

# කෝන්තිය දමනය කිරීමේ මග

ආනන්ද විරසේකර

මේජර් ජෙනරාල්

ශාස්ත්‍රපති

කිරිඳි ශ්‍රී ධර්ම ද්වීපාර්ශක

වීර මානස

**කේන්ද්‍රීය ගැන මගේ සටහනක්.....**

ඉස්සර මට,

හරියට කේන්ද්‍රීය යනවා. අවුරුදු 35 ක් යුධ හමුදාවේ සේවය කරද්දී කේන්ද්‍රීය නොගිය එක ම දිනයක්වත් මතක නැහැ. සෙබලෙකුගේ හෝ කනිෂ්ඨ නිලධාරියකුගේ හෝ වරදක් දුටු තැන ක්ෂණිකයෙන් මට කේන්ද්‍රීය යනවා. එවිට එම වරද මා නිවැරදි කරන්නේ කෝප වී කෑකෝ ගසමින්. ගෙදරදීත් එහෙමයි. පුංචි වරදක් දුටුවිට දුරුවන්නට, බිරිඳටත් කෑකෝ ගසනවා. එහෙම ඛණින්නේ කිසිදු අහිතකින් නොවෙයි. නමුත් ‘‘කේන්ද්‍රීය’’යන දුර්වලකම මා වෙලාගෙන තිබීම නිසයි.

මගේ චරිතයේ තිබූ මේ අඩුපාඩුව බොහෝ දුරට සකස් කළේ මගේ බිරිඳ සීතා යි. මට කේන්ද්‍රීය ගිය හැම වෙලාවකම මගේ කෑකෝ ගැසීම අප ඉවසා නිහඬ වූවා. ඇගෙන් ප්‍රතික්‍රියාවක් නැති වූ හෙයින් මගේ කේන්ද්‍රීය ද නිවී යනවා. ඒ වගේ ම, මගේ දුර්වලකම හදාගන්න ඇප තවත් උපක්‍රමයක් යෙදුවා. ගෙදර වැඩපල නිම කර අන්තිමට නිදන්න සූදානම් වන ඇය රාත්‍රී කාලයේ නිදන කාමරයේ අප දෙදෙනා තනි වූ විට, මගේ පපුව උඩින් මුහුණ තබාගෙන,

‘‘අනු ! ඇයි අද නිකරුනේ කේන්ද්‍රීය ගත්තේ. ඔයා කරුණු අවබෝධ නොකරගෙනයි තරහ ගන්නේ. ළමයින් හය වෙලා. ඔයාගේ මුණ ඒ වෙලාවට බලන්න කැතයි. අනිත්පාර සිල් ගන්න ගියාම මාසයක් කේන්ද්‍රීය ගත්තේ නෑ කියලා පොරොන්දු වෙන්න ඕනෑ. සෙන්පතියෙක් වුනා ම, අප්පච්චි කෙනෙක් වුනා ම කොච්චර ඉවසන්න ඕනෑ ද? කේන්ද්‍රීය යන අයට මිනිස්සු ආදරේ කරන්නේ නැහැ. දැන් කොච්චර ලස්සනට තැන්පත් ව ඉන්නවාද? දැන් කේන්ද්‍රීය මුණක් නැහැනේ. දැන්නම් මම ආදරෙයි.’’ යයි කියා ඇප මගේ මුහුණ සිප මට කරුණු පහදා දුන්නා. නිවැරදි සිතියෙන් ඒ ආදර වචන අසා සිටි මට මා ගැන ම ලැජ්ජා හිතූනා. කේන්ද්‍රීය දුමනය කරන්න මගේ හිත සකස් කර ගත්තේ සීතාගේ ඒ අවවාද නිසයි.

දැන් කේන්ද්‍රීය යනවා හරි අඩුයි.

නමුත් ඒ ගැන සතුටු වන්න සීතා දැන් අප අතර නැහැ.

**ආනන්ද විරසේකර**

මේ දහම් පොත  
 පින්වත් දෙමාපියනට දාව  
 රාග දෝෂ මෝහ නම් වූ දුර්ගුණයන්ගෙන්  
 දුෂිත වූ ලොවට උපන්  
 මගේ අහිංසක සිඟිති මුණුබුරු මිණිබිරියන් හට  
 අනාගතයේ ඔවුනට දැහැමි ජීවිත ප්‍රාර්ථනා කරමින්  
 මෙත් කරුණා මුදිතා  
 පෙරදැරව පිළිගන්වමි.

- සමලි වීරසේකර - වයස අවුරුදු 5 යි.
- සඳලි වීරසේකර - වයස අවුරුදු 2 මාස 9 යි.
- ශිවංක වීරසේකර - වයස අවුරුදු 1 යි.
- විතුම් වීරසේකර - වයස මාස 1 යි.

**මේ දහම් ග්‍රන්ථය 2004 වෙසක් පොහොය නිමිත්තෙන්  
 නොමිලයේ බෙදා හැරීම සඳහා සකස් කෙළෙමි.**

# කේන්ද්‍රික

කේන්ද්‍රික විවිධාකාරයි. මිනිසුන් කේන්ද්‍රික ගන්නාවිට ඔවුන්ගේ වර්ත ලක්ෂණද ඒ අනුව වෙනස් වේ. සමහරක් තම කෝපය ක්ෂණිකව පෙන්වන අතර, තවත් සමහරෙක් එම කෝපය සහවා ගෙන, ව්‍යාජ ලෙස කේන්ද්‍රික නොගිය කෙනෙකු සේ හැසිරෙති. සමහරකගේ කේන්ද්‍රික ඉක්මනින් නිවී යන අතර, සමහරකගේ කෝපය පැති පැති දිනෙන් දින වැඩි දියුණු වේ. පළිගැනීමේ චේතනා වර්ධනය කර ගිනිමින් තම කෝපය බොහෝ කල් රඳවා ගෙන සිටින අයද බොහෝය. එනමුදු තවත් සමහරෙක් සිතට නැගුණු කෝපය ඒ මොහොතේම නිවා දමා, “සමාව” දීමේ සිතිවිල්ලට යොමු වේ. මේ කෙසේ වෙතත්, පෘතග්ජන අප කාටත් කේන්ද්‍රික යැම නිතරම පාහේ සිදුවන්නකි. ඉතා සන්සුන් දිවි පෙවෙතක් ගෙන යන පුද්ගලයාට වුවද, කේන්ද්‍රික නිසා, විත්ත පීඩාවන්ට පත්වන අවස්ථා එමට ඇත. ඉවසීමේ සීමාවන් ඉක්මවා ගොස් කෝපය හේතුකොට ගෙන, නොරිස්සන ස්වභාවයන්ට අප කොතෙකුත් දෙනා පත්වේ.

කේන්ද්‍රික දුර්ගුණයකි. මෙම “කෝපය” ගැන ගැඹුරින් සිතීමේදී අපට ප්‍රශ්න මාලාවකට පිළිතුරු සෙවීමට සිදු වේ.

- ❖ කේන්ද්‍රික, එසේ නැතහොත් කෝපය ඇතිවන්නේ කෙසේද? අප කෝප විය යුතුද?
- ❖ කේන්ද්‍රික නවතා ගන්නේ කෙසේද? යුක්ති සහගත කෝපයක් කියා කෝපයක් තිබෙනවාද?
- ❖ කෝපවී මිනිසුන් සමඟ ගැටී, අපගේ නිවුණු හැදියාව විනාශ කර ගැනීම නුවණට හුරුද?
- ❖ “කේන්ද්‍රික” මිනිසාගේ ජීවිතයේ පොදු ලක්ෂණයක් බවට පත්වී ඇද්ද? කේන්ද්‍රිකයේ සාධාරණයක් තිබේද?
- ❖ ලෝකයේ නොයෙකුත් තැන්වල නොකඩවා ඇති වන යුද්ධයන්හි “කෝපය”, “ද්වේශය” මුල්වී ඇති බවක් අපට නොපෙනේද?

- ❖ කෝපයෙන් තොරව පෙමින් බැඳී සහෝදර සහෝදරියන් සේ අපට ජීවත්වන්න බැරිද?
- ❖ අපගේ සිත් තුළ කේන්තිය, ක්‍රෝධය, ද්වේශය, පළිගැනීම ලියලන්නේ කෙසේද?
- ❖ කෝපයේ ප්‍රච්චලයක් වශයෙන් එකිනෙකා මරා හෝ තම අභිප්‍රායන් ඉටු කර ගැනීමට මිනිසා කුරිරු වූයේ කෙසේද?
- ❖ භයානක ආයුධ තනමින්, මිනිස් වර්ගයා සමූල ඝාතනය කිරීමට පවා මිනිසා පෙළඹුනේ කෝපය නිසා ජනිත වූ පලි ගැනීමේ චේතනා නිසා නොවේද?
- ❖ බිය, අවිශ්වාසය, ක්‍රෝධය, ඊර්ෂ්‍යාව, වෛරය, මානස යනාදී දුර්ගුණ මිනිසා තුළ ජනිත වන්නේ කෝපය මුල් කර ගෙනද?

මෙතෙක් ඇසූ ප්‍රශ්න සියල්ලම “කෝපය” නැමැති විනාශකාරී චිත්ත ලක්ෂණය වටා ගෙනුන ඒවාය. මේ සැම ප්‍රශ්නයකටම පිළිතුරු තිබිය යුතු වේ. “කෝපය” ස්වාභාවික යැයි කියා, පාපකාරී ක්‍රියාවලියන්ට මැදිවන්නේ මෝඩයෝය.

පාතශ්ජන අප කාටත් තරහ එනවා. කේන්ති එනවා. අපේ කෝපය ඇවිස්සෙනවා. අප කුපිත වෙනවා.

එදිනෙදා ජීවිතයේදී අපේ කෝපය ඇවිස්සෙන සමහරක් හේතු :

- ❖ අපට නුරුස්නා පුද්ගලයින්ගේ අදහස්, විවේචන සහ කතා.
- ❖ අපට උවමනා පරිදි යමක් සිදු නොවුන අවස්ථාවන්හිදී
- ❖ පැන තිබුණු තැන පැන නැහැ. පනාව තිබුනු තැන පනාව නැහැ. යමක් තිබු තැන ඒ දැ නැති වූ විට.
- ❖ අපට කෙනෙක් බැන්නාම හෝ ඇනුම් පද කීවාම.
- ❖ බොරු, කේලාම්, පරුෂ වචන සහ හිස් වචන කීවාම, කෙනෙක් අපට ඊර්ෂ්‍යා කරන බැව් හෝ වෙනස්කම් කරන බැව් හෝ දැන ගත්තාම.

- ❖ පොරොන්දු කඩ කලාම.
- ❖ අපට ඕනෑ රසය නොලැබුනාම.
- ❖ වේලාවට ආවේ නැතුවාම.
- ❖ අනවශ්‍ය පාඩු සිදු උනාම.
- ❖ අපේ තත්ත්වයට නම්බුවට හානි පැමිණුනවිට.
- ❖ උසස්වීම නොලැබුනාම. සම්පත් අහිමි වූ විට.
- ❖ වාහියේ අසහනකාරීත්වය, විවේකය අහිමි වීම.
- ❖ උෂ්ණත්වය වැඩි උනාම, ශීතල වැඩිවුනාම.
- ❖ කායික මානසික වේදනා ඇතිවුවිට. බඩගින්නට.
- ❖ විවිධ තරහවලින් අසාර්ථක ප්‍රථිඵල ලත්විට.

මෙසේ අපට කේන්ති ගියාම අපි අමුතු අමුතු උමතු වැඩ කරනවා. එම උමතු වැඩ ගැන පසුව සිතනවිට අපට මහා ලජ්ජාවක් ඇති වෙනවා. ඒවායින් සමහරක් මෙසේය.

- ❖ යටිගිරියෙන් කැ ගහනවා. දත් මිටි කනවා.
- ❖ දොරවල් ජනෙල් ලාවිටු හයියෙන් වහනවා. ඔරවා ගෙන වෙච්චලනවා. අත් මිටිමොලවනවා.
- ❖ බඩු මුට්ටු පොළවේ ගහනවා. නැතිනම් පයින් ගහනවා.
- ❖ ටෙලිෆෝනය ගසා දමනවා. පිස්සෙකු සේ රිය පදවනවා.
- ❖ මිනිසුන්ට බනිනවා, කුණුහරුප කියනවා. අතින් පයින් ගහගන්නවා.
- ❖ තමාම තුවාල කරගන්නවා.
- ❖ පවුල් ජීවිතය විනාශ කර ගන්නවා.
- ❖ පිනිය, තුවක්කුව හෝ වෙනත් ආයුධයකින් තම විරුද්ධවාදියාට හානි පමුණුවනවා.



කේන්තියේ තවත් ප්‍රතිඵලයක්

එසේම,

- ❖ සමහරකගේ කෝපය ක්ෂණිකයි, උත්සන්නයි.
- ❖ සමහරකගේ කෝපය සැහවී ඇති නමුත් ඇතුලතින් පැසවයි.
- ❖ සමහර දෙනා සිතට නැගෙන කෝපය ඉවසා දරා සමාව දෙනවා.

කේන්ති ගන්නේ නැතිව අපට ජීවත්වන්න බැරිද? කොහෙත්ද මේ කේන්තිය පටන් ගන්නේ? ඔබේ හදවත තුළින් නේද? ඒ හදවත තුළින්ම නේද, ආදරය, ප්‍රේමය, කරුණාව එමෙන්ම, සමාව දීමේ සිතිවිලි පවා පටන් ගන්නේ ?

එසේනම්, මේ එකම සිතටයි ක්‍රෝධය, තරහව, කේන්තිය, නැතහොත් කෝපය ඇතුළේ වී තියෙන්නේ. කේන්තිය උත්පාද වන “මුල” හඳුනාගෙන එය මෙල්ල කොට විනාශ කලහොත් අපිට දිනන්න පුළුවන්. “යුද්ධය” මුලින්ම පටන් ගත්තේ මිනිසාගේ සිත තුළින් නිසා “සාමය” ආරම්භ කල යුත්තේද මිනිසාගේ සිත තුළය. මිනිසුන් දහසක් යුද්ධයකදී මරණවාට වඩා ඔහු තුළ ජනිත වූ ක්‍රෝධය මැරීමට හැකිනම්, කොච්චර හොඳද? සාධාරණ ක්‍රෝධයක් හෝ තරහවක් හෝ කොතැනකවත් නොමැත.

කේන්තිය හා ද්වේශය මනසට අහිතකර වියක් වනවා සේම ශාරීරික සෞඛ්‍යයටද ඉන් හානිකරය. කේන්තිය සහ වෙනත් අහිතකර සිතිවිලි ශරීරයේ විවිධ රෝග ඇති කරවිය හැකි බැව් වෛද්‍ය විද්‍යාව හෙලි

කර ඇත. ක්‍රෝධයෙන් පෙළෙන මිනිසාගේ ශරීරය තුළින් විෂ වූ රසායනික උව්‍යයන් වනනය වන බැව් සඳහන් වේ. ඒවා ටික කලකදී හයානක රෝග කාරකයන් බවට පත්වන බැව්ද පිළිගෙන ඇත. ක්‍රෝධය, තරහව ඔබතුල ඇති වීමෙන් රුධිර පීඩනය, හෘදයාබාධ, හිසේ කැක්කුම, මලබද්ධය, කුස තුල තුවාල ඇතිවීම සහ පිළිකා රෝග ඇති කරවයි. කේන්ති නොගන්නා පුද්ගලයා නිරෝගිය. ඔහුගේ මනස සහ සිත පිරිසිදු වේ. ක්‍රෝධ සිත් නොමැති පුද්ගලයාගේ මුහුණ පැහැපත්ය. ජනයා ඔහු ප්‍රිය කරති. ඔහු සත්පුරුෂ සේවනය අගය කරන්නෙකු වන අතර, තැන්පත් මනසක් ඇති පුද්ගලයා ඔවුන්ගේ සත්පුරුෂයෙකු සේ ජනයා සළකයි. නිතර තරහින් සිටින පුද්ගලයා ආශ්‍රය කිරීමට කිසිවෙක් අකමැතිය.

කේන්ති යන පාලකයා මහජනයා, අප්‍රිය කරයි. කෝපවන අධ්‍යක්ෂවරයා, කළමණාකාරතුමා තම සේවක මණ්ඩලයේ අප්‍රසාදයට ලක්වේ. කෝප වන පියා පවුලට යක්ෂයෙකි.

නොකිපෙන ගතිය පාලකයෙකු සතුව තිබිය යුතු ශ්‍රේෂ්ඨ ගුණයකි. කෝපවී ගන්නා ප්‍රතිපත්තිමය තීරණ ඉතා හයානකය. මතුපිටින් මිත්‍රභාවයක් පෙන්වා සිත තුල ක්‍රෝධය හංගා ක්‍රියා කරන පාලකයා දුර්වලයෙකි. තම රටවැසියාගේ දුර්වල අවස්ථා දැක, එයින් කෝපවී ගන්නා විසඳුම් තව තවත් පැටලිලි සහගත වේ. තම පාලකයා පලිගන්නා පුද්ගලයෙක් වශයෙන් සමාජයන් රටත් හඳුනා ගනී. පෘතග්ජන පුද්ගලයාගේ කේන්තිය ස්වාභාවිකය. එනමුදු එම කෝපය ක්ෂණිකව නිවා ගැනීමට ඔහු උත්සුක විය යුතුය. මොහොතකින් සිතට නැගුණු කෝපය යටපත් කර ගැනීමට හැකි පුද්ගලයා, මහජන ප්‍රසාදයට ලක්වේ. අක්‍රෝධ පුද්ගලයා ශ්‍රේෂ්ඨ මනුෂ්‍යයෙකි. යමෙක් කිපුණු වීට යුක්තිය අයුක්තිය නොපෙනේ. කෝපයෙන් රජ කල රජවරුන්ගේ පරිහාණිය ඉතිහාසයෙන් පෙන්වා දී ඇත. කෝපයෙන් විසරු වැටී රජකම් කරන්නාගේ රට සිසුයෙන් පරිහානියට ලක්වේ. යුක්තිය හා සාධාරණත්වය ඉටු කල හැක්කේ කෝපයෙන් දුෂිත නොවූ සිතකටය. පාලකයා වෙත ඉදිරිපත්වන ගැටළු විසඳිය යුත්තේ සන්සුන් මනසකිනි.



“කෝපය” මූලිකම ආරම්භ වන්නේ මිනිසාගේ හදවතෙහිය. සිත තුලය. ආදරය ජනිත කරවන හදවත තුලම, සිත තුලම කේන්ද්‍රයද ජනිත කරවයි. ප්‍රේමය හඳුන්වා දෙන උල්පත කෝපයද හඳුන්වා දෙයි. ඒ සිතයි. එමෙන්ම අනුකම්පාව, සෙනෙහස, කරුණාව උපද්දවන සිතම මානය, ක්‍රෝධය, ද්වේශය, වෛරය, පළිගැනීම ආදී දුර්ගුණද උපද්දවයි. එසේ නම් මේ කෝපය ජනිත වන උල්පත හඳුනා ගත යුතුයි. ඒ ආරම්භක ස්ථානය හඳුනා ගෙන කෝපය නැමැති විෂබීජය වැඩීමට ඉඩ නොදී එතැන්තිදීම විනාශ කර දැමීමට අප වෙහෙසිය යුතුය.



සිතේ ඇති වන කේන්ද්‍රීය යුද්ධයකට පෙරළී  
ඇතිවන විනාශය හා පසුතැවීම

ගැටුම් සහගත සිතුවිලි මූලිකම ආරම්භ වන්නේ මිනිසාගේ සිතතුල නම්, “නිවුණු” සිතිවිලිද ජනිත කල යුත්තේ ද එම සිත තුලමය. යුද වදින මිනිසුන් එකිනෙකා මරා ගන්නේ ක්‍රෝධය, වෛරය, කෝපය හේතුකොට ගෙනය. මොවුන්ගේ සිත් තුල තිබෙන කෝපය සිදු බිඳ දැමීමට හැකිනම්, කාගේ කාගේත් ජයග්‍රහණය ඇතිවන බැව් ස්ථිරය.

කෝපය අපේ ජීවිත අසහනකාරී තත්ත්වයන්ට පත් කෙරේ. කේන්ද්‍රී ගන්නාගේ සිතේ නොසන්සුන්කම මොහොතින් මොහොත ගිනි දැල්ලක් සේ, ටිකෙන් ටික පිටිවී පිටිවී අවුලවයි. මුළු ගතම රත්

කරවමින් දුර්වල කරවයි. අවසානයේ සමහරක් තම කෝපය පාලනය කර ගත නොහැකිව සිති නැතිව ක්ලාන්තවී වැටෙති. සමහරෙක් උමතු වුවන් සේ හැසිරෙති. විලිලජ්ජා නැති ක්‍රියා කරති. වනචාරී තිරිසනුන් සේ හැසිරෙති.

කේන්ති වැඩි වූ කල්හි, මුළු ගතම කිසියම් වේදනාවකින් පෙළෙන ලබන බැව් ඔබවද වැටහී යනු ඇත. කේන්ති ගිය මිනිසාට තම දයාබර බිරිඳ සතුරෙකු සේ පෙනේ. දරුවන් සහ සහෝදරයන් නොරැස්සයි. මුළු හිතත්, ගතත් කේන්තියෙන් වෙලා ගත් මිනිසාට ඇතිවන වේදනාව ඔහුට දරා ගත නොහැකිය.

සමහරු ඔවුනගේ වටිනා දේපල වස්තූන් විනාශ කර ගනිති. දරුණු ආයුධ අතට ගනිති. මිනීමැරුම් වලට පැටලෙති.

බුදු දහමේ ඉගැන්වෙන පරිදි කේන්තිය සිතේ ඇතිවන පාපකාරී තත්ත්වයකි. අකුසල් සිතිවිලි ජනිත කරවන ස්වභාවයකි. බුදු දහමේ සාධාරණ කේන්තියක් උගන්වනු නොලැබේ. මේ ලිපිය ලියන අවධියේ මා දුටු චිත්‍රපට, රූපවාහිනී වෙලි වෘත්තන්ත වලින් සියයට පනහක් පමණ පාදක කොට ඇත්තේ, සාධාරණ කේන්තියක් උපුටා දක්වමින් සකස් කළ කතා පුවත්ය. ඒ හැම කතාවක්ම පලිගැනීමෙන් සැනසෙන අවස්ථාවකින් නිම වෙයි. එම නාට්‍ය නරඹන දරුවා, තරුණයා මහල්ලාගේ සිත් තුලද සාධාරණ කේන්තියේ බීජ වපුරවයි.

අංගුත්තර නිකායෙහි ආසිච්ඡ සූත්‍රයෙහි කිපීම සම්බන්ධිතව පුද්ගලයන් සතර කොටසකට බෙදා බුදුන්වහන්සේ පැහැදිලි කරති.

- ❖ එවේලට පැමිණි විස ඇතත්, එම විස පවතින්නේ නැත.
- ❖ පැමිණි විස එවේලට නැතත්, එම විස පසුව සෝර ලෙස පවතී.
- ❖ එවේලට පැමිණි විසද ඇත. පසුව එම විස සෝර ලෙසද පවතී.
- ❖ පැමිණි විස එවේලටද නැත. එම විස පවතින්නේ ද නැත.

මේ විග්‍රහය අනුව,

ඇතැම් පුද්ගලයෙක් නිතර කිපෙයි. එනමුදු, ඔහුගේ ක්‍රෝධය දීර්ඝ රාත්‍රිය පුරාම ලුහුබැඳ නොපවතී. මෙවැනි පුද්ගලයා “එවේලට පැමිණි විස ඇතත්, එම විස පවතින්නේ නැති පුද්ගලයෙකු” සේ හඳුන්වති.

ඇතැම් පුද්ගලයෙක් නිතර නොකිපෙයි. නමුත් ඔහුගේ ක්‍රෝධය දීර්ඝ රාත්‍රිය පුරාම ලුහුබැඳ පැවතේ. මෙය “පැමිණි විස එවේලට නැතත්, එම විස ඉන්පසුව සෝර ලෙස පවතින පුද්ගලයෙකු” සේ හඳුන්වති.

ඇතැම් පුද්ගලයෙක් නිතර කිපෙයි. ඔහුගේ ක්‍රෝධයද දීර්ඝ රාත්‍රිය මුලුල්ලේ ලුහුබැඳීමින් පවතී. මෙවන් තැනැත්තා “එවේලට පැමිණි විසද ඇතිව, ඉන්පසුවත් එම විස සෝර ලෙසද පවතින පුද්ගලයෙකු” සේ හඳුන්වති.

තවද, ඇතැම් පුද්ගලයෙක් නිතර නොමකිපෙයි. ඔහුගේ ක්‍රෝධයද දිගු රාත්‍රියක් මුළුල්ලේ නොපවතී. මෙවැනි පුද්ගලයා “පැමිණි විස එවේලටද නැත. එම විස පවතින්නේ ද නැති පුද්ගලයෙකු” සේ හඳුන්වති.

මෙසේ ලෝකයේ විද්‍යාමාන වන කිපෙන සුළු පුද්ගලයන් සතර දෙනෙක් වර්ග කර ඇත.

ක්‍රෝධය, ක්‍රෝධයෙන් නිවීමට නොහැක. ක්‍රෝධයෙන්, කේන්තියෙන් විශරූ වැටී සිටින පුද්ගලයා මෙල්ල කල හැක්කේ මෙහි කරුණා ගුණයන්ගෙන් පමණය.

බුදු දහමේ, කේන්තිය, “සිතට විසක්” සේ උගන්වයි. බුදුන්වහන්සේ ක්‍රෝධය, ක්‍රෝධ නොකිරීමෙන්ම ජය ගත යුතු බැව් වදාළහ.

ධම්ම පද පාළියේ “ක්‍රෝධ වර්ගයේ” සඳහන් බුද්ධ අවවාද කීපයක් පහත සඳහන් කෙරේ.

- ❖ යමෙක් ක්ෂණයකින් උපන්නා වූ කෝපය වළකාද ඔහු ඉතා වේගයෙන් උවන්නා වූ රියක් නිසි වේගයට පෙරලා ගැනීමට සමත් රියැදුරෙක් හා සමාන යයි මම කියමි. අන් ජනයා තෝන් ලඟු අල්වා ගත්තෝ නම් ඔහු නියම රියැදුරෙක් නොවන්නේය.

- ❖ ක්‍රෝධ කරන තැනැත්තා ක්‍රෝධ නොකිරීමෙන් දිනන්නේය. සැඩ පරුෂ ගති ඇති ඇත්තා, කේන්ති නොපා මනා පැවැත්මෙන්ම දිනිය යුතු.
- ❖ ඇත්ත කීම, නොකිපීම, මද දෙයකුදු දීම යන මේ තුන හේතු කොට දෙවිලොව ඉපදීම ලබන්නෝය.
- ❖ නින්දා කිරීම හා පැසසීම අතීතයේ පටන් පැවතෙන සිරිතකි. නිහඬව සිටින්නන්ටද නින්දා කෙරෙහි. බොහෝ සේ කථා කරන්නන්ටද නින්දා කෙරෙහි. විකක් කථා කරන්නන්ටද නින්දා කෙරෙහි. ලෝකයෙහි නින්දා නොලද්දෙක් නැත.
- ❖ කය කිපීම රැකගන්න. කය සංවර කර ගන්න. කය කිපීම නිසා සතුන් පෙළුම්, නැසීම් වශයෙන් කෙරෙන දරුණුකම් වලට මග සැලසෙන හෙයින් ඊට අවකාශ නොදී රැක ගන්න.
- ❖ වචනය කිපීම රැකගන්න. වචනය සංවර කර ගන්න. ඔවුනොවුන් රැවටීම, කෙටීම, ඔවුනොවුන් නුරුස්සන හිස්බස් දෙඩවීම යනාදියෙන් ඇතිවන වචනයේ නොසන්සුන්කම රැක ගන්න.
- ❖ සිත කිපීම රැකගන්න. සිත සංවර කර ගන්න. නුසුදුසු අරමුණක් සිතට වැදුණු කල ඇතිවන රුදුරු ගතිය වළකා ගත යුත්තේය.

බුදුන්වහන්සේ තවත් වරෙක “ක්‍රෝධයෙන් දැවෙන මිනිසා මෙෙහියෙන් මෙල්ල කරගන්න” යනුවෙන් අවවාද දී ඇත. මෙෙහිය දැක්වීම කොතෙක් දුරට ගැඹුරින් දැක්විය යුතුද යන්න බුදුහු දැක්වූ උපමාවකින් වඩා තහවුරු වේ.

“මහණෙනි, සොරෙකු අත්පා තියුණු කියතකින් කපා වෙන් කරතත් ඔහු කෙරෙහි ඇඟුමාත්‍රයකින්වත් කේන්ති නොගත යුතුය. සුළුවෙන් හෝ කෝපවී, කේන්ති ගතහොත් ඔබ මාගේ ධර්මය අනුගමනය කරන්නෙකු නොවේ”.

තවද, බුදුන්වහන්සේ කිපීම සම්බන්ධව මෙසේද පවසා ඇත.

“මහණෙනි, යමෙක් දෙකොන ගින්නෙන් ඇවිල ගත්තාවූ මධ්‍යයෙහි බල කැණහිල් අසුචියෙන් තැවරුණාවූ සොහොන් පෙණෙල්ල ගම්වැසියන් විසින් දර පිණිසවත් නොගනිති. ආරණ්‍යවාසීන් විසිනුත් දර පිණිස නොගනිති. මහණෙනි, කිපෙන ස්වභාවය ඇති පුද්ගලයාද ඒ සොහොන් පෙණෙල්ලට බඳු උපමා ඇත්තෝ යයි කියමි”.

කේන්ති ගැනීමේ හේතුවෙන් ටෙනත් භයානක කෙළෙස් තම සිත තුළ නිතැතින්ම රෝපණය වේ. එයින් ප්‍රධානවන්නේ “වෛරයයි”. බුදුන්වහන්සේ, වෛරය සැසිදුටාලිය හැක්කේ අවෛරයෙන්ම බව ස්ථිරව පවසා ඇත. “නති වේරාණි, වේරාණි ..... ” නැමැති දහම් පදය ලොව සියළුම ආගම් හා දර්ශණයන්ට පොදුවූ, ඉතා ප්‍රසිද්ධියට පත්වූ න්‍යාය ධර්මයකි.

අප බෝසතාණන්වහන්සේ සසරේ අනේක වාරයක් නින්දා අපහාස විඳ ඇත. දරුණු වේදනා වදහිංසාවන්ට ලක්වී ඇත. ඝාතනයට පත්ව ඇත. ඒ හැම වාරයකදීම එතුමා අනුනට මෛත්‍රිය වැඩුවේය. තම සිත තුළ අංශුමාත්‍රයකවත් ක්‍රෝධයක් වෛරයක් නැතහොත් පලිගැනීමක් තම සතුරන් කෙරෙහි ඇති නොකර ගත්තේය. මෙසේ මෛත්‍රි පාරමිතා වඩමින් මහා අපුර්ව ශක්තින් වර්ධනය කරගත් බුදුන්වහන්සේ, සුරා මතින් විශරුව ඉදිරියට ආ නාලාගිරි හස්ති රාජයා “මෛත්‍රි කිරණ” විහිදුවා ආශ්වර්සමත් ලෙස මෙල්ල කල සේක. මෙම ශක්තිය අප කාටත් ඇති කර ගත හැකි ශක්තියකි. එය නිවැරදිව හඳුනාගෙන, වර්ධනය කර අන් අයටද ඉගැන්විය යුතුය.

අන් ශාස්තෘක්ෂද මෙම ධර්මතාවය හඳුනාගත් බවට කරුණු හෙළිවී ඇත. ක්‍රිස්තුස් වහන්සේ පැවසූ පහත දැක්වන වදන් ඊට සාක්ෂි වේ.

“ අසල්වැසියාට ප්‍රේම කරන්න”

“ ඔබේ දකුණු කම්මුලට යමෙක් පහර දේද, ඔහුට ඔබේ වම් කම්මුලද හරවා දෙන්න”

අවිහිංසාවාදී මහත්මා ගාන්ධිතුමා මෙසේ පැවසුවේය.

“ ලේ සැලිය යුත්තේ නම්, ඒ අපගේ ලෙය වේවා. මරණයට මුහුණ දෙන නිශ්චල ශක්තිය අන් අය නොමරා වර්ධනය කර ගන්න. මිනිසා ජීවත්වන්නේ මරණයට සූදානම් වෙමින්ය. සමහරවිට ඔබගේ සොහොයුරාගෙන් ඔබේ මරණය සිදුවිය හැක. එහෙත් ඔබට සොයුරා මැරිය නොහැක ”.

පහත දැක්වෙන ක්‍රෝධයෙන් පෙළුණු සෙන්පතියෙකු සහ ශාන්ත ගතිපැවතුම් ඇති හික්ෂුවක් අතර ඇතිවූ සංවාදය බලන්න.

“ තමුසේ දන්නවාද?” සෙන්පතියා බේර්තන් දුනි.

“ තමුසෙට ඇතිපිය ගහන මොහොතකින් මරලා දාන්න පුළුවන් මිනිහෙක් තමයි, මම ”

“ සෙන්පතිතුමනි ” හික්ෂුව ශාන්තව පිළිතුරු දුනි.

“ ඇසිපිය ගහන මොහොතකින්, ලෙහෙසියෙන් මරලා දාන්න පුළුවන් කෙනෙකි, මම ”

සෙන්පතියා ලජ්ජාවෙන් පිටවී ගියේය.

ඔබ නොකිපෙන කෙනෙකුනම්, ඔබ සමාජයේ ගෞරවාදරයට පාත්‍ර වේ. නොයෙක් දුර්ගුණයන්ගෙන් සමන්විත සමාජයේ මිනිසුන් අතර යහගුණ සම්පන්න එක් පුද්ගලයෙකු හෝ වීමට ඔබට හැකිවනු ඇත. එවන් සමාජයක අක්‍රෝධ සාමකාමී පුද්ගලයෙකු වීමට ඔබට වාසනාව ලැබෙනු ඇත. එවන් ආදර්ශය යහපත් සමාජයක් ගොඩ නැගීමේ මූලාරම්භයක් ද වනු ඇත.

“ නිවුනු මනස් ” ඇති පුද්ගලයින් සිටින සමාජයක යුද ගිනි, ආරවුල් සහ සවිධින නොමැත. සාමය අගයන සමාජයක් තුලින් සන්සුන් රටක් ගොඩ නැගෙනු ඇත. “මහන්සියෙන් කේන්තිය, ක්‍රෝධය මෙල්ල කර ගෙන ආදරය, කරුණාව, මෛත්‍රිය පැතිරවීම ධර්මික සමාජයක් බිහි කිරීමේ පළවන පියවරයි”. මෙවැනි අවවාද කිමත්, ලිවීමත් ඉතා ලෙහෙසිය. මේවා කරන්න පුළුවන් දේවල්ද? මිනිසා කියන්නේ ස්වභාවයෙන්ම කේන්ති යන කෙනෙක්. ඒක පාලනය කරගන්න එක, පහසු දෙයක් නෙවෙයි. තරහ ගියාම ආපහු පියවී තත්ත්වයට එන්න කොච්චර අමාරුද?

මෙවැනි ප්‍රශ්න දහසක් දෙනා අහන්න පුළුවන්. නමුත්, මීට සත්‍ය වූ පිළිතුරු ඇති බව දන්නේ ටික දෙනෙකි. බුදුන්වහන්සේ “මනෝ ප්‍රබ්බංගමා ධම්මා” යනුවෙන් පැවසුවේ, සියළු කුසලා කුසල ධර්මයෝ සිත පෙරටු කොට ඇති බව පෙන්වා දීමටය. “කේන්තිසද්”, “ක්‍රෝධසද්”, නැතහොත් “තරහව” සහ “කෝපය” මිනිසාගේ සිතෙහි ඇතිවන අකුසල ධර්මතාවයකි. ක්‍රෝධය සිතෙහි උපන් මොහොතේම, එවන් ලාමක සිතිවිල්ලක් සිතෙහි පහල වූයේ යයි දැන ගැනීම” නිවැරදි සිතියයි”. නැතහොත්, “සති” යයි. “යෝනිසෝ මනසිකාරයයි” නිවැරදි සිතියෙන් කල්ගෙවන්නා අකුසල වේතනාවක් පහල වෙත්ම එය හඳුනා ගනී. එය නුවණින් සිතා ක්ෂණයකින් බැහැර කිරීමේ ශක්තිය ඔහුට හෝ ඇයට ඇතිවනු ඇත.

## ව්‍යාපාදය

බොහෝ මිනිසුන් තම සතුරාගේ විනාශය හෝ පරිහාණිය බලාපොරොත්තුවෙන් සිටිති. ඔවුන් රෝගාදී අන්තරායන්ට මුහුණ පා සිටියදී, ඒ හේතුවෙන් ඔවුන් නැසේවායි සිතන අය බොහෝය. තමාට අවැඩක් කල, එසේ නැතහොත් සතුරුකම් කල අයගේ විනාශය බලාපොරොත්තුව සිටීම සිතේ ඇතිවන “උපක්ලේශයකි”. එවන් පුද්ගලයන්ගේ සිත් තුල ඇතිවන්නාවූ “අනුන් නැසේවා” යි ඇතිවන වේතනාව සමඟ පවත්නාවූ ද්වේශ වෛතසිකය ‘ව්‍යාපාද’ වේ. මෙය දස අකුසල කර්ම පථ වලින්ද එකකි. තම විරුද්ධවාදියා කෙරෙහි ඇතිවන නොසතුට ද්වේශයයි. මෙය කෙමෙන් කෙමෙන් මෝරන ලක්ෂණ ඇති ධර්මතාවයකි. මෙම ද්වේශ සිතිවිල්ල, සතුරා නැසේවායි සිතන තැනට ආවිට එය ව්‍යාපාද නමින් හැඳින්වේ.

# නවසාන වස්තුව

ඉහතින් දැක්වූ ව්‍යාපාදය,

- ❖ මොහු මට අතීතයේ වරදක් කළේය.
- ❖ මොහු මට වර්තමානයේ වරදක් කරමින් සිටින්නේය.
- ❖ මොහු මට අනාගතයේ වරදක් කරනු ඇත.
- ❖ මොහු මාගේ මව්පිය අඹුදරුවන්හට අතීතයේ වරදක් කළේය.
- ❖ මොහු මාගේ මව්පිය අඹුදරුවන්හට වර්තමානයේ වරදක් කරමින් සිටින්නේය.
- ❖ මොහු මාගේ මව්පිය අඹුදරුවන්හට අනාගතයේ වරදක් කරනු ඇත.
- ❖ මොහු අතීතයේ මාගේ සතුරන්ට අනුබල දුන්නේය.
- ❖ මොහු වර්තමානයේ මාගේ සතුරන්ට අනුබල දෙමින් සිටින්නේය.
- ❖ මොහු අනාගතයේද මාගේ සතුරන්ට අනුබල දෙනු ඇත.

යනුවෙන් නව ආකාරයකට ඉස්මතුවේ. මේ කරුණු නවයට “නවසාන වස්තු” යයි කියනු ලැබේ.

මෙය සිතනි හටගත් කල සිතට සැනසුමක් නොමැත. නපුරු සිත් ඇති කරවයි. සිත කිලිටි කරවයි. එසේ හෙයින් මෙයට සිතේ ඇතිවන උපක්ලේශකැයි කියති. මෙය මරණින් මතු අපායට පමුණුවන පාපයකි.

## ක්‍රෝධය

සිතෙහි හටගන්නා වූ කේන්ද්‍රියෙන් අන්‍යයන්ට විරුද්ධව නැගී සිටින ස්වභාවය ක්‍රෝධ නම් වේ. මෙය ගින්නක් සේ දරුණු වූ මුළු සන්තානයම දවන්නා වූ පෙළන්නාවූ ධර්මතාවයකි. එහි ඇති දවන තවන ස්වභාවය ක්‍රෝධයෙන් ඇවිස්සුනු පුද්ගලයෙකු දෙස බැලීමෙන් දැකගත හැකිය. කෝප වී ක්‍රෝධය හටගත් කල්හි පළමුකොට සිත තවයි. ඉන්පසු ශරීරය තවන්නට පටන් ගනී. එයින් කෙනෙකුගේ



මුහුණෙහි පැවති සොමය ස්වභාවය සහ පැහැපත්කම අතුරුදහන් වෙයි. ඔහුගේ මුහුණ අඳුරු වී කලුපැහැ ගැන්වේ. එසේ නැතහොත්, රතු පැහැ ගැන්වී රොද ස්වභාවයක් ගනී. හෘද වස්තුව සැලෙන්නට පටන් ගනී. හදවත සැලෙන්ම මුළු ශරීරයම සැලෙන්නට වේ. ඇඟලන රත්වී ධනදිය ගලන්නට වෙයි.



දමනය නොකළ ක්‍රෝධය

මෙම තත්ත්වය ව්‍යාපාදයේ උප්පත්ති හේතු වශයෙන් සඳහන් කළ නවාසාත වස්තූන් අස්ථානයෙහිද ක්‍රෝධය හට ගනී. අසත්පුරුෂයන්, තම මෝඬකම නිසා කිසිදු හේතුවක් නොමැතිව කෝපවී එයින්ම විනාශයට පත්වේ. මතු දක්වන කථාව ඊට සාක්ෂි දරයි.

පෙර බරණැස් නුවර කිතවාස නම් රජෙක් විය. ඔහුට පුත්‍රයෙකු උපන් කල්හි මේ කුමාරයා පැන් නොලබා නැසෙන්නේ යයි ලක්ෂණ පාඨක බ්‍රාහ්මණයෝ අනාවැකි කීහ. ඒ කුමාරයා අභියෝග දුෂ්ටය. එබැවින් ඔහුගේ නමද දුෂ්ට කුමාරයාම විය. වැඩිවිය පැමිණි කල්හි කිතවාස රජ තෙමේ ඒ කුමාරයාට යුව රජ තනතුර දින. පැන් නොලබා කුමාරයා මැරේ යන බියෙන් රජතුමා නගරයෙහි තැන් තැන් වල මහ පොකුණු කැණවීය. මංසන්දිවල පැන්ශාලා පිහිට විය. දිනක් දුෂ්ට කුමාරයා අත්‍යලංකාරයෙන් සැරසී ඇතුළු වී නැගී ජනයා පිරිවරා

උයනට යනුයේ මහ පසේ බුදුකෙනෙකුන් දුටුවේය. ඔහු හා ගිය ජනයෝ පසේ බුදුනට වැන්නෝය. ඒ දුටු කුමාරයා, මා හා යන්නා වූ ජනයෝ මා සිටියදී මා ඉදිරියේ ම මේ මුණ්ඩකයානට වදින්නාහ. ප්‍රශංසා කරන්නාහ යි තමනට කිසිම වරදක් නො කළාටු පසේ බුදුනට කිසි ඇතුපිටින් බැස පසේ බුදුන් කරා ගොස්, මහණ, තට බත් ලැබුනේදැ යි අසා “එසේය කුමාරයෙනි” යි කී කල්හි උන්වහන්සේ ගේ පාත්‍රය ගෙන බීම ගසා පාගා සුණු විසුණු කෙළේය. පසේ බුදුන්වහන්සේ “අහෝ! මේ අඤාණ කුමරා නැසුණේ නොවේදැ” යි අනුකම්පා සහගත සිතින් ඔහුගේ මුහුණ බැලූ සේක. එකල්හි කුමාරයා “ඉමණය, මම කිතවාස රජු ගේ පුත්‍ර වූ දුෂ්ට කුමාර වෙමි. නුඹ මා දෙස බලා මට කුමක් කරන්නෙහිදැ” යි කිය. පසේ බුදුන් වහන්සේ බත් නොලබා අහසින්ම හිමාලය වනයට වැඩී සේක. දුෂ්ට කුමාරයාට පසේ බුදුනට කල අපරාධය එකෙණෙහිම විපාක දෙන්නට විය. ඔහුගේ ශරීරය ගින්නට ලූ කලෙක මෙන් දැවෙන්නට විය. ඔහු “දන්නේය දන්නේ ය” යි කැ ගසමින් එතැනම ඇද වැටිණ. ඒ සමීපයෙහි තුබූ පැන් සැලි ද වියලී ගියේ ය. ඔහුට පෙවීමට පැන් බිඳකුඳු සොයා ගත නොහැකි විය. ඔහු එතැනම මිය ගොස් අවිච්චිතා නරකයෙහි උපන්නේ ය. දුෂ්ට කුමාරයා තමා කෙරෙහි හටගන්නාටු ක්‍රෝධය නිසා පසේ බුදුනට ද අපරාධ කොට තමා ද නැසුණේය. මෝඩයෝ අස්ථානයෙහි කිපෙති. අවිච්චි වැඩි කල්හි අවිච්චි බනිති. වැස්ස නැති කල්හි වැස්සට බනිති. සුළඟ වැඩි කල්හි සුළඟට බනිති. ගල්මුල්වල පය හැපුනු කල්හි ගල්මුල් වලටද කිපෙති.

කවර හේතුවක් නිසා හෝ හටගන්නා වූ ක්‍රෝධය සුඵවෙන් පටන් ගෙන කෙමෙන් වැඩී යන්නේය. පළමුව සිත රොදු බවට පමුණුවයි. ඉන් පසුව එය තවත් වැඩී, පරුෂ වචන කියන අවස්ථාවට පැමිණේ. එය තවත් වැඩී වී අනුන්හට අතින් පයින් පහර දෙන අවස්ථාවට පැමිණේ. එමෙන්ම, අන් සතු වස්තූන් විනාශ කර දමන තත්ත්වයට පැමිණේ. මේ තත්ත්වයද පසු කර පිහියා, කඩු, තුවක්කු ආදී මාරක ආයුධ පාවිච්චි කරන තැනට පැමිණේ. මේ අවස්ථාවද නොසන්සිදුනහොත්, තම ජීවිතය නසා ගන්නා තැනට පත්ව ජීවිතය නසා ගනී.

වරෙක අප බෝසනාණන්වහන්සේ තාපසයෙකුට සිට සක් දෙව් රජුට මෙසේ දම් දෙසා ඇත.

“නොඉවසීමෙන් හටගන්නා වූ ක්‍රෝධය මුළදී කුඩා වී පසුව මහත් වේ. විරුද්ධකාරයා කෙරෙහි නැවත නැවත එල්ලෙන ස්වභාව ඇත්තේය. බොහෝ දුක් ඇත්තේය. එබැවින්, ඒ ක්‍රෝධය මට රුවී නොවේ.” කිපුණු තැනැත්තාහට ආත්මාර්ථ පරාර්ථ දෙක නොදැනෙන්නේය. ඔහුට දස කුසල් නොපෙනෙන්නේය. ද්වේශයෙන් යුත් පුද්ගලයා මනා අදුරක ගිලුණු කෙනෙකු බවට පත් වේ. ක්‍රෝධයෙන් සිත කිලිට්ට අදුරු වූ කල්හි, අනුන්ට පීඩා කිරීම, අනුන් නැසීම කල යුතුම දෙයක් හැටියට පෙනෙන්නේය. එසේ නොකිරීමම නපුරක් සේ පෙනෙන්නේය.

ක්‍රෝධය විෂ මිශ්‍ර මිහිරි බොජුනක් වැනිය. පසුව ඉතා කටුක ප්‍රථිඵල ලැබෙන බැව් ඔහුට නොපෙනේ. කෝප වී අනුන්ට අනර්ථ කිරීමේදී එය ඉතා මිහිරිව පෙනේ. පසුව ඔහු මනා භයානක විපාකයන්ට භාජනය වේ.

### උපනාහය

කෝප වී හටගන්නා වූ ක්‍රෝධය සමහර විටෙක මතු නොපවත්නා පරිදි සන්සිඳෙයි. එය භාග්‍යයකි. නමුත්, ඒ ක්‍රෝධය හටගැනීමට හේතුවන්නාවූ එක්තරා “චිත්ත ස්වභාවයක්” සිත තුළ ඉතිරි කොට තාවකාලිකව සන්සිඳෙයි. මෙම ඉතිරිව ඇති චිත්ත ද්වභාවය හේතු කොට, තම විරුද්ධවාදියා සිහිවන විටද, දකින විටද ඒ ක්‍රෝධය නැවත නැවතත් සිත්හි හටගන්නේය. මෙසේ නැවත නැවත හටගන්නා වූ සිතේ ඇතිවන චිත්තක්ලේශයට ‘උපනාහය’ වෛරයයිද කියනු ලැබේ. මෙම උපනාහ ලක්ෂණය සිත්හි හටගත් කල්හි, එයින් ලියලන්නා වූ අනර්ථ නොපෙනේ. සිත අදුරු කොට කිලිටි කරයි. දෙදෙනෙකු අතර මෙම උපනාහය දිගින් දිගට පැවතුනහොත් ඔවුනොවුන් කලහකොට මනා විනාශයකට පැමිණෙති. පවුල් දෙකක් අතර වුවහොත් පවුල් දෙකම පිරිහෙති. ගම් දෙකක් අතර, ජාතීන් දෙකක් අතර, රටවල් දෙකක් අතර මෙම දුර්ගුණය වර්ධනය වූයේ නම් ඒ හැමෝම පිරිහෙති. මෙම වෛරය පරම්පරාවෙන් පරම්පරාවට

යන්නෙකි. පියා ගෙන ආ වෛරය පුතාටත් ඉන් පසුව මුනුබුරාටත් විහිදී ගොස් ඔවුන් සදාකාලිකව පිරිහීමට පත් වේ.

## තරහව වෛද්‍ය විද්‍යාත්මක ඇසින්

තරහව නැතහොත් කෝපය ඇති වූ විට අප ශරීරය තුළ ඇතිවන්නාවූ සංකීර්ණ වූ ක්‍රියාදාමය දෙස වෛද්‍ය විද්‍යානුකූලව සලකා බලමු.

තරහව ඇති වූ විට ශරීරයේ ඇතිවන්නාවූ මේ ක්‍රියාවලිය ඉතාමත් ක්ෂණිකව සිදුවේ. එහි මූලික ස්ථානය ගන්නේ අප මොළයේ පිහිටි 'හයිපොතලමසය' සහ 'ලිම්බික්' පද්ධතිය යන කොටස් මගිනි. මෙම හයිපොතලමසය සහ ලිම්බික් පද්ධතිය විසින් ශරීරයේ අනෙකුත් පද්ධතීන් සහ ඉන්ද්‍රියයන් උත්තේජනයට භාජනය කෙරේ.

මේ ඉන්ද්‍රියයන් අතුරෙන් මූලිකව ක්‍රියා කරන්නේ අධිවාක්ක ග්‍රන්ථියයි. අපගේ ශරීරයේ වකුගඩුවලට ඉහලින් කුඩා කැප් තොප්පියක ආකාරයෙන් පිහිටි, මේ අධිවාක්ක ග්‍රන්ථියේ මැද මජ්ජාව කොටසින් 'ඇඩ්‍රිනලින්' සහ 'නෝඇඩ්‍රිනලින්' නමැති හෝමෝන දෙකක් ඉහත කී උත්තේජය නිසා වහා රුධිරයට ස්‍රාවය වේ. මෙම හෝමෝන දෙකේ ක්‍රියාකාරීත්වය හෘදයට, මාංශපේශීන් වලට, අක්මාවට, සමට සහ වෙනත් ඉන්ද්‍රියයන්ට බලපායි.

මේ ඇඩ්‍රිනලින් සහ නෝඇඩ්‍රිනලින් නිසා හෘදයේ සිදුවන වෙනස්කම් සලකා බලමු. තරහව ආ විට මේ හෝමෝන දෙක නිසා හෘද ස්පන්දන වේගය වැඩි වේ. සමහර විට අපට සාමාන්‍යයෙන් නොදැනෙන හෘද ස්පන්දනය දැනෙන්නට පටන් ගනී. මේ සමඟම හෘදයෙන් පොම්ප කරන්නාවූ රුධිර පරිමාවද වැඩිවේ. එය මාංශ පේශීන් කරා ගෙන යාමට රුධිර නාල ප්‍රසාරණය වේ. මෙමගින් තරහ ආ විට මාංශ පේශී ක්‍රියාවලිය වේගවත් වේ. මෙම තත්ත්වය ඉතා අනතුරුදායකය. තරහව ආ විට මාංශ පේශීන් හැඩ ගැසෙන්නේ පහර දීමට හෝ පසු බෑ දිව යෑමට සූදානම් වීමටය. මේ ක්‍රියා දෙකටම ශක්තිය අවශ්‍ය වේ.

තවද, රුධිර පීඩනයද සුඵ ප්‍රමාණයකින් වැඩි වීමක් සාමාන්‍ය පුද්ගලයෙකුගේ වුවද ඇති වේ. මෙය අධික රුධිර පීඩනයෙන් පෙළෙන්නෙකුට නම් හානිදායක විය හැක.

අක්මාවේ සිදුවන ක්‍රියාවලිය දැන් අපි සොයා බලමු. ඇඩ්‍රිනලින් හෝ නෝඇඩ්‍රිනලින් ශ්‍රාවයක් නිසා අක්මාවේ ගබඩා කර ඇති ග්ලයිකොජන් බිඳී ශක්තිය සැපයීම පිණිස ග්ලුකෝස් රුධිරයට මුදා හැරේ. මෙම ක්‍රියාවලිය 'ග්ලයිකොජෙනෝලිසිස්' නමින් හැඳින්වේ. මෙහිදී නිකුත් වන ATP නම් ශක්තියෙන් වැඩි ෆ්‍රොස්ෆේටය මාංශපේශීන් වලට අවශ්‍ය ශක්තිය ලබා දේ. තවද ඇඩ්‍රිනලින් සහ නෝඇඩ්‍රිනලින් බලපෑම නිසා අන්තරාශයේ ඉන්සියුලින් සහ ග්ලුකගොන් නම් හෝමෝන ශ්‍රාවයද වැඩි වේ.

මාංශ පේශීන් වලද ග්ලයිකොජන් බිඳී ශක්තිය නිපදවීමේ ක්‍රියාවලියක් මෙම ඇඩ්‍රිනලින් සහ නෝඇඩ්‍රිනලින් වල බලපෑමෙන් සිදු වේ. එහිදී ඇතුරුඵලයක් ලෙස ලැක්ටික් අම්ලය නිපදවේ. සමහර අවස්ථාවලදී මෙසේ මාංශ පේශීන් වැඩි වේගයකින් ක්‍රියා කරනවිට කෙන්ඩ පෙරලීම සිදුවන්නේ මේ ලැක්ටික් අම්ලය එකතු වීම නිසාය.

ඇඩ්‍රිනලින් සහ නෝඇඩ්‍රිනලින් ශරීරයේ පරිවෘත්තීය ක්‍රියා වේගය වැඩි කරන අතර ශරීරයේ උෂ්ණත්වයද ස්වල්ප ප්‍රමාණයකින් වැඩි වේ.

ඇඩ්‍රිනලින් සහ නෝඇඩ්‍රිනලින් සමට බලපාන අන්දම සලකා බලමු. සමේ රෝමකුප කෙලින් වන අතර, සම මතුපිට රුධිර නාල සැකෝවනය වී එම රුධිරය මාංශ පේශීන් වලට වැඩිපුර යැවීමට ක්‍රියාත්මක වේ. දහදිය ග්‍රන්ථිවලින් දහදිය වැගිරේ. තවද, ඇසේ කණිනිකාව පලල් වී පෙනීම වැඩි කිරීමට උදව් දේ. මෙය ද පෙර කී පරිදි ශරීරය පහරදීමට හෝ පසුබා පලා යාමට සුදානම් කිරීමකි.

තරහට ඇති වීමේදී තවත් ක්‍රියාකාරී වන හෝමෝනයක් නම් 'කෝටිසෝල්' නමැති අධිවෘක්ක බාහිකයෙන් නිපදවන්නා වූ හෝමෝනයයි. මීට අමතරව ඉතා සංකීර්ණ වූ ක්‍රියාදාමයක් හයිපොතැලමසය සහ ලිම්බික් පද්ධතියේ උත්තේජය නිසා ඇති වේ.

මේ විස්තර කරන ලද්දේ තරහට ඇති වූ විට ඒ මොහොතේ ශරීරයේ ඇති වන වෙනස්කම් පිළිබඳ වෛද්‍ය විද්‍යාත්මක විග්‍රහයයි. දැන් අපි නිතර නිතර තරහ යාම නිසා ශරීරයට ඇතිවන අහිතකර බලපෑම් දෙස මඳක් සිත යොමු කරමු.

අධික රුධිර පීඩනය ඇති වීම, ශරීරයේ කොලෙස්ටරෝල් ප්‍රමාණය වැඩිවීම, රුධිර නාලිකා (ධමනි) තුළ මෙම කොලෙස්ටරෝල් තැන්පත් වීම නිසා 'ඇතරෝස්ක්ලෙරෝසිස්' නැමැති රෝගය වැළඳීමට ඉඩ පහසුකම් ඇතිවේ. මේ නිසා හෘද මාංසයට රුධිරය ලැබීමේ අවහිරතාවය නිසා හෘදයාබාධයක් ඇති වීමට ඉඩ ඇත.

මොළයේ රුධිර නාල වල අධික පීඩනය නිසා රුධිරය කාන්දු වීමෙන් අංශබාග රෝගය වැළඳීමට ඉඩ ඇත.

මේ අන්දමින් බලන කල තරහට ශරීරයට ක්ෂණික බලපෑම් ඇති කරන අතරම නිතර නිතර තරහට ඇති වීම කෙනෙකුගේ සෞඛ්‍යයට ඉතා අහිතකර මෙන්ම මාරාන්තික තත්ත්වයන්ට පසුව භාජනය විය හැක.

මේ නිසා තරහට නැතහොත් කෝපය පාලනය කර ගැනීමෙන් නිරෝගි ජීවිතයකට මග පෑදේ

# කේන්ද්‍රීය දැමනය කිරීමේ සිද්ධාන්ත

## I වන සිද්ධාන්තය - නිවැරදි සිතිය - සතිය

සිත තුළට 'කෝපය' ඇද ගන්නා සියළුම අකුසල් වේතනාවන්ගෙන් තම සිත රැක ගැනීමට ඇති ප්‍රධාන ශක්තිය නිවැරදි සිතියයි. සතියයි. නිවැරදි සිතිය යනුවෙන් කුමක් අදහස් කරන්නේද?

තමා අවට සිදුවන දැ එය සිදුවන අවස්ථාවේදීම නිවැරදිව දැක, එම ස්වභාව ධර්මය වටහා ගැනීමේ ශක්තිය නිවැරදි සිතියයි. අකුසල් වේතනාවන් සිත තුළට වදිත්ම එය අකුසල් වේතනාවක් යැයි දැන ගැනීමේ නිවැරදි සිතිය සතිය යි. කේන්ද්‍රීය තම සිත තුළට වදිත්ම සිතෙහි ඇතිවුණු කැළඹිල්ල කෝපය බැව් වටහා ගැනීම නිවැරදි සිතියයි.

'ආ! මගේ සිත තුළට කේන්ද්‍රීයක් , කෝපයක් ආවා'. 'කේන්ද්‍රීයෙන් මගේ සිතත් ගතත් දවන්න පටන් ගත්තා' යනුවෙන් සිතමින්, වෙර දරමින් කේන්ද්‍රීය සිතිවිල්ල හඳුනා ගත යුතු වේ.

කෙනෙකුට ක්ෂණික කෝපය සිත තුළට ඇතුළුවෙද්දී එය වටහා ගැනීමට හැකිය. තව කෙනෙකුට කෝපය සිත තුළට වැදී, ඒ අනුව ප්‍රතික්‍රියාවක් කොට, මඳක් දුර දිග ගිය පසු එය වටහා ගනී. අප පුරුදු පුහුණු විය යුත්තේ, 'මෙන්ම මගේ සිතට කේන්ද්‍රීයක් ආවා', 'ඔන්න කේන්ද්‍රීය එනවා' යනුවෙන් ඒ මොහොතේම සිතිමයි. එවිට සිත තුළට වැදුණු කේන්ද්‍රීය ඒ ක්ෂණයකින්ම පහ කිරීමට හැකි වනු ඇත.

මෙසේ කේන්ද්‍රීය හඳුනා ගැනීමේ ශක්තිය වර්ධනය කළ තැනැත්තා, එය පසුපස ලුහුබැඳ එන ප්‍රතික්‍රියාවට ඉඩ නොදෙයි. එම සිතිවිල්ලේ හානිය ඔහු වටහා ගනී. කෝප සිතිවිල්ල කෝප වෛතසිකයක් බැව් වටහා ගන්නා තැනැත්තා, ඒ මොහොතේම කෝපය ජය ගනු ඇත. එසේ නොමැත්තා ඔහු නොදැනුවත්වම ගැටළු රාශියකට මුහුණ දෙනු ඇත. කේන්ද්‍රීය සිතිවිල්ල නොහඳුනාගන්නා එසේ නැතහොත්, කේන්ද්‍රීය ගැන අසිතියෙන් සිටින තැනැත්තාහට හොඳ නරක මැන ගැනීමේ ශක්තිය නොලැබෙනු ඇත. ඔහුගේ චිත්තවය දුර්වල වනු

ඇත. මනස දුෂිත සිතිවිලිවලින් වෙලා ගනු ඇත. මෙවන් අවස්ථාවන්හිදී ඔබ මොහොතකින් නොමිනිසෙකු වී ඇති බැව් ඔබට නොවැටහේ. කෝපය නැමැති රකුසා අපව ඒ වනවිට ගිල ගෙන ඇත. ඇස් රතු වී ඇඟපත රත් වී ඔබගේ හැසිරීම් රටාව හාත්පසින්ම වෙනස් කරවනු ඇත. මේ වනවිට සමහරක් දෙනා අනුනව කැ කෝ ගසා අතින් පයින් පහර දී හමාරය. එනමුදු, නිවැරදි සිතියෙන් යුතු තැනැත්තා මේ සෑම ක්‍රියාවක්ම පාලනය කිරීමට හැකි පුද්ගලයෙකු වේ.

නිවැරදි සිතිය අප නිවුනු මිනිසෙකු කරයි. තැන්පත් බව ඇති කරවයි. කේන්තිය ඇති කල සිද්ධිය දෙස ඔහුට පිරිසිදු සිතකින් බලා සිටිය හැක. එසේ තියුණු සිතකින් බලා සිටිත්ම, කේන්තිය පහවී යනු ඇත. කේන්ති සිතිවිල්ල සිත තුළ මේරීමට ඉඩ නොදී, එය මොහොතකින් අතුරුදහන් වනු ඇත.

කෝප සිතිවිල්ල දෙස සතියෙන් බලා සිටින්නා, ඊට හේතු වූ පුද්ගලයා හෝ එම වස්තුව ගැන හෝ කිසිදු අවධානයක් යොමු නොකරයි. ඔහු ඒ වෙනුවට තම සිත තුළට කිඳා බැස, කේන්ති සිතිවිල්ල ආශ්‍රිතව නැගී ඒමට තැත් දරණ දුෂිත සිතිවිලි ක්‍රියාදාමය දෙස සිතියෙන් බලා සිටී.



දමනය නොකළ සිත තුළ ක්‍රෝධය ලියලයි.



අයිතියෙන් සිටින පුද්ගලයා උන්මත්තකයෙකු වේ. ඔහුට තම සිත තුලට කිඳා බැස එහි දුර්ගුණ වටනා ගැනීමට ශක්තියක් නොමැත. කෝප සිතිවිල්ල අනවශ්‍ය සිතිවිල්ලකැයි සිහි එලවා ගැනීමම, කේන්තිය දුර්වල කොට පහ කිරීමට හැකි වනු ඇත. එසේ නැතිව කෝපයට තේතුටු කරුණු හෝ පුද්ගලයා ගැන දිගින් දිගට සිතත්ම කේන්තිය තව තවත් වර්ධනය වේ. නමුත්, නිවැරදි සිහිය අඛණ්ඩ කෝප සිතිවිලි මෝරා ඒමට ඉඩකඩ නොමැත. නිවැරදි සිහිය, කේන්තිය හඳුනා ගෙන එය දුර්වල කොට අතුරුදහන් කරවයි.

'නිවැරදි සිහිය' මිස කේන්තිය අතුරුදහන් කිරීමට වෙනත් බලයක් අවශ්‍ය නැත. දත්මිටි කැමට අවශ්‍ය නැත. මීට මොළවා කෙනෙකුට ගැසීමට අවශ්‍ය නැත. අතින් පයින් බඩු මුට්ටු වලට දමා ගැසීමටද අවශ්‍ය නැත. කැ ගැසීමටවත්, පරුෂ වචන කතා කිරීමටවත් අවශ්‍ය නැත. හිස බිත්තියේ ඇත ගැනීමටද අවශ්‍ය නැත. එසේම අද්භූත බලවේගයක්ද අවශ්‍ය නැත.

කෝප සිතිවිල්ල දෙස නිවැරදි සිහියෙන් බලත්ම එය තුනී වී යයි. මෙය නිවැරදි සිහියේ ආශ්චර්යයයි. තවද, නිවැරදි සිහිය ඔබට සන්සුන් කොට, නිවැරදි තීරණ ගැනීමේ මනසට මාරු කරවයි. නිවැරදි සිහියෙන් කෝපය හඳුනා ගන්නා පුද්ගලයා හැගීම්වලට වහල් වූ පුද්ගලයෙකු නොවනු ඇත. නිවැරදි සිහිය මිනිසා තැන්පත් නිවුණු මිනිසෙකු කරවයි.

මෙසේ කේන්තිය සම්පූර්ණයෙන් සමථයකට පත් නොවන්නේ නම්, එහි විනාශකාරී ප්‍රතිවිපාක ගැන සිතිය යුතුය. එසේ සිතද්දී කෝපය දුර්වල වේ. කෝපයේ අනර්ථ විපාක ගැන මෙනෙහි කරත්ම කේන්තිය තුනී වේ.

එහෙයින්, කේන්තිය නැති කිරීමේ මුල් සිද්ධාන්තය නිවැරදි සිහියයි. නැතහොත් සන්ධියයි. නිවැරදි සිහිය නිතර දෙවේලේ පුහුණු කරත්ම, කේන්තිය නැගිළි මොහොතේම එය අල්ලා, හඳුනාගෙන විනාශ කර ගැනීමට හැකිවනු ඇත. කෝපය ඉපදී නැගී එත්ම එය තම මුහුණින් පිළිබිඹු වීමට පෙර මෙල්ල කර ගැනීමට හැකි වනු ඇත.

නිවැරදි සිතියක් ඇති කරගත් පමණින්ම, කෝපය නැති කරගත හැකි වේදැයි ඔබට සාධාරණ සැකයක් ඇතිවිය හැක. නමුත් වෙනස නොබලා 1 වන සිද්ධාන්තයේ සඳහන් කෙරෙන සතියෙන් ආරම්භ කරමු. ටිකෙන් ටික ඉදිරියට යද්දී ඔබට මෙහි සත්‍යතාවය වැටහෙනු ඇත. සතිය ඔබ නිසැකයෙන්ම මිනුත්වයට, සමගියට හා සාමයට ලං කරවයි. *සන්සුන් සිතක්* ඇති කර ගැනීමට මූල පුරවයි.

සන්සුන් සිත බොහෝ විට කුසල් සිතකි. කුසල් සිත කේන්තියෙන් දූෂිත කිරීම උගතටය. නිවැරදි සිතිය කේන්තිය තෙරපා ගෙන හෝ තාවකාලිකව හංගා ගෙන හෝ සිටීමක් නොවේ. බටහිර විද්‍යාඥයින් කේන්තිය බලෙන් තෙරපා ගෙන සිටීම, සිතේ *දැඩි නොඉවසිලිමත්කම* (Tension) ඇති කරවන බැව් සොයා ගෙන ඇත. නමුත් යෝනියෝ මනසිකාරය සිත තුළ එවැනි ආතතියක්, කලබලයක් හෝ නොසන්සුන්කමක් හෝ දරාගත නොහැකි නොඉවසිලිමත්කමක් ඇති නොකරවයි.

කේන්තිය දැඩියේ ඉවසා ගෙන හෝ එය තෙරපා ගෙන, ටික වේලාවකින් එය වෙනත් ස්වරූපයකින් පුපුරුවා හැරීම බුදුදහමේ උගන්වන්නේ නැත. බුදුන්වහන්සේ උපදෙස් දී ඇත්තේ කෝපය නිවා දැමීමට මෙහි පෙරලා ලබා දීමය. එසේ නැතිව කෝපයට, කෝපයෙන් පිළිතුරු දීමට ගියහොත් එහි ප්‍රච්ඡේදය ජීවිත භානියෙන් පවා කෙළවර වන බැව් දක්වා ඇත. අහිංසක ජනයා මෙම කරුණු නොදැනීමේ හේතුවෙන් මරණයට පවා පත්වූ අවස්ථා බොහෝය.

සම්මා සතිය නැතහොත් නිවැරදි සිතිය සිත නොතෙරපා, කෝපය නැති එත්ම, එම සිතිවිල්ල හඳුනා ගනී. එය හඳුනා ගෙන සිත නිවැරදියි. මෙය ස්වාභාවික ධර්මතාවයකි.

## 2 වන සිද්ධාන්තය - සන්සුන්ව සිටීමේ දැඩි අධීක්ෂණය

සන්සුන්ව සිටීම, නොසැලී සිටීම සහ උපේක්ෂාවෙන් බලා සිටීම අපගේ වර්ත ලක්ෂණ වලින් බොහෝ සේ තුරන් වී ඇත. එසේ වී ඇත්තේ පහත සඳහන් අභාග්‍ය සම්පන්න හේතූන් නිසාය.

- අස්ථාන වෝදනා
- එදිරිවාදීන්ගේ ඇනුම් බැනුම්
- විරුද්ධවාදීන්ගේ ඊර්ෂ්‍යා, ක්‍රෝධ, මාන පාදක වූ ක්‍රියා
- දුෂිත තරඟකාරී ජීවිතය
- මිනිසුන්ගේ අසත්පුරුශ ක්‍රියා හේතුකොට ඇති වන නොඉවසීම සහ නොරුස්සනභාවය
- භෞතික දැයට බැඳුණු දැඩි ආශාව
- දැනුම් පාලනයෙන් තොර ජීවන මාර්ග
- මාධ්‍ය තුළින් ප්‍රචාරය වන කාමුක, දුරාවාර මිථ්‍යාදෘෂ්ඨික වරදෙහි පොළඹවන සුඵලයන්, එමෙන්ම දුෂ්ඨ වූත්, දැනටමත්, පුවත් සහ කථා.
- සමාජයීය, ආර්ථික සහ දේශපාලනමය සාරධර්මයන්හි බිඳ වැටීම.
- පොදුවේ ගුණ ධර්මයන්ගේ පිරිහීම.

ඉහත සඳහන් කරුණු කෙනෙකුගේ සිත නොසන්සුන් කරයි. බිය වද්දයි. කෝපය අවුස්සයි. සිත කළඹවයි. මෙම භයානක තත්ත්වය වෙනස් කර ගැනීම අපගේම යුතුකම වේ. භෞතික දියුණුව හා මානසික දියුණුව අතර සමතුලිතතාවයක් ඇති කර ගත යුතු වේ. ඒ සඳහා වාමි දිවි පෙවෙත, සන්සුන් වර්තාව සහ උපකේෂා පිළිවෙත බොහෝ සේ උපකාරී වේ.

මෙම ගුණධර්ම දියුණු කර ගැනීමට නම් සිත සන්සුන් කරවීමේ භාවනාවට යොමු විය යුතුවේ. මෙහි භාවනාව පුහුණුවීම අති විශේෂ ප්‍රථිඵල ලැබිය හැකි භාවනාවකි. කෝපය, ක්‍රෝධය, වෛරය යනාදී විනාශකාරී අකුසලයන් දුරු කිරීමට උපකාරීවන අගනා භාවනාවකි.

භාවනාව විශේෂ වූ විෂයයක් හෙයින් එය මෙහිදී විස්තර කිරීම අප අරමුණ නොවේ. මෙහි භාවනාව ගැන කෙටි විස්තරයක් පසුව ගොනු කරනු ඇත.

එහෙත් තම සිත තුළ සන්සුන් බව සහ උපේක්ෂාව දියුණු කිරීම ඉගෙන ගත යුතු වේ. සිතෙහි සන්සුන් බව පුහුණු කිරීම නිතර දෙවේලේ කල යුත්තකි. මෙසේ නොකඩවා , ධෛර්යමත්ව උපේක්ෂාව සහ සන්සුන්බව පුරුදු පුහුණුකලවීම, විනාශකාරී සිතිවිල්ලක් වන කේන්ද්‍රීය අපගේ මනසින් දුරු කරවයි. එහෙයින් අපෙන් සිදුවන සැම ක්‍රියාවක්ම සන්සුන් මනසකින් යුක්තව ඉටුකිරීමට මහන්සි විය යුතුයි. අප කථාබහ කරන සැම මොහොතකම, කලබල ස්වභාවයකින් තොරව සන්සුන් වූ, මාදු වූ වචන කථා කිරීමට කල්පනාකාරී විය යුතුවේ. අප සිත් කලඹන සිතිවිල්ලක් මෝදුවී එත්ම, නිවැරදි සිහියෙන් (සමීමා සතියෙන්) එය මෙල්ල කිරීමට දැඩි අධිෂ්ඨානයක් ගත යුතුවේ. වේ. අපගේ සිතත් කයත් ශාන්තව පවත්වා ගැනීමට අප වෙහෙසිය යුතුවේ. එවිට අපගේ එදිනෙදා වැඩ කටයුතු ශාන්තවූත්, තැන්පත්වූත් ස්වභාවයකින් ඉටු කිරීමට අති විශේෂ වූ බලයක් ඔබතුළ ස්වභාවයෙන්ම වර්ධනය වේ.

සන්සුන් මනසක් ඇතිව මනා හික්මීමක් ඇතිව ජීවත් වූ පුණ්ණ තෙරණුන්ට එම ගතිගුණ හේතුවෙන් අප බුදුරජාණන් වහන්සේ සාදුකාර දී අනුමත කර ඇත. බුදුන්වහන්සේ සැවැත් නුවර ජේතවනාරාමයෙහි වැඩ වසන කල්හි පුණ්ණ තෙරණුවෝ, ඉතා දරුණු මිනිසුන් වෙසෙන දේශයකට මහණදම් පිරිම සඳහා යැමට සූදානම්ව සිටියහ. පහත දැක්වෙන දෙබස සන්සුන් මනසක් ඇතිව ජීවත්වීමේ උත්තරතර තත්වය විදහා දක්වයි.

තථාගත : “පුණ්ණයෙනි, තෙපි මහණදම් පිරිමටකොති යන්නෙහුද?”

පුණ්ණ : “ස්වාමීනි, මම සුනාපරන්ත ජනපදයට යැමට බලාපොරොත්තු වෙමි”

තථාගත : “පුණ්ණයෙනි, සුනාපරන්ත වැසි මිනිස්සු නපුරෝය. ඊ මිනිස්සු තොපට බනින්නට පටන්ගතහොත් තොප කුමක් කරන්නහුද?”

පුණ්ණ : “ස්වාමීනි, මේ මිනිස්සු යහපත් මිනිස්සුය. මොවුන් මට බනින්නාහු නමුත්, අතින් පයින් නොතලතියි සිතමි.”

තථාගත : “පුණ්ණයෙනි, ඉදින් ඒ මිනිස්සු තොපට අතින් පයින් තැව්වාහු නම් එකල්හි තෙපි කුමක් කරන්නහුද?”

පුණ්ණ : “ස්වාමීනි. මේ මිනිස්සු යහපත් මිනිස්සුය. මොවුන් අතින් පයින් ගසන්නාහු නමුත් මට ගල් මුල් වලින් නොගසති යි සිතන්නෙමි”

තථාගත : “පුණ්ණයෙනි, ඉදින් සුනාපරන්ත වැසියෝ තොපට ගල් මුල් වලින් ගසන්නාහු නම් එකල්හි කුමක් කරන්නාහුද?”

පුණ්ණ : “ස්වාමීනි, මොවුන් යහපත් මිනිස්සුය. මට ගල් ගසන්නාහු නුමුත් පොලුවලින් නොගසති යි සිතන්නෙමි.”

තථාගත : “පුණ්ණයෙනි, ඉදින් තොපට සුනාපරන්ත වැසියෝ පොලුවලින් ගසත් නම් එකල්හි කුමක් කරන්නහුද?”

පුණ්ණ : “ස්වාමීනි, මේ සුනාපරන්ත වැසියෝ යහපත් මිනිස්සුය. මොවුන් පොලුවලින් ගසන්නාහු මුත් ආයුධවලින් පහර නොදෙත්ය යි සිතන්නෙමි.”

තථාගත : “පුණ්ණයෙනි, ඉදින් සුනාපරන්ත වැසියෝ තොපට ආයුධවලින් ගසන්නම් එකල්හි කුමක් කරන්නහුද?”

පුණ්ණ : “ස්වාමීනි, සුනාපරන්ත වැසියෝ යහපත් මිනිස්සුය. මොවුන් ආයුධවලින් ගසන්නාහු නුමුත් මා නොමරති යි සිතමි.”

තථාගත : “පුණ්ණයෙනි, ඉදින් සුනාපරන්තයෝ තොප නියුණු වූ ආයුධ වලින් ඇත කොටා මරන්නහු නම් එකල්හි කුමක් කරන්නහුද?”

පුණ්ණ : “ස්වාමීනි, ඉදින් සුනාපරන්තයෝ මා මරන්නම් එකල්හි ශරීරය කෙරෙහි හා ජීවිතය කෙරෙහි කලකිරුණාවූ ඇතැම්හු දිවි නසවා ගනු පිණිස වධකයන් සොයා යන්නාහ. මම වනාහි නො සොයා ම වධකයන් ලදිමි” යි සිතමි.

පුණ්ණ තෙරුන්ගේ පිළිතුරු වලින් උන්වහන්සේගේ මනා හික්මීම ගැන සාධුකාර දී සුරාපනන්තයට වැඩම කරවීමට සමුදුන් සේක. උන්වහන්සේ නපුරු මිනිසුන් හා ධර්මානුකූලව ජීවත්ව, වස්කාලය තුළ සුනාපරන්තයෙහි පන්සිය දෙනෙකුන් උපාසක භාවයට පමුණුවා රහත්ව නිවන් දුටු සේක.

### 3 වන සිද්ධාන්තය - බුදුන්ගේ ආදර්ශය මෙනෙහි කිරීම

බුදුන්වහන්සේගේ අතිශ්‍රේෂ්ඨ වූ ‘ඉවසීමේ ගුණය’, අපි කවුරුත් නිතර මෙනෙහි කළ යුතුවේ. අප ශාන්ති නායකයානන් වහන්සේ කෝප ගැන්වීමට බොහෝ දෙනා තැත් දැරූ අවස්ථා බොහෝය. ඒ හැම අවස්ථාවකම, එදිරිවාදීන් කෙරෙහි විනිද වූයේ මෙහිත්‍රිය විනා කෝපය නොවේ. තමා මැරීමට තැත් දැරූ දෙවිදන් කෙරෙහි ඇති වූයේ ක්‍රෝධයක් නොව මෙහිත්‍රි සිතකි. දරු ගැබක් පිහිටියේ යැයි මහ පොළව නුහුලන චෝදනාවක්, විංචිමානවිකාව එල්ල කර, ප්‍රසිද්ධ කලද, ඇ කෙරෙහි දැක්වූයේ මෙහිත්‍රියයි. බුදු වූ ආත්මභාවයේ පමණක් නොව බෝධිසත්ව ආත්මයන්තිදීද, ලොවට පෙන්වා ඇත්තේ ඇදහිය නොහැකි තරම්වූ ඉවසීමේ ගුණයකි. පෙර දින ශාන්තිවාදී තාපසයානන් කසිරට කලබු නම් රජුගේ මාළිගාවෙහි බිසෝවරුන්ට සහ කුමාරිකාවන්ට ඉවසීමේ ගුණය නැතහොත් ශාන්තිවාදී ගුණය සම්බන්ධව දිනක් දහම් දෙසූවේය. මාළිගාවේ සියළුම ස්ත්‍රීන් ශාන්තිවාදී තාපසතුමන්ගේ ඉවසීමේ මහඟු ශක්තිය ගැන පැහැදිලිව තෝරා ගත්තේය. මේ ගැන උරුම වූ මිථ්‍යාදෘෂ්ඨික රජතුමා බෝධිසත්වයන් කැඳවා මෙසේ ඇසීය.

‘තාපසයා! ඔබ කිනම් දහමක් උගන්වන්නෝද?’

‘රජතුමනි, මම ඉවසීම උගන්වමි’.

‘කුමක්ද, ඉවසීම යනුවෙන් හඳුන්වන්නේ’?.

‘රජතුමනි, අනුන් තමාට දෝෂාරෝපනය කරද්දී, සාප කරද්දී, එමෙන්ම පහර දෙද්දී කෝප නොවී සිටීම ඉවසීමයි’.

‘එසේ නම්, තාපසය මම තාගේ ඉවසීමේ සත්‍යතාවය සොයා බලන්නෙමි’ යි පවසා වධකයා කැඳවීය. රජතුමා වධකයා පැමිණි පසු තාපසයාට කසයෙන් පහර දී කෝටුමස් කිරීමට අණ දුනි. වධකයා ද බෝධිසත්වයන්ගේ සම පුපුරා ලේ ගලන තුරු පහර දුනි. නැවතත් රජතුමා, ‘කුමක්ද නුඹ දේශනා කරන්නේ’ යි ඇසුවේය.

‘රජතුමනි මම දේශනා කරන්නේ ඉවසීමයි. මාගේ ඉවසීම මේ සම තුළ ඇතැයි ඔබ සිතන්නේ නම එය මුලාවකි. මාගේ ඉවසීම රැඳී ඇත්තේ මේ සමතුළ නොව, එය මාගේ හදවතෙහි මුල් බැස ඇත. එය ඔබට දැකගත නොහැක’ යි බෝසතුන් පිළිතුරු දුනි. එවිට කෝපාවිශ්ඨ වූ රජතුමා වධකයා අමතා බෝධිසත්වයන් ගේ දැත් සහ දෙපා කපා දමන ලෙස නියෝග දුනි. වධකයා බෝසත් තාපසයාගේ අත්පා කපා වෙන් කරත්ම අධික ලෙස ලේ ගලා ගියේය.

ඒ මොහොතේම රජතුමා සරදම් ස්වරයෙන් “කුමක්ද නුඹ දේශනා කරන්නේ?” යි අවඤාටෙන් ඇසීය.

බෝසත්තුමා ඉතා සන්සුන් ස්වරයෙන් “රජතුමනි, මම දේශනා කරන්නේ ඉවසීමයි. එය රැඳී ඇත්තේ මාගේ දැත් වල සහ දෙපා වල නොවේ. ඉවසීම මා තුළ ගැඹුරින් මුල් බැස ඇත” දැඩි ලෙස කෝප වූ රජතුමා “කපාපිය මොහුගේ දෙකන් හා නාසය” යි උස් හඩින් අණ දුනි. වධකයා රජ අණටකිකරු වී බෝසතුන්ගේ නාසය සහ දෙකන් කපා දැමීය.

ලේ විලක ශාන්තිවාදී තාපසයා සිවිඳ්දී රජුගේ පෙර ඇසු ප්‍රශ්නයටම පිළිතුර වූයේ “මා දේශනා කරනුයේ ඉවසීමයි.

‘රජතුමනි!, එය මාගේ නාසයේ හෝ දෙකෙන් රැඳී නොමැත. හදවතේ ගැඹුරට කිඳා බැස ඇත’. බෝසතානෝ පිළිතුරු දුනි.

කෝපයෙන් විශරු වැටුණු රජතුමා, ‘තෝ දැන් වාඩි වී ඉවසීම දේශනා කරව’ යි කැගසා බෝසතුන්ගේ පපුවට පයින් ඇත පිටවී ගියේය.

මෙම හයානක අපරාධය බලා සිටි ප්‍රධාන යුද සෙන්පතියා, වහාම බෝසතුන්ගේ ලේ පිසඳා, අත්පා දෙකන් හා නාසය වෙලුම්පටි වලින්

වෙලා ආවරණය කොට දණගසා බෝසතුන්ගෙන් සමාව අයැදීය. 'ස්වාමීනි!, අපට සමා වුව මැනව. ඔබවහන්සේ කෝපවන්නේ නම් රජතුමා සමඟ කෝපවුව මැනව. රාජධානියේ අන් අය සමඟ කෝප නොවනු මැනව' යි අයැදීය.



බුදුන් වහල ඉවසීම

'සෙන්පතිතුමනි, මා කිසිවෙකු හා ක්‍රෝධ ඇත්තෙක් නොවෙමි. මාගේ අත් පා කැපු රජතුමා කෙරෙහිද ක්‍රෝධ ඇත්තෙක් නොවෙමි. රජතුමාට දිරිසායු වේවා! මා වැන්නවුන් කෝප ගැන්විය නොහැක' යි පිළිතුරු දුනි.

එදිනම බෝසතුන් මිය ගිය බවත්, ඒ මහා අපරාධය කළ රජතුමා පොළොව දෙබැවී ගිලී ගොස් අවිච්චි මහා නරකාදියෙහි උපන් බවත් සඳහන් වේ.

බෝසතුන්ගේ ඉවසීමේ ආත්මශක්තිය දැක්වෙන මෙම ජාතක කථාව අපට උතුම් ආදර්ශයකි. එය අපගේ සිත් ප්‍රබෝධමත් කරයි. ශාන්තිවාදී තාපසයාගේ ආදර්ශය අප නිතර නිතර මෙනෙහි කළ යුතු වේ. එය ආදර්ශයට ගනිමින් අපද ඉවසීම පුරුදු පුහුණු කළ යුතුයි. තවද, බුදුන්වහන්සේ එක් අවස්ථාවක හික්ෂුන් අමතා 'මහණෙනි, මේ



සොරුන් අපගේ අත්පා කපා දැමුවත් ඔවුන් කෙරෙහි කෝප සිතිවිලි ඇති කර නොගනුව. ඔවුන් කෙරෙහි මෛත්‍රිය පතුරව. සොරුන් සහ සියළු සත්වයන් නිදුක් වේවා යි, සුවපත් වේවා යි ප්‍රාර්ථනා කරව' යි අවවාද දුන් සේක.

බුද්ධ දේශනා තුළ කෝපයට ඉඩක් නොමැත. අප සිත් තුළ මෙන් සිතිවිලි ජනිත කරමින් කේන්තිය දුරුලීම බුද්ධ අවවාදයයි. බුදුන්වහන්සේගේ ආදර්ශය මෙනෙහි කිරීම කෝපය සැසිදැවීමට මහෝපකාරී වේ.

#### 4 වන සිද්ධාන්තය - අප කවුරුන් යම් දිනක මැරෙන බැව් සිහි කිරීම

මරණය අප පසුපස එන, අප උරුම කරගත් ධර්මතාවයකි. එනමුදු, අප මැරෙන බැව් අපට අමතක වන අවස්ථා බොහෝ ය. අප කවුරුන් මැරෙන බැව් නිතර දෙවේලේ සිහිකරන්නේ නම් කේන්ති ඇවිස්සෙන අවස්ථාවන්හිදී මෙසේ සිතෙනු ඇත.

අනේ මොකටද මං කේන්ති ගන්නේ ? ජීවිතය කොයි තරම් කෙටි ද? අපි කවුරුන් මැරෙන්න නියම වූ අය. කේන්ති ගත්ත කියලා මට සිද්ධවෙන යහපත මොකක්ද? කෝප වුනොත් මට සිදුවන පාඩු බොහෝයි. ඒ නිසා මා කලබල නොවී, සිත අවුල් නොකරගෙන කල් ගෙවිය යුතුයි. මම සන්සුන්වී ලෝකයා සමඟ සමගියෙන් ජීවත් වන්න ඕනෑ. මට කා එක්කවත් කෝපවන්න, බහිත් බස් වෙන්න, රංඬු වෙන්න ඕනෑ නැහැ.

මෙසේ සිතිමට හැකි තැනැත්තාට කෝපය මැඩ පවත්වා ගැනීමට හැකිවනු ඇත. ඔහුට තම සිත තැන්පත් කර ගැනීමට හැක. අඩු වශයෙන් දිනකට එක් වරක් හෝ මරණය ගැන සිහි කිරීම ඉතා හොඳය. අප බොහෝ විට, අසීතියෙන් සියල්ල ස්ථිරයි යන හැඟීමෙන් මෝඩ වැඩ කරන්නෙමු. මෝඩ කථා කියන්නෙමු. මරණය ගැන සිහිඑළවා “සියල්ල අස්ථිර” යන හැඟීමෙන් කල්ගෙවන තැනැත්තා තැන්පත් බව රකි. ඔහු නුවණින් යුතුව ක්‍රියා කරයි. කථා කරයි. බුදුන්වහන්සේ අපට “මරණ ස්මාති” භාවනාව වැඩීමට උපදෙස් දුන්

සේක. එම භාවනාව වඩන තැනැත්තා ලති ලතියේ සිත එකඟ කර ගැනීමට තම ජීවිත කාලය තුළ පෙළඹේ. එමගින් ඔහුගේ ප්‍රඥාව වැඩේ. මරණය ගැන සිහි කරමින් ජීවත්වන තැනැත්තා අත්‍යාවශ්‍ය දේ තෝරා බේරා ගෙන, පුහු දේවල් අත්හැර, සන්සුන් මනසකින් යුක්තව කල් ගෙවයි. මරණය ගැන සිහි කරන්නාගේ ජීවිතය ගැටුම්වලින් තොරය. සිහිවිලි නිරවුල්ය. ඔහු කෝපවන්නෙක් නොවනු ඇත. කුපිතවන්නෙක් නොවනු ඇත. ඔහු කුපිත කරවන සිද්ධීන් අභියස නොසැලි තැන්පත්ව සිටීමට හැකි පුද්ගලයෙකු වේ.

**5 වන සිද්ධාන්තය - කෝපය කෙනෙකුට හානිකර ප්‍රතිඵල ගෙන එන බැව් මෙනෙහි කරන්න.**

ඔබ පීඩා විඳින්නට වධ නිංසා විඳින්නට අකමැතිවන්නා සේම ලොව කිසිවෙකු තමාට හානිදායක නිංසා පීඩා විඳින්නට අකමැතිය. එනමුදු, කෝපයට පත් මිනිසා නිතැතින්ම ඔහුට හානි පමුණුවා ගනී. කෝපය සම්බන්ධව බුදුන්වහන්සේ දුන් අවවාද සිහිකොට ඒ අනුව තමාටම අවවාද කරගන්නේනම් ඔබට යහපතක්ම වනු ඇත.

- ඔබ කෝපවූ පුද්ගලයාගට පෙරළා කෝප කරන්නේ නම් ඒ කිපුණු පුද්ගලයාටත් වඩා ඔබ පාපිෂ්ඨයෙක් වනු ඇත. කෝපවූ පුද්ගලයාගට පෙරළා නොකිපෙන්නේනම් ඔබට නොඳිනිය හැකි යුද්ධයක් දිනුවානම් වන්නේය.
- අන් අය කිපුණා දැක ඔබ සිහි ඇතිව එය ඉවසන්නේ නම් ඔබටද අන් අයටද යහපතක්ම වන්නේය.
- දෙකොන ගිනි ඇවිලගත් මැද අසූචි තැවරුණු, සොහොනේ ඇති ගිනි පෙනෙල්ල මිනිසුන් දරුවත් නොඅල්ලති. කෝප වූ ක්‍රෝධශීලී පුද්ගලයා එබඳුය.

බුදුන්වහන්සේ මෙසේද දේශනා කොට ඇත. “මහණෙනි, සතුරෙකු විසින් තම සතුරාට කරනු කැමති ධර්ම සතක් (සපත්ත කරණ ධර්ම) එසේ ක්‍රෝධ කරන සුඵ ස්ත්‍රිය ක‍්‍රා හෝ පුරුෂයා ක‍්‍රා හෝ ඉබේම පමුණුවා ගන්නේය” යනුයි. ඒ සපත්ත කරණ ධර්ම සත මෙසේය.

- \* තම සතුරා දුර්වරණ වේ නම් හොඳ යැයි සිතයි.
- \* තම සතුරා දුකසේ ජීවත්වන්නේ නම් හොඳ යැයි සිතයි.
- \* තම සතුරා පොහොසත් නොවන්නේ නම් හොඳ යැයි සිතයි.
- \* තම සතුරා උපහෝග පරිහෝග වස්තු ඇත්තෙක් නොවන්නේනම් හොඳ යැයි සිතයි.
- \* තම සතුරා යස ඉසුරු පිරිවර ඇත්තෙක් නොවන්නේනම් හොඳ යැයි සිතයි.
- \* තම සතුරා මිතුරන් ඇත්තෙක් නොවන්නේනම් හොඳ යැයි සිතයි.
- \* තම සතුරා මරණින් මතු ස්වර්ගයෙහි නූපදනේ නම් හොඳ යැයි සිතයි.

මෙවන් භානිකර සිතිවිලි කෝප විමෙන් ඇතිවන බවත්, තම ජීවිතයට එය මනත්සේ භානිකර බවත් නිතර දෙවේලේ මෙනෙහි කල යුතුවේ. කෝපවන්නාගේ මානය වර්ධනය වී නොමිනිස්කම් වලින් පිරුණු, සමාජය අප්‍රිය කරන පුද්ගලයෙකු බවට පත්වේ. උපන් කෝපය සංසිදුවා ගන්නේනම් ඔහුගේ මානය නැමැති දුර්ගුණයද දුරුවී යයි. බොද්ධ සාහිත්‍යයේ කෝපවී අනෙකාට ගැසීමට තැත් දරන්නා, වරෙක දැවෙන ගල් අහුරු කැටයක් අතින් ගත් කෙනෙකු මෙන්ද, තවත් වරෙක අසුචි අනුරක් අතින් ගත් කෙනෙකු සේද හඳුන්වා ඇත. එවන් තැනැත්තා අනුන්ට ගැසීමට පෙර තමාගේ අත පුලුස්සා ගනී. නැතහොත් අසුචි තවරා ගනී. කෝප විමෙන් අප මොන තරම් මෝඩවූ පහත් තත්ත්වයකට වැටේද? කෝපය මිතුරෙකු සේ එන හතුරෙකු බව වටහා ගැනීම අත්‍යාවශ්‍යය. කේන්තිය අපගේ සිත් දුෂණය කරයි. පාපකාරී ද්වේශය මතුකරවන්නේ කෝපයයි. ද්වේශයේ අතර්ථ බොහෝය. මෙම අකුසල් සිතිවිලි දුක් සහිත විපාක ගෙන දෙන්නේය. අකුසල් කර්ම විපාක විඳින්නට අප අකමැතිනම් කෝප නොවී සිටිය යුතුයි. මේ කරුණු ගැන නිතර නිතර සිහි කිරීම කෝපය දුරුලීමට උපකාරී වේ.

කෙනෙකුගේ මානසික තත්ත්වය ඔහුගේ සෞඛ්‍යයට ඉඳුරාම බලපායි. සැම වේදනාවක්ම, සිතිවිල්ලක්ම මොළය ආශ්‍රිත රසායනික

වරුසාවකට යටත්ව ශෛල බිලියනයකට පමණ බලපායි. සිතිවිලි අනුව අපට ඇතිවන හැඟීම් අපගේ සෞඛ්‍යය තත්ත්වයට බොහෝ සේ බලපාන බැව් විද්‍යාඥයින් සොයා ගෙන ඇත. ඒ අනුව, ඇසට නොපෙනෙන සිතිවිලි හා වේදනා අපට රෝගී කරවීමට හෝ නිරෝගී කරවීමට සමත්ය. විෂබීජ අප අවට නිතර ගැටසේ. එනමුදු සුදුසු වාතාවරණය සකස් වනතුරු එම විෂබීජ ක්‍රියා නොකරයි. අවශ්‍ය වාතාවරණය සකස්වනුයේ අපගේ සිතිවිලි, වේදනා සහ අවබෝධ කරගන්නා ක්‍රමය අනුවයි.

තවද, පාපකාරී හැඟීම් ශරීරයේ ජීවරසායනික සමතුලිතතාවය නැති කරන බැව් විද්‍යාඥයින් සොයා ගෙන ඇත. මෙම හානිදායක හැඟීම් නිසා ඇතිවන රසායනික ප්‍රතික්‍රියා හේතුවෙන් ශරීරයේ නොයෙකුත් ඉන්ද්‍රියයන්ට හානි පැමිණේ. තයිරොයිඩ් ග්‍රන්ථිය, ආහාර ජර්ණ මාර්ගයන් සහ ප්‍රජනන ඉන්ද්‍රියයන් මෙසේ හානිවන ප්‍රධාන ශරීරාංගයන්ය.

කෝපය, රුධිර පීඩනය, හර්ද ස්ථානදනය, සහ ඔක්සිජන් අවශ්‍යතාවය අධික කරවයි. අජර්ණය, හදවතේ රෝග සහ පිලිකාවන්ටද භාජනය විය හැක.

මෙවන් හානිකර ප්‍රච්චල කෝපය හේතුවෙනුත්, ඒ හා බැඳී පාපකාරී සිතුවිලි හේතුවෙනුත් ඇතිවන නිසා එම භයානක තත්ත්වයෙන් මිදීමට මහන්සි ගත යුතුවේ. කෝප වූ කෙනෙකුගේ මුහුණ දෙස බලන්න. ඔහුගේ මුහුණ කොතරම් අප්‍රසන්නද? කොතරම් රොදු පෙනුමක් ඇද්ද? ඔබ යන්තමින් හෝ කෝප වුවහොත් ඔබේ මුහුණේ අප්‍රසන්න බව හා රුදුරු බව ඇදෙනු ඇත. මුහුණ රුලි ගැසී අත්පා තොල් කට වෙවිලනු ඇත. කටින් දුගඳක් පිටවෙනු ඇත. මෙය නොමිනිස් ස්වභාවයකි. කෝප සිතිවිලි නිසා මිනිසා යක්ෂයෙකුගේ ස්වරූපයකට වෙනස් කරවයි. කේන්ති ගිය විට කණ්ණාඩියකින් ඔබේ මුහුණ බලන්න. ඔබේ ප්‍රිය මනාප මුහුණ එහි දකින්නේ නැත. එමනිසා හානිකර හැඟීම් මෝදු වීමට කිසිසේත් ඉඩ නොතැබිය යුතුයි. එවන් හානිකර හැඟීම් උපදිත්ම ඒවා ක්ෂණිකව හඳුනා ගෙන, සිතින් බැහැර කර සන්සුන් තත්ත්වයකට පැමිණීම සඳහා කෝපවීමේ හානිකර ප්‍රච්චල නිතර නිතර සිහි කල යුතු වේ.

## 6 වන සිද්ධාන්තය - කර්මය හා කර්ම විපාක සිහිකරන්න.

කර්මයෙහි ප්‍රථිඵලය විපාකයයි. එසේ නැතහොත්, විපාකය යනු කර්මයෙහි ප්‍රතික්‍රියාවයි. විපාකය කර්මය හා සේවනැල්ලක් සේ එකට බැඳී සිටියි. වේතනාව කර්මය වන බැවි බුද්ධ දේශනාවයි. කුසල් (හොඳ) වේතනා අකුසල් (නරක) වේතනා අනුව විපාකද ඊට අනුරූපව සකස් වෙයි. සංයුක්ත නිකායෙහි සඳහන් පරිදි, “වපුරන්නා වු බීජ අනුව ඔවුන් ඊට අනුකූල වු අස්වැන්න නෙලා ගනු ඇත. හොඳින් වැපිරූ බීජ අනුව යහපත් අස්වැන්නක් ලබා ඔහු සතුටු වන අතර, නරකින් වැපිරූ බීජ අනුව අයහපත් අස්වැන්නක් ලබා ඔහු දුකට පත් වෙයි”. මේ අනුව කෝපවන්නා වපුරා ගන්නේ අකුසල් විපාකයන්ය. මිනිස් සංහතියේ විවිධ වෙනස්කම් මිනිසුන් අතර ඇති වීමට හේතුව කුමක්ද? ලෝකයේ කෙනෙකුට කෙනෙක් වෙනස් වී උපදින්නේ කෙසේද? කෙනෙකු ධනවත් වී උපදින අතර, තවකෙකු දුගියෙකු වී උපදී. කෙනෙකු බුද්ධිමත්ව උපදිද්දී තවකෙකු මෝඩයෙකු සේ උපදී. නිරෝගී දෙමව්පියන්ට අන්ධ, ගොඵ, බිහිරි මෙන්ම ඇඟ විකල වූ දරුවන්ද ලැබේ. කෙනෙකු ප්‍රසන්න රූපයක් ලබන අතර, තවකෙකුට අප්‍රසන්න රූපයක් ලැබෙයි. කෙනෙකුගේ වර්ණය කළු පාට වෙත්. කෙනෙකු සුදු පාට වෙත්. කෙනෙකුගේ කට්ටි සුවඳ හමනි. තවකෙකුගේ කට්ටි දුගඳ හමනි.

බොද්ධ දර්ශනයට අනුව, මෙම විෂමතාවයන් පරම්පරාවෙන් හෝ පරිසරයෙන් පමණක් සිදු නොවන්නකි. කර්ම නියාමය අනුවම සිදුවන්නකි. එනම්, අප පූර්ව භවයේ සහ වර්තමානයේ කරන ලද ක්‍රියාවන් අනුව අප නොයෙකුත් විෂමතාවයන්ට භාජනය වේ. අපේ ඉරණමේ නිර්මාතෘවරයා අපමය.

- යමෙකු ජීවිත විනාශ කරයිද, ප්‍රාණඝාතයෙහි නියැලෙයිද, ඔහු මිනිස් ආත්මයක් ලද කල අඩු ආයුෂ ඇත්තෙක් වේ.
- යමෙක් ප්‍රාණඝාතයෙන් සහ සතුන්ට හිංසා කිරීමෙන් වැළකෙයිද, ඔහු දීර්ඝායුෂ ඇත්තෙක් වේ.
- යමෙක් කෝප වී, අනුන් දඩු මුගුරු හා ආයුධවලින් තලා පෙලා හිංසා කරන්නේද ඔහු විවිධ රෝගයන්ට භාජනය වේ.

- යම් කෙනෙක් අනුනට නිංසා නොකරන්නේද, ඔහු මනා සොබාසකින් නිරෝගිව වෙසෙයි.
- යම් කෙනෙක් ප්‍රකෝපකාරී, නොහික්මුණු, කලබලකාරී, දාමරිකකම් කරයිද, ඉතා සුළු දෙයටත් කෝප වී ක්‍රෝධය අවුස්සා ගනීද, තරහට, නුරැස්නා ගතියෙන් පෙළෙයිද ඔහු මනුෂ්‍යත්වයක් ලත් කල අවලක්ෂණ පුද්ගලයෙකු වේ.
- එසේ කෝපවී දාමරිකකම් නොකර ක්‍රෝධයට ඉඩ නොදී ඉවසීමෙන් කල් ගත කරයිද, ඔහු ප්‍රිය උපද්‍රවන අයෙකු ලෙස උත්පත්තිය ලබයි.
- කෙනෙකු රර්ෂ්‍යාවෙන් පෙළෙයිද, අන් අයගේ යස ඉසුරු ගැන රර්ෂ්‍යා සහගතව වෙසේද, අනුනට ලැබෙන කිරිති ප්‍රශංසා ගොරව දරා ගත නොහැකිව ක්‍රෝධයෙන් වෙන්ද, ඔහු මිනිසෙකුට ඉපදුන කල බෙලහින දුබලයෙකු බවට පත් වේ.
- කෙනෙක් ලෝභ සිතින් දනට පිනට යමක් නොදෙයිද, ඒ තැනැත්තා දුගීව උපදියි.
- යමෙක් ත්‍යාගශීලීව කුසල් සිත් ඇතිව දන්දීමට පුරුදු වේද ඔහු පොහොසත්ව උපදියි.
- යමෙක් මානාධික වේද, අහංකාරව මුරණ්ඩු වේද, ගරු කල යුත්තන්ට ගරු නොකරයිද, පිදිය යුත්තන් නොසලකා හරිද, ඔහු පහත් කුලයක ඉපදී නින්දා අපහාසයන්ට ලක් වේ.
- යමෙක් මානාධික නොවේද, අහංකාර නොවේද, ගරු කල යුත්තන්ට ගරු කරමින්, පිදිය යුත්තන්ට පුදයිද ඔහු උසස් කුලයක ඉපදී, ජනතා ප්‍රසාදයට ලක් වේ.

ඉහත දැක්වූ 'ස්වභාව ධර්මයේ න්‍යායන්' සම්බන්ධව ඔබ දැඩි අවධාරණයකින් සැම මොහොතකම ජීවත් විය යුතුය. ඔබ ඉවසීමෙන් තොර, දයාව, කරුණාව හදවතේ නැති පුද්ගලයෙකු නම් මිනිසුන් පවා මැරීමට හැකි අමානුෂික තත්ත්වයක් ඔබතුළ ඇති කර ගන්නවා වගේම ඔබ අඩු ආයුෂ බීජය තමන් තුළ වපුරුවා ගනී. අන් අයගේ කෙටි ආයුෂ ගැන සතුටට පත්වන, අමන ගුණ ඇති පුද්ගලයෙකු බවට ඔබ පත් වේ. ක්‍රෝධයෙන් පෙළෙන මිනිසාගේ මුහුණ අවලක්ෂණ වනවා සේම, මතු ආත්මයන්හිද එම බීජයම ඔබ

තව තවත් වපුරා ගනී. මෙම කර්ම න්‍යායයන් සහ විපාකයන් ඔබ මනා සිතියෙන් සිති කරන්නේද ඔබේ සිතට කෝප සිතිවිලි නොනැගේ. මහා පුරුෂ ලක්ෂණ පවා ලැබීමට මෙම කර්ම න්‍යායයන් හේතු වූ බැව් දීඝ නිකායේ ලක්ෂණ සූත්‍රයේ සඳහන්ව ඇත.

- නොකිපෙන සුඵ වීම, සිත් කිලිටි කර (ව්‍යාපාද) නොගැනීම, ක්‍රෝධ නොවීම සහ ශරීරයට සුව දෙන ඇතිරිලි පොරොනා පුජා කිරීමේ හේතුවෙන් බුදුන්වහන්සේ පොළොව අභිබවා පාලනය කිරීමටත් සිරුර රන්වන් පාට වීමටත් හේතු වී ඇත.
- දඬු, මුගුරු, අවි, ආයුධ වලින්, සතුන් නොපෙලා මිනිසුන්හට තරවටු නොකොට සිර ගෙවෙලවල ලැමෙන් වැළකුණු හේතුවෙන් බෝසතුන් අග්‍ර වූ රස නහර පිනවීමට පිනැතියෙක් වීමත්, ඕනෑම කාලගුණික වෙනස්කම් ඇති කාලවල නිරෝගිව සිටීමටත් පිනැතියෙක් විය.
- බෝසතුන් අනුන් දෙස කෝපයෙන් ඔරවා නොබැලීමෙන්, ඇස් කොණින් රවා නොබැලීමෙන්, අනුන් දෙස රහසින් හෝ රවා නොබැලීමෙන් සහ සෘජුව සිත් ඇතිව, ඇස් පුරා අනුන් දෙස බැලීමෙන් නිල්වන් වූ සෝබන ඇස් ඇති, බොහෝ දෙනාට ප්‍රිය මනාප ඇති දැකුම්කළු ඇත්තෙක් විය.
- බෝසතුන් පරොස් බසින් වැළකී කනට මිහිරි වූ නිදොස් වූ සිත් ඇද ගන්නා වචන පාවිච්චි කල හේතුවෙන් දික් වූ, පුළුල් වූ, දිවක් ලැබ, ගැඹුරුවූත්, මිහිරිවූත්, හඬක්ඇති පිනැතියෙක් විය. එසේම පිලිගත හැකි වචන ඇත්තෙක් විය. මේ අනුව, ඔබ සිත තුලට කෝපයක් නැති එත්ම, එහි එලවිපාක ගැන සිතීමට ඔබේ මනස පුරුදු පුහුණු කර ගැනීමට යුතුසුඵවන්න. එවිට ඇතුල් වීමට හැත් දැරූ කෝප සිතිවිල්ල අතුරුදහන් වී යනු ඇත.

## 7 වන සිද්ධාන්තය - කෝප කරවන්නාගේ යහගුණ මෙන්ම ඔහුගේ නොදැනීම ගැනද අනුපමීපා සිතීන් මෙනෙහි කරන්න.

යම් කෙනෙකු ගැන කෝපයත්, කේන්ද්‍රියත් තම සිත තුළ නැගී එත්ම, ඔහුගේ හෝ ඇයගේ හෝ හොඳ ගති සිති කරන්න මහන්සි ගන්න. එවිට ඔබේ කෝපය තුනී වේ. කෝප වූ සිත, වෙනතක හැරවීම ඉතා දුෂ්කරය. කෝප වූ සිත, සන්සුන් සිතකට හැරවීම ඊටත් වඩා දුෂ්කරය. එනමුදු ඔබ දැඩි මහන්සියක් ගත යුතු වේ. ඔබ කෝපය නිසා පරිභාණියට යෑම වළකා ගැනීමට, දැඩි වෙහෙසක් ගෙන ඔහුගේ හෝ ඇයගේ යහගුණ මෙනෙහි කිරීමට වෙර දරන්න. ඔබට කුසිත කරවන්නා කවදා හෝ ඔබට උදව්වක් හෝ පීනිටක් හෝ වන්නට ඇත. එය සිහිකරන්න. ඔබේ කේන්ද්‍රිය තුනීවනු ඇත. අඩු වශයෙන් ඔහු කවදා හෝ යහපත් වචනයකින් ඔබට ආමන්ත්‍රණය කරන්නට ඇත. එය සිහි කරන්න. ඔබේ සිත තැන්පත් වනු ඇත. ඔබ ඉදිරියට පැමිණ ඔබට පරුෂ වචනයෙන් බණින පුද්ගලයා දෙස මද සිනාවකින් බලා, ඔහුගේ යහගුණ මෙනෙහි කරන්න. එමෙන්ම ඔහු කොතරම් මෝහයෙන් නොදැනීමෙන් වෙලිලා ඇද්දැයි සිතන්න. අනවශ්‍ය ලෙස ඔබ සමඟ උරණ වී කෝපයෙන් කැකෝ ගසා ඔහු කොතරම් මෝධයෙකු සේ හැසිරෙන්නේදැයි සිතන්න. ඔහු කොතරම් පව් සිදු කරගන්නේදැයි ඔහු දෙස බලා සිටිමින් සිතන්න. එසේ සිතමින් ඔහු ගැන අනුකම්පා සිතිවිලි ඇති කර ගන්න. එමෙන්ම කෝපවී නොමනා සේ හැසිරෙන පුද්ගලයා දෙස සාජුව බලා සිට “අප කා අතින් වැරදි සිදු වෙනවා. මොහු අතින් සිදුවන්නේ වරදක්. මම ඊට කෝප විය යුතු නැත. සන්සුන් විය යුතුයි. ඔහු කෙරෙහි අනුකම්පා දැක්විය යුතුයි. ඔහුට මෙහි කළ යුතුයි. මොහු මට කලක් හොඳින් සළකා ඇත. ඔහුට බොහෝ හොඳ ගතිගුණ ඇත. නොදැනීම නිසා ඔහු අනවශ්‍ය ලෙස කෝප වී ඇත. මම ඊට පෙරලා කෝප විය යුතු නැත” යනුවෙන් සිතන්න. ඔබේ කේන්ද්‍රිය ඉක්මනින් පහවී යනු ඇත. අපට කොතරම් දුර්වලකම් ඇද්ද? අනුන්ගේ දහසක් වැරදි සෙවීමට වඩා තමාගේ එක් වරදක් දෙස බලා එය නිවැරදි කර ගැනීම වර්ගය බුදුන්වහන්සේ වරක් දේශනා කර ඇත. ඒ අනුව, කෙනෙකුගේ කෝපය ඉදිරියේ නොසෙලවී නිශ්චල වීමට ප්‍රථමයෙන්



අදිටන් කර ගත යුතුවේ. එසේ නිසලව තැන්පත්ව සිටිනා ඔබගේ මුඛින් අතිකා කුපිත කරවන කිසිදු වචනයක් පිට නොවෙනු ඇත. ක්ෂණිකව කෝපවන්නාගේ මුඛින් නොයෙක් දැඩි වචන, පරූෂ වචන හා හිස් වචනද පිටවේ. ඔබද ඒ අනුව කෝප වී එවැනිම ප්‍රතිචාර දැක්වුවහොත්, දෙදෙනා අතර ගැටුම තව තවත් වර්ධනය වේ. කෙනෙකුගේ සිත පැරෙන වචනයක් හෝ අපගේ මුඛින් පිටවූ කල ඒ හේතුවෙන් සිදුවන හානිය දිගුකලක් යනතුරු සැසිදවා ගැනීමට අපහසු වේ. පසුව සමාව ඉල්ලා සිටියද සිදුවූ කැළල දීර්ඝ කාලයක් පවතිනු ඇත.

අවිද්‍යාවෙන්, මෝහයෙන් පිරී මිනිසුන් අතරේ ජීවත් වන ඔබ සිහිනුවණින් ක්‍රියා කල යුතුවේ. කෝපවන්නා ඉදිරියේ නිසලව සාජුව සන්සුන් සිහින් සිටීමට ඔබ වෙහෙසවී පුරුදු පුහුණු වන්න. එසේ සිට ඔබගේ එදිරිවාදියාගේ ක්‍රියා හා වචන පිළිබඳව අනුකම්පා කොට ඔහුගේ යම් හොඳක් ඇත්නම් ඒ ගැන සිතන්න. එසේ සිතදී ඔබ සන්සුන් වනු ඇත.

**8 වන සිද්ධාන්තය - දෝෂාරෝපනයට ලක් නොවන්නෙක් ලොව නොමැති බැව් සිතමින් ඉවසන්න.**

වරක් බුදුන්වහන්සේ අතුල උපාසක අමතා මෙසේ වදාළහ. “අතුල, අද පමණක් නොව අතිතයේද එය මෙසේය. නිතඬව සිටින්නාටද ඔවුන් දොස් පවරති. වැඩිපුර කථාකරන්නාටද ඔවුන් දොස් පවරති. මැදහත්ව කථාකරන්නාටද ඔවුන් දොස් පවරති. දොස් නොඅසන කෙනෙකු මෙලොව නොමැත”.

මෙම ධර්මතාවය ගැන අපට අපගේ ජීවිත ගැනම සිතා එහි සත්‍යතාවය වටහා ගැනීමට හැකිය. අප කුමක් කලද, කුමක් කථා කලද, කෙනෙකුට අපේ කුමක් හෝ දොසක් සොයා දෝෂාරෝපණය කල හැක. එසේනම් අප දෝෂාරෝපණ හමුවේ කෝප නොවී උපේක්ෂාවෙන් සිටීමට අප පුරුදු විය යුතුවේ.

එවන් අවස්ථාවන්හිදී අපට කල හැක්කේ, දෝෂාරෝපණයට හේතු වූ කරුණු ගැන අවධානය යොමු කිරීමයි. එහිදී අපේ වරදක් හෝ

අතපසුවීමක් හෝ හෙළිවුවහොත් එය සාමකාමීව නිවැරදි කර ගැනීමට හැකිවනු ඇත. නිරපරාදේ අපට දෝෂාරෝපණය කර ඇතිනම් ඊටද හේතු වූ කරුණු සාමකාමීව වටහා දීමට හැකිවනු ඇත. එසේ එම වටහා දීමද නිෂ්ඵල වූයේනම්, ඊටද ඔබ නොසැලිය යුතුය. ඔබ උපේක්ෂා ගුණයෙන් සිත පුරවා ගෙන, අප බුදුන්වහන්සේට පවා දොස් ඇසීමට සිදුවූ බැව් මෙනෙහි කරන්න. එවිට ඔබේ සිත තව තවත් තැන්පත් වේ. අප එකට එක නොකර, කෝප නොවී, නිකරුනේ දොස් ඇසූ සුදුනෝ කොතෙක් ඇද්දැයි සිතීමම, අපගේ සිත් සන්සුන් කරවීමේ ශක්තියයි. මෙසේ සන්සුන් වර්තයක් වඩා ගත් තැනැත්තා කෙරෙහි සාමාන්‍ය බුද්ධි වර්ධනයක් ඇතියෙකු වුවද, දෝස සිතිවිල්ලක් ඇති කර නොගනී. අපගේ සාධාරණ වචන ගැන කිසිවකු නොකිපේ. අපගේ යුක්ති සහගත ක්‍රියා ගැන බුද්ධි මට්ටමෙන් ඉතා හිත වූ මෝඩ මිනිසෙකු පමණක් අපට දිගින් දිගටම ද්වේෂ සිතින් දොස් පැවරිය හැක. මානසෙන් සිත අවුල් කරගත් ඇත්තෝද දිගින් දිගටම කුපිත වූ සිත් ඇතිව සිටිය හැක. මෙවන් අවස්ථා ජීවිතයේ මග නොහැරිය හැකි අවස්ථා හැටියට තේරුම් ගත යුතුය. අප ජීවත් වන සමාජයේ නොයෙක් මානසික දුර්වලතා ඇති පුද්ගලයෝ ජීවත් වෙති. ඔවුන් හා ජීවත් වීමේදී අප බොහෝ සේ විවේචනයට භාජනය වේ. දෝෂාරෝපණයට ලක් වේ. කිසිදු මිනිසෙකු ඉන් මිදී නොමැත. මෙම ධර්මතාවය සිහි කිරීම තමන්ට ඇති වූ කේන්ද්‍රීය දුරු කිරීමේ උපාය මාර්ගයකි.

**9 වන සිද්ධාන්තය - මානස දුරු කිරීම**

බොහෝ අවස්ථාවන්හිදී අප සිත් තුළ කෝපය ඇවිලී එන්නේ “මානස” නැමැති දුර්ගුණය අපගේ සිත් වෙලා ගෙන ඇති හෙයිනි. අභකාරය මෙයට සරළ වචනයයි. “මම” , “මගේය”, “මටය”, “මා නිසාය” යන මානාධික සිතිවිලි වලින් අපට නොදැනුවත්වම වෙලා ගෙන ඇත. බුදුන්වහන්සේ අපට කියා දුන් ශ්‍රේෂ්ඨ ස්වභාවික ධර්මතා තුනක් ඇත. “අනිත්‍යය”, “දුක්ඛ” සහ “අනාත්ම” යන ත්‍රිලක්ෂණයයි. එහෙයින්, මමය, මාගේය යනුවෙන් ධර්මතාවයක් නොමැති බැව් අපට උගන්වා ඇත. “අනාත්ම” ලක්ෂණය ගැන අප සිත් නැඹුරුව ඇති කල්හි, එම සිත් කෝපයෙන් නොපෙලනු ඇත.

“අනාත්ම” ධර්මතාවය හේතුකොට ගෙන “දැඩිව අල්ලා ගන්නා” ස්වභාවයෙන් අපට මුදා ගනී. කෝප ගන්වන කිසිදු වචනයක්, ක්‍රියාවක් හෝ සිද්ධියක් කෙරෙහි තමා “නොඇලෙන” බැවින්, සිත තුලට කේන්ද්‍රියයක් නොනැගේ. “මම” යයි කිසිවෙකු නැතිවූ කල, ඇනුම් බැනුම් දෝෂාරෝපණද “මම” යන්නට අයත් නැත. මෙය දැවැන්ත චිත්ත පාරිශුද්ධියකට මග විවරවනු ඇත. කිසිවෙකුට ඔබ ප්‍රකෝප කරවීමට නොහැකිවේ.

අප කෝප වන්නේ ඇයි? බුදුන්වහන්සේ එමෙන්ම රහතන්වහන්සේලා කෝප වූ අවස්ථාවක් අපේ බොද්ධ ඉතිහාසයේ සඳහනක් නැත. කෝප වීමේ මුල් සිදු බිඳ දැමූ හෙයින්, බුදු පසේබුදු මහ රහතන් වහන්සේලාහට “කේන්ද්‍රි” “තරහා” සිතිවිල්ලක් කිසිවිටෙකත් නොනැගේ. අග්‍ර ශ්‍රාවක සැරියුත් මහ රහතන්වහන්සේ ගේ ඉවසීමේ ගුණය සම්බන්ධව බොහෝ තැන්වල ඉතා ගෞරවයෙන් හා ශ්‍රද්ධාවෙන් සඳහන් කර ඇත.

සැරියුත් හිමිහට කොතරම් පරිහව කලද, පහර දුන්නද, ඒ කිසිවෙකින් උන්වහන්සේ කෝප ගැන්විය නොහැකි යයි කියමින් මහජනයා මහතෙරගේ ගුණ සාකච්ඡා කළහ. මෙය විශ්වාස නොකල එක් බ්‍රාහ්මණයෙක් “කටුද, මේ තරහා නොයන පුදගලයා” යි කියමින් උන්වහන්සේ කෝප ගැන්වීමේ අවියෙන් පිටු සිහා වඩින සැරියුත් හිමි පිටුපසින් අවුත්, වේගවත් පහරක් ගැසීය. එවිට “මොකක්ද, ඒ” යනුවෙන් සන්සුන්ව විමසා, පිටුපසත් නොබලා පිටු සිහා වැඩීමේ යෙදුනහ. මහත් සේ කනස්සල්ලට පත් බ්‍රාහ්මණයා, සැරියුත් හිමි පාමුල වැටී සමාව අයැදීය.

“කුමකටද ඒ” යනුවෙන් ඉතාමත් ශාන්ත ස්වරයෙන් සැරියුත් හිමි පිළිවිසීය.

“හිමියනි, ඔබවහන්සේගේ ඉවසීම පරික්ෂා කිරීමේ අවියෙන් මම ඔබවහන්සේට පහර දුනිමි. මට සමාවන්න” යනුවෙන් පසුතැවිලි වූ බ්‍රාහ්මණයා අයැදීය.

“හොඳයි, මම ඔබට සමාව දෙමි” යි සැරියුත් හිමි ඉතා සන්සුන් ස්වරයෙන් පැවසීය. එයින් ප්‍රීතියට පත් බ්‍රාහ්මණයා දහවල් දානය

සඳහා උන්වහන්සේට ඒ මොහොතේම ආරාධනා කළේය. මේ සිද්ධිය සියැසින් දුටු කුපිත වූ මහජනයා ඒ බ්‍රාහ්මණයා වටකර පහර දීමට සූදානම් විය.

ඒ දුටු සැරියුත් හිමි එය වලකමින්, “මොහු පහර දුන්නේ ඔබටද? මටද?” යනුවෙන් පිළිවිසිය.

“ස්වාමීනි, ඔබවහන්සේටය” යි පිළිතුරු දුනි.”

එසේනම්, මම ඔහුට සමාව දී හමාරය. ඔබලා කලබල නොකර, මෙතැනින් ඉවත්වන්න” යි පවසා පහර දීමට රැස්වූ පිරිස විසුරුවා හැරී සේක.

සැරියුත් හිමිගේ නිහතමානි භාවය ඉවසීමේ ගුණයෙන් තව තවත් ඔපවත් විය. දිනක් තම සිවුරේ එක් කොණක් බිම ගැටෙනු දුටු සත් හැටිරිදි සාමනේර හිමිනමක්, ඒ බැව් උන්වහන්සේට දන්වා ඇත. එම අවවාදය ඉතාමත් නිහතමානිව, ඉවසීමෙන් යුතුව පිළිගෙන සිටුවර හරියාකාරව සකස් කරගත් බැව් සඳහන්ය.

රහතන්වහන්සේලාගේ මෙම ඉවසීමේ ගුණය අපට අතිමහත්වූ ආදර්ශයකි. රහතන් වහන්සේලාගේ සිත් තුලට “කෝපය” ඇතුළු නොවන්නේ මන්ද? උන්වහන්සේලා “ආත්මවාදය”, (“මමය”, “මාගේය”, “මටය”, “මා නිසාය”) සම්පූර්ණයෙන්ම මුළිනුපුටා දැමූ උතුමන් වූ හෙයින්ය. රහතන්වහන්සේලාට බැඳීමක්, අල්ලා ගැනීමක් එසේ නැතහොත් උපාදානයක් නොමැත. “මමය”, “මාගේය”, “මටය”, “මා නිසාය” යන ආකල්ප වලින් මුළුමනින්ම දුරු වී ඇති හෙයින්, “මට නින්දා කළේය”, “මම අපහාස විදින්නෙමි”, “මගේ ගෞරවය කෙළෙසුනේය” යනාදී වශයෙන් ආත්මවාදී සැකල්ප උන්වහන්සේලාගේ මනසට ඇතුළු නොවේ. ඒ හේතුවෙන් කෝප සිතිවිලි කෙසේවත් පහලවන්නේ නැත. “අනාත්ම” ධර්මතාවයෙන් සිත් පූර්ණ ලෙස පිරිසිදු කර ඇති උන්වහන්සේලාට මානසක්, ක්‍රෝධයක් එසේම ද්වේශයක් පහලවන්නේ නැත.

එසේ නම්, යම් අවස්ථාවක කෝපයක් ඔබගේ සිත තුලට නැගී එත්ම “මමය”, “මාගේය”, යන මානසයන් ඔබ තවමත් පෙලෙන හෙයින්

කෝප සිතිවිලි ජනිත වන්නේය” යන්න දැනගත යුතු වේ. එසේ නැතිවිට ඔබේ සිත වැටල සිතක් නොවනු ඇත. කෝපයෙන් ඔබ සිත කිලිටි කරවීමට කිසිවෙකුට නොහැක. “මමය” , “මාගේය” යන සම්මුති ධර්මයෙන් ඇත්වත්ම ඔබේ සිත තැන්පත් වේ. කේන්තිය ක්ෂණයකින් දුරු වේ.

**10 වන සිද්ධාන්තය -කෝප වන්නේ කා සමඟද?**

අනාත්ම සිද්ධාන්තය අනුව කෝපවන්නෙක් නොමැති නම්, අප කෝපවන්නේ කා සමඟද? “මම” යයි කෙනෙකු නොමැති නම් කෝප විය යුතු කෙනෙකු ද සිටිය නොහැක. දහම අනුව ගැඹුරින් කල්පනා කරද්දී කෝපවන්නාත් කෝප කරවන්නාත් නාම රූප ගෝන්නක් නොවේද? ස්කන්ධයන්ගේ නොනැවති දිවෙන ක්‍රියාවලියක් නොවේද? අපගේ ශරීරය කේසා, ලෝමා, නබා, දන්තා . . . . යනුවෙන් කොටස් 32 කට බෙදා ඇති බැව් අප බොද්ධ දර්ශණය අනුව දන්නෙමු. එම කොටස්ද පඨවි, ආපො, තේජෝ, වායු යනුවෙන් බෙදී ඇත්තේනම්, අප කෝපවන්නේ කා සමඟද? කුමක් සමඟද? යන ගැටළු මතු වේ. අපට කෝප කළේ කවිරුන්ද? ලොම්ද? කෙස්ද? පඨවි ධාතුවද? යනුවෙන් ප්‍රශ්ණ මාලාවක් අතරේද අප පැවලෙනු ඇත. තවද කෝපය ඇතිවන්නේත් ඇති කරවන්නේත් කිනම් ස්කන්ධ සමූහයක්ද? රූප ස්කන්ධය සමඟද? වේදනා ස්කන්ධයද? සංඥා ස්කන්ධයද? සංඛාර ස්කන්ධයද? එසේ නැතහොත් විඥාණ ස්කන්ධයද?

තවද කෝප වීමේදී හෝ කෝප කරවීමේදී කුමන ආයතනයක් මෙයට භාජනය වේද? කෝප කරවන්නේ ඇසද? නාසයද? කෝප වන්නේ දිවද? කනද? නැතහොත් කෙනෙකුගේ මනසද?

මෙසේ සිතීමේදී, අප සිත් තුලට නැග ඒමට තැත් කල කෝපයට රැඳී සිටීමට කිසිදු අභිනාලමක් නොමැත. එය ක්ෂණයකින් විනාශවී විසිර යයි.

තවද වෙනත් ක්‍රමයකින් සිතිය හැක. ඒ, අප හැමෝම සෑදී ඇත්තේ නාම රූප පද්ධතියකින් බවය. නාම, රූප සංයුතිය නිතරම වෙනස්

වන සංයුතියකි. සිතිවිලි ඉතා ක්ෂණිකව ඇතිවෙමින් නැති වෙමින් වක්‍රාවලියකට භාජනය වේ. මෙම අතිසීඝ්‍රගාමී ක්‍රියාවලිය ඇසිපිය හෙලනා මොහොතක් මොහොතක් පාසා සිදුවන්නකි. එසේ නැතහොත් අසුරු සැනකින් සිතිවිල්ලක් ඉපදී පැවති විනාශවන බැව් සඳහන් වේ. එසේනම් අප කුමක් සමඟ තරඟාවන්නේද? කුමක් හෙයින් කෝපවන්නේද? ඔබ කෝප වන මොහොතේ පැවති නාම රූප සැයුතිය ඒ ක්ෂණයකින්ම වෙනස් වී ඇත. කෝටි සංඛ්‍යාත නාම රූප සංයුති ඉපදී විනාශ වී හමාරය. එසේ නම් කිනම් නාම රූපයක් සමඟ අප උරුමවන්නේද? කෝප වූයේද?



මෝහය කේන්තිය අවුළුවයි

මෙසේ පිරිසිදු මනසකින් සිතා අවබෝධ කර ගන්නම, ඔබේ සිතට නැගී ආ කෝපය සංසිඳෙනු ඇත.

## II වන සිද්ධාන්තය - ඥාතිත්වය හා සමාව

අප මැරී මැරී, ඉපිද ඉපදී සැරිසරන සංසාරය ඉතා දිගුය. අනන්තය. අප එකිනෙකාට ඥාතිව උපන් ආත්ම ගණනාවද අනන්ත බැව් බුදුන්වහන්සේ බොහෝ තැන්වල උගන්වා ඇත. වරෙක අප නිදුකානන්වහන්සේ “මහණෙනි, ඔබට අම්මා කෙනෙකු නොවූ . . . . . . . ඔබට පියෙකු නොවූ . . . . . ඔබට සහෝදරයෙකු හෝ නැගණියකු නොවූ . . . . . ඔබට පුතෙකු නොවූ. . . . . ඔබට දුවක් නොවූ කෙනෙකු සොයා ගැනීම උගහටය” යි වදාළහ. එහෙයින්, අපව කුපිත කරවන්නා, අපේම ඥාතිවරයෙක් නම් ඔහු හෝ ඇ කෙරෙහි කෝප වීම නුසුදුසුය. මෙසේ සිතා තම ඥාතින් කෙරෙහි ක්‍රෝධය, වෛරය සිත් තුලට වද්දා ගැනීමෙන් වැළකිය හැක. සංසාරයේ අපගේ සමීප සමීඛන්ධතාවය සිතිකරන්ම ඔබේ හිත තුලට පැමිණෙන කෝප සිතුවිල්ල තුනී කර ගත හැක.

එසේම කෙනෙකුට සමාව දීමේ ගුණය අප පුරුදු පුහුණු කර නොමැති බැවින්, සිතට නැගුනු කෝපය තුනී කර ගැනීම අපහසුය. තවද, අප කුපිත කල සිද්ධිය, හෝ පුද්ගලයා හෝ අමතක කිරීමට අපට හැකිනම් හිතට නැගුනු කෝපයද අමතක කල හැක. සමාව දීමේ උත්තරීතර යන ගුණය බොහෝ දෙනෙක් තුළ නොමැති හෙයින්, ජීවිතය ඇතිතාක් “නොරිස්සුම්” ගතියෙන් ද්වේශයෙන් කල් ගෙවයි. සමාව දුන්නා සේ සමහරක් අනුනට අහවා සිටියත්, හදවත පතුලේ කෝපය තැන්පත් වී ඇත. එසේ තමා රවටා ගැනීම පූර්ණ සමාව දීමක් නොවේ. තම හද තුළ සුළුවෙන් හෝ නුරුස්නා ස්වභාවයක් ඔබ දැනුවත්ව හෝ නොදැනුවත්ව සිත තුළ රැඳී ඇත්තේනම්, ඔබ අවංකවම සමාව දී නොමැත. සමාව දීමේ ක්ෂණික සිතිවිල්ල ඇති කර ගැනීමට කෙනෙකු සමත්වන්නේ නම්, ඔහුට ඉතා සැහැල්ලුවෙන් සතුටින් ජීවත් වීමට හැකි වනු ඇත. කෝපය සිත තුළ රඳවා සිටින්නා අසන්නකාරී තත්ත්වයකට වැටේ. ඔහුගේ සිත ඔහුට බරකි. අවංකවම සමාව දී අදාල කරුණ සිතින් ඉවත් කර ගත් පසු, සිතට දැනෙන සැනසීම ඉතා අතර්ගය. මෙහි ගුණයේ සියුම් වූත්, ගැඹුරු වූත් සාරය “සමාව දීමේ” මහඟු ලක්ෂණයයි. කිසිදු කොන්දේසියකින් තොරව, සමාව දීමට හැකි තැනැත්තා අනුනට මෙහි කිරීම පිරිසිදුව කරන්නෙකි.

අප සමාව දෙන්නේ කුමකටද? අනුන් අතින් සිදු වූ වරදයන්ට අපි සමාව දෙමු. අනුන්ගේ කථා බහ හේතුවෙන්, නැතහොත් අනුන්ගේ නොයෙකුත් ක්‍රියා හේතුවෙන් අපට දුක් වේදනා ඇති වේ. පසුතැවිලි වේ. කනස්සල්ලට පත්වේ. අපෙන් වරදක් අනුනට සිදුවුවහොත්, අපි ඔවුනගෙන් සමාව බලාපොරොත්තු වෙමු. එමෙන්ම, අපද ඔවුනට කිසිදු පලිගැනීමකින් තොරව සමාව දිය යුතුයි. තම සිත තුළ සියුම් ලෙසින් හෝ තරහවක්, ක්‍රෝධයක් රඳවා නොගෙන මෙන් සිතින් සමාව දිය යුතුයි. අප හැම දෙනා අතින්ම සුළු සුළු වැරදි වීම පාහේජන ස්වභාවය බවද අප සිහි තබා ගත යුතුයි.

අප අපටද සමාව දිය යුතු වේ. අප අතින් සිදු වූ වැරදි සම්බන්ධව අප නොයෙක්වර සිතමින් පසුතැවිලි වේ. මෙයද නොදියුණු සිතක ලක්ෂණයකි. අප අපට සමාව දී, ඒ පසුතැවිල්ල තම සිතින් ඉවත් කර ගත යුතු වේ. මින් ඉදිරියට එවන් වැරදි නොකිරීමට සිත සාදා ගත යුතුයි. “කෝපය” මූලික හේතුව කරගත් පුද්ගලයා අන්ධයෙකු සේ වැරදි කරයි. ඒ වැරදිවලට එකට එක නොකර, සමාව දීමෙන් ඔබ අති විශාල ජයග්‍රහණයන් ලබනු ඇත.

**12 වන සිද්ධාන්තය - මෙහි වැඩීමේ අනුහස් නිතර සිහි කිරීම**

මෙහි වැඩීම පාරමි ධර්මයකි. මෙත් වැඩීම යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ මිනිසා ඇතුළු සියළු සතුන්ගේ, සියළුම දෙවි දේවතා, සුර, අසුර, නාග ගන්ධබ්බයන්ගේත්, භූත, ප්‍රේත යනාදී සියළුම සත්වයන්ගේත් ජීවිතයේ සැපත ප්‍රාර්ථනය කිරීමයි. සියලු සතුන් දුකින් තොර වේවා යන පින් සිතුවිල්ල ඇති කර ගැනීමයි. සියලුම සතුන් රෝග වලින් තොරව සුවපත් වේවා යන යහපත් සිතුවිලි ඇතිකර ගැනීමයි. සියලුම සතුන් ඊර්ෂ්‍යා, ක්‍රෝධ, මාන සහ චෛරයන්ගෙන් තොරව ජීවත් වේවා යනුවෙන් ප්‍රාර්ථනය කිරීමයි.



මෙත් වැඩීම සම්බන්ධව බුදුන්වහන්සේ වරක් හික්ෂුන් අමතා මෙසේ පැවසූ සේක. “මහණෙනි, මේ ශාසනයෙහි යම් හික්ෂුනමක් අසුරු සැනක් ගසන ස්වල්ප කාලයක් තුළ නමුදු සියලු සතුන් කෙරෙහි මෙත් සිත වඩා නම්, හෙවත් මෙහි කරත්තම්, එම හික්ෂුතෙම මෙ සස්තෙහි නොසිස්වු ධ්‍යාන ඇතිව වසන්නේ යයි ද ශාස්තෘශාසනය පිළිපදින්නෙක් යැයි ද අවවාදය පිළිගත්තෙකැයි ද, දායකයන් විසින් දෙනු ලබන රට්ඨපිණ්ඩය නොසිස්ව වළඳන්නෙක්” යනුවෙනි. මෙත් වඩන්නාට සෙසු අනුසස් එකොලහක් ද බුදුන්වහන්සේ මෙත්තානිසංස සුත්‍රයෙන් දක්වා ඇත. මෙහි භාවනාව වඩමින්, එහි අනුසස් නිතර මෙනෙහි කරන්නාහට තම ජීවිතය ඉවසිලිමත්ව කෝපවීමෙන් තොරව සකස් කර ගැනීමට හැකිවනු ඇත.

ආදරයෙන් නිතර සේවනය කල  
 එසේම නිතර භාවිතා කල, වඩන ලද  
 බහුල ලෙස නැවත නැවත වඩනා ලද  
 යානයක යන්නාක් මෙන් පුහුණු කල  
 ප්‍රථිපල ලැබීමේ වස්තුවක් මෙන් කරන ලද  
 අනුව සිටියා වූ  
 පුරුදු කරන ලද්දා වූ  
 මොනවට පටන් ගන්නා ලද  
 මෙහිදෙන් සිත සමාධි ගත කර ගත් කල්හි  
 ආනිශංස එකොලොසක් අපේක්ෂා කල සුතු වේ.

- 1 සමචතකට වැදුනා සේ සුවසේ නිදා ගැනීමට හැකි වේ.
- 2 පිපිගෙන එන පියුමක් සේ, විකාර නොමැතිව සුවසේ පිබිඳෙයි.
- 3 බිහිසුනු නපුරු සිහින නොදකියි.
- 4 නිස පැළඳි මල් මාලාවක් සේ මිනිසුන්ට ප්‍රිය වෙයි.
- 5 මෙහි වඩන්නා අවට වසන අමනුෂ්‍යයෝ ඔවුනොවුන් කෙරෙහි මෙහි ලබන හෙයින්, අමනුෂ්‍යයන්ටද ප්‍රිය වෙයි.
- 6 අම්මා කෙනෙකු පුතෙකු රක්නා මෙන් දෙවියෝ ඔහු රකිති.
- 7 සිරුරට ගිනි නොවදී. වස විස නොකැවේ. අපි ආයුධවලින් හානියක් නොවේ.
- 8 වහ වහා සිත සමාධි ගත වේ.
- 9 මුහුණ ඉතා පැහැපත් වේ.
- 10 මෙන් වඩන්නා අසිහියෙන් නොමැරේ. නිදිගත්තා සේ කඵරිය කෙරේ.
- 11 රහත් වීමට නොහැකි වී නම් නිදා පිබිදියා සේ ගොස් බඹලොව උපදී.

**මෙන් වැඩීමේ ආනිසංස තවත් බොහෝමයක් තේමිය ජාතකයෙන් හෙළිදරව් වේ. ඒ මෙසේය**

- ❖ මෙහි කරන තැනැත්තා තමාගේ ගෙයින් පිටත්ව අන් තැනෙක වාසයට පැමිණියත් අනුන් විසින් සාදරයෙන් පිරිනමන ලද ආහාර සහ සංග්‍රහයන් බෙහෙවින් විදින්නෙක් වෙයි.
- ❖ ඔහු ඇසුරු කොට ගෙන බොහෝ දෙන දිවිපෙවෙත් කරන්නෝ වෙති.
- ❖ හෙතෙමේ යම් රටක යම් රාජධානියකට ගියේ නම් ඒ සියලුතන්හි බොහෝ දෙනාගේ පුද සැලකිලි ලබන්නෙක් වෙයි.
- ❖ සොරහු ඔහුට බලහත්කාරකම් කරන්නට අපොහොසත් වෙති.
- ❖ රජවරුන්ට වුවද, ඔහුට අවමන් කිරීමට නොහැකි වනු ඇත.
- ❖ ඔහුට සියලු සතුරන් මැඩ පැවැත්වීමට හැකි වෙයි.

- ❖ බොහෝ දෙනා රැස් වූ සභාවන්හිදී ඔවුන්ගේ ගුණ කථාවෙන් ඔහු සතුටු කරන ලද්දෙක් වෙයි.
- ❖ නැයත් අතර ගියේ උත්තමයෙක් වෙයි.
- ❖ අනුන්හට සත්කාර කිරීම හේතු කොට ගෙන අනුන්ගෙන් සත්කාර ලද්දෙක් වෙයි.
- ❖ ගරු කටයුත්තන් කෙරෙහි ගරු කිරීම හේතු කොට ගෙන ඔහුත් ගෞරවාදරයට පත් වෙයි.
- ❖ ලෝවැස්සා විසින් කරනු ලබන්නා වූ ගුණ වර්ණනය හා කිරිති සෝභාවන්ට ලක්වන්නෙක් වෙයි.
- ❖ මිතුරන් පුදන්නෙකු හෙයින් ඔහුද මිතුරන්ගෙන් පිදුම් ලබන්නෙක් වෙයි.
- ❖ බුද්ධාදී උතුමන් වදින්නෙකු ව මතු භවයෙහි ප්‍රතිවන්දනා ලබන්නෙකුත් වෙයි.
- ❖ ඉසුරු පිරිවර හා ගුණ කිරිතියට ද පැමිණෙන්නේත් වෙයි.
- ❖ ගිනි රැසක් මෙන් තෙද මහිමයෙන් දිලිසෙන්නේත් වෙයි.
- ❖ දේවතාවක මෙන් ශරීර වර්ණයෙන් බබළන්නේත් වෙයි.
- ❖ සියලුම ශ්‍රී සමාද්ධියෙන් නො පිරිනුණෝත් වෙයි.
- ❖ ඒ මෙන් වඩන පුද්ගලයා හට ගෙරි සරක් බෝ වෙති.
- ❖ ඔහුගේ කෙත් වතු වල වපුල බිඳු වටද කදිමට අස්වැන්න ලැබේ.
- ❖ දරු සම්පත් ලබන්නේත් වෙයි.
- ❖ ප්‍රපාතයෙකින් පර්වතයෙකින් ගසෙකින් හෝ ලිස්සා වැටුනත් සිටි තැනින් ගිලිහී ගිය නමුත් එබඳු බලාපොරොත්තු නැති තන්හි දු පවා පිහිට ලබන්නෙක් වෙයි.
- ❖ මුල් හා ඇටවුම් බැස ගත් මහ නුගයක් උදුරා දමන්නට මද පවනක් නොපොහොසත් වන්නා සේ සතුරෝ ඔහුට බලහත්කාරකම් කරන්නට නොපොහොසත් වෙති.

## කේන්ද්‍රීය දූමනය කිරීමේ සිද්ධාන්ත සාරාංශය

- |                  |   |
|------------------|---|
| 1 වන සිද්ධාන්තය  | නිවැරදි සිතිය - සතිය  |
| 2 වන සිද්ධාන්තය  | සන්සුන්ව සිටීමේ දැඩි අධිෂ්ඨානය  |
| 3 වන සිද්ධාන්තය  | බුදුන්ගේ ආදර්ශය මෙනෙහි කිරීම  |
| 4 වන සිද්ධාන්තය  | අප කවුරුත් යම් දිනෙක මැරෙන බැව් සිහි කිරීම                            |
| 5 වන සිද්ධාන්තය  | කෝපය කෙනෙකුට හානිකර ප්‍රච්චල ගෙන එන බැව් මෙනෙහි කරන්න.                |
| 6 වන සිද්ධාන්තය  | කර්මය හා විපාක සිහි කරන්න.  |
| 7 වන සිද්ධාන්තය  | කෝප කරවන්නාගේ යහ ගුණ මෙන්ම නොදැනීම ගැනද අනුකම්පා සිතින් මෙනෙහි කරන්න. |
| 8 වන සිද්ධාන්තය  | දෝෂාරෝපනයට ලක් නොවන්නෙක් නොමැති බැව් සිහිමින් ඉවසන්න.                 |
| 9 වන සිද්ධාන්තය  | මානය දුරු කිරීම   |
| 10 වන සිද්ධාන්තය | කෝපවන්නේ කා සමඟද?   |
| 11 වන සිද්ධාන්තය | ඥාතිත්වය හා සමාව.   |
| 12 වන සිද්ධාන්තය | මෛත්‍රිය වැඩීමේ අනුසස් නිතර සිහි කරන්න.                               |



මෙම දහම් පොත සකස් කිරීමේ දී මුද්‍රිත හා ශ්‍රමයෙන් දායක වූ

- මල්ලිකා ගලගෙදර
- සෝමා ගලගෙදර
- මෛත්‍රී සිරිමාන්න
- ඉන්දු මිල්ලපිටිය
- සුනිතා කුලසිංහ
- මංජුලා පෝල්
- නමාරා වනිගසේකර
- වාමර උපුල් කුමාර සහ
- විශේෂ පරිච්ඡේදයක් සකස් කල වෛද්‍ය ආනන්ද පෙරේරා මහතාටත් ප්‍රඥාව වැඩෙත්වා !!!

ධර්ම දානයේ ආනිසංසයෙන් නිවන් සුව පතමි..... !

- |                          |           |
|--------------------------|-----------|
| ★ මැන්දිස් විරසේකර       | - පියා    |
| ★ සීතා විරසේකර           | - බිරිඳ   |
| ★ ජයන්තා ගලගෙදර          | - මස්සිනා |
| ★ ඩී. ඇස්. රණතුංග        | - බාප්පා  |
| ★ ඩී. ඊ. කුමාරසිංහ       | - මාමා    |
| ★ පී. එම්. ඩබ්. ආරියරත්න | - බාප්පා  |
| ★ නන්දා ජයතිලක           | - නන්දා   |

