සසල දිවිමග නිසල කරනට

(ආතතිය, මානසික පීඩනය පාලනය කරගැනීමට අත්වැලක්)

පූජ්‍ය බෝධි චිත්තා මෙහෙණින් වහන්සේ
මෙල්බන් නුවර නිසල අරණ

6

දැවෙන සිත් නිවී සැනසේවා

ඔබ නිතර පසුතැවිලි වන අයෙක් නම්...

● මිය ගිය අතීතයක ඇති දේ ගැන සිතමින්, තමන්ට කරගත නොහැකි වූදේ ගැන සිතමින් හා වැරදුනදේ ගැන සිතමින්, නිතරම පශ්චාත්තාප වෙමින් කල්ගත කිරීම නොව, මේ මොහොතේ දී කරගත යුතුව ඇත්තේ එම අතීතය දෙස බුද්ධියෙන් බලා එහි ගත යුත්ත තේරුම් ගෙන, එයින් ගත හැකි පාඩම ලබා ගෙන එවැනි දේ නැවත වර්තමානයේ දී නොවීමට වගබලා ගනිමින් වැඩ කිරීමයි. මෙය කළ හැක්කේ බුද්ධියට මුල්තැන දී කටයුතු කිරීමෙන් බව තේරුම් ගන්න. අප කෙතරම් පසුතැවුනද මියැදුණු අතීතයේ සිදු වූ කිසිම දෙයක් වෙනස් කළ නොහැක. කළ හැක්කේ මෙවැනි දේවල් නැවත වර්තමානයේදී සිදු නොවීමට වගබලා ගැනීම පමණි.

● අපට මියැදුනු අතීතය වල දා ගැනීමට නොහැකි වුවහොත්, මෙය මුළු ජීවිතයේම පසු තැවීමට හේතුවක් වේ. සොහොන් පිටියක් නිතර හාරා අවුස-"සන්නාට දුගඳ හමන කිසි වටිනාකමක් නැති කුණු ජරාව හමුවීම වැළැක්විය නොහැකියා සේ, තමාට ද අප්‍රසන්න, පිළිකුල් දනවන තමාගේ දුක වැඩිවීමට හේතු වන දේ හමුවීම වැළැක්විය නොහේ.

● අතීතය අතීතය බව දැන අතීතයෙන් මේ එන සිතුවිලි තමන්ගේ පසුතැවීමට හේතුවන බව හැඳින සිහිය බුද්ධිය මුල්කරගෙන තම සිතේ අවධානය වර්තමානයට යොමුකර ඒ මොහොතේ සිත සැහැල්ලුවෙන් පවත්වා ගැනීමට උත්සාහ කරන්න. එළඹෙන්නා වූ වර්තමාන මොහොත පිවිතුරු, පිරිසිදු භාවයකින් යුක්ත වන නමුත් අප එය අතීත සිතුවිලි වලින් කිලුටු කරගනු ලැබේ.

● යම් යම් දේ අපෙන් ගිලිහී ගිය විට "අනිත්‍යතාව" යන ධර්මතාව නිතර සිහිකරන්න. හේතූන් නිසා හටගත් යමක් ඇත්නම් හේතූන් වෙනස්වීමේ දී එම හටගත් දේ ද වෙනස් වී නැති වේ.

නිතර සිතේ ආශා සිතුවිලි, රාග සිතුවිලි තිබේ නම්

● අප මැරෙන විට සියලු දේ අත්හැර මැරෙන නිසා කිසිත් තදින් අල්ලා නොගන්න. තද ඇලීම් බැඳීම් ඇති දේ වෙනස් වීමට ලක්වීමේ දී හා අත් හැරීමට සිදුවීමේ දී දැඩි දුකක්, වේදනාවක් ම ගෙන දේ. " පේමතෝ ජායතී සෝකෝ" යන්නේ තේරුම පසක් කරගන්න.

ලෝකයට පෙන්වීමට සිල්වතෙකු හෝ හොඳ කෙනෙකු වීමට ගන්නා උත්සාහයට වඩා අවංකව ම පිරිසිදු හදවතකින් ගුණය නුවණ තමා තුළ වඩා ගැනීමට උත්සාහ ගන්න

● අප සියලු ලෞකික ආශා, බැඳීම් දුක පිණිස හේතුවනවා මිස සැප පිණිස හේතු නොවන බවත් නෙක්ඛම්මය නැතිනම් අතහැරීම නියම සැප, සතුට පිණිස හේතුවන බවත් මෙය බුද්ධ දේශනාව බවත් සිහිකර ගන්න.

● අප ආශා කරන සියලු දේ ද අනිත්‍ය ධර්මයට නතු වූවෝ ය. යම් නිත්‍ය ස්වභාවයක් ඇත්නම්, ඒ සියලු දේ සතුව පවතින අනිත්‍ය ස්වභාවය ය.

● රාගයෙන් සිත ගිනි ගනිද්දී ඒ අරමුණු වූ දේවල් ගැන ලස්සනයි, සුභයි, සාරයි හා නිත්‍යයි කියා සිතීමෙන් නොව, එම අරමුණෙහි සැබෑ ස්වභාවය වන පිළිකුල් බව දනවන අශුභ ස්වභාවය ද, අසාර හා අනිත්‍ය භාවයම මෙනෙහි කිරීමෙන් පමණි එම ගින්න නිවිය හැක්කේ.

● තාරුණ්‍යය සදාකල් රැඳෙන්නක් නොවන බව සිහි කරන්න.

● දානය, අතහැරීම නැතිනම්, කිසිත් බලාපොරොත්තු නැතිව අන් අයට දීම දියුණු කළ යුතුයි.

● අපගේ සියලු බලාපොරොත්තු එකසේ ඉෂ්ඨ සිද්ධ නොවේ. බලාපොරොත්තු ඉටුනොවූ විට අපට ඉමහත් දුකක් දැනේ. එම නිසා යමෙකුගේ හිතේ බලාපොරොත්තු වැඩි වූ තරමට දුකද වැඩිවන බව තේරුම් ගන්න. බලාපොරොත්තු රහිතව තම යුතුකම් මෙන්ම ඒ මොහොතේ කළ යුත්ත කිරීමෙන් සැනසීමෙන් ඉඳීමේ මග පැදේ.

● දුරදිග නොබලා ගන්නා තීරණ ක්‍රියාත්මක කිරී-මෙන් තමාද, අනුන්ද අමාරුවේ වැටේ. යම් තීරණයක් ගෙන ක්‍රියාත්මක කිරීමට පළමුව, දවසකි න්, සතියකින්, මාසයකින්, අවුරුද්දකින් හෝ අවුරුදු ගණනාවකට පසුද මෙම ගත් තීරණය නිසා ඇතිවන ප්‍රතිඵල ගැන මනසින් පළමුව සිතා බලන්න. ළඟ පාත බැලීමට නොව දුරදිග බැලීමට පුරුදු විය යුතුය.

ඔබ සිතේ නිතර බිය සිතිවිලි ඇතිව ජීවත් වන්නෙක් නම්,

● බිය චිත්තාවේගයක් පමනි. බියවීමෙන් තමන් මුහුණ පා සිටින තත්ත්වය ජය ගත නොහැකි ය. බියවීම පසෙක ලා නිවැරදි දැකීම තුළින්, නිර්භයව අභියෝගය ජය ගැනීමට කළයුත්ත කරන්න.

● හිතේ බිය පහළ වූ විට තමන් "මොනවට ද මේ බිය වන්නේ?" යන්න තර්කානුකූලව කල්පනා කර බැලීම බිය තුරන් කර ගැනීමට මහෝපකාරයක් වේ
.

● අප බිය වනවා නම් අප බිය විය යුත්තේ වැරදි කිරීමට ය.

● කවදා හෝ නිසැකව අපගේ මරණය සිදුවන බවත්, එය වැළකිය හැක්කක් නොවන නිසාත් එයට එඩිතරව, ශාන්තව මුහුණදීමට හිත සාදා ගත යුතු ය.

ඔබ අනුන්ට දොස් පවරන්නෙක් නම්

● විවේචනය කිරීමේ පුරුද්ද ඇත්නම් තමාගේ අඩුපාඩු හා අගුණ දැකීමටත්, අනෙකාගේ ගුණය දැකීමටත් එය පමණක් ලොවට හඬගා පෑමටත් උත්සාහ ගන්න. මේ ක්‍රියාවෙන් තමා වටා සතුරෝ වෙනුවට මිතුරෝ ඇති වේ.

● නිතර අනුන්ට දෝෂාරෝපණය කරන්නෙකු නොව කළ යුතුදේ නිහඬව කර සැනසෙන්නෙකු බවට පරිවර්තනය වීමට උත්සාහ කරන්න.

● අනුන්ගේ කුණු ඇවිස්සීම නතර කළ හොත් අනුන්ට දොස් පැවරීමට මූලික වන හේතු කාරණා තමා වටා රැස්වීම අඩුවේ.

● අනවශ්‍ය ලෙස අනුන්ගේ වැරදි සෙවීම, දොස් පැවරීම හා ඒවා ගැන අනුන් සමඟ කථා කිරීම, තමාගේ නැති කෙලෙස් වඩා ගැනීමට හේතුවක් වේ. අවසානයේදී අනුන්ගේ වැරදි සෙවීමට ගොස් තමුන් කර ඇත්තේ, අනුන් කෙරූ දේ අල්ලාගැනීම නිසා තමුනට දුක්වීමට හේතු කාරනා, අකුසල් රැස්කර ගැනීමය.

● ඔබ අනුන්ගේ දොස් සොයන, නිතර අනුන්ට දොස් පවරන කෙනෙකු නම්, කාලයාගේ ඇවෑමෙන්, ඔබව ඇසුරු කරන්නන්ගේ විශේෂයෙන්ම ගුනවතුන්ගේ හා බුද්ධිමතුන්ගේ පිළිකුලට භාජනය වේ.

පොදු උපදෙස් කිහිපයක්

● ප්‍රශ්නයක් විසඳා ගැනීමට නොදන්නේ නම් ගුණය, නුවණ ඇත්තකු හමු වී එය නිරාකරණය කර ගැනීමට උපදෙස් ගැනීම යෙහෙකි. හමුවන සෑම සියලු දෙනා සමග තම ප්‍රශ්න කීමට යෑමෙන් මහා ලැව් ගිනි ඇති වීම නොවැලැක්විය හැකිය. මෙහිදී තමාද, අනුන්ද දැවී තැවී විනාශ වී යන්නේය. එම නිසා කාහට හෝ ප්‍රශ්නයක් කීමට පෙර, එම කෙනා එය කීමට සුදුසු කෙනා දැයි දෙවරක් සිතා බලන්න.

● අපගේ මනසේ ඇතිවන ව්‍යාකූලබව හෝ සන්සුන්භාවය කියාපාන්නේ අපගේ මනසේ ඇති අපිරිසිදු බව හෝ පිරිසිදු බවය.

● ලෝකයට පෙන්වීමට සිල්වතෙකු හෝ හොඳ කෙනෙකු වීමට ගන්නා උත්සාහයට වඩා අවංකව ම පිරිසිදු හදවතකින් ගුණය නුවණ තමා තුළ වඩා ගැනීමට උත්සාහ ගන්න. මවාපෑම් තාවකාලික වේ. කාලයාගේ ඇවෑමෙන් ලෝකයා තමාගේ රඟපෑම් හඳුනා ගනී. එවිට ලෝකයාගේ පිළිකුලට භාජනය වීම නොවැලැක්විය හැකි ය. තමන්ගේ හදවත පිරිසිදු වන විට තමන්ව ගෙදර අයට, රාජකාරී ස්ථානයේ අයට, සමාජයට නිරන්තරයෙන් ප්‍රිය කෙනෙක් බවට පත්වේ. එවිට සැහැල්ලුවෙන් දිවි ගෙවිය හැක. බුදුන්ගේ දේශනාවට අනුව යමෙක් තමන්ටත්, අනුන්ටත් හා සියලු සත්වයනටත් ඉත සිතින් මෛත්‍රිය වඩයි නම් එම පුද්ගලයා මනුෂ්‍යයාට පමණක් නොව දෙවියන්ට, තිරිසනුන්ට හා අමනුෂ-ෂ්‍යයන්ට ප්‍රිය වූ කෙනෙක් බවට පත්වේ. එසේම මෙත් සිත වඩන්න ස්වාභාවික උපද්‍රව වලින් ද රැකෙන බව මෙත්තානිසංස සූත්‍රයේ සඳහන් වේ.

● අපට ඕනෑම වැඩක් කළ හැකිය අවශ්‍ය නම්, එම නිසා මුලින්ම අප කළ යුතු වන්නේ එයට අවශ්‍යතාවයක් ඇතිකර ගැනීමයි. එවිට ලොව කළ නොහැක්කක් නැති බව පසක් වේ. ධනාත්මකව සිතීමෙන් අවශ්‍යතාව ඇතිකරගත හැකිය.

● ලෝකයේ ඒ ඒ ධර්මතාවන්ට අනුකූලව සිදුවන දේ තමාට ම පමණක් සිදුවන දේ ලෙසත්, තමන්ට ම ඉලක්ක කර කවුරුන් හෝ කරන දේවල් ලෙසටත් සිතීමෙන් වැලකීම සිත පිරිසිදු ව තබා ගැනීමට උපකාර වේ.

උදා:- තමන් ගමනක් යෑමට සැරසෙන විට ධාරා-නිපාත වර්ෂාවක් ඒ මොහොතේ කඩා හැලීම ගැන " මේක මගේ ගමනට බාධාවක් වෙන්නට වූ දෙයක්" කියා සිතුව හොත් වන්නේ තම සිත කිළුටු වීම පමණකි, අහිංසක වැස්ස කිසිත් නොදන්නේ ය. කි-සිවෙකුටත් බාදා කළ යුතු යැයි සිතා වැස්ස නො-වසී. නුවණැත්තෙකු කරන්නේ වැස්ස මඟ හැරීම හෝ කුඩයක් ගෙන තම ගමන යාම ය. තමන් නිතර ම ලෝකයේ සිදුවන දේ දිහා ඒ ඒ හේතූන් නිසා ඒ ඒ ඵල හටගන්නා බවත් ඒ හේතූන් වෙනස් වීමත් සමග එම ඵල ද වෙනස් වන බවත් නිතර සිහියට නගා ගන්න.

● මුහුණපාන අවස්ථාව හඳුනාගෙන සාමකාමීව එයට මුහුණදීමට පුරුදු වීමෙන්, එයට යුද්ධ ප්‍රකාශ කරන්නෙකුගේ සිතේ ඇතිවන අසහනය නොමැතිව, තමුන්ට සිහියෙන් බුද්ධියෙන් එයට මුහුණ දී සැනසිල්ල පවත්වා ගැනීමට මඟ පෑදේ.

● ඔබ කළ පරණ කර්මවල ඵල විපාකවලට මුහුණ දීමේදී, මේ මොහොතේ එයට දක්වන ප්‍රතිචාරය මත අළුතෙන් එවැනිම කර්ම ඵල විපාකවලට මුහුණ දීමට සිදුවේද? නැද්ද? යන්න තීරණය වේ. ඔබ දැන් විඳින්නා වූ අමිහිරි ඵල විපාක නැවත නොවිඳීමට ප්‍රාර්ථනා කිරීම පමණක් මදිය, එය සඵල වීමට නම් තමන් දැන් කරන ක්‍රියාව / කර්මය දෙසට අවධානය යොමු කිරීම වැදගත් වේ.

● ඊර්ෂ්‍යා කිරීම, තරහවීම, කේන්ති ගැනීම, අනුන්ට දොස් නැඟීම හා පළිගැනීම පහසුවෙන් මෙන්ම කරදරයක් නැතිව ඕනම මෝඩ අයකුට පවා කළ හැකි දේ වේ. නමුත් මේ ක්‍රියාකාරකම් නිසා හටගන්නා ඵල බුක්ති විඳීමේදී අපහසුතාවයට ලක්වීම නම් කිසි ජගතෙකුටවත් නොවැලැක්විය හැකි ය. එම නිසා අමාරුවෙන්, අපහසුවෙන් හෝ අන් අය කෙරෙහි අනුකම්පාව, මෛත්‍රිය, කරුණාව, දයාව වැනි ගුණයන් ද, අවබෝධය හා තම නුවණද වඩවාගත හොත් මේ ක්‍රියාකාරම්වලින් හටගන්නා ඵල, තම සැපත, සැනසිල්ල හා පහසුව පිණිසම පැවතීම කිසිවකුට නතර කළ නොහැකිය.

මේ අමාරු කාර්යය නුවණැත්තන්ට මිස ඕනම මෝඩ අයකුට කළ නොහැක්කකි. මන්ද අනුවණයාට දුර දිග නොපෙනෙන බැවින්, තමා කරන කියන දේ වලින් හටගන්නා ඵල තමාට ම බුක්ති විඳීමට සිදුවන බව නොපෙනෙන නොතේරෙන බැවිනි.

"කරන කලට පව් මිහිරිය මී සේ -
විඳින කලට දුක් දැඩිවෙයි ගිනි සේ"

යන්නවත් තේරුම් ගැනීමට මොවුන්ගේ මොළේ නොවැඩී ඇත්තේ ය.