

අනුන්ව පාලනය කිරීමේ පුරුද්ද අත්හැර ගැනීමට නම්

- අප අනුන්ව පාලනය කිරීම හෝ රැස් කිරීම යනාදී ගති ගෝච නිදහස දීම, අත්හැරීම වැනි ශුභ පුරුද්ද පුහුණු කළ යුතුයි.
- යමෙක් තිතර අනුන්ව පාලනය කිරීමට තැන් කරන්නේ නම්, මෙහි තිතරණී වැඩි වී පීඩා විඳින්නෙකු වන්නේ, තිතර තමුත්තේ අහසන්තරයේ හටගෙන ඇති අසනයට අනුන්ව වගකිව යුතු යැයි දේශනාප්පාසා කරමින් සිටින්නෙකු වේ.

ඔබ තේරුම් ගත යුත්තේ ඔබගේ කැපවත් සිතැති පරිදි පාලනය කළ නොහැකි බවයි. ඔබ ඔබගේ "කොණ්ඩය සුදු නොවේවා", "අපේ මගේ ගම රැළී නොවැටී බිඳේවා",

"ලේ ගමනා ගමනය දැන් නවතීම" කියා අනාරක බලන්න. තමන් කරනවා යැයි සිතා සිටින හුස්ම ගැතිම ගැනීම පමණ සුළු කාලයකට ගොට නවත්වා ගැනීමට උත්සාහ නගන්න. තමන්ගේ සිතට වේගයෙන් ගලා එන සිතුවිලි ධාරාව ද හැකිවන තවත්වා ගන්න බලන්න. එවිට ඔබට තේරුම් ඔබේ අසරණකම.

මෙසේ අපට අපේ කැපවත්, හුස්ම පොදුවත්, සිතවත් රයි සේ පාලනය කර ගන්න බැරි නම් අපි කෙසේ නම් අපේ අප පාලනය කරමුද? තමුන්ට තමුන් පාලනය කර ගැනීමට නොහැකිව කෙසේ නම් අප, අනුන් පාලනය කිරීමට සුදුසුකම් ලබමු ද? අනුන් පාලනය කිරීමට තැන් කිරීම අපේ දැඩි මාත්තයෙන් සිදුවන්නක් අතර මෙය තව වගේ මේනය හා මානසය වර්ධනය වීමට පොහොර දැමීමක් වනවා පමණක් නම් කියා තව තවත් දුටුමට පත් වීමට දේතු නොව ගැනීමත් වන්නේ ද වැඩ.

පාලකයකු, ලෝකයකු ගොවි මග පෙන්වන්නෙකු හා අද්දර්ශවත් නායකයෙකු වීමට උත්සාහ නගන්න. අන් අප පාලනය කිරීමට ගන්නා උත්සාහයෙන් වැළකීමෙන් තමන්ගේ උර මත මෙතෙක් කල් තබාගෙන ආ මනා බරක් ඉවත් වීමට මග පාදා ගනී.

පාලනය කිරීම වේගවත්, අන් අප සමග සුභදා, එකඟව, අන් අපගේ කැපවත්, සිතැති අවශ්‍යතා සපුරාගෙන කරනු කිරීමට පුරුදු පුහුණු වීම තමාගේ මානසික මෙන් ම ශාරීරික නි-රෝගීතාවයට ද හේතු වන්නේ ය.

- අප යොමය වූ පමණට ම අන් අප ද අපට යොමය වේ.
- ඔබට අවශ්‍ය දේ මුලිමම අභතකාට දෙන්න.
- අනෙකා සැමකි දේ ඔහුට දෙන්න අභතක නොකරන්න. එවිට ඔබට ද ඔබ බලාපොරොත්තු වන දේ නිර්වාසයෙන් දැකීම ධර්මතාවයි.

උපු : ඔබ ගොරවිය බලාපොරොත්තු වන්නේ නම් අන් අපට ලොරවිය කරන්න.

- ලොව පහළ වූ ලේස්ට පාලකයන් අප මතකයේ සැලකේ රැඳෙනුයේ ඔවුන් ගුණයෙන්, ඉඩමින් බර වූ හොඳ නායකයන් වූ නිසා ය.
- හිරිලේ වැනි බලකාමීන්ව අදැන් ලොවම පිළිකුළෙන් මතක් කරන බව අභතක නොකරන්න.
- තුන් ලොවත් ජයගත් බුදුරජාණන් වහන්සේගේ කරුණා බලයෙන් සියලු ලෝක සත්වයා සැනසු ගෙයින් අදැන් අනගාමීකයන්, දෙවි බමුණන් පවා නෙස්සාර පූර්වකව සිතිකරන්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේ ගුණයෙන්, ඉඩමින් තුන් ලොව අණසක පැතුරේ නිසාවෙනි.

- තමන් හිරිලේ අනුනාමකයෙකු වීමෙන් ගොවි බුද්ධි අනුනාමකයකු වීමෙන් මුළු ලෝක සත්වයාගේම ආදරයට ගොරවියට පාත්‍රවන බව සිහිකර ගන්න.
- බුදුන් දෙසු දහම පොතට සීමාවූවක් ගොවි තම පීචන පැවැත්මට එකතු කරගත යුත්තක් බව ද සිහිකර ගන්න.
- පාලනය කිරීමට හා වගකීම කිරීමට හැකියාවක් ඇති දේ එසේ කිරීමට තමන්ට ශක්තිය, දේවතා සැකයා වැනි ප්‍රාථමික කරන අතර, ඊටත් වඩා, එසේ කළ නොහැක්ක පිළිගෙන දරා සිටීමට අසීමිත වූ ඉවසීම වැඩේවා! යැයි කරන ප්‍රාථමික වටිනා අතර, විශේෂයෙන් ම මේ දෙයක් වෙතය. තේරුම් ගැනීමට තමා තුළ බුද්ධිය වැඩේවා! යැයි කරන ප්‍රාථමික වටිනා වැරදිගත් වන්නේය.

ධනය, බලය, ප්‍රසිද්ධිය හමාගන්නන් නට :

- බුදුන් අපට ආදර්ශවත්ව පෙන්වූයේ ධනය, බලය, ප්‍රසිද්ධිය ලබාගත් පමණට ගොවි ගුණය, ඉවනා වර්ධනයෙන් තුන් ලොවක් ජය ගත හැකි බව ය. එසේම මිනිසාගේ සැබෑ දියුණුව, ජීවිතයක සාර්ථක අසාර්ථක බව හා ජීවිතයේ අභිමත බව රඳා පවතිනුයේ තම ගුණය, ඉවනා දියුණු වූ මට්ටමට බවත් ය. එම නිසා අප ධනය බලය, ප්‍රසිද්ධියට දායා ගමමින් ඒවා වැඩීමට සුලුසුලු වනවාට වඩා

සෘණ ජීවිමග නිසල කාරණාව

(ආනතිය, මානසික පීඩනය පාලනය කරගැනීමට අත්වැලක්)

පූජ්‍ය බෝධී චිත්තා මෙහෙණින් වහන්සේ මෙලූබන් නුවර නිසල අරණ



දැවෙන සිත් නිවී සැහසේවා



අවධානය යොමු කළ යුත්තේ තම සිතේ පාරිශුද්ධිත්වය පවත්වා ගනිමින් ගුණය, ඉවනා වර්ධනා කරමින් තමා තුළ වග වනා ඒවා වැඩීමටයි.

- බෝද්ධියා යනු ධනය, බලය, ප්‍රසිද්ධිය වර්ධනා කරන්නෙකු නොව, බුදුසම්පුන්න උසස් කොට, ගරු-කොට සැලකූ ගුණය, ඉවනා වර්ධනා කරන්නෙකුයි. මෙය තේරුම්ගත් බෝද්ධියා පමණක් ජීවිත පරදුටු තබා ධනය, බලය හා ප්‍රසිද්ධිය හමාගැනීම වෙනුවට තම ජීවිත පූජාවෙන් ගුණය, ඉවනා හමාගැනීම කරයි.
- මෙතුමෝ තම කුසගින්න නිවා ගැනීමට ආහාර ඊකක්ද, චිලි වසාගෙන ගරුරය ආරක්ෂා කරගැනීමට වස්තූන්කද, තම නිසට සෙවීමක් ද වැඩි තම මුලික අවශ්‍යතා සපුරාගෙන සරල දිවි පැවැත්මකට යො-මුවීමත්, හමාගැනීම වෙනුවට ලද දෙයින් සැන-සෙවීමත්, විවේකීව නිදා ගුණය, ඉවනා වඩමින් ලොවටම සෙයක් සේවයක් කරමින් සැනසුන ජීවිත ගත කරයි.

අධ්‍යයනයෙන්ද පෙනී යයි.

ඔබ දැන් මොහොතකට ඔබගේ අතීතයට ගොස් මෙතෙක් ආ දුර ගමන ගැන මතක වාර්තාවක යො-දෙන්න. මේ අධ්‍යයනයෙන් ඔබට පසක් වේවි එකල ඔබට හැකිව තිබූ දෑ ලබාගත් විට සියලු පුණිත විසඳා සතුටෙන්, සැනසිල්ලෙන් නිදිමට තිබූ බලාපොරොත්තුව මේ වන විට මල් එලි ගැන්වී ඇත්තැයි යන්න.

උදාහරණයක් මෙදෙස බලමු, ඉහතම නිමුණා නම් සියලු පුණිත විසඳියැයි සිතා බැලීම පෙනුන නිසා අපි උගෙනකු වීමට මහත්සි ගන්නෙමු. නමුත් උගුන් වූ පමණින් පුණිත විසඳී ගැනීම බව පෙනුණේ රැකියාවක් නොමැතිකම නිසා ඇති වූ ජීවිතය නිසා ය. මහත්සි වි උගත්කමට සරලන රැකියාවක් ලබාගත් පසුද ජීවිතයේ කාන්සිය තමන්ගේ දුරු වී ගැනී නිසා එය විසඳීමට අප පියවර ගත්තේ නොවිදි පුක් විද සහකාරවකු හෝ සහකාරියකු ලබා ගැනීමෙනි.

දැන් මෙතෙක් ප්‍රාථමික කෙරු සියල්ල තමා සත්කමක් සැරසෙන ද නවමත් අපට සතුට, සැනසිල්ල ලැබී ගැනීමට විවෘත නිසා අප්පොත් ඇති වූ අර්බුදකාරී තත්ත්වයන් යන්න නිසාද, එක් ආකාරවත් මහත්සි වි ඉබ්බ කරගත් පසු ඒ ගැන සතුටු වීමටත් පෙර තමන් එවැනිම ආකාරවත් සීමා-වත් නොමැතිව අප තුළ නට ගන්නා බවටත්, එම නිසා ආකාරවත් පසුපස හමාගොස් ඒවා සන්තර්පනය කිරීමෙන් මෙතෙක් නම් ලද සැබෑ සතුටක් නොමැති බවටත්, යන කරුණු මෙවැනි ගොස් නිසාය.

අනාගතයක් උරුම කර දීමට ඇති බලාපොරොත්තුවෙන් තමන්ට විඳින්නට සිදු වූ අනන්ත අප්‍රමාණ පුක් කන්දුරාව සතුටක් ලෙස නාරුගෙන දුරු-වත් නිසා පැමිණි "දුරු දුක්" විදදුරා ගත්තේ කෙසේද යන්න. දුරු දුක් උරුමකම් කී කියෙත් කී දෙනෙකු නම් දුරු දුක්ව වඩා දුරුවන් නිසා සැපත් සැනසිල්ලක් තමා ලැබූ බව පවසයිද? තමා මුලින් සමභවන් යැයි සිතූ දුරු-පමභවන පසු කලකදී බරක් යැයි හඳුනා ගත පසු දුරු-වත්වත් බරෙන් නිදහස් වීමට දුරුවන්ව කාගේ නේ කෂර් එලල එම බරෙන් නිදහස් වී සැනසිල්ලේ ඇස් පියා ගැනීමට බලා සිටින දෙමාපියෝ ද නොසිටිනවා නොවේ.

දුරුවන් නිසා තමන් විද අනන්ත අප්‍රමාණ පුක් කම්කොටාම අභතක කර ජීවිතයේ දැන් මෙතෙක් නොලැබූ සතුට, සැනසිල්ල මුහුණත් දැකීමෙන් ඉලකාගත ගැනීමට සිතා මුහුණත් ගැලීමට තම දුරුවන් නට බලකරන්නා වූ දෙමාපියන්ද බොහෝ සිටියි.

දැන් මෙසේ තමාට මුහුණ දීමට සිදු වී ඇත්තේ තමාගේ සතුට සැනසිල්ල ලබා ගැනීමට, තමාගේ පුණිතවලට විසඳීම සෙවීම පමණක් නොව, තම ජීවිතයට ඇදුනත්, නාණිකා මුලික කරගෙන, ජාතිය, ජරාව, විනයාය හා මරණය කරවීමට පැමිණි තම සහකරුවන්ද, දුරු මුහුණත්ද යන සියළු දෙනාගේ ම දුක් හා පුණිත ද තමාගේ කරගෙන, එක් පුණිතයක් විසඳීමට ගොස් අභිමත පුණිත සියක් පමණ සාදා ගැනීමය. මේවා සලක පොරබදීමින් මුළු ජීවිතමග එක ම පොර පිරියක් බවට පත්කරගෙන ඇති බැවින් පසක් නොවූයේ මේ ගැන සිතීමට පවා විවේක කාලයකින් නොමැතිව දිවා රා ජීවිතයන් සලක පොර බැදීමට කාලය ගත කිරීමට සිදු වූ නිසා ය.

අතින්දේ අප ආසා කළ දේ හා අවශ්‍ය වූ දේ ලබා ගැනීමට නොහැකි වූ නිසා ජීවිතයට දුගුණ අභ්‍යන්තිය, ඒවා හමාගොස් ලබාගත් පසු ද එම අභ්‍යන්තිය එසේම තමන්ට පවතින බව, අනාප්තිකාරී ජීවිතයකින් පීඩා විසමින් දිවි ගෙවන ඔබ ඉවනාට නොවැරදිගන්නේ නම් එය මනා පුද්ගල දැනවිත කරණක් ම වන්නේ ය.

අවසානයේ දී "ගසු බෙරබෙරුන් ගත. බෙරු පළවකුන් ගත" යන්න සිහිපත් වන්නේ අප ද සතුට, සැනසිල්ල සොයමින් අනාදිමත් කාලයක් උමිමල ගත් කපුවක් මෙන් තම උපාගත නැටුවත්, දැඩි ඇති සතුටක්, සැනසිල්ලක් නම් නොමැති බව පසක් වූ විට ය. අප මෙතෙක් කර ඇත්තේ විධාව ගෙනදෙන නැටුමේ යැදීම පමණයි. යන්ගත්ව පසක් වන්නේනම් ඔබ මහත් හානිපව්තයෙකි. කිමද බුද්ධිමය ඇසට පමණක් මෙය ගෝචර වන්නක් එන බැවිනි.

ඉමහත් පුණිතකර්මයක බලයෙන් දැඩි ඇති මනුෂ්‍ය (මනා, උසස් යන්නේ මහස උසස් කිරීමට හැකියාව ඇති) ජීවිතය, නිස්කාරනයේ ගෙවී යාමට ඉඩ නොදී චරිතා ජීවිතයක් බවට පත්කර ගැනීම අප සතු වගකීමකි. එසේ නම් අප කළ යුතුව ඇත්තේ, අප සතුට ඇති බුද්ධිමය හැකියාව දියුණු කිරීම ය. මෙවිට අප ජීවිතවලට, වේගයෙන් නඟා ගොස් රැස්කළ යුත්තක් කුමක්ද යන්නත්, අප්‍රමාදව ඇස්කළ යුත්තේ මොනවාද යන්නත් පැහැදිලිව පෙනී යනු ඇත. මෙය පසක් වූවේ නිස් අතින් නොමිඟව සැබවුරුවදෙයක් අත රැගෙන යන්නට වේනි.

ඉග මුලිමධයි

දුරුවන් ඇත්තෝ පමණි දුන්නේ තම දුරුවන් ගැලීමට ගත් වේගය හා ඔවුගේ නට යනපත් සුභ