

# නිරෝගී බව උතුම් ලාභයයි



බුදු දහම අනුව රෝග දෙයාකාර ය. ඒවා ව්‍යාධි යනුවෙන් ද හැඳින්වේ. රෝගී වීම ව්‍යාධීන්ට ගොදුරු වීම හෙවත් ලෙඩ වීම දැකකි. සසර සැරිසරන අපට මුහුණ දීමට සිදු වී ඇති, අප අකැමැති අප්‍රසන්න කටුක අත්දැකීම් අතර මෙය ද මුල් තැනක් ගන්නා බව පළමු ධර්ම දේශනාවේ දී ම බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළහ. බුද්ධ වචනය අනුව රෝග දෙයාකාර ය. එනම්,

1. කායික රෝග
2. චේතසික රෝග

මිනිසුන්ට කායික රෝග මෙන් ම චේතසික හෙවත් මානසික රෝග ද වැළඳෙයි. බොහෝ විට කායික රෝගවලට ද වඩා මානසික රෝග පීඩාජනක ය. එසේ ම කායික රෝගවලින් තොර ව දස වසරක් හෝ සියක් වසරක් වසන්තෙකු සිටිය හැකි නමුත් මානසික රෝගවලින් තොර කිසිවෙකුත් සිටිය නොහැකි ය. සියලු කෙලෙස් නැසූ රහතුන් වහන්සේ පමණක් සසරින් එතෙර ව සැබෑ මානසික නිරෝගී බව උදාකර ගන්නාහ.

බුද්ධ දේශනාව අපට වැළඳෙන විවිධ කායික රෝග ගැන ද අවශ්‍ය අවධානය යොමු කරයි. ගිරිමානන්ද නම් ස්වාමීන් වහන්සේ නමකට බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළ පරිදි මේ සිරුරෙහි විවිධ ආබාධ හට ගනී. ඇස් රෝග, ශ්‍රවණ රෝග, නාසා රෝග, දිවෙහි රෝග, සිරුරෙහි, හිසෙහි, කනෙහි, මුඛයෙහි හට ගන්නා රෝග, දත් රෝග, ක්ෂය රෝගය, ඇඳුම, පීනස, දූවිල්ල, උණ, කුසෙහි රෝග, සිහි මුර්ජා වීම, ලේ අතීසාරය, කොළරාව, කුෂ්ට, ගඩු, හමේ රෝග, ශ්වසන රෝග, අපස්මාර, දද, කඩුවෙගන්, ගෙඩි, කැසීම, පණුහොරි, රත් පිත්, දියවැඩියාව, අංශභාග, පිළිකා, භගන්දලා ආදී වශයෙනි.

බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් ගිරිමානන්ද ස්වාමීන් වහන්සේට එහි දී රෝග වැළඳීමට හේතු වන කරුණු අටක් ද පෙන්වා දී තිබේ. මෙම රෝග වර්ග කොට දැක්වීමක් ද එහි දැක ගත හැකි ය.

1. ශරීරගත පිත් ධාතුව කිපීමෙන් වැළඳෙන රෝග
2. සෙම් ධාතුව කිපීමෙන් වැළඳෙන රෝග
3. වාතය කිපීමෙන් වැළඳෙන රෝග
4. වා, පිත්, සෙම් යන තුන් දොස් කිපීමෙන් හට ගන්නා රෝග

5. සෘතු විපර්යාස නිසා වැළඳෙන රෝග
6. වැරැදි කායික ක්‍රියාකාරකම්වලින් හට ගන්නා රෝග
7. අනුන්ගේ උපක්‍රම නිසා හට ගන්නා රෝග
8. කර්ම විපාක අනුව හට ගන්නා රෝග

මිනිසුන්ට වැළඳෙන මානසික රෝග ගැන බුදු දහමේ ඇති අවධානය ඉතා විශාල ය. සමස්තයක් වශයෙන් රාග, ද්වේශ, මෝහ, ඊර්ෂ්‍යා, ක්‍රෝධ, මද, මාන ආදී සියලු කෙලෙස් මානසික රෝග ලෙස හැඳින්විය හැකි ය. මිනිස් සිත ගැන පරතෙරට ම දැන සිටි බුදුරජාණන් වහන්සේ එහි හට ගන්නා රෝගාබාධ හා ඒවා සුව කර ගැනීම ගැන ද මැනවින් දැන සිටියහ. මිනිස් සිත් තුළ ඇති කෙලෙස් නම් වශයෙන් මෙන් ම සංඛ්‍යාත්මක ව ද දක්වන අවස්ථා රාශියක් බුද්ධ දේශනයෙහි අන්තර්ගත ය. මෙම රාගාදී කෙලෙස් මතින් මත් වූ රෝගී වූ සිත් සතන් ඇති මිනිස්සු විවිධ දුසිරිත්වලට යොමු වෙති. එසේ ම මේ මානසික රෝග නිසා ම මෙලොව ද පරලොව ද දුකට ම ගොදුරු වී සිටිති. ඇතැම් විට මෙවැනි මානසික දුර්වලතා බුදු දහමේ හැඳින්වෙන්නේ උපක්ලෙශ යනුවෙනි. තවත් තැනෙක නීවරණ යනුවෙනි. සමහර තැන්වල සංයෝජන යනුවෙනි.

බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙසේ වදාළහ. “මම සම්බුද්ධ වෙමි. ශ්‍රේෂ්ඨතම ශල්‍ය වෛද්‍යවරයා ද වෙමි.” උන් වහන්සේ විසින් වෙදකම් කරන ලද්දේ මිනිස් සිත් තුළ ඇති ඇති රාගාදී උල් ඇද දැමීමට ය. විකිත්සක වෛද්‍යවරු පිනෙන් හට ගන්නා ආබාධ, සෙමෙන් හට ගන්නා ආබාධ හා වාතයෙන් හට ගන්නා ආබාධ සමනය කිරීමට ප්‍රතිකාර කරති. බුදුරජාණන් වහන්සේ රාගයෙන් ද ද්වේශයෙන් ද මෝහයෙන් ද හට ගන්නා රෝගවලට ප්‍රතිකාර කරති. ඒ, කෙලෙස් මූලින් උපුටා දැමීමට ය. එමගින් සසර සියලු දුක් සමනය වේ.

බුදුරජාණන් වහන්සේ වෛද්‍යවරයකු බව පෙළ දහමේ ම සඳහන් වේ. ‘සත්හට වන බව දුකට වෙදාණන්’ යනු ලෝවැඩ සඟරාවේ එන කවි පදයකි. ඉන් කියැවෙන්නේ සසර දුකට ප්‍රතිකාර කරන උතුම් වෛද්‍යවරයා බුදුරජාණන් වහන්සේ බව ය. බොහෝ කායික රෝගවලට ද මානසික හේතු ඇති බව වෛද්‍යවරු පිළිගනිති. බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් සියල්ලට සිත ප්‍රධාන යැයි වදාළේ සියවස් විසිපහකට පෙර ය.

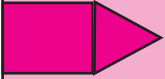

තමන් වහන්සේගේ ගිහි පැවිදි ශ්‍රාවකයන් මානසික වශයෙන් මෙන් ම කායික වශයෙන් ද නිරෝගී ව ජීවත් වනු දැකීම බුදුරජාණන් වහන්සේගේ අපේක්ෂාව විය. භික්ෂූන්ගේ කායික රෝගවලට නියම කළ බෙහෙත් ගැන ද විනය පිටකයෙහි සඳහන් වේ. පෞද්ගලික පවිත්‍රතාව ඇසුරින් ද කායික නිරෝගී බව උදාකර ගත හැකි යැයි බුදු දහම පෙන්වා දෙයි. තම ශ්‍රාවකයන්ට පිරිසිදු ව සිටීමට, නිතර ස්නානය කිරීමට, සිවුරු අඳන, පොරෝනාදිය පිරිසිදු ව තබා ගැනීමට අනුදාන වදාළ තැන් රැසක් විනය ග්‍රන්ථවල දැක්වේ. ගිලන්පස යනු සිව් පසයෙන් එකකි. අවේලාවෙහි ආහාර නොගන්නා භික්ෂූන් ගිලන්වීම වළක්වාලීමට කැපසරුප් පාන වර්ග වැළඳිය හැකි ය. ඒවා ගිලන්පස නම් වේ. භික්ෂූන් විසින් මනා සිහි නුවණින් යුතු ව ගිලන්පස පරිහරණය කළ යුතු ය. බෙහෙත් වැළඳිය යුතු ය. උපන්නා වූ ආබාධයක් කායික වේදනාවක් නැති කර ගැනීමේ අදහසින් එසේ කළ යුතු යැයි උගන්වා තිබේ.

භික්ෂූන් විසින් සිව්පසය පරිහරණයේ දී සිය නිරෝගී බව ගැන ද සැලකිලිමත් වෙමින් ක්‍රියා කළ යුතු බව විනයයෙහි දක්වා තිබේ. ආහාර අනුභව කළ යුත්තේ කුසට ඔරොත්තු දෙන තරමට ය. කුස පිරෙන්නට ම නොවේ. බත් පිඬු 4ක් 5ක් වැළඳීමට ඉතිරි ව තිබිය දී ජලය පානය කරන්න යැයි අවවාද කර තිබේ. කොසොල් රජුට ද වදාලේ පමණ දැන ආහාර ගන්නා ලෙස ය. කැඳ පානයෙහි ආනිසංස වෙන ම ම දක්වා තිබේ. එසේ ම සිවුරු පෙරවීම, පාවහන් භාවිතය, ජලය පරිහරණය ආදී සියලු පෞද්ගලික කාර්යයන්හි දී සෞඛ්‍ය සම්පන්න ව ක්‍රියා කිරීමට අනුදාන වදාරා තිබේ.

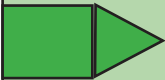
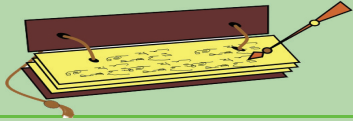
නිරෝගී භාවය ඇති වන පරිදි පරිසරය පවත්වාගෙන යෑම ගැන බුදුරජාණන් වහන්සේ දක්වා ඇති උනන්දුව ඉතා විශාල ය. කැලිකසළ බැහැර කිරීම, කෙළ ගැසීම, මල මුත්‍රා කිරීම ආදී ක්‍රියාකාරකම්වල දී පරිසරයට සිදු වන හානිය වැළැක්වීමට ඇතැම් ශික්ෂා පද පනවා තිබේ. ආගන්තුක වත, ආවාසික වත, ගමික වත, හත්තග්ග වත, වැසිකිළි වත ආදී වශයෙන් දක්වෙන භික්ෂූන් වහන්සේලාට අදාළ වත් මුළුමනින් ම පාහේ පරිසර සංරක්ෂණයට උපකාරී වේ.

බුදුරජාණන් වහන්සේ විධිමත් දින වරියාවක් අනුගමනය කළහ. එහි දන් වැළඳීමට, පැන් පහසු වීමට, විවේක ගැනීමට, සැතපීමට නිශ්චිත කාලපරාසයක් තිබිණ. අපට එයින්ද ආදර්ශ ගත හැකි ය. අවේලාවේ ජලස්නානය කිරීමෙන් වැළකීම, ප්‍රමාණවත් නින්දක් ලබා ගැනීම, ශාරීරික ව්‍යායාමවල යෙදීම, භාවනාව නැමැති මානසික ව්‍යායාමයෙහි යෙදීම ආදියෙහි අවශ්‍යතාව බුදු සිරිතෙන් මෙන් ම බුදු දහමෙන්ද පෙන්වා දෙයි. සක්මන් කිරීමේ ආනිශංස ඇසුරෙන් ව්‍යායාම ගැන අවධානය යොමුකළ හැකි ය. දිනපතා කිසියම් දුරක් ඇවිදීම සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවිතයකට අත්‍යවශ්‍ය වූවක් ලෙස අද පිළිගෙන ඇත. එසේම භාවනාව මානසික සෞඛ්‍යයට හිතකර බව තහවුරු වූවකි.



මෙසේ කායික හා මානසික රෝග තේරුම් ගැනීමත් ඒවාට තුඩු දෙන විවිධ හේතු දැක එම හේතු නැති කර ගැනීමත් ඒ තුළින් නිරෝගී බව උදාකර ගැනීමත් පිළිබඳ ව ධර්ම විනයෙහි බොහෝ කරුණු සඳහන් ව තිබේ. නිරෝගී බව උතුම් ලාභයකි. දරුවන් වශයෙන් අප ඉහත කී බුද්ධාවවාද පිළිබඳ ව ද සැලකිලිමත් වෙමින් උපරිම සෞඛ්‍යසම්පන්න ජීවිතයක් ගත කිරීමට සෑම විට ම උත්සාහ කළ යුතු ය. අපට ඉගෙනීමෙන් නිසි ඵල ලැබිය හැක්කේ ද ආයුචර්ණාදී සෑප ලැබිය හැක්කේ ද සසරින් එතෙර වීමට පිළිවෙත් පිරිය හැක්කේ ද නිරෝගී ජීවිතයක් ගොඩනගා ගැනීම තුළිනි.

 **සාරාංශය** 

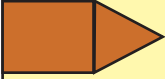

බුදු දහම අනුව කායික හා මානසික යැයි රෝග දෙයාකාර ය. එම රෝග ගැන ද ඒවා වැළඳීමට තුඩු දෙන විවිධ හේතු ගැන ද රෝගාබාධයන්ගෙන් වැළකීම හා වැළඳුණු රෝග සුව කර ගැනීම ගැන ද බුදු දහමෙහි මෙන් ම හික්ෂු විනයෙහි ද ඉතා වැදගත් කරුණු සඳහන් වෙයි. හැදෙන වැඩෙන දූ පුතුන් වන අපට ද එම බුද්ධ දේශනා හා පැනවීම් තුළින් නිරෝගී මිනිසුන් වීම සඳහා මග පෙන්වීමක් ලබා ගත හැකි ය

 **ක්‍රියාකාරකම** 

1. කායික නිරෝගතාව ඇති කර ගැනීම සඳහා අප අනුගමනය කළ යුතු කරුණු තුනක් බුදු දහම ඇසුරින් නම් කරන්න.
2. බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් මානසික නිරෝගතාව රැකගැනීම සඳහා දෙන ලද උපදෙස් පැහැදිලි කරන්න.

 **පැවරුම** 

1. පාසල් පරිශ්‍රය පවිත්‍ර ව තබා ගැනීම සඳහා ව්‍යාපෘතියක් සැලසුම් කොට ක්‍රියාත්මක කරන්න.
2. අංගුත්තර නිකායේ බුද්ධ ජයන්ති මුද්‍රණයේ තුන්වන කාණ්ඩයේ 44 පිටුවේ වංකමානිසංස සූත්‍රයත් එහිම 402 පිටුවේ යාගු සූත්‍රය සහ දන්තකට්ටි සූත්‍රය කියවා ඒවායේ ඇතුළත් කරුණු ඔබේ සටහන් පොතට ගන්න.

 **පුහුණුවට** 

ආරෝග්‍ය පරමා ලාභා - සන්තුට්ඨි පරමං ධනං  
 විස්සාස පරමා ඤාති - නිබ්බාණ පරමං සුඛං

(ධම්ම පදය . සුඛ වග්ග)

ලාභයන් අතරින් නිරෝගී බව උතුම් ය. ධන සම්පත් අතරින් සතුට ශ්‍රේෂ්ඨ ය. ඥාතීන් අතරින් විශ්වාසවන්තයා උතුම් ය. ලෝකයේ හැම සැපතට ම වඩා නිවන් සැපය උතුම් වේ.