5 පරිසරය, සෞන්දර්යය හා මිනිස් පැවැත්ම

මිනිසා ඇතුළු සියලු සත්ත්වයෝ තම පැවැත්ම සඳහා පරිසරය සමග නිරන්තර සටනක යෙදී සිටිති. පරිසරයෙන් තොර ව කිසි ම සත්ත්වයකුහට ජීවත් විය නො හැකි ය. අප පානය කරන ජලය, හුස්ම ගන්නා වාතය ඇතුළු අත්‍යවශ්‍ය දෑ අප ලබා ගන්නේ පරිසරයෙනි. මිනිස්සු ද සත්ත්වයෝ ද ලොව තුළ පවත්නා ස්වාභාවික සම්පත් පරිභෝජනය කරමින් ජීවත් වෙති.

මෑත යුගයෙහි නිරතුරු දක්නට ලැබෙන කරුණක් නම් මිනිසා තම අසීමිත ආශාව කරණ කොට ගෙන ලොව ස්වාභාවික සම්පත් අසීමිත ලෙස පරිභෝජනය කිරීමට පෙළඹී ඇති බව යි. කෙනකුගේ පැවැත්ම සඳහා ඇති අවශ්‍යතා සීමාසහිත වුවත් කෙනකුගේ සිතෙහි ඇති ආශා සීමා රහිත ය. මිනිසාගේ හා සතුන්ගේ පැවැත්ම සඳහා අවශ්‍ය සම්පත් සොබාදහම සතු වුව ද එක් එක් මිනිසාගේ අසීමිත ආශා සම්පූර්ණ කිරීමට මෙම සම්පත් ප්‍රමාණවත් නො වේ. එහෙයින් මිනිසුන් ලෙස අප අපේ අසීමිත ආශාවන්ට ඉඩ නො දී, මෙම සීමාසහිත සම්පත්වලින් යුත් පරිසරය අනන්ත ශාක හා සත්ත්ව සමූහයක් සමඟ බෙදා හදා ගෙන පරිභෝජනය කළ යුතු ව ඇත.

මෙම සත්‍යය තේරුම් ගෙන මිනිසුන් ලෙස අප ද කොටස්කරුවන් වන ජීව අජීව පරිසරයට දයාව හා ස්නේහය දැක්විය යුතු ය. අප පරිසරයට හිතවත් විය යුතු අතර එහි සෞන්දර්යය අගය කළ යුතු ය. අපගේ පැවැත්ම පරිසරයට තර්ජනයක් නොවිය යුතු ය.

මෙම පාඩමෙන් අප ඉගෙන ගන්නේ පරිසරය හා නොගැටෙමින්, පරිසරය අගයමින්, සාමකාමී ව ජීවත් විය යුතු ආකාරයයි. අපි පළමු පාඩම් ඒකකයෙන් ජීව අජීව පරිසරය හා නොගැටෙමින් දිවි ගෙවන ආකාරය හදාරමු. දෙවන ඒකකයෙන් ස්වභාව ධර්මයෙහි චමත්කාරය පිළිබඳ බෞද්ධ ඉගැන්වීම් හා ආකල්ප හදාරමු. පරිසරය රැක ගනිමින් අපගේ කායික හා මානසික සෞඛ්‍යය ආරක්ෂා කර ගන්නා අකාරය අවසන් ඒකකයෙන් හදාරමු.

5.1 ප්‍රචණ්ඩත්වයෙන් තොර ජීවිතයක්

5.1.1 හැඳින්වීම

ජීව අජීව පරිසරයට අප හානි නො කළ යුතු කවර හෙයින් ද යන ප්‍රශ්නයට විවිධ ආගම් විවිධ පිළිතුරු සපයයි. බුදුදහමෙන් මෙම ප්‍රශ්නය සඳහා සැපැයෙන පිළිතුර කවරේ ද යනු මෙහි දී සාකච්ඡා කරනු ලැබේ.

5.1.2 තමා හා සසඳා හිංසනයෙන් වැළකීම

දිනක් සැවැත් නුවර පිඬු පිණිස හැසිරෙන කල්හි කුඩා දරුවන් පිරිසක් සර්පයකුහට දඬු මුගුරුවලින් හිංසා කරනු බුදුරදුන්හට දක්නට ලැබුණි. "දරුවනි, ඔබ කුමක් කරන්නහුද යි" යි ඇසූ කල්හි "ස්වාමිනි, අපි මේ සර්පයාට පහර දෙමු" යැයි ඔවුහු බුදුරදුන්ට පිළිතුරු දුන්හ. "එසේ කරන්නේ කුමක් නිසාද" යි ඇසූවිට, "පහර දී මේ සර්පයා මරා නො දැමුවහොත් ඔහු අපට දෂ්ට කරනු ඇතැ"යි ඔවුහු පිළිතුරු දුන්හ. "තමන්හට සැප බලාපොරොත්තුවෙන් අනුන්ට හිංසා කරන්නා වූ ඔබ එමගින් කිසිවිටක සැප ලබන්නේ නැත. ඔබ තමන්හට සැප කැමැත්තාහු නම් කළ යුත්තේ අනුන්ට හිංසා නො කිරීම ය"යි පෙන්වා දී බුදුරදුහු දරුවන් එම හිංසාකාරී ක්‍රියාවෙන් වළකාලූහ.

මෙම උපදේශයෙන් බුදුරදුන් පෙන්වා දුන්නේ තමාහට සැප කැමැති පුද්ගලයා එයට මුළුමනින් ම පටහැනි යමක් අන් කෙනකුට නො කළ යුතු බවයි. ධම්මපදයෙහි එන පහත සඳහන් සුප්‍රකට ගාථා දෙකෙන් ප්‍රකාශ කොට ඇත්තේ මෙම අදහසයි.

සබ්බේ තසන්ති දණ්ඩස්ස – සබ්බේ භායන්ති මච්චුනෝ,
අත්තානං උපමං කත්වා – න හනෙය්‍ය න ඝාතයේ.

සියල්ලෝ හිංසනයට බිය වෙති. සියල්ලෝ මරණයට බිය වෙති. තමා උපමා කොට හිංසා නො කරන්න; නො මරන්න.

සබ්බෙ තසන්ති දණ්ඩස්ස – සබ්බෙසං ජීවිතං පියං.
අත්තානං උපමං කත්වා – න හනෙය්‍ය න ඝාතයේ,

සියල්ලෝ හිංසනයට බිය වෙති. සියල්ලන්හට තම ජීවිතය ප්‍රිය ය. තමා උපමා කොට හිංසා නො කරන්න; නො මරන්න.

මෙම ගාථාවලින් බුදුරදුන් අපට පෙන්වා දෙන්නේ අනුන්ට හිංසා කිරීමට යාමේ දී අප අප හා සසඳා බැලිය යුත්තේ කුමක් නිසා ද යන්න යි. අප හා අනිකුත් සියලු ම සත්ත්වයන් සමාන වන මූලික කරුණු කීපයක් මෙම ගාථාවලින් ප්‍රකාශ වේ:

i. සියලු සත්ත්වයෝ හිංසාවට බිය වෙති.
ii. සියලු සත්ත්වයෝ මරණයට බිය වෙති.
iii. සියලු දෙනාහට ප්‍රියතම වස්තුව තම ජීවිතයයි.

වෙනත් ස්ථානයක දී බුදුරදුන් මෙම කරුණු ම තරමක් වෙනස් ආකාරයකින් මෙසේ දක්වා ඇත:

i. සියලු සත්ත්වයන් මියයෑමට අකමැති ය; ජීවත්වීමට කැමැති ය. (අමරිතුකාමා, ජීවිතුකාමා)
ii. සියලු සත්ත්වයන් සැපයට කැමැති ය; දුකට අකැමැති ය. (සුඛකාමා, දුක්ඛපටික්කූලා)

මෙම ප්‍රකාශවල සඳහන් 'සියලු සත්ත්වයන්' යන්නෙන් තමා ද ඇතුළු ලොකු හා කුඩා සියලු සත්ත්වයන් අදහස් කෙරේ. එසේ නම් තමා ද ඇතුළු සියලු සත්ත්වයන් සැසඳීමට අපහසුවක් නැත. සියලු සත්ත්වයෝ ඉහත සඳහන් මානසික තත්ත්වයෙන් යුතු වෙති. එබැවින් අපට කිසි ම කෙනකුට හිංසා කළ නො හැකි ය; දුක් දිය නො හැකි ය; කිසිවකු මරණයට පත් කළ නො හැකි ය. පරපණ නැසීම, සොරකම් කිරීම, කාමයෙහි වරදවා හැසිරීම යන කාය දුශ්චරිතයක් හෝ බොරු කීම, කේලාම් කීම, පරුෂ වචන කීම හා හිස් වචන කීම යන වචී දුශ්චරිතයක් හෝ කිරීමට සිතෙන අවස්ථාවක දී තමා හා සසඳා සිතිය යුතු ආකාරය බුදුරදහු මෙසේ පෙන්වා දෙති:

"මම ජීවත් වනු කැමැත්තෙම් ද නො මැරෙනු කැමැත්තෙම් ද වෙමි. සැප කැමැත්තෙම් ද දුක් නො කැමැත්තෙම් ද වෙමි. යමෙක් ජීවත් වනු කැමැති, නො මැරෙනු කැමැති, සැප කැමැති, දුක් නො කැමැති මගේ දිවි තොර කරයි ද එයට මම නො කැමැත්තෙමි. එසේ ම මම ද ජීවත් වනු කැමැති නො මැරෙනු කැමැති, සැප කැමැති, දුක් නො කැමැති අන් කෙනකුගේ දිවි තොර කරම් ද එයට ඔහු අකැමැති ය. යමක් මට ප්‍රිය මනාප නොවේ ද එය අනුන්ට ද ප්‍රිය මනාප නොවේ. එහෙයින් මම මා අකමැති යමක් අනුන්ට කෙසේ කරම් ද?

යමෙක් මගේ වස්තුව සොර සිතින් ගනියි ද, මා එයට අකැමැති ය. එසේ ම මම අන් යමකුගේ වස්තුව සොර සිතින් ගනිම් ද ඔහු එයට අකැමැති ය. .... යමෙක් මගේ භාර්යාව කෙරෙහි අයුතු බලපෑමක් කරයි ද මා එයට අකැමැති ය. ....

යමෙක් මා මුසාවාදයෙන් රවටයි ද මා එයට අකැමැති ය. ....

යමෙක් කේලාම් බසින් මා මගේ මිතුරන්ගෙන් බිඳවයි ද මා එයට අකැමැති ය. ...

යමෙක් මට පරුෂ වචනයෙන් කතා කරයි ද මා එයට අකැමැති ය. ...

යමෙක් මට අරුත්සුන් හිස් වචන කියයි ද මා එයට අකැමැති ය. ..."

මේ අයුරින් තමා හා සසඳා හෙවත් තමා උපමා කොට අනුන්හට වැරැදි නො කළ යුතු බව බුදුදහමේ ඉගැන්වේ. එසේ තමා උපමා කොට වරදින් වැළකීමේ ක්‍රමය **අත්තූපනායික ධර්මය** යැයි බුදුරදුන් විසින් හඳුන්වා තිබේ.

මෙම අත්තූපනායික ධර්මය ජීව අජීව පරිසරය කෙරෙහි දයාන්විත ව කටයුතු කිරීමට මනුෂ්‍යයා පොළඹවන ඉතා ප්‍රබල සාධකයක් වේ. මිනිසා තම ජීව අජීව පරිසරය සමඟ අනිවාර්යයෙන් ම බද්ධව පවත්නා අතර, ඔහු පරිසරයෙන් ද පරිසරය ඔහුගෙන් ද වෙන් කළ නො හැකි ය. එසේ නම් තමාට ද හානියක් කර නො ගෙන අපට අනුන්ට හානියක් කළ නො හැකි ය. අනුන්ට හෝ පරිසරයට හානියක් කරන සෑම විටක ම එසේ කරන පුද්ගලයා තමාට ද හානි පමුණුවා ගනී. අප පළමුවන පාඩමෙහි පටිච්ච සමුප්පාදය පිළිබඳ විවරණයෙහි දුටු පරිදි පරිසරය හා අප පවතිනුයේ අන්‍යෝන්‍ය වශයෙන් හේතු ඵල ලෙස සම්බන්ධ වීමෙනි.

අප ජීවත්වන සමාජය තුළ ප්‍රචණ්ඩත්වය විවිධ ආකාරවලින් පවතී. ගෘහාශ්‍රිත ප්‍රචණ්ඩත්වය අප සමාජයෙහි ඉතා බහුල වන අතර, සමාජ ප්‍රචණ්ඩත්වය මුළු මහත් සමාජය වසා පැතිර පවතී. කායික ප්‍රචණ්ඩත්වය පහරදීම්, මරා දැමීම් හා විනාශ කිරීම් ආදී වශයෙන් ද වාචසික ප්‍රචණ්ඩත්වය, තර්ජනය කිරීම්, බැණ වැදීම්, නින්දා අපහාස කිරීම් ආදී වශයෙන් ද සමාජයෙහි දක්නට ලැබේ. මානසික ප්‍රචණ්ඩත්වය මේ දෙයාකාර ප්‍රචණ්ඩත්වයට ම මූලික හේතුව වේ. බුදුරදුන් උගන්වා ඇති පරිදි තමා උපමා කොට සිතීමට හැකිවීම මෙම ප්‍රචණ්ඩත්වයෙන් බැහැර වීම සඳහා අගනා මාර්ගෝපදේශයක් වනු නොඅනුමාන ය.

5.1.3 සාරාංශය

මනුෂ්‍යයන් වන අප ජීව අජීව පරිසරයට ඉහළින් සිටින පිරිසක් නොව, එහි ම කොටස් කරුවන් බවත් ජීව අජීව පරිසරය හා අපගේ පැවැත්ම අන්‍යෝන්‍ය වශයෙන් එකට බැඳී පවත්නා බවත් අපි දුටුවෙමු. කායික, වාචසික හා මානසික ප්‍රචණ්ඩත්වයෙන් බැහැරවීම සඳහා අත්තූපනායික ධර්මය උපයෝගී කොට ගත හැකි අයුරු ද අපි මේ පාඩම් ඒකකයෙන් ඉගෙන ගත්තෙමු.

අභ්‍යාස

1. බොරු කීම සම්බන්ධයෙන් අත්තූපනායික ධර්මයට අනුව සිතිය යුතු ආකාරය සම්පූර්ණයෙන් ලියා දක්වන්න.
2. සබ්බේ තසන්ති දණ්ඩස්ස .....ආදී ගාථා දෙක තේරුම් සහිත ව ලියා දක්වන්න.

පැවරුම්

1. අපගේ පැවැත්ම පරිසරය මත රඳා පවතින අයුරු පැහැදිලි කරමින් ඡේදයක් ලියන්න.
2. සමාජයෙහි දක්නට ලැබෙන ප්‍රචණ්ඩත්වය පිළිබඳ කෙටි රචනාවක් ලියන්න.
3. පහත සඳහන් වචනවල තේරුම සොයා සටහන් පොතට එකතු කර ගන්න.
   i. පරිභෝජනය කිරීම
   ii. සීමාරහිත
   iii. ආවේග
   iv. චින්තනය

5.2 බුදුදහම හා සෞන්දර්යය

5.2.1 හැඳින්වීම

සෞන්දර්යය නම් සුන්දර බවයි. බුදුදහම තුළ සෞන්දර්යය පිළිබඳ ව සලකනු ලබන්නේ කෙසේ ද යනු තේරුම් ගැනීමට අපි මෙම පාඩම් ඒකකයේ දී උත්සාහ දරමු.

බුදුදහමෙහි මූලික ඉගැන්වීම වන චතුරාර්ය සත්‍යය ගොඩ නැඟී ඇත්තේ දුක නමැති සංකල්පය වටා ය. දුකට එතරම් වටිනාකමක් දෙන දහමක සෞන්දර්යයට තැනක් තිබිය නො හැකි බව සමහර දෙනකුගේ මතයයි. ඔවුන් ප්‍රකාශ කරන්නේ බුදුදහම සියල්ල අසුභ වාදී ව බලන ඉගැන්වීමක් හෙවත් **සර්ව අශුභවාදයක්** බවයි.

බුදුරදුන්ගේ හා රහත් වූ භික්ෂූන්ගේ හා භික්ෂුණීන් වහන්සේලාගේ ජීවිතත්, බෞද්ධ ඉතිහාසය හා කලාවත් දෙස බලන විට වෙනස් චිත්‍රයක් මතු වේ. එනම් බුදුරදුන් ද රහතන්වහන්සේලා ද ස්වභාව ධර්මයෙහි සෞන්දර්යය අතිශයින් අගය කළ පිරිසක් වූ බවයි. බෞද්ධ විහාරස්ථාන ඉතා පවිත්‍ර මනරම් ස්ථාන වූ අතර, ඒවාට ආරාම හෙවත් උද්‍යාන යැයි කීවේ ද මෙම මනහර පරිසරය හේතුවෙනි. බෞද්ධ කලාව දෙස බලන විට පෙනී යන්නේ සැමවිට ම බුදුරදුන් ඉතා ප්‍රසන්න පෙනුමකින් යුක්ත ලෙස නිරූපනය කොට ඇති බව යි. උන්වහන්සේ 'මිහිත පුබ්බංගම' (සිනහවක් පෙරටු කොටගත්) කෙනෙක් ලෙස ධර්මයෙහි විස්තර කොට ඇත.

මෙම කරුණු තවදුරටත් තේරුම් ගැනීම සඳහා සෞන්දර්යය පිළිබඳ බෞද්ධ සංකල්පයත් බුදුරදුන් හා රහතන් වහන්සේලා එය පිළිබඳව දරූ ආකල්පත් අපි මේ පාඩම් ඒකකයෙන් ඉගෙන ගනිමු.

Zen garden

5.2.2 බුදුරදුන් හා ස්වභාව සෞන්දර්යය

මෙහි දී බුදුරදුන්ගේ ධර්මය දෙස බැලීමට පෙර උන්වහන්සේගේ ජීවිතය දෙස බැලුවහොත් අපට පෙනී යන වැදගත් කරුණක් ඇත. එනම් උන්වහන්සේගේ ජීවිතය සොබා දහමට ඉතා සමීප වූ බවයි. බුදුරදුන්ගේ 'තෙමඟුල' ලෙස සලකනු ලබන උත්පත්තිය, බුද්ධත්වය හා පරිනිර්වාණය යන ප්‍රධාන සිද්ධි තුන ම සිදු වූයේ එළිමහනෙහි තුරු සෙවනවල බව අපි දනිමු. ඉන් උත්පත්තිය තුරු සෙවණක සිදුවීම අහම්බයක් වුවත් අනිත් සිද්ධි දෙක එසේ නොවේ. බුද්ධත්ත්වය ලබා ගැනීම සඳහා කරන ලද ආර්ය (ශ්‍රේෂ්ඨ) වූ පර්යේෂණය විස්තර කරන අරියපරියේසන සූත්‍රයෙහි විස්තර වන පරිදි ගුරුවරුන් අතහැර කුසලය යනු කුමක්දැයි **(කිං කුසලගවේසී)** සොයමින් ගිය සිදුහත් තවුසා උරුවෙලාවෙහි සේනානි නම් ගමට පැමිණියේ ය. එහි දී එතුමා දුටුවේ සිත්ගන්නාසුලු වන ලැහැබකින් ද පවිත්‍ර ජලයෙන් යුතු ව ගලනා මනා ලෙස පිහිටි ගංගාවකින් ද යුත් මනරම් භූමිභාගයකි. මෙම පරිසරය දුටු එතුමා තම ආර්ය පර්යේෂණය සඳහා සුදුසු ස්ථානයට තමා පැමිණ ඇති බව තීරණය කළේ ය. සය වසරක් ඉතා කටුක භාවනා ක්‍රම අත්හදා බලා අවසන මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව අනුගමනය ට කොට උතුම් වූ බුද්ධත්වයට එතුමා පත් වූයේ මෙම පරිසරයෙහිම ය.

බුද්ධත්වයෙන් පසු බුදුරදුන්ගේ ජීවිතය බොහෝ දුරට ගතවූයේ ශ්‍රාවක පිරිස පිරිවරා ගමෙන් ගමට වඩිමින් මහ ජනයාට දහම් මග පෙන්වාදීම සඳහා ය. මෙම ගමන්වල දී බොහෝ විට උන්වහන්සේ වැඩ සිටියේ, ගිමන් හැරියේ, සැතපුණේ එළිමහනෙහි රුක් මුල්වල බව පෙනේ. වනය හා රුක් මුල් බුදුරදුන්ගේත් භික්ෂූන් වහන්සේගේත් වාසස්ථාන වූ බව පෙනේ. භික්ෂූන් වහන්සේගේ ඇඳුම

වන සිවුර සකස් කරන ලද්දේ මගධ දේශයෙහි කෙත් යායක ස්වරූපය ආදර්ශයට ගනිමිනි. දිග අතට හා හරස් අතට නියර යොදා සමානුපාතික ව මනා ලෙස බෙදා සකස් කොට තිබූ කෙත් යාය දුටු බුදුරදුන් ආනන්ද හිමියන්හට උපදෙස් දුන්නේ ඒ අනුව සිවුර සකස් කර ගන්නා ලෙස ය. සිවුරෙහි පාට ගැනීම සඳහා යොදා ගන්නා ලද්දේ ගස්වල මුල්, කඳ, පොතු හා මල් ද තම්බා ලබා ගත් ශාක සාරයයි. ස්වභාව ධර්මයට ඉතා සමීප ජීවිතයක් ගත කළ බුදුපියාණන් වහන්සේ අවසන පිරිනිවන් පෑවේ ද සල් ගස් දෙකක් මැද පනවන ලද අසුනක ය.

පරිසරය පමණක් නොව සංගීතය, වාදනය හා චිත්‍ර කලාව ද නික්ලේශී මනසකින් වින්දනය කළ හැකි බව බුද්ධචරිතයෙන් හෙළි වේ. වරක් පඤ්චසිඛ නම් දිව්‍ය පුත්‍රයා සිය වීණාව වාදනය කරමින් තෙරුවන් ගුණ පවසමින් ගායනයක් ඉදිරිපත් කළ විට බුදුරදුන් ඔහුට ප්‍රශංසා කරමින් කියා සිටියේ ඔහුගේ ගායනය හා වාදනය එකිනෙක සමග මනා සේ සංයෝග වූ බවයි. තම ඉල්ලීම පරිදි මිහිරි හඬින් ගාථා සජ්ඣායනා කළ සෝණ කුටිකණ්ණ හිමියන්ගේ ගායන හැකියාව බුදුරදුන්ගේ ප්‍රශංසාවට ලක්විය. භික්ෂූන් වාසය කරන විහාරස්ථාන කාමය උද්දීපනය නො කරන සොබාදහම හා බැඳුණු චිත්‍රවලින් අලංකාර කිරීම බුදුරදුන් විසින් අනුදැන වදාරන ලදී. මෙවැනි නිදසුන්වලින් පැහැදිලි වන්නේ සෞන්දර්යය පිළිබඳ හැඟීම බෞද්ධාගාමික ජීවිතයේ වැදගත් අංගයක් වූ බවයි.

5.2.3 සෞන්දර්යය හා කාමය

බුදුරදුන් විසින් ප්‍රශංසා කොට ඇති සෞන්දර්ය ආස්වාදය හා කාම තණ්හාව අතර ඇති වෙනස අප විසින් තේරුම් ගත යුතු ය. කාම තණ්හාව දුක ඇතිවීමෙහි එක් හේතුවක් බව අප විසින් ඉගෙන ගන්නා ලදී. එහෙත් සෞන්දර්ය ආස්වාදය කාමයෙන් තොරව අත්දැකිය හැක්කකි. රහතන් වහන්සේලාගේ ජීවිත තොරතුරුවලින් මේ බව අපට පැහැදිලි වේ.

බෞද්ධ සාහිත්‍යයෙහි එන ථේරගාථා හා ථේරිගාථා යන පොත් දෙකෙහි ඇතුළත් වන්නේ සියලු කෙලෙසුන් නසා රහත් වූ භික්ෂූන් හා භික්ෂුණීන් පිළිබඳ ව ය. උන්වහන්සේලා ප්‍රකාශ කළ අදහස් එම පොත්වල දක්නට ඇත. සමහර රහත් භික්ෂූන් වහන්සේලා හා මෙහෙණින් වහන්සේලා සොබා දහම නිරීක්ෂණය කිරීමෙන් තමා ලද වින්දනය ඒවායෙහි සටහන් කොට ඇත. වනවච්ඡ නම් රහතන් වහන්සේ මෙසේ පවසති:

> අච්ඡෝදිකා පුථුසිලා - ගෝණංගල මිගායුතා
> අම්බුසේවාල සඤ්ඡන්නා - තේ සේලා රමයන්ති මං (ථේර ගාථා)

"පවිත්‍ර ජලයෙන් ද, පුළුල් ගල්තලාවලින් ද, වඳුරන් හා වෙනත් සිවුපාවුන්ගෙන් ද යුත්, දිය සෙවලින් වැසුණු එම ගල්කුළු මා සිත ඇද ගනී."

මෙම ප්‍රකාශයෙන් කියැවෙනුයේ වනයෙහි ගල්කුලක ස්වභාවික දර්ශනයකි. පුළුල් ගල්තලාවන්හි සෑදී ඇති දිය සෙවල තුළින් පවිත්‍ර ජලය ගලා යන විට මැවෙන පැහැදිලි චිත්‍රය ස්වභාව ධර්මයෙහි අගනා පැතිකඩකි. ඒ තුළ මහඟු සුන්දරත්වයක් ඇත.

ඉපැරණි බෞද්ධ පොතපතෙහි විස්තර කොට ඇති මෙම ස්වභාවික සුන්දරත්වය ඒ ආකාරයෙන් ම ප්‍රතිනිර්මාණය කිරීම පිළිබඳ අගනා නිදසුනක් නම් ජපාන බෞද්ධ විහාරස්ථානවල දක්නට ඇති සෙන් උද්‍යානය (zen garden)යි. සෙන් උද්‍යානයෙහි ඇති විශේෂ ම ලක්ෂණය නම් ස්වාභාවික පරිසරය ඒ ආකාරයෙන් ම ප්‍රතිනිර්මාණය කිරීමයි. බැලූබැල්මට එහි ඇත්තේ අපිළිවෙළකි. සෙවලින් වැසී ඇති ගල් තලා දකින විට සමහර කෙනකුට සිතෙන්නේ එම ගල් සෙවල ඉවත් කොට "පිරිසිදු කොට" දිලිසෙන සේ ඔප දමා තිබේ නම් වඩා හොඳ බවයි. එය වූ කලී සොබාදහම අපට අවශ්‍ය පරිදි කපා, කොටා, ඔපදමා, පේළිවලට සකස් කොට රස වින්දනය කිරීමට පුරුදු වී ඇති අපගේ කෘත්‍රිම මානසිකත්වයේ ප්‍රතිඵලයකි. සෙන් උද්‍යානයෙහි අදහස සොබාදහම ඇති සැටියෙන් රසවිඳීමයි. එහි ඇති ගල්වල සෙවල තිබේ නම් එසේ වී ඇත්තේ පිරිසිදු නො කිරීම නිසා නොව සොබාදහමේ හැටි එසේ බැවිනි. සෙන් උද්‍යානයක් දකින කෙනකු තුළ ඉහත දැක්වූ ථේර ගාථාව සිහිවනු ස්වාභාවික ය.

5.2.4 සාරාංශය

බුදුදහමට අනුව සොබාදහම පිළිබඳව මිනිසුන් වන අපගේ ආකල්පය (සිතන ආකාරය හා හැසිරීම) විය යුත්තේ එයට හැකිතාක් අවම ලෙස හානි කරමින් හැකිතාක් අහිංසකව ජීවත් වීම ය. සොබාදහමේ සුන්දරත්වය අපට අවශ්‍ය පරිදි වෙනස් කිරීමෙන් නොව ඒ පවත්නා ආකාරයෙන් ම අප වින්දනය කළ යුත්තේ එබැවිනි. ස්වාභාවික සම්පත් තමාට පමණක් අයිති කොට ගෙන ආත්මාර්ථකාමීව ජීවත්වීම බුදුදහම අගය නො කරයි. රාගයෙන් තොර මානසිකත්වයක් ඇති පුද්ගලයාට පවිත්‍ර සිතෙන් සොබාදහමේ සුන්දරත්වය වින්දනය කළ හැකි ය. එබඳු පුද්ගලයා සොබා දහම විනාශ නො කරයි. එහි මිතුරෙකු වෙයි; එහි කොටසක් බවට පත් වෙයි. සොබාදහම තුළ ඉපිද ඒ ඇසුරු කරමින් ජීවත් ව, අවසන ඒ තුළ ම පිරිනිවන් පෑ බුදුරදුන්ගේ චරිතයෙන් අපට ගත හැකි එක් අගනා ආදර්ශයකි එය.

අභ්‍යාස

1. බුදුරජාණන් වහන්සේ සුන්දර වූ පරිසරය නිතර අගය කළ බව බුදු සිරිතේ ප්‍රධාන සිද්ධි ඇසුරින් පැහැදිලි කරන්න.
2. බුදුරජාණන් වහන්සේ සුන්දරත්වය ප්‍රතික්ෂේප කළේ නැත. නිදසුනක් මගින් මෙම කියමන සනාථ කරන්න.
3. වනවච්ඡ රහතන් වහන්සේ පරිසරයේ සුන්දරත්වය වර්ණනා කර ඇත්තේ කෙසේ ද?

පැවරුම්

1. ථේර, ථේරී ගාථා ඇතුළත් ඛුද්දක නිකායෙහි අඩංගු අනිත් පොත්වල නම් සොයා සටහන් පොතට එකතු කර ගන්න.
2. සෞන්දර්යය පිළිබඳ ජනප්‍රිය සංකල්පය හා බෞද්ධ සංකල්පය අතර වෙනස දක්වන්න.
3. කාළුදායි මහරහතන් වහන්සේ බුදුරජාණන් වහන්සේට කිඹුල්වත්පුරයට වැඩමවීමට ඇරියුම් කළ, සුප්‍රසිද්ධ ගාථා සොයා, එහි තේරුම ද සහිත ව ඔබේ සටහන් පොතට ඇතුළු කර ගන්න.
4. පහත සඳහන් වචනවල කෙටි අදහසක් ලියන්න.
   i. පරිසරය ii. පංචසිඛ iii. සෙන් දහම iv. රසාස්වාදය

5.3 නිරෝගී බව හා පරිසරය

5.3.1 හැඳින්වීම

දිනක් නකුල පිතා නම් ගෘහපති (ගෙ හිමි) කෙනෙක් බුදුරදුන් වෙත පැමිණ තමා ඉතා වයසට ගොස් ඇති බවත් ශරීරය විවිධ වේදනාවලින් හා ආබාධවලින් පිරී ඇති බවත් පවසා, තමාට හිත සුව පිණිස දහමක් දේශනා කරන මෙන් බුදුරදුන්ගෙන් ඉල්ලා සිටියේ ය. එවිට බුදුරදහු : "ගෘහපතිතුමනි, මෙම ශරීරය පරිහරණය කරන කිසිවකු මොහොතකට හෝ තමාගේ ශරීරය නිරෝගී යැයි කියයි නම් එය හුදෙක් කරුණු නොදන්නා කමකි. එහෙයින් 'මගේ ශරීරය රෝගී වුවත් සිත නිරෝගී විය යුතුයැ' යි සිතා ඒ අනුව කටයුතු කරන්න" යැයි පැවසූහ.

මෙම පාඩම් ඒකකයෙන් අප ඉගෙන ගන්නේ බුදුදහමට අනුව කායික හා මානසික නිරෝගී බව ඇති කර ගන්නා අයුරුත්, නිරෝගී බව අපගේ පරිසරය හා බැඳී පවත්නා ආකාරයත් ය.

5.3.2 කායික නිරෝගී බව

රෝගී වීම ශරීරයක ස්වාභාවික ලක්‍ෂණයකි. කුසගින්න දරුණු ම රෝගය ලෙස බුදුරදුන් වරක් දේශනා කළේ ඇතැම් කායික දුෂ්කරතාවලින් කිසිවකුට මිදෙන්නට නො හැකි බව දැක්වීමට ය. එහෙත් ශරීර සෞඛ්‍යය රැක ගත යුතු ය. මේ සඳහා විවිධ ආදර්ශ හා උපදෙස් බුදුරදුන් විසින් දෙන ලදී.

ශාරීරික පිරිසිදු බව නිරෝගී බවෙහි මූලික අංගයකි. ආගමික ජීවිත ගත කළ සමහර දෙනෙක් තම ශාරීරික පවිත්‍රතාව ගැන එතරම් සැලකිල්ලක් දැක්වූ බවක් නො පෙනේ. බුදුරදුන් දවස ඇතැම් තවුසන් එළුවන් මෙන් ද (අජව්‍රත), ගවයන් මෙන් ද (ගෝව්‍රත), සුනඛයන් මෙන් ද (කුක්කුර ව්‍රත) දිවි ගෙවූ බව කියැවේ. සමහර කෙනකු කිසිවිටක තම කෙස් කැපුවේ හෝ පිරිසිදු කළේ හෝ නැති බැවින් ඒවා ගැට ගැසී එකට බැඳී තිබුණි. ජටිල යනුවෙන් ඔවුහු හඳුන්වනු ලැබූහ. මෙම සියලු ආකාර හැසිරීම් බුදුරදහු ප්‍රතික්‍ෂෙප කළහ. ශරීරය නො සළකා හැරීම ආගමික ලක්‍ෂණයක් ලෙස බුදුරදුන් දක්වා නැත. බුදුරදුන් ද උන්වහන්සේගේ ශ්‍රාවකයන් ද පිරිසිදු සිවුරු හැඳ, පිරිසිදුවට සිටි ඉතා ප්‍රසන්න පෙනුමෙන් යුත් පිරිසක් වූ බව පෙනේ.

තම ශ්‍රාවකයන් හට නිතර ස්නානය කිරීමටත් පිරිසිදුව සිටීමටත් විහාරස්ථානය හා අවට පිරිසිදුව තබා ගැනීමටත් උන්වහන්සේ උපදෙස් දුන්හ. විටින් විට භික්‍ෂූන් වසන කුටිවලට ගොස් එම භික්‍ෂූන්ගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වයත් එම කුටිවල පිරිසිදුකමත් නිරීක්‍ෂණය කිරීමේ පුරුද්දක් බුදුරදුන් වෙත පැවතුණි. රෝගී ව නො සලකා හරිනු ලැබ සිටි පූතිගත්ත තිස්ස හිමියන් බුදුරදුන්ට හමු වූයේ එබඳු එක් අවස්ථාවක දී ය. ගිලන් වූ කෙනකුට උපස්ථාන කරන්නා බුද්ධ වචනය පිළිපදින්නකු වන බව උන්වහන්සේ දේශනා කළේ ගිලන් ව සිටි භික්‍ෂු නමකට තම අතින් ම උපස්ථාන කිරීමෙන් අනතුරුව ය.

5.3.3 නිරෝගී බව හා පරිසරය

අප පරිසරය තුළ ඉන් පෝෂණය ලබමින් ජීවත් වන බව ඉහත සඳහන් කරන ලදී. වාතය, ජලය වැනි අපේ පැවැත්මට අත්‍යවශ්‍ය දෑ අපි පරිසරයෙන් ලබා ගනිමු. එසේ ම අපේ ආහාරය මහ පොළොවෙන් ද ගස්වැල්වලින් ද ලබා ගනිමු. අපගේ ජීවිතය පවත්වා ගැනීමට අවශ්‍ය මූලික

කරුණු සතරක් බුදුදහමෙහි පෙන්වා දී ඇත. සිවුරු, පිණ්ඩපාතය, සෙනසුන් හා ගිලන්පස යන **සිවුපසය** ලෙස පැවිදි බසින් දක්වා ඇති මෙම සතර නම් වස්ත්‍ර, ආහාරපාන, නිවාස හා බෙහෙත් ය. මෙම සිවුපසයෙන් තොරව කිසිවකුට ජීවත් විය නොහැකි ය. මේ සියල්ල අපි අපගේ පරිසරයෙන් ලබා ගන්නෙමු.

වර්තමාන ලෝකයෙහි ඇතැම් රටවල ජනතාව තම අවශ්‍යතා සඳහා ස්වාභාවික සම්පත් ඉතා අධික ව යොදා ගනු ලැබේ. ඔවුන් කරනුයේ අධිපරිභෝජනයකි. තවත් ඇතැම් රටවල හෝ එක ම රටෙහි විවිධ සමාජ කොටස්වල හෝ ජනතාවට මූලික අවශ්‍යතා පිරිමසා ගැනීමට පවා සම්පත් නැත. ඔවුන් ඌනපරිභෝජනයෙහි යෙදෙන බව පෙනේ. අධිපරිභෝජනය හේතුවෙන් පරිසර සම්පත් විනාශ වන අතර, එසේ කරන පිරිසට විවිධ රෝගාබාධ ද හැදේ. නිදසුනක් ලෙස අධික මේදය සහිත ආහාර ගැනීමෙන් හදවත් රෝග ආදිය බහුල වන බව දැක්විය හැකි ය. සියලු මිනිසුන් හා සත්ත්වයන් ද අතර බෙදී යා යුතු සම්පත් සුළු පිරිසක් පරිභෝජනය කරන විට එසේ කරන අයට අධිපරිභෝජනය හේතුවෙන් රෝගාබාධ හැදෙන අතර, එසේ නැති පිරිසට ඌනපරිභෝජනය හේතුවෙන් රෝගාබාධ සෑදේ. මන්දපෝෂණයෙන්, හාමතින් හා වෛද්‍ය පහසුකම් නැතිකමෙන් දිනපතා ලෝකයෙහි දහස් ගණනක් කුඩා දරුවෝ ද කාන්තාවෝ ද පිරිමි ද මිය යති. මෙයින් පැහැදිලි වන්නේ මිනිස් වර්ගයාගේ නිරෝගී බව පරිසරය කෙරෙහි රඳා පවත්නා අයුරුයි.

අධික මාංශ පරිභෝජනය පිටුපස ඇත්තේ ද ඉන්ද්‍රියයන් පිනවීම මූලික අරමුණ කොටගත් පටු ජීවිතාකල්පයයි. ලක්ෂ ගණන් සතුන් ඉතා අයහපත් පරිසරවල මස් සඳහා ගාල් කොට තිබීමෙන් සතුන්ට අකාරුණික වීමක් සිදුවන්නාක් මෙන් ම සතුන් අතර වසංගත රෝග ඉතා ඉක්මනින් පැතිර යාම ද සිදු වේ. එම මස් ආහාරයට ගන්නා පිරිසට එමගින් හානි පැමිණේ. මෑත දී ලොව ඇති වූ 'පිස්සු දෙනුන්ගේ රෝගය' (mad cow disease) හා කුරලු උණ (bird flu) මේ පිළිබඳ අගනා නිදසුන් වේ. මේ හේතුවෙන් ලක්ෂ ගණනක් සතුන් මරා දැමීමට සිදු වූ අතර එම රෝග මිනිසුන්ට වැළඳීමෙන් විශාල මරණ සංඛ්‍යාවක් ද සිදු විය. විසඳුම වන්නේ මාංශ අනුභවයෙන් වැළකීමත් එසේ කිරීම දුෂ්කර නම් ක්‍රමයෙන් එය අවම කිරීමත් ඉඳුරන් පිනවීම සඳහා වන මාංශ අනුභවයෙන් වැළකීමත් ය.

ස්වාභාවික සම්පත්වලින් ඉතා වැඩි ප්‍රතිලාභයක් ඉතා අඩු කාලයකින් ලබා ගැනීම සඳහා විද්‍යාඥයෝ විවිධ අත්හදා බැලීම් කරති. **ජාන තාක්ෂණය** (genetic engineering) ආහාර නිෂ්පාදනය සඳහා යොදා ගැනීම මේ පිළිබඳ ව හොඳ නිදසුනකි. 'ජානීය වශයෙන් සකස් කරන ලද ආහාර' (genetically modified food = GMF) යනුවෙන් හැඳින්වෙන මෙම ආහාර නිෂ්පාදනය කරනුයේ ස්වාභාව ධර්මයෙහි සාමාන්‍ය ක්‍රියාවලියට විද්‍යාඥයන් මැදිහත් වීමෙනි. මෙසේ නිපදවන ආහාරවල හොඳ නරක පිළිබඳ ව ලොව විශාල විවාදයක් පවතී. මෙම ආහාරවලට අකැමැති බොහෝ විද්‍යාඥයන් පෙන්වා දෙන්නේ i. මෙබඳු ආහාර ගැනීමෙන් ඇතිවිය හැකි දීර්ඝකාලීන අයහපත් ප්‍රතිඵල ගැන දැනට දැනීමක් නැති බවත්, ii. එබඳු ප්‍රතිඵල ගැන ප්‍රමාණවත් ව සාකච්ඡා කොට නැති බවත් ය. ඉතා අඩු වියදමකින් වැඩි ලාභයක් උපයා ගැනීම සඳහා වන ආශාව හෙවත් ගිජුකම අද වන විට ජානීය ව වෙනස් කළ ආහාරපාන පමණක් නොව සතුන් ද නිපදවීම දක්වා දුර දිග ගොස් ඇත.

තණ්හාව හේතු කොට ගෙන පරිසර සම්පත් අධිපරිභෝජනය කිරීමට ද වඩා හානිකර ප්‍රශ්නයක් නම් තණ්හාවෙන් ම මෙහෙයවනු ලැබ කරනු ලබන පරිසර විනාශය හා පරිසර දූෂණයයි. නිදසුනක් ලෙස වන සම්පත විනාශ කිරීමෙන් වැස්ස අඩු වී වගාවන් පාලු වී මන්ද පෝෂණයෙන් මිනිසුන් මිය යා හැකි අතර, පරිසරය ද වාසයට අයෝග්‍ය කාන්තාර බවට පත්වනු ඇත. වාතය හා ජලය දූෂණය වීම ලොව පුරා සෞඛ්‍ය තර්ජනයක් ව ඇති අතර, ශබ්ද දූෂණය විවිධ කායික හා මානසික ආබාධවලට හේතු වේ.

කැළිකසල හා අපද්‍රව්‍ය පරිසරයට ඉමහත් හානියක් කරයි. නිවාස ආශ්‍රිත ව දිනපතා එකතුවන කැළිකසළ පිළිබඳ ව බොහෝ දෙනකු කරන්නේ කෙසේ හෝ ඒවා තම නිවසේ සීමාවෙන් එහාට දැමීම පමණි. එසේ කිරීමෙන් තම ප්‍රශ්නය විසඳුණු බව ඔවුහු සිතති. එහෙත් සමාජයේ වැඩි පිරිසක් එසේ සිතන බැවින් අවසන් වශයෙන් සිදුවනුයේ අප සියලු දෙන අප සියලු දෙනාගේ ම පරිසරය අපවිත්‍ර කර ගැනුමයි. මේ හේතුවෙන් ඩෙංගු වැනි විවිධ මාරාන්තික රෝග වර්ධනය වේ. හුදෙක් තම කැළිකසළ කොහි හෝ බැහැර කිරීමෙන් කිසිවකුට මේ ප්‍රශ්නයෙන් ගැළවිය නො හැකි ය. මෙවැනි කරුණු අපට බුදුරදුන් දේශනා කළ පටිච්ච සමුප්පාද ඉගැන්වීමට අනුව තේරුම් ගත හැකි ය.

තණ්හාව මගින් මෙහෙයවනු ලබන ක්‍රියාවලියක් මානව වර්ගයාගේ හෝ පරිසරයෙහි හෝ යහපත සඳහා හේතුවීමට ඇති ඉඩ ඉතා සීමාසහිත බව බුදුදහමට අනුව කිව හැකි ය. එහෙයින් අපගේ තණ්හාව සීමාසහිත කර ගැනීම ශරීර සෞඛ්‍යයට ද පරිසරයට ද එකසේ හිතකර ය.

5.3.4 සාරාංශය

බුදු දහමට අනුව මානසික නිරෝගී බව හෙවත් මානසික සෞඛ්‍යය යනු අපගේ සිත අපවිත්‍ර කරන කෙලෙසුන්ගෙන් මිදී සිත පවිත්‍ර කර ගැනීම ය. බෞද්ධයන් ලෙස එම නිරෝගී බව අත් පත් කර ගැනීමට අපි නිරතුරු උත්සාහ දරමු. කායික නිරෝගී බව ඉතා අගනා සම්පතක් වන අතර අප ඒ සඳහා අපගේ ජීවිතාකල්ප සකස් කර ගත යුතු අතර පරිසරයට ආදරය ද කළ යුතු ය. අවසාන වශයෙන්, අපගේ හොඳ ශරීර සෞඛ්‍යය හේතු කොට ගෙන ඉන් ආඩම්බර වී එසේ නිරෝගී නොවන පුද්ගලයන් පහත් කොට සලකන්නෙමු නම් එය **ආරෝග්‍ය මදයෙන්** මත්වීම නම් වේ. ශරීර සෞඛ්‍යය හේතුවෙන් ආඩම්බර නො වී එම සම්පත විශේෂයෙන් රෝගී ජනතාවගේත් පොදුවේ සමාජයේ සියලු දෙනාගේත් යහපත උදෙසා යෙදවීම හොඳ බෞද්ධ පුරවැසියකුගේ ලක්ෂණයක් වේ.

අභ්‍යාස

1. බුදුරදුන් නකුලපිතාට දුන් උපදේශය ලියා දක්වන්න.
2. බුදුරදුන් දවස ඇතැම් තවුසන් අනුගමනය කළ ව්‍රත කීපයක් දක්වන්න.
3. ජානීයව සකස් කරන ලද ආහාර පිළිබඳ ව ඒවා අයහපත්යැයි සිතන විද්‍යාඥයන් දක්වන කරුණු කවරේදැයි පැහැදිලි කරන්න.

පැවරුම්

1. යමෙක් මගේ වචනය පිළිපදියි ද හේ ගිලනාට උවටැන් කරයි. (යො භික්ඛවෙ මං උපට්ඨහෙය්‍ය සො ගිලානං උපට්ඨහෙය්‍ය) උචිත පසුබිමක් සහිත ව මෙම පාඨය ලොකුවට ලියූ ප්‍රදර්ශන පුවරුවක් සකස් කරන්න.
2. අධික තණ්හාව හේතුවෙන් පරිසරය විනාශ වී /දූෂණය වී මිනිසුන් රෝගී වන අයුරු පැහැදිලි කරමින් කෙටි රචනයක් ලියන්න.
3. කැළිකසළ නිසි පරිදි ඉවත් නො කිරීමෙන් ඇතිවන හානිය බුදු දහමට අනුව පැහැදිලි කරමින් ඡේදයක් ලියන්න.
4. ජාන ඉංජිනේරු විද්‍යාව (genetic engineering) යනු කුමක්දැයි, අන්තර් ජාලයෙන් හෝ ඔබගේ විද්‍යා ගුරුතුමා / තුමියගෙන් හෝ දැනගෙන සටහන් පොතෙහි ලියා ගන්න.
5. පහත දැක්වෙන වචනවල තේරුම සොයා සටහන් පොතට එකතු කර ගන්න:

   i. ස්නානය කිරීම ii. අධිපරිභෝජනය iii. ඌනපරිභෝජනය
   iv. තාක්ෂණය v. ප්‍රතිලාභය

අතිරේක කියවීම්

1. ථේරගාථා හා ථේරිගාථා (බුද්ධ ජයන්ති ත්‍රිපිටක ග්‍රන්ථමාලා)
2. බුදුදහම හා පරිසරය (පූජ්‍ය දේවාලේගම මේධානන්ද හිමි, බුද්ධ ශාසන අමාත්‍යංශය, 1977)
3. පරිසර ගැටලුව හා පරිසර සංරක්ෂණය පිළිබඳ බෞද්ධ ආකල්පය (තලංගල්ලේ සුධම්ම හිමි, බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය, දෙහිවල, 2001)