

පුකුණ නැති රූපය

කිරිනදේ ධම්මානන්ද

පරිවර්තක
සනත් නානාසක්කාර

තායිවානයේ භාගිරි චක්කන් සමූහ බෞද්ධ අධ්‍යාපන පදනමේ ප්‍රධාන
 අනුගාමක, තායිවානයේ භාගිරි ශ්‍රී රතනජේති ථෙරවාදී බෞද්ධ
 මධ්‍යස්ථානාධිපති, තායිවානයේ ප්‍රධාන සංඝනායක රත්මලාන ශ්‍රී චිජයාරාමවාසී,
 ඛණ්ඩාරගම විද්‍යාගම ධර්ම චක්‍ර ප්‍රමා පදනමේ සහ ලියෙක් සිං ප්‍රදරු පාසලේ
 නිර්මාතෘ, ත්‍රිපිටකවේදී ධර්ම සිරිති ශ්‍රී බෝද්ධගම චන්ද්‍රිම නානිමිඨන්ගේ
 අනුගාමකා පරිදි මෙම දහමි පොත තායිවානයේ චක්කන් සමූහ බෞද්ධ
 අධ්‍යාපන පදනම මගින් මුද්‍රණය කරවා ශ්‍රී ලංකාවට පරිත්‍යාග කරන ලදී.

ශ්‍රී ලංකා ධර්ම චක්‍ර ප්‍රමා පදනම
විද්‍යාගම,
ඛණ්ඩාරගම

Printed for free distribution by
The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation
 11F., 55 Hang Chow South Road Sec 1, Taipei, Taiwan, R.O.C.
 Tel: 886-2-23951198, Fax: 886-2-23913415
 Email: overseas@budaedu.org
 Website: <http://www.budaedu.org>
 Mobile Web: m.budaedu.org

This book is strictly for free distribution, it is not to be sold.

නොමිලයේ බෙදාදීම පිණිසයි.

පුර්ව මුද්‍රණය - 1994

දෙවන මුද්‍රණය - 1996



පෙරවදන

මානවයා සමාජසන්ධියකු මෙන් ම දේශපාලනසන්ධියෙකැයි ද කියනු ලැබේ. සමූහගතවීමේ ප්‍රචනතාව සහජයෙන් ම ඔහු තුළ පිහිටා ඇත. ස්වයං ආරක්‍ෂාව සඳහා ද වර්ගයාගේ ප්‍රජනනය හා ආරක්‍ෂාව සඳහා ද මානවයා සමූහගතවෙතැයි මනෝවිද්‍යාඥයෝ කියති. දුරාතීතයෙහි ස්වභාවධර්මය තුළ සමූහගතව සිටි මානවයා, ජීවිතයට එල්ල වූ අභියෝගයන් ජයගැනීම සඳහා කරන ලද උත්සාහයේදී, ඔහු විසින් ම නිර්මාණය කොට ගන්නා ලද සමාජය තුළටවී සංකීර්ණවූත් සංවිහිතවූත් ජීවිතයක් අද ගතකරයි. දිනපතා ජීවිතයට අවශ්‍ය ආහාරපාන ලබාගැනීම සඳහා අවශ්‍ය සංස්ථා ඔහුට ඇත. ඇඳුම් පැළඳුම් සපයා ගැනීමට අවශ්‍ය සංස්ථා ඔහු ගොඩනගාගෙන තිබේ. ගේදෙර සාදාගැනීමට වෛද්‍ය පහසුකම් ලබා ගැනීමට අවශ්‍ය සංස්ථාගත ක්‍රියාමාර්ග ඔහු විසින් පිළියෙල කොටගෙන ඇත. ආවාහ, විවාහ සඳහා වූ සංස්ථා ද, සමාජානුයෝජනය සඳහා වූ සංස්ථා ද, ආගම ධර්මය වෙනුවෙන් ගොඩනැගී ඇති සංස්ථාද ඔහු ජීවත්වන සමාජය තුළ සංවිධානයවී තිබේ. මෙසේ නානාවිධ සංස්ථාවලින් සංයුක්ත වූ සමාජය, වාරිත්‍රයෙන් නීතියෙන් යුතු-අයුතුකමින් හා විවිධ සම්ප්‍රදායයන්ගෙන් බැඳී ඇති නිසා වම්මානායෙහි ජීවත්වන මානවයාට සමාජයතුළ ගතකරන්නට සිදුවී ඇත්තේ, ක්‍රමානුකූල වඩුද, සංකීර්ණ ජීවිතයකි. එම ජීවිතයෙහි සාපීක අසාපීකභාවය මනිනු ලබන්නේ ජීවිතයතුළ උද්ගතවන අනෙක විධ ප්‍රශ්නවලට ඔහු මුහුණදෙන ආකාරය අනුවය. වෙන වචන වලින් කියතොත් සමාජජීවිතය සඳහා ඔහු ලබාතිබෙන ජීවිතපරිඥානය අනුවය. අධ්‍යාපනයෙන්, පොතපත කියවීමෙන්, සාමාජිකයන් හා සමග මුහුණීමෙන්, සාකච්ඡාවෙන්, සංවාදයෙන්, වැඩකිරීමෙන් හා විවිධ කේන්ද්‍ර තුළ අත්දැකීම් ලැබීමෙන් යථෝක්ත ජීවිතපරිඥානය ලබාගත හැක. ජීවිතපරිඥානයෙන් තොරව සමාජගැටළුවලට මුහුණ දෙණ මානවයා ප්‍රශ්න අවුල් කරගනී, එහෙයින් ම මානසික අසහනයට ගොදුරුවෙයි. නීතියේ පරමාධිපත්‍ය යටතේ සාධාරණය ඉටු නොවනවිට ද ඔහු නිරන්තර අර්බුදයකට මැදිවෙයි. ජීවිතපරිඥානය පාදක කොටගෙන ගොඩනගාගන්නා ස්වයං පාලනය සමාජජීවිතය සඳහා මානවයාට අවශ්‍ය වන්නේ මේනිසාය.

සාර්ථක සමාජජීවිතයකට මග පෙන්වමින් මැලේසියාවේ කුවාලා ලම්පූර් නුවර බෞද්ධවිහාරයෙහි අධිපති ආචාර්ය කිරිත්දේ ශ්‍රී ධම්මානන්දාභිධාන මැලේසියා-සිංගප්පූර් දෙරටේ ප්‍රධාන සංඝනායක සාමීන්ද්‍රයන් වහන්සේ විසින් ලියා පලකොට ඇති 'දුක්බිය නැති ජීවිතය' (How to Life Without Fear and Worry) යන කෘතිය උත්වහන්සේගේ ජීවිතපරිඥනය හෙළි කරයි. කලින් ප්‍රකාශයට පත් කරන ලද "කනස්සලු වන්නේ ඇයි" (Why Worry) යන කුඩා පොත මහත් කොට මෙම කෘතිය සකසා ඇත. පරිච්ඡේද සතරකින් පරිමිත වන මෙහි ප්‍රධාන මාතෘකා විධි හතක් විශ්ලේෂණය කරනු ලැබේ.

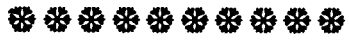
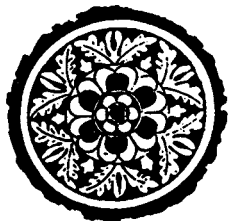
මේ එක් එක් මාතෘකාවකින් විවරණය කෙරෙන්නේ මානවීය අත්දැකීම් ය. විශ්ලේෂණය කොට ඇති මාතෘකා දෙස බලනවිට පෙනීයන්නේ මෙම කෘතිය එක් අතකින් මනෝවිද්‍යාත්මක දූෂ්ටකෝණයකින් එක් අතකින් සමාජවිද්‍යාත්මක දූෂ්ටකෝණයකින් තවත් අතකින් ආචාරධර්මානුකූල දූෂ්ටකෝණයකින් ලියා ඇති බවය.

සාමාන්‍ය ප්‍රයත්නයෙහි කතුවරයා එක ආගමකට, ධර්මයකට දඹනසම්ප්‍රදයකට, ගරුකූලයකට ගැති නොවී, ස්වාදීනව, ප්‍රශ්න දෙස ස්වාභාවිකව බලා කරුණු ඉදිරිපත් කරයි. විෂය මූලිකව ප්‍රස්තුත විග්‍රහ කරයි. එබැවින් මෙම කෘතිය ජීවිතපරිඥනය ලබනු කැමැති කවුරුත් විසිනුත් කියවිය හැකිය. වරෙක බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ඉගැන්වීමක් ගුරුකොට ගනිමින් කරුණු දක්වන කතුවරයා වරෙක ක්‍රිස්තුස් වහන්සේගේ ඉගැන්වීමක් ද තවත් වරෙක මහමීමත් කුමාගේ හා වෙනත් ශාස්තෘවරයකුගේ ඉගැන්වීමක්ද උපුටා දක්වමින් ප්‍රශ්නය සාකච්ඡා කරයි. සමහර තැනකදී ඇරිස්ටෝටල්, සන්තයානා වැනි දර්ශනිකයන්ගේ මත ගෙනහැර දක්වමින් ද සමහර තැනකදී මහත්මා ගාන්ධි, ඒබ්‍රහම් ලින්කන් වැනි දේශපාලන නායකයන්ගේ මත ගෙනහැර දක්වමින් ද තවත් සමහර තැනකදී ඩේල් කානගි, ෂෙලී, බලීල් ජිබ්‍රාන් වැනි ලේඛකයන්ගේ අදහස් ඉදිරිපත් කරමින් ද සාමාන්‍ය සනාථ කරනු පෙනේ.

සාමාන්‍ය පාඨකයා සඳහා මෙම කෘතිය සම්පාදනය කොට ඇත ද මනුෂ්‍ය ජීවිතය දෙස ගැඹුරින් බලන අයට ද මෙයින් ඉමහත් ප්‍රයෝජනයක් ලැබිය හැකිය. මෙහි වඩාත්ම ජනප්‍රිය අංශය ලෙස මට පෙනෙන්නේ, මනුෂ්‍ය ජීවිතයේ අඳුරු කෝණ කරා මිනිස් මනස මෙහෙයවන, මිනිසාගේ අමනකම් සියුම් ලෙස උපහාසයට ලක්කෙරෙන, පොදු මානව සංස්කෘතියට අවශ්‍ය හැඩය ලබාදීම සඳහා සකස් කෙරුණු කථා සමූහයයි. ඒවා ජාතක කථා වලින්, පාලි අටුවා කථා වලින් හා වෙනත් සාහිත්‍ය සම්ප්‍රදායන්ගෙන් උකහා ගෙන ලිහිල් බසින් ඉදිරිපත් කොට තිබේ. කිසිම සාහිත්‍ය සම්ප්‍රදායකින් ලබාගත නොහැකි කථා ද මෙහි ඇත. ඒවා කතුවරයාගේ පෞද්ගලික අත්දැකීම් රසවත් කථාවක මාභීයෙන් ඉදිරිපත් කිරීමකැයි මට සිතේ. සමාජය තුළට කොටුවී මානවයාගත කරන සංකීර්ණ ජීවිතය වටහා ගනිමින් ජීවිත පරිඥනය තුළින් සමාජ ගැටළු විසඳ ගැනීම සඳහා මේ කෘතියෙන් ලැබෙන ඵලය අති මහත් බව සඳහන් කරනු කැමැත්තෙමි.

**සත්කෝරළ මහදිසාවේ ප්‍රධාන සංඝනායක
ආචාර්ය කාක්කාපල්ලියේ අනුරුද්ධ ස්ථවිර**

**විදුලංකාර පිරිවෙන
කැලණිය.
1994.01.02.**



සංඥාපනය

අති පුජ්‍ය කිරිත්දේ ශ්‍රී ධම්මානන්ද නාහිමිපාණන් විසින් රචිත 'A Happy Married Life' නම් කෘතිය 'ප්‍රීතිමත් විවාහ ජීවිතය' යන නමින් පාඨකයින් අතට පත් කිරීමේදී උන්වහන්සේගේ ම 'How to Live without Fear and Worry' නම් කෘතිය ද නුදුරු අනාගතයේ දී සිංහලෙන් ප්‍රකාශයට පත් කිරීමට අප දුන් පොරොන්දුව ඉටු කිරීමට හැකි වූයේ බොහෝ දෙනෙකුගේ නොමසුරු සහයෝගය ඒ සඳහා ලැබුණු හේතුවෙනි. ඒ අය අතර ස්තූති පූර්වකව විශේෂයෙන් සඳහන් කළ යුතු කිහිප දෙනෙක් වෙති.

මෙම පරිවර්තනය සඳහා හරවත් පෙරවදනක් ලියා දීමෙන් අනුග්‍රහ දක්වූ සත් කෝරළ මහ දිසාවේ ප්‍රධාන සංඝනායක ආචාර්ය කාක්කාපල්ලියේ අනුරුද්ධ නාහිමියන්ට අපේ ගෞරව පුරස්කෘත ස්තූතිය පිරිනැමේ.

'ප්‍රීතිමත් විවාහ ජීවිතය' නම් කෘතිය මෙන්ම 'දුක් බිය නැති ජීවිතය' ද ඉතා සරල සුගම අයුරින් සිංහල බසින් ලියා සකස් කොට දීම ගැන අප හිතවත් සනාත් නානායක්කාර මහතාට මම අවංකව ස්තූතිවන්ත වෙමි.

විචිත්‍ර ලෙස පිටකවරය සකසා දීම ගැන වන්දනා විරසිංහ මහතාට ස්තූතිවන්ත වෙමි.

තුන් වසරක පමණ කාලයක් තුළදී අප මධ්‍යස්ථානයට සෑහෙන වැඩ කොටසක් ඉටු කිරීමට හැකි වුණේ මෙහි සේවය කරණ පිරිස එක පවුලක අය මෙන් සුහදව එකමුතුව සේවය කරන හේතුවෙනි. එවන් පිරිසක් සභායට සිවීම සතුටට කරුණකි. අප මධ්‍යස්ථානයේ එස්. ඩී. ටී. එම්. නවරත්න මහතා මෙම පොතෙහි සෝදුපත් බැලීමෙන් සභාය විය. එස්. ඩී. තෙන්නකෝන් මහතා මෙම මධ්‍යස්ථානයේ සියලුම වැඩ කටයුතුවලදී ඇප කැපවී කරන සේවය ඉමහත් ය. මේ සෑම දෙනාටම අපේ සතුතිය හිමිය.

කේ. විමලජෝති

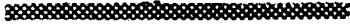
බෞද්ධ සංස්කෘතික මධ්‍යස්ථානය
125, ඇන්ඩර්සන් පාර,
නැදිමාල,
දෙහිවල.
1996.09.20



පටුන

දුක සහ බිය	8
අපේ ප්‍රශ්ණ	18
අප දුක් විඳින්නේ ඇයි	30
මානසික දුෂණය හා මානසික සෞඛ්‍යය	48
කෝපය පාලනය කිරීම	56
ආත්මාර්ථකාමීත්වයේ ආදීනව	62
ර්ථමතාව හා ආත්මාර්ථකාමීත්වය ජයගැනීම	65
සතුරන්ට හා විවේචනවලට මුහුණ දියයුතු සැවි	71
සිතේ ස්වාභාවය පාලනය කිරීම	82
දරුවන් හඳු වඩා ගැනීමේදී ඇතිවන පීඩනය හා ප්‍රීතිය	88
මරණයට ඇති බය	99
අනාගතය ගැන සිත් තැවුල් ඇති කරගත යුත්තේ ඇයි	106
නියම සතුට ලැබීම	110
ගැටුම් මැද සාමය	119
සාදාචාරය ජීවිතයේ පරිත්‍යාග සහ උදාර බව	125
ඔබේ වාසනාව හා ඉරණමට වගකිව යුත්තා ඔබය	134
අන් අය උදෙසා කැපවීම	139
ප්‍රිය වචන	147
මෙත්තා ගුණයේ අගයේ අගය	156
සහනශීලී ගුණය, ඉවසීම හා සන්තුෂ්ටිය	162
ආදරයෙන් පරාජිත වීම	168
ප්‍රීතිමත් විවාහ ජීවිතය	174
ඔබේ සුන්දරත්වය	180
ධනය රැස් කිරීම	183
සෙසු අය සමග සුභද්‍රව විසීම	189
මිනිසාට ඔහු වෙසෙන පරිසරය වෙනස් කල හැකිය	196
මනුෂ්‍යත්වයේ උදාර බව	200

දුක සහ බිය



“මිනිසුන් වශයෙන් ජීවත්වීම සඳහා අපි දුක් බිය මගින් වන්දි ගෙවමු. අපේ ප්‍රශ්නවලට ප්‍රධාන හේතුව වන්නේ හිතේ දුක් ඇතිකර ගැනීමට අපි දක්වන තැඹුරු ගතියයි”.

බය, සන්තාපය හා සිත් තැවුල් ජීවිතයේ ම අංගයන් ලෙස සැලකිය හැකිය. ලෞකික ජීවිතයෙහි ගැලුණු සැමදෙනාටම මේ අමිහිරි මානසික ජීවිතයන්ගෙන් දුක් විඳීමට සිදු වේ.

මිනිසුන් මෙසේ දුකට පත්වන්නේ ඇයි? මේ තරම් තැවෙන්නේ මොනවා ගැනද? ඔවුන් තැවෙන්නේ ඔවුන්ට මුහුණ පාන්නට සිදුවන ප්‍රශ්න හා දැරීමට සිදුවන වගකීම් බර නිසාය. මේ සිත් වේදනා නොයෙක් ආකාරයට ඉස්මතු වෙනවා. සමහරුන් ඔවුන්ව වෙනත් අය සමඟ සන්සන්දනය කොට බලා හීනමානයක් ඇති කර ගන්නවා. “මේ රාජකාරිය කරන්න මා සුදුසු නෑ” කැපී පෙනී සිටින්නට තරම් මා දක්ෂ නෑ” ආදී වශයෙන් සිතමින් තැවෙන්න පටන් ගන්නවා. සමහරුන් වෙනත් අය ඉදිරියේ තමන්ගේ නියම ස්වරූපය එළිදරව් කරන්න කැමති නෑ. “මා කැමති නෑ අනිත් අය මගේ නියම තත්වය දැන ගන්නවාට. මගේ නියම තත්වය දැනගත්තොත් මා ගැන ඒ අය තබා ඇති විශ්වාසය නැති වී යාවි. මාව සුළුකොට තකාවි” මෙසේ සිතා සමහරුන් අමුතු වෙස් මවාගෙන ජීවත් වෙනවා.

තමන්ගේ පෙනුම ගැන සිත - සිතා තැවෙන අය අනන්තයි. පිරිමි තට්ටය පැදුනොත් ඒ ගැන දුක් වෙනවා. ගැහැණු මුහුණේ රැළි වැටෙන්නට පටන්ගන්න කොටම තැවෙනවා. එපමණක් නොවෙයි, කෙටිවු නම් ඒ ගැන සන්තාපයට පත්වෙනවා; මහත වුණත් එහෙම මයි. කලු වුණත් සුදු වුණත් උස් වුණත් මිටි වුණත් හිතට සැතපීමක් නෑ.

බොහෝ අය විවේචනවලට තද බයක් දක්වනවා. විවේචනයක් එල්ල වුණොත් තදින් අවවාදයක් දුන්නොත්, ප්‍රධානියෙක් සැරෙන් වචනයක් කලා කළොත් ඒ අයට උසුලන්න බෑ. අන් අයගේ උපහාසයට ලක්වේය කියල සමහරුන් තමන්ගේ අදහස් ප්‍රසිද්ධියේ ප්‍රකාශ කරන්න බයයි. එහෙත් එම අදහසම ප්‍රසිද්ධියේ ප්‍රකාශ කර වෙනත් කෙනෙක් ප්‍රශංසා ලබනවාටත් ඒ අය කැමති නෑ. එසේ වුණොත් ඒ අය තමන් සමඟම අමනාප වෙනවා. එල්ලවන විවේචන, ගැරහුම් අසාධාරණ බව

හොඳින් දැන - දැනත් ඒ අය සිතන්නේ විවේචන නිසා තමන්ගේ ඉදිරි ගමනට බාධා පැමිණෙන බවයි.

බොහෝ අය නිතරම තමන්ගේ පවුල් ගැන සිතමින් ලකුවෙනවා. "තාත්තා කෙනෙක් හැටියට මා ඒ තරම් හොඳ නෑ", කියා සිතමින් තැවෙන අය බොහෝයි. මවක් හැටියට, පුතෙක් හැටියට, දුවක් හැටියට තමන් හොඳ මදි යයි සිතමින් සන්නාපයට පත් වෙමින් සිටින අය එමටයි. "අනේ මගේ ලස්සන බිරිඳ වෙනත් මිනිසුන් සමග එහෙමෙහ යාවිදෝයි සිතමින් සිතින් වද විදින "සැමියන් ඉන්නවා. සමහර බිරින්දෑවරුන් මීට දෙවනි නෑ. "මගේ සැමියා මා තනිකර දමා වෙනත් කෙල්ලන් සමග විනෝද වෙයි දෝ" කියා සිතමින් ඔවුන් තැවෙනවා. අවිවාහකයින් තැවෙන්නේ විවාහ වෙන්නේ කොහොමද කියා සිතමින්. විවාහකයින් තැවෙන්නේ වෙනත් හේතුවක් නිසා. "අනේ අපට දරුවන් නෑනේ" කියමින් ඒ අය දුක් වෙනවා. තැවිල්ලට හේතු මෙපමණක් නොවේ. දරුවන් රැසක් ඉන්න උදවිය තැවෙන්නේ "මේ දරු කැලත අප කොහොම හදා ගන්නද?" කියා සිතමින්. "මගේ බිරිඳ මා අත් හැර යාවි", "මගේ සැමියා මට දැන් ආදරේ නෑ", ඔහු මා අත් හැර යාවි", අප වයසට ගියාම දරුවෝ අපව බලා ගනිවිද? ආදී නොයෙකුත් ප්‍රශ්නවලට ගොදුරු වී සිතින් දුක් විදින පිරිස් එමට ඉන්නවා. කොපමණ මුදල් තිබුණත්, ආරක්ෂාව, නිරෝගී බව තිබුණත් තමන්ගේ දරුවන් ගැන අනවශ්‍ය ලෙස සිතින් දුක්වන දෙමාපියන් ද ඉන්නවා.

සමහර විට කාර්යාලයේදී, වැඩ කරන ස්ථානයේ දී ප්‍රශ්නවලට මුහුණ පාන්නට සිදු වෙනවා. තීරණ ගැනීමේ දී ප්‍රශ්න ඇති වෙනවා. "මගේ තීරණය වැරදුණොත්?" "මගේ කොටස් දැන්ම විකිණිය යුතු ද නැද්ද?" "මගේ සේවකයින් විශ්වාස කළ හැකිද?" "මා නැති අතර ඔවුන් සොරකම් කරාවිද?" ආදී නොයෙක් ප්‍රශ්න සිතට එන්න ඉඩ තිබෙනවා. සමහරුන් අත්විය හැකි පාඩු ගැන තැවෙනවා. තවත් අය උසස්වීම් නොලැබීම ගැන, වගකීම් වැඩිවීම ගැන ලකුවෙනවා. තමන්ගේ කාර්යාල සහයින් තමන් ගැන ඊර්ෂ්‍යා කරන බව සිතමින් සිත් තැවිල්ලට පත්වන අයත් ඉන්නවා.

මෙසේ බලන කල සිත්කැවුල්වලට හේතු අනන්තයි, අප්‍රමාණයි. මේ මිනිස් ජීවිතය බය හා සන්නාපය යන දෙකෙන් පිරි ඉතිරි පවතින්නක්. අපේ සිත්වල අඳුරු කොන්වල සැඟවී බය හා සන්නාපය නිතර හොල්මන් කරනවා. මිනිසාට බය උපදවන කාරණා බොහෝයි.

ආරක්ෂාව නැතිවීම නිසා බය උපදනවා. සතුරන්ගෙන්, කුස ගින්නෙන්, ලෙඩ රෝගවලින්, වස්තු - දේපොළ නැතිවීමෙන් බය හටගන්නවා. මහළු වීම හා මරණය පමණක් නොව, පරලෝකය පිළිබඳවත් බය ඇතිවෙනවා.

මිනිසුන් බය වෙන්නේ, සිත්තැවුලට පත් වෙන්නේ තමන්ගේ වැඩ කටයුතු අවුල් වන විට පමණක් ම නොවෙයි. ඒ සියල්ල හරියාකාරව සිදුවන විටත් බොහෝ අයට බිය - දුක් ඇති වෙනවා. "කොයි මොහොතේ මේ වැඩකටයුතු අවුල් වෙයිද දන්නේ නෑ": "මේ විදින සැප මොන මොහොතේ දුකට පෙරළේද දන්නේ නෑ" කියා සිතින් මවාගත් බයෙන් තැවෙන අයත් ඉන්නවා. සමහරුන් කියන්නේ කිසිම ආරංචියක් නැති එකක් සුභ ආරංචියක් කියලයි. එහෙත්, ආරංචි නොලැබීමේනුත් සමහරුන්ගේ බය සැක වැඩිවෙනවා. මෙවැනි අස්ථාන සිත්තැවුල් නිසා මේ අයගේ ජීවිත බයෙන් වෙළී-පෙළී අවාසනාවන්ත තත්ත්වයකට පත් වෙනවා. මෙවන් දුක්බදායක තත්වයෙන් මිදී සිටින්නේ හිත දියුණු කරගත් උත්තමයින් පමණයි.

සත්තාපයට හේතුව

අභිතකර මානසික තත්ත්වයන් අතරින් වඩාත් අන්තරායදායක ලෙස සැලකිය හැක්කේ දිගින් දිගට පවතින සිත් තැවුලයි. මිනිසුන් මෙලෙස සත්තාපයට සිත්තැවුලට පත් වන්නේ ඇයි? ඇත්ත වශයෙන් කියතොත් මෙයට ඇත්තේ එකම පිළිතුරයි. මිනිසුන් මෙසේ තැවෙන්නේ ඔවුන් තුළ ඇති "මමත්වය" "මමය" "මාගේය" යන හැඟීම නිසායි. බුදු දහම මෙය හඳුන්වන්නේ ආත්මය පිළිබඳ මිථ්‍යා දෘෂ්ටිය නැතහොත් "සක්කාය දිට්ඨිය" ලෙසය.

මිනිසුන්ට වඩා පහළ තත්ත්වවල සිටින සත්වයින් මෙහෙයවන්නේ සහජයෙන් පිහිටි "ඉව" මගිනි. එහෙත්, මිනිසා එසේ නොවේ. ඔහු සතුව චිත්තන ශක්තියක් ද විනිවිද දැකීමේ හැකියාවක් ද පවතිනවා. තමන්ගේ තාර්කික බුද්ධිය යොදා ගෙන මිනිසා තමන්ගේ පැවැත්ම තහවුරු කොට ගැනීම සඳහා නොනැසී පවතින ආත්මයක් පිළිබඳ සංකල්පයක් මවා ගන්නවා. මේ ආත්මය හුදෙක් සංකල්පයක් පමණක්මය: "ඇත්ත වශයෙන්ම එයට සත්‍ය පදනමක් පැවැත්මක් නැත" කියා බුදු දහම මගින් ඉගැන්වෙනවා. මේ ඉගැන්වීම නිසා බුදු දහම මිනිස් චිත්තන ඉතිහාසයේ අපූර්ව තැනක් හොබවනවා. මිනිසාගේ

ප්‍රශ්නවලට මූල සනාතන ආත්මය පිළිබඳ මේ දුර්මතයයි, පදනම් විරහිත විශ්වාසයි. මේ විශ්වාසය පාදක කොට ගෙන "මමය" "මාගේය" ආදී හැඟීම් සමග, තත්භාව, ආත්මාරථකාමී හැඟීම්, මද, මාන ආදී නොයෙකුත් අකුසල සිතිවිලි හට ගන්නවා. මේ ආත්ම දෘෂ්ටිය මිනිසාගේ අභ්‍යන්තර ගැටීම්, පෞද්ගලික ගැටීම් ආදියට පමණක් නොව, දේශ - දේශාන්තර යුද - කෝලාහලවලටත් හේතු වෙනවා.

ස්ථිර, වෙනස් නොවන ජීවිතයක් පිළිබඳ විශ්වාසයක් ඇති වන්නේත් මෙම සනාතන ආත්මයක් පිළිබඳ විශ්වාසය පදනම් කොට ගෙනමය. මේ ජීවිතය සතුටු කරන්න අපට සිදු වෙනවා. සමහර විටෙක ශරීරය සතුටු කිරීම සඳහා, මේ කැදර ශරීරයේ ආශාවන් තෘප්තිමත් කිරීම සඳහා නොයෙකුත් අත්තගාමී ක්‍රියාවන් සිදු කිරීමටත් වෙනවා. තමන්ගේ ආශාවන් අවශ්‍යතාවන් සර්වප්‍රකාරයෙන්ම සාර්ථක නොවේය යන හැඟීම සමහරුන් තුළ බය සන්තාපය, අසහනය ඇති කිරීමට හේතු වෙනවා.

මෙසේ බලන කල පැහැදිලි වන්නේ සන්තාපය වශයෙන් අප හඳුන්වන්නේ ලෞකික ආශාවන්ට ඇති බැඳීම නිසා සිතෙහි ඇති වන එක්කරා භානිකර, අපව පස්සට ඇදදමන මානසික තත්ත්වයක් යමකට තදින් බැඳෙන්නට, බැඳෙන්නට ඒ දෙය නැති වේය යන බය වැඩි වෙනවා. ඒ වගේම, තමන් ආශා කරන යම් දෙයක් ලැබුණු පසු ඒ ගැන ආශාව අඩු වී, තවත් දෙයක් ගැන ආශා කරන්නට පටන් ගන්නවා.

මෙහි තවත් පැත්තක් තිබෙනවා. තමන් අකමැති දෙයක් ලැබෙනවාට, තමන් ප්‍රිය නොකරන කෙනෙකු සමග ඇසුරු කරන්න සිදු වෙනවාට සාමාන්‍යයෙන් සෑම දෙනා තුළම බයක් පවතිනවා. ප්‍රිය කරන දේට ආශා කිරීමත් අප්‍රිය දේට ද්වේෂ කිරීමත් හේතුකොට ගෙන සන්තාපය උපදිනවා.

මෙබඳු මානසික තත්ත්වය අන්තයට ගිය විට සිදු වන්නේ නිජ වශයෙන්ම භානිකර නොවන වස්තුවලට හෝ අවස්ථාවලට ඇති ආශාව හේතුකොට ගෙන, ඒවායේ ඇසුර හේතුකොට ගෙන පවා බය ඇතිවීමයි. මේ මානසික තත්ත්වය හඳුන්වන්නේ භීතිකාවක් වශයෙනුයි. සමහරුන් අඳුරට බයයි. තවත් අය වටවුණු ආවරණය වූණු තැන්වල සිටීමට බයයි. සම්පූර්ණයෙන් විවෘත තැන්වල අනන්ත වූ එළිමහනේ

සිටීමට තවත් අය බයක් දක්වනවා. බොහෝ උස් තැන්වලට නැගීමට බය අයක් ඉන්නවා. සතුන්ට, සතුරන්ට සොරුන්ට යකුන්ට, හොල්මන්වලට, මත්තු - ගුරුකම් හදි - හුනියම්වලට බය අයක් එමටයි. තමන්ට හොරා තමන් පසු පස එන කිසිවකු විසින් අනතුරක් කරාවිය තමන් මරා දමාවිය යන මවාගත් බියෙන් පෙළෙන අයක් ඉන්නවා. මේ සියල්ල මිනිස් සිත පෙළන, දවන හිනිකාය.

කෙනකු තුළ ඇතිවන සිත් තැවුල, කෙනකුට විදින්නට සිදුවන දුක් වේදනා වෙනත් කිසිවක් නොව ඔහු තුළ පවත්නා ආශාවන් හා වෙනස්වන ලෝක ස්වභාවය අතර ඇතිවන ගැටීමේ ප්‍රතිඵලය බොහෝ දුක් වේදනා ඇතිවන්නේ මේ නියම තත්ත්වය වටහා ගැනීමට අපොහොසත් වීම නිසාය. ලෝක ස්වභාවය හැදිනීමට ලෝකයේ ඇති තතු නියම අයුරින් දැකීමට, අවබෝධකොට ගැනීමට හැකිවන අයුරු සිත දියුණු කළ කෙනෙක් මෙවැනි දුක් බියට භාජන වන්නේ නැත. ප්‍රියයන්ගෙන් වෙන්වීමත් අප්‍රියයන් හා එක්වීමත් වැලැක්විය නොහැකි ලෝක ස්වභාවයන් බව හෙතෙම තේරුම් ගනී. මෙවැනි දේ ජීවිතයේ කවර අවස්ථාවක වුවත් සිදුවිය හැකිය. සමහර විටෙක රැකියාවක් අරඹන අවස්ථාවේ දී ම මෙවන් තත්ත්වයක් උද්ගත විය හැකිය. එසේ නැත්නම්, රැකියාවක් කරගෙන යන අතර මැද දී හෝ රැකියා අවසානයේ දී හෝ සිදුවන්නට පුළුවන. එහෙත්, සැලකිය යුත්ත මෙය නොවේ. මෙහිදී තේරුම් ගත යුත්තේ අස්ථිර වූ මේ ලෝකයේ සියලු දේ ස්ථිර වශයෙන් ම අභාවයට පත්වන බවය. තමන් නැතුවම බැරි පුද්ගලයන් වශයෙන් සමහරුන් සිතනවා. කුමක් කළ යුතු දැයි නිගමනය කිරීමට තමන් සිටීම අත්‍යවශ්‍ය බව ඔවුන් සිතනවා. "මා නැති දාට මේ සියල්ල කෙසේ ගෙන යාව්ද? කියා ඔහු මොහොතකට සිතා බැලිය යුතුයි. සමහර විටෙක ඔහු නැති පාවුඩ ටික කලක් ගතවන තුරු දැනෙන්න පුළුවනි. "අනේ, ඔහු සිටියා නම් කොපමණ හොඳද?" කියා සමහරුන් විසින් අසන්න ඉඩ තිබෙනවා. එහෙත්, මෙසේ සිතන්නේ ටික කලකට පමණයි. කිසිවකු අත්‍යවශ්‍ය නැති හෙයින්, නැතුවම බැරි පුද්ගලයන් නොවන හෙයින් කොයි - කවුරු නැති වුණත් ලෝකයේ කටයුතු සුපුරුදු පරිදි සිදුවේවි. සත්‍ය තත්ත්වය මෙය නම් කෙනකු මවාගත් බය නිසා සන්තාපයට පත්විය යුත්තේ ඇයි? ඉන් සිදුවන්නේ කෙනකුගේ සෞඛ්‍යය පිරිහීමයි: ඔහුගේ ජීවිතය කෙටි වීමයි.

එක්ව සිටි අය වෙන්වන විට අනිවාර්යයෙන්ම දුක් වේදනා ඇති

වෙනවා, තමන් කැමති, තමන් ආදරය කරන කෙනකු ඇත් වන විට කලකිරීමක්, දුකක් කනස්සල්ලක් පාලුවක් දැනෙනවා. මෙය ස්වභාවික සිදුවීමක්. තමන් රුචි කරන, ආදරය කරන අය විසින් කොන් කරනු ලැබුණු විට කෙනකුගේ සිතෙහි තදබල දුකක් ඇති වෙනවා. එහෙත්, සමහරුන් මෙවැනි සිත් පැරිමි කාලයාගේ ඇවෑමෙන් ඉබේම සුව වීමට ඉඩ නොහැර, ඒ ගැන සිත - සිතා, බිඳුණු - පැරුණු සිත් සුවපත් කිරීමට ක්‍රම සොයමින් කලකිරීමෙන් අධිපණ වෙනවා. මෙයින් නොනවතින සමහර අය ඔවුන්ගේ ක්‍රෝධය, අසහනය ඉතා දරුණු ක්‍රම මගින් ප්‍රකාශයට පත් කරනවා.

බය සහ මිථ්‍යා විශ්වාස

මිනිස් සිත අඩාල කරන තවත් වර්ගයේ බයක් ඇත. මේ බය හටගන්නේ පාලනය කළ නොහැකි ස්වභාව ධර්මයේ බලවේග හා අදෘශ්‍යමාන සේ සැලකෙන බලවේග මගින්ය. මේ බය මිනිසා වන මෘගයින්ගෙන් බේරී, ගෝත්‍ර ගැටුම්වලින් ආරක්ෂා වී සිටීමට පුරුදු - සුහුණු වන්නට පටන්ගත් පුරාණ අවධියේ පටන් ම පැවත එන බව පැහැදිලියි. ඒ අත්ධකාර යුගයේ දී, ස්වභාව ධර්මයේ බලවේගයන්ට මුහුණ දීමට උත්සාහ ගනු ලැබූ ඒ අතීත සමයේ දී මිනිසුන්ගේ සිත්සත්තන් තුළ මිථ්‍යා විශ්වාසයන්ගේ බීජ වැපිරෙන්නට වුණා. පරපුරෙන් පරපුරට දායාද කොට පැමිණි මේ විශ්වාස අදත් පවතිනවා.

මූලික අර්ථයෙන් ගත් කල බය යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ ආවේගාත්මක ප්‍රතික්‍රියාවක්. වෙනත් වචනවලින් පැහැදිලි කරකොත් සිතෙහි ඇති වන තියුණු හැඟීම් මගින් සිදුවන ප්‍රතික්‍රියාවක්. මේ ප්‍රතික්‍රියා විවිධාකාරයෙන් ප්‍රකාශයට පත් වෙනවා. කෙනෙක් බය වූ විට ඔහු බය ඇති වූ ස්ථානයෙන් වහාම පැන යනවා. ඔහු සුදුමැලි වෙනවා, වෙවිලන්නට පටන් ගන්නවා, ඔහුගේ පපුවේ ගැස්ම වැඩි වෙනවා, උගුර - කට වියළී යනවා. ජෝන් බ්‍රෝඩ්ස් වොට්සන් නම් මනෝ විද්‍යාඥයාගේ අදහසට අනුව ඉබේම ඇතිවන ආවේග තුනක් තිබෙනවා. එනම් ආදරය, ක්‍රෝධය හා බය යනුයි. ළදරුවකුට ආධාරකයක් වශයෙන් පවතින යමක් හිටි හැටියේ ම නැතිවී ගියහොත් එසේ නැත්නම් හදිස්සියේ ම මහා ශබ්දයක් ඇති වුණොත් ළදරුවා තුළ බයක් ඇති වෙනවා. ඔහු කියා සිටින්නේ ළදරුවකුට වුවත් ආදරය, විශ්වාසය රක්ෂණය අවශ්‍ය බවයි. මූලික සැකමුසු අපේක්ෂාව හේතු කොට ගෙන ඇතිවන අසහනය තුනී කිරීමට "මව්පෙනහස" ඉවහල්

වන බව ඔහු පවසනවා. ළදරුවන්ගේ සික්වල හට ගන්නා සමහර බය ඔවුන්ගේ පුරව ජන්ම හා සම්බන්ධ ඒවා විය හැකියි. පුරව ජන්මයේ සිට නොබිඳී පැවත එන ඒ බය ළදරු සික්වල පවතිනවා විය හැකියි. සමහර විටෙක ළදරු අවධියේ දී වරින්වර ඒ බිය සිතෙහි මතු වන්නට ඉඩ තිබෙනවා.

මිලේච්ඡයකු හා මෘගයකු අතර පවතින වෙනස කැපී පෙන්නට වන්නේ ඔවුන්ට අවබෝධ කොට ගත නොහැකි බලවේගයන්ට ඔවුන් මුහුණ පාන්නට වූ විටයි. මෘගයා ඉවෙන් වගේ ඒ අවස්ථාවට සුදුසු පරිදි ගැළපෙමින්, ඒ බලවේගයට යටත් වෙනවා. එහෙත් මිලේච්ඡයා හැසිරෙන්නේ වෙනත් ආකාරයකටය. යම් අවස්ථාවක ඔහුට වඩා ශක්තිමත් මෘග රංචුවක් විසින් ඔහුව කොටු කරනු ලැබුණොත්, එසේත් නැති තද වැසි, සුළං, අකුණු කෙටිම්, භූමිකම්පා, ගිනිකඳු පිපිරීම්, වසංගත ආදියට මුහුණ පාන්නට සිදු වුණොත් ඔහු බියෙන් ගැහෙමින් ඒ නාදුනන බලවේගයන්ගෙන් ආරක්ෂාව පතන්නට පටන් ගන්නවා. තමන්ට පිටස්තර වූ මෙවන් බලවේග දකින්නට පටන් ගත් මේ නොදියුණු මිලේච්ඡ මිනිසුන් අදහස් කෙළේ තමන්ව සතුටු කළ හැකිවාක් මෙන්, යැදීමෙන් කන්තලවී කිරීමෙන් මේ බලවේගයන් ද සතුටුකළ හැකි බවයි. ඔවුන් ස්වභාව ධර්මයේ බලවේගයන්ට දේවත්වය ආරෝපණය කළේත්, ඒ දෙව්වරුන් උදෙසා යාග - හෝම බලි - බිලි, සූජා විධි සකසා ගත්තේත් මේ අයුරින්ය. ඔවුන්ට හිතකර වූ බලවේග ඔවුන් සැලකුවේ "යහපත් දෙව්වරුන්" ලෙසය. අහිතකර වූ බලවේග ඔවුන් දුටුවේ අයහපත් "දුෂ්ට දෙව්වරුන්" ලෙසයි.

ස්වභාව ධර්මයේ මූලික සිද්ධාන්ත වටහා ගැනීමට අපොහොසත් අය තුළ බය හට ගැනීම සාමාන්‍යයෙන් සිදුවන දෙයක්. සිද්ධාන්තයක් වශයෙන් සැලකුවත් හේතුව වශයෙන් ගෙන බැලුවත් මිථ්‍යා විශ්වාසයන්ගේ මූල "බය" බව ඉතා පැහැදිලියි. තමන්ගේ අභිලාෂ සියල්ල සාර්ථක කර ගැනීම සඳහා දේව සංකල්පය ගැන විශ්වාසය ඇතුව විවිධ ආගම් අදහන අයගේ සිත් තුළට මැවුම් කාර දෙවියකුගේ අප්‍රසාදයට පත්වීම පිළිබඳ බියක් කාවදිනවා. සමහර ආගම්වල, සූජාවිධිවල පදනම වශයෙන් පවතින්නේ මේ නාදුනන බලවේගයන් කෙරෙහි මිනිසුන් තුළ ඉවෙන් වාගේ ඇතිවන බය ගතියයි. බය අතරිනුත් ආගම් මගින් ඇති කෙරෙන බය තරම් දරුණු වෙනත් බයක් නැත. ඒ අත් හේතුවක් නිසා නොව, මේ බය මගින් සිත වෙළා සිරකොට තබන නිසාය. මෝහය නැමැති තිමිර පටලයේ හට

ගන්නා බය මිථ්‍යා විශ්වාස නැමති පොහොර මගින් සමූහය වැඩෙන්නට සලස්වෙන බව කිව හැකිය.

තමන්ගේ ප්‍රශ්නවලට ස්ථිර විසඳුම් ලබා නොදෙන නිරන්තරයෙන් වෙනස්වන සුළු මේ ලෝකයෙහි වෙසෙන තමන්ටත් තමන්ගේ ප්‍රියයන්ටත් රැකවරණ ලබා ගැනීමට මිනිසා නිතරම අපේක්ෂා කරයි. ඔහු තමන්ට මුහුණපාන්නට සිදුවන කිසියම් ප්‍රශ්නයක් විසඳා ගන්නා ලදැයි සිතන විට ඒ ප්‍රශ්නය හා බැඳුණු හේතු -ප්‍රත්‍යය වෙනස් වී තවත් ප්‍රශ්න මාලාවක් හටගන්නවා. මේ නිසා ඔහු පෙර සිටි අවුල්, අසරණ තත්ත්වයටම නැවත පත් වෙනවා. මුහුදු වෙරළෙහි වැලිමාලිගා තනන කුඩා දරුවකු ගලා එන හැම රැල්ලකටම බයෙන් ඉන්නවා වාගේ, මිනිසාත් නිතරම සිටින්නේ බිය මුසු වූ අපේක්ෂාවෙන් යුක්තවයි. රැකවරණය උදෙසා ඇති දැඩි අපේක්ෂාවක් මරණය කෙරෙහි දක්වන බයත් හේතුකොට ගෙන මිනිසා මිථ්‍යා විශ්වාසයන්ට ගොදුරු වෙනවා. විශ්වයේ ඇති ගැස් බවෙන් වටවී සිටින මිනිසා තමන් තුළ බය ඇති කිරීමට හේතුවන දේ කෙරෙහි හක්කියක් ඇති කර ගන්නවා. මුල් ආගමික විශ්වාස බිහි වූණේ මෝහය හා නාදුන්න බලවේගයන් කෙරෙහි වූ බය පදනම් කොට ගෙනය. මෙලොව ඇති සියලු දේ අපූර්ව අද්භූත බලගතු දෙව්වරුන් විසින් පාලනය කරනු ලැබෙන බවත්, විශ්වයේ සියලු දේ සිදු කෙරෙන්නේ මේ දෙව්වරුන් විසින් බවත් විශ්වාස කරනු ලැබෙන්නේ මේ මෝහය හා බය නිසාය. මෙවන් විශ්වාස තුරන් කරලීමට විද්‍යාව මගින් ඉමහත් සේවයක් ඉටු වී ඇතත්, විද්‍යාව හේතුකොටගෙන නූතන මිනිසාගේ දැනුම-වර්ධනය වී ඇතත්, අතීතයේ සිට දායාද වශයෙන් ඒවා නොයෙකුත් මිථ්‍යා විශ්වාස බොහෝමයක් අදත් මිනිසුන් අතර පවතිනවා. තමන් විසින්ම අටවාගෙන ඇති මේ බන්ධනයෙන් සම්පූර්ණයෙන් මිදීමට මේ දක්වා මිනිසා සමත් වී නැත. මිථ්‍යා විශ්වාස හේතුකොට ගෙන සිත දුබල වී වහල් බවට පත්වෙනවා. මෙවන් මිථ්‍යා විශ්වාස මුල් බැසගෙන පවතින්නේ නූගත් අයත් අතර පමණක් නොවේ. ඉතා උගත් පිරිස් අතරත් මිථ්‍යා විශ්වාස බලවත්ව පවතිනවා. "බය කොකුනක ඇති වූණක් ඒ බය ඇති වන්නේ අඤාන පුද්ගලයින් තුළ මිස ඤානවන්තයින් තුළ නොවේ" යන බුද්ධවචනය සිහිපත් කළ යුතුයි.

සත්තාපය හේතු කොට ගෙන අපට සිදුවන දේ

ඊර්ණාව, දවේෂය, බය ආදී හැඟීම් පුරුද්දක් වශයෙන් පවතින්නට වූ විට ඒ හේතුකොට ගෙන ඇත්තටම ලෙඩ රෝග උද්ගත වේ යයි ඇලෙක්සිස් කැරල් නම් වෛද්‍යවරයා පවසයි. දියවැඩියාව, අධික රුධිර පීඩනය, අම්ලය නිසා උදරයේ ඇතිවන තුවාල, සමේ රෝග, ඇදුම ආදී විවිධ රෝග හට ගන්නේ, එසේ නැත්නම් උත්සන්න වන්නේ බිය මුසු අපේක්ෂාව හා සත්තාපය හේතු කොට ගෙන බව වෛද්‍ය විද්‍යාව මගින් පිළිගැනෙන මතයයි. ජීවිතයේ අප බලාපොරොත්තු වන දේ ලබා ගැනීමට නැඹුරු වීමේ දී ඇතිවන සිතිවිලි මගින් කායික අපහසුතා, විපර්යාස ඇතිවීමට ඉඩ ඇත. රෝගීන් බොහෝ විට සුවය ලබන්නේ රෝග නිදානය පරීක්ෂා කොට බලා වෛද්‍යවරයන් විසින් කෙරෙන නිගමනයන්ට අනුකූල ආකාරයට නොවූ රෝගීන්ගේ අපේක්ෂාවන්ට අනුකූල ආකාරයකට යන්න වෛද්‍යවරුන් දරණ අදහසය. මානසික පීඩා හේතු කොට ගෙන සෞඛ්‍යය පිරිහීමට පත් වේ. සිත්කැවුල් සහ අසහනයට නිසියාකාරව මුහුණ දීමට නොදන්නා ව්‍යාපාරිකයින් බොහෝ විට තරුණ වයසේ දී ම මිය යනවා. බාහිර ලෞකික ලෝකයේ ඇතිවන විවිධාකාර ගැටුම්වලින් කම්පාවට පත් නොවී අධ්‍යාත්මික ශාන්තිය පවත්වාගෙන යෑමට සමත් අය ශාරීරික හා ස්නායු ආබාධයන්ගෙන් ආරක්ෂා වෙතවා.

ශාරීරික හා මානසික ආබාධයන්ගෙන් වැඩි කොටසක් සිත්කැවුල් නිසා හටගන්නා බව අත්දැකීම් වලින් පැහැදිලියි. වයසට යෑමෙන් පිවිටෙන ලේ ප්‍රමාණයට වඩා වැඩි ලේ ප්‍රමාණයක් සිත් කැවුල් හේතු කොට ගෙන පිවිටේනවා. බය, සිත්කැවුල් හා අපේක්ෂා ආදිය ආත්ම සංරක්ෂණය සඳහාත් එක්තරා ප්‍රමාණයකට අවශ්‍යයි. එහෙත්, මේ හැඟීම් පාලනය කළ හැකි තත්ත්වයේ පැවතිය යුතුයි. නිරන්තරයෙන් පවතින බය හා දිගින් දිගට පවතින සිත් කැවුල් මිනිස් සිරුරට ඉතා හානිකරයි. මිනිස් සිරුරේ සාමාන්‍ය ක්‍රියාකාරීත්වය මේ හේතුවෙන් බොහෝ සේ දුබල වේ.

ශාරීරික ක්‍රියාකාරීත්වය හා සම්බන්ධ නොයෙකුත් ආබාධයන්ට ප්‍රතිකාර කිරීමේ දී රෝගියාගේ මානසික තත්ත්වය ගැන සොයා බැලීම ඉතාම වැදගත් බව වෛද්‍යවරුන් දරන මතයයි. සිත්කැවුල්

මගින් ප්‍රශ්න නොවිසඳෙනවා පමණක් නොව එමගින් එම ප්‍රශ්න තවත් උග්‍ර වී ශාරීරික හා මානසික විනාශය ද ඇති කරන බව වෛද්‍යවරුන් වටහා ගෙන ඇත. සිත් කැවුල් හේතු කොට ගෙන පීඩා විඳින්නේ ඒ පුද්ගලයා පමණක් නොවේ. ඔහු නිසා ගෙදර පරිසරය, කාර්යාල පරිසරය, බොහෝ විට සමාජ පරිසරය ද දූෂ්‍ය වේ. සිත්කැවුල් හේතු කොට ගෙන පුද්ගලයකු වගකීමෙන් තොරව කරන කටයුතු නිසා සාමයට බාධා පැමිණෙන අතර ඔහු වටා සිටින අයගේ සතුටත් විනාශ වෙනවා.

සිත්කැවුල් පමණට ම බයත් භාවිතකරයි. සිත් හි නිරන්තරයෙන් පවතින බය හේතු කොට ගෙන පුද්ගලයකු මානසික අසහනයෙන්, දැඩි වේදනාවෙන් පෙළෙන්නට පටන් ගන්නවා. බය ක්‍රමක්‍රමයෙන් ජීවිතය කා දමන අතර මනස දීන කරනවා. බය එක්තරා අසුබවාදී බලවේගයක්. එමගින් අනාගතය අඳුරු කෙරෙනවා. සිතෙහි බිය පවතින විට සිතීම විකෘති වෙනවා. මේ අයහපත් මානසික තත්ත්ව පුද්ගලයකුගේ පෞරුෂයට අහිතකර ලෙස බලපාන අතර ඔහුගේ සිතෙහි හොල්මන් මෙන් පැලපදියම් වෙනවා.

බය අපට කොතරම් අහිතකර ලෙස බලපාන්නේ ද කියතොත් එය මිනිසාගේ පරම සතුරා වශයෙන් හැඳින්වෙනවා. බය කෝටි සංඛ්‍යාත ජන සමූහයකගේ සිත් අරක් ගෙන ඇත. මෝහ අන්ධකාරයේ වෙළී ගැළී සිටින මානව වර්ගයාගේ ඉරණම වී ඇත්තේ දෙවිදේවතාවුන්ගෙන්, යක්ෂ - ප්‍රේත - කුම්භාණ්ඩයින්ගෙන්, භූතයින්ගෙන් ඇති වෙතැයි විශ්වාස කෙරෙන බියෙන් වෙළී මිරිකී පීඩා විඳිමින් ජීවත් වීමය.

මුහුණ පාන්නට සුදානමක් නැති බලාපොරොත්තු රහිත ව්‍යවසායයන් ඉදිරියෙහි දී ඇති වන බය නිසා සිහිවිකල් තත්ත්වයක් වුවත් ඇති වීමට ඉඩ තිබේ.



අපේ ප්‍රශ්න



“දුෂ්කර අවස්ථාවකට මුහුණ දිය හැකි ක්‍රම දෙකක් තිබෙනවා. එක් ක්‍රමයක් නම්, එම අවස්ථාව වෙනස් කිරීමට කිසියම් පියවරක් ගැනීමයි. අනික් ක්‍රමය නම් සෘජුව ඊට මුහුණ දීමයි. එබඳු අවස්ථාවක දී අපට කළ හැකි යමක් ඇත්නම් දුක් වන්නේ හෝ කලබල වන්නේ හෝ කුමටද? එසේ ම එවැනි අවස්ථාවක දී අප කළ හැකි දෙයක් නැත්නම් දුක් වීමෙන් ඇති වැඩක් නැත. කෝපයෙන් හා සිත්තැවුලෙන් කිසිවක් හොඳ අතට හැරෙන්නේ නැත”

- ශාන්තිදේවය

ජීවිතය යනු දුක දොම්නසින්, නොයෙකුත් ප්‍රශ්නවලින් ගහන නොනවතින යමක් අප මේ ලෝකයේ ජීවත් වන තාක් කල් ප්‍රශ්න, දුක් කරදර අපේ අත්දැකීම්වල අංගයක් වශයෙන් පවතිනවා ඇති. එක් අවස්ථාවක අපට ලාභ, කීර්ති, ප්‍රශංසා සතුට ලැබේ. එහෙත් තවත් අවස්ථාවක මීට භාත්පසින්ම විරුද්ධ දේට මුහුණ පාන්නට සිදුවේවි: අලාභ, අපකීර්ති, නින්දා, දුක් ලැබෙන්නට පුළුවනි. ජීවිතය හරියටම ඔරලෝසුවක “බට්ටා” වාගේ, ඒ අතට මේ අතට පැද්දෙනවා. එක් මොහොතක අප ඉතා ආදරයෙන් පිළිගන්නා සැප දෙසට ජීවිතය පැද්දෙනවා. තවත් මොහොතක අප හැම වෙරවෑයමක්ම යොදා වළක්වාලන්නට උත්සාහ ගන්නා දුක පැත්තට ජීවිතය ඇදෙනවා.

ජීවිත ඇති සැටියෙන්ම තේරුම් ගැනීමට උත්සාහ නොගෙන මිනිසුන් කරන්නේ තමන්ට මුහුණ පාන්නට සිදුවන ප්‍රශ්න තවතවත් වැඩි, කොට විශාල කොට සැලකීම යි. මෙය හරියටම කෙන්ද කන්ද කිරීමක්. තමන් ප්‍රිය කරන යමකු හෝ යම් වස්තුවක් හෝ තැනි වූ විට බොහෝ අය සිතන්නේ ඉන්පසු කිසි දිනෙක සතුටින් සිටින්නට බැරිවේය කියලයි. කෙනකුගේ වුවමනා - එපාකම්, රුචි - අරුචිකම් ගැන එතරම් සැලකිල්ලක් නොදක්වන අය විසින් කරදර හිරිහැර කරනු ලැබුණු විට කෙනකු සිතන්නේ ඊට පෙර නොවූ විරූ පරිදි කෲර අන්දමින් තමන්ට සලකනු ලැබෙන බවයි. මෙසේ සිතමින් දිගින් දිගටම ඔවුන් සිතින් දුක් විඳිමින් කම්පාවට පත් වෙනවා. මෙසේ කම්පාවට පත්වෙමින් දුක් විඳිනවාට වඩා නරකද, “සියලු සංස්කාර ධර්මයන්ම අනිත්‍යය. එනිසා සංස්කාර ධර්මයක් වූ මේ දුක්බදායක තත්ත්වයක්

කිසියම් දවසක පහවී යනවා ඇතැයි" කියා අවබෝධ කොට ගෙන තමන්ගේ සිතට වදදෙන සිහිවිල්ල අමතක කිරීම?

අපට මේ ජීවිතයේ මුහුණ පෑමට සිදුවන සියලු දුක් කරදර දොම්නස් වලින් මිදීමට මගක් ඇති බව අප මනා කොට අවබෝධ කර ගත යුතුයි. සදාකාලික දුකට නියම වුණු කිසිවෙක් නැත. කෙනකු එවන් සදාකාලික දුකට ගොදුරු වන්නේ එසේ වීමට ඔහුට ඉඩ හළොත් පමණි. දුක් කරදරකම් කටොළු ඇතුලුව සියලුම සංස්කාර ධර්මයන් ඇති වන්නේ හේතු ප්‍රත්‍යයන් මගින්ය. හේතු - ප්‍රත්‍යයන්ට පරිබාහිරව කිසිවක් හට නොගනී. මේ නිසා අපේ ප්‍රශ්නවල, අපේ දුක් කරදරවල මූල හේතූන් සොයා ගත්විට, ඒ සියල්ල නැතිකර දැමිය හැකි බව අප අවබෝධ කරගත යුතුය.

ප්‍රශ්න වලට මුහුණ දීම

ප්‍රශ්න ඉදිරියේ අප දුර්මුඛ නොවී සිහිනුවණින් කටයුතු කළ යුතුයි. කිසිම පෘතන්තයකු වූ ලෞකික අංශයට නැඹුරු වූ අයකුට ප්‍රශ්න වලින් සම්පූර්ණයෙන් මිදී සිටින්නට ඉඩක් ලැබෙන්නේ නැත. එහෙයින් ප්‍රශ්නවලට මුහුණ පාන්නේ නුවණැත්තෙක් වුවත් අනුවණ තැනැත්තෙක් වුවත් වෙනස පවතින්නේ ඒ ඒ තැනැත්තා ප්‍රශ්නවලට මුහුණ දෙන ආකාරය මතයි.

ශ්‍රීක දාර්ශනිකයකු වූ සොක්‍රටීස්ගේ බිරිඳ ඉක්මනින් කීපෙන සුළු ගැහැනියක්. ඇ නිකරම සොක්‍රටීස්ගේ වැරදි සොයමින් තොර තෝවියක් නොමැතිව ඔහුට වද දෙන්න වුනා. දිනක් ඇය සොක්‍රටීස්ට හොඳටම බැණ වැදුනාට පසු ඔහු මෙසේ කියා ඇත: "අද ඔබේ කථා විලාසය වෙනදා වගේ නොවෙයි. අද ටිකක් වචන උච්ඡාරණයක් හොඳයි. කථා කරන ලීලාව වෙනදාට වඩා හොඳයි" අස්ථාන වෝදනාවලට, අසාධාරණ දෝෂාරෝපණයන්ට සැහැල්ලුවෙන්, සිතහ උපදවන අයුරින් මුහුණ දිය යුතු ආකරය විදහා දක්වන කදිම නිදසුනකි මේ.

පණ්ඩිත නේරුකුමා වරෙක මෙසේ පවසා ඇත. "අප ප්‍රශ්නවලට මුහුණ පෑ යුතුය. එම ප්‍රශ්න නිරාකරණය කිරීමට උත්සාහ ගත යුතුය. නියත වශයෙන් අප ප්‍රශ්නයන්ට මුහුණ දිය යුත්තේ ආධ්‍යාත්මික පසුබිමක පිහිටාය. එසේ නොකොට අධ්‍යාත්මික භාවයේ නාමයෙන්

එම ප්‍රශ්නවලින් පළා යා යුතු නැත.

මුවගට සිතහවක් නගාගෙන ප්‍රශ්නවලින් බේරී මිදී සිටීමේ හැකියාව සම්බන්ධයෙන් එලා විල්කොක්ස් ඇගේ අදහස් මෙලෙස දක්වයි.

හීනයක් සේ මිහිරියාවෙන් ජීවිතය යන විට ගලා
ඉතා පහසුය සතුටු වන්නට විනෝදෙන් ඒ දෙස බලා
සුන්ව ගිය කල මුළුමනින් ම සියලු කටයුතු වැරදිලා
උකුම් වේ ඔහු සිටිය හැකි නම් සිතා සි ඒ දෙස බලා

වසරින් වසරට කරදර එන්නේ
එමගින් හොඳ හැටි සිත මැනගන්නයි
මුළු ලොව පැසසුම් සැම ලැබ ගන්නේ
කඳුලෙන් කෙස් වී දිලෙන සිතාවයි.

බිය හා සන්තාපයෙන් තොරව ප්‍රශ්නවලට මුහුණ දිය යුත්තේ කෙසේ ද යන්න ප්‍රකට ඉන්ද්‍රියානු කවියකු හා දාර්ශනිකයකු වන රචිත්ද්‍රනාත් තාගෝර් ස්කොත්‍රයකින් මෙසේ දක්වයි.

"දුක් කරදරයෙන් මා බේරේවා !"
කියා යදින්නට නොම සිදු වේවා!"
පැමිණෙන කරදර කුමක් හෝ වේවා!"
එය ජය ගැනුමට සවිය ලැබේවා!"
"මගේ දුක් පීඩා පහවී යාවා!"
කියා යදින්නට නොම සිදුවේවා
ඒ සැම කරදර පළා හරින්නට
මගේ සිත දිරියෙන් සවීමක් වේවා!"
"බියෙන් වෙලුණු මා මුදවාලනු මැන"
යනුවෙන් යදින්නට නොම සිදුවේවා"
ඒ බිය ජයගෙන නිදහස් වීමට
ඉවසුම නිතරම මා සතු වේවා!

සමහර අවස්ථාවලදී අපට නොයෙකුත් අප්‍රසන්න සිදුවීම්වලට මුහුණ පාන්නට වෙතවා. අප ඉතා අගයන ආශා කරන යමක් නැති වෙන්නට පුළුවනි; කැඩී බිඳී යන්නට පුළුවනි. මේ ආකාරයෙන් සිදුවන පාඩුවට හානියට මිනිසුන් මුහුණපාන ක්‍රම දෙකක් තිබෙනවා. නැතිවුණු හෝ සිඳී - බිඳී ගිය දේ ගැන සිතමින් පසුකැවිලි වෙමින් අපට හෝ අනුන්ට දොස් පවරමින් ඒ ගැනම හැපි - හැපි ඉදීම එක් ක්‍රමයක් එසේ නැත්නම්, "ගිය දේ ගියාවෙ. නැති වුණ එකම මදිද? තවත් ඒ ගැන සිත සිතා සිතට දුක් ගිත්දර දෙන්න අවශ්‍යද?" යයි සිතා ඒ සිද්ධිය සිතින් අහක්කර දැමිය හැකිය. මේ ක්‍රම දෙකෙන් කැමති එකක් අපට තෝරා ගත හැකිය. අපට තවත් ප්‍රයෝජනවත් දෙයක් කළ හැකිය. ඒ පාඩුව සිදුවීමට, එසේ නැත්නම් ඒ දෙය බිඳෙන්නට හේතුව යොයා බලා දැනගෙන, මින් ඉදිරියට එවැනි දේ සිදුවීම වළක්වා ලන්නට පියවර ගත හැකියි; ඒ පාඩුව මැකීමට, ඒ පාඩුවෙන් ඇතිවන වෙනත් ප්‍රශ්න බේරා ගැනීමට පියවර ගත හැකියි. මේ සිදුවීම්වලින් එතරම් බරපතල පාඩුවක් හානියක් සිදු වී නැත්නම් එය සිතින් අමතක කොට දැමීම සඳහා අපේ සිත් වෙනත් අරමුණකට යොමු කොට, "මේ සංස්කාර ධර්මයන්ගේ ස්වභාවයය" කියා සිත හදා ගත හැකියි. අපට දරාගත නොහැකි කිසියම් අභාග්‍යසම්පන්න දෙයක් සිදුවුවහොත් අප කළ යුත්තේ ලෝකයේ යථා තත්ත්වය පිළිබඳව අප ලබා ඇති දැනුම ආධාර කොට ගෙන එම සිදුවීමට මුහුණ දීමට ශක්තිය වඩා ගැනීමයි.

එබඳු අවස්ථාවලදී සිත දුබල වන්නට ඉඩ නොදී උද්‍යෝගිමත් මානසික ආකල්පයක් ඇති කර ගැනීමට ඉටා ගත යුතුයි යම් භෙයකින් මෙවන් අවස්ථාවක සිත උකටලීව, දුබලව පැවතුණොත් එය අපේම වරදින් ඇතිවුණ මානසික ආකල්පයක් බව තේරුම් ගත යුතුයි.

බුද්ධ දේශනාව නම්: සියලු දෙයෙහිම පෙරමුණෙහි සිටින්නේ මනසය. මනස ශ්‍රේෂ්ඨය, සියලු දේ මනෝමය ය

දුක ඇතිවන්නේ අපේම ක්‍රියා හේතුකොට ගෙන බවත් අපේම නොදැනීම හේතු කොට ගෙන බවත් බුදුන් වහන්සේ පෙන්වා දී ඇත. දුක නැති කළ හැකි ආකාරය ද උන්වහන්සේ දක්වා ඇත. මාර්ගය පෙන්වා ඇතත් සැපත ලැබීමට නම් අපම ඒ සඳහා කටයුතු කළ යුතුය.

ධෛර්යය හා ප්‍රඥාව වැඩීම

සියලුම ප්‍රශ්නවලට, දුක් කරදරවලට මුල වශයෙන් පවතින්නේ

ප්‍රශංසා - පුහුණු නොකරන ලද, දියුණු නොකරන ලද සිතයි. එනිසා බුදුන්වහන්සේ විසින් උගන්වන ලද නිවැරදි භාවනා ක්‍රම මගින්, වික්ත භාවනාව මගින් සිතෙහි පවතින සියලු උකට්ඨි ස්වභාවයන්, දුබල ස්වභාවයන් මුලිනුපුටා දැමිය යුතුය. සිත වනාහී නිරන්තරයෙන් ඒ මේ අත දුවන, සාමාන්‍යයෙන් එක් අරමුණක නොපිහිටන, දක්තට අපහසු, සුක්ෂ්ම වස්තුවක් බව බුදුන් වහන්සේ දේශනා කොට වදාරා ඇත. සංවර වූ සිත යැපත ගෙන එන බැවින් නුවණැත්තා සිත සංවර කර ගනු ඇත.

මුහුණ පාත්තට සිදුවන ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු නැතිවන විට මිනිසුන් සාමාන්‍යයෙන්ම කරන්නේ මේ ප්‍රශ්න සම්බන්ධයෙන් අන් අයට දෝෂාරෝපණය කිරීමය. එබඳු අවස්ථාවලදී අන් අය දඩමීමා කර ගැනීම ඉතා පහසුයි. කුඩා දරුවෙක් කුටාලයක් වුණු විට අඩනවා. මෙහෙම අවස්ථාවකදී දරුවාගේ මව කරන්නේ මේ කුටාලය කළේ ළඟ සිටින අයකු බව අඟවන්නට ළඟ සිටින අයකුට බොරුවට ගැසීමයි. එසේ කිරීමෙන් ළමයාගේ සිතට සහනයක් ලබා දී හැඬීම නවත්වනවා: සිතඟ වෙන්න පටන් ගන්නවා. මෙයින් එක් වැදගත් මිනිස් ගතියක් එළිදරව් වෙනවා. එනම්, පළිගැනීම මගින් සාමාන්‍ය මිනිස් සිතට කිසියම් සහනයක් තෘප්තියක් ලැබෙන බවය.

අපට අපේ අඩුපාඩු පිළිගැනීම ඉතා අපහසු කාර්යයක්. එනිසා අප පහසුවෙන් ම කරන්නේ වෙනත් අයකු පිට වරද පැටවීමය. සමහරුන් මෙසේ කිරීමෙන් එක්කරා විනෝදයක් ද ලබනවා. එහෙත්, මෙය නොකළ යුතු දෙයක්. ප්‍රශ්නවලට මුහුණ දීමට සිදුවුණු විට අප වෙනත් අය සමග අමනාප විය යුතු නැත. උරණ විය යුතු නැත. ඉතා සන්සුන්ව අපේ ප්‍රශ්න විසඳා බේරා ගැනීමට හැකි සෑම උත්සාහයක් ම ගත යුතුය. අප සිත් තුළ සන්තාපය, තැවිල්ල ඇති කිරීමට යෝග්‍ය තත්ත්වයක් ඇති කිරීමට වෙනත් අය සමත් විය හැකිය. එහෙත්, අප මතක තබා ගත යුතු වැදගත් කරුණ නම්, අපව සංයමය කිරීමට අපට හැකි නම් පිටස්තර කිසිවකුට අපි සිත් තුළ තැවුල් ඇති කිරීමට හැකියාවක් නැති බවය. "ඔබේ පරම සතුරාටත් කළ නොහැකි ලෙස ඔබට භානි පමුණුවන්නට හැකියාවක් ඇත්තේ ඔබේම සිතටය. එහෙත් සිත සංවර කළහොත් ඒ සිත ඔබට ඔබේ දෙමාපියන්ට හෝ වෙනත් නෑයකුට හෝ වඩා ඔබට උපකාර වනු ඇත" යයි බුදුන් වහන්සේ ධම්පපදයෙහි දක්වා ඇත.

කිසිදු ආකාරයක නුරුස්සන ස්වභාවයක් සිතෙහි ඇති කොට නොගෙන ධෛර්යයෙන් යුතුව ප්‍රශ්නවලට මුහුණ පෑමට උපකාරීවන ඔවුන් රැසක් එක් සුප්‍රකට කවියකු මෙසේ දක්වා ඇත.

ඔබ ගැන විශ්වාසය තබන්න

“මේ සියල්ලටම මුල ඔබ යයි කියමින් ඔබ අවට සිටිනා සියලු දෙනා මුලාවෙන් වියරු වී හැසිරෙන කල ඒ අයගේ එම සැකයටත් ඉඩදී දැඩි ආත්ම විශ්වාසයකින් යුතුව කලබල නොවී ඔබට සිටිය හැකි නම්”,

වෙහෙසට පත් නොවී ඉවසා සිටිය හැකිනම්, ඔබ ගැන කොපමණ බොරු ගොතා කීවත් බොරු නොකියා සිටීමට ඔබට හැකිනම් ඔබ ද්වේෂයට ලක් වුණත් පෙරළා ද්වේෂ නොකර සිටිය හැකි නම්, වැඩි උපාරු බවක් නොපෙන්වා අතිපණ්ඩිත කථා නොකියා සිටිය හැකි නම්,

සිහින බැලුවත් සිහිනවලට රජ කරන්නට ඉඩ නොදී සිටිය හැකි නම්, සිතිය හැකි මුත් “සිතීම” ම අරමුණු කොට නොගෙන සිටිය හැකි නම්, ජය - පරාජය දෙකට ම මුහුණ දී ඒ දෙකටම එකසේ සැලකිය හැකි නම්,

ඔබේ සියලු සේසත පොදි බැඳ සුදු පිරියේ පරදුවකට තබා, ඉන් පැරදී, නැවතත් මුල සිට ක්‍රමයෙන් දියුණු වෙමින්, පැරදුම ගැන වචන මාත්‍රයක්වත් නොදොඩා සිටිය හැකි නම්,

කපටි අය විසින් ඔබ කී දේ විකෘති කර පෙන්වා එයින් මෝඩ මිනිසුන් මුලා කරනු බලා සිටිය හැකි නම්, දිවි හිමියෙන් ඔබ සුරැකී

දේ සියල්ල විනාසවනු බලා සිට, නැවත ඒ සියල්ල ගොඩ නැගීමට උත්සාහ ගැනීමට සිත යෙදීමට ඔබට හැකි නම්,

ඔබේ වැහැරුණු සිතට ගතට දෙකටම තවත් බොහෝ කල් සේවය කිරීමට බලකොට සිටිය හැකි නම්, සිතේවෙර අඩියටම සිදි ගියත්, පසු නොබා සිටින්නට තරම් සිතේ ධෛර්යය ඇත්නම්,

පොදුජනයා සමඟ ඇසුරු කරමින් ගුණවත් බව රැකිය හැකි නම්, රජවරුන් ප්‍රභූන් සමඟ උරෙහුර ගැටී සිත් සාමාන්‍ය මිනිසකුගේ ගතිගුණ නොනැසී පවතී නම්, සතුරු - මිතුරු කිසිවකුට ඔබට අනතුරක් කළ නොහැකි නම්, සෑම දෙනාටම සැලකුවත් කිසිවකුට

විශේෂයක් නොකරන්නේ නම්,

ඒ කටුක කෘෂරතම විනාඩිය කෙසේ හෝ විඳ දරා සිටිය හැකි නම්, මේ මුළු මහපොළවම ඔබේය, එහි ඇති සියලු දේ ඔබේ ය. එපමණක් ද, පුත, නුඹ නියම පිරිමියෙක් ද වෙයි."

බය උපදවන අවස්ථාවකට මුහුණ දීමට සිදු වූ විට ඒ බය ඇතිවීමට හේතුව සෙවීම සඳහා එක්තරා ශක්තියක් ධෛර්යයක් අවශ්‍ය වේ. ඊටත් වැඩි ශක්තියක්, ධෛර්යයක් අවශ්‍ය වන්නේ බයට පත්වීමෙන් පසු ඒ පිළිබඳව සැබෑ තත්ත්වය පිළිගැනීමටයි. අප යම් දෙයකට බය වන ගතියක් දක්වනවා නම්, ඒ දෙය අප වෙත ඇද ගැනීමේ ස්වභාවයක් අප තුළ පවතිනවා. බය පැමිණ අප හා මුහුණට මුහුණලා සිටින විට ඉබේම ඒ බය පහවී යනවා. ඒ නිසා ඉතා වැදගත් වන්නේ සැහවී සිටින "බය" එළියට ඇද, සෘජුව ඊට මුහුණ දීමයි. බය ඇති වන්නේ කෙසේ ද යන්න ඉතා හරිහැටි සොයා බැලීමට අප සමත් වුවහොත් බය ජය ගැනීමට අප ගෙන යන සටනින් හරි අඩක් ජය ගත්තා හා සමානය.

කරදර - දුක් කම්කටොළු පැමිණි විට මුහුණ තරක් කරගෙන ලෝකයා හමුවේ පෙනී සිටිය යුතු නැත. අප සෑම දෙනාටම ඕනෑ තරම් ප්‍රශ්න කිබෙනවා. ඒ නිසා අනිත් අයගේ ප්‍රශ්නත් ඒ පිටට අප එක්කර ගත යුතු නැතුවායේ ම අපත් අන් අය මත ප්‍රශ්න පැටවිය යුතු නැත. ඉතාම අවශ්‍ය නම් අපේ ප්‍රශ්නවලට විසඳුමක් දිය හැකි කිසිවකු සමග ඒවා සම්බන්ධයෙන් සාකච්ඡා කිරීමෙහි වරදක් නැත. එහෙත්, අපට කිසිදු උපකාරයක් කළ නොහැකි අයට අපේ ප්‍රශ්න කියා ඒ අයගේ ජීවිත තවත් කාලකන්නි නොකළ යුතුය. ඒ අයගේ සිත් තවත් අවුල් කළ යුතු නැත.

විවිධ ප්‍රශ්න හමුවේ දී මුවගට සිනහ රැල්ලක් නගා ගැනීමට අපට ශක්තිය තිබේද? ආත්මාර්ථකාමී බව තුනී කොට ගතහොත් මෙය එතරම් අපහසු නැත. ආත්මාර්ථකාමීත්වයෙහි පෙළෙන අප සිතන්නේ ප්‍රශ්න ඇත්තේ අපට පමණය, ඒ නිසා සහනයක් සැනසිල්ලක් ලැබිය යුත්තේ අප පමණක් ය කියාය. අප තවත් මතක තබා ගත යුතු කරුණක් නම් නිතරම අපට ඇති ප්‍රශ්න ගැන පමණක් ම නොසිතා අපට සැනසීමට ඇති කාරණා ගැනත් සිහිපත් කළ යුතු බවය. "දෙපා නැති මිනිසකු දකින තුරුම මා නිතර දෙවෙලේ පැමිණිලි කළේ මට පළඳින්න සපත්තු රෝඳුවක් නැත කියා ය". මේ කියමන අප හොඳින්

සිහියෙහි තබා ගත යුතුයි. මෙසේ සිතන විටයි අපට පෙනෙන්නේ අපට වඩා අනන්ත අප්‍රමාණ දුක් කරදරවලට මුහුණ පාන තවත් අයරණ අය කොපමණ සිටිනවාද කියා. මේ අවබෝධයෙන් ම අපේ ප්‍රශ්න බොහෝ දුරට තුනී කර ගැනීමට හැකි වෙනවා ඇත.

අපේ ප්‍රශ්න ගැන පමණක් ම නොසිතා සෞඤ්‍ය අයගේ ප්‍රශ්න දුක් කරදර ආදිය ගැනත් මදක් සිතා බැලීම අපේ ජීවිතයට සැනසීමක් ලබා ගැනීමේ තවත් ක්‍රමයක්. යමෙක් අන් අය සතුටු කිරීම පිණිස තම කාලය බොහෝ සෙයින් මිඩාගා කරයි නම් ඔහුට ඔහුගේ දුක්කරදර ගැන සිත සිතා සන්තාපයට පත්වීමෙන් වැලකිය හැකිය.

වරක් බ්‍රිතාන්‍ය ජාතික කායවිච්ඡේද විද්‍යාඥයකුගෙන් ශිෂ්‍යයෙක් මෙසේ අසා ඇත. "බය නැති කිරීමට ඇති හොඳම ප්‍රතිකාරය කුමක්ද? පිළිතුර වූයේ, "තව කෙනෙකුට උපකාරයක් කිරීමට උත්සාහ ගන්න" යන්නය. මෙයින් මවිතයට පත් වූණ ශිෂ්‍යයා තවදුරටත් එය පැහැදිලි කරන ලෙස ඉල්ලා සිටියේ ය. "එකිනෙකට ප්‍රතිවිරුද්ධ අදහස් මාලා දෙකක් එකම අවස්ථාවේ දී සිතෙහි ඇති කරගන්නට බෑ. මේ ප්‍රතිවිරුද්ධ අදහස් අතුරෙන් එක් අදහසක් මාලාවක් මගින් අනික් අදහස් මාලාව සිතින් තල්ලු කර දමනු ලැබෙනවා. උදාහරණයක් වශයෙන්, අපි සිතමු වෙනත් අයකුට උපකාර කිරීමේ පවිත්‍ර පරාර්ථ වේතනාවකින් ඔබේ සිත සම්පූර්ණයෙන් පිරී පවතිනවා කියා. ඒ අවස්ථාවේ දී "බයට" ඔබේ සිතෙහි ඉඩක් නෑ". කුසල - අකුසල යන දෙයකාර වේතනාවන්ම එක් වර සිතෙහි පැවතිය නොහැකි බව බුද්ධ දේශනාවේ ද දැක්වෙනවා. නිරන්තරයෙන් ම කුසල වේතනා වැඩීම මගින් මෝහය සහ බය සිතෙහි මුල් බැස ගැනීම වලක්වා ගත හැකිය. මෙලෙස යමෙකුට පිහිට වූ විට "යමෙකු සඳහා කිසියම් උපාකාරයක් කිරීමට හැකි විය" යන උනුසුම් හැනීමෙන් තෘප්තියක් ලැබීමට ද අපට අවස්ථාවක් ලැබෙනවා.

සිත සංවර කිරීමේ ඉතා වැදගත් පියවරක් වශයෙන් සැලකිය හැක්කේ කය සහ වචනය සංවර කිරීම ය. වටපිටාව, ලෝකය පිළිබඳව අප දැන ගන්නේ ඇස, නාසය, දිව, කණ සහ කය යන පසිඳුරන් මගිනි. සිහිවිලි උපදවන වස්තූන් ඇසින් දකිනවා. එලෙසම කණ ශබ්දයටත්, නාසය ගන්ධයටත්, ඇඳෙන්නේ එමගින් ද සිහිවිලි පහළ වෙනවා. මෙලෙස ඉඳුරන් මගින් ලැබෙන තොරතුරු සිත මගින් ප්‍රසන්න, අප්‍රසන්න හා උපෙක්ඛා (එනම් ප්‍රසන්න - අප්‍රසන්න යන

දෙකොටසටම නොගැනෙන) වශයෙන් වර්ග කෙරෙනවා. එපමණක් නොව. ඉදුරන් මගින් ලැබෙන සංවේදනාවන්ට කය කෙසේ ක්‍රියා කළ යුතු ද යන්නත් තීරණය කරන්නේ සිතමයි. ප්‍රිය දේට ආශා කිරීමත්, අප්‍රිය දේට ද්වේෂ කිරීමත් සාමාන්‍ය මිනිස් වර්ගයා විය. මෙවැනි මානසික තත්ත්වයෙන් මිදී සිටින්නේ ඉතා සුළු පිරිසකි.

කය සහ වචනය මනාව සංවර කර ගැනීමට නම් සිතිවිලි පාලනය කිරීමට, සිත සංවර කර ගැනීමට පුරුදු විය යුතු ය. සිතිවිලි කුසල හා අකුසල වශයෙන් වර්ග කළ හැකිය. යහපත් වර්ග වර්ධනයට, හිතකර ආකල්ප වර්ධනයට යහපත් වර්ගයාවේ දියුණුවට උපකාර වන්නේ කුසල වේතනයය. මෙවන් වේතනා සකල මිනිස් වර්ගයාගේ ම සුභ සිද්ධිය සඳහා පවතී. වර්ග පරිහානියට, වර්ගයාවේ පරිහානියට, ආකල්ප දූෂණයට හේතු වූ වශයෙන් පවතින්නේ අකුසල වේතනා ය. එවන් වේතනා සකල මිනිස් වර්ගයාගේ ම විපත්තිය සඳහා පවතී.

සිතෙහි මොහොතින් මොහොත සිතිවිලි උපදින අන්දම, කුසල සිතිවිලි මොනවාද, අකුසල සිතිවිලි මොනවාද ආදී කරුණු ගැන නිරන්තරයෙන් අවදියෙන් සිට සොයා බැලීමට පුරුදු පුහුණු වීම ඉතා වැදගත්. මෙලෙස සිතිවිලි නිරීක්ෂණය කිරීමට හැකි නම් ඒ තැනැත්තා කුසල වේතනා වැඩිමෙහි බෙහෙවින් සමත් අයෙක් වෙයි. තම සිතෙහි අකුසල සිතිවිලි උපදින විට එම සිතිවිලි අකුසල සිතිවිලි වශයෙන් හඳුනා ගෙන "සම්මා වායාමය" නම් චිත්ත ශක්තිය මගින් එබඳු සිතිවිලි ඉවත් කොට, එවන් සිතිවිලි ඇතිවීම වළක්වා ලන්නට ඔහුට හැකි වේ. සිතෙහි ඇති වන්නේ කුසල සිතිවිලි නම්, එවන් සිතිවිලි වඩ වඩා පුබුදුවන්ට ඔහුට හැකිය. තම සිතෙහි හටගන්නා සිතිවිලි සම්බන්ධයෙන් අවදියෙන් සිටීමෙන්, හුදෙක් ඉදුරන් මගින් කෙරෙන පෙළඹීම් වලට ප්‍රතික්‍රියා දැක්වීමට සීමානොවී සිත සංවර කොට ගැනීමට කෙනෙකුට අවකාශ ලැබේ.

කය සංවර කිරීමෙන් හා වචනය සහ සිත පවිත්‍ර කිරීමෙන් සතුට ලැබේ. අප සැවොම බලාපොරොත්තු වන්නේ සතුට ය. එය අපේ ජන්ම අයිතියකි. අපට හිමි සතුට භුක්ති විඳීමට නම් බුදුන්වහන්සේ විසින් අනුදැන වදාළ ආත්ම පාරිශුද්ධිය සම්බන්ධ ක්‍රියාවලිය අනුගමනය කළ යුතු ය. ඒ ක්‍රියාවලිය මෙසේය.

- (1) උපන් අකුසල් සිතිවිලි පහ කළ යුතුය.

- (2) අකුසල් සිතිවිලි උපදින අවස්ථාවේ ම උදුරා දැමිය යුතුය.
- (3) උපත් කුසල් සිතිවිලි දිනපතා අභ්‍යාසයේ යොදවමින් තව තවත් පෝෂණය කළ යුතුය.
- (4) නූපත් කුසල් සිතිවිලි උපදවා ගත යුතුය.

මේ සරල උපදෙස් හතර අපේ දිනපතා ජීවිතයේ දී ක්‍රියාවට නැගිය හැකිය. සිත නිරෝගීව තබා ගත හැකි අප සැමට අනුගමනය කළ හැකි ක්‍රියාමාර්ගයක් වේ. තම ආශාවන්ට, ද්වේෂයන්ට ඉඩ දෙමින් ඒවාට අවනත වෙමින් බොහෝ දෙනා මේ සරල හිතකර "සතර පිළිවෙත" අනුගමනය නොකර සිටීමට තීරණය කරන්නට ඉඩ ඇත. එහෙත්, අප අවංකවම සතුව අපේක්ෂා කරනවා නම්, මේ සතර පිළිවෙළේ විත්ත බලවේගය අනුගමනය කිරීම අතපසු නොකළ යුතුය. උද්‍යෝගිමත්, පවිත්‍ර ප්‍රතිභා සම්පන්න සිතක් දියුණු කර ගැනීමට නම් මේ අවදි බවත් ඉන්ද්‍රිය සංවරයක් ප්‍රගුණ - පුහුණු කිරීමට අදත් ප්‍රමාද වුණා වැඩි නැත. එය ඇරඹීමට ඉතාම සුභ මොහොත මේ මොහොතයි, මේ දැන් එළඹ ඇති මොහොතයි.

ප්‍රශ්න නියම දෘෂ්ටිකෝණයෙහි ලා සැලකීම

සමහර විටෙක ප්‍රශ්නවල ඇති බරපතල බව නිසා අපේ සිත උකටලිව, කලකිරීමට පත් වේ. එවන් මොහොතක අප කළ යුත්තේ එළිමහනට ගොස් අහස දෙස බැලීමය. අනන්ත වූ තරු මල්වලින් සැරසුණු සැඟ අහස සුන්දරය. අභ්‍යවකාශයේ සිට බලන්නකුට අපේ සූර්ය ග්‍රහ ලෝකයේ බලන හිරු දිස්වන්නේ ද අහසෙහි දිළෙන අනන්ත වූ කුඩා තරුවලින් එකක් ලෙස ය. මේ හිරු හිටි හැටියේම අන්තර්ධාන වුවහොත් අභ්‍යවකාශයේ සිට බලන අයට හිරු නැති පාඩුව දැනේද? මේ ගැන මොහොතක් කල්පනා කර බලන්න.

සකල විශ්වය හා සසඳා බලන කළ අප වෙසෙන මේ ලෝකය කුඩා ආශ්‍ර මාත්‍රයක් පමණයි. අප හිටි හැටියේ අකුරුදත් වුවහොත් එයින් විශ්වයට බලපෑමක් වෙයි ද? එවැනි දෙයක් බලපාන්නේ අපේ නෑ- හිතමිතුරන්ට පමණයි. අප නැති පාඩුව, පාලුව ඔවුන්ට දැනේවි. වෙනත් කිසිවකුට දැනේවි කියා හිතනවාද? අප මේ තරම් සුළු නම් අප හා සසඳා බලන විට අපේ ප්‍රශ්න කෙතරම් සුළු ද? අනන්ත වූ අපරිමේය වූ විශ්වය හා සසඳන කළ හිරු හා ලොව කෙතරම් සුළු වස්තූන් ද? එසේ නම් අපේ ප්‍රශ්න ඊටත් වඩා කෙතරම් සුළු විය යුතුද?

මෙලෙස අපේ ප්‍රශ්න සෙසු කරුණු හා සාපේක්ෂව බැලීමට හැකිනම්, නියම දෘෂ්ටි කෝණයෙන් බැලීමට හැකිනම් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයෙහි පළමුවන අංගය එනම්, සම්මා දිට්ඨිය අපට අවබෝධ කොට ගත හැකිය. මෙලෙස බැලීම නිසා අපට අප පිළිබඳව නියම ඇගයුමක් කිරීමටත් පුළුවන්. අපේ වටිනාකම අධිකක්සේරු කිරීමෙන් වළකින්නට පුළුවන්. මෙවන් දැක්මක් දියුණු කර ගතහොත් ඇත්ත වශයෙන් ජීවිතයේ අගය කළ යුතු දේ මොනවා ද, අගය නොකළ යුතු දේ මොනවා ද යන්න අපට තේරුම් ගත හැකිවෙයි. එපමණක් නොව, අපට මුහුණ පාන්නට සිදුවන ප්‍රශ්න 'ඇති වී නැතිවන සුළු දේ' වශයෙන් සැලකීමටත් පුරුදුවන්නට හැකිවෙයි. ඉස්ලාම් ධර්මයෙහි එන මේ වටිනා කියමන බලන්න.

'මගේ ශක්තිය බක්තියයි

හිතවතා මගේ ශෝකයයි

නුවණ මා සතු අසිපතයි

ඉවසීම මාගේ වස්ත්‍රයයි

එයම මාගේ ශීලයයි '

දුක්කරදර - කම්කටොලු ආදී සියලු ප්‍රශ්න ඉක්මනින් පහව යනවා. අද හඩා වැළපීමට හේතු වුනු දේ හෙට වෙනකොට අමතකයි. සමහර විටෙක ඊයේ හැඩු බව මතක තියෙන්න ඉඩ ඇත. එහෙත්, හඩන්න නියම හේතුව? එය හරියටම මතක තිබේ ද යන්න සැක සහිතයි. අප ජීවිතය ගත කරන විට මානසික ශක්තිය නිකරුණේ අපතේ හරිනවා. දවල් කාලයේ දී මුහුණ පාන්නට වුණ ප්‍රශ්න ගැන තුන් රැම නොනිදා කල්පනා කරනවා. ඒ අයව කුරුස්සන ගතිය දිගින් දිගටම සිතෙහි තැන්පත් කොට ගෙන සිත පෙළනවා. එහෙත්, මේ මොහොතේ කිසියම් ප්‍රශ්නයක් නිසා ක්‍රෝධයෙන් පිපිරෙන්නට වුණොත් සිදු වන්නේ කුමක්ද? ටික වේලාවකට පසු වෙනත් වඩා උග්‍ර ප්‍රශ්න පැන නැගල මුල් ප්‍රශ්නය යට යනවා. එවිට සිදුවන්නේ මුලින් ක්‍රෝධයෙන් පිපිරෙන්නට තරම් වූ ප්‍රශ්නය කුමක්ද යන්නවත් හරියට මතක නැති වීමයි.

අපේ සිතට ඉස්සර වද දුන් කුරුස්සන හැඟීම් ගැන අද සිතා බැලුවොත් පුදුම හිතෙනවාට සැකයක් නැත. ඒ ප්‍රශ්න කෙතරම් සුළුද?

කෙතරම් පහසුවෙන් අමතක කළ හැකිව තිබුණේද? අප හිතාමතාම ඒ ප්‍රශ්නවලට ගොදුරු වී දිගින් දිගටම සිතින් කෙතරම් දුක්විඳ ඇද්ද?

අපේ ප්‍රශ්න කුමක් වුවත්, කෙතරම් උග්‍ර ලෙස පෙනුනත්, කාලයාගේ ඇවෑමෙන් ඒ සියල්ල විසඳී යනවා ඇති. එම ප්‍රශ්න නිසා ඇති වූ වේදනා සුවපත් වෙනවා ඇති. එහෙත්, සියල්ල විසඳීම කාලයට බාරදී බලා සිටිය යුතුමද? ඒ සම්බන්ධ අපට කළ හැකි කිසිවක් නැද්ද? සිත් කැවිල්ල වළක්වාලන්නට පියවර ගත නොහැකිද? අපේ සතුටට බාධා පමුණු වන්නේ අන් අය නොව, අපමයි. එනිසා අපේ සතුට රැක ගැනීමට අපට කළ හැකි යමක් ඇත. අන් අයට හෝ ප්‍රශ්නවලට අපේ ශක්තිය උරා බීමට ඉඩ නොදී, අප සිත් තුළ සාමය පවත්වාගෙන යෑම අපට කළ හැකිය. සතුට භුක්ති විඳීමට තම් එය අප කළ යුතුමය.

අත්දැකීම්වලින් තොර වූ අධ්‍යාපනික දැනුමක් අප ලබා ගන්නවා. පත - පොත ඇසුරෙන් ලැබූ මේ දැනුමින් පොහොසත් සමහර තරුණ අය සිතන්නේ ලෝකයේ අති සියලු ප්‍රශ්න නිරාකරණය කිරීමට ඔවුන් සමත්ය කියලයි. අපේ සමහර ප්‍රශ්න විසඳීමට අවශ්‍ය භෞතික අවශ්‍යතා විද්‍යාව මගින් සපයා ගත හැකිය. එහෙත්, විද්‍යාවට අපේ ආධ්‍යාත්මික ප්‍රශ්න විසඳිය හැකිද? මෙය කළ හැක්කේ ගුණනුවනින් මුහුකුරු වූ ලෝකය පිළිබඳව පුළුල් අත්දැකීම් සම්භාරයක් ඇති අයටය. මේ කියමන බලන්න. "මට වයස අවුරුදු දහ අටේ දී පමණ මා හිතුවා අපේ තාත්තා කෙතරම් මෝඩයෙක් ද කියල. මගේ දැන් වයස අවුරුදු විසි අටයි. තාත්තා මේ පසුගිය අවුරුදු දහය තුළ කොයි තරම් දේ ඉගෙන ගෙන තිබේ ද කියල මටම පුදුමයි". ඇත්ත වශයෙන්ම අළුතින් ඉගෙන ගෙන තිබෙන්නේ තාත්තා නොවෙයි. සිදු වෙලා තියෙන්නේ, පැසුණු බුද්ධියෙන් ප්‍රශ්න දෙස බලන්න පුතා පුරුදු වී සිටීමයි.



අප දුක් විඳින්නේ ඇයි?

“දුකට හේතුව යම් කිසි ජීවිතයක හෝ වස්තුවක ධාතු කොටස් හා ශක්ති විශේෂයන්ගේ සම්මතයෙන් ඇතිවන වෙනස්වීම ඉවසීමට බැරවීම නිසා ඇති වන ආත්මරථකාමී තණ්හාවයි”

බුදුන් වහන්සේ

බුදුන් වහන්සේ තරම් මිනිස් දුක කෙරෙහි සැලකිල්ල දැක්වූ, ඒ සම්බන්ධයෙන් අවදි බවක් දැක්වූ වෙනත් උත්තමයෙක් නම් නැත. මිනිසාගේ දුකට හේතුවක් දුකට ප්‍රතිකාරයක් සොයා ගැනීමක් දැක්වෙන උත්වහන්සේගේ වර්ත කථාව පිළිබඳ විමසීම ඉතා උචිතය.

සිදුහත් කුමරු සියලු සැප සම්පත්තීන්ගෙන් පිරිණු මාලිගයක කාමභෝගී ජීවිතයක් ගත කෙළේය. දිවා රාත්‍රි දෙකහි සිදුහත් කුමරුන් විනෝද කරවීම සඳහා නාටිකාංගනාවෝ දක්ෂ වාදකයෝ, ගායකයෝ වූහ. සිතු පැතු සියලු ලෞකික සැප සම්පත් ලැබුණු නමුත් ජීවිතයේ කිසියම් හිස් බවක් බොල් බවක් සිදුහත් කුමරුන්ට තිතර දැනෙන්නට විය.

දිනක් මාලිගයෙන් පිටත්ව සැරිසරද්දී එක්තරා දර්ශන හතරක සිදුහත් කුමරුගේ නෙත් ගැටිණි. මේ දර්ශන අපට නම් ඉතා සාමාන්‍ය, එදිනෙදා සිදුවීම් වශයෙන් පෙනෙන්නට ඉඩ ඇතත්, එම දර්ශන සිදුහත් කුමරුන් තුළ විශාල කම්පනයක් ඇති කිරීමට සමත් විය. සතර අවස්ථාවකදී සිදුහත් කුමරු පිළිවෙළින් මහළු මිනිසකු, රෝගී පුද්ගලයකු, මිනියක් හා පැවිද්දකු දුටුවේය. ඔහුගේ වැඩිහිටි ජීවිතයේ දී මේ දර්ශන නිසා කළකිරීමක් ඇති වූ ප්‍රථම අවස්ථාව මෙය වූ හෙයින් එමගින් කුමරා තුළ විශාල හදගැස්මක් හට ගත්තේ ය. මිනිසාට විඳින්නට සිදුවන දුක ගැන තැනි ගත්තේ ය. මේ මිනිසත් බවේ පොදු ඉරණම බවත්, තමන් ද මේ ඉරණමටම ගොදුරු වන බවත් කුමරු සිතන්නට විය.

එහෙත්, පැවිදි රූපයේ දර්ශනය ඔහු තුළ විමුක්තිය පිළිබඳ බලාපොරොත්තුවක් ඇති කෙළේය. සියලු ලෞකික සැප සම්පත් හා රාජකීය ජීවිතය අතහැරීමටත් ජීවිතයේ යථාතත්වය සොයා යෑමටත් ඔහුට ශක්තිය හා ධෛර්යය ලැබුණේය. දුකට පත් මිනිස් සංහතිය වෙනුවෙන් සත්‍ය සොයා යෑමට සිදුහත් කුමරුන් උනන්දු වූණේ මේ පැවිද්දා දැකීමෙනි.

එක් රාත්‍රියක සියලු යස ඉසුරු, සැපසම්පත් ඉවත ලා ජීවිතය පිළිබඳ ප්‍රශ්නයට විශ්වසාධාරණ පිළිතුරු සෙවීමට සිදුහත් කුමරු පිළිපත්තේ ය. එක් රාත්‍රියක සත්‍යාවබෝධය පිණිස ගිහිගෙයින් නික්මුණු සිදුහත් කුමරු පුරා සය වසක් ඒ සඳහා කැප විය. නියම මං නොදැන, කුසට නියම අහරක් නොමැතිව, හිසට ස්ථිර සෙවනක් නොමැතිව හුදකලාව පිඩු සිභා යමින් සිදුහත් තවුසාණෝ අනන්ත දුක් ගැහැට වින්දෝ ය. කුමරකු වශයෙන් සිදුහත් තවුසාණන් ගත කළේ අතිශය සුබෝපහෝගී ජීවිතයකි. මුල්වරට පිඩු සිභා යද්දී දුප්පත් ජනතාව විසින් පාත්‍රයට බෙදන ලද කටුක ආහාර දුටු සිදුහත් තවුසාණන්ට එක්වරටම තද අප්‍රියයක් දැනී ඔක්කාරයට ආවේ ය. තම අරමුණු ගැන මෙනෙහි කොට සිදුහත් තවුසාණෝ සිත දැඩි කොට ගෙන ඒ සිභා ගත් පිඩු අනුභව කළෝය. හෙතෙම අවි වැසි නොබලා දිවා රැ නොතකා, දැඩි සීතලේ වනයේ වෙසෙමින් රැ පහන් කරමින්, ගිනියම් පොළොවේ පා ගමනින් ම ගුරුවරුන් සොයමින් ගමන් ගමට, තැනින් තැනට යමින් සත්‍ය ගවේෂණයෙහි යෙදුණේය.

සය වසරක් ගෙවී ගියේය. දිනක් බෝ රුක සෙවනේ භාවනානුයෝගීව වැඩ සිටිද්දී සත්‍යය උදාවිය, සිත ප්‍රබුද්ධ විය. සත්‍ය ගවේෂණයේ දී හෙතෙම විවිධ විචිත්‍ර මිනිස් අත්දැකීම් රැසක් වින්දේය. දුක පිළිබඳ අවබෝධයක් ලැබුයේ මාලිගයෙහි සුබෝපහෝගීව ගත කළ ජීවිතය ඇසුරෙන් පමණක් නොවේ. ප්‍රඥාව හා විමුක්තිය ලැබිය හැක්කේ සිරුරට වධ හිංසා පමුණුවමින් උග්‍ර තපස් ක්‍රම අනුගමනය කිරීමෙන් පමණක් ය යන තාපස ධර්මය අනුව යමින් දුෂ්කරවර්යාවේ යෙදෙද්දී ද සිදුහත් තවුසාණෝ "දුක" පිළිබඳ සියුම් අවබෝධයක් ලැබුවෝය. දුෂ්කර වර්යාවේ යෙදී සිටිද්දී සිදුහත් තවුසාණෝ මීය යෑමට පවා ආසන්න වූහ. නමුත් මේ සියලු දුෂ්කර වර්යාවන් නිෂ්ඵල බව අවසානයේ පැහැදිලි විය. සිදුහත් තවුසාණෝ එවකට සිටි ඉතා ප්‍රකට ගුරුවරුන් වෙත ගොස් ධර්මය හැදෑරුවෝය. එහෙත්, ඒ එක ද ගුරුවරයෙක්වත් දුකෙන් මිදීමේ නියම මග පෙන්වීමට සමත් වූයේ නැත.

සත්‍යය තමන් විසින්ම අවබෝධ කොට ගත යුතු බව වටහා ගත් සිදුහත් තවුසාණෝ කාමසුබල්ලිකානුයෝගය සහ අන්තකිලමකානුයෝගය යන අන්තද්වයම අත්හැර, මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව අනුගමනය කළෝය. අප්‍රතිහත ධෛර්යයත් දැඩි අධිෂ්ඨානයත් නිසා සිදුහත් තවුසාණන්ට බුද්ධත්වයට පත්වීමට හැකි විය.

දුකට හේතුව තෘෂ්ණාව බවත් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය අනුව යමින් දුක නැති කළ හැකි බවත් බුදුන් වහන්සේට අවබෝධ විය. ජීවිතයේ යථා ස්වභාවය මනාසේ අවබෝධ කොට ගත් බුදුන් වහන්සේ තමන් වහන්සේ සොයා ගත් ධර්මය ඇසීමට රිසි, එම ධර්මය අවබෝධ කොට ගැනීමට කැමති සියලු දෙනා සඳහා ඒ ධර්මය දේශනා කිරීම පිණිස උන්වහන්සේගේ ජීවිතයේ ඉතිරි පන්සාළිය වසරම කැප කළ සේක.

ජීවිතයේ ස්වභාවය

බුදුන් වහන්සේ දුක දුක සැටියෙනුත් සැප සැප සැටියෙනුත් නිවැරදිව දුටු සේක. ප්‍රබුද්ධ නොවූ මනසකට මෙවන් දැක්මක් ඇති නොවේ. පිට පොත්ත හරය වශයෙන් සලකමින්, දවල් සිහින දකිමින් තමන් සියලු අතුරු ආන්තරාවන්ගෙන් සම්පූර්ණයෙන් සුරක්ෂිතය යන සාවධ්‍ය හැඟීමෙන් යුතුව සිටින පෘතග්ජන අය ඇත්ත ඇති සැටියෙන් දැකීමට, සත්‍යයට සෘජුව මුහුණ දීමට කැමති නැත. ජීවිතය පිළිබඳ යථා තත්ත්වය දකිනවා තබා, ඒ ගැන දැන සොයා ගැනීමටත් උනන්දුවක් නැති සමහරුන් ප්‍රිය කරන්නේ නිසරු, තීරස ජීවිත ගත කිරීමට ය.

මිනිස් ජීවිතයේ නියම ස්වරූපය දෙස බැලීමේ දී පෙනී යන්නේ එය මුල සිට අගටම දුකින් පිරී පවතින බවය. මිනිසුන් ඇතුලු විශ්වයේ සිටින සියලුම ජීවීන් නිරන්තරයෙන් ම ජීවත්වීම නැතහොත් පැවැත් ම සඳහා නොනිමි අරගලයක යෙදී සිටින බව පැහැදිලිය. මිනිසුන් යම් යම් අවස්ථාවල සුළු වශයෙන් සැප විඳින මුත් ලෙඩ රෝග, මහළු විය, මරණය ආදී ස්වාභාවික සිදුවීම් හේතුකොට ගෙන එම සුළු සැපය ද පහවී යයි.

ජරමත් ජාතික මහා කවියකු, නාට්‍යකරුවකු හා දාර්ශනිකයකු වන ගනෙ වරෙක මෙසේ පවසා ඇත. "කෙනකු තම මුළු ජීවිත කාලය තුළදීම නියම වශයෙන් සැප වින්ද දින ගණන ගැන බැලුවහොත් එය දෙසතියකට වඩා දික් නොවනු ඇත".

අප කෙතරම් දක්ෂ ලෙස සමාජය හා සමාජ සම්බන්ධතා සැලසුම් කළත්, සංවිධානය කළත් ලෝකය දැනට පවතින සැටියෙන් ම පවතින්නාක් කල් අප කිසිවකුට - අප අතර සිටින අති දක්ෂයාට පවා - දුකින් බේරීමට පුළුවන් කමක් නැත. කිසියම් වාසනාවකට අපට ජීවිතයේ සාමාන්‍යයෙන් පවත්නා නුරුස්නා වේදනාකාරී අවස්ථා මග

හැරීමට ඉඩ ප්‍රස්ථා ලැබුණත් මරණයෙන් මිදී බේරී සිටීමට නම් ඉඩක් ලැබෙන්නේම නැත. ශරීරය හේදහින්නු වී යෑම එහි නිජ ලක්ෂණයකි. මරණය වනාහී සංස්කාර ධර්මයන්ගෙන් සමන්විත ලෝකයට ආවේනික වූ ධර්මතාවකි. ලෞකික ජීවිතයට කොටුවුණු අස්ථිර කම් සැප වින්දනයට ඇලුණු ක්‍රමණ නැත්තන් සිතන්නේ මේ ලෞකික පැවැත්ම ස්ථිරය කියාය. එබඳු අයට ජීවිතය කෙළවර කෙරෙන මරණය ගැන සිතීම පවා දරා ගත නොහැකි දුකකි.

මහළු විය, මරණය ආදී ජීවිතයේ නියම ස්වභාවයන් නොපළිගැනීම, එම අවස්ථාවන්ට සෘජුව මුහුණ නොදීම අනතුරුදායකය. එයින් සිදුවන්නේ දීර්ඝ කාලයක් හිතේ බලපෑ මේ ප්‍රශ්නය නිසා පුද්ගලයා වඩ වඩාත් දුකට පත්වීම ය. "මරණය වැළැක්විය නො හැකිය" යන අවබෝධයෙන් යුතුව සිත තිසියාකාරව සකසා මරණානුස්මෘතියෙහි යෙදීම මගින් කෙනකුට අර්ථවත් ජීවිතයක් ගත කිරීමට ධෛර්යය ලැබේ. එපමණක් නොව, දුක් පැමිණ විට, එසේත් නැත්නම් මරණය පැමිණි විට තැත්පත් සිහින් සිටීමට එයින් පුහුණුවක් ලැබේ.

ජීවිත ගමනේ දී දුක සෙවනැල්ල මෙන් මිනිසා පසු පස එයි. ළමා කාලයේ දී කෙනකුට යුතුකම් කිරීමට සිදු වේ. තරුණ වයසේ දී තමාවත් තම පවුලත් නඩත්තු කිරීමේ වගකීමට උරදීමට සිදුවේ. වයස් ගත වන විට ලෙඩ රෝග, ශාරීරික දුබලතා, අන් අයගෙන් යැපීම, පාළුව, දුක සහ අවසානයේ මරණය පැමිණේ. සකල මිනිස් වර්ගයාගේම ඉරණම මෙයයි.

අස්ථිර වූ ලෝකයක වෙසෙමින් ස්ථිර සැපත හා සුරැකුම අපේක්ෂා කිරීම අනුවණකමකි. සුළු වශයෙන් හෝ සැප විඳීමට මිනිසුන් අධික ලෙස වෙහෙසී දුක්විඳී. නමුත්, මෙය නියම සැපයක් නම් නොවේ. ස්ථිර සැපතක් ලැබීමට නම්, අස්ථිර වූ සැප පසුපස හඹා යෑම අත්හළ යුතු ය. යම් පුද්ගලයෙක් දුක කෙළවර කිරීමට කැමති නම් ඔහු විසින් කළ යුත්තේ ආත්මාර්ථකාමීත්වය මුලිකුපුටා දමා සත්කුෂ්ඨිය වර්ධනය කිරීමය.

ජීවිතයේ සැබෑ තතු අවබෝධ කොට ගැනීම

බුද්ධදේශනාව හදරා නැති අයට "සංසාරික පැවැත්ම දුක් සහිතය" යන බුද්ධ වචනය තේරුම් ගැනීම අපහසු ය. මේ ගැන සිතා බලන්න. මිහිපිට ජීවත්වන සෑම සත්වයකු ම වෙනත් සත්වයින්ගේ

ගොදුරු බවට පත්වෙනවා. ශාඛ හක්ෂී සතුන් පවා වෙනත් මාංශ හක්ෂී සතුන්ගෙන් හා මිනිසුන්ගෙන් පැමිණිය හැකි හානි ගැන බයෙනුයි ජීවත් වන්නේ. දුක, ජීවිතයේ අස්ථිර බව හා මරණය මුසු වුණු මේ ජීවිත සටනින් බේරී සිටිය හැකි කිසිදු සත්වයෙක් මිහිපිට නෑ. බුදුන් වහන්සේගේ ජීවිතයේ පරිවර්තනය සිදු වූයේ උන්වහන්සේ කුමරකු වශයෙන් කල් ගෙවන අවධියේ දී මය. දිනක් උන්වහන්සේගේ සිත සසල කළ මෙවැනි දර්ශනයක් දුටුවා. කොහේදෝසිට පැමිණි නයෙක් අසල සිටි මැඩියකු ගිල දැම්මා. අහසේ පියාසර කරමින් සිටි උකුස්සෙක් ඊතලයක් වාගේ එක් වර බිමට පියාඹා විත් ගිලින ලද මැඩියාත් සහිත නයාව හොටෙන් ඩැහැගෙන අහසට නැගුණා. ජීවින් එකිනෙකාගේ ගොදුරු බවට පත් නොවීමට වෙර දරමින් ගෙන යන මේ අරගලය ගැන උන්වහන්සේ මෙනෙහි කළා. එක් අතකින් මේ ජීවින් එකිනෙකාගෙන් බේරී සිටීමට උත්සාහ ගන්නවා. අනිත් අතට සමහරුන් තමන්ගේ පැවැත්ම පිණිස අන් ජීවින් ගොදුරු කොට ගන්නවා. මේ සියලුම සත්වයින් මවා ඇත්තේ සර්වබලධාරී, මහා කාරුණික මැවුම්කාර දෙවියන් වහන්සේ කෙනකු විසින් නම්, මේ අසරණ සත්වයින් මේ තරම් දුකට පත්වන්නේ ඇයි දැයි තේරුම් ගැනීම අපහසුයි. මේපමණ මහා කාරුණික වූ දෙවියන් වහන්සේ තමන් වහන්සේ විසින් ම මවන ලද සමහර සත්වයින් උන්වහන්සේ විසින්ම මවන ලද වෙනත් සත්වයින්ගේ ගොදුරු බවට පත්වීමට ඉඩදීම හරිද? ජීවින්ට එකිනෙකා කෙරෙහි නිරන්තර බයෙන් ජීවත් වීමට ඉඩ තැබීම යුක්ති සහගතද?

අස්ථිර වූ මේ ලෝකයේ ස්ථිර බවක් ඇතැයි හුවා දැක්වීමට බුදුන් වහන්සේ කිසිදු උත්සාහයක් ගෙන නැත. මෙය තේරුම් ගැනීමට අපොහොසත් සමහරුන් බුදුන්වහන්සේ සියලුම දේවල අසුබ පැත්ත පමණක් දකින "සර්වාශුභවාදියෙක්" ලෙස හැඳින්වීමට උත්සාහ කරනවා. මේ සියලු දෙනා හරියටම වේගයෙන් රැළී ගහන මුහුදු වෙරළේ වැලි මාලිගා හදන කුඩා දරුවන් වගේ අයයි. වෙරළේ හදන වැලිමාලිගා රළ පහරින් බිඳී යන බව කී විට දරුවා සිතන්නේ ද මේ අය සිතන ලෙසමයි. අඥාන මිනිසුන් මේ අස්ථිර ලෝකයේ සොයන ස්ථිර බවට වඩා සෑම අතකින්ම උකුම් දෙයක් බුදුන්වහන්සේ ඔවුන් සඳහා පෙන්වා දී තිබෙනවා. ඒ සදාකාලික වූ ශාන්තිය ගෙන දෙන අමරණීය වූ නිර්වාණයි.

බුදු දහම අනුව ලෝකික වූ, සංසාරික වූ සියලු දේ අනිත්‍යයයි, ඒ නිසාම දුකයි. මිනිසා දැඩි අතෘප්තිකර තත්වයකින් පෙළෙන්නේ මේ ලෝකස්වභාවය තේරුම් ගැනීමට අසමත් වී ඇති නිසයි. අප බොහෝ දෙනෙක් මේ ලෝක ස්වභාවය හඳුනාගන්නේ නෑ. හඳුනාගෙන සිටියත් එදිනෙදා ජීවිතයේ දී අප ඒ දැනුම ක්‍රියාවේ යොදවන්නේ නෑ. අපේ මේ නොදැනීම නිසා අප කරන්නේ අපට මුහුණ පාන්නට සිදුවන දුක් ගැහැට සම්බන්ධයෙන් රජයට, සමාජයට හා අන් සියලුම දෙනාට දොස් පැවරීමය. එහෙත්, අප වෙත දොස්පවරා ගන්නේ නෑ. හැදිවිට මිනිස්සු වශයෙන් අප මතක තබා ගත යුත්තේ මේ සියල්ලටම දොස් ලැබිය යුත්තේ අපේ "නොදැනීම" හා "මමත්වය" කියාය. සත්‍යය අවබෝධ කොට ගැනීමෙන් අප වළක්වාලන්නේ අපේ ආත්මාර්ථකාමීත්වය, මානස, ද්වේෂය හා අවිද්‍යාවයි. මේ ක්ලේශයන් කෙතරම් දුරට අප කෙරෙහි බලපා ඇද්දැයි කියතොත් සත්‍යය කෙරෙහි විශ්වාසය තැබීමට අප සතු බලය එයින් අඩපණ වී ඇත.

සත්‍යය බොහෝ විට, අමිහිරියි, අප්‍රසන්නයි, පිළිගැනීමට දුෂ්කරයි, කටුකයි. එය අපේ ආශාවන්ට බාධකයක්ව පවතී. එහෙයින් අප සත්‍යයට අකමැතියි. මහාකවි ඡේක්ස්පියර් "හැම්ලට්" නම් සිය කෘතියෙහි දක්වා ඇති "ඔබ ඔබටම අවංක විය යුතු ය" යන කියමන තරම් අරුත්බර, ගැඹුරු, වැදගත් කියමනක් තවත් නැති තරම්ය. වෙනත් වචනවලින් කියතොත් මෙයින් අදහස් කෙරෙන්නේ තමන්ගේ හෘදයසාක්ෂියට එකඟව කටයුතු කිරීමයි. ලොව ඇති සියලු දුක්වලට හේතුව තෘෂ්ණාවය යන්න අප පිළිගන්නට කැමති නැතත්, විශ්වයේ ස්වභාවය නම් වෙනස් වන්නේ නැත. හොඳ - නරක තේරුම් - බේරුම් කර ගැනීමට අපට පුළුවන. එහෙත් අපේ අවිද්‍යාව හා අනුවණකම නිසා මේ වෙනස හඳුනා ගැනීමට අපොහොසත්වීම හේතු යුක්ත කරන්න අප නොයෙකුත් නරක ඉදිරිපත් කරනවා. නරක කොට අපේ වැරදි සියල්ල නිවැරදි සේ හුවා දැක්වීම කළ හැකිය. නමුත්, මෙය සුදුසු ක්‍රියා මාර්ගය නම් නොවේ. වඩා හොඳ ක්‍රමයක් නම් ඇත්ත ඒ සැටියෙන් ම පිළිගැනීමයි. ඇත්ත ඒ සැටියෙන් ම ප්‍රකාශ කිරීමයි. පිළිකාවක මූල සොයා ගෙන එය ඉවත් කිරීමට සමත් දක්ෂ ශල්‍යවේද්‍යවරයකු සේ අප කටයුතු කළ යුතුයි. මේ ශල්‍යකර්මය වේදනාකාරී විය හැකිය. එහෙත්, පිළිකාව ඉවත් කර දැමූ විට සෞඛ්‍ය තත්ත්වය යහපත් වනු ඇත.

අස්ථිර සැපත

අස්ථිර වූ ජීවිතය දුක් සහිතයි. හෙත් රි බර්ග්සන් නම් ප්‍රංශ ජාතික දාර්ශනිකයා මෙසේ පවසා ඇත. "පවතිතව්‍ය කියා කියන්නේ වෙනස් වීමටය. වෙනස්වීම යනු මුහුකුරු බවට පත්වීමය. මුහුකුරු බවට පත්වීම යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ කෙලවරක් නැති නිර්මාණයටය". ගංගා මෝය කථේ තිබෙන බුරුල් වැලිපස් වගේ, ස්ථිර අධිකාරමක නොපිහිටී, නිරන්තරයෙන් වෙනස්වන ලෝක ස්වභාවය කෙරෙහි විශ්වාසය තබා සතුට සෙවීම දුකට, කනස්සල්ලට පත් අය විසින් කිසි විටෙක නොකළ යුතුයි.

කිසියම් පුද්ගලයකු සතුට භුක්ති විඳින විට කාලය ගත නොවී පවතිනවා නම් ඊට මහු කැමකිසි. නමුත් කාලය ගෙවී යෑම සාමාන්‍ය සිද්ධියක් නිසා අපට එය ඉතා හුරුයි. සියල්ල උපදින්නේ ජරාවට පත් වන්නේ මිය යන්නේ මේ නොනැවතී ගෙවී යන කාලය තුළයි. සෙසු සියල්ල සමගම අපත් මේ වේග ධාරාවට හසු වෙනවා. "ජීවිතය අනියතය, මරණය නියතය" යනුවෙන් බුදුන් වහන්සේ දේශනා කොට ඇති බව අප කිසිවිටෙක අමතක කළ යුතු නැත.

අතිත්‍යයේ කුරිරු හස්තය අප සියලු දෙනාම හසු වෙනවා. මහළු වන විට තරුණ බව පහව යනවා. නිරෝගී බව රෝගී බවෙන් අවසන් වෙනවා. ශක්තිය දුර්වල බව නිසා වැහැරෙනවා. සුන්දරත්වය විරූපබාවයෙන් මැකී යනවා. එය මරණයෙහි සැඟවෙනවා. මේ ක්‍රියාවලිය මෙලොව කිසිවකුට, කිසිවිටක, කිසි තැනක නවතා ලත්තට නම් බැහැ. රෑ පහන් වනවා මෙන් නිසැකයෙන් ම මරණය උපතකට මුල් වෙනවා. දුප්පත් - පොහොසත්, තරුණ - මහළු හේද නොතකා මේ ක්‍රියාවලිය නොනැවතී සිදු වෙනවා. ඇත්ත වශයෙන් අප බොහෝ දෙනෙකුට අමතක වන්නේත් මෙයයි. මේ නිසා අප බොහෝ දෙනෙක් කටයුතු කරන්නේ අජරාමර පුද්ගලයින් වගේ.

ජීවිතය දෙස සුක්ෂ්ම ලෙස බැලූවොත් අපට පෙනෙනවා, නිරන්තරයෙන් වෙනස් වෙමින් එය ඉදිරියට ඇදී යන බව. ඇතිවී, නැතිවී නැවත නැවතත් ඇති වෙමින් නැති වෙමින්, ලෝක ධර්මයන්ට භාජන වෙමින්, අවස්ථාවෙන් අවස්ථාවට, වෙනස්කම් වලට පාත්‍ර වෙමින් ජීවිතය ඉදිරියට ඇදෙනවා ලාභා - අලාභා, ආදී විවිධ අවස්ථාවන්ට අප සිත් ප්‍රතික්‍රියා දක්වන්නේ කෙසේදැයි අපට මනාව

පැහැදිලි වෙනවා. ජීවිතය දෙස සුක්ෂ්ම ලෙස බැලිය යුත්තේ මේ අවබෝධ ලබා ගැනීම පිණිසයි.

සැපතේ දී, ජයග්‍රහණයේ දී අපේ සිත් සතුටින් උද්දාම වී යනවා: ප්‍රීතියෙන් පිරී ඉතිරි - ඉපිළි යනවා. මේ ආනන්ද ජනක හැඟීම් රැල්ලට හසු වී අප සන්තෝෂයේ හිණි පෙත්තට ම පත් වෙනවා. එහෙත්, හැඟීම් රැල්ලට තවත් වරෙක අපව බීම හෙලා දමනවා. මෙය නිමාවක් නොමැති ක්‍රියාවලියක්. නිස්කලංක මොහොතක් ඉන්න විට සතුටු රැල්ලකට හෝ දුක් කුණාටුවකට අප ගොදුරු වෙනවා. සතුටු හිණි පෙත්තේ ම අප කෙසේ නම් දිගින් දිගටම සිටින්නද? මෙවන් වංචල වූ සාගරයේ කොතැනක නම් අප ජීවන නිවහන තනන්නද? ඒ සඳහා ඇති එකම සුරක්ෂිත ස්ථානය "උපෙක්ඛාව" නම් වූ දිවයිනය. රුදුරු සැඩ රළ පහරින් බේරී, කුණාටුවලට හසු නොවී සුරැකී සිටිය හැකි එකම තැන එතනය. නොයෙකුත් බලාපොරොත්තු කඩ වී අප අවසානයේ වඩා නැණවත්ව, මුහුකුරු බවට පත්ව සිටින විට අප සිත් තුළ මේ උපෙක්ඛා නම් දිවයින පිබිඳෙනු ඇත. රෝගපීඩා, වියෝව සහ මරණය හමුවේ ස්ථාවරත්වය අපට ලැබෙන්නේ මේ දිවයිනේ දී ය.

ජීවිත රූ සටහන

අපේ සතුට පවා අප විඳිනා දුකෙහි අධිකාලම ලෙස පවතිනවා. අප කැමති වුවත් නැතත් මේ සත්‍යයට අප මුහුණ දිය යුතුම ය. බැඳු බැල්මට මෙය අමිහිරි සත්‍යයකි. එහෙත්, අමිහිරි බව නිසාම ඒ සත්‍යය නොතකා හැරියොත් සත්‍යය සොයා යන ගමනේ වැඩි දුරක් අපට යා හැකි නොවනු ඇත. එවිට අප මෝහයෙන් මායාවෙන් අන්ධ වනු ඒකාන්තය.

සමහර අවස්ථාවන්හි දී සුන්දර සේ දිස්වන මේ ලෝකය පිළිබඳ මේ සත්‍යය ස්වභාව පිළිගැනීම එතරම් පහසු නැත. නමුත්, මදක් කල්පනාවෙන් වටපිට බලන කල මෙම සත්‍යය පැහැදිලි වේ. සුන්දර වස්තූන්ගේ දී පවා බොහෝ අය මියැදෙනවා. මාරාන්තික ලෙඩ රෝගවලට ගොදුරු වෙනවා, විවිධාකාර දුක්කරදර, බලපොරොත්තු කඩවීම්, අසහනයන් ආදියට ගොදුරු වෙනවා.

වයසින් වැඩෙන විට, අත්දැකීම් බහුල වන විට අස්ථිර ලෝකය පිළිබඳ අපේ දැක්ම වඩා පුළුල් වෙනවා. අප සිතා මතාම අන්ධයින් සේ හැසුරුනහොත් හැර, මේ දැක්ම අපට ලැබෙනවා. අපේ ජීවිතයේ

පතුලට කිමිදී බැලීමෙන් හා අප දන්නා හඳුනන අයගේ ජීවිත ඇසුරෙන් ද අපට බොහෝ දේ ඉගෙන ගත හැකි වනු ඇත. මෙසේ බලන කල, ප්‍රීතිමත් අවසානයක් ශෝකජනක ආරම්භයක් වන අන්දම, සුළු දුර්වලකමක් සුළු නොසැලකිලිමත්කමක් පුද්ගලයකුගේ ජීවිතය විනාශ කර දමන්නේ කෙසේ ආදී කරුණු ද අපේ මේ දැක්මට හසුවනවා.

එනිසා “ස්ථිරව ම පවතින්නේ අස්ථිර බව පමණක් ය” යන්න වටහා ගත යුතුය. මේ අවබෝධය අපේ අතෘප්තිමත් සිත්වලට සහනයක් සැනසුමක් ගෙන දෙනවා ඇති.

උපතේ සිට මරණය තෙක්
නිරන්තරේ ලොව පෙරළේ
ගඟ දිය මත පෙන පිඬු සේ
දිලි - දිලි, පිපී - පැළී - ගලා හැලේ

(ෂෙලී නම් ඉංග්‍රීසි කවියාගේ කවියකිනි)

ජීවිතයේ දුක්කරදර නොකඩවාම පැමිණෙනවා/මහමුදේ රැල්ල වගේ එකපිට එක පෙරළෙනවා/එකක් පැමිණ යන්නට පෙර, අනික ඇවිත් අත ළඟටම/ මහමග අප මුණ ගැහෙනා අය වාගෙයි දුක්කරදර/ හිටිහැටියේ ඇවිත් යනව, නවතින්නේ “මිදුණ” දාට/ සැප සහිතව කම් සැප සැම, හිරු තපිතව වගේ ය එය.

හිටිහැටියේ ඇද හැලෙනා හිම කුණාටු මෙන් අස්ථිර
සිත්හි දරා මේ ඔවදන් හොඳයි නොවද වැඩම දහම්?

(මිලේරේපාවන්ගේ ගීත)

ආශා තෘප්තිමත් කල හැකිද?

දියුණු යැයි සැලකෙන අප වත්මන් සමාජය අරක් ගෙන ඇත්තේ තෘෂ්ණාව, ද්වේෂය, බිය - සැක ආදියයි. මෙවන් සමාජයක වෙසෙන වැඩි දෙනෙක් තනිකමින් හා පාළුවෙන් මිරිකී, අසහනයෙන් පෙළී, ඊර්ෂ්‍යා - ක්‍රෝධයෙන් දැවී ජීවිතයේ කිසිදු අරුතක් නොදැන, නොදැක සිටීම අරුමයට හේතුවක් නොවේ. මේ නොදැනීම වඩා කැපී පෙනෙන්නේ තරුණ පිරිස් අතරයි. සාපරාධී ක්‍රියාවල නිරතවීමෙන් මත්ද්‍රව්‍යවලට ඇබ්බැහි වීමෙන් මෙය ඔවුන් වඩාත් ප්‍රකට කරනවා.

මිනිස් වර්ගයාගේ පරම සතුරා ආත්මාර්ථකාමී තෘෂ්ණාවය. සියලු පාප කර්ම, සාපරාධී ක්‍රියා හට ගන්නේ මෙයින් ය. මිනිසුන් සාමාන්‍යයෙන් ම කම් සැප විඳීමට, වස්තුව - දේපොල අයිතිකොට ගැනීමට දැඩි ආශාවක් දක්වනවා. ඔවුන් අගය කරන එකම සතුව ඔවුන්ගේ ආශාවන් මුදුන් පමුණුවා ගැනීමෙන් ලබන සතුවයි. භෞතික අංශයට බර වූ අප ජීවත් වන සමාජ බඳු සමාජවල මේ අදහස ඉතා දැඩිව බලපවත්වනවා. අන් අයට කරදර හිරිහැරයක් නොවන පරිදි අපේ ආශාවන් මුදුන් පමුණුවා ගැනීමෙන් එක්තරා සැනසීමක් ලැබෙන බව නිසැකයි. එහෙත්, සතුව ලැබීමට ඇති එකම මග කාමාශාවන් තෘෂ්ණිමත් කර ගැනීමය, පරම සැපය එයය ආදී අදහස් ඇති කර ගැනීම නම් සම්පූර්ණයෙන් නොමග යෑමකි. මෙබඳු අදහස් දරන්නෙක් හරියට ම දේදුන්නක් පසු පස ලුහුබදින්නෙක් වගේ: කිසිදාක ඔහුගේ ජීවිතය තෘෂ්ණිමත් එකක් වන්නේ නැත.

සමහර දෙයින් අපට කිසියම් සතුවක් ලැබෙනවා. අපට සතුව ගෙනෙන දේ වඩ වඩාත් ලබා ගන්නට අප කැමතියි. සමහර දේ අපට ගෙන එන්නේ දුකමයි. අප උත්සාහ ගන්නේ ඒ දේවලින් ඇත් වීමටයි, බේරීමටයි. අපේ මේ තෘෂ්ණාව හා ද්වේෂය පාලනය කර ගැනීමට නොහැකි වුණොත් සිදු වන්නේ එක් දුකකින් තවත් දුකකට පත් වීමය. ඉන් තවත් දුකකට පත්වීමය. තෘෂ්ණාව හා ද්වේෂය ක්‍රියා කරන්නේ එකටය. එක් අවස්ථාවක තෘෂ්ණාව තවත් අවස්ථාවක ද්වේෂය බවට පෙරළෙනවා. මෙය එකම කාසියේ දෙපැත්ත වගේ.

සා - පිපාසා ඇති වන විට එක්තරා අපහසු ගතියක් දැනෙනවා. එබඳු අවස්ථාවක මේ අපහසුතාව මග හරවා ගැනීමට ආශාව හට ගන්නවා. අපේ සියලුම ආශාවන් හට ගන්නේ මේ ආකාරයට. අපට කිසියම් අපහසුවක්, අඩුපාඩුවක් දැනෙනවා නම් එය මග හරවා ගැනීමට අප තුළ ආශාවක් ඇති වෙනවා. මෙවන් ආශාවක් ඇති වුණු විට අප ඒ ආශාව තුනීකර ගත හැකි මාර්ග ක්‍රම සොයන්නට පටන් ගන්නවා. එය අපට නොලැබුණු විට මේ අඩුව, අපහසුව දිගින් දිගටම දැනෙන්නට වෙනවා. එය ලැබීම අපට තාවකාලික සහනයක්. සමහර විටෙක ඒ අඩුව පිළිබඳ හැඟීම, සිතෙහි පවතින අසහනය පහවී යනවා. බලාපොරොත්තු ඉටුවනු විට එකෙක් බලාපොරොත්තුවීමෙන් අප ලත් සතුව නැතිවී යනවා. නමුත් එම බලාපොරොත්තුව ඉටුවීමෙන් අප තෘෂ්ණිමත් වන්නේ නැත. ඒ මන්ද යත් බලාපොරොත්තුව ඉටුවීමෙන්

අපට විදින්නට ලැබෙන්නේ අප බලාපොරොත්තු වූ වින්දනයම නොවේ. එනිසා, අප තුළ අලුත් බලාපොරොත්තු, ආශා සුබ්බදිනවා. මේ ලෞකික ජීවිතය සෑදී තිබෙන්නේ ඉමක් කොතක් නැතිව උපදින මෙවන් ආශා බලාපොරොත්තු හා ඒවා තෘප්තිමත් කර ගැනීමට අප දරණ උත්සාහයන් වලිනුයි.

භෞතික සැප - සම්පත් එක් රැස්කරමින් ම ජීවිතය ගත කරන සමහරුන් ඉන්නවා. නමුත් කොපමණ රැස් කළත් මේ අයට මදි, තෘප්තියක් නම් නෑ. තව - තවත් රැස් කරන්න - පොදි ගහන්න තමයි මේ අයගේ එකම ආශාව. තමන් බලාපොරොත්තු දේ ලබා ගන්න බැරිවුණු විගසම ඒ අයකලකිරෙනවා. ඒත් දැඩි ආශාවෙන් බලාපොරොත්තු වූ දේ ලැබුණු විටත් පෙර සේම කලකිරෙන එකයි ප්‍රශ්න. යම් යම් දේ බලාපොරොත්තුවෙන් ඉන්න විටද ඒ දේ ගැන සිහින මවමින් ඉන්න විට ඒවායේ අසුරු සුන්දර බවක් වටිනා කමක් දකිනවා. නමුත් ඒ දේ ලැබුණහම ඒකෙ තියෙන අගය, සුන්දරබව, විචිත්‍ර බව, සිත් ඇදගන්නා සුළු බව අඩු යැයි සිතෙනවා. ඒ වනවිට මේ අයගේ ආශාව තවත් ටිකක් ඉහළ නැගල. ඒ නිසා ලැබූ දෙයින් තෘප්තියක් නෑ. මේ අය අර "අපේ වත්තේ තණ කොළවලට වඩා එහා වත්තේ තණකොළ වැඩි කොළ පාටය" කියා සිතන උදවිය වගේ කට්ටියක්. නැති දේටමයි ආශාව. මේ වගේ උදවියට කිසිමදාක සතුටු වෙන්නවත් තෘප්තිමත් වෙන්නවත් පුළුවන්කමක් නැත. තියෙන්න තියෙන්න, ලැබෙන්න - ලැබෙන්න තණහාව වැඩි වෙනවා. මිනිසුන්ගේ මූලික අවශ්‍යතා ඉඳුම් - හිටුම්, කෑම් - බීමි, ඇඳුම් - පැළඳුම් ආදිය සපුරාලීමට හැකිය. නමුත් ආශාවන් තෘප්තිමත් කිරීම නම් සිදුවන්නේ කලාතුරකින්.

අශාවන් පිනවීම නියම සතුට නොවේ

මිල මුදල් ඇත්තම් තමන්ගේ සියලු ම ප්‍රශ්න නිරාකරණය කර ගත හැකිය කියා සිතන අයත් ඉන්නවා. මේ වර්තමාන සමාජයේ සැපවත් ජීවිතයක් ගත කරන්න මුදල් අවශ්‍යයි. නමුත්, මුදල්වලින් කෙනෙකුගේ සියලු ප්‍රශ්න විසඳෙන්නේ නම් නෑ. එනිසා අපේ සියලු දේ, ජීවිතය ඇතුළු සියලු දේ නියම දෘෂ්ටිකෝණයකින් බැලිය යුතුය. සියලු දේ පිළිබඳව යථා තත්ත්වය අවබෝධ කොට ගෙන ඒ ඒ දේවල නියම අගය දැනගෙන සිටීමෙන් කාමාශාවන් තෘප්තිමත් කර ගැනීමට අප තුළ පවතින දැඩි ආශාව තුනී කර ගත හැකිය. සරල බව වාමි බව හා සන්තුෂ්ටිය මගින් සතුටක් සාමයක් ලබා ගත හැකිය.

මිනිසුන් තමන්ට අනවශ්‍ය ප්‍රශ්න ඇති කොට ගන්නේත් අනුන්තට ප්‍රශ්න ඇති කරන්නේත් ඔවුන්ගේ තෘෂ්ණාව හා දවේශය නිවා ගැනීම පිණිසය. විවිධ රටවල් පවා යුද්ධවලට පැටලෙන්නේ මේ හේතුවෙනි. සතුරන් ජයගෙන රාජධානි පුළුල් කර ගැනීම යුද්ධවල අරමුණය. සිදුවී ඇති බිහිසුණු යුද කෝලාහල හා එමගින් සිදුවී ඇති අප්‍රමාණ මිනිස් ඝාතන පිළිබඳව ඉතිහාසයෙහි නිතර සඳහන් වේ. ලෝකික සැප සම්පත් භුක්ති විඳීමෙහි ගැලුණ මිනිසුන් මේ කිසිදු සිදුවීමකින් පහසුවෙන් ප්‍රකෘති සිහිය ලබන්නේ නෑ. කොපමණ දුක් ගැහැට වින්දත් කෙතරම් අත්කරායන්ට මුහුණ දුන්නත් ලෝකයේ ඇති තතු පිළිබඳව අවදි බවක් ලබන්නේ නෑ. ඒ අය හරියටම කටු පඳුරු කන්න කැමති ඔවුන් වාගේ. කටු පඳුරු කන්ට කන්ට ඔවුන්ගේ කට්ටි ලේ ගලනවා. එහෙත්, කටු පඳුරු කැම මඳක් වත් අඩු කරන්නේ නෑ. මිනිසුන්ගේ කම් සැප විඳීමත් හරියට උණුවෙන් පිවිටෙන තම්බසු අල ගෙඩියක් කනවා වාගේ. රස දැනෙනවා, පිවිටෙනවා, ඒත් කනව, කට පිවිටි-පිවිටි කනවා.

අපේ දුක් කම්කටොලු ඇති වන්නේ අහිමි දේ අපේක්ෂා කිරීමෙන් බව බුදුන් වහන්සේ පැහැදිලිව පෙන්වා තිබෙනවා. සැප සම්පත් භුක්ති විඳීමට වැඩිවැඩියෙන් සල්ලි සොයනවා, අන් අය යටත් කොට ගැනීමට බලලෝභී වෙනවා. සදා අමරණීය වීමට බලාපොරොත්තු වෙනවා.

මෙවන් ආශාවන් සම්පූර්ණයෙන්ම නිවා ගත හැකි ඒවා නොවේ. එහිසා අප නිතරම ඉන්නෙ තෘප්තියක් නැතිව, නොසතුටින්. මේ ගතිය වැඩිපුරම දැනෙන්නේ දැඩිලෙස ආත්මාර්ථකාමීව, අන් අයගේ යහපත, සුබසෙත ගැන නොසලකා හරින විටයි. පතන දේ ලැබෙන විට සිත සතුටින් පිරෙනවා, නොලැබෙන විට සිත දුකින් බර වෙනවා. ඒ වගේම ලැබූ දේ නැතිවේය යන බියක් සිත මිරිකනවා.

අපේ සියලුම මානසික අසහන හටගන්නේ ආත්මාර්ථකාමී බව හේතුකොට ගෙන වග අප මැනවින් සිහියට ගත යුතු ය. නැති දේ ලබා ගැනීමටත් ඇති දේ වෙනුවට වෙනත් දේ ලබා ගැනීමටත්, එමෙන් අද සිටින තත්ත්වයට වඩා වෙනත් උසස් තත්ත්වයකට පත්වීමටත් අප තුළ ඇති ආශාව බලාපොරොත්තුව මේ අසහනයට මූලය. හොඳින් කල්පනා කොට බැලුවහොත් අපට සතුටක් තෘප්තියක් ලබන්න ඉඩ නොදෙන්නේ අපේ මේ තෘෂ්ණාව බව මනාව පැහැදිලි වනු ඇත.

බය වශයෙන් අප හඳුන්වන්නේ වෙනත් කිසිවක් නොවෙයි, අප අකමැති යම් යම් දේවලින් ඇත්වීමට අප දරණැඳුන්සාහයය. තෘෂ්ණාව කියන්නේ කැමති දේ ලබා ගැනීමට ඇති ආශාවය, ඊර්ෂ්‍යාව නම් අත් අයට නොලැබේවා කියා අප සිතෙහි පවතින පැතුමය. දොමිනස නම් යමක් නැවත ලබා ගැනීමට තිබෙන කැමැත්තය. අපේ මේ සියලු දහිතකර හැඟීම් තණ්හාවට නැතහොත් ආශාවට කිසියම් අයුරකින් සම්බන්ධ බව ඉතා පැහැදිලිව පෙනෙන්නට ඇත. මේ සියලු දහිතකර හැඟීම් වළක්වා ලිය හැක්කේ තෘෂ්ණාව තුනී කිරීමෙනි. මෙය දුෂ්කර වුවත් කළ නොහැකි දෙයක් නම් නොවේ. අසහනය තුනී කළ විට පුද්ගලයකු තුළ ශාන්තිය, තෘප්තිය ඇති වෙනවා. මෙලොවදී හා ස්වර්ගයෙහිදී භක්ති විදිය හැකි සැප සම්පත්, තෘෂ්ණාව පහ කිරීමෙන් ලබන සතුටින් දහසයෙන් පංගුවක්වත් නොවටී යයි බුදුන් වහන්සේ වදාරා දක්වා ඇත.

බර කරපින්නා දුකෙන්	තැවෙන්	නේ
බරින් මිදුණු අය සුවෙන්	සිටින්	නේ
නිදහස් වුණු පසු බීම තබ	මින්	නේ
කිසි දින නැත සිත "බර" වෙත	යන්	නේ

තෘෂ්ණාව ඉවත ලැම ගැන තවත් එක් රචකයෙක් අදහස් දක්වා ඇති සැටිය ඒ.

ඒවත් වෙනවාට වන්දි වශයෙන් අප ගෙවන දුක්කරදර ඇතිවන්නේ තෘෂ්ණාව හේතු කොට ගෙනමය. තෘෂ්ණාවෙන් මෙහෙය වනු ලැබීමෙන් අප කරන ක්‍රියා මගින් අපේ සිත්වල එක්කරා අන්දමක සටහන් නැතහොත් බීජ තැන්පත් වෙනවා. මේ ජීවිතයේ දීම හෝ වෙනත් ආත්මයක දී විපාක වශයෙන් එල දෙන්නේ මෙසේ තැන්පත් වන කර්ම බීජය. වෙනත් වචනවලින් කියතොත්, ආත්මාර්ථකාමී තෘෂ්ණාව හේතු කොට ගෙන විපාක ගෙන දෙන කර්ම භටගන්නවා. අපේ පූර්වකර්ම වෙනත් හේතු ප්‍රත්‍යයන් හා එක්ව අප විදින හොඳ - නරක එල විපාක අපට ලබා දෙනවා.

තමන් ගැනම සිතන්න

ඒවත්වන මිනිසුන් අතරින් සමහරුන් ඉතා සුන්දර ලෙස වයසට පත්වෙමින් ඔවුන් ලබන අත්දැකීම් මගින් ප්‍රඥාව දියුණු කොට ගන්නට

සමත් වෙනවා. තෘෂ්ණාව හේතුකොට ගෙන දුක ඇති වන බව අවබෝධ කොට ගන්නා ඔවුන්, මෙම දුකෙන් මිදිය හැකි වන්නේ දෙවියන් පිදීමෙන්, කන්තලවි කිරීමෙන් නොව, ආධ්‍යාත්මික ශක්තිය, ඇති කර ගැනීමෙන් බව අවබෝධ කොට ගන්නවා.

එහෙත් ලෞකික අංශයටම නැඹුරු වූ පුද්ගලයා සිතන්නේ, ක්‍රියා කරන්නේ මෙසේ නොවේ. ඔහු තරුණ වියේ දී උත්සාහ ගන්නේ නිතර විනෝද වන්නටයි. නමුත් ඔහුට නොදැනීම ඔහු වයසට යනවා. ගත දුබල වුණත්, කම් සැප විදීමට තරම් ශක්තියක් නොතිබුණත් හිතීන් තම් ඔහු තවමත් තරුණයි. මේ අයගේ තෘෂ්ණාව වයසත් සමග ම වැඩිවෙලා. වයසට යන්න යන්න තෘෂ්ණාව ලියලනවා. මේ නිසා ඔවුන්ගේ දුකක් දළු දමමින් ලියලනවා, වැවෙනවා.

තෘෂ්ණාව නැති කිරීමට එරෙහිව බාධකයක්ව පවතින්නේ මිනිසා තුළ පවතින පුහු මානසය. නැත්නම් මදය ය. මානස නිසා බොහෝ අය ඉතා පැහැදිලිව දිස්වන යහමග අමතක කොට දුසිරිතෙහි ම නියැලෙනවා. එනිසා තරුණ වියේ දී තරුණ මදයත්, නිරෝගී අවස්ථාවන්හි දී ආරෝග්‍ය මදයත්, සුවදායක ජීවිතයක් ගත කරන විට ජීවිත මදයත් ඇති කොට නොගැනීමට අප වගබලා ගත යුතුය.

තමන් අත් සියලු දෙනාටම වඩා උසස් යයි වරදවා සිතන අයත් ඇත. මේ අය ඔවුන් පිළිබඳව බොරු අභංකාරයක්, පුහුමානයක් ඇති කර ගන්නවා. මෙය භයානක දෙයක්. පාතාලයට ඇද වැටීමටක පෙර මානස ඇතිවීම ස්වභාවයක්.

ගොම ගොඩෙහි සිටි කුරුමිණියා :

දිනක් කුරුමිණියකුට ගොම ගොඩක් හමුවුණා. උෞ එය ඇතුළට රිංගා එහි දුටු දේ ගැන සතුටට පත් වුණා. එහි නගරයක් තනන්නට උෞ උගේ යහළුවන්ට කථා කලා. යහළුවන් සමග එකතු වී දින කිහිපයක් වෙහෙස මහන්සි වී ඒ ගොම තැම්බෙහි නගරයක් ඉදිකළ කුරුමිණියා මහත් ආඩම්බරයට පත් වුණා. ගොම ගොඩට පැමිණි මුල් කුරුමිණියාම රජ කමට පත්කිරීමට සියල්ලෝම කීරණය කලා. රජුට ගෞරව දැක්වීමට නගරයෙහි විශාල පෙළපාලියක් පිළියෙළ කලා. මේ අතර ඒ අසලින් අලියෙක් ගියා. ගොම ගොඩ දුටු අලියා ගොම පෑගෙයි කියා හිතල කකුල ඉස්සුවා. රජ කුරුමිණියා ඒ අලියාව දැක තරහයෙන් මෙසේ බෙරිහන් දුන්නා. "එම්බල හස්තිය, තා රජවු ගෞරව කළ යුතු

බව නොදන්නෙහිද? රජුගේ හිසට ඉහලින් කාගේ පාදය එසවීම වරදක් බව හා නොදන්නෙහිද? වහාම සමාව අයදිනු නැතහොත් කට දැඩි දඩුවම් පමුණුවමි". අලියා පහත බලා මෙසේ කීවා. "මහ රජපුරුවන් වහන්ස, නොදන කළ වරදකි. මේ ගැත්තාට සමාවන්න". මෙසේ කියමින් අලියා ගොම ගොඩ මත දණින් වැටුණා. කුරුමිණි රජුයි, නගරයයි, වැසියෝයි, ඔවුන්ගේ පුහු මානායයි සියල්ල අලියාගේ ගරුසර දැක්වීමේ එක ක්‍රියාවෙන් විනාශ වී ගියා.

xxxxxxxxxxxx

බුදු වීමට පෙර බුදුන් වහන්සේ තුළ වූ තුන් ආකරයක මදමාන සතර පෙර නිමිති දැකීමෙන් පහවී ගියා. මහළු පුද්ගලයකු දුටු කළ තරුණ මදය පහවුණා. රෝගියකු දුටු විට ආරෝග්‍ය මදය නැති වී ගියා. මළ මිනියක් දුටු කළ ජීවිත මදය සිතින් තුරන් වුණා. මේ තුන් ආකාර 'මදමාන' සිතින් තුරන් කළ විට මහළු බව, රෝගී බව හා මරණය ගැන අප තුළ ඇති වන කම්පාව, බය නැතිකර ගැනීමට හැකි වෙනවා. එනිසා අප මෙසේ මෙනෙහි කළ යුතුය.

- ❑ මවිසින් මහළු බව ජය ගෙන නැත. එනිසා මා මහළු බවට පත්වනු ඇත.
- ❑ ම විසින් සියලු ලෙඩ රෝග ජය ගෙන නැත. එනිසා මා ලෙඩ රෝගයන්ට ගොදුරු වනු ඇත.
- ❑ ම විසින් මරණය ජය ගෙන නැත. එනිසා මා මරණයට පත්වනු ඇත.
- ❑ මට ප්‍රිය වූ සමීප වූ සියලු දේ වෙනස්වන සුලුය, ඒ දෙයින් වෙන්වීමට මට සිදුවනු ඇත.
- ❑ මා මගේ ක්‍රියාවන්ගේ ම ප්‍රතිඵලයකි. මා කරන හොඳ - තරක සියලු ක්‍රියාවන්වල, එල විපාකවල උරුමකරු මාය.

තරුණ බව වත්මන් සමාජය මගින් ඉතා අගේ කෙරේ. සැවොම උත්සාහ දරන්නේ මහළු වීමෙන් වළකින්නටය. ගත මහළු වන විට එයට තරුණ බව අරෝහණය කිරීමට අපට කළ හැකි සෑම දෙයක් ම අප කරනවා. අප වයසක් සඟවනවා.

තරුණ කතකගේ වයස: බිමත්ව රිය පැදවීමේ වරදකට වරක් නිලියක් මහෙස්ත්‍රාත්වරයකු ඉදිරියට ගෙනෙනු ලැබිණි. "මබේ වයස කීයද? ඇගෙන් විමසනු ලැබිණි. "අවුරුදු තිහයි" ඇය නොපැකිළ පිළිතුරු දුන්නාය. මීට වසර කිහිපයකට පසුව ද එම වරදටම එම මහෙස්ත්‍රාත්වරයා හමුවීම පෙනී සිටීමට ඇයට සිදුවිය. පෙර සේම ඇය කියා සිටියේ ඇගේ වයස අවුරුදු තිහක් බව ය. ඇයව හඳුනාගත් මහෙස්ත්‍රාත්වරයා "එහෙම වෙන්නෙ කොහොමද? මීට අවුරුදු පහකට පෙරත් මබ මබේ වයස අවුරුදු තිහයි කියා කීවා මට මතකයි. දැනත් අවුරුදු තිහයි. මේක හරි කථාවක් නෙ" කියා මඳක් තද ස්වරයෙන් ඇ ඇමතුදිය. මේ කථාවෙන් ඇය මඳකුදු කලබල වූයේ නැත. ඇ දෙනෙත් සැරසීමට පැළඳ සිටි ඇස් පිහාටු ඉක්මනින් ගසමින් මෙසේ කීවා ය: "ස්වාමිනි, උසාවියේ දී මගේ සාක්ෂි වෙනස් නොකළ යුතු බවට මට කිහිප වතාවක් දන්වා ඇත. මම ඔබතුමාට මගේ වයස අවුරුදු තිහක් බව වරක් පැවසුවා. උසාවියේ මා කළ ඒ ප්‍රකාශය කිසිදාක වෙනස් කරන්නේ නැහැ".

පෙර කී නිලිය මෙන් බොරු නොකියා සැපවත්, එලවත් ජීවිත ගත කිරීමට කැමති ස්ත්‍රී - පුරුෂ දෙපක්ෂයම අත්‍යවශ්‍යයෙන්ම ප්‍රගුණ කළ යුතු යහපත් ගුණයක් නම් ආත්මාවබෝධයය. සිතෙහි ස්වභාවය දැන ගැනීම සඳහා ගත යුතු මුල් පියවර විත්තභාවනාව මගින් සිත සංවර කිරීමය. විත්තභාවනාවෙන් විපස්සනාව ලැබෙන අතර එමගින් ජීවිතය මංපෙත් ආලෝකමත් කෙරේ. ඉන් අපට හොඳ - නරක, හරි - වැරදි තෝරා බේරා ගැනීමට ආලෝකය සැපයේ. සිත පිරිසිදු කොට ප්‍රභාමත් කරන භාවනාව අප විසින් ප්‍රගුණ කළ යුතුය. භාවනා වඩද්දී අපේ ආධ්‍යාත්මිකදියුණුව ගැන මූලාවිමට පත්විය යුතු නැත. පරිස්සම් වූයේ නැත්නම් භාවනාවෙහි යෙදෙන ප්‍රවීණ යෝගීන් පවා මෙවන් මූලාවන්ට ගොදුරු වීමට ඉඩ ඇත.

භාවනායෝගියකුගේ මූලාව : වරක් භාවනායෝගියෙක් ධ්‍යාන වැඩීමට සමත් විය. ඔහුගේ මනසෙහි ඇතිවන මනෝමය නිර්මාණ අතර අපට දැකිය හැකි වන ලෙස ප්‍රක්ෂේපණය කොට පෙන්වීමට ඔහු සමත් විය.

මේ හැකියාව නිසා තමන් රහත් ඵලයට පත් වී ඇතැයි යන වැරදි හැඟීමක් ඔහු තුළ ඇති විය.

බවුන් වඩා අරහත්භාවයට පත් ශිෂ්‍යයකු ඔහුට සිටියේ ය. තම ගුරුවරයාට ඔහු තුළ ඇති මදමාන ආදී කිලේස හේතු කොට ඉන් ඔබ්බට සිත දියුණු කිරීමේ හැකියාවක් නැති බව මේ රහත් ශිෂ්‍ය නම දුටුවේය. එහෙත් ප්‍රශ්නය වූයේ මේ බව ගුරුවරයාට වටහා දිය හැක්කේ කෙසේ ද යන්නය.

දිනක් ගෝලයා ගුරුවරයා වෙත පැමිණ මෙසේ විමසීය. "ඔබතුමා රහත් බව ලබා ඇද්ද?" "ඇයි නැත්තෙ, මම එය ඔප්පු කරන්නද? ඔබ කියන මිනැම දෙයක් මම මනෝමය වශයෙන් මවා පෙන්වන්නම්" යයි හෙතෙම එක්වර මානයෙන් පිළිතුරු දුන්නේය.

"හොඳයි, ලොකු ඇතකු මවන්න" ගෝලයා ඉල්ලා සිටියේය. එකෙනෙහිම ගුරුවරයා ඇතකු මැව්වේය.

"හොඳයි, ඔය ඇතා ලවා ඔබට පර දෙවන්නට සලස්වන්න". ගුරුවරයා එසේ කෙළේය. ඇතා පහරදීමට සැරසෙන්නේ ගුරුවරයා හුන් අසුනින් නැඟී දුවන්නට සැරසුනේය.

"ඔබ රහතුන් වහන්සේ නමක් නම් නවතින්න. රහත් අය තුළ බිය උපදින්නේ නැත. ඔබ දුවනට සැරසෙන්නේ ඇයි? ගෝල රහත් නම විමසී ය. තමන් රහත් බව ලබා නොමැති වග ගුරුවරයාට වැටහී ගියේ එවිටය.

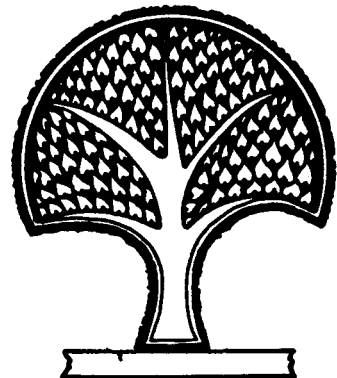


නිරන්තරයෙන් වෙනස් වන අපේ කය සාමාන්‍යයෙන් පවතින්නේ වසර සියයකට අඩු කාලයකි. අපේ හැඟීම් යනු අප ලබන වින්දන හා අප සිත් තුළ හටගන්නා චිත්ත රූප සන්තතියක් පමණි. කල්යාණම ම අපේ වර්ත ලක්ෂ වෙනස් වෙනවා. සිත - කය යන දෙකේ සංකීර්ණ ක්‍රියාවලිය ඇතුළත "ආත්මය" වශයෙන් නම් කළ හැකි සනාතන, වෙනස් නොවන ස්ථිර කිසිදු දෙයක්, වස්තුවක් නැත.

අධි සියයක් පමණ ගැඹුරු වලක් ඇතැයි සිතන්න. එහි පතුලට අප ගිනි අඟුරු දමමු. ඉන් පසු එයට ඉණි මගක් බස්සවා මිනිසුන් කැඳවා එකිනෙකාට එය තුළට බසින ලෙස කියා සිටීමු. පහලට බසින

අය අඩි තිහක් හතලිහක් පමණ යයට යනතුරු ගිනි අඟුරුවල උෂ්ණය ගැන කිසිවක් කියුන නොමැත. අඩි හතලිහක් පනහක් පමණ යයට බසින විට රස්නය ටික ටික දැනෙන්නට පටන් ගනී. අඩි හත්කැවක් අසුවක් යටට යනකොට ඒ අයට පිවිවෙන ගතියක් දැනෙන්නට පටන් ගනිවී. දුක පිළිබඳ හැඟීමක් ඇති වන්නේ ඔය වගේ ක්‍රමක්‍රමයෙන්. ජීවිතය දුක් සහිත බව බුදුන් වහනයේ පැහැදිලිව පෙන්වා දී ඇතත්, ඒ දුක තරුණ සිත්වලට දැනෙන්නෙ නෑ. අත්දැකීම් වැඩිවන්නට වැඩි වන්නට, අපේ දැනුම මුහුකුරු බවට පත්වෙනවා. අර ගිනි අඟුරුවලේ අඩියට කිට්ටු වන්නට, කිට්ටු වන්නට රස්නය වැඩි වැඩියෙන් දැනෙනවා වාගේ, වයසට යන්න යන්න අත්දැකීම් වැඩිවන තරමට දුක පිළිබඳ අවබෝධයක් වැඩිවෙනවා.

අපේ එදිනෙදා ජීවිතයේ පහසුව සඳහා අප ව්‍යවහාරික වශයෙන්, සම්මුති වශයෙන් "මම" "අපි" බඳු යෙදුම් යෙදෙනවා. එය හරියටම "හිරු නගිනවා" කියා කියනවා වගේ. හිරු නගින්නෙ නෑ. අප කවුරුත් දන්නා පරිදි සිදුවන්නේ පෘථිවිය සිය අක්ෂය මත පිහිටා හිරු වටා කැරකැවීමය. හිරු පෙනීම නොපෙනී යෑම සිදුවන්නේ මේ නිසා. නමුත් පහසුවට අප කියන්නේ "හිරුනගිනවා", "හිරු බැසයනවා", කියායි.



මානසික දුෂණය හා මානසික සෞඛ්‍යය



යහපත් දේ කිරීම ඉතා අපහසු විය හැකිය. යහපත් ලෙස විසීම ඊටත් වඩා අපහසුය. නමුත් ඉතාම අපහසු දෙය නම් දෝෂාරෝපණ, විවේචන, බාධක හමුවේ යහපත් මානසික ආකල්පයන්ගෙන් යුතුව අත් අය සඳහා කිසියම් සේවයක් කිරීමයි.

මිනිසා, යන අරුත ගෙනදෙන "මෑන්" යන ඉංග්‍රීසි වචනය "මනස්" යන සංස්කෘත වචනයෙන් බිඳී ආවක් විය යුතු ය. මානව වර්ගයා සෑදී ඇත්තේ කයින් සහ මනසින් යන දෙකින්ම ය. සිතෙහි කාර්යය සිහිමය. එහෙයින් සිතකින් සමන්විත මිනිසා අනිවාර්යයෙන් සිහිමට සමත් විය යුතුමය. මිනිස් සාරධර්ම හඳුනාගත හැක්කේ, ඇගයිය හැක්කේ, අනුගමනය කළ හැක්කේ කයින් නොව සිහිත්ම ය.

යමෙක් තරකානුකූලව, මානව දයාවෙන් යුතුව සිහිමට අසමත් නම්, ඔහු මිනිස් වර්ගයාට අයත් අයෙකුයි කීමට තරම් නොහොඹී.

අප මෙලොව උත්පත්තිය ලබන්නේ අලස කමින් කාලය කා දමමින් සමාජයට බරක් වී ජීවත්වීම පිණිස නොව, කිසියම් යහපත් සේවයක් ඉටු කිරීම සඳහා ය. අප සෑම විටම සිහිය යුත්තේ වඩ වඩා යහපත් වීමටය; ප්‍රඥාව වැඩි දියුණු කර ගැනීමටය. එසේ නොකළොත් අප අපේ පින් බලෙන් ලබා ඇති මේ උතුම් මනුස්සාත්මභාවය නිස්කාරතේ අපතේ හැරියා වනවා ඇති.

විශ්වයේ වෙසෙන අනන්ත අප්‍රමාණ වූ ජීවීන් අතරින් විශිෂ්ඨත්වයේ හිණි පෙත්තට නැගීමට ගත් උත්සාහයේ උපරිම ඵල නෙලා ගැනීමට සමත් ව ඇත්තේ මිනිසා ය. අප එම විශිෂ්ඨත්වයේ මුදුණට ඉතා ආසන්නය. තව වටයකින් දෙකකින් අපි හිණි පෙත්තටම පත්වනු ඇත. මේ ජීවිත කාලය තුළ දී අවසන් වටය නිමා කොට හිණි පෙත්තටම නැගීමට අප සමත් නොවුණත්, අනාගතයේ දී නැවත පහත නොවැටෙන සේ සුරක්ෂිතතාව නිසි මාර්ගයේ ගමන් ගැනීමට අප සමත්වනු ඇත. එසේ ගමන් කොට අවසානයේ අරමුණ කරා පත්විය හැකිවනු ඇත. අවසන් වටය ඉතා දුෂ්කර බව ඇත්තය. එහෙත් දැඩි අධිෂ්ඨානයෙන් යුතුව උත්සාහ ගතහොත් ආපසු පෙරළා නොඑන තත්ත්වයකට පත්වීමට, "නියති සම්බෝධි පරායන තත්ත්වයකට" පත්වීමට අපට හැකිවනු ඇත.

එනිසා අප වහාම පියවර ගත යුත්තේ දැන් අප සිටින තත්ත්වයෙන් පහළ නොවැටෙන බවට වගබලා ගැනීමටය. මේ සඳහා ජීවිතය පිළිබඳ මනා අවබෝධයක් ලැබිය යුතුවා සේම, අපේ ජීවිතවල නියමුවන් ද අපම බව තේරුම් ගත යුතුය. දුශ්ගතීන්වලට පත්වී ම වළක්වා ලීමට සෑම පියවරක් ම ගත යුතු අතර ඒ සඳහා ධර්මානුකූලව ජීවිතය සකසා ගත යුතුය.

නූතන ලෝකයේ ජීවිතය

බොහෝ දෙනාට ජීවිතය දිස් වන්නේ කෙලෙසද? එය හරියටම පාගන මැෂිමක් වශේ, ඒකාකාරී නිසරු පැවැත්මක්. සියවසකින් කාලක් පමණ ගත කරන්නේ ජීවනෝපාය මාර්ගයක් සොයා ගැනීම පිණිසයි. තවත් එපමණම කාලයක් දුක්කරදර, නිරන්තර ආශා අපේක්ෂා මැද ගෙවෙන්නේ ඉඩකඩම්, දේපොළ ටිකක් රැස් කර ගැනීම පිණිසයි. සියවසින් තවත්කාලක් ගත වෙන්නේ එතෙක් ජීවත් වූණේ ඇයි ද යන්න පවා හරිහැටි නොදැන මරණය කරා ළං වීමටයි. මේ ජීවිතය ඒකාකාරී පාගන මැෂිමක් වශේම නොවේද?

බොහෝ අය ජීවත්වීම සඳහා මිල මුදල් හරි හම්බු කිරීමෙහි ම නිරත වී සිටින හෙයින් ඔවුන්ට ජීවත්වීම සඳහා වේලාවක් සොයා ගැනීම අපහසුය. ඔවුන් ඔවුන්ගේ බාහිර පෙනුම ගැන සැලකිලිමත් වෙන නමුත් අභ්‍යන්තර වර්ධනය මුළුමනින්ම අතපසු කර අමතක කර දමා ඇත. ඉදුරන් මගින් අත්ධකරනු ලැබූ ඔවුන් බොල් දේ හරය ලෙස ගනී. ධනය, බලය, තත්ත්වය ලදහොත් ජීවිතය සාර්ථක කර ගත හැකි යයි සිතා ඔවුන් බොහෝ වෙහෙසී, අවශ්‍ය වූ විටෙක උග්‍ර ලෙස සටන් කොට පවා මේ දේ ලබා ගැනීමට උත්සාහ ගනී. අප ජීවිතය ගෙන යන අන්දම එක් කවියකු දකින්නේ මෙලෙසිනි:

“ජීවිතය ගෙවනවා, සේවයෙහි යෙදෙනවා
 ඒ අතර තව තවත් සිහින බෝ මවනවා
 සිනාසී එක් වරෙක හඩා වැළඹී විටෙක
 මෙසේ අප සැමදෙනා දවස් කල් හරිනවා”

කාර්ය බහුල බව වත්මන් සමාජය මුහුණ පාන විශාලතම ප්‍රශ්නයයි. කොට්ඨලේ සිට මිනිවල දක්වා තොරතෝචියක් නැති වැඩ, එන්ට එන්ටම, දිනෙන් දිනම වැඩිවන වැඩ සම්භාරය. නිහඬව,

නිසංසලේ විනාඩි පහක්වත් ගත කිරීමට අවකාශක් නැති තරමට වැඩ-ශබ්දයේ වේගයට වඩා දෙගුණයකින් වැඩිවේගයකින් දැන් ජේටියානා ගුවන් යානා මගින් ගමන් බිමන් යා හැකිය. අධිවේග දුම්රිය මගින් පුදුම වේගයකින් ගොඩබිම ගමන් බිමන් පහසුකම් ඇත. අධිවේග යාත්‍රා මගින් මුහුදෙහි රැළි කපාගෙන යා හැකිය. හැම කාර්ය ක්ෂේත්‍රයකම මිනිසුන් උත්සාහ ගන්නේ කෙටි කාලයක් තුළ විශාල වැඩ කොටසක් ඉටු කිරීමටය. වර්තමාන ජීවන රටාව මගින් කඩිමුඩියේ ඒ මේ අත දුවමින් අධික වේගයකින් තම වැඩ කටයුතු කිරීමට මිනිසාට බල කරනු ලැබ ඇත. කඩිමුඩියේ මොනවා හෝ ගිල දමා තකහනියේ දුවන්නේ දවසේ නියුතු තරගයට මුහුණ පාන්නටය. රැ ගෙදර එන ඔහු ඇදට පැන රාත්‍රි කාලයේ බාගයකට වැඩි හරියක් ගවන්නේ නින්ද නැතිව, ඇදේ ඒ මේ අත පෙරළෙමින්ය. යාන්තමි නින්ද යාගෙන එනකොටම ඔරලෝසුව බෙරිහන් දෙන්න ගන්නවා. ඒ සමග ම තවත් දිනයක් පටන් ගන්නවා. වත්මන් මිනිසා සිතට හා කයට වද දෙන කාලය හුඟක් දිග වැඩියි. ඔහුගේ ස්නායු පද්ධතියට මේ වේගයට ඔරොත්තු දිය නොහැකියි. වැඩි කල් යන්නට පෙර ස්නායු පද්ධතිය දුර්වල වී අඩපණ වෙනවා. වත්මන් ජීවන රටාව මෙයයි. එහෙත් ස්වභාව ධර්මය මීට හාත්පසින්ම වෙනස්. කලබල නැතුව පුරුදු පරිදි හෙමිහිට ක්‍රියා කරනවා. ස්වභාව ධර්මයට හදිසි වැඩ නැත. අපටත් හදිසි වැඩ තිබිය යුතු නැත.

වත්මන් මිනිසා කෙතරම් කාර්ය බහුල දැයි කියකොත් ඔහු නින්දෙන් දොඩවනවා පමණක් නොවෙයි, නින්දෙන් ඇවිදිනවා. මිනිසාගේ අධික වේගය ඔහු විසින් ම නිපැයුණු යන්ත්‍රවල වේගවත් සෝෂාව බඳුය. ඔහුගේ ස්නායු ශක්තිය ක්‍රම ක්‍රමයෙන් දුර්වල වීමත් මානසික ශක්තිය දිය වී යෑමත් ඔහුගේ ගතසිත දෙකම දුබල කිරීමට හේතු වී ඇත.

වත්මන් සමාජයේ ජීවත් වන මිනිසා නානා ප්‍රකාර අදහස්, මතිමතාන්තර, දෘෂ්ටි ආදියෙහි පැටලිලා. මේවායින් සමහර අදහස් ආදිය වැදගත් වූණක් බොහෝ ඒවා මෝඩ අදහස්. ඔහු ජනසන්නිවේදන මාධ්‍යයට ගොදුරු වෙලා. ඔහුගේ අදහස්, සිතූම් - පැකූම් ජීවන රටාව ආදී සියල්ල මෙහෙයවෙන්නේ චිත්‍රපට, රූපවාහිනිය, පුවත්පත් සඟරා ආදිය මගින්. ඔහුට අනවශ්‍ය දේ වුවත් මිලදී ගැනීමට ඔහු පෙළඹවීම උදෙසා ලිංගික විෂය ඉතා ප්‍රබල අන්දමින් උපයෝගී කොට ගනු

ලැබෙනවා. ඔහුගේ විනෝදාස්වාදය පිණිස සැපයෙන නැටුම්, ගැයුම් - වැයුම් ආදියට ඔහු කදින් ඇබ්බැහි වී සිටිනවා. එක හරියටම මක්ද්‍රව්‍යවලට ඇබ්බැහි වුණා වගේ. එයින් ඔහුගේ සිත කැළඹිලා, අසහනය වැඩිවෙලා, ඔහුගේ අසංවර කිරිසත් ස්වභාවය මතු වෙලා. අවසාන වශයෙන් සිදුවන්නේ ඔහු මුලාවට පත් වී අවංකභාවය, අවබෝධය ගිලිහී, වඩා පහසුවෙන් ගත කළ හැකි කාමසුඛල්ලිකානුයෝගී මාවතට අවතීරණ වීමයි.

යුද පිටියක් බඳු ජීවිතය

මුළු ලොවම එකම යුද පිටියකි. බැඳු - බැඳු තැන, යුදකෝලාහල, භීෂණය හා ලේ වැගිරීම්, හැමකැනම සටනක්, ගැටුමක්, සුක්ෂ්ම අණු සුක්ෂම අණු සමග ගැටෙනවා, පරමාණු පරමාණු සමග ඉලෙක්ට්‍රෝන ඉලෙක්ට්‍රෝන සමග, මිනිසුන් මිනිසුන් සමග, ගැහැණු ගැහැණු සමග ගැටෙනවා. එපමණක් ද මිනිසුන් සතුන් සමගත් ගැටෙනවා. ඒ අතර සතුන් මිනිසුන්ට එරෙහි වෙනවා. භූතයින් මිනිසුන් අතරක් ගැටුම්. මෙම ගැටුම මෙයින් අවසන් නෑ. මිනිසා ස්වභාව ධර්මයටත් ස්වභාව ධර්මය මිනිසාටත් එරෙහිව සටන් විදිනවා. පුද්ගලයකුගේ සිරුර අභ්‍යන්තරයෙහිම වුණත් නිතර නිතරම ගැටුම් පවතිනවා.

ලෝකය මෙන්ම සිතක් ගැටුම් වලින් පිරිල. සෑම සුළු සිදුවීමක් ම සිත සසල කරවනවා. පුතකු උපන් විට සිත සතුටින් ඉපිළෙනවා. පුතා ලෙඩ වුණු මොහොතෙ සිටම, අනතුරක් වුණ විගස, සුව කළ නොහැකි රෝගයක් වැළඳුණු විට සිත යොවින් වැළපෙනවා. සිත මේ අන්ත දෙකට දුවන්නේ ලෝකයේ ඇති තතු දැකීමට එය පුහුණුවක් ලබා තැනි හේතුවෙනි. මේ නිසා පෘතන්ත පුද්ගලයා මේ අස්ථිර, වෙනස්වන සුළු ලෝකයේ වෙසෙනතාක් කල් විදින්නේ දුකමයි. ඔහුට නිතරම සිටින්නට සිදුවන්නේ බියෙන්, සැකෙන්. ඔහු ලබන තෘප්තිය, සතුට ඉතාම අල්පයි. බවුන් වඩා සිත දියුණු කළ පුද්ගලයා සියලු දේ ඇති සැටියෙන් දැකීමට සමත් වෙනවා. එනිසා ලෝකයට ඔහුගේ ඇති බැඳීම, ඇලීම ඉතා සුළුයි. මේ හේතුවෙන් ලෝකයේ පවතින දුක් කම්කටොළු වලින් මිදීමට ඔහු සමත් වෙනවා.

ජීවිතය පෙරමුණ දෙකක කෙරෙන සටනක්. එක් පෙරමුණක් කිබෙන්නේ පුද්ගලයාට බාහිරවයි. අනික පුද්ගලයාගේ අභ්‍යන්තරයේ.

බාහිරින් කෙරෙන සටන බුද්ධිය හා තර්කය මෙහෙයවා කෙරෙන සටනක්. මේ සටන දුර්වල වුවහොත් ඔහු වහාම දෙවන පෙරමුණට පසුබානවා. එහිදී ඔහුගේ අභ්‍යන්තර සිතිවිලි, හැඟීම් ආදිය උපයෝගී කොට ගෙන නැවතත් අලුතෙන් සටන අරඹනවා. පෙරමුණු දෙකෙන්ම පරාජය වූ කළ ඔහු පසුබා සිට නැවතත් සටන අරඹනවා. අවසානයේ අන්ත පරාජයකට පත් වූ විට ඔහු සම්පූර්ණයෙන්ම හැකිලෙනවා. බාහිර ලෝකයෙන් සම්පූර්ණයෙන් වෙන් වෙනවා. එතැන් සිට ඔහු කෝපයෙන්, කලකිරීමෙන්, ආශාවන්ගෙන්, මනෝචිකාරයන්ගෙන් අභ්‍යන්තරයේ තනිවම තැවෙනවා, දැවෙනවා. අවසානයේ ඔහුගේ සිහිය පවා විකල් වෙනවා.

අසංවර, අභාවිත සිත නිතරම ලෞකික අශාවන්ට, වස්තූන්ට සැප සම්පත්වලට ලාභ ප්‍රයෝජනවලට ඇලුණු අකුසල, ආත්මාර්ථකාමී සිතුවිලිවලින් වැසී පවතින්නක්, මේ නැඹුරුවීම් වළක්වා ලුයේ නැත්නම් පුද්ගලයාගේ සිත හරියටම යකාගේ කම්හල වගේ වේවි. මෙසේ වූ කල තමන්ට එරෙහි වන ඕනෑම අයකු මරා විනාශ කොට දැමීමට සුදානම් රකුසකුගේ තත්වයට පුද්ගලයා පත්වේ.

ලෞකික සැප සම්පත් ලබා ගැනීමට ශිෂ්‍ර වත්මන් පුද්ගලයා ස්වභාව ධර්මයේ හඩට ඇහුම්කන් දෙන්නේ නැත. ඔහු බොහෝ දේ ජීවිතයෙන් බලාපොරොත්තු වන හෙයින් අවසානයේ විනාශයට පත් වෙනවා. "සාර්ථකත්වය" කියා කියන්නේ සෑම කටයුත්තක් ම ඉතා විශිෂ්ට ලෙස කිරීමට හැකියාව, සමත් බව තිබීම කියා හිතන්නට ඔහුව පුරුදු කෙරෙනවා. නමුත් ඇත්ත වශයෙන් ම මෙය කායික වශයෙන් වුවත් කළ නොහැක්කක් අනාගත සුබ සිද්ධිය ගැනම සිතන ඔහු ශාරීරික අවශ්‍යතාවන් අතපසු කරනවා පමණක් නොවේ, වර්තමානයක් අමතක කොට දමනවා. අපේ අසහනයට, බයට, කාන්සාගතියට, අප අසරණ වී ඇත යන හැඟීමට එක් ප්‍රධාන හේතුවක් වශයෙන් පවතින්නේ අපේ අවශ්‍යතාවයන්ගෙන් වඩා වැදගත් වන්නේ කිනම් දේ ද යන්න අනුපිළිවෙලින් සකසා අප විසින් තීරණය කොට නොගැනීමය.

මේ සෑම දෙයකින් ම ඇති වන්නේ අසහනය, බය, සැකය ආදී අම්හිරි දේවල්ය. මේ හැඟීම් මානසික රෝග, මානසික අසහන වශයෙන් මතු වෙනවා. ඒවා හඳුන්වන්නේ "ආවේගාත්මක මාරයින්" ලෙස ය. මෙයින් දුක ඇතිවන්නේ ඒ ඒ පුද්ගලයාට පමණක් ම නොවේ. ඔහු ඇසුරු කරන, ඔහු ඇසුරෙහි ජීවත්වන සියලු දෙනාටත් දුක ඇති වෙනවා.

දියුණු රටවල වෙසෙන සෑම මිනිසුන් ද ස දෙනකුගෙන් දෙදෙනෙක්ම මානසික රෝගවලින් පෙළෙන අය. එසේ නැත්නම් කිසියම් මානසික ආබාධයක් සඳහා මනෝචිකිත්සාවේ පිහිට පතන අය. මෙවන් මානසික රෝගීන් සඳහා තව තවත් ආරෝග්‍ය ශාලා ඉදි කෙරෙමින් පවතිනවා. මෙවන් රෝගී තත්ත්වයන්ගෙන් පෙළෙන, ප්‍රතිකාර අවශ්‍ය එහෙත් ප්‍රතිකාර නො ලැබෙන විශාල පිරිසක් ද සිටිනවා. මානසික විකෘති ස්වභාවයක් වශයෙන් සැලකෙන සාපරාධී ක්‍රියාවන්හි යෙදීමට තැඹුරු වන පුද්ගලයින්ගේ සංඛ්‍යාවේ විශාල වැඩිවීමක් ද මේ සමාජවල දකින්නට ඇත. මේ අංශයෙන් පර්යේෂණ පවත්වා ඇති ශ්‍රේෂ්ඨ මනෝවිද්‍යාඥ සිග්මන්ඩ් ප්‍රොයිඩ් දක්වන අන්දමට, "මානසික බලකිරීම නිසා සාපරාධී ක්‍රියාවන්හි යෙදෙන අය මානසික රෝගයන්ගෙන් පෙළෙන්නෝය. ඔවුන්ට වැඩියෙන් අවශ්‍ය වන්නේ ඔවුන් මට්ටු කිරීමට යොමු වුණු දඬුවම් නොව, ඔවුන් කෙරෙහි අනුකම්පාවෙන් යුතුව කෙරෙන ප්‍රතිකාරය". සියලුම සමාජ ප්‍රතිසංස්කරණ ක්‍රියාදාමයන්ට පදනම වී ඇත්තේ මේ ආකල්පයය. මේ නිසා දැන් මානසික බලපෑම් නිසා සමාජ ද්‍රෝහී ක්‍රියාවන්හි නිරත වුවන්ගෙන් පළිගනු ලැබෙනවා වෙනුවට ඔවුන්ව පුනරුත්ථාපනය කිරීමට පියවර ගැනීම බහුලව සිදු කෙරෙනවා.

මානසික සමතුලිතතාව නැති වූ අයට ප්‍රතිකාර කිරීම පිණිස සාමාන්‍යයෙන් යොදා ගන්නා ක්‍රම විධි තිබෙනවා. මෙහි මූලික පියවරක් වන්නේ බොහෝ කාලයක් මුළුල්ලේ යටි සිතෙහි තැන්පත් වී, සැහවී තිබෙන මානසික තත්ත්වයන් ඉස්මත්තට ගෙන ඒමය. රෝගියාගේ දැනුමටත් නොමැතිව යටි සිතෙහි සැහවී ඇති මේ හැඟීම් ප්‍රකට කිරීම පිණිස රෝගියා ලවා ස්වේච්ඡාවෙන් කථා කරවන්නට සැලැස්වීම මනෝචිකිත්සකයින් සාමාන්‍යයෙන් අනුගමනය කරන පිළිවෙතක්. මනෝචිකිත්සකයා ඉදිරිපත් වී කිසිවක් කියන්නේ නෑ. ඔහු කරන්නේ රෝගියාට තම වැරදි හැඟීම් හා ආකල්ප හඳුනා ගැනීමට සුදුසු මානසික තත්ත්වයක් ඇති කර ගැනීමට උපකාරී වීමය. බොහෝ විට මේ රෝග නිර්මාණය කර ගෙන ඇත්තේ රෝගියාම යි. මනෝචිකිත්සකයා කරන්නේ මේ රෝග නිර්මාපකයා හඳුනා ගන්නට රෝගියාට උදව් කිරීමයි. මෙලෙස රෝග හඳුනාගත් කළ තමාගේ රෝගී තත්ත්වයේ සැහවුණු පැත්ත රෝගියාට පෙනී යනවා. එපමණක් නොවේ, රෝගය ජය ගත හැක්කේ කෙසේද යන්නක් රෝගියාට අවබෝධ වෙනවා.

මේ ප්‍රතිකාර ක්‍රමය බුදුරදුන් විසින් අනුදැක වදාළ "අත්ත සරණය" නැත්නම් "තම විමුක්තිය තමන්ම ලබා ගත යුතුය" යන ක්‍රමයට සමානය. මෙයින් අදහස් කෙරෙන්නේ අප අපම මේ ලෝකයේ යථා ස්වභාවය, අපේ යථා ස්වභාවය, අපේ ප්‍රශ්නවල යථා ස්වභාවය අවබෝධ කොට ගත යුතු බවය. මේ අනුපූර්ව ක්‍රමය අනුගමනය කිරීමෙන් අපට පැහැදිලි වෙන්නට පටන් ගන්නවා, ලෝකයේ ඇති ප්‍රශ්න සියල්ල හටගෙන ඇත්තේ අපේ තෘෂ්ණාව හා නොදැනුවත්කම හේතුකොට ගෙන බව. මේ අවබෝධය නිසා අපේ සිත්වල පවතින කිලිටි පහකරදැමීමටත් එමගින් අපේ ප්‍රශ්නවල මුල් උදුරා දැමීමටත් අප කටයුතු කිරීමට පටන් ගන්නවා. මෙසේ කිරීමෙන් ආධ්‍යාත්මික වශයෙන් දියුණුවට පත්වෙමින්, ලෞකික ප්‍රශ්නයන්ගෙන් හා බැඳීම්-වලින් මිදී, දුකින් මිදී සම්පූර්ණ විමුක්තියට පත්වීමට අපට හැකි වෙතවා.

නිරෝගී මතසක් කරා

විනාශකාරී මානසික බලවේග හා හැඟීම් පාලනය කර ගත හැකි තත්ත්වයකට ගෙන ආ යුතුය. මෙසේ කිරීමට තම විවේකීව සිටීම අවශ්‍යය. අප කරන වැඩිපුර වැඩ සියල්ල අඩු කළ යුතු ය. මදක් කල්වේලා ඇතුළු අවදිවී වැඩ කටයුතු හිමින් සිරුවේ කිරීමට පුරුදු විය යුතුය. කඩිමුඩියේ අදින්න - පළදින්න, කන්න - බොන්න කාර්යාලයට යන්න ලැහැස්ති නොවී, මේ සියලු කටයුතු නිවි සැනසිල්ලේ කිරීමට වේලාව ලැබෙන පරිදි මදක් පාන්දරින් අවදි විය යුතුය. ගෙදර උදවිය සමඟ පිළිසඳරේ යෙදීම වැදගත්. ඒ වගේම, මානසික සුවය, මානසික විවේකය ලබා ගැනීමට කියවීම, භාවනා කිරීම ආදිය වැදගත්. මූලික අරමුණ විය යුත්තේ අනවශ්‍ය කලබලය, හදිස්සිය නැති කර, සියලු කටයුතු විවේකීව කිරීමය. මිනිසාගේ සියලු දුක්කරදර පිළිබඳ ප්‍රශ්නය කින්දු වන්නේ ඔහු ජීවන සැඩපහරට හසු නොවී ඉන් එගොඩවන ආකරය මතය. මුහුදේ යාත්‍රා කරන්නකුට සුළඟ ගැන නොතකා බෝට්ටුවක් පැදවිය නොහැකිය. ජීවන සැඩපහර කිසිදාක නොවෙනස්ව ගලා බසින්නේ එකම දිසාවටය: හරියටම ඉර නගින බසින දිසාව වෙනස් නොවනවා වාගේ. ඒ නිසා ආධ්‍යාත්මික ශාන්තිය ඇති කොට ගැනීමෙන්, පරිසරය හා නොගැටෙන සේ විසීමට පුරුදුවීමෙන් මිනිසා මේ ජීවන සැඩපහරට ගැලපෙන සේ ජීවත්වීමට පුරුදු විය යුතුය.

බුදුන් වහන්සේ විසින් උගන්වා ඇති පරිදි විශ්වයේ සනාතන

නීතියට එනම්, ධර්මයට අවනත විය යුතු ය. ධර්මය රකින්නා මෙලොව, එලොව දොලොවදීම සුරැකේ. සිත නිසියාකාරව යෙදවීම සියලු දෙනාගේම වගකීම වන අතර, යුක්තිගරුක, සාධාරණ, සාමකාමී ලොවක් බිහි කිරීම සඳහා සිත මෙහෙයවිය යුතු ය. මනසට නිදැල්ලේ හැසිරෙන්නට ඉඩ හැරියහොත් එය අසංවරව, දුෂිතව, විකෘතව පවතිනු ඇත. අපේ දුක් කරදර වැඩි කොටසක් උද්ගත වන්නේ මනස එසේ අසංවර වන හෙයිනි. අධ්‍යාත්මික ශාන්තිය නොලැබූ අයකු කෙසේ නම් බාහිර ලෝකය සමග නොගැටී සිටින්න ද?

ද්වේෂය ජීවිතය අඳුරු කරනවා පමණක් නොව අපේ නිවැරදි අවබෝධයට ද බාධා පමුණුවයි. ද්වේෂය අපව පටු සීමාවන් තුළට කොටු කරන අතර දයාව අපව විවෘත කොට මුදා හරිනවා. ද්වේෂය අපව මිරිකා හිර කරන අතර දයාව අපව නිදහස් කරනවා. ද්වේෂය කනස්සල්ල ඇති කරන අතර දයාව සාමය ගෙන එනවා. ද්වේෂය කැළඹීමට පත්කරනවා; දයාව ශාන්තිය, සන්සුන්බව, නිසංසලබව ඇති කරනවා. ද්වේෂය වෙන් කරන අතර දයාව ළං කරනවා. ද්වේෂය තදබව ඇති කරන අතර දයාව මෘදු බව ඇති කරවනවා. ද්වේෂය බාධා පමුණුවන අතර දයාව රුකුල් දෙනවා. දයාවේ අගය වටහාගෙන ද්වේෂය පහ කළ යුත්තේ මේ නිසාය.

මිනිසා සාමය කෙරෙහි පැතු වත් ආධ්‍යාත්මික ශාන්තිය උදාවන තුරු ලොවෙහි සාමයක් නම් ඇති නොවේ. මෙය සිදුවිය හැක්කේ සිත සංවර කොට දියුණු කිරීමෙනි. එය කෙසේ කළ හැකිදැ යි කෙනකුට ප්‍රශ්න කළ හැකිය. මෙය තර්කානුකූල ප්‍රශ්නයක් වුවද වඩා වැදගත් ප්‍රශ්නය වන්නේ "ඇත්ත වශයෙන්ම එය කිරීමට අප තුළ උනන්දුවක් ඇද්ද?" යන්නය. මෙයට ලැබෙන්නේ "ඔව්" යන පිළිතුර නම් කැප වීමෙන් සිත සංවර කොට දියුණු කර ගැනීම කළ හැකිමය.

- මනසේ මූලික නීතිය මෙසේය
- දකින ලෙසින් - විදීම වේ,
- විඳන ලෙසින් - හැඟීම් ඒ
- හැඟුම අනුව - වේතනාව
- ඒ අනුවය - ක්‍රියා සැවොම



කෝපය පාලනය කිරීම

“කෝපයට පත් වූ තැනැත්තා කට ඇර දැස් පියා ගනී”

ඉතා ගුණවත් කරුණාවත් කෙනකු වශයෙන් සමාජයේ ප්‍රසිද්ධියට පත් කුලකාන්තාවකට අවංක, කඩිසර ගෘහ සේවිකාවක් සිටියා. ඇගේ ස්වාමීන්ද්‍රව ඇත්ත වශයෙන් ම සහජයෙන් ම යහපත් ද එසේ නැත්නම් ඇ සිටින සමාජයේ කැපී පෙනීමට ඇය මෙසේ මවා පෑමක් කරන්නේ දැයි සොයා බැලීමට මේ සේවිකාව තුළ කුතුහලයක් ඇති වුණා.

මේ සේවිකාව ඉතා දවල් වී අවදි වුණා. ස්වාමී ද්‍රව මේ නිසා ඇයට තරවඩු කලා. ඊට පසු දිනක් ඇය එසේ ම පමා වී අවදි වුණා. කෝපයට පත් ස්වාමී ද්‍රව ඇයට සැර පරුෂ ලෙස බැන වැදී පොල්ලකින් දමා ගැසුව. සේවිකාව එයින් තුවාල වුණා. මේ සිද්ධිය අවට පැතිරෙන්නට පටන් ගත්තා. ඉන් සිදුවුණේ ගුණවත් කරුණාවත්ත තැනැත්තියක් වශයෙන් ඇය ලබා තිබූ ප්‍රසිද්ධිය නැතිවීම පමණක් නොවේ. ඇයට සිටිය අවංක, කඩිසර ගෘහසේවිකාව ද නැතිවීමය.

තමන්ගේ වටාපිටාවේ තත්ත්වය සතුටුදායක වන විට වත්මන් සමාජයේ අයත් කරුණාවත්ත නිහතමානී අය මෙන් හැසිරෙනවා. වටාපිටාව තමන්ට අහිතකර වනවිට ඒ අය තුළ කෝපය නූරුස්සන ගතිය ඇති වෙනවා. “අන් අය යහපත් නම් අපට යහපත් ලෙස සිටිය හැකිය. එහෙත් අන් අය අයහපත් නම් අපට අයහපත් අයවීම පහසුය” යන කියමන සිහියෙහි තබා ගත යුතු ය. කෝපය යනු අවිනිත, අශෝභන, විනාශකාරී හැඟීමක්ය. එදිනෙදා ජීවිතයේ සැවොම යම් යම් ආකාරයෙන් කෝපයට පත් වෙනවා. කෝපය අප තුළ සැඟවී පවතින අහිතකර ආවේගයකි. එය සැඟවී බලා සිටින්නේ අවස්ථාව ලැබුණු විගසම මතු වී අපේ ජීවිත පාලනය කිරීමට ය.

කෝපය හරියට ම අපේ දැස් මද වේලාවකට තිලංකාර කරමින් එල්ලවන සැර ආලෝක ධාරාවක් වාගේය. එයින් ඇස් තිලංකාර වුණු විට අපට තාවකාලිකව හරියට නොපෙනී යනවා, කෝපය ආ විටත් අප අන්ධ වී අසාධාරණ ලෙස ක්‍රියා කරන්නට පටන් ගන්නවා. පාලනය කොට ගත නොහැකි කෝපය නිසා ඉමහත් කායික හා මානසික පීඩා ඇති වෙනවා. එහෙත් වෙනත් හැඟීම් වගේම කෝපයත් පාලනය කළ හැකිය. ඒ බව අප මතක තබා ගත යුතුයි.

ස්වභාවයෙන්ම සමහර සත්වයින්ට දහවල් කාලයේ දී දැස් නොපෙනෙන අතර තවත් සමහර සත්වයින් රාත්‍රියෙහිදී අත්ධය. දැඩි ලෙස කෝපයට පත් පුද්ගලයකු වචනයේ නියම අර්ථයෙන් ම දිවා - රැ දෙකෙහිම අත්ධය. "කෝපයට පත් නිසා කට අරින විට දැස් වසා ගනී" යි කියමනක් ද කිබෙනවා.

කෝපයට පත් වූ අයෙක් නැවත පියවී තත්ත්වයට පත් වූ කළ කෝප වූ අවස්ථාවේ ඇති වූ බලපෑම් ඔහු වෙතටම යොමු කොට ගන්නවා. බැංකුවෙහි තැන්පත් කළ මුදල්වලට පොළිය එකතු වන්නා සේ සිතෙහි තැන්පත් වූ කෝපය හේතුකොට ගෙන අප්‍රසන්නතාව වැඩි වැඩියෙන් දැනෙන්නට පටන් ගන්නවා.

අප කෝප වූ විට සටන් කරන්නේ කුමක් සමගද, කවුරුත් සමගද? අත් කිසිවකු සමග නොවේ අප සමගමය. එවිට අප අපේම පරම සතුරන් වෙනවා. ඒ නිසා ඒ ඒ අවස්ථාව ඉතා මනා ලෙස තේරුම් ගෙන අපේ සිත්වල සැගවී සිටින මේ භයානක සතුරා සහමුලින්ම ඉවත් කර දැමිය යුතුයි.

හැඟීම් හේතුකොට ගෙන, විශේෂයෙන් තණ්හා හැඟීම් හේතුකොට ගෙන, කෝපය වඩාත් බලවත් වෙනවා. කෝපය ඉතාම උග්‍ර තත්වයකට පත් වූ විට මිනිසා නොමිනිසකු බවට පත් වෙනවා. එවිට ඔහු අත් අය පමණක් නොව, තමාවම විනාශ කිරීමට සමත් භයානක කිරීසණකු බවට පත් වෙනවා. කෝපය නිසා පුද්ගලයකුට අහිමි විය හැකි දේ බොහෝය. නම්බුව, රැකියාව, යහළු - මිත්‍රයින්, ආදරවන්තයින්, හිතවතුන්, හිතේ සහනය, සෞඛ්‍යය මෙසේ අහිමි විය හැකි දේය. එපමණක් ද? තමන්ට තමන්ම වුවත් නැති වී යා හැකිය.

කෝපයට පත්වීමේ ආදීනව පිළිබඳව බුදුන් වහන්සේ දේශනා කොට ඇත. පුද්ගලයකුගේ සතුරන්ගේ යහපතට හා සතුටට හේතුවන ආදීනව හතක් මෙසේ පෙන්වා ඇත. කෝපයට පත් තැනැත්තා:

- ❑ කෙතරම් හොඳින් ඇඳ - පැළඳ ලක - ලැස්ති වී සිටියත් පෙනුමෙන් අප්‍රසන්න වේ.
- ❑ සුවපහසු යහනක සැකපුනත් වේදනාවෙන් පෙළේ.
- ❑ හොඳ - නරක වරදවා ගෙන, අප්‍රවේසම හේතුකොට ගෙන, අවවාදයනට කන් නොදීම නිසා ඔහුටම බොහෝ සේ අහිතකර වූ දේ කර ගනු ඇත.

- ❑ වෙහෙස මහත්සි වී හරි හම්බු කරගත් මිල මුදල් නැති කර ගන්නවා පමණක් නොව, තීතිය හමුවේ වරදකරුවකු බවට ද පත් වීමට ඉඩ ඇත.
- ❑ ඔහු උත්සාහයෙන් ලත් යශෝ කීරතිය නැතිවී යනවා.
- ❑ යහළු මිත්‍රාදීන්, නෑදෑයින් ඔහු මහහැර සිටිනු ඇත.
- ❑ කෝපයට ගොදුරු වූ පුද්ගලයකු සිත - කය - වචනය යන තුන් දොරින්ම අකුසල ක්‍රියා කරන හෙයින් මරණින් මතු ඔහු දුග්ගතියකට පත් වනු ඇත. - අංගුත්තර නිකාය -

මෙවන් ආදීනව පැමිණ විට ඒ පුද්ගලයාගේ සතුරන්ගේ අදහස් ඉටුවේ.

කෝපය පාලනය කිරීම

කෝපය පාලනය කිරීමට ඇති එක් හොඳ මාර්ගයක් නම් අපේ සිත්වල නරක වේතනා නොමැති වා සේ හැසිරීම ය. විත්ත ශක්තිය මෙහෙයවා කිසියම් කුසලයක් කෙරෙහි සිත යොමු කොට කෝපය යටපත් කළ හැකිය. අපට නින්දා අපහාස කරන කෙනකු කෙරෙහි දයාබර සාමකාමී ආකල්පයන් දැක්වීම පහසු නැත. නින්දා අපහාස මගින් සිරුරට හානි නොපැමිණිය ද එයින් ආත්ම ගෞරවයට හානි පැමිණෙන බව හැඟේ. එසේ හැඟී ගිය විට නින්දා කළ අයට පෙරළා නින්දා කිරීමට හෝ ඔහුට එරෙහිව දැඩි පියවරක් ගැනීමට සිත් වේ. නින්දාවට ප්‍රතික්‍රියා වශයෙන් ප්‍රශංශා කිරීම හෝ ආදර ගෞරවයෙන් කථා බහ කිරීම පහසු නැත. නමුත්, අපේ වර්තමාන මැනෙන්නේ එදිනෙදා ජීවිතයේ දී අපි මෙවන් අවස්ථාවන්ට කෙබඳු ප්‍රතිචාරයක් දක්වන්නේ ද යන්න මතය. ආත්ම කෘප්තියක් ලබා ගැනීම සඳහා පළිගැනීමට කුඩා කල සිටම අප තුළ එක්තරා නැඹුරුවක් ඇති බව පෙනේ.

"ඔහු මට බැන්නා, මට ගැහැට්වා , මා පරාජය කළා, මගෙන් සොරා ගත්තා ආදී සිතුවිලි සිතෙහි දිගින් දිගට දරා සිටින අයගේ ද්වේෂය කිසිම දාක පහව නොයේ" යයි බුදුන්වහන්සේ වදාරා ඇත.

අඳුරෙන් අඳුර පළවා හැරිය නොහේ. එමෙන්ම වෙරයෙන් වෙරය ජය ගත නොහැකිය. වෙරය සමනය කළ හැක්කේ අවෙරයෙනි.

සමහරු ගලේ කෙටු අකුරු මෙනි. ඉක්මනින් කිපෙන මේ අය දිගු කලක් කෝපය සිතෙහි තබා ගෙන සිටිනවා. නමුත් තවත් අය

වැල්ලේ ලියු අකුරු වගේය: ඔවුන් ඉක්මන් කේන්ති කාරයින් වුණත් වැඩි කලක් තරහ සිතේ තබා ගෙන ඉන්නේ නැහැ. දියෙහි ඇදී අකුරු වගේ අයත් ඉන්නවා. ඒ ඒ වේලාවට සිතටඑන දේ ඒ අය සිතෙහි තැන්පත් කර තබා ගන්නේ නැහැ. ඉතාම හොඳ අය සමකල හැක්කේ සුළඟේ ලියු අකුරුවලටය. ඒ අය නින්දා ප්‍රශංසා, බෝරු ප්‍රචාර ගණන් ගන්නේවත් නැහැ. ඒ අයගේ සිත් නිරන්තරයෙන් ම සන්සුන් ය, පවිත්‍රය.

වෙනත් අයට සිදු කෙරෙන අකටයුක්තක් දැක කෝපයට පත් වුවත්, අප අපේ හැඟීම් පාලනය කරගත යුතුය. හිත කලබලයට පත් වූ කල අපට තිසි ක්‍රියා මාර්ගයක් ගැනීමට අවකාශයක් ලැබෙන්නේ නැහැ. අප අපේම කෝපය ගැන විමසිල්ලෙන් සිටිය යුතුය. කෝපය ඇති වීමට මුල් වූ අරමුණට කෝපය එල්ල නොකොට, එය හුදු මානසික තත්ත්ව සේ සැලකිය යුතුය. අප කෝප වූ විට අප තුළ ඇතිවන හැඟීම් විග්‍රහ කොට බැලීමට පුරුදු විය යුතුය. අපේ මානසික තත්ත්වය නිතර - නිතර විග්‍ර කොට බැලීමෙන් අපට අපව පාලනය කර ගැනීමට අවශ්‍ය ආත්ම විශ්වාසය ලැබේ. එවිට අනුවණ ලෙසට, අතිසි ලෙසට අප හැසිරෙන්නේ නැත. බුදුන් වහන්සේ ද මෙසේ වදාරා ඇත.

“කයින් සංවර අය යහපත්ය. වචනයෙන් හා සිතුවිලි අතින් සංවර අය ද යහපත්ය. සියලු අංශයන්හී ම සංවර අය ද එසේම යහපත් වෙති. සෑම අංශයකින් ම සංවර වූ අය දුකින් මිදුණෝ වෙති”

කෝපය මැඩලීමට ඒ ඒ තැනැත්තා එක් එක් ආකාරයේ උපක්‍රම යොදා ගන්නවා. එක් ප්‍රබල ක්‍රමයක් නම් “කාලය ගෙවෙන්නට හැරීම”ය. මෙම ක්‍රමයේ හරය තොමස් ජැෆර්සන් මෙසේ විස්තර කොට ඇත. “තරහා ඇතිවුණ විට, කතා කරන්න කලින් දහයට ගණන් කරන්න. ඉතා තදින් තරහ ඇති වුණු වෙලාවකදී නම් සියයට ගණන් කරන්න”.

අපේ කෝපය මැඩලීමට මීටත් වඩා හොඳ උපක්‍රමයක් නම් දිනපතාම පහත දැක්වෙන අදහස් සිහියට නගා ගැනීමය.

- “කෝපය මැඩිය හැකි මට,
- නුරුද්නා ගතියත් මඩිනෙමි.
- කෝපයෙන් නොසැලී ගලක් සේ

නොසැලී, නිවී, සන්සුන් වෙමි.

වෙර ඇත මෙමා හට

බලාපොරොත්තු ද බොහෝ ඇත මට”

මේ අදහස් මාලාව නැවත නැවත සිහියට නගා ගැනීමෙන් විශ්වාස සහ සිතේ එකලස් බව ඇති කොට ගැනීමට, සිත ශක්තිමත් කොට ගැනීමට පුළුවන. සමහර අයගේ අකාරුණික ක්‍රියා භ්‍රමුවේ අපට බුදුන් වහන්සේ දී ඇති මේ ඔවදන මෙනෙහි කළ හැකි වේ.

“කිසිවෙක් අනුවණ ලෙස මට යම් වරදක් කළොත් පෙරළා මම ඔහුට මගේ අසීමිත මෙන් සිතින් සුරකිමි. ඔහුගෙන් සිදුවන නුගුණ වැඩිවෙත්ම, යහගුණ මගෙන් ඔහු වෙත පුදමි. දැහැමි බවේ සුගන්ධය මා වෙත ගලා එන විට, නොදැහැමි බවේ දුහද ඔහුට හිමි වනු ඇත”.

“සුදනකුට දොස් නගන නපුරු දුදනා අහස බලා කෙළ ගසන අයකු වැනිය. අහස කෙළ පිටුවෙන් නොකෙලෙසන මුත් ඒ දුදනාම එයින් අපිරිසිදු වේ. කේලම් කියන්නා හරියටම නමත් සිටිනා දිසාවට සුළං හමන විට වෙත අයකු දෙසට වැලි දමා ගසන්නකු බුදුය. ඒ වැලි ඔහු වෙතම ගසා ගෙන එන බැවිනි. කේලම්කාර දුදනා වෙතම දුක පැමිණෙන මුත් සුදනා දුකට පත් නොවේ”.

ඥානවන්තයා මෝඩයකු හා නොගැටේ: කැලේ රජකමට පත්වීමට වල් උරාකුට සිත් විය. ලැග සිටි අසුවි ගොඩෙන් නැගී සිටි වල් උරා සිංහයා වෙත ගොස් සටනකට එන ලෙස අභියෝග කෙළේය. දුහද හමන වල් උරා කෙරෙන් නාසය ඉවත හැරවූ සිංහයා කිසිවක් නොකියාම යන්න ගියේය. මෝඩයන් විසින් අභියෝග එල්ල කරනු ලැබුණු විට නුවණැත්තන් එය ගණන් නොගෙන සිටිය යුතු බව මෙයින් මනාව විදහා දැක්වේ.

කෝපය මැඩලීම සම්බන්ධයෙන් බුදුන් වහන්සේ කිසියම් අවවාද මාලාවක් ද දී ඇත. මේ අවවාද ප්‍රගුණ - පුහුණු කරන්න. ඉන් අත්වන ප්‍රතිඵල ඉමහත්ය.

☐ කෝපයේ ආදීනව හා එවන් අකුසල සිතිවිලි සිත්හි තැන්පත්

කොට ගෙන සිටීමෙන් ඇතිවන ප්‍රශ්න සම්බන්ධයෙනුත් බුදුන් වහන්සේ දී ඇති අවවාද සිහිපත් කිරීම වටී.

- ❑ තමන් ද්වේෂ කරන පුද්ගලයා තුළ පවතින යහගුණ ගැන සිතීම. ඔහුගේ ශිෂ්ට ගති සිරිත් අමතක කොට ඔහු තුළ පවත්නා ශිෂ්ට යහගුණ ගැන සිතන විට කෝපය පහව ගොස් මෙන් සිත් පහළ වනු ඇත.
- ❑ තමන් කරන කර්මයට තමන්ගේ හිමිකම ගැන සිතීම. සියලු මිනිස්සු තම කර්මයන්ගේ අයිතිකරුවෝය, උරුමක්කාරයෝය. හොඳ නරක ක්‍රියාවන්ගේ උරුමක්කාරයෝ ක්‍රියාවන් කරන්නෝමය. මේ නීතිය සිහියට ගත් විට ඔබ අන් අය සමග තරහ වීම අඩු කෙරෙනු ඇත. තරහ ඇති කරගනු වෙනුවට ඔබ ඔවුන්ට කරුණාව දක්වනු ඇත. අකටයුතු දේ කළ අය ඒවායේ ඵලවිපාක විඳිනු ඇත.
- ❑ සියලු සත්වයින් වෙත මෙන් සිත පැතිරවිය යුතුය. අපිරිමිත මෙන් කරුණා සිත් වඩන අයට ඉමහත් යහප අත් වේ.
- ❑ ඔබව රිද්ද වූ, ඔබට වැරදි කළ අයකු කෙරෙහි දුෂ්ට චේතනා ඇති කොට ගැනීමෙන් ඔබේ සිත කිලිටි කොට නොගත යුතුය. ඔබට වැරදි කළ අයගෙන් සිදුවන හානියට වැඩි හානියක් ඔබේම සිතෙහි පවතින කෝපයෙන් ඔබට සිදු වේ. කෝපය ඇති කරවන අය අතර වුවද මෙන් සිත්, තුටු සිත් වැඩුම යෙහෙකි.



ආත්මාර්ථකාමීත්වයේ ආදිතව



“ආත්මාර්ථකාමීත්වය කෙනෙකුගේ පෞරුෂත්වයක් ආධ්‍යාත්මික දියුණුවක් නසාලයි”

තමන් ගැනම සිතන ආත්මාර්ථකාමී පුද්ගලයා ජීවත් වන්නේ ඔහු සඳහාම පමණි. අන් අයට ආදර ගෞරව කිරීමක් ගැන ඔහුට හැඟීමක් නැත. සුළු - සුළු දේට පවා අධිදබර කරන ඔහුගේ මුළු ජීවිතය ම දුකින් පිරි නොනිමෙන ගමනක් බඳු වේ. අන් අය එදිරිවාදුකාරයින් සේ සැක කරන ඔහු ඔවුන්ගේ දියුණුව, සාර්ථකත්වය කෙරෙහි ඊර්ෂ්‍යා කරයි. ඔවුන් සතු දේට ලොබ බඳින ඔහුට ඔවුන්ගේ සතුට විඳ දරා සිටිය හැකි නොවේ. අවසානයේ සිත මුළුමනින්ම දූෂ්‍ය කර ගන්නා ඔහු සමාජයට අන්තරායදායක අයකු බවට පත් වෙයි.

දුප්පත් වුවත් පොහොසත් වුවත් ආත්මාර්ථකාමියා මෙහෙයවෙන්නේ තෘෂ්ණාවෙනි. ලද දෙයින්, ඇති දෙයින් ඔහු කිසි දිනක තුටු නොවේ. වරෙක මහත්මා ගාන්ධිතුමා මෙසේ පවසා ඇත. “සියලු ම දෙනාගේ අවශ්‍යතාවන් පිරීමට ගැනීම සඳහා ලොව ප්‍රමාණවත්ය. එහෙත් එක් අයකුගේ තෘෂ්ණාව සන්සිදුවීමට තම් මුළු ලොවම වුවත් ප්‍රමාණවත් නොවේ”. යම්හෙයකින් ඔහු පොහොසත් නම් ඔහු තමන් වෙසෙන නිවස ගැන, තමන් සතු දේපල ගැන තෑවීමට පටන් ගනී. නිතර තව තවත් මුදල් සෙවීම ගැනම සිතන ඔහු ඉතාම සුදුසු කටයුත්තක් සඳහා වුවත් ඔහු සතු වස්තුවෙන් බිඳක්වත් පරිත්‍යාග කරන්නේ නැත. “වස්තුව සොරකම් කරාවිද? මට වංචා කරාවිද? මා පැහැරගෙන යාද?” ආදී සිතුවිලිවලින් ඔහු නිතර දෙවෙලේ තැවේ. තම ව්‍යාපාර ගැන තැවෙන ඔහු සේවකයින් ගැන සැකයෙන් පසු වේ. අනිත් අතට දුප්පතෙක් නම්, නැතිකම නිසා ඔහු දුක් විඳින්නට වේ. ඔහු නිතරම සිතන්නේ වස්තුව දේපොළ සොයා ගන්නේ කෙසේ ද කියාය. යහපත් මාර්ගයන්ගෙන් වස්තුව දේපොළ රැස්කර ගැනීමට අසමත් වූ කළ ඔහු දාමරික මාර්ගයෙන් වුවත් ඒ දේ සොයා ගැනීමට පෙළඹේ.

ආත්මාර්ථකාමීත්වය ඇතිවන්නේ වැරදි හැඟීම් හා ජීවිතයේ ඇති තතු අවබෝධ කොට ගැනීමට නොහැකි වීම නිසාය. තෘෂ්ණාවේ, අන්ධ දෘෂ්ටියේ පිහිටා පවතින ආත්මාර්ථකාමීත්වය විනාශකාරී ආවේගයකි, හැඟීමකි. මෙය වලක්වනු නොලැබුණොත් ඉන්වන අවැඩ, ඉන් ඇතිවන දුක නිමිඟිම් නැත. විලියම් ෆ්ලැඩ්ස්ටන්ගේ මේ කියමන

අප කී දෙනක් ගැඹුරින් සිතා ඇද්ද?

“ආත්මාර්ථකාමීත්වය වනාහී මිනිස් වර්ගයාගේ මහා ශාපය ය”

සිතුවිල බලවේගයන්ය. ආත්මාර්ථකාමීත්වය අයහපත් විපාක ගෙන දෙන අහිතකර ප්‍රබල සිතුවිල්ලකි, බලවේගයකි. අපේ සිතුවිලිවලින් භටගන්තා ක්‍රියාවන්ගේ ඵල විපාක අප ලබන්නේ විශ්ව සාධාරණ සදාචාර නීතිය අනුවය. දුක සහ වේදනාව අකුසල සිතුවිලිවල විපාක වන අතර සැපත කුසල සිතුවිලිවල ප්‍රතිඵලයය.

අපව පාලනය කෙරෙන්නේ සිතුවිලි මගිනි. පුද්ගලයකු තුළ කලක් සිට පැවති ද්වේෂය හෝ කේන්තිය ඔහුව කීකු - කීකුවලට ඉරා දමයි. දැඩි නුරුස්තා ගතිය ලෙඩ රෝග බෝ කර සෞඛ්‍යයට හානි පමුණුවන විෂ බීජයක් බඳුය. කෙනකුට සතුරකු සිටීමට තරම් අවාසනාවන්ත තත්වයක් ඇති වුවහොත්, ඒ සතුරා කෙරෙහි ඇති නුරුස්තා ගතිය සිතෙහි පතුලට කිදා බැසීමට ඉඩ හැරීම, ද්වේෂය දිගින් දිගටම පැවතීමට ඉඩ හැරීම, ඔහුට ඔහු විසින් ම ඔහු සඳහා කර ගත හැකි ලොකුම හානිය ය.

මෙත්තා, කරුණා ගුණ වැඩීමේ අවශ්‍යතාව

දුක සියලු දෙනාට ම පොදුය. උස් - පහත් ආදී කිසිදු හේදයක් නොමැතිව සියල්ලෝම දුක් විඳිති. සාමාන්‍යයෙන් ම පෘථග්ජන සිතෙහි ඇත්තේ අකුසල ගොඩක් වුව ද එහි මතු කොට ගත යුතු කුසල ෫ සක් ද තිබන්නට පවතී. දිගින් දිගටම අකුසලෙහි තීරතවන්නේ ද එසේ නැත්නම් අකුසලයෙන් මිදී කුසලයෙහි යෙදෙන්නේ ද යන්න තීරණය කිරීම එක් එක් පුද්ගලයාට බාර ය. අන් අයගේ දුක දුටුවිට සිතෙහි කම්පාවක් ඇතිවන ස්වභාවය ප්‍රගුණ - පුහුණු කළ යුතුය. තෘප්තිමත් ප්‍රබෝද ජනක ජීවිතයක් ලැබිය හැක්කේ ආත්මාර්ථකාමීත්වය ජය ගෙන හොඳහිත, අවබෝධය හා කරුණාව වැඩීමෙනි. අන් අයගේ වැරදි හා දුර්වලකම් ම පමණක් සොයමින් ඒ අයගේ හොඳ ගතිගුණ නොසලකමින් ඔවුන් හෙළා දැකිය යුතු නැත. “වෛරයෙන් වෛරය නොසත්සිඳේ. අවෛරයෙන් වෛරය සත්සිඳේ. මෙය සනාතන ධර්මයකි” යයි බුදුන් වහන්සේ ධම්මපදයෙහි සඳහන් කොට ඇත. මෙවන් ස්වාභාවික ධර්මතාවක් ජේසු තුමන් ද දක්වා ඇත. “වෛර කරන්නාට ප්‍රේම කරව”යි එතුමා උගන්වා ඇත.

යහපත් ක්‍රියාවන්හි යෙදීම යන්නෙන් අදහස් කෙරෙන්නේ ස්වභාව

ධර්මයේ පවතින සියලු බලවත් යහගුණ සමුදාය පුද්ගලයා තුළට ගෙන ඒමය. අවි ගත් අය අවියෙන් නැසෙන්නා සේම වෛරයෙන් යුතු අය වෛරයෙන්ම මිය යනු ඇත. සෑම අකුසල වේතනාවක්ම තමන් වෙතට එල්ල වූණ කඩුවක් බඳුය. මෙය අවබෝධ කොට ගත් විට පුද්ගලයා පවිටු ආත්මාර්ථකාමී සිතුවිලිවලට බිය වනු ඇත.

“අකුසලය ජය ගත හැක්කේ ඊට ප්‍රතිවිරුද්ධ වූ කුසලයෙන් මය” යන්න උතුම් සත්‍යයකි. ද්වේෂයට ප්‍රතිවිරුද්ධ වන්නේ මෙත්තා හා කරුණා ගුණයන්ය. මෙත්තා ගුණය, කරුණා ගුණය පවතින සිතක එයට ප්‍රතිවිරුද්ධ පවිටු සිතුවිලිවලට ඉඩක් නැත. මෙත්තා හා කරුණා ගුණ වඩා ඒවා අපේ අගනා දායාදයන් කොට ගත යුතුය.

බාහිර ලෝකයේ සිදුවන සිද්ධීන්ට වඩා අපට බලපාන්නේ අපේ සිත්වල ඇතිවන සිතුවිලිය. “පුද්ගලයන් යම් සේ සිතයි ද ඔහු එබඳු අයකු වෙයි” යන්න පිළිගත් සත්‍යයකි.

“අත් සියලු දෙනා ජය ගැනීමට වඩා තමන්ව ජය ගැනීම අගනේය. ආත්ම දමනයෙන් සංවරයෙන් යුතු අයකු ලැබූ ජය දෙවි - බඹු - මාර ආදී කිසිවකුට උදුරා ගත නොහැක” යයි ධම්මපදයෙන් ඉගැන්වේ.



ඊර්ෂ්‍යාව හා ආත්මාර්ථකාමීත්වය

ජය ගැනීම

“ආත්මාර්ථකාමීත්වය ඊර්ෂ්‍යාවේ මූල වන අතර ඊර්ෂ්‍යාව එය පෝෂණය කරයි”

ප්‍රධානත්වය ලැබිය යුත්තේ සිරුරේ කිනම් කොටසට ද යන ප්‍රශ්නය උඩ වරක් නයකුගේ හිසත් වලිගයත් දබර කර ගත්තේය. වලිගය හිසට කතා කොට මෙසේ කීවේය. “අනේ බලනව, තමුසෙ නිතරම ඉස්සරහින්ම යනවා. ඒක හරි නෑනෙ. මට ඉඳහිටවත් ඉස්සරහින් යන්න දෙන්න එපායැ” එකකොට හිස මෙසේ කීවේය. “මොනව කියනවද? මම කොහොමද එහෙම කරන්නේ? මේ අපේ සොබාවෙනෙ. ඉස්සරහින් යන්නේ ඔලුවමයි. අනේ මට තමි බෑ ඔය තැන් මාරු කරන්න”.

මේ සටන දිගින් දිගටම දින ගණන් පැවතුනා. වලිගයට හොඳටම කේන්ති ගිහිල්ලා ළඟ තිබුණ ගහක තදින් වෙලුණා. හිස පුළුවන් තරම් මහත්සි ගත්ත ඉස්සරහට ඇදෙන්න. හෙල්ලෙන්තවත් බෑ. “ඔන්න එහෙනම් ඉස්සරහින් යනවකො”, හිස වලිගයට කිව්වා. එහෙත් වලිගය කොහොම යන්න ද, දෑස් තිබෙන එකක්යැ. වලිගෙ ඉස්සර කරගෙන ඔහොම ඉබාගානෙ යන කොට නයා ගිනි අඟුරුවළක වැටිලා පිටිවී මළා.

සමහරුන් කිසිම දාක තමන් සතු දෙයින් සතුටට සෑහීමට පත් වන්නේ නෑ. නිතරම අනුන් සතු දේ ගැන හිතමින් ඊර්ෂ්‍යා කරනවා. ඒ අයගෙ හිතේ තිබෙන ඊර්ෂ්‍යාව නිසා ඒ අය සතු දේවත් හරියට භුක්ති විඳින්න ලැබෙන්නේ නෑ. කොපමණ දියුණු වුණත් කොපමණ හොඳින් තමන්ගේ වැඩ කටයුතු කරගත්තත් “වෙනත් අයෙක් තමන්ට වඩා දියුණුය” කියන චේතනාව නිසා සතුටක් නැතිව තෘප්තියක් නැතිව දුක් විඳිනවා. අනුන් ගැන හිත - හිතා ඒ අයට ඊර්ෂ්‍යා කරනවාට වඩා මේ අය කළ යුත්තේ තමන් ගැන සිතාබලා තමන් සතු දේ ගැන සිතා බලා සතුටු වීමය.

ඊර්ෂ්‍යාවේ මූල

ඊර්ෂ්‍යාවේ මූල ආත්මාර්ථකාමීත්වය. නිතරම තමුන් ගැන සිතන්නට පටන් ගත් විට කෙනකුට සිදුවන්නේ අන් අයට අමතක

කිරීමට පමණක් නොවෙයි, ඒ අය තමන්ගේ එදිරිවාදිකාරයින් වශයෙන් සලකන්නක් සිදුවෙනවා. ඒ තැනැත්තා අන් අයගේ දියුණුවට ඊර්ෂ්‍යා කරනවා. ඒ අය සතු දේවලට ලෝබ කරනවා. ඒ අය සතුටු වෙනවා බලා ඉන්න බැරිවෙනවා. අවසානයේ දී සිදුවන්නේ මේ තැනැත්තා ආශ්‍රයට නුසුදුසු, නොයෙකුත් ප්‍රශ්න ඇති කරවන, භයානක පුද්ගලයකු බවට පත් වීමය.

කරදර පැමිණෙන්නේ අපේ වර්ගයේම අයගෙනි : බල්ලෙක් රටතොට බලන්න සචාරියක් ගොස් දින කිහිපයකට පසු පෙරළා පැමිණෙමු ය. අතින් යහළු බල්ලෝ ඔහු වටකොට ගෙන විස්තර විමසන්නට වූහ". "කොහොමද, ගමනෙ කරදර එහෙම නෑනේ?...“අපොයි, එහෙමට ප්‍රශ්නයක් නෑ. හුඟක් මිනිස්සු, එක එක වර්ගෙ සත්කුයි මුණ ගැසුණා. ඒ අයගෙන් කිසිම කරදරයක් නෑ. ප්‍රශ්නෙ තිබුණේ අපේම කට්ටියගෙන් නෙ. යන යන තැන වටකර ගෙන බුරුව, පස්සෙන් පන්නවා, හපන්ඩ පනිනවා. පාඩුවේ ඉන්න දුන්නේම නෑ” කියා, සචාරියේ ගිය බල්ලා පිළිතුරු දුන්නේය.

මිනිස්සුන් ඔය වගේ තමයි. තමන් දන්නා හඳුනන කාට හරි හරිගියොත් ඒ තැනැත්තාට ඉන්න දෙන්නෙ නෑ. හරිගියෙ නාඳුනන කෙනකුට නම් ඔහේ පාඩුවේ ඉන්න ඉඩ හරිනවා. අවාසනාවක හැටි, කෙනකුට ජීවත් වෙන්න සිද්ධ වෙන්නෙ නෑ හිතමිතුරන් සමගමයි. ඒ අය බොහෝ විට ඊර්ෂ්‍යාව ඇති කර ගන්නවා, කේලම් කියනවා, බාධා කරනවා. මේවගේ අවස්ථාවලදී කළ හැකි හොඳම දෙය තමා නිහඬව ඉවසා සිටීමයි. තත්තාඳුනන අය සමග එකට සිටීම, තමන්ගේ ම අය සමග එකට සිටීමට වඩා හුඟක් පහසුයි. අන් අයගේ දියුණුව දැකීම, ඒ ගැන ඇසීම අපට දරාගත නොහැකි නම් අප කළ යුත්තේ ලොව පිළිබඳ අප කුළ පවතින දෘෂ්ටිය නැවත ඇගයීමකට ලක් කොට එය යහපත් ලෙස සකසා ගැනීම ය.

සිත පිළිබඳ අවදි බව

සිතෙහි පවතින හානිකර සිතුවිලි පිරික්සන විට මනාව පැහැදිලි වන කරුණක් නම් සිතේ සමතුළිතතාව හා අධ්‍යාත්මික ශාන්තිය බිඳ දැමීමට තමන්ට හැර වෙනත් පිටස්තර කිසිවකුට හැකියාවක් හෝ ශක්තියක් නැති බවය. සිතෙහි ගැටුම් හට ගන්නේ, තමන් කුළ ඇති

සැනසීම බිඳී යන්නේ පුද්ගලයෙක් තමන්ට තවත් පුද්ගලයකු සමග සසඳා ඇති කරගන්නා සිතුවිලි හේතුකොට ගෙනය. "ඔහු මට වඩා දියුණුය, මට නැති බොහෝ දේ ඔහුට ඇත ආදී වශයෙන් ඊර්ෂ්‍යා සහගත සිතුවිලි මගින් සමහරුන්ගේ සිත පහුරු ගැවෙන්න පටන් ගන්නව. ලෝකයේ පවතින බොහෝ හේදයන්ට මුල්වන ඊර්ෂ්‍යාව සිතෙහි තැන්පත් කර ගැනීමෙන් අත්වන වාසියක් නම් නැත.

ඉර්ෂ්‍යාව, කෝපය, ද්වේෂය බඳු හානිකර අකුශල සිතුවිලි සිතෙහි දියුණුවට බාධා පමුණුවන බව අප මනාව තේරුම් ගත යුතුය. අප සිහන - පතන කිසිවක් ඊර්ෂ්‍යාව මගින් ලබා ගත හැකි නොවේ ඊර්ෂ්‍යාවෙන් අපට හිමිවන්නේ අසහනය, ශාරීරික පීඩාව, මානසික වේදනාව ආදිය පමණි. ඊර්ෂ්‍යාවෙන් අන්ධ වූ කළ අප ද්වේෂය නැමැති අඳුරු පටු මාවතක කොටුව වෙතවා. එනිසා අපේ උත්සාහය විය යුත්තේ කෙසේ හෝ මෙවන් හානිකර අකුසල සිතුවිලිවලින් මිදීමටය.

අපේ සිත්වල ඇතිවන අකුසල සිතුවිලි ගැන අප නිරන්තරයෙන් අවදියෙන් සිටිය යුතුයි. සිතෙහි එවන් සිතුවිල්ලක් හටගත් කළ ඒ සිතුවිල්ල පහ කොට කුසල සිතුවිල්ලක් ඇති කොට ගැනීමට අප උත්සාහ ගත යුතුයි. නමුත් මෙය කිරීමට නම් අප නිතරම සිහි කල්පනාවෙන් යුතුව සිටීම ඉතාම වැදගත් වෙතවා. එසේ නැතුව සිතෙහි ඇතිවන සිතුවිලි ගැන අපට දැන ගැනීමට ක්‍රමයක් නැත. ක්‍රම ක්‍රමයෙන් මේ අව බව දියුණු කළ විට අපේ සිතෙහි ඇතිවන අකුසල සිතිවිලි හඳුනා ගෙන ඒ සිතුවිලි පහ කොට දමා, ඒ වෙනුවට හිතකර කුසල සිතුවිලි උපදවා ගන්නට අවට හැකිවෙතවා.

ඊර්ෂ්‍යාව ජය ගැනීම

අපේ සිතේ පවතින ඊර්ෂ්‍යා සහගත සිතුවිලිවල ආදීනව දැනගත් විට ඒ සිතුවිලි පළවා හැර කරුණා - දයා ගුණ වැඩීමට අපට වැඩිපුර කාලයක් මිඩාගූ කළ හැකිය. වෙනත් අය දියුණු වන විට අපට වන පාඩුව කුමක්ද? කිසිදු පාඩුවක් නැත. එසේ නම් අප කලබලයට පත් විය යුත්තේ ඇයි? හිතෙහි ඊර්ෂ්‍යාව උපදවා ගත යුත්තේ ඇයි? ඇත්ත වශයෙන්ම අප කළ යුත්තේ ආත්මාර්ථකාමී බව තුනී කොට, නිහතමානී බව ඇති කොට ගෙන අන් අයගේ දියුණුව ගැන ඉති සිතින් ම සතුටු විය හැකි වන පරිදි මුදිතා ගුණය වැඩීම ය. නිරන්තරයෙන්ම කළ යුත්තේ ආත්මාර්ථකාමී බව ක්‍රමක්‍රමයෙන් අඩු කර ගනිමින් අන්

අයගේ දුකෙහි දී අනුකම්පාවක් අත් අයගේ සැපතෙහි දී මුදිතාවක් දැක්වීමට පුරුදු පුහුණු වීමය. ප්‍රමෝද ජනක තෘප්තිමත් ජීවිතයක් ගත කිරීමට අවස්ථාව ලැබෙන්නේ ආත්මාර්ථකාමී බව ජයගෙන, අන්‍යෝන්‍ය සුභදතාව, සහයෝගය හා දයාව වර්ධනය කර ගැනීමෙන්ය. මෙවන් සිතුවිලි වැඩීම තමන්ගේ පමණක් නොව සමාජයේ සෙසු සියලු දෙනාගේම හිතසුව පිණිස පවතිනු ඇත.

අත් අයගේ සතුට දැක තමන්ටත් සතුටට පත්වීමට හැකියාව ලබා දෙන මුදිතා ගුණය ප්‍රගුණ කළ යුතු යැයි බුදුන්වහන්සේ සියලු දෙනා සඳහා දේශනා කොට වදාරා ඇත. ඇත්ත වශයෙන් ම ඊර්ෂ්‍යාව සඳහා ඇති ඉතාම ප්‍රබල ප්‍රතිකර්මය නම් මුදිතාව වැඩීමය. අපට හිතවත්, අප ඇලුම් කරන යමකුගේ දියුණුව බලා සතුටුවීම එතරම් අපහසු නැත. එහෙත්, අපට එතරම් ප්‍රිය නැති, ඊටත් වඩා අප කෙළින්ම අකමැති අපේ එදිරිවාදිකාරයකුට හරියන විට එය බලා සතුටුවීම නම් පහසු කාර්යයක් නොවේ. අප විසින් අප ගැනම සිතා බැලිය යුතුය. "දියුණුවීමට ජීවිතය සශ්‍රීක කර ගැනීමට අප කැමති නැද්ද? අනිත් අයත් එසේම නොවේ ද? ඒ උදවියත් දියුණු වන්නට, සතුටු වන්නට, සරු වන්නට කැමති වනවා නේද? එසේ නම් අප ඒ අයට ඊර්ෂ්‍යා කළ යුත්තේ ඇයි?" අප මෙලෙස සිතා බැලිය යුතු ය. මෙලෙස සිතා බලන විට අපට අත් අය කෙරෙහි කරුණාබර ආකල්ප ඇති කර ගැනීමට ඉඩ ලැබෙනවා. ඊර්ෂ්‍යාව නිසා ඔවුන්ට එරෙහිව අප කරන්නට අදහස් කරන කෘරකම්වලින් වළකින්නට පුළුවන් වෙනවා. ඒ වාගේම අපේ සිතේ ඇතිවන අසහනය, නොසතුට ක්‍රමයෙන් තුනී වී අපත් නිකුරුණේ විනාශයට පත්වීමෙන් බේරෙනවා.

මෙහි තවත් වැදගත් පැත්තක් තිබෙනවා. අපේ දියුණුවටත් ඊර්ෂ්‍යා කරන වෙනත් අය ඉන්න පුළුවනි. එය පුදුමයක් නොවේ. එවිට අප ඉතා පරිස්සමෙන් ඉවසීමෙන් කටයුතු කරන්න ඕනේ. ඒ අය අපට සමහර විටෙක ඊර්ෂ්‍යා කරනව ඇත්තේ අප ටිකක් උඩඟු නිසා නිහතමානි නැති නිසා විය හැකියි. අපේ පුළුවන්කාරකම, ධනය, බලය ආදී කිසිවක් ප්‍රදර්ශනය කිරීම වැරදියි. එයින් වැළකීම ඉතා අවශ්‍යයි. අප දියුණු වන විට, අපේ කටයුතු සාර්ථක වනවිට අපි උඩඟු නොවී, අපේ අතීතය, ඒ කාලයේ අප සිටි තත්ත්වය, වින්ද දුක්, අප අසමත් වූ අවස්ථා, අපට වැරදුණු තැන් ආදිය ගැන සිතා බැලිය යුතුයි. මෙසේ සිතන විට අප තරම් දියුණු නොවූ, අප තරම් දියුණු වීමට වාසනාව

නොලැබූ අයගේ හැභිමි අවබෝධ කර ගැනීම අපට පහසු වෙනවා ඇති. ඒ අයගෙන් අපට සිදුවිය හැකි අපහසුතා කරදර ආදිය ඉවසීමෙන් විඳදරා සිටීමට අවශ්‍ය මානසික ශක්තිය එයින් අපට ලැබේවි.

ඊර්ෂ්‍යාව නිසා වෙනත් අය අපට එරෙහිව යම් යම් දේ කරන විට අප කුරුසුනා ගතියක් දක්වමින් එකට එක කරන්නට යෑමෙන් වැලකී සිටිය යුතුය. අන් අය වාගේම අපත් අපේ කර්මයන්ගේ උරුමක්කාරයින් බව සිතියට ගත යුතුයි. එවැනි අවස්ථා උද්ගත වුණු විට අපි මෙසේ සිතන්නට පුරුදු විය යුතුයි. "ඔහු සමග තරහවීමෙන් ඇති එලය මොකක්ද? කෝපය නිසා සිදු වෙන්නේ ප්‍රශ්න ලිහිල්වීම නොවෙයි, තව තවත් උග්‍ර වී අවුල් වීමයි. කෝපය නිසා උපදින අකුසල කර්ම මගින් අපේ දුක වැඩිවී පරිහානිය ඇති වෙයි. තරහවීමෙන් කෝපවීමෙන් සිදු වන්නේ වෙනත් අයකුට දමා ගසන්නට දැවෙන ගිනි අහුරු තැටියක් අතින් ගත්තු මිනිසාට වුණ දෙයමයි, නිකුරුණේ පිටිවීම පමණයි. කිසිදු කෝපයක් නොදක්වා ඊර්ෂ්‍යාකාර එදිරිවාදිකාරයකු මෙල්ල කිරීමට සමත් වූ ධර්මය උගන්වන ගුරුවරයකු පිළිබඳ කථාවක් මෙසේ ය.

ඔබට මා කීකරු කළ හැකිද? කලෙක ඉතා ජනප්‍රිය ධර්මදේශකයකු සිටියා. සමාජයේ විවිධ තරාකිරීම්වල අය ඔහුගේ දේශනා ඇසීමට රොක් වුනා. මේ ගුරුවරයා ඔහුගේ පණ්ඩිත බව පෙන්වීමට උත්සාහ ගත්තේ නෑ. අසන්නන්ට ඉතා පහසුවෙන් අවබෝධ වන අන්දමට ඉතා සරලව ඔහු දේශනා පැවැත්වුවා.

දිනක් වෙනත් ආගමකට අයත් ගුරුවරයකු ඔහුගේ දේශනයක් ඇසීමට පැමිණියා. තම අනුගාමිකයින් පිරිසක් ඇතුලු බොහෝ අය ඇද ගැනීමට සමත් වූ නිසා මේ අන්‍ය ලබ්ධික ගුරුවරයා අතින් දේශකයා සමග තරහෙකුයි සිටියේ. මේ ආත්මාර්ථකාමී ගුරුවරයා අතිකා සමග වාද කිරීමට ඉටා ගත්තා.

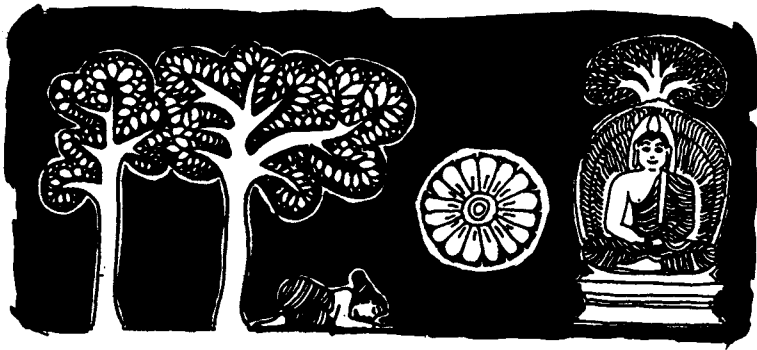
"දේශකයානෙහි, මොහොතක් ඉන්න. බොහෝ අය ඔබේ දේශන අසා ඒවා පිළිපදින්න කැමති වෙන්න පුළුවනි. නමුත් මා වාගේ කෙනෙක් අවනත කර ගැනීමට නම් ඔබට ඉඩක් ලැබෙන්නේ නෑ. මා වාගේ කෙනෙක් ඔබට ගරු කරන්නෙත් නෑ. පුළුවන් නම් මා අවනත කරවා ගන්න".

"එන්න, මා අසලට එන්න, මා ඔබට එය කරන සැටි පෙන්වන්නම්", එම ධර්ම දේශකයා ශාන්තව පිළිතුරු දුන්නේය.

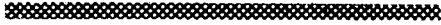
වාදයට එළඹී අනිකා සෙනග පීරාගෙන ඉදිරියට පැමිණ දේශකයා අසල සිට ගත්තා. ධර්මදේශකයා මදක් සිනා සී, "එන්න මගේ වම් පැත්තට එන්න" යයි කීවා. අනිකා එසේ කළා.

"නෑ පොඩ්ඩක් ඉන්න. දකුණු පැත්තේ ඉන්න එක වඩා හොඳයි. එතකොට වඩා හොඳින් කලා කරන්න පුළුවනි" අනිකා ආචම්බරයෙන් දේශකයාගේ දකුණු පසට ගියා.

"අන්න හොඳයි. ඔබ කොච්චර කීකරුද? කොපමණ අවනතද? ඔබ හරි සෞම්‍ය පුද්ගලයෙක්. ඔහොම හොඳට ඉඳගෙන මම කියන දේ අහගෙන ඉන්න", දේශකයා ඇඟට නොදැනී කිව්ව.



සතුරන්ට හා විවේචනවලට මුහුණ දිය යුතු සැටි



“දෙවියනි මා මිතුරන්ගෙන් බේරා ගන්න, සතුරන්ට මුහුණ දෙන සැටි මම දිනිමි”

- වෝල්ට්‍යොර් -

සතුරන් නැත්තේ කාටද? තමන්ට සතුරන් නැතැයි කියා කියන්නට පුළුවන් ටික දෙනාටයි. පරාරථකාමී බව පෙරදැරි කොට ගෙන බහුජන හිතසුව පිණිස සේවයේ යෙදුණ බුදුන්වහන්සේ, ක්‍රිස්තුමන්, ජේසුතුමන්, මොහම්මද්තුමන් වැනි උතුම් ආගමික නායකයින්ට ද, එමෙන්ම සොක්‍රටීස් බදු දාර්ශනිකයන්ටද, පරම අවහිංසාවාදියකු වූ මහත්මා ගාන්ධිතුමන්ටද ඒබ්‍රහම් ලින්කන් බදු අග්‍රගණ්‍ය සමාජ ශෝධකයින්ට ද එරෙහි වූ සතුරෝ සිටිය. එහෙත්, මේ උතුම් පුද්ගලයෝ තමන් ගමන් ගත් නිර්මල, උතුම් මාර්ගයෙන් පිට නොපැන තම සතුරන්ගේ සියලු එදිරිවාදුකම් විවේචන ඉතා සන්සුන්ව විදදරා ගත්ත. වෙනත් කිසිවකට වඩා තමන් ඇදහූ පිළිගත් ප්‍රතිපත්ති අගේ කොට තැකූ මේවත් සමහර ශ්‍රේෂ්ඨ ආගමික නායකයන්ට දාර්ශනිකයන්ට, සමාජ ශෝධකයින්ට අකාලයේ මරණයට පවා මුහුණ දීමට සිදුවුණා.

බහුජන හිත සුව පිණිස කැපවී සේවය කරන අයට ද නිරන්තරයෙන් ම වාගේ පටු වේතනා ඇති අය සමග ඇසුරු කරන්නට සිදු වෙනවා. හොඳ - නරක දෙකේ ගැටුම ස්වභාවයෙන් ම පවතින ගැටුමක්. කෙනෙක් සත් ක්‍රියාවක යෙදෙන විට වෙනත් බොහෝ අය උත්සාහ ගත්තේ ඔහුගේ වැරදි පෙන්වීමට මිස ඔහුට ප්‍රශංසා කිරීමට නොවේ. සමහරුන් ඔහු කරන දේ වැරදිය කියා දොස් කියනවා. තවත් සමහරුන් ඔහු යම් යම් දේ කළේ නැතැයි කියා විවේචනය කරනවා. වෙනත් හික්ෂුන් ධර්ම දේශනා කරන ආකාරය මෙන්ම තමන් විසින් නගන ලද ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු දීමට උත්සාහ දැරූ ආකාරය ද විවේචනය කරමින් කථා කළ අතුල නම් හික්ෂුව අමතා බුදුන් වහන්සේ මෙසේ වදාළා.

“අනුන්ගේ නිශ්ශබ්දතාවටත් සමහරුන් දොස් කියනවා. වැඩියෙන් කථා කළොත් එය වරදක් සේ දක්වමින් දොස් කියනවා. මධ්‍යස්ථ ලෙස

කලා කළත් වැරදියි. එනිසා අප සිතට ගන්න ඕන, දොස් අහන්නෙ නැති කිසිවෙක් මිහිපිට නෑ කියල”.

දොස් - සමහර විටෙක පදනම් විරහිත වෝදනා පවා-සන්සුන්ව, එක්තරා අන්දමක උපේක්ෂාවකුත් සමග ඉවසා දරා විඳගන්නට සැවොම පුරුදු විය යුතුයි. මේ සඳහා එක්තරා ප්‍රායෝගික ක්‍රමයක් ඒබ්‍රහම් ලින්කන් තුමා දක්වා තිබෙනවා. “මට එල්ල කෙරෙන සියලු ම විවේචන වලට පිළිතුරු දෙන්න තබා ඒ සියල්ල ම කියවන්න ගියොත් මට වෙන කිසිවක් කරන්න කාලෙ ඉතුරු වෙන්නේ නැහැ. මට පුළුවන් තරම හොඳින්, මා දන්නා තරම් හොඳින් මේ වැඩ කටයුතු සියල්ල කරගෙන යනවා. මා ජීවත්ව සිටින තුරු එලෙස ඉතා හොඳින් මේ කටයුතු කරගෙන යනවා. අවසානයේ මා නිවැරදි නම්, මටවිරුද්ධව කෙරෙන විවේචනවලින් වැඩක් නෑ. ඒත් අවසානයේ මා වැරදි බව තීන්දු වුණොත්, එහෙනම්, දේවදූතයින් දහ දෙනෙක් මා නිවැරදි යයි කොපමණ දිවුරා කිවත් එයින් කිසිදු වෙනසක් ඇති වෙන්නේ නෑ”

සිත කැඩපතකි

පුද්ගලයකුගේ ජීවිතය, ඔහුගේ චින්දන ඔහුට මුහුණ පාන්නට සිදුවන විවිධ අවස්ථා ආදී සියල්ල නිර්මාණය වීමට බොහෝ සේ බලපාන්නේ ඔහුගේ සිතුවිලිය. මිනිසුන් හරියටම කැඩපත් වගේ. ඔවුන් ඔවුන්ගේ සිතුවිලිවල ප්‍රතිබිම්බයන් ය. ඔවුන් ඔවුන්ගේ සටි සිත්වල ඇති අදහස්වලම ඔවුන්ගේ වර්තයන්ගේ ප්‍රතිබිම්බ දකිනවා. තම වර්තය තමන්ගේ අදහස්, විශ්වාස හා සිතුවිලිවල ප්‍රතිඵලයක්මය යන්න අවබෝධ කොට ගන්නා තුරු ඔවුන් විවිධ සිදුවීම්වල බලපෑම්වලට යටත් වෙනවා. මේ ගැඹුරු, වැදගත් සත්‍ය අවබෝධ කොට ගත් විට ඔවුන් ද්වේෂයේ ග්‍රහණයෙන් මිදීමට ඉවහල් වන නව ගමන් මගක් ආරම්භ කරනවා ඇති.

අන් අය තුළ තවත් අයකු දකින විරුපී බව අවලස්සන බව එසේ දකින තැනැත්තාගේ ම ස්වභාවයේ ප්‍රතිබිම්බයකි. එනිසා අභිසක, අවාසනාවන්ත මිනිසුන් මත තමන්ගේ ස්වභාවයේ ප්‍රතිබිම්බ ආරෝපණය කිරීමට ඔහු කලබල විය යුතු නැත. ඉවසීම අවශ්‍යයි. අන් අය විවේචනය කිරීමට ඉක්මන් විය යුතු නැත. අන් අයව අපේ තත්ත්වයේලා පුළුල් දෘෂ්ටි කෝණයකින් සලකා බැලීමට අප පුරුදු විය යුතුය. යම් යම් දේ සිදුවීමට තුඩුදුන් හේතු සාධක සොයා බැලිය

යුතුය. මෙසේ බැලීමෙන්, සියලු කරුණු පුළුල් විවෘත මතභේදයක් බැලීමෙන් අන් අයගේ ප්‍රශ්නවලට අනවශ්‍ය ලෙස මැදිහත් නොවී, ඒ අයට සාමයෙන් සතුටින් සිටින්නට ඉඩ හැරීමට අපට හැකියාව ලැබෙයි. බුදුන් වහන්සේගේ මේ ඔවදන අප සිත්හි දරා ගත යුතුය. නිතරම අන් අයගේ වරද දකින, නිතරම කුරුසුනා ගතියෙන් සිටින තැනැත්තා ඔහුගේ දොස් වැඩි කර ගන්නවා මිස, කිසිදාක එම දොස් අඩුකර ගැනීමට සමත් වන්නේ නැත. බෝල්ටන් හෝල් මෙසේ ලියා ඇත.

“විවේචනය නම් අන්වීක්ෂයෙන් මගේ

සොහොයුරා දෙස බලා,

“කොතරම්, ගොරහැඩිද ඔබ?”

මම කීම්.

ද්වේෂය නම් දුර දක්නයෙන් ඔහු දෙස බලා

“ඔබ ඉතා කුඩා නොවැ”

මම කීම්

අනතුරුව සත්‍යයේ කැඩපතින් බලා

“අප දෙදෙනා කෙතරම් එක වගේදැ”යි

මම පුදුම වීම්

අනුන්ගේ වැරදි යෙවීම

අනුන්ගේ වැරදි දැකීම ඉතා පහසුය. එහෙත් තමන්ගේ වැරදි කෙතරම් විශාල වුණත් ඒවා දැකීම නම් එතරම් පහසු නැත. මිනිසුන් අන් අයගේ වැරදි නම් තෝරා බේරා භාරා අවුස්සා ප්‍රකට කරනවා. නමුත් නිතරම තමන්ගේ වැරදි වසා කරනවා. අනුන්ගේ වැරදි, ඒ අය කළ නොකළ දේ සොයා බැලීම යුතු නැත. අප නිතරම සොයා බැලිය යුත්තේ අප කරන අප අතපසු කරන කටයුතු ගැනයි.

මේ මාහැඟි ඔවදන් සිතට ගෙන අපේ සිත්වල උපදින භානිකර සතුටිලි වළක්වා ලන්නට අපට හැකිය. නිතරම උදාසීනව, නරක අංශයම දෙස බලන්න පුරුදු වන්න එපා. හොඳ පැත්ත, ක්‍රියකාරී පැත්ත දිහා බලන්න පුරුදු වන්න. නරකම දකින්න පුරුදු වුණ තැනැත්තා රෝස මලෙන් කටුවක් ඇති බව තමයි වැඩිපුර දකින්නේ.

සුන්දර පැත්ත තිබේදී ඇයි අප නරක, අසුබ පැත්තම බලන්නේ? කාගේද වැරදි නැත්තේ? කා තුළත් වැරදි තිබෙනවා. අප කවුරු අතින් වැරදි සිදු වෙනවා. එහෙත් අප එකක් මතක තබා ගත යුතුයි. එනම්, කිසිවෙක් සම්පූර්ණයෙන් ම නරකවත් සම්පූර්ණයෙන්ම හොඳවත් නොවන බවයි.

මින් පසු අනුන්ගේ වැරදි ගැන සෙවීමට ලැහැස්ති වන්නට පෙර රොබට් උච්ච් ස්ටීවන්සන් නම් කවියාගේ මේ අදහස සිහියට නගා ගත යුතුය.

“අප අතර සිටිනා මහා අධමයා තුළ පවා ඉතා අගනා මනා යහගුණ වේ. මහා සුදනන් කෙරෙහි වුවද බොහෝ දුර්ගුණ අපට දැකිය හැකිවේ. එහෙත් අප කිසිවකු ඩිසින් නොකට යුතු දෙයක් නම් එකෙක් අතිකාගේ දොස් සෙවීමය”.

විවේචන එල්ල වූ විට කුමක් කළ යුතුද?

කෙනකු ඔබ සමග අමනාප නම් ඊට හේතුව සොයා බලන්න. ඒ අමනාපයට මුල ඔබ විසින් කරන ලද යමක් විය හැකිය. ඔබ අතින් යම් වරදක් සිදුවී ඇත්නම් එය පිළිගෙන සමාව ගන්න. මේ අමනාපයට හේතුව සමහර විටෙක වරදවා තේරුම් ගැනීමක් විය හැකිය. එසේ නම් විවෘතව කථාබහ කර ඒ ප්‍රශ්නය විසඳා ගන්න. සමහර විටෙක මේ අමනාපයට හේතුව අතික් පාර්ශ්වය තුළ ඇති ඊර්ෂ්‍යාව හෝ වෙනත් එවැනි හැඟීමක් විය හැකිය. එවන් අවස්ථාවක සාමාන්‍යයෙන් සිදුවන්නේ එකට එක කිරීමය. නමුත් මෙය යහපත් ප්‍රතික්‍රියා දැක්වීමක් නොවේ. ඔබ එලෙස පිළිගැනීමට ඉක්මන් විය යුතු නැත. සටන සටනකින් අවසන් නොවේ. එයින් සිදුවන්නේ ක්‍රෝධය, පළිගැනීමේ චේතනාව තවත් දරුණු වීමය. එසේත් නැත්නම් ප්‍රශ්නය විසඳෙන්නේ අයුක්ති සහගත ආකාරයකටය. බුදුන් වහන්සේ වදාරා ඇති පරිදි, “ජයග්‍රාහකයා හේතුකොට ගෙන ද්වේෂය උපදී. පරාජිතයා ජීවත් වන්නේ දුකෙනි. ජය - පරාජය දෙකම, ඉවත ලන තැනැත්තා සතුටින් සාමයෙන් වෙසේ.”

කෝපය ජය ගත යුත්තේ මෙන් සිතියි. නමුත් මෙසේ කිරීම, කියනවා තරම් පහසු නැත. සතුට හා සාමය සඳහා ඔබේ ම කෝපය ජය ගත යුතුව ඇත. මේ සඳහා එක්තරා සංයමයක්, සංවරයක් අවශ්‍යය. “කෙනෙක් යුද්ධයේ දී දහසක් දෙනා දහස් වරක් ජය ගැනීමට සමත්

වනු ඇත. විශිෂ්ටතම ජයග්‍රහණය ආත්මදමනය වේ” යයි බුදුන් වහන්සේ දේශනා කොට තිබේ.

සතුරා සමග අවංකව සිතාසීමට ඔබ සිත හදා ගත යුතුය. ඔබ සතුරා සමග සිතාසී ඔහුට මෙන් වඩන විට, දයාව දක්වන විට පුදුම වෙනසක් සිදුවේ. මෙත්දයා ගුණයෙන් ඵලීය වුණ ඔබේ මුහුණත්, ඔබ සතුරා ඉදිරියෙහි මෙත්දයා ගුණයෙන් යුතුව පෙනී සිටීමෙන් ජනිත වන හිතකර මනෝ තරංග ධාරා ඔහු හා ඔබ වෙන් කෙරෙන කෝපයේ සන සිතල පවුරු බිඳ දැමීමට සමත් වනු ඇත. අහිතකර සිතුවිලි හිතකර සිතුවිලි බවට පරිවර්තනය කිරීමට ශක්තිය ඇත්තේ මෙහි ගුණයට පමණි. ද්වේෂයෙන් සතුරු සිත් තව තවත් දැඩි කෙරෙනවා පමණි.

“ඔහු වටේට කවයක් ඇඳ මාව එයින් කොන් කෙරුවා. “කැරලිකාර මිසඳිටුවා” යයි මා හට ඔහු ගැඹුණුවා. මෙන් සිත හා එක් වී මා ඔහු දිනුමට සමත් වුණා. ඔහු ද අයිති වන විදියට අපි ලොකු කවයක් ඇත්දා”.

- එඩ්වින් මාබම් -

වෙරයට වෙරයෙන් ප්‍රතික්‍රියා දැක්වීම නිසා තව තවත් සතුරන් ඇතිවන හෙයින් තුවණැත්තන් එසේ හැසිරෙන්නේ නැත. සතුරන් ජය ගැනීමේ වඩා ඵලදායී ක්‍රමය නම්, ඔවුන්ට හොඳ හිත දක්වා ඔවුන්ව තේරුම් ගැනීමට උත්සාහ කිරීමය. ඔවුන්ගේ අවශ්‍යතා, ඔවුන් ඔබට එරෙහි වීමට හේතුව ආදිය සොයා දැනගත යුතුය. ඔවුන්ව විවේචනය නොකොට කරුණාවෙන් කථා කළ යුතුය. බොහෝ දෙනා මෙලෙස ප්‍රතික්‍රියා නොදැක්වුවත් මෙවන් ආකල්පයක් දැක්වීමෙන් යහපත් ප්‍රතිඵල ලබාගත හැකිය. වරෙක ඔස්කාවයිල්ඩ් මෙසේ පවසා ඇත. “හැමවිටම සතුරන්ට සමාව දෙන්න. මේ තරම් සතුරන්ට රුස්සන්න බැරි වෙනත් දෙයක් නෑ.” මෙය සතුරන් මිතුරන් බවට පෙරළා ගැනීම ඇති ප්‍රබල ප්‍රායෝගික ප්‍රතිචාර දැක්වීමක් බව බොහෝ ශ්‍රේෂ්ඨ මිනිසුන්ගේ අත්දැකීමයි. ඇත්ත වශයෙන්ම බෞද්ධ ක්‍රමයත් මෙයමය. වෙරය මෙහි යෙන් ද නපුරුකම දයාවෙන් ද, ආත්මාර්ථකාමී බව දානයෙන් ද අසත්‍යය සත්‍යයෙන් ද ජය ගත යුතු බව බුදුන් වහන්සේ උගන්වා ඇත.

අප සතුරකු සේ සලකනු ලබන අයකු සමග කෝපවීමට කලින් කරුණු දෙකක් සලකා බැලිය යුතුය. පළමු සලකා බැලිය යුත්තේ, මිනිසුන් ඔවුන්ගේ සිත්වල පවතින ද්වේෂය හේතුකොට ගෙන සතුරන්ගෙන් පැමිණෙනවාට වඩා වැඩි දුක් වේදනා විදිනා බවය: සතුරන්ගෙන් මිදීමට කැමති නම් ඔබ ඔබේම කෝපයෙන් මිදිය යුතු බවය.

දෙවනුව සලකා බැලිය යුත්තේ අපට අපේ හොඳ මිතුරන්ගෙන් පමණක් නොව අපේ සතුරන්ගෙන් ද නොයෙක් දේ ඉගෙන ගත හැකි බවය. සැකයේ වාසිය සතුරන්ට දිය යුතුය. සමහර විට ඔවුන් නිවැරදි විය හැකිය. ඔවුන් කියන දේට ඇහුම්කන් නුදුන්නොත් (අප බොහෝ විට කරන්නේ ඔවුන් යම් යම් දේ කියූ ආකාරය ගැන උරණ වීමය) අපට යම් යම් දේ දැනගැනීමට, එමගින් අපේ තත්ත්වය දියුණු කර ගැනීමට ඇති ඉඩ ප්‍රස්ථා නැති වී යා හැකිය. සමහර විට එම සතුරන් පෙන්වන්නට මහත්සි ගන්නේ අප කෙරෙහි දක්නට ඇති තදබල දුර්වල කමක් ගැන විය හැකිය. එවන් දුර්වලකම් ගැන කලා කිරීමට අපේ හිත මිතුරන් පසුබට වනු ඇත. හදිසි කීරණවලට නොඑළඹ, විවෘත මතසකිත් යුතුව සිටියහොත් සතුරන්ගෙන් පවා අපට බොහෝ දේ ඉගෙන ගත හැකිවනු ඇත.

විවේචනවලට බිය විය යුතු නැත

ඉමිහිරි දේ ලෙඩ රෝග ඇති කරන්නට ඉඩ තිබේ. ප්‍රශංසාව මිහිරිය. නමුත් ප්‍රශංසාව නිසා කෙනකුට රෝගී තත්වයක් උදාවීමට ඉඩ ඇත. විවේචනය තිත්ත, කටුක පෙත්තක් මෙන් නැත්නම් වේදනාකාරී ඉන්ජේක්ෂන් එකක් මෙන් විය හැකිය. සත්තකිත්ම විවේචනය අමිහිරිය. එහෙත් එමගින් ඉමහත් සෙනක් ද සිදුවිය හැකිය.

විවේචනයට බිය වන්න එපා. කිසිවකුට - ඉතාම ශ්‍රේෂ්ඨ පුද්ගලයින්ට පවා - විවේචනවලින් බේරී සිටිය නොහැකිය. විවේචන හේතුකොට ගෙන ආරක්ෂක පියවර ගැනීමට වඩා පරිස්සම් වීමට පුද්ගලයකු පොළඹවන හෙයින් විවේචනය නිෂ්ඵලය. පුද්ගලයකුගේ මානස පලදු කරන හෙයින්, ඔහුගේ වැදගත්කමට හානි පමුණුවන හෙයින් කෝපය දනවන හෙයින් විවේචනය අනතුරුදායකය. එහෙත් එහි හිතකර අංශයක් ද වේ. විවේචනය හිතකර නම් එයට කන්දිය යුතුය. ඒ මන්දයත් එමගින් අපට ප්‍රගතියක් ලබා ගත හැකි හෙයිනි.

අපේ මමත්වය අඩු කොට ගෙන, විවේචකයා කෙරෙහි ද්වේෂ කිරීමෙන් වැළකී සිටිය යුතුය. අප දරන මතයන්ට ප්‍රතිවිරුද්ධ මත දරන අය සතුරන් සේ හැඳින්වූ ගැසීමට අප ඉක්මන් විය යුතු නැත. ඇත්ත වශයෙන්ම සියලුම විවේචකයින් අපේ සතුරන් නොවේ. ඒනිසා විවෘත මතසකිත් යුතුව විවේචන කෙරෙහි වඩා හිතකර ආකල්පයක් දක්වන්න. "එල්ලවන ඩිවේචනවලට පදනමක් තිබේ ද? එයින් අපට උගත හැකි යමක් වේද? ආදී කරුණු ගැන සිතා බලන්න. අප නොදකින අපේ දුර්වලකම් බොහෝමයක් අපට විවේචන මගින් දැන ගැනීමට ලැබෙනු ඇත.

අපට විවේචන එල්ල කරද්දී අප විසින් කෙතරම් කරුණාව දැක්වුවත් එයින් ඔවුන්ගේ හැසිරීම් රටාවේ කිසිදු වෙනසක් සිදු කොට නොගන්නා සමහරුන් අපට හමුවීමට ඉඩ තිබේ. ඔවුන්ගේ ආකල්ප වෙනස් කිරීමට ගන්නා සියලු සාමකාමී සාධාරණ උත්සාහයන් නිෂ්ඵල වීමට ඉඩ තිබේ. එසේ වුණත් අප ඔවුන් සමග උරණ වී පළිගැනීමට සිතිය යුතු නැත. එසේ පළිගන්නට සිතුවොත් සිදුවන්නේ අපත් ඔවුන් වැටී එරි සිටිනා ඒ මඩ ගොහොරුවට ඇද වැටීමය. මඩ ගැසීමේ ව්‍යාපාරයට එකතු වුණොත් එයින් අපත් අපවිත්‍ර වන එක පමණි සිදුවන්නේ. කිසියම් දුෂ්ට ක්‍රියාවක් කිරීමට එසේ නැත්නම් ඇත්ත පදයක් කීමට බොහෝ අය මැලිවන්නේ නෑ. ඒ සඳහා නොයෙකුත් අනවශ්‍ය දේ කරනවා. මෙබඳු ක්‍රියා නිසා සිදුවන්නේ නිකරුණේ කරදරයට පත්වීමය.

අප තවත් කරුණක් ගැන සිතියෙහි තබා ගත යුතුයි. අප බොහෝ සේ විවේචනාත්මක විය යුතු නෑ. එමෙන්ම අන් අය ගැන විපරම් කර කර ඒ අයගේ කටයුතුවලට ඇහිලි ගැසිය යුතු නැත. මෙහි ඇති වරද පැහැදිලි කෙරෙන කදිම කථාවක් ආසියාකරයේ මිනිසුන් අතර පවතිනවා.

ත්‍රූවුමනා දේට ඇහිලි ගැසීම: වරෙක දැව කපන්නන් වැටී තිබුණ මහ ගසක කඳක් කපමින් සිටියා. ඔවුන් කඳ පළල මැදින් කුඤ්ඤයක් ගැහුවා. මද්දහනෙ නිසා ඒ අය ටිකක් සෙවන ඇති තැනකට ගියා ගිමන් නිවා ගන්න. එවිට අසල සිටි වඳුරෙක් එතැනට පැමිණියා. වඳුරා ගස් කඳ උඩ නැගල දෙපා දෙපැත්තට දමා අස්සයා පිටේ යනව වාගේ

වාඩි වුණා. එහෙම වාඩි වෙනකොට වළුරුගේ වලිගයයි අඩු බඩුයි කඳේ ඉරාපු පලු දෙක අතරට ගියා. කුඤ්ඤ දැක්කම වළුරුගේ කුතුහලය ඇවිස්සුණා. ටික වේලාවක් එය අතපත ගගා ඉඳල එය අදින්න පටන් ගත්ත. කුඤ්ඤ හරි තදයි. වළුරා පුළුවන් තරම් වෙර දාල කුඤ්ඤය එළියට ඇද්ද. කුඤ්ඤ එළියට එන කොටම කඳේ පලු දෙක "දඩස්" ගාලා එකට තද වුණා. වළුරාගේ වලිගයත් අඩුබඩුත් "චිරි - චිරි" ගාලා පොඩි වී ගියා. වළුරා එතනම මැරුණා.

කිසිවෙක් අකාරුණික ලෙස යමක් කීවොත් ඔබ කුමක් කළ යුතු ද ? ඔබට සමහර විටෙක මෙසේ සිතෙන්න පුළුවනි. "මගේ සතුරා කළ දේ කී දේ, සාධාරණ ද?" ඒ කළ කීදේ සියල්ල මුළුමනින්ම අසත්‍ය නම් පදනම් විරහිත නම් ඔබ එය ගණන් නොගත යුතුය. සතුරා කෙරෙහි අනුකම්පාව වුවත් දැක්විය හැකිය. මන්දයත් එවන් දේ කීම, කිරීම මගින් ඔහු ඔහුටම හානි පමුණුවා ගන්නා බැවිනි. ඔබ නිර්දෝෂී නම් සතුරා අනුවණය, ඔහුට නියම මග පෙන්වීමක් අවශ්‍ය යනුවෙන් සිතන්න. කුරුසයේ තබා ඇණ ගසනු ලැබූ විට ජේසුතුමා මෙසේ පවසා ඇත. "පියාණෙනි, ඔවුහු ඔවුන් කරන දේ නොදන්නාහුය. එහෙයින් ඔවුනට කමා වුව මැනව."

අප්‍රසන්න අවස්ථා හැකිකාක් දුරට අඩු කරවා ගත හැකි මග නම් එවන් දුෂ්ට පවිටු පුද්ගලයන් සමග ආශ්‍රයෙන් වැළකීමය. "ඔබට ඇසුරු කිරීම පිණිස විශ්වාසවන්ත මිතුරන් තැන්නම් හුදකලාව සිටීම වඩා යෙහෙකි" යයි බුදුන් වහන්සේ දේශනා කොට ඇත.

එහෙත් මෙය සැමවිටම කළ හැකි දෙයක් නොවේ. අපෙන් යමක් උදුරා ගැනීමට සිටින ආත්මාර්ථකාමී අය සමග ඇසුරු කිරීමට සිදුවුවහොත් අප කුමක් කළ යුතුද? මේ අය හරියටම මදුරුවන් වාගේ ලේ උරා බී නවතින්නේ නෑ. ලෙඩ රෝගත් බෝ කරනවා. එවිට කළ යුත්තේ එසේ හැසිරීමට ඔවුන්ට අවස්ථාව නොලැබෙන පරිදි කටයුතු කිරීමය. "අපි ද්වේෂ කරන සතුරන් මැද ද්වේෂයෙන් තොරව සතුටින් වසමු" යයි ධම්මපදයෙන් ඉගැන්වෙන බණ පදය ඔබ සිහියෙහි තබා ගන්න. පළිගැනීම ආඩම්බරයට, සතුටට හේතූන් විය හැකිය. නමුත් කිසිවිටෙකත් එවන් ප්‍රතිචාරයක් දැක්වීමට පෙළෙඹෙන්නට එපා. සුළු - සුළු වාද හේද අමතක කොට, ඒවායේ පැටලී නොසිටින්න උත්සාහ

ගන්න. අපේ කෝපයට හේතුව මමත්වයට පහර වැදීම ය. නමුත් “මමත්වය” නැති කොටගත හැකිනම් එවිට අපට අවබෝධ වෙයි මේ කෝපය එල්ල වන පුද්ගලයකු හෝ කෝප වීමට හේතුවක් හෝ නැති බව.

ඉවසීම, අවබෝධය වඩන අතර, ඉවසීම නිසා වෙනත් අය විසින් ඔවුන්ගේ වාසියට අපව ප්‍රයෝජන ගැනීමට ඉඩ නොහැරීමට වගබලා ගත යුතුය. අසාධාරණ විවේචන හමුවේ සන්සුන්ව අභිමානවත්ව සිටිය යුතුය. කිසිවිටෙක අප ගරු කරන උසස් ප්‍රතිපත්ති පාවා දිය යුතු නැත.

මගේ කකුල පැගුවාට වරදක් නැත : එක් තරුණයෙක් දුම්රිය මැදිරියක එහා මෙහා ඇවිදින විට වැරදීමකින් වෙනත් මගියකුගේ කකුල පැගුණා. ඔහු සිදුවුණු වරදට සමාව ඇයද සිටියත් අනිත් මගියා ඔහුට සැරපරුස ලෙස බැණ වැදුනා.

“යාළුවා ඔබට තේරෙන්නෙ නැද්ද මට ඔබේ කකුල පැගුනේ වැරදීමකින් කියල. මම “සමාවෙන්” කියපු එක මදිනම්, එහෙනම් ඉතින් මගේ කකුලත් පාගනවාකෝ” යයි තරුණයා කිවිව.

අනිත් මගියාට කාරණ වැටහුණේ එවිටයි. තරුණයාට නිකුරුණේ බැණ වැදීම ගැන ඔහුට ලජ්ජාවක් ඇති වුණා. ඔහු බැනීම වහාම නවකා දැමීම.

මේ උදාහරණ කෙතරම් රසවත් වුවත්, වැදගත් වුවත් ආදර්ශමත් වුවත් මේ තරඟකාරී ලොවේ, ශක්තිවන්තයාට පමණක් පැවතිය හැකි මේ ලොවේ මෙලෙස හැසිරෙන්නේ, මෙලෙස ප්‍රතිචාර දක්වන්නේ කෙලෙස දැයි කෙනකුට සිතෙන්නට පුළුවන. මෙය කිරීමට අපහසු බව ඇත්තය. එසේම එය කළ නොහැකි දෙයක් නොවන බවත් ඒ වගේම ඇත්තකි. මිනිසා සාමාන්‍යයෙන් පවට, අධර්මයට නැඹුරු වුවත්, එවන් අකුසල චර්යාවන්ගෙන් වැළකී විමුක්තිය ලැබීමේ කුශලතාවක් ඔවුන් තුළ තිඳිනව පවතිනව, පුද්ගලයකු පවිටු ක්‍රියා කරන්නේ ඉක්මන් ලාභ ප්‍රයෝජනය සඳහාය. එහෙත් අනාගත සුඛ සිද්ධිය සඳහා නම් ඔහු යහපත් ක්‍රියාවන්හි නිරත විය යුතුමය. වහාම ලාභ ප්‍රයෝජන ලැබීමේ ආශාව වැඩි වූ කළ පුද්ගලයෙක් අනාගත සුභ සිද්ධිය සම්බන්ධයෙන්,

වඩා උසස් ලාභයන් සම්බන්ධයෙන් අන්ධ වෙනවා. පුළුල් දෘෂ්ටි කෝණයක් ඇති කොට ගෙන ඔහු කළ යුතු වන්නේ එකට එක කිරීමෙන් වැළකී සිටීමය. ඔබට තරකක් කළ අයට හොඳක් කිරීමට තරම් සිත හදා ගන්න බැරි වුණත්, හොඳක් කළ අයකුට තරකක් නම් නොකළ යුතුමයි.

ඔබ අරඹා ඇති යහපත් කටයුතු හුදු විවේචන නිසා අත්හැරිය යුතු නැත. ඔබේ ප්‍රතිපත්ති උදාර නම්, විවේචන නොතකා එම උදාර ප්‍රතිපත්ති පවත්වා ගෙන යෑමට ඔබට ශක්තිය වේ නම්, ඇත්ත වශයෙන් ම ඔබක් උදාර අයෙකි: කොතැන සිටියත් දියුණුවට පත්වන අයෙකි.

පරාර්ථසේවයට කැපවුණු අයට ප්‍රශංසා මෙන්ම විවේචනක් එල්ල වීම ස්වාභාවිකයි. වැඩිපුර ගල් - මුල්, පොලු - මුගුරු එල්ල වන්නේ එල ඇති රුකටය. ප්‍රශංසා ලබා ජනප්‍රියභාවයට පත්වන්නාට විවේචන එල්ල වීම ලෝක ස්වභාවයයි.

"උතුම් පුද්ගලයා යන මගින් පිට නොපෙනී ලෞකික සැප සම්පත් පසුපස නොයයි. සිදුවන්නක් සිදුවීමට හැර බලා සිටී. ප්‍රඥාවන්තයා දුක - සැප දෙකේම ශාන්ත, තැත්පත් සිහිත් යුතුව සිටී", යයි බුදුන් වහන්සේ දේශනා කොට වදාරා ඇත.

සතුරා වෙත මෙක් සිත් පතුරුවන මුල් වතාවේම යහපත් ප්‍රතිඵල බලාපොරොත්තු විය යුතු නැත. ඔබේ එම උත්සාහයන් ප්‍රතිඵල නොදරුවත් කලකිරීමට පත් විය යුතු නැත. සතුරන් දිනා ගැනීම පිණිස දිගින් දිගටම එලෙස ක්‍රියා කිරීමට ශක්තිය, අධිෂ්ඨාතය ඔබට තිබිය යුතුය. දිගින් දිගටම ඔබ එසේ හැසිරෙන විට ඔබේ කරුණාවන්ත බව අවබෝධ කොට ගෙන තමන් වැරදි ලෙස ක්‍රියා කොට ඇති බව තේරුම් ගැනීමට සතුරාට අවස්ථාව ලැබෙනු ඇත.

ඔබ ඇත්ත වශයෙන් ම නිර්දෝෂී නම් සතුරන් ජය ගැනීම පිණිස හෝ දබරයක් අවසන් කිරීම පිණිස ඔබ වරදක් කර ඇතැයි පිළිගත යුතු නැත. ඔබ වරද පිළිගත යුත්තේ වරදක් කර ඇත්නම් පමණි. ඔබ නිර්දෝෂී නම් ඔබේ ප්‍රතිපත්තිවලට පිහිටා, ද්වේෂයෙන් තොරව කෙලින් සිටිය යුතුය. ඒ අතරම දුෂ්පත් අය, සුළු ජන කොටස් දුර්වල අය සේ සලකා හෙළා දැකිය යුතු නැත. "උතුම් පුද්ගලයකුගේ උදාර බව ප්‍රකට කෙරෙන්නේ ඔහු සුළු අයට සලකන ආකාරයෙන් ය"යි කියමනක්

වේ. ඉතා කුඩා සතුන්ට පවා එක්සත්ව කටයුතු කිරීමෙන් විශාල සතකු විනාශ කළ හැකිය.

සමගිය බලය වේදිනක් අලියකු කැලයක් මැදින් යන අතර මග කුරුළු කුඩුවක් බැඳ තිබූ අත්තක් හොඳින් ඇද්දා. මේ නිසා කුරුළු කුඩුවක් එහි වූ කුරුළු බිත්තරක් විනාශ වුණා. මෙයින් කුරුළු ජෝඩුව බෙහෙවින් ශෝකයටත් කම්පාවටත් පත් වුණු නමුත් අලියා කිසිදු ගණනක් නැතිව, වරදට සමාවත් නොඉල්ලා, උජාරුවෙන් යන්න ගියා. කුරුළු ජෝඩුව දුක දරා ගන්න බැරිව කොට්ටෝරුවකු සොයා ගොස් විස්තරය දැන්වුවා. අලියාට යස පාඩමක් ඉගැන්වීමට සිතූ කොට්ටෝරුවා දිනක් හොඳෙන් අලියාගේ දෑසට කෙටුවා. දෑස් තුවාල වී පැසවන විට එම තුවාලය වටා මැස්සෝ රොක් වුණා. තුවාලය වැඩි වී, විෂ වී අලියාගේ ඇස් නොපෙනී ගියා. පෙර තේජාන්විතව කැලේ සක්මන් කළ අලියා දැන් අන්ධව පීපාසයට බොන්න පැන් සොයමින් වැනි වැනී ඒ මේ අත යන්න වුණා. කුරුළු ජෝඩුව පළිගැනීම එතෙකින් නැවැත්වූයේ නැත. මඩ වගුරක සිටි ගෙම්බකු සොයා ගිය කුරුළු ජෝඩුව එය දිය ඇති තැනක් බව අලියාට ඇඟවීමට එහි සිට "බක බක" හා ශබ්ද කරන ලෙස ගෙම්බාට කිව්වා. ගෙම්බ හඬ ඇසුණු අන්ධ අලියා එය පොකුණක් යැයි සිතා ඒ අතට ඇදී ආව. මඩ වගුරට ඇද වැටුණ අලියා එහි ගිලි ගොඩ ඒමට නොහැකිව මිය ගියා. මෙලෙස කුඩා සත්තු කිහිප දෙනකු එකතු වී විශාල අලියකු විනාශ කිරීමට සමත් වුණා. එලෙසම, එක්සත්ව එක මුතුව ක්‍රියා කිරීමට සමත් වුවහොත් සුළු ජන කොටස්වලට වුවත් ලෝකයේ ඉරණම වෙනස් කළ හැකියි.



සිතේ ස්වභාවය පාලනය කිරීම



“සිතේ ස්වභාවය මගින් සමාජ වාතාවරණය-දූෂ්‍ය කළ හැකිවා සේම, අප්‍රසන්න මුහුණක් ද ප්‍රකට කිරීමට ඉඩ ඇත”

සිතේ ස්වභාවය එක්තරා දුරකට අප කාටත් බලපානවා. ඒ නිසා අපේ සිතේ ස්වභාවය වටහා ගෙන, මතුවට පසු තැවිලි ඇති කරවන කිසිවක් නොවන අන්දමට කටයුතු කිරීමට හැකිවන සේ සිතේ ස්වභාවය පාලනය කිරීමට උත්සාහ කරගත යුතුය. සිතේ ඇතිවන නොයෙකුත් ආවේගවලින් පෙළෙන අවස්ථාවලදී අවසාන තීරණ ගැනීමෙන් වැළකී සිටිය යුතුය. අප කෝපයට පත්ව සිටින විට අපේ දෘෂ්ටිය විකෘති වන හෙයින් අපට යහපත්, නිවැරදි තීරණ ගත හැකි නොවේ. එලෙස අප සතුටින් ඉපිළ ගිය අවස්ථාවල අපට අපක්ෂපාතී ලෙස සිතීමට අපහසුය. එවන් අවස්ථාවල අප සාමාන්‍යයෙන් ඉතා ලිහිල් ආකල්ප ඇතිකොට ගන්නවා. එබඳු අවස්ථාවල ගන්නා තීරණ බොහෝ විට සාධාරණ වන්නේ නෑ. එනිසා සිතේ ආවේගයන් පැන නැග ඇතිවිට තීරණ ගැනීමෙන් වැළකී, සිත සන්සුන් වීමට තැත්පත් වීමට ඉඩ හැර ඉන් පසු ප්‍රශ්නය ගැන මනාව සලකා බලා, විග්‍රහ කොට තීරණ ගත යුතු ය. එලෙස ගන්නා තීරණ වඩා යහපත්, සාධාරණ, හේතු යුක්ත තීරණ වනවාට සැකයක් නැත.

අපේ සිතේ ඇතිවන වෙනස්කම් මුහුණෙන් පිළිබිඹු වේ. කැඩපතින් බැලූවොත් මෙය පැහැදිලිව පෙනේවි. ඇත්ත වශයෙන් මෙවැනි අවස්ථාවල කැඩපතින් මුහුණ බැලීම අපේ සිතේ ස්වභාවය හඳුනා ගැනීමටත්, තේරුම් ගැනීමටත්, පාලනය කිරීමටත් ප්‍රයෝජනවත් වේ. සමහර විටෙක අපේ මුහුණ එල්ලී තියෙන අන්දම දුටුවහම අපටත් සිතහ යනවා. ඒක ඒ තරම් විරූපි, විහිළු පෙනුමක්. සිතහ මුහුණක මස්පිඩු දිග ඇරිල මුහුණ ප්‍රසන්නව දිස් වෙනවා. එබඳු අවස්ථාවල අපට සතුටක්, සැහැල්ලු බවක් එක්තරා ප්‍රබෝධයක් දැනෙනවා,

සිතේ වෙනස්වන සුළු ස්වභාවයෙන් ම පැහැදිලි වෙනවා මානසික ස්වභාවයන් කෙතරම් අස්ථිර ද අනිත්‍යය ද කියා. මේ හැම වෙනස්වීමක දී ම මිනිසුන් ස්ථිරආත්මය වශයෙන් සලකන මමත්වය හුදු මායාවක් බවක් සෙවනැලි බඳු බවක් පැහැදිලි වෙනවා. කෙනකුට

සතුටක්, කෝපයක් දුකක් අති වුණු විට ඔහු කියන්නේ "මම සතුට වෙමි" "මම කෝප වෙමි", "මම දුක් වෙමි" ආදී වශයෙනුයි. නමුත් මෙය හුදු ව්‍යවහාරයක්, සම්මුති කියමනක් පමණයි. මේ සිතේ ස්වභාවය විදින "මම" කොතැනක සිටින්නෙක් ද? "මම" සිටින්නේ හිසෙහි ද නැත්නම් සිතෙහි ද? මනාලෙස පරීක්ෂා කළ විට අපට පෙනී යනවා. "මම" යනුවෙන් කිසිදු සනාතන සුද්ගලයෙක් නැති බව. "මම" යනුවෙන් අප හඳුන්වන්නේ ඇතිවෙමින් ඒ විගසම නැතිවෙමින්, එලෙස දිගින් දිගටම ඇතිවෙමින් - නැතිවෙමින් පවතින මානසික හා කායික බලවේග සමූහයක් බව අපට පැහැදිලිව පෙනී යනවා. "බුදු දහම ඉගෙනීම යනු "ඔබ" ගැනම අධ්‍යයනය කිරීමය. "ඔබ" ගැනම අධ්‍යයනය කිරීම යනු ඔබ ගැන අමතක කොට දැමීමය. "ඔබ" ගැන අමතක කොට දැමීම යනු සියලු දේම "ඔබ" බව හඳුනා ගැනීමය" යයි දොජෙන් නම් සෙන් ගුරුවරයා ප්‍රකාශ කොට ඇත.

සනාතන "මම" යන්නෙක් පැවතියේ නම් ඒ "මම" නොවෙනස්ව පවතිනු ඇත. එවිට අප මහඵ නොවනු ඇත. අපේ මානසික බලවේග අධිවෙගයකින් ඇතිවෙමින් නැතිවෙමින්, නැවත ඇතිවෙමින් දිගින් දිගටම පවතින හේතුවෙන් අප එය සනාතන යයි සිතනවා. ඉර වටේට පෘථිවිය කර කැවෙනවාය කියන සත්‍ය සිද්ධිය සිතා ගැනීම අපහසු වෙනවා වාගේම, "මම" කියා ස්ථිර, සනාතන "ආත්මයක්" නැතැයි කියා විශ්වාස කිරීමත් දුෂ්කරයි. ඇත්ත වශයෙන් ම මෙවන් සනාතන පැවැත්මක් නැත යන අවබෝධය ඇති කොට ගත හැකි නම් අපේ සිත්වල ඇතිවන - හොඳ නරක සියලු ආවේග, විමුක්තිය ලැබීමේ මග අවහිර කරන බාධක වැටකඩුලු වශයෙන් අපට හඳුනා ගත හැකිය. මේ අවබෝධය අපේ සිතේ ස්වභාවයන් හැසිරවීමට උපකාරයක් වනු ඇත.

අපේ කය බස් රියක් ලෙසත් මගීන් සිතෙහිඇතිවන ස්වභාවයන් එහි ගමන් ගන්නා මගීන් ලෙසත් සිතන්න. මගීන් වන සිතේ පවතින ස්වභාවයන් රියදුරාගේ අසුනේ වාඩි වීමට උත්සාහ ගන්නා විට ඇති වන තත්ත්වය කෙබඳුද? අතිවාර්යයෙන් ම අනතුරක් ඇති වෙනවා. ඇත්ත වශයෙන් ම බොහෝ අයගේ ජීවිතවලට සිදුවන්නේත් මෙයමයි. සිතේ ඇතිවන ස්වභාවයන් පිළිබඳව නියම අවබෝධයක් නොතිබුණොත් ඔවුන්ගේ චරිතවල තිරසර බවක් ඇතිවන්නේ නෑ.

බසය හරි හැටි පාලනය කරගෙන නියම මග ගෙන යෑමට නම් වැඩිපුර මගීන් ගෙන යෑමෙන් වැළකිය යුතුය. එනිසා වරින් වර හමුවන බස් නැවතුම් පොළවල මගීන් බස්සවන්න. විශේෂයෙන් ම කලබලකාරී

ස්වභාවයන් ඇති අය ඉක්මනින් බස්සවන්න. කෝපය, තණ්හාව, තැවිල්ල, ඊර්ෂ්‍යාව, ද්වේෂය ආදී අසංචර, නොහික්මුණු මගීන් බස්සවන්න. එවිට බසයට බර අඩුවේ. හැප්පිලි, පැද්දිලි, ඇලවිලි - පොඩිවිලි නැතිව බසය නියම මග ගෙන යා හැකි වේ. රියැදුරු අසුනට තරග වදින අය අඩුවන විට රියැදුරා වන ඔබට ඔබේ පාඩුවේ සුක්කානම පාලනය කොට ගත හැකි වේ. මෙලෙස සිතේ ස්වභාවයන් පාලනය කොට ගත් කළ සිත - කය දෙකම ඔබගේ පාලනයට නතුකොට ගත හැකිය. එවිට ඔබ ඔබේ ස්වාමියා වෙයි.

ඇත්ත වශයෙන් අපේ ප්‍රශ්න බොහෝමයකට මූල මේ ආත්ම දෘෂ්ටියය. අපට ආත්මයන් ඇත යන වැරදි විශ්වාසය නිසා අප අපට වැඩි වැදගත්කමක් ආරෝපණය කර ගන්නවා. අපේ අවශ්‍යතා සෙසු අයගේ අවශ්‍යතාවන්ට වඩා වැදගත් යයි අපි සිතන්නට පටන් ගන්නේ මේ වැරදි හැඟීම නිසාය. එසේම අපට වඩා යහතින් සිටින අය දුටු විට අප ඊර්ෂ්‍යා කරන්න පටන් ගන්නවා. පොහොසත් අයකු දුටුවිට අපට රුස්සන්නේ නැතුව යනවා. අප උත්සාහ ගන්නේ කෙසේ හෝ ඔහුගේ අතීතය භාරා අවුස්සා සැහවුණු අතීතයෙන් ඔහුගේ දුර්වලකමක් සොයාගෙන ඔහුට පහර ගසන්නටයි. වෙනත් අය අපට වඩා දැකුම් කළ නම්, නැත්නම් ඒ අය අපට වඩා කාර්යශූර නම්, අප ඊර්ෂ්‍යාවෙන් පිරිසිරෙනවා. මෙවන් වික්ත ස්වභාවයන්, වලකා ලන්නට ඇති හොඳම මග "මුදිතා ගුණය" වැඩීම ය: අනුන්ගේ දියුණුව, ප්‍රීතිය දැන සතුටු වීමේ ගුණය වැඩීමය. අපේ සිත් තුළ පොදි බැඳගෙන තිබෙන අහංකාරය, අතිමානය ලිහා විසුරවා හැර බර සැහැල්ලු කොට ගත යුතුය. මෙය මිතුරන් අප වෙත කැන්දවීමට ඇති හොඳ මගකි. එසේ නැතිව එම බරපොදි තව තවත් තර කොට ගතහොත් මිතුරන් වෙනුවට අප සොයා එනු ඇත්තේ සතුරන්ය.

මුදිතා ගුණය නැතිවිට තවත් දුර්වලකමක් ඇති වේ. අප බොහෝ විට අපේ දියුණුවට අත - හිත දුන් අය ගැන කියන්නට, ඒ අය අත - හිත දුන් බව පිළිගැනීමට මැළි වෙතවා. මේ සියල්ල අපේම තනි උත්සාහයෙන් කරන ලද දේ බව කියා පෑමට අප බොහෝ කැමතියි. ඒ ඒ අයගෙන් ලැබූ උදව් - උපකාර පිළිබඳව ප්‍රශංසා මුඛයෙන් කථා නොකිරීම හොඳ මිතුරන් අහිමි වීමට එක් ප්‍රධාන හේතුවකි. දෙමාපියන් විසින් ආධාර - උපකාර කරන ලද බව පිළිගැනීමටත් මැළි බවක් දක්වන බොහෝ අය සිටිනවා. ඒ අය

දියුණුවට පත් වී සිටින්නේ දෙමාපියන්ගේ පිහිටෙන් වුවත් ඒ බව පිළිගන්න කැමති නෑ. මෙවන් අකෘතඥතා සම්පූර්ණයෙන් ම නැති කර දැමිය යුතු ය.

සැලකිල්ල හා දයාව

සිතේ අසහනකාරී ගතියක් පවතින විට සමහර අය තමන් පමණක් යහතින් සිටීමට වාසනාව නැති වෙතත් අයට කෲර ලෙස දයා විරහිතව සලකනවා. මෙසේ කරන්නේ ඔවුන් තුළ වැරදි ලෙස ඇතිවන අධිමානය නිසාය. තමන්ගේ කොණ්ඩය කපන්නා, තමන්ට කෑම ටික උයා දෙන්නා, ලියුම් බෙදන්නා වැනි අය තමන් වගේම මිනිසුන් යයි සිතීමට මැළුවන කිසිවකු ත්‍යාගශීලී පුද්ගලයකු ලෙස මා හඳුන්වන්නේ නැතැයි එක් රචකයෙක් සඳහන් කර ඇත. සෑමට දයාව පෙන්වීමට අපොහොසත් වන විට අපේ සිතේ සැනසීම නැති වී යනවා. අපට එදිනෙදා ජීවිතයේ හමුවන සෑම පුද්ගලයකුම උදාර මිනිස් වර්ගයාගේ සාමාජිකයකු යන හැඟීම පදනම් කොට ගෙන අපේ ජීවිත සකස් විය යුතුයි.

අන් අය උදෙසා අප විසින් කෙරෙන සේවාව විශාල වුවත් සුළු වුවත් ඒ සේවාව පසුපස ඇති ප්‍රතිපත්තිය ඒකම ය. සේවකයින්ගේ සිත් නොපෑරෙන ලෙස පරිස්සමින් ඔවුන්ට සලකන ස්වාමියාගෙන් සේවකයින්ගේ සතුට සුභසෙන ඇති කිරීමට මාහැඟි සේවයක් ඉටුවේ. තෘප්තිමත්, සතුටින් යුතු සේවකයකු ඕනෑම සංවිධානයකට ඉතා අගනේ ය. අන් අයට - මිනිසුන්ට වේවා සතුන්ට වේවා - හොඳින් සැලකීම අවශ්‍ය බව පහත දැක්වෙන කථාවෙන් සනාථ වේ.

කිසි දෙයක් සම්බන්ධයෙන් ඉක්මන් විය යුතු නැත : එක් කලෙක රජෙක් දක්ෂ අසරුවකුගෙන් රථ පැදවීමේ කලාව ඉගෙන ගත්තේය. රථය තමා ඉදිරියට ගෙනා සැටියේම අශ්වයාට කස පහර දෙන්නට වූ රජු අසරුවා සමඟ තරඟයකට වැදුණේය. දක්ෂ අසරුවා ක්‍රමයෙන් අසු මෙහෙයවමින් වේගයෙන් රථය පැදවීය. අසුට කොපමණ කස පහර දුන්නත් එම අසරුවාගේ රිය අසලට ළං වීමටවත් රජුට නොහැකි විය. මේ නිසා රජු කෝපයට පත් විය. අසරුවා කැඳ වූ රජු මෙසේ කීය. "ඔබ මට රථ පැදවීම හරි හැටි කියා දී නැති බවයි පෙනෙන්නේ".

"රජතුමනි මා දන්නා සියලු ශිල්ප ඔබ වහන්සේට ඉගැන්වීම්. එහෙත් ඔබ වහන්සේ එය අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වඩා යොදාගෙන ඇත.

අප වගේ රටාවරයයන් අතර පිළිගත් නීතියක් තිබෙනවා. එනම්. අප මූලිකම අශ්වයාගේ තත්ත්වය සම්පූර්ණ වශයෙන් අවබෝධ කොට ගත යුතු යි. අප ක්‍රියා කළ යුත්තේ අශ්වයාගේ තත්ත්වය අනුවයි. මා සමග එක හා සමාන වේගයෙන් රිය පදවන්නට ඔබවහන්සේ අපොහොසත් වූ විට කළේ වියරු වුවකු මෙන් අසුට කස පහර දීමයි. ඔබ වහන්සේ අශ්වයාගේ තත්ත්වය ගැන කිසිදු තැකීමක් කළේ නැත. ඔබ වහන්සේට අවශ්‍ය වූණේ කෙසේ හෝ දිනන්නට ය. ඔබ වහන්සේ පැරදුණේ ඒ නිසා ය.

සියලු දෙනා කෙරෙහි ම කරුණාවෙන් කටයුතු කිරීම :

“සතුටු වීමට සුදුසුකම් නොලබා සතුට නොපැතිය යුතු ය.”

‘තම වගකීම් හරියාකාරව ඉටු කිරීමෙන් සතුට ලබන්න යයි බුදුන්වහන්සේ උගන්වා ඇත. සමාජ සබඳතාවන් හි දී අනුගමනය කළ යුතු මූලික සිද්ධාන්තයක් මේ ඉගැන්වීමෙහි අඩංගු ය. මිනිස් සහෝදරත්වය හා සම්බන්ධ සඳවාරාත්මක ඉගැන්වීමක් මෙහි ගැබ්ව ඇත. ආත්මාභිවෘද්ධිය හා සමාජ සන්තෘප්තිය පිළිබඳ සංකල්පය මෙහි ඇතුළත් ය.

සමහර විටෙක සිතෙහි එබඳු අසහනකාරී ස්වභාවයක් නොපැවතුණත් සමහර අය කෝපයෙන් ද්වේෂයෙන් කටයුතු කරනවා. සෑමදම සෑමතැනම සෑම දෙනා මෙමනිසා හා කරුණාව ප්‍රගුණ කොට තිබුණේ නම් මිනිස් වර්ගයාගේ ඉතිහාසය සම්පූර්ණයෙන් මීට වඩා වෙනස් ස්වරූපයක් ගන්නා බවට සැකයක් නැත. මිනිස් ඉතිහාසයෙන් පෙනී යන්නේ කවදත් කොතැනත් මිනිසා වැඩි නැඹුරුවක් දක්වා ඇත්තේ මිනිස් දුක තුනී කිරීමට නොව දුක උග්‍ර කිරීමට බව ය. මෙය අදහන්නට අපහසුයි. එහෙත් සත්‍ය තත්ත්වය එයයි. අප වටාපිටාව බලන විට මේ තත්ත්වය මනාව පැහැදිලි වෙනවා. වරෙක ඇල්බට් අයින්ස්ටයින් මෙසේ පවසා තිබෙනවා. “ලෝකය ජීවත්වීමට භයානක තැනක්. මේ භයානක කම පවතින්නේ මිනිසුන් කෘරවන නිසා ම නොවෙයි. එබඳු කෘරකම් සිදුවීමට ඉඩ හැර බලා සිටින නිසයි.”

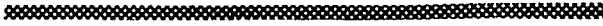
තමන් විසින් අන් සත්වයින්ට පමුණුවන දුක් කරදර සම්භාරයේ බරපතලකම මිනිසාට නොවැටහෙන්නේ ඔහුගේ අනුවණ අදබාලකම නිසයි. විනෝදය සඳහා යයි කියමින් ශිෂ්ටයයි සම්මත මිනිසුන් විසින්

කෙරෙන සත්ව හිංසාව, සත්ත්ව ඝාතනය කොපමණදැයි සිතා බලන්න. වත්මන් සමාජයේ සතුට විනෝදය හා සුඛ විභරණය උදෙසා අසරණයන් බොහෝ සේ පුරාකනු ලබනවා. සුළු පිරිසකගේ විනෝදය සතුට උදෙසා විශාල සංඛ්‍යාවකට ජීවිත පුරා කිරීමට සිදු වී තිබෙනවා.

අසරණ, කිසිදු පිළිසරණක් නැති සතුනට හෝ මිනිසකුට හිංසා පීඩා කිරීමේ බරපතල වරදක්. එවන් අසරණයින්ට පැමිණෙන හිංසා පීඩා බලමින් සිතාපි විනෝදවීම මිනිස් වර්ගයාවේ අපූරු, දුබල අංගයක් විදහා පාන බව කිව යුතු ය. අන් අයට පීඩා පමුණුවා එයින් විනෝදයක් ලැබිය හැකි යයි වැරදි ලෙස සිතීම පවිටු දුදනන්ගේ ගතියකි. ජීවත්වන සියලු දෙනාටම වේදනාව දැනේ. මට සේ ම ඔබටත් වේදනාව දැනේ. එහෙත් අන් අයගේ වේදනාව බලා සතුටු විය හැකි පිරිස් අප අතර වේ. කෙනකු වේදනාවට පත්වීම, කෙනකුට කුටාල වීම, සිනහවට කරුණක් නම් නොවේ. එහෙත් අවාසනාවකට මෙන් බොහෝ අය සිතන්නේ මෙහි අතික් පැත්ත ය. ඔවුන්ට එය විනෝදයට හේතුවකි. උතුම් පුද්ගලයින් වීමට නම් මෙවන් පවිටු දුෂ්ට සිතුවිලි සිතින් ඉවත් කොට දැමිය යුතු ය. ලොකු කුඩා සියලු ප්‍රාණීන් කෙරෙහි දයාව, අනුකම්පාව කරුණාව පැතිරවීමට පරුදු පුහුණුවිය යුතු මය.



දරුවන් හදවඩා ගැනීමේ දී ඇතිවන පීඩනය හා ප්‍රීතිය



“අන් අය අප වෙනුවෙන් කරන ලද සේවයට අප කෘතඥතාව පළ කර නැත්නම් අපේ දරුවන්ගෙන් අප කෙසේ නම් කෘතඥතාවක් බලාපොරොත්තු විය හැකි ද?”

ලොව ඇති පැරණිතම සමාජ ඒකකය පවුලය. ඇත්ත වශයෙන්ම පවුල කුඩා සමාජයකි. ශිෂ්ටාචාරයේ ගිනිහුළ අනාගත පරපුරට භාරදීම වර්තමාන පරපුරේ වගකීමය. බොහෝ දෙමාපියන් දරුවන්ට ඉතා ආදරය කරන අතර ඔවුන්ගේ සුභසේන යහපත උදෙසා නොකරන පරිත්‍යාගයක් නැත. එහෙත් වත්මන් සමාජයේ බල පැවැත්වෙන භෞතික බලවේගයන් නිසා දෙගුරුන්ගේ කාර්යභාරයේ වගකීම වෙන කිසිම කලකදී පැවතුනාට වඩා අධික වී ඇත. දෙගුරුන්ට උරදීමට සිදුවී ඇති බර කෙතරම් දැයි කිවහොත් සභ්‍යත්වයේ ආරම්භයටත් පෙරාතුව සිටම මිනිස් වර්ගයා විසින් ගොඩ නගා ගනු ලැබූ සමාජ සංස්ථාව වන “පවුල” ඒ බරින් සුනු විසුණු වී යෑමේ තත්ත්වයකට ද මුහුණ පා ඇත.

දෙගුරුන් කෙරෙහි වන පීඩනය

මෙම පීඩනයට හේතු රැසකි. මුල්ම හේතුව ආර්ථිකය. ගත වූ සියවස් දෙක තුළ ඇති වූ ආර්ථික වෙනස්කම් නිසා කෘෂිකාර්මික පදනමක් මත පිහිටා පැවති ආර්ථිකය කර්මාන්ත පදනමක් මත පිහිටි ආර්ථිකයක් බවට වෙනස් විය. මේ වෙනස නිසා ගොවි පළ පසුබිම කොට පැවති ආර්ථික ඒකකයක තත්වයෙන් තිබූ පවුල වෙනත් ආර්ථික රටාවකට සංක්‍රමණය විය. ගොවිපළේ දී මෙන් නොව, මෙම නව පරිසරයේ දී, දෙගුරුන් සේවය කළේ ළමයින්ගෙන් වෙන්වීය. උදේ සේවයට යන ඔවුන් පෙරළා ගෙදර එන්නේ හවසය. පෙර මෙන් නොව ඔවුන් කාලය පිළිබඳ සැලකිලිමත් විය යුතුය. ඔවුන්ට වැටුප් ලැබෙන්නේ කරන ලද සේවයේ ප්‍රමාණය අනුවය. එහෙයින් වැඩි කාලයක් සේවය කොට වැඩි වේතනයක් ලැබීම ඔවුන්ගේ අරමුණ වී ඇත. ආර්ථික පරිහානි සමයන්හී ඔවුන්ගේ සේවා සුරක්ෂිත නැත: රැකියා අහිමි වීම හෝ වේතන කප්පාදු කිරීම සිදුවිය හැකිය.

දරුවන් ද නොයෙකුත් පීඩනයන්ට ගොදුරුව සිටී. ඔවුන්ගේ

බලාපොරොත්තු, අවශ්‍යතා විවිධය, සංකීර්ණය. ජන සන්නිවේදන මාර්ගයෙන් ඔවුන්ගේ අවශ්‍යතා මෙන්ම අපේක්ෂාවන් වර්ධනය කෙරේ. ඔවුන්ට සම තත්ත්වයේ සිටින පාසල් මිතුරන්ගෙන් ඔවුන්ට කෙරෙන බලපෑම් බොහෝ ය. දරුවන්ගේ මේ අවශ්‍යතා ඉටු කිරීමේ කාර්යයට, ඔවුන්ගේ අපේක්ෂා සපුරා ගැනීමට මං සැලසීමට දෙමාපියන්ට සිදුවී ඇත. සමහර දරුවන් දෙමාපියන්ට වඩා දැන උගත් හෙයින් ඔවුන් විසින් දෙමාපියන් ඇගයීමට භාජන කෙරෙන අවස්ථා ඇත. දරුක-දෙමාපිය පරතරය පුළුල්ය. සමහර අවස්ථාවල මේ දෙපාර්ශ්වයට සංවාදයක යෙදීම සඳහා පොදු කරුණක් පවා සොයා ගැනීම දුෂ්කරය. වයස් පරතරය වශයෙන් අප හඳුන්වන්නේ මේ දෙපිරිස අතර පවතින වෙනස ය.

මේ වෙනස්කම් දෙගුරුන් බලවත් ජීවිතයකට පාත්‍ර කරන අතර සමහරුන්ට මෙයින් උද්ගත වන මානසික ප්‍රශ්නවලට මුහුණ දීමට තරම් හැකියාවක් නැත. පසුගිය ලෝක යුද්ධ දෙක නිසාද නොයෙක් ආකාරයේ බලපෑම් සිදුවී ඇත. බොහෝ දෙනෙක් මේ යුද්ධ භීෂණ පිළිබඳ අත්දැකීම් ලබා ඇති අතර, එම යුද්ධ හේතුකොටගෙන සර්ව සාධාරණ මැවුම්කාර දෙවියන් වහන්සේ කෙනෙක් පිළිබඳ ලෝකයා තුළ වූ විශ්වාසයේ නොයෙකුත් වෙනස්කම් සිදුවිය. අද පවතින්නේ විද්‍යාත්මක හා තාක්ෂණ යුගයකි. මේ නිසා ලෝවාසීන්ගේ දැනුම පුළුල් වී ඇත. සමහර ආගමික ඉගැන්වීම් තුනත විද්‍යාත්මක සොයා ගැනීම්වලට හා පොදු මිනිස් අත්දැකීම්වලට පටහැනිව යන බව මිනිසුන්ට වැටහෙන්නට පටන් ගෙන ඇත.

දරුවන් කෙරෙහි කෙරෙන පීඩනය

තම දරුවන් තමන් අපේක්ෂා කරන මට්ටමට පැමිණීමට අපොහොසත් වුවහොත් ලෞකික බලාපොරොත්තු ඇති බොහෝ දෙමාපියන්ට එය පාඩුවක්, අඩුවක් වශයෙන් දැනෙනවා. දෙමාපියන් බෙහෙවින් භෞතික අංශයට බරවීම නිසා ඔවුන්ගේ බලාපොරොත්තුව සිය දරුවන් තම මිත්‍රයින්ගේ, අසල් වැසියන්ගේ දරුවන්ට වඩා හොඳින් කටයුතු කරනු දැකීමටය. භෞතික අංශය ගැන වැඩි අවධානයක් දැක්වෙන අතර ආධ්‍යාත්මික අංශය ඔවුන් විසින් අමතක කොට දමා ඇත. මහත් අවාසනාවකට වගේ මේ දෙමාපියන්ගේ දරුවන් ඒ මානසික පීඩනයන්ට ගොදුරු වෙනවා. ඉතාම හොඳින් ඉගෙනීමේ කටයුතු කරගෙන යෑමට, ඉගෙනීම අවසන් කිරීමෙන් අනතුරුව ලොකු

පඩි සහිත රැකියාවල සොයා යාමට, සමාජ හිඟි පෙත්තේ ඉහලටම නැගීමට, හැකිතාක් මුදල් එක්රැස් කිරීමට ඔවුන්ව පෙළඹවෙනවා. කෘතඥතාව, අවංකභාවය, විශ්වාසය, කරුණාව, සැලකිල්ල සහනශීලීගුණය ආදී යහගුණ කෙරෙහි බොහෝ දෙමාපියන් එතරම් උනන්දුවක් දක්වන්නේ නෑ. ඔවුන් වැදගත් ලෙස සලකන්නේ මුදල් පසුපස හඹා යෑමත් ලෞකික වශයෙන් දියුණුවට පත්වීමත්ය.

මෙවන් සමාජ පීඩන හේතුකොට ගෙන දෙමාපියන්, හරි වුවත් වැරදි වුවත්, අනාගත ඵල විපාක ගැන ඒතරම් තැකීමක් නොමැතිව කරන්නේ තම දරුවන්ව "දියුණුවේ තරඟයට" මුහුණ පෑමට උනන්දු කරවීම ය. දෙමාපියන් තමන් අගේ කොට තකන මේ හිස් සාරධර්ම දරුවන්ට කාවද්දවනවා. මේ සාරධර්මයන්ගේ අරමුණ නම් ඕනෑම අවස්ථාවකට මුහුණ දීමට හැකියාවක් ඇති දක්ෂ, සුර, ජනප්‍රිය අය බවට පත්වීමයි. දියුණුව යනු තරඟ කිරීම, ජය ගැනීම, විරුද්ධවාදීන් මැඩීම, ආදිය යයි සිතන දරුවන් ද ආධ්‍යාත්මික ශාන්තිය ගැන කිසිදු තැකීමක් නොකොට කටයුතු කරනවා.

හැකියාවක් නැඹුරුවක් ඇතත් නැතත් දරුවන් කොමිපියුටර් පංතිවලට, සංගීත, නැටුම්, පිහිණුම් පංතිවලට යා යුතුමය. දෙමාපියන් සිතන්නේ ජීවිතයේ සතුට, දියුණුව සඳහා මේ විෂයයන් දැන සිටිය යුතුමය කියා ය. දරුවන් තුළ උනන්දුවක්, හැකියාවක් නැඹුරුවක් ඇත්නම්, එසේත් නැත්නම් මේ විෂයයන් මගින් තමන් හා ලෝකය පිළිබඳ අවබෝධයක් ලැබෙනවා නම්, මෙවන් විෂයයක් හැදෑරීමෙහි කිසිදු වරදක් නැත. වඩා ශිෂ්ට අයකු බවට පත්වීමට විවිධ සංස්කෘතික කටයුතුවල නිතර වීම අවශ්‍ය ය. ජීවිතයේ සුන්දරත්වය පිළිබඳ මනා අවබෝධයක් ලැබීමෙන් දරුවන් තුළ කරුණාව, අවබෝධය, මෙන්ම ස්වභාව සෞන්දර්යයේ රස විඳීමේ හැකියාවක් වර්ධනය වෙනවා ඇති. තමන්ගේ ගති ලක්ෂණ දරුවන් කෙරෙහි පිළිබිඹුවනු දැකීම සෑම දෙමාපියකු තුළම පවතින ස්වාභාවික ආශාවකි.

මගේ රූ සපුව හා ඔබේ මොලය : වරක් එක්තරා සිත් වශීකරවන නිලියක් ජෝර්ජ් බර්නාඩ් ෂෝ අසලට පැමිණි මෙසේ කණට කොඳුළාය. "අප දෙදෙනා විවාහ වී මගේ රූසපුවත් ඔබේ මොලයත් ඇති දරුවෙක් ලබා ගතහොත් නරකද?" පෙනුමෙන් ඒතරම් ප්‍රියකරු නොවූ ෂෝ මෙසේ පිළිතුරු දුන්නේය "එහෙත්, ඊට වඩා කොච්චර අගේද ඔබේ

දරුවාට මගේ පෙනුමයි ඔබේ මොළයයි ලැබුණොත්?” මෙය ඇසූ නිලිය එතන වැඩ වේලාවක් රැඳී සිටියේ නැත.

අවශ්‍ය කුමක්ද අනවශ්‍ය කුමක් ද යනු තෝරා බේරා ගැනීම ඉතා වැදගත්ය. දියුණුව හා සතුට රඳා පවතින්නේ දරුවකු විවිධ විෂයයන් ගැන ලබන මනා කුශලතාව මත ම නොවේ. දියුණුවේ හිණි පෙත්තට තම දරුවන් නංවාලීමට දෙමාපියන් දරුවන් මත පටවන පීඩනය ඉතා අධිකය. ඔවුන්ගේ හැකියාවනට වඩා දක්ෂකම් ඔවුන්ගෙන් බලාපොරොත්තු වේ. නායකත්වයට නුසුදුසු අය නායකයින් කිරීමට, ක්‍රීඩාවට දක්ෂ නැති අය දක්ෂ ක්‍රීඩකයින් කිරීමට දෙමාපියන් ගන්නා වෙනස දරුවාට පීඩනයක් ගෙන දෙයි. මේ ලද නොහැකි අරමුණ නිසා දරුවන් නිසි කාලයට පෙරාතුවම වැඩිහිටියන්ගේ පීඩනයෙන් හා වගකීමෙන් පිරුණු ලෝකයට තල්ලු වන බවක් දක්නට ඇත. මෙහි ප්‍රතිඵලය වන්නේ දරුවන් තිරන්තරයෙන්ම වෙහෙසුණු, උදාසීන ගතියකින් සිටීම ය. මේ නිසා දරුවන්ට ඔවුන්ගේ ළමා කාලය නිදැල්ලේ ගත කිරීමට අවස්ථාවක් ලැබෙන්නේ නැත. මේ පීඩනයේ විපාක ඔවුන්ගේ තරුණ වියටත් බලපාන අතර එම අවස්ථාවේ ඔවුන්ගේ සිත්වල එක්තරා අසරණ, අනාරක්ෂිත ස්වභාවයක් බලපවත්වන්නට වෙනවා. එනිසා තමන්ගේ අපේක්ෂා දරුවන් මත පටවා ඔවුන්ගේ ළමා විය සොරා නොගැනීමට දෙමාපියන් විශේෂයෙන් වගබලා ගත යුතුය.

හැකියාවන් හඳුනා ගැනීම

දෙගුරුන් දරුවන්ගේ හැකියාවන් හඳුනා ගත යුතුය. අනාගතයේ දී ඔවුන්ගේ නිසි කල වයස පැමිණි විට ඔවුන් කුමකට දක්ෂ වේ දැයි කල්තබා හඳුනා ගත යුතුය. දුර අනාගතය පිළිබඳ සැලසුම් කිරීමට තරම් මුහුකුරු බවක් දරුවන් තුළ නැත. අනාගතයේ දී විශ්ව විද්‍යාලයට පිවිසීම, උසස් රැකියාවක් සොයා ගැනීම, විවාහ වීම ආදිය ගැන කල්තබා සිතීමට ප්‍රාථමික ශිෂ්‍යයකු සමත් වන්නේ නැත. එහෙත් එක් නිශ්චිත දෙයක් ඇත. එනම්, "වැඩකට නැති දරුවෙක්ය" කියා කෙනෙක් නැති බවය. සෑම දරුවකු තුළම කිසියම් දක්ෂකමක්, හැකියාවක් ඇත. අධ්‍යාපනය අතින් ගත් කළ "මොඩයකු" සේ ගැණෙන දරුවකු යන්ත්‍රසූත්‍ර පිළිබඳව හෝ එසේ නැත්නම් කෑම පිසීම, පිළිබඳව උපන් දක්ෂකම් ඇති අයකු විය හැකිය. එනිසා දරුවාගේ හැකියාව, නැඹුරුව, කැමැත්ත ආදිය ගැන සොයා බලා ඒ හැකියාවන්

දරුවාගේත් සමාජයේත් යහපත උදෙසා වර්ධනය කර ගැනීමට දරුවා දිරි ගැන්වීම දෙමාපියන්ගේ පරම යුතු කමකි.

ජප කිරීම සඳහා මන්ත්‍රයක් : වරෙක බෝධිසත්වයෝ දියාපාමොක් ඇදුරකු වශයෙන් උපන්නෝය. පංතියේ ඉගෙන ගන්නා ගෝලයින් අතුරෙන් එක් ශිෂ්‍යයකු අනිත් අයට වඩා ඉගෙනීමෙහි දුර්වල බව බෝසතුන්ට වැටහිණි. මේ ගැන කල්පනා කළ බෝධිසත්වයෝ ශිෂ්‍යයාට ඉගෙනීමට බල නොකොට ඔහුට ගැලපෙන ජීවිකාවක් සොයා ගැනීමට උපක්‍රමයක් යෙදවූහ.

දිනක් මෙම ශිෂ්‍යා ඇමතු ගුරුවරයා ඉතා කරුණාවෙන් මෙසේ කීවේය. "ඔබ ලබා ඇති අධ්‍යාපනය ප්‍රමාණවත්. එනිසා ගිහි ජීවිතයක් ගත කිරීම පිණිස සුදුසු ජීවනෝපායක් ගැන සිතන්න". මෙසේ කී ගුරුවරයා මෙම දුර්වල ශිෂ්‍යයාට ඉතා බලගතු මන්ත්‍රයක් ඉගැන්වීය. ගුරුවරයාගේ කාරුණික බව ගැන ඉතා පැහැදිණු ගෝලයා, ගුරුවරයාට වැඳ අනාගතය පිළිබඳ විශාල බලාපොරොත්තු ඇතිව ගුරුගෙදරින් පිටක් විය. ඔහු වෙත කිසිම කටයුත්තකට වඩා ගුරුවරයා ඉගැන්වූ මන්ත්‍රය ගැනම සිත යොමු කෙළේය. මේ මන්ත්‍රයේ නියම තේරුම එහි වචනවලින් දැක්වෙන අදහසට වඩා සම්පූර්ණයෙන් වෙනස් වූවක් විය.

දිනක් ඔහු ගෙදරින් පිටත නිදා සිටින විට කවදෝ අසල පොළොව කොටන ශබ්දයක් ඇසුණේය. නින්දෙන් අවදි වූ ඔහු වහාම මන්ත්‍රය ජපකරන්නට විය. මේ අවස්ථාවේ ඒ මන්ත්‍රයෙන් කියැවුණේ මෙවන් අදහසකි. "භාරතවා, භාරතවා, ඔබ භාරත්තේ ඇයි?" ඔහුගේ මේ ජප කිරීම ඇසු පුද්ගලයෝ පොළොව හැරීම නවතා උපකරණ ද දමා බියෙන් පලා ගියෝය. මේ කලබලය ඇසුණු විට ඔහු කුමක් සිදු වී ඇයි බැලීමට එතැනට ගියේය. පුදුමයක මහත එතැනි තිබී රන් කාසි පිරවූ පෙට්ටියක් ඔහුට හමු විය. කලින්දා රාත්‍රියේ සොකරම් කරන ලද රන් කාසි පිරවූ පෙට්ටිය පරිස්සමට මෙතන වලලා තිබුණු විය යුතුය. ඔවුන් පොළොව භාරා ඇත්තේ එම පෙට්ටිය ගොඩ ගැනීමට ය. නමුත් මන්ත්‍ර ජප කිරීම ඇසු සොරුන් බිය වී පලා ගියා විය යුතුය. මේ තරුණයාට රන්කාසි පිරවූ පෙට්ටියක් ලැබීම ගැන රජුට ද දැන ගන්නට ලැබිණි. සොරුන් පලවා හැරිය හැකි බලගතු මන්ත්‍රයක් ඔහු සතුව ඇතැයි ඇසු රජු එම තරුණයාට මාලිගාවේ ආරක්ෂාව සඳහා ගේට්ටුව අසල නිදා ගන්නා යේ දැන්වීය.

දිනක් ඔහු මෙසේ නිදා සිටින විට කවිදෝ පොළොව භාරන සද්දයක් ඇසී තිගැස්සී ඇහැරුණේය. එක්වරම ඔහු මන්ත්‍රය ජප කරන්නට පටන් ගත්තේය. "භාරනවා, භාරනවා, ඔබ භාරන්නේ ඇයි?" මේ මන්ත්‍රය ඇසූ සොරු තාප්පය භාරා රජ මාලිගාවට ඇතුළුවීමේ අදහස අත්හැර පළා ගියේය. මේ කලබලය ඇසූ මුර හටයෝ සොරුන් පසුපස ලුහුබැඳ ඔවුන් අල්ලා ගත්හ. මේ සියලු පුවත් දැනගත් රජු එම තරුණයා තමන්ගේ සමීප සේවකයකු ලෙස පත්කර ගත්තේය.

මෙයින් සතුටට පත් තරුණයා ඉතා හොඳින් තම රාජකාරී කටයුතු කෙළේය. රජු ද ඔහුගෙන් එම මන්ත්‍රය ඉගෙන ගෙන නිවාඩු වේලාවල්වලදී එය ජප කරන්නට විය. මේ අතර රජු මරා දමා රජකම ලබා ගැනීමට සේනාධිපතියා කුමන්ත්‍රණයක් කෙළේය. රජුගේ රැවුල බානවිට රජුගේ උගුරු දණ්ඩ කපා දමන ලෙසත් ඒ සඳහා විශාල තැන්ගස් දෙන බවටත් සේනාධිපතියා කරනවැමියාට කීවේය. පසු දා රජුගේ රැවුල බෑම පිණිස රජ වාසලට පැමිණි කරනවැමියා රජුගේ උගුරු දණ්ඩ කපන අටියෙන් දැලි පිහිය හොඳින් මුවහත් කියන්නට විය. කරනවැමියා දැලි පිහිය ගිනි ගලේ උලමින් මුවහත් කරද්දී රජු අර මන්ත්‍රය ජප කරන්නට විය. මේවර එහි අදහස මෙසේ විය. "උලනවා, උලනවා, මම දන්නවා ඇයි ඔබ උලන්නේ කියා". මෙය ඇසූ කරනවැමියා සිහිසන් තැනිව ඇද වැටුණේය. රජු කරනවැමියා ගෙන්වා ප්‍රශ්න කළ විට ඔහු කුමන්ත්‍රණයේ සියලු තොරතුරු හෙළි කෙළේය. මෙය ඇසූ රජු වහාම ඇමති මඩුල්ල රැස් කරවා සාකච්ඡා කොට සේනාධිපතියාගේ හිස ගසා දැමීමට නියම කොට මන්ත්‍රය කියා දුන් තරුණයාට සේනාධිපති තනතුරට පත් කෙළේය.

ගුරු - දෙගුරුන් දරුවන්ගේ මානසික තත්ත්වය, හැකියාවන්, නිජ මානසික ගති පැවතුම්, ඉස්මතු කොට ගත හැකි කුශලතා ආදිය පිළිබඳව අවබෝධ කොට ගතහොත් ඔවුන්ව යහපත් පුරවැසියන් බවට පත් කිරීමේ කිසිදු අපහසුවක් පවතිනු නොමැත.

දෙමාපියන් තමන්ගේ අවශ්‍යතාවල ප්‍රමුඛත්වය ගැන නැවත සලකා බැලිය යුතුය. තම දරුවන්ගේ අධ්‍යාපනික දක්ෂතා වෙනත් දරුවන්ගේ දක්ෂතා සමග සැසඳීම වත්මන් දෙමාපියන්ගේ සිරිතක් බවට පත්ව ඇත. හොඳින් ඉගෙනීම සඳහා දරුවකු දිරිගැන්විය යුතුමය. එහෙත්, දරුවකුගේ වටිනාකම මැනිය යුත්තේ ඔහුගේ අධ්‍යාපනික

දක්ෂතා පමණක්ම සැලකිල්ලට ගෙන නොවේ. දරුවා ඔහු සිටින සැටියෙන් ම පිළිගත යුතු වීනා, අපේ අපේක්ෂාවන්ට ගැලපේ නම් පමණක් පිළිගැනීම හේතු යුක්ත නැත. එහෙත් හැම දෙමාපියෙක් ම නොදැනුවත්වම වාගේ කරන්නේ තමන්ගේ අභිලාෂයන් එලවත් කර ගැනීමට සමත්කම දක්වන දරුවා අගේ කොට සැලකීම ය. දෙමාපියන්ගේ බලාපොරොත්තු දරුවන් ලවා එල ගැන්වීමට බලාපොරොත්තු වීම පටු ආකල්පයකි. අනාගත දියුණුව සඳහා ඔවුන් පුරුදු - පුහුණු නොකළ යුතු බවක් හෝ ඔවුන් විශිෂ්ට අරමුණු කරා නොමෙහෙයවිය යුතු බවක් හෝ මෙයින් අදහස් කෙරෙන්නේ නැත. ඇත්ත වශයෙන්ම දරුවන් උසස් අරමුණු වෙත මෙහෙයවීම දෙමාපියන්ගේ විශේෂ වගකීමය. එහෙත්, එසේ කළ යුත්තේ දරුවන්ගේ දක්ෂතා, හැකියාවන්, කුශලතා, රුචි - අරුචිකම් ආදී සියල්ල සලකා බැලීමෙන් අනතුරුවය. මෙහි දී දෙමාපියන් සිහියෙහි තබා ගත යුත්තේ සියලුම දරුවන් උප්පත්තියේ පටන් ම සමාන නොවන බවයි. එනිසා අසමාන, එමෙන්ම විවිධ කුශලතා ඇති දරුවන් සමාන කොට සලකා ඔවුන්ගේ ජීවිත බලයෙන් දෙමාපියන් පිළිගන්නා අරමුණු කරා, මෙහෙයවීමට උත්සාහ ගත යුතු නැත. සියලුම දරුවන්ට දොස්තරවරුන් ඉංජිනේරුවන් විය නොහැකි මුත්, අවශ්‍ය දිරිගැන්වීම සහ ආධාර ලැබුණොත් ඔවුන් වෙනත් ක්ෂේත්‍රවල විශිෂ්ඨ දස්කම් පෑමට සමත්වනු ඒකාන්තය. දරුවන්ගේ අනාගතය සැකසීමට පියවර ගැනීමේ දී දෙගුරුන් දරුවන්ගේ සහජ හැකියාවන් ගැන සිතා බැලිය යුතුමය.

නාට්‍ය නිර්මාණයේ සුවිශේෂ කුශලතා ඇති දරුවෙක් දිළිඳු පවුලක උපන්නේ ය. ඔහු හිටිවන කවි කීමෙහි අති දක්ෂයකු විය. ප්‍රශ්නයක් ඇසූ විට ඔහු පිළිතුරු දුන්නේ කවියෙනි: සංවාදයෙහි යෙදුනේ කවියෙනි. ඔහුගේ පියා නුගතකු වූ හෙයින් දරුවාගේ කවි ශක්තිය ගැන කිසිම තැකීමක් ඔහු තුළ නොවී ය. දිනක් පියා ඇසූ ප්‍රශ්නයකට කවිකාර පුතා කවියකින් පිළිතුරු දුන්නේය. මෙයින් කෝපයට පත් පියා දරුවාට වේවැල් පහර දෙන්නට විය. වේවැල් පහර කමින් ම දරුවා මේ කවිය කීවේ ය.

කවි කීමට උප	න්
මට ඊට ඉඩ ඇරප	න්
කවි රසය විදප	න්
එසේ බැරිනම් ඔහෙ තලාප	න්

දරුවන්ට හොඳ අධ්‍යාපනයක් ලබාදීමටත්, ඔවුන් ලවා යහපත් සදාචාරාත්මක ගුණදම් ප්‍රගුණ - පුහුණු කරවීමටත්, අවශ්‍ය පියවර ගත යුතුය. දරුවකුට ඔහුගේ හැකියාවන් නියම වශයෙන් දියුණු කර ගත හැකි වන්නේ ඔහුට මනාකොට සදාචාරාත්මක හා ආධ්‍යාත්මික පුහුණුවක් ලැබුණොත් පමණි. ප්‍රැන්සිස් ස්ටෝරී නම් උගත් බෞද්ධ ගත්කතුවරයා මෙසේ පවසයි.

“ලෞකික දියුණුවට දැනුම අවශ්‍යය. එමෙන්ම නිවන් සුව ලැබුමට බවුන් වැඩීම අවශ්‍යය. මේ අංශද්වය සඳහා ම සීලය අවශ්‍යය.

අවවාදයෙන් පමණක් නොව ආදර්ශයෙන් ද දරුවන් යහමග යැවීම දෙගුරුන්ගේ වගකීමය. කළගුණ සැලකීම, වගකීම් - යුතුකම් නොපිරිහෙලා ඉටු කිරීම, වැඩිහිටියන්ට ගරු කිරීම ආදී යහපත් ගුණ ධර්ම දරුවන්ට කියා දිය යුතුය. දරුවන් වඩාත් මතකයෙහි රඳවා ගන්නේ අවවාදයට වඩා ආදර්ශය ය. මේ බව දෙමාපියන් මතක තබා ගත යුතුම ය.

කුඩය ආපහු ගෙනෙන්න: එක් කලෙක තරුණ යුවලක් සිටියා. මේ යුවල පදිංචිව සිටියේ සැමියාගේ මහලුපියාගේ නිවසේ. මාමණ්ඩි නිතර ඉක්මනින් කෝපයට පත්වන කරදරකාර පුද්ගලයෙක්. මේ යුවලට ඔහුගේ නිතර කරදර පැමිණි නිසා එයින් බේරීමට ඔවුන් උපක්‍රමයක් යෙදුවා. පුතා තම මහලු පියාව විශාල කුඩයක දමා එය කරපින්නා ගෙන කැලේට ගෙන ගොස් දමා ඒමට පිටත් වුණා. ඒ අසල සිටි එම තරුණයාගේ පොඩි පුතා මෙසේ ඇසුවේය. “තාත්තේ, සියාව කොහේ එක්කගෙන යනවා ද?” තම මහලු පියාට ඔහුගේ පාඩුවේ ටික දිනක් ගත කිරීමට කඳුකරයට ගෙන යන බව තරුණයා පැවසුවා. මඳ වේලාවක් නිහඬව බලා සිටි ඒ කුඩා දරුවා හිටි හැටියේම මහ හඬින් මෙසේ කීවා. “අතේ තාත්තේ, මතක් කරල මය කුඩය ආපහු ගෙනෙන්න මීනේ. “ඇයි පුතා, මේ කුඩේ මොකටද?” තරුණ පියා විමසුවේය. “තාත්ත නාකි උනහම තාත්තාවත් දාගෙන යන්න කුඩයක් මීනේ වෙනවනේ” යයි දරුවා ඉතා අභිංසක ලෙස පිළිතුරු දුන්න. තරුණයාට තම ක්‍රියාවේ බරපතල කම වැටහුණේ එවිටයි. ඔහු වහාම තම මහලු පියාව නිවසට ගෙන ගියා. එදා සිට ඔහු තම පියා හොඳින් රැක බලාගත්ත.

ගෙදර දී අසංචර ලෙස හැසිරෙන, අසභ්‍ය වචන පාවිච්චි කරන දෙමාපියන් ද නැත්තේ නොවේ. දරුවන් ඉදිරියේ හැසිරෙන විට දෙමාපියන් කල්පනාකාරී විය යුතුය.

දරුවෙකු සහනශීලයෙන් යුතුව වෙසේ නම් ඔහුට ඉවසීම පුරුදු වේ. ඔහුට උනන්දු කරවනු ලැබේ නම් ඔහු තුළ ආත්ම විශ්වාසය ගොඩ නගා ගැනීමට ඔහු සමත් වේ. ඔහු පැසසුමට ලක් වේ නම් අන් අයගේ හොඳ දැකීමට ඔහු පුරුදු වේ. ඔහුට සාධාරණය ඉටුවේ නම් ඔහු යුක්ති සහගත වේ. රැකවරණ ඔහුට ලැබේ නම් විශ්වාසය ඔහු තුළ ජනිත වේ. ඔහු අන් අයගේ සම්මතයට ලක් වේ නම් ඔහුට ඔහුට ප්‍රිය වේ. ඔහුට පිළිගැනේ නම් ඔහුට සුභද බව ලැබේ නම් ලොකයේ ආදරය සෙවීමට ඔහු යොමු වේ.

බරතැල්ලුවක් නැතිව විනෝදයෙන් ජීවත් වන බොහෝ දෙමාපියන්ගේ සිරිත තම දරුවන්ට සිත්සේ කටයුතු කිරීමට ඉඩහැර බලා සිටීමය. ඔවුන් දරුවන්ට සදාචාර ගුණධර්ම කිසිවක් කියා දෙන්නේ නැත. මෙවන් කරුණු කුඩා අවදියේ දී ම දරුවන්ට කියා දිය යුතුය. කරුණ වියට පත් වූ කල ඒ සඳහා කල් පමා වුණා වැඩිය. දවල් සිහින දකිමින් කාලය අපතේ නොහැර දරුවන්ට ආදරය, ගෞරවය, සුභදතාව, විශේෂයෙන්ම හොඳ පුරවැසියන්ගේ හැසිරිය යුතු ආකාරය දෙගුරුන් විාන් අවබෝධ කොට දිය යුතුමය.

දෙමාපියන්ගේ පසුකැවිල්ලට එක් හේතුවක් නම් දරුවන් සුවට - කීකරු අය නොවීමය. තමන් මහලු වියට පත් වූ කල දරුවන් නොසලකා හරිවිය, ඔවුන්ගේ අසංචර හැසිරීම නිසා පවුලේ කීර්ති නාමයට කැලල් ඇතිවේය ආදී කරුණ ගැන සිතමින් සමහර දෙමාපියන් සන්තාපයට පත්වන බව දක්නට ඇත. දෙමාපියන් දරුවන්ට දක්වන ආදරය දරුවන් දෙමාපියන්ට දක්වන ආදරයට වඩා වැඩිය. කුඩා දරුවන් වැඩිහිටියන් මෙන් වගකීමෙන් හා ස්නේහයෙන් යුතුව කෙසේ නම් කටයුතු කරන්න ද? දරුවන්ට තම දෙගුරුන්ගේ වටිනා කම, ඔවුන්ගේ සෙනෙහසේ අගය දැනෙන්නේ ඔවුනුත් දෙගුරුන් බවට පත් වූ කලය.

දරුවන්ට හොඳ අධ්‍යාපනයක් ලබා දී උසස් සදාචාර ගුණධර්ම ප්‍රගුණ කිරීමට සමහර දෙමාපියන් ගන්නා උත්සාහය ගහට කැසු ඉණිවල තත්ත්වයට පත්වන්නේ දරුවන්ගේ දඩබ්බර කම නිසාය. ඉතා

හොඳ දෙමාපියන්ට ඉතා දඩබ්බර අකීකරු දරුවන් සිටින අවස්ථා දක්නට ඇත. එවන් අවස්ථාවල ඒ දෙමාපියන් කනස්සල්ලට පත් නොවී, දෙමාපියන් වගකීම තමන්ගෙන් මනා ලෙස ඉටු වී ඇති බව සිතා සැතපීම ලැබිය යුතුය. වෙනස් කළ හැකි දේ වෙනස් කිරීමටත් වෙනස් කළ නොහැකි දේ තිබෙන තත්ත්වයෙන් ම පිළිගැනීමටත් දෙමාපියන් පුරුදු විය යුතුමය.

ඔබේ දරුවන් කෙබඳු අය වේද යන්න ගැන බලිල් ගිබ්බාන් ලියා ඇති අර්ථවත් පැදිපෙළක් මෙවන් අදහසක් ඉදිරිපත් කරයි. මෙහි අඩංගු අදහස ගැන මනාව සිතා බැලීම වටී.

ඔබේම දරුවන් නොවේය ඔබගේ,
 ජීවිත ආශාවේ දූ පුතුන්ය, ඒ සැම,
 ඔබ මගින් පැමිණියත් ඔබෙන් පැමිණ නැත
 ඔබ හා සිටියත් ඔබට අයිති නැත.
 දිය හැකි වේ ඔවුනට ඔබේම සෙනෙස,
 එහෙත්, කෙසේ ඔබේ සිතුවිලි දෙන්නද?
 නිර වූ සිතුවිලි ඔවුනට ඇති කල
 රිසිතම් කළ මැන අනුකරණය දරුවන්
 දරුවන් ඔබ බඳු කරන්න නොසිතන්න.

මෙම අදහස ම ඊට බොහෝ කලකට පෙර බුදුන් වහන්සේ විසින් ඉදිරිපත් කර ඇති අන්දම ධම්මපදයෙන් පෙනේ. නුවණ මද අය සිතන්නේ තම දරුවන් හා වස්තුව සියල්ලම තමන්ගේ කියාය. තමනුත් තමන්ට නැති කල දරුවන් හා වස්තුව තමන්ට අයත් වන්නේ කෙසේද? දරුවන් වෙනස් වෙනවා නම් පාලනය කළ නොහැකි නම්, වස්තුව ආරක්ෂා කළ නොහැකිනම්, රිසි පරිදි ආරක්ෂා කර ගත නොහැකි ඒ දේ "මගේ ම" යයි කියන්නේ කෙසේද?

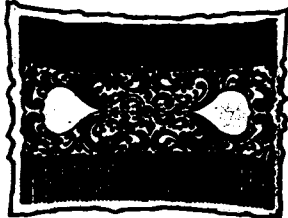
කරදරවලින් දුක් විඳින, සමාජ ජීවිතයට ගොදුරු වුණු තම විවාහක දරුවන් මත අනවශ්‍ය බර සහ වගකීම් පටවන දෙමාපියන් ගැන ද අසන්නට ලැබේ. දරුවන් තමන්ට නොසලකන බව කීමෙන් සිදුවන්නේ ඔවුන් තව තවත් ඇත් වීමය. ලජ්ජාව හා දෙමාපියන්ට නොසැලකීම සම්බන්ධයෙන් තමන්ගේ වරද පිළිබඳ ඇති වකිතය නිසා

දරුවන් දෙමාපියන්ට මුහුණ දීමට තවත් පසුබට වනු ඇත. මේ නිසා දෙමාපියන් කළ යුත්තේ උපේක්ෂා ගුණය වැඩීමය. එවිට සෑම දෙයක් දෙසම කිසිදු කම්පනයකින් තොරව බැලීමටත් තමන්ට සිදුවන අකටයුතුකම් ගැන පැමිණිලි නොකොට සිටීමටත් ඔවුන්ට හැකියාව ලැබෙනු ඇත. මෙසේ සිටින විට දෙමාපිය - දූදරුවන් අතර හොඳ හිත අන්‍යෝන්‍ය අවබෝධය වැඩී, පවුල් ඒකකය සමගි සම්පන්න වනු ඒකාන්තය.

ටර්නමාන සමාජයේ දෙමාපියන්

දියුණු රටවල දක්නට ඇති බරපතල ප්‍රශ්නයක් නම් දෙමාපියන් තුළ දාරක ස්තේහය හීන වීමය. විවාහ වන අය දරුවන් බිහි කොට ඔවුන් වෙනුවෙන් කළ හැකි උපරිම දේ කිරීමට සෑම පියවරක් ම ගැනීම පිළිගත් සිරිතය. දරුවකුගේ භෞතික අවශ්‍යතාවන් ගැන පමණක් නොව ඔහුගේ ආධ්‍යාත්මික හා මානසික වර්ධනය ගැන ද ඔවුන් සැලකිලිමත් විය යුතුය.

දාරක ස්තේහය හා සසඳා බලන විට භෞතික අවශ්‍යතා සපුරාලීම ගැනෙන්නේ දෙවන ගණයට ය. ආර්ථික අතින් එතරම් ශක්තිමත් නොවූ සමහර දෙමාපියන් තම දරුවන්ට දයාව, ආදරය කරුණාව දක්වමින් ඔවුන් ව මනාකොට හදා වඩා ගන්නා බව අප හොඳින් දන්නා කරුණක්. මෙහි අතින් පැත්ත ගැනත් අපට නිතර අසන්නට ලැබෙනවා. දරුවන්ට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයටත් වඩා භෞතික සැප සම්පත් ලබා දුන්නත් ඔවුන් ට අවශ්‍ය ස්තේහය නොදක්වා සිටින ධනවත් දෙමාපියන් ගැනත් අප අසා තිබෙනවා. මෙවැනි පවුල්වල දරුවන්ට මානසික සහ අධ්‍යාත්මික වර්ධනයක් නො ලැබී යනවා.



මරණයට ඇති බය

ජීවිතය අනියතය, මරණය නියතය

- බුදුන් වහන්සේ -

ලෝකයා මරණයට බියවන මුත් මට එය සැපතකි

- ගුරුනානක් -

ජීවිතය දියත් කළ පසු එය වෙඩි උණ්ඩයක් මෙන් කෙලින්ම මරණයේ ඉල්ලකයට යා යුතුය. කැමිකි වුණත් නැතත් අප සියලු දෙනාම මේ නොවැළැක්විය හැකි ඉරණමට මුහුණ පෑ යුතු ම ය. හැකිතාක් ඉක්මනින් මේ සත්‍යය අවබෝධ කොට ගතහොත් අපේ ජීවිත යහපත්, හිතකර අරමුණු කරා මෙහෙය වීමට අපට පුළුවන. ඇත්ත වශයෙන්ම අපේ මේ බියට හේතුව මරණය නොව, මරණය පිළිබඳව අප තුළ ඇති වැරදි හැඟීමයි. මරණය ඒ සැටියෙන් ම ගත් විට එරම්භයානක සිදුවීමක් නොවේ. වඩා හයානක වන්නේ මරණය ගැන අප සිත් තුළ පවතින බයය.

කාලයත් සමග ක්ෂය වන පරිදි අපේ ආයුධ පාලනය වන්නේ ජීව විද්‍යාත්මක සිද්ධාන්ත මගිනි. ආයුෂ ගෙවී යන විට එය නැවත ලබා ගැනීම පිණිස කළ හැකි කිසිවක් නැත. එනිසා නියම කාලය පැමිණි විට අප මරණය වෙත යෑමට සුදානම්ව සිටිය යුතුම ය. මෙය අප කාටත් පොදු ධර්මයකි.

ඉතා පළපුරුදු උපස්ථායිකාවක් මෙසේ කියා ඇත. "මිනිසුන් ජීවත් වෙන්නේ මරණය පිළිබඳ විශාල භයක් සමඟය. මෙය මහා අවාසනාවන්ත තත්ත්වයක්. අවසානයේ මරණය පැමිණි විට පැහැදිලි වෙනව, මරණයත් ජීවිතය වගේම ස්වාභාවික සිදුවීමක් කියල. ජීවිතයේ අභිසංචයට පැමිණි බොහෝ දෙනෙක් තුළ මරණයට ඇති බය නැතිවී යනව. මේ මුළු කාලය තුළම මනළ වී මැරෙන්නට බය වුණු එක් අයකු ගැන පමණයි මා දන්නේ. ඒ ගැහැණියක්. ඇය ඇගේ සොහොයුරියට කිසියම් වරදක් කර තිබුණා. එය නිවැරදි කරන්න කල් පසු වුණා වැඩිය. එනිසා ඇ ඒ ගැන තැවෙමින් සිටිය. ඇගේ බයට හේතු වෙන්න ඇත්තේ මේ තැවිල්ලයි.

ස්ත්‍රී - පුරුෂ දෙපාර්ශ්වයම ජීවන ගමන් මගේ අවසානයට පැමිණි විට අපුරු සුන්දර දේ සිදු වෙනවා. භය, සන්ත්‍රාසය පහ වී

යනවා. මරණය ස්වාභාවික සිදුවීමක් බව අවබෝධ කොට ගත් විට මරණාසන්න අයගේ දැසෙහි ආශ්චර්යය හා මුසු වුණු කිසියම් සතුටක් මා දැක තිබෙනවා. මේ සියල්ල ස්වභාව ධර්මයාගේ ගුණවත් බවේ ලක්ෂණයන්ය”.

ශ්‍රීමත් විලියම් ඔස්ලි නම් සුප්‍රකට වෛද්‍යවරයා මෙසේ පවසා ඇත. “මා වෛද්‍ය සායනයන්හි ලබා ඇති දීර්ග අත්දැකීම්වලින් මට හැඟෙන්නේ බොහෝ දෙනෙකු මිය යන්නේ වේදනාවක් බයක් නැතුවය.

මරණය සමග පැහීම

ලිංග, ජාති, ආගම් ආදී හේතු කිසිවක් නොතකා සියලු දෙනාටම මරණය සමග පැහීමට සිදුවේ. මේ හැර එයින් බේරීමට මගක් නැත. මේ වැළැක්විය නොහැකි අවසානය සමග මුහුණට මුහුණ ලා සිටීමට අපට ශක්තියක් නැත. එය අප ලබා ගත යුතුය. මරණයට ඇති බයෙන් නිදහස් නොවුණත් මිනිසා ජීවිතයේ දී ද නිදහස භුක්ති විඳීමට සමත් නොවේ.

“මරණයට බය වීම හරියට පැරණි දිරාපත් වුණ වස්ත්‍රයක් විසිකර දැමීමට බය වෙනවා වාගේය” යයි මහත්මා ගාන්ධිතුමා පවසා ඇත.

අප ප්‍රිය කරන අයගේ වියොව දරා ගැනීම ඉතාම අපහසුයි. ඇගේ මිනිබිරිය මිය ගිය විට අතිශය සොවට පත් විශාඛා මහා උපාසිකාව ද බුදුන් වහන්සේ හමුවට පැමිණ අවවාද ලබා ගත්තාය.

“විශාඛාවෙනි, මේ නගරයේ වෙසෙන දරුවන් පමණටම, දු - දරු මිනිබිරියන් ලැබීමට ඔබ කැමතිද?”

“එසේ ය, ස්වාමීනි, මම කැමැත්තෙමි”

“එහෙත් දිනකට කොපමණ නම් දරුවන් මේ නගරයේ මිය යනවාද?”

“බොහෝ දෙනෙක් මිය යනවා, ස්වාමීනි, මරණවලින් නම් අඩුවක් නෑ, ස්වාමීනි”

“එසේ නම් එසේ මිය යන සෑම දරුවා වෙනුවෙන් ම ඔබ හඬනවාද? තමන් ප්‍රිය දේ සියයක් ඇති තැනැත්තාට සෝකයට හේතු සියයක් ද තිබෙනවා. තමන් ඇලුම් කරන දේ නැති තැනැත්තාට ශෝකයකුත් නැත. ඒ අය දුකින් මිදුණු අය ය”

බැඳීමක් ඇති කරගත් විට බැඳුණු ඒ දෙයින් විශෝචක් සිදු වූ කළ දුකට පත්වීමට අප සුදානමින් සිටිය යුතු ය.

ජීවිත ආශාව හේතුකොට ගෙන සමහර විටෙක සිතෙහි මරණය පිළිබඳ අප්‍රසන්න බියක් ඇතිවීමට ඉඩ තිබේ. හේතු සහගත අවස්ථාවකදී වුවත් අප අවදානමකට මුහුණ දෙන්නට සුදානම් නොවන්නේ මේ බය නිසා ය. අපේ මේ වටිනා ජීවිතය අසනීපයකින් හෝ හදිසි අනතුරකින් කෙළවර වේය කියා අප නිතරම වකිතයකින් බයකින් පෙළෙනවා. මරණය නියත බව දැනගත්විට අපේ මතු පැවැත්ම හා ආරක්ෂාව උදෙසා අපේ ආත්මය දෙව්ලොව පවතීවා යයි අප ප්‍රාර්ථනා කරනවා. මෙවන් විශ්වාස හට ගන්නේ හව කණහාව නිසා ය.

මෙවන් මානසික පීඩා ඇතිවන්නේ ජීවිතයේ ඇති තතු පිළිගැනීමට, ඒවාට මුහුණ දීමට අප මැළි වන හේතුවෙන් බව මනෝවිද්‍යාත්මක පර්යේෂණ මගින් ඔප්පු වී තිබෙනවා. මේ මානසික පීඩනය වළක්වා නොගතහොත් අවසානයේ එය දරුණු ශාරීරික රෝගයන්ට පවා හේතු විය හැකිය. රෝගයන් ගැන කැවෙමින්, කලකිරී සිටීමෙන් රෝගී තත්ත්වය වඩාත් උත්සන්න විය හැකිය. අපට වැළඳිය යුතු ලෙඩ රෝග තෝරා ගැනීමට හෝ අප මරණයට පත්විය යුතු අවස්ථා කීරණය කිරීමට හෝ අපට නොහැකිය. එහෙත් ලෙඩ රෝගවලට හා මරණයට නොබියව මුහුණ දීමට තීන්දු කිරීමට අපට පුළුවන.

මිනිසුන් බොහෝ විට මළ මිනිවලට බයක් දක්වනත් ඇත්ත වශයෙන් ම වඩා භයානක ජීවත් වන මිනිසුන් ය. මළමිනිවලට ශක්තියක් නැති වුවත් ජීවත්වන මිනිසුන්ගෙන් මරණය පවා අපට අත්විය හැකිය. එනිසා මළමිනිවලට ඇති බය අප මවා ගත් බොරු බයක් පමණි.

උපත හා මරණය යනු කුමක්ද?

උපත හා මරණය එකම ලණුවක දෙකෙළවර බඳුය. එක කොණක් තබා ගෙන අනිත් කොණ ඉවත් කළ හැකි නොවේ. උපත හා මරණය පිළිබඳ අබිරහස ඉතා සරලයි. අප උපත කියා හඳුන්වන්නේ නාම රූපයන්ගේ එක්වීමය. මේ නාම රූප පඤ්චස්කන්ධය කියාත් අප හඳුන්වනවා. එසේ එක් වූණ නාමරූපයන්ගේ පැවැත්ම ජීවිතය ය.

මරණය නම් අත්කිසිවක් නොව මේ පසුදුස්කන්ධයන්ගේ වෙන්වීමය. වෙන් වූ පසුදුස්කන්ධ නැවත එක්වීම පුනර්භවයයි. පුද්ගලයකු නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරන තුරු ඔහුගේ එනම්, නාම රූපයන්ගේ එක්වීම හා වෙන්වීම මෙසේ දිගින් දිගටම පවතිනවා.

මරණය විවිධ ආකාරයෙන් විස්තර කර ඇත. සමහර අය සිතන්නේ මරණයෙන් සියලු දේ අවසන් වේය, ඉන් අනතුරුව පැවැත්මක් නැත කියාය. පතපොතෙහි මේ විශ්වාසය හඳුන්වන්නේ උච්ඡේදවාදය යන නමින් ය. තවත් අයගේ විශ්වාසය හවයෙන් හවයට "ආත්මය" සංසරණය වන බවය. මේ සනාතන, අවිනාශී ආත්මයක සංසරණය විශ්වාස කරන ඉගැන්වීම හැදින්වෙන්නේ ශාස්වත වාදය යන නමිනුයි. මේ විශ්වාසයන්ට වෙනස් වූ තවත් විශ්වාස පවතිනවා. සමහරුන් සිතන අන්දමට මරණයේ දී අවසාන දේව තින්දුව ලැබෙන දිනය තෙක් ආත්මය එක්තරා අන්දමක "අත්හිටවූ" තත්ත්වයක පවතින බවය. තින්දුව ලැබුණ පසු එය සදාකාලික නිරයට හෝ සදාකාලික ස්වර්ගයට පත්වන බව මේ අය අදහනවා. බෞද්ධයින්ට නම් මරණය මේ අනිත්‍ය සංසාරික පැවැත්මේ එක් තාවකාලික කැඩීමක්, බිඳීමක් පමණයි. එය සංසාරික සත්වයාගේ හෝ පුද්ගලයාගේ අවසානය නම් නොවේ.

මරණය තමන්ගේ ඉරණමට කෙසේ බලපාන්නේ දැයි සැවොම දැන සිටිය යුතුය. රාජකීයයෙක් වුවත් සාමාන්‍ය පුරවැසියෙක් වුවත්, දුප්පත් වුවත් පොහොසත්, දුබල වුවත් ශක්තිමත් වුවත් පුද්ගලයාගේ අවසාන නිවහන පොළොවේ අඩි හයක් පමණ යට වැළලූ මිනි පෙට්ටියක විය හැකිය. එසේ නැත්නම් ආදාහනය කරන ලද මළමිනියේ අළු තැන්පත් කෙරෙන කුඩා බදුනකය. එසේත් නැත්නම්, ඒ අළු ගංභාවත් හා මුහුදෙහි පාකොට හරිනු ලැබෙන හෙයින් ඒ ඒ තැන්වල විය හැකිය.

මේ අවසන් ඉරණම එනම්, මරණය හැම කෙනෙකුටම පොදුය. ජීවිතයේ නියම ස්වභාවය අවබෝධ කොට ගැනීමට අපොහොසත් වී වරෙක අපි අඩන්නෙමු. තව වරෙක සිනාසෙන්නෙමු, සිනාසී නැවත අඩන්නෙමු. ජීවිතයේ ඇති තතු තේරුම් ගත්විට සංස්කාර ධර්මයන්ගේ අනිත්‍යයට සෘජුව මුහුණ දී විමුක්තිය ලබා ගත හැකි වේ. මේ විමුක්තිය ලබන තාක් කල් අපට මැරී - මැරී උපදින්නට සිදු වේ. මෙයින් ද

මරණයේ සවභාවය තවත් පැහැදිලි වේ. මරණය දැරිය නොහැකි සිදුවීමක් ලෙස සිතන්නේ නම් උපත හා මරණය යන දෙකොණින් යුතු සංසාරික පැවැත්ම කෙළවර කිරීමට උත්සාහ ගත යුතුමය.

ශාන්ත මරණය

ජීවිතයේ යුතුකම් වගකීම් සියල්ල ඉටුකොට අවසන් වූ පසු ශාන්තව මිය යෑමට ලැබීම කාගේත් ප්‍රාර්ථනාවය. එහෙත්, මෙවන් අවසානයකට පත්වීමට අප අතුරෙන් කී දෙනෙක් නම් ඇත්ත වශයෙන්ම සුදානම් වන්නේ ද? පවුල වෙනුවෙන් යාළු මිත්‍රාදීන් වෙනුවෙන්, රට, ජාතිය, ආගම වෙනුවෙන් ඒ තබා තමන් වෙනුවෙන්වත් කළ යුතු වූ යුතුකම්, ඉටුවිය යුතු වගකීම් කීදෙනෙකුට නිසියාකාර ඉටු කළ හැකිද? මෙලෙස යුතුකම් වගකීම් නොපිරිහෙලා ඉටුනොකොට සන්සුන් සිතින්, නිවී සැනසිල්ලේ මිය යාමට ලැබේද?

අප මුලින්ම කළ යුත්තේ මිනිසුන්ට පමණක් නොව දෙවියන්ට පවා බිය ගෙන දෙන මරණයට අප තුළ ඇති බිය පහකොට ගැනීමය. වර්තමානය අපතේ යෑමට ඉඩ හැරිය යුතු නැත. එසේ ඉඩ හැරියොත් මරණය පැමිණි විට දුක් වන්නට, පසුතැවිලි වන්නට සිදුවනු නොඅනුමානය.

තම යුතුකම් වගකීම් නිසියාකාරව, නොපිරිහෙලා ඉටු නොකොට මිය යන අයගේ ජීවිත තමන්ට මෙන්ම අන් අයට ද, එලොවට - මෙලොවට දෙලොවටම ද එල ප්‍රයෝජනයක් නැති නිසරු, බොල් ජීවිතය. එනිසා අපේ යුතුකම් වගකීම් අතපසු නොකොට නිර්භයව හා සැනසීමෙන් යුතුව මරණයට මුහුණ දීමට අප සුදානම් විය යුතුය. එවිට අනාගතයේ දී කිසියම් දිනක අපර - අමර වූ නිවන් සුව විදීමට අපට හේතුවාසනා ලැබෙනු නිසැකය.

අප මෙලොව මිනිසන් බවක් ලබා ඉපදී ඇත්තේ මිනිස් වර්ගයාගේ සුබසෙත සඳහා කිසියම් කාර්යභාරයක් ඉටු කිරීමට බව අමතක කළ යුතු නැත. මිනිස් වර්ගයා අපව මතකයෙහි රඳවා ගනු ඇත්තේ අප අප උදෙසාම කරන ලද සේවය සම්බන්ධයෙන් නොව, අප සකල මිනිස් වර්ගයාගේ ම යහපත උදෙසා කරන ලද මාහැඟි සේවාව සම්බන්ධයෙනි. "මිනිසාගේ ශරීරය පස් බවට පෙරළනත් ඔහුගෙන් වූ බලපෑම හා සේවය සදානුස්මරණීයව පවතිනු ඇත" යයි බුදුන් වහන්සේ වදාරා ඇත. අපේ ජීවිත සකස් කිරීමට නොයෙකුත් ආදර්ශමත්

කාර්යභාරයන් ඉටු කළ උදාර පුරුෂයින් අද අප අතර නැතත්, ඒ උතුමන්ගේ ශ්‍රී නාමයන් අදත් අප ආදරයෙන් සැමරීමෙන් ම මිනිස් වර්ගයා එවන් උදාර සේවාවක් කෙතරම් අගේ කොට සලකන්නේ ද යන්න පැහැදිලි වේ. මේ සේවාවන් නිසාම එම උදාර පුද්ගලයන් අප අතර සදානුස්මරණීය ලෙස ජීවත් වන බව අපට කිව හැකිය.

තමන්ගේ ජීවිතය නිරන්තරයෙන් ගලා යන මහා ගංගාවක එක් දිය බිඳුවක් ලෙස සැලකීමට පුරුදු වුණු කල තමන් ද තවත් දිය බිඳුවක් සේ ඒ මහා ගංගාවට එක්ව, බහුජන හිතසුව පිණිස කෙරෙන විශාල මෙහෙවරකට දායක වීමට මිනිසුන්ට හැකිවනු ඇත. උදාර ලෙස ජීවත්වීමට නම් තම තමන්ගේ විමුක්තිය පිණිස ක්‍රියා කළ යුතු බවත්, ඒ සඳහා සියලු පවිටු ක්‍රියාවන්ගෙන් වැළකී, කුසල් රැස් කරමින් සිත දියුණු කළ යුතු බවත් නුවනණැතියන් අවබෝධ කර ගනු ඇත.

බුද්ධ දේශනාව අනුව ජීවිතය පිළිබඳ අවබෝධයක් ලබන අය කිසි විටෙක මරණය ගැන සිත් තැවුලකට පත් වන්නේ නැත.

මම අද මිය ගියෙමි: වයස අවුරුදු අසූ පහේ දී මිය ගිය යුරෝපා ජාතික ඩේවිඩ් මොරිස් මහතා සුප්‍රකට බෞද්ධ උගතෙකි. ඒ මහතා මිය ගිය පසු ඒ මහතාගෙන් ලිපියක් (මෙය මරණයට පෙර ලියා මරණයෙන් පසු කැපල් කරන ලෙස උපදෙස් දී තිබුණු බව පැහැදිලිය) මට ලැබිණි. ඒ ලිපිය මෙසේ ය: "මා අද මිය ගිය බව දැන ගැනීමට ඔබ සතුටුවනු ඇත. එයට හේතු දෙකක් ඇත. පළමුව, රෝගී තත්ත්වය නිසා මා වින්ද දුක යාන්තම් අවසන් බව දැන ගැනීමට ලැබීම ඔබේ සිතට කිසියම් සහනයක් වනු ඇත. දෙවනුව, මා බෞද්ධයකු වූ දින පටන් පත්සිල් රැකීමය. මෙහි ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් මගේ අතින් ජීවිතය දුක් සහිත එකක් නොවන බව ය"

බුදු දහමට අනුව මරණය ජීවිතයේ අවසානය නොව, සංසාරික පැවැත්මේ තවත් ජීවිතයක ආරම්භය ය. ඔබ කුසල් කළහොත් අනාගත උත්පත්තිය යහපත් වනු ඇත. අතින් අතට ඔබ නැවත ඉපදීමට අකමැති නම් තෘෂ්ණාව ඇතුළු සියලු කෙලෙසවලින් සිත මුදා ගත යුතුය.

මරණය නියතය

අප නිතරම මරණය දැක දැකත් අපත් කිසියම් දිනක මරණයට පත්වන බවය ගැන නොසිතීම පුදුමයට කරුණක්. මරණය නියත වුවත්

ජීවිතයට අප කුළ නිජ වශයෙන් ම ඇති දැඩි බැඳීම නිසා මරණය වැනි අමිහිරි දෙයක් ගැන සිතීම අපට රුස්සත්තේ නැත. මේ නිසා අප කරන්නේ මරණය අපේ මනසින් පුළුවන් තරම් ඇත් කොට දමා, එය අපට ළං නොවී ඉතා ඇතිත් පවතින සිදුවීමක් ලෙස සැලකීමෙන් අපවම මුළා කොට ගෙන ඒ ගැන සිතේ කිසිදු සන්තාපයක් ඇති කොට නොගෙන සිටීමට උත්සාහ ගැනීමය. එහෙත්, මෙසේ අප අපවම මුළා කොට නොගෙන, සත්‍යයට මුහුණ පෑමට දිරි වඩා ගත යුතුය. මරණය සැබෑ සිදුවීමකි. එනිසා එයට මුහුණ පෑමට සුදානමින් සිටිය යුතුය.



අනාගතය ගැන සිත් තැවුල් ඇති කරගත යුත්තේ ඇයි?



“අද දවස ගැන සිතන්න. අද දින කෙටි ක්‍රියාදාමය තුළ සියලු සත්‍ය ධර්මතාවන් - එනම්, ක්‍රියා, ආදරය, අනිත්‍ය බව - ගැබ්ව ඇත. පෙර දින හුදු සිහිනයකි. පසු දින අපැහැදිලිය. වර්තමානයේ ජීවත් වන්න.”

බුදුන් වහන්සේගෙන් මෙබඳු ප්‍රශ්නයක් අසනු ලැබිණි. “සිත දියුණු උතුම් ආර්ය පුද්ගලයන් මෙතරම් උපශාන්ත ස්වරූපයෙන් ප්‍රභාමත්ව සිටීමට හේතුව කුමක් ද, ස්වාමීනි? බුදුන් වහන්සේගේ පිළිතුරු මෙසේ විය.

“ඔවුහු අතීතය ගැන නොනැවෙති. අනාගතය ගැන පැතුම් පතමින් නොසිටිති. ඔවුනට වර්තමානය ම ප්‍රමාණවත් ය. ඔවුන් ප්‍රභාමත් සේ සිටින්නේ එහෙයිනි. අනාගතය ගැන අපේක්ෂා ඇතුව සිටීමෙන් අතීතය ගැන පසුකැවිලි වෙමින් අනුවණ අය මුලිනුපුටා දැමූ බට ගස් සේ වියළී මැලවී යති.”

අපි අනාගතය ගැන නොනැවෙමු

බොහෝ අය අනාගතය ගැන සිත් තැවුල් ඇති කර ගනී. දිනක් අනාවැකි කියන්නෙක් පත්සලකට ගොස් හිමි නමකගෙන් මෙසේ විමසුවා. “ස්වාමීන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේගේ අනාගතය ගැන දැන ගන්න කැමතිද?” අනාවැකි කියන්නාගේ යටි අදහස දැන ගත් හිමිනම මෙසේ පිළිතුරු දුන්නා. “භාමුදුරුවරුන් වශයෙන් අපි අනාගතය ගැන සිතන්නේ නෑ”.

වටපිට බැලූ අනාවැකි කියන්නා ඒ අසල සිටි යතුරු ලියන්නියන් දෙදෙනක දැක ඔවුන්ගෙන් ද එම ප්‍රශ්නයම ඇසුව. හිමි නම දුන් පිළිතුර කණ වැටී සිටි ඔවුන් දෙදෙනා ද එම පිළිතුරු ම දුන්නා. අනාගතය ගැන දැන ගැනීමට කිසිවකු ඉදිරිපත් නොවූ හෙයින් ඔහු පත්සලින් පිටවී යන්නට සැරසුණා. ඔහු යන්ට සැරසෙත් ම හිමි නම මෙසේ කිව්ව: “ඔබේ අනාගතයටත් යමක් සොයා ගන්න අවස්ථාවක් නැති වී ගියා වගේ, නේද?”

ප්‍රීතිමත්, සාර්ථක ජීවිතයක් ගත කිරීමේ රහස නම්, දැන් කළ යුතු දේ දැන්ම කිරීමය. අතීතය හෝ අනාගතය ගැන සිතමින් සිත්

තැවුල් ඇති කර ගත යුතු නැත. අප කරන ලද දේ වෙනස් කිරීමට අතීතයට යා නොහැකිවාසේම, අස්ථිර වූ ලෝකයේ අනාගතයේ කුමක් සිදුවේ ද යන්නත් කිව නොහැකිය. අපට එක්තරා ප්‍රමාණයකට සිතා මතා පාලනය කළ හැකි එකම අවස්ථාව නම් වර්තමාන ය ය.

ලොවේ සියලුම මහා චිත්තකයින් දාර්ශනිකයින් මේ මාහැඟි සත්‍යය වටහා ගෙන ඇත. අතීත මතක සටහන් හා අනාගත සිහින සමග වෙසෙමින්, එලවක් සේ යොදා ගත හැකි වර්තමානය අමතක කොට විසීම නිෂ්පල බව ඔවුන්ට අවබෝධ වී තිබිණ. කාලය ගලා යන විට දියුණුව සඳහා වන අපේ බලාපොරොත්තු පරාජයේ මතක සටහන් බවට පෙරළීමට ඉඩ හරිමින් අප නිකම් බලා සිටිය යුතු නැත. අර්ථවත් යමක් අදම ගොඩ නැගීමේ ශක්තිය අපට ඇත. සත්කුණ්ඩය මගින් ප්‍රබෝධමත් බව පවත්වා ගෙන යා හැකි මග බුදුන් වහන්සේ විසින් අපට පෙන්වා දී ඇත. දැන් ඒ සඳහා කාලයයි. තීරණය ගැනීම අපට බාරයි.

වර්තමානයේ ජීවත්වීම සම්බන්ධයෙන් ඉන්ද්‍රියානු ජාතික මහා කවි කාලිදාසයන් මෙවන් අදහසක් ඇති පද්‍ය බණ්ඩයන් ලියා ඇත.

‘සිහිනයක් බඳුය පෙරදින
 හුදු පැතුමක් පමණි හෙට පැමිණෙන දින
 සතුටින් හොඳින් ගෙවන අද දින
 කරයි සොළුරු සිහිනයක් ගත වූ දින
 සෑම හෙට දවසක් ද එලෙසින
 සතුටු පැතුමක් කරයි නොවරදින.
 එනිසා මෙ අද දින
 හොඳින් සතුටින් ගත කරනු මැන’

අනාගතය ගැන තැවීම

බොහෝ අය අනාගතය ගැන තැවුලට පත් වූණක් එදිනෙදා ජීවිතයේ සිදුවීම් අනුව හැඩ ගැසෙන්නට පුරුදු වී ඇත්නම් ඇත්ත වශයෙන් ම එසේ තැවීමට හේතුවක් නම් නැත. එපමණක් නොවේ: වර්තමානයේ ගත හැකි එල ප්‍රයෝජන ගැනීමට ද සිතිය යුතුය. ජීවිතය සකසා ගැනීමට හැකියාව පවතින්නේ වර්තමානයේ මිස අතීතයේ හෝ

අනාගතයේ නොවේ. යමක් කළ හැක්කේ, යමක් සඳහා ආරම්භයක් කළ හැක්කේ වර්තමානයේ පමණි. නිශ්චිත පියවරක් නොගතහොත් කෙනෙකු සඳහා අහස් මාලිගා, සිහින් මවන සිහික සියල්ල සුළඟේ පාවී යනු ඇත.

අනාගතයේ වහලෙක් බවට පත්වන තැනැත්තා වාසනාවේ ක්‍රීඩා භාණ්ඩයක් බවට පත්වේ. දුක් කරදර, ප්‍රශ්න, කම්කටොළ ආදිය පැමිණි විට සේන බලන්නන්, සාත්තරකරුවන් සොයා යෑම සමහරුන්ගේ සිරිතය. සමහර තක්ෂස්ත්‍රකරුවන් නිවැරදි ලෙස අනාවැකි කීමට සමත් මුත් බොහෝ අය කරන්නේ බොරු ගොතා කියා බඩ වඩා ගැනීමකි. එවන් සාත්තරකාරයින් සොයා යන්නේ ආත්ම හිංසනයට තමන්ගේම සිතට වද දෙන්නට කැමති, තමන්ගේ අනාගතය අදුරය කියා කියනු ඇසීමට කැමති අයය. ඒ ඒ වර්තයේ ස්වභාවය වහා වටහා ගෙන ඊට අනුගතවන පරිදි අගේට අනාගතය පිළිබඳ විස්තර කීමට - අනාගතයේ දී ඇතිවන භයානක සිදුවීම් ගැන කීමට - මේ අය ඉතා දක්ෂයි. මිනෑම බොරුවක් විශ්වාස කරන මිනිසුන් අතේ කිබෙන මිල මුදල් වියදම් කොට අනාගතයේ සිදුවන අපල - උපද්‍රව වළකා ගන්නට බලි - නොවිල් - ගුරුකම් කරගන්නවා. මන්ත්‍ර ජප කොට යන්ත්‍ර දමා ගන්නට මුදල් වියදම් කරනවා. අනිත් අතට අනාගතය වාසනාවන්තය, ධනයෝග ආදිය ඇත යනුවෙන් කී විට ලොකරැයි ටිකටිපත් සඳහා, සුදු කෙළීමට, රේස් ඔට්ටු ඇල්ලීමට මුදල් නාස්ති කරනවා. මොන දෙයක් කළත් සිදුවන්නේ "මෝඩ" මිනිහාගේ මුදල් ටික ඉවර වීමය.

අනාගතය වෙනස් කිරීම

තමන්ගේ සෞඛ්‍ය, පවුල, ආදායම, කීර්තිය, වස්තුව ආදිය ගැන බොහෝ අය නිකරුණේ සිතට වද දෙනවා. මේ අය අස්ථිර වූ දේවලට ස්ථිර බවක් දීමට නිෂ්ඵල උත්සාහයක යෙදෙනවා. අනාගත බය වැඩි වන විට, ජීවිතය ගැන කිබෙන විශ්වාසය හීන වී ආත්මාරථකාමී බව ඇති වෙනවා. තිරන්තරයෙන්ම ජීවිතයේ වෙනසක් කිරීමට උත්සාහ ගන්නා අයට සිතෙහි සැනසීමක් ඇතිවන්නේ ම නැත.

ඉරණම ගැන සිතමින් දුක් විඳින තැනැත්තා සිතන්නේ, මේ සියල්ල කලින්ම තීන්දු වුණු දේය, දෙවියන් වහන්සේගේ නියමයන් සිදුවුණු දේය, එනිසා මගේ ජීවිතය යහපත් කිරීමට දෙවියන්ට

කන්තලවි කළ යුතුය" කියාය. තමන්ගේ දින පතා රාජකාරී පවා අතපසු කොට දේව කන්තලවිවලට කාලය මීඩංගු කරනවා.

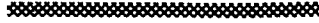
එහෙත්, අප කර්මය ගැන විශ්වාස කළහොත් අප සිතන්නේ වෙනත් ආකාරයකටය. "මේ මවිසින් මේ ආත්මයේ දී හෝ පෙර ආත්මයේ දී හෝ කරන ලද කර්මයන්ගේ විපාකය. එනිසා කුසල කර්ම කිරීමෙන් හා භාවනා කිරීමෙන් කර්ම විපාකවල එක්කරා සමතුලිතතාවක් අති කර ගත හැකිය," කියාය. මෙසේ කටයුතු කිරීමෙන් යම් යම් කර්ම විපාක යටපත් කිරීමටත් දියුණුව ඇති කර ගැනීමටත් අවස්ථාව සැලසේ.

"විශ්වාසය තැබිය හැකි තාරකා කිසිවක් නැත. මග පෙන්වන පහත් වැඹක් ද දක්නට නැත. එනිසා නිවැරදිව, නිදොස්ව යහපත් සේ විසිය යුතු බව අපි දනිමු.

මිය ගිය අතීතය ගැන නොදෙඩවිය යුතුය. නූපත් අනාගතයට ආවැඩිය යුතු නැ. පැමිණ ඇති අනාගතය පැහැදිලිව දකින්නට සමත් විය යුතුය. එබඳු නැණවත් අයකු කිසිදා නැතිනොවන, කිසිදා නොසැලෙන ඒ විමුක්තිය ලැබීමට අදිටත් කළ යුතුය.

අනාගතය ගැන සන්නාපයට පත් නොවී ඔබ සතු හැකියාවන් උපයෝගී කොට ගෙන දැන් කළ හැකි දේ කළ යුතුය. වර්තමානය වනාහී අතීතයේ දරුවා මෙන්ම අනාගතයේ පියා ද වන බව සිහියේ තබා ගත යුතුය.

නියම සතුව ලැබීම



"ජීවිතය පැවසූ වේ
 සතුව තිළිණය බවයි,
 ඉවසීම, දිරිය ඇති
 යනි දනන් දිනිය යුතු.
 අඩක් මහ ගෙවා ඇත
 නැගී සිට දුව යන්න
 තව - තවත් පෙරටුවට:
 නිෂ්ඨාව වේ ඉදිරි වංගුවේ"

ඔබට සතුව අවශ්‍යද? සැවොම මේ සරල ප්‍රශ්නයට මහ හඬින් "ඔව්" යයි පිළිතුරු දෙනු ඇත. ඔව්, සැබවින් අප සියලු දෙනාටම සතුව අවශ්‍යය. එහෙත් සතුව නම් කුමක්ද? එය ලබා ගත හැක්කේ කෙසේද? යන්න ගැන එකිනෙකා දරන මත වෙනස් වේ.

එක් ලේඛකයෙක් මෙසේ කියා ඇත. "බොහෝ අය දකින අන්දමට සතුව වනාහී සෑම දෙනා විසින්ම සොයනු ලබන නිෂ්ඨාවකි. එය ඇති කර ගත යුතු, පත්විය යුතු දෙයක් නමුත් බොහෝ අයට මෙය අත්කර ගත නොහැකි, එහෙත් අත ලහම ඇති පැතුමක්, බලාපොරොත්තුවක් පමණි. ඔවුන් මුළු ජීවිත කාලයක් ම ගත කරනුයේ අල්ලා ගත නොහෙන දේදුනු පසුපස ලඟු බැඳීමටය. එය ඔවුන්ගේ සෙවැනැලි පසුපස දුවනවාට නොදෙවෙනිය. එහෙත් ඔවුන්ගේ අභ්‍යන්තරයේම පවතින ඒ දෙය බාහිර කිසි තැනකදී සොයා ගත නොහැකි වනු ඇත.

සතුව පවතින්නේ නිෂ්ඨාවේ තොව, නිෂ්ඨාව කරා යන ගමනේ ය. උතුම්, උදාර අපේක්ෂාවන් ඇති තැනැත්තා සතුටින් සිටී. තමන් සමග සිටින අයගේ ජීවිත පෝෂණය කරන්නා සතුටින් සිටී. අන් අයට රිසියේ, සිත්සේ විසීමට ඉඩ දෙන තැනැත්තා සතුටින් සිටී. මේ ලොව ජීවත්වීමට යෝග්‍ය තැනක් බවට පත්කිරීමට යම් කිසි සේවයක් කරන්නා සතුටින් සිටී. කරුණාව පෙරදැරි කොට තම සේවය හා දෛනික කටයුතු කරන්නා සතුටින් සිටී. සතුටු, මෙත් සිත් ඇති වූ තැනැත්තා, සතුටින් සිටී. සතුව එබඳුය. එය පවතින්නේ තමන් තුළමය.

සැවොම සතුවට ගිජු වී දිවා රාත්‍රි දෙකෙහිම ඒ සඳහා වෙනසේ. සතුව අතිත්‍ය වුවත් සැවොම එය කෙරෙහි ගිජු වේ. එහෙත් කෙතරම් වෙනස්‍යනත් සතුවට ළඟා වීමට යත්ත දැරුවත් ඔවුන් සිටින්නේ සතුවට ඉතා ඇතිනි. ඒ ඇයි?

සතුව සෙවීම

වත්මන් ජීවිතය, මිල මුදල්, සැප සම්පත්, ආදිය ලැබීම සඳහා ගෙන යන උග්‍ර සටනකි. සතුව ගෙන එනවා වෙනුවට මේ ජීවන රටාව ගෙන එන්නේ ජීවිතයය, අසහනකාරී බවය. ලෞකික දේවලින් ඇත්වල බන මානසික සතුව හා සහනය සමග සසඳන විට භෞතික සැපසම්පත් ඉතා නිරරථක, නිෂ්ඵල දේ බව ඒත්තු යන නොයෙක් වැදගත් අවස්ථා අප කාගෙන් ජීවිතවල ඇති වේ.

ගෘහස්ථ ජීවිතයක් ගත කරන විට හොඳින් ජීවත්වීම සඳහා ආර්ථික දියුණුවක් ලැබීම අත්‍යවශ්‍යය. කුසට අහර නොමැතිව, දුක් ගැහැට විදිමින් මිනිසුන්ට සැපවත් ජීවිත ගත කළ හැකි බව බොරුවට කියා පෑමට අප උත්සාහ ගත යුතු නැත. දිළිඳු බව, මුඩුක්කු ජීවිතය ආදිය සතුවට බාධාවන් ය. කුඩා පැලක විශාල පවුලකට ජීවත් වීමට සිදුවීම ඇත්ත වශයෙන් ම කාලකණ්ණි කමකි. ඒ අවට පරිසරය, අසල්වැසියන්ගේ දුක්ඛිත තත්වය ආදී කරුණු කෝපය, වෛරය මෙන් දූෂිත ක්‍රියා බිහි කිරීමට ද අනුබල දෙනු ඇත. එසේ නොවිය හැක්කේ මෙවන් ස්ථානවල වෙසෙන්නේ දිළිඳු බව තුළින් ශාන්තිය සොයන සෘෂිවරයන් වුවොත් පමණි.

නමුත් අප එක් කරුණක් මතක තබා ගත යුතුය. එනම්, ධනවත් බව, දිළිඳු බව, දුක - සතුව ආදී සියලු පද යෙදුම් එකිනෙකට සාපේක්ෂ බවයි. ධනවත් එහෙත් දුකින් වෙසෙන අය මෙන්ම දිළිඳු, එහෙත් සතුවත් වෙසෙන අය ද සිටිය හැකිය. කල්පනාකාරීව නිසිලෙස පාවිච්චි කළහොත් ධනය ඇත්ත වශයෙන්ම සම්පතකි. දිළිඳු අයගේ අවාසනාවන්ත බවේ එක් ලක්ෂණයක් නම් භෞතික වස්තූන් සඳහා ඔවුන් තුළ ඇති ආත්මාර්ථකාමී ආශාවය. ඔවුන්ගේ ආශාවන් සඵල නොවූණොත් ඔවුන් වෙසෙන්නේ නොසතුටිනි. නුරුස්සන ස්වභාවයෙනි. ධනවත් අයගේ අවාසනාවට හේතුව ධනය අහිඟවා නැගී සිටීමට ඔවුන් අපොහොසත් වීම ය. ඔවුන් මෝඩයන් සේ වස්තුවෙහිම එල්බ සිටී. මේ නිසා දුප්පත් පොහොසත් දෙපාර්ශ්වය කෙරෙහි ම සතුවක් දක්නට නැත.

සමහරුන් සිතන්නේ යහපත්, දයාබර සහකරුවකු හෝ සහකාරියක හෝ ලදහොත් සතුට ලැබිය හැකි බව ය. එක්තරා ප්‍රමාණයකට මෙහි සත්‍යයක් ඇත. තවත් සමහරුන් සිතන අන්දමට සතුට ලැබෙන්නේ දරුවන්ගෙන් ය. නමුත් මේ කිසිවක් සතුටට හේතුවන නියම ස්ථිර සාධක නොවේ. තම සහකරු හෝ සහකාරිය මිය යෑම නිසා සතුට කෙළවර විය හැකිය. එසේම සමහර දරුවන් දෙමාපියන්ට ලබා දෙන්නේ සතුටට වඩා දුකය. අප සතු හා ලද දෙයින් සතුටු වීමට පුරුදු පුහුණු විය යුතුය. අපේ අවම බලපොරොත්තු ටිකවත් සඵල වී නැතත් අද අප සිටිනා තත්වයෙන් තෘප්තිමත්ව සතුටට පත්වීමට අප පුරුදු විය යුතුය.

වඳ බිරිඳ : එක් කළෙක දරුවන් නැති දිළිඳු පවුලක් විය. අනිත් සියලුම අංශයන්ගෙන් ඔවුන් සතුටට පත් වී සිටියත් මවක් වීමේ දැඩි ආශාවකින් පෙළුණු භාර්යාව තිතරම කල්පනා කළේ තමන්ට දරුවකු නොමැති වීම ගැනය. දරුවකු හදා ගැනීමට සැමියා යෝජනා කළ මුත් තමන්ගේම දරුවකු අවශ්‍ය බව කියමින් බිරිඳ ඊට එකඟ වූයේ නැත. දරුවකු ලබා ගැනීම සඳහා ඔවුන් ගත් සෑම උත්සාහයක්ම නිෂ්ඵල විය. මේ නිසා බිරිඳ එන්න එන්ම කළකිරීමට පත් වූවාය. දරුවකු නොමැති වීම හේතු කොට ඇති වූණු අසහනයත්, නොසතුටත්, පීඩනයත් හේතුකොට ගෙන ඇය මානසිකව ද තදින් පෙළෙන්නට වූවාය. ඇයගේ හැසිරීමේ වෙනසක් සිදුවී ඇති බව සැමියාට අවබෝධ විය. ඇය ඇත්ත වශයෙන් ගැබ් ගෙන නොසිටියත්, ඇය ගැබ් ගෙන ඇති බව ඇඟවෙන සේ හැසුරුණාය. දිනක් සැමියා ගෙදර ආවිට බිරිය කිසියම් පොදියක් වැනි දෙයක් තුරුළු කොට ගෙන සුරතල් කරමින් සිටිනු දුටුවේය. ඒ පොදිය වෙන දෙයක් නොව දර කොටයක් බව ඔහුට වැටහුණි. ඇය ඒ දර කොටයට දරුවකුට සේ සැලකුවාය. සුරතල් කරමින්, නළවමින්, කවමින්, පොවමින් ඇ එයට සෙනෙහස දැක්වූවාය. කුඩා තොටිල්ලක් තනා දර කොටය එහි හොවා, දරු නැළවීලී ගැසුවාය. ඇය බෝනික්කකු සමඟ සෙල්ලම් කරන කුඩා දැරියක මෙන් හැසිරෙන්නට වූවා ය. ඇගේ තත්වය තවත් බලා සිටිය නොහැකි තැන සැමියා ඇයව දක්ෂ මනෝචිකිත්සකයකු කරා ගෙන ගියේය. ඇව හොඳින් පරීක්ෂා කර බැලූ ඔහු ඉතා මානුෂික තීරණයක් දුන්නේය. සැමියාට ක්රුණ පැහැදිලි කරමින් ඔහු කියා සිටියේ, සැබැවින්ම ලැබිය

නොහැකි දෙයක් "ලබා ඇත" යන හැඟීමෙන් ඇය සතුටු වන නිසා, ඒ දර කොටස වීසි කොට ඇයට යථා පරිදි ජීවත් වීමට කටයුතු යෙදීමට වඩා මෙම තත්ත්වයේ ම පසුවීමට ඉඩ දීම හිතකර බවය.

සමහර අවස්ථාවන්වලදී අප අන් අය වෙනුවෙන් ගන්නා තීරණ බුද්ධිය අනුව නොව සිතට එකඟව ගත යුතුය. අප කිසියම් දෙයකට මිනෑවට වඩා ඇලුණොත් ගැලුණොත් එයින් අපේ මානසික සමබරතාව නැතිවී යා හැකිය.

කෙනෙකුගේ සමාජ ගත ජීවිතය සාර්ථක වීමට නම් ඔහු වෙසෙන සමාජයේ දේශපාලනික, ආර්ථික හා සමාජීය වාතාවරණය හිතකර විය යුතුය. ශ්‍රීමත් ෆිලිප්ස් ගබ්සි, "වේප් ඔප් එස්කේප්" නැමැති කෘතියෙහි මෙසේ ලියා ඇත. "මිනිසා සිය සනාතන සුඛ ගවේෂණ ගමනේ දී සොයන්නේ සෑම පුද්ගලයකුටම ඔහුගේ පෞරුෂත්වය දියුණු කර ගැනීමට සාධාරණ අවස්ථාවක් ලබාදෙන කිසියම් සංවිධානයක්, ආණ්ඩු ක්‍රමයක්, සමාජ සංස්ථාවක් ය: කිසියම් ප්‍රමාණයක වැදගත් කාර්යභාරයක්, කිරීම ඉඩ ලැබෙනා, ඔහුට, ඔහුගේ පවුලේ උදවියට හා සෙසු පිරිසට ආරක්ෂාව ආදිය සැපයෙන ක්‍රමයක් ය. සෙසු විශාල පිරිසක් උක් විදින විට හැඟීම් සහිත කරුණාවන්ත පුද්ගලයකුට සතුටින් සිටිය හැකි නොවේ. අත්‍යවශ්‍ය අවම සැප සම්පත් හා අසල් වැසියන්ට කරදරයක් හිංසාවක් පීඩාවක් ඇති නොවන අන්දමට උපයෝගී කොට ගත හැකිවන අයුරු සිතීමේ හා ක්‍රියාකිරීමේ නිදහස ඔහු බලාපොරොත්තු වේ. මෙවන් සිතීමේ හා ක්‍රියාකිරීමේ නිදහස තුළ ඔහුට ප්‍රීති ප්‍රමෝදය ලැබීමට, සුරවීර ගති ලක්ෂණ විදහා පෑමට අවස්ථාව සැලසෙනවා. එපමණක් නොවේ. සුන්දර බව රසවිඳීමට, නුවණ වඩා ගැනීමට, තාමව මෙන්ම පරිසරය පාලනය කිරීමට, සිතට කයට අවශ්‍ය සියලු දේ ලබා ගැනීමට ඔහුට අවස්ථාව සැලසෙනු ඇත. බුදු දහමින් ඉගැන්වෙන්නේ සතුට ලබා ගැනීම පිණිස ධාර්මික, අවිහිංසක ක්‍රම අනුගමනය කළ යුතු බවය. කිසිම වෙනත් ප්‍රාණියකුට වධ හිංසා පමුණුවා ලබන සතුටෙහි ඇති ඵලය කුමක්ද? මේ ප්‍රතිපත්තිය, "අන් අයට හිංසා නොකොට ජීවිතාව කර ගන්නා අය හාගාවන්තයෝ ය" යන බුද්ධෝපදේශයට අනුකූලය.

සතුටු බවේ ලක්ෂණ

පුද්ගලයකු සර්ව සම්පූර්ණ බවට පත් කෙරෙන්නේ කරුණා - ප්‍රඥා ගුණාංග ද්වයෙනි. එහෙයින් ඵලවත් ප්‍රීතිමත් ජීවිතයක් සකසා

ගැනීමට නම් කරුණා - ප්‍රඥා ගුණාංගයන් ප්‍රගුණ කළ යුතුමය. ප්‍රඥාව වඩන්නේ නැතිව කරුණා ගුණය පමණක් ම දියුණු කළහොත් අප හිතහොඳ මෝඩයින් බවට පත්වනු ඇත. එලෙසින්ම, කරුණාව අතපසු කොට බුද්ධිය පමණක් දියුණු කළහොත් හිත - තද බුද්ධිමතුන් බවට පත්වනු ඇත. විමුක්තිය ලැබීමට නම් කරුණා - ප්‍රඥා ගුණ සමබරව වැඩිය යුතු බව බුදුන් වහන්සේ විසින් ම දේශනා කොට ඇත. කරුණාවෙන් පුබුදුවන යහපත් ජීවිතය ප්‍රඥාවෙන් මෙහෙය වේ.

කරුණාව නම් කුමක්ද? මෙය අන් කිසිවක් නොව දයාව, දානය, ආදරය සහ සහනශීලී ගුණයය. කරුණාව නම් අන් අයගේ දුකෙහි දී දයාවෙන් යුතුව සොයා බලා කටයුතු කිරීමය.

ප්‍රඥාව යනු කුමක්ද? සියලු දේ ඇති සැටියෙන්ම දැකීමය: සිතෙහි ඇති උදාර ගුණයන් මත පිහිටා කටයුතු කිරීම ය. පුද්ගලයෙක් සුන්දර කාන්තාවක් දුටු විට ඇ කෙරෙහි බැඳුණ සිතැතිව නැවත - නැවත ඇය දැකීමට ආශා කරයි. නමුත් කිසියම් හේතුවක් නිසා ඇ දැක බලා ගැනීමට ඇති ඉඩ ප්‍රස්තා නැතිව ගියහොත් ඔහු අනුවණ ලෙස, හිතුවක්කාර ලෙස හැසිරිය යුතු නැත. මෙවන් අප්‍රසන්න අවස්ථාවන්ට මුහුණ පෑමට සිදුවීම සාමාන්‍යයෙන් මිනිස් ජීවිතයේ දී ලැබෙන අන්දැකීමකි. ඔහු ආත්මාර්ථකාමී ලෙස, අහේතුක ලෙස ඇය කෙරෙහි බැඳී නැත්නම් ඔහුගේ දුක ඒ තරම් තියුණු වනු නොමැත. ජීවිතයේ සතුටක් සමග දුක් වේදනා ද මුසුව පවතී. කාමාශාවන්ගෙන් ලබන සතුටක් ඇතිවා සේම ඒ සතුට තාවකාලිකය. මෙම සත්‍යය අවබෝධ කොට ගැනීම හැඳින්වෙන්නේ ප්‍රඥාව යන නමිනි.

සතුට සැදී ඇති අංග ඉතා සරලය. ඉතාම සරල අන්දමින් දක්වකොත් සතුට ලෙස අප හඳුන්වන්නේ එක්තරා මානසික තත්වයන් ය. එය ධනය, බලය, කීර්තිය ආදියෙහි ගැබ් වී පවතින්නක් නොවේ. මුළු ජීවිත කාලයක් ම වැය කොට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයටත් වඩා ධනය රැස් කරන අයට අංශුමාත්‍ර සතුටක්වත් මුදලට ලබා ගත නොහැකි බව වැටහී ගිය කල ඇතිවන්නේ මහත් කම්පනයකි. කලකිරීමකි. ආශා සංසිද්ධා ගැනීම සතුට ලෙස වරදවා තේරුම් ගත යුතු නැත. ආශාවන් ලබා ගැනීමෙන් තීරසාර සතුටක් නොලැබේ. ආශා සංසිද්ධා ගැනීම මුදල් වැය කොට ලබා ගත හැකි මුත් සතුට එසේ ලබා ගත හැකි නොවේ. සතුට වනාහි හුදු යහපත් බව, සිතෙහි වරදක් නොමැති බව පවිත්‍ර බව මත පදනම් ව ඇතුලතින්ම උපදින වින්දනයකි.

තමන් ගැනම කෘෂ්ණිමත් නැත්නම් කිසිවකුට සතුටු විය හැකි නොවේ. සිත දියුණු කිරීමෙන් භාවනාව පුහුණු කිරීමෙන් හැර සතුට ලැබිය හැකි වෙනත් මගක් නැත. අප ඉටු කර ඇති දේ අල්පය. තව කළ යුතු දේ බොහෝය. අප තුළ තිලිතව පවතින අපේමානුෂේය මෙන් ම දිව්‍යමය ස්වභාවය ද ප්‍රකට කෙරෙන සිල්වත් බවේ බීජයන්ට දළ ලා ලියැලිය හැකි වන්නේ අප විසින්ම අපව ආත්ම විග්‍රහයකට පාත්‍ර කොට වේතනාව පවිත්‍ර කළහොත් පමණි. මෙය පහසු කාර්යයක් නොවේ. සමූර්ණ කැපවීම, අධිෂ්ඨානය, විරිය මීට අත්‍යවශ්‍යය.

සතුට වනාහී සුවද විලවුමකි. එය අත් අය මත ඉසුණු ලැබෙන විට ඔබ මතක් බිංදු කිහිපයක් වැටෙනු ඇත.

ඔබ සතුටින් සාමයෙන් විසීමට රිසි නම් අත් අයටත් සතුටින් සාමයෙන් විසීමට ඉඩ හරින්න. මෙම උතුම් - උදාර ප්‍රතිපත්තියට අනුකූලව ජීවිතය සකසා ගන්නා තුරු මෙලොවදී සතුට සාමය අපේකෂා කළ හැකි නොවන අතර සෙස්සන්ගෙන් කෘතඥතාව ද බලාපොරොත්තු විය හැකි නොවේ. ඩේල් කානගී මෙසේ පවසයි. "අපට සතුට ලබා ගැනීම අවශ්‍ය නම් අකෘතඥතාව කෘතඥතාව ආදී කිසිවක් ගැන නොතකා හුදෙක් අභ්‍යන්තරයෙහි උපදින සතුට උදෙසා ම පරිත්‍යාගය ප්‍රගුණ කරන්න. අකෘතඥතාව වල් පැළෑටි මෙන් සුලභය. කෘතඥතාව රෝස මලක් මෙනි. එය ආදරයෙන් සොයා බලා, ආරක්ෂා කර ගනිමින් පෝෂණය කර ගනිමින් වඩා ගත යුතු දෙයකි".

පහසුවෙන් ලැබෙන දේ අගය නොකිරීම සාමාන්‍ය මිනිස් ගතියකි. එහෙත්, එවන් දේ තමුන්ගෙන් ඇත්වන විට ඒවා අගේ කරන්නට අප පෙළඹේ. අප ආශ්වාස - ප්‍රශ්වාස කරන වායුව එබඳුය. අපේ සිරුරේ ප්‍රධාන කොටස් ආදිය එබඳුය. ඒ දේ ගැන අප තුළ විශේෂ උනන්දුවක් නැතුවා පමණක් නොව, ඒවා රැක බලා නොගන්නවා මදිවාට, ඒවා දූෂණය කිරීමට ද අප පෙළඹෙන බව පැහැදිලිය. සමහර විටෙක මෙම දේවල අගය අපට වැටහෙන විට කල්පමා වූණා වැඩි විය හැකිය. මාළුවාට ජලයෙහි අගය තේරෙන්නේ ගොඩට ගනු ලැබුණු විටය. අපද එලෙස හැසිරිය යුතු ද?

"සතුටු වීමට මනිසුන්ගේ සිත යම් තරමකට සුදානම් ද ඒ තරමට මනිස්සු සතුට භුක්ති විඳිති"යි ඒබ්‍රහම් ලින්කන් පවසා ඇත.

දෙවියන්ට යාඥා කිරීමෙන් පමණක් ඔබේ ආරක්ෂාව ලබා ගත

හැකි නොවේ. ඒ සඳහා ඔබ උත්සාහ කළ යුතුය, ක්‍රියා කළ යුතුය. දෙවියන් පිළිබඳ විශ්වාසයක් දෙවියන්ගේ පිහිට පැකීමක් ප්‍රයෝජනවත් විය හැකි මුත්, ඔබ නිවෙසින් බැහැර යන විට දොර අගුල් ලා යෑම නම් අත්‍යාවශ්‍යය. ඒ ඔබ ආපසු එන තෙක් දෙවියන් වහන්සේ ඔබේ නිවස ධක බලා ගනීවි යයි ස්ථිරව කිව නොහැකි හෙයිනි. එනිසා ඔබ ඔබේ වගකීම් පැහැර හැරිය යුතු නැත. ඔබ පිළිගත් සඳාචාර ධර්මයන් අනුව ක්‍රියා කළහොත් ඔබට මේ දැන්, මෙලොවදීම ඔබේ ස්වර්ගය මවා ගත හැකි වේ. යම් හෙයකින් දුරාවාරකම් කළහොත් මෙලොවදීම නිරයේ ගිනිදැල්වල දැඩි උෂ්ණය ඔබට දැනෙනු ඇත. කර්මයට, ස්වභාවික ලෝක නීතියට අනුව ජීවත්වීමට නොතේරෙන විට මිනිසුන් අදෝනා කියමින් විරුද්ධකම් පානවා. ඔවුන්ගේ ප්‍රශ්න බොහෝමයක් ඇතිකර ගනු ලැබෙන්නේ ඔවුන් විසින්මයි. එක් එක් පුද්ගලයා යහපත් ලෙස මහත්මා ගතිගුණවලින් යුක්තව ජීවත්වන්නේ නම් මේ මිහිපිටම දිව්‍යමය සැප වින්ද හැකි වනු ඇත. ඒ සඳහා මිය යන තෙක් බලා සිටීම අවශ්‍ය වන්නේ නැත. වරදට දඬුවම් දීමටත් යහපත් ක්‍රියාවනට කිලිණ දීමටත් වෙනත් තැනක නිරයක් දෙවිලොවක් මැවීම අවශ්‍ය නැත. හොඳට - නරකට දෙකටම මෙලොවදීම විපාක ලැබේ. ස්වර්ගයක්, අපායක් ඇත්ත වශයෙන්ම පවතී ද යන්න මිනිසුනට මහත් ගැටළුවක් වී තිබේ. මේ සංකල්ප ගැන ඔවුනට පැහැදිලි අවබෝධයක් නැත.

දිව්‍යලෝකය හා අපාය ඇත්තේ කොතැන ද? තම ධර්ම දේශනා මාතෘකාව වශයෙන් "දිව්‍ය ලෝකය හා අපාය" යන්න නිකර තෝරා ගන්නාකිසියම් හික්මුන්වහන්සේ තමක් විය. නොයෙක් වර මේ එකම මාතෘකාව ගැන කියන බණ අසා වෙහෙසට පත් වූ කෙනෙක් දිනක් මෙසේ ඇසීය. "භාමුදුරුවනේ, කරුණා කරල කියනව ද ඔය දිව්‍ය ලෝකයයි නරකාදියයි කියෙන්නෙ කොහෙද කියල? ඒක කියන්න බැරි වුණොත් එහෙම, ඔබ වහන්සේ මහ බොරුකාරයෙක් කියල මම කියනවා. මේ භාමුදුරුවෝ හුඟක් අභිංසක කෙනෙක්. ඒ නිසා මේ කථාව අහල හරියට බය වුණා. බය වුණ තරම කොපමණ ද කීවොත් ඒ ප්‍රශ්නට කිසිම උත්තරයක් නොදී නිහඩ වුණා. අර මිනිහාට මේ නිසා තවත් තරහ ගියා. "භාමුදුරුවනේ ඔහොම සද්ද නැතුව හිටියොත් මම තමුන්නාන්සේට දෙනව පාරක්" කියා බේරිහන් දුන්නා. අභිංසක භාමුදුරුවොත් එක පාරටම කල්පනා කරල මෙහෙම උත්තර දුන්න. "ඔය තරහෙන් පිපිරි පිපිරි ඉන්න උපාසක උත්තූහෙ වට්ටම අපායනේ".

ඒ මනුස්සයට ඇත්ත වැටහුණි. කේන්තිය නිවාගෙන සිතාසෙන්න පටන් ගත්ත. "එහෙනම්, දිව්‍ය ලෝකෙ කොහෙද?" උපාසක උන්නැහේ ඇසුවා. "මය සිතාසෙන උන්නැහෙ වටේම තියෙන්නේ දිව්‍ය ලෝකෙනේ".

දිව්‍ය ලෝකයයි අපායයි කියල කියන්නේ අප අපේම ජීවිතවලින් හදා ගන්නා දෙයකටයි. විශ්වයේ ජීවීන් වසන ඕනෑම තැනක දිව්‍ය ලෝකයයි අපායයි පැවතිය හැකිය. ඒවා මේ විශ්වයෙන් පිට පවතින වෙනත් අමුතු ස්ථාන නොවේ.

සතුට පවතින්නේ කොතැන ද? අප සතුට කොතැනක සෙවිය යුතු ද? බුදුන් වහන්සේ නම් දේශනා කරන්නේ අප සතුට අප තුළම සෙවිය යුතු බව ය. සතුට වනාහී සන්වයකුට පැතිය හැකි ඉතාම අගනා තත්ත්වය බවට කිසිදු සැකයක් නැත. සතුට ඉබේම ඇති වන්නක් නොවේ. එසේම එය කාමාශාවන් හා ශාරීරික අවශ්‍යතාවන් සපුරාලීම මගින්ම ඇති කොට හැක්කක් ද නොවේ.

කම්පයක් නැති තෘප්තිමත් මිනිසා : ආසියාකරයේ එක් රජ කෙනෙක් තම දුක තුනී කර ගැනීමට දාර්ශනිකයකුගේ අවවාද පැතුටේ ය. "මේ රටේ ඉතාම සතුටින් තෘප්තිමත්ව සිටින මිනිසා සොයා බලා ඔහු ඇඳ සිටින කම්පය ඉල්ලා ගෙන එය ඔබතුමා ඇඳගන්න. එවිට ඔබතුමාට සතුට ලැබේවි", දර්ශනිකයා පිළිතුරු දුන්නේය. රට පුරා සෙවීමෙන් පසු ඉතා සතුටින්, තෘප්තියෙන් සිටිනා ඒ පුද්ගලයා සොයා ගැනීමට රජුට හැකි විය. එහෙත් ඔහුට කම්පයක් නොවීය.



"මෙලොව ඉතාම තෘප්තියෙන් හා සතුටින් සිටින පුද්ගලයා දැක ගැනීමට කැමති නම් යාවකයකුගේ ඇඳුමින් සිටින කුමාරයාගේ රූපය දෙස බලන්න". සුප්‍රකට ලේඛකයකු මෙසේ සඳහන් කොට ඇත්තේ බුදුන්වහන්සේ ගැන ය.

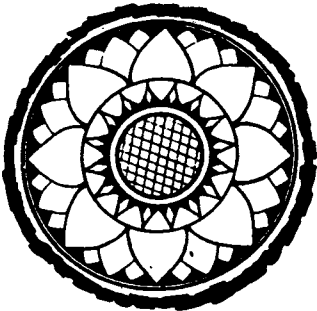
දුකට ප්‍රධාන හේතුවක් වන්නේ නොසන්සිදුනු ආශාවන් ය. එම ආශාවන් තුරන් කළ විට දුක ඉබේම තුරන් වී යනු ඇත. "මා උගන්වන්නේ දුක හා දුක නැති කිරීම ගැනයි. සාගර ජලය යම් සේ දුණු රසයෙන් පමණක් ම යුක්ත වේ ද දුකක් දුක නැති කිරීමත් අරමුණු කොට ඇති මාගේ ධර්මය ද එකම රසයකින් යුක්ත වේ. අසත්‍යයෙන් සත්‍යයට, අඳුරෙන් එළියට, මරණයෙන් අමරණීයත්වයට යන මග මම

පෙන්වමි", යයි බුදුන් වහන්සේ වදාරා ඇත.

ශාන්තිය හා සන්තෘප්තිය රඳා පවතින්නේ එක් එක් තැනැත්තාගේ අවශ්‍යතාවන් මතය. බල්ලන් කෑමකි මස් කටුවලට මීස තණකොළවලට නොවේ. ඒ වගේම හරකුන් තණකොළ විනා මස්කටු බුදින්නේ නැත. ඒ වගේම සමහරුන් කෑමකි ශාන්තියට වඩා කලබලගතියට, සන්ත්‍රාසයටය. ඒත් තවත් අයට අවශ්‍ය ශාන්තියමය. කෙනකුට රස බොජුනක් වන දේ තවත් කෙනකුට විෂ බොජුනක් විය හැකිය. කෙනකුගේ රෝගයක් සුව කරන කිසියම් බෙහෙතක් තවත් කෙනකුට මරණය කැඳවන්නට බැරි නැත එසේම කෙනකුගේ සතුට වෙනත් කෙනකුගේ දුකට හේතු විය හැකිය.

ධනය, බලය, කීර්ති - ප්‍රශංසා ආදිය තාවකාලික සතුට ලබාදෙන මාර්ගයන් මීස, නියම සතුට ලබා දෙන මාර්ග නොවේ. නියම සතුට ලබා ගත හැකි එකම මාර්ගය දියුණු කරන ලද සිතය. සතුට යනු කිසියම් මානසික තත්වයක් නිසා එය ලබා ගත යුත්තේ දියුණු කරන ලද මනසින්මය, සිතෙන් මය. මානසික ශාන්තිය ලැබිය නොහැකියැයි සමහරුන් සිතතත්, එය සම්පූර්ණයෙන් ම වැරදි සිතුවිල්ලකි. සිත පිරිසිදු කිරීමෙන් අධ්‍යාත්මික ශාන්තිය ලබා ගත හැකිමය.

විනාශවන, අස්ථිර ලෝකීය වස්තූන් අත්හැර දැමීමෙන් ස්ථිර, නොමියන සතුට ලබා ගත හැකිය.



ගැටුම් මැද සාමය



"ශරීරයෙහි ඇතිවන ගෙඩියක් නිකම් කපා ඉවත් කොට සුව කළ නොහැකිය. එමෙන්ම බලය යෙදීමෙන් සාමය ඇති කළ හැකි නොවේ. සාමයේ සුවය විඳීමට නම් ගැටුමට මුල් වූ හේතුව ඉවත් කළ යුතුමය.

ගැටුමෙන්, ද්වේෂයෙන්, ආත්මාර්ථකාමීත්වයෙන්, වංචාවෙන් බේරී - මිදී සිටීමට මිනිසාට අවශ්‍ය වූ මෙවන් වෙනත් සමයක් ලෝක ඉතිහාසයේ ම දක්නට නැත. ගෙදර - දොර, කාර්යාලයේ, පෞද්ගලික ජීවිතයේ හා සමාජයේ පමණක් නොව මුළු ලෝකය තුළම සාමය අත්‍යවශ්‍ය වී ඇති යුගයක මේ. විවිධාකාර ගැටුම් හේතුකොට අසහනය හා බිය ඇතිවනවා පමණක් නොව, අපට ශාරීරික හා මානසික වශයෙන් සම්පූර්ණයෙන් දුර්වල බවට පත්වෙනවා. ලොව ජීවත්වන කෲරතම සත්වයා බවට මිනිසා පත්ව ඇත්තේ මේ ගැටුම්වල ප්‍රතිඵලයක් වශයෙනුයි.

අසහනය හා ලෝකයේ පටතින ගැටුම්

අද ලෝකයේ න්‍යෂ්ටික යුද්දයක බිය ඉතා තදින් දැනේ. කොයි මොහොතක වුවත් එවන් බියකරු යුද්ධක් ඇති විය හැකි තත්ත්වයක් පවතී. න්‍යෂ්ටික යුද්ධයක් ඇති වුවහොත් මේ ලෝකය තුළ ඉරු - සඳු යට මිනිසාට රැකවරණ පතා යා හැකි කිසිදු තැනක් නොමැති බව නම් ඒකාන්තය. මිනිසා කෙතරම් අවුල් - විසවුල් තත්ත්වයකට පත්ව ඇද්ද! පරමාණු ශක්තිය ප්‍රයෝජනයට ගැනීමේ හැකියාව ලබා දුන් විද්‍යාවේ දියුණුව ම මිනිස් වර්ගයා විනාශ කොට දැමීමටද තර්ජනයක්ව පවතී. යම්තාක් කල් මිනිසා මෝහයෙන්, ආත්මාර්ථකාමීත්වයෙන්, අයුක්තියෙන්, පළිගැනීමේ චේතනාවෙන් හා එවන් විනාශකාරී පවිටු බලවේගයන්ගෙන් බැඳී - වෙළී ඒවායේ අතකොලු බවට පත්ව සිටීද, ඒතාක් කල් මිනිසාගෙන් සෙසු අයට බේරුමක් නම් නැත.

හිරෝෂිමාවට පතිත වූණු මුල් න්‍යෂ්ටික බෝම්බයෙන් අහසට නැගී, දැස් නිලංකාර කරන ගිනි එළියක් සමග ලෝක ඉතිහාසයේ ගමන් මග වෙනතකට යොමු විය. ඒ ගිනි එළිය ලෝකවාසී කෝටි සංඛ්‍යාත ජනතාවගේ සිත් සතන් තුළ බය, සන්ත්‍රාසය, අසහනය, දුක, ද්වේෂය ජනිත කළා. මීට වසර දෙදහස් පන්සියයකට පෙරාතුව බෝරුක මුල බුද්ධත්වයට පත්වීමේ දී විහිදී පැතිරී ගිය ආලෝක ධාරාව, රාගයෙන්, ද්වේෂයෙන් මෝහයෙන් වැසුණු ලොකයෙන් මිදී -

බේරී, මෙත්ති - කරුණා ගුණයෙන් පිරී සතුටින් ඉතිරී - ඉපිලී ගිය ලොවකට යෑමට මිනිස් වර්ගයාට මග පෙන්වීමට සමත් වුණා.

සඳාචාර පරිහානියක් බුද්ධිය නොමග යෑමක් අප අද මුහුණ පා සිටින ප්‍රධාන බාධකයන්ය. විද්‍යාව හා තාක්ෂණය කොතරම් දියුණු වුවද ලෝකය සුරක්ෂිත ස්ථානයක් බවට පත්ව නැත-එහි සාමයක් ද නැත. ඇත්ත වශයෙන් ම විද්‍යාවේ හා තාක්ෂණයේ දියුණුව නිසා මිනිස් ජීවිත පෙරට වඩා අනතුරු දායක තත්වයකට පත්ව ඇත. විද්‍යාවේ හා තාක්ෂණයේ දියුණුවට ගැළපෙන සේ අප සඳාචාරාත්මක අංශයෙන් ද දියුණු වූයේ නැතහොත් මේ අනතුරුදායක තත්වය වඩාත් උග්‍රවනු ඇත.

සාමය, සුභදතාවය, සතුට පිරුණු නව ලොවකට පිවිසෙන මග බුදුන් වහන්සේ විසින් පෙන්වා දී ඇතත්, ඒ අකාලික සාමයේ පණිවුඩය මිනිස් වර්ගයා අමතක කොට දමා ඇත. බොක්කමක් තද කළ සැණෙකින් න්‍යෂ්ටික යුද්ධයක් අවුලවා ගත හැකි තරම් දියුණු තත්වයකට අපි පත්ව සිටිමු. ස්වභාවධර්මය පාලනය කිරීමට ශක්තිය ලබා ඇතත් මිනිසා තමන් ව සංවර කර ගැනීමට සමත් වී නැත. තත්වය මෙසේ පැවතුණොත් අපට විවෘතව ඇත්තේ එකම එක මගකි. එනම්, ආත්ම විනාශය කරා යෑමට, සහමුලින්ම මිනිස් වර්ගයාගේ විනාශය කරා යෑමට ය.

ජාත්‍යන්තර ප්‍රශ්න හා ගැටුම් වළක්වා හැකිතාක් දුරට එම ගැටුම් සමකයකට පත් කිරීමට හා රටවල් අතර සාමය හා සුභදතාව පවත්වාගෙන යෑමට ලෝක නායකයින් විසින් ජාත්‍යන්තර ගිවිසුම් සකස් කෙරෙනවා. දෙවන ලෝක සංග්‍රාමයෙන් අනතුරුව ලෝක සාමය හා ස්ථාවරත්වය පවත්වාගෙන යෑමේ අරමුණ ඇතිව එක්සත් ජාතීන්ගේ සංවිධානය පිහිටුවනු ලැබුණා. මෙවන් ජාත්‍යන්තර ගැටුම් හා ප්‍රශ්න නිරාකරණය කොට ගැනීමට ඉතා හොඳ ක්‍රමය මෙය නොවන්නට පුළුවන. එහෙත්, එක්සත් ජාතීන්ගේ සංවිධානය ලෝක බලවතුන්ට රැස්වී අන්‍යෝන්‍ය ගැටුම් හා ප්‍රශ්න පිළිබඳව විවෘතව හා සුභදව සාකච්ඡා කිරීමට ඉතා හොඳ වේදිකාවක් සපයන බව නම් නිසැකය. විවිධ ජාතීන්, ජනවර්ග හා ලබ්ධිකයින් අතර අන්‍යෝන්‍ය වශයෙන් පවතින බිය හා සැකය, හේතුකොට ගෙන සුභදව හා සහයෝගයෙන් ජීවත්වීම දුෂ්කර කටයුත්තක් වී ඇත. එක්සත් ජාතීන්ගේ සංවිධානය හමුවේ කෙතරම් දීර්ඝ ලෙස සාකච්ඡා කළත්, අදත්

නානා ජාතීන් අතර විවිධ ගැටුම් පවතී. සටන් විරාම සඳහා එහිදී ගනු ලැබෙන තීරණ කිසිදු පැකිළීමක් නොමැතිව උල්ලංඝනය කරනු ලැබේ. කරුණු මෙසේ පවතිනදී ජනතාවට සතුට, සාමය ලැබිය හැක්කේ කොතැනින් ද කෙසේද? බය පවතිනතාක් කල් සතුට උපදින්නේ නම් නැත.

සාමය ඇති කිරීම

කලකෝලාහල හා ගැටුම් සඳහා කාලය මිඩංගු කොට සිටියහොත් අපට කිසිවිටෙක තෘප්තිමත් සතුටුදායක ජීවිතයක් ගත කළ හැකි නොවේ. සතුට ලැබීමට සියලු ආකාරයේ ගැටුම් අප විසින් අත්හල යුතුය. එවැනි ගැටුම්වලින් මිදුණු සිත සමාජ ප්‍රගතියට බාධාවක් නොව සමාජ ප්‍රගතියට හේතුවන ප්‍රබල ආධාරකයක් වනු ඇත. අදෘශ්‍යමාන වූ මේ ඉතා ශක්ති සම්පන්න සිත මිනිසාගේ අගතිය සඳහා නොව ප්‍රගතිය සඳහා ඵලදායී ලෙස මෙහෙයවීමට හැකිය.

අරීරයේ හට ගන්නා ගෙඩියක් හුදෙක් බිලේඩි තලයකින් කපා සුව කරන්න උත්සාහ ගතහොත් සිදු වන්නේ එයින් ගලන විෂ ලේ සිරුරේ වෙනත් තැන්වල තැවරීමෙන් ඒ තැන්වලත් විෂ ගෙඩි හට ගැනීමය. කළ යුත්තේ රෝග නිදානය යොයා එයට පිළියම් කිරීමය. එලෙසම සාමය ඇති කිරීමට නම් මිනිස් ක්‍රියාකාරීත්වයේ පදනම වන හද හා මනස තැන්පත් බවට පත් කළ යුතුය. අධ්‍යාත්මික ගුණ වගාවෙන් මෙය සපුරා ගත හැකිය. මේ සඳහා හුදු හක්තිය ප්‍රමාණවත් නැත. ආගමික නායකයින් විසින් ඉගැන්වෙන සදාචාර ධර්මයන් අනුව මෛත්‍රිය, අවංකබව, යුක්තිගරුක බව ආදී ගුණාංගයන් ගෙන් පොහොසත් ජීවිත ගත කිරීමට ජනතාව ඉටා ගත යුතුය.

ලෞකික ආශාවන්ගෙන් මබ්බට

සතුට කාමාශාවන් සපුරා ගැනීම හෝ භෞතික සැපසම්පත් ලබා ගැනීම මත පදනම් වී නැතැයි ආගමික නායකයින් විසින් නිරන්තරයෙන් උගන්වනු ලැබේ. මිනිස් අත්දැකීම් මගින් ද මේ සත්‍යය පැහැදිලි වේ. ලෝකයේ ඇති සියලු සැම සම්පත් ලැබුණත් ලෝකයේ ඇති තතු නිසියාකාරයෙන් නොදැනීම නිසා සිතෙහි ඇතිවන බය, අසහනය ආදිය හේතුකොට ගෙන අපට සිතේ සාමය, සතුට ඇති කොට ගැනීමට ඉඩක් නො ලැබේ.

ධන - ධාන්‍ය, සෑප - සම්පත්, භව - භෝග, අඹු - දරුවන් බලය, යස - ඉසුරු ආදී කිසිවකින් නියම සතුට විස්තර කළ හැකි නොවේ. මේ සියලු දේ එක්තරා තාවකාලික සැපතක් සතුටක් අති කිරීමට උපකාරී වෙතත්, ඒ කිසිවකින් පරම සැපත නම් ලැබිය නොහැකිමය. මේ තත්ත්වය වඩාත් එසේ වන්නේනමන් සතු වස්තුව ආදිය අයථා මාර්ගයන්ගෙන් ලබා ගෙන ඇති විටය. ධනය, බලය සැප - සම්පත් ආදිය එසේ අයථා ලෙස ලබා ගෙන ඇත්නම් ඇති වන්නේ සතුටක්, සැපතක් නොව සිත පාරන වේදනාවක්, දුකක්, තමන් කර ඇති වරද පිළිබඳ පශ්චාත්තාපයකි.

තෙත්කලු දර්ශන, කන්පිනවන සංගීතය, ඉම්හිරි සුවඳ, රස භෝජන, සිනිඳු - සුමුදු සිරුර පහස ආදිය මගින් සිදුවන්නේ අප මුලා කොට ලෝකික ආශාවන්ට අප වහල් කොට තැබීම ය. කාමාශාවන් අපෙක්ෂාවෙන් සිටින විට, එම ආශාවන් තෘප්තිමත් කර ගනු ලබන විට එක්තරා සුවදායක හැඟීමක් ඇතිවන බව සත්‍යයක් මුත්, ඒ සුවය ඉතා තාවකාලික බව ද සම්පූර්ණ වශයෙන් සත්‍යයක් බව අමතක කළ යුතු නැත. තමන් අත්දුටු, වින්දනය කළ මෙවන් අත්දමේ සුවදායක අවස්ථාවක් ගැන ආපසු හැරී බලන විට එම වින්දන කෙතරම් තාවකාලික ද, එම වින්දනයන්ගේ නියම ස්වරූපය කුමක් ද යන්න ඉතා පැහැදිලිව අවබෝධ කොට ගැනීමට අවස්ථාව සැලසේ.

භෞතික වස්තූන් සතුට ලැබීමට අත්‍යවශ්‍ය පූර්ව කොන්දේසියක් වශයෙන් ගතහොත් ධනය හා සතුට පර්යාය පද සේ ගැනීමට සිදු වේ. මෙය එසේ විය නොහැකි බව කවියකු මෙලෙස පවසයි.

“බලනු මැන මැනවින් වටපිට
 ගෙනදේ ද සතුටක් ධනය කිසිවිට?
 නියුණු, දරුණු දුක් වේදනාමය
 ධනය ගෙන එන්නේ නිර්ලෝභීව, විදිනට
 ලැබූ සියලු දේ නසාලන සිත
 ඉල්ලා සිටී තව තවත් දේ බොහෝ කොට.”

ගිනිගෙන දැවෙන තණහා පිපාසය සන්සිඳවීමට ධනය සමත් නොවේ.

අප තුළ ඇති අසංයත මෘග කෘෂ්ණාව, ආහාර පාන ලබා ගැනීම හා ලිංගික සබඳතා සන්තර්පනය කර ගැනීමට ඇති අශික්ෂිත ආශාවක් කෘෂ්කිමක් කර ගැනීමේ අරමුණු කොට ගතහොත් අපට කිසිදාක සතුටක් විඳීමට නොලැබෙනු ඇත. එවන් ආශාවන් කෘෂ්කිමක් කර ගැනීමෙන් සතුට ලැබිය හැකි නම්, අද ලෝකය විවිධ ක්ෂේත්‍රයන්හි ලබා ඇති දියුණුව මගින් මේ අවශ්‍යතාවන් සන්තර්පනය කර ගැනීමෙන් පුර්ණ සතුට ලැබීමේ මාර්ගයට පිවිසීමට අපට අවස්ථාවක් ලැබෙනු ඇත. එහෙත් මෙවැන්නක් සිදු නොවන බව ඉතා පැහැදිලිව දක්නට තිබේ. අප ආශා කරන දෙයක් අපට ලැබුණු විට ඒ පිළිබඳව වූ අපේ ආශාව පහව ගොස් සිත වෙනත් දෙයක් සඳහා ආශා කරන්න පටන් ගනී. මේ ධර්මතාව නිසා අපේ ලෞකික ආශාවන් කිසිදාක සම්පූර්ණයෙන් සන්තර්පනය කර ගැනීමට ඉඩ නො ලැබෙන බව සක්සුදක් සේ පැහැදිලිය. අප ආශාවෙන් තුරුළු කොට ගෙන සිටින දේ වෙනස් වන විට, ජරාවට පත්වන විට අප විඳින්නේ සතුටක් නොව දුකකි. එනිසා අපේ ආශාවන් කෘෂ්කිමක් කර ගැනීමෙන් ලැබෙන සතුට නියම සතුට නොවන බව වටහා ගත යුතුය. නියම සතුට උපදින්නේ සිත සියලු බැඳීම්වලින් කෙලෙස්වලින් මිදුනු විටය. සතුට හට ගන්නේ කයෙහි නොව, සියලු කලබලකාරී ස්වභාවයන්ගෙන් මිදී සන්සුන් සිතකමය.

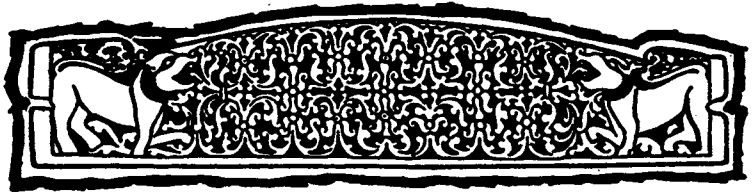
ලෞකික වස්තූන් අස්ථිර වන අතර විශ්වාසය, සදාචාරය, ත්‍යාගශීලිබව, අවංක බව, ප්‍රඥාව ආදී ලෝකෝත්තර ගුණ ස්ථිරය. සිතෙහි ඇතිවන බැඳීම්, ද්වේෂ සහගත සිතුවිලි, ඊර්ෂ්‍යාව ආදිය පුද්ගලයකු දූෂ්‍ය කරයි. එහෙත්, සුභදතාව, මුදිතා ගුණය, අගතිගාමී නොවන වර්යාව ඔහුට මේ ආත්මයේ දී ම උත්තමයකු, දෙවියකු බවට පත් කරයි.

පුද්ගලයකුට ආධ්‍යාත්මික ශාන්තිය ඇති කොට ගත හැක්කේ තම දෘෂ්ටිය තමන් වෙතට තමන් ඇතුළතට යොමු කොට ගැනීමෙනි. ලෝභ, දෝස, මෝහ ආදී බොරුවලවල්වල නොවැටී, කරුණාව, මෛත්‍රිය ආදී ගුණ ප්‍රගුණ පුහුණු කළ යුතුය. යුදපීටිය තිබෙන්නේ වෙන කොහෙට්ක් නොව අප තුළමයි. එහි කෙරෙන මහා සටන අප ජයගත යුතුමය. මේ අවියෙන් කෙරෙන සටනක් නම් නොවේ. ඒ සඳහා අවශ්‍ය වන්නේ අපේ සිත් තුළ පවතින යහපත් හා අයහපත් ලක්ෂණ හඳුනා ගැනීමට හැකි අවදි බවෙන් යුතුව සිටීමය. හොඳ - නරක, සටන

- සාමය ආදී සියලු දේ කලඑළියට බසින දොර විවර කළ හැක්කේ අවදි බව නම් වූ මේ යතුරෙන් ය.

සියලු දුක් වේදනාවන්ගේ මෙන්ම සතුටෙහි ද උල්පත සිත ය. පුද්ගලයකු තුළ සතුට උදාවීමට ඔහුගේ සිතේ සාමය පැවතිය යුතුය. පුද්ගල සතුට සමාජ සතුටට ඉවහල් වන අතර සමාජ සතුටෙන් ජාතියේ සතුට ජනිත වේ. ජගත් සතුට බිහිවන්නේ ජාතික සාමය පදනම් කොට ගෙන ය.

නියම ජයග්‍රහණය නම් යුද - කලකෝලාහල, ආදිය ජය ගැනීමෙන් ලබන ජයග්‍රහණය නොවේ. සටනින් කිසිදාක සාර්ථකත්වයක්, ජයක් ලද නොහැකිය. ද්වේෂයෙන් කිසිදාක සතුට බිහි නොවේ. බලය, ධනය ලැබීමෙන් සාමය, සතුට හිමි නොවේ. සාමය සතුට ලැබෙන්නේ ආත්මාර්ථකාමී බව තුරන් කිරීමෙන්, ලෝකයාගේ යහපත උදෙසා මෙන් සිතින් කටයුතු කිරීමෙන්. සිතෙහි පවතින සාමයෙන් සියලු විරුද්ධවාදී බලවේගයන් ජය ගත හැකිය. එපමණක් නොව, සිතෙහි සාමය පවතින විට සිත නිරෝගී වේ. එවිට, සතුටින් පිරි තෘප්තිමත් ඵලදායී ජීවිතයක් ගත කිරීමට අවස්ථාව සැලසේ.



සදාචාරය : ජීවිතයේ පවිත්‍රතාව හා උදාර බව

“සදාචාර ගුණ රැකීම ඔබේ මෙන්ම ඔබේ අසල් වැසියාගේ ද නිවස සොර සතුරු, බියෙන් සුරැකීමට වැටක් බඳිනවා බඳුය”.

සීලය හා සදාචාර ගුණ ධර්ම සාමාජීය, ආර්ථික, දේශපාලනික මෙන්ම ආගමික පරමාදර්ශයන්ගේ හරය, පදනම වශයෙන් පවතී, මෛත්‍රිය ජීව රුධිරය නම්, සීලය කොළුතාරටියය. සීලය නොමැති කළ ජීවිතය අන්තරායට පත්විය හැකි අතර මෛත්‍රිය නොමැති කළ ජීවිතය මියැදුනා හා සමානය. සීලය මගින් ජීවන තත්ත්වය නැංවෙන අතර, සීලය උපදින විට මෛත්‍රිය පිරී උතුරා පිටාරා ගලන්නට පටන් ගනී. ස්වභාවයෙන් මිනිසා අසම්පූර්ණ හෙයින්, සීලය ප්‍රගුණ - සුභුණු කිරීමෙන් මිනිසා සම්පූර්ණත්වයට පත්විය යුතු ය.

සීලය වැඩීම ජීවිතයේ ඉතා වැදගත් අංගයකි. එහෙත් සීලය සම්බන්ධයෙන් බොහෝ දෙනා තුළ පවතින්නේ වැරදි අදහසකි. බොහෝ අය සිතන්නේ එය ඇදුම් - පැළඳුම්, සිරිත් - විරිත්, ආදී බාහිර හැසිරීම්, ජීවන රටා හා සම්බන්ධ දෙයක් ය කියලයි. නමුත් මෙවන් හැසිරීම් රටා, ඇදුම් - පැළඳුම් ක්‍රම ආදිය මිනිසා විසින් ම සමාජයට, කාලයට ඔබින සේ සකසා ගත් ඒවා බවත්, ඒ අංග කාලයත් සමග වෙනස් වන බවත් ඔවුන් අමතක කොට ඇත. එක් රටකට, කාලයකට, කිසියම් දේශයකට ගැලපෙන ඇදුමක් වෙනත් දේශයකට ඔබින්නේ නැතුවා පමණක් නොව, එය අශෝඛන ද විය හැකිය. ඇදුම හුදු සාම්ප්‍රදායික වාරිත්‍ර - වාරිත්‍ර ආදිය හා සම්බන්ධ කරුණක් මිස, සීලය හා තදින් බැඳුණු කරුණක් නොවේ. මෙහිදී ගැටලුවක් පැන නගින්නේ ඒ ඒ සම්ප්‍රදායයන්ට අදාළ අදහස් - උදහස්, පිළිගැනීම්, සනාතන විශ්වසාධාරණීය සිද්ධාන්ත සමග පටලවා ගත් විටය.

අපේ සිතූම් - පැතුම්වලට, ක්‍රියාවන්ට භාෂාව බලපාන නමුත්, අපේ සංජානනය, ඒ ඒ දේ අප දකින අන්දමත් ඒ දැකීමෙන් අප තුළ වින්දනයක් ඇතිවන අන්දමත් කෙරෙහි බලපාන එකම සාධකය භාෂාව නොවේ. කැම්බීම්, ආගමික සාරධර්ම ආදී නානා සාධක අපේ සංජානනය තෝරා - බේරා පෙරා අවශ්‍යතාවන් සකස් කිරීමට ආධාර

වේ. එමෙන් ම ඒ ඒ අවස්ථාවන්හි දී අප ඇතිකර ගන්නා ඇගයුම් පවා අපේ සත්‍ය දැක්මට එක්කරා බාධාවක් වෙනවා.

මේ ආකාරයේ සාම්ප්‍රදායික විශ්වාස, විවිධ ගැටළු හා අපේක්ෂාවන් දරණ එක් ජන කොට්ඨාශයක් දැඩිව විශ්වාස කරන්නේ තමන් දරණ අදහස් - උදහස්, තමන් පිළිගත් ඇදහිලි - විශ්වාස පමණක් ම නිවැරදි බවත්, එනිසා අන් සියලු දෙනාම එම අදහස් හා විශ්වාස පිළිගත යුතු බවත්ය. මමත්වය මුල් කොට ගෙන ඇති වන මෙවන් අදහස් කිසිසේත් හිතකර නැත. අපේ සංජානනය පාලනය කරන ප්‍රධාන බලවේග වශයෙන් පවතින්නේ අතීත අත්දැකීම්, වර්තමාන අවශ්‍යතා හා අනාගත බලාපොරොත්තු ය.

සීලය යනු කුමක් ද? සීලය වශයෙන් හඳුන්වන්නේ ධර්මානුකූල වරණයකට, හැසිරීම් රටාවකට පදනම් වන සිද්ධාන්ත හා මිනුම් දඬුය. පාලියෙහි මෙය විස්තර කෙරෙන්නේ ආධ්‍යාත්මික දියුණුව සඳහා වන ආත්ම සංයමය වශයෙනි. එනිසා එයින් අදහස් කෙරෙන්නේ බාහිරින් පැමිණෙන දඬුවම් ආදියට බියෙන් ඇතිවන පුද්ගල වර්ග වර්ධනයක් නොව, තමන්ගේ ඇතුළතින් ම උපදින සංයමයකි. එයින් ප්‍රකට කෙරෙන්නේ ආත්මයේ, මමත්වයේ ඇති නිසරු, බොල්, මායාකාරී ස්වරූපය පිළිබඳ අවබෝධයෙන් ශක්තිමත් වුණු දයාවේ, මෙත්‍රියේ, විරාගයේ, ප්‍රඥාවේ ක්‍රියකාරීත්වය ය.

සොක්‍රටීස්ට ගුරුවරයා මුණ ගැසීම : සොක්‍රටීස් තරුණ වියේ සිටිය දී දිනක් ගණිකා නිවාසයකට ගොස් පිටත එතට්ට ඔහුගේ ගුරුවරයා ඒ අසලින් යනවා දුටුවේ ය. සොක්‍රටීස්ට තද ලජ්ජාවක් ඇති විය. ගුරුවරයාට නොපෙනෙන සේ එතැනින් ඉවත් වීමට උත්සාහ ගත්තත් ඉන් පළක් නොවූයේ ගුරුවරයා ඔහු දුටු නිසාය. "ඇයි ඔබ මාව මගහරින්න හදන්නේ?" ගුරුවරයා විමසුවේය. "මා කළ දේ ගැන මට ලජ්ජා හිතූණා", සොක්‍රටීස් පහත් ස්වරයෙන් පිළිතුරු දුන්නේය. "ඔබට ලජ්ජා හිතෙන්න කිබුණේ මේ ගණිකා නිවාසයට ඇතුළු වන්න පෙරයි. එහෙම වුණානම් දැන් ඔබ ලජ්ජාවට පත් වී සිටින කාරිය නොකර සිටීමට ඔබට පුළුවන් කම කිබුණා", ගුරුවරයා කීවේ ය.



දුසිල් බව වැඩුමට
 ඇවැසි තැන ගුරුවරුන් කිසිවිට
 සිල් ප්‍රගුණ කරණට
 ඇවැසි වේ මය ගුරුන් හැමවිට.
 වැඩුම දුෂ්කර මුත්
 වෙසුම සුසිරිත් සමග පහසුය.
 වැඩුම බෙහෙවින් සුකර වුවත්
 දිවිය දුෂ්කර කරයි දුසිරිත්

පරම සුබය වෙත යන ගමනේ මුල් පියවර සීලය ය. මේ පදනම නොමැති මිනිස් වර්ගයාගේ ප්‍රගතියක් හෝ ආධ්‍යාත්මික දියුණුවක් ඇති නොවේ. සීලයෙන් තොර වූ තැනැත්තා ඔහුට පමණක් නොව ඔහු වටා සිටින, ඔහු ඇසුරු කරන සෑමටම අනතුරුදායකය. සමාධිය හා ප්‍රඥාව වැඩීම කළ යුත්තේ සීලයෙහි පිහිටීමෙන් අනතුරුවය. මේ විධිමත්, ක්‍රමවත් ගමන් මගෙහි යෑමෙන් පහත් මානසික තත්ත්වයෙන් මිදී, සිත දියුණු කොට අවසානයේ ප්‍රබුද්ධත්වයට තැනහොත් "බෝධියට" පත් වීමට හැකි වේ.

වරණයෙන් තොර වූ පත - පොත ඉගෙනීම පමණක් නොසෑහේ. "ධර්මය අනුව පිළිපදින්නේ නැති උගත් බහුශ්‍රැත තැනැත්තා සුවදිත් කොර වරණවත් මලක් බඳු ය"යි බුදුන් වහන්සේ දක්වා ඇත. මහාකාරුණික වූ බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් ම පෙන්වා දී ඇති පරිදි, උපදේශයෙන් හා ආදර්ශයෙන් සීලය පිළිබඳව කරුණ කියාදීම අත්‍යවශ්‍යය. බුදුන් වහන්සේ විසින් දේශිත දාර්ශනික ඉගැන්වීම් මෙන්ම ආචාර ධර්ම අධ්‍යයනයට මෙන්ම ක්‍රියාවට නැගීම සඳහා ද වේ. මේ සෑමටම වඩා අවශ්‍ය එම කරුණු එක් එක් පුද්ගලයා විසින් පෞද්ගලිකව සාක්ෂාත් කිරීමය. එනිසා අපට මුහුණ පාන්නට සිදුවන ප්‍රශ්න ජය ගැනීමට නම් මේ ධර්මය පිළිබඳව පත - පොත ඇසුරින් කරුණු හැදෑරීම පමණක් නොසෑහේ. අපේ සාමාන්‍ය ව්‍යවහාර ඥානයත් අවබෝධයත් උපයෝගී කොට ගත යුතුය.

කිසිදු ආගමික ග්‍රන්ථයකට වහලෙක් නොවන්න: එක් කලෙක කිසියම් ආගමික ඇදහිල්ලක් බිහිකළ අයෙක් විය. ඔහු බහුශ්‍රැතයෙකැයි මිනිස්සු කීහ. ඔහුගේ ගෝලයෝ කිහිප දෙනෙක් ඔහුගේ දේශනා පොතක සටහන් කර ගත්හ. කලක් ගත වන විට මෙය විශාල ග්‍රන්ථයක් බවට පත් විය. මේ පොත නොබලා කිසිදු කටයුත්තක් නොකරන ලෙස ගෝලයින්ට උපදෙස් දී තිබුණ හෙයින් ඔවුහු සෑම අවස්ථාවකදීම මෙම ග්‍රන්ථයේ අඩංගු උපදෙස් අනුව තම දිනපතා කටයුතු පවා කළහ. දිනක් නායකයා ඒ දණ්ඩකින් එගොඩ වෙද්දී පය ලිස්සා ගහට වැටුණේය. ගෝලයෝ දැන් කුමක් කළ යුතු දැයි අර පොත පෙරළා බලන්නට වූහ.

“මාව ගිලෙන්න යනවෝ, බේරා ගනියව්” ගුරුවරයා ලිකේනි දුන්නේ ය.

“අනේ ගිලෙන්න නම් එපා. පොඩ්ඩක් ඉන්න. අපි පොත බලනවා. මේ වගේ වෙලාවට මොනව කරන්නද කියල මේ පොතේ ලියල තියෙනවාද කියලයි අපි මේ බලන්නේ. පොඩ්ඩක් ඔහොම ඉන්න ගිලෙන්නෙ නැතුව” ගෝලයෝ කන්නලව් කළෝය.

ගෝලයින් පොත පෙරළමින් කරුණු සොයන අතරවාරයේ ගුරුවරයා දියේ ගිලි නොපෙනී ගියේය.



මෙය ඉතා වැදගත් ආදර්ශයක් දෙන කථාවකි. අප යල් පැන්න අදහස්වලට වහල් නොවී, වැදගත් යයි සැලකෙන පොත - පතට ම වහල් නොවී, අපේ සාමාන්‍ය ව්‍යවහාරික දැනුම උපයෝගී කොට ගෙන සියලුම කටයුතුවල දී ප්‍රබුද්ධ ආකල්පයන් අති කර ගත යුතු යයි මෙයින් පැහැදිලි වේ.

යහපත් හැසිරීම හා තරුණයෝ

අද තරුණ - තරුණියන් අතර විනය පිරිහී ඇතැයි නිතර කියනු අසන්නට ලැබේ. මෙය සෑම තරුණ - තරුණියක් සම්බන්ධයෙන් ම සත්‍යයක් නොවුවත්, විප්ලවකාරී ස්වභාවයක් දක්වන, මූලා වූ ගතියකින් කටයුතු කරන බොහෝ තරුණ පිරිස් සිටින බව නම් සත්‍යයකි. ඔවුන්ගේ ක්‍රියාකලාපය නිසා පොදු සාමයට බෙහෙවින් බාධා පැමිණෙන අතර අභි-සක සාමකාමී ජනතාවට ඉමහත්

දුක්කරදරවලට මුහුණ පෑමට සිදුවේ.

ළමයින්ගේ මේ නොමනා, දයා විරහිත හැසිරීම් සම්බන්ධයෙන් දෙමාපියන් දදොස් ලැබිය යුතු බව කිව යුතුය. දරුවන් සම්බන්ධයෙන් දෙමාපියන් දැන් බොහෝ විට දක්වන්නේ ඉතා ලිහිල් ආකල්පයකි. වත්මන් මනෝවිද්‍යාඥයින්ගේ බලපෑම නිසා ළමයින්ට හිතු - හිතු දේ කරන්නට දෙමාපියන් විසින් ඉඩදීම වඩාත් වැඩි වී තිබේ. දෙමාපියන් භෞතික අවශ්‍යතාවන් පසු පස්සේ ලුහු බඳින්නට වීම මෙයට තවත් හේතුවකි. සමාජයේ සිදුවන විනය පිරිහීම වළක්වා ලීම දෙමාපියන් වෙත පැවරෙන භාරදූර වගකීමකි. තම ආගමික ඉගැන්වීම් අනුව දරුවන් හදාවඩා ඔවුන් යහමගට යොමුකොට යහපත් පුරවැසියන් බවට පත් කිරීම දෙමාපියන් සතු පරම යුතුකමකි.

ආචාර ධර්ම උගන්විට ආගම් හේදයක් ගැන තැකිය යුතු නැත. ශිෂ්ට මිනිසුන් වශයෙන් සමාජයේ ජීවත්වීමට හැකිවන පරිදි මිනිසුන්ගේ හැසිරීම, වර්ගාව මෙහෙයවන ඉගැන්වීම් සියලුම ආගම් මගින් ඉදිරිපත් කෙරේ. අන්‍යෝන්‍ය ගෞරවය හා ආදරය, ආරක්ෂාව, සමගිය ප්‍රගුණ කරවීම පොදු අරමුණු වශයෙන් ඇති මේ ආචාර ධර්ම සියල්ලම සමාජහිවෘද්ධිය සඳහා බලවත් ලෙස උපයෝගී කොට ගත හැකිය. ආගම් මගින් ඒ ඒ ආගම් අතර ගැටුම්, ඊර්ෂ්‍යාව, සැකය ආදිය ඇති කරන්නේ නම් එය මහත් බේදයකි.

යහපත් සේ විසීම ද? යහපත් දේ කිරීම ද?

පූජ්‍ය ආචාර්ය හම්මලව සද්ධානිස්ස හිමියෝ "බුධිස්ථි එතික්ස්" නම් සිය කෘතියෙහි මෙසේ දක්වති. "සාමාන්‍යයෙන් ගත්කල, සදාචාරයට අංශ දෙකක් වේ. එනම් (1) යහපත් සේ විසීම සහ (2) යහපත් දේ කිරීම යනුයි. මෙයින් නියම සදාචාරය වශයෙන් ගත හැක්කේ පළමු වැන්නය. දෙවැන්න කිසියම් අරමුණක් කරා යෑමේ මාර්ගයක් පමණි. යහපත් දෙයක් කිරීම සඳහා ම කෙනෙකුට යහපත් සේ විසිය හැකිය. එහෙත් මෙය දුලභ සිදුවීමකි. හුදු පරාර්ථකාමී චේතනාවෙන් මෙහෙයවීමෙන්ම මිනිසුන් යහපත් කටයුතු කරන බවක් දක්නට ඇතත්, ඒ ගැන සොයා බැලීමේ දී පෙනී යන්නේ එම යහපත් ක්‍රියාවන් හි නියම අරමුණු වෙනස් බවය. යම් යම් දේ ලබා ගැනීමේ අරමුණින්, හුදු මමත්වයෙන්, පින් බලාපොරොත්තුවෙන්, ස්වර්ග සැප

සම්පත් ලැබීමේ ආශාවෙන්, නැත්නම් අපා දුක් විදීමට ඇති බියෙන් මෙහෙයවනු ලැබීම නිසා බොහෝ අය යහපත් කටයුතු කරන බව දක්නට ඇත. මේ "හොඳ ක්‍රියා" සියල්ල ම මෙහෙය වෙන්නේ ආත්මාර්ථකාමීත්වය මගිනි. එනිසා බෞද්ධයකුට සදාචාරාත්මක වශයෙන් වැදගත් වන්නේ යහපත් සේ විසීම ම ය.

තමන් කළ වැරදි සභවා, නොපිළිගෙන එසේත් නැත්නම් එම වැරදි යුක්ති යුක්ත කිරීමටත් තමන් අභිසක බව, නිර්දෝෂී බව පෙන්වීමටත් උත්සාහ දරණ අයට වඩා තම වැරදි පිළිගන්නා අය හොඳය. මහාකවි ඡේක්ස්පියර් මැක්බත් නම් කෘතියෙහි මේ අදහස ඉතා සිත්කාවදින සේ ඉදිරිපත් කොට ඇත. රජු මැරීමට මැක්බත් සැරසෙද්දී මැක්බත් ආර්යාව ඔහුට මෙසේ කියයි. "අභිසක මලක් මෙන් පෙනී සිටින්න. එහෙත් ඒ යට සැඟවී ඉන්නා විෂසොර සර්පයා සේ ක්‍රියා කරන්න" විවෘත ව දුෂ්ඨ ලෙස කටයුතු කරන්නාගෙන් වැළකී සිටිය හැකි මුත් කුහකයාගේ සැඟවුණු දුෂ්ඨ චේතනා දැන ගන්නා විට පමා වුණා වැඩි විය හැකිය.

තමන්ගේ පූර්ව කර්ම විපාකවල ප්‍රතිඵල වශයෙන් සියලු යසඉසුරු සැපසම්පත් විදිමින් ඉතා විශාල ධනවතකු ව කෙනකු සිටියත් මේ ආත්මයේ දී ඔහු සිල්වත් නොවේ නම්, සදාචාරසම්පන්න නොවේ නම්, ත්‍යාගශීලී නොවේ නම්, දයා සම්පන්න නොවේ නම් ඔහුට ඇති වන සෙක කුමක්ද? ඔහු හරියට බැංකුවේ ඇති තැන්පත් මුදලෙන් ම යැපෙන්නෙක් බඳුය. ඔහු අළුතෙන් තැන්පත් මුදලට යමක් එකතු නොකරන හෙයින් ක්‍රමයෙන් තැන්පත් මුදල ම වැය වේ. අවසානයේ ඔහුට ඉතිරිවන දෙයක් නම් නැත. ඔහුගේ පූර්ව කර්ම විපාකවල යහපත් ප්‍රතිඵල අවසන් වූ පසු ඔහු අතින් ජන්මයට යන්නේ හිස් අතිනි. ආධ්‍යාත්මික වශයෙන් හිඟන්නක සේ ය. ඔහුගේ මේ අවාසනාවන්ත දුෂ්කර තත්ත්වයට වගකිව යුත්තේ දෙවියන් ද? ඉරණම ද? ඊට වග කිවයුත්තේ වෙනත් කිසිවකු නොව ඔහුම ය. අපේ ජීවිතයේ දී හොඳ - නරක තෝරා බේරා ගැනීමේ දුෂ්කර කාර්යයට අපට නිරන්තරයෙන් ම මුහුණ දීමට සිදු වේ. මෙවන් අවස්ථාවල දී අපේ තීරණයට බලපාන හේතු - සාධක අප මනාව හඳුනා ගත යුතුය. සියලුම ක්‍රියාවන්ගේ ඵල විපාක ඇති බැව් අමතක නො කළ යුතුය. පහත් තැනටම දිය ගලා බසින්නා සේ කර්මය ද නියම අවස්ථාවේ දී ඵල දේ. නියම අවස්ථාව පැමිණි විට ඵල දෙන කර්ම විපාක සැලකිය යුත්තේ

වරප්‍රසාද හා දඬුවම් නොව ක්‍රියාවේම ප්‍රතිඵලයක් ලෙසය. කර්ම විපාක ඵල දෙන ආකාරය පිළිබඳ දැනුම දුර්වල සිත් ඇති අය තුළ පවී කිරීමට බයක් උපදවා ඔවුන්ව එයින් වළක්වාලීමට සමත් වේ. එසේම එම දැනුම ආධ්‍යාත්මික අතින් දියුණු වූ අය තව තවත් යහපත් දේ කිරීමට පොළොඹවයි.

සුප්‍රකට දාර්ශනිකයකු වන සන්තායනා මෙසේ කියා ඇත. "අතිශයින්ම දුෂ්කර වන්නේ හොඳ සහ නරක තෝරා බේරා ගැනීම නොවේ. හොඳ සහ හොඳ අතරින් එක් හොඳක් තෝරා ගැනීමය". එක් ආශාවක් අපේ වෙනත් ආශාවක් සමග ගැටෙන බව තේරුම් ගැනීම තරුණ වයසේ දී එතරම් පහසු නැත. තරුණයෙක් තම අනාගතය පිළිබඳ සැලසුම් දුසිමක් පමණ පිළියෙළ කොට, ඉන් කුමක් තෝරා ගනිමිදෝයි අවිනිශ්චිත තත්ත්වයකට පත්වීමට ඉඩ ඇත. එහෙත් වැඩිහිටියකුට මෙලෙස අවිනිශ්චිත තත්ත්වයෙන් සිටිය නොහැකිය. එක් යුතුකමක් ඉෂ්ට කිරීම වෙනුවෙන් ඔහුට වෙනත් බොහෝ දේ ඉවත ලෑමට සිදුවීමට ඉඩ ඇත.

අපේ විත්තාවේග, පැකුම් පිළිබඳ තත්ත්වයක් මෙසේ ම ය. තරුණයකු ඔහුගේ අලුම් - බැලුම් - බැඳීම ආදිය වරින් වර වෙනස් කිරීම තේරුම් ගැනීම අපහසු නැත. එහෙත්, වැඩිහිටියෙක් තරුණයකු සේ හැසිරෙන්නට වුවහොත් එය විහිලුවක් වනු ඇත. සැහැල්ලු තරුණ බවේ වස්ත්‍රයෙන් සැරසුණු වැඩිහිටියාත් බෝතික්කකුගේ ඇඳුමෙන් තම සිතැති සරසා ගත් වැඩිහිටි ස්ත්‍රියක් දෙදෙනාම බේදජනක දර්ශනය. මිනිස් චරිතය පූර්ණ වශයෙන් සංවර්ධනය වී විකසිත වීමට නම්, මුහුකුරුවට පත් වූ දයාවේ හා කුසලයන්ගේ මහා ද්වාරය විවර වීමට පෙරාතුව, සෙසු වෙනත් ද්වාරයන් රැසක් වසා දැමිය යුතු බැව් මෙබඳු අය විසින් දැන ගත යුතුව ඇත.

"පරමාදර්ශී පුරුෂයා සෙස්සනට ඇප - උපකාර කිරීමෙන් ප්‍රමෝදයට පත් වේ. වෙනත් අයගෙන් උදව් උපකාර ලැබීමට සිදුවීම ගැන ඔහුට ලජ්ජා සිතේ" යයි ඇරිස්ටෝටල් පවසා ඇත. කරුණාව පිරිනමන්නට ලැබීම මහත්මා ලක්ෂණයක් ලෙසත් කරුණාව ලැබීමට සිදුවීම අල්පාත්ම ලක්ෂණයක් ලෙසත් සාමාන්‍යයෙන් සැලකේ. එහෙත් බුදු දහමේ මේ පිළිබඳ ආකල්පය මීට වෙනස් ය. කරුණාව පිරිනැමීමක් කරුණාව ලැබීමක් යන දෙක ම උපේක්ෂාවෙන් සැලකිය යුතු බව බුදු දහම සලකයි; වෙනත් ආත්මාර්ථකාමී අරමුණු වලින් තොර

වූ භෞතික හෝ ආධ්‍යාත්මික වාසි නොතකා කළ යුතු උදාර කාර්යයක් සේ සලකයි. එනිසා එම ක්‍රියාවන් මෙහෙයවන්නේ අල්පමාත්‍ර වූ ද ආත්මාර්ථකාමී බවකින් තොර පවිත්‍ර සිතකිනි.

ආගම මගින් පුද්ගල චරිතය වෙනස් කිරීම

ගසක් එහි එලයන්ගේ නමින් හැඳින් වේ. සත්‍ය ආගමක් මගින් යහපත් ප්‍රතිඵල, ස්ථිරසාර ප්‍රතිඵල ඇති විය යුතුය. එනිසා ආගමක් ද එයින් ඇතිවන ප්‍රතිඵල මගින් ම හඳුනා ගැනීම හේතු යුක්තය.

කිසිවෙක් කිසියම් ආගමක් පිළිගෙන අදහන විට එමගින් එම පුද්ගලයාගේ චරිතයේ වර්ධනයක් ඇති විය යුතුය. එහෙත් ඔහු පෙරසේම තණහාධික, ද්වේෂ සහගත, ඊර්ෂ්‍යාවන්ත අයකු නම්, ඔහුට සේවය කරන අයව වංචා කරන්නේ නම්, අසල් වැසියන්ගේ දේ සොරකම් කරයි නම්, දුකින් පෙළෙන්නන්ට දයාවක් අනුකම්පාවක් නොදක්වයි නම්, සුළු කෝපයකින් වුවත් තවෙකෙකුගේ පපුව පසා කොට යෑමට පිහියකින් ඇනීමට තරම් සිත තද අයෙක් නම්, ඔහු අදහන ආගම ඔහු සම්බන්ධයෙන් කිසිදු වැදගත් කමක් නොපෙන්වයි.

පුත්ගලයකු හොඳ හැදීමක් ඇතිව කටයුතු නොකරයි නම්, ආගම පිළිබඳව ඔහු තුළ ඇති හුදු භක්තිය, ඔහු තුළ ඇති හැභීම බර ගතිය, ඒ ආගම ගැන අතිශයෝක්තියෙන් කරන වර්ණනා සියල්ල සම්පූර්ණයෙන් නිෂ්ඵලය. ජීවිතයේ ස්වභාවය ගැන මනා අවබෝධයක් ලබා දෙන ආගමක් ජීවිතයේ විවිධ අවස්ථාවල ඇති වන නානා විධ ප්‍රමෝදජනක සිදුවීම් ඒ අසූරින් පිළිගැනීමට හැකියාව ලබා දෙයි. එබඳු අවස්ථා පැමිණෙන විට පිළිගැනීමටත් නැතිවන විට දුක් නොවීමටත් අප පුරුදු විය යුතුය. මේ අදහස ඉංග්‍රීසි කවියකු වන විලියම් බ්ලේක් මෙසේ දක්වයි.

“ඉගිලෙන්නා වූ සතුට වැළඳගෙන

ඔහු වෙසෙයි අරුණෝදයේ සනාතන”

ආගමානුකූල ජීවිතයක් ගත කිරීමෙන් අභ්‍යන්තරයේ ආධ්‍යාත්මික පරිවර්තනයක් ඇති කර ගත හැකිය. කෙනකු උතුම්, ආර්ය පුද්ගලයකු කරන්නේ ඔහුගේ බාහිර පෙනුම නොව, ඔහුගේ අභ්‍යන්තරික පවිත්‍රතාව හා ආදර්ශමත් ජීවිතයය. සමාජ තත්ත්වය, කුලය, ධනය, බලය, පැහැය කෙනකු මහත්මයකු නොකරයි. කෙනකු මහත්මයකු කෙරෙන්නේ, පිදිය යුක්තකු බවට පත් කෙරෙන්නේ ඔහුගේ චරිතය මගිනි.

ධනයට හැකිය සරසන්නට නිවස	ඔබේ
ඔබ සරසා ලන්නෙ සීලය පමණි	ඔබේ
ඇඳුමින් - පැළඳුමින් සැරසේ සිරුර	ඔබේ
ඔබ සැරසිය හැක්කෙ වර්තයටම පමණි	ඔබේ

සඳාචාරය ප්‍රගුණ පුහුණු කළ යුත්තේ පෞද්ගලික මට්ටමේ ම පමණක් නොවේ. සමාජයේ සියලුම සාමාජිකයින් විසින් සඳාචාර ගුණ වැඩිය යුතුය. පව්ටු, නොදැහැමි ක්‍රියා කිරීමෙන් පසු බේරී සිටිය හැකිය යයි සිතීම මුළාවකි. රූපවාහිනිය ආදී ජන සන්නිවේදන මාධ්‍ය මගින් සුම්බා ඉදිරිපත් කෙරෙන දුසිත වැඩ සටහන් අනුගමනය කිරීමට සමහරුන් පෙළඹීමට ඉඩ ඇත. කවුරු කුමක් කළත් වැරදි කළ අයට බේරීමක් නම් නැත. පාප ක්‍රියා කරන්නන් සිටින තාක් කල් කිසිදු සමාජයක සාමයක් නම් ඇති වන්නේ ම නැත.

සෑම සමාජයක ම පාලකයින්ගේ ක්‍රියා කලාපය මගින් රට වැසියන්ට විශේෂයෙන් බලපෑම් කරනු ලැබේ. එනිසා සමාජයක සාමය හා සතුව ඇතිවීමට නම් පාලකයින් දැහැමි ලෙස කටයුතු කිරීම අත්‍යවශ්‍යය. බුදුන් වහන්සේ මෙසේ වදාරා ඇත.

"රටක පාලකයා දැහැමි වන විට මැති - ඇමතිවරු ද දැහැමි වෙති. මැති - ඇමතිවරන් දැහැමි වන කල උසස් නිලධාරීහු දැහැමි වෙති. උසස් නිලධරයන් දැහැමි වන කල සෙසු සුළු නිලධරයෝ ද දැහැමි වෙති. මෙසේ වූ කල ජනතාව ද දැහැමි වේ".



මබේ වාසනාව හා ඉරණමට වගකිව යුන්නා මබය

“අද එයි මගේ වාසනාව
හෙට එයි මගේ වාසනාව”
බලමින් සිටියත් හැමදින
නොලැබේ කිසි තැන කිසිදින
මෝඩයාට වාසනාව.
වාසනාව වෙනෙකක් නොව,
වාසනාවමයි ඒ දෙය.
අහසේ සිටිනා ග්‍රහකරු,
කුමක් කරන්නද ඒ ගැන”

- ජාතක කථාවක් ඇසුරෙන් -

වාසනාව, අවාසනාව ඉරණම ආදිය ගැන පොදු ජනයා අතර දැඩි විශ්වාසයක් පවතී. හදිසි ධන ලාභ ආදිය වාසනාවටත්, බලාපොරොත්තු රහිත අලාභ හානි අවාසනාවටත් පවරන්නේ කර්ම නියාමය, ලෝක ස්වභාවය, ස්වභාව ධර්මය ආදිය ගැන ඇති දුරවබෝධය නිසා ය. කර්ම නියාමය අනුව යහපත් ක්‍රියාවලීන් යහපත් ප්‍රතිඵලත්, අයහපත් ක්‍රියාවලීන් අයහපත් ප්‍රතිඵලත් ඇතිවන බව බුදුන් වහන්සේ විසින් වදාරා පැහැදිලි කොට දී ඇත. පුද්ගලයකුට තමන් පෙර ආත්ම භාවයකදී හෝ මෙම ආත්මයේ දී හෝ කරන ලද අකුසල ක්‍රියාවල දුර්විපාක විදින්නට සිදු වූ විට එය තමන්ගේ නරක කාලය නිසා සිදුවන්නක් යයි සිතිය යුතු නැත. ඒ තමන්ගේ කර්ම විපාකයන්ගේ ප්‍රතිඵල සේ සැලකීම වඩා හොඳය. කර්මවිපාක පිළිබඳ බෞද්ධ ඉගැන්වීම් මනාව අවබෝධ කොට ගත් කිසිවකු ඒ සිදුවීම් “අපල” නිසා ඇතිවන සිදුවීම් වශයෙන් හිතනු නොමැත. තමන් ගත කළ ජීවිතය අනුව යහපත් හෝ අයහපත් ප්‍රතිඵල ලැබී ඇති බවත් මේ සියලු දේට තමන් ම වගකිව යුතු බවත් ඔහුට අවබෝධ කොට ගැනීමට හැකි වනු ඇත. වාසනාව කියා දෙයක් නැත. දුක් සැප සිදුවන්නේ අපේ කර්මය අනුව ය. එනිසා හොඳ - නරක තෝරා බේරා ගැනීම අප සතු කාර්යයකි.

ග්‍රහයන්ට දොස් පැවරිය යුතු නැත

සමහර ග්‍රහ - කාරකාවන්ගෙන් මිනිසුන්ට බලපෑමක් ඇති වෙන බව බුදුන් වහන්සේ විසින් ප්‍රතික්ෂේප කර නැතත්, දුර්වල සිත් ඇති අය සිතන්නේ සියලු හොඳ - නරක සිදුවන්නේ ග්‍රහ කාරකාවන්ගේ බලපෑම නිසා බව ය. මේ මවා ගත් බිය නිසා සිදුවන්නේ පවතින අසහනය, තවත් උග්‍රකොට කලකිරීම හා දුක ඇති කිරීම ය. මෙවැනි බලපෑම්වලට වහල් නොවී, සියලු කරදර ජයගෙන තම කාර්යභාරයන් සාර්ථක කර ගැනීමට ආත්ම ශක්තිය ඇති, ධෛර්යමත් නුවණැත්තෝ සමත් වෙති. වාසනාව හා හැකියාව එකිනෙකට ඉතා සම්බන්ධය. මේ සියල්ලටම මුල් වන්නේ චිත්ත බලයය: අප සියලු දෙනාටම දියුණු කළ හැකි අප කුළ පවතින නිජ හැකියාව වන චිත්ත ශක්තියයි.

වාසනාව නැත කියා සිතමින්, අවාසනාවට එරෙහිව කරන සටන අත්හැර තමන් යටත්විය යුතු නැත. එමෙන්ම තමන්ගේ භෞතික මෙන් ම ආධ්‍යාත්මික ගුණාංගයන්ගේ ප්‍රගතියට බාධා පමුණුවන කිසිම දෙයක ගොදුරක් බවට පත්විය යුතු ද නැත. තමන්ගේ අකුසල කර්මය නිසා තම රාජකාරිය අසාර්ථක වුණත්, නිරෝගී සිතක් ඇතුව සිටීමෙන් හා වඩ වඩා කුසල ක්‍රියා කිරීමෙන් එම අකුසල කර්මයන්ගේ දුර්විපාක ජය ගැනීමට හෝ තුනී කිරීමට හැකිය යහපත් ක්‍රියා කිරීමට මුදල් වැය කිරීම අත්‍යවශ්‍ය නැත. සහනශීලී බව වැඩීම, ඉවසීම, කරුණාව, අන්‍යෝන්‍ය අවබෝධය ප්‍රගුණ කිරීම ආදිය යහපත් ක්‍රියාය. මෙවන් ගුණාංග වැඩීම ම යහපත්, කුසල ක්‍රියාවන්හි නිරත වීමකි.

කෙනකුගේ අකුසල කර්ම එළදීම එක්තරා දුරකට පාලනය කොට සැකසීමට නම් "වීරිය" අත්‍යවශ්‍ය බව බුදු දහමින් පෙන්වා දෙනු ලැබේ. අද වීරිය වැඩීමෙන් කෙනකුට නව කර්ම උපදවා පවතින වාතාවරණය හා වටාපිටාව වෙනස් කළ හැකිය. කෙනකුට තමන්ගේ කර්මය වෙනස් කළ හැකිය. කෙනකුගේ අසාර්ථකත්වයට හේතුව ඔහුගේ අදක්ෂකම, අත්දැකීම් අඩු බව, අලස බව ආදී කරුණක් නම් ඔහු කළ යුත්තේ ග්‍රහයන්ට දොස් පවරමින්, ඔහුට චිත්ත කරන යක්ෂ, ප්‍රේත, කුම්භාණ්ඩයින්ට ශාප කරමින් සිටීම නොව, ඔහුගේ අඩුපාඩුකම් මග හරවා ගෙන කටයුතු සාර්ථක කොට ගැනීමට උත්සාහ ගැනීමය. තමන්ම ප්‍රතිසංස්කරණය කර ගැනීමේ මුල් පියවර වශයෙන් කළ යුත්තේ තමන්ගේ ස්වභාවය මනාව තේරුම් ගැනීම හා දුර්වලකම් පිළිගැනීමය.

ඉරණම ඔබ අතේය

බුදු දහම අනුව නම්, නොවැලැක්විය හැකි හෝ වෙනස් කළ නොහැකි ඉරණමක් නැත. අපගේ මෙන්ම අන් අයගේ ද අත්දැකීම් පිරික්සීමෙන් අපට පැහැදිලි වන්නේ ද අප අද විඳින දුක් වේදනා අන් දෙයක් නොව පෙර දිනක අප විසින් කරන ලද වැරදිවල ප්‍රතිඵල බවය.

ඔබ මට අපලයක් ගෙන ආවේ ය. කාලිදාස ක්‍රි. ව. තුන්වන සිය වසේ ඉන්දියාවේ විසූ මහා කවියෙකි. කුඩා අවධියේ දී ඉතා දුප්පත් දරුවකු වූ ඔහු මවත් සමග කුඩා පැලක ජීවත් විය. මේ පැල පිහිටියේ රජ මැදුරුට මුහුණ ලාය. රජ වාසල භූමියෙහි අඹ වත්කමක් විය. එල හට ගන්නා කාලයේ දී මුළු අඹ වත්කම අඹවලින් පිරී යයි. අවට කිසිවකු නැති විට කාලිදාස තාප්පයෙන් පැන අඹ කඩා ගෙන කෑමට පුරුදු වී සිටියේය.

දිනක් කාලිදාස අඹ සොරකම් කරනවා රජු මාලිගයේ ජනේලයෙන් බලා සිටියේ ය. එදා උදෑසන අඹ ගෙඩියක් ලෙලි ගසද්දී රජුගේ අත තුවාල විය. මෙම තුවාලයෙන් අධික ලෙස ලේ ගැලූ නිසා රජු කලේ අනාවකි කියන්නන් කැඳවා මේ අනතුර පිළිබඳව අනාවැකියක් විමසීය.

මදක් කල්පනා කළ ඒ නැණවත් අය එදින උදෑසන පළමුවෙන්ම රජු දැකපු පුද්ගලයා කවිදැයි ඇසූහ. "ඔව්. මම කුඩා දරුවෙක් අඹ සොරකම් කරනවා දැක්කෙමි" යයි රජු පිළිතුරු දුන්නේය. "හරිම නරක දර්ශනයක්. මේ දර්ශනයෙන් ඔබතුමාට මහා අපලයි. ඉක්මනින් මේ ළමයා ලෝකයෙන් තුරන් කළොත් ඉතා හොඳයි" ඔවුහු කීහ.

රජ වහාම කාලිදාස තමන් වෙත කැඳවුවේය. කාලිදාසගේ අඹ සොරකමත්, රජු එය දුටු සැටිත්, ඉන් ඇති වූ අපලයත් රජු ඔහුට කීවේ ය. මේ ගැන නිදහසට යමක් කීමට අවශ්‍ය දැයි රජු කාලිදාසගෙන් විමසුවේය.

"රජතුමනි, ඔබ වහන්සේට අපලයක් ගෙන ඒම ගැන මම බෙහෙවින් කණගාටු වෙමි. එහෙත් ස්වාමීනි, අද උදේ මුළින්ම මට මුණ ගැසුණු කැනැත්තාට ද සුදුසු දඩුවම් පැමිණ විය යුතුය. මට මේ භයානක ඉරණම අත් වන්නට යන්නේ මම උදේම ඔහුගේ මුහුණ දුටු නිසයි". මෙම පිළිතුරෙන් රජු පුදුමයට පත්විය. රජුට කාරණය වැටහිණි. කාලිදාස දැක ඇත්තේ තමන්ගේ මුහුණ බව රජුට තේරුණි. අනාවැකි

කියන්නන්ගේ මෝඩබස් ඇදහීම ගැන රජුට ලජ්ජා හිතියි. කාලිදාස ගැන පැහැදිලි රජු ඔහු දරුකමට හදා ගත්තේ ය. කාලිදා පසු කලෙක මහා කවියකු බවට පත් වූයේ ද මෙම මාලිගයෙහිම ය.

මිනිස්සු වනාහී තමන්ට පාලනය කළ නොහැකි බලවේගයන්ගෙන් සමන්විත විශ්වය නමැති දාන් ලැල්ලේ ඉක්කන් නොවෙති. හොඳට හෝ නරකට පවතින තම ඉරණම ඔවුන් විසින්ම සොයා ගත්, තනා ගත් එකකි. මිනිසාගේ ඉරණම ඔහු විසින් ම සිත, කය සහ වචනය යන තුන් දොරේ ක්‍රියාකාරීත්වයම පදනම් කොට සකසා ගන්නා අතර ඔහුට ලෝකයෙන් ලැබෙන්නේ කුමක් ද යන්න තීරණය වන්නේ ඔහු විසින් ලෝකයට දෙනු ලබන්නේ කුමක් ද යන්න මතය. ඔහුගේ කර්ම විපාකයන්ගෙන් බේරීමක් නම් ඔහුට නැත. එනිසා තම ජීවිතය තනා ගන්නේත් ඉරණම සකසා ගන්නේත්, එමෙන්ම වර්තමානය මෙන්ම අනාගතය පිළියෙළ කොට ගන්නේත් මිනිසාමය.

ස්වභාව ධර්මය අපක්ෂපාතී ලෙස ක්‍රියා කරන්නකි. කර්මයන් එසේමය. එහි "පඩිසන්දීම" බඳු ක්‍රියා කාරීත්වයක් නැත. දඬුවම් පැමිණවීමක් වැනි එකට එක කරන ගතියක් ද නැත. එය වාටුවෙන් රැවටිය හැකි බලවේගයක් නොවේ. කන්නලව් කිරීමෙන් වැඩි ලාභ ප්‍රයෝජන එමගින් ලබා ගත හැකි ද නොවේ. සුදුසු වාතාවරණයක් ඇති විට, අවශ්‍ය සෙසු සුදුසුකම් සම්පූර්ණ වූ විට අප විසින් වසුරණ ලද කර්ම බීජ පල දැරීමට පටන් ගනී. එනිසා ආපදා පැමිණ විට අහස කඩා හැලෙන්න තරම් විලාප නැගීම නිෂ්ඵලය. ස්වභාව ධර්මයේ ක්‍රියාකාරීත්වය අප තේරුම් ගත යුතු ය. බලාපොරොත්තු නැති අන්දමට, සමහර විටෙක ඉතා අකාරුණික යයි අපට හැඟී යන පරිදි ක්‍රියාත්මක වන මේ ධර්මතාව සන්සුන් සිතින්, මැදිහත් සිතින් විඳ දරා ගත යුතුමය.

එහෙත් අප එක් දෙයක් මතක තබා ගත යුතුය. එනම් අපේ ජීවිත කෙරෙහි කර්මය මගින් කෙරෙන බලපෑම වෙනස් කළ හැකි බව ය. සදාකාලිකව අපායගත වීම හෝ සදාකාලිකව ස්වර්ග රාජ්‍යයකට යෑම එනිසා බුදු දහමින් පිළිනොගැනේ. මේ සංසාරික පැවැත්මේ ඇතුළත් සියලු ගති, සියලු අවස්ථා අස්ථිරය, වෙනස්වන සුළුය. අන්රාමර පරම සැපතට පත් විය හැක්කේ මේ සංසාරික පැවැත්මෙන් මිදී නිර්වාණය සාක්ෂාත් කළ විට ය.

ආධ්‍යාත්මික ගුණ වර්ධනය ප්‍රගුණ කළ හැක්කේ මෛත්‍රිය, කරුණාව, දයාව, පරාර්ථකාමිත්වය, සුභදතාව, මානසික පවිත්‍රතාව, ශීලය, ආත්ම දමනය, සංවරය ආදී ගුණාංගයන් වැඩිමෙන් ය. දුකෙන් මිදිය හැක්කේ කෙසේ ද යන්න විවිධ ආගම් මගින් නන් අයුරින් විස්තර කෙරේ. බුදු දහමින් ඉගැන්වෙන්නේ පොදු සඳහා ධර්මයන් අනුගමනය කිරීමෙන් හා සිත පිරිසිදු කිරීමෙන් සුද්ගලයකුට විමුක්තිය ලැබිය හැකි බව ය. මෙලෙස කිරීමෙන් බාහිර බලවේගයන්ට අවනත නොවී තමන්ගේ ඉරණම සකස් කොට ගැනීමට සුද්ගලයකුට හැකිවනු ඇත.

මිනිස් ජීවිතය බෙහෙවින් වටිනා එකකි. එනිසා අතීතය ගැන හදා පැළපෙමින් නිකරුණේ කාලය අපතේ හැරිය යුතු නැත. මෙසේ කාලය අපතේ හැරීමෙන් සිදුවන්නේ අපේ ජීවිතයේ නියම අරමුණ සාක්ෂාත් කොට ගැනීමට අපට ලැබී ඇති අවස්ථාව නාස්ති කොට, දුකින් මිදීමට අප ගන්නා උත්සාහයන් ව්‍යවර්ථ කරවීම පමණි. එනිසා මේ බව හොඳින් තේරුම් ගෙන ජීවත්ව සිටින තාක් කල් යහපත් ක්‍රියාවන්ම කළ යුතුය. කාලය නාස්ති කිරීමෙන් සිදුවන්නේ අප විසින් අන් අය නොමග යැවීම පමණක් නොව, මේ වටිනා ජීවිත කාලය තුළ දී අපට ලැබී ඇති ස්වර්ණමය අවස්ථාව ද අපට නැතිවී යාමය.

“ඉරණම කියා දෙයක් නැත. ඇත්තේ සුර්ව උත්සාහයන්ගේ එලව්පාක පමණි. අප ඉරණම වශයෙන් හඳුන්වන්නේ මේ විපාකයන්ම ය.. අපේ සාර්ථකත්වය තීන්දු කෙරෙන්නේ අපේ උත්සාහයන් මගින් ම ය. මෙසේ බලන කල අපේ ඉරණම යනු අපේ උත්සාහයම ය. අපේ අතීත උත්සාහයන් හා වර්තමාන උත්සාහයන් එකිනෙකට විරුද්ධ වූ කල ක්‍රියා කරන්නේ එකිනෙකට එරෙහිව ඇත කොටා ගන්නා බැටළුවන් දෙදෙනකු සේය. උත්සාහය පෙර ආත්මයට අයත් වූවක් මේ ආත්මයට අයත් වූවක් අපේ ඉරණම තීරණය කිරීමට බලපාන්නේ මෙයින් වඩා බලවත් වන උත්සාහය ය. මෙයින් කොපි එක බලපෑවක් එය අපේම උත්සාහය ය. මිනිසා තම සිතුවිලි මගින් ඔහුගේ ඉරණම තීන්දු කර ගනී. සිදුවීමට තීන්දු වී නොමැති දේ වූවක් ඔහුට සිදු කොට ගැනීමට හැකියාව ඇත. ලොව සිදුවන්නේ මිනිසා හිතාමතාම තම සිතැහි අනුව සිදු කරන දේ පමණි. සම්මා වායාමය මගින් මිනිසාට ලැබිය නොහැකි කිසිවක් මේ මිහිපිට නම් නැත”

“සියලු දෙයකම සුන්දරත්වයක් ඇත. එහෙත් ඒ සුන්දරත්වය සියලු දෙනාටම පේන්නේ නැත”

ඊ

- කොන්පියුමියස් -

අත් අයගේ යහපත උදෙසා කැපවීම



“තමන්ගේ ලේ-ඇස්-මස්-ඇට-නහර සෙසු ලෝක සත්වයාගේ සුඛ සෙත පිණිස ම වේ යයි ශ්‍රේෂ්ඨ පුද්ගලයෝ නිරන්තරයෙන් ම සිතති.”

වඩා වැදගත් ජීවිතය ද නැත්නම් මුදල් ද යන ප්‍රශ්නයට විවිධ අය දෙන පිළිතුරු නානාප්‍රකාරය. මසුරෙකුට වඩා වටින්නේ මුදල්ය. ධනවතුනට වඩා අගය තම ජීවිතය ය. එහෙත්, ශ්‍රේෂ්ඨ පුද්ගලයෙකුට මේ දෙකටම වඩා වැදගත් වන්නේ තම ප්‍රතිපත්තිය. නමුත් මෙබඳු පුද්ගලයින් විරලයි. ප්‍රතිපත්ති ගරුක සමහර ශ්‍රේෂ්ඨ පුද්ගලයින් තම ප්‍රතිපත්ති වෙනුවෙන් ජීවිත පවා කැප කරනවා. තර්ජන, ගර්ජන, හිරිහැර බාධකවලට මුහුණ පාන්නට ඔවුන්ට සිදු වී තිබෙනවා. සොක්‍රටීස්ට වස බීමට බල කෙරුණා. ජේසුතුමා කුරුසියේ තබා ඇණ ගසනු ලැබුවා. මහත්මා ගාන්ධිතුමා ඝාතනය කරනු ලැබුවා.

මේ සියලුම ශ්‍රේෂ්ඨ පුද්ගලයින්ට පොදු එක් ලක්ෂණයක් තිබෙනවා. එනම්, තමන්ගේ දැනුම, ශක්තිය, කරුණාව, දයාව සමස්ත මානව වර්ගයාගේ යහපත, සුඛසෙත සඳහා ම කැප කිරීමය. අත් අයගේ පරම සැපය, සුඛසෙත සඳහා කටයුතු නොකොට තම සුඛසෙත, සුගතිය ඇතිකොට ගත නොහැකි බව මේ අය දන්නවා. පළමුව තමන් යහපතෙහි පිහිටා ඉන් අනතුරුව සෙස්සනට අවවාද දෙන ලෙස බුදුන් වහන්සේ වදාරා ඇත. එවන් ශ්‍රේෂ්ඨ පුද්ගලයින් කිසිදු කලකිරීමට පත්වන්නේ නැත.

කෙනෙක් කෙතරම් බුද්ධිමත් වුවත් එම බුද්ධිය ආත්මාර්ථකාමී අන්දමට, ඔහුගේ ආශාවන් මුදුන් පමුණුවා ගැනීම උදෙසාම ඔහු විසින් යොදා ගැනෙන්නේ නම්, බෞද්ධ මතය අනුව ඔහුව සැලකෙන්නේ තමන්ගේම භානිය ඇතිකර ගන්නා පුද්ගලයෙකු ලෙසය. මෙවන් ආත්මාර්ථකාමී ආකල්ප කිසිවිටෙක යහපතක් ගෙන එන්නේ නැත. නොබෙල් ත්‍යාගලාභී ඇල්බට් ෂ්වයිට්සර් මෙසේ කියා ඇත: “ඔබ අතර නියම වශයෙන් සතුට භුක්ති විඳින්නේ අනුන්ට සේවය කරන්නේ කෙසේදැයි සොයා දැනගත් අය පමණි”.

රුක් ස්මෙල්ට්සර් මෙසේ ලියයි:

ගෙවී යන දින වසර ගණන් ගෙන
එයට ජීවිතය යයි කියනවා
ආශාව, හද ගැස්ම කළුළු කැට
සමහරුන් ජීවිතය සේ දකිනවා.
නියම ලෙස ජීවිතය මතින්තට
ඇති එකම මිම්ම නම් ඒ මෙයයි.
"අන් අයට යහපතක් කරන්නට
ඔබ කුමක් කර ඇද්ද සෙවීමයි".

"පරිත්‍යාග කිරීම යනු, තමන්ට දීමට හැකි ප්‍රමාණයට වඩා දීමය" යයි සමහරුන් සිතනවා. එහෙත් නියම සත්‍යය මෙය නොවේ. පරිත්‍යාගය කුමක්ද යන්න තීරණය කෙරෙන්නේ කෙනෙකු පිළිගන්නා සාරධර්ම හා කෙනෙකු තුළ ඇති පරාර්ථකාමීත්වය මතය. අන් අයගේ අවශ්‍යතා තමන්ගේ අවශ්‍යතාවනට වඩා ඉතා වැදගත් කොට සලකන අය සිටිති. මෙය විදහා දැක්වෙන සත්‍ය කතාවක් මෙසේය.

අන් අයට උපකාර කිරීමෙන් දුක තුනී කොට ගන්නා: එක් වෛද්‍යවරයෙක් දුප්පත් අයට ප්‍රතිකාර කිරීම සඳහා පින් බෙහෙත් ශාලාවක් විවෘත කළා. එය සතියකට දිනක් මේ සඳහා විවෘත කළා. මෙවන් දිනක බෙහෙත් ශාලාවට කලබලෙන් පැමිණි අයෙක් වෛද්‍යවරයාට මේ හදිසි පණිවුඩය දැන්වූවා. "ඔබේ දයාබර බාල පුතා මේ දැන් මිය ගියා". එක්වරම වෛද්‍යවරයා කම්පනයට පත්වුණා. එහෙත් මොහොතකින් සන්සුන් වූ ඔහු ලෙඩුන් පරීක්ෂා කිරීම දිගටම කරගෙන ගියා.

වෛද්‍යවරයාගේ මේ ක්‍රියා කලාපය දැනගත් සමහරුන් මෙය නොහොබිනා ක්‍රියාවක් බව සිතා ඔහුගෙන් ප්‍රශ්න කළා. "මගේ පුතා මිය ගිහිත්. ඔහු වෙනුවෙන් මට කළ හැකි කිසිවක් නෑ. මිල මුදල් ගෙවා බෙහෙත් ලබා ගන්න බැරි මේ අයට මගේ සේවය අවශ්‍යයි. ඔවුන්ට යම් සේවයක් මට කළ හැකි බව මා දන්නවා. ඉතින් මගේ දුක තුනී කොට දරා ගෙන අනික් අයට උපකාර වීම තරකද?" වෛද්‍යවරයා පිළිතුරු දුන්නා.

* * * * *

“අන් අයට යහපතක් කිරීම යුතුකමක් නොවේ. එය අපට ලැබෙන විශේෂ වරප්‍රසාදයක්. එයින් ප්‍රමෝදයක් ඇති වෙනවා. ඒ ප්‍රමෝදය නිසා සෞඛ්‍යය, සතුට වැඩිවෙනවා.”

- සරතුස්ත්‍ර -

සියලු සත වෙත මෙත

සමහරුන් නොදැනුවත්වම, සමහර විටෙක සිතාමතාම අන් අයගේ අසහනයට, දුකට හේතුවන දේ කරනවා. අන් අයට දුක් වේදනා දී සතුටක් විනෝදයක් ලැබීමට මිනිසා පොළඹවන්නේ ඔහු තුළ පවතින අශික්ෂිත මානසික ස්වභාවයය. දුක් වේදනා ඔවුනට රිසි නොවේ නම්, අන් අයට දුක් වේදනා දීමට ඔවුන්ට ඇති හේතුව කුමක්ද? “තමන්ට ආදරය කරන කිසිවකු විසින් අන් අයට වධ හිංසා නොකළ යුතු” යයි බුදුන් වහන්සේ කියා තිබෙනවා.

“ඔබ යම් සේ සැලකිලි ලැබීමට කැමැති ද සෙස්සන්තටත් එසේ සැලකිලි දක්වන්න”. මේ ස්වර්ණමය රිතිය සියලුම ආගම්වල ශාස්තෘවරයන් විසින් පිළිගෙන ඇත. නමුත් “සෑම ජීවියකුටම තම ජීවිතය අගනේය” යන සත්‍යය මිනිසාට අමතක වී ඇත. මේ අමතක වීම සනාථ කෙරෙන නානාවිධ දුෂ්ට, අමානුෂික සිදුවීම්, ලේ වැගිරීම්, මිනිස් ඝාතන මානව ඉතිහාසයේ බහුලව අපට දක්නට ඇත. මෙවන් ක්‍රියා නිසා මිනිසාගේ අතීතය ලෙයින් තෙත් වී ඇත. සමහරුන් මානව වර්ගයාගේ ඉතිහාසය උමතු බවේ හා අමානුෂිකත්වයේ ඉතිහාසය වගයෙන් නම් කරන්නේ මේ හේතුවෙනි.

“අපට යමෙක් වරදක් කරනවාට අප අකැමැති නම්, ඒ දේ අප අනුන්ටත් නොකළ යුතුය.” පැරැණි කියමනක් වන මෙය අදටත් බෙහෙවින් අදාළය. අප විසින් මෙයට තවත් අදහසක් එක් කළ යුතුය. “අපට අන් අය විසින් කෙරෙනු ලැබෙන යම් හොඳ වැඩක් අපට ප්‍රිය වේද ඒ දේ අප විසින් අන් අයටත් කළ යුතුය”. තමන් ගැනම සිතන, අනුන් වෙනුවෙන් මොහොතක් කාලය මිඩංගු නොකරන අය තමන්ගේ ආත්මාර්ථකාමී බව තව තවත් වැඩි කර ගනිති.

ඔබේ යුතුකම් ගැන වඩා සිතන්න: නිතරම අනුන්ට සේවය කරන්නට ගොස් අනවශ්‍ය ලෙස කරදරවලට පැටලෙන හොඳහිත ඇති අය ද ඉන්නවා. බල්ලාගේ රාජකාරිය කරන්න ගිය බුරුවාගේ කතාව අහල ඇති තේද?

එක් කාලෙක මිනිහෙකුට බල්ලකුයි බුරුවකුයි හිටිය. එක් රාත්‍රියකදී බල්ලා නොතවත්වා බුරුන්තට වූ නිසා ඒ මනුෂ්‍යයාට නින්ද ගියේ නෑ. හොඳටම තරහ ගිය මේ මිනිහා බල්ලාට අල්ලාගෙන තඩ්බෑවා. ගුවිකාපු තරම් කොච්චරද කීවොත් පසුදා ඇහේ පනේ රුදාව නිසා බල්ලාට බිඳක්වත් නින්ද ගියේ නෑ. ඌ ගෙයි මුල්ලේ ලෑගල සඳ්ද නැතිව මුළු රැම අවදියෙන් හිටිය. පුදුමයක හැටි එදා රාත්‍රියේම සොරුන් කට්ටියක් ඒ ගෙට රිංගුවා. පෙර දින බිරු නිසා කාපු ගුවිබෑට මතක් වෙලා බල්ල සඳ්ද නැතිව හිටිය. පිටත සිටිය බුරුව මේ සියල්ල බලාගෙන හිටිය. බුරුවා මෙහෙම හිතුව: "අනේ හැබෑටම, ස්වාමියා ගොරදිදී නිදී. සොරුන් ගෙට රිංගනවා. බල්ලා උගේ රාජකාරිය නොකර නිකම් බලාගෙන ඉන්නවා. මමවත් මේ බල්ලාගේ කාරිය කරන්න ඕනෙ. පුළුවන් තරම් හයියෙන් බෙරිහන් දීලා කෑගහන්න ඕනෙ". මෙහෙම හිතල බුරුව මහා හයියෙන් කෑගැහුව. ගෙහිමියාට ඒ සඳ්දේට ඇහැරුණා. "මොන කරදරයක්ද? හරියට නිදගන්නවත් නෑ. ඊයේ රැ බල්ල මරහඩ දුන්න. අද මේ බුරුවා කෑගහනවා." ගෙහිමියා කෝපයෙන් පිපිරෙමින් කසය අතට ගෙන එළියට ඇවිත් බුරුවාගේ පිට පතුරු යන්න ගැහුවා. තමන්ගේ මෝඩකම වටහාගත් බුරුවා දුක් වුණා. "කිසිම ආරාධනයක් නැතුව අනුන්ගේ වැඩ කරට අරගෙන කරන අයට අවසානයේ ලැබෙන්නේ කස පහර තමයි" බුරුවා තනියම කියා ගත්තා.

දයා ගුණයේ මහිමය

ජීවිතය සැමට අගනේය. අප සැවොම මරණයට බයේ නැති ගෙන හැකිලෙනවා. අප මරණයට කැමති නැතුවාසේ ම සෙසු අයත් මරණයට කැමැති නැත. අප වගේම සෙසු අයත් මරණයට බයය. එනිසා කිසිවකු, ඉතාම කුඩා ජීවියකු වුවත් මැරිය යුතු නැත. අප තරම් වාසනාවත්ත නොවූ අයගේ දුක් වේදනා අපට දැනෙන්නට මවුන්ට උදවු කරන්නට අපට සිත් දෙන්නට අප තුළ පවතින කරුණා, දයා, ශීල ගුණ ගලා යෑමට ඉඩ හළ යුතුය.

සිතා මතා කිසිවකුට හානියක් නොකළ යුතු බව උගන්වන බුදු දහම, සියලුම සත්වයින්ට දයාව, රැකවරණ දීමට අප පොළඹවයි. අප එකිනෙකා විසින් එකිනෙකාට දයාව, කරුණාව, දැක්වීමට පුරුදු වුවහොත්, හැකි පමණින් කළගුණ දැක්වීමට සමත් වුවහොත් මේ සමාජය ජීවත්වීමට කෙතරම් ශාන්ත යුන්දර පරිසරයක් ඇති කරයිද?

මිනිස් සබඳතා දෙඅතට ම ඇරුණු මාවතකි, ක්‍රියා හා ප්‍රතික්‍රියාවලින් සැදුණු ක්‍රියාවලියකි. පෞද්ගලික හා සමාජ ජීවිතයේ දී අන්‍යෝන්‍ය සුභදතාව හා ගෞරවය දැක්වීමට පුරුදු වුවහොත් එකිනෙකා අතර ඇතිවන ප්‍රශ්න, ගැටුම් වරදවා තේරුම් ගැනීම් සම්පූර්ණයෙන්ම වාගේ නැති කොට ගැනීමට හැකි වනු ඇත.

අප නිතරම උත්සාහ ගත යුත්තේ අන් අයට උදවු උපකාර කිරීමටයි. මේ අතරම අප අමතක නොකළ යුතු තවත් දෙයක් ඇත. එනම්, අප ඇති දේ ඇති සැටියෙන් දැකීමට ලබා ඇති පුහුණුව අතපසු නොකිරීමයි. අපේ සාමාන්‍ය දැනුම උපයෝගී කොට ගැනීම මගින්ම මේ දැනුම පවත්වා ගෙන යා හැකිය. අප අන් අයට උදවු උපකාර කිරීමට සුදානම් වන විට ඒ අය කවුද කියා දැන සිටීම වැදගත්. එවිට අපට ඒ අය වෙනුවෙන් එම උදවු උපකාර හරි හැටි කිරීමට හැකි වෙනවා.

ඔබ උදවු උපකාර කරන්නේ කාටද යන්න ගැන ඉතා පරිස්සම් විය යුතුය. ඉතාම අභිංසක අය ඉතා දරුණු අයට උදවු කරනවා විය හැකිය. එසේ කරන විට ඒ අභිංසක අය ඉතා පරිස්සම් විය යුතුය. එසේ නොවුවහොත් අනවශ්‍ය කරදරවලට පත්වීමට ඉඩ ඇත. සෑම ආගමක් මගින්ම මෙවැනි සේවා ඇගයෙනමුත් එබඳු පරාර්ථකාමී කටයුතු අවබෝධයකින් යුතුව කළ යුතුය.

නපුරන්ගෙන් පරිස්සම් වන්න: දිනක් මිනිහෙක් උගුලකට හසුවුණු කොටියෙක් දුටුවේය. "අතේ මාව බේරා ගන්න" යයි කොටියා බැගුපත් විය. "අපොයි බැහැ. මම උඹව බේරූ හැටියේම උඹ මාව මරාගෙන කනවා." එසේ නොකරන බවට කොටියා බැගුපත් ලෙස පොරොන්දු විය. මේ මෝඩ මිනිහා නපුරු කොටියාගේ කතාව විශ්වාස කරල උඹව උගුලෙන් බේරුවා. උගුල ලිහා දැමීම විතරයි කොටියා මිනිහව මරාගෙන කන්න පැන්න. ළඟ හිටිය නරියෙක් මේ කලබලය ඇහිල එතැනට ඇවිත් විස්තර විමසුවා. මිනිහා සිදු වූ සියල්ල ඇති සැටියෙන්ම විස්තර කළා. නමුත් කොටියා කීව්වා මේ මිනිහා උගුලෙන් බේරෙන්න උදවු වුණේ නෑ කියල. නරියට කාරණා වැටහුණා. "පොඩ්ඩක් ඔහොම ඉන්නවා. මේක මහ පැටලෑවිල්ලක්. මේක හරි හැටි දැන ගන්න ඕනෙ. කොටියා කොහොමද හිටියෙ, මිනිහමොකක්ද කළේ කියල. කට්ත් විස්තර කරල වැඩක් නෑ. මුලින් හිටිය හැටියට ඉන්නව බලන්න". කොටියා ආපසු උගුලට රිංගුවා. කොටියා බේරෙන්න බැරි

විදියට උගුලට අසුචි ඇති බව නිසැකවම දැනගත් තරියා, මිනිහාට කතා කර මෙහෙම කිව්වා: "මනුස්සයෝ. දැන් යන දිනාවක යනවා. මීට පස්සෙවත් මතක තියා ගන්නවා නපුරන්ගෙන් පරිස්සම් විය යුතු බව. පොරොන්දු ඉටු කරන්නේ නැති නපුරු අයගෙන් පරිස්සම් වෙනවා".

නියම ජයග්‍රාහකයා

වර්තමානයේ මිනිසුන්ගේ බලාපොරොත්තුව එකිනෙකා අභිබවා යන්නටයි. අනුන් පාලනය කිරීමේ, අනුන් යටත් කොට තබා ගැනීමේ අරමුණින් බොහෝ අය, ධනය, බලය, තත්ත්වය ලබා ගැනීමට විශාල සටනක යෙදෙනවා. නමුත් මුලින්ම තමන්ව ජයගත හැකි නම් එය අනුන් ජය ගැනීමට උත්සාහ ගන්නවාට වඩා බෙහෙවින් ඵලදායී බව කිව යුතුය. ලොව දිනනවාට වඩා තමන්ව ජය ගැනීම ශ්‍රේෂ්ඨ බව බුදුන් වහන්සේ වදාරා තිබෙනවා. ඊර්ෂ්‍යාව, ක්‍රෝධය, වෛරය, මානය ආදී විවිධ දුර්වලතා ජය ගැනීමට අප සැවොම උත්සාහ ගත යුතුයි. මේ අභිතකර බලවේග ජය ගැනීමට නම් ධෛර්‍යය, අධීක්ෂණය, උත්සාහය ආදිය අවශ්‍යය.

සාහසිකයෙකුගේ වෙඩි පහරින් මිය යාමට කිහිප දිනකට පෙර මහත්මා ගාන්ධිතුමා හමුවීමට පැමිණි අමුත්තෙක් මෙසේ විමසීය. "මඛතුමා මය තරම් කෙසඟ ශරීරයක් තියාගෙන ඔය තරම් ධෛර්‍යවන්ත ලෙස කටයුතු කරන්නෙ කොහොමද? "ධෛර්‍යී කියන්නේ මේ සිරුරේ අවයවයක් නොවේ, සිනේ උපදින ශක්තියක්" යැයි ගාන්ධිතුමා පිළිතුරු දුන්නේය.

ජයගත හැකිය කෙනෙකුට
 දහසක් දෙනා, දහස් වාරයක් යුද්ධයේ දී;
 එනමුදු දිනන්නන් අතර ප්‍රමුඛයා නම්
 තමන්ව ජය ගන්නා පුද්ගලයා ම වේ.

- බුදුන් වහන්සේ -

අපට අපට ජයගත හැකි නම් සෙසු අය අප කෙරෙහි පැහැදී අපව ගෞරව කරනු ඇත. බුදුන් වහන්සේ ද කළේ පළමුව තමන් වහන්සේව ජය ගැනීමය. ඉන් අනතුරුව මෛත්‍රිය, කරුණාව, ප්‍රඥාව මගින් සකල ලෝකයම ජය ගත් සේක. බෞද්ධ - අබෞද්ධ සෑම

දෙනාම උන්වහන්සේට ගරු කරන්නේ මේ හේතුවෙනි.

තමන් විදින්නේ තමන්ගේ කර්මවල ඵල විපාක බවත්, විනාශකාරී චිත්තාවේගයන්ට ගොදුරු වුවහොත් නිරන්තර අන්තරායකට මුහුණ පාන්නට සිදුවන බවත් මිනිසා අවබෝධ කොට ගත යුතුය. පාප සිතුවිලි සිතෙහි උපදින විට සිත සංවර කර ගත යුතුය. සිත දියුණු කිරීමෙන් සතුට පමණක් නොව තුන් දොරින්ම කුසල් කිරීමේ වැදගත්කම ද වැටහෙනු ඇත. "බුධිස්ථි මෙඩ්වේෂන්" නම් කෘතියෙහි ආචාර්ය වජිරඤාණ හිමි මෙසේ දක්වා ඇත. "භාවනාවක නැතහොත් මානසික වර්ධනය සාර්ථක වුවහොත් අපේ සියලු ක්‍රියා පසුපස ක්‍රියාත්මක වන බලවේගය මෙහි සිතුවිල්ල වනු ඇත. මෙයින් අදහස් කෙරෙන්නේ දයාවේ සුභදතාවයේ ආකල්ප සිත තුළ ව්‍යාප්ත වන විට එම ආකල්ප නියම මෙහි සහගත ක්‍රියා මගින් ප්‍රකාශයට පත්විය යුතු බවය.

මිනිසා ජීවත් වන්නේ විවිධ බලවේගයන්ගේ ආභාසයට ලක් වූ ලොවකය. ලෝක ස්වභාවයන්ට මුහුණ දී හෝ ඒවා ජයගෙන ඒ අනුව ජීවිතය සකසා ගැනීමට නම් මිනිසා එම ලෝක ස්වභාවයන් ගැන මනා අවබෝධයක් ලබා සිටිය යුතුමය. එවිට තමන්ට මේ මිනිස් සමාජයේ හිමි ස්ථානය කුමක්ද, මේ ලෝක ධර්මයන් හා සෙසු ජීවීන් සමඟ සහයෝගයෙන්, සුභදතාවයෙන් ජීවත් විය යුත්තේ කෙසේද යනු ඔහුට වටහා ගත හැකිවනු ඇත. මේ ලෝකය අවුල් ජාලාවක් නම් එය එසේ වී ඇත්තේ තමන් නිසාම බව ඔහු දැනගත යුතුය. එලෙසම දයාව, පෙරදැරිව කෙරෙන සිතුවිලි හා ක්‍රියා මගින් මේ මුලු සමාජ වාතාවරණයම යහපත් කිරීමට ඔහුට හැකියාව පවතින බව ද ඔහු දන යුතුමය. මෙසේ කිරීමෙන් මිනිසා ඔහුගේ ආධ්‍යාත්මික වර්ධනය ඇතිකර ගන්නවා පමණක් නොව, සකල ලෝක සත්වයාගේ යහපත පිණිස ලෝකයේ ඉරණම සකස් කිරීමට ද සහාය වනු ඇත.

මිනිස් සාරධර්ම

මිනිස් සාරධර්ම දියුණු කර ගැනීම සම්බන්ධයෙන් බුදු දහමේ දැක්වෙන ඉගැන්වීම් ඉතා සරලය. කෙනෙක් හෘදය සාක්ෂියට එකඟව වීර්යයෙන් යුතුව කටයුතු කළ යුතුය. නිකරුණේ කාලයගෙවිය යුතු නැත. නිදා ගැනීම වුවත් අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වඩා කළ යුතු නැත. සීතල වැඩිය, උෂ්ණ වැඩිය කියා තම කටයුතු අතපසු කළ යුතු නැත. කරන

සියලු කටයුතු සිතට එකඟව එලදායී ලෙස කරන්න. ලොව ජීවත් වුණු එකම උදෙසාගිමත්, ක්‍රියාශීලී ආගමික නායකයා බුදුරාජණන් වහන්සේ බව කවුරුත් දනිති. පුරා පන්සාලිය් වසරක් මුළුල්ලේ ලෝකයාගේ හිත සුව පිණිස උන්වහන්සේ ගත කළ කාලය තුළ දිනකට උන්වහන්සේ සැතපීම සඳහා යොදා ගත්තේ දෙපැයක් පමණක් බව කියැවේ. යහපත් ලෙස ජීවත්විය යුතු ආකාරය පිළිබඳව ජනතාවට කියා දෙමින් උන්වහන්සේ ගමිනියම්ගම්, ජනපද, රාජධානි පුරා සැරිසැරූහ.

“දීර්ඝ ජීවිතයක් ප්‍රමාණවත් නොවන්නට පුළුවන. එහෙත් යහපත් ජීවිතයක් ප්‍රමාණවත්ය.”

- බෙන්ජමින් ග්‍රැන්ක්ලින් -



ප්‍රියවචන



"දොඩමළු බව මගින් සිදුවේ විනාශයේ	මූල
අනතුරු වැළකේය නිහඬව සිටින	කල
"දොඩවන" ගිරවා සිරවේය කුඩුව	තුළ
නිදැල්ලේ ඉඟිලේය "නොදොඩන" සියොත්	කැළ

- නිබ්බතිය යෝගීවරයෙක් -

එක් කලෙක ඉතා කුළුපග මිතුරන් සතර දෙනෙක් සත් දිනක් නිහඬව භාවනානුයෝගීව සිටීමට ඔවුනොවුන්ට පොරොන්දු වූහ. පළමු දිනයේ දී දවල් කාලයේ දී සියලු දෙනාම නිහඬව භාවනා කළහ. රාත්‍රියේ දී පහතට තෙල් මදිවීම නිසා එය නිවී යන්නට ආසන්න විය. ඒ අසල සේවකයකු නිදා සිටිනු දුටු එයින් එක් භාවනානුයෝගියකු සේවකයා අමතා පහතට තෙල් දමන ලෙස කීවේය. මේ යෝගීවරයා කතා කරනු ඇසුණු අනික් භාවනායෝගියා, "ඡ... මතක කියා ගන්න. අපි වචනයක්වත් කතා නොකර ඉන්න පොරොන්දු වුණා නේදැයි" කීවේය. තුන්වැන්නාට නිකම් බලා සිටීමට බැරිවිය. "නුඹලා දෙන්නාම මෝඩයෝ. ඇයි කතා කළේ?" සතරවැන්නා ඉතා පහත් එහෙත් ජයග්‍රාහී ස්වරයෙන් මෙසේ කීය: "මම විතරයි වචනයක්වත් කතා නොකර සිටියේ".

ශ්‍රේෂ්ඨ සභ්‍යත්වයක් ගොඩ නගා සංකීර්ණ සමාජ රටාවක් සකසා ගෙන සෙසු සත්වයින් අභිබවා මිනිසාට ඉදිරියට යා හැකි වූයේ කතාබහ කිරීමෙන් හා ලිවීමෙන් අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමට ශක්තිය තිබුණු බැවිනි. මෙලෙස මිනිසාට අදහස් හුවමාරු කොටගත හැක්කේ ඔහු හා සමකාලීනයන් සමග පමණක් නොවේ. ඔහු මියගිය පසු ද අනාගතයේ දැන ගැනීම සඳහා අදහස් ඉදිරිපත් කොට තැබීමට ලේඛන කලාව ඔහුට උපයෝගී කොට ගත හැකිය.

වත්මන් සමාජයේ මිනිස් සබඳතා පවත්වාගෙන යෑම පිණිස සන්නිවේදන මාධ්‍යය බෙහෙවින් බලපායි. මුණගැසෙන අය සමග කතාබහ කොට අදහස් දැක්වීමේ ආශාව අප තුළ උපතින්ම ඇතිවන දෙයක්. යහපත් වචන භාවිත කිරීමෙන් අපට යහපත් ප්‍රතිඵල ලබාගත හැකිය. නමුත් අප බොහෝවිට කතා කරන්නේ නොසිතා නොබලාය.

අප හරියටම ඉහත දැක්වූ කතාවේ මිතුරන් වගේ යමක් කිව්වාට පස්සේ තමයි හිතෙන්නේ, නොකිව්වා නම් කොපමණ හොඳද කියල. මෙහෙම හිතෙන කොට පමා වුණා වැඩියි. වරක් කටින් පිට වූ දෙයක් නැවත ආපසු ඇද ගැනීමට නම් බැමට සමාවන්න, "මාකී සියලු දේ ඉල්ලා අස්කර ගන්නවා" ආදී වගයෙන් අපට ප්‍රකාශ කරන්න පුළුවන්. එහෙත්, මෙයින් ඇති ප්‍රයෝජනය සීමිතය. ඒ වන විට ප්‍රකාශ කළ වචනවලින් සිදුවිය යුතු හානිය සිදු වී අවසන්.

තවත් ලේඛකයෙක් මෙසේ පවසා ඇත. "වචන හරියටම සිතුවිලි අලංකාර කිරීමට අත්දන වස්ත්‍ර වගේ. පුද්ගලයෙක් තමන්ට වැරහැලි ආදියෙන් සරසා ඉදිරිපත් නොකළ යුතුවා සේම අදහස් ද නුසුදුසු වචන මගින් ඉදිරිපත් නොකළ යුතුයි."

නුසුදුසු වචන භාවිතය

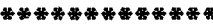
ලොව වෙසෙන ජීවීන් අතර ලොකුම බොරුකාරයින් මිනිසුන් බවට නම් කිසිදු සැකයක් නැත. බොරු, පරුෂ වචන, කේලාමි, ප්‍රලාප ආදිය මගින් සිදුවන විනාශය ඔබ සෑම දෙනාම දැක ඇති.

අත් අය රැවැටීමෙන් පසු කපටි වාටු බස් දොඩා එයින් ගැලවීමට දක්ෂ සමහරුන් සිටින බව ඇත්තය. එබඳු කපටි වාටුකාරයින් සමග ඇසුරුකම් පැවැත්වීමේ දී බොහෝ පරිස්සම් වීමට වගබලාගත යුතුය.

මොළයට මොකද වුණේ : මී හරක් මස් කෑමට රිසි සිංහයකු පිළිබඳ පැරැණි කතාවක් මෙසේය. මී හරක් මස් කෑමට කෑදර සිංහයෙක් කැලයක විසීය. එම කැලයේ ම හොඳට හැදුණු වැඩුණු මී හරකෙක් ද විසුවේය. සිංහයා කොපමණ උත්සාහ ගත්ත ද මී හරකා මරා මස් කෑමට නුපුළුවන් විය. කපටිකමෙන් වුවත් මී හරකා මැරීමට සිංහයා ඉටා ගත්තේය. සිය සගයකු වූ හිවලකුට කතා කෙට සිංහයා මෙසේ කීවේය. "මේ මී හරකයි මායි මොන හේතුවකට එකිනෙකාට බයෙන් ඉන්නවද මම නම් දන්නෙ නෑ. මෙහෙම ඉන්න එකේ තේරුමක් තියෙනවද? ගිහිත් කියනව අර මී හරකට මම දැන් මස් කෑම සම්පූර්ණයෙන්ම අත්හැරල කියල: කන්නෙ එළවළු රඟ විතරයි කියල. ඒ නිසා ඔන්න ඔහෙ ඇවිත් මාක් එක්ක මේ ගුහාවෙම ඉන්න කියල කියනව." හිවලා ද මේ පණිවුඩය මී හරකාට දැන්වීය. මුලදී මී හරකා තුළ මේ ගැන එක්තරා සැකයක් ඇති විය. නමුත් හිවලා සිංහයාගේ හොඳ ගතිගුණ ගැන වර්ණනා කරන්නට වූ කල මීහරකා පැහැදුනේය. ෭෦

ගුහාවට පැමිණි කල සිංහයා උභව ආදරයෙන් පිළිගත්තේය. රැබෝවූ කල මේකුන් දෙනාම නිදා ගැනීමට සැරසුණෝය. මී හරක් මස් කෑමට ඉවසුම් නැතිව සිටී සිංහයා විදුලි සැරෙන් මී හරකාගේ ඇඟට පැන එක පහරින් උභව මරා දැමීමේය. සිංහයාට නිමිහිම් නැති සතුටක් ඇති විය. සිංහයා වඩාත් ප්‍රිය කළේ මී හරක් මොළය කෑමටය. දිගු කලක් මේ ආශාව සිතේ තබාගෙන සිටීම නිසා සිංහයාට එක්තරා වෙහෙසක් ද දැනෙන්නට විය. ටිකක් විවේක අරගෙන කෑම හොඳට රස විඳීමට සිතූ සිංහයා, මී හරක් කුණ ආරක්‍ෂා කරන ලෙස හිවලාට නියම කොට, මඳක් නිදාගත්තේය. සිංහයා පමණක් නොව හිවලා ද මී හරක් මොළය කෑමට කෑදරයකු විය. සිංහයා නිදා සිටිද්දී හිවලා හෙමිහිට හිස් කට්ට පළා මොළය කා දැමීමේය. ඉන්පසු තිබුණු අන්දමට ම හිස් කබල වසා තබා අභිංසක ලීලාවෙන් සිංහයා අවදි වනතුරු බලා සිටියේය.

සිංහයා අවදි වී තම රස බොජුන භුක්ති විඳීමට සිතා හිස් කට්ට ඇර බැලීය. නමුත් එහි මොළයක් නම් නොවීය. සිංහයා පුදුමයටත් කෝපයටත් පත්විය. උභ තරහෙන් පුපුරමින් හිවලාගෙන් ප්‍රශ්න කළේය. "අනේ ස්වාමීන් වහන්ස, මේ මී හරකට මොළයක් තිබිල ම නැතෙ. මොළයක් තිබුණ නම් උභ ඔබවහන්සේගේ ගැටයට අසුවේද?" යයි හිවලා පිළිතුරු දුන්නේය.



සකරාකාරයක වැරැදි වචන භාවිතයක් ගැන බුදුන් වහන්සේ දේශනා කොට ඇත. මෙයින් පළමුවැන්න මුසාවාදය ය, නැතහොත් බොරුකීමය. අධිකරණයක් ඉදිරියේ දී නැතහොත් නෑ මිතුරන් හමුවේ දී තමන් දන්නා දේ "නොදන්නා" බවක් නොදන්නා දේ "දන්නා" බවක් කීම සමහරුන්ගේ පුරුද්දය. සුළු වාසියක් තකාගෙන, සුළු කරදරයකින් ගැලවීමට හිතාමතාම බොරුකීම සමහරුන්ගේ පුරුද්දය.

දෙවැන්න කේලාම් කීමය. එහෙ මෙහෙ යනඑන විට මිනිසුන් හේදහින්න කිරීමට බොරු කටකතා ප්‍රචාරය කිරීම සමහරුන්ගේ සිරිතය. මෙබඳු අය සතුටක් ලබන්නේ සෙස්සන් අතර අසමගිය, අසහනය ඇති කිරීමෙන්. ඔවුන් නිතරම උත්සාහ ගන්නේ සෙසු අය අතර කලකෝලාහල ඇති කිරීමටය. එයින් ඒ අය විශාල සතුටක් ලබනවා.

කුන්වැන්න පරුෂ වචන කතා කිරීමය. මෙයින් අදහස් කෙරෙන්නේ ගරුසරු නැති, නපුරු, තිත්ත, අමිහිරි වචන කතා කිරීමය. අනුන්ගේ අතින් සුළු වරදක් වූ විටත් කෝපයෙන් මහා හයියෙන්, පරුෂ ලෙස ඒ අයට බැණ වදින සමහර අය, ඒ අය විසින් කරන හොඳ සම්බන්ධයෙන් සම්පූර්ණයෙන්ම නිහඬව සිටීම සිරිතක් කර ගන්නවා. "මා හොඳ වූ කල සියලු දෙනාටම මා අමතකය. මා නරක වූ කල සියලු දෙනාම මාව හොඳින් මතකයෙහි තබා ගනී" යයි එක් ලේඛකයෙක් සටහන් කර ඇත.

හතරවැන්න සම්ප්‍රජප්‍රලාපයය. අනවශ්‍ය, අහුන දේ ගැන, අනුවිත වේලාවට දොඩවන්නට වීම මෙයින් අදහස් කෙරේ. මෙවැනි අය දොඩන බස් හිස්ස, අසංවරය, අනුවිතය. එයින් කිසිවකුට කිසිවිටෙක කිසිලෙසක ඵලප්‍රයෝජනයක් නම් සිදුවන්නේ නැත.

එනිසා මිත්පසු කතා කිරීම පිණිස කට ඇරීමට පෙර සිතා බැලිය යුතුය. "කියන්නට පෙර සිතා බලන්න" යන ඔවදන පිළිපැදීමෙන් අනවශ්‍ය ගැටුම්, වාද විවාද ආදියෙන් වැළකීමටත්, අත් අයට සිත් වේදනා ගෙනීමෙන් වැළකීමටත් පුළුවන. යමක් ප්‍රකාශ කිරීමට පෙර ඒ ගැන සිතාමතා විග්‍රහ කොට බැලිය යුතුය. කිව යුත්තේ කුමක්ද? යන්න පමණක් නොව, එය කිව යුත්තේ ඇයි? කිව යුත්තේ කිනම් අවස්ථාවේදී, කොතැනකදීද? කෙසේද? ආදිය ගැන ද විමසිලිමත් විය යුතුය.

යමක් කිව යුත්තේ කෙසේද? යන්න මනාව දන්නා නුවණැති අය ප්‍රශ්නවලින් මිදී සිටිය යුත්තේ කෙසේදැයි දනිති. නියම වේලාවට තමන්ගේ කට පියාගෙන සිටීමට දන්නවා නම් මාළුවකුටත් බිලිකටුවට හසු නොවී සිටිය හැකි යයි කතාවක් තියෙනවා. මෙය පැහැදිලි කරන පැරැණි කතාවක් මෙන්න.

හෙමිබිරිස්සාව සැදුණු හිවලා: එක් කලෙක මහළු බව නිසාම ඉතා දුර්වල වූ සිංහයෙක් සිටියා. උෟට හුඟක් බඩගිනි දැනුණත් දඩයම් කිරීමට තරම් ශක්තියක් තිබුණේ නෑ. මේ සිංහයාට කලක් තිස්සේ ආවතේවකම් කළ හිවලෙක් සිටියා. භාමතේ ඉන්නට බැරිතැන සිංහයා හිතුව කරන්න තියෙන එකම දේ මේ හිවලාව මරාගෙන කන එකයි කියලා. සිංහයා කැලේ රජ්ජුරුවෝ නිසා හිටිහැටියේම හේතුවක් නැතිව මේ හිවලාව මරාගෙන කන්න බැරි හෙයින් ඊට කිසියම් හේතුවක්

සෙව්වා. සිංහයා හිවලාට කතා කරල මෙහෙම කිව්වා. "මම දැන් උඹෙන් ප්‍රශ්නයක් අහනවා. ඒකට හරියටම උත්තර දෙන න්‍යාය මිනෙ. නියම උත්තරය දුන්නේ නැත්නම් මම උඹව මරණවා. හොඳයි. කියපන් බලන්න, මගේ ඇඟ ගඳද? සුවඳද?"

සිංහයාගේ ඇටවූ උගුල හිවලා තේරුම් ගත්ත. "ගඳයි" කිව්වොත් නිග්‍රහ කළාය කියා මරණ බවත් "සුවඳය" කිව්වොත් "බොරු" කිව්වාය කියල මරණ බවත් හිවලාට වැටහුණා. ඒ නියා ටිකක් කල්පනා කරල මෙන් මෙහෙම උත්තර දුන්නා. "හරි වැඩේනෙ දේවයන් වහන්ස, ඔබවහන්සේ මේ ප්‍රශ්න ඇහුවේ වැරදි වෙලාවටමනෙ. අද මට හොඳටම හෙමිබිරිස්සාව. තහය හිරවෙලා. ගඳ සුවඳ කිසිවක් දැනෙන්නේ නෑ. ඔබ වහන්සේටත් මගෙන් හෙමිබිරිස්සාව බෝවෙයිද කියල බයයි. ඔබ වහන්සේගේ සෞඛ්‍යය ගැන හිතල මම මෙහෙත් ඇතකට යන්න තීරණය කළා".

මෙයින් පෙනෙනවා, නියම දේ නියම වෙලාවට කියල දුෂ්කර අවස්ථාවකින් ගොඩ ඒමට ඥාණවත්කයාට හැකි බව.

පරුෂ වචන හේතුකොට ගුටිබැට හුවමාරු ඇති වන්නට ඉඩ ඇත. කෙනෙක් තමන් මුහුණ පාන අවස්ථාව පාලනය කිරීමට දක්ෂ නම් ලෙහෙසියෙන් කිපෙන්නෙ, සණ්ඩු සරුවල්වලට පැටලෙන්නෙ නැතිව නුවණින් කල්පනා කරල කටයුතු කිරීමට සමත් වෙනවා. ඔබේ සිත කලබල වුණොත්, සිතේ සමබරබව බිඳී ගියොත් ඔබ සටනින් පරාද බව මතක තබා ගන්න. ඔබ කිපෙන්නෙ නැතිව සිටීමෙන් අනුන් කෙරෙහි ඇති කළ හැකි බලපෑම කෙබඳුද කියල බැලීම හොඳ එලවත් අත්දැකීමක්. ඔබව කුපිත කරවන්න බැරිවුණු විට ඒ අය තව තවත් කිපෙනවා ඇති. එවිට ඔවුන්ට තේරෙයි සටනෙ ජය ඔබටය කියල. මනුෂ්‍ය ස්වභාවය ගැන දැන ගැනීමට ඇති මෙවැනි අවස්ථා ප්‍රයෝජනයට ගන්න. එතකොට ඔබට තේරෙයි නිකම් කිපුණොත් ඔබේ තත්ත්වය කෙබඳුද කියා.

උග්‍ර අවස්ථාවන්හි සිහි නුවණින් ක්‍රියා කිරීම

දරුණු මතභේද, වාද-විවාද මග හැරවීමට නම් ඥානාත්මිකව ක්‍රියා කළ යුතුය. සමහර විටෙක යම් යම් අවස්ථා උග්‍ර වී පාලනය කර ගත නොහැකි තත්ත්වයකට පත්වන්නේ කියන - කරන දේ මගින් මිනිසුන්ගේ සිත් කැළඹීමට පත්වීමෙනි. සමහරුන් උස් හඬින් කතා

කරමින් වාද විවාද කරමින් අන් අයගේත් සිත් කළඹා ඔවුන්ව අවුස්සනවා. මෙවන් අවස්ථාවල කිසියම් උපක්‍රමයක් යොදලා පවතින උණුසුම නිවලා කෝපය තුනී කරන්න කටයුතු කළ යුතුය.

මට පිස්සු නැත්නම් ඔබට පිස්සු යයි මා කෙසේ කියන්නද?

නිතර වෙනස්වන ගති ඇති එක්කරා මහළු මිනිසෙක් විය. මේ මනුස්සයාගේ හැසිරීම කෙතරම් ඉක්මණට වෙනස් වේ ද කියතොත් එක මොහොතක අධිනවා, ඒ එක්කම සිනාසෙනවා, සිනාව ඉවර වෙනකොටම කෝපයෙන් පිපිරෙන්න හදනවා. මේ පුද්ගලයා තම යහළුවාගේ ගෙදරට ගිය හැම වතාවකදී ම හැසුරුණේ මේ ආකාරයෙනුයි. මේ නිසා අනික් අයට මෙය මහත් හිසරදයක් වුණා. දිනක් ඔහුගේ යහළුවා කිව්වා "අර මනුස්සයාගේ මොළේ මොකක් හරි දෝෂයක් ඇති" කියල.

මෙය කණ වැටුණු හැටියේම ඒ මනුස්සයා කෝපයෙන් පිපිරෙන්නට පටන් ගත්තා. යහළුවා ළඟට ගිහින් ඇහුවා, "ඇයි තමුසෙ කීවේ මට පිස්සුය කියල?" මෙහෙම කියල මිනිහ දබරයකටත් ලැහැස්ති වුණා.

යහළුවාටත් තේරුණා තමා එහෙම කියපු එක වැරදියි කියලා. ඒ යහළුවා හරිම නිවිච්ච. හැදිච්ච, ආගම් භක්තිය ඇති කෙනෙක්. ඒ නිසා දබර කිරීමට කැමැති වුණේ නෑ. ඔහු යහළුවට මෙහෙම කිව්වා. "ඇයි තමුසෙ දන්නෙ නැද්ද මටත් පිස්සුය කියල?" හැඟීම් වෙනස්වන මනුස්සයාට මේ කතාව අහල පුදුම හිතූණ. "මොනව, වෙන්ත බෑ. තමුසෙ කොහොමද කියන්නෙ තමුසෙට පිස්සුය කියල?". "අනේ අයිසෙ, මට පිස්සු නැත්නම්, මම කොහොමද කියන්නෙ තමුසෙට පිස්සුය කියල", ඔහු හීන්සෑරේ පිළිතුරු දුන්නේය. මේක අහපු අර මහළු මනුස්සයාට හිනාව නවත්කගන්න බැරිවුණා. මේ සුර ඥානවත්ත හැසිරීම නිසා විශාල ආරවුලක් තිචී ගියා.



වාද විවාද කර ප්‍රශ්න තේරුම් බේරුම් කරගත හැකි නොවේ. මුබරි කටක් ඇති දක්ෂ කපීකයින්ට තමන්ගේ වචන උඩ-යට පෙරළා, ඒ මේ-අත හරවා අනික් අයගේ මත බිඳලා තමන්ගේ වාසියට ඕනෑම ප්‍රශ්නයක් හරවා ගන්නට හැකි වේවි. එහෙත් මෙසේ කිරීමෙන්, කිසිම දිනෙක සත්‍යයට ළං වන්නට නම් හැකි නොවේ. පරුෂ වචන කීමෙන්

අත් අයගේ සිත් පෑරීමෙන් සත්‍යය එළිදරවු කළ නොහැකිය. මෙබඳු කියුණු වාද විවාදවලට පැටලෙන අය තමන් එල්ල ගත් මතයම තහවුරු කොට ආරක්ෂා කරන්නට උත්සාහ ගන්නා නිසා, ප්‍රශ්නයේ අගමුලත් අමතක වෙනවා.

සමහර කපටි අය තමන්ගේ තර්ක විතර්ක දුර්වල බව වැටහුණු කල, තමන්ගේ වැරදි වසා සහවා ගැනීමට බැරි බව තේරුණු කල යොදා ගන්නා උපායක් ඇත. එනම්, තම ප්‍රතිවාදියාගේ පෞද්ගලික තොරතුරක්, අඩුපාඩුවක් ඉස්මතු කොට දක්වා ප්‍රශ්නය නොමග යැවීමය.

ඇත්ත අවබෝධ කොට ගැනීමට තැමා කලබල විය යුතු නැත. අප නිව්සැනසිල්ලේ අපේ අදහස් වෙනත් අය සමග සුභදව සාකච්ඡා කළ යුතුය. අප හෙමින් නිව් සැනසිල්ලේ කතාබස් කරන විට අපේ හැඟීම් පාලනය කර ගැනීම පහසුය. කෝපයට පත් වුවහොත්, අපේ සිත කැළඹුණහොත් අප පරිස්සම් විය යුතුයි. ඒ හැඟීම්වලට යටත් නොවී, ඒ හැඟීම්වල මෙහෙයවීම අනුව, අත්ධ ලෙස, මෝඩ ලෙස, කටයුතු නොකිරීමට වගබලාගත යුතුයි. ඒ ඇවිස්සීම නිසා කෝපයෙන්, අසහනයෙන් අකටයුතු දේ කිරීමට පෙළඹීමෙන් වැළකී සිටිය යුතු. එබඳු "අවස්ථාවල" පාලනය අප අකට ගන්නවා වෙනුවට ඒ "අවස්ථාවන්ට" අප ගොදුරු විය යුතු නැත. සංවරයෙන් යුතු, හික්මීමෙන් යුතු පුද්ගලයකුගේ සුවිශේෂ ලක්ෂණය මෙයයි. නිහඬ බුද්ධිමත් බව සෝභාකාරී අනුවණ බවට වඩා බෙහෙවින් අගනේය.

සමහර අශිෂ්ට, පටු අදහස් ඇති අය සුළු මතභේද ඇතිවුණු විට, වාද විවාද හටගත් විට අනික් පාර්ශ්වයේ අයගේ පෞද්ගලික තොරතුරු, අඩුපාඩු හුවා දක්වමින් ජාති, කුල, ආගම්, වර්ග ආදී විවිධ කරුණු ඇදගනිමින් ඒ අයට නිග්‍රහ කරන්නට පෙළඹෙනවා. මේ නිසා හටගන්නා අප්‍රසන්නතා ජීවිත කාලයක් පවතින්න ඉඩ කිබෙනවා. මේ තත්ත්වයන් බොහෝ විට අවසන් වන්නේ ලේ වැගිරීම්, මිනීමැරුම්වලින්ය.

සිතුවිලි සම්බන්ධයෙන් විමසිලිමත්වන්න

මානසික ක්‍රියාකාරීත්වය දන්නා අය පවසන අන්දමට නම්, සිතෙහි හොඳ හෝ නරක සිතුවිල්ලක් ඇති වූ කල එය සිත්හි ස්ථිරවම තැන්පත් වේ. එනිසා සිතේ පැන නගින සිතුවිලි ගැන විමසිලිමත් වීම ඉතා අවශ්‍යය. ඒ සිතුවිලි අපට බලපාන්නේ කෙලෙස ද යනු විමසීම ද අවශ්‍යය.

“සිතුවිල්ල වචනය ලෙස ප්‍රකාශයට පත්වේ. වචනය ක්‍රියාව ලෙස ප්‍රකට වේ. ක්‍රම ක්‍රමයෙන් පුරුදු බවට පෙරළේ. මේ පුරුදු දිගින් දිගටම පැවැසීමෙන් වර්තය බවට පත්වේ. එනිසා සිතුවිලි ගැන ඉතා කල්පනාකාරී විය යුතුය. සියලු සිතුවිලි සෙසු අයගේ සුබයෙන් අරමුණු කොට ගෙන කරුණාවෙන්ම උපදින ඒවා වන බවට සහතික වීම වැදගත්ය.

බුදුන් වහන්සේ මීට වසර දෙදහස් පන්සියයකටත් වඩා ඉහත ප්‍රකාශ කළ අදහසක දෝංකාරයමය ඉහත කියමනේ ගැබ්ව ඇත්තේ. බුදුන් වහන්සේ මෙසේ වදාරා ඇත. “අප අපේ සිතුවිලිවල ප්‍රතිමූර්තියය. අපේ සියලු ගති පැවැත්ම සිතුවිලිවලින් උපත ලබයි. අපේ සිතුවිලි මගින් අප ලෝකය නිර්මාණය කරයි.” මෙහි ගැබ්ව ඇත්තේ අතීත, වර්තමාන, අනාගත යන කාලත්‍රයෙහිම නොවෙනස්ව පවතින සනාතන සත්‍යයකි.

අප දොඩන බස් ගැන නිරන්තර අවදියෙන් සිටීමේ පුරුද්ද ඇතිකර ගත යුතුය. එවිට අත් සියළු සිත් නොපාරා ඒ අයගේ සිත් ප්‍රබෝධයට හේතුවන වචන මොනවාදැයි හඳුනාගත හැකිය. මේ අවදිබව නිසා සිත-කය-වචනය යන තුන්දොරින්ම සිදු කෙරෙන අපේ ක්‍රියාවන්ගේ හොඳ නරක හඳුනා ගැනීමට අපට හැකිවේ. සිත සංවර කල වචන සංවර වේ. වචන සංවර වූ කල ක්‍රියා සංවර වේ. සියලු ඉඳුරන් සංවර වූ කල පුද්ගලයකු අභි-සාවාදී උත්තමයකු වශයෙන් හැදින්වේ.

සුභාෂණය වැඩීම

අපේ දිව ස්වාමියකු නොව සේවකයකු කොට ගත යුතුය. ස්වාමියා විය යුත්තේ දිව නොව අපය. දිව අපේ අණ පිළිපැදිය යුතුය. දිවට රිසි දේ නොව අපට රිසි දේ කතා කිරීමට දිව පුරුදු කළ යුතුය. නමුත් අවාසනාවකට වාගේ ස්වාමියා බවට පත්ව සිටින්නේ දිවය. අප වෙනුවෙන් කතා කරන්නේ දිවයි. අප කරන්නේ නිකම් අසා ගෙන සිටින එක පමණයි. මෙහි ප්‍රතිඵල ඉතා හයානකයි.

කට වරද්දා ගත් පසු “මීට පස්සෙ නම් වචනයක්වත් කතා කරන්නේ නෑ” කියා නිහඬතාව රකින අය ඉන්නවා. නමුත් සම්පූර්ණයෙන් නිහඬ බව රැකීමෙන් එලක් වේද? එහෙත් සමාජයේ ජීවත්වන විට සැමදාම නිහඬව සිටිය හැකිද?

කතා කිරීමෙන් හෝ නිහඬව සිටීමෙන් හෝ ප්‍රශ්න වළකාගත හැකි නොවේ. හිඤ්ඤාත් වහන්සේ තමකට ආවතේවකම් කළ ඉතා කම්මැලි ළමයෙක් සිටියේය. මේ ළමයා බොහෝ දහවල් වනතුරු නිදා ගැනීම පුරුද්දක් කොටගෙන සිටියේය. දිනක් මේ ළමයාට අවදි කළ හිඤ්ඤාත් වහන්සේ "උඹ තවම නිදි. ඉබ්බොත් පොකුණෙන් එළියට ඇවිල්ලා අවිච්ඡිතව කපිතවා" කියා මහ හඬින් කීවා.

ඒ අතර තම මවට බේතක් වශයෙන් ඉබ්බ මාළුවක් සෑදීමට ඉබ්බෙක් සොයමින් සිටි මිනිහෙක් ඒ කතාව ඇහිල පොකුණ ළඟට ගියා. පොකුණ ඉවුරේ අවිච්ඡිත ඉබ්බන් රැසක් මේ මිනිහා දැක්කා. මේ මිනිහා එයින් ඉබ්බන් කිහිප දෙනෙක් අල්ලාගෙන ගොස් ඉබ්බ මාළුව පිළියෙල කළා. මිනිහ කළගුණ දන්නා කෙනෙක්. ඉබ්බන් සොයා ගන්න පුළුවන් වුණේ භාමුදුරුවන්ගේ කතාව නිසා කියල මිනිහ භාමුදුරුවන්ටත් ඉබ්බ මාළුවෙන් කොටසක් පූජා කළා. ඉබ්බන් මරණයට පත්වුණේ තමන්ගේ කතාව නිසා බව දැනගත් භාමුදුරුවෝ ඊට පස්සේ කතා නොකර සිටීමට තීරණය කළා.

මීට කලකට පස්සේ දිනක් මේ භාමුදුරුවෝ පන්සලේ ඉස්තෝප්පුවේ ඉඳගෙන සිටිනා විට අන්ධ මනුස්සයෙක් පොකුණ දෙසට යනවා දුටුවා. අන්ධ මනුස්සය පොකුණට වැටෙයි කියල ඒ බව කියන්න හිතුවත් තමන් කතා නොකර සිටීමට ගත් තීන්දුව සිහියට ආ නිසා නිහඬව සිටියා. අන්ධ මනුස්සය පොකුණට වැටිල තෙතබරි වුණා. මේ දුටු භාමුදුරුවන්ට අවබෝධ වුණා තමන් ගත් තීන්දුව ක්‍රියාත්මක කළ හැකි දෙයක් නොවන බව. නිකම් කතා කරමින් හෝ සම්පූර්ණයෙන් නිහඬ බව රකිමින් හෝ මේ ලෝකයේ ජීවත්විය නොහැකි බව උන්වහන්සේ වචනා ගත්ත. ලෝකයේ ජීවත්වන්නට නම් අප විසින් අපේ සාමාන්‍ය දැනුම පාවිච්චි කළ යුතුයි.

කතා කිරීමත් කලාවක්. මෘදු ලෙස, සුහදව, මිහිරි වචන යොදමින් කතා කළ යුතුයි. අප කිනම් දෙයක් සම්බන්ධයෙන් කතා කළත්, නියම වේලාවට නියම තැනදී කතා කළ යුතුයි. එමගින් අපට ගැටුම් සහ විවේචන මගහරවා ගත හැකි වේ.

සත්‍යය ම කතා කරන්න. අසත්‍යය කිසිවිටෙකත් නොකියන්න. ඔබ කියන සත්‍යය අන්‍යයන්ට අමිහිරි වේ යයි ඔබ සිතන්නේ නම් එවිට ඥානාන්විතව කටයුතු කරන්න.



මෙන්නා ගුණයේ අගය



"අප අපේ සතුරන්ට ප්‍රේම කිරීමට තරම් ශාන්තවරයන් නොවන්නට පුළුවන. එහෙත්, අපේ සෞඛ්‍යය, සතුට සඳහාවත් අප ඒ සතුරන්ගේ වැරදිවලට සමාව දිය යුතුය, ඒවා අමතක කර දැමිය යුතුය."

- ඩේල් කානගී -

දිනක් යකින්නියක් කුල කාන්තාවක් හා ඇගේ බිළිඳු දරුවා ගොදුරු කොට ගන්න ඔවුන් පසු පස ලුහුබදින්නට වුණා. මේ යකින්නියගෙන් බේරීමට පැන යන කුල කාන්තාවට ඒ අසල තැනක බුදුන් වහන්සේ ධර්ම දේශනා කරන බව දැන ගන්නට ලැබුණා. ඇය වහාම එතැනට දුවගොස් බිළිඳු දරුවා බුදුරදුන්ගේ දෙපාමුල තැබුවා. බුදුගුණ බලය නිසා යකින්නියට විහාරයට පිවිසෙන්නට ඉඩ ලැබුණේ නෑ. මේ නිසා ළදරුවාගේ පණ බේරුණා. පසුව යකින්නිය විහාරයට කැඳවා ඇයටත් කුල කාන්තාවටත් බුදුන් වහන්සේ අවවාද කළා. එපමණක් නොවේ, උන්වහන්සේ මේ දෙදෙනාගේ අතීත කතාව ද ගෙනහැර දැක්වුවා.

මේ දෙදෙනාගෙන් එකියක් පෙර ආත්මයක දී වඳ ගැහැණියක්ව සිටියා. ඇගේ ස්වාමියාට දරුවකු අවශ්‍ය වූ නිසා තවත් එකියක් ගෙදරට කැන්දාගෙන ආවා. මේ දෙවන ගැහැණියට දරු ගැබක් ඇතිවුණා. මේ බව දැනගත් වඳ ගැහැණිය ඇයට ගබ්සාවක් කිරීමට ඉටා ගන්නා. දෙවතාවක්ම මෙලෙස ගබ්සා කොට දරුවකු ලැබීම වළක්වා ලත්තට වඳ ගැහැණිය සමත් වුණා. තුන්වන වරටත් දරුවකු කුසට ආ බව දැනගත් විට ඇය නැවතත් රහසේම ගබ්සා බෙහෙත ඇයට පෙවිවා. මේවර ගබ්සා බෙහෙත් පෙවීමෙන් ඇ අසාධ්‍ය ලෙස රෝගී වුණා. ඇ මිය යන්නට ආසන්න වුණා. ඇගේ සිනේ වඳ ගැහැණිය ගැන තද වෛරයක් ඇති වුණා. ඒ වඳ ගැහැණියගෙන් හා ඇට දාව උපදින දරුවන්ගෙන් පළිගන්නා බව කියමින් මිය යන්නට පෙර ඇ ශාප කළා.

සපත්තීන් වශයෙන් මේ ගැහැණුන් දෙදෙනා අතර වූ ගැටුමත් ඔවුනොවුන් කෙරෙහි බැන්ද වෛරයත් භවයක් භවයක් පාසා ඔවුන් අතර මේ පවතින වෛරයට, ක්‍රෝධයට පළිගැනීමට හේතු වුණා. මේ බිළිත්දා මැරීමට යකින්නිය පෙළඹුණේ මේ මුල්බැගන් වෛරය නිසයි.

වෛරයෙන් වෛරය සන්සිද්ධිමට පත්වන්නේ නෑ. එයින් සිදුවන්නේ තව තවත් වෛරය වැඩිවීම පමණයි. වෛරය තුනී කරන්නට හැකි වන්නේ, සන්සිදුවන්නට ඉඩ ලැබෙන්නේ, ආදරය, කරුණාව, දයාව, මෛත්‍රිය, අවබෝධය, සුභදතාවය ආදිය වැඩිමෙනුයි.

බුදුන් වහන්සේ ගේ අවවාදය ඇසූ යකින්නියක් කුල කාන්තාවක් තම ගැටුමට හේතුව අවබෝධ කොට ගත්තා. බුදුන් වහන්සේගේ අවවාදය පරිදි ඔවුන් එකිනෙකා අතර පැවැති වෛරය ඉවත ලා, සුභදතාවයක් ඇති කර ගත්තා.

මිනිසුන් තමන්ගේ සිත් තුළ පැළපදියම් වන වෛරය හවයෙන් හවයට ගෙන යන ආකාරය මේ කතාවෙන් කදිමට පැහැදිලි වෙනවා.

ආදරය හා දයාව

නියම මානසික තත්ත්වයක් ගොඩනගාගතහොත් සතුට ලැබීම අපහසු කායඝීයක් නොවේ. සතුට ළඟා කරන්නේ ආදරයයි. ආදරය කිරීමට, ආදරය ලැබීමට අප හැමට පුළුවනි. ඇත්ත වශයෙන් අප සියලු දෙනා ආදර ආකර වාගේ.

ආදරය කියන්නේ තවත් කෙනකු වෙත පිරිනැමිය හැකි ඉතාම වටිනා තැන්ගක්. මේ තැන්ග මගින් ආදරය ලැබීමට අපේක්ෂා කරන තැනැත්තාගේ දැවෙන අවශ්‍යතාවක් සපුරා ලන්නට, ඔහුට ආදර - උණුසුම ලබා දෙන්නට අවස්ථාවක් සැලසෙනවා. ආදර උණුසුමක් නොලබන අයකුට වඩා ආදර උණුසුමක් ලබන අයකු සතුටට ප්‍රමෝදයට පත්වීම ස්වභාවිකයි. වැඩි වැඩියෙන් ආදරය පුදන විට වැඩි වැඩියෙන් ආදරය ලැබෙනවා. සනාතන හේතු-ඵල ධර්මයේ ප්‍රතිඵලය මෙයයි.

බුද්ධ දේශනාව අනුව දැක්වෙන්නේ යහපත් ක්‍රියාවන්ට වඩා ආදරවන්තබව වැදගත් වගයි. කෙතරම් විශාල වූ යහපත් ක්‍රියාවක් වුණත් සිත සතුටු කරවන, නිදහස් සුවය ලබා දෙන ආදරයේ අංශු මාත්‍රයක් පමණක් අගේ නැහැ. යහපත් ක්‍රියා යනු ඇත්ත වශයෙන්ම සිතට සැනසීමක් දෙන ආදරයමයි. මෙය ප්‍රභාමත්ය, ආලෝකය ගෙන දෙන සුළුය, දීප්තිමත්ය.

ආදරය නම් ස්වභාව ධර්මයා සතු ප්‍රබල උපකරණයක්. ආදරයේ ප්‍රබල බැම්ම සමාජය ස්ථාවර කරන එකමුතු කරන බලවේගයයි. එය විශ්වයේ ප්‍රාණනාලියයි, ජීව වායුවයි. ආදරය තරම් අගනා, වටිනා

වෙනත් දෙයක් මුළු ලෝකයේම නැත. ඔබ අතීතයේ දුක් තැවුල් වින්දත්, වර්තමානයේ කෙතරම් සිත් පෑරීම් දුක් වේදනාවන්ට පත් වූනත්, අනාගතයේ සතුටට පත්වීමට ඉඩ ඇති බව සිතට ගත යුතුයි. සතුටු මන්දිරයේ දොරගුළු විවර කරන යතුර ආදරයයි. එම යතුර නිරන්තරයෙන්ම ඔබ අතෙහි වේ. එකක් මතක තබා ගන්න. ආදරය ඇරඹෙන්නේ ඔබෙන්මයි. සියලු සත්වයන් වෙත ආදර, කරුණා, දයා, මෙත් සිත පතුරුවා ලීම අරඹන්න. එවිට නිසැකයෙන්ම සිසිල් ආදර ගඟලක් ඔබ වෙත පෙරළා ගලා එනවා ඇති. "මම ඔබට ආදරේ" යයි කීම සමහර විටෙක කරදර ගෙන එන්නටත් ඉඩ ඇත. එහෙත්, පෙරළා ලැබෙන ප්‍රතිචාරය, ප්‍රතිලාභය ඉතා විශාල විය හැකිය.

මෙන්තා ගුණය ප්‍රගුණ කිරීම

මෛත්‍රිය එක එක පුද්ගලයාගේ හැටියට වෙනස් වීමට ඉඩ ඇත. එක් එක් පුද්ගලයා එය තේරුම් ගන්නා ආකාරය වෙනස් වන්නට ඉඩ ඇත. බුද්ධ දේශනාව අනුව නම් මෛත්‍රිය යනු එක් එක් තැනැත්තාගේ ආත්මාර්ථකාමී, තෘෂ්ණා සහගත හැඟීම් මුදුන් පමුණුවා ගැනීමට ඇති කර ගන්නා බැඳීමක් ඇලීමක් නොවේ. මෛත්‍රිය යනු ආත්මාර්ථකාමී බව නැතිකර දමන, කරුණා ගුණයෙන් සමන්විත සියලුම සත්වයින් වෙත නිරායාසයෙන්, නිරන්තරයෙන් ගලා යන ප්‍රබල හැඟීමක් විය යුතුය. මෙන්ත සුත්‍රයේ බුදුන් වහන්සේ මෙසේ දක්වා ඇත.

කෙනකු තවත් අයකු රැවැටිය යුතු නැත. කිසි විටෙක කිසි තැනෙක තවත් අයකු හෙළා දැකිය යුතු නැත. ද්වේෂයෙන්, වෛරයෙන්, කෙනෙක් තවෙකෙකුගේ හානිය අපේක්ෂා කළ යුතු නැත. මවක් දිවි පුදා තම එකම පුතු රකින්නාක් මෙන් සියලු සත්වයින් වෙත අපරිමිත වූ මෙන් සිත පැතිරවිය යුතුය.

මෙත් හැඟුම ලබන්නන් හැඳී වැඩෙන සරුකෙත නම් මෙත් ගුණයයි. අන් අය කෙරෙහි සීමා බන්ධන නොපමුණුවා, ඔවුන්ගේ දියුණුවට වැටකඩොලු නොබැඳ, ඔවුන්ට පෝෂණය කරන, ඔවුන්ව සරුසාර කරන ගුණය මෛත්‍රියයි. මෛත්‍රී ගුණය මනුෂ්‍යත්වයට උදාර බවක් ගෙන දෙයි. ඒ සඳහා කිසිදු වැය කිරීමක් අවශ්‍ය නැත. මෛත්‍රිය තෝරා බේරා කරනු ලබන්නක් නොවේ. මෛත්‍රිය නම් කෙනකු "ලබන" කිසියම් දෙයක් සේ සමහරුන් සිතන්නට ඉඩ ඇතත්, ඇත්ත වශයෙන්ම එය "ලබන" දෙයක් නොව "පුදන" දෙයක්මය.

මෙත් - දයා ගුණ වැඩිම අප විසින් ගෙදරින්ම ඇරඹිය යුතුය. ගෙදරක මවුපිය දෙදෙනා අතර පවතින ආදර මෙත් සිත, සුභදතාව, එම පවුලේ සෙසු සාමාජිකයින් අතර ද එබඳු ආදර මෙත්-සිත් සුබුදුවාලීමට හේතුවන යහපත් පරිසරයක් වාතාවරණයක් ඇති කරයි. සැමියා හා බිරිඳ මවුනොවුන්ට ගෞරවයෙන්, ආදරයෙන්, හක්තියෙන් සැලකිය යුත්තේ එනිසයි.

දෙගුරුන් දරුවන් උදෙසා කළ යුතු සියලු යුතුකම් වගකීම් නොපිරිහෙලා ඉටු කළ යුතුයි. සියලු වැරදි කටයුතුවලින් ඇත්ව දරුවන්ට ආදර්ශයක් සැපයෙන පරිදි ජීවත් විය යුතුයි. දරුවන්ට නිසි අධ්‍යාපනයක් ලබා දිය යුතුයි. දරුවන්ගේ ප්‍රේම සම්බන්ධයන් මනාව අවබෝධ කොට ගෙන බුද්ධිමත් ලෙස ක්‍රියා කළ යුතුයි. නිසි කලට විවාහ කටයුතු කර දී, දේපළ පවරා දීම වැදගත්. දරුවන් ද තම තමන්ගේ යුතුකම් - වගකීම් නොපිරිහෙලා ඉටු කිරීමට වගබලා ගත යුතුයි. දෙමාපියන්ට ගරු සරුවෙන් යුතුව සැලකීම, දරුවන්ගේ විශේෂ යුතුකමක්. දෙමාපියන්ගේ සියලු කටයුතුවලදී පූර්ණ වශයෙන් සහයෝගය දැක්වීමෙන්, කුල පරම්පරාව සුරැකෙන පරිදි කටයුතු කිරීමෙන්, පවුලේ දේපල ආරක්ෂා වන අන්දමට ක්‍රියා කිරීමෙන්, දෙමාපියන් වෙනුවෙන් වෙනත් අය උදෙසා කළ යුතු යුතුකම් ආදිය ඉටු කිරීමෙන් තම වගකීම් මනාව ඉෂ්ට කිරීම මවුන් මත පැවැරෙන විශේෂ කටයුත්තක්. එපමණක් නොවෙයි. දෙමාපියන් මියගිය පසු ඒ අය වෙනුවෙන් සිදු කළ යුතු ආගමික වතාවත් කිරීම ආදිය ද දරුවන් විසින් අතපසු නොකළ යුතුයි. දු-දරු දෙමාපියන් සියලු දෙනා බුදුන් වහන්සේ දක්වා ඇති මේ අවවාද නොපිරිහෙලා පිළිපදින්නේ නම්, ගෙදර සතුට-සාමය පිරි ඉතිරි යනු ඒකාන්තයි. සිත් දිනා ගනු ලැබෙන්නේ සිත් බැඳ ගැනෙන්නේ මෙවන් ඉතා සුළු යුතුකම් වගකීම් ආදිය මගිනුයි. අපේ ජීවිත සැදී තිබෙන්නේ මුවගට සතුටු සිතා රැළි නංවන, මෙත් - දයා ගුණයෙන් පිරි මෙවන් ඉතා සුළු ක්‍රියා ආදියෙනුයි.

ආදර - මෙත් සිත් ඇති අයගේ විශේෂ ලක්ෂණය නම්, මවුන්ගේ සිත් තුළ කරුණාව පැවැතීමයි. කරදරයට පත්, අප පමණවත් වාසනාවන්ත නොවූ අයට උපකාරී වීමට අප නිතරම සිතට ගත යුතුයි. සිතින් පමණක් කම්පාවීම එලක් නැත. කරුණාබර සිතැති එලදායි ක්‍රියාවන්ට නැගිය යුතුයි. කරුණා - දයා - මෙත් සිත් පැතිරවීම යනු කැගි-බෝග ආදිය පිරිනැමීම නොව, මෘදු මොලොක් බව, සුභදබව

පතුරුවා ලීමයි. මේ දයා ගුණය අන්ධයින්ට පවා පෙනෙන, බිහිරන්ට පවා ඇසෙන අපූරු ගුණයක්. ඔබේ මුදු-මොළොක් ප්‍රිය වදනින් සනසාලීමට හැකි, ඔබ දැකීමෙන් ප්‍රබෝධයට සතුටට පත් කළ හැකි, කෙතරම් වූ සුළු හෝ ක්‍රියාවකින් ඔබගෙන් පිහිටක් ලැබිය හැකි වෙනත් අයකු සිටි නම් එයින් පැහැදිලි වන්නේ ඔබ මිනිස් සංහතිය සතු සුවිශේෂ දායාදයක් බවයි. ඔබ එබන්දකු නම් කිසි විටෙකත් ඔබ කළකිරීමට, තැවුලට පත්විය යුතු නැත. "ඔබ කරන කියන දේ ඉතා සුළු දෙයක් සේ පෙනෙන්නට ඇත. එහෙත් ඒ දේ කිරීම ඉතා වැදගත්" යයි මහත්මා ගාන්ධිකුමා පවසා ඇත.

ඔබට වඩා දුක් කරදරවලින් පීඩනයට පත්, ඔබ කරම් භාග්‍ය සම්පන්න නොවූ නිරෝගී නොවූ කෙනකු සිටින්නේදැයි හොඳට සොයන්න. එවැන්නකු සිටි නම් ඔබ ශක්ති පමණින් එවන් අයකුට පිහිට වන්න. අනුකම්පාව, හිතවාදීඛව, කරුණා-මෙන් සිත ඔබේ දියුණුවීමේ හැකියාව සමග අත්වැල් බැඳගෙන ඉදිරියට යෑමට සලස්වන්න. සමහර විටෙක ඔබ රැවටෙන්නට, මුලා වන්නට ඉඩ ඇත. සටකපටිත්ගේ උපායයන්ට හසු නොවුණු අයෙක් නම් ලොව නැත. ඔබ යමෙකුට රැවටුණහොත් එය ලජ්ජාවට කරුණක් නොවේ. ලජ්ජා විය යුත්තේ යමකු ඔබ විසින් රටවනු ලැබුණොත් පමණි. ඔබට යමෙක් වරදක් කළහොත් කිසිවිටෙකත් ඔහුගෙන් පළිගැනීමට නම් නොසිතිය යුතුමය.

ඔබ ඉතා ආදරයෙන් කරුණුවෙන් සලකන අය සමහර විටෙක ඔබ ගැන නොතකා සිටින්නට ඉඩ ඇත. එවන් අවස්ථාවක ඔබේ සිත පැරෙනු තිසැකය. එහෙත්, එය කළකිරීමට තරම් හේතුවක් නොවේ. ඔබ අත් අය වෙත පතළ මෙන් සිතින්, කරුණා සිතින් යුතු නම් ඒ අය ඔබට අකෘතඥ වුවත් ඔබ ගැන නොසැලකිලිමත් වුවත් ගණන් ගත යුතු නැත.

"නිවසෙහි ආදරය ඇති කල
 දසකම ප්‍රභාමත් වෙයි.
 නිවසෙහි ආදරය නැති කල
 සතුට ගැබ් වේ සෑම හඬකම
 නිවසෙහි ආදරය ඇති කල
 නිසංසලේ, සොඳුරු ලෙස ගෙවී යයි කාලය."

වර්තමාන සමාජයේ කෘතඥතාව දක්නට ලැබෙන්නේ අහම්බෙන් අප කරන කියන දේ පිළිබඳව අන් අයගේ පැසසුම් බලාපොරොත්තුවෙන් සිටියොත් අපට සතුටක් නම් ලබා ගත හැකි වන්නේ නැත. එවන් පැසසුම් බලාපොරොත්තු වුණොත් අනිවායඪයෙන්ම අපට සිදුවන්නේ බලාපොරොත්තු කඩවීම්, කළකිරීම් ආදියට මුහුණ පාන්නටය. කීර්ති - ප්‍රශංසා පැමිණියොත් පැමිණියාවේ. නාවොත්, ඒත් කමක් නැත.



සහනශීලී ගුණය, ඉට්පීම හා සත්තුඡටිය

“ලොවෙහි ජීවත්වෙමින් තවත් අයකුගේ ජාතිය, ආගම, වාරිත්‍ර-වාරිත්‍ර, වරණය ආදිය නොරිස්සීම හරියටම එස්කිමොවරයකු වශයෙන් ඉපිද හිම නුරුස්සනා ගතියෙන් යුක්ත වීම වාගේය.”

බෞද්ධ සදාචාර ඉගැන්වීම් අතර සහනශීලයට නැතහොත් අන් අයගේ මත, විශ්වාස, ඒ අයගේ ජාතිය ආදිය ගැන සිතේ කහටක්, කුකුසක් නොමැතිව ජීවත්වීමේ ගුණයට ලැබෙන්නේ ඉතාම වැදගත් කැනකි. මේ සහනශීලී ගුණය වැඩිමෙන් අපමණ ප්‍රශ්න තේරුම්-බේරුම් කර ගැනීමට ඉඩ ලැබෙනවා. මේ ගුණය නිසා තමන්ගේ ප්‍රශ්න පමණක් නොවෙයි, අන් අයගේ ප්‍රශ්නත් තේරුම් ගැනීමට හැකි වෙනවා. එපමණක් ද නොවෙයි, කඩාකප්පල්කාරී විවේචන ඉදිරිපත් කිරීමෙන් වැළකී සිටීමටත්, ඉතාම යහපත් මිනිසකු වුවත් සම්පූර්ණ වශයෙන්ම වරදවලින් තොර අයකු නොවන බව වටහා ගැනීමටත් මෙම ගුණය උපකාර වෙනවා.

අපේ අසල්වැසියන් කුළ දක්නට තිබෙන සමහර නුගුණ අප කුළත් දක්නට ඇති බවත් අපට මෙයින් වටහා ගැනීමට හැකි වෙනවා.

ආධ්‍යාත්මික ගුණයෙන් පිරුණු තැනැත්තෙක් සාමාන්‍ය පුද්ගලයෙකුට වඩා පැහැදිලියි. සිතීමේ නිදහස සෑම පුද්ගලයකුටම උපතින්ම ලැබෙන අයිතිවාසිකමක්. සහනශීලී ගුණයෙන් යුතු අයෙක් මේ පුද්ගල අයිතිවාසිකමට කිසි විටෙකත් බාධා කරන්නේ නෑ. තමන්ගේ අදහස් නොපිළිගත්තත් සහනශීලී ගුණයෙන් යුතු අය ලෙහෙසියෙන් අමනාප වෙන්නේ නෑ. අනික් අයගේ අදහසුත් නිවැරදි

විය හැකි යයි සිතීමට මේ අය නිතරම සූදානම්. සහනශීලී අය තමන්ගේ මතවල දැඩි ලෙස එල්ල සිටින්නේ නෑ. වෙනත් අයකු දරන මතය වැරදි යයි හැඟී ගිය විට මේ තැනැත්තා කරන්නේ ඒ වැරදි මතය ඉවත දැමීමට බලකර සිටීම නොව, කරුණු පැහැදිලි කොට වරද පෙන්වා තේරුම්-බේරුම් කොට දී අර තැනැත්තාව නිවැරදි මතයට යොමු කිරීමට උත්සාහ ගැනීමයි.

අප අතර පවතින සම්බන්ධතාවල ඇති ලොකුම අඩුපාඩුව නම් විරුද්ධ මත තේරුම් ගැනීමට, ඒවා ඉවසා දරා සිටීමට ඇති නොකැමැත්තයි. විවිධ ආගම්වලට අයත් පුද්ගලයින්ට හැදියාවක් ඇති පිරිසක් ලෙස එකම වේදිකාව සුහදව රැස්වීමට නොහැකි නම්, එවන්

තත්ත්වයක් උදාකරලීම සඳහා කාරුණික ආගම් කතුවරයන්, ආගමික නායකයන් ගත් සියලු උත්සාහයන් නිසැකයෙන්ම නිෂ්ඵල වී ඇතැයි කියන්නට සිදු වෙනවා. එලෙස රැස් වූ කල අප කළ යුත්තේ අපට පොදුවේ පිළිගත හැකි ඇදහිලි, මත, විශ්වාස ආදිය ගැන සාකච්ඡා කොට අදහස් හුවමාරු කර ගැනීමත්, අපට පිළිගත නොහැකි යම් මත ආදිය වේ තම් ඒවා ඉවසා දරා සිටීමත්ය. යම් යම් ප්‍රශ්න, මතභේද, ගැටුම් ආදිය උද්ගත වුණු විට, උරණ නොවී, ආක්‍රමණශීලී නොවී ඒ ප්‍රශ්න බේරුම් කරගත යුත්තේ කෙසේ දැයි අප දැන සිටිය යුතුයි.

* * * * *

අවුල්වලින් වැළකී සිටින්නේ කෙසේද?: එක් කලෙක එක් ගමක ගම්මුලාදැනියෙක් හිටියා. ඔහුගේ පියා ඉක්මණින් කීපෙන අයෙක්. තරඟ ගිය හැම වේලාවේම මේ මනුස්සය කළේ ගෙදරින් එළියට බැහැල මඟ හයියෙන් පුතාට බැණ වැදීමයි. මේ මිනිහගෙ හැටි ගමේ කවුරුත් දැන සිටියත් මේ බේරිහන් දීම නිසා එක්තරා කරදරයක් අතින් අයට සිදුවුණා. මේ නිසා බොහෝවිට අතින් අය අසීරු තත්ත්වවලට පත්වුණා.

දවසක් ගම්මුලාදැනියා මෙහෙම දෙයක් කළා. ගේ දොරකඩ යකඩ රෝදයක් එල්ලවා. තමන්ගේ පියා තමාට බැණ වදින හැම වාරයකදී ම මේ යකඩ රෝදයට මඟ හයියෙන් තඩ්බාන ලෙස ගමේ ළමයින්ට කිව්වා. මේ ටකපෝරුවේ සෝෂාව ගමේ හැම තැනම පැතිරුණා. මේ විදියට මහා හයියෙන් බේරිහන් දිදී පුතාට බැණ වැදීමෙන් නිස්කාරණේ තමන් විහිළුවකට පත්වෙන බව පියාට වැටහුණේ එවිටයි. එදා සිට ඔහු මේ බැණ වැදීම නැවැත්වූවා.

* * * * *

ඉවසීම: දිනපතා ජීවිතයේ දී අපට විඳදරා ඉවසා සිටීමට සිදුවන දේ බොහෝමයි. ඇහේ වේදනා, සිතේ වේදනා, තැවුල්, බලාපොරොත්තු බිඳ වැටීම්, කළකිරීම් පමණක් නොවේ, සිතින් මවාගත් නොයෙක් ආකාරයේ හය ආදියත් අපට විඳදරා සිටීමට සිදු වෙනවා. මේ තත්ත්වයට මුහුණ දෙන්නට පුරුදු විය යුතුයි. අපේ කායික ප්‍රශ්නවලට බොහෝ සේ හේතු වන්නේ අපේ වැරැදි සිතුවිලි ක්‍රම, අයහපත් මානසික ආකල්ප, නිෂ්ඵල බලාපොරොත්තු ආදියයි. මේ නිසා ඉවසීම ප්‍රගුණ-

පුහුණු කිරීම ඉතාම ප්‍රයෝජනවත්. මෘදුබව, අනතිමානය, වහා වටහා ගැනීමේ හැකියාව ආදී ගුණයන් මෙන්ම ඉවසීමේ ගුණයන් ආගමික නැඹුරුවක් ඇති පුද්ගලයකු කෙරෙහි දක්නට තිබෙන උසස් ගුණාංගයක්. මේ ගුණයන්ගෙන් සමන්විත අය පූජා ලැබීමට, ගෞරවය ලැබීමට සුදුසුයි.

* * * * *

බුදුන් වහන්සේට ආදර්ශයට ගන්න: එක් වරෙක බ්‍රාහ්මණයෙක් බුදුන් වහන්සේට දානයකට තම නිවෙසට ආරාධනා කළා. බුදුන් වහන්සේ දනට වැඩිය වීට බමුණා කළේ දන් පිදීම නොවෙයි, ඉතා පරුෂ ලෙස උන්වහන්සේට බැණ වැදීමයි. බුදුන් වහන්සේ ඉතා සන්සුන්ව, ඉතා යහපත් ලෙසින් කරුණු විමසුවා.

“බ්‍රාහ්මණය, ඔබේ නිවෙසට අමුත්තෝ එනවාද?” “ඔව්”, බමුණ පිළිතුරු දුන්නා.

“එහෙම ආ වීට ඔබ කරන්නේ මොනවාද?”

“රසට කැවිලි පෙවිලි පිළියෙල කරනවා”

“බැරිවෙලාවක් ඒ අය නාවොත්?”

“වෙන මොනවා කරන්නද? හරි සතුටින් ඒ ඔක්කොම අපි කනවා”

“ඇත්තද? ඔබ මට දනට වඩින ලෙද ආරාධනා කළා. ආරාධනය පිළිගෙන වැඩිය වීට මට ඇණුම්-බැණුම්වලින් හොඳට සංග්‍රහ කළා. මම ඒ කිසිවක් බාර ගත්තේ නෑ. ඒ තිසා ඔබ ම ආපසු බාර ගන්න” බුදුන් වහන්සේ ඉතා කරුණාවන්ත ලෙස කීවා.

බුදුන් වහන්සේ කිසිවිටෙකත් එකට එක කරන උත්තමයකු නොවෙයි. මෙහිදී උන්වහන්සේ කළේ තමන් වහන්සේ වෙත දුන් දේ ඒ තැනැත්තාටම බාරදීමයි. එකට එක නොකරන ලෙස බුදුන් වහන්සේ අවවාද කොට තිබෙනවා. වෛරය වෛරයෙන් නොසන්සිඳෙන බවත්, එය සන්සිඳෙන්නේ අවෛරයෙන් බවත් උන්වහන්සේ පෙන්වා දී තිබෙනවා.

බුදුන් වහන්සේ තරම් ප්‍රශංසාවටත් ගැරහීමටත් දෙකටම පත්වුණු වෙනත් ආගමික නායකයකු නැති තරම්ය. ශ්‍රේෂ්ඨ පුද්ගලයින්ගේ ඉරණම එබඳුයි.

විංචා නම් ගැහැණියක් බුදුන් වහන්සේ නිසා තමන් ගැබ්ගත් බව කියමින් ප්‍රසිද්ධියේ උන්වහන්සේට වෝදනා කළා. බුදුන් වහන්සේ නිහඬව, මුදු සිතහමුසු මුහුණින් එම වෝදනාව ඉවසා වදාරා සිටියා. එයින්ම උන්වහන්සේගේ නිදොස් බව ඔප්පු වුණා.

තවත් වරෙක හිඤ්ඤන් සමග එකතු වී ගැහැණියක් මරා දැමීයයි උන්වහන්සේට වෝදනා ඉදිරිපත් වුණා. මේ සම්බන්ධව අබොද්ධ පිරිස් නැගූ උද්ඝෝෂණය කොපමණ දරුණු වුණාද කියනොත් ඒ ගම අත්හැර වඩින ලෙස අතද මහ කෙරුන් බුදුන් වහන්සේට යෝජනා කළා.

“හොඳයි ආනන්ද, ඒ ගමේ මිනිස්සුන් අපට පරිභව කළොක්?”

“එහෙම කරන්න ගියොත් වෙනත් ගමකට යමු.”

“එහෙම කරන්න ගියොත් ආනන්ද, මේ රටේ තියෙන ගම් මදි වෙයි. අපට ඉන්න තැනක් තියෙන එකක් නෑ. ඉවසන්න. මේ අඟුන වෝදනා ඉක්මණින් තුරන් වී යාවි” බුදුන් වහන්සේ ඉතා සන්සුන්ව වදාලා.

මාගන්ධියා සුරූපී බ්‍රාහ්මණ ගැහැණියක්. ඇගේ පියා ඇයව බුදුන් වහන්සේට විවාහ කර දීමට යෝජනා කළා. බුදුන් වහන්සේ කළේ, මේ කයේ ඇති විරූපී, අසුභ ගතිය පෙන්වාදීමයි. ඇගේ කය ගැන බුදුන් වහන්සේ දැඩි පිළිකුලක් ඇතිවන අන්දමට කතා කර ඇති බව දැනගත් මාගන්ධියා බැමිණිය උන්වහන්සේ කෙරෙහි වෛරයක් බැඳගත්තා. බුදුන් වහන්සේට පරිභව කොට හිරිහැර කිරීමට ඇය මැරවරයන් යෙදෙව්වා. බුදුන් වහන්සේ ඉතා උපේක්ෂා සහගතව මේ සියල්ල විඳ දරා සිටියා. අවසානයේ ඇගේ නොහොබිනා ක්‍රියාවල දරුණු විපාකවලට මුහුණ පෑමට මාගන්ධියාටම සිදු වුණා.

නින්දා-පරිභව ආදිය මිනිසුන් වන අපට සාමාන්‍යයෙන් විඳ දරා සිටීමට සිදුවන දෙයක්. වැඩි වැඩියෙන් වැඩ කොට, වඩා උසස් තත්ත්වවලට පත්වන විට මේ වගේ පරිභවවලට මුහුණ පාන්නට සිදුවීම් වැඩිවීම ස්වභාවිකයි.

* * * * *

ඉවසීමේ බලය: විමුක්තිය ලැබූ පිණ්ඩෝල රහතන් වහන්සේ පෙරළා උන්වහන්සේගේ උපන් ගම වූ කොසඹෑ නුවරට වැඩියේ එනුවර වාසීන් තමන් වහන්සේට කළ උපකාරවලට, දැක්වූ කරුණාවට කෘතඥණ පෙන්වීමටයි. එදා හරිම ශ්‍රීෂ්ම දවසක්. කොසඹෑ නුවරට

නුදුරුව ගංගා නම් ගඟේ ඉවුරු අසබඩ පිහිටි උයනක ගහක් යට සෙවණේ වැඩ සිටි උන්වහන්සේ භාවනාවෙහි යෙදුණා. ඒ අතර පිරිවරක් සමග උයන් කෙළිය පිණිස උදේනි රජු පැමිණියා. විනෝදවීමෙන් පසු රජු තවත් ගහක් යට සෙවණේ සැතපී විවේක ගත්තා. මේ අතරවාරයේ රජ මෙහෙසියන් හා ආවන්තෙවියට සිටි කාන්තාවන් උයනේ සැරිසරණ අතර පිණ්ඩෝල රහතන් වහන්සේ සිටි තැනට පැමිණුණා. උන්වහන්සේ උතුම් පැවිද්දකු බව තේරුම් ගත් මේ පිරිස ධර්මය කියා දෙන ලෙස ඉල්ලා සිටියා.

රජු අවදි වී තම පිරිවර නැති බව දුටුවා. ඔවුන් සොයා ගිය රජුට බණ අසන මේ පිරිස දකින්නට ලැබුණා. තම බියෝවරුන් පිණ්ඩෝල රහතන් වහන්සේ වටා හිඳගෙන සිටින අන්දම දුටු විට රජු තුළ ඊර්ෂ්‍යාවක් හටගත්තා. කෝපවුණු රජු උන්වහන්සේට පරිභව කරන්නට වුණා. "ඔබ වැනි පැවිද්දකු මේ ලෙස ගැහැණුන් පිරිවරාගෙන නිෂ්ඵල ලෙස කතා කරමින් සිටීම කෙතරම් නොහොඹිතා ක්‍රියාවක්ද?" පිණ්ඩෝල රහතන් වහන්සේ උත්තර නොදී දෑස් පියාගෙන නිහඬව සිටියා. වඩාත් කිපුණු රජු කඩුව කොපුවෙන් පිටතට ඇද තර්ජනය කළා. ඒත් උන්වහන්සේ නොසැලී ඉන්දබ්ලයක් වගේ සිටියා. රජුට ඉවසුම් නැතිව ගියා. වටපිට බලා ළඟ තිබුණු වේ හුඹසක් කඩා වේයන්ගෙන් පිරුණු පස්-රොඩු ගොඩකින් උන්වහන්සේ වෙත දමා ගැසුවා. නමුත්, පිණ්ඩෝල රහතන් වහන්සේ නොවෙයි මඳක්වත් සෙලවුණේ. උන්වහන්සේ නිහඬව භාවනානුයෝගීව වැඩ සිටිමින් ඒ සියලු අපහාස-පරිභව හිරිහැර ඉවසුවා. රජුට ලජ්ජා සිතූණා. තමන්ගේ නොහොඹිතා හැසිරීම ගැන බොහෝ සේ ලජ්ජා සිතී උන්වහන්සේගෙන් සමාව ඉල්ලා සිටියා. මේ සිද්ධියෙන් පසු උදේනි රජවාසලත් බුදු දහමට නැඹුරු වුණා. රජුගේ අනුග්‍රහය ඇතිව බුදුදහම තවත් පැතුරුණා.

එනිසා නිකරම ඉවසීමට පුරුදු වන්න. තරහවීම නිසා සිදු වන්නේ වළමක්වීමයි. කෝපය නිසා වෙනත් අයට හිරිහැර පැමිණෙනවා වගේම, තමන්ටත් හිරිහැර පැමිණෙනවා. ශාරීරික වශයෙන් දුර්වල වෙනවා. මානසික වශයෙන් පිරිහෙනවා. පරුෂ වචනය හරියටම දුන්නෙන් මිදුණු ඊතලයක් වාගේ. දහස් වාරයක් සමාව ඉල්ලුවත් කටෙන් පිටවුණු නපුරු, පරුෂ වචනයක් ආපසු ගන්නට නම් බෑ. එනිසා දැඩි වාද - විවාදවලදී බහිත් බස්වීමිවලදී නපුරු පරුෂ වචන පාවිච්චි කිරීමෙන් වැළකී සිටිය යුතුයි. නිකරම ප්‍රශ්න පටන් ගන්නේ

එකට එක කරන්නට යෑම නිසා බව මතක තබා ගන්න.

ඉවසීම ප්‍රගුණ - පුහුණු කළ විට අප තුළ ඇති විනාශකාරී ආවේගවලට ඉස්මත්තට පැමිණ අපව පාලනය කිරීමට ඇති ඉඩ කඩ මගහැරී යනවා.

මබ කියූ දේ මට ඇසුනේ නෑ: දිනක් එක්තරා බමුණෙක් බුදුන් වහන්සේගේ අග්‍රශ්‍රාවක සැරියුත් මහරහතන් වහන්සේ ඉදිරියට පැමිණ ඉතා පරුෂ වචනයෙන් බැණ වදින්නට පටන් ගත්තා. සාරිපුත්ත තෙරුන් වහන්සේ මේ බැණුම් ගණන් නොගන්නා බව දුටු බමුණා වඩාත් කෝපයට පත්වුණා.

"මම මෙව්වර වෙලා කියපු දේ ඇහුනෙ නැද්ද? මම කියූ දේවලට උත්තර වශයෙන් කියන්නට කිසිම දෙයක් නැද්ද?" බමුණා බෙරිහත් දුන්නා.

මද සිතහවක් මුවගට නගාගත් සාරිපුත්ත රහතන් වහන්සේ, "බමුණු මිත්‍රය, මබ කියන දේ මට හොඳින් මහා හඬින් ඇසෙනවා. ඒ වුණත් මම දන්නවා මට කියන්නට තරම් වැදගත් දෙයක් නැති බව. එනිසා මට ඇහෙන්නේ ශබ්ද තරංග පමණයි" යනුවෙන් පිළිතුරු දුන්නා.

* * * * *

අයහපත් පරිභව සියල්ල අමතක කොට දමන්න. යහපත්, කරුණාවන්ත ක්‍රියා පමණක්ම සිත්හී දරා ගන්න. අප දැක, විඳ ඇති ද්වේෂය මිනෑ තරම් ප්‍රමාණවත්. එනිසා තවදුරටත් ද්වේෂය අවශ්‍ය නෑ. අනාගතය මෙත්තා - කරුණා - ප්‍රඥා ගුණාංගයන් මත ගොඩනගමු. ප්‍රශ්න නිරාකරණය කිරීමට බුදුදහම යොදා ගන්නේ විධානය නොවේ, රෝග සමනය කරන උපක්‍රමයි. වෙනත් විනාශකාරී සිතුවිලි මෙන්ම ද්වේෂය, වෛරය ආදියත් තුරන් කළ යුත්තේ යටපත් කිරීමෙන්, ක්‍රමානුකූලව මුලිනුපුටා දැමීමෙනුයි.

දරුණු ක්‍රියාවකට ප්‍රතිචාර දැක්වීම පිණිස තවත් දරුණු ක්‍රියාවක් කිරීමෙන් සිදුවන්නේ දරුණු ක්‍රියා දික්ගැස්සීමයි. වෛරයෙන් වෛරය උපදිනවා. පළිගැනීමේ වේතනාව නිසා තව තවත් පළිගැනීමේ අදහස් වැඩි වෙනවා. තොරිස්සීම තොරිස්සීමෙන් ජය ගන්නට ඉඩක් නැහැ. නපුරු දුෂ්ට ක්‍රියාවලට ඉතාම යෝග්‍ය ප්‍රතිකර්ම නම් අනුකම්පාව, ක්ෂමාව, සහනශීලය, ඉවසීම ආදී ගුණාංගයන්ය. "ඇසක් වෙනුවට ඇසක් ඉල්ලා සිටීමේ ප්‍රතිපත්තිය අනුගමනය කළහොත් මුළු ලොවම අන්ධ වේ" යයි ගාන්ධිතුමා කීවේ මේ අදහසිනුයි.

ආදරයෙන් පරාජිතවීම



“තමන්ගේ ආත්ම ගෞරවය කෙළෙසා නොගන්නටත් අන් අයට හිසරදයක් නොවීමටත් වගබලා ගත යුතුය.”

මේ ලෝකයේ අපේ සියලුම බලාපොරොත්තු ඉෂ්ට වන්නේ නෑ. කෙනෙක් කෙතරම් බලගතු වුණත් යම් යම් අවස්ථාවල බලාපොරොත්තු කඩවීම්වලට මුහුණ පාන්නට සිදු වෙනවා. කෙනකු නිතරම බලාපොරොත්තු ඇතිකර ගන්නේ තමන්ට නැති දේ ලබා ගැනීමටයි. ඒ දේ ලැබුණු විට වෙනත් දේ ලබා ගන්නට ආශා කරනවා. තව තවත් දේ වලට, තිබෙන තත්ත්වයේ වෙනස්කම් ඇතිකර ගැනීමට ඔහු තුළ ආශාවන් ඇති වෙනවා. අප හැමෝටම මුදුන් පමුණුවා ගන්නට බැරිවුණු බලාපොරොත්තු රාශියක් තිබෙනවා. මේක අමුතු දෙයක් නොවෙයි.

අප කළකිරීමට පත් කරන එක් ප්‍රධාන කාරණයක් නම් තවත් කෙනකුගෙන් අප බලාපොරොත්තු වන ආදරය ලබා ගැනීමට නොහැකිවීමයි. කෙනෙක් ආදරයෙන් බැඳුණු විට ඒ ආදරයට සමාන ප්‍රතිචාරයක් අතින් පාර්ශ්වයෙන් නොලැබුණොත් ඇති වන්නේ විශාල බලාපොරොත්තු කඩවීමක්. මෙය වැඩි වශයෙන් සිදුවන්නේ තරුණ ගැටවර වයසේ අය අතරයි. සමහර විටෙක ඉතාම හිතකරව පැවැති වාතාවරණ වුණත් බලාපොරොත්තු රහිත ලෙස වෙනස්වීමට ඉඩ තිබෙනවා.

ඒ කෙල්ල හා විවාහ වූයේ කවුද?: එක් කලෙක තරුණයෙක් අල්ලපු ගමේ තරුණියක හා පෙමින් බැඳුණා. ඔහු ඇයට දිනපතාම ආදර හසුන් ලිව්වා. මෙලෙස ඔහු ලියුම් පන්සියයකටත් වඩා තැපැල් කොට හැරියා. අවසානයේ ඔහු භීතියට පත් කරවන ආරංචියක් ලැබුණා. එනම් ඒ තරුණිය ලියුම් බෙදන්නා හා විවාහ වූ බවයි.

සමහරු දුටු විගසින්ම පෙමින් බැඳී වෙලී ජීවිතාන්තය දක්වා සතුටින් කාලය ගත කරනවා. එහෙත්, තවත් සමහරු දුටු සැණෙකින්ම ප්‍රේමයෙන් බැඳෙනවා. නමුත් පසුව තේරුම් ගන්නවා එය නියම ප්‍රේමයක් නොව, ප්‍රේමයෙන් මත්වීමක්ය කියා. එතැන් සිට ඒ අය පසුකැවෙනවා. ආදරයට, ප්‍රේමයට නියම ලෙස දළ ලා ලියලා වැඩෙන්නට තරමක් කල් ගත වෙනවා. එනිසා ආදරය එක්වරම මෝරා නොගියොත් කෙනකු කළකිරීමට පත්විය යුතු නෑ. දුර්වල සිතැත්තෙකුට

කවදාවත් සුන්දරියකගේ සිත දිනා ගන්න බැරි යයි කියමනක් කියෙනවා. මෙයින් අදහස් කෙරෙන්නේ ඉක්මණින් පසුබට වන තැනැත්තෙකුට තම සිත් ගත් තරුණියගේ අත ගැනීමට නොහැකි වන බවයි.

ඉතා මුහුකුරු අන්දමට කටයුතු කරන්නට දක්ෂ අයක් ඉන්නවා. ඒ අයට පුළුවන් අන් අයව තමන්ගේ දයාව, කරුණාව, ආදරය ආදිය වෙත ක්‍රමයෙන් නැඹුරු කර ගැනීමට. තම හැභීමි පළ කරන විට මඳක් පරිස්සම් විය යුතුයි. අසාධාරණ ලෙස, ආත්මාර්ථකාමී ලෙස තම සිතැහි පළ කර සිටිය යුතු නැත. මිනිස් සිතැහිත් අනික් සියලු දේ වගේම වෙනස් වන සුළුයි. අයකු යහපත් ලෙස හැසිරෙන විට අනික් අයගේ සිත් ඒ පුද්ගලයා කෙරෙහි පැහැදී බැඳෙනවා. මේ ක්‍රියාවලිය සඳහා එක්කරා කාලයක් ගතවන බව සිතෙහි තබාගත යුතුයි.

තම ආදරය ප්‍රකාශ කිරීමට අත්කවාදී ලෙස ක්‍රියා කිරීම වැරදියි. තමන්ව ප්‍රතික්ෂේප කරනු ලැබෙන බව සිකුරු නම්, ඉන් ඔබ්බට යා යුතු නැත. ආදරය ප්‍රකාශ කිරීමේ දී යා යුතු දුර කොපමණ ද කියා තීරණය ගැනීමේ නිදහස හැමට තිබිය යුතුයි. එමෙන්ම එක් අයකු අනිකාගේ තීරණයට ගරු කළ යුතුයි. කෙනෙක් තවෙකෙකුට ආදරය පුදන විට අනෙකාත් පෙරළා ආදරය කළ යුතුම යයි නීතියක් නෑ. ආදරය අන්‍යෝන්‍ය වශයෙන් ක්‍රියාත්මක නොවේ නම්, කළ යුත්තේ ඔවුනොවුන්ගේ අනාගතයට සුබපතා සුභද මිතුරන් සේ වෙන්වීමයි. එසේ නැතුව තම ආදරය ප්‍රතික්ෂේප කළේ යයි කියා අනික් තැනැත්තාට කරදර, හිරිහැර, පීඩා කිරීම කිසිවිටෙකත් නොකළ යුතුයි.

හිත් ගැනීමට ඉතා ප්‍රබල මන්ත්‍රයක්: එක් කලෙක තරුණයෙක් සිටියා. ඔහු සුන්දර තරුණියකට පෙම් කළා. ඇගේ සිත දිනා ගැනීමට ඔහු නොයෙකුත් දේ කළා. මල් යැව්වා, තෑගි බෝග යැව්වා. එහෙත් ඒ තරුණිය කිසිම අයුරකින් ඔහුට ආදරය කරන බව ඇහෙව්වේ නෑ. මෙලෙස නොයෙකුත් උපක්‍රම යොදා ඇගේ සිත දිනා ගැනීමට බැරිවුණු තැන ඔහුට සිතූණා වශීගුරුකමක් කරවන්නට. ඔහු ගමේ පත්සලේ භාමුදුරුවන් වෙත ගොස් වශීගුරුකමක් කරදෙන මෙන් ඉල්ලා සිටියා.

“අපි වශීගුරුකම් කරන්නේ නෑ. ඒ ගැහැණු ළමයා ඔබට කැමැති නැත්නම් වෙනත් ඇත්තියක් සොයා ගන්න එකනෙ හොඳ” භාමුදුරුවෝ කිව්වා. නමුත් තරුණියා අදහස අත්හැරියේ නෑ. භාමුදුරුවන්ට

කන්තලවි කරන්න පටන් ගත්තා. බැරිම තැන ඒ භාමුදුරුවො වෙනත් උපායක් යෙදුවා.

“හොඳයි, මේ කෙල් කුප්පිය ගන්න. උදේ පාන්දර ඒ ළමයා මිදුල අකුගාන විට මේ කෙල් බිත්දුවක් ඇගේ නළලේ ගාන්න” කියා කුඩා කෙල් බෝකලයක් තරුණයාට දුන්නා.

පසුදා පාන්දර අවදි වුණු තරුණයා තරුණිය ගෙදරින් එළියට එනකුරු නොඉවසිල්ලෙන් බලාගෙන සිටියා. ඇ ඉදලක් අරගෙන මිදුල අකුගාන්නට ආවා විතරයි, තරුණයා දුවගොස් කෙල් බිත්දුවක් ඇගේ නළලේ ගැවා.

තරුණිය හොඳටම බයවුණා විතරක් නොවෙයි, ඇයට තරහක් ගියා. හොඳ ඉදල් පාරක් දීලා තරුණයාට පන්නා ගත්තා. වගී මත්තරේ ගැන තිබුණ අදහසක්, ඒ ගැහැණු ළමයා ගැන පැවැති කැදර ආලයක් අක්හැරිය තරුණයා තමන්ට කැමැති වෙනත් තරුණියක් සොයා ගත්තා. මෙයින් ඔහුට හොඳක් වුණා. නියම වශයෙන් ආදරය කරන තරුණියක් භා විවාහ වීමට ඔහුට අවස්ථාව ලැබුණා.

වෙන්වීම

මිනැම ආදර සම්බන්ධයක් වෙන්වීමකින් අවසන්වීමට ඉඩ තිබෙනවා. කලක් සුන්දර සිහිනයක් බඳු වූ ආදරය කල්යාමේ දී ඉරිතලන්නට ඉඩ තිබෙනවා. වෙන්වීමේ ලකුණු පහළ වන්නට ඉඩ තිබෙනවා. මෙවන් අවස්ථාවකදී සිතෙහි දරුණු කම්පනයක් වේදනාවක් ඇති වෙනවා. විශේෂයෙන් දැඩි ප්‍රේම සම්බන්ධයකින් බැඳී සිටියේ නම් කම්පනය ඉතා ප්‍රබල වෙන්න ඉඩ තිබෙනවා. හැඟීම් නමැති පෙකනිවැල කපා දමන්නට සිදුවීම ඉතා දුක්බර වේදනාකාරී දෙයක්. මෙයින් දෙපාර්ශ්වයේම සිත් පැරිම් ඇති වෙනවා. මෙවන් අවස්ථාවල සිතැහි හිටි හැටියේ වෙනස් වෙනවා. සුන්දර අතීත සිදුවීම් මතකයට නැඟී සිත කම්පනයට පත් කරනවා. මෙබඳු වේදනාකාරී අවස්ථාවලදී මිනිසුන් පහර කා තුවාල ලැබුවත් මෙන් හිස හැරුණු අත අරමුණක් නොමැතිව යනවා. නමුත්, මෙහිදී කළ යුතු හොඳම දේ ඒ වෙන්වීම නොවැළැක්විය හැක්කක් බව කේරුම් ගැනීමයි. එසේ නොකළොත් සිදුවන්නේ නැවත සෑදිය නොහැකි යමක් සෑදීමට ගන්නා තිෂ්ඨල උත්සාහයක තිරතවීමයි. වෙන්වීමක දී වේදනාකාරී සිත් පාරවන හැඟීම්වලට මුහුණ පෑමට සිදුවන බව කල්තියාම දැනගෙන ඊට ලැහැස්ති විය යුතුයි.

වෙන්වීමක දී මුලින්ම කිසියම් තර්ජනයකට මුහුණ පෑමට සිදුවනවා. ඇත්ත වශයෙන්ම වෙන්වීමක් සිදුවීද යන්න අදහා ගන්නක් අපහසු තත්ත්වයක් ඇති වෙන්න පුළුවනි. දෙවනුව තමන්ගේ ආත්ම ගෞරවයට, අභිමානයට වුණු හානිය ගැන සිතෙන්නට පටන් ගන්නවා. තමන්ට ලෝකයාට මුහුණ දෙන්නට බැරි තත්ත්වයක් ඇතිවී ඇතැයි සිතෙන්නට පටන් ගන්නවා. විශේෂයෙන් තමුන්ටම තමන් ගැන ලජ්ජාවක් ඇති වෙනවා. කම්පනය මඳක් අඩු වී, නැතිවුණු අභිමානය නැවත ක්‍රමයෙන් ගොඩනැගෙන විට තනිකම පාළුව දැනෙන්නට පටන් ගන්නවා. නමුත් කල් යාමේ දී මේ පාළු ගතියත් පහවී යනවා. දවසකින් නැත්නම් සතියකින් නොවේ, ටිකක් කල් යෑමේ දී මේ පාළුගතිය තුනී වෙනවා. ඒ අවස්ථාවේ දී කෙනකු උත්සාහ ගත යුත්තේ දවසින් දවස ජීවත් වෙන්නයි. අතීතය ගැන පසු කැවෙන්නට හෝ අනාගතය ගැන බියවන්නට පටන්ගත යුතු නෑ. දවසින් දවස එන එන හැටියට මුහුණ පාන විට මේ වේදනාකාරී තත්ත්වය සමග දවස ගතකර ගන්නට පුළුවන් වෙනවා. ක්‍රමයෙන් තමන් නොදැනුවත්වම සියල්ල තුරන් වී යනවා. මෙහෙම කල් යනකොට නැවතත් තිදහස් ජීවිතයකට එළඹෙනවා.

මේ කාලය තුළ දී සිතැහිවලට වහල් වී මෝඩ ලෙස ක්‍රියා කළ යුතු නෑ. ප්‍රේම සම්බන්ධයන් බිඳ වැටීම හේතුකොට ගෙන සිදුවන දරුණු ක්‍රියා, සියදිවි නසා ගැනීම, මිනීමැරුම් ආදිය ගැන නිතර අසන්නට කියවන්නට ලැබෙනවා. තම පෙම්පත් සියල්ල මනා ලෙස ජලාස්ථික් ඇහුරුමක ඔතා සාක්කුවේදමාගෙන ගහට පැන සියදිවි හානිකර ගත් පරාජිත පෙම්වතෙකු ගැන අසන්නට ලැබුණා. ඔහු ආදරය කළ තරුණිය වෙනත් අයකු හා විවාහවීමට තීරණය කිරීම මේ සියදිවි නසා ගැනීමට හේතුව වුණා. මේ තරුණියා කර තිබෙනතේ ජීවිතය නැතිකර ගැනීමයි. තවත් අය මානසික සමබරතාව නැතිකර ගෙන පිස්සන් බවට පත්වෙනවා. එක් වරක් ප්‍රේම සම්බන්ධයක් කැඩීගිය විට නැවත ආදරය නොකරන්නට, විවාහ නොවන්නට තීරණය කරගන්නා අයත් සිටිනවා.

මිනිසුන් මේ තරම් දුකට, සොවට පත්වන්නේ ඇයි? මේ අය ජීවිතයේ අස්ථිර බව මනා ලෙස අවබෝධ කොටගෙන නැති නිසා සිතෙහි ඇතිවන කම්පනයන්ට ගොදුරු වෙනවා. ඔවුන් අනවශ්‍ය ලෙස බැඳී, පමණට වඩා වැඩි බලාපොරොත්තු ඇතිකර ගන්නවා. ලෝක

ස්වභාවය ගැන හොඳට අවබෝධ කොටගත් අය දන්නවා කාටත් අෂ්ටලෝක ධර්මයන්ට මුහුණ පාන්නට සිදුවන බව. අෂ්ටලෝක ධර්මයන් හරියටම මුහුදේ රැළි වගේ, නිතරම වෙනස්වන සුළඟයි. වරෙක හිතකරයි. තවත් වරෙක බෙහෙවින් අහිතකරයි. හරියටම ඔරලෝසු බවටා වාගේ. ඒ අතට මේ අතට පැද්දෙනවා. අප කාටත් මේ අෂ්ටලෝක ධර්මයන්ට මුහුණ දෙන්නට සිදු වෙනවා.

කෙනෙකුට කිසියම් ලාභයක් ලැබෙන්නට පුළුවනි. එය සතුවට කරුණක්. නමුත් ලාභය අලාභයකට පෙරළෙන්න ඉඩ තිබෙනවා. යස-අයස, නින්දා-ප්‍රශංසා, සැප-දුක ආදී සියල්ලම මේ ආකාරයෙන්මය. අහිතකර තත්ත්වයන් උදාවුණු විට "එයත් කිසියම් දවසක පහවී යාවී" ය යන බලාපොරොත්තුව ඇති වෙනවා. අලාභය අනාගත ලාභයක අඩිතාලම වන්නට පුළුවනි. එලෙස නින්දාව ප්‍රශංසාවෙන්, අයස කීර්තියෙන් දුක - සැපයෙන් උපත විය හැකිය. අෂ්ටලෝක ධර්මයාගේ අස්ථිරභාවය මේ ආකාරයය. එමෙන්, මේ ධර්මයන්ට යටත් වන සිත හා සම්බන්ධ සිදුවීම් ඊට වෙනස් නැත. දෙදෙනෙකු අතර හටගන්නා ආදරය, අන්‍යෝන්‍ය අවබෝධය, සුභදතාව, පරිත්‍යාගය ආදිය මගින් ඔප් නැංවී මුහුකුරු බවට පත්වීමට ඉඩ ඇත. එලෙසම එකිනෙකා කෙරෙහි නිසි අයුරු සැලකිලිමත් නොවීම, එසේත් නැත්නම් තමන්ට පිටස්තර වූ යම් යම් වෙනස්වීම් හේතුකොට ගෙන ඒ ප්‍රේම සම්බන්ධය අම්බිරි තත්ත්වයකට පත්වීමටත් ඉඩ ඇත.

අයකු විදින මානසික ජීවිතය විඳ දරා ගැනීමට අවශ්‍ය චිත්ත ධෛර්යය ලබා ගැනීමට ඇති එක් හොඳ මාර්ගයක් නම් අන් අය විදින ජීවාවන් හා තමන් විදින ජීවිකාරී තත්ත්වයන් සසඳා බැලීමය. ඔබ වටා ඇති සියලු දේ බිඳී, පෙරළී, විනාශ වී යනවා යයි ඔබට සමහර විටෙක සිතෙන්නට ඉඩ ඇත. නමුත් ඇත්ත ඇති සැටි බැලුවොත් ඔබ සතුව ඇති සතුව ගෙනෙන දේ ගැන සිතා බැලුවොත්, ඔබට පෙනී යයි වෙනත් සමහරුන්ට වඩා ඔබ කෙතරම් වාසනාවන්තද කියා. හොඳට හිතා බැලුවොත් ඔබට පෙනේවි ඔබ ඔබේ ප්‍රශ්න ඕනෑවට වඩා ලොකු කොට සලකා ඇති බව. තවත් බොහෝ අය ඔබට වඩා අන්ත දුක් කරදරවල එරිල. නමුත් ඒ අය අනවශ්‍ය ලෙස සිතින් දුක් විඳින්නේ නැ. වෙනස ඒකයි.

ඔබේ මෙවන් මානසික අසහන තුනී කර ගැනීමට තවත් හොඳ මඟක් තිබෙනවා. ඔබ ඊට පෙරාතුව වින්ද ජීවිත දුක් කරදර ගැන සිතා

ඒ අවස්ථාවන්හි දී ඉවසීමෙන්, උත්සාහයෙන් එම දුක්පීඩා විඳදරා සිටි අන්දම සිහියට නගාගත යුතුයි. එවිට වර්තමානයේ පවතින දුක්පීඩා ඔබට යටපත් කොට නැගී සිටීමට සමත් නොවනු ඇත. එපමණක් නොව, ඒ ප්‍රශ්නවලට සාර්ථකව මුහුණ දීමට අවශ්‍ය ශක්තිය, ධෛර්‍යය වඩා ගැනීමට ඔබට හැකි වේවි. මීටත් වඩා උග්‍ර පීඩාවන්ට මුහුණ පා ඇති බවත්, කුමක් වුවත් මේ කරදරවලට නොබියව මුහුණ පානා බවත් ඔබ වටහාගත යුතුයි. මෙබඳු ආකල්පයක් ඇතිවුණු විට ආත්ම ශක්තිය ඇතිකර ගැනීමට පුළුවනි. එවිට මිනෑම ප්‍රශ්නයනට මුහුණ දී නිරාකරණය කර ගැනීමට හැකියාව ලැබේවි.



ප්‍රීතිමත් විවාහ ජීවිතය



විවාහයක දී අඹු-සැමි දෙදෙනා ම වැඩිපුර සිතිය යුත්තේ හවුල් ජීවිතය ගැන මිස එකිනෙකා ගැන නොවේ. මේ හවුල සෑදී තිබෙන්නේ එකිනෙකාගේ අවශ්‍යතාවන් එකට ගෙනීමෙන්. දෙපාර්ශ්වය උදෙසාම දෙපර්ශ්වයෙන්ම නොයෙකුත් මාදිලියේ පරිත්‍යාගයක් කිරීමට සිදුවේවී. විවාහයක සතුට, සුරක්ෂිතතාව, සන්තුෂ්ටිය පවත්වා ගත හැක්කේ අන්‍යෝන්‍ය අවබෝධය හා සුභදතාවය මගිනුයි.

විවාහ ජීවිතයේ සතුට වෙත යොමු වුණ කෙටි මාර්ග නැත. වරින් වර සුළු නොහොද - නෝක්කාවුකම් ඇති කර නොගත ජීවත්වන්න දෙදෙනාකුට පුළුවන් කමක් නැත. දිගුකලක් එකට වෙසෙමින් මානසිකව සමීප සබඳතාවක් පවත්වා ගෙන යන විට සුළු හැල හැප්පිලි ඇතිවීම ස්වාභාවිකයි. ඔවුනොවුන් අතර ඇතිවන ඊර්ෂ්‍යාව, තරඟ, සැකය, ආදිය ජය ගැනීමට අන්‍යෝන්‍ය අවබෝධයක් ඉවසීමක් ඉතා අවශ්‍ය ය. විවාහයේ දී ගැනීම පමණක් නොව දීමත් ප්‍රතිපත්තියක් ලෙස අනුගමනය කිරීම අත්‍යවශ්‍ය ය. එසේ නොකරන අයෙක් වෙත් නම් ඔවුන් සිතන්නේ ආදරය යනු කිසිදු පරිත්‍යාගක් නොකොට නිකම්ම ලබා ගත හැකි දෙයක් කියා ය. මෙය සම්පූර්ණයෙන් වැරදි සිතුවිල්ලකි.

සාර්ථක විවාහයක් ගොඩ නැගීම

විවාහයක සාර්ථකත්වය රැඳීපවතින්නේ නියම හවුල්කරු හෝ කාරිය සොයා ගැනීම මතම පමණක් නොවේ. ඔවුනොවුන් සිතා මතා එකිනෙකාට ගැලපෙන සේ හැසිරීමත් කටයුතු කිරීමත් ඉතා වැදගත් වෙනවා. එකිනෙකාට ඇති ගෞරවය, ආදරය සැලකිල්ල අදිය නිසා අඹු-සැමි දෙදෙනාම ඔවුනොවුනුට ඉතා ගැලපෙන හවුල්කරු - හවුල්කාරිය සේ කටයුතු කිරීම උත්සාහ ගත යුතු ය. විවාහය සාර්ථක කර ගැනීමට සිතන්නේ නම් බිරිඳ හෝ සැමියා තමන්ගේම සිතැහි පමණක් මුදුන් පමුණුවා ගැනීමට සිතිය යුතු නැත. මෙවන් තත්ත්වයක දී අප හිතට එන්නේ "පිරිමියාට හිතේ තද ගතියක් ඇත. එහෙත් ගැහැණියට තමන්ගේ හිතේ හැටියට කටයුතු කිරීමට ඉඩ ඇත" යන උපහාසාත්මක කියමනයි. අඹු-සැමි දෙදෙනාටම ඇත්තේ එක් ගමන් මගකි. එය වලගොඩලි සහිත ගල් බොරලු පිරි රළු පාරක් විය හැකිය. එහෙත් එය අනිවාර්යයෙන් ම "අන්‍යෝන්‍ය ගමන් මග" විය යුතු ය.

සාර්ථක විවාහ ජීවිතයක් යනු දැස් පියාගෙන ගත කරන ජීවිතයක් නොවේ. අප හොඳ - නරක, හරි වැරදි දෙකම බැලිය යුතු ය. එමෙන් කිසිවකු සර්වසම්පූර්ණ නොවන බව ද වටහා ගත යුතු මයි. එදිනෙදා ජීවිතයේ දී ඇතිවන දුක්කරදර සියල්ල බෙදා- හදගෙන සිටීමට අඹු-සැමි දෙදෙනා පුරුදු විය යුතු ය. විවාහ ජීවිතයක් සාර්ථක කර ගැනීමට ඇති රහස් සූත්‍රය නම් අන්‍යෝන්‍යව බෝධයයි. ඇත්ත වශයෙන්ම විවාහය මංගල්‍යයක්. එහෙත් නියම ආකාරයේ අවබෝධයක්, සම්බන්ධතාවක් අදහස් හුවමාරුවක් ආදිය නොවීම නිසා බොහෝ අය විවාහය මහා විපතක් කර ගන්නවා.

විවාහ ජීවිතයේ දී පැන නගින ප්‍රශ්න බොහෝමයකට හේතුව එක් හවුල්කරුවෙක් අනික් හවුල් කරුවා හා ගැලපී සිටීමට, ඉවසීමෙන් යුතුව ඔවුනොවනු හා එකඟත්වයකට ඒමට දක්වන අකමැත්තයි. සුළු - සුළු අධිකර විශාල සණ්ඩු - සරුවල් බවට පත් වීම වළක්වා ලීමට ඇති හොඳම පිලියම නම්, ඉවසීමට, සහනශීලීව සිටීමට, අවබෝධයෙන් යුතුව කටයුතු කිරීමට පුරුදුවීමයි. මිනිසුන් සාමාන්‍යයෙන්ම හැඟීම් බහුල අයයි. සිතැහි මගින් ඔවුන් මෙහෙය වෙනවා. ඒ නිසා කෝපාවේශ වන වේලාවල් තියෙනවා. දෙදෙනාම එක්වර කෝපයට පත් නොවීමට අඹු-සැමියන් වග බලා ගත යුතු ය. සාර්ථක විවාහ ජීවිතයකට ඇති ස්වර්ණ රිතිය මෙයයි. දෙදෙනාම එක්වර කෝපයට පත් නොවුවහොත්, ඉවසීම, සහනශීලී ගුණය, අවබෝධය ආදී ගුණාංග මගින් ඔවුනොවුන්ගේ ප්‍රශ්න පහසුවෙන් නිරාකරණය කර ගැනීමට හැකි වේ.

සැමියා බිරිඳට ගෞරවයෙන්, අවබෝධයෙන් හා සැලකිලිමත් බවෙන් කටයුතු කළ යුතු යි. කිසිවිටෙකත් ඇය සේවිකාවක් සේ සැලකිය යුතු නොවේ, තමන්ගේ විනෝදයට සිටින බෝනික්කකු ලෙස සැලකිය යුතු නැත. පවුලේ මුදල් උපයන්නා සැමියා විය හැකි වුවත්, ඉඩ ඇති සෑම විටකම ඔහු ශේදාර වැඩ කටයුතු වලට හවුල් විය යුතුය. ඒ ලෙසම බිරිඳත් හැම සුළු කරුණක් සම්බන්ධයෙන්ම සැමියාට කරදර කළ යුතු නැත. ඔහු තුළ කිසියම් වරදක් වෙතොත් ඔහු හා කථාබහ කොට වරද පෙන්වා දී ඔහු යහමගට යැවීමට උත්සාහ ගත යුතු ය. එක් හවුල්කරුවකු අනික් හවුල් කරුවා බරක්, කරදරයක් නොවන පරිදි හැකිතාක් විශාල වැඩ කොටසකට උරදිය යුතු ය. විශේෂයෙන් රැකියා ප්‍රශ්න අදිය පැන නැග ඇති අවස්ථාවල මෙසේ ක්‍රියා කිරීම ඉතා වැදගත්.. එක් අයකු අනිකා ගැන කිසියම් ඊර්ෂ්‍යාවක්

ඇතිකර ගෙන සිටී නම්, ඒ හවුල්කරුවාගේ වැඩකටයුතු ගැන සැක උපදවා ගැනීම හැකිතාක් දුරට සීමා කර ගැනීමට උත්සාහ ගත යුතුයි. සමහර විටෙක මේ සැක බොහෝමයක් පදනම් විරහිත ඒවා විය හැකියි. බුදු සමයේ ඉගැන්වෙන පරිදි අන්‍යෝන්‍ය ගෞරවය හා විශ්වාසය ප්‍රීතිමත් එක්වීමකට අත්‍යවශ්‍ය ගුණාංග දෙකකි.

විවාහ ජීවිතයේ ලිංගික සබඳතා

ප්‍රීතිමත් විවාහ ජීවිතයක ලිංගික සබඳතාවන්ට නිසි තැන ලැබිය යුතුය. එහෙත් ලිංගික සබඳතාව ගින්නක් බඳු බව අමතක කළ යුතු නැත. එය හොඳ සේවකයකු වුවත් යහපත් ස්වාමියකු නම් නොවේ. ලිංගික සබඳතා අනිසි ලෙස යටපත් නොකළ යුතු අතර අනවශ්‍ය ලෙස විශාල කොට වැදගත් සේ සැලකිය යුතු නැත. වෙනත් සියලුම සිතැහි මෙන් ලිංගික සබඳතාවට ඇති ආශාව ද සාධාරණ අයුරින් ක්‍රමවත් කළ යුතු ය. මෙය බොහෝ යුවතිපකීන්ගේ සතුටට බලපාන අංශයක් වුවත් එයට එතරම් වැදගත් තැනක් නොදී වුවත් තෘප්තිමත් විවාහ ජීවිතයක් ගතකළ හැකි බව අවබෝධ කොට ගත යුතු යි. අනික් අතට ඉතා හොඳ ලිංගික සබඳතාවක් පවත්වමින් සිටින මුත් දුක්බර විවාහ ජීවිතයක් ගතකිරීමටත් ඉඩ ඇත. නියම ආදරය කායික අංශයටම සීමාවූවක් නොවේ. එය එක්තරා ආධ්‍යාත්මික සංවාසයකි; සිත්වල සංයෝගකයකි.

ලිංගික සබඳතාව යනු හුදෙක් කායික ආශාවන්ගේ තෘප්තියම නොවේ. එය දීර්ඝ කාලීන සමීප මිත්‍ර සබඳතාවක පදනමකි. අතීතයේ පටන් ම ස්ත්‍රී පුරුෂ සමීප සම්බන්ධතාවේ පදනම වී ඇත්තේ ආදාරය හා අන්‍යෝන්‍ය ගෞරවයයි. සමීප සම්බන්ධතාවක් නොමැතිව නියම ආදරයක් පැවතිය නොහැකි යයි කොර්නෙල් වෛද්‍ය මධ්‍යස්ථානයේ දොස්තර හෙලන් කප්ලාන් පවසයි. ඇය සමීප සම්බන්ධතාව වශයෙන් හඳුන්වන්නේ ආරංචි බෙදහදා ගැනීම නොව, වින්දන බෙදහද ගැනීමයි. සමීප සම්බන්ධතාවක් නොමැති අඹු සැමියන් කථා කරන්නේ කලගුණය, අළුත්ම රූපවාහිණි වැඩසටහන, රැ කෑමට පිලියෙල කරන්නේ මොනවා ද ආදී වැඩි වැදගම්මකට නැති කාරණා ගැනයි. ඔවුන් කිසිවිටෙක ඔවුනොවුන්ගේ නියම හැඟීම් ප්‍රකට කිරීමට අවස්ථාවක් සලසා නොගනී. ඔවුනොවුන් සමගියෙන් සතුටින් සිටිනවා ද බියෙන්, තැවුලෙන්, දුකින් පෙළෙනවා ද ආදී ඉතා පෞද්ගලික කාරණා පිළිබඳව ඔවුන් කථාකර සොයා බලා දැන ගැනීමට

උත්සාහයක් ගන්නේ නැත. සහකරුගේ හා සහකාරියගේ නියම හැභීමි දැන ගැනීමට ඔවුන් තුළ උනන්දුවක් නැත.

විශ්වාසය, විනිතබව, පතිවත රැකීම ආදී සනාතන ගුණධර්ම විවාහක යුවලක් විසින් අනිවාර්යනේම ආරක්ෂා කළ යුතු ය. නියම දියුණුව ඇතිවන්නේ එවිට ය. මිනිස් වර්ගයාගේ ම සමගිය ඇති කරන පොදු සද්චාර නීතිය වන හේතුඵල න්‍යාය කිසිවකුට බිඳ හෙළිය හැකි නොවේ. පෞද්ගලික දියුණුවක් සමාජීය සහයෝගීතාවක් රැඳී පවතින්නේ මේ මූලික පොදු නීති පිළිගැනීම මතය. තුවිෂ් කිරිසන් අශාවන්ට අවනතවීමෙන් සිදුවන්නේ තමන් ආදරය කරන අයට පවා දුක් කරදර ගෙන දීමකි. වර්තමාන සමාජයේ දක්නට ඇත්තේ මිනිස් ගෞරවය හා මිනිස් ගුණාංග සෝද පාලුවට යන බවය.

වඩා ශිෂ්ට කවුරුද?

කඳුකරයේ වෙසෙන ගෝත්‍රිකයන්ගේ සාම්ප්‍රදයික ඇදුම් ක්‍රමය වූයේ උඩුකය නොවසා සිටීම ය. පිරිමින් නිතර ගැවසුනත් ඔවුන්ගේ නිරුවත් උඩුකය දෙස පිරිමින්ගේ අවධානය යොමු වූණේ නැත. ඇත අතීතයේ සිටම එසේ සිටීමට ඔවුන් පුරුදු වී ඇත. එහෙත් කිසියම් පර්යේෂණ කටයුතුකක් සඳහා නිලධරයන් පැමිණෙන බව දැනගත්විට ගෝත්‍ර ප්‍රධානියා තරුණ කෙල්ලන්ට සැහවී සිටින ලෙස නියම කළේ ය. ඒ තරුණයන්ට ගෝත්‍රික පිරිමින් අතර කිසිදු අතවරයකට පත් නොවී සිටීමට හැකිවිය. එහෙත් තුනත උගත් ශිෂ්ට සම්පන්න මිනිසුන් ඔවුන්ට කුමක් කරාවිද යන්න ස්ථිරව කිව නොහැකිය.

වර්තමානයේ මිනිසුන් ලිංගික සබඳතාවන් කෙරෙහි දක්වන ගිජු බව, අසීමිත නැඹුරුව එක්තරා බියක් ඇති කරනවා. මේ මාතෘකාව රහස්‍ය ලෙස තබා ගැනීමට අපේ මුතුන් මිත්තන් ගත් උත්සාහය මදින් මද දැන් බිඳ වැටෙමින් පවතිනවා. එහෙත් වර්තමානයේ මෙන් ලිංගික සබඳතා අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වඩා උලුප්පා, පුම්බා අතිශය ත්‍රාජසනක ලෙස ඉදිරිපත් කෙරෙන විට එය සමාජයේ සාරධර්මවල දියුණුවට බාධකයක් සේ ක්‍රියා කරනවා. මෙය වඩාත් සිදුවන්නේ ජනසන්නිවේදන මාධ්‍යයන් මගිනුයි. ජසනසන්නිවේදන මාධ්‍යයන් හැම අංශයකින් ලිංගික හැභීමි අවුස්සන සුළු සන්නිවේදන උපක්‍රම මගින් මිනිසුන්ට

ඉතා ප්‍රබල ලෙස බලපෑම් කරනවා. මේ මගින් කෙරෙන්නේ ජීවිතයේ ඇති ඉතාම වැදගත් අංගය ලිංගික සබඳතාව වශයෙන් හුවා දැක්වීමයි. සෙසු වගකීම් හා යුතුකම් අතපසු කිරීමේ වරදක් නැතැයි ද ඒ මගින් ඇඟවෙනවා

සාර්ථක විවාහයක් ඇතිකර ගැනීම

තරක සැමියන් හා තරක බිරියන් අතර පවතින විවාහ සම්බන්ධය බුදුන් වහන්සේ විස්තර කොට ඇත්තේ මළ සිරුරු දෙකක සහවාසය වශයෙනි. එමෙන්ම තරක සැමියකු හා හොඳ බිරියක් අතර පවතින විවාහ සම්බන්ධය විස්තර කෙරෙන්නේ මළමිනියක් හා දේවතාවියක් අතර පවතින සහවාසය ලෙස ය. හොඳ සැමියකු හා තරක බිරිඳක අතර විවාහය සඳහන් කෙරෙන්නේ දේවතාවෙක් මළමිනියක් සමග කෙරෙන සහවාසය වශයෙනි. හොඳ සැමියකු හා හොඳ බිරිඳක් අතර විවාහය උන්වහන්සේ දකින්නේ දේවතාවෙක් හා දෙවුදුවක් අතර පවතින සහවාසය ලෙසිනි. ඉතාම හොඳ විවාහයක් පවතින්නේ අන්ධ බිරිඳක් හා බිහිරි සැමියකු අතර බවට මොත්ටෙක් සරදමක් කර තිබෙනවා. මෙසේ වූ කල සැමියාගේ අඩු ලුහුඬුකම් බිරිඳට නොපෙනේ. එලෙසම බිරිඳගේ තොරතෝවියක් නැති අදෝනා සැමියාට නො ඇසේ.

සමහර ආගම් අනුව පුරුෂයකුට එක් බිරිඳකට වඩා ආවාහ කර ගත හැකිය. මේ අතර තවත් සමහර ආගම් එක පුරුෂයකුට සිටිය හැකිවන්නේ එක් බිරිඳක් පමණක් යයි පවසයි. බුදු දහම අනුව විවාහය අතිශයින්ම පෞද්ගලික වූ කටයුත්තකි. ඒ අතර මිනිසුන් තමන් වෙසෙන රටේ බලපාන නීතිවලට යටත් විය යුතු බව සිත් හි තබා ගත යුතු ය. බහුභාර්යා සේවනය පිලිගත් රටවලින් ලැබෙන සාක්ෂ්‍ය අනුව ද පෙනී යන්නේ බහුභාර්යා සේවනය වඩා කරදර දුක්කම්කටොළු කැන්දන බව ය.

එක මලුවයි බිරියන් දෙදෙනයි: එක කලෙක එක්තරා විවාහක වයසක මිනිසෙක් හිටිය. ඔහුට එක් බිරිඳක් පමණක් මදි වුණා. ඒ නිසා ඔහු මුල් බිරිඳට වඩා රුමක් කතක් දෙවන වරට කැන්දගෙන ආවා. මේ දෙවන බිරිඳට සැමියාගේ පෙනුම මහළු වැඩි වුණා ඔහු සමග එහෙ මෙහෙ යෑමට ඇ තුළ කිසියම් ලජ්ජාවක් ඇති වුණා. ඔහුට තරුණ

පෙනුමක් ලබා දීමට සිතා ඇ ඔහුගේ හිසෙහි වූ සුදු කෙස් ගලවන්නට පටන් ගත්තා. මෙය දුටු පළමු බිරිය සැමියාගේ මහළු පෙනුම පවත්වා ගැනීමට ඔහුගේ හිසෙහි වූ කළු කෙස් ගලවන්නට පටන් ගත්තාය. කෙස් ගැලවීමේ තරඟය දිගින් දිගටම පැවතුනි. මෙය අවසන් වූයේ සැමියා මුළු මනින්ම හිරිගල් තට්ටයකු බවට පත්වීමෙනි.

උපන් දින උත්සව, සංචන්දර සැමරීම් ආදියට ස්ත්‍රී පක්ෂය විශේෂ උනන්දුවක් දක්වනවා. ඒ නිසා සැමියන් මේ දින විශේෂයෙන් සිහියෙන් තබා ගෙන සිටින නිසි තැන බෝග දී එම විශේෂ දිනයන් ගැන සැලකිල්ලෙන් සිටින බව පෙන්විය යුතු ය. මෙබඳු සුළු ක්‍රියා නිසා බිරිඳ ගැන සැලකිල්ලෙන්, ඇගේ සතුට ගැන සැලකිල්ලෙන් සිටින බවත් ඇගේ යහපත සුබසෙක ගැන තමුන් නිතරම සැලකිලිමත් වන බවත් පෙන්වීමට සැමියාට අවකාශය ලැබේ. භාර්යාවන් ද ස්වාමීපුරුෂයන්ගේ මෙවන් සෙනෙහස බැහැරිම ඉතා අගේ කොට සලකන බව කිවයුතුය. ගෞරව සාමය සතුට පවතින්නේ මෙවන් යාවජීව හොඳ හිත නිසාය. විවාහ ජීවිතයේ සතුටට පදනම් වන්නේ මෙවන් සුළු ක්‍රියාය.

පවුල් සංවිධාන ක්‍රම උපයෝගී කොට ගෙන අඹු-සැමියන්ට පවුල්වල ප්‍රමාණය තීරණය කොට සකසා ගැනීමට ඉඩ සැලසේ. නැණවත් අඹු -සැමියන් කළ යුත්තේ තම තමන්ගේ හැකියාවන් හා ආදායම් අනුව පවුල් ප්‍රමාණය තීරණය කිරීමය. පිළිසිඳ ගැනීමක් වළක්වන උපත් පාලන ක්‍රම උපයෝගී කිරීමට විරුද්ධ වීමට බෞද්ධයින්ට කිසිදු හේතුවක් නැත. එහෙත් පිළිසිඳ ගැනීමක් ඇති වුවහොත් එය වැඩිමට ඉඩ හැරිය යුතුම ය. ගබ්සා කිරීම ජීවිත භානියක් සිදු කෙරෙන ක්‍රියාවක් නිසා බුදු දහම මගින් එයට අනුබල දීමක් හෝ එය අනුමත කිරීමක් හෝ සිදු නොවේ.

“විවාහය වෙන් කළ නොහැකි පරිදි කොටස් දෙකක් එකට පුරුද්දා ඇති කතුරක් වගේ. බොහෝ විට මේ දෙකොටස අතරට යමෙක්, පැමිණියහොත් ඔහුට කුමක් වේදැයි දෙවියො තමයි දන්නේ”

විවාහ බැමීම කෙතරම් බරදැයි කිවහොත් එය උස්සා දරා ගෙන සිටීමට දෙදෙනකු අවශ්‍ය ය.



ඔබේ සුන්දරත්වය



“සුන්දර බව මානසික හැඟීමක්” පමණි. ඔබ සුන්දර යයි සිතනදේ තවෙකෙකුට අප්‍රසන්න විය හැකිය.

සුන්දරත්වය පිළිබඳ අප තුළ ඇති අදහස් වලට ප්‍රචාරක දැන්වීම් ආදිය මගින් විශේෂ බලපෑම් ඇති කෙරේ. සුන්දරත්වය පවතින්නේ දකින්නාගේ ඇසෙහි යයි කියමනක් වේ. මිනිසුන්ගේ බලාපොරොත්තු සැකසීමටත් පිළිගත් විලාසිතාවන්, ජීවන රටාවන් මුළු මනින්ම වෙනස් කිරීමටත් ආක්‍රමණකාරී ප්‍රචාරක විධි ක්‍රම උපයෝගී කොට ගනු ලැබෙනවා. මේ බලපෑම් කෙතරම් ද යත් මුළු ලොව පුරාම ගැහැණු පිරිමි රූප සුන්දරත්වය මූලික මිනිස් අයිතිවාසිකමක් සේ සැලකීමට පෙළඹී සිටී. මිනිසුන් සොයන මේ සුන්දර බව අභ්‍යන්තර සුන්දර බවකට වඩා බාහිර පෙනුම ලෙස හැඳින්විය හැකිය. මිතුරන් තේරීමේ දී පමණක් නොව සහකාර/ සහකාරියන් තේරීමේදී පවා සැලකිල්ලට ගනු ලැබෙන්නේ මේ බාහිර සුන්දරතාවයි.

කඩවසම් පෙනුමට වැඩි ලන්සුවක් තැබෙන නිසා එබඳු පෙනුමක් ඇති කර ගැනීමට බොහෝ අය නොයෙක් උපක්‍රම යොදනවා, ශාරීරික ව්‍යායාම, කෙටිවුච්චි සඳහා විවිධ ක්‍රියා මාර්ග අනුගමනය කිරීම, මුහුණෙහි සුන්දර බව වැඩි කිරීමට යෝග්‍ය වේශ නිරූපණය කිරීම, කොන්ඩා මොස්තර දැමීම, විවිධ විලාසිතාවන් අනුව පිළියෙල කෙරුණු ඇඳුම් - පැළඳුම් වලින් සැරසීම ආදිය මේ සඳහා යොදා ගනු ලැබෙනවා. ගැහැණු - පිරිමි දෙකොටසම, විශේෂයෙන් ම ගැහැණු උදවිය, තමන්ගේ බර ගැන විමසිලිමත් වෙනවා. රාත්තල් කිහිපයක් බර වැඩි වුණොත් ඒ සම්බන්ධයෙන් ඔවුන් සොයා බලා පිළියම් යොදනවා.

සුන්දර පෙනුම ගැන වඩා විමසිලිමත් බවක් දක්වන්නේ ගැහැණුන් ය. මිල අධික ඇඳුම් - පැළඳුම් හා සුවඳ විළවුන් සඳහා වර්තමාන සමාජයේ ගැහැණු උදවිය බොහෝ මුදල් වැයකරනවා. විලාසිතා ආයතන හා සුවඳ විළවුන් නිෂ්පාදකයින් විසින් තම සේවා හා භාණ්ඩ අලෙවි කර ගැනීම සඳහා යොදා ගන්නා නොයෙකුත් ප්‍රචාරක දැන්වීම් ආදිය මේ ගැහැණු උදවියගේ ඇඳුම් පැළඳුම් තේරීම හා අලංකාරණය සම්බන්ධයෙන් විශේෂයෙන් බලපෑම් කරනවා.

ගැහැණු උදවිය ඇඳුම් - පැළඳුම් ගැන දක්වන උනන්දුව සුදුම එළවන සුළුයි. මගතොට දී යුවලකට තවත් යුවලක් මුණ ගැසුනොත් ඒ ජෝඩු දෙකේම ගැහැණු පිරිමින් දෙදෙනා දෙස බලන්නේ නෑ. එක යුවලක ගැහැනිය බලන්නේ අනික් යුවලේ ගැහැණිය ඇද සිටින්නේ කොහොමද කියාය. අනික් යුවලට අයත් ගැහැනියක් එසේම යි.

කෙතරම් උනන්දුවකින් වුවමනාවකින් රූප ලාවනය ගැන සොයා බැලීමෙහි යෙදුණත් මේ සඳහා ස්වභාව ධර්මය විසින් ම දී ඇති එක් සම්පතක් අප සියලු දෙනාම අමතක කොට දමා තිබෙනවා. මේ ස්වාභාවික සම්පත පාවිච්චි නොකොට අමතක කර දැමීමට හේතුව තුනක ලෝකයේ විවිධ වේග නිරූපනය සුවඳ විලවුන් වර්ග මගින් සැණෙකින් සුන්දර පෙනුමක් මවා ගැනීමට පහසුකම් සලසා තිබීම විය යුතු ය.

“කෂණික කැම” “කෂණික අරදේ” “කෂණික මේ දේ” ආදී ලෙස හැම දෙයක්ම කෂණිකව පිළියෙළ කර ගැනීම විලාසිතාවක් වී ඇති මේ යුගයේ ගැහැණු කෂණිකව රූපලාවනය ඇති කර ගැනීම සඳහා සාප්පුවලින් පහසුවෙන් ලබා ගත හැකි නොයෙකුත් විලවුන් හා විලාසිතා උපකරණ ප්‍රයෝජනයට ගන්නවා. එහෙත් අප විසින් අමතක කොට දමා ඇති ස්වාභාවික රූප ලාවනය සම්පත කුමක් ද? මේ අනිකක් නොවේ. කරුණාවය, ආදරයය, සරල වාමි බවය, හදවතෙහි සුන්දර බව ය. ලබාගත ගත හැකි සියලුම සුවඳ විලවුන් අතරින් වඩාත් ම හොඳ එක නම් මෙහි ගුණය ය. එය ස්වාභාවිකය, ලාභය, ඉතා ප්‍රබලය. මුහුණට කුංකුම අංගුරාග තවරා තිබුණත් නැතත්, කේශකලාපය සරසා අලංකාර කොට තිබුණත් නැතත් මෙහි ගුණයෙන් යුත් තැනැත්තා ස්වභාවයෙන්ම සුන්දර පෙනුමකින් යුක්ත ය.

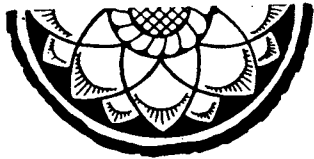
උපතින් එතරම් කැපී පෙනෙන ලස්සන පෙනුමක් නොතිබුණත් මෙන් ගුණය හා ඉවසීම ප්‍රගුණ පුහුණු කළහොත් තැනැත්තකුට ඉතා පැහැපත්, කඩවසම්, සුන්දර පෙනුමක් ඇති කර ගැනීමට හැකිවනු ඇත. මේ ගුණාංග හේතු කොට පුද්ගල අභ්‍යන්තරයේ ඇතිවන ප්‍රභාමත් සුන්දරබව, බාහිරව පැතිර ගොස් එම පුද්ගලයා සියලු දෙනාගේම සිත් ඇදගන්නකු බවට පත් කරනු නොඅනුමානය. ඒ තැනැත්තාගේ, තැනැත්තියගේ සිරුරෙන් නික්මෙන ඒ සුවිශේෂ සිත් ඇදගන්නා සුළු ස්වභාවය හේතු කොට බොහෝ අයගේ සිත් ඔවුන් වෙත බැඳෙනු ඇත

බාහිර ඔපය, පෙනුම වැඩි කලක් යන්නට මත්තෙන් මලක් පරවී යනවා මෙන් පරවී ගියත් ශරීර අභ්‍යන්තරයෙන් මතු වී විහිදෙන මේ සුන්දර බව ඒ පුද්ගලයා වයසින් වැඩි මුහුකුරු බවට පත්වන කල වඩාත් ප්‍රභාමත් මනු ඇත.

යම් පුද්ගලයෙක් ඊර්ෂ්‍යා සහගත නම් ආත්මාර්ථකාමී නම්, සටකපට නම්, අභංකාර නම් ඒ පුද්ගලයා පෙනුමෙන් කොතරම් සුන්දර කඩවසම් අයකු වුවත් මිනිසුන් විසින් ඔහු ප්‍රිය නොකෙරෙනු ඇත. හමේ පැහැපත් බවට මිනිසුන්ගේ සිත් ඇදෙන්නට ඉඩ ඇත. එහෙත් ඒ කොපමණ කලට ද? සිත කිලිටි කිසිදු පුද්ගලයෙකුගේ පැහැය පවිත්‍ර වීමට ඉඩක් නැත. සියලු දේ මෙන්ම බාහිර පෙනුම විගස පහවී යයි. ලස්සණ තිබෙන්නේ හමේ ගැඹුරට පමණයි යන කියමන ඒකාන්තයෙන් ම ඇත්තය. එහෙත් මෙන් සිත් වැඩීම නිසා ඇතිවන සුන්දර බව දිගට පවතින්නකි. එය සියලු දෙනා විසින් ම අගය කෙරෙන්නකි.

ලෝකය කැඩපතක් බඳුය. සිතහ මුසු මුහුණින් කැඩපත දෙස බැලුවහොත් කැඩපතේ පතිත වන ප්‍රතිබිම්බය ද පෙරලා සිතා සෙනු දකින්නට පුළුවන. ක්‍රෝධයෙන් පිපිරෙන මුහුණකින් ඒ දෙස බැලුවහොත් අප දෙස පෙරලා බැල්ම හෙළෙන්නේ ද නපුරු පෙනුමකි. එලෙස අප මෙන් ගුණයෙන් යුතුව අනුකම්පා සහගතව ක්‍රියා කළහොත් අපට ද එම ගුණාංගයන්ගෙන් පෙරලා සංග්‍රහ ලැබෙනු ඇත. අපේ සිත්වල පැන නගින උදර හැඟීම් අනුව කටයුතු කළහොත් ඒ හැඟීම් ප්‍රිය වචන යහපත් ක්‍රියා ආදියට පරිවර්තනය වී දක්නට ලැබෙනු ඇත.

කෙනකු දැකුම් කළු පෙනුමකින් යුක්තව ඉපදුනොත් එය ඔහුගේ වාසනාව ලෙස සැලකිය හැකි ය. බුදුන් වහන්සේ ද වදරා ඇත්තේ පැහැපත්, කඩවසම් පෙනුමක් ඇතිව උපත ලැබීම මංගල කරුණක් බවය. එහෙත් එවන් ලස්සන පෙනුම නිසා කෙනකු අභංකාරයෙන් හිස උදුම්මා ගත යුතු නැත. එයින් සිදුවන්නේ ඔහු අත් අයට අප්‍රසන්න වීමය. එම අභංකාර උඩඟු බව ඔහුගේ පෙනුමට බාධාවක් වනවා පමණක් නොව, එය ඔහුගේ අධ්‍යාත්මික දියුණුවට හා සතුටට ද බාධකයක් වනු ඒකාන්ත ය.



ධනය රැස් කිරීම



“ධනය උපයනු ලබන්නේ ධාර්මික මාර්ගයන්ගෙන් නම් පොහොසත් වීමේ වරදක් නැත”.

පිහිනුම් කරුවන් සිටින බවට ඉතා ප්‍රසිද්ධ ගමක් තිබුණි. දින ගණනක් මුළුල්ලේ කඩා හැලුණු ධාරානිපාක වරුසාව නිසා ගංගා ඇල-දොල උතුරා පිටාර ගලා ඒ ගම යට වුණා. වැස්ස තුරල් වුණු පසු මිත්‍රයන් පස් හය දෙනෙක් ඔරුවකට ගොඩ වී ගහේ අතික් ඉවුර දෙසට ඔරුව පැද්දුවා. හරියටම ගහ මැදට ගියා විතරයි ඔරුව කැඩුණා. සියලු දෙනාම දක්ෂපිහිනුම් කාරයෝ නිසා ගහට පැනලා එගොඩ ඉවුර දෙසට පිහිනන්නට පටන් ගත්තා. මොවුන් අතුරෙන් එක් අයෙක් කෙතරම් වෙර දළ පිහිනුවත් වේගයෙන් පිහිනන්නට අසමත් වුණා.

“ඇයි පහුවෙන්නේ, ඉස්සර උඹ අපි ඔක්කොටම වඩා හොඳට ජීනනවනේ” ඔහුගේ යාළුවෝ කීවා.

“හයියෙන් පිහිනන්නේ කොහොමද කාසී දාහක් මගේ ඉනේ බැඳලා තියෙනව. හරි බරයි. හයියෙන් ජීනන්න බෑ” ඔහු පිළිතුරු දුන්නා.

“චතුර පාර සැරයි කාසී ටික අල්ලල විසි කරල දපන්”

කාසී විසි කිරීමට ඔහුට සිත දුන්නේ නෑ. ඔහුට කතා කරන්න බැරිතරමට මහත්සියි. කොකරම් වෙහෙස දැනුනත් හිස වතා කාසී විසි කොට දැමීමට බැරි බව අඟවා ඔහු පිහිනන්නට වුණා.

එගොඩට ජීනු ඔහුගේ සමහර යාළුවෝ ඔහු දියේ ගිලෙන්ට යන බව දුටුවා.

“මය කාසී පොදිය විසි කරපන්, උඹ ගිලෙන්ඩයි යන්නේ. මෝඩයෙක් වෙන්න එපා. විසි කරපන්, මිත්‍රයෝ බෙරිහන් දුන්න.

කාසී පොදිය විසි කළේ ඔහු නොවේ. ටික වේලාවකින් ඔහු රුදුරු දිය පහරට අසුවී ගිලි නොපෙනී ගියා.

සත්තුෂ්ටිය

තණ්හවෙන් පිරිණු සිත සංවර කරගන්නා තුරු කිසිවකුට සම්පූර්ණ වශයෙන් සතුටට පත්වීමට නම් ලැබෙන්නේ නැත.. තම

ආශාවන් තෘප්තිමත් කර ගැනීමෙන් සතුටට පත්වීමට සිතනනාක්, අයකුට සතුට අත්පත් කරගත හැකි නොවේ. එසේ සතුට ලබන්නට කරන උත්සාහය සිහිනයක් පමණක් වෙයි. සියල්ල අනිත්‍යය. තණ්හාවත් එසේම ය. තණ්හාව වරින් වර වෙනස් වන විට කෙසේ නම් අයකු ඔහු බලාපොරොත්තු වන සියලු දේ ලබා ගන්නද?

ධනයට ගිජුවීම

භෞතික අංශයට බර වර්තමාන ලෝකය මුදල් දේවත්වයට නංවා ඇත. සෑම දෙනාම උත්සාහ ගන්නේ ඉක්මනින් පොහොසත් වීමටය. ධනය උපයන මාර්ගය ගැන ඔවුන් තුළ කිසිදු තැකීමක් නැත ඔවුන්ට වුවමනා කරන්නේ හොඳින් හෝ නරකින් ධනවත් වීමයි.

මේ නිසාම සඳුවාරය, අවංකබව, විශ්වාසය ආදී යහ ගුණාංග අද නිෂ්ඵල අවලංගු ගුණාංග බවට පත්ව ඇත. භෞතික බලවේගයන්ගේ බලපෑමට ගොදුරු වී ඇති මිනිස් සංහතිය අධ්‍යාත්මික ගුණධර්මයන්ට අත්ධවී ඇත. ධනය උපයනු ලබන්නේ ධාර්මික මර්ගයන්ගෙන් නම් එසේ ලබන ධනයෙන් ධනවත්වීම වරදක් නොවේ. අධාර්මිකව ලබන ධනය හේතුකොට නොයෙකුත් ප්‍රශ්න, කරදර ඇතිවනවා පමණක් නොව, තමන් වරදක් කොට ඇතැයි නිතරම සිතේ කුකුසක් ද පවතිනවා.

ධනය ඉපයීම කෙතරම් වැදගත්වී ඇද්දැයි කිවහොත්, මුදල් යනු තමන්ගේ අවශ්‍යතාව සපුරා ගැනීමට ඇති එක් මාර්ගයක් පමණක් බව මිනිසාට අමතක වී ඇත. ඇත්ත වශයෙන් ධනය යනු කුමක් ද? එයින් ඇති පල ප්‍රයෝජනය මොනවාද? ආදිය පිළිබඳ නිසි අවබෝධයක් ලැබීමට ඔහු අසමත්ව ඇත. මිනිසාගේ එකම අරමුණ වශයෙන් පවතින්නේ කෙසේ හෝ ධනය රැස් කිරීමයි. මේ නිසා ඔහුට නියම සතුටක් ලැබෙන්නේ නෑ. දුප්පත්ව සිටිය දී ලැබූ සතුටට වඩා වැඩි සතුටක් ඔහුට පොහොසත්ව සිටිය දී වුවත් ලබන්නට බැහැ. ඔහු එතරම් අවුල් වියවුල් තත්ත්වයකට පත්වෙලා. බලාපොරොත්තු බිඳ වැටිලා. මහා ආගාධයකට ප්‍රපාතයකට ඇදවැටිලා වගේ. බොහෝ පොහොසත් අය දුකින් තැවෙන්නේ මේ නිසයි. මුදල් වලින් සියලුම ඛාමාශාවන් තෘප්තිමත් කරගත හැකි නමුත් කිසි විටෙකත් සතුට නම් ලබා ගත නොහැකිය.

රුපියල් කෝටි ගණන්වල සොරකම්, මුදල් වංචා කිරීම් ආදිය ගැන පත්‍ර වර්තා මගින් දැන ගන්නට ලැබේ. මෙතරම් විශාල මුදල් ප්‍රමාණයක් නැතිවීමේ පාඩුව කායිකව හෝ මානසිකව විඳ දරා ගැනීම අතිශයින්ම දුෂ්කර ය මේ නිසාම ඉමහත් කරදරවලට පමණක් නොව මරණයට පවා පත් වූ අය ගැන දැන ගන්නට ඇත. මෙවන් ක්‍රියා බොහෝමයක් කරනු ලබන්නේ ඉතා උසස් වගකීම් දරණ අයයි. ඒ අය ඔවුන් කෙරෙහි තැබූ විශ්වාසය කඩ කරමින් අනුන්ගේ මාර්ගයෙන් මහා ධනකුවේරයන් බවට පත්වන බව පැහැදිලිය.

මෙවන් දුෂ්ණයන්ට හේතුව ඉක්මනින් ධනය රැස් කිරීමට ඇති අසීමිත ශිප්‍රබව ය. ඔවුන්ගේ ජීවිතයේ ප්‍රධාන අරමුණ මුදල් ගොඩ ගැසීමය. මුදලට වාල්වන ඒ අය ආගමික උපදෙස් පවා ගණන් ගන්නේ නැත. අවංක බව, විශ්වාසවන්ත බව ඔවුන් තුට්ටුවකටවත් ගණන් ගන්නේ නැත. ඔවුන්ට වැදගත් වන්නේ එකම දෙයයි. කාමාශාවන් පිනවීමට, පොදි ගසා රැක ගැනීමට මුදල් සෙවීමයි.

සදොස් සමීකරණය

මුදල් රැස් කිරීම මගින් කිසියම් සතුටක් සුරක්ෂිත බවක් ලැබෙන බව ඇත්තය. එහෙත් දැන් සිදුවනවා මෙන් මුදල් සෙවීම ජීවිතයේ එකම අරමුණ කොට ගත යුතු නැත. මුදල් රැස්කිරීමට යොමු වී ජීවිතය අර්ථවත්, ඵලවත් කර ගැනීම පිණිස කළ යුතු වෙනත් නොයෙකුත් කටයුතු කිරීමට අමතක නොකළ යුතු ය. ජීවිතයේ සාමය හා සුභදතාව පවත්වා ගැනීමට නම් ධනය පිළිබඳව වඩා නිවැරදි හේතු යුක්ත ආකල්පයන් ඇති කර ගත යුතු මය.

“මේ ඇති කියා සිතන තැනැත්තාට හැමදුම ඇති බව දැනේ”

- ලාමිත්සේ

සෑම අයෙක්ම සෑප සොයා යෑම ස්වාභාවිකය. නමුත් අවාසනාවකට මෙන් බොහෝ දෙනා සතුට හා ධනය සමකොට සලකයි. නැණවතුනට නම් මෙය සදොස් සමීකරණයකි. අල්පේච්ඡතාව ශ්‍රේෂ්ඨ පුද්ගලයින්ගේ ලක්ෂණයක්. සෑම ශ්‍රේෂ්ඨ පුද්ගලයකුම ඉතා වාමි ජීවිත ගත කළ අයයි. ශක්තිය හින කරන, කාමාශාවන් පිනවීමට බෙහෙවින් නැඹුරු වීම මේ අයගේ ජීවිතයේ අංග නොවේ. ඒ අය උදර ලෙස සංචරයෙන් යුතුව ජීවිතය ගත කරන අයයි. වෙනත් විදිහකින්

කියතොත් මෙයින් පැහැදිලි වන්නේ අවශ්‍යතා අඩුවන තරමට සතුට වැඩිවන බවය. ශ්‍රීක දාර්ශනික එපික්‍රොස් මෙසේ පවසා ඇත. "කිසියම් පුද්ගලයකු සතටු කිරීමට රිසි නම් ඔහු සතු වස්තුවට තවත් ධනය එකතු කරනවා වෙනුවට ඔහුගේ ආශාවන් නැති කර දැමීමට උත්සුක වන්න."

නිරන්තරයෙන්ම අසහනකාරී ස්වභාවයකින් යුක්ත සිතක් හුදෙක් භෞතික සැප සම්පත් ලබාදීමෙන් තෘප්තිමත් කළ හැකි නොවේ. ඒ නිසා ධනය හා සෞභාග්‍යය සතුට භුක්ති විඳීමට ඇති එකම මග වශයෙන් සැලකිය යුතු නැත. අපේ දිනපතා අවශ්‍යතාවන් ඉතා පහසුවෙන් සපුරා ගත හැකි ඒවා ය. එහෙත් අපේ ආශාවන් ඒ ආශාවන් නම් කිසිදාක මුළුමනින් තෘප්තිමත් කරගත හැකි ඒවා නොවේ. තම ආශාවන් හැකිතාක් දුරට සීමා කොට, සරල කර ගතහොත් ජීවිතය වඩා ඵලවත් අර්ථවත් කර ගත හැකිවනවාට සැකයක් නැත. සිරුරක් පවත්වා ගෙන යෑමට කෙනකුට අවශ්‍ය වන්නේ ඉතා සුළු දේවල් කිහිපයක් පමණයි. තමන්ට පුළුවන්කම තිබෙනවා නම් අවශ්‍ය පමණටත් වඩා කැම කන අය එමට ය. ඒ වගේ අය ජීවත් වෙන්නේ කන්න මිස, කන්නේ ජීවත් වීම සඳහා නොවෙයි. ප්‍රමාණවත් ලෙස ඇඳීම සඳහා එතරම් මුදල් වැය කරන්න අවශ්‍ය නෑ රසවත් කෑම, අගනා ඇඳුම් - පැළඳුම් වෙනත් නොයෙකුත් සුබෝපහෝගී අංගෝපාංග ඔබ සතුට ලෙස සලකනවා. එහෙත් මා නම් සිතන්නේ කිසිම දේකට ආශා නොකරන මානසික තත්ත්වයකින් සිටීම සතුට කියාය. මේ උතුම් සුබදයක තත්ත්වයට ළඟා වීමට නම් ලද දෙයින් සතුට වීමට පුරුදු විය යුතු ය" යයි සොක්‍රටීස් පවසා ඇත.

ධනය නිසි ලෙස පරිහරණය කිරීම

ධනය මනාව සිහිනුවණින් පරිහරණය කළ යුතුයි. එය ඔබේ මෙන්ම අන් අයගේ ද යහපත සඳහා ද වැය කළ යුතුයි. කිසිවෙක් තම රට, ජාතිය ආගම වෙනුවෙන් ඉටුවිය යුතු කිසිදු යුතුකමක් ඉටු නොකොට කැදර කමින් ධනය පොදි ගසමින් සිටියොත් ඔහුගේ ජීවිතය හිස් බොල් එකක් බවට පත්වෙනවා. ඔහුගේ ජීවිතය කරදර වලින් ගහණ එකක් වෙනවා. තම වස්තුව නිසි ලෙස ප්‍රයෝජනයට ගෙන නොමැති බව ඔහුට වැටහෙන්නේ ඔහු මරණාසන්න මොහොතෙයි. එහෙත් ඒ වන විට කල්පමා වුණා වැඩිය. මහත් වෙහෙස විඳ රැස් කරන ලද වස්තුවෙන් ඔහුට හෝ වෙනත් අයට ප්‍රයෝජනයක් වී නැති

බව ඉතා පැහැදිලි වෙනවා.

වස්තුව නිසි ලෙස ප්‍රයෝජනයට නොගෙන තමන්ගේ මෙන්ම අන් අයගේ ජීවන තත්ත්වය තාවාලිමට සියලු දෙනාට සතුට ගෙන දීමට කටයුතු නොකොට තණ්හාවෙන් එය පොදි ගසාගෙන සිටීමේ දුර්විපාක බුදුන් වහන්සේ පැහැදිලිව විස්තර කර තිබෙනවා. ඔබ මීය ගිය පසු ඔබේ වස්තුව ඉතිරි වේවි. ඔබේ නෑ හිත මිතුරන් ඔබේ මළ මිනිසා සමග සොහොන් බිමට පැමිණේ වී. එහෙත්, ඉන් එහාට ඔබ සමග යන්නේ කවුද? ඒ ඔබ ජීවත්ව සිටින කල කරන ලද හොඳ තරක ක්‍රියාවල එල විපාක පමණයි.

කුසල හෝ අකුසල ක්‍රියා කිරීමේ නිප ශක්තියක් මිනිසා සතුව පවතී. තමන් කරන මිනෑම අධම, අකුසල ක්‍රියාවක් සාධාරණ බව පෙන්වා තමන්ගේ වාසියට හරවා ගැනීමට සටකපට පුද්ගලයින්ට පුළුවන්කම ඇත. තමන් විසින් වරදක්, අකුසලයක් කරන ලද කල එය එසේ පිළිගැනීම වඩා හොඳ ක්‍රමයයි. එසේ නැත්නම් සිදුවන්නේ අසත්තෘප්තියේ යදම් වලට දිගින් දිගටම බැඳී සිටීමයි. සෙසු අයට ඉමහත් දුක්පීඩා සිදුකළ හිටිලර්, මුසොලිනි වැනි අය පවා කියා සිටියේ ඔවුන් එසේ කළේ උදර වේතනාවන්ගෙන් යුතුව බවයි. තම පැටවුන්ගේ ආහාරය පිණිස බිලින්දකු ඩැහැගෙන යන කොට් දෙනක් වුණත් එහෙම කියාවි. එහෙත් නියම වශයෙන් හිතට එකඟව සතුව බුක්ති විඳීමට තම ඔබ කළ යුතු වන්නේ ඔබේ සෑම ක්‍රියාවක්ම පරික්ෂා කොට බලා, ඒවා සිදුකොට ඇත්තේ ආත්මාර්ථකාමී අරමුණ ඇතුව ද නැද්ද, සියලු සත්වයින්ගේ යහපත, සුබසෙත උදෙසා ද නැද්ද යන්න දැන ගැනීමයි. ඒ නිසා අපේ තත්ත්වය ගැන අළුත් තක්සේරුවක් කොට අප දරණ මත ගැන නැවත සලකා බැලීමට දැන් කාලය පැමිණ ඇති බව සිතට ගත යුතු යි.

සමහර විටෙක නිර්නාමික කවියකු විසින් ලියා ඇති මෙම කවි පෙළෙන් මුදල් වල අගය සම්බන්ධයෙන් වඩා පැහැදිලි අවබෝධයක් අපට ලබා ගත හැකිවෙයි.

සයනයක් ඇත එහෙත් නිදි නැත
බොහෝ පොත් ඇත දැනුම නම් නැත
ආහාර ඇත, කුසගිනි බිඳක් නැත
සියුම් වන මුත් සොදුරුවන නැත

ගෙයක් ඇති මුත් නිවහනක් නැත
 ඔසු ද ඇත එනමුත් සුවෙක් නැත
 ඇතත් මේ සැප - සතුට නම් නැත
 ආගමක් ඇත විමුක්තිය නැත.

එය ඔබේය. මෙය මගේ යයි නොකියා ඔබට සහ මට ඒ දෙය
 ලැබුණු බව පමණක්ම පවසන්න. ලෝකයේ ඇති ප්‍රභාමත් සියලු
 දෙයක්ම මැකී යද්දී නොසැලී, සෝ තැවුල් නොමැති තුවිත් සිටිය
 හැකිය.



සෙසු අය සමග සුභදව විසීම



“සෙසු අය සමග සුභදව විසීම යනු ස්වභාව ධර්මයට එකඟව විසීම ය. ස්වාභාවික ධර්මයෙන්ම ඔබව ආරක්ෂා වෙනවා ඇත.”

ප්‍රීතිමත් ජීවිතයකට අත්‍යවශ්‍ය අංගයක් වශයෙන් පවතින්නේ සෙසු අය සමග සුභදව ජීවත්වීමයි. මෙසේ ජීවිතය ගෙන යෑම සඳහා අප එක් කරුණක් පිළිගත යුතු ය. එනම්, මිනිසුන්ට එකම අරමුණ කරා ළඟාවීමට විවිධ මාර්ග ඇති බවය. ඒ නිසා වෙනත් අය ඔවුන්ට ආවේණික වූ සිරිත් -විරිත් ඔවුන් පිළිගත් ආගමික විශ්වාසය හා මත දරණ විට අප කළබලයට පත්විය යුතු නැත.

සිරිත් විරිත්

හොඳ සිරිත් විරිත් පිළිබඳ අදහස සමාජයෙන් සමාජයට වෙනස් වේ. හැකිතරම් ශෝභා කරමින් වසු-වසු හඬ නගමින් කෑම අනුභව කිරීම හොඳ සිරිතක් හැටියට පිළිගන්නා සමාජ ඇත. කෑමෙන් පසු රාමකෙල් පිට කිරීම අමුත්තන් කටබඩ පුරා කා සත්තෝස වූ බව අභවන ලකුණක් සේ සලකන සමාජ ද ඇත. බත් මාළු පිණි ඇඟිලිවලින් අනා කෑම අයෝහන සිරිතක් වශයෙන් සමහර සමාජ මගින් සැලකෙන අතර. එම කෑම හැඳි ගැරුප්පු වලින් කෑම ප්‍රේම සම්බන්ධයක්. භාෂා පරිවර්තනයකුගේ මාර්ගයෙන් පවත්වා ගෙන යෑම බඳු තීරස ක්‍රියාවක් ලෙස තවත් සමාජ මගින් සැලකේ. ඇඟිල්ල කටේ හෝ නාසයේ දැමීම ඉතා පිළිකුල් සහගත ක්‍රියාවක් සේ සමහර සමාජවල සැලකේ. මෙය සාමාන්‍ය ගණන් නොගත යුතු කාර්යයක් ලෙස සලකන සමාජ ද ඇත. සෙරප්පුවකින් පහර කෑම තින්දනීය සිදුවීමක් සේ සමහරුන් ගණන් ගන්නා අතර දරුවන්ට තැලීම සඳහා සෙරප්පුව පාවිච්චි කරන සමාජ ද නැත්තේ නොවේ.

විවිධ සමාජවල පවතින සිරිත් -විරිත් වල වෙනස්කම් වඩාත් ඉස්මතු වී දක්නට ලැබෙන්නේ අප සංචාරයෙහි යෙදෙන විට ය. සිරිත් විරිත් වල හොඳ - නරක සම්බන්ධයෙන් ඉක්මන් තීරණ ගැනීමෙන් වැළකී සිටීම අත්‍යවශ්‍යය. සිරිත් විරිත් ඒ සැටියෙන් ම ගත් කළ අසවල් සිරිත හොඳය, අසවල් සිරිත නරකය යයි එක එල්ලේම වර්ග කොට දැක්වීම අපහසු ය. කිසියම් සිරිතක හොඳ නරක තීරණය වන්නේ එය සෙසු අයටත් බලපාන අන්දම මත ය. යම් යම් සිරිත් විරිත් නිසා අන් අය තුළ අමනාපයක් ඇති වේ නම් එබඳු සිරිත් - විරිත් නරක යයි කිව හැකිය.

අප ජීවත් වන්නේ වෙනස්වන ලෝකයකය. අප සම්ප්‍රදායේ , පාරම්පරික විශ්වාසවල, ඇදහිලි, සිරිත් විරිත්වල අන්ධ ලෙස එල්බ ගත යුතු නැත. අපේ මුතුන් මිත්තන් ඒ වාරිත්‍ර - වාරිත්‍ර ඇදහිලි සම්ප්‍රදායන් ආදිය අනුගමනය කළේ ඔවුන් සතු වූ අවබෝධ ශක්තිය අනුව ය. මේ සියලු සාම්ප්‍රදායික විශ්වාස, සිරිත් විරිත්, මනිමකාන්තර එක හා සමානව වැදගත් වන්නේ නැත. සමහරක් අදහස් යෝග්‍යය. තවත් සමහරක් එතරම් එලක් නැත. ඒ නිසා අප මේ සාම්ප්‍රදායික සිරිත් - විරිත් ආදිය වර්තමාන ලෝකයට, සමාජයට ගැලපේදැයි විමසා බැලිය යුතු ය.

සාම්ප්‍රදායික මනිමකාන්තර, ඇදහිලි, විශ්වාස ආදිය සම්බන්ධයෙන් අනුගමනය කළ යුතු ආකල්පය ගැන කලාම සූත්‍රයෙහි බුදුන්වහන්සේ මෙසේ වදරා ඇත. "යම් යම් දේ අකුශල ලෙස, ඔබටත් අන් අයටත් හානිකර ලෙස පෙනී ගිය විට ඒ දෙයින් වළකින්න. යම් යම් දේ කුශලය, ඔබටත් අන් අයටත් හිතකර ය යන අවබෝධය ඇති වූ විට ඒ දේ පිළිගන්න"

වත්මන් තරුණ පරපුර දරණ අදහස් ඒ අයගේ ජීවන රටා කුරුස්සන වැඩිමහල් අය සිටිනවා. මේ අය සිතන්නේ දරුවන් ද හණ මිටි මත දරමින් පාරම්පරික සිරිත් විරිත් සියල්ල අනුගමනය කරමින් සම්ප්‍රදායට කොටු වී සිටිය යුතු බව ය. මෙය සුදුසු ආකල්පයක් නොවේ. ඇත්ත වශයෙන් ම කළ යුත්තේ හානිකර නොවන දේ අනුගමනය කරමින් දරුවන්ට කාලය සමග වෙනස් වෙමින් ඉදිරියට යෑමට ඉඩ හැරීමය. මේ වැඩිහිටි පිරිස තමන්ගේ තරුණ සමය ගැන සිතිය යුතු ය. තමන් අළුත් දේ අනුගමනය කරන කළ දෙමාපියන් විරුද්ධ වූ අන්දම සිතියට නගා ගත යුතු යි. සාම්ප්‍රදායික දෙමාපියන් හා තරුණ පරපුර අතර ඇති වන මේ මත ගැටුම්බොහෝ පවුල්වල ගැටුම් ඇතිකරන පොදු හේතුවක් බවට පත්ව ඇත. දරුවන් වැරදි මගක යන බව දැක දැකත් ඔවුන් වළක්වා ලීමට දෙමාපියන් ඉදිරිපත් නොවිය යුතු යයි මෙයින් අදහස් නොකෙරේ. මෙසේ ඔවුන් වලක්වාලන විට දී ද දෙගුරුන් විසින් සිතට ගත යුතු වැදගත් කරුණක් ඇත. එනම් දඬුවමට වඩා වලක්වාලීම වැදගත් වන බවයි. සමහර දේ තමන් අනුමත කරන්නේත් තවත් සමහර දේ ප්‍රතික්ෂේප කරන්නේත් මන්ද යන්න දෙමාපියන් විසින් දරුවන්ට පැහැදිලි කරදිය යුතු මය

වෙනස් මත දැරීමට අත් අයට ඉඩ හැරීම

කෙනෙක් හුදලකාව සිටින්නේ නම් විරුද්ධ මත පිළිබඳ ප්‍රශ්නයක් පැන නගින්නේ නැත. එහෙත් අප ජීවත්වන්නේ සමාජයකය. සමාජීය ජීවිතයක් ගත කරන විට විරුද්ධ මතධාරීන් සමඟ නොගැටී ඒ අයගේ මතවලට එකඟ වී ඒ අය සමඟ සුභදව කටයුතු කිරීමට අප පුරුදු පුහුණු විය යුතු ය.

තම පෞද්ගලික අදහස් හා සාම්ප්‍රදායික සිරිත් විරිත් තමන් සමඟ කටයුතු කළ අත් අය මත පැටවීමෙන් වැළකීමට තමන් ඉතා පරිස්සම් වූණු බව එක්සත් ජාතීන්ගේ හිටපු මහා ලේකම්වරයකු වන ඌෆ තාන්ට් වරෙක පැවසීය. ඔහු තම නිවසේ දී තම ජාතික සිරිත් විරිත් එනම්, බුරුම සිරිත් - විරිත්, අනුගමනය කළේ ය. බුරුම භාෂාව කථා කළේ ය. බුරුම ඇඳුම් ඇත්දේය. තම ආගමික පුද - සූචා පැවැත්වීය. යටත් පිරිසෙයන් එක් මහාපුරුෂයකුවත් තම පෞද්ගලික විශ්වාස ආදිය අත් අය මත පැටවීමෙන් වැලකී සිටීමට උත්සාහ ගෙන ඇති බව ඌෆ තාන්ට් ගේ ක්‍රියාකලාපයෙන් පැහැදිලි වේ.

අප ජීවත් වන්නේ යුක්තියට වඩා ශක්තිය බලවත් වන ලෝකයක ය. ශක්තිවන්තයින් දුබලයන් පාගගෙන සිටින අතර ධනවතුන් දුප්පත් අය සුරා කෑමෙහි යෙදී ඇත. මෙය යහපත් හැසිරීමක් නොවේ. සමහර විටෙක අපට වෙනත් අය සමඟ එකඟ විය නොහැකි වන්නට පුළුවනි. එහි දෝෂයක් නැහැ. එහෙත් එසේ එකඟ නොවීමටවත් අපි එකඟ විය යුතු ය. අත් අය මත අපේ අදහස් බලෙන් නොපටවා, ඉතා සුභදව, මෘදු ලෙස එම අදහස් දැක්විය යුතු ය. අත් අය ජය ගැනීමට ශරීර ශක්තිය යොදවන්නේ තමන් නිවැරදි බව අත් අයට ඒත්තු ගැන්වීමට තරම් ප්‍රබල ලෙස කරුණු කියා දීමට අපොහොසත් අයයි.

"අප සමඟ එකඟ වන අය වෙතියි" අපි කිසියම් සතුටක් ලබමු. එහෙත් අපේ කිසියම් වර්ධනයක් වෙතොත් එය ඇතිවන්නේ විරුද්ධ මත පැන නගින අවස්ථාවන්හිදීය. අපේ ආකල්ප හා ක්‍රියා කලාපය ගැන වෙනත් අය දරණ මත අප සිත් රිදවීමට ඉඩ තිබෙනවා. නමුත් ඒ අයට අපි හොඳින් ඇහුම්කන්දුන්නොත් අපට වැටහේවී ඒ අයට කියන දේවල යම් ඇත්තක් තිබෙන බව. අපේ ආකල්ප හා වර්ගාව වෙනස් කිරීමට අප සූදානම් නම්, අත් අයගේ මත හේතුකොට ගෙන අපට කිසියම් වර්ත වර්ධනයක් දියුණුවක් ලබා ගන්නට පුළුවනි. ලෝකය හරියට නොයෙක් වර්ගයේ මල්වලින් සැදුණු මල් උයනක්

වගේ. අපිත් හොඳ නරක තෝරා ගත යුත්තේ, තෝරා - බේරා මල් පැනී උරා බොන මී මැස්සකු වගේ; හිතකර දේ උකහා ගෙන අහිතකර නිෂ්පල දේ ඉවත ලෑ යුතු ය. යමක් කරනවිට අපට සියලුම දෙනා සතුටුකිරීම කිසිදක කළ නොහැකිය. ඒ අත් කිසි හේතුවක් නිසා නොව ලෝකයේ මිනිස්සු විවිධ මත දරණ නිසා ය.

අපට සියලු දෙනා සතුටු කළ නොහැකිය : වරෙක පියෙක් සහ පුතෙක් බුරුවකු වෙළඳ පොළට ගෙන යමින් සිටියා. මේ අය දුටු සමහර මිනිස්සු "මොන බුරු මිනිස්සු ද, ඇයි මුත් දෙන්නට මේ බුරුවගෙ පිටේ නැගල යන්න බැරි?" කියා ඇසුවා. පියාට මේ කථාව ඇහුණා ඒ මනුස්සය පුතාට කථා කරලා කිව්වා "පුතේ උඹ මුගේ පිටේ නැගලා යම. මම පයින් එන්නමි". මෙහෙම කියලා පුතා බුරුවගෙ පිටින් යද්දී තාත්තා පයින් ගියා. මේක දැක්ක මහළු ගැහැණියක් මෙහෙම කිව්වා "අනේ මම දන්නේ නෑ ලෝකෙට මෙනවා වේගන එනව ද කියල? තරුණ ගැටයා බුරුවගෙ පිට උඩ. තාකි තාත්තා පයින් බඩගානවා. මේක ඇසුණු පුතා ඉක්මනට බුරුවා පිටින් බැහැලා තාත්තාට කිව්වා බුරුවපිට උඩ යන්න කියල. මෙහෙම ටිකක් දුර යන විට තරුණ ගැහැණියක් මෙහෙම කිව්වා "ඇයි මේ තාත්තටයි පුතාටයි දෙන්නටම බුරුව පිට උඩ යන්න බැරි?" ඒ සැරේ තාත්තයි පුතයි දෙන්නම බුරුවගෙ පිටේ නැගලා යන්න පටන් ගත්තා. මෙහෙම ටිකක් දුර යනකොට තව කට්ටියක් කියන්න පටන් ගත්තා "අනේ පව් මේ අභියසක සතාට පුළුවන් ද මේ තඩ් මිනිස්සු දෙන්නව පිට උඩ තියාගෙන යන්න. මහ අසප්පුරුස මිනිස්සු. මේ වන විට තාත්තටයි පුතාටයි හොඳටම ඇතිවෙලා. ඒ දෙන්නා බුරුවගෙ පිටින් බැහැලා උච්ච කර තියා ගත්තා. "දැන්වත් මේ මිනිස්සු කට පියා ගෙන ඉන්නෙ නැතැ" කියලා හිතුවා. මෙහෙම බුරුව කර තියාගෙන යන කොට මිනිස්සු ඉළ කැඩෙනකම් හිතා වෙන්න පටන් ගත්තා. "මේ බලහල්ලා, බුරු මිනිස්සු දෙන්නෙක් බුරු නාමිබෙක් උස්සාගෙන යනවා".

මේ විදිහට යන එක බුරුවටත් ඒ තරම් හිතට ඇල්ලුවේ නෑ. තුන්දෙනාම ගහක් ළඟට ආවා. බුරුව බිමට පනින්න දහලන්නට පටන් ගත්තා. එහෙම දහලන කොට බුරුවයි තාත්තයි, පුතයි තුන් දෙනාම ගහට ඇදගෙන වැටුනා.

හැමෝම සන්තෝස කරන්න ගියාම එක්කෙනෙක්වත් සන්තෝස

කරන්න බැරිව යනවා. අන්කීමේ තමනුත් අමාරුවේ වැටෙන එකයි වෙන්නේ.

ඉටසීම සහ සහනශීලය

කරදර අවස්ථාවල දී සතුටින් ඉන්න පුළුවන් අය හරිම අගෙයි. ඒ අය අතික් අයටත් ධෛර්යයක්. හැම දේකම සැහැල්ලු පැත්ත ගැන හිතල ඒ අයට පුළුවනි ගැටුම් වලින් වැලකී ඉන්න. තමන්ට එල්ලවන උසුළු විසුචලට ඒ අකාරයෙන් ම උත්තර දී අඩදබර ඇති කර නොගෙන ඉන්න තුවණැත්තන්ට පුළුවනි.

අපට උසුළු - විසුළු කරනු ලැබූ විට අප උරණ විය යුතු නෑ. ඉතා මෘදු ලෙස විහිළුවම ඔවුන් වෙත පෙරළා එල්ල කොට, එවන් අවස්ථාවන්ට සුහද විලාසයකින් මුහුණ පෑ යුතු යි.

විහිළුකාරයාට විහිළුවක්: එක් ඉංග්‍රීසි ජාතිකයෙක් දිනක් තේ පැන් සංග්‍රහයකට සහභාගී වුණා. ඔහු කාමරයෙන් පිට වී සිටින අවස්ථාවේ දී ඔහුට විහිළුවක් කිරීමට යාළුවන්ට හිතුනා. එහෙම හිතල ඒ මන්සුසයගේ කබායේ පිට පැත්තේ බුරුවෙකුගේ හිසක් පින්තාරු කළා. සංග්‍රහය ඉවර වෙලා කබාය ගත්ත විට ඒ චිත්‍රය ඔහු දැක්කා. මිනිහා තරහ වුණේ නෑ. ඇහට නොදැනී මෙහෙම ඇහැට්වා. අද හටස කවුරු හරි මගේ කබයෙන් මුහුණ පිහ දැම්මා ද? මේ ප්‍රශ්නය අහුවම යාළුවන්ට පුදුම හිතුනා. "නෑ මම එහෙම ඇහුවේ මේ මුහුණ පිහදැම්ම එක්කෙනාගේ මූනෙ පාර මගේ කබායේ තවම තියෙන නිසයි." ඔහු කිව්වා.

ක්‍රීඩාවකින් පැරදුනොත් කළ යුත්තේ කුමක් ද? ඔබ එබඳු අවස්ථාවක කිසිසේත් කෝප විය යුතු නැහැ. කෝප වුණොත් ක්‍රීඩාවේ විනෝදය නැති වී යනවා. පමණක් නොවෙයි. යාළුවොත් ඔබට දක්වන සැලකිල්ලත් නැතිව යනවා සෑම කෙනෙක්ම තම සිත් පත්ලෙහි ඉවසීම ආදාරය, අවංක බව ආදී ගුණාංගයන්ගේ බීජ රෝපණය කොට ලෝකය ජීවත්වීමට ඉතා සුදුසු තැනක් කරලීමේ වගකීමට උරදීම වැදගත්. මෙහෙම ක්‍රියා කළොත් තම ජීවිත කාලය තුළදීම තම වත්මන් පරපුරටත් එමෙන්ම අනාගත පරපුරටත් ඉමහත් හිතකර වන නව යුගයක් පුබුදිනවා ඇති. විපත්තිකර අවස්ථාවන්ට අවබෝධයෙන් හා ඉවසීමෙන් මුහුණ පෑමට සමත් තැනැත්තා නිසැකයෙන් ශිෂ්ට අයෙකි.

එදිනෙද ජීවිතයේ දී පැන නගින ප්‍රශ්නවලට උපේක්‍ෂාවෙන් යුතුව මුහුණ දීම ශ්‍රේෂ්ඨ පුද්ගලයින්ගේ ලක්‍ෂණයක්.

මහු මගේ සේවකයා නොව ගුරුවරයා ය: දීපංකර නම් ඉතා ප්‍රකට ශ්‍රේෂ්ඨ බෞද්ධ ආචාර්ය වරයෙක් ඉන්දියාවේ සිටියා. උන්වහන්සේට ටිබට් දේශයේ ධර්ම ප්‍රචාරය කිරීමට ආරාධනා කරනු ලැබුවා. මේ ගුරුතුමා කෑමපිසීම සඳහා මහ කලහකාරී අයෙක් ද කැටුවයි ගියේ. මේ මනුස්සයා අධිදබර කරගත්තා පමණක් නොවෙයි හරියට කෑම පිසින්නටවත් දැන සිටියේ නෑ. මේ මනුස්සයා ගැන හොඳ විමසිල්ලෙන් සිටිය ටිබට් ජාතිකයෝ දිනක් දීපංකර තුමා වෙත පැමිණ මෙහෙම කියා සිටියා: "ගුරුතුමනි, මොකට මේ මිනිහ කියාගෙන ඉන්නව ද? මිනිහට හරියකට උයන්නවත් බෑ. මිනිහ හිසරදයක් විතරයි නෙ. ඇයි මේ මිනිහ පිටත් කරල අරින්නෙ නැත්තෙ. ඔබ තුමාගේ සියලු කටයුතු අප කර දෙන්නම්" දීපංකර තුමා මඳක් සිනාසී මෙහෙම උත්තර දුන්නා "මබලාට තේරුම් ගන්න බෑ. මේ මිනිහා මම කියාගෙන ඉන්නේ වැඩකාරකමට නොවෙයි. ගුරුකමට". "මොනව? ටිබට් ජාතික ගෝලයෝ පුදුමයට පත්වුණා. "මේ මනුස්සයාට කිසිම වැඩක් බෑ. නිතරම කලබල ඇති කරනවා. එම කාරණා දෙකෙන් මම ඉවසීමයි සහනශීලී ගුණයයි දෙකම පුරුදු කර ගන්නවා. ඒ නිසා මිනිහ මට හරි ප්‍රයෝජනයයි."

ඉවසීමත් සහනශීලී ගුණයත් ක්‍රියාත්මක කළ නොහැකි ඉතා උත්තරීතර ගුණංග පමණක් බව සමහරුන්ගේ මතයයි. මේ කෲර ලෝකයේ ජීවන සටනේ යෙදී සිටින අයකු කෙසේ නම් ආදර කරුණා ගුණ වඩන්න දැයි සමහරු ප්‍රශ්න කරනවා. ඇත්ත. මේ ගුණංග දියුණු කරන එක ලේසි නෑ. නමුත් අධිෂ්ඨානයෙන් උත්සාහයෙන් එය කරන්න පුළුවන්. බුදුන් වහන්සේහා උන්වහන්සේගේ ශ්‍රාවකයින්තුත් මේ බව ආදර්ශයෙන් ඔප්පු කොට තිබෙනවා.

ලෝකයේ සිටින සෑම කෙනෙක්ම හැඩ ගස්සා සාමය උදකරගන්නට බලාපොරොත්තු වීම නිෂ්ඵලයි. ඒ වගේ ම අප යන ගමනේදී හමුවන සියලු ගල් බොරළු කටු පඳුරු ඉවත් කොට ගමන් මග පහසු කරගන්නත් බෑ. ඒ නිසා අප ඒ ඒ අවස්ථාවන්ට හැඩ ගැසෙන්න ඕනෙ. ගල් බොරළු සහිත රළු බිමක ඇවිදින විට පය රිඳෙනවා. ඒ නිසා ඊට ගැලපෙන පාවහන් යුගලක් පාවිච්චි කරන්න

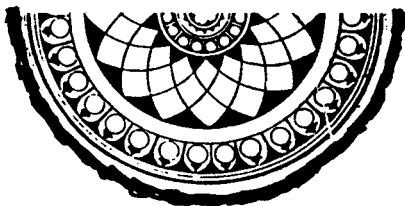
මිනෙ. අපි පි හැඩ ගැහෙන්න මිනෙ. මුළු ලෝකයම වෙනස් කරන්න බැ. සිනේ සාමය ඇති කරගන්න උත්සාහ කරන විට ඊට බාධා වශයෙන් ලෝකයේ පවතින නොයෙකුත් දේ ඉවත් කරන්න උත්සාහ ගතහොත් එය කවදවත් සාර්ථක වෙන්නේ නෑ. අපි කළයුත්තේ අපේ ඇස් කන් නාස ආදී ඉඳුරන් සංවර කර ගැනීමයි.

යම් පුද්ගලයකු වැරදි නම් ඔහු නිවැරදි කිරීමේ ක්‍රම රාශියක් තිබෙනවා. ඔහුට බැණවැදී, ඔහුට ප්‍රසිද්ධියේ දෝෂාරෝපණය කර ඔහුව විවේචනය කර ඒ කටයුත්ත කරන්න බැ. එයින් සිද්ධ වෙන්නේ ඔහු තව තවත් දඩබ්බර වෙන එක පමණයි.

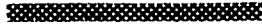
ඉතා කරුණාවන්ත ලෙස ඔහුට කථා කොට, ඔහුගේ වැරදි හොඳින් පහද දෙන්න. එවිට ඔහු ඇහුම්කන් දෙවී. කිසියම් දවසක ඔහුට යහමගට යොමු කිරීම ගැන ඔබට ස්තුති කරාවී.

තවත් අයකුගේ අදහසක් විවේචනය කරන විට අන් අයගේ හිත් පාරවන තද, පරුෂ වදන පාවිච්චි කරන්න එපා. නිතර ම ඉතා කරුණාවන්ත ලෙස මෘදු ලෙස ඔබේ අදහස් දක්වන්න. ඔබේ වැරදි පෙන් වූ කළ කෝපයට පත් විය යුතු නෑ. මූණ ඇඹුල් කරගත යුතු නෑ. කෝපයට පත් වී. මුහුණ පුළුටු කරගෙන නොසතුට පෙන්වා අනුන්ට බැණ බැදී බිය ගන්වා ඔබේ වැරදි සෙවීමෙන් ඔවුන් වැළැක්වීමට හැකි වේ යැයි ඔබට සිතෙන්නට ඉඩ ඇත. මෙය වැරදි ආකල්පයක්, කෝපයට පත්වීම, බැණවැදීම දුර්වල වර්ගයා ඇති අයගේ ලක්ෂණයක්.

අති උත්තම දලයි ලාමා තුමා මෙසේ පවසා තිබෙනවා. "මට තවත් මනුස්සයකු මුණ ගැසුණු විට මම ඔහුගේ ජාතිය, වර්ණය, ආගම, සමාජ තත්ත්වය ආදිය ගැන සිතන්නේ නෑ. මට දැනෙන්නේ මිනිස් පවුලේ තවත් සාමාජිකයෙක් මුණ ගැසුණ කියලයි."



මිනිසාට ඔහු වෙසෙන පරිසරය වෙනස් කළ හැකිය



“අපේ ඉරණම නිර්මාණය කෙරෙන්නේ සිත මගිනි, අපව ලෙඩ කිරීමට හෝ සුව කිරීමට සිතට පුළුවන”

ස්වභාව ධර්මයේ සමබරතාවක් දක්නට ඇත. මෙයට බාධා පැමිණවීම අපහසු ය. නියත ලෙස ක්‍රියා කෙරෙන මේ ස්වභාවික නීතිරීති වර්ණනා, යාඥා, පුද පූජා ආදී මගින් වෙනස් කළ හැකි නොවේ. නීති සම්පාදනය කෙරෙන දිව්‍යමය බලවේගයකින් තොරව මේ ස්වාභාවික නීති භෞතික හා මනසික මට්ටම්වල ක්‍රියාත්මක වෙයි. මිනිස් ජීවිතයට විශේෂ බලපෑමක් කරන මෙවන් එක් පොදු නීතියක් නම් කර්මයයි. කර්මය ක්‍රියාත්මක වන්නේ සද්චාර ක්ෂේත්‍රයේ ය. සිත, කය, සහ වචනය යන තුන්දොරින් කෙරෙන කුශල හෝ අකුශල ක්‍රියා නියම කාලයේ දී කුශල හෝ අකුශල විපාක ගෙන දේ.

කිසියම් පුද්ගලයකු නොදැනුම් කෲර අයෙක් නම් කෲර ක්‍රියාවන්ගිම නිරත වෙයි නම් පොදු ස්වාභාවික නීති අනුව ජීවත් නොවෙයි නම් ඔහු තම අකුශල ක්‍රියා මගින් ඔහු වෙසෙන මුළු පරිසරයම දූෂණය කරනු ඇත. ඔහුගේ අකුශල ක්‍රියා හේතු කොට අකුශල විපාක ඇතිවෙයි. එම නිසා දුකට පත් වෙයි. ඔහු ඔහුගේ දූෂිත සිත මගින් ඔහුටත් එමෙන්ම අන් අයටත් දුක ගෙන එයි. අනිත් අතට අයෙක් පොදු ස්වාභාවික නීතීන්ට අනුකූලව වෙසෙමින් දැනුම් දිවිපෙකක් ගෙන යන්නේ ද, ඔහු මුළු පරිසරයම පවිත්‍ර කරයි. ඔහුගෙන් නික්මෙන බලවත් මානසික සිතුවිලි තරංග ඔහු වටා වෙසෙන සියලු දෙනාටම බලපන අතර එමගින් පරිසරයට ද සතුටින් පිරි සාමයෙන් හෙබි වාතාවරණයක් ගෙන දෙයි.

ශීලය ප්‍රගුණ කිරීම

ශීලය හා හිතකර මානසික රටාව යන ගුණාංග නිතැතින් ම වැඩෙන ලක්ෂණ නොවේ. බොහෝ දෙනා ඉක්මනින් කෝප වන, ඊර්ෂ්‍යා සහගත අදහස් ඇති කරගන්නා, ආත්මාර්ථකාමී, පළිගන්නා සුළු අයය. විශේෂයෙන්ම කරභකාරී අවස්ථාවන්හිදී ජීඩනයන්ට හසු වූ අවස්ථාවලදී මේ දුර්ගුණ වහා ඉස්මත්තට පැමිණේ. මෙවන් අය ශීලය ප්‍රගුණ කිරීම කෙරෙහි විශේෂ අවධානයක් යොමු කළ යුතු අතර, ද්වේෂය, මමත්ථ්‍වය, ආත්මාර්ථකාමීත්වය ජය ගැනීමට උත්සාහ ගත යුතුම ය.

නියම වස්තුව තුමක් ද?

තම වාසිය පිණිස වාටු බස් දොඩා අන් අය වර්ණනා කරන පුද්ගලයෙක් සිටියා. දිනක් ඔහුට පව්ව මැණිකක් ලැබුණා. ඔහු එය ඇමතිවරයකුට තෑගි කිරීමට උත්සාහ ගත් නමුත් ඇමතිවරයා එය පිළිගැනීමට කැමති වුණේ නෑ.

"මේක හොඳ පව්ව ගලක්, සාමාන්‍ය මිනිසකුට මේක හොඳ වැඩියි. මේක ගැලපෙන්නෙ ඔබ වගේ උසස් කෙනකුටම යි. ඒ නිසා මෙය අයිති විය යුත්තේ ඔබටම ය. මෙය පැළඳිය යුත්තේ ඔබමයි" මේ පුද්ගලයා කියා සිටියා.

"මේ පව්ව ගල් කැටය ලොකු වස්තුවක් කියා ඔබ සිතනයයි. ඇත. ඒත් මාව ලෙහෙසියෙන් වාටු කලා වලින් රවටන්න බෑ. මගේ වස්තුව එයයි". ඇමතිවරයා පිළිතුරු දුන්නා.

ශීලය වැඩිය හැකිවන්නේ ඇප-කැපවී පුරුදු කිරීමෙන්. ශීලය වැඩීමට කැමැති අයෙක් දිනපතාම යහපත් ගුණ ධර්ම වැඩීම වැදගත් අභිතකර අංශයට නැඹුරු වූ අයකු විසින් තම විශේෂයෙන් මේ සඳහා ඇප-කැප වීම අවශ්‍යයයි. සතිය වැඩීම මෙයට උපකාරී වෙනවා. සිහියෙන් හා වීරියෙන් මේ අභිතකර ලක්ෂණ පහකොට යහපත් මානසික, වාචික හා කායික ගතිගුණ දියුණු කර ගත හැකියි. මේ ගතිගුණ දියුණු වූ පසු ඒවාට පටහැනි අකුශල ක්‍රියා කිරීමට කිසිදු නැඹුරුවක් ඇති වන්නේ නෑ. එකල ඔහු විසින් කෙරෙන සියලු ක්‍රියා කුශල ක්‍රියා වෙනවා. යහපත් චේතනා මගින් සකුට ළඟා කෙරෙනවා.

මනස නිර්මාණාත්මක ලෙස යෙදීම

මනස ඉතා බලගතුයි. කුශල - අකුශල සියල්ල නිර්මාණය කෙරෙන්නේ මනසින්, සියලු අකුශල මනෝමයයි. එපමණක් නොවෙයි සකුට සෞභාග්‍යය, ප්‍රීතිය ආස්වාදය මේ සියල්ල මනෝමයයි. මනස පවතින්නේ අප තුළ වුවත්, එහි ස්වභාවය පිළිබඳව කිසිවක් අප දන්නේ නෑ. අප තුළ පවතින දෙයක නියම ස්වභාවය නොදැනීම පුද්ගලයාට කරුණක්. අනුන්ගේ සිත් කියන්නට පුළුවන් අය ඉන්නවා. එහෙත් අනාගතය, විශේෂයෙන් තමන්ගේම අනාගතය දැක ගන්න සමත් කිසිවෙක් නම් නැහැ.

අනුන්ගේ සිත් දන්නා මිනිහෙක් : අනුන්ගේ සිතේ පහල වන අදහස් කිමට හැකිය කියමින් විශාල මුදල් සම්භාරයක් රැස්කල ශාස්ත්‍රකාරයෙක් සිටියා. දිනක් තරුණයෙක් ඔහු වෙත පැමිණියා. ලොකු පොල්ලක් අතේ ඇතිව පැමිණ ඔහු මෙසේ කීවිවා. "පුළුවන් නම් කියනවා මම තමුසෙට මේ පොල්ලෙන් තඬි බායිද නැද්ද කියලා." ශාස්ත්‍රකාරයාට තරු පෙනුනා "ඔව්" කිව්වොත් නොගහන බවත්, "නෑ" කිව්වොත් ගහන බවත් ඔහුට තේරුම් ගියා. ශාස්ත්‍රකාරයා කිසිවක් නොදොඩා සිටීම හොඳයයි තේරුම් ගත්තා.

බුදුන් වහන්සේ අකුශලය හඳුන්වන්නේ ගැලවුම්කරුවකුගේ මාර්ගයෙන් ඤාණ කර ගත යුතු පාපයක් ලෙස නොව, අඤානය හේතු කොට ගෙන හටගෙන ඇති, ඒ නිසා ප්‍රඥාව දියුණු කර ගැනීමෙන් පහකළ යුතු ක්ලේශයක් ලෙසය. මිනිසා දෙවියන් ගේ ශාපයට හසු වූ, පාපයෙහි උපත ලැබූ, අධර්මයෙන් හැඩ ගැසුණු, සදකාලික දුකට නියම වූණු අයකු යන දේවධර්මවාදී විශ්වාසය බුදුන්වහන්සේ විසින් මුළුමනින්ම ප්‍රතික්ෂේප කරනු ලැබුණි. උන්වහන්සේගේ අදහස වන්නේ යහපතෙහි යෙදීම සඳහා සෑම පුද්ගලයකුට ම කුශලතාව ඇති බවය. ඉතාම අධම අයකුට වුව ද චිරියෙන් කටයුතු කිරීමෙන් උත්තමයකු විය හැකි බව උන්වහන්සේ දක්වා ඇත. ඉතාම දරුණු පාපකර්මයකට වුව ද සදකාලික අපාගත වීමක් ඇතැයි උන්වහන්සේ පිළිගන්නේ නැත.

සිත උපකරණයක් සේ සලකන්න. නිසි ලෙස පාවිච්චි කළහොත් එය යහපතටත් අනිසි ලෙස පාවිච්චි කළහොත් අයහපතටත් හේතු වේ. මේ දෙකින් එක් ක්‍රමයක් තෝරා ගැනීම අපට බාර ය. දුක හෝ සැපත මුල් වූණු ප්‍රතික්‍රියා මාලාවක් බිහි කිරීමට එක් සිතුවිලි මාත්‍රයක් ප්‍රමාණවත් ය. සිත දියුණු කිරීම සම්බන්ධයෙන් බුදු දහම විශේෂයෙන් අවධාරණය කරන්නේ මෙ නිසා ය.

සිත විදුලිය වගේ. විදුලියේ බලයෙන් නිවසක් ආලෝකමත් කළ හැකියි. එමෙන් ම විදුලි රැහැනක් අතින් ඇල්ලුවහොත් කෙනෙක් ඤාණයකින් මරණයට පත්වෙනවා. මේ දෙයාකාර ප්‍රතිඵල ලැබෙන්නේ විදුලිය පරිහරණය කරන ආකාරය අනුවයි. ඒ වගේම සිත හා සම්බන්ධ නියාමයට පිටුපා අකුශල ක්‍රියාවෙහි යෙදෙන අයෙක් දුකට අත වනන්නෙක් වෙනවා. සිත දමනය කළහොත් සතුට උදාවෙනවා.

සිත ප්‍රභාස්වර බවත්, එහි හරය ශුද්ධ ශක්තිය බවත් එමෙන් ම සිත දූෂණය වන්නේ පසුව ඇතිවන ක්ලේශයන් මගින් බවත් බුදුන් වහන්සේ වදරා තිබෙනවා. අකුශල සිතුවිලි, රාග, ද්වේෂ, මෝහ ආදී අකුශල මූලයන්ගෙන් ඇතිවන සිතිවිලි - පාලනය කිරීම ඉතා දුෂ්කරයි. මෙවන් සිතුවිලි මුලිනුපුටා දැමිය හැක්කේ සිත දියුණු කිරීම මගින් මය.

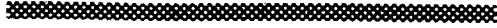
අපේ සෑම ක්‍රියාවක්ම මෙහෙයවන්නේ සිතෙන්. අපේ වර්තමාන තීන්දු වන්නේ දිගින් දිගටම අප විසින් කරනු ලබන මේ ක්‍රියා අනුවය. අප තුළ කාරුණික සිතිවිලි ඇත්නම් අප කරුණාවන්තයි. අප තුළ ඇත්තේ කෲර සිතිවිලි නම් අප දරුණුයි. අප සිතෙහි පවතින්නේ වංක සිතුවිලි නම් අප වංකයි. එම සිතිවිලි අවංක නම් අපව හැඳින්වෙන්නේ අවංක අය ලෙසයි. අපේ සිතුවිලි අපේ වර්ගාවට, ස්වභාවයට බලපාන්නේ මේ අකාරයටමයි.

අපේ මෙහෙවර ශිෂ්ට යහපත් ගුණ වර්ධනය කර ගැනීමට නම් අපි කරුණා හා ප්‍රඥ සහ ගුණාංග වැඩිම කළ යුතුම යි. මිනිස් ආත්මයක් ලැබීම ගැන අප සතුටු විය යුතු යි. එය පූර්ව කුශල කර්මයන්ගේ විපාකයෙන් සිදු වුවත්. මිනිසක් බව ලැබීම නිසා කුසල් රැස් කොට අපේ යහපත සද ගැනීමට අපට අවස්ථාව උද වී තිබෙනවා. අපි අර්ථවත් ජීවිත ගත කරමින් මිනිසක් බවට උසස් බවක් ලබා දිය යුතුය. ඒ නිසා නියත වශයෙන් දුක ගෙන දෙන අකුශල කර්මයන් හි යෙදෙමින් අපට කුශල් රැස්කොට ගැනීමට ලැබී ඇති මේ අවස්ථාව අපගේ හැරිය යුතු නෑ. සලකුණක්වත් ඉතිරි නොකොට පාවී යන වළාකුලක් මෙන් අපේ ජීවිතත් නිකරුණේ ගත වී යාමට ඉඩ හැරිය යුතු නෑ.

ඒ නිසා පැරණි අවධියේ උතුම්කොට සැලකුණු ප්‍රඥව කරා අප ආපසු යායුතු ය. එය අනාගතයේ ප්‍රඥව ද වේ. එහෙත් එය අතීතයට හෝ අනාගතයට ම සීමා වුණු ප්‍රඥවක් නොවේ. ඒ ප්‍රඥව වනාහි සෑම කාලයකටම පොදු සකල මිනිස් වර්ගයාටම හිමි. බුදුන් වහන්සේ විසින් සොයා ගන්නා ලද සනාතන ප්‍රඥවයි. ඒ ධර්මයේ අන්තර්ගත ප්‍රඥවයි. සද්කාලික දිය උල්පත්වලින් පෝෂණය වන ළිඳක් බඳු වූ මේ ප්‍රඥවෙන් අපත් උකහා ගත යුතුයි. එම ප්‍රඥව නොමැතිව පෞද්ගලික හෝ ජාතික දියුණුව, අභිවෘද්ධිය ඇති කර ගත නොහැකිය.



මනුෂ්‍යත්වයේ උදරබව



"අපේ ජීවිතයේ අරමුණ ආත්මාර්ථකාමී අභිමතාර්ථ ඉටුකර ගැනීම නොව සෙස්සනට සේවාවක් කිරීමේ උදර කර්මය බව පැරණි දර්ශනයන්හි ඉතා පැහැදිලිව දක්වා ඇත".

මනුෂ්‍යත්වයේ උදරබව යන සංකල්පය සරල වුව ද සමහර විටෙක ව්‍යාකූල ය. මෙයට සම්බන්ධ කරුණු පිළිබඳව බෞද්ධ දෘෂ්ටි කෝණයෙන් අපට කෙතරම් දුරට කරුණු සාකච්ඡා කළ හැකිදැයි සොයා බලමු.

උදර බව, ශ්‍රේෂ්ඨ බව ඇති කරන ශිෂ්ට ගුණ ධර්ම මොනවාද? එදිනෙද ජීවිතයේ දී අන්‍යෝන්‍ය සම්බන්ධතාවන් පවත්වාගෙන යන විට අප ඉතා අගේ කොට සලකන සද්චාරික ආධ්‍යාත්මික හා බුද්ධිමය ගුණධර්ම මේවා අතර වෙනවා. මිනිසුන් වශයෙන් හොඳ තරක තේරුම් - බේරුම් කර ගැනීම පිණිස දියුණු කොට ගත හැකි මනසක් අපට තිබෙනවා. අප ලජ්ජා විය යුත්තේ මොන දේ පිළිබඳව ද අප ආධිමිබර විය යුත්තේ මොන දේ පිළිබඳව ද කියා අපට වෙන් වශයෙන් හඳුනා ගත හැකියි. මෙය අප විසින් ඉතා උසස් කොට සැලකෙන ශිෂ්ට ගුණ ධර්මයකි. අප කිරිසනුන්ගෙන් වෙන් කොට සැලකෙන්නේ මෙවන් උතුම් ගුණ ධර්ම හේතු කොට ගෙනය.

සිත දියුණු කිරීමට නම් චිත්තන ශක්තිය දියුණු කිරීමට අප සමත්විය යුතු ය. අපේ චිත්තන ශක්තිය වශයෙන් හැඳින්වෙන්නේ හොඳ - තරක, යහපත - අයහපත, හරි වැරදි, සහාය - අසහාය ආදී දේ වෙන් වෙන් වශයෙන් නිවැරදිව හඳුනා ගැනීමේ ශක්තිය ය. මිනිසුන්ට මෙවන් ශක්තියක් ඇත්ත්, කිරිසනුන් කටයුතු කරන්නන් ඉවෙහි. මේ චිත්තන ශක්තිය නිසා මිනිසා කිරිසනාගෙන් අනිවාර්යයෙන් ම වෙනස් වෙනවා. බුද්ධත්වය දක්වා සිත දියුණු කිරීමට සමත් වන්නේ මිනිසා පමණයි.

හිරි මතප්

ලෝක ආගම් ඇතිවීමට පෙර ඉතා ඈත අතීතයේ දී මිනිසාගේ ශිෂ්ට බව රැකුණේ හිරි - මතප් යන ගුණ ධර්ම දෙක හේතු කොට ගෙනයි. වැරදි කිරීමට ඇති ලජ්ජාව හැඳින්වෙන්නේ "හිරි" වශයෙනි. වැරදි කිරීමෙන් වැළකී සිටීමට හේතුවන බය හැඳින්වෙන්නේ "මතප්"

ලෙසය. සියලුම මිනිස් වර්ගවත් පාලනය කෙරෙන්නේ මේ ගුණාංග දෙක මගිනි. නිරිසන්තර ක්‍රියා කරන්නේ නොනැසී පැවතීමට ඉවහල් වන සහස් ඉවෙත් මිස සඳුවාරාත්මක ගුණධර්ම මගින් නොවේ. කෙසේ වුව ද මත්ද්‍රව්‍ය, කාමා ආශා, ක්‍රෝධය, තණ්හාව, ඊර්ෂ්‍යාව, ආත්මාර්ථකාමී බව ද්වේෂය ආදියෙනි. දුර්විපාක වලට ගොදුරු වූ මිනිස් සිතේ සමබරතාව නැතිවී යනවා. එයින් සිදුවන්නේ මිනිසාට උරුම වූ ශිෂ්ට බව ඔහුට අහිමි වී ඔහු නිරිසන්තරයේ තත්ත්වයට ඇද වැටීමයි.

ශිෂ්ට මිනිසුන් වශයෙන් අප තුළ ආධිමිබරයක් ඇති වූණත් සමහර අයගේ නිරිසන්තර හැසිරීම නම් ඉතා කණගාටුදයකයි. මෙවන් හැසිරීම රටා ඇති කර ගැනීම මිනිසුන්ට නොසැහෙන අතර එයට කිසිදු අනුබලයක් නොදිය යුතු ය. ගෞරවයට සුදුසු වන්නේ හිරි - මතස් ඇති කරුණාවන්ත, අන් අයට දයාවෙන් යුතු, අන් අයට හිරිහැර කිරීමට නොරිසි, නිතරම අන් අයට උපකාර වීමටම රිසි අයම පමණි. මේ අප නිරන්තරයෙන්ම ප්‍රගුණ කොට රක්ෂා කළ යුතු පොදු ගුණාංගයන් ය. අප නිතරම මේ ගුණ දම් නොබිඳ ආරක්ෂා කළ යුතුමයි. අන් අයට පිහිට වීමෙන් අන් අයට සේවය කිරීමෙන් අප තුළ සහස් වශයෙන් පවතින ගුණ ධර්ම දියුණු කොට ගත හැකි ය. අන් අයට සේවය කිරීම මගින් අන්‍යෝන්‍යයාව බෝධය, දයාව, කරුණාව, අවංක බව, වාමී බව, මෘදු බව, නිහතමානී බව, සත්කුෂ්ටිය ආදී ගුණ ප්‍රකට වේ. මෙවන් ගුණාංගයන්ගෙන් යුක්ත වීම ආධිමිබරයට කරුණකි.

මිනිසුන්ගේ විවිධ වර්ග ලක්ෂණ

මිනිස් වර්ග ලක්ෂණ දළ වශයෙන් කොටස් තුනකට බෙද දැක්විය හැකිය. මේ කොටස් තුන නම් නිරිසන්තර ස්වභාවය, මිනිස් ස්වභාවය හා දේව ස්වභාවයයි. මේ වර්ග ස්වභාවයන් මිනිස් වර්ගවට විවිධ මට්ටමින් බලපායි. මිනිසා විසින් ඵලවත් ගුණාංග වශයෙන් වර්ධනය කළ යුතු සමහර ලක්ෂණ ඇත. මෙයින් නිරිසන්තර ලක්ෂණ පාලනය නොකොට වැඩීමට ඉඩ හැරීමෙන් සිදු වන්නේ මිනිසා සමාජයට විශාල බරක් වීමය. නිරිසන්තර ස්වභාවය පාලනය කිරීමට ආගම බොහෝ සෙයින් උපකාරී වෙනවා. ශ්‍රේෂ්ඨ, උදර ආගමික නායකයින්ගේ ඉගැන්වීම අපේ මිනිස් ස්වභාවය වර්ධනය කොට පෝෂණය කිරීමට ඉවහල් වන බව කිව යුතු ය. මේ මිනිස් ස්වභාවය ක්‍රම ක්‍රමයෙන් වර්ධනය කිරීමෙන් අප තුළ ඇති දේව ස්වභාවය ලබා ගත හැකිය. මේ දේව ස්වභාවය ලැබූ විට තණ්හාව, ක්‍රෝධය, ඊර්ෂ්‍යාව, ද්වේෂය

ආදී අයහපත් සිතුවිලි මුළුමනින්ම පහව යනු ඇත. මේ නිසා මිනිසා උදරත්වයට, ගෞරව ලැබිය යුතු තත්ත්වයකට පත් වෙනවා. මෙයින් පැහැදිලි වන්නේ ආගම මගින් අපේ කිරිසත් ස්වභාවය පාලනය කොට, මිනිස් ස්වභාවය පෝෂණය කොට දේව ස්වභාවය ලබාගත හැකි බවය.

මේ දේව ස්වභාවය රැඳී පවතින්නේ සුභදතාව, මිත්‍රත්වය, අන් අයගේ යහපත උදෙසා කැපවීම, කරුණාව, මුදිතාව, අටලෝදහමින් කම්පා නොවීම ආදී ගුණාංග මතයි. මෙය බුන්ම විහාරය වශයෙන් ද හැඳින්වෙනු ලැබෙනවා.

පුදුමය නම් පුද- පූජා, යාඤ, යාග-හෝම ආදිය මගින් මේ උදර දේව ස්වභාවයට පත්විය හැකි යයි සමහරුන් තවමත් වරදවා සිතා සිටීමයි. මෙය වෙනස් කළ යුතු ආකල්පයක්. නියම උදර මිනිසුන් වශයෙන් ජීවත්වීමට නම් අප විසින් ඉටු කළ යුතු යුතුකම් හා වගකීම් රාශියක් තිබෙනවා. අප සකල ලෝක වාසීන්ගේම යහපත සඳහා කටයුතු කළ යුතුයි. සියලුම අකුශල දවා හැරීම පිණිස කුශලයම ප්‍රගුණ කළ යුතුයි. සාමයෙන් සතුටින් ජීවත්වීම පිණිස ආගම් මගින් අපට මං පෙන්වනු ලැබේ. අන්‍යෝන්‍ය සහයෝගයෙන්, අවබෝධයෙන් හා අන්‍යෝන්‍ය ගෞරවයෙන් ජීවත්වීමට අවශ්‍ය මහ පෙන්වීම සියලු ආගම් මගින් ඉටුවිය යුතු යි. සම - ආගමිකයින් වශයෙන් එකිනෙකා කෙරෙහි වෛර, ක්‍රෝධ, ඊර්ෂ්‍යා නොකොට ජීවත්වීමට අපට හැකි විය යුතු යි. බුදු දහමින් මේ සඳහා අවශ්‍ය උපදෙස්, මං පෙන්වීම් ලැබෙනවා.

මේ සඳහා ඉවහල් වන එක් ස්වර්ණමය රිකියක් නම් අන්තයන්ට නොගොස් සමජීවිකතාවක් ගත කිරීමය. ආගම උදෙසා සිරුරට හෝ සිතට වධ හංසා පැමිණවීම බුදු දහමින් අනුමත නොකෙරේ. සිතීමේ ශක්තිය ඇති අය වශයෙන් අපට අපේ ආගම අනුගමනය කළ හැකිය. වුවමනාවට වඩා කිසි දෙයකට නැඹුරු වියයුතු නැත. ජීවිතයේ ඉතාමත් වැදගත් අංගය වන ආධ්‍යාත්මික ගුණ වර්ධනය අතපසු කළ යුතු නැත. බුදුන් වහන්සේගේ ඉගැන්වීම් තුන් ආකාරයකට බෙදිය හැකිය. එනම් මෙලොව සුභසිද්ධිය සඳහා, පරලොව සුභ සිද්ධිය සඳහා, නිර්වාණාවබෝධය සඳහා යනුවෙනි. මේ අංශ තුන අනුව ආගම පිළිපැදීමෙන් මිනිසාට ශිෂ්ට බවට, උදර බවට පත්විය හැකිය.



*“Wherever the Buddha’s teachings have flourished,
either in cities or countrysides,
people would gain inconceivable benefits.
The land and people would be enveloped in peace.
The sun and moon will shine clear and bright.
Wind and rain would appear accordingly,
and there will be no disasters.
Nations would be prosperous
and there would be no use for soldiers or weapons.
People would abide by morality and accord with laws.
They would be courteous and humble,
and everyone would be content without injustices.
There would be no thefts or violence.
The strong would not dominate the weak
and everyone would get their fair share.”*

~THE BUDDHA SPEAKS OF
THE INFINITE LIFE SUTRA OF
ADORNMENT, PURITY, EQUALITY
AND ENLIGHTENMENT OF
THE MAHAYANA SCHOOL~

With bad advisors forever left behind,
From paths of evil he departs for eternity,
Soon to see the Buddha of Limitless Light
And perfect Samantabhadra's Supreme Vows.

The supreme and endless blessings
of Samantabhadra's deeds,
I now universally transfer.
May every living being, drowning and adrift,
Soon return to the Pure Land of Limitless Light!

*** The Vows of Samantabhadra ***

I vow that when my life approaches its end,
All obstructions will be swept away;
I will see Amitabha Buddha,
And be born in His Western Pure Land of
Ultimate Bliss and Peace.

When reborn in the Western Pure Land,
I will perfect and completely fulfill
Without exception these Great Vows,
To delight and benefit all beings.

*** The Vows of Samantabhadra Avatamsaka Sutra ***

DEDICATION OF MERIT

May the merit and virtue
accrued from this work
adorn Amitabha Buddha's Pure Land,
repay the four great kindnesses above,
and relieve the suffering of
those on the three paths below.
May those who see or hear of these efforts
generate Bodhi-mind,
spend their lives devoted to the Buddha Dharma,
and finally be reborn together in
the Land of Ultimate Bliss.
Homage to Amita Buddha!

NAMO AMITABHA 南無阿彌陀佛

【斯里蘭卡文：HOW TO LIVE WITHOUT FEAR AND WORRY】

財團法人佛陀教育基金會 印贈
台北市杭州南路一段五十五號十一樓

Printed and donated for free distribution by
The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation
11F., 55 Hang Chow South Road Sec 1, Taipei, Taiwan, R.O.C.
Tel: 886-2-23951198 , Fax: 886-2-23913415

Email: overseas@budaedu.org
Website: <http://www.budaedu.org>

This book is strictly for free distribution, it is not to be sold.

නොමිලයේ බෙදාදීම පිණිසයි.

Printed in Taiwan
2,000 copies; December 2014
SR036-12827

