



**ගෝලීය වසංගත තත්වයන් හමුවෙහි බෞද්ධ පාරිසරික මනෝ විද්‍යා දර්ශනයෙහි
උපයෝගිතාව පිළිබඳ අධ්‍යයනයක්**

Rev. Palawatthe Sirisugatha Thero

සාරාංශය

2019 දෙසැම්බර් මස විනයෙන් ආරම්භ වූ වසංගත තත්වය ඉතා කෙටි කාලයක් තුළදී ගෝලීය වසංගත තත්වයන් ලෙස ප්‍රකාශයට පත්වුණි. එම නිසාවෙන් සාමාන්‍ය ජන ජීවිත පවා මේ වන විට අකර්මන්‍ය වී මනෝකායික ව්‍යාධීන්ට ගොදුරුව ඇති අතර මේ වන විටත් ගොදුරුවෙමින් ද සිටිති මෙවන් වසංගත තත්වයන් ඇති වීමටත් ඒවා ව්‍යාප්ත වීමටත් මිනිස් ක්‍රියාකාරකම් නිසා ඇති වන පරිසර සාධක සෘජුව ම බලපෑම් කරයි.

බුදුදහම යනු පාරිසරික දර්ශනයකි. ඕනෑම අයුරකින් සිදුවන ජීවඅජීව පරිසර හානි බුදුදහම ප්‍රත්‍යේෂ කරයි. පුද්ගල වර්ත සංවර්ධනය කරගැනීමෙන් ජීවඅජීව පරිසරයන් විෂයෙහි හිතවාදීව ක්‍රියා කළ හැකි බව බුදුදහමේ පූර්වාදර්ශයයි. වත්මන් ගෝලීය වසංගත තත්වයන් හමුවෙහි බෞද්ධ පාරිසරික දර්ශනයෙහි ඇති උපයෝගිතාව ඉතා සුවිශේෂීය. ඕනෑම ආකාරයක වසංගත තත්වයක් පමණක් නොව එමගින් ඇතිවන මානසික අක්‍රමිකතාවයන් ද මගහැර පරිසරයෙහි යථාර්ථාවබෝධය ද ලබා ගත හැක්කේ බෞද්ධ පාරිසරික දර්ශනයෙන් පමණි.

මූල‍්‍ය පද : වසංගතය, මනෝ විද්‍යා දර්ශනය, පාරිසර සාධක, බුදුදහම

හැඳින්වීම

සියලු සත්වයෝ සැප කැමති වෙති (සුඛ කාම), දුක පිළිකුල් කරති (දුක්ඛ පටික්කුල), ජීවත් වීමට කැමති වෙති (ජීවිතුකාම) නොමැරී සිටීමට කැමති වෙති(අමරිතුකාම) (සං.නි.V,වෙළුද්දාවරෙය්‍ය සුත්ත,2005,156 පි). නමුත් ජාති, ජරා, ව්‍යාධි, මරණ යන ලොව නොවෙනස්වන ධර්මතාවයන්ට නිරතුරුව ම ගොදුරු වෙති (සං.නි. පටිභෝග සුත්ත, 2005,270 පි) අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම යන ත්‍රි ලක්ෂණ ධර්මයන්ට යටත් වෙති. එකී ලෝක ධර්මතාවයන්ට අනුගත වීමට නොහැකි වීම නිසාවෙනුත් පඤ්ච නියාම ධර්මයන්ගේ ක්‍රියාකාරීත්වය අවබෝධ කර ගැනීමට නොහැකි වීම නිසාවෙනුත් විවිධ කායික මානසික අක්‍රමිකතාවයන්ට නැතහොත් ව්‍යාධීන්ට ගොදුරු වෙති. එලෙස කායික මානසික ව්‍යාධීන්ට ගොදුරු වන එක් අවස්ථාවක් ලෙස වසංගත රෝග තත්වයන් පෙන්වා දිය හැකිය.

පර්යේෂණ ගැටලුව

මෑත මානව ඉතිහාසය තුළ නව කොරෝනා වෛසරය ලෝකය පුරා ව්‍යාප්ත වීම නිසාවෙන් සාමාන්‍ය ජන ජීවිතය මුළුමනින් ම අඩාල වී ඇත. මෙම ලිපිය ලියන අවස්ථාව වන විටත් විශාල

පිරිසක් වසංගත රෝග සඳහා ගොදුරු වෙමින් කායික මානසික ව්‍යාධීන්ට මුහුණ දෙමින් සිටියි. එමෙන්ම තවත් පිරිසක් ජීවිතක්ෂයට පත්වෙමින් සිටියි. ඒ අනුව මෙහි පර්යේෂණ ගැටලුව වන්නේ ගෝලීය වසංගත තත්වයන් හමුවෙහි බෞද්ධ පාරිසරික මනෝවිද්‍යා දර්ශනය උපයෝගී වන්නේ කෙසේ ද? යන්නයි. ගෝලීය වසංගත හමුවෙහි බෞද්ධ ඉගැන්වීම්හි ඇති උපයෝගීතාව පිළිබඳ විමර්ශනාත්මක අධ්‍යයනයක නියැලීම මෙම ශාස්ත්‍රීය පර්යේෂණ පත්‍රිකාවෙහි අරමුණයි.

පර්යේෂණ ක්‍රමවේදය

පර්යේෂණ ක්‍රමවේදය සාහිත්‍ය මූලාශ්‍ර අධ්‍යයනයයි. ඒ ප්‍රාථමික, ද්විතියික හා තෘතියික වශයෙනි. විශේෂයෙන් වසංගත හා වසංගත තත්වයන් පිළිබඳවත් සංඛ්‍යා ලේඛනසපයා ගැනීම සිදු කරනු ලබන්නේ අන්තර්ජාලය මගින් ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය හා වසංගත රෝග විද්‍යා අංශය ඉදිරිපත් කරනු ලබන වාර්තාවන් ය.

ගෝලීය වසංගතයක් යනු කුමක්ද ?

නව රෝගයක් ලොව පුරා පැතිර යාම වසංගතයක් ලෙස ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය (WHO) අර්ථ දක්වා ඇත. ඒ අනුව වසංගතයක් (ඉංග්‍රීසි :Epidemic) යනු කෙටි කාලයක් තුළ යම් ස්ථානයක විශාල පිරිසකට බෝවන රෝගයක් වේගයෙන් පැතිරීමයි. ගෝලීය වසංගතයක් යනු (Pandemic) රටවල් ගණනාවක හෝ මහද්වීප අතර මිනිසුන් වෙත සම්ප්‍රේෂණය වීමයි. ඒ අනුව වසංගත රෝගයක් යනු කුමක්දැයි හඳුනාගත හැකි සාධක කිහිපයක් පවතී.

1. ව්‍යාප්ත වන නැතහොත් බෝවන රෝගයක් වීම.
2. එක් ජන පිරිසක හෝ කලාපයක හෝ රටක හෝ රටවල් කිහිපයක හෝ රෝගය ඉක්මනින් පැතිර යාම.
3. කිසියම් රෝගවාහකයෙකු මගින් රෝගය ව්‍යාප්ත වීම.
4. නිශ්චිත ප්‍රතිකාර ක්‍රමවේදයක් නොමැති වීම.
5. බොහෝ වසංගත මිනිසුන්ට පෙර සතුන්ට වැළඳී තිබීම හා සතුන්ගෙන් මිනිසුන් වෙත සම්ප්‍රේෂණය වීම.
6. පාරිසරික සාධක රෝගව්‍යාප්තිය සඳහා බලපෑම් කිරීම.
7. වසංගත රෝග ඇතිවීම සඳහා බාහිර පරිසරය හේතු වීම.
8. ප්‍රතිශක්තිකරණ ක්‍රියාවලිය දුර්වල පුද්ගලයින් පහසුවෙන් වසංගත රෝගයන්ට ගොදුරු වීම.

විවිධ වසංගත රෝග හා Covid 19

මානව ශිෂ්ටාචාරය ආරම්භයේ සිට ම විවිධ වසංගත රෝගයන් ඇති වූ බවට පුරාවිද්‍යා හා සාහිත්‍ය මූලාශ්‍ර අතරින් තොරතුරු මේ වන විට සනාථ කරගෙන ඇත. ඒ අතර ඉන්දු නිම්න ශිෂ්ටාචාරයෙහි පරිහානිය සඳහා වසංගත රෝගයක් ව්‍යාප්ත වීම හේතු වන්නට ඇතැයි මත පළ කෙරේ. එයට හේතුව සමූහ වශයෙන් මරණයට පත් වී ඇති පුරාවිද්‍යා සාධක හමු වී තිබීමයි. මායා, ඉන්කා වැනි ශිෂ්ටාචාර සම්පූර්ණයෙන් ම විනාශ වී ඇත්තේ වසංගත රෝගයන්ගෙනි.

ක්‍රි.පූ. හය වන සියවසෙහි ද “අභිවාතක” “ලාදුරු” නම් වසංගත රෝ බිය ඉන්දියාවෙහි ව්‍යාප්තව තිබූ බව සූත්‍ර පිටකයෙන් හෙළි වේ. “අභිවාතක” නම් වසංගත රෝගය පිළිබඳබුද්දක පාඨ, රතන සූත්‍ර වර්ණනාවෙහි ද මහාවග්ගපාළි අභිවාතකරෝගවස්ථුවෙහි ද ආචාරමදායිකා විමානවස්ථුවෙහි ද ජාතක පාළියෙහි කිහිප තැනක ද දක්වනට ලැබේ. ධර්මසේන හිමියන් විසින් රචිත සද්ධර්මරත්නාවලියෙහි ‘කුම්භසොසක කතා වස්තුව’ දක්වන තැන අභිවාතක රෝගය පිළිබඳ දීර්ඝ විස්තරයක් දක්වා ඇත. අඛිගුත්තර නිකාය, ගිරිමානන්ද සූත්‍රයෙහි “වාතසමුච්චානා ආබාධා, සන්ධිපාතිකා ආබාධා, උතුපරිණාමජා ආබාධා, විසමපරිභාරජා ආබාධා, ඔපකමිකා ආබාධා”

යනුවෙන් දක්වන රෝගාබාධයන්හි පවතිනුයේ වංගන ලක්ෂණයන් ය. එමෙන් ම ඇණවුම් පිරිනෙහි “ජනපදරෝගකෝවා” යනුවෙන් දක්වනුයේ වංසගන රෝගයන් ය.

නිශ්චිත ප්‍රතිකාරයක් නොමැති නිසාවෙන් මෙම වංසගන රෝග “දෙයියන්ගේ ලෙඩ” යැයි ලාංකීය ජන සමාජය තුළ ව්‍යවහාර කෙරේ. ක්‍රිස්තු වර්ෂ 165 සිට 2020 වර්ෂය දක්වා මුළු ලෝකය ම හිතියට පත් කරමින් ව්‍යාප්ත වී ඇති වංසගන රෝග කිහිපයක් හඳුනාගත හැකිය.

- | | |
|---------------------------|-------------------------------|
| 1. මහමාරිය වංසගනය | 2. මහා කොළරා වංසගනය |
| 3. ස්පාඤ්ඤ උණ | 4. ඉන්ෆ්ලුවෙන්සා උණ (සුකර උණ) |
| 5. ආසියානු වංසගන උණ | 6. හොංකොං වංසගන උණ |
| 7. “සාර්ස්” කොරෝනා වංසගනය | 8. “මර්ස්” කොරෝනා වංසගනය |
| 9. “චිකන්ගුන්යා” වංසගනය | 10. “ඉබෝලා” වංසගනය |
| 11. “සීකා” වංසගනය | 12. චූෂ්ටිය වංසගනය |
| 13. ලාදුරු වංසගනය | 14. සරම්ප වංසගනය |
| 15. ඩොංගු උණ වංසගනය | 16. නව කොරෝනා වංසගනය |
| 17. මැලේරියා වංසගනය | |

චූෂ්ටිය, කම්මුල්ගය, පැපොලා, ගලපටලය, ටයිපස් උණ, මී උණ, වැනි රෝග ද වංසගන රෝග වේ.

කොවිඩ්-19 (Coronavirus disease 2019 = COVID-19) හෙවත් නව කොරෝනා වෛරසය යනු කොරෝනා කාණ්ඩයට වෛරස මගින් අතිකරනු ලබන අලුතෙන් ම සොයා ගත් බෝවන රෝගයකි. සත්වයන් අතර බහුලව දක්නට ලැබෙන රෝගයක් වන මෙය පළමුවරට මානව ප්‍රජාව වෙතින් හඳුනාගෙන ඇත්තේ 1960 වර්ෂයේ දී ය. ලතින් භාෂාවෙන් කොරෝනා යනු ‘ඔටුන්න’ යන අදහසයි. එය එලෙස නම් කරනු ලබන්නේ මෙය ඔටුන්නට ආකාරයෙන් පවතින බැවින් හා මෙය ආසාදනය වූ වහාම වෛරස් මෙම වෛරසය පිටපත් රාශියක් ම නිපදවන බැවිනි.

2019 දෙසැම්බර් 31 විනායේ හුවෙයි පළාතේ වූහාන් නගරයෙන් නිව්මෝනියා වංසගන තත්ත්වයක් වාර්තා වූ අතර 2020 ජනවාරි 07 වන දින එයට හේතුව නව කොරෝනා වෛරසය ලෙස හඳුනාගැනුණි. 2020 පෙබරවාරි 11 වන දින COVID-19 යන කෙටි යෙදුම ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය විසින් ඉදිරිපත් කරන ලදී. එමෙන් ම 2020 ජනවාරි 30 වන දින මහජන සෞඛ්‍ය හදිසි තත්ත්වයක් ද ඉන් පසු ගෝලීය වංසගන තත්ත්වයක් ද ප්‍රකාශ කරන ලදී.

මේ වන විට ලෝකය පුරා රටවල් 210ක පමණ මෙම රෝගය ව්‍යාප්ත වී ඇති අතර 2021 අගෝස්තු 29 වන විට ලෝකය පුරා ආසාදිතයන් 215714824 ක් ද මරණ 4490753ක් ද වාර්තා වී ඇත. වංසගන රෝග විද්‍යා අංශය සඳහන් කරන පරිදි ශ්‍රී ලංකාවෙහි 2021 සැප්තැම්බර් 01 වන දින පෙ.ව. 10.00 වන විට ආසාදිතයන් 440302ක් ද මරණ 9185ක් ද වශයෙන් සටහන් වී ඇත (Epidemiology Unit - 2019).

වංසගන රෝග සඳහා බලපාන හේතු සාධක

ආදි ශිෂ්ටාචාරයන්ගේ සිට 2019 නව කොරෝනා වෛරසය දක්වා ම ව්‍යාප්ත වී ඇති සියලු ම වංසගනයන් ව්‍යාප්ත වී ඇත්තේ ඒ ඒ කාලයට සාපේක්ෂව ඉතා දියුණු සංකීර්ණ ජනාවාස හෝ නගර මුල් කරගෙන ය. සාමාන්‍ය ගැමි පරිසරයක් තුළින් වංසගන තත්ත්වයක් ව්‍යාප්ත වූ බවක් මේ වන තෙක් වාර්තා වී නොමැත. එයින් පැහැදිලි වනුයේ සංවර්ධනය යැයි මිනිසුන් විසින් සිටි කරනු ලබන ක්‍රියාවලීන්ගේ අයහපත් ප්‍රතිඵලයක් ලෙස වංසගන රෝග ව්‍යාප්ත වන බවයි. ඕනෑම වංසගන රෝගයක් ඇතිවීමේදී ඒ සඳහා බලපාන හේතුසාධක දෙකක් හඳුනාගත හැකිය. එනම්,

01. අභ්‍යන්තරික සාධක

02. බාහිර සාධක

අභ්‍යන්තරික සාධක යනු පුද්ගලයා ඇතුළතින් ම පැන නැගීමයි. ව්‍යාධි ජනක ක්‍ෂුද්‍ර ජීවින් වන වෛරස් බැක්ටීරියා ආදිය පුද්ගලාභ්‍යන්තරයෙහි සක්‍රීය වීම නිසාවෙන් ආසාදිතයෙක් බවට පත් වේ. බාහිර සාධක යනු පාරිසරික වෙනස් වීම් ය. නැතහොත් පරිසර දූෂණයයි. මිනිසුන්ගේ විෂම වූ වර්ගවලයි. වර්තමානය වන විට බෝවන රෝගයන්ටත් වඩා බෝ නොවන රෝගයන් නිසා මරණයට පත් වන පිරිස සීඝ්‍ර ලෙස ඉහළ ගොස් ඇත. එහිදී බෝනොවන රෝග සඳහා බලපාන ප්‍රධාන සාධක හයක් හඳුනාගත හැකිය. එනම්,

1. සිගරට් හා විවිධ වර්ගයේ දුම් පානය.
2. මත් වතුර හා මත් ද්‍රව්‍ය භාවිතය.
3. රෝග වළක්වා ගැනීමට උනන්දුවක් නොදැක්වීම.
4. ජීවන ව්‍යව්‍යාච අහිතකර ලෙස වෙනස් කර ගැනීම.
5. අහිතකර පාරිසරික සාධක ගොඩනැගීම.
6. මානසික පීඩනය ඉහළ යෑම.

මෙම සියලු ම හේතු සාධකයන්ගේ ප්‍රතික්‍රියාව වන්නේ ප්‍රතිශක්තිකරණ ක්‍රියාවලිය හීන වීම හා වා, පිත්, සෙම් උත්සන්න වීමයි. වසංගත රෝග ව්‍යාප්තිය සඳහා ද අවශ්‍ය අභ්‍යන්තර හා බාහිර පරිසරය ඒ තුළින් නිර්මාණය වේ. දැනට ලෝකය පුරා වෛරස් 2000කට අධික ප්‍රමාණයක් හඳුනාගෙන ඇත. එමගින් වැඩිම බලපෑමක් සිදුවන්නේ සෞඛ්‍ය ලෝකය වෙතය. නමුත් ස්වභාවික පරිසරය ඉක්මවා සිදු කරනු ලබන මානව ක්‍රියාකාරකම් නිසාවෙන් එකී වෛරසයන්ට හෝ ක්‍ෂුද්‍ර ජීවින්ට මානව ප්‍රජාව ගොදුරු වේ.

පරිසර දූෂණය වසංගත රෝග සඳහා බලපාන ප්‍රධාන හේතු සාධකයකි. වායුගෝලය දූෂණය වීමෙන් ඕසෝන් ස්ථරයට හානි සිදු වේ. එමෙන් ම ශ්වසන ආබාධ, නිව්මෝනියා තත්ත්වයන්, කැස්ස, පිළිකා කාරක, ඇදුම, පෙනහළු ක්‍රියාකාරීත්වයට බාධා පැමිණීම වැනි රෝග හෝ රෝග ලක්ෂණ ඇති වේ. මැලේරියාව, විකන්ගුන්යා, ඉන්ෆ්ලුන්සා, සාර්ස්, මර්ස්, කොරෝනා, නව කොරෝනා, ඩෙංගු ආදී බොහෝ වසංගත රෝගයන් තුළ ඉහත කී රෝග ලක්ෂණ පවතී. එමෙන්ම ජල දූෂණය නිසා කොළරාව, ඩෙංගු වැනි වසංගත රෝග සාප්‍රච්ඡ ඇති වන බව අපි දනිමු. මේ අකාරයෙන් පරිසර දූෂණය වසංගත රෝග සඳහා ප්‍රධාන හේතු සාධකයක් වේ.

වසංගත රෝග මානසික අක්‍රමිකතාවන්ට බලපාන අයුරු

මේ වන විට ලොවෙහි ව්‍යාප්ත නව කොරෝනා වෛරසය නිසාවෙන් ලෝකය පුරා, බොහෝ නගර, රටවල් සම්පූර්ණයෙන් ම වසා දමා ඇත. සංවරණ සීමා පනවා ඇත. නිරෝධායන නීතිරීතිවලට අනුව බොහෝ පිරිස්වලට නිවසින් පවා බැහැරට නොගොස් හුදකලාව සිටීමට සිදුව ඇත. සාමාන්‍ය ජන ජීවිතය එකවිටම නිවසට පමණක් සහිත ගණනාවක් සීමා වීම තුළින් මානසික ආතතිය (Tention) කාංසාව (Anxiety) භීතිය (Phobia) විෂාදය (Depression) ක්ලමටය (Stress) වැනි මානසික අක්‍රමිකතාවන් අඩුවැඩි වශයෙන් ඇති වනු දැකිය හැකිය. ව්‍යසනයක මූලික ලක්ෂණ කිහිපයක් හමු වේ. එනම්,

1. විශාල පිරිසකට එකවර එල්ල වීම.
2. සමාජ, ආර්ථික, සෞඛ්‍යය, කාර්මික ආදී සම්බන්ධතා විශාල වශයෙන් අක්‍රීය වීම හෝ බිඳ වැටීම.
3. ළමයින්, කාන්තාවන්, රෝගීන් ආදී අබල දුබල වර්ගයාට වැඩිපුර හානි සිදුවීම (අබේපාල රෝලන්ඩ්, 2011, 133 පි).

මේ සියලු ලක්ෂණ වසංගත තත්ත්වයක් තුළ පවතී. මේ වන විට ලෝකය පුරා ව්‍යාප්ත වී ඇත්තේ හීනිකාවකි. එය කොරෝනා හීනිකාව (Corona Phobia) ලෙස හැඳින්විය හැකිය. මෙම ව්‍යසන හෝ වසංගත තත්ත්වයට මුහුණ දී සුවපත් වීමෙන් පසු ආසාදිතයා සාමාන්‍ය තත්ත්වයට පත් වේ. එසේ වුවත් එම රෝගය තවමත් ලෝකය පුරා පවතින නිසාද නැවත රෝගය ආසාදනය වීමේ අවධානමක් පවතින නිසා ද කොරෝනා හීනිකා තත්ත්වය තවමත් පහව ගොස් නැත. එය ඇතැමුන්ට පශ්චාත් ප්‍රකම්පන ක්ලමට් අක්‍රමිකතාවක් (Post-Traumatic Stress Disorder = PTSD) බවට ද පත්විය හැකිය

බෞද්ධ පාරිසරික මනෝ විද්‍යාවෙහි ඇති උපයෝගීතාව

බුදු දහම පුරාම දක්නට ඇත්තේ පරිසර හිතවාදී දර්ශනයකි. පාරිසරික මනෝ විද්‍යාඥයින් පරිසරය හා මිනිසා පිළිබඳ විද්‍යාගාරවල පරීක්ෂණ නිරීක්ෂණ කිරීමට පෙර බුදුරජාණන් වහන්සේ සර්වඥතා ඤාණයෙන් ජීවි පරිසරය හා අජීවි පරිසරය විෂයෙහි දැක්විය යුතු ආකල්ප, හැසිරීම් මොනවාදැයි වදාරා ඇත. බෞද්ධ පාරිසරික මනෝ විද්‍යාව ලෙස අප හඳුනා ගනු ලබන්නේ එලෙස ඉදිරිපත් කර ඇති ඉගැන්වීම් ය. බුදු දහමට අනුව පරිසරය කොටස් දෙකකි.

1. අභ්‍යන්තර පරිසරය
2. බාහිර පරිසරය

අභ්‍යන්තර පරිසරය යනු බලියක් පමණ වූ ශරීර දේහයයි. බාහිර පරිසරය නැවත කොටස් දෙකකට බෙදිය හැකිය. එනම්,

- ජීව පරිසරය
- අජීව පරිසරය

ජීව පරිසරය යනු මිනිසා ඇතුළු අපා, දෙපා, සිව්පා, බහුපා, ආදී උපන් නූපන් සියලු ම ජීව ප්‍රජාවයි. අජීව පරිසරය යනු ජලය, හිරු එළිය, වාතය, පස, තුරුලතා ආදී භෞතික සියල්ලයි.

බුදු දහම හේතුඵලවාදී මෙන්ම මනෝ මූලික ඉගැන්වීමකි. “හෙතෙං පටිච්ච සම්භූතා- හේතු භංගා නිරුප්පිකාති”, “මනෝ පුබ්බංගමා ධම්මා - මනෝ සෙට්ඨා මනෝමයා” වැනි ඉගැන්වීම්වලින් එය ප්‍රකේෂ්පණය වේ. එවන් ඉගැන්වීමක් තුළ වසංගත රෝග පමණක් නොව එමගින් ඇතිවන මානසික අක්‍රමිකතාවන් ද වළක්වා ගැනීම සඳහා පවතින උපයෝගීතාව මෙතෙකැයි කිව නොහැකිය. බුදු දහමට අනුව පුද්ගල හා සමාජීය ස්වස්ථතාව හාත්පසින්ම පරිපූර්ණ වූවකි. එය ප්‍රධාන අංශ හතරකින් යුක්තය.

1. ආරෝග්‍යා පරමා ලාභා - ශාරීරික සෞඛ්‍යය.
2. සන්තුට්ඨි පරමං ධනං - මානසික සෞඛ්‍යය.
3. විස්සාසාපරමා ඤාති - සමාජීය සෞඛ්‍යය.
4. නිබ්බානං පරමං සුඛං - ආධ්‍යාත්මික සෞඛ්‍යය. (ගල්මංගොඩ, 2014, 34 පි)

මෙම අංශයන්ගේ ස්වස්ථතාව යනු ජීව පරිසරයෙහි හා අජීව පරිසරයෙහි යහ පැවැත්ම තහවුරු වීමයි. වසංගත රෝග සඳහා හේතුවන විද්‍යාත්මක හා වෙනත් හේතු සාධක ඉහතින් දක්වා ඇත. එයට අමතරව සියලු කායික මානසික ව්‍යාධි සඳහා බලපාන හේතු රාශියක් ත්‍රිපිටක පාළිය තුළින් හමුවේ. ඒ අතර රෝ දුක් ඇති කරවන හේතු අටක් දක්නට ඇත. එනම්,

1. පිතින් උපදනා ආබාධ
2. සෙමෙන් උපදනා ආබාධ

3. වාතයෙන් උපදනා ආබාධ
4. තුන් දෝෂයන්ගෙන්ම උපදනා ආබාධ
5. සෘතු විපර්යාසයෙන් උපදනා ආබාධ
6. වැරදි ජීවන ප්‍රතිපදා නිසා උපදින ආබාධ
7. වැරදි උපක්‍රම නිසා උපදනා ආබාධ
8. කර්ම විපාකයෙන් උපදනා ආබාධ

මෙම සියලුම හේතු සාධක අතර පළමුවැන්නේ සිට සත්වැන්න දක්වා වූ සියලුම හේතු සාධක පාරිසරික හේතු සාධක වේ. ම.නි. සබ්බාසව සූත්‍රය ඇසුරෙන් ද කායික මානසික අක්‍රමිකතාවන්ට හේතු වන සාධක කිහිපයක් හඳුනාගත හැකිය. එනම්,

1. අනවබෝධය නිසා රෝගඇතිවීම.
2. පසිඳුරන් පිනවීම නිසා රෝගඇතිවීම.
3. අධිපරිභෝජනය නිසා රෝගඇතිවීම.
4. නොඉවසීම නිසා රෝගඇතිවීම.
5. අයහපත් ආශ්‍රය නිසා රෝග ඇතිවීම.
6. හදිසි කෝපය වැනි දෑ නිසා රෝගඇතිවීම.
7. ආධ්‍යාත්මික දියුණුවක් නොමැති නිසා රෝග ඇතිවීම.

මෙම සියලු අවස්ථාවන් අභ්‍යන්තර හා බාහිර පරිභානියට අයත් වේ. උදාහරණයක් ලෙස නව කොරෝනා වෛරසය සිසුයෙන් ලොව පුරා ව්‍යාප්ත වූයේ නිරෝධායනය නීති ඊති පිළිබඳ නොදැනුවත් බව හා එම නීතිරීති නොසලකා හැරීම නිසාවෙනි. එමෙන්ම කෙටි කාලයක් ඉවසීමෙන් කටයුතු කිරීමට නොහැකි වූ නිසාවෙනි. 1963 වර්ෂයේ ලංකාව තුළින් මැලේරියා රෝගීන් වාර්තා වී ඇත්තේ 17 ක් පමණි. නමුත් අධිපරිභෝජනය, සීමාව ඉක්මවා ඉන්ද්‍රියන් පිනවීම, ආධ්‍යාත්මික දියුණුවක් නොමැති වීම ආදී හේතු සාධක නිසාවෙන් 60 දශකයේ මැලේරියාව ලංකාවෙන් තුරන් කිරීමට තිබූ අවස්ථාව අහිමි විය.

ඕනෑම වසංගත අවස්ථාවකදී අදාළ වසංගතය එම රෝග ලක්ෂණ පැතිරීමේ ස්වභාවය, ඉන් වැළකීම හා වැළකීමේ ක්‍රමවේද අනුගමනය කරන්නේ නම් එම වසංගතය ඉතා ඉක්මනින් කෙටි කාලයක් තුළ ද වළක්වා ගත හැකිය. සබ්බාසව සූත්‍රය දක්වන ක්‍රම ගැන සියළු ආකාරයේ වසංගත පමණක් නොව ඕනෑම ගැටලුවක් රෝගයක් වැළැක්වීම සඳහාත් නැවත උත්පන්න නොවීම සඳහාත් උපයෝගී කොට ගත හැකිය. ජීව පරිසරය විෂයෙහි හෝ අජීව පරිසරය විෂයෙහි අහේතු, අසුභවාදී, අයහපත්, අහිතවාදී සිතුවිලි හෝ චිත්තවේග අප උපදවා ගනු ලබන්නේ ආශ්‍රවයන් නිසාය. ආශ්‍රවයන් ඇති වන්නේ ඉන්ද්‍රිය සංජානනය තුළිනි. එනම්, අභ්‍යන්තර ඉන්ද්‍රියන් මගින් බාහිර අරමුණු සුබ, දුක්ඛ, අදුක්ඛම සුබ වශයෙන් උපදානය කර ගැනීමයි. සබ්බාසව සූත්‍රය එලෙසින් ඇතිවන ආශ්‍රවයන් දුරු කළ යුතු ආකාරයන් පිළිබඳ දක්වනු ලබන්නේ යෝනියෝමනසිකාරයෙන් ශ්‍රාවකයන්ගේ සියලු ම ක්ලේෂ ධර්මයෝ විශෝධනය කොට ජීවී අජීවී පරිසර සුරක්ෂණයට කැප වන තිරසාර පරිසර ප්‍රතිපත්තියක ස්ථාවර කිරීම පිණිසය.

පුද්ගල චිත්ත සන්තානයන් තුළ ගොඩ නැගෙන **ලෝභ, ද්වේෂ, මෝහ**යන අකුසල මූලයන් සියලු ම මානසික මෙන්ම කායික රෝගවලට ද රෝග නිධානය වේ. **වා, පිත්, සෙම්** යන තුන් දෝෂයන් සියලුම කායික රෝගවලට බලපාන භෞතික සාධකයන් වේ. එම භෞතික සාධකයන්ගේ ද මූලය අකුසල ධර්ම (**අකුසලො ධර්මො**) ය. නියුරෝෂීය හෝ සසිකෝෂීය හෝ මනෝකායික අක්‍රමිකතා ඇති වන්නේ එමගිනි. අහිධර්ම චිත්ත කාණ්ඩයේ දී ලෝභ, ද්වේෂ, මෝහ මුල් වී ඇති වන අකුසල් සිත් දොළහක් දක්වා ඇත. එම අකුසල් සිත් සමග සම්ප්‍රයෝග වන සදාචාරාත්මක නොවන චිත්ත ස්වභාවයන්, සිතුවිලි නැතහොත් සාධකයන් දාහතරක් වෛතසික විභාගයේ දී දක්වා ඇත. ඒවා අකුසල රාශිය. අකුසල වෛතසික ලෙස නම් කෙරේ. නොපැහැදිලි බව (**මෝහ**), අකුසලයට

ලැජ්ජා නොවීම (අහිරික), අකුසලයට බිය නොවීම (අනොත්තප්ප) ආදී අකුසල හේතු ප්‍රත්‍යයන් (වෛතසික) තදින් ගන්නා නිසා කායික රෝග මෙන්ම මනෝ රෝග ද වැළඳේ. ඕනෑම වසංගතයක් පැතිර යාමට ද හේතු වන්නේ මෙම අකුසල සාධකයෝ ය.

බහු සාධාරණ කාමවස්තු පරිහරණයට මිනිසා සිය පුහුදුන් ස්වභාවය නිසා පෙළඹේ. බහු සාධාරණ කාමවස්තු පරිහරණයට පෙළඹෙන ඕනෑම අයෙකු තුළ ඉහත කී අකුසල් සිතුවිලි පහළ වේ. තමා හා තමා අවට පරිසරය පිළිබඳ ජීව හිතවාදී ආකල්පයන් එහිදී ඇති නොවේ. නමුත් ක්ලේශ ධර්ම විශෝධනය කොට ආර්ය මාර්ගය තුළ ගමන් කිරීමේදී බහු සාධාරණ කාමවස්තු උපාදානය නොකර (නෙක්ඛම්ම සංකප්ප) මෙහි සහගත සිතුවිලි (අව්‍යාපාද සංකල්ප) හා කරුණා සහගත සිතුවිලි (අවිහිංසාසංකල්ප) උපදවා ගෙන ක්‍රියා කළ යුතුව ඇත. ප්‍රාණසානය අත්හැර දමූ, අවි ආයුධ ආදිය අත්හැර ලජ්ජාව, දයා පරවඛව සියලුම ජීව ප්‍රජාව විෂයෙහි හිතානුකම්පිව වාසය කිරීම (දී.නි.I,සාමඤ්ඤඵල සූත්‍රය, 2005, 110 පි) වසංගත රෝග වළක්වා ගැනීමේ පළමු වැනි පියවර වේ.

සං.නි. වෙළඳවාර සූත්‍රයෙහි අත්තුපනිසික ධර්ම පරියායන් සළකා කාය වාග් මනෝ සංවරයන් ඇති කරගෙන කටයුතු කළ යුතු අයුරු දක්වා ඇත (සං.නි.V, වෙළඳවාරෙය්‍ය සූත්ත, 2005, 156 පි). සූත්ත නිපාතය මෙන්ම සූත්‍රයේදී විශ්වය තුළජීවත්වන තැනිගත් (තයා), තැනි නොගත් (ථාවරා), දීර්ඝ වූ (දීසා), මහත් වූ (මහත්තා) මධ්‍යම වූ (මජ්ඣමා), මිටි වූ (රස්සා), සියුම් වූ (අණුකා), ස්ථූල වූ (ථූලා), පෙනෙන (දිට්ඨා), නොපෙනෙන (අද්දිට්ඨා), දුර වූ (දුරෙ), ළඟ වූ (අවිදුරෙ), උපන් (භුතා), උපතක් සොයන (සම්භවේසි) ආදී සියලු ම ජීව පරිසරය විෂයෙහි සීමා, මායිම් නොමැතිව කොන්දේසි විරහිතව මෙන් සිත පැතිර විය යුතු බව “මානසං භාවයෙඅපරිමාණං” යන්නෙන් අවධාරණය කර ඇත(සු.නි. මෙන්ම සූත්ත, 2005, 44-46 පිටු).එපමණක් නොව සියලු මාගපඤ්ඤාගේ ජීවිත ආරක්ෂා කර දීම රාජ්‍ය තාන්ත්‍රික වගකීමක් බව දී.නි. වක්කවත්ති සීහනාද සූත්‍රයේදී අනුදැන වදාරා ඇත (දී.නි. වක්කවත්ති සූත්ත, 2005, 102 පි)අං.නි. නිකට්ඨපුර්ගල සූත්‍රයේ ලොවෙහි විසමාන පුද්ගල ස්වභාවයන් හතරක් දක්වා ඇත. එනම්,

1. කැලයේ සිට කැලයේ ජීවත් වන පුද්ගලයා
2. නගරයේ සිට නගරයේ ජීවත් වන පුද්ගලයා
3. නගරයේ සිට කැලයේජීවත් වන පුද්ගලයා
4. කැලයේ සිට නගරයේ ජීවත් වන පුද්ගලයා

මෙහිදී කාම, ව්‍යාපාද, විතර්කයන්ගෙන් තොර නෙක්ඛම්ම සංකල්ප, අව්‍යාපාද සංකල්ප, අවිහිංසා සංකල්ප උපදවා ක්‍රියා කරන පුද්ගලයා වනෙහි විසුචන් නගරයෙහි විසුචන් උසස් වන බව කියවේ. අප නගරයෙහි ජීවත් වුවද වනයෙහි හෝ ගම්බදව හෝ ජීවත් වුවද අප තුළ අපගාමී වර්යාවන් පරිසර අභිනවාදී සිතුවිලි ජනිත වන්නේ ඉහත කී අකුසල මූලයන් නිසාය. ඉන් තොරව ජීවත් වීමේදී නගරයෙහි වුවද වනයෙහි වුවද ගමෙහි වුවද ජීව අජීව පරිසර හිතවාදීව ජීවත්වීමේ හැකියාව උදාවේ. සියලුම වසංගත රෝගයන් ඇති වීමට මූලික හේතුව වන්නේ මිනිසුන්ගේ ප්‍රතිශක්තිකරණ ක්‍රියාවලිය හීනවීමත්ජීව අජීව පරිසර දූෂණය නිසා වෛරස්, බැක්ටීරියා, දිලීර ආදී ඒක ජීවයන්ගේ සක්‍රීය වීමත් නිසාවෙනි. හික්ෂුන් වහන්සේලාට අමනුෂ්‍ය හා සත්‍ව ප්‍රජාවන්ගෙන් බාධා පැමිණි අවස්ථාවන්හිදීත් විශාලා මහ නුවර තුන් බිය දුරු කිරීමේදීත් මෙක්ත, රතන, බන්ධ වැනි සූත්‍ර දේශනා තුළින් සිදු කරනු ලැබුවේ සියලු ජීව කොට්ඨාශයන්ගේ මෙන් සිත් කුසල් සිත් පුබුදුවාලීමයි. ඒ අනුව සියලු ජීව ප්‍රජාව විෂයෙහි මෙන්සිත් පතුරුවාලීමෙන් පුද්ගල සීල සංවර්ධනය ඇති කර ගැනීමෙන් එම තත්ත්වයන් වළක්වා ගැනීමට ඇති බෞද්ධ ඉගැන්වීමෙහි ඇති උපයෝගීතාව පැහැදිලි වේ.

ජීව පරිසරය විෂයෙහි පමණක් නොව අජීව පරිසරය විෂයෙහි ද දැක්විය යුතු ආකල්ප බෞද්ධ පාරිසරික මනෝ විද්‍යාවෙහි නිර්දේශිතය. හික්ෂුන් වහන්සේලාට කෙළෙස් නැමති වනය සිදීමට

අවසර ඇතත් ගස් සිඳීමට අවසර නැත. (වනං ඡේද්‍රං මාරුක්කං) මේ තුළින් බුදුරජාණන් වහන්සේ හිඤ්ඤාත් වහනසේලාගේ ආධ්‍යාත්මික පරිසර සංරක්ෂණය විෂයෙහි පමණක් නොව බාහිර පරිසර සංරක්ෂණය විෂයෙහි දී උනන්දු වූ බව පෙනේ.

වත්මන් ලෝකය තුළත් පරිසර ප්‍රඥප්තීන් තුළත් රතු ඉන්දියානු නායක සියැටෙල්ගේ ප්‍රකාශයට හිමිවන්නේ සුවිශේෂී තැනකි. නමුත් පරිසරය මිනිසාටත් මිනිසා පරිසරයටත් අන්‍යෝන්‍ය වශයෙන් සාපේක්ෂව බලපාන බව මූලින් ම අනුදැන වදාරන්නට වූයේ බුදුරජාණන් වහන්සේය. දී.නි. අග්ගඤ්ඤා, කුටදන්න, වක්කවත්තී වැනි සූත්‍ර තුළින් එය මනාව විදහා දක්වා ඇත. අංගුත්තර නිකායේ අධම්මික සූත්‍රයෙහි රජු අදහැමි වුවහොත් පරිසරය ද විෂමව ක්‍රියාත්මක වන බව දක්වා ඇත. බුදු දහමෙහි **ධම්මකා, ධම්මනියාමකා** ලෙස දක්වා ඇත්තේ එම ස්වභාව නීතියයි. තථාගතයන් වහන්සේ සර්වඥතා ඤාණයෙන් අවබෝධ කරගනු ලැබුවේද එම ස්වභාව නීතියයි. එබැවින් විනය පිටකය තුළ පවා හිඤ්ඤාත් වහන්සේලාගේත් පරිසරයට විශ්‍ය හැකි හානි වළකාවා ගැනීමට තථාගතයන් වහන්සේ විනය ප්‍රඥප්ති පනවා වදාළහ.

ජලයට නොහිලන්ව අපද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීමත් (වුල්ලවග්ග පාළි II, 2005, 364 පි) මළමුත්‍ර පහ කිරීමත් (පාවිත්තිය පාළි, 2005, 554 පි)වරදක් ලෙස බුදු දහමේ පෙන්වා දී ඇත. එමෙන්ම ස්නානය කිරීම සඳහා පොකුණුවල තිබෙන ජලය පැරණි නම් ඒවා ඉවත් කොට නව ජලය පිරවිය යුතු බව අවධාරණය කොට ඇත(වුල්ලවග්ග පාළි II, 2005, 364 පි). මූලින් පැලවෙන බීජ, කඳෙන් පැලවෙන බීජ, පුරුක්වලින් පැලවෙන බීජ, දල්ලෙන් පැලවෙන බීජ, ඇටවලින් පැලවෙන බීජ විනාශ කිරීමෙන් වැළකීම සිල ප්‍රතිපදාවට අයත් වන බව දී.නි. සාමඤ්ඤාඵල සූත්‍රයෙහි සඳහන් කර ඇත (දී.නි.I, සාමඤ්ඤාඵල සූත්‍රය, 2005, 112 පි). එමෙන්ම සප්‍රාණී වෘක්ෂලතාදිය සිදීම හෝ සිදුවීම හෝ බිඳීම හෝ බිඳවීම හෝ පිසීම හෝ පිසවීම හෝ පවිති ඇවැතක් වන බව **“භුතගාම”** ශික්ෂා පදයෙහි පනවා ඇත (පාවිත්තිය පාළි, 2005, 108 පි). නිල් තණ මත මළමුත්‍ර පහ කිරීම හෝ කෙළ ගැසීම හෝ නොකළ යුතු බවද දක්වා ඇත. තවද නිල් තණ මත කුණු කසල බැහැර කිරීම හෝ ඉදුල් දැමීම හෝ නොකළ යුතු බව ද අනුදැන වදාරා ඇත (වුල්ලවග්ග පාළි II, 2005, 359 පි). මේ අයුරින් ජල දූෂණය හා වනාන්තර දූෂණය වළක්වා ගැනීමට ඇවැසි දේශනා හා පැනවීම් රාශියක් පෙළදහම තුළින් හඳුනාගත හැකිය.

සෙනසුන් පිරිසිදු කිරීමේදීත් සෙනසුන් හි වාසය කරන විටත් පරිසර හානි නොවන පරිද්දෙන් ස්වස්ථතාව පිළිබඳ සැලකිලිමත් වෙමින් කටයුතු කළ යුතු බවට ද විනය ශික්ෂාවක් පනවා ඇත. පිරිස් සිටින තැන සෙනසුන් නොගැසිය යුතු බවත් (මහාවග්ග පාළි II, 2005, 99-103 පිටු) වාතය හමන දිසාව හඳුනාගෙන සේනාසන පිරිසිදු කළ යුතු බවත් (වුල්ලවග්ග පාළි II, 2005, 341 පි) ආදී වශයෙන් සේනාසනක්බන්දකයෙහි බොහෝ ප්‍රඥප්තීන් පරිසර සුරක්ෂණයට අදාළව පනවා ඇත. බුදුන් වහන්සේ යනු නිශ්ශබ්දතාවය අගය කළ ශාස්තෘවරයෙකි. ම.නි. වංකී සූත්‍රය එයට සාධක ය. ඇතුළු ගමෙහි සිටින විටත් වඩින විටත් ශබ්ද නොකරමින් සිනානොවෙමින් හික්මිය යුතු බව අනුදැන වදාරා ඇත්තේ ද එහෙයින් (පාවිත්තිය පාළි, 2005, 496 පි). හික්මුවක් පොළොව කැණීමද නොකළ යුතුය, වෙනත් අයෙකු ලවා ද නොකළ යුතුය, යමෙක් කරන්නේ නම් හෝ කරවන්නේ නම් හෝ පවිති ඇවැතක් වේ (පාවිත්තිය පාළි, 2005, 102 පි). වායු දූෂණය ශබ්ද දූෂණය භූමි දූෂණය වළක්වා ගැනීම කෙරෙහි ද බෞද්ධ පාරිසරික මනෝවිද්‍යාව තුළමේ අයුරින් බොහෝ පැනවීම් හා ඉගැන්වීම් ඇතුළත් වී ඇති බව මෙයින් පෙනේ.

වසංගත රෝග වළක්වා ගැනීමෙහි ලා උපයුක්ත බෞද්ධ පාරිසරික මනෝවිද්‍යා සංකල්ප මොනවාදැයි අධ්‍යයනය කිරීමේදී සුදුසු ප්‍රදේශයක වාසය කිරීමද (**පතිරූප දේස වාසෝ ව**) අත්‍යවශ්‍ය සාධකයකි. වසංගත රෝග ඇති වූ හැම අවස්ථාවකම එම වසංගත රෝග උත්සන්න වූ ප්‍රදේශ ජනාකීර්ණ වූ ස්ථානයන්ය. එබැවින් රෝගය ව්‍යාප්ත වීම පොකුරු වශයෙන් සිදුවන බව නව කොරෝනා වෛරසය ව්‍යාප්ත වූ ආකාරය විමසීමෙන් පෙනේ. ඒ අනුව හිඤ්ඤාත් වහන්සේලා සේනාසන සකස් කර ගැනීමේදී ඒ සඳහා යෝග්‍ය වූ සුදුසු වූ ජීව අජීව පරිසරයට උචිත වූ

ස්ථානයක් වෙන් කර ගැනීම පිණිස ද ශික්‍ෂාවන් පනවා ඇත. කුහුඹුවන්ගේ කුඹසක්, වේයන්ගේ කුඹසක්, මීයන්ගේ බෙනයක්, සර්ප වාසස්ථානයක්, සිව්පා සත්ව වාසස්ථානයක්, සිංහ, ඇත්, වලස්, දිවි ආදීන්ගේ වාසස්ථානයක්, වී, උඳු ආදී ධාන්‍ය වපුරන ස්ථානයක් සොහොන් බිමක් උයනක් ඇත් අස් අශ්ව හලක් ආදී ස්ථාන හෝ මාර්ග අවහිර වන ස්ථාන හෝ සුභ සාධක සේවා ස්ථාන හෝ තෝරා නොගත යුතු බව **විහාරකාර** සංඝාදිසේසාදිපත්තියේදී අනුදැන වදාරා ඇත(පාරාජිකා පාළි, 2005, 407 පි). වත්මන් බොහෝ පාරිසරික අර්බුද උද්ගත වී ඇත්තේ ඉහත කී ස්ථානයන්හි ජනාවාස පිහිටුවා ඇති නිසාවෙනි. උදාහරණ ලෙස අලි මිනිස් ගැටුම, ගංවතුර, වසංගත රෝග ආදිය පෙන්වාදිය හැකිය. මේ අයුරින් අජීවී පරිසරය විෂයෙහි දී ජීව හිතවාදී ආකල්පයකින් යුක්තව බාහිර පරිසර සුරක්‍ෂණයට කැප වීම වසංගත රෝග වළක්වා ගැනීමෙහිලා දෙවන පියවර වේ.

වසංගත රෝග පමණක් නොව එමගින් ඇතිවන මානසික අක්‍රමිකතා ද මනා වූ අවබෝධයෙන් යුක්තව ක්‍රියා කිරීමෙන් වළක්වා ගත හැකිය. සබ්බාසව සූත්‍රය දක්වන **දස්සනා පහාතබ්බ** මෙහිදී උපයෝගී වන්නේ එනිසාය. නව කොරෝනා වෛරසය ගතහොත් මේ වන විට එහි දෙවැනි රැල්ලක් මතු වෙමින් පවතී. නමුත් අප ජීව අජීව පරිසරය පිළිබඳ මනා වූ අවබෝධයෙන් යුක්තව එහි පවත්නා ප්‍රතිතාසමුත්පන්න ක්‍රියාවලිය දකිමින් ත්‍රිලක්ෂණ දහමට අනුව තීරණය පරිසර ප්‍රතිපත්තියක පිහිටා ක්‍රියා කරන්නේ නම් එම තත්ත්වයන් වළක්වා ගත හැකිය. **සංවරා පහාතබ්බ** යනු ප්‍රත්‍යාවේක්‍ෂාඤාණයෙන් යුතුව ක්‍රියා කිරීමයි. මූලික මිනිස් අවශ්‍යතා ආහාර, වස්ත්‍ර, නිවාස ආදිය පරිහරණය කිරීමේදී සීමා මායිම් දැන ප්‍රත්‍යාවේක්‍ෂාඤාණයෙන් යුතුව ඒවා භාවිතා කරන්නේ නම් අධි පරිභෝජනය පිළිබඳ හෝ මැසි මදුරු කරදර පිළිබඳ හෝ ශීත උෂ්ණ පිළිබඳ හෝ ගැටලු මතු වන්නේ නැත. යැපීමට පහසු විහරණයට පමණක් පෝෂ්‍යදායී සමබර ආහාර වේලක් ලබා ගන්නේ නම් ලෙඩ රෝග පිළිබඳ අනිසි බියක් ඇති වන්නේ ද නැත. මෙන්ම සූත්‍රයෙහි මිනිස් අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමේ ගුණාංග කිහිපයක් මැනවින් දක්වා ඇත.

1. සන්තුස්සකෝ ව - ලද දෙයින් සතුටු වීම.
2. සුභරෝ ව - පහසුවෙන් පෝෂණය කළ හැකි වීම.
3. අප්පකිච්චෝ ව - ස්වල්ප කටයුතු ඇත්තෙක් වීම.
4. සල්ලහුකචුත්ති - සැහැල්ලු පැවතුම් ඇත්තෙක් වීම.

මේ ආදී ගුණාංගයන්ගෙන් පෝෂිතව ක්‍රියා කරන්නා අභ්‍යන්තර මෙන්ම බාහිර පරිසරය සුරක්ෂිත කර ගනී. එමෙන්ම මෙවන් අයගේ ප්‍රතිදේහ නිර්මාණය ද මැනවින් සිදු වේ. එවිට කිසි විටෙක වසංගත රෝගයන්ට ගොදුරු වන්නේ නැත. **අධිවාසනා පහාතබ්බ** නම් සීත, උෂ්ණ, කුසගින්න, මැසි මදුරු, සුළං ආදිය ඉවසීමට ඇති හැකියාවයි. එමෙන්ම විත්තවේග පාලනය කිරීමේ හැකියාවයි. **පරිවජ්ජනා පහාතබ්බ** නම් දුරු කිරීමයි. එය උවදුරු සහිත ස්ථාන හෝ පාප මිත්‍රයන් හෝ පාපි සිතුවිලි හෝ විය හැකිය. බොහෝ මිනිසුන් වසංගත රෝගවලට ගොදුරු වන්නේ කාම විතර්කයෝ ව්‍යාපාද විතර්කයෝ විහිංසා විතර්කයෝ ඉවසීමටත් දුරු කිරීමටත් නොහැකි වන නිසාවෙනි. නව කොරෝනා වෛරසය ව්‍යාප්ත වන කාලය තුළ මත්ද්‍රව්‍ය ආදියට ඇබ්බැහි වූවන් එය දුරු නොකිරීම නිසා එම රෝගය තව තවත් ව්‍යාප්ත වූ බව වාර්තා වී ඇත. **විනෝදනා පහාතබ්බ** නම් ඉහත දැක්වූ කාම, ව්‍යාපාද, විහිංසා ආදී විපරිත අකුසල ධර්ම ඉවත් කිරීමයි. බොහෝ පරිසර දූෂණයන් සිදු වන්නේ එකී පාපි අකුසල ධර්මයන් නිසාවෙනි. එම අකුසල් පවතිනතාක් ජීව හිතවාදී ආකල්ප දියුණු කළ නොහැකිය. **භාවනා පහාතබ්බ** නම් ආධ්‍යාත්මික දියුණුව සලසා ගැනීමයි. එහිදී සති, විරිය ආදී ස්ඵර්ත බොජ්ඣංග ධර්මයෝ පුහුණු කිරීම තුළින් වසංගත පමණක් නොව ඕනෑම රෝගයක් සුවපත් කරගත හැකි බව නිර්දේශිතය. ඒ අනුව වසංගත රෝග වළක්වා ගැනීමෙහි තෙවැනි හා වැදගත් ම පියවර වනුයේ ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධනයයි. වසංගත රෝග ආදී කොට ඇති සියලු ම කායික මෙන් ම මානසික ද රෝග නිවාරණය සඳහා බුදුදහම නිර්දේශ කරනු ලබන්නේ ස්ඵර්ත බොජ්ඣංග ධර්ම හා දස සංඤ්ඤාවන් ප්‍රගුණ පුහුණු කිරීමයි. ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධනය යනු ද එයමැයි.

අභිවාතක රෝගයෙන් ජීවිතය ගලවාගත් කුම්භසෝෂකටජීවිතය දිනීමට හැකියාව ලැබුණේ ස්වභාව ධර්මයෙනි, ස්වාර්ථය හා පරාර්ථය මැනවින් අවබෝධ කර ගෙන ක්‍රියා කළ නිසාවෙනි. ඔහු උච්ඡාන වීර්යෙන් යුතුව මව පියා කිසිවෙක් නොමැතිව නැගී සිටීමට උත්සාහ දැරුවේය. නිරතුරුව මනා වූ සිහිය පිහිටුවා කටයුතු කළේය. තමාටත් පරිසරයටත් හානියක් වන කිසිදු ක්‍රියාවක් නිරත නොවූයේය. සෑම ක්‍රියාවක්ම නුවණින් විමසා බලා ක්‍රියා කළේය. කිසි විටෙකත් වැරදි ක්‍රියාවක් නොකළ අතර ඉන්ද්‍රියන්හි සංවර බව ඇති කරගෙන ධාර්මික දිවි පෙවෙතක් ගත කළේය. එලෙස ක්‍රියා කිරීමෙන් ඕනෑම අයෙකුට වසංගත රෝග වළක්වා ගැනීමටත් එමගින් ඇති වන මානසික අක්‍රමතා හෝ පශ්චාත් ව්‍යසන අක්‍රමතා වළක්වා ගැනීමටත් හැකියාව ලැබේ.

සමාලෝචන හා නිගමනය

මිනිසා සහ පරිසරය අතර මෙන්ම පරිසරය හා බුදු දහම අතර ද පවතිනුයේ අභේදනීය වූ සාපේක්‍ෂකත්වයකි. වත්මන් ලෝකය පුරා ව්‍යාප්ත වන කොරෝනා වෛරසය හා වෙනත් වසංගත රෝග ලොව හැම කල්හිම පවතී. මිනිසුන්ගේ අදැහැමි වයඹාවත් නිසාවෙන් එම වසංගතයන් සක්‍රීය වේ. එය වළක්වා ගැනීමට නම් තමා හා තමා අවට පරිසරය පිළිබඳ අවධිමත් බවින් යුක්තව ක්‍රියා කිරීමේ කාලය උදාවී ඇත. ඒ වෙනුවෙන් බුදු දහම තුළින් ලැබෙන පිටුවහල සුළුපටු නොවේ.

නව කොරෝනා වෛරසය ව්‍යාප්ත වූ රටවල් දෙස බලන විට ශ්‍රී ලංකාව ඇතුළු ථේරවාදී බෞද්ධ රටවල්වලට අනෙක් රටවල් හා සාපේක්ෂව නව කොරෝනාවෙහි බලපෑම අඩු ය. එයට හේතුව බහුතරයක් දෙනා තුළ කිසියම් හෝ ආධ්‍යාත්මික වැඩ පිළිවෙළක් තිබීමයි. උදාහරණ ලෙස උදේ සවස බුද්ධ චන්දනාවන් කිරීම, භාවනාවන් සිදු කිරීම, පිරිත් දේශනා පැවැත්වීම, පරිසර හිතවාදීව සිටීම, වස විසෙන් තොර ආහාරපාන ගැනීම, ප්‍රතිශක්තිකරණය ඇති කරන දේශීය ඖෂධ භාවිතය ආදිය පෙන්වා දිය හැකිය. ඒ අනුව ගෝලීය වංසගත තත්වයන් මෙන් ම එමගින් ඇති වන පශ්චාත් මානසික ප්‍රකම්පන තත්වයන් නිවාරණය කිරීම සඳහා කළ යුතුව පවතින්නේ ලෝභ, ද්වේෂ, මෝහ යන අකුසල් මුල් හා අකුසල් සිතුවිලි බැහැර කොට ජීව හා අජීව පරිසරයන්ට හිතවාදීව සැහැල්ලුවෙන් පෝෂණය කළ හැකි සරල දිවි පෙවතක් උත්සාහයෙන් යුක්තව ගත කිරීමයි.

පරිසරයෙහි පවත්නා අවියෝජනීය වස්තූන් කෙරෙන් නික්ලේම් රහතත් වහන්සේලා තුළ නිතැතින් ම පැවතියේ නිරාමිස චින්දනයකි. ලෝකය තුළ පවත්නා විචිත්‍රවත් බව ඒ ඒ වස්තූන් හි එලෙස ම පවතී. නමුත් ලොව ඇති විචිත්‍ර දෑ කාමයෙන් නොවෙති. කාම හෝ රාග හෝ ඇල්ම හෝ ඇති වන්නේ පුද්ගල චිත්ත සන්තානය තුළ ය. නුවණැත්තෝ ලොව ඇති විචිත්‍ර දෑ කෙරෙහි සිතෙහි ඇති වන ඇල්ම දුරලයි.

**“න නෙ කාමායානි චිත්‍රානි ලෝකේ
සංකප්ප රාගෝ පුරිසස්ස කාමෝ
තිට්ඨන්ති චිත්‍රානි තථෙව ලෝකේ
අථෙඤ්ඤා ධීරා චිතයන්ති ඡන්දං”**(අං.නි. IV, නිබ්බේධික සූත්ත, 2005,

202පි)

යනුවෙන් නිබ්බේධික සූත්‍රයේදී බුදුරජාණන් වහන්සේ අනුදැන වදාරා ඇත්තේ එයයි. ඒ අනුව බුදු දහම තුළ පවතිනුයේ කේන්ද්‍රියාපසාරි චින්දනයයි. එනම් අරමුණුවල මනස නො ඇලෙන පරිදි මනස සකස් කර ගැනීමෙන් ලබන චින්දනයයි. අරමුණුවල නොඇලීමෙන් පරිසර හිතවාදී සරල දිවිපෙවතක් ඕනෑම අයෙකුට ගත කළ හැකිය. වංසගත රෝග වළක්වා ගැනීම සඳහා බෞද්ධ පාරිසරික මනෝවිද්‍යාව වඩාත් උපයෝගී වන්නේ ද එහෙයිනි.

යථෝක්ත සියලු කරුණු විමසා බැලීමේදී කොරෝනා වැනි වසංගත සමඟ කටයුතු කිරීමේ ප්‍රතිපත්ති සඳහා සමාජ වැඩ සම්බන්ධ නිර්දේශ කිහිපයක් ඉදිරිපත් කළ හැකිය. එනම්,

1. ජීව අජීව පරිසරය හා හිතවාදිව ක්‍රියා කිරීමේ ඇති වැදගත්කම පිළිබඳ ප්‍රාථමික අධ්‍යාපනයේ සිට ම අවබෝධය ලබා දීම.
2. ළමයාගේ සිට වැඩිහිටියා දක්වා ම සිහිය පිහිටුවා කටයුතු කිරීම පිළිබඳ ප්‍රයෝගිකව පුරුදු පුහුණු කිරීම.
3. ගෙවතු වගාවන්ට දිරි දීම හා සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර වේලක ඇති ස්වස්ථතාව අවබෝධකර දීම.
4. පන්සිල් සුරකින සමාජයක් ගොඩනැංවීම, වසවිසෝන් තොර ගොවිතැන් කරවීම හා මත්ද්‍රව්‍ය තොර සමාජයක් ස්ථාපනය කිරීම.
5. ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධනය ඇති කිරීම සඳහා අවැසි ආධ්‍යාත්මික නායකත්වය හා මගපෙන්වීම ලබාදීම.

ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථනාමාවලිය

අබේපාල, රෝලන්ඩ්,(2011),*මානසික අක්‍රමිකතා හා ඉන් මිදීම*, සාර ප්‍රකාශකයෝ, කොට්ටාව.

අඹිගුත්තර නිකාය IV, (2005), බුද්ධ ජයන්ති පුනර් මුද්‍රණය, දෙහිවල.

බුද්දක පාඨ, (2005), බුද්ධ ජයන්ති පුනර් මුද්‍රණය, දෙහිවල.

ගල්මංගොඩ, සුමනපාල, (2014),*බෞද්ධායුර්වේද මනෝ කායික විකිත්සා ක්‍රමය හැඳින්වීමක්*, නාගානන්දජාත්‍යන්තර බෞද්ධ අධ්‍යාපන ආයතනය, මානෙල්වත්ත.

චුල්ලවග්ග පාළි II, (2005), බුද්ධ ජයන්ති පුනර් මුද්‍රණය, දෙහිවල.

දීඝ නිකාය, I, (2005), බුද්ධ ජයන්ති පුනර් මුද්‍රණය, දෙහිවල.

පාවිත්තිය පාළි, (2005), බුද්ධ ජයන්ති පුනර් මුද්‍රණය, දෙහිවල.

පාරාජිකා පාළි, (2005), බුද්ධ ජයන්ති පුනර් මුද්‍රණය, දෙහිවල.

මහාවග්ග පාළි II, (2005), බුද්ධ ජයන්ති පුනර් මුද්‍රණය, දෙහිවල.

සංයුක්ත නිකාය V, (2005), බුද්ධ ජයන්ති පුනර් මුද්‍රණය, දෙහිවල.

සුක්ඛ නිපාතය, (2005), බුද්ධ ජයන්ති පුනර් මුද්‍රණය, දෙහිවල.

<https://www.epid.gov.lk/web/index.php?lang=si> 2021-09-01, 9.30 PM