



අටලෝ දහම

මෙලොව උපන් සෑම සත්ත්වයෙක් ම සතුටින් ජීවත් වීමට කැමැති ය. දුකින් විසීමට අකැමැති ය. කීර්ති ප්‍රශංසා ලැබීමට කැමැති ය; සැප විඳීමට කැමැති ය; නින්දා අපහාස ලැබීමට හෝ දුක් විඳීමට අකැමැති ය. එහෙත් අපට ජීවිතයේ කැමැති දේ පමණක් නොව අකැමැති දේටත් මුහුණ දීමට සිදුවෙයි. බොහෝ දෙනා තමා කැමැති දේ ලැබීම නිසා අප්‍රමාණ සතුටට පත්වෙති; එසේ ම අකැමැති දෙයක් ලැබුණ විට බොහෝ සේ දුකට පත්වෙති. කරත්තයක රෝදයක් කැරැකෙනවා සේ අපේ ජීවිතත් අටලෝ දහමට යටත් ව ගමන් කරයි.

අලාබය මෙන් ම ලාබය	ඇති වෙනවා
අයස මෙන් ම යස සැමහට	පොදු වෙනවා
නින්දා විඳින අයටත් පැසසුම්	එනවා
සැප දුක සමග අට ලෝ දම්	කැරකෙනවා

මහා මංගල සූත්‍රයේ දී අටලෝ දහමින් කම්පා නොවී කටයුතු කිරීම මංගල කරුණක් ලෙස දක්වා තිබේ. මංගල යනු දියුණුවයි. මංගල කරුණක් යනු දියුණුව ඇතිකරන කරුණකි; යහපත උදාකරන්නකි.

ඵට්ඨස්ස ලෝකධම්මේහි
විත්තං යස්ස න කම්පති
අසෝකං විරජං බ්බමං
ඒතං මංගල මුත්තමං

1. ලාභ - අලාභ

ලාභය නම් ලැබීමයි. අලාභය නම් නොලැබීම හෝ අහිමිවීමයි. අපට ජීවිතයේ සෑම දා ම එකසේ ලාභ සිදුවන්නේ නැත. එසේ ම සෑම දා ම අලාභ ම සිදුවන්නේ ද නැත. ධන ලාභ, පුත්‍ර පරිවාර ආදී සම්පත් ලාභ වැනි බොහෝ ලාභ අපට ජීවිතයේ දී

හිමිවෙයි. එසේ ම බලාපොරොත්තු වන ලාභ නොලැබීම නිසා අලාභයන්ට ද ගොදුරු වීමට සිදුවෙයි.

සමාජයේ බොහෝ දෙනා ලාභයක් ලැබීමේ දී ඉතාමත් උද්දාමයට පත්වීමත්, අලාභයක් වූ විට බොහෝ දුකට පත්වීමත් දැකිය හැකි ය. එහෙත් බුදු දහමට අනුව මනස පුරුදු කරගත යුත්තේ ලාභයේ දී අපමණ සතුටු වීමටත් අලාභයේ දී බොහෝ දුකට පත්වීමටත් නොව දෙක ම එක සේ මධ්‍යස්ථ ව විඳ දරාගැනීමටයි. අප බුදුපියාණන් වහන්සේට අනාථපිණ්ඩික සිටුතුමා, බිම්බිසාර රජතුමා, කොසොල් රජතුමා, විසාකා උපාසිකාව වැනි බොහෝ දායක දායිකාවෝ සිවුපසයෙන් උපස්ථාන කළහ. එසේ ම චේරංජාවේ වැඩසිටි කාලයේ උන් වහන්සේට දානය පවා නොමැති ව වැඩවසන්නට සිදුවිය. ඒ දෙක ම එක සේ විඳ දරාගැනීමට බුදුරජාණන් වහන්සේට හැකිවිය. රජකම් කළ බිම්බිසාර රජුට අවසන් කාලයේ සිරගෙයි සිට මිය යෑමට සිදුවිය. පසේනදි කොසොල් රජු මියගියේ අම්බලමක ය. අනේපිඬු සිටුතුමා වැනි මහා ධනවත් සිටුවරයෙක් දුප්පත් විය. සීතාවක රාජසිංහ වැනි මහා රණ ශූරයකුට ඔරු කබලක් මත අසරණ ව අවසන් හුස්ම හෙළන්නට සිදුවිය. මෙවැනි නිදසුන් දෙස බැලීමේ දී අපට පෙනී යන්නේ සෑම දා ම ලාභ අලාභ එකසේ හිමි නොවන බවයි. අප ඒ දෙක ම විඳ දරාගැනීමට පුරුදු පුහුණු විය යුතු ය.

2. යස - අයස

යස යනු කීර්තිය සම්පත යන අරුත් ඇති පදයකි. අයස යනු අපකීර්තියයි. කීර්තිය මෙන් ම අපකීර්තිය ද ලොව කාටත් පොදුවේ විඳීමට සිදුවේ. ලොව කිසිවකු සෑම දා කීර්ති ප්‍රශංසා ලබා නැත. කිසිවකු අපකීර්තිය ද ලබා නොමැත. මිනිසාට මේ දෙක ම මාරුවෙන් මාරුවට හෝ අඩු වැඩි වශයෙන් ලැබේ. ඔබ සිල්වතෙකි, ගුණවතෙකි, යහපත් කෙනෙකි, හොඳ ළමයෙකි, කීකරු කෙනෙකි, දක්ෂයෙකි වැනි ඇගයීම් අපට හැම දා ම අසන්නට නොලැබෙයි. ඔබ නපුරු කෙනෙකි, ලෝභයෙකි, වංචාකාරයෙකි, නරක ළමයෙකි, දඟ ළමයෙකි, කපටියෙකි, ගුණමකුවෙකි, අහංකාර කෙනෙකි වැනි අපකීර්තිමත් වචන ද අසන්නට ලැබෙන්නට පිළිවන. අප මේ දෙක ම එක සේ විඳ දරාගැනීමට පුරුදු පුහුණු විය යුතු ය.

බුදුරජාණන් වහන්සේගේ කීර්තිය මිනිස්ලොව පමණක් නොව දෙවිලොව බඹලොව පවා පැතිරීණි. එසේ ම උන් වහන්සේට අපහාස කිරීමට ද සමහරු ක්‍රියා කළහ. විංචාමාණවිකා, සුන්දරී පරිබ්‍රාජිකා, මාගන්ධියා වැනි අයගේ අපහාස ද උන් වහන්සේට විඳින්නට සිදුවිය. එසේ අස්ථාන වෝදනා ඵල්ලවු ව ද බුදුරජාණන් වහන්සේ කිසිවිට කම්පා වූයේ නැත. ජීවිතයේ අපටත් නොයෙක් අපවාද අවලාද ඇසීමට සිදුවන්නට බැරි නැත. එහෙත් අප ඒ හැම දෙයක් ම ඉවසීමට පුරුදුවිය යුතු ය.

3. නින්දා - ප්‍රශංසා

අන් අයගේ ඇනුම් බැණුම් ගැරහිම්වලට ලක්වීම නින්දාවයි. අන් අය විසින් තමන් වර්ණනා කිරීම, ගුණ කීම ප්‍රශංසාවයි. අපට ජීවිතයේ හැමවිට ම පැසසුම් අසන්නට නොලැබේ. සමහර අවස්ථාවල නින්දා බස් ද අසන්නට ලැබේ. වැරද්දක් සිදුකර බැණුම් අසන්නට ලැබෙන්නේ නම් තමාගේ වරද නිසා එසේ දොසක් ඇසීමට සිදුවුවා යැයි හිත හදාගත හැකි ය. එහෙත් වරදක් නොකොට පවා බැණුම් ඇසීමට සිදුවන අවස්ථා තිබිය හැකි ය. එය ලෝක ස්වභාවයයි. අප එම අවස්ථාවල දී කලබල නොවිය යුතු ය. ඉවසා දරා සිටීමට පුරුදු පුහුණු විය යුතු ය. කිසි ම වරදක් නොකළ අප බුදුපියාණන් වහන්සේ මෙන් ම බොහෝ රහතන් වහන්සේලා පවා නිරපරාදේ නින්දා අපහාස විඳ ඇත. එහෙත් උන් වහන්සේලා කම්පා වී නැත. අපට ද ජීවිතයේ බොහෝ ප්‍රශංසා මෙන් ම අපහාසවලට ද ගොදුරු වන්නට සිදුවිය හැකි ය. අප ඒ දෙක ම එකසේ විඳ දරාගැනීමට පුහුණු විය යුතු ය. එසේ ම බුද්ධා දී උතුමෝ නිබඳව ම දෙවියන්ගේ පවා ප්‍රශංසා ලැබූහ; ඇගයීම් ගුණ වැනුම් ලදහ. එහෙත් උන් වහන්සේලා එයින් උද්දාමයට පත් වූයේ ද නැත.

4. සැප - දුක

සුඛ යනු සැපයි. දුක්ඛ යනු දුකයි. සැපය ආකාර දෙකකට බෙදිය හැකි ය. කායික සැප හා මානසික සැප යනු ඒ දෙකයි. දුක ද කායික හා මානසික වශයෙන් දෙයාකාර ය. බුදු, පසේබුදු, මහරහතන් වහන්සේලාට මානසික දුක් නොමැත. එහෙත් කායික දුක් ඇත. රහත් නොවූ අපට කායික දුක් මෙන් ම මානසික දුක් ද විඳීමට සිදු වේ.

අතිඋතුම් නිවන් සුවයෙන් සැනසුණේ වුව ද, උසස් ලෙස සිවුපසය ලැබුණ ද බුදුරජාණන් වහන්සේට පවා දෙවිඳන් හිමියන් ගල්පෙරලීම නිසා ශ්‍රීපාදයේ මාපට ඇඟිල්ලේ තුවාලයක් ඇතිවී වේදනා විඳීමට සිදුවිය. එසේ ම උන් වහන්සේට නිතර නිතර හිසේ රුදාවක් ද වැළඳිණ. සමහර අවස්ථාවල පිටකොන්දේ වේදනාවක් ඇතිවිය. ලෝහිත පක්ඛන්දිකා නම් රෝගය වැළඳී වේදනා විඳීමට සිදුවිය. උන් වහන්සේ මේ සියලු කායික වේදනාවන් ඉවසා දරාගෙන වැඩසිටියහ. අපටත් අසනීප වීම නිසා හෝ තුවාල සිදුවීම් ආදිය නිසා කායික වේදනා විඳීමට සිදු වේ. ඒවාට කලබල නොවී ඉවසීමට අප හුරුපුරුදු විය යුතු ය. මානසික පීඩාවලට අපට මුහුණ දෙන්නට සිදු වේ. අප ඒවා විඳ දරාගැනීමට හුරුවීම ද අවශ්‍ය ය.

ඉහත සඳහන් කළ අටලෝ දහම පිළිබඳ හොඳ අවබෝධයක් ලබා තිබීම බෞද්ධ ජීවිතයකට ඉතා ප්‍රයෝජනවත් ය. ඉගෙන ගන්නා සිසුන් ලෙස අපට ද බොහෝ ගැටලුවලට මුහුණ දීමට සිදුවේ. විභාගවලට මුහුණ දී ඉතා විශිෂ්ට ලෙස සමත් වන සිසුන් මෙන් ම අසමත් වන සිසුන් ද ඇත. සමත් වුණත් අසමත් වුණත් එය විඳ දරාගැනීමේ හැකියාව අපට තිබිය යුතු ය. දෙමාපියන්, වැඩිහිටියන්, ගුරුවරුන් සමහර අවස්ථාවල දී කරන

ප්‍රශංසා ඇගයීම් මෙන් ම ලබාදෙන අවවාද, දඬුවම් ආදිය ද සමච දරා ගැනීමට පුරුදු පුහුණු විය යුතු ය. ඒවා උපේක්ෂාවෙන් යුතුව ඉවසීම හොඳ ගුණයකි. අප ජීවත් වන පරිසරය අනුව සුනාමි, ගංවතුර, නාය යෑම්, සුළං, අවු වැසි ආදී ස්වාභාවික විපත් ආදිය නිසා අපට කරදර ඇතිවිය හැකි ය. ඒවාත් උපේක්ෂාවෙන් විඳ දරාගැනීමට අප පුරුදු පුහුණු විය යුතු ය.

සේලෝ යථා ඒකසනෝ
 වාතේන න සමීරති
 ඒවං නින්දාපසංසාසු
 න සම්ඤ්ජන්ති පණ්ඩිතා

යන බුදු වදනට අනුව මහා ගල් පර්වතයක් වාතයෙන් නොසෙල්වෙන්නාක් මෙන් නුවණැත්තා නින්දා ප්‍රශංසා දෙකෙහි ම නොසෙල් වී කටයුතු කරයි. අප ජීවත් වන සමාජයේ නොයෙක් අඩුපාඩුකම් තිබිය හැකි ය. සමහරවිට ආර්ථික අපහසුකම්, පවුල් ආරවුල්, දෙමාපියන්ගේ ගැටලු ආදිය නිසා මානසික පීඩාවට පත්වන දරුවන් ද නැතිවා නොවේ. අප ඒ දේවල් ඉවසා සිටීමට පුරුදු විය යුතු ය. සමාජයේ බොහෝ ලාභවලට වඩා අලාභ විඳීමට සිදුවේ. යසසට වඩා අයස විඳීමට සිදුවේ. කීර්ති ප්‍රශංසාවලට වඩා නින්දා විඳීමට සිදුවේ. සැපට වඩා දුක් විඳීමට සිදුවේ. මෙකී අෂ්ටලෝක ධර්මතාවලින් කම්පා නොවී කටයුතු කිරීමට හුරුවීම හොඳ බෞද්ධ දරුවකුගේ ලක්ෂණයකි. තමාගේ සිත ශක්තිමත් කරගෙන ධර්මයෙහි හැසිරීමේ වගකීම තම තමා සතු වේ.

සාරාංශය

ලාභ - අලාභ, යස - අයස, නින්දා - පසංසා, සුඛ - දුක්ඛ යනු අටලෝ දහමයි. අංග අටකින් යුත් නිසා අෂ්ට යනුවෙන් පැවසේ. ලෝකයාට බලපාන නිසා ලෝක යැයි කියනු ලැබේ. ධර්ම යනු ස්වභාවයයි. මෙය සැමදෙනාට එකසේ බලපායි. පාසල් දරුවන් වන අපට ද මේ ධර්මතාවලට මුහුණ දීමට සිදුවේ. ඒවාට අකම්පිත ව, ඉවසීමෙන් හා අවබෝධයෙන් යුතු ව මුහුණ දීමට අප පුරුදු විය යුතු ය.

ක්‍රියාකාරකම

1. ලාභෝ අලාභෝ අයසෝ යසෝ ව..... යන ගාථාව කටපාඩමින් කියන්න.
2. බුදුරජාණන් වහන්සේ ලාභ අලාභ ඉදිරියේ මුහුණ දුන් ආකාරය පැහැදිලි කරමින් පන්තිය ඉදිරියේ ඔබ කථාවක් කරන්නේ යැයි සිතා එහි සාරාංශය ලියන්න.

පැවරුම

- අටලෝ දහමට අකම්පිත ව මුහුණ දීමට බැරව අනුවණ තීරණ ගත් අය ගැන වාර්තා කීපයක් ඇසුරු කරමින් ඔවුන් බුද්ධිමත් ව ගතයුතු ව තිබුණු පියවර පහැදිලි කරමින් උපදෙස් පත්‍රිකාවක් පිළියෙල කරන්න.

ප්‍රහුණුවට

ලාභෝ අලාභෝ අයසෝ යසෝ ව
නින්දා පසංසා ව සුඛං ව දුක්ඛං
ඒතේ අනිච්චා මනුජේසු ධම්මා
අසස්සතා විපරිනාම ධම්මාති.

“ලාභය ද, අලාභය ද, අයස ද, යසස ද, නින්දාව ද, ප්‍රශංසාව ද, සැප ද, දුක ද යන මිනිසුන් කෙරෙහි පවත්නා ලෝක ධර්ම අට අනිත්‍ය වේ; සදාකාලික නොවේ; වෙනස්වන ස්වභාවයෙන් යුක්ත වේ.”