

සවියෙන් පෙරට අපි එකට

e - ඉගෙනුම් පාසල

හොරණ අධ්‍යාපන කලාපය

11 - ශ්‍රේණිය

බුද්ධ ධර්මය

දෙවන වාරය

15 වන පාඨම

බුද්ධණ ඇසුරෙන් නිරෝගි දිවියක්

සැකසුම :- එන්.වයි.එස්.එස්.ඇල්බට් මිය.
බප/හො/ප්‍රජාපතී බාලිකා විද්‍යාලය.



ඉගෙනුම් උපකරණ :- 11 ශ්‍රේණිය පෙළපොත

පින්තූර කීපයක්

- නිරෝගීකම නම් පරම උත්තම ලාභය යැයි වදාළ අප බුදුරජාණන් වහන්සේ කායික රෝග වලින් ද තොරව දවසක් හෝ ඊටත් වඩා යමෙකු ජීවත් විය හැකි නමුදු මානසික රෝග වලින් තොරව මොහොතක් හෝ ජීවත් වන්නේ රහතුන් වහන්සේ පමණකැයි ද වදාළහ.



බුද්ධහම උගන්වන අවම ශීල ශික්ෂණය, ගේහසිත වූ නිත්‍ය වූ පඤ්ච ශීල ශික්ෂණයයි. එහි ඇතුළත් ශික්ෂාවන් අතර විශේෂයෙන් ම තෙවන හා පස්වන ශික්ෂාවන් කායික හා මානසික නිරෝගීභාවය පිණිස ම වේ.

කාම මිත්‍යාවාරය

කාම මිත්‍යාවාරය අනේකාකාර වූ රෝගාබාධයන්ට මූලික කරුණක් වී ඇති බව වත්මන් ලෝකය දෙස බලන්නකුට පැහැදිලි වන කරුණකි. ඉතා දරුණු කටුක දුක් පීඩා උපදවන මාරාන්තික රෝග එමගින් වැළඳෙන බව සොයාගෙන ඇත. තෙවන ශික්ෂාව ගිහියන්ට මග පෙන්වන්නේ ඉන් වැළකී ගිණිට සම්මත ප්‍රීතිමත් අඹුසැමි ජීවිත ගත කිරීමට ය.



මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය

මත් දියර මත් ද්‍රව්‍යාදිය භාවිතය ද මෙලෙසින්

ම අනේකවිධ මාරාන්තික වූ රෝගාබාධ උපදවන බව ප්‍රකට ය. එබඳු හානිකර වූ මද්‍යසාර භාවිතයෙන් වැළකී කායික හා මානසික නිරෝගීභාවය උදාකර ගැනීමට බුදුදහම මග පෙන්වයි. සිල්වත්කම දීර්ඝායුෂ ලබා දෙන බව උගන්වන බුදුරජාණන් වහන්සේ දානාදී පින්කම් කරන්නවුන්ට ආයු, වර්ණ, සැප, බල ලැබෙන බව ද පෙන්වා දී ඇත.



Raising Children
www.raisingchildren.org.au



මානසික දියුණුව සලසන බෞද්ධ ප්‍රතිපදාව සමාධිය යි. භාවනාව මගින් සිත එකඟ කොට පවිත්‍ර කොට වැඩිදියුණු කරයි. එය නිසැකවම කායික මෙන්ම මානසික නිරෝගී කම ද ඇති කරයි.



කායික වශයෙන් නිරෝගී දිවිපෙවෙතක් ගත කිරීම සඳහා පුද්ගලයා නිවැරදි පුරුදුවලින් ද, දැනුම පිළිවෙත්වලින් ද, මානසික දියුණුවකින් ද යුක්ත වීම පමණක් ප්‍රමාණවත් වේ යැයි බුදුදහම නොපිළිගනියි. ඒ සඳහා නිසි පරිසර පද්ධතියක් තුළ ජීවත් වීම ද අවශ්‍ය ය. අදහැමි පරිසරය විසින් සිත මෙන් ම කය ද ලෙඩ කරන බව බුද්ධ චරිතයෙහි පෙන්වා දී තිබේ.

පරිසරය පවිත්‍රව තබා ගැනීමට බුදු දහමේ බොහෝ උපදෙස් දී තිබේ. භික්ෂූන් වහන්සේලා නොකළ යුතු දේ අතර

1. නිල් තණකොළ මත මල මුත්‍ර බැහැර කිරීම
2. කුණු රොඩු දැමීම
3. ඉදුල් , හප , ඇට ආදිය දැමීම



paradise Island
Village Experience

හික්ෂුන් වහන්සේ නමක් යම්

වෙහෙරක වෙසෙත් ද එහි කැලිකසල සහිත වේ නම් ඒ සියල්ල ඉවත් කොට ශුද්ධ පවිත්‍ර කළ යුතු ය; පළමුකොට පාත්‍රා සිවුරු පසෙකින් තබා ආරාමය පිරිසිදු කළ යුතු ය; ඇඳ ඇතිරිලි, පුටු ඇතිරිලි ඉවත් කොට ලී බඩු ක්‍රමයෙන් ඉවතට ගත යුතු ය; පිරිසිදු කිරීමෙන් පසු නැවතත් තිබූ පරිදි ම ක්‍රමානුකූල ව තැන්පත් කළ යුතු ය; මකුළු දෑල් ඇත්නම් පළමු ව ඉහළ සිට පහළට ඉවත් කළ යුතු ය; ජනෙල් පිස දමිය යුතු ය; බිම පවිත්‍ර කළ යුතු ය.



නිරෝගී

ව ජීවත්

විමට නම් ඒ වෙනුවෙන් හිතකර පරිසරයක් සකස් විය යුතු බව
බුදු රජුන් දේශනා කොට ඇත.



පිරිසිදු පරිසරයක් තුළ ජීවත්වන්නේ නම් ආඝ්‍රාණය කිරීමට ලැබෙනුයේ පිරිසිදු වාතාශ්‍රයයි. එනිසා ම නිරෝගී සෞඛ්‍ය තත්ත්වයක් පවත්වාගෙන යා හැකි ය. අද නිතර ම කතා කෙරෙන ඩෙංගු, මැලේරියා වැනි රෝගවලින් වැළකී සිටීමට නම් අප අවට පරිසරය පිරිසිදු ව තබා ගැනීම ඉතා වැදගත් බව අප හොඳින් ම දනගත යුතු කරුණකි.



පිරිසිදු ජලය පානය කිරීම ද නිරෝගීතාව සඳහා අත්‍යවශ්‍ය ය. බුදුරජාණන් වහන්සේ හික්මුත් වහන්සේලාට උපදෙස් දුන්නේ පානය සඳහා ගන්නා ජලය පෙරහන්කඩකින් පෙරා පරිහරණය කරන ලෙස ය. එහි වටිනාකම පෙරහන්කඩ අටපිරිකරට ඇතුළත් කිරීමෙන් මනාව පැහැදිලි වේ.



කුසගින්න ලොව පවත්නා බලවත් ම රෝගය බව ජීගවිෂා පරමා රෝගා යනුවෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළහ. එහෙත් එම රෝගී තත්ත්වය සමනය කරගත යුත්තේ වෙනත් රෝගාබාධවලට ඉඩකඩ සලසා දීමෙන් නොවේ. එබැවින් කුසගින්න දුර්ලිම සඳහා යෝග්‍ය ආහාර වර්ග සුදුසු වේලාවට, සුදුසු ප්‍රමාණයට අනුභව කිරීම සිදු කළ යුතු ය. ආහාර මත්තඤ්ඤතා හෙවත් ආහාරයෙහි ප්‍රමාණය දැන අනුභව කිරීම නිසා යහපත් ප්‍රතිඵල ලැබෙන බව හද්දාලි සූත්‍රයෙහි දැක්වේ. ඒවා නම්,

1. රෝගාබාධ අඩු බව
2. නිද්‍රාව බව
3. සැහැල්ලු පැවැත්ම
4. කාය බලය
5. සුවපහසු පැවැත්ම

කොසොල් රජු අධික ආහාර අනුභව කිරීමෙන් පසුව, බුදු රදුන් රජුට උපදෙස් දුන්නේ පමණ දැන ආහාර අනුභව කරන ලෙස

ය. මෙමගින් අපට පැහැදිලි වන්නේ නිරෝගිවත් ජීවිතයක් සදහා ආහාර මෙන්ම අප ජීවත් වන පරිසරයත් පවත්වා ගත යුතු බවයි.

1. දියවැඩියාව
2. මේදය අධික බව
3. අධි රුධිර පීඩනය

යනාදී ලෙඩ රෝග බොහොමයකට මූලික හේතුව ආහාර කෙරෙහි දක්වන නොසැලකිල්ල යි.



හික්ෂුන් වහන්සේලාගේ කායික නිරෝගීතාව සඳහා ජීවක වෛද්‍යවරයාගේ ඉල්ලීම පරිදි බුදුරජාණන් වහන්සේ “සක්මන් මළුව” අනුමත කළහ. එය භාවනා ඉරියව්වක් සේ ම කායික ව්‍යායාමයක් ලෙස ද සැලකිය හැකි ය. මේ අනුව පැහැදිලි වන්නේ බුදුදහම මිනිස් ජීවිතයේ නිරෝගීතාව කෙරෙහි විශේෂ අවධානයක් යොමුකොට ඇති බවයි.



මානසික රෝග ද පුද්ගල ජීවිතයට බොහෝ සෙයින් බලපාන බරපතල පීඩාවකි. එයට පිළියමක් ලෙස මනස සංවර කර ගැනීම පිළිබඳ ධර්ම කරුණු රැසක් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළහ. ධම්මපදයෙහි එය මෙසේ දැක්වෙයි.

වාරිජෝව ඵලෙ ඛිත්තෝ - ඕකමෝකත උඛිභතෝ
පරිචන්දතිදං චිත්තං - මාරධෙය්‍යං පහාතචේ

ජලයෙන් ගොඩට ගෙන බිම තැබූ මත්ස්‍යයකු මෙන් මෙම සිත (ක්ලේශ ධර්ම හේතුවෙන්) සැලෙයි. එබැවින් එම ක්ලේශ ධර්ම දුර්ලිය යුතු ය.

මනසේ ස්වභාවය විවිධ අරමුණු කරා දිව යාමයි. රාග, ද්වේෂ, මෝහ යන කෙලෙස් හේතුවෙන් මනස අපිරිසිදු වේ. මේවා ඒ ඒ පුද්ගලයන් තුළ අඩු වැඩි වශයෙන් පවතියි. මනසට බලපාන අකුසල චේතනා උත්සන්න වීම නිසා පුද්ගලයා ආතතියට හා ඉච්ඡාභංගත්වයට පත් වේ. මෙය මානසික ව්‍යාකූලතා අධික රුධිර පීඩනය, නින්ද නොයාම, ආහාර අරුචිය වැනි කායික රෝග වර්ධනයට ද බෙහෙවින් ම බලපානු ඇත. මානසික රෝග නිවාරණය සඳහා බුදුරදුන් අනුදූත වදාළ භාවනා ක්‍රම අනුගමනය කිරීම ඉතා වැදගත් ය. එමගින් සිත සන්සුන් ව තබා ගැනීම පහසු කරවයි. මානසික පවිත්‍රතාව සැහැල්ලු ජීවිතයක් ගත කිරීමටත්, එමගින් කායික හා මානසික රෝග නිවාරණයටත් හේතු වෙයි.



නිමි.