සසල දිවිමග නිසල කරනට

(ආතතිය, මානසික පීඩනය පාලනය කරගැනීමට අත්වැලක්)

පූජ්‍ය බෝධි චිත්තා මෙහෙණින් වහන්සේ
මෙල්බන් නුවර නිසල අරණ

15

● පිටරටවල ක්‍රිස්තියානි ආගමිකයන් බෞද්ධයන් වීමේ ප්‍රවණතාව වැඩිවෙමින් පවතින අතර මෙයට විරුද්ධව, මෙම බහු ආගමිකයන් බෞද්ධයන්ට විරුද්ධව ඔවුන්ගේ පිරිස අන්‍ය ආගමිකරනයට ලක් කරනවා යැයි චෝදනා නගන්නේ නැත. මෙසේ චෝදනාවට ලක් නොවීමට එක් හේතුවක් විය හැක්කේ ඉහතින් සඳහන් කළ ගුණාත්මක හා සදාචාරාත්මක ප්‍රතිපත්ති ගරුකවීම විය හැක. බෙහෝ සාමකාමීව තමන් කැමති ආගමක් ඇදහීමට ඇති මානව නිදහසට ගරුකරමින් සියලු ආගම් වලට ගරු කරමින්, අන්‍යෝන්‍ය අවබෝධය ඇතිකර ගනිමින්, සියලු ආගම් එකට එකමුතු වී :ෂබඑැර-ෆ්සඑය* සහයෝගයෙන් වැඩකරගෙන යෑමේ වැඩමුළු ක්‍රියාත්මක කරමින් සාමකාමී වාතාවරණයක් පවත්වාගැනීමට උත්සාහ දරයි.

● මානව වර්ගයාගේ ගුණය, නුවණ වැඩී ඇත්තේ විවිධ මට්ටම් වලටය. ඒ ඒ අශීලාචාර, අඥානයන්ට මෙන්ම ශීලාචාර, ඥානවන්තයින් හට ගෝචර වන දේ වෙනස් වේ. ඒ ඒ බුද්ධි මට්ටම් වලට අනුව අදහන ආගම්, පිළිගන්නා දර්ශන වෙනස් වේ. කිසියම් ම දෙයක් නොදන්නා දරුවාට ෙල ඊල කල ඉගෙනීමට ළදරු පාසලක ඇති අවශ්‍යතාවය, බුද්ධිය වැඩුණු පසු එම දැනුම තවදුරටත් වැඩිදියුණු කර ගැනීමට විශ්ව විද්‍යාලයක ඇති අවශ්‍යතාවයට දෙවැනි නොවේ. ලොව ඇති සියලු ආගම් වලින් මෙවැනි සේවයක් සිදුවේ.

● බෞද්ධයන් හැටියට අප කළ යුත්තේ බෞද්ධ දර්ශනයට අනුකූලව අප දිවි පැවැත්ම සකස්කර ගැනීමයි. මෙය අන්ධයන් ලෙස පිහිට පතා ඇදහිය යුතු ආගමක් නොව තම ගුණය, නුවණ වඩවා ගැනීමට අවබෝධයෙන් භාවිත කරන්නා වූ විශ්මිත බෙහෙතක් වැනිය. එසේම මෙය අවුරුදු 2600 පටන් අද දක්වා අත්පිට සාර්ථක ප්‍රතිඵල ගෙන දෙන්නාවූ නිවීම, සැනසීම ලබා ගැනීම පිණිස යම් ක්‍රියා පටිපාටියක යෙදීමට මඟ පෙන්වීමකි.

මෙම මඟපෙන්වීමට අනුව ධම්මානුධම්ම ප්‍රතිපත්තියේ යෙදෙන්නෝ තමා තමාට පිහිටවන්නට ඉටා ගත්තෝය. ජාතිය, ජරාව, ව්‍යාධිය, මරණය හමුවේ තමුන්ට අන් සරණක් නැති බව තේරුම් ගත් නිසා බුද්ධ, ධම්ම, සංඝ යන තුනුරුවනේ මග පෙන්වීම යටතේ තමුන් කරන ක්‍රියා, කියන වචන හා සිතන සිතිවිලි වල වගකීම තමුන් අත ඇති බව වටහාගෙන, මේවා ක්‍රියාවට නැංවීම නිසා ඇතිවන ඵල විඳීමට වෙන කවුරුත් හෝ ඉදිරිපත් නොවන බව හැඳින, තමාම මෙම ඵලවලට මුහුණ දිය යුතු බව තේරුම් ගෙන, තමා තමාට පිහිට වීමට කල යුතු දේ තමන් විසින්ම කළයුතු බව තේරුම් ගෙන, එය කිරීමට උත්සාහ ගන්නෝය. මෙසේ අවබෝධයෙන් යුතුව දහමේ හැසිරෙන්නවුන්ගේ එදිනෙදා ජීවිතයේ චර්යා මෙන්ම ගති ගුණද වෙනස් වේ.

● දහමට (සද්ධා, දාන, සීල, වීරිය, සති, සමාධි, ප්‍රඥද්ඥා) අනුකූලව ජීවත් වන්නන්ගේ හිත එන්න එන්නම පිරිසිදු වීම නිසා ඔවුන්ගේ ගුණය සහ නුවණද වැඩෙන්නට පටන් ගනී. මෙවිට මොවුන් ගේ යහපත් ගුණ හා නිවී සැනසුන ස්වභාවය වචනයකුදු කථා නොකර වුවද අන් අයගේ හිත පැහැදීමට තරම් සමත් වේ. මොවුන්ගේ බුද්ධිමය හැකියාවන් හඳුනාගන්නෝද මවිතයට මෙන්ම පැහැදීමට පත් වෙති.

අන්‍යාගමිකයෙකු වූ චණ්ඩාශෝක රජ පුංචි සාමණේර නමක් දැක පැහැදී ධර්මාශෝක අධිරාජ්‍යයා බවට පරිවර්තනය වූවා සේ, ඔබ දහමේ හැසිරෙන විට ඔබ ඇසුරු කරන්නන්ද නිරායාසයෙන්ම ඔබ පිළිපදින්නා වූ ආගම, දහම ගැන පැහැදෙනු ඇත. මෙවිට අන්‍යාගමිකරණය ඔබට ප්‍රශ්නයක් නොවනු ඇත. මන්ද ඔබ වටා සිටින්නවුන්, ඇසුරු කරන්නවුන් ස්වකැමැත්තෙන්ම බෞද්ධයන් වන නිසාය. බෞද්ධ දර්ශනයේ උතුම් බව හා අගය තේරුම් ගත්තවුන් මොනම පෞද්ගලික වාසි ප්‍රයෝජන සඳහාවත්, ජීවිත තර්ජනයක දී පාවා වත්, මෙම වටිනා දහම පවා නොදෙන බවට සැකයක් නැත.

● අන්‍යාගමිකරණය ඔබට ප්‍රශ්නයක් නම් පැහැදිලිවම ඔබ කළ යුත්තේ වාද විවාද කරමින් කාලය නාස්ති කිරීම, ද්වේශයෙන් කටයුතු කිරීම නොව අවබෝධයෙන් යුතුව දහමට අනුව තම ජීවිතය සකසා ගැනීමයි. ආදර්ශමත් බෞද්ධයා තරම් ලොවට සෙත සලසන්නෙකු නැති තරම්ය. මොහු මුවින් නිහඬව සිටියද ලොවටම බුදුදහම හඬගා පාන්නකු වේ. අස්සජි මහ රහතන්

දැවෙන සිත් නිවී සැනසේවා

වහන්සේ නිහඬ පා ගමනින් වඩිමින් ලොවට දුන් ආදර්ශමත් පණිවිඩය ඔබ මතකයට නැගෙනුයේ, එදා උපතිස්ස නැමැති තරුණයා අස්සජි මහ රහතන් වහන්සේට ඇති වූ පැහැදීම කරන කොට ගෙන දහමට ඇති වූ පැහැදීමේ ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් බුද්ධ ශාසනයට අග්‍රශ්‍රාවක සැරියුත් මහ රහතන් වහන්සේ හා මුගලන් මහ රහතන් වහන්සේලාගේ පහළවීම සිහි කරවමිනි.

● බුදුන් කල බුදු දහම අන්‍ය ආගමිකයන්ගේ ගෞරවයට පාත්‍ර වීමට, ප්‍රචලිත වීමට එක් ප්‍රධාන හේතුවක් වූයේ බුද්ධ ශ්‍රාවකයන්ගේ මේ ආදර්ශමත් හැසිරීමේ පණිවිඩයයි.

● ඔබ අන්‍යාගමිකකරණය නිසා ීඑරැ වන්නෙක්, දුක් පීඩාවට පත්වන්නෙක් නම් ඔබ කල යුත්තේ වහ වහා ධර්මය අවබෝධ කර ගැනීමට උත්සාහ ගන්නා අතර ධර්මානුකූලව හැසිරීමයි. තමා දහමින් පෙ-ර්ෂණය වී (අන් අයට කරදරයක්, හිසරදයක් නොවන අයුරින්), නිවැරදි ලෙස බුද්ධිය, ඉවසීම හා මෛත්‍රිය පෙරටුව, පරාර්ථකාමී හැඟීමෙන් යුතුව, අන් අය අතර දහම බෙදා දීමට මහන්සි ගැනීම අපගේ යුතුකමකි. හොඳ දෙයක් ලැබුණු විට එය බෙදා හදා ගැනීම අපගේ යුතුකමක් නොවන්නේ ද? එය උත්තම ගුණයකි. "සබ්බ දානං ධම්ම දානං ජිනාති" යනුවෙන් එනම් සියළු දාන අතරින් ධර්ම දානයම උතුම් වන බව අප නිදුකානන්වහන්සේ අපට දේශනා කර ඇත. ධර්ම දානය ඉතාම වටිනා පුණ්‍ය ක්‍රියාවකි. මෙසේ තම ආගම නගා සිටුවීමට ක්‍රියා කිරීම වැදගත් වන අතර, තම ආගම පහත වැටීමට හේතුවන දෙයින් වැලකී සිටීමද එකසේ වැදගත් වේ.

● සැබෑ සතුට සාමය සිත් තුළ ඇතිකර ගුණය, නුවන වඩවා, ගිනි ගෙන සිටින මානව වර්ගයා නිවා සනහාලන මේ ආශ්චර්යමත් දහම අප රට තුළ සෑම අස්සක් මුල්ලක් නෑර රැව් පිළිරැව් දෙන්නා තුරු මෙරට "ආසියාවේ පමණක් නොව මුළු ලෝකයේම ආශ්චර්ය" වීම කාහටත් වලකනු බැරිවේ.

බුදුදහම හා භාවනාව වරදවා තේරුම් ගැනීම නිසා ආතතියෙන් (Stress) පීඩා විඳින්නන් හට හා දුක වැඩිකර ගන්නන් හට

● භාවනාව පුණ්‍ය ක්‍රියාවකි. එනම් මෙම ක්‍රියාව කරන්නාව පිරිසිදු කරනා ක්‍රියාවකි. නිවැරදිව භාවනාවේ යෙදීමෙන් හිතේ ඇති වන්නා වූ කෙලෙස් නැතහොත් පංච නීවරණයන්ගෙන් හිත පිරිසිදු වීම සිදු වීමට පටන් ගනී. පිරිසිදු සිත ස්වභාවයෙන්ම තැන්පත් බවක්, නිවී සැනසුන බවක් උසුලයි. පිරිසිදු සිතක් ඇත්තාගේ මෛත්‍රිය, කරුණාව, දයාව සුභාෂිත වචන හා පිරිසිදු ක්‍රියා නිරායාසයෙන්ම ලොවට ගළා යයි. මොවුන්ගේ සතියද, බුද්ධියද එන්න එන්නම දියුණු වේ.

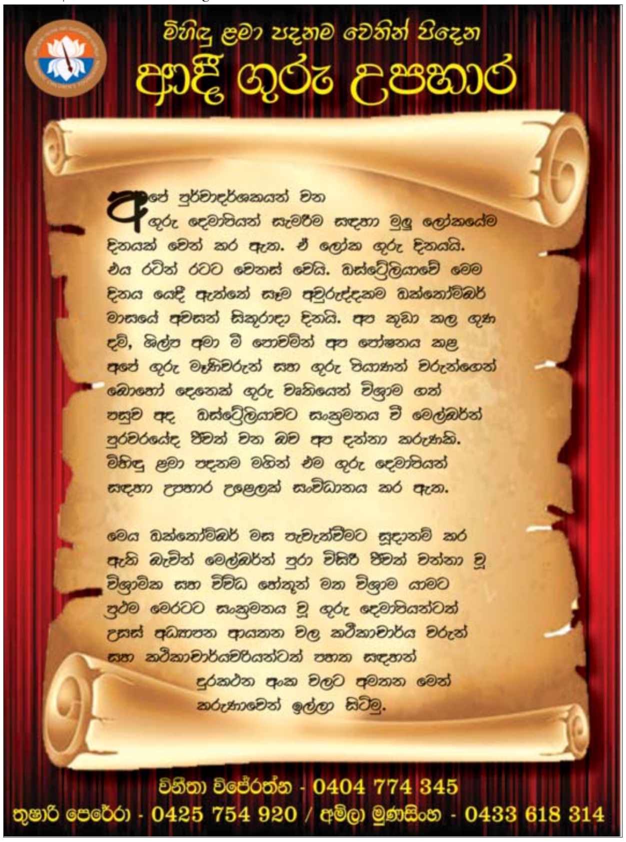
● අප භාවනාවේ යෙදෙන්නෝ යැයි කීවද, කුෂන් උඩ පැය ගණනක් වාඩි වී සිටියද, අප නියමාකාරයට පංච නීවරණ ඉවත්වන ලෙස වැඩ පිළිවෙලක නොයෙදුනි නම් අපගේ සිතේ පිරිසිදු භාවයක් ඇති වේ යැයි කිව නොහැක. මෙවැනි ඇත්තෝ නිතර අනුන්ගේ ඇද, වැරදි සෙවීම්, විවේචනය කිරීම්, කලකෝලහාල, ඝට්ටන ඇතිකර ගැනීම්, අන් අයගේ සිත් රිදවීම්, ආත්මාර්ථකාමීව හැසිරීම්, දුරදිග නොසිතා වැඩ කිරීම් හා වචන පිට කිරීම් යනාදී වශයෙන් රළු ක්‍රියාවන්හි යෙදෙන්නෝ හා රළු වචන නිතර භාවිතා කරන්නෝ වෙති.

මොවුන් අසිහියෙන් සිටිනා නිසා නිතර අතපසු වීම්, අමතක වීම්ද සිදු වේ. ඉතා කලාතුරකින් මෙම චරිත වල ඉවසීම, මෛත්‍රිය, කරුණාව, දයාව දැකිය හැකි වේ. මෙවැන්නගේ හිත් තුළ මැඩ නොපැවැත්වූ රළු චිත්තාවේග ඇති බව කල්පනාකාරීව බලන්නන් හට පෙනී යයි. මොවුන් අපහසුතාවලට මුහුණ දීමේ දී විශේෂයෙන්ම මෙම ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරයි.

● මෙසේ වී ඇත්තේ භාවනාවේ වරදින් නොව භාවනාවේ නිවැරදිව නොයෙදීමෙන්ය. "නටන්නට බැරි මිනිසා පොළොව ඇදයි" කීවාක් මෙන් මොවුන්ද දෝෂාරෝපනය කරනුයේ අනුන්ට, දහමට හා භාවනාවටය.

● අපේ චරිත අප පරීක්ෂණයකට ලක්කර බැලීමෙන්, එදිනෙදා ජීවිතයේ අපගේ චර්යාවල වෙනස්කම් සිදුවී ඇද්ද, කෙතරම් දුරට අත්හැරීම ප්‍රගුණ කර ඇද්ද, කෙතරම් දුරට අපගේ ගුණය, නුවණ වැඩී ඇද්දැයි අතීතයත් සමග සන්සන්දනය කර, විමසිලිවන්තව බැලුවහොත් අප අඩි කීපයක් හෝ ඉදිරියට ගොස් ඇද්ද නැතිනම් නැද්ද යන්න අපටම පසක්වන්නට පටන් ගනී.

මතු සම්බන්ධයි



සුභාවිත ගීතයේ අන්තර්ජාල නවාතැන - තිසර ගුවන්විදුලිය www.thisara.com