නූතන ගෘහකරණය සඳහා ජන්තාඝරයෙහි වර්තමාන උපයෝගිතාව

යූ.බී. අනුපමා[1], ඒරුවැවේ ගුණසෝම හිමි[2], එච්.ඩබ්. කුසලා සජීවනී[3]

හැඳින්වීම

ශ්‍රී ලංකාවේ අනුරාධපුර දිස්ත්‍රික්කයට අයත් අභයගිරිය හා පන්කුලිය කැණීම් හරහා හමුවන නටඹුන් අතර ප්‍රධාන වාස්තුවිද්‍යාත්මක අංග ආකාර දෙකක් හමුවේ. එනම් ලෞකික ගෘහ වාස්තු අංග සහ ආරාමික ගෘහ වාස්තු වශයෙනි. ආරාමික ගෘහවාස්තුවිද්‍යාවට අයත් අංගයක් වූ ජන්තාඝරය නැතහොත් අග්ගිසාලාව යනුවෙන් හැඳින්වෙන සුවිශේෂ අංගයක් වේ. භික්ෂූන්හට විවිධ රෝගාබාධයන්ට ලක් වීම හේතුවෙන් ඊට පිළියමක් ලෙස බුදුන් දවස කෞමාරභච්ඡ වෙදදුරු බුදුරදුන්ට පැවසූ විසඳුම ජන්තාඝරය යි. එහි දී බුදුන් වහන්සේ නවක භික්ෂූන් වහන්සේලාට තම උපාධ්‍යායන් වහන්සේලා වෙනුවෙන් සිදු කළ යුතු විනය කර්මයක් ලෙස ජන්තාඝරවත හඳුන්වා දී ඇත. කාර්යබහුල ජන සමාජයේ වර්තමානයේ ස්ථූලභාවය සහ තවත් හේතු රාශියක් පදනම් කරගෙන අධික රුධිර පීඩනය, දියවැඩියාව වැනි බෝ නොවන රෝගාබාධයන්ට හසුවන රෝගීන්ගේ ප්‍රමාණය ඉතා ඉහළ ය. එනිසා බුදුන් දවස රෝග නිවාරණ පිළියමක් ලෙස යොදාගත් මෙම ජන්තාඝර ක්‍රමවේදයෙහි නූතන උපයෝගිතාව පිළිබඳ ව බෞද්ධ මූලශ්‍රයානුසාරයෙන් විමර්ශනාත්මක අධ්‍යයනයක් මෙහි දී සිදු කෙරේ. මෙහි පර්යේෂණ ගැටලුව වන්නේ පැරණි ජන්තාඝර ක්‍රමවේදය, වර්තමානයේ ද භාවිත කළ හැකි ද යන්න විමසා බැලීම ය. ආරාමික වාස්තුවිද්‍යාවේ සඳහන් වන ජන්තාඝර ක්‍රමවේදය හා ආයුර්වේදයේ දැක්වෙන උණුසුම් ස්නාන ගෘහ සංකල්පය, නූතනයේ භාවිත වන වාෂ්ප ස්නානය ක්‍රමවේදය (Steam bath concept) වර්තමානය කෙරෙහි උපයෝගිතාවක් ඇති ද යන්න පිළිබඳ අධ්‍යයනය කිරීම ය.

ජන්තාඝරය පිළිබඳ ව හැදෑරීමේ දී අපට ඇති පැරණි ම මූලාශ්‍රය වන්නේ විනය පිටකයට අයත් පරිවාර පාලිය යි. 12වැනි ශතවර්ෂයේ ශ්‍රී ලංකාවේ ලියන ලද ග්‍රන්ථවල ජන්තාඝරය වෙනුවට අග්ගිසාලා යන්න වැඩි වශයෙන් යොදාගෙන තිබේ. සාරත්ථදීපනියේ ද ජන්තාඝරයත් ගිනිහල් ගෙයත් එකක් බව සඳහන් කරයි. චූලවංසයේ ද අග්ගිසාලා යන අරුත ජන්තාඝරය වෙනුවට භාවිත ය. චුල්ලවග්ගපාලියට අයත් සේනාසනක්ඛන්ධකයට අනුව ඉහත වත්පිළිවෙත් සිදුකළ යුතු ස්ථානය ජන්තාඝරය ලෙසින් හැඳින් වේ. මධ්‍යම සංස්කෘතික අරමුදල හරහා නිකුත් කළ **'අපේ සංස්කෘතික උරුමය'** කෘතියේ

1. සංස්කෘත හා පෙරදිග ශාස්ත්‍ර අධ්‍යයන අංශය, කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලය, කැලණිය. anupamabuddhini@gmail.com
2. සංස්කෘත අධ්‍යයනාංශය, ශ්‍රී ලංකා බෞද්ධ හා පාලි විශ්වවිද්‍යාලය, හෝමාගම. eruwewe93@gmail.com
3. සහකාර පුස්තකාලයාධිපති, ගම්පහ වික්‍රමාරච්චි දේශීය වෛද්‍ය විශ්වවිද්‍යාලය, යක්කල. kusala@gwu.ac.lk

අනුරාධපුර නගරය හා තදාශ්‍රිත ආගමික සිද්ධස්ථානවල වාස්තුවිද්‍යාත්මක අංග හරහා ජන්තාඝරය සම්බන්ධ ව අදහස් ඉදිරිපත් කර තිබේ. ආයුර්වේද මූලාශ්‍රයවල ද මේ පිළිබඳ සඳහන් වේ. චරක සංහිතාවේ හා සුශ්‍රැත සංහිතාවේ සඳහන් වන පරිදි ස්වේද අධ්‍යාය ගවේෂණය කිරීමේ දී ස්වේද කර්ම දහතුනක් දැක් වේ. ඒ අතුරින් 'ජේන්තාක ස්වේදය' ලෙස සඳහන් වන්නේ ජන්තාඝර ස්වේදන ක්‍රියාවලිය යි .'ආයුර්වේද සමීක්ෂාව, 'ජාතික පුරාවිද්‍යා සමුළුව', 'අභයගිරි භික්ෂූන් ශරීර සුවතා වැඩූ ජන්තාඝරය යන මැයින් සඟරා ලිපි රාශියක ජන්තාඝරය, ජන්තාඝර ක්‍රමවේදය හා ව්‍යූහය පිළිබඳ සැකවින් තොරතුරු සඳහන් වන නමුත් මෙම ජන්තාඝර ක්‍රමවේදයෙහි වර්තමාන උපයෝගිතාව පිළිබඳ සඳහන් නො වේ. එය මෙම පර්යේෂණයේ රික්තය ලෙස දැක් වේ. ශ්‍රී ලංකාවේ ජන්තාඝර හමු වී ඇති ප්‍රදේශය ලෙස අභයගිරිය, පන්කුලිය, රිටිගල, අරන්කැලේ සහ මිහින්තලය යන ප්‍රදේශයන් හි පුරාවිද්‍යා කැණීම් හරහා ජන්තාඝරයන් ලෙස සැලකෙන නටඹුන් හමු වී ඇත. ඒ අනුව අධ්‍යයන ප්‍රදේශය ලෙස යථෝක්ත මාතෘකාවට ගැළපෙන පරිදි අනුරාධපුර ප්‍රදේශයේ අභයගිරියේ සමාධි පිළිමයට මඳක් පිටුපස ඇති ජන්තාඝරය සහ පන්කුලිය ජන්තාඝරය ඇසුරින් පර්යේෂණ කිරීම සිදුකෙරිණි.

පර්යේෂණ ක්‍රමවේදය

ප්‍රාථමික දත්ත නියදිය තෝරා ගැනීමෙන් පසුව සමීක්ෂණය පැවැත්වීම හරහා ප්‍රාථමික දත්ත රැස්කිරීම සිදුකෙරිණි. එමෙන් ම ජන්තාඝරයේ ආයුර්වේද ක්‍රියාවලිය සම්බන්ධ දත්ත රැස් කිරීම කොළඹ විශ්වවිද්‍යාලයේ දේශීය වෛද්‍ය විද්‍යායතනයේ වෛද්‍ය නිමල් කරුණාරත්න මහතා සමඟ සම්මුඛ සාකච්ඡාවක් පැවැත්වීමෙන් සිදු කෙරිණි. ද්විතීයික දත්ත රැස්කිරීම පුස්තකාල අධ්‍යයනය, අන්තර්ජාල අධ්‍යයනය හරහා පර්යේෂණ ක්ෂේත්‍රය හා සබැඳි ලිපි, ලේඛන හා වාර්තා පිළිබඳවත් බෞද්ධ හා ආයුර්වේද ක්‍රමවේද ඇතුළත් ලිපි ඇසුරින් ලබාගන්නා තොරතුරු සම්පාදනය සිදුකෙරිණි. එම දත්ත සංඛ්‍යාත්මක ව නො ව විස්තරාත්මක විශ්ලේෂණයක් ගුණාත්මක ක්‍රමවේදය හරහා උක්ත පර්යේෂණයේ දී සිදුකෙරිණි.

ප්‍රතිඵල සහ සාකච්ඡාව

බුදුන් වහන්සේ ගේ ඉගැන්වීම්වල ජන්තාඝරය හා සබැඳි කාරණා භේසජ්ජඛණ්ධකය, වත්තක්ඛන්ධකය, සේනාසනඛන්ධකය පිරික්සීමෙන් තොරතුරු සපයාගත හැකි ය. චුල්ලවග්ගපාලියේ අන්තර්ගත වච්ඡකුටිවත්තකයේ භික්ෂූන් වහන්සේට වැසිකිළි පරිහරණයේ දි බුදුන් වහන්සේ අනුදැන වදාළ උපදෙස් මාලාවක් ද සඳහන් කර ඇත. එසේ ම ශරීර සෞඛ්‍ය සඳහා ජන්තාඝරය පරිහරණය කිරීමට උපදෙස් භික්ෂූන් වහන්සේට ලබා දී ඇත. විශාලා මහනුවර වැඩ සිටි භික්ෂූන් වහන්සේ ආහාර වළඳා භාවනායෝගීව වස් කාලයේ එක ම ස්ථානයක රැඳී සිටීම නිසා ස්ථූලභාවයට පත්ව රෝගාබාධයන්ට ලක්විය. ඉන් මිදීමට කෝමාරභච්ඡ ජීවක වෛද්‍යවරයා ජන්තාඝරය පරිහරණය කිරීමට උපදෙස් ලබා දී ඇත. පසුව බුදුන් වහන්සේ භික්ෂූන්ට ජන්තාඝරය භාවිතයට අනුදැන වදාළ සේක. විනය පිටකයේ ජන්තාඝරය යනුවෙන් මෙය හැඳින්වෙන අතර, අටුවා ග්‍රන්ථවල හා සිංහල සාහිත්‍යය මූලශ්‍රය අග්ගිසාලා, ගිනිහල්ගෙය යනුවෙන් හඳුන්වා ඇත. ජන්තාඝරය අග්ගිසාලා, ගිනිහල්ගෙය ලෙස හැඳින්වීමට භාවිත කළ පර්යාය නාමයන්ගෙන් යුතු ව විනය පිටකයේ මහාවග්ගපාළියේ කරුණු සඳහන් වේ.

"ගිනිහල්ගෙය අසල කසළ සහිත වේ නම් ගිනිහල්ගෙය හැමදිය යුතු ය....." මෙලෙස ගිනිහල්ගෙය ලෙස පර්යාය ව සඳහන් කොට ඇත්තේ ජන්තාඝරය පිළිබඳ ව ය. මහාවග්ගපාළියේ ගිනිහල් ගෙට පිවිස කළ යුතු පිළිවෙත් ද සඳහන් කර ඇත. චුල්ලවග්ගපාළිය සේනාසනක්ඛන්ධකයේ ජන්තාඝරයක් සැලසුම් කිරීමේ දී හා ඒ හා සම්බන්ධ ව ඇතිවන ගැටලුවලට පිළිතුරු බුදුන් වහන්සේ අනුදැන වදාළ සේක. එසේ ම චුල්ලවග්ගපාළිය, වත්තක්ඛන්ධකයේ සඳහන් ජන්තාඝර වත්තකයේ ද කරුණු සඳහන් වේ. ගිනිහල්ගෙය එනම්, උණුසුම් ස්නානයට භාවිත කළ ස්වස්ථතාව එක්කොට සකස් කළ අංගයක් විය. මෙයට අතිරේක ව දොළොස් වන ශතවර්යේ පමණ ලියැවුණු අභිධානප්පදීපිකාවේ මෙම ගොඩනැගිලි අග්ගිසාලා වශයෙන් හඳුන්වා දී ඇති අතර, උණුසුම් දිය නෑම සඳහා භාවිත කළ ස්ථානයක් ලෙස තවදුරටත් දැක් වේ. තව ද මෙම ගොඩනැගිල්ල සෞඛ්‍යමය වත්පිළිවෙත් රැසක් සිදු කළ ස්ථානයක් ලෙස මජ්ඣිමනිකායේ සඳහන් වේ. ජන්තාඝරය පිළිබඳ ව හැදෑරීමේ දී පැරණි මූලාශ්‍රය වන්නේ පාරාජිකාපාලි, පාචිත්තියපාලි, මහාවග්ගපාලි හා චුල්ලවග්ගපාලි ය. බෞද්ධ සංඝාරාමයකට ජන්තාඝරය එක් වූ අන්දමත් එහි කාර්යයත් මෙම ග්‍රන්ථයන් හි සඳහන් වේ. ජන්තාඝරයේ දර රැස්කරගෙන දැල්වීමත් එසේ ගිනි දල්වා තිබෙන විට දොර වසා ගැනීමෙන් කෙරෙන වෛද්‍ය ප්‍රතිකාරයක් පැවති බවත් මෙයින් වටහා ගත හැකි ය. මෙම ක්‍රමයට දහඩිය වැගිරීමට සැලැස්වීමෙන් ශරීරයේ බර සුළු ප්‍රමාණයකට හෝ අඩුකර ගතහැකි බව දැනසිට ඇත. දහඩිය පිටවීම නිසා පිපාසය ඇති වෙයි. එවිට ජලය ලබාදෙන ලෙස විනයේ සඳහන් වේ. මෙය පාලිමුක්තකවිනයවිනිච්ඡයසංග්‍රහයේ ද දැක් වේ. ජන්තාඝරයේ උණුසුම් නෑම ප්‍රධාන තැනක් ගන්නා අතර, එයට තවත් ප්‍රතිකාර ක්‍රම කිහිපයක් ද අඩංගු වේ. ඖෂධීය කුඩු වර්ග නෑම මෙහි දී භාවිත කර ඇත. මෙම කුඩු ගැන විනය පිටකයේ ද මජ්ඣිමනිකායෙහි ද සඳහන් වේ. නෑමට ගන්නා කුඩු වර්ග තනාගෙන ඇත්තේ කොහොඹ (කොසම්භ) හා සීරිස වැනි ගස් වර්ග හරහා බව මජ්ඣිමනිකායට්ඨකථාවන් හි දැක් වේ. ජන්තාඝරයට යෑමට බලාපොරොත්තු වන භික්ෂූන් එහි යාමට පළමුව කුඩු තෙමා පිඬුකොට තබාගත යුතු ය. ඉන් අනතුරු ව දත්මැදීම සඳහා යොදාගත් කුඩු වර්ග ගැන ද තව දුරටත් විස්තර වේ. කහට ගස්වල කුඩු යොදාගෙන දත් මැදීමට යොදා ගත්තේ දැ යි පැහැදිලි නොමැත. භික්ෂුණීන්ට කුඩු නෑම තහනම් බව විනය ග්‍රන්ථයන් හි සඳහන් වේ.

ජන්තාඝරයේ භාවිත කරන තවත් ප්‍රතිකාර ක්‍රමයක් ලෙස මැටි නෑම හෙවත් මඩ නෑම හඳුනාගත හැකි ය. නෑමට ප්‍රථම මැටි තෙමා ගත යුතු බව පාලිමුක්තකවිනයවිනිච්ඡයේ සඳහන් වේ. විනය පිටකයේ ද ජන්තාඝරය උපාධ්‍යායන් වහන්සේට සිදුකළ යුතු වත්පිළිවෙත් ගැන දැක් වේ. මැටි දත් මැදීමට යොදා ගත් බව එහි ද දැක් වේ. භික්ෂූන්ට කුඩු නෑම තහනම් කළ පසු වාසිතිකාමතිකා නමින් හඳුන්වන ලද මැටි වර්ගයක් නෑමට පටන්ගත් බවත් ඉන් අනතුරු ව බුදුන් වහන්සේ එය ද තහනම් කළ බවත් විනය පිටකයේ සඳහන් වේ. ප්‍රකෘති මැටි නෑමට බුදුන් වහන්සේ ඔවුන්ට අවසර ලබා දී ඇත. දත් මැදීමට මෙන් ම නෑමට ගන්නා මැටි වර්ග වශයෙන් කොටස් දෙකකි. කුඩු හා මැටි පිළියෙල කර ගැනීමට යොදාගත් ඇඹරුම් ගල් හතරක් අභයගිරි විහාරයේ ආරාම අංක එකේ පංචාවාසයට සම්බන්ධ ජන්තාඝරයෙන් ලැබී ඇත. ඒවායේ දූගල් නැතිනම් අත්ගල් ද තිබී හමුවී ඇත. මේ ආකාරයට ජන්තාඝරයේ සිදුකළ යුතු ක්‍රියා පිළිවෙත ඉතා මැනවින් සඳහන් කර ඇත. මේ ආකාරයට බෞද්ධ මූලාශ්‍රයන් හා ආයුර්වේද මූලශ්‍රයන්

හරහා ජන්තාඝරය පිළිබඳ ව විවිධ අදහස් රාශියක් හඳුනා ගැනීමට හැකියාව ලැබේ.

නිගමනය

ආරාමික වාස්තුවිද්‍යාවේ සඳහන් වන ජන්තාඝර ක්‍රමවේදය හා ආයුර්වේදයේ දැක්වෙන උණුසුම් ස්නාන ගෘහ සංකල්ප නූතනයේ භාවිත වන වාෂ්ප ස්නානය ක්‍රමවේදය (Steam bath concept) අතර සමවිෂමතාවක් පවතී. යථෝක්ත කාරණා ඇසුරින් ඒ බව ප්‍රකට ය. උණුසුම් ස්නානන සංකල්පය වර්තමානයට වඩාත් උචිත බව දැක්විය හැකි ය. පර්යේෂණ දත්ත අනුව මානව ස්වස්ථතාව සඳහා ජන්තාඝරය නොහොත් උණුසුම් වාෂ්ප ස්නානන ගෘහය වර්තමානයට වඩාත් උචිත ගෘහ අංගයක් බව යෝජනා කළ හැකි ය.

මුඛ්‍ය පදඃ අග්ගිසාලාව, ජන්තාඝරය, ජේන්තාක ස්වේද, වාෂ්ප ස්නානය

ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ

අභිධානප්පදීපිකාව, (සංස්), (1938), මහාවිසාවි, රාජගුරු සුභූති සංඝනායක, මොරගොල්ල සිරි ඤාණෝහාස හිමි, කොළඹඃ 1938:244.

චුල්ලවග්ගය, වච්ඡකුටිවත්තකය, කිරිඇල්ලේ ඤාණවිමල හිමි, (සංස්), 213 පිටුව

පාලිමුක්තකවිනයවිනිච්ඡයසංගහ, (සංස්.) (1931). දෙහිගස්පේ පඤ්ඤාසාර හිමි, පලන්නොරුවේ විමලධම්ම,වේරගොඩ අමරමෝලි 211 පිටුව.

බුද්ධදාස, ආර් (2007). *සුශ්‍රැත සංහිතාව*, රජයේ ආයුර්වේද දෙපාර්තුමේන්තුව. 576 පිටුව.

වික්‍රමගේ, චන්ද්‍රා (1987). *ආයුර්වේද සමීක්ෂා 1/3, ජන්තාඝරය හා එහි කාර්යය*, දේශීය වෛද්‍ය විද්‍යායතනය, 186 පිටුව.

ශ්‍රී සුමංගල ශබ්ද කෝෂය. (1952). (සංස්), වැලිවිටියේ සෝරත හිමි. කොළඹඃ 344 පිටුව.