



සැනසුම ගෙන එන ඉවසීම

“පුණ්ණ, සුනාපරන්තයෙහි මිනිසුන් දරුණුයි. ඔවුන් ඔබට දෝෂාරෝපණය කළොත් ඔබ මොනවද කරන්නේ?”

“ස්වාමීනී, මට දොස් කියන ඔවුන්, මට අතින් නොගසන හෙයින් හොඳ යයි මා සිතනවා.”

“ඉතින් ඔවුන් ඔබට අතින් පහර දුන්නොත්?”

“ගල් කැටවලින් මට නොගසන ඔවුන් හොඳ යයි මා සිතනවා ස්වාමීනී.”

“හොඳයි පුණ්ණ , ඔවුන් ඔබට ගල් කැටවලින් පහර දුන්නොත්?”

“දඬු මුගුරුවලින් පහර නොදෙන නිසා ඔවුන් හොඳ යයි මා සිතනවා.”

“පුණ්ණ, ඔවුන් දඬු මුගුරුවලින් ඔබට පහර දුන්නොත් ඔබ මොක ද කරන්නේ?”

“ස්වාමීනී, ආයුධවලින් මට පහර නොදෙන ඔවුන් කොතරම් හොඳ ද කියා මා සිතනවා.”

“ඉතින් ආයුධවලින් පහර දුන්නොත් කරන්නේ කුමක් ද?”

“ආයුධවලින් පහර දුන්නත් මා මරණයට පත් නොකරන ඔවුන් හොඳ යයි මා සිතනවා ස්වාමීනී.”

“පුණ්ණ, ආයුධවලින් පහර දී ඔබ මරණයට පත් කරන්න සූදානම් වුණොත්?”

“ස්වාමීනී, ඔබ වහන්සේගේ ඇතැම් ශ්‍රාවකයින් භාවනා කොට ජීවිතය ගැන කලකිරීමෙන් දිවි තොරකරවා ගැනීමට ආයුධ ගත්තවුන් සොයනවා. ඉතින් සෙවීමකින් තොර ව ම ආයුධ ගත්තවුන් මට ලැබෙනවා යැයි මා සිතනවා.”

ඉහත සඳහන් වන්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේ සහ පුණ්ණ නම් ශ්‍රාවක ස්වාමීන් වහන්සේ නමක අතර ඇති වූ සාකච්ඡාවකි. සුනාපරන්තය නම් ජනපදයට වැඩම වීමට සුදානම් වූ පුණ්ණ ස්වාමීන් වහන්සේගෙන් බුදුරජාණන් විමසූ ප්‍රශ්න හා පුණ්ණ ස්වාමීන් වහන්සේ ඊට දුන් පිළිතුරුද මෙහි ඇතුළත් ය. මෙයින් හෙළි වන්නේ පුණ්ණ හිමියන් තුළ පැවති උතුම් ඉවසීමේ ගුණයයි.

ආත්මාර්ථය මෙන් ම පරාර්ථය ද සලසාලන, මෙලොව, පරලොව දියුණුව උදා කරන උතුම් ගුණාංගයක් ලෙස ඉවසීම හඳුන්වා දිය හැකි ය. උතුම් බුද්ධත්වය සඳහා බුද්ධිකාරක ධර්ම සපුරාලිය යුතු ය. ඒවා දස පාරමිතා ලෙස හැඳින්වෙයි. ඒ දස පාරමිතා අතර සවැනි පාරමිතාව ලෙස දැක්වෙන්නේ ද බන්ති පාරමිතාවයි. බන්ති, ක්ෂාන්ති යනු ඉවසීමයි. ඒ උතුම් ඉවසීම අප මහ බෝසතාණන් ප්‍රගුණ කළ අයුරු ක්ෂාන්තිවාදී ජාතකයෙන් පැහැදිලි වෙයි. සැඟ පරුෂ වූ, ගුණ ධර්මවලින් හීන වූ, මහණ බමුණන්ගේ ගුණ නොදත් කළාබු නම් රජතුමා ගුණයෙන් පිරිපුන් ක්ෂාන්තිවාදී බෝසත් තවුසාට විවිධාකාරයෙන් වද දෙන ලදී. එලෙස වද දුන් රජු කෙරෙහි කෝප නොවුණු තවුසා. “යම් කළාබු නම් වූ රජ කෙනෙක් මාගේ දෙ අත්, දෙපා, කන් නාසාදිය සින්දවූයේ ද ඒ රජ තෙමේ බොහෝ කාලයක් ජීවත් වේවා! මා වැනි ක්ෂාන්තිය (ඉවසීම) බලය කොට ඇති නුවණැත්තෝ කිසිවකු කෙරෙහි නොකීපෙත්,” මෙයින් පැහැදිලි වන්නේ බෝසතුන් තුළ තිබූ ඉවසීමේ ලක්ෂණයයි. අප බුදු පියාණන් වහන්සේ පමණ ඉවසූ උතුමකු මේ මිහිපිට තවත් නැති තරම් ය. විංචා මාණවිකාවගේ අභූත චෝදනාව, සුන්දරී පරිබ්‍රාජිකාව මරා ගද කිලිය පිටුපස මල් ගොඩ යට මළ සිරුර සඟවා නිගණ්ඨයන් කළ අස්ථාන චෝදනාව, මාගන්දිය බේබද්දන් යොදවා මහත් සේ පරිභව කිරීම ආදී ඉවසීමට ඉතා ම අපහසු අවස්ථාවල දී පවා මැනවින් ඉවසූ අයුරු සිහිපත් කළ හැකි ය.



ධර්ම සේනාධිපති සැරියුත් මහ රහතන් වහන්සේට එක් අශිෂ්ට බමුණෙක් පිටුපසින් පැමිණ තද අකුල් පහරක් ගැසුවේ ය. “එසේ පහර දුන්නේ කුමක් සඳහා ද” යි උන් වහන්සේ ඇසූ විට “ඔබ වහන්සේගේ ඉවසීම පරීක්ෂා කිරීම සඳහා” යයි බමුණා ප්‍රකාශ කොට ඇත. බමුණා කෙරෙහි කිසිදු අහිතක් නොසිතා ඔහුට සමාව දී ඒ බමුණාගේ නිවසට වැඩම වූ සැරියුත් මහරහතන් වහන්සේ දන් වැළඳූහ. මෙයින් පැහැදිලි වන්නේ උන් වහන්සේගේ ඉවසීමේ ගුණයයි.

යමෙක් බලවත් වූයේ නමුදු දුබලයාගේ වැරැදිවලට සන්සුන් ව ඉවසන්නේ නම් එය ම ශ්‍රේෂ්ඨ වූ ඉවසීම ලෙස ධර්මයෙහි දක්වා ඇත. දුබලයා, කරගත හැකි දෙයක් නැතිකමින් කාහටත් හිස නමයි; නිතර ඉවසයි. එය උතුම් ඉවසීමක් නොවේ. තමා බලයෙන්, ධනයෙන්, නිලයෙන්, පරිවාර සම්පත්තියෙන් ප්‍රබල ව සිටිය ද, දුබලයාගෙන් ලැබෙන ගැහැට ඉවසන්නේ නම් එය උතුම් ම ඉවසීම වේ. යමෙකු තමාගේ පය බල්ලකු සැපු කල, තමා ඒ බල්ලාගේ පය නොසපන්නාක් මෙන් තමාට අක්‍රෝශ පරිහව කිරීම් ආදී වශයෙන් හෝ පහරදීම් වශයෙන් හෝ හිරිහැර කරන තැනැත්තාට නොකිපීම, පලි නොගැනීම බුද්ධාදී උත්තමයන් විසින් ප්‍රශංසා කරන ලද යි සලකා ඉවසීම පුරුදු කරතොත් ලොව කිසි විටක කලහයක්, අසමගියක්, හේදයක් කිසි තැනක ඇති නොවේ. ඉවසීමෙන් සැනසීම ලැබෙන්නේ එවිට ය.

ඉවසීම නැති කිපෙන සුළු තැනැත්තා යමක අර්ථය අනර්ථය නොදකියි. ධර්මය අධර්මය නොදකියි. ක්‍රෝධය වූ කලී මිනිසාගේ ප්‍රකෘති සිහිය විකෘතියට පත් කරන්නකි. මිනිසා උම්මත්තකයකු බවට පමුණුවන පාපී ධර්මයකි. එවැනි අයෙකු තුළ දුෂ්චරිතයෙන් වෙන්වීමටත්, ගුණ ධර්මයන්ගෙන් යුක්ත වීමටත් උපකාරී වන විලිබිය ආදී ගුණ ධර්මයන් හට නොගනී. සීල, සමාධි, ප්‍රඥාදී ගුණ ධර්ම වැඩිය හැක්කේ ක්‍රෝධය ඇති තැනැත්තාට නොව ඉවසීම ඇති තැනැත්තාට ය. සියලු කුසල ධර්මයෝ ඉවසීම මුල් කොට වැඩෙන බව

සීල සමාධි පඤ්ඤානං
 බන්ති පධාන කාරණා
 සබ්බේපි කුසලා ධම්මා
 බන්තභායත්තතාව වඩ්ඪිථේර්

යන ගාථා පාඨයෙන් පැහැදිලි කෙරේ.

අප ජීවත් වන සමාජය විවිධ ය; විෂම ය. එවැනි සමාජයක විවිධ පුද්ගලයන් සමග අපට ජීවත් වීමට සිදුවේ. ඒ අය සමග එකට කටයුතු කිරීමේ දී තම සිතට පීඩා ගෙන දෙන වචන ද, ක්‍රියා ද සිදුවේ. ලොව කිසිම කෙනෙකුට හොඳ ක්‍රියා, හොඳ වචනම පමණක් දැකීමට ඇසීමට නොලැබේ. බස් රථයකට ගොඩ වුවත් දකින්නට ලැබෙන්නේ නොමනා හැසිරීම් ය. ඇසෙන්නේ කර්ණ කටුක වචන ය. එවැනි දුබලකම් හේතු කොට ගෙන තමාගේ සිතට ක්‍රෝධය නංවා ඒ දුබලකම් අනුව තමා ද දුබලයකු වුවහොත් සිදුවන්නේ මහත් විනාශයකි. ඒවා ඉවසීමට නොහැකි තැනැත්තාට සමාජයක වාසය කළ නොහැකි ය. අනුන්ගේ ඇනුම්, බැනුම්, රැවුම්, ගෙරවුම් නොඉවසා ඇනුමට ඇනුමත්, බැනුමට බැනුමත්, රැවුමට රැවුමත්, ගෙරවුමට ගෙරවුමත් කිරීමට අප පෙළඹුණ හොත් අපට ද අතින් පයින් පමණක් නොව, දඬු මුගුරු අවි ආයුධවලින් පවා පහර ලැබ මාරාන්තික දුකකට හෝ මරණයට හෝ පැමිණීමට සිදුවිය හැකි ය. අනුනට හිංසා පීඩා කිරීම නිසා බන්ධනාගාරගත ව දුක් විඳීමට ද සිදු වේ. නො ඉවසන්නාට මෙවැනි අපමණ දුක් පීඩාවන්ට ලක් වීමට පමණක් නොව දෙලොව පිරිහී අපා ගත වීමට ද සිදුවෙයි. පැරණි උතුමන් පැවසූ උපදේශයක මෙසේ සඳහන් වේ.

ඉවසන දනා රුපු යුදයට ජය කොඩිය
 මහමෙර උසුලනා මිහිකතටත් වැඩිය

ඉවසන තැනැත්තා ඇවිලෙන ගින්නට පිදුරු දමන්නෙක් නොවේ. ඔහු දමන්නේ ජලයයි. ජලය වත් කිරීමෙන් ම ගින්න නිවේ. ඉවසීම නැමැති උතුම් ගුණයෙහි පිහිටි තැනැත්තා සියලු කලකෝලාහල සංසිද්ධාගෙන සතුරන්ගෙන් ගැහැටත් නොලබා නිතර සුවසේ කල්ගත කරන්නෙකු බවට පත් වේ. කලකෝලාහල නිසා නඩු හබ කීමට වියදම් වන විශාල ධනයක් ද ඉතිරි වේ. එවිට හෙතෙම සතුරන් දිනූ, මෙලොව ජයගත්තෙකු බවට පත් වේ.

ඉවසීම නොමැතිකමේ දුර්විපාක ද අප තේරුම් ගත යුතු ය. අද අප ජීවත්වන සමාජයේ දහමට, නීතියට පටහැනි ක්‍රියා සිදුවන්නේ ඉවසීම නැතිකම නිසා ය. විද්‍යුත් හා මුද්‍රිත මාධ්‍ය තුළින් පහත සඳහන් පුවත් පළවෙනු අපට නිතර අසන්නට දකින්නට ලැබේ.

විභාගය අසමත් වූ ශිෂ්‍යයා වස බී දිවි නසා ගනී.

පෙමට මව්පියන් විරුද්ධ වූ නිසා දියණිය ගෙළ වැළලා ගනී.

පියා දුන් අවවාද නොරිස්සූ පුතා තම පියාට පහර දෙයි.

තරගයේ ජය පරාජය ඉවසීමට නොහැකි වූ දෙපිරිසක ගැටුමින් විස්සක් රෝහල් ගත කෙරේ.

තම සැමියාගෙන් සිදුවන ගැහැට ඉවසීමට නොහැකි නිසා මවක් තම සිඟිනි දරා දෙදෙනා සමග ගඟට පනී.

මේ සියල්ලට ම හේතුව ක්‍රෝධය පාලනය කරගත නොහැකි වීම ය. ඉවසීම නැති වීම ය. ඉගෙන ගැනීම, උගත්කම පාණ්ඩිතය යනු තමාට මුහුණ දීමට සිදුවන ගැටලුවලට ප්‍රශ්නවලට විසඳුම් සෙවීම ය; විභාගය අසමත් වූයේ නම් ඊළඟට අප කළ යුතු කාර්යය වන්නේ අසමත් වීමට හේතු විමසා ඉවසීමෙන් විභාගය ජය ගැනීමට උත්සාහ කිරීම ය. ඉවසීමෙන් යුතු ව උත්සාහවත් වී විභාගයට ඉදිරිපත් වීම නිසා විශිෂ්ට ලෙස ඉන් සමත් වීමට ද අපට හැකියාව ලැබෙනු ඇත.

දෙලෝ අභිවාද්ධිය කැමැත්තන් සතුරන්ගෙන්, ශීත උෂ්ණය ආදියෙන්, සා පිපාසාවෙන්, මැසි මදුරුවන්ගෙන් වන පීඩා පමණක් නොව තවත් බොහෝ පීඩා ඉවසිය යුතු ය. පීඩා ඉවසීමට නොහැකි තැනැත්තාගේ ජීවිතය ම පරාජය වනු ඇත. දෙලෝ වැඩ සලසාගත් මහෝත්තමයෝ දුක් පීඩා ඉවසීමෙහි සමර්ථයෝ ම වෙති. ජීවිතයේ මුල් කාලයේ දී බොහෝ දුක් පීඩා විඳි පුද්ගලයන් ඒවාට සාර්ථක ව ඉවසීමෙන් මුහුණ දී තම ජීවිතය සැපවත් කරගෙන ඇති අයුරු අප කොතෙකුත් අසා ඇත්තෙමු. මංගල සූත්‍රයේ ඉවසීම මංගල කාරණයක් ලෙස සඳහන් කොට ඇත්තේ ද එබැවිනි.

ඉවසීමෙන් ලැබෙන ආනිශංස ධර්ම පහක් ගැන බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කොට ඇත.

1. ඉවසන තැනැත්තා බොහෝ මිනිසුන්ට, දෙවියන්ට පමණක් නොව අමනුෂ්‍යයන්ට ද ප්‍රිය මනාප කෙනෙක් වේ.
2. සතුරන් නැති මිතුරන් බහුල පුද්ගලයෙක් වේ.
3. අපරාධවලින් තොර ව සාමකාමී සහජීවනයෙන් කල් ගත කරන්නෙක් වේ.
4. මරණාසන්නයේ මුලාවට පත් නොවී ප්‍රසන්න සිතුවිලිවලින් පිරුණු අයකු ලෙස කඵරිය කරන්නෙක් වේ.
5. මරණින් පසු දුගතිගාමී නොවී සුගතියෙහි ම උපදින්නෙක් වේ.

දෙලොව වැඩ කැමැති අපි ඉවසීම පුරුදු පුහුණු කර ගනිමු.



සාරාංශය

තමාහට අන් අය අක්‍රෝශ පරිහව කරන කල්හි, නොයෙක් දුක් ගැහැට දෙන කල්හි ඔවුන් කෙරෙහි වෙනසකට නොපැමිණෙන, නොකිපෙන, විරුද්ධ ව ක්‍රියා නොකරන ලක්ෂණය ඉවසීමයි. ඉවසීම නිසා සැනසීමට, නිරෝගී වීමට, ගුණ ධර්ම වර්ධනය කර ගැනීමට, සතුරන් ජය ගැනීමට හැකි වේ. ඉවසීමේ ප්‍රධාන ආනිශංස පහක් දක්වා තිබේ.



ක්‍රියාකාරකම

1. ඉවසීම යන්නෙන් අදහස් කෙරෙන්නේ කුමක් ද යි පැහැදිලි කරන්න.
2. ඉවසීමෙන් සැනසීම ලැබූ සිද්ධියකට නිදසුනක් ඉදිරිපත් කරන්න.
3. ඉවසීමෙන් ලැබෙන ආනිශංස ගෙන හැර දක්වන්න.



පුහුණුවට

තස්සේව තේන පාපියෝ
 යෝ කුද්ධං පටිකුජ්ඣති
 කුද්ධං අප්පටිකුජ්ඣති
 සංගාමං ජේති දුජ්ජයං

යමෙක් ක්‍රෝධ කරන පුද්ගලයාට පෙරළා ක්‍රෝධ කෙරේ නම්, ඔහු පළමු කිපුණු පාපී පුද්ගලයාට ද වඩා පාපියෙක් වේ. කිපුණු තැනැත්තාට පෙරළා නොකිපෙන තැනැත්තා දිනීමට දුෂ්කර වූ ක්‍රෝධ සංග්‍රාමයෙන් දිනන්නෙක් වන්නේ ය.