පූර්ව යටත් විජිත අවධියේ ශ්‍රී ලාංකේය ගර්භිණී මාතාවන්ගේ සෞඛ්‍යය හා ආහාර සුරක්ෂිතතාව

ආචාර්ය එම්. කේ. එල්. අයිරාංගනී

සංක්ෂේපය

විශ්වයේ අඛණ්ඩ ජීව ක්‍රියාවලිය පවත්වාගෙන යෑමෙහිලා මානව සංහතියේ ප්‍රධානතම කාර්යභාරයක් පැවරුණු සමාජ කොට්ඨාසයක් වන ගර්භිණී කාන්තාව පෝෂණය, නිරෝගීබව, ආරක්ෂිත බව යනාදී සෑම අංශයකින්ම පාහේ ඉදිරි පරම්පරාව වෙත වගකීමෙන් බැඳී සිටින්නියකි. ශිෂ්ටාචාරවත් වීමේ පටන්ම මානව සමාජය තුළ ප්‍රධාන ස්ථානයක් හිමිකරගත් ගර්භිණී කාන්තාවන්ගේ සෞඛ්‍ය සම්පන්න බව සහ පෝෂණ පිළිවෙත පිළිබඳව දේශීය සමාජය තුළ කෙබඳු මැදිහත්වීමක් පැවතියේ ද රාජ්‍ය හා සමාජ වගකීම කෙබඳු වීද මෙන්ම දේශීය ඥානයේ නූතන උපයෝගීතාව කවරාකාරද යන ප්‍රස්තුතයන් මෙම පර්යේෂණය තුළින් අධ්‍යයනයට පාත්‍රවෙයි. එහිදී කරුණු එක්රැස් කිරීමේදී මහාවංසය වැනි වංසකතා මෙන්ම රසවාහිනිය, සද්ධර්මාලංකාරය, පූජාවලිය, සංදේශ කාව්‍ය, යසෝධරාවත, දේශීය වෛද්‍ය ග්‍රන්ථ ආදී වූ ප්‍රාථමික සාහිත්‍ය මූලාශ්‍රය ගණනාවක් ඉවහල් කරගන්නා අතරම ඒවායේ අන්තර්ගත කරුණුවල අදාළතාවය වඩාත් තහවුරු කර ගැනීමේ දී දේශීය වෛද්‍ය ඥානයෙන් පිරිපුන් වෙදදුරන් සමඟ සම්මුඛ සාකච්ඡා පැවැත්වමින් කරුණු විශ්ලේෂණයට බඳුන් කරන ලදී. තවද මානසික සෞඛ්‍ය සමබරතාවය උදෙසා සිදුකරන ලද ඇතැම් ආගමික හා ආගමික නොවන පාරම්පරික චාරිත්‍ර වාරිත්‍ර ආදිය පිළිබඳ කරුණු තහවුරු කර ගැනීමේදීද විවිධ සම්පත් දායකයින් සමඟ සාකච්ඡා සිදු කරන ලදී. ග්‍රාමීය සමාජය තුළ ගර්භණියගේ ශාරීරික සහ මානසික සෞඛ්‍ය සංවර්ධනය ඔස්සේ ගබ්සාවන්, මළදරු උපත්, අඩු බර උපත් ආදිය වළක්වා ගනිමින් නිරෝගී පරම්පරාවක් බිහි කිරීමෙහිලා එම සම්ප්‍රදායන්ගෙන් ලත් මැදිහත්වීම යන කරුණු උකහා ගනිමින් නූතන පරම්පරාවට දේශීය ඥානයේ එක් පැතිකඩක් හඳුන්වා දීම මෙම පර්යේෂණයේ මුඛ්‍ය අරමුණ වේ.

දේශීය බෞද්ධ සංස්කෘතිය තුළ ගැබ්බර කත සුබ සංකේතයක් සේ සලකා ගෞරවාදරයට පාත්‍ර වූ අතර පුණ්‍ය කාර්යයන්හී නිරත වෙමින් දරු සම්පත් ප්‍රාර්ථනා කර ඇත. දරුවකු පිළිසිඳ ගැනීමත් සමගම ගෞරවාදරය මුසු ගබ්පෙරහර සිදු කරමින් නිසි කාලයට ගැබිනියගේ අවශ්‍යතා ඉටුකළ අතර රාජ්‍ය පාලකයින් ද ගර්භණී සෞඛ්‍ය තම වගකීමක් සේ සලකා සූතිකාගාර, ආරෝග්‍යශාලා සහ පෝෂණ අවශ්‍යතා සැපිරීමෙහි නිතර වී ඇත. ගර්භිණීන්ට ඇතිවන දොළදුක සංසිඳුවීමෙහිලා සාමූහිකව එක් වූ පුරාතනයින් ගැබිනියට පත්‍ය අපත්‍ය ආහාරපාන තෝරාගනිමින් සහ ඇගේ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් සීමා කරමින් ඇයට රැකවරණය සපයා ඇත. පින්වත් දරුවෙකුගේ උපත පතමින් පුණ්‍ය ක්‍රියා ආදියෙහි ගැබිනිය යෙදවූ අතර ගැබිනියගේ මානසික ශක්තිමත්භාවය උදෙසා ඇගේ සමීපතමයින් ඒකරාශී වී ඇත. අනුරාධපුර අවධියේ පටන්ම දේශීය වෛද්‍ය ශාස්ත්‍රයට එක් වූ වෛද්‍ය ග්‍රන්ථ තුළ ගර්භිණීන් උදෙසා වෙන් වූ පරිච්ඡේදයක් පැවතීම ඇගේ සෞඛ්‍යාරාක්ෂාවට ලබාදුන් ප්‍රමුඛස්ථානය ප්‍රකට කරන්නකි. මල්වරවියේ පටන් දරුවෙකු පිළිසිඳ ගැන්මත්, දරු උපතින් පසුවත් කාන්තාවකගේ ශාරීරික සෞඛ්‍ය මාතෘත්වයට යොග්‍යවන ආකාරයට පවත්වාගෙන යෑම උදෙසා දේශීය වෛද්‍ය ඥානයෙන් හිමි වූ පිටිවහල ඉමහත් ය. මෙම සාධක සැලකිල්ලට ගනිමින් අධ්‍යයනය කිරීමේදී පූර්ව යටත්විජිත අවධියෙහි වූ ගර්භිණී කාන්තාවන්ගේ සෞඛ්‍ය සහ ආහාර පිළිවෙත නිරෝගී ඉදිරි පරම්පරාවක් බිහි කිරීමෙහිලා දක්වූ අනුපමේය දායකත්වය හඳුනාගත හැකි වේ.

ප්‍රමුඛ පදඃ ගර්භිණී කාන්තාව, සෞඛ්‍යය, ආහාර සුරක්ෂිතතාව, පූර්ව යටත්විජිත අවධිය, දේශීය ඥානය

හැඳින්වීම

සිංහල සංස්කෘතියේ චිරාත්කාලීනව පවත්නා සෞභාග්‍යයේ සංකේත අතර ගර්භිණී කාන්තාවට පුරාතනයේ පටන්ම හිමි වූයේ ඉහළ සමාජ පිළිගැනීමකි. කෘෂිකාර්මික ජීවන රටාවක් හිමි ශ්‍රී ලාංකිකයන් ආරක්ෂාව, කෘෂි ආර්ථිකයේ දියුණුව සහ සමාජයේ ශක්තිමත් භාවය උදෙසා පිරිමි පුතුන් ප්‍රාර්ථනා කළ අතර දියණියක, ගෘහිණියක සහ මවක වශයෙන් දේශීය සමාජ

සංස්කෘතිය හැඩගැස්වීමෙහිලා දූවරුන් ප්‍රාර්ථනා කළහ. එහෙයින් දරු ගැබක් දරාගත් කාන්තාවට ගම්මානයේ බාල මහලු සෑම සියලු දෙනාගේම ගෞරවයත්, ආදරයත් ආරක්ෂාවත් නිතැතින්ම හිමි විය. හේන් කුඹුරු අස්වද්දා බත බුලතින් රට ස්වයංපෝෂිත කරන ස්වාමියා හා සමගාමීව අනාගත පරපුර ගොඩනැංවීමටත්, සාරධර්ම සපිරි හෙට දිනක් උදා කිරීමටත් කාන්තාවගෙන් හිමි වූ දායකත්වය ප්‍රශංසනීය වේ. බුදුන් වහන්සේට ද 'අමා මෑණී' යැයි ආමන්ත්‍රණය කළ ශ්‍රී ලාංකේය බෞද්ධයෝ ගෙදර බුදුන් අම්මා යැයි ව්‍යවහාර කරමින් මාතෘත්වය උතුම්කොට සැලකූහ. ගැහැනියකගේ ඉහළම සමාජ වගකීම දරුවන් බිහි කිරීම වශයෙන් සැලකූ හෙයින් ගර්භිණියට ගෞරවනීයභාවයක් හිමි වූ අතර එම සත්කාර්යයට දායක වීමට වරම් නොලද කාන්තාවන් වඳ ස්ත්‍රීන් වශයෙන් සලකා අසුභ සංකේතයක් වශයෙන් ගර්හාවට ද ලක් කළ අවස්ථා නැත්තේ නොවේ.

බෞද්ධ සංස්කෘතිය තුළ ගර්භිණී මාතෘ සංකල්පය

ඉන්දු නම්න ශිෂ්ටාචාර අවධියට අයත් ටෙරාකොටා රූප සහ මුද්‍රා අතර ගර්භිණී ස්ත්‍රීන්, කන්‍යාභාවය පිළිබිඹු කරන මුද්‍රාවන් සහ දරුවන් අතින් ගත් කාන්තා රූප[1] හමු වූව ද ක්‍රමයෙන් වෛදික ශිෂ්ටාචාරයේ එළඹීමත් සමඟ කාන්තාව සමාජයේ පහළ ස්ථරයකට වැටී ඇත. ක්‍රි.පූ. හයවැනි සියවසේ භාරතයේ චින්තන ප්‍රබෝධයක් සිදුකළ බෞද්ධ දර්ශනය තුළින් කාන්තාවට පැවිද්ද ලබා දී ගෞරවයට පාත්‍ර කරමින් ඇති කරන ලද සමාජීය පරිවර්තනය ක්‍රි.පූ. තෙවැනි සියවසේදී සිදු වූ මහින්දාගමනයත් සමඟ ශ්‍රී ලාංකේය සංස්කෘතිය හැඩගැන්වීමෙහිලා ප්‍රධානතම සාධකය වූ බැවින් මෙරට කාන්තාවෝ ද සමාජයේ උසස් ස්ථානයක් හිමිකරගත් හ. ඉන්දීය චතුර් වර්ණයන්ගෙන් මිදී බෞද්ධ ඉගැන්වීම් තුළ ගර්භිණී මාතා සංකල්පය උසස්කොට සලකමින් වන්දනීයත්වයට පත්කර ඇත. සිද්ධාර්ථ ගෞතම කුමාරයා මහමායා දේවීන් කුස පිළිසිඳගත් දිනයේ පටන් ම ගබ්පෙරහර කරමින් මවගේත් දරුවාගේත් ආරක්ෂාව සහ පෝෂණය උදෙසා විවිධ ක්‍රියාමාර්ගයන් ගත්තා සේම විවිධ පුද පූජා ද සිදු කර ඇත. ස්ත්‍රියකව උපත ලද්දේ නම් දරුවන් ලැබීම අනිවාර්ය වේ යැයි විශ්වාස කළ ලාංකිකයන් දරුවන් නොමැති අවස්ථාවන්හීදී පුද පූජා පවත්වමින් දරු සම්පත් ප්‍රාර්ථනා කර ඇත. රෝහණ පාලක කාවන්තිස්ස රජුටත් විහාරමහා දේවියටත්

දරුවන් නොමැති වීම හේතුවෙන් ඉමහත් ශෝකයට පත් වූ බවත් 'ස්වාමීනී, මා වඳ වුව, දරු සිරි නැති අපට සම්පත්තියෙන් ප්‍රයෝජන කිම්දැයි'[2] යන ප්‍රකාශයෙන් හඳුනාගත හැකිය. මෙකී මානසික පීඩනය හේතුවෙන්ම මරණාසන්නව සිටි සාමණේර භික්ෂුවකට තම කුසේ උපදිනා ලෙසට අයදින්නට පවා විහාරමහා දේවිය පෙළඹී ඇත්තේ දරුවන් නොමැතිව රජ සැපතින් වුව එලක් නොවේ යැයි විශ්වාස කළ හෙයිනි.

"දි ත් රුපු කිරුළු මල් දම් සුවඳ මී වැස
තෙ ත් සිරි පා යුත් සුරිඳුනි තිලෝ ඇස
සි ත් පිනවන ඇති ආසිරි නුවණ යස
පු ත් රුවනක් සොඳ දුන මැනවි නිසි ලෙස"[3]

යනාදී වශයෙන් කෝට්ටේ උලකුඩය දේවියට පුත්‍රයෙකු පතා සැළලිහිණි සන්දේශය රචනා කර ඇත්තේ රාජ්‍යයක ඉදිරි පැවැත්ම උදෙසා එය තීරණාත්මක සාධකයක් වූ හෙයිනි.

දරුවෙකුගේ පිළිසිඳගැන්ම පිළිබඳ අපේක්ෂා සහිත වූ දෙමව්පියන් පින්කම් හී නිරත වෙමින් දරු පිළිසිඳගැන්මටත් පෙර පටන්ම ඊට සූදානම් වී ඇත්තේ පුණ්‍යවන්ත දරුවන් බිහි වීමට නම් මව්පියන්ගේ ක්‍රියාකලාපයන් ද බලපාන බවට විශ්වාස කළ හෙයිනි. මූගපක්ඛ ජාතකයෙහි එන චන්ද්‍රා දේවිය පෙහෙවස් සමාදන් වී තම ශීලය පිළිබඳව සත්‍යක්‍රියා කරමින් දරුවන් පැතූ අවස්ථාවේ දී ඇය ගැබ් ගත් බව කියැවේ.[4] දරුවෙකු පතා බොහෝ දානමානාදී පින්කම් කළ ද බෝධිරාජ කුමරුන්ට දරු එල අහිමි වී ඇත්තේ පෙර භවයකදී කුරුළු බිජුවට, කුරුළු පැටවුන් සහ වැඩුණු කුරුල්ලන් ආහාරයට ගත් හෙයිනැයි බුද්ධ දේශනාවේ[5] සඳහන් වන අතර මෙයින් සනාථ වන්නේ පුරාතනයින් දරුවන් ලැබීම ද තම ජීවිතයේ කර්මයන්ගේ ප්‍රතිඵලයන් මත සිදුවන්නකැයි විශ්වාස කළ බවයි. එහෙයින් පුණ්‍යවන්ත දරුවන් පිළිසිඳගනු වස් දෙමව්පියන් ද පිරිසිදු සිත් ඇත්තන් වශයෙන් කටයුතු කළ යුතු යැයි විශ්වාස කර ඇත.

දරු ගැබක් පිහිටීමත් සමගම ඉටු කළ චාරිත්‍ර වාරිත්‍ර ඇතුළත් ගබ්බ පරිහාර හෙවත් ගැබ්පෙරහර යනුවෙන් ගැබිනියගේ කායික සහ මානසික පෝෂණය උදෙසා දස මාසයක් පුරා සිදුකරන ක්‍රියාවලිය

හඳුන්වන්නට ඇත. මනුස්මෘතියේ ගර්භිණීන් උදෙසා සිදුකරනු ලබන යාග හෝම, ජාත කර්ම සහ චෞඩී බන්ධන[6] යනාදී පිළිවෙත් දරුවාගේත් දෙමව්පියන්ගේත් පාපයන් දුරු වීම පිණිස හේතුවන බව දක්වා ඇති අතර හින්දූන් විසින් පුත්‍රයින් ප්‍රාර්ථනා කරමින් ගැබිනියගේ තෙවැනි හෝ සිව්වැනි මාසයන්හී දී පුංසවන[7] නම් චාරිත්‍රයක් සිදුකර ඇත. ගබ්බපරිහාරයන්ටම අයත්වන පරිදි භාරතීය හින්දු ආගමිකයන් විසින් ගැබ ආරක්ෂා කරනු වස් සීමන්තෝන්නයන සංස්කාරය නමින් ගැබිනියගේ හිස කෙස් ඉහළට ඔසවා බැඳ තැබූ අතර එයින් දරු ගැබට වින කරන යක්ෂණීන් පළවා ශ්‍රීයා කාන්තාව කැඳවීම පිළිබිඹු කෙරිණි.[8] මත්ස්‍ය පුරාණය, පද්ම පුරාණය සහ මාර්කණ්ඩේය පුරාණය ආදී සාහිත්‍ය ග්‍රන්ථයන්හී සඳහන් වන්නේ ගැබිනියක ආහාර, ඖෂධ සහ ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් කෙරෙහි අවබෝධයකින් යුක්තව ආරක්ෂාකාරීව කටයුතු කළ බවයි.[9] රජ බිසෝවරුන් ගැබ්ගත් අවස්ථාවන්හී දී රටවැසියන් ද ඒ පිළිබඳ ඉමහත් අපේක්ෂාවන් ගොඩනගාගත් අතර ඒ වෙනුවෙන් ගබ්පෙරහර කරමින් පුද පූජා පැවැත්වූ බව රෝහණයේ පාලකයාව සිටි මානාභරණ කුමරුගේ බිසව වූ රත්නාවලී කුමරිය ගැබ්ගත් අවස්ථාවේ දී පැවැත් වූ ගබ්පෙරහර පිළිබඳව මහාවංශයේ එන විස්තරයෙන් හඳුනාගත හැකි වේ.[10] ගබ්පෙරහර සිදු කිරීමේ දී දරු ගැබට තුන්වැනි, පස්වැනි සහ සත්වැනි මාසයන්හී දී මංගල්‍යයක් වශයෙන් සලකා පුද පූජා පැවැත්වූ බව දම්පියා අටුවා ගැටපදය[11] හෙළිකරයි. කාව්‍යශේඛරයේ ද "කළේ නිසි ලෙසට ගබ පෙරහර"[12] යනුවෙන් පූර්ව චාරිත්‍රයන් අනුගමනය කරමින් ගබ් පෙරහර කළ බව පෙන්වා දී ඇත. මෙසේ ගර්භිණීන් උදෙසා විවිධ පුද පූජාවන් හී නරත වූ බෞද්ධයෝ ඇගේ ශාරීරික සහ මානසික සෞඛ්‍යය යහපත්ව පවත්වාගෙන යැමෙහිලා ඇයට ගෞරව දක්වමින් ක්‍රියා කළ අතර පුණ්‍ය ක්‍රියාවන් වෙත වැඩි වැඩියෙන් නැඹුරු වීමෙන් පින්වත් දූ පුතුන් ලැබිය හැකියැයි විශ්වාස කර ඇත. ගබ් පෙරහර යනුවෙන් ඔවුන් සිදුකළ ක්‍රියාකාරකම් දරුවාගේ නිසි වර්ධනයට සහ පෝෂණයටත්, මානසික සංවර්ධනයටත් බලපාන ලද අනිවාර්ය සාධකයක් වන්නට ඇත.

ගර්භිණී සෞඛ්‍යය පිළිබඳ පූර්ව යටත්විජිත අවධියේ පැවති රාජානුග්‍රහය

වා, පිත්, සෙම් කෝප වීමෙන් හටගන්නා විවිධ රෝගාබාධයන් ද, බාහිර බලපෑම් මත සිදුවන විශ ශරීරගත වීම්, තුවාල සිදුවීම් සහ අත්පා බිඳීම් ආදී අවස්ථාවන්හී දී ප්‍රතිකාර කිරීමට සමත් උසස් මට්ටමේ වෛද්‍ය ක්‍රමයක් දේශීය සංස්කෘතිය ආරම්භයේ පටන්ම හඳුනාගත හැකි වේ. රාජකීය අනුග්‍රහය ලත් වෛද්‍යවරුන් සහ ආරෝග්‍යශාලා අනුරාධපුර අවධියේ මුල් භාගයේ පටන්ම හඳුනාගත හැකි අතර පණ්ඩුවාසදේව රජුගේ දියණිය වූ චිත්‍රාවගේ දරු ගැබ මෝරා වැඩෙද්දී ඈ 'වදන කල පැමිණි කල වැදීම් ගෙට වන්නීය'[13] යැයි දක්වන්නේ ඈ සූතිකාගාරයකට හෝ පෞද්ගලික තිඹිරිගෙයකට යොමු වූ බව විය හැකිය. පණ්ඩුකාභය විසින් ඉදිකරන ලද සිවිකාශාලා යනු ගර්භණීන්ට දරුවන් ප්‍රසූත කිරීමට පහසුකම් සැලසූ සූතිකාගාර විය හැකියැයි වංසත්ථප්පකාසිනීය[14] සඳහන් කරයි. දුටුගැමුණු රජු විසින් ස්ථාන දහ අටක ආරෝග්‍යශාලා පිහිටුවා ඒවායෙහි සේවයට වෛද්‍යවරුන් සහ සේවකයන් යොදා ඖෂධ සහ රෝගීන් වෙනුවෙන්ම පිසගත් ආහාර වර්ග නියම කර ඇති අතර ලක්දිව සියලු ගර්භිණී ස්ත්‍රීන්ට මිරිස් සහ ලුණු ලබා දීමට නියෝග කරමින් ප්‍රසූති කාර්යයේදී ප්‍රධාන මෙහෙයක් ඉටු කළ වින්නඹු කාන්තාවන් වෙත සළුපිළි ප්‍රදානය කිරීමට කටයුතු කර ඇත.[15] අනුරාධපුර අවධියේ රාජ්‍යය පාලනයට පත් බුද්ධදාස රජු ශ්‍රේෂ්ඨ වෛද්‍යවරයෙකු වශයෙන් සාරාර්ථ සංග්‍රහය රචනා කරයි. එහි එක් පරිච්ඡේදයක්ම ගර්භිනී චිකිත්සා යනුවෙන් නම් කරමින් ගැබිනියන්ගේ රෝගාබාධ සහ පෝෂණය සඳහා අවශ්‍ය ඖෂධ වර්ග පෙන්වා දී ඇත. හෙතෙම හත්වරක්ම ගබ්සා වූ හෙල්ලෝලිගම චණ්ඩාල ස්ත්‍රියකට ප්‍රතිකාර කර මීළඟ දරුවා නිරොගීව බිහි කිරීමට අවශ්‍යය පසුබිම සකස්කර දී ඇත.[16] ගමක් ගමක් පාසා වෙදහල් කරවූ බුද්ධදාස රජු විසින් ගම් දහයකට එක් වෛද්‍යවරයෙකු බැගින්[17] පත් කරමින් ග්‍රාමීය වශයෙන් සෞඛ්‍ය සේවාව නැංවීමෙහිලා මහත් පරිශ්‍රමයක් දැරීය. බුද්ධදාස රජුගෙන් අනතුරුව රාජත්වයට පත්වන පළමුවැනි උපතිස්ස රජු විසින් ගර්භිණීන් උදෙසා වෙන් කළ දාන ශාලාවක් කරවූ බව[18] දක්වන මහාවංශය, එතුමා විසින් ද ආරෝග්‍යශාලා පිහිටුවමින් රෝගීන් උදෙසා දානශාලා කරවූ බව

පෙන්වා දෙයි. ධාතුසේන රජු රෝගාතුරයන් සඳහා වෙනම ශාලා[19] කරවූ අතර සත්වැනි අග්ගබෝධි රජු ලංකාවේ සෑම ප්‍රදේශයකම පාහේ ඖෂධ පැලෑටිවල ගුණ අගුණ තත්ත්වයන් විමර්ෂණය කර රෝගීන්ට බෙහෙත් නියම කරමින් වෛද්‍ය විද්‍යාව හදාළ රාජ්‍යය පාලකයෙකි.[20] දෙවැනි දප්පුල රජු ද පොළොන්නරුව සහ පදවිය යන ප්‍රදේශයන් හී ආරෝග්‍යශාලා ද කොරුන් සහ අන්ධයන් සඳහා වෙනම ශාලා ද කරවා ඒවායේ නඩත්තුව පිණිස ගම්වර ප්‍රදානය කර ඇත.[21] සිව්වැනි කාශ්‍යප රජු පොළොන්නරුවේ සහ අනුරාධපුරයේ වසංගත රෝගීන් සඳහා වෙනම ආරෝග්‍යශාලා ද, නගරයේ විවිධ ස්ථානවල බෙහෙත් බෙදා හරින මධ්‍යස්ථාන ද පිහිටවූ බව මහාවංශයේ සඳහන් වන අතර මෙම රජුට අයත් කිරිබත්වෙහෙර ටැම් ලිපියට අනුව ථූපාරාම විහාරයේ ආරෝග්‍යශාලාවට පූජාවන් සිදුකර තිබේ. වර්තමානයේ කොළඹ කෞතුකාගාරයේ තැන්පත් කර ඇති සිව්වැනි කාශ්‍යප රාජ්‍යය සමයට අයත් සෙල්ලිපියෙහි[22] සේනාල්කරණ නමැත්තා විසින් තිඹිරි ගෙයක් හෙවත් සූතිකාගාරයක් කරවූ බව සඳහන් කරයි.

පොළොන්නරු අවධියේ ද ආරෝග්‍යශාලාවලට අනුබද්ධ සූතිකාගාර පැවති අතර පළමුවැනි පරාක්‍රමබාහු රජු විසින් තමන් උපන් ප්‍රසූතිකාගාරය පිහිටි ස්ථානයේ සූතිඝර[23] නම් වූ දාගැබ කරවමින් දරු ප්‍රසූතිය සඳහා ගරුත්වයක් ලබා දී ඇත. ආයුර්වේද වෛද්‍ය විද්‍යාවෙහි නිපුණයෙකු වූ හෙතෙම තමන් අතින්ම රෝගීන්ට පිළියම් කරමින් රෝගීන් සඳහා ශාලාවක් කරවා ඔවුන්ට බෙහෙත් සහ කැඳ සැපයීමට සේවකයින් යොදවා වෛද්‍යවරුන්ට ද වැටුප් නියම කරවා ඇත.[24] කඳවුරු සිරිත දක්වන අන්දමට දඹදෙණියේ දෙවැනි පරාක්‍රමබාහු රජු විසින් ගර්භිණී ස්ත්‍රීන් සඳහා දොළ ද ඔවුන්ට අවශ්‍යය රෙදි පිළි, තෙල් බෙහෙත් සහ මිරිස් ආදිය ද ප්‍රදානය කරමින් ගර්භිණීන්ගේ ප්‍රතිකාර කටයුතුවල නියැළි වින්නඹු ස්ත්‍රීන්ට ද විවිධ ප්‍රදානයන් සිදුකර ඇත.[25] මේ ආකාරයට රාජ්‍යයේ යහපත් සෞඛ්‍යය තත්ත්වයක් පවත්වාගෙන යෑම තම වගකීමක් වශයෙන් සැලකූ පුරාතන පාලකයින් ගර්භිණී මව්වරුන් කෙරෙහි විශේෂ සැලකිල්ලක් දක්වමින් ඔවුන් සඳහා වෙන්කළ ආරෝග්‍යශාලා සහ බෙහෙත් හල් ද කරවා වෛද්‍යවරුන්, වින්නඹු මව්වරුන් සහ සහයිකාවන් පත්කර ඇත. දරු ප්‍රසූතිය සිදුවීමේ දී මවට හෝ දරුවාට හානියක් නොවී

නිරුපද්‍රිත දරු උපතක් සිදු කිරීමට අවශ්‍ය දැනුම සහිත වින්නඹු කාන්තාවන් ගැබිනියගේ ප්‍රසූත සමය එළඹෙත්ම ඇගේ සමීපයෙහි වාසය කරමින් ප්‍රසූතියට අවශ්‍ය පහසුකම් සකස්කර ඇත. කිරිමව් නම් තනතුරක් ද පුරාතනයේ පැවති අතර කිරිමව්වරුන්ගේ කාර්යභාරය වී ඇත්තේ අලුත උපන් දරුවාගේ සියලුම කාර්යයන් සිදු කරමින් සුව පහසුව වැඩීමට සැලැස්වීමයි. ඉලනාග රජුට ලම්බකර්ණ බලපෑම් එල්ල වූ අවස්ථාවේ රජ බිසව විසින් සඳමුහුණු කුමරු කිරිමව්වරුන් අත මංගල හස්තියා වෙත යවා තිබීමෙන්[26] අනුරාධපුර අවධියේ පටන්ම කිරිමව්වරුන්ගේ සේවාව ලබාගත් බව හඳුනාගත හැකි වේ. දරුවෙකු පිළිසිඳ ගැනීමේ පටන් ගැබ වර්ධනය වී දරුවා ප්‍රසූත කරනතුරු පමණක් නොව දරු ප්‍රසූතියෙන් අනතුරුව ද ඒ සම්බන්ධ කාර්යයන් හී නිරතවීමට වෙන් වූ පිරිසක් පුරාතන අවධියේ පටන්ම වෙද හෙදකමෙහි නිරත වී සිටියහ.

ගර්භිණී සෞඛ්‍යය පිළිබඳ සමාජ වගකීම

ගර්භිණී කාන්තාවන්ට යම් යම් ආහාර ගැනීමට, ක්‍රියාකාරකම් හී යෙදීමට හෝ යම් යම් දර්ශනයන් දැකීමට බලවත් රුචිකත්වයක් ඇති වීම ගැමියන් විසින් සලකනුයේ දොළදුක වශයෙනි. දොළදුක යන වචනයෙහි එන 'දො' යන්නෙන් ද්වයය හෙවත් ද්විත්වය යන්නත් 'ළ' යන්නෙන් ළය හෙවත් හදවත යන්නත් අර්ථ ගැන්වෙන බව පොදු පිළිගැනීම වන බැවින් හදවත් ද්විත්වයක් හිමි කාන්තාවට ගර්භිණී මුල් කාර්තුවේ ඇති වන දැඩි ආහාර රුචිය හෝ අරුචිය පිළිබඳ මානසික විපර්යාසය දොළදුක යනුවෙන් හැඳින්විය හැකි ය. හදවත් ද්විත්වය යනුවෙන් අදහස් වන්නේ මවගේ සහ කුස ඔත් දරුවාගේ හදවත් ද්විත්වයයි. බටහිර වෛද්‍යය විද්‍යාව තුළ ද මෙම තත්ත්වය (Pregnancy craving) ඇති වීමට හේතු විග්‍රහ කරන පර්යේෂකයින් පෙන්වා දෙන්නේ කලලය වර්ධනය වීමත් සමඟ මවගේ ශරීර අභ්‍යන්තරයේ සිදුවන හෝමෝන වෙනස්වීම් නිසා සංවේදී සංකල්ප ඇති වී ඒවා ආශාවන් බවට හැරෙන බවත්, ඇතැම් විට පෝෂණ ඌනතාවට දක්වන ප්‍රතිචාරයක් ලෙසත්, සංස්කෘතික බලපෑම් හා මානසික සාධක ආදී දෑ බලපෑ හැකි බවයි.[27] දොළදුක යන්නෙහි නිරුක්ති සෙවීම අතිශයින් සංකීර්ණ මෙන්ම නිශ්චිත එකඟතාවක්ද නැති බව පෙනී ගියත් තම අනාගත බිළිඳාගේ සමබර පෝෂණයට

අවශ්‍යය යම් යම් ආහාරපාන ලබා ගැනීමට මවට ආශාවක් මෙන්ම අවශ්‍යතාවක් ඇති වේ. එපමණක් නොව ඓතිහාසික තොරතුරු අනුව ආහාරපාන පමණක් නොව දොළදුක හරහා මව්වරුන්ට විවිධ අසාමාන්‍ය සිතුවිලි ඇති වූ බවට ද හඳුනාගත හැකි අතර මේ වූ කලී කුස දරන දරුවාගේ මනසෙහි වැඩෙන ආකල්පයන්ට අනුරූප වූ හැඟීම් විය හැකි ය. උදාහරණයක් වශයෙන් දුටුගැමුණු කුස දරාගත් විහාරමහා දේවියට විශාල මී වදයක් සංඝයාට පූජා කර තමන් ද ආහාරයට ගැනීමටත්, එළාරගේ ප්‍රධාන යෝධයාගේ හිස සිඳි කඩුව සේදූ දිය පානය කරන්නටත්[28] රුචිකත්වයක් ඇති වූයේ ඇගේ කුසෙහි ශාසනයට අනුග්‍රහ දක්වන, ද්‍රවිඩයින් පරාජය කර රට එක්සේසත් කරන පුත්‍රයෙකු පිළිසිඳගත් බැවිනි. මෙවැනි තවත් එක් අවස්ථාවක් වශයෙන් සද්ධර්මරත්නාවලියෙහි වනවාසික තිස්ස තෙරුන්ගේ කථා වස්තුවෙහි එන ගැබිනි මවට භික්ෂූන් උදෙසා කිරිබත් පූජා කර එම භික්ෂූන් ඉවතලන ඉඳුල් කිරිබත් කොටස් රන් තලියකට බෙදා ආහාරයට ගැනීමට[29] ඇති වූ දොළ සහ පණ්ඩිත සාමණේර වස්තුවෙහි එන මාතාවට ද එවන්ම වූ දොළදුකක් ඇති වීම පෙන්වාදිය හැකිය. බින්දුසාර රජුගේ අග බිසවගේ කුස අජාසත් කුමරු පිළිසිඳීමත් සමග ඇයට බිම්බිසාර රජුගේ උර පළා ලේ උරාබොන දොළක් ඇති වූයේ ගැබ පිහිටි පුත්‍රයා පිතෘඝාතකයෙකු වූ හෙයිනැයි කියැවේ.[30] බින්දුසාර රජුගේ බිසව වූ ධර්මා ගැබ් ගැනීමත් සමග එක් පයක් සඳ මත්තෙහි ද, අනෙක් පය හිරු මත්තෙහි ද තබා තරු ද, වළාකුළු ද, පොළොවේ ගැඩවිලුන් ද ආහාරයට ගැනීමට[31] දොළක් ඇති වූ අතර ඒ උපන් පුත්‍රයා වූ අශෝක තම සහෝදරයින් පරදා ආසියාවේ විශාල ප්‍රදේශයක තම බලය ව්‍යාප්ත කළේය. නූතන වෛද්‍ය විද්‍යාව තුළ මවගේ සහ දරුවාගේ මනස මෙසේ පණිවුඩ හුවමාරුවක නිරත වන්නේ ද යන්න අධ්‍යයනය කර ඇති අතර දාර්ශනිකයෙකු වූ සිග්මන් ෆ්‍රොයිඩ් මව් කුස පිළිසිඳ සිටින විට ඔහුගේ මව මිනිසුන්ගේ හැසිරීම් සහ ක්‍රියාකාරකම් ආදිය පිළිබඳ වඩා උනන්දු වූ බවත්, අපරාධකරුවෙකු වශයෙන් ප්‍රකට රස්පුටින් මව් කුස පිළිසිඳගත් විට ඔහුගේ මවට පරපුරුෂ සේවනයේ යෙදීමට ආශාවක් ඇති වූ බව ද හෙළි වී ඇත.

මෙකී දොළදුක සපුරාගත නොහැකිවන කාන්තාවන් ශාරීරිකව මෙන්ම මානසිකව ද දුර්වල වන බවට සැලකෙන අතර විහාරමහා

දේවියට උපන් දොළ ඇය අන්‍යයන්ගෙන් වසන් කිරීම හේතුවෙන් ඇගේ ශරීර සෞඛ්‍යය පිරිහී ගිය බව සද්ධර්මාලංකාර කතුහිමියෝ පෙන්වා දෙති.[32] බන්දුල මල්ලිකාවන්ට ලිච්ඡවී රජ පවුල පමණක් දිය නෑමට භාවිත කළ පොකුණකින් දිය නෑමට ඇති වූ දොළදුක සන්සිඳුවීම සඳහා බන්දුල සේනාධිපතියා ලිච්ඡවීන් සමග සටන් වැදීමට පවා[33] එළඹ ඇත්තේ එවන් දොළදුක් සංසිඳිය නොහැකි වූ විට මවත් දරුවාත් කායික සහ මානසික සෞඛ්‍යයෙන් පිරිහී යන හෙයිනි. පූජාවලියේ සඳහන්වන ආකාරයට බරණැස් රජුගේ ඛේමා නම් බිසවට රන්වන් මොනරෙකුගෙන් බණ ඇසීමට දොළක් ඇති වූව ද එය සපුරාගත නොහැකිව ඒ ශෝකයෙන්ම ඈ මරණයට පත් වූ අතර එයින් සනාථ වන්නේ ද ගැබිනියකගේ දොළ දුක සංසිඳුවිය නොහැකි වූ විට ඇගේ සෞඛ්‍ය සහ මානසික මට්ටම දුර්වල විය හැකි බවයි.[34] දරු පිළිසිඳගැන්මක් හේතුවෙන් ඇතිවන දොළදුක සංසිඳුවීම හරහා දරු ගැබ මනා සෞඛ්‍ය තත්ත්වයකින් පවත්වාගත හැකි බව සෝණනන්ද ජාතකයෙහි විස්තර කර ඇති අතර පුරාණ කාව්‍ය ග්‍රන්ථයක්වන ගණදෙවි හැල්ලෙහි,

"ගැබ කුමරු අටග තා
දිනෙන් දින මෝර තා
දොළ උපත අටග තා
රස මියුරු ගෙන දෙතා"[35]

යනාදී වශයෙන් සඳහන්වන අතර යසෝදරාවතෙහි[36] ද මහමායා දේවියට සිදුහත් කුමරු පිළිසිඳ ගැන්මෙන් අනතුරුව ඇති වූ දොළ සම්බන්ධව කාව්‍යයන් රචනා වී ඇත. මෙහෙයින් ගර්භිණී කාන්තාවන්ට හටගන්නා විවිධ රුචි අරුචිකම් වෙනුවෙන් කැප වීමට සමාජය කටයුතු කර ඇත්තේ ඇය අනාගතය නිර්මාණය කරන්නියක වන බැවිනි. ගැබිනියගේ සෞඛ්‍යාරක්ෂාව සැලසීම තම වගකීමක් වශයෙන් පොදුවේ මුළුමහත් සමාජයේම පිළිගැනීම වී ඇත.

දේශීය සමාජ සංස්ථාව තුළ පුරාණ කාන්තාවන් අවම වශයෙන් දරුවන් හතක් හෝ අටක් පමණ බිහි කර ඇති අතර ඇතැම් මව්වරු දරුවන් දොළොස්දෙනෙකු පමණ බිහි කරමින් ඔවුන් නිරෝගී දරුවන්

වශයෙන් ද පෝෂණය කර ඇත. භද්දකච්චායනා කුමරියට උන්මාද චිත්‍රාව සහ පුතුන් දස දෙනෙකු ඇතුළත් දරුවන් එකොළොස්දෙනෙකු වූ අතර මුටසිව රජ බිසව පුතුන් දස දෙනෙකු ද දූවරුන් දෙදෙනෙකු ද ප්‍රසූත කළාය.[37] සද්ධර්මාලංකාරයට අනුව සුරනිමල, ගෝඨයිම්බර සහ බංජදේව යන දුටුගැමුණු රජුගේ සෙන්පතියන්ගේ පවුල්වල දරුවන් හත්දෙනා බැගින් විය.[38] ශ්‍රී ලාංකික කාන්තාවන් දරුවන් වැදීමෙන් කිසිදාක සෑහීමකට පත් නොවේ යැයි කාව්‍යශේඛරය පෙන්වා දෙනුයේ එබැවිනි.[39] නූතනයේ මෙන් එක් දරුවෙකුට හෝ දෙදෙනෙකුට සීමා නොවූ පැරණි ගැමි කාන්තාවන් දරුවන් දහයක් පහළොවක් පමණ බිහිකර ඇත්තේ සමාජයේ ප්‍රශංසාවට ලක්වෙමින් පමණක් නොව එම සියලුම දරුවන් නිරෝගී සදාචාරසම්පන්න දරුවන් වශයෙන් සමාජයට යොමු කිරීමේ කර්තව්‍ය සිදු කළේ ද ඇයයි.

ගර්භිණී කාන්තාවන්ගේ ශාරීරික සෞඛ්‍යය

ස්ත්‍රියක ගැබ් ගැනීමත් සමඟම ඇගේ සහ කුස ඔත් දරුවාගේ සෞඛ්‍යාරක්ෂාව පිළිබඳ සැලකිලිමත් වූ පුරාතන වැඩිහිටියන් විවිධාකාර තහංචි පනවමින් රෝහල් සහ සනීපාරක්ෂක පහසුකම් අවම තත්ත්වයන්හීදී පවා නිරුපද්‍රිත දරු උපත් සිදුකර ඇත. විශේෂයෙන්ම දරුවෙකු පිළිසිඳ ගැනීමත් සමඟ දරුවාට සුදුසු නුසුදුසු ආහාර වර්ග අතීතයේ පටන්ම තීරණය වී පැවතියේ දිගුකාලීනව පවත්වාගෙන ආ ආහාර රටාව මත පදනම් වෙමිනි. සිද්ධාර්ථ කුමරු පිළිසිඳගත් මහමායා දේවිය,

"ඉතා උෂ්ණ භොජනය, ඉතා ශීත භෝජනය, තික්ත භෝජනය, කටුක භෝජනය යනාදියෙහි රස නොදන්න දස මස් මුළුල්លෙහිම පුතණුවන්ට ගැහැටුම් වෙතියි කුස පුරා බත් නොකා මුහුණින් වැද නොහෙව වම් ඇලයෙන් නොසැතපී....."[40]

යනාදී වශයෙන් සෞඛ්‍යාරක්ෂාව පිළිබඳ සැලකිලිමත් වූ බව පූජාවලියේ ප්‍රසව පූජා කථා තුළින් හඳුනාගත හැකි වේ. ඉන්දක සූත්‍රයෙහි බුදු රජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන පරිදි "ඔහුගේ මව යම් අහරකුත්, බොන දියකුත්, බොජුනකුත් වළඳා ද මව් කුසට පැමිණි ඒ සත්ත්ව තෙමේ ඒ ආහාරපානාදියෙන් එහිදී යැපේ.."[41] යනුවෙන්

කුස වැඩෙන දරුවා මවගෙන් පෝෂණය වන ආකාරය පෙන්වා දී ඇත. දුටුගැමුණු රජු විසින් ලක්දිව සියලු ගර්භිණීන්ට මිරිස් සහ ලුණු ප්‍රදානය කළේ ද, පළමුවැනි උපතිස්ස රජු විසින් ගර්භණීන් සඳහාම වෙන් වූ දානශාලා පිහිටුවූයේ ද මවගේ සහ දරුවාගේ පෝෂණ අවශ්‍යතාවන් සපුරාලීම රාජ්‍යයේ ඉදිරි පැවැත්මට හේතුකාරක වන බැවිනි. ගර්භිණීන්ගේ පෝෂණය සහ සෞඛ්‍යාරක්ෂාව සම්බන්ධ තොරතුරු ඇතුළත්ව රචනා කරන ලද සාරාර්ථසංග්‍රහයෙහි ගැබිනියන්ට කරවිල මුල් අඩංගු කිසිදු ආහාරයක් නොදෙන ලෙසට තහංචි පනවා ඇත්තේ ඇය ගබ්සා වීමට ඉඩ ප්‍රස්තාව ඇතිවන හෙයිනි.[42] පෙර දක්වූ පරිදි කඳවුරු සිරිතෙහි දෙවැනි පරාක්‍රමබාහු රජු විසින් ද ගර්භිණීන්ට අවශ්‍ය දොළ, තෙල්, මිරිස් ආදිය සපයා දී ඇත්තේ ද ගැබිනි මව්වරුන්ට නිරන්තරව රාජානුග්‍රහය හිමි වූ බව ප්‍රකට කරමිනි.

පුරාණ ලාංකේය කාන්තාවන් වර්තමානයට සාපේක්ෂව දරුවන් වැඩි සංඛ්‍යාවක් බිහි කර ඇති අතර වර්තමානයේ තරම් තාක්‍ෂණික හෝ පොදු පහසුකම් දියුණු නොවූ යුගයක ඔවුන් බිහිකළ දරුවන් නිරෝගී දරුවන් වීම ද විශේෂ කාරණයකි. ඊට හේතුකාරක වී ඇත්තේ එම කාන්තාවන්ගේ ආහාර රටාව පෝෂ්‍යදායි සහ සෞඛ්‍යයට හිතකර ආහාරපාන රටාවක් වීමයි. විවිධ ප්‍රභේදවලින් යුතු පෝෂණ ගුණයෙන් ඉහළ වී වර්ග කුඹුරුවල වගාකළ අතර වෙනත් ධාන්‍ය වර්ග, අල- බතල, එළවළු, පලතුරු ආදිය හේන් සහ ගෙවතු වගාවන්ගෙන් ලබාගත් සමාජ ක්‍රමය තුළ ප්‍රධාන ආහාරය වූයේ බත ය. සාරාර්ථ සංග්‍රහය දක්වන පරිදි තනහාල් ආහාරයට ගැනීමෙන් ගබ්සාවන් සිදු වීම වළක්වාගත හැකි විය.[43] රජරට ප්‍රදේශයේ ප්‍රකට වගාවක් වූ තල සහ උඳුවලින් පිසගන්නා[44] ආහාරවල වූ සංඝටකයන් හේතුවෙන් ද කාන්තාවන්ගේ මව්කිරි ප්‍රමාණාත්මකව වැඩි වී ඇත. හේන් වගාවෙන් නෙළාගත් සුදු අවර ඇට,[45] රජ මෑ (කව්පි)[46] ඇට වැනි ඖෂධ ද මව්කිරි වැඩීමට හේතු වූ අතර මුං ඇට, තිරිඟු, යව (බාර්ලි) වැනි ධාන්‍යය වර්ග මවගේ ප්‍රෝටීන සහ අනෙකුත් පෝෂණ අවශ්‍යතාවන් සම්පූර්ණ කර ඇත. එනමුත් බැදි දෙල් ඇට ආහාරයට ගැනීම ගර්භිණීන්ට තහංචි වූයේ එයින් ඇගේ දරුවා ගබ්සා විය හැකි වූ බැවිනි.[47] වර්තමානයේ පවා ග්‍රාමීයව බහුල ආහාරයක්වන

බත් වෙනුවට ආදර්ශකයක් ලෙස සලකන කොස් වලින් පිසගන්නා ආහාර මව්වරුන්ගේ කිරි වර්ධනයට සෘජුවම බලපාන[48] ආහාරයක් බව සාරාර්ථ සංග්‍රහයේ පෙන්වා දී ඇත. පුරාතන වෛද්‍ය ග්‍රන්ථයක් වන යෝගරත්නාකරයේ සඳහන්වන පරිදි මී පැණි, සීනි, එළකිරි, ඇල්සහල්, වෙඬරු, ගිතෙල් සහ උඳු කැඳ යනාදිය ගබ්සාවීම් වළක්වා ගර්භිණීන්ගේ පෝෂණ වර්ධනයට[49] හේතු වන අතර මෙම සියලුම ආහාර සමකාලීනව භාවිත වූ බව සද්ධර්මාලංකාරය, මහාවංශය ආදී අනෙකුත් සාහිත්‍යය මූලාශ්‍රය අධ්‍යයනය කිරීමෙන් හඳුනාගත හැකි වේ. නිදර්ශනයක් වශයෙන් යෝගරත්නාකරය සඳහන් කරන අන්දමට,

"වෙල් ඇල් හාල් බත් අනුබව කලෝති ත
කිරිමවගේ කිරි පිරිසිදුවන බැවි ත"[50]

යන්න හඳුනාගත හැකි අතර දුටුගැමුණු රජුගේ පුත්‍ර සාලිරාජ කුමරු උපත් අවස්ථාවේ ඇල් සහල් රට පුරා බහුලව උත්පාදනය වූ බව දක්වීමෙන් ම බොහෝ ගොවීන් ඇල්සහල් වගා කිරීමට යොමුව සිට ඇති බව හඳුනාගත හැකි අතර ගර්භිණීන් කාන්තාවන්ගේ එදිනෙදා ආහාර වේලට ඇල් සහල් බත අඩංගු වීම තුළ ඇගේ සෞඛ්‍ය සුවතාව වර්ධනය වන්නට ඇත. නූතනයේ කෘත්‍රිම රසකාරක මුසු ආහාර හෝ විෂ මිශ්‍ර පොහොර සහ කෘමි නාශක සහිත ආහාර හේතුවෙන් කාන්තාවන් ගැබ්ගෙල පිළිකා, පියයුරු පිළිකා ආදියට ගොදුරු වූව ද පුරාතන කාන්තාව ගොම මිශ්‍ර කාබනික පොහොර භාවිතය, වස විසෙන් තොර කෘමීන් පළවාහරින උපක්‍රම සහ කෙම් ක්‍රමයන්ට අවනත කෘෂි නිෂ්පාදන භාවිත කළ හෙයින් ඇගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය රැකගැනීමට මෙන්ම සමබල පෝෂණයක් ලබා ගැනීමට ද හැකියාව ලැබුණි.

ගර්භිණීන්ගේ සෞඛ්‍යාරක්ෂාවට ඇය ගන්නා ආහාරපාන පමණක් නොව ඇගේ එදිනෙදා ක්‍රියාකාරකම් ද බලපා ඇත. විශේෂයෙන්ම දරුවෙකු කුස දරා සිටින හෙයින් ඇය ඉක්මනින් විඩාපත් වීමටත් විවේකය ඉල්ලා සිටීමටත් හැකියාව ඇත. පුරාතනයේ පටන් කාන්තාවක් ගැබ් ගත් පසු ඇගේ 'ඇඟ ඉලීම්, ඉස සේදීම්, නැහැවීම් කැවීම්, පෙවීම් ආදියෙන් නිරන්තරව මෙහෙ කළ....'[51] යනාදී වශයෙන් නිවැසියන් ඇගේ කාර්යයන් පහසුකරවා දීමට ක්‍රියාකර

ඇත. වළගම්බා රජු විදේශීය ආක්‍රමණ හමුවේ පලා යෑමේදී ගැබිනියක් ව සිටි අනුලා දේවියත් කුඩා දරුවනුත් රථයෙන් යවා සෝමා දේවිය රථයෙන් බැසීමට කටයුතු කර ඇති අතර "මෝ ගැබ්බරව සිටී හෙයින් රැකිය යුත්තී ය"[52] යනුවෙන් වංසත්ථප්පකාසිනීය සඳහන් කරයි. එයින් ගම්‍යමාන වන්නේ ගැබ දරා සිටින අනුලාව රැක ගැනීම තම වගකීමක් සේ සෝමා දේවිය සැලකූ බවත් ඒ වෙනුවෙන් ඈ ජීවිත පරිත්‍යාග යෙන් කටයුතු කළ බවත් ය. සද්ධර්මරත්නාකරයේ චිත්තහස්ත ස්ථවිර කථා වස්තුවෙන් ප්‍රකට වන පරිදි සාමාන්‍යය ගොවි පවුල්වල ගැබිනි කාන්තාවන් තමන්ගේ එදිනෙදා කාර්යයන් තමන් විසින්ම සිදුකර ඇති අතර එහෙයින්ම ඈ අධික වෙහෙසට පත් වූ බව 'මෝල් කොට විඩාව තමා බවත් නොදන අපර හරව වැද හෙවත්තීය..'[53] යන ප්‍රකාශයෙන් හඳුනාගත හැකි වේ. මෙහෙයින් ගර්භිණී කාන්තාව නිවසේ එදිනෙදා කාර්යයන්ගෙන් තරමක් දුරට හෝ නිදහස් කිරීමට පැරැන්නන් උත්සහ දරන්නට ඇතිවා නිසැකය. එහෙයින් ගැබිනියක් වශයෙන් ඇයට අත්‍යවශ්‍ය ශාරීරික ව්‍යායාමයන් නිරායාසයෙන්ම සිදු වීමෙන් දරුවාගේ වර්ධනය මනාව සිදු වූ අතර අනවශ්‍ය ලෙස වෙහෙස වීමට ද සිදු නොවීය.

ගර්භිණී කාන්තාවන්ගේ මානසික සෞඛ්‍යය

ගර්භණී කාන්තාවන්ගේ මානසික තත්ත්වය ඇගේ කුස ඔත් දරුවාට සෘජුවම බලපාන බව පැරැන්නෝ හඳුනාගෙන සිටියහ. මෙහෙයින් ගැබිනිය සතුටින් සහ දරු ප්‍රසූතිය සම්බන්ධව චකිතයකින් හෝ බියකින් තොරව ඇගේ සිත සංතෘෂ්ටියට පත්කිරීමට අන්‍යයෝ උත්සහ කළහ. සද්ධර්මාලංකාරයේ එන පද්මාවතී දේවිය ගැබ් ගැනීමත් සමඟ දිනකට ලක්ෂයක් ධනය වියදම් කරමින් පුණ්‍ය ක්‍රියාවන් හී නිරත වීමට[54] ඈට දොළදුක ඇති වූ අවස්ථාවේ ඇය සතුටු කිරීම උදෙසා රජු ඊට අනුමැතිය ලබා දී ඇත. පූර්වයෙන් දැක්වූ බන්දුල මල්ලිකා කතාවස්තුවෙන් ද පෙනී යන්නේ ගැබිනියගේ දොළ සංසිඳුවීම උදෙසා යුද්ධයට පවා එළඹීමට පුරාතනයන් පසුබට නොවූ බවයි. සද්ධර්මරත්නාවලියේ එන පටාචාරා වහන්දගේ වස්තුව සහ සිදුහත් බෝසතුන්ගේ උප්පත්ති කථාව විස්තර කරන විවිධ ග්‍රන්ථයන්ට අනුව ගැබිනියක් දරු ප්‍රසූති කාලය එළඹෙත්ම තමාගේ දෙමව්පියන් සමීපයට යෑම සිරිතක් ව පැවතී ඇත. ස්වාමියාගේ නිවසේ නෑදෑ හිතවතුන්

සමග කෙතරම් සමීප වුව ද උපන් දා පටන්ම ගැහැනියක වශයෙන් වැඩීමට අවශ්‍ය නැණ නුවන ලබා දුන් විශ්වාසදායී මෑණියන් සමීපයේ සිටීම ගැබිනියට එක්තරා ආකාරයක මානසික ශක්තියක් වන්න ඇත. අනෙක් අතට ගැබිනියගේ මව්පියන්ට ද ඈ තමන් සමීපයේ සිටීම හේතුවෙන් ඇගේ වගකීම පැවරී ඇති අතර ඇට යම් අනතුරක් සිදු වුවහොත් ස්වාමියාගේ පවුලේ පුද්ගලයන් එම වගකීමෙන් නිදහස් වීම නිරායාසයෙන්ම සිදුව ඇත. මෙහෙයින් ගර්භිණී කාන්තාවගේ දොළදුක සම්පූර්ණ කිරීමටත් ඇගේ මානසික ශක්තිමත් භාවය ඇති කිරීමටත් ඇගේ සමීපතමයන් කටයුතු කර ඇත්තේ ගැබිනියගේ මානසික ඒකාග්‍රතාව බිඳී යෑම දරුවාගේ මානසික සහ ශාරීරික පැවැත්මට ද බලපාන බව විශ්වාස කළ හෙයින්ම ය.

වර්තමානයේ දී පවා ගැබිනියන්ගේ මානසික සුවතාවය අපේක්ෂා කරමින් ගැබ් පිරිත් දේශනාවන් පවත්වනු ලබන අතර මෙහිදී විශේෂයෙන්ම සජ්ඣායනා කරනුයේ අංගුලිමාල පිරිතයි. තමන් ආර්ය වංශයට ඇතුළත් වූ පසු කිසිදු සත්ත්වයෙකුට හිංසා නොකිරීමේ සත්‍යතාවෙහි අනුභාවයෙන් ගැබිනියකට සුවය ප්‍රාර්ථනා කළ අංගුලිමාල මහ තෙරුණ් වහන්සේගේ එකී ආනුභාවය සෑම බෞද්ධ කාන්තාවක් අපේක්ෂා කරයි. පොළොන්නරු අවධියෙහි අමාවතුර රචනා කළ ගුරුළුගෝමීන් පවා දක්වා ඇත්තේ එසේ ආශිර්වාද කරමින් අංගුලිමාල තෙරුන් වැඩ සිටි ආසනයට රෝගී වූ ගැබිනි කාන්තාවන් ගෙන්වා එහි සැතපවීමත් සමග ඔවුන් සුවපත් වූ බවයි.[55] අදටත් ගැබිනියකට හත් මාසයක් සපිරීමත් සමග භික්ෂූන් වහන්සේ නමක හෝ උපාසක මහතෙකු ලවා අංගුලිමාල පිරිත සජ්ඣායනා කරවා පිරිත් නූලක් ගැබිනියගේ ගෙල පළඳවයි.

ගර්භිණී සමයට අදාළ දේශීය වෙද හෙදකම්

දේශීය ආයුර්වේද වෛද්‍ය විද්‍යාව තුළ ගර්භිණී මව්වරුන්ගේ විවිධ රෝගාබාධයන් ද, පෝෂණය ද, දරුවාගේ නිරෝගී භාවය ද උදෙසා සිදුකළ යුතු ප්‍රතිකාර ක්‍රම රාශියක් හඳුනාගත හැකි වේ. මේ අතරින් ප්‍රධාන ස්ථානයක් ගනුයේ බුද්ධදාස රජු විසින් රචිත සාරාර්ථ සංග්‍රහයයි. ගර්භිණීන් උදෙසා වෙන් වූ ගර්භිණී චිකිත්සා නම් වූ පරිච්ඡේදයක් වෙන් කරන බුද්ධදාස රජු ගැබ් ගැනීමට පෙර සිටම

විවාහක කාන්තාවක විසින් අනුගමනය කළ යුතු ප්‍රතිකාර ක්‍රම ද, ගැබ් ගැනීමත් සමග මාසයෙන් මාසයට ඇතිවන විවිධ රෝගාබාධයන් සඳහා වෙන් වෙන් වූ ප්‍රතිකාර ක්‍රම ද, ප්‍රසව අවස්ථාවේදී හටගන්නා ගැටලුවලට අදාළ ප්‍රතිකාර ක්‍රම ද, මළදරු උපත් සහ ගබ්සාවීම් වළක්වා ගැනීමට අවශ්‍යය උපදේශ සහ ප්‍රතිකාර ද මෙහි අඩංගුකර ඇත. උදාහරණයක් වශයෙන් විවාහක ස්ත්‍රියක කටුවැල්බටු ගෙඩිවල නටුව සහිත කර කොටස ජලයෙන් පොඟවා එම ජලයෙන් කුඩා ඇට සහිත රතු සහල් පැස්සවා පිසගෙන මී කිරි හෝ දීකිරි සමඟ ඔසප් අවසන් වූ දිනයේ පටන් තෙදිනක් ආහාරයට ගැනීමෙන් ඇයට දරුවෙකු පිළිසිඳ ගැනීමට[56] හැකියාව ලැබෙන අතර පුරුෂයින්ට ද මස් මාංශ, මාළු බිජු, හැල් වී, තිරිඟු සහ ගේ කුරුළු මස්[57] ආදිය අනුභව කිරීමෙන් දරු සම්පත් උපදවාගත හැකිවේ. මෙවැනි පිළිසිඳ ගැනීමකට අවශ්‍යය උපදෙස් රාශියක් ලබා දීමෙන් අනතුරුව පිළිසිඳගත් ගැබ ආරක්ෂා කිරීමට තල, සීනි සහ පියුම් අල අඹරා එළකිරි සමඟ වැළඳිය හැකි බව දක්වයි.[58] ගර්භිණී ස්ත්‍රීන්ට වැළඳෙන උණ, අතීසාරය, ආහාර අරුචිය, වමනය, දුර්වල්ල සහ වේදනාවන් උදෙසා ඖෂධ වර්ග රාශියක් හඳුන්වා දුන් බුද්ධදාස රජු මව නිරෝගීව සිටීමට අවශ්‍යය පියවර පෙන්වා දෙයි. දැඩි ප්‍රසව වේදනාවෙන් පීඩා විඳින කාන්තාවකගේ දරුවා ඉක්මනින් බිහි වීම උදෙසා ද, මළ දරුවෙකු පිටතට ගැනීම උදෙසා ද මෙහි ප්‍රතිකාර විධි කිහිපයක්ම පෙන්වා දී ඇත. දරු ප්‍රසූතියෙන් අනතුරුව වැදූමස වැටීමටත්, කිරි පිරිසිදු කිරීමටත්, රක්ත ගුල්මයටත් ආදී වශයෙන් ප්‍රසවයෙන් පසු ප්‍රතිකාර ද මේ තුළ හඳුනාගත හැකි වේ.

පළමුවැනි බුවනෙකබාහු රාජ්‍ය සමයේ මයුරපාද පරිවෙනාධිපති බුද්ධපුත්‍ර හිමියන් විසින් සම්පාදනය කළ යෝගාර්ණවය නම් වෛද්‍ය ග්‍රන්ථයේ ද ගර්භිණීන් සඳහා කළ යුතු ප්‍රතිකාර ක්‍රම පෙන්වා දී කිරි වර්ධනය වීමට අවශ්‍ය ඖෂධ[59] වර්ග සඳහන් කර ඇත. කෝට්ටේ අවධියට පෙර ලියැවීයැයි සැලකෙන යෝගරත්නාකරය කාව්‍යමය වෛද්‍ය ග්‍රන්ථයකි. එහි දරුවා පිළිසිඳගත් දිනයේ පටන් ඒ ඒ මාසයේ දී මව විසින් ලබාගත යුතු ඖෂධ වර්ග[60] පෙන්වා දී ඇත. සබරගමුවේ පැරණි පුස්තකයක් වශයෙන් සැලකෙන වෛද්‍යක හස්තසාරයෙහි ගැබ පෘෂ්ටීමත් වීමටත්, ගර්භිණී අතීසාරයටත්, ගර්භිණී ශෝකයටත්

සහ සන්නි ආදියටත් වශයෙන් ගැබිනියන්ට විශේෂ වූ ඖෂධ හඳුන්වා දී අලුත උපන් දරුවාගේ වර්ධනයටත්, මවගේ රෝගාබාධ සඳහාත් ප්‍රතිකාර නියම කර ඇත.[61]

විවිධ අනතුරු සහ ආහාර විෂවීම් හේතුවෙන් දරුවන් ගබ්සා වීම සහ ගර්භයෙහිම දරුවන් මිය යාම සම්බන්ධ සිදුවීම් වාර්තාවන අතර මේ සඳහා ද ප්‍රතිකාර ක්‍රම මෙම වෛද්‍ය ග්‍රන්ථයන් හී සඳහන් කර ඇත. යෝගාර්ණවය සඳහන් කරන අන්දමට ගැබ තුළ මියගිය දරුවෙකු යෝනි මාර්ගය හරහා කුඩා කුඩා කැබලිවලට කපා[62] පිටතට ගත හැකිවන අතර මෙසේ මළ දරුවෙකු කැබලිකර පිටතට ගත් අවස්ථාවක් සහස්සවත්ථුප්පකරණයේ[63] සඳහන් වේ. එකොළොස්වන සහ දහ තුන්වන ශතවර්ෂ අතරතුර රචනා වූයේ යැයි සඳහන් කරන කර්ම විභාග නම් ග්‍රන්ථයෙහි ප්‍රසූතියේ දී ගර්භය තුළ සිර වී මිය ගිය දරුවෙකු කැබලිකර පිටතට ගන්නා බව සඳහන් කර ඇත.[64] ඖෂධ හෝ විවිධ උපක්‍රම මඟින් දරුවන් ගබ්සා කිරීමේ ක්‍රමවේදයන් ද පුරාණ ලංකාවේ පැවති බව සිඛවළඳ විනිසෙහි දක්වන තැවීම්, හැඟීම්, බෙහෙත් දීම් ආදියෙන් කලල විනාශ නොකළ යුතුය යන්නෙන් හඳුනාගත හැකි වේ.[65] සද්ධර්මරත්නාවලියේ කාලි යකින්නියගේ කථා වස්තුවෙහි ද බත් සමඟ මුසුකොට දුන් ඖෂධ හේතුවෙන් ගබ්සාවන් සිදු වූ බව සඳහන් කර ඇත.[66] මෙසේ ගබ්සාවන් සිදු කිරීම පාප කර්මයක් බවත්, ප්‍රාණඝාත අකුසලයක් හෙයින් මතු ආත්මයන්හී දී පවා ඵල විපාක හිමිවන බවත් බුද්ධ දේශිතය තුළින්ම දේශීය බෞද්ධ සමාජයට පෙන්වා දී ඇති හෙයින් පුරාතනයේ ගබ්සාවන් සිදු කිරීම අතිශය දුර්ලබ කාර්යයක් වන්නට ඇත. පැරණි කාන්තාවන් කෙතරම් වාරයක් ගැබ් ගත්ත ද එය සතුටින් දරා ගත්තා මිස එය හිරිහැරයක් කොට නොසැලකූ අතරම ඔවුන්ගේ යැපීමට ප්‍රමාණවත් වූ නිදහස් ආර්ථික තත්ත්වයක් කෘෂිකර්මාන්තය හේතුවෙන් බිහි වී පැවතිණි. වර්ෂ 1998 දී ලංකාවේ උපත් හා ගබ්සා සංඛ්‍යාව විශ්ලේෂණයට ලක්කිරීමේ දී සඵල්‍යතා මට්ටමේ පසුවන කාන්තාවන්ගෙන් සෑම 6000:113ක ප්‍රමාණයක් ගබ්සාවන් සිදුකරන බව තහවුරු වී ඇත.[67] වර්තමානයේ දියුණු යැයි පවසාගන්නා ලාංකේය සමාජයේ දිනකට ගබ්සාවන් 650[68] සහ 1000[69] අතර ප්‍රමාණයක් සිදුකරමින් ඊට ආර්ථිකමය සහ සමාජීය හේතුකාරණා ගණනාවක් ගොනු කරන විට පුරාණ ලාංකේය

කාන්තාවන් තම කුස පිළිසිඳගන්නා සෑම දරුවෙකුම නිරෝගීව බිහි කිරීමට අවශ්‍යය සෞඛ්‍ය ක්‍රමවේදයන් අනුගමනය කිරීම පැසසිය යුත්තකි.

නිගමනය

ගැබිනිය මහත් වූ සම්පතකැයි සැලකූ දේශීය සමාජ සංස්ථාව තුළ ස්ත්‍රියක ගැබ් ගැනීමට පෙර පටන්ම ඈ එම කාර්ය සඳහා සූදානම් කිරීමක් වශයෙන් විවිධ ආහාරපාන සහ ඖෂධ වර්ග නියමකර ඇති අතර පුරාතන සාහිත්‍ය මූලාශ්‍ර පරිශීලනයේදී අවබෝධ වන්නේ දියණියක මල්වර වීමේ පටන්ම මාතෘත්වය කෙරෙහි මනා අවබෝධයක් ඈ වටා ගොනු වූ බවයි. ස්ත්‍රිය ගැබ් ගැනීමත් සමග කුස ඔත් දරුවාගේත් මවගේත් මානසික සහ ශාරීරික සෞඛ්‍ය ඇගේ නිවැසියන්ගේ පමණක් නොව සමස්ත සමාජයේත්, පාලක ප්‍රජාවගේත් වගකීමක් බවට පත්ව ඇත. එහෙයින්ම සෑම පුද්ගල කොට්ඨාසයකම ගෞරවාදරයට පාත්‍ර වූ ගැබිනියගේ පෝෂණ අවශ්‍යතා සැපයීම සමාජමය කාර්යභාරයක් සේ සලකා ඒ වෙනුවෙන් කළ හැකි වූ සියලු මැදිහත්වීම් සිදුකිරීමට පුරාතනයින් කටයුතු කර ඇත. ගැබිනියට සුදුසු නුසුදුසු ආහාරපාන නියම කිරීමත්, ශාරීරික ව්‍යායාම් ආදියත් ග්‍රාමීය සිරිත් විරිත් ඔස්සේ නිරායාසයෙන්ම ඉටු වූ අතර සන්සුන් වූ සංතෘෂ්ටිදායක මනසකින් යුතුව දරු ප්‍රසූතියට මුහුණ දීම උදෙසා සුදුසු පරිසරයක් නිර්මාණය කිරීම ද සිදු විය. තුන්දොස් කිපීමෙන් හටගන්නා වූ විවිධ රෝගාබාධයන්වලදී ගර්භිණීන් උදෙසා විශේෂ ඖෂධ වට්ටෝරු පිළියෙළ කරමින් දේශීය වෛද්‍ය ශාස්ත්‍රය ඔස්සේ ගැබ වර්ධනය වීමේදී පියවරෙන් පියවර විවිධ ප්‍රතිකාරයන් සිදුකර ඇත. දරු උපතින් පසුව ද දරුවාගේත් මවගේත් නිරෝගීබව රැකගනු වස් ආයුර්වේද වෛද්‍ය විද්‍යාව තුළින් ප්‍රතිකර්ම නියම කරවා ඇත. මේ ආකාරයට සාකච්ඡා කිරීමේදී දේශීයන් විසින් අනුගමනය කරන ලද බෞද්ධාගමික හරපද්ධතිය සහ කෘෂිකාර්මික පරිභෝජන රටාව තුළින් ගර්භිණී කාන්තාවන්ගේ මානසික සහ කායික සෞඛ්‍යාරක්ෂාව ප්‍රමුඛ කොට සලකා නිරෝගී දරු උපත් සිදු කිරීමට සමත් වූ බව තහවුරු කරගත හැකිය.

ආන්තික සටහන්

1. ඒකනායක, ඇකිරියගල. හරප්පා ශිෂ්ටාචාරය, කොළඹ: ඇස්.ගොඩගේ සහ සහෝදරයෝ, 2006, පි.60.
2. සද්ධර්මාලංකාරය, සංස්: මීගොඩ පඤ්ඤාලෝක හිමි, දෙහිවල: බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය, 1997, පි.516.
3. සැලලිහිණි සංදේශය, සංස්:විල්ෆ්‍රඩ් පෙරේරා, නුගේගොඩ: සරසවි ප්‍රකාශන, 2007, පි.212.
4. පන්සියපනස් ජාතක පොත-4, සංස්:ආනන්ද එස් කුලසූරිය සහ වෙනත්, කොළඹ: පුස්තකාල හා ප්‍රලේඛන සේවා මණ්ඩලය, 2002, පි.55
5. සද්ධර්මරත්නාවලිය, සංස්:කිරිඇල්ලේ ඤාණවිමල හිමි, කොළඹ: ඇම්.ඩී.ගුණසේන සහ සමාගම, 2011, පිටු.755-756
6. මනුස්මෘතිය හෙවත් මානව ධර්ම ශාස්ත්‍රය, සංස්: පියදාස නිශ්ශංක, කොළඹ: ඇස්.ගොඩගේ සහ සහෝදරයෝ, 1991, පි.63.
7. හිරිපිටියේ පඤ්ඤාකිත්ති හිමි, පුරාතන භාරතීය හින්දූ සාමාජික සංස්ථා, කොළඹ: ඇස්.ගොඩගේ සහ සහෝදරයෝ, 2007, පි.147.
8. එම, පි.149.
9. එම, 2007, පි.157.
10. මහාවංශය, සංස්:හික්කඩුවේ ශ්‍රී සුමංගල හිමි සහ වෙනත්, දෙහිවල: බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය, 2012, පරි:62, ගාථා:36, පි.272.
11. දම්පියා අටුවා ගැටපදය, සංස්:ඩී.ඊ.හෙට්ටිආරච්චි, බත්තරමුල්ල, ශ්‍රී ලංකා ප්‍රාචීන භාෂෝපකාර සමාගම, 2009, පි.146.
12. කාව්‍යශේඛරය, සංස්:සුචරිත ගම්ලත් සහ වෙගිරියේ කීරාල, නුගේගොඩ: සරසවි ප්‍රකාශන, 2006, පි.135.
13. මහාවංශය, 2012, පරි:9, ගාථා:21, පි.41.
14. වංසත්ථප්පකාසිනී, සංස්.අකුරටියේ අමරවංශ හිමි සහ හේමචන්ද්‍ර දිසානායක, කොළඹ:ඇස්.ගොඩගේ සහ සහෝදරයෝ, 2001, පි.342.
15. සිංහල ථූපවංශය, සංස්:ඩබ්.එස්.කරුණාතිලක, කොළඹ: ඇම්.ඩී.ගුණසේන සහ සමාගම, 2015, පි.246.
16. මහාවංශය, 2012, පරි:37, ගාථා:140-141, පි.169.

17. එම, 2012, පරි:37, ගාථා:148, පි.169.

18. එම, 2012, පරි:37, ගාථා:183, පි.171.

19. එම, 2012, පරි:38, ගාථා:43, පි.177.

20. එම, 2012, පරි:38, ගාථා:43, පි.177.

21. එම, 2012, පරි.46-48, ගාථා.72, පි.214.

22. Epigraphiya Zelanica, Vol. III, Ed. By DMDZ.Wickremasinghe, Published by Henry Frowde, London.1943, pp.273-275

23. මහාවංශය, 2012, පරි:79, ගාථා:62, පි.394.

24. එම, 2012, පරි:73, ගාථා:37-51, පටු.337-394.

25. දඹදෙණි අස්න සහ කඳවුරු සිරිත, සංස්:කෝන්ගස්තැන්නේ ආනන්ද හිමි, මාතර: කර්තෘ ප්‍රකාශන, 1997.පි.29.

26. මහාවංශය, 2012, පරි:35, ගාථා:20-21, පිටු.150-151.

27. Weigel, M. M., Coe, K., Castro, N. P., Caiza, M. E., Tello, N., & Reyes, M.. "Food aversions and cravings during early pregnancy: association with nausea and vomiting". Ecology of food and nutrition, 50(3), 2011,p.197-214.

28. වංසත්ථප්පකාසිනී, 2001, පි.342.

39. සද්ධර්මරත්නාවලිය, එම, 2011, පි.496.

30. පූජාවලිය, සංස්:වේරගොඩ අමරමෝලී හිමි, කොළඹ, ඇස්.ගොඩගේ සහ සහෝදරයෝ, 1999, පි.634.

31. වංසත්ථප්පකාසිනී, 2001, පි.132.

32. සද්ධර්මාලංකාරය, 1997, පි. 518.

33. පූජාවලිය, එම, 1999, පි.406.

34. එම, 1999, පි.64.

35. ගණදෙවි හැල්ල සහ වදන් කවි පොත, සංස්කාරකයෙකු දක්වා නොමැත, කොළඹ: සී/ස ඇම්.ඩී. ගුණසේන සහ සමාගම, 1992, පි.1

36. යසෝදරා අපදානය සහ යසෝදරාවත, සංස්: මීගොඩ පඤ්ඤාලෝක හිමි, කොළඹ: සදීපා පොත්හල, 2000, පි.68.

38. දීපවංශය, සංස්. කිරිඇල්ලේ ඤාණවිමල හිමි, කොළඹ: ඇම්.ඩී. ගුණසේන සහ සමාගම, 1970, පි.181.

39. සද්ධර්මාලංකාරය, 1997, පි. 564,572,595.

40. කාව්‍යශේඛරය, එම, 2006, පි.265.

41. පූජාවලිය, 1999, පි.131.

42. සංයුත්තනිකාය - ප්‍රථම භාගය, බුද්ධ ජයන්ති ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථ මාලා: 13, සංස්:සංයුත්ත නිකාය සංස්කාරක මණ්ඩලය, ශ්‍රී ලංකා ආණ්ඩුව, 1986, පිටු.366-367.

43. වෛද්‍යක සාරාර්ථ සංග්‍රහය, සංස්: ආර්යදාස කුමාරසිංහ, කොළඹ: ජාතික කෞතුකාගාර දෙපාර්තමේන්තුව, 1987, පි.162.

44. එම 1987, පි.101.

45. එම, 1987, පිටු.93-94.

46. එම, 1987, පි.94.

47. එම, 1987, පි.93.

48. එම, 1987, පි.108.

49. එම, 1987, පි.144.

50. යෝගරත්නාකරය, 1 කොටස, සංස්: ඩී.පී.එස්. රන්දුනු, කොළඹ: ඇස්. ගොඩගේ සහ සහෝදරයෝ, 1996, පිටු.41-43.

51. එම, 1996, පි.46.

52. සද්ධර්මාලංකාරය, 1997, පි. 134.

53. වංසත්ථප්පකාසිනී, 2001, පි.492.

54. සද්ධර්මරත්නාකරය, සංස්: වී.ඩී.එස්. ගුණවර්ධන, කොළඹ: සමයවර්ධන පොත්හල(පුද්ගලික) සමාගම, 2001, පි.387.

55. සද්ධර්මාලංකාරය, 1997, පි.192.

56. අමාවතුර, සංස්:කෝදාගොඩ ඥාණාලෝක හිමි, දෙහිවල: බෞද්ධ සංස්කතික මධ්‍යස්ථානය, 1998, පි.140.

57. වෛද්‍යක සාරාර්ථසංග්‍රහය, 1987, පි.191.

58. එම, 1987, පි.119.

59. එම, 1987, පි.195.

60. යෝගාර්ණවය, සංස්: ආර්.එම්. සෝමසිරි දයානන්ද, කොළඹ: ඇස්. ගොඩගේ සහ සහෝදරයෝ, 2013, පි.154.

61. යෝගරත්නාකරය, 1 කොටස, 1996, පි.46.

62. වෛද්‍යක හස්තසාරය හෙවත් සිංහලේ අත්වෙද පොත, කතෘ අඥාතයි, නුගේගොඩ: මොඩන් පොත් සමාගම, 2012, පිටු.2-6.

63. යෝගාර්ණවය, 2013, පි.154-155.

64. සහස්සවත්ථුප්පකරණය, සංස්: වෑගම පියරතන හිමි, කොළඹ: ඇස්. ගොඩගේ සහ සහෝදරයෝ, 1999, පි.136.

65. සිරිවීර, ඉන්ද්‍රකීර්ති, ශ්‍රී ලංකේය ඉතිහාස තරංග, වරකාපොළ: ආරිය ප්‍රකාශකයෝ, 2004, පි.279.

66. සිබවළඳ හා සිබවළඳ විනිස, සංස්: ශ්‍රී ලංකා ප්‍රාචීන භාෂෝපකාර සමාගම, කොළඹ: ශ්‍රී ලංකා ප්‍රාචීන භාෂෝපකාර සමිතිය, 1999, පි.27.

67. සද්ධර්මරත්නාවලිය, එම, 2011, පි.103.

68. පියුමි දිසානායක, පූජනා, "ගර්භනාශය හෙවත් ගබ්සාව පිළිබඳ බෞද්ධ අදහස: විමර්ශනාත්මක අධ්‍යයනයක්", මාතර: පුරාණ විහාරය, 2016, පි.632.

68. https://www.bbc.com

69. https://www.divaina.com