

13

ආයුර්වේදය හා සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණය

මෙම ඒකකය හැදෑරීමෙන් ආයුර්වේදයේ විකාශය සහ ආයුර්වේද සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණ ක්‍රම පිළිබඳව ඔබට අවබෝධ වනු ඇත.



13.1 රූපය - ආයුර්වේද බෙහෙත් කිහිපයක්

බටහිර වෛද්‍ය ක්‍රමය ශ්‍රී ලංකාවට පැමිණීමට බොහෝ කලකට පෙර සිට අපටම ආවේණික වෛද්‍ය ක්‍රමයක් පැවතිණි. ග්‍රන්ථමය මූලාශ්‍ර මෙන් ම පොලොන්නරුව හා අනුරාධපුරයේ සිදුකළ පුරාවිද්‍යා කැණීම්වල දී සොයාගන්නා ලද සැත්කම් උපකරණ ආදියෙන් ද ඒ බව මනාව තහවුරු වේ.

දේශීය වෛද්‍ය ක්‍රමයේ මුල්තැන දෙනු ලබන්නේ රෝග ප්‍රතිකාරයට වඩා රෝග නිවාරණයට වීම විශේෂත්වයකි.

ලාංකික වෛද්‍ය කර්මය ද බොහෝවිට පිරිවෙණ මූලිකව විධිමත් අධ්‍යාපනයක් යටතේ ක්‍රියාත්මක වූ අතර ඒ සඳහා රාජ්‍ය අනුග්‍රහය නොමඳව ලැබී තිබිණි. සංඝයා වහන්සේ එහිදී ද මුල්තැන ගත් අතර ඒ සඳහා කැපකළ ගිලන්හල්, ප්‍රතිකාර, උපකරණ හා ඒවා සැපයුමට විශේෂ කණ්ඩායම් ද යොදවා තිබුණ අතර බෞද්ධ ආගමික ඉගැන්වීම් තුළ ගිලානෝපස්ථානය ඉතා වැදගත් පුණ්‍යකර්මයක් ලෙස ද නොමඳ ගෞරවයට භාජනය වී තිබිණි.

දේශීය වෛද්‍ය ක්‍රමය උත්තර භාරතීය වෛද්‍ය ක්‍රමය හා යම් පමණකට මිශ්‍රව පැවතිය ද දේශීය වශයෙන් අනන්‍ය ලක්ෂණ සහිතව ද එය සංවර්ධනය වී ඇත.

13.1 ආයුර්වේදයේ විකාශය

වේදය “විද්” යන සකු පදයෙන් උපන්නකි. “වේද” යන්නෙහි අරුත දැනීම, දැනුම, නුවණ යන්නයි. “ආයු” යනු ආයුෂ වේ. ඒ අනුව “ආයුර්වේදය” යනු ආයුෂ පිළිබඳ දැනීම වේ.

සුශ්‍රූත ආචාර්ය එය මෙසේ පැහැදිලිකර ඇත.

“ආයුරස්මින් විද්‍යතේ” නේන වා ආයුර්වින්දතීති ආයුර්වේද්‍ය්‍ය”

(සුශ්‍රූත සූත්‍රස්ථාන 1.13)

“මෙහි ආයුෂ ඇත්තේ ද මෙය හේතුවෙන් ආයුෂ විඳිනු ලබයි ද එය ආයුර්වේදය නම්.”

ඒ අනුව යම් ශාස්ත්‍රයකින් ආයුෂ පිළිබඳ විස්තර කරයි ද, යම් ශාස්ත්‍රයකින් දීර්ඝායුෂ විඳීමට හැකියාව ලබාදෙයි ද එම ශාස්ත්‍රය ආයුර්වේදය නම් වේ. මෙම කරුණ තවත් ලෙසකින් වරක ආචාර්ය තුමා විස්තර කර දක්වා ඇත.

**හිතාහිතාං සුඛං දුඃඛමායුස්තසා හිතාහිතම්
මානං ච තච්ච යත්‍රෝක්තමායුර්වේද්‍ය්‍ය ස උච්‍යතේ**

(වරක සූත්‍ර අධ්‍යාය 01.41)

“හිත අහිත සුඛ දුක්ඛ ආයුෂ පිළිබඳව ද එම ආයුෂයට හිත අහිත දේ ද එම ආයුෂයේ ප්‍රමාණය ද ස්වරූපය ද යම් ශාස්ත්‍රයක වේ ද එසේ ම “ආයුර්වේදය” යැයි කියනු ලැබේ.”

යහපත් ජීවිතය (හිත ආයුෂ), අයහපත් ජීවිතය (අහිත ආයුෂ), සැප ජීවිතය (සුඛ ආයුෂ), දුක ජීවිතය (දුක්ඛ ආයුෂ) යන සතර ආකාරය පිළිබඳව විස්තර කර ඇති නිසා ද දීර්ඝ ආයුෂ විඳීම සඳහා සුදුසු දේ හා නුසුදුසු දේ පිළිබඳ විස්තර කළ නිසා ද එම ආයුෂ විඳින ආකාරය විස්තර කරන නිසා ද මේ ශාස්ත්‍රයට ආයුර්වේදය නම ලැබී ඇති බව මේ අනුව පැහැදිලි වේ.

නූතන දේශීය වෛද්‍ය ක්‍රමය ආයුර්වේදය යන පොදු නාමය සහිතව භාවිත වන අතර එය උත්තර භාරතීය වෛද්‍ය ග්‍රන්ථවල ඉගැන්වීම් හා මුසුවී භාවිත වේ.

ආයුර්වේදය ඉගෙනීම සඳහා ආචාර්යවරුන් රාශියකගේ මූලාශ්‍ර ග්‍රන්ථ භාවිත වේ. ඒ අතුරෙන් ද ප්‍රමුඛ ගුරුකුල දෙකක් පවතී. එනම්,

- වරක සම්ප්‍රදාය
- සුශ්‍රැත සම්ප්‍රදාය

වරක සම්ප්‍රදාය

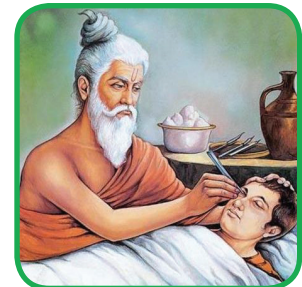
මෙම සම්ප්‍රදාය වරක ආචාර්යතුමාගේ මූලිකත්වයෙන් බිහි වී ඇත. ඖෂධ මගින් රෝග සුව කිරීමට මුල් තැන දෙයි. එය කායචිකිත්සාව නම් වේ. එහි මූල ග්‍රන්ථය වරක සංහිතාවයි. මෙය අග්නිවේඨ සම්ප්‍රදාය ලෙස ද හැඳින්වේ.



13.2 රූපය - වරක සම්ප්‍රදාය

සුශ්‍රැත සම්ප්‍රදාය

මෙම සම්ප්‍රදාය සුශ්‍රැත ආචාර්යතුමාගේ මූලිකත්වයෙන් බිහි වී ඇත. ඔහු සැත්කම් මගින් රෝග සුව කිරීමට මුල් තැන දෙයි. එය ශල්‍යාංශ චිකිත්සාව නම් වේ. එහි මූල ග්‍රන්ථය සුශ්‍රැත සංහිතාවයි. මෙය ධන්වන්තරී සම්ප්‍රදාය ලෙස ද හැඳින්වේ.



13.3 රූපය - සුශ්‍රැත සම්ප්‍රදාය

මෙම සම්ප්‍රදාය දෙක මඳ වෙනස්කමක් සහිතව ආයුර්වේද ශාස්ත්‍රයේ අංග අටක් දක්වා ඇත. එය අෂ්ටාංග ආයුර්වේදය නම් වේ. ඒවා මෙසේය.

ශල්‍ය චිකිත්සාව

- ශල්‍ය තන්ත්‍රය
- ශාලාකා තන්ත්‍රය
- කාය චිකිත්සා තන්ත්‍රය
- භූත විද්‍යා තන්ත්‍රය
- කෞමාර භාතා තන්ත්‍රය
- අගද තන්ත්‍රය
- රසායන තන්ත්‍රය
- වාජිකරණ තන්ත්‍රය

කාය චිකිත්සාව

- කාය චිකිත්සා
- ශාලාකා චිකිත්සා
- ශල්‍යාභරණ චිකිත්සා
- විෂභරවෛරෝධික චිකිත්සා
- භූත විද්‍යා චිකිත්සා
- කෞමාර භාතා චිකිත්සා
- රසායන චිකිත්සා
- වාජිකරණ චිකිත්සා

- ශල්‍ය - නොයෙක් උල්, කටු, ඇට, ගල්, ලී ආදියෙන් සිරුරට සිදුවූ හානි ශල්‍ය ශස්ත්‍ර යන්ත්‍ර, ක්‍ෂාර, අග්නි ආදිය යොදාගෙන සුව කිරීම
- ශාලාකා - දසරුවෙන් උඩ හිස හා ශ්‍රීවය ප්‍රධානව ඇස, කන, නාසය, මුඛය යන ඉන්ද්‍රියයන්ගේ ඇති වූ ආබාධ දුරු කිරීම

- කාය විකිත්සා - සර්වාංගයෙහි ඇතිවන ජීවර (උණ) ආදි කොට ඇති සියලු රෝග ඔසු යොදා සුව කිරීම
- භූත විද්‍යා - දේව, අසුර, ගාන්ධර්ව, යක්ෂ, රාක්ෂ ග්‍රහ ප්‍රේත ආදීන් ගෙන් ඇතිවන උපද්‍රව යාගභෝම, තන්ත්‍ර ශාන්තිකර්ම මගින් දුරු කිරීම
- අගද - සර්ප කීට (පණු) ආදීන් ගේ විෂ ද, කන්තරු, අත්තන ආදිය ද ගෙන්දගම්, පාසානම් ආදිය ද, වස ලෙස සිරුරට ඇතුළු වූ විට ඒවා බැහැර කිරීම
- කෞමාර භාෂ්‍යා - කුඩා දරුවන් පෝෂණය කිරීම හා ඔවුන්ගේ රෝග දුරු කිරීම
- රසායන - අකලට මහලු වීම දුරු කිරීම නැතහොත් ආයුෂ, බලය, නුවණ වර්ධනය කරවීම
- වාජිකරණ - ස්ත්‍රී පුරුෂ කාම ශක්තීන් වර්ධනය කරවීම

ආයුර්වේද ඉගැන්වීම අනුව රෝගයන්ට හේතුවන්නේ වා, පිත්, සෙම් යන තුන්දොස් කිපීම වේ. මෙම දෝෂ විෂමතා හෙවත් “දෝෂ කෝපය” නිසා වැලඳෙන ඇතැම් රෝග නිජ රෝග හා ආගන්තුක රෝග ලෙස කාණ්ඩ දෙකකට බෙදේ. නිජ රෝග යනු වා, පිත්, සෙම් කිපීම නිසා හටගන්නා රෝග වන අතර ආගන්තුක රෝග යනු වැටීම, සිරීම, පහරදීම් ආදි බාහිර කරුණු නිසා ඇතිවන රෝග වේ.

පොදුවේ වාත කෝපය නිසා රෝග 80ක් ද, පිත් රෝග 40ක් ද, සෙම් රෝග 20ක් ද ඇති වන බව ආයුර්වේදයේ දැක්වේ.

13.2 නිරෝගී බව උදෙසා ආහාර

“පණ ඇත්තවුන්ගේ ප්‍රාණය ආහාරය ම වේ” යනුවෙන් වරක ආචාර්ය දක්වා ඇත.

ප්‍රාණා: ප්‍රණභාතාමන්තං
(වරක සූත්‍ර ස්ථාන 27.349)

එනම් සිරුර පවත්වාගෙන යාමේ ප්‍රධාන ශක්තිය වනුයේ ආහාරයි. එයින් පහත ගුණ ලැබෙන බව තවදුරටත් දක්වා ඇත.

- | | |
|------------|---|
| ● වර්ණ | ● සමේ පැහැය |
| ● ප්‍රසාද | ● ඉඳුරන්ගේ මනා ක්‍රියාකාරිත්වය |
| ● සෞස්වර්ස | ● යහපත් කටහඬ |
| ● ජීවිත | ● ජීවිතය හෙවත් ආයුෂ |
| ● ප්‍රතිභා | ● ප්‍රතිභා ශක්තීන් හෙවත් පැතිරුණු / බබළන නුවණ |
| ● සුබං | ● සැපය |

- තුෂ්ටි
- පුෂ්ටි
- බලං
- මේධා
- සතුට
- පෝෂණය
- බලය
- බුද්ධිය

මෙම දස ගුණය ආහාර විසින් අප වෙත ලබාදෙන ත්‍යාගයන් වන අතර එම ගුණ ලැබෙනුයේ ආහාරය පහත සඳහන් අංගවලින් යුක්ත වූ විට ය.

අංග පූර්ණ බව

ආහාරය වැදගත්වනුයේ පෝෂක ද්‍රව්‍ය හා එහි ප්‍රමාණය මත බව ඔබ දැනටමත් උගෙන ඇත. එවන් පෝෂක පහක් (කාබෝහයිඩ්‍රේට්, ප්‍රෝටීන්, ලිපිඩ, විටමින් සහ ඛනිජ ලවණ ලෙස) ඇති බව ඔබ දනී. ආයුර්වේදයේ එම පෝෂක රස ලෙස හඳුන්වයි. රස හයක් ආයුර්වේදයේ දැක්වේ. එනම්,

- මධුර රස
- අම්ල රස
- ලවණ රස
- කටු රස
- තිත්ත රස
- කෂාය රස

ආහාරයක් මේ රස හයෙන් ම යුක්ත වීම අංග පූර්ණ බව නම් වේ. එය නූතනයේ සමබල ආහාරයක් ලෙස හැඳින්වේ.

හිත බව

හිත බව යනු යහපත් බවයි. ආහාරයක යහපත් බව ලැබෙන ආකාර කිහිපයකි. පිරිසිදු නැවුම් ආහාර වීම එක් අංගයකි. ආයුර්වේදයේ දක්වනුයේ ඇතැම් ආහාර උපන් භූමිය අනුව සුදුසු, නුසුදුසු වන බවයි.

ආහාර මිශ්‍රණය නැතහොත් සංස්කාරය හෙවත් සැකසීමේ දී අහිත හෙවත් නුසුදුසු නොවිය යුතු ය. ඇතැම් ආහාර එනම් මිශ්‍ර කිරීමෙන් විෂ බවට පත්වේ. ඇතැම් ඒවා රත් කිරීම, වේළුම් ආදිය නිසා ගුණ වෙනස් වේ.

ආහාර ගැනීමේ දී තමාට සුදුසු, නුසුදුසු බව ද සැලකිය යුතු ය. වයස, රෝගී, නිරෝගී බව සලකා ආහාර තෝරාගත යුතු ය. ඇතැමෙකුට සමහර ආහාර (තක්කාලි, ඉස්සන් වැනි) අසාත්මික විය හැකි ය. සමහර රෝගී අවස්ථාවලට නුසුදුසු ආහාර පිළිබඳව ද අප සැලකිලිමත් විය යුතු ය.

මෙසේ අයෝග්‍ය නොවන ලෙස තෝරාගත් හා සකසාගත් ආහාර හිත ආහාර නම් වේ.

මානුෂි බව

එනම් ප්‍රමාණවත් ලෙස ආහාර ගැනීමයි. කුසගින්නේ ප්‍රමාණයට ආහාරය ගත යුතු ය. අඩුවෙන් ගැනීම හෝ වැඩියෙන් ගැනීම රෝගී බවට හේතු වේ. ආමාශයෙන් හරි අඩක් සුදුසු ආහාරයෙන් පිරිහිය පසු ඉතිරි කොටසෙන් 1/4ක් ජලයෙන් පුරවා ඉතිරිය හිස්ව තැබීම ආයුර්වේද නියමයයි. එවිට මනාව ආහාර දිරවීම සිදුවේ.

යෝග්‍ය කාලය

කුස ගිනි දැල්වෙන හෙවත් දූනෙන වේලාවේ ආහාර ගැනීම කළ යුතු ය. ආහාර ගත් සැනින් යළිත් ආහාර ගැනීම, නිතර නිතර ආහාර ගැනීම ආදිය නුසුදුසු ය. ඉන් ආහාර දිරවීමේ අපහසුතා ඇතිවේ.

ඇතැම් ආහාර ගැනීමේ දී දිවා, රාත්‍රී බව සහ වර්ෂා, ශ්‍රීෂ්ම සෘතු ආදිය ද සලකා බැලිය යුතු බව දැක්වේ.

13.3 නිරෝගී බව උදෙසා හිත වර්යා

නිරෝගී දිවිපෙවෙතක් ගත කිරීම උදෙසා දින වර්යා, නිශා වර්යා, සෘතු වර්යා, වේගධාරණය, බ්‍රහ්මවර්යාව, ජනපද උද්ධිවංසය, ප්‍රඥාපරාධ යනුවෙන් ඉගැන්වීම් රැසක් ආයුර්වේදයේ දැක්වේ. ඉන් කිහිපයක් පිළිබඳව මෙහි දී සලකා බලමු.

සෘතු වර්යා

සූර්ය ගමන හේතුවෙන් පොළොවෙහි ඇතිවන වෙනස්කම් සලකා සෘතු හයක් බෙදා දක්වා ඇත. ඒ ඒ සෘතූන්හි පාරිසරික තත්ත්වය සලකා බලා කටයුතු කරන අයුරු මින් දැක්වේ. එනම් ආහාරපාන, ඖෂධ හා අනෙකුත් පරිභෝග කළ යුතු, නොකළ යුතු දෑ කවරේ ද යන්න මෙහි විස්තර කොට ඇත. සෘතු හේදය ආකාර කිහිපයකින් දක්වා ඇති අතර මූලික දෙයාකාරයන් පහත සඳහන් වේ.

- වසන්ත
- ශරත්
- හේමන්ත
- සිසිර
- ශ්‍රීෂ්ම
- වර්ෂා

වේග ධාරණය

සිරුරෙහි ඇතිවන අවශ්‍යතා නැතහොත් සිරුරෙන් බැහැර කරන ද්‍රව්‍ය පිළිබඳ පිළිපැදිය යුතු ක්‍රමය මින් නියම කර ඇත. එනම් වේග 13ක් දරා සිටීම නොකළ යුතුබව දැක්වේ.

වේගාන් නධාරයේද්වාතවිණ්මූකකෂවතෘටිකෂුධාමි
නිද්‍රාකාසග්‍රමඉවාසජාමිභාග්‍රෑච්ඡර්දිරේතසාමි

(ශ්‍රීමත් වාග්භට)

“(අධෝ) වාත මල, මුත්‍ර, කිවිසීම, පිපාසය, බඩගින්න, නින්ද, කැස්ස, ශ්‍රම ජනිත ශ්වාසය (හතිය) ඇනුම් ඇරීම, කදුළු, වමන හා ශුක්‍ර වේගය දරාගෙන නොසිටිය යුතු ය. මේවා දරාගෙන සිටීමෙන් විවිධ රෝග හට ගනී”

මෙලොව, පරලොව යහපත කැමති තැනැත්තා ඉඳුරන් දමනය කරමින් ලෝහ, ඊර්ෂ්‍යා, ද්වේශ, මාත්ස්‍රය, රාගාදී වේගයන් දූරිය යුතු හෙවත් වලකාගත යුත්තේ ය යනුවෙන්, වාග්හට මෙසේ පවසයි.

**ධාරයේන් කු සදා වේගාන් හිකෙමි ප්‍රේතා වේහව
ලෝහෙර්ෂ්‍යාද්වේෂ මාත්ස්‍රයරාගාදීනාං පිනේන්ද්‍රිය :**

(අෂ්ටාංග හෘදය සංහිතා 4.24)

ප්‍රඥාපරාධ

මනසෙහි ඇතිවන අයහපත් සිතුවිලි මත ක්‍රියා කරන මිනිසා විසින් සිදු කරන සියලු අයහපත් ක්‍රියා මේ යටතට ගැනේ. ඉන් බොහෝවිට මානසික රෝග හටගනී. අයහපත් සිතුවිලිවලින් තොරව යහපත් ධාර්මික කටයුතුවල නියැලීම සුදුසු බව මෙහි උගන්වා ඇත.

විකිත්සාව

මෙසේ රෝග හේතු දුරුකර ගැනුමට උපදෙස් දෙන ආයුර්වේද ශාස්ත්‍රය රෝගී වූ විට පිළියම් ද දක්වා ඇත. එය “විකිත්සාව” නම් වේ. ශරීරයේ දෝෂ කෝප තත්ත්වය විමසා බලා ඊට සුදුසු ඖෂධ හා ප්‍රතිකාර යෙදීම නියමය වේ. ඒ අනුව වා, පිත්, සෙම් තුනට සුදුසු ප්‍රතිකාර හා ඖෂධ මෙපරිදි බව වාග්හට ආචාර්යවරයා දක්වයි.

**ශරීරජානාං දෝෂාණාං ක්‍රමේණ පරමෝෂධම්
වස්තිර්විරේකෝ වමනං තථා කෙලං ඝාතං මධු**

(සුග්‍රහ සංහිතා 1.47)

“ශරීරයේ උපදින වාතාදී රෝගයන්ට පිළිවෙළින් වස්ති, විරේක, වමන ද ඖෂධ ලෙස තෙල්, ඝාත, මී පැණි සුදුසු ය.”

එනම් වාතයට වස්ති කර්මය ද ප්‍රධාන ඖෂධය සේ තෙල් ද, පිතට විරේක කර්මයන් ද ප්‍රධාන ඖෂධය සේ ඝාත ද, සෙමට වමන කර්මය ද ප්‍රධාන ඖෂධය සේ මී පැණි ද සුදුසු බව කියැවේ.

දක්ෂ වෛද්‍යවරයා රෝගියා හා රෝගය මැනවින් පරීක්ෂා කොට ඊට ගැලපෙන ඖෂධ ආදිය සංයෝග කොට රෝගය මැඩලයි. එම රෝග හා රෝග ලක්ෂණ පිළිබඳව රෝග නිදාන නමින් ද, ප්‍රතිකාර පිළිබඳව විකිත්සා නමින් ද දීර්ඝ විස්තර දක්වා ඇත.

ප්‍රතිකාර සඳහා යොදා ගන්නා ප්‍රධාන ප්‍රතිකාර ක්‍රම පහක් පංච කර්ම විකිත්සා ලෙස දක්වා ඇත. එනම්,

- වමන - වමනය කරවීම මගින් දෝෂ පහකිරීම
- විරේචන - විරේක කිරීම මගින් දෝෂ පහකිරීම
- වස්ති - ගුද මාර්ගයෙන් ඖෂධ ඇතුළු කොට ප්‍රතිකාර කිරීම
- නසා - නාසය මගින් ඖෂධ ඇතුළු කොට ප්‍රතිකාර කිරීම
- රක්ත මෝක්ෂය - අපිරිසිදු ලේ ඉවත්කොට ප්‍රතිකාර කිරීම වේ.

ආයුර්වේදය ඉතා පුළුල් ශාස්ත්‍රයකි. එහි අංග කිහිපයක් පිළිබඳ ඔබ දැන් අවබෝධ කොට ගෙන ඇත. මෙය ප්‍රතිකාර කිරීම පමණක් මුල් කොට ගත්තක් නොව මිනිසාගේ සෞඛ්‍යවත් බව ආරක්ෂා කර ගැනීමට සැමතින් ම සහාය දක්වන ශාස්ත්‍රයකි. එහි ස්වරූපය ශ්‍රී ලංකාවේ කෙසේ වේ දැයි මඳක් විමසා බලමු.

13.4 ශ්‍රී ලංකාවේ ආයුර්වේදය

මහාවංශයේ තොරතුරු අනුව පණ්ඩුකාභය යුගයේ පටන් මෙහි රෝහල් පැවතුණු අතර රජවරු රෝහල් ඉදිකිරීම, වෛද්‍යවරු පත්කිරීම පමණක් නොව තමන් ම වෛද්‍ය කර්මයේ නියැලී එහි දියුණුවට කටයුතු කළ බවට සාධක හඳුනාගත හැකි ය.

පණ්ඩුකාභය රජු ඉදිකළ සිව්කාසාලා පිළිබඳ සටහන ශ්‍රී ලංකාවේ මුල් යුගයේ ආරෝග්‍යශාලා පිළිබඳ සඳහනක් යැයි විශ්වාසය පවසා ඇත.



13.4 රූපය - පුරාණ රෝහල්වල නටඹුන්



13.5 රූපය - ආයුර්වේද තොරතුරු සහිත මූලාශ්‍ර

දෙවනපෑතිස්, දුටුගැමුණු, බුද්ධදාස, I උදය, II සේන, මහ පැරකුම්බා, II පැරකුම්බා, IV පැරකුම්බා වැනි රජවරුන්ගේ රාජ්‍ය අවධීන් හි දේශීය වෛද්‍ය ශිල්පය දියුණුවට පත්වූ බව සඳහන් වේ. රෝහල් ඉදිකිරීම්, වෛද්‍යවරු පත්කිරීම, රෝහල් නඩත්තුව, ගම්වර පිදීම, පොත පත රචනා කිරීම ආදී කටයුතු ඒ ඒ යුගවල රාජ්‍ය අනුග්‍රහය මත සිදුවී ඇත. විශේෂයෙන් බුද්ධදාස රජතුමා පිළිබඳ සඳහන්වන විස්තරයේ මෙතුමා වෛද්‍යවරයකු බව දැක් වේ. සාරාථි සංග්‍රහය නම් වෛද්‍ය ග්‍රන්ථය සංස්කෘත භාෂාවෙන් රචනා කර ඇත්තේ එතුමා විසිනි.

ආයුර්වේද වෛද්‍ය ක්‍රමය පමණක් නොව අපේ රටේ ම උපන් විශේෂ වෛද්‍ය ශිල්ප ක්‍රම රැසක් දියුණුව තිබුණු බව පොලොන්නරුව, මිහින්තලේ විහාරාරාම ආශ්‍රිතව හමුවී ඇති රෝහල් හා උපකරණ පිරික්සීමෙන් පෙනේ. බෙහෙත් ඔරු නිර්මාණය කිරීමෙන් විෂ වෙදකම දියුණුව පැවති බව තහවුරු වේ.

පහත සඳහන් දේශීය වෛද්‍ය ක්‍රම රැසක් එදා පටන් ක්‍රමයෙන් දියුණු වෙමින් පැවත ආ බවට සාක්ෂ්‍ය ඇත.

- ඇස් වෙදකම
- ගෙඩි වෙදකම
- සර්ප විෂ වෙදකම
- පිස්සු බලු වෙදකම
- කැඩුම් බිඳුම් වෙදකම
- විදුම් පිලිස්සුම් ප්‍රතිකාර
- නාඪි වෙදකම
- නිල වෙදකම

විසිවන සියවසේ පටන් ලක්දිව දේශීය වෛද්‍ය ශාස්ත්‍රයේ නව පිබිදීමක් ඇතිවිණි. රජයේ මැදිහත්වීම ද දේශීය උගතුන්ගේ සහාය ලැබීම ද නිසා ක්‍රමයෙන් දියුණු වෙමින් අද දක්වා ම පැවත එයි. මෙහි උන්නතියට බලපෑ විශේෂ සිදුවීම් රැසකි. එයින් කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.

- 1929 වර්ෂයේදී ජී. පී. වික්‍රමාරච්චි වෛද්‍යාචාර්යතුමාගේ මූලිකත්වයෙන් ශ්‍රී ලංකා සිද්ධායුර්වේද වෛද්‍ය විද්‍යාලය (අද වික්‍රමාරච්චි ආයුර්වේද විද්‍යාලය) ආරම්භ කිරීම සහ එම වසරෙහි ම කොළඹ ස්වදේශීය වෛද්‍ය විද්‍යාලය ආරම්භ කිරීම



13.6 රූපය - වික්‍රමාරච්චි ආයුර්වේද රෝහල

- 1961 ආයුර්වේද පනත සම්මත කිරීම එය 1961 අංක 31 දරන ආයුර්වේද පනත ලෙස හඳුන්වයි. එමගින් මෙරට එතෙක් වෙන වෙනම පැවත ආ වෛද්‍ය සම්ප්‍රදායන් හතරක් ආයුර්වේදය යන තනි නමක් යටතට පත්වීම

- ★ සිංහල (දේශීය) වෛද්‍ය ක්‍රමය
- ★ සිද්ධ වෛද්‍ය ක්‍රමය (ද්‍රවිඩ)
- ★ යුනානි වෛද්‍ය ක්‍රමය (අරාබි)
- ★ ආයුර්වේද වෛද්‍ය ක්‍රමය (භාරතීය)

- ආයුර්වේද පනත සම්මත වීමෙන් පසු ආයතන හා සංවිධාන කිහිපයක් ම පිහිටුවා ආයුර්වේදයේ උන්නතිය උදෙසා යොදවා ගැනිණි.

- ★ ආයුර්වේද දෙපාර්තමේන්තුව
- ★ ආයුර්වේද වෛද්‍ය සභාව
- ★ ආයුර්වේද විද්‍යාලය හා ආරෝග්‍යශාලා මණ්ඩලය
- ★ ආයුර්වේද පර්යේෂණ කාරක සභාව
- ★ ආයුර්වේද උපාධි පාඨමාලා සහිත විශ්වවිද්‍යාල ඒ අතර වැදගත් වේ.

- පැරණි පොත්පත් සංශෝධනය කිරීම, සංස්කෘත මූල ග්‍රන්ථ සිංහලයට පරිවර්තනය කිරීම, අලුතින් ග්‍රන්ථ රචනා කිරීම ආදිය මගින් ද ආයුර්වේදයට මහත් පිටිවහලක් ලැබුණි. ඒ සඳහා ඓතිහාසිකව මුල් වූවන් අතර කිහිපදෙනෙකුගේ නම් පහත සඳහන් වේ.

- ★ ආර්. බුද්ධදාස වෛද්‍යාචාර්යතුමා
- ★ ආර්යදාස කුමාරසිංහ වෛද්‍යාචාර්යතුමා
- ★ ජී. පී. වික්‍රමාරච්චි වෛද්‍යාචාර්යතුමා
- ★ විලියම් අල්විස් වෛද්‍යාචාර්යතුමා
- ★ ඩී. ඇම්. ජයසිංහ වෛද්‍යාචාර්යතුමා



13.7 රූපය - ජී. පී. වික්‍රමාරච්චි වෙද මහතා

ආයුර්වේද වෛද්‍ය ක්‍රමය හෝ දේශීය වෛද්‍ය ක්‍රමය හෝ උපදෙස් දෙනුයේ නිරෝගී බව උදෙසා ය. එමගින් ඉටු කෙරෙනුයේ මිනිසාගේ සෞඛ්‍ය සම්පන්න බව උදෙසා අනුබල ලබා දීමයි. එබැවින් එහි දැක්වෙන අනුශාසනා පරිදි කටයුතු කිරීමෙන් ඔබ අප නිරෝගී බව සලසාගත යුතුව ඇත.

බටහිර ඖෂධ භාවිතය නිසා සිදුවන අතුරු ආබාධ හඳුනා ගැනීම නිසා ආයුර්වේදය කෙරෙහි ලෝකයේ අවධානය වැඩිපුර යොමුවී ඇත. ඒ අනුව විදේශිකයෝ රාශියක් දේශීය වෛද්‍ය කර්මයේ පිහිට පතා ශ්‍රී ලංකාවට පැමිණෙන බව විශේෂයෙන් දැක්විය යුතු ය. ආයුර්වේද දේශීය වෛද්‍යකර්මය වැඩි දියුණු කිරීමත් දේශීය වෛද්‍ය නාමය යටතේ පවත්වාගෙන යන කුට ව්‍යාපාරවලට එරෙහිවීමටත් අප කටයුතු කළ යුතු ය.

සාරාංශය

- ආයුර්වේදය යනු ආයුෂ පිළිබඳ දැනීම වේ.
- ආයුර්වේද ශාස්ත්‍රයේ ප්‍රධාන අංග අටක් දක්වා ඇත. එය අන්ටාංග ආයුර්වේදය ලෙස හැඳින්වේ.
- මිනිසාගේ රෝගී සහ නිරෝගී බවට ආහාර විභරණ හේතුවන බව ආයුර්වේදයේ දැක්වේ.
- මහාවංශයේ තොරතුරු අනුව අතීත රජවරුන්ගේ රාජ්‍ය අවධිවල දී දේශීය වෛද්‍ය ශිල්පය දියුණුව පැවති බවට සාක්ෂි ඇත.
- රජයේ මැදිහත් වීම සහ දේශීය උගතුන්ගේ සහාය ලැබීම නිසා විසිවන සියවසේ ලක්දිව දේශීය වෛද්‍ය ශාස්ත්‍රයේ නව පිබිදීමක් ඇති විය.

අන්‍යාස

(01) නිවැරදි පිළිතුර හෝ වඩාත් ගැලපෙන පිළිතුර තෝරන්න.

1. දේශීය වෛද්‍ය ක්‍රමයේ මූලික දෙනු ලබන්නේ,
 - (1) රෝග ප්‍රතිකාරයට වඩා රෝග නිවාරණයට ය.
 - (2) රෝග නිවාරණයට වඩා රෝග ප්‍රතිකාරයට ය.
 - (3) රෝග ප්‍රතිකාරයට පමණි.
 - (4) රෝග නිවාරණයට පමණි.
2. පුද්ගලයා විසින් දැරිය යුතු වේගය වන්නේ මින් කවරක් ද?

| | |
|------------|------------|
| (1) පිපාසය | (2) නින්ද |
| (3) කැස්ස | (4) ද්වේශය |
3. ශ්‍රී ලංකාවේ ආයුර්වේද පනත සම්මත වූ වර්ෂය කුමක් ද?

| | |
|----------|----------|
| (1) 1975 | (2) 1961 |
| (3) 1971 | (4) 1965 |
4. මනසෙහි ඇතිවන අයහපත් සිතිවිලි නිසා මිනිසා සිදු කරන අයහපත් ක්‍රියා කුමන නමකින් හැඳින්වේ ද?

| | |
|-------------------|----------------|
| (1) ප්‍රඥාපරාධ | (2) වේගධාරණය |
| (3) බ්‍රහ්මචර්යාව | (4) නිශා චර්යා |
5. මාත්‍රාශී බව යනු,
 - (1) කුසගින්නේ ප්‍රමාණයට වඩා අඩු ආහාර ප්‍රමාණයක් ගැනීම ය.
 - (2) නිතර නිතර ආහාර ගැනීම ය.
 - (3) ආහාර නොගෙන සිටීම ය.
 - (4) කුසගින්නේ ප්‍රමාණයට ප්‍රමාණවත් ලෙස ආහාර ගැනීම ය.

(02) කෙටි පිළිතුරු සපයන්න.

1. ආයුර්වේදයේ ප්‍රමුඛ සම්ප්‍රදාය දෙක නම් කරන්න.
2. අෂ්ටාංග ආයුර්වේදය යනු කුමක් ද? ඒවා නම් කරන්න.
3. නොදැරිය යුතු වේග පහක් හා දැරිය යුතු වේග පහක් දක්වන්න.
4. හිත ආහාරයක් යන්න පැහැදිලි කරන්න.
5. ආයුර්වේදයෙහි එන පංච කර්ම විකිත්සා සඳහන් කරන්න.