

චිත්තන

අපේ සිහිවල

හැසුරුවන ගැහැණු කෙසේද?

ධනාත්මක චිත්තනයට ඇති ප්‍රධානම බාධක වන්නේ පටු චිත්තනයත් වැරදි අවබෝධයත් ය. උද්‍යුභරණ ලෙස භෞතික මට්ටමින් සැම දෙයක් ම සැසඳීමට සාම නිසා මානසික සතුට ලැබිය හැකි මාර්ග අසුරා ගැනීම සඳහන් කළ හැක. මට අහවල් දේ අහවල් ප්‍රමාණයට තිබුණා නම් මං කොයි තරංග වාසනාවන්ත ද? ආදී වශයෙන් සිතමින් තමාගේ සතුට හැකි කර ගන්නා අය අප සමාජයේ කොයිතරම් සිටින්නවා ද?

සිහිවල ඇතිවන්නේ මතයේ යි. එනිසා ඒ මතය දෙස අපට බැලීමට මසැස හෙවත් දුස් යොද ගත නොහැක. දුස්වලට පෙනෙන්නේ බාහිර ලෝකයේ තිබෙන ද්‍රව්‍යත්මක දේවල්වල වර්ණ හෝ හැඩතල පමණි. එනිසා මතයේ ඇතිවන සිහිවල දෙස බැලිය යුත්තේද මතයින් ම ය. එනම් අපට ඇතිවන්නේ කුමන ආකාරයේ සිහිවල ද කියා බැලීමට කිසිවෙකු උත්තරු නොවුන ද ඒ පිළිබඳව සැලකිලිමත් වීමෙන් පමණි ඒවා හසුරුවා ගැනීමට අවශ්‍ය දැනුම අපට ලබාගත හැක්කේ. අපේ සිතේ ඇතිවන සිහිවල ප්‍රධාන කොටස් හතරකට දැමිය හැකියි. ඒවා නම් අපට අවශ්‍ය, අනවශ්‍ය, ධනාත්මක හා ඍණාත්මක යන සිහිවල වර්ගයි.

අප කළයුත්තේ මොනවා ද? යන්න ගැන සිහිමට යොදාගන්නේ අවශ්‍ය සිහිවල ය. අතීතයේ කළ දේ ගැන පසුතැවෙමින් අනවශ්‍ය සිහිවල සිතට තැබීම ද සිදුවෙයි. ද්‍රව්‍යත්මක දේ පිළිබඳව ආසාවන් හා අවශ්‍යතා නිසා පැන නැගෙන ජර්ඝ්‍යාව, තණ්හාව, වෛරය, බැඳීම, අලසබව, ජාතිවාදය, විවේචනය, පළිගැනීම, කලමනාකරණය වැනිදේ ඍණාත්මක සිහිවල ගණයට වැටෙයි. අධ්‍යාත්මික වටිනාකම වලින් යුක්ත වන ආදරය, සාමය, සතුට, බලාපොරොත්තු, ඉවසීම, උද්යෝගය, අවබෝධය, ගරුකිරීම වැනි ඒවා ධනාත්මක සිහිවලයි.

ධනාත්මක චිත්තනට ඇති ප්‍රධානම බාධක වන්නේ පටු චිත්තනයත් වැරදි අවබෝධයත් ය. උද්‍යුභරණ ලෙස භෞතික මට්ටමින් සෑම දෙයක් ම සැසඳීමට යාම නිසා මානසික සතුට ලැබිය හැකි මාර්ග අසුරා ගැනීම සඳහන් කළ හැක.

මට අහවල් දේ අහවල් ප්‍රමාණයට තිබුණා නම් මං කොයි තරංග වාසනාවන්ත ද? ආදී වශයෙන් සිතමින් තමාගේ සතුට තැනි කර ගන්නා අය අප සමාජයේ කොයිතරම් සිටින්නවා ද? එහෙත් මේ පටු චිත්තනයෙන් මිදීමට නම් අපේ භෞතික ශරීරය හා අවට පරිසරයෙන් ඔබට ගොස් තමාගේ භෞතික කොටු ආත්මය හැකියාවන් පිළිබඳව සැලකිලිමත්විය යුතුයි. මෙම නියම ආත්මය ගතිගුණ

වලට කිසිදු සීමා මායිමක් නැත. සාමය, ආදරය, සතුට, පාරශුද්ධත්වය, චිත්තබලය වැනි එම ගුණ වලින් අපේ පටු චිත්තන සීමා බිඳ දමා පුළුල්ව ලොව දෙස බැලීමට ශක්තිය ලබා ගත හැක. අපේ සිහිවල මතයෙහි ඇතිවී උපවිඥනයෙහි හෙවත් යටි සිතෙහි තැන්පත් වී අපේ පෞරුෂයට හා වර්තය සැකසීමට උදව් කරයි. මෙසේ ඇතිවන සිහිවල නිතර ඇහවීමෙන් එය පුරුද්දක් බවට පත් වේ. මෙසේ ඇතිවන අභිතකර පුරුද්ද තැනි කර ගැනීමට නම් ඒ ගැන බුද්ධිමත්ව සිතාබලා මුල් පුරුද්ද වෙනුවට හිතකර වෙනත් පුරුද්දක් ආදේශ කර ඉන් නව බලාපොරොත්තුවක් හා නව පුරුද්දක් ඇති කර ගත හැකියි.

තම අභ්‍යන්තර ශක්තිය වඩවා ගැනීමට අවශ්‍ය මූලික ගුණාංග කිහිපයක් ඇත. අත්‍යයන්ට හොඳින් සවන්දීම තුළින් ඔවුන් හඳුනා ගැනීමට උත්සාහ කිරීම මින් පළමුවැන්නයි. අපට ඇස්, කන් හා හැඟීම් වලින් මෙසේ අනුන් අවබෝධ කර ගැනීමේ හැකියාව ලබා ගත හැක. එසේම යම් අභිතකර තත්ත්ව ඇතිවූ විටදී ඒවා ඉවසාගෙන සිටීමේ හැකියාව අතින් වැදගත් ගුණාංගයයි.

වෙනත් මතවලට හැඩගැසීම හා අන් අයගේ දෂ්ඨි කෝතවලින් බැලිය හැකිවීම ද තවත් සුවිශේෂී වූ ගුණයකි. හර වැරදි නිසි ලෙස කෝරු බෙරු ගත හැකිවීම තවත් වැදගත් වර්තාංගයකි. ඉක්මනින්

නියම නිවැරදි තීරණවලට එළඹීමේ හැකියාව ද තවත් කරුණක් වන අතර කණ්ඩායමක් ලෙස එක්වී සාමූහිකව වැඩ කිරීමට හැකිවීමත්, තමා නිතරව සිටිය යුතු අවස්ථාවලදී මූලික රැකීමට පුරුදුවීමත් අතින් කරුණු ලෙස සඳහන් කළ හැක.

මේ උතුම් ගතිගුණ වඩවා ගැනීමෙන් උතුම් ගතිගුණවලින් සපිරී මිනිසෙකු ලෙසට සමාජයේ වැජඹිය හැකි ය.

අපේ සිතෙහි අභ්‍යන්තර ශක්තිය වඩවාගෙන අභිතකර පුරුදු දුර්ලිමට හැකි තවත් ක්‍රමයකි ස්වයං යෝජනා කිරීම. මෙය ස්වයං මෝහනය ලෙසින් ද සමහරු හඳුන්වයි. මෙය කරන්නේ සිත භාවනාත්මක තත්ත්වයකට ගෙනවිත් එම තැන්පත් වූ සිතට තමා වඩවා ගත යුතු උතුම් ගතිගුණ මොනවාදැයි යෝජනා කිරීම ය. තමා දුර්ලිය යුතු අභිතකර ගතිගුණ හා පුරුදු තිබෙන්නම් ඒවා ඉවත් කළ යුතු බවට ද තම යටි සිතට හෙවත් තැන්පත් වූ විට මතු වන සිතට යෝජනා කළ යුතු ය.

මෙහිදී කරන්නේ අපට රෝපනය කිරීමට අවශ්‍ය යහපත් සිහිවල බිජු යටි සිත තුමැති සරු පසෙහි රෝපනය කොට වල් පැල ලෙස වැඩීමට ඇති වල්බිජු උගුලා ඉවත් කිරීමයි. මෙම කාර්යය ඉතා සාර්ථක ක්‍රමයක් වන්නේ යටි සිත අපේ යෝජනා වලට අවතන වන නිසයි. අප යෝජනා කරන දේ ඉතා

සරල නිරවුල් වචන හා සාමාන්‍ය අදහස් වලින් යුක්ත විය යුතු සේම එම යෝජනා කරන දේ ගැන අපට දැඩි විශ්වාසයක් තිබිය යුතුයි. විශ්වාසය දැඩි වන තරමට එම යෝජනාව ද යටි සිතේ ස්ථිරවීමේ හැකියාව වැඩිවෙයි. අප යෝජනා කරන සෑම වචනයක් ම ධන අදහස් දැරිය යුතුවීම ද අතිකුණ වැදගත් ම කරුණයි 'තැහැ', 'බැහැ' වැනිදේ ඒට ඇතුළත් නොවිය යුතු ය.

උද්‍යුභරණයක් ලෙස ගතහොත් අප යෝජනා කරන වාක්‍ය 'මට තව සිතරුවටුවක් බිමට අවශ්‍ය තැහැ' යනුවෙන් කීම සාවද්‍ය වන අතර 'මම දුම්පානය නොකරන අයෙක්ම' යන ලෙසට එය නිවැරදි කර ගත යුතු ය. එසේම මම මගේ බර අඩු කර ගැනීමට උත්සාහ කරන්නවා ය කියන්නවාට වඩා 'මගේ බර අඩු වන්නවා' යනුවෙන් යෝජනා කර ගත යුතු ය.

අපේ මතයේ අප විසින් අප ගැන ඇති කර ගන්නාවූ පිංතූරය තරම් ප්‍රබල දෙයක් තවත් නැත. අපේ ජීවිතය හා ශරීරය සැකසෙන්නේ ඒ ඇති කර ගත් පිංතූරයට අනුවයි. අප මතයින් දැකිය යුත්තේ දිනෙන් දින අප මතයින්, සිරුරෙන් අධ්‍යාත්මයෙන් සුන්දරව, ධනාත්මක, පොහොසත්ව වර්ධනය වී අන් අයගේ ආදරයට ගෞරවයට පාත්‍ර වෙමින් සමාජයට, ලොවට වැඩිදායක අයකු වන ආකාරය යි. නියෝගී, රුමත්, ප්‍රිය උපදවන අයකු ලෙස අප සමාජයෙහි හැසිරෙන ආකාරය අප නිතර මතයින් දැකීමේ මෙතෙහි කළ යුතු ය. ඒ ගැන සතුටු විය යුතු ය. ඒ අයුරින් හැසිරිය යුතු ය. කතාබහ, ගමන බිමන හා අපේ හැසරීම් රටා ඒ ආකාරයට සකසා ගත යුතු ය. අප සිත දේ දිනෙන් දෙකෙන් ප්‍රතිඵල නොදුන්නත් මේ ආකාරයට සිහිම අපේ පුරුද්දක් බවට පත්කර ගත්විට ඒ මතයින් මවාගත් සුන්දර පුද්ගලයා බවට අප පත්වන්නේ අප නොදැනුවත්වම ය.

යහපත් වැඩිදායක වූ යොදුරු ගතිගුණවලින් පිරී පුද්ගලයන් බහුල සමාජයක් මින් ඇතිවන අතර ඉන් ඵලදායී කාර්යක්ෂම වූ රටක් ඇතිවීම වැලකිය හැක්කේ කාට ද? □

ජීවිති හැසර්නා වික්‍රමතුංග