PRAVACANA: Refereed Journal of Bhiksu University of Sri Lanka, Vol. 16-Iss. I, Jan. 2025, 116-130.
DOI: https://doi.org/10.4038/p.v16i1.63

සමාජ ශුභසාධනය විෂයයෙහිලා චරකසංහිතාගත සද්වෘත්තයෙන් කෙරෙන මගපෙන්වීම පිළිබඳ විමර්ශනාත්මක අධ්‍යයනයක්

[An Investigative Study on Guidance of the Sadvṛtta of the Carakasaṃhitā for Welfare of the Society]

Karandagolle Sobhitha[1]

Abstract

Sadvṛtta, as explained in the Carakasaṃhitā, articulates the principles of righteous conduct that form the foundation of physical, mental, social, and spiritual well-being. Ayurveda teaches that health is not merely the absence of disease, but a balanced and harmonious way of life. In relation to the research question, "How can the teachings of the Carakasaṃhitā contribute to social welfare?", this study employs a qualitative research methodology to examine the concept and teachings of Sadvṛtta presented in the Carakasaṃhitā and their relevance to contemporary social well-being. Specifically, the study highlights the fundamental principles of Sadvṛtta, including truthfulness, emotional self-control, concern for others' welfare, cleanliness, respect for elders, emotional stability, and awareness of oneself, others, and the environment. These ethical and health-related values help prevent stress, social conflict, and lifestyle-related disorders, while fostering both personal and social harmony. In the modern world, where anxiety, social tension, and moral decline have become increasingly prevalent, Sadvṛtta offers a practical framework for promoting healthy conduct and responsible living. In conclusion, the adoption of Sadvṛtta can bring about positive changes in individual character, interpersonal relationships, and the development of an ethical and compassionate society.

Keywords: Sadvṛtta, Carakasaṃhitā, Ayurveda, Ethics, Social well-being

1. Senior Lecturer, Department of Languaes Studies, Bhiksu University of Sri Lanka.
E-mail:sksobhitha@busl.ac.lk https://orcid.org/0000-0002-5570-1707

Received: 20 Feb. 2025, Accepted revised version: 15 June 2025.
This work is licensed under a Creative Commons Attribution-Share A like 4.0 International License.

හැඳින්වීම

භාරත දේශය වූ කලි විවිධ ශාස්ත්‍රයන්ගේ උල්පතක් වැනි ය. එහි සියලු විද්‍යා කලා, දර්ශනාදි සෑම සාහිත්‍යාංගයක් ම බිහිවිය. සියලු දේ පූජනීයත්‍වයෙහි ලා සලකන භාරත වැසියෝ එහි පහළ වූ විද්‍යා කලා, දර්ශනාදි සෑම ශාස්ත්‍රයක් ම දෙවියන්ගේ නිර්මාණ යැයි ගෞරවයට පාත්‍ර කිරීමට නොපසුබට වෙති. භාරතයේ පහළ වූ ශාස්ත්‍රයන් අතර පුද්ගල ස්වස්ථතාව ආරක්‍ෂා කර ගැනීම සඳහා උපදෙස් ලබාදෙන මහාර්ඝතම හා ශ්‍රේෂ්ඨතම ශාස්ත්‍රයක් ලෙස ආයුර්වේද ශාස්ත්‍රය සඳහන් කළ හැකිය. මානව වර්ගයාගේ ආරම්භයේ සිට ම තමාට ඇති වන රෝගාබාධ හා අපහසුතා සඳහා විවිධ උපක්‍රම හා ඖෂධ උපයෝගී කරගත් බවට සැක නැත. මේ අන්දමින් ඇතිවූ විවිධ රෝග අවස්ථාවලට හේතූන් හා ඒවාට සුදුසු ප්‍රතිකාර විධි ක්‍රමයෙන් අවබෝධ කරගෙන ඒවා පිළිවෙළකට සකස් කරගැනීම මඟින් ආයුර්වේද ශාස්ත්‍රය බිහිවන්නට ඇත. ජනශ්‍රැතියට අනුව ආයුර්වේද ශාස්ත්‍රය දෙවියන්ගේ නිර්මාණයකැයි සැලකුව ද භාරතීය සාහිත්‍යයට අනුව භාරද්වාජ, ධන්වන්තරී ආදී ඍෂිවරුන්ගෙන් පැවත එන භාරතීය ආයුර්වේද ශික්‍ෂණ ක්‍රම පිළිබඳ තොරතුරු සඳහන් ඉතා මහාර්ඝ සංහිතා ග්‍රන්ථ ද්වයක් වශයෙන් චරක සංහිතාව සහ සුශ්‍රැත සංහිතාව සම්භාවනාවට පාත්‍ර වෙයි. ආයුර්වේද ශාස්ත්‍රයේ ප්‍රදීපස්තම්භයන් බවට පත්ව ඇත්තේ උක්ත චරක සංහිතාව සහ සුශ්‍රැත සංහිතාව යි.

විශේෂයෙන් චරක සංහිතාගත සද්වෘත්තය පුද්ගල යහපැවැත්ම උදෙසා උපදෙස් ලබාදෙන උපදේශාවලියක් වශයෙන් හඳුනාගත හැකිවෙයි. එහි සඳහන් කරුණු පිළිබඳ විශේෂ අවධානය යොමු කොට අධ්‍යයනය කිරීමේ දී එයින් සමාජ ශුභසාධනයෙහි ලා වැදගත්වන උපදේශ රැසක් ලබා දී ඇති බව පැහැදිලි වෙයි. ඒ අනුව එහි සඳහන් විපතට පැමිණිය වූවන් ඉන් මිදීමට පිහිට වන්නේය. (දිළින්දන්ට බමුණන්ට හා සත්පුරුෂයන්ට) දන් දෙන්නේය. සියලු ප්‍රාණීන් කෙරෙහි මිත්‍රයෙකු මෙන් ක්‍රියා කරන්නේ ය. භයට පැමිණියවුන් අස්වසා ලන්නේ ය. සාම ගුණයෙහි එල්ඹෙන්නේය. අනුන් සතු දේ පැහැර නොගන්නේය. කිසිවෙකුට බිය නො දෙන්නේය. (බුද්ධදාස, ආර්. (අනුවාදන.) 2007:49) යනාදි කරුණු සමාජ ශුභසාධන විෂයෙහි ලා ඉවහල් කරගත හැකි උපදේශයන් ය. මෙම පර්යේෂණයෙහි ලා උත්සුක වනුයේ ද ජීවන ධාරාව රඳා පවත්වාගෙන යන, ආරක්‍ෂා කරදෙන ''පුද්ගල ස්වස්ථතාව'' ආරක්‍ෂා කිරීම මූලික අභිප්‍රාය කොට රචිත ආයුර්වේද සාහිත්‍යාගත චරක සංහිතාවේ සද්වෘත්තය මගින් සමාජ ශුභසාධන විෂයෙහිලා සිදුකරන මගපෙන්වීම පිළිබඳ විමර්ශනාත්මක අධ්‍යයනයක් සිදුකිරීමයි.

පර්යේෂණ ගැටලුව

චරකසංහිතාගත සද්වෘත්තය සමාජ ශුභසාධනයහි ලා ඉවහල් වන්නේ කෙසේ ද? යන්න මෙම අධ්‍යයනයේ පර්යේෂණ ගැටලුව වේ.

පර්යේෂණ අරමුණු

ආයුර්වේදය ජීවිතය පිළිබඳ වූ පූර්ණ විද්‍යාවයි. පෘථිවි තලයෙහි මනුෂ්‍ය ජීවිතය ආරම්භ වූ ආදි යුගයේ පටන්ගෙන විධිමත්ව විකාශය වූ ජීවිතය ආරක්‍ෂා කර ගැනීමේ ඒකායන මාර්ගය ආයුර්වේදය බවට පුළුල් අර්ථකථනයක් කළ හැකිවෙයි. එමෙන් ම භාරතයේ පහළ වූ ආයුර්වේද සංහිතා අතර ඉතා උසස් කොට සම්භාවනාවට පාත්‍ර වන වර්තමානයේ ද ආයුර්වේද වෛද්‍ය ශාස්ත්‍රය සඳහා පරිශීලනය කරනු ලබන, ඍෂි පරම්පරාවන්ගෙන් පැවත එන කාය චිකිත්සාව මුල්කොට ලියවුණු චරක සංහිතාව හා ශල්‍යාංග මුල්කොට ලියවුණු සුශ්‍රැත සංහිතාව යන ආයුර්වේද සංහිතා ද්වය මහාර්ඝනීය ය.

එම ග්‍රන්ථයන් අතර කාය චිකිත්සාව මුල් කොට රචනා කරන ලද චරක සංහිතාව ඉතා වැදගත් වේ. එමගින් කායික රෝග නිවාරණය සඳහා ගතයුතු ක්‍රියාමාර්ග පිළිබඳ ඉගැන්වෙන අතර එහි සූත්‍රස්ථානයේ අන්තර්ගත සද්වෘත්ත නම් කොටස මගින් ඉඳුරන් දිනීම සහ නිරෝගී බව ආරක්ෂා කරගැනීම යන කරුණු ද්වයට ම අදාළ උපදේශාවලියක් ඉදිරිපත් කර ඇත. එයින් ගෙනහැර දක්වන උපදේශයන් නිරෝගීකම හා ඉඳුරන් දිනීම යන අපේක්ෂාවන් පරිපූරණය කරගැනීමට ඉදිරිපත් කර ඇති නමුත් විමර්ශනාත්මකව ඒ පිළිබඳ අධ්‍යයනය කිරීමේදී එහි අන්තර්ගත ඇතැම් කරුණු අනුගමනය කිරීමෙන් සමාජ ශුභසාධනය ඇති කරලීමට මගපෙන්වන බව හඳුනාගත හැකි වෙයි. ඒ අනුව මෙම පර්යේෂණයෙහි ප්‍රධාන අරමුණ වන්නේ සමාජ ශුභසාධනය විෂයෙහි ලා චරකසංහිතාගත සද්වෘත්තය ඉවහල් වන ආකාරය පිළිබඳ විමර්ශනාත්මක ව අධ්‍යයනය කිරීමයි. එමෙන් ම එම මගපෙන්වීම වත්මන් සමාජ ශුභසාධනයෙහි ලා උපයෝගී කරගත හැක්කේ කෙසේ ද? යන්න පිළිබඳ අවධානය යොමුකිරීම ද මෙහි තවත් එක් අරමුණකි.

පර්යේෂණයේ වැදගත්කම

මෙම පර්යේෂණයෙන් අපේක්ෂිත ප්‍රතිඵලය වන්නේ සංස්කෘත ආයුර්වේද සාහිත්‍යයේ චරක සංහිතාගත සද්වෘත්තයේ අන්තර්ගත යහපත් පුරුදු මගින් සමාජ ශුභසාධනය විෂයෙහි ලා සිදුකරන මගපෙන්වීම පිළිබඳ විමර්ශනාත්මක ව සොයා බැලීමයි. එමෙන් ම තත් කරුණු වත්මන් සමාජයේ යහපැවැත්ම සඳහා අනුගමනය කළ යුත්තේ කෙසේ ද යන්න පිළිබඳ අවධානය යොමු කිරීම ද අපේක්ෂිත ප්‍රතිඵලයකි. එමෙන් ම ආයුර්වේද සාහිත්‍යය මගින් පුද්ගල ස්වස්ථතාව පමණක් නොව සමාජ ස්වස්ථතාව ද ආරක්ෂා කරගැනීම සඳහා අවශ්‍ය මගපෙන්වීම සිදුකර ඇති ආකාරය පිළිබඳ විමර්ශනාත්මකව හා විචාරාත්මකව අධ්‍යයනය කිරීමත් එම අධ්‍යයනයන් සඳහා විද්‍යාර්ථීන් නැඹුරු කරවීමත් මෙම පර්යේෂණයේ ප්‍රතිඵලයක් වනු ඇත.

පර්යේෂණ සීමා

මෙම පර්යේෂණයෙහි ලා චරක සංහිතාවේ සද්වෘත්තය මුල්කොට එම සද්වෘත්තයේ අන්තර්ගත සමාජ ශුභසාධනය උදෙසා වැදගත්වන කාරණා හා ඉගැන්වීම් විචාරාත්මකව විග්‍රහකිරීම සිදුකෙරේ. ඒ අනුව චරක සංහිතාගත සූත්‍රස්ථානයේ අටවැනි අධ්‍යායයේ අන්තර්ගත සද්වෘත්තය අධ්‍යයන සීමාව වශයෙන් භාවිත කෙරේ.

සාහිත්‍ය විමර්ශනය

චරක සංහිතාගත සද්වෘත්තය මුල්කොට විවිධ විද්වතුන් විසින් සිදුකරන ලද පර්යේෂණ අධ්‍යයන රැසක් ජාත්‍යන්තර වශයෙන් ප්‍රකාශයට පත්කර ඇති සඟරා තුළ පළ වී ඇත. ඒ අතර

- Kadam, S. and Ramchaware, A.M. (2016) 'Ayurveda Concepts of Sadvritta and Achara Rasayana and Their Role in Disease Control', Himalayan Journal of Health Sciences, Himalayan Group of Professional Institutions.

- Sharma, P., Thakur, S., Ojha, K., Sharma, S., Kumar, P., and Vyas, Y. (2025) 'The Concept of Sadvritta (Right Conduct) in Ayurveda: A Review of its Psychosocial Impact on Mental and Spiritual Wellbeing', American Journal of Psychiatric Rehabilitation.

- Khandelwal, A. and Devi, D. (2022) 'Preventive and therapeutic aspect of Carakokta Sadvritta: In current scenario', Journal of Ayurveda and Integrated Medical Science.

- Sen, A.K., Sharma, B., Faruque, M., Rangani, N., Jaiswal, S. and Trivedi, P. (2025) 'Sadvritta's Role in Creating a Compassionate and Ethical Society in the Present Era', Journal of Ayurveda and Integrated Medical Sciences.
- Shikha, S. (2025) 'Impact of Sadvritta and Moral Conduct on Mental Health: A Classical and Contemporary Review', International Journal of AYUSH.
- Goswami, D.K. (2025) '"Sadvritta" (Good Conduct) as per Charaka: The Key of Personal and Social Health', IFR Journal of Arts, Education and Law, March 2025 Issue.
- Sharma, P., Thakur, S., Ojha, K., Sharma, S., Kumar, P. and Vyas, Y. (2025) 'The concept of Sadvritta (Right Conduct) in Ayurveda: A review of its psychosocial impact on mental and spiritual wellbeing', American Journal of Psychiatric Rehabilitation, 28(5), pp. 1066–1073. doi: 10.69980/ajpr.v28i5.600.

මෙම පර්යේෂණ ලිපිවල සද්වෘත්තයේ අන්තර්ගත සදාචාරාත්මක සංකල්ප හා කායික හා මානසික සෞඛ්‍ය මුල්කොට දක්නට ලැබෙන වැදගත්කම් පිළිබඳ විස්තරාත්මක ව සාකච්ඡා කර ඇත. එමෙන් ම ව්‍යාවහාරික සද්වෘත්ත, සාමාජික සද්වෘත්ත, මානසික සද්වෘත්ත, ධාර්මික සද්වෘත්ත හා ශාරීරික සද්වෘත්ත යන කොටස් පහ ඔස්සේ වර්ගීකරණය කොට සද්වෘත්තයෙහි අන්තර්ගත කරුණු පිළිබඳ විග්‍රහකර ඇත (Sharma, P., Thakur, S., Ojha, K., Sharma, S., Kumar, P. and Vyas, Y. 2025: 1066-1073). එහෙත් සද්වෘත්තයේ විස්තර කරන තත් සංකල්පයන් සමාජ ශුභසිද්ධිය විෂයයෙහි ලා මගපෙන්වන්නේ කෙසේදැයි දීර්ඝ වශයෙන් විස්තර කර නැත. එහෙයින් එම රික්තකය මෙම පර්යේෂණ පත්‍රිකාව මගින් සම්පූර්ණ වේ.

පර්යේෂණ ක්‍රමවේදය

ගුණාත්මක පර්යේෂණ ක්‍රමවේදය යටතේ තේමා විශ්ලේෂණ හා සංධාර පර්යේෂණ ක්‍රමය මෙහි දී භාවිත කෙරිණි. එහි ලා සංස්කෘත ආයුර්වේද සාහිත්‍යාගත චරක සංහිතාවේ සද්වෘත්තයේ එන පාඨයන් අධ්‍යයනය කරමින් තොරතුරු ගවේෂණය සිදුකෙරිණි. එමෙන් ම විවිධ විද්වතුන් විසින් ඉදිරිපත් කර ඇති පර්ය්ෂණයන් ද වෙනත් ප්‍රාමාණික ද්විතීයික ශාස්ත්‍රීය අධ්‍යයනයන් ද විමර්ශනයට ලක් කෙරිණි.

සාකච්ඡාව හා ප්‍රතිඵල

ආයුර්වේදය හා චරකසංහිතාව

සංස්කෘත සාහිත්‍යය තුළ විද්‍යමාන ග්‍රන්ථ අතර වේද සාහිත්‍ය පැරණිතම සාහිත්‍ය වන අතර එයින් ද ඍග් වේදය පැරණිතම ග්‍රන්ථය වෙයි. එහි පරමාර්ථය මිනිසාගේ පරලොව යහපත සලසාදීම ය. මෙලොව යහපතට අදාළ ආරෝග්‍ය සම්පත්තිය ලබාදෙන උපදෙස් ඉගැන්වීමට වේදයෙහි වැඩි බලාපොරොත්තුවක් නැත. යාග හෝමයන්ගෙන් මනස පවිත්‍ර කැර ගැනීමත් අග්නි පූජා, සූර්ය පූජාදියෙන් ජීවිතය දීර්ඝ හා සැපවත් කරගැනීම වැඩි බලාපරොත්තුව බව දක්නා ලැබේ. රෝග ඖෂධ ප්‍රතිකාර සම්බන්ධව ඉතා අල්ප වශයෙන් කරුණු ඇතුළත් වී තිබේ (ඩී.ඇම්. ජයසිංහ, 1968:71). ධනුර්වේදය ඍග් වේදයෙහි ද, ගාන්ධර්ව වේදය යජුර්වේදයෙහි ද, ස්ථාපත්‍යවේදය සාම වේදයෙහි ද, ආයුර්වේදය අථර්ව වේදයෙහි ද උපවේද වශයෙන් භාරත උගතුන් සලකනු ලැබේ. 'ආයුර්වේදය' අථර්ව වේදයේ උපවේදය බව චරක,

සුශ්‍රැත, කාශ්‍යපාදීන් ද කියා ඇත. වේදය යම් දවසක භාරතයේ ඍෂිවරුන්ගේ සිත්හි පැනනැඟුණේ ද ඉගෙන ගත්තේ ද ඒ කාලයේ ම ආයුර්වේදය ඔවුන් තුළින් ම පැනනැඟී වර්ධනය වූ බව භාරතීය උගතුන්ගේ විචාර මතය වෙයි (කුමාරසිංහ ආරියදාස, 1982:27).

වෛද්‍ය ශාස්ත්‍රයේ පැරණි බව පිළිබඳ ව චරක හා සුශ්‍රැත විසින් කරුණු පැහැදිලිකර දී තිබේ. බ්‍රහ්ම තෙමේ ලෝක සත්ත්වයා මවන්නට පෙර සිට ම ආයුර්වේදය සකස් කළේ ය, හෙවත් ශ්ලෝක ලක්ෂයකින් සහ අධ්‍යාය දහසකින් ('ඉහ බල්වායුර්වේදං නා මෝ්පාංගමථර්වවේදස්ථානුත්පාදෛ්‍යව ප්‍රජාඃ ශ්ලෝක ශතසහස්‍රමධ්‍යාය සහස්‍රංච කෘතවාන් ස්වයම්භූඃ' සුශ්‍රැත සංහිතා, සූත්‍රස්ථාන 01, 05-06) (Vaidya Jadavaji Trikamji, Narayanaram Acharya,(ed)1945:01) සමන්විත කොට ආයුර්වේදය රචනා කළේ යැයි සුශ්‍රැත සංහිතාව සඳහන් කරයි. චරක සංහිතාව, ආයුර්වේදය නිත්‍ය සහ අනාදිත්ව යයි කියයි. මෙම ආයුර්වේද ශාස්ත්‍රය ආරම්භ වූ තැනක් හෝ අවසන් වන තැනක් හෝ පෙන්වා දිය නොහැකි යනු එහි තේරුමයි. මනුෂ්‍ය සංහතිය පොළෝ තලයෙහි ඇති වූ දා සිට නැති වන තුරුම යම්කිසි වෛද්‍ය ශාස්ත්‍රයක් පැවති බව සහ පවත්නා බව එහි වැඩිදුරටත් පැහැදිලි කෙරේ. (සුශ්‍රැත, සූත්‍ර අධ්‍යාය-01, 40, චරක, සූත්‍ර අධ්‍යාය-01, 15-17)

ආයුර්වේදය බිහිවීමෙහි ලා සඳහන් වන පුරාවෘත්තයන්ට අනුව වේද යුගයෙහි කිසියම් කාලයක මිනිසුන්ගේ තාපස, උපවාස, වේදාධ්‍යයනය, බ්‍රහ්මචර්ය ව්‍රත යනාදියට බාධා වන අයුරින් වසංගත රෝග පැතිරෙන්නට විය. මෙහි දී උග්‍ර තපස් ඇති මහා ඍෂිවරුන් විසින් ඒ සඳහා කම්පා වී එයට කළ යුතු කරුණු සාකච්ඡා කිරීම සඳහා සම්මේලනයක් පවත්වන ලදහ. මේ සඳහා දඹදිව විවිධ ප්‍රදේශවලින් භාරද්වාජ, වශිෂ්ඨ, ආත්‍රෙය, ගෞතම, පුලස්ති, නාරද, අගස්ති, විශ්වාමිත්‍ර ආදි තුන්කල් දක්නා නුවණැති බ්‍රහ්ම ඍෂිවරු ද සාමාන්‍ය ඍෂිවරු ද සහභාගි වූහ. මෙහි දී ආයුර්වේදය සම්බන්ධව ඍෂිවරුන් අතර විවිධ තර්ක විතර්ක ඇතිවිය. ඒ නිසා ඉන්ද්‍ර වෙත ගොස් ඒ පිළිබඳ දැනගත යුතු බව ඍෂිවරු තීරණය කළහ. ඒ අනුව සැමට වඩා උග්‍ර තපස් ඇති තියුණු නුවණක් ඇති භාරද්වාජ නම් ඍෂිවරයා ඉන්ද්‍ර වෙත ගොස් ඒ කාලයට සුදුසු අංග සම්පූර්ණ ආයුර්වේදය ඉගෙන විත් ශිෂ්‍යයන්ට පුරුදු පුහුණු කළේ ය. (චරක, සූත්‍ර අධ්‍යාය-01, 10-13) මේ අය පරම අවිහිංසාවාදී නිසා කාය චිකිත්සාව ප්‍රිය කළහ. භාරද්වාජගෙන් 'ආත්‍රෙය' එය උගෙන ඉදිරියට ගෙන ගියේ ය. එලෙසම දෙව්ලොවින් චුතව මිනිස් ලොවට පැමිණි 'ධන්වන්තරී' නම් දිව්‍ය ඍෂිවරයා විසින් ශල්‍ය වෛද්‍ය ශාස්ත්‍රය සහිත අංග අටකින් යුත් ආයුර්වේදය ශිෂ්‍යයන්ට පුරුදු පුහුණු කරවන ලදුව ප්‍රචාරයට පත්වූයේ යැයි පෙන්වාදෙයි (සුශ්‍රැත, සූත්‍ර අධ්‍යාය-01, 02). මේ අනුව බ්‍රහ්ම විසින් පළමුකොට ආයුර්වේදය ස්වයම්භූ ඥානයෙන් අවබෝධ කරගත් අතර බ්‍රහ්මයාගෙන් දක්ෂ (ප්‍රජාපති) ද දක්ෂගෙන් අශ්විනි කුමාරවරු ද අශ්විනි කුමාරවරුන්ගෙන් ඉන්ද්‍ර ද උගත් බව පැහැදිලිව දක්නා ලැබේ. මේ පස්දෙනා ම දිව්‍යමය ආචාර්යවරු වෙති. ඉන්පසු කාය චිකිත්සාංගය ප්‍රධාන ආයුර්වේදය භාරද්වාජ විසිනුත් ශල්‍යාංග ප්‍රධාන ආයුර්වේදය ධන්වන්තරී විසිනුත් මිනිස් ලොව ප්‍රචාරය කරන ලදි.

චරක සංහිතාව

ආයුර්වේදය පිළිබඳ ඍෂින් එකතු වී කරන ලද සම්මේලනයෙන් පසුව ඇතිවූ තර්ක විතර්කවලට උත්තර සපයනු වස් භාරද්වාජ ඍෂිවරයා ඉන්ද්‍ර වෙත ගොස් කාය චිකිත්සාව පිළිබඳ අංග සම්පූර්ණ ආයුර්වේද ශාස්ත්‍රය ඉගෙන ආපසු පැමිණ එම ශාස්ත්‍රය පුනර්වසු ආත්‍රේය, අංගීරස්

ආදි වූ තම ශිෂ්‍යයන්ට ප්‍රගුණ කරවීය. ඉතා හොඳින් ශාස්ත්‍රෝද්ග්‍රහණය කළ පුනර්වසු ආත්‍රේය ඍෂිවරයා තම ශිෂ්‍යයන් වූ අග්නිවේෂ, භේල, ජතුකරණ, පරාශර, හාරීත හා ක්ෂීරපාණී යන අයට ආයුඃ ශාස්ත්‍රය හොඳින් ප්‍රගුණ කරවී ය. මෙම ශිෂ්‍යයන් සියලුදෙනා විසින් තමන් උගත් ශාස්ත්‍රය ග්‍රන්ථ ගත කරනු ලැබූ අතර අග්නිවේෂ විසින් කරන ලද කෘතිය ඉතා අගනා තත්ත්වයේ පැවතිණ. එම ග්‍රන්ථය චරක නම් ආචාර්යවරයා විසින් ප්‍රතිසංස්කරණය කරන ලදුව එතැන් සිට චරක සංහිතාව ලෙස නම් විය. පසුකලෙක දෘඪබල නම් ආචාර්යවරයා චරක සංහිතාවේ තිබූ අඩුපාඩු සපුරමින් ඊට පරිච්ඡේද 41ක් එකතු කර ග්‍රන්ථය සම්පූර්ණ කළේ ය (ගල්මංගොඩ, සුමනපාල. 2003:xiv).

චරක පඬිවරයා විසූ කාලය මතභේදයට තුඩුදුන් කරුණකි. චරක පඬිතුමා කණිෂ්ක රජතුමාගේ රාජකීය වෛද්‍යවරයා වූ බවට මතයක් වුව ද එය මතභේදාත්මක වෙයි. චරකයේ සූත්‍රස්ථානයේ ඇති ඇතැම් දාර්ශනික මත හා චිකිත්සකස්ථානයේ අට වන අධ්‍යායයේ විස්තර ද දෙවන සියවස තුළ බිහිවූ ග්‍රන්ථවලට නෑකම් කියන බවක් ද පෙනේ. මේවා ගැන සලකා බලන විට චරක පඬිතුමා ක්‍රි:ව: දෙවන සියවසේ ජීවත් වූ බවට තීරණය කළ හැකි බව වැඩිදෙනෙකුගේ මතයයි (ජයවර්ධන, කේ.ඩබ්.ඒ. 1972:23).

කාය චිකිත්සකයින්ට සිතුම්ණක් වැනි වූ මෙම චරක සංහිතාව සූත්‍රස්ථාන, නිදානස්ථාන, විමානස්ථාන, ශාරීරස්ථාන, ඉන්ද්‍රිය ස්ථාන, චිකිත්සක ස්ථාන, කල්පස්ථාන සහ සිද්ධිස්ථාන යන ස්ථාන අටකින් යුක්තය. රෝග හටගැනීමේ හේතු, රෝග ලක්ෂණ, සහ ඖෂධ යන තුන් කාරණාව පිළිබඳ ඥානය නම් වූ සූත්‍ර තුනකින් යුක්ත (හේතු සූත්‍ර, ලිංග සූත්‍ර, ඖෂධ සූත්‍ර) ස්වස්ථයින්ගේ ස්වාස්ථ්‍යය රැකගැනීමටත් ආතුරයින්ගේ රෝග සුව කරගැනීමටත් එකම මාර්ගය වූ නිත්‍ය වූ පුණ්‍ය වූ ආයුර්වේදය අවබෝධ කරගන්නේ යැයි සංහිතාව ආරම්භයේ ම සඳහන් කරයි. දර්ශනය, ස්පර්ශනය, ප්‍රශ්නය යන ක්‍රම තුනෙන් රෝගියා ද නිදාන, පූර්වරූප, රූප, උපශය, සම්ප්‍රාප්ති යන මේ කරුණු පසෙන් රෝගය ද පරීක්ෂාකොට ඉනුත් අනතුරුව ශාස්ත්‍ර ඥානය පෙරදැරි කරගෙන ප්‍රතිකාරය කරන්න යැයි වෛද්‍යවරුන්ට වෙදකම් කිරීම සම්බන්ධයෙන් චරකය උපදෙස් දෙයි. ඖෂධ පැළෑටි සම්බන්ධ දීර්ඝ විස්තරයක් චරකයේ අධ්‍යාය කිහිපයකින් විස්තර වෙයි. වමනය කරවන ද්‍රව්‍ය 600ක් ද මෙහි ඇතුළත්ය. එලෙසම විවිධ රෝග සඳහා අවශ්‍ය මහා කෂාය 50ක් ද වෙදකම් කිරීමේ පහසුව පිණිස වෙන්කර දී ඇත්තේ ය. සිද්ධිස්ථානයේ ඖෂධ සංයෝග සකස් කිරීම සම්බන්ධ උපදෙස් ඇතුළත් ය. චරකයේ මිනිසුන්ගේ රෝග පමණක් නොව සතුන්ගේ රෝග සඳහාත් පිළියම් පෙන්වා දෙයි. ඇත්, අස්, ඔටු, ගව, එළු. බැටළු යන සතුන්ගේ රෝගයන්ට වස්ති කර්ම සම්බන්ධ උපදෙස් දී ඇත. චරක සංහිතාවේ ම දැක්වෙන ආකාරයට සංහිතාවේ සඳහන් දේ ශාලක්‍යාදි වෙනත් තන්ත්‍රයක තිබීමට බැරි නැත. එහෙත් මෙහි නැති කිසිවක් අන් කිසිම තන්ත්‍රයක තිබීමට නුපුළුවන (චරක සංහිතා, සිද්ධිස්ථාන, ආධ්‍යාය 12, 33) (බුද්ධදාස, ආර්. 2007:01-02).

සමාජ ශුභසාධනය විෂයෙහි ලා චරකසංහිතාගත සද්වෘත්තයෙන් කෙරෙන මගපෙන්වීම

චරක සංහිතාගත සද්වෘත්තය ආරම්භ වන්නේ එය පුහුණු කිරීමෙන් නිරෝගී බව හා ඉඳුරන් දිනීම යන කාරණා දෙකම එකවර සිදුවන බව ''तद्ध्यनुतिष्ठन् युगपत्संपादयत्यर्थद्वयमारोग्यमिन्द्रियविजयं चेति'' ප්‍රකාශ කිරීමෙනි (प्रयािवरातासहारमा ।।ऊेद ।। 2012:44). ඒ අනුව නිරෝගීකම හා ඉඳුරන් දිනීම යන කාරණා දෙක ම මිනිස් සමාජයේ ශුභසාධනය විෂයෙහිලා ඉතා

වැදගත් වන කරුණු දෙකක් වශයෙන් හඳුනාගත හැකි වෙයි. සමාජයක් යහපත්ව පවතින්නට නම් එහි ජීවත් වන මිනිසුන් කායිකව හා මානසිකව නිරෝගී මිනිසුන් විය යුතුය. එමෙන් ම සමාජයේ සාරධර්ම ආරක්ෂා කරගැනීමට නම් එහි ජීවත් වන මිනිසුන්ගේ පැවැත්ම සාදාචාර සම්පන්න වියයුතුය. පුද්ගලයෙකු තම ඉඳුරන් දිනනවා යනු ඔහුගේ ඇවතුම් පැවතුම් හා හැසිරීම් රටාවන් යහපත්ව පවත්වා ගැනීමයි. සංවර පැවැතුම් ඇති මිනිසුන් වෙසෙන සමාජය නිතැතින්ම යහපත් වේ. ඒ අනුව චරක සංහිතාගත සද්වෘත්තයේ අන්තර්ගත සමාජ ශුභසාධනයෙහි ලා මගපෙන්වන එකිනෙක කරුණු පිළිබඳ කෙටියෙන් විමසා බලමු.

සද්වෘත්තයේ පළමු කොට සඳහන් වන්නේ **देवगोब्राह्मणगुरुवृद्धसिद्धाचार्यानर्च येत्** (**प्रयिावरातासहारमा ॥ऊेद ॥ृ** 2012:44) ''දේවතා, ගව, බ්‍රාහ්මණ, ගුරු, වෘද්ධ, සිද්ධ ආචාර්ය යන මොවුන් පූජා කරන්නේය'' (බුද්ධදාස, ආර්. (අනුවාදන.) 2007:49) යනුවෙනි. සමාජයක ජීවත් වන විට එහි වෙසෙන පිදිය යුතු පුද්ගලයන් පිදීම එම සමාජයේ යහපැවැත්ම උදෙසා බෙහෙවින් ඉවහල් වෙයි. ශිෂ්ටාචාරගත මිනිස් සමාජයේ සමාජය විසින් පනවන ලද වස්තූන් හා පුද්ගලයන් පූජාර්හ වශයෙන් පිළිගන්නා ලද අතර එම පූජාර්හ වස්තූන්ට හා පුද්ගලයන්ට ගරු කිරීම මානව සමාජ ආරම්භයේ සිට ම පැවති යහපත් චාරිත්‍රයකි. චරක සංහිතාගත සද්වෘත්තය ද සමාජ සම්මත පූජාර්හ වස්තූන්ට හා පුද්ගලයන්ට ගරු කිරීම ප්‍රධාන චර්යාවක් වශයෙන් ගෙනහැර දක්වයි. එලෙස පිදිය යුතු පුද්ගලයන් පිදීම ශිෂ්ටසම්පන්න සමාජයක ශුභසිද්ධියෙහි ලා ඉතා වැදගත් වන කාරණයක් වෙයි.

पूर्वाभिभाषीघ सुमुखः
(**प्रयिावरातासहारमा ॥ऊेद ॥ृ** 2012:44)

''අමුත්තන්, මාන්‍යයන් හා පූජනීයයන් සමඟ තමා පළමු කොට සම්භාෂණය කරන්නේය. සියල්ලන් විෂයයෙහි ප්‍රසන්න වූ මුහුණක් ඇත්තෙක් වන්නේය.'' (බුද්ධදාස, ආර්. (අනුවාදන.) 2007:49). මෙම පැවැත්ම ද සමාජයේ ජීවත්වන මිනිසුන්ගේ සහජීවනයෙහි ලා ඉතා වැදගත් වන කාරණයකි. තමන් පළමුකොට අන් අය සමග කථා කිරීම, විශේෂයෙන් සමාජයේ පිළිගත් ගුණගරුක පුද්ගලයන් හමුවූ විට පළමුකොට කථා කිරීම මගින් පුද්ගලයන් තුළ පවතින අහංකාරය යටපත් වී නිරහංකාර ගුණය ඇති කරගැනීමට හැකි වෙයි. එය තමන් සමග ජීවත්වන්නවුන් අතර එකිනෙකාට ගරුකිරීමට නිරහංකාරව කා සමගත් යහපත් සබඳතාවන් ගොඩනාගෙන ජීවත්වීමට අවශ්‍ය කරන මග පෙන්වීමකි. එමෙන් ම සියලු දෙනා විෂයයෙහි ප්‍රසන්න වූ මුහුණින් යුතුව කටයුතු කිරීම ද යහපත් සමාජ සම්බන්ධතාවන්ගෙන් යුතු ජන සමාජයක් ඇතිවීමට ඉවහල් වේ. එවන් මිනිසුන් වෙසෙන සමාජයක සියලුදෙනාට මානසික පීඩනයකින් තොරව සිතේ සතුටින් ජීවත්වීමට අවශ්‍ය කරන වටපිටාව සකස් වේ.

दुर्गेष्वभ्युपपत्ता (**प्रयिावरातासहारमा ॥ऊेद ॥ृ** 2012:44) ''විපතට පැමිණියවුන් ඉන් මිදීමට පිහිට වන්නේය'' (බුද්ධදාස, ආර්. (අනුවාදන.) 2007:49). සමාජයක ජීවත් වන විට එහි වෙසෙන ඕනෑම අයෙකුට ඕනෑම මොහොතක කුමන හෝ කරදරයක්, විපතක් සිදුවිය හැකිය. එවන් අවස්ථාවල එයින් මිදීමට එම පුද්ගලයාට පිහිට වන්නේ හා විය යුත්තේ එම සමාජයේ ම ජීවත්වන මිනිසුන්ය. උක්ත පැවැත්ම ඇතිකරග ැනීමට උපදෙස් ලබාදීම තුළින් චරක සංහිතාගත සද්වෘත්තය සහකම්පනයෙන් යුතු මිනිසෙකු බිහිකිරීමට අවශ්‍ය කරන මග පෙන්වීම සිදුකරයි. එබඳු සහකම්පනයෙන් යුතු මිනිසුන්ගෙන් සමාජ ශුභසිද්ධියක් විනා සමාජයට අයහපතක් සිදු නොවේ.

दाता (**प्रयिावरातासहारमा ॥ऊेद ॥ृ** 2012:44)

''දන් දෙන්නේය''(බුද්ධදාස, ආර්. (අනුවාදන.) 2007:49). මෙම මගපෙන්වීම ද සමාජ ශුභසාධනයෙහි ලා ඉතා වැදගත් වන කාරණයකි. දන්දීම සැමවිට ම සැම දෙනාටම හිතසුව පිණිස පවතින යහ පැවැත්මකි. එනිසා එම යහපත් ක්‍රියාව පුරුදු පුහුණුවීම හා පවත්වාගෙන යාම සමාජ ශුභ සිද්ධිය විෂයයෙහි ලා උපස්ථම්භක වෙයි.

अतिथीनां पूजकःघ पितृभ्यः पिण्डदः (प्रयिावरातासहारमा ॥ऊेद ॥ृ 2012:44)

''ආගන්තුකයන් පිදීම හා පිතෘන්ට පිණ්ඩදානය ද කරන්නේ ය'' (බුද්ධදාස, ආර්. (අනුවාදන.) 2007:49). ඕනෑම සමාජයක ආගන්තුක සත්කාරය ඉතා උසස්කොට සැලකේ. විශේෂයෙන් පෙරදිග සමාජයන්හි ආගන්තුකයන් පිදීම සුවිශේෂී පින්කමක් හා උසස් ක්‍රියාවක් වශයෙන් අගය කොට සැලකේ. එහෙයින් එම පුරුදුතාවන්ගෙන් යුත් මිනිසුන් සිටින සමාජයකට තත් සමාජය උසස් තත්ත්වයට පත්වීමට මගපෙන්වයි.

काले हितमितमधुरार्थवादी (प्रयिावरातासहारमा ॥ऊेद ॥ृ 2012:44)

''සුදුසු කාලයෙහි හිත වූ ප්‍රමාණවත් වූ මධුර වූ ප්‍රයෝජනවත් කථා පවත්වන්නේ ය'' (බුද්ධදාස, ආර්. (අනුවාදන.) 2007:49). මෙම පැවැත්ම ද යහපත් සමාජයක් ගොඩනගා ගැනීමෙහි ලා ඉවහල් වන කාරණයකි. සමාජයක ජීවත් වන විට අවශ්‍ය දේ අවශ්‍ය වෙලාවට සුදුසු ලෙස කථා කිරීමට පුරුදු විය යුතු ය. එයට හේතු වන්නේ වචනය ඉතා බරපතල ආයුධයක් වන නිසාවෙනි. සුදුසු කාලයෙහි සිදුකරන කථාව බොහෝ දෙනෙකුට හිතසුව පිණිස පවතින අතර නුසුදුසු වචනය අයෙකුට ජීවිත කාලය පුරාවට ම රිදවුම් ගෙන දෙන ජීවිතය බිඳහෙළන දෙයක් විය හැකි ය. ඒ නිසා සමාජයක ජීවත් වන විට සෑම විට ම සැමදනාට ම හිතසුව පිණිස පවතින හිතවූ ප්‍රමාණවත් වූ මධුර වූ ප්‍රයෝජනවත් වූ කථා පැවැත්වීම සැමට යහපත ගෙන දෙන සමාජ ශුභසිද්ධිය ඇති කරන යහපැවැත්මක් වශයෙන් චරක සංහිතාගත සද්වෘත්තය මගින් අවධාරණය කර ඇති බව පැහැදිලි වේ.

वश्यात्मा धर्मात्मा (प्रयिावरातासहारमा ॥ऊेद ॥ृ 2012:44)

''දිනන ලද ඉඳුරන් ඇතිව ධාර්මිකයෙක් වන්නේය'' (බුද්ධදාස, ආර්. (අනුවාදන.) 2007:49). සමාජයක ඒ ඒ පුද්ගලයන්ගේ යහපැවැත්ම ඉතා උසස් සමාජයක් බිහිකිරීමෙහි ලා ඉතා වැදගත් වේ. කේවල වශයෙන් මිනිසුන් හික්මීමෙන් යුතුව සමාජයේ කිසිවෙකුට කිසිදු කරදරයක් නොමැතිව ධාර්මික පැවැත්මක් යටතේ තම ජීවිකාව ගත කරන්නේ නම් තත් සමාජය උසස් සමාජයක් බවට පත්වනු නො අනුමානය. සමාජයක් යහපත් වන්නේ ම එහි ජීවත් වන පුද්ගලයන්ගේ හැසිරීම් රටාව හා ඔවුන් තම ජීවිතය යහපත්ව පවත්වාගෙන යන අකාරයත් සමගය. එහෙයින් චරක සංහිතාගත මෙම මගපෙන්වීම ද සමාජ ශුභසිද්ධිය විෂයයෙහිලා ඉතා වැදගත් වන මගපෙන්වීමක් වශයෙන් හඳුන්වා දිය හැකි ය.

हेतावीर्ष्युः फले नेर्ष्युः (प्रयिावरातासहारमा ॥ऊेद ॥ृ 2012:44)

''ලෝකයාගේ විද්‍යා, ධන, ධර්මාදිය රැස්කිරීම පිළිබඳ හේතුන්ට ඊර්ෂ්‍යා කරන්නේ ය. එනමුත් තත් ඵලයන්ට ඊර්ෂ්‍යා නොකරන්නේ ය'' (බුද්ධදාස, ආර්. (අනුවාදන.) 2007:49). සමාජයක ජීවත් වන විට පුද්ගලයන් තුළ මුදිතාව දියුණු කරගැනීම තත් සමාජයේ සහජීවනය උදෙසා ඉතාමත් වැදගත් වන සාධකයන් වේ. අනුන්ගේ දියුණුව දැක එයට ඊර්ෂ්‍යා නොකර ඒ දියුණුවට ආශීර්වාද කිරීම සහ ඒ පිළිබඳ සතුටුවීම උසස් හදවතක් ඇත්තවුන්ගේ යහපත් ගුණාංගයකි. එවන් මිනිසුන් සහිත සමාජයේ එකිනෙකාට උදව් උපකාර කරගැනීම මෙන් ම එකිනෙකාගේ දියුණුව දැක සතුටුවීමත් එසේ දියුණු වූ පුද්ගලයන් මෙන් තමන් ද

දියුණුවට පත්වීමට උත්සාහ කිරීමත් උසස් මිනිසුන්ගේ ගුණාංගයකි. චරක සංහිතාගත සද්වෘත්තයෙන් සිදුකරන්නේ ද එවන් උසස් මිනිසුන් බවට පත්වීමට අවශ්‍ය කරන මග පෙන්වීමයි.

निर्भीकःघ ह्रीमानृघ महोत्साहःघ क्षमावानृघ धार्मिकः (प्रयिावरातासहारमा ॥ऊेद ॥ृ 2012:44)

''නිර්භය, ලජ්ජා ඇති, මහත් වූ උත්සාහය ඇති, ඉවසනසුලු, ධාර්මික අයෙක් වන්නේ ය'' (බුද්ධදාස, ආර්. (අනුවාදන.) 2007:49). මෙම පැවැත්මත් ද සමාජයක ශුභසිද්ධිය විෂයයෙහිලා ඉතා වැදගත්වන කරුණු වෙයි. නිර්භය බව, ලජ්ජා ඇති බව මහත් උත්පසාහයෙන් කටයුතුවල නිරතවීම, ඉවසීම හා ධාර්මික අයෙකු වශයෙන් කටයුතු කිරීම යන කාරණා සමාජයේ සැමට ම දියුණුව පිණිස, යහපත පිණිස පවතින වැදගත් පුරුදුතාවන් වෙයි. චරක සංහිතාගත සද්වෘත්තයෙන් මග පෙන්වන්නේ ද සමාජ ශුභසිද්ධිය ඇති කර ගැනීම උදෙසා එමපුරුදු තමන් තුළ ඇති කර ගැනීමට යි.

विनयबुद्धिविद्याभिजनवयोवृद्धसिद्धाचार्याणामुपासिता (प्रयिावरातासहारमा ॥ऊेद ॥ृ 2012:44)

''හික්මීම බුද්ධිය, විද්‍යාව, යහපත් වූ කුලය යන මොවුන්ගෙන් ශ්‍රේෂ්ඨ වූවන් ද වයසින් වැඩිහිටියන් ද සිද්ධයන් හා ගුරු ජනයන් ද සේවනය කරන්නේ ය'' (බුද්ධදාස, ආර්. (අනුවාදන.) 2007:49). පුද්ගලයෙකුගේ දියුණුව හා පිරිහීම විෂයයෙහි ලා ප්‍රබලව බලපාන කාරණයක් වන්නේ ඒ ඒ පුද්ගලයන් ආශ්‍රය කරන අයවලුන්ගේ බලපෑමයි. යහපත් මිනිසුන් ආශ්‍රය කිරීම මගින් ඒ ඒ පුද්ගලයාගේ පැවැත්ම ද යහපත් බවට පත් කරන අතර අයහපත් මිනිසුන් ආශ්‍රය කිරීමෙන් තත් පුද්ගලයන්ගේ පැවැත්ම ද අයහපත් බවට පත්වෙයි. සමාජයක ශුභසිද්ධිය ඇති වන්නට නම් එහි ජීවත් වන මිනිසුන්ට තම ජීවිත සකස් කරගැනීමට අවශ්‍ය කරන පරමාදර්ශී චරිතයන්හි ආශ්‍රය ඉතා වැදගත් වෙයි. ඒ අනුව චරක සංහිතාගත සද්වෘත්තයෙන් එක් අතකට තමන් ද අනුන්ගේ ජීවිත හැඩගැස්වීමට අවශ්‍ය කරන පරමාදර්ශී ගතිගුණ සහිත පුද්ගලයෙකු බවට පත්වීමේ වැදගත්කම අවධාරණය කරන අතර අනෙක් අතට සැම අවස්ථාවකම පුද්ගලයන් ආශ්‍රය කිරීමේදී තම ජීවිතය උසස් ආකාරයෙන් හැඩගස්වාගත හැකි උසස් පුද්ගලයන් ආශ්‍රය කිරීමට අවශ්‍ය කරන මගපෙන්වීම සිදුකරයි.

मङ्गलाचारशीलःघ सर्वप्राणिषु बन्धुभूतः स्यात्। (प्रयिावरातासहारमा ॥ऊेद ॥ृ 2012:44)

''මංගලකර හැසිරීම් ඇත්තෙක් වන්නේ ය. සියලු ප්‍රාණීන් කෙරෙහි නෑයෙකු මෙන් ක්‍රියා කරන්නේ ය'' (බුද්ධදාස, ආර්. (අනුවාදන.) 2007:49). මෙම පැවැත්ම ද සමාජයක ශුභසිද්ධිය විෂයයෙහි ලා වැදගත් වන පැවැත්මකි. මංගලකර හැසිරීම ඇති කරගැනීම හා සියලු ප්‍රාණීන් කෙරෙහි නෑයෙකු මෙන් ක්‍රියා කිරීම උසස් මානුෂීය ගුණාංගයන් වෙයි. වෙසෙසින් සියලු ප්‍රාණීන් විෂයෙහි ඥාතිත්වයෙන් යුක්තව කටයුතු කිරීම යනු සියලු දෙනා අතර සහජීවනය ඇති වන එකිනෙකාට ගෞරවයෙන් සලකන, සැමවිට ම එකිනෙකාට උදව් උපකාර කරමින් සහයෝගයෙන් කටයුතු කරන උසස් සමාජයක් ගොඩනගා ගැනීමට අවශ්‍ය කරන උසස් මානුෂීය ගුණාංගයකි. ඒ අනුව චරක සංහිතාගත සද්වෘත්තයෙන් සිදුකරන්නේ එවැනි උසස් සමාජයක් ගොඩනගාගැනීමට අවශ්‍ය කරන මගපෙන්වීමයි.

क्रुद्धानामनुनेताघ भीतानामाश्वासयिताघ दीनानामभ्युपपत्ता (प्रयिावरातासहारमा ॥ऊेद ॥ृ 2012:44)

''කිපුණවුන් කෙරෙහි ඉවසුම් සහිත වන්නේ ය. භයට පැමිණියවුන් අස්වසාලන්නේ ය. අසරණයන්ට අනුග්‍රහ කරන්නේ ය.'' (බුද්ධදාස, ආර්. (අනුවාදන.) 2007:49). මිනිසුන් සමග ජීවත්වීමේ දී ඉතා බරපතල ප්‍රශ්න ඇතිවීමට ප්‍රධාන හේතුවක් වන්නේ

විවිධ සිදුවීම් හා වචන හුවමාරු කරගැනීම හේතුකොට ගෙන ඇති කරගන්නා අධික කෝපයයි. ඇතැම් අවස්ථාවල මෙම අධික කෝපය හේතුකොට ගෙන නිස්කාරණේ ජීවිත පවා අහිමි කර ගන්නා අවස්ථා වත්මන් සමාජයේ දක්නට ලැබෙන සුලභ කරුණක් බවට පත්ව තිබේ. අයෙකු කෝපයට පත් වූ විට එම පුද්ගලයා කෙරෙහි ඉවසුම් සහගතව කටයුතු කිරීමට නොහැකිවීම හේතුවෙන් ඉතා බරපතල අපරාධ කිරීමට පවා පෙළඹේ. එහෙයින් කිපුණුවුන් කෙරෙහි ඉවසුම් සහිත වන්නේය යන ඉගැන්වීම සමාජ ශුභසිද්ධිය විෂයයෙහි ලා ඉතා වැදගත් මගපෙන්වීමකි. එමෙන් ම බියට පැමිණියවුන් අස්වසාලීම හා අසරණයන්ට අනුග්‍රහ කිරීම යන කරුණු ද සමාජ ශුභසිද්ධිය විෂයයෙහි ලා පුරුදු කළයුතු ඉතා වැදගත් වන පුරුදුතාවන් ය. එම මග පෙන්වීම ද සද්වෘත්තයෙන් සිදුකර තිබේ.

सत्यसंधःघ सामप्रधानःघ परपरुषवचनसहिष्णुःघ अमर्षघ्नःघ प्रशमगुणदर्शीघ रागद्वेषहेतूनां हन्ता च। (**प्रयिावरातासहारमा ॥ऊेद ॥ृ** 2012:44) ''සත්‍යය පාලනය කරන්නේ ය. සාම ගුණයෙහි පිහිටන්නේ ය. සතුරාගේ සහ අනුන්ගේ පරුෂ වචන ඉවසන්නේ ය. කිපුණුවුන්ගේ ක්‍රෝධ සංසිඳුවන්නේ ය. ශාන්ත ගුණයෙන් සියල්ල දකින්නේ ය. රාග, ද්වේෂ පිළිබඳ හේතුන් නසන්නේ ය'' (බුද්ධදාස, ආර්. (අනුවාදන.) 2007:49). මෙම පැවැත්මන් ද යහපත් සමාජ වටපිටාවක් ගොඩනගා ගැනීමට ඉතා ඉවහල් වන මිනිසුන් විසින් පුරුදු කළයුතු යහ පුරුදු වේ. සමාජයක් යහපත් වීමට සියලුදෙනාට සත්‍ය දැනගැනීමේ අයිතිය ඇත. එහෙයින් සත්‍ය පාලනය කරන්නේය යන ඉගැන්වීම සමාජ ශුභසාධනයෙහි ලා වැදගත් වන මග පෙන්වීමකි. එමෙන් ම සාමකාමී සමාජ වටපිටාවක් ගොඩනගා ගැනීමට නම් සැමදෙනා ම සාම ගුණයෙහි පිහිටා සිටීම වැදගත් වේ. එම මග පෙන්වීම ද සද්වෘත්තයෙන් සිදු කර ඇත. එපමණක් නොව ඉවසීමේ ගුණය පුරුදු කිරීම ද මිනිසුන් අතර යහපැවැත්ම හා සහසබඳතාවන් ගොඩනගා ගැනීමට උපකාරී වේ. එය එකිනෙකා අතර සිදුවන සුළු සුළු වචන හුවමාරු නොරිස්සුම් ආදිය හේතුවෙන් ඇති වන ක්‍රෝධය මැඩපවත්වාගෙන ගැටුම් අවමකර ගැනීමට මගපාදයි. එනිසා 'සතුරාගේ සහ අනුන්ගේ පරුෂ වචන ඉවසන්නේ ය. කිපුණුවුන්ගේ ක්‍රෝධ සංසිඳුවන්නේ ය.' යන ඉගැන්වීම සමාජ ශුභසාධනය විෂයයෙහිලා ඉතා වැදගත්වන මගපෙන්වීමකි. සමාජයක ජීවත් වන විට එහි සිදුවන දෑ පිළිබඳ මැදහත් සිතින් යුතුව ශාන්ත ගුණයෙන් ඒ දෙස බලා කටයුතු කිරීමට පුරුදු පුහුණුවීමෙන් අනවශ්‍ය ගැටුම් ඇතිවීම වළකියි. එමෙන් ම මානසික පීඩාවන් ශෝකවීම් සිත්තැවුල් අවමකර ගැනීමට ද එම පුරුදුතාව මග පෙන්වයි. රාග, ද්වේෂ පිළිබඳ හේතුන් නැසීම මගින් ද මානසික පීඩාවන්ට ලක්නොවී යහපත් ජීවිතයක් ගතකිරීමට හැකියාව ලැබේ. එලෙස ජීවත් වන මිනිසුන් වෙසෙන සමාජ වටපිටාව සැමට ශුභදායි වේ.

क्षुद्रैन नानृतं ब्रूयातृ्घ न पापेऽपि पापी स्यातृ्घ नान्यदोषान् ब्रुयातृ्घ नान्यरहस्यमागमयेतृ्घ नाधार्मिकैर्न नरेन्द्राद्विष्टैः सहासीत नोन्मत्तैर्न पतितैर्न भ्रूणहन्तृभिर्न क्षुद्रैर्न दुष्टैः (**प्रयिावरातासहारमा ॥ऊेद ॥ृ** 2012:45) ''බොරු නොකියන්නේ ය. පාප ක්‍රියාවක් එළඹ සිටිය ද පාපියෙකු නොවීමට පරෙස්සම් වන්නේ ය. අනුන්ගේ දොස් පළ නොකරන්නේ ය. අනුන්ගේ රහස් ද ප්‍රකාශ නොකරන්නේ ය. අධාර්මිකයා, රජුට ද්වේෂ කරන තැනැත්තා, උමතු තැනැත්තා, සදාචාර ගුණයන්ගෙන් පිරිහුණු තැනැත්තා, ගැප් නසන්නා, හීන සිතුවිලි ඇති තැනැත්තා, දුෂ්ට තැනැත්තා යන මොවුන් සමග එක්ව නොවසන්නේ ය.'' (බුද්ධදාස, ආර්. (අනුවාදන.) 2007:49-50). මෙමගින් සිදුකරන මග පෙන්වීම ද යහපත් සමාජ පැවැත්ම විෂයයෙහි ලා ඉතා වැදගත් වේ. විශේෂයෙන් පාප ක්‍රියාවක් එළඹ සිටිය ද පාපියෙකු නොවීමට

පරෙස්සම් වන්නේ ය. යන ප්‍රකාශය ජීවිත සකස්කර ගැනීමට වැදගත්වන ප්‍රකාශයකි. මිනිසුන් වශයෙන් සමාජයේ ජීවත් වන විට විවිධ අවස්ථාවන්හි තමන් ඇසුරු කරන පුද්ගලයන් නිසා, මුහුණ දෙන සිදුවීම් නිසා වරදට යොමුවීමට අයහපත් දෑ සිදුකිරීමට සිදුවන අවස්ථා බහුල වශයෙන් පැනනගී. එහෙත් එවන් අවස්ථාවන්හි වරදට යොමු නොවී සිටීමට හැකි නම් එය සුවිශාල ජයග්‍රහණයකි. එනිසා මෙම මගපෙන්වීම සමාජ ශුභසිද්ධිය විෂයයෙහි ලා සුවිශේෂී වන මග පෙන්වීමක් වශයෙන් හඳුනාගත හැකිවේ. උක්ත පාඨයෙහි ඇතුළත් අනෙකුත් ප්‍රකාශයන් ද උසස් ජීවිතයක් ගතකිරීමට උත්සුක වන කාහට වුවද වැදගත් වන මග පෙන්වීම් වේ.

न पापवृत्तान् स्त्रीमित्रभृत्यान् भजेतृघ नोत्तमैर्विरुध्येत् न भयमुत्पादयेत् (प्रयिावरातासहारमा ।।ऊेद ।।ृ 2012:45)
''පාපයෙහි හැසිරෙන ස්ත්‍රී මිත්‍ර සේවක යන මොවුන් ඇසුරු නොකරන්නේ ය. උතුමන් හා විරුද්ධ නොවන්නේ ය. කිසිවෙකුට බිය නොදෙන්නේ ය.'' (බුද්ධදාස, ආර්. (අනුවාදන.) 2007:50). ඇසුර පුද්ගල ජීවිතය සකස් කර ගැනීමෙහි ලා සුවිශාල බලපෑමක් සිදුකරයි. වැදගත් අයෙකු නොවැදගතෙකු වීමත් නොවැදගත් අයෙකු වැදගත් අයෙකු වීමත් ඔහු හෝ ඇය ඇසුරු කරන අය මුල්කොට සිදුවේ. පොදුවේ ගත් කල සෑම ආගමකින්ම දර්ශනයකින්ම යහපත් මිනිසුන් ආශ්‍රය කිරීම ඉතා උසස් ජීවන පැවැත්මක් වශයෙන් ඇගයීමට ලක්කර තිබේ. ඒ අනුව චරක සංහිතාගත සද්වෘත්තය මගින් ද පුද්ගල ඇසුර පිළිබඳ වැඩි අවධානය යොමු කරමින් ඇසුරු කළයුතු නොකළයුතු අය කවුරුන් ද? යන්න විශේෂයෙන් අවධාරණය කර තිබෙන ආකාරය හඳුනාගත හැකි වේ.

न पन्थानमवमूत्रयेन्नघ जनवति नान्नकाले
न जपहोमाध्ययनबलिमङ्गलक्रियासु
श्लेष्मसिङ्घाणकं मुञ्चेत्
यिावरातासहारमा ।।ऊेद ।।ृ 2012:46)

''මාර්ගයන්හි මුත්‍ර පහ නොකරන්නේ ය. ජනාකීර්ණ ස්ථානවල, භෝජනකාලවල, ජපහෝම, අධ්‍යයන, දේව පූජා හා මංගලක්‍රියා යන මේවා පැවැත්වෙන කාලයන්හි සෙම්සොටු සූරා නො මුදන්නේ ය.'' (බුද්ධදාස, ආර්. (අනුවාදන.) 2007:51). පරිසරය සුරැකීම සැමදෙනාගේ වගකීමකි. තමන් වෙසෙන අවට පරිසරය ලස්සනට පිරිසිදුව තබාගැනීම සැමදෙනාගේ ම සෞඛ්‍ය ආරක්ෂාව පිණිස, නිරෝගී බව පිණිස ඉවහල් වෙයි. සද්වෘත්තය මගින් ඒ සඳහා අවශ්‍ය කරන මගපෙන්වීම ද සිදුකර ඇති ආකාරය ඉහත ප්‍රකාශයෙන් පැහැදිලි වෙයි. එමෙන් ම අපගේ සාමාන්‍ය ජීවිතයේ වැදගත් හැසිරීම් රටාවන් ද සමාජ ශුභසිද්ධිය උදෙසා ඉවහල් වන අතර ඒ සඳහා අවශ්‍ය කරන මගපෙන්වීම ද සද්වෘත්තයෙන් සිදුකරයි. විශේෂයෙන් වැදගත් ස්ථානයන්හි වැදගත් අවස්ථාවන්හි වැදගත් ආකාරයෙන් හැසිරීමේ ඇති වැදගත්කම 'ජනාකීර්ණ ස්ථානවල, භෝජනකාලවල, ජපහෝම, අධ්‍යයන, දේව පූජා හා මංගලක්‍රියා යන මේවා පැවැත්වෙන කාලයන්හි සෙම්සොටු සූරා නො මුදන්නේ ය' යන ප්‍රකාශයෙන් අවධාරණය කර ඇත.

न स्त्रियमवजानीत (प्रयिावरातासहारमा ।।ऊेद ।।ृ 2012:46) ''ස්ත්‍රියහට අවමන් නොකරන්නේ ය.'' (බුද්ධදාස, ආර්. (අනුවාදන.) 2007:50). කාන්තාව සෑම සමාජයකම සුවිශේෂී කාර්යභාරයක් ඉටුකරයි. විටෙක ඇය ජීවිතයකට ජීවය දෙමින් සෙනෙහසින් දරුවන් රැකබලා ගන්නා මවක වශයෙන් ද, සෙනෙහෙබර බිරිඳක වශයෙන් ද, ආදරණීය සොහොයුරියක වශයෙන් ද, හිතෛෂී මිතුරියක වශයෙන් ද සමාජය තුළ විවිධ භූමිකාවන් යටතේ කටයුතු කරයි. එවන් ස්ත්‍රියට අවමන් නොකොට ඇය රැකබලා ගනිමින් අවශ්‍ය ගෞරවය ලබාදෙමින් කටයුතු කිරීම වැදගත් සමාජයක වැදගත් ලක්ෂණයකි. චරක සංහිතාගත සද්වෘත්තය මගින් ඒ සඳහා අවශ්‍ය කරන මගපෙන්වීම

සිදු කර ඇති අතර එය සමාජ ශුභසාධනය උදෙසා සුවිශේෂී දායකත්වයක් දක්වන බව හඳුනාගත හැකිවෙයි.

नारहसि व्यवायं गच्छेत् (**प्रयिावरातासहारमा ॥ऊेद ॥ृ** 2012:46) ''එලිමහන් පෙදෙසෙහි ද මෛවුන්දම් සේවනයට නොයන්නේ ය.'' (බුද්ධදාස, ආර්. (අනුවාදන.) 2007:51). ස්ත්‍රී පුරුෂයන්ගේ ලිංගික හැසිරීම සම්බන්ධව වත්මන් සමාජයේ ද බහුල වශයෙන් කථාබහට ලක්වෙයි. සද්වෘත්තාගත උක්ත ප්‍රකාශය සමාජ සම්මතය තුළ හිඳිමින් ස්ත්‍රී පුරුෂයන්ගේ ලිංගික සම්බන්ධතාවන් පවත්වාගැනීමට අදාළ මගපෙන්වීම සිදුකරයි. මෛථුන සේවනය යනු ස්ත්‍රී පුරුෂයන්ගේ කායික අවශ්‍යතාවක් වනවා සේ ම එය වර්ගයාගේ පැවැත්ම සඳහා හේතුවෙයි. එවැනි කායික එකතුවීමක් බාහිර මිනිසුන්ට නොපෙනී ඒ සඳහා සුදුසු ස්ථානයක් තෝරා ගැනීමේ ඇති වැදගත්කම මෙයින් අවධාරණය කර ඇත.

न सतो न गुरून् परिवदेत् (**प्रयिावरातासहारमा ॥ऊेद ॥ृ** 2012:46) ''සත්පුරුෂයන්ට හා ගුරුවරුන්ට නින්දා නොකරන්නේ ය.'' (බුද්ධදාස, ආර්. (අනුවාදන.) 2007:51). යහපත් කටයුතුවල නියැළෙමින්, යහපත් දෑ කිරීමට මගපෙන්වමින්, අනුන්ට උපකාර කරමින් ජීවත් වන මිනිසුන් සත්පුරුෂයන් වශයෙන් සලකා සමාජයේ වෙසෙන අනෙකුත් මිනිසුන් විසින් ගෞරවයට පාත්‍ර කෙරේ. එමෙන් ම ශිල්ප කියාදෙන ගුරුවරු ද ගෞරවයට පාත්‍ර වෙති. එවැනි සත්පුරුෂයන්ට හා ගුරුවරුන්ට නින්දා නොකළ යුතු බව මෙයින් අවධාරණය කෙරේ. එය යහපත් සමාජයක පැවැත්ම විෂයයෙහි ලා වැදගත් වන ඉගැන්වීමකි.

नाति समयं जह्यातूघ न नियमं भिन्द्यातूघ न नक्तं नादेशे चरेत् (**प्रयिावरातासहारमा ॥ऊेद ॥ृ** 2012:47) ''බොහෝදෙනෙකු එකතුව කරන ලද නියමය වර්ජනය නොකරන්නේ ය. නියමය නො බිඳින්නේය. රාත්‍රී කාලයෙහි ද නුපුරුදු නොදන්නා දේශයන්හි ද නොහැසිරෙන්නේ ය.'' (බුද්ධදාස, ආර්. (අනුවාදන.) 2007:52). සමාජයේ ජීවත් වන සියලුදෙනාගේ පොදු යහපත උදෙසා ඒ ඒ සමාජ සංස්ථාවන් මගින් පොදු සම්මතයන් පනවා ගැනීම සාමාන්‍ය සිරිතයි. එමෙන් ම වර්තමානයේ ගම් වශයෙන්, පළාත් වශයෙන් රටක් වශයෙන් පනවා ගන්නා ලද නීති රීති රෙගුලාසි, ව්‍යවස්ථාවන් පවතී. ඒවාට සැමදෙනා ම අනුගත වියයුතුය. ඒවා කඩ නොකළ යුතුය. එසේ කඩකළහොත් විවිධ දඬුවම් ආදියට යටත්වීමට සිදුවේ. ඒ අනුව චරක සංහිතාගත සද්වෘත්තය මගින් පොදු නියමයන්, සම්මතයන් වර්ජනය නොකරීමටත් ඒවා කඩ නොකරීමටත් උපදෙස් ලබාදී ඇති හෙයින් එය සමාජ ශුභසිද්ධිය විෂයයෙහි ලා වැදගත් මගපෙන්වීමක් වශයෙන් හඳුනාගත හැකිවෙයි. 'රාත්‍රී කාලයෙහි ද නුපුරුදු නොදන්නා දේශයන්හි ද නොහැසිරෙන්නේ ය' මෙම ප්‍රකාශය ද අයෙකුට විවිධ කරදරයන්ට අපහසුතාවන්ට හා චෝදනාවන්ට ලක් නොවී ජීවත්වීමට අවශ්‍ය කරන වැදගත් හැසිරීම් රටාවක් ඇති කර ගැනීමට උවදෙස් දෙන මගපෙන්වීමක් වශයෙන් හඳුනාගත හැකි ය.

न मद्यद्यूतवेश्याप्रसङ्गरुचिः स्यात् (**प्रयिावरातासहारमा ॥ऊेद ॥ृ** 2012:47) ''මද්‍යපානය සූදුව, වෙසඟනන් යන මොවුන් කෙරෙහි ඇලුම් නොකරන්නේ ය.'' (බුද්ධදාස, ආර්. (අනුවාදන.) 2007:52). මෙම උපදේශය ද යහපත් ජීවිතයක් ගතකිරීමට ඉවහල් වන වැදගත් මගපෙන්වීමකි. මෙහි දක්වා ඇති සියලු ම පුරුදු මිනිසුන්ගේ ධනය විනාශ කරන අයහපත් පුරුදු ය. එමෙන් ම මද්‍යපානය, සූදුව වැනි දෑ විවිධ ප්‍රශ්න ගැටුම් ඇතිවීමට තුඩුදෙන හේතු සාධක ය. එනිසා සමාජයේ ජීවත්වන මිනිසුන් එවැනි දෑවලින් විනිර්මුක්ත වීම සමාජ ශුභසාධනය විෂයයෙහි ලා බෙහෙවින් ඉවහල් වේ.

न गुह्यं विवृणुयात्घ न कञ्चिदवजानीयात्घ नाहंमानी स्यान्नादक्षो नादक्षिणो नासूयकःघ न ब्राह्मणान् परिवदेत्घ न गवां दण्डमुद्यच्छेत्घ न वृद्धान्न गुरून्न गणान्न नृपान् वाऽधिक्षिपेत्घ न चातिब्रूयात् न बान्धानुरक्तकृच्छ्रद्वितीयगुह्यज्ञान् बहिष्कुर्यात् (प्रयिवरातासहारमा ॥ऊेद ॥ृ 2012:47) ''රහස් විෂය ප්‍රකාශ නොකරන්නේ ය. කිසිවෙකුට අවමන් නොකරන්නේ ය. අහංකාර පරවශ නොවන්නේය. ක්‍රියාවෙහි අදක්ෂ අප්‍රසන්න හා අනනුකූලයකු ද ගුණමකුවකු ද නොවන්නේ ය. ගවයන්ට දඬු ආදියෙන් නොතළන්නේ ය. වෘද්ධයන්ට, ගුරුන්ට, ජනසමූහයට, රජුන්ට ස්තුති වාදයෙන් නින්දා නොකරන්නේ ය. බෙහෙවින් කථා නොකරන්නේය. ඥාතීන් තමාට ඇලුම් කරන අය, විපතෙහි පිහිට වන අය, තමන්ගේ රහස් දන්නා අය යන මොවුන් පහ නොකරන්නේ ය'' (බුද්ධදාස, ආර්. (අනුවාදන.) 2007:52). මෙහි දක්වා ඇති එකිනෙක කරුණු ද විග්‍රහ කර බැලීමේ දී ඒ සියල්ල සමාජ ශුභසාධනය සඳහා ඉවහල්වන වැදගත් මගපෙන්වීම් වශයෙන් අගය කළ හැකිවේ.

नाधीरो नात्युच्छ्रितसत्वः स्यात् घ नाभृतभृत्यः नाविश्रब्धस्वजनः नैकः सुखी न दुःखशीलाचारोपचारः न सर्वविश्रम्भी न सर्वाभिशङ्की न सर्वकालविचारि (प्रयिवरातासहारमा ॥ऊेद ॥ृ 2012:47) ''අධෛර්ය නොවන්නේ ය. අහංකාර සිතැත්තකු නොවන්නේ ය. තමන් විසින් පෝෂණය කළ යුතු වූ ද පෝෂණය කළ යුත්තන් ද පෝෂණය කරන්නේ ය. ස්වකීයයන් අවිශ්වාස නොකරන්නේ ය. හුදෙකලාව සැප නොවිඳින්නේය. දුක් උපදවනසුලු ආචාර හෝ සිරිත් ද ඇඳුම් ද වර්ජනය කරන්නේ ය. සියල්ලන් විශ්වාස නොකරන්නේය. එසේ ම සියල්ලන් ගැන සැක ද නොකරන්නේ ය. සැම කල්හිම සැමදෙයකම විචාරකයෙකු ද නොවන්නේ ය'' (බුද්ධදාස, ආර්. (අනුවාදන.) 2007:52). මෙම පාඨයේ අන්තර්ගත කරුණු යහපත් සමාජයක් ගොඩනගාගැනීමට හා සමාජ ශුභසාධනය ඇති කිරීමට උපකාරී වන මගපෙන්වීම් වශයෙන් අගය කළ හැකි වේ.

न कार्यकालमतिपातयेत् नापरीक्षितमभिनिविशेत् नेन्द्रियवशगः स्यात् (प्रयिवरातासहारमा ॥ऊेद ॥ृ 2012:47) ''කටයුතු කරන කාලය නිකරුණේ නොනසන්නේ ය. පරීක්ෂා නොකළ තන්හි හෝ විෂයන්හි නොපිවිසෙන්නේ ය. ඉඳුරන්ට වහල් නොවන්නේ ය'' (බුද්ධදාස, ආර්. (අනුවාදන.) 2007:52). සමාජයේ දියුණුව සහ රටේ දියුණුව රඳා පවතින්නේ එහි වෙසෙන අයගේ උත්සාහය සහ කැපකිරීම මතය. ඒ අනුව සද්වෘත්තයෙන් සිදුකරන මෙම මගපෙන්වීම භෞතික වශයෙන් හා ආධ්‍යාත්මික වශයෙන් දියුණු මිනිසුන් වෙසෙන දියුණු සමාජයක් නිර්මාණය කිරීමෙහිලා ඉතා වැදගත් මගපෙන්වීමක් වශයෙන් සඳහන් කළ හැකි වේ.

न चातिदीर्घसूत्री स्यात्घ न क्रोधहर्षावनुविदध्यात्घ न शोकमनुवशेत्घ न सिद्धावुत्सेकं यच्छेन्नासिद्धौ दैन्यं प्रकृतिमभीक्ष्णं स्मरेत् घ हेतुप्रभावनिश्चिन्तः स्याद्धेत्वारम्भनित्यश्च न कृतमित्याश्वसेत् न वीर्यं जह्यात् नापवादमनुसरेत् (प्रयिवरातासहारमा ॥ऊेद ॥ृ 2012:47) ''කටයුතු දේ ඉතා දිග්ගස්සන්නෙකු නොවිය යුතුය. ක්‍රෝධයට හෝ සතුටට අනුරූප ක්‍රියා නොකරන්නේ ය. ශෝකයට වසඟ නොවන්නේ ය. අභිප්‍රේත කාර්යය සිද්ධ වූ කල්හි අධික සතුට ද සිද්ධ නොවූ කල්හි අධික ශෝකය ද නො දක්වන්නේ ය. ප්‍රකෘතිය හෝ ස්වභාවය සැම කල්හිම සිහිකරන්නේ ය. හේතුවට අනුකූලව ඵල ඉපදවීම විෂයයෙහි නිශ්චිත බුද්ධි ඇත්තෙකු වන්නේය. කාර්යය සිද්ධ කරන ලදැයි නො සැනසෙන්නේය. ඵලෝත්පත්තිය දක්වා ම විශේෂයෙන් උත්සාහවත් වන්නේ ය. අනුන්ගේ අපවාද සිහි නොකරන්නේ ය.'' (බුද්ධදාස, ආර්. (අනුවාදන.) 2007:52). මෙහි දැක්වෙන කරුණු ද දියුණු මානසික තත්ත්වයන්ගෙන් යුත් යහපත් මිනිසුන් බිහිකිරීම සඳහා ඉවහල් වන මගපෙන්වීම්

වශයෙන් හඳුනාගත හැකි වේ. එම ගුණාංග යන්ගෙන් යුත් මිනිසුන් වෙසෙන සමාජයේ උන්නතිය, යහපැවැත්ම හා ශුභසාධනය නිතැතින් සිදුවන බව ද නො අනුමාන ය.

සමාලෝචනය

මෙම අධ්‍යයනයෙහි ලා උත්සුක වූයේ චරක සංහිතාගත සද්වෘත්තය මගින් සමාජ ශුභසිද්ධිය උදෙසා සිදුකර ඇති මගපෙන්වීම කෙබඳු ද? එය වත්මන් සමාජයන්හි ජීවත්වන මිනිසුන්ට තම සමාජය දියුණුකර ගැනීමටත් තම තමන්ගේ හැසිරීම් රටාවන් ජීවන රටාවන් යහපත් අයුරින් පවත්වාගෙනයාමට ඉවහල් වන්නේ කෙසේ ද යන කරුණු අවධානයට ගනිමින් ඒ පිළබඳ අධ්‍යයනය කිරීමට යි. චරක සංහිතාවේ මුඛ්‍ය පරමාර්ථය වන්නේ කාය චිකිත්සාව මුල්කොට පුද්ගල ස්වස්ථතාව විෂයයෙහි ලා අවශ්‍ය මගපෙන්වීම, ඖෂධ නියම කිරීම, ලෙඩරෝග හඳුන්වාදීම ආදි කරුණු අවධාරණය කරමින් උපදෙස් ලබාදීමයි. එහි සද්වෘත්තය පුද්ගල පැවැත්ම පිළිබඳ උපදෙස් ලබාදීම සිදුකරයි. මෙම අධ්‍යයනයෙහි ලා ඉදිරිපත් කර ඇති කරුණු අනුව සමාජ ශුභසාධනය විෂයයෙහි ලා වැදගත්වන පුද්ගල ඉන්ද්‍රිය විජය හා නිරෝගීකම යන උභයාර්ථයම සාධනයෙහි ලා උපදෙස් ලබාදෙමින් කායික මානසික නිරෝගීකම, යහපත් සමාජ සම්බන්ධතා පවත්වාගෙනයාම, එකිනෙකාට ගෞරව කිරීම, අනුන්ට උපකාරකිරීම, යහපත් පුද්ගල චර්යාවන් පවත්වාගෙනයා ම, ඉවසීම ප්‍රගුණ කිරීම, කරුණාව ඇතිකර ගැනීම, කාන්තාවන්ට ගරු කිරීම හා ඔවුන්ව ආරක්ෂා කිරීම, පරිසරය සුරැකීම, සියලු ප්‍රාණීන් විෂයයෙහි දයාවන්තවීම, පුරුෂ වීර්යයෙන් යුතුව තම පුද්ගලික ශුභසිද්ධියෙහි ලා මෙන් ම සමාජ ශුභසිද්ධියෙහි ලා කටයුතු කිරීම යන කරුණු මුල්කොට මනා මගපෙන්වීමක් සිදු කර ඇති ආකාරය පැහැදිලි වෙයි. එහෙයින් චරක සංහිතාව ඉතා පැරණි ආයුර්වේද ග්‍රන්ථයක් වුව ද එහි අන්තර්ගත සද්වෘත්තය මගින් සිදුකරන මගපෙන්වීම සමාජ ශුභසාධනය විෂයයෙහි ලා අකාලිකව වැදගත්වන මගපෙන්වීමක් බව පැහැදිලි වෙයි.

ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ

Priyavratasharma. (ed.) (2012). Carakasaṃhitā. Varanasi: Chaukamba Oriental.

Trikamji, Vaidya Jadavaji, Narayanaram Acharya, (ed.) (1945). The Susruta Samhitha of Susruta. Bombay: Narayana Sagara Press.

කුමාරසිංහ, ආරියදාස. (1982). විවේචන සහිත සංක්ෂිප්ත ආයුර්වේද ඉතිහාසය. ශ්‍රී ලංකා ආයුර්වේද දෙපාර්තමේන්තුවේ ප්‍රකාශනය.

ගල්මංගොඩ, සුමනපාල. (2003). ආයුර්වේද අධ්‍යයන. යක්කලඃ ගම්පහ වික්‍රමාරච්චි ආයුර්වේද ආයතනය.

ජයවර්ධන, කේ. ඩබ්. එ. (1972). වෛද්‍ය විද්‍යාවේ පුරෝගාමියෝ. කොළඹඃ ඇම්. ඩී.ගුණසේන සහ සමාගම.

පඤ්ඤකිත්ති හිමි, කොටහේනේ. (1962). ආර්යුවේද ශාස්ත්‍රය, කොළඹඃ ගුණසේන සමාගම.

බුද්ධදාස, ආර්. (අනුවාදන) (2007). සුශ්‍රැත සංහිතා. අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව.

බුද්ධදාස, ආර්. (අනුවාදන) (2007). චරක සංහිතා. අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව.

ආනන්ද මෛත්‍රි හිමි බළන්ගොඩ, (1961-62) 'වේද සාහිත්‍යය ගැන වචනයක්.' අඹකුඹුරේ අස්සජි, ප්‍රේමසිරි තිරිමාන්න. (සංස්.) සාධනා 02 කලාපය පිටුව 24, කැළණියඃ විද්‍යාලංකාර සංස්කෘත පර්ෂදය.

ධම්මිස්සර හිමි මාදුරුඔයේ (1998). 'ආයුර්වේදය සදචාචාරය හා ජීවිතය.' ලීලා රාමනායක ආදීහු. (සංස්.) ආයුර්වේද සමීක්ෂා 01 පිටුව 135, ආයුර්වේද දෙපාර්තමේන්තුවේ ප්‍රකාශනය.

ඩී.ඇම්. ජයසිංහ(1968). 'ආයුර්වේදය.' ඩබ්. ඇස්. කරුණාරත්න, රාම් රාක්‍ෂ පාඨක් ශර්මා ආදීහු (සංස්.) වික්‍රමාරච්චි අභිනන්දන ග්‍රන්ථය පිටුව 71, ගම්පහඃ සිද්ධායුර්වේද විද්‍යාලීය ප්‍රකාශනය, 1968,

Goswami, D.K. (2025) '"Sadvritta" (Good Conduct) as per Charaka: The Key of Personal and Social Health', IFR Journal of Arts, Education and Law, March 2025 Issue.

Kadam, S. and Ramchaware, A.M. (2016). Ayurveda Concepts of Sadvritta and Achara Rasayana and Their Role in Disease Control, Himalayan Journal of Health Sciences, Himalayan Group of Professional Institutions.

Khandelwal, A. and Devi, D. (2022).'Preventive and therapeutic aspect of Carakokta Sadvritta: In current scenario', Journal of Ayurveda and Integrated Medical Science.

Sharma, P., Thakur, S., Ojha, K., Sharma, S., Kumar, P., and Vyas, Y. (2025) 'The Concept of Sadvritta (Right Conduct) in Ayurveda: A Review of its Psychosocial Impact on Mental and Spiritual Wellbeing', American Journal of Psychiatric Rehabilitation.

Sen, A.K., Sharma, B., Faruque, M., Rangani, N., Jaiswal, S. and Trivedi, P. (2025) 'Sadvritta's Role in Creating a Compassionate and Ethical Society in the Present Era', Journal of Ayurveda and Integrated Medical Sciences.

Shikha, S. (2025) 'Impact of Sadvritta and Moral Conduct on Mental Health: A Classical and Contemporary Review', International Journal of AYUSH.

Sharma, P., Thakur, S., Ojha, K., Sharma, S., Kumar, P. and Vyas, Y. (2025) 'The concept of Sadvritta (Right Conduct) in Ayurveda: A review of its psychosocial impact on mental and spiritual wellbeing', American Journal of Psychiatric Rehabilitation, 28(5), pp. 1066–1073. doi: 10.69980/ajpr.v28i5.600.