

ආයුර්වේද දර්ශනයේ හා ථේරවාද බෞද්ධ දර්ශනයේ දැක්වෙන මහලුච්ච හා එහි ගැටළු කළමනාකරණයේ මූලික සංකල්ප පිළිබඳ සංසන්දනාත්මක අධ්‍යයනයක්

මොල්ලිගොඩ එස්. පී.*

හැඳින්වීම

ආයුර්වේදය යනු ආයුෂ හෙවත් ජීවිතය පිළිබඳ හැදෑරීමකි. එමෙන්ම එය සුවච්ච පිළිබඳ ස්වභාවික විද්‍යාවකි. එහි දැක්වෙන පරිදි ලෝකයේ යම් භාවයක් පවතීද ඒ සියලු භාවයන් අඩු හෝ වැඩි ලෙස මිනිස් ශරීරය තුළද පවතී. එබැවින් ලෝකයේ සිදුවන සකල සිදුවීම් මිනිස් සිරුර තුළද එසේම සිදුවන බව ආයුර්වේදය සඳහන් කරයි. මේ සියලු කරුණු සමඟින් ආයුර්වේද දර්ශනය ජීවිතයේ ළදරු අවධිය පටන් මහළු සමය තෙක් විශේෂ අවධානයක් යොමු කර සිටී.⁽¹⁾ එමෙන්ම ලෝක පුරුෂ සාමාන්‍ය පිළිබඳ විශේෂ අවධානයක් යොමුකර ඇති ආයුර්වේදය පවසන්නේ ලෝකයේ පවත්නා වෙනස්කම් සියල්ලම මිනිසා තුළද ඒ ඒ ආකාරයෙන් අඩු වැඩි වෙමින් සිදුවන බවයි.⁽²⁾ එසේ නම් ජීවිතය විවිධ අවස්ථා පසුකොට මහළු තත්ත්වයට පත්වීම ස්වභාව ධර්මය හා එකඟ වන්නාවූ සරල සිද්ධාන්තයක් බව තේරුම් ගැනීම අපහසු නොවනු ඇත. නමුත් මෙහි ඇති විශේෂ තත්ත්ව හේතු කොට ගෙන ඒ පිළිබඳ අවධානය යොමු කිරීම අත්‍යවශ්‍ය වනු ඇත. එනම්

1. ශරීරයේ ඇතිවන විවිධ සංකුලතා නිසා අවශ්‍ය වන විශේෂිත ඖෂධ, උපස්ථායක අවශ්‍යතාව හා වෛද්‍ය උපදේශ
2. මේ පිළිබඳ අවබෝධ කර ගත් පවුල් සාමාජිකයන්ගේ අවශ්‍යතාව හා ඒ සඳහා සමාජයේ එක් එක් පුද්ගලයාගේ කැපවීම හා දායකත්වය.

ලෝක ස්වභාවය මේ තත්ත්වය නම් මෙය මෙලොව උපන් සෑම මිනිසෙක්ටම පොදු වූ ධර්මතාවයකි. එසේ නම් මේ තත්ත්වයෙන් මිදීමට අපි කිසිවෙකුටත් නොහැකි වන අතර ඒ සඳහා අනුගත වීම, සැලසුම් සහගත වීම හා මනස පුහුණු කිරීම අත්‍යවශ්‍ය වනු ඇත. ඒ අවබෝධය අපි ලබා ගත යුතු ආකාරය පිළිබඳව ආයුර්වේද දර්ශනයේ දැක්වා ඇති කරුණු පිළිබඳව විස්තරාත්මක අධ්‍යයනයක් කිරීම මෙහි මූලික අභිප්‍රාය වේ.

බුදු දහමද, ලෝක ස්වභාවය පිළිබඳව ඉතා ගැඹුරින් විග්‍රහ කරන දර්ශනයකි. මෙහිදී ජීවිතය හැඩ ගස්වා

ගත යුතු ආකාරය පිළිබඳව හා එහි ස්වභාවය පිළිබඳව මැනවින් දැක්වා තිබේ. වරෙක බුදුන්වහන්සේ දේශනා කර ඇත්තේ මුළු ලෝකයම තමාගේ බලියක තරම් වූ සිරුරේ අන්තර්ගතව ඇති බවයි. ලෝකය පිළිබඳව විවිධ ගැටළු ඇති වූ කල්හි බුදුහු සොයා යන ශ්‍රාවකයන්ට හා විචේවකයන්ට එතුමාගෙන් ලැබුණු කෙටි පිළිතුරු එයයි. ජීවිතය පිළිබඳ බොහෝ කරුණු දේශනා කර ඇති බුදුන් වහන්සේ වයස්ගතවීම හෙවත් මහළුවීම අධ්‍යයනය කිරීම හා ආයුර්වේදයේ සඳහන් කරුණු සමඟ ගැලපීම මෙම අධ්‍යයනයෙන් බලාපොරොත්තු වේ. එමෙන්ම එහි හරවත් බව වර්තමාන ලෝකයේ වැඩිහිටි ගැටළුවට පිළියමක් ලෙස යොදා ගැනීමටද මෙහිදී අවකාශ ලැබේ.

අරමුණ

01. ආයුර්වේද හා ථේරවාද බුදුසමයේ සඳහන් වයසට යෑමේදී ඇතිවන කායික හා මානසික ගැටළු හඳුනා ගැනීම.
02. ඒ සඳහා දැක්වෙන පිළියම් හඳුනා ගැනීම.
03. එම කරුණු වර්තමානයේ පවත්නා වයස්ගතවීම නිසා ඇතිවන ගැටළුවලට පිළියම් ලෙස යොදා ගැනීමට අවකාශ සැලසීම.

ක්‍රමවේදය

මෙහිදී මූලික වශයෙන් ආයුර්වේද මූලික ග්‍රන්ථ හා මුල් බුදුසමය ආශ්‍රිතව ග්‍රන්ථ ගත කරන ලද ථේරවාද ක්‍රියාපටකය සවිස්තරාත්මකව ගවේෂණය කරන ලදී. ආයුර්වේද ශාස්ත්‍රයේ වෘද්ධකූය හා ලසුකූය ලෙස සැලකෙන වරක සංගීතාව, සුග්‍රැත සංගීතාව, අෂ්ඨාංග හෘදය සංගීතාව, මාධව නිදානය, සාරාංගධර සංගීතාව හා භාව ප්‍රකාශ යන ග්‍රන්ථගත කරුණු කෙරෙහි විශේෂ අවධානය යොමු කර ඇත. මෙහිදී බුදු දහමේ මූලික බුදුසමය ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථගත කරුණු කෙරෙහි අවධානය යොමු කර ඇති අතර චිත්තය හා සුභු පිටක කෙරෙහි විශේෂ අවධානය යොමු කර තිබේ. ඒ ආශ්‍රිතව ඇතිවන ගැටළු සහගත අවස්ථා නිරාකරණය සඳහා ඒ සඳහා රචිත අටුවා ග්‍රන්ථ මෙන්ම ඒ හා සම්බන්ධ ප්‍රාථමික හා ද්විතීක මූලාශ්‍ර භාවිතා කර ඇත.

* බී. ඒ. එම්. එස්. ගෞරව, දර්ශනපති, (පේරාදෙණිය විශ්ව විද්‍යාලය) මෞලික සිද්ධාන්ත අධ්‍යයන අංශය, දේශීය වෛද්‍ය විද්‍යායතනය, කොළඹ විශ්ව විද්‍යාලය, රාජගිරිය. - ආයුර්වේද සමීක්ෂාව II/VI 2010 පිටුව 23 - 27.

ආයුර්වේදය ජීවිතය පිළිබඳ කියා දෙන කලාවකි. එමෙන්ම එය වෛද්‍ය ශාස්ත්‍රයකි. බුදුරජාණන් වහන්සේ ආගමික ශාස්ත්‍රවරයෙක් මෙන්ම කායික හා මනෝ වෛද්‍යවරයෙකි.⁽¹⁾ බුදුරජාණන් වහන්සේ තමා අනුන්තර වූ රාගාධි ශල්‍යයන් උදුරා දමන ලෙස වෛද්‍යවරයෙක් ලෙස හඳුන්වා දී තිබේ. එබැවින් බුදුන්වහන්සේ සල්ලකත්ත නමින්ද හඳුන්වයි. ඉහත කරුණු අනුව ආයුර්වේදය මෙන්ම බුදුදහමද ජීවිතය දෙස සමාන දෘෂ්ඨි කෝණයකින් බලා ඇතිබව පැහැදිලි ය.

වෘද්ධ අවස්ථාව

වෘද්ධ අවස්ථාව හෙවත් මහළු අවස්ථාව පිළිබඳව වරක ආචාර්යවරයා හා සුශ්‍රූත ආචාර්යවරයා පහත අයුරින් කරුණු දක්වා තිබේ. වරක ආචාර්යවරයා දක්වන පරිදි කාලය ප්‍රමාණ කොට ඇති ශරීර අවස්ථාව වයස වේ. බාල, මධ්‍යම, ජීර්ණ යනුවෙන් එය කොටස් 3 කි. බාල කාලය, ප්‍රථම හා ද්විතීය ලෙස කොටස් 2 කින් යුක්තවන අතර, ප්‍රථම අදියර අවුරුදු 1 - 16 දක්වා වේ. ද්විතීය යුගය අවුරුදු 16 - 30 දක්වා වේ. මෙම කාලයේදී ධාතු වර්ධනය සිදු වේ. මධ්‍යම වයස අවුරුදු 30 - 60 දක්වා වන අතර මෙම වයස් කාණ්ඩය තුළද මිනිසාගේ ධාතු, ඉන්ද්‍රිය, ශක්තිය, බලය, චීර්යය, පරාක්‍රම, ග්‍රහනය (ධන), ධාරණය (ශබ්ද ධාරණය), ස්මරණය, වචනය (speaking) විග්‍රහය, ක්‍රමයෙන් හීන වේ. කලියුගයේ දී පුද්ගල ආයු ප්‍රමාණය වර්ෂ 100 ක් ලෙස දක්වෙන අතර, ඖෂධ යෙදීමේදී වයස පිළිබඳව මූලික අවධානයක් යොමු කළ යුතු බව වරක ආචාර්යවරයා සඳහන් කරයි.⁽²⁾

මේ අනුව වෘද්ධ අවස්ථාව ලෙස හඳුන්වනු ලබන්නේ වයස අවුරුදු 60 න් පසු එළඹෙන කාලය බව පෙනෙයි. සුශ්‍රූත, සංහිතාව වෘද්ධ අවස්ථාව ලෙස හඳුන්වන්නේ අවුරුදු 70 න් පසු වයසයි. නමුත් පුද්ගලයාගේ ශරීර පරිහානිය අවුරුදු 40 න් පසුව එළඹෙන බව සුශ්‍රූත ආචාර්යවරයා සඳහන් කරයි.⁽³⁾

බුදුරජාණන්වහන්සේට වයස අවුරුදු 55 පසුකළ කල්හි තමාගේ එදිනෙදා කටයුතු සඳහා උපස්ථායකුගේ අවශ්‍යතාව මතු විය. ඒ සඳහා ආනන්ද හිමියන් තෝරා ගත් බව ශාසන ඉතිහාසයේ සඳහන්ය.

මේ අවස්ථාව තමාට සහායකයෙකු අවශ්‍යවන බවත්, මෙම අවස්ථාව ජීවිතයේ වෘද්ධ අවස්ථාවක් ලෙසත් බුදුහිමි පවසා සිටි සේක. බුද්ධත්වයට පත් වුවද මිනිස් ජීවිතයේ ස්වභාවය එය බව භාග්‍යවත් වහන්සේ ලොව පැවසූ සේක. මේ අවස්ථාවේ තම ශරීරයේ ස්වභාවය පිළිබඳ මෙසේ දක්වා තිබේ. "මහණෙනි මම දැන් මහළු වයසට පැමිණියෙකි. මා හික්කුහට මේ මගින් යමුයි කී කල්හි, ඔවුහු වෙන මඟකින් යති. සමහරු මගේ පා සිවුරු පවා බිම දමා යති. ඒ නිසා මට ස්ථීර උපස්ථායකයෙක් අවශ්‍යයි"⁽⁴⁾

තාරුණ්‍ය කෙතරම් උදාටව ගෙවුනද සිදුම දෙනාම ජීවිතයේ මහළු හෙවත් වෘද්ධ අවස්ථාවට පත්වන බව නිරතුරුවම සිහියේ තබාගත යුතු බව මෙයින් සමාජයටමනාඉඟියක් සපයා තිබේ. එබැවින් එකල්හි තමාගේ කටයුතු වලට සහය දීම සඳහා උපස්ථායකයෙකු පැතීම කාලෝචිත තත්ත්වයකි. බුදුරජාණන් වහන්සේ තමාගේ අග්‍ර උපස්ථායකයා ලෙස ආනන්ද හිමියන් තෝරාපත් කර ගත්තේ එබැවිනි. තමා කෙතරම් ප්‍රාඥයෙකු වුවත් ලෝකයේ සනාතනික තත්ත්වය තේරුම් ගත යුතු බව මෙයින් පෙන්වා දේ. තමාගෙන් හිලිහී යන තාරුණ්‍ය දෙස උපේක්ෂාවෙන් බැලිය යුතු බවත්, ඒ පිළිබඳ කනස්සල්ලක් හෝ වේදනාවක් ඇති කර ගත යුතු නොවන බවත් බෞද්ධ දේශනාවෙන් මනාව පෙන්වා ඇති බව මෙයින් පැහැදිලි වේ. තමා වෘද්ධත්වයට පත් වුවද තම වගකීම් හා යුතුකම් සමාජය කෙරෙහි හැකිතාක් දුරට ඉෂ්ඨ සිද්ධ කිරීමටද බුදුන්වහන්සේ කටයුතු කර තිබේ. මෙය ද සමාජයට ලබා දෙන ඉතා වටිනා පණිවුඩයකි.

තම අනුගාමිකයන්ට නිවැරදි මාර්ගය පෙන්වීම සමාජය හා විවිධ පුද්ගලයන් අරඹයා ධර්මය දේශනා කර නිසි මඟට ගැනීම, රජ මැතිදුන් හට උපදෙස් ලබා දීම ආදී කටයුතු ජීවිතවත් මංචකය තෙක්ම උත්වහන්සේ විසින් සිදුකර ඇත. වෘද්ධ තත්ත්වයට පත්වීම, එම කටයුතු සඳහා බාධාවක් නොවන බව බුදුන්වහන්සේ මෙමගින් මුළු ලෝකයටම පෙන්වා දී තිබේ. වෘද්ධ තත්ත්වයට පත්වීම සමාජයෙන් ඉවත්ව කොන්ඩ ජීවත්වීමට හේතුවක් නොවන බව මෙයින් වටහා ගත හැකියි. මෙම කරුණු අනුව ගම්‍ය වන්නේ 'වැඩිහිටි නිවාස' ආදී ස්ථාන වලට ගොස් තමා හුදෙකලාවීම බුදුරජාණන් වහන්සේ අනුමත නොකළ බවයි. වෘද්ධ අවස්ථාවට පත්වූ කල්හි වුවද මනස නිරවුල්ව තබාගැනීම ඉතා වැදගත් කාර්යයකි. තමා උපස්ථායක තනතුර හාර ගැනීමට තම්, ආනන්ද හිමි විසින් වර අටක් ඉල්ලා තිබේ. එම කරුණු දෙස විමර්ශණය කළ බුදුන්වහන්සේ ඒවා පිලිගත් සේක. මෙයින් පෙනී යන්නේ තමාට උපස්ථාන කරන්නන් තමාගෙන් බලාපොරොත්තු වන යම් දෙයක් වේ නම් ඒවා පිළිබඳව ද වෘද්ධ අවස්ථාවේ වුවද තම අවධානය යොමු කර විමර්ශනය කළ යුතු බවයි. ඒ පිළිබඳ සාධාරණ තීරණ ගැනීමටද තමාට හැකි විය යුතුයි. බුදුන්වහන්සේගේ ප්‍රථම හා මූලික දේශනාව වන්නේ චතුරාර්ය සත්‍යයි. එනම් දුක්ඛ, සමුදය, නිරෝධ හා මාර්ග යන සත්‍යය හතරයි. මෙයින් පළමුවැන්න දුක්ඛ සත්‍යයි. මෙය පාලියෙන් මෙසේ දැක්වේ.

"කතමං ච හික්ඛවේ දුක්ඛං අරිය සච්චං ? ඡාතිපි දුක්ඛා, ඡරාපි දුක්ඛා, මරණමිපි දුක්ඛං, සෝක පරිදේව, දුක්ඛං දෝවනස්සුපායාසාපි දුක්ඛා, අප්පියෙහි සම්පයොගොදකෙඛා, පියෙහි විප්පයොගොදකෙඛා, යම්පිච්ඡං න ලහාති තම්පි දුක්ඛං, සංඛිඛික්තේන පඤ්චුපාදානකඛ්ඤා දුක්ඛා" යනුවෙනි. ⁽⁵⁾

මෙම පාඨයේ ජරාපි දුක්ඛ ලෙස හඳුන්වන්නේ උපත් සත්ත්වයාගේ ඉන්ද්‍රිය පරිපාකය හෙවත් මහළු බවට පත්වීම දුක්ඛ වේදනාවක් බවයි. ජරාවට පත්වීම හෙවත් මහළුවීම පිළිබඳ තවදුරටත් මෙසේ දැක්වේ.

"කතමාව භික්ඛවේ ජරා ? යා තෙසං තෙසං සත්තානං තමභි, තමභි සත්ත නිකායෙ ජරා, ජීර්ණතා ඛණ්ඩිච්චං පලිච්චං වලිත්තවතා ආයුනෝ සංභානි ඉන්ද්‍රියානං පරිපාකො අයං චුච්චති භික්ඛවේ ජරා" ⁽⁸⁾

එනම්, මහණෙනි, මෙම නාකිවීම හෙවත් දිරිම යනු කුමක් ද ? සංසාරයේ ඇවිදමින් දුක් විදින ඒ ඒ සත්ත්වයන්ගේ දිරන, ගිලිහෙන, හිස් රැවුල් පැහෙන, ඇඟ රැලි වැටෙන ආයුෂය හිනවන නොහොත් වයස ගෙවියාමක් වේ ද, ඉන්ද්‍රියයන් පරිපාලකයට පත්වන තත්ත්වයක් වේ ද එය ජරාව හෙවත් මහළු වීම නම් වේ.

බුද්ධ දේශනාවට අනුව මෙම තත්ත්වය දිව්‍ය, බ්‍රහ්ම, මනුෂ්‍ය ඇතුළු සියලු සත්ත්වයන්ට පොදු ධර්මතාවයකි. ඒ බව වටහා ගෙන යමක් වටහා ගැනීමට හැකි වූදා පටන්ම දු:වර්තයෙන් ඇත් කුසල ධර්මයේ හැසිරිය යුතු බව බුද්ධ වචනයයි.

දුක්ඛ සත්‍ය පිළිබඳව විග්‍රහයේදී ජරාව හෙවත් මහළු වීම බුදුන්වහන්සේ මෙසේ විග්‍රහ කර තිබේ. එනම් "ධීතස්ස අඤ්ඤාඵත්තං චුච්චති ජරා" මෙහි අර්ථය වන්නේ ඉපදීම හෙවත් ඇතිවීමේ පටන් මරණය දක්වාම වූ කාලය ජරාව හෙවත් මහළු වීම බවයි. මෙය ඉතාමත් ගැඹුරින් තේරුම්ගත යුතු දාර්ශනික තත්ත්වයකි. මෙය ගැඹුරින් විග්‍රහ කළහොත් කෂණයෙන් කෂණය ජීවියා මහළුවන බව සනාථ වේ.

එමෙන්ම සත්ත්වයා කිසි දිනක තමා මහළු වනවා යැයි සිතීම පවා කැමති නොවන බව බුදුන් වහන්සේ දක්වා තිබේ. නමුත් කිසිවෙකුට එම තත්ත්වයට පිටු පෑමට නොහැකි බවත් උන්වහන්සේ දේශනා කර තිබේ.

එනම් " ජරා ධම්මං මා ජීරති අලබ්භනීයං යානං සමණෙනවා බ්‍රාහ්මණෙනවා දෙවෙනවා, මාරෙනවා බ්‍රහ්මිනාවා කෙනවි වා ලෝක සමිං" ⁽⁹⁾ යනුවෙනි.

එසේම මේ පිළිබඳව තව දුරටත් විග්‍රහ කරන බෞද්ධ දර්ශනය ජරාව හෙවත් මහළුවීම ආකාර දෙකකින් සිදුවන බව පවසයි. එනම්

1. ප්‍රකට ජරා
2. අප්‍රකට පරා (පටිච්ඡන්ත)

ප්‍රකට ජරාව යනු පුද්ගල ස්වරූපයේ බාහිර වශයෙන් පෙනෙන පැහැදිලි වෙනස්කමයි. එනම් දත් වැටීම, කෙස් හැලීම ආදියයි. අප්‍රකට ජරාව නම් නාම ධර්මයන්ගේ ජරාවයි. මෙය පටිච්ච සමුත්පාද ධර්මයේ විස්තර වන්නාවූ ගැඹුරු අවස්ථාවකි. සරලව මෙය පටිච්ච සමුත්පාදයේ විස්තර වන විකද්ඤාන ශක්තියෙන් හට ගන්නා සිතෙහි හා පංචස්කන්ධයේ

විකද්ඤාණමය තත්ත්වයන්ගේ හටගන්නා වූ ජරාවට පත්වන්නා වූ ස්වභාවය ලෙස විස්තර කළ හැකියි.

එසේම සතුවෙන් සිටීම සඳහා පවත්නා දේ පිළිබඳව කල්පනා කළ යුතු බවත් ඉකුත් වූ දේ පිළිබඳව හෝ අනාගතයේදී විය හැකි දේ පිළිබඳව හෝ කල්පනා කරමින් වේදනාවට පත් නොවිය යුතු බවත් සංයුක්ත නිකායේ දක්වා තිබේ. ⁽¹⁰⁾ වර්තමාන ලෝකයේ මිනිසාගේ දෛනික වර්ෂා රටාව නිසා අත්විදීමට සිදු වී ඇති මානසික ආතතියෙන් මනස මෙන්ම ස්නායු පද්ධතියද බොහෝ පීඩාවට පත්වන බව සනාථ වී තිබේ. එදිනෙදා ඇතිවන ගැටළු හේතුකොට මිනිසා නිරතුරුව පීඩාවට පත්වන බව වසර දෙදාස් පන්සියයකට පෙර බුදුන්වහන්සේ ද දේශනා කර තිබේ. මේ පිළිබඳව දීර්ඝ ලෙස විස්තර කරන ඇමරිකානු ජාතික විලියම් ජේම්ස් පවසන්නේ කයට වඩා මේ තුළින් මානසිකව ඇතිවන බලපෑම වඩා වැඩි බවයි. ⁽¹¹⁾ තව දුරටත් මේ පිළිබඳව ආවධාරණය කරන ඔහු ජීවිතයේ මුල් අවධියේ ඇති වන මෙම මානසික තත්ත්ව මහළුවත්ම වඩාත් දරුණු ලෙස බලපෑ හැකි බව පෙන්වයි. එමඟින් පුද්ගල ආයු කාලයට ද යම් බලපෑමක් ඇති විය හැකි බව මෙහිදී නිගමනය කළ හැකියි.

ප්‍රඥාව හින නොවන ආකාරයට තම වර්ෂා රටා පිහිටා ගත යුතු බව බුදුන්වහන්සේ පෙන්වා දෙන අතර ගත මහළු වුවත් මනස මහළු වන බවක් බෞද්ධ දර්ශනය හෝ ආයුර්වේදය පෙන්වා නොදෙයි. මහළු වුවත් බුද්ධිය පිරිහීමට පත් නොවන බව නූතන විද්‍යාඥයන්ද දීර්ඝ ලෙස පර්යේෂණ පවත්වා ඔප්පු කර තිබේ.

බුද්ධ දේශනාවේ සඳහන් වන ආකාරයට කුමන වයසක වුවත් මනෝ රෝග හට ගැනීමේ අවකාශ පවතී. වයසට යාමේදී මෙම තත්ත්වයන් උග්‍රවීමට හැකියාවක් පවතී. මේ සඳහා උපක්‍රම දක්වන අෂ්ටාංගහෘදය පෙන්වා දෙන්නේ ධර්මාර්ථ සංයුක්ත කථා ඇසීමට සැලැස්වීම, සිත් සතුටින් තැබීම, අස්වසාලීම ආදිය සිදුකළ යුතු බවයි. ⁽¹²⁾ බුදුදහම මේ සඳහා කළ යුතු දෑ ලෙස ප්‍රඥාව වර්ධනය, කල්‍යාණ මිත්‍ර සේවනය, බිය, වෛරය, සන්තාපය දුරුකිරීම, සිහිය පිහිටුවා ගැනීම හා වර්තමානය ගැන පමණක් සිතීම ආදී කරුණු පෙන්වා දී තිබේ.

තම මහළුවියට පත්වූ කළද චිත්තය දියුණු කළ යුතු බව බුද්ධ දේශනාවේ දැක්වේ. දියුණු කරන ලද චිත්තය කර්මණ්‍ය වන බවත්, එම කර්මණ්‍ය චිත්තය කුසලයේ පිහිටුවිය යුතු බවත් බුද්ධ දේශනාවේ සඳහන් වේ. වැඩුවාවූ චිත්තය මහත් ඵල ගෙන දෙන බව බුද්ධ දේශනාව පෙන්වා දෙයි. එමඟින් ජීවිතයේ යථ අර්ථය වටහා ගැනීමට හැකි වීමෙන් මහළු වියේ හට ගන්නා බොහෝ දුක්ඛ දෝමනස්සයන් පහව යයි. මේ කරුණු විග්‍රහ කිරීමේදී පැහැදිලි වන්නේ මහළු කාලය ජීවිත ස්වභාවය පිළිබඳ යථාලෙස අවබෝධ කර ගැනීම කායික හා මානසික රෝග

මෙන්ව විවිධ ඡේදනාවන්ද අවම කර ගැනීමට එකම මාර්ගය බවයි.

ආයුර්වේද ශාස්ත්‍රය පිළිබඳ විස්තර වන මූලික ග්‍රන්ථ සියල්ලේම පාහේ 'සද්වෘත්ත' හෙවත් යහපත් ජීවිතයක් පවත්වා ගැනීම සඳහා පැවැතිය යුතු ආකාරය දක්වා තිබේ. එහි දැක්වෙන ආකාරයට වෘද්ධයන් හෙවත් වැඩිහිටි සේවනය යහපත් ක්‍රියාවකි.⁽¹³⁾ ඔවුන්ගේ දැනුම අභ්‍යාසය, අත්දැකීම් ආදිය තවත් ජීවිතයක් ගොඩ නැගීම සඳහා නිරායාසයෙන්ම එකතු වේ. මේ තුළින් ගම්‍ය වන්නේ ආයුර්වේද දර්ශනයද වෘද්ධයන් සමාජයෙන් දුරස්ථව තැබීම අනුමත නොකරන බවයි. තව දුරටත් කරුණු දක්වන වරක ආචාර්ය වරයා පෙන්වා දෙන්නේ මහළු පුද්ගලයන් යහළුවන් සේ ආශ්‍රය නොකළ යුතු බවයි. ඒ තුළින් සනාථ වන්නේ වෘද්ධයන් ඇසුරු කිරීමේදී යම් යම් සීමාවන් තුළ ඒ කාර්යය සිදු කළ යුතු බවයි. ඔවුන්ගේ ගෞරවයට හානි නොවන පරිදි ඔවුන් ඇසුරු කිරීම මෙහිදී ඉතා වැදගත් වේ.

වෘද්ධයන් සේවනය කිරීම හිත ආයුෂ ලැබීමට හේතුවක් ලෙස වරකාචාර්යවරයා පෙන්වා දෙයි.⁽¹⁴⁾ මෙයින් ගම්‍ය වන්නේ වෘද්ධයන් නිසි පරිදි සමාජ ගතකොට සමාජ සම්බන්ධතා දියුණු කිරීම සමාජයට මහත් ඵලදායක බවයි.

වරක විමන ස්ථානයේ දැක්වෙන පරිදි අධාර්මික ජනයා වෘද්ධයන්ගේ අභිශාපයට බඳුන් වේ.⁽¹⁵⁾ මෙයද වැඩිහිටි සබඳතාවය කෙසේ පවත්වාගත යුතුද යන්න පෙන්වා දෙන අසුරු විවරණයකි. වැඩිහිටි සිත් රිදවීම පාපයක් සේ ලාංකීය සමාජයේද සලකනු ලැබේ.

අධ්‍යාපන කටයුතු ආරම්භ කිරීමට පෙර පැවැතිය යුතු ආකාරය විස්තර කරන ආයුර්වේද ශාස්ත්‍රය ඒ සෑම විටකම ආචාර්යවරුන්ට සේම වෘද්ධන්ටද නමස්කාර කළ යුතු බව දක්වා තිබේ.⁽¹⁶⁾ මෙයින් වෘද්ධයන් කෙරෙහි වයසින් බාල වූවන් පැවැතිය යුතු ආකාරය පෙන්වා දෙයි.

ආයුර්වේදය මෙන්ම බුදුදහමද වැඩිහිටි පෝෂණය ඉතා ඉහළින් අගය කර ඇති බව බුදුදහම හා ආයුර්වේදය පිළිබඳව ගැඹුරින් විග්‍රහ කිරීමේදී පෙනී යයි. වරක ආචාර්යවරයා යහපත් පැවැත්මක් සඳහා පුද්ගලයෙකු තමා පෝෂණය කළ පුද්ගලයන් පෝෂණය කළ යුතු බව දක්වා තිබේ.⁽¹⁷⁾ මව්පිය උපස්ථානය නැතහොත් තමා හදාවඩාගත් පුද්ගලයන්ට තමා සැලකිය යුතු ආකාරය සීගාලෝවාද සූත්‍රය, මහා මංගල සූත්‍රය, පරාභව සූත්‍රය, ව්‍යග්ගපච්ඡ සූත්‍රය ආදියන සූත්‍ර වලින් පෙන්වා දී තිබේ.

මිනිස් ලෝකයේ පමණක් නොව සත්ව ලෝකයේ පවා තම දරුවන්ට මූලික අධ්‍යාපනය ලබා දෙන්නේ දෙමාපියන් විසිනි. එබැවින් මාපියෝ පූර්ව ආචාර්යවරුන් ලෙස බුදුන් වහන්සේ ප්‍රකාශ කළ සේක. එසේම තම පුත්‍රයෙකු තම මාපියන් තම

නිවසේදී පුදනු ලැබේද, ඒ වැදගත් කුලයේ බ්‍රාහ්මයන් සහිතයි පැවසූහ. වැඩිහිටි බවට පත්ව මහළුවන්ගේ අපගේම මා පියන්ය. එබැවින් මහළුවියේ ගැටළු තේරුම් ගැනීම යනු තම මාපියන් තේරුම් ගැනීමයි. තම තමන්ගේ මහළු දිවිය පිළිබඳ පූර්ව නිගමන ලබා ගැනීමයි. සීගාලෝවාද සූත්‍රයේදී බුදුන්වහන්සේ දරුවන් විසින් මාපියන් පෝෂණය කළ යුතු බව සඳහන් කරයි.⁽¹⁸⁾ එසේම මහා මංගල සූත්‍රයේදී දරුවන් විසින් මාපියන් පෝෂණය කළ යුතු බවත් රුකබලා ගත යුතු බවත් බුදුන් වහන්සේ පෙන්වා දෙනු ලැබේ.⁽¹⁹⁾ පරාභව සූත්‍රයේදී මහළු මාපියන්ට සලකන පුද්ගලයන් පරිහානියට ත් නොවන බව බුදුන් වහන්සේ දේශනා කර තිබේ.⁽²⁰⁾

මහළු වයසට පත්වූ කල්හි ශාරීරික ස්වභාවයේ වෙනස්වීම් සිදුවන ආකාරය දෝෂ හා ප්‍රකෘති හේදයෙන් ආයුර්වේද ශාස්ත්‍රය පහත අයුරින් දක්වා තිබේ. ප්‍රකෘති ප්‍රභේද විස්තර කිරීමේදී වරක සංහිතාව "වයා: ක්‍රමානුරූප" ප්‍රකෘතිය දක්වයි. එනම් වයස අනුව පුද්ගල ප්‍රකෘතිය වෙනස් ස්වරූප ගන්නා බවයි. එසේම දෝෂ අනුව මහළුවන්ට වාත දෝෂය ප්‍රමුඛ වේ. වයස අවුරුදු 60 සිට වායු ධාතු ගුණය බහුල වී ඒ ලක්ෂණ පහළ වේ.⁽²¹⁾

එමෙන්ම වෘද්ධ වන වාත දෝෂය කුපිත වීමෙන්ද ඒ ඒ ලක්ෂණ පහල වනු ඇත. මෙහිදී අවයවයන්ගේ සංකෝචනය, හිස්, ඇස්, නාසා, දසරුව ගිලීයාම, සන්ධි කොරවීම, ඇට සන්ධි වේදනා, ලොම්බිහැගැන්වීම, ප්‍රලාපය, අත්, ජීවහානිසතදවීම, බඤ්ජතාව, එක් පයක් කොරවීම, පංගුතා (දෙපයම කොරවීම) කුදුවීම, නින්ද අඩු වීම ආදී ලක්ෂණ පහළ දක්වා තිබේ.⁽²²⁾ එසේම වර්ෂා කාලයේදී මේ තත්ත්වය වඩාත් උග්‍රවන බව සුශ්‍රූත ආචාර්යවරයා දක්වයි.⁽²³⁾ මීට අමතර 80 වැදෑරුම් වූ වාත රෝග ඇති විය හැකි අතර, සජ්තධාතු ක්ෂයවීම, ඕජස් ක්ෂය වීම ආදී ලක්ෂණද ඇතිවිය හැකි බව වරක සංහිතා සුශ්‍රූත සංහිතා යන ග්‍රන්ථ පරිශීලනයෙන් පෙනෙයි.

පංචකම් විකිත්සා පිළිබඳව කරුණු ලැබූ, විශේෂ හැදෑරීමේදී පහත කරුණු තහවුරු විය.

01. ස්නේහන විකිත්සා මහළු වියට සුදුසු බව ⁽²⁴⁾
02. සෘත, තෙල, වසා මජ්ජා ආදී වතුර ස්නේහ යෙදීම සුදුසු බව ⁽²⁵⁾
03. ස්නේහ පානය හීන මාත්‍රාවෙන් යෙදිය යුතු බව(සුශ්‍රූත සංහිතාව)
04. ඖෂධීය වමන කම් අයෝග්‍ය බව ⁽²⁶⁾
05. විරේචන කම් අයෝග්‍ය බව ⁽²⁷⁾
06. වයස අවුරුදු 70 ත් පසුව රක්ත මෝක්ෂණය නුදුසු බව ⁽²⁸⁾
07. ධූමපාන අයෝග්‍ය බව ⁽²⁹⁾

මීට අමතරව ඉතා මහළු වයසේදී සංවාසයෙහි ඇත් විය යුතු බවත් වරක සංහිතාව සඳහන් කරයි.

නිගමනය

- ඉහත දත්ත විශ්ලේෂණයෙන් පෙනී යන්නේ ආයුර්වේද දර්ශනය මෙන්ම බෞද්ධ දර්ශනයද, මහළු විය පිළිබඳව විශේෂ අවධානයක් දක්වා ඇති බවයි.
- මහළු විය සඳහා නිශ්චිත කාල පරාසයක් දක්වා තිබීම මෙහිදී වැදගත් වේ.
- මහළු වියේදී කායික හා මානසික දුබලතා හඳුනා ගැනීමද මෙහි දැකිය හැකි විශේෂයකි. වඩාත් වැදගත් වන්නේ සමාජීය වශයෙන් මහළුවිය හඳුනා ගැනීම හා ඔවුන් වෙනුවෙන්

සිදුවිය යුතු යුතුකම් පිළිබඳව බෞද්ධ හා ආයුර්වේද දර්ශනයන්හි පෙන්වා දී ඇති කරුණුයි.

- මීට අමතරව මහළු වියේදී ඇතිවන රෝග තත්ත්ව හඳුනා ගැනීම සහ ආයුර්වේදයේ දැක්වෙන පංචකම් විකිත්සා නිර්දේශ වඩාත් ඵලදායක වේ.
- මහළු වියේදී ඇතිවන මානසික ගැටළු අවම කිරීම සඳහා බෞද්ධ දර්ශනයේ සඳහන් දුක්ඛ සත්‍යය පිළිබඳව අවබෝධය ලබා තිබීම මෙහිදී ඉතා වැදගත් සේ දැක්විය හැකියි.

පාදක සටහන්

01. බුද්ධදාස, ආර්. (1960) වරක සංහිතාව, සිංහල අනුවාදය, ලංකාණ්ඩු මුද්‍රණාලය, පිටුව 2.
02. - එම - පිටුව 5
03. Clifford, Terry, (1984) Tibetan Buddhist Medicine & Oychiatry, Samuel weiser, Inc, York Beach, Me 03910. P. 38.
04. බුද්ධදාස, ආර්. (1960) වරක සංහිතාව, සිංහල අනුවාදය, ලංකාණ්ඩු මුද්‍රණාලය, පිටුව 316.
05. බුද්ධදාස, ආර්. (1962) සුශ්‍රූත සංහිතාව, සිංහල අනුවාදය, ලංකාණ්ඩු මුද්‍රණාලය, පිටුව 149
06. සරණකර හිමි, ගණේගම (1978) ආනන්ද භාමුදුරුවෝ, එම්. ඩී. ගුණසේන සහ සමාගම පිටුව 31.
07. ශ්‍රී කවිච්චර හිමි, එම්. යූ. (1955) දුබ්‍ර සත්‍ය වර්ණනාව, එම්. ඩී. ගුණසේන සහ සමාගම නොරිස් පාර, කොළඹ 11. පිටුව 4.
08. - එම -, පිටුව 58.
09. - එම -, පිටුව 59.
10. සංයුක්ත නිකාය, (1962) II බුද්ධ ජයන්ති ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථ මාලාව, ලංකාණ්ඩු මුද්‍රණාලය.
11. Nissanka H. S. S. (2002), Buddhist Psychotherapy, 125, Andebon road, Nedimala, Dehiwala. P. III, IV.
12. බුද්ධදාස, ආර්. (1964) අෂ්ඨාංගභාදය සංහිතාව, සිංහල අනුවාදය, රාජ්‍ය භාෂා දෙපාර්තමේන්තුව, කොළඹ. පිටුව 577.
13. බුද්ධදාස, ආර්. (1960) වරක සංහිතාව, සිංහල අනුවාදය, ලංකාණ්ඩු මුද්‍රණාලය, පිටුව 51 - 52.
14. - එම - පිටුව 205
15. - එම - පිටුව 266
16. - එම - පිටුව 292

17. - එම - පිටුව 52
18. දීඝනිකාය, (1962) ඩී. සී. ඩී. පෙරේරා ප්‍රකාශන, කොළඹ. අංක 31.
19. සුක්ඛ නිපාතය (1977) බුද්ධ ජයන්ති ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථ මාලාව, ලංකාණ්ඩු මුද්‍රණාලය. vv 258 - 259.
20. - එම - vv 91 - 115.
21. බුද්ධදාස, ආර්. (1962) සුශ්‍රූත සංහිතාව, සිංහල අනුවාදය, ලංකාණ්ඩු මුද්‍රණාලය, පිටුව 60 - 61
22. බුද්ධදාස, ආර්. (1960) වරක සංහිතාව, සිංහල අනුවාදය, ලංකාණ්ඩු මුද්‍රණාලය, පිටුව 775
23. බුද්ධදාස, ආර්. (1962) සුශ්‍රූත සංහිතාව, සිංහල අනුවාදය, ලංකාණ්ඩු මුද්‍රණාලය, පිටුව 24
24. නාගොඩවිතාන, පී. (2001) ශාර්ඛිගධර සංහිතාව, සමයවර්ධන සමාගම, කොළඹ. පිටුව 265
25. බුද්ධදාස, ආර්. (1960) වරක සංහිතාව, සිංහල අනුවාදය, ලංකාණ්ඩු මුද්‍රණාලය, පිටුව 81 - 83
26. බුද්ධදාස, ආර්. (1964) අෂ්ඨාංගභාදය සංහිතාව, සිංහල අනුවාදය, රාජ්‍ය භාෂා දෙපාර්තමේන්තුව, කොළඹ. පිටුව 119.
27. නාගොඩවිතාන, පී. (2001) ශාර්ඛිගධර සංහිතාව, සමයවර්ධන සමාගම, කොළඹ. පිටුව 281.
28. කුමාරසිංහ, ආරියදාස. (1962) ශාර්ඛිගධර සංහිතාව, රාජ්‍ය භාෂා දෙපාර්තමේන්තුව. පිටුව 211.

Bibliography

01. Narada Thera (1959) Every man's ethics, Buddhist publication society, Sri Lanka.
02. Nugegoda, D. B. (2007) Overcoming psychological stress, M. D. Gunasena & Company.