30 පාඩම

බුදු දහමයි සුව දිවියයි.

එදා ත්‍රිපිටක ධර්ම දිනයයි. ඒ වෙනුවෙන් විශේෂ වැඩ සටහනක් අප පිරිවෙනෙහි ක්‍රියාත්මක කෙරිණි. එහි දී ත්‍රිපිටක ධර්මය විෂය භාර පණ්ඩිත හාමුදුරුවෝ නීරෝග ජීවිතයක් ගත කිරීමට අවශ්‍ය හොඳ පුරුදු මොනවාදැයි බුදු දහම් ඇසුරින් කරුණු රැස් කිරීමට පැවරූහ. කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදුණු අපි වෙන වෙනම කරුණු රැස්කෙළෙමු. මේ අපේ ඒ පැවරුම් ඉදිරිපත් කළ අවස්ථාවයි.

පණ්ඩිත හාමුදුරුවෝ:- පළමු කණ්ඩායමේ ආදර්ශ පාඨ කියමු බලන්න.

සුදන්ත හිමි:- දත් මදිමු, නිය පොතු - හිස කෙස් කපමු, දිනපතා ස්නානය කරමු.

පණ්ඩිත හාමුදුරුවෝ:- බොහොම හොඳයි, විශේෂයෙන් භික්ෂුවක් උනහම තමන්ගේ කටයුතු තමන්ම කරගැනීමට පුරුදු වෙන්න ඕනෑ. දින චරියාවේ අපි පාඩම් කළා දැහැටි වළඳා කියල, ඒ කීවේ දත් මැදීම ගැන තමයි. දවසකට දෙවරක්වත් දත් මැදීමට පුරුදු වෙන්න ඕනේ.

සමන්ත:- දැහැටි දඬු කියන්නේ මොනවද? හාමුදුරුවනේ.

පණ්ඩිත හාමුදුරුවෝ:- ලඳු කැලෑවල බෝඹු කියල ඖෂධ ගුණයෙන් යුක්ත ගස් වර්ගයක් තියෙනවා. ඒවායින් තමයි දැහැටි කූරු හදන්නේ, කරඳ කෝටුවලිනුත් දත් මදින්න පුළුවන්. අපි දවසක දැහැටි හදන හැටි බලමු. උදේ හවස දත් මැදීමට දැන් ඉතින් ඔබ වහන්සේලාට අලුත් උපකරණ තියෙනවානේ, ඒ උනාට අපේ ස්වභාවික දේවල් තමයි සෞඛ්‍යයට වඩාත් හිතකර. දෑතේ දෙපයේ නියපොතු කපා සිටීමත් හරි වැදගත්. කුණු පිරුණු නියපොතු තිබීම ලෙඩ රෝග හැදෙන්න හේතුවක් වගේම මොන තරම් අප්‍රසන්න ද? සමහරු නිතරම නියපොතු හැපීම වගේ නරක පුරුදු හුරුවෙලා තියෙනවා. ඒවායෙන් අපි ඔවුන් වළකා ගන්න ඕනේ. පොඩි හාමුදුරුවරු සැදැහැවතුන් දකින විට ප්‍රසන්නව ඉන්න ඕනේ. කාට ද කියන්න පුළුවන් හිස බෑම සිදුකරන විට අනුගමනය කරන චාරිත්‍රය මොකක් ද කියල.

කෝලිත හිමි:- හාමුදුරුවනේ, මාසයකට වරක් හෝ දෙවරක් හිස බෑම සිදුකරනවා. හිස බෑමට කලියෙන් ගුරු හිමියන්ට වැඳ හිස රැවුල් බෑමට අවසර ගැනීම සිරිතක්. වැඩි හිටි හාමුදුරු නමකගේ හිස බාන්න උදව් වෙන කොටත් උන්වහන්සේට වැඳල අවසර ගැනීම සිරිතක්.

පණ්ඩිත හාමුදුරුවෝ: බොහොම හොඳයි, පළමු කණ්ඩායමේ අය කීවා දිනපතා ස්නානය කිරීමත් හොඳ පුරුද්දක් කියල. ඔව් ඒ විතරක් නෙවෙයි සිවුරු සෝදා පිරිසිදු කරගැනීමටත් පුරුදු වෙන්න ඕනේ. ගිහි ළමයෙකුගේ ඇඳුමකට වඩා සිවුරක් ප්‍රමාණයෙන් විශාල නිසා

එක වරක් හරි පාවිච්චි කළොත් වේලා, පිළිවෙලකට නවා තබන්න ඕනේ. නැත්නම් ගුලිකරලා තිබ්බොත් කිළිටි ගඳ දැනෙනවා.

සමන්තඃ- තමන් පාවිච්චි කරන තුවාය, කොට්ට උරය, ඇඳ ඇතිරිලි ආදියත් නිතර පිරිසිදුව තියෙන්න ඕන නේද?

පණ්ඩිත හාමුදුරුවෝඃ- ඔව්, ඔව්, ඒක තමයි මම කිව්වේ. තමන්ගේ වැඩ කරගන්න අපි පුරුදු වෙන්න ඕන කියල. ඒ විතරක් නෙවෙයි, මතකයි නේද වච්චකුටි වත. කැසිකිළි, වැසිකිළි පාවිච්චියෙන් පසු අත් පිරිසිදු කරගැනීම, එම ස්ථාන වතුර ගසා පිරිසිදු කිරීම, පරිහරණය කරන භාජනවල වතුර ඉතිරිකර නොයාම වගේ දේවල් පෞද්ගලික පිරිසිදුකම රැක ගැනීමට බෙහෙවින් හේතු වෙනවා. ඒ වගේම ඒවා හොඳ සිරිත් විරිත් බව දැනගන්න ඕන.

සුමන හිමිඃ- බුදුහාමුදුරුවන්ගේ කාලෙත් ඒවගේ ගැටළුවක් තිබුණ නේද හාමුදුරුවනේ.

පණ්ඩිත හාමුදුරුවෝඃ- ඔව්.... ඔව්.... බුදුහාමුදුරුවෝ පාරිලෙය්‍ය වනයට යන්න තීරණය කළෙත් වැසිකිළිවත මුල්කරගෙන භික්ෂූන් දෙපිරිසක් අතර භේදයක් ඇතිවූ නිසා තමයි.

සමන්තඃ- දානේ ගොඩක් වැළඳුවාමත් ලෙඩ වෙනව ද?

පණ්ඩිත හාමුදුරුවෝඃ- හොඳ ප්‍රශ්නයක් ඒක. අපි ආහාර ගන්න කොට ශරීරයට ඔරොත්තු දෙන ප්‍රමාණයට ගන්න ඕන. බුදුහාමුදුරුවෝ ඒ නිසා තමයි ආහාරයේ පමණ දැන වළඳන්න අනු දැන වදාළේ. භෝජනයේ මත්තඤ්ඤුතාව යනුවෙන් සඳහන් වන්නේ එයයි. ආහාර වැළඳීමේ දී පමණ දැන වැළඳීම සම්බන්ධයෙන් ශික්ෂාපද ගණනාවක්ම සේඛියාවල සඳහන් වෙනවා. ඒ ගැන කියැවෙන ගාථාවකුත් මම කියල දෙන්නම්.

චත්තාරො පඤ්ච ආලොපෙ අභුත්වා උදකං පිවෙ
අලංඵාසු විහාරාය පහිතත්තස්ස භික්ඛුනො

ආහාර වළඳාගෙන යන විට තවත් බත් පිඩු හතරකට පහකට ඉඩ තිබිය දී පැන් පානය කළ යුතු ය. එය භාවනානුයෝගී භික්ෂුවගේ පහසු විහරණය සඳහා හේතු වන්නේ ය.

කොසොල් රජ්ජුරුවන් මගධ නැලි දහසයක බත් අනුභව කළ කෙනෙක්. එතුමාට විශාල බඩගෙඩියක් තිබුණා. බුදුහාමුදුරුවෝ හමුවෙන්න ආවම හරිම අපහසුවෙන් තමයි බිම වාඩි වෙන්නේ. බුදුහාමුදුරුවෝ රජතුමාට කීවා ආහාර පාලනය කරගන්න හැටි. දවස ගානේ හැම කෑම වේලකින්ම අවසන් පිඩු නොවළඳා ඉතිරි කරන්න කියල. රජතුමා එය පිළිපැදල නීරෝගී ජීවිතයක් ගතකළා.

දෙවනි කණ්ඩයමේ මාතෘකා පාඨ කියන්න බලන්න.

උදිත හිමි:- පරිසරය පිරිසිදුව තබාගනිමු.
පිරිසිදු වතුර පානය කරමු.
දිනපතා ව්‍යායාම කරමු.

පණ්ඩිත හාමුදුරුවෝ:- දැන් පරිසර ගැටළු බොහොම ඇති වෙලා තියෙන කාලයක්. පන්සල, පිරිවෙණ වැනි පොදු ස්ථානවල වැඩි පිරිසක් ගැවසෙන නිසා අවට පරිසරය ගැන සැළකිලිමත් වෙන්න ඕන. පොහොය දවසට පස්සේ පන්සල් වත්තේ ඉවත දැමූ පොලිතින් ද්‍රව්‍ය, ඉඳුල් ද්‍රව්‍ය කොපමණ තියෙනවද? ඒ නිසා මැස්සන්, මදුරුවන් බෝවන තැන් බවට පත්වෙලා තියෙනවා. තමන්ගේ කාමරය පිරිසිදුව, පිළිවෙලකට තියා ගන්නව වගේ අවට පරිසරයත් පිරිසිදුව තියාගන්න ඕන. කැළි කසල නිවැරදි තැන්වලට දැමීමට අපි පුරුදු වෙනවා වගේ එන යන අයටත් එය පුරුදු කරවන්න ඕන.

සුදන්ත හිමි:- වතුර පෙරා බොන එකත් හොඳ පුරුද්දක් නේද?

පණ්ඩිත හාමුදුරුවෝ:- අන්න හරි. දින චරියාවේ කොහොමද කීවේ. පැන් පෙරහා තබා.... භික්ෂූන්වහන්සේ පැන් වළඳන්නේ පෙරළා. පෙරහන් කඩය පාවිච්චි කිරීම අනිවාර්ය අංගයක්. අට පිරිකරට පෙරහන් කඩයක් නියම කරල තියෙන්නෙත් ඒ නිසාමයි. ස්වාභාවික උල්පත් ජලය නැත්නම් උණුකොට නිවාගත් ජලය පාවිච්චි කරන්න ඕන.

බුද්ධික හිමි:- එතකොට ව්‍යායාම කිරීම.

පණ්ඩිත හාමුදුරුවෝ:- ව්‍යායාම කිරීම ශරීර සෞඛ්‍යයට අවශ්‍ය අංගයක් තමයි. පිරිවෙනේ අපේ පොඩි හාමුදුරුවන්ට ගිහි ළමයින්ට වගේ දුවන්න පනින්න උපදෙස් දෙන්නේ නෑ. ඒ වෙනුවට සුදුසු ව්‍යායාමයක් තමයි උදය, සවස තම තමන්ට නියමිත වතාවත් කිරීම. මළු පෙත්මං ඇමදීම, පිණ්ඩපාතයේ වැඩම කරවීම, එයින් කායික මැලි ගතිය දුරුවී ක්‍රියාශීලී කෙනෙකු බවට පත්වෙනවා. ආබාධ අඩුවෙනවා. කය සුව පත් වෙනවා එවිට මනසත් ක්‍රියාශීලී වෙනවා, සුවපත් වෙනවා. උදේ, දවල්, සවස බුද්ධ වන්දනාව හරියට කරනවා නම් එතනත් හොඳ ව්‍යායාමයක් තියෙනවා ඔබ දන්නවාද ? දෑත් නළලේ තබා වැඳගෙන, තුන් විටක් පසඟ පිහිටුවා වන්දනා කිරීම තුළත් ව්‍යායාමයක් වෙනවා. සූර්ය නමස්කාරය කියල යෝග අභ්‍යාසයක් තියෙනවා ඒක යෝගීන් පුහුණු කරනවා. භාවනා කිරීමේ දී එරමිණියා ගොතාගෙන වාඩි වී පිටකොන්ද කෙළින් තබාගෙන හොඳින් හුස්ම ඉහළ පහළ දැමීම බොහොම හොඳ අභ්‍යාසයක්. සක්මන් කිරීමත් හාමුදුරුවරුන්ට අයිති ව්‍යායාමයක් තමයි. දවසක් ජීවක වෛද්‍යවරයා ශරීර සෞඛ්‍යය සඳහා ව්‍යායාමයක් නියම කරන ලෙස බුදුරජාණන් වහන්සේගෙන් ඉල්ලා සිටි විට උන්වහන්සේ ''**අනුජානාමි භික්ඛවෙ චංකමනං**'' යනුවෙන් සක්මන් කිරීම ව්‍යායාමයක් ලෙස අනුදැන වදාරා තිබෙනවා.

එසේම අංගුත්තර නිකායේ චංකමානිසංස සූත්‍රයේ සක්මන් කිරීමේ ආනිසංස පහක් දේශනාකොට වදාළා.

පඤ්චිමෙ භික්ඛවෙ චංකමෙ ආනිසංසා කතමෙ පඤ්ච ?
අද්ධානක්ඛමො හොති, පධානක්ඛමො හොති, අප්පාබාධො හොති,
අසිතපීත ඛායිතසායිතං සම්මා පරිණාමං ගච්ඡති, චංකමාධිගතො
සමාධි චිරට්ඨිතිකො හොති.

සක්මන් කිරීමේ ආනිසංස පසකි.

දුර ගමන් යා හැකි වෙයි.
වීර්ය වැඩීමට ශක්තිය ලැබෙයි.
ආබාධ අඩුවෙයි.
අනුභව කළ, පානය කළ, අතුරුපසට ගත්, රසවිඳි දේ දිරවයි.
සක්මනින් උපදවා ගත් සමාධිය බොහෝ කල් පවතී.

බුදුරජාණන් වහන්සේත් එවකට වැඩසිටිය මහා සංඝයාවහන්සේත් දවසකට වැළඳුවේ එක් වේලක් පමණයි. ඒ පිඬුසිගා ගත් දවල් වේලයි. පිඩු පිණිස යාමට පෙර උදෑසන වැළඳුවේ කැඳ සහ අවුළුපත් පමණයි. අවුළුපත් කියන්නේ කැවිලි වර්ගයි. එසේ නැතිව උදෑසන ආහාර වේලක් වැලඳීමක් තිබුනේ නැහැ. ඒ කාලයේ ගිහියනුත් එහෙමයි. ඔවුනුත් උදේට කැඳ අවුළු වළඳා, දවල්ට සහ රෑට ආහාර ගත්තා. මේ නිසා උදෑසන කැඳ පානය කිරීම ගිහි පැවිදි කාගේත් සිරිතක් උනා. එයින් එදා ගිහි පැවිදි කවුරුත් ක්‍රියාශීලී උනා, නීරෝගී උනා. ඥාණවන්ත උනා. ඒ නිසාම බුදුරජාණන් වහන්සේ කැඳ වැළඳීමේ ආනිසංස පහක් අංගුත්තර නිකායේ පඤ්චක නිපාතයේ යාගු සූත්‍රයේ දී වදාරා තිබෙනවා.

පඤ්චිමෙ භික්ඛවෙ ආනිසංසා යාගුයා කතමෙ පඤ්ච
ඛුද්දං පටිහන්ති, පිපාසං පටිවිනෙති, වාතං අනුලොමෙති,
වත්ථිං සොධෙති, ආමාවසෙසං පාචෙති.

මහණෙනි,

හුළුකැන් වැළඳීමේ අනුසස් පසෙකි.

සාගිනි නසයි,
පිපාසය දුරු කෙරෙයි,
වාතය ක්‍රමවත්ව ගමන් කරයි,
වස්තිය (මළ මාර්ගය) පිරිසිදු කෙරෙයි,
නොපැසුණු ඉතිරි අහර පැසවයි.

සාගින්නට ආහාර ගත යුතු ය. පිපාසයට පාන වර්ග ගත යුතු ය. කැඳ පානය කිරීමෙන් සාගිනි නැසීමත්, පිපාසය දුරුවීමත් සිදුවෙයි.

උදරයෙහි වාතය ක්‍රමවත්ව ගමන් කිරීම සිදු නොවීම නිසා ශරීරය තුළ නොයෙකුත් අවහිරතා ඇති වේ. කැඳ පානය කිරීමෙන් වාතය මනාව තල්ලු වී යන නිසා ජීර්ණ

පද්ධතිය තුළ අවහිරතා දුරුව යයි. එය ශාරීරික වාතාබාධ වැළකීමට හේතු වේ. මළ බද්ධය හෙවත් මළ වියලීම බොහෝ රෝගවලට හේතුවකි. එය ප්‍රමාණවත් පරිදි ජලය පානය නොකිරීමෙන් සිදුවන්නකි. දිනපතා උදෑසන කැඳ පානය කිරීමෙන් වස්ති මාර්ගය ශුද්ධ වී මළ බද්ධය දුරුවේ. නීරෝගී වේ. ආමාශයේ නොපැසුණු ආහාර තිබිය දී නැවැත ආහාර ගැනීම විවිධ රෝගවලට හේතුවන අහිතකර තත්‍වයකි. උදෑසන කැඳ පානය කිරීමෙන් මෙම ආපදාව ද වළකා ගත හැකි ය.

අනුරාධපුර මහා විහාරයේ වැඩසිටි භික්ෂූන් වහන්සේ උදෙසා කැඳ බෙදා දුන් කැඳ ඔරුවක් නෂ්ටාවශේෂව තවමත් පවතිනවා. දැනටත් පන්සලේ, පිරිවෙනේ ඉන්න ඔය ඇත්තන්ටත් දායක දායිකාවන් උදේට කැඳ පූජා කරනවා. වැඩිහිටි හාමුදුරුවරු කැමැත්තෙන් වැළඳුවත්, ඇතැම් පොඩි හිමිවරු කැඳ වළඳන්න කැමැත්තක් දක්වන්නේ නැහැ නේද? බලන්න ඔය ඇත්තන් මේ ගැන අවබෝධයෙන් කටයුතු කරනවා නම් ශරීර සෞඛ්‍යයටත්, සනීපාරක්ෂාවටත් කොයි තරම් හොඳ ද?

ලස්සන පරිසරයක්, යහපත් පුරුදු සමූහයක්, දුටුවන් පහදින භික්ෂු ජීවිතයක් ගොඩනගා ගන්න බුදුහාමුදුරුවෝ මොන තරම් උපදෙස් දීලා තියෙනව ද ? තව තවත් අපි ඒවා හඳුනාගෙන යහපත් පැවිදි ජීවිතයක් ගතකරමු.

අභ්‍යාස

01. සනීපාරක්ෂාව සඳහා යහපත් පුරුදු ලැයිස්තුවක් පිළියෙල කරන්න.
02. පිරිවෙන් වත්තේ ඔසු උයනක් සකස් කරන්න.
03. ''ආරෝග්‍ය පරමා ලාභා'' යන තේමාව යටතේ ශිෂ්‍ය සමිතියේ කතාවක් කරන්න.
04. ගුරු භවතාගේ උපදෙස් පරිදි සක්මන් භාවනා වැඩසටහනක් ක්‍රියාත්මක කරන්න.
05. ඔබ පන්තියේ සිසුන්ගේ අනුග්‍රහයෙන් දිනෙක උදෑසන කැඳ දන්සලක් දෙන්න.