ක්ෂේමේන්ද්‍රගේ චාරුචර්යා ශතකයෙන් පිළිබිඹු වන ආයුර්වේදාගත කායික හා මානසික ස්වස්ථතාව පිළිබඳ විමර්ශනයක්

සීලානන්ද හිමි, කේ.[1]
[1]සම්භාව්‍ය භාෂා අංශය, පේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලය.

සංක්ෂිප්තය

ක්ෂේමේන්ද්‍ර යනු ක්‍රි. ව. 10 වන සියවස අගභාගය සහ ක්‍රි. ව. 11 වන සියවසේ පූර්ව භාගය අතර ජීවත් වූ කාශ්මීරිය ජාතික කාව්‍ය රචකයෙකි. විවිධ ක්ෂේත්‍රයන් යටතේ කාව්‍ය රචනා කර ඇති ඔහු උපදේශ සාහිත්‍යය යටතේ 'චාරුචර්යා' නමින් ශතක කාව්‍යයක් රචනා කර ඇත. මෙහි දී මෙම චාරුචර්යාවේ සඳහන් කායික හා මානසික ස්වස්ථතාව පිළිබඳ කරුණුත් ආයුර්වේදාගත චරකසංහිතාවේ සද්වෘත්තය පිළිබඳ කරුණුත් අතර සන්සන්දනාත්මක විවරණයක් සිදු කරනු ලැබේ. මේ සඳහා චාරුචර්යාවත් චරකසංහිතාවත් ඒ ආශ්‍රිත වෙනත් ප්‍රාථමික මූලාශ්‍රයනුත් භාවිත කෙරේ. චරකසංහිතාවට අනුව ආයුර්වේදය සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණය සහ රෝග ව්‍යුපසමනය පමණක් නොව ධර්ම, අර්ථ, කාම, මෝක්ෂ යන චතුර්විධ පුරුෂාර්ථයන් ද සලසා දෙන්නකි. ''ධර්මාර්ථකාමමෝක්ෂාණාමාරෝග්‍යං මූලමුත්තමම්'' යනුවෙන් එය චරකසංහිතාවේ සඳහන් වේ. මේ අනුව සද්වෘත්තයේ ''උදේ සවස ස්නානාදිය කරන්නේ ය'' (ද්වෞ කාලාවුපස්පෘශේත්) යනුවෙන් දක්වෙන අදහස ම ''සතතං ස්නානනිර්මලඃ'' යනුවෙන් චාරුචර්යාවේ 03 වැනි ශ්ලෝකයේ සඳහන් වේ. අතපය මුහුණ කට නො සෝදා ආහාර නොගත යුතු බව සද්වෘත්තයේ සඳහන් වේ. එසේ ම චාරුචර්යාවේ 8 වැනි ශ්ලෝකයෙන් පෙන්වා දෙන්නේ මනා ව සේදූ අත් පා ඇති ව ආගමික ක්‍රියාවන්හි නිරත විය යුතු බව යි. විද්‍යා, ධන, ධර්ම යනාදිය කිරීම් පිළිබඳ හේතුන්ට ඊර්ෂ්‍යා කරන්නේ ය, එනමුත් තත් ඵලයන්ට ඊර්ෂ්‍යා නොකරන්නේ ය (හේතාවීර්ෂ්‍යුඃ, ඵලේ නේර්ෂ්‍යුඃ) යනුවෙන් ඊර්ෂ්‍යාව පිළිබඳ ව සද්වෘත්තයේ විස්තර වේ. චාරුචර්යාවේ 12 වැනි ශ්ලෝකයෙන් ඊර්ෂ්‍යාව කලහයට හේතුවක් බවත් ඉවසීම සම්පත්තියට හේතුවක් බවත් ''ඊර්ෂ්‍යා කලහමූලං ස්‍යාත් ක්ෂමා මූලං හි සංපදාම්'' යනුවෙන් විස්තර වේ ''පරස්ත්‍රීන් හා අන්සතු දෑට අභිලාෂ නොකරන්නේ ය'' (නාන්‍යස්ත්‍රියමභිලෂේත්) යනුවෙන් සද්වෘත්තයේ දක්වෙන අදහස ''න කුර්යාත් පරදාරේච්ඡාම්'' යනුවෙන් චාරුචර්යාවේ 10 වැනි ශ්ලෝකයේ සඳහන් වේ. රාග ද්වේෂ පිළිබඳ හේතූන් නැසිය යුතු බව සද්වෘත්තයේ සඳහන් වේ. චාරුචර්යාවේ 24 වැනි ශ්ලෝකයේ දී අද්වේෂයෙන් මෘදු වූ සිත මලක් මෙන් කෝමල බවට පත් කරගත යුතු බව ''අද්වේෂපේශලං කුර්යාන්මනඃ කුසුමකෝමලම්'' යනුවෙන් විස්තර කර ඇත. මෙසේ පවිත්‍රත්වය තුළින් කායික ස්වස්ථතාවත්, ඊර්ෂ්‍යා නොකිරීම, ද්වේශ නොකිරීම, ඉවසීම යනාදී කරුණු තුළින් මානසික ස්වස්ථතාවත් සද්වෘත්තයේ මෙන් ම චාරුචර්යාවේ ද විස්තර වන බව පෙන්වා දිය හැකි ය. මෙයින් පැහැදිලි වන්නේ ක්‍රි. පූ. 04 වන සියවස තරම් ඉපැරණි චරකසංහිතාවේ කරුණු චාරුචර්යාව සඳහා කිසියම් අයුරකින් ක්ෂේමේන්ද්‍රයන්ට බලපාන්නට ඇති බවයි.

ප්‍රමුඛ පදඃ ක්ෂේමේන්ද්‍ර, චාරුචර්යා, චරකසංහිතා, සද්වෘත්තය

විද්‍යුත් ලිපිනයඃ Seelanandakumburuwela@yahoo.com