

16

භැඳියාව ඔප කරන බොදු සිරත්

පොසොන් සඳ පෙර'ඇර අහසේ දිලිපුමේ පුංචි අපේ සිත් තුළට සඳහම අමා දිය ඉසින්නාක් මෙනි. භත්වැනි ග්‍රේණියේ අප සියලු දෙනා ඒ සඳ එලියෙන් තැහැවෙමින් එදින සැදැවේ පාසලට පැමිණියේ විශේෂ ධර්ම දේශනා පින්කම සඳහා ය. එදින මෙම පින්කමේ දායකත්වය ඉසිලු පුංචි අප සියලු දෙනා රගෙන ආ තෙල්, මල්, පහන් ආදිය ද සකස් කරගෙන ගමේ පන්සලට ගියෙමු. සායු නාද පවත්වමින් පෙරහැරෙන් පන්සලේ පණ්ඩිත භාමුදුරුවන් වහන්සේ පාසලට වැඩම්වා ගෙන ආවෙමු. උන්වහන්සේගේ දෙපා දෝවනය කොට මහත් ගෞරවයෙන් පිළිගත් අප ප්‍රථමයෙන් ම භාමුදුරුවන් වහන්සේට ගිලන්පස හා දුහැත් පූජා කෙළෙමු. ඉන්පසු ධර්ම ගුවණයට සූදානම් වුතෙමු. එදා පණ්ඩිත භාමුදුරුවන් දේශනා කළේ එදිනෙදා ජීවිතයේ දී අප අනුගමනය කළ යුතු සිරත් විරිත් සම්දායකි.



පින්වත් දරුවනි, අප එදිනෙදා ජීවිතයේ දී බොහෝ කටයුතු කරනවා. ඇතැම් දේ නොකර සිටිනවා. අප කළ යුතු දේවල් සිරත් හෙවත් වාරිතු ලෙස හඳුන්වනවා. අප නො කළ යුතු දේවල් විරිත් හෙවත් වාරිතු ලෙස හඳුන්වනවා. මෙම සිරත් විරිත් දවස ආරම්භයේ සිට දවස නිමාවන තුරුත් ජීවිතය පුරාවටත් අප අනුගමනය කළ යුතු වෙනවා. මේ දරුවන්ට ලියා ගන්න පුළුවන් වන ආකාරයට මම ඒවා කෙටියෙන් කියන්නම්.

දිනපතා පිළිපැඳිය යුතු සිරිත්

- අලුයම අවදි වීම, නිදි යහන පිළිවෙළකට සකස් කිරීම, මැනවින් දත් මැද මුහුණ සේදීම ආදි පෙළද්ගලික සොබුය හා බැඳුණු සිරිත්
- මල් පහන් පූජා කිරීම ආදි ආගමික කටයුතුවලට සබඳ සිරිත්
- පාචම් කිරීම ඇතුළු අධ්‍යාපන කටයුතු හා බැඳුණු සිරිත්
- ආහාර ගැනීම සමග එක්වන සිරිත්
- කල් ටෙලා ඇති ව පාසලට යාම, පත්ති කාමරය හා පාසල් පරිග්‍රය අතු ගා පිරිසිදු කිරීම, පාසල් නියමිත කටයුතු මැනවින් ඉටු කිරීම සමග බැඳුණු සිරිත්
- පාසල ඇරී නිවසට පැමිණ ඇඳුම් මාරු කර ඇද සිටි ඇඳුම් නිසි අයුරින් තැබීම වැනි සිරිත්
- මල් පහන් පූජා කිරීම
- දෙනික ව දෙමාපියන්ට වැදීම

මෙම සිරිත් අප දිනපතා කළ යුතු බව සිරිත් මල් දම පද්‍යවලින් ද පැහැදිලි කරනවා.

ඉර උදා	වෙන්නට
පළමුව තැගිට	සිහිකොට
අලසකම්	දුරුකොට
කරන් වැඩ පල දියුණු	වන්නට
ගෙදාර අතු	ගැමෙන
මූණ කට සේදා	ගෙන
ඩලුව පීරා	ගෙන
අකුරු පාචම් කරනු	සතුටින
තම දෙවියන්	නැමද
මවි පිය දෙදෙන	දුක වැද
ගුරුන් වෙත ගොස්	වැද
අකුරු නිසි ලෙස ඉගෙන	ගනු සොද

ආහාර ගැනීමේ සිරිත් විරත්

දරුවනි, අප ආහාර ගන්නා විට ද අනුගමනය කළ යුතු සිරිත් විරත් බොහෝමයක් තිබෙනවා. නිවසේ දී හෝ වෙනත් ස්ථානයක දී හෝ අප ද්‍රව්‍යට තෙවරක් ආහාර ගැනීමට පුරුදු ව සිටිනවා. එවිට අනුගමනය කරන සිරිත් විරත් පෙන්වා දී තියෙන්නේ මෙහෙමයි.

- ආහාර ගන්නට පෙර අත කට සෝදා පිරිසිදු වීම
- වැඩිහිටියන්ට ප්‍රථමයෙන් ආහාර පිළිගැන්වීම
- ආගන්තුක අය සිරිත් නම් පලමු ව ඔවුන්ට ආහාර පිළිගැන්වීම
- තමාට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට ආහාර බෙදා ගැනීම
- අනවකා දේ ඉඹුල් නොගැනුණු අතින් වසා ප්‍රතික්ෂේප කිරීම
- තුළ මැරීම, සුරු සුරු ගා ගබ්ද කිරීම, අල්ලේ ආහාර තවරා ගැනීම, කරා කිරීම, අත ලෙව කැම ආදියෙන් වැළකීම
- බඳුනේ ඇති ආහාර පිළිවෙළට අනුහව කිරීම
- අත් පිස්නාව ඔබාක්කුව මත එළා ගෙන අනුහව කිරීම
- අත ගසා දුමීම, බත් විසුරුවාලීම, ආහාර බඳුනට තවිටු කිරීම ආදියෙන් වැළකීම
- ඉඹුල් තැවරුණු අතින් ජල බදුන්, හැඳි නොඅැල්ලීම
- ව්‍යාජනවල ඇති ඉවත් කළ යුතු ද්‍රව්‍ය බිම නොදාමා භාජනයේ පසෙක තැබීම
- සොටු සිරීම, කැරීම වැනි දේ නො කිරීම



මෙම සිරිත් විරිත් අනුගමනය කරමින් ආහාර අනුහවයේ දී සංවර විය යුතු ය. මේ පිළිබඳ “සිරිත් මලදම” මෙසේ උගෙන්වයි.

කැමට අත දම්මින් තොම	ගන්නේ
කන විට කැත ලෙස තලු	තොගසන්නේ
කිසිවිට අඩමින් කැම	තොගන්නේ
හැම විට සතුරින් ඉද	කාපන්නේ

අදුම් පිළිබඳ සිරිත් වරිත්

පින්වත් දරුවනි, අප අදුම් අදින විට, ඒවා පරිහරණය කරන විට, සෙසු අයට ප්‍රිය උපද්‍රවන අයුරින් ක්‍රියා කළ යුතු ය. එහි දී අපට වැදගත් වන දේවල්

- විනිත බව රැකෙන අදුමක් වීම
- විනිවිද තොපෙනෙන අදුමක් වීම
- පිරිසිදු අදුමක් වීම
- ස්ථානයට හා අවස්ථාවට ගැලුපීම
- සදාවාර විරෝධ තොවීම
- අදුම ගලවා දොරට, මේසයට, පුවුවට තො දැමීම හා ඒවා වැරදි ස්ථානයේ තො තැබීම
- දහඩියෙන් තෙත්වූණු අදුම අව්වට දැමීම
- දැකින්නා තුළ සන්සුන්, ප්‍රසන්න බවක් ඇතිවන අදුමක් වීම

මේ ආදි වශයෙන් අදුම් පිළිබඳ වාරිතු හා වාරිතු කාචුගේරයේ මෙසේ දක්වයි.

පෙකනිය තොදක්	වා
සං ඇද බොලට දක්	වා
තොපවතන සක්	වා
සිනා තොමසෙන් දසන්	දක්වා

ඒ විතරක් නො වෙයි. සිරිත් මල් දමේ ද ඇදුම් ඇදීම ගැන මෙහෙම කියලා තියෙනවා.

ඇදුමට වැඩි වියදම්	නොකරන්නේ
වැඩි කොට ඇදුමුත් ඇද නොම ගන්නේ	
ගමනට ගෙදරට එක	නාදින්නේ
වයසට පමණට ඇදුම්	අදින්නේ

වැසිකිලි භාවිතයේ සිරිත් විරත්

සැම නිවසක ම ආයතනයක ම වැසිකිලියක් තිබෙන බව අප දන්නාවා. එය පාවිච්ච කිරීමේ දී අප අනුගමනය කරන ක්‍රියා පිළිවෙළ එක් අතකින් ගරීර සෞඛ්‍යයට හිතකර වන අතර අනෙක් අතින් අහිතකර වීමට ද පූජාවන. ඒ නිසා දරුවනි, වැසිකිලි භාවිතයේ දී අප වඩාත් සැලකිලිමත් විය යුතු අංශ රාජියක් තිබෙනවා. ඒවා මේ ආකාරයට දක්වන්න පූජාවන්.

- වැසිකිලියට ඇතුළු වීමට පෙර ඇතුළත කවරුන් හෝ සිරිත් දු යි දැන ගැනීමට උගුර පැදිම හෝ ගබාධයක් තැගීම
- පවත්තාව සඳහා හොඳින් වතර ගැසීම, අතු ගා කැලී කසල ඉවත් කිරීම
- වැසිකිලියට ගිය පසු දෙඳත් පිරිසිදු කර ගැනීම
- පාවිච්ච කරන ලද බඳුනේන් ජලය ඉතිරි නො කිරීම
- කෙළ, සොටු, සෙම නො දැමීම
- දත් මදිමින් වැසිකිලියට නො යැම
- බිත්තිවල විවිධ දේ නො ලිවීම

මෙවැනි දේ කායික මානසික නීරෝගී පරපුරක් බිජි වීමත්, සමාජයෙන් ප්‍රශ්‍යා ලැබීමටත් හේතු වෙනවා.

නිවසේ දී අනුගමනය කරන සිරිත් විරත්

යහපත් දු දරුවන් සිරින නිවසක් ඉතා ම අලංකාර ස්ථානයක් බවට පත්වේ. නිවස තුළ භා පිටත මැනවින් සකස් කර තිබීම එයට හේතුවයි. විශේෂයෙන් කෙනකු නිවසට ගොඩ වන විට ඔහු තුළ ප්‍රසන්න හැඟීමක් ඇති විය යුතුයි. ඒ සඳහා ද අප අනුගමනය කළ යුතු වත් පිළිවෙත් රාජියක් තියෙනවා. ඒවා අප මෙසේ මතක තබා ගනීමු.

- නිවස තුළ හා පිටත පිරිසිදු ව හා අලංකාර ව තබා ගැනීම
- දිනපතා උදේ සවස මිදුල අතු ගැම
- ගෙමිදුලෙහි අලංකාර මල් වැවීම
- නිවස තුළ ඇති ගෘහනාණ්ඩ නිසි පිළිවෙළට තැබීම
- තම කාමරය නිසි පිළිවෙළට තබා ගැනීම
- තම නිවසට හෝ වෙනත් නිවසකට ඇතුළු වන විට පාවහන් ගැලවීම
- කැලී කසල සැම තැන ම නො දැමීම
- ප්‍රිය වචන කරා කිරීම
- දෙමාපියන් වැඩිහිටියන් සිටින විට උස් අසුන්වල වාඩි නො වීම

සිරින් මල්දම පොතේ මෙසේ සඳහන් වේ.

යකෝ යන බස් නො හොඳි	සිතන්නේ
ලං මූ යන බස් කැතයි	අසන්නේ
තෝ ලොල යන බස් දුරු	කරපන්නේ
පිරිය වචන බස් පවසා	පන්නේ

මේ ආදි වශයෙන් බොහෝ කටයුතු අපට ඇති බව මෙයින් පැහැදිලි වනවා නේ ද? ඒ නිසා මේ සියල්ල අප මැනවින් අනුගමනය කිරීම තුළින් යහපත් උදාර දුදරුවන් වශයෙන් අපට සමාජයෙන් ගරු බුහුමත් ලැබෙනවා.

පාසල් පරිග්‍රයේ සිරින් විරින්

ර්ඛගට ඉතාමත් වැදගත් සිරින් විරින් තමයි දරුවනි, පාසල් දී අනුගමනය කරන්නට සිද්ධ වෙන්නේ. ඉගෙන ගන්නා දුදරුවන් වශයෙන් පාසල තුළ තම කිරීම් නාමය පවත්වා ගන්නට සියලු දෙනා ම ඇප කැප වී ක්‍රියා කළ යුතුයි. ඒ සඳහා අනුගමනය කළ යුතු සිරින් විරින් මේ ආකාරයට අපට දක්වන්න ප්‍රාථමික කළේවිලා ඇති ව පාසලට පැමිණෙන දරුවා,

- පිරිසිදු ව පාසල් නිල ඇදුමෙන් සැරසි සිටීම
- නියපොතු කපා, පිළිවෙළට කොණ්ඩය පිරා සිටීම
- පන්ති කාමරයේ දින් පාසල් පරිග්‍රයේ දින් විනය ගරුක ව හැසිරීම
- ගුරු ගෙරවය හා භක්තිය රැක ගැනීම

කිලිටු රෙදී	බැනියම්
අැදුම් නාදිනු	කිසියම
පිරිසිදු නිසි	අැදුම්
අදින් හැම කල තුළට	අත්තම්
දිග නියපොතු	වැඩුණු
තිබෙනු නොද නෑ	කජ්පනු
දත් පෙළ කුණු	බැදුනු
පෙනෙයි කැත ලෙස නොදින්	සෝදුනු

යනුවෙන් සිරිත් මල් දම කවි පොතේ ද සඳහන් ව තිබේ.

- සුහදිසිලි භාවය
 - අනවශ්‍ය සෝජා නොකිරීම
 - උගන්වන දෙයට නොදින් ඇහුම්කන් දීම
 - පන්තිය හෝ පාසල් තුමිය අපිරිසිදු නො කිරීම
 - බෙස් පුවු මේස ආරක්ෂා කිරීම
 - කැඩුණු බිඳුණු දේවල් අලුත්වැඩියා කර ගැනීම
 - ඉගෙනුම් උපකරණ හා පාසල් අනෙකුත් සම්පත් ආරක්ෂා කර ගැනීම
- ආදි පිළිවෙත් රාජියක් අනුගමනය කිරීම මේ දිදරුවන්ගේ යුතුකමක් වෙනවා.

තම පොත් පත්	රැගෙන
නියම තැන්වල	ඉදෙනෙන
ගෝසා නො	කරමින
කරනු පාඩම් සිතට	ගනිමින
පාසලෙහි තැන	තැන
කෙළ නොගසන් නොහොඳී	දූන
සෙම් සොටු	සුරමින
මේලෙහි ද නොම දමන් කිසි	තැන

යනුවෙන් තවදුරටත් සිරිත් මල්දම් කතුවරයා දක්වන්නේ යහපත් ශිෂ්‍යයකුගේ උදාර ගති පැවතුම්. ඒ නිසා දුවේ පුතේ, මෙම සත් විරිත් මැනවින් ජීවිතයට එකතු කර ගෙන කටයුතු කරන විට ඔබලා සියලු දෙනාට ගුණ ගරුක සිරිත් විරිත් හඳුනන උදාර පිරිසක් ලෙස වැජ්ඩීමට හැකියාව ලැබෙනවා. සිරිත් මල් දමේ මේ කවියෙන් මගේ දේශනය නිමා කරනවා.

සමා සිත්	වේවා
හැමා දොස් දුරු	වේවා
මෙමා සිතු	වේවා
ලමා පෙළ හට ජයක්	වේවා



යහපත් දුරුවකු වීමට අනුගමනය කළ යුතු බොඳේ සිරිත් විරිත් රාජියක් ඇත. එවා දිනපතා ආහාර අනුහව කරන විට ද, වැකිකිලි භාවිතයේ දී ද, ඇඳුම් අදින විට ද, නිවසේ දී ද, පාසලේ දී ද මැනවින් ඉටු කළ යුතු ය. එවිට හෙට දින නිරෝගී ගුණ නුවණීන් පිරි උදාර දුරු පරපුරක් සමාජයට බිජිවෙනු ඇත.

ක්‍රියාකාරකම

- සිරිත් විරිත් යන වචන දෙකේ තේරුම ලියන්න.
- ආහාර අනුහවයේ දී අනුගමනය කරන ඔබ දන්නා සිරිත් විරිත් නම් කරන්න.
- පාඨමේ සඳහන් කරුණුවලට අමතර ව පාසලේ දී ඔබ අනුගමනය කරන වෙනත් සිරිත් විරිත් මොනවා දැයි ලියන්න.

ඡැවැටුම

විශේෂ දිනයන් හි පාසලේ, පන්සලේ ප්‍රදර්ශනයට සූදුසු, හොඳ සිරිත් ඇතුළත් ආදර්ශ පාය දහයක් සාමූහික ව පිළියෙල කරන්න.