



අන්තර්ජාල කලාපය



UNICODE

ශ්‍රී බුද්ධ වර්ෂ 2552 ක් වූ නවමි අමාවක පොහෝ දින රාජ්‍ය වර්ෂ 2009 ක් වූ පෙබරවාරි මස 24 වන දා අඟහරුවාදා

මුල් පිටුව | බොදු පුවත් | කතුවැකිය | බෞද්ධ දර්ශනය | විශේෂාංග | වෙහෙර විහාර | ඉංග්‍රීසි ලිපි | පෙර කලාප | දායකත්ව මුදල් |

කෙලෙස් සමනය කරන බොදු පිළිවෙත් මග

වග විජ්‍යාවංස හිමි

කෙලෙස් සමනය කිරීමේ දෙවන ක්‍රමය නම්, ඉන්ද්‍රිය සංවර කර ගැනීම යි. (සංවරා) ඇස, කන, නාසය, දිව හා ශරීරය යන පංචේන්ද්‍රිය සංවර කර ගැනීම තුළින් අපුත් ක්ලේශ ආගමනයට බාධා ඇති වෙයි. හොඳ ඉන්ද්‍රිය පාලනයක් නොතිබුණහොත්, ක්ලේශ වර්ධනය වී සිත අපිරිසුදු වෙයි. අප බාහිර ලෝකයට විවර වී ජීවත් වුව ද, ඉන්ද්‍රිය පිළිබඳ සැලකිල්ලෙන් විය යුතු ය.

බුදු දහම නිර්වාණය අරමුණු කරගත් ප්‍රතිපදා මාර්ගයකි. නිර්වාණ මාර්ගයේ ගමන් කිරීමේ දී කෙලෙස් සමනය කරගැනීම අත්‍යවශ්‍ය වේ. අප තුළ ඇති වන ක්ලේශ නිසා අපගේ නිර්වාණ මාර්ගය අවහිර වනවා පමණක් නොව කායික හා මානසික රෝගීන් බවට ද අපි පත් වෙමු.

එම නිසා කෙලෙස් පාලනය කර ගැනීම හා කෙලෙස් ප්‍රහීණ කිරීම ඉතා වැදගත් ය. ක්ලේශ නිසා නොයෙක් මානසික රෝග වැළඳෙන බව, බුදුදහම සදහන් කරයි. එමෙන්ම ක්ලේශ නිසා මානසික තත්ත්වය පහළ වැටීමෙන්, නොයෙකුත් කායික රෝග ද වැළඳිය හැකි ය. එනිසා කායිකව හා මානසිකව නිරෝගී වීමට නම් ක්ලේශ යටපත් කරගෙන සමනය කරගෙන ජීවත්විය යුතු ය. බුදුරජාණන් වහන්සේ ‘පහස්සරම්දං භික්ඛවේ චිත්තං’ යනුවෙන් පැහැදිලි කර ඇත්තේ පුද්ගලයකු උපත ලබන අවස්ථාවේ ඔහුගේ සිත ඉතා පිරිසුදු තත්ත්වයේ පවතින බව යි. නමුත් පුද්ගලයාගේ ් වැඩිමත් සමග බාහිර ලෝකය සමග ස්පර්ශ වීම නිසා ඔහුගේ සිත අපිරිසුදු තත්ත්වයට පත් වෙයි. නමුත් මනෝ විද්‍යාවේ පියා ලෙස සැලකෙන සීග්මන් ප්‍රොයිඩ් සදහන් කරන්නේ පුද්ගලයකුගේ සිත උපතින් අපිරිසුදු බවයි. එසේ වුණත් පුද්ගලයාගේ සිත වර්ධනය වීමත් සමග සිත පිරිසුදු වන බව ඔහු දක්වයි. සීග්මන් ප්‍රොයිඩ්ගේ හා බුදුරජාණන් වහන්සේගේ මෙම මත දෙකෙන් නිවැරදි මතය කුමක් ද යන්න පැහැදිලි කරගැනීමේ වගකීම, අප සතුව ඇත. අප කුඩා දරුවකු දෙස සැලකිල්ලෙන් බැලුවහොත්, මෙයින් නිවැරදි කුමක් ද යන්න වටහා ගත හැකි ය. මවුපියන් තමන් සමඟ අමතන පු පුද්ගලයකු සමඟ දරුවට කතා කිරීමට සිතාසීමට එපා කීවද, ඔහු කතා කරයි. සිතාසෙයි. එසේ නම් පුද්ගලයකුගේ සිත උපතින් අපිරිසුදු නැත. නමුත් වයසින් වැඩෙත්ම දරුවා විවිධ පුද්ගලයන් සමග කතා නොකර සිටීමට පෙළඹෙයි. අමනාපයට පෙළඹෙයි. මෙයින් පැහැදිලි වන්නේ සීග්මන් ප්‍රොයිඩ්ගේ මතය නොව, බුදුන් වහන්සේගේ මතය නිවැරදි බව යි.

බුදුරජාණන් වහන්සේ කෙලෙස් සමනය කරගන්නා ආකාරය මජ්ඣිම නිකායේ සඛිබාසව සූත්‍රයේ දක්වා තිබේ. එහි කෙලෙස් පාලනය කිරීමේ ක්‍රම 7 ක් දක්වා ඇත.

1. දස්සනා - දැකීමෙන් (දර්ශනයෙන්) කෙලෙස් පාලනය කිරීම
2. සංවරා - ඉදුරන් සංවර කිරීම හා පාලනය කිරීම මගින් කෙලෙසුන් පහ කිරීම
3. පටිසේවනා - සිව්පසය, තමන්ගේ පැවැත්මට ප්‍රමාණවත් ලෙස නිසි ලෙස පරිහරණය කර මින් කෙලෙස් පාලනය කිරීම
4. අධිවාසනා - දුක් හා වේදනා ඉවසීමෙන් කෙලෙස් පාලනය කිරීම
5. පරිවජිතා - කෙලෙස් ප්‍රකෝප කරවන කාරණා මඟ හැර කෙලෙස් පාලනය කිරීම
6. විනෝදනා - කෙලෙස් ජනිත කරවන කරුණු ඉවත් කිරීමෙන් කෙලෙස් පාලනය කිරීම
7. භාවනා - මනස වර්ධනය කිරීම තුළින් කෙලෙස් පහ කිරීම



මේ අනුව කෙලෙස් දුරු කිරීමේ පළමු ක්‍රමය වශයෙන් සඛිබාසව සූත්‍රය දක්වා ඇත්තේ ‘දස්සනා පහානබ්බා’ යන්න යි. ‘දස්සනා’ යනු දැකීම යි. අප දකින ආකාර දෙකකි. එනම් සම්මා දිවයිියෙන් දැකීම හා එමිපා දෘෂ්ටියෙන් දැකීම යි. කෙලෙස් දුරු කිරීමට හෝ පාලනය කිරීමට නම් බැලිය යුතු වන්නේ සම්මා දිවයිියෙනි. අකුසලය - අකුසලය ලෙසත්, කුසලය - කුසලය ලෙසත් දැකීම, සම්මා දිවයිිය යි. අකුසලය කුසලය ලෙස ගතහොත් නව නවත් ක්ලේශ වර්ධනය වෙයි. එම නිසා යහපත් දේ අගය වටහා ගෙන ඒවා ළං කරගත යුතු අතර, අයහපත් දේ දැක ඒවා බැහැර කළ යුතු ය.

කෙලෙස් සමනය කිරීමේ දෙවන ක්‍රමය නම්, ඉන්ද්‍රිය සංවර කර ගැනීම යි. (සංවරා) ඇස, කන, නාසය, දිව, හා ශරීරය යන පංචේන්ද්‍රිය සංවර කර ගැනීම තුළින් අපුත් ක්ලේශ ආගමනයට බාධා ඇති වෙයි. හොඳ ඉන්ද්‍රිය පාලනයක් නොතිබුණහොත්, ක්ලේශ වර්ධනය වී සිත අපිරිසුදු වෙයි. අප බාහිර ලෝකයට විවර වී ජීවත් වුවද ඉන්ද්‍රිය පිළිබඳ සැලකිල්ලෙන් විය යුතු ය.

‘පටිසේවනා’ යනු පරිභෝජනය කිරීම යි. බුදුරජාණන් වහන්සේ භික්ෂූන් වහන්සේට දේශනා කළේ සිව්පසය පරිහරණය කිරීමේදී එය නුවණින් යුක්තව පරිහරණය කළ යුතු බව යි. මෙය ගිහි සමාජයට ඉතා වැදගත් ය. අනවශ්‍ය ආකාරයෙන් ආහාර, අඳුම්, නිවාස, බෙහෙත් යන මේවා පරිභෝජනය කළහොත් එය කෙලෙස් වර්ධනය වීමට හේතුවෙයි. මිනිස් ජීවිතයකට අත්‍යවශ්‍ය වන්නේ ඉහත කාරණා හතර පමණකි. මීට අමතරව අවශ්‍ය කරන දේ ඇත. නමුත් අවශ්‍ය දේ අත්‍යවශ්‍ය දේ ලෙස සැලකීමට ගතහොත් එය ඉන්ද්‍රිය පාලනයට ද බාධාවකි. එමෙන්ම කෙලෙස් හටගැනීමටද හේතුවකි. සඛිබාසව සූත්‍රය දක්වන සිව්වන කරුණ නම් ‘අධිවාසනා’ යන්න යි. අධිවාසනා යනු ඉවසීම යි. ඉවසීම, කෙලෙස් දුරු කිරීමේ හොඳ මාර්ගයකි. සිතල, උෂ්ණය, අව්ව, වැස්ස, සුළඟ මෙන්ම මැසි මදුරුවන්ගෙන් වන පීඩා ද ඉවසිය හැකිනම්, එමගින් කෙලෙස් පාලනය වෙයි. ඉවසීමෙන් තොරව ඒ ගැන සිත යොදවා කල්පනා කළහොත් සිත තුළ වෛරය, ක්‍රෝධය වැනි අකුසල හට ගනියි.

පරිවජිතා යනු කෙලෙස් ප්‍රකෝප කරවන කාරණා මඟහැර යෑම යි. එනම් අපිරිසුදු දෑ හා අයහපත් පුද්ගලයන් මඟ හැර යෑම යි. අයහපත් කරුණු කෙරෙහි සිත යෙදවුවහොත් එමගින් සිත කිළිටි විය හැකි ය. එනිසා එවැනි කරුණු හැකි තරම් මඟහැරිය යුතු ය. අයහපත් කරුණු පමණක් නොව, අයහපත් පුද්ගලයන් ද මඟ හැරිය යුතු ය. බුදුරජාණන් වහන්සේ දක්වා ඇත්තේ ආශ්‍රය කිරීමට සුදුසු පුද්ගලයකු නොමැති නම්, නුදෙකලාව වාසය කිරීම වඩාත් සුදුසු බවයි. හයවැනි ක්‍රමය වන්නේ, ‘විනෝදනා’ යන්න යි. එනම් කෙලෙස් හටගන්නා හා ප්‍රකෝප කරවන කරුණු, ඉවත් කිරීම යි. මේ ආකාරයට කෙලෙස් ඉවත්කළ හැකි වන්නේ වීර්යයෙනි. වීර්යය ඇති පුද්ගලයාට තමා තුළ තිබෙන කෙලෙස් ඉවත්කරගත හැකි අතර, නව කෙලෙස් පැමිණීම ද වැළැක්විය හැකි ය. සඛිබාසව සූත්‍රය දක්වන හත් වන පියවර හෙවත් අවසාන කරුණ වන්නේ ‘භාවනා’ යන්නයි. භාවනා යනු, සිත වර්ධනය කිරීම යි. සිත ක්‍රම ක්‍රමයෙන් වර්ධනය කිරීම තුළින් කෙලෙස් ඉවත් වන අතර නව කෙලෙස් පැමිණීම ද අවම වෙයි. මේ ආකාරයට සඛිබාසව සූත්‍රය දක්වන කාරණා තුළින් එදිනෙදා ජීවිතයේදී අප මුහුණ දෙන විවිධ ගැටලු නිසා ඇතිවන යම් යම් අනතුරු අඩුකරගත හැකි ය. එමෙන්ම යහපත් මානසික මට්ටමක් පවත්වා ගැනීම තුළින් සාර්ථක ජීවිතයක් ගතකළ හැකි ය. මේ නිසා කෙලෙස් පිළිබඳ අවබෝධයෙන් යුක්තව, කෙලෙස් පාලනය කර නිරෝගී වෙමු.

PRINTABLE VIEW |

මුල් පිටුව | බොදු පුවත් | කතුවැකිය | බෞද්ධ දර්ශනය | විශේෂාංග | වෙහෙර විහාර | ඉංග්‍රීසි ලිපි | පෙර කලාප | දායකත්ව මුදල් |

© 2000 - 2009 ලංකාවේ සීමාසහිත එක්සත් ප්‍රවෘත්ති පත්‍ර සමාගම
සියළුම හිමිකම් ඇවිරිණි.

අදහස් හා යෝජනා: budusarana@lakehouse.lk

නවමි අමාවක පෝය
පෙබරවාරි 24 වනදා
අඟහරුවාදා පූර්ව භාග 06.01 ට ලබයි.
25 වනදා බදාදා පූර්ව භාග 07.05 දක්වා පෝය පවතී
සිල් සමාදන්වීම පෙබරවාරි 24 වනදා
අඟහරුවාදා ය.
මළඟ පෝය මාර්තු 4 වනදා ය

පොහෝ දින දර්ශණය

☐ අමාවක

පෙබරවාරි 24

☒ පුර අවවක

මාර්තු 4

☐ පසෙලාස්වක

මාර්තු 10

☐ අව අවවක

මාර්තු 18

2009 පෝය ලබන ගෙවෙන වේලා සහ සිල් සමාදන් විය යුතු දවස්