ආයුර්වේද

ආයුඃ = ආයුෂ   වේද = විද්‍යාව

යන වචන දෙක එකතු වී "ආයුර්වේද" යන වචනය සෑදී ඇත. පණ රැකගනිමින් නිරෝගීව කායික, මානසික සුවය යහපත් ලෙස පවත්වාගෙන යමින් දීඝීයුෂ ලබන ක්‍රමය උගන්වනුයේ ආයුර්වේදයයි.

ආයුර්වේදාවතරණය

වර්ෂ හයදහසකට ආසන්න කාලයකට පෙර විශ්මය ජනක සිදුවීමක් විය. එනම් භාරතයේ හිම මතදී ධ්‍යාන වඩා බුද්ධිය දියුණු කළ, එනිසාම අතීතය, වර්තමානය, අනාගතය ගැන කියන්නට හැකියාවක් තිබූ එනිසාම ඍෂි නාමයෙන් හැඳින්වූ පුණ්‍යවත් පිරිසක් විසූහ. මිනිසුන් අකාලයේ ලෙඩ වනු හා මිය යනු දුටු මේ පිරිස ඊට හේතු සෙවීම සඳහා රැස්වූහ. එම රැස්වීමේදී සාකච්ඡා කර තීරණය කරගත් පරිදි බ්‍රහ්ම ලෝකයට ගොස්, මහා බ්‍රහ්මයා හමුවී කරුණු හැදෑරීමට තීරණය කරන ලදුව, ජ්‍යේෂ්ඨ මහර්ෂී වරයා වූ භරධ්වාජ ඍෂිවරයා ඔහුගේ අභිමතය පරිදි බඹලොවට යාමට තීරණය කරන ලදී. බඹලොවට යාමෙන් පසු මහා බ්‍රහ්ම වෙතින් ආයුර්වෙදය හදාරා මනු ලොවට පැමිණ අනෙක් ඍෂිවරුන්ට ආයුර්වේදය ඉගැන්විය. භේල, ජතුකර්ණ, පරාශර භෘරිත ක්‍ෂාරපාරිත යන ශිෂ්‍යයනට ආයුර්වේදය ඉගැන්වීය. ඔවුන් විසින් ග්‍රන්ථද රචකා කොට පුනර්වසු ආත්‍රෙය ඍෂි වෙත පිළිගැන්වූයෝය. එහිදී කාය චිකිත්සාවෙහි අති දක්‍ෂයා වූ අග්නිවේෂ විසින් අග්නිවේෂ සංහිතාව පිළිගන්වන ලදී. එය මහත් පැසසුමට පත්වූයේයි සඳහන් වන්නේය. මනු ලොව කාය චිකිත්සාවෙහි ආරම්භය එයින් සිදුවිය. ප්‍රථම ග්‍රන්ථය ද එයම වූයේ යි සඳහන්ය. කල් යාමේදී නටඹුන් වූ මෙම පොත චරක නම් ශ්‍රේෂ්ඨ පඬිවරයෙකු විසින් සංස්කරණය කරන ලදුව "චරක සංහිතා" නමින් ප්‍රචලිත විය. සංස්කෘත භාෂාවෙන් ලියැවී තිබුන මෙම පොත සිංහලට පරිවර්තනය කරන ලදුව අප හමුවේ ඇත.

මෙම ආයුර්වේද විෂය අංග අටකින් සමන්විතය.

- 01. කාය චිකිත්සා   - (Medical Treatments)
- 02. බාල රෝග චිකිත්සා - (Pediatric, Maternity & Gynecology)
- 03. ඌර්ධ්වාඞග රෝග චිකිත්සා- (Treatments for Ear, Nose, Throat & Eyes)
- 04. භූත විද්‍යා - (Astrolopgy & Psychological Treatments)
- 05. ශල්‍ය   -   (Surgery)
- 06. විෂ චිකිත්සා - (Toxicology)
- 07. රසායන   -   (Rejuvenation)
- 08. වාජීකරණ -   (Aphrodisia)

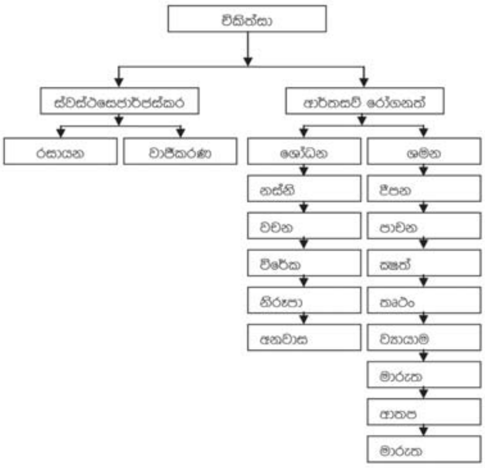
ශල්‍ය චිකත්සාවේ ප්‍රමුඛයා වූ ඍෂි ධන්වන්තරීගේ ශිෂ්‍ය සුශෘත විසින් සුශ්‍රැත සංහිතා නම් ශල්‍ය ග්‍රන්ථය ලියන ලදී. එයද 1810 - 20 කාලයේදී ඉංග්‍රීසි භාෂාවට පරිවර්තනය කරන ලදුව ඉංග්‍රීසි ශල්‍ය විද්‍යාව දියුණුවට පත්විය.

අග්නිවේශ සංහිතාව - වර්තමාන චරක සංහිතාව ලොව ප්‍රථම ග්‍රන්ථය ද වනවා මෙන්ම ප්‍රථම කාය චිකිත්සා ග්‍රන්ථයද වන්නේය. එය සූත්‍රස්ථාශ, නිදාතස්ථාන, විමානස්ථාන, ශාරීරස්ථාන, ඉන්ද්‍රියස්ථාන, චිකිත්සාස්ථාන, කල්පස්ථාන, සිද්ධිස්ථාන වශයෙන් අධ්‍යාය අටකින් සමන්විතය.

Ayur Dr Gamini Wijesinghe

නිරෝගී අයගේ නිරෝගීපව ආරක්ෂා කිරීමෙන් රෝගී අයගේ රෝග සුව කිරීමත් ආයුර්වේද වෛද්‍ය ක්‍රමයේ පරමාර්ථයයි. ඒ අනුව ප්‍රතිකාර ක්‍රමද ප්‍රධාන වශයෙන් දෙපරිදිම උගන්වා ඇත. නිරෝගී අයගේ නිරෝගීතාව ආරක්ෂා කරන්න ප්‍රතිකාර හඳුන්වන්නුයේ ස්වස්ථසෙය්‍යාර්ථස්ක් නමිනි. එය රසායන, වාජීකරණ වශයෙන් දෙපරිදිම ඉගැන්වේ. ආර්ථසාමී රෝගනුත් හෙවත් රෝගීනට කරණ ප්‍රතිකාර ශෝධන ශමන වශයෙන් දෙපරිදිම දක්වා ඇත.

එයින් ශමන ප්‍රතිකාරය සත් වැදෑරුම්ය. එය අද ප්‍රචලිතව පවතී. ශෝධන ප්‍රතිකාරය පස් වැදෑරුම්ය. එය පංචකර්ම ප්‍රතිකාර වශයෙන් හඳුන්වකු ලැබේ. ඒවා නම් නාස්‍ය, බමන, වමන, විරේක, වස්ති වශයෙනි. ශවන ප්‍රතිකාර නිසා වන සුවය නැවත ඇතිවීමේ හැකියාව වැඩි උවත් පංචකර්ම ප්‍රතිකාර යෙදීම නිසා නැවත රෝග ඇතිවීමේ හැකියාව අඩු බව ඉගැන්වේ.



වෙදැදුරු ගාමිණී විජේසිංහ

වසර දහස් ගණනක් තිස්සේ මව් බිමේ පාරම්පරිකව පැවතගෙන ආ දේශීය වෛද්‍ය විද්‍යාවට භාරතයෙන් එක් වූවකි ආයුර්වේද වෛද්‍ය විද්‍යාව. මව් බිමේ දේශීය ආයුර්වේද රෝහල් පද්ධතියත්, කොළඹ විශ්ව විද්‍යාලයට අනුබද්ධිත දේශීය වෛද්‍ය විද්‍යාලයත් ආයුර්වේදය පිළිබඳව මව් බිමේ ඇති පිළිගැනීමට සාක්ෂි දරයි. කොළඹ රාජගිරියේත්, ගම්පහ යක්කලත්, කුරුණෑගලත්, අනුරාධපුරයේත් ඇති ආයුර්වේද රෝහල් ජාලය මව් බිමේ රෝගීන්ට මහත් සහනයන් වී ඇත්තේය.

ආයුර්වේදය ඇසුරින් "සන්නසට" ලිපි පෙළක් සම්පාදනය කිරීමට කළ ආරාධනය පරිදි වෛද්‍යාචාර්ය ගාමිණී විජේසිංහ (ඩී.අයි .එම්.එස්, එච්.පී.ඒ.) මහත්මා විසින් වසර 2010 දී ලියූ "ආයුර්වේදයෙන් සුවපත් දිවියකට" ලිපි පෙළ අපගේ පාඨකයින්ට කිසි විට අමතක නොවේ. සිය පුතු සමඟ විවේකයෙන් ගත කිරීමට මෙල්බර්න් නුවරට සපැමිණ සිටින ගාමිණී විජේසිංහ වෛද්‍යාචාර්යවරයාණන්ට එම ලිපි පෙළ ඉදිරියටත් සම්පාදනය කිරීමට කළ හැකි ඉල්ලීම මහත් සතුටින් පිළිගැනීම අප කාගේත් සතුටට කාරණයකි.

වෛද්‍යාචාර්ය ඊ. පී. විජේසිංහ මහත්මා කොළඹ දේශීය වෛද්‍ය විද්‍යාලයේ වසර 1963 දි පිටවූයේ ඩී.අයි.එම්.එස්. උපාධිය හිමි කරගනිමිනි. වසර 1966 දී රාජගිරියේ ආයුර්වේද මහ රෝහලේ වෛද්‍ය නිළධාරියෙකු වශයෙන් පත්වීම් ලබා කුරුණෑගල හා අනුරාධපුර ආයුර්වේද රෝහල්වල වෛද්‍ය අධිකාරී වශයෙන්ද, රාජගිරිය මහ රෝහලේ ප්‍රධාන වෛද්‍ය නිළධාරී සහ වෛද්‍ය සභාවේ ලේඛකාධිකාරී වශයෙන් ද මහඟු සේවයක් කළ ඒ මහත්මා ඉන් නොනැවතී සිය අධ්‍යාපන හා පර්යේෂණ කටයුතු ද කරගෙන ගියේය. එච්.පී.ඒ. පශ්වාත් උපාධිය වෛද්‍යාචාර්යවරයා ලබාගත්තේ එකල ආයුර්වේ වෛද්‍ය උපදේශකයෙකු වශයෙන් භාරතයෙන් පැමිණි මහා පඬිවරයෙකු වූ ශ්‍රී රාමාක්‍ෂ පාඨක මැතිඳුන්ගේ මඟ පෙන්වීම සහ ආභාෂය ඇතිවය.

ගාමිණී විජේසිංහ වෛද්‍යවරයාණන් සිය සේවා කාලයේදී ඉන්දීය විශේෂඥ වෛද්‍යවරුන් දෙපළකගේ ගුරුහරුකම් ලබමින් වසර පහක කාලයක් පංච කර්ම චිකිත්සා විෂය පිළිබඳව විශේෂ පුහුණුවක් ලැබීය. එකී පුහුණුව ඇසුරින් අති දක්‍ෂ ආයුර්වේද චිකිත්සකයෙකු වශයෙන්ද දේශීය වෛද්‍ය විශ්ව විද්‍යාලයේ බාහිර කථිකාචාර්යවරයෙකු ලෙසින් ද මහත් සේවයක් ඉටු කළ ඒ මහත්මා දේශීය වෛද්‍ය වෘත්තිකයින් පුහුණු කිරීමේ දීප ව්‍යෘප්ත වැඩසටහන්වලට මහත් කැපවීමෙන් දායක විය.

මීට දස වසරකට පමණ පෙර මෙල්බන් නුවරට පැමිණි අවස්ථාවේදී "ඕස්ට්‍රේලියන් කොලේජ් ඔෆ් නැචුරල් මෙඩිසින් " (Australian College of Natural Medicine* ආයතනයේ දී මෙහි වෛද්‍ය වෘත්තිකයින් සඳහා කළ වැඩමුළුව බටහිර වෛද්‍ය විද්‍යාව පිළිබඳව ද ගාමිණී විජේසිංහ වෛද්‍යාචාර්යවරයාණන් සතු දැනුම විදහා පාන්නක් විය. වෛද්‍ය ක්‍රම දෙක පිළිබඳව සංසන්දනාත්මකව කළ විග්‍රහ කාගේත් අගැයුමට ලක් විණ.

පුවත්පත්, සඟරා ආදියට විෂය පිළිබඳව විවිධ ලිපි සම්පාදනය කරමින් ශාස්ත්‍රීය හා පර්යේෂණාත්මක කරුණු ඇසුරින් කරගෙන යන්නා වූ වෛද්‍යවරයාණන්ගේ ලේඛන කලාවේ අග්‍ර පලයන් ලෙස නිකුත් වූ ග්‍රන්ථ පෙළේ පළමු වැන්නයි "පංච කර්ම" ග්‍රන්ථය. ඒ සමඟින් ම එළිදැක්වූ "සැපවත් ආහාරය" ග්‍රන්ථය "පංච කර්ම" ග්‍රන්ථයේ තෙවන මුද්‍රනයේදී එයට ම එක් විය. පාකින්සන්ස්, සන්ධිවාත, ගිලන්බාරේ, සින්ඩ්‍රෝම් වැනි රෝග සඳහා ප්‍රතිකාර යෝජනා කරමින් ලියැවුණු "ප්‍රාණ ජීවනී" ග්‍රන්ථය ද "පංච කර්ම" සිව් වන මුද්‍රණයේදී ඊට එක් විය.

විශේෂිත රෝග ගණනාවකට විශේෂඥ දැනුමින් හා අත්දැකීමෙන් අනූනව නුගේගොඩ පවත්වාගෙන ආ චිකිත්සාගාරයේ කටයුතු ඖෂධ නිශ්පාදන කටයුතු, දේශන හා පර්යේෂණ කටයුතුවලට ඉසිඹුවක් ලබා ගනිමින් මෙහි ගෙවන කාලය ලේඛණ කටයුතුවලට නැඹුරු වී සිය දැණුම බෙදා දීම ගාමිණී විජේසිංහ වෛද්‍යාචාර්යවරයාගේ අරමුණයි. ඒ අරමුණින් හා යා වන කර්තව්‍යයකි "සන්නසට" ලියනා ලිපිපෙළ.

සිසිර දිසානායක