



17

කයිනි සුවපත් වෙමු

නිරෝගි බව පරම ලාභය යයි බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළහ. “ආරෝග්‍යය” යනු “රෝග නැති බව” හෙවත් “නිරෝග බව” යි. ශරීරය ලෙඩ රෝගවලින් යුක්ත වූ විට නොලැබුණු දියුණුවක් ලබන්නටත්, ලැබුවා වූ දියුණුවෙන් ප්‍රයෝජන විඳීමටත්, නොහැකි වේ. නිරෝගි පුද්ගලයා නො ලැබුණු දියුණුව ලැබීමටත්, ලැබුවා වූ දියුණුවෙන් ප්‍රයෝජන විඳීමටත් සමත් වන්නේ ය. මිනිසකුගේ අභිවාද්ධියට හේතුවන පළමු කරුණ කායික නිරෝගතාව බව අත්පස්සඳ්වාර නමැති ජාතක කතාවේ විස්තර වෙයි. කායික නිරෝගතාවෙන් තොර පුද්ගලයාට ස්වකීය දියුණුව සඳහා වෙහෙස මහන්සි වීමට නො හැකි ය. කායික ශක්තිය උපරිම ලෙස යෙදවිය හැක්කේ නිරෝගවත් නම් පමණකි. සාර්ථක ජීවිතයක් සඳහා අන් හැම දේකට ම වඩා අවශ්‍ය නිරෝගතාව ලැබීමට නම් මනා ලෙස සෞඛ්‍යය ආරක්ෂා කරගත යුතු වෙමු.

කායික සෞඛ්‍යය ආරක්ෂා කර ගැනීම සඳහා අපට ගත හැකි විවිධ පියවර ඇත. ඒවා අතර, පන්සිල්වලට අයත් මන්ද්‍රව්‍යවලින් වැළකීමේ ශික්ෂා පදය මනා ලෙස ආරක්ෂා කිරීම ඉතා වැදගත් වෙයි. සගාලෝවාද සූත්‍රයෙහි සඳහන් සම්පත් විනාශ වන හේතු සයෙහි පළමුවෙන් ම දක්වා ඇත්තේ මන්ද්‍රව්‍ය හා මන්වතුර භාවිත කිරීමයි. එ මගින් ලැබෙන විපාක සයක් එහි සඳහන් වෙයි. ඒ අතර තෙවැන්න “නොයෙක් රෝගාබාධ හට ගැනීම” යි.

මන්වතුර හා මන්ද්‍රව්‍ය මුළු මහත් සමාජයට ම පිළිලයක් වී තිබේ. නොයෙකුත් ආකාරයේ රෝගවලට ලක් ව පීඩා විඳින්නෝ සමාජයේ කොතෙකුත් දක්නට ලැබෙත්. ඔවුන්ගෙන් වැඩිදෙනෙක් අහිතකර උත්තේජකවලට හුරු වූවෝ වෙති. සමහරු මානසික පීඩනයක්, රෝග පීඩාදියක් ඇති වූ විටත්, වෙහෙස මහන්සි වූ විටත්, අහිතකර උත්තේජකවල පිහිට සොයති. මන්ද්‍රව්‍ය හා මන්වතුර ඉතා ඉක්මනින් ලේ හා මිශ්‍ර වන බැවින් ශරීරයට ක්ෂණික ව උත්තේජනයක් ලබා දෙයි. එහෙත් එ මගින් මිනිස් මොළයට කරන බලපෑම සුළුපටු නො වේ. එක් මන්වතුර බිඳකින් මොළයෙහි එක් සෛලයක් බැගින් විනාශ කෙරෙයි. මොළයෙහි සෛල විශාල ප්‍රමාණයක් තිබෙන හෙයින් මෙහි අඩුපාඩුව ක්ෂණික ව නො දැනෙයි. එහෙත් දිගුකලක් මන්ද්‍රව්‍ය භාවිත කරන විට නුවණ දුර්වල වෙයි. එයට හේතුව සෛල විනාශ වීම අධික ව සිදු වී තිබීමයි. අප ශරීරයෙහි වෙනත් ස්ථානවල සෛලයක් විනාශ වී ගිය විට ඒ වෙනුවට නව සෛල බිහි වෙයි. එහෙත් මොළයෙහි විනාශ වන සෛලයක් වෙනුවට නව සෛල බිහි කරවීමේ ශක්තියක් නැත. මෙම තත්ත්වය නුවණින් වටහා නො ගැනීම නිසා අකාලයේ විනාශ වී ඇති වටිනා ජීවිත සංඛ්‍යාව අපමණ ය.

දුමිබ්ම කායික සෞඛ්‍යය දුර්වල කරන තවත් ප්‍රධාන හේතුවකි. එය ශරීරයට බෙහෙවින් අහිතකර ය. මුඛ පිළිකා හා හෘද රෝගවලටත් ශ්වසන පද්ධතියේ මෙන් ම ශරීරයේ සෙසු අභ්‍යන්තර ඉන්ද්‍රියයන්ගේ ක්‍රියාකාරීත්වය අඩපණ කිරීමටත් ප්‍රධාන හේතුවක් වන්නේ දුමිබ්මයි. වෙනත් පුද්ගලයින් අප ඉදිරිපිට දුමිබ්ම අපගේ සෞඛ්‍යයට ද අහිතකර ලෙස බලපාන බව වෛද්‍ය මතයයි. ජනතාව නිතර ගැවසෙන පොදු ස්ථානවල, ඇතැම්හු නීතියටත් සදාචාරයටත් පටහැනි ව දුම් උරති. එය එම ස්ථානවල, සැරිසරන්නන් හට මහත් පීඩාවකි. දුමිබ්ම තම සමාජ තත්ත්වය ඉහළ තලයක රඳවා ගැනීමට හේතුවක් ලෙස ඇතැමුන් විශ්වාස කළ කාලයක් තිබුණි. එහෙත් අද සමාජයේ මිනිස්සු කායික ලෙඩ රෝග පිළිබඳ ව වෙන ද නොවූ විරූ අවධානයකින් පසු වෙති. එවන් මිනිසුන් අතුරෙහි දුම්බොන පුද්ගලයා කොත් වීම නිරායාසයෙන් ම සිදු වන්නකි. එබැවින් අද එය ආඩම්බර වීමට කරුණක් නො වන බව සමාජය විසින් ම පිළිගෙන ඇත. මුල දී අනාවබෝධය නිසා මෙම මාරාන්තික ව්‍යසනයට ගොදුරු වූ බොහෝ දෙනෙකු දැන් ඒවායින් දුරු වී සිටිනු ද දැකිය හැකි ය.

අහිතකර උත්තේජක වර්ග මිශ්‍ර කළ දේශීය විදේශීය විවිධ නිපැයුම් පාසල් සිසුන් වෙත විකිණීම සිදු කළ පුද්ගලයින් පසුගිය කාලය තුළ වරින්වර නීතියේ රැහැනට හසුකර ගැනිණි. බහුතරයක් සිසුන් ගැවසෙන ස්ථානවල දී ඔවුන් රවටා උපක්‍රමශීලී ව දුසිරිතට යොමු කොට ආර්ථික වාසි සලසා ගැනීම මෙම පුද්ගලයින්ගේ පරමාර්ථයයි. මොවුන්ගේ උගුල්වලට හසුවන අපේ සමහර අභිංසක පාසල් සිසුන් ආලෝකයෙන් අඳුරට යනු දැක්ම කෙතරම් බේදවාචකයක් ද? තව ද පසුගිය දශක දෙකක පමණ කාලයක සිට ටිකෙන් ටික පැතිරී ජනතාව විනාශ මුඛයට ඇදගෙන යන හයානක ම උවදුර මත්කුඩු භාවිතය යි. ඒවා භාවිතයේ දුර්විපාක කෙතරම් හයානක ද යත්, එය සිරුරෙහි සාරය උකහා බී පුද්ගලයකු හුදු ඇටසැකිල්ලක් බවට පත් කරයි. හැම අතින් ම ඔහුගේ පිරිහීම ප්‍රකට වෙයි.

“මුල දී මිනිසා මන්ද්‍රව්‍ය හා මත්වතුර ගනියි. පසුව මන්ද්‍රව්‍ය හා මත්වතුර මිනිසා ගිල ගනියි.” යන ප්‍රකට කියමනක් තිබේ. ඉන් කියැවෙන්නේ මන්ද්‍රව්‍යවලට හා මත්වතුරට හුරු වූ මිනිසා එයින් ම විනාශ වන බවයි. කායික ඉන්ද්‍රියයන්ගේ ක්‍රියාකාරීත්වයට බලවත් බාධාවක් මිස කායික සෞඛ්‍යයට හිතකර වූ කිසිදු ප්‍රයෝජනයක් මන්ද්‍රව්‍යයන්ගෙන් මත්වතුරෙන් මිනිසාට නො ලැබේ. කායික නිරෝගතාවෙන් තොර පුද්ගලයන්ගෙන් පිරි සමාජයකට රට, ජාතිය, ආගම පෝෂණය කළ නො හැකි ය. ආරක්ෂා කළ නො හැකි ය. යහපත් කායික සෞඛ්‍ය තත්ත්වයක් ගොඩනගා ගැනීමට මන්ද්‍රව්‍ය බාධාවකි. එබැවින් කවර බලපෑම් පැමිණිය ද ඒවාට හසු නොවී මන්ද්‍රව්‍යවලින් වැළකීම අවශ්‍ය ය.

කායික සෞඛ්‍යය කෙරෙහි වැඩි ම බලපෑම කරනුයේ ආහාරයයි. කුසගින්න බරපතල ම රෝගය ලෙස බුදු දහම උගන්වයි. සියලු සත්ත්වයෝ ආහාරයෙන් ජීවත් වෙති. යැපීමට ද, වේදනා දුරු කර ගැනීමට ද, පහසු විහරණයට ද, ආහාරපානාදිය අවශ්‍ය ය. ඒ අනුව යෝග්‍ය ආහාර භාවිතය කායික සෞඛ්‍යය සුරැකීමේ පළමු පියවර වේ. එහෙත් ප්‍රමාණයට වඩා ආහාර අනුභව කිරීම කායික සෞඛ්‍යයට අහිතකර ය. සම්පූර්ණයෙන් ම උදරය පිරෙන්නට ආහාර ගත් විට ඒවා හරිහැටි නො දිරවා නොයෙකුත් ලෙඩ රෝග හට ගනී. දනය වැළඳීමේ දී සතර පස් පිඬකට ඉඩ තිබිය දී පැන් පානය

කරන ලෙස බුදුරජාණන් වහන්සේ භික්ෂූන් වහන්සේලාට උපදෙස් දුන්හ. ඒ අනුව සුදුසු ආහාර අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට පමණක් ගත යුතු ය. එසේ ම දිරවීම සඳහා අවශ්‍ය කාලය තුළ නැවත නැවතත් ආහාර ගැනීමෙන් වැළකී සිටීම අවශ්‍ය ය. පැවිදි ජීවිතයට මෙන් ම ගිහි ජීවිතයට ද එම කරුණු එක සේ අදාළ ය. ප්‍රමාණයට වඩා ආහාර අනුභව කිරීම පුද්ගලයා රෝගියකු වීමට මග පාදන කරුණක් විය හැකි නිසා පමණ දැන ආහාර ගන්නා ලෙස බුදුරජාණන් වහන්සේ වරක් කොසොල් මහරජුට ද අවවාද කළහ.

කායික සෞඛ්‍යය සුරැකීම සඳහා ශරීරයට හිතකර වූ ආහාර වේලක ඇති වටිනාකම ද බුදු දහම පැහැදිලි කර දී ඇත. ආහාර වේලක දී එළවළු හා පළා වර්ග ගැනීමටත්, හැකි තාක් පලතුරු වර්ග ආහාර වේලට එක් කර ගැනීමටත් අප පුරුදු විය යුතු ය. පිළිකා රෝග වැළැක්වීම සඳහා කෘත්‍රීම රසායනික ද්‍රව්‍ය අඩංගු නො වන ස්වාභාවික ආහාරපාන වර්ග ගැනීම ඉතා වැදගත් වන බව වෛද්‍ය පරීක්ෂණ මගින් ද හෙළි වී ඇත. එසේ ම ඇතැම් ආහාර වර්ග හා පාන වර්ග වර්ණ ගැන්වීම සඳහා යොදා ගන්නා රසායනික ද්‍රව්‍ය මිනිස් සිරුරට අහිතකර බව ද වෛද්‍යවරු පවසති. විවිධ හානිකර රසකාරක අඩංගු ආහාර වර්ග පාසල් ඉදිරිපිට අලෙවි කරනු කොතෙකුත් දැකිය හැකි ය. ඒවා කිසිසේත් අනුභව නො කිරීමට අප වග බලා ගත යුතු ය. ස්වාභාවික ආහාර වේලක් ගැනීම කායික සෞඛ්‍යය සුරැකීම සඳහා බෙහෙවින් ම හේතු වේ.

අහිතකර ආහාරපාන වර්ග භාවිතය තුළින් ශරීරයට සිදුවන හානිය පිළිබඳ අපි මනා වැටහීමකින් ක්‍රියා කළ යුතු වෙමු. එසේ ම සුදුසු ආහාර ද්‍රව්‍ය පමණක් අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට ගැනීමට හුරු විය යුතු ය. එවිට නුවණ දුබල වීමෙන් හා පිළිකා, හෘදයාබාධ වැනි බරපතල රෝගපීඩාවලින් වෙන් වී සෞඛ්‍යය මනා ලෙස සුරක්ෂිත කරගත හැකි ය. හොඳින් ඉගෙනීමට සතුටින් ජීවත් වීමට ඒ තුළින් ලැබෙන පිරිවහල අතිමහත් ය.

සාරාංශය

නිරෝග බව උතුම් ම ලාභයයි. රෝගයනට කැදුල්ලක් වූ ශරීරය නිරෝග ව පවත්වා ගෙන යාම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු සෞඛ්‍ය පිළිවෙත් රාශියකි. නුසුදුසු පැවැත්ම බොහෝ ලෙඩ රෝගවලට හේතුවයි. මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය හා දුම්බීම බරපතල ලෙඩරෝග ගණනාවක් හට ගැනීම කෙරෙහි තදින් ම බලපායි. මේවායින් දුරුවීම නිරෝග ව දීර්ඝායු සම්පත්තිය විඳීමට හේතු වේ. ආහාරය ද කායික සෞඛ්‍යය කෙරෙහි තදින් ම බලපායි. ප්‍රමාණයට වඩා ආහාර ගැනීම ශරීරයට අහිතකර ය. කෘත්‍රීම ආහාර ද්‍රව්‍යවලින් වෙන් ව ස්වාභාවික ආහාර වේලක් ගැනීම කායික සෞඛ්‍යයේ සුරක්ෂිතභාවයට බෙහෙවින් ම හේතු වෙයි.

ක්‍රියාකාරකම්



01. “මුල දී මිනිසා මන්ද්‍රව්‍ය ගනියි. පසුව මන්ද්‍රව්‍ය මිනිසා ගිල ගනියි” මේ පිළිබඳ කෙටි හැඳින්වීමක් ඉදිරිපත් කරන්න.
02. ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී අප සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු මොනවා ද?

පවරණ



01. “කායික නිරෝගතාව ආරක්ෂා කර ගනිමු” යන මෑයෙන් ශිෂ්‍ය සමිතියේ පැවැත්වීමට සුදුසු කතාවක් පිළියෙල කරන්න.

පුහුණුව



මත්පැන් බීමෙන් ලේ කෝපය	වෙයි
වෙරිමත් වීමෙන් සිහි විකලය	වෙයි
බල අඩු වීමෙන් නෙක ලෙඩ ඇති	වෙයි
දුප්පත් වීමෙන් අකල් මරණ	වෙයි
	සිරිත් මල්දම

