

බුදුබණ ඇසුරෙන් නිරෝගී දිවියක්

ලාභය යනු ලැබීම ය. සසර ජීවත් වන අපට නොයෙක් දේ ලැබේ. අපට සැපවත් ව හා තෘප්තිමත් ව ජීවත් වීමට උදවු වන ලැබීම් නිරතුරුව ම අපි ප්‍රාර්ථනා කරමු. එහෙත් එබඳු දෑ කොතෙකුත් ලැබුණ ද ඒ සියල්ලට ම වඩා උතුම් අගනා ලැබීම නම් නිරෝගීකමයි. එනම් කායික වශයෙන් මෙන් ම මානසික වශයෙන් ද දුක් පීඩා උපදවන රෝගාබාධවලින් තොර ජීවිතයයි. නිරෝගීකම නම් පරම උත්තම ලාභය යැයි වදාළ අප බුදුරජාණන් වහන්සේ කායික රෝගවලින් ද තොර ව දවසක් හෝ ඊටත් වඩා යමෙකු ජීවත් විය හැකි නමුදු මානසික රෝගවලින් තොර ව මොහොතක් හෝ ජීවත් වන්නේ රහතුන් වහන්සේ පමණකැයි ද වදාළහ. සසර කායික හා මානසික වශයෙන් නිරෝගී ව ජීවත් වීම උදෙසා ප්‍රයෝජනවත් වන පිළිවෙත්, වාරිත්‍ර හා උපදේශාදියෙන් බුදුදහම පොහොසත් ය. සියලු කායික හා මානසික රෝගාබාධයන් නැවත නූපදනා පරිදි දුරු කොට අති උතුම් ආරෝග්‍ය වූ විමුක්ති සුවය උදාකර ගැන්මට මග පෙන්වීම බුදුදහමෙහි පරම අපේක්ෂාව ය.

බුදුදහම උගන්වන අවම ශීල ශික්ෂණය, ශේභසිත වූ නිත්‍ය වූ පඤ්ච ශීල ශික්ෂණයයි. එහි ඇතුළත් ශික්ෂාවන් අතර විශේෂයෙන් ම තෙවන හා පස්වන ශික්ෂාවන් කායික හා මානසික නිරෝගීභාවය පිණිස ම වේ. කාම මිත්‍යාවාරය අනේකාකාර වූ රෝගාබාධයන්ට මූලික කරුණක් වී ඇති බව වත්මන් ලෝකය දෙස බලන්නකුට පැහැදිලි වන කරුණකි. ඉතා දරුණු කටුක දුක් පීඩා උපදවන මාරාන්තික රෝගාබාධයන්ට මූලික කරුණක් වී ඇති බව වත්මන් ලෝකය දෙස බලන්නකුට පැහැදිලි වන කරුණකි. ඉතා දරුණු කටුක දුක් පීඩා උපදවන මාරාන්තික රෝග එමගින් වැලඳෙන බව සොයාගෙන ඇත. තෙවන ශික්ෂාව ගිහියන්ට මග පෙන්වන්නේ ඉන් වැළකී ශිෂ්ට සම්මත ප්‍රීතිමත් අඹුසැමි ජීවිත ගත කිරීමට ය. මත් දියර මත් ද්‍රව්‍යාදිය භාවිතය ද මෙලෙසින් ම අනේකවිධ මාරාන්තික වූ රෝගාබාධ උපදවන බව ප්‍රකට ය. එබඳු භානිකර වූ මද්‍යසාර භාවිතයෙන් වැළකී කායික හා මානසික නිරෝගීභාවය උදාකර ගැන්මට බුදුදහම මග පෙන්වයි. සිල්වත්කම දීර්ඝායුෂ ලබා දෙන බව උගන්වන බුදුරජාණන් වහන්සේ දානාදී පින්කම් කරන්නවුන්ට ආයු, වර්ණ, සැප, බල ලැබෙන බව ද පෙන්වා දී ඇත.

මානසික දියුණුව සලසන බෞද්ධ ප්‍රතිපදාව සමාධියයි. භාවනාව මගින් සිත කුසලාරම්මණයන්හි එකඟ කොට පවිත්‍ර කොට වැඩිදියුණු කිරීමයි. එය නිසැකව ම කායික මෙන් ම මානසික නිරෝගීකම ද ඇති කරයි. බෞද්ධ දේශනාව අනුව විකිත්සක වෛද්‍යවරුන් වාතය කිපීමෙන් ද, පිත කිපීමෙන් ද, සෙම කිපීමෙන් ද හට ගන්නා රෝගාබාධයන් සමනය පිණිස විරේචනාදි පිළියම් කරති. බුදුරජාණන් වහන්සේ, රාගය කිපීමෙන් ද, ද්වේශය කිපීමෙන් ද, මෝහය කිපීමෙන් ද හට ගන්නා රෝගාබාධ සමනය කරනු පිණිස පිළියම් උගන්වති. ඒ අනුව බුදුරජාණන් වහන්සේ වෛද්‍යවරයකුට උපමා කෙරේ. (වෙජ්ජුපටො ජීනවරො) එබැවින් ලෝවැඩ සඟරා කතු වර විදාගම මාහිමියන් බුදුරජුන් හඳුන්වන්නේ “සත්හට වන බව දුකට වෙදාණන්” යනුවෙනි. රාග ද්වේෂා දී කෙලෙස් නිසා රෝගී වූ සිත් ඇති පුහුදුන් මිනිසුන් අතර එකී කෙලෙස්මල සියල්ල මුලින් ම සිදු ලූ බුද්ධාදී උතුමෝ නිරෝගී ව වසති’ යි ධම්ම පදයෙහි සඳහන් වෙයි.

කායික වශයෙන් නිරෝගී දිවිපෙවෙතක් ගත කිරීම සඳහා පුද්ගලයා නිවැරදි පුරුදුවලින් ද, දෑහැමි පිළිවෙත්වලින් ද, මානසික දියුණුවකින් ද යුක්ත වීම පමණක් ප්‍රමාණවත් වේ යැයි බුදුදහම නොපිළිගනියි. ඒ සඳහා නිසි පරිසර පද්ධතියක් තුළ ජීවත් වීම ද අවශ්‍ය ය. අදහැමි පරිසරය විසින් සිත මෙන් ම කය ද ලෙඩ කරන බව බුද්ධ වර්තයෙහි පෙන්වා දී තිබේ.

පරිසරය පවිත්‍ර ව තබා ගැනීමට බුදුදහමෙහි බොහෝ උපදෙස් දී තිබේ. එහි දී නිල් තණකොළ හා ජලය දූෂණය නොකිරීම ඉන් එක උපදෙසකි. ජලයෙහි මලමුත්‍ර පහකිරීම හා කෙළ ගැසීම ද වරදක් බව පෙන්වා දී ඇත. හික්ෂුන් වහන්සේලා නොකළ යුතු දේ අතර,

1. නිල් තණකොළ මත මල මුත්‍ර බැහැර කිරීම
2. කුණුරොඩු දූමීම
3. ඉඳුල්, හප, ඇට ආදිය දූමීම යනාදිය ද ඇතුළත් වී තිබේ.

නිරෝගී ව ජීවත් වීමට නම් ඒ වෙනුවෙන් හිතකර පරිසරයක් සකස් විය යුතු බව පැහැදිලි ය. ඊට උදාහරණ ලෙස හික්ෂුන් වහන්සේලා සෙනසුන් පවත්වාගෙන යා යුතු ආකාරය දක්වමින් සෙනසුන්වත පැනවීම දැක්විය හැකි ය. ඒ පිළිබඳ වුල්ලවග්ග පාලියේ වත්තක්ඛන්ධකයෙහි දීර්ඝ ලෙස විස්තර කෙරේ. ඒ අනුව හික්ෂුන් වහන්සේ නමක් යම් වෙහෙරක වෙසෙත් ද එහි කැලිකසල සහිත වේ නම් ඒ සියල්ල ඉවත් කොට ශුද්ධ පවිත්‍ර කළ යුතු ය; පළමුකොට පාත්‍රා සිවුරු පසෙකින් තබා ආරාමය පිරිසිදු කළ යුතු ය; ඇඳ ඇතිරිලි, පුටු ඇතිරිලි ඉවත් කොට ලී බඩු ක්‍රමයෙන් ඉවතට ගත යුතු ය; පිරිසිදු කිරීමෙන් පසු නැවතත් තිබූ පරිදි ම ක්‍රමානුකූල ව තැන්පත් කළ යුතු ය; මකුළු දූල් ඇත්නම් පළමු ව ඉහළ සිට පහළට ඉවත් කළ යුතු ය; ජනෙල් පිස දූමිය යුතු ය; බීම පවිත්‍ර කළ යුතු ය.

පිරිසිදු පරිසරයක් තුළ ජීවත්වන්නේ නම් ආඝ්‍රාණය කිරීමට ලැබෙනුයේ පිරිසිදු වාතාශ්‍රයයි. එනිසා ම නිරෝගී සෞඛ්‍ය තත්ත්වයක් පවත්වාගෙන යා හැකි ය. අද නිතර ම කතා කෙරෙන ඩෙංගු, මැලේරියා වැනි රෝගවලින් වැළකී සිටීමට නම් අප අවට පරිසරය පිරිසිදු ව තබා ගැනීම ඉතා වැදගත් බව අප හොඳින් ම දැනගත යුතු කරුණකි.

පිරිසිදු ජලය පානය කිරීම ද නිරෝගීතාව සඳහා අත්‍යවශ්‍ය ය. බුදුරජාණන් වහන්සේ හික්ෂුන් වහන්සේලාට උපදෙස් දුන්නේ පානය සඳහා ගන්නා ජලය පෙරහන්කඩකින් පෙරා පරිහරණය කරන ලෙස ය. එහි වටිනාකම පෙරහන්කඩ අටපිරිකරට ඇතුළත් කිරීමෙන් මනාව පැහැදිලි වේ.

කුසගින්න ලොව පවත්නා බලවත් ම රෝගය බව ජීවවිෂා පරමා රෝගා යනුවෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළහ. එහෙත් එම රෝගී තත්ත්වය සමනය කරගත යුත්තේ වෙනත් රෝගාබාධවලට ඉඩකඩ සලසා දීමෙන් නොවේ. එබැවින් කුසගින්න දුරැලීම සඳහා යෝග්‍ය ආහාර වර්ග සුදුසු වේලාවට, සුදුසු ප්‍රමාණයට අනුභව කිරීම සිදු කළ යුතු ය. ආහාර මත්කැක්කුණා හෙවත් ආහාරයෙහි ප්‍රමාණය දැන අනුභව කිරීම නිසා යහපත් ප්‍රතිඵල ලැබෙන බව හද්දාලි සූත්‍රයෙහි දැක්වේ. ඒවා නම්,

1. රෝගාබාධ අඩු බව
2. නිද්‍රක් බව
3. සැහැල්ලු පැවැත්ම
4. කාය බලය
5. සුවපහසු පැවැත්ම

කොසොල් රජු වරෙක කුස පුරා ආහාර අනුභව කිරීමෙන් පසු ව ධර්ම ශ්‍රවණය කිරීම සඳහා බුදුරදුන් වෙත පැමිණියේ ය. එහි දී ශාරීරික වශයෙන් රජු පත් ව සිටියේ අපමණ පීඩාවකට ය. බුදුරදුන් රජුට උපදෙස් දුන්නේ පමණ දැන ආහාර අනුභව කරන ලෙස ය. මෙමගින් අපට පැහැදිලි වනුයේ නිරෝගී ශරීරයක් පවත්වා ගැනීමට නම් ආහාරය කෙරෙහි ද අප වෙසෙසින් සැලකිලිමත් විය යුතු බවයි. අද වයස් හේදයකින් තොර ව බොහෝ දෙනෙකුට වැලඳී ඇති දියවැඩියාව, මේද අධිකබව, අධි රුධිර පීඩනය යනාදී ලෙඩරෝග බොහොමයකට මූලික හේතුව ආහාර කෙරෙහි දක්වන නොසැලකිල්ලයි.

හික්ෂුන් වහන්සේලාගේ කායික නිරෝගීතාව සඳහා ජීවක වෛද්‍යවරයාගේ ඉල්ලීම පරිදි බුදුරජාණන් වහන්සේ “සක්මන් මළුව” අනුමත කළහ. එය භාවනා ඉරියව්වක් සේ ම කායික ව්‍යායාමයක් ලෙස ද සැලකිය හැකි ය. මේ අනුව පැහැදිලි වන්නේ බුදුදහම මිනිස් ජීවිතයේ නිරෝගීතාව බව කෙරෙහි විශේෂ අවධානයක් යොමුකොට ඇති බවයි.

මානසික රෝග ද පුද්ගල ජීවිතයට බොහෝ සෙයින් බලපාන බරපතල පීඩාවකි. එයට පිළියමක් ලෙස මනස සංවර කර ගැනීම පිළිබඳ ධර්ම කරුණු රැසක් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළහ. ධම්මපදයෙහි එය මෙසේ දැක්වෙයි.

වාරිපෝෂ වල බිත්තෝ - ඕකමෝකත උබ්හතෝ
පරිප්ප්න්දකිදං විත්තං - මාරධෙයාං පහාතවේ

ජලයෙන් ගොඩට ගෙන බීම තැබූ මත්ස්‍යයෙකු මෙන් මෙම සිත (ක්ලේශ ධර්ම හේතුවෙන්) සැලෙයි. එබැවින් එම ක්ලේශ ධර්ම දුර්ලිය යුතු ය.

මනසේ ස්වභාවය විවිධ අරමුණු කරා දිව යාමයි. රාග, ද්වේෂ, මෝහ යන කෙලෙස් හේතුවෙන් මනස අපිරිසිදු වේ. මේවා ඒ ඒ පුද්ගලයන් තුළ අඩු වැඩි වශයෙන් පවතියි. මනසට බලපාන අකුසල චේතනා උත්සන්න වීම නිසා පුද්ගලයා ආතතියට හා ඉච්ඡාහංගත්වයට පත් වේ. මෙය මානසික ව්‍යාකූලතා අධික රුධිර පීඩනය, නින්ද නොයාම, ආහාර අරුචිය වැනි කායික රෝග වර්ධනයට ද බෙහෙවින් ම බලපානු ඇත. මානසික රෝග නිවාරණය සඳහා බුදුරදුන් අනුදාන වදාළ භාවනා ක්‍රම අනුගමනය කිරීම ඉතා වැදගත් ය. එමගින් සිත සන්සුන් ව තබා ගැනීම පහසු කරවයි. මානසික පවිත්‍රතාව සැහැල්ලු ජීවිතයක් ගත කිරීමටත්, එමගින් කායික හා මානසික රෝග නිවාරණයටත් හේතු වෙයි.

සාරාංශය

කායික හා මානසික රෝගවලින් තොරවීම පුද්ගලයකුගේ දියුණුව කෙරෙහි බෙහෙවින් ම බලපාන්නකි. නූතන සමාජය තුළ පුද්ගල වයස් හේදයකින් තොර ව යම් යම් රෝගපීඩාවන් දිනෙන් දින වර්ධනය වන බවක් පෙනේ. නිරෝගීතාව පිළිබඳ දැක්වන නොසැලකිලිමත්කම එයට හේතුවයි. බුදුදහමෙහි එන නිරෝගීතාව හා අදාළ ධර්ම කරුණු පිළිබඳ නිසි අවබෝධයක් ලබා ගෙන ඒ අනුව ක්‍රියා කිරීම මෙම ගැටලුවට ඉදිරිපත් කළ හැකි හොඳ ම විසඳුමකි.

ක්‍රියාකාරකම

1. නිරෝගී දිවියකට ආහාරයෙහි ඇති වැදගත්කම විස්තර කරන්න.
2. ක්‍රීඩාව කායික නිරෝගීතාවට හේතු වේ. මේ පිළිබඳ ඔබේ අදහස ලියන්න.
3. මානසික නිරෝගීතාවට භාවනාව උපකාර වන ආකාරය පැහැදිලි කරමින් වාක්‍ය කීපයක් ලියන්න.

පැවරුම

පුහුණුවට දී ඇති ගඟ දෙකෙහි තේරුම් මොනවා දැයි උගත් හික්ෂු නමක් හමු වී දැනගෙන මසක් ඇතුළත පන්තියට ඉදිරිපත් කරන්න.

පුහුණුවට

1. මනුෂ්‍ය සදා සතිමතෝ
මත්තං ජානකෝ ලද්ධි හෝජනේ
තඤ්ඤා තස්ස භවන්ති වේදනා
සනිකං ජීරති ආයු පාලයං
2. චත්තාරෝ පංච ආලෝපේ
අභුත්වා උදකං පිමේ
අලං ඵාසු විහාරාය
පහිතත්තස්ස හික්ඛුනෝ