

කායික මානසික නිරෝගී සුවය ගෙනදෙන සෞභාග්‍යමත් පාරම්පරික වාස්තු සම්ප්‍රදායන්

කායික මානසික නිරෝගී සුවය ගෙන දෙන ශාක

වර්ණය සුවද ඖෂධීය අන්තර්ගතය අනුව ශාක වලින් මහගු ප්‍රයෝජන ලබා ගැනීමේ හැකියාව ගැන පැරැන්නෝ ඉතා හොඳින් දැන සිටියහ. ජනියා ඔවුහු තම නිවස අවට පරිසරයේ එවන් ගහ කොළ වලින් සමන්විත කර ගැනීමට පෙළඹුනහ.

භෞතිකවාදී දියුණුවේ ප්‍රතිඵල ලෙස ආධ්‍යාත්මික විශ්වකෝණි පැතිකඩයන් ගැන ප්‍රචාර සතු අවධානය හා අවබෝධය දිනෙන් දින දුර්වල විය. එහි ප්‍රතිඵල ලෙස නිවාස ගොඩ නැංවීමේදී අවට පරිසරයේ හිඬය යුතු ශාක හෝ ඉන් ලබා ගත හැකි බහු විධ ගුණයන් ගැන වූ ඥානය ඔවුන්ගෙන් ගිලිහී යන ලදී.

සමහර වර්ණයන්, ගන්ධයන් හා ශ්‍රාවයන් මනස නොසන්සුන් කරන අතරම සමහරක් මනස සන්සුන් කරන බව පර්යේෂණ මගින් පමණක් නොව භාවිතය අනුවද ප්‍රත්‍යක්ෂ කරුණක් බව අද ඔප්පු වී ඇත. මෙහිදී හෝමෝන ක්‍රියාකාරීත්වයේ උද්දීපනයක් බලපාන බව වැඩිදුරටත් තහවුරු කරගෙන ඇත. ස්පර්ශය මගින්, ආහාර මගින්, පලය මගින්, ශාක වල ඖෂධීය ගුණයන් මනුෂ්‍යයාට ලබාගත හැකි නිසා නිවස අවට ඖෂධීය ගුණ සහිත ශාක වගාකර ගැනීමෙන් මහත් ප්‍රයෝජන ලබා ගැනීමට පැරැන්නෝ සමත් විය.

උච්ච පළාත් පාරම්පරික වාස්තු ඥානධාරීන්ගේ සංසද රැස්වීම් වලදී ඥානධාරීන් ඉදිරිපත් කළ කරුණු අනුව පහත සඳහන් ශාක වර්ග නිවස අවට සුදුසු දිශා හා ස්ථාන ගැන අවබෝධයෙන් වගාකර ගැනීමෙන් කායික හා මානසික සුවය සහනය මෙන්ම නිරෝගී සම්පතද නොඅඩුව ලැබෙන බව හෙළිදරව් විය. පොල්, තැඹිලි, උදුපියලිය, පොල් පලා, ඇඹිල්ල, තෙඹු, දෙහි, කෝමාරිකා, මංචි, කරපිංචා, නිල් අවරිය, පේර, අලිපේර, මදුරා, කොහොඹ, වෙරළ, බෙලි, මුරංගා, අඹ, දෙල්, කොස්, දෙළුම්, මාදං, කුඹුක්, රණවරා, ඉගුරු, කහ, කෙසෙල්, රඹුටන්, මුනමල්, සුදු හඳුන්, නෙල්ලි, අරළු, බුළු, බිලිං, කාමරංගා, ලොව්, මැංගුස්, විශ්නුක්‍රාන්ති, කුසතණ, හිංඛට, හොඬපොල්ලන්, කතුරුමුරංගා, ඇට්ටේරියා, පිහිඹියා, ඇඹුරුල්ලා, ගම්මිරිස්, බුලත්, දොඹ, පුවක්, දෝතළු, අරුදු, නම්නං, කොකෝ, බිංකොහොඹ, නික, පාච්චිටා, සමන්පිච්ච, කෝපි, කොබෝලිල, උටු සතුටු, කඩුපුල්, ඕකිඕ වර්ග, රෝස, කපුරු, සේපාලිකා, ඉද්ද, භාතවාරිය, කටරොළු, දාස්පෙරියා, අශෝක, ඔළු, නෙළුම්, මානෙල්, දුසමන්, අරලිය"

භූමිය තෝරා ගැනීම

භූමියට හෙවත් මහ පොළොවට අයිති ශක්තිය භූමි නාගයා, භූමි දේවතාවා, මහි කාන්තාව ආදී විවිධ නම්වලින් ඉදිරිපත් කිරීමට ශ්‍රී ලාංකික ප්‍රචාර අතීතයේ සිට ක්‍රියා කර ඇත. භූමිය පාවිච්චි කර වගාවක් කිරීමේදී වැඩක් කැපීමේදී, ලීදක් කැපීමේදී, පාලමක් තැනීමේදී, නිවසක් ඉදිකිරීමේදී, පන්සලක් දාගැබක් තැනීමේදී, අතීතයේ සිටම භූමියට අයත් විශ්ව ශක්තියට නමස්කාර කිරීම, අවසර ඉල්ලීම, පුද පූජා පැවැත්වීම, බාර භාර වීම, වාරිකුසක්ව පැවතින

මෙමගින් අනාගතයේ ඇතිවිය හැකි අතුරු අන්තරා මගහරවා ගැනීමට ඔවුහු ක්‍රියා කලහ. භූමි දෝෂ ඉවත් කරනවා යැයි සඳහන් වන්නේ මෙම ඉපැරණි වාරිකුසයි. භූමි දෝෂ ඉවත් කර ගැනීමට අදාලව සිදුවෙමින් පවතින ඉපැරණි වාරිකු වාරිකු විධිවල නොයෙදීමෙන් කරන ලද ඉදිකිරීම් වලදී අයහපත් පල විපාක බහුලව ලැබී ඇති බව පොදු මතයකි. මේ



අතර ඉදිකිරීම් අඛණ්ඩ ප්‍රගතිය කරා ගෙවත් අවසානය සාර්ථකව ගෙන යාමට නොහැකි වීම, ඉදිකිරීම්වල නියැලෙන කම්කරුවන් හා කාර්මිකයන්ට විවිධ ශාරීරික හා මානසික හිරිහැර පැමිණීම, කරන ලද ඉදිකිරීම්වල බිඳ වැටීම් සිදුවීම, ඉදිකිරීමට විරුද්ධව නොසිතූ බාධක පැමිණීම නිසා විශාල ලෙස කල් ගත වීම, විශාල ලෙස මුදල් වැයවීම හා ඉදිකරන ලද නිවෙස් ජීවත්වන්නවුන්ට බහුලව කායික හා මානසික රෝග වැළඳීම හා සතුට සෞභාග්‍යය පලා යාම සිදු වී ඇති බව ප්‍රචලිත පොදු පහ මතයකි

නිවැරදි දිශා ගත කිරීම්

උපරිමව උදය හිරුරැස් නිවසට ඇතුළු වන සේද, බහින හිරුගේ රැස් වලින් නිවස ආරක්ෂාකාරීව තබා ගැනීමද, සුළං උපරිමව ලැබෙන සේ සහ වැස්සෙන් පීඩා අවම වන සේ නිවස ස්ථාන ගත කිරීම මින් අදහස් කෙරේ. බොහෝ නිවෙස් නිවැරදි ව දිශා ගත නොකිරීමෙන් පහත සඳහන් පීඩාවන්ට ගොදුරු වන බව පුරාණ මතයයි

- නිරන්තර රෝගපීඩාදියට නිවැසියන් ගොදුරුවීම.
- නිවෙස් ආයු කාලය අඩුවීම.
- ගෘහභාණ්ඩවල ආයු කාලය අඩුවීම.
- ග්‍රහයින්ගේ අශුභ බලපෑම් සිදුවීම.
- නිවැසියන් වැඩි ආලෝකයෙන් හා දැඩි අඳුරෙන් පීඩා විඳීම.
- වැස්සෙන් හා සුළඟින් නිවැසියන් පීඩා විඳීම.

මේ අනුව අවිච්ච, වැස්ස, සුළඟ හා ග්‍රහ ශක්තින් උපරිමව ලැබෙන සේ නිවස ස්ථාන ගත කිරීම පිළිබඳව පුරාතනයේ සිට දැනුමක් ප්‍රජාව තුළ තිබී ඇත. මෙහිදී පනෙල් දොරවල් ආදිය ද උපරිම ඉහත සඳහන් විශ්ව ශක්තින් ලබා ගත හැකි වන සේ ස්ථානගත කර ගැනීමේ පාරම්පරික දැනුම ඉතා වැදගත්ය.

සුභ මුහුර්තින් යොදා ගැනීම

අතීතයේ සිටම නිවස සම්බන්ධයෙන් සුභ මුහුර්තින් අනුගමනය කිරීම සිදුව ඇත. නිවසක් ඉදිකිරීමට පළමු සිතුවිලි පහළ වීමේ සිට නිවස ගොඩනගා ගෙවදීම ගෙවත් පදිංචි වීම දක්වා වූ ක්‍රියාවලියේදී වැදගත් සන්ධිස්ථාන වන ගෙපල කැපීම, අත්තිවාරම් කපා මුල් ගල් තැබීම, බිත්ති බැඳීම, උළුවහු තැබීම, වහලය ගැසීම හා සෙවිලි කිරීම ලීද කැපීම, ගෙවදීම ආදී වූ සියළු කටයුතු වලදී සුභ මුහුර්තින් අනුව කටයුතු කිරීම අද ද සිදුවීම සුවිශේෂත්වයක් ගනී. තවද එම සෑම සුවිශේෂී අවස්ථාවන් සමගම පුද පූජා, ඇදහිලි, පාරම්පරිකව පැවත එයි. තවද ගෘහය තුළ වී හෝ වෙනත් ධාන්‍ය ගබඩා කරන විටද, ලිප සැකසීම හා වරින් වර ලිප ගොම හා අළුත්වැඩියා කිරීමද සුභ මුහුර්තින්ට අනුව සිදුවේ. සිංහල අළුත් අවුරුදු වාරිතුව වලදී සුභ මුහුර්තින් අනුගමනය කිරීමේ වාරිතුව මාධ්‍ය දියුණුවත් සමග වඩාත් හොඳින් රට පුරා ප්‍රචලිතව සිදුවේ. එපමනකුදු නොව දිය නැම පවා සමහර දිනවල නොකිරීමට මැහ අතීතයේදී බහුලවත් අද වන විට සාමාන්‍ය පරිදින් සිදුවනු ඇත. සමහර කැමබීම, හඳෙහි මේරීම අනුව සිදුවීමත් ග්‍රහයින්ගේ හැසිරීම් අනුව සිදුවන බව පාරම්පරික දැනුමාධාරීන්ගේ මතයයි. මේ අනුව අතීත පනසා ග්‍රහයන්ගේ බලපෑම් පිළිබඳව කෙතරම් සංවේදීව සිටියේද යන වග පුදුම සහගතය.



බුදුදහම තුළින් පෝෂණය වන පාරම්පරික වාස්තු සංස්කෘතිය

බුදුදහමේ පිරිත් සූත්‍ර බහුල ලෙස වාස්තු සංස්කෘතියේ දී භාවිතයට ගෙන ඇත. නිවාස ඉදිකිරීමේ විවිධ ඉසව්වලදී ගෘහ ශාන්තිය සඳහා පිරිත් සූත්‍ර භාවිතා කරයි. තවද දෛනිකව බුදුන් වහන්සේ සඳහා නිවස තුළ පහන් දැල්වීම, මල් පුපා කිරීම, සුවද දුම් දැල්වීම, වාරිත්‍රයක් ලෙස පවත්වාගෙන ජනනි. බුදුපිළිම, පින්තූර ආදිය නිවසේ තෝරාගත් ස්ථානයක තබා ඉහත වන්දනාමාන කිරීමට පුපාච පුරුදුව සිටී. මෙම ස්ථානයේදී දුක් කම්කටොළ වලට මුහුණ දීමට සිදුවන අවස්ථාවලදී බුදුන්ට සහ දෙවියන්ට භාර භාර වීමටද සුදුසු ස්ථානය ලෙස පුපාච තුළ විශ්වාසයක් ගොඩ නැංවී ඇත. සිවලි රහතන් වහන්සේගේ පිංතූරද බොහෝ නිවෙස්වල තබා පුපා පැවැත්වීමද බෞද්ධ සම්ප්‍රදායකි. කතරගම දෙවියන්ට, විෂ්ණු දෙවියන්ට, ලක්ෂ්මී දෙවියන්ට පුපා පැවැත්වීමද වාරිත්‍රයකි. අමතරව දේව දාන දීම, කිරි අම්මාවරුන්ගේ දානයේදී බුදු ගුණ සිහිපත් කරමින් නිවසට සෞභාග්‍යය පැතීම ඉතා බහුල ලෙස සිදුවේ. නිරතුරුව පිරිත් නූල් හා පිරිත් කරන ලද වතුර නිවසේ බුද්ධ පිළිමය හෝ පිංතූරය අසල තබාගෙන පිඩාකාරී අවස්ථාවක් ඵලඝුණ වටදී භාවිතය හෝ ජයග්‍රාහී පියවරයන් සඳහා ඵලඝුණ වට භාවිතය සිදුවේ. තවද රහත සූත්‍රය, ජල නන්දන පිරිත, සිවලි පිරිත, බොජ්ජංග පිරිත ආදිය සිය දහස් වර ජප කිරීම තුළින් තඹ තහඩු ජීවම් කර ජවා නිවසේ රාමු කර තැබීමද සෞභාග්‍යය සඳහා පුපාච අනුගමනය කරන පුරුද්දකි. ගෙයක් සාදා පදිංචි වීමට පෙර හෝ පදිංචියෙන් පසු පුරා රාත්‍රියක් මහ සගරුවන ලවා පිරිත් සූත්‍ර සජ්ජායන කර මහ සගරුවනට දන් පිරිනැමීමද පාරම්පරික වාරිත්‍රයකි. වර්තමානයේ ගිනියන් හා සිල් මැණිවරුන්ද මෙම පිරිත් සජ්ජායනය සඳහා ඉදිරිපත් වී කටයුතු කරනු දක්නට ලැබේ.

මළ ගෙයක් නිවස තුළ සිදු වූ විටද ධර්ම දේශනයක් පවත්වා මහ සගරුවනට දන්දීම තුළින් නිවසේ සෞභාග්‍යය යලි ඇති වේ යැයි පුරාතනයේ සිට පිළිගත් වාරිත්‍රයකි.

නිවසේ ස්වාමිදුව හෝ දියණියක් දරුවකු බිහි කිරීමට ආසන්න දිනවලදී තුන් වරු පිරිත් කීම හා තදබල අසනිපයෙන් පෙළෙන අය සිටින විට පිරිත් කියා දන්දීම ද වාරිත්‍රයකි. මාසිකව දන් මුරයක් ගමේ පන්සලට පුපා කිරීම තුළින් ද නිවසට හා නිවාසියන්ට සෞභාග්‍යය ප්‍රාර්ථනා කිරීම අඛණ්ඩව සිදු වේ.

ගෘහ වාසීන් අපල උපද්‍රව ලෙඩ දුක් හා වෙනත් පිඩාකාරී අවස්ථාවලදී බුදු දහමේ ආශිර්වාද පතා බුදුන් වහන්සේ ගරු කළ ශ්‍රී මහා බෝධීන් වහන්සේ සිහිපත් කොට බෝධි පුපා පැවැත්වීමද අඛණ්ඩව සිදු වේ. බුදුන්ට උවටැන් කරනවා යන හැඟීමෙන් ජලය හා ඔෟෂධ මිශ්‍රණ, කොඩි හා සිවුරු ආදියද පුපා කිරීම සිදු වේ.

පාරම්පරික ගෘහ උපකරණ භාවිතය හා බැඳි විද්‍යාත්මක පදනම

- 01. මුළුතැන්ගෙය සඳහා ඇලුම්නියම් භාජන වෙනුවට මැටි බදුන් භාවිතය නිසා වර්තමානයේ බහුල වකුගඩු ආශ්‍රිත ලෙඩරෝගවලින් පුපාච නිදහස්ව දිවි ගෙවනු ඇත.
- 02. මුළුතැන්ගෙය තුළ දුම්මැස්ස, ආහාර කල් තබා ගන්නා ස්ථානය හා ඔෟෂධ ගබඩාවක් ලෙස ක්‍රියාත්මක වී ඇත. තවද අරපිරිමැසුම් ස්ථානයක් ලෙස ද දුම්මැස්ස ක්‍රියාකර ඇත.
- 03. මැටි පොළුව, ගොම පොළුව, නිරන්තර ස්පර්ශ වීම තුළ වත්මන් වස විය සහිත තින්ත සීමෙන්ති ආදියෙන් ඇතිවිය හැකි රෝගාබාධ වලින් පනතාව නිදහස් දිවි ගෙවන.



04. වාහිවීමට, නිදා ගැනීමට භාවිත වර්තමානයේ ඇති ප්ලාස්ටික් පුටු, යකඩ ඇදුන්, ආදිය නිසා ඇතිවිය හැකි වර්ම රෝග වලින් ද ලිස්සා වැටීම් ආදියෙන්ද පැරැන්නෝ භාවිතා කළ ලී පුටු, බංකු, ඇදුන් ආදිය නිසා ප්‍රජාව නිදහස්ව පිවත්විය.
05. සිවීම හා වහලය සඳහා අද දින බහුලව භාවිතා වන ඇස්බැස්ටෝස් තහඩු නිසා ඇතිවිය හැකි අක්මරෝග හා වෙනත් ස්වසන රෝග වලින් පුරාණ ජනයා නිදහස්ව පීවත් විය.
06. වෛවර්ණ භින්න ආලේපන නිසා මානසික වියවුල මෙන්ම වර්ම රෝගද බහුලව ඇතිවීමේ ප්‍රවණතාවක් වර්තමානයේ පැන නැගී ඇත.
07. නිදා ගැනීමට වර්තමානයේ භාවිත කෘත්‍රීම මෙට්ට හා පැදුරු නිසා වර්ම රෝග මෙන්ම, අස්ථි ආබාධ පවා ඇති වීමේ ප්‍රවණතා පැන නැගී ඇත. අතින්ගේ මෙට්ට වෙනුවට තිබූ කොහොඹ ලී, අඹ ලී, කොහු මෙට්ට, පන් පැදුරු නිදා ගැනීම සඳහා මනා සෞඛ්‍ය ආරක්ෂක විධි ක්‍රමයකි.
08. ගෘහ අභ්‍යන්තරයේ ශාන්තිය සහ සෞන්දර්යාත්මක සිතිවිලි ජනිත වන පින්තූර, පිළිම බිත්ති සැරසිලි, ශාක යනාදිය අතිත ගෘහ අභ්‍යන්තර අලංකරණ විධි අතර ප්‍රමුඛත්වයක් ගෙන ඇත.

වැදගත්

මෙම ලිපිය සකස් කිරීමේදී උච්ච පළාතේ පාරම්පරික ද්‍රෝණධාරීන්ගේ සංසද සාමාජිකයන්ගේ දැනුම හා අත්දැකීම් ඇසුරු කරගත් බව කෘතචේදීව සඳහන් කරනු කැමැත්තෙමි. ඔවුන් විසින් වාස්තු පුවත් හසුන නමින් වාස්තු සම්බන්ධයෙන් උපදෙස් ලබා ගත හැකි පුවත් හසුනක් අබන්ඩව පවත්වාගෙන යන අතර ඔවුන්ගේ දැනුම් කුසලතා ප්‍රවර්ධනය සඳහා බදුල්ලේ පිහිටි ජෛව විවිධත්ව පර්යේෂණ තොරතුරු හා පුහුණු මධ්‍යස්ථානය අබන්ඩව පහසුකම් සපයනු ඇත.

ඒ.එම්.එස්. අත්තනායක
 ප්‍රධාන සම්බන්ධීකාරක
 බදුල්ල ජෛව විවිධත්ව පර්යේෂණ හා පුහුණු මධ්‍යස්ථානය

