world Health Report , 1980,

p.4) එකල බුදුන් වහන්සේ ජලය පෙරා පානය කරන්නට අවස්ථාව ලබා දී ඇත. චුල්ලවග්ගපාළියේ ළිඳ හා බැඳුණු සිරිත් දක්වා ඇත.

ජලයට විශේෂයෙන් ම කෙළ හා මළමුත්‍රා නොකළ යුතු ය යන්න බුද්ධ දේශනය විය. එහෙත් ගිලනුන්ගෙන් එසේ වීම ඇවතක් නැත. "න උදකෙ උච්චාරං වා පස්සාවං වා ඛෙළං වා කරිස්සාමීති සික්ඛා කරණීයා" (පාචිත්තපාළි, භික්ඛුණිවිභංග පි. 380.) යන්න ඒ බව දක්වා ඇත. අචාර්යය උපාධ්‍යාවත් උගන්වන බුදු සමයෙහි සිය ආචාර්යවරයා හෝ උපාධ්‍යවරයාට උදෑසන දැහැටි පිළිගැන්වීම, මුව දෝනා පැන්දීම, කැඳ ඇත්නම් භාජනය සොදා කැඳ පිළිගැන්වීම, නැවත භාජනය සෝදා තැන්පත් කිරීම නිර්දේශ කෙරෙයි. මුවදෝනා පැන් පිළිගන්වන විට, උණුපැන් සිසිල් පැන් විමසා අවශ්‍ය පැන් එළවිය යුතු ය යන්න දක්වයි. (චුල්ලවග්ගපාළි, පි. 380.) ආයුර්වේදයට අනුව, ආහාර නොදිරවීමේ දී, උණුවතුර ඖෂධයකි. දිර වූ ආහාර ඇති කළ උණුවතුර බීම කාය, බලය සලසයි. ආහාර ගන්නා අතර උණුවතුර බීමෙන් ආයු වර්ධනය වේ. ආහාර ගෙන පැන් පානය කළ පසු නැවත පැන් නොබිය යුතු ය. රාත්‍රී කාලයේ පැන් පානයෙන් වැළකිය යුතු ය (බී.ජී.ඊ. විතිලක,1996, පි.32) යන්න දැක්වීමෙන් පැහැදිලි වන්නේ ජලය රෝග නිවාරණයෙහි ලා ස්වස්ථතාවය ආරක්ෂා කරන ප්‍රමුඛ කරුණ වන බවයි.

ආහාර

රෝග නිවාරණයෙහි ස්වස්ථතාවේ උපයෝගීතාව පිළිබඳ ව අධ්‍යයනය කරන කළ මිනිසා රෝගවලින් වළක්වා ගන්නා ප්‍රධාන ම සාධකය ලෙසට ආහාර හඳුනාගත හැකි ය. ප්‍රාණීන්ගේ මූල ආහාරයි. බල, වර්ණ, ඕජස් සත්ත්වයන්ගේ පැවැත්මට උපකාර වේ. බෞද්ධ සම්ප්‍රදායට අනුව, ආහාර වර්ග 04කි. කබලිංකාර ආහාර, ඵස්සාහාර, මනෝසඤ්චේතනාහාර, විඤ්ඤාණාහාර ලෙස දැක්වේ. ආහාරයේ ප්‍රමාණය ගැන අප නිතර සැලකිලිමත් වන්නේ නම් බොහොමයක් බෝ නොවන රෝග වළක්වා ගත හැකි ය. අධික ලෙස හෝ ප්‍රමාණවත් නොවන ලෙස ආහාර නොගත යුතු ය. සිරුරේ ප්‍රාණය රැකෙන්නේ ආහාරයෙනි. හීනතාවය හෝ අධි මාත්‍රාව ස්වස්ථතා විරෝධී වේ. නිසි ආහාර පාලනයක් නොමැති විට කායික ස්වස්ථතාව බිඳ වැටෙන

අතර මානසික ස්වස්ථතාව ද බිඳ වැටෙයි. බුදු සමයෙහි දැක්වෙන්නේ "ඒකනාමකිං සබ්බේ සත්තා ආහාරට්ඨිතිකා" යනුවෙනි. එනම්, ආහාර ලබාගත් පසු බත් පිඬු හතරක් හිස් ව ඉඩ තබා ආහාර ගැනීම අවසන් කළ යුතු බවයි. ආමාශය හිරවෙන තෙක් ආහාර ගැනීම ජීර්ණ අපහසුතා ඇති කරන අතර එය විවිධ ආබාධයන්ට හේතු වේ.

විශේෂයෙන් ම අග්‍යනාශයේ සාමාන්‍ය තත්වයේ පවතී නම් රෝගයන්ට ගොදුරු නොවී බොහෝ කාලයක් ස්වස්ථතාවය රැගෙන ජීවත් විය හැකි ය. මිළින්ද ප්‍රශ්නයෙහිත් ආහාරයේ ගුණ දක්වා ඇත. නිවන හමුවේ සිටින කාරණා අතර ආහාරයෙහි පමණ දන්නා බව දක්වයි. ඉන් පෙනෙන්නේ ආහාරයෙහි පමණ දැන සිටීම මානසික ස්වස්ථතාවේ අග්‍රඵලය වන නිර්වාණය අවබෝධයට ද හේතු වන බවයි. ආහාර ගන්නා විට සැලකිය යුතු කරුණු 04ක් යෝග්‍යාභ්‍යාස ක්‍රමයෙහි දැක්වේ.

- Taking right food in excess of requirement
- Wrong food taken in the right time
- Right type of food taken at wrong time
- Taking any food available at any time යනුවෙනී
  (Pande Udayachandra, Yoga for good health, p.4)

යහපත් ආහාර විහාර යන දෙකෙන් ශාරීරික හා මානසික සුවයත්, අයහපත් ආහාර විහරණ දෙකෙන් ශාරීරික හා මානසික රෝගයත් ඇති වේ. මෙයින් පැහැදිලි වන්නේ ආහාරය සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණයෙහි ලා ඉතා වැදගත් අංගයක් සම්පූර්ණ කරන බවයි. බුදුන් වහන්සේ පෝෂණ ගුණයෙන් යුතු සැහැල්ලු යූෂ පානයට හා චතුමධුර භාවිතයට උපදෙස් දී ඇත. අඹ, දඹ, ඇටකෙහෙල්, මස් කෙහෙල්, මී, මිදි ආදී වශයෙනි. සිව්පස සංකල්පයේ ද පිණ්ඩපානය ලෙස දක්වා ඇත්තේ ආහාර පරිභෝජන රටාව වේ. කැඳෙහි ආනිශංස අනුව, ආහාර ගැනීමෙන් රෝග නිවාරණය වී ස්වස්ථතාව ආරාක්ෂා වන වේ. ආයුෂ, වර්ණ සැපය, බලය, නුවණ, බඩගිනි, පිපාසය, වාතය ආදිය කැඳෙන් ලැබෙන විපාක වෙයි.

බුදුන් වහන්සේ බෝසත් අවධියේ දී වසර 06ක් ශරීරයට දුක්දීම සිදුකොට නිර්වාණය ලබාගැණීමට වෙහෙසිනි. ආහාර පානයෙන් ඇරඹූ, ආහාර ශුද්ධිය සිය මළමූත්‍රා අනුභවය හා පානය දක්වා වැඩිදියුණු කෙරිණි. එහි ප්‍රතිඵලය වූයේ බෝසතුන්ගේ සෞඛ්‍ය පරිහානියට පත්වීමයි. බෝසතුන් ක්ලාන්ත වී සිය මළමූත්‍රා ගොමේ ම වැටුනු බව දක්වේ. අධික ලෙස ආහාර පාන ගත්තන් අතර කොසොල් රජතුමා, ප්‍රසිද්ධ වූවකු වන අතර, කසීභාරද්වාජ බමුණාට බුදුන් වහන්සේ තමන් කවුරුන් දැයි හඳුන්වාදෙන අවස්ථාවේ භෝජනයෙහි මාත්‍රාවෙන් සංයතයෙමි'යැයි දක්වා ඇත. මේ සියල්ල අනුව, ගත හැකි ආදර්ශය නම්, ආහාරය ගැන සැලකිල්ලක් දක්විය යුතු නමුදු ප්‍රමාණය නොඉක්මවන්නේ නම්, ස්වස්ථතාවය ආරක්ෂා වන බවයි.

මත්ස්‍යමාංස අනුභවය

රෝග නිවාරණයෙහි ලා ස්වස්ථතාවේ උපයෝගීතාව අධ්‍යයනයේ දී වැදගත් සාධකයක් වන්නේ, මත්ස්‍යමාංස අනුභවයයි. බුදුන් වහන්සේ වෙත පැමිණි දෙව්දත් තෙරණුවන්ගේ පංචවරයේ දී, දිවි ඇති තෙක් මස් මාංශ අනුභවයෙන් වැළකීම ඉල්ලා ඇත. බුදුන් එය ප්‍රතික්ෂේප කොට ඇත්තේ සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණයට බාධා වන බැවිනි. ආයුර්වේදයට අනුව, ස්වස්ථතාවය පිණිස මස්මාළු අනුභවය නිර්දේශ කෙරෙයි.

එහි ආහාරයට නො ගන්නා සත්ත්ව යෝනී 08ක් දක්වා ඇත. ඇත්මස්, බලුමස්, සර්පමස්, සිංහමස්, වලස්මස් ආදීය අනුභව නොකරන්නට උපදෙස් දී ඇත. (සුත්තනිපාතය, 1968, පි.74) බුදුහු වරක් ප්‍රකාශ කොට ඇත්තේ මාංශ අනුභවය නොව පර අඹුවන් සේවනය කිරීම පිළිගඳ බවකි. දිව පිණවීමේ අරමුණින් නොගිලන් ව ගිතෙල්, තලතෙල්, මස්, මාළු නොගත යුතු බව බුදු සමය අවධාරණය කරයි. දිනක් විරේක බෙහෙත් පානය කළ භික්ෂුවක් මස් ආහාරයට ඉල්ලූ කළ සුප්පියා නැමැති උපාසිකාව සල්පිල්වල මාංශ නොමැති වූ බැවින් තම කළවයෙන් මස් කපා පිස භික්ෂුවට පූජා කොට ඇත. පසුව විනය පිටකයේ දක්වෙන්නේ තහනම් කළ මස් වර්ග 10කි. එනම්, මිනිමස්, ඇත්මස්, අස්මස්, බලුමස්, සර්පමස්, සිංහමස්, දිවිමස්, ව්‍යාඝ්‍රමස්, වළස්මස්, කරබානා වළස් මස් ආදී වශයෙනි.

යම් පුද්ගලයෙකු මත්ස්‍යමාංශ අනුභව නොකරන්නෙකු නම්, මුං ඇට, කඩල, පරිප්පු, උඳු, රටතෝර ආදියට හෝ හුරුවිය යුතු ය. විශේෂයෙන් ම, පියලි දෙකට වෙන් කරන කරල් අනුභවය ස්වස්ථතාවය ආරක්ෂා වන බව නූතන වෛද්‍ය විද්‍යාත්මකව ද පිළිත්තකි. වෛද්‍ය වාර්තා අනුව, මේද අම්ල පෝෂිත මාළු ආහාරයට ගැනීමෙන් කාන්තාවන්ට 30%කින් හෘද රෝග අඩුවෙයි. කොලෙස්ටරෝල් මට්ටම, ලේ කැටි ගැසීම, හෘදාබාධ අඩු කරයි. පිරිමින්ට ද එසේම ය. එසේ වුවත්, ආහාරයක තිබිය යුතු ප්‍රෝටීන (Proten), පිෂ්ඨය (Carbohydrat), මේදය (Fat), විටමින් (Vitamin), ඛණිජ වර්ග (Mineral), තන්තු (Fibre) නිර්මාංශ ආහාරයන්හි හොඳින් තිබේ. ශරීරයට අවශ්‍ය ශක්තිය ලබාදෙන කාබෝහයිඩ්රේට් හා තන්තු ඇත්තේ ශාක ආහාර තුළ පමණි. ඒවා මාංශ ආහාරයේ නැත. නිර්මාංශ ආහාරවල ඇත්තේ ශරීරයට හිතකර H.D.L.H වන අතර, මාංශ ආහාරවල හදවතට අහිතකර L.D.L ඇත. මේවා වැඩි වූ විට හෘදාබාධ, අංශභාග වැනි රෝගී තත්වයන්ට පත්වීම වැඩි ය. විශේෂයෙන් ම සියලුම විටමින් වර්ග නිර්මාංශ ආහාරයෙන් ලැබෙන බව පිළිගැනෙයි. (විමල් හේවාමාන්නගේ, 2008, පි.165)

වර්තමානය වන විට අන්‍යයන් අතර විශේෂත්වයට පත්වීමට රැල්ලක් ලෙස නිර්මාංශ ආහාරය අවියක් කොටගත් අවස්ථා ඇත. නමුදු මෛත්‍රීය අරමුණු කොටගත් නිර්මාංශ අනුභවය උතුම් වේ. ඒ අනුව, මත්ස්‍යමාංස අනුභවය ද රෝග නිවාරණයෙහි ලා ස්වස්ථාව ආරක්ෂා වන බව ඉහත පරිදි පෙන්වා දිය හැකි ය.

පරිසරය හා වාසස්ථානය

පරිසරය හා වාසස්ථානය රෝග නිවාරණයේ තවත් වැදගත් අංශයකි. මිනිසාගේ මෙන් ම, සෙසු ජීවීන්ගේ ද පැවැත්ම වෙත යම් ආකාරයක බලපෑමක් කරණු ලබන සාධකයන්ගේ එකතුව පරිසරයයි. ජීවීන්ගේ පැවැත්මට, වර්ධනයට හා ක්‍රියාකාරීත්වයට බලපාන්න වූ, අභ්‍යන්තර හා බාහිර සාධකවල සමස්තයක් ලෙස පරිසරය ගත හැකි ය. රාජ්‍ය පාලන ප්‍රතිපත්ති සැකසීමේ දී පරිසරය පිළිබඳ රජු විසින් ප්‍රමුඛත්වයක් දිය යුතු ය. වනාන්තර, සත්ත්වයන්, ගස්වැල් පිළිබඳ ව රජු වගකිව යුතු ය. පරිසරවේදීන්ට අනුව, නූතනයේ ඇතිවන

ප්‍රධාන පාරිසරික ගැටලු ත්‍රිත්වයකි. හරිතාගාර ආවරණය හා පෘථිවිය උණුසුම්වීම, වායුගෝලයේ ඔක්සිජන් හිඟවීම, මහාපරිමාණයෙන් වනාන්තර කපා හෙළීම හා ජෛව විවිධත්වය අඩුවීම එම ත්‍රිත්වයයි.

බුදුන් වහන්සේ පරිසරය පිළිබඳ හිතකර ප්‍රතිපත්ති දක්වා ඇත. මහාවග්ගපාළියේ දක්වෙන්නේ බෝරුක මුල, අජපාල නුගරුක මුල, මිදෙල්ලරුක මුල, රාජායතන නුගරුක මුල යන ස්ථානවල බුදුන්වහන්සේ සති හතර ගෙවා ඇති බවයි. බෝසතාණන් වහන්සේට බුද්ධත්වය සාක්ෂාත් කරගැනීමට පරිසරයෙහි කායික-මානසික සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණය මනාව ඉවහල් වී ඇත. උන්වහන්සේ ධර්මදේශනා කිරීම සඳහා සොබා සොඳුරු තැන් තෝරාගෙන ඇත. වායු දූෂණය, ජල දූෂණය, පංශු දූෂණය බුදුන් ප්‍රතික්ෂේප කොට ඇත. වනය ගිනි තැබීම දුකලා ඇවතක් බවත්, ජීවත්වන පරිසරය පිවිතුරු ව තබාගැනීමටත්, මළ මූත්‍ර, කැළි කසළ ක්‍රමවත්ව බැහැර කිරීමටත් උන්වහන්සේ උපදෙස් දී ඇත. නූතන පරිසරවේදීන් පෙන්වා දෙන්නේ, ප්‍රධාන බලපෑම් 06කින් පරිසරය දූෂණය වන බවයි. පීඩාකාරී හා සෞන්දර්යය හානිය, දේපළ හානිය, ශාක හා සත්ත්ව ජීවිතයට හානි පැමිණීම, මානව සෞඛ්‍යට හානිවීම, මානව ජානමය හා ප්‍රජනන හානිය පරිසර පද්ධතියට වන සුවිසල් බලපෑමක් වන අතර, කායික-මානසික සමාජීය සෞඛ්‍ය බිඳ වැටෙයි.

ජීව-අජීව යම් යම් සමස්තයට ම හානි පමුණුවමින්, මිනිසා විසින් සිදු කරන ක්‍රියා මිනිසා ඇතුළු සත්ත්වයන්ගේ ස්වස්ථතා පරිහානියට මුල්වේ. පරිසර පද්ධතියට වන සුවිසල් හානිය නිසා මිනිසාගේ ස්වස්ථතා සංරක්ෂණයට පමණක් නොව, ජීවත්වීමේ අයිතියට ද, හානි පැමිණිය හැකි ය. භික්ෂු සංස්ථාවේ නිස්සය සංකල්පය තුළ ද, ස්වස්ථතා සංකල්පයට අවශ්‍ය උපදෙස් දී ඇත. බිම්බිසාර රජතුමාගේ වෙළුවනය, අනේපිඬු සිටුතුමාගේ ජේතවනාරාමය ස්වස්ථතාවය ආරක්ෂා වූ වාසස්ථාන ය. බුදුන් වහන්සේ බුදුවීමට තෝරා ගත්තේ ඇසතු වෘක්ෂයකි. එහි භාවනා කිරීම කයටත්, මනසටත් පහසුවක් දැනී නීරෝගීතායට පත්වී ඇත. සෙනසුනේ දී පවා ස්වස්ථතාව ආරක්ෂා වීමට බුදුන් පාපිස්ස අනුදැන වදාරා ඇත. පරිසරය හා වාසස්ථානය රෝග නිවාරණයට මහඟු තෝනැනත් බවත්, ස්වස්ථතාව ඉන් සුරැකෙන බවත්, ඉහත පරිදි දැක්විය හැකි ය.

ව්‍යායාමය

ව්‍යයාමය රෝග නිවාරණයේ වැදගත් ම සංකල්පයකි. ස්වස්ථතාවේ උපයෝගීතාව වඩාත් පෙන්නුම් කරන අංශයකි. පෙර අපර දෙදිග වෛද්‍ය ශාස්ත්‍රයන්හි ව්‍යයාමය පිළිබඳ විශේෂ උනන්දු දක්වා ඇත. නිකරුණේ දහඩිය හෙලමින් කරන ව්‍යායාමවලට වඩා කෘෂිකර්මය ප්‍රධාන ජීවනෝපාය කරගත් පෙරදිග වැසියන් අර්ථවත් වැඩක නියැලෙමින් ශරීරයට අවශ්‍ය ව්‍යායාම ලබාදී ඇත. (විමල් හේවාමාන්නගේ, 2008, පි.173) ශරීරයේ සැහැල්ලු බව, ක්‍රියා ශූරත්වය, ස්ථිර අධිෂ්ඨානශීලි බව, කෙලෙස් හෙවත් දුක් ඉවසීමේ හැකියාව ශාරීරික දෝෂ දුරුවීම, අග්නිය හෙවත් කුසගින්න වැඩිවීම, මේදය ක්ෂය වීම, ශක්තිමත් දේහයක් ඇතිවීම, ආහාර ජීරණය නිසි ලෙස සිදුවීම, ස්ථූල බව දුරුවීම ආදි කායික ප්‍රතිඵල රැසක් ව්‍යායාමයෙන් ලැබේ. සමාජීය වශයෙන් සතුරු කරදර අඩුවීම, වයස්ගතවීම නිසා ශරීරයේ දුර්වල ලක්ෂණ පෙන්නුම් නොකිරීම ප්‍රතිශක්තිය අධිකවීම ආදිය ද සිදුවේ. (විමල් හේවාමාන්නගේ, 2008, පි.173)

ව්‍යයාමය ශරීරයට හිතවත් වුව ද, කළ යුතු ප්‍රමාණයක් ඇත. අධික ලෙස ව්‍යායාම කිරීමෙන් විඩාව, ක්ලාන්තය, ධාතු ක්‍ෂයවීම, තෘෂ්ණාව, රත්පිත, ශ්වාසය, කාසය, ජ්වර, වමන යන ආබාධ ඇති කෙරෙයි. බුදුසමයේ ව්‍යායාමය පිළිබඳ සෘජුව කතා කළ අවසථාවක් දක්නට නො ලැබේ. එහෙත්, ප්‍රථම රහත් හැට නම අමතා බුදුන් වහන්සේ කළ චාරිකාව ද ඇතුළත් අවවාදයේ සමස්ත ශාසනය පුරා විසිරී පවතිනු දැකිය හැකි ය. උන් වහන්සේ ද නොයෙක් තැන්හි වැඩම කරමින් ධර්මදේශනා කළ බව සූත්‍ර හා විනය සාහිත්‍යය සාක්ෂි දරයි. සක්මනෙහි අනුසස් පහක් බුදුන් උගන්වා ඇත. "අධන් මග ඉවසිය හැක, පධන් වීර්යය ඉවසිය හැක, අල්ප වූ ආබාධ ඇත්තෙක් වෙයි, ආහාරපාන මනාව දිරවයි, අධිගත සමාධිය චිරසථිත්ක වෙයි" යනාදී වශයෙනි. (අංගුත්තර නිකාය 3, 1962, පි. 44) ව්‍යායාම මෙන් ම නින්ද, පාරිශුද්ධත්වය, වැසිකිලි කැසිකිළි භාවිතය, සෞඛ්‍ය ආරක්ෂිත උපකරණ භාවිතය, විවේකය ආදීයත් රෝග නිවාරණයෙහි ලා ස්වස්ථතා සංකල්පයේ උපයෝගීතාවය පෙන්නුම් කරයි.

නින්ද

රෝග නිවාරණයෙහි ලා ඉතා වැදගත් තවත් අංගයක් වන්නේ නින්දයි. නින්ද සම්බන්ධයෙන් ද අතියෝග, අයෝග හා මිථ්‍යායෝග යන තුන වෙන් වී සම්‍යක් යෝග හා මිත්‍යායෝග යෙදිය යුතු ය. අධික සේ නිදි සුව ලැබීම, නිදි නොලැබීම හා වැරදි ලෙස නිදි සුව විඳීමත් ස්වස්ථතාව විනාශ කරයි. ආයුර්වේද මතය අනුව, සැප හා දුක ද ශරීර පෘෂ්ඨිය හා කෘෂ බව ද බලය හා දුබල බව ද වෘෂතවය හා ක්ලීවත්වය, ඥානය හා අඥාන බව ද ජීවිතය හා මරණය ද යන මේ සියල්ල නින්දට අයත් ය. අකාලයෙහි නිදා ගැනීමත්, අධිකව නිදා ගැනීම හා නොනදීම ද, මිනිසාගේ සෞඛ්‍යය හා ආයුෂය ගෙවීමට හේතු වේ. එනම්, සේවනය කළ නින්ද මිනිසා සැපවත් හා දීර්ඝායුෂ්ක වේ.

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 ශෝක කිරීම නවතින බවත් බුදුන් වහන්සේ පැහැදිලි කළහ. නිසි සේ නිදිසුව නොලැබීමෙන් විවිධ කායික-මානසික ආතතීන් ඇති වේ. අධික සේ නිදාගැනීමෙන්, අධික සේ ආහාර සේවනයෙන් ඌරෙකු මෙන් මිනිසා ස්ථූල වන බව චරකාචාර්යවරයා පවසයි. බුදුසමයට අනුව, නින්දෙහි අධික ඇලීම පරාභවයට හේතු වේ.

නූතනයේ ද, ගෘහණිය හෙවත් අම්මා සියල්ලන්ට පසුව නින්දට ගොස් සියල්ලන්ට පෙර නැගී සිටියි. අධික ලෙස නිදා ගැනීම යනු මරණය ඉක්මනින් කැඳවා ගැනීමකි. ප්‍රමාණයට නිදා නොගැනීම හෙවත් අනින්ද්‍රාව රෝගාබාධ ඇතිකරයි. විශේෂයෙන් ම, උමතු බව පවා ශරීරයට නිදි නොලැබීමෙන් ඇතිවිය හැකි ය. අධික ලෙස නිදි වැරීමෙන් වාතය හා පිත කෝප වේ. වාතය හා පිත කෝප වීමෙන් නින්ද නොලැබීයයි.

බෞද්ධ සම්ප්‍රදාය අනුව, නින්දට පෙර කෙටි වේලාවක් මෛත්‍රී භාවනාව වැඩීම කළ යුතු ය. මනසේ ක්‍රෝධය ඉවත්වීම නිසා සුවපත් නින්දක් ලැබීම, සුවසේ පිබිදීම, නපුරු සිහින නොදැකීම ආදි ආනිශංස එකොළසක් ලබන අතර ඉන් තුනක් නින්ද හා බැඳෙයි.

ගමන් වෙහෙස ඇත්තවුන් සහ වැහැරුණු සිරුරු ඇත්තන්, රෑ නිදි වැරීමෙන් වෙහෙස වන අතර, දවල් නිදීමෙන් හෝ ශරීර ශක්තිය හා බලය ඇති කරගත යුතු ය. නින්දට යන විට සිහියෙන් ම නිදා ගත යුතු ය. මනා සිහිය නැතුව නින්දට යෑමේ දොස් පහක් බුදුසමයෙහි ඉගැන්වේ. දුක සේ නිදයි, දුක සේ පිබිදෙයි, පවිටු සිහින නොදකියි, දෙවියෝ නො රකිති, ශුක්‍ර මිදෙයි යනාදී වශයෙනි. මනා සිහියෙන් නින්දට යෑමේ ආනිශංස පහකි. එනම්, සුවසේ නිදයි, සුවසේ පිබිදෙයි, නපුරු සිහින නොදකියි, දෙවියෝ රකිති, ශුක්‍ර නො මිදෙයි යනාදි වශයෙනි. විශේෂයෙන් ම, නූතයේ නින්ද තුළින් ලිංගික ශක්තිය දියුණු වන බව වෛද්‍යවරුන් දක්වා ඇත. බුදු සමයේ මූලික ඉගැන්වීමක් වන චතුරාර්ය සත්‍යයේ පියවර හතරක් දක්වෙන අතර ව්‍යාසගේ පතඤ්ජලී යෝගාශාස්ත්‍රයට අනුව, වෛi ශාස්ත්‍රයේ පියවර හතරකි.

- රෝගය : disease - Roga)
- රෝග හේතු : The cause of disease - Rogahetu)
- ආරෝග්‍යය : health – Arogya)
- ප්‍රතිකාරය : Medicinal treatment - Bhaishajya)

(shavanath prshad Varma, Erly Buddhism of its origins, p,293)

මෙය දුක්ඛ, දුක්ඛසමුදය, දුක්ඛනිරෝධ හා දුක්ඛ නිරෝධ ගාමිණී පටිපදාර්ය සත්‍ය හතර ඔස්සේ වර්ධනය වේ.

පාරිශුද්ධිය

රෝග නිවාරණයෙහි ලා තවත් පැතිකඩක් ලෙස පාරිශුද්ධිය දක්විය හැකි ය. ස්නානය පවිත්‍රතාව ඇති කරයි. ආයු වර්ධනය කරයි. වෙහෙස දුනීම, දහදිය දුමීම, ශාරීරමළ යන මේවා නැසීම ද සිදු කරයි. කායික පාරිශුද්ධිය, වාචසික පාරිශුද්ධිය, මානසික පාරිශුද්ධිය පිළිබඳ අවස්ථා 03ක් ඉගැන්වේ. මුව පිරිසිදු කිරීම, භාජන සේදීම, ඇඳ සකස් කිරීම, ඇමදීම, පාත්‍රය සේදීම, දිය පිළිගන්වන විට උණුපැන්, සිසිල්

පැන්දීම, පා සේදීම ආදී පාරිශුද්ධිවත් බුද්ධ කාලයේ තිබී ඇත. බුදුන් වහන්සේලාගේ සිරුරෙහි ධූවිලි නොඇලෙයි නමුදු, බුදුන් වහන්සේ නොනාන්නේ නම් පාදෝවනය නොකරන්නේ නම් මනුෂ්‍යයෙකු නො වෙති' යි මිනිස්සු කියති. එනිසා මිනිස් ක්‍රියාවන් අත් නොහැර බුදුවරුන් පා සෝදති'යි අටුවාවේ විස්තර වේ.

ආරාමයන්වල සියලු උපකරණ පිරිසිදු විය යුතු බව පාරිශුද්ධ සංකල්පයෙන් උගන්වයි. භාවනාව ආදියෙන් සිදුවන්නේ, පුද්ගලයාගේ අභ්‍යන්තරය (අධ්‍යාත්මය) පිරිසිදු වීම ය. ඊට මත්තෙන් භාවනාව ආරම්භ කිරීමට පෙර බාහිර ව අප පිරිසිදු වී සිටිය යුතු ය.

එම නිසා භික්ෂූන් වහන්සේ පළමුවෙන් හිස රැවුල් බෑමත්, භික්ෂූණීන් වහන්සේලා හිස බෑමත්, ගිහි උපාසකවරුන් තමන්ගේ කොණ්ඩා, රැවුල් වැවී ඇත්නම් ඒවා කැපීමත් කළයුතු අතර, උපාසිකාවන් 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. වර්තමානයේ දී පවා ස්වස්ථතාව සුරක්ෂිත වන ප්‍රධාන කරුණක් නම් දිනපතා ස්නානය කිරීමයි.

වැසිකිළි හා කැසිකිළි භාවිතය

නිවැරදි වැසිකිළි හා කැසිකිළි භාවිතයක් නොමැති කමින් ද රෝග බෝවීම සිදු වේ. ඒවා නිවැරදි ව භාවිත කිරීමෙන් ඉන් වැළඳෙන බොහොමක් රෝග නිවාරණය කළ හැක. පර්යේෂණවලට අනුව, සංවර්ධනය වන රටවල ජනගහණයෙන් හතරෙන් තුනකට ම 75% ක් සඳහා ම ක්‍රමවත් හා විi ාත්මක ක්‍රමවේදයකට අනුව වැසිකිළි පහසුකම් නොමැත. දැනටත් ඉන්දියාවේ මේ පිළිබඳ ඇති උද්යෝග්‍යය දුර්වල ය. බමුණු සමාජය හා ඊට වඩා පහත් යැයි සැකසුණු සංඝ සමාජයේ ක්‍රමවත් හා විi ාත්මක ක්‍රමවේදයකට අනුව වැසිකිළි හා කැසිකිළි භාවිතය පිළබඳ උගන්වා ඇති කරුණු ප්‍රශංසනීය ය. වසංගත රෝගවලින් මිය යෑම පිළිබඳ වාර්තා කෙරෙන්නේ, ක්‍රි.ව. 1347 දී යුරෝපය පුරා පැතිරී ගිය මහාමාරියා (black death) රෝගයෙන් නැගෙනහිර යුරෝපා රටවල හා බ්‍රිතාන්‍ය දූපත් වල මිලියන විසිපහක් පමණ වූ ජනතාවක් මිය ගොස් ඇති බව ය. එබැවින්,

වැසිකිළි භාවිතය ක්‍රමවත් ව කළ යුතු ය. එවිට, රෝග නිවාරණය ස්වභාවයෙන් නිවාරණය කළ හැක.

සෞඛ්‍යාරක්ෂිත උපකරණ

රෝග නීවාරණය සඳහා සෞඛ්‍යරක්ෂිත උපකරණ භාවිතය ද ගත හැකි ය. භික්ෂූන් වහන්සේලා භාවිතා කරන සෞඛ්‍යරක්ෂිත උපකරණ අතර, පාත්‍රය, සවුරු, ඇඳ ඇතිරිලි, පඩික්කම, පාවහන්, කන්හැන්ද, කලය, මුස්නය, පෙරෝනා සළු, විජිනිපත, තල් අත්ත, කොස්ස, ඉදල ආදීය දැකගත හැක. වර්තමානයේ ද ඇතැම් භික්ෂූන් වහන්සේ ලා මේ උපකරණය භාවිත කරනු දැකිය හැකි ය. කරුණු එසේ වුවත්, බුදුන් වහන්සේ ඡත්‍ර හා පාවහන් දැරීම නුසුදුසු සේ ඉගැන් වූ බවට කරුණු පෙනෙයි. විශේෂයෙන් ම, පොදු භාජන හා උපකරණ භාවිතය ද රෝග නීවාරණයෙහි ලා ඉතා වැදගත් අංගයකි. මන් ද තමන් භාවිතා කරන භාණ්ඩයකට වඩා වෙනත් කෙනෙකු පරිභණය කළ භාණ්ඩයක් පිරිසිදු කළ යුතු බව පොදු පිළිගැනීමකි. කාසය, ශ්වාසය රෝගී තත්වයන් එකිනෙකාට බෝවීමට එක ම භාජන භාවිත කිරීම ද එක් හේතුවකි. ඉන් වැළකීම එම රෝග වැළකීමට හේතුවකි.

විවේකය

රෝග නිවාරණයෙහි ලා ඉතා වැදගත් අංශයක් ලෙස විවේකය හඳුනවා දිය හැකි ය. වැය වන කායික-මානසික ශක්තීන් යලි උපදවා ගැනීමට නින්ද එකතරා විවේකයකි. ඊට අමතර ව, බුදුන් වහන්සේගේ දින චර්යාව අනුව දවල් ආහාරයෙන් පසු දිවා විවේකයක් ගත් බව පෙනෙයි. ධ්‍යායනයනට සමවැදී සිටීම ද එක්තරා විවේකයකි. දිනක් ශ්‍රක දෙවේන්ද්‍රයා බුදුන් වහන්සේ දකින්නට පැමිණෙයි. එවිට උන් වහන්සේ සමාධි සුවයෙන් වැඩ වාසය කොට ඇත. විවේකය කායික ස්වස්ථතාව පිණිස පමණක් නොව මානසික සවස්ථතාවේ අග්‍රඵලය වන නිවනට ද මගපාදයි. වරක් විවේකයට බාධා කළ භික්ෂූන් රැසක් බුදුන් එළවා දැමිණි. ශබ්දය විවේකයට බාධා කරන බැවින් වේළුවනය ආදී ආරාමයන්ට ස්ථාන තෝරා ගන්නා විට එහි වූ නිහඬ බව සලකා තිබේ.

ඉහත කරුණු අනුව, පැහැදිලි වන්නේ රෝග නිවාරණයෙහි ලා ජලය, ආහාර, මත්ස්‍යමාංස අනුභවය, පරිසරය හා වාසස්ථාන, ව්‍යායාම, නින්ද, පාරිශුද්ධත්වය, වැසිකිළි-කැසිකිළි භාවිතය, සෞඛ්‍ය ආරක්ෂිත උපකරණ, විවේකය යනාදිය රෝග නිවාරණයෙහි ලා ස්වස්ථතා සංකල්පයේ උපයෝගීතාවය අධ්‍යයනය කළ හැකි බවයි.

නිගමනය

මිනිසා කෙරෙහි උපදින දුක්ඛ සංයෝගය රෝග (ව්‍යාධි) නමින් හැඳින්වේ. රුජාව, වේදනාව ඇති කරන්නේ රෝගයන් ය. නිවාරණය යනු වැළැක්වීමයි. නිවාරණ යන්න වළක්වා ගැනීම (Warding Off), මැඩ පැවැත්වීම (Keeping Back), ප්‍රතික්ෂේප වීම (Refusal), යන අර්ථයන් භාවිතාවේ. සනීපය පිළිබඳ, සුවය සම්බන්ධ, ආරෝග්‍යයට අයත්, යන අර්ථ සෞඛ්‍ය හෙවත් ස්වස්ථතාවය යන්න ගැබ්ව ඇත. එබැවින්, රෝග නිවාරණයෙහි ලා ස්වස්ථතාවෙහි උපයෝගීතාව ජලය, ආහාර, මත්ස්‍යමාංස අනුභවය, පරිසරය හා වාසස්ථාන, ව්‍යායාම, නින්ද, පාරිශුද්ධත්වය, වැසිකිළි-කැසිකිළි භාවිතය, සෞඛ්‍ය ආරක්ෂිත උපකරණ, විවේකය යනාදිය ඔස්සේ සිදු වූ බව ඉහත පරිදි නිගමනය කළ හැකි ය.

ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ නාමාවලිය

ප්‍රාථමික මූලාශ්‍රය

අංගුත්තරනිකාය 3, (1960), බුද්ධ ජයන්ති ත්‍රිපිටක මුද්‍රණය.

අෂ්ඨාංගහෘදයසංහිතා, (1964), අනුඃ ආර් බුද්ධදාස, ලංකා ආණ්ඩුවේ මුද්‍රණය.

චරක සංහිතතාව, 1 භාගය, (1991), සංස්ඃ කුමාරසිංහ ආරියදාස, රජයේ ආයුර්වේද දෙපාර්මේන්තු ප්‍රකාශනය.

දීඝනිකාය 3, 1-3 භාග, (1976), බුද්ධ ජයන්ති ත්‍රිපිටක මුද්‍රණය.

මහාවග්ගපාළි 2, (1957), බුද්ධ ජයන්ති ත්‍රිපිටක මුද්‍රණය.

සිංහල මහවංශය 1,2 භාග, (1994,1996), සංස්ඃ ශ්‍රී සුමංගල හිමි, සහ දේවරක්ඛිත බටුවන්තුඩාවේ, කොළඹ 10ඃ එස්.ගොඩගේ සහෝදරයෝ.

සුත්තනිපාතය, (1977), බුද්ධ ජයන්ති ත්‍රිපිටක මුද්‍රණය.

ද්විතීක මූලාශ්‍රය

කුමාරසිංහ, ආර්යදාස, (1982), *විවේචන සහිත සංක්ෂිප්ත ඉතිහාසය*, කොළඹ: ආයුර්වේද දෙපාර්තමේන්තුව.

සද්ධාරතන හිමි, කනත්තෙගොඩ, (2002), *සෞඛ්‍ය හා ස්වස්ථතාවය පිළිබඳ බෞද්ධ ඉගැන්වීම*, කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලය.

ශ්‍රී රංජන්, ධර්මකීර්ති පී.ඩී, (1997), *ආයුර්වේද හා ත්‍රිපිටකාගත ප්‍රාථමික සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණය*, කොළඹ 10: ගොඩගේ සහ සහෝදරයෝ.

හේවාමාන්නගේ, විමල්, (2008), *බෞද්ධ ස්වස්ථතාව, රෝග නිවාරණය සහ චිකිත්සාව*, කොළඹ: සමයවර්ධන පොත්හල සමාගම.

ෆොන්සේකා, ලලිතා, (1998), *අතීත රජ දරුවන්ගේ පරිසර ප්‍රතිපත්ති*, කොළඹ 10: ග්ලොබ් ප්‍රින්ටින්.

Dash, ' Bhagwan, (1978), *Fandamentals of Ayurvedic Medicine*, New Delhi:

Davids, T.W. Rhys, (1983), *A Handbook of Ayurveda*, New delhi.

Hiriyanna, (1984), *Outlines of indian philosophy*, Delhi: Mortilal Banarasidass publishers.

Pamde, Udaya Chandra, (2000), *Yoga for Good Health*, New Delhi:

කෝෂ ග්‍රන්ථ

සිංහල ශබ්දකෝෂය, (1992), 25 කාණ්ඩය, 45 භාගය, 3 කොටස, දෙහිවල: තිසර මුද්‍රණාලය.

ශ්‍රී සුමංගල ශබ්දකෝෂය, (1999), ප්‍රථම භාගය, කොළඹ 10: ඇස්. ගොඩගේ සහ සහෝදරයෝ.

Edward,Tryon, (1956), *International Encyclopedia of The New Dictionary of Thought.*

Piyatissa, ven.Vidurapola, (1949), *The English Pali Dictionary*, Colombo:

සඟරා

ධර්මසිරි, ගුණපාල, (1999), "බුදු සමය හා වෙදකම", *අන්වේෂණ ශාස්ත්‍රීය සංග්‍රාහය,* 1 කලාපය, කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලය, පාලි හා බෞද්ධ අධ්‍යයන පශ්චාත් ආයතනය.

පරණවිතාරණ, සෙනරත්, (1985), "පැරණි ලංකාවේ භාවිතා වුණු වෛද්‍ය ශාස්ත්‍රය හා ස්වස්ථතාවය", *ආයුර්වේද සමීක්ෂා, 1 වෙළුම*, සංස්: රාමනායක ලීලා සහ පොන්නප්පෙරුම, අමරසිරි ශ්‍රී ලංකා ආයුර්වේද දෙපාර්තමේන්තුව.

පෙරේරා, ඩැනසිටර් එල්, (1987), "නින්ද පිළිබඳ ආයුර්වේද මතය" *ආයුර්වේද සමීක්ෂා, 1 වෙළුම*, සංස්. පොන්නම්පෙරුම, අමරසිරි, ශ්‍රී ලංකා ආයුර්වේද දෙපාර්තමේන්තුව,

අන්තර්ජාලය

ධම්මානන්ද හිමි, මකුරුප්පේ, (2016), "බුදුන් වහන්සේගේ වෛද්‍ය ඥානය", *බුදුසරණ අන්තර්ජාල කලාපය,* www.budsarana.lk accessed 2021.02.19 at. 11:06.

හේවාමාන්නගේ විමල්, (2008), *බෞද්ධ ස්වස්ථතාව*, lib.cmb.ac.lk accessed 2021.02.19 at. 11:06.

සද්ධාරතන හිමි, කනත්තෙගොඩ, (2002), *සෞඛ්‍ය හා ස්වස්ථතාවය පිළිබඳ බෞද්ධ ඉගැන්වීම,* repository.kln.ac.lk accessed 2021.02.19 at. 11:19.

හේවාමාන්නගේ විමල්, (2004), *පාලි සූත්‍ර හා විනය පිටකාගත බෞද්ධ කාය ස්වස්ථතා සංකල්පය පිළිබඳ විමර්ශනාත්මක අධ්‍යයනයක්*, repository.kln.ac.lk accessed 2021.02.19 at. 11:27.

රාජපක්ෂ දිල්ෂාන් මනෝජ්, (2020), *රෝග ප්‍රතිකාරය පිළිබඳ බෞද්ධ විග්‍රාහය,* http://m.facebook.com accessed 2021.02.19 at. 11:40.