

# ඔබ තුළම සිටින සතුරා හඳුනාගන්න !



රොක්කර්ස් - පාරම්පරික බෞද්ධ විභාගවැඩි ක්‍රියාවලියේ ප්‍රධාන සාරාංශයක් වන බවට පත්වීමේදී



ද්වේශයක් උපද්දවලා. මෙලොව පිරිවිතව අප කවුරුත්, තවත් කෙනෙක් අප එක්ක අමනාප වෙතටට කැමති නැහැ. එය අපේ පීචන වලට මහත් අයහන දායකය.

තුළ විශාල බවත්, මේවා මොනු මොන කරමි පවු අදහස් ද කියා මෙහෙති කරලා බලන්න.

මනුෂ්‍යත්වය තුළම, අපට දැක්වෙන විවිධ ජීවිතවලට සරිකරා පවතින බවට පත්වීමේදී, එය තමයි තරඟ, මෙම තරඟව ද්වේශය, වේරය, කෝපය යන තම වලිනුත් හඳුන්වනවා.

කේන්ද්‍රියයක් ඇති වුණ පුද්ගලයෙකුගේ මුහුණේ ස්වරූපය කෙතරම් අවලස්සනද ? මොහොතක් සිතන්න. එබඳු අය දෙය බලන්න පවා අපි බයයි හේද ? එහෙත් ප්‍රීතියෙන් සිටින අයගේ මුහුණත්, ඉරියව්වත් මොනතරම් ගාන්තද? එබඳු මිනිසුන් දකින

අපට අත් අයත් ඇද කුඳ කියනවිට ඇතිවන්නේ තරඟවත් හැත්තමි ද්වේශයක්, ඒවා අහත් ඉන්නකොට හා තමන්ගේම අනුෂා කියනකොට, වැරදි කරනවා දැක්වීම ඇතිවන්නේ බලවත් ද්වේශයයි. තරඟාකාරයින් දකින විට, තමන් අකමැති දේ යමකු කරනවිට පවා ඇතිවන්නේ ද්වේශ සහගත සිතිවිලිය.

ඔබ කිසිදුකාර නොහැර එයා, එය මහත් උකස්, පීඩාවක් බවට පත්වෙතවා. යමෙකු ද්වේශයට පත් වු කල හොඳ සිති කල්පනාව විකෘති ස්වභාවයට පත්වෙනවා. ඒ නිසා ඔහු තමාගේම සතුරෙකු බවට පත්වෙතවා. යමෙකු කෝපාවිෂ්ට වු විට ස්වපයකුටත් වඩා මහත් විනාශයක් ඇතිකරනවා. ඒ පිලිබඳව ඔබට ඔබේ හදවතින්ම අහගන්න පුළුවනි හේද ?

අපි තුළ ඇතිවන්නේ කිව නොහැකි තරමේ සතුටක්ය. විලක සුපිපුණු සුපේ සුදු තෙළුම් මලක් දර්ශනය වීමෙන් කෙනෙකුට ඇතිවන සතුටක් පරිද්දෙයි.

ඔබට හොඳින් හිතන්නට පුළුවනි නම් අවශ්‍යතාවයක් තිබෙනම්, ඔබේ සිත සකස් කරගන්න ඔබට පුළුවන් වේවි. තරඟාව, කෝපය, ද්වේශය ඉවතලා ඒ වෙනුවට ඉවසීම දියුණු කරගන්න පුළුවනි. අලුත, හිත්වා, උක්, අපරිච්ඡිතිය ආදී ලෝ දහම්ගැන සිතීමෙන් හා ආවේගවලට මුහුණ දීමෙන්, ඒවා පාලනය කරගන්නත් පුළුවනි. ඒ තුළින් ඔබට ඔබේ මනස සමබරව තබා ගන්නත්, මානසික සෞඛ්‍යය ආරක්ෂා කරගන්නත් පුළුවනි.

පීචනයේ ඇතැම් අවස්ථාවලදී, මව්පිය, ඉරුකරු පැවිදි උතුමන්ගලා, ඉතාමත් යහපත් සිතිය යුතු ව දැරවනට දෙන, අවවාද අනුශාසනා පවා ඒ අය පිලිගැනීමට කැමති නැහැ. ඔවුන් තුළ පවතින වැරදි අදහස් නිසා තරඟ ගතීන් ඇතිවෙනවා. එසේ අත් අය ගෙලා ඇත කරා කරන්නේ මෙම තරඟ නිසාමයි. වරද, වරදක් සේ පෙනවා දෙන අය, තමන්ගේ පීචනයට විශාල ආකීර්වාදයකි. එහෙම අය ඇසුරු කිරීමෙන් තමන්ද උසස් කෙනෙකු බවට පත්වේ.

යමෙකුගේ විත්ත සන්තාපය අපට හොපෙනුණත්, ඔහුගේ බාහිර ස්වභාවය අපට මුහුණින් හා ඉන්ද්‍රියන් තුළින් වටහාගන්න පුළුවනි. විදුලි බලය යන්ත්‍ර සුඛ හා ආලෝකය තුළින් ජේනවා වීමේ විකෘති ස්වභාවයට පත් වු මුහුණත් බාහිර ආලේපවලින් සුන්දර වෙන්නේ නැහැ. පෙනෙන්නේම ඇතුළත්ගේම ඇති අපිරිසිදු බවමයි. එහෙත් ඇතැමෙකුගේ මුහුණේ ඇති ලේසන හදවත තුළ නොමැති බවද, අපි තේරුම් ගත යුතුයි.

පුද්ගල පීචන හරිම සංකීර්ණයි. ඒවා පුද්ගලයාගෙන්, පුද්ගලයාට වෙන්න. ඒ නිසාම ජන සමාජය තුළදී මිනිසාට විවිධ ගැටළු, අභියෝග, ප්‍රශ්න වලට මුහුණපාන්නට සිදුවෙනවා. එය අප සෑම දෙනෙකු විසින්ම උපේක්ෂාවෙන්, අපේක්ෂා කළ යුත්තකි. අප ලැබුවේ උතුම් මනුෂ්‍යත්වය, තරඟ, කෝපාදියෙන් කිලිටි කරගන්න එයා. එය සසර ඉමනත් උකට හේතුවක් වේවි. තරඟ බද්ධ වේරයක් බවට, පත්වුණොත් එය ආත්ම ගණනාවක් ගමන්කරන කේන්ද්‍රයක් බවට පත්වෙනවා.

ඔබේ පීචනය හරි ලේසනයි. හැබැයි එම සුන්දර බව තවත් කෙනෙකුට පුළුවනි සුළු මොහොතකින් හැකි කරලා දාන්න ඒ ඔබ

මෙම තරඟ, කෝපය, ද්වේශය මානසික රෝගී ලක්ෂණයක් හැටියට වෛද්‍යවරු නිගමනය කරනවා. ඒවාට විවිධ හේතු තිබෙනවා. අද බොහෝ විට මෙම තරඟව අපගේ පීචනයේ කොටස් කරවෙන්නේ වෙලා. ඇතැම් අය සතුටට පත්වන්නේ, මිනිසුන්ට හා සතා සිවුපාවුන්ට නිසා වියා කරලා. එසේත් නැතිනම් වෛරකොට, ඊර්ෂ්‍යකොට තමයි. ඔවුන් තෘප්තියක්

ඇතැම් අයට හැකිම, ඇතිම වලින් පවා තරඟක්, වෛරයක් ඇතිවෙන්න පුළුවනි. ඒ නිසා එබඳු ආවේග වලට ඔබේ සිත විවිචන කරගන්න එයා.

ඔබට ගාන්ත, පිරිසිදු සිතුවල පහළ වේවා !

## කතිකාව කල්දෙමුල්ල

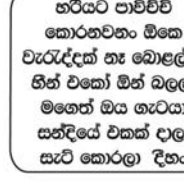
### තරඟට දුවනවා ලෝකයේ හතර නොදැනීම ජේනවා කලාවැඩ මුහුණු අනේ පොතේ



මුණ විතරක් නෙමේ ඇතම දාගන්න ඕනෑ ස්පොට් එකක් හේ මේ. ඇයි නිකං මෙව්වට පල්ලේට්ස් දෙන්නේ. මොනවා කිව්වත් නොකර සර්ද් මිය නැමෝම ඊංගනවානේ



එක්කෙනෙක් ටේලි නාට්‍යය බලනවා අතින් එක්කෙනා ස්කයින් එක් බාලයා හේම ගහනවා මම රෝස්වුක් එකේ අපි තාක්ෂණයෙන් පිරි සුපිරි පවුලක්



උසාවි වලට වැඩ වැඩිද...කපු උත්තරන්ලොට වැඩ අඩුයි කියන්නේ



බේබිලා කම්පියුටරේ අපි කුස්සියේ... බැන්දාට පස්සේ කන්න වෙන්නේ...එයාලට කඩෙන්න එම



හරි වැඩක් මනේ බෝයි ලොන්ඩන්හිලාවත් මම ඇඩ් කරගෙන හේ.



සැට් බොයිගන්නැව්ව මොන එකිලා බලනවයි ඕයි කියලා අම්මි කොක්කක් බැමීමෙන් ටාට්ටිට... ටාට්ටි පච්චා.



මම නං පිටස් ඇවිට්ස්ලා සිත්ද කියන අය එක්කලා පින්තූරයක් අල්ලලා දාගන්න ඕනා

එත්...ටොම්බා කැන කතාවක් හේ කිව්වේ.. හොඳ කෙනෙක් හොයනවනම් රෝස්වුක් යන්නල

හරි cute කිරියා කියලා comments ගැනුවට දුවපිය.. හොර බලලා කියලා ගහලා පත්තනවා

වයාලා කඩෙන්න කපුදෙත් ඒ කාලේදී අපි අපේ පැලේගේ... පාන පත්තු නොකෙරුවාට ගෙදර එලිය වැටෙයි රැට මිය නාහිර තැබිලි පාට රූපය මට ලැබුන දාට



kaldemulla@gmail.com