ආයුර්වේදයට අනුව නින්ද පිළිබඳ විමසුමක්

කරඳගොල්ලෝ සෝභිත හිමි

''ආයුෂ්'' යන්නෙන් ලොවෙහි පහළ වන සෑම සත්ත්ව යෙකුගේම ජීවන කාලය ද ''වේද'' යන්නෙන් උත්තුංග හා ශ්‍රේෂ්ඨ ශාස්ත්‍රය ද කියවේ. ඒ අනුව සලකා බැලීමේදී ලෙඩ හට ගැනීමට ඉඩ නොදීමෙන් හෝ හටගත් ලෙඩ සුව කිරීමෙන් හෝ ආයුෂ 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 භූතානි**'' 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. "**ආරෝග්‍ය 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 විඳිමින් ජීවත්වීමට නම් නිරෝගී බව අනිවාර්ය සාධකය වෙයි. "**ඌනො ලොකො අතිත්තො තණ්හාය දාසො**" (ලෝකයා ඌණය, තෘප්ති රහිත ය, තෘෂ්ණාවට දාසය.) යන බුදු වදන පසක් කරමින් ධනය පසු පස හඹා යන ආර්ථික රටාවකින් හෙබි වත්මන් සමාජයේ ජීවත් වන මිනිසා යන්ත්‍ර සූත්‍ර මෙන් තම ජීවන රටාව හැඩගස්වා ගෙන සිටීමෙන් ඔවුන්ගෙන් මෙකී නිරෝගීකම ගිලිහි ගොස් ඇති ආකාරයත් ඒ නිසාම තමන්ගේ ධනය වින්දනය කිරීමෙන් ලබන සන්තෝෂයද ඉතා සීමිත වූවක් බවට පත්ව තිබෙන ආකාරයත් දක්නට ලැබේ. ඒ තමන්ගේම චර්යාවන්හි අසම්මත වූ ක්‍රියා කලාපය නිසාය.

හේතුඵල සම්බන්ධතාවෙන් යුක්තව හටගත් ලෝකයෙහි සෑමදෙයක්ම රඳා පවතින්නේ එවායෙහි සමතුලිතතාව පදනම් කරගෙනය. ජීවි අජීවි වස්තුන්ගෙන් යුතු මේ ස්වභාව ධර්මයේ තිරසාර පැවැත්ම, එහි යහපත් සමතුලිතතාව නිසා ආරක්ෂා වන්නාසේම බිඳීයාමෙන් 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 සිටිම 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 පත්වීමෙ හැකියාව ඊට තිබීමයි. නිසල ජලයට යමක් වැටුණු විට එය රැළි නැගී සෙල වී නිසල වේ. යම් හෙයකින් තද දෙයක් මතට යමක් වැටීමේදි 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 ගැනීමෙදී ඒවා පාලනය කිරීමේ වැදගත්කම ද අවධාරණය කරනු ලබයි. වත්මන් සමාජය දෙස බලන විට මිනිසුන් සංකීර්ණ අපේක්ෂාවන් හා අසංවර රුචිකත්වය හේතුවෙන් මෙම අවශ්‍යතාවන් අයතා අන්දමින් ඉටු කරගැනීමට වෙහෙසෙන ආකාරය දක්නට ලැබේ. ඒ නිසාම මෙහිදී ආයුර්වේදයේ හඳුන්වා දෙන "සම්‍යක් මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව" හෙවත් "යහපත් මැදුම් පිළිවෙත" අනුගමය කිරීම වැදගත් වෙයි.

ආහාරය ජීවිතයට කෙතරම් වැදගත් ද එමෙන්ම නින්ද ද වැදගත් වන බව උක්ත කරුණු මඟින් පැහැදිලි වෙයි. නින්ද ඇති වන්නේ කෙසේද ? යන්න පිළිබඳව ඈත අතීතයේ සිටම මානව චින්තනයට 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 නිමිලිතව (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 ඇහිරී ගිය කල්හි තමෝ ගුණයෙන් බහුල වූ සෙම සංඥාවහනය කැරෙන ධමනීන් වෙත පැමිණීමෙන් තමසී නම් නින්ද උපදින බවයි.'' මෙහි තමස් යනු අඳුරට පර්යාය වෙයි. හෘදය යනු බ්‍රහ්ම හෘදය හෙවත් මස්තිෂ්කය ලෙසත් සංඥාවහ ධමනීන් 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.

පෛතගරස් නම් ග්‍රීක 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 වෙනස්වීම නිසාය. නින්දෙහිදී හා අවදිව සිටිමේදී මස්තිෂ්කයේ අම්ලකර පරිභෝජනය (Cerebel oxygen consumption) සමාන වන බව ඔප්පු කර ඇත. දහවල් කාලයේදී වැයවන ශාරීරික හා මානසික ශක්තිය ප්‍රතිසංස්කරණය කිරීමට හා භෞතවේදීය

ශිථිලකරණය (Physiological relaxation) ඇති කිරිමෙහිලා ස්වයංසිද්ධව නින්ද ඇති වන බව විද්‍යාත්මක පිළිගැනීමයි.

ලෝකයේ ජීවත් වන සත්ත්වයන් පිළිබඳ විමසා බැලිමේදී ආහාරය, නින්ද, භය හා මෛථුනය 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 මඟිනි. ආයුර්වේද ශාස්ත්‍රයට අනුව නින්ද මෞලික කායික අවශ්‍යතාවක් හෙයින් ''නිද්‍රා වේගය'' නො දැරිය යුතු බවට උපදෙස් දෙයි. නිද්‍රා 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 මඟින් ශරීර සෞඛ්‍යය තහවුරු කරයි. ශරීරයට ඇවසි ලෙසින් සුදුසු පරිදි නින්ද ලබන පුද්ගලයාට මෙම සෞඛ්‍ය සම්පන්නතාවන් ළඟා කරගත හැකිවෙයි. මෙහිලා පුද්ගලයෙකුට මනා සොඛ්‍ය තත්ත්වය පවත්වාගෙන යාම සඳහා වත්මන් ලෝකයේ වෛද්‍ය විද්‍යාව මඟින් 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. කාර්ශ්‍යත (Emaciation) වැහැරීම, කෙට්ටුවීම
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 නිද්‍රා හෙවත් නොකල්හි නිදීම (Untimely sleep) අති නිද්‍රාව (Excess sleep) සහ අනිද්‍රා 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 පරිද නිසි වෙලාවට නිදාගන්නා පුද්ගලයාට ප්‍රීතිමත් දිවියකට මග සැලසෙන බව නොරහසකි. 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.

"අරෝගඃ සුමනා හ්‍යෙවං බලවර්ණාන්විතෝ වෘෂඃ
නාතිස්ථූලකෘශඃ ශ්‍රීමාන් නරො ජීවේත් සමාඃ ශතම්"

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

දහවල් කාලයේ නිදාගැනීම ආයුර්වේදයේ යහපත් චර්යාවක් ලෙස අගය නොකළ ද දහවල් නිදා ගැනීම සිදු කළ යුතු ඍතු හා පුද්ගලයන් පිළිබඳ සඳහන් කර තිබීම ඉතා වැදගත් වෙයි. ඒ අනුව ග්‍රීෂ්ම කාලය හැර සෙසු හැම ඍතුවකම 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 ක්‍ෂය වුවෝය, ඩහදිය හීන වූවෝය, සෙම ක්‍ෂය 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), ප්‍රතිශ්‍යාය-ප්‍රතිශ්‍යාව (coryza), ශිරොගෞරව-හිස බර බව (heaviness of the head), අංගමර්ද-ඇඟ මැඩුම (body pain), අරෝචක-අරුචිය (tastelessness), ජ්වර-උණ (fever), අග්නිදෞර්බල්‍ය-ගින්න දුබල බව (weak digestive life) යන මෙම රෝගයන්