

12

බුදු දහම හා සෞඛ්‍ය විද්‍යාව

මෙම ඒකකය හැදෑරීම තුළින් බුදු දහමේ අන්තර්ගත සෞඛ්‍ය විද්‍යාත්මක කරුණු සහ බුදු දහමෙන් දැක්වෙන සංරක්ෂණ ක්‍රම පිළිබඳව ඔබට අධ්‍යයනය කළ හැකි වේ.

12.1 බුදු දහමේ අන්තර්ගත සෞඛ්‍ය විද්‍යාත්මක කරුණු

මිනිසාට වැලඳෙන කායික, මානසික රෝග පිළිබඳවත්, ඒවා වළක්වාගත හැකි ආකාර හා රෝග සඳහා වන පිළියම් ආදියත් පෙන්වා දෙමින් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළ සූත්‍ර රාශියක් බුදු දහම පෙන්වා දෙයි. ඒ අතර දීඝ නිකායේ මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය, මජ්ඣිම නිකායේ සල්ලේඛ සූත්‍රය, අංගුත්තර නිකායේ රෝග සූත්‍රය හා ගිරිමානඤ්ඤ සූත්‍රය, සංයුක්ත නිකායේ ගිලාන සූත්‍ර (මහා මොග්ගල්ලානත්ථේර බොජ්ඣංග සූත්‍රය), සුත්තනිපාතයේ ජරා සූත්‍රය, මහා වග්ගපාලියේ හෙසජ්ජක්ඛන්ධකය හා විචරක්ඛන්ධකය, චුල්ලවග්ගපාලියේ බුද්දකචන්ද්‍රක්ඛන්ධකය මෙන් ද සේනාසනක්ඛන්ධකය හා වත්තක්ඛන්ධකය ආදිය වේ.



රූපය 12.1 - දහම දෙසන බුදුරජාණන් වහන්සේ

සතහට වන බව දුකට වෙදාණන් වූ බුදුරජාණන් වහන්සේ හුදෙක් පුද්ගලයාගේ මනසේ සනීපය මෙන් ම කයේ සනීපය කෙරෙහි ද දැක් වූ සැලකිල්ල, කළ අනුශාසනා මහා අන්තර්ගතය. විනය පිටකයේ මහාවග්ගපාලියේ හෙසජ්ජක්ඛන්ධකය වැනි කොටසක් පමණක් කියවන විට ද “හේෂජ්‍යගුරු” යන උප පදය කෙතරම් අන්වර්ථ දැයි සිතේ. බෞද්ධයාගේ අත්පොත ලෙස සැලකෙන ධම්මපදයේ,

“ආරොග්‍යපරමා ලාභා, සනතුට්ඨිපරමං ධනං
විසසාසපරමා ඤාති නිබ්බාණපරමං සුඛං”

ධම්මපදය ෫෧ වග්ගය

වගයෙන් මිනිසාට ලෝකයේ ලැබෙන උතුම් ම ලාභය නිරෝගී බව යැයි උන්වහන්සේ දේශනා කළ සේක. එමෙන් ම නිරෝගී බව නිරතුරුව ම රැක ගැනීම පිණිස අපගේ පැවැත්ම සකසා ගත යුතු අයුරු සිය දේශනා මගින් ලෝකයාට අවධාරණය

කරන ලදී. ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය මගින් සෞඛ්‍ය යන්න නිර්වචනය කර ඇත්තේ “කායික, මානසික, සමාජීය හා ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්මේ පූර්ණත්වය” බව අපි දනිමු. මෙය මීට වසර 2600කට පමණ පෙර බුදු රජාණන් වහන්සේ දේශනා කර ඇති බව ඉහත ගාථාවෙන් පැහැදිලි වේ. එනම්;

ආරොග්‍යපරමා ලාභා යනුවෙන් කායික සෞඛ්‍ය ද
සන්තුට්ඨි පරමං ධනං යනුවෙන් මානසික සෞඛ්‍ය ද
විස්සාස පරමා ඤාතී යනුවෙන් සමාජීය සෞඛ්‍ය ද
නිබ්බානං පරමං සුඛං යනුවෙන් ආධ්‍යාත්මික සෞඛ්‍ය ද දක්වා වදාරා ඇත.

ව්‍යාධිය වනාහි දුක්ඛ මූලයක් බව සිය මංගල ධර්ම දේශනාවේ දී ම උන්වහන්සේ පැහැදිලි කළ සේක. ව්‍යාධීන් වූපසමනය හෙවත් රෝග සන්සිඳවීමට අදාළ වන බෙහෙත් පරිෂ්කාර ද සිව්පසයට ඇතුළත් කරමින් නිරෝගී බව රැක ගැනීම ගැන විශේෂ අවධානය නිරතුරුව තිබිය යුතු බව ද අනාවරණය කළ උන්වහන්සේ සෞඛ්‍ය රැක ගැනීම හා ඊට අදාළ දේශනා බොහෝ විට හික්ෂුන් වෙත දේශනා කළ බව විනය පිටකයෙන් පැහැදිලි වේ. සිය සෞඛ්‍ය තත්ත්වය රැක ගැනීම හා කායික ස්ථිතිකත්වය නිරතුරුව රැක ගැනීම සඳහා කුමක් කළ යුතු ද යන්න විනය තුළ ප්‍රඥප්ති ලෙසින් ම පෙන්වා දී ඇත. හික්ෂු පිරිස් මුල්කොට එම දේශනා පවත්වා ඇති මුත් සියලු මානව වර්ගයාගේ නිරෝගී තත්ත්වය රැක ගැනීමට හා වර්ධනය කරලීමට හේතුවන පොදු ක්‍රමවේදයක් එහි අන්තර්ගත ය.

12.2 බුදු දහමෙන් දැක්වෙන සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණ ක්‍රම

“ආරොග්‍යමිච්ඡෙ පරමඤ්ච ලාභං” අත්පස්සද්වාර ජාතකය, ‘නිරෝගී බව වූ උතුම් ලාබයට කැමතිවීම’ දියුණුවට ද්වාරයක් යනුවෙන් පෙන්වා දුන් බුදුරජාණන් වහන්සේ සුචපහසු දිවියක් සඳහා පිළිවෙත් ගැන ප්‍රධාන කරුණු දෙකක් අවධාරණය කළහ.

එනම්,

- සප්පාය
- පාරිසුද්ධිය යනුවෙනි.

සප්පාය

සප්පාය හෙවත් යෝග්‍ය බව බුදු දහමේ ඉතා වැදගත් වදනකි. බුදු රජාණන් වහන්සේ තම ශ්‍රාවකයින්ගේ වින්තන ශක්තිය දියුණු කර ඔවුන් අන්ධ විශ්වාසයෙන් මුදා සිත්තට පුරුදු කළ උතුමෙකි. එහි දී ආහාරසප්පාය, විහරණසප්පාය, උතුසප්පාය, පුද්ගලසප්පාය හා අප්පිකාසයසප්පාය යන කරුණු පස සෞඛ්‍ය සඳහා මහෝපකාරී වන බව බුදු දහමෙහි සඳහන් වේ. සප්පායකාරී වීම හෙවත් යෝග්‍ය අයෝග්‍ය බව දැනගැනීමත් යෝග්‍ය දැයෙහි වුව ද පමණ දැනගැනීමත් ආයුෂය පිණිස වන බව දක්වා ඇත.

i. ආහාරසප්පාය

ආහාරසප්පාය යනු තමාට සැප ඇති සුදුසු වූ ගුණ වූ ආහාර පිළිබඳ පර්යාපනය ගුණාගුණ දැනුම තමා විසින් ම ඇති කර ගත යුතු වේ. වෛද්‍යවරුන්ට කිව හැක්කේ ඒ ඒ රෝගයන්ට පර්යාපර්‍ය ආහාර විනා සෘජුව ම ඒ ඒ පුද්ගලයන්ට පර්යාපර්‍ය ආහාර නොවේ. කුඩා කළ පටන් නුවණින් හා පරික්ෂාවෙන් කැමෙන් හා බිමෙන් ගුණාගුණ ආහාර දැන ගැනීම අපහසු නොවේ. පැරැණියන් බහුලව ප්‍රයෝජනයට ගත් කිරි, ගිතෙල් ආදිය අඩු වීමත් ඔවුන් අඩු වශයෙන් ගත් මිරිස් තුනපහ ආදිය බහුලව ගැනීමත් මෙකල රෝග බහුල වීමට එක් හේතුවක් බව පෙනේ.

ii. විහරණසප්පාය

ශරීර සෞඛ්‍යයට ගැලපෙන ඉදුම් හිටුම් ආදී විහරණයයි. සෑම දෙනාට ම සෞඛ්‍ය දියුණු වන පරිදි පැවැත්විය යුතු ව්‍යායාම ද තිබිය යුතු ය. එය තමාට හා තමාගේ සංස්කෘතියට ද ගැලපෙන්නක් මෙන් ම නිරන්තරයෙන් පවත්වන්නක් ද විය යුතු ය.

iii. උතුසප්පාය

ශරීරයට හිතකර වූ ශීතෝෂ්ණාදිය යි. ශරීරයට සුදුසු පරිදි ශීතෝෂ්ණ නොලැබීම රෝග බහුල වීමට හේතුවකි. ස්නානයෙන් ශරීර සෞඛ්‍ය දියුණු කර ගත හැකි වේ. ජලය දුර්ලභ කාලවල හා පළාත්වල ද රෙදි කඩක් තෙමා ඇඟ සේදීමෙන් සෘතු ගැන්වීම බුදුරජාණන් වහන්සේ අනුදැන වදාළ කරුණකි.

iv. පුග්ගලසප්පාය

ශාරීරික හා මානසික නොයෙක් රෝගයන්ගෙන් පෙළෙන අයගේ ඇසුර නොලබා සෞඛ්‍යයෙන් දියුණු පුද්ගලයන් ඇසුරට ගැනීමයි. මුලින් කී කරුණට වඩා මෙය ප්‍රධාන වේ. නරක පැවතුම් ඇති නොයෙක් රෝගයන්ගෙන් පෙළෙනවුන් පමණක් නොව නරක අදහස් ඇතියවුන් ආශ්‍රය කිරීම ද නොයෙක් රෝගයන්ට හේතු වේ.

බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙන් ම පෙරඅපර දෙදිග ම වෛද්‍යවරු ද මේ කරුණු සෞඛ්‍ය සඳහා මහෝපකාරී වන බව පිළිගනිති. වෛද්‍යවරුන් මෙපමණකින් නැවතී ඇතත් බුදුරජාණන් වහන්සේ තවත් පියවරක් ඉදිරියට ගොස් ඇත. එනම් සෞඛ්‍ය සඳහා අප්‍රීකාසයසප්පාය ද වැදගත් බවයි.

v. අප්‍රීකාසයසප්පාය

යහපත් අදහස්වලින් යුක්ත වීමයි. අදහස් නරක් වීමෙන් නොයෙක් රෝග හට ගන්නා බව ධර්මයෙහි සඳහන් වන පරිදි ම අපරදිග මහා විද්වත්හු ද පිළිගනිති.

පාරසුද්ධිය

පාරසුද්ධිය වශයෙන් ද කරුණු කිහිපයක් බුදු දහමෙහි සඳහන් වේ.

- චීවර (ඇඳුම් පැලඳුම්) පිරිසිදුව තබා ගැනීම
- සෙනසුන පිරිසිදුව තබා ගැනීම
- අවට පරිසරය පිරිසිදුව තබා ගැනීම
- වැසිකිළි, කැසිකිළි, ගිනිහල් ගෙය, නාන ස්ථානය පිරිසිදුව තබා ගැනීම
- කය පිරිසිදුව තබා ගැනීම
- මනස පිරිසිදුව තබා ගැනීම



රූපය 12.2 - සෙනසුන පිරිසිදුව තබා ගැනීම

පොදුවේ බුදු දහමෙහි සඳහන් වන මෙම කරුණු අභ්‍යන්තර පිරිසිදු බව හා බාහිර පිරිසිදු බව ලෙස දැක්විය හැකි ය.

ඇඳුම් පැලඳුම්

චීවරය වුව ද සොහොනෙන් සපයා ගත් වස්ත්‍රවලින් මසා ගැනීම සුදුසු බව පෙන්වා දුන් බුදුරජාණන් වහන්සේ, වටිනා සිවුරු ලැබුණහොත් ඒවා පරිභෝග කිරීම ද ප්‍රතික්ෂේප නොකළහ. හික්ෂුව යනු වාමි සරල දිවිපෙවෙතක් ගත කරන, ආත්ම විමුක්තිය සලසා ගැනීමට කැප වූවෙකි. එබැවින් ඔහුගේ අවශ්‍යතා ද ඉතා සරල විය යුතු ය. ලද දෙයින් ලද පමණින් සතුටු වීම ඔහුගේ පරම ධනය වේ. අඳනය, තනිපට සිවුර, දෙපට සිවුර යන තුන් සිවුර හික්ෂුවකගේ ප්‍රධාන ඇඳුම් කට්ටලයයි.

සිවුරුවල වර්ණය ද සෞඛ්‍යයට හිතකර වන පරිදි අනුදැන ඇත. ආරණ්‍යයික ජීවිතයක් ගත කළ හික්ෂුන් වහන්සේලා රුක්මුල් වනසෙනසුන් නිබඳව ම ඇසුරු කළහ. එහි දී නිතර ශීතය ද උෂ්ණය ද අවි වැසි සුළං ද පත්තෑ ගෝනුසු ආදී නපුරු විෂ සතුන්ගෙන් ද බැහැ ලේ බොන, විද ලේ බොන මැසි මදුරු ආදී සතුන්ගෙන් ද වන අපහසුතාවයන් වැළැක්වීමට සිවුරේ වර්ණය ඉතා වැදගත් වේ. විශේෂයෙන් එහි ඇති කසට පැහැ වණියට කාමී ආදී සතුන් ආකර්ශනය නොවේ. ස්වාභාවික පරිසරයේ ඇති වණියන් ම සිවුරු පිණිස භාවිත වූ බැවින් වන සතුන්ගේ ද ඇස ගැටීම් ආදිය අවම වන බැවින් හික්ෂුවගේ සෞඛ්‍ය සම්පන්න බව තහවුරු විය.



අමතර දැනුමට

සම්පූර්ණ නිල් පාට වූ, රත්වන් පාට වූ, ලේ වන් පාට වූ, මදට පැහැ ඇති, කළුවන් වූ, පත්තෑ පිට වන් පැහැ ඇති, කහ පැහැ ඇති සිවුරු නොදැරිය යුතු බවත් සිවුරේ වාටි මසා භාවිත කළ යුතු බවත් දක්වා ඇත. සිවුරේ නියම පැහැය කසට පැහැය යැයි කියති.

ආහාර ගැනීම

‘මත්තඤ්ඤතාවහත්තස්මිං’ සියලුකල්හි හෝඡනයේ පමණ දැන ම ගත යුතු යැයි බුදු දහමේ මෙන් ම ආයුර්වේදයේ ද ඉගැන්වේ. පමණ ඉක්මවා ආහාර ගැනීම එදා බ්‍රාහ්මණ සමාජයේ බෙහෙවින් දැකිය හැකි වූ දුර්වලතාවයකි. අසංවිධිත පරිභෝජනයට ඇබ්බැහි වුණු බමුණන් පස් දෙනෙකු පිළිබඳ බෞද්ධ සාහිත්‍යයේ සඳහන් වේ.



රූපය 12.3 - පිණ්ඩපානය සඳහා වැඩම කිරීම

- ආහාරහස්‍යක : බොහෝ ආහාර අනුභව කළ පසු තමාට තනිව නැගිටීමට නොහැකිව අනුන් විසින් අතින් අල්ලා නැගිට විය යුතු වේ.
- අලංසාටක : ආහාර ගැනීමෙන් පසු පිරි ඉතිරි ගිය කුස නිසා හැඳ සිටි වස්ත්‍රය පවා හැඳීමට නොහැකි වේ.
- තස්ඵවට්ටක : නැගිටින්නට නොහැකිවන තෙක් ආහාර ගෙන එතැන ම පෙරළෙති.
- කාකමාසක : කවුඩන් විසින් හොටින් එළියට ඇඳ කෑ හැකි තරමට උගුර තෙක් ආහාර අනුභව කරයි.
- භුත්තවමිතක : තවත් සමහරෙක් බඩ කට පුරා කා ඒවා වමාරා දමා නැවතත් අනුභව කෙරෙති.

මෙසේ ඇඟ සනීප කර ගැනීමේ අදහසින් හෝ රස තෘෂ්ණාව නිසා හෝ පමණට වඩා ආහාර ගත් කල්හි චීනමිද්ධය නැගී එන්නේ ය.

අභිසන්තකාය යනු දෝෂයන් උත්සන්න වූ කයයි. අත්තකිලමථානුයෝගය හා කාමසුඛල්ලිකානුයෝගය ප්‍රතික්‍ෂේප කිරීම මන්දපෝෂණය හා අධිපෝෂණය වලක්වා ගැනීමට උපදෙස් දීමකි. කටුක අහරින් මෙන් ම, පුතිමුත්ත හෙසජ්ජය වැනි බෙහෙත්වලින් වුව ද මහණ දම් පිරීමට සුදානම් විය යුතු බව දේශනා කළ උන්වහන්සේ එම ආරෝග්‍ය විරෝධී ක්‍රම සත්‍ය ගවේෂණයට බාධාවක් බව පෙන්වා දුන්හ. බුදුරජාණන් වහන්සේ විකාලභෝජන ශික්‍ෂා පදය පැනවීමට හේතුව ද මේ හා බැඳේ.

“වතතාරො පඤ්ච ආලොපෙ, අභුතවා උදකං පිචෙ,
අලං ඵාසුචිහාරාය, පහිතතසස හිකඛුනො” ති.

නාර්‍යුත්තත්චෙහ්‍රමථා

“නිවන් ලබනු රිසි පැවිද්දා විසින් සම්පූර්ණයෙන් කුස පිරි තද නොවන පරිදි කුසට යෝග්‍ය ප්‍රමාණයෙන් බත් පිඬු සතරක්, පහක් අඩු කොට වළඳා පැන් පානය කළ යුතු ය.” යනු එහි තේරුමයි.

පිණිච්චාතය වළඳන විට බන් හා ව්‍යඤ්ජන ගැලපෙන සේ (සමසුපකෝ) ගත යුතු ය. සමසුපක යනු බන් ප්‍රමාණයෙන් හතරෙන් එකක ව්‍යඤ්ජන යුත් ආහාරයයි. එළිමහනෙහි දන් වැළඳීම නිසා හික්ෂුන් වහන්සේ උෂ්ණයෙන් හා ශීතලෙන් පීඩා වින්දාහ. බුදුරජාණන් වහන්සේ ඊට පිළියමක් ලෙස උවටුන් හලක්, දාන සාලාවක් භාවිතය අනුදැන වදාළ අතර සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණය පිණිස බිම උස් කිරීම, බැමි බැඳීම, තරප්පු යෙදීම, අත්වැල බැඳීම, බිත්ති බැඳ පිරියම් කිරීම, වහල සැකසීම ද අනුදැන ඇත.

වත්තක්බන්ධකයෙහි එන ආහාර ගැනීමේ දී පිළිපැදිය යුතු සුසිරිත්හි ඇති ආචාරාත්මක අගය ඉමහත් ය. විවිධ කුලවලින් පැමිණි පිරිස් බුදු සවිචන් බවට පත්වීම බෞද්ධ විනය පිටකයේ අභිවර්ධනයට හේතු විය. අයෙකුගේ අනුභවය දකින්නා තුළ තැතිගැන්ම ඇතිවීම වැලැක්වීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු පිළිවෙත් සමුදායක් සේබියාවල සඳහන් වේ.

තමන්ගේ මුවෙහි තරමට බන් පිඬ මුවට ඇතුළු කළ යුතු ය. බන් පිඬ වට කළ යුතු ය. බන්පිඬ මුව දොරටු ලං වන තෙක් මුව විවර නොකළ යුතු ය. මෙලෙස මුව විවර කළ හොත් ළඟ සිටින්නාට අප්‍රසන්නතාව ඇතිවිය හැකි ය. අත කටේ ඔබා නො ගත යුතු ය. කැම සහිත මුවින් කතා නො කළ යුතු ය. ආහාර හිරවීම, කියන දෙයට සිනහ වීම නිසා මුවෙහි ඇති ආහාර අතික් ආහාර බඳුන් හි පතිත වීම සිදුවිය හැකිය. එය ම කෙනෙකුගේ ආහාර ගැනීම අතර මඟ නතර කරන්නක් විය හැකි ය. මෙහි ප්‍රබල සාමාජික සුවතාවක් ද පවතී. වඳුරන් මෙන් හක්කේ බන් ඔබා නොගත යුතු ය. බන්හුළු විසුරුවමින්, දිව එළියට අදිමින්, හඬ නගමින්, අත ලෙවකමින්, පාත්‍රය ලෙවමින්, තොල ලෙවමින් නොවැළඳිය යුතු ය. ඉඳුල් සහිත අතින් පැන් කෝප්පය නොගත යුතු ය. ආචාරාත්මකව සලකන විට උක්ත ඉගැන්වීම් හි ඇති අගය මනාව පසක් වේ.

සෙනසුන් පරිභෝජනය

සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණ විෂයයෙහි පරිසරය හා සෙනසුන ඉතා වැදගත් අංගයකි. ශාරීරික හා මානසික සෞඛ්‍ය සඳහා මනා පරිසරයක් අත්‍යවශ්‍ය ය. එවැනි යහපරිසරයක බිහිකරන ලද සෙනසුන මෙලොව හා පරලොව අභිවෘද්ධිය ඇති කරන්නකි. සෙනසුන සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණයට බලපාන අයුරු අනේපිඬු සිටුකුමාගේ ජේතවනාරාම පූජාව බුදුන් වහන්සේ අනුමෝදන් කරන ආකාරයෙන් පෙනේ.

- විහාරය ශීතය, උෂ්ණය නසයි.
- වණ්ච මෘගයන්ගේ, බඩගා යන සතුන්ගෙන්, මැසි මදුරුවන්ගෙන් වන උවදුරු ශීත සුළං, වැසි හා අවි සුළං ද දුරු කරයි.
- එකට හිඳීමටත් ධ්‍යාන වැඩීමටත් හා විදසුන් වැඩීමටත් සුදුසු ය.

ලෞකික වශයෙන් අවි වැසි, සුළං, වන සතුන්ගෙන් රැකීමට පමණක් නොව ලොව්තුරු නිවන් දැකීමටත් ආවාසය බලපායි. එනම් කායික, මානසික, සාමාජික හා ආධ්‍යාත්මික සුවතාව කෙරෙහි ලා සෙනසුන වැදගත් වේ.

පූර්වෝක්ත ජේතවනාරාමය ගෙවල්, දොරටු, දානශාලා, ගිනිහල් ගෙය, කැප කුට්, වැසිකිළි කැසිකිළි, සක්මන් මළු, පැන්හල්, පොකුණු, මණ්ඩප යන සකලවිධ අංගයන්ගෙන් විභූෂිත විය. සංකේෂ්පයෙන් පූර්ණ සෞඛ්‍ය සඳහා අවශ්‍ය සියලු අංගෝපාංගයන් ජේතවනාරාමයෙහි වූ බව පැහැදිලි ය.

සෙනසුනේ පාරිශුද්ධිය පිණිස පාපිස්නක් අනුදැන ඇත. එසේ ම නොසේදු පා ඇතිව, වතුර සහිත පා ඇතිව, පාවහන් සහිත පා ඇතිව යහනට ගොඩ නොවන ලෙස බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළ සේක. එමෙන් ම යහපත් නින්දක් සඳහා උන්වහන්සේ තණ ඇතිරිය, වේවැල් ඇඳ, වෙනත් විවිධ යහන් හා කොට්ට මෙට්ට යෙදූ යහන් ද අනුදැන ඇත.

ආවාසය පිරිසිදු කර ගැනීම පිණිස කොස්ස හා ඉඳල ද සුව පහසුව විසීම පිණිස වේවැල් පුටු, මෙට්ට යෙදූ පුටු, උඩු වියන් ආදිය ද බුදුරජාණන් වහන්සේ අනුදන්හ. ආවාස භූමිය මඩ සහිත වන විට අපිරිසිදු බැවින් බොරළු යොදන ලෙස ඉගැන් වූ අතර එය ප්‍රමාණවත් නොවන කල්හි ගල් පුවරු යෙදීමට ද උපදෙස් දුන්හ. එසේ ම ජලය එක්රැස් නොවී බැස යෑම පිණිස සොරොච්චක් තැනීමට උපදෙස් දුන්හ.

සෙනසුන පරිභෝග කිරීම පිළිබඳ කරුණු රාශියක් සෙනසුන් වන යටතේ වත්තක්ඛන්ධකයේ දක්වා ඇත. ඒ මෙසේ ය.

- සෙනසුන පරිභෝග කරන හික්ෂුන් විසින් සේනාසන භාණ්ඩ පිරිසිදු කර තැබිය යුතු ය.
- මකුළු දැල් ආදිය පහළ සිට ඉහළට කඩා ඉවත් කර ආවාසය ඇමඳ පිරිසිදුව තැබිය යුතු ය.
- පඩික්කම්වල සිට සියලු භාණ්ඩ පිරිසිදුව තැබිය යුතු ය.
- දාන ශාලා, වැසිකිළි කැසිකිළි පිරිසිදු කළ යුතු ය.
- සෑ මළු, බෝ මළු, ප්‍රතිමා ගෘහ පිරිසිදු කළ යුතු ය.
- බොන පැන්, පරිභෝග පැන් තැබිය යුතු ය.
- දූලි ආදිය පැමිණෙන ලෙසට ජනෙල් ආදිය විවෘත නොකොට සුදුසු ලෙස විවෘත කළ යුතු ය.
- සෑම විට ම සෙනසුන විනාශ නොවන පරිදි කටයුතු කළ යුතු ය.

ආරාමික ජීවිතයේ දී පරිසරය පිරිසිදුව තබා ගැනීමේ වැදගත්කම බුදුරජාණන් වහන්සේ මැනවින් පෙන්වා දුන්හ. කැලිකසළ දැක දැක නොඉඳීමට කුඩා කල සිට ම පුරුද්දක් ඇති කර ගත යුතු ය. මෙම කරුණු සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනයෙහි ලා ඉතා වැදගත් වේ.

වැසිකිළි හා කැසිකිළි

වත්තක්බන්ධකයෙහි වැසිකිළිය හා කැසිකිළිය පිළිබඳ ඉගැන්වීම් ද සෞඛ්‍ය සංකල්පයේ වැදගත් ම අංශයකි. බුදුරජාණන් වහන්සේ වැසිකිළි හා කැසිකිළි අනුදන්හ. එම වල කඩා වැටෙන බැවින් ගඩොල් ගල් හා දඬු බැමි අනුමත කළහ. වැසිකිළි වල ලීවලින් වසා මැද සිදුරකින් මලපහ කිරීමට ද පා තැබීම පිණිස පාදුකා දෙකක් තැනීමට ද වසුරු වල වසන පියනක්, වැසිකිළි වටා අපිරිසිදු වීම වැලැක්වීම පිණිස වැලි, ගල් ආදිය ඇතිරීම, මල ධෝවනයට භාජනයක්, මල ධෝවනයට හිඳිණු පිණිස පාදුකා ද අනුමත කර ඇත. එසේ ම වැසිකිළිය වටා කුටියක් ද ඉදිකර ඇත. මෙහි ආවරණ විශේෂයෙන් හිරිමතස් අගයන සමාජයක් අගය කරන්නකි. ශිෂ්ටාචාර ගත වූ මිනිසා වැසිකිළි භාවිතය, ලිංගික වර්ෂා විලිබිය සහිත ක්‍රියා සේ සලකා ඉටුකර ගනියි. එසේ ම මල සෝදන විට හඬින් නොසෝදන්න (න වුචුචුකාරකං ආවමෙතබ්බං) යැයි පැනවීමේ ඇති ආචාරාත්මක අගය සිතා බලන්න. අපිරිසිදු වැසිකිළි හා කැසිකිළි භාවිතයෙන් විවිධ රෝගාබාධ ඇතිවන බව අපි හොඳින් දනිමු. බුදු සමය විකිත්සාවට වඩා සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණයට වැඩි අවධානයක් දක්වයි.

වැඩි මහල්ලාට මුල් තැන දීම බුදු සසුනේ චාරිත්‍රයකි. නමුත් වැසිකිළි, කැසිකිළි භාවිත කිරීමේ දී, මල මුත්‍ර වේග දරා නොගත යුතු බවත් පැමිණි පිළිවෙළට මුල් තැන දිය යුතු බවත් දක්වා ඇත.

වච්චකුටි වතෙහි දැක්වෙන උපදෙස් කිහිපයක් පිළිබඳ ඔබ මීට පෙර උගෙන ඇත. නිතර පිරිසිදු බවට මුල් තැනක් දෙන බුදු දහම වැසිකිළිය පරිහරණයේ දී පවිත්‍රතාව පිළිබඳ විශේෂ අවධානය යොමුකර ඇත.

ලීඳ

ලීඳ හා බැඳුණු සෞඛ්‍ය විධි රැසක් ද දක්නට ලැබේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ ජල අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීම පිණිස ලීඳ අනුමත කළා පමණක් නොව ලිං ඉවුර රැකීම පිණිස බැමි ආදිය ද පැන වූහ. වතුර අදින විට දැන් රිදෙන නිසා ආසියාව, කරකටකය, සරී යන්ත්‍රය අනුමත කර ඇත. ලීඳට කුණු රොඩු, දූවිලි වැටීම වැලැක්වීම පිණිස ලීඳ වස්තූ පියනක් භාවිත කිරීමට අනුදන් උන්වහන්සේ පැන් පොකුණක් හා පැන් හලක් ද භාවිතයට උපදෙස් දුන්හ.



රූපය 12.4 - පාත්‍රය පිරිසිදු කර ගැනීම

පෙරහන

ආරම්භක හික්ෂු සමාජය සංචාරක ජීවිතයක් ගත කළ බැවින් පැන් පානය අතර මඟ දී වුව ද සිදු විය. අපිරිසිදු ජලය භාවිතයෙන් සිදුවිය හැකි විවිධ රෝග සැලකිල්ලට ගත් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙරහන අනුදැන ඇත. රෙදි පෙරහනින් නොනැවතුණු උන්වහන්සේ අවශ්‍යතා අනුව පහත සඳහන් උපකරණ භාවිතය ද අනුදැන වදාළ සේක.

- කිණිසි පෙරහන (කටච්ඡුපරිස්සාවන)
- ඩබරාව (ධමකරන)
- දඬු පෙරහන (දණ්ඩපරිස්සාවන)
- අවස්තරකය (ඔත්ථරක)

එසේ ම දුර ගමනක් යන විට පෙරහනක් නොමැතිව ගමන් නොකරන ලෙස ඉගැන්වූහ. යම් හෙයකින් දුර ගමනක් යන අතර මඟ දී පෙරහන ඉල්ලුව හොත් දිය යුතු ය. පෙරහනක් ඇත්තේ ම නැති නම් සඟල සිවුරු කොනින් පැන් පෙරා පානය කරන්නට ද අනුදන්හ.

ඩබරාව යනු මුදුනෙහි සිදුරක් ඇති පොල් කටුවක් වැනි භාජනයකි. එහි කට රෙදි පටකින් වසා දියෙහි දැමූ විට දිය පෙරී ඇතුළු වේ. මුදුන් සිදුර වසා දියෙහි එසවූ විට ද දිය නොවැගිරේ. දිය පිට කිරීමට මුදුනේ සිදුර විවර කළ යුතු ය. ලී රාමුවක රෙදි කඩක් බැඳ දිය පෙරා ගන්නේ දඬු පෙරහනයි. අවස්තරකය යනු ලී දඬු හතරක් බිම සිටුවා පෙරහනක් බැඳ එහි වතුර වත්කොට කළයට පෙරා ගැනීමයි.

දැහැටි වැළඳීම (දත් මැදීම)

සැදැහැයෙන් සසුන්වත් කුල දරුවන් විසින් අරුණට පළමු අවදිව, දැහැටි වළඳා, පැන් පෙරා තබා, මලුපෙත්මං ඇමඳ නිමවා ආදී වශයෙන් හික්ෂු දින වර්ශාවෙහි සඳහන් වේ. මෙම එදිනෙදා කටයුතු ද සෞඛ්‍ය ආරක්ෂා වන පරිදි කිරීමට අනු දැන ඇත. දැහැටි නොවැළඳීම හෙවත් දත් නොමැදීමෙන් මුව දුගඳ වීම ආදී දොස් පහක් ඇති බවත් දත් මැදීමෙන් ගුණ පහක් ලැබෙන බවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කර ඇත. එනම්,

- ඇස් පෙනීම වඩවයි (වක්බුස්සං)
- මුව දුගඳ නොවෙයි (මුඛං න දුග්ගඤ්ඤං හොති)
- රස නහර පිරිසිදු කරයි (රසහණියො විසුජ්ඣන්ති)
- පිත, සෙම මගින් ආහාරය වෙළා (අහුරා) නොගනියි (පිත්තං සෙම්භං හත්තං න පරියොනන්ධති)
- ආහාර රුචිය ඇති වේ (හත්තමස්ස ඡාදෙති) යනු ඒ පස යි.

දැහැටිවැළඳීම (අ.හි.)

සක්මන් කිරීම

බෞද්ධ සම්ප්‍රදාය තුළ ද පා ගමන්, සක්මන් ආදිය ප්‍රමුඛ ස්ථානයක් හිමි වේ. එළිමහනේ ඇවිදින විට ශීතයෙන් හා උෂ්ණයෙන් පීඩා විදින නිසා සක්මන් හල අනුදැන ඇතිවා පමණක් නොව ඒ හා බැඳුණු නීතිරීති සමූහයක් ද පනවා ඇත. අංගුත්තර නිකායේ වංකමනානිසංස සූත්‍රයේ දී බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් සක්මනෙහි ආනිසංස පහක් වදාරා ඇත.

- දුර ගමන් යා හැකි වේ. (අද්ධානක්ඛමො හොති)
- විරියය කිරීමට සමර්ථ වේ. (පධානක්ඛමො හොති)
- ස්වල්ප ආබාධ ඇත්තේ වේ. (අප්පාබාධො හොති)
- ආහාර මනාව දිරවයි. (අසිකපිතධායිතසායිතං සම්මා පරිනාමං ගච්ඡති)
- සක්මනින් ලබන ලද සමාධිය තෙම බොහෝ කල් පවත්නේ වේ. (වඩ්ඛමාධිගතො සමාධි විරච්ඡිතිකො හොති)

බුද්ධ කාලයේ හික්ෂුන් වහන්සේලා හට මහත් ප්‍රත්‍යය ලාභයක් උපන්නේ ය. සිව්පසයෙන් ජනයා නීති උවටැන් කළහ. නිරන්තරයෙන් ප්‍රණීත ආහාර වැළඳූ උන් වහන්සේලා බොහෝ වැඩුණු සිරුරු ඇත්තෝ (අභිසන්තකායා) වූහ. බොහෝ ආබාධ ඇත්තෝ (බව්භාබාධා) වූහ. විශාලා මහනුවර විසූ මේ හික්ෂුන් වහන්සේලා දුටු ජීවක වෛද්‍යවරයා සක්මන් මඵව ද ජන්තාසරය (ගිනිහල් ගෙය) ද බුදුරජාණන් වහන්සේ හමු වී අනුදන්වා ගත්තේ ය.

මෙසේ බුදුරජාණන් වහන්සේ සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණ ක්‍රම අනුදැනීමෙන් හික්ෂුවගේ කායික, මානසික හා සමාජයීය පැවැත්ම තහවුරු කර ඇති බව පෙනේ.

12.3 සෞඛ්‍ය විද්‍යාව හා සැසඳෙන බුදු දහමේ සඳහන් විනය ශික්ෂාපද

බුදු රජාණන් වහන්සේ විසින් පනවා ඇති සියලු ම විනය ශික්ෂාපද සෞඛ්‍ය හා එකඟ වේ. එනම් කායික, මානසික, සමාජයීය හා ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම පිණිස ම පවතියි. එය කිසි විටෙකත් පුද්ගල සෞඛ්‍ය ඉක්ම නොයයි. සියලු ශික්ෂා පද සෞඛ්‍ය සම්පන්න හික්ෂු ජීවිතයක් ගොඩනැගීම උදෙසා ම පමණක් නොව ගෘහස්ථයන්ට ද වැදගත් වේ. පංචශීල ප්‍රතිපදාව ම ඊට නිදසුනකි. මෙසේ සියලු ශික්ෂාපද විනය පිණිස ම පවතියි. කායික යහපැවැත්ම මානසික යහපැවැත්ම උදෙසාත්, මානසික යහපැවැත්ම ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම උදෙසාත් පවතියි. එබැවින් සියලු යහපැවැත්ම ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම කෙළවර කොට පවතියි.

ප්‍රාතිමෝක්ෂයේ එන ශික්ෂා පද ගැන සැලකීමේ දී පළමුවන පාරාජිකා සිකපද පංචශීලයෙහි තුන්වන සිකපදය හා බැඳේ. දෙවන පාරාජිකාව හා තෙවන පාරාජිකාව පිළිවෙළින් පංචශීලයෙහි දෙවන සිකපදය හා පළමු සිකපදය මෙන් දැක්විය හැකි ය.

ගෘහස්ථ පුද්ගලයාහට පංචශීල ප්‍රතිපදාව කොපමණකින් වැදගත් ද එපමණකින් සතර පාරාජිකාව හික්ෂුවකට වැදගත් වේ. සංඝාදීසේස, පාවිත්ත, සේඛ්‍යා ආදී සිකපද ද සෞඛ්‍යවත් ජීවන රටාවක් සඳහා මහෝපකාරී වේ.

ස්වස්ථතාව රැකගැනීම පිළිබඳ ශික්ෂා

මේ පිළිබඳව අප මීට පෙර ශ්‍රේණිවල දී කරුණු අධ්‍යයනය කර ඇත. නිය දිගට නොවැටිය යුතු බවත් නිය කැපීම පිණිස නියසිඳුනාවක් ද කන්වල ඇති කලාඋරු ආදිය ඉවත් කළ යුතු බවත් ඒ සඳහා කලාඋරු ඉවත් කිරීම පිණිස කන්හැන්ද ද අඟල් දෙකකට වඩා දික් වූ කෙස් රැවුල් නොතිබිය යුතු බවත් කෙස් රැවුල් ආදිය බැම සඳහා දැලිපිතිය ද ඉන බදනා පටිය දැරිය යුතු බවත් ඒ සඳහා පටිය ද අවි වැසි මඩ දූවිලි ආදියෙන් වන දූෂ්කරතා වලක්වා ගැනීමට කුඩය, පාවහන් හා සම් ඇතිරිලි ආදිය ද මදුරුවන් ආදී සතුන් පළවා හැරීම සඳහා විජිනි පතක් ද කයෙහි ස්වස්ථතාව පිණිස ස්නානය, ස්වේද ගැන්වීම් ආදියත් අනුදැන වදාළ සේක.

පැවරුම

බුදුරජාණන් වහන්සේගේ අනුදැන වදාළ හික්ෂු දින වර්ෂාව හා නිත්‍ය සෞඛ්‍යවත් පිළිවෙත් ගැන කරුණු රැස්කර බිත්ති පුවත්පතට ලිපියක් සකස් කරන්න.

ඖෂධ භාවිතය පිළිබඳ ශික්ෂා

කෙලෙස් ලෙඩ නැසුම පිණිස ම සිය සවිවන් මෙහෙයවා ලු අප තථාගතයාණෝ සිරුර පෙළෙන කායික රෝගයන්ට ද ඔසු නියම කළහ. එවන් දෑ එක්තැනක දක්නට ලැබෙන්නේ මහාවග්ගපාලියෙහි හේසජ්ජක්ඛන්ධකයෙහි ය. හේසජ්ජගුරු යන්න තථාගතයන් වහන්සේට කෙතරම් අසුරුවට ගැලපේදැයි යන්න එය විමසුවකුට නම් වැටහේ ම ය. අපගේ අවධානය ඒ දෙසට යොමු කරමු.

එය විමසා බලන්නෙකුට පහත කරුණුවලට අදාළ තොරතුරු රැසක් සපයා ගත හැකි ය.

- තථාගතයන් වහන්සේ විසින් ම දේශනා කළ ඖෂධ
- ඖෂධ සකස් කිරීම සම්බන්ධයෙන් ලබා දුන් උපදෙස්
- වෙනත් වෛද්‍යවරුන් නියම කළ ඖෂධ හෝ එකල භාවිත කළ ඖෂධ අනුමත කිරීම හෝ ප්‍රතික්ෂේප කිරීම
- රෝග සඳහා සුදුසු ප්‍රතිකාර ක්‍රම හා පථ්‍ය අපථ්‍ය ආහාර පාන, විහරණ පැහැදිලි කිරීම

හට්‍යාගතයන් වහන්සේ දේශනා කළ ඖෂධ

විවිධ අවස්ථාවන් හි අවශ්‍යතාව පරිදි අනුමත කරනු ලැබූ නන්වැදෑරුම් බෙහෙත් වර්ග පිළිබඳ තොරතුරු හමු වේ. මේ එක් එක් කාණ්ඩයට අයත් ඖසු වෙන වෙනම ද නියම කර ඇත.

- පස් බෙහෙත් (පඤ්චභෙසජ්ජ)
- වසා (වුරුණු තෙල්) බෙහෙත් (වසාභේසජ්ජ)
- මුල් බෙහෙත් (මූලභේසජ්ජ)
- කහට (කෂාය) බෙහෙත් (කාසවභේසජ්ජ)
- කොළ බෙහෙත් (පණ්ණභේසජ්ජ)
- පල බෙහෙත් (ඵලභේසජ්ජ)
- මැලියම් බෙහෙත් (ජතුභේසජ්ජ)
- ලුණු බෙහෙත් (ලෝණභේසජ්ජ)

පස් බෙහෙත් (පඤ්චභේසජ්ජ)

භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ සැවැත්නුවර ජේතවනාරාමයෙහි වාසය කරන සමයෙහි සරත් කාලයේ හික්ෂුන් වැස්සෙන් තෙමීම ද මඬ පැඟීම ද අතරතුර ලැබෙන අවිච්චන් වියළීම ද යන කරුණු හේතු කොට ගෙන පින් රෝගයක් හටගත්තේ ය. එය සරත් කල හටගත් බැවින් සාරදික ආබාධය ලෙස හැඳින්වේ. මේ ආබාධය හේතුවෙන් ඔක්කාරය, වමනය හා පාවනය වැනි රෝග ලක්ෂණ මතු වී වැහැරී ගියේ ය. මේ බව දුටු බුදු රජාණන් වහන්සේ කරුණු තුනක් දැක බෙහෙත් නියම කළහ. එනම්,

- ලෝකයා විසින් බෙහෙතක් යැයි පිළිගන්නා ලද්දේ ද (භෙසජ්ජසම්මතඤ්ච)
- ආහාර කිසි, යැපීම සිදු කරන්නේ ද (ආහාරත්ථඤ්ච ඵරෙය්‍ය)
- මහත් වූ ආහාරයක් නොවන්නේ ද (න ව ඔළාරිකො ආහාරො) යන්න යි.

මෙම කරුණු අනුව උන්වහන්සේ බෙහෙත් වර්ග පහක් නියම කළහ.

- ගිතෙල් (සජ්ජි)
- වෙඬරු (නවනීතං)
- තලතෙල් (තෙලං)
- මී පැණි (මධු)
- උක් සකුරු (ඵාණීතං)

මෙම බෙහෙත් සුදුසු කල පිළිගෙන පෙරවරු කාලයේත් පස්වරු කාලයේත් වැළඳීමට අවසර ලබාදුන් සේක.

වසා (වුරුණු තෙල්) බෙහෙත් (වසාහේසර්ජ)

වසා යනු සත්ත්ව තෙල් වේ. ඖෂධ සකස් කිරීමට අවශ්‍ය තෙල් වර්ග වේ. මෙම සත්ත්ව තෙල් වුරුණු තෙල් නමින් ද හඳුන්වයි. ගිලන් හික්ෂුන්ට වුරුණු තෙල්වලින් ප්‍රයෝජන විය. ඒ බව දුටු බුදුරජාණන් වහන්සේ බෙහෙත් පිණිස වුරුණු තෙල් අනුදැන වදාළහ.

මුල් බෙහෙත් (මුලහේසර්ජ)

ගස්වල මුල් නැතහොත් අලය යොදා ගන්නා බෙහෙත් වේ.

- කහ (හලිද්දිං)
- ඉඟුරු (සිඞ්ගිවෙරං)
- වදකහ (වචං)

ආදිය මෙම ගණයට අයත් වේ.

කහට (කෂාය) බෙහෙත් (කාසවහේසර්ජ)

කසට රස බෙහෙත් ද අනුදැන ඇත. කෂාය රසය හෙවත් කුළු රස ඇති ඖෂධ මේ ගණයට අයත් වේ.

- කොහොඹ කසට (නිම්බකසාවං)
- කරඳ වැනි කසට රසයෙන් යුත් ඖෂධ ද්‍රව්‍ය මෙම ගණයට අයත් වේ.

කොළ බෙහෙත් (පණ්ණාහේසර්ජ)

පණ්ණ යනු ගස්වල පත්‍ර හෙවත් කොළ ය. කොළ රැගෙන සකසන ඖසු මීට අයත් ය.

පල බෙහෙත් (චලහේසර්ජ)

ඵල යනු ගස්වල ගෙඩි වේ. කරල්, ඇට, මද, ගෙඩියේ පොතු ආදී යොදා සාදන බෙහෙත් මෙම ගණයට ඇතුළත් වේ.

මැලියම් බෙහෙත් (ජතුහේසර්ජ)

ජතු යනු ගස්වලින් එන මැලියම් වේ. ගස්වල කිරි හෝ ගෙඩි, මුල් ආදියේ කිරි මෙසේ මැලියම් බවට පත්වීමෙන් හෝ පත්කර ගැනීමෙන් පසු ඖසු පිණිස යොදා ගනී. හිංගුගස්වලින් වැගිරුණ මැලියම් (පෙරුම්කායම්) අම්ල හා එවැනි ගස්වලින් ලබා ගන්නා ලාටු වර්ග මෙයට අයත් වේ.

ලුණු බෙහෙත් (ලෝණාණේසජ්ජ)

ලෝණ යනු ලුණු ය. බුදුහිමි පහත ලුණු වර්ග පහම ඔසු පිණිස අනුදාන වදාරා ඇත.

- මුහුදු ලුණු (සාමුද්දං)
- කළු ලුණු (කාලලොණං)
- සින්ධු ලුණු හෙවත් සින්ධු ජනපදයේ උපන් ලුණු (සින්ධවං)
- සුවස ලුණු (උබ්හිදං)
- බළල් ලුණු (බ්ලාලං)

මෙම ප්‍රධාන කාණ්ඩ හැරුණුවිට බුදුහිමියෝ තවත් නොයෙක් බෙහෙත් වර්ග අනුදාන වදාළ සේක.

ඖෂධ සකස් කිරීම සඳහා උපදෙස් ලබාදීම

බුදුරජාණන් වහන්සේ විවිධ රෝගාබාධ සඳහා විවිධ ඖෂධ වර්ග අනුදාන වදාළ සේක. ඒ එක් එක් අවස්ථාවල දී නොයෙක් ප්‍රතිකාර සඳහා විවිධ වෛද්‍ය උපකරණ ආදිය ද අනුදාන වදාළ සේක. එක් කලක ආනන්ද තෙරුන්ගේ උපාධ්‍යායන් වූ බෙල්ලට්ඨිසීස තෙරුන්ට ඇති වූ කැසීම් රෝගයක් සඳහා සුණු ඇඟ ගා නැම අනුදාන ඇත. එමෙන් ම එම බෙහෙත් සකස් කිරීමට ඇඹරුම්ගල හා අත්ගල භාවිතය සඳහා අවසර දීම ද බෙහෙත් කෙටීම සඳහා වංගෙඩිය හා මොහොල අනුදානීම මෙන් ම වූර්ණවාලිනිය (පෙතේරය) ද සියුම් දෙයින් ප්‍රයෝජනය සඳහා රෙදි පෙරහන ද අනුදාන ඇත.

වරෙක හික්ඝුවකට ඇති වූ ඇස් රෝගයක දී ඇස් ගලවන අඳුන් අනුදාන වදාළහ. එවිට එම අඳුන් ගැල්වීමේ දී අඳුන් තබා ගැනීමට පියන සහිත අඳුන් කුලාවක් (භාජනයක්), අඳුන් ගාන කුර, අඳුන් කුරු කොපු, ඵචිකය (පසුම්බිය), අංසවට්ටකය (ඵචිකය එල්ලා ගන්නා පටි) අනුදාන ඇත.

පිලිඤ්චවිෂ තෙරුන්ගේ හිස රුදාවක් සඳහා නසා කිරීමට නසාකරණියක් (නසා කරන භාජනයක්) ද දුම් කෝවක් ද උන් වහන්සේගේ වාතාබාධයක් සඳහා තෙල් පිසීමට ලෝහ සැලිය ද ලීවලින් කළ සැලිය ද පැසුණු ගෙඩිවලින් කළ සැලිය ද අනුදාන ඇත. එසේ ම කුවාල සිදු වූ අවස්ථාවක දී වණ බදින රෙදි පටි ආදිය ද අනුදාන ඇත.

ඇතැම් ඖෂධ වැළඳීමට කාල නියමයක් දක්වා ඇත. එහි ඖෂධීය ගුණය සැලකීම මෙන් ම ඇතැම් ද්‍රව්‍ය භාවිතය පැවිදි ජීවිතයට සුදුසු ලෙස ම සිදුවිය යුතු හෙයින් එසේ නියමයන් සිදු කරන්නට ඇත.

එසේ ම බෙහෙත් ඔරුව ද පැරණි වෛද්‍ය ක්‍රමයේ අපූර්ව නිර්මාණයකි. තනි ගල් කුට්ටියකින් නිර්මාණය කරන ලද බෙහෙත් ඔරුව වූ කලී, ගර්ථයේ හැඩය හා අනුරූප වන පරිදි හැරීමෙන් සකස් කර ඇත. ඔසු දියර උපරිම ලෙස පිරිමසා ගැනීම සඳහා අවම දියර ප්‍රමාණයක මුළු සිරුර ම ගිල්වා හැකි පරිදි ඔරුවේ ඇතුළු පැත්ත සකස් කර තිබේ.



අමතර දැනුමට

බුදු රජාණන් වහන්සේ පිරිනිවන් පෑ බව අජාසත් රජුට දැන්වූ පුවත පරිනිර්වාන සූත්‍ර වර්ණනාවේ දැක්වෙනුයේ මෙසේ ය.

බුදු රජාණන් වහන්සේ පිරිනිවන් පෑ බව පළමුවෙන් ම අජාසත් රජුගේ ඇමතියෝ දැනගත්හ. එසේ දැනගත් ඇමතිවරු මෙසේ සිතූහ. “ශාස්තෘන් වහන්සේ වනාහි පිරිනිවන් පෑවේ ය. ආපසු ගෙනෙන්නට නොහැකි ය. පෘථග්ඡත ශ්‍රද්ධාවෙන් අපගේ රජුට සමාන කෙනෙක් නම් නැත. එබැවින් රජු මෙම ආරංචිය ඇසූ පමණින් හදවත පැළෙන්නේ ය. අප විසින් රජු ආරක්‍ෂා කළ යුතු ය.” ඇමතිවරු මෙසේ සිතා ස්වර්ණමය දෙණවල් (රන් ඔරු) තුනක් ගෙනවුත් වතුමධුරවලින් පුරවා රජු සමීපයට ගොස් මෙසේ කීවාහ.

“දේවයන් වහන්ස! අපි සිහිනෙන් මෙසේ දුටුවෙමු. එහි දෙස් නැති කිරීම සඳහා ඔබ වහන්සේ සිනිඳු වස්ත්‍රයක් හැඳ නහය තෙක් වතුමධුර පුරවා ඇති දෙණක බැසිය යුතු ය.” යි කීහ.

අජාසත් රජු හිතවත් ඇමතියන්ගේ වචන අසා, ‘දරුවෙනි! එසේ වේවායි’ පිළිගෙන එසේ කළේ ය. ඉක්බිති එක් ඇමතිවරයෙක් ආහරණ ගලවා කෙස් විසුරුවා යම් දිශාවක බුදු රජාණන් වහන්සේ පිරිනිවන් පෑවේ ද ඒ දෙසට හැරී වැදගෙන රජුට මෙසේ කීවේ ය. “දේවයන් වහන්ස! මරණයෙන් මිදෙන සත්වයෙක් නම් නැත. අපගේ ඒ ශාස්තෘන් වහන්සේ කුසිනාරා නුවර දී පිරිනිවන් පෑ සේක.” මෙය ඇසූ විගස ම රජුට සිහි නැති විය. වතුමධුර පිරවූ එම දෙණ රන් විය. ඉක්බිති ඇමතිවරු රජුව එම දෙණෙන් ඔසවා දෙවන වතුමධුර පිරවූ දෙණෙහි තැබී ය. රජු එයින් සිය ලැබ “දරුවෙනි! කුමක් කියන්නෙහු දැයි” ඇසීය. දෙවන වර ද ඇමතිවරු “රජතුමනි! ශාස්තෘන් වහන්සේ පිරිනිවන් පෑ සේක.” යැයි කියේ ය. රජුට නැවත සිහි නැති විය. වතුමධුර පිරවූ එම දෙණ ද රන් විය. ඉක්බිති ඇමතිවරු රජුව එම දෙණෙන් ඔසවා තුන්වන වතුමධුර පිරවූ දෙණෙහි තැබී ය. රජු එයින් සිය ලැබ නැවතත් “දරුවෙනි! කුමක් කියන්නෙහු දැයි” ඇසීය. දෙවන වර ද ඇමතිවරු “රජතුමනි! ශාස්තෘන් වහන්සේ පිරිනිවන් පෑ සේක.” යැයි කියේ ය. රජුට නැවත සිහි නැති විය. ඉක්බිති රජුව ඔසවා පැන් කළවලින් හිස පටන් නැවුහ. රජු ඉන් සිහිය ලැබී ය. රජු ඉතා ම දෙමිනස් විය. දුක් මුසුව උමතුව ඇතුළු ගෙට පිවිසියේ ය.

මේ පුවතින් පැහැදිලි වන්නේ හදිසියේ සිහිසුන් වන අයෙකු ඒ සිහිසුන් වීම දුරු කොට ජීවිතය ආරක්‍ෂා කර ගැනීමට කළ වතුමධුර දෙණවල් තුනක බහාලීමේ ප්‍රතිකාරයයි.

පරිනිර්වාන සූත්‍ර වර්ණනා සුමඕගල විලාසිනී

විවිධ රෝගාබාධයන් සඳහා ඊට සුදුසු පිළියම් නියම කළ අවස්ථා ඇත. විශේෂයෙන් පෙරදිග වෛද්‍ය ක්‍රම අතර අදටත් භාවිත වන ප්‍රතිකාර ක්‍රම සිදු කළ බව පෙනේ.

- හිසේ ආබාධ සඳහා නසා ක්‍රම නියම කර ඇත.
- වාත ආබාධය සඳහා ස්වේද කර්මය හෙවත් ඇඟෙහි දහඩිය ඇති කරවීමේ ප්‍රතිකාර ක්‍රමය අනුගමනය කිරීම (එය කිරීම සඳහා ජන්තාසර නම් විශේෂ කුටියක් නියම කර ඇත.
- සන්ධි ආබාධ සඳහා රක්ත මෝක්ෂණය හෙවත් අපිරිසිදු ලේ ඉවත් කිරීම
- ගෙඩි ඉවත් කිරීමට ශල්‍යකර්ම ද නියම කර ඇත.
- වණ තුවාල ආදියට වේදු (ඔසු තැම්බූ ජලයේ වාෂ්ප) ඇල්ලීම හෝ ඖෂධ දුම් ඇල්ලීම යොදා ගෙන ඇත.

මේ හැර රෝග සඳහා සුදුසු, නුසුදුසු ආහාර රැසක් ද දක්වයි.

එසේ ම සෞඛ්‍යවත් පැවැත්මක් සඳහා ත්‍රිකෝටික පාරිශුද්ධ මාංසය අනුදක්නා ලදී. ත්‍රිකෝටික පාරිශුද්ධ මාංසය යැයි කියනුයේ කරුණු තුනකින් පිරිසිදු වූ මාංස ය. කරුණු තුන නම්,

1. නොදැකීම (අදිට්ඨං)
2. නොඇසීම (අසුතං)
3. සැක පහළ නොවීම (අපරිසඛිකිතං)

මූලාශ්‍රය : නෝර්ස්ප්කබන්ධකය

එහි නොදැකීම යනු මිනිසුන් විසින් හික්ෂුන්ට දීම සඳහා ගොඩ දිය සතුන් මරණු නොදැකීම ය. නොඇසීම යනු හික්ෂුන් උදෙසා සතුන් මරණු ලදැයි කියනු නොඇසීම ය. සැක පහළ නොවීම යනු හික්ෂුන් උදෙසා සතුන් මරණු ලදැයි සැකයක් ඇති නොවීම ය. ත්‍රිකෝටික පාරිශුද්ධ මාංශය ලෙස ද සෑම මාංශයක් ම වැළඳිය නොහැකි ය. එසේ ප්‍රතික්ෂේපිත මාංශ වර්ග 10ක් දැක් වේ. එනම්,

- | | |
|------------|---------------------------------------|
| ● මිනී මස් | ● සිංහ මස් |
| ● ඇත් මස් | ● ව්‍යාසු මස් |
| ● අශ්ව මස් | ● දිවි මස් |
| ● බලු මස් | ● වලස් මස් |
| ● සර්ප මස් | ● තරස් මස් (කළු හිස් වලසා) යන මේවා ය. |

මූලාශ්‍රය : නෝර්ස්ප්කබන්ධකය

මිනීමස්, ඇත්මස්, අශ්වමස්, බලුමස් ආදිය වැළඳීමේ දී මිනිසුන් විසින් හෙළා දැකීම නිසා ප්‍රතික්ෂේප කළහ. වැද්දේ සිංහයන් ආදී සතුන් මරා මස් අනුභව කරති. හික්ෂුන් පිණිස පැමිණි විට හික්ෂුන්ට ද දෙති. හික්ෂුන් මෙම මස් වලදා අරණෙහි සිටින විට මස් ගන්ධය නිසා එම සතුන් පැමිණ හිරිහැර කරති. මේ කරුණු මුල් කොට බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙම මස් වැළඳීම ප්‍රතික්ෂේප කළ සේක.

මස් මාංශවලින් තොරව නිර්මාංශ වන්නේ නම් ඉතා යහපත් බව කිව හැකි ය. අද මාංශ හඤ්ඤා ඉතා ශීඝ්‍ර ලෙස ඉහළ ගොස් ඇති අතර මස් මාංශ සැපයීම වාණිජ මට්ටමකින් සිදුවේ. කෘත්‍රීම රසායනික ක්‍රමවේද අනුගමනය කරන බැවින් මිනිසුන්ගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය ඉන් පහත් තත්ත්වයකට ඇද දමා ඇත. මස් මාංසවලින් ලැබෙන පෝෂණ ගුණය ගෙන දෙන ශාකමය ආහාර ද ඇත්තේ ය.

දන් වැළඳීම පිණිස පාත්‍රය අනුදැනුම පමණක් නොව නිතර ආහාර ගැනීමෙන් ශරීරයට වන අපහසුතාවය දුටු උන් වහන්සේ විකාලභෝජන සිකපදය පැන වූ සේක. විකාලභෝජනයෙන් වෙන්වීම තුළින් නිරෝගී බව ද නිද්‍රාව බව ද සැහැල්ලු පැවැත්මද කාය බලය ද සැප විහරණය ද යන පංචවිධ ආනිසංස ලැබෙන බව දැක් වූ උන් වහන්සේ එකාසනභෝජනය (දිනකට එක්වරක් ආහාර ගැනීම) අනුදන් සේක. කෙසේ නමුත් හික්ෂුන්ට පහසුව සඳහා විකාලයේ පරිභෝගය සඳහා අෂ්ටපාන වර්ග අනුදැන වදාළ සේක.

12.1 වගුව - අෂ්ටපාන

අම්බපානං (අඹ පානය)	ඉදුණු අඹ ඇල් පැනින් මැඩ පෙරා සීනි හකුරු ආදිය මුසු කොට කරන ලද්ද වූ ද, අමු අඹ කුඩා කැබලිවලට කපා සීනි ආදියෙහි හා ඇල් දියෙහි ලා හිරු රැසින් කකාරා කරන ලද්ද වූ ද පානය ය.
ජම්බුපානං (ජම්බු පානය)	ඉදුණු දඹපල ඇල් පැනින් මැඩ පෙරා සීනි හකුරු ආදිය මුසු කොට කරන ලද පානය ය.
වොවපානං (ඇටිකෙසෙල් පානය)	ඉදුණු ඇටිකෙසෙල් ගෙඩි ඇල් පැනින් මැඩ පෙරා සීනි හකුරු ආදිය මුසු කොට කරන ලද පානය ය.
මොවපානං (කෙසෙල් පානය)	අනෙක් සියලු ම ඉදුණු කෙසෙල් ගෙඩි ඇල් පැනින් මැඩ පෙරා සීනි හකුරු ආදිය මුසු කොට කරන ලද පානය ය.
මධුපානං (අමු මිදි පානය)	අමු මිදි පල ඇල් පැනින් මැඩ පෙරා කළ පානය ය.
මුද්දිකපානං (වියළි මිදි පානය)	වියළි මුදුපලම් ඇල් පැනින් මැඩ පෙරා කළ පානය ය.
සාලුකපානං (ඕලු පානය)	ඕලු ගෙඩි ඇල් පැනින් මැඩ පෙරා කළ පානය ය.
චාරුසකපානං (උගුරුසක පානය)	බොරලු දමනු (උගුරුසක) ඇල් පැනින් මැඩ පෙරා කළ පානය ය.

එසේ ම නොයෙක් රෝගාබාධ සංසිද්ධවනු පිණිස විකාලයෙහි ගිතෙල්, වෙඬරු, තල තෙල්, මී පැණි, උක් හකුරු යන පස්බෙහෙත් ආදියත්, මෙණ්ඩක සිටුගේ අයැදුමෙන් හික්ෂුන්ගේ පාසුවිහරණය සඳහා කිරි, දීකිරි, මෝරු, වෙඬරු, ගිතෙල් යන පස්ගෝරසත් අනුදැනීම කළ සේක.

බුදු දහමට අනුව කැඳ ද හොඳ ඖෂධයක් වේ. කැඳ පිළිබඳ අනුසස් 10ක් දක්වා ඇත.

- ආයුෂ්‍ය දෙයි (ආයුං දෙති)
- වර්ණය දෙයි (වණ්ණං දෙති)
- සැපය දෙයි (සුඛං දෙති)
- ශක්තිය දෙයි (බලං දෙති)
- නුවණ දෙයි (පටිභානං දෙති)
- බඩගිනි නසයි (බුදං පටිහන්ති)
- පිපාසය දුරු කරයි (පිපාසං පටිච්චෙනති)
- වාතය අනුලෝම කරයි (වාතං අනුලොමෙති)
- වස්තිය (කුස) පිරිසිදු කරයි (වත්ථීං සොධෙති)
- ජීර්ණය නොවී ඉතිරි වූ ආහාර දිරවයි. (ආමාවසෙසං පාවෙති)

මූලාශ්‍රය : නෝර්ස්ක්කන්ධකය

මහා කාරුණික බුදු හිමියෝ අංග විකල වූවන්, ක්ෂය රෝගීන්, ලාදුරු රෝගීන් වැන්නවුන් පැවිදි උපසම්පදා කිරීම තහනම් කළේ හුදෙක් ජනතාවගේ සුභසිද්ධිය උදෙසා ම ය. රෝග වාහකයෙක් බවට හික්ෂුවක් පත් වන්නේ නම් එය සමාජයට කරන විශාල හානියකි. එසේ ම එවැන්නවුන් ජනතා පිළිකුලට පත් වෙති. එවැනි ශික්ෂා පද පැනවූවේ පොදු යහපත උදෙසා ම ය.

සාරාංශය

- සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණයෙහිලා සුවපත් පැවැත්මක් සඳහා සප්පාය හා පාරිශුද්ධිය යන කරුණු දෙක වැදගත් වේ.
- ආහාරසප්පාය, විහරණසප්පාය, උතුසප්පාය, පුග්ගලසප්පාය හා අප්ඤ්ඤාසප්පාය යනුවෙන් සප්පාය පහක් වේ.
- ඇදුම් පැලඳුම්, ආහාර ගැනීම, සෙනසුන් පරිභෝජනය, වැසිකිළිය හා කැසිකිළිය, ලිඳ, පෙරහන, දෑහැටි වැළඳීම (දත් මැදීම), සක්මන් කිරීම ආදිය පාරිශුද්ධිය පිණිස වේ.
- සෞඛ්‍ය විද්‍යාවට සැසඳෙන බුදු දහමේ ශික්ෂාපද අනුදන වදරා ඇත. එහි දී ස්වස්ථතාව පිළිබඳ නීතිරීති, ඖෂධ භාවිතය පිළිබඳ ශික්ෂාපද දක්වා ඇත.
- බුදුරජාණන් වහන්සේ ඖෂධ වර්ග දේශනා කොට වදලා පමණක් නොව ඖෂධ සකස් කිරීම සඳහා උපදෙස් ලබා දීම සිදු කර ඇත.

අභ්‍යාස

(01) නිවැරදි පිළිකුර හෝ වඩාත් ගැළපෙන පිළිකුර තෝරන්න.

1. පුද්ගල සප්පාය යනුවෙන් හැඳින්වෙන්නේ,

- (1) යහපත් අදහස්වලින් යුක්ත පුද්ගලයන් ඇසුරු කිරීම ය.
- (2) ශාරීරික, මානසික රෝගවලින් තොර සෞඛ්‍යවත් පුද්ගලයන් ඇසුරු කිරීම ය.
- (3) මිල මුදල් යහමින් ඇති පුද්ගලයන් ඇසුරු කිරීම ය.
- (4) තම අදහස්වලට ගැළපෙන පුද්ගලයින් ඇසුරු කිරීම ය.

2. හික්ෂුන්ට ඇති වූ රෝගවලට ප්‍රතිකාර වශයෙන් විනය පිටකය තුළ බුදුරජාණන් වහන්සේ නියම කළ ඖෂධ වර්ග සහ ප්‍රතිකාර වර්ග සහ ප්‍රතිකාර ක්‍රම ඇතුළත් කොටසක් නොවන්නේ මින් කවරක් ද?

- (1) හෙසජ්ජක්ඛන්ධකය
- (2) විචරක්ඛන්ධකය
- (3) වත්තක්ඛන්ධකය
- (4) පඤ්චසතිකක්ඛන්ධකය

3. සක්මනෙහි ආනිසංසයක් වන්නේ,

- (1) දුර ගමන් යා හැකි නොවේ.
- (2) විරියය කිරීමට සමර්ථ නොවේ.
- (3) බොහෝ ආබාධ ඇත්තේ වේ.
- (4) ආහාර මනාව දිරවයි.

4. හික්ෂුන්ට පහසුව සඳහා විකාලයේ පරිභෝගය සඳහා අෂ්ටපාන වර්ග 4 අනුදැන වදාරා ඇත. ඊට අයත් වන්නේ මින් කවරක් ද?

- (1) අන්තාසි පානය
- (2) ජම්බු පානය
- (3) කිරි පානය
- (4) පැපොල් පානය

5. ගිලනුන්ට උපස්ථාන කිරීමේ දී පුද්ගලයෙකු තුළ දක්නට ලැබෙන කරුණක් නොවිය යුත්තේ,

- (1) වෛද්‍යවරුන් නියම කළ ඖෂධ පිළියෙල කිරීමේ දී දක්ෂතාවය හා ඥාන ශක්තිය තිබීම ය.
- (2) රෝගියාට හිත ආහාරපාන හොඳින් දැන සිටීම ය.
- (3) ලාභාපේක්ෂාවෙන් කටයුතු කිරීම ය.
- (4) ධාර්මික කථාවෙන් රෝගියා සතුටු කිරීම ය.

(02) කෙටි පිළිතුරු සපයන්න.

- 1. බුදුරජාණන් වහන්සේ සුවපහසු දිවියක් සඳහා පිළිවෙත් ගැන ප්‍රධාන කරුණු දෙකක් අවධාරණය කළහ. එම කරුණු දෙක නම් කරන්න.
- 2. බුදු දහමේ දැක්වෙන සප්පාය ක්‍රම නම් කරන්න.
- 3. අසංවිධිත පරිභෝජනයට ඇබ්බැහි වුණු බමුණන් පස් දෙනෙකු පිළිබඳ බෞද්ධ සාහිත්‍යයේ සඳහන් වේ. ඉන් හතර දෙනෙක් නම් කරන්න.
- 4. බුදු රජාණන් වහන්සේ විසින් වදාළ සක්මනෙහි ආනිසංස පහක් සඳහන් කරන්න.
- 5. ත්‍රිකෝටි පාරිශුද්ධික මාංසය යනු කුමක්දැයි පැහැදිලි කරන්න.