

පහන් සිතින් ජීවත් වන්න

අපි සියලු දෙනාම ඉතාම වාසනාවන්තයෝ වෙමු. අපට අප ගැන ම සිත සිතා සතුටු විය හැකි ය. බෞද්ධ ඉගැන්වීම අනුව අපි සියලු දෙනා ම සංසාරික ගමන් මගක ගමන් කරන සංචාරකයෝ වෙමු. වරෙක ඉතා සුන්දර රටවල් පසුකර ගෙන මහ සමුදුර තරණය කොට ගෙන අපි ඉතා ම අසුන්දර, ගෞරවය, බියකරු, දේශවලට පැමිණි බියෙන් පීඩිත වෙමු. එම බියකරු දේශයෙන් යළි පැනගන්නා අපි යළි සමුදුර තරණය කොට ඉතා සුන්දර දේශයකට පැමිණ සැනසුම් සුසුම් ක් හෙලා සතුටු වෙමු. ඊක කලක් මේ සැප සතුට පිළිබඳ ආත්මාදයෙන් අප සතුටු වුව ද යළි යළත් සමුදුර තරණය කරමින් අසුන්දර හා සුන්දර දේශවලට ගමන් කරමු. අපගේ ඉතිහාසය පුරාම අප මෙතෙක් කර ඇත්තේ දුක සැප, ලාභ අලාභ, හින්දා ප්‍රශංසා, ජය පරාජය විඳිමින් සංසාරයේ ගමන් කිරීම පමණි. මෙය හව වක්‍රයක් ලෙස ද හැඳින්විය හැකි ය. නිමක් නැති ගමනක කල්ප ගණනක් පුරාවට ම මේ හව වක්‍රයේ කර කරවෙමින්, කර කරවෙමින් අප ගමන් කර ඇත.

උදාහරණයක් කිවහොත් දඬු ලේන් කුඩුවක කර කරවෙන දඬු ලේන්කු පර්ද්-දෙති. ගෙදර ඇති කරන දඬු ලේන්කු දමන කුඩු ඔබ දැක තිබේ ද? එම කුඩුව ඇතුළත කරකැවෙන සිලින්ඩරයක් මෙන් උපකරණයක් සවිකර ඇත. දඬු ලේනා මේ සිලින්ඩරයට පා තැබූ විට ම එය කරකැවේ. ඉන් සතුටට පත්වන දඬු ලේනා ද ඒ සිලින්ඩරය සමග යළි යළත්, යළි යළත් කරකැවේ. නිමක් නැතුව කරකැවේ. මහන්සි වූ විට මඳක් හති ඇර යළි යළත් කරකැවේ. මිය යන තෙක් ම කරනුයේ මේ කරකැවීමයි.

අපිත් අපගේ ජීවිත ගැන යළි සිතා බලමු. අපි සැවොම ලෝකයේ තිබෙන ඉතා ම සුන්දර රටක සිට, පාරාදීසයක සිට, සමුදුර තරණය කොට තවත් සුන්දර දේශයකට පැමිණියෙමු. මෙලොව උපන් දරුවන් තම අතීත භවයන් සිහි කර පුනරුත්පත්තිය කියන පරිදි, අපගේ අතීත සුන්දර ළමා වියේ අප ගත කළ දේශය ගැන අපි සිහිපත් කරමින් විදා ගත් ආහාර, අම්මා, තාත්තා, ඥාති මිතුරන් සමග සිටි ආකාරය සිත සිතා සතුටු වෙමු. එක දිව්‍ය ලෝකයකින් තවත් දිව්‍ය ලෝකයකට පැමිණියාක් මෙනි.

මේ දිව්‍ය ලෝකයට පැමිණි දිනවල අපි වසී වී ගියෙමු. හරි ම පිරිසිදුයි. පාරවල් ඉතා හොඳයි. ගෙදරවල් ක්‍රමානුකූලයි. දුම්රිය සැප පහසුයි. සිතූ පැතු කවර දෙයක් වුව ලබාගත හැකි කප්රුක් මෙන් සුපර් මාර්කට් ඇත. දෙවගනන්, දිව්‍ය කුමාරයන් වැනි තරුණ තරුණියෝ අවට සැරි සරති. හරිම අපූරු ය. එසේ නමුත් ඊක දිනක් යන විට දිව්‍ය ලෝකය ද ඒකාකාරී බව දැනේ. එකම

අමතය වුවත් සැම දාම බොන්න බැරි ය.

යළි හව වක්‍රයට බැඳුනාක් මෙනි. උදේ අවදි වී යන්ත්‍රයක් මෙන් සුදානම් වී ඊයේ, පෙරේදා හෝ සතියකට පෙර පිස ගිතකරණයේ දැමූ ආහාරත් ගෙන වාහනයේ නැගී, දුම්රියේ නැගී වැඩට යමු. යන්ත්‍රයක කොටසක් මෙන් ඉලක්ක ඉටුකර දීමට අඛණ්ඩව වැඩ කරමු. සෙනඟ අතර හුදකලා වූ අයකු මෙන් වැඩ කරමු. යළි හවසන් වීම පාර දිගේ ම ගෙදර පැමිණ ඇඳුම් සෝදමින්, ගේ අස්කරමින්, උයා පිහිමින් සිටි නින්දට යමු. යළි හෙටත්, අනිද්දාත්, ඉන් අනිද්දාත් මේ ඒකාකාරී ගමනේ යමු. දඬු ලේනාව වඩා අපගේ වෙනසක් නැත. යන්ත්‍ර ක්‍ෂේත්‍රකට වඩා වෙනසක් නැතුවාක් මෙනි.

මේ සුන්දර දේශයකට පැමිණි ආශාව තුළ ම සිටියත්, තම ළමා, තරුණ කාලයේ මෙයට වඩා සැහැල්ලු කෙළිදෙළින් කැලෑ පාරවල් අතර සැරිසරමින් වෙල් එළියේ, කමත්වල, වතුර පිළි, ගංගා, ඇල දොල අසල දුටු පැන ඇවිද වූ ආකාරය සිහිනෙන් ගැසු වඳක් මෙන් සිහිපත් වේ. මේ සියල්ල අතහැර ඊක දිනකට හෝ යළි මවුබිමට යාමට ආශා සිතේ. ආපසු ගමට, ගමේ ගෙදරට ගොස් රතු බත් පතකුත්, පර්ප්පු හොඳ්දකුත්, පොල් සම්බලයකුත්, සීනි සම්බල් ඊකකුත් කෑමට සිත් පහළ වේ. මේ අයුරින් අපි මේ ජීවිතය ගෙවමු. ජීවිතය යනු මෙයයි. මේ අයුරින් ගෙවන ජීවිතයේ දී අප ද නොදැනුවත්ව ම අපගේ සිතට කිව නොහැකි, තේරුම් ගත නොහැකි දුකක්, පාළු ගතියක්, කාංසාවක් ඇති වේ. මේ ඇතුළතින් දුටු කාංසාව අපගේ සතුට නැති කරලයි. මුල දී දුටු දෙවිලොව දැන් සාමාන්‍ය දෙයක් ව ඇත. මෙයට වඩා වෙනස් දේශයක් කරා යාමට සිත් වේ. ඒ නිසා අපි සති අන්තවලට ඇත කඳුකර කැලෑ පෙදෙස් සොයමින්, ආරණ්‍ය සොයමින් නගරයෙන් මිදී යළි ගම්වලට, කන්ට්‍රි සයිඩ් (Country side) සොයමින් යමු.

අපි නොදැනුවත්ව ම තාරුණ්‍ය ගෙවී මුල් වැඩිහිටි විය ගෙවී මහලු වියට පත්වන විට යළි යළත් අපගේ මුල් දේශය මතක් වේ. සැප සේ ජීවත් වුව ද දුකකුත් උරුම කරගන්නා සේ ය. අපි සැප සේ දුක් විඳිමු.

මේ තත්ත්වය කල් ඇතුළු තේරුම් ගනිමින්, භෞතික පහසුව තුක්ති විඳිමින් ම, මානසිකව ද සතුටු වී ජීවත් වන්නේ කෙසේ ද යයි අපි කල්පනා කළ යුතු වෙමු. අපගේ වාසනාවට දුකෙන් මිදී සැපය, පරම සැපය කරා යන ගමන් මගක් අපට විවර ව ඇත. දැනට වසර 2600 කට පමණ පෙර මෙලොවට පහළ වූ විශිෂ්ටතම දාර්ශනිකයා වන, විශිෂ්ටතම ප්‍රඥාවන්තයා වන ශෞතම බුදුරජාණන් වහන්සේ මානසික

2

සැහැල්ලුව, මානසික සතුට හා ප්‍රීතිය තුක්ති විඳින ආකාරය ලොවට පහදා දී ඇත. එම දහම විශ්ව දහමකි. සැමට විවෘතයි. අනෙකුත් දාර්ශනිකයන්ගේ දර්ශන අධ්‍යයන කරන පරිදි ම මේ දර්ශනයන් අප කානටත් අධ්‍යයනය කළ හැකි ය.

මේ දහම නිසි සේ වටහා ගනිමින් අන් අයට ද වටහා ගෙන සුවය අත්විඳිය හැකි අයුරින් කියා දෙන, පුහුණු කරන උත්තමයන් මෙරට සිටීම අපට ඉමහත් වාසනාවකි. භෞතික පහසුව තිබුණත් මානසික අසතුට, දුක වේ නම් එහි ඇති සතුටක් නැත. අප සතුටු වනුයේ බාහිර භෞතික ලෝකයෙන් නො වේ. සිතෙනි. සිතෙහි මවාගන්නා චිත්ත රූප අනුව ය. සිත ද අපූරු ක්‍රියාවලියකි. සිතේ ක්‍රියාකාරීත්වය නිවැරදි ව තේරුම් ගනිමින්, සිතෙහි ශක්තිය, බලය වර්ධනය කරගනිමින් වසරකට දින 05 - 10 පමණවත් ගත කළ හැකි නම් ඒ භාග්‍යයක් ම වන්නේ ය.

ඒකාකාරී බවෙන් මිදී දින 10 ක් ගතකළ කල්හි ඇතිවන සතුට ආත්මාදය ඔබ අත්විඳ දැකගත යුතු ය. අත්විඳිය යුතු ය. මා ඒ සුවය විඳ ඇත. හැම වසරක ම යළි යළත් ඒ සඳහා සහභාගී වෙමි. මේ දෙසැම්බර් නිවාඩුවේ ශ්‍රී ලංකාවේ වනාන්තරයක සුන්දර පරිසරයක දින 10 ක භාවනාවකට (Retreat) මම සහභාගී වෙමි.

ඕස්ට්‍රේලියාවේ මෙල්බර්න් නුවර සිටින ඔබට ද මේ වාසනාව දෙසැම්බර් මස 20 සිට 29 දිනවල අත්විඳීමට අවස්ථාව ලැබී ඇත. මෙල්බර්න් නුවර නිසල අරණ මධ්‍යස්ථානයේ වැඩ වසන බෝධිචිත්තා භික්ෂුණීන් වහන්සේගේ මගපෙන්වීම, අනුශාසනාව හා පුහුණුව යටතේ ඔබටත් දින 10 ක (Retreat) පුහුණුවකට මෙල්බර්න් නගරයේ

දී ම සහභාගී විය හැකි ය. ඒකාකාරී මානසික තත්ත්වයෙන් මිදී මනස සැහැල්ලු කරගත් කල්හි ඔබට ඉන් ලැබෙන අසීමිත වූ සුවය, සැනසීම ඔබ අත්විඳ දැකගත යුතු ය. විඳගත යුතු ය. එම දින 10 නිමවන කල්හි ඔබගේ ඇස්වල ඇති තිම්බර පටලය ඉවත් කර යළි ජීවිතය සතුටින්, සුවයෙන්, සැහැල්ලුවෙන් ගත කළ හැකි ය.

දුර ගමනක් යන්න වුවත් පළමු අඩිය තැබිය යුතු යයි චීන කියමනක් ඇත. වාසනාව හැම විට ම නො ලැබේ. ලැබුන අවස්ථාවේ අල්ලා ගැනීම බුද්ධිමතාගේ වගකීමයි. මේ ඔබට කාලයයි. කා ලො අයං තෙ.

දිනන්නෝ ඉවත නො යති. - ඉවත යන්නෝ නො දිනති.

පසු සටහන

ඉහත කී දින 10 භාවනාව (Retreat) සඳහා ඔබට ද සහභාගී විය හැකි දැයි www.nisalaarana.org වෙබ් පිටුවට ගොස් විස්තර දැන ගත හැකි ය. ඔබටත් පිතක් තිබිය හැකි ය. මගේ ආශීර්වාදය මේ සමග.



මහාචාර්ය
දයා රෝහණ අතුකෝරාල.
අධ්‍යක්ෂ, ධනාත්මක මනෝවිද්‍යා
අධ්‍යයන ආයතනය.

For all your Advertising needs
mihir@pahana.com.au
Mihir Dissanayake
0414 546 833

ඔබේ කොමිපියුටරයේ ප්‍රශ්නයක්ද?
 ඔබේ කොමිපියුටරය අලුත් වැඩියා කල යුතුද?
 ඔබේ කොමිපියුටරයේ වයිරසයක් තිබේද?
 ඔබේ නැතිවූ දත්ත(Data) නැවත උවමනාද?
 ඔබේ සියලුම කොමිපියුටර් ප්‍රශ්න සඳහා අමතන්න.

වමන් : 0 4 2 0 3 6 4 4 0 0