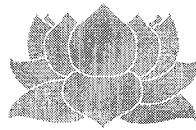


ප්‍රති මුතන හෙසප්පය බඳ්ධ බේත

උ. ධම්මලපිට හිකුණුව



ප්‍රති මූල්‍ය ගෙහෙසභේද බුද්ධ බේත

සම්පාදනය
උ. ධමමලීව නිකුත්ව



Lithira

ප්‍රතිඵල මූල්‍ය සංස්කරණය

බඳුවේ බෙකු
උග්‍රහීම දිනුව

ප්‍රථම මූල්‍යය

ශ්‍රී. බු. ව. 2550 වන. ව. 2006

අයිතිය

ත කමල් අඩුල්දේණිය

මූල්‍යය

චිත්‍රිත

306, අඩුල්දේණිය හංදිය,
නුගේගොඩ.

කවරය

සස්‍ය දිස්‍යනායක

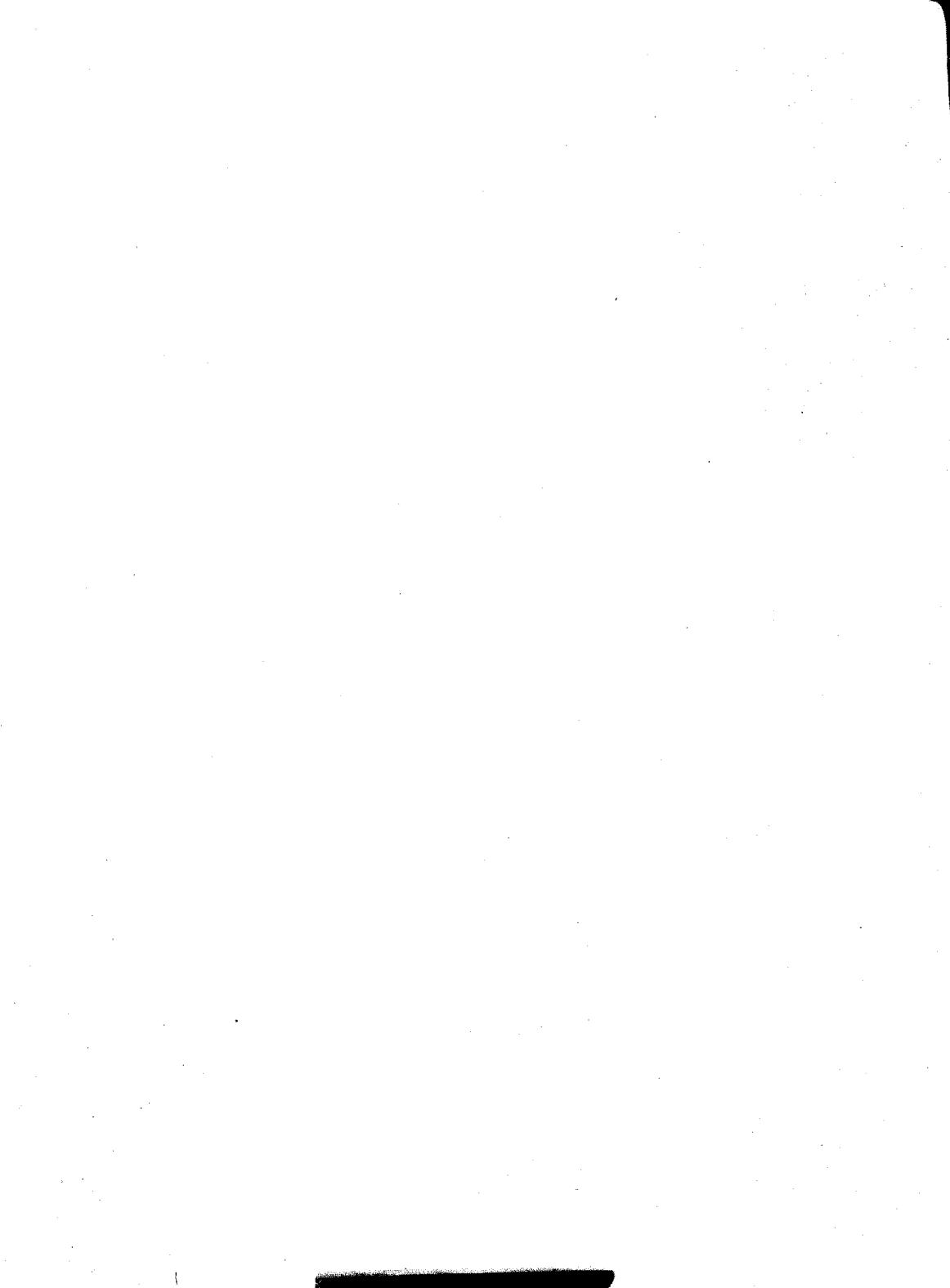
ISBN 955-1328-01-9



ප්‍රච්චින

ප්‍රච්චින

පෙරවලුන	i
සම්පාදක	ii
ගුන්රී සංකේතය පිළිබඳව	v
ප්‍රති මූත්‍ර තොසප්තය	1
ගිරිමානන්ද සුතුය	17
ප්‍රති මූත්‍ර තොසප්තය පාවිච්චි කරන ක්‍රම	41
ආහාර විහාර මනෝච්චාපාර විධි	49
නිගමනය	53
මූත්‍රා සඳහා විවිධ නම් සහ අණිත ඉංග්‍රීසි ඉන්ඩ්	59



ගොරවත්සය පිළිගැන්වීමයි

මෙම උතුම් වුද්ධ බේත සැමකි ගුන්පය

සම්පාදනය කළ අපගේ ගොරවත්සය

අති ප්‍රාග්ධන උචිර්යයම ධීමසේ හිම්පාණ් වහන්සේට

නිදුක් තිරෝගි සැපබල ලැබේ ගතව්‍යාධික කාලයක් ම

සුවිසේම දැකුණු විධිනය එම සුවිසේම පාර්ශ්ව සපුරා

අපත් ගෛළවාස් සැමටක් දැනුම් මග,

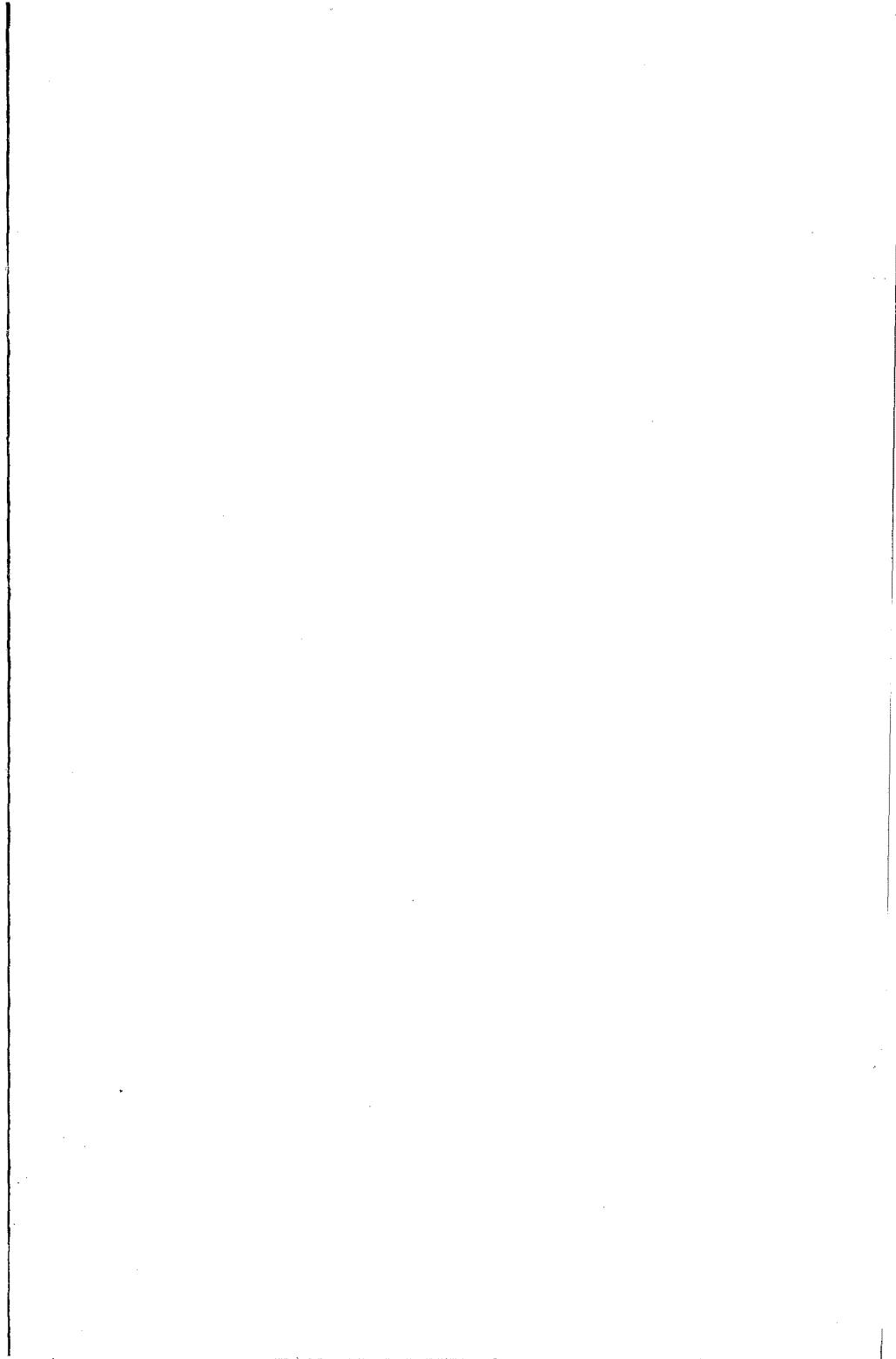
පුගක් මග, හිවස් මගට පළුතුවා

සම්සක් ප්‍රාර්ථනාවන් සපුරාගෙන

නිර්වාශවබෝධය ලබන්වායි !

අපගේ පැනුමයි

කේ. බෝධ්‍යාල පවුල් සැම





පෙරවදින

වෛජ්පාමො ජීතවරෝ - ගෙලකුණාව පුද්ගලිකානා
රොගුපමා කිලෙසා ව - සඳහමේමා පරම ඔසධා

(සංග්‍රහ ගාර්ඩා)

ජීතවර නම් වූ සම්මා සම්බුද්ධරජාණන් වහන්සේ අසාමාන්‍ය තෙවදුවරයෙකු වැනිය. පාථ්‍යග්‍රන ලෝක සත්ත්වයෝ ගිලනුන් වැනිය. එක් දහස් පන්සියයක් පමණ වූ ක්‍රේශ්‍යයෝ රෝගයන් වැනිය. ශ්‍රී සද්ධර්මය පරම ඕළුඡයක් වැනිය යනු ගාරා තිබන්ධනයේ අදහසය.

සර්වයු දේශීත සුවාසු දහසක් ධර්මස්කන්ධය අති විශේෂ ඔහු සම්භාරයක් වැනිය. උස්සුකොකා ලොක සහනිවාසේ ලෝක සන්ත්වය කෙලෙස් ගින්නෙන් දුවෙමින් තැවෙමින් ආතුර වී ඇත. සර්වයුන් වහන්සේ ලෝවැසි ආතුර ජනතාව සුවිපන් කරන මහා කාරුණික තෙවදුවාරීන් වහන්සේ වෙති.

විනය පිටක මහාවග්ග පාලියෙහි හෙස ඒජක්කාන්ධකයෙහි විවිධාකාර රෝග සම්නය සඳහා ප්‍රත්‍යුම්‍ය ඔහු සම්බුද්ධ දේශනා කරන ලද්දේ තෙවදු විද්‍යාව හදාරා නොව මහා කරුණාවෙහි පිහිටා සර්වයුතා යුතායෙන් සර්වාකාරයෙන් දින ලෝකානුකම්පාවෙති.

සසර දුකින් මිදි කෙලෙස් රෝගක් නිවා ගාන්ත තිවතින් සැනසෙනු පිණිස සැදුහැයෙන් සපුන් වන් ගුමුණ ගාකා පුනුයන් සඳහා දේශනා කළ ජීවිතයපරිශ්කාර නම වූ සිවුපසයද තාත්ත්ව දාම්ඩී මාතාදි උපක්ලේයෙන් සමනය වනසේ පරම අල්පේච්ඡතාව පිණිස වදාරා ඇත්තේ ආයුෂ්විංග ප්‍රතිපදාව සපිරෙන සේමය.

ආහාරය පිණිස පිණ්ඩපාතය ද, එවරය පිණිස පංසුකුලය ද සෙනසුන පිණිස රුක්මුල් සෙනසුන ද, ගිලන්පස පිණිස ප්‍රතිමුත්ත බෙහෙත ද දේශනා කොට ඇත්තේ සර්වයුයන් වහන්සේ ද ඒ සියල්ල අනුව පවතිමින් ආදැංචිත් ලෙසිනි.

එ මේ ප්‍රත්‍ය සතර අතුරෙන් සතරවැනි වූ ප්‍රතිමුත්ත හේස්ස්ථේරය ගැන ඉමහත් පරිග්‍රාමයෙකින් ගවේගණය කොට සම්පාදනය කරන ලද මීතිරිගල නිස්සරණ වන ගේනාසනාධිවාසී පුරු උච්චිරියගම ධමම්පේව ස්වාමීන්වහන්සේගේ සම්පාදකත්වයෙන් නිමැවුණු “බ්‍රේඛ බෙත” අතිශයින් සාරවත් අර්ථවත් කෘතියකි. ස්වීය අත්දුකීම් ද ඇතුළත් වීම තවත් විස්වසනීයකි. මේ සඳහා ඉමහත් පරිග්‍රාමයක් දරු පුරු ධමම්පේව ස්වාමීන් වහන්සේට ලේඛී සුපේශල ශික්ෂකාමී මහා සංසරත්තාගේ කෘතයුතාව සේම ආයුර්වාදයන් විශේෂයෙන් අන්වේවා.

තවද ද්වත්තිංසාකාර ප්‍රථම ධහාන ලාභී අගුහ කරමස්ථානිකයන්ට මෙහි සඳහන් ස්විමුතු හෙසථ්ථෙය ගත තොහැකි වීම ගැනද සඳහන් කරනුයේ ඒ සඳහන්ත් ගවේගණය පිණිස ආරාධනයෙනි.

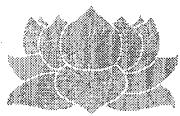
සබලේ සත්ත්තා - සවන්තු සුඩානත්තා”

මෙයට,

මෙතැනි

නා උයනේ අරියධමම ස්ථාවර

නා උයන ආරණ්‍යය - පන්සියගම



සම්පාදකගෙන්...

මේ රචනාව ඉදිරියට යැමට බලාපොරොත්තු වන දිගු ගමනකට ඇත්තටම පෙරවදනක් පමණි. මහි සඳහන් මූල ධ්‍යුම්‍ය ස්වීඩු දේශීතයක් බව ඇත්ත තමුත් එය තහවුරු කිරීම සඳහාත්, කියවත්නාට උනන්දුව ඇති කිරීම සඳහාත් උඩත කොට දක්වා ඇති බොහෝ තොරතුරු නෙයට ගත් ඒවාය. නොබෝ කළකින් අපේම නිදුසුන් විශාල වශයෙන් එහි දුක්වීය භැකිවන බවට සැකයක් නැත. ඒ තරමටම මෙය අන්හදා බලන්නන් සිසුයෙන් වැඩිවන අතර සියල්ලන්ම ඉතාමත් උනන්දුවෙන් තොරතුරු බෙදා හදා ගැනීමට පෙෂාගලික මට්ටමින් හෝ ඉදිරිපත් වීම නොදා පෙරනිමිත්තකි. කාටන් සහනයකි.

මහි සේදුපත් බලා යුත් පුරුෂ උඩුගම්පල ධමරංසි ස්වාමීන් වහන්සේට නිදුක් නිරෝගී සුව සැලැස්වා! මේ සඳහා අප්‍රක් උනන්දුවක් ඇති කිරීමට සමත්වන තරමේ පොනක් ලබාදීමට කටයුතු කළ ජයන්ත ප්‍රනාන්ද මහන්මාට නිරෝගී සුව අත්වෙවා! උනන්දුවකින් කටයුතු කළ කමල් ඇමුල්දෙණිය, අප නිස්සරණ වන සංරක්ෂණ මණ්ඩලයේ සහාපති තුමාටන් තව තවත් සුවකිරීමේ අහිමතායිය සමඟ කරගැනීමට මේ පුණු කම්ය හේතු වේවා. එසේම එම උප සහාපති දුලිප් මහන්තිල මහන්මා නොමසුරුව පොත්-පත් ආදිය ලබාදීම ආදියෙන් නිතිපතා කරන සුදාණ සංවත්තනික පුණු කම්යන් ද මෙම රචනයේදීත් මහෝපකාරී වූ බව සිහිපත් කරන්නේ අනුමෝදනා සිරුපයෙනි.

මෙය කියවා අදහස් දුක්වීමට මෙතෙක් ඉදිරිපත් වූ සියලු දෙනාටමන් නිරෝගී සුව සැලැස්වා. නොමිලයේ ම ලැබෙන එසේම කිසි

කෙකනොකුගේත් අධිකාරී බලයකට යටත් නැති, ස්වාධීන මෙම ක්‍රමය තුළින් කායික නිරෝගී හාවය නමැති ලාභය සලසාගෙන සැමුව වැඩිවැඩෙන් හාවනා කිරීමට පහසුකම් සැලුසේවා. උතුම් බුහුමෙවිය ජීවිතයක් තවමත් ලැබේ නැති අයට ඒ සඳහා පෙළඳීමට ඇති බාධක දුරු වේවා.

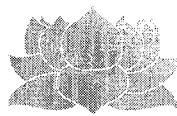
මෙම රවනාව සඳහා උධාත් ලබාගත් පොත් රවනා කළ සියලු දෙනාටම නොවක් තුති පුද කරන්නේ ගාසනික ගොරවයකින් හා කෘතයුතාවයෙන් යුත්ත්වයි. එහිලා උපකාරී වූ ඉංගිෂි පොත් හා එම රවකයන්ට අපි මෙහි සිට පිං පමුණුවමු. ඒ සියලු දෙනා විසින් ගත්තු දැක පහ, හය කාලය තුළ ඉටුකළ මෙහෙවර නිසාම අද අපට පැකිලීමකින්, නිරිකිතයකින් තොරව මේ ගැන කරා කිරීමට, ලිවීමට ප්‍රස්ථාව සැලසී ඇති බව අවංකවම පිළිගනිමු. මේ පිළිබඳව තවමත් විවිධ විවේචන එල්ල විය හැකි බව මූත්‍රා වල ඇති නොරුස්නා බව පමණට ම සත්‍යයකි. නමුත් ප්‍රයෝගනය සලසා විකක් අත්හදා බැලුව-හොත් එම නොරුස්නා බව වෙනුවට තමන්ටම අදහා ගැනීමට බැරි තරමට හැඟී වෙනසක් අත් දකින බවට සැක තැත.

මිට සමාන සංසිද්ධියක් ලෙස දැක්කේ විපස්සනා හාවනාවයි. එයද ප්‍රත්‍යන්ත්තන දුක් වූද ආයති සුඛ වූද ධම් සමාඟනයක් ලෙස ස්වීජයන් වහන්සේ විසින් අනුදන වදාරණ ලද්දකි. මේ දෙකම විවාත වූයේ බැලයි. වැසුන් නොම බැලයි. කුමති නම් නිල සම්බාහන ක්‍රමයන් මෙම ස්ථරයේම ලා සැලකිය හැක. මක් නිසාද යත් අපගේ පෞජ්‍ය ඉතිහාසයේ ස්විනීමය අවධියේ මේ විපස්සනාවත්, ප්‍රතිමුත්තය වැනි ප්‍රතිකම්ත්, නිල සම්බාහනයන් ප්‍රකටවම පැවති බවට සාක්ෂි එමවය. ඒවා ආරණ්‍ය වාසී බොහෝ විට ඒකවාරි යතිවරයන් වහන්සේලා විසින් සාංදාන්තිකව භුක්ති විද ඇති අතර බහුල හාවිතයන් වශයෙන් ජන සමාජයට මූෂ්‍යව්‍යනු තැන් සම්බන්ධ සමහරක් සාක්ෂි අදද අපුසිද්ධ නොවේ.

අද යමෙක් මෙවා විවාතව අත්හදා බලයි ද ඔහු නිසා බුද්ධ ගාසනය ද, ධම්ය ද එසේම තමා වගයෙන් එසේ අත්හදා බලන්නා ද බැලනු ඇති. අද අපට අවශ්‍යව ඇත්තේ මෙයයි.

ලක්ෂිත බුදු ඇතුන බැබලෙට්වා!

උ. ඔමම්ත්ව හික්පුව
නිස්සරණ වනය, මිතිරිගල.
11742



ගුන්ථ සිංහක්ත පිළිබඳව

රචනය විකාශනය වන ආකාරයට ඉදිරිපත් වන ඉංග්‍රීසි පොත් අංක පිළිවෙළින් 1,2,3,4 ලේසින් අංකනය කොට ඇත. උධාත ඉදිරියෙන් එම පොත් අංකය හා පිටු අංකය ඉහළින් කුඩා ඉලක්කම් වලින් දක්වා ඇත. (ලදා: ²⁻⁹⁶ යනු, 2. The Golden Fountain. The Complete Guide to Urine Therapy. පොත් 96 වන පිටුවයි.) සමහර තැන් වල එසේ සංකේත වශයෙන් නොයෙදා විස්තරය ද හාවතා කරන ලද ඉංග්‍රීසි පොත් පත් වල නම් ද පහත සඳහන් කර ඇත.

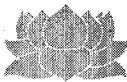
English Books Consulted

1. Wonders of Uropathy. Urine Therapy as a Universal Cure -
By G. K. Thakkar - 1996
2. The Golden Fountain. The Complete Gude to Urine Therapy -
By Coan Van Der Kroon - 1994
3. The Water of Life - By J. W. Armstrong - 1944
4. The Healing Power of Urine Therapy - By Ingeborg Aijmann 1993

සිංහල පොත් සඳහා සංකේත යොදා ඇති අතර එම සංකේතයන් සමඟ ටෙව්ලම් අංකය හා පිටු අංකය උධාතය ඉදිරියෙන් වරහන් තුළ දක්වා ඇත. ලදා: (අ. නි. 6/196) යනු අංගුත්තර නිකාය හය වන වෙළැම 196 පිටු යන්නය. සමහර තැන් වල සංකේත නැතිව කෙළින්ම විස්තර දක්වා ඇත.

සිංහල පොත් සඳහා ගුන්ම සිංකේත

ගුන්මය	සිංකේත
1. මහා වර්ග පාලි	(බුද්ධ ජයන්ති මූලුණ)
2. අංගුන්තර නිකාය	(බුද්ධ ජයන්ති මූලුණ)
3. මජ්‍යීම නිකාය	(බුද්ධ ජයන්ති මූලුණ)
4. මජ්‍යීම නිකාය අවයිකරා	(ජ්‍යෙෂ්ඨ විනාරණ මූලුණ)
5. මජ්‍යීම නිකාය විකාව	(ජටයි සංගායනා සංපුෂ්ප්‍රක්ෂේත තැවැය)
6. විනය කම් පොත	(අතිපුරුෂ උරුකාන් වන්ද විමල ඩිම්)
7. හාරත රෝග නිවාරණ කුම	(පුරුෂ මධ්‍යාලීට විෂයසේම ඩිම්.)
8. ගෙවී ගාස්තුයේ ස්වහාවය	(මහාවායේ ගුණපාල දම්සිරි මයා)
9. ආයුර්වේද සමීක්ෂා	(දේශීය ගෙවී අමාත්‍යාංශයේ ප්‍රකාශනයකි.)
10. ආයෝග පොත	(අමරසිරි පොත්තම්පෙරුම මයා)



නමෝ තස්ස හගවතො අරහතො සමා සම්බුද්ධස්ස //

පූති මුතත හෙසජ්‍ය

සෙන් සිරි දෙන මහ ගුණ	මුහුදාණන්
සත්හට වන බට දුකට	වෙදාණන්
තිත්සණ' දුරු දුරලන	දිණීදාණන්
සිත් සතොසින් නමදිම	මුනිදාණන්

පූති මුතත හෙසජ්‍ය. නිස්සාය පක්ෂියා තත්ත්ව තේ යාච්ච්ව. උස්සාහා කරණීයෝ. අතිරේක ලාහා සඟී තවත්තිත තෙලං මධු පාණීති.

පැවිද්ද ගෝ මූත්‍ර බෙහෙන් නිසාය. තා විසින් දිවි තෙක් ඒ පූති මුතත හෙසජ්‍යයෙහි උත්සාහ කට යුතුය. ගිතෙල්ය, වෙඩිරුය, තල තෙල්ය, මේ පැණීය, උක් සකුරුය යන මෙය අතිරේක ලාභයි.

[ම. ව. 1/238]

මිට වඩා අද කාලේ විනය ගරුක හික්ෂුන් වහන්සේ නිතර භාවිතා කරන පොතක් වන පූරුෂ රේරුකානේ වන්ද්විමල ස්වාමීන් වහන්සේගේ විනය කම් පොතේ 60 පිටුවේ මෙම පාලි පායයේ සිංහල පරිවත්තාය දැක්වෙන්නේ මෙසේය.

පැවිද්ද අරඹ ගෝ මූත්‍රයෙහි ලා සම්පාදනය කරන පුති මූත්‍ර හෙසජ්‍රා නිසා පවතින්නේය. පුති මූත්‍ර හෙසජ්‍රායෙන් දිවි පැවැත්මෙහි ඔබ විසින් දිවි හිමියෙන් උත්සාහා කළ යුතුය. ඉදින් ඔබට ප්‍රචීකාත කුගලානුහාවයෙන් ලැබෙනොත් ගිතෙල්ය, වෙබිරුය, තලතෙල්ය, මී පැණිය, උක් සකුරුය යන මේවා අතිරේක ලාභ වශයෙන් පරිහෝග කළ හැකිය.

මෙය වනාහි අප්‍රතින් උපසම්පදා වූ නවකයාට උපසම්පදා මාලකයේදී ම එයින් නිකුම්මට කළින් උපාධ්‍යායන් වහන්සේ විසින් අතිවාය්‍යායන්ම කරනු ලබන අනුශාසනයේ දැක්වෙන කරණීය සතරින් එකකි. එනම් ගිලාන පවතිය පිළිබඳව පිළිපැදිය යුතු ආකාරයයි.

මෙම ගෞතම ශ්‍රී සම්බුද්ධ ගාසනයෙහි වත්මාන ශ්‍රී ලංකාවහි ප්‍රකටවම ක්‍රියාත්මක මෙම පෙරවාද සම්ප්‍රදාය තුළ විශේෂයෙන් පැවිදිව මහණදම් පුරන යෝගාවච්‍රයෙකුට එම පැවිදි ජීවිතය නිදහස්ව නිවහල්ව පවත්වා ගෙන යැම සඳහා මෙලෙස මූලිකවම අවශ්‍ය කරන කාරණා හෙවත් කරණීය සතරකි. ඒවා නම්;

- | | |
|----------------|-----------------------------------|
| 1. විවර | හෙවත් සිවුරු |
| 2. පිණ්ඩාත | හෙවත් ආහාර, |
| 3. සෙනාසන | හෙවත් වාසස්ථාන භා |
| 4. ගිලාන පවතිය | හෙවත් බෙහෙත් ද්‍රව්‍යයන් යන මේවාය |

මෙම පිරිකර හෙවත් මූලික අවශ්‍යතා සම්බන්ධයෙන් ගැනෙන අඩුම උන්සුව ගෙතහැර දැක්වන සවියුයන් වහන්සේ ඩිවර හෙවත් සිවුරු සඳහා පාංශුකුල සිවුරුත්, පිණ්ඩාත හෙවත් ආහාර සඳහා පාතුය ගෙන ගෙයක් ගෙයක් ගානේ පිළුසිගා වැඩිමත්, සේනාසන හෙවත් වාසස්ථාන සඳහා රැක්බ මූල සේනාසනයන්, ගිලානපවතිය හෙවත් බෙහෙත් ද්‍රව්‍යයන් වෙනුවට පුති මූත්‍ර හෙසජ්‍රා පවතින හෙසජ්‍රා වදාල සේක.

[ම. ව. 1/238]

මෙම ප්‍රතිඵලය සතර සම්බන්ධ අවම ලන්සුව ඇති පමණ උපයා ගැනීම පිළිබඳව ඕනෑම පැවිද්දේකුට තොපැකිලට සහතික වන සවියුයන් වහන්සේ රට අමතරව යමක් ලැබෙනෙන් ඒ අතිරේක ලාභ වශයෙන් දක්වා ඇත. ඒවාද නිරදිෂ්චියය. මෙහිලා අරුමය නම් එසේ පෙර පින් මහිමයෙන් ලැබෙන අතිරේක ලාභ වලටත් වඩා උක්ත අඩුම ලන්සුව ආය්සී වංශයෙහිලා ඉතාමත් උතුම් කොට සැලකිමයි. පාංශකුල සිවුරුත්, පාතුය ගෙන ගෙයක් ගෙයක් ගානේ සිගා වැඩිමෙන් ලබන පිළිබ්පාතයන්, රැක්බ මූල සේනාසනයන්, පුත් මුත් හෙසඡ්‍යයන් යන මෙම නිස්සය හතර පිළිබඳව පොදුවේ අගුයීමක් කරන සවියුයන් වහන්සේ මහා ආර්ය වංශ දේශනාවෙහිදී පද නාවයකින් ඒවා සම්බන්ධයෙන් පොදු ගුණ කළනයක් කර ඇති සේක. ඒ අනුව මෙවා අගෙකුදා රත්තකුදා, වංසකුදා, පොරාණා, අසංකිණණා, අසංකිණණ ප්‍රඛා, නාසංකීයති, නාසංකීයිස්සනති, අප්‍රතිකුයියා සම්ණහි බ්‍රාහ්මණෙහි විශැකුහි.

[අං. නි. 2/56]

1. අගු ගණ්ඩය
2. විර රාතුයුයය
3. වංශානුගතය
4. පුරාණය
5. සංකරතාවයන්ට පත්වීමක් නැත
6. පෙර බුද්ධ ගාසන වලත් එසේ සංකර වී නැත
7. වත්මානයේත් සංකර නැත
8. මත්තට බුද්ධ ගාසන වලත් සංකර නොවනු ඇත
9. ගුමණ බ්‍රාහ්මණයන් විසින්, තුවණැන්තතන් විසින් කිසිවිටෙකත් පහත් යැයි ගරහා ප්‍රතික්ෂේප නොකරනු ඇත. මෙම ගිලාන පවතිය යන්න පිළිබ්පාතයෙහිලා සංග්‍රහ වී ඇති බව අරිය වංශ සූත්‍ර අවුවාව 'ගිලාන පවතිය එන පිණ්ඩාතෙ යෙව පවිටෙයි' (අං. අ. 2/493) යැයි දක්වා ඇත. ඇත්ත වශයෙන්ම නියම බෙත නම් ආහාරයයි.

මෙම ප්‍රතිඵලය සතර පිළිබඳ අවම ලන්සුව සැම විටෙකම කාම හෝගී ආශ්වාද වලින් තොර බව සැබැය. තමුන් කාමහෝගී ආශ්වාද ලෝලින් පවා මෙවාට ගරු කරන්, මෙවා අල්පේලු ජීවිතයක්

ගොඩනැගීමට-බුහ්මවාරී ජීවිතයක් ගොඩනැගීමට අත්‍යාවශ්‍යය කුල්‍යු හතරක්සේ සැලකේ - මෙම මූලික ප්‍රත්‍ය සතර පිළිබඳව සෙසවර්හාවයක් ඇතිව කටයුතු කරන්නාට තම පැවැදි දිවියේ අනත්‍යතාව යකගෙන සෙසවර්ව අනලස්ව අරතියෙන් හාධා රහිතව ඉදිරි හාවනා කටයුතු කරගෙන යැමට හැකිවීම මෙම කරුණු ගෙනහැර දක්වීමේ අරමුණ බව උක්ත අරිය විංග දේශනාව අවසානයේ කියැවේ.

පසුගිය දැයක හතරක-පහක කාලය තුළ අනෙකුත් පෙරලි අතරම සම් පමණකට ලෝකය සමස්ථයක් වශයෙන් වටහා ගෙන ඇති ප්‍රතිපත්ති ගරුක අල්පේච් ජීවිත පැවැත්මක උපයෝගිතාවය නිසා උක්ත ප්‍රත්‍යය සතර පිළිබඳව එදාට වඩා අද වැඩි පිරිසක් සැලකිලිමත් වී ඇති බව සත්‍යයකි. එම නිසාම ප්‍රතිපත්ති ගරුක අල්පේච් ජීවිතයකට අවශ්‍යය උපාංග ගැන ලියන මෙන්ම කියවන පිරිස වැඩි වී ඇති බව පෙනේ.

මෙම රවනයෙන් ඉස්මතු කොට පෙන්වීමට උත්සාහ දරන්නේ මෙම සිවු පසය අතරින් අන්තිම කාරණය වන හිලාන පවතිය යන්නයි. එයද 'ප්‍රතිමුත්‍ය හෙසඟ' යන පෘතු මාත්‍රකාවට සීමා කර රවනය කරමු.

ඉහත දැක්වූ ලෙසට ප්‍රතිපත්ති ගරුක අල්පේච් ජීවන රටාවක් පිළිබඳව උනත්ද වන පිරිසේ වැඩි වීමත් සමගම මෙම ප්‍රතිමුත්‍ය හෙසඟය පිළිබඳවත් අපුත් උනත්දවක් අද දක්නට ලැබේ. ලංකාවේ අරණ්‍ය සේනාසන වල වැඩිවසන්නන් ඒ සම්බන්ධව වැඩි වැඩියෙන් සිත යොදන බව වත්මානයේ යාරාරායකි. බුරුම රටේ මෙම 'ප්‍රතිමුත්‍ය හෙසඟය' හඳුන්වන්නේ 'ලේයා සේ' යනුවෙනි. එහි තේරුම 'බුද්ධ බේත්' යන්නයි. තම තමන් විසින් ම හදාගෙන හෝ එසේ හදන තැනෙකින් සපයාගෙන වළදන පිරිස එන්න එන්නම වැඩිය.

දනට හාවිතයේ පවතින නැතහොත් සම්ප්‍රදායානුකළ ලෙසට දනට පිළිගෙන ඇති ප්‍රතිමුත්‍ය හෙසඟය සාදාගන්නා පිළිවෙළ මෙසේය.

ලොකු මැටි මුව්‍යීයක් අරගෙන එයට සැහෙන තරමට අරඹ ගෙඩි තලා ගෙඩිය පිටින්ම දානවා. රේට පස්සේ රතු එළදෙනකගේ මූත්‍ර අරගෙන පෙරාගෙන එම හාජනයට දානවා. හාජනය පිරෙන තරමට මූත්‍ර දුම් පසු තවත් මැටි හාජනයකින් වසා වාතය තොයන්න මැටි බදිනවා. රේට පස්සේ රතු පස් තියෙන පොලවක ව්‍යුලුනවා. සති දෙකකට පස්සේ ගොඩ ගන්නවා. දැන් අරඹ දියවෙලා. ඇට වෙන් වෙලා.

ඉතිරි වී ඇති මූත්‍ර පෙරා වෙන් කරගෙන අධියේ ඉතිරිව ඇති කොටස ගෙන ඇට ඉවත් කර අවශ්‍ය වේලා-තරමක ගුලී හදා වේලා ගන්නවා. දියර කොටස බේත්තලයකට ගෙන මූඩිය ගසා තියා ගන්නවා. දැන් උදේ හවස ගුලියක් ව්‍යුදා ප්‍රතිමුතා හෙහෙෂ්‍ය දියරය පිරිසි කෝප්ප හාගයක් බොනවා. සියලු රෝග නිවාරණය කරනවා. (ඉරැදින 27-11-2005 දින)

සමහර තැන්වල නිකම්ම අරඹ ගෙඩි ගෝ මූත්‍රාවල දමලා, මාස 3-4 ක කාලයක් තියෙන්න අරිනවා. ලුණු විකකුත් දානවා දියර හරිය අස් කරල ගෙඩි අවශ්‍ය වේලා තබා ගෙන අවශ්‍ය විටකදී අරගෙන ගෙඩියක් ව්‍යුදානවා. දියරයත් අර විධියටම පානය කරනවා. මේ කුමය විශාල පරිමාණයෙන් සැදිමේදී බුරුමයේ හාවිතා කරන කුමයයි.

මෙලෙස නිසොල්මන් හිස ඔසවා ඇති මෙම පැරණි ප්‍රතිකාර කුමය පිළිබඳව සම්පූර්ණයෙන්ම අලුත් ඇහැකින් බැලීමට තරම් තැනිනම් ඇස් අරවන තරම් වටිනා තොරතුරු තොගයක් දැන් විවිධ මූලාශ්‍යන්ගෙන් එම් දකින්නට පටන් ගෙන ඇත. එහිලා සඳහන් කළ යුතු වැදගත් කාරණයක් වනුයේ මෙම තැනුගයේ අන්දත්මි අරණ්‍යවාසී ඒකවාරි හික්ෂුන් වහන්සේලාට පමණක්ම සීමා වී තොතින්මයි. ඒවාද සියල්ලම් බෙංද්ධ මුලාශ්‍ය තොවේ.

මෙලෙස වැඩි වැඩියෙන් එම් දකින ප්‍රායෝගික තොරතුරු දෙස මැදහන් සිතින් බලන විට ඉඩෙටම මෙන් කෙනෙකුට කළුපනාවට

එන්නේ මෙම අගනා පූතිමුත්‍ර හෙසජ්‍යය පිළිබඳව අපගේ සම්ප්‍රදායානුකූල අර්ථ කථනය පිළිබඳව සැකයකි. කළින් දක්වා ලෙසට අපගේ සම්ප්‍රදායානුකූල අර්ථ කථනය වී ඇත්තේ 'අර්ථ ගේ' මුතුයෙහිලා සම්පාදනය කරන' බෙතයි. නමුත් මෙය වනවාසී ඒකවාරී හික්ෂ්‍යන් වහන්සේ තමකට දිවි ඇති තෙක් තිතර වැළදීමට කෙසේ ලබා ගන්නද? එසේ ලබාගෙන වැළදුව ද රෝ යහපත් ලෙස ප්‍රතිචාර දක්වන්නේ රෝගාධ කොතරම් සුළු ප්‍රමාණයකද? එම නිසා මෙම පූතිමුත්‍ර හෙසජ්‍යය ම මුල් කරගෙන දිවි පැවැත්මෙහි උත්සාහය කෙතරම් ප්‍රායෝගිකද? එසේනම් දැනට පාවිච්චි වන්නේ කිසියම් ආකාරයකට සංකර වූ එකකද?

මේ පිළිබඳව සිත යෙදු දෙස්- විදෙස් ගිහි-පැවිදි බොහෝ දෙනාට ඒ හා සමගම ආසන්නයේ ම සිතට නැහි ඇත්තේ ගේ මුත්‍රා වෙනුවට තමාගේම මුත්‍රා පිළිබඳවය. මේ පිළිබඳව 1977දී හාරත රෝග තිවාරණ ක්‍රම නමින් පොතක් ලියු රාජකීය පණ්ඩිත මධ්‍යාධ්‍යම ස්ථානික ප්‍රායෝගික තම පොතකි හැඳින්වීමෙහිලා මෙසේ සඳහන් කරයි.

පූතිමුත්‍ර හෙසජ්‍යය කියන්නේ පූති කාය නමින් බණ පොතේ විස්තර වන කුණු ගරීරයේ මුත්‍රාම විය යුතුය යන හැඟීම ඇති විය. තවදුටත් 1968 ජූනි මාසයේ මම ලංකාවට ගිය අවස්ථාවේ ගරු බලංගොඩ ආනන්ද මෙමත් හිමියන්ගෙන් මේ ගැන ප්‍රශ්න කළේමි. කාටත් කාරුණික උපදෙස් දෙන උසස් විමන්සන බුද්ධියකින් හෙබි උත්වහන්සේ මට කිවේ බුරුමයේ හික්ෂ්‍යන් වහන්සේලා මුත්‍රා පමණක් නොව මළ (අසුව්) ද බෙත් වශයෙන් පාවිච්චි කරන බවය.

එසේම මේ සම්බන්ධයෙන් අති පූජනීය ආනන්ද මෙමත් ස්වාමීන් වහන්සේ විසින් මෙසේද ප්‍රකාශයක් කර ඇත.

මම ඉන්දියාවේ ඉන්න කාලේ ඉන්දියාවේ වෙද්‍ය වරුන්ගේ රසවීමක් තිබුණා. ඒකට බිජාරයේ ආණ්ඩුකාරවරයන් ආවා. මිනිහට

වයසයි. නමුත් ඉලන්දාරියා වගේ. මේ ආණ්ඩුකාරය ඒ වෙබූ වරුන් අමතා කළ කාලීන් කිවා 'බුදු භාමුදුරුවේ' වදාල වටිනා බෙහෙතක් කියෙනවා. මම තරුණයෙක් වගේ නිරෝගීව ඉන්න රහස ඒකයි. ඒ බෙහෙත පාවිච්ච කරනවා. ප්‍රතිමත්තා හෙසජය කියන්නේ උදේ පාන්දර පිට කරන මූත්‍රා දහරාවේ මැද කොටස කියා. මූත්‍රා දහරාවේ මුලින්ම පිටවන කොටස හා අන්තිමට පිටවන කොටස අතහැර මැද කොටස-ඒක ඉන්දියාවේ උදිවියගේ මතය යැයි නායක භාමුදුරුවේ පැවසුහ. (ඉරුදින 27-11-2005 දින)

තව දුරටත් දැනට එම් දක්වී ඇති පෙරදිග මෙන්ම අපරදිග අත් දැකීම් සපිරි වාර්තා වලට අනුව මෙම ස්ව-මූත්‍රා බෙතක් වශයෙන් නොසිනිය හැකි කරමි ප්‍රංශ්ලේ පරාසයක් කුළ ප්‍රයෝගන ගත හැකියි. මෙවැන්නක් අරණ්‍ය වාසී ඒකවාරි යෝගාවවර ස්වාමීන් වහන්සේලා සඳහා අනුකම්පාවෙන් බුදුපියාණන් වහන්සේ විසින් අනුදත වදාරා ඇතැයි සිතීම යුත්ති යුත්තය. යාව්ත්ව බවක් එයින් නිතැතින්ම ගමු වේ.

මෙලෙස සම්ප්‍රදායානුකූල අර්ථ කථනය ගැන අලුතින් සිතන්නට පෙළඳීමෙන් බුන්මාරි දිවියක් ගත කරන අරණ්‍ය වාසී හෝ ග්‍රාම වාසී හිසුන් වහන්සේලාට ලැබෙන ආනිඛණස රාජියකි. එපමණක් ද නොවේ. ඒවා විශේෂයෙන් නව අභියෝගයන්ට මුහුණ ද ඇති වෙබූ කෙත්තුයට අලුත් බලාපොරාත්තුවක් දනවන සුළුය. එම බලාපොරාත්තුව සමස්ථ මානව ප්‍රජාවටමය. දැනට ව්‍යාප්ත බවහිර වෙබූ කුමය මෙන් පොහොසත් වූ සුළුතරයට පමණක් නොවේ.

මේ ලැයට, මෙම නව අධ්‍යාපන සත්‍ය යැයි පිළිගන්නේ නම් මෙම තොරතුරු මතින් ඉතාමත් පොදුවේ පැන නගින ප්‍රය්‍යන් නම් මෙම ආනිඛණස අනෙකුත් අවශේෂ ගිහි අය සඳහා කෙසේවත් බලාපොරාත්තු තැබිය නොහැක්කේද යන්නයි. දැනට පොදුවේ පිළිගන්නා බහුල භාවිතයේ ඇති බවහිර වෙබූ කුමය කිසිවිටෙකත් ගිහි පැවිච්ච හේදයක් නොසළකයි. ඇවතුම්-පැවතුම් වශයෙන් රෝගියාට නීති නොපැවයි.

ଆବାର ବିଦି ସମିବନ୍ଧିତେଣନ୍ ବରକୁ ନୋପାପାଦି. ମେଯ ଲେତୁଳାଙ୍କ କଳମ୍ ଗଣନ୍ ଗୈଣ୍ଠେନ୍ ଲିମ ବିତିର ବେବେଦ୍ୟ କୁମରେଁ ସ୍ଥିତିଷ୍ଠିତ ଲକ୍ଷ୍ମଣ୍ୟନ୍ ଲେଜିବ୍ୟ. ଲିଚେମ ଲିମ ଲକ୍ଷ୍ମଣ୍ୟ ଲିମ ବିତିର ବେବେଦ୍ୟ କୁମର ଲୋପ ପୂର୍ବ ବିଷାପ୍ତିତ ଵିତିର ବିଲାପନ୍ ହେତୁତୁଳକୁ ବିଦ. ନାମ୍ରନ୍ ସମକାଲିନ ବେବେଦ୍ୟ ଗୁହନ୍ତିଲା ଧକ୍ଷିଳନ ଅଧିକାରୀ ଲାଭ ଅନୁଵ ପିଲିଗିନେନ୍ତିନ୍ ବିତିର ବେବେଦ୍ୟ କୁମରେଁ ଲିମ ପନ୍ତିତୀଯମି ନୋପାଲକୁ ହୈରିମେଲି ଲକ୍ଷ୍ମଣ୍ୟ ନିଃସାମ କାଲ୍ୟନ୍ ସମଗ୍ରେ ରୋଗ ତନ୍ତ୍ରତ୍ଵୟନ୍ ସଂକିରଣ ମେନ୍ତିମ ପାଲନ୍ୟକିନ୍ ନୋର ବ୍ରା ମାତିପାତକର ଆଏ ପାରେ ଆତି ବିବାଦ. ଲିଙ୍ଗର ଲିମ ବେବେଦ୍ୟ କୁମର ଆତିନ ବିଶେଷନ୍ତିମ ବିଶେଷ.

රට හේතුවක් ලෙස පොදුවේ දක්වා ය හැකිවේ බවහිර වෙවදා කුමයේ ඇති තවින වෙදකම කෙසේ වෙතත් එයටත් වඩා මූලික අත්‍යවශ්‍ය අයයක් වන හෙදකම සම්බන්ධව රෝගීන් දැනුවත් කිරීම ගෝචිනිය ලෙස නොසලකා හැරීමයි. සාමාන්‍යයෙන් කාරුමික කරණය වූ, පිටස්තර අධිකාරී බලයන්ට ගැනී වූ වත්මාන සමාජයක දිවි වෙතන කෙනෙකුට හෙද කුම, පත්තියම්, ඇවතුම් හා පැවතුම් (ආහාර - විභාර-මතෙන් ව්‍යාපාර) ගැන ඇති හැරීම හා සැලකීම වනානි කුමයෙන් තුනී විගෙන යන්නකි. මෙහි ආච්ච්‍රීක වාසිය තාවකාලිකව භුක්ති විදි බවහිර වෙදකමේ බලපෑම නිසා අදාළ වසර තුන්සියයක් පමණ වන කාලය පුරා මෙම තරක ආදර්ශයේ ආදිත්ව වැශේමින් පැවති අතර දන් දන් පුපුරා යමින් පවතී. නමුත් රට සාධාරණ විසඳුම්ත් එම වෙවදා දෙශ්ත්‍ය තුළ, කැලම තැකි නිසා එහි පදනම දුව්ල අස්ථාහාවික එකක් බව අකමැන්තෙන් වුව පිළිගැනීමට සිදුවි ඇත. විශේෂයෙන් ම එම බවහිර පුමුඛ වෙවදා විද්‍යායුයින් විසින්ම 1970 දෙකයේ සිට මෙය ඒන්තු ගනිමින් සිටි. මේ සඳහා ඉතාමත් ප්‍රබලව ඉදිරිපත් වී ඇති අභියෝගය නම් දන් දන් හිස ඔසවන පෙර නොවූ විරු අරුම රෝගයි. මහාවායී ගුණජාල දම්පිර මහත්මා විසින් රවිත “වෙවදා ගාස්තුයේ ස්වහාවය” නම් පොතේ පරිවිශේෂයක් මේ සඳහාම වෙන් කර ඇති

අතර එය නම් කොට ඇත්තේ - බවහිර වෙදකමේ හයංකර ස්වරුපය - 1 කොටස - මාශය රෝග නිධාන බවට පත්වීම යනුවෙනි. එසේම එම පොතේම 25 පිටුවේ දක්වා ඇති දොස්තරවරුන් සහ මාශය මගින් නව රෝග බිජිකිරීම යන අනු මාත්‍යකාවත් බලන්න. සාමාන්‍ය වචනයෙන් කියනවා නම් මේවා බෙහෙත් විලින් හටගත් රෝගයි. මේවා නිසැකවම ප්‍රතිකම් කළ නොහැකි ඒවා බව 'හෙසජ්‍ය සමුයිණා විය රාගා අතෙකිවෙහා' (විශ්දේ මාගිය 96 පිට) බෙහෙතින් හටගත් රෝගයක් මෙන් සුවකළ නොහැක්කයි.' යන්න මගින් අපේ බණ පොතේ කියුවේ.

මේ සම්බන්ධයෙන් මෙම ප්‍රතිමූත්ත හෙසජ්‍ය ක්‍රම දෙකකින් ඇදහිය හැකි ආකාරයේ පිළිතුරු සපයයි. එකක් නම් සාමාන්‍ය කෙනෙකුගේ මූත්‍රා වල කිහිම අස්ථාහාරීක රසායනයක් නැති නිසා කිසි විටෙකත් අතුරු ආබාධ පිළිබඳව සැකයකට ඉඩක් නැත. මේ ප්‍රසිද්ධ ගුණය නිසා බොහෝ දෙනා නීරායාසයෙන් ම මෙම ක්‍රමයට තැකැරුවක් දක්වයි. වියේෂයෙන් මේ වන විටත් බවහිර වෙදාෂ ක්‍රමයේ ඇති උක්ත අතුරු ආබාධ (Side Effects) විලින් මදි නොකියන්න බැව කා ඇති අයට මෙය අලුතින් විස්තර කළ යුතු නැත. මෙම ස්ව මූත්‍රා ප්‍රතිකම්යට ආවේණික දෙවැනි සාර්ථක ක්‍රමවේදය නම් රෝගියාට තම වරියාව පිළිබඳ වගකීම මෙම ප්‍රතිකාර ක්‍රමයේදී අනියම් ක්‍රමයට සිහිපත් කර දීමයි. යම් ආකාරයකට තම ආබාධයේ වගකීම තමාටම පැවරෙන බවත් ඒ සඳහා මුළුම්වාරිය ජීවිතයක් තරමටම තැනත් ආභාරමය, විභාරමය හා මනෝව්‍යාපාරමය හැඩිගැස්මක් දීසි කාලීනව අවශ්‍ය බවක් මෙම ක්‍රමය මුළු පටන්ම සිහි ගන්වයි. කෙසේ නමුත් කම් හේතුවෙන්, අතුරු ආත්තරා හේතුවෙන් සිදුවන ආබාධ මෙන්ම, මරණය පිළිබඳව නම් මෙම ක්‍රමය තිහැඩය.

මෙම දෙවැනි කාරණය හෙවත් රෝගියාගේ ඇවතුම්-පැවතුම් සම්බන්ධ අංශය කොතෙක් දුරට මෙහි ලා බලපාන්තේන්ද යන්න දනගත

හැක්කේ මෙම කුමය හඳුන්වාදෙන සැමතැනකදීම එය "ආගමික-ආධ්‍යාත්මික දිවියක් ගත කරන්නන් සඳහා පමණක්ය", යන්න නිතර අසන්නට ලැබේමෙනි. මෙය විස්තර වශයෙන් පසුව සැක හැර සලකා බලමු.

කෙසේ නමුත් කොන්දේසි වලට යටත්ව හෝ කෙනෙක් මෙම කුමය අත්හදා බැලීමට කැමැත්තක් දක්වන්නේ නම් එය මුහුට කීප අතකින් තැබුම් ජ්‍යෙන රටාවකට දොර විවෘත කරන බවට නම් වත්මාන සාධක බොහෝය. එසේ වීමටත් හේතු දෙකකි. එකක් නම් බොහෝ කලක් වඳ දුන් රෝගයකින් හෝ රෝග වලින් නිධහස් කිරීම හෙවත් වෙදකමයි. අනිවායීයෙන්ම ලැබෙන දෙවෙනි ආනිංසය නම් තම දිවි පෙවෙත ගැනත් ආහාර ගැනත් ඇවතුම් - පැවතුම් ගැනත් වඩා ස්වභාවික ජ්‍යෙන රටාවකට සිත නැමීම නම්වන හෙදකමයි. මෙම දෙයාකාර වූ ආනිංස නිසා මේ තාක් මෙමගින් ප්‍රතිථිල භ්‍ක්ති විද ඇති සියලුම දෙනා මෙම රහස අඩු තරමින් තම විශ්වාසවන්ත හිතවතුනට කියා දීමට පෙළඳී ඇත. නමුත් මූල් මූල් කාලවල මේ සම්බන්ධ තොරතුරු අනුත්ව කියා දීමට එම පුරොගාමීන් පැඹිලි ඇත්තේ මෙම කුමය පිළිබඳව පොදුවේ සමාජය දක්වන වැරදි ආකල්පයයි. හිරිකිත ආකල්පයයි. මානව හිතවාදීන් එම හාධක වලට මුහුණ දෙමින් නමුත් එය පොදු ප්‍රතිකාර කුමයක් ලෙස කාටත් කියා දීමටත් ඉදිරිපත් වී ඇත. බුදුරජාණන් වහන්සේ සෘජුව ම වදාරා ඇත. මේ රවනයන් එවැන්නකි.

මේ තත්ත්වය යටතේ කළින් සඳහන් කළ පරිදි මෙය අරණ්‍යක බුහ්මලාර් ජ්‍යෙනයක් ගත කරන අයට ම පමණක් සීමා තොකිරීම නව රල්ලේ ලක්ෂණයකි. එම නිසා මෙය අද මෙලෙස යථාර්ථක් බවට පත් වී ඇත. ඒ සඳහා මූල් වී කටයුතු කළ සියලු දෙනාටම අපි ගොරව කළපුතුය.

මේ සම්බන්ධයෙන් බොද්ධයන් වශයෙන් අපි මුල්ම ගොරවය පුද කරන්නේන් පුද කළ යුත්තේන් ගොනම සවීයායන් වහන්සේටය. හින්දු හක්තිකයන් විසින් එය නිව දෙවියනට පුද කරන්. නිවම්බ කල්ප විධි නමින් වාර්තා ගත මෙම තොරතුරු සමඟාරය "දමර තන්තු" නමින් හින්දු සාහිත්‍යයෙහි දක්වා ඇත.

මේ අමතරව මෙම ස්ව මූණා පාවිච්චිය සම්බන්ධයෙන් ගුද්ධ බසිබලයේන් මෙලෙස සඳහන් වී ඇත. (Drink water from thy own cistern. Flowing water from your own well =proverb 5-15) "මිනිහෝ උඩ උබේම ගරීරයේ ජලය පානය කරපන්"

අසිරි ආබාධ තත්ත්වයක් යටතේ ඉංග්‍රීසි ජාතික ජේ. ඩබ්. ආමස්ටරදාන්ගේ මහතා, වෙන කළ හැකි ප්‍රතිකම්යක් ගැන සිතා ගැනීමටවත් බැරි වෙලාවක ගුද්ධ බසිබලයේ සඳහන් මෙම අරුම ස්ව මූණා ප්‍රතිකාර ක්‍රමය අත්හා බලා ඇත. එසින් ඇතිවූ අසීමිත උනන්දුව නිසා 1944දී පමණ The Water of Life² නම් වූ ඔහුගේ ඉතිහාසගත පොත ලිවිය.

පුරාණ ප්‍රහව අනුව අප මේ රචනයෙන් ඉදිරිපත් කරන අර්ථ කථනය නිවැරදි නම් සවීයායන් වහන්සේගේ නිරදේශය සරලය. ආධ්‍යාත්මික ජීවිතයක් ගත කරන කාටත් මතක තබාගැනීමට පහසු දිවි හිමියෙන් අතනැර හාවිතා කළ හැකි ජීවිතාංගයකි. නමුත් ඉතිහාසයේ මොනයම් හේතුවක් නිසා හෝ කල්යන්ම මෙහි යථාරීය කාලයේ වැළි තලාවට යට වී ගිය බවක් පෙනේ.

මේ සම්බන්ධයෙන් මහාචාර්යා ගුණපාල ධම්සිරි මහතා දක්වන අදහසක් මෙහිලා දක්වීමට කැමැත්තෙනමු. එනම් සතුවුදායක අන්දමින් මෙම අර්බුදය විසඳීම සඳහා වැදගත් වන්නේ විද්‍යාවට හෝ වෛද්‍ය තාක්ෂණයට වඩා වෛද්‍ය දානවිහාර වාදයයි. එබඳ දාන විහාර වාදයක් මගින් පැහැදිලි කරගත යුතු කරුණ නම් මානසික රෝගයකට

විරුද්ධ වූ මූලික වශයෙන් ගාරීරික වූ රෝගී තන්ත්වයේ, රෝග පරික්ෂණයේ, සහ ප්‍රතිකාරයේ තාරකික තන්ත්වය සහ සාමාජික ස්වරුපයයි. සැම රෝගයක්ම සාමාජික වශයෙන් නිර්මාණය කළ සන්නාවකි (පැවැත්මකි). එහි අර්ථයට හා එය මගින් උපද්‍රවා ඇත්තා වූ ප්‍රතික්‍රියාවට ඉතිහාසයක් ඇත්තේය. අප හැඳුනේ යම් වෛද්‍ය වින්තන ක්‍රමයක් තුළ අප කොතරම් දුරට එහි සිරකරුවන් වී ඇත්තේදීය යන කරුණ එම ඉතිහාසය ඉගෙනීමෙන් අපට අවබෝධ වනු ඇත.

(වෛ. ගා. 46)

නැවත හිස මිසවන මේ ප්‍රති මූත්‍ර ක්‍රියාව වත්මානයේ එය වඩාත් ජනප්‍රිය හෝ සිංහ සම්පන්න කිරීමට ගත් වැයමක් තියාදේ ප්‍රති මූත්‍රය යන්තා 'ගේ මූත්‍ර හෝ අරල ගේ මූත්‍රයෙහි යොදා සාදාගත් බෙතක්' ලෙසට වාර්තා වී ඇත. ඇත්ත නම් 'තමන්ගේ ම මූත්‍රා'ය යන්න අපගේ ද විශ්වාසයයි.

මිට සමාන්තරව හින්දු පුරාණයේ ද මෙය දමර තන්තු නමින් සඳහන් වී ඇති බව ඉහත දක්වන ලදී. එම ලියවිල්ල ද කාලයක් අප්‍රසිද්ධියේ තිබේ මැත භාගයේදී එම් දක්වන්නට යෙදුනි. එම වත්මාන කාලීන එම් දැක්වීම් කෘත්‍යායෙහිලා බොහෝ දෙනා ගොරවයෙන් සිහි කරන්නේ වසර 101ක් ජීවත්ව සිට මැතකදී දිව්‍යත ඉනදීය අගමැති මොරාජ් දේශායි මැති තුමාය. මේ නිසාම වත්මාන කතාවරු එතුමා භඳුන් වන්නේ "සිවමුෂ සාම්" වශයෙනි. එතුමාට ද ඉංග්‍රීසි ජාතික ජේ. ඩ්බ්ලු. ආම්සට්ටෝන්ගේ මහතාගේ 'The Water of Life' නම් පොත මූලින් මේ සඳහා මහත් සේ උපකාර වී ඇත.

මට මතකයි, 1970 දෙකයේ අවසාන භාගයේදී මම ගිහියෙක් වශයෙන් පේරාදෙණිය විශ්ව විජාලයේ තෙවන වසරේ උගෙනීම කරදීදී සිදු වූ සිද්ධියෙක්. එදා අපගේ ජෙෂව රසායන විද්‍යාව (Bio-Chemistry) දේශනය සඳහා සුපුරුදු ලෙස පැමිණියේ එම අංශයේ ප්‍රධාන ආචාර්යා ප්‍රනාන්දු පුල්ලේ මහතාය. දේශනය ආරම්භ කිරීමට

කලින් එතුමා සාවයුලෙස පන්තිය දෙස හැරී මෙලෙස ප්‍රශ්න කරන්නට යෙදුනා. මෙලෙස පන්ති කාමර වලට, දේශන ගාලාවලට කොට්ඨාසි ඉගෙන ගන්නා ඔබලාගෙන් කි දෙනෙක් බාහිර දේවල් ඒ කියන්නේ පොත්-පත් කියවීම වගේ දේවල් කරනවාද? කවුරුත් තිහඩය.

කුවූ කියෙවිවේ රේයේ ඉංග්‍රීසි පත්තපේ?

තවමත් පන්තිය තිහඩය.

එහිදි තමාට කිමට අවශ්‍ය කාරණය මතු කළ හෙතෙම රේයේ ඉංග්‍රීසි පත්තයේ ඉන්දිය අගමැති මොරාත් දේසායි තුමා අමෙරිකාවට ගිය රාජ්‍ය වාරිකාව පිළිබඳ විස්තරයක් අඩිංගු බවත් එහිදි අමෙරිකානු පුවත් පත් කළා වේදින්ගේ අධික උනන්දුව හා කුතුහලය තිසා එතුමා වෙනත් කිසිම කෘතිම පානයක් හාවතා නොකරන අතර තිතරම තමාගේම මූත්‍රාම පානය කරන බවත් හෙළි කොට ඇති පුවත දැන්වීය. මෙහි ඇති ජේව රසායනික- ගාස්ත්‍රීය විටිනාකම හෙළි කිරීමට මද කාලයක් ගතකිරීමෙන් අනතුරුව දේශනයට සහභාගි වූ ජා....ට නම කියා කරා කොට-හැබැයි ජා... තමාගේම මූත්‍රා මිස තම ආදරවන්තයාගේ මූත්‍රා නොවිය යුතුයැයි සඳහන් කළේ පන්තිය සිනහ සයුරේ ගිල්වමිනි. මෙය එදා සිදුවූ හාසා ජනක සිදුවීමක් ලෙස මගේ මතකයේ තවමත් රදී තිබේ. තමුත් දේශකයාණන් සඳහන් කළ ජේව රසායනාත්මක වැදගත් විස්තර කරුණු එතරම්ම මතකයේ තැන.

මේ ඉන්දිය අගමැති මොරාත් දේසායි තුමා අමෙරිකාවට ගිය රාජ්‍ය වාරිකාව හා එහිදි ප්‍රකාශ කළ දේ මට පමණක් නොව මෙම විෂය ගැන මූල පටන්ම උනන්දුවක් දක්වා ඇති ඉන්දියන් ජාතික දොස්තර පි. කේ. තකර මහතාට පවා එය මුළුම පණිවිච්‍ය වූ සැටි එතුමා සිහිකරයි. රට සාක්ෂි වශයෙන් - වත්මාන ලෝකයට මෙම පැරණි ගාස්ත්‍රීය හෙළි කිරීමේ වැදගත්ම සිද්ධිය නම් අගමැති මොරාත් දේශායිගේ මෙම ඉදිරිපත්වීම බව එතුමාගේ Wanders of Uropathy, Urine Theraphy as a Universal Cure නම් පොත් සඳහන් කොට ඇත.

මිලගට මේ ස්වඛුතු සම්බන්ධයෙන් මගේ ජ්විතයට කිවිටුනාවයක් පැන තැගුනේ පැවිදිව උපසම්පදාව පිණිස මෙම ප්‍රතිමූත්ත හෙසෙහෙය ගැන 1990 ව්‍යීදේ උගෙනීමේදිය. ප්‍රති මුත්ත යනු ගෝ මුතු වලට වඩා ස්ව මුතුම බවට සිනේ පැන තැගුන මෙම අදහස එවකට අප සේනාසනයේ අධිපතිව වැඩ විසින් අති ප්‍රාප්‍රාත්‍යා මාතර ශ්‍රී යානාරාම. ස්වාමීන් වහන්සේට දන්වු විට රීට අනුකූල තොරතුරු ගෙනහැර පැ ස්වාමීන් වහන්සේ තමන් වහන්සේ දන්නා ප්‍රසිද්ධ ආයුත්‍යීද වෙද මහන්වරු දෙදෙනෙක් මෙම මතය දුරු බවත් ඒවා සම්බන්ධයෙන් පර්යේෂණ කළ බවට තමන් වහන්සේට දන්වු බවත් සඳහන් කළ ආකාරය මතකය.

මගේ (1992-96) බුරුම ගමන භා ඒ සම්බන්ධයෙන් ඇසුරට ලැබුණු බුරුම ස්වාමීන් වහන්සේලා මාගීයෙන් මෙම මතය දිගින් දිගටම තහවුරු විය. භමේ සියලුම රෝග සඳහා රාඩි මුතු ආලේප කොට නිදාගැනීම බුරුමයේ ප්‍රසිද්ධ කාරණයකි. නමුත් මේ සම්බන්ධයෙන් විවිධව කුඩා කිරීමට තරම් වටපිටාවක් මේතාක් ගොඩ තැගී තැනි බව පිළිගත යුතු සත්‍යයකි. 1977දී භාරත රෝග නිවාරණ කුම නමැති පොත ලියු ප්‍රාප්‍රාත්‍යා මධ්‍යාච්චා විජයසේම ස්ථාවිරයන් වහන්සේද තම පොනේ කීප විටකම මෙම සමාජමය ආකල්පයේ තුහුරු භා අනවශය ලේඛ් ගතිය ගැන ලිවීමට අමතක කොට තැත. කෙසේ නමුත් විශේෂයෙන් උනන්දුවක් දක්වා කටයුතු කළහොත් මේ සම්බන්ධයෙන් මිට වඩා සින් ඇදුගන්නා තරමේ බොද්ධ මුලාග තොරතුරු රෝසක් බුරුමයෙන් සොයාගත හැකිවතු ඇති බවට නම් සැකයක් තැත.

මේ කාලය තුළ බවහිර ආකල්පයන් දාන ගැනීමේ අදහසින් එවකට ප්‍රසිද්ධව තිබු එකම හොඳම පොත යැයි කිව හැකි පොත බඩි. ආම්ස්ට්‍රොන් ගේ 'The Water of Life' නමැති පොත ලබා ගැනීමට කිහිපාකාරයකින් උන්සාහ කළන් මේ තාක් සාර්ථකත්වයක් ලැබුනේ තැත.

මැතකදී ඒ වෙනුවටදෝ ලැබුණු ඕලන්ද ජාතික කතා කොන් වැන්චිරකාන් මහතාගේ 'The Golden Fountain' නමැති පොත කියවීමෙන් පසු මෙතුවාක් පැවති මේම නොරුස්තා සුළු තයුවාර්ථ ආකළුපයන් ඉවත ලා ඒ සඳහා උනන්දු ස්වාමින් වහන්සේලාට හා ඉදිරිය බලන යෝගාවවරයනට මෙම වටිනා කාලෝචිත අදහස මුළුව බොද්ධ ආකළුපයකින් යුක්තව ඉදිරිපත් කිරීමේ අදහස ඇතිවිය. බටහිර ජාතිකයෙකුගේ නව දැක්මක් අනුව යමින් පෙරදිග ජාතික අපි අභේම සංකල්ප සම්බන්ධයෙන් පවා මෙලෙස අලුත් වීම දින ගතියක් ලෙස මටම සිතුනත් මෙතුවාක් මගේ ජීවිතයට ලැබුණු නොමිණිය හැකි වටිනාකමකින් යුත් සියල්ල එසේ අත්තුත ලෙස මා කරා පැමිණි ආකාරය සලකා මෙය දින ගතියක් ලෙසට නොසැලුකීමට අධිෂ්ඨාන කර ගතිමි.

මෙලෙස මේ තාක් මගේ ජීවිතයට ඉතාමත් සම්පව බලපැ මෙවන් සිද්ධි හෝ සංකල්ප තුනෙකි. එකක් නම් නියම බොද්ධ භාවනාවයි. එනම් විපස්සනා භාවනාවයි. ශ්‍රී ලංකික උප්පත්ති බොද්ධයෙක් වගයෙන් උපත ලැබුවත් එහි ඇතුළත් භාවනාව, විශේෂයෙන් විපස්සනා භාවනාව මට මුළුන්ම ලැබුන් විදේශීකයෙකුගෙනි. ඒ පුරුෂ ඕස්ට්‍රොලියානු ජාතික යුවස්තියේ ධම්මික ස්වාමින් වහන්සේගෙන්ය. එසේම ලංකාව ඇතුළු පෙරවාදී බොද්ධ රටවල හික්ෂාන් වහන්සේ අතර මිට වසර දෙදහසකට පමණ පෙර ප්‍රවලිතව පැවතුනැයි පිළිගන්නා, තිල සම්බාහන (Acu Pressure) කුමය තැවත අපට ලැබුන් ඇමෙරිකන් ජාතික දොස්තර විලියම් එං ගිවිස්ගරාල්ඩ් (Dr. Willium F. Fitzgerald) මහතා නිසාය. එසේම මෙම ස්ව මූත්‍ර පිළිබඳ සවිය ලැබුන් ඕලන්ද ජාතික එම කොන් වැන්චිර කාන් (CoenVan der Kroon) නිසා බව කෘතයුතාවයෙන් යුක්තව සටහන් තබමි. ජේන්. ඩ්බ්. ආමිස්ට්‍රොන් ගේ 'The Water of life' නමැති පොත ර්වත් වඩා පැරණිය.

මේ පුරාණ ගාස්තු සියල්ලම දූෂිත මුල් කරගන් ඒවාය. සියල්ලම ස්වභාවික වූත් නොමිලයේ ම ලැබෙන ආයාදයන්ය. ඒවා දූෂිතවටමත් තැවත අප්‍රත් මූහුණුවරකින් ඉදිරිපත් විමේදී විදේශීකයන්ගේ මැදිහත් වීම අරුම සිද්ධියකි. එසේම ඒවා ලාංකිකයනට කරුණාවෙන් මතක් කර දීමේදී ලාංකිකයන් ඒ කෙරෙහි දක්වන උනන්දුවේ දියාරු බව මොකක්දේ ඉතිහාසගත රහසක්, ගුප්ත බවක් දනවයි.



නමො තස්ස හගවතො අරහතො සමා සම්බුද්ධස්ස //

ගිරිමානන්ද සූත්‍රය

මෙමලෙස පුති මූත්තය දෙස අලුත් තාලයට බැලීමට උත්සාහ ගත හොත් පිරිසිදු ජීවිතයක් ගත කරන්නෙකුට එම ජීවිතය තව තවත් පිරිසිදු කරගැනීමේ කටයුත්තෙකිලා ලැබෙන ආනිංසයන් අංගුත්තර දසක නිපාතයේ දැක්වෙන ගිරිමානන්ද සූත්‍රයේ කවුරුත් නිතර කියවන ආදිතව සංයුත්ව අනුව යමින් මෙමලෙස දැක්විය හැක. වෙනත් ආකාරයකට මෙය මෙමලෙස අර්ථ කථනය කළ හැක. එනම් ව්‍යුද්ධානුශාසනයට අනුව යමෙක් දිවිහිමියෙන් පුති මූත්ත හෙසඹ්ය පාවිච්චි තොකරන්නේ නම් එම සූත්‍රයේ ආදිතව සංයුත්වෙහි ලා දක්වා ඇති ආබාධ ලැයිස්තුව එහි පුතිලිලය විය හැකි බවයි. යමෙක් දිවිහිමියෙන් පුති මූත්ත හෙසඹ්ය පාවිච්චි කරන්නේ නම් මෙම ආදිතව බොහෝමයකින් හැඳු ලෙස ආරක්ෂාව ලබනු ඇති. ගිරිමානන්ද සූත්‍රයේ සඳහන් මෙම පැක්වස්කන්ධයේ ඇතිවිය හැකි ආබාධ ලැයිස්තුව කාටන් වගේ පුරුදුය.

එවා නම් කතමාවානන්ද ආදිතව සංස්කෘතා ඉධානන්ද හිකු, අරක්ෂාගතො වා රුක්කිමුල ගතො වා සුරක්ෂාගාර ගතො වා ඉතිපටිසක්විකති. බහු දුකෙකා ඩො අයං කායො බහු ආදිනවා. ඉති ඉමස්මිං කායො විවිධා ආබාධා උප්‍යන්ති. සෙයාලීද්,

වකුවූ රෝගා, සොත රෝගා
 සාන රෝගා ජ්ච්චරා රෝගා
 කාය රෝගා, සිස රෝගා
 කණ්ඩ රෝගා, මුබ රෝගා, දනත රෝගා
 කාසො, සාසො, පිනාසො,
 බහො, ජරා, කුව්ච රෝගා,
 මුව්ච, පක්ඩන්චිකා, සුලා, විසුව්චිකා
 කුයිං, ගණකා, කිලාසො, සොසො, අපමාරා,
 දඹු, කණ්ඩ, කඩු, රබසා, විතච්චකා,
 ලොහිත පිතතං, මධු මෙහො,
 අංසා, පිළිකා, හගන්දාලා
 පිතත සමුට්චිනා ආබාධා,
 සෙමහ සමුට්චිනා ආබාධා
 වාත සමුට්චිනා ආබාධා
 සනනීපාතිකා ආබාධා
 උතුපරිනාමජා ආබාධා
 විසම පරිභාරජා ආබාධා,
 ඕපකම්චිකා ආබාධා,
 කමම විපාකජා ආබාධා
 සිතං, උණං, ජ්ච්චරා, පිපාසා,
 උව්චරා, පස්සාවොති.
 ඉති ඉමසම් කායේ ආදිනවානුපස්සී විහරති. අයා වුවතානනු ආදිනව
 සක්ක්කා.

[අ. නි. 6/196]

මෙතැන් පටන් එම ආබාධ ලැයිස්තුව අනුව යමින් පුති මුතා
 ගෙසජ්ය පාවිච්ච කිරීමෙන් එම ආබාධ දුරුවත ආකාරය හේ එවන්
 ආබාධ වලට මත්තට ගොදුරු තොවී සිටිය හැකි ආකාරයන් ගැන
 මෙතාක් මුදුණයෙන් එම දැක්වී ඇති පෙර- අපර දෙදිග පොත් පත්
 වලට අනුව සුදුසු යැයි හැරුණු කොටස් ගෙනහැර දක්වන්නේමු. මෙයට

අමතර තවත් පොත් බොහෝ ගණනක් ඇති බවත්, දක්වා ඇති පොත්වල ඉදිරිපත් කොට ඇති ආකර්ශණීය තොරතුරු ප්‍රමාණය මේට වඩා බොහෝ වැඩි බවත් සැලකුව මැනව. මේ දක්වන්නේ ආකළුපමය වෙනසකට ප්‍රමාණවත් හැඳින්වීමක් සඳහා අවශ්‍ය මූලික තොරතුරු විකක් පමණි.

1. වක්ෂු රෝග - ඇස් රෝග - Eye Diseases

තමාගේ ම මූත්‍රා ඇස් සුව සහන සඳහා යොදාගත හැකි ආකාර කිහිපයකි. එකක් නම් ඇසට ඒ වෙළාවේම ලබාගත් මූත්‍රා බිංදු වශයෙන් දුම්මයි. මෙය තරමක් ජලය සමඟ මිශ්‍ර කර ගැනීම ද සුදුසු බව දක්වා ඇත. ²⁻⁴⁹ මෙමගින් ඇසේ සුදු කැපීම - ඇසේ කැසිල්ල සමනය කිරීම ආදිය සිදුකරන අතර පෙනීම වැඩි දියුණු කරයි. බොහෝ ඇස් රෝග සමනය කරයි. ඇසේ අමුත්තක් දැනුණු වහාම මෙම ප්‍රතිකම් කරන්න. ඇසට කාව බද්ධ කරන ලද අයට ඇතිවන කැසිල්ල වෙළදනා වලටත් මෙය ගුණ බව දක්වා ඇත. ²⁻⁴⁹

පාවිචි කළ හැකි දෙවන කුමය නම් සුදුසු භාජනයකට ඒවේලද් මූත්‍රා ලබාගතන ඇස සේදීමයි. මේ ප්‍රතිකාර කුමය සම්බන්ධයෙන් පූජ්‍ය විශේෂීයම ස්වාමීන් වහන්සේ මෙසේ සඳහනක් දක්වා ඇත. දිනක් සමස්ථ ඉන්දියා ගුවන් විදුලියේ දොරටු පාලකයෙක් මා යන විට මට නමස්කාර කළා. ඔහුගේ ඇසක යටි බැමෙමි කඩල ඇටයක තරම බිංදුක් විය. ඒ ගැන විමසු විට ඔහු කිවේ හෝමියෝපති බෙහෙත් ගන්නා නිසා වික කළකදී සුවවත්තු ඇති බවයි. ඉක්මනින් සුව කරගත යුතු නම් මා කියන බෙත කරනවාදයි ඇස් විට හේ එකත විය. පසුව මම බෙහෙත් වලින් ඇස් සේදීම සඳහා පාවිචි කරන ජ්ලාස්ටික් කෝප්පයක් ඔහුට දි උදේ මූත්‍රා වලින් ඇස සෝදන්නට උපදෙස් දෙන ලදී. හේ තරමක් ඇලිමැලිකර 'හා මොදි' කිය. සති දෙකකට පසු යළින් හේ මා දුටුවිට තමස්කාර කර කිවා 'බෙත නිසා දින දෙක තුනකදී බිංදු දියවී හියා' කියලා (හා. රෝ.)

එශේම දවස් උදෙන්ම ලබාගන්නා මූත්‍රා පානය ද - පරණ වූ මූත්‍රා උණු කරගෙන ඇසට දැමීම සඳහා යොදා ගැනීම ද වඩා ඉක්මන් ප්‍රතිඵල ලබාදෙනු ඇත. ඇස් රත-ඇස් ලෙඩි යන සියලු දෙයට මෙම පූති මුත්ත බේත නොවරදින සහනයක් ලබාදෙනු ඇත.

Herpetic Conjunctivitis (අක්ෂි පටල පුද්‍යාය නම් වෙරස් රෝගය) මෙය සුව කළ තොහැකි තරමේ රෝගයක් ලෙස දියුණු රටවල පවා සලකන තමුත් මූත්‍රා ඇසට දැමීමෙන් මෙය සුව කළ හැකි බව වාර්ථාගත වී ඇත.¹⁻¹²

2. සිෂාත රෝගා - කණේ අමාරු - Ear Diseases

ඇස සඳහා දැක්වූ ප්‍රථම ක්‍රමය මෙන් මෙහිදී ද එවෙශේල් ලබාගන් මූත්‍රා කණට බිංදු වශයෙන් දැමීම කණේ ආබාධ බොහෝමයකට ගුණ දායකය. දින සතරක් පමණ පැරණි මූත්‍රා මේ සඳහා වඩා ගුණදායකය. කෙසේ නමුත් එවෙශේල් ලබා ගන්නා මූත්‍රා ද දැක්වූ ලෙසට යොදා ගත හැක. මෙමගින් තද බල කණේ කැක්කුම් - සහ අනෙකුත් අමාරු සුවච්ච බවට සාක්ෂි බහුලය මේ සඳහා පැනට තින්ත දමන බටයක් භාවිතා කළ හැක.

3. සිෂා රෝගා - නාසයේ රෝග - Diseases of the Nose

නාසයේ වේදනා - සයිනස් අමාරු සහ ඇස් අමාරු, මූත්‍රා නාසයෙන් ඉරීම මෙහිලා භාවිත වන ක්‍රමයයි. යෝග ගාස්තුයේ මෙය 'නේති' යැයි දැක්වේ. නාසයේ හිරිවීම් ස්වසන පද්ධතියේ ඉහළ කොටසේ ආබාධ සඳහා මෙම මූත්‍රා නාසයට ඉරීම ගුණ දායකය.

මේ සඳහා විකක් පැනලි භාජනයකට මූත්‍රා රික රස්නයෙන් ලබා ගන්න. පරණ මූත්‍රා නම මද උණු ජලය මිශ්‍ර කිරීමෙන් මද රස්නයට සකස්කර ගන්න. ඉන් පසු එක නාස් පුවුවක් ඇගිල්ලකින් වසා ගෙන අනෙක් නාස් පුවුව මූත්‍රා භාජනයේ ගිල්වන්න. දුන් හෙමිහිට රික රික

ඉහළට උරන්න. උගුරට රස දැනෙන විට කටින් පිට කරන්න. මෙලෙස කිප විටක් කරන්න. ඉන් පසු අනෙක් නාස් ප්‍රඩුවෙන් උරන්න. මූලදී මෙම ක්‍රමය විකක් දුෂ්කර බවක් හැරියට වැටුනාත් කල් යැමේද තුරු බවක් ඇති වනු ඇත. එවිට මූත්‍රා විකක් පතට ගෙන නාස් ප්‍රඩු දෙකින්ම එකවර ඉරීම පවා කළහැකිවනු ඇත. මෙය සාමාන්‍ය සෙම්ප්‍රතිෂ්‍යාව සඳහටම දුරු කරලීමට තරම් බලවත් ප්‍රතිකම්යකි. අත්දුටුවයි.

4. ජ්වහා රෝගා - දිව හා සම්බන්ධ ආබාධ- Diseases of Tongue

මෙම ආදිනව සංයුත යටතේ සංග්‍රහ වන මූඛ රෝග හා දැන්ත රෝග යන දෙකම මෙහිලා සංග්‍රහ කර ඇති බව සලකන්න. මේ සඳහා ද උදෙන්ම පිටවන මූත්‍රා බාරාවේ මූල්‍ය තොටස ඉවත් කර මැද තොටස පානයට ගැනීම වචා භෞද්‍ය. නැති නම් ද්‍රව්‍යසේ ඕනෑම වෙළාවක, නැති නම් අවශ්‍යතාව හෝ පහසු කම් ලැබුණු වෙළාවක මූත්‍රා කටට ගෙන විනාඩි විස්සක් මූඛයේම රඳවාගෙන සිටින්න. එසේ දිගු වෙළාවක් අපහසු නම් හැකිතාක් වෙළා තාබාගෙන සිට ඉවත ලන්න. මෙමගින් උගුරේ අමාරු - දත් කැක්කුම් හා දත් ගෙඩි - නුතු බිඩිලි ආදිය සමනය කරයි. ඉක්මනින්ම වේදනාව නසය උගුරේ ආබාධ සඳහා මූත්‍රා වලින් උගුර සේදීම (Gargling) ඉතාමන් සක්‍රිය කුමයකි.

5. කාය රෝගා - ගාරීරික රෝග- Diseases of the Body

මේ යටතේ බොහෝ රෝග සංග්‍රහ වේ. ගාරීරික ගක්තිය-තාරුණ්‍ය-සුළු සුළු ඇගේ අමාරු සඳහාත්, සියලු නිවාරණ ගුණ සඳහාත් උදේ මුළින්ම පිටකරන මූත්‍රා වලින් මැද තොටස - ඒකියන්නේ මූලට හා අගට පිට වන තොටස ඉවත් කර ගෙන පානය කිරීම උක්ත ගුණ සඳහා අනුමත කුමයයි. මූත්‍රා වල මූල්‍ය තොටස මූත්‍රා මාගිය පිරිසිදු කරලන බැවින් එය ඉවත ලන්න. මැද තොටසේ මූත්‍රා පිරිසිදුය. අන්තිමට පිටවන මූත්‍රා වල සමහර විවෙක මණ්ඩි තොටස තිබිය හැක. විරිනාකමින් අඩුය. පානයට තුෂ්පුසුය. බිම සඳහා නිතරම පාවිච්චි

කළ යුත්තේ එදවස අපුත් මූත්‍රා පමණය. උදේශ ලබා ගත්තත් එම අවස්ථාවේම පානය නොකර දවසේ වෙනත් වේලාවක පානය සඳහා යොදා ගත්තේ නම් නිතරම ආහාර වේලකට පැයකටවත් කළින් පානය කළයුතු බව සින තබාගත යුතුය. එසේම පානය සඳහා මූත්‍රා ලබා ගැනීමට කළින් පැයක් වත් ආහාර ගැනීමෙන් නොරව ගත කළ යුතුය. වැඩිම ප්‍රමාණයක් එන්සයිම ග්‍රාවයක් බලාපොරොත්තු විය භැක්කේ රාත්‍රී කාලයේ නිසා මෙලෙස උදේශ පිටවන මූත්‍රා අගයෙන් වැඩිය. බ්‍රිමට වඩාත් සුදුසු පානදරවය.

මූත්‍රා වල ඇති ජ්වානු හරණ හා විෂ්වීත නායක ගණ සෞඛ්‍ය සරක්ෂණයෙහිලා ආකාර දෙකකට උපකාරකය. එනම් ගරීරයේ විෂ, අපදුව්‍ය සහ අනවකාශ ද්‍රව්‍ය ඉවත් කිරීම සහ මාංග පේෂී, ඉනුදියයන් පුනරුත්ථාපනය කිරීම යන ක්‍රම දෙකයි.

6. හිස රෝගෝ - හිස අමාරු - Head Ache

තට්ටිය පැදිම-ඉස්හොරි- හිස කැක්කුම් සහ හිසකේ යැම වැනි රෝගකාරී අවස්ථාවන් සඳහා මූත්‍රා යොදා හිස පිරිමැදීම අනුමතයි. මූත්‍රා යොදා හිස කබල සම්බාහනය කිරීම මෙයින් කියුවේ. එසේ සම්බාහනය කොට මූත්‍රා හිසට නිසි නින්දේ උරා ගැනීම පිණිස විනාඩි නිහක් පමණ එසේම තිබෙන්නට හරින්න. අනතුරුව මද උණු දියෙන් සය්දා හරින්න. සබන් හෝ මොනම ඡැම්පු වගියක් හෝ හිසට යොදීමෙන් වලකින්න. මෙමග්න් (Migraine) හිසරදය සඳහාද මූත්‍රා පානය යොදාගත හැක.

7. කණ්ඩ රෝගෝ - කම්මුල් ගාය - Mumps

කම්මුල්ගාය ලෙස පොත්වල දක්වා ඇතත් ර්ට වඩා ගැඹුරක් මෙහි ඇති බව වර්තමාන සම්ප්‍රදායානුකූල නොවන සුවකිරීමේ ක්‍රම දදස ප්‍රවේශමෙන් සලකා බැලීමේදී වට්හා ගත හැක. විශේෂයෙන් වින කටු (Acupuncture) විකිත්සාවේදී හා එම නිල සම්බාහන

(Acupressure) ක්‍රම වේදයේදී කණ විෂයේ නිල රාජියක් නියෝජනය කරන්නක් නිසා ඒ සඳහා ම වෙන්වූ ගාස්තුරුයක් (Auriculotherapy) අද බොහෝ රටවල බිජි වී ඇත. වින කුපු (Acupuncture) විකිත්සාවේදී හා එම නිල සම්බාහන (Acupressure) ක්‍රම ගැලුමයේදී කණ මූල ගරිරයේම යතුරු පුවරුවක් ලෙස සලකනු ලැබේ. කමාන් ප්‍රමාණක් අදාල තිල ස්ථාන දෙසීයක් පමණ ඇත. කවරයේ ඇතුළු පැත්ත්තන් දැක්වෙන කණේ රුප සටහන බලන්න. මේ සම්බන්ධයෙන් විශේෂ උනන්දුවක් ඇති අය ඇන්ටන් ජයසුරිය දෙපාස්තර මහතාගේ Clinical Acupuncture නම් පොන් 765 පිටි සිට ඉදිරියට කියවා බලන්න.

වසර දෙදහසකට පමණ පෙර පවා ජීනයේ මේ පිළිබඳව පිරිසිදු දැනුමක් තිබුණු බවට සාක්ෂි වශයෙන් අදාල ලේඛනයන් 1973දී නුහුන ප්‍රදේශයෙන් මතුකරගෙන ඇත.

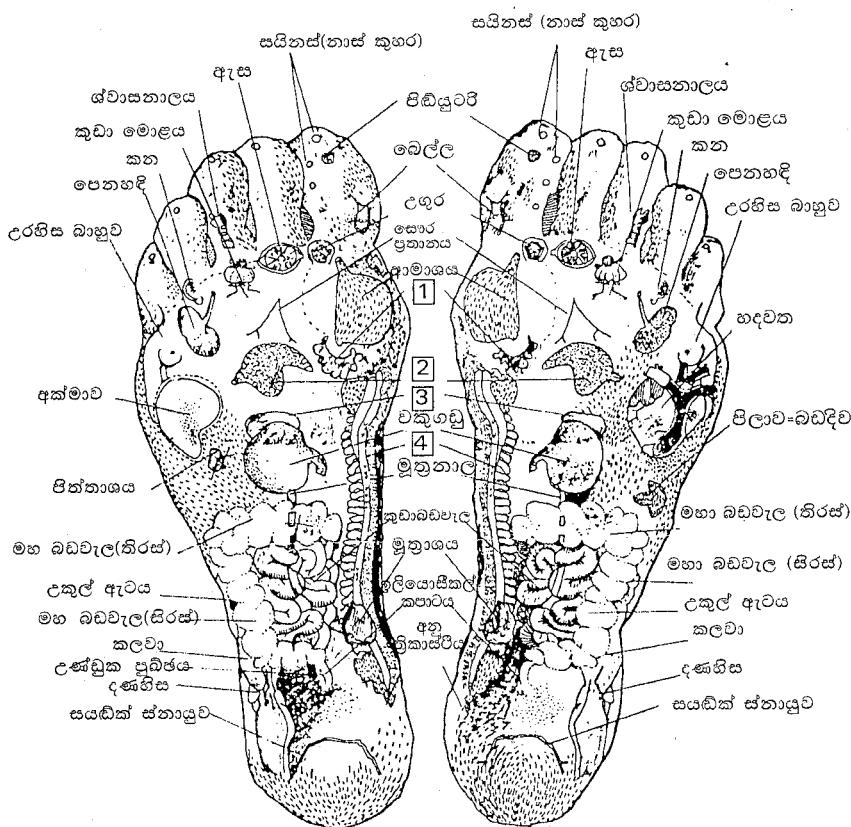
මේ අතර වාරයේ බටහිර රටක් වන ප්‍රංශයේ දෙපාස්තර ඩී. නොසියර (Dr. P. Nosier) මහතාගේ මූලිකත්වයෙන් 1950 සිට මෙම කණ ආග්‍රිත තිල හඳුනාගෙන ඒ අනුව ප්‍රතිකාර කිරීමේ ක්‍රමය ක්‍රියාත්මක වී ඇත.

මේ සියල්ලෙන් මථ්පුවන්නේන් කණ, රෝග ලක්ෂණ දැන ගැනීමේදී හා අදාල ප්‍රතිකම් වලදී විශේෂ වන බවයි.

මෙමලෙස කණේ ඇති උනන්දු කාරක ස්වභාවය පුවා දක්වන තරාගතයන් වහන්සේ හාවනා කරන අවස්ථාවේදී නිදිමත ගතිය පහළ වුවහොත් කණ ඇදීම, මිරිකීම ආදියෙන් නිදිමත කඩාගන්නා සැරී දක්වා ඇත්තේය.

නො වේ තෙ එවං විහරතො මිදිං පහියෙයි. තතො තවං මොගැලුන උහා කණ්සෙසාතානි ආවිශ්කාරයාසි පාණීනා ගතානි අනුමණෝරයාසි යානා බො පනෙතා විෂ්ති ය. තෙ එවං විහරතො මිදිං පහියෙයි

[අං. නි. 4 /408]



- නෙනරාසිඩි
- ඇචිරිනල්
- අග්නාතායය
- කොඩ ඇට

‘මෙසේ වාසය කරන තාගේ ඒ මිද්ධිය-නිදිමතය- ඉදින් ප්‍රහින නොවේ නම් මෙහළුපානයෙනි, ඉක්බිති දෙකන් සිල් හා ගානු අත්ලන් පිරිමුව. මෙසේ වාසය කරන තොපගේ ඒ මිධිය ප්‍රහින වන්නේය යන මේ කරුණ විෂමාන වන්නේය.’

දැනට ඉදිරිපත් වී ඇති තොරතුරු අනුව බොහෝ අසාධා රෝග සම්බන්ධයෙන් කණ කල් තියා රෝග ලක්ෂණ දක්වමින් රෝග නිර්ණයට උදවී කරයි. කණේ ඒ ඒ නිල උවමනාවෙන් පරික්ෂා කළහාන් ඒ පිළිබඳ විශේෂයෙකුට රෝගය හඳුනා ගැනීම ද රට ප්‍රතිකාර කිරීම මගින් සුවය ද ලබාදිය හැක. එමෙස දියවැඩියාව, තෙතරෝයිඩ් ග්‍රන්ට් වල පිළිකා, ආතරෙරිස්, රුමැටික් වේදනා, අක්මාවේ පිළිකා, හෙපටයිස්, ඇඳුම් සහ සාමාන්‍ය පිළිකා ආදි රෝග සහිත ඇත්තන් විශේෂයෙන් උනන්දු විය යුතුය මෙහිලා දක්වා ඇත්තේ අත්වැලක් පමණි. වැඩි විස්තර සාකච්ඡා කිරීම මෙහිලා අරමුණ තොවේ.

මෙවන් උනන්දුවක් ඇති කෙනෙක් දිනපතා කණ පෙදෙස මද උණුසුමට සාදාගත් පරණ මූත්‍රා හා ජලය 1:2 ප්‍රමාණයට කළවම් කොට සාදා ගත් දාවනයකින් සෝදා විනාඩි ගණනක් හොඳින් සම්බාහනය කළ යුතුය. පසුව මද උණුසුම් ජලයෙන් සෝදා හරින්න.

තමාට තමාගේ ආහාර - විහාර මතෙන් ව්‍යාපාර පිළිබඳව තවමත් තොදටම විශ්වාස නැති නමුත් මෙම කුමය අත්හදා බැලීමට කැමැත්තක් ඇති අය මෙමෙස මූත්‍රා දාවනයකින් කණ තමා හොඳින් සම්බාහනය කිරීම ආරක්ෂාකාරී මෙන්ම ප්‍රතිඵලදායී බව සිතට ගනිත්වා එයින් හැඳු වෙනසක් අත් දකින්නේ නම් කුමයෙන් තමාගේ ආහාර - විහාර - මතෙන්ව්‍යාපාර කුම නැවත සලකා බලන අතර වාරයේ මෙම ස්ව මූත්‍රා කුමයට විකෙන් වික බැසගත හැක.

8. මුබ රෝගා - මුබයේ රෝග - Oral Diseases

ඡේවිහා රෝග යටතේ දක්වා ඇති මුබ සොයන ක්‍රමය මුබ රෝග සඳහාද මූත්‍රා එකසේ ගුණ දායකය. මුබයේ වන වීම (=Stomatitis), තොල් පැලීම් සඳහා ඩීමත් මුබය සේදීමත් අනුමතය. ¹⁻²⁶

9. දන්න රෝගා - දත් රෝග - Dental Diseases

දත් දක්කම්, දත් සෙලවීම්, කට ගද ගැසීම්, විදුරුමස් දියවීම් සඳහා ද අංක 4 ඡේවිහා රෝග යටතේ දක්වා ඇති ප්‍රතිකාර බලා ඒ අනුව භාවිතා කරන්න. ¹⁻¹²

10. කාසො- කැස්ස - Cough

මෙය උගුර හා සම්බන්ධ සාමාන්‍ය කැස්ස අවස්ථාවක් නම් උගුර මූත්‍රා වලින් සේදීම මේ සඳහා ගුණ දායක බව යට දක්වන ලදී.

මේ දක්වන ලද කැස්ස කෘය රෝගය නිසා ඇති වූවක් නම් ඒ සඳහාද මෙම ප්‍රතිකර්මය සුපුළුය.

11. සාසො-අැසුම- Asthma

ඉන්ගිබෝග් ඕල්මන් (Ingeborg Allmann, Verlag Dr. Karl Hohn KG) අසාධ්‍ය ලෙස ඇදුම රෝගයෙන් පෙළෙන්නියක් විය. සම්මත වෛද්‍ය ක්‍රම වල පිහිට පැතු ඇය ඒවායින්ම නට්ටුව වන තත්ත්වයට පත් වී සිටියාය. අනම්බන් මෙන් මෙම ස්වමුත්‍රා ප්‍රතිකාරය ගැන අසන්නට ලැබේ අන්හද බලා ඇත. ඉන්පසුව කොයි තරම් ඒ ගැන විශ්‍යයට පත්විද යන් තම ජර්මන් සායන්ට මේ පිළිබඳව හඳුන්වාදීම සඳහා “මූත්‍රාවල ඇති සුව කිරීමේ ගක්තිය” The Healing Power of Urine Therapy නම් පොත ජර්මන් බසින් ලියා 1993 දී පල කළාය. පසුව එය ඉංග්‍රීසියට ද නගා ඇත. ²⁻²⁵

මෙවන් මුල් බැසගත් රෝග සඳහා දුඩී සත්කාර ක්‍රමයට මූත්‍රා ප්‍රතිකාරය දිය යුතුය. එනම්, මූලින්ම උපවාස කිරීමෙන් ආරම්භ කළ

පුත්‍ය. මෙම උපවාස කාලය තුළ දින හතක් පමණ මූත්‍රා ප්‍රතිකාප ඇගේ ගල්වා සම්බාහනය කළ යුතුය. උපවාසයේදී සම්පූණී දිනයා අලුත් මූත්‍රා හෙවත් එවෙලෙම් ලබාගත් මූත්‍රා හා ජලය පමණක් ගතිමින් සන ආහාරයෙන් වැළකි උපවාස කළ යුතු බව ඇය කියයි. මේ උපවාසය සඳහා දින තන හතරක් පමණ මූත්‍රා හා ජලය මත උපවාස කිරීම 'The Water of Life' නම් කෘතිය කළ ආම්ස්ට්‍රෝන් මහතා ද අනුමත කරයි. මෙවන් අවස්ථාවල මෙම ප්‍රතිකාරය පිළිබඳ පුහුණුවක් ඇති සෞඛ්‍ය සේවකයෙකුගේ සහාය ද ඇත්තම් වඩා හොඳය. මේ සඳහා ප්‍රතිකාර කරන තැන් වල ලැයිස්තුවක් පොත අගට යොදා ඇත. මෙවන් උග්‍ර ප්‍රතිකාර කිරීමට ඔබට කුමැත්තක් ඇතොත් ප්‍රථමයෙන් වැඩිදුර පොත් කියවා අදාළ සහායකයෙකුගේ ඇයේ බැල්ම යටතේ එයට බැඳින්න. ඒ විශාල වශයෙන් තොරතුරු මේ වන විට මුද්‍රණය වී ඇතන් මෙහිලා සියලු විස්තර අඩංගු කිරීම මෙම රවනයේ අදහස තොවේ. රට මෙය අවස්ථාව ද තොවේ.

කෙසේ නමුත් මෙවන් ආබාධ වලදී බෙහෙත් පමණක් තොවතමාගේ ආහාර ගැනත් ජීවිකා වෘත්තියක යෙදේ නම් එහි ඇති ධාර්මික අධාර්මික බවන් කායික වාචික හැසිරීම ගැනත් අලුතින් සිතා බැලිය යුතුය. ආධ්‍යාත්මික දිවි පැවැත්මන් ඇතියටත් සඳහා තිරේදේ කරන ලද මෙවන්තක් ලැබේ ඇති පිංවත් ඔබට එසේ තමා ගැන අලුතින් සිතා බැලිමට දත් කාලය පැමිණ ඇති බව සලකන්න.

මානව මූත්‍රා නම් අගනා කෘත්‍යය කළ දිව්‍යත රාමිෂ්ඨහායි මනිහායිපටෙල් (Raojibhai Manibhai Patel) තුමා මේ ප්‍රතිකාරය ගැන සිතා තමා ඇත්තේ තමා පෙළෙමින් සිටි අසාධා තක්‍රියක තිබූ ඇදුම රෝගය මෙම ස්වමුතු කුම්යෙන් සම්පූණීයෙන් සුව වූ පසුවය. පසුව මෙය Tuto Urine Therapy නමින් ඉංග්‍රීසියට නාගා ඇත. මෙතුමා මහත්මා ගාන්ධී තුමාගේ සමකාලීන අනුගාමිකයෙක් විය.

12. පිනාසො - පිනස - Cattarrah

නාසයට ඉරීම, නාසය සේදීම ආදිය ප්‍රාථමික ප්‍රතිකාර කුම මේ සඳහා යොදා ගත හැක.

13. බහො-බඩ දුවිල්ල - Heart Burn

මෙය පැවිද්දන් සඳහා බහුල තත්ත්වයකි. උදේශ්වරුවේ පමණක් ආහාර ගැනීමේ දිවිපැවැත්ම නිසා මේ ගැන පැවිද්දන් සැලකිලිමත් විය යුතුය. මූත්‍රා වල ඇති ක්ෂාර ගතිය මෙයට ඉක්මන් සහනයක් ගෙන දෙන අතර වික කළක් දිගට පානය කිරීමෙන් හා ආහාර වලින් පත්තියම් වීමෙන් පූණ් සුවය ලැබිය හැක.

14. ජරෝ-උණ - Fever

සාමාන්‍ය උණ ගාය සඳහා මූත්‍රා යොදා ඇග සම්බාහනය කිරීමත් තැවීමත් දක්වා ඇත.²⁻⁹⁶

15. කුව්ණ රෝගා - උදරාබාධ - Stomach Ailments

මෙය බොහෝ රෝග තත්ත්වයන් හැඳින්වීම සඳහා යොදන පොදු තමකි. මේ සඳහා මූත්‍රා පානය, උදෙන්ම පිටවන මූත්‍රා වල මූල් කොටස ඉවත් කර මැද ධාරාවෙන් ලබාගත් මූත්‍රා පානය, කරන්න. මූලින් විදුරු බාගයක් පමණ ප්‍රමාණයක් පුරුදු කරගෙන කුමයෙන් දියුණුවක් ලබාගත හැක. මෙම ප්‍රතිකම්ය ආමාග ගත වණ (Stomach Ulcer) සඳහාද සුදුසු බව වාත්‍යා වී ඇත.

අමෙරිකානු ජාතික දොස්තර ජේන් වයිසන්හැවුසන් මහතා මූත්‍රා පානයෙන් තම බැඩි අමාරු සුවකරගෙන ඉන්පසු මෙම ප්‍රතිකාර කුමය ලොව පුරා පැතිරවීම කෙරෙහි විවිධ ආකාරයෙන් උනන්දු වූ ආකාරය පිළිබඳ පුවත් ඒ පිළිබඳ රසවත් තොරතුරු සඳහා¹⁻¹⁵ කියවන්න.

16. මුවණ - සිහි මුරජාව - Fainting

මෙය බොහෝ විට ඇතිවන්නේ වෙනත් ගාරීරික ආබාධයක අනතුරු ඇගවීමේ සංයුවක් ලෙසටය. එම නිසා මූලික ආබාධය හෝ අනතුර හඳුනා ගෙන එයට අනුව ප්‍රතිකාර කිරීමට සිතට ගතයුතුය. සාප්‍ර ප්‍රතිකාරයක් දැක්වීම අසිරිය.

17. පක්බන්ධිකා - ලේඛනය යුම - Dysentery

මෙයද හේතු කීපයක්නිසා මතුවිය හැක. Amoebic Dysentry සඳහා නම් ආග්‍රෑවරය ජනක ලෙස සුව වූ අවස්ථා වාර්තා වී ඇත. Wonders of Uropathy නම් පොතේ කත්‍රා තුමා මෙම ප්‍රති මූත්‍ර බෙතට යොමු වී ඇත්තේ මෙම ඇම්බා අතිසාරය නිසාය. එය සඳහා සාමාන්‍ය වෙට්ටරු පවසා ඇත්තේ මෙය මැරෙන තෙක් සුවකළ නොහැකි වගියේ යාච්‍රිව රෝගයක් ලෙසය. එය සාමාන්‍ය වෙට්ටරු ක්වුරුත් පිළිගන්නා සත්‍යයකි. නමුත් අරුම බෙතක් ලෙස මෙම මූත්‍ර අත්හදා බලා ක්‍රමික භාවිතයෙන් තමා ද මවිතයට පත්කරමින් සුව වූ බව පවසන එකුමා අද මෙම ප්‍රතිකාර කුමය සඳහා ප්‍රණී කාලීනව කැපවීමකින් යුක්තව ඉදිරිපත් වී ඇත්තේ තම ආදායම්බදු උපදේශකයකු වශයෙන් තිබූ ස්වයං රකියාවට ආයුබෝවන් කියමින්ය¹⁻²⁶ උදේම පිට වෙන මූත්‍ර වල මැද කොටස පානය කිරීම පොදු ප්‍රතිකාරයයි.

18. සුලා - ඉදිමුම - Swelling

වකුගතු අමාරු උත්සන්න වීම නිසා ගරිරයේ ඇතිවන Oedema, Dropsy හෙවත් ඉදිමුම පවා සුවකිරීමේ ගක්තිය පිළිබඳ සිත්ගන්නා සුළු ප්‍රවාන්ති සුලබය. 1-33 සහ 1-63

19. විසුවිකා - බඩු රිදුම - Gripes

මෙයද විවිධ ආමාගත රෝග නිසා හටගනී. කුවණ් රෝග හා පක්බන්ධිකා රෝග යටතේ ඇති විස්තරය බලන්න. උදේම පිට වෙන මූත්‍ර වල මැද කොටස පානය කිරීම පොදු ප්‍රතිකාරයයි.

20. කුයිං - ලොදුරු - Leprosy

ලොදුරු රෝගින් මෙම බුද්ධ ගාසනයෙහි පැවිද්ද උපසම්පදාව ලැබීමට සුදුස්සේ නොවත්. මවුන් සඳහා මෙම ප්‍රති මූත්‍ර හෙසන්සය අනුදාන වදාරා ඇතැයි සිතිය නොහැක. නමුත් ප්‍රතිකාරය සහනදායී ප්‍රතිඵල ලොදෙන බවට සැකයක් නැත.

21. ගණෝධා - ගඩු - Boils

ගඩු සහිත පුද්ගලයන් ද උපසම්පදාව සඳහා අහවා පුද්ගලයෝය. එම නිසා මෙම හටු පුද්ගලයන් සඳහා අනුදත් වදාරන ලද්ද ගැලපේ යැයි සිතිය තොහැක. නමුත් ප්‍රතිකාරය සහනදායී වන බවට සැකයක් තැක. මූත්‍රා ආලේපය සුදුසු ප්‍රතිකාරය ලෙස දක්වීය හැක.

22. කිලාසො - සුදු කබර - Vitiligo

මෙම සුදු කබර රෝගය සහිත පුද්ගලයන් ද උපසම්පදාව සඳහා අහවා පුද්ගලයෝය. එම නිසා මෙම හටු පුද්ගලයන් සඳහා අනුදත් වදාරන ලද්ද ගැලපේ යැයි සිතිය තොහැක. නමුත් බලාපොරොත්තු පහළ කරවන සුළු වාර්තා පොත් වල දක්නට ලැබේ. උනන්දු වන්න.

23. සොසො - ක්ෂය රෝගය - Tuberculosis (T.B.)

දිනක් 'ඡනකිකුත්ත්ව්' කරා දිවෙන පාරේ හිගන්නෙකු විය. හෙතෙම ඇවේදින ඇටසැකිල්ලක් වැනි කාග වූ පුද්ගලයෙකු විය. තොරතුරු විමසීමේදී ක්ෂය රෝගීයෙකු බව දැන ගතිම්. දෙධ්‍යයේ සරදමක තරම්! හිගන්නෙකු මෙවන් ලෙඩිකට ප්‍රතිකාර සඳහා මුදල් කෙසේ ලබන්නද? අප මහුට සිවමුහු - ස්ව මූත්‍රා ප්‍රතිකාරය - එනම් මේ ලෙඩි සඳහා ද්‍රව්‍යෙක් පිටවන සියලුම මූත්‍රා පානය කරන අතරට මූත්‍රා යොදා කය සම්බාහනය කිරීම පිළිබඳ උපදෙස් දුන්නෙමු. දින දෙකකට පසු මහු පැවසුවේ අවුරුදු ගණනාවක් තිබූ කැස්ස බාගයක් තරම් සුව වූ බවත් හය මාසයක් තරම් පැරණි බවේ කැක්කුම සුව වූ බවන්ය. සාක්‍යකට පසු මගේ බිරිදි මූන ගැසී ඇති මහු දැන් සුවය ලබා ඇති බව දක්වා ඇත්තේ ඇයගේ පාදය අත්‍ය ස්තුති කරමිනි. 1-50

මෙම ස්වමූත්‍රා පිළිබඳව මූලින්ම ලොවට හෙළිදරව්වක් කළ ජේ. බඩි. ආම්ස්ට්‍රොන්ගේ මහතා තමාගේ එම ඉතිහාසගත පොන් දක්වා ඇති ආකාරයට තමාගේම මූත්‍රා බෙතක් වශයෙන් සාරථක ලෙස පාවිචි කරන්නට පෙළුණී ඇත්තේ ද ක්ෂය රෝගයට පිළියමක් වශයෙනි. එයින් ලැබුණු සහනය මතින් උනන්දු වූ ඒ මහතා ඇති කළ

Water of Life තම් වූ පදනම් ආයතනයේ ගාබා අද ලොව පුරා පැතිර ඇති අතර එහිදී මෙම බේතින් සුව කරන ලෙඩ්ඩු ප්‍රමාණය අසිමිතය.

විශේෂයෙන්ම දුනට ලොව පුරා පැතිරෙන AIDS රෝගය- HIV වෙවරසය අනුව මෙම ස්ථය රෝග තත්ත්වයන් ලෝකයේ නැවත හිස ඔසවන මෙම කාල සමයේ මේ රෝගය ගැනන් ප්‍රතිකාරය ගැනන් දැනුවත් වී සිටීම වැදගත්ය. එහිලා ග්‍රී ලාංකිකයන් වන අපගේ අදාළ අවධානය මේහිලා තවමත් ප්‍රමාණවත් නැති බව විශේෂයෙන් මතක් කළ යුතුව ඇත.

24. අපස්මාරෝ- අපස්මාර - Epilepsy

අපස්මාරය සහිත පුද්ගලයන් ද උපසම්පදාව සඳහා අහවා පුද්ගලයෝය. එම නිසා මෙම හවා පුද්ගලයන් සඳහා අනුදාන වදාරන ලද්ද ගැලපේ යැයි සිතිය තොහැක. බොහෝ විට කම් රෝග ගනයෙහිලා ගැනේ.

25. දුදු - වට පණු රෝග - Ring Worms

මෙය සමේ රෝගයකි. උදෙන්ම ලබාගත් මූනා (මැද කොටස) එවේලේම හෝ ද්වසේ පසු වෙළාවක හමේ කසන කොටසේ ආලේප කිරීම මේ සඳහා ඇති ප්‍රතිකාරය ය. සමේ රෝග සියල්ල සඳහා මෙසේ මූනා ආලේප කිරීම පොයු ප්‍රතිකාරයයි.

26. කණ්ඩා - කැසිල්ල - Itch

මෙය සිංහලෙන් 'කඩුවෙිගන්' ලෙස හැඳින්වේ. වද දෙන ලෙඩකි. උදෙන්ම ලබාගත් මූනා (මැද-කොටස) එවේලේම හෝ ද්වසේ පසු වෙළාවක හමේ කසන කොටසේ ආලේප කිරීම මේ සඳහා ඇති ප්‍රතිකාරයයි. ගැ ඉක්මණීන්ම කැසිලි ද්විලි ගතිය නැති වන නමුත් කළ පවතින සුවයක් සඳහා දින ගණනාවක් දිගටම මෙලස ආලේප කළ යුතුය. අඩු තරමින් පැයක්වත් එසේ තිබෙන්නට හැර මද උණුදීයෙන් හෝ ඇල් දියෙන් සේදා හරින්න. සබන් ගැමෙන් හෝ වෙන කිසිම

කංතීම ආලේප ගැල්වීමෙන් වලකින්න. සියලු සම් රෝග වලට මෙය
පොදු ප්‍රතිකාරයයි. 2-17 සහ 2-107 බලන්න.

27. කවුෂ - විදාරණය - Eruption

විදාරණය හෙවත් පිට දුම්ම ලෙස මෙය හැඳින්වේ. උප්ප ලෙඩකි.
මේ සඳහාද මූත්‍රා ඉහත දුක්ඩු ලෙස ආලේප කරන්න. උදේ පාන්දර
මූත්‍රාවල මැද කොටස පානය කරන්න.

28. රබසා - Paronychia

නැබෙහි විලෙඩ්කටට්‍යානෙ රෝගා (අ. අ. 842) පයේ මහපට
ඇගිල්ලේ නියපොත්ත මස කාගෙන වැඩිම නිසා ඇතිවන අධික
වේදනාවයි. වද දෙන ලෙඩකි. උදේට පිටවන මූත්‍රා රිදෙන තැනට
දමා පැයක් දෙකක් පමණ නිබෙන්නට හැර මද උණු ජ්‍යෙයන් සෝදා
හරින්න. වේදනාව ඉක්මණීන්ම තැතිවනු ඇත. තමුත් ප්‍රතිකාරය තව
වික දිනක් දිගට පැවැත්වීමෙන් නිෂ්පාවක් ලැබිය හැකිය.

29. විතුෂ්කා - සැරව බිඛිලි - Pustules

ගරීරයේ ඇති විෂ පිට කිරීමේ කුමයක් ලෙස සැරව බිඛිලි
හැඳින්විය හැක. මේ සඳහාද මූත්‍රා ඉහත දුක්ඩු ලෙස ආලේප කිරීම
කරන්න. උදේ පාන්දර මූත්‍රාවල මැද කොටස පානය කරන්න.

30. ලෝහිත පිතකං - රක්ත පිතක රෝගය - (Bleeding Disorders)

බාහිරන් සිදු වූ තැලීමක් හෝ වෙනත් කුවාලයකින් තොරව
සිරුරේ පවතින මුඛ, නාසා, ගුද වැනි වූ කවර හෝ දොරවුවකින් අධික
ලෙස ලේ පිටවීමේ රෝගය රක්ත පිතක නම් වේ. ප්‍රතිකාර වශයෙන්
අංක 17. ඉදිමුම යටතේ දක්වා ඇති විස්තරය කියවන්න.

31. මධු මෙහෙ - දියවැඩියාව - Diabetes

මේ සඳහා පාන්දර මූත්‍රා වල මැද කොටස පානය කිරීම මගින්
බොහෝ දෙනා විසින් අන්දුව ප්‍රතිඵල ලබා ඇත. එමේ තමුත් ස්පීර
සාර සුවයක් සඳහා තම ආහාර ගැනාත් සැලකිලිමත්විය යුතු 2-89

32. අංසා - අරශස් - Piles

අරශස් යනු ගුදවලිනුයෙහි මාංග අංකුර විශේෂයකි. ලාංකික ජනගහනයෙන් අඩකටම බලපාන රෝගයකි මේ. මේ සඳහා මද උණුසුම ඇති මූනු බෙසමක ගුද මාරීය ගිලෙන සේ වාඩි වී සිටීම හෝ මූනු වලින් තෙමන ලද රෝදී අමුබියක් ඇදීම හෝ ඉක්මන් සුවය සඳයි. එසේම උදේශ පිටවන මූනු වල මැද කොටස ගෙන පානය කිරීමද නොසිත තරම් ඉක්මණීන් ප්‍රතිඵ්‍ලි ගෙනදෙන්නකි. ආයුර්වේද ක්‍රමයේද මූනු පිරවු දෝශීයක ලෙඩා බස්වා තැබීම මේ සඳහා අතුශුටු ක්‍රමයක් ලෙස විස්තර කෙරේ. ලංකාවේ නටබුන් අතර කිහිප පළකදීම හමුවේ ඇති 'බේන් මරුව' මේ සඳහා යොදා ගන්නා ලද්දක් බවට විස්තර වේ. ආයුර්වේද සම්ක්ෂාව පළමු වෙළම පළමු කළඟ 189 පිට බලන්න. මෙය ආයුර්වේද දෙපාර්තමේන්තුවේ ප්‍රකාශනයෙකි.

33. පිළිකා - Cancer

මේ මූල් දුවන රෝගය පිළිබඳව සම්මත වෛද්‍ය කම කිසිවක් නිත්‍ය පිළිතුරක් නොසපයන වත්මාන තත්ත්වය යටතේ මෙම ස්ව මූනු ක්‍රමය රෝගින්ට විශේෂ බලාපොරොත්තුවක් ගෙනදීමට සමත්වී ඇති බවට මේ වන විටත් ලැබේ ඇති මුදිත තොරතුරු ප්‍රමාණවත්ය. මෙම ප්‍රතිකාර ක්‍රමයට දුඩී සත්කාර ක්‍රමයක් යැයි කිව හැක.²⁻⁴⁵ සමහර අවස්ථා වල එන්නත් මාරීයන් පවා මූනු ගරීර ගත කිරීම මෙහිලා නිරදිශ්යයියි. වස්ති කිරීම්, උපවාස කිරීම්, සමේ ආලේප කොට සම්බාහනය කිරීම් ආදිය නිතිපතා ක්‍රමානුකූලව කිරීමේ ක්‍රම බොහෝමයක් දැන් හාවිතයේ පවතී. ¹⁻⁶⁰

34. හගන්දාලා - Fistula

මෙය සුව කිරීමට අපහසු මහ රෝගයක් ලෙස ආයුර්වේදයේ සඳහන් වේ. බොහෝ විට අරශස් වැනි ආබාධ නිසාද හටගනී. එවිට අරශස් සඳහා නිරදේශ කොට ඇති ප්‍රතිකාර කළ යුතුය. සාමාන්‍යයෙන්

එම දැඩි සත්කාර ප්‍රතිකාර පන්තිය තුළ හගන්දලා රෝගය සඳහා අවශ්‍ය ප්‍රතිකාරද සංග්‍රහ වී ඇත.

35. පිතත සමුධ්‍යානා ආබාධා - Diseases Originated from Biles

පිතතාගය සම්බන්ධ ආබාධ සඳහා මූත්‍රා පානය, උපවාස කිරීම හා ආහාර පුරුදු සලසා බැලීම යුතුය. සිවම්බු කල්ප ග්ලෝක වල දැක්වෙන 92 ග්ලෝකයට අනුව පිත කිහීම නිසා රෝග විස්සක් හටගන්නා බව දක්වේ.

36. සෙමහු සමුධ්‍යානා ආබාධා - Diseases Originated from Phlegm

සෙම නිසා හටගන්නා රෝග සංඛ්‍යාවද එම ග්ලෝකයට අනුව විස්සකි. පොදුවේ මේ සඳහා නිරදේශ කෙරෙන්නේ මූත්‍රා පානයයි. නාසය සේදීම නාස කිරීම ආදිය ද අමතරව සහනයක් ලබා දෙනු ඇත.

36. වාත සමුධ්‍යානා ආබාධා - Diseases Originated from Wind

වාතය නිසා එලෙස රෝග අසුවක් හටගන්නා බව සැලයි. මූත්‍රා පානයට අමතරව ගරීරයේ ආලේජ කොට සම්බාහනය කිරීම වාත අමාරු සඳහා පොදු ප්‍රතිකාර ක්‍රමයයි.

38. සනතිපාතිකා ආබාධා - Diseases Originated from Conflict of Humours

මෙය තුන් දොස් කිහීම ලෙස සාමාන්‍ය ව්‍යවහාරයේ දැක්වේ. මූත්‍රා පානය මුල් කරගත් අනෙකුත් අදාළ ප්‍රතිකම් සුදුසු පරිදි යොදාගත යුතුය. කිසිම ප්‍රති මුත්ත ක්‍රමයක් අතරු ආබාධ ඇති තොකරයි.

39. උතු පරිනාමණ ආබාධා - Diseases Originated from Change of Weather

විවිධ සානු ගුණ නිසා ඇතිවන ආබාධ සඳහා මූත්‍රා පානය කරන විට අදාළ අනුපාන සමඟ පානය කිරීම සිවම්බු කල්පයෙහි දක්වා ඇති

නිරදේශයයි. මෙහිලා මූත්‍රා සමග පොදුවේ අරඹ කුඩා හා තවත් විවිධ වන මාශය වැළදීම ව්‍යාපෘති සාක්ෂිවට, හේමන්ත සාක්ෂිවට මෙන්ම ශ්‍රීස්ම සාක්ෂිවට ගුණ දායක බව දක්වා ඇත. විස්තර සඳහා බලන්න ශ්‍රේලංක අංක 96 සිට 107 දක්වා. මෙම සිවම්බු කල්පයෙහි එන පොදු නිරදේශය අනුව යම් හෝ මූත්‍ර වල යෙදු අරඹ නිරදේශය බොද්ධ පොත-පතට පසුව එක් වුවා යැයි සිතිය හැක.

40. විසම පරිභාරණ ආබාධ - Diseases Originated from Adverse Conditions

මෙවා පොදුවේ අසාන්මිකතාවයන් ලෙස දැක්විය හැක. යමක් සේවනයෙන් ඇගට අගුණයක් පායි නම් එය අනෙකකුට හිත වුවත් තමාට ඒ අසාන්මයයි. සිවුරු, පිණ්ඩපාත, සේනාසන, හිලන් පස යන මේ සිව්පසය නොසරුප් ලෙස පරිභාෂ්‍ය කිරීමෙන් සිදුවන අසාන්මිකතාවයන් මේ යටතේ සලකා බලමු. රේඛ අමතර වූ වර්යාත්මක විෂමතාවයන්ද කාර්මිකකරණය නිසා වත්මානයේ පැන තැකී ඇති සංකීරණතා ද මේ යටතේ ලා සැලකිය යුතුය.

මෙහිලා විශේෂයෙන් පිණ්ඩපාත පරිභාෂ්‍යනය (ආභාර) ප්‍රථමයෙන් සලකා බලමු. තමන්ට ලැබෙන පිණ්ඩපාතය හෙවත් ආභාර පරිභාෂ්‍යනයේදී එවායේ ඇති සජ්ඡාය- අසජ්ඡාය බවට කෙතෙක් දුරට වළදන්නා වග කිව යුතුද? මේ සම්බන්ධයෙන් අද ලේකයේ කාතුලන් ඇති සංවේදී බව අඩු වීමෙන්දේ බොහෝ විට අසජ්ඡාය ආභාර ගැනීමෙන් විවිධ ආබාධවලට ගොදුරු වේ. මූත්‍රා පානය මෙම විෂම පරිභාරය නිසා හටගන්නා රෝග වලට ක්‍රම දෙකකින් හිතකර ලෙස ක්‍රියාත්මක වේ. එනම් මෙම විෂම පරිභාෂ්‍යන නිසා ගරිරයේ ඇතුළත හටගන්නා විවිධ විෂ පිට කිරීම වහාම ලබා දෙන සහනයයි. මෙය ප්‍රථම ක්‍රමයයි. වෙද කමයි.

රේ අමතරව දිනපතාම මූත්‍රා රස බැලීමෙන් (බේමෙන්) තමාට මවඩා සජ්ඡාය ආභාර තෝරා ගැනීමෙහිලා මෙම ක්‍රමය අත් වැළක් සජ්ඡයයි. මේ යටතේ, මෙම ක්‍රමය මගින් සහනයන් බලාපොරාත්තු වන්නන් තද ඇශ්චිල්, මිරිස් රස සහ ලුණු රස දුරු කළ යුතු බව පොදු

අවවාදයකි. තමා දිනපතා පානය කරන මූත්‍රා වලින් මේ බව තමාටම පසක් කර ගත හැක. මූත්‍රා යනු: 'මුබයට ගත් ආහාර කායග්නී ව්‍යාපාරයටත්, ඉන් අනතුරුව ධාතුවග්නී ව්‍යාපාරයටත් හාජනයවීම සිදුවේ. ඒ සමගම මූත්‍රා නිෂ්පාදනය ඇතිවේ.' එනම් මූත්‍රා නිෂ්පාදනය වීම පරිපාවන ව්‍යුහාවේ මැදිහත් වීමෙන් ඇතිවේ.' (ආයුර්වේද සමික්ෂාව පළමු වෙළුම පස්වන කළඹ 108 පිට) මේ අනුව ආහාරයේ ගුණාගුණ පිළිබඳ සත්‍ය නිර්ණයක් දිනපතා මූත්‍රා රස බැලීමෙන් ලබාගත හැකිය. එමගින් කුම කුමයෙන් තමාට ගැලපෙන ආහාර තෝරා ගැනීමට උපකාර වීම මගින්ද රෝගියා දැනුවත් කරයි. සප්පාය ආහාර ගැනීමෙන් පසු නිකුත් වන මූත්‍රා වල කිසිම තොරුස්නා ගතියක් නැති බව අත් දැක ගැනීමට වැඩි කළේ තොයයි. මෙය දෙවන කුමයි. හෙද කමයි.

ආයුර්වේදයේ පවා තදබල ව්‍යායාම, තියුණු ඕසුම සේවනය, රඟ ආහාර පමණට වැඩියෙන් ගැනීම, පමණට වැඩියෙන් මත්පැන් ගැනීම, වේගයෙන් දිවෙන වාහනවල තිතර යැම, ආනුපමණ (අකුප මාංස), අධ්‍යාගන (අධික ආහාර අනුහවය) සහ අත්සු යන හේතු මූත්‍රා රෝග සඳහා හේතු වශයෙන් හඳුනාගතන ඇත. මේවායේ ඇත්ත නැත්ත තමාම අත්දැක මේවායෙන් වැළකීමට කුඩාදෙන සේ මෙයාකාරයෙන් ස්ව මූත්‍රා පානය කරන රෝගියා දැනුවත් වනු ඇත.

41. ඕපකකමිකා ආබාධ - Diseases Originated from Devices Practiced by Others

මෙහිලා ගැනෙන්නේ හඳියි අනතුරු ආදියෙන් වන ආබාධය. වධ බන්ධන නිසා වන ආබාධය යනාදී මෙවන් තත්ත්වයන් යටතේ කිසිම හෙදකමක් ගැන බලාපොරොත්තු තැකිය තොගැක. නමුත් අනතුරින් වධයෙන් පසු ඒවාට ප්‍රතිකාරය පිණිස පුත් මුත්තය සුදුස පරිදි යොදාගත හැක. විෂ සහිත ආයුධ වලින් සිදුවූ තුවාල සඳහා ද මෙම ප්‍රතිකාරය සුදුසු බව වාර්තා වී ඇත. සූත්‍ර පිටකයේ මූත්‍රා මගින් විෂ නැසීම සිදු වන බව පුවා දක්වා ඇත. මහා විකට හෝගය එනම් මූත්‍රා, අශ්‍රාලී අලු සහ පස් මිශ්‍ර කොට වැළඳීම සප් විසට ප්‍රතිකාරය ලෙස දක්වා ඇත.

තෙන බො පන සමයෙන අකුණුතරෝ හිකුව අහිනා දෙයා හොති. හගවතො එතමත් ආරෝච්චා, අනුජානාම් හිකුවට වත්තාරී මහා විකටානි දාතු ගුල් මූත්‍රා. ඡාරිකං මත්තිකනති. අප බො හිකුවනා එතදහාසි අපේරියෙහිතානි නු බො උදාහු පටියහෙතබානි, හගවතො එතමත් ආරෝච්චා, අනුජානාම් හිකුවට සති කපියකාරකේ පටිගෙහපෙතු අසති කපියකාරකේ සාමං ගහෙතවා පරිභුණුජ්ඩු' නති

[ම. ව. 2/534]

එකල්හි එක්තරා මහතෙක් සහියකු විසින් ද්‍රේශ් කරන ලද්දේ වේ. භාග්‍යවතුන් වහන්සේට මේ බව සැලකළහ. මහණෙනි මල, මූත්‍ර උණු අත් සහ මැටි යන සතර විකටය දෙන්නට අනුදනිමියි. එකල්හි හික්ෂුන්ට තොපිලිගත් මල ආදිනුද? තොහොත් පිළිගත යුතු මල ආදිනුදැයි? මේ සින් විය. භාග්‍යවතුන් වහන්සේට මේ බව සැලකළහ. මහණෙනි කුපකරුවකු ඇති කල්හි පිළිගතන්වා ගන්නට ද කුපකරුවකු නැති කල්හි තමන්ම ගෙන වළඳන්නට ද අනුදනිමියි.

විෂස්න (Vishagnha) යනු මූත්‍රා වලට ආසුර්වේදයේ දක්වා ඇති තමකි. එහි තේරුම විෂ නාසකය යන්නයි.

42. කමම විපාකජා ආබාධා - Diseases Originated as a Result of Kamma

කම් විපාක හේතුවෙන් ඉදිරිපත් වන ආබාධ සඳහා මෙවන් ක්‍රම වලින් සංජ්‍ර ප්‍රතිකාර බලාපොරාත්තු විය තොහැක. කෙසේ නමුත් ඒවායින් වන පිඩාවන් අවම කරගැනීම කෙරෙහි සිත යෙදීම මැනවී. මේ නිසා කෙනෙකුට මෙම ප්‍රති මූත්‍ර මූත්‍රන් බෙත පාවිච්චි කළත් යම් යම් ආබාධ ඇතිවීම වැළැක්විය තොහැකි තේරුම් ගත යුතුය. බුදු පියාණන් වහන්සේටත් රහතන් වහන්සේලාටත් මෙම කම් විපාකමය ආබාධ සාධාරණය.

ඉදින් සවිබලධාරී දෙවියෙකු මේ ලෝකය මැවිවේ යැයි යමෙක් අදහසි නම් ග්ලෝක කාරයන් ඔවුන් සම්ච්චලයට ලක් කරන්නේ මෙසේය.

අහෝ නිරමාණ කොගලුයා - යෙන ලොකං විනිර්මිත:

ජගත්ස්ථම්. සුවිපුලේ ස්වස්තතොනෙකාප උහාතෙ

යම් නිරමාපකයෙක් මේ ලෝකය නිරමාණය කරන ලද්දේ යැයි කියන්නේ ද, අහෝ ඔහුගේ නිරමාණ කොගලුයයක මහිම! මේ සා විශාල ලෝ තලයෙහි එකම ස්වස්ථයෙකුදී, සෞඛ්‍ය සම්පන්නයෙකුදී දැකිය නොහැක්කේය. (අැත්තටම සවිබලධාරියා රෝගීයෙක්ද?)

43. සීතං- සීතල - Cold

සීත නිසා වන සෙමිහ රෝග සඳහා නම් නසා කිරීම සුව එලවයි. අලුත් මූත්‍රා හෝ දින 6-7 පරණ මූත්‍රා වලට උණුවතුර මිශ්‍රකොට මද රස්නයෙන් ගෙන නසා කරන්න. නැත්තම නාසයට උරා සෙදන්න. සීත නිසා වන සෙමිහ රෝග දුරලයි.

එවරස්වී කන්ද තැගීම සඳහා අසාර්ථක තමුත් දුඩී වියසීයකින් කටයුතු කළ මොරස් විල්සන් මහතා තමාගේ නිරෝගී කමටත් අසහාය එච්චර කමටත් හේතුව තමාගේ මෙම මූත්‍රා ප්‍රතිකමිය බව ප්‍රකාශ කර ඇත. එසේම ටිබේටි රටේ ආමා වරු මූත්‍රා ප්‍රසිද්ධ ලෙස භාවිතා කරමින් තම එකවාරි ජීවිතය ගත කරන බවට වාත්‍යා ඇත. ¹⁻³³

එසේම එස්කීමෝවරු ද පවතින දුඩී සීතල අවස්ථාවන්හිදී මතුපිට සමේ තම මූත්‍රා ආලේප කිරීමෙන් එවන් සීතලකින් විය හැකි භානි මගහරවා ගැනීමට පුරුදුව සිටින්.

44. උණහං - තද උණුස්ම - Heat

අධික හිරු රෝමිය නිසා සම පිළිස්සී රතුවී යැම (Sunburn) සිදුවූ විටකදී එම සම ප්‍රදේශයේ මූත්‍රා ආලේප කිරීමෙන් සුවයගෙන දේ එවන් තද හිරු රෝමියක් ඇති තැනකට යැමට සිදු වුවහොත් කළේතියා සමේ විවාත ප්‍රදේශ වල මූත්‍රා ආලේප කිරීමෙන් පසුව යැමෙන් සමට වන භානිය වලක්වාගත හැක. අතනක් පිළිස්සීම් තුවාල සඳහා ද ආලේපය අනුමතයි.

45. ජිගව්‍යා - බඩින්ත - Hunger

බඩින්තේ සිටීම රෝග බොහෝමයකට ප්‍රතිකාරයක් ලෙස ඉතුදියාවේ හාවිත කෙරේ. මෙය හැඳින්වෙන්නේ උපවාසය නමින්ය. උපර්යා ද එයින් නිපන් පදනෙකි. මෙය ගුණදායක ආරක්ෂාකාරී ප්‍රතිකාරයක් නමුත් සියල්ලන්ටම එය කළ නොහැක. ප්‍රතිපත්ති ගරුක පැවිද්දන්ට නම් මෙය හුරුය.

කෙසේ නමුත් ගාරීරික සෞඛ්‍ය සඳහා උපවාස කරන අවස්ථා වලදී ජලය සහ මූත්‍රා පමණක් පානය කිරීමේ ක්‍රමය ආඩුනිකයාටත් අනෙක් අයටත් එකසේ පහසු කුමයකි. මෙලස උපවාස කිරීම නිධන්ගත මහ රෝග සඳහා නිතර නිර්දේශ කෙරේ එහිදී මූත්‍රා යොදාගත්තා ආකාරය පිළිබඳ විස්තර තරමක් දිගය. ඒ සඳහා ²⁻⁴⁸ ද බලන්න.

46. පිපාසා - පිපාසය - Thirst

වාරිකාවල යෙදීමේදී දුර ගමන් යැමේදී තමන්ගේ පානීය ජලය ගෙනයැම භොදු පුරුද්දක්. නමුත් මෙම පුරුද්ද ඇති අයටත් බොහෝ විට අකරතැබේ වලට මූණ පැමට සිදු නොවන්නේ නොවේ. විශේෂයෙන් යුද බීමේ, මුහුද මැද, තිරුදක කතරේ එවන් අකරතැබේ වලට මූණ පානන්නට මෙම මූත්‍රා පානය කැඳීම ස්වභාවික පිළිතුරක් සලසයි. මෙම මූත්‍රා එවන් අවස්ථාවන්ට අත්‍යවශ්‍ය කරන ද්‍රව පුමාණය පිරිමසා පිපාස සංසිද්ධා දෙමින් අවශ්‍ය කරන ගාරීරික ගක්කිය ද සහතික කරලයි. ලෙඩ රෝග වලට බඳුන් වීමට ඇති අවස්ථාවන් මගහරවයි. නමුත් මෙය ඒ සඳහා කල් තබාම පුරුදු කරගෙන තිබීම නම් වැඳුගත්ය.

47. උච්චාරෝ - මලපහ කිරීම - Excretion

සාමාන්‍ය ලෙසින් මලපහ නොවීම සැම වැඩිහිටියන් දෙදෙනෙකුගෙන් එක් කෙනෙකුවම ඇති, කියාගත නොහැකි අපහසුතාවයකි. මේ සඳහා මෙම ප්‍රති මුත්ත බෙත සලසන සහනය පොඩි නැත. මෙන්න අත්දිම්ක්.

තුන්වන දිනයෙහි ඉතාමත් අමාරුවෙන් මූත්‍රා උගුරක් ඩී ගතියේ. මේ ලගෙට සිදුවන්නේ කුමක්දයි බැඳීමට නිසොල්මන්ව බලා සිටියෙමි. මූත්‍රා රස හිතු තරම් අපුල නැත. මද ප්‍රශ්න රසක් කටේ ඉතිරි උනන් ඉක්මණීන් එය පහවී ගියේය. මම මේට වඩා අමිහිරි බේත් විවිධ රෝග සඳහා පාවිච්ච කර ඇත්තෙමි.

විනාඩි පහකින් පමණ මලපහ කිරීමේ අවශ්‍යතාවය දැනින. වැසිකිලියේ වාචි වූ සැනින් පහසුවෙන් මලපහ විය. බොහෝ කළක් සිර මැදිරියක අපිරිසිදු සිර බත් කමින් සිරී මට කළක පටන් පැවති මගේ මලබද්ධය මෙමෙස දුරුවීම අසිරියකි. තවත් විනාඩි පහකින් නැවත වරක් මලපහ විය. ඉන්පසු විශාල සහනයක් දැනුනි.

එතැන් පටන් මම දිනපතා උදෙන්ම මූත්‍රා පානය කිරීම පුරුද්දක් ලෙස කළෙමි. මලපහ කිරීමේ පරණ ප්‍රශ්න ඉන්පසු නැවත නොවේ. විස්තර සඳහා බලන්න ²⁻⁹⁴

48. පස්සාවාති - Urination

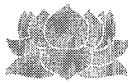
මූත්‍රා පහ කිරීම සම්බන්ධ අපහසුතාවන්ට මූත්‍රා අධිස්සිය යැයි කියනු ලැබේ. මෙය අසිරු තත්ත්වයකි. එවිට විකල්පයක් ලෙසට තිරදේශ කරන්නේ නිරෝගී බාල ලම්යෙකුගේ මූත්‍රා පානයට දීමයි. තමාගේම මූත්‍රා රික රික පිටවන්නට පටන් ගත් තැන පටන් තමාගේම මූත්‍රා පානය කරන්න. ¹⁻³³

ඊට අමතරව මූත්‍රා මාගීයේ ගල් හිරිවීමේ ආදිය සඳහා ද මෙම මූත්‍රා ප්‍රතිකම්ය අනුමතයි. ²⁻¹⁸

මූත්‍රා සමග ලේ පිටවීම සඳහා (Hematuria) එකඟීගට දින තිහක් තමාගේම මූත්‍රා පානය කරන්න ¹⁻²⁷ මූත්‍රා සමග ලේ හෝ සැරව පිටවන අවස්ථාවල මෙම ප්‍රතිකම්ය ගැලපේද නැදේද යන ප්‍රශ්නයට පිළිතුරක් ලෙස මෙමෙස විශේෂයෙන් ලියා දක්වා ඇති බව වටහා ගන්න.

දි
ම
ස
ජ
ස
ව
දු
ව
ස
ජ
ස
ව
දු

ශ
ක
ං
ං
ං
ං
ං



පුත්‍ර මූත්‍ර හෙසජ්‍යෝග පාචිචිවි කරන ක්‍රම

මෙම බේත උපසම්පදා වූ සික්ෂුවක් අනිවායීයෙන් දත් යුතු, දැනගෙන යාචිච්චිව වශයෙන් හෙවත් දිවි ඇති තෙක් පාචිචිවි කළයුතු බෙතක් වශයෙන් දක්වා ඇති නිසා එය විශේෂීත ලක්ෂණයන්ගෙන් සමන්විත විය යුතු එකකි. එනම් නොමිලයේ ලැබෙන්නක් විය යුතුය. භාවිතා කරන ක්‍රමය එකක් විය යුතුය. එය සියලු රෝගාබාධයන් සමනාය කරන්නක් විය යුතුය. එසේම රෝග නිවාරකයක් ද විය යුතු වන්නේය. වෙන විධියකට කිව හොත් කොක්වන් ගෙනලයක් විය යුතුය. සාමාන්‍ය දැනුමක් ඇත්තෙකුට පවා ක්‍රියාවට තැබූවිය හැක්කක් විය යුතුය. මෙහිලා ගුරු මූල්‍යීයක් නොතිබිය යුතුයි. කාගේවත් අධිකාරී බලයක් නොතිබිය යුත්තකි.

එවැන්නක් සඳහා මෙලෙස ක්‍රම වේදයන් ලියා දැක්වීමට හේතු තිබේ. මෙහි සාමාන්‍ය භාවිතය වනාහි ඉහත දක්වෙන තත්ත්වයන්ට යටත් ඉතාමත් සරල එකකි. ස්වභාවයෙන් ම එම සරල ක්‍රම වේදකමක් මෙන්ම හෙදකමක් ද වන්නේය. නමුත් මේ හෙදකම මෙතෙක් කළ නොසැලකීම නිසා යම් යෝගාවවරයෙකුගේ රෝග තත්ත්වය උග්‍ර අතට හැරි ඇත්නම් හෝ සංකීරණ තත්ත්වයකට පත් වී ඇති නම් ප්‍රතිකාර ක්‍රම ඒ අනුව තැබූ ගස්වා ගත යුතුය. ඒ සඳහා අද මේ වන විට

එෂ් දැක්වී ඇති තොරතුරු ප්‍රමාණය ඉහතින් දැක්වූ සුවිශේෂී ලක්ෂණයන් ආරක්ෂා කරන අතර අමතර දැනුමක් ලබාදීමට සමත්ය.

මේ අනුව භාවිතා කරන ක්‍රම අනු මාත්‍රකා දෙකක් යටතේ සංග්‍රහ කරමු. එනම්

1. සරල - වෙදකම මෙන්ම හෙදකමත් සලසන මූලික ක්‍රම
 2. රට අමතර වූ විශේෂ තත්ත්වයන් යටතේ අනුගමනය කළ යුතු විශේෂයා ක්‍රම
 1. වෙදකමත්-හෙදකමත් සලසන සරල මූලික ක්‍රම
මේ යටතේ මූත්‍රා පානය හා පොදුවේ ආබාධිත ස්ථානයේ පිටින් ආලේප කිරීම යන ප්‍රයෝග්‍රහ දෙක දැක්වීය හැක. ආදුනිකයෙකුට කිසිම පැකිලීමකින් තොරව මෙම ක්‍රම දෙක අත්හදා බැලිය හැක. එමගින් ඉක්මන් විද පුළුල් විද සුවසහන රසක් අත්විදිය හැක.
- ### මූත්‍ර පානය
- පානය සඳහා ඉතාමත් සුදුසු වන්නේ උදෙන්ම පිටවන මූත්‍රා ධාරාවේ මූල හා අන්තිම කොටස ඉවත් කර ලබා ගන්නා එහි මැද කොටසයි. සිවම්බු කල්ප විධි නම් හින්දු උගැන් විමේ මෙය උපමාවකට අනුව දක්වන්නේ: විෂ සර්පයන්ගේ එම විෂ ඇත්තේ සාමාන්‍යයෙන් උගේ මුඛයේ හා වල්ගයේය. මූත්‍රා ධාරාවේද මූල හා අග එළෙස ඉපහ් කළ යුතිය. මැද කොටස ගුණදායක ය. මෙලෙස ලබාගත් මූත්‍රා ප්‍රහාර ගැන්මේදී, විදුරු බාගයක් පමණ එවිලේම් පානය කරන්න.

එසේ කිරීමට අපහසු නම් මද උණු වනුර ඩීඩුරුවකට එමලස ලබාගත් මූත්‍රා වලින් රිකක් දමා පානය කරන්න. ක්‍රමයෙන් මෙසේ එකතු කරන මූත්‍රා ප්‍රමාණය වැඩිකරමින් ගොස් කෙළින්ම මූත්‍රා පානය කරන්න පුරුෂ වන්න. එසේන් නැත්තම් මුද්‍රී මූත්‍රා විලට මී පැණී රිකක් දමා පානය කරන්න.

විංදු වශයෙන් දැමීම සඳහා ද මෙසේ උදෙන්ම ලබාගත් මූත්‍රා ඇස් අමාරු, කණ් අමාරු, උගුර අමාරු, දත් අමාරු ආදියනිදී එම ඇස්, කණ්, උගුර, මුඩය ආදියට දැමීමටත් සුදුසුය. ඇසට බිංදු කිහිපයක් දැමීම දච්චකට තුන් හතර වතාවක් කරන්න. ඇස් අමාරු දුරු කරවයි. පෙනීම දියුණු කරයි. කණට දැමීමෙන් කණ් අමාරු දුරු කරන බව ඉහතින් ද දක්වන්නට යෙදුනි.

ආබාධිත ස්ථානයේ පිටින් අලේප කිරීම

මෙය ගේරගත වස විස, සමේ කුෂේය රෝග සහ විෂ සහිත සතුන් දැශ්‍ය කළ අවස්ථා වැනි අවස්ථා වලදී බහුලව පාවිච්ච කරන ක්‍රමයයි. මෙය මූත්‍රා පානය තරම් අපහසු තැත. ආයුර්වේදයේ ද දක්වෙන්නක් නිසා බොහෝ දෙනා අසා ඇති කරුණකි. දනට මුදණය වී ඇති වටිනා අත්දැකීමක් නම් මේ සඳහා දින හතක් පමණ කළේය මූත්‍රා ඉතාමත් කඩිනම් සහන සළසන බවයි. මෙලෙස දින ගණනාවක් පැසවීමට ඉඩහුර පාවිච්ච කරන නිසාම මෙයට ප්‍රති මුත්ත යන නම යොදා ඇත්තේදයි සිතිය හැක.

පාවිච්ච කරන අවස්ථාවේ එය උණු වතුර සමග මිශ්‍ර කර මද රස්නයෙන් ආලේප කරන්න. පැය දෙකක් පමණ සමේ වෙළෙන්නට හැර මද, උණු දියෙන් සේස්දා භරින්න. කුෂේය රෝග සඳහා මෙම ක්‍රමය යොදන්නේ නම් සබන් පාවිච්චය සම්පූණීයන් තතර කරන්න. කැසීම නියපෙනු ගැසීම තතර කරන්න. දින ගණනාකින් සම්පූණී සුවය ගෙන දෙන අතර ගැ හැරියේම ලෙඩාට වෙනස දැනෙන්නට පටන් ගන්නවා ඇත.

සමහරුන් මේ සඳහා මුළු ඇගම මෙම ප්‍රති මූත්‍ර ආලේපයෙන් පසු පැය දෙකක් පමණ අවශ්‍ය සිට ස්ථානය කරන්. මූත්‍රා ප්‍රමාණය මද තම් ජලය සමග මිශ්‍රකොට පාවිච්ච කරන්න.

මෙමලෙස යොදා ගන්නා සරල කුම වලට අමතරව විශේෂ භාවිතා කුම කිහිපයක් ඇත්තේය. ඒවා යොදා ගන්නේ විශේෂීත අවස්ථාවන් සඳහාය. එම විශේෂීත කුම අත්හදා බැඳීමට පෙර ඒ සඳහා උපදෙස් සවිස්තරව දක්වා ඇති පොත පත කියවන්න. මෙම රචනය අග දක්වා ඇති ඉංග්‍රීසි පොත් වික හෝ අඩුම තරමින් කියවා ගන්න. එසේම අත්තර ජාලයේ ඇති වෙබ් අඩවිය බලන්න. මෙම තොරතුරු ඉතාමත් කැමැත්තෙන් දීමට එම විශේෂයෙන් බලා පොරුත්තුව සිටී.

රෝග තත්ත්වය මූල්බැස ගෙන ඇති අවස්ථාවලට ඉහත දක්වූ කුම දෙකට අනුව විශේෂ ප්‍රතිකාර අවශ්‍ය තමුන් සාමාන්‍ය පාවිචිචිය නිතර කරන්නේ නම් මෙවන් විශේෂ ප්‍රතිකාර ඇත්තටම අවශ්‍යවන්නේ නැත. එම නිසා රෝග මූල් බැස ගන්නා තෙක් තොසිට සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණය සලකා සාමාන්‍ය පාවිචිචිය අදම පටන් ගන්න.

2. විශේෂය කුම

පත්තු ලෙස ආබාධිත ස්ථාන වල බැඳීම

වස්ති කිරීම

නසය කිරීම

උපවාස කිරීම

ගාත්‍රා සහ ගුද පෙපදෙස් මූත්‍රා වල බස්වා තැබීම

මුළු සෞඛ්‍යනය

මූත්‍රා ආමේල්ප කොට සම සහ හිස් කබල සම්බාහනය කිරීම

පත්තු ලෙස ආබාධිත ස්ථාන වල බැඳීම

අර්ගස් අමාරු ඇති විට ගුද පෙපදෙස් මූත්‍රා වලින් පොගවාගත් පුළුන් රෝගක් තබා බදින්න. සර්ප විෂ, ගෝණුපු පත්තැ විස, දළඹ විස

හෝ වෙනත් විෂ සහිත දෙයක් ගැවුත තැනක් දිගින් දිගට වේදනා දෙයිනම් එතැනට මද උණුසුම්න් යුත් පරණ මූත්‍රා වලින් පොගවාගත් පුළුන් රෝදක් හෝ තෙත් කරගත් රෙදි කැබැල්ලක් තබා බඳුන්න. වේලෙන්න වේලෙන්න මූත්‍රා වලින් තෙමන්න. කුවාල සඳහා ද සුදුසුය.

වස්ති කිරීම

අර්ගස් සඳහා ද මෙය යෙදේ අභාර මාගියේ සමහර ආබාධ සඳහා ද අසාත්මිකතා නිසා වන වස විස ගරිරයෙන් ඉවත් කිරීමේදී ද මෙම කුමය යොදාගැනීම්. අසාත්මිකතා නිසා මතුවන වස විස තත්ත්වයන් යටතේ සාමාන්‍ය ඉන්ජේක්ෂන් සිරින්ජරයක් යොදාගෙන මූත්‍රා ප්‍රමාණය රිකක් වස්ති කිරීම ප්‍රමාණවත් නමුත් අර්ගස් හා අභාර මාගියේ දුෂ්කරතා වැනි අවස්ථාවලදී මූත්‍රා සමග උණු ජලය කළවම් කොට තනාගත් මද උණු මිශ්‍රණය වැඩි ප්‍රමාණයක් වස්ති කොට හැකි තාක් දුරට රඳවාගෙන තබා ගැනීම ප්‍රතිඵ්‍යුතු දායකය. පිළිකා සඳහාද මෙම වස්ති කුමය ඉක්මන් ප්‍රතිඵ්‍යුතු ගෙනදෙන බවට සාක්ෂි ඇතු.

නස් කිරීම

සයිනස් අමාරු, සෙම්ප්‍රතිශ්‍යා අවස්ථා, නාසය තද්වීම ආදී අවස්ථාවලදී නස් කිරීම ඉක්මන් සහන ලබාදේ. මූත්‍රා හාජනයකට ගෙන එක නාස් පුඩුවක් වසා අනෙකින් මූත්‍රා ඉරිම ද පසුව අනෙක් පුඩුවෙන් ඉරිම ද පුහුණු කළ හැක. මෙය මූලින් මූලින් අපහසු දෙයක් ලෙස දැනුනත් කුමයෙන්, ඉස්පොල්ල තොයන ලෙස කිරීමට තරම් පුරු වූ පසු වඩා පහසුවෙන් කළ හැක. මෙමගින් සාමාන්‍ය සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව, සඳහටම දුරුකළ හැකිය.

උපවාස කිරීම

බඩාගැම, පාවනය, ඇම්බා පාවනය, අපීර්සු අමාරු සඳහා මෙම උපවාසය අනුමතයි. දින හතරක් පමණ මූත්‍රා සහ ජලය පමණක්

ගනිමින් උපවාස කටයුතුයි. මෙයින් ලැබෙන සහනය සිත්ගන්නා පුළුය. ඉන්දියාවේ හා බටහිර ජාතීන් අතර ප්‍රවලිත කුමයකි. ප්‍රථමයෙන් රට ඇග ඩුරු කර ගත යුතුයි. ඒ සඳහා මූත්‍රා බීම ප්‍රථමයෙන් ඩුරු කර ගන්න. ඉන් පසුව අධික පෝරීන් ආහාර අඩුකරමින් දින දෙකක් පමණ පුරුදු කරන්න. ඉන් පසු මූත්‍රා සහ ජලය පමණක් ගනිමින් දින තුන හතරක් උපවාස කරන්න. නැවත ආහාර ගැනීමට ප්‍රථම පළතුරු ඉස්ම පමණක් ගනිමින් උදේ වරුව ගත කරන්න. සරල සැහැල්ල දිවා වේලකට පසු යළිත් පළතුරු ඉස්ම පානය කරන්න. කුමයෙන් විකෙන් රික සුපුරුදු ආහාර ගැනීම සතියක් පමණ කාලය තුළ පුහුණු කරනු... ප්‍රථම වතාවට කරන විට ඉතාමත් ක්‍රමානුකූලව අනුජිතවෙලින් ආහාර අඩු කිරීම හා නැවත හඳුන්වාදීම කළ යුතුය.

ගානු සහ ගුද පෙදෙස් මූත්‍රා වල බස්වා තැබීම

අතේ පයේ ඇගිලි කරු අතර ඇතිවන පීඩාකාරී කැසිලි, ඉදිමුම්, තියපොත්ත මස් කපාගෙන යමින් ඇතිකර වේදනා ආදිය ඇති අවස්ථා වලත් අරශස ගෙඩි, ගුදයේ හා ලිංගික පෙදෙස් වල ඇතිවන ආබාධ වැනි අවස්ථා වලට මෙම ක්‍රමය ඉතාමත් ප්‍රතිඵ්‍යුතු සහතික කරයි.

අත්පා වල හටගන්නා වර්ම රෝග හා වස විස වලින් වන ආබාධ වලට අමතරව මෙය නිල සම්බාහන ප්‍රතිකාරයක් ද වන නිසා බොහෝ අමතර ලාභ සහිත ප්‍රතිකර්මයකි. කණේ රෝග සම්බන්ධයෙන් ලියා දක්වා ඇති පරිදි අත් පා වල ගිරිරයේ වැදගත් සියලු ඉන්දියන්ගේ නිල පිහිටා ඇති නිසා මෙම මූත්‍රා වල ගිල්වා සම්බාහනය කිරීම කදිම හෙද කමකි. රෝග නිවාරණ විධියකි.

මෙම සඳහා ලොකු හාරනයකට දින හතක් පමණ පැසුණු මූත්‍රා මද රස්නයට රත්කොට වත් කර ගන්න. එසේ නැත්නම් එම පරණ මූත්‍රා පරිමා එකකට උණු ජලය පරිමා දෙකක් මිගු කොට මද උණුසුමට සකස්කර ගන්න. අත්-පා එහි ගිල්වා තබන්න. වරින් වර අනුල් පත්‍රල්

හොඳින් සම්බාහනය කරන්න. මෙලෙස අතුල් පතුල් සම්බාහනය කිරීම හිනුම කෙනෙකුට අත්හදා බැලිය හැකි අතර ප්‍රතිඵල ගැන ඔබම විශ්වයට පත්වනු ඇති. මේ සඳහා විශේෂයෙන් පතුල් වල අදාල නිල දැක්වෙන සටහනක් 24 වන පිටි දැක්වන්නේ උනන්ද කාරකයක් වගයෙනි. ඒ සම්බන්ධ වැඩි විස්තර මෙහි ලා සාකච්ඡා කිරීම අරමුණ තොවේ. අර්ගස්, ලිංගික පෙදෙස් ආබාධ හෝ මල බද්ධය වැනි ආබාධ ඇත්තන් එසේ මද උණුසුමට සකස් කරගත් මූත්‍රා හාර්තනයේ ගුද පෙදෙස ගිල්වා තැබිය යුතුය. එසේ ගිල්වා විනාඩි විස්සක් පමණ තබන්න. මූත්‍රා එහිම වේලෙන්නට හරින්න. මේ සඳහා ප්‍රමාණවත් තොකු හාර්තනයක් අවශ්‍යය. වැඩි මූත්‍රා ප්‍රමාණයක් ද අවශ්‍යය. දවස පුරාම පිටවන මූත්‍රා එකතු කර මෙහේ ප්‍රතිකාරය සඳහා සූදානම් වන්න.

ඉතිරිවන උවණය නිශ්චලේදව ම ගෙන ගොස් තමා ප්‍රිය කරන මල් පෝවිචියකට හෝ මල් පාත්තියකට දමන්න. එසේ නැතිනම් බෙත් පැලයකට හෝ රෝග පාත්තියකට දමන්න. පැල වල කොල වලටත් සමස් වැවෙන සේ ඉස හරින්නේ නම් ක්ෂණික ප්‍රතිඵල සහතික කළ හැක. දින කිහිපයකින් එම පැල මෙට සුහ දැකිනයක් ගෙන එනු ඇත. එමගින් ඔබගේ ස්වස්ථා වධීනය මැන ගන්න.

මූඛ සේධනය

දැන්වල සහ මුඛයේ ආබාධ සඳහා අප්‍රතික් මූත්‍රා යොදා පහසු වෙලාවක මුඛය සේදීම පුරුදේදක් කර ගන්න නින්දට පෙර මෙසේ සේදා හැර නිදාගන්නේ නම් බොහෝ ආනිගෘස දායකය. උගුරේ ආබාධ සඳහා උගුර සේදාලීම හෙවත් මුඛයට මූත්‍රා ගෙන උගුර කුමුඩාලීම කළ යුතුය. විදුරුමස් ආබාධ සහ දත් සෙලවීම වැනි ආබාධ සඳහා අඩුම තරමින් විනාඩි විස්සක් වන් මුඛයේ මූත්‍රා තබාගෙන සිට ඉවත ලන්න.

මූත්‍රා ආලේප කොට සම සහ හිස් කබල සම්බාහනය කිරීම

යට දැක්වූ පරිදි උපවාස කරමින් කළේහිය රෝග සඳහා සහනය පතන්නන් විසින් තම මුළු කයම මූත්‍රා වලින් පොගවා හොඳින් සම්බාහනය කිරීම උපවාසයෙන් ලබන ආනිංස වඩාත් සත්‍යිය කරවනු ඇත. කරිරය ඇතුළත පිටත යන දෙයාකාරයටම පිරිසිදුවක් ඇති කර දෙනු ඇත. අනතුරුව මද උණු ජලයෙන් ඇග සොදා හරින්න. සම්පූණීයෙන්ම ඇගට උරා ගැනීම සඳහා වේලෙන්නට ඇරීම වඩාත් පලදායී නමුත් ඒ සඳහා අවස්ථාවක් ලබාගැනීම සමානයෙන් විරෝධ. එම නිසා මෙසේ සොදා හැර අවශ්‍ය නම් ඇග ගල්වනයක් යොදා සාමාන්‍ය කටයුතු වල නිරත විය හැක. ඉතිරි වන ආච්‍යාතය ප්‍රිය කරන පැලයකට පෝර පිණිස යොදන්න.

පොදු ගාරීරික රෝග සඳහාත් විශේෂයෙන් සම්ම සියලුම රෝග සඳහාත් මෙය අනුමතයි. හිසේ ඇති ඉස් හොර සහ අනෙකුත් කෙස් සම්බන්ධ ආබාධ සඳහා හිස් කබල මෙසේ මූත්‍රා වලින් තෙමා සම්බාහනය කරන්න. කිසිම සබන් වගීයක් හෝ ජැම්පු වගීයක් සමඟ නොයෙදන්න. ස්වභාවික හිස ගල්වන හා ඇග ගල්වනයන් ඒ වෙනුවට යොදාගන්න.



ආහාර විහාර මණ්ඩලයාපාර විධි

සියලු අත්හදා බැඳීම් වලට කළින් මෙම කොටස කියවා තේරුම් ගැනීම අත්‍යවශ්‍යය.

මෙම ප්‍රතිකාර ක්‍රමය ක්‍රියාවත් කරන අතර වාරයේ වෙනත් කිසිම බෙතක් ගැනීම නොකළ යුතුය. එසේ ගත හොත් එම බෙත් වල ඇති අරුණ රසායනික ද්‍රව්‍ය මූල්‍ය සමග තැවත ගේරගතවේම සිදුවන නිසා අතවශ්‍ය සංකීරණකා පැන තැගිය හැක. නමුත් හෝමොන වගි අඩංගු බෙත් හෝ විව්මින් වගි ගන්නා අතරවාරයේ ස්වඛ්‍යතා පානයට ගැනීම වරදක් තැත. හෝමොන සම්බුද්‍යනය සඳහා මෙවන් අවස්ථාවල සතිමත්වන්න.

අත්හදා බැඳීම් සඳහා අවශ්‍ය නම් එවන් අවස්ථා වල බාහිර ආලේප වශයෙන් පමණක් ස්වඛ්‍යතා යොදාගත හැක. එය වචා ආරක්ෂාකාරීය. එමෙහි ගුණ, අත් දක ක්‍රමයෙන් බාහිර බෙත් අඩුකර ගත හැකි නම් පමණක් එම අමතර බෙත් නතර කොට තම මූල්‍ය පානය සඳහා යොදාගත හැක. එසේ කෙළින් බෙත් නතර කළ නොහැකි නම් ප්‍රමුණයෙන් ආයුර්වේද වැනි ස්වභාවික බෙතකට මාරු වන්න. එවන් ස්වභාවික බෙත් ගන්නා අතර වාරයේ නම් මෙය පානය කළාට වරදක් තැත. එයින් මෙම ප්‍රතිකාරයේදී අනිතකර බලපැමි ඇති නොකරයි.

එශ්‍යෙස මෙම කුමයට මාරුකළ පසු දිහින් දිගට එසේ කරගෙන යාමේදී විවිධ ගාරීරික අපහසුතා මතු විය හැක. එම අපහසුතා ද රෝග හෝ රෝග ලක්ෂණ ලෙස වරදවා වටහා ගත හැක.

මෙසේ අපහසුතා මතුවේමට හේතුව නම් මෙම ප්‍රතිකරමය නිසා මෙතෙක් ගරීරයේ තිබූ අපදුවා වස-විස පිට දුම්මට පටන් ගැනීම බව මූලින්ම වටහාගෙන තිබීම අවශ්‍යයි. මෙතෙක් වාර්තා වී ඇති තොරතුරු අනුව මෙහිදී කුළේයි, දහඩිය දුම්ම, සැරව බිඛිලි දුම්ම, බඩ බුරුල්වීම වමන ගති පහළ වීම, හිසරදය වැනි ලකුණු දැක්විය හැක²⁻⁵⁶ මෙවා පැය කිහිපයක් හෝ දින කිහිපයක් පැවතී ඉඩෙටම පහවී යනු ඇත. ඒ සඳහා ඩිය යිය යුතු හෝ ප්‍රතිකාර සොයා යා යුතු නැත. ප්‍රතිකාර කුමය නතර කළ යුතු ද නැත. දරාගැනීමට බැරි තරම් බරපතල නම් පමණක් ප්‍රතිකාරය නතර කොට ගරීරයට විවේකයක් ලබා දෙන්න. පසුව නැවත පටන් ගන්න.

ආහාර

මබගේ එදිනෙනාදා ආහාර වේළ සෞඛ්‍ය සම්පන්න ස්වභාවික එකක් නම් මූත්‍රා වල කිසිම අපුල ගතියක් හෝ රසයක් නොදැනෙනු ඇත. එම නිසා එය ඉතා නොදු පරික්ෂාවකි. ඒ සඳහා ගත යුතු නොගත යුතු ආහාර ගැන නොදු විස්තරයක් සිවම්බු කළේප විධ ගලේක අංක 104, 105 සහ 106 බලන්න

සාමාන්‍ය වශයෙන් අලුත් එළවුල, පළතුරු, නිවුවූ සහිත ධානා, ඇටමද වහි බෝංචි, මි පැණි, කිරි ආහාර නිෂ්පාදන යන මෙවා සඡ්පාය ආහාර වශයෙන් සළකන්න. මස්, මාල කිරි ආහාර ආදිය අඩු තරමට නොදිය. අම්ල කාරක ආහාර වශීනය කරන්න. අධික, ලුණු, මිරිස් ඇකුල් ආහාර අගුණයි. මධ්‍යසාර, දුම්කොල, දුම් බීම, අධික කෝප පානය අගුණයි.

විභාර

මෙම කුම සාර්ථක ලෙස දිවිහිමි කොට ක්‍රියාවත් කළ හැක්කේ විවේක විභාර යෝගාවලර කෙනෙකුවම ය. අනෙකුත් අය මේ සඳහා අත්හදා බැලීම් කරනු ඇති. යම් යම් ප්‍රතිලාභත් ලබනු ඇති. නමුත් මූල්‍ය බලාපොරොත්තුව තම් විවේක විභාර ජ්‍යෙෂ්ඨයක සාර්ථකත්වයම විය යුතු.

ගිරිමානත්ද සූත්‍රයේ දැක්වෙන පරිදි ගාරීරික ආබාධ පිළිබඳව සැලකා බැලීය යුත්තේ විවේක බුද්ධියෙනි. එනම්:

ඉඩාන්ද හිකුණු අරක්ෂාගතොවා රුකුණී මූල ගතො වා සුක්ෂ්මාගාර ගතො වා ඉති පටිසඳුවිකඩි බහු දැක්කා බො අයා කායා බහු ආදීනවා ඉති ඉමස්මී කායේ විවිධා ආබාධා උප්‍යුත්තනි සෙයාලිදී..... [අං. නි. 6/196]

ආනන්දයෙනි, මේ සය්නෙහි මහණ, අරණය වලට ගියේ වේවයි, රුක් මූලට ගියේ වේවයි, ගුන්‍යාගාරයට ගියේ වේවයි මෙසේ සලකත්: බොහෝ යුත් ඇති මේ කය බොහෝ ආදීනව ඇත්තේ මෙසේ මේ කයේ විවිධ ආබාධයේ උපදනාහ. මහු කටරයහුද යත්:....

මනෝ ව්‍යාපාර හෙවත් ආධ්‍යාත්මය

දේශනාවේ මෙම බේත අනුදත වදාරා ඇත්තේ උපසම්පන්න හික්ෂුවකට ය. හික්ෂුත්වයේ පරමාලිය සියලු යුත් ගෙවන්කර ලබන නිවනය. එම නිසා ආධ්‍යාත්මය නිතරම ශිල, සමාධි, ප්‍රයා යන විෂයෙහි එල්ල ගෙන ඇත. එයින් මතු අන් අයගේ සුහ සිද්ධිය හා ආධ්‍යාත්මික වධිනයද සැලකිය යුතුව ඇත.

හික්ෂුවක තොටිනත් මෙවන් මනෝව්‍යාපාර ඇති අනෙකුත් යෝගාවලර ඇත්තන්ට ද මෙහි ආනිංස අත්හදා බැලීය හැක. එවත් අත්හදා බැලීම් වලින් ලද, උනත්දු කරවන සුලු අත්දිකීම් බොහෝමයක් මේ වනවිත් අප ලංකාවෙන්ම අපට දැනගත්තාට ඇත.

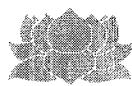
මෙම ප්‍රතිකම්ය තුළින් ඔබ යම් සූචයක් අත්වැද ඇත්තම් එහි මෙනෙසරගික ලාභය අනිවායීයෙන්ම ආධ්‍යාත්මික වර්ධනය සඳහාම යෙදුවිය යුතුය. එසේ නොමැතිව අනෙකුත් ලෞකික ආසාවන් සංලකරගැනීම් විෂයෙහි මෙහි ප්‍රතිලාභ අකුරය. සංකීරණතා ඇතිවිය හැක. හින්දු වේදයේ පවා මෙය දක්වා ඇත්තේ රහසක් වශයෙන් මෙන්ම භාවනාවට අත්වැලක් වශයෙනි.

නිසි පරිදි ආභාර - විභාර - මනෝ ව්‍යාපාර වල පිහිටා මෙම ප්‍රතිකාරය කරමින් එහි ප්‍රතිලාභ තැවතත් යහපත් මනෝ ව්‍යාපාර සඳහා යොදුවන්නේ නම් මෙය ආලිප්වාදයක්මය. මෙම කුමය කෙළින්ම භාවනාව ඉදිරියට තල්ල කරන බව සිවම්බු කළුප විධි ග්ලෝක 9, 63, 64 ආදිය කියවීමෙන් වටහාගත හැක.

වරක ආවාරයයටරයාමෙන් සිය සංහිතාවේ විකින්සා ස්ථානයේ පළමු අධ්‍යායේ එකාලුස් වන සිලෝවෙන් ආවාර රසායනය මෙසේ විස්තර කරත්.

සත්‍යවාදීන මත්‍යෝධම - අධ්‍යාත්ම ප්‍රවනේෂ්‍යම
ගාන්තං සද්ධාත්ත නිරතං - විද්‍යාන් නිත්‍ය රසායනම්

ඇත්ත කියන, කෝර්ඩ නොකරන, මත්පැනින් හා අධික මෙමුන්තයෙන් නොර, බර වැඩ නොකරන, ගාන්ත, ප්‍රියවාදී, සතුවු සින් ඇති, වැඩිහිටියනට ගරු කරන, කරුණාවන්ත, නිරහංකාර, දාවලට නොනිදන, යට නිදි නොවරන, හොඳ සිතිවිලි ඇති, අධ්‍යාත්මික පවිත්‍රතාවයකින් යුත්ත, දිනන ලද ඉදුරන් ඇති, පුද්ගලයා නිතර නිතර රසායන සේවනය කරන්නේය. ආවාර රසායනයෙන් දුක්වන්නේ සද් ආවාර ධර්ම - සාර ධර්ම රාකියෙකි. මේ සාර ධර්ම රාකිමෙන් සිත පිරිසිදු වේ. ඉන් සිතේ ඇතිවන පුහුදුව ගතට ද බලපායි (ආ. පි. ද 72)



නිගමනය

මේ තාක් සවීයුයන් වහන්සේ විසින් විනය පිටකයෙහිලා අනුගාසනා කොට ඇති කරුණු මෙම පූති මූත්ත හෙසපේෂයයට අදාලව ගෙනඟර දක්වන ලද අතර දත් සූත්‍ර පිටකයෙහි සඳහන් උධාතයක් දක්වමින් රවනය සමහන් කරන්නෙමු. එනම්, මත්ක්වීම නිකාය උපරි පණ්ඩාසකයේ දැක්වෙන 46 වෙනි මඟ ධමම සමාදාන සූත්‍රයේ මෙලෙස දක්වේ.

සෙයාපි හික්බවේ පූති මූත්තං නානා හෙසපේෂහි සංසඝිං, අථ පුරිසා ආගමේෂය පණ්ඩු රෝගී. තමෙනා එවං වදෙයුම්: අමෙනා පුරිස, ඉදා පූති මූත්තං නානා හෙසපේෂහි සංසඝිං සවෙ ආකශේෂිසි පිට. තස්ස තේ ජ්වතො හි බො නවජාදේස්ති වණෙනෙනපි ගනෙනපි රසෙනපි, පිවිතවා ව පන සුබි හවිස්ස්තිනි. සා තා ජ්වතො සුබි අස්ස තපුපම් හික්බවේ ඉමං ධමම සමාදානං වදාම් යමිදා පවතුප්පනන දක්වා ආයතිං සුබි විපාකා.

මහණෙනි, යම්සේ (අරඹ ඇශ්චීල ඇ) නන් බෙහෙදින් මූසු ගෝ මූත්‍රයෙක් වේද, එසඳ පාණ්ඩු රෝග ඇති පුරුෂයෙක් එන්නේ වේද, තෙල පුරුෂයාට මෙසේ කියද්ද: එම්බා පුරුෂය, මේ ගෝ මූත්‍ර නා නා ගෙසපේෂයන් හනන ලද්දේය. කැමතියෙහි නම් බොන තොපට

වත්සියෙනුදු, ගන්ධයෙනුදු, රසයෙනුදු නොරැස්නේය. එහෙත් පානය කොට සුඩීත වෙහියි. හේ එබස් සලකා බොන්නේ වේද, මහණෙනි, මම ප්‍රත්‍යුත්පන්න දුඩු වූද ආයති සුඩ විපාක වූද යම් ධම් සමාදානයක් ඇදේද මේ ධම්සමාදානය එබදු කොට කියමි. [ම. නි. 1/741]

මෙම සුතුයෙහි ලා වූද පියාණන් වහන්සේ ධම්සමාදාන හතරක් සන්සන්දනාත්මකව දේශනා කොට ඇති අතර වත්මානයේ දුක් දෙන තමුත් මතු අනාගතයෙහි සුඩය දෙන ධම් සමාදානයට නිදුසුනක් ලෙස මෙම පුති මුත්තය ගෙනහැර දක්වා ඇත. එහිදු පරිවත්තයේ පුරුදු පරිදි දැක්වෙන්නේ පුති මුත්ත යන්නට 'ගෝ මූත්‍ර' යන්න තමුත් විශේෂයක් ලෙස මෙහිලා දැක්වීය හැක්කේ එම සුතුයේ අව්‍යාච කෙළිනම් එය භූදු මූත්‍රා බව සාපුවම පිළිගන්නා ස්වරුපයයි ගෝ මූත්‍ර යැයි විකාති කිරීමක්, සංකර කිරීමක් මෙහි නොදැක්වේ. මෙය ඉතා වටිනා සාක්ෂියකි අපේ රවනයට. මේ අනුව අපි යොමු වෙමු එහි අව්‍යාචට

පුති මුතකනති මූතකමෙව. යථාහි මනුස්සත්හවා සුවණ්ඩ වණණාපි පුතිකායා තෙවව, තදහු ජාතාපිව තරුණා ව ලතා පුතිලතාතෙවව වූවති, එවං තඩිණ් ගහිතං තරුණාමේ මුතකං පුති මුතතමෙව

- | | |
|---------------|--|
| පුති මුතකනති | - 'පුති මුතකං' යනු |
| මුතකමෙව. | - භූදු මූත්‍රාමය (ගෝ මූත්‍රා හෝ පැසුනු මූත්‍රා නොවේ) |
| යථාහි | - යම්සේ |
| මනුස්සත්හවාවා | - මනුඡායා |
| සුවණ්ඩ වණණාපි | - රන් පැහැයෙන් බබලන්නේ වූවද |
| පුතිකායා තෙවව | - (අභුගේ කයට) පුති කාය යැයිද |

තදහු ජාතාපිටව තරුණා ව ලකා	- එදින හටගත් රසකිඳ ලපටි පැලයටත්
ප්‍රතිලකාතෙවට වූවති	- ප්‍රති ලකා යැයිද කියයි
එච්.	- එසේම
තහිණා ගහිතා	- ඒ ටේලාවේම ලබාගත්
තරුණමය මුතතා	- අලුත් මූත්‍රා වලටද
ප්‍රති මුතතාමෙව.	- ප්‍රති මුතත යැයි කියත්මැයි.

මෙයින් මෙතෙක් කල් විනය පිටකයේ සහ මෙම සූත්‍රයේ සම්පූදායානුකුල පරිවත්නය ලෙස තිබූ ප්‍රති මුතත යනු ‘ගේ මූත්‍ර- ගේ මූත්‍ර බෙහෙත්’ යනුවෙන් හෝ ‘අරථ ආදිය ගේමූත්‍රයෙහි ලා සම්පාදනය කරන ලද හේස්ප්‍රයක්’ යන අස්වාහාවික පරිවත්නය නැවත සලකා බැලීමකට ආරාධනයක් කෙරේ. ඒ වෙනුවට ප්‍රති මුත්ත යනු සාමාන්‍ය මූත්‍රාය යන්න අනිවායනීයෙන් පිළිගත යුතු වනු ඇත යන්න යෝජනා කෙරේ. එසේම මෙම මූත්‍රා පදනම් කරගත් ප්‍රතිකාර ක්‍රමය අඩු කරමින් බොඳේ සමාජයේ හෝ සම්මතයක් ලෙස ප්‍රවලිතව තිබුණු බවටද විශේෂයෙන් මෙම මහා ධම් සමාජාන සූත්‍රය දෙස් දෙයි.

එම සූත්‍රයේ ටිකාව තවදුරටත් තිවැරදි විවරණයක් ගෙන එමින් මෙසේ සාක්ෂි දක්වයි.

ප්‍රති මුතතන් ප්‍රති සහාව මුතතා. තරුණන් බාරාවසෙන නීපනතා භුතවා උණෙනා. තෙනස් උපරිමූත්‍රමාග. මුතතකුහි පසසාවමගතො මුවහමානා කායුසමාවසෙන උණෙනා හොති. (ම. නි. ටිකාව) ජයී සංගායනා සංයුත්‍රක්ත තැරිය 484 පරිවෙෂදය

ප්‍රති මුතතන්	- ‘ප්‍රති මුතතා’ යනු
ප්‍රති සහාව මුතතා	- තොරසේනා ස්වහාව ඇති මූත්‍රාය.

තරුණනති	- තරුණං යනු
ධාරාවසෙන	- දාරාව වශයෙන්
නිපනනං පුත්තා උණුවෂ	- වැටෙනුයේ උණුසුමිය.
තෙනසස උපරිමූතනමාග	- එහිදු (දවසේ?) මුල් කොටස මෙහිලා අදහස් කෙරේ
මූතනක්දහී පසසාවමගතෙකා	- මූත්‍රා වනාහි මූත්‍රා මාගීයෙන්
මුවහමානං	- පිටවන අවස්ථාවේ
කායුසමා වසෙන	- කාය උෂ්ණය වශයෙන්
උණහං හොති	- උණුසුම් වේ.

සාමාන්‍ය තේරුම මෙසේය : පූති මූතනං යන පාලි වචනයේ තේරුම 'නුරුස්නා ස්වභාව ඇති මූත්‍රා' යන්නය. එසේම තරුණං යනු මූත්‍රා දාරාව පිටවන විට උණු උණුවේම ඇති මූත්‍රා යන අදහසයි එයිනුද (දවසේ?) මුල් කොටස මෙයින් කියැවේ. මූත්‍රා වනාහි මූත්‍රා මාගීයෙන් පිටවන අවස්ථාවේ කයේ උෂ්ණය නිසා උණුසුම්ව පවතී.

අව්‍යාවත් දැක්වූ අදහස මෙයින් වඩා සැපිවේ තහවුරු කරයි.

කෙසේ තමුත් දැනට සමාජයේ, විශේෂයෙන් සංස සමාජයේ ප්‍රවලිතව ඇති ආකල්පයට අනුව අපගේ බොද්ධ ඉතිහාසයේ යම් කලෙක කිසියම් ගුප්ත හේතුවක් (අහේතුවක්?) නිසා 'පූති මූතන' යනු 'අර්ථ ආදිය ගෝමුතයෙහි ලා සම්පාදනය කරන ලද හේසප්තයක්' ලෙස වැරදි අර්ථ කථනයකට අප යොමුව ගෙන ඇති බව සත්‍යයකි. මේ අනුව සමස්ථ ජනවිද්‍යාණයම උඩු යටිකරු වී ඇති සේය. මෙම පෙරලියට වගකිව යුත්තෙක් අනිවාය්‍යීයෙන්ම සංස සමාජයම තොවන්නේද? මෙම අස්වාහාවික මෙන්ම විකාති අර්ථ කථනය නිසා මෙම සුවිශේෂිත මහෝජය අද කොන්වී ඇති සේය. පුදු ඉතිහාසයක් බවට පත්වී ඇත. ආගමික විධියක් හෝ පිළිවෙතක් පමණක් වී ඇත.

මෙම ප්‍රවිතික හිරිකින ආකල්පයෙන් මේද මෙම ප්‍රතිකම් කුමය නැවත යථාර්ථයක් කිරීමේ වගකීමද එසේම අද වත්මාන සහ පරපුරට පැවරී ඇතුයි කිම විකාරයක් තොවේ. ප්‍රථමයෙන් සංස සමාජය නිවැරදිව දැනුවත් කළහොත් එමගින් අනෙකුත් අදාළ ජන කොට්ඨාග සුම්ගට බසිනු තොඅනුමානය. මෙහිලා බලාපොරාත්තු දනවන ආසන්න ජන කොට්ඨාගය වන්නේ දැනටමත් සුපේසල ශික්ෂාකාම් සංස සමාජය යටතේ භාවනාවට පෙනුයි සිරින යෝගාවට ගිහි පිරිසයි. මේ ලගෙට මේ තව අර්ථ කරනයට සාදර වන්නේ ආසුර්වේද රසිකයේය. එතුළින් වඩා සිසු ප්‍රචාරණයක් පොදුවේ සමාජයට පිවිසෙනු ඇති. ඔවුන් කුමයෙන් අදාළ කුමවේද යලි පණ ගන්වා අම්ල සේවයක් මගින් ජාතික මට්ටමින් ස්වස්ථිතාව ගොඩනගනු ඇති..

විශේෂයෙන් මෙහිලා සඳහන් කළ යුත්තක් වන්නේ මෙම සූත්‍රයේ විස්තර කෙරෙන පරිදි විවිධ වන ඔෂ්ඨ වර්ග මිශ්‍ර කර ඒ ඒ ආබාධ වලට ප්‍රතිකාර කරන කුම වේදයක් ගැන මෙහි සඳහන් වෙතත් එවැන්තක් මෙම රවනයේ දක්වා ඇති ප්‍රමාණයට අමතරව ක්‍රිජිටකයේ අනෙකුත් කිසිම තැනෙක සවිස්තරව තොදැකිය හැකි බවයි. අටුවා විස්තරයට අනුව යමින් අරල-නෙල්ලි වැනි ඔෂ්ඨ මෙහි නිදසුන් ලෙස දක්වා ඇත. කෙසේ නමුත් මෙම රවනයේද දක්වා ඇති පරිදි සාමාන්‍ය මූත්‍රා වලින් සුලබව ලබාගත හැකි දැනටමත් අත්දැකීම් ඇති ප්‍රදේශයට සාදරව තව තවත් තුරු කරගත් පසු එවන් අතිරේක අංග-විවිධ ප්‍රතිකම් කුම ඉස්මතු වීම ස්වභාවිකවම සිදුවනු ඇත. මක් නිසාද යන් මෙය පූණී කාලීන ජීවිත පර්යේෂණයකි. බෙඟද තොවන අනෙකුත් සම්ප්‍රදායයන් කුළ පවා, දැනට පොදුවේ භාවිත බවහිර වෙවදා කුමයේ ආදිනව දැකීම නිසාදේ, දැනටමත් මෙම විෂයෙහි ලා උනන්දුවක් මතුවී තිබේ. ආසුර්වේද වෙවදාවරු මේ ගැන වඩ වඩාන් අවධානය යොමු කරන්වා.

උදාගරණයක් ලෙස : මේ පිළිබඳව හින්දු වේදයේ දමර තන්ත හි අත්‍යන්ත දේව රහස්‍යක් ලෙස දැක්වෙන සිවම්බු කල්ප විධි ග්ලෝක

වලට අනුව නම් ඉතා සවිස්තර හා ක්‍රමානුකූල කුම වේදයක් සංකීර්ණ ඉදිරිපත් වී ඇත.

බොඳේ ඉතිහාසය කුල යම් කාලයකදී සිදු වී ඇති මෙම විකාති අර්ථ කරනයට හේතුව සෞයා යැම ඉතාමත් රසවත් ගෙවීගෙනයක් වනු නොඅනුමානය. එහිලා මැතකදී වඩාත් ජනප්‍රිය භාවයට පත් බටහිර වෙවදා කුමය සම්පූර්ණයෙන් වගකිව යුතු නැති බව සත්‍යය නමුත් එවන් සංකර ආකල්ප දරන්නන් විසින් දැන හෝ නොදැන කළ මෙම අවාසනාවන්ත පෙරලියෙන් වැඩිම ආර්ථික වාසිය අත්කර ගත්තේ නම් බටහිර වෙවදා කුමයයි. අද අපි ජාතියක් වගයෙන් 'බටහිර වෙවදා කුමය' නම් එම හයානක අස්වාහාවික පුරුදේදට ඇඟිබැහි වී ඇත්තෙමු. මෙම මූත්‍රා ප්‍රතිකම් කුමය නැවත හිස එසවීමේදී එම ඇඟිබැහියට පත් අයගෙන් හා එමගින් තම ලාභ තරකර ගන්නා අයගෙන් එල්ල විය හැකි අනදර බොහෝ වියහැකි බව අමතක කළ යුතු නැත. මෙම කුමයේ ව්‍යාප්තිය සලකා කටයුතු කිරීමේදී වැඩි අයාසයක් ගත යුත්තේ එම නරක ඇඟිබැහියෙන් මුදවා ගැනීම එතරමම ද්‍රූෂ්කර කාරියක් වන නිසාය. කෙසේ නමුත් අත්හදා බලන සියලු දෙනා ලබන ආනිංස ප්‍රමාණය නම් සුළු පවු නොවේ. එය මේ සඳහා ඇති ප්‍රබලම සාධකයයි. මේ කරුණු සලකා මෙම නැවත හඳුන්වා දීම ඉතාමත් ප්‍රවේසමෙන් මෙන්ම ක්‍රමානුකූලවම කළ යුතුය.

මෙලෙස පුත්‍ර මුතක බෙත යථාරීයක් බවට පත්කර ගත හොත් වත්මානයේ ඉහවහා හිය සෞඛ්‍ය ප්‍රශ්නයක් වන AIDS රෝගය හෙවත HIV වෙවරසය, කුරුලී උණ වසංගතය වැනි මධ්‍යනය කිරීමට බැරි බවට සම්මත විශ්වගත රෝග තත්ත්වයන්ට මූහුණ දීම අපහසු කරුණක් නොවනු ඇත.

එදාට 'කුමති නම් බෝ... -පානය කොට සුඩින වෙහි' යන මුද්ද ආරාධනාව සමස්ථ ලෝකයටම අපි පොදුවේ කරමු.



මූත්‍රා සඳහා විවිධ නම

පුති මුතක	මූත්‍රා /පැසුණු මූත්‍රා
Water of life,	පීව ජලය
අමර්	අමුනය
අමරෝලි	අමෙනය සඳාලුපා පුළුය
ස්වමුත්‍රා	ස්වකීය මූත්‍රා
ස්වමුත්‍රු	ස්වකීය පීව ජලය
ස්වමුත්‍රු	පීව දෙවියන්ගේ හඳු ජලය
නරදිය	නරයින්ගේ ජලය
නරපේෂ	'නරදිය' යන්නට ගැමි ව්‍යවහාරයක්
සුජ්‍යිදිය	ගැමි ව්‍යවහාරයක්- මෙයින් බේදි ගිය පද ලෙස භූපේෂ හා භූපේෂ යන පද දැක්වීය හැක.
නරමුත්‍රා	නරයින්ගේ මූත්‍රා
මානව මූත්‍රා	මානවයාගේ මූත්‍රා
විෂ සන	විෂ නාසනයක්

For more information :

Visit this web site <http://WWW.shirleys-wellness-cafe.com/urine.htm>

- Yahoo Groups
- Ask Asuentist

INDIA

I Water of life Foundation India
C/o Dr J.T. Shah
Pooja Maternity and Nursery House
103-105 Shree Santoshi Mata Co-op
Housing Society Ltd,
Alsalfa Village, Ghatkopar(W)
Bombay 400-084
India.

II. Bihar School of Yoga
Ganga Darshan
Munger 811-201
Bihar
India

ENGLAND

Swami Pragyananda Saraswati
Satyananda Yoga Centre
70 Thurleigh Road
London SW 12 BUD
England

U.S.A.

Lifetime Institute
(Water of life Foundation U.S.A.)
Dr. Beatrice Eartnett
P.O.Pox 4735
Ruidoso NM 88345
USA.

ඇරියායේ ඉහැලියන්ට ආනුරූපව කමෙනි 'නිල' පිහිටා ඇති ස්ථාන



පුත්‍ර මුතත හෙසජ්ස් ගැ බුද්ධ බේත

උ. ධම්මපිට හිජුව

මහගොනී, යමිසේ (අර්ථ ආකුලු ඇ) නත් බෙහෙදින් මුදු ගෝ මූලයෙක් වේද, විස්ද පාත්‍රු රෝග ඇති පුරුෂයෙක් එන්නේ වේද, හෙල පුරුෂයාට මෙසේ කියදුදු: එම්බා පුරුෂය, මේ ගෝ මූල නා නා ගෙහෙස්සයන් භතන ලද්දේය. කැමතියෙහි නම් බෝ බොහ තොපට වත්තියෙනුද, ගන්ධියෙනුද, ර්සයෙනුද නොරැස්නේය. එහෙත් පානය කොට සුඩා වෙනි යි. හේ එබඳ් සලකා බොහෙන් වේද, මහගොනී, මම ප්‍රත්‍යත්පන්න දුඛ වුද ආයති පුබ විපාක වුද යම් ධම් සමාදානයෙක් ඇද්ද මේ ධම් සමාදානය ව්‍යුහ කොට කියම්.

[ම. නි. 1/741]

මිල රු: 200/-

ISBN 955-1328-01-9



9 789551 328016