

08

සඟරුවනට අනුව හුරු පුරුදු වෙමු සුසිරිත්

මුළු මහත් භාරතය ම ලෙසින් තෙත් කළ වණ්ඩාශෝක, ධර්මාශෝක මහා අධිරාජයාණන් බවට පරිවර්තනය කළේ නිග්‍රෝධ නම් කුඩා සාමනේරයන් වහන්සේගේ සන්සුන් ඇවතුම් පැවතුම් ය. බාහිර පෙනුම ඕනෑ ම පුද්ගලයකුගේ පෞරුෂය ප්‍රදර්ශනය වන ප්‍රධාන ම සාධකයකි. දිගු විජය කුලින් අධිරාජයාක් ගොඩනැගීමට දහස් ගණන් මිනිසුන්ගේ ජීවිත, අතපය, අඹුදරුවන් අහිමි කළ ශෝකයෙන් තැවෙමින් සිටි මිනිසකුගේ හදවත සොම්නසට පත් කළේ නිග්‍රෝධ තෙරුන්ගේ සංවරශීලී ගතිපැවතුම් ය. එනිසා අපිත් ආචාරශීලී හැසිරීම් පුරුදු පුහුණු වෙමු.

බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් හික්ෂුන් වහන්සේලාට නිවන් අවබෝධය පහසු කරවනු සඳහා පනවා වදාළ ශික්ෂා විනය පිටකයේ ඇතුළත් වේ. ඒ අතර ඇති සේබියා ප්‍රසාදජනක පැවැත්ම සඳහා ඉවහල් වන ඉතා උසස් ආචාරධර්ම පද්ධතියක් ලෙස අගය කළ හැකි ය. ශික්ෂණය, හික්මීම, සංවරකම යන අර්ථ ගෙන දෙන සේබියා යන පදය හික්ෂු විනයේ දී වෙන ම ශික්ෂා පද විශේෂයක් හැඳින්වීම සඳහා භාවිත කොට ඇත.

හික්ෂුන් වහන්සේලා උදෙසා සිවුරු හැඳීම පෙරවීම හා ගමන බිමන පිළිබඳ ව පනවා ඇති සේබියා ශික්ෂා පද ගිහි අපගේ පැවැත්මට ද අදාළ කර ගත හැකි ය. ඒවා පහත පරිදි පෙළ ගැස්වීමට පුළුවන.

1. භාත්පසින් වටවන සේ හඳින්නෙමියි, පුරුදු කර ගත යුතු ය.
2. භාත්පසින් වටවන සේ පොරවන්නෙමියි, පුරුදු කර ගත යුතු ය.
3. සිරුර හොඳින් වැසෙන සේ හැඳ පෙරව ඇතුළු ගමට පිවිසෙමියි, පුරුදු කර ගත යුතු ය.
4. සිරුර හොඳින් වැසෙන සේ ඇතුළු ගමෙහි හිඳිමියි, පුරුදු කර ගත යුතු ය.
5. මැනවින් සංවර ව ඇතුළු ගම යමියි, පුරුදු කර ගත යුතු ය.
6. මනා ව සංවර ව ඇතුළු ගම හිඳිමියි, පුරුදු විය යුතු ය.
7. පහතට හෙළන ලද ඇස් ඇති ව ඇතුළු ගමෙහි යෑමට පුරුදු විය යුතු ය.
8. පහතට හෙළන ලද ඇස් ඇති ව ඇතුළු ගමෙහි හිඳිමට පුරුදු විය යුතු ය.

- 9. උඩට ඔසවන ලද සිවුරෙන් යුතු ව ඇතුළු ගමට නොපිවිසීමට පුරුදු විය යුතු ය.
- 10. උඩට ඔසවන ලද සිවුරෙන් යුතු ව ඇතුළු ගමෙහි නොහිඳීමට පුරුදු විය යුතු ය.

බුදුරදුන් දවස ඇතැම් හික්ෂුන් වහන්සේලා අපිලිවෙලට සිවුරු හැඳ පොරවාගෙන පිණ්ඩපාතයේ හැසිරෙනවා දුටු මහජනතාව දෝෂාරෝපණය කරන්නට වූහ. එහි දී බුදුරජාණන් වහන්සේ මහජන හඬට ඇහුම්කන් දෙමින් තම ශ්‍රාවක සංඝයාගේ හික්ෂීම අවධාරණය කරමින් හැඳීම පෙරවීම පිළිබඳ බොහෝ ශික්ෂා පැනවූහ.

ඕනෑම පුද්ගලයකු සමාජය පළමු ව දැන ගන්නේ ඔහුගේ බාහිරට පෙනෙන ඇඳුම-පැලඳුම හා ගමන-බීමන තුළිනි. ඒ නිසා අපිත් ගමනක් යන විට මැනවින් තෙල් ගා හිස පිරා දත් මැද මුහුණු කට සෝදා පිරිසිදු ඇඳුමක් පිලිවෙලට හැඳ පිරිසිදු කර ගත් පාවහන් පැලඳ හික්ෂුණු ගමනින් යා යුතු ය. පරිමණ්ඩල වග්ගයේ එන පළමු ශික්ෂා පද හතරෙන් සිවුරු හැඳීම හා පෙරවීම පිළිබඳ ව උගන්වා තිබේ. පරිමණ්ඩල යනුවෙන් අදහස් කෙරෙන්නේ හාත්පසින් වටකොට හැඳීම හා පෙරවීම යන්නයි. බෙර පලුවක් මෙන් සම ව, වට ව හැඳිය යුතු ය; එහෙත් මෙහෙත් කැලි එල්ලෙන සේ නො ඇඳිය යුතු ය. අපගේ නැබ වැසෙන සේ වස්ත්‍රය ඇඳිය යුතු ය.

තොටගමුවේ ශ්‍රී රාහුල මාහිමිපාණන් විසින් රචිත කාව්‍යශේඛරයේ සඳහන් වන,

පෙකණිය නො	දක්වා
සළ ඇඳ බොලට	දක්වා
නොපව තන	සක්වා
සිනා නොමසෙන් දසන්	දක්වා

යන පද්‍යයෙන් කියැවෙන පරිදි කෝට්ටේ යුගයේ සම්මත ව තිබූ විරිත් අනුව හික්ෂුණු කාන්තාවක ඇඳුම් ඇඳීමේ දී උඩින් පෙකණිය වැසෙන ලෙසත්, යටින් පාදයේ බොලට ඇස හෙවත් ඇස් වට නමින් හැඳින්නේ යටිපතුළ පටන් ගන්නා තැන දක්වාත් වස්ත්‍රය හැඳිය යුතු අතර උඩු කයට අදින ඇඳුමෙන් තනමඬල මැනවින් ආවරණය විය යුතු බවත්, පැහැදිලි කොට තිබේ. ඇඳුම යනු අපගේ සංස්කෘතියේ ස්වභාවය තීරණය කරන මෙවලමකි. එය අපගේ රටේ සභ්‍යත්වයට, හැඳියාවට අදාළ විය යුතු ය.

විශ්ව ගම්මානය තුළ ජීවත් වන අපි විවිධ සංස්කෘතීන්ට අදාළ ඇඳුම් මෝස්තර දකිමු. බෞද්ධ සංස්කෘතියෙන් පෝෂණය වූ අපි අපේ ඇඳුම් පැලඳුම් ආචාරශීලී ව භාවිත කිරීමට පුරුදු පුහුණු වෙමු. ඇඳුමක් ඇඳීමේ පරමාර්ථ කිහිපයක් බුද්ධ දේශනාව ආශ්‍රයෙන් උගත හැකි ය. එනම්,

- නොවැසුණහොත් ලැජ්ජා ඇති වන තැන් වසා ගැනීම,
- මැසි මදුරු උවදුරුවලින් ආරක්ෂා වීම,
- අවිච්චි, වැස්ස, සුළඟ ආදියෙන් වන විපත්වලින් ආරක්ෂා වීම ආදියයි.

අප අදින ඇඳුම තුළින් ඉහත කී කරුණු කෙතෙක් දුරට ඉටු වන්නේ දැයි සිහිනුවණින් විමසා බැලිය යුතු ය. කිසියම් ඇඳුම් මෝස්තරයක් දුටු පමණින් එය අනුකරණය කිරීමට පෙර අපගේ සංස්කෘතිය, හැදියාව හා තත්වය පිළිබඳ ව සැලකිලිමත් විය යුතු ය.

අප වාඩිවීම, ඇවිදීම ආදී චර්යාවන්හි දී ද සංවරගිලී වීමට පුහුණු විය යුතු ය. වටපිට බලමින් යන ගමන අපට විපත් ගෙන දිය හැකි ය. එමෙන් ම එය අශෝභන ය. එම නිසා යන මග දෙස නිවැරදි අවධානය තබා ගෙන යා යුතු ය. බොහෝ මාර්ග අනතුරු සිදු වන්නේ පදිකයින් වන අපගේ නොසැලකිලිමත්කම නිසා බව සමීක්ෂණවලින් හෙළි වී තිබේ. මනා අවධානයෙන් මහ මග ගමන් කරන්නේ නම් බොහෝ අනතුරු වළක්වා ගෙන අපගේ ජීවිත ආරක්ෂා කර ගත හැකි ය. කිසියම් ස්ථානයකට ඇතුළු වීමේ දී ද සිහිනුවණින් ආචාරගිලී ව ඇතුළු විය යුතු ය. යම් තැනකට ප්‍රවේශ වීමේ දී පැමිණෙන බව හඟවා එතැනට ඇතුළු වීමට පුරුදු විය යුතු ය. උගුර පාදා, දොරට තට්ටු කොට, පාදයෙන් බිමට සංඥා කොට එය හැඟවීම උසස් චාරිත්‍රයකි.

වාඩි වීමේ දී ද සංවරගිලී ව එය සිදු කළ යුතු ය. බස් රථයක වාඩි වීමේ දී පවා අනෙකා අපහසුවට ලක් නොවන ලෙස එය සිදු කිරීමට වග බලා ගනිමු. දුටුවන් අප්‍රසාදයට ලක් නොවන ලෙසත් ප්‍රසාදය වැඩි වන ලෙසත් වාඩි වීමට පුහුණු වෙමු. ශරීරයේ වසා ගත යුතු තැන් නිරාවරණය නොවන පරිදි වාඩි වීමට පුරුදු වෙමු.

හික්ෂුන් වහන්සේට දන් වැළඳීම සම්බන්ධයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ පනවා වදාළ සේඛියා ශික්ෂා පද ආහාරපාන ගැනීමේ දී අපට ද අනුගමනය කළ හැකි ය. එම ශික්ෂා මෙසේ ය.

1. බත් පිඩ මුවට ගෙන යෑමට කලින් මුව විවර නො කරමි
2. වළඳමින් අත සම්පූර්ණයෙන් මුවෙහි නො දමමි
3. ආහාරය මුව තුළ තිබිය දී කථා නො කරමි
4. ආහාරය මුව තුළට විසි නො කරමි
5. බත් පිඩ මුවින් කඩ කඩා නො වළඳමි
6. වදුරන් මෙන් ආහාරය හක්කේ තබාගෙන නො වළඳමි
7. අත ගසා දමමින් නො වළඳමි

8. බත්හුලු විසුරවමින් නො වළඳමි
9. දිව එළියට දම දමා නො වළඳමි
10. තලු ගසමින් හික්ෂාව නො වළඳමි
11. සුරු සුරු යන හඬ නගමින් හික්ෂාව නො වළඳමි
12. අත ලෙවකමින් ආහාර නො වළඳමි
13. ඇඟිලිවලින් පාත්‍රය සුරමින් නො වළඳමි
14. දිවෙන් පිටි තොල් ලෙවකමින් නො වළඳමි
15. ඉඳුල් තැවරුණු අතින් පැන් බඳුන නො පිළිගනිමි
16. ඉඳුල් සහිත අත් සේදූ දිය ඇතුළු ගමෙහි නො දමන්නෙමි යනුවෙන් හික්ෂිය යුතු ය.

අපගේ කටයුතු, විශේෂයෙන් ම සමාජයේ අනෙක් සාමාජිකයන්ගේ අප්‍රසාදය ඇති කරවන එමෙන් ම ඔවුන් අපහසුවට පත් කරවන චර්යාවන් නොවිය යුතු බව සිත තබා ගත යුතු ය. ඒ අපගේ කායික-වාචසික මෙන් ම මානසික හැසිරීම පවා අනුන්ගේ අප්‍රසාදයට හේතු විය හැකි බැවිනි.

ආහාර ගන්නා විට අත සම්පූර්ණයෙන් ම මුඛ තුළට නො දමීම, අප මුවෙහි ආහාර තිබිය දී කතා නො කිරීම, වඳුරන් මෙන් හක්කේ ආහාර පුරවාගෙන අනුභව නො කිරීම, ආහාර තිබිය දී සිනාසීමෙන් වැළකීම, ඉඳුල් සහිත අතින් භාජන නො ඇල්ලීම ආදී කරුණු තුළින් බුදුරදුන් අපේක්ෂා කළේ අප ශිෂ්ට සම්පන්න බවට පත් කිරීම ය.



අප ආහාර ගන්නා ස්ථානය ද ඉතා පිරිසිදු ව තබා ගැනීමට සැලකිලිමත් විය යුතු බව සේබියා තුළින් අවධාරණය කොට තිබේ. අනුභව කරන ස්ථානයේ ආහාර විසිරවීමෙන් වැළකීම අවශ්‍ය ය. ඉදුල් සහිත වතුර ද ආහාර අනුභව කළ ස්ථානයේ ම දෑමීම සුදුසු නැත. නිවසක වුව ද නිතර ඉදුල් සහිත ජලය එක ම තැනකට දමන්නේ නම් ඒ ස්ථානය දුගඳ සහිත පිළිකුල් ස්ථානයක් බවට පත්වේ. ඉදුල් සම්පූර්ණයෙන් ම ඉවත් කොට ආහාර භාජන සේදීම හොඳ සෞඛ්‍ය පුරුද්දකි. එය නිවසේ සහ අවට පරිසරයේ පිරිසිදුකම සුරක්ෂිත කර ගැනීමට බෙහෙවින් අදාළ වන බැවිනි.

ආහාර ගන්නා විට තලු ගැසීම, දිව එළියට දමමින් තොල කට ලෙව කෑම, අත ලෙව කෑම, සුරු සුරු ශබ්ද නැගීම ආදිය අශෝභන වර්යාවන් ය. ඒවා නොදියුණු නොහික්මුණු මිනිසුන්ගේ වර්යාවන් ය. එබැවින් එවැනි අසංවර හැසිරීම්වලින් තොර ව සංවර ව ආහාර ගැනීමට අප පුරුදු පුහුණු විය යුතු ය.

පවිත්‍රත්වය, සෞඛ්‍යසම්පන්නතාව හා ශිෂ්ඨත්වය සුරකින පුරුදු දුටුවන්ගේ ප්‍රසාදය වැඩි දියුණු කර ගැනීමට උපකාරී වන ආචාර ධර්ම පද්ධතියක් වශයෙන් සේබියා අගය කළ හැකි ය.

සාරාංශය

ශිෂ්ටසම්පන්න දියුණු මිනිසුන් වශයෙන් අප විසින් අනුගමනය කළ යුතු, පුරුදු පුහුණු විය යුතු හැසිරීම සිරිත් හෙවත් චාරිත්‍ර ධර්ම නම් වේ. අනුගමනය නොකළ යුතු, පුරුදු නොවිය යුතු, අත්හළ යුතු හැසිරීම් විරිත් හෙවත් චාරිත්‍ර නම් වේ. හික්ෂුන් වහන්සේලාට අදාළ එබඳු සිරිත් හා විරිත් සමූහයක් සේබියා නමින් විනයෙහි දක්වා තිබේ. අපගේ පෞද්ගලික යහපතට මෙන් ම පොදු යහපතට ද උපකාරී වන පිරිසිදුකම, සෞඛ්‍යසම්පන්නතාව හා ශිෂ්ඨසම්මතතාව ද සුරක්ෂිත කරන එම සිරිත් විරිත් ශිභි සමාජයට ද ආදර්ශ වශයෙන් ගෙන ක්‍රියාවට නැගිය හැකි ය. මෙහි දැක්වෙන්නේ එකී සේබියාවලින් සමහරකි.

ක්‍රියාකාරකම

1. සංවර්ධීඪී ඇඳුම් හා අශෝභන ඇඳුම් පිළිබඳ ගුරුතුමා සමග සාකච්ඡාවක නිරත වන්න.
2. අසංවර සහ සංවර ඇඳුම, ගමන, ආහාර රටා ආදිය නිසා කෙනකුගේ පෞරුෂයට සිදු වන හානි හා වාසි ඇතුළත් වගුවක් පිළියෙල කරන්න.

පැවරුම

සේබියා ශික්ෂා පදවලින් ප්‍රකාශ වන ආචාර ධර්ම ඇතුළත් පුවරුවක් සකසා ප්‍රදර්ශනය කරන්න.

(උදා:- ආහාර ගැනීමේ දී කලු ගැසීම නොකරමු)