



නිරෝගිකම උතුම් සැපතයි

නිරෝගිකම යනු විවිධාකාර වූ පීඩාවන් ඇති කරන රෝගාබාධයන් ගෙන් තොර වීම යි. සෞඛ්‍ය සම්පන්න, සැපවත් ජීවිතය යි. කායික, හෙවත් ශාරීරික වශයෙන් හානිකර වූ රෝග පීඩාවන් මෙන් ම වෛතසික, හෙවත් මානසික වශයෙන් හානිකර වූ රෝග පීඩාවන් ද වයස් හේදයකින් තොර ව අප කාටත් වැළඳෙයි. සසර වසන සත්ත්වයාට වැළඳෙන විවිධාකාර වූ රෝගාබාධ නිසා ඇති වන දුක බුදුදහමෙහි ව්‍යාධි දුක නමින් හඳුන්වා ඇත. නිරෝගි බව හෙවත් ආරෝග්‍යය යනු එකී රෝගාබාධයන් ගෙන් තොර ව ජීවත් වීම ය. එය උතුම් ලාභයකැ යි ද, කායික හා මානසික නිරෝගි බව තුළින් ලැබෙන සතුට ධනයකැ යි ද බුදුරජාණන් වහන්සේ වදළහ. හැඳෙන වැඩෙන, අධ්‍යාපනය ලබන දරුවන් වන අපට නිරෝගිබව අතිශයින් ම අවශ්‍ය වෙයි. දුක් දෙන රෝග පීඩාවන් ඇති සිසු දරුවනට ශිල්ප ශාස්ත්‍ර ඉගෙනීමට නො හැකි බව පැරණි පෙරදිග වියත්තු ද පෙන්වා දුන්හ. එ බඳු සිසුන්ගේ සිත කය දුබල ය. ධාරණ ශක්තිය ද දුර්වල ය. ඔවුහු නිතර දුකින් අසහනයෙන් සිටිති. එය මහත් අලාභයක් ම වෙයි. එ බැවින් වැඩිහිටියන් මෙන් ම අප ද නිරෝගිකම උතුම් ලාභයකැ යි වදාළ බුදුවදන සිතට ගත යුතු ය.

බුදුදහම මෙන් ම පෙර අපර දෙදිග ම වෛද්‍ය විද්‍යාව ද උගන්වන පරිදි කය සිතටත් සිත කයටත් බලපා යි. කයෙහි එනම් සිරුරෙහි රෝගී බව මෙන් ම නිරෝගී බව සිතට ද බලපාන්නේ ය. සිතෙහි මනසෙහි රෝගී බව මෙන් ම නිරෝගී බව ද එලෙසින් ම කයට ද බලපාන්නේ ය. එ බැවින් ම බුදුදහමත් වෛද්‍ය විද්‍යාවත් කායික මෙන් ම මානසික සෞඛ්‍ය ද නිරෝගිබව ද සමබර ව තිබිය යුතු බව පිළිගනියි. කයින් රෝගී ව සිටි පුතිගත්තතිස්ස තෙරුන්ට කායික නිරෝගී බව ඇති වීමෙන් පසු මානසික නිරෝගිබව ද ඇති විය. එයින් උන්වහන්සේ මාර්ග ඵල අවබෝධ කොට උතුම් නිවන් සුවය ලබාගත් හ. සිය ගිහි පැවිදි ශ්‍රාවකයන් කයින් මෙන් ම සිතින් ද නිරෝගී පිරිසක් වනු දැකීම බුදුරජාණන්ගේ අපේක්ෂාව විය. උන් වහන්සේ දේශනා කළ ධර්මයෙහි මෙන් ම පැනවූ විනයෙහි ද ඒ සඳහා බොහෝ උපදෙස් දෙන ලද්දේ එ බැවිනි.

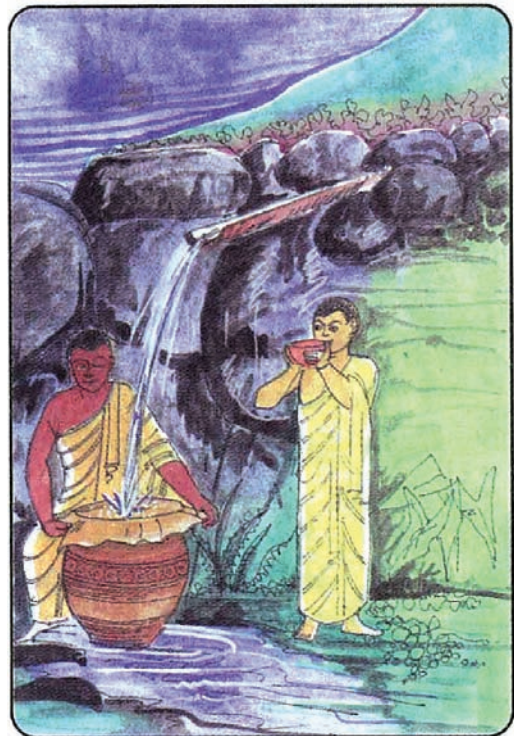
නිරෝගී ව ජීවත් වීම සඳහා අපට උපකාර වන කරුණු රාශියකි. නියමිත චේලාවට සුදුසු පරිදි සුදුසු ආහාර නිසි ලෙස හා ප්‍රමාණවත් ලෙස ගැනීම ඉන් වැදගත් තැනක් ගනියි. කුසගින්න බරපතල ම රෝගයකැ යි බුදුදහමෙහි දැක් වෙයි. ඉන් අත්මිදිය යුතු ය. සියලු සත්ත්වයන් අහරින් යැපෙන බව බුදුදහම පිළිගනි යි. එහෙත් එහි දී විධිමත් බවක් මෙන් ම පාලනයක් ද අවශ්‍ය ය. හික්ෂුන් වහන්සේලාට අදළ පිණ්ඩපාත ප්‍රත්‍යවේක්ෂාව අනුව ආහාරපාන වැළඳිය යුත්තේ නුවණින් සලකා බලමිනි. "මා මේ ආහාර වළඳනුයේ විනෝදය සඳහා නො වේ. මද වඩන්නට ද නො වේ. සැරසෙනු සඳහා ද නො වේ.

පැහැපත් වීමට ද නො වේ. සිරුරෙහි පැවැත්මට පමණකි. සසුන් බඹසර වසන්තට උපකාරයක් ලෙස ය, සාගිනි නිවන්තට ය, ජීවත් වීමට ය, පහසු විහරණයට යැ” යි නුවණින් සලකා දන් වැළඳීමට භික්ෂූන් වහන්සේලාට උගන්වා තිබේ. එ සේ ම පමණ දැන අහර ගන්නට ද උගන්වා වදාළ හ. එනම් කයෙහි පැවැත්මට, කුසෙහි පමණට වැළඳීම යි. තවද ආහාර පිඩු සතරක් හෝ පහක් වැළඳීමට අවස්ථාව තිබිය දී දන් වැළඳීම අවසන් කර පැන් පානය කිරීමට ද අනුශාසනා කර තිබේ.

වරක් පමණ ඉක්මවා ආහාර ගෙන තමන් වහන්සේ හමුවට පැමිණ මහත් කොට සුසුම් හෙළමින් සිටි කොසොල් මහ රජු ඇමතු බුදුරජාණන් වහන්සේ “හැම කල්හි සිහි ඇති, පමණ දැන අහර ගන්නා තැනත්තාගේ දුක් වේදනා තුනිවන බව ද වැළඳු අහර සෙමෙන් දිරවන බව ද ආයුෂය වැඩෙන බව ද” වදාළහ. සේබියා නම් වූ භික්ෂූන් වහන්සේලාට අදාළ ආචාර ධර්ම අනුව ආහාර ගනිමින් කතා කිරීම, මුඛයට අහාර විසි කිරීම, ආහාර හක්කේ තබාගෙන වැළඳීම, අත ගසා දමමින් වැළඳීම, ශබ්ද නගමින් අත ලෙව කමින් තොල් ලෙවකමින් වැළඳීම වැනි ක්‍රියාවන් ද නො කළ යුතු යැයි උගන්වා තිබේ. අපථා ආහාර නොගැනීම මෙන් ම පථා ගුණදායක ආහාර ගැනීම නිරෝගී බව ඇති කරයි. බුදුරජුන් කැඳ වැළඳීමේ ආනිසංස දක්වා ඇත්තේ ද එබැවිනි.

අපිරිසිදු ජලය පරිහරණය කිරීමෙන් උපදින රෝගාබාධ වළක්වාගැනීමට ද බුදුරජුන් භික්ෂූන් වහන්සේලාට දුන් උපදෙස් රැසක් විනයෙහි දැක ගත හැකි ය. පානීය හා පරිභෝජනීය ජලය ඉතා පිරිසිදු ව තබාගත යුතු ය. එබඳු ජලාශ අසල සෙනසුන් හෙවත් පන්සල් ඉදි නොකළ යුතු ය. එ බඳු ජලයට මල මුත්‍ර පහ කිරීමෙන් ද කෙළ ගැසීමෙන් ද වැළකිය යුතුයැ යි නියම කර තිබීමෙන් ඒ බව පෙනේ. එසේ ම භික්ෂූන් වහන්සේලා පෙරාගත් ජලය ම පානය කළ යුතු ය. ඒ සඳහා පෙරහන් භාවිත කළ යුතු යැ යි නියම කර වදාළ බුදු රජාණන් වහන්සේ එය සකස් කර ගන්නා අයුරු ද ඉගැන්වූහ. මෙබඳු කරුණු ද අප සැම ආදර්ශයට ගත යුතු ය. එමගින් ද නිසැකව ම නිරෝගී බව ඇති වෙයි. මුඛ සෞඛ්‍යය ආරක්ෂා කර ගැනීමට අදාළ වැදගත් උපදෙස් රැසක් ද බුදුදහමෙහි ඇතුළත් ය. නිසි ලෙස දහැටි වැළඳීම වෙසෙසින් ම යහපත් ප්‍රතිඵල උදා කරන්නක් වන බව බුදුදහම උගන්වයි.

සිවුරු පරිභෝග කිරීම පිළිබඳව ද සෞඛ්‍ය සම්පන්න පුරුදු රැසක් භික්ෂූන් වහන්සේලාට උගන්වා ඇත. එහි දී ද නුවණින් සලකා බැලිය යුතු ය. “ මා මේ සිවුරු පරිභෝග කරන්නේ සීතලෙන් හා උෂ්ණයෙන් සිදු වන පීඩාවන්ගෙන් වැළකීමට ය. මැසිමදුරු උවදුරු වලින්, සුළඟින්, අවිරශ්මියෙන්, විසකුරු සර්පයන්ගෙන් සිදුවන පීඩාවන්ගෙන් වැළකීමට ය. විළි වසා ගනු පිණිස යැයි මනා අවදිකමෙකින් යුක්ත ව සිවුරු පරිභෝග කිරීමට භික්ෂූන් වහන්සේලාට උගන්වා තිබේ.



සිවුරු මැසීම, පරිහරණය කිරීම, ආරක්ෂා කිරීම, සේදීම, වියළීම ආදී සෑම කරුණක දී ම සැලකිලිමත් ව ක්‍රියා කිරීමට විනයෙහි උගන්වා ඇත. සෙනසුන් පරිහරණය කිරීමේ දී ද මේ අයුරින් ම තම නිරෝගී බව රැකෙන ලෙස ශීතල, උෂ්ණය, මැසීමදුරු උවදුරු, අවි වැසි පීඩා, සුළං, විසකුරු සතුන්, අයහපත් සතු විපර්යාස ආදියෙන් වැළකීම අරමුණු කොට ගෙන නුවණින් සලකා ක්‍රියා කළ යුතු යැ යි දක්වා තිබේ. සෙනසුන් සකසා ගැනීම, පරිහරණය කිරීම, පිරිසිදු කිරීම ආදී සියලු කටයුතුවල දී ද එලෙසින් ම හික්මුන්ගේ නිරෝගී බව සුරැකෙන පරිදි කටයුතු කිරීමට උපදෙස් දී ඇත.

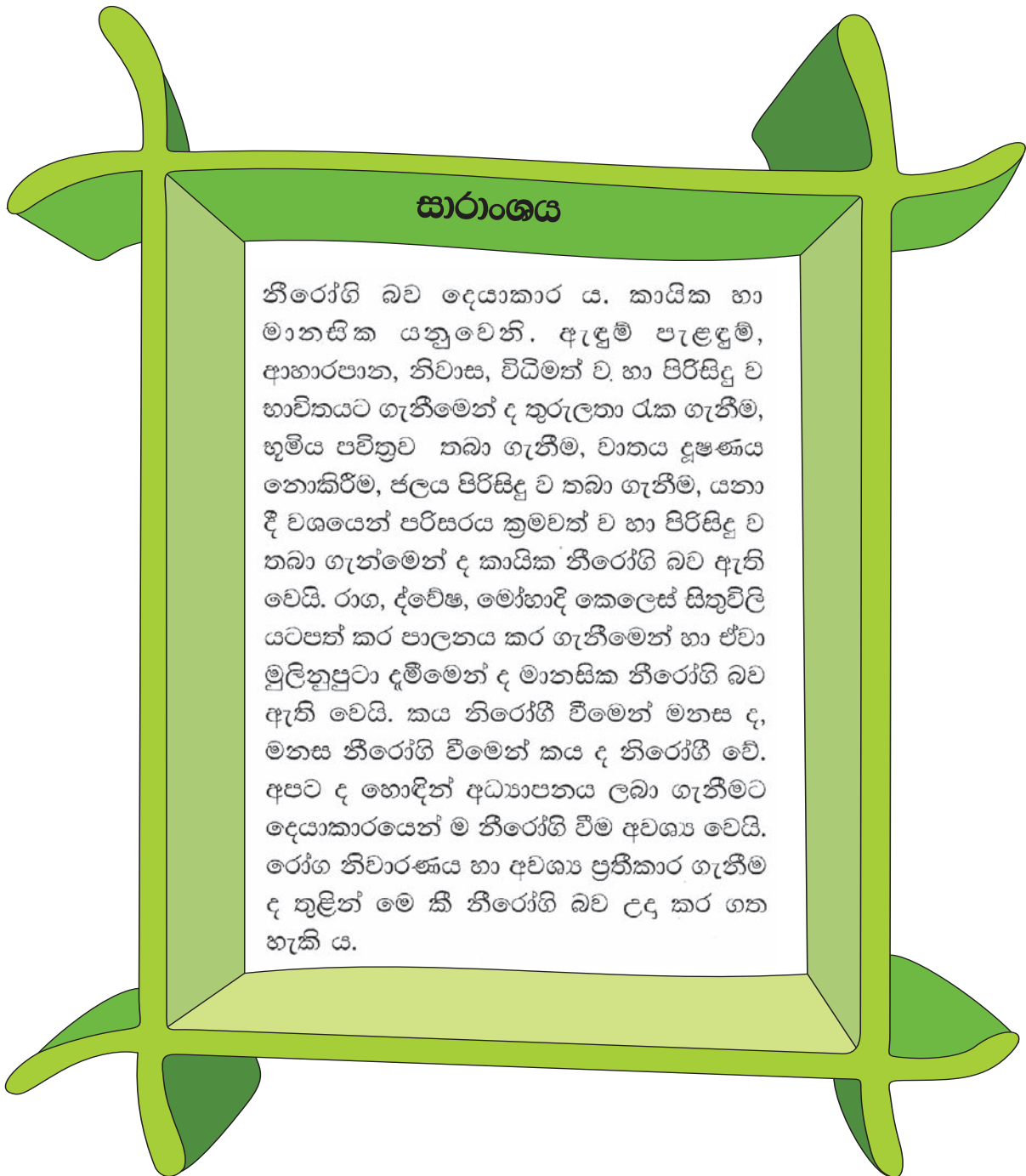
අප ජීවත් වන පරිසරය පවිත්‍ර ව තබා ගැනීම ද නිරෝගී බව ඇති කර ගැනීමට අවශ්‍ය ය. ගිහි පැවිදි දෙපක්ෂයට ම ධර්ම විනයෙහි මේ පිළිබඳ ව ඉතා වැදගත් උපදෙස් සවිස්තර ව ලබා දී තිබේ. තුරුලතා රැක ගැනීම, භූමිය පවිත්‍ර ව තබා ගැනීම, වාතය දූෂණය නොකිරීම, ජලය පවිත්‍රව තබා ගැනීම, ආදී වශයෙන් පරිසරය සෞඛ්‍යදායී ලෙස පවත්වා ගෙන යාමට අදළ බොහෝ කරුණු බුදුරදුන්ගේ අවධානයට ලක් ව තිබේ. තුරුලතා, මහපොළොව, වාතය, ජලය වැනි පාරිසරික සාධක අපේ සෞඛ්‍යය කෙරෙහි බලපා යි. එම සාධක දූෂණය වීමෙන් නිරෝගීබව නැති වන්නේ ය. එ සේ ම ඒවා දූෂණය නොකිරීම ත්, ආරක්ෂා කර ගැනීම ත්, නිරෝගීබව වර්ධනය වීමට හේතු වේ. ගස්වැල් අපට පෝෂ්‍යදායී ස්වාභාවික ආහාර සපයයි. එළවළු, පළතුරු ලබා දෙයි. සෙවණ ඇති කරයි. ඒවා වවන්නන්ට, රැකගන්නන්ට, බොහෝ පින් වැඩෙන. බව ද ඔවුන් සුගතිගාමී වන බව ද බුදුදහම උගන්වයි. විනයට අනුව තණ නිල්ලක් අපිරිසිදු කිරීම, හික්මුනමකට ඇවතකි. නිල්වන් තණ මත මළමුත්‍ර හෙළීම, කුණුරොඩු දූමීම, ඉඳුල් හා ඇට ආදිය හෙළීම, නොකළ යුතු යැයි කියැවෙයි. භාරද්වාජ නම් ගොවි බමුණකු පිදු අකැප ආහාරයක් ප්‍රතික්ෂේප කළ බුදුරජාණන් වහන්සේ එය නොමැරුණ සතුන් හා නිල් තණ කොළ නැති තැනක බහාලන්නැයි වදාළහ. වෙහෙරෙහි වසන හික්මුන් වහන්සේ කැලි කසල සහිත වූ බීම පිරිසිදු කළ යුතු ය. පළමු ව පාත්‍ර සිවුරු පිටතට ගෙන ගොස් තැබීම, ඇඳ , පුටු , මේස, බුමුතුරුණු , පාපිසි , පාවිච්චි කරන භාජන , සිවුරු ආදිය පිටතට ගෙන පිරිසිදු කොට චේලා තැබීම, ජනේල බිත්ති ආදිය පිරිසිදු කිරීම වැනි කටයුතු එහි දී ක්‍රමවත් ව කිරීමට තමන්ට ම කුටිය, මුළුතැන් ගෙය, වැසිකිළිය, පිරිසිදුව තබා ගැනීමට ද උගන්වා තිබේ. මෙම උපදෙස් අපට ද ආදර්ශයක් වේ. එ මගින් රෝග වාහකයෝ ඉවත් වෙති. නිරෝගීබව ඇති වෙයි.



කිසියම් රෝගයක් වැළඳුනු විට ඒ සඳහා නිසි ප්‍රතිකාර ගත යුතු ය. අපට වැළඳෙන විවිධ රෝගාබාධයන්ට අදාළ ඖෂධීය ප්‍රතිකාර රැසක් ද බුදුදහම උගන්වයි. ඕනෑම රෝගයක් වැළඳුනු විට එය සුව කළ හැකි යැ යි යන විශ්වාසය මත ප්‍රතිකාර ගැනීමට ද බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් උපදෙස් දී තිබේ.

දුක් දොම්නස්වලින් තොර ව නිරෝගී ව ජීවත් වීමට ඇඳුම් පැළඳුම්, ආහාර පාන, නිවාස හා පරිසරය පමණක් නොව මානසික තත්ත්වය ද අනිවාර්යයෙන් ම අපට බලපායි. බුද්ධ චව්නසෙහි දක්වන පරිදි බුදුරජාණන් වහන්සේ ද වෛද්‍යවරයෙකි. වාතය, පිත හා සෙම නිසා වැළඳෙන රෝගනිවාරණය කරන්නට වෛද්‍යවරු ප්‍රතිකාර කරති. බුදුරජාණන් වහන්සේ රාගය, ද්වේෂය, මෝහය යන තුන් දොස් නිසා වැළඳිය හැකි රෝග නිවාරණය කරන්නට සමත් උතුම් වෛද්‍යරාණෝ ය. ලෝවැඩ සඟරාවෙහි ද බුදුරජුන් හඳුන්වා ඇත්තේ “සත් හට වන බව දුකට වෙදාණන්” ලෙස ය. බුදුවඳන අනුව මානසික නිරෝගී බව උදෙසා අවශ්‍ය වන්නේ ඉහත කී අකුසල් මුල් උදුරා දැමීම ය. එකී මුල්වලින් හට ගන්නා කෙලෙස් අපගේ මනස ලෙඩ කරයි. එකී අකුසල් මුල් උදුරා දැමීමෙන් අපට සම්පූර්ණයෙන් ම නිරෝගී විය හැකි ය. ඒ සඳහා බුදුදහම උගන්වන ප්‍රායෝගික අභ්‍යාසය නම් භාවනාව ය. සමථ භාවනාව කෙලෙස් යටපත් කරයි. සිතෙහි එකඟකම ද පිරිසිදු කම ද ඇති කරයි. එයින් අපි ප්‍රසන්න දරුවෝ වෙමු. අන් අයගේ ආදර කරුණාව ද අපට ලැබේ. එසේ ම ප්‍රීතිමත් දරුවෝ වෙමු. සතුටින් සිටීමට ද අපට හැකි වෙයි. තව ද අපි සැහැල්ලු සිත් ඇත්තෝ වෙමු. අසහනය, පීඩනය, සිතින් ඉවත් වේ. එම මානසික නිරෝගීකම කායික නිරෝගීකමට හේතු වන්නේ ය. කයින් මෙන් ම මනසින් ද නිරෝගී වන අපගේ ධාරණ ශක්තිය වැඩි වෙයි. එකඟ වූ පිරිසිදු වූ සිතෙහි ඉතා පහසුවෙන් ම අසන කියවන දෙය රැඳෙයි. අධ්‍යාපනයෙන් උසස් ප්‍රතිඵල ලැබිය හැක්කේ සිත ද නිරෝගී වූ විට ය. නැවත කිලිටි නොවන නැවත විසිරී නොයන සිතක් ඇති කර ගැනීමට විදර්ශනා භාවනාව වැඩිය යුතු ය. එමගින් ප්‍රඥාව ලැබේ. සියලු කෙලෙස් සම්පූර්ණයෙන් ම නැති වේ. එයින් සසර සියලු දුක නැති කර ගත හැකි ය.

සතිපට්ඨාන භාවනාව එනම් කායානුපස්සනා, චිත්තානුපස්සනා, වේදනානුපස්සනා, ධම්මානුපස්සනා, යන සතර සතිපට්ඨානයන් වැඩිම මානසික වශයෙන් නිරෝගී වීමට වෙසෙසින් ම අදාළ වන්නේ ය. කායානුපස්සනාව අපට අපගේ කය පිළිබඳ නිවැරදි අවදිකමක් අවබෝධයක් ඇති කරයි. කයින් කරන සියලු ක්‍රියාකාරකම් මනා සිහියෙන් යුතු ව කිරීමට හැකියාව උපදවයි. චිත්තානුපස්සනාව අපට අපගේ ම සිත පිළිබඳ නිවැරදි අවදිකම ඇති කරයි. සිතෙහි ක්‍රියාකාරීත්වය පිළිබඳ සිහිය උපදවයි. වේදනානුපස්සනාව සුව දුක් වින්දනයන් ගැන අවදිකම ඇති කරයි. මනා සිහියෙන් යුතු ව සුව දුක් විඳීමේ හැකියාව උපදවයි. ධම්මානුපස්සනාව රූප, වේදනා දී ධර්ම පිළිබඳ නිවැරදි අවබෝධය ඇති කරයි. ජීවිතය වටහා ගැන්මේ හැකියාව වැඩි දියුණු කරයි. මෙ සේ සම්මාසතිය - නිවැරදි සිහිය උපදවන සතිපට්ඨාන භාවනාව නිසැකව ම සිතින් ද කයින් ද නිරෝගී දරුවකු වීමට අපට ආධාර වේ. කායික රෝග ද ඒවාට හේතු වන පෞද්ගලික කටයුතු ද පාරිසරික විසමතා ද මානසික රෝග ද ඒවාට හේතු වන සිත් සතන්හි අපිරිසිදු බව හා විසිරුණුබව ද දුරුකොට නිරෝගී දරුවන් වීමෙන් අපේ අධ්‍යාපනය සාර්ථක කර ගත හැකි ය. මතු දියුණුව ඇති කර ගත හැකි ය.



සාරාංශය

නිරෝගි බව දෙයාකාර ය. කායික හා මානසික යනුවෙනි. ඇඳුම් පැළඳුම්, ආහාරපාන, නිවාස, විධිමත් ව. හා පිරිසිදු ව භාවිතයට ගැනීමෙන් ද තුරුලතා රැක ගැනීම, භූමිය පවිත්‍රව තබා ගැනීම, වාතය දූෂණය නොකිරීම, ජලය පිරිසිදු ව තබා ගැනීම, යනා දී වශයෙන් පරිසරය ක්‍රමවත් ව හා පිරිසිදු ව තබා ගැනීමෙන් ද කායික නිරෝගි බව ඇති වෙයි. රාග, ද්වේෂ, මෝහාදී කෙලෙස් සිතුවිලි යටපත් කර පාලනය කර ගැනීමෙන් හා ඒවා මූලිනුපුටා දැමීමෙන් ද මානසික නිරෝගි බව ඇති වෙයි. කය නිරෝගී වීමෙන් මනස ද, මනස නිරෝගී වීමෙන් කය ද නිරෝගී වේ. අපට ද හොඳින් අධ්‍යාපනය ලබා ගැනීමට දෙයාකාරයෙන් ම නිරෝගී වීම අවශ්‍ය වෙයි. රෝග නිවාරණය හා අවශ්‍ය ප්‍රතිකාර ගැනීම ද තුළින් මෙ කී නිරෝගි බව උද කර ගත හැකි ය.



ක්‍රියාකාරකම්

01. කායික හා මානසික නිරෝගීකම වෙන වෙන ම හඳුන්වන්න.
02. බුදුරජාණන් වහන්සේ මානසික වෛද්‍යවරයකු බව පැහැදිලි කරන කතා පුවතක් චිත්‍රයට නගන්න.
03. අධ්‍යාපන කටයුතුවල දියුණුවට නිරෝගීකම උදව්වන අන්දම පෙන්වා දෙමින් ශිෂ්‍ය සමිතියෙහි පවත්වන කතාවෙහි සාරාංශය ලියා දක්වන්න.



පැවරුම

සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවිතයක් ගොඩ නගා ගැනීමට ගත හැකි විවිධ ක්‍රියාමාර්ග පිළිබඳ ව කණ්ඩායම් සාකච්ඡාවක් කොට උපදෙස් පත්‍රිකාවක් පිළියෙල කරන්න.

ඉර උදා	වෙනත්නට
පළමු ව නැගිට	සිහිකොට
අලසකම් දුරු	කොට
කරන් වැඩපළ දියුණු	වන්නට

සිරිත් මල්දම