



පෞද්ගලික සහ පොදු සෞඛ්‍ය ආරක්ෂා කර ගනිමු



මෙම පාඩමෙන් සෞඛ්‍යවත් පරිසරයක තිබිය යුතු අංග, පෞද්ගලික සෞඛ්‍ය රැක ගැනීම, පොදු සෞඛ්‍ය රැක ගැනීම, සෞඛ්‍ය රැක ගැනීමේ අවශ්‍යතා, රුක් රෝපණයේ වැදගත්කම පිළිබඳ විස්තර කිරීමට අපේක්ෂා කරයි.



රූපය 7.1 ▶▶ අප රටේ පුරාණ රෝහල්වල නටඹුන්

7.1 බුදු දහම සහ සෞඛ්‍ය

කෘතඥතා පූර්වක දෘෂ්ඨිකෝණයක් ඇති බෞද්ධ ඉගෙනුම් පරිසරය තුළ ඇතිදැඩි වන හික්ෂුන් වහන්සේලාගේ සංකල්ප සමුදය ඔපවත් වන්නේ පරිසරයෙනි. භෞතික, සමාජයීය හා ආධ්‍යාත්මික පරිසරයන්හි සමතුලිත බව ආරක්ෂා වනුයේ, බුදුදහමට අනුව සඳවාරාත්මක දිවි පෙවෙතක් ගත කරන්නා වූ පුද්ගලයන් තුළිනි. උක්ත පරිසරයේ පාරිශුද්ධතාව තුළින් මනා සුවයක් අත්විඳි හික්ෂුන් වහන්සේලාගේ පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව පාරිසරික තත්ත්වය අනුව ගලපා ගනිමින් සුවපත් කර ගන්නා ලදී.

7.1.1 සෞඛ්‍යවත් පරිසරයක තිබිය යුතු අංග

ආගමික පරිසරයට නැඹුරුව ගත කළ පුද්ගලයාගේ ආධ්‍යාත්මික හෙවත් මානසික පරිසරය ගැඹුරින් අධ්‍යයනය කළ විට බුදුසමය ඇගයුමට ලක්වේ. බුදුසමය තුළ පරිසරය යන්න ප්‍රධාන අංශ තුනක් යටතේ වර්ග කළ හැකි ය.

- භෞතික හෙවත් ස්වාභාවික පරිසරය
- සමාජීය පරිසරය
- මානසික හා ආධ්‍යාත්මික පරිසරය

මෙම කරුණු තුනෙහි සම්පිණ්ඩනය පුද්ගල පරිසරය වේ. මේ පිළිබඳව පළමු පරිච්ඡේදයේ දී ඔබ සවිස්තරව කරුණු උගෙන ඇත. මෙම පරිච්ඡේදයේ දී බුදුදහම සහ පෞද්ගලික සෞඛ්‍ය පිළිබඳ කරුණු සාකච්ඡා කෙරේ.

භෞතික හෙවත් ස්වාභාවික පරිසරය

භෞතික පරිසරයක පහත සඳහන් අංග තිබිය යුතු වේ.

- පිරිසිදු වාතය
- පිරිසිදු ජලය
- සෞඛ්‍යවත් ආහාර
- සනීපාරක්ෂක පහසුකම්
- පිරිසිදු වටපිටාව
- ප්‍රමාණවත් ඉඩකඩ
- ශබ්ද දූෂණයෙන් තොර වීම



රූපය 7.2 ▶ පිරිසිදු වටපිටාව

පිරිසිදු වාතය

සෙනසුන සෑදීමේ දී ඒ තුළට ප්‍රමාණවත් ලෙස පිරිසිදු වාතය ලැබෙන සේ ආරාම සහ මළු සකස් කළ යුතු ය. විහාර මළුවේ ගස්කොළන් වැවීමෙන් පිරිසිදු වාතය ලැබෙන අතර උෂ්ණත්වය පාලනය වේ. පොලිතින් පිලිස්සීම වැනි ක්‍රියාවලි මගින් පරිසරයට අහිතකර වායු එක් වන බැවින් ඉන් වැලකිය යුතු ය. අපිරිසිදු වාතය ආශ්වාස කිරීමෙන් ශ්වසන පද්ධතියේ රෝග ඇති විය හැකි ය. එබැවින් ඔබ සෙනසුන තුළ පිරිසිදු වාතය සහිත පරිසරයක් පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කළ යුතු වේ.

නිතර ම සෙනසුන තුළ සෞඛ්‍ය රැකෙන පරිදි ක්‍රියා කිරීමට බුදුරජාණන් වහන්සේ අනුදාන ඇත.

- දූවිලි හමන දිසාවල පිහිටි ජනේල වසා දැමීම
- සීත කාලයේ දහවල් දෙරටු හැර තැබීම සහ රාත්‍රියෙහි වැසීම
- උෂ්ණ වූ විට රාත්‍රියෙහි දෙරටු ඇරීම ඒ අතර වේ.

පිරිසිදු ජලය

පිරිසිදු පානීය ජලය භාවිතයෙන් පාවනය වැනි බෝවන රෝග ඇති වීම වලක්වා ගත හැකි ය. මේ සඳහා ඔබ පානයට ගන්නා ජලය උතුරවා නිවා ගත යුතු ය. ජල පෙරහන් භාවිතයෙන් විෂබීජ මෙන් ම විෂ රසායන ද්‍රව්‍ය ද පෙරා ඉවත් කළ හැකි ය. බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් හික්ෂුන් සඳහා පෙරහන්කඩක් අනුදාන ඇත්තේ ද පිරිසිදු ජලය සෞඛ්‍යවත් දිවිපෙවකට වැදගත් වන බැවිනි. හික්ෂුන් ලබන ප්‍රධානතම ම පූජා වස්තුව වූ අටපිරිකර මගින් අවශ්‍යතා ඉටු වන අතර එයට ඉහත සඳහන් පෙරහන්කඩය ඇතුළත් ය.

පැරණි ආරාම ඉදිරිපස දොරටුවෙහි පැන් මඩියක් සහිත ගොඩනැගිල්ලක් තිබීම ද සංඝ සමාජයේ ස්වස්ථතාව පැවති බවට සාක්ෂි වේ. පැන් මඩිය ජලය යොදා අත්පා දෝවනයට වෙන්කර තිබුණි. මෙවැනි පැන් මඩි තිබූ බව ථූපාරාමය, ජේතවනාරාමය යන ස්ථානවලින් හමු වූ නටබුන්වලින් පැහැදිලි වේ.

ජලයට කෙළ, මුත්‍ර බැහැර නොකරන ලෙසත් එසේ කිරීමෙන් ඇවැත් සිදුවන බවත් දක්වා බුදුරජාණන් වහන්සේ සිකපද පනවා ඇත.

සෞඛ්‍යවත් ආහාර

ආහාර පරිභෝජනයේ දී අධික ලෙස සීනි, ලුණු සහ තෙල් අඩංගු නොවන ආහාර තෝරා ගත යුතු මෙන් ම ඒවා ප්‍රමාණවත්ව ලබා ගැනීම ද (මත්කැස්සුකා ව හත්තස්මි) වැදගත් වේ. පලා වර්ග, එළවළු, පලතුරු දෛනිකව ආහාරයට එක් කිරීම අවශ්‍ය වේ.



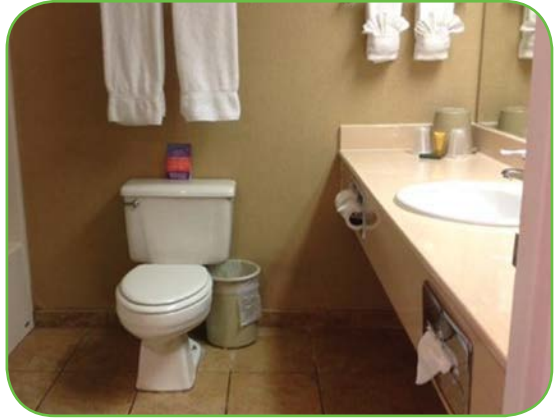
රූපය 7.3 ▶▶ සෞඛ්‍යවත් ආහාර

නිතර ආහාර වැළඳීම තුළ හික්ෂුන්ට වන අපහසුතාවය දුටු බුදුරජාණන් වහන්සේ විකාලභෝජන ශික්ෂා පදය පැනවූහ. විකාලභෝජනයෙන් වෙන් වීම තුළින් නිරෝගී බව, නිදුක් බව, සැහැල්ලු පැවැත්ම, කාය බලය, සැප විභරණය යන පංචවිධ ආනිසංස ලැබෙන බව ද දැක්වූහ.

එසේ ම නොයෙක් රෝගාබාධ සංසිද්ධනු පිණිස විකාලයෙහි ගිතෙල්, වෙඬරු, තලතෙල්, මීපැණි, උක්හකුරු යන පස්බෙහෙත් ආදියත් මෙණ්ඩක සිටුගේ අයැදුමෙන් හික්ෂුන්ගේ පාසුවිභරණය සඳහා කිරි, දීකිරි, මෝරු, වෙඬරු, ගිතෙල් යන පස්ගෝරසත් අනුදානීම කළ සේක.

සනීපාරක්ෂක පහසුකම්

සෞඛ්‍ය ආරක්ෂිත වැසිකිළි පහසුකම්, කාණු පද්ධති ක්‍රමවත්ව පවත්වා ගැනීම සහ අපද්‍රව්‍ය නිසි ලෙස බැහැර කිරීම මගින් වටපිටාව පිරිසිදුව තබා ගත යුතු ය. වැසිකිළි දිනපතා විෂබීජ නාශක යොදා සේදීම අත්‍යවශ්‍ය වේ. එමගින් රෝග බෝවීම වලක්වා ගත හැකි ය.



රූපය 7.4 ▶▶ සනීපාරක්ෂක පහසුකම්

බුදු දහමින් පෝෂණය වූ අප ඉතා ඇත අතීතයේ පවා දියුණු සනීපාරක්ෂක ක්‍රමවේද භාවිත කොට ඇත. ජලනළ මගින් පොළොව යටින් වැසිකිළි ජලය ඇතට යැවිණි.

අරන්කැලේ වැසිකිළි නටබුන් මෙයට සාක්ෂි දරයි. වැසිකිළි හා කැසිකිළි එකට එක් කොට ඉදිකර ඇති අතර එය නිමවා ඇත්තේ ගලිනි. අලංකාර ගල් ලෑලි සහිත කැටයම්වලින් ඔපමට්ටම් කළ වැසිකිළි හමුවේ. එමගින් හික්ෂුන් වහන්සේලාගේ වැසිකිළි හා කැසිකිළි සඳහා මිනිසුන් ගෞරවනීය තත්ත්වයක් ඇතිකර තිබූ බව පැහැදිලි වේ.

පිරිසිදු වටපිටාව

මිනිස් වර්ගයාගේ ආරම්භයත් සමඟ අත්‍යන්තයෙන් ම ආයත වූ ප්‍රධාන අංගය සොබාදහමයි. බුද්ධකාලීන භාරතයේ පාරිසරික චින්තනය පිළිබඳ යහපත් ආකල්ප පැවතී ඇත. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ඉපදීම, බුදුවීම, පිරිනිවීම ඇතුළු බොහෝ කරුණු පාරිසරික තත්ත්වයන් තුළ වෘක්ෂලතාදිය අතර සිදුවීම වැදගත් කරුණකි.



රූපය 7.5 ▶▶ පිරිවෙණ අවට පිරිසිදු වටපිටාව

පරිසරය පවිත්‍රව හා සිත්කලුව පවතින විට මිනිස් ආධ්‍යාත්මය

සංවර්ධනය වේ. චින්තනය ප්‍රබල වේ. නිර්මාණශීලී අදහස් ගලා එයි. ඒ අනුව යහපත් මානසික සිතිවිලි ගොඩ නැගේ. එය පුද්ගලයාගේ නිරෝගී සුවයට හේතු වේ. තරඟව, කාන්සිය, මැළිබව, පිළිකුල වැනි දෑ පවිත්‍ර පරිසරයක දී ජනිත නොවේ. එසේ ම ස්වාභාවික පරිසරයක දී ලෝභ, ද්වේශ, මෝහ යන අකුසල් මුල් බොහෝ දුරට යටපත් වේ.

“වත්තං න පරිපුරන්තො න සීලං පරිපුරති” (වස් සම්පූර්ණ නොවේ නම් සිල් සම්පූර්ණ නොවේ.) යන බුදුවදනට අනුව වත්පිළිවෙත් සිදු කරන ආකාරය පිළිබඳව පැහැදිලි කළහ. මෙහි දී ආවාසය, විහාරය, පාසල, පන්ති කාමරය ආදී ස්ථාන පිරිසිදු හා පිළියෙළ කළ යුතු අයුරු පෙන්වා දී ඇත.

සතියකට වරක්වත් සෙනසුන් කුටි සහ අවට ප්‍රදේශය පිරිසිදු කිරීමෙන් ඩොංගු මදුරුවන් බෝවීම අවම වේ. මීයන් වැනි සතුන් බෝවීම වැලකෙන අතර සර්පයන් රැදිය හැකි ස්ථාන විනාශ වේ. එමෙන් ම අනතුරු ඇති වීම ද අවම කර ගත හැකි ය. ප්‍රසන්න පරිසරය මානසික ප්‍රබෝධයට ද හේතු වේ.

ප්‍රමාණවත් ඉඩකඩ

පිරිවෙණේ සාමාජිකයන් සංඛ්‍යාවට ප්‍රමාණවත් වන ලෙස නිදන කාමර සහ අනෙකුත් අංග පැවතිය යුතු ය. එමගින් පිරිසිදු වාතාශ්‍රය ලැබෙන අතර ප්‍රසන්න පරිසරයක් නිර්මාණය වේ.

පෙර දවස හික්ෂුන්ගේ වාසස්ථාන වූයේ වනය (රුක්ඛමූල ගතෝවා) ඇසුරු කර ගෙන ය. එහි දී උන් වහන්සේලා කුටි සෙනසුන් ඉදිකිරීමේ දී නපුරු සතුන්ගෙන් වන උවදුරු ගැන ද සැලකිලිමත් වී ඇත. කුටියක් ඉදි කිරීමේ දී පහත ස්ථාන නුසුදුසු බව දක්වා ඇත.

- කුඩා කුහුඹුවන් වසන ස්ථානය
- වේයන් වසන ස්ථානය
- මීයන් වසන ස්ථානය
- සර්පයින් වසන ස්ථානය
- ගෝණුස්සන් වසන ස්ථානය
- පත්තෑයන් වසන ස්ථානය
- හස්තීන් වසන ස්ථානය
- සිංහයන් වසන ස්ථානය
- අශ්වයින් වසන ස්ථානය
- ව්‍යාසුයන් වසන ස්ථානය
- දිවියන් වසන ස්ථානය
- වලසුන් වසන ස්ථානය

ආරාමයක් ඉදිකිරීමේ දී එම ආරාමයේ දිග සහ පළල ද කුටියක් ඉදි කිරීමේ දී එහි කාමරයක දිග, පළල සහ එහි තිබිය යුතු ද්‍රව්‍ය ද බෞද්ධ විනයෙහි දක්වා ඇත. ඒ අනුව නිර්මාණය කරන ලද විහාරාරාම අතීත ශ්‍රී විභූතියෙහි දැකිය හැකි ය.

උදා :- දෙමටමල් විහාරය (මොණරාගල)

මෙම කරුණු හික්ෂුන්ගේ ආරෝග්‍යය උදෙසා ම දෙසන ලද කරුණු වේ.

එසේ ම කුටියක් ඉදිකිරීමේ දී එම කුටිය වටා ඉඩ තිබිය යුතු ය. විශාල ගල්, ප්‍රපාත, උස් කඳු ආදිය ආසන්නව නොතිබිය යුතු ය. කුටිය වටා ගොනුන් දෙදෙනෙකු යෙදූ කරත්තයක් ගමන් කිරීමට හැකි වන පරිදි ඉඩ තිබිය යුතු ය. එසේ නොමැතිව කුටි සාදන හික්ෂුවට ගරුකාපත්ති සිදුවන බව බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළහ.

ශබ්ද දූෂණයෙන් තොර වීම

විවේකයට බර වූ සිතක් ඇති හිතූවගේ දිවියට නිශ්ශබ්ද පරිසරය ඉතා වැදගත් ය. බුදුරජාණන් වහන්සේ නිශ්ශබ්ද බව ඉතා අගය කොට සැලකූහ. උන්වහන්සේ අල්ප ශබ්ද ඇති, අල්ප සෝභා ඇති, මිනිසුන්ගෙන් හිස්, මිනිසුන්ට නොපෙනෙන ස්ථාන, විවේකයට සුදුසු සේනාසන නිතර ඇසුරු කළහ.

වත්මන් සමාජයේ ශබ්දය කෙනෙකුට කරදරයක් වන අවස්ථා ද ඇත. අධික ශබ්දය නිසා ශ්‍රවණ ආබාධ මෙන් ම මානසික ආතතිය ද ඇති විය හැකි ය. ඔබ අවට රූපවාහිනී යන්ත්‍ර, ගුවන් විදුලි යන්ත්‍ර යනාදියේ ශබ්දය අවශ්‍ය මට්ටමක පැවතිය යුතු අතර අසල්වැසියන්ට බාධා කරන අයුරින් භාවිත නොකිරීමට ප්‍රවේසම් විය යුතු ය. එමෙන් ම උත්සව අවස්ථාවල දී ශබ්ද විකාශන යන්ත්‍ර භාවිතය අන් අයට හිරිහැරයක් නොවන ලෙස සිදු කළ යුතු ය.

සමාජයීය පරිසරය

සමාජයීය සෞඛ්‍ය පිළිබඳ ඔබ මීට පෙර ඉගෙන ගත් කරුණු සිහිපත් කර ගන්න. අප අවට සිටින නොයෙකුත් කණ්ඩායම් අපගේ සමාජයීය පරිසරය ලෙස හැඳින්විය හැකි ය. පවුල, පිරිවෙණ, හිතමිතුරන්, සේවා ස්ථානය, ගම එකිනෙකාට උදව් කරන කණ්ඩායම් කිහිපයකි. අදහස් හුවමාරු කරගත හැකි, සතුට උපදවන ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙන පරිසරයක් ස්වස්ථතාවට උදව් වේ.



රූපය 7.6 ▶ යහපත් අන්තර්පුද්ගල සබඳතා පැවැත්වීම

එවැනි සෞඛ්‍යවත් සමාජයීය පරිසරයක ලක්ෂණ කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.

- යහපත් අන්තර්පුද්ගල සබඳතා පැවැත්වීම
- යුතුකම් හා වගකීම් ඉටු කිරීම
- එලඳයි සන්නිවේදනය
- නීති ගරුක බව
- කණ්ඩායමක් ලෙස ක්‍රියා කිරීම

යහපත් අන්තර්පුද්ගල සබඳතා පැවැත්වීම

පන්සිල්වලින් සර්ව සත්ත්ව සබඳතාව උගන්වයි. එදිනෙදා ජීවිතයේ හමුවන විවිධ පුද්ගලයින් සමග එකිනෙකාට උදවුකර ගනිමින් යහපත් ලෙස සම්බන්ධතා පැවැත්වීම මෙයින් අදහස් කෙරේ.



රූපය 7.7 ▶ දෙමාපියන්ට සැලකීම

විහාරස්ථානයේ අය මෙන් ම දයක දයිකාවන්, නැදැයිත්, මිතුරන් සහ අනෙකුත් ආගමික කණ්ඩායම් සමග යහපත් සබඳතා පවත්වා ගැනීම සතුට ඇති වීමට හේතු වේ.

බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් උපසපත් හික්ෂුන් වහන්සේලා උදෙසා අඩ මසකට වතාවක් පොහොය කරන ලෙස අනුදාන ඇත. එහි දී එකිනෙකා තුළ දක්නට ලැබෙන, අසන්නට ලැබෙන හෝ සැක සහිත විසමාවාර ධර්ම පිළිබඳව විමසා චෝදනා කර වරද පෙන්වා ආයතිසංවරයේ පිහිටුවන ලෙස දැක්වූහ. එය හික්ෂුන්ගේ අභිවාද්ධිය, සමගිය පිණිස මහෝපකාරී වේ.

එලදයි සන්නිවේදනය

එකිනෙකා අතර පැහැදිලිව හා නිරවුල්ව අදහස් හුවමාරු කර ගැනීමෙන් අප තුළ ඇති වන විවිධ ගැටලු නිරාකරණය කරගත හැකි ය. ඉතා විශිෂ්ට සන්නිවේදන ක්‍රම උපයෝගී කරගත් ශාස්තෘවරයා ලෙස බුදුරජාණන් වහන්සේ තම ශ්‍රාවකයන්ට ඉතා ගැඹුරු කරුණු සරලව දේශනා කළ සේක. එසේ ම තම ශ්‍රාවකයන්ට ද එම ක්‍රමවේද පුරුදු පුහුණු කළහ.



රූපය 7.8 ▶▶ එලදයි සන්නිවේදනය

ප්‍රිය වචනයෙන් ආමන්ත්‍රණය ද දියුණු සංස්කෘතියක ලක්ෂණයකි. බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් හික්ෂුන්ට ඔවුනොවුන් ඇමතිය යුතු අයුරු දේශනාකර ඇත. වැඩිමහලු හික්ෂුන් විසින් නවක හික්ෂුන්ට නමින් හෝ “ආවුසෝ” යන වචනයෙන් ඇමතිය යුතු ය. නවක හික්ෂුව විසින් වැඩිමහලු හික්ෂුවට “හන්තේ” හෝ “ආයස්මා” යන වචනයෙන් ඇමතිය යුතු ය. ගුණ දහම් අගයන සමාජයක මෙවැනි ගුණ අන්‍යෝන්‍ය සමගිය දියුණු කරයි.

නීතිගරුක බව

බෞද්ධ හික්ෂුව යනු නීතිගරුක තැනැත්තෙකි. සුපේශල ශික්ෂාකාමීත්වය හික්ෂුවකගේ ආභරණයයි. ඉගෙනුම ලබන ඔබ ද නීති ඊති පිළිබඳ දැනුවත් විය යුතු ය. පිරිවෙණ තුළ පැවැත්ම සඳහා විවිධ නීති ඊති තිබිය හැකි ය. ඔබේ ගුරුවරුන් ඔබටත් ඉතා සරල නීති ඊති පනවා ඇත. ඒවාට අනුව ක්‍රියා කිරීමෙන් ඔබට යහපත් ජීවිතයකට අඩිතාලම වැටෙනු ඇත.

කණ්ඩායමක් ලෙස ක්‍රියා කිරීම

විහාරය, පිරිවෙණ, පාසල වැනි විවිධ පරිසර තුළ දී කණ්ඩායමක් ලෙස ක්‍රියා කිරීමට ඇති හැකියාව වර්ධනය කළ යුතු ය. මේ සඳහා නායකත්වය දැරීමේ හැකියාව, නායකත්වයට ගරු කිරීම, අන් අයගේ අදහස්වලට ඇහුම්කන් දීම වැනි නිපුණතා ඔබ විසින් ඇති කර ගත යුතු ය.



රූපය 7.9 ▶▶ කණ්ඩායමක් ලෙස ක්‍රියා කිරීම

කණ්ඩායමක් ලෙස එකාවන්ව ක්‍රියා කිරීමෙන් ඕනෑම අභියෝගයක් ජය ගැනීමට හැකි වනු ඇත. ඒ බව ජාතක පොතේ නොයෙක් කතා වස්තු උදාහරණ සපයයි. වටිනා ජාතකය, ලඞ්කික ජාතකය ඒ අතර වේ.

මානසික හා ආධ්‍යාත්මික පරිසරය

තම හැකියා හඳුනා ගනිමින්, එදිනෙදා අභියෝගවලට එළඳියි ලෙස මුහුණ දිය හැකි, ප්‍රියමනාප පරිසරයක් ස්වස්ථතාවට දායක වේ. ඒ සඳහා තිබිය යුතු අංග පහත සඳහන් වේ.

- කරුණාව / දයාව / මෛත්‍රිය
- රැකවරණය
- විචේකය

ආදරය, රැකවරණය හා විචේකය ඇති විට ආතතියක් ඇති නොවේ. එවැනි පරිසරයක හිංසනයට ඉඩක් නොමැත.

එසේ ම මානසික සුවය උදෙසා පහත දැක්වෙන කරුණු ද දිවියට වැදගත් වේ.

- ආගමානුකූල වනාවත් ඉටු කිරීම
- අසරණයන්ට පිහිට වීම
- සතුන්ට කරුණාවෙන් සැලකීම
- සුදුසු භාවනාවක යෙදීම
- සොබා දහම ආරක්‍ෂා කිරීම සහ විනාශ නොකිරීම වැනි අංග ලක්‍ෂණ සහිත යහපත් මානසික පරිසරයක් තුළ කායික හා සමාජීය සෞඛ්‍ය ආරක්‍ෂා වේ.

7.2 සෞඛ්‍ය රැක ගැනීම

මෙය අංශ දෙකක් යටතේ සලකා බැලේ. එනම් පෞද්ගලික සෞඛ්‍ය රැක ගැනීම හා පොදු සෞඛ්‍ය රැක ගැනීම වශයෙනි.

7.2.1 පෞද්ගලික සෞඛ්‍ය රැක ගැනීම

අතීතයේ මිනිසාගේ ආගමෙහි ස්වරූපය වූයේ අභිචාර විධි ය. ලෙඩරෝග තුරන් කර ගැනීමට ද යොදා ගන්නේ විවිධ පූජා විධි ය. ආගම බිහිවීමට මුල් වූ හේතු අතර ලෙඩ රෝග සුවපත් කර ගැනීම ප්‍රධාන අරමුණ විය. බුදු සමය ද සසර දුක නැතිකර ගැනීම අරමුණ කොට බිහි විය. ආර්ය පර්යේෂණය යනු ජාති, ජරා, ව්‍යාධි හා මරණ දුකින් ඉවත් වීමේ ගවේෂණයයි. සරල රෝග තත්ත්වවල සිට අවසාන නිරෝධය දක්වා වූ ප්‍රතිපදාව මැදුම් පිළිවෙත බව බෞද්ධ ඉගැන්වීමයි. මැදුම් පිළිවෙතට පටහැණි ක්‍රම දෙකකි.



රූපය 7.10 ► ධර්මය දේශනා කරන බුදුරජාණන් වහන්සේ

- කාමසුඛල්ලිකානුයෝගය හෙවත් ඉඤ්ජියන් අධිකව සන්තර්පණය කිරීම
- අත්තකිලමානුයෝගය හෙවත් නිරාහාරව සිටිමින් ශරීරයට අධික දුක් දීම

මධ්‍යම ප්‍රතිපදාවෙන් කායික ස්වස්ථතාව ක්‍රමක් දැයි වටහා ගත හැකි ය. එයින් තොර වූ පුද්ගලයා ඉහත අන්ත දෙකින් එකක නිරත වී දුගතියට වැටේ. එවිට සිදුවිය හැකි හානි කිහිපයක් 7.1 වගුවෙහි සඳහන් වේ.

7.1 වගුව - මැදුම් පිළිවෙතට පටහැනි ක්‍රම අනුගමනයෙන් ඇති වන හානි

අත්තකිලමානුයෝගය අනුගමනයෙන් ඇතිවන හානි	කාමසුඛල්ලිකානුයෝගය අනුගමනයෙන් ඇතිවන හානි
<ul style="list-style-type: none"> ● කායික අපවිත්‍රතාව නිසා රෝගී වීම ● නුසුදුසු ආහාර ගැනීමෙන් රෝගී වීම ● නිර්වස්ත්‍ර වීමෙන් උපද්‍රව ඇති වීම ● තිරිසන් සතුන්ගේ වර්ශා අනුගමනයෙන් රෝගී වීම 	<ul style="list-style-type: none"> ● කායික අලංකරණ ද්‍රව්‍යවලින් ආසාදන ඇති වීම ● සුඛෝපභෝගී ආහාර අධික වීම මගින් රෝග හට ගැනීම ● විසිතුරු ඇඳුම් මගින් පරිසරයට හා සෞඛ්‍යට අහිතකර වීම ● මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් හානි වීම ● කාර්ය බහුල අවිචේකී ජීවිතය රෝගවලට හාජනය කරවීම

සෑම ප්‍රශ්නයක් ම හේතුවක් ඇතිව ඇතිවන බවක්, හේතු නැති කිරීමෙන් ගැටලු නිරාකරණය වන බවක් බෞද්ධ ඉගැන්වීම වේ. වතුරාර්ය සත්‍යයේ (හේතුඵල ධර්මතාවයේ) එක් අවස්ථාවක් වන දුක නැති කිරීමේ මාර්ගය, රෝග සුව කිරීමට සමාන බව සත්‍යයකි.

බුදුසමය කායික ස්වස්ථතාව කෙරෙහි දැඩිව අවධාරණය කරයි. “ගිලන්” යනු “සතුට, සෞම්නස සුන් වූ” අර්ථයයි. අසාසස්ඵාර ජාතකයේ “නිරෝගී බව වූ උතුම් ලාභයට කැමති වීම” දියුණුවට ද්වාරයක් යනුවෙන් දක්වයි. ජාතක අටුවාවේ ‘ආරෝග්‍ය’ යන්නෙහි අර්ථය “ශරීරයේ ද සිතෙහි ද නිරෝගී භාවය හෙවත් කායික මානසික නිරෝගීතාවය” යනුවෙන් දක්වා ඇත.

බෞද්ධ ඉගැන්වීම වන්නේ ලෝකයේ ඇති ප්‍රිය දුලභ අංග දහයෙන් එකක් “නිරෝගී භාවය” බවයි. ගිහිපැවිදි දෙපක්‍ෂයට ම පොදු පරම සතුට විදිය හැක්කේ නිරෝගීමත් බව තුළිනි.

ආබාධ රහිත වීම හිඤ්චකට තිබිය යුතු එක් අංගයකි. බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් බක්කුල මහතෙරුන් නිරෝගී හික්මුන් අතරින් අග්‍රස්ථානයෙහි තබන ලදී.

පෞද්ගලික පවිත්‍රතාව අත්‍යවශ්‍ය අංගයකි. මනෝරථපුරණි නැමති අංගුත්තර නිකාය අටුවාව මගින් ශරීර සෞඛ්‍ය සඳහා අභ්‍යන්තර, බාහිර උභය පවිත්‍රතාව අවශ්‍ය බව අවධාරණය කරයි. මෙමගින් සෞඛ්‍යට අදාළ උපදෙස් රැසක් ඉදිරිපත් වේ.

ඇතැම් රෝග කර්ම විපාක, විෂම පරිහරණ හා උපක්‍රම යන අපගේ පෞද්ගලික හේතු මත වැලඳේ. එනම්;

- ජීවිතය ගැන අනවබෝධය
- නොසැලකිලිමත්ව ආහාරපාන ගැනීම
- විෂමාවාර ක්‍රියා සිදු කිරීම
- කායික රෝගවලට ලක්වන අකුසල ක්‍රියා

වර්ෂා විෂම වන විට පෘථිවි රසය හීන වී එහි වැටෙන බෝගවල පෝෂ්‍ය හා ඖෂධීය ගුණය හීන වේ. ඒවා පරිභෝජනය කරන මිනිසුන් අල්පායුෂ්ක දුර්වල රෝගීන් වන බව බුදු සමය පෙන්වා දෙයි. විෂම පරිහරණය නම් වස විෂ මත්ද්‍රව්‍ය හේතුවෙන් හටගන්නා රෝගයි. යුද්ධ කටයුතුවලට සම්බන්ධ වීම, න්‍යෂ්ටික අත්හද බැලීම, යුධ උපකරණ නිපදවීම, වස විෂ නිපදවීම මිනිස් ආත්ම ඝාතනයට ලක්කර ගන්නා ක්‍රියා වේ. මේ නිසා හටගන්නා රෝග බොහෝ වේ.

මානසිකව කෙරෙන ගුණාත්මක වර්ධනයකින් මෙවැනි රෝග මඟහරවා කායික මානසික සනීපාරක්‍ෂාව ඇති කරගත හැකි ය.

උදාහරණ :-

- අප ගෞතම බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් විශාලා මහනුවර තුන්බිය දුරු කිරීම පිණිස රතන සූත්‍රය දේශනා කිරීම
- ගිරිමානඤ්ඤ හිමියන්ට ගිරිමානඤ්ඤ සූත්‍රය දේශනා කිරීම
- බොජ්ඣංග ධර්ම දේශනා කිරීම

ශරීරය හා සිත අතර පවතින දැඩි සම්බන්ධය නිසා වින්තවේගාත්මක කරුණු අනුව කායික රෝග ඇතිවේ. වින්ත වේග සංසිද්ධිමෙන් කායික සුවය ඇති කළ හැකි බව බෞද්ධ අදහසයි. (මානසික විපර්යාස අනුව සිරුරෙහි රසායනික වෙනස්කම් ඇතිවන බව වෛද්‍ය විද්‍යාත්මකව ද සත්‍යයකි.)

බුදු දහමෙන් නියම කළ සනීපාරක්ෂක ක්‍රම ද ඇත.

- පා ආබාධවලට ලක්විය හැකි හෙයින් පාවහන් පැලඳීම
 උදා :- පා පැලීම, මස්දලු දැමීම ආදිය වැලැක්වීම සඳහා
- ආබාධිත අය පැවිදි නොකිරීම
- පැවිදි කිරීමට පෙර රෝග පරීක්ෂාව
 උදා :- ගණ්ඩ, කිලාස, අපස්මාර, වණ, හොරි, දද, කුෂ්ට ආදි රෝග
- අසාධ්‍ය රෝගීන්ට ඇතැම් ප්‍රතිකර්ම නියම කිරීම
 උදා:- නසා කිරීම, තෙල් පිසීම, සැත්කම් හා මාංස වැළඳීම
- ජන්තාසර ඉදිකිරීම (රෝගී හික්ෂුන්ට හුමාලය ඇල්ලීම සඳහා ඉදි කළ කුට)



පාඨම

මානසික ආතතිය හේතුවෙන් ඇතිවිය හැකි කායික රෝග ලැයිස්තුවක් සකස් කරන්න.

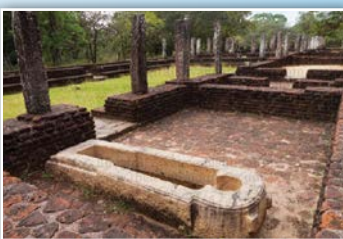


බමේ ජෛනව දැනුවට

සමහර පර්යේෂකයන් පෙන්වා දෙන පරිදි ලෝකයේ පළමු වරට ආරෝග්‍ය ශාලා පිහිට වූයේ බෞද්ධයන් ය. හික්ෂුන්ට හා ගිහියන්ට වෙන් වශයෙන් රෝහල් තිබූ බව ආරාම, රෝහල් සම්බන්ධ තොරතුරුවලින් පැහැදිලි වේ.



මිහින්තලේ පුරාණ රෝහල් සංකීර්ණය



පොලොන්නරුවේ ආලාහන පිරිවෙණට අයත් රෝහල් නටබුන්



ආලාහන පිරිවෙන් රෝහලේ වැසිකිළියක නටබුන්

- 4 වන කස්සප රජු සමයේ කුකුරුමහඤ්චන ටැම් ලිපියේ මහින්දරාම නම් මෙහෙණවර ඉදිරියේ වූ ආරෝග්‍ය ශාලාව
- කිරිබත් වෙහෙර සෙල්ලිපියේ ථූපාරාමයට අයත් ඔසු හල
- 5 වන කස්සප රජුගේ මැදිරිගිරිය සෙල්ලිපියේ විහාර වෙද්‍යා ශාලාව
- විජයාරාමයේ අභයගිරියට අයත් රෝහල
- අරන්කැලේ, රිටිගල, දීඝවාපියේ ඇති රෝහල් අවශේෂ
- පොලොන්නරුවේ ආලාහන පිරිවෙනට අයත් රෝහල් නටඹුන් හා මහා විහාර භූමියේ රෝහල් අවශේෂ



අරන්කැලේ ඇති රෝහල් අවශේෂ



රිටිගල ඇති රෝහල් අවශේෂ

මහාවංශයේ සඳහන් පරිදි පැවිදි උතුමන්ගේ සහ ගිහියන්ගේ රෝග සඳහා ප්‍රතිකාර කිරීම සහ සනීපාරක්‍ෂාව ඉටු කිරීම සඳහා රෝහල් බොහොමයක් ශ්‍රී ලංකාවේ පැවතී ඇත.

- බුද්ධදාස රජු විසින් සෑම ගම් 10කට ම රෝහලක් පිහිටුවීම
- 1 වන උපතිස්ස රජු කොරුන්, ගර්භිණීන්, අන්ධයන් හා වෙනත් රෝගීන් සඳහා ගිලන්හල් පිහිටුවීම
- 2 වන දස්පුල්ල රජු පොලොන්නරුවේ හා පදවිය ගමෙහි රෝහල් ඉදිකිරීම
- පරාක්‍රමබාහු රජතුමා රෝගීන් සඳහා සියලු පහසුකම් සහිත අංග සම්පූර්ණ ආරෝග්‍ය ශාලාවක් ගොඩනැගීම
- 4 වන මිහිඳු රජු අනාථ දරුවන් සඳහා රෝහලක් ඇති කිරීම
- 4 වන කස්සප රජු අංගච්ඡාල රෝගීන්ට රෝහලක් සෑදීම
- රුහුණේ අග්බෝ රජු කාණගාමයේ අන්ධයන්ට රෝහලක් සෑදීම

පෞද්ගලික පවිත්‍රතාවයේ අවශ්‍යතාව

ආරාම හෝ ගෘහයෙහි වාසය කිරීමේ දී පොදු සෞඛ්‍ය පිළිබඳව සැලකිලිමත් වන්නා සේ ම හික්ෂුන් වහන්සේ පෞද්ගලික සෞඛ්‍ය පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම ද වැදගත් වේ. නිරෝගිකම නම් වූ උතුම් සැපත ඉන් ලැබේ. නිරවුල් මානසික යහපැවැත්මක් තුළ ධර්මය ගැඹුරින් අධ්‍යයනය කිරීමටත් නිවැරදි චිත්තනයක් ලැබීමටත් වැදගත් වේ.

බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළ සතර සංග්‍රහ වස්තුව ගිහි සහ පැවිදි සමාජවලට ඉතා වැදගත් ය. දනය, ප්‍රිය වචනය, අර්ථ වර්යාව හා සමානාත්මතාව තුළ ද පවිත්‍රතාව පිළිබිඹු වේ. පරාභව සූත්‍රයෙන් පැහැදිලි වන්නේ දුරාවාරය මගින් ජීවිතය පරාජිත වන බව ය. සදවාරය මගින් ජයග්‍රහණය ලැබෙන බව ය. පුද්ගලයා ශක්තියෙන් හීන, කම්මැළි, ඉක්මනින් තරහ ගන්නා බව හා අපිරිසිදුතාවය නිසා පරිහානියට පත් වේ.

නොසැලකිලිමත්වීම නිසා ස්වකීය නිය, කෙස්, දත්, සම, පාද සහ නේත්‍ර පිරිසිදුව තබා ගත නොහැකි වේ.

පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව සඳහා අනුගමනය කළයුතු පියවර

- නිය කපා පිරිසිදුව තබා ගැනීම
- කෙස්, රැවුල් කැපීම
- ස්නානය කිරීම
- දත් පිරිසිදුව තබා ගැනීම
- ඇඳුම් පිරිසිදුව තබා ගැනීම
- ඇඳ ඇතිරිලි ආදිය පිරිසිදුව තබා ගැනීම
- ආරාමවල මකුළුදල් ඉවත් කිරීම
- ජනෙල් කවුළු සහ කාමරයේ මුළු පිස දැමීම
- බීම දූවිලි නම් දිය ඉස රෙදි කඩක් තෙමා මදක් මිරිකා පිස දැමීම
- අවට කෙළ ගැසීම නොකිරීම
- නාන ස්ථාන, වැසිකිළි කසළ සහිත නම් පිරිසිදු කිරීම
- ආහාරයෙන් පසු පාත්‍රය සෝද පිසදමා උණුසුම් කර තැන්පත් කිරීම



රූපය 7.11 ►► නිය කපා පිරිසිදුව තබා ගැනීම

ජන්තාසරය

ජන්තාසරය පැරණි බෞද්ධ ආරාමවල වැදගත් අංගයකි. මෙය අග්නිශාලා, ගිනිහල්ගෙය යන නම්වලින් ද හඳුන්වා ඇත. මෙහි දී මැටි හා ඔෟෂධ වර්ග ඇඟ ගල්වා උණු පැන් ස්නානය කරයි. ජලය උණු කිරීම සඳහා උඳුන් සහ බෙහෙත් අඹරන ගල් ආදිය තබා ඇත. ඉපැරණි ලංකාවේ මෙබඳු ස්ථාන ප්‍රධාන විහාරයන්හි තිබූ බවට සාධක ඇත. ඒ බව අනුරාධපුර මහාවිහාරය, අභයගිරිය ආදී ස්ථානවල නෂ්ටාවශේෂවලින් පැහැදිලි වේ.



ජන්තාසරයක නටඹුන්

බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් ජන්තාසරයක් අනුදන වැදැරීමට මූලික හේතුව වූයේ විශාලා මහනුවර වැඩ සිටි හික්ෂුන් වහන්සේලාගේ රෝගී භාවයයි. ප්‍රණීත භෝජන වැළඳීම නිසා උන්වහන්සේලා මහත් ස්ඵල බවට පත් විය. මෙම තත්ත්වය දුටු ජීවක චෛද්‍යවරයා ප්‍රතිකර්මයක් ලෙස ජන්තාසරය සඳහා හික්ෂුන් වෙනුවෙන් අනුමැතිය ගෙන ඇත. එසේ ම සක්මන් කිරීම ද රෝගාබාධ අඩු කරගැනීමට හේතුවක් වන බව පෙන්වා දුන් එතුමා විසින් සක්මන් මළුව ද හික්ෂුන්ට පරිහරණයට අවසර ලබා ගන්නා ලදී.

හික්ෂුන් වහන්සේලා ජන්තාසරයට පිවිස ශරීරයෙන් දහඩිය පිටවන තෙක් ශරීරය උණුසුම් කරගත යුතු ය. ඒ සඳහා එහි දෙර වසා ගිනි දල්වනු ලැබේ. දිය උණු කිරීම සඳහා ද ගිනි දල්වනු ලැබේ. අධිකව දහඩිය දූමීම තුළින් මේදය දහනය කොට ශරීරය සැහැල්ලු වීම සිදු වේ.

ආරම්භයේ දී මෙහි ඇති අධික උෂ්ණය නිසා හික්ෂුන් සිහිසුන්ව ඇද වැටුණි. එබැවින් බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ සඳහා වත් පිළිවෙත් ක්‍රමයක් දේශනා කොට වදල සේක. එය ජන්තාසර වන ලෙස හැඳින්වේ. වර්තමානයේ ජන්තාසර දක්නට නොමැත.

7.2.2 පොදු සෞඛ්‍ය රැක ගැනීම

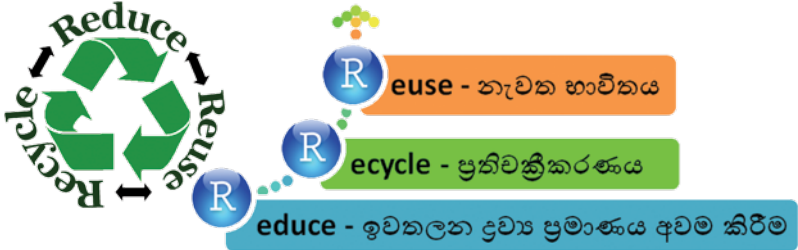
පොදු සෞඛ්‍ය රැක ගැනීම සඳහා ක්‍රියාමාර්ග ගැනීම ප්‍රධාන තේමා පහක් ඔස්සේ සිදු කළ හැකි ය.

- සෞඛ්‍යවත් ප්‍රතිපත්ති ඇතිකර ගැනීම
- සෞඛ්‍ය පිළිබඳ දැනුම හා නිපුණතා සංවර්ධනය කර ගැනීම
- සෞඛ්‍යවත් පරිසරයක් ඇති කර ගැනීම
- සෞඛ්‍යවත් පරිසරයක් ගොඩනැංවීමට ප්‍රජා දායකත්වය ලබා ගැනීම
- සෞඛ්‍ය සේවාවලින් ප්‍රයෝජන ලබා ගැනීම

සෞඛ්‍යවත් ප්‍රතිපත්ති ඇති කර ගැනීම

විහාරස්ථානයේ හෝ පිරිවෙණෙහි සෞඛ්‍ය රැක ගැනීම සඳහා ඔබට අන් සියලුදෙනා සමඟ එක්ව සාකච්ඡා කර විවිධ ප්‍රතිපත්ති ඇති කර ගත හැකි ය. එලෙස ඇති කර ගත හැකි ප්‍රතිපත්ති කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ.

- කළමනාකරණය සඳහා 3R යෙදීම



රූපය 7.12 ▶▶ 3R සංකල්පය

- පොලිතින් භාවිතය අවම කිරීම
- සීනි, ලුණු අවශ්‍ය පමණට භාවිත කිරීම
- අමුත්තන් සඳහා කාබනික බීම වර්ගවලින් සංග්‍රහ කිරීම වෙනුවට ස්වාභාවික පලතුරු යුෂ, තේ, කෝපි, ඔසුපැන් භාවිත කිරීම
- ජලය සහ විදුලිය පිරිමැසීම සඳහා දින දෙකක ඇඳුම් එකවර සේදීම සහ එකවර මැදීම



රූපය 7.13 ▶▶ ශ්‍රමදාන සංවිධානය කිරීම

සෞඛ්‍ය පිළිබඳ දැනුම හා නිපුණතා සංවර්ධනය කර ගැනීම

ඔබ පිරිවෙණේ දී සහ පොතපත මගින් ලබා ගන්නා දැනුම අනිත් අය සමඟ සාකච්ඡා කළ හැකි ය. ඔබේ ප්‍රදේශයට අදාළ මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක (PHI) සහ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන් (PHM) මගින් තොරතුරු ලබා ගැනීමත් සෞඛ්‍ය වැඩසටහන්වලට සවන් දීමත් මගින් සෞඛ්‍ය පිළිබඳ ඔබේ දැනුම හා නිපුණතා සංවර්ධනය වනු ඇත.

සෞඛ්‍යවත් පරිසරයක් ඇති කර ගැනීම

ඉහත සෞඛ්‍යවත් පරිසරයක තිබිය යුතු අංග යටතේ ඔබ ඉගෙන ගත් දේ මතකයට නගා ගන්න. එම අංග ඉටු වන ලෙස පරිසරය සැකසීමෙන් සෞඛ්‍යවත් පරිසරයක් නිර්මාණය වනු ඇත.

සෞඛ්‍යවත් පරිසරයක් ගොඩනැංවීමට ප්‍රජා දායකත්වය ලබා ගැනීම

ප්‍රජා දායකත්වය යනු සමාජයේ විවිධ කණ්ඩායම්වල සහයෝගය ලබා ගැනීමයි. ඔබගේ පිරිවෙණේ මෙන් ම සමාජයේ සෞඛ්‍ය නගා සිටුවීමට හිඤ්චක ලෙස ඔබගේ සහයෝගය ඉතා වැදගත් වේ.



රූපය 7.14 ► පොදු කටයුතුවල දී මූලිකත්වය ගෙන කටයුතු කිරීම

ගමේ පොදු කටයුතුවල දී මූලිකත්වය ගෙන කටයුතු කිරීම, දුක සැප සමසේ විඳ දරා ගැනීම, අසල්වැසියන්ට හදිසි අවස්ථාවල දී පිහිට වීම මෙහි දී වැදගත් වේ. එමෙන් ම අවට විහාරස්ථාන, ග්‍රාම නිලධාරී කාර්යාලය, පාසල වැනි ස්ථාන සමඟ සම්බන්ධතා පැවැත්විය යුතු වේ.

ඩෙංගු රෝගය මර්දනය කිරීමට ශ්‍රමදාන සංවිධානය, ප්‍රදේශයේ දුම්වැටි, මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය අවම කිරීමට වැඩ සටහන් සංවිධානය ආදියට මෙසේ සහයෝගයෙන් කටයුතු කළ හැකි ය.

සෞඛ්‍ය සේවාවලින් ප්‍රයෝජන ලබා ගැනීම

අපගේ පොදු සෞඛ්‍ය වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා ප්‍රජා සෞඛ්‍ය සේවා උපකාරී වේ. පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන් (PHM), මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක (PHI) සහ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී (MOH) යන අය මේ සඳහා දායක වෙති. මීට අමතරව රෝග සඳහා ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීමට රෝහල් පද්ධතියෙන් පහසුකම් සැලසේ.

ඔබට ලැබෙන සෞඛ්‍ය සේවාවලින් නිසි ප්‍රයෝජන ලැබීමට පහත සඳහන් ක්‍රියා මාර්ග අනුගමනය කළ යුතු ය.

- පිරිවෙණේ අයකුට බෝවන රෝගයක් පවතී නම් ඒ පිළිබඳ මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක (PHI) දැනුවත් කිරීම
- නිවසක ගර්භිණී මවක සිටින විට පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරියාගේ (PHM) සහාය ලබා ගැනීම
- නිසි වේලාවට ප්‍රතිශක්තිකරණය ලබා ගැනීම
- ගමේ සෞඛ්‍ය ගැටලු විසඳීම සඳහා වැඩසටහන් පැවැත්වීමට සහයෝගය ලබා ගැනීම
- උදා:-
 - ඩෙංගු මර්දනය කිරීම
 - දුම්වැටි හා මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය වැළැක්වීම
 - පිරිසිදු පානීය ජලය ලබා ගැනීම
- පිරිවෙණේ අයට රෝග වැලඳීමේ අවදානමක් ඇත් දැයි පරීක්ෂා කරවා ගැනීම
- සෞඛ්‍ය පණිවුඩ නිවැරදිව ලබා ගැනීම

සෞඛ්‍යවත් පිරිවෙන් පරිසරයක් පවත්වා ගැනීම සඳහා ශිෂ්‍යයෙකුගේ වගකීම

1. පිරිවෙන තුළ ඔබේ වගකීම් ඉටු කිරීම

- පිරිවෙණේ වැඩ කටයුතුවලට හවුල් වීම
- උදා :-
 - මිදුල ඇමදීම
 - කාමරය පිළිවෙලට තබා ගැනීම
 - දනය පිළියෙළ කිරීමට උදවු වීම (දනශාලා වත)
- පින්කම්/ උත්සව අවස්ථාවල දී කාර්යක්ෂමව සහාය වීම
- මව්පියන්, සොයුරු සොයුරියන්, නෑදෑ හිතවතුන්, දයක දැයිකාවන් සමඟ සම්බන්ධතා පවත්වා ගැනීම
- ඔබේ ගැටලු ගුරු හිමියන් සමඟ විවෘතව සාකච්ඡා කිරීම

2. නිවැරදි ආහාර රටා අනුගමනය කිරීම

- උදෑසන ආහාර වේල මග නොහැරීම
- ස්වාභාවික ආහාර භාවිතයට හුරු වීම
- සිහියෙන් යුතුව ආහාර ගැනීම
- පමණ දැන ආහාර ගැනීම
- අන් අයට පිළිකුල් නොවන පරිදි ආහාර ගැනීම
- අන් අයට බාධා නොවන පරිදි ආහාර ගැනීම
- ශබ්ද නොනැගෙන සේ ආහාර අනුභව කිරීම



රූපය 7.15 ▶▶ උදෑසන ආහාර වේල මග නොහැරීම

3. දුම්වැටි, මද්‍යසාර සහ මත්ද්‍රව්‍යවලින් වැලකීම

- මෙවැනි දේවලින් වන අහිතකර විපාක පිළිබඳ අන් අය දැනුවත් කිරීම
- මෙවැනි දේට පෙලඹවීමක් සිදුවේ නම් ඒ බව ගුරුවරුන්ට දැනුම් දී ආරක්‍ෂා වීම
- තම මිතුරන් / සොයුරන් එවැනි දේට යොමු වීමට නොදී ආරක්‍ෂා කර ගැනීම

4. විවේකය යහපත් හා ඵලදායී දෙයට යොදා ගැනීම

- සෞඤ්ඤිය කටයුතුවල යෙදීම - ගායනය, වාදනය, වික්‍ර ඇදීම, නර්තනය (වාදනය, නර්තනය හික්ෂුන්ට අකැපය)
- සාහිත්‍ය කටයුතුවල නියැලීම - කවි, කෙටි කථා ලිවීම, කියවීම
- ගෙවතු වගාවේ යෙදීම (ඵලවළු, මල් ආදිය)



රූපය 7.16 ▶▶ විවේක කාලයේ දී ගෙවතු වගාවේ යෙදීම

5. සෞඛ්‍ය පණිවුඩ පිරිවෙණ වෙත ගෙන ඒම

- නවීන සෞඛ්‍ය විද්‍යාත්මක දැනුම පිරිවෙණේ අය සමග බෙදා හදා ගැනීම
- පිරිවෙණේ අය අතර සෞඛ්‍ය පිළිබඳව පවතින වැරදි අදහස් හා මිථ්‍යා මත නිවැරදි කිරීම

7.3 රැක් රෝපණය

අතීත බුදු සමය තුළ ද, වර්තමානයේ ද අති උතුම් කාර්යයක් ලෙස සැලකෙන රැක් රෝපණය මගින් ස්වාභාවික පරිසරය අලංකාර කිරීමත් පිරිසිදු කිරීමත් නිරන්තරයෙන් සිදු කෙරෙයි. වෘක්ෂයක් කපා බිම හෙලන විට ජාතියක වියෝව සිදුවන බව අදටත් පරිසරයට ආදරය කරන කාගේත් සිතට දැනෙන බව සත්‍යයකි.

ගස්වැල්වලින් තොර පරිසරයක් අලංකාරවත් වන්නේ ද සිහිලැල් වන්නේ ද නොවේ. වායුගෝලයත්, ජලගෝලයත්, ශිලාගෝලයත් අතර දැඩි මිත්‍රශීලී සම්බන්ධයක් ඇති කිරීමට ලෝකයේ ඇති හොඳ ම සාධකය වෘක්ෂලතා වේ. ස්වභාව සෞඤ්ඤය අගය කළ බුදුරජාණන් වහන්සේ වනරෝප සූත්‍රයේ දී මෙසේ වදාළ සේක.



රූපය 7.17 ►► සංඝමිත්තා තෙරණිය ලක්දිවට ශ්‍රී මහා බෝධිය වැඩම කරවීම

ආරාමරොපා වනරොපා යෙ ජනා සෙතුකාරකා පපඤ්ඤා උදපානානා යෙ දදන්ති උපසසයං

“යම් ජනයෝ මල්වතු පලතුරු වතු (ආරාමයන්) වචන්තෝ වෙන් ද වන ළැහැබි වචන්තෝ වෙන් ද ඒදඩු පාලම් ආදිය කරවන්නෝ වෙන් ද යම් කෙනෙක් පැන්හලුන් පැන් පොකුණක් කරවන්නෝ ද වාසස්ථාන දෙන්නෝ වෙන් ද දිවා රාත්‍රී සැමවිට ම ඔවුන්ගේ පින් වැඩේ.” යනු එහි අදහසයි.

ඵරවාදය මෙරටට හඳුන්වා දුන් මිහිඳු හිමියන් ආදර්ශයෙන් ම ලාංකිකයන් ගස්වැල් රෝපණයට යොමු කළහ. ආරාමික භික්ෂූන් ගස්වැල් කෙරෙහි දැක්වූ පරිසර ආකල්ප කෙබඳු ද යන්න පිළිබඳ කරුණු විනය පිටකයෙහි ඇතුළත් වේ.

- වළඳ ඉතිරි වූ ආහාර නිල් තණ නැති තැනක දැමිය යුතු වීම
- මෘදු තණ ආදිය විනාශ වීම නිසා වර්ෂා සෘතුවේ සංචාරය නොකිරීම
- තෘණවලට හානි ගෙන දෙන පාවහන් දැරීම භික්ෂූන්ට අකැප වීම

කුමන හේතුවක් නිසා හෝ යම් හිඤ්ඤාවක් ගස්වැල් කපන්නේ නම් පාවිත්තිය නම් ඇවතට පැමිණේ.

සංඝයා වහන්සේගේ ආරාම අතර උද්‍යාන ආරාම හා ගිරි ආරාම වශයෙන් දෙවර්ගයකි. මේ දෙවැදැරුම් ආරාම, පරිසරයෙහි අලංකාරත්වය ආරක්‍ෂා වන පරිදි නිමවා ඇත. උද්‍යාන ආරාම නගරයට ආසන්න දකුම්කලු භූමි දර්ශනයක් සහිත විය. භූමිය හා ගොඩනැගිලි අතර සම්බන්ධතාව යහපත් විය.

ඉතිහාසයේ රට පාලනය කළ සියලු ම රජවරු ආගම හා පරිසරය අතර දැඩි සම්බන්ධයක් ඇතිව විසූහ. හික්ෂුන් වහන්සේට ගම්, නියම්ගම් පූජා කළහ. වර්තමානයේ ද අප දකින පිරිසිදු, නිසංසල ස්ථාන පන්සල් පිහිටි භූමි වේ. ඒවායේ ශාක ගහනය සුරක්‍ෂිත වේ. එයට හේතුව ධාර්මික හික්ෂුන් වහන්සේගේ ජීවන රටාව සරල වීමයි. ශතවර්ෂ විසි පහකටත් අධික කාලයක් සංඝයා වහන්සේ ස්වකීය ජීවන ක්‍රමය ස්වභාවධර්මයට අනුව පවත්වාගෙන යන ලදී. මේ නිසා ම පන්සල තුළ රුක් රෝපණය වැදගත් කාර්යයකි.

ගස්වැල් කැපීම බලවත් වරදක් වනුයේ ඒවා ජෛවීය සාධක වන බැවිනි. ගස්වැල් හඳුන්වන 'භුතගාම' නම් පාලි වචනයෙන් ජීවියෙකුගේ නිවස අදහස් කෙරේ. භුතගාම නම් කොටස් පහකින් හටගන්නා වෘක්‍ෂ වේ.

- මූලබීජං - මුල්වලින් හා කඳෙන් පැලවන (කහ, ඉඟුරු)
- ධන්ධබීජං - කඳ සිටවීමෙන් පැලවන (ඇසතු, නුග)
- එළබීජං - පුරුක්වලින් හටගන්නා (උක් උණ)
- අග්ගබීජං - අගින් සිටවීමෙන් හටගන්නා (කුඹුක්)
- බීජබීජං - ඇටවලින් හටගන්නා

මෙම බීජවලට හානිකරන හික්ෂුව ඇවැත්වලට පැමිණේ. මෙම විනය යටතේ ශාක කැපීම, කැඩීම, නෙළීම, දැවීම හා පිසීම වරදක් ලෙස සැලකේ.

බුදුරජාණන් වහන්සේ බොහෝ විට වනය වර්ණනා කර ඇත. වනාන්තර ගිනි තැබීම පිළිබඳව දුකුලා ඇවැත්කේ ද පනවා ඇත. බුදු සිරිතේ වැදගත් ම අවස්ථා සම්බන්ධ වන්නේ ද තුරුලතාවන්ට ය. උන් වහන්සේගේ ඉපදීම, බුදු වීම හා පිරිනිවීම තුරු සෙවණේ ම සිදු විය. දුෂ්කර ක්‍රියා කළ සමය පවා තුරුලතා ඇසුරෙහි ගත කළහ.

ඇතැම් වස්කාලවල ද හේසකලා වනය, වාලිය පව්වේ සඳුන් වනය, පාරිලෙය්‍ය වනය ආදී තැන්වල උන්වහන්සේ වස් විසූහ. බොහෝ ධර්ම දේශන පවත්වා ඇත්තේ ද වන උයන්, ආරාම ආදී ස්ථාන ආශ්‍රයෙනි. කිඹුල්වන මහ වනය, විසල් පුර මහ වනය, ජීවක අඹ වනය, සුංසුමාරගිරියෙහි හේසකලා වනය, රජගහ නුවර තපෝද වනය, සාකේතයේ



රූපය 7.18 ▶ වාක්ෂ රෝපණය කිරීම

අඳුන් වනය ආදිය ප්‍රසිද්ධ දේශනා පැවැත්වූ ස්ථාන විය. එසේ ම බෞද්ධ සාහිත්‍යයේ එන සුවිසි බුදුවරුන් ද බුදුබව ලද්දේ කුරු සෙවණ ඇසුරෙනි.


විසුද්ධිමාර්ගයෙහි එක් කතාවකට අනුව හික්ෂුන් වහන්සේ තමන්ගේ ජීවිතය මෙන් ගස්වැල් ආරක්‍ෂා කිරීමට තරම් ආකල්ප පෝෂණයෙන් යුතු විය. ගස්වැල් සිඳීම වරදක් වුව ද රෝපණය කිරීම ශාසනිකව වරදක් නැත. බුදුරජාණන් වහන්සේ ද වෘක්‍ෂ රෝපණය කර වූහ. යමාමහ පෙළහර පා නිවටුන් දමනය කළේ උන්වහන්සේ ම රෝපණය කර වූ ගණ්ඩබ්බ නම් අඹ රුක මුල දී බව දම්මපදට්ඨකතාවේ සඳහන් වේ. මහමෙවුනා උයනෙහි උයන්පල්ලා කිස්ස රජුට දුන් අඹ එලය රජු මිහිඳු හිමියන්ට පූජා කළ අතර එය වළඳ අඹ ඇටය රෝපණය කිරීමට රජුට දුන්හ. රජු රෝපණය කළ එම අඹ ඇටයට මිහිඳු හිමියන් ජලය වත් කළහ.

වෘක්‍ෂලතා ගැන විශාල දැනුමක් වත්මන් මිනිසාට තිබුණ ද ඒ ගැන සැබෑ අවබෝධයක් ඔහුට නැත. එහෙත් පෞරාණිකයන්ට ඔහුගේ දැනුමට සාපේක්‍ෂව අවබෝධය ද තිබිණි. ගසක් කැපීමේ දී පුද පූජා කිරීම, එහි වසන දේවතාවාට වෙනත් ගසකට වඩින ලෙසට ඇරුමුම් කිරීම එකල සිදු විය. ගසක් කැපීමට සූදනම් වූ අවස්ථාවක බෝසතුන් එය රැකගත් ආකාරය කුසනාලී ජාතකයේ විස්තර වේ.

රුක් රෝපණය ඉතා වැදගත් බැවින් අද ඒ සඳහා වෙනම ම දිනයක් ද නියම කොට ඇත. ජාතික රුක් රෝපණ දිනය සෑම වසරක ම නොවැම්බර් 15 වන දිනට යෙදේ.


මේ සියලු කරුණු තුළින් හිතියන්ට හා හික්ෂුන් වහන්සේලාට රුක් රෝපණයේ වැදගත්කම පෙන්වා දෙයි.

පැවරීම



බෞද්ධ ජාතක කථාවල රුක් රෝපණය පිළිබඳ සඳහන් වන අවස්ථා ලැයිස්තු ගත කරන්න.

සාරාංශය



- සෞඛ්‍යවත් පරිසරයක තිබිය යුතු අංග, භෞතික හෙවත් ස්වාභාවික පරිසරය, සමාජයීය පරිසරය, මානසික හා ආධ්‍යාත්මික පරිසරය යටතේ වර්ග කරයි.
- පිරිසිදු වාතය, පිරිසිදු ජලය, සෞඛ්‍යවත් ආහාර, සනීපාරක්‍ෂක පහසුකම්, පිරිසිදු වටපිටාව, ප්‍රමාණවත් ඉඩකඩ හා ශබ්ද දූෂණයෙන් තොර වීම භෞතික පරිසරයක තිබිය යුතු වේ.

- යහපත් අන්තර්පුද්ගල සබඳතා පැවැත්වීම, යුතුකම් හා වගකීම් ඉටු කිරීම, එලදයි සන්නිවේදනය, නීති ගරුක බව හා කණ්ඩායමක් ලෙස ක්‍රියා කිරීම සමාජීය පරිසරයක අංග වේ.
- ආදරය, රැකවරණය, විවේකය යන කරුණු මානසික හා ආධ්‍යාත්මික පරිසරයේ අංග වන අතර මානසික හා ආධ්‍යාත්මික පරිසරය දියුණු කර ගැනීමට නොයෙක් ක්‍රම උපයෝගී කර ගත හැකි ය.
- සෞඛ්‍ය රැක ගැනීමේ දී පෞද්ගලික හා පොදුවේ කරුණු අධ්‍යයනය කළ හැකි ය.
- මැදුම් පිළිවෙතට පටහැණි ක්‍රම දෙකකි. කාමසුබල්ලිකානුයෝගය හා අත්කකිලම්පානුයෝගය යි. මධ්‍යම ප්‍රතිපදාවෙන් කායික ස්වස්ථතාව කුමක් දැයි වටහා ගත හැකි ය.
- මානසිකව කෙරෙන ගුණාත්මක වර්ධනයකින් ඇතැම් රෝග මඟහරවා කායික, මානසික සනීපාරක්ෂාව ඇති කරගත හැකි ය. බුදු දහමෙන් නියම කළ සනීපාරක්ෂක ක්‍රම ද ඇත.
- පොදු සෞඛ්‍ය රැක ගැනීම සඳහා ක්‍රියා මාර්ග ගැනීම ප්‍රධාන තේමා පහක් ඔස්සේ සිදු කළ හැකි ය.
- සුවදැයි පරිසරයක් උදෙසා ගිහියන්ටත් හික්ෂුන් වහන්සේලාටත් රුක් රෝපණය ඉතා වැදගත් වේ.



අභ්‍යාස

(01) නිවැරදි පිළිතුර හෝ වඩාත් ගැළපෙන පිළිතුර තෝරන්න.

1. ස්වාභාවික පරිසරයක තිබිය යුතු අංග තුනක් සහිත පිළිතුර කුමක් ද?
 - (1) පිරිසිදු වාතය, පිරිසිදු ජලය, තෙල් සහිත ආහාර
 - (2) ප්‍රමාණවත් ඉඩකඩ, පිරිසිදු වාතය, පිරිසිදු ජලය
 - (3) පිරිසිදු ජලය, පිරිසිදු වටපිටාව, අධික ශබ්දය
 - (4) අධික ශබ්දය, සනීපාරක්ෂක පහසුකම්, ප්‍රමාණවත් ඉඩකඩ
2. සෙනසුන් කුටි ඉදිකිරීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු අවස්ථාවකි,
 - (1) වේයන්, කුහුඹුවන් වසන ස්ථාන තෝරා ගැනීම
 - (2) ගෝනුස්සන්, සර්පයින් ඇතිදැයි අවධානයක් නොදැක්වීම
 - (3) උවදුරු සහිත සියලු ස්ථාන මගහැරීම
 - (4) ආරක්ෂාව සඳහා දිවියන්, හස්තීන් වසන ස්ථාන තෝරා ගැනීම

3. සෞඛ්‍යවත් සමාජයීය පරිසරයක ලක්ෂණයක් නොවන්නේ,

- (1) යහපත් අන්තර්පුද්ගල සබඳතා පැවැත්වීම ය.
- (2) යුතුකම් හා වගකීම් ඉටු කිරීම ය.
- (3) පරිසරය පිරිසිදු කිරීම ය.
- (4) කණ්ඩායමක් ලෙස ක්‍රියා කිරීම ය.

4. මානසික හා ආධ්‍යාත්මික සුවය උදෙසා වඩා වැදගත් වන කරුණකි,

- (1) පිරිසිදු ජලය පානය කිරීම
- (2) සෞඛ්‍යවත් ආහාර පරිභෝජනය කිරීම
- (3) පරිසරය පවිත්‍රව තබා ගැනීම
- (4) සුදුසු භාවනාවක යෙදීම

5. කාමසුබල්ලිකානුයෝගය අනුගමනය කිරීමෙන් සිදුවන හානියකි,

- (1) නුසුදුසු ආහාර ගැනීමෙන් රෝගී වීම
- (2) නිර්වස්ත්‍ර වීමෙන් උපද්‍රව ඇතිවීම
- (3) මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් හානි සිදු වීම
- (4) කායික අපවිත්‍රතාව නිසා රෝගී වීම

(02) පහත සඳහන් වචන යොදා හිස්තැන් පුරවන්න.

(පංචවිධ, අත්තකිලමථානු යෝගය, රතන සූත්‍රය, වෘක්ෂලතා, වට්ටක)

- 1. විශාලා මහනුවර තුන්බිය දුරු කිරීම සඳහා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළ සේක.
- 2. නිර්වස්ත්‍ර වීමෙන් උපද්‍රව ඇති වීම අනුගමනය කිරීමෙන් ඇතිවන හානියකි.
- 3. විකාල භෝජනයෙන් වෙන් වීම තුළින් ආනිසංස ලැබෙන බව බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළහ.
- 4. කණ්ඩායමක් ලෙස එකාවන්ව ක්‍රියා කිරීමෙන් අභියෝග ජය ගත හැකි බවට ජාතකය උදාහරණ සපයයි.
- 5. වායුගෝලය, ජලගෝලය සහ ශිලාගෝලය අතර සම්බන්ධතාව පවත්වා ගැනීම සඳහා වැදගත්වන ප්‍රධාන සාධකය වේ.

(03) කෙටි පිළිතුරු සපයන්න.

1. රෝගී පුද්ගලයින් පැවිදි නොකිරීමට බුදුරජාණන් වහන්සේ නියම කර ඇත. එමගින් ඇති වන සෞඛ්‍යවත් ප්‍රතිඵල තුනක් සඳහන් කරන්න.
2. මැදුම් පිළිවෙතට පටහැණි ක්‍රම දෙක සඳහන් කර, එම ක්‍රම අනුගමනය කිරීමෙන් සිදුවන හානි තුන බැගින් සඳහන් කරන්න.
3. ආහාර ගැනීමේ දී පිළිපැදිය යුතු වත් පිළිවෙත් රාශියක් සේබියාවල දැක්වේ. ඉන් කරුණු හතරක් ලියා දක්වන්න.
4. සෞඛ්‍ය තත්ත්වය යහපත්ව පවත්වාගෙන යාමට බුදු දහමින් පෙන්වා දී ඇති කරුණු දෙකක් උදාහරණ සහිතව සඳහන් කරන්න.
5. “මිනිසාගේ පැවැත්මට ගස්වැල්වලින් ඉටු වනුයේ අමිල මෙහෙයකි” කරුණු පැහැදිලි කරමින් ගස්වැල් විනාශ කිරීමෙන් ඇතිවන හානි තුනක් කෙටියෙන් විස්තර කරන්න.