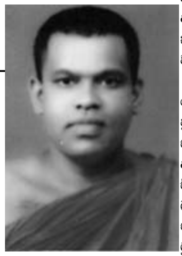
# ඔබ තුළම සිටින සතුරා හඳුනාගන්න !

රොක්බෑන්ක් - පාරමිතා බෞද්ධ විහාරවාසී පූජ්‍ය
තිත්තගෝනෑවේ සරණංකර හිමි



මනුෂ්‍යත්වය තුළම, අපට දකින්නට තිබෙන දුර්වලතාවයක් පිළිබඳව කථා කරන්නයි මේ ලිපියෙන් බලාපොරොත්තු වන්නේ, එය තමයි තරහව, මෙම තරහව ද්වේෂය, වෛරය, කෝපය යන නම් වලිනුත් හඳුන්වනවා.

ඔබ කිසිදාක තරහා ගන්න එපා. එය මහත් දුකක්, පීඩාවක් බවට පත්වෙනවා. යමෙකු ද්වේෂයට පත් වු කල හොඳ සිහි කල්පනාව විකෘති ස්වභාවයට පත්වෙනවා. ඒ නිසා ඔහු තමාගේම සතුරෙකු බවට පත්වෙනවා. යමෙකු කෝපාවිෂ්ට වු විට සර්පයෙකුටත් වඩා මහත් විනාශයක් ඇතිකරනවා. ඒ පිළිබඳව ඔබට ඔබේ හදවතින්ම අහගන්න පුළුවනි නේද ?

ජිවිතයේ ඇතැම් අවස්ථාවලදී, මව්පිය, ගුරුවරු පැවිදි උතුමන්ලා, ඉතාමත් යහපත් සිතින් යුතුව දරුවන්ට දෙන, අවවාද අනුශාසනා පවා ඒඅ ය පිළිගැනීමට කැමති නැහැ. ඔවුන් තුළ පවතිව වැරදි අදහස් නිසා තරහ ගතිත් ඇතිවෙනවා. එසේ අන් අය හෙලා දැක කථා කරන්නේ මෙම තරහව නිසාමයි. වරද, වරදක් සේ පෙන්වා දෙන අය, තමන්ගේ ජිවිතයට විශාල ආශිර්වාදයකි. එහෙම අය ඇසුරු කිරීමෙන් තමන්ද උසස් කෙනෙකු බවට පත්වේ.

ඔබේ ජිවිතය හරි ලස්සනයි. හැබැයි එම සුන්දර බව තවත් කෙනෙකුට පුළුවනි සුළු මොහොතකින් නැති කරල දාන්න. ඒ ඔබ ද්වේෂයක් උපද්දවලා. මෙලොව ජිවත්වන අප කවුරුත්, තවත් කෙනෙක් අප එක්ක අමනාප වෙනවට කැමති නැහැ. එය අපේ ජිවිත වලට මහත් අසහන දායකය.

කේන්තියක් ඇති වුණ පුද්ගලයකුගේ මුහුණේ ස්වරූපය කෙතරම් අවලස්සනද ? මොහොතක් සිතන්න. එබඳු අය දෙස බලන්න පවා අපි බයයි නේද ? එහෙත් ප්‍රීතියෙන් සිටින අයගෙ මුහුණත්, ඉරියවුත් මොනතරම් ශාන්තද? එබඳු මිනිසුන් දකින අපි තුළ ඇතිවන්නේ කිව නොහැකි තරමේ සතුටක්ය. විලක සුපිපුණු සුදෝ සුදු නෙළුම් මලක් දර්ශනය වීමෙන් කෙනෙකුට ඇතිවන සතුටක් පරිද්දෙනි.

යමෙකුගේ චිත්ත සන්තාපය අපට නොපෙනුණත්, ඔහුගේ බාහිර ස්වභාවය අපට මුහුණින් හා ඉන්ද්‍රියන් තුළින් වටහාගන්න පුළුවනි. විදුලි බලය යන්ත්‍ර සුත්‍ර හා ආලෝකය තුළින් පේනවා වාගේ විකෘති ස්වභාවයට පත් වු මුහුණක් බාහිර ආලේපවලින් සුන්දර වෙන්නේ නැහැ. පෙනෙන්නේම ඇතුලාන්තයේ ඇති අපිරිසිදු බවමයි. එහෙත් ඇතැමෙකුගේ මුහුණේ ඇති ලස්සන හදවත තුළ නොමැති බවද, අපි තේරුම් ගත යුතුයි.

මෙම තරහව, කෝපය, ද්වේෂය මානසික රෝගී ලක්ෂණයක් හැටියට වෛද්‍යවරු නිගමනය කරනවා. ඒවාට විවිධ හේතු තිබෙනවා. අද බොහෝ විට මෙම තරහාව අපගේ ජිවිතයේ කොටස් කරුවෙක් වෙලා. ඇතැම් අය සතුටට පත්වන්නේ, මිනිසුන්ට හා සතා සිවුපාවුන්ට හිංසා පීඩා කරලා. එසේත් නැතිනම් වෛරකොට, ඊර්ෂයාකොට තමයි. ඔවුන් තෘප්තියක් තුළ විශාල ලබන්නේ. මේවා මොහු මොන තරම් පටු අදහස් ද කියා මෙනෙහි කරලා බලන්න.

අපට අන් අයගේ ඇද කුද කියනවිට ඇතිවන්නේ තරහවක් නැත්නම් ද්වේෂයක්, ඒවා අහන් ඉන්නකොට හා තමන්ගේම අගුණ කියනකොට, වැරදි කරනවා දකිද්දී ඇතිවන්නේ බලවත් ද්වේෂයකි. තරහාකාරයින් දකින විට, තමන් අකමැති දේ යමකු කරනවිට පවා ඇතිවන්නේ ද්වේශ සහගත සිතිවිලිය.

ඔබට හොඳින් හිතන්නට පුළුවනි නම් අවශ්‍යතාවයක් තිබේනම්, ඔබේ සිත සකස් කරගන්න ඔබට පුළුවන් වේවි. තරහාව, කෝපය, ද්වේශය ඉවතලා ඒ වෙනුවට ඉවසීම දියුණු කරගන්න පුළුවනි. අලාභ, නින්දා, දුක්, අපකීර්තිය ආදී ලෝ දහම්ගැන සිතීමෙන් හා ආවේගවලට මුහුණ දීමෙන්, ඒවා පාලනය කරගන්නත් පුළුවන්. ඒ තුළින් ඔබට ඔබේ මනස සමබරව තබා ගන්නත්, මානසික සොඛ්‍යය ආරක්ෂා කරගන්නත් පුළුවනි.

පුද්ගල ජිවිත හරිම සංකීර්ණයි. ඒවා පුද්ගලයාගෙන්, පුද්ගලයාට වෙනස්. ඒ නිසාම ජන සමාජය තුලදී මිනිසාට විවිධ ගැටළු, අභියෝග, ප්‍රශ්න වලට මුහුණපාන්නට සිදුවෙනවා. එය අප සෑම දෙනෙකු විසින්ම උපේක්ෂාවෙන්, අපේක්ෂා කළ යුත්තකි. අප ලැබුවේ උතුම් මනුෂ්‍යත්වය, තරහා, කෝපාදියෙන් කිළිටි කරගන්න එපා. එය සසර ඉමහත් දුකට හේතුවක් වේවි. තරහව බද්ධ වෛරයක් බවට, පත්වුනොත් එය ආත්ම ගණනාවක් ගමන්කරන ශක්තියක් බවට පත්වෙනවා.

ඇතැම් අයට හැඟීම්, දැනීම් වලින් පවා තරහක්, වෛරයක් ඇතිවෙන්න පුළුවනි. ඒ නිසා එබඳු ආවේග වලට ඔබේ සිත විවෘත කරගන්න එපා.

ඔබට ශාන්ත, පිරිසිදු සිතුවිලි පහළ වේවා !