

වටිනා හා නොවටිනා දේ හඳුනා ගැනීමේ වැදගත්කම

"අසාච්චි සාරම්භිනේ සාච්චි වාසාර දුස්සිනේ තේ සාරං නාධිනච්චන්ති මච්චන්සාසනේ නොවං"

අසාච්චි සාරම්භිනේ - හිසරු දේ සරු යැයි කියා සිතන්නේ නම්

සාච්චි වාසාර දුස්සිනේ - සරු දේ සරු නැතිවම නොඋසන එය හිසරු දේ නැතිවම දුකිතම තේ සාරං නාධිනච්චන්ති - මේ පුද්ගලයා සැබෑ සරු දේ, (හිචන) කරා හිසිදා ගමන් නොකරයි මච්චන්සාසනේ නොවං - මේ මිනනා සාකච්ඡය අනිකුරා

මෙසේ සරු දේ, හිසරු දේ හා සැබෑ සැප ගෙන එන දේ ඒ නැතිවම හඳුනා ගැනීමට අති නොහැකියාව නිසා මේ මංමුලා වූ පැනැන්තා, මේ මිචනා සාකච්ඡය පවත්වා ගන්නා චාරා කිසිදු සැපනට සතුටට හා සැනසිල්ලට මග පාදා ගන්නා කෙනෙක් නොවන බව මෙහින් කියැවේ.

- අපි ජීවත් වීමට කත අය මිය කලට ජීවත් වන්නේ නොවෙමු.
● අපි ජීවත් වීමට රාජකාරිය කරන්නේ මිය රාජකාරිය චිනිසම ජීවත්වන්නේ නොවෙමු.
● අපි සල්ලි නම්බ කරන්නේ ජීවත් වීමට මිය සල්ලි නම්බ කිරීමට ජීවත්වන්නේ නොවෙමු.

මෙසේ කල්පනා කර බලාද්දී අප සාමාන්‍යයෙන් සියලු දේ කර ඇත්තේ හුදෙක් ජීවත්වීමට ය. එසේ නම් අප ජීවත් වන්නේ කුමටද යන්න හොඳින් සිතා මනා බැලීමට කාලය ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ.

අප ජීවත් වන්නේ කුමකටද?

අපට සැබෑවටම අවශ්‍ය වන්නේ කුමක්ද?

අරමුණක් නොමැතිව සැපයූ හුදෙක් එන මොනා පාළුවන වටිනා නොකැවක් බඳු අපගේ සරු ජීවිත දෙය බලා බෝව්ටුවක්වත් නොමැතිව, පනුකින් යම් අරමුණක් කරා උමුකරව යන්නේ කුමක් කියාවිද? අපගේ අරමුණා විය යුත්තේ කුමක්ද යන්න මොනොකැවට කල්පනා කර බලන්න.

අප ඇස් පිල්ලෙන් ගසන්නේ කුමක් කියාද? අප රැකියාව කරන්නේ කුමකටද? අප කන්නේ, බොන්නේ කුමටද? අප හිටගෙන සිට ඉඳුගන්නේත්, ඉඳුගත් පසු ගැවන හිටගන්නේත්, ඇවිදින්නේත්, නිදා ගැනීම ආදී වශයෙන් එකම විදහට නොසිට ඉරුවම් මාරු කරන්නේ කුමක් කියා ද? අප ලෙඩ වූ විට බෙනගේ හේන් ගන්නේ කුමක් කියාද?

යමෙක් හුවහන්සි බැලුවහොත් පෙනේවි. මේ සියලු දේ අප කර ඇත්තේ ඒ ඒ මොනහොත් දී අපට නිරායාසයෙන්, නිරන්තරයෙන්ම උපගෙන දුක, වේදනාව, හැනිකර ගැනීමට අප නොඋසම තාවකාලික පිලියම් ගැනීමක් ලෙසිනි.

ඉගෙන සඳහන් ක්‍රියා සිතියෙන් මුද්ධියෙන් යුතුව කෙටි කලකට ගවතා දැමුවහොත් ආරාධනාවකින් නොවට, නිරායාසයෙන්ම අප තුළට මොනොතින් මොනොනා දුක පැමිණෙන හට ද, ස්වභාවිකව අප තුළ නිරන්තරයෙන් හටගන්නා දුක තුළ අප අසාරණයන් මෙන් කොටුවී ඇති සැටි ද, තම අත්දැකීමෙන් තමාටම ඉතා කෙටි කාලයක් තුළ දී ම යම් කරුමක් දුරට හෝ අවබෝධ වන්නට පටන් ගනී.

එසේ නම් ජීවත්වන කාලය තුළ අප කර ඇත්තේ අපට උපගෙන දුක, පීඩාව නිවා ගැනීමට තාවකාලික ව පිලියම් යොදමින් අප තුළ ගැති සැප සැනසිල්ල යෙවීම ය. අප දුක නිවා ගැනීමට උත්සාහ ගෙන ඇත්තේ දුකෙන් සහමුලින් ම මිඳෙන ආකාරයට නොවන බව අපට තේරු ගැන. මතු වූ දුක හැකි කිරීමට යෙදු අසාර්ථක උපක්‍රමලින් තව තවත් දුක් වේදනා හටගන්නා බවක් පසක් නොවුයේත්, පස්කම් සැප නම් සැමෙන් තාවකාලික කැප්තින්/සැප ලබාගෙන දුකෙන් පලායාමට ගත් උත්සාහය අසාර්ථක බව පැහැදිලි නොවූයේත් අපට යථාර්ථය අවබෝධ නොවූ කියාවෙහි.

ලොව පහළ වන කිසිම සත්වයෙක් ස්වභාවයෙන්ම දුක් විඳීමට අකමැතිව මෙන්ම දුක දුකට දුක් විඳීමට කිසියෙක්ම කැමැත්තක් නොදක්වයි. මනුෂ්‍ය වචනයාද ඉපදුන පා සිට බලාපොරොත්තු වූයේත්, පුරුටනා කෙරෙහිත්, දුක හෝ නොදුක නම් නොසේ ඇත්තේත් සැප, සතුට හා සැනසීමය. මෙය අදහින් ඇති කර ගත යුතු හෝ බාහිරෙන් ලබාගත හැක්කක් නොවේ. තමාගේ කැමැත්ත හා අකැමැත්ත පමණක නිසා දී තමාට, ඉපදුනු පා සිට අත්විඳින්නට



සසල දිවිමග නිසල කාරණාව

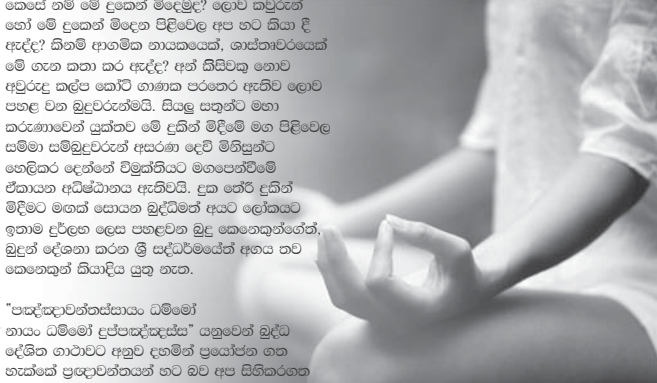
(ආතතිය, මානසික පීඩනය පාලනය කරගැනීමට අත්වැලක්)

සුප්‍රස බෝධි චින්තා මෙහෙණින් වහන්සේ මෙල්බන් නුවර නිසල අරණ

දැවෙන සිත් නිවී සැනසේවා

- 1. සිදුව ඇත්තේ ස්වභාවිකවම අප කරා එන්නා වූ, මහත් වූ කායික හා මානසික දුක් කරදරාවකට ය. අපගේ නොදැනීම නිසා අසරණව, අප කොටුවී සිටින මේ දුකෙන් ආයාසයෙන් මිදුණාහොත්, මෙතෙක් කල් අප සෙවූ නියම සැපය, සතුට හා සැනසිල්ල අපට නිරායාසයෙන්ම ලැබේ.
2. මනෝ ක්‍රියාවලිය දැරිය යුතු වූ රූපයට අදහසක් මවා දීම, මෙසේ කල්පනා කිරීම මනෝ ක්‍රියාවලිය වේ. උදාහරණයට අනුව දුකට රූපයට සතුරෙකු යැයි අදහසක් මැවීම.
3. චින්තනයේ ක්‍රියාව ඒ මැවූ අදහසට අනුව චිත්තය ඇවිස්-සීමේ ක්‍රියාවලිය සිදු වීම. ඉහත උදාහරණයට අනුව

යෙදුනි නම් පහිත කරගන්නේ අදහස කර්මයක්ය. චිත්තවේගයට ප්‍රතිරෝධීව, බුද්ධියෙන් පරීක්ෂාකලව සිතා කේන්ද්‍රයට අනුකූලව ක්‍රියා නොකර සිටීමෙන්, සිදුකර ගන්නට නිසා වූ අදහස කර්මය විරූපයෙන් වලකැලීමට කුසල කර්මයක් උපදවා ගැනීමක් වේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කොට වදාළේ මුලින්ම මේ කරන්නට යන වාචික හෝ කායික අනර්ථකාරී ක්‍රියාව නැවැත්වීමටයි. මේ ක්‍රියාව නැවැත්වීම සිලය නම් වේ.



එසේ නම් අප වචනා ක්‍රියාත්මක විය යුත්තේ මේ දුකෙන් මිදීමටය. එවිට අප හට ඇතුළත් ම නියම සැපය, සතුට හා සැනසිල්ල ලැබෙනු ඒකාන්තය. අප සීමේ ක්‍රියාවලිය සිදු වීම, ඉහත උදාහරණයට අනුව මෙසේ නම් මේ දුකෙන් මිදෙමුද? ලොව කවුරුන් හෝ මේ දුකෙන් මිඳෙන පිලිවෙල අප හට කියා දී ඇද්ද? කිනම් ආගමික නායකයෙක්, ගාස්තවරයෙක් මේ ගැන කතා කර ඇද්ද? අත් කිසිවකු නොව අවුරුදු කල්ප කෝටි ගණනක පරතර ඇතිව ලොව පහළ වන බුදුවරුන්මයි. සියලු සතුටට මනා කැරණාවෙහි යුක්තව මේ දුකින් මිදීමේ මග පිලිවෙල සම්මා සම්බුදුවරුන් අසරණ දෙවි මිනිසුන්ට හෙලිකර දෙන්නේ චිත්තවේගයට මනෝපහේම ඒකාග්‍රිත අධීක්ෂානය ඇතිවයි. දුක හේරු දුකින් මිදීමට මගක් සොයන බුද්ධියෙන් අපට ලෝකයට ඉතාම දුර්ලභ ලෙස පහළවන මුදු කෙටගකුත්තේත්, බුදුන් දේශනා කරන සු දුක්ඛධර්මයේත් අගය තව කෙටගකුත්තේත් කියාදිය යුතු නැත.

”පඤ්ඤාචරණයොධි නිවේ භාසාධිවේ උප්පඤ්ඤාස්ස” යනුවෙන් බුද්ධි දේශිත ගාථාවට අනුව දැනමින් ප්‍රයස්ථන ගත කරන්නේ ප්‍රඤ්ඤාචරණයන් හට බව අප සිහිකරගත යුතු ය.

මනුස්සයෙක් හැටියට ඉපදු ජීවත් ව සිටිය දී ම සියලු දුකෙන් සදහට ම මිදීමේ පැහැදිලි මගක් අප ගොනම බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වා දී ඇතත්, මේ දේ ජීවත්ව සිටිය දී තේරුම් ගෙනගත් නිසාවෙන් දේ අප මියගිය පසු අප මතුවත්, ”හිචන් සුච ලෙබ්බවා” යනුවෙන් අපට අමතක වූ ජීවිතයේ අරමුණ මතක් කිරීමට මෙන් ලොකු බැරකරයක් දමනුයේ?

මෙය කියවන අපගේ ද මතුගේ අප වෙනුවෙන් මෙසේ බැරවූ දැමීමට පෙර, බෝධියෙන් හැටියට අපගේ අරමුණ විය යුත්තේ මේ ජීවිත කාලය තුළ දී ම හිචන්, සැනසීම අප ජීවිතයට දුකා කර ගැනීම බව, අප හට දැනවත් පසක් වන්නේ නම් අප ප්‍රමාද නැත.

Stress දුක හැකි කිරීමට බුදුකමින් පිලිවණක් මෝච්චී නැතිනම් දුක සදහටම නැති කර ගන්නා කුමක් පැහැදිලි ව අප බුදුන් වහන්සේ දේශනා කර ඇත. අප මින් පෙර සඳහන් කළ කරුණු කීපයක් නැවත මතක්කර ගැනීම මේ බුද්ධි දේශනාව තේරුම් ගැනීම චිනිස පහසුකම් වන්නේ ය.

අප තුළ නිරන්තරයෙන් ම සිදුවන ක්‍රියාදාම හතරක් අත, එනම්,

1. විකල්පාදානායේ හට ගැනීම
2. ඇස් වලට රූපයක් පෙනීම යන වස්තු විකල්පාදානායේ හට ගැනීම සලකා බැලීම.

උදාහරණයකට මෙහිදී මනුෂ්‍ය රූපයක් දැරිය යුතු වූයේ යැයි සිතමු.

- මෙහි ඇති සැනසීම මගින් අපට පහසුකම් සැපයීමට හැකිවේ. ආතතිය හැමෙනි චිත්තවේගයේ හට ගැනීම.
4. කර්මය නම් චිත්තවේගය නිසා ඇති වූ චේතනාවලට අනුව ක්‍රියා කිරීම කර්මය වේ. උදාහරණයට අනුව කේන්ද්‍රය නිසා සතුටට බැස වැදීම, කලහ කර ගැනීම, මේ ආදී ක්‍රියාවන්හි

ඉහත උදාහරණයට අනුව නම් කේන්ද්‍රි ආ වට, එය ක්‍රියාවට නොගැටා, අනුවත් නිසා පීඩා නොකර ඉදීම, සිලය රැකීම වේ.

මේ ක්‍රියාව පමණක් හතර කර අපට සතුටු විය නොහැකි ය. ඒ මන්ද, ක්‍රියාව නැවැත්වූවාට හිතේ කේන්ද්‍රි, බය, හේත හා ආනා වැනි දේ නිරන්තරයෙන් නැවත නැවත මතු වී එන නිසා ය. මේවා හැනිකර සිත පිරිසිදු කිරීම සමාධිය වැනි ම වේ.

එම කේන්ද්‍රි, හය, කෝඨ හා ආනාවන් හිටට පැමිණියේ අපේ පහේම්සුගෙන් තුළින් දුටු, අසු, අනුඞු දේට දුක් තේරුම හැකිනම් මෙවූ අදහස අනුවයි. අප අවිද්‍යාව පෙරදැරිකර ජීවත්වන්නේ නිසා නිතරම මවන අදහස් ලෝක, දේවත, මේන යන පාදක වි යැදේ එම නිසා සාමාන්‍යයෙන් නිරන්තරයෙන්ම අප තුළ මමන්වය හටගනී. මෙසේ හටගන්නා වූ මමන්වය මුල් කරගෙන කරන්නා වූ වැරදි කල්පනා නිසා චිත්තයේ ඇවිස්සීම සිදු වේ. මෙම වැරදි කල්පනාව වෙහස් කර යෝතිසෝ මගසිකාරය උපයෝගී කරගනිමින් හිච්චර්චී කල්පනාව ඇති කර ගැනීම ප්‍රඤ්ඤා වැඩීම නම් වේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ ඉතා හොඳින් අර්ථවගිත් චරිත ඒකරූපවත් හෙවත් දුක හැකි කිරීමට නවත කළේ මේ සිල, සමාධි, ප්‍රඤා යන මෙලීම පිලිවෙතයි.

මතු සම්බන්ධයි

**FOR ALL YOUR TRANSLATIONS**  
PROFESSIONAL TRANSLATOR  
NAATI accredited (Level 3)  
(ENGLISH < > SINHALESE)  
Documents for immigration purposes  
BIRTH, MARRIAGE, DEATH  
EDUCATIONAL/ VOCATIONAL  
LEGAL and POLICE DOCUMENTS  
NATIONAL IDENTITY CARDS  
CONTACT  
**DR. PREMA KUDALIGAMA**  
(BA, PGDE, M.A. Ph.D(Edu.))  
NAATI Level 3 (Interpreting & Translating)  
Tel: (03) 94671658 mob: 0458 60 60 66  
Email: premakudali@gmail.com  
BUNDOORA, VICTORIA 3083