භික්ෂු ජීවිතයේ කායික ස්වස්ථතාව දියුණු කළ ජන්තාඝර භාවිතය

උල්පතගම අමිතරතන හිමි

ශ්‍රී ලංකාවේ ජන්තාඝර භාවිතය පිළිබඳව කරුණු සාකච්ඡා කිරීමේ දී සාහිත්‍ය මූලාශ්‍රය බොහෝමයක ඒ සම්බන්ධයෙන් කරුණු සඳහන් වේ. ජන්තාඝර භාවිතයේ ආරම්භය බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධරමාණ යුගය දක්වා ම දිව යන බව දක්නට ලැබේ. සම්බුද්ධ ශාසනයේ භික්ෂු පිරිස වැඩි වෙත් ම රාජ්‍ය අනුග්‍රහය යටතේ සැප පහසුකම්වලින් පරිපූර්ණ වූ ආරාම නිර්මාණය වන්නට විය. ඒවා භාරගැනිම සඳහා බුදුරජාණන් වහන්සේ භික්ෂූන් වහන්සේලාට අවසරය ලබා දුණි. කාලයාගේ ඇවෑමෙන් එම ආරාම සඳහා බහුලව සිව්පසය ලැබූ හෙයින් භික්ෂූන් වහන්සේලාගේ ශරීරයේ අධික ස්ථුලතාව ඇති වන්නට විය. මේ බව හඳුනාගත් ජීවක කෝමාරභච්ච වෛද්‍යවරයා බුදුරජාණන් වහන්සේට දන්වා සිටියේ භික්ෂූන් වහන්සේලා සඳහා ජන්තාඝරවත අනුදැන වදාරන ලෙස ය. ඒ අනුව චුල්ලවග්ගපාළියේ ජන්තාඝරවත බුදුරජාණන් වහන්සේ අනුදැන වදාරන ලදි. ජීවක වෛද්‍යවරයාගේ මෙම ඉල්ලීමට අනුව පැහැදිලි වන්නේ මෙම කාල පරිච්ඡේදය වන විට ඉන්දියාවේ යම් ප්‍රභූ පිරිසක් විසින් ඔවුන්ගේ ස්ථුලතාව අඩුකර ගැනීම සඳහා ස්වේදන කුටීර ක්‍රමවේදයක් භාවිත කරන්නට ඇති බව ය. බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් බුදුදහමට ම ආවේණික ලෙස විවිධ හේතු සාධක පදනම් කොට ගෙන ජන්තාඝරවත උපසපත් භික්ෂූන් වහන්සේලා සඳහා අනුදැන වදාරන ලදි.[1]

ශ්‍රී ලංකාවේ ජන්තාඝර භාවිතය සම්බන්ධයෙන් අපට මුලින් ම හමුවන්නේ මිහිඳු මහරහතන් වහන්සේ මෙරටට වැඩම කොට මහාවිහාර භූමි සලකුණු කිරීමෙන් පසුව ය. ඒ බව මහාවංසය[2] දීපවංසය[3] වංසත්ථප්පකාසිනී[4] වැනි වංසකතාවන්හි සඳහන් වේ. අනුරාධපුර යුගයේ මෙරට රාජධානි ආරම්භ වී බෞද්ධාගමික ගොඩනැගිලි නිර්මාණය වීමත් සමඟ මෙම සාහිත්‍යගත තොරතුරුවලට අනුව ශ්‍රී ලංකාවේ නිර්මිත පරිසරය තුළ භික්ෂූන්

වහන්සේලාගේ වාසය සඳහා සංඝාරාම මෙන් ම කායික ස්වස්ථතා සඳහා ජන්තාඝර පොකුණ ආදි වාස්තු විද්‍යාත්මක අංග ලක්ෂණ නිර්මාණය වී ඇත්තේ මහාවිහාරය මුල් කොට ගෙන ය. මෙපරිද්දෙන් ආරම්භ වූ ජන්තාඝර භාවිතය සම්බන්ධයෙන් විද්වතුන් විසින් හා ශබ්ද කෝෂ මගින් විවිධ මතවාද ඉදිරිපත් කොට තිබේ. වල්පොල රාහුල හිමියන් ලක්දිව බුදු සමයේ ඉතිහාසය යන කෘතියෙහි සඳහන් කරනු ලබන්නේ ''වංසකතාවල එන ප්‍රාතිහාර්ය පිළිබඳ විස්තර ද, මිථ්‍යා කථා ද, කාව්‍යාලංකාර හා අතිශයෝක්ති ද පැත්තකට කළ විට අපේ මනසට පෙනෙනවා ඇත්තේ සංඝ කර්ම සඳහා මාලකයක් (සංඝයාගේ පරිහරණය සඳහා) උණු දිය නාන කාමරයක් සහිත පොකුණක්'' ඉදි කළ බවය.[5] මෙම ප්‍රකාශයට අනුව අතීතයේ භික්ෂූන් වහන්සේලාගේ ශරීර සුවතාව වඩවා ගැනීම සඳහා ජන්තාඝරය භාවිත කළ බවය. කෞටිල්‍යගේ අර්ථ ශාස්ත්‍රයෙහි ස්වස්ථතාව සම්බන්ධයෙන් කරුණු දක්වා ඇත්තේ ''කෝෂ ගෘහ පණ්‍ය ආදියේ ශාලාවක් පරිඛා (MOAT) ළිං, වැසිකිළි, (LATRINE) ස්නානාගාරවලින් යුක්ත විය යුතුය. එහි ගින්නෙන් ආරක්ෂා වන උපායයන් විය යුතුය යනුවෙනි.[6] වෝල්ටර් මාරසිංහගේ මඤ්ජු ශ්‍රී භාෂිත වාස්තුවිද්‍යා ශාස්ත්‍රයෙහි ''වාරි ශාලාව හෙවත් ජන්තාඝරය සෑම විටම වාගේ ආරාමයෙහි නිරිත දෙසට විශේෂයෙන් වරුණ හා චිත්‍ර කෝෂ්ඨවලට සීමා වී පිහිටිය යුතු බව දක්වා තිබේ.[7] ත්‍රිපිටක අර්ථ කෝෂයෙහි ජන්තාඝර - ඇඟ රත් කිරීමට තැනු ගෙයකි. ගිනිහල් ගෙය[8] යනුවෙන් ද, බෞද්ධ ශබ්ද කෝෂයෙහි ''ජන්තාඝර (පා. ජන්තාඝර) අග්නි ශාලාව, ගිනිහල්ගෙය, හුමාලයෙන් ඇඟ රත් කිරීම සඳහා සාදා තිබුණු ගෙය[9] යනුවෙන් ද, පාලි සිංහල අකාරාදියේ ජන්තාඝර හා ගිනිහල්ගෙය (ගිනි තැපීමට සෑදුගෙයක් සේ පෙනේ)[10] යනුවෙන් ද, එහිම ''ගිනි කටු ගින්නෙන් රත්කොට (ශරීරයේ අවශ්‍ය ස්ථාන) තැවීමට ගන්නා කටුව[11] යනුවෙන් ද, ගිනිහල ගිනි තැපීම, උණු දිය නෑම ආදි කටයුතු කර ගැනීම පිණිස ලිප් බැඳි ගෙය[12] යනුවෙන් ද පොල්වත්තේ බුද්ධදත්ත හිමියන් විසින් සම්පාදනය කරන ලද පාලි සිංහල අකාරාදියේ ''අග්ගිසාලා'' යන වදනට ලබා දී ඇති අර්ථය ''ගිනිහල් ගෙය'' යනුවෙන් දක්වා තිබේ.

ගුණසේන මහා සිංහල ශබ්ද කෝෂයේ ''ගිනිහල් පොකුණ නා, ගිනිහලට යා කොට තනා ඇති පොකුණේ''[13] යනුවෙන් ද, ශ්‍රී

සුමංගල ශබ්ද කෝෂයේ ''ගිනි දල්වන ගෘහය''[14] යනුවෙන් ද, Pali English Dictionary යෙහි ඊහාඩ් පඬිවරයා ජන්තාඝරය සඳහා ලබා දී ඇත්තේ ''ශරීරය රත් කිරීමට භාවිත කළ කාමරය''[15] යනුවෙන් ද සිංහලාර්ථ සහිත සංස්කෘත ශබ්ද කෝෂයෙහි ''ජෙන්තාක - ඩහ ගැන්වීම පිණිස කරන ලද ගෘහ විශේෂයක්''[16] යනුවෙන් ද, ගුණසේන සමාගම විසින් සකසන ලද ඉංග්‍රීසි - සිංහල ශබ්ද කෝෂයෙහි ස්ටීම් යන වචනය සඳහා අර්ථ කිහිපයක් ලබා දී තිබේ. Steam (steam) To give out steam or vapour, to rise in a vaporous form, to pass off in visible vapour, to sail by the agency of steam, to expose to steam, to appy steam to. (ස්ටීම්) ක්‍රි දිය දුම් වද්දනවා, දුම් අල්ලනවා, දුම්වලින් කඩපිම්මෙන් තම්බනවා, දුම් නගිනවා, - නා. දුම, දුමාරය, හුමාරය, හුමාලය[17] වශයෙන් ද, පෙන්වා දී තිබේ.

ධම්පියා අටුවා ගැටපදයේ ''ගිනිහල්'' යන වචන සඳහා ලබා දී ඇති පද වන්නේ ''සන්ථාගාර'' සන්ථාගාරහි යන වචන ය. නමුත් එහි අවසානයට එම පද සඳහා අර්ථ විවරණ සැපයීමේ දී සන්ථාගාර යන්නට ලබා දී ඇති අර්ථ වන්නේ ''නගර ශාලාව හෝ ප්‍රසිද්ධ රැස්වීම් පවත්වන පොදු ආයතනය''[18] යන නමිනි. අතීතයේ ආරාමයන්හි භික්ෂූන් වහන්සේලා රැස් වන ස්ථානය සභා ශාලාව හෝ සන්නිපාත ශාලාව යන අර්ථයෙන් භාවිත කොට ඇත. මෙහි ''සන්ථාගාර'' යන්න රැස්වීම් ශාලාවට යොදනවාට වඩා සමීප අර්ථය වන්නේ ''ජන්තාඝරය සඳහා යෙදීමයි''

අභිධානප්පදීපිකාවේ ''අග්ගිසාලා'' යනුවෙන් හඳුන්වා තිබේ. එහි අර්ථය පෙන්වාදෙනු ලබන්නේ ''උණුදිය නෑම සඳහා භාවිත කරන ලද ස්ථානය බව යි''[19] ජන්තාඝර යන වචනය චරකසංහිතාදී ඉපැරණි වෛද්‍ය ග්‍රන්ථවල සඳහන් කොට ඇත්තේ ''ජෙන්තාකගෘහ'' යනුවෙනි. එය නිරෝගිතාව පතා ශරීරයේ ස්වේද මෝචනය කෙරෙන විධි ක්‍රම අතරින් ජෙන්තාකගෘහ භාවිතය ද එකක් වශයෙන් විස්තර වී තිබේ[20]

මහසෙන් රාජ්‍ය සමයට අයත් හේරත්හල්මිල්ලෑව පර්වත ලිපියෙන් එම ස්ථානයේ පිහිට වූ විහාරස්ථානයක් පිළිබඳ තොරතුරු හමුවේ. එම ගොඩනැගිල්ල පිළිබඳව සඳහන් කිරීමේ දී ''අජිසල''

යන වචනය යොදා තිබේ. මෙය අග්නිශාලා යන්නෙන් බිඳී ආ බව සිතිය හැකි ය.[21] චන්ද්‍රා වික්‍රමගේ බෞද්ධ ස්වස්ථතාව යන ග්‍රන්ථයෙන් සඳහන් කරනු ලබන්නේ ''ශරීර සෞඛ්‍ය ආරක්ෂා කර ගැනීම සඳහා ශරීරයේ ඖෂධ වර්ග ආලේප කරමින් ශරීරය උණුසුම් කර ගන්නා ස්ථානයේ කළ ගෘහය ලෙස ය''[22]

ජන්තාඝරයේ උපයෝගීතාව

ජන්තාඝරයෙහි උපයෝගීතාවය පිළිබඳ සාකච්ඡා කිරීමේ දී බුදුරජාණන් වහන්සේ එක් එක් අවස්ථාවල දී ඒ හා සම්බන්ධ කරුණු දේශනා කොට තිබේ. ජීවක කෝමාරභච්ච වෛද්‍යවරයාගේ ඇරයුමෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ ගිනිහල් ගෙය අනුදැන වදාළහ. විශේෂයෙන් මෙම ගිනිහල් ගෙය අනුදැන වදාරන ලද්දේ වැඩිමහල් භික්ෂූන් වහන්සේලාටය. ඒ සඳහා අවශ්‍ය පූර්ව කෘත්‍යයන් අනෙකුත් සාමණේර භික්ෂූන් වහන්සේලා විසින් සපයා දිය යුතුය. මුල් කාලයේ මෙම කටයුතු සඳහා යෙදී සිටි ඡබ්බග්ගිය භික්ෂූන් කිසිදු ගෞරවයක් නොමැතිව වැඩි මහලු භික්ෂූන්ට කටයුතු කරන්නට විය. සමහර දිනයන්හි බොහෝ සෙයින් දර යොදා ගිනිදැල්වීම සිදු කොට ඇත. ඒ අවස්ථාවේ වැඩිමහලු භික්ෂූන් අධික උෂ්ණත්වය දරා ගත නොහැකිව මුසපත්ව වැටුණි. මේ බව දැනගත් බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් එසේ සිදු කරන අයට දුකුලා ඇවතක් වන බවට ශික්ෂා පනවන ලදී''[23]

ජන්තාඝරයෙහි ක්‍රියාකාරිත්වය පිළිබඳ සැලකීමේ දී එහි තවදුරටත් සඳහන් වන පරිදි පළමුව ජන්තාඝරයට යන භික්ෂුව විසින් එහි ලිපේ අළු වැඩි වශයෙන් පිරී තිබුණේ නම් අළු බැහැර කළ යුතුය. එසේ ම ගිනිහල්ගෙය, පිල්කඩ, පැන් කොටුව හා ගිනිහල්ගෙයි ශාලාව යන ස්ථාන කසල සහිත වේ නම් ඇමදීම කළ යුතුය. තව ද ඇඟ ගාන සුණු සිනිඳු කිරීම, මැටි තෙමීම, දිය ඔරුවේ ජලය වත් කිරීම යන කටයුතු කිරීම අවශ්‍ය වේ. එසේ ම ගිනිහල්ගෙට යන භික්ෂුව විසින් මැටියෙන් මුහුණ ආලේප කොට ගෙන ඉදිරියෙන් ද පිටුපසින් ද වසාගෙන ගිනිහල්ගෙයි පුටුව ගෙන එයට ප්‍රවේශ විය යුතුය. ජන්තාඝරය තුළ දී සදාචාර සම්පන්නව හැසිරිය යුතු බව සඳහන් කර තිබේ.[24] තව ද නවක භික්ෂූන් ආසන්නයේ නොබැස්ස විය යුතුය. ස්ථවිර භික්ෂූන් හට හැකිතාක් පිළියම් කිරීම සහ ගිනිගල් ගෙයින්

නික්මෙන විට ගිනිහල්ගෙයි පුටුව ගෙන ඉදිරියෙන් ද පිටුපසින් ද වසාගෙන නික්මීම යන කටයුතු කළ යුතුය. ස්ථවිර භික්ෂූන් ඉදිරියේ ස්නානය නොකිරීම ද වැදගත් සමාජයකට අවශ්‍ය වේ. ස්ථවිර භික්ෂූන්ට උඩින් සිට ස්නානය කිරීම ද එලෙසින් ම තහනම් විය. විශේෂයෙන් ම ස්නානයෙන් පසුව ගොඩ එන භික්ෂුව විසින් ජලයට බහින භික්ෂූන්ට ඉඩ දිය යුතුය. එසේ ම ගිනිහල්ගෙයින් අවසානයට නික්මෙන භික්ෂුව විසින් ජන්තාඝරය මඩ සහිත නම් සේදීම, ගිනිහල් ගෙයි පුටුව තැන්පත් කිරීම, ගිනි නිවීම, දොර වසා යෑම හා වත් පිළිවෙත් ඉටු කළ යුතුය.''[25]

චුල්ලවග්ගපාළියේ ජන්තාඝර පිළිබඳ සඳහන් මෙකී විස්තරයෙන් අනාවරණය වන්නේ ගෘහයක් ඇතුළත් දොර ජනෙල් වසා දමා ගිනි ඇවිලීමෙන් එම උෂ්ණත්වය මගින් තම ශරීරයෙන් ඩහදිය වගුරුවනු ලබන, විවිධ ඖෂධ වර්ග සහ මැටි වර්ග සිය ශරීරයේ ආලේප කරමින් නිරෝගීභාවය උදෙසා කරනු ලබන ප්‍රතිකර්ම සහිත ස්ථානයක් ලෙස ජන්තාඝරය ක්‍රියාත්මක වූ බවයි. චරක සංහිතාවේ ද සූත්‍ර ස්ථාන 14ක්, ස්වේද අධ්‍යාය යටතේ විස්තර වන්නේ විවිධ උණුසුම් කිරීමේ ක්‍රම මගින් ශරීරයේ උෂ්ණත්වය වර්ධනය කර ඩහදිය පිට කරමින් ඊට පෙරාතුව ශරීරයේ විවිධ ඖෂධ වර්ග ගැල්වීමත් පිළිබඳ විස්තරයි.[26] චරක, සුශ්‍රැත, වග්භට, ආදීන්ගේ වෛද්‍ය කෘති හා ඒවායේ ප්‍රතිකර්මයන් ශ්‍රී ලාංකික භික්ෂූන් විසින් රචිත භේසජ්ජමංජුසාව, ප්‍රයෝගරත්නාවලී, යෝගාර්ණවය ආදි කෘතීන්හි බොහෝ විට ඒ ආකාරයෙන් ම දක්නට ලැබීම තුළින් පැහැදිළි වන්නේ එකී වෛද්‍ය කෘති ශ්‍රී ලාංකික භික්ෂූන් රචිත කෘති සඳහා පාදක වූ බවයි. එහෙයින් මෙහි ද අපගේ සාකච්ඡාවට බඳුන් වී ඇති පුරාණ ශ්‍රී ලාංකික ආරාම තුළින් හමුවන්නා වූ ජන්තාඝරය පවා භාරතීය සංඝ සමාජයේ ද භාවිත වී තිබීම ඊට ඉතා හොඳ නිදර්ශනයකි. මේ අනුව ජන්තාඝරය තුළ සිදු කරන සෑම කටයුත්තක් ම සදාචාර සම්පන්න විනයානුකූල හා ආදර්ශවත් සමාජයක් බිහි කළ හැකි විශිෂ්ට ගණයේ නිර්මාණයක් ලෙස හැඳින්විය හැකිය.

ජන්තාඝරයේ භාවිතය හා රෝග නිවාරණය

බුදුරජාණන් වහන්සේ භික්ෂූන් වහන්සේලාගේ ශරීරයෙහි පවත්නා ස්ථූලතාව දුරුකර ගෙන යහපත් සෞඛ්‍ය තත්ත්වයක්

ගොඩනංවා ගැනීම සඳහා ජන්තාඝරය අනුදැන වදාරා තිබේ. එමගින් ශරීරයේ පවත්නා තෙල් තට්ටු ඉවත් කර ගැනීමට හැකියාවක් ලැබේ. ආරාමයන්හි වැඩසිටි භික්ෂූන් වහන්සේලා දෛනික වත් පිළිවෙත් සිදු කළත් ශරීරයේ බර පවත්වා ගැනීමට එය ප්‍රමාණවත් නොවීය. එම නිසා රෝග නිවාරණයට ජන්තාඝර භාවිතය මහත් පිටිවහලක් වන්නට ඇත. ජන්තාඝරය තුළ දර රැස් කර ගිනි දැල්වීමත්, එසේ ගිනි දල්වා තිබෙන විට අවශ්‍ය භික්ෂූන් වහන්සේලාට ඒ තුළට වී දොර වසා ගැනීමත් මගින් කෙරෙන වෛද්‍ය ප්‍රතිකාරයන් පැවැති බව මින් වටහාගත හැකිය. මෙම ක්‍රමයට දහඩිය වැගිරෙන්නට සැලසීමෙන් ශරීරයේ ස්ථූලභාවය අඩුකර ගතහැකි බව එකල වෛද්‍ය ක්‍රමය අනුව දැනගෙන සිටි බව වටහාගත හැකිය. දහඩිය පිටවීම නිසා පිපාසය ඇති වෙයි. එවිට ජලය සපයන බව විනය පිටකයේ දැක්වේ.[27] ඒ අනුව ශරීරය මහත් වීම සහ ඒ ආශ්‍රිත ලෙඩ රෝග වළකා ගැනීමට ජන්තාඝරයේ නෑම එකල පැවති වෛද්‍ය ක්‍රමය අනුව පිළිගෙන තිබූ බවත්, එය භික්ෂූන් වහන්සේලා අනුගමනය කළ බව මින් පැහැදිලි වේ.

ජන්තාඝරයේ දී සිදු කෙරෙන්නේ ශරීරය රත්කර ස්නානය කිරීම පමණක් නොවේ. එය එහි ප්‍රධාන තැනක් ගත්තා පමණි. ඖෂධීය චූර්ණ වර්ග ඇඟ ගල්වා ගැනීම පිළිබඳ තොරතුරු මජ්ඣිමනිකායේ සඳහන් වේ.[28] මේ සඳහා යොදා ගන්නා චූර්ණ වර්ග සාදාගෙන ඇත්තේ කොසම්භ (කොහොඹ) වැනි ඖෂධ වර්ගවලිනි.[29] මෙම චූර්ණ කසට සහිත ශාකවලින් ලබාගත් බව සමන්තපාසාදිකාව කිය යි.[30] ස්නානයට පෙර භික්ෂූන් වහන්සේලා මෙම චූර්ණ පිඬු වශයෙන් සකස් කරගත යුතු ය. තව ද මැටි ආලේප කිරීම එකල තිබූ සනීපාරක්ෂක ක්‍රම අතර, ප්‍රධාන අංගයක් වූ බව සඳහන් වේ.[31] ආයුර්වේදයේ ශාරිරික රෝග ඇති වීමට හේතුව වශයෙන් සඳහන් කරන්නේ වා, පිත්, සෙම්, කෝප වීමය.[32] මෙසේ හට ගන්නා රෝග නිවාරණය කිරීම සඳහා විවිධ ප්‍රතිකර්ම රාශියක් ඉහත කී ග්‍රන්ථවල සඳහන් වන අතර, ස්වේදනය ඉන් එක් ප්‍රතිකාර ක්‍රමයකි.[33] ස්වේදනය යනු දහදිය පිටකර වීමට සැලැස්වීමකි. මේ අයුරින් ගිනිහල්ගෙය තුළ ගිනි දල්වා ශරීරය උණුසුම් කිරීම තුළින් හා මැටිවලින් යොදන ආලේපන මඟින් හා ඖෂධ චූර්ණ මගින් ශරීරය ඇතුළත පවත්නා රෝග කාරක හා මේදය ඉවත් කිරීමට

හේතුවක් වේ. ජන්තාඝර පිළිබඳ මූලාශ්‍රයාගත තොරතුරු අනුව එහි ව්‍යුහය කාර්යට ගැළපෙන අන්දමින් සැලසුම් කර ඇති බව පෙනීයයි. එය වෛද්‍ය උපදෙස් අනුව සෞඛ්‍යමය අවශ්‍යතාවට ගැළපෙන ලෙස සංවිධානය කරන ලද ගොඩනැගිල්ලක් බව පැහැදිලිය.

මෙපරිද්දෙන් විවිධ මූලාශ්‍රයන්හි සඳහන්වන කරුණුවලට අනුව අනුරාධපුර යුගයෙන් ආරම්භ වූ රාජධානි සංකල්පය තුළ ආරාම බිහිවීම හා ඒවායේ වැඩ වාසය කළ භික්ෂූන් වහන්සේලාගේ ශරීර සුවතාව අරමුණු කොට ගෙන ජන්තාඝර රාශියක් බිහි වන්නට විය. ක්ෂේත්‍රයේ පවතින මෙම ජන්තාඝර නිරීක්ෂණය කිරීමේ දී බහුලව භික්ෂූන් වහන්සේලා වැඩ සිටි ඉතා දියුණු මට්ටමේ පැවති ආරාමයන්හි මෙම ජන්තාඝර දක්නට ලැබේ. ත්‍රිපිටක සාහිත්‍යයේ ජන්තාඝර සම්බන්ධයෙන් තොරතුරු හමු වුවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ වැඩ සිටි සමයෙහි භික්ෂූන් වහන්සේලා විසින් භාවිත කරන ලද එම ජන්තාඝරයන්හි සාධක බහුලව හමු නොවුණත් ශ්‍රී ලංකාවේ ආරාම සම්ප්‍රදාය ආරම්භ වූ තැන් පටන් පිහිටුවන ලද ජන්තාඝරයන්හි පුරාවිද්‍යාත්මක නටඹුන් ශේෂව තිබේ. එම නෂ්ඨාවශේෂ අධ්‍යයනය කිරීම තුළින් පැහැදිලි වන්නේ අතීතයේ ආරාම ආශ්‍රිතව වැඩ වාසය කළ භික්ෂූන් වහන්සේලාගේ කායික ස්වස්ථතාව මෙම ජන්තාඝර භාවිතය තුළින් දියුණු වූ බවය.

ආන්තික සටහන්

1. චුල්ලවග්ගපාළි, බෞ. සං. ම, 2005, බු. ජ. ත්‍රි. මුද්‍රණය, නැදිමාල, දෙහිවල, පි. 368.
2. මහාවංශය, 2015, බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය, බු. ජ. ත්‍රි. මුද්‍රණය, නැදිමාල, දෙහිවල, පි. 342.
3. දීපවංසය, 1927, සිරි සීලානන්දාභිධාන තෙරුන් වහන්සේ (සංස්) ස්ටාර් මුද්‍රණාලය, පානදුර, පි. 66.
4. වංසත්ථප්පකාසිනී, 2001, අමරවංස හිමි, අකුරටියේ, (සංස්) දිසානායක හේමචන්ද්‍ර, චතුර මුද්‍රණාලය, වැල්ලම්පිටිය, පි. 663.
5. රාහුල හිමි, වල්පොල, ලක්දිව බුදු සමයේ ඉතිහාසය, 2006, චතුර මුද්‍රණාලය, වැල්ලම්පිටිය, පි. 57-58.

6. පඤ්ඤාකිත්ති හිමි, හිරිපිටියේ, කෞටිල්‍යගේ අර්ථ ශාස්ත්‍රය, 2003, (අධිකාර 1-2) චතුර මුද්‍රණාලය, වැල්ලම්පිටිය, පි. 148
7. මාරසිංහ, වෝල්ටර්, මඤ්ජු ශ්‍රී භාෂිත වස්තු විද්‍යා ශාස්ත්‍ර, 2014, සමයවර්ධන, මුද්‍රණ ශිල්පියෝ, කොළඹ, පි. ii'
8. ත්‍රිපිටක අර්ථ කෝෂය, බෞ. සං. ම, 2550, අජිත් ප්‍රින්ටර්ස්, ගංගොඩවිල, නුගේගොඩ, පි. 115.
9. ලියනගේ, සිරි, බෞද්ධ ශබ්ද කෝෂය ii, 2010, බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය, බු.ජ.ත්‍රි.ග්‍ර.පු. නැදිමාල, දෙහිවල, පි. 554.
10. බුද්ධදත්ත හිමි පොල්වත්තේ, පාලි සිංහල අකාරාදිය, 1998 අජිත් ප්‍රින්ටර්ස්, බොරලැස්ගමුව, පි. 676.
11. එම, පි. 673.
12. එම, පි. 676.
13. විජයතුංග, හරිස්චන්ද්‍ර, ගුණසේන මහා සිංහල ශබ්ද කෝෂය, 2008, ඇම්.ඩී. ගුණසේන සහ සමාගම, කොළඹ, පි. 676.
14. සෝරත හිමි, වැලිවිටියේ, ශ්‍රී සුමංගල ශබ්ද කෝෂය, 1952, (ප්‍රථම භාගය) මහා බෝධි මුද්‍රණාලය, කොළඹ, පි. 310.
15. Pali English Dictionary (P.T.S) 1959, Londen, p. 278.
16. සෝරත හිමි, වැලිවිටියේ, සිංහලාර්ථ සහිත සංස්කෘත ශබ්දාර්ණවය, 1999, ඇස්. ගොඩගේ සහෝදරයෝ. කොළඹ, පි. 326.
17. English - Sinhala Dictionary, 1999, Sri Sudharman D. de Zylva Welisinhe, M.D, Gunasena and Com Ltd. Colombo, p. 1110.
18. ධම්පියා අටුවා ගැටපදය, 1969, විමලකීර්ති හිමි, මැදඋයන්ගොඩ, ඇම්.ඩී. ගුණසේන සහ සමාගම, කොළඹ, පි. 104-396.
19. අභිධානප්පදීපිකාව, 1991, සුභූති තෙර, (සංස්) මහා බෞද්ධ මුද්‍රණාලය, කොළඹ, පි. 32.
20. කුමාරසිංහ, ආරියදාස, චරක සංහිතාව, 1996, ආයුර්වේද දෙපාර්තමේන්තුව, ගංගොඩවිල, නුගේගොඩ, පි. 645.
21. Paranavithana, Inscription of Ceylon, 1983, Published by the Department of Archaeology, SriLanka, p. 198.

22. වික්‍රමගමගේ චන්ද්‍රා, බෞද්ධ ස්වස්ථතාව, 2008, සමයවර්ධන ශිල්පයෝ, මරදාන, කොළඹ, පි. 189.

23. චුල්ලවග්ගපාළි, බෞ. සං. ම, 2005, බු. ජ. ත්‍රි. මුද්‍රණය, නැදිමාල, දෙහිවල, පි. 368-369.

24. මැන්දිස් ඩබ්.ඩබ්.සී, සංස්කෘතික පුරාණය, පස්වන වෙළුම, 2001, මධ්‍යම සංස්කෘතික අරමුදල, කොළඹ, පි. 22.

25. චුල්ලවග්ගපාළි, බෞ. සං. ම, 2005, බු. ජ. ත්‍රි. මුද්‍රණය, නැදිමාල, දෙහිවල, පි. 370.

26. කුමාරසිංහ, ආරියදාස, චරක සංහිතාව, 1996, ආයුර්වේද දෙපාර්තමේන්තුව, ගංගොඩවිල, නුගේගොඩ, පි. 253-274.

27. පාලිමුක්ත විනය විනිච්ඡය සංග්‍රහය, 2015, සුගතසිරි හිමි මඩිහේ, ඇස් ගොඩගේ සහ සහෝදරයෝ, කොළඹ, පි. 211.

28. මජ්ඣිමනිකාය (මජ්ඣිම පණ්ණාසකය) 2005, බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය, බු.ජ.ත්‍රි.ග්‍ර.පු, නැදිමාල, දෙහිවල, පි. 26.

29. සංයුත්තනිකාය I, 2005 බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය, බු.ජ.ත්‍රි.ග්‍ර.මා.පු. නැදිමාල, දෙහිවල, පි. 130.

30. සමන්තපාසාදිකාව නාම විනයට්ඨකතා, 1929, සෝරත හිමි, වැලිවිටියේ, සයිමන් විතාරන, ත්‍රිපිටක මුද්‍රණාලය, පි. 453.

31. පාලිමුක්ත විනය විනිච්ඡය සංග්‍රහය, 2015, සුගතසිරි හිමි මඩිහේ, ඇස් ගොඩගේ සහ සහෝදරයෝ, කොළඹ, පි. 225-226.

32. කුමාරසිංහ, ආරියදාස, චරක සංහිතාව, 1996, ආයුර්වේද දෙපාර්තමේන්තුව, ගංගොඩවිල, නුගේගොඩ, පි. 30.

33. සුශ්‍රැත සංහිතාව, 2007, (සංස්) අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තු මුද්‍රණාලය, බත්තරමුල්ල, පි. 575.