

ශාරීරික රෝග නිවාරණයෙහි ලා උපයුක්ත බුද්ධ භාෂිතය

එම්. ඩබ්. ඩී. හර්ෂණි¹

හැඳින්වීම

මිනිස් දිවියෙහි ලැබිය හැකි උසස්ම ලාභය නම් නිරෝගීතාව යි. කෙතරම් සැප සම්පත් වලින් අනුන් වුව ද නිරෝගී සෞඛ්‍යමත් ජීවිතයක් නොමැති පුද්ගලයා දැඩි ලෙස අසහනයට හා පීඩාවට පත්වෙයි. මේ නිසා මානව ශිෂ්ටාචාර ආරම්භක අවධියේ සිටම මානවයා තමන්ට වැළඳුණු නොයෙක් රෝගාබාධ නිවාරණය කරගැනීම සඳහා විවිධ ක්‍රමෝපායන් භාවිත කර තිබේ. ක්‍රි. පූ. 6 වන සියවසෙහි මෙලොව පහළ වූ බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් ද පුද්ගලයාගේ ශාරීරික හා මානසික යහපැවැත්ම විෂයෙහි යොමුකර ඇත්තේ විශේෂ අවධානයකි. පුද්ගල නිරෝගීතාව පිළිබඳ උන්වහන්සේ දැක් වූ ආකල්පය මුලු මහත් සත්ත්ව වර්ගයාගේම යහපත පිණිස හේතු වූවකි. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ඉගැන්වීමට අනුව “ආරෝග්‍යා පරමා ලාභා...” ලොව උසස්ම ලාභය වන්නේ නිරෝගී බවයි. මේ නිසාම පුද්ගල නිරෝගී බව බුදුරජාණන් වහන්සේ සැලකිල්ලට ගෙන ඇත්තේ මවිකුස පිළිසිඳ ගන්නා අවස්ථාවේ සිටය. සත්ව වර්ගයාට වැළඳෙන්නා වූ රෝග කායික හා මානසික වශයෙන් ප්‍රධාන කොටස් දෙකකින් යුක්ත වෙයි. බුදු දහම තුළ කායික හා මානසික නිරෝගීතාව යන දෙ අංශය කෙරෙහිම අවධානය යොමු කොට ඇතත් කායික රෝග හෙවත් ශාරීරික රෝග නිවාරණයෙහි ලා බුදුරජාණන් වහන්සේගේ උපදේශයන් කෙබඳු වී දැයි ත්‍රිපිටකාගත මූලාශ්‍ර අධ්‍යයනය මගින් විමසා බැලීම මෙම පර්යේෂණ පත්‍රිකාවේ අරමුණ වේ.

බුදුරජාණන් වහන්සේ කෙලෙස් රෝග නිවාරණය සඳහා සීල, සමාධි, ප්‍රඥා ප්‍රතිපත්තිය අනුදැන වදාළ අතර ම ශාරීරික රෝග නිවාරණය සඳහා වූ විධික්‍රමයන් ද දේශනා කර තිබේ. එම ක්‍රියාවලිය ප්‍රධාන වශයෙන් කොටස් තුනකින් යුක්ත වෙයි. එනම්,

1. රෝග ඇතිවීමට ඉඩ නොදී වළක්වා ගැනීම
2. හදිසි අනතුරු වළක්වා ගැනීම
3. ඇති වූ අසනීප වලට ප්‍රතිකාර කිරීම යනුවෙනි.

රෝග ඇතිවීම වළක්වා ගැනීම සඳහා පුද්ගලයා අවට පරිසරය සුරක්ෂිතව තබා ගත යුතු බව බුදුදහමින් අවධාරණය කොට තිබේ. එහිදී මූලික අවශ්‍යතාවන්

¹ තාවකාලික නිබන්ධක, පාලි හා බෞද්ධ අධ්‍යයනාංශය, ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර විශ්වවිද්‍යාලය, duleeka456@gmail.com

වන වාතය, ජලය, නිවාස, වැසිකිළි ආදියෙහි පිරිසිදු බව ආරක්ෂා කර ගත යුතු වෙයි. හදිසි අනතුරු වළක්වා ගැනීම පිළිබඳ ව සබ්බාසව සූත්‍රයේ දී පරිවර්ජනා යන සංකල්පය යටතේ කරුණු දක්වා තිබේ. ඒ අනුව වණ්ඩ හස්තීන්, වණ්ඩ අශ්වයන්, සැර බල්ලන් , සර්පයින්, කුණු මුල්, කටු මුගුරු, ගැඹුරු වළවල් ආදිය මගහැරීම මගින් හදිසි අනතුරු වලින් පීඩිතය ආරක්ෂා කරගත හැකි ය.

එමෙන්ම ඇති වූ ශාරීරික රෝග නිවාරණය සඳහා කළ යුතු පිළියම් රැසක් ද බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් දේශනා කර තිබේ. පුද්ගලයෙකුට වැළඳිය හැකි ශාරීරික රෝග පිළිබඳ වූ දීර්ඝ විස්තරයක් අංගුත්තර නිකායේ දසක නිපාතයේ දක්නට ලැබේ. එනම්, වක්ඛු රෝග, සෝත රෝග, සාණ රෝග, ජීන්වා රෝග, කාය රෝග, සීස රෝග, මුඛ රෝග, කුවිජ රෝග, විසුචිකා රෝග, සොස රෝග, මධු මෙහෝ යනාදී වශයෙන් රෝග 48ක් පිළිබඳ කරුණු එහි අන්තර්ගත වේ. එමෙන් ම විච්ඡන්දනික, සල්ල, ආදී සූත්‍රයන්හි ද කායික රෝග පිළිබඳ කෙරෙන විග්‍රහයන් දක්නට ලැබේ. පුද්ගලයකුගේ ශාරීරික සෞඛ්‍ය පිරිහීම සඳහා ආහාර හා පැවැත්ම ප්‍රධාන වශයෙන් හේතු වන බව බුදුදහමේ පිළිගැනීමයි. "ජගච්ඡා පරමා රෝගා" රෝගයෝ බඩගින්න ප්‍රධාන කොට ඇත්තාහ. බඩගින්නට වඩා ලෙඩක් ලොව නොමැත යනුවෙන් දක්වා තිබීමෙන් ඒ බව පැහැදිලි වේ. අවශ්‍ය පරිදි ආහාර නොගැනීමත්, පමණ ඉක්මවා ආහාර ගැනීමත්, නුසුදුසු ආහාර ගැනීමත් ශාරීරික රෝග ඇතිවීමට හේතු වන අතර මනා අවබෝධයෙන් හා සිහි බුද්ධියෙන් යුක්තව ආහාර අනුභව කළ යුතු ය. එමෙන්ම කායික, වාචසික සංවරයෙන් යුත් ඉඳුරන්ගේ පැවැත්ම ද ශාරීරික නිරෝගීතාව සඳහා බෙහෙවින් ඉවහල් වන බව මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රය, එසුචිහාර සූත්‍රය ආදී සූත්‍ර තුළින් පැහැදිලි වේ.

විවිධ රෝගාබාධයන්ගෙන් පෙළුණු හික්ෂුන් වහන්සේලාගේ ශාරීරික රෝග නිවාරණය සඳහා බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් අනුදැන වදාළ ඖෂධ හා ප්‍රතිකාර රැසක් පිළිබඳ තොරතුරු මහාවග්ග පාළියේ හේසජ්ජඛන්ධකයේ සඳහන් ව තිබේ. පිළින්දවජ්ජ තෙරුන්ගේ දරුණු හිසරුදාව සමනය කිරීම සඳහා පළමුව හිසතෙල් ගෑමටත් එයින් සුව නොවූන තැන පිළිවෙලින් නස්නය හා ධූම පානය කිරීම සුදුසු බව සඳහන් වේ. එහි දී මද්‍යසාර මිශ්‍ර කොට තෙල් වර්ග සිඳීමටත් මද්‍ය වර්ග යෙදූ තෙල් වැළඳීමට සිදුවූව හොත් මද්‍ය ගන්ධය, රසය, වර්ණය නොදැනෙන ආකාරයට සකස් කරගත යුතු බව දේශනා කොට ඇත. වක්ඛු රෝග සඳහා කාලාඤ්ජන, රසඤ්ජන, සෝතඤ්ජන, ගෙරුක, කපල්ලක ආදී ඖෂධ වර්ග ගැල්වීම සුදුසු බව දක්වා තිබේ. සර්ප විෂ නැසීම සඳහා මළ, මුත්‍ර, අළු, මැටි යන වර්ග සතර එක්කොට පොවන ලෙස අනුදැන ඇත.

තවදුරටත් සාරදිකාබාධය හෙවත් ශරීරයේ පිත අධික වීමෙන් හටගන්නා වූ රෝගය සඳහා ගිතෙල්, මී පැණි, උක් සකුරු, තල තෙල්, වෙඬරු ආදියෙන් සකසා ගත් පංච හේසජ්ජය අනුමත කර තිබේ. එමෙන්ම උදරයේ ඇති වන්නා වූ දුෂ්ට ග්‍රහණී රෝගයට ආමිසබාරකය ද පබ්බවාත හෙවත් හන්දිරුදාව සඳහා ලෝහිත

මෝවනයත් සුදුසු බව අනුදැන වදාරා තිබේ. පාණ්ඩු රෝගයෙන් යුත් රෝගීන් සඳහා මුක්තහරිටක නම් වූ ඖෂධය භාවිතය යෝග්‍ය බව දක්වා ඇත.

නිගමනය

මෙලෙස ශාරීරික වශයෙන් ඇතිවන්නා වූ රෝග බොහොමයකට අවශ්‍ය ප්‍රතිකාර ක්‍රම හා ඖෂධ පිළිබඳ ව බුදුරජාණන් වහන්සේ සතුව පැවැති වෛද්‍ය ඥානය අතිවිශාලය. ඖෂධ භාවිතය පමණක් නොව කල් පවත්වා ගැනීම මෙන්ම භාවිත කළ යුතු උපකරණ ආදිය පිළිබඳවත් ජීව හිතවාදී ලෙස ස්වභාවික සම්පත් පරිහරණය තුළින් ශාරීරික රෝග නිවාරණය කර ගැනීම සඳහා වූ නිවැරදි උපදේශනයක් උන්වහන්සේ ලබා දී ඇති බව උක්ත කරුණු විමසීමේ දී පෙනී යයි.

ප්‍රමුඛ පද: නිරෝගීතාව, ශාරීරික, රෝග, උපදේශන

ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ

- ධම්ම පදය, සුඛ වග්ගය, 7 වන ගාථාව
- අංගුත්තර නිකාය, රෝග සූත්‍රය,
- මජ්ඣිම නිකාය, සබ්බාසව සූත්‍රය
- අංගුත්තර නිකාය, දසක නිපාතය, පිටුව 197
- ධම්ම පදය, සුඛ වග්ගය, 7 වන ගාථාව
- මහාවග්ගපාළි, හේසජ්ජඛන්දකය, පිටුව 530
- මහවග්ගපාළි, හේසජ්ජඛන්දකය, පිටුව 522
- මහවග්ගපාළි, හේසජ්ජඛන්දකය, පිටුව 534