

ආයුර්වේදයට අනුව හින්දු පිළිබඳ විමසුමක්

කරඳගොල්ලෝ සෝහිත හිමි

“ආයුෂ්” යන්නෙන් ලොවෙහි පහළ වන සෑම සත්ත්වයෙකුගේම ජීවන කාලය ද “වේද” යන්නෙන් උත්කූංග හා ශ්‍රේෂ්ඨ ශාස්ත්‍රය ද කියවේ. ඒ අනුව සලකා බැලීමේදී ලෙඩ හට ගැනීමට ඉඩ නොදීමෙන් හෝ හටගත් ලෙඩ සුව කිරීමෙන් හෝ ආයුෂ් රැකගැනීම දීර්ඝ කාලීන ජීවිතයක් පැවැත්වීම පිළිබඳව උපදෙස් දෙන හැම ශාස්ත්‍ර ප්‍රභේදයක්ම ආයුර්වේද යන නමට සුදුසු වෙයි. එහෙත් ලෝකයේ බිහි වී ඇති ඉතා මහාර්ඝ වූ ශාස්ත්‍රයන් පිළිබඳ ජන්ම භූමිය විමර්ශනයේ දී මේ නම බෙහෙවින්ම උරුම කොට පවත්නේ භාරතීය වෛද්‍ය ශාස්ත්‍රයයි. ආයුර්වේදය මිනිස් ජීවිතයේ ස්වස්ථතාව ආරක්ෂා කරලීම මුඛ්‍යාභිප්‍රාය කොට ඇති බව පැහැදිලි වෙයි. “සන්තුට්ඨී පරමං ධනං” යනුවෙන් බුදුදහමේ සඳහන් කර ඇති ආකාරයට ලොව ඇති උසස්ම සැපත සන්තෝෂයයි. ලෝකයේ වෙසෙන හැම සත්ත්වයෙක්ම සෑම අවස්ථාවකම සිතන්නේ උත්සාහ කරන්නේ එම සන්තෝෂය ලබාගැනීම සඳහාය. මෙහිලා සන්තෝෂය යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ පරිපූර්ණ මිනිසුන් වශයෙන් අප සතු බොහෝ දෙනාට අහිමි වී ඇති හිමි වුවත් එහි සැබෑ ස්වභාවය තේරුම් නොගෙන සන්තර්පණය කරන අංගයන් වන ඇස්, කන්, නාසාදි පංචේන්ද්‍රියන් ධාර්මිකව පිනවීම හේතු කොට ගෙන ලබන ප්‍රීතියයි.

“සුඛ කාමානි භුතානි” යයි බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළ පරිදි සැප කැමැත්තා වූ මිනිසා උක්ත ප්‍රීතිය ලබා ගැනීම සඳහා රැස්

කර ගත යුතු වස්තු සංඛ්‍යාව අප්‍රමාණය නමුත් බුද්ධිමතාට එතරම් අපහසු කාර්යයක් නොවේ. එසේ වුවත් ඒ සෑමදෙයින්ම නිසි ඵලය නෙළා ගනිමින් සන්තෝෂ සාගරයේ කිමිදිය හැකි වන්නේ පුද්ගලයා සුඛිතව සිටිය හොත් පමණි. "ආරොග්‍ය පරමා ලාභා" යනුවෙන් නිරෝගී බව උතුම්ම ලාභය වශයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් දේශනා කරන ලද්දේ ඒ නිසාය. මිනිසාට තමන් සතු වස්තු ඉඩකඩම් දේපළවලින් ඉහළම ප්‍රීතිය භුක්ති විදිමින් ජීවත්වීමට නම් නිරෝගී බව අනිවාර්ය සාධකය වෙයි. "උගනො ලොකො අතින්තො තණ්හාය දාසො" (ලෝකයා උගණය, තෘප්ති රහිත ය, තෘෂ්ණාවට දාසය.) යන බුදු වදන පසක් කරමින් ධනය පසු පස හබා යන ආර්ථික රටාවකින් හෙබි වත්මන් සමාජයේ ජීවත් වන මිනිසා යන්ත්‍ර සූත්‍ර මෙන් තම ජීවන රටාව හැඩගස්වා ගෙන සිටීමෙන් ඔවුන්ගෙන් මෙකී නිරෝගීකම ගිලිහී ගොස් ඇති ආකාරයත් ඒ නිසාම තමන්ගේ ධනය වින්දනය කිරීමෙන් ලබන සන්තෝෂයද ඉතා සීමිත වුවක් බවට පත්ව තිබෙන ආකාරයත් දක්නට ලැබේ. ඒ තමන්ගේම වර්ශාවන්හි අසම්මත වූ ක්‍රියා කලාපය නිසාය.

හේතුඵල සම්බන්ධතාවෙන් යුක්තව හටගත් ලෝකයෙහි සෑමදෙයක්ම රදා පවතින්නේ එවායෙහි සමතුලිතතාව පදනම් කරගෙනය. ජීවි අජීවි වස්තූන්ගෙන් යුතු මේ ස්වභාව ධර්මයේ තිරසාර පැවැත්ම, එහි යහපත් සමතුලිතතාව නිසා ආරක්‍ෂා වන්නාසේම බිඳියාමෙන් එහි විනාශය ද සිදුවෙයි. එමෙන් ම සෞඛ්‍ය සම්පන්න පුද්ගලයාගේ ගති ලක්‍ෂණ පදනම් වී ඇත්තේ සමතුලිතතාව මත හෙයින් එය ස්ථාවරව පවත්වාගෙන යාම අවශ්‍ය වෙයි. සෞඛ්‍යය යනු හුදු ගිලන් බවින් මිදී සිටීම පමණක් නොව කායික මානසික හා ආධ්‍යාත්මික සාමාජික යන අංශයන්හි සමතුලිත පැවැත්ම බව මෙයින් අදහස් වෙයි. සමතුලිතතාවේ වැදගත් ලක්‍ෂණය වනුයේ ආරක්‍ෂාවීම සඳහා වෙනස් වීමේ හා යළිත් පෙර තත්ත්වයට පත්වීමේ හැකියාව ඊට තිබීමයි. නිසල ජලයට යමක් වැටුණු විට එය රැළී නැගී සෙල වී නිසල වේ. යම් හෙයකින් තද දෙයක් මතට යමක් වැටීමේදී සිදුවිය හැක්කේ ගැටුමෙන් හානියක් සිදුවීමය. සෞඛ්‍යයද නිසල

ගැඹුරු පිරිසිදු නිල් දිය වැනිය. එහි නිසල පැවැත්ම සඳහා අපගේ ජීවිතය පවත්වාගෙන යෑමට අවශ්‍ය වන මූලික ජෛව අවශ්‍යතා 03 ක් (ත්‍රිවිධ උපස්ථම්භ) ආයුර්වේදයේ පෙන්වා දෙයි.

- i. ආහාර (Food)
- ii. නින්ද (Sleep)
- iii. ලිංගික හැසිරීම (Sexual intercourse)

මෙහිදී ආහාර පාන යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ පුද්ගලයෙකුගේ ශාරීරික හා මානසික ක්‍රියාකාරිත්වය පවත්වාගෙන යාම සඳහා අවශ්‍ය ශක්තිය සපයා ගැනීමයි. නින්ද හා විවේකය ශරීරය තුළ ගෙවී ගිය කොටස් අලුත් වැඩියාව හා මානසික සහනය ලබාදීමට පිටුබලය සපයයි. ලිංගික හැසිරීම මගින් වර්ගයාගේ බිහිකිරීමත් ඉදුරන් පිනවීමෙන් සතුට හා තෘප්තිය ලබා ගැනීමත් සිදුවෙයි. මෙම මූලික අවශ්‍යතා ඉටු කර ගැනීමේදී ඒවා පාලනය කිරීමේ වැදගත්කම ද අවධාරණය කරනු ලබයි. වත්මන් සමාජය දෙස බලන විට මිනිසුන් සංකීර්ණ අපේක්‍ෂාවන් හා අසංවර රුවිකත්වය හේතුවෙන් මෙම අවශ්‍යතාවන් අයතා අන්දමින් ඉටු කරගැනීමට වෙහෙසෙන ආකාරය දක්නට ලැබේ. ඒ නිසාම මෙහිදී ආයුර්වේදයේ හඳුන්වා දෙන "සමාස් මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව" හෙවත් "යහපත් මැදුම් පිළිවෙත" අනුගමය කිරීම වැදගත් වෙයි.

ආහාරය ජීවිතයට කෙතරම් වැදගත් ද එමෙන්ම නින්ද ද වැදගත් වන බව උක්ත කරුණු මගින් පැහැදිලි වෙයි. නින්ද ඇති වන්නේ කෙසේද ? යන්න පිළිබඳව ඇත අතීතයේ සිටම මානව වින්තනයට හා විවාදයට ලක් වූ ගැටලුවකි. උපනිෂද් අනුව නින්ද යනු මනස ස්වස්ථානයෙහි පිහිටීමයි. "දිවාකාලය පුරා ගුවනේ සැරිසරා වෙහෙස වූ පක්‍ෂියෙකු තම කැදැල්ලට පැමිණ විවේක ගැනීම වැනි යැයි" සඳහන්වෙයි. සුශ්‍රැත සංහිතාවේ ශරීරස්ථානයෙහි 06 අධ්‍යායයේ සඳහන් කරන අන්දමට "හෘදය තෙම පද්මයක් හා සමානව යටිකුරු වූයේ වෙයි. අවදිව සිටින විට එය විකසිතව පවතින අතර නිදන අවස්ථාවේ නිමලිතව (පියවී) සිටී." මෙයින් කියවෙන ආකාරයට

පුද්ගලයෙක් අවදිවී සිටින විට ඔහුගේ හදවත නෙළුම් මලක් මෙන් බිඳී හෙවත් විකසිතව පවතින අතර නිදාගත් විට එය හැකිලී සිටින බවයි. එයින් පැහැදිලි වන්නේ මනුෂ්‍යයන් වශයෙන් අප සියලුදෙනාට අනිවාර්ය විවේකයක් ඇවසි බවයි. අවදිව සිටින විට සෑම ආකාරයකින්ම ශරීරයේ ක්‍රියාකාරිත්වය සඳහා ක්‍රියාත්මක හදවත ද නිදාගත් විට හැකිලී ඊට අවශ්‍ය විවේකය ලබාගන්නා ආකාරයයි.

නින්ද පිළිබඳ සුශ්‍රැතයේ සඳහන් කරන්නේ "විෂ්ණු දෙවියන්ගේ මායාවක් ලෙසිනි. එය සියලු ශුභ ව්‍යාපාරයන් වළක්වාලන හෙයින් පාප්මාන් (පව) යයි කියනු ලැබේ. නින්ද සියලුම ප්‍රාණීන් ආක්‍රමණය කරයි." නින්ද සියලුදෙනාටම අවශ්‍ය කරන හා අනිවාර්යයෙන්ම වැළඳ ගන්නා දෙයක් බව විස්තර වෙයි. නින්ද ඇතිවීමට හේතු ලෙස සුශ්‍රැතයේ දක්වන්නේ "හෘදය තමෝ ගුණයෙන් ඇඟිලි ගිය කල්හි තමෝ ගුණයෙන් බහුල වූ සෙම සංඥාවහනය කැරෙන ධම්නීන් වෙත පැමිණීමෙන් තම සි නම් නින්ද උපදින බවයි." මෙහි තමස් යනු අඳුරට පර්යාය වෙයි. හෘදය යනු බ්‍රහ්ම හෘදය හෙවත් මස්තිෂ්කය ලෙසත් සංඥාවහ ධම්නීන් ස්නායු පද්ධතියට අයත් නාඩීන් ලෙසත් පිළිගැනෙයි. ඒ අනුව තමෝ ගුණ බහුල වූ සෙම යනු රසායනික ද්‍රව්‍යයක් ලෙස පසුකාලීනව සිදුකරන ලද පර්යේෂණවලින් ද සනාථ කොට තිබේ.

පෛතරස් නම් ශ්‍රීක විද්‍යාඥයාගේ මතයට අනුව මොළයට රුධිර සැපයුම අඩාල වී මොළයේ රුධිරය ආපසු සිරාවලට ගමන් කිරීම නිසා නින්ද ඇතිවේ. ඒ අනුව පොදු පිළිගැනීම වනුයේ නින්ද යනු ප්‍රතිසංස්කරණ ක්‍රියාවලියක් හෙවත් ශක්ති ජනක සංසිද්ධියක් බවයි. අපට නින්දෙහි අවශ්‍යතාව දැනෙනුයේ මානසික හා ශාරීරික විඩාව හේතුවෙන් ඇතිවන භෞතවේදීය වෙනස්වීම් නිසාය. නින්දෙහිදී හා අවදිව සිටීමේදී මස්තිෂ්කයේ අම්ලකර පරිභෝජනය (Cerebel oxygen consumption) සමාන වන බව ඔප්පු කර ඇත. දහවල් කාලයේදී වැයවන ශාරීරික හා මානසික ශක්තිය ප්‍රතිසංස්කරණය කිරීමට හා භෞතවේදීය

ශීරීකරණය (Physiological relaxation) ඇති කිරීමෙහිලා ස්වයංසිද්ධව නින්ද ඇති වන බව විද්‍යාත්මක පිළිගැනීමයි.

ලෝකයේ ජීවත් වන සත්ත්වයන් පිළිබඳ විමසා බැලීමේදී ආහාරය, නින්ද, භය හා මෙවුන යන කරුණු මනුෂ්‍යයන්ට මෙන්ම තිරිසනුන්ට ද පොදු වූ කාරණා බව පැරණි කියමනකින් පැහැදිලි වෙයි. සියලු සත්ත්වයන් අතර උතුම් මනසක් ඇති මිනිසා තිරිසනුන්ගෙන් වෙනස් වන්නේ එම ආවේගයන් බුද්ධිමත් ලෙසින් පාලනය කර ගැනීම මගිනි. ආයුර්වේද ශාස්ත්‍රයට අනුව නින්ද මෞලික කායික අවශ්‍යතාවක් හෙයින් "නිදා වේගය" නො දැරිය යුතු බවට උපදෙස් දෙයි. නිදා වේගය වැළැක්වීමෙන් ඇතිවන විවිධ පීඩාවන් හා උපද්‍රව මෙන්ම නියමිත ආකාරයට නිදාගැනීම මගින් ශරීරයට ඇතිවන සහනය හා එයින් ශරීරයේ ස්වස්ථාව ඉටු වන්නේ කෙලෙසද යන්න පිළිබඳවද ආයුර්වේද සාහිත්‍යයෙහි සඳහන් වෙයි. ආයුර්වේදයට අනුව නියමිත ලෙස නිදා ගැනීමෙන් ශරීර සෞඛ්‍යය උදෙසා ලැබෙන යහපත් ප්‍රතිඵල මෙසේය.

1. සුඛ (Happiness) සතුට
2. පුෂ්ති (Nourishment) පෝෂණය
3. බල (Strength) බලය
4. ඥාන (Knowledge) ඥානය
5. ජීවිත (Life) ජීවිතය

ආදි තත්ත්වයන් මගින් ශරීර සෞඛ්‍යය තහවුරු කරයි. ශරීරයට ඇවසි ලෙසින් සුදුසු පරිදි නින්ද ලබන පුද්ගලයාට මෙම සෞඛ්‍ය සම්පන්නතාවන් ළඟා කරගත හැකිවෙයි. මෙහිලා පුද්ගලයෙකුට මනා සෞඛ්‍ය තත්ත්වය පවත්වාගෙන යාම සඳහා වත්මන් ලෝකයේ වෛද්‍ය විද්‍යාව මගින් නිර්දේශ කරනු ලැබ ඇත්තේ පැය 07 කට ආසන්න කාලයක් නිදාගැනීමයි. එම නින්ද ලබාගැනීම සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවිතයක් උදෙසා ඉඩ හසර විවර කරයි.

එමෙන්ම අඩුවෙන් නිදාගැනීම නිසා ශරීර සෞඛ්‍යයට ඇති වන බලපෑම් පිළිබඳ ආයුර්වේද ශාස්ත්‍රයේ සඳහන් කරන්නේ මෙසේය.

1. කාර්යයන (Emaciation) වැහැරීම, කෙටිවීම
2. අබල (Weakness) දුර්වලවීම
3. ක්ලීබත (Impotence) බෙලහීනකම
4. අඥාන (Impaired Knowledge or Unwise) නුවණ දුර්වලවීම
5. ජීවිත නාශ (Destroys the life) ජීවිත විනාශය ද සිදුවෙයි.

මෙයින් පැහැදිලි වන්නේ තම ශරීර විඩාව සමනය වන ආකාරයෙන් ප්‍රමාණවත් අයුරින් නිදා නොගැනීම මිනිසාගේ සෞඛ්‍යයට ඉතා අහිතකර බවය.

මේ පිළිබඳ තවදුරටත් පැහැදිලි කරන ආයුර්වේද ශාස්ත්‍රයේ සඳහන් වන්නේ අකාල නිදා හෙවත් නොකල්හි නිදීම (Untimely sleep) අති නිදාව (Excess sleep) සහ අනිදා නිදා නොගැනීම (No sleep) යන හේතූන් නිසා කල්පාන්තයේ ඇතිවන කාල රාත්‍රියෙහි ලෝක විනාශය (The night of destruction at the end of the world) මෙන් මිනිසාගේ ශරීර සෞඛ්‍යය විනාශයට පත්කරවන බව දැක්වෙයි.

එමෙන්ම යෝග්‍ය ලෙස හා නිසි පරිදි නිසි වෙලාවට නිදාගන්නා පුද්ගලයාට ප්‍රීතිමත් දිවියකට මග සැලසෙන බව තොරහසකි. එය ආයුර්වේදයේ සඳහන් කරන්නේ යෝගී පුරුෂයෙක් සිද්ධිලාභයෙන් තත්වඥානය ලබා ගැනීම (Like a Yogipurusha attains siddhi on reaching stya buddhi) හා සමාන වන බවයි. එයින් සුදුසු පරිදි ශරීරයට නිදි සුව ලබාදීමේ ඇති අනුසස් පැහැදිලි වෙයි. සුශ්‍රැත සංහිතාවේ සුදුසු ලෙස ප්‍රමාණවත් කාලයක් නිදාගන්නා වූ පුද්ගලයාගේ ශරීර සෞඛ්‍යය පිළිබඳ සඳහන් කරන්නේ මෙසේ ය.

“අරෝග: සුමනා භෝවං බලවර්ණාන්විතෝ වෘෂ: නාතිස්ථුලකාශ: ශ්‍රීමාන් නරො ජීවේත් සමා: ශනම්”

(මෙලෙස පවත්නා වූ මනුෂ්‍යතෙම නිරෝගී වෙයි. පහන් සිත් ඇත්තෙකු වෙයි. බල වර්ණ දෙකින් යුක්ත වෙයි. ස්ත්‍රී රමණයෙහි ශක්තිමත් වෙයි. බෙහෙවින් තර නොවේ බෙහෙවින් කෙටිටු ද නොවෙයි. ශ්‍රීමත් වන අතර සියවසක් ජීවත් වෙයි.) යනුවෙනි.

දහවල් කාලයේ නිදාගැනීම ආයුර්වේදයේ යහපත් වර්යාවක් ලෙස අගය නොකළ ද දහවල් නිදා ගැනීම සිදු කළ යුතු සෘතු හා පුද්ගලයන් පිළිබඳ සඳහන් කර තිබීම ඉතා වැදගත් වෙයි. ඒ අනුව ශ්‍රීෂ්ම කාලය හැර සෙසු හැම සෘතුවකම දහවල් කාලයේ නිදීම නුසුදුසු වෙයි.

එසේ වුවත් බාලයෝය, මහල්ලෝය, ස්ත්‍රී සේවනයෙන් කෘශ වූවෝය, වාහනවලින් ගමන් කිරීමෙන් වෙහෙසට පත්වූවෝය, පයින් යෑමෙන් වෙහෙසට පත්වූවෝය, වැඩපල කිරීමෙන් වෙහෙසවූවෝය, ආහාර භෝජනය නො කළ අයය, මේදය ඝෂය වූවෝය, ඩහදිය හීන වූවෝය, සෙම ඝෂය වූවෝය, රස රක්ත දෙක හීන වූවෝය, අජීර්ණ රෝගීහුය යන මොවුන්ගේ පක්‍ෂයෙහි මුහුර්තයක් (සිංහල පැය දෙකක්) දහවල නිදීම ප්‍රතිෂේධ නො කරනු ලැබේ. තවද රාත්‍රියෙහි අවදිව සිටියවුන්ගේ පක්‍ෂයෙහි අවදිව හුන් කාලයෙන් අඩක් පමණ වන කාලයක් දහවල්හි නිදීම සුදුසුය. දහවල්හි නිදීම විකාරයකැයි කියන ලද හෙයිනි. දහවල්හි නිදීම අධර්මයකි. සියලු දෝෂ කෝප කරවන්නකි. (Aggravation of all doshas) දෝෂ කෝපවීම හේතු කොට ගෙන කාශ-කැස්ස (cough), ශ්වාස-ශ්වාසය (breathlessness), ප්‍රතිශ්‍යාස-ප්‍රතිශ්‍යාව (coryza), ශිරෝගෝරව-හිස බර බව (heaviness of the head), අංගමර්ද-ඇඟ මැඩුම (body pain), අරෝචක-අරුචිය (tastelessness), ජීවර-උණ (fever), අග්නිදෝර්බලය-ගින්න දුබල බව (weak digestive life) යන මෙම රෝගයන්

ඇතිවෙයි. එමෙන්ම රෑ අවදිව සිටීමෙන් වා පින් දෙක නිමිති කොට ගෙන උවදුරු ඇතිවෙයි.

(සුශ්‍රූත සංහිතා: ශරීරස්ථාන 04 අධ්‍යාය)

දිවා කාලයෙහි නිදා ගැනීම පිළිබඳ වරක සංහිතාවේ සඳහන් කරන්නේ මෙසේය. ගීතය (singing), අධ්‍යයනය (studying), මද්‍යපානය (alcohol), මෛත්‍රිකය (sexual intercourse), පරිශ්‍රමය උපදවන කාර්යභාරයන් කිරීම (purification procedures), බර ඉසිලීම (wait lifting), ගමන් යාම ආදියෙන් කෘශ බවට පත්වීම (walking), අජීර්ණයෙන් පිඩිත වීම (indigestion), තුවාල ආදියෙන් පීඩා විදීම (injured), වැහැරුණු සිරුර ඇති බව (emaciated), වෘද්ධයෝය (old aged), බාලයෝය (child), දුර්වල වූවෝය (weak), පිපාසයෙන් වෙහෙසට පත්වීමය (suffering from thirst), අතීසාර (loose and excess stools), ශුල (suffering from pain in the abdomen), ශ්වාස (breathing difficulty), හික්කා (hiccough), වැටුණු අය (fallen), පහරකෑමට ලක්වූවෝය (injured), උන්මත්තකයින් (intoxicated), ක්ලාන්ත වූවන් (fatigued), රාත්‍රියෙහි නොනිදාගත් අය (awake at night), තරහයෙන් යුතු අය (who is affected by krodha-anger), ශෝකයෙන් යුතු අය (grief), බියෙන් යුතු අය (fear) යන මේ සියලු දෙනා විසින් දහවල නින්ද සේවනය කළ යුතුය, දහවල් නිදීමෙන් මොවුන්ගේ ධාතුසාමය ඇතිවෙයි. ශ්‍රීෂ්ම කාලයේ දහවල වැඩි වෑ රූය අඩුවී මිනිසුන්ගේ ශරීර රළු වෙයි. ඒ කාලය තුළ දිවා නිද්‍රාව ප්‍රශස්ත වෙයි.

ශ්‍රීෂ්ම සෘතුවෙහි හැර අන් සෘතූන්හි දී දහවල් නිදීම අප්‍රශස්තය. මේදය බහුල අයද නිතර ස්නේහසේවනය කරන අය ද, සෙම බහුල අය ද, කඵඪ රෝගාත්‍රාන්තයෝ ද, දූෂි විෂයෙන් ජීවිතයෝ ද යන මොවුන් විසින් කිසිකලෙකන් දහවල් නිදීම නොකළ යුතුය. නුසුදුසු වූ දහවල නිදීමෙන් හලිමකඵ-විපරිත දෘෂ්ටිය (advanced stage of jaundice), ශිරාශුල-හිසරදය (headache), ස්ථායී මිථ්‍යා-දැඩි වෙහෙස (stiffness), ගුරුගාත්‍රාත-ඇඟ බරගතිය (heaviness in the body), අංගමර්ද-ශරීරයේ වේදනාව (body pain), අග්නිනාශ-අග්නි නාශය (destroys agni), ප්‍රලෙපෝ හෘදයසා-පසුව හාත්පස වේදනාව (feeling as if something is applied around chest), සෝපා-ශරීරයේ ඉදිමීම (swelling), අරෝචක-අරුචිය (tastelessness), හාල්ලාස-කෙළ ඉනීම (excessive salivation), පිනස-පිනසය (coryza), අර්ධාවහේදක-ඉරුවාරදය (migraine), පීඩක-බිබිලි (rashes), කන්දු-කැසීම (itching), තන්ද්‍රා-තෙමරිය (sleepiness or sluggishness), කාශ-කැස්ස (cough), ගාලමය-ගලරෝග (diseases of throat), ස්මෘති බුද්ධි භානි-ස්මෘති භානිය සහ බුද්ධි භානිය (infatuated memory and intelligence), සුෝතස් අවරෝධය (obstruction in the channels), ජීවර-උණ (fever), ඉන්ද්‍රිය දෘඪබලය-ඉන්ද්‍රිය දුබල බව (inefficiency of the sense organs), දූෂිත විෂයෙන් පිඩිතව විෂවේග පැවැත්ම (increases the speed of the poison spreading in the body), යන මේවා (අකාලයෙහි නිදීම හා දහවල් නිදීම හේතුකොට ගෙන) මිනිසුන්ට ඇති වන්නාහ. ඒ නිසා කෙබඳු විට නින්ද හිත ද කෙබඳු විට නින්ද අහිත දැයි

දැන නුවණැත්තෝ හිතකර වූ නින්ද සුවසේ සේවනය කරන්නේය.

(වරක සංහිතා: සුත්‍රස්ථාන 21 අධ්‍යාය)

යෝග්‍ය පරිදි නිදා ගැනීමෙන් ඇතිවන යහපත හා අයෝග්‍ය පරිදි මෙන්ම නොකල්හි නිදා ගැනීමෙන් සිදුවන අයහපත විස්තර කරන ආයුර්වේද ශාස්ත්‍රය නින්ද ළඟා නොවන, නිදාගැනීමේ අපහසුතාවෙන් පෙළෙන අය සඳහා නින්ද උපදවන ආහාර හා ක්‍රියාකාරකම් දක්වා තිබීමද මෙහිලා ආයුර්වේද ශාස්ත්‍රයේ පෘථුල බව ප්‍රකට කරයි. ඒ අනුව නින්ද උපදවන ආහාර හා ක්‍රියාකාරකම් මෙසේය.

තෙල් ඇඟ ගෑම, හිසේ තෙල් ගෑම, කහ තෙල්ලි ආදිය අඹරා ඇඟ ගෑම, මෘදු අයුරින් අතපය ආදිය මිරිකීම, උක්සකුරු සිනි ආදිය යොදා හැල් සහලින් පිසූ බත් මෙන්ම තිරිඟුපිට්ටලින් පිළියෙළ කළ කැවිලි වර්ගද භෝජනය කිරීම. එළකිරි මස් රස ආදිය සමඟ සිනිඳු වූත් මිහිරි වූත් දෑ භෝජනය කිරීම, රාත්‍රියේ මුද්දිරිප්පලම් සිනි උක්සකුරු යන මේවා වැළඳීමය, මනෝරම මෙන්ම මොළොක් වූ යහන් අසුන් යන මේවා පරිභෝජනය කිරීම සියල්ලට හිතකර වේ. මෙවැනි වෙනත් විෂයයන් ද නින්ද ළඟා කර ගැනීම සඳහා යෙදීම යෝග්‍ය වෙයි.

එමෙන් ම අධික නින්ද ඇති විට එය සමනය කරලීම සමනය කරලීම සඳහා ද ආයුර්වේදයේ අවශ්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහන් කර තිබේ. කාය විරේචනය (inducing purgation), ශිරෝ විරේචනය (nasal drops), වමනය (inducing vomiting), භය (fear), සිනීම (sadness), ක්‍රෝධය (anger), ධූමපානය (smoke

inhalation), ව්‍යායාම (physical exercise), රක්තමෝක්ෂණය (blood letting), උපවාසය (fasting), වැදගත් කටයුතුවල නිරතවීම (engaged in some important work), මගින් අධික නිදීමන මගහරවා ගැනීමට හැකි බව ආයුර්වේදයේ සඳහන් කරයි.

ජීවිතය යනු විඳවීමට නොව එහි ස්වාභාවය මැනවින් අවබෝධ කොට ගෙන සමාජයට කරදරයක් නොවන ලෙසින් එහි දීර්ඝකාලීන පැවැත්ම සුරැකෙන ආකාරයෙන් යහපත් ශරීර සෞඛ්‍යයෙන් යුතුව වින්දනය කළ යුතු දෙයකි. ශරීර ක්‍රියාකාරීත්වයේ ස්වභාවය තේරුම් ගැනීම එහි මනා පැවැත්මට හේතු වන බව උක්ත කරුණු මගින් මොනවට පැහැදිලි වෙයි. මේ ශරීරයෙන් ආත්මාර්ථය හා පරාර්ථය සලසනු වස් එයට අවශ්‍ය පෝෂණය මෙන්ම අවශ්‍ය සෑම විටකදීම විවේකය ද ලබාදිය යුතුවෙයි. එමගින් එහි සුරක්ෂිතතාව මෙන්ම එයින් ලබාගත හැකි උපරිම ඵලය භුක්ති විඳීමට සෑම මනුෂ්‍යයෙකුටම ඇවසි අවකාශය සැලසෙයි. එසේ නොවන්නට ක්ෂය වූ ශරීර ශක්තියෙන් හා සෞඛ්‍යයෙන් යුක්තව ලෙඩ ගොඩක් කරපින්තා ගත්, විවිධ ඖෂධ වර්ගවලින් ශරීර කුඩුව සන්තර්පනය කරන මිනිසාට සිදුවන්නේ සදාකාලිකව ජීවිතය විඳින්නට නොව විඳවන්නටය.

ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ නාමාවලිය

1. ඡවිධ සංගායනා CDRom
2. *The Susrutasamhita of Susruta*, (Edit). Yadawasarma & Narayana Rama, Nirayasagara press, Bombay, 1945.
3. *Astangahridayam. vol: 01*, Anna moreshvar kunie, Ganapat krishnajis press, Bombay, 1880,
4. වරක සංහිතා, (අනුවාදනය). ආර්. බුද්ධිදාස, ලංකාණ්ඩු මුද්‍රණාලයේ මුද්‍රණය, 1960.
5. සුග්‍රහ සංහිතා, (අනුවාදනය). ආර්. බුද්ධිදාස, ලංකාණ්ඩු මුද්‍රණාලයේ මුද්‍රණය, 1962.
6. ආර්යදාස කුමාරසිංහ, තුන්දොස් නතු විවරුම හෙවත් ත්‍රිදෝෂ තත්ත්ව විවරණය, ශ්‍රී ලංකාවේ ආයුර්වේද දෙපාර්තමේන්තුව, දීපානී මුද්‍රණාලය, නුගේගොඩ, 1986.
7. ආර්යදාස කුමාරසිංහ, ආයුර්වේදීය සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණ විධි, ශ්‍රී ලංකාවේ ආයුර්වේද දෙපාර්තමේන්තුව, 1994.
8. එල්. ඩැනියෙල් පෙරේරා, ආයුර්වේද ගවේෂණ, කර්තෘ ප්‍රකාශන, ඉඳුරු මුද්‍රණ, පන්නිපිටිය, 2000.
9. ඒ.පී.ද. සොයිසා, සිංහල වෛද්‍ය ශාස්ත්‍රීය පොත් පෙළ, ධර්ම සමය යන්ත්‍රාලය, කොළඹ, 1959.
10. සුමනපාල ගල්මංගොඩ, ආයුර්වේද අධ්‍යයන, ගම්පහ විකුමාරච්චි ආයුර්වේද ආයතනය, යක්කල, 2003.