කිරි හා දිය මෙන් පැහී

ආදරය පිළිබඳව බෞද්ධ විග්‍රහයක්

පූජ්‍ය ශ්‍රාවස්ති ධම්මික හිමි

කිරි හා දිය මෙන් පෑහී

ආදරය පිළිබඳව බෞද්ධ විග්‍රහයක්

සම්පාදක:

ඕස්ට්‍රේලියාවේ පූජ්‍ය ශ්‍රාවස්ති ධම්මික හිමි

පරිවර්තක:

මන්ජරී පීරිස්

කිරි හා දිය මෙන් පැහී

ආදරය පිළිබඳව බෞද්ධ විග්‍රහයක්

සම්පාදක:

ඕස්ට්‍රේලියාවේ පූජ්‍ය ශ්‍රාවස්ති ධම්මික හිමි

පරිවර්තක:

මන්ජරී පීරිස්

ප්‍රකාශනය

2021

කිරි හා දිය මෙන් පෑහී

ඕස්ට්‍රේලියාවේ පූජ්‍ය ශ්‍රාවස්ති ධම්මික හිමි

පරිවර්තක: මන්ජරී පීරිස්

ISBN:

@එස්. ධම්මික හිමි

මුල් කවරයේ ඡායාරූපය: **Avalokitesvara, Bodhisattva of compassion, National Museum,Colombo.**

පටුන

සංක්ෂිප්තය

ස්තුතිය

හැඳින්වීම

පරිවර්තකගේ සටහන

1.ආදරය යනු කුමක් ද?

2.හදවත් දෙකක් එකක් ලෙස ස්පන්දනය වීම

3.පවුලේ සැම

4.කඳු මුහුදට සෝදා යනතුරු

5.මම ආගන්තුකයෙක් වුණෙමි, ඔබ මා පිළිගත්තෙහි ය.

6.තිරසර මිත්‍රයෝ

7.ආත්ම පරිත්‍යාගයෙන් යුක්ත ආදරය

8.තහනම් කළ ආදරය

9.සතුන් කෙරෙහි ඇති ආදරය

10.උත්තරීතර ආදරය

11.බ්‍රහ්ම විහරණ

12.සීමා බාධක කඩාබිඳ දැමීම

13.මෛත්‍රී භාවනාව පිළිබඳව තවත් කරුණු

14.කරුණාවන්ත හදවත, පැහැදිලි මනස

15.අලංකාර සහ ප්‍රසන්න මනසක්

16.ආදරයේ ප්‍රතිබිම්බ

උපග්‍රන්ථය 1. මෛත්‍රී භාවනාවට උපදේශන

උපග්‍රන්ථය 11. සතිය පිළිබඳ භාවනාවට

උපග්‍රන්ථය 111.

මුල්කාලීන බෞද්ධ ග්‍රන්ථවල, ආදරය, කරුණාව

සහ අනුකම්පාව

බෞද්ධ සාහිත්‍යය

සටහන්

සංක්ෂිප්තයන්

සියලු යොමු කිරීම් වෙළුම් අංකය (රෝමන් ඉලක්කම්) සහ පිටු අංකය (අරාබි ඉලක්කම්) හෝ පාලි ග්‍රන්ථ සමිතියේ පාලි බෞද්ධ ග්‍රන්ථවල සංස්කරණ, ඒවායේ අටුවාවල් සහ මහාවස්තුවේ සංස්කරණවල අදාළ පැදි අංකවලට සම්බන්ධ වේ.

A	අංගුත්තර නිකාය Anguttara Nikaya,
Cp	චරියාපිටක Cariyapitaka,
Cp-a	චරියාපිටක අත්ථකථා Cariyapitaka Atthakatha
Dhs	ධම්මසංගනී Dhammasangani,
Dhp	ධම්මපද Dhammapada,
It	ඉතිවුත්තක Itivuttaka,
Ja	ජාතක සහ විවරණ Jataka and its commentary.
M	මජ්ඣිම නිකාය Majjhima Nikaya.
Mv	මහාවස්තු Mahavastu
Mil	මිලින්දපඤ්හ Milindapanha.
S	සංයුත්ත නිකාය Samyutta Nikaya.
Sn	සුත්ත නිපාත Sutta Nipata.
Th, Thi	ථේරගාථා සහ ථේරීගාථා Theragatha and Therigatha.
Ud	උදාන Udana.
Vin	විනය Vinaya.
Vism	විසුද්ධිමග්ග Visuddhimagga.

ස්තුතිය

බොහෝ අය මෙම ග්‍රන්ථය සඳහා මට උපකාර කර ඇත. මේවායින් පළමුවැන්නා නම් ආනන්දජෝති භික්ෂුව නම් අව්‍යාජ කල්‍යාණ මිත්‍රයාය. අප අතර දෛනිකව විද්‍යුත් ලිපි හරහා උන්වහන්සේ ධර්මග්‍රන්ථවලින් උද්ධෘතයන් සමගින් මට උපකාර කළ කළ අතර, මා සතුව තිබූ අදහස් නැවත සලකා බැලීමට මා දිරිමත් කළහ. මා සතුව නොතිබූ අදහස් මට යෝජනා කළහ. මගේ පාලි පරිවර්තන කිහිපයක් නිවැරදි කිරීමට සහ වැඩිදියුණු කිරීමට භික්ෂු බ්‍රහ්මාලි උපකාර කළහ.

මෙම ග්‍රන්ථය අවධානයෙන් සහ කැපවීමෙන් සිංහල බසට පරිවර්තනය කළ මන්ජරී පීරිස් මෙණෙවියට සහ මෙම කාර්යයේදී ඇයට උපකාර කළ සුජීව දිලංගන මහතාට ස්තුති කරන්නට කැමැත්තෙමි. මෙම ග්‍රන්ථය මුද්‍රණයට යන තුරු සිංහල බස් වහර නිවැරදි කර දීම සම්බන්ධයෙන් අරුන තලගල මහතාට ද ස්තුති කරමි.

හැඳින්වීම

මෙම ග්‍රන්ථය පිටුපස තිබෙන ප්‍රබෝධය නම් මා ශ්‍රී ලංකාවේ ජීවත් වූ කාලයේදී මා සමඟ සමීපව සම්බන්ධ වූ පුද්ගලයෝ දෙදෙනෙකි. පූජ්‍ය හීනටින්න ධම්මාලෝක හිමි සහ ගොඩ්වින් සමරරත්න මහතායි. මේ දෙදෙනාගෙන් පළමුවැන්නා පැවිදිවූවෙකු වන අතර අනෙක් තැනැත්තා ගිහි පුද්ගලයෙකු වීම හැර, දෙදෙනාම බොහෝ ආකාරයෙන් අපූර්ව ලෙස සමාන වූහ. පළමු වතාවට ඔවුන් හමු වූ විට, උදාසීන, නොවැදගත් සහ තරමක් දුරට සම්බන්ධයක් ඇති නොකර ගතයුතු තරම් පුද්ගලයන් ලෙස පහසුවෙන් ඇත් කළ හැකි වන්නට ඉඩ තිබුණි. නමුත් ඔවුන් හැසිරුණු ආකාරය නිරීක්ෂණය කිරීමෙන් සහ ඔවුන්ට කියන්නට තිබූ දේවල්වලට සවන් දීමෙන් පසු ඔවුන් පිළිබඳව වඩා හොඳින් දැනගත් විට, ඔවුන් තුළ ඉතා විශේෂ යමක් තිබෙන බව මට වහා ප්‍රත්‍යක්ෂ විය. ඔවුන් දෙදෙනාම සිනහමුසු සහ කරුණාවන්ත, මෘදුලෙස කථාකරන, සන්සුන් සහ උඩඟු නැති, බවක් හුදෙක් සමහර විට නොව, සැම විටම පෙනෙන්ට තිබුණි. මා ඔවුන් දන්නා කාලය පුරාම, දෙදෙනාගෙන් කිසිවෙකු අකාරුණිකව හෝ යම් පුද්ගලයෙකු පිළිබඳව හෙළා දකින යමක් කියනු මම අසා නැත්තෙමි. ඔවුන් කිසිවෙකු සමඟ අසමඟි වීමක්,

උඩඟු බවක් හෝ කලබලයක් ඇති කර ගැනීමක් මා කවදාවත් දැක නැත. එසේම, ඔවුන් ඔවුන්ට සිදුවූ හෝ ඔවුන් වටා සිදුවූ දෙයකින් ව්‍යාකූල වූ බවට මා කිසි දිනක දැක නැත. ඔවුහු සැම දෙනා කෙරෙහිම ආදරයෙන් ක්‍රියා කළහ, කථා කළහ. එසේම, හුදෙකලාවේ හෝ කිසිවක් නොකරන අවස්ථාවේ දී ආදරයේ රශ්මිය විහිදුවන බවක් පෙනෙන්ට තිබුණි. යමක් විස්තර කිරීමට යොදා ගන්නා වචන, අනුන් ගැන සිතන ආකාරය, නොඇලීම, කරුණාවන්ත බව සහ ආදරය හුදෙක් ප්‍රශංසා කටයුතු ඒවාට වඩා සැබෑවටම මඳ වශයෙන් පවතින සංකල්ප බව මා දැනගත්තේ ධම්මාලෝක හිමියන් සහ ගොඩ්වින් මහතා හඳුනාගත් පසුය.

තරුණයෙකු වශයෙන් ධම්මාලෝක හිමියන් ශ්‍රී ලංකාවේ ගම්බද දුප්පතුන් අතර සමාජශීලී ක්‍රියාකාරී පුද්ගලයෙකු ලෙස කටයුතු කර ඇත. නමුත් මා හඳුනාගන්නා විට උන්වහන්සේ මහලු සහ දුබල පුද්ගලයෙකි. උන්වහන්සේ දවස පුරාම ඇස් වසාගෙන, මුහුණේ කාරුණික සිනහවක් පමණක් සමඟ අසුන් ගෙන සිටියහ. යම් කෙනෙකු උන්වහන්සේ හමුවීමට පැමිණිවිට, ඔවුන්ට ආචාර කර, ඔවුන්ගේ පැමිණීමට හේතුව විමසීමට පෙර, කෙටි සාකච්ඡාවක යෙදුණි. නමුත් පැමිණියේ කවරකු ද කියා බලන්නට තමන්ගේ දෑස් හැර බැලීමටවත් උන්වහන්සේ වෙහෙස නොවූහ. මෙය තරමක් අවිනීත යැයි සිතූ මම වරක්

උන්වහන්සේ එසේ කරන්නේ ඇයි ද කියා විමසුවෙමි. උන්වහන්සේ මෘදු ලෙස මෙසේ පැවසූහ: ''ඒ අය කව්ද යන්න වැදගත් ද? අප සැම දෙනාටම එකසේ නොසැලකිය යුතු නොවේ ද? ඇසට පෙනෙන්නේ මතුපිට පමණයි. අභ්‍යන්තරය පෙනෙන්නේ හදවතට පමණයි. එයයි සැලකිල්ලට ගත යුත්තේ.'' ධම්මාලෝක හිමියන් අපවත්වීමට මාස ගණනකට පෙර, ධම්මාලෝක හිමියන් කායික සම්පත්තියෙන් දුබල වූ අතර, උන්වහන්සේගේ ආශ්‍රමයේ තරුණ භික්ෂූන්ට උන්වහන්සේ රැකබලා ගැනීමට සිදුවිය. සමහර අයට මෙය වධාත් වෙහෙසකර කටයුත්තක් විය. තවත් භික්ෂුවක සහ මාත් උන්වහන්සේ වැසිකිළියට රැගෙන යන එක් අවස්ථාවකදී, අනෙක් භික්ෂුව මුහුණ දික්කර, වියපත් භික්ෂුවගේ පිටුපසට සරදම් ලෙස අංගචලනයක් කරනවා මම දුටිමි. මේ අතර ධම්මාලෝක හිමියන් වැසිකිළියෙන් එළියට පැමිණෙන විට, අනෙක් අය වෙනයම් තැනකට ගොස් සිටි නිසා මට රෝගී භික්ෂුව උන්වහන්සේගේ ඇඳ වෙතට ගෙන ඒමට සිදුවිය. මා එසේ කරන විට උන්වහන්සේ මා වෙතට හේත්තු වී, ''ඔවුන් සිතන්නේ මා දන්නේ නැහැ කියා. මම දන්නවා, ඒත් මම ගණන් ගන්නේ නැහැ'' යැයි කොඳුරමින්, ඊළඟට මඳ සිනහ පළ කළෝය.

ගොඩ්වින් සමරරත්න මහතා ඔහුගේ ජීවිතයේ බොහෝ කාලයක් පුස්තකාලයාධිපතිවරයෙකු ලෙස කාලය ගත කළේය. තරුණ වියේ සිටම ඔහු

බුදුදහම කෙරෙහි උනන්දුවක් තිබූ අයෙකි. 1970 මුල් කාලයේ සිටදීම ඔහු තමන්ගේ මිතුරන් සහ හඳුනන අය අතර, සුවිශේෂී ලෙස සන්සුන්ව සහ භාවනායෝගීව සිටින අයෙකු ලෙස දැනගන්නට තිබුණි. ශාන්ත දාන්තව, නිසලව සහ හික්මීමෙන් යුක්ත වීම, ශ්‍රී ලාංකික සමාජයේ ඉතා ඉහළින් ඇගයීමට පත් වූ අතර, ගොඩ්වින් මහතා මේ දෙකෙන්ම සැලකිය යුතු ලෙස වැදගත් විය. 1970 අවසාන කාලයේ දී ඔහු භාවනා පංති ආරම්භ කළේය. පළමුව, කුඩා මිතුරු කණ්ඩායමකටත්, ඊට පසු විශාල පිරිසකටත්, අවසානයේ දී ශ්‍රී ලංකාවේ කඳුකරයේ අගනුවර වූ මහනුවර භාවනා මධ්‍යස්ථානයක් ද බිහි කළේය. 2000 වසරේදී ඔහු මිය යනවිට, ශ්‍රී ලංකාවේ ඉතා හොඳින් දන්නා සහ සම්මානනීය ලෙස භාවනා වැඩසටහන් මෙහෙයවන ගුරුවරයෙක් ද විය.

ගොඩ්වින් මහතා විශේෂයෙන්ම නිරවුල්ව අදහස් පළනොකරන්නෙකි. ඔහු කායිකව විශිෂ්ට නොවේ. ඔහුට අධ්‍යයන හෝ ආගමික සුදුසුකම් ද නොතිබුණි. නමුත් ඔහු හමුවීමට පැමිණි සැමදෙනාටම මුළුමනින්ම ඔහුගේ කරුණාව සහ අනුකම්පාවෙන් බලපෑමක් ඇතිවිය. ඔහු ස්වාභාවික, ප්‍රීතිය දනවන ආශීර්වාදයක් ධනාත්මක අයුරින් විහිදුවේය. අනෙක් අය ඔවුන්ගේ චිත්තවේගී ශෝකයෙන් නිදහස් කිරීමට ඔහුට තිබූ කැමැත්ත ඔහුගේ එකම අභිලාෂය බව පෙනෙන්නට තිබුණි. එසේ කිරීමට ඔහුට අපූර්ව

හැකියාවක් තිබුණි. ඔහු ලබා දුන් අවවාද, ඉගැන්වූ ධෛර්යය සහ පිළිගන්වන ලද සහනය ඍජුවම ඔවුන්ගේ හදවතට එල්ල විය. එයට හේතුව ඒවා හදවතින්ම ඍජුව පැමිණි නිසාය.

ධම්මාලෝක හිමියෝ හෝ ගොඩ්වින් මහතා කිසිම විධිමත් දැනීමකින් යුතු ගුරුවරු නොවූහ. අනෙක් සැම දෙයටම වඩා, ඔවුන්ට ජනප්‍රිය ගුරුවරයෙකු වීමට අවශ්‍ය වික්ෂණභාවය හෝ කතාවේ චතුර බවක් නොතිබුණි. කිසියම් විශේෂ බලයක් හෝ ආධ්‍යාත්මික අවබෝධයක් තමන්ට තිබෙන බවක් ඔවුන් කියා නැත. මිනිසුන් වෙත ඇද බැඳ ගැනීමට ඇති හේතුව ඔවුන්මයි. ධම්මාලෝක හිමියන් සම්බන්ධයෙන්, ජ්‍යෙෂ්ඨ භික්ෂුවක වශයෙන් අඛණ්ඩව ධර්ම දේශනා සිදුකිරීමට අවශ්‍ය විය. උන්වහන්සේගේ අපවත්වීම සිදුවීමට සති කිහිපයකට පෙර තෙක් උන්වහන්සේ එය සිදු කළහ. ඉල්ලා සිටි කුමන විෂයය වුවත්, ඒ ඔස්සේ දේශනාව සිදු කළහ. ශ්‍රී ලංකාවේ ධර්මදේශනා සිදුකිරීම සම්බන්ධීකරණය කරන ගිහි පිරිස එක් විශේෂ විෂයයක් ඉල්ලා සිටීම සාමාන්‍ය දෙයක් විය. උන්වහන්සේ එවිට විගස එම විෂය ආදරය, අනුකම්පාව සහ කරුණාව යනාදි වශයෙන් දේශනය සිදු කළහ. යම් කෙනෙකු විදර්ශනා භාවනාව උගන්වන ලෙස ඉල්ලීමක් කළ විට තමන් වහන්සේ ඒ පිළිබඳව පැහැදිලි කිරීමට හෝ මාර්ගෝපදේශකයෙකු විදියට කටයුතු කිරීමට ප්‍රමාණවත් පළපුරුද්දක් නැති බව කියමින් එයට පැකිළෙති. නමුත් සැබෑ හේතුව එය නොවන බවට

මම සැක පහළ කරමි. උන්වහන්සේගේ මූලික කැමැත්ත වූයේ මෛත්‍රී භාවනාව පුරුදු කිරීමට මිනිසුන් උනන්දු කර ඔවුන් වඩාත් මෘදු, කරුණාවන්ත සහ අනුන් ගැන සැලකිලිමත් කරවීමයි.

නූතන මනෝවිද්‍යාව පිළිබඳව කතාබහ කිරීමේ දක්ෂයෙකු වූ සහ බටහිර දර්ශන විද්‍යාව සම්බන්ධයෙන් හොඳ දැනුමක් ඇති ගොඩ්වින් මහතාගේ භාවනාව කෙරෙහි ඇති ප්‍රවේශය ධම්මාලෝක හිමියන්ට වඩා පෘථුල එකක් වේ. එය සිහිකල්පනාව සහ ආදරය හෝ මානසික ගුණය සහ චිත්තවේගී සබඳතාව ලෙස ඔහු බොහෝ විට විස්තර කරන, සමාන ආකෘතිමය මූලද්‍රව්‍ය මත පදනම් වී ඇත. ඔහු කිසියම් විශේෂ භාවනාමය ශිල්පීය ක්‍රමයකට එල්බ ගත්තේ නැත. නමුත් ඔහු සැම කෙනෙක්ම තමන් දැනටමත් හොඳින් දන්නා හෝ තමන්ගේ පුද්ගල විශේෂතාවට ගැළපෙන ලෙස කුමන හෝ ශිල්පීය ක්‍රමයක් භාවිතා කරමින් මෙම ගුණාංග දෙකම වැඩි දියුණු කරගන්නා ලෙස උනන්දු කළේය. නමුත් ඔහුගේ ඉගැන්වීම් සහ උපදෙස් හුදෙක් සාර්ථක ඒවා නොවීය. එයට හේතුව, ඒවා පැහැදිලි, සරල සහ තමන්ගේ මත අනුන්ට පටවන ඒවා නොවන නිසාය. මිනිස්සු එය හදවතට ගත්හ. එයට හේතුව ඔහු පැහැදිලිවම කල්පනාකාරී බවින් සහ ආදරයෙන් පිරී සිටි පුද්ගලයෙකු නිසාය. තමන් ඉගැන්වූ දෙයට ඔහුගේ පෞරුෂය, විශ්වසනීයත්වය සහ සමීපබව ලබා දුන්නේය.

ධම්මාලෝක හිමියන් සහ ගොඩ්වින් මහතා යන චරිත දෙක මෙම ග්‍රන්ථය රචනා කිරීම සඳහා පිබිදීමක් ඇති කළේය. ඔවුන්ගේ සමහර දැනුම සහ අදහස් එයට ඇතුළත් කර ඇත. මා ලියා ඇති සමහර දේ ද බෞද්ධ දර්ශන විද්‍යාව සහ භාවනාව හා සමඟ ඇති වූ සමීප බවින්, ආදරය පිළිබඳව සිදුකර තිබෙන සමකාලීන අධ්‍යයනයන් කියවීමෙන්, සහ මගේම සිතුවිලි සහ අත්දැකීම් ද බලපෑමක් ඇතිකර ඇත.

ආදරය සැබැවින්ම ලිවීමට පහසු මාතෘකාවක් නොවේ. මෙම විෂයය පිළිබඳව දාර්ශනිකයන්, මනෝවිද්‍යාඥයන් සහ සමාජවිද්‍යාඥයන් විසින් සිදුකරන ලද අධ්‍යයනයන් සාමාන්‍යයෙන් ස්වරූපයක් එක් හෝ තවත් ස්වරූපයක් අරමුණු කරන්නේ, වඩාත් පොදුවේ යථාවෙන් ඇත් වූ හෝ විවාහය පිළිබඳ ආදරය, සහ බොහෝ විට ''ආදරය'' යන වචනය භාවිත කරන්නේ එයින් අදහස් කරන්නේ කුමක් ද යන්න පැහැදිලි නොකරමින්ය. විෂයය පිළිබඳ ජනප්‍රිය ලේඛන සහ දේශනා ගතිලක්ෂණාත්මක අයුරින් හණමිටි අදහස් සමූහයක් සහ උඩට ඔසවා තබන හැඟීම් උපද්දන අතිශය උද්‍යෝගිමත් හිම්කම් කියාපෑම් අතර අතරමං වෙයි. නමුත් සැබැවින්ම මේවායින් යථාර්ථවාදී සිතුවිලි ඇති නොවෙයි. බොහෝ පිරිසකට හඳුනා ගැනීමට හැකිවන සේ සහ සාමාන්‍යයෙන් ආදරය වශයෙන් සිතූ බොහෝ අත්දැකීම් ආවරණය කරන ආදරය නිර්වචනය කිරීමට මම උත්සාහ ගෙන ඇත්තෙමි. බුදුපියාණන්

වහන්සේ මෛත්‍රිය වශයෙන් හැඳින් වූ පොදු හෝ සහෝදර ආදරය පිළිබඳව ප්‍රධාන වශයෙන් ලිවීමට මම පළමුව අදහස් කළෙමි. නමුත් ඉහළම ආදරය සමහර විට විශේෂයෙන් ඉතා සමීප වෙනත් වර්ගවලින් ප්‍රමුඛත්වයක් ගෙන ඇති බව වහා පැහැදිලි විය. එය විචිත්‍ර වියමනකින් නිමැවූ රෙද්දකින් නූලක් අදිනවා වැනිය. එම නූල පිටතට එන විට, තවත් බොහෝ නූල් ඒ සමඟ පිටතට ඇදේ. ඒ අනුව මා අවසානයේ හය ආකාර වෙනස් වූ ආදරයන් පිළිබඳව ගවේෂණය කිරීමට මෙහෙයවන ලදී. අනෙක් වර්ග මෙහි ඇතුළත් කරන්නට ඉඩ තිබුණු නමුත් බුදුපියාණන් වහන්සේට ඒ පිළිබඳව දේශනා කරන්නට තිබුණු ඒවා හෝ බුදුදහම ඇදහීමට අදාළ ඒවාට පමණක් සීමා කිරීමට මම සිතුවෙමි.

මගේ කියවීම් සහ විග්‍රහයන් ඉදිරියට යනවිට, ආදරය වටා සාවද්‍ය මත සුළියක් තිබෙන බව මම වහා දැනගත්තෙමි. මෙම සාවද්‍ය මත අතරෙන් වඩාත් සැලකිය යුතු කරුණ වන්නේ ආදරය පෘථුල අයුරින් දැනෙන සහ පහසුවෙන් හැඟීම් උපදවන අත්දැකීමක් බවයි. එය නිමාවක් නැතිව ගීත සහ කථාන්දරවලින් සමරයි. එය උත්සුකලෙස විවෘතව ප්‍රකාශ කෙරේ. බොහෝ දෙනාට විසඳුම ලෙස, සමහර විට සියලු මිනිස් ප්‍රශ්නවලදී පිළිගැනේ. නමුත්, සැබැවින්ම ආදරය දුර්ලභ නොවේ. එය සත්තකින්ම සාමාන්‍යයෙන් සිතන පරිදි නිතර සිදුවන හෝ කල් පවතින දෙයක් නොවේ. බොහෝ දියුණු රටවල දික්කසාද සංගණනවලට

අනුව, 40 - 55 ප්‍රතිශතයක විවාහ දික්කසාදවලින් අවසන් වේ. ඒවායින් බොහොමයක් කර්කශ බවින් යුක්තයි. එසේම විවාහ වී සිටින මිනිස්සු ද සැමවිටම තමන්ගේ කලත්‍රයන්ට ආදරය නොකරති. උසාවිවලට ඉදිරිපත් වන පවුල්-අවුල් සහ කුඩා පැමිණිලිවලින් නිමක් නැතිව තැවෙන නඩු පෙරට්ටුවලින් පෙන්නුම් කරන්නේ සහෝදර - සහෝදරියන්, නෑනා - මස්සිනා, මාමා - නැන්දා, අසල්වැසියන් සහ මිතුරු - මිතුරියන් අතර තිබෙන සබඳතා අප ප්‍රමුදිතව සිතන තරම් ඉවසා දරා සිටින්නට හැකි ඒවා නොවන බවයි. කලත්‍රයන් අතර ඇති ආදරය, පවුල් අතර ඇති ආදරය සහ අසල්වැසියන් අතර ඇති ආදරය බොහෝ විට කලකිරීම්වලට පත් වේ. ඉතින් සමස්ත ආදරය ගැන කවර කථා ද? ආදරය පිළිබඳව ඉතා ව්‍යක්ත සහ සසල කරවන අයුරින් කථාකර හෝ රචනාකර ඇති වැදගත් පුද්ගලයන් සමහර විට තමන්ගේ සම්බන්ධකම් සහ ප්‍රේම සම්බන්ධතාවලදී දුක්ඛිත තත්ත්වයක පසුවීම ඛේදවාචක පරස්පර විරෝධී බවක් පෙන්වයි. පළමුවන කොරින්තියන් 13 ද ඒ අතරම ප්‍රචණ්ඩ කෝපයෙන් යුදෙව්වන්ට ද්වේෂ කිරීම ඇඩොල්ෆ් හිට්ලර්ගේ ප්‍රචණ්ඩත්වය හා සම්පූර්ණයෙන්ම සමාන බව මාර්ටින් ලූතර් ඔහුගේ ඉතා ඉහළ දේශනාවකින් ප්‍රකාශ කළේය. බොහෝ මිනිසුන්ගේ මනසේ රැඳී ඇති, මෘදුගුණය සහ කරුණාබර ඉවසීමේ සංකේතාත්මක මූර්තිය වූ මහත්මා ගාන්ධිතුමා ඔහුගේ බිරිඳ සහ පුත්‍රයන්ගෙන් කෲරත්වයට අදාළව ඉල්ලීම් කර ඇත. අපගේ ආගමික ආයතන ඔවුන්ගේ

ඉගැන්වීම්වලදී ඉතා වැදගත් දේ වශයෙන් ප්‍රිය මනාප සහ කමාකරනසුලු ආදරයක් ලබා දෙයි. නමුත් ඔවුන්ට ඔවුන්ගේ එකම දෙවියන්ට දේවධර්මමය වෙනස්කම් සහ වැදීම් සමගියෙන් පසෙක දැමිය නොහැකිය.

මේ කිසිවක් ආදරයේ වැදගත්කම අහෝසි නොකරයි. නැතහොත් එහි සුන්දරත්වය හීන නොකරයි. නමුත් ආදරයක් ඇතිවී එය අනෙක් අය සමඟ බෙදාහදා ගැනීම පහසු දෙයක් නොවන බව යම් කල්පනාකාරී පුද්ගලයෙකුට මඳකට නැවතී සිතා බැලිය හැකිය. එයට කැපවීම සහ උත්සාහය, ස්වයං-අවංකබව සහ සමහර විට සැලකිය යුතු තරම් ආත්ම-පරිත්‍යාගය ද අවශ්‍ය වේ. අපගේ හදවත් ආදරයෙන් පුරවා අපගේ සිතුවිලි, වචන සහ ක්‍රියාවන්ට ඉඩ හැරීමට වඩා ආදරය ප්‍රභාවත් කිරීම පහසුය. මම මගේ ප්‍රත්‍යවේක්ෂණයන් තුළදී සමහර විට මනසින් සත්‍ය නොසලකා හරිමින් ආදරය පිළිබඳව යථාර්ථවාදීව කථා කිරීමට උත්සාහ කර ඇත්තෙමි.

සම්පූර්ණයෙන්ම සැමදෙනාම යම්කිසි හෝ අවස්ථාවක ආදරය කර ඇත. ආදරය කිරීමට උත්සාහ කර තිබීම හොඳ ප්‍රවෘත්තියකි. අප සැම දෙනාටම ආදරය කරන්නට හැකි බවට හෝ එය අප සිල්ලන්ම සතු ස්වාභාවිකව වැඩිදියුණු කළ හැකි හැකියාවක් ලෙස එකඟ වීමට අවධානය ගන්නාවූ සාක්ෂියක් වේ. අපගේ ආදරය මිනිසුන් ස්වල්ප දෙනෙකුට පමණක් එල්ල කිරීමෙන්

ඔබ්බට ගොස්, සැම දෙනාම වෙත ව්‍යාප්ත කිරීම, සැබැවින්ම සියලු සචේතනික ජීවීන්ටම යැයි පැවසීම සැබැවින්ම බුදුදහම මේ සම්බන්ධව එකඟ වනු ඇත, එයට එකතු කරනු ඇත. බුදුපියාණන් වහන්සේ හරියටම මෙසේ කිරීම අදහස් කරමින් - අපට දැනටත් තිබෙන ආදරය ශක්තිමත් කිරීමට, ඉහළ මට්ටමක ආදරයකට එය මාරු කර ඊට පසු ඒ සැම උවමනාවෙන් අනුගමනය කිරීමට යනාදී වශයෙන් ආධ්‍යාත්මික ව්‍යායාම් පෙළක් උගන්වා ඇත.

මෙම ග්‍රන්ථයේ පරිච්ඡේද තුනක් ආධ්‍යාත්මික ව්‍යායාම් පැහැදිලි කිරීමට වෙන්කොට ඇත. මෙම විග්‍රහයන් මම 2012 වසරේදී සිංගප්පූරුවේදී සිදුකරන ලද ධර්මදේශනා පෙළක පටිගත කළ පිටපත්වල අන්තර්ගතය පදනම් කරගෙන ඇත. මෙම දේශනා පිළියෙල කරන විට දී මම ආදරය පිළිබඳ තෝරාගත් සමකාලීන රචනයන් සහ අධ්‍යයනයන් කියවීමි. ඒවායෙන් වඩා ප්‍රයෝජනවත් වූ ඒවා මෙම විෂයය පිළිබඳව වඩා ගැඹුරෙන් ගවේෂණය කිරීමට කැමැති පුද්ගලයන්ට නිර්දේශ කරමි. ඒවා Irving Singer's magisterial three-volume, The Nature of Love and his Philosophy of Love, Pitirim Sorokin's The Ways and Power of Love, Erich Fromm's perennial classic The Art of Loving, and Simon May's Love: A History. Robert Sternberg and Michael Barnes' The Psychology of Love. මේ සියල්ලම විෂයය පිළිබඳව නූතන පර්යේෂණ හරහා හසුරුවන්නට මට උපකාර විය. වෙනත් අයටත්

ඔවුන්ගේ ග්‍රන්ථයකට උපකාර වන්නට හැකි වේ. ඇඩම් පිලිප් සහ බාබරා ටේලර්ගේ කරුණාවන්ත බව On Kindness නමැති චමත්කාර ජනක කෙටි අධ්‍යයනය ද සැඟැවුණු ඇත්ත දැකීමේ හැකියාව ඇති කරවන්නකි. බෞද්ධ කර්තෘවරුන් අතරෙන්, මම විශේෂයෙන් නිර්දේශ කරන්නේ ඥානපෝනික හිමියන්ගේ, කුඩා නමුත් විශිෂ්ට, **The Four Divine Abidings,** Thich Nhat Hanh's books,: බොහොමයක්, වඩාත් ප්‍රසිද්ධ Cultivating the Mind of Love and Teachings on Love, සහ ෂැරන් සලස්බර්ගේ Loving-kindness: the Revolutionary Art of Happiness. *දලයි ලාමාගේ* An Open Heart සහ The Compassionate Life *ද අත්‍යවශ්‍ය කියවීම් වේ.*

සටහන්

1. ගොඩ්වින් සමරරත්න මහතා පිළිබඳව කෙටි ජීවන චරිතාපදානය සඳහා බලන්න The Gentle Way of Buddhist Meditation, 2007.

පරිවර්තකගේ සටහන

බොහෝ පිරිසකට හඳුනා ගැනීමට හැකිවන සේ සහ සාමාන්‍යයෙන් ආදරය වශයෙන් සිතූ බොහෝ අත්දැකීම් ආවරණය කරමින් Like Milk and Water mixed නමැති ග්‍රන්ථයේ කතුවරයා වූ ඕස්ට්‍රේලියාවේ පූජ්‍ය ශ්‍රාවස්ථි ධම්මික හිමියන්ට එය සිංහලට පරිවර්තනය කරන්නට මට අවසර දීම පිළිබඳව මම මගේ ගෞරවය පුද කරමි.

මෙම ග්‍රන්ථය පරිවර්ථනය කිරීමෙන් පසු එය කියවා බැලූ වෛද්‍ය ධනුෂ්ක දිසානායක සහ අරුන තලගල මහතාට ස්තූතිවන්ත වෙමි.

සිංහල බසින් ග්‍රන්ථ පරිහරණය කරන පින්වතුන්ට මෙය ප්‍රයෝජනවත් වේ යැයි මම විශ්වාස කරමි.

මගේ මේ වෑයම හුදෙක් ධර්ම දානයයි.

මන්ජරී පීරිස්

86, දහම් මාවත

මහරගම

2021

1.ආදරය යනු කුමක් ද?

මිනිස් අත්දැකීම් ස්වල්පයක් පිළිබඳව වඩාත් සලකා බලා ඇත. බොහොමයක් ගැන කතාබහ කර ඇත. බොහොමයක් පිළිබඳව ආදරයට වඩා දැඩි ආශාවක් දක්වා ඇත. ගුවන්විදුලියේ වාදනය කරන බොහෝ ගීත ඒ පිළිබඳවයි. ජනප්‍රිය සාහිත්‍ය සහ චිත්‍රපට හොඳ ප්‍රතිශතයක් එම විෂයය ගැන කථා කරයි. ගුඪවාදීන්, දේවධර්මධරයන්, දර්ශනවාදීන් සහ වඩාත් මෑතකදී මනෝවිද්‍යාඥයන් එය පැහැදිලි කිරීමට උත්සාහ කර ඇත. ක්‍රමයෙන් ස්ථාපනය වන යම් විරෝධයකට, හෝ පසුව, ආගමික නායකයෝ සහ වෙනත් සැලකිලිමත් පුද්ගලයෝ මෙවැනි දේ කියති: ''අපට එකිනෙකාට ආදරය කිරීමට ඉගෙන ගන්නට හැකිනම් පමණක් ...''

ලෝකයේ වඩාත් වැදගත් මිනිසා ලෙස සලකන, දෙවියන් වහන්සේට අනුව හරය වන්නේ ආදරය බව බයිබලය කියා සිටියි. පැහැදිලිව මෙම අත්දැකීම, එහි ස්වභාවය කුමක් වුවත්, මිනිස් සංහතියට වැදගත් ලෙස අදාළ වේ. සැමවිටම එසේ පවතී. නමුත් එයට දක්වා ඇති සියලු අවධානයන් තිබියදීත්, නිශ්චිතවම ආදරය යන්න ගිලිහී යමින් පවතියි. අප අපගේ දෙමව්පියන්ට, දරුවන්ට, සහ අසල්වැසියන්ට ආදරය කරන බව අපට කිව හැකිය. මෙම විවිධ පුද්ගලයන් කෙරෙහි අපට ඇති ආදරයේ පොදු අංග තිබෙන බව පැහැදිලි නමුත්, ඒවායේ හරියටම වැදගත් වෙනස්කම් තිබෙන බව ද පැහැදිලිය. කලත්‍රයාට ආදරය කිරීමේ දී ලිංගික සමීපතාව ඇතුළත්වන අතර, සහෝදරයන්ට හෝ දරුවන්ට ආදරය කිරීමේදී එය එසේ නොවේ. ''අපි ස්පාඤ්ඤයට ආදරය කරමු'' හෝ ''අපි මොසාට්ට ආදරය කරමු'' යනුවෙන් පැවසීම සම්පූර්ණයෙන්ම සාමාන්‍යයි. නමුත් නැවතත්, එවැනි ආදරයන්හි කොටස් මස්-සහ-ලෙයින් ඇති වූ පුද්ගලයෙකු කෙරෙහි ඇතිවන ආදරයට වඩා බොහෝ සෙයින් වෙනස් වේ. තවදුරටත් කරුණු ව්‍යාකූල කරවන සාධකය නම් සමහර විට මිනිසුන් සැබැවින්ම ආදරය නොකරන විටත්, තමන් ආදරය කරනවා යැයි සිතමින් එසේ කීමයි. ''මම ඔබට ඇත්තටම ආදරය කරමි නමුත් ...'' යැයි සංවාදයක් ආරම්භ කරමින් සහ පසුව අප්‍රසන්න ලෙස එකිනෙකාට දොස්පවරා ගැනීම් ලැයිස්තුවක් සහ අතිශයින් නොරුස්සන පැමිණිලි කිරීමත් මම අසා ඇත්තෙමි.

එසේ නම්, අපි ආදරය යනුවෙන් හඳුන්වන මෙය කුමක් ද? ආදරය පිළිබඳව කර තිබෙන බොහෝ විස්තර පැහැදිලි කිරීමකට වඩා ප්‍රශස්තියක්

හෝ අත්‍යන්ත වර්ණනාවකි. ''ආදරය ඉන්ද්‍රිය හැඟීම්වල කාව්‍යයි''. ''ආදරය ආත්මයේ අලංකාරයයි.'' ''ආදරය යහපත් බවේ ප්‍රීතියයි, ප්‍රඥාවන්ත බවේ විස්මයයි, දෙවිවරුන්ගේ විමතියයි''. මෙවැනි කියමන් සහ වෙනත් ශබ්දකෝෂවල සඳහන් උපුටාගැනීම් එවැනි ඇතුළත් බොහෝ දේ යෝජනා කරන්නේ ආදරයේ ප්‍රබල මනෝභාවයන් සහ වර්ණවත් කල්පනාමාත්‍ර අමතමින්ය. නමුත් ඒ පිළිබඳව කිසිම ප්‍රයෝජනවත් දෙයක් සැබැවින්ම එයින් අපට නොකියයි. උණුසුම් අර්ථ ව්‍යාකූලබවකින් ලෙහෙසියෙන් කලබල නොවන යථාර්ථයකට වෙනස් වෙමින්, ආදරය පිළිබඳව නිර්වචනය හෝ විස්තර කිරීමට බොහෝ ප්‍රයත්නයන් ගෙන ඇත. සමහර විට, මේ අතරෙන් ඉතාමත් ප්‍රසිද්ධ වන්නේ බටහිර ආධ්‍යාත්මික විශ්වාසයයි. මෙය ඉදිරිපත් කර ඇත්තේ ටාසුස්වල පෝල්, කොරින්තන්ස්වලට ඔහුගේ සන්දේශය තුළින්ය. පෝල් අගපේ නම් ග්‍රීක වචනය භාවිතා කර ඇත. මෙයින් සාමාන්‍යයෙන් ඉදිරිපත් කරන්නේ කරුණාව හෝ ආදරය හෝ සමහර විට සහෝදර ආදරයයි. ''ආදරය ඉවසීමයි, ආදරය කරුණාවයි. ආදරය ඊර්ෂ්‍යා නොකරයි, එය පුරසාරම් නොදොඩයි, එය මානය නොවේ. එය අවිනීත නොවේ, එය ආත්මාර්ථකාමී නොවේ, එය පහසුවෙන් කෝපයට පත්වීම නොවේ, එය වැරදි මතක තබා ගන්නේ නැත. ආදරය නපුරේදී සතුටට පත් නොවේ, නමුත් සත්‍යය සමග සන්තෝෂ වේ. එය සැම දෙයක්ම විශ්වාස කරයි, සැම දෙයක්ම බලාපොරොත්තු වේ, සැම දෙයක්ම ඉවසයි''[1]

පෝල් විසින් මෙහි දක්වා ඇති ගතිලක්ෂණ 14න් භාගයකට වඩා ඍණාත්මක ඒවායි. ඒ, ඒවායින් අපට කියන්නේ ආදරය යනු කුමක් ද? සහ ආදරයෙන් කරන්නේ කුමක් ද? යන්න නොව, ආදරය නොවන්නේ මොනවාද? හෝ ආදරයෙන් නොකරන්නේ මොනවාද? යන්න නිසායි. මෙය සමහර විට අහම්බයක් නොවේ. මීට පෙර සහ ඒ කාලයේ සිටම බොහෝ අය මෙන්ම පෝල් ද අවබෝධ කරගෙන ඇත්තේ, සමහර දේවල් නිර්වචනය කිරීමේදී ඒවා මොනවාද යන්න කීමට වඩා ඒවා මොනවාද යන්න නොකීම පහසු බවය. මෙය විශේෂයෙන්ම ආදරය වැනි බහු-ආංශික ගුණයක් සඳහා නිවැරදි වේ.

බුදුපියාණන් වහන්සේ ඉඳහිට අව්‍යාපාද වැනි වචන ප්‍රායෝගිකව වෛරය නොවන බව, හෝ අදෝස, අවෛරය යනාදිය ආදරයට භාවිතා කරමින්, මෙයම කළහ. පෝල් විසින් ආදරයේ ධනාත්මක ගුණාංග වශයෙන් සඳහන් කළ ඉවසීම, කරුණාව, නිහතමානීකම සහ පරාර්ථකාමී බව ආදිය සම්බන්ධයෙන් මිනිසුන් එකඟ වනවා ඇත. නමුත් අනෙක් අය බොළඳකමින් සහ ආශාවෙන් සැම දෙයක්ම බොහෝ සෙයින් විශ්වාස කරමින් සහ බලාපොරොත්තු වෙමින් අනුමැතිය පළ කරයි යන සැකය මට ඇත. පැරණි බෞද්ධ ග්‍රන්ථයක් වූ චුල්ල නිද්දේස, ආදරය මෙසේ නිර්වචනය කරයි: ''ආදරය යනු මිත්‍රශීලී ස්වභාවයක් ඇතිව මිත්‍රත්වයෙන් හැසිරීමයි.''[2]

සාමාන්‍යයෙන් යථාවෙන් ඇත් වූ සහ මිතුරු මිතුරි ආදරය හා සම්බන්ධ හැඟීමක ගැඹුර නොවැදගත් යැයි නොසලකා හැරීම මෙයින් අදහස් කෙරේ. මෙය හඳුන්වන දයාව හෝ හොඳහිත හා වඩාත් සමීපව සමාන වේ. 5වන ශතවර්ෂයේ ඉන්දියානු බෞද්ධ විද්වතෙකු වන බුද්ධඝෝෂ වඩාත් නිශ්චිත ලෙස මෙසේ ලිව්වේය: ''ආදරය අනෙක් අයගේ ශුභසිද්ධිය ඉහළ දමන්නක් වශයෙන් විස්තර වේ. එසේම එහි කාර්යය වන්නේ ඔවුන්ගේ ශුභසිද්ධිය කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීමයි. පීඩා හිරිහැර ඉවත් කිරීම එයින් විද්‍යමාන වේ. එසේම එහි සමීපතම අපේක්ෂාව වන්නේ මිනිසුන්ගෙන් ආදරණීය ස්වභාවයක් දැකීමය. නොමනාපය අඩුවූ විට එය සාර්ථක වන අතර, ඇලී සිටීමේ ප්‍රවණතාව වැඩිවූ විට, එය අසාර්ථක වේ."[3] තරමක් අස්වාභාවික වුවත්, මෙහිදී බුද්ධඝෝෂගේ අවබෝධය වැදගත් වේ. එහිදී ප්‍රාථමිකව ආදරය යනු අනුන්ගේ ශුභසිද්ධිය කෙරෙහි සැලකිලිමත්වීම නිසා ඇතිවූ පෙලඹීමෙන් (හිතාකාරප්පවත්තිලක්ඛණා මෙත්තා), තමන්ට සහ අනුන්ටත් යමක් කිරීමයි. සත්ත්වයන් බොහෝ දුරට ස්වභාවයෙන්ම ආදරණීය හෝ ආදරයට යෝග්‍ය වස්තූන් (මනාපභාව) යන්න ඔහුගේ අදහස වීම සිත් ඇදගන්නාසුලු දෙයකි.

අප නූතන කාලයට එන විට, ආදරය පිළිබඳ වඩ වඩාත් සිතට කාවදින ගවේෂණ අපට ලැබීමට පටන් ගනියි. ඔක්ස්ෆර්ඩ් ශබ්දකෝෂයට අනුව, ආදරය යනු ''ගැඹුරු ආදරයක තියුණු හැඟීමක්'' හෝ ''යම් කෙනෙකුට ඇති ගැඹුරු ප්‍රේමණීය හෝ ලිංගික බැඳීමකි.'' නමුත් ස්ථිරවම හුදෙක් බැඳීමකට සහ ලිංගික ආශාවකට වඩා ආදරය කිරීමට තවත් බොහෝ දේ තිබේ. සිග්මන්ඩ් ෆොයිඩ් සැක සහිත සහ විපරීත දෘෂ්ටියකින් ආදරය පිළිබඳව නිරීක්ෂණය කළේය. ඔහු එය ''බලාපොරොත්තු-නිෂේධනය කරන කාමය'' වශයෙන් බැහැර කළේය. ඔහුගේ මතයට අනුව ආදරය ලිංගික අදහසට ඔබ්බෙන් තිබෙන වඩා යහපත් ස්වරූපයකි. මාර්ටින් ලූතර් කිං ආදරය හැඳින්වූයේ, ''සියලු ජීවිත එකිනෙකට සම්බන්ධ කරන බව යන කාරණය හඳුනාගැනීමයි.'' ''සියලු මිනිස් සංහතිය සම්බන්ධ වී සිටින්නේ තනි ක්‍රියාවලියකය.'' මෙවැනි දෙයක් පුද්ගලයන් දෙදෙනෙකුගේ මනසේ එකිනෙකා කෙරෙහි තදින් ආදරය කිරීමක් පසුකර යෑමක් විය නොහැකිය. ජනප්‍රිය ලේඛක එම්. ස්කොට් ආදරය මෙසේ අවබෝධ කරගෙන ඇත. ''තමන්ගේ ආත්මය තමාගේම හෝ තවත් අයෙකුගේ ආධ්‍යාත්මික වැඩිදියුණුව සඳහා පැතිරවීමට ඇති කැමැත්ත'' යි.[4]

මෙය සහ සැබැවින්ම කිං ගේ අර්ථදැක්වීම වන්නේ ඔවුන් ප්‍රේමය හා සබැඳි ආදරය සහ සමීප මිත්‍රත්වය සම්පූර්ණයෙන්ම බැහැර කිරීමය. බොහෝ මිනිස්සු ආධ්‍යාත්මික ප්‍රාර්ථනාවන් නොමැතිව, අව්‍යාජ ආදර සබඳතාවල සම්බන්ධ වී සිටිති. මානසික වෛද්‍ය සහ ලේඛක කොලින් මරී පාර්ක්ස් ආදරය මෙසේ නිර්වචනය කළේය: ''මානසික බැඳීමක් එක් පුද්ගලයෙක් තවත් පුද්ගලයෙකුට ස්ථිර කාලයකට බැඳ තබයි."[5] ආදරයේ විවිධාකාර හැඟීම් බොහොමයක් අනුගමනය කිරීමට තරම් මෙය විශාලය. නමුත් එයට වෛරය

ද සලකුණු කළ හැකිය. කු ක්ලක්ස් ක්ලෑන් සාමාජිකයන් සමහර විට ඒ හා සමාන මානසික බැඳීමක් බෙදා දෙන නමුත්, බොහෝ මිනිසුන් ආදරය වශයෙන් සිතන දේ මෙන් වැදගත් නැත.

නූතන චින්තකයන් ආදරය වශයෙන් අරුත් දක්වන අංගය නම් ''සවිමත් සැලකිලිමත් බව'', ''බැඳීම'' හෝ ''වටිනාකමක් පිරිනැමීම'' යි. නැවතත් බොහෝ ආදර වර්ගවලට මෙම අංග ඇත. නමුත් ඒවාට වෙනත් වැදගත් හෝ වඩාත් නිශ්චිත ඒවා ද ඇත. ආදරය, මූලිකව අප්‍රසන්න පුද්ගලයන් කෙරෙහි ද ඇතුළුව කරුණාවන්ත ආකල්පයක් බව වෙනත් නිරීක්ෂකයන් අවධාරණය කර ඇත. ඉංග්‍රීසි ජාතික අසම්මත ක්වෙන්ටින් ක්‍රිස්ප් ''ආදරය තමන් අකැමැති පුද්ගලයන් කෙරෙහි ප්‍රසන්න වීමට උත්සායක් දරන බව කියයි.'' මෙය සහ සමාන නිර්වචන, තවත් අයෙකු හෝ අය සමග සබඳතා පැවැත්වීම අනිවාර්යයෙන් ආදරය උණුසුම් හැඟීමක් නොවන බව හඟවයි. නමුත් අප අප්‍රසන්න ලෙස දකින මිනිසුන්ට ප්‍රතිප්‍රහාර දීමට ඇතිවන නැඹුරුතාවක් කැඩීමට, යටපත් කිරීමට හෝ වළක්වාලීමට පවත්නා උත්හාහයකි.

මෙම නිර්වචන සහ විස්තර තිබෙන තරමට යහපත් වේ. නමුත් සියලු ආදරයන් ප්‍රේමයක් හෝ දිව්‍යමය ආවේගයක් හෝ ආශාවක්, උද්වේගයක් හෝ කලාවක් නොවේ. සමහර විට ආදරය ගැන අදහස් පළ කිරීමට දුෂ්කර වී ඇත්තේ සහ මෙතරම් පුළුල් විවිධත්වයකින් යුක්ත වන්නේ, ආදරය යන වචනය භාවිතා වන්නේ ඉතාමත් අවිධිමත් ලෙස නිසාය. ''මම චීන ආහාරවලට කැමැතියි'' යන ප්‍රකාශයෙන් අදහස් කෙරෙන හැඟීම් සහ ආකල්ප ''අපි අපේ දියණියට ආදරෙයි'' යන අදහසත් අතර ඇත්තේ ස්වල්ප වූ සමාන බවක්ය. කැමැතියි, ප්‍රියයි හෝ වඩා කැමැතියි යන වචන සැබැවින්ම වඩා සුදුසු වන අවස්ථාවලදී ආදරය යන වචනය නිරන්තරව භාවිත වේ. හොඳහිත, සමීපබව සහ ළැදියාව යනුවෙන් සඳහන් තත්ත්වයන් අවසන් වී ආදරය ආරම්භ වනවිට, ඒවායේ මායිම් පිළිබඳ ප්‍රශ්න ඇති වේ. ආදරය පිළිබඳව, එහි සියලු වර්ණ සහ ආකෘති, එහි විදහා පෑම් සහ අනුගමනය කළ යුතු ආකාර උවමනාවෙන් ගැනීමට නිර්චනය කළ හැකි එක් වචනයක් තිබේද? අනුගමනය කරන පිළිබිඹුව පදනම් වී ඇත්තේ ආදරය ක්‍රියාකාරී උනන්දුවකින් බලා ගන්නා, වෙනත් අයෙකු හෝ අය කෙරෙහි සංවේදනාත්මකව සැලකීම සහ සාමාන්‍යයෙන් ධනාත්මක හැඟීම් හා කුලුපගතාවක් ඇතිකර ගැනීමට ඇති ආශාවක් යැයි යන අවබෝධ මතයි. වඩාත් පොදුවේ ආදරය පිළිබඳව හඳුනාගෙන සහ එකඟත්වයට පැමිණි එක් වර්ගයකට අයත් සහ සාමාන්‍යයෙන් බොහෝ සේ නම් පටබඳින ලද මානසික තත්ත්වයන් ඇතුළත් කිරීමට මෙම නිර්වචනය උත්සාහ ගනී. එය බෞද්ධ දර්ශනය සහ මනෝවිද්‍යාව පිළිබඳ අවබෝධයක් මෙහෙයවයි. නමුත් එය උපදේශකයෙකු වශයෙන් මා ලත් අත්දැකීම් සහ ආදරය පිළිබඳව කරන ලද නූතන අධ්‍යයනයන් සම්බන්ධයෙන් ලැබූ යම් හුරුපුරුදුකම් හේතුකරගෙන

අවබෝධයක් ලබා දෙයි. ආදරය එකට එක් කරන, නිර්වචනය කරන ගුණාංග පහ තවදුරටත් ගැඹුරු ලෙස අපි සැලකිල්ලට ගනිමු.

යම්දෙයක් පිළිබඳව උනන්දු වීම යනු යම් කෙනෙකුගේ අවධානය එහි නිරත වීමට සහ එය වඩාත් හොඳින් දැනගැනීමට ඇති උවමනාවත්ය. පුද්ගලයන් දෙදෙනෙකු පළමුවරට ආදරය කරන්නට පටන් ගත්විට, ඔවුහු එකිනෙකා මානසික සහ කායික වශයෙන් සෝදිසි කරමින් එකිනෙකා හඳුනා ගැනීමට තමන්ගේ කාලය බොහෝ සෙයින් වැය කරති. පළමුව වෙන කිසිම දෙයකට වඩා ඔවුන්ගේ උනන්දුව කුතුහලයයි. පසුව, තමන්ගේ ප්‍රියයා හොඳින් දැනගනිමින්, ඔවුන්ගේ පුරුදු, කැමැත්ත සහ අකැමැත්ත සහ ඊට පසුව ඒවා සැලකිල්ලට ගනිමින්, මෙම උනන්දුව තමන්ගේ ප්‍රියයා සතුටු කිරීමට ඉඩ දෙයි. මෙය දෙදෙනා අතර වැඩෙන බැඳීම ශක්තිමත් කරයි. වසර ගණනාවක් විවාහවී සතුටින් සිටින අය සමහර විට අවංකවම පවසන්නේ තමන්ගේ සහකරුවන් යමක් කියන්නට පළමුව, කියන්නට යන්නේ කුමක් ද කියා බොහෝ විට තමන් දන්නා බවයි. වර්ෂ ගණනාවක් එකට ජීවත්වීමෙන් ඔවුහු ඒ ආකාරයෙන් එකිනෙකා පිළිබඳව, කිසිම විටක දැනහැඳින ගත නොහැකි සමීප දැනහැඳින   ගැනීම් පවා දනිති.

සැබෑ ආදරයන් ඇත්තේ එකකි. නමුත් හොඳ අනුකරණ බොහෝ තිබේ.
- ලා රොචෙෆෞකව්කි

තමන්ගේ රෝගීන් පිළිබඳව ගැඹුරු ලෙස සැලකිලිමත් වෛද්‍යවරයෙක් ඔවුන් පිළිබඳව සහ ඔවුන්ට පීඩා ඇතිකරන රෝග පිළිබඳව සැම දෙයක්ම දැන ගැනීමට උත්සාහ කරයි. තරුණ ආදරවන්තයන් තමන් පිළිබඳව තොරතුරු නිරන්තරව හෙළිකරමින් සහ තමන්ගේ ප්‍රියයාගෙන් ඔහුගේ හෝ ඇයගේ තොරතුරු ඉල්ලා සිටිමින් සිටින නමුත්, අව්‍යාජ ලෙස සැලකිලි දක්වන උපදේශකවරයා තමන්ගෙන් උපකාර බලාපොරොත්තුව පැමිණෙන මිනිසුන්ට පවසන්නේ ඉතා ස්වල්පයකි. ඔහු හෝ ඇය කථා කරන්නේ ස්වල්පයකි, නමුත් තවත් වරක් තමන්ගේ සේවාදායකයන් තේරුම් ගැනීමේ බලාපොරොත්තුවෙන්, ඔවුන් කෙරෙහි උනන්දු වීමෙන් අරමුණු සහිතව ඔවුන්ට සවන් දෙයි. දෙවියන් වහන්සේට ආදරය කරන්නට පැමිණි අයෙක් ඉතා උවමනාවෙන් යාච්ඥා කරයි. දෙවියන් වහන්සේගේ කැමැත්ත සහ ඔවුන්ගෙන් ඔහුට අවශ්‍ය වන්නේ කුමක් ද යන්න දැනගැනීම පිණිස ධර්ම ග්‍රන්ථ සැලකිල්ලෙන් අධ්‍යයනය කරයි. ආදරය අන්ධ බව පොදුවේ කියැවේ. එය හදිසියේ කෝපයෙන් දැවෙන ආකාරය සහ ඊට පසු එයම බොහෝ විට කෝපයේ සහ දැඩි කම්පාවේ ගිනි අඟුරු ඉතිරි කරමින් මානසික විඩාවක්

බවට පත්වන සැටි සැබැවින්ම සත්‍යයකි. නමුත් විඳින ආදරය එසේ කරන්නේ එය ආදරය කරන වස්තුවට උනන්දුවක් ඇති නිසාය. එසේම මෙම උනන්දුව දැනුම බෙදා දෙන අතර, එයින් අවබෝධය ඇති වේ.

සැලකිල්ල ආකල්පයක් සහ හැසිරීමක් ද වේ. සැලකිල්ලක් දක්වන්නා හුදෙක් ඔහුගේ සැලකිල්ලට ලක්වන අයගේ වගකීම් ගැනීමට පමණක්ම කැමැත්තක් නොදක්වයි, නමුත් එසේ කිරීමෙන් සතුටට ද පත් වේ. සැලකිල්ල නොසැලකිල්ල හෝ නොසලකා හරින යන්නෙහි විරුද්ධ අර්ථයයි. පළමුවැන්න උනන්දුවක් නොමැතිකම හඟවයි, දෙවැන්න අනුකම්පා විරහිත බව හඟවයි. මේ දෙකම ආදරයේ ප්‍රතිවිරුද්ධයයි. ආකල්පයක් වශයෙන් අව්‍යාජව අනෙක් අය කෙරෙහි සැලකිලිමත් වීම, ඔවුන්ගේ අවශ්‍යතාවන් සොයා බැලීම, විවිධ ආකාරයෙන් ඔවුන්ට උපකාර කිරීම, ඔවුන්ට උපදෙස් දීමේ ස්වරූපයක් ගනී. සමහර විට ඔවුන් මත සීමා පැනවීම් ද අවශ්‍ය විය හැකිය. මෙය යම් කෙනෙකුට ආධිපත්‍යය පැතිරවීමට හෝ පාලනය කිරීමට අභිලාෂයෙන් නොකරන නමුත්, ආදරය කරන අය තමන්ටම වගකිව යුත්තෙකු වනතුරු ඔහු ආරක්ෂා කිරීමට සිදු වේ.

සැලකිලිමත් ගුරුවරයෙකුගේ සියලු සලකුණු බුදුපියාණන් වහන්සේ පෙන්වා දුන්හ. තමන්වහන්සේගේ උපදෙස් යටතේ සිටිනා අය ආධ්‍යාත්මිකව වැඩිදියුණු විය යුතු බවට උන්වහන්සේ දැඩිසේ සැලකිලිමත් වූහ. තරුණ සාමණේර හිමිවරුන්ගේ සෑම සියලු වැරදිවලට තරවටු නොකරන ලෙස බුදුපියාණන් වහන්සේ ජ්‍යෙෂ්ඨ හිමිවරුන්ට අවවාද කළහ. එසේ කිරීම ඔවුන් කලකිරවන්නට සහ ඔවුන් අසාර්ථක කරවන්නට ද ඉඩ ඇති බව උන්වහන්සේ පැවසූහ. ''ඔවුන් සතු ස්වල්ප විශ්වාසය සහ ආදරයද'', ඊටපසු නික්ම යා හැකිය. උන්වහන්සේ මෙසේ පැවසූහ: ''මිනිසෙකුට ඇත්තේ එක් ඇසක් පමණක් නම්, ඔහුගේ යහළුවන් සහ පවුල, ඥාතීන්, 'ඔහුගේ අනෙක් ඇසත් ඔහුට අහිමි නොකරමු' ''[6] යැයි සිතමින් ඔහුගේ හොඳ ඇස හොඳින් රැකබලා ගන්නවා ඇත. ආධුනිකයන් ඔවුන්ගේ ආධ්‍යාත්මික ශුභසිද්ධිය සඳහා රැකබලා ගන්නා ලෙස උන්වහන්සේ ජ්‍යෙෂ්ඨයන්ගෙන් ඉල්ලා සිටියහ. ඡන්න භික්ෂුව තමන්ගේ කල්ගිය සහ වේදනා ගෙනදෙන රෝගය නිසා තමන්ට දිවිනසා ගැනීමට බරපතළ ලෙස සිතෙන බව පැවසූ විට, සාරිපුත්ත මහරහතන් වහන්සේ මෙසේ පැවසූහ: ''ජීවිතය නැතිකර නොගන්න ඡන්න. ජීවත් වන්න. ඔබ ජීවත් වනවා දැකීම මට අවශ්‍යයි. ඔබට සුදුසු ආහාර හෝ බෙහෙත් නොමැති නම් මම ඒවා ඔබට ලබා දෙන්නම්. ඔබට සුදුසු රැකවරණ නොලැබෙන්නේ නම්, මම ඔබ රැකබලා ගන්නම්. ඔබගේ ජීවිතය නැති නොකරගන්න. ජීවත් වන්න. ඔබ ජීවත්වනු දකින්නට මට අවශ්‍යයි.''[7] නැවතත් මෙම වචන නිකුත්වූයේ ඉතා ගැඹුරු ලෙස අනුන් කෙරෙහි සැලකිලිමත් වූ සහ ඔවුන් දියුණු වෙනවා දකින්නට උත්සුක වූ පුද්ගලයෙකුගෙන්ය. ත්‍යාගශීලීබව සහ සේවය සඳහා සමහර විට පොලඹවන්නේ යුතුකම් පිළිබඳ

සංවේදිතාවකින් හෝ ආගමික බැඳීමකින්ය. නමුත් ඒවා ආදරණීය හදවතකින් ස්වාභාවිකව ගලාඑයි. අපි අප සතුදේ ආදරණීයයන් සමග බෙදාහදා ගැනීමෙන් සතුටට පත්වෙමු. ඔවුන්ට අවශ්‍ය දේ පිළිබඳව අපි වහ වහා ප්‍රතිචාර දක්වමු. මෙය අපි කිසිවිටක යුතුකමක්, වගකීමක් හෝ බරක් ලෙස නොදකිමු. කරුණාවන්ත හැසිරීමක් යනු දීමට, බෙදාහදා ගැනීමට සහ උපකාර කිරීමට සම්ප්‍රේෂණයවූ ආදරයයි. ආදරය පිළිබඳව තුන්වනුව විස්තර කර ඇති ගතිලක්ෂණය නම් මනෝසංවේදනයයි. එය පුද්ගලයෙකු තමන්ගෙන් පිටතට පැමිණ වෙනත් අයගේ සිතුවිලි සහ හැඟීම්වලට ඇතුළු වීමයි. බුදුදහමේ මෙම ගුණාංගය දයා හෝ අනුද්දයා ලෙස හැඳින්වේ. යම්කෙනෙකු තුළ උනන්දුවක් තිබීමෙන් ඔවුන් පිළිබඳව බුද්ධි කේන්ද්‍රීය දැනුමක් අපට ලබාදෙන අතර, මනෝසංවේදනය අපට භාවාත්මක දැනුමක් ලබාදෙයි: අපි ඒවා දැනගන්නා අතර, ඊටපසු ඒවා සමග ඇතුළතින් තිබෙන ආකාරයට සම්බන්ධ වෙමු. බුදුපියාණන් වහන්සේ තවත් කෙනෙකගේ තැනට ඔබ පත් වන්න''[8] යැයි උපදෙස් දෙමින් සහ ''මම මෙන්ම අනෙක් අයද, අනෙක් අය මෙන්ම මම ද''[9] වශයෙන් සිතන්නට ද ඉල්ලා සිටිමින් මනෝසංවේදනය වීම අදහස් කළ සේක. මනෝසංවේදනාත්මක වීමට අනෙක් අය කෙරෙහි සංවේදනය වීම අවශ්‍ය වන අතර, සමහර විට පරස්පර විරෝධීව, අප කෙරෙහි යම් මට්ටමක නොඇලීමක් ද තිබිය යුතුය. අප අපගේම හැඟීම්, උවමනාකම් සහ යථාදර්ශයන් වලින් බැඳී සිටින මට්ටමට, අනෙක් අයගේ ඒවා පිළිබඳව අවධානය යොමු කිරීම අඩුවේ. ඒ අනුව ඒ අයට සංවේදනාත්මකව සැලකීම ද අඩුවේ.

කුළුපගතාව යනු යම් කෙනෙකුට හෝ යම් දෙයකට ඇති කායික සහ හෝ මානසික සමීපතාවයි. ආදරය සහ කුළුපගතාව සම්බන්ධයෙන් මනසට නැගෙන පළමු දෙය ලිංගිකත්වයයි. සැබැවින්ම ලිංගික කුළුපගතාව සමහර ආදර වර්ගයන්ට වැදගත් කොටසකි. නමුත් කායික කුළුපගතාවටත් වෙනත් වර්ගයේ ආදරයන්ටත් තවත් ක්‍රමවලින් ප්‍රකට විය හැකිය. අප දරුවෙකු දුටුවිට, ඔහු හෝ ඇය අපේම නොවූවත්, දරුවා සුරතල් කරන්නට හෝ වැළඳ ගැනීමට අපට දැඩි ආශාවක් ඇතිවිය හැකිය. උණුසුම්, අතට අත දීමක් සහ සිනහවක් තමා සතුටින් පිළිගත් බව අමුත්තෙකුට දැනගැනීමට ඉඩ සලස්වයි. යම්කෙනෙකු දුකට පත් හෝ බියටපත් අවස්ථාවක, ඔහුගේ අතගෙන හෝ උරහිස මතට අතතබා අස්වැසීම සඳහා අපට පෙළඹිය හැකිය. අප යම් කෙනෙකු දන්නේ නම්, එම පුද්ගලයා මිත්‍රශීලී අයුරෙන් සිප වැළඳ ගත හැකිය. සතුන් සමග කායික කුළුපගතාව සත්තකින්ම දන්නේ නැත. මගේ මිත්‍රයෙක් අධිකතරලෙස සුනඛයන්ට ප්‍රියතාවක් දක්වයි. ඔහුගේ මුහුණ ලෙව කෑමට ඉඩ දෙයි. එසේම සුනඛයා ඔහුගේ පපුව මත වකුටු වී සිටියදී ඔහු සෝපාව මත කෙටි නින්දක් නිදනු මම බොහෝ විට දැක ඇත්තෙමි. කායික ආසන්නතාව සහ ස්පර්ශය තුළින් ආදරය ප්‍රකාශය සහ ශක්තිමත් කිරීම යන

දෙකම සිදුවිය හැකිය. උරහිස මත හිස තැබීම, බඳවටා අතක් යැවීම, අතින් අල්ලාගෙන ඇවිදීම යන මේ සියල්ලම ආදරණීය කුළුපගතාවේ පොදු ප්‍රකාශයන් වේ.

චිත්තවේගී කුළුපගතාවයද ඇතිවිය හැකිය. අන්‍යෝන්‍ය ස්වයං-එළිදරව්ව, රහස් බෙදාහදා ගැනීම, ආදරණීය මිත්‍රත්වයක ගතිලක්ෂණවලින් එකක් බව බුදුපියාණන් වහන්සේ වදාළහ.10 අපගේ ආදරණීයයන් කවදාවත් වෙනත් කිසිවෙකුට නොකී දේ අප සමග පැවසූ විට, අපට ගෞරවනීය සහ විශ්වසනීය හැඟීමක් ඇති වේ. එසේම අපි ආදරය කරන අයට අපේ රහස් පැවසීමට කැමැත්තෙමු. අපගේ ඇතුළතුන් ගේ කණ්ඩායම වශයෙන් ඒ අයට ආරාධනය කිරීමට තරම් විශේෂ යැයි කීමට එය තවත් ක්‍රමයකි. අපගේ ගැඹුරුතම හැඟීම් අප ආදරය කරන අය සමග නිදහසේ ප්‍රකාශ කිරීම තවත් ආකාරයක චිත්තවේගී කුළුපගතාවකි. ඔවුන් ඉදිරියේ අපට හඬන්නට හැකි යැයි හැඟේ, හෝ සමහර විට ඔවුන් සමග හඬන්නට හෝ අපගේ බිය සහ ආශාවන් කියන්නට හැකි යැයි හැඟේ. සාමාන්‍යයෙන් පුද්ගලික භාවිතය සඳහා වෙන්කළ ද්‍රව්‍ය බෙදාහදා ගැනීම ද කුළුපගතාවේ එක් ආකාරයකි.

මනෝසංවේදනය සහ තවත් කෙනෙකු හෝ අයත් සමග කුළුපගතාවට ඇති කැමැත්ත ආදරය පැහැදිලි කරන ගතිලක්ෂණ අතර තිබෙන බව ඉහත සඳහන් කර ඇත. එය එසේ තිබියදී අප්‍රාණික වස්තූන් ආදරය කිරීමට සැබැවින්ම හැකියාවක් නැත. කුළුපගතාව සඳහා ඇති ආශාව කොපමණ ප්‍රබල වුවත්, අභ්‍යන්තර ජීවිතයක නැති දෙයක් සමග එය සිදුවිය නොහැකිය. අපට අපගේ රට පිළිබඳව එහි ඉතිහාසය, භූගෝලය, ශාක සහ සත්ත්ව වර්ග සම්බන්ධව අධ්‍යයනය කරමින් සහ ඉතා හොඳින් දැන ගනිමින් ප්‍රබල ලෙස උනන්දුවක් ඇති විය හැකිය. නමුත් ස්වාභාවිකත්වයෙන් ඔබ්බට එහි කිසියම් පරිමාණයක් පිළිබඳව දැනගත නොහැකිය. හේතුව එයට යම් දෙයක් නොමැති වීමයි. නැවතත්, අප කෙතරම් හැම්බර්ගර්ස්වලට, කියුබානු සුරුට්ටුවලට හෝ කාෂ්මීරයේ ශීතකබාවලට ආදරය කළත්, අපට ඒවා සංවේදනාත්මකව සැලකිය නොහැකිය. ඒවා සමග කුළුපගවිය නොහැකිය. එසේම ඒවාට අප සමග එසේ කිරීමට හැඟීමක්ද නැත.

ආදරය සඳහා අන්‍යෝන්‍ය ක්‍රියාකාරීත්වය තිබීම අවශ්‍ය නොවූවත්, යම් කෙනෙකුගේ ආදරයට ධනාත්මකව ප්‍රතිචාර දැක්වීම සාමාන්‍යයෙන් ඔවුන් වෙත අපගේ ආදරයත් ඔවුන්ගේ ආදරය අප වෙතත් තියුණු කරමින් ආදරය වඩාත් අප වෙතින් ආකර්ෂණය වෙයි. අජීවී වස්තූන් කෙරෙහි අප සතුව උනන්දුවක් හෝ ආදරයක් ඇතත්, පෙරළා අප වෙත ආදරයක් හෝ උනන්දුවක් දැක්වීමට ඒවාට නුපුළුවන.

ශාකයන් කෙරෙහි මෙම තත්ත්වය කෙසේ ද? ජාතික වනෝද්‍යානයේ

පිහිටි මහේශාක්‍ය පැරණි වෘක්ෂයට හෝ අපගේ වත්තේ වැටේ වැඩී ඇති රෝස මල්වලට අප ආදරය කරන බව කිව හැක. නමුත් අපට ඒවාට අපේ අත්තම්මාට හෝ පවුලේ පූසාට ආදරය කරන ආකාරයට සැබෑවට ආදරය කළ හැකි ද? පැළෑටි එක් ඉන්ද්‍රියයක් සහිත (ඒකින්ද්‍රිය) ප්‍රාණ ස්වරූපයක් බවට බුදුපියාණන් වහන්සේ විස්තර කළත්, ඒවා සතුව පවතින්නේ කවර ඉන්ද්‍රියක් ද යන්න උන්වහන්සේ විශේෂයෙන් සඳහන් නොකළහ. හිරු අහස හරහා ගමන් කරනවිට ඩේසිමල් හිරු පසු පස යති, මිමෝසා මල් ස්පර්ශ කළවිට පෙති හකුළා ගනිති. නමුත් අපගේ හරිම දැනීමට අනුව මිනිසුන් සහ සත්ත්වයන්ට ඇති සංවේදනා සහ හැඟීම් පැළෑටිවලට නැත. ඉහත සඳහන් පැහැදිලි කිරීමට අනුව, ආදරණීය වීම, ආදරය දීම සහ ආදරය ලැබීම ජීවීන් සතු වරප්‍රසාද වේ. ආදරය කිරීම ජීවත් වීමයි.

අප දෙවියන් වහන්සේට හෝ අපගේ කලත්‍රයාට, අසල්වැසියන්ට හෝ පවුලේ සුනඛයාට ආදරය කරන්නේ නම්, අපට ආදරය ලැබෙන්නේ නම් හෝ පිරිනමන්නේ නම්, ආදරය සැමවිට අපට ඉතා යහපත් හැඟීමක් ඇති කරයි. සැමවිටම ආදරය පහසුවෙන් පැහැදිලි කළ නොහැකි වුවත්, සියලු ගැටලු තිබියදීත්, ආදරය අපගේ ජීවිතවලට වටිනාකමක් දෙමින් හරවත් කරන බව පෙනේ. ළමා කාලයේ මුල් අවධියේදී ආදරය අහිමිවූවන් ඔවුන් වැඩිහිටියන් බවට පත් වූ පසු අනෙක් අය සමග සාර්ථකව සබඳතා පැවැත්වීමේ හැකියාව නැතිවන බව මනෝවිද්‍යාඥයෝ අපට කියති. ආදරය කිරීම සහ ලැබීම යන දෙකම සමතුලිත, ප්‍රීතිමත් මිනිසෙකු ලෙස වැඩීමට අත්‍යවශ්‍ය සාධක වේ. බොහෝ මිනිසුන්ට ආදරයේ බැඳීම, තමන් ජීවිතයේ කවරදාකවත් අත්දකින වඩාත් ප්‍රමුදිත හැඟීම් ලබා දෙයි. සාර්ථක විවාහ සහ සමීප මිත්‍රත්වයන් පුද්ගලයන් සතුටෙන් බැඳෙන්නට සලස්වයි, ඔවුහු වැඩි කාලයක් ජීවත් වෙති. සමීක්ෂණවලින් නැවත අනාවරණය වන්නේ ජීවිතයේ වඩාත්ම සතුට තමන්ගේ දරුවන් බව මිනිසුන් වාර්තාකර ඇති බවයි. බොහෝ මිනිසුන්ට ඔවුන්ගේ වඩාත් සෙනෙහෙවත් සහ වඩාත් වටිනා වස්තූන් ලෙස සලකන මතකයන් වන්නේ ප්‍රායෝගික ජයග්‍රහණ හෝ ද්‍රව්‍යමය දේ ලබා ගැනීම නොව, ආදරණීයයන් සමග සහ මිතුරන් සමග බෙදා හදාගත් විශේෂ අවස්ථාවන්ය. ආදරණීයව සිටින අනෙක් ආකාරවලිනුත් සතුට කියාදෙයි. අප මිත්‍රශීලී නම්, කරුණාවන්ත නම්, අනෙක් අයට පිහිට වන්නේ නම්, ඒ අය සාමාන්‍යයෙන් ඒ ආකාරයටම ප්‍රතිචාර දක්වති. මෙම තත්ත්වය අදාළ සැමගේ යහපත් හැඟීම්වල සාමාන්‍ය මට්ටම ඉහළ දමයි. යම් කෙනෙකුට උපකාරයක් කළවිට ඔවුන් අපට ස්තුති කිරීම අපට ප්‍රසන්න හැඟීමකින් යුක්ත ශක්තියක් ලබා දෙයි. තවත් කෙනෙකු සමග යමක් බෙදාහදා ගත්විට ඔහුගෙන් ඇගයීමක් අපට ලැබීමෙන් ද අපගේ මානසික තත්ත්වය සැහෙන දුරට ඉහළ දමයි. අප යහපත් නම්, කරුණාවන්ත නම් සහ ආදරණීය නම්, අප කවදාවත් දුර්මුඛ නොවේ යැයි මෙයින් අදහස් නොකෙරේ. ප්‍රේම සබඳතා වහා සසල වන කැළැඹීම් ඇති කළ හැකිය. යහපත් විවාහවලදීද නැඟීම් වැටීම් ඇතිවේ, වේදනාව සහ කෝපය

අපට ඉතිරි කරමින්, කරුණාවන්ත ක්‍රියාවකට අවිනීත ආකාරයෙන් බැහැර කිරීම් ඇතිවිය හැකිය. නමුත් බොහෝ සෙයින් ආදරණීය වූ පුද්ගලයන් බොහෝ සතුට අත්විඳින බව පැවසීම සුපරික්ෂාකාරී සාධාරණීකරණයකි.

වරක් අඩිපාරකදී මට පසුම්බියක් හමුවිය. මම එය ඇහින්දෙමි, ඇතුළත බැලුවෙමි, එතුළ ලියකියවිලි, යතුරු ස්වල්පයක් සහ විශාල ප්‍රමාණයක මුදල්ද තිබෙන බව දුටුවෙමි. මුදල් තබා ගැනීමට කිසිදු පෙළඹීමක් මට ඇති නොවීය. නමුත් පසුම්බිය පොලිසියට භාර දීමට යෑමට සෑහෙන අපහසුතාවක් ඇතිවේ. මම අයිතිකරුගේ නමක් හෝ දුරකථන අංකයක් තිබේ දැයි සොයන්නට එම ලියකියවිලි පරීක්ෂාකර බැලූ විට දුරකථන අංකයක් හමුවිය. ඒ පසුම්බිය කාන්තාවකගේ බව පෙනෙන්ට තිබුණි. මම ඒ දුරකථන අංකයට කථා කළෙමි. ඇයගේ පසුම්බිය ලැබුණු බව ඇසූ ඇයට ඇතිවූ සහනය ප්‍රකට විය. මම ඇයට කථා කළ දුරකථන පෙට්ටිය ළඟට වී ඇය එනතුරු සිටියෙමි. ඇය පැමිණෙන විට, ඇයගේ කෘතඥතාපූර්වක බව ඉතා ප්‍රබල බව පෙනුණි. මෙම ලියකියවිලි සහ යතුරු නැතිවූවා නම් ඇයට සිදුවන්නට තිබුණ පාඩුව ඇය පැහැදිලි කළාය. එසේම එම මුදල් යම් හදිසි අවශ්‍යතාවකට උවමනා වූ බවද ඈ කීවාය. අප ස්වල්ප වේලාවක් කථා කළ අතර, වෙන්ව යනවිට ඇය මගේ අතගෙන ගැඹුරු හැඟීමෙන් මෙසේ කීවාය: ''ඔබට ස්තූතියි!, ඔබට ස්තූතියි!, ඔබට බොහොම ස්තූතියි!'' මට මහත් සතුටක් ඇතිවිය. වසර 20කට පසු මෙය ලියන විටත්, එය මතක් වනවිටත් තවමත් මට හැඟෙන්නේ මෘදු, හොඳ සුවයකි.

අනෙක් අයට යහපත් දේ සිදුකිරීමෙන්, කරුණාවන්ත වීමෙන් සහ ඒ අය කෙරෙහි තැකීමෙන්, සාමාන්‍යයෙන් අප සතුටට පත් වන්නේ ඇයි? ඉහත සඳහන් කළ සිද්ධියේ එම කාන්තාවගේ කෘතඥතාපූර්වක වචන ධාරාවෙන් සමහර විට මගේ චිත්ත රූපය වැඩිවූ බවට මම හඳුනා ගත්තෙමි. එසේම පුද්ගලයෙකුගේ උඩුසිත පිරුණු විට සැමවිටම සතුටක් ඇති වේ. කෙසේ නමුත්, මෙය සම්පූර්ණ කථාව විය නොහැකිය. සමහර විට අපි අනෙක් අයට නිර්නාමිකව උපකාර කරමු, හෝ අප කළ යහපත් දෙයට ස්තූතියක් නොලද ද, තවමත් සතුටු සිතින් සිටිමු.

අප අනෙක් අයට කරුණාවන්ත වූ විට, කරුණු දෙකක එකතුවකින් යුක්ත සතුටක් ලැබේ - තවත් අයෙකුගේ ජීවන මාර්ගයට එම උපකාරය ඉතා ස්වල්ප වුව ද, අප ඔවුන්ට පහසුවක් කරදුන් බවට හුදෙක් දැනගැනීමෙන්, සහ අනෙක් අයගේ සතුටේදී සතුටු වීමට අපට ඇති හැකියාව පිළිබඳවත්ය. බුදුපියාණන් වහන්සේ මෙම මානසික තත්ත්වය හැඳින්වූයේ මුදිතාව වශයෙනි. බුදුපියාණන් වහන්සේ පැහැදිලි නොකළ ද, මෙම ප්‍රපඤ්චය හඳුනාගත්හ. ''පුද්ගලයෙක් මෙහිදී ප්‍රීති ප්‍රමෝදයට පත් වේ, මරණයෙන් මතු ප්‍රීති ප්‍රමෝදයට

පත් වේ, මෙහිදී සහ මෙයින් මතු ද ප්‍රීති ප්‍රමෝදයට පත් වේ. පුද්ගලයෙක් තමන් සිදු කළ යහපත් දේ යළි මතක් කරගනිමින් ප්‍රීති ප්‍රමෝදයට පත් වේ.'' 11

ආගමික ගුරුවරු, දාර්ශනිකයෝ සහ ස්වාභාවික ආචාරධර්ම අනුගමනය කරන්නෝ අනෙක් අයට කරුණාවන්ත වීමෙන් අප සතුටට පත්වන බව පවසමින් එසේ කිරීමට සැමවිට අප උනන්දු කරති. නමුත් කිසිවෙකුත් ඔවුන්ට සවන් දෙන බවට මට සැකයක් ඇත. යම් පුද්ගලයෙකු තවත් කෙනෙකුට උපකාර කිරීමට ප්‍රවේශ වනවිට ඔවුන්ගේ සිත්වල ''මට සතුටු වන්නට හොඳ අවස්ථාවක්'' යැයි සිතන බවක් මට නොහැඟේ. අනෙක් අය කෙරෙහි කරුණාවන්ත වීම සහ හොඳ හිත ඇති බව එම පුද්ගලයාගේ සතුටට හේතුවන බව නොපැවසුව ද බොහෝ දෙනා එය දන්නා බව පෙනෙන්ට තිබේ.

කෙසේ නමුත්, ආදරණීය වීම, අනිවාර්යයෙන් ධනාත්මක හැඟීම් සමග එකක් පසුපස එකක් නොසිටී. මධ්‍යස්ථ හැඟීමෙන් යුතුව සිටියදීත් කරුණාවන්ත අරමුණුවලින් අනෙක් අයට යහපත් දේ සිදුකිරීම කළ හැකිය. හෙදියකට ව්‍යාපාර මට්ටමින් සහ නොබැඳි මනසකින් සිටියදී ඉතා මෘදු සහ කැපවීමෙන් රෝගියෙකුට සත්කාර කළ හැකිය. ඉඳහිට ඇය තමන් යහපත් හෙදියක් ලෙස සැලකිල්ලට ගත්විට හෝ යමෙකු ඇය කෙරෙහි ඔහුගේ ඇගයීම ප්‍රකාශ කළවිට, ඇයට සතුටක් සහ තෘප්තිමත් බවක් අත්දකින්නට හැකියාවක් ඇත. නමුත් එවැනි හැඟීම් ඇය තමන්ගේ රෝගීන්ට සත්කාර කරන හැම විටම තිබෙන්නට අවශ්‍ය නැත. කලත්‍රයෙකුට හෝ දෙමවුපියන්ට තමන්ගේ සහකරු හෝ සහකාරිය හෝ දරුවන් කෙරෙහි ගැඹුරුතම ආදරයක් තිබිය හැකිය. ඒ අතරම ඔවුන්ට උපකාර කිරීමෙන්, කැපකිරීමෙන් හෝ ධෛර්යමත් කිරීමෙන් වුවද සමහර විට, ඔවුන් නිසා අධික අසහනයට, කෝපයට හෝ විඩාවට පත්විය හැකිය.

බහුතරයක් මිනිසුන් ආදරය හඳුන්වන්නේ හුදෙක් ප්‍රසන්න හැඟීමක් වශයෙනි - අජාන් චා

සමාව දීම, ආදරය නිසා වර්ධනය වන ක්‍රියාවක් බව පුළුල් ලෙස සැලකිල්ලට ගත් දෙයකි. කෙසේ නමුත්, යම් කෙනෙකුට සමාව දීමට අප අධිෂ්ඨාන කරන විට හෝ සමහර විට යම් කෙනෙකු සමාව ඉල්ලූ විට අප සමාව දීමෙන් පසු ද අපට තවදුරටත් ඔවුන් කෙරෙහි නොරිස්සුමක් හෝ කෝපයක් තිබෙන්නට හැකිය. සැබැවින්ම සමාව දීම යනුවෙන් සාමාන්‍යයෙන් සිතන්නේ සිත් රිදවන හැඟීම් තිබියදීත් එය ලබා දුන් විට

පමණි. ආදරය වඩාත් අපේ අවධානයට ලක් වන්නේ එය ධනාත්මක සිතුවිලි සමග සම්බන්ධ වූ විටය. නමුත් මේ දෙක එකට යාම අවශ්‍ය නැත. ආදරය එක් ප්‍රබල ධනාත්මක හැඟීමක් සමග බොහෝ විට සමස්තයක් ලෙස සකස් වුවත්, ආදරය හැඟීමක් නොවේ. ආදරය ආකල්පයකි, එක් හැසිරීමකි, සහ අනෙක් අයට සම්බන්ධකම් ඇති සුවිශේෂ ස්වභාවයකි. ආදරය යනුවෙන් හැඟීම් වරද්දාගත් විට හෝ ආදරයේ හරය ලෙස දුටුවිට පමණක්, ඊර්ෂ්‍යාව, බැඳීම සහ විශ්වාසය තැබීම යනාදියෙන් අපේ සබඳතා අවුල් වේ. මිනිසුන් හැටියට හැඟීම්වලට ඇලී සිටීමට තරම් ප්‍රබල ප්‍රවණතාවක් අප තුළ ඇත.

ජීවීන් අතර සබඳතා ගොඩ නගන කුළුපගතාව සඳහා අවශ්‍ය උනන්දුව සහ දැඩි අවධානය, මනෝසංවේදනය සහ ආශාවට මුල්වන ක්‍රියාකාරිත්වය ආදරය බව ඉහත සඳහන් වේ. එසේම ආදරය බොහෝ විට ධනාත්මක හැඟීම් සමග සම්බන්ධ වේ. මේ සියලුම කොටස් ආදරය ලෙස සුදුසුකම් ලබන්නට නම් සක්‍රීය ලෙස ප්‍රකාශ විය යුතු බව ද සඳහන් කර ඇත. වෙනත් වචනවලින්, කියනවා නම් තවදුරටත් අදහසක් නොවේ, ඊට වඩා එය අපට දැනෙන සහ ඊට පසු සතුටුවන දෙයකි. එය යම් ආකාරයක භෞතික නිරතවීමක්, චලනය වීමක්, යාමක් ලෙස හැඟවෙයි. මවක් ඇයගේ දරුවා දිගු කාලයකට පසුව දකින විට, ඇයගේ හදවත සුළඟට සැලෙන කොළ මෙන් සැලෙන බව බෞද්ධ ග්‍රන්ථවලින් ප්‍රකාශ වේ.[12] නමුත් මෙය මෙහි අදහස් කරන සංචලනය නොවේ.

යම් කෙනෙකුට සැබැවින්ම ආදරය කරනවිට අපි, කායිකව සහ මානසිකව ඔවුන්ගේ ජීවිතවලට බලපාන තෙක්ම ඔවුන් සමග අන්‍යෝන්‍යව ක්‍රියා කරමු. බුදුපියාණන් වහන්සේ දේශනා කරන විට ''ශරීරයෙන් සිදුකරන ආදරණීය ක්‍රියා'' වශයෙන් සඳහන් කළ දෙය අවධාරණය කරති.[13] අත් සොලවන්නට හැකි අයුරෙන් ආදරය ගලා යායුතු බව බයිබලයද අවධාරණය කරයි. ''යම් කෙනෙකුට ද්‍රව්‍යයම වස්තුව තිබේනම් සහ ඔහුගේ සහෝදරයාට අවශ්‍යතා තිබෙන නමුත් ඔහු කෙරෙහි අනුකම්පාවක් නැත්නම්, දෙවියන් වහන්සේගේ ආදරය ඔහුට කෙසේ ලැබේද? ආදරණීය දරුවෙනි, අපි වචනයෙන් සහ දිවෙන් ආදරය නොකරමු, නමුත් ක්‍රියාවෙන් සහ සත්‍යයෙන් ආදරය කරමු.''[14] ආදරය බොහෝ සෙයින් ආකල්පයක් මෙන්ම හැසිරීමක් ද වේ. මිනිස්සු බොහෝ විට ඔවුන් හඳුන්වන කොන්දේසි විරහිත ආදරය පිළිබඳව කථා කරති. මෙම පදය ඇසෙන විට අපට දැනෙන උණුසුම් උද්වේගය සැලකිලිමත්ව සහ පැහැදිලිව සිතීමෙන් වළක්වා ගතහැකි නම්, අපට ඊනියා කොන්දේසි විරහිත ආදරයේ යථාර්ථය නැවත සැලකිල්ලට ගත හැකි වේ. තමන්ගේ කලත්‍රයා තමන්ට කොන්දේසි විරහිතව ආදරය කරන බව මිනිසුන් මා සමග පවසා ඇත. නමුත් වසර දෙකකට හෝ තුනකට පසුව ඔවුන්ගේ සම්බන්ධයට ප්‍රශ්න ඇති බව හෝ ඔවුන් වෙන්වී ඇති බව ද මම අසා ඇත්තෙමි. සමහර තත්ත්වයන්, යම් අවස්ථාවන්හීදි ඇතිවෙන වෙනස්වීම්

ඔවුන් එකිනෙකා කෙරෙහි තිබූ ආදරය වෙනස් වීමට හේතුවිය හැකිය. ''මවක තුළ දරුවා කෙරෙහි ඇති කොන්දේසි විරහිත ආදරය'' යන උපතේමාවෙන් සඟරාවක මෑතකදී පළවූ ලිපියක් මම කියවූවෙමි. එහි සඳහන් වූයේ උග්‍රලෙස රෝගීවූ තම දියණිය රැකබලා ගැනීමට වෙහෙසෙන මවක් එසේ කරන විට බොහෝසෙයින් සිදුකරන කැපකිරීම්ය. එය අනුවේදනීය සහ හද සසල කරන කථාවකි. නමුත් අතිමහත් අභියෝග තිබියදීත්, එම මව තම දරුවා කෙරෙහි ඉතා ලැදිව සිටියදී, ඇයගේ ආදරයට කොන්දේසි තිබී ඇති බව පෙනේ. ඇය සියලු දේ සිදුකළේ දරුවා ඇයගේ නිසා, එනම් ඇයගේ මාතෘ සහජ බුද්ධියෙන් ඇයගේ ආදරය සහ ලැදියාව පොලඹවන ලද බවට සැකයක් නැත. සම්පූර්ණයෙන්ම පිටස්තරයෙකුගේ දරුවෙකුට ඇය ඒ සමාන කැපකිරීමක් කිරීම විය නොහැකිය. එම ලිපියේ එක් ස්ථානයකදී එම කාන්තාව මෙසේ කීවාය, ''මට කිසිදිනක මගේ ස්වාමියාගේ උපකාරය නොමැතිව එය කළනොහැක.'', ඇය කළදේ එසේ කිරීමට හැකිවූයේ එයින් කොටසක් තවත් කෙනෙකුගේ උපකාරය ලැබුණු නිසා බව ඇය නැවතත් අඟවයි.

මේ කාන්තාවගේ අතිශය ප්‍රබල ධෛර්යය, ලැදියාව සහ ආත්ම-පරිත්‍යාගය ප්‍රතික්ෂේප කිරීමක් නොවේ. නමුත් මෙයින් අදහස් කෙරෙන්නේ සියලු ගතිස්වභාවයන් මෙන්ම ඇගේ ආදරයට කොන්දේසි සහිත සහ විවිධ සාධකවලින් බලපෑම් ඇතිවන බවත්ය. දිව්‍යමය ආදරය ද, දෙවියන් වහන්සේගේ ආදරය ද, කුමන දෙවිකෙනෙකුට වුවද කොන්දේසි ඇත. දෙවියන් වහන්සේ අපේ පව්වලට සමාව දෙන්නේ අප ඔහු කෙරෙහි විශ්වාස තැබීම, වරදට පසුතැවීම සහ අවංකවම අපේ වැරදි හදාගැනීමට උත්සාහ කිරීම යන කොන්දේසි මත පමණක් බව අපට උගන්වා ඇත. මෙම කොන්දේසි සම්පූර්ණ නොකර අප මියගියහොත්, දෙවියන් වහන්සේගේ පසු විනිශ්චය වන්නේ ඔහු විසින් අප ඉතා දීර්ඝ කාලයකට අප්‍රසන්න ඉරණමකට අත්හැර දැමීමයි. අප විසින් සිදුකළ තෝරාගැනීමකින් ඇතිවූ ප්‍රතිඵලයක් වුවද එය තවදුරටත් දෙවියන් වහන්සේගේ ආදරය, වෙනත් ලෙසකින් වෙන්නට තිබූ දෙයකට වඩා වෙනස් වේ. 15

සංකීර්ණ හේතු ජාලයක් සහ තත්ත්වයන් එකට එකතුවීමෙන් විශ්වයේ සියලු දේ පැවතුණ බවත්, ආදරයද මෙයින් බැහැර නොවන බවත් බුදුපියාණන් වහන්සේ වදාළහ. අපට සහජ හැකියාව ඇති ආදර වර්ගය, එහි ශක්තිය සහ දරාසිටීම, තත්ත්වාරෝපණය (conditioned) සිදුවන්නේ, අපගේ චිත්තවේගී සැකැසුම, අපගේ අධිෂ්ඨානය, අපගේ විශ්වාස යනාදී බොහෝ මානසික සාධක මගිනි. එය අපගේ සමාජීය සම්මතයන්, අප හා සම්බන්ධ වන මිනිසුන් සහ ඒ අය සමග අපගේ සබඳතාවල ස්වභාවය වැනි බාහිර සාධකවලින් තත්ත්වාරෝපණය වන්නටද හැකිය. කෙසේ නමුත්, ආදරය කිරීමට අපට ඇති හැකියාව සහ අප ප්‍රකාශ කරන ආදරය තත්ත්වාරෝපිත බව පිළිගැනීමෙන් එයට මදිපුංචිකමක් ඇති නොවේ. නමුත් ඒ පිළිබඳව

පැහැදිලිව බැලීමක් පමණක් කරමු. අප ආදරය උසස් මට්ටමක තබනවා නම් හෝ සැබැවින්ම යම් දෙයක් යථාර්ථයෙන් පිටත නම්, එවිට එය සම්පූර්ණයෙන් තේරුම්ගැනීම වළක්වනු ඇත.

මේ දැන් රාත්‍රී 10ට මට ධර්ම ග්‍රන්ථ කියවන්නට හැකි වන්නේ මට විදුලි එළිය තිබෙන නිසාය. මට එළිය ඇත්තේ විදුලි බුබුල ක්‍රියාත්මකවන නිසා සහ ගිය මස විදුලි බිල මා ගෙවා ඇති නිසාය. ධර්ම ග්‍රන්ථ කියවීමට මට ඇති හැකියාව නිශ්චිත කොන්දේසි මත එය රඳා පවතින නිසා, හුදෙක් යම් ආකාරයකින් හීන වී ඇද්ද? බුදුපියාණන් වහන්සේගේ වචනවලින් ඉගෙන ගැනීමට හෝ ප්‍රමෝදයට පත්වීමට, ඒවා කියැවීමට හැකිවී ඇත්තේ විදුලි බුබුල නිසා, හදිසියේ එසේ කිරීමට නොහැකි වේද? මා ග්‍රන්ථය කියවීමේ ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් මා හෙට දිනයේ යම් කෙනෙකුට මා කියවූ දෙයින් ත්‍යාගශීලීවූයේ නම්, එම ක්‍රියාව හුදෙක් මා විදුලි බිල්පත ගෙවූ නිසා නොවැදගත් වේද? මම එසේ නොසිතමි. ආදරය එහි කරුණාව සහ උදාරත්වය කඩාවඩානොගනී. ඒ එය කොන්දේසි සහිත බැවිනි.

''ආදරය කොන්දේසි සහිත වුවත්, සමහර ආදර අනෙක් ඒවාට වඩා කොන්දේසි සහිත බව හෝ එය විවිධ සාධක මගින් නියම කර ඇති බව සත්‍යයකි. අඩු කොන්දේසි එය වළක්වන අතර, එය රඳවා තබා ගනී. එය වඩා උසස් වේ.'' ප්‍රේමණීය ආදරයට එය සක්‍රියව තබා ගැනීමට ලිංගිකත්වය හෝ ලිංගිකත්වය සහතික වීම අත්‍යවශ්‍ය වේ. සාමාන්‍යයෙන් මේවායින් එකක් ඉදිරිපත් නොවේනම් එය ක්‍රමයෙන් අඩුවී යයි. දිගුකාලීනව වෙන්ව සිටීමෙන් විවාහමය ආදරය පීඩනයට ලක්විය හැකිය. දික්කසාදයකින් අවසන් නොවුවත්, විශ්වාසය කඩවීම්වලින් ඔරොත්තු දිය හැක්කේ කලාතුරකිනි. මේ ආකාරයට, ආදරණීය මිත්‍රත්ව නිරන්තරව, දැඩි විශ්වාසයෙන්, කුළුපගබව, රුචිඅරුචිකම් බෙදාහදා ගැනීම් ආදියෙන් වර්ධනය කළ යුතුයි. සමහර විට ඉහළම ආධ්‍යාත්මික ආදරයට හැර, අනෙක් බොහෝ වර්ග, අන්‍යෝන්‍යව හුවමාරු කරගත යුතුයි. කොන්දේසි විරහිත යනුවෙන් සැබැවින්ම අප අදහස් කරන්නේ පහසුවෙන් දිය හැකි ආදරයයි, බාධක හමුවේත් දිගටම පවතින, බලාපොරොත්තු සහ ඉල්ලීම් ස්වල්පයක් පමණක් තිබෙන ආදරයයි.

2. හදවත් දෙකක් එකක් ලෙස ස්පන්දනය වීම

සාමාන්‍යයෙන් මිනිසුන් ඉතා ගැඹුරු ලෙස ඒ පිළිබඳව නොසිතුවත්, හෝ තමන්ගේ හෘදය තුළ සිදුවන්නේ කුමක් ද යන්න පිළිබඳව දන්නේ ස්වල්පයක් වුවත්, විවිධාකාර ආදර වර්ග තිබෙන බව හඳුනාගෙන ඇත. සැබෑ ආදරය, බොළඳ ආදරය, අයහපත් හැසිරීම ද සාධාරණීකරණය කරන ආදරය, දුටුවිගස ඇතිවන ආදරය, වයසින් අඩු පුරුෂයෙකුට ඇති ආදරය, ලිංගික නොවන සමීප සම්බන්ධය, විවෘතව අන්‍යෝන්‍යව හුවමාරු වන හෝ අවබෝධ කර නොගත් ආදරය, පුද්ගලාන්තර සම්බන්ධයක් හෙවත්, ආදරය හා වෛරය පිළිබඳව වෙනස්වන හැඟීම් සහ විවෘත ඇසින් දැක ඇතිවන ආදරය පිළිබඳව කථාකිරීම මුළුමනින්ම සාමාන්‍යයි. මනෝවිද්‍යාඥයෝ ''ආදර විධි'', හෝ ''බැඳීම් පිළිබඳ විවිධත්ව'' සඳහන් කරති. ආදරය නොවන, නමුත් එහි මායිම් වටා ගැවසෙන - දයාව, ළබැඳියාව, උණුසුම් හැඟීම්, කාරුණික සැලකිල්ල, සමීපබව, රුචිය, දැඩි ඇල්ම යනාදී එම මානසික තත්ත්වයන් සඳහා අපටද බොහෝ වචන සහ වැකිකඩ ඇත. ආදර, අත්ථකාම, දල්හභත්ති, හිත, කාම, ලෝකස්ස ආදර, මනාප, මත්තෙයිය, මෙත්තා, පටිබද්ධචිත්ත, පටිසන්ථාර, පෙම, පෙත්තෙයිය, පිය, සම්භජෙයිය, සම්පිය, සිනිද්ධ, සිනෙහ සහ විස්සාස වැනි විවිධ වචන ආදරය සඳහා බෞද්ධ ග්‍රන්ථවල අඩංගු වේ. මෙම වචන සමහරක්, සමාන අරුත් ඇති වචන වන අතර, සමහරක් වෙනස් වූ ආකාරයේ ආදරය පිළිබඳව සඳහන් කිරීමට යොදා ඇත. ඒවාට සමවූ නිශ්චිත ඉංග්‍රීසි වචන සොයා ගැනීම සැමවිටම පහසු නොවූවත්, අනෙක් ඒවා නිශ්චිතව හඳුනාගත හැකිය. උදාහරණ වශයෙන් පටිබද්ධචිත්ත යනු දැඩි ස්නේහය, පෙත්තෙයිය යනු පිතෘ ස්නේහය, කාම යනු ලිංගික ආදරය හෝ කාමුක ආදරය, සහ විස්සාස යනු උණුසුම් විශ්වාසී පිළිගැනීමයි. බෞද්ධ සම්ප්‍රදායේ සඳහන් වඩාත් නිශ්චිත ආදර වර්ග අපි විග්‍රහකර බලමු. බොහෝ මිනිසුන් සහෝදර ආදරය හෝ සාර්වත්‍රික ආදරය යන පද අසා ඇත. එසේම අවශ්‍යයෙන්ම කවදාවත් එසේ හැඟී හෝ තමන් තුළ එය මතුකරන්නට උත්සාහ නොකරතත්, එය අගය කිරීමට සූදානම් වේ.

දෙවියන් වහන්සේගේ ආදරය තමන්ට දැනෙන බව ගැඹුරු ලෙස ආගමට ලැදි මිනිස්සු පවසති. නමුත් අද්භූත දෙයෙහි විශ්වාසයක් නැති අයට ඒ අය කියන දේවල් අවබෝධ කිරීම අපහසු වේ. සමහර අයට ඔවුන්ගේ හදවතේ සතුන් කෙරෙහි මෘදු තැනක් ඇති අතර, සමහර අයගේ සිත් සතුන් කෙරෙහි නොසැලේ. නමුත් මුළුමනින්ම සැමදෙනාම, යම් අවස්ථාවක හෝ තවත් අවස්ථාවක, සමහර විට බොහෝ අවස්ථාවල ආදරයන් බැඳී ඇත.

ඉතින්, බොහෝ මිනිසුන්ට ආදරය යනු තවත් කෙනෙකු සමග කුලුපගතාවට ඉළ ඇට ඇති ප්‍රදේශයේ අපැහැදිලි ලෙස දැනෙන, ප්‍රබෝධක සහ උත්කෘෂ්ට කලබලකාරී පෙලඹවීමකි. ආදරය පිළිබඳ සාකච්ඡා සම්පූර්ණයෙන්ම සැමවිටම ලිංගික ආදරය, ප්‍රේමය හා සම්බන්ධ ආදරය හෝ රහස් පෙම්බැඳුම්, ග්‍රීකයන්ට එරොස්, සහ බුදුදහමේ සඳහන් කාම, ලෝකස්ස ආදර හෝ රති පිළිබඳව යමක් ඇතුළත් වේ. මෙම කියමනට අනුව ලෝකය වටා ගමන් කරන ආදරය මෙයයි. සමහර ශිෂ්ටාචාරවල ඉහළතම සාහිත්‍යය, කලාව සහ සංගීතය ප්‍රබෝධකර ඇති ආදරය එයයි. සැමදෙනාම අත්දකින්නට ආශා කරන සහ සදහටම පවතීයැයි බලාපොරොත්තු වන ආදරය එයයි.

අද කාලයේ අප අදහස් කරන ආදරයේ බැඳීම බුදුපියාණන් වහන්සේගේ කාලයේ සාමාන්‍ය දෙයක් නොවීය. ඊට වඩා එය පැරණි සංස්කෘතිය හා බැඳී තිබුණි. විවාහයේ ආරම්භය සහ අරමුණ වූයේ ආදරය නොවේ. මිනිසුන් විවාහ වූයේ වත්කම් රැකගැනීමට සහ සුජාත දරුවන් බිහිකිරීමටයි. එමනිසා බොහෝ විවාහ සූදානම් කළේ දෙමව්පියන් විසිනි. තරුණ පිරිස ලිංගික සම්බන්ධකම් සඳහා මේරූ විගස, ජෝඩු කළ නිසා, ඔවුන්ට ආදරයේ බැඳීමට අවස්ථාව තිබුණ කාලය ස්වල්පයකි. ආදරයක් වැඩුණා නම්, එසේ වූයේ විවාහ උත්සවයෙන් පසුය. මෙසේ තිබියදීත්, සමහර විට තරුණ පිරිස එකිනෙකා කෙරෙහි ආදරයෙන් බැඳුණ අවස්ථාද ඇත, හෝ සමහර විට, විවාහ වී සිටිය අය තමන්ගේ කලත්‍රයාගෙන් පිටත අයට ද ආදරය කර ඇත. අවස්ථාවන් නොමැතිව තිබියදීත් සහ දැඩි සමාජීය අප්‍රසාදය මධ්‍යයේත්, තහනම් පෙම්සබඳතා සහ ලිංගික සම්බන්ධකම් සිද්ධ වී ඇත. වර්තමානයේ ප්‍රේමයෙන් බැඳෙන්නේ සාමාන්‍යයෙන් මුළුමනින්ම හදිසියේය. එක් පුද්ගලයෙක් තවත් අයෙක් දකී, වහාම ආකර්ෂණය වේ, ඊට පසු දෙදෙනා ආදරයෙන් බැඳේ. ඔහු හෝ ඇය ඊට පසු ආශා කරන පුද්ගලයා සමග ඔවුන්ගේ අවධානය ආකර්ෂණය කිරීම සඳහා සහ දෙදෙනා වඩාත් හොඳින් දැනගැනීම සඳහා දෙදෙනා සම්බන්ධවීමට උත්සාහ ගනිති. බලාපොරොත්තුවන ආකාරයට කරුණු සිද්ධ වූවොත්, ඔවුන්ගේ උනන්දුව හුවමාරු වේ, ප්‍රේම සබඳතාවක් ඇති වේ. ලැජ්ජාසහගත බව, ඉක්මවිය නොහැකි සමාජීය වෙනස්කම් හෝ වෙනත් බාධක ආදරය කරන පුද්ගලයා සමග සමීප සම්බන්ධකම් පැවැත්වීමට අපහසු වුවොත්, ඔවුන් රහසිගතව දුරස්ථව සිටිමින්, ඔවුන් අතර සම්බන්ධයක් සඳහා සීමා ඇතිකර ගනිමින් සහ හීන දකිමින් හෝ සිතින් මවා ගනිමින් එකිනෙකාට ගෞරව කරනු ඇත. සැබැවින්ම සියලු ආදර සම්බන්ධතා එයට අනුගාමී වෙමින් හදිසියේ ඇති නොවේ. සමහර විට එය වැඩෙන්නේ සෙමෙන්ය. මෙම ක්‍රමික තේරුම් ගැනීම අඩුම තරමෙන් පියවර හතරකින් ධර්ම ග්‍රන්ථවලින් අඳුනාගෙන ඇත. එය දැකීමෙන් ආරම්භ වේ, දැකීම සම්බන්ධයකට මෙහෙයවයි, සම්බන්ධය කුලුපගතාවකට මෙහෙයවයි, සහ කුලුපගතාව කාමුකබවකට මෙහෙයවයි.[1] ප්‍රේමය හා සබැඳි ආදරය සති

ගණනකට හෝ මාස ගණනකට පැවතිය හැකිය, අවශ්‍ය නම් ඊට වඩා කාලයක් වුව ද පැවතිය හැකිය. නමුත්, ඉක්මනින් හෝ ප්‍රමාද වී, එය අඩුවී යා හැකිය, සතුට හෝ උනන්දුව අඩුවේ නැතහොත් වඩාත් එකඟත්වයකට පැමිණෙයි, සහ විවාහමය ආදරයක් ඇතිවෙයි. ප්‍රේමණීය ආදරයක් සතුව වෙනත් ආදර වර්ගවල විස්තර කරන සියලු ගතිලක්ෂණ, ඊටත් වඩා වැඩිකර දක්වන සහ පහසුවෙන් හික්මවාගත නොහැකි ස්වරූපයෙන් තිබේ. ආදරයෙන් බැඳී ඇති ජෝඩු එකිනෙකා කෙරෙහි දැඩි ලෙස ඇල්මෙන් සිටිති. එක්ව සිටින විටදී ඔවුන්ගේ කාලය බොහෝ සේ ගතවන්නේ තමන්ගේ ජීවිතයේ ඉතා සුළු විස්තර, කැමැති සහ අකැමැති දේ, බලාපොරොත්තු, රුචි දේ සහ සිහින පිළිබඳව කථා කිරීමටයි. ''ඔබ මොකද සිතන්නේ ?'' එක් තරුණ කාන්තාවක් සමහර විට තමන්ගේ ප්‍රේමවන්තයාට කියයි.

කාමුකත්වය ආදරය ඉක්මනින් වර්ධනයවීමට හේතුවෙයි. එවිට හේතුව දුර්වල වන අතර, ඉවත්කිරීම පහසු වේ. ෆෙඩ්රිච් නීෂේ

ආදරවන්තයෝ එකිනෙකා කෙරෙහි සැලකිල්ලක් දක්වන්නට පටන් ගනිති. ඒ එකිනෙකාගේ සතුට සහ සුභසිද්ධිය සහ විශේෂයෙන්ම, ඔවුන් බෙදා හදා ගන්නා ආදරය නොකඩවා පවත්වා ගෙන යාමට සහ ශක්තිමත්ව වර්ධනය වීමටයි. ඔවුහු එකිනෙකා වෙත අවධාරණය කරති. පෙම් බැඳුමකදී එකිනෙකා කෙරෙහි ඇති සංවේදනා සාමාන්‍යයෙන් විස්තර කරන්නේ හදවත් දෙකක් එකක් ලෙස ස්පන්දනය වීමයි. කුලුපගතාව සඳහා ඇති ආශාව තියුණු වෙයි. ආදරයේ පළමු නවමුබව අතරතුර ආදරයට සම්බන්ධවූ යුවළට එකිනෙකාට නොපෙනී සිටීම කිසිසේත්ම දරාගත නොහැකිය. ලිංගික කුලුපගතාව සඳහා ඇති ආශාව බොහෝ විට ඉතා දැඩි ලෙස අත්‍යවශ්‍ය ගුණයන් වේ. සැබැවින්ම, ප්‍රේමණීය ආදරය හා ඉතා සමීපව සබැඳි ලිංගිකත්වය නිසා, ලිංගික කායික ක්‍රියා සාමාන්‍යයෙන් හඳුන්වන්නේ ආදරය කිරීම යනුවෙනි. වෙනත් කිසිම ආකාරයක ප්‍රේමයක ධනාත්මක හැඟීමක් එතරම් ප්‍රබල නොවේ. සමහර විට අධික ලෙස එසේ වේ. නමුත්, බලාපොරොත්තු සුන්වීම් සහ දුක්ඛිත සිදුවීම්, කනස්සල්ලට පත්වන ආශාවන් සහ සුණුවිසුණු වූ බලාපොරොත්තුවලින් අතරින් පතර නතර කිරීම පොදුවේ සිදුවේ. තර්ක විතර්කවලින් පසුව යළිත් මිතුරුවීම හෝ වෙන්වීම්වලින් පසු නැවත එකතුවීම්, සහකරු හෝ සහකාරියගේ එකිනෙකා කෙරෙහි ඇති බැඳීම සහ ආශාව වැඩිකිරීමට පමණක් බව පෙනීයයි. සමහර විට ඔවුහු එවැනි තත්ත්වයන් උවමනාවෙන්ම ඇති කරති. ඒ ඔවුන්ට සුවිශේෂී අත්දැකීමක් විඳගන්නටය.

ධර්ම ග්‍රන්ථවල මෙසේ සඳහන් වේ: ''යුවළක් හෝ ස්වාමිපුරුෂයා සහ භාර්යාව ආදර හැඟීම් සමග පෞද්ගලිකව විහිළු කරන විට ඔවුහු එකිනෙකාට පහර දෙති. 'ආදරණීය, ඔබ ඇත්තටම මට ආදරය නොකරයි; ඔබගේ හදවත වෙන තැනකයි'. ඔවුන් එකිනෙකාට මේ ආකාරයට ව්‍යාජ ලෙස හිරිහැර කරන අතර එවිට ඔවුන්ට එකිනෙකාට වඩාත් උද්‍යෝගයෙන් ආදරය කළ හැකිය.'' [2]

අලුත් ආදරයක ප්‍රීතිය පුද්ගලයෙකුගේ පෙනුමට සහ හැසිරීමට බලපාන තරමට ශක්තිමත් විය හැකිය. එමගින් ඔවුන්ට සිනාසෙන, සිහින මවන, දුරබැහැරට පෙනුමක් හෝ ඔවුන්ගේ ඇස්වලට දීප්තියක් ලබාදිය හැකිය. එමගින් ඔවුන් සාමාන්‍ය ක්‍රියාකාරකම්වල මානසික වික්ෂිප්ත බවක් සහ උනන්දුවක් නොදක්වන බවක් පෙනෙන්ට ඉඩ තිබේ. නැතහොත්, අඩුම තරමෙන් ඔවුන්ගේ සබඳතා දුෂ්කරතා මඟහරිමින් ඉදිරියට යනවිට ඔවුහු උද්‍යෝගීමත් වෙති.

සියලු ආදරයන් පිළිබඳ නිර්වචනවල සඳහන් ගතිලක්ෂණ සතුව තිබීම හැර, ප්‍රේමයටම අනන්‍ය සාධාරණ ලක්ෂණ ද ඇත. එය පළමුව දෘශ්‍ය සම්බන්ධතාවකින් මුදා හැරේ. ''ආදරය පෙනෙන්ට තිබෙන කෙනෙකු වෙත යයි, පෙනෙන්ට නැති කෙනෙකුට ආකර්ෂණයක් ඇති නොවේ.''[3] එහි කේන්ද්‍රගතවන ස්ථානය ශරීරයයි, පුරුෂයන්ට මුහුණ, පපුව සහ උකුළයි, ස්ත්‍රීන්ට මුහුණ, උරහිස් සහ පපුවයි. ඇතැම් ශරීර හැඩතල සංස්කෘතික මිම් මත රඳා පවතිමින්, අනෙක් ඒවාට වඩා ආශාව උපද්දවයි. මේවායින් සමහරක් ඉතා පුදුම සහගත විය හැකිය. 20වන ශතවර්ෂය ආරම්භ වනතුරු චීනයේ පුරුෂයන්ට අසාමාන්‍ය ලෙස කුඩා කාන්තා පාද තියුණු අයුරෙන් ශෘංගාර ලෙස දැනී ඇත.

දැන් බොහෝ මිනිසුන් එවැනි විරූපතාවන්ගෙන් අප්‍රසාදයට පත්වනු ඇත. බටහිර සමේ ස්වභාවික වර්ණය සුදුමැලි වීම ලස්සන ලෙස සිතුවේ වසර සියයකට පමණ පෙරදීය. දැන් දුඹුරු පැහැයක් තිබීම විලාසිතාවයි. පැරණි ඉන්දියාවේ පුරුෂයෝ සහ කාන්තාවෝ තනුරොමර්ජි යනුවෙන් හඳුන්වන උකුළු පෙදෙසේ සිට නාභිය දක්වා යන රෝම පේළියෙන් ශෘංගාරාත්මක උත්තේජනයක් ලැබූහ. අදකාලයේ පුරුෂයෝ සහ කාන්තාවෝ එවැනි රෝම ඉවත් කිරීම සඳහා වේදනාකාරී ක්‍රියාමාර්ග ඉවසාදරා සිටීමට සූදානම් වෙති. හේතුව එය අවලස්සන යැයි හැඟෙන නිසාය. නූතන බටහිර සමාජයේ පුරුෂයෙකුගේ අතේ වටකුරු පැතිකඩ, කාන්තාවකට වඩා පියකරු වේ. එනමුත්, උදරයේ ඒ හා සමාන වටකුරු ස්වරූපයක හැරවීමක් ඇත. සම්පූර්ණ වටකුරු කාන්තා පියයුරු පුරුෂයෙකුට සුදුසු නමුත්, ඒ සමානව විශාල හා වටකුරු නිතඹ ආකර්ෂණීය නොවන බව පෙනේ. කාන්තාවන්ගේ සුන්දරත්වය පිළිබඳව ධර්ම ග්‍රන්ථවල සඳහන් විස්තර, හුදෙක් විශේෂයෙන්ම ප්‍රේමයට අදාළ ආදරයට කායික ස්වරූපය කෙසේ හැඟීම් ඇතිවන්නේ ද කියා මෙයින්

හඟවයි. පුරුෂයෙකුට වසඟවීමට, කාන්තාවක් වයස පහළොවක් හෝ දහසයක් විය යුතුය, වඩා උස හෝ කොට නොවිය යුතුය, වඩා සිහින් හෝ මහත නොවිය යුතුය, වඩා කළු හෝ පැහැපත් නොවිය යුතුය.''[4] කුඩා හෝ එසේ නොමැතිනම් නොවැදගත් ලක්ෂණ හෝ විස්තර පවා තිබීම හෝ නොතිබීම අවදි කිරීම සහ උනන්දුවක් නොමැතිවීම යන දෙක අතර වෙනස ඇති කිරීමට හේතු වේ. උත්තේජනය සහ පෙම්බැඳුමක ගමන් මඟ සැමවිටම අවබෝධ කර ගැනීම පහසු නොවේ.

පෙම්බැඳුමක ඇති තවත් වැදගත් අංගයක් නම් හැඳින ගැනීම විකෘති කරන්නට ඇති නැඹුරුවයි. ආදරය නිසා අන්ධවීම (කාමාන්ධ), මුළාවීම (කාමමත්ත) හෝ මත්වීම (කාමාසව) ලෙස බෞද්ධ ග්‍රන්ථ සඳහන් කරයි. ආදරයෙන් බැඳුණ පුද්ගලයෙකු තමන්ගේ ප්‍රියයා පිළිබඳව සියලු දේ විශේෂ ලෙස දකී. තමන්ගේ ප්‍රියයා පිළිබඳව තරුණයෙකු මෙසේ කියන්නට ඉඩ තිබේ: ''ඇයගේ කෙස්පට නූල් මෙන්ය'', ''ඇයගේ දත් මුතු මෙන්ය'' හෝ ''ඇයගේ ඇස් තරුමෙන් දිලිසෙයි.'' නමුත්, අප ඇයගේ විවිධ ශරීර කොටස් නිරීක්ෂණය කරන විට, වෙනත් කෙනෙකුගෙන් වැදගත් ලෙස වෙනසක් නොපෙනේ. ආදරයෙන් බැඳුණු අය ප්‍රමෝදය පලාගියවිට එය නොකියති. ඔවුහු තමන් කියන දේ සැබෑලෙස විශ්වාස කරති. ආදරය යථාරූපී නොවූ එළියකින් ඔවුන්ගේ ඇස් වෙනස් ආකාරයෙන් දකින්නට සලස්වයි. එය ප්‍රශ්නවලට යොමු කළ හැකිය. නොවැළැක්විය හැකි පරිදි වියරු ආශාව මැකීයන අතර, ආදරණීයයා වඩාත් තීරණාත්මක ඇසකින් දකින විට, බලාපොරොත්තු සුන්වීමක් ඇතිවිය හැකිය. මීට පෙරදී සිත් ගන්නා හෝ සතුට දනවන විහිළුවක් වූ දෙය කරදරයක් විය හැකිය.

එක් පුද්ගලයෙකු සමාන ආශාවකින් යුක්ත නොවන හෝ සමහර විට කිසිසේත් ආදරය නොකරන පුද්ගලයෙකු හා පෙමින් මුසපත් වුණු විට, එයින් ඒ පුද්ගලයා අයුතු ඵල ප්‍රයෝජන ගැනීමට ලක්විය හැකිය. අනෙක් පුද්ගලයා රැවටුණු පුද්ගලයාගෙන් වටිනා තෑගි, මුදල් සහ වෙනත් ප්‍රයෝජන ඉල්ලා සිටිය හැකිය. පෙමින් මුසපත් වුණු පුද්ගලයාගේ පවුලේ අය සහ මිතුරු මිතුරියන්ට සිදුවෙන දේ පෙනේ. ආදරයෙන් පීඩා විඳින්නාගෙන් අයුතු ප්‍රයෝජන ගන්නා හැටි පෙනේ. නමුත් එම පුද්ගලයාට එය නොපෙනේ. ප්‍රේම සබඳතා අන්ධ විය හැකිය. පෙම්සබඳතා සියල්ලක්ම ක්‍රියාත්මක වන්නේ කැමැත්තෙන් බාහිරවය. ආදරයේ බැඳීම යන පදය ඉතා ඔබින සහ විස්තරාත්මක එකකි. ඇත්ත වශයෙන්ම පා පැටලී වැටීමෙන් හෝ තල්ලුවීමෙන් සහ වැටීමෙන් මෙන්, ඔබ බිමට වැටෙන තුරු ඔබට එය නතර කළ නොහැකිය. පුද්ගලයෙක් ආදරයේ බැඳීමට තෝරා නොගනියි, හෝ තීරණය නොකරයි. පද්ධතියේ ඩොපමයින්, ඔක්සිටොසින් සහ වෙනත් හෝමෝන් වර්ග වැඩිවීමකින් ඔවුන් වෙනුවෙන් එය තීරණය කරයි. ප්‍රේමණීය

ආදරය සහ ලිංගික ප්‍රීතිය ආකර්ෂණය වීම ඔවුන් කනට කොඳුරන පොරොන්දුවලට විරුද්ධවීමට ඉතා අපහසු වියහැකිය. ඉඳහිට බුදුපියාණන් වහන්සේගේ එක් භික්ෂුවක් හොඳින් දියුණුවෙමින්, සන්සුන්බව සහ නොඇලීම දියුණු කරමින්, ප්‍රීතිය, සරලබව සහ හුදෙකලාව අත්විඳිමින් සිටිනු පෙනෙන්ට හැකිය. ඊටපසු, හදිසියේම ''එක්තරා ගමක හෝ නගරයක නෙලුම් මලක් මෙන් පුදුමාකාර සුන්දරත්වයෙන් යුක්ත, දකින්නට තරම් සුන්දර කාන්තාවන් හෝ තරුණියන් සිටින බව ඔහුට දැනගන්නට ලැබේ. මෙය ඇසූ ඔහු උකටලී වෙයි, පැකිළෙයි, ධෛර්යවත් බව නැතිවෙයි, පුහුණුව කරගෙන යාමට නොහැකිවෙයි. ඊටපසු තමන්ගේ දුර්වලතාව පිළිගනියි, පුහුණුව නතර කරයි, ගිහි ජීවිතයට පැමිණෙයි.''5

බ්‍රහ්මචාරී භික්ෂුවකගේ හෝ භික්ෂුණියකගේ ජීවිතය ප්‍රේමය සඳහා අත්හැර දැමීම එක් දෙයකි. නමුත් ඔවුන් ලිංගික ආශාව හෝ ප්‍රේමයේ ආකර්ෂණයට නතුවීම නිසා මිනිසුන් සමහර විට දැඩි අවදානම් ගැනීමත් හෝ විශ්වාස කළ නොහැකි තරම් වගකීම් රහිත තත්ත්වයට පත්වීමත් සිදුවිය හැකිය. ප්‍රේමය හා සබැඳි ආදරයේ නොහික්මුණු, විකෘති කරන සහ හිත අවුල් වියවුල් කරන ගුණාංග නිසාම බුදුපියාණන් වහන්සේ ඒ පිළිබඳව ඉතා පරීක්ෂාකාරී වූහ. සැබැවින්ම එසේ කළේ බුදුපියාණන් වහන්සේ පමණක් නොවේ. ජෛනයෝ, හින්දුවරු, ස්ටොයික්ස්වාදීහු, නොස්ටික්ස්වාදීහු සහ මුල්කාලීන ක්‍රිස්තියානිවරු ද ප්‍රේම පටලැවිලි යම් කෙනෙකුගේ ශක්තිය සහ අවධානය ආධ්‍යාත්මික ප්‍රාර්ථනාවලින් බොහෝ සෙයින් ඉවතට ඇද දමන බව දුටුවහ. ජේසුතුමා ප්‍රේමය හා සබැඳි ආදරය පිළිබඳව කිසිවක් නොකීවේය. විවාහය පිළිබඳවද කීවේ ඉතා ස්වල්පයකි. විධිමත් විවාහයන් සම්මත වූ සමාජයක ප්‍රේම සබඳතා ඇතිවිය හැකි එකම අවස්ථාවයි.

සැබෑ ආදරයේදී ඔබට අනෙක් පුද්ගලයාගේ යහපත අවශ්‍යයි. ප්‍රේම සබඳතාවලදී ඔබට අනෙක් පුද්ගලයා අවශ්‍යයි. -මාග්‍රට් ඇන්ඩර්සන්

මිනිසෙකුට ඔහුගේ බිරිඳ දික්කසාද කළ හැක්කේ කුමන තත්ත්වයේදී ද සහ විවාහ ස්වර්ගයේදී සිදුවිය හැකිද සහ නොහැකි ද යන්න පිළිබඳව ඔහු සැලකිලිමත් විය. පෙනෙන ආකාරයට එකල දේවධර්මමය මතභේද දෙකක් විවාදයට ලක් විය. ඔහු අවිවාහක වූ අතර, වඩා මනාප තත්ත්වය එය ලෙස සිතන්නට ඉඩ තිබේ. නමුත් සැමදෙනාටම එසේ විය නොහැකි බව පිළිගත්තේය.6 ශාන්ත පෝල් මෙසේ පැවසුවේයඃ ''ඔබ වගකීම්වලින් නිදහස් වනු දැකීමට මම කැමැත්තෙමි. අවිවාහක පුද්ගලයා දෙවියන් වහන්සේගේ

කටයුතුවලට සැලකිල්ලක් දක්වයි. ඒ ඔහු දෙවියන් වහන්සේ සතුටු කරන්නේ කෙසේ ද කියාය. නමුත් විවාහකයා ලෝකයේ සිදුවන දේවල් පිළිබඳව සැලකිල්ලක් දක්වයි. ඒ තමන් තමන්ගේ බිරිඳ සතුටු කරන්නේ කෙසේද කියාය."[7] දෙවියන් වහන්සේ සතුටු කිරීම පිළිබඳව මෙහි සඳහන් විස්තරය හැර, බුදුපියාණන් වහන්සේ අනෙක් සියලුම වචන භාවිත කරමින් භික්ෂූන් සහ භික්ෂුණීන් ආමන්ත්‍රණය කරන්නට ඇත.

කෙසේ නමුත්, ප්‍රේම සබඳතා තුළින් ඇතිවන බොහෝ පීඩා හිරිහැර තිබියදීත්, එය මහත් සතුටක් සහ සැබෑ ආශීර්වාදයක් ගෙන දෙන ප්‍රභවයක් ද බව දැනගැනීමට තරම් මිනිස් හදවත පිළිබඳ ප්‍රමාණවත් ගැඹුරු අවබෝධයක් බුදුපියාණන් වහන්සේට තිබුණි.

උන්වහන්සේ බොහෝ විට ඉඳුරන් පිනවීමේ තෘප්තිය සහ භයානකත්වය (අස්සාද හා ආදීනව) 8 පිළිබඳව බොහෝ විට කථා කළහ. මේ අතර, ප්‍රේමය සහ ලිංගිකත්වය වඩාත් වැදගත් වේ. ප්‍රේමයෙන් යුක්ත ආදරයෙන් තෘප්තියක් ලැබේ - ඇල්මෙන් රඳවාගෙන සිටින්නට සහ ඇල්මෙන් රඳවාගන්නට කෙනෙකු සිටීම පිළිබඳ ආස්වාදජනක හැඟීම, සුමිතුරුකම, විනෝදය, ලිංගික ප්‍රමෝදය සහ අදහස් හුවමාරු කරගැනීමේ සතුට ආදියයි. හිතවත්බව, පරිත්‍යාගය, පරාර්ථකාමීත්වය සහ ඉවසීම වැනි ගුණාංග ද එයට වර්ධනය කළ හැකිය.

තමන් වහන්සේ කුමන දෙයක් පැවසුවද, මිනිසුන් ආදරයේ බැඳෙන බව සහ සමහර විට විවාහ වීමට අදහස් කරන බව ද තේරුම් ගැනීමට තරම් බුදුපියාණන් වහන්සේ අව්‍යාජ වූහ. එමනිසා උන්වහන්සේ තමන්ගේ ගිහි ශ්‍රාවකයන්ට ඔවුන්ගේ කුලුපග සම්බන්ධතාවලදී වගකීමෙන් කටයුතු කරන ලෙස උනන්දු කළහ. සියලු බෞද්ධයන් සමාදන්වන හැසිරීම පිළිබඳ පංච ශීලයේ තුන්වැන්න සමාදන් වන්නේ ''කාමේසු මිච්ඡාචාරා සමාදියාමි'' යන්නයි. මෙම ශික්ෂාපදය මූලිකව ලිංගික හැසිරීම පිළිබඳව වුවත්, එය ප්‍රේමණීය ආදරය සමග අතිච්ඡාදනය (overlaps) වෙයි. එයට හේතුව මේ දෙකම සමීපව සම්බන්ධ වන නිසාය. බුදුපියාණන් වහන්සේ වැරදි ලිංගික සේවනය වශයෙන් හැඳින්වූයේ, දෙමව්පියන්ගේ භාරකාරත්වයේ සිටින අය සමග ඇතිවෙන ලිංගික සංසර්ගයයි. ඒ බාලවයස්කරුවන්, ධර්මයේ ආරක්ෂාව ලබන අය, ඒ භික්ෂු-භික්ෂුණීන් හෝ බ්‍රහ්මචාරීබව පොරොන්දු වූ අය, දැනටත් විවාහ වූ අය, දඬුවමකට යටත් වූ අය, ඒ සිරකරුවන් හෝ මල්මාලා ඇඳ ඇතිරිලි මත ඉන්නා අය, ඒ දැනටමත් විවාහ ගිවිසගෙන සිටින අයයි.9 දැනටමත් විවාහ වී සිටින අයෙක් එවැනි පුද්ගලයන් සමග කිසිදිනක විවාහ නොවේ යැයි මෙයින් අදහස් නොකෙරේ. නමුත් බෞද්ධ ආකල්පයෙන් එවැනි හැඟීම් ඇති කිරීමට ධෛර්ය කිරීම හෝ ලුහුබැඳ යාම වැරදිය.

ප්‍රේමය හා බැඳි ආදරය නිකරුනේ කල් ගෙවීම (නන්දි හෝ කාමරාග) හා පටලවා ගතයුතු නොවේ. ලිංගිකත්වය නොමැතිව ආදරය තිබිය හැකි සේම, ආදරය නොමැතිව ලිංගිකත්වය ද ඇතිවිය හැකිය. සමහර මිනිසුන්ට ලිංගික පිනවීම සඳහා දැඩි ආශාවක් තිබෙන අතර, චිත්තවේගී සම්බන්ධයක් හෝ දිගුකාලීන බැඳීමකට ස්වල්පයක් හෝ ඇත්තේම නැතිවන්නට ද හැකිය. ඔවුන් චිත්තවේගීව යම් කෙනෙකුට බැඳී ඇතැයි අඟවන්නට හැකිය, නමුත් වඩාත් ලිංගිකත්වය අපේක්ෂාවෙන් උපක්‍රමයක් වශයෙන් පමණක් එසේ සිදු වේ. මෙවැනි දේ බුදුපියාණන් වහන්සේ සෙල්ලමක් (දව), ලෙස හැඳින්වූහ. සමහර විට ග්‍රීක භාෂාවෙන් *ලුඩුස්* හා සමාන වේ. යම් පුද්ගලයෙක් පිළිබඳව අප කථා කරන විට, ''ආදරය සෙල්ලමක් වගේ දකිනවා'' යැයි කියන්නේ මෙවැනි පුද්ගලයන් පිළිබඳවයි.

3. පවුලේ සැම දෙනාම

අප පළමු ආදරය ලබන්නේ අපේ දෙමව්පියන්ගෙන්ය. අප ද පළමුවරට ආදරය දෙන්නේ අපේ දෙමව්පියන්ටය. තරුණයෙක් තමන්ගේ ප්‍රේමවන්තිය ඔහුට ''බබා'' යනුවෙන් ආමන්ත්‍රණය කළවිට සතුටට පත් වේ. ආදරණීය කලත්‍රයන් සමහර විට සහකරුවන්ට/සහකාරියන්ට ආමන්ත්‍රණය කරන්නේ තාත්තා අම්මා වශයෙනි. එයට හේතුව ඔවුන් තමන්ගේ කලත්‍රයන් සමඟ අත්දකින සෙනෙහස, ආරක්ෂාව සහ පිළිගැනීම ඔවුන් තරුණ කාලයේදී දෙමව්පියන්ගෙන් ලද අතීතය සිහිගන්වන්නක් නිසාය. දෙමව්පියන් සහ දරුවන්ට එකිනෙකා කෙරෙහි ඇති චිත්තවේගී බැඳීම් කාලය සහ අවකාශය පුරාම සමාන ලෙස පෙනී යයි. රූපකය භාවිතය නූතන ඉංග්‍රීසි බස භාවිතයට සමාන බව, දෙමව්පියන් දරුවෙකුගෙන් වෙන්කළ විට හෝ ආදරණීය දරුවෙකු නැතිවූ විට, ''එය සම, පේශියට, මසට, අස්ථියට කපයි. එය ඇට මිදුළුවලට ද වෙන් කරයි.''[1] යනුවෙන් බුදුපියාණන් වහන්සේගේ පියා සුද්ධෝදන පැවසුවේය.

පිය, පෙම සහ සිනහෙ යන සාමාන්‍ය වචන කුටුම්බ ආදරය හැඳින්වීමට බුදුපියාණන් වහන්සේ භාවිත කළහ. නමුත් එසේම, මවගේ ආදරය (මත්තෙයිය) සහ පියාගේ ආදරය (පෙත්තෙයිය) වැනි විශේෂ පද ද භාවිත විය. එයට හේතුව අපගේ පළමුවර්ෂ කිහිපය සම්පූර්ණයෙන්ම රඳා පවතින්නේ දෙමව්පියන් මතවීමය. අප පළමු ඕනෑම සබඳතාවක් පවත්වන්නේ ඔවුන් සමගයි. අපගේ කායික, බුද්ධිමය, සදාචාර සහ චිත්තවේගී වර්ධනය සම්බන්ධයෙන් දෙමව්පියන්ට ඉතා වැදගත් කාර්යභාරයක් ඇත. බුදුබවට පත් සිද්ධාර්ථ කුමාරයා කුලුපග පවුලකින් පැවත ආ බව පෙනී යයි. උන්වහන්සේගේ මුල් කාලීන ජීවිතය පිළිබඳ විශ්වසනීය මූලාශ්‍ර හිඟ වුවත්, උන්වහන්සේ එකම දරුවා සහ පිරිමි දරුවෙකු නිසා සමහර විට විශේෂයෙන්ම තමන්ගේ දෙමව්පියන් ආදරයෙන් රැකබලා ගත් බව නිසැකය. පසුව, ඔහු දශකයකට වඩා වැඩි කාලයක් ස්වාමිපුරුෂයෙකු සහ ඉතා කෙටි කාලයකට පියෙක් ද විය. මේ අත්දැකීම් සහ මිනිස් ආශාවන්, අවශ්‍යතා සහ පෙළඹවීම් පිළිබඳ විනිවිද දකින අවබෝධය සමග නුවණැතිව සහ සංවේදනීයතාවෙන් කුටුම්බ ආදරය ගැන කථාකිරීමට බුදුපියාණන් වහන්සේට ඉඩ ලැබුණි.

දෙමව්පියන් සහ දරුවන් අතර ආදරය ඉතාමත් මෘදු සහ ආදරණීය වචනවලින් ධර්ම ග්‍රන්ථවල සඳහන් වී ඇත. ''යම් කෙනෙකුගේ මවගේ සහ පියාගේ ආදරය මේ ලෝකයේ ඇති සැබෑම ආදරයයි.''[2] පිරිමි දරුවෙකු තමන්ගේ මවගේ දණහිස මත සතුටෙන් සෙල්ලම් කරනවිට, ඇයගේ මුහුණට

පහර දෙමින් කෙස් අදින බව එක් ස්ථානයක සඳහන් වේ. මව ''පුංචි දූෂ්ටයා'' යැයි ඔහුට අඬ ගසමින්, තුරුල් කරගනිමින් සහ සිප ගනිමින් සහ තවත් ආදරය කරමින් තමන් වෙතට ඔහු ඇද්දාය.3 ආදරය කිරීම සහ පෝෂණය කිරීමට අමතරව, දෙමව්පියන්ගේ ප්‍රධාන භූමිකාව වන්නේ දරුවන්ගේ සදාචාර සහ භෞතික සුභසිද්ධිය බව බුදුපියාණන් වහන්සේ සැලකූ සේක. තමන්ගේ දරුවන් වැරදි කිරීමෙන් වැළැක්වීම, යහපත් දේ කිරීමට ධෛර්යවත් කිරීම, අධ්‍යාපනයක් ලබාදීම, සුදුසු සහකරුවෙකු විවාහය සඳහා සොයා දීම සහ ඔවුන්ට දායාදයක් ඉතිරි කිරීම ද දෙමව්පියන් විසින් කළයුතු බව උන්වහන්සේ පැවසූහ. තමන්ගේ යුතුකම් වශයෙන් දරුවන් විසින් දෙමව්පියන් පෝෂණය කළ යුතුය, ගෞරවනීය ලෙස ඔවුන්ගේ අවශ්‍යතා සැපයිය යුතුය, පවුලේ සම්ප්‍රදායන් පවත්වා ගෙන යායුතුය, ඔවුන්ගේ උරුමය නුවණින් භාවිත කළ යුතුය, සහ ඔවුන් මිය ගිය පසු සිහිකරමින් දන්දිය යුතුය.4 මේ සියල්ල අන්‍යෝන්‍ය සැලසුමක් වශයෙන් බුදුපියාණන් වහන්සේ ඉදිරිපත් කළහ. මේ සියල්ල ඔබ වෙනුවෙන් ඔවුහු ඉටුකළහ. ඔබ ආපසු ඔවුන් වෙනුවෙන් මේ දේ කළ යුතුය. මෙම සැලසුම ක්‍රියාත්මක කළවිට, පවුල වශයෙන් ලෝකයේ දැන හඳුනන ඒ කුඩා හුදෙකලා ස්ථානය ''ආරක්ෂා වෙයි, ස්ථිරව බැඳී තිබේ, සහ බියෙන් නිදහස් වේ.'' බුදුපියාණන් වහන්සේ වදාළහ. එය ප්‍රීතිමත්, භේද රහිත සහ සුවදායක ද වන බව උන්වහන්සේ පෙන්වා දෙන්නට ඇතැයි සිතිය හැකිය.

බුදුපියාණන් වහන්සේට අනුව දෙමව්පියන් විශේෂයෙන්ම දරුවන්ගේ ආදරයට, ගෞරවයට සහ කෘතඥතාවට යෝග්‍ය වේ, ඒ ''ඔවුන් තමන්ගේ දරුවන්ට බොහෝ දේ සිදු කරන නිසා, ඔවුන් ඇති දැඩි කරන නිසා, පෝෂණය කරන නිසා, සහ ලෝකයට හඳුන්වා දෙන නිසාය.''5 මෙම ආදරණීය කළගුණයේ ආශීර්වාදය අවධාරණය කරන්නට මෙන්, දෙමව්පියන් අප වෙනුවෙන් කරඇති සියලු දේ සඳහා නැවත ගෙවීමට අපට නොහැකි බව උන්වහන්සේ වදාළහ. ඊටපසු උන්වහන්සේ මෙම වැදගත් නියමය සිදුකළහ: ''නමුත් කවුරු හෝ ධර්මය කෙරෙහි විශ්වාසය නැති දෙමව්පියන්ගේ විශ්වාසය ඇති කරවාගැනීමට, දුරාචාරවත් දෙමව්පියන් සුචරිතවත් කරවීමටත් හෝ අඥානවත් දෙමව්පියන් ප්‍රඥාවන්ත කරවීමටත් ධෛර්යවත් කරන්නේ නම්, එවැනි පුද්ගලයා එසේ කිරීමෙන් ණය නැවත ගෙවයි, ඊටත් වඩා තම දෙමව්පියන්ට නැවත ණය ගෙවයි.''6

සියලු උතුම් ගුණ යහපත්කම්, මිනිසුන්ගේ ඉතාම වැදගත් ගුණ යහපත්කම් නිර්මාණය වන්නේ, ශක්තිමත් වන්නේ සහ පවත්වාගන යන්නේ පවුලක් සහ නිවස වටා බවට සැකයක් නැත. වින්ස්ටන් චර්චිල්

බුදුපියාණන් වහන්සේගේ ජීවිතයේ සිදුවූ ඉතා හොඳින් දන්නා සිද්ධියක් නම් ඒ උතුම් අභිනිෂ්ක්‍රමණයයි. ඒ උන්වහන්සේ තමන්ගේ පවුල සහ ජීවන වෘත්තිය අත්හැර සත්‍ය සොයා යෑමයි. ඇතැම් අය උන්වහන්සේ විවාහ ජීවිතය සහ දෙමාපියන් වෙනුවෙන් කළ යුතු යුතුකම් පැහැර හැරීම පිළිබඳව විවේචනය කළහ. නමුත් උන්වහන්සේ මෙන්ම වෙනත් උතුම් ආධ්‍යාත්මික ගුරුවරුද, අප අපට සමීප අයගේ සිතුම් පැතුම් සහ බලාපොරොත්තු අනුමත කරමින් අපගේ කලත්‍රයා සහ දරුවන්ට උපකාර කරන අතරම, ආධ්‍යාත්මික සෙවීම සැමවිටම වැදගත්කමින් වඩා ප්‍රමුඛත්වයක් ගත යුතු බව හඳුනාගත්හ. ජේසුතුමාට බිරිඳක් සහ දරුවෙක් නොසිටි නිසා, අත්හරින්නට කෙනෙක් නොසිටියේය. නමුත් දෙවියන් වහන්සේගේ ස්වර්ගය ලබා ගැනීම සඳහා නොපැකිළව එසේ කරන්නට ඉඩ තිබුණු බවට ඇත්තේ සුළු සැකයකි.

ඔහු සැබැවින්ම තමන්ගේ අනුගාමිකයන්ට මෙසේ කරන ලෙස ධෛර්යවත් කළේය. ''යම් කෙනෙකු නිවෙස් හෝ සහෝදරයන් හෝ සහෝදරියන් හෝ පියා හෝ මව හෝ දරුවන් හෝ කුඹුරු මා වෙනුවෙන් අත්හළේ නම්, ඔහුට ඊට වඩා සිය වරක් වැඩියෙන් දේ ලැබෙයි. සදාකාලික ජීවිතය ද උරුම වේ.''[7]

බුදුපියාණන් වහන්සේට අනුව, යහපත් දරුපවුල් කාරයෙකු වීම සහ සත්‍ය සොයා යෑම අතර තෝරාගැනීමේදී, උන්වහන්සේට ඒ සොයා ගැනීම සියලු මිනිස් වර්ගයා සමග බෙදා ගැනීම හෘද ස්පන්දනයක් ඇති කළා වන්නට හැකිය. අවසානයේ දී උන්වහන්සේ වඩා හොඳ විකල්පයක් වශයෙන් හුදෙක් තමන්ගේ ආදරණීයන් වෙනුවෙන් නොව ''බොහෝ දෙනාගේ යහපත පිණිස, බොහෝ දෙනාගේ සුභසිද්ධිය වෙනුවෙන් ලෝකයා කෙරෙහි මහා කරුණාවෙන්'' කටයුතු කිරීම තෝරා ගත්හ. උන්වහන්සේගේ ලෝකයේ පටු කේන්ද්‍රයවූ, සමීපතම පවුලෙන් ඔහුගේ ආදරය මුළු මහත් පුළුල් ලොව වෙතම පැතිර ගියේය. තමන්ගේ බිරිඳ සහ දරුවා හොඳින් රැකබලා ගැනීමට තිබෙන පරිසරය දැනගනිමින් සමහර විට මෙම තෝරාගැනීම කරන්නට ස්වල්ප ලෙස පහසු වන්නට ඇත. ඉතා උතුම් පුද්ගලයෙකු වීම යනු මෙයයි. ඔවුන්ට සැම දෙයක්ම අත්හැරීමට පුළුවනි, සත්‍ය සඳහා සැම දෙයක්ම කැප කරයි. ජාතක කතාවේ මෙසේ සඳහන්ය: ''ශරීරයේ අවයවයක් රැක ගැනීමට වස්තුව අත් හරින්නා හෝ තමන්ගේ ජීවිතය බේරා ගැනීමට ශරීරයේ අවයවයක් කැප කරන්නා, සැබැවින්ම සත්‍ය වෙනුවෙන් වස්තුව, අවයවයක්, ජීවිතය යන මේ සියල්ල අත්හරින්න සූදානම් විය යුතුය.''[8]

දෙමව්පියන්ගේ ප්‍රධාන කාර්යභාරයක් වන්නේ තම දරුවන්ගේ කායික, චිත්තවේගී සහ සදාචාරාත්මක වැඩිදියුණුව සහ සුභසිද්ධිය, ගැන බැලීම වන අතර, ගුරුවරයාගේ කාර්යභාරය වන්නේ තම ශිෂ්‍යයන්ගේ ආධ්‍යාත්මික දියුණුව පෝෂණය කිරීමයි. ගුරුවරයා සහ ශිෂ්‍යයා අතර ඇති පරමාදර්ශී

සම්බන්ධතාව දෙමව්පියන් සහ දරුවන් අතර පිළිබිඹු වන පරිදි නුවණින් දකිමින් පවුල් ප්‍රේමයට කෙතරම් ගෞරව කළා ද යන්නට යෝග්‍ය සාක්ෂියකි.

භික්ෂූන් පුහුණු කිරීම සම්බන්ධයෙන් උන්වහන්සේ මෙසේ පැවසූහ: ''සැලකිලිමත් ගුරුවරයෙකුට තම ශිෂ්‍යයා කෙරෙහි පියෙකු වැනි (පිතුචිත්ත) හදවතක් ඇති අතර, ශිෂ්‍යයාට ගුරුවරයා කෙරෙහි පුතෙකු වැනි හදවතක් (පුත්තචිත්ත) ඇත. මෙම අන්‍යෝන්‍ය ගෞරව දැක්වීම සහ ගරු සැලකිල්ල සහ එකිනෙකා කෙරෙහි සහෝදරත්වය යන දෙකම මෙම ධර්මය සහ පුහුණුවෙහි වැඩිවීමක්, වර්ධනයක් සහ සාර්ථකත්වයක් මුදුන්පත් කරගත හැකිය.''[9] ශිෂ්‍යයෙකු තම ගුරුවරයා සමග හුදෙක් අවධානයෙන් සහ උණුසුම් සැලකිල්ලෙන් පමණක් නොව, ''ආදරයෙන්'' සම්බන්ධ වන බව බුදුපියාණන් වහන්සේ පැවසූහ.[10] බෞද්ධ සම්ප්‍රදාය පැවිදි ව්‍රතය සහ පවුල් ජීවිතය අතර තියුණු වෙනසක් ඇති කිරීමට හේතුවී ඇති අතර, එයින් හඟවන්නේ කලින් සඳහන් කළ දෙයට වඩා ආධ්‍යාත්මික වර්ධනය සඳහා වැඩි අවස්ථාවක් ලබාදෙන බවය. භික්ෂූන් වහන්සේලා සහ භික්ෂුණීන් වහන්සේලා සැම විටම ධර්මයේ ප්‍රධාන සම්ප්‍රේෂකයන් සහ අර්ථ දක්වන්නන් වී ඇති අතර, ඔවුන්ගේ විශේෂ යථා දර්ශනයෙන් දේවල් දැකීමට යොමු වී ඇති නිසා මෙම අවබෝධය යම් දුරකට ප්‍රවර්ධනය වී ඇත. පැවිදි ජීවිතය ''සුළඟ මෙන් නිදහස්'' සහ ගෘහ ජීවිතය ''දූවිලි සහිත හා සීමා සහිත''[11] එකක් ලෙස බුදුපියාණන් වහන්සේ විස්තර කළහ. නමුත් පැවිදි ජීවිතයේ ද සැමවිට ප්‍රශ්න තිබූ බවත්, තවමත් තිබෙන බවත්, භික්ෂූන් සහ භික්ෂුණීන් සඳහා නීති රීති සැකිල්ලක් ඇඳි විශාල ධර්ම ග්‍රන්ථයක් වූ විනය පිටකය ඉක්මනින් විමසුමේදී පවා පෙන්වයි. ආශ්‍රම පෞද්ගලික ආතතීන්ගෙන්, ඊර්ෂ්‍යාවන් සහ කරදරවලින්, කිසිසේත් නිදහස් නැත, සමහර විට හැම අතින්ම බරපතළය.[12] ඒ හා සමානවම, බුදුපියාණන් වහන්සේගේ කාලයේ වැඩ සිටි භික්ෂූන් සහ භික්ෂුණීන්ට ද බොහෝ නිදහස තිබුණි. ඔවුන්ගේ ජීවිත ද දුෂ්කර සහ අනාරක්ෂිත වන්නට ද ඇත. බොහෝ දෙනාට ස්ථිර පදිංචියට ස්ථාන නොතිබුණි. ඔවුන්ට ''ශීතල සහ උණුසුම, කුසගින්න සහ පිපාසය, හෝහපුටුවන් සහ මදුරුවන් දෂ්ට කිරීම්, සුළඟ, හිරු රශ්මිය සහ කෘමීන්ගේ''[13] කරදර බාධා විඳින්නට සිදුවිය. ඊට හාත්පසින්ම වෙනස්ව, විවාහක පුරුෂයෙකුට, ''දෙපළයක වහලක් සහිත නිවෙසක්, ඇතුළත සහ පිටත හොඳින් කපරාරු කළ, ආරක්ෂිත දොර ජනෙල් සහිත, ලොම් වැස්මක් සහිත සෝපා ඇතිරිල්ලකින් යුක්ත ලීබඩු, සුදු ආවරණයක්, එම්බ්‍රොයිඩර් කරන ලද බ්ලැන්කට්ටුවක්, මිල අධික මුව හමක්, ඉහළින් උඩුවියනක් සහ සැම කොනකම තද රත් පැහැති කොට්ට, එයට යාබදව, දැල්වූ ලාම්පුවක්, සහ බිරියන් දෙදෙනෙකු ඔවුන්ගේ සියලු සිත්කලු බවින් ඔහුට අවධානය දෙති.''[14] කෙසේ වෙතත්, ගෘහස්ථ සුවපහසුවට මිලක් ඇත. කලත්‍රයාට සහ දරුවන්ට සැලකීම දුෂ්කර විය හැකිය. ස්වාමිපුරුෂයා සහ භාර්යාව සැම විටම ඇසට

ඇස නොගැටේ. සමහර විට දරුවන් සහ දෙමව්පියන් අතර වරදවා වටහාගැනීම් ඇති වේ. අපේක්ෂා කරන පරිදි, එකිනෙකා අතර තිබෙන ඔවුන්ගේ ආදරය මේවා සහ වෙනත් අභියෝගවලට ඔරොත්තු දෙයි. නමුත් ඇත්ත වශයෙන්ම, මෙය සැමවිටම සිදුනොවේ. ආදරය මිය ගියත්, දෙමව්පියන් වෙන් නොවුණත්, ඔවුන්ට දිගින් දිගටම සුළු දෙයට අඩ දබර වෙමින් හෝ එකිනෙකාට කලාතුරකින් කථා කරමින්, ආගන්තුකයන් ලෙස හෝ එකම නිවසේ සතුරන් ලෙස ජීවත් විය හැකිය. සමහර විට දරුවන් දෙමව්පියන්ගෙන් වෙන් වී ඔවුන් සමග ඇති සියලු සම්බන්ධතා කපා දමයි. යමෙක් පවුලක් සමග ජීවත්වන ගිහියෙකු හෝ ආරාමයක වැඩ වසන භික්ෂුවක හෝ භික්ෂුණියක වුවත්, අනෙක් අය සමග සමීපව ජීවත් වීමට කුසලතා සහ ඉවසීම, දරා සිටීමේ හැකියාව සහ උපාය සහ බොහෝ විට ආදරය අවශ්‍ය වේ.

යම් කෙනෙකුට තමන්ට හෝ තමන්ගේ පවුලට දක්වන කරුණාවම අනෙක් අයට දැක්විය හැකි නම් ධර්මයට විරුද්ධව කවුරුන් කටයුතු කරන්නේ ද - ආර්යසූර

මේ අනුව පැවිදි ජීවිතය මෙන්ම පවුල් ජීවිතය ආධ්‍යාත්මික අවස්ථාවන්ගෙන් පොහොසත් විය හැකිය. ''ඔබ ඔබේ ව්‍යාපාරය කරගෙන යනවිටත් දරුවන්ගෙන් පිරී ඇති ඔබේ නිවසේ වාසය කරනවිටත්,15 භාවනා කරන්නැ''යි බුදුපියාණන් වහන්සේ තමන් වහන්සේගේ ගිහි ශ්‍රාවකයන්, ධෛර්යවත් කළහ. දරුවන් ඇති දැඩි කිරීම අභියෝගයක් සහ කාලය ගතවන කාර්යයකි. නමුත්, දරුවන් සමග ජීවත්වීම, සහකරුවෙකු සමග ජීවත්වීමටත් ඉතා වැදගත් ආධ්‍යාත්මික ගුණාංග වැඩිදියුණු කිරීමත් අවශ්‍ය බව සත්‍ය වේ. යහපත් දෙමව්පියන් සහ සහකරුවෙකු සඳහා අනෙක් අය වෙනුවෙන් අපගේ පැතුම් කල්දැමීමට හෝ අත්හැරීමට අපෙන් ඉල්ලා සිටියි. මෙම තත්ත්වය පිළිගැනීම සහ උපේක්ෂාව ශක්තිමත් කරයි. ඒ සඳහා ඉවසීම සහ ත්‍යාගශීලීබව, සමාව දීම සහ කැපකිරීම අවශ්‍යයි. දරුවන් සහ සහකරුවන්ට ද අප ආදරයෙන්, සුමිතුරුකම, කරුණාවන්ත බව සහ චිත්තවේගී සහාය, මානසික සුභසිද්ධිය සඳහා ඉතා අවශ්‍ය වේ. සමහර විට ආශ්‍රමවල නොමැති ගුණාංගවලින් පෝෂණය කළ හැකිය. ඔබගේ දරුවන් තුරුලු කරගනිමින් සහ ඔවුන් සමග සෙල්ලම් කිරීම හෝ ඔවුන් සෙල්ලම් කරනවිට බලා සිටීම ද මාස හයක රෝග චිකිත්සාවක් මෙන් දැනෙන සුවයකි. සමහර විට දින 10ක භාවනාවක් මෙන් නිසල බවක් දැනේ. සැමදෙනාම සමීප ආදරණීය පවුලක කොටසක් වීමට බලාපොරොත්තු වෙති. නමුත් මෙම බලාපොරොත්තුව සැමවිටම සඵල නොවේ. වියපත් දෙමව්පියන් ඔවුන්ගේ දරුවන් විසින්

නොසලකා හැරීම් පිළිබඳ සිද්ධීන් සහ ඊර්ෂ්‍යාකාරී ලේළිවරුන් විසින් පෙලඹවීම නිසා මව්වරුන් සහ පුතුන් අතර ඇතිවන ප්‍රශ්න ධර්ම ග්‍රන්ථවල සඳහන් වේ. ''තමන්ගේ මව, පියා, සහෝදරයා, සහෝදරිය හෝ නැන්දම්මා කෙරෙහි ගැටීම හෝ කෝපයෙන් යුක්ත වචන භාවිතය''[16] පිළිබඳව බුදුපියාණන් වහන්සේ සඳහන් කළ සේක. වර්තමානයේ අපට සුපුරුදු සමහර පවුල් ප්‍රශ්න පිළිබඳ සාක්ෂි බුදුපියාණන් වහන්සේගේ කාලයේදී ද තිබුණි.

කෙසේ නමුත්, නූතන බටහිර සමාජයේ පවුල් ගැටුම් අතීතයේ ඒවාට වඩා බොහෝ බරපතළය, පුළුල්ව ව්‍යාප්ත වී ඇති බව පෙනේ. පවුල් බිඳවැටීම ලෙස හඳුන්වනු ලබන දේ පිළිබඳව නිතර නිතර සාකච්ඡා ඇතිවන අතර, සිත් සසල කරවයි. එවැනි ප්‍රශ්න ඇතිවීමට බොහෝ හේතු ඇත. එයින් කැපී පෙනෙන දෙක නම්, සිග්මන්ඩ් ෆ්‍රොයිඩ්ගේ ඉගැන්වීම් සහ නූතන පරිභෝජනයට පේවුණු සමාජයෙන් ධෛර්යවත් වූ පුද්ගලාර්ථවාදයයි. ෆ්‍රොයිඩ් පෙන්වා දුන්නේ බොහෝ මානසික ගැටලුවල මූලාරම්භය මුල් ළමාවියේ සිටම, විශේෂයෙන් දෙමව්පියන් තම දරුවන් ඇති දැඩි කළ ආකාරයට සිදුවන බවය. මෙම නිරීක්ෂණයේ බොහෝ දුරට සත්‍යයක් තිබෙන බව ප්‍රතික්ෂේප කරන්නේ සුළු පිරිසකි. කෙසේ වෙතත්, මෙම අදහස ජනප්‍රිය අවබෝධයට පෙරා ඇති හෙයින්, අපගේ සියලු ගැටලු අපගේ දෙමව්පියන්ට පැවරීම නොසැලකිලිමත් ලෙස පිළිගැනීමක් කර ඇත.

අප නොසතුටට පත් කිරීම සඳහා අපගේ තේරීම් සහ ආකල්පයන් ඉටුකර ඇති කාර්යභාරය ගවේෂණය කරනවා වෙනුවට, ඔවුන් යම් මට්ටමකට, සමහර විට කර ඇති අතර, අපි සියලු වරද අම්මා සහ තාත්තා මත පටවා තීරණවලට එළඹෙමු.

මේ නිසා දරුවන් තමන්ගේ දෙමව්පියන් කෙරෙහි නුරුස්සන්නට හේතුවේ. දෙමව්පියන්ට සැක සහිත සහ වරදකාරී හැඟීම් ඇති වේ. එසේම දැනටත් ආතතියක් තිබේනම් එය වැඩි කරයි.

ජීවිතයේ බොහෝ අත්දැකීම් තිබෙන වැඩිහිටියන්ට වඩා තරුණ පිරිස හැඟීම්වලින් පෙලඹෙන සහ පහසුවෙන් බලපෑම්වලට ලක් වන අය වෙති. එසේම එම පිරිස ස්වාධීනත්වයට සහ ස්වයං ප්‍රකාශනවලට ස්වභාවික කැමැත්තක් තිබෙන බවට ප්‍රකට වේ. මෙය ''තාරුණ්‍යයේ මත්වීම'' වශයෙන් බුදුපියාණන් වහන්සේ හැඳින්වූහ.[17] මේ පිළිබඳව දැනුවත්වූ පාරිභෝගික භාණ්ඩ සපයන්නෝ අප්‍රමාදව තරුණයන් ඉලක්ක කරගනිමින් ඔවුන්ගේ මනෝරථයන් ඉටු කරන අයුරෙන් නිෂ්පාදන සකස් කරති. එමනිසා සියල්ලක්ම වැලඳ ගැනීම යනු තරුණ හැදියාවේ ඵලවිපාකයි. එය දෙමව්පියන්ට ඉතිරි කරන්නේ ඉතා සුළු ඉඩ ප්‍රමාණයකි. එහි ප්‍රතිඵලය දෙමව්පියන් සහ දරුවන් අතර අනවබෝධයක් ඇතිවීම විය හැකිය.

හොඳම දේ සඳහා දේවල් දිග හැරේ නම්, දරුවන් පරිණත වීමට පෙර ගැටලු සහිත මාපිය-දූදරු සම්බන්ධයට හානියක් වන්නට මත්තෙන් වරද හරිගස්සා ගත හැකිය. තමන්ගේම දරුවන් ඇතිකර මීට පෙර තමන්ට කරන්නට නොහැකි වූ ඒ දේ, තමන්ගේ දෙමව්පියෝ තේරුම් ගැනීම ආරම්භ කරති.

මට අදාළ කරුණුවලදී මා අඳුර වැටෙන්නට පෙර නිවසේ සිටිය යුතු බවට හෝ මට පිටතට ගොස් කාලයක් රැඳී සිටීමට ලැබුණොත්, මා යන්නේ කොහේ ද, මා කරන්නට යන්නේ කුමක් ද සහ මා නැවතත් එන්නේ කුමන වේලාවේ ද යනාදිය පිළිබඳව මගේ මවගේ බල කිරීමට මම දැඩිසේ අප්‍රසාදයෙන් සිටියෙමි. මගේ මිතුරන් පිටතට ගොස් සතුටු වනවිට, මම බුම්මාගෙන ගෙදර සිටියෙමි. මා වැඩිවියට පත්වූ පසු, මගේ හොඳම මිතුරන් බාලාපරාධ උසාවියේ ඇතුළත සහ පිටත සිට ඇති අතර, තවත් දෙදෙනෙකු මත්ද්‍රව්‍යවලට ඇබ්බැහි වී ඇත. මගේ මව එම සීමා මට පැනවූයේ මගේ සුභසිද්ධිය පිළිබඳව තිබූ මහත් සැලකිල්ල නිසා බව මම අවබෝධ කර ගත්තෙමි. නමුත් සමහර විට පුද්ගලයන්, දෙමව්පියන් සහ දරුවන් අතර ඇතිවන වැරදි වැටහීම් නිසා වසර ගණනාවකට පසුව පවා සාමදානයක් ඇති කළ නොහැකි තුවාල ඇති වේ. කරන ලද හෝ අතහැර දමා ඇති ක්‍රියාවන්හි, කථා කළ හෝ කථා කරන්නට තිබුණු නමුත් කථා නොකළ වචනවල ඉතිරිය ඒවා එකට එකතු වීම හෝ ප්‍රතිසංවිධානය සඳහා උත්සාහ කිරීම ඉස්මතු කරයි. මෙසේ සිදුවූ විට කළ හැකි සියල්ල වන්නේ කඩතොලුව පිළිගෙන හදවතේ ඇති කෝපය හෝ වෛරය නෙරපා හැරීමට උත්සාහ කිරීමයි.

4. කඳු පෙළක් මුහුදට සෝදා යනතුරු

යුවලක් අතර, ඔවුන්ගේ විවාහය සැබෑ වූ එකක්, හෝ නමුත් නිල වශයෙන් අවසර නොලැබූ එකක් වුව ද, ඔවුන් අතර පවතින සම්බන්ධය පරමාදර්ශී ලෙස පැවතෙන විවාහමය හෝ කරුණාවන්ත වූ ආදරය ලෙස හැඳින්වේ. බොහෝ අයට ඔවුන් ආදරය යන වචනය අසන විට, මනසට ප්‍රථම වතාවට පැන නගින්නේ මෙම සම්බන්ධයයි. විවාහමය ආදරය සාමාන්‍යයෙන් ආරම්භ වන්නේ විවාහ මංගල්‍යට පෙරයි. නමුත් වඩාත් පොදුවේ සිතනු ලබන්නේ එහි සම්පූර්ණ හැඟීම ළඟා වන්නේ විවාහය තුළ බවයි. ඛේදජනක දෙය නම්, එය සමහර විට නොනැසී නොපැවතීමයි. එරිච් ෆොම් මෙම ප්‍රශ්නය පිළිබඳව මෙසේ සඳහන් කළේය: ''එතරම් හද ගැස්ම ඇතිකරන බලාපොරොත්තු සහ අපේක්ෂා සමඟ ආරම්භවූ ක්‍රියාවක්, කිසියම් ව්‍යාපාරයක් නැති තරම්ය. නමුත්, එය නිතර අසමර්ථවන ආදරයයි.''

බුදුපියාණන් වහන්සේගේ කාලයේදී, විවාහමය ආදරය සාමාන්‍යයෙන් ආරම්භ වූයේ විවාහ මංගල්‍යයෙන් පසුය. එම තත්ත්වය තවමත් සූදානම් කළ විවාහ පවතින ශිෂ්ටාචාරවලදී පවතියි. තරුණ - තරුණියන් විවාහ කරදීමෙන් පසු ක්‍රමයෙන් එකිනෙකාට ආදරය කරන්නට පටන් ගනිති. එසේ නමුත්, සමහර විට විවාහ වීමට පෙර ආදරය කරන්නට පටන් ගෙන, රහසින් පැන ගොස් විවාහ වෙති. කොයි ආකාරයෙන් වුවත්, විවාහය ඉදිරියට යනවිට, ආදරය වැඩිදියුණු වී ශක්තිමත් වේයැයි බලාපොරොත්තු වේ. ජාතක කතාවේ බෝධිසත්වයන් වහන්සේ මෙම විවාහමය ආශීර්වාදය ප්‍රදානය කළහ: ''ඔබගේ ආදරණීය බිරිඳ සමග මෙම මිත්‍රත්වය කිසිදිනක පරනොවේවා!''[1] බුදුපියාණන් වහන්සේ මිනිස් සම්බන්ධතා පිළිබඳව උන්වහන්සේ විසින් කරන ලද ප්‍රසිද්ධ දේශනය වූ සිගාලෝවාද සූත්‍රයෙන් ආදරණීය ස්වාමිපුරුෂයෙකු ඔහුගේ බිරිඳට ගෞරව කිරීම සහ අවංක වන බව, කිසිදිනක හෙළා නොදකින බව, හිතෛෂී බව, නිවසේ සහ පවුලේ දේපළ පිළිබඳ පාලනය ලබා දෙනබව, මූල්‍යමය වශයෙන් උපකාර කරන බව බුදුපියාණන් වහන්සේ වදාළහ. යහපත් බිරිඳක් ඇගේ පාර්ශ්වයෙන්, නිසියාකාරව වැඩ කටයුතු කරයි, සේවකයන් පාලනය කරයි, පුරුෂයාට අවංක වෙයි, පවුලේ ආදායම ආරක්ෂා කරයි, කාර්යශූර සහ උත්සාහවන්ත වෙයි.[2] භේද රහිත නිවසකට උපක්‍රමයක් ලෙස මෙය හැඟෙන අතර, බුදුපියාණන් වහන්සේ වෙනත් තැන්වලදී සාකච්ඡා කළ කරුණක් වුවද, එයින් ආදරය පිළිබඳව බොහෝ යමක් නොකියති. ආදරය, කරුණාවන්ත බව සහ අන්‍යෝන්‍ය ගෞරවය සාර්ථකවීමට පදනම, හෙවත් ප්‍රීතිමත් සහ කල්පවත්නා විවාහයක් ලෙස බුදුපියාණන් වහන්සේ සැලකූහ. හින්දු ධර්මයේ පාරම්පරික පූජකයන් වූ බ්‍රාහ්මණයන් ''අන්‍යෝන්‍ය ආදරයෙන්[3] යුතුව

එකඟතාවෙන් එක්වීම, වෙනුවට, තමන්ගේ බිරින්දෑවරුන් මිලදී ගැනීම'' බුදුපියාණන් වහන්සේ විවේචනයට ලක් කළහ. පැහැදිලිවම, එවැනි යහපත් අභිප්‍රායන් ජීවිත කාලයක විවාහයක් සඳහා වඩාත් යහපත් අත්තිවාරම් යොදන බව බුදුපියාණන් වහන්සේ සිතූහ. ජාතක කතාවේ සඳහන් කරන ආකාරයට, ''මෙම ලෝකයේ ආදරය නොමැති විවාහය වේදනා විඳීමකි''4 කෙනෙකු තමන්ගේ බිරිඳ සහ දරුවන් රැකබලා ගැනීම උතුම් ආශීර්වාදයකි,5 ඒ ආදරණීය බිරිඳ ''යම් කෙනෙකුට ලැබිය හැකි හොඳම මිතුරියයි.''6 යනුවෙන් බුදුපියාණන් වහන්සේ සැලකූ සේක. ධර්මය අනුගමනය කරන යුවළක් ''එකිනෙකාට ආදරණීය වචන කථා කරයි,''7 එසේම "ප්‍රීතිමත් මනසින් සහ එකඟතාවෙන්''8 ජීවත් වන බව බුදුපියාණන් වහන්සේ පැවසූහ.

විවාහයේ වටිනාකම වැඩිහිටියන් දරුවන් බිහි කිරීම නොව, දරුවන් වැඩිහිටියන් බිහි කිරීමය - පීටර් ද වරයිස්.

කිසියම් විශේෂ වර්ගයේ විවාහයකට බුදුපියාණන් වහන්සේ පක්ෂව කථා නොකළහ. නමුත් උන්වහන්සේ ඒකපති හෝ ඒකපතිනී විවාහයට ප්‍රසාදය දැක්වූ බවට සාධක තිබේ. නමුත් ඒ කාලයේ බහු භාර්යා සේවනය සාමාන්‍ය දෙයක් විය. උන්වහන්සේගේ පියා වූ සුද්ධෝදනට භාර්යාවෝ දෙදෙනෙක් සිටියහ. කුමාරයෙකු වශයෙන් සිද්ධාර්ථට ද බොහෝ භාර්යාවන් සිටිය හැකි වුවද තෝරාගත්තේ එක් අයෙකු පමණි. විවාහය පිළිබඳව උන්වහන්සේ සිදු කළ දේශනාවකදී උන්වහන්සේ සාකච්ඡා කළේ ඒක විවාහය ගැන පමණි. නැවතත්, හොඳම වර්ගයේ විවාහක සම්බන්ධතාව වශයෙන් උන්වහන්සේ ඇගයූයේ ඒක විවාහයයි.9

කාන්තාවක බහුපුරුෂ විවාහවලින් ප්‍රයෝජනයක් ලබන්නේ කලාතුරකින් නිසා සහ තමන්ගේ සහකරුගේ ආදරයේ තනි වස්තුව වීමට වඩා මනාපයක් දක්වන්නට ඇතැයි යන්න බොහෝ සුපරීක්ෂාකාරී නිරීක්ෂකයන් මෙන්ම, සමහර විට බුදුපියාණන් වහන්සේත් හඳුනාගත් නිසා මෙසේ කරුණු දක්වන්ට ඇත. කාන්තාවන්ට බහුපුරුෂ විවාහ කෙතරම් අවාසිදායක ද යන්න ධර්මග්‍රන්ථ අඟවයි. ''සම- බිරිඳක් වීම වේදනාකාරී වේ.''10 ''කාන්තාවකට තිබෙන දුෂ්කරතම අවාසනාව වන්නේ තමන්ගේ සම-බිරින්දෑවරුන් සමග දබර කිරීමයි.''11 මේවා සහ වෙනත් ප්‍රශ්න එකම ගෙදර බිරින්දෑවරුන් පිරිසක් අතර ඇතිවන ආතතිය, ඊර්ෂ්‍යාව සහ උපක්‍රමශීලී මෙහෙයුම් තහවුරු කරමින් විස්තර කාම සූත්‍රයේ, රාමායනයේ සහ වෙනත් පැරණි ඉන්දියානු සාහිත්‍යයේ ඇත. ජාතක පිළිබඳ උපදේශකයන්ට ''අනෙක් අය සමග පොදු බිරිඳක නොමැත්තේ''12 මේ හේතු නිසා ද යන්නට ඇත්තේ සුළු සැකයක් බව පෙනී යයි.

දෙදෙනෙකු ගැඹුරු ලෙස එකිනෙකා කෙරෙහි ආදරය කරන විට, බොහෝ විට ඔවුන්ට ඇතිවන හැඟීම නම්, ඔවුන්ගේ එක්වීම කෙසේ හෝ ඉරණම විය යුතු බවය. එසේම එකිනෙකා කෙරෙහි ඔවුන්ගේ ආදරයට යම් ආකාරයක සදාකාලික ගුණාංගයක් ඇති බවත්, එය ''කඳු පෙළක් මුහුදට සෝදා යනතුරු'' පවතිනු ඇතැයි පුදුමාකාර හැඟීමක් ඔවුන්ට ඇති වේ. ශරීරයේ ඇතිවන රසායනික වෙනස්කම් සම්බන්ධයෙන් විද්‍යාඥයන් එවැනි හැඟීම් පැහැදිලි කිරීමට උත්සාහ ගෙන ඇත. ඔවුන් නිවැරදි වන්නට පුළුවනි. නමුත් තවත් පැහැදිලි කිරීමක් තිබෙන්නට පුළුවනි. බුදුපියාණන් වහන්සේගේ ඉගැන්වීම්වලට අනුව, අපගේ වර්තමාන ජීවිතයට පෙර අප පෙරදීත් ජීවත් වී ඇත. අප මිය ගිය පසු අපි අලුත් ජීවිතයකට ඉදිරියට යන්නෙමු. අපගේ පෙර දිවියේදී සිදුවූ අභිප්‍රායික සිතුවිලි, වචන සහ ක්‍රියා (අපගේ කර්මය) අපේ වර්තමාන ජීවිතයේදී බොහෝ සෙයින් අප අත්දකින දේ තුළින් පාලනය කරයි. අපගේ වර්තමාන අභිප්‍රායික හැසිරීමට අනුකූලව ඊළඟ භවය කෙරෙහි ඒවා බලපානු ඇත. දේවල් කෙරෙහි ඇති ප්‍රබල බැඳීම් හෝ සම්බන්ධකම් අපගේ ඉදිරි ජීවිත කෙරෙහි නිගමන ලබාදිය හැකිය. එක් විශේෂ පිහිටීමකට හෝ ශිෂ්ටාචාරයකට ප්‍රබල හඳුනාගැනීමක් සමග හෝ සම්බන්ධයක් තිබීම, එහි උත්පත්තිය ලැබීමට හේතුවිය හැකිය. එසේම එක් විශේෂ පුද්ගලයෙකු සමග සමීප බැඳීමක් හෝ සම්බන්ධයක් තිබීම අප මිය ගිය පසු එම පුද්ගලයා සමග නැවත සම්බන්ධ වීම අදහස් විය හැකිය.

යුවළක් එකිනෙකා කෙරෙහි ගැඹුරෙන් ආදරය කළා නම්, ඔවුන්ට එක හා සමාන කර්මයක් තිබුණේ නම්, ඔවුන්ට ඊළඟ භවයේදී එක්විය හැකි බව කියමින් බුදුපියාණන් වහන්සේ මෙම අදහස අනුමත කළහ.[13] මහාවස්තුවේ මෙසේ සඳහන් වේ: ''ආදරය මනසට ඇතුල් වූ විට, හදවතට සතුට දැනේ, බුද්ධිමත් මිනිසෙකුට නිශ්චිතව කියන්නට පුළුවන, 'මෙම කාන්තාව මා සමග මීට පෙර ජීවත් වී ඇත'. ''[14] ජාතක කතාවේ එකග වේ: ''අතීතයේදී ආදරයෙන් ජීවත් වී, වර්තමානයේ ආදරයෙන්, ජලයේ පිපෙන නෙලුමක් මෙන් නිශ්චිතවම ආදරය ඇති වේ.''[15] බුදුපියාණන් වහන්සේ සහ යසෝධරා ජීවිත 500ක් පුරා අඹු-සැමියන් වූ බව පසුකාලීන විශ්වාස කියයි. අපගේ ආදරය යම් කෙනෙකුට බොහෝ භවයන්හි දිගටම පවත්වන්නට තරම් ප්‍රබල නම් සහ ඔහු හෝ ඇය කෙරෙහි එකදිගට ඇද බැඳ තිබේනම්, අප නැවතත් සම්බන්ධ වනවිට, අප සැමවිටම එකම පවත්නා තත්ත්වයේ සිටියැයි මෙයින් අදහස් නොවේ. දෙදෙනෙක් පෙර භවයේදී පුරුෂයා සහ බිරිඳ විය හැකිය, වර්තමාන භවයේදී අඹ යාළුවා සහ ඊළඟ භවයේදී සහෝදර සහෝදරියක් විය හැකිය. ඒ ආකාරයට, මේ භවයේ ඒ දෙදෙනාගේ ලිංග ඊළඟ භවයේදී විරුද්ධ විය හැකිය.

විවාහයේ සාර්ථකත්වය නිවැරදි පුද්ගලයා සොයා ගැනීමට වඩා වැඩි දෙයකි. එය නිවැරදි පුද්ගලයා වීමේ කාරණයයි. බී.ආර්.බ්‍රික්නර්

පරමාදර්ශී ආදරණීය බෞද්ධ යුවළ වන්නේ නකුලපිතා සහ නකුලමාතා වේ. ඔවුහු බුදුපියාණන් වහන්සේගේ භක්තිමත් ශ්‍රාවකයෝය. ඔවුහු ප්‍රීතිමත් ලෙස විවාහ ජීවිතය බොහෝ වසර ගණනාවක් ගත කළහ. වරක් නකුලපිතා ඔහුගේ බිරිඳ ඉදිරිපස සිටිමින් බුදුපියාණන් වහන්සේට මෙසේ පැවසුවේයඃ ''මම තරුණයෙකු සහ ඇය තරුණියක ලෙස මගේ බිරිඳ මගේ නිවසට රැගෙන ආ දිනයේ පටන්, මම මගේ සිතුවිලිවලින්වත්, ක්‍රියාවෙන්වත් ඇයට ද්‍රෝහී වී නැත.''16 තවත් අවස්ථාවකදී ඔහු රෝගී වූ අවස්ථාවකදී, නකුලමාතා සැම විටම ඔහු ධෛර්යවත් කරමින් සහ බිය සැක දුරු කරමින් කැපවීමෙන් ඔහුට සාත්තු කළාය. මේ බව දැනගත් විට, බුදුපියාණන් වහන්සේ නකුලපිතා අමතමින් මෙසේ වදාළහඃ ''ගෘහපතිතුමනි, ඔබගේ උපදේශකයා, ගුරුවරයා මෙන් වූ ඔබට මහත් කරුණාවන්ත, ආදරණීය වූ, නකුලමාතා ලැබීමෙන් ඔබට යහපතක්ම සිදුවී ඇත. ගෘහපතිතුමනි, ඔබට බොහෝ සෙයින් යහපතක් වී ඇත.''17 බෞද්ධ යථා දර්ශනයට අනුව, මෙම ගුණාංග ඉවසීමෙන් සහ හරවත් සම්බන්ධයකට අවශ්‍ය උපක්‍රමයයි. ඒ අවංක බව, අන්‍යෝන්‍ය ආදරය සහ කරුණාව සහ එකිනෙකාගෙන් ඉගෙන ගැනීමට ඇති කැමැත්තයි. (අනුකම්පිකා හෝ අනතිචාරිය, අත්ථකාමා, ඔවාදිකා සහ අනුසාසිකා වශයෙනි.). අවංකවීම විවාහයට අත්‍යවශ්‍ය අංගයක් බව බුදුපියාණන් වහන්සේ නිතර සඳහන් කළහ. සාර්ථක විවාහයක් සඳහා අචල සහ කල් පවතින හිතවත් බව බොහෝ කාලයක් සිටම වැදගත් බව හඳුනාගෙන ඇත. මෙම මාතෘකාව පිළිබඳව ධර්මග්‍රන්ථවලින් බොහෝ දේ කියන්නට තිබීම පුදුමයක් නොවේ. විවාහමය ආදරයෙන් හඟවන්නේ අවංකත්වයයි.18 ජාතක පොතේ සඳහන් එක් චරිතයක් පිළිබඳව මෙසේ ලියැවේඃ ''අප අනෙකෙකුගේ බිරිඳක් සමග සීමාව ඉක්මවා යන්නේ නැහැ. අපේ බිරිඳත් අපට විරුද්ධව සීමාව ඉක්මවා යන්නේ නැහැ. අපි අනෙක් අයගේ සහකරුවන්ට - සහකාරියන්ට අපි බ්‍රහ්මචාරී ලෙස සම්බන්ධ වෙමු.''19 යහපත් බිරිඳක් ''එක් පුරුෂයෙකුට අවංක'' මෙන් ඇගයේ.

විවාහයේදී අවංකවීම සහ රැකබලාගැනීම සඳහා ඇති කැපවීමේ කාර්යභාරය මතුකර දක්වන ''රෝගීවූ විට සහ සෞඛ්‍යවත්ව ඉන්නා විට, බොහෝ පොහොසත් හෝ බොහෝ දුප්පත් අවස්ථාවලත්'' සම්බන්ධයක පැත්තක් දක්වන බොහෝ කථාන්දර ජාතක කතාවේ ඇතුළත් වේ. එවැනි එක් කථාන්දරයකින්, සොත්තිසේන රජු සහ ඔහුගේ බිරිඳ සම්බුලා ගැන කියයි. ඔහු විරූප වන රෝගයකින් පෙළෙන විට ඔහුට රජකම අත්හැර වනගත වීමට සිදුවේ. ඈ ඔහුගේ ඉල්ලීම් නොතකා ඔහු රටින් පිටුවහල් කළවිට, භක්තියෙන්

ඔහු හා කැටුව වනගත වූවාය. ඉවසීමෙන් සහ ආදරයෙන් ඈ ඔහුට සාත්තු කළාය. අවසානයේ ඔහුගේ රෝගය සුවවිය. එක් අවස්ථාවකදී ඔහු ඇය සැක කළේය, ඇය මඟ හැරියේය. තවදුටත් ඈ ඔහු අත්නොහැරියාය. අවසානයේ ඔහු ඇයගේ අවංකබව හඳුනා ගත්තේය. ඇය විශ්වාස නොකිරීම පිළිබඳව සමාව ඉල්ලුවේය. දෙදෙනා යළි මිතුරු වූහ.21 තවත් කථාවක, බිරිඳගේ ස්වාමියා කෙරෙහි තිබූ භක්තිය නිසා, නපුරු රජ කෙනෙකුගේ කුමන්ත්‍රණයකින් ස්වාමියාගේ ජීවිතය බේරා ගත්තාය.22 තවත් කථාවකින් බෝධිසත්වයන් වහන්සේ, එක් පුරුෂයෙකුට, ඔහුගේ කැපවූ සහ දිගුකාලීනව රෝගී වූ බිරිඳට ඇයට ලැබීමට සුදුසු ගෞරවයෙන් යුතුව බෙහෙත් කරන ලෙස උපදෙස් දුන්හ.23 විශේෂයෙන්ම හිත් සසල කරවන එක් කථාන්දරයක, එක් මිනිසෙකු බිහිසුණු බියකරු අද්භූත සත්ත්වයෙකුගේ පහරකට මුහුණ දෙන්නට සිදුවූ විට, ඔහුගේ සියලු මිත්‍රයෝ ඔහු අත්හැර දැමූහ. ඔහුගේ භාර්යාවගේ ධෛර්ය ක්ෂණිකව පැකිළෙන්නට විය. ඔහු උපකාර ඉල්ලූ විට, ඇයගේ පැකිළීම පහ විය. ඈ ඔහුගේ දෙසට වේගයෙන් යමින් මෙසේ කීවාය: ''වසර 60ක් මට උතුම් පුරුෂයා වූ ඔබ, මම අත්හැර නොයමි. පොළොවේ හතර කොනම පවා ඔබ මට ප්‍රිය බව දනියි.''24 තවත් එක් කථාවකින් භාර්යාවක් තමන්ගේ පුරුෂයා වෙනුවෙන් මැරෙන්නට කැමැති වීම සහ ඇය ඔවුන් දෙදෙනාටම සිදුවන්නට තිබූ එක් මරණ අභියෝගයක් වැළැක්වීමේ පුවත සඳහන් වේ. 25

5.මම ආගන්තුකයෙක් වූයෙමි, ඔබ මා පිළිගත්තෙහිය.

ආදරය පිළිබඳ සාකච්ඡාවන්හි සැමවිටම ආගන්තුක සත්කාරය සැලකිල්ලට ගෙන නැති නමුත්, එයට සැබැවින්ම ආදරයේ ගතිලක්ෂණ සියල්ලක්ම තිබේ. ආගන්තුකයන්ට දක්වන ආදරය පැරණි ග්‍රීක ජාතිකයන් හැඳින්වූයේ එකස්එනියා xenia වශයෙනි. බුදුපියාණන් වහන්සේ එය සත්කාර වශයෙන් දැනගත්හ. ඕනෑම තැනකදී ආගන්තුකයෙක් හෝ පිටස්තරයෙක් වීම සැමවිටම සුවදායක නොවන තත්ත්වයකි. ආගන්තුකයාට සැමවිටම තමන් අනිසි තැනක ඇතැයි හැඟේ. අඩුතරමින් සුළු වේලාවකට හෝ නුහුරු හැඟීමක්, ඇති වේ. සාමාන්‍ය ලෙස කටයුතු සිදුවීගෙන යන විට ඔවුහු ක්‍රමයෙන් ඔවුන්ගේ අලුත් වටපිටාවට හුරුපුරුදු වී, ඒවාට අනුරූප වීම ආරම්භ කරති, එසේම පිළිගැනීමක් ලබති. ඔවුන් වෙත ළංවන, පිළිගන්නා අය, අනෙක් අයට හෝ චර්යා රටාවට ඔවුන් හඳුන්වා දෙන අය, හෝ ඔවුන්ට අවට පෙන්වා දෙන අය, මෙම ක්‍රියාවලියෙන් මෙම ආගන්තුකයන්ට පහසුවක් සලසනු ඇත. සාමාන්‍යයෙන් ඔවුන්ට එම අලුත් පරිසරය නිවසේ සිටින හැඟීමක් ඇති කරනු ඇත. මෙය කරුණාවන්ත සහ ආදරණීය ක්‍රියාවකි. එවැනි පුද්ගලයෙකු මෙසේ කියයි: ඔබ සැලකිල්ලට ගත්තෙමි. ඔබ පිළිගනිමි. අපගේ කණ්ඩායමේ කොටසක් වීමට, අපගේ මිතුරෙකු වීමට මම ඔබට ආරාධනා කරමි. ඔබට ඔබේ නිවසේ සිටින හැඟීම ඇතිකරන, අව්‍යාජ ආරාධනාවක් අලංකාර ත්‍යාගයකි.

දෙවිවරු සමහර වේලාවට මිනිසුන් පරීක්ෂා කිරීමට ලෝකයට බසින බව ග්‍රීක මිනිස්සු විශ්වාස කරති. ඒ මිනිසුන්ට උපකාර කිරීමට හෝ හුදෙක් ඔවුන්ගේ හැසිරීම කෙබඳු ද කියා දැනගැනීමටය. මේ දෙවිවරුන් විසින් කළ එක් පරීක්ෂණයක් නම්, යම් කෙනෙකුගේ නිවසට වැරහැලි ඇඳගත් හෝ යටහත් පහත් මගියෙකුගේ වේශයෙන් පැමිණ ඔවුන් තමන් කුමන ආකාරයෙන් පිළිගන්නේ ද කියා පිරික්සීමයි.[1] ඔවුන් ආගන්තුක සත්කාරය හොඳින් සිදුකළේ නම් සහ චාරිත්‍රානුකූලව සිදුවූයේ නම්, ආගන්තුකයාට සංග්‍රහ කළ පුද්ගලයාට බලාපොරොත්තු නොවූ යම් ත්‍යාගයක් ලැබෙයි. එසේ කිරීමට අපොහොසත් වූ අයට යම් අභාග්‍යයකට මුහුණ පාන්න සිදුවේ. ආගන්තුකයෙකු පැමිණි විට ඔවුන්ට පහසුකම් ලබා දෙන තුරු ඔවුන් පිළිබඳ කිසිවක්, ඔවුන්ගේ නම්, ගමනාන්තය හෝ හේතුව ආදිය විමසීම සිදුවිය යුතු නොවේ. ආගන්තුකයා පිටත්වන විට, ඔහුගේ ගමනේදී සාමාන්‍යයෙන් අවශ්‍ය විය හැකි ත්‍යාගයක් හෝ ඊළඟ ගමනාන්තය දක්වා අවශ්‍ය මඟපෙන්වීමක් ලබා දීම

සත්කාරකයාගෙන් බලාපොරොත්තු වේ.[2] ග්‍රීකයන්ගේ ආගන්තුක සත්කාර සංග්‍රහය නොලියන ලද චාරිත්‍රයකි. පැරණි හෙබ්‍රෑවරුන්ගේ සමතුල්‍ය ලිඛිත ශික්ෂාපදයකි. පැරණි තෙස්තමේන්තුව මෙසේ පවසයි: ''නමුත් ඔබ ඇසුරේ ජීවත්වන ආගන්තුකයා ඔබ සමඟ ඉපදුන කෙනෙක් ලෙස ඔබට හැඟිය යුතුය. ඔබට මෙන්ම ඔබ ඔහුට ආදරය කළ යුතුය.''[3] මෙම සහ ඒ හා සමාන බයිබලයයේ අදාළ පරිච්ඡේදවලින් මධ්‍යකාලීන යුරෝපයේ ආගන්තුකයන්ට, වන්දනාකරුවන්ට සහ පාගමනින් යන්නන්ට පහසුකම් සැලැස්වීම සඳහා බොහෝ පල්ලිවලට මඟ පෙන්වා ඇත.

ආගන්තුක සත්කාරය පිළිබඳව අවධාරණය ඇඳේ හෝ පුවරුවක වැතිරීමට ඉඩ නොසලසන්න. නමුත් සත්‍යය ආදරය ගෞරවය සහ ආචාරශීලීත්වය ඔබගේ සියලු ක්‍රියාවන්හි ගලා ඒමට ඉඩ සලසන්න - රැල්ෆ් වොල්ඩෝ ඉමර්සන්

බුදුපියාණන් වහන්සේගේ කාලය වනවිටත් පස්ආකාරයකින් පරිත්‍යාග ලබාදීම ඉන්දියාවේ පැවැති දිගුකාලීන චාරිත්‍රයක් විය. ඒ පස් ආකාර පරිත්‍යාග නම්, ආහාර, නවාතැන් සහ ආගන්තුකයන්ට සහ අමුත්තන්ට ලබා දීමයි. කෙසේ නමුත්, එවැනි ආගන්තුක සත්කාර කුල පද්ධතිවලට අදාළ නීති රීතිවලට අනුව යම් මට්ටමකට සීමාවිය. වෙනස් කුලවල මිනිසුන්ට හැකි තරම් ස්වල්ප ලෙස සම්බන්ධකම් පවත්වා ගැනීම අවශ්‍ය විය. ඉතාමත් විශ්වාසය තැබිය හැකි හින්දු නීති පොත වූ, මනුස්මෘතියේ සඳහන් වන්නේ බ්‍රාහ්මණයෙකු විසින් තමන්ගේ නිවසට ආරාධන කළ යුත්තේ බ්‍රාහ්මණයෙකුට පමණක් බවයි. එසේම ඔහු භික්ෂූන් හෝ ධාර්මික නිකායන්ට අයත් තවුසෙකුට ආචාර නොකළ යුතු බවත්, ඔවුන්ගේ ආචාරයක් පිළිනොගත යුතු බවත් සඳහන් වේ. බුදුපියාණන් වහන්සේ බ්‍රාහ්මණ ග්‍රාමයක් වූ පංචසාලයට පිණ්ඩපාත වැඩිවිට, එහි පදිංචිකරුවන් උන්වහන්සේට කිසිවක් දීමට ප්‍රතික්ෂේප කළේ සමහර විට මෙම අදහස නිසාවිය හැකිය. එවිට උන්වහන්සේ ''පින්ඩපාතයට වඩින විට තිබූ පාත්‍රය ආපසු වඩින විටත් ඒ ආකාරයෙන්ම තිබුණි.''[4] කෙසේ නමුත්, වඩාත් නිදහස් මතධාරී බ්‍රාහ්මණයෝ එවැනි නීති ප්‍රතික්ෂේප කළහ. ඔවුහු බුදුපියාණන් වහන්සේ සහ වෙනත් සංචාරක තවුසන් කෙරෙහි ඉතා උණුසුම් සහ ගෞරවනීය ලෙස සැලකුහ.[5]

බුදුපියාණන් වහන්සේ ආගන්තුක සත්කාර චාරිත්‍රය පිළිබඳව හොඳින් දත්හ. එය වර්ණනා කළහ, උන්වහන්සේගේ ශ්‍රාවකයන් එම පිළිවෙත දිගටම කරගෙන යාමට හා නඩත්තු කිරීම සඳහා ධෛර්යමත් කළහ. ආගන්තුක සත්කාරය, කරුණාවන්ත විවෘත හදවතක විශිෂ්ටත්වයේ සලකුණ ලෙස බුදුපියාණන් වහන්සේ දුටුවහ. එසේම එයින් අනෙක් අය වෙතට ත්‍යාගශීලි බව සහ සුහද හැඟුම් පළ කිරීමට අවස්ථාව එළඹෙන බව ද උන්වහන්සේ

දුටුවහ. එම හැඟීම කුලය, තත්ත්වය හෝ ඇදහීම් කුමක් වුවත්, ප්‍රභේදයකින් තොරව පැතිරවිය යුතුය. තමන්වහන්සේ වෙත ප්‍රවේශ වූ ඕනෑම පුද්ගලයෙකු ''සතුටින් පිළිගනිමින්, මිත්‍රශීලීව, ආචාරශීලීව සහ ප්‍රසන්න" බවින් යුක්තව බුදුපියාණන් වහන්සේ ජීවත් වූ බව බොහෝ විට ධර්ම ග්‍රන්ථවල සඳහන් වේ.[6] තමන්ගේම ආගම අනුගමනය කරන්නන්ට කරුණාවන්තවත්, අනෙක් විශ්වාස අදහන්නන්ට සුහදබවක් නැතිවත් සැලකීම අදටත් ඉන්දියාවේ සාමාන්‍ය දෙයක් ලෙස පැවතීම අවාසනාවකි.

වරක් මිනිසෙක් බුදුපියාණන් වහන්සේ වෙත පැමිණ මෙසේ කිව්වේය: ''දාන දීම ඔබට හා ඔබගේ ශ්‍රාවකයන්ට පමණක් දියයුතු බවත් වෙනත් ගුරුවරුන්ට සහ ඔවුන්ගේ ශ්‍රාවකයන්ට නොදිය යුතු බවටත් උගන්වන බව මම අසා ඇත්තෙමි. ඒවා ඔබගේම අදහස් ද එසේ නැත්නම් ඒවා කියන අය ඔබගේ අදහස් විකෘති කර ඇද්ද? ඔබ කථා කරන්නේ ඔබගේ ඉගැන්වීම්වලට අනුකූලවද? සැබැවින්ම යහපත් ගෞතමයන් වහන්ස, මට ඔබ වරදවා පෙන්වන්නට අවශ්‍ය නැත.'' බුදුපියාණන් වහන්සේ පිළිතුරු දුන්හ: ''මේවා කියන අය කියා ඇත්තේ මගේ අදහස් නොවේ. ඔවුන් මා වරදවා පෙන්වා ඇත. ඔවුන් කියා ඇත්තේ අසත්‍යයි. ඇත්තෙන්ම, කෙනෙකු තවත් කෙනෙකුට පරිත්‍යාගයක් කිරීම අධෛර්යමත් කරන්නා ඔවුන් තුන් ආකාරයකට බාධා කර ඇත. පරිත්‍යාග කරන්නා යහපතක් කරගැනීමෙන් ඔවුන් වළක්වා ඇත. පරිත්‍යාග ලබන්නා එය ලැබීමෙන් වළක්වයි. එසේම ඔවුන් දැනටම ඔවුන්ගේ පහත් ක්‍රියාවෙන් විනාශ වී ඇත.'' [7]

වේසාලියේ ප්‍රධාන වැසියෙකු වූ සීහ ජෛන ආගමේ පරිත්‍යාගශීලී අනුග්‍රාහකයෙක් විය. පසුව ඔහු බෞද්ධයෙක් විය. ඔහුගේ නිවසට පැමිණෙන ජෛන භික්ෂූන්ට ද ආගන්තුක සත්කාර දැක්වීම පෙරපරිදි සිදුකරන මෙන් බුදුපියාණන් වහන්සේ ඔහුට උපදෙස් දුන්හ.[8] පයින් වඩින භික්ෂුවක ආශ්‍රමයකට වැඩි විට, එහි පදිංචි භික්ෂූන් පෙර මගට ගොස්, ඔහු පිළිගෙන, අසුනක් පනවා, ජලය ගෙන පා දෝවනය කර, ඔහුට නවාතැන් පහසුකම් සළස්වා, ඔහුට පිළිගැනීමක් දැනෙන ලෙස වෙනත් අවශ්‍ය දේ කළයුතු බවට බුදුපියාණන් වහන්සේ නීතියක් පැනවූහ.[9]

පැමිණි ආගන්තුකයෙකුට ත්‍යාගයක් දීමට හොඳම අවස්ථාව ඔහුගේ ගමනාන්තය කරා යාමට පිටත්වන විට බව බුදුපියාණන් වහන්සේ වදාළහ.[10] ආගන්තුක සත්කාරයකට පෙරළා ප්‍රතිචාර දැක්වීමට නොහැකිවීම ඉතා අයහපත් ස්වරූපයක් බව උන්වහන්සේ සැලකූහ. ''කවුරු හෝ තවත් කෙනෙකුගේ නිවසට ගොස් ආහාර පාන ලැබ, පසුව එම පුද්ගලයන් එහි පැමිණි විට නොසලකා සිටින්නේ නම්, ඔහු වසලයෙක් ලෙස සලකන්න.''[11] එසේම යම් කෙනෙකුගේ ආගන්තුක සත්කාරයට පරිභව කරන්නේ නම් එය

පහත් ක්‍රියාවකි. ''යම් කෙනෙකු තවත් කෙනෙකුගේ නිවසේ එක් රාත්‍රියකට හෝ නැවතී ආහාර පාන ලබා ගන්නේ නම්, මට නපුරු සිතුවිල්ලක් ඇති විය නොහැක. එයට හේතුව එසේ කිරීම දිගුකළ අතක් පුළුස්සා යහපත් මිතුරෙකුට ද්‍රෝහී වීමකි.''[12] ක්‍රි. පූ පළමුවෙනි ශතවර්ෂයේදී පමණ සිට පැවත එන බෞද්ධ ග්‍රන්ථයක් වන මිලින්දපඤ්හයේ සඳහන් වන ආකාරයට ආගන්තුකයෙකු නිවසට පැමිණි විට ආහාර අවසන් වී තිබේ නම්, ඔවුන්ගේ කුසගින්න සංසිඳවීම සඳහා නැවත ආහාර පිස එම තැනැත්තන්ට ආහාර පිළිගැන්විය යුතුය. [13]

එවැනි ඉගැන්වීම් බුදුදහම ප්‍රචලිත සියලු සමාජවලට ගැඹුරු බලපෑමක් ඇති කළේය. හත්වන ශතවර්ෂයේ දී චීන ජාතික වන්දනාකරු - හියුං සියැං ඉන්දියාවේ සිටියේය. ඔහු නතර වී සිටියේ බුද්ධ ගයාවේ උතුම් ආරාමයේය. එය සාදන ලද්දේ ශ්‍රී ලංකාවේ රජ කෙනෙකි. පෙනෙන ආකාරයට, එම ආශ්‍රමයේ තඹ ඵලකයක ශිලා ලේඛනයක් ප්‍රදර්ශනය විය: ''සියලු බුදුවරුන්ගේ ඉහළම ඉගැන්වීම වන්නේ අනුන් ගැන සිතමින් පරාර්ථකාමී ලෙස දන්දීමයි. අවශ්‍ය සැම දෙනාට ආගන්තුක සේවය ලබාදීම පැරණි මුනිවරයන්ගේ උපදෙසයි... මෙම රටේ මිනිසුන්ට මෙන්ම, ශ්‍රී ලංකාවේ භික්ෂූන්ට ද මෙම ආයතනයේ නවාතැන් ගැනීමේ අයිතියක් ඇත.'' බෞද්ධ රටවලට යන සංචාරකයන් ඔවුන්ට අනිවාර්යයෙන් හමුවන විවෘතභාවය සහ මිත්‍රශීලීත්වය පිළිබඳව බොහෝ කාලයක සිට විස්තර සඳහන් කර ඇත. මෙම තත්ත්වය තවමත් බොහෝ විට ගම්බද ප්‍රදේශවල සහ නගරබද ජීවත්වීමෙන් ඇතිවන තෙරපුම සහ යෝධ සංචාරක ව්‍යාපාර වැනි සාධකවලින් ක්‍රමයෙන් විනාශයට ගොස් නැති, පාරම්පරික ආගන්තුක සංග්‍රහ තිබෙන ස්ථානවල දකින්නට ඇත. සංචාරකයන්ගේ යහපත සඳහා හෙවන ගෙන දෙන ගස් පාර හරහා වවන්නට, පාලම් ඉදි කරන්නට, ළිං හාරන්නට සහ තානායම් තනන්නට සහ පයින් ගමන් කරන්නන්ට ජලය සැපයීමටත් බුදුපියාණන් වහන්සේ උන්වහන්සේගේ ශ්‍රාවකයන් උනන්දු කළහ.[14] බෞද්ධ දර්ශනවාදියෙකු වූ නාගර්ජුන ඔහුගේ රත්නාවලියෙන් ගෞතම්පුත්‍රට ''පන්සල්වල, නගරවල සහ පුරවරවල නවාතැන්හල් පිහිටුවා පාළු පාරවල් අයිනේ ජලය සහිත කළ තබන ලෙස ධෛර්යමත් කළේය.''[15] මෑතක් වනතුරු එවැනි චක්‍රාකාර ආගන්තුක සත්කාර වර්ග පැවතීම බෞද්ධ රටවල සාමාන්‍ය දෙයක් විය. ගම් අතර විශල දුරක් තිබූ ගම් සහ නගර අතර පාර අයිනේ මිනිස්සු නවාතැන්පළවල් ඇති කළහ. වෙනත් භක්තිමත් මිනිසුන් එම නවාතැන්පළවලට කෑම පිසීම සඳහා දර සහ බීමට සහ ඒවා පිරිසිදු කිරීම සඳහා ජලය සැපයූහ. බුරුමයේ අදටත් මිත්‍ර කණ්ඩායම් ''ජලය දන්දීමේ සංගම්'' පිහිටුවා ඇත. එසේම මග යන එන්නන් ප්‍රබෝධ කිරීමට ජලය සහිත කළ මාර්ගයේ දෙපස තැබූහ. ග්‍රීෂ්ම රටක් වූ බුරුමයේ සහ පොදු ගමනාගමනය දුර්ලභ වූ, ගම්බද ප්‍රදේශවල, පිරිසිදු සහ සිසිල් ජලය බීමට පහසුවෙන් ලැබීම සැබෑම ආශිර්වාදයකි.

අව්‍යාජ ආගන්තුක සත්කාරයෙන් හදවතෙන් පිටවීමක් ඇත. එය විස්තර කළ නොහැකිය. නමුත් එය වහාම දැනෙයි. ආගන්තුකයාට එකවරම පහසුවක් සැලසෙයි. - වොෂිංටන් අර්වින්

නූතන ලෝකයේ තිබෙන හෝටල්, අතරමඟ අවන්හල් සහ වේගවත් ගමනාගමනය, නිසා අතීතයේ මගීන්ට තිබූ අගන්තුක සත්කාර අදට අදාළ වන්නේ අඩුවෙනි, අවශ්‍ය වන්නේ අඩුවෙනි.

කෙසේ නමුත්, ආගන්තුක සත්කාරය සඳහා තවමත් බොහෝ අවස්ථා ඇත. කාර්යාලයට, පාසැලට, භාවනා කණ්ඩායමකට හෝ අහල පහළට පළමුවරට එන්නාට, එක්විටම නොසන්සුන් බවක් ඇති වේ. සෑමදෙයක්ම සහ සැමදෙනාම ඔවුන්ට නුහුරු වේ. රාත්‍රියේ දී නාඳුනන නගරයකට පැමිණි විට, හෝටල් කොහේද කියා නොදන්නා විට, සහ තොරතුරු විමසන කවුන්ටරය වසා ඇති විට කිසිවක් කරකියා ගත නොහැකි අවස්ථාවක් වේ. සංක්‍රමිකයෙකු හෝ රැකවරණයක් සොයන්නෙකු වීම ඊටත් වඩා නරකය. එවැනි පුද්ගලයන් සතුටින් පිළිගැනීම, ඔවුන්ට සිය නිවසේ සිටින හැඟීමක් ඇති කිරීම, අනෙක් අයට ඔවුන් හඳුන්වා දීම, හෝ ඔවුන්ට සුදුසු අවස්ථාවේ නවාතැන් දීම, යන මේ සියල්ල කරුණාවේ සහ ආදරණීය සැලකිල්ලේ භාව ප්‍රකාශන වේ.

ආගන්තුකයෙකු අහම්බෙන් මුණ ගැසීම දෙමව්පියන්, සහෝදර සහෝදරියන්, මිත්‍රයෙකු හෝ අප දැනටමත් දන්නා අයෙකු හමුවීමෙන් ඇතිවන සතුටම උපද්දන්නේ නැති බව සත්‍යයකි. නමුත් සමහර ආකාරවලින් ආගන්තුකයන්ගේ ආදරය පවුලේ ආදරය හෝ මිත්‍රත්ව ආදරයට වඩා, වඩාත් ශක්තිමත්ය. වඩාත් සම්පූර්ණයෙන්ම වෙනස්ය. මෙම අවසාන දෙක ස්වභාවයෙන් එන අතර, පළමුවැන්නට උත්සාහයක් දැරීම අවශ්‍ය වේ. සැබැවින්ම එය ආගන්තුකයන් නොසලකා හැරීම ගැන, ඔවුන් මඟහැරීම, සහ ඔවුන් විකාර ලෙස සිතීම වඩාත් ස්වභාවික ලෙස පෙනේ. එමනිසා ආගන්තුකයෙකු සතුටින් පිළිගැනීමට නිරීක්ෂණය සහ අරමුණුවත් වීමත් අවශ්‍ය වේ. එසේ කළවිට මෙම ගුණාංග ශක්තිමත් වේ. ආගන්තුක සත්කාරය සහ ඒ හා සමාන කල්පනාකාරී ක්‍රියාවන්ට අප අපගේ බලාපොරොත්තු පසෙකින් තබා සාමාන්‍ය හැසිරීම් රටාවලින් ඔබ්බට යන්නට අවශ්‍ය වේ. පැරණි පුරුදු සහ ආවේගයන් බිඳ වැටීමටත් නව සහ වඩාත් යහපත් ඒවා වර්ධනයටත් දායක වේ.

6. තිරසර මිතුරන්

ග්‍රීක ජාතිකයන් ෆිලියා යනුවෙන් හැඳින්වූ දෙය බුදුපියාණන් වහන්සේ මිත්තත, යනුවෙන් හැඳින් වූ සේක. මේ වචන දෙකේම අදහස ආදරණීය මිත්‍රත්වය හෝ සහෝදර ආදරයයි. මෑතක් වනතුරු, බටහිර සමාජවල පවා වර්තමානයේ බලාපොරොත්තු වූවාට වඩා මිත්‍රත්වයන් බොහෝ සමීප සහ ගැඹුරු විය. අචිල්ස් සහ පැට්රොක්ලස්, බයිබලයේ සඳහන් සොල් සහ ජොනතන්, රූත් සහ නයොමි අතර තිබූ මිත්‍රත්වය බටහිර ඉතා හොඳින් දන්නා දෙයකි. මහාභාරතයේ විස්තර කරන ඉන්දියාවේ අර්ජුන සහ ක්‍රිෂ්ණ, අතර තිබූ අන්‍යෝන්‍ය දැඩි ඇල්ම බොහෝ කාලයක් පරමාදර්ශී මිත්‍රත්වය වශයෙන් ප්‍රශංසාවට ලක්වී ඇත. ක්‍රිෂ්ණ අර්ජුන පිළිබඳව මෙසේ පැවසුවේයඃ ''මගේ බිරින්දෑවරු, මගේ ඥාතීන් සහ සම්බන්ධතා ඇති අය අතර මට, අර්ජුනට වඩා වැඩි සෙනෙහෙබර කිසිවෙක් නැත. අර්ජුනගෙන් තොර මෙම පොළොව මත එක් මොහොතකටවත්, මට මගේ දෙඇස් ඉවතලන්නට නොහැකිය... අර්ජුන මගේ ශරීරයේ භාගයක් බව දැනගන්න.''[1] එකම ලිංගයකට අයත් පුද්ගලයෙකු පිළිබඳව මෙසේ පැවසීම නූතන බටහිර කණකට නුසුදුසු සේ දැනෙන්නට හැකිය. නමුත් ඒ ආකාරයටම ප්‍රකාශ කළ මත 20වැනි ශතවර්ෂය තෙක්ම අපගේ සංස්කෘතියේ සාමාන්‍ය දෙයක් විය.

බෞද්ධ සංස්කෘතියේ එවැනි මිත්‍රත්වයක් පිළිබඳව ශ්‍රී ලාංකික වීර කාව්‍යයක්වූ චුල්ලවංසයේ සඳහන් වේ. මානවම්ම තරුණ කුමාරයාට මාළිගාවේ කුමන්ත්‍රණකරුවන් දකුණු ඉන්දියාවට පළා යෑමට බලකළ බව පෙනෙන්ට තිබුණි. එහිදී ඔහුට නරසීහ රජුගේ රාජසභාවේ රැකියාවක් ලැබුණි. ඔවුන් දෙදෙනා අතර මිත්‍රත්වයක් ඇති වූ අතර, එය ක්‍රමයෙන් ආදරයක් බවට පත්විය. රාජධානිය අසල්වැසි රටක් විසින් ආක්‍රමණය කරන ලදී. නරසීහගේ පළමු සිතුවිල්ල වූයේ ඔහුගේ මිතුරා පිළිබඳවයි. මානවම්ම සටන් වදින්නට ගොස් මියගිය හොත්, ''අපි එකට සැලසුම් කළ දේවල්වල ප්‍රතිඵල නැතිවේ,'' එමනිසා ඔහු මානවම්මට නගරයේ රැඳෙන ලෙස ඉල්ලමින් යුද්ධයට ඉදිරියට ගියේය. නමුත් මානවම්ම මෙසේ සිතුවේයඃ ''මා ජීවත්ව ඉද්දී රජු මියගිය හොත්, මගේ ජීවිතයෙන් වැඩක් නැහැ. මම එසේ කළහොත් මා ඔහුගේ විශ්වාසය කඩකර ඇත. ඔහු මා ඔහුගේ සම තත්ත්වයට පත් කර ඇත. එමනිසා මා ඔහු සමග යුධපිටියට යාම වටිනවා. ඔහු සමඟ ජීවත්වීම හෝ මිය යාම මට ඇති ඉහළම සතුටයි.'' මානවම්ම නරසීහට එක්වීමට අසුපිට නැඟ පිට වූයේය. ඔවහු ජයග්‍රහණය සඳහා තමන්ගේ හමුදාව මෙහෙය වූහ. ජයග්‍රහණයෙන් පසු රජු ''මානවම්ම ආදරයෙන් වැළඳ ගත්තේය''. ඔහු මෙසේ පැවසුවේයඃ ''මට ජයග්‍රහණය ලබා දුන්නේ ඔබයි.'' මෙම ලැදියාවට කළගුණ

සලකමින්, නරසීහ මානවම්මට ශ්‍රී ලංකාව ආක්‍රමණය කර රාජ්‍ය බලය ඔහුට ලබා ගැනීම පිණිස උත්සාහ කිරීමට හමුදාවක් ලබා දුන්නේය. එම මෙහෙයවීම අසාර්ථක වූ අතර, මානවම්ම නරසීහගේ රාජ සභාවේ ඔහුගේ මිතුරාට සේවය කරමින් සහ හොඳ අවස්ථාවක් එනතුරු බලා සිටියේය. අවසානයේ නරසීහ මෙසේ සිතුවේයඃ ''ඔහුගේ නොබිඳුණු අභිමානය සහ ගෞරවය ඔහුගේ වස්තුව ලෙසින් සලකමින්, මගේ මිතුරා රාජකීය තේජස රැකීම සඳහා මට සේවය කරයි. එහි ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් ඔහු වියපත් වෙයි. මෙය දකින මට සතුටින් රට පාලනය කළ හැකි ද? ඔහුගේ රාජ්‍ය ආපසු ඉල්ලා සිටීම සඳහා යැවීමට මට නොහැකි නම්, මට මගේ ජීවිතය කුමක් ද?'' ඒ නිසා තවත් හමුදාවක් රැස් කරණ ලදී. නරසීහ ඔහුගේම ආරක්ෂක ආවරණය මානවම්මට ලබා දුන්නේය. මානවම්ම ශ්‍රී ලංකාව ආක්‍රමණය කළේය. ඔහු රජබවට පත්විය.[2] මෙය මෙන් උද්‍යෝගිමත් එකක් නොවූවද, සැබැවින්ම බොහෝ සෙයින් ආධ්‍යාත්මික ස්වභාවයකින් යුක්ත මිත්‍රත්වයක් ආනන්ද හිමියන් සහ බුදුපියාණන් වහන්සේ අතර පැවතුණි. ආනන්ද හිමියෝ බුදුපියාණන් වහන්සේගේ ඥාති සොහොයුරෙක් වූහ. බුදුපියාණන් වහන්සේට වඩා තරමක් වයසින් අඩු විය. උන්වහන්සේගේ පෞද්ගලික ලේකම් වශයෙන් අවුරුදු 25ක් පමණ කටයුතු කළහ. උන්වහන්සේ කරුණාවන්ත, ඉතා ප්‍රිය උපදවන සහ උපකාරවන, සම්පූර්ණයෙන්ම, සැමදෙනාම කැමැති වර්ගයේ මිනිසෙකු බව පෙනෙන්ට තිබුණි. උන්වහන්සේ ඉතාමත් ප්‍රායෝගික පුද්ගලයෙක් ද වූහ. බුදුපියාණන් වහන්සේගේ සියලු කටයුතු සිදු කිරිමට සතුටු වූහ. බුදුපියාණන් වහන්සේට විවේකයක් අවශ්‍ය වූ විට, මිනිසුන් උන්වහන්සේගෙන් බැහැරව ඉන්නට සැලැස්වූහ. උන්වහන්සේ වැඩ සිටි ස්ථාන පිළිවෙලට තබා ගැනීම, සහ බුදුපියාණන් වහන්සේගේ පෞද්ගලික අවශ්‍යතා ඉටුකර දීම ආනන්ද හිමියෝ ඉටුකළහ. බුදුපියාණන් වහන්සේ නිසැක ලෙස ආනන්ද හිමියන් විශ්වාස කළහ. සැම දෙයක්ම ආනන්ද හිමියන්ට පැවරීමට සතුටු වූහ. දෙදෙනා වහන්සේලාම එකිනෙකා කෙරෙහි ගැඹුරුතම සෙනෙහෙබර කෘතඥපූර්වක බවක් තිබූ බව ධර්ම ග්‍රන්ථවලින් පැහැදිලි වේ. අවසාන භෝජන සංග්‍රහයේදී[3] 'ජේසුතුමාට සමීපව සිටි' 'ජේසුතුමා ආදරය කළ' ශ්‍රාවකයා හා සමානවම මෙම තත්ත්වය සිතන්නට ඉඩකඩ ඇත. පැරණි අටුවාවන්ට අනුව, කුපිත වූ ඇතෙකු බුදුපියාණන් වහන්සේට පහර දෙන්නට සූදානම් වූ විට, ආනන්ද හිමියෝ බුදුපියාණන් වහන්සේ ඉදිරිපසට පැමිණ උන්වහන්සේ ආරක්ෂා කිරීමට උත්සාහ කළහ.[4]

බුදුපියාණන් වහන්සේගේ පරිනිර්වාණයට මාස කිහිපයකට ප්‍රථමව, එයට හේතුකාරකවූ රෝගයේ මුල් අවස්ථාව මතුවිය. ආනන්ද හිමියෝ දැඩි සේ කම්පාවට පත්වූහ. ''මගේ සිත අවුල් විය, මගේ ඔරොත්තු දීම නැතිවිය. බුදුපියාණන් වහන්සේගේ රෝගය නිසා හැම දෙයක්ම අපැහැදිලි විය.''[5] බුදුපියාණන් වහන්සේගේ රෝගයේ සමහර ලක්ෂණ ඉවතට ගනිමින් සංවේදනාත්මක පීඩාව ආනන්ද හිමියන් තුළින් පෙන්වන්නට ඇත. පසුව,

බුදුපියාණන් වහන්සේගේ අවසාන පැය ගණන ළංවෙන බව පැහැදිලි වූ විට, ආනන්ද හිමියෝ ''දොරකණුවට හේත්තුවී ඉකිබිඳ හැඬූහ.'' උන්වහන්සේ මෙසේ පැවසූහ: ''අහෝ!, මම තවමත් ඉගෙන ගන්නෙක්මි. මට මහත් අනුකම්පා කළ මගේ ගුරුතුමා පරිනිර්වාණයට පත් වෙන්නාහුය.!'' ආනන්ද හිමියන් ළඟ නැති බව අවබෝධකරගත් බුදුපියාණන් වහන්සේ උන්වහන්සේ කැඳවූහ. ආනන්ද හිමියන් ඉතා සසල වී ඇති බව දුටු බුදුපියාණන් වහන්සේ ආනන්ද හිමියන් අස්වැසූහ, පරාර්ථකාමී ලෙස බොහෝ කාලයක් සිදුකළ සේවයට ස්තුති කළහ. ''ආනන්ද බොහෝ කාලයක් ඔබ මා සමීපයේ සිටිමින්, ක්‍රියාවෙන්, වචනයෙන් මනසින්, උපකාර වෙමින්, සතුටින්, හදවතින් සහ මිණිය නොහැකි ලෙස, මා වෙනුවෙන් ආදරණීය ලෙස කටයුතු කර ඇත. ඔබ මහත් සේ යහපත ඉටුකර ඇත. උත්සාහ කරන්න, කෙටි කලකින් ඔබ සියලු කෙලෙස්වලින් නිදහස් වේ.''[6]

ශෘංගාර ආදරය වඩාත් රඳා පවත්නේ කායික අංග කෙරෙහිය. පෙනුම වැදගත්ය, ලිංගික තෘප්තිය නොමැති නම්, ශෘංගාර ආදරය ඉක්මණින්ම අඩුවී යයි. විවාහමය ආදරයත් අඩුම තරමෙන් විවාහ වී මුල් අවුරුදුවලදී එසේමයි. ආදරණීය මිත්‍රත්වයන් කායික පෙනුම සැලකිල්ලට ගන්නේ කලාතුරකිනි. එයින් ඇතිවෙන සතුට සහ සොම්නස ලිංගිකත්වයට වඩා චිත්තවේගී ය. සමහර විට නිතරම ප්‍රේම සබඳතා, සමහර විට විවාහ පවා දිගුකල් පැවතීමට හේතුවන එක් කාරණයක් මෙය වන්නට පුළුවන. වෙනත් කිසිම මිනිස් සම්බන්ධයකට වඩා වැඩියෙන් බුදුපියාණන් වහන්සේ මිත්‍රත්වය ගැන කථා කළහ. උන්වහන්සේ බොහෝ මිතුරන් වර්ග, එක් එක් මිත්‍රත්වතාවන්ට අදාළ මට්ටම් හෝ තීව්‍රතාවන් හඳුනා ගත්හ. අප කැමැති මිනිසුන්, අප හොඳින් ඇසුරු කරන, සමාජශීලීව හැසිරෙන, නමුත් අපගේ සම්බන්ධය ගැඹුරු නොවන අය යාළුවා (සඛා) හෝ සගයා (සම්භත්ත) යනුවෙන් හඳුන්වන සාමාන්‍ය මිතුරන් ගැන, උන්වහන්සේ ඉතා පොදුවේ කථා කළහ. බොහෝ සාමාන්‍ය මිත්‍රත්වවල පාදකය අන්‍යෝන්‍යව බෙදා ගන්නා රුචි අරුචිකම් සහ ලාභ ප්‍රයෝජන වේ. ඊළඟට බුදුපියාණන් වහන්සේ හැඳින් වූ අඹ යාළුවන් (මිත්ත සහද), විශ්වාසනීය (අමච්ච) හෝ සමහර විට සැබෑ මිතුරන් (සහායා) හෝ (සමදිට්ඨ) ආදරණීය මිතුරෝ වෙති. ඒ අයට සැබෑවටම අප ආදරය කරන බව කිව හැක. ''ඔබට, පුතෙකු පියාගේ පපුව මත සිටිමින් ගිමන් හරින ආකාරයට ගිමන් හැරිය හැකිය.''[7] සැබෑ මිත්‍රයා එසේ යයි බුදුපියාණන් වහන්සේ පැවසූහ. ආදර්ශයක් ලෙස අපට ඇත්තේ එවැනි මිතුරන් දෙදෙනෙකු හෝ තිදෙනෙකු පමණි. ඔවුන් සාමාන්‍යයෙන් පුරුෂ ලිංගයටම අයත් වේ. ඔවුන් සමග අපගේ සම්බන්ධය සාමාන්‍යයෙන් ජීවිත කාලයක් පවතී. එවැනි මිතුරන් වසර ගණනාවක් දකින්නේ නැති විය හැකිය. ඊට පසු නැවතත් හමු වේ. නැවතත් අප හමු වූයේ පසුගිය සතියේ මෙන් අපගේ සම්බන්ධය යළිත් ආරම්භ කරමු. වරක් අනුරුද්ධ ස්වාමීන් වහන්සේ

බුදුපියාණන් වහන්සේ සමග පැවසුවේ, ඔහු හා මිතුරන් අතර තිබූ ආදරණීය මිත්‍රත්වය ''ශරීරයෙන් වෙනස් නමුත් මනසින් එකක්'' ලෙස ඔවුන් අදහස් කරගෙන සිටි බවය.[8] මෙයට සමගාමී, සිත් ඇදගන්නා දෙයක් ඇරිස්ටෝටල් ''ශරීර දෙකක එක් හදවතක්''යනුවෙන් ආදරණීය මිත්‍රත්වය පිළිබඳව විස්තර කළේය.

මිතුරන් වීමට අපේක්ෂා කිරීම ඉක්මන් කටයුත්තකි, නමුත් මිත්‍රත්වයක් සෙමෙන් ඉදෙන පලතුරකි. ඇරිස්ටෝටල්

ආදරණීය මිත්‍රයෙකු යනුවෙන් තමන් වහන්සේ සලකන්නේ කුමක් ද කියා ප්‍රසිද්ධ සිගාලෝවාද සූත්‍රයෙන් බුදුපියාණන් වහන්සේ ගණනය කළහ. ඔබ ඔවුන්ගෙන් ඉල්ලන දෙයට වඩා දෙයක් දීම, ඔබ බියට පත් වූ විට ඔබේ බිය සැක දුරු කිරීම, ඕනෑම තත්ත්වයක් යටතේ මොන විදියේ අමාරුකම් තිබුණත්, ඔබගේ අභිප්‍රාය ඉටුකිරීමට අවංකවීම, ඔබ ඔබේ ආරක්ෂාවෙන් බැහැරව සිටින විට ඔබ ගැන සොයා බැලීම, ඔබ වැරදි කිරීමෙන් වැළැක්වීම සහ යහපත් දේ කිරීමට ඔබ ධෛර්යමත් කිරීම, ඔබ කෙරෙහි විශ්වාසය තැබීම සහ ඔබේ විශ්වාසය රැකීම යන දේ මෙයට ඇතුළත් වේ. අවශ්‍යතාවක් පැන නැගුණොත්, ආදරණීය මිතුරෙක් ඔබ වෙනුවෙන් සිය ජීවිතය පරදුවට තබයි.[9] ජාතක පොතේ මෙසේ සඳහන් වේ: ''සාමාන්‍ය මිතුරෙක් ඔබ වෙනුවෙන් පියවර හතක් යනවිට, ආදරණීය මිතුරෙක් පියවර 12ක් යයි. ඔහු දෙසතියක් හෝ මාසයක් එසේ කරන විට, ඔහු පවුලේ අයෙකි; ඊටත් වඩා ඔහු ඔබේ දෙවන ආත්මයයි.''[10] මෙම ගුණධර්මවලින් හඟවන්නේ කරුණාවන්ත බව, ලෝභකමින් තොර පරිත්‍යාගය, කුලුපගතාව, මුදිතාව සහ සම්පූර්ණ විවෘතබව සහ විශ්වාසයයි. ඔහු ''මවක් තමන්ගේම දරුවා පපුවට තුරුලු කරගනිමින් රැකබලාගනිමින් පෝෂණය කරන ආකාරයේ මිතුරෙකු'' බව බුදුපියාණන් වහන්සේ වදාළහ.[11]

සමහර විට මිත්‍රත්වය සමාන ඇල්මක් කෙරෙහි උනන්දු කරයි. සමහර විට දුෂ්කර අවස්ථාවකදී බලාපොරොත්තු නොවූ උපකාරයකට ඉදිරිපත් වීමකි. තවත් විටෙක එය අවදිවන්නේ දුෂ්කරතා හෝ අන්තරායන් එකට ගමන් කිරීමෙනි. එවැනි දේවල් සාමාන්‍ය මිත්‍රත්වයක් ශක්තිමත් කිරීමට හේතු වේ. නමුත්, එක් පුද්ගලයෙකුගෙන් තවත් පුද්ගලයෙකුට ඔවුන් ආදරණීය මිතුරන් වීමට ආකර්ෂණය කරන්නේ කුමක් ද කියා හඳුනාගැනීම දුෂ්කරය. සමහර අවස්ථාවල අඩු ගණනේ පසුගිය භවයක සම්බන්ධයක් නැවත අවදිවීම නිසා යැයි බෞද්ධයෙකු කියන්නට පුළුවනි. ඒ අදාළ පුද්ගලයන් පෙර භවයේදී හෝ පෙර භවයන්හි කුළුපගව සිටීම සහ ඔවුන් අතර තිබූ බැඳීම ඔවුන් නැවත වර්තමාන භවයේ දී එක්කර ඇති බවක් අඟවයි. පුද්ගලයන් දෙදෙනෙකු

බොහෝ භවයන්හි තිබූ ඔවුන්ගේ සම්බන්ධකම් යළි අරඹා ඇති බවත්, එක් අවස්ථාවකදී භවයන් හතකදී එසේ වී ඇති බව ජාතක පොතේ සඳහන් වේ.[12] බුදුපියාණන් වහන්සේ සහ ආනන්ද හිමියන් ජීවිත අනුප්‍රාප්තියක් හරහා මිතුරන් වූ බව පැරණි අටුවාවල සඳහන් වේ.

දෙදෙනෙකුගේ ආදරණීය මිත්‍රත්වයට වැදගත් ආධ්‍යාත්මික මූල ද්‍රව්‍ය ඇතුළත් වූ විට, ඔවුන් කල්‍යාණමිත්ත ලෙස හා ඔවුන්ගේ සම්බන්ධය කල්‍යාණමිත්තතා ලෙසත් බුදුපියාණන් වහන්සේ හඳුන්වති. කල්‍යාණමිත්ත පරමාදර්ශී මිත්‍රයා වේ. ආධ්‍යාත්මික මිත්‍රයා වශයෙන්ද හැඳින්විය හැකිය. කල්‍යාණ මිත්තතා උත්තරීතර මිනිස් සම්බන්ධයයි. කල්‍යාණ පදගත අර්ථය වන්නේ 'ලස්සන', හෝ 'අලංකාර'යි. නමුත් බුදුපියාණන් වහන්සේ අදහස් කළේ කායික ආකර්ෂණය නොවේ, අභ්‍යන්තර ලස්සනයි, අවංකත්වයේ ලස්සනයි, කරුණාවන්තබව, සුචරිතය සහ ධර්මයට ඇති ආදරයයි. ''යම් කෙනෙකු ඊර්ෂ්‍යා කරන්නේ නම්, ආත්මාර්ථකාමී නම්, හෝ වංකනම්, කෙතරම් චතුර බවින් යුක්ත වුවත් හෝ ලස්සන පෙණුමක් තිබුණත්, ඒ අය මනහර නොවේ, නමුත් එවැනි දේවල්වලින් පහවූ සහ නිදහස් වූ පුද්ගලයා, සැබැවින්ම ලස්සන පුද්ගලයෙකි.'' [13] ආධ්‍යාත්මික මිත්‍රයෙක් ''ආදරණීය සහ සානුකම්පිත, ගෞරවණීය සහ තේරුම් ගත්, පැහැදිලිව අදහස් පළ කරන සහ ප්‍රශ්න සමග ඉවසීමෙන් යුක්තව, ගැඹුරු කතා බහ ඇති සහ මිතුරා නිවැරදි මඟට යොමු කරන,[14] පුද්ගලයෙකු බව බුදුපියාණන් වහන්සේ විස්තර කළහ. යමෙකු ඇසුර පවත්වා ගෙන යන්නේ ගමක හෝ නගරයක ජීවත් වෙමින් වුවත්, එකට එකතු වී, ආශ්‍රය කරන්නේ සහ මිනිසුන් සමග සාකච්ඡා කරන්නේ, තරුණ හෝ වියපත්, විශ්වාසයෙන් සහ ගුණධර්මවලින්, පරිත්‍යාගයෙන් සහ බුද්ධියෙන් පරිපූර්ණ අයයි. ශ්‍රද්ධාවන්ත අයගේ ශ්‍රද්ධාව, ගුණධර්මවලින් පිරුණු අයගේ ගුණධර්ම, පරිත්‍යාගශීලීන්ගේ පරිත්‍යාගශීලීත්වය සහ බුද්ධිමතුන්ගේ බුද්ධිය යමෙකු ඕනෑකමින් අනුකරණය කරයි. මෙය ආධ්‍යාත්මික මිත්‍රත්වයයි.'' [15]

ධර්මයට ''බුද්ධිමතුන් විසින් එළඹිය යුතු'', බව බුදුපියාණන් වහන්සේ අවධාරණය කළහ. [16] මෙය අනෙක් අයගෙන් වෙන්ව කළ නොහැකි බව ද උන්වහන්සේ අවධාරණය කළහ. ආත්ම විශ්වාසයෙන් යුතු ස්වාධීන වීම වැදගත් වේ. නමුත් මිත්‍රත්වයේ චිත්තවේගී බව දැරිය හැකි ස්වභාවය වැඩි කිරීම සහ පෝෂණය කිරීම අවශ්‍ය වේ. ආනන්ද හිමියෝ බුදුපියාණන් වහන්සේට මෙසේ පැවසූහ: ''ආධ්‍යාත්මික මිත්‍රත්වය, කුලුපග බව සහ සුමිතුරුකම පූජනීය ජීවිතයේ හරි අඩකි.'' බුදුපියාණන් වහන්සේ පිළිතුරු දුන්හ: ''එසේ නොවෙයි ආනන්ද, එසේ නොවෙය, ආධ්‍යාත්මික මිත්‍රත්වය, කුලුපගබව සහ සුමිතුරුකම සම්පූර්ණ පූජනීය ජීවිතයයි. යම් කෙනෙකු ආධ්‍යාත්මික මිතුරෙකු, ආධ්‍යාත්මික කුලුපග කම, ආධ්‍යාත්මික සුමිතුරුකම සකස් කරගත් සහ වැඩි දියුණු කරගත් විට, ඔහු ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය

සකස් කරගන්නා බව සහ වැඩි දියුණු කරගන්නා බව බලාපොරොත්තු විය හැකිය.'' 17

ඇත්ත වශයෙන්ම ආධ්‍යාත්මික මිත්‍රයෙකු ලෙස ඇසුරු කිරීමට හොඳම පුද්ගලයා සර්වඥයන් වහන්සේ හෝ ප්‍රබුද්ධ පුද්ගලයෙක්ය. අවාසනාවට මෙම තත්ත්වයට එළඹි හෝ නොඑළඹි පුද්ගලයෙකු දැන ගැනීම පහසු නැත. එසේම ඉගෙනීමේ ක්‍රියාවලිය ගුරුවරයෙකු තරමටම ශිෂ්‍යයා මතද බොහෝ සෙයින් රඳා පවතින බව අවබෝධ කරගැනීම වැදගත් වේ. බුදුපියාණන් වහන්සේ ධර්මය දේශනා කරන විට දහස් ගණන් මිනිසුන් සවන් දුන් නමුත්, ඒ සියල්ලන් නිවන් මාර්ගයට එළඹියේ නැත. භික්ෂු භික්ෂුණීන් දහස් ගණන් උන්වහන්සේ යටතේ පුහුණු වූ නමුත්, ඒ සියල්ලන් නිවන් මාර්ගයට එළඹියේ නැත. සමහරු ස්වල්පයක්වත් වැඩි දියුණුවූයේ නැත. වඩා ප්‍රඥාවන්ත, වඩාත් උගත් සහ නිපුණ ආධ්‍යාත්මික මිත්‍රයා වඩා හොඳය. නමුත්, අපට ප්‍රමාණවත් ලෙස ඉක්මණට යමක් ග්‍රහණය කරගත හැකි නම්, යම්තම් තව ස්වල්පයක් පරිණත හෝ අපට වඩා බුද්ධි ගෝචර ඕනෑම කෙනෙකුගෙන් අපට ඉගෙන ගත හැකිය. 'පිළිගත්' හෝ 'අවබෝධ කරගත්' ගුරුවරයෙකු සිටීම හා යෝග්‍ය එවැනි ආධ්‍යාත්මික මිතුරෙකු සිටීම ද එලදායි වේ.

ඉන්දියානු ආගමික සම්ප්‍රදාය පොදුවේ ගුරුවරයා (ගුරු) දකින්නේ තමන්ටම ලබාදෙන ශිෂ්‍යයා මුළුමනින්ම පරිවර්තනය කළ හැකි අද්භූත බලයක් ඇති බවය. ගුරුවරුන් තම ශිෂ්‍යයන් 'පරීක්ෂා කරමින්, ඔවුන්ට අසාධාරණ ලෙස ඉල්ලීම් කරමින්, දුරාචාරයේ යෙදෙන ආකාරයෙන් හැසිරීමෙන් හෝ විකාර උපදෙස් ලබා දෙමින් හා පැකිළීමෙන් තොරව කීකරුවන ශිෂ්‍යයන්ට ප්‍රශංසා කරන ගුරුවරුන් පිළිබඳව විවිධ කථා ඇත. ගුරුවරයා කෙරෙහි සම්පූර්ණ ප්‍රශ්න නොඅසන මට්ටමේ භක්තියක් තිබීම ආධ්‍යාත්මික වැඩිදියුණුවට ඇති මුඛ්‍ය සහ ඉක්මන් මාවත ලෙස දකී.

මිතුරෙකු ලැබීමට ඇති එකම ක්‍රමය වන්නේ එක් අයෙකු වීමයි. - රැල්ෆ් වොලඩො එමසන් -

ධර්මය ඉගෙන ගන්නා ඕනෑම කෙනෙකු ගුරුවරයාට ගෞරව කිරීම සුදුසු යැයි බුදුපියාණන් වහන්සේ සිතූ අතර, ඔවුන්ගෙන් ප්‍රශ්න නොඇසීම සහ අවිචාරව

පිළිගැනීම, ස්වයං යටත්වීම උන්වහන්සේ ප්‍රසංසා නොකළහ. එයින් බොහෝ බැහැරව, මිනිසුන් කියන ආකාරයට හෝ උපකල්පනය කරන ආකාරයට සැබෑවටම ප්‍රඥාවන්ත ද යන්න යම් කාලයකට හැකියාවක් ඇති ගුරුවරයෙකු පිළිබඳව සියුම්ව පිරික්සන්නට උන්වහන්සේ දිරිගැන්වූහ. ගුරුවරයෙකු පිළිගැනීමෙන් පසු, ඔවුන්ගේ ක්‍රියා වචන සමග අවිරුද්ධව හෝ ඔවුන්ගේ ප්‍රකට චරිත සහ පෞද්ගලික ජීවිත අතර වෙනසක් තිබේ ද යන්න පිළිබඳව නිරන්තරයෙන් සෝදිසියෙන් සිටින ලෙස බුදුපියාණන් වහන්සේ අවවාද කළහ. ''යම් කෙනෙකු ප්‍රසිද්ධිය සහ අධික ප්‍රශංසාව මුදුන්පත් කර ගත් පසු ඇතිවන මානසික කෙලෙස්'' තිබෙන බව බුදුපියාණන් වහන්සේ අපේක්ෂිත නිවැරදි දැනුමකින් පෙන්වා දුන්හ.18 වෙනත් පුද්ගලයන් මෙන්ම, ගුරුවරයෙකු ද ගරු සැලකිලිවලින් සහ සාර්ථකත්වයෙන් ද නරක් විය හැකි බව අත්දැකීම්වලින් පෙන්වා දුන්හ. මෙය කරුණු කොට ගෙන මුලින් ගරු කටයුතු ගුරුවරයෙකු තව දුරටත් එසේ නොවිය හැකිය. බුද්ධිමත් පුද්ගලයෙකු මෙම හැකියාව පිළිබඳව දැනුවත් විය යුතුය. තමන්ට පිළිගන්නා ලෙස ඉදිරිපත් කරන විවිධ ආගමික ප්‍රකාශයන් අතරෙන් ඔවුන් එය තෝරා ගත යුත්තේ කෙසේ ද කියා මිනිසුන් කණ්ඩායමක් වරක් බුදුපියාණන් වහන්සේගෙන් ඇසූ විට, උන්වහන්සේ මෙසේ පිළිතුරු දුන්හඃ ''සංකල්පය අනුව නොයන්න. 'මෙම භික්ෂුව අපගේ ගුරුය.' (මා සමණො නො ගරු)''19 ඊට පසු උන්වහන්සේ තවත් එකතු කළහඃ ''නමුත් සමහර දේවල් යහපත්, ප්‍රශංසනීයයි, ප්‍රඥාවන්තයින් වර්ණනා කර ඇති බව ඔබම දන්නේ නම්, පිළිගෙන, අනුගමනය කළහොත්, ඔබගේ සුභසිද්ධියට සහ සතුටට මඟ පෙන්විය හැකිය. ඊට පසු ඔබ ඒවාට අනුකූලව ජීවත් විය යුතුයි.'' හිතු පරිදිම නොවරදින ගුරුවරුන්ගේ නියෝගවලට වඩා තමන්ගේම විනිශ්චයට, විචක්ෂණයට සහ නිරවුල් ප්‍රායෝගික බුද්ධිය කෙරෙහි වඩා විශ්වාසය රඳවන ලෙස බුදුපියාණන් වහන්සේ ඔවුන්ට උපදෙස් දුන්හ. ගුරුවරයා බුදුන් ලෙස සලකන ටිබෙට් බෞද්ධ අදහස බුදුපියාණන් වහන්සේගේ මෙම වඩා නිවැරදි අවවාදය දිරිගන්වන්නට සැමවිට ප්‍රයෝජනවත් විය නොහැක. බුදුපියාණන් වහන්සේ විසින් පරිකල්පනය කරන ලද ආධ්‍යාත්මික මිත්‍රත්වය එක් පුද්ගලයෙක් සියලු දේ දන්නා සහ අනෙක් පුද්ගලයා සියල්ල පිළිගන්නා, හෙවත් එක් පාර්ශ්වයක් උසස් සහ අනෙක් පාර්ශ්වය වහල් සබඳතාවක් නොවේ. වඩා නිවැරදිව කියනවා නම්, අන්‍යෝන්‍ය ගෞරවය සහ ආදරය, ප්‍රශ්න කිරීම්, සාකච්ඡා කිරීම්, සමහර විට උද්‍යෝගිමත් නොගැළපීම් ඇති පරිසරයක ඉගෙනගැනීම් සහ ඉගැන්වීම් සිදුවන සම්බන්ධතාවකි. වැදගත්කමක් ඇති ආධ්‍යාත්මික

මිතුරෙකු ආදරණීයයි. (පිය) සහ ශිෂ්‍යයා ඔහුට ආදරණීය සෙනෙහසින් (මනාප) සැලකිය යුතුය. [20] එසේම, වෙනත් අය සමග ධර්මය බෙදා ගන්නා අය, ඔවුන් 'ගුරුවරයා' වුවද නොවුවද විධිමත් හෝ අවිධිමත් වටාපිටාවක වුවත්, ලාභ වාසි ලබාගැනීමට ආශාවක් නැතිව සහ ආදරණීය මනසකින් (මෙත්තචිත්ත) [21] එය කළ යුතුය.

ගිලන් භික්ෂුවකට උපස්ථානකිරීම, ට්සූ චී රෝහල, තායිවානය

අවලෝකිතේශ්වර, අනුකම්පාවේ
බෝධිසත්වයෝ, ශ්‍රී ලංකාව, 8වෙනි සියවස

වම: මෛත්‍රී
බුදුරජාණන්වහන්සේ,
ඉන්දියාව, 11වෙනි සියවස

පහල: මුහුණු හතරක්
ඇති මහා බ්‍රහ්ම
දෙවියන්, තායිලන්තය,
20වෙනි සියවස

ඉහල : අත් දාහක් සහිත
අවලෝකිතේශ්වර, කාම්බෝජය,
12 වෙනි සියවස

වම: තරුණියක් ලෙස වෙස්ගත්
අවලෝකිතේශ්වර, චීනය

ඉහල: නාලාගිරි දමනය, ඉන්දියාව, ක්‍රි.ව 150

පහල: නාලාගිරි දමනය දැක්වෙන පුස්කොල පොතක්, ඉන්දියාව, 12වෙනි සියවස

වම: මලියදේව භික්ෂුන්වහන්සේ නරකාදියේ දුක්විඳින පිරිස් හට පිහිට වෙයි, තායිලන්තය, 19වෙනි සියවස

පහල: ක්ස්තිගර්භා බෝධිසත්වයෝ නරකාදියේ දුක්විඳින පිරිස් හට පිහිට වෙයි, ජපානය, 20වෙනි සියවස (12වෙනි සියවසේ සිතුවමක පිටපතකි)

ඉහල වම: සස ජාතකය, ඉන්දුනීසියාව, 10වෙනි සියවස

ඉහල දකුණ: නීග්‍රෝදාමිග ජාතකය, ඉන්දියාව, ක්‍රී.පූ 2වෙනි සියවස

පහල: හාරිති සහ ඇගේ දරුවන්, ඉන්දුනීසියාව, 9වෙනි සියවස

සතුන් පවා ශෝකවන මහා පරිනිර්වානය, ජපානය, 14වෙනි සියවස

7. ආත්ම පරිත්‍යාගයෙන් යුක්ත ආදරය

අවධානය ලැබීමට සුදුසු තවත් වර්ගයක ආදරය නම් ආත්ම පරිත්‍යාගයෙන් යුක්ත ආදරයයි. තමන්ට අවාසි ගෙන දෙන හෝ අවදානම් පවා ගෙන දෙන, අන් අය වෙනුවෙන් තම ජීවිතය පවා පුද්ගලයන්ට ලබාදීමට බල කරන ආදරයයි. ආදරය නිසා කෙනෙකුගේ ජීවිතය ලබාදීම දුර්ලභ දෙයක් වුවද, එය සිතන තරම් අසාමාන්‍ය දෙයක් ද නොවේ. සමහර විට, අපට ඒ ගැන අසන්නට ලැබෙන්නේ ඉඳහිට පමණි. එයට හේතුව එය ප්‍රකට වන තත්ත්වයන් වාසනාවකට මෙන් එතරම් සාමාන්‍ය නොවන නිසාය. මෙම පරිත්‍යාගශීලී ප්‍රේමය බුදුපියාණන් වහන්සේ හැඳින්වූයේ ප්‍රේමණීය මිතුරෙකු ''දීමට අපහසු දේ ලබාදෙන'' බවත්, ''තම මිතුරා වෙනුවෙන් තම ජීවිතය පූජා කිරීමට'' සූදානම් බවත්ය.2 කෙනෙකුගේ පවුල සම්බන්ධයෙන් ජාතක පොතේ සමාන දෙයක් සඳහන් වෙයිඃ ''ඔබගේ තත්ත්වය කුමක් වුවත්, ඔබගේ පියාගේ, මවගේ හෝ සහෝදරියගේ දුක් සමනය කිරීමට ඔබගේ අවසාන හුස්ම තෙක් පවා අවශ්‍ය දේ කරන්න.''4 ශතවර්ෂ පහකට පසුව ජේසුතුමා කීදේ යම් කෙනෙකුට මතක් වේ. ''මිනිසෙකුට මීට වඩා ඉහළ ආදරයක් නැත, ඒ ඔහු තමන්ගේ මිතුරා වෙනුවෙන් තම ජීවිතය අත්හැරීමයි.''4 මෙය ශ්‍රේෂ්ඨතම ආදරය යැයි බුදුපියාණන් වහන්සේ එකඟ වූවාය යන්න මට සැකයකි. කෙනෙකුගේ ජීවිතය ආගන්තුකයෙකු හෝ සතුරෙකු වෙනුවෙන් කැප කිරීම සමහර විට බොහෝ මිනිසුන්ගේ ඇගයීමේදී වඩා ඉහළ අගයක් ගත හැකිය. නමුත් එවැනි ප්‍රේමයක් විශිෂ්ට හා උතුම් දෙයක් බව බුදුපියාණන් වහන්සේ එකඟ වනු ඇත. මුල්කාලීන බෞද්ධ සාහිත්‍යයේ ආදරණීය ආත්ම පරිත්‍යාගය ප්‍රශංසාවට ලක් කරන කථා රාශියක් ඇත. ඉතාමත් ජනප්‍රිය කථා අතුරෙන් එකක් වන්නේ නිග්‍රෝධමිග ජාතකයයි. වරක් නිග්‍රෝධ සහ සක යන මුවන් රංචු දෙකක් බරණැස රජුගේ දඩයම් රක්ෂිතයේ ජීවත් වූහ. රජතුමා මුව මස්වලට බෙහෙවින් ඇලුම් කළ අතර, බොහෝ විට එය ලබා ගැනීම සඳහා දඩයමේ ගියේය. කෙසේ වෙතත් නිග්‍රෝධ සිටි රංචුවේ ගෝනා කිසිවිටකත් මරා නොදැමිය යුතුයැයි රජ නියම කර තිබුණේ එම සතා එතරම් හොඳ සහ කඩවසම් සතෙකු නිසාය. රජු දඩයමේ ගිය හැම අවස්ථාවකම මුවන් දෙදෙනෙකු හෝ තිදෙනෙකු මැරූ නමුත් තවත් බොහෝ දෙනෙකුට තුවාල සිදුවිය. තවත් සමහරු පලා යෑමට ඇතිවන කලබලයෙන් තුවාල සිදුවිය. එක් දිනක නිග්‍රෝධ සහ සක ගෝනා ඔවුන්ට මෙම බිහිසුණු තත්ත්වය සම්බන්ධයෙන් යමක් කරන්නට ඇද්දැයි බලන්නට හමුවූහ. අනාගතයේදී ඔවුන් තමන් අතරේ කුසපත් ඇද එයින් පරාජය වන පුද්ගලයාට යටත් වී එදිනට මරණයට පත් වී රජුගේ මුළුතැන්ගෙයට යන්නට සිදුවන බව ඔවුහු

තීරණය කළහ. මෙසේ වූ විට අනවශ්‍ය තුවාලවීම් මගහැරිය හැකිවන අතර, බිය අවම වෙයි. සෑම සතියේදීම එක් අවාසනාවන්ත මුවෙකු රාජකීය අරක්කැමියාගේ කපන ලෑල්ල මත තම හිස හොවමින් ඝාතනය වනු ඇත. එක් දිනක් සක රංචුවේ ගැබ්බර මුව දෙනෙක මත කුස පත වැටුණි. මුව දෙන ගෝනා වෙතගොස් මෙසේ පැවසුවාය: ''මම ගැබ්බරයි. මම පැටවාට ප්‍රසූතිය දෙනතුරු මගේ වාරය පසුවට දාන්න. ඊට පසු මම කපන ලෑල්ල වෙත යන්නෙමි.'' ගෝනා අනුකම්පාවෙන් තොරවිය. ''අපට විශේෂත්වයක් කළ නොහැකිය. ඔබගේ වාරය පැමිණ ඇත. ඔබ කපන ලෑල්ලට යායුතුයි.'' තමන්ගේ නූපන් පැටවා පිළිබඳව බලාපොරොත්තු සුන් වූ මුවැත්තිය, නිග්‍රෝධ ගෝනා වෙත ගොස් තමන්ගේ මරණය කල් යැවීමට යම් දෙයක් කරන මෙන් ආයාචනා කළාය. අනුකම්පාවෙන් සසල වූ නිග්‍රෝධ මෙසේ කීවේය: ''ගෙදර යන්න. මම මට කළ හැක්කේ කුමක් ද කියා බලන්නම්.'' තමන්ට තවත් මුවෙකුට මුවැත්තියගේ වාරය ගන්නට බලකළ නොහැකි බවට පිළිගනිමින්, තමන්ගේ ජීවිතය දීමට නිග්‍රෝධ අධිෂ්ඨාන කළේය. පසුදින නිග්‍රෝධ කපන ලෑල්ලට ගොස්, තමන්ගේ බෙල්ල තබා නිශ්චලව තමන්ගේ අඳුරු ඉරණම එනතුරු රැඳී සිටියේය. අරක්කැමියා නිග්‍රෝධ දැක පුදුමයට පත්විය. ''රජතුමා මෙම මුවා දඩයම් කිරීමෙන් නිදහස් බව ප්‍රදානය කරඇත. ඒත් නිග්‍රෝධ තමන්ගේ හිස ලෑල්ල මත තබාගෙන ඇත. මෙයින් අදහස් කරන්නේ කුමක් ද?'' ඔහු මෙය පැවසීමට රජුවෙත දිව ගියේය. රජ වහාම වනයට කරත්තය පැදවිය. නිග්‍රෝධ දැක රජු මෙසේ ඇසුවේය: ''ඔබට දඩයම් කිරීමෙන් නිදහස් බව බව මම ලබාදී ඇත්තෙමි. නමුත් ඔබ මෙහි ඉන්නවා. ඇයි?'' තමන් දැඩි ලෙස සසල වූ බව නිග්‍රෝධ රජුට පැවසුවේය.'' මම කවදාවත් මිනිසුන් අතරවත් එවැනි ඉවසා දරා සිටීමක්, ආදරයක් සහ මනෝ සංවේදනයක් දැනගෙන සිටියේ නැත. නැගිටින්න. මම ඔබ සහ මුවැත්තිය මැරීමෙන් වළකිනවා.'' නිග්‍රෝධ රජුට ස්තුති කර මෙසේ පැවසුවේය: ''ඔබ අප දෙදෙනාට අභය දානය දී ඇත. නමුත් රංචුවේ ඉතිරි අය ගැන කොහොම ද?'' රජු මොහොතක් සිතා මෙසේ පැවසුවේය: ''මම මෙතැන් සිට රංචු දෙකේම මුවන්ට අභය දානය දෙමි.'' ඊට පසු නිග්‍රෝධ මෙසේ පැවසුවේය: ''ඔබට ඔබේ දඩයම් සංචිතයේ මුවන්ට අනුකම්පා කළ හැකිනම්, ඇයි සියල්ලන්ටම කරන්න බැරි?'' නැවතත් රජු නිග්‍රෝධගේ වචන සැලකිල්ලට ගෙන මෙසේ පැවසුවේය: ''මෙතැන් සිට මගේ රාජධානියේ සියලු මුවන් ආරක්ෂා කරමි.'' නිග්‍රෝධ මහත් ප්‍රීතියට සහ සහනයකට පත්විය. නමුත් ඊට පසු දඩයමට හසුවෙන සියලු සත්ත්වයන් පිළිබඳව සිතා මෙසේ පැවසුවේය: ''සියලු සිව්පාවන් ආරක්ෂා නොකරන්නේ ඇයි?'' රජුට යෝජනා කළේය. මෙම ඉල්ලීමට ද රජු එකඟ විය. ඊට පසු තමන්ගේ වාසනාව හඹායමින් මෙසේ පැවසුවේය: ''අහසේ පියාසර කරන කුරුල්ලන් සහ ජලයේ ජීවත්වෙන මත්ස්‍යයන් ගැන කොහොමද?'' අවසානයේ රජු මෙසේ පැවසුවේය: ''මින් මතු කිසිම වන සත්ත්වයෙක් මගේ රාජධානියේ මරන්නේ හෝ හිරිහැර කරන්නේ නැහැ.'' මෙම කථාව අවසන් වන්නේ සිත් බඳනා අයුරෙනි. මිනිසුන් කෙරෙහි ඒ

සත්ත්වයන්ට තිබූ බිය නැතිවීමත්, ඔවුන් තවදුරටත් දඩයම් නොකිරීම නිසාත් සත්ත්වයන් ඉක්මණින් විශාල වශයෙන් වැඩිවීය. මුවෝ අස්වැන්න අනුභව කිරීමට පටන් ගත්හ. ගොවීහු රජුට පැමිණිලි කළහ. නමුත් ඔහු දඩයම් කිරීමට තිබූ තහනම අහෝසි කිරීම ප්‍රතික්ෂේප කළේය. ගොවීන්ගේ කනස්සල්ල පිළිබඳව ඇසූ නිග්‍රෝධ රාජධානියේ සිටින සියලු මුවන් කැඳවා, ඔවුන් රජුගේ මහාත්ම ගතිගුණ නිසා දැන් විඳින ආරක්ෂාව පිළිබඳව සිහි කැඳවා, මෙතැන් සිට මුවන් අස්වැන්න අනුභව නොකළ යුතු බව අණ කළේය. ඒ නිසා එය එසේ විය. 5

අපට විශාල වශයෙන් බොහෝ දේ ඉදිරිපත් කළ හැකි නමුත්, කුඩා දේවලට කැප කිරීම යනු අප කලාතුරකින් සමාන වන දෙයකි. ගොඑත්

මෙම සිත්බඳන කථාව සැහැල්ලුවට ගතයුතු නැත. හුදෙක්ම එය උපමා කථාවකි. ජෝජ් ඕවෙල්ගේ 'සත්ත්ව ගොවිපළ' පිළිබඳ පණිවුඩය බලවත්කමින් අඩු නැත. හේතුව එහි චරිත මඩුවක් වටාවූ සත්ත්වයන් පිළිබඳවය. එම නිසා එය මෙය හා තවත් ජාතක කථා සමග ඇත.

නිග්‍රෝධමිග ජාතකයේ පණිවුඩ බොහෝය. එක් ජීවිතයක් තවත් ජීවිතයක් තරම්ම වටනේය, ප්‍රේමණීය ක්‍රියාවකින් යම් කෙනෙකුට අනෙක් අයගේ ආදරය අවදි කළ හැකි අතර, යහපත්කම කෘතඥතාව උපද්දවයි. නමුත්, සැබැවින්ම එහි ප්‍රධාන තේමාව ආත්ම පරිත්‍යාගශීලී ආදරයයි. තමන්ගේ ජීවිතය තවත් කෙනෙකුට දීමට සූදානම් වෙමින් නිග්‍රෝධ මුවාගේ ''ඉවසා දරා සිටීම, ආදරය සහ මනෝ සංවේදනය''6 එවැන්නකි. සියලු ආදරවල බොහෝ සහ විවිධ ප්‍රකාශණ අතරෙන් පරිත්‍යාගශීලී ආදරය වඩාත් විශිෂ්ට වේ.

අනෙක් අය වෙනුවෙන් බොහෝ අවදානම් ගැනීමට සූදානම් වූ මිනිසුන්ගේ සැබෑ ජීවිත උදාහරණ බොහොමයක් බෞද්ධ ධර්ම ග්‍රන්ථවලින් වාර්තා වේ. එවැනි එක් කථාවක් පුණ්ණ නමැති පුද්ගලයෙකු පිළිබඳව කියයි. භික්ෂුවක් වී ධර්මය ප්‍රගුණ කිරීමෙන් පසු ඉන්දියාවේ තරමක් රළු ප්‍රදේශයක් වන සුනපරන්ත නමැති තමන්ගේ මවුබිමට ආපසු ගොස් එහි සිටින ජනතාවට ඉගැන්වීම සඳහා යන්නට තමන් අදහස් කරන බව බුදුපියාණන් වහන්සේට දැනුම් දුන්නේය. මෙය ඇසූ බුදුපියාණන් වහන්සේ තරමක් පුදුමයට පත්විය. උන්වහන්සේ පුණ්ණට මෙසේ පැවසූහ: ''සුනපරන්තයේ මිනිසුන් ප්‍රචණ්ඩයි සහ කුරිරුයි. ඔවුන් ඔබට පරිභව කළහොත්?''

''ඔවුන් මට පහර නොදුන් නිසා, ඔවුන් කොතරම් කරුණාවන්තද කියා මම සිතමි.''

''ඔවුන් ඔබට පහර දුන්නොත්?''

''ඔවුන් ගල් වලින් පහර නොදුන් නිසා ඔවුන් කොතරම් කරුණාවන්තද කියා මම සිතමි.''

''ඔවුන් එසේ කළහොත්?''

''ඔවුන් පිහියාවලින් නොකැපූ නිසා මම ඔවුන්ට කෘතඥ වෙමි.''

''ඔවුන් පිහියාවලින් කැපුවොත්?''

''ඔවුන් පිහියාවලින් කැපුවත්, මා මරණයට පත් නොකළ නිසා මම ඔවුන්ට කෘතඥ වෙමි.''

''ඔවුන් ඔබ මරා දැම්මොත්?''

''සියදිවි නසාගත් අය සිටිද්දී මා එසේ නොකොට, මරණයට පත්කරනු ලැබුවේ යැයි මම සිතමි.''

එවිට බුදුපියාණන් වහන්සේ පුණ්ණ අගය කරමින් මෙසේ පැවසූහ: ''හොඳයි පුණ්ණ, හොඳයි. මෙවැනි ස්වයං-පාලනයක් සහ ගැඹුරු ශාන්තබවක් ඇතිව ඔබට සුනපරන්තයේ ජීවත් වීමට හැකිය.''පැරණි ධර්ම ග්‍රන්ථයක් වන දිව්‍යාවදානයේ සඳහන් මෙම කථාව නැවත විස්තර කිරීමේදී, බුදුපියාණන් වහන්සේ මෙසේ පැවසූහ: ''යන්න පුණ්ණ, නිදහස් වී ඊට පසු අනෙක් අය නිදහස් කරන්න, තරණය කර අනෙක් අයට තරණය කිරීමට උදව් කරන්න, ප්‍රබෝධ වන්න, ඊට පසු අනෙක් අය ප්‍රබෝධකරන්න. නිර්වාණය අවබෝධ කර ගන්න.'' ඊට පසු අනෙක් අයට නිර්වාණය ලබන්න උපකාර කරන්න.''[7] පැහැදිලි ලෙස, පුණ්ණට නිශ්චිතවම කරන්නට හැකි වූයේ එයයි. අපි විස්තර නොදනිමු. නමුත් ඔහුගේ ධෛර්යය සහ නොසැලෙන බව සුනපරන්තයේ වැසියන්ගේ අකැමැති ගෞරවය ලබා ගැනීමට හැකිවිය යුතුයි. එමනිසා ඔවුහු ඔහුගෙන් ධර්මය ඉගෙන ගැනීමට සූදානම් වූහ. මුල්කාලීන ධර්ම ග්‍රන්ථවල ආත්ම පරිත්‍යාගශීලී ආදරය අගය කර ඇත. යමෙකු තම ජීවිතය පූජා කිරීමට සූදානම් වී පසුව සැබැවින්ම අවසාන පියවර ගන්නා විට, හැම අවස්ථාවේදීම සාමාන්‍යයෙන් ඔවුන් ආශ්චර්යමත් ලෙස හරියටම අවසාන මොහොතේ ගැලවීම ලැබී ඇති බවට ඉතාම ස්වල්පවූ උදාහරණ ඒවායේ අඩංගුවී ඇත. මේ අතරෙන් වැඩියෙන්ම හොඳින් දන්නා එක සස ජාතකයයි. මේ කථාවෙන් කියැවෙන්නේ අපගේ මිත්‍රයන් වන, හාවෙකු, වඳුරෙකු, දියබල්ලෙකු සහ හිවලෙකු පිළිබඳවයි. ඔවුන් සතුව ඇති ඕනෑම ආහාරයක් සිල්වත් බ්‍රාහ්මණයන්ට දානය ලෙස පිරිනැමීමට ඔවුහු තීරණය කළහ. ඔවුන් පරීක්ෂා කිරීමට ශක්‍ර වෙස්වළාගෙන පැමිණ ඇත. හාවාට ඇති එකම ආහාරය වන තණකොළ මිනිසුන්ට ආහාරයට ගත නොහැකි බැවින්, හාවා ගින්නක් දල්වන ලෙස බ්‍රාහ්මණයාගෙන් ඉල්ලා සිටියේය. ඒ එයට පැන්න විට බැදපු මස් බ්‍රාහ්මණයාට ආහාරයට ගැනීමට හැකිවනු පිණිසය. හාවා පරීක්ෂණයෙන් සමත්වූ නිසා සතුටට පත් ශක්‍ර දැල්වෙන ගින්දර සීතලවන්නට සැලැස්වූ අතර, හාවා නොපිළිස්සී මතුවිය.[8] මෙම කථාන්දරය, ආත්ම පරිත්‍යාගශීලී ආදරය පිළිබඳ බෞද්ධ අවබෝධයේ සුළු නමුත් වැදගත් වෙනසක් සනිටුහන් කරයි. හාවා තම ජීවිතය පරදුවට තැබුවේ නැත. ඌ[9] කැමැත්තෙන් එය ලබා

දුන්නේය. වෙන විකල්ප පහසුවෙන් සලකා බැලිය හැකිව තිබියදී වඩා හොඳ විකල්පයක් වශයෙන් සුළු හේතුවකට එය එසේ කළායයි සමහර පුද්ගලයන් සිතන්නට ඉඩ තිබේ. තවදුරටත් හාවා මෙම දැඩි පියවර ගත්තේ වෙනත් කෙනෙකුගේ ප්‍රයෝජනය සඳහා නොව, තමන්ගේ භාරය ඉටු කිරීමට බව මෙම කථාව පැහැදිලිව කියයි.

ඉදිරි ශතවර්ෂවලදී ආත්ම පරිත්‍යාගශීලී ආදරය පිළිබඳ අදහස මහායාන බුද්ධාගමේ සුවිශේෂ තේමාව විය. මහායාන ධර්ම ග්‍රන්ථවල බොහෝ විට අනෙක් අය කෙරෙහි අනුකම්පාවෙන් තමන්ගේ කැමැත්තෙන්ම දුෂ්කරතා සහ වේදනා විඳීම් දරා සිටීම් පිළිබඳව සිත් ඇදගන්නාසුළු හා ගැඹුරෙන් සසල වන කතන්දර විදහා දක්වයි. කෙසේ නමුත්, මෙම කථාවල් හැර සස ජාතකයේ ඇති අදහස්වලට සමාන අදහස් විදහා දක්වයි. පෙනෙන ආකාරයට සුළු හේතුන් මත බෝධිසත්ත්ව චරිත දිවිරා පොරොන්දු වීමෙන්, තමන් පුළුස්සා දැමීමට, පණපිටින් හම ගැසීමට, බඩවැල් ඉවත් කිරීමට හෝ සෙමෙන් බඩගින්නෙන් සිටින සත්ත්වයන්ට ආහාරයට ගැනීම සඳහා ඉඩ සලසා ඇති බවට එවැනි කථාවලින් පැහැදිලිව විස්තර කර ඇත. එවැනි කතන්දර කියවීමෙන් හාර් දයාල් විසින් ඔවුන් පිළිබඳ සිදු කර ඇති සඳහන සමග එකඟ වීම පහසු වේ. මෙම කථාවල ඉන්නා වීරයන් සහ වීරවරියන් වස්තුව, ශරීරයේ කොටස්, ජීවිතය, බිරින්දෑවරුන් සහ දරුවන් අතිශයෝක්තියෙන් සහ විශිෂ්ට පරාර්ථකාමීත්වයෙන් යුක්ත ධෛර්යයෙන් තෑගි දෙයි. මනා සංකලනය සහ එකඟතාව පිළිබඳ හැඟීමක් නොමැතිකම විනාශකාරී දෝෂයකි ... ඉන්දියානු චින්තකයන් සහ ලේඛකයන් බොහෝ විට එවැනි අන්තයන්ට යහපත් අදහසක් තල්ලු කර ඇත. එවිට එය අස්වාභාවික සහ පරිහාසාත්මක බවට පත් වේ.''[9]

අධිරාජ්‍යයාගේ රූපයට හිස නැමීම ප්‍රතික්ෂේප කිරීම නිසා හුදෙක් දඩ නියම කිරීම හෝ කස පහර දීමට වඩා මරණීය දණ්ඩනය පැමිණවීම බලාපොරොත්තුවෙන්, අතිශෝක්තියෙන් වධහිංසා විඳීමට ධෛර්යමත් වූ මුල්කාලීන ක්‍රිස්තියානීන් සහ කෲරතර රෝමානු නඩුකාරයන් පිළිබඳව පවා කෙනෙකුට මතකයට නැගේ.[10]

ජීවිතය සෑදී ඇත්තේ විශාල පරිත්‍යාගයන් හෝ යුතුකම්වලින් නොව, කුඩා දේවලින් වන අතර, සිනහව, කරුණාව සහ කුඩා බැඳීම් පුරුද්දක් ලෙස ලබා දී ඇති අතර, එය හදවත දිනා ගනියි සහ ආරක්ෂා කරයි සහ සැනසිල්ල ලබා දෙයි - ශ්‍රීමත් හම්ෆ්‍රී ඩේවි

ජීවිතය අපට ඇති වටිනාම ත්‍යාගය වේ. එය අවදානමට ලක්විය යුත්තේ වෙනත් කෙනෙකුගේ හෝ වෙනත් අයගේ ජීවිත බේරා ගැනීමට හැකි

වන්නේ නම් පමණි. යම් කෙනෙකුට අපරික්ෂාකාරීව ජීවිතය දීම වෙනත් කෙනෙකුගේ ජීවිතය සිතාමතා ගැනීම තරම් චෝදනා ලැබිය යුතු වරදකි. ඉතින්, ආත්ම පරිත්‍යාගශීලී ආදරයක් නිසා කරන ක්‍රියාවක් ලෙස පෙනෙන දේ හැමවිට එසේ නොවේ. එය නොමඟ ගිය යුතුකමක් පිළිබඳ හැඟීමකින් සිදු කළ හැකිය. මන්ද, බලාපොරොත්තු සුන්වූ අවස්ථාවක හෝ ආවේගකයට මුහුණු දෙමින් සිටින විට එසේ සිදු විය හැකිය.

කෙසේ වෙතත්, අව්‍යාජ, පරාර්ථකාමී ආදරයෙන් අන් අය ගලවා ගැනීමට උත්සාහ කරන අතරතුර අවදානම්වලට පත්වී අවසානයේදී ජීවිත අහිමි වූ පුද්ගලයන් පිළිබඳ උදාහරණ තිබේ. සියලු මානව වර්ගයාට ප්‍රයෝජනවත් වන ප්‍රතිකාරයක් සොයා ගැනීමේ බලාපොරොත්තුවෙන් වෛද්‍ය පර්යේෂකයන් සහ විද්‍යාඥයන් ඒවා පරීක්ෂා කිරීමට වෙනත් ක්‍රමයක් නැති නිසා, පාවිච්චියයට ගත හැකි භයානක රසායනික ද්‍රව්‍ය ලබා ගත්හ. වසර කිහිපයකට පෙර මා ලන්ඩනයේ කේන්ද්‍රය හරහා ඇවිදින විට, ලන්ඩනයේ ප්‍රසිද්ධ කුඩා උද්‍යානයක් වූ පෝස්ට්මන් පාක් වෙතට පැමිණියෙමි. මෙම උද්‍යානයේ එක් පැත්තක ''වීරෝදාර ස්වයං කැපකිරීමට ස්මාරයක්'' නමින් ඉතාමත් අසාමාන්‍ය සිහිවටනයක් තිබේ. මෙම ආකර්ෂණීය සිහිවටනය විසිතුරු එලකවලින් නිමවී ඇති අතර, වෙනත් පුද්ගලයන් බේරා ගැනීමට උත්සාහ කරද්දී ජීවිත අහිමිවූ මිනිසුන්ගේ නම් සහ සිද්ධියේ කෙටි සටහන්ද සඳහන් කර ඇත. මම එම එලක 54ම කියවූයෙමි. එම බේදවාචකයන් හද සසල කරවයි. නමුත් ඒ අතරම ප්‍රබෝධයක් ද ඇති කරයි. මට මතක එක් සිද්ධියක් නම්, වයස 10ක දැරියක් සම්බන්ධයෙන් සඳහන් කර තිබුණේ ගිනි ගන්නා නිවසකින් ඇය ගිනි දැල්වලින් මරුමුවට පත් වන්නට පෙර තවත් දරුවන් තිදෙනෙකු බේරා ගෙන ඇති බවයි. සමහර විට ඉතා ප්‍රබල ආදරයක් සහ අනුකම්පාවක් උපද්දන්නට තරම් අවස්ථාවන් ඇති විය හැකි ද කිවහොත්, එයින් සම්පූර්ණයෙන්ම තමන් පිළිබඳව අමතක වීමක් ඇති කරයි.

1990 ගණන් වලදී රට තුළ පුළුල් අවධානයක් ඇති කළ කථාවක් ශ්‍රී ලංකාවේ පුවත්පත්වල පළවිය. වකුගඩු බද්ධකිරීමක දැඩි අවශ්‍යතාවක් තිබූ කුඩා දැරියකට බෞද්ධ භික්ෂුවක් වකුගඩුවක් පරිත්‍යාග කර ඇති බවයි ඒ. සැබැවින්ම, සමහර විට මිනිසුන් පවුලේ සාමාජිකයෙකුගේ ජීවිතය බේරා ගැනීමට උපකාර කිරීමට ශරීර අවයව පරිත්‍යාග කරන අවස්ථා තිබේ. නමුත් මෙම අවස්ථාවේදී ලාභියා සම්පූර්ණයෙන්ම දන්දෙන්නා හඳුනන්නේ නැත. එසේම එම භික්ෂුව ඉතා තරුණ, ඔහුගේ මුල් විසි ගණන්වල සිටියේය. මෙම භික්ෂුව මෙම දැරියගේ අවාසනාවන්ත තත්ත්වය පුවත්පතකින් දැනගෙන, ඇය කෙරෙහි අනුකම්පාවක් ඇති වී ඇයට උපකාර කළ හැකි එකම ක්‍රමයෙන් උපකාර කිරීමට තීරණය කර ඇත. පෙනෙන ආකාරයට, සිවි ජාතකයේ සඳහන් පරිදි බෝධිසත්වයන් වහන්සේ අන්ධ මිනිසෙකුට තමන්ගේ ඇස් දන්දීමේ කථාන්දරය කියවීමෙන් පසු එම භික්ෂූන් වහන්සේ මෙසේ කිරීමට

ප්‍රබෝධයක් ලැබ ඇත.[11]මෙම අපූර්ව පරිත්‍යාග කිරීමේ ක්‍රියාව පිළිබඳ ප්‍රවෘත්තිය හෙළිදරව් වීමෙන් එම භික්ෂුව අපහසුවට පත්විය. කෙටි කලකට උන්වහන්සේ ප්‍රසිද්ධ විය. නමුත් ප්‍රසිද්ධිය තාවකාලිකය. වැඩි කාලයක් යාමට පෙර මිනිසුන්ගේ අවධානය වෙනත් සිද්ධීන්වලට යොමු විය. සිත්ගන්නා අයුරෙන්, වර්ෂ කීපයකට පසු එම භික්ෂුවම තමන්ගේ අක්මාවෙන් කොටසක් අවශ්‍ය වූ මිනිසෙකුට පරිත්‍යාග කළේය. එම භික්ෂුවගෙන් අක්මාව ලැබූ එම මිනිසා ශල්‍යකර්මයෙන් යළි ප්‍රකෘති තත්ත්වයට පත්වෙන විට, සම්මුඛ සාකච්ඡාවේදී අදහස් පළ කරමින් තමන්ගේ පරිත්‍යාගශීලියා පිළිබඳව මෙසේ පැවසුවේය: ''අප උන්වහන්සේට ණයගැතියැයි උන්වහන්සේ කිසිම ආකාරයකින් අපට කිසිවිටක හැඟවූයේ නැත. අපෙන් කිසිම දෙයක් උන්වහන්සේට කිසිම විටක අවශ්‍ය වූයේ නැත. එසේම කිසිම දෙයක් අපෙන් ඉල්ලුවේ නැත. අප උන්වහන්සේට මහත් සේ ණයගැති වූවත්, උන්වහන්සේට යහපත් දෙයක් කරන්නට අප අවස්ථාවක් උදාකර දුන් බව උන්වහන්සේ අපට අඟවයි.'' අදවන විට එම භික්ෂුව පෙණහල්ලෙන් කොටසක්, පිත්තාසයෙන් කොටසක්, අග්න්‍යාශයෙන් කොටසක්, බඩවැල්වලින් කොටසක් සහ ලේ පටක සහ එක් ඇසක් ද නිර්නාමිකව සහ අප්‍රසිද්ධියේ දන්දී ඇත.

වෙනත් අය වෙනුවෙන් මියයෑම හෝ කෙනෙකුගේ මුළු ජීවිතයම ඔවුන්ට සේවය කිරීමට සම්බන්ධ කරගන්නේ නම්, අප ආත්ම පරිත්‍යාගශීලී ආදරය අව්‍යාජ එකක් පමණක් යැයි කීම අවාසනාවකි. එක් අතකින් ඩේමියන් පියතුමා, අවුං සාන් සු කි, මහත්මා ගාන්ධි සහ චෙං යෙන් වැනි බෝධිසත්වයන් හා සමාන ස්වයං පරිත්‍යාගශීලී ගතිලක්ෂණ පෙන්නුම් කරන මිනිස්සු ගැඹුරු ලෙස අප ප්‍රබෝධමත් කරති. අනෙත් අතින් ඔවුන්ගේ ආදර්ශයන් වෙනත් අයගේ යහපත සඳහා අප ස්වයං කැපකිරීම් වශයෙන් කරන ඕනෑම දෙයක් ප්‍රතිඵලයක් නැතැයි, එය හුදෙක් ගණන් ගන්නේ නැතැයි සිතන්නට අප මෙහෙයවයි. මෙය අපගේ සාමාන්‍ය ජීවිත ගතකරන විට අපට පරාර්ථකාමී විය හැකි සියගණනක් ක්‍රම අතපසු කරන්නට හෝ සැලකිල්ලට නොගෙන සිටීමට හේතුවිය හැකිය. ඒ හා සමානවම, අපගේ යහපත වෙනුවෙන් අන් අය කළ බොහෝ කුඩා පරිත්‍යාගයන් අපට අමතක වීමට ද එය හේතුවිය හැකිය.

1970 මුල් භාගයේ දී බ්‍රිතාන්‍ය රජය ජාතික රුධිර සේවයේ ස්වේච්ඡා සේවයේ ප්‍රතිපත්තිය වෙනස් කිරීම සහ එක්සත් ජනපදය කළ ආකාරයට තමන්ගේ රුධිරය පරිත්‍යාග කළ මිනිසුන්ට මුදල් ගෙවීම පිළිබඳව සලකා බලමින් සිටියේය. එකල වර්ධනය වෙමින් පැවති මතය වූයේ 'වෙළඳ පොළට' එය භාරකිරීම වඩා හොඳ බවයි. මෙම කාරණය පිළිබඳව සාකච්ඡා පවතින අතරේදී, රිචඩ් ටිට්මුස් නමැති සමාජ පර්යේෂකවරයා ලේ දන්දෙන්නන් පිළිබඳව විස්තරාත්මක අධ්‍යයනයක් කළ අතර, පසුව එය ග්‍රන්ථයක් වශයෙන්

පළ කළේය. ඔහුගේ අධ්‍යයනයට අනුව ලේ දන්දෙමින් මිනිසුන් මූලාමය දිරි ගැන්වීමකට වඩා ප්‍රබෝධයක් ලැබුවේ සරල පරාර්ථකාමී හැඟීමකින් උපකාර කිරීමට බවයි. ඔවුන් ගේ ලේ ලබාගත්තේ කව්ද, කවදාවත් ඔවුන් හමුනොවන හෝ ස්තුතියක් නොලැබෙන යන කරුණු ලේ දන්දීමට ඔවුන්ගේ ඇති ආශාව අඩු නොකරයි. ඔවුන් පරිත්‍යාගශීලීන් බවට පත්වීමට හේතුව පිළිබඳව මිනිසුන් දුන් සමහර පිළිතුරුවලින් පෙන්නුම් කළේ පරාර්ථකාමී හැඟීම් කෙතරම් පුළුල්ව ව්‍යාප්ත වූ සහ ගැඹුරු විය හැකි ද යන්නයි. එක් කාන්තාවක් මෙසේ කීවාය: ''මගේ ස්වාමියා වයස 41දී මිය ගියා. එතැන් සිට මට බොහොම තනි කමක් දැනෙනවා. මම හිතුවා මගේ ලේ මට තිබූ හදවතේ කැක්කුමෙන් යම් කෙනෙකු බේරා ගනියි කියා.'' එක් අන්ධ මිනිසෙක් මෙසේ කීවේය: ''මට මිනිසුන්ට උපකාර කරන්නට හැකි වන්නේ ඉතා සුළු වශයෙන් යැයි මම හිතුවා. මම අන්ධ නිසා වෙනත් අයට උපකාර කරන්නට මට ලැබෙන අවස්ථා ඉතා සීමිතයි.''

බ්‍රිතාන්‍ය ක්‍රමය එක්සත් රාජධානිය සමග සසඳන විට, ස්වේච්ඡාවෙන් රුධිරය පරිත්‍යාග කරන්නන්ගේ රුධිරයේ රෝගකාරක ඇතිවීමේ අවදානම අඩු බවත්, මුදල් ත්‍යාගයට වඩා ස්වේච්ඡාවෙන් රුධිරය දීම වැඩි පිරිසක් සිදු කළ බව ටිට්මස් සොයා ගත්තේය. ජාතික රුධිර සේවය ස්වේච්ඡා සේවකයන් මත දිගටම විශ්වාසය තැබීමට තීරණය කළ ටිට්මස්ගේ අධ්‍යයනයේ බලපෑම එයයි. විවාදය අමෙරිකානු ක්‍රමයේ ද යම් යම් වෙනස්කම් ඇති කළේය. 12 කාලයාගේ ඇවෑමෙන් කුළුණුබර වීමෙන් සිදු කෙරෙන කුඩා ක්‍රියා, කරුණාවන්ත බව, අනුන් වෙනුවෙන් ප්‍රමුඛත්වයක් දී කටයුතු කිරීම, හෝ ඔවුන්ට පූර්වත්වය දීම, ආත්ම පරිත්‍යාගයෙන් යුක්ත ආදරයේ එක් කේවල ප්‍රබෝධය ඇති කරන ක්‍රියාවක් මෙන්ම අපගේ ආදරය කිරීමේ හැකියාවද පෝෂණය කරන්නකි.

8. තහනම් ආදරය

පළමුව, තහනම් ආදරය වෙනත් වර්ගවලින් වෙනස් බවක් තිබෙන්නට නොහැකිය. නමුත්, දෙදෙනෙකුගේ ආදරය විරුද්ධතා, තර්ජන සහ සමාජීය කොන් කිරීම් මැද්දෙන් විඳදරා ගැනීමට සිදුවෙනවා නම්, වෙනත් වර්ගවලින් නැගීසිටින්නට ශක්තියක් හා ඔරොත්තු දීමක් තිබිය යුතුය. තහනම් ආදරයට විශේෂ අවධානයක් ලැබීමට සුදුසු වන්නේ මෙම ගුණාංග නිසාය. ආදරය සැම විටම තර්ජනයක් ලෙස දුටු අය සිටින අතර, ඔවුන් එසේ කිරීම හැම අතින්ම හරිය. මිනිසුන් මෙහෙයවන්නට, සීමාවන් පැන යන්නට සහ චාරිත්‍රවලට අභියෝග කරන්නට අතිශය ප්‍රබල බලයක් ආදරයට ඇත. ඒ හා සමානවම, ආදරය වෙනුවෙන් බොහෝ අවදානම් දැරීමට සූදානම් වූ අය ද සිටිති. බටහිර රටවල අවම වශයෙන් තහනම් ප්‍රේමය පිළිබඳ වඩාත්ම ප්‍රසිද්ධ උදාහරණය වන්නේ රෝමියෝ සහ ජුලියට්ය. ඔවුන්ගේ ප්‍රේමය ඔවුන්ගේ පවුල් අතර වේදනාකාරී සහ ප්‍රචණ්ඩකාරී වෛරය සීමා ඉක්මවා ගියේය. ඇත්ත වශයෙන්ම රෝමියෝ සහ ජුලියට් සාහිත්‍යමය චරිත පමණක් වූ නමුත්, ආගමික හා සමාජීය චාරිත්‍ර නොසලකා හරිමින්, පිටුවහල් කිරීම හා මරණය පවා අවදානමට ලක් කළ මිනිසුන්ගේ සැබෑ ජීවිත කථා සැම කාලයකම සහ සැම සිරිත් විරිත් ක්‍රම තුළ පවතී. බුදුපියාණන් වහන්සේගේ කාලය තුළදී සිදුවූ එක් සිද්ධියක් බෞද්ධ ග්‍රන්ථවල කෙටියෙන් සටහන් කර ඇත. තරුණයෙකු සහ තරුණියක අතර ප්‍රේම සම්බන්ධයක් ඇතිවුණි. තරුණියගේ පවුලේ අය මෙම සම්බන්ධයට විරුද්ධවී එය කඩා බිඳ දමන්නට උත්සාහ ගත්හ. මෙම ආදරවන්තයන් මෙම ජීවිතයේදී ඔවුන්ට එක් වන්නට නොහැකි වුවහොත්, අඩු ගණනේ ඊළඟ භවයේදී එක්වීමට සිතමින් තරුණයා තරුණිය මරා සියදිවි නසා ගත්තේය.1

> **ආදරය බාධක හඳුනා නොගනී. එය කඩුලු පනියි, වැටවල් පනියි, මහත් වූ බලාපොරොත්තුවෙන් ගමනාන්තයට පැමිණීමට බිත්ති පසාරු කරයි. මායා ඇන්ජලෝ**

ඉන්දියාවේ සැම වසරකම සිය ගණන් විවිධ කුල සහ ආගම්වල තරුණ පිරිස එකිනෙකා කෙරෙහි ආදරයෙන් බැඳේ. ඔවුන්ගේ පවුල්වල අයට හසු වුවහොත්, ඔවුන් බලහත්කාරයෙන් වෙන්කොට, සමහර විට ඝාතනය කිරීමද සිදුවිය හැකිය. වර්ණභේදවාදී දකුණු අප්‍රිකාවේ විවිධ ජාතිවලට අයත් මිනිසුන්ට 1990 වන තෙක්ම විවාහ වීම නීති විරෝධී විය. එය 1960 දශකයේ

අග භාගයේදීත්, එක්සත් ජනපදයේ සමහර දකුණු ප්‍රාන්තවල පැවතුණි. මෑත අතීතයේදී ඉහළ පංතියේ පුද්ගලයෙකුට 'පහළ නියෝග' කෙරෙහි පිතෘමූලික උනන්දුවක් හැර වෙනත් දෙයක් ගැනීම හාස්‍යජනක, විකාර හෝ විප්ලවකාරී දෙයක් ලෙස සලකනු ලැබූ අතර, වංශාධිපතියෙකු ඔහු හෝ ඇය නෙරපා හරින ලද සාමාන්‍ය පුද්ගලයෙකු සමග ආදරයෙන් බැඳී විවාහ විය යුතු ද? පළමුවෙනි ලෝක සංග්‍රාමයට හේතුවූයේ අර්චදුක් ෆ්‍රාන්ස් ෆර්ඩිනන්ඩ් ඝාතනයයි. ඔහු සහ ඔහුගේ බිරිඳ සොෆී අතර ඇති වූ ආදරය මෙයට නිදසුනකි. ඔහු අධිරාජ්‍යවාදී පවුලක සාමාජිකයෙකි. ඇය එසේ නොවූවාය. ඔවුන් දැඩිව ආදරයෙන් බැඳුණි. නමුත් ඔවුන්ගේ සම්බන්ධය වසර ගණනාවක් රහසක්ව තබා ගත්තේය. අවසානයේදී ඔවුන් විවාහවීමට අදහස් කරන බව ප්‍රකාශ කළ විට, අධිරාජ්‍යවාදී අධිකරණයෙන් එදිරිවාදී ලෙස එය ප්‍රතික්ෂේප විය. රාජකීය පවුලෙන් කිසිවෙක් එම විවාහයට සහභාගී නොවීය. ඔවුන් දෙදෙනාට එකට විධිමත් උත්සවවලට සහභාගී වීමට අවසර නොලැබුණි. නොකඩවා ඇය නොතකා හරින ලදී. එසේම ඔවුන්ගේ දරුවන්ට රාජකීය පදවි නාම අහිමි විය. කෙසේ නමුත්, ඔවුහු මෙම චෝදනාත්මක විවේචන සහ අවමන් ඉවසන්නට සූදානම් වූහ. ඒ එකිනෙකා කෙරෙහි තිබූ ආදරය නිසාය. ත්‍රස්තවාදියෙකුගේ වෙඩිපහරට ලක් වී මිය යනතුරු අවසානය තෙක්ම ඔවුහු එකට සිටියහ. ඇයට ඔහුගේ අවසාන වචන වූයේ: ''ආදරණීය සොෆී, මිය නොයන්න, අපගේ දරුවන් වෙනුවෙන් ජීවත් වෙන්න'' යන්නයි.

ඉහළින් මෙන්ම පතුළේද ඇත. 1793දී ලුවී සේන්ට් ජස්ට් ප්‍රකාශ කළේ ප්‍රංශ විප්ලවයේ සතුරන්ට වෛර කිරීමට අපොහොසත් වීම අපරාධයක් බවයි. ''වෙහෙස මහන්සිවී වැඩ කරන ජනතාව'' ඉහළට පැමිණීමෙන් පසු, කොමියුනිස්ට් රටවල කළ බව කියන අයුරෙන්ම, ධනවතුන්ට සහ වංශාධිපතියන්ට අනුකම්පාව දැක්වීම ආදරය පමණක් නොව, කෙනෙකුගේ පංතිය පාවාදීමක් ලෙස සලකනු ලැබීය. මිනීමරු කෙමර් රූජ් 1976දී කාම්බෝජය අත්පත් කරගත් අතර, වහාම අධ්‍යාපනය, මුදල්, ආගම, වාසගම, සහ ආදරයත් තහනම් කළේය. පවුල් හිතාමතාම බිඳී ගියේය. සෑම සාමාජිකයෙකුම එකිනෙකාට සම්බන්ධ විය නොහැකි අයුරෙන් වෙනත් වැඩ ඒකකයන්ට යවනු ලැබූ අතර, පක්ෂ කමිටු විසින් සංවිධානය කරන ලද අය විසින් ප්‍රේම විවාහයන් වෙනුවට ආදේශ කරන ලදී. තවත් කෙනෙකුට ආදරය දක්වන කිසියම් සලකුණක් තිබුණේ නම්, එයට මරණයෙන් දඬුවම් කරන ලදී.

ක්‍රිස්තියානි ලෝකයේ සැබැවින්ම විවාහය සම්බන්ධ අවිශ්වාසය යන හේතුව හැර, දික්කසාදය මෑතක් වනතුරු, අපහසු විය. එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස, බොහෝ අය තමන් ආදරය නොකරන එක්වීමකට වරදකරු වේ, නොඑසේනම් හුදෙකලා වෙන්වීමකට හෝ කාමමිථ්‍යාචාරයේ සමාජ අපකීර්තියට ලක් වේ. විවාහය පිළිබඳව ''දෙවියන් වහන්සේ එක් කළ දෙය කිසිවෙකු වෙන් නොකිරීමට'' යන ආකල්පය මුලින්ම අදහස් කළේ ජීවිත

කාලය පුරාම කැපවීම සහ විවාහයේ ස්ථාවරත්වය දිරිගැන්වීම සඳහා විය හැකිය. ඇත්ත වශයෙන්ම එය දැඩි කම්පාවකට, එකිනෙකාට දොස් පවරා ගැනීමට සහ පසුතැවිල්ලට බොහෝ සෙයින් හේතුවයි. පළමු වැන්න අසාර්ථක වූවා නම්, දෙවැනි වරට ආදරයක් සොයා ගැනීම සඳහා, පුද්ගලයන්ට තහනම් දේ කිරීමට බල කෙරුණි.

මා හඳුනන පල්ලියක පූජකවරයෙක් ඉතා දැඩි ලෙස බයිබලයට අදාළ ක්‍රියා පටිපාටියක් දික්කසාදයට විරුද්ධව ගත්තේය. ඔහුගේ විවාහය ආරම්භයේ සිටම සතුටෙන් තොර එකක් වුවද, දැඩි භක්තියෙන් යුක්තවූ ඔහු එය යාච්ඥාවෙන් සහ ඉවසිලිවන්තව විඳ දරා ගත්තේය.

ඔබ ප්‍රේමයෙන් පෙළඹෙන තරමටම, ඔබේ ක්‍රියාවන් වඩාත් නිදහස් සහ බිය රහිත වේ. දලයි ලාමා

වසර 12 කට පසු ආගමික සභාවකදී ඔහුට කාන්තාවක් හමුවී ඇය සමග ආදරයෙන් බැඳුණි. ඔහු විවාහක නිසා ඔවුහු කායික සබඳතාවලින් වැළකුණහ. අවසානයේදී ඔහු සහ ඔහුගේ බිරිඳ අතර පරතරය විවෘත විරුද්ධවාදීකමකට වර්ධනය වුණි. එය ඔවුන්ගේ දරුවන් දෙදෙනා කෙරෙහි බලපෑමක් ඇති කරන්නට පටන් ගත්තේය. අදාළ සියලු දෙනාගේ සතුටට වඩාත්ම හොඳ දේ ගැන සිතමින් ඔහු දික්කසාද වීමට තීරණය කළේය. පල්ලියේ වැඩිමහල්ලන් ඔහු සමග ඒ ගැන කථා කිරීමට උත්සාහ ගත් නමුත්, ඔහු නොකඩවා ඒ මතයේ සිටියේය. ඔවුහු ඔහු පූජක ධුරයෙන් නෙරපා දැමූහ. ගිහි මිනිසෙකු ලෙසද පල්ලියෙන් නොපිළිගන්නා බව දැනුම් දුන්හ. දික්කසාදයෙන් පසු ඔහුගේ බිරිඳ දරුවන්ගේ භාරකාරත්වය දිනා ගත්තාය. ඈ දරුවන් තම පියාට එරෙහිවීමට කළ හැකි හැම දෙයක්ම කළාය. ඔහුගේ දෙවන විවාහය සම්පූර්ණයෙන්ම සාර්ථක එකක් විය. ඒ දෙදෙනා ''ඔවුහු දෙදෙනා පරිපූර්ණ යුවලක් වූහ''. අවාසනාවට, ඔහුගේ සතුට පිටුපස සැමවිට අනිෂ්ට ලෙස සමීප වූයේ පල්ලියෙන් පිටුවහල් කිරීම පිළිබඳ ශෝකය සහ ඔහු ආදරය කළ දරුවන් දෙදෙනා භේද කිරීමයි.

මෑතක් වනතුරුම මුළුමණින්ම විශ්වීය වශයෙන් තහනම් කරන ලද ආදරයක් වූයේ එකම ලිංගයේ සාමාජිකයන් අතර සම්බන්ධයයි. ඉතිහාසයේ වැඩිපුරම, බොහෝ සමාජවල, සම-ලිංගික ආදරය ඉතාම සුභවාදීව සමච්චලයට, අවමානයට සහ ඉතාම නරක ආකාරයට අපකීර්තියට සහ අපවාදයට ලක් කර ඇත. ශතවර්ෂ ගණනාවක් සමලිංගිකයන්ට පීඩා කිරීම සහ ඔවුන් වෙත ගොඩ ගසා ඇති අපහාසවලින් බොහෝ විට අදහස් කරන්නේ අව්‍යාජ ප්‍රේමය විය යුතු හා විය හැකි දේ පලාගිය සහ ආදරය

රහිත ලිංගිකත්වය විකෘති කර ඇති බවයි. කියන්නටත් කණගාටුයි, මෙම හිංසනයේ නරකම වැරදිකරුවන් වන්නේ ආදරය සහ අවබෝධය පිළිබඳව මහ හඬින් දේශනා කළ අයයි. ඔබ එය ප්‍රවේසමින් සලකා බලන විට, සමලිංගික ප්‍රේමයට එරෙහි වීම කුතුහලයකි. සමලිංගිකයන්ට ඔවුන්ගේ දෙමව්පියන්ට, ඔවුන්ගේ සහෝදර සහෝදරියන්ට සහ ඔවුන්ගේ මිතුරන්ට අප මෙන්ම ප්‍රේම කළ හැකි බව අප පිළිගන්නේ නම්, මෙම ප්‍රේමය අපගේ පවුලේ අය හා මිතුරන් කෙරෙහි අපට දැනෙන සාමාන්‍ය ප්‍රේමය බව අප පිළිගන්නේ නම්, එම ආදරය ඇයි එකම ලිංගයේ කෙනෙකු වෙත යොමුවූ විට හදිසියේම අසාමාන්‍ය හෝ අක්‍රමවත් බවට පත්වේද? ස්ථිරවම, සමලිංගිකයන්ගේ ප්‍රේමයට විෂමලිංගික ප්‍රේමය හා සමාන කැපවීම සහ බෙදා ගැනීම, භක්තිය සහ විශ්වාසවන්තකම යන ගුණාංග තිබිය හැකිය. ඔවුන්ගේ ප්‍රේමයේ අඩංගුවන දේ අනෙක් සියල්ලන්ගේ හා සමානය. ඔවුන්ගේ ප්‍රේමණීය ආදරය පවා එක හා සමානය. එහි අරමුණ පමණක් වෙනස්ය.

ලැජ්ජාව, ස්වයං වෛරය හෝ මානසික අවපීඩනයෙන් පෙළෙන හෝ සියදිවි නසා ගැනීමට අදහස් කළ හෝ තැත් කළ සමලිංගිකයන් ගණනාවක් මට හමු වී ඇත. ඔවුන්ගේ ස්වාභාවික වින්දනය පව්කාර බව අවධාරණය කරමින් ඔවුන්ගේ පවුල්වල අය ප්‍රතික්ෂේප කරමින් සහ සමාජයෙන් නින්දා කරමින් ප්‍රතික්ෂේප කිරීම නිසා ඔවුන්ට අර්ථවත් සබඳතා ගොඩනඟා ගැනීමට වඩා දුෂ්කර වනු ඇත. මිනිසුන්ට ස්වාභාවික ආකාරයෙන් ආදරය ප්‍රකාශ කිරීම හෝ ඔවුන්ගේ ප්‍රේමයේ පරමාර්ථයන් ඉටුකර ගැනීම තහනම් කිරීම එක් මිනිසෙකුට තවත් කෙනෙකුට කළ හැකි කුරිරුතම දේවලින් එකකි.

9.සතුන් කෙරෙහි ඇති ආදරය

මිනිසුන්ට, සතුන්, ඔවුන්ගේ සුරතලුන් හෝ පොදුවේ සතුන් කෙරෙහි ද ගැඹුරු ලෙස දැනෙන සම්බන්ධතා තිබිය හැකිය. සතුන්ට ඇති ආදරය පිළිබඳව ඕනෑම භාෂාවකින් විශේෂ වචනයක් නැත. සතුන් කෙරෙහි වැඩිදියුණු කරගත යුතු හැඟීම් සහ ආකල්ප බෞද්ධ ග්‍රන්ථවල සාමාන්‍යයෙන් හඳුන්වන්නේ කරුණාව (කරුණා) යනුවෙනි. කෙසේ නමුත්, (සිංහ)[1] සතුන්ට ආදරය ඇති සමහර පුද්ගලයන් පිළිබඳව එම ග්‍රන්ථ ඉඳහිට විස්තර කරයි. සියලුම ඉන්දියානු ආගම්, නමුත් විශේෂයෙන්ම බුදුදහම සහ ජෛන ආගම සතුන්ට දක්වන මුදු මොළොක් කරුණාව හුදෙක් සාධාරණ පමණක් නොව, සැබැවින්ම වඩාත් සියලු දේ ඇතුළත් ආදරයේ සලකුණ වශයෙන් බොහෝ කලකට පෙර හඳුනාගෙන ඇත. එසේ නොමැති නම් සැබැවින්ම සතුන් කෙරෙහි ඇති ආදරය සහ කරුණාව, ඒ අනුව, අඩුම තරමෙන් උන් කෙරෙහි යම් සැලකිල්ලක් දැක්වීම මිනිස් ඉතිහාසයේ බොහෝ ඈතට දිව යයි. පරණ තෙස්තමේන්තුවේ නියම කර ඇත්තේ වැඩ කරන සතුන් පවා සබත් දිනයේ විවේක ගතයුතු බවයි.[2] මහන්සි වී ධාන්‍ය පාගන හරකාට පිදුරු ලැටිගැමට සැලැස්වීම සඳහා ගොවියාට කටකලියාව හරකාට දමන්නට අවසර නැත.[3] එවැනි අදහස්වල මූලාරම්භය සමහර විට ග්‍රාමීය ජනතාව ඔවුන්ගේ දුෂ්කරතා බෙදාහදා ගන්නා සහ ඔවුන්ගේ ජීවිත පවත්වා ගෙන යාමට උපකාරී වන සතුන් කෙරෙහි ඇති ආදරය වර්ධනය වීමයි.

ඉන්දියාවේ බුදුපියාණන් වහන්සේගේ කාලයේ මිනිස්සු සාමාන්‍යයෙන් සතුන්ට කරුණාවන්ත වූහ. මෙයට වෙනස් වූ පැහැදිලිව පෙනෙන එක් සුවිශේෂී ව්‍යතිරේකයක් නම් වෛදික පූජා සමහර විට සතුන් විශාල සංඛ්‍යාවක් ඝාතනය කිරීමයි. ''ගොනුන් පන්සියයක්, හරකුන් පන්සියයක් සහ බොහෝ වැස්සියන්, එළුවන් සහ බැටළුවන් ඝාතනය සඳහා යාග කණුවට ගෙන එන ලද.''[5] බව එවැනි යාගයක් පිළිබඳව විස්තර ධර්ම ග්‍රන්ථවල සඳහන් වේ. එවැනි ආගමික වත්පිළිවෙත්වලදී සතුන් මැරීම, යාග කණු සෑදීමට ගස් කැපීම සහ ''කඳුළු තැවරුණු මුහුණුවලින් ''[6] වලින් යුක්ත වහලුන් මෙහෙයවන්නේ අවශ්‍ය කටයුතු සූදානම් කිරීමට නිසා ඔවුන්ට තර්ජනය කිරීම සහ පහර දීමත් බුදුපියාණන් වහන්සේ ප්‍රතික්ෂේප කළහ. කාලයාගේ ඇවෑමෙන් බෞද්ධ හා ජෛන විරෝධතා හින්දු ආගමෙන් සත්ව පූජා ඉවත් කිරීමට හේතුවිය. බටහිර රටවල තරමක් මෑතක් වනතුරුම ආර්ථික හේතුන් හැරුණු විට සතුන්ගේ සුභසාධනයට එතරම් වැදගත්කමක් දී නොතිබුණි. හරකුන් සහ වලසුන් වැනි සතුන්ට හිරිහැර සහ පීඩා කරමින් සතුන්ගේ සටන් සහ පෙළඹවීම් 19වන සියවස දක්වා ජනප්‍රිය විනෝදාස්වාදයක් විය. එවැනි කුරිරුකම්වලින් සතුන් ආරක්ෂා කරගැනීමට නීති සම්පාදනය කිරීමට කටයුතු

කළ පළමු පුද්ගලයෝ සමච්චලයට ලක්වූහ. බුදුදහමට සහ ජෛන ආගමට බලපෑම් තිබූ ස්ථානවල එවැනි හැසිරීම් කිසි දිනක පිළිගත නොහැකිය.

සියලු සත්ත්වයන් සමග ඇති සංවේදනය ධර්මයයි- අස්වඝෝෂ

සතුන්ට ධර්මය වටහා ගැනීමට මානසික හැකියාවක් නොතිබූ නිසාත්, පෙන්වන්නේ අසම්පූර්ණ හොඳ නරක තේරුම් ගැනීමේ හැකියාවක් පමණක් නිසාත් සතුන් මිනිසුන්ට වඩා පහත් බව බුදුපියාණන් වහන්සේ සැලකූහ. පැවිදි නීතිය යටතේ, මිනීමැරුම සංඝයා කෙරෙන් නෙරපා හැරීමේ වරදක් වන අතර, සතෙකු මැරීම ඊට වඩා බොහෝ අඩු දඬුවමකට යටත් වේ. 7

නමුත්, සත්ත්ව සුභසාධනය වැදගත් නොවේ යැයි මෙයින් අදහස් නොවේ. ඊට පටහැනිව, සතුන්ගේ පහත් තත්ත්වය එවැනි ආකාරයෙන් අනුකම්පාව සහ ආරක්ෂාව ලැබීමට අතිරේක සුදුසු කම් ලබයි. අප මෙන්ම ඔවුන්ද වේදනා විඳීමට විවෘතවූ අයයි. ජාතකමාලා මෙම කරුණු දෙකම ඉස්මතු කරයිඃ ''සතුන් ස්වභාවයෙන්ම ප්‍රබෝධයක් නැති නිසා, ඔවුන් කෙරෙහි අප තුළ අනුකම්පාවක් තිබිය යුතුයි. සතුට අපේක්ෂා කරමින් සහ වේදනාව වළක්වා ගන්නට ප්‍රාර්ථනා කරන විට, සියලු ජීවීන් එක හා සමානය. එමනිසා, ඔබට අප්‍රසන්න දෙයක් ලැබුණොත්, ඔබ එය අනෙක් අයට පැමිණවීම නොකළ යුතුයි.''8

සතුන්ට හෝ මිනිසුන්ට හෝ වේවා කෲරත්වය එකම කෙලෙස්වලින් පැන නගින බව බුදුපියාණන් වහන්සේ හඳුනා ගත්හ. ඒ අනුකම්පා විරහිත වීම, ද්වේෂය, පළිගැනීම සහ සංවේදිතාව නොමැතිවීමයි. ඒවායින් සමාන ඍණාත්මක කර්ම විපාක ඇති වේ. වරක් බුදුපියාණන් වහන්සේට සර්පයෙකුට වධ දෙන දරුවන් කිහිප දෙනෙක් හමුවූහ. ඔවුන් වැළැක්වීම සඳහා උන්වහන්සේ ඔවුන්ගෙන් මෙසේ ඇසූ සේකඃ ''මගේ දරුවෙනි, ඔබ වේදනාවට භයද? ඔබ එයට අකැමැති ද?'' ඔවුහු එසේ වන බව පිළිතුරු දුන්විට, උන්වහන්සේ මෙසේ පැවසූහඃ ''ඔබ වේදනාවට බිය සහ අකැමැති නම්, විවෘතව හෝ රහසේ නරකක් නොකරන්න. ඔබ නපුරක් කරනවා නම් හෝ කරන්නට අදහසක් තිබේ නම්, මග හැරීමෙන් හෝ පලායාමෙන් වේදනා විඳීමෙන් ගැලවීමක් නැත.''9 බුදුපියාණන් වහන්සේට අනුව සියලු දෙනා කෙරෙහි මෘදුබව සහ කරුණාවන්ත බව මූලික සදාචාර ප්‍රතිපත්තියකි. එසේම එය පුද්ගලයෙකුගේ ආධ්‍යාත්මික ගුණවගාවට අත්‍යවශ්‍ය පියවරක් ද වේ. සදාචාර විනය පිළිබඳ බෞද්ධ නීති සංග්‍රහයේ පළමු අවශ්‍යතාව වන්නේ පංචශීල ප්‍රතිපදාවයි. ඒ ''ප්‍රාණ ඝාතනයෙන් වැළකීම, කෝටුව සහ කඩුව පසෙකින් තබා සියලු සත්ත්වයන් කෙරෙහි දැඩි අවධානයෙන්, සංවේදිතාවෙන් සහ කරුණාවෙන් ජීවත්වීමයි.'' 10 ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ

යන මගියෙකු වීමට උවමනා ඕනෑම කෙනෙකු ''සතුන් මැරීමෙන් වැළකීම, වෙනත් අයට ද මැරීම හෝ මරන්නට අනුමත කිරීමෙන් වැළකීමට ධෛර්යමත් කළ යුතුයි.'' 11

බුදුපියාණන් වහන්සේට අනුව, ආදරය සහ කරුණාව සියලු සචේතනික ජීවීන්ට ව්‍යාප්ත නොකෙරේ නම්, එය අසම්පූර්ණය. සමහර අවස්ථාවලදී සතුන්ට කරුණාව දැක්වීම මානව ධර්මයන්ට වඩා ප්‍රමුඛ වියහැකි බව උන්වහන්සේ යෝජනා කළහ. වරක් එක්තරා භික්ෂුවක් උගුලකට හසුවී සිටින සතෙකු දැක, අනුකම්පාවෙන් ඌ නිදහස් කළහ. එකල චාරිත්‍රානුකූල නීතිය ලෙස සැලකුවේ උගුලකට හසුවූ සතෙකු දඩයක්කාරයාට අයිති දේපල විය යුතුබවයි. ඒ නිසා අනෙක් භික්ෂූන් විසින් මෙම භික්ෂුව සොරකම් කළ බවට චෝදනා එල්ල කරන ලදී. කෙසේ නමුත්, එම භික්ෂුව අනුකම්පාවෙන් එම ක්‍රියාව කළ නිසා කිසිම වරදක් කර නොමැති බව පවසමින් බුදුපියාණන් වහන්සේ භික්ෂුව වගකීමෙන් නිදහස් කළහ. 12

සතුන් මිනිසුන්ට වඩා පහත් ආධ්‍යාත්මික තලයක සිටින බව බුදුපියාණන් වහන්සේ සැලකූ අතර, සමහර විට ඔවුන්ට මිනිසුන් ඕනෑකමින් අනුකරණය කරන්නට හොඳ ආදර්ශයක් තැබිය හැකි බවට උන්වහන්සේ සෑහෙන තරමට නිරීක්ෂණය කළහ. යම් සුළු කාරණයක් පිළිබඳව භික්ෂූන් වහන්සේලා පිරිසක් දබර කරන විට, බුදුපියාණන් වහන්සේ ඔවුන්ට වරද පෙන්වා දුන්හ: ''සතුන් එකිනෙකා කෙරෙහි ආචාරශීලී නම්, ගෞරව කරන්නේ නම් සහ ශිෂ්ටසම්පන්න නම්, ඔබත් එසේ විය යුතුයි.''13 තවත් අවස්ථාවක හිරු උදාවට පෙර බෙරිහන් දෙන වියපත් හිවලෙකුට තමන් වහන්සේ දන්නා එක් විශේෂිත භික්ෂුවකට වඩා වැඩියෙන් කළගුණ තිබූ බව බුදුපියාණන් වහන්සේ සියුම් ලෙස මත ප්‍රකාශ කළහ. 14 පෙස්සා නමැති එක් ඇතුන් පුහුණු කරන තරුණයෙක් වරක් මිනිසුන් සහ සතුන් අතර ඇති වෙනස පිළිබඳව ඉතා සිත්ගන්නා සුළු නිරීක්ෂණයක් කළේය. ඔහු බුදුපියාණන් වහන්සේට මෙසේ පැවසුවේය: ''මිනිසුන් පැටලැවිලි සහගත වන අතර, සතුන් අවංකය. මම ඇතෙකු පුහුණු කරන්නට යන කාලය, චම්පා වෙත ගොස් ආපසු ඒමට යන කාලය වන අතර, ඇතා සෑම ප්‍රයෝගයක්ම, උපක්‍රමයක්ම, කූට උපක්‍රමයක්ම සහ අවස්ථාවෝචිත උපක්‍රම දරමින් මඟ හරියි. නමුත් අපගේ වහල්ලු, පණිවුඩකරුවෝ සහ දාසයයෝ එක් දෙයක් කරති, තවත් දෙයක් කියති, සහ වෙනත් දෙයක් සිතති.''15 බුදුපියාණන් වහන්සේ මෙම නිරීක්ෂණය සමග එකඟ වූහ. උන්වහන්සේ හිස සෙලවූයේ කණගාටුවෙන් යැයි යම් කෙනෙකුට අනුමාන කළ හැකිය.

පෙස්සාගේ වචන ඉතා සත්‍යය. අපගේ සැබෑ හැඟීම් ඉතා හොඳින් වසන්කර ගනිමින් හෝ අපට ඇත්තටම නැති අපගේ ව්‍යාජ හැඟීම් වසන්කර ගැනීමට අපට ඉතා හොඳ හැකියාවක් තිබුණද, සතුන් සම්පූර්ණයෙන්ම විවෘතය. බල්ලෙක් ඔබට අකැමැති නම් ඌ උගේ තියුණු දතක් අනාවරණය වන සේ වකුටු වූ උගේ තොල්වලින් ඔබට ඒ බව අඟවයි. බළලාට උගේ

වලිගයේ හැකිලෙන අග පහර දීමෙන් හෝ උගේ ඇලිමැලි ගෙරවුමෙන් ඔබට අඟවයි. එසේම, අපගේ සුරතලුන් අපට ආදරය කරන විට, එය පෙන්වීමට පැකිළීමක් නොදක්වයි. රැකියාවේ දුෂ්කර දිනක නිවසට පැමිණි විට වඩාත් සතුටු විය හැකි දේ කුමක් වේද, ඔබගේ සහකාරිය ''හලෝ'' කීමට හැර වෙන යමක් කියන්නට නොහැකිව, කුස්සියේ කාර්‍යය බහුලව සිටී. රූපවාහිනියට ඇලී සිටින ඔබේ දරුවන් ඔබව දකින්නේ නැති විය හැකිය. ඊට පසු පවුලේ බල්ලා උගේ වලිගය වනමින් ඔබ වෙතට දිව යයි. ඌ ඔබ මතට පැන ඔබ ලෙව කෑමට කැමතිද? අනෙක් අයට ආදරය කරන තරමටම සමහර අය තම සුරතල් සතුන්ට ආදරය කිරීම පහසු යැයි සිතීමට මෙය එක් හේතුවකි. එයට හේතුව එම සත්තු ඉතාමත් සීමාරහිත ලෙස, ඉල්ලීම් රහිතව සහ නිරායාසයෙන් තමන්ගේ ආදරය ප්‍රදර්ශනය කරති. සතුන්ට ආදරය කිරීම සහ උන්ගෙන් ආදරය ලැබීම මිනිසුන්ට ආදරය කිරීම හා සමානවම රෝග සුව කිරීමට සහ වර්ධනයට යහපත් වේ. සාත්තු නිවාසවල සහ මනෝ චිකිත්සක ආයතනවල පදිංචිකරුවන්ට සුරතල් සතුන් රැකබලා ගැනීමට පැවරීමෙන් පසු ඔවුන්ගෙන් ප්‍රමාණවත් ධනාත්මක ප්‍රතිඵල තිබෙන බව පර්යේෂණවලින් හෙළි වේ. ප්‍රචණ්ඩකාරී සිරකරුවන්ට සුරතල් සතුන් රැකබලා ගැනීමට පැවරීමෙන් ඔවුන්ගේ සමහර ආක්‍රමණශීලී බව නැති වූ බවක් පෙනී යයි.

සතුන් මිනිස් ආදරය හා සෙනෙහස හුදෙක් විඳින අය නොවෙති. සමහර ජාතීන්ට එය වටහා ගත හැකිය, එයට ප්‍රතිචාර දැක්විය හැකිය. ඒ හා සමානවම, ඔවුන්ට මිනිසුන් කෙරෙහි විවිධාකාර හැඟීම් අත්විඳිය හැකිය. තමන්ගේ ස්වාමියා මියගිය විට ශෝක වූ සුරතල් සතුන් පිළිබඳ කතන්දර තිබේ. බුදුපියාණන් වහන්සේගේ පරිනිර්වාණය ආසන්නේදී එම ආරංචිය පැතිරෙද්දී සතුන් පවා එක්වී ශෝකවී ඔවුන්ගේ අවසාන ගෞරවය පුද කළ බව අලුතින් එක් කළ මහාපරිනිර්වාණ සූත්‍රයේ සඳහන් වේ. අලි ඇත්තු හොඬවැලෙන් නෙළුම් මල් ද, මීමැස්සෝ මල් ද බුදුපියාණන් වහන්සේට ගෞරව කිරීමට ගෙන ආහ.16 දියේ ගිලෙන දරුවන් බල්ලන් විසින් බේරා ගත් පුවත්, නිවස ගිනිගන්නා අවස්ථාවල සැතපී සිටින ගෙයි හිමියාට අනතුරු අඟවන පූසා හෝ මඩෙහි එරෙන පිහිණුම්කරුවන් බේරා ගන්නා ඩොල්ෆින්ලා පිළිබඳ පුවත් ඉඳහිට පුවත්පත්වල සඳහන් වෙයි. එවැනි කථා ඉතා සුලභ සහ පුළුල් ලෙස වාර්තා වන අතර, සමහර ඒවා අවම වශයෙන් බැරෑරුම් ලෙස සැලකිය යුතුය. මිනිසුන්ට සාමාන්‍යයෙන් බියදනවන සතුන් මෘදුවිය හැකි බවට සමහර සාක්ෂි ඇත, ඒ මිනිසුන් ඔවුන්ට හානියක් නොවේ යයි දැනෙන විට හෝ ඔවුන්ට බිය නැතිනම්ය. මේ ආකාරයේ සිද්ධීන් බෞද්ධ ග්‍රන්ථවල සටහන් වී ඇත. ඉතාමත් හා වඩාත් ප්‍රසිද්ධ කථාව ආක්‍රමණශීලී සහ නොහික්මුණු අලි ඇතුන් අතර නාලාගිරි ඇතා, බුදුපියාණන් වහන්සේගේ ඊර්ෂ්‍යාකාර සහ වරදට බිය නැති ඥාති සහෝදර දේවදත්ත බුදුපියාණන් වහන්සේ ඝාතනය කිරීම සඳහා උන්වහන්සේ වඩින මාර්ගයේ යවන්නට කුටෝපායක් යෙදවූයේය. කුංච නාද කරමින් සහ කන් ගසමින් නාලාගිරි පහර

දීමට සූදානම් විය. බුදුපියාණන් වහන්සේ හස්තියා වෙතට ආදරය විහිදු වූ සේක. මෙම ආදරය සහ බිය නැතිබව ඉවෙන් දැන ගනිමින්, මෙම විශාල සත්ත්වයාට උගේ ආක්‍රමණශීලී බව නැතිවිය. හදිසියේම සන්සුන් විය. හස්තියා බුදුපියාණන් වහන්සේ වෙතට ප්‍රවේශ විය. පොළොවෙන් දූවිලි ටිකක් හොඬවැලෙන් ගෙන බුදුපියාණන් වහන්සේගේ හිස මත ඉස්සේය.[17]

සතුන්ට මිනිසුන් වෙත කෘතඥ විය හැකි බව කටකතා සහ ජන කතා ද අපට කියයි. මිනිසුන් සතුන්ට උපකාර කිරීමෙන් පසුව ආපසු මිනිසුන්ට උපකාර කළ සතුන් පිළිබඳ බොහෝ කථාන්දර මුල් කාලීන බෞද්ධ ග්‍රන්ථවල ඇත. අම්බ ජාතකය එවැනි කථාවකි. වරක් බෝධිසත්ත්වයන් වහන්සේ බ්‍රාහ්මණයෙකු ලෙස ඉපිද ඇත. වැඩුණු පසු ඔහු ලෝකය අභිනිෂ්ක්‍රමණය කර හිමාල කඳුවැටියේ ජීවත්වෙන තවුසන් කණ්ඩායමක නායකයා බවට පත්විය. කඳුවැටියේ දරුණු නියගයක් ඇති වී එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස ජලය හිඳී සත්තු දරුණු පීඩාවකට ලක්වූහ. මෙය දැක අනුකම්පාවෙන් සසල වූ එක් තවුසෙක් ගසක් කපා එය ද්‍රෝණිකාවක් ලෙස හැරුවේය. ඔහුට ලැබෙන ජලය පිරෙව්වේය. සත්තු විශාල සමූහවශයෙන් පැමිණියහ. ඒ තවුසාට ද්‍රෝණිකාව ජලයෙන් පුරවන්නට ජලය සෙවීමට සියලු කාලය වැය කරන්නට සිදුවිය. ඔහුගේම කටයුතුවලට සැලකිල්ලක් නොදක්වමින්, ඔහු කැළෑ සතුන්ගේ යහපත සඳහා වෙහෙස මහන්සි විය. තමන්ගේම ආහාර පාන එකතු කරගැනීමට ඔහුට කාලය නැතිවිය. මෙය දුටු සත්තු එකට හමුවී තවුසාට සහ අනෙක් අයට ආහාර ලබා දීමට ඔවුන් අතර එකඟතාවක් ඇතිකරගත්හ.

අපගේ කාර්යය විය යුත්තේ සියලු ජීවීන් සහ සමස්ත සොබාදහම සහ එහි සුන්දරත්වය වැලඳ ගැනීම සඳහා අපගේ දයානුකම්පාව පුළුල් කරමින් අප නිදහස් කර ගැනීමයි - ඇල්බට් අයින්ස්ටයින්

ඔවහු ජලය පානයට එන හැම අවස්ථාවේදීම ගෙන ආහ. අඹ, ඇපල්, දෙල් සහ වෙනත් කැළෑ පලතුරු කරත්ත බරට සියලු තවුසන්ට ප්‍රමාණවත් සහ ඉතිරිද වන පමණට ගෙන ආහ. [18] සැබැවින්ම කථාව ජනප්‍රවාදයකි. නමුත් එය ගොඩනැගුණේ සත්ත්වයන්ගේ කෘතඥපූර්වක බව පිළිබඳ සැබෑ අත්දැකීම්වලින්ය.

මිනිසුන් සහ වන සතුන් අතර තිබෙන සම්බන්ධකම් පිළිබඳ කථාවලට යම් පදනමක් තිබෙන බව මම පෞද්ගලික අත්දැකීම්වලින් දනිමි. මම වරක් මාස කිහිපයක් ශ්‍රී ලංකාවේ වන අසපුවක සිටියෙමි. එහි ආශ්‍රමාධිපති තුමා සැලකිය යුතුතරම් කරුණාවන්ත මහලු භික්ෂුවකි. සෑම දිනකම උන්වහන්සේ ළඟපහත එක් නිශ්චිත ගසක් ළඟට ගොස් බොහෝ දඬු ලේනුන්ට කෑම දුන්හ.

මෙම සත්තු සැමවිටම ආශ්‍රමාධිපතිතුමා හමුවීමට පැමිණෙති, ඔහුගේ ඇඟපුරා නැගී, ඔහුගේ බෙල්ලේ හෝ සිවුරේ ඉඳ උණුසුම් වෙති. වෙනත් පැහැදිලි ආදරණීය ආකාරයෙන් හැසිරෙති. ආශ්‍රමාධිපතිතුමා කෙරෙහි ලේනුන්ගේ තිබූ සෙනෙහස ඔහු දුන් ආහාරවලට වඩා ඔබ්බෙන් ගිය එකක් බව පෙන්නුම් කළේ උන්වහන්සේ අපවත්වී සති ගණනාවකට පසු ලේනුන් පැමිණිවිට අනෙක් භික්ෂූන් ආහාර දෙන්නට උත්සාහ කළ නමුත්, ආහාර පිළිගැනීමට හෝ ඔවුන් මත නගින්නට උත්සාහ නොකිරීමෙනි. ඔවුන්ට තමන්ගේ මිතුරා නැති පාඩුව දැනුණ බව ඉතා හොඳින් පෙනෙන්ට තිබුණි.

ශ්‍රී ලංකාවේ වනාන්තරවල දිවියාට පසුව ඉතාමත් බියගෙන දෙන සත්ත්වයා වන්නේ, ප්‍රකෝප කිරීමකින් තොරව පහර දෙන කුප්‍රකට වලසාය. වරක් මම භික්ෂුණී ආරාමයකට ගියෙමි. එහිදී සිනහමුසු අධිපතිනිය ඔවුන්ගේ කුඩා ආරාමයට ඇරයුම් කර අසුනක් පණවා මට බීමට ජලය ගෙන ඒමට මුළුතැන්ගෙට ගියාය. ඇය අතුරුදහන් වූ විගස, යම්කෙනෙකුට තදින්ම තරවටු කරන බව මට ඇසුණි. ඊට මොහොතකට පෙර තිබූ ඇයගේ මෘදු කරුණාවන්ත ස්වරය වෙනස් වී ඇත. මම නැගිට කරදරය කුමක් ද කියා බැලීමට එබිකම් කළෙමි. ඇය විශාල වලසෙකු දෙසට ඇඟිල්ල දිගු කරමින් සිටියාය. ''මම ඔබට කියා තිබෙනවා ඔබට මෙහි එන්නට අවසර නැති බව,'' ඇය සමච්චල් කරන ආකාරයේ කෝපයකින් කීවාය. ''දැන් ගෙදර ගොස් කෑමට පසු එන්න'', ඇය දැඩි ලෙස මුළුතැන් ගෙයි දොරට ඇඟිල්ල දිගුකළ අතර විශාල වලසා අමාරුවෙන් අද්ද අද්දා වනය තුළට නොපෙනී ගියේය. ඇය මට ජලය රැගෙන ආවිට මම වලසා පිළිබඳව ඇගෙන් ඇසුවෙමි. වලසා බොහෝ වසර ගණනාවක් ඔවුන්ගේ මිතුරියක් බවත්, ඇයට පැටව් ලැබුණ විට ඔවුන්ට පෙන්වන්ට පවා ගෙන ආ බව කීවාය. ඇය ඉඳහිට මුළුතැන් ගෙට කඩා වදියි. නමුත් මෙම වනයේ රහසේ රැඳී ආශ්‍රමය වටා වාසය කරමින් එහි ඇති දේ සොරකම් කරන්නන් නවත්වමින් වලසා සැබැවින්ම කරන්නේ වටිනා දෙයකි. ඔවුහු ද වලසාට බිය වූහ.

මෙතෙක් සෝදිසි කළ සියලු වර්ගයේ ආදරයන් සහ වෙනත් වර්ගයන් ද, ආදරයේ පැහැදිලි කළ ගතිලක්ෂණවල ශක්තිය අනුව එකිනෙකින් වෙන්කොට හඳුනා ගත හැකිය. ආගන්තුකයන්ගේ ආදරයට වඩා ආත්ම පරිත්‍යාග කිරීමේ ආදරයට වඩා වැඩි මට්ටමක සංවේදිතාව ඇත. මිත්‍රත්ව ආදරය තුළ ඇති කුළුපගතාවට තිබෙන ආශාව ප්‍රේමණීය ආදරය හා සාපේක්ෂව තියුණු බවින් අඩුය, කායික අවධානය අඩුය. විවාහමය සහ පවුල කෙරෙහි ඇති ආදරය ආගන්තුක ආදරයට වඩා ඉතා උද්‍යෝගීමත් ලෙස ප්‍රකාශ කෙරේ. හුදෙක්ම විවාහමය සහ පවුල් ජීවිතයේ ඇති අවශ්‍යතාවන් හේතුකර ගෙනය. තවදුරටත්, පුද්ගලයෙකු විසින් ප්‍රකාශනය කරන ආදරය හැඩගස්වන්නේ සහ නිර්මාණය වන්නේ ඔවුන්ගේ විශේෂ චරිත විසිනි. සමහර පුද්ගලයන් ඉවෙන් මෙන් වඩා මානුෂිකයි, අනෙක් අය අඩුවෙන් සංවේදනය වෙති. ඒ අතරම, අනෙක් අය

වඩා හැඟීම් ප්‍රකට කරන හෝ සසලවන පුද්ගලයෝ වෙති. සෑම පුද්ගලයෙක්ම තමන්ගේම ක්‍රමයකට ආදරය කරයි.

10. උත්තරීතර ආදරය

ඉහළම, වඩාත් ආධ්‍යාත්මික සහ උත්කෘෂ්ට ආදරය මෛත්‍රිය බව බුදුපියාණන් වහන්සේ හැඳින්වූහ. මෙත්තා හෙවත් සංස්කෘත භාෂාවෙන් මෛත්‍රී යන වචනය ඉංග්‍රීසි බසට පරිවර්තනය කිරීම වඩාත් දුෂ්කර වේ. එසේ කිරීමට ගත් උත්සාහ 'ගුණවත්කම', 'හොඳ හිත', 'හිතවත්බව', 'ආදරය', 'ආදරණීය-මිත්‍රත්වය', 'ආදරණීය-කරුණාව', සහ 'පරහිතකාමී ආදරය', ඇතුළත් කර ඇත. මෙම වචනයම මිත්ත 'මිතුරෙක්' යන අදහසින් හටගෙන ඇත. එනිසා මිත්‍රත්වය හොඳ පරිවර්තනයක් විය හැකිය. නමුත් අද කාලයේ අඩු ගණනේ බටහිර රටවල, විනීත සුහදත්වයට වඩා ස්වල්පයක් වැඩි යන අදහසකි. සමහර විට ඒ තරම්වත් නැත. මෙත්ත ආදරය ලෙස පරිවර්තනය කිරීම යෝග්‍ය වේ, එහෙත් ඉංග්‍රීසි භාෂාවෙන් මෙම වචනයෙන් ගැටවර වියේ ඇතිවෙන නොපැහැදිලි බැඳීමේ සිට දෙවියන් වහන්සේගේ ස්වභාවය තෙක් සියලු දේ අදහස් විය හැකිය. ආදරණීය මිත්‍රත්වය සහ ආදරණීය කරුණාව නැවතත් සුදුසු වන නමුත් ඒවා ඉතා දීර්ඝ වීම මෛත්‍රිය යන්නට ඇති වටිනාකමක් ලබා දෙන එක්තරා ප්‍රසන්න බවක් අහිමි කරයි. එම නිසා මෙම පරිච්ඡේදයේ දී මෛත්‍රිය පරිවර්තනය නොකර, පසුව ආදරය යන වචනය සමග හුවමාරු කර ගනිමු. නමුත් එය පරිවර්තනය කළත්, නොකළත්, බුදුපියාණන් වහන්සේ සහ පසුව බෞද්ධ ලේඛකයන් එම වචනය භාවිත කළ ආකාරයෙන්, මෛත්‍රිය යන වචනය වඩාත් පූජනීය වර්ගයේ ආදරය බව පැහැදිලි වේ.

මෛත්‍රි යනු තමන්ගේ පවුලට සහ මිත්‍රයන් කෙරෙහි මිනිසුන්ට හැඟෙන ස්වභාවික ආදරයේ විහිදුවීමක් සහ පරිණතවීමකි. නමුත්, ශෘංගාර, කුටුම්බ සහ විවාහමය ආදරය වශයෙන් පහසුවෙන් ඇති වන අතර, ස්වභාවිකවම, අඩු ගණනේ බොහෝ මිනිසුන්ට මෛත්‍රිය මිනිසෙකු තුළ අඳිටන් කළ යුතුය, වැඩි දියුණු කළ යුතුයි හෝ වර්ධනය (භාවනා) කළ යුතුයි. එය ඕනෑ මොහොතක අප තුළ තිබිය හැකිය. නමුත් මමත්වය සහ එහි සියලු අවලක්ෂණ ප්‍රතිඵල වන ඉඳුරන් සම්බන්ධ ආශාව, කාම රාගය සහ තමා ගැන ඇති මාන්නය, තණ්හාව සහ ආධිපත්‍යය, ඊර්ෂ්‍යාව, නොරිස්සුම, ආදියෙන් අවුරා හෝ සීමා වී ඇත. මෙම කෙලෙස් අඩු කරන්නට උත්සාහයක් ගත් විට, පසුපස සිටි මෛත්‍රිය එම අවකාශය පිරිවීම ආරම්භ කරයි. මෛත්‍රිය ඇති කරවන ගුණාංග වැඩිදියුණු කරන්නට අප බැඳෙන විට, එහි ගතිලක්ෂණ වශයෙන් හැඳින් වූ දේවල්, එහි පෙනුම වඩාත් ප්‍රත්‍යක්ෂ වේ. ආදරය කලාවක් බවත්, එහි හිස්බව අවදිකළ යුතු බවත්, සිහියෙන් මිනිසා තුළට ගෙන ආ යුතු බවත් පවසන එරිච් ෆොම්, එම්.

පෙක්-ස්කොට් සහ අනෙක් අය සමග බුදුදහමට එකඟ විය හැකිය.

අනෙක් සියලු ආදර වර්ගවල තිබෙන ගතිලක්ෂණ මෛත්‍රියටද තිබෙන නමුත්, එය සුසංගත සහ සමාන ආකාරයෙන් සහ වඩා ඉහළ සහ වඩා විඳ දරාගත හැකි ප්‍රමාණයකින් ඇත. ඒවා මෙන්ම එයටද සුවිශේෂ අනන්‍යසාධාරණ ලක්ෂණ ඇත. අනෙක් සියලු ආදර වර්ගවලට සැලසුම්ගත ගති ඇති අතර, මෛත්‍රිය දිගටම පවතින දෙයකි. ශෘංගාර සහ විවාහමය ආදරය, සතුන්ට ඇති ආදරය ආදිය එක් පුද්ගලයෙකු හෝ සුළු පිරිසක් අරමුණු කරගත් ඒවා වන අතර, මෛත්‍රියට සියලු දෙනා එහි උණුසුම් කදම්බය, සතුන් පවා ඇතුළත් වේ. කාමරයක විදුලි බුබුලක් දැල්වෙන්නාක් මෙන්, මෛත්‍රිය සැමදෙයක්ම එක සමානවම ප්‍රබුද්ධ කරයි. පක්ෂපාතිකම හෝ පිළිකුල, අනිසි අනුග්‍රහය හෝ ස්වකීය වාසිය තැකීම අනෙක් ආදර වර්ගවලට අනිවාර්යයෙන් බලපායි. මෛත්‍රිය මිණිය නොහැකි හෝ සීමාවක් නැති (අප්පමාණ)1 බවත්, ඒ නිසා ''එහි පහසුවෙන් පෙනෙන කර්මයක් ඉතිරි නොවන බව හෝ දිගටම නොපවතින බවත්'' (න තං තත්‍රාවසිස්සති න තං තත්‍රාවට්ඨති)2 බුදුපියාණන් වහන්සේ නිතර පැවසූහ. අනෙක් වර්ගයේ ආදර ඉතා ඍණාත්මක ගතිස්වභාවයන් සමග බොහෝ විට එක්ව තිබිය හැකිය. මවක් අසල්වැසි නිවසේ දරුවා අප්‍රිය කරමින්, තමන්ගේ දරුවා ඇල්මෙන් රඳවා සිටිය හැකිය. නොඑසේ නම්, තමන්ගේ එක් දරුවෙකුට අනෙක් අයට වඩා තියුණු ලෙස ආදරය කළ හැකිය. පුද්ගලයෙකුට මෛත්‍රිය තිබෙන මට්ටමට අනුව ඍණාත්මක ස්වභාවයේ මනසක් අවිද්‍යමාන වේ. එය බුදුපියාණන් වහන්සේ බොහෝ වාරයක් නැවත නැවත වදාළ ආකාරයටඃ ''වෛරය හෝ අමනාපය ශූන්‍ය වීම'' (අවේරේන අව්‍යාපජ්ජේන)3

ආදරය අවශ්‍යතාවක් ලෙස බොහෝ විට සිතනු ලබයි. බොහෝ මිනිසුන්ට ඔවුන්ගේ කායික සෞඛ්‍යය සඳහා ආහාර මෙන් ඔවුන්ගේ මානසික සුභසිද්ධිය සඳහා ආදරය අවශ්‍ය වේ. ආදරයෙන් බැඳුණු මිනිස්සු ඔවුන්ට තමන්ගේ ප්‍රේමවන්තයා 'උවමනා' යැයි හුදෙක් නොකියති. නමුත්, ඔවුන්ට 'අවශ්‍ය' බව කියති. සමහර දෙමව්පියන් තම ජීවිතයට අර්ථයක් ලබා දීම සඳහා මුළුමනින්ම තම දරුවන් මත යැපේ. ප්‍රබල ලෙස ආගමට බැඳී ඇති පුද්ගලයන් තරයේ කියා සිටියේ ආදරණීය දෙවිකෙනෙකු කෙරෙහි විශ්වාසය නැතිවූ අය අරමුණක් නැති, හිස් ජීවිත ගත කරන බවයි. අනුමාන කරන පරිදි ඔවුන්ගේම ජීවිත මේ ආකාරයට විශ්වාසයකින් තොරයි. බොහෝ ආදර වර්ගවල තිබෙන අවශ්‍යතාවය හෝ යැපීමේ මූලය ඔවුන්ට එක් නිශ්චිත, සියල්ල පරදුවට තැබූ ස්වභාවයක් ඇති කළ හැකිය. අපගේ සතුට හෝ ස්වයං රඳාපැවැත්ම සම්පූර්ණයෙන්ම වෙනත් කෙනෙකු මත තිබෙන විට, ඔවුන් ඒ තරමටම දුබල වේ. ඔවුන් ආදරය කරන පුද්ගලයා ඔවුන් ප්‍රතික්ෂේප කරන්නේ නම් හෝ ආදරය අහිමි වේ නම්, ඒ පුද්ගලයෝ තදින් කම්පා වෙති. ඔවුහු

බුද්ධි විරෝධී වෙති, කෝප වෙති, හෝ බලාපොරොත්තු සුන්වීමකට කඩා වැදෙති. තමන්ගේ ආදරණීය පුතාගේ මරණයවූ විට පියාගේ ප්‍රතික්‍රියාව බෞද්ධ ග්‍රන්ථවල මෙසේ සඳහන් විය: ''වැඩ කිරීමට හෝ ආහාර ගැනීමට ඔහුට උනන්දුවක් නැති විය. ඔහු සුසාන භූමියට ගොස් ඇඬුවේ: 'මගේ එකම පුත්‍රයා වූ ඔබ කොහිද? මගේ එකම පුත්‍රයා ඔබ කොහිද'?'' කියමිනි. [4] මෛත්‍රියට ආදරය කිරීමට කිසියම් පුද්ගලයෙකු හෝ යම්දෙයක් අවශ්‍ය නොවේ, එයට පෙරළා ප්‍රතිචාර දක්වන්නට අවශ්‍ය නැත හෝ සතුට ප්‍රකාශ කිරීමක් ද අවශ්‍ය නොවේ. එයින් පැතිරෙන ගුණයෙන් අදහස් වන්නේ එක් වස්තුවකින් එය ප්‍රතික්ෂේප වුවහොත්, එයම තවත් වස්තුවකට දුන් ලෙසටම සතුටු විය හැකි වීමයි. සාමාන්‍යයෙන් අපි ''යම් කෙනෙකුට'' ආදරය කරමු. මෛත්‍රිය හුදෙක් ආදරය කරන අතර, වැළඳ ගන්නට එන්නාවූ ඕනෑම ජීවියෙකුට එහි උණුසුම ලැබේ.

බුදුපියාණන් වහන්සේ මෛත්‍රිය නිර්වචනය නොකළහ. නමුත් එම විෂය පිළිබඳව උන්වහන්සේගේ සංවාදවලින් උන්වහන්සේ අදහස් කළේ කුමක්ද යන්න පැහැදිලි විය. බුදුපියාණන් වහන්සේ තමන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවකයන්ට මෙසේ පැවසූහ: ''මහණෙනි, මෙසේ පුහුණු විය යුතුය'': 'අපගේ මනස නොමග නොයැවිය යුතුය. අප වැරදි කථා නොකළ යුතුයි. නමුත්, කරුණාවන්ත සහ අනුකම්පා සහිත සිතුවිලිවලින් යුතුව ජීවත් විය යුතුයි. වෛරයෙන් නිදහස් වූ මනසකින්, මෛත්‍රිය පිරුණු මනසකින් ජීවත් විය යුතුයි. අප පළමුවෙන්ම එක් පුද්ගලයෙකු වෙත පතුරවමින් ආරම්භ කර මුළු ලෝකයටම මෛත්‍රිය පැතිරවිය යුතුයි. එය ව්‍යාප්ත කළ හැකි, පැතිරෙන සුලු, අප්‍රමාණ වන අතර, වෛරය හෝ අමනාපය සම්පූර්ණයෙන්ම තොර වූවකි.''[5] තවත් අවස්ථාවක උන්වහන්සේ මෙසේ පැවසූහ : ''මෛත්‍රිය පෝෂණය කරන කරුණු 6ක් තිබේ, මෛත්‍රිය සහ ගෞරවය, උපකාරීවීම සහ එකඟවීම, එකඟතාව සහ සමගියයි. මොන 6 ද?

යම් කෙනෙකු ආධ්‍යාත්මික ජීවිතයේ, ප්‍රසිද්ධියේ සහ පෞද්ගලිකව යන දෙඅංශයෙන්ම තම මිතුරන් සමග මෛත්‍රියෙන් ක්‍රියා කරන විට, ප්‍රසිද්ධියේ සහ පෞද්ගලිකව ඔවුන් කෙරෙහි මෛත්‍රියෙන් සිතන විට, වෙනස් කිරීමෙන් තොරව, යමෙකු සාධාරණව අත්පත් කර ගත් ඕනෑම දෙයක් දානමය පාත්‍රයෙන් ලැබෙන ආහාරවලට වඩා වැඩියෙන් නොවූවත්, යමෙකු ඔවුන් සමග බෙදා ගන්නා විට, යමෙකු ඔවුන් සමග සම්පූර්ණ, නොබිඳුණු සහ නිදහස ඇති කරන ගුණාංග සතුව පවතිනවා නම්, ඒවා භුක්ති විඳින්නේ නම්, ප්‍රඥාවන්තයන් ඒවා අගය කරන අතර, එය උතුම්වූ අවබෝධයට ඇති වැටහීමට නිදහස් වූ මගපෙන්වයි. දුක්වේදනා සම්පූර්ණයෙන්ම විනාශ කිරීමට හේතු වේ. එවිට, මෛත්‍රිය ගෞරවය, උපකාර කිරීම, එකඟවීම, එකඟතාව සහ සමගිය ඇති වේ.'' [6]

එබැවින් මෛත්‍රිය වැඩි දියුණු කර ගැනීමට කැපවී සිටින පුද්ගලයා ඔහුට සම්බන්ධ වන සියලු දෙනා, ඔවුන්ගේ මූලාරම්භය, ඔවුන්ගේ තත්ත්වය, හෝ ඔවුන් කෙසේ නමුත් අතීතයේ ක්‍රියා කර ඇති ආකාරය ගැන කාරුණික සහ මිත්‍රශීලී අයුරෙන් සිතයි, කථා කරයි සහ ක්‍රියා කරයි. ආදරණීය වීමට ඔවුන් දරන උත්සාහයන් සම්බන්ධයෙන් කිසිවෙකු බැහැර නොවනු ඇත.

ඔබ ඔබේ ජීවිතය දෙස ආපසු හැරී බලන විට, ඔබ සැබැවින්ම ජීවත් වූ අවස්ථා වන්නේ ඔබ ආදරයෙන් යුතුව යමක් කළ අවස්ථා බව ඔබට පෙනී යනු ඇත. හෙන්රි ඩ්‍රමන්ඩ්

''කුමන ජීවීන් සිටියත්, චලනය වන හෝ නිශ්චල, දීර්ඝ, විශාල, මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ හෝ කුඩා, වැදගත් හෝ නොවැදගත්, පෙනෙන හෝ නොපෙනෙන, ළඟ හෝ දුර ජීවත් වෙන, පවතින හෝ තවමත් නොපවතින, ඒ සියලු දෙනා සතුටට පත් වෙත්වා ... මවක් තම එකම දරුවා තම ජීවිතය සමානව ආරක්ෂා කරන ආකාරයටම, ඔබ සියලු ජීවීන් කෙරෙහි නොබැඳුණ මනසක් වර්ධනය කරගෙන මුළු ලෝකයටම මෛත්‍රිය වැඩිය යුතුය.''7

මෛත්‍රිය සමඟ කථා කරන සහ ක්‍රියා කරන හෝ නිරූපනය කරන පුද්ගලයා වටා ප්‍රබල බලපෑමක් ඇත. තමන්වහන්සේ එතරම් එකඟතාවකින් භික්ෂූන් වහන්සේලා සමග ජීවත් වන්නේ කෙසේ ද කියා බුදුපියාණන් වහන්සේ අනුරුද්ධ ස්වාමීන් වහන්සේගෙන් ඇසූ විට උන්වහන්සේ මෙසේ පිළිතුරු දුන්හ: ''ආධ්‍යාත්මික ජීවිතයේදී එවැනි මිතුරන් සමග මට ජීවත් වන්නට ලැබීම කෙතරම් ආශිර්වාදයක්ද කියා, සැබෑ ආශිර්වාදයක්ය කියා මම සැමවිටම සලකමි. ප්‍රසිද්ධියේ සහ පෞද්ගලිකව මම ඔවුන් කෙරෙහි මෛත්‍රිය සමග සිතමි, කථා කරමි, සහ ක්‍රියා කරමි. ඔවුන්ට අවශ්‍ය දේවලදී මම සැම විටම මගේ බලාපොරොත්තු සහ එකඟ වන දේ පසෙකට දමන්න සිතනවා. ඊට පසු මම ඔවුන්ට අවශ්‍ය දේ කරනවා. ඒ අනුව අපි ශරීරයෙන් බොහෝ දෙනෙකි, මනසින් එක් කෙනෙකි.'' 8 මිතුරන් අගය කරමින්, ඔවුන් කෙරෙහි සැලකිල්ලක් දක්වමින් කථා කිරීම සහ ක්‍රියා කිරීම, ඔවුන් වෙනුවෙන් තමන්ගේ අවශ්‍යතා සහ බලාපොරොත්තු පසෙකට දැමීම සැමවිටම පහසු දෙයක් නොවේ. නමුත් ආදරණීය පුද්ගලයා අනෙක් අය සමග සම්බන්ධ වන්නේ එලෙසය. මේ සඳහා කැපවීමක් කරන්නා යථාභූත මෛත්‍රිය සඳහා අත්තිවාරම දමයි.

අවාසනාවට අප සැමවිටම අපට පහසුවෙන් රුචිකත්වයක් දැක්වීමට සහ ආදරය කිරීමට සුදුසු පුද්ගලයන්ගෙන් වටවී නැත. සමහර විට උපයෝගී

කරගන්නට සහ හිතවත් වීමට අප ගන්නා උත්සාහ නොසලකා හරියි, ප්‍රතික්ෂේප කරයි හෝ අප කෙරෙහි අවස්ථාවාදී වන බවක් පෙනේ. ඉඳහිට නොරිස්සුම් සහිත, විරුද්ධවාදී හෝ අන්තයට ගිය අතිශය අප්‍රසන්න මිනිසුන් අපට මුණ ගැසේ. ඊටපසු මොකක් ද? හතුරුකමට හෝ හිරිහැරවලට මුහුණ දෙනවිට, මෛත්‍රියෙන් පිරුණු පුද්ගලයා නපුර නපුරෙන් නොගෙවයි. නමුත් ඉවසිලිවන්ත වෙමින් වෛර නොවෙමින් සමාව දීමට සූදානම්ව සිටී. බුදුපියාණන් වහන්සේ මෙසේ පැවසූහ: ''ඔබ කෝපය කෝපයෙන් ගෙවා දැමුවොත්, ඔබ ඔබටම රිදවීම පමණක් සිදුවේ. කෝපයෙන් සහ පළිගැනීමෙන් තොරවූ විට, ඔබ සටන දිනයි. අනෙකාගේ කෝපය දැනගෙන සාමකාමී සිහි කල්පනාවක් පවත්වා ගෙන යාමෙන් ඔබ, ඔබගේ සහ අනෙකාගේ හොඳම යහපත වෙනුවෙන් ක්‍රියා කරයි. ඔබ සහ අනෙක් අය සුවපත් කරයි. නමුත් ධර්මය නොදන්නා තැනැත්තා ඔබ මෝඩයෙකු යයි සිතයි.'' 9 අවසානයේදී ලෝකයේ රළුබව මෛත්‍රිය සමග හමුවූ විට මෛත්‍රිය අප ආරක්ෂා කරයි, අනෙක් අය ආරක්ෂා කර ලෝකයේ තිබෙන සමහර අප්‍රසන්න දේවල් සුවපත් කිරීමට අර්ථාන්විත දායකත්වයක් සපයයි. බුදුපියාණන් වහන්සේ මෙසේ පැවසූහ: ''ඔහු මට පරිභව කළේය. ඔහු මට පහර දුන්නේය. ඔහු මා යටපත් කළේය. ඔහු මා කොල්ල කෑවේය.'' එවැනි සිතුවිලි අල්ලා ගත් අය කිසිවිටක ඔවුන්ගේ වෛරය සන්සුන් නොකරයි. එවැනි සිතුවිලි අත්හරින අය ඔවුන්ගේ වෛරය සන්සුන් කරයි. මක්නිසාද යත්, මේ ලෝකයේ වෛරය කිසි විටෙකත් තව තවත් වෛරයෙන් නිහඬ වන්නේ නැත. වෛරය නිහඬ වන්නේ මෛත්‍රියෙන්ය. මෙය සදාකාලික සත්‍යයි.''10

අපගේ දුෂ්ටකම් ඇවිස්සිය හැක්කේ අනෙක් අයගේ නපුරුකම් හෝ කුරිරුකම් පමණක් නොවේ. කණ්ඩායම් අතර නිර්මාණය වී ඇති ආගමික විශ්වාසයන්, සමේ වර්ණය, සමාජ සම්භවයන් හෝ තේරුම් ගත් ''නුහුරුව'' හෝ ''වෙනත් දේ'' වෙනත් දේ සමහර විට ඊටත් වඩා හේතු විය හැකිය. අප ප්‍රභේදයකින් තොරව සැමදෙනාටම සුහද හැඟීම් පැතිරවිය යුතු යන බුදුපියාණන් වහන්සේගේ අදහස වඩාත් කැපී පෙනෙන හේතුව නම් උන්වහන්සේ හැදී වැඩුනේ කුල භේදයන් සුළු කොට නොතකන ලද, නමුත් ආගමික සම්බාධක තිබූ සමාජයක් සැලකිල්ලට ගෙනය. ඔවුන්ගේ කුලයට අනුව මිනිසුන්ට සැලකීමේ විවිධ ක්‍රම පැහැදිලිව නිර්වචනය කර දැඩි ලෙස බලාත්මක කරන ලදී. මෙම බෙදීම් සහ ඉන්දියානු සමාජය තුළ ඔවුන් විසින් ඇතිකරන ලද අගතිය ග්‍රීක සමාජයේ ''නිදහස් අය'' හා වහලුන්, යුදෙව්වන් හා සමාරියයන්, පුරාණ චීනයේ හැන් සහ ම්ලේච්ඡයන් සහ අදටත් අපට පීඩා කරන තවත් අනේක බෙදීම් තරම් ගැඹුරට මුල්බැස ගෙන තිබේ. කුලභේදය විවේචනාත්මකව සාකච්ඡා කිරීම සඳහා බුදුපියාණන් වහන්සේ තර්ක පෙළක්ම භාවිත කළහ.11 උන්වහන්සේ පෙන්වා දුන් එක් කරුණක් නම්, ඊනියා හීන කුලවල අයටද අනෙක් කුලවල අයට මෙන්ම දැහැමි වීමට හා මෛත්‍රිය

ඇතිකර ගැනීමට ද හැකියාව තිබෙන බවයි.12 උන්වහන්සේ කුලභේද නිසා වෙනස්කම් කිරීම බිඳ දැමීම

සඳහා ප්‍රායෝගික පියවර ගත්හ. තමන්වහන්සේගේ ආධ්‍යාත්මික ප්‍රජාව තුළ කුලභේද වෙනස්කම්වලට සාධාරණීයකරණයක් නැතිබව බුදුපියාණන් වහන්සේ පැවසූහ. ගංගා මුහුදට ගලාගිය විට ඒවායේ වෙන්වීම අවසාන වන්නාක් මෙන් තමන්වහන්සේගේ ශ්‍රාවකයෙකු බවට පත්වූ පසු ඔවුන්ගේ කුලයද නැතිවෙන බව බුදුපියාණන් වහන්සේ වදාළහ.13 බුදුපියාණන් වහන්සේ කුලය ප්‍රතික්ෂේප කිරීමෙන් අඟවන්නේ සියලු මනුෂ්‍ය වර්ගයා සමාන බවයිඃ ''සතුන් අතර තිබෙන වෙනස්කම් බොහෝය. නමුත් මිනිසුන් අතර ඇත්තේ සුළු වශයෙනි... මිනිසුන් අතර තිබෙන වෙනස්කම් චාරිත්‍ර පමණි.''14 මානවවර්ගයා තනි ප්‍රජාවක් පමණක්ය යන අදහසේ පළමු මතුවීම මෙයයි. අනෙක් සතුන්ගෙන් මනෝවිද්‍යාත්මකව වෙනස්වූ දා සිට මිනිසුන්ට මෛත්‍රිය වැඩීමට හැකියාවක් ඇති බව පෙනෙන්ට තිබුණද එය නොමේරූ පැවැත්මෙන්, ගෝත්‍රික අනන්‍යතාවයෙන් සහ ජීවිතයේ ම්ලේච්ඡත්වයෙන් මතුවීමට ශතවර්ෂ ගණනාවක් ගතවූ බව පෙනේ. බුදුපියාණන් වහන්සේ මෛත්‍රිය පිළිබඳ පණිවුඩයට කේන්ද්‍රීය වූ පළමු පුද්ගලයා වුවද, තවත් බොහෝ අය පසුව උන්වහන්සේ අනුගමනය කරන්නට සිටියහ. එසේ කළ ඊළඟ පුද්ගලයා වූයේ බුදුපියාණන් වහන්සේට වඩා වසර 150ක් හෝ 200ක් පමණ පසු ජීවත් වූ චීන ජාතික මොට්සු නමැති තවුසාය. මොට්සුට පෙර, චීන සමාජයේ ආදරය පිළිබඳව පිළිගත් අවබෝධය වූයේ කොන්ෆියුසියස් රෙන් ලෙස හැඳින්වූ අතර, සමහර විට එය දයාව හෝ මිනිස් වෙහෙස ලෙස පරිවර්තනය වේ. පුද්ගලයෙකුගේ රෙන් එහි උණුසුම්බව, සමීපත්වය සහ විදහාපෑමට ලක්වූ පුද්ගලයා අනුව වෙනස් වන බව කියනු ලැබේ. කෙනෙකුගේ පවුල රෙන් ලැබීමට වඩා වැඩියෙන් සුදුසු වන අතර, සුබුද්ධික පිරිස ඊළඟටත්, තමන් යටතින් සිටින අය ඊළඟටත්, අවසානයේ පොදුවේ මිනිස් ප්‍රජාවත් යනුවෙනි. නමුත් පවුලේ තත්ත්වය තුළ පවා රෙන්ට ඒ පිළිබඳව එක්තරා දුරස්ථභාවයක් සහ පරතරයක් හැඟුණි. පුතෙකු තමන්ගේ පියාට සහ වැඩිමහල් සොහොයුරාට ප්‍රශ්න නොඅසා දක්වන ගෞරවය ඔහුගේ සහ ඔවුන්ගේ ආදරය යම්තාක් දුරට අවධානය ලබාගත් අතර, සතුන් රෙන් සඳහා යෝග්‍ය වස්තූන් ලෙස නොපෙනුණි. සාහිත්‍ය උධෘත එකතුව කොන්ෆියුෂියානු (ආගමට අයත්) මෙසේ සඳහන් වේඃ ''දිනක් අස්හලක් ගිනිබත් විය. ස්වාමියා එතැනට ගොස්ඃ 'කාටහරි තුවාල වුණාද?' කියා ඇසුවේය. නමුත් ඔහු අශ්වයන් ගැන විමසුවේ නැත.''15 එයට හේතුව ඔවුන් කෙරෙහි ඔහුට සැලකිල්ලක් නොමැති වීම විය හැකිය.

මොට්සූ කොන්ෆියුෂියානු අදහස ජියාන් හෙවත් විශ්වීය ආදරය ලෙස හැඳින් වූ දෙය සමග සැසඳිය යුතුය. 16 ඔබ සමග ඔවුන්ට ඇති සබඳතාව හෝ

ඔවුන්ගේ ජීවිතයේ සමාජ තත්ත්වය කුමක් වුවත් මෙම ආදරය සැමට සමානවන සේ සහ සීමා රහිත ලෙස ප්‍රකාශ කළ යුතු බව මොට්සු කීවේය. ***ජියාන් ඇයි*** සමාජ සම්මුතීන් පිළිබඳව තැකීමක් නොකළ යුතු අතර, විරෝධී බවක් නොපෙන්වයි. ''කරුණාවන්ත පුද්ගලයෙකුගේ පරමාර්ථය වන්නේ ස්ථිරවම ලෝකයේ යහපත ප්‍රවර්ධනය කිරීමට සහ ලෝකයට සිදුවන හානිය තුරන් කිරීමට උත්සාහ ගැනීම සහ මෙය සියලු දෙයකම ප්‍රමිතිය ලෙස ගැනීමයි. යමක් මිනිසුන්ට ප්‍රයෝජනවත් වේද? ඊට පසු එය කරන්න. යමක් මිනිසුන්ගේ අයහපතට හේතුවේද? ඊට පසු එය නොකරන්න.''[17] මොට්සුගේ සමකාලීනයන් බොහෝ දෙනෙක් සහ පසුකාලීන බොහෝ චීන චින්තකයෝ විශ්වීය ආදරය පිළිබඳව ඔහුගේ අදහස ප්‍රසංසනීය නමුත්, ප්‍රායෝගික නොවන බවට ප්‍රතික්ෂේප කළහ. සමහරු මිනිස් ස්වභාවයට එය පටහැනි යැයි විවේචනය කළහ. එහි ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් චීන සංස්කෘතියට එහි බලපෑම සුළු එකකි. මෙයින් කියැවෙන්නේ ජියන් ඒයි කිසිවෙකුට කවදාවත් ස්පර්ශ නොවූ බවක් නොවේ. නමුත් එය අපේක්ෂා කළ යුතු පරමාදර්ශය ලෙස නොසලකන ලදී.

ක්‍රි. පූ. දෙවැනි සහ පළමවැනි ශතවර්ෂ වන විට, හිලෙල් සහ සිමෙන් ජස්ට් වැනි උතුම් යුදෙව් ඉසිවරයන් උසස් සහ වඩා විශ්වීය ආදරයක් සාක්ෂාත් කර ගැනීම කරා ගමන් කරමින් සිටි අතර මෙය මෙය නසරෙත්හි ජේසුතුමාගේ ඉගැන්වීම්වල උච්චතම අවස්ථාව විය. ජේසුතුමා රබ්මාගේ වැදගත්කම ගැන කථා කළ අතර, පසුව ග්‍රීක භාෂාවට අගපේ ලෙස පරිවර්තනය කර ඇත. එය ශක්තිමත්, සැලකිලිමත් සහ ආත්ම පරිත්‍යාගශීලී ආදරයකි.[18] රබ්මා සමහර විට 'විචක්ෂණය රහිත' හෝ 'කොන්දේසි විරහිත' ලෙස විස්තර කර ඇත. නමුත් මෙය ජේසුතුමා අපේක්ෂා කළ දෙය නොවේ. සදාචාරාත්මක හා සමාජීය නෙරපා හැරීම්, පහත් කොට සැලකීම, නොසලකා හරින ලද, දුප්පතුන් සහ පීඩා විඳින්නන්ට ආදරය වඩා වැඩියෙන් අවශ්‍ය බවත්, ඒ සඳහා වඩාත් සුදුසු බවත් ඔහු ඉගැන්වීය. නාස්තිකාර පුත්‍රයාගේ උපමාවේ පියා තම කීකරු හා වගකියන තැනැත්තාට වඩා ප්‍රතිපත්තියක් නැති දරුවන්ට අනුග්‍රහය දක්වන බව පෙනේ. [19]

සුප්‍රසිද්ධ යහපත් සමරිටාන් - අසරණයන්ට පිහිටවන්නා උපමාව ආදරය පිළිබඳව ජේසුතුමාගේ අදහස සංකේතවත් කරයි. තමන්ව බේරා ගත හැක්කේ කෙසේද කියා වරක් මිනිසෙක් ජේසුතුමාගෙන් ඇසුවේය. ජේසුතුමා පිළිතුරු දුන්නේයඃ ''නීතිය පවසන්නේ කුමක්ද?'' ඊට පිළිතුරු වශයෙන් මිනිසා දෙවියන් වහන්සේට ප්‍රේම කිරීම සහ අසල්වැසියාට ප්‍රේම කිරීම පිළිබඳ පරණ ගිවිසුමේ පද දෙකක් උපුටා දැක්වූයේය. ජේසුස් වහන්සේ ඊට එකඟවූ අතර, ''මාගේ අසල්වැසියා කවුද?'' කියා ඔහු ඇසුවේය. මේ පිළිතුරට ජේසුතුමා මේ කථාව කීවේය. ''එක්තරා මිනිසෙක් ජෙරුසලම් සිට ජෙරිචෝවට ගිය අතර, සොරුන් අතරට පත්විය. සොරු ඔහුගේ වස්ත්‍ර ගලවා ඔහුට තුවාල කර ඔහු

බාගෙට මරා පිටත්ව ගියහ. අහම්බෙන් එක් පූජකවරයෙක් ඒ මග ආ අතර, මොහු දුටු පූජකවරයා අනෙක් පැත්තෙන් ගියේය. එලෙසම ලෙවිටෙඉට් වරයෙක් - ධ්‍යාන බල ඇත්තෙක්, ඔහු එම ස්ථානයේ සිටින විට, ඔහු පසු කර අනෙක් පැත්තට ගියේය. නමුත් එක් ත්‍යාගශීලී පුද්ගලයෙක් ඔහු සිටින තැනට පැමිණියේය. ඔහු දුටු විට ඔහු කෙරෙහි අනුකම්පාවක් ඇතිවිය. ඔහු වෙතට ගියේය. ඔහුගේ තුවාල බැඳ, තෙල් සහ වයින් ගා ඔහුගේ පපුවට තුරුළුකර ගෙන තානායමකට ගෙන ගොස් ඔහු රැකබලා ගත්තේය. පසුදා ඔහු පිටත්ව යනවිට, පැන්ස දෙකක් සත්කාරකරුට දී මෙසේ කීවේයඃ ''ඔහු හොඳින් බලා ගන්න. මම නැවතත් එනවිට ඔබ වියදම් කළ සියල්ල ඔබට ආපසු ගෙවමි.'' එවිට ජේසුතුමා ඔහුගෙන් ප්‍රශ්න කළ තැනැත්තාගෙන් මෙසේ ඇසුවේයඃ ''සොරුන් අතරට වැටුණු තැනැත්තාට අසල්වැසියා වූයේ මේ තිදෙනාගෙන් කව්දැයි ඔබ සිතන්නේ කවරෙක් ද?'' මිනිසා පිළිතුරු දුන්නේයඃ ''ඔහුට අනුකම්පාව දැක්වූ පුද්ගලයා, එවිට ජේසුතුමා මෙසේ පැවසුවේයඃ ''යන්න. ගොස් ඔබත් එසේ කරන්න.'' [20]

ජේසුතුමාගේ සුප්‍රසිද්ධ උපමාවක් සමහර ආකාරයෙන් සිහිගන්වමින් බුදුපියාණන් වහන්සේගේ ජීවිතයේ සිදුවූ මෙම සිද්ධිය සඳහන් කළ හැකිය. ''එකල එක් භික්ෂුවක් අතීසාරය වැළඳී තමාගේම අසූචි මත වැටී සිටියේය. බුදුපියාණන් වහන්සේ සහ ආනන්ද හිමියන් භික්ෂූන්ගේ නවාතැන් බැලීමට යන අතර, අසනීපවූ භික්ෂුව සිටි ස්ථානයට පැමිණ බුදුපියාණන් වහන්සේ එම භික්ෂුවගෙන් මෙසේ ඇසූහඃ

''මහණ ඔබට කුමක් සිදුවීද?''
''මට අතීසාරය වැළඳී ඇත ස්වාමීනි''
''ඔබ රැකබලා ගැනීමට කිසිවෙක් නැද්ද?'' ''නැත, ස්වාමීනි''
''අනෙක් භික්ෂූන් ඔබ රැකබලා ගන්නේ නැද්ද?''
''ඒ අයට මගෙන් ප්‍රයෝජනයක් නැත.''

එවිට බුදුපියාණන් වහන්සේ ආනන්ද හිමියන්ට මෙසේ පැවසූහඃ ''ගිහින් ජලය ගෙනෙන්න. එවිට අපට ඔහු පිරිසිඳු කරන්න පුළුවනි.''

ආනන්ද හිමියන් ජලය ගෙන ආ පසු බුදුපියාණන් වහන්සේ ජලය වත්කළ අතර, ආනන්ද හිමියෝ රෝගී භික්ෂුව සේදූහ. ඊටපසු බුදුපියාණන් වහන්සේ සහ ආනන්ද හිමියෝ එම භික්ෂුව හිසෙන් සහ පාදවලින් උස්සා ඇඳ මත තැබූහ. පසුව අනෙක් භික්ෂූන් කැඳවා ඔවුන්ගෙන් මෙසේ ඇසූහඃ ''මහණෙනි, එම රෝගී භික්ෂුව රැකබලා ගත්තේ නැත්තේ ඇයි?'' ''ඔහුගෙන් අපට ප්‍රයෝජනයක් නැහැ, ස්වාමිනි''

''මහණෙනි ඔබලා රැකබලා ගැනීමට මවෙක් හෝ පියෙක් නැත. ඔබ එකිනෙකා රැක බලා ගන්නේ නැත්නම්, කවුරු එසේ කරයිද?''

''මා ගැන සැලකිලිමත් වන තැනැත්තා, රෝගී වූවන් රැකබලා ගැනීමට ඉඩ සලස්වයි...''[21]

තමන්ගෙන් විමසූ පුද්ගලයාට ජේසුතුමාගේ පිළිතුර වූයේ ඔබ ආදරණීය ලෙස ඔබේ අසල්වැසියාට අවශ්‍යතාවක් ඇති විට උපකාර කළේ නම්, ඔබට ගැලවීම ලැබෙන බවයි. භික්ෂූන් වහන්සේලාට බුදුපියාණන් වහන්සේ දුන් අවවාදය නම්, ඔබ කෙනෙකුට අවශ්‍යතාවක් තිබෙන අවස්ථාවේදී සැලකුවේ නම්, අනෙක් අයට උපකාර අවශ්‍ය වූ විට ඔබ ඒ අය ගැන සැලකිලිමත් විය යුතු බවයි. යම් කෙනෙකු කෙරෙහි ඔබට තිබෙන ආදරය, අනෙක් අය වෙතද ඒ අයුරින්ම ඔබට තිබිය යුතුයි. අවස්ථා දෙකේදී චේතනා වෙනස්ය. නමුත් අනෙක් අය කෙරෙහි ආදරණීය, සැලකිලිමත් ඕනෑකමක් දිරිගැන්වීම සඳහා, අරමුණ එකම වේ. බුදුපියාණන් වහන්සේගේ වචන ගැන අදහස් දක්වමින් සද්ධම්මොපායනයේ මෙසේ සඳහන් වේ: ''රෝගීන්ට සාත්තු සප්පායම් කිරීම මහා දයානුකම්පිත බුදුපියාණන් වහන්සේගේ පැසසුමට ලක්වූ අතර, උන්වහන්සේ එසේ කිරීම පුදුමයක්ද? මහා ප්‍රාඥයා අන්‍යයන්ගේ සුභසාධනය තමාගේම දෙයක් ලෙස දකින අතර, එම නිසා උන්වහන්සේ අන් අයට ප්‍රතිලාභියෙකුසේ ක්‍රියා කිරීම පුදුමයක් නොවේ. රෝගී වූවන්ට උපස්ථාන කිරීම බුදුපියාණන් වහන්සේ විසින් පැසසීමට ලක් කළේ ඒ නිසාය. උතුම් ගුණධර්ම පුහුණු කරන කෙනෙකු තුළ අන් අය කෙරෙහි ආදරය තිබිය යුතුය.''22

මොට්සු, ජියාන් ඇයි, සහ ජේසුතුමාගේ, රබ්මා මෙන් බුදුපියාණන් වහන්සේගේ 'මෛත්‍රිය' අභියෝගාත්මකයි, සහ විප්ලවකාරී වේ. වෛරය සහ පළිගැනීම මෛත්‍රිය සමග සම්පූර්ණයෙන්ම එකට එකක් නොගැළපෙනවා පමණක් නොව, නොරිස්සුම, කනස්සල්ලෙන් පසුවීම සහ හානිවූ උඩඟුකම ද එසේමය.'' යමෙක් ඔබට පරිභව කළහොත්, පහර දුන්නොත්, ඔබට ගල් ගැසුවොත්, හෝ පොල්ලකින් හෝ කඩුවකින් පහර දුන්නොත්, ඔබ සියලු ලෞකික ආශාවන් සහ සලකා බැලීම් පසෙක දමා, මෙසේ සිතන්න: 'මගේ හදවත චලනය නොවේ. මම නපුරු වචන කථා නොකරමි. මට නොරිස්සුමක් දැනෙන්නේ නැත. නමුත් සියලු සත්ත්වයන්ට කරුණාව සහ අනුකම්පාව පවත්වා ගෙන යමි' ඔබ සිතිය යුත්තේ මෙසේය.''23

සංචාරකයන්ගේ ප්‍රයෝජනය සඳහා ප්‍රායෝගිකව කටයුතු කළ මිතුරන් කණ්ඩායමක් ගැන ජාතක පොතේ සඳහන් වේ. මෙය බුදුපියාණන් වහන්සේ හරියටම උනන්දු කළ දෙයකි.24 ඔවුහු මාර්ග අලුත්වැඩියා කළහ, පසුකර යන වාහනවල ඇක්සල සමඟ ගැටෙන සහ බිඳ දමන ගස් කැපූහ, පාලම් ඉදි කළහ, ළිං හාරා පාර අයිනේ අම්බලම් ඉදි කළහ. මෙය දූෂිත ප්‍රාදේශීය නිලධාරියෙකුගේ ඊර්ෂ්‍යාව අවුස්සන්නට හේතු විය. ඔහු ඔවුන්ට විරුද්ධව බොරු චෝදනා රජු වෙත ඉදිරිපත් කළේය. ඒ පිළිබඳව විමර්ශනයක් නොකර, රජු ඔවුන් ඇතෙකු ලවා පාගා මරන්නට අණ කළේය. වහාම දරුණු ඉරණමකට ඇදගෙන ගිය ඔවුන්ට එය වළක්වා ලන්නට අවස්ථාවක් නොලැබුණි. ඔවුන් අලි ඇතුන් ඉදිරිපිට වැතිර සිටියහ. බුදුපියාණන් වහන්සේ

පෙර භවයකදී ඔවුන්ගේ නායකයාව වැඩ සිට ඇත. ඇත්ත වශයෙන්ම බුදුපියාණන් වහන්සේ උන්වහන්සේගේ පෙර භවයකදී මෛත්‍රිය වැඩීමට සහ පවත්වා ගෙන යාමට ඔවුන් දිරිමත් කළහ. උන්වහන්සේ තමන්ට මෙම ඉරණම අත්කර දුන් අයට මෛත්‍රිය වඩන ලෙස දිරිගැන්වූහ. ''ඔබ සැමවිටම ශික්ෂාපද පිළිවෙත් දිගටම රැක ඇත. ඔබට ඔබ මෛත්‍රිය වඩන ආකාරයටම බොරුකාරයාට, රජුට සහ ඇතාට මෛත්‍රිය වඩන්න.''[25]

ඔබට උදව් කිරීමට සිතන්න. නමුත්, අන් අයගේ අවශ්‍යතා ගැන ද සිතන්න. සියලු ජීවීන් වෙත මෛත්‍රිය පතුරුවන්න. අනුකම්පාවේ පදනම නැතිව සංසාරයේ දීර්ඝ පා ගමනට අවසානයක් නැත. එය නොමැතිව ඔබ නිර්වාණය නම්වූ නගරයට ඇතුළු වන්නේ කෙසේද? - ලොවෙඩා සංගාරව

සැබැවින්ම මෙම කථාව මිත්‍රයන් හිතා මතාම දැඩි දුෂ්කර තත්ත්වයකට ඇද දමයි. උපදේශනය ඉවසීම සහ සමාව දීම හැරුණු විට, එහි පරමාර්ථය වන්නේ අප කෙතරම් පහසුවෙන් වෛරයට ප්‍රකෝප වේද යන්න සහ අපට සිදුවූ ඉතා සුළු වැරදි සම්බන්ධයෙන් අප අමනාප වන්නේද යන්න ගැන සිතා බැලීමට අප දිරිමත් කරයි.

එක් අවස්ථාවක බුදුපියාණන් වහන්සේ මෙසේ පැවසූහ: ''නීච අපරාධකරුවෙක් ඔබගේ අත් පා දැති දෙකේ කියතකින් කැපුවත්, ඔබ ඔබේ සිත වෛරයෙන් පිරවූයේ නම්, ඔබ මගේ ධර්මය පුහුණු නොකරන්නෙකි.''[26] මෙම ඡේදය වැදගත්ය. අපට කවදාවත් වෛරයක් හෝ පළිගැනීමේ හැඟීමක් ඇති නොවේ යැයි එයින් නොකියවේ. නමුත් අප එසේ කළහොත්, අප බුදුපියාණන් වහන්සේගේ ධර්මය අනුමත කිරීම හෝ පිළිපැදීම නොකරන බව අප දැනගත යුතුය. මෙහිදී බුදුපියාණන් වහන්සේ පොදු සාධාරණීකරණයක් අපේක්ෂා කරයි: ''හොඳයි, ඇය එය ආරම්භ කළාය!'' සහ නිදහසට කරුණ නම්: ''ඔහු එසේ ක්‍රියා කරන විට, මම ඔහුට යහපත් වන්නට ඔබ අපේක්ෂා කරන්නේ කෙසේද?'' සියලු අවස්ථාවන්හීදී හෝ මෙම මට්ටමට මෛත්‍රිය වැඩීමට අපට තවම ධෛර්යය හෝ ආධ්‍යාත්මික පරිණතභාවයක් නැතිවිය හැකිය. නමුත් සියලු ඕනෑකමින් මෛත්‍රිය අපේක්ෂා කිරීමට මෙය අපගේ ඉලක්කය විය යුතුය. අවසානයේදී පරිභවයට සහ අසාධාරණයට ප්‍රතිචාර දැක්වීමේ මධ්‍යස්ථ ක්‍රමය වන්නේ සමාව දීම සහ මෛත්‍රිය මුදා හැරීමේ ආකාරයයි. මෛත්‍රිය ඇති පුද්ගලයා හුදෙක් සම්පූර්ණයෙන්ම වෙනස් නොවේ ; මෛත්‍රියට සමාජීය වැදගත් කමක් ද ඇත. ''මවක් ... ඇගේ එකම දරුවා මෙන්'' ''ඇස්වල රැඳී තිබෙන ආදරයෙන් එකිනෙකා දෙස බලන්නට'' (පියචක්ඛුහි සම්පස්සන්ත) සහ ''කිරි සහ දිය මෙන් පැහි'' (ඛිරොදකිභූත)[27] අනෙක් අයට සම්බන්ධ වන්නට මෛත්‍රිය ඉඩලබා දෙන බව බුදුපියාණන් වහන්සේ පැවසූහ. මෙම තුන්වන උපමාව විශේෂයෙන්ම බලවත්ය, සහ

ලස්සනය. තෙල් වතුරට දමන්න, ඒවා වහාම වෙන් වේ. මිශ්‍රණය ඉතා තදින් කලතන්න, එවිට දෙක එක් වේ. නමුත් එය ටික වේලාවක් තිබෙන්නට හැරිය විට ඒවා නැවතත් වෙන් වේ. මෙයට ප්‍රතිවිරුද්ධව කිරි සහ දිය සැමවිටම ඉතා හොඳින් එකට මිශ්‍ර වේ. සැම එකක්ම අනෙකාගේ ගුණාංග ලබා ගනී. ජලය විනිවිද නොපෙනෙයි, කිරි සුදු පැහැයෙන් අඩුවෙයි. ඒවා අතර ප්‍රභේද ඉවත්ව යයි.

මෛත්‍රිය වැඩුණු හෝ වඩන මිනිසුන් අතර එකඟතාව සහ සහෝදරත්වය ප්‍රවර්ධනය සඳහා ඔවුන්ට කළ හැකි දේ කරති. මේ සඳහා ඒ අය සැමවිටම තමන්ගේම ක්‍රමය පිරික්සා බලන්නේ නැත. ඔවුහු උපා නැණයෙන් යුතුව සහ ගෞරවයෙන් අනෙක් අය සමග සම්බන්ධ වෙති. අත්‍යවශ්‍ය නම් ඒ අය කණගාටුව පළකර සිටී. එසේම ඔවුන් එක් කණ්ඩායමක් පිළිබඳව තවත් කෙනෙකු සමඟ හෙළා දකිමින් කථා නොකරයි. ''ඒ අනුව ඒ අය වෙන්වූ අයට ප්‍රතිසන්ධානයෙකු වේ. දැනටමත් සමගිව සිටින අයට තවදුරටත් ධෛර්යය ලබා දෙයි. එකමුතුවීමේදී ප්‍රීති ප්‍රමෝදයට පත්වෙයි, අතිශයෙන් සතුටට පත්වෙයි. එකමුතුවීමෙන් සතුටට පත්වීම, එකමුතුබව ඔහුගේ කථාවේ චේතනාව බවට පත් වේ.'' 28 සමහර විට කණ්ඩායමකට කෝපයට පත්වීමට, විසංවාදී කල්ලියකට භේදයක් ඇති වීමට අවශ්‍ය වන්නේ එක් දුෂ්කර හෝ බාධාකාරී පුද්ගලයෙකි. මෛත්‍රිය වැඩූ පුද්ගලයෙකු එවැනි සිද්ධීන් ඇතිවීමට කිසිම විටක වගකිව යුතු නොවේ. බෙදීම් ඇති වූ විට, සමහර විට මෛත්‍රිය වැඩූ එක් පුද්ගලයෙකුට වුවද, එම බෙදීම සමථයකට පත් කර, එම කණ්ඩායම නැවත සන්සුන්ව සහ ආචාරසම්පන්න බවට පත් කරමින් එකඟතාව දිරිගැන්විය හැකිය. කණගාටුව පළකර සිටිති. එසේම ඔවුහු එක් කණ්ඩායමක් පිළිබඳව තවත් කෙනෙකු සමග හෙළා දකිමින් කථා නොකරති. ''ඒ අනුව ඒ අය වෙන්වූ අයට ප්‍රතිසන්ධානයෙක් වේ. දැනටමත් සමගිව සිටින අයට තවදුරටත් ධෛර්යය ලබා දෙයි. එකමුතුවීමේදී ප්‍රීති ප්‍රමෝදයට පත්වෙයි, අතිශයින් සතුටට පත්වෙයි. එකමුතුවීමෙන් සතුටට පත්වීම, එකමුතුබව ඔහුගේ කථාවේ චේතනාව බවට පත් වේ.''28 සමහර විට කණ්ඩායමකට කෝපයට පත්වීමට, විසංවාදී කල්ලියකට භේදයක් ඇති වීමට අවශ්‍ය වන්නේ ආශ්‍රය කිරීමට අපහසු හෝ බාධාකාරී එක් පුද්ගලයෙකි. මෛත්‍රිය වැඩූ පුද්ගලයෙක් එවැනි සිද්ධීන් ඇතිවීමට කිසිම විටක වගකිව යුතු නොවේ. බෙදීම් ඇති වූ විට, සමහර විට මෛත්‍රිය වැඩූ එක් පුද්ගලයෙකුට වුවද, එම බෙදීම සමථයකට පත් කර, එම කණ්ඩායම නැවත සන්සුන්ව සහ ආචාරසම්පන්න බවට පත් කරමින් එකඟතාව දිරිගැන්විය හැකිය.

11. බ්‍රහ්ම විහාර

බුදුපියාණන් වහන්සේගේ කාලයේ ඉන්දියානුවන් බොහෝ දෙවිවරුන්ට වන්දනා කළ නමුත්, ඔවුන් අතර ප්‍රධානියා වූයේ බ්‍රහ්මයි. එහි සරල අදහස 'ඉහළම' යන්නයි. මෙම දෙවියන් පිළිසිඳගෙන ඇත්තේ අත් හතරක් සහ මුහුණු හතරක් ඇතිවය. එකළ හෙබ්‍රෑවරුන් විසින් දෙවියන් වන්දනා කළ ආකාරයටම විවිධ ආකර්ෂණීය නම් ලබාදෙන ලදී. ඔහු 'සියල්ල දකින' 'සර්ව බලධාරී' 'ස්වාමීන්' 'මැවුම්කරු' 'නිර්මාතෘ' 'පත් කරන්නා' සහ 'පාලකයා' සහ 'සියල්ලන්ගේ පියා' ආදී වශයෙන් හඳුන්වනු ලැබුණි.[1] කෙසේ නමුත්, බ්‍රහ්ම කෝපයට පත්වන හෝ පළිගන්නා ආකාරයේ දෙවියෙකු නොවේ. ඔහු ප්‍රධාන වශයෙන් කාරුණික දෙවියෙකි. ඔහු වලාකුළුවලට ඉහළින් ජීවත් විය. ඔහු ඔහුගේ මුහුණු හතරෙන් එක් මුහුණකින් එතැන සිට ලෝකය දෙස බලයි. ගුණවත් සහ කරුණාවන්ත මිනිසුන් දෙස බලන විට ඔහු ඔවුන් දෙස බලන්නේ ඔහුගේ මෛත්‍රී මුහුණෙනි. ඔහු වේදනාවෙන්, දුක්වෙමින් සිටින හෝ වේදනා ඉවසමින් සිටින මිනිසුන් දකින විට කරුණා මුහුණෙන් බලයි. මිනිසුන් සතුටෙන් සහ ප්‍රීතියෙන් කුල්මත් වූ මිනිසුන් දකින විට ඔහුගේ මුදිතා මුහුණෙන් බලා ඔවුන් සමග සතුටු වෙයි. දුරාචාර, ආත්මාර්ථකාමී හෝ කෲර මිනිසුන් දුටුවිට ඔහු කෝපයට පත් නොවේ, පළිගැනීමට තර්ජනය නොකරයි. නමුත් ඒ වෙනුවට ඔවුන් වෙත තමන්ගේ හතරවෙනි මුහුණ හරවා ඔවුන්ට උපේක්ෂාවෙන් සලකයි. මිනිසුන් බ්‍රහ්මයා සමග සම්බන්ධ වන්නේ ඔහුගෙන් උපකාර ඉල්ලීමට, ඔහු ඇගයීමට සහ පූජා සහ යාග පවත්වමින් ඔහු සතුටු කිරීමටත්ය. ඔවුන්ගේ බලාපොරොත්තුව ජීවිත කාලය තුළදී බ්‍රහ්මගෙන් ආරක්ෂා වීමටත්, මරණයෙන් පසු ඔහු ඉදිරියේ නැවත ඉපදීමටත්ය.

ක්‍රි. පූ. 6 සිට 3 දක්වා කාලය තුල ලෝකයේ වෙනත් රටවල මෙන් ඉන්දියාවේ ද විශාල සංක්‍රාන්ති ඇති වූ කාලයකි. ආගමික කරුණු ඇතුළුව පැරණි උපකල්පන අභියෝගයට ලක් වූ අතර, අළුත් අදහස් විවාදයට භාජනය විය. උණුසුම් ආගමික මාතෘකා ලැයිස්තුවේ ඉහළින්ම තිබුණේ බ්‍රහ්මයා සමග එක් වන්නේ කෙසේද සහ ඔහු ඉදිරියේ නැවත ඉපදෙන්නේ කෙසේද යන ප්‍රශ්නයයි. මෙම විෂය පිළිබඳව අවධානය ආකර්ෂණය කරගත් ගුරුවරු දෙදෙනෙක් වූහ. ඒ පොක්ඛරසාති බ්‍රාහ්මණයා සහ තාරුක්ඛ බ්‍රාහ්මණයායි.

වරක් තරුණයන් දෙදෙනෙකු, එක් කෙනෙකු පොක්ඛරසාති ගේ ශ්‍රාවකයෙකු සහ අනෙකා තාරුක්ඛ බ්‍රාහ්මණයාගේ ශ්‍රාවකයෙකු බුදුපියාණන් වහන්සේගෙන් ඔවුන්ගේ ගුරුවරුන්ගේ මතභේදාත්මක අදහස් පිළිබඳව අදහස් විමසන ලදී. උන්වහන්සේගේ පිළිතුරුවල එක් කොටසක් වශයෙන් බුදුපියාණන් වහන්සේ ඔවුන්ගෙන් ප්‍රශ්න මාලාවක් ඇසූහ. පළමුව උන්වහන්සේ පොක්ඛරසාති සහ තාරුක්ඛට එකල සිටි වෙනත් ශ්‍රමණයන්ට මෙන්ම බොහෝ බිරින්දෑවරුන් සිටි බවත්, සුඛෝපභෝගී ජීවිත ගත කරන බවත්, ඔවුන්ගේ සේවාවලට ඉහළ මිලක් අය කරන බවත්, අහංකාරය සහ ඊර්ෂ්‍යාව, ඉවසීම නැති බව සහ කෝපය සම්පූර්ණයෙන්ම නිදහස් වී නොමැති බවත් තරුණයන් පිළිගන්නා බවට එකඟවීම සහතික කර ගන්නා ලදී. ඊට පසු උන්වහන්සේ බ්‍රහ්ම එවැනි පුද්ගලයෙකු නොවන බව පෙන්වා දුන්හ. සාකච්ඡාව ඉදිරියට ගෙන යමින් එකිනෙකාගෙන් සම්පූර්ණයෙන්ම වෙනස් වූ කරුණු දෙකක් එකිනෙකට පටහැනිව එකිනෙකට සම්බන්ධ වීම අපහසු බව බුදුපියාණන් වහන්සේ පෙන්වා දුන්හ. අනෙක් අතට, බ්‍රහ්මයාගේ ස්වභාවය ආදරණීය සහ අනුකම්පා සහිත නම්, මේ වගේ ඕනෑම කෙනෙකුට බ්‍රහ්මයාට පොදු යමක් තිබේ නම්, ඔහු ඉදිරියේ නැවත ඉපදීමට ඉඩ තිබේ. බුදුපියාණන් වහන්සේට අනුව බ්‍රහ්මයා සමග වඩාත්ම අර්ථවත් 'එක්වීම' නම් බ්‍රහ්මයා හා සමාන වීමයි. ආදරණීය වීම පිළිබඳව බ්‍රහ්මයා ඇගයීමට වඩා ඔබටම ආදරය කිරීම වඩාත් අර්ථවත් වේ.2 සමහර ආකාරවලින් මෙය ජේසුතුමාගේ අනුශාසනය පිළිබිඹු කරයිඃ ''ඔබේ ස්වර්ගීය පියා පරිපූර්ණ වූ ලෙසින් පරිපූර්ණ වන්න.''3

තනි උත්තරීතර පුද්ගලයෙකු පිළිබඳ අදහසක අවශ්‍යතාවක් බුදුපියාණන් වහන්සේට නොතිබුණ අතර, බ්‍රහ්මයාට ඇතැයි උපකල්පනය කරන හතර ආකාරයක ස්වභාවයන් උන්වහන්සේගේ අවධානය කැඳවීය. බුදුපියාණන් වහන්සේ ඒවා උන්වහන්සේගේ ඉගැන්වීම්වලට ඇතුළත් කළහ. ඒවා බ්‍රහ්ම විහාර නම්වීය. බ්‍රහ්ම යනු හුදෙක් ඉහළම, ප්‍රධාන හෝ අත්‍යන්ත බව මේ වන විටත් සැලකිල්ලට ගෙන ඇත. විහාර යනු 'ජීවත්වීම' හෝ 'වාසය කරනවා' යන්නයි. ඒ අනුව බ්‍රහ්ම විහාර යහපත් ජීවන ශෛලීන් හෝ සමහර විට මිනිස් බව ඉක්මවන තරමට වාසය කිරීම් ලෙස පරිවර්තනය කළ හැකිය. ඒ අනුව බ්‍රහ්ම විහාර කාලයෙන් කාලයට හෝ පහසු ආකාරයට දැකීමට හැකි මනසේ ඇතිවන ගතිස්වභාවයන් නොවේ. නමුත් අප වාසය කරන දේ හෝ අප තුළ වාසය කරන දෙයයි. මේ බ්‍රහ්ම විහාර එකින් එක දෙස අපි සමීපව බලමු.

මෛත්‍රිය පිළිබඳව විස්තරාත්මකව ඉහත සාකච්ඡා කර ඇත. කෙටියෙන් නැවත නැවත සඳහන් කිරීමට, කලින් අටුවාවක මෙසේ සඳහන් වේඃ ''මෛත්‍රිය යනු ජීවීන් කෙරෙහි මිත්‍රශීලී වීම, මිත්‍රශීලී හැඟීම් ඇතිවීම, තමන් කෙරෙහි මිත්‍රශීලී වීම, අනුකම්පාව ඇති කර ගැනීම, තමන් තුළ අනුකම්පාව ඇතිවීම සහ අනුකම්පා සහගත වීම යනාදියයි. එහි අදහස ත්‍යාගශීලීවීම,

කරුණාවන්තවීම, අවිහිංසාවීම, නොකැළඹෙන සුළු බව, අවෛරී සහ සත්පුරුෂ බව මුල් බැස තිබීමයි.''4

කරුණාව (කරුණා), බ්‍රහ්ම විහාර අතරෙන් දෙවැන්න, අනෙක් අයගේ දැඩි වේදනාව හෝ දොම්නස අපගේම දෙයක් ලෙස හැඟෙන්නට හැකියාවක් තිබීමයි. ඉංග්‍රීසි වචන, ලතින් භාෂාවෙන් කොම් 'සමග' යන්න අදහස් කරමින්, සහ පසියෝ 'වේදනා විඳීම' අදහස් කරමින් භාවිත වේ. මෙයට සම්පූර්ණයෙන්ම නිරවද්‍ය බෞද්ධ සමාන වචනය අනුකම්පාවයි, එහි අදහස වෙව්ලුමයි. බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාවට අනුව, මෙම ගුණාංගය සඳහා අනුකම්පාව (අනුද්දයතා), මනෝ සංවේදනය (දයා), සහ කණගාටුව පළ කර සිටීම (අනුග්ගණ්හ) ඇතුළු තවත් සමාන පද කිහිපයක් ඇතුළත් වේ.

බුදුපියාණන් වහන්සේගේ පෞරුෂයේ තිබූ ඉතාමත් සැලකිය යුතු අංගයක් නම්, උන්වහන්සේගේ මහාකරුණාවයි. මෙම මහාකරුණාව හුදෙක් උන්වහන්සේට අනුන් කෙරෙහි දැණුන දෙයක් නොවේ, හෝ උන්වහන්සේ ඉදිරියේ ඔවුන්ට දැණුන දෙයක් ද නොවේ. එය උන්වහන්සේ පැවසූ සහ කළ බොහෝ දේවලට අරමුණුවූ චේතනාවයි. බුදුපියාණන් වහන්සේ මෙසේ පැවසූහ: ''තමන්ගේ ශ්‍රාවකයන්ගේ සුභසිද්ධිය සැලකිල්ලට ගන්නා සහ ඔවුන් කෙරෙහි කරුණාවක් ඇති ගුරුවරයෙකු විසින් කරුණාවෙන් කළ යුතු වන්නේ කුමක් ද?''5 බුදුපියාණන් වහන්සේ 'මහා කරුණාවෙන්', 6 රෝගීන් වෙත ගොස් ඔවුන්ට සහනය සැලසූහ. උන්වහන්සේ 'මහා කරුණාවෙන්' ඔවුන්ට ධර්මය ඉගැන්වූහ.7 වරක් බුදුපියාණන් වහන්සේ බිහිසුණම ඝාතකයෙකු වූ අංගුලිමාල සොයමින් හුදෙකලාව වනයට වැඩියහ. ඒ ඔහු සහ ඔහුගෙන් විපතට පත් වන්නට තිබූ මිනිසුන් කෙරෙහි ඇතිවූ මහාකරුණාව නිසාය.8 බුදුපියාණන් වහන්සේගේ මහාකරුණාව සීමාවෙන් පිටතට අභිබවා යන්නට ඇත. ''අනාගත පරම්පරා කෙරෙහි ඇති මහා කරුණාවෙන්''9 උන්වහන්සේ සමහර විට සමහර දේ කළ හෝ කිරීමෙන් වැළකුණු බවට විස්තර කර ඇත. උන්වහන්සේගේ පැවත්ම බොහෝ දෙනාගේ යහපතට, බොහෝ දෙනාගේ සතුටට, ලෝකය කෙරෙහි මහාකරුණාවෙන්, දෙවිවරුන්ගේ සහ මිනිසුන්ගේ සුභසිද්ධියට, යහපතට සහ සතුටට, 10 බව බොහෝ අවස්ථාවල බුදුපියාණන් වහන්සේ පවසා ඇත.

කරුණාව වර්ණනා කරමින්, ජාතකමාලාවේ මෙසේ සඳහන් වේ: ''සිසිල් වැස්ස අස්වැන්න වගා කරන්නා සේ, කරුණාව වෙනත් සියලු ගුණවලට උපත දෙයි. පුද්ගලයෙකුට කරුණාව තිබෙන විට, ඔහුට තමන්ගේ අසල්වැසියාට හිංසා කිරීමට කැමැත්තක් ඇතිවන්නේ නැත. ඔහුගේ කථාව සහ මනස පිරිසිදුය, අසල්වැසියාගේ සුභසිද්ධිය ගැන ඇති සැලකිල්ල වැඩිවෙයි. කරුණාව, ඉවසීම, සතුට සහ යහපත් පිළිගැනීම වැනි ගතිස්වභාවයන් වැඩෙයි. සන්සුන් වීමෙන්, කරුණාවන්ත මිනිසා අනෙක්

මිනිසුන්ගේ මනස්තුළ බිය උපද්දන්නේ නැත. ඔහු කෙරෙහි නෑයෙකු මෙන් විශ්වාසය තබයි. ඔහු පාලනය කරගත නොහැකි තරම් ආවේගවලින් කලබල නොවේ. නමුත්, කරුණාව නමැති ජලයෙන් සිසිල් වේ. වෛරය නමැති ගින්දර ඔහුගේ හදවතේ ගිනි නොගනී... මෙය මතක් කර ගනිමින්, ඔබ හෝ ඔබේ දරුවන් කෙරෙහි මෙන් අනෙක් අය කෙරෙහි කරුණාව වර්ධනය කර ගන්න.''11

ඊර්ෂ්‍යාවෙන්, වෛරයෙන් හෝ හිංසා කිරීමෙන් තොරව, ආශාව අනෙක් අයගේ යහපත ගැන සතුටු වන ප්‍රීතිවන මනසකින්, අනෙක් අයගේ යහපත් ක්‍රියාවන් අගය කරන කෙනෙකුට සැමවිටම ශක්තිය, අලංකාරය, සම්පත් සහ දීර්ඝායුෂ ඇත. - සද්ධම්මොපායන

මුදිතා නමැති පාලි වචනය මුදු යන වචනයෙන් එයි. එහි අර්ථය මෘදු හෝ නැමෙනසුලු යන්නයි. එය ඉංග්‍රීසි බසින් සාමාන්‍යයෙන් අර්ථගැන්වෙන්නේ අගේ කොට සැලකීම, අනෙක් අයගේ සතුටේදී සතුටුවීම යන ගුණාංග ලෙසයි.

බුදුපියාණන් වහන්සේ උන්වහන්සේගේ වඩාත් දියුණුවූ ශ්‍රාවකයන් පිළිබඳව මෙසේ පැවසූහ: ''ඔවුහු ඔවුන්ගේම වැඩිදියුණුවීම්වලදී සතුටු වූ සහ ප්‍රමෝදයට පත් වූ ආකාරයටම අනෙක් අයගේ වැඩිදියුණුවීම්වලදීද සතුටට පත්වෙති, ප්‍රමුදිත වෙති.''12 මුදිතාව දියුණු කළ අයගේ මනස ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය ගැන මෙය හොඳ පැහැදිලි කිරීමකි. යම් කෙනෙකුට ලොතරැයියක් ඇදුණ විට, ත්‍යාගයක් ලැබුණ විට, හෝ යම් ප්‍රයෝජනයක් ඇති දෙයක් සාර්ථකව ඉටුකිරීම සම්බන්ධයෙන් ගෞරවයට පාත්‍රවීම සම්බන්ධයෙන් ඔවුන් ඇසූ විට හෝ දැක්ක විට, ඔවුන්ගේ ඊර්ෂ්‍යාව ඇවිස්සෙන්නේ නැත. ඇත්තටම, එම පුද්ගලයාගේ දැඩි සතුට සමග ඔවුහු සම්පූර්ණයෙන්ම ප්‍රතිබද්ධ සේ සලකති. මුදිතාවට ස්වභාවිකවම නැඹුරුතාවක් තිබීම, ද්විත්වාකාරයෙන් ආශීර්වාද ලැබීමට හේතුවේ. ඒ අප අපගේම සතුටෙන් සහ වෙනත් මිනිසුන්ගේ සතුටෙන්ද සතුටුවීමේ අත්දැකීම විඳින නිසාය.

මා හැදුණු වැඩුණු නගරයේ අපගේ නිවසට නුදුරින් කුඩා පල්ලියක් තිබුණි. සෙනසුරාදා සහ ඉරිදා සැමවිටම එතැන විශාල සෙනඟක් සිටියහ. ඒ වන්දනා කරන්නට නොව, විවාහ උත්සව නිසාය. එය ඇත්තටම ආකර්ෂණීය පැරණි පල්ලියකි. විවාහ ඡායාරූප ගැනීමට වැදගත් පසුබිමක් තිබුණි. එමනිසා තරුණ ජෝඩු එම පළාත පුරාම සිට එහි විවාහ වීමට පැමිණියහ. මා මෙම පල්ලිය පසුකර යන බොහෝ විට වැඩිහිටි කාන්තාවන්ගේ කුඩා කණ්ඩායම් අලුතින් විවාහ වූ ජෝඩු පිටතට එනතුරු එහි රැඳී සිටිනු දැක ඇත්තෙමි. තරුණ ජෝඩු

සතුටෙන් දිලෙනු සහ ඔවුන්ගේ පවුලේ අය සතුටු වනු දැක එම වැඩිහිටි කාන්තාවෝ මහත් සතුටට පත්වීම සඳහා සෑම සති අන්තයේදීම එහි එක්රැස් වෙති. එක් වතාවක් එම කාන්තාවක් මනාලියක් වෙත පැමිණ ඇයට මෙසේ කීවාය: ''අපට ඔබ ගැන සතුටුයි.'' මෙම කියමන 'ප්‍රසාදය පළ කිරීම' හා සමානව මුදිතාව හොඳින් කැටිකොට දක්වයි. ''ඔබට කෙතරම් චමත්කාරජනකද!'' ''ඔබට සෑම දෙයක්ම හොඳ වේවි යැයි මම බලාපොරොත්තු වෙමි''. එවැනි වචන හදවතෙන් එනවිට, හදවත තවදුරටත් වෙනස් වෙන්නට උපකාර වේ, එය වඩාත් සතුටුදායක ද වේ.

බ්‍රහ්ම විහාරවල අවසාන එක උපෙක්ඛා වේ. මෙය සාමාන්‍යයෙන් උපේක්ෂාව ලෙසින් පරිවර්තනය වේ. එම වචනය නිර්මාණය වී ඇත්තේ උප ''මත'' සහ ඉක්ස් ''බැලීම'' හෙවත් දුරස්ථව සිට යම් දෙයක් දෙස බැලීම, මැදහත් පරීක්ෂාවක් යන්න අදහස් වේ.

පළමුව උපේක්ෂාව අනෙක් බ්‍රහ්ම විහාර තුනෙන් ගුණාත්මකව වෙනස් බව පෙනේ. ඒ තුන චිත්තවේගී සම්බන්ධයක් අඟවන අතර, උපේක්ෂාව පසුපසුට වී උනන්දුවක් නොදක්වමින් අපක්ෂපාතීව දැකීම අඟවයි. ධර්ම ග්‍රන්ථවල භාවිත කර ඇති සමහර සන්දර්භයන් තුළ උපේක්ෂා යන්නේ අදහස නිශ්චිතවම මෙයයි. නමුත් බ්‍රහ්ම විහාරයක් වශයෙන් එය තරමක් වෙනස්ය. මෙහිදී එය මිනිසුන් කෙරෙහි හෝ අවස්ථාවන් කෙරෙහි අප තුළ ඇතිවෙන චිත්තවේගී සමාන බවකි (සුසමාහිත). අපට යම් කෙනෙකු හානියක් වන පරිදි ක්‍රියා කරන විට ඉතිරිව ඇති කේන්ද්‍රීය (මජ්ඣත්ත), ප්‍රකෝප කිරීම් හමුවේ ශාන්ත බව (ඨිතත්ත), අපක්ෂපාතී (සමානත්තතා) පුද්ගලයන් සම්බන්ධ කිරීම, ඔවුන් ධනවත් හෝ දුප්පතුන් වේවා, අප හා සමාන විශ්වාසයකින් හෝ වෙනස්, අප දන්නා හෝ නොදැන සෑම කෙනෙකුටම එක හා සමානව සැලකීමට ද උපකාරී වන චෛතසික ගුණ ඊට ඇතුළත් වේ.

උපෙක්ඛා යන්නෙහි පෙර ඇඳීය උප ලෙස, එයට අතිරේක තේරුම වූ ''ඕවර්'' හෙවත් ''වැඩි'' යන්න තිබිය හැකිය. මෙම වචනය සමාවදීම යන අරුතෙන් නොසලකා හැරීම ද අදහස් කළ හැකිය. බුදුපියාණන් වහන්සේ සමාව දීම 'ඛමති' ලෙස හැඳින්වූහ. එය උපේක්ෂාවේ මූලයකට සම්බන්ධ වන අතර, අදහස් කරන්නේ ප්‍රතිප්‍රහාර දීමට හෝ පළිගැනීමට ඇති කැමැත්තට නොසැලීසිටීමයි. සමාවදීම යන්නට ඉංග්‍රීසි භාෂාවෙන් තිබෙන වචනයෙන් අදහස් කරන්නේ කෙනෙකුට යමක් දීම - එනම් ඔවුන්ට සමාව දීම හෝ ඔවුන් කෙරෙහි කරුණාවන්ත වීම හෝ වරද ඉවසන සුළු බවයි. බුදුදහමට අනුව සමාව දීමේ ප්‍රතිලාභ දෙආකාරයකින් සිදු වේ. එය මහත් දොම්නස සහ

අමනාපය, වෛරය සහ පළිගන්නා සුළු බව වැනි විනාශදායක ස්වභාවයන් ඇති තැනැත්තා එයින් නිදහස් කරයි. එසේම පළිගැනීමට ලක්වන්නට තිබූ බිය, ලැජ්ජාව හෝ දික්ගැස්සෙන වරදකට හසුවන්නට සිටි පුද්ගලයාට නිදහස් වීමට අවස්ථාව ලැබේ. හිතාමතා හෝ නොදැනුවත්ව සෑම කෙනෙකුම පාහේ යම් කෙනෙකුට තුවාල කර ඇති බැවින්, අප කිසි විටකත් සමාව නොදුන්නේ නම්, අපට කිසිවිටකත් දිගුකාලීන සබඳතා ඇති නොවනු ඇත. සමාව දීම වැරදි ක්‍රියාවලින් බිඳීගිය සම්බන්ධතාව නැවත ආරම්භ කිරීමට ඉඩ සලසයි. මිනිස් අසම්පූර්ණත්වයට එය ආදරණීය ප්‍රතිචාරයකි. එසේම එයින් ස්වයං අවබෝධය සමග සම්බන්ධයක් ද ඇතිවේ. අපේම වැරදි පිළිගැනීමට අපට හැකි තරමට, අන් අයට සමාව දීම පහසු වේ. බුදුපියාණන් වහන්සේ මෙසේ පැවසූහ: ''බුද්ධිමත් මිනිසෙකු කරුණු තුනකින් දැනගත හැකිය. මොනවාද ඒ කරුණු තුන? වරදක් ඒ ආකාරයෙන්ම දැකීම, වරදක් දුටු විට එය නිවැරදි කිරීමට උත්සාහ කිරීම, සහ තවත් කෙනෙකු සමාව දිය හැකි වරදක් පිළිගත් විට, එය කිරීමය.''13

බ්‍රහ්ම විහාර දෙස බොහෝ වෙනස් දෘෂ්ටිකෝණවලින් බැලිය හැකිය: චරිත හැඩ ගැසීම් ලෙස, වෙනස් සහ වෙන් වූ ස්වභාවයන් ලෙස හෝ එකිනෙකට සමතුලිත හා අනුපූරකව සම්බන්ධිත ස්වභාවයන්ගේ ගරාදි වැටක් ලෙසයි. බුද්ධඝෝෂ හිමියෝ බ්‍රහ්ම විහාර පිළිබඳව මෙසේ පැවසූහ: ''පුතුන් හතර දෙනෙක් සිටින මවක් ලෙස: එක් කෙනෙකු ළදරුවෙකු, එක් කෙනෙකු රෝගාතුර වූවෙකු, තවත් කෙනෙකු උච්චතම තාරුණ්‍යයේ, සහ හතරවැනියා ලෝකයේ සාර්ථක ගමනක යෙදී සිටින්නෙකු යනාදි වශයෙන්. ඇයට ළදරුවා වැඩෙනු දකින්නට, රෝගියාට සුවය ලබනු දකින්නට තරුණයා තරුණ බව බොහෝ කාලයක් භුක්ති විඳිනු දකින්නට අවශ්‍යයි. ලෝකයේ සාර්ථකව දිවි ගෙවන පුත්‍රයා පිළිබඳව ඇයට කනස්සල්ලක් නැත.''14 බ්‍රහ්ම විහාර පිළිබඳව ඇති තවත් දෘෂ්ටියක් නම්, ආදරණීය මනසක් මිනිසුන්ට ඔවුන්ගේගේ තත්ත්වය සහ සිදුවීමකට අනුව, ආදරය ක්‍රම ලෙස ප්‍රකට වන විට, සම්බන්ධවන ආකාර හතරක් තිබෙන බවයි. අපි මෙහි සාපේක්ෂ වැදගත් බව සමීපව විමසා බලමු.

අප යමෙකු සමග පළමු වරට සම්බන්ධවූ විට, එය ඔවුන් සම මිත්‍රශීලීව සම්බන්ධ වීමට ආදරණීය ආකල්පයක් පෙන්නුම් කරයි - සිනාසෙමින්, ආචාරසම්පන්න ලෙස, ගෞරවයෙන්, විනීත හැසිරීමෙන් සහ විවෘතව. වැඩිදුර සම්බන්ධතාවලින් පෙනී යන්නේ ඔවුන් අපට ඒ හා සමානවූ ප්‍රතිචාර දක්වන බවත්, ඔවුන් සාමාන්‍ය ශිෂ්ට සම්පන්න පුද්ගලයන් ලෙස පෙනී සිටින බවත්ය. අපි දිගටම මෙලෙසින් ඔවුන් සමග සම්බන්ධකම් පවත්වන විට ඔවුන් වඩාත් හොඳින් දැන හඳුනා ගන්නෙමු. පසුව ඔවුන් අපගේ මිතුරන්ගේ කවයට ඇතුළත් කරගන්නෙමු. කාලයත් සමග අපගේ සහ ඔවුන්ගේ මිතුරුකම වඩා

ගැඹුරු සහ සමීප එකක් විය හැකිය. එබැවින් අපගේ මිත්‍රත්වයට විවෘතවූ කෙනෙකුට ආදරය ප්‍රකාශවන සුදුසුම ක්‍රමය වන්නේ මෛත්‍රියේ මිත්‍රශීලී අංගයයි.

එහෙත් හැම කෙනෙක්ම අප සමග මිත්‍රශීලී සහ විවෘත ආකාරයකින් සම්බන්ධ නොවනු ඇත. නැතහොත් සැම විටම එසේ නොවේ. සමහර විට මිනිසුන් සිටින්නේ අර්බුදයන් මධ්‍යයේය. ඔවුන් ආදරණීය පුද්ගලයෙකු වෙනුවෙන් ශෝක වනවා විය හැකිය, තදබල ලෙස රෝගී වී සිටින්නට ඇත, දුර්මුඛ වූ අවස්ථාවක් විය හැකිය හෝ ඔවුන්ගේ ජීවිතයේ යම් මහත් විපත් හේතුකොට ගෙන මානසිකව වික්ෂිප්ත වී සිටිය හැකිය. එවැනි අවස්ථාවල අප මිත්‍රශීලී පුද්ගලයෙකු මෙන් සිනහසෙමින් සහ ප්‍රමෝදයෙන් ඔවුන් වෙත ළඟාවීම අනුකම්පා විරහිත සහ සම්පූර්ණයෙන්ම නුසුදුසු ක්‍රියාවකි. දැන් අපගේ මෛත්‍රිය ප්‍රකාශ විය යුත්තේ වෙනස් ආකාරයකටය. දැන් අප ඔවුන් සමග වඩාත් යටහත් පහත් ලෙස සමීප විය යුතුය. ඔවුන්ගේ කඳුළු පිස දැමීමට හෝ සමහර විට ඔවුන් සමග අඬන්නට අපට කළ හැකි දේ කළ යුතුය. පිටුපසට ප්‍රසන්න සිතින් තට්ටු කිරීමට, ඔවුන්ගේ උරහිස හරහා යන සැනසිලිදායක හස්තයක් විය හැකිය. ඊයේ සිනහවෙන් යුතුව පිළිගැනීම හෝ සැහැල්ලු කෙටි කථාව අනුකම්පා සහිත වචන සහ බිය සැක දුරු කිරීමට, උපකාර පිරිනැමීමට හෝ නිශ්ශබ්දතාවයකින් ඔවුන් තමන්ටම බරක් වන ආකාරයෙන් සවන් දීමෙන් ආදේශ කළ යුතුය. කරුණාව යනු විපතට පත්වූවන්ට මෛත්‍රිය සම්බන්ධ කරවන ආකාරයයි. නැවතත්, සැමටම කරුණාව අවශ්‍ය වන්නේ නැත. සමහර විට අප අවට සිටින අය සාර්ථකත්වය සමරති. ඔවුන් සමග සැමරීමෙන්, ඔවුන්ගේ වාසනාව සිහිපත් කරන විට ඒවාට සවන් දීමෙන් හා ඔවුන්ගේ සතුටේදී සතුටු වීමෙන්, දැන් මෛත්‍රිය පහළ වීම සුදුසු වේ. සතුටෙන් සිටින අයට මෛත්‍රියේ ප්‍රතිචාර දැක්වීම මුදිතාවයි. කෙසේ නමුත් මුදිතාවේ තවත් අංගයක් තිබෙන අතර, ඒ පිළිබඳව සැමවිටම සඳහනක් නැත.

භික්ෂුවක වීමට බොහෝ කාලයකට පෙර මම විශාල පළාතක නගරයක පිහිටි තට්ටු නිවාස සංකීර්ණයක ජීවත් වූයෙමි. එවැනි සැකැසුම්වලට අනුව පදිංචිකරුවන් එකිනෙකා නොදන්නා අතර, ඔවුන් සමග තිබූ එකම අන්‍යෝන්‍ය ක්‍රියාව වූයේ ඉඳහිට යනෙන අතර හමුවූවොත් ''සුභ උදෑසනක්'' හෝ ''සුභ සැන්දෑවක්'' කියා කීමය. එක් දිනක් මගේ නිවසේ දොරට තට්ටු කරන හඬ ඇසුණු විට මම දොර විවෘත කළෙමි. සිනහසෙමින් හා ආහාර පිඟානක් රැගත් මිනිසෙක් සිටගෙන සිටියේය. ''හලෝ'' කියමින් ඔහු මෙසේද කීවේය: ''මම ඔබ සිටින මහලට උඩ තට්ටුවේ සිටිමි. අපේ පුතා ගෞරව උපාධියක් ලබා ගත්තා. කරුණාකර උඩට ඇවිත් අප සමග ආහාර ටිකක් ගන්න. ඔබට එන්නට නොහැකි නම් මම ඔබට ආහාර ටිකක් ගෙන ආවෙමි.'' මම සුළු වේලාවක් අතීතයට ගියෙමි, සම්පූර්ණයෙන්ම අමුත්තෙකුගෙන් හදිසි සහ බලාපොරොත්තු නොවූ මිත්‍රත්වයකට නැඹුරුවක් බවට පෙනී යයි. නමුත් මම එම ආරාධනය පිළිගෙන ඔහු සමග උඩුමහලට ගියෙමි. තම පුතා මැත දී

ලැබූ සාර්ථකත්වය ගැන අතිශයින් සතුටට පත් වූ ඔවුන් ශ්‍රී ලාංකික පවුලක් වූ අතර, ඔවුන්ට ඔවුන් අසල සිටි ඕනෑම කෙනෙකු සමග තමන්ගේ සතුට බෙදා හදා නොගැනීමෙන් වැළකිය නොහැකි විය. තවත් නිවැසියෝ කිහිප දෙනෙක් ද එහි සිටියහ. මඳක් නුහුරු බවකින් පසුව අප සියලු දෙනා එකිනෙකා හඳුනා ගත්තෙමු. පැය කිහිපයක් හොඳින් සතුටු සිතින් ඇසුරු කරමින්, ආහාර සහ යහපත් අවස්ථාවක් ප්‍රීතියෙන් භුක්ති වින්දෙමු. එතැන් සිට ඉදිරියට පදිංචිකරුවෝ බොහොමයක් එකිනෙකාට කථා කළහ, එකිනෙකා දැකීමට ගියහ, මිත්‍රත්වයෙන් සිටියහ. එබැවින් මුදිතාවේ එක් අංගයක් අන් අයගේ සතුට සමග බෙදාගන්නා අතර, එහි තවත් අංගයක් වන්නේ අපගේ සතුට බෙදා ගැනීමට අන් අයට ආරාධනා කිරීමයි.

අපි සැමවිටම ''ඔබගේ සතුරන්ට ආදරය කරන්න'' යන අනුශාසනය අසමු, නමුත් මෙවැනි කියමනක් පහසුවෙන් කිව්වත්, කිරීම අපහසුයි. එය බොහෝ සෙයින් ව්‍යාකූල ද විය හැකිය. එවැනි ප්‍රශ්න ඇති වන්නේ ආදරය යනු හෝ ප්‍රධාන වශයෙන් අපට සමීප අය කෙරෙහි පමණක් ඇති ඇල්ම ගැන සිතීමෙනි. මේ අනුව තමන්ට පහත්, කුරිරු හෝ ද්වේෂ සහගත දේවල් කර ඇති අය කෙරෙහි එවැනි හැඟීම් ඇතිකර ගැනීම අපහසු යැයි මිනිස්සු උපකල්පනය කරති. ''මෛත්‍රිය පුහුණු කිරීමට'' අප්‍රසන්න අවස්ථාවකට මුහුණ දීමක්, කෝපය හිරකර ගැනීමක්, දුෂ්කර මිනිසුන් සමග කටයුතු කරන විටදී, බලයෙන් මුහුණට සිනහවක් ගෙනෙමින් කොඳුරමින්, ''ඔබට යහපත හා සතුට ලැබේවා'' යනාදි ලෙස සිතමින් සමහර බෞද්ධයෝ වරදක් කර ගනිති. නමුත් මීට ප්‍රථමව සඳහන් කළ ආකාරයට, ආදරය හැඟීමක් නොවේ, එය ආකල්පයකි, එක් හැසිරීමකි, සහ අනෙක් අයට සම්බන්ධ වන මාර්ගයකි. ඉතින් අප සාමාන්‍යයෙන් සතුරන් ලෙස සලකන මිනිසුන් කෙරෙහි අපට මෛත්‍රිය ඇති වන්නේ කෙසේද? ආදරයේ විවිධ හැඟීම් ලෙස බ්‍රහ්ම විහාරයන් දෙස බැලීමෙන්, මෙම ප්‍රශ්නයට පිළිතුරු සැපයිය හැකිය.

ප්‍රීතිය මිනිසුන්ගේ සාමාන්‍ය හැකියාවන් ඉක්මවා උතුම් අභිලාෂයන් හා ක්‍රියාවන් කරා යොමු කරන්නේ කෙසේ දැයි ඔබ දැක නැත. එවැනි අත්දැකීම් ඔබේ හදවතේ ප්‍රීතියත් ප්‍රමෝදයත් පුරවා ගත්තේ නැද්ද? මුදිතාව පිළිබඳ අත්දැකීම් අන් අය තුළ සතුටක් ඇති කිරීම, ඔවුන්ට සතුට හා සැනසීම ගෙන ඒම ඔබේ ශක්තියයි - ඥානපෝණික

මා 2004 වසරේදී ඉන්දුනීසියාවේ සිටින විට, එක් චීන කාන්තාවක් මා වෙත ප්‍රශ්නයක් ඉදිරිපත් කළාය. වසරකට පෙර ජනාධිපති සුහාර්තෝ ගේ බිඳවැටීමට පෙර තිබූ කලකෝලාහල තුළ ඇයගේ ව්‍යාපාරය කොල්ල කාගෙන ඇත. ඇයට අතවර කර ඇත, ඇයගේ ඥාති දියණියට ලිංගික අඩන්තේට්ටම් කර ඇත. මෙම හිංසනයට වගකිව යුත්තන් ඈ දනී. ඇය ඉඳහිට මහපාරේ ඔවුන් දැක ඇත. නමුත් දේශපාලනය නිසා, කිසිදිනක සාධාරණය ඉෂ්ට

නොවන බව ද ඈ දනී. තේරුම් යන පරිදි, මේ සියල්ලෙන්ම ඇතිවූ කම්පනයෙන් ඈ තවමත් යළි ප්‍රකෘති තත්ත්වයට පැමිණ නැත. නමුත් ඇයගේ දැඩි වේදනාකාරී බව තවත් වැඩි කළේ මෙම අපරාධ සිදුකළ පුද්ගලයන්ට ආදරය කිරීමට ඇයට නොහැකි වීමයි. භක්තිමත් බෞද්ධයෙකු වශයෙන් ඇයගේ කෝපකාරී සහ පළිගන්නාසුළු හැඟීම් සඳහා මඟපෙන්වීම් සහ අස්වැසීමක් ලබා ගැනීම සඳහා ඇය ඒ බව එක් භික්ෂුවකට පවසා ඇත. ඔහු ඇයට තදින් තරවටු කර ඇත. ඇය ''තමන්ගේ සතුරන්ට ආදරය කළ යුතු'' බව ඔහු පවසා ඊට පසු මෛත්‍රිය පිළිබඳව දේශනයක් කර ඇත. ඇයගේ කඳුළු සඟවාගෙන, තමන්ගේ අසාර්ථකත්වය සහ ප්‍රමාණවත් නොවන බව යන හැඟීම්වලින් යුක්තව ඇය කියා සිටියේ ඇයගේ උපරිම උත්සාහය තිබියදීත් ඔවුන්ට ''ආදරය, කළ නොහැකි වූ'' බවය. තම පවුලේ සාමාජිකයන් සහ ඇයගේ ආදරණීය මිතුරියන් කෙරෙහි හැඟෙන සහ ක්‍රියාකරන අයුරෙන්ම, සම්පූර්ණයෙන්ම විශ්වාස කළ නොහැකි දෙයක් වුවත්, ඇය සහ ඇගේ ලේලියට

බලහත්කාරකම් කළ අය කෙරෙහිත් ඇති කරගත යුතු බව එම භික්ෂුව පවසා ඇත.

මා ඇයට පැවසුවේ ද එයමය: ''ඔබට හැඟෙන ආකාරයට ඔබට දොස් පැවරිය හැක්කේ කාටද? එය මට සිදුවූවා නම්, සමහර විට මටත් ඒ දේම හැඟෙන්නට ඉඩ තිබේ. ඔබ කර ඇති දේ දෙස බලන විට ඔබට වෛරයක් දැනීම ස්වභාවිකයි. ඒ ගැන නිදහසට කරුණු නොකියන්න. ඒ ගැන මම වැරදියට හිතන්නේ නැහැ. නමුත් එය මොකක්ද සහ එය කුමක් ද කියා නම් කරන්න. කාලයත් සමග එය ස්වල්ප වශයෙන් සන්සුන් වන්නට පටන් ගනීවි. එසේ වූ විට මෙය සලකා බලන්න. නොකඩවා කෝපය සහ වියරුව සිත්හි රඳවාගෙන සිටින විට දීර්ඝ කාලීනව එය ඔබට හානි කර වේ. ඒ මිනිසුන් ඔබට හිංසා කළ තරමටම සැබැවින්ම ඔබ ඔබටම හිංසා කරමින් අවසන් විය හැකිය. සැකයක් නැතිව හුදෙක්ම ඔබගේ හැඟීම් මර්දනය කිරීමෙන් වැඩක් ද නැත. ඔබට මෙය කළ හැකිද කියා බලන්න. ඔවුන් කෙරෙහි උපේක්ෂාවක්, ශාන්තභාවයක් වර්ධනය කරගත හැකිද කියා බලන්න. ඔවුන් ගැන සිතන විට හෝ දකින විට මානසිකව සහ හැඟීමෙන් නොසැලී සිටින්නට අවස්ථාවක් සලසා ගන්නට පුළුවන් ද කියා බලන්න. ඔබට මෙය කරන්නට පුළුවන් නම්, ඔබ සමථයකට පත් කරගැනීමේ පළමු පියවර ගෙන තිබේ.'' මා මෙසේ කී විට එම කාන්තාව කඩා වැටෙමින් හඬන්නට වූවාය. ඇය මට කිවූ දේවල් තරමක් දුරට එකතු කරගනිමින්, තමාට සහ තම ලේලියට මෙතරම් දරුණු ලෙස රිදවූ මිනිසුන්ට ''ආදරය'' කිරීමට නොහැකි වීම නිසා ඇය ''නරක'' බෞද්ධයෙකු නොවන බවයි. සැබැවින්ම ඇයට බලහත්කාරකම් කළ අය කෙරෙහි උපේක්ෂාවක් ඇතිකර ගැනීමට හැකිවූවා නම් ඇය ඔවුන් කෙරෙහි ආදරයෙන් කටයුතු කරනු ඇත. ඒ උපේක්ෂාව යනු දුෂ්ට සහ නපුරු මිනිසුන් කෙරෙහි

මෛත්‍රිය ප්‍රකාශ කරන ආකාරයයි.

අපට තිබිය හැකි ඕනෑම අමනාපයක් හෝ වෛරයක් සංසිඳුවන්නට උත්සාහ කිරීමෙන් කරදරකාර පුද්ගලයෙකු හෝ අපට හිරිහැර කළ අයෙකු කෙරෙහි අපට මෛත්‍රිය ප්‍රකාශ කළ හැකිය. අපට මෙය කළ හැකි නම්, ඊට පසු යම් මට්ටමක උපේක්ෂාව දියුණු කළ හැකිය. කාලයත් සමග අපට ඔවුන් කෙරෙහි අව්‍යාජ කණගාටුවක් ද දැනෙන්ට පටන් ගෙන ඔවුන්ට අනුකම්පාවෙන් සලකනු ඇත. අනුකම්පාව පැමිණි විට, සමාවදීම සහ වරදකින් නිදහස් කිරීම ද සාමාන්‍යයෙන් අනුසරණය වේ. අවසානයේ අපට ඔවුන් සමග සමාදාන වීමට ද අවස්ථාවක් ඇතිවිය හැකිය. කෙසේ නමුත්, අප මතක තබා ගත යුතු කරුණක් නම්, පුද්ගලයෙකු තවත් අයෙකුට මෙතරම් දරුණු ලෙස හිංසා කර ඇතිවිට ඔවුන්ට එම පුද්ගලයන් සමග සම්බන්ධයක් ඇතිකර ගැනීමට අවශ්‍ය නොවන නිසා විය හැකිය. එය හරියටම ඉතා වේදනාකාරී වන අතර, පීඩාකාරී ආශ්‍රයන් නැවත අවදිවිය හැකිය. උපේක්ෂාව සහ සමාවදීම සියලු පැරණි වෛරය මැකීයන්න හැරියොත්, එය ප්‍රමාණවත් වේ. යථාර්ථය නම් තුවාලය ගැඹුරු වූ තරමටම, එය සුවවීමට ද කාලය ගත වේ. වෛරයේ සිට නිදහසට තිබෙන මාවත දීර්ඝ විය හැකිය, නමුත් එහි සැතපුම් කණු සියල්ල උපේක්ෂාව යනුවෙන් සලකුණු කර ඇත. අහම්බෙන් අපට හානියක් කළ අය කෙරෙහි උපේක්ෂාව දැක්වීම යනු ඔවුන් කෙරෙහි ආදරය දැක්වීම පමණක් නොව, එය අප කෙරෙහිත් ආදරය ඇති කිරීමයි. තරහ හා කෝපයට හසුවීම පිළිබඳව නිහතමානීව පිළිගැනීම, පරිපූර්ණ නොවීම පිළිබඳව අපට බැණ වැදීමට වඩා බොහෝ වාරයක් කාරුණිකය. අනෙක් මිනිසුන්ගේ අප්‍රසන්නභාවය ගැන ඉවසන්නට සහ අවබෝධයක් ලබා ගැනීමට අපි උත්සාහ කරමු. එසේ නම් අපගේම ඒවා පිළිබඳවත් අප එසේ උත්සාහ නොකරන්නේ ඇයි?

12. සීමා බාධක කඩාබිඳ දැමීම

භාවනා යනුවෙන් පාලි භාෂාවෙන් හඳුන්වන වචනයේ සිංහල පරිවර්තනය සාමාන්‍යයෙන් භාවනාව යන්නයි. බොහෝ මිනිසුන්ට භාවනාව යන වචනය හුදෙකලාවට යෑම, ඇස් වසාගැනීම, හරහට දෙපා තබාගනිමින් යම් ආකාරයක මානසික ව්‍යායාමයක් කිරීම යන අදහස මතු කරයි. නමුත්, භාවනාවට එවැනි සම්බන්ධයන් හෝ එවැනි චිත්ත රූප සිතේ පහළ කිරීමක් අවශ්‍ය නොවේ. එය හුදෙක්ම වර්ධනය කර ගැනීම, බුද්ධිය වැඩි දියුණු කර ගැනීම, හෝ වැඩි කරගැනීම යන්න අදහස් වේ. මෛත්‍රී භාවනාව යන පදය ඉඳහිට බුදුපියාණන් වහන්සේම භාවිත කළ ද, එය ඉතා පොදුවේ බෞද්ධ සම්ප්‍රදායේ තිබෙන අතර, මෛත්‍රී භාවනාව හෝ මෙත්ත භාවනාව ලෙස සාමාන්‍යයෙන් පරිවර්තනය වේ. මෛත්‍රිය බුද්ධිය වැඩි දියුණු කරගැනීමට හෝ වැඩි කර ගැනීමට ඇති එකම ක්‍රමය හුදෙකලාවට යෑම, හරස් අතට දෙපා තබාගෙන ඉඳ ගෙන ඇස් පියා ගැනීම සහ මනසින් යම් දෙයක් කිරීම යැයි ඔවුන් හැඟීමක් ඇති කර ගත්තද, මේවා තර්කානුකූලව පිළිගත හැකි වනසේ පරිවර්තනය වී ඇත. මෙම අදහස අපට ඇති වන්නේ නම්, මෛත්‍රිය යම් ඉවසා දර සිටීමකින් යුතුව, හුදෙක් භාවනාශීලී ව්‍යායාමයක්, අපගේම මනසින් හුදෙකලාවේ අනෙක් අයගෙන් වෙන් වී කරන්නක් යන අදහස අපට එන්නට පුළුවනි. බුදුපියාණන් වහන්සේ දේශනා කළ පරිදි, ''පුහුණු කරමින් මෛත්‍රිය වඩන්න'' ''එය ප්‍රබල ලෙස ඉස්මතු කර, නිපුණ වන්න, එය අත්තිවාරමක් කරගෙන ක්‍රියාත්මක කරන්න, හුරුපුරුදු කරගනිමින් එය වෙනස් නොවන ලෙස තහවුරු කර ගන්න.''[1] යම් කෙනෙකුට බොහෝ විවිධ ආකාරයෙන් ඇත්ත වශයෙන්ම එසේ කළ හැකිය. මෛත්‍රිය අපේ හදවත තුළ විහිදා පෑම ධෛර්යමත් කිරීමට අපට කළ හැකි වඩාත් සාර්ථක කරුණු දෙකක් වන්නේ මෛත්‍රි භාවනාව පුහුණු කිරීම සහ මෛත්‍රිය හඟවන ක්‍රමවලින් ක්‍රියා කිරීමයි. මෛත්‍රී භාවනාව සිදු කරන්නේ නිශ්ශබ්දව වාඩි වී තමා ගැන, ආදරණීයෙකු, මධ්‍යස්ථ පුද්ගලයෙකු, අකමැති පුද්ගලයෙකු ගැන සිතීමෙන් පසුව, විපතට පත්වූවෙකු හෝ පොදුවේ සියලු ජීවීන් ගැන සිතීම සහ ඒ හැම කෙනෙකුටම ආශීර්වාද කිරීමෙනි. විහිදුවීම යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ යම් යම් සිතුවිලි, අරමුණු සහ ප්‍රාර්ථනා උපද්දාගෙන ඊට පසු යම් විශේෂිත පුද්ගලයෙකු වෙත යොමු කිරීමයි.[2] සමහර ආකාරයෙන් මෛත්‍රී භාවනාව යාච්ඤාවකට සමාන වේ, යාච්ඤාවක් දෙවිකෙනෙකු අමතන අතර, මෛත්‍රී භාවනාව ධනාත්මක සිතුවිලි සහ ප්‍රාර්ථනා අවදිකිරීම නිසාවෙන් පරිවර්තනයක් ඇති වේ. (උපග්‍රන්ථ 1 බලන්න.) සාපේක්ෂව සරල සහ සංකීර්ණ නොවූ මෛත්‍රී භාවනාව යනු මතුපිට ගැඹුරක් නැති හොඳින් දැනෙන ශිල්පීය න්‍යායක් හෝ භාවානුගත අභ්‍යාසයක් යන හැඟීම ලබා ගැනීම පහසුය. එය එලෙස හොඳින් කළ හැකි නමුත්, නිසි ලෙස හා අවංකව කළ විට, එයට වඩාත් ගැඹුරු හා

ධනාත්මක වෙනස්කම් ඇති කළ හැකිය. මෛත්‍රී භාවනාව කරන පුද්ගලයා පමණක් නොව එහි අවධානයට එල්ල කරන අනෙක් පුද්ගලයන්ගේ චරිත කෙරෙහිද සම්පූර්ණ වෙනසක් ඇති කරන බව දිගු කලක් තිස්සේ බෞද්ධයෝ විශ්වාස කරති. ඒ අතර ආදරණීයයන් සමීප කරවීම, මධ්‍යස්ථ පුද්ගලයන් වඩාත් සමීප කරවීම හා මිත්‍රශීලී කරවීම, කරදරකාරී හෝ අකැමැති පුද්ගලයන් ගේ ඒ ස්වභාවය අඩුවීම, සමහර විට දුක්විඳින අයගේ කරදර අඩු කිරීම පවා සිදුවේ. බොහෝ පුද්ගලයන්ගේ අත්දැකීම් මෙම විශ්වාසය සනාථ කරන බව පෙනී යයි.

මෛත්‍රී භාවනාවේ අනෙක් අය කෙරෙහි ඇති පරිවර්තනීය බලපෑම පිළිබඳ සාම්ප්‍රදායික පැහැදිලි කිරීම නම්, කාරුණික සිතුවිලි සහ සුභ පැතුම්වල මානසික කම්පනය හෝ ශක්තිය සැබැවින්ම ඒවා යොමු කිරීමට ඉලක්ක ගත පුද්ගලයන් ග්‍රහණය කර ගැනීමෙන් ඒවා ඔවුන්ට බලපාන බවත්ය. සැබැවින්ම මෙම ප්‍රපඤ්චය පැහැදිලි කිරීමේ වෙනත් මාර්ග තිබේ. අපට සමීප කෙනෙකු වෙත කරුණාවන්ත සහ ආදරණීය ප්‍රාර්ථනාවන් විහිදුවීමට ඔවුන් පිළිබඳව වෙනදාට වඩා ඕනෑකමින් සිතන්නට සහ සාමාන්‍ය පුරුද්දට වඩා වැඩි අවධානයක් ද යොමු කළ යුතුය. එසේ කිරීමෙන් අපට ඔවුන් කෙතරම් විශේෂ ද යන්න මතක් කර දෙනු ඇත. සමහර විට අප ඔවුන් සමග අපගේ සම්බන්ධතාව ප්‍රමාද වී ඇති බවක් පෙනෙන්නට තිබේ. සමහර විට අප ඔවුන්ට කොතරම් ආදරය කරනවාද සහ අගය කරනවාද යන්න කියන්නට හෝ පෙන්වන්නට ඒ කාලයේ සිට යම් කාලයක් කරදර වී ඇත. ඔවුන් අපගේ මෙත්ත භාවනාවට ඇතුළත් කිරීමෙන් ඔවුන් සමග අපගේ සම්බන්ධතා අලුත් කරගැනීමට සහ නැවත ප්‍රාණවත් කරන්නට හැකි වේ. ඔවුන් මෙය සැලකිල්ලට ගෙන ඒ අනුව ප්‍රතිචාර දක්වනු ඇත. මධ්‍යස්ථ පුද්ගලයෙකු කෙරෙහි කරුණාවන්ත ප්‍රාර්ථනාවන් පැතිර වීම සඳහා අප සමග නිතර සම්බන්ධ වන නමුත්, සැබැවින්ම කිසිම විටක වඩාත්ම මතුපිට මට්ටමෙන් හැර වෙනත් කිසිවෙකු සමඟ සම්බන්ධ වීමට කිසිවිටකත් කරදර නොවූ අය ගැන සිතීම අවශ්‍ය වේ. ටික වේලාවක් අපගේ භාවනාවට ඔවුන් ඇතුළත් කිරීමෙන් පසු, ඊළඟ වතාවේදී හමුවන විට ඔවුන් ගැන මදක් වැඩි අවධානයක් යොමු කරමින්, ඔවුන් දැන හඳුනා ගැනීමට තව ටිකක් කාලය ගත කරමු. ඔවුන් මෙය දැක ඒ අනුව ප්‍රතිචාර දක්වනු ඇත. අවසානයේදී අප දෙදෙනා අතර පොදුවේ කිසිවක් නොමැති වුවත්, අප අතර මිත්‍රත්වයක් කවදාවත් ඇති නොවූවත්, අප අතර යම් අනුරූපතාවක් වර්ධනය විය හැකිය.

අප යම් කෙනෙකුට අකමැති වූ විට, අපි ඔවුන්ට දන්වන්නෙමු. එසේ නොවුවහොත්, අප පවසන දේ අනුව, ඊට පසු අප ක්‍රියා කරන ආකාරය අනුව අපට ඔවුන්ට දැන්විය හැකිය. නමුත්, දැඩි අකැමැත්තක් තිබේ නම් හැර, පොදු ආචාරශීලීත්වය සහ දේපළ සම්බන්ධව හැර සාමාන්‍යයෙන් අපගේ සැබෑ හැඟීම් යටපත් කරමින් හෝ සඟවා තබා ගනිමු. අප අකැමැති පුද්ගලයාට පවා

අපගේ විරුද්ධවාදී බව හඳුනා ගත හැකිය, හෝ අපගේ කායික ඉරියව්වන් සන්නිවේදනය කළ හැකිය. එසේ නම්, පැමිණීම ඔවුන්ට අපහසුතාවක් ඇති කරයි. ආතතියක් දැනෙන අතර, සමහර විට අප කෙරෙහි යම් තරමක විරුද්ධවාදීකමක් ඇති කරයි. එම පුද්ගලයා කෙරෙහි කාරුණික සිතුවිලි සහ ප්‍රාර්ථනාවන් පැතිරවීමට අප කාලය ගතකර ඇත්නම් ඔවුන් පිළිබඳ අපගේ හැඟීම් ක්‍රමයෙන් වෙනස් වේ. අපගේ උදාසීන හැඟීම් පහත හෙළීම ඔවුන්ගෙන් සමාන ප්‍රතික්‍රියා සඳහා ආරාධනා කරන අතර, ආතතීන් ක්‍රමිකව පහත වැටීමට යොමු වේ. අප මිතුරන් බවට පත් වී අවසන් නොවිය හැකි නමුත්, අප අතර ඇති ප්‍රතිෂේධතාවන් අඩුවිය හැකිය. අන්‍යෝන්‍ය එදිරිවාදිකම් නැති තැන සමීප සබඳතාවක් ඇතිවීමේ හැකියාව සැමවිටම තිබේ.

ඇඳහිල්ලෙන් සුව කිරීමෙන් මෙන්ම, මෛත්‍රී භාවනා කිරීමෙන් රෝගී පුද්ගලයෙකු සුවපත් කළ හැකි බවට ඇත්තේ සුළු වශයෙන් විෂය නිශ්‍රිත සාක්ෂි පමණි. කෙසේ නමුත්, අනෙක් අය ඔවුන් ගැන සිතන බවත්, ඔවුන්ගේ සුභසාධනය ගැන සැලකිලිමත් වන බවත් යමෙකු දැනගත් විට, මෙය ඔවුන් තුළ වඩා හොඳ හැඟීමක් ඇති කළ හැකි අතර, එයින් සැබැවින්ම ඔවුන්ට යහපත් තත්ත්වයක් දැනෙන්ට හැකි වේ. එය ඔවුන්ට රෝගී බවෙන් යහපත් තත්ත්වයකට එළඹීමට උපකාරී වේ. ශ්‍රී ලංකාවේදී එක් විශේෂ උදාහරණයක් මම දුටුවෙමි. ඒ දීර්ඝ කාලීන කායික ගැටලුවක් අර්ධ වශයෙන් මෛත්‍රී භාවනාව තුළින් සුවවනවා මම දුටුවෙමි. එක් කාන්තාවක් අවුරුදු දෙකකට වැඩි කාලයක් ඇඳට කොටුවී සිටි අතර ඇයට තව දුරටත් ඇවිදීමට අපහසු විය. වෛද්‍යවරු සහ තවත් අය ඇගේ පාද ක්‍රියාකරවීමට උත්සාහ කළ ද එය අසාර්ථක විය. අවසානයේ අන්තිම උපාය වශයෙන් ඇගේ පවුලේ අය ශ්‍රී ලංකාවේ පොදු ලෙඩරෝග සුව කිරීමේ අභිලාෂයෙන් සිදු කරන චාරිත්‍රයක් වූ සර්ව රාත්‍රික පිරිත් දේශනයක් සඳහා පළාතේ ආශ්‍රමයේ භික්ෂූන් වහන්සේලා වැඩම කරන්නට සූදානම් කළහ. භික්ෂූන් වහන්සේලා පිරිත් සජ්ඣායනය කරන අතරේ මුළු පවුලම සහ අසල්වැසියන් මෙත්ත භාවනාව කළහ. උදේ සැම දෙනාගේම පුදුමයට සහ සහනයට ඈ ඇඳෙන් නැගිට නැවත ඇවිදීමට පටන් ගත්තාය. නමුත්, මහත් දුෂ්කරතාවෙනි. දින දහයක් ඇතුළත ඇය ආධාර නොමැතිව කොරගසමින් ඇවිද්ද අතර, මාසයකට පසුව ඈ යථා තත්ත්වයට පැමිණියාය.

පසුව මෙම සිද්ධියේ පසුතලය මම දැනගත්තෙමි. එම කාන්තාවගේ ප්‍රශ්නය ආරම්භ වී ඇත්තේ ඇයගේ තරුණ පුත්‍රයා ලිඳකට වැටී ගිලීමෙන් පසුවයි. එම ශෝකයෙන් අසරණවුණු ඈ ඇඳටම වී වැලපෙමින් පළමු සතිය ගතකළ අතර, ඊළඟට කණස්සල්ලෙන් පසුවී සහ අවසානයේ දුර්මුඛව ඇඳේ වැතිර කිසිම දෙයක් කිරීමට උනන්දුවක් නැතිව සිට ඇත. ඇයගේ පවුලේ අය ඇයගේ අවශ්‍යතා බැලූ නිසා ඈ දිගටම ඇඳ මත වැතිර සිට ඇත. ඇගේ පාදවල පේශීන් වියැලී ගොස් ඇයට උවමනා වුවත් තවදුරටත් ඇවිදින්නට

බැරිවිය. තමන්ගේ පවුල සහ මිත්‍රයන් ඇය යලි ප්‍රකෘති තත්ත්වයට ඒම පිළිබඳව දැඩි ඕනෑකමක් තිබෙන බව දැනගෙන අවසානයේ ඇයගේ ශෝකය පසෙක තබා සාමාන්‍ය ජීවිතයට යළි පැමිණීමේ ඇගේ ආශාව අවදි කළ බව පෙනේ. මෙවැනි සුවයක් හුදු මානසික යැයි වෛද්‍යවරුන් විසින් සලකනු ලබන බවට සැකයක් නැත. එසේ වුවද, එය සිදුවූයේ මිනිසුන් මෛත්‍රී භාවනාව වැඩීම හරහාය.

සියලු සත්ත්වයන්ට උසස් ලෙස සැලකීම, සහ ඔවුන්ට ගෞරවණීය සේවාවන් සැපයීම, බුදුපියාණන් වහන්සේට ඉතා ගෞරවයෙන් යුතුව සැලකීම හා සමානය. සියලු ජීවීන්ට සැලකීම තථාගතයන් වහන්සේ සතුටු කිරීමයි. ගන්දව්යුහ සූත්‍රය

මෛත්‍රී භාවනාවේ ව්‍යූහය පිළිබඳව අපි යම්දෙයක් කියමු. පළමුව අපි ආශීර්වාද සහ කරුණාවන්ත ප්‍රාර්ථනා අප වෙත පතුරුවමු. මෙය කරන විට කීදෙනෙක් ප්‍රතිරෝධය දක්වන්නේද යන්න පුදුමයකි. දැඩි ආගමික ශික්ෂණයක්, ඕනෑවට වඩා ඉල්ලීම් කරන දෙමව්පියන්, යමෙකු දුරාචාර හෝ නින්දිත දෙයක් කර ඇති බව හෝ සිතන පුද්ගලයෙකු තමා ස්වයං අවඥාවකට ලක් කර ගැනීමේ උරුමයකට පත් කර ගත හැකි වේ. එයට හේතුව කුමක් වුවත්, අව ආත්මාභිමානයක් පුද්ගලයෙකුගේ මානසික සුභසිද්ධියට විනාශකාරී වේ. බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාවේ සෞඛ්‍යමත් ස්වයං ආදරය ධනාත්මක දෙයක් ලෙස දකිනු ලැබේ. බුදුපියාණන් වහන්සේ සහ බෞද්ධ සම්ප්‍රදාය මෙම ආකල්පයට (අත්තපිය, අත්තසම්භාවනා, අත්තාභිමාන, සහ අත්තකාම) බොහෝ වචන භාවිත කර ඇත. ඒ සෑම එකක්ම ආත්ම ලෝලතාව හෝ ආත්ම ගෞරවය ලෙස පරිවර්තනය කර ඇත. ඒ සියල්ල නූතන මනෝවිද්‍යාවේ හඳුන්වන ආත්මාභිමානයට සමාන වේ.

මෙම පාලි පදවලට ස්වල්ප ලෙස ඍණ ඇඟැවීම් නොදී ඉංග්‍රීසි භාෂාවට පරිවර්තනය කිරීම බොහෝ දුෂ්කරය. යම් කෙනෙකු තෝරාගන්නා ඕනෑම වචනයක් හෝ පදයක් සැමවිටම ආත්ම තෘප්තියක් හෝ තමා ගැන ඇති මාන්නය හඟවයි. බටහිර ආගමික සම්ප්‍රදාය තමන් පව්කාර සහ නුසුදුසු කෙනෙකු ලෙස දැකීමේ අදහස අවධාරණය කිරීමට නැඹුරු වී ඇති අතර, වර්තමානයේ මෙම අදහස ගැන එතරම් අවධානයක් නොදක්වන හෙයින් එහි බලපෑම දිගටම පවතී. දැඩි තරඟකාරී සමාජයක සාරධර්මවලට අනුව ජීවත් වීමට ඇති නොහැකියාව නිසා, ජනප්‍රිය වීම, සාර්ථක වීම, පළමුවැන්නා වීම, ජයග්‍රහකයෙකු, හෝ එකම දේ අත්පත් කරගැනීමට උත්සාහ කරමින් අනෙක් අයට වඩා සාර්ථක වීම යනාදී උත්සාහයන් නිසා, සමහර පුද්ගලයන්ට තමන් ප්‍රමාණවත් නොවන යන හැඟීමක් ඇතිවී තිබේ. ඔබ ඔබටම ආදරය කළ නොහැකි නම් අන් අයට ආදරය කිරීම අසීරු යැයි කීම සුලබ මතයක් බවට

පත් වී ඇත. නමුත් එය සත්‍යයක් වන අතර එය නැවත නැවත මතක් කිරීම අවශ්‍යයි.[3] යහපත් ස්වයං ආදරයක් තිබීම සහ අන් අයට ගෞරවයෙන්, කරුණාවෙන් සහ සැලකිල්ලෙන් සැලකීම අතර සමීප සම්බන්ධයක් ඇති බව බුදුපියාණන් වහන්සේ දුටුවහ. ''දිශාවන් හතර මනසින් සමීක්ෂණය කිරීමෙන් ඔබට වඩා ඔබට ආදරය කරන පුද්ගලයෙකු නැති බව දැනගන්නට පුළුවනි. ඒ අනුව අනෙක් අය ඔවුන්ට ආදරය කරති. එම නිසා ඔවුන්ට ආදරය කරන කව්රු වුණත්, අනෙක් අයට හානි නොකළ යුතුය.''[4]

අපගේ මිතුරන් සමග ධනාත්මකව සම්බන්ධ වීමේ හැකියාව යම්තාක් දුරකට පරිකල්පනය මත රඳා පවතී. නමුත් වැදගත් වන්නේ අපගේ යහපතට හේතුව කුමක් ද යන්න පිළිබඳව කල්පනාකාරී හා පැහැදිලි අවබෝධයක් ලබා ගැනීම සහ අනෙක් අය ගැන මෙයින් නිගමනයකට ඒමයි. සිතන ලෙස බුදුපියාණන් වහන්සේ අපගෙන් ඉල්ලූහ: ''මමත් අනිත් අය වගේමයි. අනෙක් අය මෙන්ම මමත් එසේමයි.''[5] සාමාන්‍යයෙන් අවබෝධ කරගත් පරිදි යහපත් ස්වයං ආදරය ආත්මාර්ථකාමී නොවේ. ආත්මාර්ථකාමී පුද්ගලයන් තමන්ට අවශ්‍ය දේ ලබා ගැනීම සඳහා අනෙක් අයට අවාසි වීම පිළිබඳව කිසිවක් සිතන්නේ නැත. ඔවුහු අන්‍යෝන්‍යව උපකාරීවන සම්බන්ධතාවකට පිවිසෙන විටදී වුවත්, එයින් උපරිම ප්‍රයෝජනය ලබා ගැනීම සඳහා උපාය මාර්ග සොයමින් සිටිති. අනෙක් අය උනන්දු වන්නේ ඔවුන්ගෙන් ප්‍රයෝජන ගතහැකි මට්ටමට පමණි. ආත්මාර්ථකාමී පුද්ගලයා තමන්ටම දුගීභාවය අත්පත් කරයි. ද්‍රව්‍යමය වශයෙන් නොවූවද, නිසැකවම ඔවුන්ගේ අභ්‍යන්තර ජීවිතය, ඔවුන්ගේ චරිත, ඔවුන්ගේ සබඳතා සහ සමහර විට ඔවුන්ගේ සතුට ද වශයෙනි. අවසානයේ දී, ආත්මාර්ථකාමී අය ලෝකයේ තනිවන අතර, ආදරණීය පුද්ගලයන් අනෙක් අය සමග යම් චිත්තවේගී යා කිරීමක් ඇත. තමන්ට අව්‍යාජව ආදරය කරන පුද්ගලයන් අන් අයගේ අවශ්‍යතා තමන්ගේම දෑ සමග බැඳී ඇති බව දකී. ග්‍රීක ජාතිකයෝ යහපත් ස්වයං ආදරය ඔයිකෙයිඔසිස් වශයෙන් දැන සිටියහ. එය ආභ්‍යන්තරිකව මෙහෙයවන දැනුවත්වීමක් සහ සැලකිලිමත් බවක් වන අතර, ස්වභාවිකව අනෙක් අයට සමාන ආකල්ප මෙහෙයවයි. ජෝන් - ජැක් රූසෝ එය අමෝර් ඩි සොයි වශයෙන් හැඳින් වීය.

බුදුපියාණන් වහන්සේ එය මෙසේ දැක්වූහ: ''තමන්ට ආදරය කරන පුද්ගලයා කව්ද සහ ඔවුන්ගේම නරකම සතුරා කවුද? සිතුවිලි, කථාව සහ ක්‍රියාවන් නපුරු අය, ඔවුන් ඔවුන්ගේම නරකම සතුරාය. 'අප අපට ආදරෙයි' යැයි ඔවුන් පැවසුවද, කෙසේ නමුත්, ඔවුන් තවමත් ඔවුන්ගේම නරකම සතුරාය. ඒ ඇයි? කෙනෙකු සතුරෙකුට කරන දේ, ඔහු ඒ සතුරුකම කරන්නේ ඔහුටමය. සිතුවිලි, කථාව සහ ක්‍රියා හොඳ අය ඔවුන්ට ආදරය කරති. 'අප අපේම නරකම සතුරාය' කියා ඔවුන් කීවත්, කෙසේ වුවත් ඔවුන් තවමත් ඔවුන්ට ආදරේය. ඇයි ඒ? ඒ ඔවුන්ට ආදරය කරන්නා කැමැති ආකාරයට

ඔවුන් ක්‍රියා කිරීම නිසයි.''[6]

ස්වයං අවඥාවට ලක්වීම සහ ඕනෑවට වඩා හෝ නිරන්තරයෙන් ස්වයං විවේචනයට ලක්වීම යනු වෙනත් පුරුදු මෙන් වෙනස් කළ හැකි චින්තන පුරුදුය. අපට ආශීර්වාද කිරීමට අප විරුද්ධ වන බවක් හෝ එසේ කිරීමේදී අපහසුතාවක් දැනෙනවා නම්, අපි ඒ ගැන ඕනෑවට වඩා කරදර නොවිය යුතුය. මෛත්‍රී භාවනාව ඉවසිලිවන්තව කරගෙන යාමෙන් එවැනි හැඟීම් ක්‍රමයෙන් පහව යනු ඇත. බුදුපියාණන් වහන්සේ පැවසූ පරිදි : ''යමෙකු මෙනෙහි කර සිතන ඕනෑම දෙයක් බොහෝ විට එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස මනස ඒ ආකාරයට නැඹුරු වේ.''[7]

මෛත්‍රී භාවනාවේ මීළඟ පියවර වන්නේ අපට කිට්ටු කෙනෙකු, දෙමව්පියන් හෝ ආච්චි, සීයා, සහෝදර සහෝදරියන්, කලත්‍රයා හෝ හොඳ මිතුරෙකු මතකයට ගැනීමයි. සෑම කෙනෙකුටම මෙය ඉතා පහසුය.

ඊට පසු අප මධ්‍යස්ථ පුද්ගලයෙකු පිළිබඳව සිතිය යුතුයි. හමුවූ විට ඕනෑකමක් නැතිව අප සුභපතන හෝ සිනහසෙන පුද්ගලයෙකු විය හැකිය. ඊට වඩා දෙයක් නැත. ඒ ගෙවල් දෙකකට එහා ජීවත්වන මිනිසුන් විය හැකිය, කොණේ වෙළඳ මධ්‍යස්ථානයේ සිටින කාන්තාව හෝ බස් නැවතුම් පොළේ අපට නිතර හමුවන වයසක මහත්මයා විය හැකිය. අප සාමාන්‍ය පුද්ගලයෙකු නම් අපට හමුවන බහුතරයක් මිනිසුන් කෙරෙහි අපගේ හැඟීම් සමහර විට මධ්‍යස්ථ හෝ උදාසීන ලෙස විස්තර කළ හැකිය. අපි ඔවුන් පිළිබඳව කිසිවක් නොදනිමු. ඔවුන් පිළිබඳව කිසි සැලකිල්ලක් නොදක්වමු. දැන්වන තුරු එය වෙනස් විය යුතු යැයි කිසිදිනක නොසිතුවෙමු. බාධක කඩා බිඳ දැමූ මනසක් (චේතසා විමරියාදිකත) [8] ඇති කර ගැනීමට උත්සාහ කිරීම ගැන බුදුපියාණන් වහන්සේ කථා කළහ. අප වළක්වන සියලු මානසික බාධක වෛරය හෝ අගතිය, සැකය හෝ සිතෙහි පැලපදියම් වූ දේ ආදිය අන් අය සමග කාරුණිකව සම්බන්ධ වීමෙන් ඇති වූ ප්‍රතිඵල නොවේ. සමහර විට ඒවා හුදෙක් අප නොදැනීම වර්ධනය වූ ඒවා වන අතර, ඒවා ඉවත් කිරීමට අපි කිසිවිටක සිතා ද නැත. බොහෝ දෙනෙකුට මෙම අත්දැකීම් ඇත: වරින් වර යමෙකු සමග සම්බන්ධතා වසර ගණනාවක් තිබීම, නමුත් කිසිවිටකත් ඔවුන් හොඳින් දැන හැඳින නොගැනීම, ඊට පසු ඔවුන් එකට එකතුවීමට අවස්ථාවක් ලැබීම (උදාහරණ වශයෙන් යම් ව්‍යාපෘතියක වැඩ කිරීම හෝ යම් හදිසි අවස්ථාවකදී කටයුතු කිරීම), ඔවුන්ට පොදුවූ බොහෝ දේ තිබෙන බව අනාවරණය වීම, මිතුරන් වීම, පසුව ඔවුන් කලින් දැන හඳුනා ගැනීමට නොහැකිවීම ගැන පුදුමයට පත්වෙයි.

සමහර විට යමෙකු අර්බුදයක් මධ්‍යයේ සිටින තුරු අපි ඔවුන් කෙරෙහි

අවධානය යොමු නොකරමු. ඒ අවස්ථාවේදී පමණක් අපි ඔවුන් සමඟ සමීප වීමට උත්සාහ කරන්නෙමු. මෑතකදී මිතුරියක් මට පැවසුවේ ඇය සේවය කළ කාර්යාලයේ ඊළඟ දෙපාර්තමේන්තුවේ මිනිසෙකු මියගිය බවත්, ඔහුගේ අවමංගල්‍ය කටයුතු සඳහා මල් වඩමක් මිලදී ගැනීමට මුදල් එකතු කළ බවත්ය. අනෙක් බොහෝ අය මෙන් ඇයද දායකත්වයක් ලබා දීමට සතුටු වූවාය. නමුත් පසුව ඇය සිතුවේ ඔවුන් එකිනෙකාට සමීපව වැඩ කළ වසරවලදී ඇයට ඔහු හඳුනාගන්නට නොහැකි වීම කෙතරම් කණගාටුදායකද යන්නයි. ඈ ඔහු මුහුණෙන් හඳුනා ගත්තාය, ඔහුගේ නම ද දැන සිටියාය. නමුත් වෙන කිසිවක් දැන සිටියේ නැත. පසුව ඇය මෙන්ම ඔහුද ක්‍රමානුකූලව භාවනා කරන්නෙකු බව ඈ දැනගත්තාය. එසේම ඔවුනොවුන් අතර සමහර විට බොහෝ දේ කථාකරන්නට සහ හුවමාරු කරගන්නට ඉඩ තිබුණි. සමහර විට පවුලක සාමාජිකයන් දෙදෙනෙකු අමනාපව සිටිය හැකිය, එකිනෙකා අතර දශක ගණන් සම්බන්ධකම් නොතිබෙන්නට හැකිය. ඊට පසු එක් කෙනෙකු උග්‍ර ලෙස රෝගී වෙන්නට හෝ මිය යන්නට හැකිය. අනෙක් පුද්ගලයා ඔවුන් දැක ගැනීමට පැමිණීමෙන් පසු සංහිඳියාවක් ඇති වේ. මිනිසුන් අතර ඇති බාධක කඩා බිඳ දැමීමට අර්බුදයක්, මරණයක් හෝ අවමංගල්‍ය උත්සවයක් ඉදිරියේ සිදුවීම අවශ්‍ය වීම කෙතරම් කණගාටුදායකද? අන් අයගෙන් අප වසා දැමූ මානසික බාධක ඉවත් කිරීමට අප ගන්නා උත්සාහයේදී අප සමග කිසිදු සම්බන්ධතාවක් අවශ්‍ය නොවන පුද්ගලයින් අපට හමුවිය හැකි බව සඳහන් කිරීම හොඳය. සමහර අයට අපගේ මිත්‍රත්වය ගැන උනන්දුවක් නැත. ඔවුන් කුලෑටිය, අප්‍රසිද්ධ සහ කුමන හෝ හේතුවකට හුදෙකලාවේ සිටීමට කැමතිය. අපගේ මිත්‍රශීලී සාකච්ඡා ඇරඹුමට ඇරයුම් නොසලකා හරිනු ලැබුවහොත්, හෝ පෙරළා ප්‍රතිචාර නොදැක්වුවොත්ඃ අප ඒ පුද්ගලයාගේ සිතුම් පැතුම්වලට ගෞරව කළ යුතුයි. ඒ අයට සතුටු ආකාරයට ඉන්න ඉඩ සැලසිය යුතුයි.

මධ්‍යස්ථ පුද්ගලයෙකුට ආශීර්වාද කර ඇති අපි ඊළඟට අප අකැමැති පුද්ගලයෙකු පිළිබඳව සිතමු. අප බොහෝ දෙනෙකුට එක් පුද්ගලයෙකු හෝ දෙදෙනෙකු කෙරෙහි දැඩි අකැමැත්තක්, සමහර විට ඊටත් වඩා, වෛරයක් තරමට දැඩි අකැමැත්තක් තිබේ. ඊට පසු අපට හුදෙක් කරදර කරන, අපගේ ඉවසීමට අධික ලෙස වෙහෙස කරවන, හෝ සමහර අයගේ ආශ්‍රය අප විනීතව ඉවසන නමුත්, ඊට පසු ඔවුන්ගේ නැති තැන නොසතුට පළ කරන පිරිසගේ සෑහෙන දීර්ඝ පෙරට්ටුවක් සමහර විට අප සතුව තිබිය හැකිය. ආශීර්වාද පැතිරවීම සඳහා එක් පුද්ගලයෙකු තෝරා ගැනීම සඳහා එවැනි පුද්ගලයන්ගේ ලැයිස්තුවක් මනසින් ලැයිස්තුගත කිරීම ඉතා ආචාරශීලී විය හැකිය. එවැනි පුද්ගලයන් කී දෙනෙක් ඇද්දැයි දැන ගැනීමෙන් අප පුදුමයට පත් විය හැකිය, ටිකක් ලජ්ජා සහගත විය හැකිය. අප ඔවුන්ට කැමැති නැත්තේ ඇයිද යන්න පිළිබඳව කල්පනාකාරී වීමද ආචාරශීලී වීමකි. ඔවුන් කළ හෝ කරන්නට බැරිවූ දෙයකට හෝ අනෙක් ඕනෑම දෙයකට වඩා ඔවුන්

පිළිබඳව අපට ඇති අකැමැත්තට හේතුව අපගේ නොහොබිනා චින්තනය හෝ අපගේ මමත්වය බව අපම පිළිගත යුතුව ඇත. කරුණු කෙසේ වුවත්, අප අකැමැති පුද්ගලයෙකු තෝරාගෙන ඔහු කෙරෙහි ආශීර්වාද පැතිරවිය යුතුයි.

අවසානයේ අප දුක්විඳින පුද්ගලයෙකු හෝ පොදුවේ සියලු සත්ත්වයන් මනසට ගෙන ආශීර්වාද පැතිරවිය යුතුයි. මෙම පළමු විකල්පයේ එම පුද්ගලයා අපට සමීප කෙනෙකු, අපට හඳුන්වා දී ඇති පුද්ගලයෙකු, හෝ පුවත්පතකින් හෝ රූපවාහිනියෙන් දැනගත් පුද්ගලයෙකු හෝ පුද්ගලයන් කණ්ඩායමක් වුවද අරමුණු කළ හැකිය. මෛත්‍රීය වැඩීම සඳහා කල්පනාවේ නිමග්නවීමේ හෝ අක්‍රිය වශයෙන් හඳුන්වා දී ඇති ක්‍රමය දෙස බැලීමෙන්, අපි දෙවන ක්‍රියාකාරී හෝ ගතික ක්‍රමය පිළිබඳව සලකා බලමු. මෙය බුදුපියාණන් වහන්සේ හැඳින්වූයේ වචනයෙන් සහ ක්‍රියාවෙන් සිදු කරන ආදරණීය ක්‍රියා වැඩි දියුණු කිරීම ලෙසයි. (මෙත්තේන වචී කම්මේන සහ මෙත්තේන කාය කම්මේන)[9]

බුදුපියාණන් වහන්සේ පැවසුවේ ''මනස හා ශරීරය බැඳ තබන සහ ශරීරය මත යැපෙන'' බවයි[10]. මෙයින් අදහස් වන්නේ යම් කෙනෙකුගේ තත්ත්වයෙන් තවත් කෙනෙකුට බලපෑමක් ඇති විය හැකි බවයි. නිශ්චිත සිතුවිලි සහ ආකල්ප ඇතැම් හැසිරීම් වර්ග උනන්දු කරවයි. උදාහරණ වශයෙන් ක්‍රෝධ සහිත ආකල්පයක් එයම ප්‍රකට වීමෙන් සිදුවිය හැකිය. එයට හේතුව කථාව සහ ක්‍රියා අනෙක් අයට වේදනාකාරී වන නිසාය. එය අනෙක් අතටද යයි. ඇතැම් හැසිරීම් ඇතැම් සිතුවිලි සහ ආකල්ප උනන්දු කරයි. කරුණාව හඟවන වාචික සහ කායික ක්‍රියා කාරුණික සිතුවිලි සහ ස්වභාවයන් දිරිමත් කරයි, වඩවයි. ඒ අනුව මෙත්ත දිරිමත් කිරීමට සහ අවදිකරන්නට තවත් ක්‍රමයක් නම් සාමාන්‍යයෙන් කාරුණික සහ ආදරණීය යැයි සිතන ආකාරයෙන් අනෙක් අය කෙරෙහි ක්‍රියා කිරීමයි. එසේ කළ හැකි ආකාර පිළිබඳ උදාහරණ කිහිපයක් සඳහන් කරමි. මාර්ගයේ පහළට ඇවිදින විට ඔහුගේ වාහනය පටු මාර්ගයක තවත් වාහන දෙකක් අතර නවත්වන්නට උත්සාහ කරමින් සිටින රියැදුරෙකු ඔබ දකිනවා. ඔබ එම ඉඩ ප්‍රමාණයේ වාහනය නතර කිරීමට ඔහුට මඟ පෙන්වනවා. ඔබ වෙළඳසැලක බිල ගෙවන්නට සිටින විට ඔබට පිටුපස සිටින තැනැත්තියට ඇත්තේ භාණ්ඩ ස්වල්පයක් වන අතර, ඔබට බොහෝ භාණ්ඩ තිබේ. ඔබ ඇයට ඉදිරියට යන ලෙස ආරාධනය කරනවා. ඔබගේ නිවසට පිටතින් නගර සභාවේ කම්කරුවෝ මාර්ගයේ කාණුව හාරමින් සිටිති. එවිට ඔබ අයිස් වතුර හෝ පලතුරු යුෂ ඔවුන් වෙත ගෙන යනවා. ඔබ තැපැල් කන්තෝරුවේ සිටින විට, පෝලිමේ ඉදිරිපස සිටින කාන්තාවක් ඇයගේ මුදල් පසුම්බියෙන් ඇය මිලදී ගන්නා දෙයට ගෙවීම සඳහා වැඩිපුර අවශ්‍ය මුදල අවුස්සා බලයි. ඊට පසු ඇය ඇගේ සාක්කු පරීක්ෂා කර බලයි. ඇයට අවශ්‍ය තරම් මුදල් නොමැති බව දුටු ඔබ එම අතිරේක මුදල ඇයට දෙයි. අලුතෙන් පවුලක් අල්ලපු වීදියේ නිවසකට

පැමිණෙයි. ඔබ ඔවුන්ගේ නිවසට ගොස් ඔබ ගැන හැඳින්වීමක් කර, ඔවුන් පිළිගනියි. ඔවුන්ට යම් උදව්වක් අවශ්‍ය නම් කියන ලෙස ආරාධනය කරයි. දෙදෙනෙකු පාරේ ගමන් කරමින් සිතියමක් සෝදිසි කරමින් ඔවුන්ගේ මාර්ගය සොයා ගැනීමට උත්සාහ කරති. ඔබ ඔවුන් වෙත ගොස් ඔවුන්ට උපදෙස් දීමට ඉදිරිපත් වේ.

ස්පර්ශයක බලය, සිනහවක්, කාරුණික වචනයක්, කන් දීමක්, අවංක පැසසුමක්, හෝ සැලකිලිමත් බවේ කුඩාම ක්‍රියාවක්, බොහෝ විට අපි අවතක්සේරු කරමු. මේ සියල්ලටම ජීවිතයක් හැරවීමේ හැකියාවක් ඇත. - ලියෝ බුස්කාග්ලියා

මෑතකදී මැලේසියාවට මා කළ කඩිනම් ගමනකදී මට පුද්ගලයෙක් හමු විය, මා ඔහු පළමුව හඳුනා ගත්තේ වර්ෂ බොහෝ ගණනකට ඉහතදීය. ඔහු මනා දැනුමක් ඇති භක්තිමත් බෞද්ධයෙකි. අපි භාවනාව ගැන කථා කළෙමු. ඔහු මෙත්ත භාවනාව වඩන්නේ ද කියා මම ඇසුවෙමි. තමන් හැමවිටම එය කරන බව ඔහු පැවසුවේය. ''ඔබ එය කරන්නේ සම්මත ආකාරයට යයි මම සිතනවා?'' මම ඇසුවෙමි. ''නැහැ මම කිසිවිටක ඒ ක්‍රමයට කරන්නේ නැහැ'' ඔහු පැවසුවේය. එවිට මම ප්‍රශ්නාර්ථයෙන් ඔහු දෙස බැලුවෙමි. ''මම මෛත්‍රිය වඩන්නේ මෛත්‍රිය සමඟ ක්‍රියා කරමින්ය. වෙන කිසිම භාවනා ක්‍රමයකින් සිදුවනවාට වඩා කරුණාවන්ත වීමෙන් මා තුළින් මෛත්‍රිය බොහෝ සෙයින් ආකර්ෂණය වේ.'' දැන් මම ඔහු කී දෙය කෙරෙහි සැබෑ ලෙසින් අවධානය යොමු කළෙමි.'' එය සිත්ගන්නාසුළුයි'', මම කීවෙමි. ''ඔබ අදහස් කරන්නේ කුමක්ද කියා මට විස්තර කරන්න.''

පහත දැක්වෙන දේ තේරුම් ගැනීමට නම්, ඒ වනවිට ක්වාලාලම්පූර් හි කුලී රථ හිඟයක් තිබූ බව දැනගත යුතුයි. එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස බොහෝ සාමාන්‍ය මගීන් තම මෝටර් රථ කුලී රථ ලෙස භාවිතා කරමින් සිටියහ. උදාහරණයක් වශයෙන් පෙට්‍රලිං ජය වෙත යන්නට අවශ්‍ය පුද්ගලයන් ඇතැම් ස්ථානවලදී රැස්වෙන අතර, එම මාර්ගයේ යන ඕනෑම රියැදුරෙක් ඔවුන් රැගෙන ගොස් එම දිශාවට ගෙන යනු ඇත. ඔවුන්ගේ ඉන්ධන පිරිවැය පියවා ගැනීමට උපකාරී වන ගාස්තුවක් ඔවුන් අය කළ අතර, ඔවුන්ගේ මගීහු වෙනත් ආකාරයකින් යනවාට වඩා ඉක්මණින් නිවෙස්වලට ගියහ. එය නීතිවිරෝධී නමුත්, සාමාන්‍යයෙන් සිදුවිය.

මගේ මිතුරා ඔහු අදහස් කළ දේ මට විස්තර කළේය. ''උදාහරණ වශයෙන් සති දෙකකට පෙර මගේ බිරිඳ සුපිරි වෙළඳසැල අසල අපගේ පුරුදු ස්ථානයෙන් පුරුදු වේලාවට වාහනයට නංවා ගන්නා ලෙස මට පැවසුවා. මම ස්වල්ප වේලාවක් කලින් පැමිණියෙමි. වාහනය එන්ජිම වැඩ කරමින් තිබියදී පාරේ අනික් පැත්තේ නවත්වාගෙන සිටියෙමි. එතැන නැවතී සිටින විට

කිහිලිකරු ආධාරයෙන් යන එක් වැඩිහිටි කාන්තාවක් මා නැවතී සිටි ස්ථානයෙන් ස්වල්ප දුරක් ඔබ්බෙන් වෛද්‍ය සායනයකින් පිටතට පැමිණියාය. ඈ කොරගසමින් පාරේ අයිනට පැමිණ කුලී වාහනයක් අඬගැසීමට උත්සාහ කරමින් සිටියාය. ඈ දෙස එක වරක් බැලූ මම මෙසේ සිතුවෙමි: 'මගේ බිරිඳ එතැනට එනවිටත් ඈ සිටියොත්, ඇයට යන්නට ඕනෑ තැනට මම එක් කරගෙන යමි.' මගේ බිරිඳ ඉක්මණින්ම පැමිණියාය. මම කරන්නට අදහස් කරන දේ ඇයට කීවෙමි. මගේ බිරිඳ තරමක් අකැමැත්තෙන් එයට එකඟ වූවාය. මම වාහනය එම කාන්තාව වෙත ගෙන ගොස් පිටුපස දොර හැර ඇයට වාහනයට නඟින ලෙස ආරාධනා කළෙමි. ඇයට යන්නට අවශ්‍ය ස්ථානය මම ඇසුවෙමි, එම ස්ථානය සෑහෙන තරමට අප යන දෙසට වඩා විරුද්ධ දිසාවට යායුතු විය. අපි ඒ දෙසට ගියෙමු. අප එම ස්ථානයට පැමිණි විට ඈ වාහනයෙන් බැස මට ඈ දිය යුතු මුදල කීයද කියා ඇසුවාය. 'කිසිවක් නැත, සියල්ල හරි.' මම කීවෙමි. ඈ වටපිට බලා මෙසේ කීවාය: 'ඒකට කමක් නැහැ, කවුරුවත් බලාගෙන නැහැ. කීයද?' මා පෞද්ගලික කුලීරථ සේවයක් නොකරන බවත්, ඇය නිවසට රැගෙන ආවේ හුදෙක්ම මට ඇයට උපකාර කරන්නට උවමනා නිසා බවත් කීවෙමි. මා කිවූ දෙය සත්‍යයක් බව අවබෝධ කරගත් ඈ පුදුමයට පත් වූවාය. ඈ මට සහ මගේ බිරිඳට බොහෝ සෙයින් ස්තුති කළ අතර අපි දෙදෙනා නිවසට පැමිණියෙමු. මා මෛත්‍රිය වඩන්නේ ඒ ආකාරයෙනි.''

මගේ මිතුරාගේ මෛත්‍රිය ''වැඩීමේ'' ක්‍රමය පිළිබඳව ඇසීම හුදෙක් ප්‍රසන්නවූ පුදුමයකට වඩා වැඩි දෙයකි. එය මා පෙළඹවිය, ප්‍රබෝධමත් කළේය. එය ඔහු තුළත් බලපෑමක් ඇති කර තිබෙන බව මට දකින්නට හැකිවිය. ඔහු මෘදුලෙස කථාකරන, නිරහංකාර සහ ස්වභාවයෙන්ම විනීත පුද්ගලයෙකි. පසුව ඔහුගේ ක්‍රියාවන් අනෙක් අය කෙරෙහි බලපාන්නට ඇත්තේ කෙසේද යන්න පිළිබඳව මම සිතුවෙමි. එය ඔහු උපකාර කළ වියපත් කාන්තාවට ආත්මාර්ථකාමී බවෙන් අඩු වීමට, නරක පැත්ත දැකීමෙන් අඩුවීමට, වඩා ස්තුතිවන්ත වීමට සහ කරුණාවන්ත වීමට දිරිමත් කරන්නට ඉඩ ඇත. මෙම ආගන්තුකයා ඇයට උපකාර කළ ආකාරය ඇයගේ පවුලේ අයට කියන්නට ඇතැයි සහ වඩාත් කරුණාවන්ත වීමට සහ කුළුණු බර වීමට ඔවුන්ටත් එයින් ප්‍රබෝධයක් ලැබෙන්නට ඇතැයි මම අනුමාන කළෙමි. සමහර විට මෛත්‍රිය පැතිරවීමේ තවත් ක්‍රමයක් ලෙස දකින්නට පුළුවනි. අපට අන්‍යයන්ට සුළු ආකාරයෙන් හෝ උපකාර විය හැක්කේ කවදාද දකිමින්, ඊට පසු අපට කළ හැකි දේ කිරීම හුදෙක් අපගේ මෛත්‍රිය අවදි වීම නාස්ති නොකරයි. එය හොඳම සමාජීය ගුණධර්ම පවා පුබුදුවයි. මෛත්‍රියෙන් සිතීම, කථා කිරීම සහ ක්‍රියා කිරීම, ගෞරවය සහ උපකාර කිරීම, කැමැත්ත, එකඟතාව, සහ සමගිය,11 දිරිගන්වන බව බුදුපියාණන් වහන්සේ පැවසූහ. ඕනෑම දෙයක්, අප කථා කරන ආකාරය, මෛත්‍රිය වැඩීමට සහ දිරිමත් කිරීමට, අපගේ ක්‍රියාවලටත් වඩා වැදගත් කාර්යභාරයක් ඉෂ්ට කරයි. අවඥා සහගත අදහස් දැක්වීම, අවමන් කිරීම, ජාතිවාදි කැලැල් කිරීම, මිනිසුන්

විහිළුවට ලක් කිරීම හෝ ඔවුන් කෙරෙහි චරිත ඝාතන සිදු කිරීම, යන මේ සියල්ල ඍණාත්මක සහ බැහැර කිරීමේ වාතාවරණයන් නිර්මාණය කරයි. බුදුපියාණන් වහන්සේ මෙවැනි දේවල් හැඳින්වූයේ ''දිව නමැති ආයුධයෙන් අනෙක් පුද්ගලයන්ට පහර දීම'' ලෙසයි.12 මෙම වර්ණවත් වාග් ව්‍යවහාර සම්ප්‍රදාය තියුණු භාෂාව, කථාව කෙටි කිරීම සහ චරිත ඝාතනය වැනි ඉංග්‍රීසි ආප්ත ප්‍රකාශයන් සිහි කිරීමකි. අපගේ වචනවලින් සිදුවිය හැකි විනාශකාරී බලපෑම ද හොඳින් විස්තර කරයි. ඊට හාත්පසින්ම වෙනස් වූ ධනාත්මක සහ දක්ෂ කථාව ලෙස බුදුපියාණන් වහන්සේ විස්තර කළේ, කණට ප්‍රිය උපදවන, හදවතට දැනෙන සහ ඉතා අගේ කොට සැලකීමට සුදුසු 13 යනුවෙනි. අප වෙනත් ආකාරයකින් පෙළඹීමට හෝ කුපිතවීමට ඉඩ ඇති විට, බැණ වැදීමෙන් හෝ කේළාම් කීමෙන් වැළකී කාරුණික සංයමයෙන් යුතුව සිටීම කැපවීම පෙන්නුම් කරයි. අන් අය ධෛර්යමත් කිරීමෙන්, ඔවුන්ගේ අව්‍යාජ ශක්තිය සහ ජයග්‍රහණ ඇගයීමෙන් සහ ඔවුන්ගේ වටිනාකම් තහවුරු කිරීමෙන් ඔවුන් ගොඩ නැඟීම යනු ශබ්දය හරහා ආදරය පතුරුවා හැරීමයි. එපමණක් නොව, එවැනි කථාවලින් මිනිසුන් තුළින් හොඳම දේ එළිදැක්වීමේ හැකියාව ඇති වේ. එකිනෙකා අතර අන්තර් ක්‍රියාකාරීත්වයෙන් ඔබ්බට ධනාත්මක සහ දක්ෂ කථාව පුළුල් සමාජයේ වැදගත් වේ. ආදරණීය කථාව (පෙයියවජ්ජ හෝ පියවාචා) ප්‍රජාවේ පදනම් හතරෙන් එකක් බව බුදුපියාණන් වහන්සේ හඳුනාගත්හ. එම ගුණාංග නිසා මිනිස්සු එකමුතුකමින් සහ සුහදතාවෙන් එකට එකතු වෙති. ඔවුන් අතර විරෝධ ඇති නොවේ. විරෝධ ඇති වුවහොත්, ඒවා සන්සුන් බවට පත් වේ.14

මෑත වසරවලදී ''අහඹු ලෙස කරුණාවන්තවීම'' (බාහිර ලෝකයට කරුණු දැක්වීම සඳහා නිර්මාණය කර ඇති පෙර නොවූ විරූ, නොගැලපෙන ක්‍රියාවකි) යන වැකිකඩ ජනප්‍රිය වී ඇති අතර, එම සංකල්පය ප්‍රවර්ධනය කරන සංවිධාන කිහිපයක් ආරම්භ කිරීමටත්, කාරුණික වීම සඳහා ඇතැම් දින නම් කිරීමටත් හේතු වී තිබේ. එවැනි දේවල් හොඳ අර්ථයක් ඇති ඒවා ලෙස සමහරු දකිති. නමුත් පහත් සහ සැපයෙහි ගැලුණ ඒවා ද වේ. බුද්ධඝෝෂ හිමියෝ බ්‍රහ්ම විහාර එකින් එකේ උන්වහන්සේ හඳුන්වන ආකාරයට සතුරන් සමීපයේ (ආසන්න පච්චත්ථික) බව නිරීක්ෂණය කළහ. හොඳ පිටපත් වුවද, මුල් පිටපතේ ගැඹුර, ශක්තිය සහ සත්‍යබව නැත.15 භාවානුගතිය මෛත්‍රියේ සමීප සතුරා වේ. කෙසේ නමුත්, වඩා ආදරණීය සහ කරුණාවන්ත අවසානයක් සහ ඔතැනි භාවානුගතියක් ආරම්භ කිරීමට අව්‍යාජ උත්සාහයන් කොතැනින් පටන් ගන්නේද යන්න නිශ්චිතව තීරණය කිරීම සැමවිටම පහසු නැත. අප සිහියෙන් හා දැනුවත්ව සිටිනම්, මේ දෙක අතර වෙනස හඳුනා ගැනීමට අපට හැකිවිය යුතුය.

13. මෛත්‍රී භාවනාව පිළිබඳව තවත් කරුණු

අපගේ මනසින් තවත් කෙනෙකුට ''ඔබ සුවපත් වේවා, සතුටට පත්වේවා'' යැයි අප සැබැවින්ම ඒ ගැන සැලකිලිමත් නොවී, හෝ එයට කැමැත්තක් නැතිව පැවසීම කුහක කමක් යැයි සමහර විට මිනිස්සු ප්‍රකාශ කරති. එක් අශ්‍රාද්ධාවත් පුද්ගලයෙක් මට එය මෙසේ යොමු කළේයඃ ''මම කියමි. ඔහු සුවපත් වේවා, සතුටට පත් වේවා, නමුත් සැබැවින්ම මට දැනෙන්නේ 'ඔහු රෝගී වේවා, අසතුටට පත් වේවා.' '' යන බවයි. මෙය අවධානයට ගත යුතු නිරීක්ෂණයකි. කෙසේ නමුත්, මෛත්‍රී භාවනාවේ සුවිශේෂ ලක්ෂණය නම් එය පුද්ගලයෙකු පිළිබඳව අපට හැඟෙන දේ නොවේ, අඩුම තරමෙන් ආරම්භයේ වත් නැත. නමුත් වඩා නිවැරදිව කියනවා නම් ඔවුන් පිළිබඳව අප අපේක්ෂා කරණ හැඟීමයි. අපට කෙනෙකු සමග වඩා මිත්‍රශීලී වන්නට හෝ අප අතර ඕනෑම නපුරක් සමථයකට පත් කරන්න උවමනා නැත්නම්, අප ඔවුන් අපේ භාවනාවට ඇතුළත් නොකළ යුතුය. අප පවසන දෙය ඔවුන් කෙරෙහි අපගේ වර්තමාන ආකල්පයට වඩා බෙහෙවින් වෙනස් විය හැකි නමුත්, අප ඔවුන් කෙරෙහි අපගේ ආකල්පය වෙනස් කිරීමට උත්සාහයක් දරමින් සිටින අතර, ඒ තාක් අපි අවංකව සිටිමු. සති කිහිපයක් භාවනා කිරීමෙන් පසු ජීවිතයේ සියලු ගැටලු විසඳෙනු ඇතැයි සිතීම සහ එතැන් සිට සෑම දෙයක්ම බාධා අතවර රහිතව ශාන්තව සිදුවේ යැයි සිතීමද සාමාන්‍ය දෙයක් වේ. මෙය නිවැරදි නොවේ. අඛණ්ඩ ලෙස සිදුකරන භාවනාව සැබැවින්ම අප තුළ ධනාත්මක වෙනස් කම් ඇති කරයි. නමුත් අපට නැවතත් කවදාවත් ප්‍රශ්න ඇති නොවේ යන්න මෙයින් අදහස් නොකෙරේ. අපට ඇතිවේ. ඒ ආකාරයට, මෛත්‍රී භාවනාව පුහුණු කළ විට, නපුරුකම, නොරිස්සුම, කෝපයෙන් පසුවීම, පළිගන්නාසුලුබව, හෝ නොවැදගත් ලෙස පහසුවෙන්ම කෝප වෙන ස්වභාවයන් ඇතිවෙමින් නැවත කිසිවිටක ඔවුන්ගේ හදවත් හානියට ලක් නොවනු ඇතැයි ද සමහර මිනිස්සු සිතති. මෙයද එසේ නොවේ. 1990 මුල් කාලයේදී මම මාස ගණනක් දිල්ලියේ පන්සලක ගත කළෙමි. එහි බොහෝ කාලයක් ජීවත් වූ ටිබෙට් ජාතික භික්ෂුවක් සමග කාමරයක මම සිටියෙමි. ඔහු කාරුණික වියපත් භික්ෂුවක් වූ අතර, අපි හොඳින් ජීවිතය ගත කරමින් සිටියෙමු. ඔහු සෑම උදෑසනකම පැයක් භාවනා කළ අතර, මමද ඔහුට එක්වූයෙමි. අප අතර ධර්මය පිළිබඳව වැදගත් සාකච්ඡා ඇතිවුණි. ඔහු ඉතා උගත් නොවූවත්, ඔහුට භාවනාව

පිළිබඳව බොහෝ අත්දැකීම් තිබුණි. එකල මම මෛත්‍රී භාවනාව කෙරෙහි වැඩි අවධානයක් යොමු කළ අතර, සෑම තත්ත්වයකදීම සෑම කෙනෙකුටම මට හැකි තරම් එකඟවෙමින්, ප්‍රයෝජනවත් සහ සැලකිලිමත් වන අයුරින්, කටයුතු කරන්නට පෙළඹුණෙමි. මෙය ලාමාජි (සැමදෙනාම සහ පන්සලේ බොහෝ දෙනෙකු ඔහු හැඳින්වූයේ එසේය) සමග පහසු විය. නමුත් මාර්ගයේදී, මිනිසුන් හමුවූ විට, භාණ්ඩ මිලදී ගන්නා විට සහ ගමනාගමන ක්‍රම භාවිත කරන විට ද සෑහෙන ඉහළ මට්ටමේ සාර්ථකත්වයක් ඇතිව මම එයම කළෙමි. මගේ පුහුණුවේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස, සැලකිය යුතු තරම් ශාන්ත භාවයක් ඉඳහිට අසීමිත ප්‍රීතිමත් කාලසීමාවන් ද මම අත්පත් කර ගත්තෙමි. එය ඉතාමත් ධෛර්යවත් කරවන දෙයකි. එක් දිනක් මම දිල්ලියේ සත්ත්ව උද්‍යානයට යන්නට තීරණය කළෙමි. ඉන්දියාවේ මිනිසුන් ජීවත් වන ආකාරය දන්නේ නම්, සතුන්ගේ තත්ත්වය කොතරම් දරුණුද යන්න පුදුමයක් නොවේ. සත්ත්ව උද්‍යානයේ සතුන් සිමෙන්තිවලින් සෑදූ කුඩා කූඩු හෝ අපිරිසුදු සිරගෙයක් වැනි වටවූ එළිමහන්වල හිරකර තිබේ. උන් කිලිටි සහ දුක්ඛිත ලෙස පෙනෙන්ට තිබුණි. චිම්පන්සීන්ගේ කූඩුව වෙතට ගිය විට එක් විශාල මිනිසෙක් තමන්ගේ දියණිය සමග සිටියේය. ඇයගේ අතේ වියළි චපාති බෑගයක් තිබුණු අතර, ඔහු අත දිග, සිහින්, යුෂ සහිත කෝටුවක් තිබුණි. චිම්පන්සියා ආහාර දැක කන්නට යමක් බලාපොරොත්තුවෙන් කූඩුවේ කූරු වෙත පැමිණ කුඩා කෙල්ල අරමුණු කරගෙන බලා සිටියේය. ඒ මිනිසා චපාති කැබැල්ලක් දුවගෙන් රැගෙන එය අතැතිව සිටියේය. චිම්පන්සියා එය ගැනීමට පැමිණි විට, ඔහු කෝටුවෙන් උගට ගැසුවේය. චිම්පන්සියා වේදනාවෙන් කෑගසා, තරහෙන් එහාට මෙහාට පැන්නේය. කුඩා කෙල්ල සතුටෙන් එක දිගට තියුණු හඬක් නැගුවාය. ඊට පසු ඇයගේ පියා කූඩුවේ කූරු හරහා එහාට මෙහාට කෝටුව චලනය කරමින් චිම්පන්සියා කූඩුවේ පිටුපසට එළෙව්වේය. ඒ මිනිසාගේ නපුරුකමට පමණක් නොව, ඔහු තමන්ගේ දියණියට ලද පිළිකුල් දනවන ආදර්ශය පිළිබඳව මම සම්පූර්ණයෙන්ම තැතිගත්තෙමි. මානසික ව්‍යාකූලත්වයෙන් යුක්ත හෙළා දැකීමකින්, මම කෝටුව ඔහුගෙන් උදුරා ගත්තෙමි. ඔහු ගැන මා හිතුදේ මම ඔහුට කීවෙමි. මොහොතකට කට ඇරගෙන මා දෙස බැලූ ඔහු මහ ශබ්දයෙන් මට බණින්ට පටන් ගත්තේය. මෙම අප්‍රසන්න කලහ කිරීම ටික වෙලාවක් පැවතුණි. සුළු පිරිසක් එය නැරඹීමට එක්රැස් වූ අතර, අප චෝදනා හුවමාරු කරගන්නා තෙක් අවසානයේදී අපි කෝපයෙන් අඩි හප්පමින් එකිනෙකාගෙන් ඈත්වන තෙක් චෝදනා හුවමාරු කරගත්තෙමු.

නැවතී සිටින තැනට යනතුරුම මම කෝපාවිෂ්ට ලෙස කලබල තත්ත්වයක සිටියෙමි. මගේ මනස තරහ සිතුවිලිවලින් වේගයෙන් දුවමින් පැවතුණි. පන්සලට පැමිණි විට මා දුටු පළමු භික්ෂුවගේ අවධානය ආකර්ෂණය කරමින් සාකච්ඡාවක් කිරීමට උත්සාහ කළෙමි. ඔහුට සම්පූර්ණ සිද්ධිය විස්තර වශයෙන් කියාගෙන ගියෙමි. මා තරම් කෝප වීමට ඔහු

අපොහොසත් වීම නිසා මගේ කෝපය සමනය කිරීමට කිසිවක් නොකළේය. මම මගේ කාමරයට ගොස්, මගේ ඇඳ මත ඉඳ ගත්තෙමි. මා සන්සුන් කර ගැනීමට උත්සාහ කළෙමි. මගේ කෝපය පහව යත්ම, මගේ පෙර මාසවල පුහුණුවීම් සියල්ලම අසාර්ථක වී ඇති බව මට වැටහෙන්නට පටන් ගත්තේය. ''හොඳයි දෙවියනි! මම මොකක්ද කළේ? මුහුණ රතුවූ, කෑගසන සහ උද්වේගයෙන් යුතු භික්ෂුව'' යනුවෙන් එම සත්ත්ව උද්‍යානයට පැමිණි මිනිසුන් සිතන්නට ඇත. මට බොහෝ සෙයින් දුක්ඛිත බවක් දැනෙන්ට පටන් ගත්තේය. ලාමාජි පැමිණෙන විට මම බොහෝ සෙයින් දුර්මුඛව සිටියෙමි. යම් වැරැද්දක් සිදුවී ඇති බව ඔහුට ඉවෙන් මෙන් දැණුන බව පෙනෙන්ට තිබුණි. ප්‍රශ්නය කුමක් ද කියා විමසුවේය. මම කීවෙමි. ''මම කිසිවිටක මගේ කට නොඇර සිටින්නට තිබුණා.'' යැයි කියමින් මම කථාව අවසාන කළෙමි. ''නැත භන්තේ ජී, ඔබ කළ දේ හරි'', ඔහු පැවසුවේය. ''නමුත් එය කළේ වැරදි ආකාරයටයි. එය පුදුමයක් නොවේ. ඔබ රහතුන් වහන්සේ කෙනෙකු හෝ බෝධිසත්වයෙකු නොවේ. ඔබට තවම කෙලෙස් ඇත. ඔබට තව දීර්ඝ කාලයක් තිබේ. නමුත් ඔබ දියුණු වෙමින් සිටී. ඔබ වෙනස් වෙමින් සිටී, සහ ඔබ අවංකයි. ඔබ මෙහි පැමිණ සුළු කාලයකින් මම එය දැක ඇත්තෙමි. සත්ත්ව උද්‍යානයේ සිටින මිනිසා ඔහු කළ වැරැද්ද සමහර විට තවමත් නොදැන සිටිනවා විය හැකිය. ඔබට කෑගැසීම පිළිබඳව ආඩම්බර වනවා විය හැකිය. ඔබ මෙහි ඉඳගෙන ඔබ කළ දේ ගැන කණගාටු වෙයි. එයින් අදහස් වන්නේ ධර්මය ඔබ වෙනස් කරන බවයි. අනාගතයේදී ද ඔබ වැරදි කරනු ඇත. ඔබ ප්‍රකෝප කිරීම්වලට යටත් වනු ඇත. ඔබ ගැන තදින් කරදර නොවන්න. ඔබ ඔබේ අධිෂ්ඨානය පවත්වා ගෙන යන තාක් කල්, ඔබ ධර්මය කෙරෙහි විශ්වාසය තබන තාක් කල්, ඔබ හොඳවනු ඇත.'' ඔහු මගේ හිස මුදුනට තට්ටු කරමින් අප දෙදෙනාටම තේ සූදානම් කළේය. ලාමාජිගේ වචන වඩා හොඳ හැඟීමක් මා තුළ ඇති කළේ නැත. නමුත්, ඉදිරි දින කිහිපය තුළ මම ඔවුන් ගැන වැඩි යමක් සිතුවෙමි. ඔහු නිවැරදි බව දැන සිටියෙමි.

බුදුපියාණන් වහන්සේ මෙසේ පැවසූහ: ''මහා සාගරය ක්‍රමයෙන් උතුරා යන්නා සේ, හදිසියේ ප්‍රපාතයකින් තොරව ක්‍රමයෙන් නැඹුරු වනවා සේම, මෙම ධර්මය හා විනය ක්‍රමානුකූලව කරන දෙයකි, ක්‍රමයෙන් සිදුකරන පුහුණුවීමකි, ක්‍රමයෙන් සිදුකරණ අභ්‍යාසයකි.''[1] හුදෙක් අප මෛත්‍රී භාවනාව කරන නිසා, කරුණාවෙන් ක්‍රියා කරන නිසා අප කිසිදිනක කෝපයට පත් නොවේ, නොරිස්සුමට පත් නොවේ හෝ අනෙක් අය පිළිබඳව අමිහිරි ලෙස තීරණ නොගනී යැයි, සිතීම යථාර්ථවාදී නොවේ. අපි සෑම කෙනෙකුම විවිධ ගමන් මලු රැගෙන උතුම් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ ගමන් කරමු. අපි සියලු දෙනාම වෙනස් වේගයකින් ඉදිරියට යමු. අපි සියල්ලෝම විවිධ ස්ථානවල විවේක ගැනීමට විරාමයක් තබමු. ආධ්‍යාත්මික ජීවිතයට අපගේ කැපවීම පවත්වාගෙන යන අතර, අප සමඟද ඉවසිය යුතුයි. අපගේ දියුණුව අධිතක්සේරු නොකළ යුතුයි. අසල්වැසියෙකුගේ ප්‍රශ්නයක් නිසා අප

වෙහෙසකර තත්ත්වයකට පත්වූ බව දැනුනොත්, යම් පුද්ගලයෙකු කෙරෙහි උපහාසාත්මක වීම හෝ ඔවුන් සමග කෝප වීම, සමහර විට සිදුවූවොත්, අප තවදුරටත් කළ යුතු දේ පිළිබඳව වැටහීමක් තිබිය යුතුයි. නමුත්, අප සෙමෙන්, නමුත් අනිවාර්යයෙන් ඉදිරියට යන බව අප අපටම මතක් කළ යුතුයි. බුදුපියාණන් වහන්සේ මෙසේ පැවසූහ: ''වඩුවා හෝ ඔහුගෙන් පුහුණුවන්නා ඔහුගේ ආවුධයේ මිට ඔහුගේ ඇඟිලිවලට සහ මහපට ඇඟිල්ලට ගෙවී යන බව දකියි. නමුත් අද දවසේ කෙතරම් ගෙවී ඇද්ද, ඊයේ කොපමණ ද සහ තවත් අවස්ථාවක කොතරම් ද යන්න දැනගැනීම අවශ්‍ය නැත. ඒ ආකාරයටම, භාවනාව පුහුණු කිරීමට කැපවූවෙකු, අද කොතරම් කෙලෙස් ගෙවී ඇත් ද, ඊයේ කොපමණ ද සහ තවත් අවස්ථාවක කොතරම් ද යන්න දන්නේ නැත. හුදෙක් එය ගෙවී යන බවට දැනුමක් ඔහුට ඇත.''[2] මෛත්‍රිය සහ මෛත්‍රී භාවනාව පුහුණුව පිළිබඳව සමහරුන්ට ඇති තවත් වැරදි මතයක් නම් ආදරණීය පුද්ගලයෙකු සෑම තත්ත්වයක්ම සිනහවෙන් පිළිගත යුතු බවත්, කිසි විටක කිසිම කෙනෙකුට ඔවුන් ශබ්ද නඟා කථා නොකළ යුතු බවත්, තදින් යමක් කියා නොසිටිය යුතු බවත්, කිසිවෙකුට නරක ලෙස සැලකීමට අවසර නොදිය යුතු බවත්ය. බොහෝ මිනිසුන් සාමාන්‍ය, පිළිගත් හැසිරීම් සංකේත අනුගමනය කිරීමට උත්සාහ ගන්නා අතර, සැමවිටම එසේ නොකරන සුළු පිරිසක් ද ඇත. ඕනෑම පිරිස් කණ්ඩායම් අතර, අන්‍යයන්ට හිරිහැර කරන, ඔවුන් පහත් කරන හෝ ඔවුන්ගෙන් අයුතු ප්‍රයෝජන ගන්න, බලහත්කාරකම් නොකරන එක් අයකු හෝ දෙදෙනකු ඇත. මෛත්‍රිය ඇති පුද්ගලයෙකුට උපා නැණ නැති බව, අවස්ථාවාදී වීම, නොහික්මුණු බව, අවඥා සහගත විවේචන, පෝලිමෙන් පැනීම, සහ දිනපතා ආත්මාර්ථකාමීවීම සහ අනුන්ගැන නොසිතන වෙනත් සුළු ක්‍රියා ප්‍රතික්ෂේප කළ හැකිය. ඔවුහු මැසිවිලි නොනගමින්, හෝ තරහ නොගෙන සහ අප්‍රසාද පළ නොකරමින්, ''ජලය ඉවත්වූ නෙළුම් කොළය'' මෙන් ඔහු හෝ ඇයට කිසිවක් නොකියා ඉවත් වේ. නමුත් මෛත්‍රිය ඇති පුද්ගලයෙකුට තමන්ටම හෝ අන්‍යයන්ට සිදුවන හිංසාවන්ට හෝ සාමූහිකත්වය පවත්වා නොයන ආසාධාරණයට මුහුණ දිය නොහැක. එවැනි අවස්ථාවල ඇස් ඉවතට ගැනීම, නොදැක්ක බවට හෝ නොකී බවට බොරු වෙස් ගැනීම ''ඒ එකක්වත් මගේ වගකීමක් නොවේ යැයි කීම'' මෛත්‍රිය නොවේ. එවැනි ප්‍රතිචාර මෛත්‍රියේ අඩුපාඩුවක් පෙන්වයි. එවැනි අවස්ථාවල කෙනෙකු කරන දේ අවස්ථාවට අනුව එම පුද්ගලයාගේ ශක්තීන්ට සහ හැකියාවන්ට අනුකූලව වෙනස් වේ. කෙසේ නමුත් යම් කෙනෙකු නිවැරදි කිරීමට, එකඟ නොවී හෝ තදින් තරවටු නොකර, දැඩි ද්වේෂයක් හෝ අවිනීත නොවී නොකැමැත්ත ප්‍රකාශ කළ හැකිය. යම් කෙනෙකුගේ වරදක් ද්වේෂයක් නොමැතිව හෝ උච්චතා මානයෙන් තොරව පෙන්වා දිය හැකිය. යම් කෙනෙකුගේ සිත් රිදවන බව නැවත නැවත සිදුවීම නිසා අප යම් කෙනෙකුගෙන් ඈත්විය හැකිය. නමුත් ඔහු වෙනස් වන්නේ නම්, ඔහු සමග නැවත සම්බන්ධ වීමට සැමවිටම සූදානම්ය.

බොහෝ මිනිස්සු සමූහයක් බුදුපියාණන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවකයන් බවට පත්වූහ. සමහර අය දමනය කළ හැකිවිය. අනෙක් අය එසේ අඩුවිය. නොවැළැක්විය හැකි අයුරෙන් සමහර අය අනිසි ලෙස හැසුරුණහ, හෝ කඩා කප්පල් ලෙස හැසිරුණහ, සහ ඔවුන් එසේ වූ විට, ඔවුන්ගේ ඇද අරින්නට බුදුපියාණන් වහන්සේ නොපසුබට වූහ. අනෙක් අය සසලවන්නට හැකියාව, තිබෙන දේ උන්වහන්සේ කවදා හෝ කියා තිබේද කියා ඇසූ විට බුදුපියාණන් වහන්සේ එය එසේ බව තහවුරු කළහ. කරන්නට අවශ්‍ය වූ විට, උන්වහන්සේගේ වචන සැමවිටම කරුණාවෙන් පෙළඹවූ බවත්, ඒවා මුදාහරින්නට හරි වේලාව තෝරාගත් බවත් පැවසූහ.3 උන්වහන්සේ භික්ෂුත්වයෙන් භික්ෂූන් නෙරපා හැරියේ ඉතා බරපතල වරදකට පමණි. අනෙක් ඒවාට ඒ අය අවංක වන තාක් කල් සහ ඉගෙන ගැනීමට කැමැති තාක් කල් ඔවුන්ගේ බිඳවැටීම් සහ සුළුදොස් නිවැරදි කළහ. තිස්ස භික්ෂුව වරක් බුදුපියාණන් වහන්සේ වෙත පැමිණ, තමන් කෙරෙහිම කළකිරීමට පත් වී සිටින බවත්, භික්ෂුත්වය අත් හැරීමට සූදානම් බවත් පැවසුවේය. බුදුපියාණන් වහන්සේ එම භික්ෂුවට උපදෙස් දුන්හ. එම භික්ෂුව උත්සාහ කිරීමට සූදානම් තාක් කල් උන්වහන්සේ සැමවිටම සිටින බව පැවසූහ. ''ප්‍රමුදිත වන්න තිස්ස! ප්‍රමුදිත වන්න! ධෛර්යමත් කරන්නට මම මෙතැන ඉඳිමි, උපකාර කිරීමට මම මෙතන ඉඳිමි, උපදෙස් දීමට මම මෙතැන ඉඳිමි.''4 කළ වරදින් දුක්වන ශ්‍රාවකයෙකු බුදුපියාණන් වහන්සේ වෙත පැමිණ ඔහුගේ හෝ ඇයගේ වරද පිළිගනිමින් සමාව ඉල්ලන්නේ නම්, බුදුපියාණන් වහන්සේ මෙසේ පවසති: ''සැබැවින්ම වරදක් ඔබ යටපත් කර ඇත... නමුත් ඔබ එය පිළිගෙන ඇති නිසා සහ පාපෝච්චාරණය කර ඇති නිසා සහ නිරවද්‍ය නිසා මම එයට සමාව දෙමි.''5

සමහර මිනිස්සු සැබැවින්ම කරුණාවන්ත වීමට සහ උපකාර වීමට උත්සාහ දැරීම සඳහා අකැමැත්ත ප්‍රකාශ කරයි. ඒ මිනිසුන් ඔබගෙන් ප්‍රයෝජන ගන්නේ ය යන අදහස තරයේ දරා සිටින නිසාය. මෙම විරෝධය සාමාන්‍යයෙන් මතු කරන්නේ අන්‍යයන් සමග අප්‍රසන්න හෝ සැකකටයුතු, හෝ තමන්ගේ කලහකාරී සහ ආත්මාර්ථකාමී අයුරෙන් තමන්ගේ කටයුතු මෙහෙයවීම් සාධාරණීයකරනය කිරීමට බලාපොරොත්තු වන, අනෙක් අය සමඟ නරක අත්දැකීම් රාශියක් ඇති අයයි. නමුත් ඔවුන්ගේ අකමැත්ත රඳා පවත්නේ වැරදි අවබෝධ දෙකක් මතයි. පළමු වැන්න නම්, ආදරණීය පුද්ගලයෙකු යටහත් පහත්ව, නියාලු ලෙස පවා ඔවුන්ට බෙදා දෙන සැම දෙයක්ම පිළිගත යුතුය යන අදහසයි. මීට කලින් පෙන්වා දුන් පරිදි යම් කෙනෙකුට තවත් කෙනෙකුගේ නරක හැසිරීම පිළිබඳව වෛරයක් නැතිව සහ ඔවුන් වෙත ආපසු එන්නේ නැතිව සම්පූර්ණයෙන්ම ඒ සමග ශක්තිමත් ලෙස කටයුතු කළ හැකිය. වරක් බුදුපියාණන් වහන්සේ වෙත එළඹුණු අතිශය කලහකාරී බ්‍රාහ්මණයෙක් තමන්ගේ ගෝත්‍රයේ සාමාජිකයෙකු බෞද්ධ භික්ෂුවක් බවට පත්වීම පිළිබඳව කෝපයෙන් වියරුව කථා කළේය.

බ්‍රාහ්මණයාගේ දිගින් දිගට බැණ වැදීම අවසන් වූ විට, බුදුපියාණන් වහන්සේ මෙසේ පැවසූහ: ''ඔබගේ මිතුරන් සහ අඳුරන අය, නෑදෑයන් හෝ වෙනත් අමුත්තන් ඔබ හමුවීමට එනවාද?'' ''එහෙම නම් මොකද?'' බ්‍රාහ්මණයා කඩා පැන්නේය. ''ඔබ රළු සහ මෘදු ආහාර ඔවුන් සඳහා සූදානම් කර ඔවුන්ට විවේකය සලස්වනවාද?'' ''මම එසේ කරමි.'' ''ඔවුන් ඒවා පිළිගන්නේ නැත්නම් ඒවා කාගේ වන්නේද?'' ''ඒවා මගේ බවට පත්වෙනවා.'' ඊට පසු උන්වහන්සේ මෙසේ පැවසූහ: ''හොඳයි, මෙහිදීත් එය එසේමයි. ඔබ පරිභව කළ, බැණ වැදුණ සහ නින්දා කිරීමට භාවිත කළ වචන මම පිළිනොගනිමි. එවිට ඒවා ඔබගේම වේ, බ්‍රාහ්මණය. ඔබටම තබා ගත හැකිය.''[6] මෙම කෝපාවිෂ්ට මිනිසා මෙම කෙටි කථාබහ බුදුපියාණන් වහන්සේගේ සමග පැවැත්වූයේ ඇයි ද කියා නිශ්චිතව නොදනී. නමුත්, පැහැදිලිවම බුදුපියාණන් වහන්සේ ඔහුගේ අපවාද යටහත් පහත්ව පිළිගත්තේ නැත. උන්වහන්සේ සන්සුන්ව, නමුත් ස්ථිරවම ඔහුට පැවසුවේ ඔහුගේ නොහික්මුණු භාෂාව පිළිගත නොහැකි බව සැලකූ බවයි.

බිහිරි අයට ඇසෙන සහ අන්ධයන්ට පෙනෙන එකම භාෂාව කරුණාවන්ත බවයි. - මාක් ත්වේන්

තවත් අවස්ථාවක එක් විශේෂිත ස්ථානයක සහනශීලීව බුදුපියාණන් වහන්සේ වැඩ සිටිය විටදී එය අද්භූත පුද්ගලයෙකුගේ හෝ කුරු අමනුෂ්‍යයෙකුගේ 'තණතිල්ල' බව දැනගත්හ. ඒ ආලවක යක්ෂයාගේය. ආලවක බුදුපියාණන් වහන්සේට විරෝධය පෑවේය, දත් විලිස්සා අවඥාවෙන් කතා කළේය: ''පිටතට යන්න!'', බුදුපියාණන් වහන්සේ මෙසේ පැවසූහ: ''ඔව් මිත්‍රය,'' පවසමින් ආචාර සම්පන්න වූහ. උන්වහන්සේ එසේ කළවිට, ආලවක උන්වහන්සේගේ මාර්ගය අවහිර කර, අවධාරණය කළේය: ''ඇතුළතට එන්න!'' නැවතත් බුදුපියාණන් වහන්සේ පැවසූහ: ''ඔව් මිත්‍රය'' එකඟ වූහ. මෙය කිහිප වතාවක් සිදුවිය. අවසානයේ බුදුපියාණන් වහන්සේ මෙසේ පැවසූහ: ''මම පිටතට නොයමි. ඔබට කළ හැකි දේ කරන්න.'' බිය වීමට හෝ එකටෙක කිරීමට බුදුපියාණන් වහන්සේ දැක්වූ ප්‍රතික්ෂේපය උන්වහන්සේ සහ ආලවක යක්ෂයා අතර වඩාත් සාධාරණ සාකච්ඡාවක් ඇති කිරීමට හේතුවිය.[7] බුදුපියාණන් වහන්සේ මෙම බියවැද්දීමට ඉඩ සලසන්නට සූදානම් වුන නමුත් ඒ වනතෙක් පමණි. ආලවකගේ වාචික ප්‍රහාරයට පෙර දිගින් දිගටම ඔහු තමන්වහන්සේ තල්ලු කරමින් බයාදු කරවන්නට දැරූ උත්සාහය උන්වහන්සේ පිළිගත්තේ නැත. එක් අතකින් තර්ජනයන්ට හෝ ආක්‍රමණවලට නිහතමානීව යටත් වීම හෝ අනෙක් අතින් ඒවාට පළිගැනීම

වෙනුවට ඇති විකල්පය නම්, ''ඔබට ලැබෙන තරම් හොඳ දේ ලබා දීමට'' කෝපයෙන් හෝ පෙළඹවීමකින් තොරව ඔවුන් සමඟ දක්ෂ ලෙස කටයුතු කිරීමට උත්සාහ කිරීමයි.

''ඔබ කරුණාවන්ත සහ මෘදු නම්, අන් අය ඔබ වටා ඇවිද යනු ඇත'' යන අදහස ඇතිකර ගැනීම දෙවන වරදවා වටහා ගැනීමයි. ඒ හොඳ මිනිසුන්ගෙන් පමණක් අයුතු ප්‍රයෝජන ගන්නට ඔවුන් වටා කැරකෙන බවට කරන විරෝධයයි. යථාර්ථය නම් ඕනෑම පුද්ගලයෙකුට අයුතු බලපෑම් කිරීම් සිදුවිය හැකි බවයි. ඔබ දැඩි මනසක් ඇත්තෙකු, මතය අවධාරණය කරන සහ ඔබ වෙනුවෙන් ක්ෂණිකව පෙනී සිටින්නට හැකි ඇත්තෙකු වන නිසා, ඔබට වඩා ආක්‍රමණශීලී හෝ නුවණැති කෙනෙකු ඔබට කවදාවත් හමු නොවනු ඇතැයි එයින් අදහස් කළ නොහැකිය. කරුණාවන්ත පුද්ගලයන්ගෙන් අයුතු ප්‍රයෝජන ගත හැකිවා මෙන්ම ප්‍රබල පුද්ගලයන්ගෙන් ද එසේ විය හැකිය. ප්‍රධාන වෙනස වන්නේ ප්‍රසන්න, කරුණාවන්ත සහ උපකාර කරන මිනිසුන්ට හිරිහැරයක් ඇතිවූ විට හෝ පරිභවයට ළක් වූ විට, ඔවුන්ට සහාය දීමට, සමීපයෙන් සිටින්නට සහ අනුකම්පාව දක්වන්නට බොහෝ මිතුරන් ඇති වීම නිසැකය. පුද්ගලයෙකුගේ මෙහෙයුම් ලකුණ මෛත්‍රිය සහ කරුණාව වූ විට, දීර්ඝ කාලීනව එයින් යහපතක් නොලබන අවස්ථාවන් ඉතා අල්පය.

14. කරුණාවන්ත හදවත, පැහැදිලි මනස

ආදර වර්ග බොහොමයක් මිනිසුන්ගේ අභිමුඛයෙහි වූ වෛරය සහ උදාසීනත්වය ඉදිරියෙහිද පැවතිය හැකිය. ඊටත් වඩා ආදරය පැමිණිවිට ඊර්ෂ්‍යාව සහ බලාපොරොත්තු සුන්වීම, බිය සහ පාලනයට සහ ඉස්මතුව පෙනීමට ඇති ආශාවත් සමග සාමාන්‍යයෙන් එම අඩිපාරේ ගමන් කිරීම සිදු වේ. සමහර අය කියන ආකාරයට එය දිව්‍යමය ත්‍යාගයක් ලෙසත් අනෙක් අය තරයේ කියා සිටින ආකාරයට ආදරය අපේ සියලු ප්‍රශ්නවලට විසඳුම නම්, මෙය සිදුවන්නේ කෙසේද යන්න තේරුම් ගැනීම අපහසු වේ. නමුත්, ආදරය කොන්දේසි සහිත මානසික තත්ත්වයක් ලෙස අප දකිනවා නම්, නිශ්චිතවම පූජනීය උත්තමයෙකුට සහ සැකයෙන් තොරව වඩාත් ආකර්ෂණීය පුද්ගලයාට මිනිස් හදවතේ වාසය කළ හැකි නම්, එවිට මෙම එකඟ නොවීම අඩු ව්‍යාකූලත්වයකට පත් වේ. සත්‍යය නම් ආදරය සමහර විට ඉතා නරක ඇසුරක් තිබෙන තැනකදීත් තිබිය හැකි වීමයි.

මවකට අව්‍යාජ ලෙස තමන්ගේ පුත්‍රයා ඇල්මෙන් රැකබලා ගත හැකිය. නමුත්, ඒ ඔහුට පීඩා ගෙන දෙන සහ වැඩීම බාල කරන ආකාරයෙනි. ස්වාමිපුරුෂයෙකු තමන්ගේ බිරිඳට ආදරය කරනවා විය හැකිය. නමුත් සැම විටම ඇය ඔහුට ඕනෑකරන ආකාරයට කටයුතු කිරීමට බල කිරීමෙනි. ඒ අයුරෙන් ඇයගේ සියලු පුද්ගලභාවය සහ නිදහස කොල්ලකෑමෙනි. ඇය තමන්ගේ ස්වාමිපුරුෂයාට ආදරය කරන නිසා, ඇයගේ සැකයන් කුමක් වූවත්, ඇය ඔහුගේ ඉල්ලීම්වලට යටත් වෙනවා ඇත. සතුන්ට ඉතාමත් මෘදු ලෙස සැලකිලි දක්වන්නට හැකියාවක් ඇති මිනිසුන් බොහෝ විට සිටින අතරම, තමන්ගේ සගයන් වූ මිනිසුන් කෙරෙහි අසතුටුදායක හෝ විරුද්ධවාදීව ද සිටිති. මෙයට අපකීර්තිමත් උදාහරණයක් වන්නේ ඇඩොල්ෆ් හිට්ලර්ය. සිතා ගැනීමට නොහැකි තරම් මිනිසුන්ට වේදනාවිඳවීම් සිදුකිරීමට ඍජුවම වගකිවයුතු වූ ඔහු තමන්ගේ සුරතල් සුනඛයාට ආදරය කළ බව ප්‍රසිද්ධ විය. ඔහු ස්ථිර ලෙසම නිර්මාංශිකයෙක් විය. දඩයම් කිරීම සහ සතුන් පණපිටින් විච්ඡේදනය කිරීම පිළිබඳව දැඩි විරුද්ධවාදියෙක් විය. මුනිච් වල පහළට සහ පිටතට යන්නෙකු වශයෙන් ඔහුගේ කිලිටි කාමරයේ විෂබීජ පැතිරවූ මීයන්ට ආහාර කැබැලි සහ පාන් පොතු දුන්නේය. නිතරම කුසගිනි දැනුණු ඔහු මෙම කුඩා සතුන්ට අනුකම්පා කළේය. හලිෆැක්ස් ස්වාමිවරයා 1937දී විනෝදයට දඩයම් ගමනක් යාම සඳහා ජර්මනියේ සිටින විට, මෙම කෲර නායකයා සමග පෞද්ගලික සම්මුඛ සාකච්ඡාවක් පැවතුණි. හැලිෆැක්ස් දඩයමකට පැමිණ ඇති බව දැනගෙන, හිට්ලර් හිතාමතාම මෙසේ පැවසුවේය: ''වෙඩි තැබීමෙන් සිදුවන්නේ කුමක්ද කියා මට නොහැඟෙයි. ඔබ බොහෝ සේ පරිපූර්ණ, අලුත් සහ ඔබට අවදානමක් නැති ආයුධයක් රැගෙන ආරක්ෂාවක් නැති සතෙකු

මැරීමට පිටතට යයි.''[1]

සියලු ආගම් ආදරය උගන්වන බව පොදුවේ කියැවේ. නමුත්, මෙය එසේ වුවද, බොහෝ මිනිසුන්ට ඔවුන්ගේ ආගම වෙනුවෙන් ඇති උද්‍යෝගය අනෙක් අය කෙරෙහි ඇල්ම බොහෝ සෙයින් නැතිකිරීමට පොළඹවා ඇත. එක් විශේෂිත දෙවිකෙනෙකු කෙරෙහි මූලධර්මවාදියෙකුගේ ඇති ආදරයේ ගැඹුර සමහර විට තවත් දෙවිකෙනෙකුට වඳින අය කෙරෙහි ඇති වෛරයේ බිහිසුණුබවට සමාන වේ. ගබ්භා විරෝධී සමහර දැඩි ආගමික ක්‍රියාකාරීන් කරදර හිරිහැර කරන, කායිකව අඩන්තේට්ටම් කරන, ගබ්සාකිරීම් සිදු කරන වෛද්‍යවරුන් පවා ඝාතනය කිරීම පිළිබඳ වගකිව යුත්තන් වී ඇත. ඔවුහු ගැඹුරු ලෙස නොඉපදුණු අහිංසක දරුවන් කෙරෙහි සැලකිල්ලක් සහ දයානුකම්පාවක් තුළින් පෙළඹී ඇති බව පවසති. නමුත් අප ඔවුන්ගේ විනිශ්චය සැක කළ යුතුයි. ඔවුන්ගේ අවංකත්වය පිළිබඳව සැක කිරීමට හේතුවක් ද නැත.

සතුන් මැරීමෙන්, සොරකම් කිරීමෙන් යනාදියෙන් වැළකීම ධර්මය වශයෙන් පැහැදිළි කළ හැකි වූවත්, ජීවත්වන සියලු සතුන්ට අනුකම්පා කිරීම ධර්මයේ සාරය ලෙස මම සිතමි. - ආර්යසූර

එසේ නම්, වර්ජිල්ගේ ''ආදරය සියල්ල ජය ගනියි'', තිබියදීත්, සියලු බාහිර අත්දැකීම්වලින් පෙනී යන්නේ ආදරයට එය පුළුවන් බවයි. ජය නොගත හැකි නම්, ඒ නිසැකවම ස්වයං ධාර්මිකතාවයෙන් සහ නොඉවසීමෙන් විකෘතී වීම නිසාය. පීටර් ශාන්තුවරයා මෙසේ පැවසුවේය: ''ආදරය පව් සම්භාරයක් ආවරණය කරයි, සහ හොඳින් එය සිදු කරයි.[2] නමුත් නොරිස්සුම, වෛරය සහ වෙනත් කෙලෙස් ආවරණය කිරීමෙන් හුදෙක් අදහස් වන්නේ ඒවා පෙනීමට නොමැති බවත්, නමුත්, ඒවායේ අශෝභන බලපෑම තවදුරටත් බලය යොදන බවත්ය. බීට්ල්ගේ දර්ශණීය සහ සදා - ජනප්‍රිය ''ඔබට අවශ්‍ය සියල්ල ආදරයයි'' යන්නට පටහැනිව, ආදරය පමණක් ප්‍රමාණවත් නොවන බව පැහැදිලිය, එයට මඟ පෙන්වීමක්, දැනුවත් වීමක් අවශ්‍යය. එය වෙනත් ආධ්‍යාත්මික ගුණාංගවලින් ශක්තිමත් වීමක් අවශ්‍යය. බෞද්ධ යථා දර්ශයට අනුව මෙම ගුණාංගවලින් ඉතා වැදගත් වන්නේ සිහිකල්පනාවයි (සති).

වර්ෂ කිහිපයකට පෙර මා බර්ලිනයේ සිටින විට, මගේ මිත්‍රයෙක් ඔහු මුණ ගැසෙන ලෙසත්, එවිට ඔහුට මා එම නගරයේ හොඳම කෞතුකාගාරයක් වෙත කැටුව යන්නට හැකි බවත් පැවසුවේය. එක් විශාල සාප්පු සංකීර්ණයක්

ඉදිරිපිටදී අපි හමුවීමට සූදානම් කර ගතිමු. මම කලින්ම එහි ගියෙමි. ඔහු ප්‍රමාද විය. එම සාප්පු සංකීර්ණය ඉදිරිපිට, බොහෝ විශාල, පැද්දෙන දොරවල් ආසන්නයේ මම පැය භාගයක් පමණ රැඳී සිටියෙමි. යනෙන මිනිසුන් දෙස බලමින් මා එතැන සිටින විට, මීට පෙරත් මා දැක ඇති යම්දෙයක් මට පෙනුණි. ඒ මිනිසුන් එම පැද්දෙන දොරවල් හරහා යනෙන ආකාරයේ වෙනස් බවක් සහ එහි ඇති වැදගත් බව මට අවබෝධ වී නොතිබුණි. සමහරු දොර තල්ලු කර ඇර, ඔවුන්ගේ ගමන කරගෙන යති. අනෙක් අය එයම කරති, නමුත් පොඩි වෙනසක් සමගය. ඔවුන් දොර පසු කර ගිය පසු, දොර යන්නට හැර ගමන ඇරඹීම වෙනුවට, ඒ අය පිටුපස හැරී යම් කෙනෙකු පිටුපස ඇත්නම්, ඒ පුද්ගලයා එතැනට එනතුරු දොර අල්ලාගෙන සිටිති. ඔවුන් ඇවිද යන්නේ ඊට පසුයි. මෙම හැසිරීම් දෙකේ පෙනෙන්ට තියෙන සුළු වෙනස සිහිකල්පනාවේ ස්වභාවය පිළිබඳ යම් වැදගත් දෙයක් පෙන්වා දෙන බව මගේ මතකයට ආවේය. සාධාරණ ලෙස අනුමාන කරන පරිදි, වර්ග දෙකේම මිනිස්සු ඔවුන් සිටින්නේ කොහේද, කරන්නේ කුමක්ද, ඔවුන්ට යන්නට අවශ්‍ය කොහේද යන්න පිළිබඳව සම්පූර්ණයෙන්ම දනිති. නමුත් දෙවන වර්ගයට අයත් අයගේ සිහිකල්පනාවේ සුළු වශයෙන් වෙනස් ස්වභාවයක් ඇත. ඔවුන්ගේ වර්තමාන තත්ත්වය කෙරෙහි දනිමින්, ඔවුන්ගේ සිහිකල්පනාව ඔවුන් වෙතින් ඔබ්බට අවට සිටින්නට ඇති පුද්ගලයන් වෙතද පැතිර යයි. ඔවුහු ඔවුන් පිළිබඳව දනිති. නමුත් හුදෙක් ඔවුන්ම පමණක් නොවේ. මෙය අනෙක් අය කෙරෙහිද ස්වල්ප විනීත හැසිරීමක් වශයෙන් ප්‍රතිඵල ගෙන දෙයි. සිහිකල්පනාව තමාටම සම්බන්ධ කරගත් විට, එය සිහිකල්පනාවකට වඩා වඩාත් සමීප වන්නේ තමා තුළම ගැලීමක් පමණක් බව බුදුපියාණන් වහන්සේ ඉගැන්වූහ. සම්පජඤ්ඤ, හෙවත් ''අවට දැනගැනීම'' යන සිහිකල්පනාව හා සම්බන්ධ තවත් ගුණාංගයක් පිළිබඳව බුදුපියාණන් වහන්සේ නිතර සඳහන් කර ඇති බව දැනගැනීම වැදගත් වේ. එමනිසා එම පදය සති-සම්පජඤ්ඤ වශයෙන් පරිවර්තනය කරමු. මෙය බුදුපියාණන් වහන්සේගේ දේශනා තුළින් ''සිහිකල්පනාව සහ සෑම තැනකම සිහිකල්පනාව'' වශයෙන් නිතර මතකයට එයි. ආදරයේ ස්වභාවය මෛත්‍රිය බවට මාරුවෙන විට, එය ප්‍රක්ෂේපණය වීමෙන් පැතිරෙන සුලු බවට පත් වේ. සම්මා සතිය (සම්මා සති) ඇති කර ගැනීමට සිහිකල්පනාව ස්වයං ප්‍රක්ෂේපිත තත්ත්වයෙන් අන් අය තුළ පැතිරීම දක්වා යායුතුය. මෛත්‍රිය සිහිකල්පනාවට මෙම අනෙක් පරිමාණය එකතු කරයි. සිහිකල්පනාව නැති මෛත්‍රිය අනෙක් අය කෙරෙහි සුළු සැලකිල්ලක් හෝ හුදෙක් ඔවුන් ගැන අවධානයක් නැති ස්වයංව-සිතෙහි පැලපදියම්වූ දෙයකට මෙහෙයවයි. සිහිකල්පනාවක් නැති මෛත්‍රියට සම්බන්ධය සහ අවධානය අඩුවිය හැකිය. සමබර ආධ්‍යාත්මික පුහුණුවක් සඳහා සිහිකල්පනාව පිළිබඳ පැහැදිලි දැක්මක් සහ මෛත්‍රිය සමග සම්බන්ධ වීම පිළිබඳ සානුකම්පිත වෙනත් දෑ අවශ්‍ය වේ.

වරක් මම වෙනත් භික්ෂු කණ්ඩායමක් සමග වැඩ විසුවෙමි. ඒ සියලු දෙනා

යහපත් සදාචාර පැවැත්මෙන් යුක්ත මිතුරෝ වූහ. එක් ඉතා උණුසුම් දවාලක අපි භාවනාව පිළිබඳව සාමූහිකව සාකච්ඡා කරමින් සිටියෙමු. මා කථා කරමින් සිටින විට, උදේ කාලයේ පිටත වැඩ සිටි එක් භික්ෂුවක් නැවත පැමිණි විට මා ඔහුට අපගේ සාකච්ඡාවට සම්බන්ධ වන ලෙස ආරාධනය කළ අතර, ඔහු එසේ කළේය. ඔහු වාඩිවූ පසු මම පවත්වමින් සිටි දේශනාව දිගටම පැවැත්වූයෙමි. විනාඩි කිහිපයකට පසු එක් භික්ෂුවක් නැගිට පිටතට ගොස් ෆැනල් කැබැල්ලක් සහ සීතල වතුර වීදුරුවක් පිටත සිට වැඩිය ස්වාමීන් වහන්සේට ගෙනැවිත් දුන්හ. මෙම කාරුණික භික්ෂුව මගේ සාකච්ඡාවට දායකත්වය දෙමින් සහ සවන්දෙමින් සිටියත්, පසුව පැමිණි භික්ෂුවට උණුසුමක් සහ පිපාසයක් ඇතිබව වටහා ගැනීමට එය බාධාවක් නොවීය. අනෙක් අතට මම කියමින් සිටි දෙයට බොහෝ සෙයින් නියැලී සිටිය නිසා මටද ඒ පිළිබඳව අවධානය යොමු කළ නොහැකි විය. ලෝකයේ බොහෝ දුක් වේදනා සහ අවාසනාවන්ත තත්ත්වයන් පවතින්නේ මිනිසුන් අත්‍යවශයෙන්ම නොසැලකිලිමත්, ආත්මාර්ථකාමී හෝ උදාසීන නිසා නොව, හුදෙක් ඔවුන් අවධානය යොමු නොකරන නිසාය. සිහිකල්පනාව අපට අවධානය යොමු කිරීමට ඉඩ සලස්වයි, මෛත්‍රිය අපට ක්‍රියා කිරීමට බල කරයි. මෛත්‍රිය සඳහා හැකියාව අප තුළ සහජයෙන් තිබෙන නමුත්, එය ක්‍රමයෙන් නම්මා ගතයුතුයි, සහ වැඩිදියුණු කළ යුතුයි. ඒ හා සමානවම, සිහිකල්පනාව ස්වභාවයෙන්ම ඇතිවෙන හැකියාවක් වන නමුත්, එය බොහෝ විට පුරුදු සහ චර්යා රටාවලින් හැඟීම්වලින් තොරවී තිබේ. එම නිසා සිහි කල්පනාවෙන් යුතුව එයට ජීවයක් ලබා දිය යුතුයි. වෙනස් වූ ක්‍රම දෙකකින් මෛත්‍රිය වැඩිදියුණු කළ හැකි මෙන්ම, මෛත්‍රී භාවනාව පුහුණු කරමින් සහ මෛත්‍රිය සමඟින් ක්‍රියා කිරීමෙන් සිහිකල්පනාව දෙආකාරයකින් වැඩිදියුණු කළ හැකිය. ඒ මෛත්‍රී භාවනාව පුහුණු කිරීමෙන් සහ සිහිකල්පනාවෙන් ක්‍රියා කරමින් යන දෙකෙන්ය. විවිධ භාවනා ගුරුවරු සිහිකල්පනාව පිළිබඳ භාවනාවේ විවිධ ශිල්පීය ක්‍රම උගන්වති. නමුත් ඒ සියල්ලටම මෙම අංග අවශ්‍ය වන අතර, මොහොතින් මොහොතට අපගේ අත්දැකීම් පිළිබඳ පැහැදිලි අවබෝධයක් අවදි කිරීම සහ එයට ප්‍රතිචාර දැක්වීමට වඩා එයට මැදහත්විය යුතුයි. (පරිශිෂ්ට 11 බලන්න)

සැබැවින්ම, අපට භාවනා කරන විට පමණක් සිහියෙන් සිටිය හැකිනම්, අපගේ දවසෙන් ඉතා සුළු කොටසක් සහ අපගේ ජීවිතයේ අවම අවධානය ගන්නා කොටස ගැන පමණක් සිහියේ තබා ගත හැකිය. අපගේ සාමාන්‍ය දෛනික ක්‍රියාකාරකම්වලදී හැකිතාක් සිහියෙන් සිටීම, සිහි කල්පනාව වර්ධනය කරගැනීමට ඇති දෙවන ක්‍රමයට අප මෙහෙයවයි. සැබැවින්ම, සිහි කල්පනාව වර්ධනය කරන භාවනාවේ සැබෑ අරමුණ වන්නේ එයින් අප භාවනා නොකරන අවස්ථාවලත් අපට සිහි කල්පනාව ඇතිවන කාලසීමා ඇතිවීමයි. මෙම නිපුණතාව වර්ධනය කර ගැනීමට උපකාරී වීමට අප දිනපතා කරන යම් ක්‍රියාවක් අපට තෝරා ගත හැකිය. සමහර විට, උදයේ ඇඳුම් ඇඳීම,

උදේ ආහාර පිළියෙල කිරීම, පිඟන් සේදීම, කාමර පිරිසිදු කිරීම, පොළොව පිරිසිදු කිරීම, කසළ ඉවත් කිරීම, වැසිකිළියට යෑම, බස් නැවතුම් පොළට යෑම, ආදිය, සහ එම ක්‍රියාව සම්පූර්ණ සිහි කල්පනාවෙන් සිදු කිරීමට සෑම විටම කැපවීමට උත්සාහ කරන්න. ඔබ උදෑසන ඇඳුම් ඇඳ ගැනීම තෝරා ගත්තා යැයි අපි සිතමු. ඔබ ඇඳෙන් පිටතට ඇවිත්, ඔබගේ උදෑසන සේදීම් කර දැන් ඇඳුම් ඇඳ ගැනීමට සූදානම් වේ. එම මොහොතේ සිට ඇඳුම් ඇඳ ගැනීම අවසාන වන තෙක් ඔබ සියලු දේ සිහි කල්පනාවෙන් සහ සම්පූර්ණ සම්ප්‍රජානනයෙන් කළ යුතුයි. ඔබ අල්මාරිය විවෘත කරන්නේ සිහි කල්පනාවෙන්, ඇඳුම් වෙත යන්නේ සිහි කල්පනාවෙන් සහ ඔබගේ කමිසය ඔබ පිටතට ගත යුත්තේ ඔබ කරන්නේ කුමක් ද කියා සම්පූර්ණ සම්ප්‍රජානනයෙන් යුක්තවය. කමිසය ඔබගේ සිරුරට ස්පර්ශ වන අයුරු, කොලරය ඔබගේ බෙල්ලට, අත් ඔබගේ අත්වලට ස්පර්ශ වන අයුරු ඔබට දැනේවි. වර්තමානයට පැමිණෙමින් බොත්තම් අමුණමින්, ඔබගේ කමිසය කලිසමට අමුණමින්, මේස් සහ සපත්තු දමාගන්නා අයුරු, අවසානයට ඔබ සම්පූර්ණයෙන්ම ඇඳගෙන අවසාන වනතුරු සිහියෙන් සිටින්න. මේ කිසිවක් ඉතා සෙමෙන් කිරීම අවශ්‍ය නැත. එක් එක් අරමුණක්ම, සංචලනයක් සහ ක්‍රියාවක්ම සාමාන්‍ය ආකාරයට වඩා ටිකක් සෙමෙන් විය හැකිය. මෙම පුහුණුව ඒකාකාර සිහි කල්පනා භාවනාව සමග කරන විට, එයින් අදහස් වන්නේ අපගේ දෛනික ජීවිතයේ සතියෙන් සහ අවබෝධයෙන් සිටීමට බොහෝ අවස්ථා ඇති වෙන බවයි.

යම් කෙනෙකුගේ සමේ පැහැය, හෝ ඔහුගේ පසුබිම, හෝ ඔහුගේ ආගම නිසා කිසිවෙක් වෙනත් පුද්ගලයෙකුට වෛර නොකරයි. මිනිසුන් වෛර කිරීමට ඉගෙන ගත යුතුයි, ඔවුන්ට වෛර කරන්නට ඉගෙන ගත හැකි නම්, ඔවුන්ට ආදරය කරන්නට ඉගෙන ගත හැකිය. ඒ ආදරය එහි ප්‍රතිවිරුද්ධයට වඩා මිනිස් හදවතට ස්වභාවිකවම එන නිසාය. - නෙල්සන් මැන්ඩලා

සිහි කල්පනාවෙන් ජීවත්වීමේ පුහුණුව මෙසේ යැයි බුදුපියාණන් වහන්සේ පැහැදිලි කළ සේකඃ ''ඇවිදින විට, 'මම ඇවිදිමි' යැයි ඔහු දනී. ඔහු නිශ්චලව සිටගෙන සිටින විට 'මම නිශ්චලව සිටගෙන සිටිමි' යි ඔහු දනී. ඔහු ඉඳගෙන සිටින විට, 'මම ඉඳගෙන සිටිමි' යි ඔහු දනී. ඔහු හාන්සි වී සිටින විට, 'මම හාන්සි වී සිටිමි' යි ඔහු දනී. එම නිසා ඔහුගේ කායික ඉරියව්ව කුමක් වුවත්, එය එසේ යැයි ඔහු දනී. නැවතත්, ඔහු යන එන විට සම්පූර්ණ සිහියෙන් ක්‍රියා කරයි. ඔහු ඉදිරිය හෝ පිටුපස බලන විට, අත් දිග හරින විට හෝ හකුළන විට, ඔහු ලෝගුව, සිවුර සහ පාත්‍රය රැගෙන යනවිට, සම්පූර්ණ සිහියෙන් ක්‍රියා කරයි. ඔහු ආහාර ගන්නා විට හෝ පානය කරන විට, සපන විට හෝ රසබලන විට, වැසිකිළියට යනවිට, ඇවිදින විට, සිටගෙන සිටින විට, ඉඳගෙන සිටින විට, නිදනවිට, හෝ අවදිවන විට, කථා කරනවිට හෝ

නිශ්ශබ්ද වනවිට, ඔහු සම්පූර්ණ සිහියෙන් ක්‍රියා කරයි. ඔහු උදෙ‍යා්ගිමත්, අතිශය ලැදි සහ ස්වයං-අධිෂ්ඨානයෙන් යුක්තව ජීවත්වන විට, ලෞකික මතකයන් සහ සැලසුම්වලින් නිදහස් වේ. එයින්ම මනසේ අභ්‍යන්තර ස්වභාවය එකඟත්වයට පැමිණෙයි, සන්සුන් වෙයි, එක්තැන් වෙයි සහ සමාධිගත වෙයි.''3

මෙම පුහුණුවේ ප්‍රතිඵලය වන්නේ පුරුදු හැසිරීම ක්‍රමයෙන් වඩාත් සිහි කල්පනාවෙන් යුක්ත වීමයි, සහ ඕනෑකමින් හොඳින් සොයා බලා කටයුතු කිරීමයි. පෙරදී මඳ වශයෙන් අවධානයට ලක්වූ සිතුවිලි සහ හැඟීම් දැන් පැහැදිලිව පෙනේ. පුරුදු සහ ආවේගවලින් කරනවාට වඩා වැඩි අවධානයෙන් සහ ස්වයං අවබෝධයෙන් ජීවත්වීම අපට ආරම්භ කළ හැකිය. හරියටම වැදගත් මෙන්ම, අප අවට සිටින්නන් පිළිබඳව වඩාත් අවධානයක් ඇතිවේ. මෙම දැනුවත් බව අනෙක් අයට අපගේ සිටීමෙන් ඇතිවන බලපෑම අපගේ අවධානයට යොමු වෙයි. හෝ ඔවුන්ට දැනෙන්ට පුළුවනි. නොයෙක් ආකාරයෙන් එය අපට පැහැදිලි කරයි, අපි කල්පනාකාරී වෙමු, අනුන් ගැන තැකීමක් ඇතිවෙයි, සහ ඔවුන්ට පිහිටවෙමු.

15. අලංකාරවත් සහ ප්‍රසන්න මනසක්

බටහිර ආගම සැමවිටම උගන්වා ඇත්තේ මිනිස් ස්වභාවය සහජයෙන්ම දෝෂ සහගත සහ නපුරට නැඹුරුවන බවයි. පර්සියාව, ඉන්දියාව සහ චීනය යන නැගෙනහිර ආධ්‍යාත්මිකතාව, අනුගමනය කරන රටවල් සාමාන්‍යයෙන් ප්‍රතිවිරුද්ධ මත දරයි. මුළු විශ්වයම යහපත හා නපුර අතර අඛණ්ඩ අරගලයකට සම්බන්ධවී ඇති බවත්, මනුෂ්‍ය වර්ගයා ස්වභාවයෙන්ම ගුණධර්ම කෙරෙහි නැඹුරු වීම සමබරතාවකට තුඩු දෙන බවත්, අවසානයේදී යහපත ජයගන්නා බවත් සොරොස්ට්‍රියානුවාදය උගන්වයි. ස්වභාවයෙන් මිනිස් මනස පිරිසිදු සහ දීප්තිමත් (පභස්සර චිත්ත) වන අතර, කෙලෙස් එයට වෙනස් බව බුදුපියාණන් වහන්සේ තරයේ දරා සිටියහ.[1] පසුව බෞද්ධ චින්තකයෝ මෙම අදහස මත වර්ධනය වූහ. මිලින්දපඤ්ඤහයේ මෙම ප්‍රශ්නය අසා ඇතඃ ''වඩා ශක්තිමත් කුමක් ද? සත්පුරුෂ බව ද හෝ දුෂ්ටබව ද?, ගුණ යහපත්කම සහ කරුණාව සතුටට ඉතා සමීපව සම්බන්ධ නිසා සහ මිනිසුන් ස්වභාවයෙන් ඔවුන් සතුටට පත් කරන දේ කෙරෙහි ආකර්ෂණය වන නිසා, පිළිතුර වන්නේ සත්පුරුෂ බව වඩා ශක්තිමත් බවයි.[2] පසුව, තවමත්, ප්‍රබුද්ධ වීම, උත්තරීතර යහපත, සෑම මිනිසෙකු තුළම, සැබැවින්ම සෑම ජීවියෙකු තුළම ඕනෑ මොහොතක ඇතිවිය හැකිය යන අදහස තථාගථගබ්හර (තථාගත+මව්කුස) ගුරුකුලයේ ක්‍රමයෙන් ඇතිවිය.

කොන්ෆියුෂියානුවාදය බුදුදහමට යම් ආකාරයකින් සමාන ස්ථාවරයක් ගත්තේය. කරුණාව සහ දයානුකම්පාව ස්වාභාවිකව මිනිසුන්ට පැමිණෙන බවට තර්ක කිරීම සඳහා මෙන්සියස් දරුවෙකු ළිඳක් අද්දර ගැවසීමේ ප්‍රසිද්ධ උදාහරණය භාවිත කළේය. ''කිසිවෙකුට අනෙකෙකුගේ දුක්විඳීම දරාගත නොහැකිය. මෙම උදාහරණය සමග මගේ අර්ථය පැහැදිලි කළ හැකිය. හදිසියේම දරුවෙකු ළිඳකට වැටෙන්නට යන බව දුටුවහොත්, බැහැරලීමකින් තොරව ඔවුහු බියක් සහ දැඩි වේදනාවක් අත්විඳිති. ඒ ඔවුන් දරුවාගේ දෙමව්පියන්ගෙන් යම් වාසියක් ගන්නට, අසල්වැසියන්ගේ සහ මිතුරන්ගේ ඇගයීමට ලක්වීමට නොව, අනුකම්පා විරහිත බව පදනම්වූ අපකීර්තියක් ඇතිවීමේ බිය නිසාය. අනුකම්පාව මිනිසුන් තුළ සහජයෙන්ම තිබෙන බව මෙම උදාහරණයෙන් අපට කිව හැකිය.''[3] අවාසනාවට මෙන් මෙන්සියස්ගේ තර්කය ජීවමාන මතකය තුළ පවා බරපතල සිවිල් අරගල හෝ යුද්ධවලදී, සිදුවූ ඉතා දුෂ්ට ක්‍රියාවන් සිහිපත් කරන විටදී අඩුවෙන් ඒත්තු ගැන්වීමට පටන් ගෙන තිබෙන බව පෙනේ. අනෙක් අය බලා සිටිමින් කිසිවක් නොකරන විටදී හෝ දැඩිසේ අනුමත කරද්දීත්, මිනිසුන් දරුවන් ළිංවලට සහ විෂ වායුවෙන් පිරවිය හැකි කාමරවලට විසිකර ඇත, ඉතා නරක දේ කර

ඇත. මෙන්සියස් සහ ඔහු සමග එකඟ වන අය සමහර විට සම්පූර්ණ දර්ශනය නොදකිනවා ඇත. බෞද්ධ වැටහීම වඩා යථාර්ථවාදී වේ. මනස ස්වාභාවිකව පිරිසිදුයි. නමුත් මෙම පවිත්‍රතාවය මානසික කෙලෙස්වලින් අපැහැදිලි වේ - මෙම කෙලෙස් ඉතා අව්‍යාජ වේ, ඉතා දැඩිව ග්‍රහණය කරගෙන ඇත, සහ ඉතා විනාශකාරී වේ. දීප්තිය ඇත, නමුත් කෙලෙස් සමග සිහි කල්පනාවෙන් යුතුව කොන්දේසිවලට එළඹෙන අතරදී යහපත් බව පෝෂණය කළහොත් පමණක්, දීප්තියෙන් බබලයි.

නමුත් අප යහපත් වීමට උත්සාහ කළ යුත්තේ ඇයි? යහපත් සහ ආදරණීය වීමේ සාධාරණකම කුමක්ද? අප අනෙක් අයට ආදරය කළ යුත්තේ එය ''ස්වර්ගයේ කැමැත්ත'' නිසා බව මොට්සු පැවසුවේය. එසේම සතුටුදායක සහ වඩාත් කරුණාවන්ත සමාජයක් නිර්මාණය කිරීමට දායකවන බව තව දුරටත් සඳහන් කළේය. මෙම අරමුණු නෛසර්ගික වශයෙන් වැදගත් බව ඔහු නිගමනය කළේය. බලවත් හෙබ්‍රෑ මුනිවර හිලෙල් කියා සිටියේ තමන් තමන්ට අනෙක් අය සැලකිය යුතු ආකාරයටම අනෙක් අයට පෙරලා සැලකීම නීතියේ සංකේතාත්මක මූර්තිය වන අතර, අප දෙවියන් වහන්සේගේ දේව නියෝග සහ නීති අනුගමනය කළ යුතු බවයි. ඔහුට ආදරය වගකීමකි, යුතුකමකි. ක්‍රිස්තියානි දහම අනුව, දෙවියන් වහන්සේ අපට ආදරය කරන නිසා, අප අනෙක් අයට ආදරය කළ යුතුයි. 4 මෙයට එක් කරන අදහස වන්නේ, ආදරය කිරීමට අපට ඇති හැකියාව සැලසෙන්නේ අප අපගේ ජීවිතය දෙවියන් වහන්සේට දුන්විට බව යන්නයි. එවිට ඔහු ඔහුගේ ආදරයට ප්‍රාණාලියක් වශයෙන් අප භාවිත කරයි.5 ආදරය ගැන කථාකරන විට සමීපතම දෙය වන පරහිතකාමිත්වය පුද්ගලයෙකුට ජීවිතය පැවැත්මේ ලාභයක් ලබා දීමේ පරිණාමීය උපක්‍රමයක් බව සමහර ජීව විද්‍යාඥයායන් තර්ක කර ඇත. මෙහි සත්‍යයක් තිබිය හැකිය. නමුත් එය විචක්ෂණශීලී ව්‍යායාමයක තත්ත්වයට සෙසු හැඟීම් පහළට දමයි. සමාජ විද්‍යාඥයන්ට සහ මනෝවෛද්‍යවරුන්ට අනුව, ආදරයේ ඇති සාමාජික සහ මානසික ප්‍රයෝජන නිසා, අඩුම ගණනේ විවාහමය, පවුල් සහ මිත්‍රත්වයන්ට අදාළ ආදරයන්ගේ විවිධත්වයන් ප්‍රවර්ධනය කළ යුතුයි.

තමන් වහන්සේගේ අවබෝධයේ සන්දර්භය තුළ බුදුපියාණන් වහන්සේ ආදරය දුටුවේ සාමාන්‍ය කොන්දේසි සහිත (තත්ත්වාරෝපිත) පැවැත්ම දුක්ඛ, ශාරීරික සහ මානසික දුක් වේදනා ඇති, පීඩනය ඇතිකරන සහ ගැටුම්වලින් නිරූපණය වන බවයි. උන්වහන්සේගේ ධර්මයේ සම්පූර්ණ අරමුණ වන්නේ අප දුකෙන් මුදවා ගැනීමට උපකාර කිරීමයි. උපත සහ මරණයේ වාර අවසන් කිරීමෙන් පමණක් දුක්ඛ සම්පූර්ණයෙන්ම සහ අවසානයට ජයගත හැකි වේ. මේ කාලය තුළ වඩාත් ආදරණීය වීමෙන් ලෝකයේ සමහර දුක් වේදනා අවම කරගත හැකිය. අප අපගේ සහකරුවන්ට, අපගේ දරුවන්ට, මිත්‍රයන්ට, ආගන්තුකයන්ට සහ පහත් ජීවීන්ට පවා ආදරය කරන්නේ නම්, අපි ප්‍රීතිමත්

වෙමු, ඔවුහුද සතුටු වෙති. අපගේ හදවත් මෛත්‍රියෙන් ප්‍රාණවත් වූ විට, අප අනෙක් අයට දුක්පීඩා පමුණුවන්නේ නැත. ඔවුන් විඳින ඕනෑම වේදනාවක් සංසිඳුවන්නට පෙළඹෙමු. මෙසේ කිරීමෙන් අප පරිභවයට ලක්වීමේ ඉඩකඩ අඩු සහ උපකාර ලබාගැනීමට වැඩි ඉඩකඩ ඇති සමාජයක් නිර්මාණය කිරීමට උදව් කිරීමෙන් අපට ප්‍රයෝජනවත් විය හැකිය. නමුත් මෛත්‍රිය ඇති පුද්ගලයා කවදාවත් එවැනි සිතුවිල්ලකට සැලකිල්ලක් දක්වයි යන්න මට බොහෝ සෙයින් සැක සහිතයි. ආදරණීය වීමෙන් ඇතිවන තදින් සිත්ගන්නාවූ තවත් හේතු ඇත. පරිත්‍යාගශීලී විය හැකි හේතු පෙළක් බුදුපියාණන් වහන්සේ උන්වහන්සේගේ ධර්මදේශනා තුළින් ගණනය කළහ. ඒ ලබන්නාට මදිපුංචිකම් කිරීම, ඔවුන් සන්සුන් කිරීමට, ඔවුන් විසින් ලබාදෙන ලද අනුග්‍රහයකට කළගුණ සැලකීම වස් යමක් ලබා දීම, ආපසු යම් දෙයක් ලබා ගැනීමේ අදහසින්, හුදෙක් එය හොඳ දෙයක් නිසා, බෙදා හදා ගැනීමේ කැමැත්තෙන්, අනෙක් අය පරිත්‍යාගශීලී කරවන්නට අනුබලයක් ලෙස, අවසානයේ එය ''හිත අලංකාර කරන්නට සහ සරසන්නට'' (චිත්තාලංකාර චිත්තපරික්ඛාරත්ථං)[6] ආදියයි. මෙම ලැයිස්තුව ධුරාවලී (තරාතිරම අනුව පිළිවෙළකට සකස් කළ) නිසා වඩාත් යෝග්‍ය ලෙස බුදුපියාණන් වහන්සේ අවසාන හේතුව සැලකිල්ලට ගත්හ. පරිත්‍යාගශීලීත්වය ''මනස අලංකාර කරන්නේ නම් සහ සරසන්නේ නම්'' මෛත්‍රිය ඊටත් වඩා කරයි. එය ක්‍රමානුකූලව අපගේ පෞරුෂය තුළ වඩාත් වැදගත් වනවිට, එම ගතිස්වභාවයන් සාමාන්‍යයෙන් පහත් සහ අප්‍රසන්න දුර්වර්ණයෙන් යුක්ත බව හඳුනා ගනු ලැබේ. ඒ අතරම අනුරුද්ධ තෙරණුවෝ ආකර්ෂණීය හෝ ප්‍රභාවත් (සෝභන චේතසික) ලෙස හැඳින්වෙන බෞද්ධ චින්තකයෙකු සතු ගුණයන් මෙසේ නම් කළහ: ඇදහිල්ල, පරිත්‍යාගශීලීත්වය, සමානුපාතික හැඟීමක්, සන්සුන් බව, දයානුකම්පාව, අනුකූලවීම සහ නම්‍යශීලී වීම, ඍජුබව, මුදිතාව යනාදිය වඩාත් කැපී පෙනේ. බුදුදහමේ අවසාන පරමාර්ථය වන්නේ ලස්සන මනසක් තිබීම නොව, ලෝභයේ, වෛරයේ සහ මෝහයේ අවසාන සහ වෙනස් කළ නොහැකි නැවතීම වන නිර්වානය අවබෝධ කිරීමයි. මෙම අරමුණ අවබෝධයට මෙහෙයවීම සඳහා මෛත්‍රිය තුළින් ඇති කරගත් ලස්සන මනසක් තිබීම වැදගත් පියවරකි.

බොහෝ ආධ්‍යාත්මික ප්‍රයෝජනවලට අමතරව, ආදරය වෙනත් විවිධ ඵලප්‍රයෝජනයන් කියා දෙයි. කුමන විවිධත්වයෙන් වුවත්, ආදරය අපට යහපතකි: ප්‍රේමණීය හෝ මිත්‍ර වර්ගය, පවුල් සම්බන්ධ ආදරය, සතුන්ට ඇති ආදරය, හෝ මෛත්‍රිය, ප්‍රදානය කළත්, ලැබුණත්, හෝ දෙකමත් යනාදී වශයෙන්. සමීප ආදර සම්බන්ධතා බොහෝ කාලයක් ජීවත්වීම, නිතර රෝගී වීම අඩුවීම, රෝගීවූ විට ඉක්මණින් සුවවීම, මත්ද්‍රව්‍යවලට ඇබ්බැහි වීම අඩුවීම, යනාදියට හේතුවන බව පර්යේෂණවලින් පෙන්නා දෙයි.[7] රෝගීන් තමන්ගේ ආදරණීයයන් අවට සිටින විට සහ සැලකිලිමත් වෛද්‍යවරුන් සහ හෙදියන්ගේ අවධානය ලබා දෙන විට ඉක්මණින් සුවවන බවට ද සමහර

විද්‍යාත්මක සාක්ෂිද ඇත. සැබැවින්ම ශතවර්ෂ ගණනාවක සිට වෛද්‍යවරු මෙය දැනගෙන සිට ඇත. බටහිර වෛද්‍ය විද්‍යාවේ පියාවූ හිපොක්‍රටිස් මෙසේ කිවූ බවට උපුටා දක්වා ඇතඃ ''සමහර විට සුවකරන්න, බොහෝවිට ප්‍රතිකාර කරන්න, සැමවිට සනසන්න.'' තමන්ගේ රෝගීන්ට උපකාර කිරීම සඳහා වෛද්‍යවරුන්ට සහ හෙදියන්ට වෛද්‍ය විද්‍යාවට ඔබ්බෙන් වූ දැනුමක් තිබිය යුතු බව බුදුපියාණන් වහන්සේ පවා පෙන්වා දුන්හ. ''මෛත්‍රිය පිරි හදවතක්, ඔවුන්ට රෝගීන් වෙනුවෙන් තිබිය යුතු'' බව ද උන්වහන්සේ පැවසූහ.8 බුදුපියාණන් වහන්සේ එක් දේශනයකින් මෛත්‍රිය අපගේ ජීවිතයේ තවත් කොටසක් බවට පත් කිරීමෙන් අපට අත්විඳිය හැකි ධනාත්මක කරුණු කිහිපයක් ලැයිස්තුගත කර ඇත. ''සිතේ නිදහස මෛත්‍රිය පුහුණු කිරීමෙන් සහ වැඩිදියුණු කිරීමෙන්, අවධාරණය කිරීමෙන් සහ නිපුණ කර ගැනීමෙන්, අධ්‍යයනය කිරීමෙන් සහ ආරම්භ කිරීමෙන්, හොඳින් දැනගැනීමෙන් සහ ස්ථිරව තහවුරු කර ගැනීමෙන්, මෙම එකළොස් ආකාර ප්‍රතිලාභ ලැබේ. මොනවාද ඒ එකොළහ? ''පුද්ගලයෙකු සතුටින් නිදියයි, සතුටෙන් අවදිවෙයි, බියජනක සිහින නොපෙනේ, මිනිසුන්ගේ ආදරය ලැබේ, අමනුෂ්‍යයන්ගෙන් ආදරය ලැබේ සහ දෙවියන් විසින් ආරක්ෂා කෙරේ. ගින්දරින්, වස විසවලින් සහ කඩු ආදි ආයුධවලින් හානි නොපැමිණේ, මනස පහසුවෙන් එකඟ වේ, සමේ පැහැය බැබලේ, පුද්ගලයෙකු සිත් අවුල් නොවී මිය යයි, සහ තව දුරටත් වර්ධනය නොවන්නේ නම්, පුද්ගලයෙකු අඩුම ගණනේ ඉහළම දෙව්ලොව නැවත ඉපදෙයි.''9 අපට ආදරණීය හදවතක් තිබීමෙන් දෙවිවරුන් විසින් අප ආරක්ෂා කරන්නේ යැයි යන බුදුපියාණන් වහන්සේගේ ප්‍රකාශය මට සහතික කළ නොහැකිය. නමුත් එය නිසැකවම ඉතා පුළුල් ලෙස දරා සිටින විශ්වාසයකි. 10 ආදරණීය හදවතක් ගින්නෙන්, වසවිසවලින් හෝ කඩුවලින් ඇතිවන බලපෑම්වලින් නිදහස්වන බව මට තහවුරු කරගත නොහැක. සමහර විට මෙයින් අදහස් කරන්නේ ආදරණීය මිනිසුන්ට පහර දීමට හෝ මරා දැමීමට උත්සාහ කරන සතුරන් ඇතිවීමට ඇති ඉඩකඩ අඩු බවයි. නමුත් බුදුපියාණන් වහන්සේ සඳහන් කළ බොහෝ වාසි ස්වයං ප්‍රත්‍යක්ෂ වන බව පෙනේ.

ආදරණීය චිත්ත ස්වභාවයක් සමේ පැහැයට බලපාන බවට ඇති අදහසට මෙය උදාහරණයකි. පුද්ගලයෙකුගේ හදවත ඔහුගේ මුහුණේ ලියා ඇති බව පොදුවේ පිළිගත් ප්‍රඥාව කියයි. මෙම කියමන තුළ සත්‍යයේ අංගයක් ඇත. සමෙහි පැහැයට බලපාන්නේ ජාන, සෞඛ්‍යය, ආහාර සහ දේශගුණය වැනි කායික සාධකයි. කෙසේ නමුත්, අපගේ මානසික තත්ත්වයට අපගේ සමෙහි පැහැය සහ මුහුණේ පෙනුමේ යම් බලපෑමක් ඇත. අපගේ චිත්තවේග මුහුණේ පේශීන් ප්‍රසාරණය කිරීම හෝ හැකිළීම සිදු කරන අතර, සමට ලේ ගමනාගමනය කිරීමට බලපායි, ඒ නිසයි සමේ වර්ණයට බලපාන්නේ. පුරුද්දක් බවට පත්වූ හැඟීම් සමහර පේශීන් නිත්‍ය වශයෙන් තදවීමට හෝ ලිහිල්වීමට හේතුවිය හැකිය. එය මුහුණේ ස්වාභාවික ලක්ෂණ වෙනස් කරන

අතර, සම සිනිඳු හෝ රළු වැටීම ඇති කරයි. පුපුරනසුලු කෝපයකින් මුහුණ රතුපැහැයක් ඇතිවිය හැකි අතර, කාලයාගේ ඇවෑමෙන් කේශ නාළිකාවන් දෘශ්‍යමාන වේ. එවිට සමේ දුර්වර්ණ පෙනුමක් ඇති වේ. නොනවත්වා කෝපයට පත්, උග්‍ර හෝ උඩඟු පිටත දර්ශනයකින් සමට අඳුරු පැහැයක් ලබා දිය හැකි අතර, මුඛයේ කෙළවර ස්ථිර විරිත්තීමකට හැරවේ. ආදරය පෞරුෂයේ වැදගත් කොටසක් බවට පත්වූ විට, එය ඇස් සහ මුඛයට එක් විශේෂ ගුණාංගයක් ලබා දෙයි. ඒ සතුට, තෘප්තිය සහ අභ්‍යන්තර සහනයයි. බෞද්ධ ග්‍රන්ථ පුරාම බොහෝ ස්ථානවල බුදුපියාණන් වහන්සේගේ සමේ ස්වභාවික වර්ණය රන්වන් පැහැයක් බවත්, අසාමාන්‍ය සුමුදු සමක් සහ පැහැදිලි සහ රැස් විහිදෙන ස්වරූපයක් තිබූ බවත් විස්තර කර ඇත.[11] මෙම බාහිර ලස්සන අභ්‍යන්තරය වෙනස්වීමේ ඍජු ප්‍රතිඵලයකි. මෛත්‍රී, කරුණාව, ඒකාකාරී මනසක් සහ පැහැදිලි බව යන හැඟීම් පළ කිරීමට සීමාවලින් තොර ඉඩක් නිර්මාණය කිරීම සඳහා බුද්ධත්වයට පත්වීමෙන් ලැබූ අත්දැකීම් තුළින් මානසික කෙලෙස් අහෝසිකර ඇත. මෙය උන්වහන්සේට මහලු විය දක්වාම පැවති සුන්දර පැහැයක් සහ මුහුණක් ලබා දී ඇත. සිහිකල්පනාවෙන් සිටීමෙන් සහ මෛත්‍රිය පුහුණු කිරීමෙන් බැබලෙන වර්ණයක් මුහුණට ලබා දෙන බව බුදුපියාණන් වහන්සේ විශේෂයෙන්ම පැවසූහ. [12] සෑම ආගමක්ම පාහේ නිරූපණය කරන්නේ සාන්තුවරයන්ගේ හිස වටා රැස් වළල්ලක් ඇති ආකාරයටයි. සමහර විට එවැනි පුද්ගලයන්ට සැබැවින්ම තිබූ දීප්තිමත් සමේ ස්වභාවික වර්ණය හැඟවීමේ සිරිතක් විය හැකිය.

තමන්ගේ දෙමව්පියන්ට හෝ දරුවන්ට ආදරය කරන බොහෝ මිනිසුන්ට ආදරයෙන් බැඳීමට, මිතුරන්ට ඉතා ලැදිවීමට පහසු වේ. උත්සාහයකින් තොරවම ඔවුන්ට එය සිදුවේ. මෛත්‍රිය සම්බන්ධයෙන් කෙසේද? මිනිසා සහ සියලු ජීවීන් දුරින් සිටින විට, ඔවුන් අපගේ ජීවිත දුෂ්කර නොකරන විට සහ අප හොඳ මනෝභාවයක සිටින විට, සියලු මනුෂ්‍ය වර්ගයා හෝ මුළු ලෝකය කෙරෙහි වෙන් කොට උණුසුම් රැකබලා ගැනීමකින් යුක්ත හැඟීමක් ඇති කර ගත හැකිය. නමුත් යම් කෙනෙකු පහරක් ගැසූ විට, අනෙක් කම්මුල හරවන්නට සැබැවින්ම හැකිවේද?'' වැරදි කරන්නන්ට 77 වාරයක් සමාව දිය හැකිද? හෝ දාමරිකයන් අප ගාතයෙන් ගාතයට කපන විට වෛරයක් නොමැතිව සිටිය හැකිද?''[13] තමන්ට සහ තම ආදරණීයන්ට බිහිසුණු හිංසා හිරිහැර කර තිබියදීත්, නිසැකවම සමාවදීමට සහ අවෛරී වීමට සම්පූර්ණයෙන්ම මනුෂ්‍යත්වය ඉක්මවූ හැකියාවන් ඔප්පුකළ පුද්ගලයන් සිට ඇත. එවැනි පුද්ගලයෙකු පිළිබඳව මෑතදී මහජන අවධානයට ලක්විය. ඒ ටිබෙට් ජාතික භික්ෂුවක් වූ පාල්ඩන් ග්යස්තො, චීන පාලනයට විරුද්ධව ඔහුගේ රටේ 1959දී කැරලි ගැසීම සම්බන්ධයෙන් සිරගත කර අවුරුදු 30කට වැඩි කාලයක් සිරගෙයි සහ කම්කරු කඳවුරුවල ගත කළේය. ඔහු නිමාවක් නැති නැවත-අධ්‍යාපන සැසි, ඉතා දුෂ්කර වැඩවල, අභිමි කිරීම් සහ අපවාද යනාදි ඔහුගේ ආධ්‍යාත්මය බිඳ දැමීමට අරමුණු කළ සියලු දේ ඉවසා දරා

ගත්තේය. මෙසේ සිදුවූවත්, ඔහුට වධ හිංසා කළ අයට හෝ පොදුවේ චීන මිනිසුන්ට ඔහු වෛරයක් තමන්ගේ ආත්ම චරිත කථාවේ පළ කළේ නැත. සැබැවින්ම, මෙම අඳුරු කාලයේදී බියවූ එකම දේ තමන් වෛරයට යටත් වෙයි යන්න බව ඔහු කීවේය.[14]

නෙල්සන් මැන්ඩලා සිත් කලකිරවන හිරබන්ධනයක් වසර ගණනාවක් ගත කිරීමෙන් පසු කිසිම වෛරයක් හෝ නොමනාපයක් නොමැතිව සතුටින් නිදහස් වුණි. ඔහුට පීඩා කළ අය සමග, ඔහුගේ පවුලේ අය සහ ආධාරකරුවන් සමග සාමදාන වීමට සූදානම් විය.

ඔබ ජීවිතයේ කෙතරම් දුර යන්නේද යන්න රඳා පවත්නේ ඔබ තරුණ පිරිස සමග සෙනෙහෙවන්ත, වියපත් අය සමග සානුකම්පිත, උත්සාහ කරන්නන් සමග අනුකම්පාව, දුර්වලයන් සහ ශක්තිමත් අය සමග ඉවසනසුලු බව ඇතිකර ගැනීමෙන්ය. - ජෝජ් වොෂිංටන් කාවර්

නමුත්, අප අතරින් බහුතරයක් ඉතා කුඩා නොවැදගත් දෙයටත් තරහ ඇතිකර ගනිති. තවත් රියදුරෙකු අප ඉදිරිපිටට කපන විට හෝ අපේ අසල්වැසියා ඉරිදා උදෑසන ඔහුගේ තණකොළ කපන විට අපගේ කෝපය පාලනය කර ගැනීමට අපට අපහසු වේ. අප යම් කෙනෙකුට උපකාර කළ විට ඔහු ප්‍රමාණවත් කළගුණයකින් අපට ස්තුති නොකළහොත්, ඔවුන්ට නැවතත් ස්තුති නොකිරීමට අප රහසින්ම පොරොන්දු වෙමු. රහතුන්, බෝධිසත්ත්වයන් හෝ සාන්තුවරයන් නොවන අපට මෛත්‍රියෙන් ප්‍රාණවත් වී ''කිරි හා දිය මෙන් පැහී,'' අනෙක් අය සමග ජීවත් වෙන්න බැරි ද? බුදුපියාණන් වහන්සේ, මොට්සූ, ජේසුතුමා, බුද්ධඝෝස, සන්තිදේව, ශුද්ධවූ ෆ්‍රැන්සිස් සහ දලයි ලාමා යන මේ සියලු දෙනා අපට පැවසුවේ එය අපට කළ හැකි බවත්, ආරාධනය කළේ මෙය විකල්පයක් වශයෙන් සලකා බලන ලෙසත්ය. කෙසේ වෙතත් ඉතිහාසය අපට පවසන්නේ මෙම පුද්ගලයන්ගේ සහ වෙනත් උදාර ආධ්‍යාත්මික ගුරුවරුන්ගේ වචන අසා, ප්‍රසංසා කර ඇති නමුත්, කවදාවත් එසේ කර ඇත්තේ ස්වල්ප දෙනෙක් පමණක් බවත්ය. අපට පුළුවන් වුවත්, නැතත්, අපට නිසැකවම, මීට වඩා කරුණාවන්ත වීමට, වඩා පරිත්‍යාගශීලී වීමට, වඩා සමාව දීමට සහ වඩා ආදරණීය වීමට හැකිය. මේ සම්බන්ධයෙන් බුදුපියාණන් වහන්සේ මෙම දිරිගැන්වීමේ වචන අපට ඉදිරිපත් කළහ: ''යහපත වැඩි දියුණු කරන්න. එය කළ හැකිය. එය කළ නොහැකි නම්, එසේ කිරීමට මම ඔබෙන් නොඉල්ලමි. නමුත් එය කළ හැකි නිසා, මම ඔබට කියමි: ''යහපත වැඩි දියුණු කරන්න. යහපත වැඩි දියුණු කිරීමෙන් ඔබට පාඩුවක් හෝ ශෝකයක් ඇති වේ නම්, එසේ කිරීමට මම ඔබෙන් නොඉල්ලමි. නමුත් එය ඔබගේ සුභසිද්ධියට සහ සතුටට හේතුවන බැවින්, මම ඔබට කියමි: ''යහපත වැඩිදියුණු කරන්න.'' [15]

16. ආදරයේ ප්‍රතිබිම්බ

ආදරයේ නිමාවක් නැති ආකර්ෂණීය ගුණාංග සහ එය සමහර විට ගෙනෙන දැඩි ප්‍රීතියෙන් අදහස් වන්නේ අප සිටින තාක් කල් එය අප විස්මයට පත් කරන බවයි. එය පැහැදිලි කිරීමට, විස්තර කිරීමට සහ එයට ලැබිය යුතු ගෞරවය ලබා දීමට අප දරන උත්සාහයේදී අපි බොහෝ විට සමාන්තර උදාහරණ භාවිත කිරීමේ තර්කන ක්‍රියාවලිය, රූපක සහ සංකේත වෙත යොමුවී සිටිමු. සමහර විට මේවා ආදරයේ සැඟවුණු අර්ථයන් හෙළි කර ඇති අතර, වෙනත් අවස්ථාවලදී පොළොවට බැඳී සිටින මිනිසුන්ට වඩා දෙවිවරුන්ගේ ආදරය වැඩි යැයි විශ්වාස කිරීමට ඔවුන් අප පොළඹවා ඇත. දෙවරක් වක්‍රාකාර ඉහළ, උල්වූ පහළ සහ රුධිරය රතු පැහැයෙන් යුක්ත හෘද සංකේතය, අද ආදරයේ වඩාත් පුළුල් ලෙස හඳුනාගත හැකි සංකේතයයි. සෞර ප්‍රතානය තුළ අපට යම් ආකාරයක ආදරයක් දැනෙන හෙයින්, බොහෝ සංස්කෘතීන් විශ්වාස කළේ හදවත යනු විශේෂයෙන්ම ආදරය සම්බන්ධ හැඟීම්වල භෞතික ආසනය බවයි. මුල් බෞද්ධයන් බොහෝ විට හදවත විවිධ චිත්තවේගීය තත්ත්වයන් සමග සම්බන්ධ කළද, සමහර විට ඔවුන් මෙයින් අදහස් කළේ රූපක අර්ථයෙන් පමණි.1 හදවතට පාලි වචනය හදය වන අතර, ධර්ම ග්‍රන්ථ යහපත් හදවතක් හඳුන්වන්නේ (සුහදය), තෘප්තිමත් හදවතක් (තුට්ඨහදය), සන්සුන් හදවතක් (හදයස්ස සන්ති), මෘදු හදවතක් ඇතිවීම (මුදුහදය), ශෝකයෙන් හද පැලීම (කරුනාපුණ්ණහදය)2. එසේම, ඉංග්‍රීසි බසින්, හැඟීම් රහිත, හෘදයංගම, ත්‍යාගවන්ත, සහ හදවතින් කථා කරන හෝ හෘදයාංගම අයුරෙන් කථා කරන මිනිසුන් පිළිබඳව අපි විස්තර කියන්නෙමු.

මිනිසුන්ගේ අනුකම්පාව ඉස්මතු කිරීමට උත්සාහ කරන විට ''හදවතක් ඇති කරගන්න'' යනුවෙන් අපි ඔවුන්ගෙන් ඉල්ලා සිටිමු. තරුණයෙකුගේ පෙම්වතියට ''ඔහුගේ හදවත සොරකම් කළා'' හෝ ඔහු එය ඇයට දුන් බව කියමු. පාලියෙන් එවැනි වචන හෝ වාක්‍ය ඛණ්ඩයන් හදවත සහ ආදරය අතර ඇති ශක්තිමත් සම්බන්ධතාවය පිළිබඳව ගැඹුරෙන් රඳවා තබන උපකල්පනය පිළිබිඹු වේ. ක්‍රිස්තියානි සංකේත අධ්‍යයනයේ ජේසුතුමා සමහර විට ඔහුගේ හදවත දෘශ්‍යමාන වන පරිදි සහ එයින් පිටවන ගිනිදැල් හෝ ආලෝක කිරණ නිරූපනය කෙරේ. මෙයින් අදහස් කරන්නේ ජේසුස් වහන්සේ සියලු මිනිස් වර්ගයා කෙරෙහි දක්වන ආදරයයි. හෘද - ආදරය සම්බන්ධය කෙතරම් ප්‍රබල ද යත්, දැනෙන හෝ ප්‍රදර්ශණය කරන ආදරය නියෝජනය කරන්නට හෘද සංකේතය පමණක් තවදුරටත් ප්‍රමාණවත් නොවන අවස්ථා ඇත. සැබෑ භෞතික ඉන්ද්‍රිය එම ස්ථානයේ භාවිත වේ. අතීතයේ රටින් නෙරපීමෙන් මියගිය දේශප්‍රේමීහු සමහර විට තමන්ගේ හදවත් ඉවත්

කර තමන්ගේ මව්බිමේ භූමදානය කරවීමට කැමැති වූහ. එසේම, ආදරණීය ජෝඩු ඔවුන්ගේ අන්‍යෝන්‍ය දැඩි ඇල්මට අභිනවයක් වශයෙන් හදවත් එකට රඳවා තබන්නට කටයුතු සූදානම් කළහ. 1963දී තිච් ක්වාං ඩක් නමැති භික්ෂුව වියට්නාමයේ බෞද්ධයන්ට හිංසා පීඩා කිරීම සහ වැඩිවන යුද්ධය පිළිබඳව ජාත්‍යන්තර අවධානය යොමු කිරීම සඳහා ගිනි තබා ගත්තේය. පසුව ඔහුගේ දේහය ආදාහනය කළ පසු, ආශ්චර්යමත් ලෙස ඔහුගේ හදවත පිළිස්සී නොතිබුණි. ඔහුගේ බෝධිසත්ත්ව වැනි ආත්ම පරිත්‍යාගශීලී ආදරයට ගෞරව කිරීමක් වශයෙන් සලකා එය පන්සලක නිදන් කරන ලදී.

ආදරයට පොදු වෙනත් සංකේතවලට රෝස, කුජ සහ සිකුරු සලකුණ එකිනෙකට පෑහේ. සුදු පරෙවියන් දෙදෙනෙක්, සහ චීන සංස්කෘතියේ මැන්ඩරින් තාරාවන් ජෝඩුවක් විවාහක එකමුතුව සහ විශ්වාසවන්තකම සංකේතවත් කරයි.

සමහර සංස්කෘතීන් ආදරය සඳහා සංකේතයක් භාවිත කරනවා වෙනුවට, එය තමන් තුළ ඇතුළත් කරගත් ගුණයක් ලෙස හෝ දෙවියකු ලෙස දුටුවේය. පුරාණ ග්‍රීකයන් විශ්වාස කළේ ඇප්‍රොඩයිට් දේවතාවිය ආදරයේ මූර්තිය මෙන්ම එහි අවසාන ප්‍රභවය බවයි. ඇයට අංශ දෙකක් ඇති බව කියනු ලැබේ. එකක් ශෘංගාර ආදරයත් අනෙක ආදරණීය මිත්‍රත්වයත් සම්බන්ධයෙනි. ඇගේ විවිධ දරුවන්ගෙන්, වඩාත් වැදගත් වූයේ, ඊරොස් සහ ඇන්ටරෝස්ය. අද ඊරොස් වඩාත් හොඳින් දන්නේ ඔහුගේ ලතින් නමෙනි. ඒ අනංගයා හෝ රහස් පෙම්බැඳුම දුන්නක් රැගෙන යන පියාපත් සහිත නව යොවුන් වියේ තරුණයෙකු ලෙස නිරූපණය කරමින්ය. ඇන්ටරෝස් පුද්ගලයෙකුගේ හදවතට ඊතලයක් විදින විට, ඔහු හෝ ඇය ඒ අවස්ථාවේ තමන් දෙස බලා සිටි ඕනෑම කෙනෙකුට ආදරය කරයි. එම පුද්ගලයා තමන්ගේ ආදරය නැවත ලබා දුන්නේ නම්, එම පුද්ගලයා ඇන්ටරෝස්ගේ ඊතලයකින් විද ඇති බැවිනි.

මෙම දෙවිවරුන්ට වඩා ග්‍රීකයන්ට වැදගත් වූයේ අනුකම්පාවේ දේවතාවිය වූ එලොස්ය. ග්‍රීකයන් එලොස්ගේ චරිතය අවබෝධ කරගත් ආකාරය පෙන්නුම් කරන්නේ දයානුකම්පාව සහ කරුණාව රැකබලා ගැනීම සම්බන්ධයෙන් ඔවුන් එලොස් කෙරෙහි ගැඹුරු සැලකිල්ලක් දැක්වූ බවයි. ඇතන්ස්හි පිහිටි එලොස් සහ ඇගේ පූජාසනය පිළිබඳව පුරාණ රෝම ලේඛකයෙකු වන ස්ටේෂියස් මෙසේ පැවසුවේය: ''නගරය මැද පූජාසනය තිබෙන්නේ බලවත් දේවතාවියකට නොව මෘදු එලියස්ටය.'' පීඩාවට පත්වූවන් ඇගේ ආසනය පූජනීය කර ඇත. නව ඉල්ලීම් කිසිදිනක ඇයට අඩුවක් නොවීය. ඇය කිසිවෙකු හෙළා දුටුවේ නැත. ඔවුන්ගේ යාච්ඤා කිසිවිටක නොසලකා හැරියේ නැත. ඒවා සියල්ලටම පිළිතුරු ලැබේ. දිවා රෑ දෙකේහිම ඕනෑම කෙනෙකුට ඇය වෙත ප්‍රවේශවී දේවතාවියගේ හදවත දිනාගත හැකිය. ඇයට කිසිදු චාරිත්‍රයක්, සුවඳ දුම් හා ලේ පරිත්‍යාගයක් අවශ්‍ය නැත, අව්‍යාජ කඳුළු

පමණි... ඇය ලෝහවලින් නිරූපණය කළ නොහැකි නිසා, එහි පිළිමයක් නැත. එලොස් රැඳී සිටින්නේ හදවත සහ මනස තුළ පමණි. පීඩාවට පත්වූවන් සැමවිටම ඇය අසල සිටින අතර, ඇගේ පූජාසනයේ පරිශ්‍රය, ධනවතුන් එය කොතැනදැයි නොදැන සිටියත්, සැමවිටම අවශ්‍යතා ඇති අයගෙන් එය වටවී ඇත.''3 පුරාණ ඉන්දියානුවන්ගෙන් ඇප්‍රොඩයිට් හා සමාන වූයේ කාම නම් දෙවියාය. මෙම දෙවියා ගිනි දල්වන්ට හා ඉඳුරන් පිනවීම, ලිංගික ආශාවන් සහ ශෘංගාර ආදරය පාලනය කිරීමට සම්බන්ධයැයි විශ්වාස කෙරේ. ගිරවකු මත නැග යන ශක්තිමත් තරුණයෙකු ලෙස ඔහු නිරූපණය වේ. මීමැසි වැලකින් සාදන ලද ලණුවක් සහිත උක් දණ්ඩකින් සාදන ලද, දුන්නක් රැගෙන ඔහු යයි. ඊරොස් මෙන් කාම ද ඔහුගේ ඉලක්කයන් වෙත ඊතලවලින් පහර දෙනු ඇත. ඒ හැම එකකටම මලක් අමුණා ඇත. සමහර විට ග්‍රීකයන්ට වඩා මානසික අවබෝධයක් පෙන්වමින්, ඊරොස් සහ ඇන්ටරොස් කළාක් මෙන් පුද්ගලයෙකුගේ හදවතට ඊතලයකින් විදීම වෙනුවට, ඉන්දියානුවන් විශ්වාස කළේ එය ඔවුන්ගේ ඇසට විදිය යුතු බවය. පුරාණ ඉන්දියානුවන්ට අන් කිසිවකට වඩා වැඩියෙන් ආකර්ෂණය ඇති කළ බව පෙනෙන්ට තිබුණි. බොහෝ කාලයක සිට කාමගේ විශේෂ දිනය වූයේ හෝලිය. එය වසන්තයේ ආරම්භය සනිටුහන් කරයි. මෙම උත්සව සමයේදී තරුණ සහ වැඩිහිටි යන දෙපිරිසම එකවාගේම ඔවුන්ගේ සාමාන්‍ය සිහි කල්පනාවෙන් කළයුතු කටයුතු පසෙකලා, කලකෝලාහල, හා අසැබි ක්‍රියාවන්වලද, යෙදෙමින් උත්සව පවත්වමින් ආශාවන් සපුරා ගත්හ.

කාම ඉඳහිට ඉන්දියාවේ බෞද්ධ ප්‍රතිමා කලාවේ පෙනී සිටියි. ඉන්දියාවේ සිට පැමිණි සමහර බුද්ධ රූපවල පාදස්තල ඔහුගේ පසෙකින් කැඩුණු හෝ අත්හැර දැමූ දුන්නක් සමග කලකිරුණු ස්වභාවයේ පිළිරුවක් පෙන්වයි. මේ බුදුපියාණන් වහන්සේගේ ඉගැන්වීමෙන් ශෘංගාරයේ විවිධත්වයට වඩා ඉහළ සහ වඩා සම්පූර්ණ ආදරයකින් යටපත්වී සන්සුන් බවට හා මැදහත් බවට පත්වූ කාමයි. ඉන්දුනීසියාවේ බොරොබුදූර් නම් මහා පන්සලේදී බුදුපියාණන් වහන්සේගේ බුද්ධත්වය විදහා දක්වන පුවරුවේ තමන් තවදුරටත් අවිවාදිත ''ලෝක පාලක'' නොවන බව කියමින් කාම තමන්ගේ ඔටුන්න හිසෙන් ගලවන පිළිරුව පෙන්නුම් කරයි.

බුදුදහමට බොහෝ කාලයක සිට ආදරය නිරූපණය කරන රූප තිබේ. පුරාණ කාලයේ මේවායින් වඩාත් ජනප්‍රිය වූයේ මාතෘ ප්‍රේමය නියෝජනය කරන හරිති නමැති දේවතාවියකට වඩා කුරු අමනුෂ්‍යාය. ජනප්‍රවාදවලට අනුව, ඇය සහ ඇගේ ස්වාමිපුරුෂයා වන පංචික රජගහ අවට වනාන්තරවල සහ ගල් පර්වතවල සැඟවී සිට ඇත. ඔවුන්ට දරුවන් රාශියක් සිටියහ. ඔවුන්ගෙන් ප්‍රියතමයා වූයේ පිංගලයි. හරිති අනාරක්ෂිත හෝ හුදෙකලා දරුවන් ඇයට සහ ඇගේ දරුවන්ට කෑම පිණිස උදුරාගත්තාය. දිනක් තදින් කලබලයට පත් මිනිස්සු බුදුපියාණන් වහන්සේ වෙත පැමිණ හරිති

සම්බන්ධයෙන් යමක් කරන ලෙස ඉල්ලා සිටියහ. අනුකම්පාවෙන් සසලවූ උන්වහන්සේ උපකාර කිරීමට එකඟවෙමින්, පිංගලට උන්වහන්සේ පසුපස ඒමට ප්‍රයෝගකාරී ලෙස සලස්වා උන්වහන්සේගේ දානමය පාත්‍රය යට සැඟවූහ. හරිති සතියක් පුරා තමන්ගේ ආදරණීය පුතා සොයා සාර්ථක නොවූ නිසා බලාපොරොත්තු සුන් වී අවසානයේ උපකාර ඉල්ලමින් බුදුපියාණන් වහන්සේ වෙත ගියාය. ඇය මෙතරම් ව්‍යාකූල වී ඇත්තේ ඇයිද කියා බුදුපියාණන් වහන්සේ ඇසූහ: ''මවක් තම පුතා නැතිවූ විට ව්‍යාකූල නොවන්නේ කෙසේද?'' ඈ පිළිතුරු දුන්නාය. බුදුපියාණන් වහන්සේ පිළිතුරු දුන්හ: ''ඔබ ආහාරයට ගත් දරුවන්ගේ මව්වරුන් ගැන කොහොමද? ඔබට දැණුන වේදනාවම ඔවුන්ට නොදැනේද?'' මෙම සත්‍යය අවබෝධවී හරිති දරුවන් ආහාරයට ගැනීමේ පුරුදු අත්හරින්නට පොරොන්දු වූවාය. අනෙක් අයට ඇය ගෙනදුන් වේදනාවේ හානිය පිරිමැහීමට දරුවන් ආරක්ෂා කිරීම සඳහා ඇයගේ බලයෙන් සියලු දේ කිරීමටද ඇය පොරොන්දු වූවාය. මෙම පොරොන්දුවල අවංකභාවය දකිමින් බුදුපියාණන් වහන්සේ පිංගල සඟවා සිටි ස්ථානය හරිතිට පෙන්වූහ.4 ශතවර්ෂ ගණනාවක් මුළුල්ලේ හරිති මාතෘ ප්‍රේමයේ මූර්තිය ලෙස ගෞරවයට පාත්‍රවිය. සියලු ආකාරයේ හානිවලින් දරුවන් ආරක්ෂා කිරීමටත්, මව්වරුන්ට සැම විටම තම ළදරුවන් පෝෂණය කිරීමට ප්‍රමාණවත් කිරි ඇති බවට, සහ දරු ප්‍රසූතියේ ඇති දැඩි වේදනාව සමනය කිරීම පිළිබඳවත් ඇය කෙරෙහි විශ්වාසය තැබුණි. දරුවන් වඩාත් ග්‍රහණය වන රෝගයක් වූ වසූරිය රෝගයෙන් ඇය ආරක්ෂාකරන බව ද විශ්වාස තැබුණි. ඇය වෙනුවෙන් සිද්ධස්ථාන සහ ඇයගේ රූප තායිලන්තයේ සහ ඉන්දුනිසියාවේ ද හමුවෙයි. ශ්‍රී ලංකාවේ වීර කාව්‍යය වන මහාවංශයේ ඇය පිළිබඳව සඳහන් වෙයි. හරිති මහායානය පැවති සැම තැනකම විශේෂයෙන්ම ජනප්‍රිය වූවාය.5 මෑත ශතවර්ෂ තුළදී බොහෝ බෞද්ධ ලෝකය පුරා හරිති සඳහා සිදුකරන වැඳුම් පිදුම් අඩුවී ඇත. නමුත් කරිතෙයිමො වශයෙන් ඇය හඳුන්වන නේපාලයේ සහ ජපානයේ තවමත් ඇය ජනප්‍රිය වේ. කෙසේ වෙතත්, ඉහළම ආදරය සහ එහි විවිධ ප්‍රකාශයන් සැම විටම වැඩි අවධානයක් ලබාදී ඇත්තේ බුදුදහම තුළින්ය. බුදුන්වහන්සේගේ බුද්ධත්වය සහ උන්වහන්සේගේ ශ්‍රාවකයන් අතර ඇති වෙනස මුල් කාලයේ සිටම බෞද්ධයන් හඳුනාගෙන ඇත. වෙනත් කෙනෙකුගේ මඟපෙන්වීමක් හෝ උපකාරයක් නොමැතිව, බුදුපියාණන් වහන්සේ මුළුමනින්ම උන්වහන්සේගේ උත්සාහයෙන් බුද්ධත්වයට පැමිණි සේක. මේ අනුව බුදුපියාණන් වහන්සේගේ ධෛර්යය හා අධිෂ්ඨානය, ඉවසීම සහ ප්‍රඥාව, උන්වහන්සේගේ උපකාරයෙන් රහත්ඵල ලබාගත් උන්වහන්සේගේ ශ්‍රාවකයන්ට වඩා ඉහළ මට්ටමකින් වර්ධනය වී තිබිය යුතුමයි. ඒ නිසා බුදුපියාණන් වහන්සේ සැමවිටම හඳුන්වනු ලැබුවේ උන්වහන්සේගේ රහත්ඵල ලැබූ අර්හත් ශ්‍රාවකයන්ට වඩා සම්පූර්ණයෙන්ම ප්‍රබුද්ධවූ (සම්මා සම්බුද්ධ) ලෙස වන අතර, ශ්‍රාවකයන් උතුම් පුද්ගලයන් (අර්හත්) ලෙසය.

බුදුපියාණන් වහන්සේ තමන් වහන්සේ සහ රහත්ඵල ලැබූ ශ්‍රාවකයන් අතර ඇති වෙනස මෙසේ දැක්වූ සේක: ''තථාගතයන් වහන්සේ, උතුම් පුද්ගලයා, සම්පූර්ණයෙන්ම ප්‍රබුද්ධවූ බුදුපියාණන් වහන්සේ පෙරදී උත්පාද නොවූ, නිෂ්පාදනය නොවූ සහ අනාවරණය නොකළ මාර්ගයේ නිර්මාතෘ, නිෂ්පාදක, අනාවරණය කරන්නා වේ. උන්වහන්සේ මාර්ගය පිළිබඳව ඥානය ඇත්තා, ගවේෂකයා සහ ඒ පිළිබඳ කෘතහස්ත පුද්ගලයා වේ. උන්වහන්සේගේ ශ්‍රාවකයෝ මාර්ගයේ ගමන් කරමින් ජීවත් වෙති. එසේම උන්වහන්සේට පසුව එහි අවසානයට පැමිණේ. තථාගතයන් වහන්සේ, උතුම් පුද්ගලයා, සම්පූර්ණයෙන්ම ප්‍රබුද්ධවූ උත්තමයා සහ ප්‍රඥාව තුළින් නිදහස්වූ පුද්ගලයන් අතර ඇති වෙනස, අසමානතාව සහ වෙනස මෙයයි.''6

තථාගතයන් වහන්සේගේ වාසස්ථානය සියලු සත්ත්වයන් කෙරෙහි ඇති ඉමහත් අනුකම්පාවක් දක්වන මනසක් වන අතර, උන්වහන්සේගේ සිවුර මෘදු හා ඉවසිලිවන්ත හදවතක් වන අතර, උන්වහන්සේගේ ආසනය සියලු පැවැත්ම කෙරෙහි ඇති සැලකිලිමත් බවයි. - සද්ධර්මපුන්ඩරික සූත්‍රය

සියවස් ගණනාවක් පුරා බුදුදහම වර්ධනය වෙත්ම, බුදුපියාණන් වහන්සේ සහ උන්වහන්සේගේ රහත්ඵල ලැබූ ශ්‍රාවකයන් අතර වෙනස වඩ වඩාත් අවධාරණය විය. අවසානයේදී බුදුදහම තුළ අලුත් ව්‍යාපාරයක් වූ මහායානය ඇතිවීමට මඟ පෑදුණි. උතුම් කෙනෙකු බවට පත්වීමට වඩා සම්පූර්ණයෙන්ම ප්‍රබුද්ධ බුදුන්වහන්සේ නමක් බවට පත්වීමට පැතූ අය බෝධිසත්ත්ව යනුවෙන් හඳුන්වනු ලැබූහ. ඒ ''සම්පූර්ණ ප්‍රබුද්ධත්වය ලැබීමේ අභිප්‍රායයි''. මහායාන අවබෝධයට අනුව, තමන් පරිපූර්ණ කරගැනීම සඳහා අන් අයට උපකාර කරමින් සහ අවශ්‍යතාවන් ඇති වුවහොත්, අනුන් කෙරෙහි මහාකරුණාවෙන් ජීවිත දන්දීමෙන් බෝධිසත්ත්වයන් ගණන් කළ නොහැකි තරම් ජීවිත තුළදී සූදානම් විය යුතුබව සඳහන් වේ. නිග්ගොධමිග ජාතකයේ මුවදෙන සහ පැටවා වෙනුවෙන් මියයෑමට ඉදිරිපත්වූ මුවා සැබැවින්ම පෙර ආත්මයකදී බුදුපියාණන් වහන්සේගේ එක් බෝධිසත්ත්ව භවයක් වේ. උන්වහන්සේගේ මෙම ස්වයං ජීවිත පරිත්‍යාගය, අවසාන භවයේදී සම්පූර්ණ බුද්ධත්වය ලැබීමට සිදුකළ බොහෝ උතුම් ක්‍රියාවලින් එකකි. මහායානයේ මෙම අදහස බෝධිසත්ත්ව පරමාදර්ශයක් ලෙස හැඳින්වුණි. මෙම ධර්මයට අනුව, කෙනෙකුගේ සම්පූර්ණ ප්‍රබුද්ධත්වය සෙවීමට ආධ්‍යාත්මික පරිපූර්ණත්වය ලබාගැනීම සඳහා ඇති අභිප්‍රාය සියලු ජීවීන්ගේ යහපත විය යුතුයි. මෙම අදහසේ බීජය බුදුපියාණන් වහන්සේ විසින්ම ප්‍රකාශ කර ඇත. බුදුපියාණන් වහන්සේ බොහෝ විට වදාළේ ''බොහෝ දෙනාගේ යහපත පිණිස, බොහෝ දෙනාගේ සුභසිද්ධිය පිණිස දෙවිවරුන්ගේ සහ මිනිසුන්ගේ යහපත, සුභසිද්ධිය සහ සතුට පිණිස සහ ලෝකයා කෙරෙහි මහාකරුණාවෙන්,''

තමන් වහන්සේ බොහෝ දේ කළ බවයි. 7 අතීතයේදී බෝධිසත්ත්ව භාර ලබාගත් බොහෝ අය සිටි බවත්, දැන් උතුම් ක්‍රියාවන් කරමින් සිටින බවත්, අවසානයේ ඈත අනාගතයේදී ඔවුන් සම්පූර්ණ ප්‍රබුද්ධ බුද්ධත්වයට පත්වනු ඇතැයි පසුකාලීනව බෞද්ධයෝ උපකල්පනය කළහ. හඳුනාගෙන, නමක් ලබාදුන් පුද්ගලයෙකු වන්නේ අවලෝකිතේශ්වරයි. මෙහි අර්ථය ''මහා කරුණාවෙන් (කරුණාවෙන්) බලන ස්වාමියා, යන්නයි. අවලෝකිතේශ්වර දිව්‍යමය විෂය පථයක වාසය කරයි. එහි සිට ඔහු අනෙක් අයට කළ හැකි සියලු උපකාර කරයි. විශේෂයෙන්ම දුක්විඳින හෝ තමන්ගේ ජීවිතය පිළිබඳව බිය ඇති අයට කළ හැකි සෑම දෙයක්ම කරයි. යම් ආකාරයකින් ක්‍රිස්තියානීන් උදව් ඉල්ලා යාච්ඤා කරන සාන්තුවරයන්ට ඔහු සමාන වේ. ඔහුගේ ප්‍රමුඛ ගතිලක්ෂණය දයානුකම්පාවයි. ඔහු සමහර විට අනුකම්පාවේ බෝධිසත්ත්ව ලෙස හැඳින්වේ. පුරාණ ඉන්දියානු නිරූපණ ශිල්පයේ දී, අවලෝකිතේශ්වර සාමාන්‍යයෙන් නිරූපණය කර ඇත්තේ සුන්දර මෘදු තරුණයෙකු, රාජකීය ඇඳුමෙන් සැරසී, කාරුණික ලෙස සිනහවෙමින් සහ බියසැක දුරුකරන අභිනයකින් ඔහුගේ අත දිගු කරමින්ය. අනෙක් වේලාවට ඔහු සිටගෙන සිටිනු නිරූපණය කර ඇත. මෙසේ පෙන්වන විට, සමහර විට එක් අතක ඇඟිලි තුඩුවලින් අමෘතය (අමෘත) අප්‍රසන්න සහ අවාසනාවන්තවූ නිරයේ ජීවියෙකුගේ මුඛය තුළට ගලායෑමට සලස්වා ඇත. 8 තමන්ගේම වැරදි නිසා දුක් විඳින අයට පවා අනුකම්පාව පැතිරූ බව යන අදහස මෙයින් පළකෙරේ. පසුකාලීන ශතවර්ෂවලදී අවලෝකිතේශ්වරට සම්බන්ධ සංකේතනය තවමත් ඉතා අර්ථවත් වුවද, හැම අතින්ම සූක්ෂමව සැකසූ ඒවා විය. සමහර විට ඔහු බොහෝ අත් සහිතව නිරූපණය විය. සෑම අත්ලෙහිම ඇසක් තිබුණි. මෙයින් සංකේතවත් කරන්නේ සැබෑ දයානුකම්පාව අනෙක් අයගේ දැඩි වේදනාව දකින අතර, උපකාර දහසක් කරන්නට ප්‍රවේශ වන බවයි. චීන ජාතිකයන් බුදුදහම වැළඳ ගත්විට, අවලෝකිතේශ්වර පුරුෂබවෙන් ස්ත්‍රී බවට ඔවුන් ක්‍රමයෙන් පරිවර්තනය කර ඇත. සමහර විට ස්ත්‍රී ස්වරූපය මෛත්‍රිය සහ කරුණාව පෝෂණය කිරීමට වඩා හොඳින් අඟවන්නට හැකියයි ඔවුන් සිතන්නට ඇත. එසේම ස්ත්‍රී ස්වරූපයක් වඩාත් එය සන්නිවේදනය කිරීමේදී සාර්ථක විය හැකිය. චීන ජාතිකයන් මොහු බෝධිසත්ත්ව ක්වාන් යින් ලෙස හඳුන්වයි. එය සංස්කෘත නාමයේ ඍජු පරිවර්තනයකි. අවලෝකිතේශ්වර ''දයාවේ දේවතාවිය'' ලෙස හැඳින්වේ. වියට්නාම් භාෂාවෙන් අවලෝකිතේශ්වර යනු ක්වාන් ආම්ය, ජපන් භාෂාවෙන් කැනොන්, ටිබෙට් භාෂාවෙන් චෙන්රෙසි සහ සිංහල භාෂාවෙන් නාථ වේ. චීන, ජපන් සහ වියට්නාම් නිරූපණවලදී, අවලෝකිතේශ්වර සමහර විට තරුණියක් ලෙස හිස වසාගෙන, සන්සුන් ලෙස ගල් සහිත දර්ශන පථයක හිඳගෙන හෝ මුහුදේ පහසුවෙන් පාවෙමින්, සහ කන්‍යා මරියා නිරූපණයකට සමාන ලෙස පුදුමයෙන් බලාගෙන ඉන්නා අයුරෙන් නිරූපණය කර ඇත. ඇත්ත වශයෙන්ම සමහර වියට්නාම් බෞද්ධයන් මට පවසා ඇත්තේ කන්‍යා මරියා

සැබැවින්ම අවලෝකිතේශ්වර බවත්, ඇය කරුණාවෙන් ජේසුතුමාගේ මව ලෙස පෙනී සිට ඇත්තේ ක්‍රිස්තියානීන්ට වඩාත් ළගාවිය හැකි වීමට සහ පිළිගැනීමට බවත්ය.

බොහෝ කාලයක් තිස්සේ ජනප්‍රියවී ඇති තවත් බොධිසත්ත්වයෙකු වන්නේ කස්ඉටිගර්භා ය. ඔහු ආගන්තුකයන්ගේ, පිටස්තරයන්ගේ, අත්හැර දැමුවන්ගේ සහ නැතිවූ අයගේ ආදරයේ මූර්තිය ලෙස සිතිය හැකිය. හිස මුඩු කළ භික්ෂුවක ලෙස ඔහු සැමවිට පෙන්නුම් කළ අතර, අතෙහි දිගු සැරයටියක් තිබුණි. මෙම සැරයටියෙන් අවධාරණය කරන්නේ සංක්‍රමණය වන පුද්ගලයන්ට, එක් ස්ථානයක සිට තවත් ස්ථානයකට යන, සංචාරකයන් සහ වන්දනාකරුවන්ට, වියපත්වන අයට, දරුවන්ට සහ මේ භවයෙන් ඊළඟ භවයට නික්ම යන අයට උපකාර කිරීම ඔහුගේ කාර්යභාරය බවයි. මෙම අවසාන අවස්ථාවේදී ඔහු බොහෝ විට අපායේ ජීවීන් සමග සම්බන්ධ වේ. බොහෝ දේවවාදී ඇදහිලිවලට අනුව, මරණයේදී හෝ විනිශ්චය කරන දිනයේදී පුද්ගලයෙකු සෝදිසිකර බලා, අවශ්‍ය නම්, නිරයට නියම කෙරේ. නිරයට ගිය පසු එයින් පිටවීමට මාර්ගයක් නැත. ශාපය සදහටම පවතී.

මළවුන් විනිශ්චය කිරීමට බුදුදහමේ උත්තරීතර සත්ත්වයෙක් නැත. සැම පුද්ගලයෙක්ම හිතා මතා කළ සිතුවිලි, වචන සහ ක්‍රියා මගින් තමන් විසින් සිදු කරන ලද කර්මය අනුව තමන්ගේ ඉරණම නිර්මාණය කරයි. බරපතල කෲරකම් හෝ දුෂ්ටකම් අපායේ භවයක් ලැබීමේ දෛවයක් සෑහෙන පමණට නිර්මාණය කළ හැකිය. කෙසේ නමුත්, අපායේ සිටීමේ ඍණාත්මක කර්මය අවසන් වූවිට, එම පුද්ගලයා මියගොස් තවත් උරුම පෙදෙසක නැවත උපදියි. සමහර විට නැවත මනුෂ්‍යයෙකු ලෙසින් උපදියි. අපාය සදහටම වන අතර, නිරය අප්‍රසන්න සිදුවීම් දෙකක් අතර කාලයකි.

කෙසේ නමුත්, අපාය ප්‍රතිශේධ ඉවත්කිරීමට ලබා දෙන්නේ සීමිත අවස්ථාවන්ය. ඒ අනුව ධනාත්මක කර්ම වැඩිදියුණු කිරීමට පුද්ගලයෙකුට එම තත්ත්වයේ ඉඳගෙන බොහෝ කාලයක් දැඩි වේදනා විඳින්නට සිදුවේ. සිතිගර්භාගේ මෛත්‍රිය කෙබඳුද කිවහොත් ඔහු අපායට බැස ගැනීමට තෝරාගෙන එහි සියලු වධවේදනා සහ දුක්විඳීම් අත්විඳියි. ඒ එහි සිටින ජීවීන්ට ධර්මය ඉගැන්වීමටය. එවිට ඔවුන්ට ධර්මය පුහුණු කර ඒ භවයේ සිටින කාලය කෙටිකර ගැනීම සඳහාය. බෞද්ධ අවබෝධයට අනුව ඉහළම ආදරය සහ කරුණාව ඉතාමත් දුෂ්ටයන් පවා කිසිවිටක අත්නොහරී. සදාකාලික ශාපයකට මෛත්‍රිය ඉඩ නොදෙයි. ආදරය කිරීමට අසමත්වූ අයට හෝ ආදරය කිසිදා විශ්වාස නොකළ අයට පවා ආදරය කිසිදා පිටු නොපායි. 9

ජනප්‍රිය තායි බුදුදහමේ සිතිගර්භා ගේ කථාවට ඉතා සමාන එකක් ඇත.

බොහෝ සෙයින් එයින් බලපෑම් සිදුවී ඇත. ශ්‍රී ලාංකික භික්ෂුවක් වන පූජ්‍ය මලියදේව (තායි ෆ්‍රා මලයි) ඔහුගේ භාවනාව ඔහුට චෛතසික බල ප්‍රකට කර ගැනීමේ මට්ටමටම ඇතිවිය. ඒ නිසා ඔහුට දිව්‍ය ලෝකයට හා නිරයට යාමට පවා අවසර ලැබුණි. අනුකම්පාවෙන් පෙළඹුනු ඔහු දුක්විඳින ජීවීන්ට ධර්මය උගන්වා ඔවුන්ට සහනයක් සැලසීම සඳහා අපා විෂය පථයට බැස්සේය. ආදරයේ සංකේතයක් ලෙස මලියදේව භික්ෂුව සැලකිය නොහැකිය. ඔහු පිළිබඳ ජනප්‍රවාදවලට ධර්ම ග්‍රන්ථ ආශ්‍රිත පදනමක් නැත. කෙසේ නමුත් ඔහුගේ කථාව වැදගත්ය. ඒ ඉහළම ආදරය හෝ උත්තරීතර යනු කුමක්ද යන්න බෞද්ධ සංකල්පයට අනුව කථා කරයි. එය සදාකාලික ශාපයට මුහුණ දීම පිළිබඳ කථාවට වඩා පැහැදිලි ලෙස වෙනස්ය. බුදුදහමේ සෑම ගුරුකුලවලම සැමවිටම වඩාත් වැඩියෙන් ජනප්‍රිය වන්නේ මෙත්තෙය්‍ය බෝධිසත්ත්වයන් ය. ඔහු වඩාත් හොඳින් දන්නේ මෛත්‍රේය යන සංස්කෘත නාමයෙනි. මෙත්තෙය්‍ය, මෛත්‍රියේ සංකේතයක්, මූර්තියක් හා නිදර්ශනයක් ලෙස සලකනු ලැබේ. බෞද්ධ අධ්‍යාපනයට අනුව යම් ආකාරයකින් ධර්මය ගුරුත්වාකර්ෂණයට තරමක් සමානය. ශ්‍රීමත් අයිසැක් නිව්ටන් ගුරුත්වාකර්ෂණය නිර්මාණය කළේ නැත. එවැනි සංසිද්ධියක් තිබූ බවට ඔහු අවබෝධ කර ගත්තේය. එය ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය ඔහු අවබෝධ කරගත්තේය. ඊට පසු එය පැහැදිලි කර එයට නමක් දුන්නේය. ඔහු කිසි දිනක එහි නොඉපදුණා නම් එහෙම වුණත්, ගුරුත්වාකර්ෂණ නැවතීමක් සිදුවන්නට තිබූ අතර, වෙනත් කෙනෙකු එය එක් අවස්ථාවක හෝ තවත් අවස්ථාවක සොයා ගන්නවා ඇත. ගුරුත්වාකර්ෂණය පිළිබඳ දැනුම කවදා හෝ ව්‍යාජ විද්‍යාවකින් නැතිවූවත්, වරදවා වටහා ගත්තත්, හෝ විකෘති වූවත් යම් කෙනෙකු අවසානයේ එය නැවත සොයා ගනු ඇත.

ඒ ලෙසම ධර්මය සැමවිටම පැවත ඇත. එසේම පවතිනු ඇත. ධර්මය අවබෝධ කරගෙන එය ලෝකයට අනාවරණය කරන්නා බුද්ධ යනුවෙන් හැඳින් වේ. පසුගිය සහස්‍ර දෙකහමාරක් තුළ අප දන්නා පරිදි චතුරාර්ය සත්‍ය, ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය සහ උපස්තම්භක ධර්මයන් අවබෝධ කර ගත්තේ ඉන්දියානු කුමාර සිද්ධාර්ත්ථ ගෞතම විසිනි. මෙම ධර්මය දුර අනාගතයේදී අමතක වී ගියහොත්, හෝ නැති වුවහොත්, යම් කෙනෙකු අවසානයේ එය නැවත සොයා ගනු ඇත. බෞද්ධ සම්ප්‍රදායට අනුව අනාගත බුදුන් ලෙස මෛත්‍රේය බුදුන්වහන්සේ නම් කර ඇත. බෞද්ධයන් විශ්වාස කරන්නේ මෛත්‍රේය බුදුපියාණන් වහන්සේගේ පැමිණීම සියලු මිනිසුන් සහ සතුන්ට පවා වැදගත් වෙනස්කම් සිදුවන කාලපරිච්ඡේදයක් බවයි. මිනිසුන් එකිනෙකා කෙරෙහි සාමයෙන් සහ එකමුතු බවින් ජීවත්වනු ඇත. නමුත් ඒ සියල්ල ඈත අනාගතයේ එළිදරව් වනු ඇත. මේ අතරේදී මෛත්‍රේය බුදුපියාණන් වහන්සේ උන්වහන්සේගේ ආදරණීය සහ කරුණාවන්ත ස්වභාවය සාමාන්‍ය පැවැත්මේ කොටසක් වන විශාල පීඩාවන්ගෙන් යම් සහනයක් ලබා දෙන ස්ථානයක

රැඳී සිටින බව විශ්වාස කෙරේ.

පුරාණ ඉන්දියාවේ මෛත්‍රේය බුදුපියාණන් වහන්සේ උන්වහන්සේගේ සහායක බෝධිසත්ත්වයන් වන අවලෝකිතේශ්වර මෙන්ම සුන්දර තරුණ කුමාරයෙකු ලෙස, පුරුදු පරිදි උන්වහන්සේගේ කිරුළේ ස්තූපයක් සහිතව නිරූපණය කර ඇත.

චීන ජාතිකයන් සැම විටම පරිකල්පනය කළේ උන්වහන්සේ තරබාරු, සිනහවක් සහිත පුද්ගලයෙකු ලෙසයි. බටහිර මිනිසුන් වැරදි ලෙස බොහෝ විට දැනගෙන සිටියේ සිනාසෙන බුදුන් ලෙසයි. සමහර අවස්ථාවල පෙන්වා ඇත්තේ උන්වහන්සේ මත දඟකාර දරුවන් නගිමින් සිටින විට උන්වහන්සේ ඔවුන් දෙස බලමින් යහපත් ස්වභාවයෙන් සිනහසෙන ආකාරයටයි. මෛත්‍රේය බුදුපියාණන් වහන්සේ සමහර විට සැහැල්ලුවෙන්, සිනහසෙමින්, ඉවසීමෙන්, පීඩා සුළු කොට තකන සහ ලෝකය සමග පහසුවෙන් කටයුතු කළ හැකි යැයි මෙයින් යෝජනා කිරීම අතිශය ප්‍රසන්න මඟකි. සාම්ප්‍රදායික චීන පන්සල්වල හරියටම ඔවුන්ගේ ප්‍රධාන ප්‍රවේශයේ ඇතුළත සාමාන්‍යයෙන් පුළුල් සිනහවකින් යුක්ත මෛත්‍රේය බුදුපියාණන් වහන්සේගේ පිළිමයක් පැමිණෙන සියලු දෙනාම පිළිගැනීමට තබා ඇත.

බොහෝ බෞද්ධයන් විශ්වාස කරන්නේ අවලෝකිතේශ්වර, කසිටිගභ, මෛත්‍රේය සහ වෙනත් බෝධිසත්ත්වයන් වහන්සේලා සැබෑ ජීවීන් ලෙසය. නමුත්, සමහරු ඔවුන් සංකේතයන් හෝ විවිධ කරුණු සහ ආදරයේ විද්‍යමානවීම් හෝ පුද්ගලාරෝපණ ලෙස දකින්නට වඩා කැමැති වෙති. සමහර විට ඒ දෙදෙනාම විය හැකිය.

උපග්‍රන්ථය 1

මෛත්‍රී භාවනාවට උපදෙස්

(1) ඔබ දැනටමත් පුහුණු කරන භාවනාවට මෛත්‍රී භාවනාව ඇතුළත් කළ හැකිය. නැතහොත් එය වෙනම කළ හැකිය.

(2) භාවනාව කරන අවස්ථාවේ වාඩිවිය යුතු හොඳම ආකාරය නම් සුවදායක ඉරියව්වක සිටීමය. ඒ හරස් අතට පාද නවාගෙන හෝ ඔබගේ නිතඹ යට කොට්ටයක් තබාගෙන පොළොව මත ඉඳගෙනයි. එසේ නැතහොත් පුටුවක් මත ඉඳගෙන කොන්ද ඍජුව සහ දරදඬු නොකරගෙන තබාගෙනයි. නොසෙල්වී සිටීමට උත්සාහ දැරීම අවශ්‍ය නැත. අධික ලෙස වෙහෙසීම ඔබ මඟහැරියොත්, සහ ඔබගේ ශරීරය සැහැල්ලුවෙන් සහ පහසුවෙන් තැබුවහොත්, ඔබ ක්‍රමයෙන් ස්වාභාවිකවම සන්සුන් වෙයි.

(3) ඔබගේ ඇස් වසාගෙන සෙමෙන්, යාන්තමට සාමාන්‍ය හුස්මට වඩා ගැඹුරු හුස්ම කිහිපයක් ගන්න.

(4) දැන් ඔබ ගැන සිතා ඊට පසු නිශ්ශබ්දව මෙම වචනවලින් ඔබට ආශීර්වාද කරන්නඃ ''මම සුවපත් වෙම්වා. මම සන්සුන් වෙම්වා. මා උවදුරුවලින් ආරක්ෂා වෙම්වා. මගේ බලාපොරොත්තු සඵල වේවා. මම වෛරී නොවෙම්වා. මගේ හදවත මෛත්‍රියෙන් පිරේවා. මම සුවපත් වෙම්වා.'' සෑම වැකිකඩකම අර්ථය සැලකිල්ලට ගනිමින්, කලබල නොවෙමින්, සහ විනාඩි දෙක තුනක් සම්පූර්ණයෙන්ම ගනිමින් මෙම ආශීර්වාදය ඔබ කෙරෙහි පතුරුවන්න.

(5) දැන් ඔබ බොහෝ සෙයින් ආදරය කරන, ඔබ රැකබලා ගන්නා පුද්ගලයෙකු පිළිබඳව සිතන්න, එම ආශීර්වාදයම පතුරුවන්න. ''ඔවුන් සුවපත් වෙත්වා,'' ආදි වශයෙන්.

(6) ඊළඟට ඔබ හා අඛණ්ඩව සම්බන්ධ වන හෝ ඉඳහිට හමුවන, දකින, නමුත් එක් ආකාරයකින් හෝ තවත් ආකාරයකින් ඔබට හැඟීමක් නැති, ඔබ කැමැති හෝ අකැමැති නැති පුද්ගලයෙකු පිළිබඳව සිතන්න. එම ආශීර්වාදයම ඔහුට හෝ ඇයට එම ආකාරයටම සහ එම වේලාවටම පතුරුවන්න.

(7) දැන් ඔබ විශේෂයෙන් කැමැති නැති, ඔබට ප්‍රබල ලෙස විරුද්ධ හැඟීම් නැති, හුදෙක් ඔබ කෝපයට පත් කරන හෝ ඔබ අනුමත නොකරන පුද්ගලයෙකු සිහිපත් කරගෙන, එම ආකාරයටම ආශීර්වාද කරන්න.

(8) මෙම ආශීර්වාද පහේ කාණ්ඩයේ අවසානය දෙආකාරයකට කළ හැකිය.

(A) ඊළඟට ඔබ දන්නා හෝ දුෂ්කරතා ඇති පුද්ගලයෙකුට, සමහර විට ඔවුන් රෝගීන් විය හැකිය, කරදර හිරිහැරවලින් දුකට පත්වූ අය විය හැකිය, දුර්මුඛ

වූ අය විය හැකිය, හෝ පීඩාවට පත්වූ අය විය හැකිය - ඔවුන් ඔබගේ සිතට ගෙන එම ආශීර්වාදයම ඔවුන් වෙත පතුරුවන්න.

(B) එසේ නැතහොත් ඔබට ඔබගේ ආශීර්වාදය දිසාවන්ට අනුව පැතිරවිය හැකිය. පළමුව ඔබගේ ඉදිරිපස, ඊට පසු දකුණු දිසාවට, පිටුපසට සහ ඊට පසු වමට, ඉහළට සහ පහළට, ''මෙම දිසාවේ සියලු සත්ත්වයන් සුවපත් වෙත්වා, ඔවුන් සන්සුන් වෙත්වා.'' ආදී වශයෙන්.

මේ දෙක මාරුවෙන් මාරුවට කිරීම ද හොඳය, පළමුව එක් භාවනාවක් ද ඊළඟට අනෙක් භාවනාවද කළ හැකිය.

(9) භාවනාව අවසන් කළ විට, සුළු වේලාවක් ඉඳගෙන සිට, ඔබට දැනෙන දේ, යම් කායික දැනීමක් හෝ ඇති වී ඇති යම් චිත්තවේගයක් පිළිබඳව අවදියෙන් සිටින්න. සියල්ල හරි යැයි පෙනෙන විට ඇස් ඇර නැගිටින්න.

(10) මෛත්‍රී භාවනාව සාමාන්‍යයෙන් කරන්නේ හුදෙකලාවේ ඉඳගෙන ඉන්නා විට වුවත්, නිපුණ සහ නිර්මාණශීලී පුද්ගලයෙකුට ඕනෑම තැනක ඉඳගෙන එය කළ හැකිය. සමහර විට ඔබ නිවසේ විවේකීව ඉන්නා විට, ඔබ සවන්දෙන සංගීතය සම්පූර්ණයෙන්ම ඔබට ප්‍රීතිමත් හැඟීමක් හෝ උත්තේජනයක් ඇතිකරන්නට ඇත. ඔබ ඉඳගෙන ඉන්නා තැන තවදුරටත් ඉන්නට කැමති විය හැකිය. ඔබගේ ඇස් වසාගෙන එතැනම මෛත්‍රී භාවනාව වඩන්න. ඔබ වනයක සක්මන් කරනවා විය හැකිය, කුරුල්ලන්ගේ ගීත සහ පත්‍ර මත වැටෙන හිරුඑළිය ඔබ ඉතා ධනාත්මක සහ සතුටුකරනවා විය හැකිය. ඔබට ඉඳ ගැනීම සඳහා පහසු තැනක් හමුවුණහොත්, දෙපා හරහට තබාගැනීම අවශ්‍ය නැතිව ඔබට මෛත්‍රී භාවනාව වැඩිය හැකිය. උසස් මානසික ස්වභාවයක් ඇති ඕනෑම වේලාවක, ඕනෑම හේතුවකට, කෙටි වේලාවකට පමණක් වුවද, පුහුණුව සඳහා හොඳ වේලාවකි.

(11) මෛත්‍රී භාවනාව පුහුණුව වඩා ඵලදායී වෙනසක් ඇති කරන්නේ කෙසේද යන්නට යම් වෙනත් ඉඟි මෙහි දක්වමි. ආදරණීය පුද්ගලයෙකු, මධ්‍යස්ථ පුද්ගලයෙකු, අකැමැති පුද්ගලයෙකු සහ දැඩි වේදනාවට පත් පුද්ගලයෙකුට හෝ සියලු සත්ත්වයන්ට යනාදි වශයෙන් පුද්ගලයන් තෝරා ඒ අය කෙරෙහි ආශීර්වාද පතුරුවන්න. ඔබ ඔවුන්ගේ මුහුණුවල මනෝමය චිත්‍ර සිතින් නිර්මාණය කරන්නේ නම් ඔවුන් වෙත අරමුණු කිරීමට උපකාරී වේ.

(12) එක් එක් පුද්ගලයන් තෝරාගෙන ඔවුන් කෙරෙහි භාවනා වාර 5ක් හෝ 6ක් ආශීර්වාද පැතිරවීමෙන් පසු, ඔබට අනෙක් අය තෝරා ගත හැකිය. පසුව, එය සුදුසු යැයි හැඟී ගියහොත්, ඔබට පෙර ඒවාට නැවත එළඹිය හැකිය.

(13) මෙම විශේෂ වූ ආශීර්වාද ඔබ එම පුහුණුව හුරුපුරුදු කරගන්නා තුරු සහ ලෙහෙසි වනතුරුවත්, භාවිත කිරීම සුදුසු වේ. පසුව ඔබට මෙම අනෙක් ආශීර්වාද සමග මාරු කරගත හැකිය. ''මම නිදුක් වෙමි, සැපවත් වෙමි. මම

ශාන්ත වෙමි, සන්සුන් වෙමි. මට මගේ පවුල සහ මිතුරන් සමග සිටින්නට හැකිවේවා. මට අනෙක් අයට ආදරය කරන්නට හැකි වේවා, ඔවුන්ගේ ආදරය මට ලැබේවා. මම සැමවිට එකඟතාවෙන් සිටිමි. මා කිසිදිනක වෛර නොවෙමි. මම නිදුක් වෙමි, සුවපත් වෙමි. මම ශාන්ත වෙමි, මම සන්සුන් වෙමි. දුෂ්කර අවස්ථාවලත් මම ශක්තිමත් වෙමි. ප්‍රකෝපය ඉදිරියේ මම ඉවසා සිටිමි. මම ගුණධර්ම සහ සත්පුරුෂ බව වැඩිදියුණු කරමි. මගේ ජීවිත ගමන බාධා රහිත වේවා. මම නිදුක් වෙමි, සුවපත් වෙමි.''

ඊට පසු එම ආශීර්වාදයම ආදරණීය පුද්ගලයෙකුට, මධ්‍යස්ථ පුද්ගලයෙකුට, අකැමැති පුද්ගලයෙකුට, දුකට පත් පුද්ගලයෙකුට හෝ සියලු සත්ත්වයන්ට පතුරවන්න.

සංවිධානාත්මක මෛත්‍රී භාවනාවක අරමුණ වන්නේ ඔබට එය ආරම්භ කරන්නට උපකාර කරමින්, මෛත්‍රිය ස්වාභාවිකවම සහ නිරායාසයෙන්ම කරන තත්ත්වයට පැමිණෙන තුරු ඔබට මඟපෙන්වන්නටය. එවිට ඔබට යම් වාචික රීතියක උපකාරයක් නොමැතිව, නිවැරදි යැයි හැඟෙන තුරු කරුණාව, සත්පුරුෂ බව සහ උද්‍යෝගීබව පැතිරවිය හැකිය.

(14) ධනාත්මක හැඟීම් සහ විවිධ වර්ගයේ ආදර අතර සමීප සම්බන්ධයක් ඇත. මෙය විශේෂයෙන් මෛත්‍රිය සම්බන්ධයෙන් සත්‍ය වේ. මේ දෙක බොහෝ විට එකිනෙකා සමග එක්ව පවතී. ආදරයෙන් උනන්දු කරන හැඟීම් ශාන්ත භාවයෙන් ප්‍රීතියට, සතුටට, දැඩි සතුටට, සිතෙහි සැහැල්ලුවට, හෝ තෘප්තිමත් වූ ශුභ සාධනය පිළිබඳ හුදෙක් සියුම් අපැහැදිලි හැඟීමක් ආදී පරාසයක පැතිර පවතී. ඔබට ධනාත්මකව දැණුන විට, ඔබගේ සිතුවිලි ධනාත්මක මතකයන් සහ පරිකල්පනයන්වලට නැඹුරුවෙයි. එසේම ධණාත්මක සිතුවිලි සිතීමෙන් හෝ ධනාත්මක අත්දැකීම් යළි මතක් කර ගැනීමෙන් ධනාත්මක හැඟීම් උපද්දවා ගත හැකිය. නමුත් මෛත්‍රී භාවනාව ඕනෑම අවස්ථාවක කළ හැකිය. හොඳම වේලාව ඔබට ධනාත්මකව හැඟෙන වේලාවයි. ඔබ විධිමත් ලෙස යම් විශේෂිත භාවනාවක් පුහුණු කරන්නේ නම්, මනස එක් දිනක අවධානය යොමු කළ හැකි බවත්, ඊළඟ දිනයේ කලබලවීමත්, අද නීරස වීමත්, සහ හෙට ශක්තියක් ඇති බවත්, ඔබට දැනේවි. සමහර විට ඔබේ භාවනා පුහුණුවේ කිසිම විශේෂත්වයක් නොමැතිව බොහෝ දින ගණන් ගතවිය හැකිය. නමුත් සමහර විට භාවනා වාරයක් සන්සුන් ප්‍රීතියක් හෝ ඉඳහිට හදිසි සහ අනපේක්ෂිත දැඩි උද්‍යෝගයක් හදිසියේ මතුවීමක්ද ඇති වේ. මෛත්‍රී භාවනාව කිරීමට මෙය හොඳම වේලාවයි. පෙරදී කී ආකාරයට, එය වෙනත් අවස්ථාවලදී ද කළ හැකිය. ධනාත්මක හැඟීම් පවතින අතර මෛත්‍රී භාවනාව කරන විට, ඔබ පතුරුවන ආශීර්වාද වඩාත් උද්‍යෝගිමත් සහ හෘදයංගම වේ. ඒවා ඔබගේ පවත්නා ගැඹුරුතම ස්ථානයකින් එන බව පෙනේ. මෙසේ කළ විට, ඔබ මෛත්‍රී භාවනාව අවසන් කිරීමෙන් පසුද මෛත්‍රී භාවනාව ඔබගේ මුහුණේ සිනහමුසු පෙනුමකින් යුතු

සුවිශේෂී තත්ත්වයක් පවත්වයි.

(15) මෛත්‍රිය ඉපැද්දීමට හෝ මෛත්‍රී භාවනාව පුහුණු කිරීමට නුසුදුසු එකම වේලාව නම් ඔබ කෝපයෙන් සිටින වේලාවයි. ඔබ කෝපාවිෂ්ටවූ විට, තරහ ඇවිස්සුණු විට, හෝ කුපිතවූ විට, ඔබගේ මනසෙන් දුරම තිබෙන දෙය මෛත්‍රියයි. නැතහොත් සැබැවින්ම යම් ධනාත්මක අරමුණු හෝ හැඟීම්ය. ඔබ වඩාත්ම සාර්ථක වනු ඇත්තේ ඔබේ සැබෑ හැඟීම් යටපත් කිරීමෙන් හෝ ඒවා නොවන දේ වරදවා වටහා ගැනීමෙන්ය. වඩාත් මනෝවිද්‍යාත්මක උපාය මාර්ගය වන්නේ කෝපය යනු කුමක්ද කියා හඳුනා ගැනීම, කිසිවක් පැවසීමෙන් සහ කිසිවක් කිරීමෙන් වැළකී සිටීම සහ කෝපය ක්‍රමයෙන් නැතිවී යන්නට ඉඩ හැරීමයි. ඊළඟ දවසේ හෝ ඊළඟ සතියේ ඔබ කුපිත කළ පුද්ගලයා කෙරෙහි ඔබට තවමත් ශේෂවූ කෝපයක් දැනෙනවා නම්, ඔබට ඒවා ඔබේ මෛත්‍රී භාවනාවට ඇතුළත් කළ හැකිය.

උපග්‍රන්ථ 11

සතිය රඳවා ගැනීමේ භාවනාව හෙවත් (ආනාපාන සති) භාවනාවට උපදෙස්

(1) භාවනාව තුළදී වාඩිවිය යුතු හොඳම ආකාරය නම් ඔබගේ දෙපා හරස් අතට තබාගෙන හෝ නවාගෙන නිතඹ යට කොට්ටයක් තබාගෙන සුවදායක ඉරියව්වක සිටීමය. එසේ නැතහොත්, ඔබට ඔබගේ කොන්ද දරදඬු නොකර ඍජුව තබාගෙන පුටුවක් මත වාඩිවිය හැකිය. නොසෙල්වී සිටීමට උත්සාහ කිරීම අනවශ්‍යයි. දැඩි පීඩාව යටතේ සිටීමට උත්සාහ කිරීමෙන් වැළකී, ඔබගේ සිරුර සැහැල්ලුවෙන් සහ පහසුවෙන් තිබීමට සැලැස්වුවහොත්, ඔබ ක්‍රමයෙන් ස්වභාවයෙන්ම නිශ්චල වේ.

(2) ඊළඟට ඔබේ දෑස් වසාගෙන සාමාන්‍ය හුස්මට වඩා මඳක් ගැඹුරු ලෙස හෙමින් හුස්ම කිහිපයක් ගන්න.

(3) දැන් ස්වාභාවිකව හුස්ම ගන්න. ඔබගේ හුස්ම ගැනීමේ ක්‍රියාවලියට නිකම්ම ඔබේ අවධානය යොමු කරන්න. ඔබගේ අවධානය වෙන දේවලට, සිතුවිලිවලට, ශබ්දවලට, හැඟීම්වලට නිදැල්ලේ ගසාගෙන යනවිට, තුන් ආකාරයෙන් එකකට ඔබගේ හුස්ම සමග රැඳී සිටීමට උපකාර කළ හැකිය.

(A) ඔබට ඔබේ හුස්ම එකේ සිට දහය වනතුරු ගණින් කළ හැකිය, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස එක, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙක, ආදී වශයෙන්: නොඑසේ නම්, ආශ්වාස එක, ප්‍රශ්වාස දෙක, ආශ්වාස තුන, ප්‍රශ්වාස හතර, ආදී වශයෙන්.

(B) ඔබට ඔබේ උදරය කෙරෙහි ඔබේ හුස්ම ගැනීමේ එකඟතාව සමග උදරයේ පිම්බීම සහ හැකිළීම කෙරෙහි අවධානය යොමු කළ හැකිය.

(C) එසේ නැත්නම්, හුස්ම හා සම්බන්ධ විවිධ හැඟීම්, නාස් පුඩු හරහා වාතය ගමන් කරනවිට දැනෙන සීත හැඟීම, පිටතට එන උණුසුම් හැඟීම, වාතය ආශ්වාස නාලය තුළින් පහළට එනවිට හැඟීම, උඩු තොල් මත වාතය තිබෙන විට දැනෙන හැඟීම, සැබැවින්ම හුස්ම ගැනීමේ ක්‍රියාවලියේදී සම්බන්ධ වන ඕනෑම දැනීමක් සැලකිල්ලට ගන්නට උත්සාහ කළ හැකිය. ඔබට ගැලපෙන හොඳම ක්‍රමය එක් එක් විධි වේධයන් අත්හදා බලමින් දැනගෙන ඊට පසු එයත් සමග ඉදිරියට යන්න.

(4) නොවැළැක්විය හැකි සේ ඔබේ අවධානය තැනින් තැන යයි. එසේ සිදුවී ඇති බව ඔබට දැනුණු විට, ඉවසීමෙන්, වෙනසක් නැතිව, සහ සන්සුන්ව හුස්ම කෙරෙහි ඔබේ අවධානය නැවත පිහිටුවා ගන්න. නමුත් මෙම වැදගත් කරුණ මතක තබා ගන්න. ඉලක්කය සිතුවිලි නතර කිරීම නොව, සිදුවන

සියල්ල දකිමින් සිහි කල්පනාවෙන් සිටීමයි. එමනිසා ඔබ හුස්ම කෙරෙහි අවධානය නැවත පිහිටුවා ගැනීම නිරන්තරව කරන්නේ නම්, එය වඩාත් හොඳය. ඔබගේ වර්තමාන අත්විඳීමට ඔබගේ සිහිබුද්ධිය ඇතිබව සහ සැලකිලිමත් බව එයින් අඟවයි.

(5) මෙම පුහුණුවට සෑම දිනකම යම් කාලයක් කැප කිරීම වැදගත් වේ. පළමු සතියේදී සෑම දිනකම විනාඩි 15ක් පුහුණුවී අවසානයේ ඔබ සෑම භාවනා වාරයකදීම විනාඩි 45ක් පුහුණුවන තෙක් දෙවන සතියේ සිට විනාඩි 15ක් විනාඩි 5කින් කාලය වැඩි කිරීම ප්‍රයෝජනවත් කාර්ය සටහනක් වේ.

(6) සමහර විට ඔබගේ සාමාන්‍ය හුරුපුරුදු පිළිවෙලේ වෙනසක් සිදුවුවහොත්, එයින් අදහස් වන්නේ දින කිහිපයක්, සතියක් හෝ දෙකක්, හෝ සමහර විට ඊටත් වැඩි කාලයක් ඔබට විධිමත් භාවනා පුහුණුව කළ නොහැකි බවයි. ඔබගේ විධිමත් භාවනාව නැවත කිරීමට හැකිවූ විට 5වන කොටසේ විස්තර කර ඇති කාර්ය සටහන බලන්න.

(7) ඔබගේ පුහුණුව විධිමත් සහ ස්ථිර වන තෙක් ඔබම කාලය තීරණය කිරීම ප්‍රයෝජනවත් වේ. වෙලාව බැලීමට ඇති පෙළඹුම ඉවත් කිරීම සඳහා මේස ඔරලෝසුව ඔබට පිටුපසින් තබන්න. ඊට පසු අවශ්‍ය වෙලාවට සංඥාව නාද වන තුරු ඔබගේ පුහුණුව කරන්න. ප්‍රසන්න ලෙස කාලයට බලය පවරන්න.

(8) ඔබ භාවනාව නැවැත්වූ පසු ඔබට ශාන්ත බවක් දැනෙන්නේ නම් හෝ මුදු ලෙස සතුටක් දැනෙන්නේ නම්, තවත් විනාඩි 10ක් හෝ 15ක් භාවනාව කරන්න. ඊට පසු මෛත්‍රී භාවනාව කරන්න.

(9) ආනාපානසති භාවනාවේ දියුණුව සනිටුහන් කරන සංඥාව ඔබට සිතුවිලි අඩුවෙන් හෝ ඇත්තේම නැති වීම නොව, නමුත් ඔබට ඔබේ අවධානය නිදැල්ලේ යනවිටම ඔබට එය අවධානයට ලක්වීම සහ ඊටපසු ඔබ නැවතත් හුස්ම පිළිබඳව සතිය පහසුවෙන් පිහිටුවා ගැනීමයි. මෙම අවධියට පැමිණීමට මාස ගණනාවක් අඛණ්ඩ පුහුණුවේ යෙදීම අවශ්‍ය වේ. ඕනෑම වැදගත් වැයමක් මෙන්ම භාවනාවටද ඉවසීමට සහ දරාසිටීමට කැපවීම සෑහෙන පමණට තිබිය යුතුයි. ඔබ නොපසුබටව කරගෙන ගියහොත්, ඔබට සාර්ථක විය හැකිය. ඔබගේ අවධානය වෙනස්වූ විගස, එය ඔබට දකින්නට හැකිවුවහොත් එවිට ඔබගේ සිහිකල්පනාව වර්ධනය කිරීමේ ඉඩකඩට සූදානම්ය. ඔබ භාවනායෝගීව සිටින විට ඔබගේ අත්දැකීම්වල පරාසය සීමිත වේ. ඔබට ශබ්ද ඇසේ, හැඟීම් දැනේ, සිතුවිලි සිතයි. ඔබගේ දෑස් වසාගෙන නිසා, ඔබට අරමුණු නොපෙනේ. යම් ගන්ධයන් ආඝ්‍රාණය කිරීමක් ඇතිවීම සිදුවිය නොහැකිය.

(10) දැන් හුස්ම කෙරෙහි විනාඩි පහක් හෝ දහයක් අවධානය යොමු කරමින් සෑම භාවනා වාරයක්ම ආරම්භ කරන්න.

(11) ඊට පසු ඔබ සතු තුන් ආකාර අත්දැකීම්වලින් එකක් හෝ වෙනත් එකක් තෝරා ගන්න - ඇසෙන, දැනෙන හෝ සිතන - ඊට පසු මුළු භාවනා වාරයම ඒ පිළිබඳව සිහි කල්පනාවෙන් ගත කරන්න. ඔබ හැඟීම් තෝරා ගත්තා යැයි අපි සිතමු. ඔබගේ ශරීරයේ එක් එක් සහ සියළු හැඟීම් කෙරෙහි සිහි කල්පනාවෙන් සහ අවධානයෙන් සිටිය හැකිද කියා බලන්න. එකින් එක දෙස කැමැති හෝ අකැමැති නොවෙමින්, නොවිමසා හෝ නොසසඳමින්, මොහොතක් බලා සිටින්න. ඊට පසු තවත් එකකට යන්න, ඊට පසු තවත් එකකට, ඒ හැම එකක් සමගම ඒ දේම කරන්න. හැමවිටම සියුම් හැඟීම් දැකීමට උත්සාහ කරමින් ඔබේ ශරීරය ගැන ඔබේ සිහිය පිරික්සා බලන්න. ඔබ දවල් සිහින සහ මනඃකල්පිතයන් තුළ අතරමංවී ඇත්නම්, එය සිදුවී ඇති බව ඔබ දුටු විගස විනාඩියක් හෝ දෙකක් ඔබේ හුස්ම වෙත නැවත පැමිණ හැඟීම් පිරික්සා බැලීම නැවත ආරම්භ කරන්න. ඔබගේ ඊළඟ භාවනා වාරයේදී ඔබ ඇසීම තෝරා ගන්නවා විය හැකිය. ආරම්භක විනාඩි 5ක් හෝ 10ක් හුස්ම පිළිබඳව සිහි කල්පනාවෙන් සිට, ඊට පසු ඉතිරි කාලය ඇසෙන සියල්ල පිළිබඳව අවධානයෙන් සහ ඒ ගැන මත ප්‍රකාශ කිරීමෙන් තොරව, මුදා හරින යම් සම්බන්ධකම් හේතුකර ගෙන ගිලිහී නොයමින්, ඒ පිළිබඳවම සිහියෙන් සිටින්න. ශබ්ද කිසිවක් නැති කාලසීමා ඇත්තේ නම්, නිකම්ම එම නිශ්ශබ්දතාවයට සවන් දෙන්න.

(12) ඔබ නිතිපතා සිහිකල්පනාව පිළිබඳ භාවනාව කිරීමේ පුරුද්දක් ඇතිකර ගත් පසු ඔබට මහත් ප්‍රීතියක් අත්විඳින අවස්ථා ඇතිවේ. සමහර විට මෙම ප්‍රීතිය හදිසියේම ඇතිවේ. සමහර විට එය ක්‍රමයෙන් පහසුවෙන් දිස්වේ. සමහර විට එය සියුම් සහ ස්වල්ප වේ. තවත් විටක තියුණුය. මෙසේ සිදුවූ විට, ඔබේ සිහිකල්පනාව පිළිබඳ භාවනාව තාවකාලිකව අත්හිටුවා මෛත්‍රී භාවනාව කිරීමට අවස්ථාව ලබා ගැනීම හොඳය.

සෑම ශබ්දයක්ම, ඝෝෂාකාරී සහ මෘදු, හුරුපුරුදු සහ නොදන්නා, හුදෙක් ඒ සියල්ල පිළිබඳව අවධානයෙන් සහ ඒ ගැන මත ප්‍රකාශ කිරීමෙන් තොරව, මුදා හරින යම් සම්බන්ධකම් හේතුකර ගෙන ගිලිහී නොයමින්, ඒ පිළිබඳවම සිහියෙන් සිටින්න. ශබ්ද කිසිවක් නැති කාලසීමා ඇත්තේ නම්, නිකම්ම එම නිශ්ශබ්දතාවයට සවන් දෙන්න.

III උපග්‍රන්ථ 111

මුල් කාලීන බෞද්ධ සාහිත්‍යයේ ආදරය, කරුණාව සහ අනුකම්පාව

තාරකා * ලකුණ සමග ඇති උපුටා ගැනීම් බුදුපියාණන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවකයන් හෝ පසුකාලීන බෞද්ධ විචාරකයන්ගේ වචන වේ.

මෛත්‍රිය තමන්ට සහ අනෙක් අය වෙත වැඩි දියුණු කළ යුතුයි. සැම දෙනාටම මෛත්‍රිය පැතිර විය යුතුයි. මේ බුදුපියාණන් වහන්සේගේ ඉගැන්වීමයි. - මිලින්ද 394

මෛත්‍රී භාවනාව වඩන්න. එසේ කිරීමෙන් වෛරයෙන් මිදිය හැකිය. කරුණා භාවනාව වඩන්න. එසේ කිරීමෙන් හිංසා කිරීමෙන් වැළකිය හැකිය. මුදිතා භාවනාව වඩන්න. එසේ කිරීමෙන් අමනාපයෙන් වැළකිය හැකිය. උපේක්ෂා භාවනාව වඩන්න. එසේ කිරීමෙන් ඉන්ද්‍රිය සංවේදී ප්‍රතික්‍රියාවලින් වැළකිය හැකිය. අශුභය ගැන භාවනා කරන්න. එසේ කිරීමෙන් ඇලීමෙන් වැළකිය හැකිය. අනිත්‍ය ගැන භාවනාව දියුණු කරන්න. එසේ කිරීමෙන් ''මම, යන උඩඟුකමෙන් මිදිය හැකිය'' M.I,424

භික්ෂූන් වහන්සේලා ගැටුම් සහ කලහ සහ මතභේද සමග ජීවත් ව, පෙර කී ලෙස වාදවිවාද සහ දිව නමැති ආයුධයෙන් එකිනෙකාට පහර දෙන කුමන හෝ ස්ථානයකට, යන්නට මට මැලිකමක් ඇත. සැබැවින්ම එහි යෑම අපහසුවකි... නමුත්, භික්ෂූහු සමගියෙන්, එකඟතාවෙන් සහ කැමැත්තෙන්, ආදරණීය දෑස්වලින් එකිනෙකා දෙස බලමින්, කිරි හා දිය මෙන් පැහි කොතැනක හෝ ජීවත් වෙත්ද මම එහි යාමට කැමැත්තෙමි, එතැනට යන්න හිත ඉඩදෙයි. මම මෙසේ සිතමි: ''නියත වශයෙන්ම මෙම භික්ෂූන් කරුණු තුනක් අත්හැර දමා කරුණු තුනක් වගාකර ඇත. ඔවුන් අතහැර ඇති කරුණු තුන මොනවාද? ඉඳුරන් සම්බන්ධ සිතුවිලි, අයහපත් සිතුවිලි සහ හානිකර සිතුවිලි. ඔවුන් වගාකර ඇති සිතුවිලි මොනවාද? අත්හැර දැමිය යුතු සිතුවිලි, ආදරය පිළිබඳ සිතුවිලි සහ උපකාරක සිතුවිලි වේ.~ A.I,275

දෙවිවරුන්ගේ පාලකයා වන ශක්‍ර බුදුපියාණන් වහන්සේගෙන් මෙසේ ඇසූහ: ''මිත්‍රත්වයෙන් සහ ආදරයෙන්, ප්‍රචණ්ඩත්වයෙන්, සතුරුකමින් සහ වෛරයෙන් නිදහස්ව ජීවත් වන්නට උවමනාවක් තිබෙනවා වෙනුවට දෙවිවරු, මිනිසුන් ... සහ වෙනත් ජීවීන් ඒ වෙනුවට මිත්‍රත්වය සහ ආදරය: ප්‍රචණ්ඩත්වයෙන්, සතුරුකම් කරමින් සහ වෛර කරමින් ජීවත්වීමට බැඳ තබන දේ කුමක්ද?''~ D.II,276

එවිට සාරිපුත්ත මහරහතන් වහන්සේ මෙසේ පැවසූහ: ''උපදින ද්වේෂය ඉවත් කිරීමට ක්‍රම පහක් තිබේ. ඒ පහ මොනවාද? ක්‍රියාවෙන් අපිරිසිදු නමුත් වචනයෙන් එසේ නොමැති පුද්ගලයෙකු ගෙන බලමු. වැරහැලි සිවුරු අඳින භික්ෂුවක් පාරේ තිබූ වැරහැල්ලක් දුටුවායැයි සිතමු. ඔහු ඔහුගේ වම් කකුලෙන් අල්ලාගෙන එයින් ප්‍රයෝජනයක් ගත හැකි දැයි බැලීමට දකුණු කකුලෙන් එය දිග හරියි. ඊට පසු ඔහුගේ ගමන යයි. ඒ ආකාරයටම ක්‍රියාවෙන් අපිරිසිදු නමුත් වචනයෙන් එසේ නැති පුද්ගලයෙකු ඔහුගේ ක්‍රියාව නොවැදගත් සේ සැලකිය යුතුයි. ඒ වෙනුවට ඔහුගේ පිරිසිදු පුරුදු දේ ගැන සිතිය යුතුය.

වචන අපිරිසිදු නමුත්, ක්‍රියාවෙන් පිරිසිදු තැනැත්තෙකු සම්බන්ධයෙන්, ද්වේෂය දුරු කරන්නේ කෙසේද? වධ හිංසාවට පත් සහ ග්‍රීෂ්මයෙන් පෙළුණු, වියැකී ගිය, විඩාවට පත්, දැඩිසේ ආසා කරන සහ පිපාසයෙන් පෙළෙන පුද්ගලයෙකු පෙඳ පිරි ගොහොරු මඩ සහ ජලජ පැලෑටිවලින් වල්බිහිවූ පොකුණක් වෙත පැමිණියේ යැයි සිතමු. ඔහු පොකුණේ කිමිදෙමින් ජලජ පැලෑටි ඒ පැත්තට, මේ පැත්තට විසුරුවමින්, තමන්ගේ අත කෝප්පයක් ලෙස හසුරුවමින් ජලය බොයි. ඊට පසු ඔහගේ ගමන ප්‍රාණවත් ලෙස යයි. ඒ ආකාරයටම වචන අපිරිසිදු, නමුත් ක්‍රියාවෙන් පිරිසිදු පුද්ගලයෙකු වෙතොත් ඔහුගේ වචන නොවැදගත් සේ සැලකිය යුතුයි. ඒ වෙනුවට පිරිසිදු වන ඔහුගේ ක්‍රියා පිළිබඳව සිතිය යුතුයි.

වචන සහ ක්‍රියා යන දෙකම අපිරිසිදු, නමුත් ඉඳහිට මානසික ගුණය සහ සන්සුන් බවට පැමිණෙන පුද්ගලයා ගැන කෙසේද? වධ හිංසාවට පත් සහ ග්‍රීෂ්මයෙන් පෙළුණු, වියැකී ගිය, විඩාවට පත්, දැඩිසේ ආසා කරන සහ පිපාසයෙන් පෙළෙන පුද්ගලයෙකු ගවයෙකුගේ අඩිපාරේ තිබෙන දිය කඩිත්තකට පැමිණියා යැයි සිතමු. ඔහු මෙසේ සිතන්නට පුළුවනි. ''මම මගේ අත් හෝ කෝප්පයක් භාවිත කරමින් මෙම දිය කඩිත්තෙන් වතුර බිව්වොත් මඩ කැලතී ජලය බීමට නුසුදුසු තත්ත්වයකට එයි. ඒ නිසා මම හතර ගාතයෙන් පහතට සෙමෙන් ගුළිවී හරකෙකු සේ ජලය බොන්නෙමි.'' ඊට පසු ඔහු එසේ කරයි. ඒ ආකාරයටම වචන සහ ක්‍රියා යන දෙකම අපිරිසිදු, නමුත් ඉඳහිට මානසික ගුණය සහ සන්සුන් බවට පැමිණෙන පුද්ගලයා ඔහුගේ වචන සහ ක්‍රියා සැලකිල්ලට නොගත යුතුයි. ඔහුගේ මානසික ගුණය සහ සන්සුන් බව පිළිබඳව පමණක් සිතිය යුතුයි.

වචන සහ ක්‍රියා යන දෙකම අපිරිසිදු සහ ඉඳහිටවත් මානසික ගුණය සහ සන්සුන් බව වත් ලබාගත නොහැකි පුද්ගලයා කොහොමද? එක් රෝගී, අපහසුවෙන් පසුවන සහ වේදනාකාරී අයුරෙන් අසනීපවූ මිනිසෙකු ගමක් ඉදිරියෙන් හෝ පසුපසින් ගමක් නොමැති අධිවේගී මාර්ගයක සුදුසු ආහාර, ඖෂධ හෝ අවධානය නොමැතිව හෝ ඊළඟ ගමට යාමට මඟ පෙන්වීමක් නොමැතිව යනවා යැයි සිතමු. තවත් මිනිසෙකු මොහු දැක්කේ නම් ඔහුට

දුකක් ඇතිවී ඔහුට මෙසේ කියන්නට පුළුවනි: ''මේ දුප්පත් මිනිසා! ඔහුට උපකාරයක් ලැබිය යුතුයි. නැත්නම් ඔහුට අනර්ථයක් සිදුවිය හැක.''

ඒ ආකාරයටම, ගමන් මඟ අපිරිසිදු සහ ඉඳහිට හෝ මානසික ගුණය සහ සන්සුන් බව, අනුකම්පාව, කරුණාව සහ දයාවක් දැක්වීමට නොහැකි අය මෙසේ සිතන්නට ඉදිරිපත් විය යුතුයි : ''මේ දුප්පත් මිනිසා! ඔහු නරක දේ අත්හැර හොඳ දේ දියුණු කළ යුතුයි'' එසේ නොවේ නම්, ඔහුට අයහපත් උත්පත්තියක් ඇතිවෙයි. වචන සහ ක්‍රියා යන දෙකම පිරිසිදු, මානසික ගුණය සහ සන්සුන් බව ඇති පුද්ගලයෙකු සම්බන්ධයෙන්, ඔහු ද්වේෂය ඉවත ලන්නේ කෙසේද? වධ හිංසාවට පත් සහ ග්‍රීෂ්මයෙන් පෙළුණු, වියැකී ගිය, විඩාවට පත්, දැඩිසේ ආසා කරන සහ පිපාසයෙන් පෙළෙන එක් මිනිසෙකු පැණි රසැති, සිසිල්, පැහැදිලි ජලය සහිත, සියලු ආකාරයේ ගස්වලින් සෙවන ඇති පොකුණක් වෙතට පැමිණියායි සිතමු. ඔහු පොකුණේ කිමිදී, ස්නානය කර, දිය බී එළියට ඇවිත්, හෙවනේ වාඩිවෙයි. ඒ ආකාරයටම, මෙම පුද්ගලයා කළ ආකාරයටම, ඔහුගේ පිරිසිදු වචන, ක්‍රියා සහ ඔහුගේ මානසික ගුණය සහ සන්සුන් බව ගැන සිතන්න. ~ A.III,186-7*

ආදරණීය වචන, සතුට ගෙනදෙන සහ උණුසුම් ලෙස පිළිගන්නා වචන කථා කරන්න. කිසිවෙකුට නොමනාපයෙන් කථා නොකරන්න. සැමවිටම අනෙක් අයට ආදරණීයව කථා කරන්න. ~ Sn.452

භික්ෂූහු එකිනෙකා කෙරෙහි ප්‍රසිද්ධියේ සහ පෞද්ගලිකව මෛත්‍රියෙන් කායික ක්‍රියා කරත්ද, කථා කරයිද සහ මනසින් ක්‍රියා කරත්ද, ඒ තාක් කල්, ඔවුහු පිරිහීමට පත් නොවෙති, නමුත් දියුණු වෙති. ~D.II,80

භික්ෂුවක් තමන් කෙරෙහි මෛත්‍රිය වැඩිය යුතුයි, අනෙක් සියල්ලන්ටත් තනි තනිව සහ පොදුවේද මෛත්‍රිය වැඩිය යුතුයි. මිත්‍රශීලී අය වෙත මිත්‍රශීලීත්වය පැතිරවිය යුතුයි. වෛරී අය වෙත මිත්‍රශීලීත්වය පැතිරවිය යුතුයි. ඒ අතර සිටින සියල්ලන්ම එසේ විය යුතුයි. සෑම කෙනෙකුටම, තනි තනිව හා පොදුවේ මෛත්‍රිය සහ කරුණාව, මුදිතාව සහ උපේක්ෂාව පැතිරවිය යුතුයි. ඔවුන් කෙරෙහි යම් කෙනෙකුගේ හැසිරීම බ්‍රහ්ම විහරණ හතර තුළින් පෙළෙඹිය යුතුයි.~ Ja.II,61*

මෛත්‍රිය, උපේක්ෂාව, කරුණාව, සිතේ නිදහස සහ මුදිතාව යන මේ සියල්ල හොඳ වේලාවක පුහුණු වන්න. ඔබ රයිනෝසරස් කෙනෙකු මෙන් තනිවම ගමන් කළ යුතුයි.~ Sn.73

ද්වේෂය මැඩපැවැත්වීමට ක්‍රම පහක් තිබේ. එය ඇතිවන විටම මැඩපැවැත්විය යුතුයි. ඒ පහ මොනවාද? කවුරුන් හෝ තුළ ද්වේෂය ඇතිවූයේ නම් එම

පුද්ගලයා මෛත්‍රිය වැඩිය යුතුයි. ද්වේෂය ඇතිවූ පුද්ගලයා කරුණාව වැඩිය යුතුයි. ද්වේෂය ඇතිවූ පුද්ගලයා උපේක්ෂාව වැඩිය යුතුයි. ද්වේෂය ඇතිවූ පුද්ගලයා ඒ පිළිබඳව අමතක කළ යුතුයි, එයට අවධානය යොමු නොකළ යුතුයි. කවර හෝ ද්වේෂයක් ඇති වුවහොත්, එය තමාගේම නිර්මාණයක්ය යන කාරණය සැලකිල්ලට ගෙන ඔහු මෙසේ සිතිය යුතුයිඃ ''මෙය මා විසින්ම කරන ලද්දකි. ක්‍රියාවල ප්‍රතිඵලයකි. ක්‍රියාවන් යනු එහි න්‍යායයකි. ක්‍රියාවන් යනු එහි නෑදෑයන් සහ අත්තිවාරමයි. යම් කෙනෙකු හොඳ හෝ නරක යන කුමන දේ කළත්, එහි උරුමක්කාරයා බවට පත් වේ.'' මේ ආකාර පහෙන් ද්වේෂය පහ කළ යුතුයි. ~ A.III,185

ගැටුම අනතුරක් ලෙසද, සමගිය සාමය ලෙසද දකිමින්, සමගිය සහ කරුණාවන්තව වාසය කරන්න. මේ බුදුවරුන්ගේ ඉගැන්වීමයි.~ Cp.371*

ඔබට නිවණට එළඹෙන්නට බලාපොරොත්තුවක් තිබේනම්, මෛත්‍රියේ අසමසමව සිටින්න.~ Ja.I,24*

ලෝකයේ තුන් ආකාරයක මිනිසුන් ඇත. ඒ තුන මොනවාද? ගලක් මත කෙටූ දෙයක් ලෙස, පොළොව මත කුරුටු ගෑ දෙයක් ලෙස, ජලය මත ලිවූ දෙයක් ලෙස යි. ගලක් මත කෙටූ දෙයක් මෙන් සිටින පුද්ගලයා කුමන ආකාරයේද? එක් පුද්ගලයෙකු නිතර කෝපවෙන සහ ඔහුගේ කෝපය බොහෝ වේලාවක් ගලක් මත කෙටූ දෙයක් ලෙස, ඉක්මණින් සුළඟෙන්, ජලයෙන් හෝ කාලය ඉකුත්වීමෙන් නොගෙවී රැඳේ නම් එය කෙබඳුද කියා සිතින් මවා ගන්න. පොළොව මත කුරුටු ගෑ දෙයක් වැනි පුද්ගලයෙකු කෙබඳු වේද? නිතරම කෝපයට පත්වෙමින්, එහෙත් ඔහුගේ කෝපය පොළොව මත කුරුටු ගෑ දෙයක් මෙන් සුළඟෙන් සහ ජලයෙන් සහ කාලය ඉකුත් වීමෙන් බොහෝ වේලාවක් නොරැඳී ගෙවී යාම පිළිබඳව සිතා බලන්න. එසේම ජලය මත ලිවීම වැනි පුද්ගලයෙකු කෙබඳුද? පුද්ගලයෙකු දැඩි ලෙස, තියුණු සහ කළහකාරී ලෙස කථා කළද, ජලය මත ලියූ දෙයක් ඉක්මණින් අතුරුදහන් වන ලෙස පහසුවෙන් සමාදානවී එකඟවී සහ මිත්‍රවේ නම්, ඔහු කෙබඳු පුද්ගලයෙකුද යන්න සිතා බලන්න. ~ A.I,283

සාරිපුත්ත මහරහතන් වහන්සේ මෙසේ පැවසූහඃ ''ගුරුවරයෙකු තවත් කෙනෙකුට උපදෙස් දෙන්නට බලාපොරොත්තු වනවිට, ඔහුට කාරණා පහක් ඔහු තුළ උපද්දා ගන්නට ඉඩ හැර ඊට පසු එසේ කරන්නට ඉඩ සලසන්න. ඒ පහ මොනවාද? ඔහු මෙසේ සිතිය යුතුයි : ''මම වැරදි වේලාවට නොවේ, හරි වේලාවට කථා කරන්නම්. කථා කරන්නේ නැති දේ ගැන නොව, ඇති දේ ගැනය. කථා කරන්නේ රළු ලෙස නොව, මෘදු ලෙසය. මා කථා කරන්නේ ඉලක්කය ගැන මිස ඉලක්කය නොවන දේ ගැන නොවේ. කථා කරන්නේ මෛත්‍රිය පිරුණු මණසකින් මිස ද්වේෂය පිරි මනසකින් නොවේ. ගුරුවරයෙකු තවත් කෙනෙකුට උපදෙස් දෙන්නට බලාපොරොත්තු වනවිට, ඔහුට පළමුව

මෙම කාරණා පහ හොඳින් පිහිටුවා ගන්නට ඉඩ සලසන්න.'' ~ A.III.196*

සෑම වේලාවේම සිහිකල්පනාවෙන් යුක්තව, අපරිමේය මෛත්‍රියක් වැඩිදියුණු කරන විටඃ බාධා දුර්වල වන බවත්, කෙලෙස් විනාශ වන බවත් පෙනේ. පුද්ගලයෙකු පිරිසිදු මනසකින් එක් පුද්ගලයකු කෙරෙහි හෝ මෛත්‍රිය ඇත්නම්, එම පුද්ගලයා නිවැරදිව දක්ෂයෙකු ලෙස හැඳින්විය හැකිය. නමුත් සියලු සත්ත්වයන් සම්බන්ධ කරගනිමින් අනුකම්පා ඇතිවන්නේ නම් එය බහුල ලෙස කුසල් ඇති කරයි.~ A.IV.151

කථාවේ ගුණාංග පහක් ඇතිනම්, එය හොඳින් කථා කර ඇත්නම්, අගුණය කථා නොකරයි නම්, පණ්ඩිතයන්ගෙන් දොස් ලැබෙන්නේ නැත, අප්‍රසාදයට ලක් නොවේ. ඒ පහ මොනවාද? ඒ පුද්ගලයා කථා කරන්නේ නිවැරදි වේලාවටයි, කථා කරන්නේ සත්‍යයයි, කථා කරන්නේ මෘදුවයි, කථා කරන්නේ අරමුණ පිළිබඳවයි, කථා කරන්නේ මෛත්‍රියෙන්ය. ~ A.III,243-4

මෛත්‍රිය ඇති මනසකින් සිටින කෙනෙකුට - ඉහළින්, පහළින් සහ අසලින් - මුළු ලෝකය කෙරෙහිම අසීමිත සහ සෑම තැනකම, අනුකම්පාවෙන් පිරේ. සම්පූර්ණ සහ පූර්ණ ලෙස දියුණු වූ, අසීමිත කරුණාවෙන් පිරේ. කෙනෙකු කර හැකි ඕනෑම සීමිත ක්‍රියාවක්, මනසේ රැඳී නොසිටියි. .~ Ja.II,61*

ඔබගේම සුභසිද්ධිය පිළිබඳව සිතීමේ අරමුණ සඳහා උදෙ‍්‍යා්ගිමත්ව උත්සාහ කිරීම ප්‍රමාණවත් වේ. අනෙක් අයගේ සුභසිද්ධිය පිළිබඳව සිතීමේ අරමුණ සඳහා උදයෝගිමත්ව උත්සාහ කිරීම ප්‍රමාණවත් වේ. තමාගේ සහ අනෙක් අයගේ සුභසිද්ධිය පිළිබඳව සිතීමේ අරමුණ සඳහා උදෙ‍්‍යා්ගිමත්ව උත්සාහ කිරීම ප්‍රමාණවත් වේ. ~S.II,29

අතීතයේදී පාරමිතා සම්පූර්ණ කිරීමෙන් සහ බෝධි වෘක්ෂය යට ඉඳගනිමින්, උන්වහන්සේලා සම්පූර්ණයෙන්ම සර්වඥ බුදුපියාණන් වහන්සේලා බවට පත් වෙති. ගුණ යහපත්කම් සහ ඒකාග්‍රතාව, ප්‍රඥාව සහ දැනුම, අවබෝධය සහ නිදහස තුළට ඇතුළු නුවණ සමගින් සත්‍යය, අනුකම්පාව, කරුණාව සහ ඉවසීම පවරා දෙමින්, ඔවුහු සියලු සත්ත්වයන් කෙරෙහි මෛත්‍රිය උපදවති, වර්ධනය කරති.~ Ja.I,213-14*

ජීවක මෙසේ පැවසුවේයඃ ''මෛත්‍රිය සමග ජීවත් වීම උත්කෘෂ්ට බව මම අසා ඇත්තෙමි. බුදුපියාණන් වහන්සේ මෙයට සාක්ෂියකි. උන්වහන්සේ මෛත්‍රිය සමග ජීවත් වෙනවා මම දකිමි.'' බුදුපියාණන් වහන්සේ මෙසේ පිළිතුරු දුන්හඃ ''තථාගතයන් වහන්සේ විසින් වෛරය ඉහළ යාමට හේතුවන ඕනෑම කාම රාගයක් හෝ මෝහයක් අනාගතයේදී නැවත වැවීමට ඉඩ නොතබමින් අවසාන කළ පාම් ගසක කොටයක් මෙන් මුලිනුපුටා දමා ඇත. ජීවක ඔබ සඳහන් කරන්නේ එය නම්, මම ඔබ සමග එකඟ වෙමි.'' ~ M.I,369

එමනිසා මම ධර්මය ඉතා හොඳින් උගන්වා ඇත. පැහැදිලි කර ඇත. විවෘත කර ඇත. ප්‍රත්‍යක්ෂ කර ඇත. ආවරණවලින් නිදහස් කර ඇත්තෙමි. එම නිසා මා කෙරෙහි ප්‍රමාණවත් විශ්වාසය ඇති, ප්‍රමාණවත් ආදරය ඇති, පුද්ගලයන් දෙව්ලොවට යොමු වෙනු ඇත. ~ M.I,142

ජලය සමබරව සිටින්නා සේම, ස්වභාවයෙන්ම සිසිල් වන්නාසේම, එසේ වුවත්, සියලු සත්ත්වයන් කෙරෙහි කරුණාවෙන් සහ ඔවුන්ගේ සුභසිද්ධිය සොයා බලමින් ඉතා ඕනෑකමින් භාවනා කරන පුද්ගලයා තුළ ඉවසීම, මෛත්‍රිය සහ මනෝ සංවේදනයද තිබිය යුතුය.~ Mil.383*

යහපතෙහි නිපුණ සහ එම සැනසිලිදායක තත්ත්වයට එළඹීමට අපේක්ෂා කරන පුද්ගලයා කළ යුතු දෙය මෙයයි. ඔහු දක්ෂ. ඍජු, ඉතා ඍජු, කථා කිරීමට පහසු, මෘදු සහ නිහතමානී පුද්ගලයෙකු විය යුතුයි. තෘප්තිමත්, පහසුවෙන් නඩත්තු කළ හැකි, අල්ප රාජකාරී ඇති, සහ සරල ජීවන රටාවක් ඇති, නිවුණ ඉඳුරන් ඇති, ධෛර්ය සම්පන්න, උඩඟු නැති සහ උන්වහන්සේ යැපෙන පවුල් කෙරෙහි ලෝභී නොවන පුද්ගලයෙකු විය යුතුයි.

ප්‍රඥාවන්තයන් විසින් දෝෂාරෝපණයට ලක් කරන කිසිම පහත් දෙයක් ඔහු කළ යුතු නොවේ. ඔහු මෙසේ සිතිය යුතුයි : ''සියලු සත්ත්වයන් සුරක්ෂිත විය යුතුයි, සැපවත් විය යුතුයි.''

එහා මෙහා යන හෝ නිශ්චල, දිග, විශාල, මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ හෝ කුඩා, සැලකිය යුතු හෝ නොවැදගත්, නොපෙනෙන, සමීපව සිටින හෝ දුර සිටින, ජීවත්වෙන හෝ තවම නූපදින සත්ත්වයන්ද කුමන ආකාරයේ සත්ත්වයෙක් ද ඒ සියලු දෙනා සැපවත් වෙත්වා.

යම් කෙනෙකු තවත් කෙනෙකුට අවමන් නොකළ යුතුයි. කිසිම කෙනෙකු කිසිම තැනක පහත් කොට නොසැලකිය යුතුයි. කෝපයෙන් සහ පිළිකුලෙන් තවත් කෙනෙකුට වේදනාවක් ඇතිවීමට ප්‍රාර්ථනා නොකළ යුතුයි.

එකම දරුවෙකු ඇති මවක් තම ජීවිතයේ තම දරුවා ආරක්ෂා කරන්නා සේ සියලු සත්ත්වයන් කෙරෙහි අසීමිත මනසක් වැඩිදියුණු කරගත යුතුයි.

උඩ, යට හරහට බාධාවකින් තොරව, වෛරයෙන් තොරව, එදිරිවාදිකම්වලින් තොරව මුළු ලෝකය කෙරෙහිම අසීමිත මනසක් සහ මෛත්‍රියක් වර්ධනය කළ යුතුයි.

සිටගෙන සිටියත්, සක්මන් කළත්, ඉඳගෙන සිටියත් හෝ වැතිර සිටියත්,

නිදිමත නැති තාක් සිහිකල්පනාවෙන් සිටිය යුතුයි. මෙය මෙහි තිබෙන ඉහළම පවත්නා තත්ත්වය බව කියැවේ.

ව්‍යාජ අදහස්වලින් පටලැවීමෙන් වැළැකී, දැහැමි, ප්‍රඥාව උරුමකර ගනිමින්, ඉඳුරන් පිනවීම කෙරෙහි තවදුරටත් ගිජු නොවී සිටින පුද්ගලයා නැවත දරුගැබකට නොඑයි.~ Sn.143-152

ආදරයට සමාන රසයක් නැත. උපේක්ෂාවෙන් තොරව දුන් රසවත් ද්‍රව්‍ය හතර (චතුමධුර) ආදරයෙන් දුන් රළු විවිධ ධාන්‍ය වර්ග තරම් රස නැත. ~ Ja.III,142*

ඊළඟ භවයට කුසල් රැස්කිරීමට ඇති සියලුම හේතු අතරින් එකක්වත් මනස නිදහස් කරන මෛත්‍රියෙන් දාසයෙන් පංගුවක්වත් වටින්නේ නැත. මනස නිදහස් කරන මෛත්‍රිය ඒවා ඉක්මවා ගොස් සිත ප්‍රබුද්ධ කරයි, හොඳ සුවයක් ලබා දෙයි, සහ බබලවයි. සියලු තරුවල ප්‍රභාව සඳේ ප්‍රභාවෙන් දාසයෙන් පංගුවක් වටින්නේ නැතිවා මෙන්, සරත් ඍතුවේ වැසි සමයේ අවසාන මාසයේදී අහස පැහැදිලිව හා වලාකුළුවලින් තොරවූ විට, සූර්යයා අහසට නැඟී, ආලෝකය විහිදුවයි, විකිරණය කරයි, සහ සියලු අන්ධාකාරය දුරු කරයි. හිමිදිරි පාන්දර ආලෝකය සමථයට පත් කරන තාරකාව බැබළෙන ආකාරයට, ආලෝකය විහිදුවන සහ විමෝචණය කරන ආකාරයට, එසේම යහපත් නැවත උත්පත්තියක් සඳහා යමෙකු කරන යහපත් ක්‍රියා කිසිවක් මනස නිදහස් කරන මෛත්‍රියෙන් දාසයෙන් පංගුවක් වටින්නේ නැත. සියලු යහපත් ක්‍රියා අභිබවා යමින් සිත ප්‍රබුද්ධ කර, හොඳ සුවයක් ලබා දී බබලවන්නේ මනස නිදහස් කරන මෛත්‍රියයි.~ It.20

මනස නිදහස් කරන මෛත්‍රිය ඒවා ඉක්මවා ගොස් සිත ප්‍රබුද්ධ කරයි, හොඳ සුවයක් ලබා දෙයි, සහ බබලවයි.

මෛත්‍රිය අන් අයගේ සුභසිද්ධිය ප්‍රවර්ධනය කිරීමක් ලෙස නිරූපණය වේ. එහි කාර්යය වන්නේ ඔවුන්ගේ සුභසිද්ධිය ප්‍රාර්ථනා කිරීමයි. එය පීඩා ඉවත් කිරීම ලෙස ප්‍රකට වේ. එහි ආසන්නතම හේතුව වන්නේ ජීවීන්ගේ ආදරණීය බව දැකීමයි. වෛරය අඩුකරන්නට කටයුතු කළ විට එය සාර්ථක වේ. ආත්මාර්ථකාමී සෙනෙහසට ඉහළ යාමට කටයුතු කළ විට එය අසාර්ථක වේ.

කරුණාව අන් අයගේ දුක් වේදනා ඉවත් කිරීම නිරූපණය කරයි. එහි කාර්යය වන්නේ අන් අයගේ දුක් වේදනා දරා ගැනීමට නොහැකි වීමයි. එය කරුණාව ලෙස ප්‍රකට වේ. එහි ආසන්නතම හේතුව වන්නේ දුක්විඳීමෙන් යටපත් වූවන්ගේ අසරණ බව දැකීමයි. කෲරත්වය අඩුකිරීමට කටයුතු කළ විට එය සාර්ථක වේ. ශෝකය වැඩිවීමට කටයුතු කළ විට එය අසාර්ථක වේ.

අනෙක් අයගේ සාර්ථකත්වයේදී ඇතිවන සතුට මුදිතාව ලෙස නිරූපණය වේ. එහි කාර්යය වන්නේ ඊර්ෂ්‍යාවෙන් නිදහස් වීමයි. එය නොකැමති බව ඉවත් කිරීම ලෙස ප්‍රකට වේ. එහි ආසන්නතම හේතුව වන්නේ අනෙක් අයගේ සාර්ථකත්වය දැකීමයි. නොකැමැති බව අඩු කිරීමට කටයුතු කළ විට එය සාර්ථක වේ. විනෝදයේ ගැලීම ඉහළ ගියවිට එය අසාර්ථක වේ.

උපේක්ෂාව සත්ත්වයන් කෙරෙහි සමතුලිතතාවය ප්‍රවර්ධනය කිරීම නිරූපණය කරයි. එහි කාර්යය වන්නේ සත්ත්වයන් තුළ සමානාත්මතාව දැකීමයි. කැමැත්ත සහ අකැමැත්ත සන්සුන් කිරීම එයින් ප්‍රකට වේ. එහි ආසන්නතම හේතුව ක්‍රියාවන්හි අයිතිය දැකීමයි: ''සත්ත්වයන් ඔවුන්ගේ ක්‍රියාවලට හිමිකාරයෝ වෙති. ඔවුන්ගේ තේරීම ඔවුන්ගේ නොවන්නේ නම්, හෝ දුක්වේදනාවලින් නිදහස් වේ නම් හෝ ඔවුන් ලබා ඇති සාර්ථකත්වයන් අඩු නොවේ නම් ඔවුන් සතුටු වනු ඇත.'' කැමැතිවීම් සහ අකැමැතිවීම් අඩුවූ විට, එය සාර්ථක වේ. ගෘහස්ථ ජීවිතය මත පදනම් වූ නොදැනුවත්කමේ උදාසීනත්වය ඉහළ ගියවිට එය අසාර්ථක වේ.~ Vism.318*

දැඩි ආශාවන් පහව ගොස්, වැරදි දුරුවන විට, පුද්ගලයෙක් අසීමිත ලෙස මෛත්‍රිය වඩයි. දිවා කාලයේ හෝ රාත්‍රියේ සම්පූර්ණයෙන්ම දැනගනිමින් පුද්ගලයෙක් මෙම අසීමිතබව (මනසේ) සියලු දිශාවන්ට පතුරුවයි. ~ Sn.507

ආදරයෙන් කෝපය, අයහපත යහපතෙන්, ලෝභය පරිත්‍යාගයෙන් සහ අසත්‍ය සත්‍යයෙන් අභිබවන්න. ~ Dhp.223

යම් අයෙකු කාසි සියයක තෑග්ගක් උදෑසන ලබා දෙන්නේ නම්, නැවත දහවල් සහ නැවත වරක් රාත්‍රියේදී දෙන්නේ නම්, හෝ ඒ වෙනුවට මෛත්‍රියෙන් මනස උදේ දවල් සහ රාත්‍රියේ දියුණු කරන්නේ නම්, එළදෙනකුගේ කිරි බුරුල්ල අදින්නට යන කාලයක් තුළ, මේ දෙකෙන්, මෛත්‍රිය වැඩීම බොහෝ දුරට වඩා ප්‍රයෝජනවත් වනු ඇත. එම නිසා මෙසේ සිතමින් ඔබ ඔබගේ මනස පුහුණු කළ යුතුයි, ''අප මෛත්‍රිය හරහා මනසේ විමුක්තිය දියුණු කර ගත යුතුයි. අපි නිතරම එය පුරුදු කරන්නෙමු. අපි එය අපගේ හැඟීම් පිළිබඳ මාධ්‍ය සහ අත්තිවාරම කර ගන්නෙමු. ඒ මත අපගේ ස්ථාවරය පදනම් කරගෙන, ධාරණය කර තබාගෙන එය ප්‍රවර්ධනය කර ගන්නෙමු.''~ S.II,264

ඕනෑම දෙයක් මුදු වන්නා සේ උණු වතුරද මුදු වන්නේය, නම්‍යශීලී ද වේ. එසේම තථාගතයන් වහන්සේගේ වචනද රළු වූ විටද ඒවා හොඳ අරමුණු සඳහා වන අතර, කරුණාවෙන් ප්‍රබෝධ වී ඇත.~ Mil.172*

දැඩි ආශාවන් සහ වෛරය නොමැති, උතුම් ශ්‍රාවකයෙකු ව්‍යාකූල නොවූ සහ හැම අතින්ම දැනුම ඇති, මෛත්‍රියෙන්, කරුණාවෙන්, මුදිතාවෙන් සහ උපේක්ෂාවෙන් පිරුණු මනසකින් හතර දිසාවම ව්‍යාප්ත වන සේ ජීවත්වෙයි. වෛරය, හෝ අමනාපය සම්පූර්ණයෙන්ම තොරවූ ඉහළ, පහළ, හරහා සහ සැමතැනකම, තමන්ට මෙන්ම සියල්ලන්ටම මෛත්‍රිය, කරුණාව, මුදිතාව සහ උපේක්ෂාව පෘථුල, පැතිරෙන, අපරිමේය සහ පිරුණු මනසකින් යුක්ත මෛත්‍රිය මුළු ලොවටම පතුරුවමින් ඔහු ජීවත් වෙයි. එවැනි ශ්‍රාවකයෙකුට මෙම හතර ආකාර විශ්වාසයන් ඇත. ඔහුට මෙසේ සිතිය හැකියඃ ''තවත් ලෝකයක් ඇත්නම්, යහපත් සහ අයහපත් ක්‍රියාවන්ට ප්‍රතිඵලයක් ඇත්නම්, එවිට මගේ ශරීරය මරණයෙන් පසු කොටස්වලට කැඩී යයිද මම යහපත් භවයක හෝ දිව්‍ය පථයක ඉපදෙමි.''

මෙය ඔහුට ලැබිය හැකි පළමු ආත්ම විශ්වාසයයි. එසේ නැත්නම් ඔහුට මෙසේ සිතිය හැකියඃ ''තවත් වෙනත් ලෝකයක් නැතිවුණත්, හොඳ හෝ නරක ක්‍රියාවන්ට ප්‍රතිඵලයක් නැතිවුණත්, මෙම ජීවිතයේදී මම වෛරයෙන් සහ අමනාපයෙන් තොරව, කරදරවලින් තොරව සතුටෙන් ජීවත් වෙමි.''

මේ ඔහුට ඇති දෙවන ආත්ම විශ්වාසයයි. නැතහොත් ඔහුට මෙසේ සිතිය හැකියඃ ''යම් නරක පුද්ගලයෙකුට නරකෙන්ම නැවත ගෙවන්නට සිදුවේ නම්, මා නරක නොකරන නිසා, මට දුක විඳීම් එන්නේ කෙසේද?''

මේ ඔහුට ඇති තුන්වන ආත්ම විශ්වාසයයි. නැතහොත් ඔහුට මෙසේ සිතිය හැකිය ඃ''නරක පුද්ගලයෙකුට නරකෙන් ගෙවන්නට සිදු නොවේ නම්, එසේ තිබියදී මම පිරිසිදුයි.''

මේ ඔහුට ඇති හතරවන ආත්ම විශ්වාසයයි. ~ A.I,192

මුගටියෙක් නයෙකු අල්ලා ගැනීම පිණිස ප්‍රවේශ වන විට, ඌ උගේ ශරීරයට විෂ නාශක ඖෂධයක් සපයා ගැනීමෙන් පසුව පමණක් එය කරන්නා සේ, භාවනාව ඉගෙනගන්නා උද්‍යෝගීමත් ශිෂ්‍යයාද එසේමයි. කෝපය සහ ද්වේෂය, බහුල ලෙසත්, රණ්ඩු දබර, අරගල, සටන් සහ වෛරය නිරන්තරයෙන් කරදර කරමින් සිටින නිසා, පළමුව ඔහුගේ මනස මෛත්‍රිය නමැති විෂ නාශක ඖෂධයෙන් ආලේප කළ යුතුයි. ~ Mil.394*

සියුම් හෝ ගොරෝසු, බොහෝ හෝ කුඩා, ආදරයෙන් සාදන ලද ඕනෑම දෙයක් අනුභව කළ හැකිය. සැබැවින්ම ආදරය යනු ඉහළම රසයයි. ~ Ja.III,145*

නිරුවත් කාශ්‍යප තවුසා බුදුපියාණන් වහන්සේට මෙසේ පැවසීයඃ ''ගෞතම

බුදුපියාණන් වහන්ස, සැබෑ භික්ෂුවක් වීම දුෂ්කරයි. සැබෑ බ්‍රාහ්මණයෙකු වීමත් දුෂ්කරයි.'' බුදුපියාණන් වහන්සේ මෙසේ පැවසූහ : ''කාශ්‍යප ලෝකය කියන්නේ එයයි. නමුත් නිරුවත් තවුසෙකු සියලු ආකාරයේ ස්වයං අත්තකිලමථය පුහුණු කරන්නේ නම්, එය දුෂ්කරතාවේ මිම්ම නම්, සැබෑ තවුසෙකු වීම හෝ සැබෑ බ්‍රාහ්මණයෙකු වීම දුෂ්කරයැයි කීම සත්‍ය නොවේ. ඒ ඇයි? එයට හේතුව ඕනෑම කෙනෙකු, නිවැසියෙකුට, ඔහුගේ පුත්‍රයාට, වතුර අදින වහල් කෙල්ලකට නිර්වස්ත්‍රව ගොස් ස්වයං අත්තකිලමථය පුහුණු කළ හැකිය. නමුත්, තවත් වර්ගයක තපසක් ඇත. සැබෑ තපස, හෝ සැබෑ බ්‍රාහ්මණයෙකු වීම දුෂ්කර යැයි ඒ සම්බන්ධයෙන් කීම ඇත්තෙන්ම සත්‍යයකි. වෛරයෙන් හෝ තරහෙන් නිදහස්, මෛත්‍රියෙන් පිරුණු මනසක් යම් කෙනෙකු ඇති කරගත් විට සහ කෙලෙස් විනාශ කර ඇතුළු නුවණින් නිදහස් කරගත් මනසක් ඇතිකර ගෙන ජීවත්වන විට, එම පුද්ගලයා සැබෑ තවුසෙකි, සැබෑ බ්‍රාහ්මණයෙකි.''~ D.I,168

බුදුපියාණන් වහන්සේ බෙදාහළ ධර්මය කෙරෙහි විශ්වාසය ඇතිව, මෛත්‍රියෙන් වාසය කරන භික්ෂුව සාම මාවතේ ගමන් කර, තත්ත්වාරෝපිත දේවල් නැවැත්වීමෙන් සතුටට එළඹේ.~ Dhp.368

ගසක් ලබා දෙන සෙවනේ ප්‍රභේදයක් නැත. එසේම උද්‍යෝගීමත් භාවනා යෝගී ශිෂ්‍යයා කිසිම සත්ත්වයෙකු අතර ප්‍රභේදයක් ඇති නොකළ යුතුයි. නමුත්, හොරුන්, මිනීමරුවන්, සතුරන් සහ තමන් කෙරෙහිද මෛත්‍රිය පැතිරවිය යුත්තේ සම්පූර්ණයෙන්ම එක සමානවයි. ඔහු මෙසේ සිතිය යුතුයි : ''මෙම සත්ත්වයන් වෛරය සහ හානියක්, නොමැතිව ජීවත් විය හැක්කේ කෙසේද? ඔවුන් සාමයෙන්, ආරක්ෂාවෙන් සහ සතුටෙන් සිටිය හැක්කේ කෙසේද? ඔවුන් තමන් කෙසේ රැකබලා ගනීවිද?''~ Mil.410*

සිහිකල්පනාවෙන් යුක්ත පුද්ගලයා සැමවිටම යහපත්ය, සිහිකල්පනාවෙන් යුක්ත පුද්ගලයාට සතුට වැඩිවේ, සිහිකල්පනාවෙන් යුක්ත පුද්ගලයාගේ කටයුතු හොඳින් කෙරේ. නමුත් ඔහු වෛරයෙන් නිදහස් නොවේ.

නමුත් දිවා රෑ අහිංසකව සිටීමෙන් සතුටට පත්වෙමින් සියලු ජීවිතවලට මෛත්‍රිය පතුරුවමින් ජීවත්වන්නා හට වෛරය ඇත්තේම නැත. ~ S.I,208

භික්ෂුවකගේ වස්තුව කුමක්ද? මේ ගැන සැලකිලිමත් වෙමින්, යම් කෙනෙකු මෛත්‍රිය, කරුණාව, මුදිතාව, සහ උපේක්ෂාව පිරුණු මනසකින්, ලෝකයේ පළමු, දෙවන, තුන්වන සහ හතරවන දිශාවන්ට පතුරුවමින් ජීවත්වෙයි. පුද්ගලයෙක් මෛත්‍රී, කරුණා, මුදිතා, උපේක්ෂා පිරුණු මනසකින්, බහුල, අසීමිත වෛරය නොමැතිව, ද්වේෂය නොමැතිව ඉහළ, පහළ, හරහා සහ සැමතැනම, මුළු ලෝකයටම පතුරුවමින් ජීවත්වෙයි. මෙය භික්ෂුවකගේ වස්තුවයි.~ D.III,78

කුරුල්ලෙකු තමන්ගේ බිත්තර පරීක්ෂා කරනවා මෙන්, යැක් ගවයෙකු තමන්ගේ වලිගය ආරක්ෂා කරනවා මෙන්, මවක් තමන්ගේ ආදරණීය දරුවා හෝ එක් ඇසක් ඇති තැනැත්තා තමන්ගේ එකම ඇස ආරක්ෂා කරනවා මෙන් ගුරුවරයෙක් තමන්ගේ ශ්‍රාවකයන් ආරක්ෂා කරයි. ~ Ja.III,375*

හොඳ සහ නරක යන දෙකම ජලය සිසිල් කරන්නා සේම, සියලු අපද්‍රව්‍ය සහ දූවිලි සෝදා හරින්නා සේම, ඒ ආකාරයටම ඔබ මිත්‍රයන් සහ සතුරන් කෙරෙහි මෛත්‍රී සිතුවිලි වර්ධනය කළ යුතුයි. එසේම මෛත්‍රියේ පරිපූර්ණත්වයට ඔබ එළඹිවිට, ඔබ නිර්වාණයට පත්වෙයි. ~ Ja.I,24 *

එකල, බුදුපියාණන් වහන්සේ භික්ෂූන්ට මෙසේ පැවසූහ :''වරක් උණබම්බු කරනම්කරුවෙක් තම රිට සකස් කර සිසුවාට කථා කර මෙසේ පැවසුවේය: 'රිට මත නැඟ මගේ උරහිස මතට නගින්න.' 'හරි මාස්ටර්' යැයි ශිෂ්‍යයා පවසා එසේ කළේය. එවිට මාස්ටර් මෙසේ පැවසුවේය. 'දැන් ඔබ මා ආරක්ෂා කරන්න මම ඔබ ආරක්ෂා කරමි. අපි එකිනෙකා ආරක්ෂා කර බලා සිටිමු. අපි හොඳ ක්‍රියාවක් කර හොඳ මුදලක් ලබමු. ආරක්ෂිතව බැස උණබම්බු රිටෙන්ම ශබ්දයක් නගමු.' නමුත් ශිෂ්‍යයා මෙසේ පැවසුවේය. 'නැත මාස්ටර් නැත! එය එසේ නොවේ. ඔබ ඔබ ගැන බලා ගන්න, මම මා ගැන බලාගන්නම්. එකිනෙකා එකිනෙකා ගැන බලාගත යුතුයි. අපි අපගේ ක්‍රියාව සිද්ධ කරමු. හොඳ මිලක් ගනිමු. ආරක්ෂිතව බැස උණරිටෙන් ශබ්ද නගමු. කළ යුතු මාර්ගය එයයි.' එවිට බුදුපියාණන් වහන්සේ මෙසේ පැවසූහ: ''ශිෂ්‍යයා මාස්ටර්ට පැවසූ ආකාරයටම, 'මම මා ආරක්ෂා කරගනිමි.' ඔබ සිහිකල්පනාවේ අත්තිවාරම් හතර පුහුණු කළ යුතුයි. එයින් අදහස් වන්නේ 'මම අනෙක් අය ආරක්ෂා කරමි'. යන්නයි. තමන් ආරක්ෂා කිරීමෙන් කෙනෙකු අනෙක් අය ආරක්ෂා කරයි. එසේම අනෙක් අය ආරක්ෂා කිරීමෙන් කෙනෙක් තමන් ආරක්ෂා කරයි. කෙනෙක් අනෙක් අය ආරක්ෂා කිරීමෙන් තමන් ආරක්ෂා කරන්නේ කෙසේද? ඒ නැවත නැවත භාවනා කිරීමෙනි. එසේම කෙනෙක් අනුන් ආරක්ෂා කිරීමෙන් තමන් ආරක්ෂා කරන්නේ කෙසේද? ඒ ඉවසීම, හිංසාවෙන් තොරවීම, මෛත්‍රිය සහ මනෝ සංවේදනය පුහුණු කිරීමෙනි.'' ~ S.V,169

මම සියලු දෙනාටම මිත්‍රයෙක් වෙමි, උපකාරකයෙක් වෙමි. මම සියලු සත්ත්වයන්ට අනුකම්පා කරමි. මම මෛත්‍රිය පිරි මනසක් ඇති කර ගනිමි. හිංසාවෙන් තොරවීමෙන් සැමවිට සතුටට පත්වෙමි.

මම මගේ මනස සතුටු කර ගනිමි. මම එය ස්ථිර කර ගනිමි, අනම්‍ය කර ගනිමි. මම බ්‍රහ්ම විහරණ වඩමි. දුෂ්ට මිනිසුන් සමග මිතුදම් වඩා නොගනිමි.~ Th.645-649*

මෛත්‍රියේ ඇති උතුම් ගුණය පිළිබඳව මෙසේ සිතිය යුතුයි: ''තමන්ගේම සුභසිද්ධිය පමණක් ගැනම සැලකිල්ලක් දක්වමින්, අනෙක් අය ගැන නොසිතන්නේ නම්, මෙම ලෝකයේ හෝ ඊළඟ භවයේ සාර්ථකත්වය ලැබිය නොහැකිය. එසේ නම් සියලු සත්ත්වයන්ට උපකාර කිරීමට බලාපොරොත්තු වන නමුත් තමන් කෙරෙහි මෛත්‍රිය නැති පුද්ගලයෙකුට නිර්වාණය ලබා ගැනීම සඳහා සාර්ථකත්වයක් ලැබිය හැකිද? එසේම ඔබ සියලු ජීවීන් නිර්වාණයට ගෙන යාමට බලාපොරොත්තු වන්නේ නම්, ඔබ ඔවුන්ගේ මෙහි සහ වර්තමාන ලෞකික සුභසාධනය සඳහා ප්‍රාර්ථනා කිරීම ඇරඹිය යුතුයි.'' කෙනෙකු මෙසේ සිතිය යුතුයි: ''අනෙක් අයගේ සුභසාධනය සහ සතුට හුදෙක් එය ප්‍රාර්ථනා කිරීමෙන් මට ඔවුන්ට ලබා දිය නොහැකිය. එය ඉෂ්ට කරන්නට උත්සාහ කිරීමට මට ඉඩ දෙන්න.'' කෙනෙකු මෙසේ සිතිය යුතුයි: ''දැන් මම ඔවුන්ගේ සුභසිද්ධිය සහ සතුට ප්‍රවර්ධනය කරමින් ඔවුන්ට උදව් කරමි. පසුව ඔවුන් ධර්මය බෙදා හදා ගැනීමට මගේ මිතුරන් විය හැකිය.'' ඊළඟට ඔහු මෙසේ සිතිය යුතුයි: ''මෙම ජීවීන් නොමැතිව මට නිවන් අවබෝධ කර ගැනීමට අවශ්‍ය දේ සම්පූර්ණ කරගත නොහැකිය. බුදුන් හා සමාන සියලු ගුණාංග ප්‍රගුණ කිරීමට හා පරිපූර්ණ වීමට හේතුව ඔවුන් වන හෙයින්, ඉහළම කුසලතා පිරි ක්ෂේත්‍රය, යහපත් මුල පිහිටුවීමේ අසමසම පාදකය වන හෙයින්, සහ ඒ අනුව මට ගෞරවය දැක්වීම සඳහා අත්‍යන්ත අරමුණ මෙම ජීවීහු වෙති.'' එම නිසා සියලු ජීවීන්ගේ සුභසිද්ධිය ප්‍රවර්ධනය සඳහා විශේෂ ප්‍රබල කැමැත්තක් ඇතිකර ගත යුතුයි. සියලු සත්ත්වයන් කෙරෙහි මෛත්‍රියක් ඇතිකර ගත යුත්තේ ඇයි? එයට හේතුව එය කරුණාවේ අත්තිවාරම වන නිසායි. අසීමිත හදවතකින් අනෙක් අයට සුභසිද්ධිය සහ සතුට ලබාදීමෙන් යමෙකු සතුටට පත්වන විට, ඔවුන්ගේ පීඩා සහ දුක්වේදනා ඉවත් කිරීමට ඇති කැමැත්ත ප්‍රබල ලෙස සහ තදින් ස්ථාපනය වේ. බුද්ධත්වයේ ඇති ඉතාම උසස් ගුණාංගය වන්නේ කරුණාවයි. එය එහි පදනමයි. එහි අත්තිවාරමයි, එහි මූලයයි. එහි හිස සහ ප්‍රධානියායි. ~ Cp-a.292*

දිවා රාත්‍රී කෙනෙකු තද ආශාවන් නැතිකර, වැරදි දුරුකර, අත්‍යන්ත මෛත්‍රියක් ඇති මනසකින් සියලු දිසාවලට මෛත්‍රිය පැතිරවිය යුතුයි. ~ Sn.507

අමනාපය සහ වෛරය අත්හැර, සියලු ජීවීන් කෙරෙහි කරුණාවන්ත දයානුකම්පිත මනසක් ඇතිකරගෙන ජීවත් වූවිට, අමනාපය සහ වෛරය... තිබූ එම මනස පිරිසිදු වේ. අනුන්ගේ ජීවිත නැති කිරීම සහ කෝටුව සහ කඩුව අත්හරින පුද්ගලයා සියලු ජීවීන් කෙරෙහි රැකවරණයෙන්, කරුණාවෙන් සහ අනුකම්පාවෙන් ජීවත් වෙයි.~ D.I,63;71

ආශාවෙන් සහ වෛරයෙන් තොර, ව්‍යාකූල නොවූ, සැම දෙයක් පිළිබඳවම දැනුවත්, සහ නිරන්තර සිහිකල්පනාවෙන් යුක්ත ඒ උතුම් ශ්‍රාවකයා මෛත්‍රිය,

කරුණාව, මුදිතාව සහ උපේක්ෂාව පිරුණු මනසකින් හතර දිසාවටම මෛත්‍රිය පතුරුවමින් ජීවත්වෙයි. තමන්ට මෙන්ම, තමාට ඉහළින්, පහළින්, සෑම තැනකම, ඔහු පෘථුල, පැතිරෙන, මිනිය නොහැකි සහ වෛරය සහ එදිරියෙන් සම්පූර්ණයෙන්ම තොරවූ මෛත්‍රිය, කරුණාව, මුදිතාව සහ උපේක්ෂාව පිරුණු මනසක් මුළු ලෝකයටම පතුරුවමින් ජීවත්වෙයි.

ඔහු දනීඃ ''කලින් මගේ මනස පටුය, සහ නොදියුණුයි. නමුත් දැන් එය මිණිය නොහැකියි, දියුණුයි. එහි ප්‍රමාණ කළ හැකි කර්ම නොරැඳේ, ලතැවෙවී නොසිටී. දැන් ඔබ කුමක් සිතන්නේද මහණෙනි? ළමා කාලයේ සිටම තරුණයෙකු මෛත්‍රිය, කරුණාව, මුදිතාව හෝ උපේක්ෂාව තුළින් මනසේ නිදහස දියුණු කළා නම්, ඔහු යම් හෝ නරක කර්මයක් කරයිද?''
''නැත ස්වාමීනී''
''ඔහු නරක කර්ම සිදු කළේ නැත්නම්, දුක්විඳීම් ඔහුට බලපායිද?''
''නැත ස්වාමීනී, නරක කර්ම නොකරන තැනැත්තෙකු දුක්විඳින්නේ කෙසේද?''
''එමනිසා, මිනිසෙකු හෝ ස්ත්‍රියක මෛත්‍රිය, කරුණාව, මුදිතාව සහ උපේක්ෂාව තුළින් මනසේ නිදහස දියුණු කළ යුතුයි. මිනිසෙකුට හෝ ස්ත්‍රියකට ඔවුන් මැරෙන විට ඔවුන්ගේ ශරීරය ගෙන යා නොහැකිය. සත්ත්වයාගේ හරය වන්නේ මනසයි. උතුම් ශ්‍රාවකයා දනීඃ ''අතීතයේ මා කර ඇති කුමන හෝ නරක කර්මවලින් මා ලැබූ මේ ශරීරයේ සියලු ප්‍රතිඵල ඇත. මෛත්‍රිය, කරුණාව, මුදිතාව සහ උපේක්ෂාව තුළින් මේ ආකාරයට මනසේ නිදහස දියුණු කළ විට එය ප්‍රඥාවන්ත මිනිසෙකු ඉහළම තත්ත්වයට (රහත්ඵලයට) නොපැමිණියේ නම්, නැවත නොපැමිණීමට මඟපාදයි.'' ~A,V,299-

මෙහිදී මෛත්‍රිය, කරුණාව, මුදිතාව සහ උපේක්ෂාව පිරුණු මනස දිසා හතරට පතුරුවමින් පුද්ගලයෙක් ජීවත් වෙයි. පෘථුල, අපරිමේය සහ වෛරය හෝ එදිරිය සම්පූර්ණයෙන්ම නැතිව, මෛත්‍රිය, කරුණාව, මුදිතාව සහ උපේක්ෂාව පිරුණු මනසකින් තමන්ට මෙන්ම ඉහළ, පහළ, හරහා සෑම තැනකටම මුළු ලෝකයටම පතුරුවමින් ඔහු ජීවත්වෙයි. ඔහු එය රසවිඳියි, ආශා කරයි සහ එයින් සතුටට පත්වෙයි. ඔහු එය ස්ථාවර කරයිද, එය අවධාරණය කරයිද, ඔහු මියයන විට එයින් බැහැර නොවී එය සමග කාලය ගත කරයිද, බ්‍රහ්මගේ විශාලවූ දිව්‍යමය සංඛ්‍යාව අතර නැවත උපදී. එම දිව්‍යමය සංඛ්‍යාව අතර ජීවිත කාලය කල්පයකි. රහත්ඵල නොලැබූ සත්ත්වයෙක් ඔහුගේ දිව්‍යමය ජීවිතය අවසාන වනතුරු එහි රැඳේ. ඊටපසු සමහර විට අපායේ, සත්ත්ව ලෝකයේ හෝ සමහර විට ප්‍රේත ආත්මයක නැවත උපදී. බුදුපියාණන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවකයයෙකු ඔහුගේ දිව්‍යමය ජීවිතය අවසන් වනතුරු එහි රැඳේ. නමුත්, ඔහු නිර්වාණයට පැමිණේ. අනාගතය සහ නැවත ඉපදීම සම්බන්ධයෙන් උපදෙස් ලැබූ උත්තම ශ්‍රාවකයෙකු සහ උපදෙස් නොලැබූ සාමාන්‍ය පුද්ගලයෙකු අතර ඇති වෙනස, අසමානකම සහ ප්‍රභේදය මෙයයි.~A.II,129

භේද රහිත එකතු වීම යනු කුමක්ද? එය භික්ෂූන් කිරි හා දිය මෙන් පැහී එකිනෙකා කෙරෙහි මෛත්‍රියෙන් බලමින් අනුකූලතාවෙන්, එකඟත්වයෙන්, සහ කැමැත්තෙන් එකට එක්වී ජීවත්වීමයි. මෙය භේද රහිත එක්වීමක් ලෙස හැඳින් වේ. ඔවුන් එසේ ජීවත් වනවිට, බොහෝ කුසල් රැස් වේ, ඔවුහු ඉහළම ආකාරයෙන් ජීවත් වෙති. ඒ මුදිතාව තුළින් මනස නිදහස් කිරීමයි. යම් කෙනෙකු සතුටුවන විට, ප්‍රීතිය ඇති වේ. ප්‍රීතියෙන් සිටින විට, ශරීරය සන්සුන් වේ. ශරීරය සන්සුන් වූ විට, පුද්ගලයෙකුට සංතෘප්තිමත් බවක් දැනේ. එසේ වූ විට, මනස එකඟ වේ.~A.I,243

හොරුන්ගේ කණ්ඩායම්වලට කාන්තාවන් ස්වල්පයක් සහ පිරිමින් බොහෝ ප්‍රමාණයක් සිටින පවුල්වලට පහර දීම දුෂ්කර වන්නාක් මෙන්ම, මනුෂ්‍යයන් නොවන අයට, මෛත්‍රිය තුළින් මනස දියුණු කර විමුක්තිය ලැබූ අයට පහර දීම දුෂ්කර වේ.~S.II,264

ප්‍රජාවකට මෙම හතර ආකාර පදනම ඇත. ඒ හතර මොනවාද? පරිත්‍යාගශීලීත්වය සහ ආදරණීය කථාව, අනෙක් අයට යහපත කිරීම, සහ අපක්ෂපාතී ලෙස ඔවුන්ට සැලකීමයි.

ප්‍රජාවට සහ ලෝකයට, දැන් සහ එවිට, මෙතැන සහ එතැන, පරිත්‍යාගශීලීත්වයෙන් සහ ආදරණීය කථාවෙන්, යහපත්ව සහ අපක්ෂපාත වීමෙන්, කටයුතු කිරීම, රෝදයක් චලනය වීමට අවශ්‍ය කඩ ඇණයක් වැනිය.

ප්‍රජාවක මෙම පදනම පැවතියේ නැත්නම්, මව හෝ පියා ඔවුන්ට ලැබිය යුතු තක්සේරුව ලබන්නේ නැත, හෝ වැඳුම් පිදුම් ලබන්නේ නැත. ~A.II,32

ලෝකයේ හතර ආකාරයක මිනිස්සු සිටිති. ඒ හතර කුමක්ද? තමන්ගේ හෝ අනුන්ගේ සුභසිද්ධිය පිළිබඳව සැලකිල්ලක් නැති පුද්ගලයන්, අනුන්ගේ සුභසිද්ධිය පිළිබඳව සැලකිලිමත්, නමුත් තමන්ගේ සුභසිද්ධිය පිළිබඳව සැලකිල්ලක් නැති පුද්ගලයන් ඃ තමන්ගේ සුභසිද්ධිය පිළිබඳව සැලකිලිමත්, නමුත් අනුන්ගේ සුභසිද්ධිය පිළිබඳව සැලකිලිමත් නැති පුද්ගලයන් ඃ සහ තමන් සහ අනුන්ගේ සුභසිද්ධිය යන දෙකම පිළිබඳව සැලකිලිමත් අය වශයෙනි. දෙපැත්තම දැවෙන, මැද ගොම තැවරුමක් සහිත ගිණි දණ්ඩක් ගැන සිතන්න, ගමේ හෝ වනාන්තරයේ ඇති එවැනි ලීවලින් ප්‍රයෝජනයක් නැත. පළමු පුද්ගලයා මෙසේය. අනුන්ගේ සුභසාධනය ගැන සැලකිලිමත්, නමුත් තමන් ගැන නොසැලකිලිමත් පුද්ගලයා මීට වඩා හොඳය. තමන් ගැන සැලකිලිමත්, අනෙක් අය ගැන නොසැලකිලිමත් පුද්ගලයා වඩා හොඳයි සහ තවමත් වඩා විශිෂ්ටයි. මෙම පුද්ගලයන් හතර දෙනාගෙන් තමන් සහ අනිත් අය ගැන සැලකිලිමත් පුද්ගලයා, වඩා හොඳ, වඩාත් විශිෂ්ට, ඉහළම සහ

උත්තරීතර වේ. කිරිවලින් යොදය ගෙන, යොදයෙන් බටර් ගෙන, බටර්වලින් එළඟිතෙල් ගෙන, එළඟිතෙල්වලින් යොදය ඉවත්කර හොඳම එළඟිතෙල් සාදා ගන්නා ආකාරයට, ලෝකයේ ජීවත්වන මෙම හතර ආකාරයේ මිනිසුන්ගෙන් තමන් සහ අනුන් ගැන සැලකිලිමත් පුද්ගලයා වඩා හොඳ, වඩාත් විශිෂ්ට, ඉහළම සහ උත්තරීතර අයෙක් වේ.~A.II,96

රෝගීන්ට සාත්තු කරන පුද්ගලයෙකුට එයට සුදුසුකම් ලැබීමට පස් ආකාරයක ගුණාංග තිබිය යුතුයි. ඒ පහ මොනවාද? ඔහුට බෙහෙත් සූදානම් කිරීමට හැකිවිය යුතුයි. සුදුසු හා නොසුදුසු බෙහෙත් වර්ග ඔහු දැනගත යුතුයි. ඔහු නුසුදුසු බෙහෙත් නොදිය යුතුයි. සුදුසු බෙහෙත් පමණක් දිය යුතුයි. ඔහු රෝගියාට උපස්ථාන කළ යුත්තේ මෛත්‍රියෙනි. ලාභ ප්‍රයෝජන ලබා ගැනීමට එසේ නොකළ යුතුයි. ඔහු ඔහුට අසුචි සහ මූත්‍ර, වමනය සහ කෙළ සමග කටයුතු කරන්නට සිදුවූ විට, නොසැලී සිටිය යුතුයි. කාලයෙන් කාලයට ඔහු රෝගියාට ධර්මානුකූලව උපදෙස් දිය යුතුයි, ප්‍රබෝධමත් කළ යුතුයි, උනන්දු කළ යුතුයි සහ සැනසිය යුතුයි. ~A.III,144

ඉහළ දැනුම ලබා ගැනීම සහ තත්ත්වය, පවුල හෝ එවැනි උඩගු කථා මත පදනම්වූ කීර්තිය ලබා ගැනීම සඳහාඃ ''ඔබ මට වටිනවා!'' හෝ ''ඔබ මට වටින්නේ නැහැ!'' යන්නේ කිසිම අදහසක් නැත. එවැනි සංකල්ප සුදුසු වන්නේ විවාහ ප්‍රස්ථාවලදී පමණය. සමාජ තත්ත්වය, පවුල හෝ එවැනි උඩගු කථා මත පදනම් වූ කීර්තියෙන් කුල්මත් වූ පුද්ගලයන් කියන ආකාරයටඃ ''ඔබ මට වටිනවා'' හෝ ''ඔබ මට වටින්නේ නැහැ'' ඉහළම දැනුම සහ හැසිරීම මුදුන් පමුණුවා ගැනීමෙන් බොහෝ ඈතය. ඇත්තටම පුද්ගලයෙකුට එවැනි ඉහළම දැනුම සහ හැසිරීමකට එළැඹිය හැක්කේ එවැනි සංකල්ප අත්හැරීමෙන්ය.~D.I,99

ධෛර්යය සම්පන්නව, ධර්මිෂ්ටව හා නීත්‍යානුකූලව, වෙහෙස මහන්සිවී උපයාගත් ධනය, හස්තයේ ශක්තියෙන් රැස් කරගත්, නළලේ දහඩියයෙන් උපයා ගත්, වංශාධිපතියෙකු විසින් තම දෙමව්පියන්ට ගෞරව කළ යුතුයි, පූජනීයත්වයෙන් සැලකිය යුතුයි, නමස්කාර කළ යුතුයි. ඒ ගෞරවයට පාත්‍රවූ, පූජනීයත්වයට පත්වූ සහ නමස්කාරයට පාත්‍රවූ ඔවුහු ලස්සන මනසකින් සහ මනෝ සංවේදනයෙන් ඔහුට මෙසේ කියනු ඇත : ''ඔබ බොහෝ කාලයක් ජීවත් වේවා, සැම විටම ඔබ ආරක්ෂා වේවා!'' එම වංශාධිපතියාගේ දෙමව්පියන් මනෝසංවේදනයෙන් ඔහුට එසේ කියන විට, ඔහු සමෘධිමත් වන බව බලාපොරොත්තු විය හැකිය. ඔහු පිරිහී නොයයි.~A.III,76-7

දෙවිවරුන්ට සහ මියගිය අයට, සැම තැනකම සිටින සත්ත්වයන්ට, බඩගා යන අය හෝ වේවා, ඔවුන්ට ගෞරව සහ මෛත්‍රිය කිරීම, සියලු ජීවීන්ට කරන සැබෑ ආශීර්වාදයකි.~ Ja.IV,75

මෛත්‍රියෙන් පෝෂණයවූ සිතකින් දාසයෙන් පංගුවක් බිලිපූජා පිළිවෙත් වටින්නේ නැත. සඳේ බැබලීම සියලු තරුවලට සමාන කළත් නැත.

ප්‍රාණඝාත නොකිරීම සහ ප්‍රාණඝාත කිරීම ධෛර්යමත් නොකිරීම, යුධ බලයෙන් අල්ලා නොගැනීම හෝ එසේ කිරීම ධෛර්යමත් නොකිරීම, කිසිම කෙනෙකුට වෛර කිරීමෙන් නිදහස් වීම, යන මේවා සියලු දෙනා කෙරෙහිම මෛත්‍රිය ඇත්තාට ඇති ගතිලක්ෂණයි. ~ A.IV,151

සටහන්

ආදරය යනු කුමක්ද?

1. 1 කොරින්තියන්ස් 1, 13.
2. මිත්තෙ වා භවා මිත්තස්ස වා එසා පවත්තී ති පි මෙත්තා, චුල්ල නිද්දෙස *Mitte vā bhavā mittassa vā esā pavattī ti pi mettā*, *Culla Niddesa* 117.
3. Vism.318.
4. *A Road Less Traveled*, 1997, p.69.
5. *Love and Loss*, 2009, p.2.
6. M.I,444.
7. M.III,264.
8. අත්තානං උපමං කත්වා, *attānaṃ upamaṃ katvā*, Dhp.129; Sn.705.
9. යථා අහං තථා ඒතෙ, යථා ඒතෙ තථා අහං, *yathā ahaṃ tathā ete, yathā ete tathā ahaṃ*, Sn.705.
10. D.III,187.
11. Dhp.16.
12. ජාතක,328.
13. මෙත්තේන කායකම්මේන, *mettena kāyakammena*, D.II,144.
14. 1 ජෝන් 3,17-18.
15. සයිමන් මේ ගේ මෙම විෂය පිළිබඳව අවධානය ගන්නා මත සඳහා ඔහුගේ *Love: A History*, pp.106-118 බලන්න.

හදවත් දෙකක් එකක් ලෙස ස්පන්දනය වීම

1. දස්සන සමග්ග, විසාස, ඕතාර, *dassana, samsagga, visāsa, otāra*, A.III,67). (ඔටාර) යනුවෙන් මෙහි පරිවර්තනය කර ඇත්තේ "අවස්ථාවක් ලබා ගැනීම" ලෙස ද ඉදිරිපත් කළ හැකිය.

2. ජාතක VI,378. ලතින් ආප්ත වාක්‍යයක් සමාන යම් දෙයක් කියයි: "*Amantium irae amoris integratio est*," "ආදරවන්තයන්ගේ රණ්ඩු ආදරය අලුත් කිරීමකි."
3. රාමායණය V,26;39.
4. M.I,88.
5. A.III,90.
6. මැතිව් 19, 8-12; 22,30; මාක් 12, 25.
7. 1 කොරින්තියන්ස් 7,1-35.
8. M.I,85.
9. A.V,264.

පවුලේ සැමදෙනා

1. Vin.I,83.

2. Dhp. 332.
3. Ja.VI.376.
4. D.III,189.
5. A.II,70.
6. A.I,62.
7. මැතිව් 20,29. මෙයද බලන්න මැතිව් 10,34-6; මාක් 3,31-3; ලූක් 14,26; ජෝන් 2,4.
8. Ja.V,500.

9. Vin.I,45.
10. M.III,264.
11. D.I,63.
12. උදාහරණ සඳහා බලන්න M.I,321.
13. M.I,10.
14. A.I,137.
15. A.V,333.
16. Sn.125. පැරණි කාලයේ එක් මිනිසෙකුට තමන්ගේ බිරිඳ සහ දරුවන් විකිණීමට අයිතිය තිබුණි. සමහර විට සාගත හෝ ණය තුරුස් ඇති කාලවලදීත් එසේ සිදුවිය. එවැනි ක්‍රියා පිළිබඳව බෞද්ධයන් බියෙන් බැලූ අතර, උපාසකසීල සූත්‍රයේ (3වන ශතවර්ෂයේදී) මිනිසෙකටු එසේ කිරීම
17. යොබ්බනමද *yobbanamada*, A.I,146.

කඳු මුහුදට සෝදා යනතුරු

1. අජෙයියම් එසා තව හෝතු මෙත්තී භරියාය කච්චාන පියාය සද්ධිං *Ajeyyam esā tava hotu mettī bhariyāya kaccāna piyāya saddhiṃ*, Ja.VI,323.

2. D.III,190.
3. සම්පියේන පි සංවාසං සමග්ගත්ථාය සම්පත්තෙන්ති *sampiyena pi samvāsṃa samaggatthāya sampavattenti*, A.III,222; S.290.
4. ලෝකස්මිං හි අප්පියසම්පයෝගො ව දුක්ඛො *lokismiṃ hi appiyasampayogo va dukkho*, Ja.II,205.
5. Sn.262.
6. භරියා ව පරමා සඛා *bharyā va paramā sakhā*, S.I,37.
7. අඤ්ඤමඤ්ඤං පිංම්වාදා *aññamaññam piyamvādā*, A.II,59.
8. පමොදමානා එකචිත්තා සමග්ගවාසං *pamodamānā ekacittā samaggavāsam*, Ja.II,122.
9. A.IV,91.
10. Thi.216.

11. Ja.IV,316.
12. Ja.VI,286.
13. A.II,62.
14. Mv.III,185.
15. Ja.II,235.
16. A.II,61.
17. A.III,295-8.
18. D.III,190.
19. Ja.IV,53.
20. එකභත්තකිනී *ekabhattakinī*, Ja.III,63.
21. Ja.V,88-98.
22. Ja.II,122-5.
23. Ja.II,203-5.
24. Ja.II,341-4.
25. Ja.III,184-7.

මම ආගන්තුකයෙක් වූයෙමි, ඔබ මා පිළිගත්තෙහිය.

1. මෙම අලංකාර විශ්වාසය පසුකාලීනව මුල්කාලීන ක්‍රිස්තියානීහු පිළිගත්හ. “අමුත්තන්ට සංග්‍රහ කරන්න අමතක නොකරන්න. එසේ කිරීමෙන් සමහර මිනිසුන් නොදැනුවත්ම දේවදූතයන්ට සංග්‍රහ කර ඇත.” හෙබ්‍රෑස් 13,2.
2. ග්‍රීක භාෂාවෙන් මෙම වෙන්ව යාමේ ත්‍යාගය යනුවෙන් *xenion* හැඳින්විය. පැරණි බෞද්ධයෝ එය ආතිථෙයිය වශයෙන් හැඳින්වූහ. *ātitheyya*, A.I,93.
3. බයිබලයේ පරණ තෙස්තමේන්තුවේ තුන්වන පොත Leviticus 19,34.
4. S.I,114.
5. D.I,117.
6. D.I,116.
7. A.I,161.
8. A.IV,185.
9. Vin.II,207-11.
10. A.III,41.
11. Sn.128.
12. Ja.VI,310.
13. Mil.107.
14. S.I,33.
15. රත්නාවලී 242.

තිරසර මිතුරා

1. මහාභාරතයේ හත්වන පොත Drona Parva LXXIX.
2. චුල්ලවංස XLVII 1-60.
3. ජෝන් 13, 23-5. ජේසුතුමා තමන්ගේ අනෙක් ශ්‍රාවකයන්ට අඩුවෙන් ආදරය කළා යැයි මෙයින් අදහස් නොවේ. නමුත් ඔහුට මෙම පුද්ගලයා කෙරෙහි විශේෂ ආදරයක් තිබුණි.
4. Ja.V,335-6.
5. D.II,99.
6. D.II,143-4.
7. Sn.255.
8. කාය ඒකඤ්ච පන මඤ්ඤෙ චිත්තං *kāya ekañ ca pana maññe cittaṃ*, M.III,156.
9. D.III,187.
10. අත්තසම *attasama*, පදගත අර්ථය තමාම යන්නයි, Ja.I,365.
11. D.III,188.
12. Ja.II,30.
13. Dhp.262-3.
14. A.IV,32.
15. A.IV,282.
16. M.I,37.
17. S.V,2.
18. M.I,317-20. *Path With Heart* Jack Kornfield මෙම පොතෙන් සමහර විට ගුරු-ශිෂ්‍යයන් අතරේ ඇතිවෙන සම්බන්ධකම් පිළිබඳ ප්‍රශ්න මඟහරින්නේ කෙසේද යන්න ගැන යෝග්‍ය මත ඉදිරිපත් කෙරෙයි.; pp. 254-269.
19. A.I,189.
20. Vin.I,45.
21. A.III,184.

ආත්ම පරිත්‍යාගශීලී ආදරය

1. දුද්දදං දදාති *duddadaṃ dadāti*, A.I,286.
2. ජීවිතම්පිස්ස අත්ථාය පරිච්චත්තං හෝති *jivitam pi’ssa atthāya pariccattaṃ hoti*, D.III,187.
3. Ja.VI,587.
4. ජෝන් 15,13.
5. ජාතක අංක 12. මුවා සහ මිනිසුන් අතර ඇතිවන මෙම එකඟතාව ශාන්ත ෆ්‍රැන්සිස් සහ වෘකයා පිළිබඳ කථාව සිහිපත් කරයි.. ජනප්‍රවාදයට අනුව, ගුබොයිඕ නගරයේ වෘකයෙකු විසින් බිය වද්දනු ලබයි. ශාන්ත ෆ්‍රැන්සිස් මෙය ඇසූ විට, වනයට ගොස් වෘකයා හමුවෙයි. මිනිසුන් සහ ඔවුන්ගේ සත්ත්වයන් මරන්නේ ඇයිද කියා අසනු ලබයි. වෘකයා පිළිතුරු දෙමින් තමන්ට බඩගිනි නිසා බව පවසයි. ශාන්ත ෆ්‍රැන්සිස් වෘකයා ගුබොයිඕ වෙත ගෙනගොස් ඌට ඒත්තු ගන්වනු ලැබුණි. පුදුමයට පත් නගරවැසියෝ ගිවිසුමකට එකඟ වූහ. ඒ ඌට ආහාර ලබාදීමට සහ ඔවුන් සහ ඔවුන්ගේ සත්ත්වයන් ගොදුරට නොගැනීමටත්ය. දෙපාර්ශ්වයේම යහපත සඳහා ගිවිසුම ආරක්ෂා කළහ. *Little Flowers of St. Francis* XXI.
6. ඛන්ති, මෙත්තා සහ අනුද්දයා, ජාතක *khanti*, *mettā* and *anuddayā*, Ja.I,151.
7. M.III, 268-9; දිව්‍යාවදාන *Divyāvadāna*, 39.
8. Ja.III,51-6.
9. Har Dayal, *The Bodhisattva Doctrine in Buddhist Sanskrit Literature,* 1932, p.175.
10. බලන්න - Arthur J. Droge and James D. Tabor’s *A Noble Death: Suicide and Martyrdom Among*

Christians and Jews in Antiquity, 1992. On the Buddhist idea see Reiko Ohnuma's *Bodily Sacrifice in Indian Buddhist Literature*, 2008.

11. Ja.IV,402-ff.
12. *The Gift Relationship: From Human Blood to Social Policy*, 1970.

තහනම් ආදරය

1. M.II,109-10.

සත්ත්වයන් කෙරෙහි ඇති ආදරය

1. උදාහරණ ජාතක III,401.
2. ද්වීතීය කථාව - බයිබලයේ පැරණි තෙස්තමේන්තුවේ 5වන පොත 22,12.
3. එකම මූලාශ්‍රය නැවත කීම *Idib*. 23,25.
4. මෙම අදහස් වැඩිදියුණු කිරීමට ක්‍රිස්තියානි ධර්මය කටයුතු කළේ ස්වල්ප වශයෙනි. සත්ත්වයන් කෙරෙහි කරුණාව සම්බන්ධයෙන් කිසිවක් පැවසුවේ නැත. සතුන් නොව මිනිසුන්ගේ සුභසාධනයට අදාළව, ශාන්ත පාවුළු ගවයන්ට කටකලියා දමනවාට විරුද්ධව තිබූ නීතිය ඉවත් කළේය. (1 කොරින්තියන්ස් 9,9-10). ශාන්ත ඇකිවිනාස් ඒ හා සමාන අදහසක් ඇතිව, සතුන්ට කරන කෲරත්වය අධෛර්යමත් කළ යුතු බව පැවසුවේය. නමුත් එසේ කීවේ එය මිනිසුන්ට කෲරත්වය ධෛර්යමත් වේ යැයි යන අදහසිනි. සැබැවින්ම නිල දේව ධර්ම සැමවිටම සාමාන්‍ය මිනිසුන්ගේ ආකල්පවල පිළිබිඹු නොවීය. W. E. H. Lecky's *History of European Morals from Augustus to Charlemagne*, II, pp. 161-73 ක්‍රිස්තියානි නොවන යුරෝපය සහ මධ්‍ය කාලීන ක්‍රිස්තියානි ලෝකයෙහි සත්ත්වයන්ට ඇති කරුණාව පිළිබඳව මනබඳින තොරතුරු ඇතුළත් කර ඇත.
5. A.IV,41.
6. A.II,207-8.
7. Vin.IV,124.
8. ජාතකමාලා 25, 25-6.
9. Ud.51.
10. D.I,4.
11. A.V,306.
12. Vin.III,62.
13. Vin.II,162.
14. S.II,272.
15. M.I,340.
16. චීන ත්‍රිපිටකය Vol. XII, No. 374.
17. Vin.II,195-6.
18. Ja.I,450.

උත්තරීතර ආදරය

1. Sn.149-500.
2. D.I,251.
3. D.III,224.
4. M.II,106.
5. M.I,127.
6. M.I,322.
7. Sn.146-50.
8. M.III,156.
9. S.I,162.
10. Dhp.3-5.
11. බලන්න - K. N, Jayatilleka, *Buddhism and the Race Question*,1958.
12. M.II,151.
13. Ud.55.
14. Sn.607, 611.
15. කොන්ෆියුෂියානු ධර්මයට අයත් 10,117.
16. සමහර විට *jian ai* අන්තර්ගත සැලකිල්ල හෝ අන්තර්ගත ආදරය ලෙස පරිවර්තනය කර ඇත.
17. පොත 32, "Rejecting Music".
18. බයිබලයේ අගපේ ඉහළම ආදරයට පමණක් භාවිත කර නැත. පුරුෂයෙක් සහ ස්ත්‍රියක් අතර ඇති ආදරයද හඳුන්වන්නේ අගපේ යනුවෙනි. (එෆෙසියන්ස් 5, 28; කොලොසියන්ස් 3,19). සමහර විට එම වචනය සෘණාත්මක අයුරෙන්ද භාවිත කර ඇත. ඔබට අඳුරටද ආදරය කළ හැකිය (ජෝන් 3,19), ඔබට ගෞරවයට සහ වර්ණනාවටද ආදරය කළ හැකිය (ලූක් 11,43), ඔබට ලෝකයට ආදරය කළ හැකිය. (1 ජෝන් 2.15; 2 තිමති 10), ඔබට අසම්පූර්ණ ආදරයක්ද කළ හැකිය (ලූක් 7,47) එසේම ඔබගේ ආදරය ඔතෑනි විය හැකිය. (මැතිව් 24,12). අගපේ මෙම සෑම අවස්ථාවලදීම භාවිත කෙරේ. බෞද්ධ ධර්ම ග්‍රන්ථවල ඉහළම ආදරයට මෛත්‍රිය සුවිශේෂ ලෙස භාවිත වේ.
19. ලූක් 15, 11-32.
20. ලූක් 10,25-37.
21. Vin.I,301-2.
22. *සද්ධම්මොපායන* 557-60.
23. M.I,129.
24. පිටු අංක 40 බලන්න.
25. Ja.I,199-200. මිතුරන් සියලු දෙනා අවසාන මොහොතේදී ආරක්ෂා කරගන්නා ලදී.
26. M.I,126. මෙම උද්ධෘතය සැමවිටම කියත උපමා කරගෙන සඳහන් කර ඇත. බ්‍රහ්මදත්ත භික්ෂුව ඔහුගේ පාඨකයන්ට අවවාද කර ඇත්තේ මේ ආකාරයටයි. ,ඔබ තුළ කෝපය ඇති වුවහොත්, කියතේ උපමාව පිළිබිඹු කර ගන්න. , Th.445.
27. M.III,156.
28. D.I,4.

බ්‍රහ්ම විහරණ

1. D.I,220.
2. D.I,235-51.
3. Matthew 5,48.
4. මහා නිද්දැස 2.488.
5. M.I,46.

6. A.III,378.
7. A.III,168.
8. M.II,980.
9. M.I,23.
10. M.I,21.
11. ජාතකමාලා XXVI,42-44.
12. S.II,198.
13. A.I,103.
14. Vism.167.

බාධක බිඳ දැමීම

1. A.V,342.
2. එරති හෝ ව්‍යාපති, ව්‍යාප්ත කිරීමට, විහිදු වීමට හෝ සැලසුම් කිරීමට *Pharati* or *vyāpeti*,
3. මෙම විෂය පිළිබඳව සමහර අවධානය ගන්නා අදහස් සඳහා බලන්න - Erich Fromm's *Art of Loving*, p.53 ff, and Irving Singer's *Meaning in Life*, 2010, p.143-4
4. තමන්ට ආදරය කිරීමට ඇති පදය වන්නේ අත්තනා පියතරො *attanā piyataro*, S.I,75.
5. Sn.705.
6. S.I,72.
7. M.I,115.
8. A.V,151; S.II,173; III,31; IV,11; Vism.307.
9. D.II,144.
10. එත්ථ සිතං එත්ථ පටිබද්ධං *ettha sitaṃ ettha paṭibaddhaṃ*, D.I,76.
11. පියකරණා ගරුකරණා සංගහාය අවිවාදාය සාමග්ගියා එකීභාවාය *piyakaraṇā garukaraṇā sangahāya avivādāya sāmaggiyā ekībhāvāya*, e.g. A.III,288; M.I,322; III,250.
12. අඤ්ඤමඤ්ඤං මුඛසත්ථී විතුදන්තා, *aññamaññaṃ mukhasattīhi vitudantā*, M.I,320.
13. කණ්න සුඛා, හදයං ගමා සහ නිධානවතිං, *kaṇṇa sukhā, hadayaṃ gamā and nidhānavatiṃ*, D.I,4.
14. ප්‍රජාවේ අනෙක් පාදකය වන්නේ (සඞග වත්ථු *saṅgaha vatthū*) පරිත්‍යාගශීලීත්වය (දාන *dāna*), අනෙක් අයට යහපත කිරීම (අත්ථචරියා *atthacariyā*) සහ ඔවුන්ට පක්ෂපාතීත්වයෙන් තොරව සැලකීම (සමානත්තතා *samānattatā*); see A.II,32; IV,219; 364; D.III,152).
15. Vism.318-9.

මෛත්‍රී භාවනාව පිළිබඳව තවත් දේ

1. Ud.53.
2. S.III,154.
3. M.I,393-5.
4. S.III,109.
5. D.I,85.
6. S.I,161-2.
7. Sn.181-92.

කරුණාවන්ත හදවත, පැහැදිලි මනස

1. J. Toland, *Adolf Hitler හි උපුටා ඇත*, 1976, p.120 and p.580.
2. 1 Peter 4.8.
3. M.III,89.

අලංකාර සහ ප්‍රභාමත් මනසක්

1. A.I,10.
2. Mil.81.
3. *The Mencius* 2A-6.
4. I John 4,7-21.
5. මෙම කියමන සම්බන්ධයෙන් ප්‍රශ්න ඇත. එයින් ගම්‍ය වන්නේ ඉහළම ප්‍රේමය ක්‍රිස්තියානුවන්ගේ අනන්‍යවූ සංරක්ෂණය බව. නමුත්, එය එසේ නොවේ. ලෝකය මෙතරම් අවශ්‍යතාවකින් පෙළෙන විට, දෙවියන් වහන්සේ තම ප්‍රේමය මෙතරම් පුද්ගලයන් කිහිප දෙනෙකු හරහා තෝරා ගන්නේ මන්දැයි විමසිය හැකිය. ඉහළම ආදරය පොදු නොවන බව බොහෝ දෙනා පිළිගනිති. අදාල තවත් ගැටලුවක් වන්නේ ප්‍රේමයට පටහැනි යැයි පෙනෙන දෙවියන්ගේ ස්වභාවයයි. දේවධර්මාචාර්ය ඒ.ඩබ්. පින්ක් ඔහුගේ *The Attributes of God* (1968, p.75) හිදී නිවැරදිව මෙසේ පැවසුවේය: "සම්මුතිය පිළිබඳ අධ්‍යයනයකින් පෙනී යන්නේ දෙවියන් වහන්සේගේ ප්‍රේමය සහ මදු මොළොක් භාවයට වඩා කෝපය, උදහස සහ දෙවියන් වහන්සේගේ දැඩි කෝපය ගැන ශුද්ධ ලියවිල්ලේ වැඩි සඳහනක් ඇති බවයි. දෙවියන් වහන්සේ ඔහුගේ ස්වභාවයේ මෙම කරුණු ඔහුගේ ඇදහිලිවන්තයන් හරහාද හසුරුවන්නේද?
6. A.IV,236.
7. මෙම කාරණය පිළිබඳව මෑත කාලීනව කරන ලද පර්යේෂණ සඳහා බලන්න. Christopher Germer's *The Mindful Path to Self-compassion*, 2009.
8. A.III,144.
9. A.V,342.
10. බයිබලය සමහර විට ඉෂ්ට දේවතාවන් පිළිබඳව සඳහන් කරයි. එය බෞද්ධ සංකල්පවලට සමාන වේ., උදාහරණ මැතිව් 18,10; Acts 12,12-15.
11. A.I,181; D.III,143; Sn.551.
12. S.I,5.
13. ලූක් 6,27-30; මැතිව් 18,21-2; M.I,129.
14. Palden Gyatso, *Autobiography of a Tibetan Monk*, 1998.
15. A.I,58.

ආදරයේ ප්‍රතිබිම්බය

1. හදවත මනසේ කායික පාදකය - හදයවත්තු - බව බෞද්ධ චින්තකයන් විශ්වාස කිරීමට පටන් ගත්තේ පසු කාලීනවය.
2. A.V,64; Ja.V,310; 343; IV.76).

3. මෙය J. H. Mozley 1928දී පරිවර්තනය කරන ලද *Thebaid* නමැති ග්‍රන්ථයේ එන අපැහැදිලි පැහැදිලි කිරීමකි. එය ඇත්තටම පෞරාණික ඉංග්‍රීසි බසින් යුක්තය.
4. චීන ත්‍රිපිටකය වෙළුම Vol. 21, No. 1262.
5. මහාවංස XII,21. බුදුපියාණන් වහන්සේගෙන් ශතවර්ෂ බොහෝ ගණනාවකට පසු ඇති වූ ජනප්‍රිය ජනප්‍රවාදයක් වූ හරිති කථාව පාලි ත්‍රිපිටකයේ නැත. එහි ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් එම කථාවේ මහාවංස විස්තරයට අනුව හරිති පරිවර්තනය අසෝක රජුගේ කාලයේ සිටි සෝණ සහ උත්තර භික්ෂූන් වෙත ආරෝපණය කර ඇත.
6. මාර්ගය, උදාහරණ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය, S.III,66.
7. A.II,147.
8. ප්‍රේත, සමහර විට නිරයේ සතුන් ලෙස වැරදියට හඳුන්වනු ලබයි.
9. ජපානයේ ක්ෂිටිගර්භා මිගවරි ජිසො යනුවෙන්ද හැඳින් වේ. "අපගේ දුක්විඳීම් ඔහු මතට ගන්නා පුද්ගලයා." ඇතැම් විට ක්ෂිටිගර්භාගේ පිළිම කැලල් සහ තුවාල සහිතව නිරූපණය වේ. ඒ නිරි සතුන් ඔවුන්ට නියම කරන ලද දඬුවම්වලින් ආරක්ෂා කරගැනීමට යාම නිසාය.

කිරි හා දිය මෙන් පැහී

ඕස්ට්‍රේලියාවේ පූජ්‍ය ශාවස්ථි ධම්මික හිමි

ධම්මික ස්වාමීන් වහන්සේ ඕස්ට්‍රේලියාවේ උපත ලැබූ අතර, අවුරුදු 18දී බුදුදහම වැළඳ ගත්හ. 1976දී උන්වහන්සේ ශ්‍රීමත් අනගාරික තුමාගේ අවසාන ශ්‍රාවකයන් වන, පූජ්‍ය මැටිවල සංඝරතන ස්වාමීන් වහන්සේ යටතේ ඉන්දියාවේ දී පැවිදි වූහ. එතැන් සිට උන්වහන්සේ ශ්‍රී ලංකාවේ සහ සිංගප්පූරුවේ ජීවත් වූහ. ධම්මික ස්වාමීන් වහන්සේ ශ්‍රී ලංකාවේ කැලණිය විශ්ව විද්‍යාලයේ පාලි සහ බෞද්ධ අධ්‍යාපනය ලැබූ අතර, නිලම්බේ භාවනා මධ්‍යස්ථානයේ සහාය-ප්‍රාරම්භකයෙක් ද වූහ. උන්වහන්සේ 2000 වසරේ දී බර්ලිනයේ පැවති යුරෝපීය බෞද්ධ සංගමයේ, සහස්‍ර වර්ෂ සම්මේලනයේ ථේරවාදය නියෝජනය කළහ. ප්‍රසිද්ධ දේශකයකු සහ ලේඛකයකු වන උන්වහන්සේ බුදුදහමේ විවිධ කරුණු පිළිබඳව ග්‍රන්ථ 30කට වඩා ප්‍රකාශයට පත් කර ඇති අතර, ඒවා භාෂා 30කට වඩා පරිවර්තනය කර ඇත.