VIDUS 19-1-49

දේශීය වෛද්‍ය ක්‍රමය සහ සෞඛ්‍යය

ආචාර්ය උපාලි පිලපිටිය
අධ්‍යක්ෂ
බණ්ඩාරනායක අනුස්මරණ ආයුර්වේද පර්යේෂණ ආයතනය

ශ්‍රී ලංකාවේ වර්තමානයේ ප්‍රචලිත දේශීය වෛද්‍ය ක්‍රමය ආයුර්වේද, සිද්ධ සහ යුනානි යන වෛද්‍ය ක්‍රම තුනෙන් සහ ලංකාවේ අනාදිමත් කාලයක සිට පැවති මෙරටට ආවේනික වූ වෛද්‍ය ක්‍රමයක සංකලනයෙන් හටගත් වෛද්‍ය ක්‍රමයකි. ආයුර්වේද වෛද්‍ය ක්‍රමය උතුරු ඉන්දියාවෙන්ද, යුනානි වෛද්‍ය ක්‍රමය ග්‍රීසියෙන් ආරම්භ වී අරාබිය සහ ඉන්දියාව හරහා ශ්‍රී ලංකාවට පැමිණියේය. විජයාගමනයත් සමගම ආයුර්වේද වෛද්‍ය ක්‍රමය ශ්‍රී ලංකාවටපැමිණි බවට ඉතිහාසය සාක්ෂි දරයි. විදේශිකයන් ශ්‍රී ලංකාව ආක්‍රමණය කිරීමට පෙර ඉතාමත් දියුණු තත්ත්වයක පැවති ලංකාවේ දේශීය වෛද්‍ය ක්‍රමය, මහජනතාවගේ සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණය කිරීම සඳහා සම්පූර්ණ වෛද්‍ය ක්‍රමයක් ලෙස ක්‍රියාත්මක විය. එහෙත් අවාසනාවකට මෙන් පෘතුගීසීන්, ලංදේසීන් සහ ඉංග්‍රීසීන් මෙරට ආක්‍රමණය කිරීමත් සමග මෙම දේශීය උරුමයට කණකොකා හඩලන්නට විය.

ශ්‍රී ලංකාවෙහි දැනට ප්‍රචලිත ආයුර්වේද වෛද්‍ය ක්‍රමයෙහි ප්‍රතිකාරය දෙයාකාරයකට දැක්වේ. ඉන් පළමුවැන්න නිරෝගී තැනැත්තාගේ නිරෝගීතාව ආරක්ෂා කිරීමයි. දෙවැන්න හටගත් රෝග සුව කිරීමයි. රෝග හටගැනීමට පෙර ඒවා වලක්වා ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළයුතු ක්‍රියා පිළිවෙත ස්වස්ථවෘත්ත සහ සද්වෘත්ත යටතේ මැනවින් දක්වා ඇත. ස්වස්ථවෘත්ත යටතේ එදිනෙද හැසිරිය යුතු ආකාරය "දිනචර්යා" යනුවෙන්ද, ශීත, උෂ්ණ, වර්ෂා ආදී ඍතුන්ට අනුව හැසිරිය යුතු ආකාරය "ඍතුචර්යා" යටතේද දක්වා ඇත. සද්වෘත්ත යටතේ පැවැත්ම යහපත්ව ගතකළ යුතු අයුරු දක්වා ඇත.

ආයුර්වේද වෛද්‍ය ක්‍රමයෙහි නිරෝගී පුද්ගලයා මෙසේ අර්ථ දක්වයි..

**සමදෝෂ සමාග්නිශ්ච සමධාතු මලඃක්‍රියඃ
ප්‍රසන්නාත්මෙන්ද්‍රිය මනඃ ශ්වස්ථ ඉත්‍යභිධියතෙ**

මේ ශ්ලෝකය ඇත්තේ සුශ්‍රැත සංහිතාවේය. එය පැරණි ශල්‍යවෛද්‍ය විද්‍යාව පිළිබඳ ග්‍රන්ථයකි. ශල්‍යවෛද්‍ය විද්‍යාවේ පියා ලෙස සලකන්නේ සුශ්‍රැතය. ඔහු මීට අවුරුදු **3000** කට පමණ පෙර ජීවත්වූ වෛද්‍ය වරයෙකි.

ඉහත ශ්ලෝකයෙහි අදහස නම්:

සමදෝෂ - වාත, පිත්ත, කප යන ත්‍රිදෝෂයේ සමතාවයන් (මනා ක්‍රියාකාරිත්වය) සම අග්නිශ්ච - ශරීරයේ ආහාර දිරවීම හා පරිනතවීම හරියාකාරව සිදුවීම

සමධාතුමල ක්‍රියා - ශරීරයේ රස, රක්ත, මාංස, මේද ආදී ධාතු හරියාකාරව පරිනතවීම හා මලමුත්‍ර, ස්වේද යන මල කොටස් නියම විදියට පිටවීම.

ප්‍රසන්න ආත්ම ඉන්ද්‍රිය මනඃ

ප්‍රසන්න, සතුටු, තෘප්තිමත්වූ මනසක් ඇති පුද්ගලයා
ඉන්ද්‍රිය - කර්ම ඉන්ද්‍රිය හෙවත් ක්‍රියාවන් කරන ඉන්ද්‍රිය
- ඥානඉන්ද්‍රිය ඇස්, කන්, නාසා, දිව, හම යන ඉන්ද්‍රිය නියමාකාරයට ක්‍රියා කරයිද, මනස ස්වස්ථව පවතීද, ඔහු නිරෝගී පුද්ගලයන් ලෙස සැලකිය හැකි යනුයි.

විජයාගමනයට පෙර සිට ශ්‍රී ලංකාවේ ඉතා දියුණු වෛද්‍ය ක්‍රමයක් තිබුණු බවට ඉතිහාසය සාක්ෂි දරයි. එනම් කැඩුම්, බිඳුම්, ගෙඩිවණ, පිළිකා, උන්මාද (මානසික රෝග) සර්ප විෂ, පිස්සුබලු විෂ, ඇස් රෝග, පීනස් රෝග, ආදී රෝග

සහ අවස්ථාවන් සඳහා අත්දුටු ප්‍රතිකාරයන් පවතී. එම රෝගයන් සඳහා ප්‍රතිකාර කරන වෙද පරම්පරාවක්ද ඇත. නිදසුනක් වශයෙන් හොරිවිල කැඩුම් බිඳුම් වෙදකම, නිලම්මහර උමතුරෝග වෙදකම, වකමන්දවේ පීනස් වෙදකම දැක්විය හැක. නවීන ප්‍රතිකාර යොද සුවකිරීමට අපහසු වූ රෝගයන් පවා මෙම වෙදකම මගින් සුව කිරීමට හැකිවීමට, එම පරම්පරාවන් ශත වර්ෂ ගණනාවක් පැවතගෙන ඒමට හේතුවී ඇත.

විජයාගමනයට පෙර ශ්‍රී ලංකාවේ ඉතා දියුණු වෛද්‍ය ක්‍රමයක් තිබුණු බවට ඉතිහාසගත සාක්ෂි ඇත. එනම් කැඩුම්, බිඳුම්, ගෙඩිවණ, පිළිකා, උන්මාද, සර්පවිෂ පිස්සුබලු විෂ, ඇස් රෝග ආදී රෝග සහ අවස්ථාවන් සඳහා අත්දුටු ප්‍රතිකාරද තිබී ඇත.

රෝගයකට ප්‍රතිකාර කිරීමේදී ආයුර්වේදයේ සඳහන් අංග අට ඉතා වැදගත්වේ. කාය, බාල, ග්‍රහ, ඌර්ධවාංග, ශල්‍ය, දංෂ්ට්‍රා, ජරා, වෘෂ (රසායන) යනුවෙන් ඒවා දැක්වේ. "කාය" යනුවෙන් දක්වා ඇත්තේ ශාරීරික රෝග වලට කරන ප්‍රතිකාරයයි. මෙහිදී ඖෂධ හෙවත් බෙහෙත් මෙන්ම ආහාර සහ විහරණ (පැවැත්ම) ගැනද සැලකිලිමත් විය යුතුය. "බාල" යනුවෙන් දක්වා ඇති අංගයෙහි ළමයින්ට හටගත් රෝගයන්ට ප්‍රතිකාර කරන අන්දම දක්වා ඇත. ස්ත්‍රීන්ට හටගත් රෝග සහ ප්‍රසව කටයුතු ආදියද මෙයටම ඇතුලත් වේ. "ග්‍රහ" යටතේ භූත දෝෂ ආදියෙන් හටගත් රෝගයන්ට ප්‍රතිකාර දෙන අන්දමත්, "ඌර්ධ්වාංග" යටතේ ඇස්, කන්, නාසා සහ හිස යන ස්ථානයන්හි ඇතිවන රෝගයන්ට ප්‍රතිකාර දෙන අන්දමකත් දක්වා ඇත. "ශල්‍ය" අංශය යටතේ ශරීරයට බැහැරින් ඇතුල්වූ දෑ ඉවත් කිරීමත්, යන්ත්‍ර (නොකැපෙන උපකරණ), ශස්ත්‍ර (කැපෙන උපකරණ) ආදිය උපයෝගී කරගනිමින් ශල්‍යකර්ම කිරීමද දක්වා ඇත. "දංෂ්ට්‍රා" යනු සර්ප විෂ ආදිය නිසා හටගත් අවස්ථාවන්ට ප්‍රතිකාර කිරීමයි.

අවසාන වශයෙන් රසායන සහ වාජීකරණ ප්‍රතිකාරයන් දක්වා ඇත. "යජ්ජරා ව්‍යාදිනාශනම්තත් රසායනම්" යනුවෙන් වයසට යාම සහ රෝගීවීම වළකන ප්‍රතිකාරයන් රසායන යනුවෙන්ද "වාජීකරණ" යනුවෙන් යහපත් බොහෝ වූ දරු පරපුරක් ඇති කිරීම සඳහා පුද්ගලයා සංවර්ධනය කිරීමේ ක්‍රියාවලියද දක්වා ඇත.

ආයුර්වේද ප්‍රතිකාරය ප්‍රධාන වශයෙන් ශොධන, ශමන සහ තර්පන යනුවෙන් තෙයාකාරවේ. "ශොධන" යනු ශරීර පිරිසිදු කිරීමේ කාර්යවලියකි. වමන, විරේචන, නස්‍ය, වස්ති සහ රක්තමොක්ෂණ (ලේ හැරීම) යනුවෙන් ඒවා පස් ආකාරවේ. මෙම පස "පංචකර්ම" යනුවෙන් ආයුර්වේදයේ දැක්වේ. "ශමන" චිකිත්සාව යනු වාත, පිත්ත සහ කප යන දෝෂයන් තුන සමතුලිතව තැබීම සඳහා කරන ක්‍රියාවලියයි. රෝගීව පවතින ශරීරය නිරෝගී බවට පත් කරන ප්‍රධාන අංග තුන් දෝෂය යනුවෙන් හැඳින්වේ. මේවා සමානව ඇතිවිට පුද්ගලයා නිරෝගී වේ. "තර්පන" යන රෝගයෙන් දුර්වලවූ ශරීරය නැවත ප්‍රකෘත්ති තත්ත්වයට පත්කිරීම සහ ශරීරයේ ලේ, මාංස ආදී ධාතුන්ගේ වර්ධනය සඳහා ප්‍රතිකාර කිරීමයි. ආයුර්වේදයේ ප්‍රතිකාර සඳහා ශාක මෙන්ම ඛණිජ සහ රස ඖෂධ ද යෙදේ. රන්, රිදී, රසදිය ආදිය තනතු ලබන්නේ "රසඖෂධ" නම්වේ. ශාකමය ඖෂධ වලින් සුවකිරීමට අපහසු රෝග පවා "රසඖෂධ" වලින් ඉතා ඉක්මණින් සුවකිරීමට හැකියාව ඇත.

ආයුර්වින්දනයේ ප්‍රථම වේදය බිහිකිරීම ඩූසිෂෙන්හුන් හුමාං ඩී.වී යන විද්‍යාඥයන් විසින් සිදුකොට ඇත.

ථූපාරාම චෛත්‍ය, සහ එහි බිම් සැලැස්ම