



මව්පිය ඥාති මිත්‍රාදීන්ට සෙත් පතා මෙම
 ධර්ම පුස්තකය මුද්‍රණය කරවා ධර්ම දැනුමක්
 ලෙස ඔබ අතට පත් කරන්නේ
 සිස්ට්‍රෙලියාවේ මැල්බර්න් නුවර පදිංචි
 වික්‍රානන්ද අමරසිරි මහතා විසිනි.

සබෙබ් සත්තා සුඛි හොන්තු



කේ. ශ්‍රී ධම්මානන්ද
 නාහිමි පාණන්ගේ

YOU ARE RESPONSIBLE

සොඟේ පරිවර්තනය

වගකිවයුත්තා ධර්ම



භාවනා මන්දිරය
 608 ධර්ම පරිච්ඡේද පාර
 රත්මලාන

පරිවර්තනය:

අමරසිරි හිමි සමඟ සීලානන්ද හිමි

ප්‍රකාශනය :

භාවනා මන්දිරය

පරම ධර්ම චේතිය පිරිවෙණ

රත්මලාන

1992

මැලේසියාවේ ප්‍රධාන සංඝනායක අතිගරු
 කේ. ශ්‍රී ධම්මානන්ද නාහිමිපාණන් වහන්සේගේ
 අවසර පරිදි උන්වහන්සේගේ *HOW TO
 OVERCOME YOUR DIFFICULTIES* නම්
 වූ පොත භාවනා මන්දිරය මගින් නැවත මුද්‍රණය
 කරවා කලින් ව්‍යාචක බෙදා දුන්නෙමු. ඉංග්‍රීසි
 නොදත් අය වෙනුවෙනුත් උන්වහන්සේගේ පොත්
 පත්වල ප්‍රයෝජනය ලබා දෙන්නට අපගේ වෑයම
 අනුව *YOU ARE RESPONSIBLE* යන
 පොතේ සිංහල අනුවාදයක් මේ වර ඉදිරිපත් කර
 ඇත. තවත් මෙවන් පොත් අපට ලැබී ඇත.
 ඒවාද පළ කරවීම දයකත්වය භාර ගන්නට ඉදිරිපත්
 වන්නේ නම් මෙම සේවය තවත් පුළුල් කිරීමට
 අපට හැකිවනු ඇත. මේ පොත් වලින් ප්‍රබෝධ
 යක් ලබන ඔබ ඒ ගැනත් සිතන්න.

වගකිවයුත්තා ඔබයි

අපේම අඩුපාඩුවලට වැරදි වලට අන් අයට
 චෝදනා කිරීමටයි දොස්නැගීමටයි අපි නැඹුරුවී
 සිටින්නේ. ප්‍රශ්නවලට ගැටළුවලට වගකිවයුත්තා
 ඔබම බව ඔබත් සිතා බැලුවද? ඔබේ දුකට හෙවත්
 නොසතුටට හේතුව මියගිය ඥාතියෙකුගේ පාපයක්
 හෝ පවුලේ අයගේ සාපයක් නොවේ. එය
 යක්ෂයෙකුගේ හෝ දෙවිකෙනෙකුගේ ක්‍රියාවක්ද
 නොවේ. ඒ දුක ඔබේම නිර්මාණයකි. එබැවින්
 ඔබව සිරකරතබන්නා මෙන්ම ඉන් මුදවාගන්නාත්
 ඔබමය. එසේම දිව්‍ය ලෝකය මෙන්ම අපායද
 නිර්මාණය කරගන්නේ ඔබමය. පවිකාරයෙක්
 වීමටත් ශුද්ධවන්තයෙක්වීමටත් හැකියාව ඔබතුළම
 ඇත. අන් කිසිවෙකුට ඔබව පවිකාරයෙක් කිරීම
 හෝ ශුද්ධවන්තයෙක් කිරීම කළ නොහැක.

ඔබගේ ජීවිතයේ වගකීම් දැරීමට ඔබම පුරුදුවිය යුතුය. වෙනත් අයට දොස් නොකියා ඔබගේ අඩුපාඩු දුර්වලතා පිළිගැනීමට ඔබම ඉගෙනගත යුතුය. මේ පැරණි කියමන සිහියට ගන්න.

“නොහික්වුණු පුද්ගලයා නිතරම අන් අයට වෝදනා කරයි. මදක් හික්වුණු පුද්ගලයා තමාට වරද පවරා ගනී. සම්පූර්ණයෙන් හික්වුණු පුද්ගලයා කිසිවෙකුටත් වරද නොපවරයි” ගැටළුවක් ඇතිවූ හැම අවස්ථාවකම, අන් අයට දොස් නොකියා බුද්ධිමතුන් වීධියට හේතුව කුමක්ද යන්න සොයා බැලිය යුතුය. තමාටම තමාගේ වරද සකස්කර ගත හැකිනම් ලෝකයේ ප්‍රශ්න සහ ගැටළුවලට ඉඩ නැත. අපක්ෂපාතීව කරුණු වටහා ගැනීමට බොහෝවිට මිනිස්සු උත්සාහ නොකරති. තමාගේ දුර්වලතාවය පිළිගැනීමට ඇති මැළිකම නිසා ඔවුහු අන් අයට වැරදි පැවරීමට පෙළඹෙති. සිතෙහි ඇති වංචනික ස්වභාවය නිසා මිනිසා සිය වරද සඟවා ගැනීමටත් නිවැරදිබව ලොවට ඇගවීමටත් උත්සාහ කරයි. ඒ බව ධර්ම පදයෙහි මෙසේ සඳහන් වේ.

“අන් අයගේ වැරදි දැකීම පහසුය තමාගේ වැරදි දැකීම අපහසුය” සිය වැරදි සඟවා ගැනීමේ අදහසින්

බොහෝ අය කළහකාරී ආකල්ප ඇති කර ගනී. එසේ කිරීමෙන් තමාට එල්ලවන ලජ්ජාශීලී තත්වයන් ව්‍යාගැනීමට හැකිවේ යැයි ඔවුහු අදහස් කරති. එවන් ආකල්පයන් නිසා තමන්ටම තව තවත් ගැටළු ඇතිවන අතර බාහිර අයටද අප්‍රසන්න පරිසරයක් ඇතිවේ.

ඔබේ වරද ඔබ පිළිගන්න. අන් අයට වෝදනා කරන නොහික්වුණු අය අනුගමනය නොකරන්න. ඒ බව බුදුහුද මෙසේ වදාරති.

“යම් බාලයෙක් තමන්ගේ බාලබව දනිත්ද ඔහු නුවණැත්තෙකි. යම් බාලයෙක් තමන්ගේ බාලබව නොදනිත්ද ඔහු මෝඩයෙකි” (ධම්මපදය)

ඔබ වෙත එන දුකට හෙවත් නොසතුටට වගකිව යුත්තා ඔබයි. යම් හෙයකින් ඔබගේ සිත සුළුවෙන් හෝ වෙනස්වීම නිසා ඔබගේ දුක වැඩිවේ. එය ලෝකයේ වරදක් නොව අපේම වරදක් බව තේරුම් ගන්න.

අන්‍යෝන්‍ය අවබෝධය සඳහා ඔබගේ වගකීම

කවරකරුණකදී වුවද ඔබේ සිතේ සමබරතාවය පවත්වා ගැනීමට ඔබටත් හැකිනම් ඔබට දුකක්

ඇතිනොවේ. දුක ඇතිවන්නේ තමාටත් අන් අයටත් ඔබම දක්වන ආකල්ප නිසාය. ඔබ අන් අයට මෙමුත්‍රී සහගත ආකල්ප දක්වන්නේ නම් ඔබටත් මෙමුත්‍රී සහගත ආකල්පම දක්වනු ලැබේ. එසේම ඔබ දක්වන්නේ වෛර සහගත ආකල්ප නම් ඔබට ලැබෙන්නේත් එබඳු ආකල්පමය. වෛරී පුද්ගලයා විසින් පිටකරනු ලබන විෂ සහිත වූ වාතයෙන් වඩාත් පිඩාවට පත්වන්නේ අනුන් නොව තමන්මය.

වියරු වී අන් අයට බැනවදින්නෙකුට දුමෙන් වැසුන කලක් මෙන් යම් දෙයක සත්‍යය නොපෙනේ. වියරු නොවන සුළු පුද්ගලයාට පිඩාවක් නොවේ. ඔබ අන්අයට කරදරයක් නොකළොත් ඔබටද කරදරයක් නොවනු ඇත. ඔබ ධර්මය අනුගමනය කරන්නේ නම් ධර්මය විසින්ම ඔබව රකිනු ඇත.

“යමෙක් නිවැරදි වූ පිරිසිදු වූ පුද්ගලයෙකුට භිංසා කරත්ද එම විපාකය උඩු සුළඟට දැමූ දුච්ච්ල මෙන් තමා වෙතටම ඇදී එයි”
(ධම්මපදය)

ඔබ අන් අයගේ වෛරය, තරඟව අවුස්සන්නේ නම් එයින් ඇතිවන විපාකයන්ටත් වගකිවයුත්තා ඔබයි. ඔබගේ කළහකාරී ස්වභාවය අන් අයට දක්වීමෙන් ඔබම සතුරන්ගේ පැතුම් ඉටුකරන්නේය.

අන් අයට වෝදනා නොකරන්න

ඔබ ඔබේ සිත මනාව ආරක්‍ෂාකර ගතහොත් බාහිර බලපෑම් වලින් මිදිය හැක. යමක් වැරදුන විට එම ස්වභාවයට හෝ තත්වයට දෙස්නැගීමෙන් පලක් නැත. කිසිවිටෙකත් ඔබ අවාසනාවන්තයෙක් කියා හෝ, ඒ ඔබේ දෛවයේ හැටි කියා හෝ, අනිකෙක් ඔබට කොඩිවින ආදියක් කළේ යැයි කියා හෝ නොසිතන්න. ඔබ ඔබේ බේරීමට කුමක් කිවත් ඔබේ ක්‍රියාවට (කර්මයට) වගකිව යුත්තා ඔබයි. බ්‍රිමමාගෙන නොසිට ඔබේ ගැටළුව විසඳ ගන්න ඔබම උත්සාහවත් වෙන්න. මොන තරම් බරපතල අවස්ථාවක් වුවද සතුටින් එයට මුහුණ දීමට උත්සුක වන්න. වෙනස්වීම ස්වභාවය අනි-වාර්යයි. එයට දොරොසමත්ව මුහුණ දෙන්න. ඔබට වැළක්විය නොහැකිදේ සතුටින් බාරගන්න. ලොව සැමටම බලපාන වෙනස්වන සුළු වූ ලෝක තත්වය වගහා ගැනීමට බුද්ධිමත් වන්න. සියළු ගැටළුවලට ප්‍රශ්න වලට දොරොසමත්ව මුහුණ දෙන්න. ජීවිතය අපහසුතාවලින්ම ගහණවී ඇත. ඒ සියල්ලටම නොබියව මුහුණදිය යුතුව ඇත. තව තවත් ඒ අපහසුතා ගැටළු වැඩිකර නොගෙන ඒවා ජය ගැනීමට ඔබට හැකිනම් ඔබත් සදාණුවන්තයෙකි.

අන් අයට සේවය කරන්නට උත්සාහවත් වන අයට ද ප්‍රශ්නවලට මුහුණ දීමට සිදුවේ. කිසිම පරාර්ථ සේවයක් නොකරන අයටත් වඩා ඔවුන්ට වේදනා එල්ලවේ. එයින් ඔබ අධෛර්යමත් නොවිය යුතුය. පරාර්ථ සේවය නිසා එහි ප්‍රතිලාභය වශයෙන් සතුටක්ම ලැබෙන බව තේරුම් ගන්න. අන්අයට සේවය කිරීමේදී බුද්ධිය හා අවබෝධය තිබිය යුතුය. බ්‍රිතාන්‍ය ජාතික බර්ට්‍රන්ඩ් රසල් නැමති දර්ශනිකයා මෙසේ කියයි.

“ආදරයෙන් තොර දැනීමකින් දැනීමෙන් තොර ආදරයකින් සාර්ථක ජීවිතයක් ඇති කළ නොහැක.”

ඔබේ අභ්‍යන්තර සන්සුන් බවට ඔබම වගකිව යුතුය. ඔබේ මනස තුළ ඔබ ඇතිකරගත් සන්සුන් බව හා සාමය රැකගැනීමට පුරුදු වන්න. අභ්‍යන්තර සාමය රැක ගැනීමට අතිමානය අඩුකළ යුතු අවස්ථාවක් මානය නොසලකා හැරිය යුතු අවස්ථාවක්, පුහුණතය යටපත් කළයුතු අවස්ථාවක්, දැඩිබව පළකළයුතු අවස්ථාවක්, ඉවසීම පුරුදුකළ යුතු අවස්ථාවක් දැන සිටිය යුතුය. ඔබේ ඇතුළත

සාමය පැහැරගැනීමට අන් අයට ඉඩ නොදෙන්න. නුවණින් කටයුතු කළහැකිනම් ඔබට එය රැකගත හැක.

ප්‍රඥාව ලැබෙන්නේ වටහා ගැනීමෙනි. මිනිසා යනු වැටුණු සුරදුන්යෙක් නොව නැගීසිටින සත්ව යෙකි. ඔබගේ ප්‍රතිපත්ති ආරක්‍ෂා කරගැනීම සඳහා සාද්‍රව හා මාද්‍රව සියලු වැර යොදන්න. ඒ අතරම ගැටුම් හා හිංසාවෙන් තොරව සාමය හා ඉවසීම රැකගැනීමට නිහඬවන්න. එයින් ඔබට පාඩුවක් නොවනු ඇත. අවසානයේදී ඔබ දිනනු ඇත.

විවේචනවලට මුහුණ දෙන්නේ කෙසේද

අසාධාරණ විවේචන වලින් ආරක්‍ෂාවී සාධාරණ විවේචන ප්‍රායෝගිකව යොදා ගැනීමටත් ඉගෙන ගන්න. විවේචන දෙස ප්‍රායෝගික ඇසින් බලන්න. ඒවා හේතු රහිත වැරදි සහගත අසාධාරණ අදහස් වලින් යුක්ත නම් ඔබේ ගෞරවය පාවා නොදිය යුතුය. හාදය සාක්‍ෂියට අනුව ඔබගේ මනස නිවැරදි නම් අභූත වේදනා වලින් නොකැලඹෙන්න. ඕනෑම සමාජයක ජීවත්වීමට නම් හිතකර සහ අහිතකර විවේචන හඳුනා ගැනීම ඉතා වැදගත්ය. බුදුහු මෙසේ වදාරති.

“නින්දා නොලැබූ කෙනෙක් ලෝකයේ නැත.”

(නින්දා ලොකෙ අනින්දිතො) ධ. ප. 227

බලාපොරොත්තු නැති තැනැත්තා කිසිවිටෙකත් කළකිරෙන්නේ නැත.

ඔබ කරන සේවයට කිසිවක් බලාපොරොත්තු නොවන්නේ නම් කළකිරීමෙන් වැළකිය හැක. දුකින් මිදීමට අන් අයට උපකාර කරන්න. කිසිවක් අපේක්ෂා නොකොට යමක් කළහැකි නම් ඔබට කළකිරීමට හේතුවක් නැත. එයින් ඔබට තෘප්තිමත් කෙනෙකු විය හැක. ඔබ කළ උතුම් ක්‍රියාවෙන් ලබන සතුට ඉමහත් ලාබයක් වනු ඇත. එයම ඔබේ මුළු ජීවිතයටම සැනසීමකි. ලාබයක් අපේක්ෂා වෙන් කටයුතු කිරීම නිසා ඔබේ සැනසීම විනාශ වී යාම මෙන්ම ඉමහත් කළකිරීමකට ද පත්වෙනු ඇත.

සමහරවිට ඔබ ස්වභාවයෙන්ම කිසිවෙකුට වරදක් නොකරන යහපත් කෙනෙක් විය හැකිය. කෙසේ නමුත් හොඳක් කිරීමෙන් පසුවත් ඔබට අපවාද ලැබිය හැක. එවිට ඔබ මෙසේ අසනු ඇත. හොඳ කිරීම නිසා හොඳත්, නරක කිරීමෙන් නරකත් ලැබෙනවා නම්, නිර්දෝසි මම තැවෙන්නේ ලතවෙන්නේ කුමටද? මා මේ තරම් ගැහැට විඳින්නේ කුමටද? හොඳක් කරලත් මා වෝදනා ලබන්නේ කුමටද?

මෙයට සරළ පිළිතුර නම් ඔබ හොඳක් කිරීමේ දී ලොව ක්‍රියාත්මකවන බොහෝ භීෂා කාරී බලවේගයන් මඬින්නට සිදුවනු ඇත. ඒ අයහපත් බලවේග හොඳ දෙය වැළැක්වීමට නැගීඵනු ඇත. නොඑසේනම් මේ ඔබේ පැරණි කර්මයක් වර්තමානයේ පළදීමට පැමිණි අවස්ථාවක් විය හැක. නොනවත්වාම හරි අවබෝධයෙන් යුතුව යහපත් දෙයම කිරීමෙන් අවසානයේදී ඔබට කරදර වලින් මිදිය හැකිවනු ඇත. මුලදී ඔබ විසින්ම ඇති කරගත් කරදර ලෝකයේ සැබෑතත්වය වටහා ගැනීමෙන් අනතුරුව ඔබටම ජයගත හැකිය.

“අනුන් ආරක්ෂා කිරීමෙන් ඔබ රැකෙන්නේය, ඔබ ආරක්ෂාවීමෙන් අන් අයද රැකෙන්නේය”

ලොව පවතින ස්වභාවයන් බොහොමයක් අපට පාලනය කළනොහැකි ඒවාය. අපේ පසුතැවිල්ලට හේතුවන හදිසි වෙනස්වීම් අපට පාලනය කළ නොහැකි විවිධ බලපෑම් කොතෙකුත් ඇතිවේ. මේ නිතර වෙනස්වන ස්වභාවයන් යටතේ යහපතක් කිරීම අපහසු වන්නේ ඒ නිසයි. හැම දෙනාම බුදු රජාණන් වහන්සේගේ අවවාදය අප්‍රමාදව පිළිපදින්නේ නම් හැම දෙනාටම පොදුවේ කාගේත් යහපතට හා සුරක්ෂිතභාවය සඳහා යමක් කළහැක.

කළගුණ සැලකීම විරල ගුණයකි

කළගුණ සැලකීම තථාගතයන් වහන්සේ දක්වා ඇත්තේ ශ්‍රේෂ්ඨ ගුණයක් වශයෙනි. මේ කුශල ධර්මය ඕනෑම සමාජයක විරල දෙයක් වියහැක. එම නිසා ඔබ කළ යහපතක්වෙනුවෙන් මිනිසුන් ගෙන් පෙරළා කෙළෙහිගුණ සැලකීමක් අපේක්ෂා කළ නොහැක.

මිනිසුන් පුරුදු වී ඇත්තේ කළ උපකාර අමතක කිරීමටයි. එම නිසා මිනිසුන්ගෙන් කෙළෙහි ගුණ සැලකීමක් සිදු නොවුවහොත් එය ලෝකයේ ස්වභාවය බව වටහාගන්න. එවිට ඔබට බලා-පොරොත්තු සුන්වීමක් ඇති නොවේ. මිනිසුන් කෙළෙහිගුණ සැලකුවත් නැතත්, මානව වර්ගයා වෙනුවෙන් තමාගෙන් ඉටුවිය යුතු උතුම් මෙහෙයක් ඉටුකළේ යැයි සිතා තෘප්තිමත්ව සැනසිය හැක.

අනුන් හා සමාන නොකරන්න

අනුන් හා සමාන නොකිරීමෙන් ඔබට බොහෝමයක් කරදර මගහැර ගත හැක. සෙසු අය උසස් සමාන හෝ පහත් වශයෙන් මනින තාක් ඔබ තුළ නොඉවසිලීමක් බව හා අසහනය පවතිනු

ඇත. ඔබ තුළ එබඳු හැඟීමක් නැති විට උදහස් විමට හේතුවක් නැත. ඔබ අන් අයට වඩා උසස් යැයි සැලකීම නිසා ආධිමඛර විය හැක. ඔබ කිසිවෙකුට නොදෙවෙනි යැයි සළකනොත් අන් අය විසින් ඔබව හෙළාදකිනු ඇත. ඔබ අන් අයට වඩා පහත් යැයි භීතමාන යක් ඇතිකරගත හොත් ඉන් ඔබේ පෞරුෂත්වය බිඳී යනු ඇත. වැඩි දෙනෙකුට තමන්ගේ මානසය යටපත් කිරීම අපහසු කාර්යයකි. මෙය කෙනෙකු විසින් පුරුදුකළයුතු හික්මීමකි. ඔබට ඔබේම මානසය බිලීදිය හැකි නම් එයින් අභ්‍යන්තර සැනසීම ලැබිය හැක. එවිට අන් අය හා සාමූහිකව එකතුවීමෙන් සාමය හා සතුට භුක්තිවීදීමට ඔබටත් පුළුවනි. වඩා වැදගත් වන්නේ තමන්ගේ පුහු මානසය රැකීමද එසේනැත හොත් මානසික සාමයද?

සමානබව භීතබව හෝ උසස්බව ඕනෑම විටක වෙනස් විය හැකි ස්වභාවයන් බව වටහා ගන්න. අද දිළිඳුව සිටින ඔබ වෙනත් අවස්ථාවක පොහොසතෙක් විය හැක. අද මෝඩයෙක් වන ඔබ පසුව බුද්ධිමතෙක් විය හැක. අද ලෙඩ දුකින් පීඩිත ඔබ නැවත නිරෝගී පුද්ගලයෙක් විය හැක.

කෙසේ වෙතත් සහජ උරුමයන් වශයෙන් සලකන මානව අයිතිවාසිකම්, මානව ගෞරවය, තත්වය ආදිය නොසලකා හැරීමට කිසිවෙකුට අයිතියක් නැත.

“ඔබ ඔබටම හොඳ කෙනෙක් නම් අන් අයටද හොඳ කෙනෙක්” ඔබ අන් අයට හොඳ කෙනෙක් නම් ඔබටද හොඳ කෙනෙක් ”

වැරදි කරන්නන් දමනය කිරීම

අද ඔබ මුහුණ දෙන කරදර හා ගැටළු වලට දැනුවත්ව හෝ නොදැනුවත්ව ඔබගෙනුත් යම් කොටසක් සිදුවී ඇති බව වටහා ගන්න. විවිධ හේතූන් මත උද්ගත වූ මෙම ගැටළු ජය ගැනීමට ඔබ විසින් කළ යුත්තේ කුමක්දැයි දන ගැනීම වැදගත් වේ. වර්තමාන ගැටළුවලට තමාගේ වගකීමකුත් ඇතිබව අවාකවම පිළිගැනීමට ඔබේ ඇති ශක්ති ප්‍රමාණය අනුව ඒවායින් මිදීමටත් පහසුවනු ඇත.

එවිට ඔබට ඔබේ ප්‍රතිවාදීන් මෙල්ල කළ හැක. ඔවුන්ට ද ඇත්තේ මානව හදවත් ය. ඔවුන්

ද බැහැර නොකොට මිත්‍රත්වයෙන් ලංකර ගන්න. අනුන්ගේ වැරදි ඉවසා දරා ගැනීමට ඔබට ශක්තිය තිබේ නම් ඔවුන් ඇසුරින් බැහැර කිරීමට අවශ්‍ය කාලයක් නැත. ඔබේ ඇසුරම ඔවුන් යහමගට ගැනීමට උපකාර වනු ඇත. සතුරන් ජය ගන්නත්, ඔවුන් යහ මගට ගන්නත් අවසානව සැලසෙන්නේ නිවැරදිව කරුණු වටහා ගැනීමෙන් පමණයි.

යමෙක් තමාගේ නොදැනුවත් කම් නිසා හෝ වැරදි වැටහීමක් නිසා ඔබට වරදක් අයහපතක් කර ඇත්නම් ඔබේ හැදියාව උගත්කම ධාර්මික බව වැටහීම පෙන්වන්නට උචිත අවසානව එයයි. ඔබේ මහත්ම බව පිළිබඳව විනිශ්චයක් කරන අවසානවක ඔබ විසින් පිළිපැදිය යුතු ආකාරය නොදන්නවා නම් ඔබේ අධ්‍යාපනයෙන් හැදියාවෙන් ධර්මයෙන් ඇති ප්‍රයෝජනය කුමක්ද? අන් අය වැරදි කරනවිට එය ඔබේ ඉවසීම දයාව දැක්වීමට අවසානවක් කර ගන්න.

ඉවසීම හැම දෙනා විසින්ම වගා කරගත යුතු වැදගත් ගුණාංගයකි. එය ප්‍රායෝගිකව භාවිතා කළ පමණට ඔබේ තත්වයද ආරක්‍ෂා වන්නේය. ඔබට විරුද්ධවන අය පිළිබඳව ක්‍රියා කිරීමේදී ඔබේ

ප්‍රතිපත්ති හා බුද්ධිය නිසි පරිදි යොදන්න පුරුදු වන්න. ඒ මොහොතේ නැතොත් පසුව ඔවුන් සිය වැරදි වටහා ගෙන විරුද්ධවීම නවත්වනු ඇත. සමහරවිටක ඔබේ ඉවසීම දුර්වල ගුණයක් ලෙස සලකා අන් අය ක්‍රියාකරතොත්, ඉතා ඥානවන්තව ඒ කපටි උපක්‍රම වලින් බේරීමට ඔබ දැනසිටිය යුතුය.

“ගුණ ධර්මයෝ නුවණින් සලකා පුරුදු කළ යුතුය.”

කරුණාව අවංක බව ඉවසීම වැනි ගුණ ධර්ම ඇත්තවුන් පහත්කොට හෙළා දැකීමට විරුද්ධවෑදීන් පෙළඹීමට අවකාශ ඇති බැවින් පරිස්සම්වන්න.

සමාව දී අමතක කරන්න

සමාජයේ වැරදි කරන්නන්ගෙන් පළිගැනීමට යාම කරදර, ගැටළු වැඩිකර ගැනීමකි. ඔබටත් වැරදි කරන අයටත් දෙපක්‍ෂයටම විරුද්ධවෑදී කළහාකාරී හැඟීම් නියා දුක හා පීඩනය උග්‍රවන්නේ මය. පළිගැනීමට එකට එක කිරීමට ඔබ තුළ ක්‍රෝධයක් ඇතිකර ගතහොත් ඒ වීෂ ඔහු තුළ ඇතිනාක් අන් අයට හානි පමුණුවන්නට පෙරාතුව

ඔබටම ඉන් පීඩා ඇතිවේ. ගිනිගත් යකඩ ගලියකින් අන් අයට පහර දෙන්නට මත්තෙන් තමාම දැවී යනු ඇත. එවැනි ක්‍රියාවක් නිසා ඔබත් විරුද්ධ-වාදියාත් දෙදෙනාම එකම ගණයට වැටෙනු ඇත.

අන් අයට ක්‍රෝධ කරන්නා ඒ අයට තමා යටත් කිරීමට බලයක් ලබා දෙන්නේ වෙයි. එයින් ඔබගේ ගැටළුව වීසදෙන්නේ නැත. ඔබ හා සිනා සෙන්නෙකුට ඔබ වෙර කරන්නේ නම්, ඉන් ඔබ පරාජය වී දුක්බිත තත්වයට පත්වන්නේය. ඔබේ අභිමතාර්ථයක් ඉටුකර ගැනීමට ඔහුගෙන් සහයෝගයක් නොලබන ඔබ පරාජිතයෙකි. ඔහුම ජය ගත්තේවෙයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ අපට පෙන්වා දී ඇත්තේ කරදර ඇති අවස්ථාවලදී සතුටින් ජීවත්වීමටය.

“වෙර කරන්නන් අතර වෙරයක් නැතිව අපි සතුටින් වෙසෙමු. වෙර කරන මිනිසුන් අතර අපි සතුටින් ජීවත් වෙමු.”

වෙරයේ ගිනිසිළුව නොදල්වා අපට සතුටින් ජීවත්විය හැක. සමහරවිට ඔබගේ කරුණාව සතුරන්ටත් දක්වන්නට තරම් ශක්තියක් ඔබට

නැතිවන්නට පුළුවනි. නමුත් ඔබෙන් අන් අයගේත් නිරෝගිබව හා සෞම්‍ය වෙනුවෙන් අන් අයට සමාව දී වැරදි අමතක කරන්න පුරුදු වන්න.

ඔබට වැරදි කරන්නා කෙරෙහි පෙරළා වෛර නොකොට ඔහු විනාශ කිරීමට නොසිතා නියම මහත්වයෙකු මෙන් ක්‍රියා කරන්න, මෙසේ කරන්නට නම් අන් තැනැත්තා වෛරයෙන් ඊර්ෂ්‍යාවෙන් නොදැනුවත් කමින් නොමග ගොස් ඇතිබව ඔබ වටහාගත යුතුය. ඔහුන් ලෝකයේ එවැනි බලවේගයකින් මුලාවුනු සෙසු අයට සමාන නිසා එහි අමුත්තක් නැත. බුද්ධ දේශනය අනුව වැරදි කරන්නන් ස්වභාවයෙන්ම නපුරුය. ඔවුන් වැරදි කරන්නේ අවිද්‍යාව නිසාය. එබැවින් ඔවුන්ට මග පෙන්වීමක් අවශ්‍ය වේ.

අපි ඔවුන්ට ශාප නොකළ යුතුය. ඔවුන් සද්කාලික දුකකට පත් කිරීම යුක්ති සහගත නොවේ. මන්ද ප්‍රමාද වී හෝ ඔවුන් යහමගට ගැනීමට හැකි බැවිනි. ඔවුන්ගේ වැරදි පිළිගත හැකි අන්දමට කාරුණිකව පෙන්වා දිය යුතුය. මෙසේ වටහා ගැනීමෙන් ඒ වැරදි කරන අය සුවයක් සොයන

පිහිටක් ලැබියයුතු රෝගීන් කොටසක් ලෙස සැලකිය හැක. රෝගය සුවවූ පසු ලෙඩාටත් සෙසු අයටත් සුවය හා සෑපත අයිතිවේ. නුවණැත්තන් විසින් මෝඩයින්ට මගපෙන්වාදිය යුතුය.

“යහපත් ජීවිතය මෙමත්‍රියයෙන් ප්‍රබෝධ- මත්ව ප්‍රඥවෙන් හැසිරවිය යුතුය”

අවිද්‍යාව නිසා කරුණු වටහා නොගෙන කෙනෙක් ඔබට වරදක් කරනවා නම්, වැරදි කරන්නා වෙත ඔබේ කරුණාව මෙමත්‍රිය ආදරය දක්වීමට එය යෝග්‍ය අවස්ථාවකි. කවද හෝ ඔහු තමාගේ මුළාව තේරුම් ගෙන ඒ වැරදි පුරුදු ගැන පසුතැවෙනු ඇත. එබැවින් වැරදි නිවැරදි කර ගැනීමට ඔහුට අවස්ථාවක්දීම ඉතා සුදුසුය. තම වරද තේරුම් ගත්විට ඔහු කවදහෝ ඔබගේ කාරුණික භාවය අගය කරණු ඇත. මහා කාරුණිකයා ණන් වහන්සේගේ අවවාදය;

“වෛරයෙන් වෛරය නොසන් සිදේ” යන්නය. මෙය සදාතනික ධර්මතාවයකි. ඔබට මෙමත්‍රිය පැතිරවිය හැකි නම් ඉන් කිසිවිටක කිසි වෙනුවට භානියක් නොවන්නේය. එයින් ඔබට ද

ශාරීරික හා මානසික සුවයක් ඒකාන්තයෙන්ම ලැබෙන්නේය. ජීවිතයේ එයටම ආවේනික වූ රිද්මයක් ඇත. එක පැත්තකින් පරදින ඔබ අතින් පැත්තෙන් දිනන්නේය. මේ නියාමය නොදන්නා අය ජීවිතයේ දුකම අත් කර ගනිති.

යමෙක් ඔබට නැවතත් වැරදි කරන්නේ නම් ඒ හැම වාරයක දීම නුවණින් ක්‍රියා කොට ඔහුට වරද පෙන්වා දෙන්න. මෙය පිළිපැදීම අපහසු වුවත් බුදුරජාණන් වහන්සේගේ අවවාදය පිළිපැදීමට මහත්සි ගන්න. මෙය කළනොහැක්කක් නොවන බව ඔබටම වැටහී යනු ඇත. මෙබඳු අවස්ථාවකදී බුදුන් වහන්සේගේ ස්වභාවය මෙසේ දක්වා ඇත.

“මා වෙත වැඩි වැඩියෙන් වැරදි එනවිට මා කුලින් වැඩි වැඩියෙන් හොඳම පැතිරෙන්නේය”

වැරදි වලට හොඳින් පිළිතුරුදීම නොකළ හැක්කක් ලෙස සමහරු කල්පනා කරති. ඔබම මෙය අත්හදා බලන්න. වරදට හොඳින් ප්‍රතිචාරයක් දක්වන්නට අපහසු නම්, ඒ වරදට තවත් වරදකින් පිළිතුරු නොදී සිටීමෙන් එය ඔබටත් ලෝකයාටත් වැඩි දයක දෙයක්ම වියහැක.

“නොදැනීම නිසා වැරදි කරන්නන් කෙරෙහි මෙමථ්‍රී සහගතව සලකා බැලීමක් අවශ්‍ය වේ”

අපි ඔක්කොම මිනිස්සු

මිනිසුන් හැටියට හැම දෙනා කුළම දුර්වලතා ඇති නිසා වැරදි කිරීම නොවැළැක්විය හැක. හැම මිනිසා කුළම ආශාව වෛරය මූළාව (ලෝභය, ද්වේශය, මෝහය) පවතී. මෙම දුර්වලතා අපි හැම දෙනා කුළම විවිධ වූ මට්ටම්වලින් පවතී. ඔබ රහත්වී නැත්නම් මෙයින් වැළකී නැත. මිනිස් සිතේ ස්වභාවය කෙබඳු දැයි මේ කියමනෙන් පැහැදිලිවේ.

“මුළු ලෝකයම ජයගත්තත්, මිනිසාට ජීවිතයේ තෘප්තියක් නැති නිසා කවදවත් ජීවිතයේ අරමුණ වටහා ගත නොහැක්කේය.”

අවිද්‍යාවෙන් වැසුනු පුද්ගලයෙක් පිළිබඳව අපි වඩා සමීප සෙවීමක්, විමසීමක් කර බලමු. ඔහුගේ සිත කැලඹීම, ගැටළු හා අන්ධකාරයෙන් වැසී ඇත. අවිද්‍යාවෙන් මුළාවූ මිනිසා තමාම ඇතිකරගන්නා අව්‍යයනාවන්ත සිද්ධීන්ට සෙසු ලෝකයාවත් හවුල් කර ගනී. මිනිසා කුළ ඇති දුක් කරදර බොහොම යකට හේතුව වෙනස්වන ලෝකයේ ඇති ලොකික

වින්දනයන් සදකාලිකව පවත්වා ගෙන යාමට ඇති තර්කාභාවය. බලාපොරොත්තු රහිත පරිදි සිදුවන වෙනස්වීම් නිසා අතෘප්තිකර ආශාවන් ඉටුනොවී මෙන් පසුතැවිලිවීමට හේතුවේ. මේ නිසා ඔබේ දුක් කරදරවලට ඔබම වගකිව යුතුය.

ලෝකයේ කිසිවෙක් වැරදි රහිත නොවේ. හැම කෙනෙකුගෙන්ම කවර අවස්ථාවක හෝ කිසියම් වරදක් සිදුවන්නට ඉඩ ඇත. එබැවින් ඔබ පමණක් වැරදි රහිත යැයි සිතිය හැකිද? දුක සහ අසහනය ඇති කර වන ප්‍රධානතම බලවේගය අවිද්‍යාවෙන් පෝෂිත තර්කාභාවය.

“ප්‍රඥාවෙන් අවිද්‍යාව දුරුවන විට බිය හා දුක නැතිවන්නේය”

මිනිස් සිත තුළ පවතින මෙම දුර්වලතා ඔබටත් වටහා ගත හැකි නම් ඔබේ ගැටළු පිළිබඳව අවලාද කරන්නට කිසිම හේතුවක් නැත. ඒවාට මුහුණ දීමට ඔබට ශක්තියක් ඇතිවේ. මිනිසාගේ සතුටට මෙන්ම දුකටද මුල් වන්නේ ඔහුගේ සිතමය.

“මිනිසා තුළ නැති කිසිවක් මිනිසාට සිදු නොවේ.” යනු මනෝවිද්‍යාඥ කාල් ජුංග්ගේ කියමනකි.

මව්පිය වගකීම

යහපත් දු දරුවන් තැනීම ඔබගේම යුතුකමයි. දරුවෙක් ශක්තිමත්, නිරෝගි වැඩදයක පුරවැසියෙක් වූයේ නම් ඒ ඔබේම උත්සාහය නිසාය. එසේ නැතිව බාල විශේෂීම් ඔහු අපරාධ කරුවෙක් වූයේ නම් එය ද ඔබේම වරදකි. ඒ ගැන අන් අයට දෙස් නොනගන්න. මව්පියන් හැටියට දරුවෙකු යහමග යැවීමට ඔබ බැඳී ඇත. කලාතුරකින් නිවැරදි කළ නොහැකි බාල අපරාධ කරුවෙකු සිටීමට ඉඩ ඇත්ත්, මව්පියන් වශයෙන් ඔවුන්ගේ හැසිරීම පිළිබඳව ඔබ වගකිව යුතුමය.

වැඩි එන වයසේදී ළදරුවෙකුට ආදරය සුරැකිත බව, සෙනෙහස හා දැඩි අවධානය මවුපියන්ගෙන් නොඅඩුව තිබිය යුතුය. මව්පිය ආදරය හා මග පෙන්වීම නොමැතිවීම නිසා හැඟීම පිළිබඳව බාධක ඇතිවීමෙන් ලෝකය ඔහුට ජීවත්වීමට නොගැළපෙන අවුල් වූ තැනක් වශයෙන් හැඟෙන්නට ඉඩ ඇත. මව්පිය ආදරය යනු දරුවෙකුගේ සාධාරණ අසාධාරණ වූ හැම ඉල්ලීමක්ම ඉටුකිරීම නොවේ. සීමාව ඉක්මවා යන ආදරයෙන් දරුවෙක් නරක්විය හැක. මවක් සිය දරුවාට ආදරය සැලකීම දක්වන

අතර අවශ්‍ය වීටක දැඩිලෙස ද ක්‍රියා කළයුතුය. එහෙත් දරුවා කෝපාවිෂ්ඨ අවස්ථාවලදී රළු නොවිය යුතුය. ඔබේ ආදරය හික්මීමක් ඇතිව දක්වන්න. දරුවා එය විටහා ගනු ඇත.

ඉතා අවාසනාවන්ත ලෙස නූතන සමාජයේ මව්පිය දයාව හා සෙනෙහස අඩුවී ගොස් ඇත. භෞතික දියුණුව කරා දුවන ගමනේදී පිරිමින් හා කරට කර තරඟ කරන මව් වරුන්ගෙන් තම යුතුකම් මගහැරී යන්නේය. කායභාවයක හෝ ආයතනයක රැකියාවක යෙදී ලෝක තත්වයන් නම්බුවත් රැක ගැනීමට පෙළඹෙන මව්වරුන්ට තමන්ගෙන් ගෙදරට සිදුවිය යුතු යුතුකම් කොටස ඉටුනොවේ. ඤාතියෙකුගේ වැඩකාරයෙකුගේ එසේත් නැත්නම් කුලියට ළමයින් බලන තැනක මව්පිය සෙනෙහස නොලැබෙන්නේය. තමාගේ වරද සහවා ගැනීමට අනවශ්‍ය රස බොජුන් ක්‍රීඩා භාණ්ඩ හා වෙනත් ඉල්ලන හැම දෙයක්ම ළමයාට ලබාදීමට සිදුවේ. එයම ළමයෙකුගේ නරක්වීමට හේතුවිය හැක.

ළමයාගේ වැඩෙන මනසට ඔරොත්තු නොදෙන වර්තයට හානිකර තුවක්කු, පිස්තෝල, යුද්ධ ටැංකි,

ආදී නපුරු අවි සෙල්ලමට දීමෙන් ළමයාගේ මනස පිරිහීමට ඉඩ ඇති බව මව්පියන් දැනගත යුතුය. ළමයෙකුට විනාශකාරී නපුරු ක්‍රීඩා සෙල්ලමටවත් පුරුදු නොකළ යුතුය. හොඳ නරක පිළිබඳව අවබෝධයක් නැති වියසේදී ඇති කරන මෙම පුරුදු ළමයා ලොකුවන විට ඉවත් කිරීමට නොහැකිවන සේ මුල් බැස ගනු ඇත. ළමයෙකු විසින් ලැබිය යුතු ආදරය සෙල්ලම් බඩු වලින් පිරිමැසිය නොහැක.

බොහෝ මව්පියන් තමන් රැකියා කරන තැන් වලින් වෙහෙස මහන්සි වී ගෙදර ගිය විට තවත් දහසක් ප්‍රශ්න එකතුවී ඇත, ඒවා නිම කොට තමන් විවේක ලබන විට දුරුවන් නින්දට ගොස්ය. මේ නිසා දරුවන්ගේ උරුමයක් වන මව්පිය සෙනෙහස ඔවුන්ට නොලැබේ.

කාන්තා විමුක්තිය ගැන කථා කරමින් බොහෝ කාන්තාවන් නිවසින් බැහැරට පිරිමින් සමගින් තරගකාරීව ලෙසින් කටයුතු කිරීම යෝග්‍ය යැයි සිතන බවක් පෙනේ. එබඳු කාන්තාවන් දරුවන් දැරිය යුතුද යන්න ඉතා හොඳින් සිතා බැලිය යුතුය. මෙලොවටදරුවෙක් බිහිකොට ඔහු ගැන සොයා නොබලමින් අත්හැර දැමීම මවගේ වගකීම පැහැර හැරීම නේද? ඔබගේ නිර්මාණයට ඔබම වගකිව යුතුය.

දරුවෙකුට භෞතික දෙයින් සතුටුවීමට අයිති-
 යක් ඇතත් අධ්‍යාත්මික වශයෙන් හෙවත් මානසික
 වශයෙන් තෘප්තිමත් වීමට ඉතා වැදගත්ය. භෞතික
 වූ භාණ්ඩ වලින් ලැබෙන තෘප්තිය දෙමව්පියන්
 ගෙන් ලැබෙන සෙනෙහසට කෙසේවත් සම කළ
 නොහැක. අපි දන්නවා ඉතා අඩු ආදායම් ඇති
 දුප්පත් දෙමව්පියන් ඉතා ආදරයෙන් සෙනෙහසින්
 දරුවන් හද වඩා ගන්නා බව. එසේම බොහෝ
 පොහොසත් අය තම දරුවන්ට සුබෝපහෝගී
 බොහෝ වස්තු ලබා දුන්නත්, මව්පිය සෙනෙහස
 නැති නිසා ඔවුහු මානසික වශයෙන් හා ආචාර
 ධර්මීය වශයෙන් අසරණ වෙති.

ඇතැම් වනිතාවන් ඔවුන්ට දරුවන් තැනීම
 පිළිබඳව සැලකිලි මත්වීමට උපදෙස්දීම ප්‍රතිගාමී වූ
 හනනට සුගයේ දෙයක් ලෙස සලකති. ඇත අතීතයේ
 වනිතාවන් පහත් කොට සලකා ඇති බව ඇත්තකි.
 එහෙත් එය නූගත් පිරිමින් ගේ වරදක් නිසා මිස
 වනිතාවන්ගේ දුර්වලතාවයක් නොවේ. සංස්කෘත
 බසින් ගෘහනිය යන වචනයේ අදහස නිවසේ
 මූලිකයා යන්නය. එබැවින් වනිතාව පහත් කොට
 සැලකීමක් අදහස් නොකෙරේ. එහි පසුබිම වූයේ
 නිවසේ වගකීම ගැහැණු පිරිමි දෙපස අතර බෙදී
 ගැනීමකි.

බොහෝ රටවල පිරිමි තමන්ගේ වැටුප කෙළින්ම
 සිය බිරිඳට භාරකර ගෘහයේ පාලනය ඇය වෙත
 පවරති. මේ නිසා වඩා යෝග්‍ය දේ කිරීමට එයින්
 අවස්ථාව එළඹේ. එක් එක් හවුල් කරුවෙක් තම
 තමන්ට අයිති සීමාවන් පැහැදිලිව දැන සිටි නිසා
 ඔවුන් අතර කිසිම ගැටුමක් උද්ගත නොවීය.
 දරුවන් හොඳින් හැදෙන නිවසක පරිසරය සතුටින්
 හා සාමයෙන් ද යුක්තය.

ඇත්ත වශයෙන්ම තම සහකාරියට හොඳින්
 සැලකීමත් පවුලේ හැම කටයුත්තකදීම ඇයගෙන්
 විමසීමත් එසේම තම පෞද්ගලිකත්වයට හානියක්
 නොවන පරිදි කටයුතු කරගෙන යාමට ඇයට
 සම්පූර්ණ නිදහස හා අවස්ථාවක් තිබිය යුතුය.
 පවුලේ අභිවාධිය පිළිබඳව වගකීම සම සමච්ච
 සැමියා හා බිරිඳ බෙදී ගත යුතුය. ඒ පිළිබඳව
 තරගයක් නොතිබිය යුතුය.

මවක් වශයෙන් තමන් අතින් ගෙදර ඇතිවන
 අතපසුවීම් හා අඩුපාඩු වීද දරා ගනිමින් දිගටම
 රැකියාවක් කරනවාද එසේ නැතහොත් වැඩෙන
 දරුවන්ට තම සෙනෙහස හා ආදරය නොඅඩුව
 ලැබෙන පරිදි පූර්ණ ගෘහණියක් ලෙස කටයුතු
 කරනවාද යන්න හොඳින් සිතා මතා කළයුතුය.

සුද්ධමය ආලනයක් පවතින පිරිමින් අඩු ඇතැම් රටවල වනිනාවන් දරුවන් හද වඩා ගනිමින් නීති ගරුක පුරවැසියන් තනනු වෙනුවට බිහිසුණු අවි අයුධ පාවිච්චි කිරීමට යොදා ගෙන ඇත. එය ඉතා සංවේගදයකය.

වැඩ කරන වනිනාවන් දරුවන් පිළිබඳව දක්වන ආකල්පය නිසා වැඩෙන දරුවන් තුළ සහජයෙන්ම නිබිය යුතු ශුද්ධාදී ගුණ දහම් මැකී යන්නේය. මවකිව් වෙනුවට පිටිකිරි හා බෝතල් සුජප්පු භාවිතය තවත් විපත්තියකි. මවක් දරුවාට තම තන පුඩුව උරන්තට දී තුරුළු කරගෙන දක්වන මව සෙනෙහස නිසා දරුවාත් මවත් අතර වැඩෙන කරුණා ගුණය ඉතා වැදගති. සවිභා දහම අනුව දරුවෙකුට ලැබිය යුතු ආහාරය වන මව් කිරෙන් දරුවෙකු පෝෂණය කරන මවද නොමඳ තෘප්තියක් ලබන්නේය. මේ නිසා දරුවෙකුට ඇතිවෙන්නේ මව කෙරෙහි දැඩි බලපෑමකි. එබඳු වාතාවරණයක් යටතේ දරුවෙකු තුළ සුරක්ෂිතභාවය වැඩෙන කරුණාව හා සෙනෙහස නිසා පවුලේ ගුණාත්මක වූ සබඳතාවයක්ද ඇතිවේ.

මේ ගතානුගතික ලක්ෂණ දරුවන්ගේ යහපත පිණිසමය. මෙයින් දරුවන්ට හිමිවිය යුතු ආදරය

කරුණාව හා රැකවරණය විශේෂයෙන් මවකගෙන් දරුවන්ට ලැබිය යුතුවේ. දරුවෙකුගේ හොඳ හෝ නරක පිළිබඳව වගකීම මවකටම පැවරේ. මේ අන්දමින් බාලඅපරාධ වැලැක්වීමට මවකට පුළුවන. ඔබ කැමති පරිදි නොව මෙහි සත්‍යතාවය ඇත්ත ඇති සැටියෙන් පැහැදිලි කරගත යුතුය. මේ හැම දෙයකටම වගකීම යුත්තා ඔබ බව දැන් ඔබට වැටහෙනු ඇත.

සොබා දහමට විරුද්ධව ජීවත්වන හැම කෙනෙක්ම මානසික වශයෙනුත්, භෞතික වශයෙනුත්, එහි ප්‍රතිවිපාක වලට මුහුණ දිය යුතුය.

ඔබේ සියතෙහි බලවත් සන්නාපය අඩු කරගන්නේ කෙසේද?

අමාරුකම් හෝ ගැටළු ඉදිරිපත් ව හැම අවස්ථාවකම එයින් ඇති වන කම්පනය අඩු කරන්නට සිතට ගන්න. පලමුවෙන්ම ඔබ ජීවත් වන ලෝකයේ සොභාවය වටහා ගන්න. හැම විටම මේ ලෝකයේ සදකාලිකව පවතින මෘදු ප්‍රසන්න සොබාවයක් බලාපොරොත්තු නොවිය යුතුය. ලෝක තත්වය හැම විටම ඔබටම වාසිදයක තත්වයෙන් නොපවතී. පුත්ත හා ගැටළු නැත්නම්

ලෝකයෙක් හෝ ජීවිතයක් ද නැත. හිරු එළිය, වැස්ස, සුළඟ හා සඳ එළිය වැනි ස්වාභාවික ශක්තිය වැඩි දෙනෙකුට වාසිදායකව පවතී. නමුත් ඇතැම් අයෙකුට ඒවා අසශනකාරී වන්නටද පුළුවනි. සඵ සුඟ හෝ සඵ අසුඟ වූ කිසිවක් ලෝකයේ නැත. එයට හේතුව එක් පිරිසක් ප්‍රිය කරන දෙයම තවත් පිරිසකට නොගැළපෙන්නක් වීමය.

මේ නිසා අපි හොඳ හා නරක ව්‍යුහ කරන්නේ අපේ අවශ්‍යතාවයන් අනුවය. සොබාදහම අනුව ලෝකයේ කිසිවක් හොඳ හෝ නරක වශයෙන් ඇත්තේ නැත. බෞද්ධ දර්ශනයට අනුව ලෝකයක් පවතින්නේ ඔබ එය හා ගැටීමෙන් ජීවත්වන ආකාරය අනුවය.

ඔබ තුළ ඉන්ද්‍රියයන් පිනවීමේ දැඩි තණ්හාවක් තිබේ නම් එයට ඔබ වන්දි ගෙවන්නේ ලෝකය පිළිබඳව විපරිත දර්ශනයක් ඇතිව ජීවත්වීම නිසා ඇතිවන මානසික පීඩනයකිනි. මමායනයකින් මුළුව සඳා නොවෙනස්ව පවතින ආශාවන් හා බලාපොරොත්තු ඇතිවීම සිතත්, ගෙවන කාලයත් හැකිලී යාම ස්වභාවයකි. අනාපතිකර ආශාවන්ගේ එලය වන්නේ ගැටුම් කළහ හා අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමේ බාධකවන බිය අසහනය, තනිකම හා තැවීමත්ය.

ඔබේ මානසික සන්තාපය මුලින්ම උපුටා දැමීමට කැමතිනම් ආත්ම තෘෂ්ණාව දුරු කරන්න. ජීවිත ගමන තුන්මං හන්දියකි. නිවැරදි ආදර්ශාත්මික ගුණ ධර්ම වශාකර ගන්නා මග හෝ ඉන්ද්‍රියයන් පිනවීම නිසාද ඇතිවන ආදිනවයන්ට මුහුණදෙමින් යන මාර්ගයකුත් ඔබ ඉදිරියේ ඇත.

ඉඳ හිට ඇතිවන මානසික පීඩනයන් අඩුකර ගත හැකි එක් ක්‍රමයක් නම් ඔබ මුහුණ දෙන දුක් කරදර අනිකුත් අය විඳින දුක් පීඩා හා සසඳා බැලීමයි. නොසතුටක් ඇති වූ විටක ඔබ සිතන්නේ ලෝකයම ඔබට විරුද්ධය කියා නේද? අවට ඇති සියල්ල සුභවිසුභ වී යන්නේ යැයි ඔබ හිතනවා නේද? ගමනත් කෙළවරය කියා ඔබ සිතනවා. කෙසේ නමුත් ඔබ අවට ඇති ලෝකය පිළිබඳව මඳක් සිතා බැලුවොත් පුදුමාකාර ලෙස ඔබට හිමිව ඇත්තේ වෙනත් බොහෝ දෙනාට වඩා වාසිදායක තත්වයක් බව වැටහෙනවා ඇත.

සමහරවිට ඔබ මේ කියමන අසා ඇත. “සපත්තු නැත කියා කෙදිරිගාන මට කකුලුත් නැති මිනිසෙක් හමුවුණා” එසේනම් ඔබ මේ ප්‍රශ්නවල තමන්ට වාසිදායක පැත්ත ලොකුවට ගෙන සිතීමේ වරද දැන්

ඔබටත් වැටහෙනු ඇත. මේ ලෝකයේ අපට වඩා වැඩියෙන් පීඩා විදින අය ඉන්නවා. නමුත් ඒ අයට අනවශ්‍ය මැසිවිලි නැත. ප්‍රශ්ණ තියෙනවා නමුත් ඒවා ගැන කරදර නොවී කේන්ති නොගෙන ඉතා කල්පනා කාරීව විසඳා ගත යුතුය. චිත මිනිසුන් අතර ප්‍රශ්න විසඳීම ගැන ප්‍රායෝගික වූ මේ කියමන බලන්න.

“ඔබට ලොකු ගැටළුවක් ඇතිවිට එය කුඩා එකක් කරගන්න, ඇත්තේ කුඩා ගැටළුවක් නම් එය නැති තරමට අඩුකර ගන්න.”

ගැටළු විසඳන තවත් ක්‍රමයක් නම් අත්දැකීම් තුළින් සමාන තත්වයක් යටතේ හෝ වඩාත් පීඩා කාරී තත්වයන් ඉවසීමෙන් උත්සාහයෙන් හා උප-ක්‍රමශීලීව ජයගත නොහැකි කරදර පවා ජයගත් ආකාරයෙන් නැවත සිහිකර බැලීමයි. එසේ කරන විට පවතින ගැටලුවල ඔබ ගිලී මැරෙන්නේ නැහැ. ඒ වෙනුවට අලුත් රාමුවක් තුළින් ඉදිරිපත් වන හැම ප්‍රශ්නයක්ම විසඳා ගත හැකිවනු ඇත.

එන දෙයක් ආචාරවේ මම මීට වඩා දුශ්කර අවස්ථා ජයගෙන තියෙනවා යැයි සිත දෙධරියමත් කරගන්න. මේ තුළින් නැති වී ගිය ඔබේ ආත්ම

විශ්වාසය නැවතත් පණගන්වා ගෙන අලුතෙන් ඉදිරි පත්වන හැම ගැටලුවක්ම ජය ගෙන උසස් තත්වයකට නැග ගන්නා ආත්මශක්තියක් ඔබට ඇතිවනු ඒකාන්තය.

ප්‍රශ්නයක් ඇතිවිට එයට විසඳුමක්ද ඇත. ඒ නිසා ඒ ගැන තැවෙන්න ලතවෙන්න අවශ්‍ය නැත. ගැටලුවකට විසඳුමක් නැති වුවද ඒ ගැන ලතවීමෙන් ගැටලුව විසඳීමට ඔබ ළංවන්නේවත් නැහැ නේද?

හැමෝම එකවගේ යහපත් නොවේ.

ලෝකයේ කවදාවත් අන්අයට කිසිම වරදක් නොකල අභි-සක මිනිස්සු පිටත් අයගේ කපටි උගුල් වලට අසුවන අවස්ථා එමටයි. හොඳ ජීවිතයක්ම ගත කලත් ඔවුනට තැවෙන්නද අවස්ථා ඇතිවේ. නමුත්ගේ කිසිම වරදක් නැතිව නිරපරාදේ පීඩා විදින බව ඔවුන්ටම හැඟෙනවා. එබඳු අවස්ථාවලදී මෙසේ සිතන්න. මේ ලෝකයේ මිනිස්සු විවිධාකාරයි. ඉතා හොඳ අයත් එතරම් හොඳ නැති අයත් නරක අයත්, එතරම් නරක නැති අයත් කියන මේ හැම දෙනාම එකතු වෙලයි මේ ලෝකය සෑදී ඇත්තේ. මේ නිසා තමා වැටී ඇත්තේ හොඳ ගොඩට බවත් වැරදි කරන අය ලෝකයේ නරක ගොඩට අයත් බවත් සලකා තමන්ට සැනසෙන්න බැරිද? මේ අනුව වැරදි කරන නරක අයගේ ක්‍රියා කලාප උපේක්ෂාවෙන් සැලකීමට පුරුදුවන්න.

අපට හොඳ සුපරික්ෂාකාරී රියදුරෙක් හා නොසැලකිලි-
මත් රියදුරෙක් නිසා සිදුවන ගැටුමක් උපමාවක් ලෙස
දැක්විය හැක. සුපරික්ෂාකාරී රියදුරා කොතරම් සැලකිලි
මත් ලෙස සිය වාහනය පැදවූවත්, නොසැලකිලිමත් කම
නිසා ගැටුමක් ඇතිවූවිට තමාගේ කිසිත් වරදක් නැතිවද
නරක රියදුරා නිසාම කරදරවලට මුහුණ දීමට සිදුවෙනවා
නේද? නරක මිනිසුන්ගෙන් යුක්තවූ මේ ලෝකයේ හැටි
එහෙමයි. ලෝකයේ පේරම් හොඳ හෝ පේරම් නරක
වන්නේ නැහැ එහි අපරාධකාරයෝත් ඔන්තුටරයෝත්
මෝඩයෝත් උගන්තුත් කියන හැම කොටසක්ම ඉන්නවා.
මැටි පිඩකින් ලස්සන කෘතියකුත් විරූපි කෘතියකුත් එපේම,
ප්‍රයෝජනවත් දෙයකුත් අප්‍රයෝජනවත් වූ දෙයකුත් තැනිය
හැකි නේද?. භාණ්ඩයේ හොඳ හෝ නරක රදා පවතින්නේ
මැටි නිසා නොවේ. ශිල්පියාගේ දක්ෂතාවය නිසාම වූවකි.
ඉතින් ඒ දක්ෂ ශිල්පියා ඔබ නේද? ඔබේ සැපත් දුකක් රදා
ඇත්තේ ඔබ අනේම බව සිහියට ගන්න.

ඔබ සොයන දේම ඔබට ලැබේ.

මේ පොතේ සඳහන් ප්‍රායෝගික උපදෙස් පිළිපැදීමට
ඔබත් උත්සාහ කරනොත් ඔබ සොයන මානසික සාමය,
සතුට මෙන්ම සහජීවනය ඔබට ලැබෙනු ඇත. ප්‍රායෝගිකව
අද්දුටු මේ උපදෙස් මාලාව ඔබේ ද ආරක්ෂාව සඳහා
හේතුවේවා!