

# Buddhist teachings on child physical and mental development

ලමා කායික හා මානසික සංවර්ධනය පිළිබඳ බෞද්ධ ඉගැන්වීම්

Karapikkada Sobitha

කරපික්කඩ සෝභිත හිමි

ආදි බෞද්ධ සූත්‍ර දේශනා හා අටුවා විවරණ අධ්‍යයනය කිරීමේ දී බුදුසමය තුළ ද පුද්ගලයාගේ කායික සංවර්ධනය පිළිබඳ පූර්ව ප්‍රසව අවධිය හෙවත් කලල අවධියේ පටන් ම විග්‍රහ කොට ඇති ආකාරය දැකගත හැකි වේ. ඒ අනුව කලලයක් නිර්මාණය වීම සඳහා මූලික වන්නා වූ මූලික කරුණු 03 ක් පිළිබඳ සං.නි. මහානණ්භාසංඛය සූත්‍රයේ සඳහන් වේ.

01. මව සෘතුමත්ව සිටීම. (මාතා ච උතුනි හොති)

02. මව්පිය දෙදෙනාගේ සංගමය සිදුවීම. (මාතා පිතරො සන්තිපතිතා හොන්ති)

03. ගන්ධබ්බයාගේ ඵලඹ සිටීම. (ගන්ධබ්බොව පච්චුපට්ඨිතො හොති)<sup>1</sup>

මෙම මූලික කරුණු තුනෙහි පූර්ණත්වයෙන් කලලයේ නිර්මාණය සිදු වේ. මෙසේ නිර්මාණය වන්නා වූ කලලයක් පසුව “අබ්බුද” අවස්ථාවට ද, පසුව “ජේසී” අවස්ථාවට ද, පසුව “සන” අවස්ථාවට ද, පසුව “පසාඛ” අවස්ථාවට ද පත්ව ක්‍රමයෙන් වර්ධනය වන්නා වූ ආකාරය සංයුක්ත නිකායේ, යක්ඛ සංයුක්තයේ, ඉන්ද්‍රික වර්ගයේ, ඉන්ද්‍රික සූත්‍රයේ විස්තර කොට ඇත.<sup>2</sup> මෙහි කලල අවස්ථාව ප්‍රකෘති ඇසට නොපෙනේ. එය ඉතාමත් සියුම් වූ රූප පිණ්ඩයකි. එය තල තෙල් බිඳුවක් එසේ නැතහොත් පවිත්‍ර ගිතෙල් බිඳුවක් හා සමාන වේ.<sup>3</sup> මේ පිළිබඳ සංයුක්ත නිකාය අටුවාව දක්වනුයේ “හිමාලයෙහි වෙසෙන ඉතා සිහින් ලොම් ඇති “ජාති උණ්ණා” නම් වූ එළවන්ගේ ලොම් තුඩකින් කළහුයෙහි අගට එන තෙල් බින්දුව ප්‍රමාණය”<sup>4</sup> යනුවෙනි. මේ ආකාර වූ කලලය සතියක් පවතී. එය මෝරා සමූහාකාර වී කලලාකාරය අතහැර අබ්බුද නම් ස්වරූපයට පත් වේ.<sup>5</sup> මෙම අබ්බුද ස්වරූපය සතියක් පමණ පවතියි. එය මෝරා සමූහාකාර වූයේ මීළඟට ජේශී නම් අවස්ථාව නිර්මාණය වේ.<sup>6</sup> ජේශී අවස්ථාව ද සතියක් පවතියි. එය මෝරා සමූහාකාර වන්නේ, ඉන් අනතුරුව “සන” නම් අවස්ථාවට පත් වන්නේය.<sup>7</sup> මේ අවස්ථාව විග්‍රහ කරනුයේ “යම් සේ කිකිලියකගේ බිත්තරය හාත්පසින් වටවේ ද, කර්ම හේතුවෙන් උපන්නා වූ ඝනයාගේ සටහන ද ඒ ආකාරයෙන්ම වන්නේය”<sup>8</sup> යනුවෙනි. මෙසේ සතරවන සතිය තුළ බිත්තරයක් වැනි වූ ඝනය මේරීමට පැමිණි කල පස්වන සතියේ ඒ ඝනයෙහි හිස හටගන්නා තැන එක් බුබුලක් ද, අත් හටගන්නා දෙතැන බුබුළු දෙකක් ද, පා හටගන්නා දෙතැන බුබුළු දෙකක් ද යනුවෙන් බුබුළු පහක් පහළ වෙයි. ඒ බුබුළු ක්‍රමයෙන් වැඩි ඇස්, කන් ආදිය හා කෙස්, ලොම්, නිය ද පහළ වේ. හයවන සතියේ දී මව්කුස පිළිසිඳගත් ජීවියාගේ කෙස්, ලොම්, හිස ක්‍රමයෙන් වැඩීම සිදු වේ. මෙසේ ක්‍රමයෙන් වැඩෙන සත්ත්වයා එකොලොස් වන සතිය අවසානයේ දී කර්මජ කලාප පහළ වේ. එනම් වක්ඛු දසක, සෝත දසක, ඝාන දසක, ජීවිහා දසක යන සතරයි. මෙහි දී අභිනව ජීවියාගේ රූප කලාප සමූහය සම්පූර්ණ වේ.

## පූර්ව ප්‍රසව අවධියේ ළමා මානසික සංවර්ධනය සඳහා පදනම් වන සාධක

මෙම කාලයේ පදනම් වන්නා වූ සාධක කලලයේ වර්ධනය හෙවත් ළමයාගේ කායික වර්ධනයට මෙන් ම ළමා මානසික සංවර්ධනයට ද ඉතා ප්‍රබලව බලපානු ලබයි. විශේෂයෙන් මවගේ පෝෂණය මෙන් ම ගැබ් ආරක්‍ෂා කිරීම පිළිබඳ බෞද්ධ සාහිත්‍යයේ ද විශේෂ වශයෙන් සාකච්ඡා වී ඇත. එකල ගබ් පෙළහර මඟින් ගැබ් රැකගත් ආකාරය පිළිබඳ මෙසේ දැක් වේ.

- ඇතුන්, අසුන් පිට යාම වැනි ගර්භය පීඩාවට පත්වන ක්‍රියාවලීන් වැළකී සිටිය යුතු ය.
- සීමාව ඉක්මවා වෙහෙස නොවිය යුතු ය.
- හදිසි කම්පන ඇතිවන පරිදි ශබ්ද නොඇසිය යුතු ය.
- නූසජනක ආරංචි නොඇසිය යුතු ය.
- අධික මිහිරි ආහාරත්, අධික කටුක ආහාරත් නොගත යුතු ය.<sup>9</sup>

මෙම කරුණු අනුව පූර්ව ප්‍රසව අවධියේ මව ප්‍රමාණවත් කායික හා මානසික පෝෂණය ලැබීම ඉතා වැදගත් වේ. එසේ නොවීමෙන් අංග විකල දරුවෙකු උපත ලබන බව ධර්මපදට්ඨ කතාවේ ආනන්ද සිටු සම්බන්ධ කතා පුවතෙහි සඳහන් වේ. තව ද වනවාසී තිස්ස ථෙර කතා පුවතෙන් ගැබ් පිහිටි බව පියාට දැන්වීමෙන් ගැස් පෙළහර දී ඉතා උෂ්ණ, ශීත, ඇඹුල් ආහාරවලින් වැළකී සුව සේ ක්‍රියාකරන්නට සැලැස්ස වූ බව දක්වා ඇත. මේ ආකාරයට දරුවෙකු ගැබෙහි පිළිසිඳගත් දා පටන් මවක් තම දරුවා වෙනුවෙන් ඇප කැප වී කටයුතු කළ යුතු බවත්, එසේ නොමැති වූ විට රෝගී දරුවෙකු මෙලොවට බිහිවිය හැකි බවත් බුදුසමය පෙන්වා දෙයි. සිදුහත් කුමරු පිළිසිඳගත් පසුව මහාමායා දේවිය ක්‍රියාකර ඇති ආකාරය පිළිබඳ පූජාවලියේ සඳහන් වේ.

“ගැබට කිසිත් පීඩාවක් නොකොට උෂ්ණ භෝජන, තිත්ත භෝජන, කටුක භෝජන යනාදියේ රස නොදැන දස මසක් මුළුල්ලේ පුනණුවන්ට ගැහැටක් වෙතැයි කුස පුරා බත් නොකා මුහුණින් නො වැඳ හෙව මව් ඇලයෙන් නොසැතපී දක්‍ෂිණ භාගයෙන් සැතපී දරු ගැබ සැලී නැහෙනැයි සක්මන් මාත්‍රාවකුදු නොකොට දස මස මුළුල්ලේ ....”

කුස තුළ වැඩෙන්නා වූ ළමයාගේ පළමු ආහාරය මව්කිරි ය. එය දරුවෙකු විෂයෙහි කොතරම් ප්‍රබල සාධකයක් වේදැයි බෞද්ධ සාහිත්‍යයේ සඳහන් වේ. ආනන්ද හිමි කාන්තාවන්ට පැවිද්ද ලබාදෙන ලෙස බුදුරදුන්ගෙන් ඉල්ලා සිටියේ මව්කිරි දීම ප්‍රබල කරුණක් ලෙස සඳහන් කරමිනි.

“ස්වාමීනි මහා පුජාපතී ගෝතමී භාග්‍යවතුන් වහන්සේට බොහෝ උපකාර වූවා ය. සුළු මව වූවා ය. අත් පා වැඩුවා ය. පෝෂණය කළා ය. මැණියන් කලුරිය කළ බැවින් භාග්‍යවතුන් වහන්සේට කිරි පෙව්වා ය.”<sup>10</sup>

මීට අමතරව මුසපක්ඛ ජාතකය තුළ දරුවෙකුට මව්කිරි ලබාදීමේ වැදගත්කම අවධාරණය වේ. එහි දී දරුවෙකුගේ මවක් මියගිය විට එම දරුවාට කිරි දීම සඳහා කිරිමවක් සෙවීමේ දී විමසිය යුතු කරුණු කිහිපයක් දක්වා ඇත.

- උස ස්ත්‍රියකගෙන් කිරි බීමෙන් දරුවාගේ කර දික් වේ.

- ඉතා මිටි ස්ත්‍රියකගෙන් කිරි බීමෙන් දරුවා මිටි වේ.
- ඉතා කෙටි ධු ස්ත්‍රියකගෙන් කිරි බීමෙන් දරුවාගේ කලවා රිදෙන්නට වේ.
- ඉතා මහත ස්ත්‍රියකගෙන් කිරි බීමෙන් දරුවාගේ කකුල බකල් වේ.
- ඉතා කලු ස්ත්‍රියකගෙන් කිරි බීමෙන් දරුවාගේ ශරීරය සීතල වේ.
- ඉතා සුදු ස්ත්‍රියකගෙන් කිරි බීමෙන් දරුවාගේ ශරීරය උණුසුම් වේ.
- එල්ලෙන තන ඇති ස්ත්‍රියකගෙන් කිරි බීමෙන් දරුවාගේ නයහ පැතලි වේ.
- ඇතැම් ස්ත්‍රීන්ගේ කිරි ඇඹුල් රසය. වෙනත් නොයෙක් රස ද වේ. <sup>11</sup>

මේ තුළින් අවධාරණය වී ඇත්තේ දරුවෙකුට ලැබෙන මුල් ආහාරය වන මව්කිරි පිළිබඳ කෙතරම් අවධානයක් දැක්විය යුතු ද යන්නයි. මහාතණ්හාසංඛය සූත්‍රයේ මවක් විසින් තම කුසින් මෙලොව බිහිකළ දරුවා තම ලෙයින් පෝෂණය කරන බව දක්වා ඇත. **“තමෙනං ජාතං සමානං සකේතං ලෝභිතකේතං පොසෙසී.”** මේ පිළිබඳ විමසීමේ දී ආර්ය විනයේ “ලේ” යනුවෙන් මවගේ පියයුරු දක්වා ඇත. **“ලොභිතං හෙනං හික්ඛවෙ අරියස්ස විනයේ මාතුසඤ්ඤං”** මවක් තම හද නැමැති සීත ගඟුලෙන් ඇද හැලෙනා ලේ කිරි බවට හරවා කිරි කැටියා පෝෂණය කරන හෙයින් ඇය “පොසෙන්නි” යන විශේෂ පදයෙන් හඳුන්වා ඇත.

බුදුසමයට අනුව මවක් වන්නේ නිකම්ම නිකන් ගැහැණියක් නොවේ. ඇය සතර බ්‍රහ්ම විහරණ සහිතව දරුවා රැකගනී. කුස තුළ දීම මෙන් වඩා දරුවා සිසිල් කරවයි. **“මිත්තස්ස භාවො මෙත්තා”** මිතුරු බවින් යුක්තව ඇය කිසිවිටෙකත් දරුවා පීඩාවට පත් නොකළා ය. එමෙන් ම ඇය දරුවා කෙරෙහි මහත් කරුණාවෙන් යුක්ත වූවා ය. **“පරදුක්ඛෙ සති සාධුනාං හදය කම්පනං කරොතිති කරුණා”** මේ අනුව ජාතක පාලියේ තවදුරටත් දක්වා ඇත්තේ මවක් දරුණු අභි සුළං ඇති කල්හි මමායනය කොට නොදන්නා වූ දරුවා ආරක්ෂා කරණ හෙයින් “පොසෙන්නි” යනුවෙන් හඳුන්වා ඇති බවයි. **“තනො වාතාතපෙ ඝොරෙ මමං කන්වා උදික්ඛති දාරකං අපජානන්ති පොසෙන්නි තෙන චුච්චති”<sup>2</sup>** මේ ආකාරයට පූර්ව ප්‍රසව අවධියේ දී ළමයාගේ කායික හා මානසික සංවර්ධනය සඳහා පදනම් වන්නා වූ සාධක රාශියක් බෞද්ධ සාහිත්‍යය තුළින් සොයාගත හැක.

### ළමා සංවර්ධනය සඳහා බලපානු ලබන සාධක

ජීවියාගේ ඉපදීමෙන් අනතුරුව ද ඔහුගේ වර්ධනය පිළිබඳ තොරතුරු බෞද්ධ ධර්ම සාහිත්‍ය තුළ විස්තර වී ඇත. මේ පිළිබඳ පූර්ණ විස්තරයක් හමුවන්නේ විශුද්ධි මාර්ගයේ ය. එහි සත්වයාගේ උපතේ සිට මරණය දක්වා කාලය දසක දහයක් යටතේ විග්‍රහ කොට ඇත. නූතන විචාරයන්ට අනුව “ළමාවිය” ලෙස සළකනු ලබන කාල පරාසය විශුද්ධි මාර්ගයේ විග්‍රහ වන දසකයන් තුළ “මන්ද” “කිඬ්ඬා” යන දසක දෙක තුළ විග්‍රහ වී ඇති ආකාරය දැකගත හැක. ඒ අනුව උපතේ සිට අවුරුදු දහය දක්වා කාලය ළමයාගේ මන්ද අවධියයි. එකල ළමයා මන්ද, වපල කුඩා දරුවෙක් බව විශුද්ධි මාර්ගය දක්වා ඇත. එසේම අවුරුදු දහයේ සිට විස්ස දක්වා කාලය තුළ ළමයා දැඩි සේ ක්‍රීඩාවට ලොල් ව කටයුතු කරන බැවින් මෙම කාලය “කිඬ්ඬා” දසකය ලෙස දක්වා ඇත. මෙම කාලය තුළ ළමා මානසික සංවර්ධනය සඳහා විශේෂ වශයෙන් පදනම් වන්නා වූ සාධක කිහිපයක් බුදුසමය තුළ අවධාරණ වේ.

- දෙමාපිය දූදරු සම්බන්ධතාව
- ගුරු ශිෂ්‍ය සම්බන්ධතාවය
- මිත්‍ර කණ්ඩායම්
- අධ්‍යාපනය

**සමාජ සම්බන්ධතා**

දීඝ නිකායේ සිඟාලෝවාද සූත්‍රයේ දී පුද්ගල සමාජ සම්බන්ධතා පිළිබඳ පූර්ණ විග්‍රහයක් දැකගත හැකි වේ. සමාජයේ පුද්ගලයන් අනුගමනය කළ යුතු ධර්මතා, අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතාවය තහවුරු කරගන්නා වූ ආකාරය එහි ඇතුළත් වේ. අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතාවය මෙන් ම විවිධ සමාජ සංස්ථා හා සම්බන්ධ පුද්ගලයන් අතර සබඳතා පවත්වාගැනීම දරුවාගේ ක්‍රමික වැඩීමේ දී ඔහුගේ දැනුම වැඩීමට මෙන්ම පෞරුෂ හා මානසික වර්ධනය සඳහා ප්‍රබලව බලපානු ලබයි. සිඟාලෝවාද සූත්‍රයේ දැක්වෙන සමාජ සබඳතා අතර දෙමාපිය දූදරු හා ගුරු ශිෂ්‍ය සම්බන්ධතාවන් දරුවෙකුගේ මානසික සංවර්ධනය සඳහා ඉතා වැදගත් ය. උපතේ සිට පමණක් නොව දරුවෙකු කුස තුළ පිළිසිඳ ගත් අවස්ථාවේ පටන් ම දරුවෙකුගේ පූර්ණ වගකීම මව හා පියා සතු වේ. දෙමාපියන් දරුවාට අවශ්‍ය ආරක්‍ෂාව පෝෂණය හා වෙනත් ඕනෑ එපාකම් මැනවින් තේරුම් ගෙන දරුවාගේ අවශ්‍යතා ඔහුගේ මනසට ගෝචර වන ආකාරයෙන් ඉටුකර දීමට වෙහෙස විය යුතු ය. එයින් ළමා මනසේ ප්‍රබෝධකර, ප්‍රිය ජනක ස්වභාවයක් ඇති වේ. සිඟාලෝවාද සූත්‍රයේ යහපත් දරුවෙකු නිර්මාණය වීම සඳහා දෙමාපියන්ගෙන් ඉටුවිය යුතු කාරණා කිහිපයක් දක්වා ඇත.

- දරුවන් පවින් වැළැක්වීම හෙවත් ඔවුන්ට හොඳ නරක කියා දීම.
- යහපතෙහි පිහිටු වීම.
- ශිල්ප ශාස්ත්‍ර ඉගැන්වීම.
- සුදුසු කාලයේ ආවාහ විවාහ කරදීම.
- සුදුසු කාලයෙහි දායාද පැවරීම.<sup>13</sup>

මෙම කරුණු අතුරින් ළමා සංවර්ධනය සඳහා මුල් කරුණු තුන ඉතා වැදගත් වේ. එම කාරණා මූලිකව ඉටුකර දරුවන්ගේ මනස වර්ධනය කර හික්මුණු අය බවට පත් කරගැනීමට දෙමාපියන් කටයුතු නොකළ හොත් දරුවා පිළිබඳ මුහුණ දීමට සිදුවන්නේ අයහපත් ප්‍රතිඵලයකට ය. දරුවෙකුට තැලීම තරවටු කිරීම තුළින් ළමා සිතේ යම් මානසික පීඩනයක් ඇති වුව ද වැරද්දක දී එසේ නොකර ඔවුන් හැදීම තුළ අනාගතයේ ඔවුන් අභාග්‍ය සම්පන්න තත්ත්වයන් වෙත යොමු විය හැක. එබැවින් කුඩා අවධියේ සිට ම හිංසාව, සොරකම, බොරුකීම ආදී පාප ක්‍රියාවන්ගෙන් දරුවා වෙන් කර තබා ගැනීමට දෙමාපියන් උත්සහ කටයුතු ය. දරුවන් කෙරේ මනා සෙවිල්ලකින් පසුවිය යුතු ය. දරුවා යහපතෙහි යෙදවිය යුතු ය.

දෙමාපියන් හැරුණු විට මිලඟට දරුවන්ගේ මනස සංවර්ධනය කිරීමට ගුරුවරුන්ගේ දායකත්වය ඉතා වැදගත් වේ. දරුවා යහපතෙහි යොදවා ඔහුගේ ජීවිතයට ආලෝකය ලබා දී වැදගත්

පුරවැසියෙකු බවට පත් කිරීමට අවශ්‍ය අමුද්‍රව්‍ය හා ආම්පන්න ගුරුවරයා සතුව පවතියි. ගුරුවරයෙකු ශිෂ්‍යයා කෙරෙහි ක්‍රියා කළ යුතු ආකාරය කාරණා පහකින් සිඟාලෝවාද සූත්‍රයේ සඳහන් ව ඇත.

- ශිෂ්‍යයා මනාකොට හික්මීම.
- ශිෂ්‍යයාට මනාකොට ශිල්ප ශාස්ත්‍ර ලබාදීම.
- තමා දන්නා සියලු ශිල්ප ශාස්ත්‍ර ඉගැන්වීම.
- හිතමිත්‍රාදීන්ට හඳුන්වාදීම.
- ශිෂ්‍යයාට ආරක්‍ෂාව දීම.<sup>14</sup>

මේ අනුව ගුරුවරයාගේ ප්‍රථම කාර්යය ශිෂ්‍යයා මනාව හැඩ ගැසුණු විනය ගරුක කෙනෙකු බවට පත් කිරීම ය. වැරදි වැඩ කිරීමෙන් වළක්වා, නරක ඇසුරෙන් වළක්වා, අනුන්ට හිංසා කිරීමේ ආදීනව කියා දී, කළයුතු නොකළයුතු දේ කියා දී, අනුන්ට කරදරයක් නොවන සේ ජීවත් වීමට අවශ්‍ය ලෙස හැසිරීමට උපදෙස් දීම තුළින් ළමයාගේ හික්මවීම සිදු වේ. ශිෂ්‍යයා හැඩගැසෙන්නේ ගුරුවරයාගේ හැසිරීම, පැවතීම, විනීතභාවය අනුව නිසාවෙන් ගුරුවරයාද එම අංගවලින් යුක්ත වූවෙකු වීම අත්‍යවශ්‍ය වේ. ගුරුවරයා ඉගැන්වීමේ කාර්යය මනාව ඉටුකිරීමේ දී මූලිකව ශිෂ්‍යයා කෙරෙහි සුභවාදී ආකල්පයක් ඇතිකරගත යුතු ය. එමෙන් ම ශිෂ්‍යයා තුළ වන අබල දුබලතාවන් හඳුනාගෙන ඊට අවශ්‍ය පෝෂණය ලබාදිය යුතු ය. අනුකම්පාව කරුණාව මෙමතිය ආදී උතුම් ගතිගුණ පෙරදැරිව දරුවාට අමතක වන දේ නැවත නැවත කියාදිය යුතු ය. ශිෂ්‍යයා දැඩි මානසික පීඩනයට ලක් නොකිරීමට නිතරම වග බලාගත යුතු වේ. දරුවෙකු තුළ ඇත්තේ ක්‍රමිකව වැඩෙමින් පවතින මනසකි. ඒ පිළිබඳ අවබෝධයෙන් වැඩෙන මනසට වැඩි බර පැටවීම සුදුසු නොමැත. වැඩි බර පැටවීම ළමයාට දරාගත නොහැකි යම් යම් මනෝ විකෘතිතා ඇතිවීමට ඉඩ ඇත. හොඳ ගුරුවරුන් යටතේ ඉගෙනීම තුළින් මානසික දියුණුවක් ලබන ළමයා සමාජයට බරක් නොවේ. මුසිලවන් දරුවන් එයින් බිහි නොවනු ඇත. එමෙන්ම ගුරු ශිෂ්‍ය සබඳතාවයට වඩා ඉදිරියට ගිය පිය පුත්‍ර ස්නේහයකින් ඔවුන් බැඳෙනු ඇත.

බුදුසමයේ ගුරු ශිෂ්‍ය සම්බන්ධතාවය මැනවින් ක්‍රියාත්මක වූ වග විනය පිටකයේ වුල්ලවග්ග පාලියේ සඳහන් වේ. ආචාර්ය, උපාධ්‍යාය, අන්තෝවාසික හා සද්ධිවිහාරික වශයෙන් දක්වා ඇත්තේ ගුරු ශිෂ්‍ය සම්බන්ධතාවයයි. ආචාර්යවරයා ශ්‍රමණ භූමියට ඇතුළත් වන කුඩා සාමනේරවරුන්ට පියෙකු පුත්‍රයෙකුට සලකන්නාක් මෙන් ආහාර පාන, සිවුරු පිරිකර හා ඉගෙනීමට අවශ්‍ය පොත්පත් ලබා දී බණ දහම් විනය උගන්වා සාමනේර සාධුවරුන්ගේ ඥාන ශක්තිය වර්ධනය කිරීමට අපරිමිතව වෙහෙස වූ බව වුල්ලවග්ග පාලියෙහි දැක් වේ. එසේම ශිෂ්‍යවරුන්ට ඔවුන්ගේ ජීවිතවල මුහුණ දීමට සිදුවන නොයෙක් ගැටලු නිරාකරණය කරදෙමින් හා අසනීප වූ අවස්ථාවල දී සාත්තුසප්පායම් කරමින් මවක් පියෙක් සේ කටයුතු කොට ඇත. මේ නිසා කුඩා සාමනේරවරු ධර්මධරයන් විනයධරයන් පමණක් නොව අභිධර්මධරයන් බවට ද පත්වීමට අවශ්‍ය වාතාවරණය සැකසී ඇත. එය බුද්ධ සාසනයේ පැවැත්මට ද හේතු වූ මහත් සාධකයකි.

දෙමාපියන් හා ගුරුවරුන් සමඟ අන්තර්පුද්ගල සබඳතා ගොඩනගා ගන්නා දරුවා ඊළඟට සමීප වන්නේ මිත්‍රයන්ට ය. සිඟාලෝවාද සූත්‍රයේ දී බුදුන් වහන්සේ උතුරු දිසාව සේ දක්වා ඇත්තේ මිතුරු කුලපුත්‍ර යන දෙවර්ගයයි. සමාජ ජීවිතයේ දී මෙම දෙපිරිස ඉතා සැලකිය යුතු තත්වයක් ගන්නේ ය.

මොවුන්ගෙන් තොරව සමාජ ජීවිතයක් හෝ එය මනාව හැඩ ගැසුණු තැනක් නොමැත. තනි මිනිසා සමූහයකට හෙවත් සමාජයට පිවිසුණේ මිතුරන් හා කුලප්‍රභයන් නිසා ය. ඔවුහු තනිව හුන් මිනිසාට පහසුවක් ප්‍රීතියක් හෝ සැපයක් බවත්, ඒ සියල්ල ලබාගත හැක්කේ සාමූහික ජීවිතයෙන් බවත් බඹරැන්දේ සිරි සිවලි හිමියෝ පෙන්වා දී ඇත.<sup>15</sup> සිඟාලෝවාද සූත්‍රයේ යහපත් මිතුරන් හා නරක මිතුරන් ලෙස මිතුරන් දෙවර්ගයක් පෙන්වා දෙයි. එහි දැක්වෙන නරක මිතුරන් සතර දෙනෙකි.

- අඤ්ඤාදන්තුහර මිත්‍ර ප්‍රතිරූපකයා.
- වච්චරම මිත්‍ර ප්‍රතිරූපකයා.
- අනුප්පියභාණී මිත්‍ර ප්‍රතිරූපකයා.
- අපායසහය මිත්‍ර ප්‍රතිරූපකයා.<sup>16</sup>

මෙහි අඤ්ඤාදන්තුහර මිත්‍ර ප්‍රතිරූපකයා හැමවිටම ක්‍රියාකරන්නේ තම වාසිය උදෙසා ය. වච්චරම මිත්‍ර ප්‍රතිරූපකයා සංග්‍රහ කරන්නේ වචනයෙන් පමණි. තමන්ට අවශ්‍ය උදව් ලබාගෙන යම් විපතක දී කරදරයක දී මඟහැර සිටීම ඔහුගේ ලක්ෂණයකි. අනුප්පියභාණී මිත්‍ර ප්‍රතිරූපකයා තම මිතුරා කරනු ලබන හොඳ නරක දෙකම අනුමත කරයි. මිතුරා ඉදිරිපිට ගුණ කියන අතර නැති තැන දොස් පවරයි. තම මිත්‍රයාගෙන් ස්වකීය ලාභය ම අපේක්ෂා කරයි. අපායසහය මිත්‍ර ප්‍රතිරූපකයා තම මිතුරා සුරා පානය, සුදුව, අකාලයේ වීථි සංචාරය හා නෘත්‍ය ශිතා දී නැරඹීම ආදී වැරදි දේ කෙරෙහි පොළඹවා ගනු ලබයි. එවැනි මිත්‍රප්‍රතිරූපකයන් ඇසුරු කරන්නෙකු පරිභානියේ දොරටු කරා ගමන් කරන බව සිඟාලෝවාද සූත්‍රවේ විස්තර කොට ඇත. කුඩා කාලයේ පටන් පාපී මිත්‍රයන් ඇසුරේ සිටින්නන් අධ්‍යාපනය කඩාකප්පල් කරගනී. දෙමාපිය වැඩිහිටි ඔවුන් නොපිළිගනී. දූෂිත මනසින් පාපී ක්‍රියාවල නිරත වෙයි.

බුදුරජාණන් වහන්සේ පාප මිත්‍රයන් සේවනය නොකළ යුතු බවත්, කල්‍යාණ මිත්‍රයන් සේවනය කළ යුතු බවත් සිඟාලෝවාද සූත්‍රයේ තවදුරටත් පෙන්වා දී ඇත. ඒ අනුව ඇසුරු කළ යුතු කල්‍යාණ මිත්‍රයන් සිව් දෙනෙකි.

- උපකාරක මිත්‍රයා.
- සමාන සුඛ දුක්ඛ මිත්‍රයා.
- අත්තක්ඛායී මිත්‍රයා.
- අනුකම්පක මිත්‍රයා<sup>17</sup>

උපකාරක මිත්‍රයා හැමවිට ම තමන් ඇසුරු කරන මිත්‍රයාට උපකාරයක් ම සිදුකරයි. සමාන සුඛ දුක්ඛ මිත්‍රයා සැපේදී මෙන් ම දුකේ දී තම මිත්‍රයා සමඟ එක් ව එකම ආකාරයෙන් කටයුතු කරයි. කිසිවිට තම මිතුරා තනි නොකරයි. අත්තක්ඛායී මිත්‍රයා තම මිතුරාගේ අභිවාද්ධියම අපේක්ෂා කරයි. අනුකම්පක මිත්‍රයා ස්වකීය මිත්‍රයා කෙරෙහි අනුකම්පා සිත් ඇති ව ආරක්ෂාව හා දියුණුව අපේක්ෂා කරයි. මිත්‍රයාගේ පිරිහීම දුටුවිට ඒ පිළිබඳ ව සැබවින් ම දුක් වී ඔහු යථා තත්ත්වයට පත්කිරීමට වෙහෙස දරයි.

ඒ නිසා කුඩා අවධියේ සිට ම යහපත අයහපත නොදත් දරුවා වංක, කෙරොටික, තම වාසිය පමණක් ම අපේක්ෂා කරන පුද්ගලයින්ගේ ඇසුර වලක්වා කළුගිණි මිත්‍ර සේවනය ලැබීමට අවකාශ සලසාදිය යුතු ය. ඊට අවශ්‍ය උපදෙස් මඟ පෙන්වීම් සිදුකළ යුතු ය. මිත්‍රයා තමන්ගේ ආරක්‍ෂකයා වන බැවින් තමන් ද මිත්‍රයාගේ ආරක්‍ෂකයා විය යුතු බව දරුවාට තේරුම් කර දිය යුතු ය. යහපත් මිත්‍ර ඇසුර නිසාවෙන් මානසික ආශ්වාදයක් ලබන දරුවා පිරිපුන් පිරිසිදු මනසකින් කටයුතු කිරීමට පෙළඹේ.

**අධ්‍යාපනය**

ළමා මානසික සංවර්ධනය සඳහා අධ්‍යාපනය ද ඉතා වැදගත් වූ සාධකයක් ලෙස බුදුසමය අවධාරණය කරනු ලබයි. බෞද්ධ අධ්‍යාපනය තුළ අපේක්ෂිත අරමුණු කිහිපයකි.

- මෙලොව ජීවිතය සාර්ථක කර ගැනීම.
- පරලොව හෙවත් සාංසාරික ජීවිතය සැපවත් කරගැනීම.
- පුද්ගලයාගේ භෞතික හා ආර්ථික පදනම සුරක්‍ෂිත කරගැනීම.
- හිතකර සමාජ සම්බන්ධතා ගොඩනගා ගැනීම.
- සදාචාරාත්මක දියුණුව.
- අධ්‍යාත්මික සංවර්ධනය.
- සමාජ සංවර්ධනය<sup>18</sup>

මෙම අරමුණු සාක්ෂාත්කරණය සඳහා බෞද්ධ අධ්‍යාපනයෙහි අංශ තුනක් පෙන්වා දී ඇත. එම අංශ තුන මංගල සූත්‍රයේ එන **බාහුසච්චං, සිප්පංච, විනයෝච සුසික්කිතෝ** යන අංගයන්ගෙන් සමන්විත වේ. සිඟාලෝවාද සූත්‍රයේ දැක්වෙන ගුරුවරයාගේ යුතුකම් අතර **“සුවිනිතං විනෙන්ති”** යන්න තුළින් ද අවධාරණය වන්නේ මංගල සූත්‍රයේ දැක්වෙන **විනයෝ ච සුසික්කිතෝ** යන අදහසම ය. එසේම මංගල සූත්‍රයේ දැක්වෙන **බාහුසච්ච** යන්නට සමානව සිඟාලෝවාද සූත්‍රයේ **සුග්ගහිතං ගහාපෙන්ති** යන්න දක්වා ඇත. ශාස්ත්‍රීය අධ්‍යාපනය යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ එයයි. එසේම සිඟාලෝවාද සූත්‍රයේ දැක්වෙන **“සිප්පං සික්ඛාපෙන්ති”** යනුවෙන් දැක්වෙන්නේ ශිල්පීය අධ්‍යාපනයයි. ඒ අනුව බෞද්ධ අධ්‍යාපනය තුළ ප්‍රධාන අධ්‍යාපන ක්‍රම 03 ක් හඳුනාගත හැකි වේ.

01. ශාස්ත්‍රීය අධ්‍යාපනය.
02. ශිල්පීය අධ්‍යාපනය.
03. සදාචාර අධ්‍යාපනය.

බෞද්ධ මනෝවිද්‍යාවට අනුව ළමයාට අධ්‍යාපනය ලබාදීම එකවර සිදුවන්නක් නොවේ. එය පියවර ක්‍රමය යටතේ පියවර 05ක් තුළ සිදුවන්නකි.

01. සුතා (ඇසීම)
02. ධතා (දැරීම)

03. වචසා පරිචිතා (පරිශීලනය)

04. මනසානුපෙක්ඛිතා (ප්‍රත්‍යාවේක්ෂණය)

05. දිට්ඨියා සුප්පට්ඨිද්ධා (අවබෝධය)<sup>19</sup>

මෙම අධ්‍යාපනය තුළ දන්නා දෙයින් නොදන්නා දෙයට යාම, සරල දෙයින් සංකීර්ණ දෙයට යාම, නොගැඹුරු දෙයින් ගැඹුරු දෙයට යාම පෙන්වා දී ඇත. එය බෞද්ධ අධ්‍යාපනයට සුවිශේෂ වූවකි. ධම්මපදයේ එන “අනුපුබ්බෙන මේධාවී ථොක ථොකං ඛණෙ ඛණෙ කම්මාරො රජතස්සේව නිද්ධමෙ මල මත්තිනො”<sup>20</sup> යන ඉගැන්වීමට අනුව රත්කරුවා අනුපිළිවෙලින් මල ටිකෙන් ටික ඉවත් කරන්නාක් මෙන් ක්‍රමානුකූල අධ්‍යාපනයක් බුදුසමය තුළ අවධාරණය වී ඇත. මේ අනුව බෞද්ධ අධ්‍යාපන ශිල්පීය ක්‍රම කිහිපයක් හඳුනාගත හැක.

• අනුපිළිවෙළ හෙවත් ක්‍රමානුකූල බව

මෙයින් දන්නා දෙයින් නොදන්නා දෙයට යාම විග්‍රහ වේ. ධර්ම දේශනාවේ දී දාන කතා සීල කතා ආදියෙන් පටන්ගෙන ක්‍රමයෙන් ගැඹුරු දහම් පැහැදිලි කිරීම බුදුන්වහන්සේ විසින් අනුගමනය කළ ක්‍රමයයි.

• ටිකෙන් ටික ඉගැන්වීමේ ක්‍රමය

“ථොක ථොකං” යන්නෙන් කියවෙන්නේ මේ ක්‍රමවේදය පිළිබඳව ය. මෙයින් අදහස් වන්නේ ශිෂ්‍යයාගේ බුද්ධි මට්ටමට ගැලපෙන පරිදි කොටස්වලට කඩා ඉදිරිපත් කිරීමයි.

• යළි යළිත් ඉගැන්වීම

“ඛණෙ ඛණෙ” යනුවෙන් අදහස් කරනු ලබන්නේ මෙම ක්‍රමවේදය පිළිබඳවයි. එනම් නැවත නැවත කියාදීමයි.<sup>21</sup>

මෙම පියවර ක්‍රමයන්ට අමතරව සූත්‍ර සාහිත්‍යය අධ්‍යයනයේ දී බුදුන් වහන්සේ විසින් අනුගමනය කරන ලද ඉගැන්වීමේ ක්‍රම රාශියක් පිළිබඳ කරුණු සොයාගත හැක. ඒ අතර කිහිපයක් මෙසේ ය.

- දේශනා ක්‍රමය.
- සාකච්ඡා ක්‍රමය.
- සංවාද ක්‍රමය.
- දෙබස් ක්‍රමය.
- ප්‍රශ්නෝත්තර ක්‍රමය.
- පියවරෙන් පියවර ක්‍රමය.
- ගැටලුවෙන් නැතහොත් හරස්පද ප්‍රභේදිකාවක් වැනි ක්‍රමය.<sup>22</sup>

බුදුසමය තුළ පුද්ගල වේමත්තතාව හෙවත් පුද්ගල විවිධත්වය අවධාරණය කොට ඇති බැවින් උක්ත ඉගැන්වීමේ ක්‍රමවේද රාග, ද්වේෂ, මෝහ, සද්ධා, බුද්ධි, විතක්ක ආදී චරිත වර්ගයන්ට අනුකූලව



භාවිත කරනු ලබයි. එසේම බුදුන් වහන්සේගේ අධ්‍යාපන ක්‍රමශිල්පයන් තුළ ළමයා හෙවත් ශිෂ්‍යයා ද කොටස් හතරකට දක්වා ඇති අතර, ඔවුන්ගේ ස්වභාවය අනුව අධ්‍යාපනය ලබාදීමේ වැදගත්කම අවධාරණය කරයි.

- **උග්ඝටිතඤ්ඤා** - ඇසූ පමණින් අවබෝධ කරගන්නා පුද්ගලයා ය. ඔහු ශ්‍රේෂ්ඨ බුද්ධිමතෙකි.
- **විපචිතඤ්ඤා** - විස්තර වශයෙන් අර්ථ විභාග කර උගනී. සුභග ගණයේ ළමුන් මෙයට ඇතුළත් වේ.
- **ඤෙය්‍ය** - කියාදුන් දේ නැවත නැවත අසා කල්‍යාණ මිත්‍රයන් ඇසුරු කොට අවබෝධ කොටගනී. ඒ සාමාන්‍ය බුද්ධියක් ඇති අයයි.
- **පදපරම** - බොහෝ සේ අසා උත්සහ කළ නමුත් අවබෝධ කරගැනීමට අසමත් වේ.<sup>23</sup>

බෞද්ධ අධ්‍යාපනය තුළ භාවිතා කරනු ලබන ක්‍රමශිල්ප අතර බුදුන් වහන්සේ දෘෂ්‍යාධාර භාවිතය, පැවරුම් ලබාදීම, වාරිකාවල යෙදීම, උපමා රූපක භාවිතය, නිහඬව ආදර්ශව ක්‍රියාවෙන් ඉගෙනීමට යොමු කිරීම වැනි ක්‍රමශිල්ප ද භාවිත කොට ඇති ආකාරය සුඛ දේශනා අධ්‍යනයේ දී පැහැදිලි වේ. මෙම සියලු ක්‍රමවේදයන් දාර්ශනික මෙන් ම මනෝ විද්‍යාත්මක පදනමකින් ද යුක්ත වේ. එබැවින් ළමා මනෝ සංවර්ධනයට මෙන් ම ළමා සමාජානුයෝජනය සඳහා ද මෙකී අධ්‍යාපන රටාව ඉතා වැදගත් වුවකි. බුදුසමය මෙකී අධ්‍යාපන ක්‍රමවේදයන් තුළින් අපේක්ෂිත වූවේ යහපත් ශිෂ්‍ය පරපුරක් බිහි කිරීම මෙන් ම ඔවුන් සදාචර සම්පන්න, නිර්මාණශීලී, පරිසර හිතකාමී පිරිසක් වීමය.<sup>24</sup>

**ළමා මනෝ සංවර්ධනය සඳහා පදනම් වන වෙනත් බෞද්ධ ඉගැන්වීම්**

උක්ත සාධකයන්ට අමතරව බෞද්ධ ධර්ම සාහිත්‍ය තුළ ළමා මනෝ සංවර්ධනය සඳහා පදනම් වන්නා වූ වෙනත් කරුණු රාශියක් දැකගත හැකි වේ. මෙහි දී සිඟාලෝවාද සූත්‍රය, වසල සූත්‍රය, පරාභව සූත්‍රය, ව්‍යග්ඝපජ්ජ සූත්‍රය, මහා මංගල සූත්‍රය, ධම්මික සූත්‍රය ආදී සුඛ දේශනා ඉතා වැදගත් වේ.

මහා මංගල සූත්‍රයේ දැක්වෙන බාලයන් සේවනය නොකිරීම, පණ්ඩිතයන් සේවනය කිරීම, පිදිය යුත්තන් පිදීම, සුදුසු ප්‍රදේශයන්හි වාසය කිරීම, පෙර කරන ලද පින් ඇති බව, ආත්මභාවය මනාකොට පිහිටුවීම, බොහෝ ඇසුපිරු තැන් ඇති බව, ශිල්ප ශාස්ත්‍ර දන්නා බව, මනාකොට හික්මවෙන ලද විනය ඇති බව, යහපත් වචන කථා කරන බව, මව පෝෂණය කිරීම, පියා පෝෂණය කිරීම, දන්දීම, ධර්මයෙහි හැසිරීම, නැදැයින්ට සංග්‍රහ කිරීම, නිවැරදි කර්ම කිරීම, පාපයෙන් වැළකීම, මත්පැනින් වෙන්වීම, ධර්මයෙහි අප්‍රමාදී වීම, සුදුස්සාට ගෞරව කිරීම, යහපත් පැවතුම් ඇති බව, ලද දෙයින් සතුටු වීම, කළගුණ දන්නා බව, සුදුසු කළ බණ ඇසීම, ඉවසීම, කීකරු බව, ග්‍රමණයන් දැකීම, සුදුසු කළ ධර්ම සාකච්ඡා කිරීම, අටලෝ දහමෙහි කම්පා නොවීම, ශෝක රහිත බව, කෙලෙස් රහිත බව, සිත කෙලෙසුන්ගෙන් නිදහස්වීම<sup>25</sup> යන මංගල කරුණු විමසීමේ දී ළමා මනෝ සංවර්ධනය සඳහා එම ඉගැන්වීම් මහත් සේ පාදක කොටගත හැකි බව පෙනේ.

විශේෂයෙන් කලාණ මිත්‍රයන් ඇසුරු කිරීම, පිදිය යුත්තන් පිදීම, ඔවුන් ඇසුරු කිරීම තුළින් ළමා මානසික සංවර්ධනයට මහත් පෝෂණයක් සිදු වේ. එසේම මෙම දේශනාවේ දැක්වෙන පතිරූපදේස වාසය යනු සුදුසු ප්‍රදේශයක ළමයාට ජීවත් වීමට අවස්ථාව උදාවීමයි. කුඩුකාරයින්, සොරුන්, මංකොල්ලකාරයින්, ප්‍රාණ ඝාතකයින්, බොරුකාරයින්, වංචාකාරයින්, සුදුකාරයින්, සුරාපානය කරන්නන්, මත්ද්‍රව්‍ය භාවිත කරන්නන්, අසභ්‍ය වචන කථා කරන්නන් සිටින පරිසරය ළමයාට ජීවත් වීමට සුදුසු නොවේ. එබැවින් යහපත් ළමයෙකු නිර්මාණයවීම සඳහා සුදුසු ජීවන පරිසරයක් තිබීම ඉතා වැදගත් වේ. දෙමාපියන් වැඩිහිටියන් විසින් ස්වකීය දරුවන් යහපත් ලෙස සංවර්ධනය කිරීමට සුදුසු පරිසරයක් ගොඩනගා දිය යුතු ය. එම පරිසරය ළමයාගේ මනසෙහි හරවත් සිතුවිලි ජනිත කිරීමට අවස්ථාව සලසා දෙයි.

ළමා සංවර්ධනයේ දී දරුවා විනය ගරුකව කටයුතු කිරීමට කුඩා කල සිටම පුහුණු කිරීම තුළින් හැසිරීම යහපත් වී මනා හික්මීමක් ඇති දරුවෙකු නිර්මාණය වේ. යහපත් වචන කතා කරන, යහපත් ක්‍රියාවෙහි යෙදෙන අයෙකු බවට පත් වේ. එබඳු දරුවෙකුට ලැබෙන කරුණාව ආදරය මෙම ක්‍රියා හේතු කොටගෙන දරුවාගේ මනස විකෘති වීමට ඇති ඉඩ කඩ ඇහිරී, ළමා මනසෙහි යහපත් පරිවර්තනයක් ඇති වෙයි. එබැවින් වැඩිහිටියන් දරුවන් කෙරෙහි සැර පරුෂ නොවිය යුතු ය. අසභ්‍ය වචන පාවිච්චි නොකළ යුතු ය. තද අන්දමින් තරවටු නොකළ යුතුය. නොතැලිය යුතු ය. අවලාද නොතැඟිය යුතු ය. ළමයා බිය ගන්වීමෙන් වැළකිය යුතු ය. එබැවින් ම මංගල සූත්‍රයේ දී සුභාෂිතය මංගල කරුණක් ලෙස දක්වා ඇති අතර, එයින් ළමා මනස නිරවුල් කිරීමට මහත් පිටිවහලක් සිදු වේ.

නිරෝගිමත් සෞඛ්‍ය සම්පන්න දරුවෙකු ඇති කිරීම සඳහා දරුවාගේ මොළය සහ ශරීර වර්ධනය මෙන් ම සනීපාරක්ෂක ශරීර ප්‍රාගුණ්‍යය වඩාත් ශක්තිමත් කිරීමට දරුවා හොඳින් පෝෂණය කළ යුතු බව සඳහන් වේ. දෙමාපියන්ට හැකි අයුරින් තම ආර්ථික මට්ටමට ඔරොත්තු දෙන ආකාරයෙන් නිසි වේලාවට අවශ්‍ය ආහාර පාන, ඖෂධ, ඇඳුම් පැලඳුම්, පොත පත ළමයාට ලබාදිය යුතු ය. දරුවෙකුට කුඩා කල සිට මෙසේ සැලකීමට හැකියාව ඇත්නම් එය දෙමාපිය දූ දරු දෙපසයේ ම දියුණුවට හේතු වන මංගල කරුණක් බව මංගල සූත්‍රයේ පෙන්වා දී ඇත.

තවදුරටත් ළමයා සියලු නරක වැඩ වලින් හෙවත් පව් කිරීමෙන් වළක්වා ගැනීම, මත්පැනින් දුරුවීම හා දහම තුළ නොපමාව ද ළමයාගේ දියුණුවට හේතුවන මංගල කරුණකි. එබැවින් නරක මිතුරන් ඇසුරෙන් ගලවා, සුළු වැරදි කරන විට පවා ඒවාට අනුබල නොදී, අවවාද දී, සුවර්තවාදී සත් ආචාර ධර්ම කෙරෙහි දරුවා නැඹුරු කළ යුතු ය.

මීට අමතරව සුදුස්සාට ගෞරව කිරීම, නිහතමානී වීම, ලද දෙයින් සතුටු වීම, කළෙහිගුණ සැලකීම, නිසි කලට ධර්මය ශ්‍රවණය කිරීම, ඉවසීම, කීකරු බව, ශ්‍රමණයන් ඇසුරු කිරීම ආදී කරුණු ළමයෙකුගේ දියුණුවට හේතුවන බව තවදුරටත් මංගල සූත්‍රයේ අවධාරණය කරනු ලබයි. මේ නිසා කුඩා කල සිට ම ශරීරයට මෙන් ම මනසට ද නිසි පෝෂණය ලබා දී නිරෝගිමත් පිරිසිදු මනසක් ඇතිකර ගැනීම තුළින් ළමයාට බාහිරව ඇති වන බොහෝ ගැටලු නිරාකරණය කරගත හැකි වන අතර, එය ළමා මානසික ආබාධ රැසකින් ගැලවීමට ද හේතු වේ.

බුදුන් වහන්සේ විසින් දේශිත මෙත්ත සූත්‍රය ද විශ්ව අධ්‍යාපනික වටිනාකමකින් යුක්ත තවත් දේශනාවකි. මෙම දේශනාව තුළ ළමා මනෝ සංවර්ධනය සඳහා පාදක කොටගත හැකි ඉගැන්වීම්

රාශියක් හඳුනාගත හැක. මෙත් පැතිරීම සම්බන්ධයෙන් දැක්වෙන්නා වූ මෙම දේශනාවේ “සක්කෝ” යනුවෙන් දැක්වෙනුයේ වැඩ කටයුතු වල දක්ෂයෙකු වීමයි. තම දක්ෂතා හඳුනාගෙන ඒවා ඉස්මතු කරගැනීමට ළමයා කටයුතු කළ යුතු අතර ළමයාට ඔහුගේ දක්ෂතා හඳුනාගැනීමට නොහැකි නම් වැඩිහිටියන් ගුරුවරුන් ඊට මැදිහත් විය යුතු ය. නිරන්තරයෙන් ස්වකීය වගකීම් නිවැරදිව ඉටුකිරීම තුළ දරුවා විශ්වාසනීය නීතිගරුක පුද්ගලයෙකු බවට පත් වේ. සූත්‍රයේ දැක්වෙන “උජු ව සුජු ව” යනු ගතිගුණ වර්ධනය කිරීම යි. කායික, වාචසික, මානසික යන අංශ තුනෙන් ම එය වර්ධනය කරගත යුතු වේ. සෘජු ගතිය නොමැති තැන දරුවා සතර අගතියට යොමු වේ. මීට අමතරව සුවචෝ (කීකරුකම) මුදු (මෘදු මොලොක් ගතිය) අනතිමානී (මානයෙන් තොර බව හෙවත් උඩගු නොවීම) ආදී ගුණ දරුවාගේ යහපත් වර්ධනය හැඩ ගැසීමට අත්‍යවශ්‍යයෙන් ම වර්ධනය කළයුතු ගුණාංගයෝ ය. වර්තමානයේ අතෘප්තිකර බව බොහෝ ළමුන් තුළ දැකගත හැකි කරුණකි. එබැවින් ලද දෙයින් සතුටුවීම, සුදුසු පරිදි සතුටුවීම වැදගත් වේ. ඒ බව “සත්තුස්සකෝ” ලෙස සඳහන් වේ. ඊට අමතරව පහසුවෙන් පෝෂණය කළ හැකිවීම (සුභරෝ), කාර්ය බහුල නොවීම (අප්පකිච්චෝ), සැහැල්ලු පැවතුම් වලින් යුක්තවීම (සල්ලහුකචුත්ති), සන්සුන් ඉදුරන් ඇති බව (සන්තින්ද්‍රියෝ), තැනට සුදුසු නුවණ (නිපකෝ), තැන්පත් ගතිගුණ ඇතිකර ගැනීම (අප්පගබ්බො), නුවණැත්තන්ගේ දෝෂ දර්ශනයට ලක්වන කුඩා වැරද්දක්වත් නොකිරීම (න ව බුද්දං සමාවරේ කිඤ්චියෙන විඤ්ඤු පරේ උපවදෙය්‍යං) ආදී ගුණාංග දරුවා තුළ වර්ධනය කරගැනීම ඔහුගේ මානසික සුවතාවය සඳහා මෙන් ම ජීවිකාව නිරවුල් වීම සඳහා ද ඉවහල් වේ. එමෙන් ම සියලු සතුන්ට මෙන් සිත පැතිරවිය යුතු බවත් සියලු දෙනාට එක සේ සැලකිය යුතු බවත් එවිට වෛරය, සතුරු බාධා දුරුවන බවත් සූත්‍රයේ සඳහන් වේ.<sup>26</sup>

තවදුරටත් බුදුන් වහන්සේ පරාභව සූත්‍රයේ දී පුද්ගලයාගේ පරිහානියට තුඩුදෙන කරුණු රාශියක් පෙන්වා දී ඇත. ඒ අතර,

- ධර්මයට අප්‍රිය කිරීම.
- අසාධුන්ට ප්‍රිය කිරීම.
- අසත්පුරුෂයන්ට ප්‍රිය කිරීම.
- නින්දට ප්‍රිය කිරීම.
- දොඩමලු බව.
- විරියෙන් තොරවීම.
- අලස බව.
- ක්‍රෝධ බහුල බව.
- ස්ත්‍රීන් කෙරෙහි ලොල් බව.
- සුරාවෙහි ලොල් බව.
- දූ කෙලෙසෙහි ලොල් බව.
- ආහාර පානයෙහි ගිජු බව.<sup>27</sup>

යන කරුණු දරුවන් කෙරෙහි ඉතා වැදගත් වේ. කුඩාවියේ සිට ඉහත අසාධු ධර්මයන්ගෙන් ඇත් වූ දරුවන් සමාජයේ ඉහල තැනෙක රැඳෙනු ඇත. එසේම එය ඔවුන්ගේ මනසික සංවර්ධනය සඳහා ද මහත් පිටුවහලක් වේ.

බුද්දක නිකායේ සුත්ත නිපාතයට අයත් වසල සූත්‍රය හෙවත් අග්ගික භාරදේවාජ සූත්‍රයෙහි වසලයාත්, වසලකරණ ධර්මත් සඳහන් වේ. සමාජයේ නින්දාවට පත්වන ආකාරයේ විවිධ ළාමක ධර්ම යමෙකු තුළ වේනම්, ඔහුගේ පරම්පරාව බ්‍රාහ්මණ වුව ද ඔහු වසලයෙකු මිස බ්‍රාහ්මණයෙකු නොවන බව සූත්‍රයේ දක්වා ඇත. එමෙන්ම සමාජය විසින් පහත් යැයි සම්මත කලයක අයෙකු වුව ද ළාමක ධර්මයන්ගෙන් වෙන් ව යහපත් ගුණ ධර්මයන්ගෙන් යුක්තව වාසය කරයි නම් ඔහු බමුණෙකු මිස වසලයෙකු නොවන බව ද සූත්‍රයේ සඳහන් වේ.

මීට අමතරව ළමා මනෝ සංවර්ධනය සඳහා ඉතාමත් වැදගත් වූ කරුණක් ලෙස මෛත්‍රිය බුදුසමයේ ඇගයීමට ලක් වේ. මෛත්‍රිය යන්නෙන් මිත්‍රත්වය, සෙනෙහස, ආදරය, දයාව ආදී නොයෙකුත් අදහස් නියෝජනය වේ. ඒ හැම වචනයක් ම ද්වේෂය, තරඟව, වෛරය යන වචන වලින් දක්වන දුබල වෛතසිකයන්ට විරුද්ධ වේ. යමෙකු හට යම් පමණකට හෝ මෛත්‍රිය කල හැකි නම් ඒ පමණට ඔහුගේ ජීවිතය සාර්ථක වන බවත්, උසස් වන බවත් මිත්තානිසංස සූත්‍රයේ දැක් වේ. ඒ අනුව මිත්‍රත්වය පාදක කොටගත් මෛත්‍රිය තුළින් ආනිසංස එකොළසක් උදා වේ.

- සුඛං සුපති (සැපසේ නිදයි)
- සුඛං පටිබුජ්ඣති (සැපසේ පිබිඳෙයි)
- න පාපකං සුපිනං පස්සති (නපුරු සිහින නොදකියි)
- මනුස්සානං පියො හොති (මිනිසුන්ට ප්‍රිය වේ)
- අමනුස්සානං පියො හොති (අමනුෂ්‍යයන්ට ද ප්‍රිය වේ)
- දේවතා රක්ඛන්ති (දේවියන් විසින් ආරක්‍ෂා කරනු ලබයි)
- නාස්ස අග්ගිවා විසංවා සත්ථං වා බමති (ගිනි, විස, අවි වැනි දේවල් වලින් ආරක්‍ෂා වේ)
- කුවටං චිත්තං සමාධියති (සිත වහා සමාධිගත වේ)
- මුඛවණ්ණො විජ්ජිදති (මුහුණ පැහැපත් වේ)
- අසම්මුල්හෝ කාලං කරොති (නොමුළාව මරණයට පත් වේ)
- උත්තරං අජ්ජට්ඨිජ්ඣන්තො බ්‍රහ්ම ලොකුපගො හොති (රහත් වන්නට බැරි වුවහොත් බ්‍රහ්ම ලොව උපදියි)<sup>28</sup>

ළමාවියේ දී ළමා සිත වරදෙහි බැඳුනහොත් ඔහුගේ ජීවිතය අකාලයේ විනාශ වීමට ඉඩ ඇත. එබැවින් ළමාවියේ යහපත් වූ සරු සිතුවිලි වලින් ළමා සිත පරිපූර්ණ කළ යුතු වේ. එවිට ඔහුගේ පශ්චාත් සමය වඩා හොඳත් සාර්ථක කරගැනීමට හැකි වේ. ළමා කාලයේ සිත යහපතට මෙන්ම අයහපතට යොමු වන්නේ ඝෂණයකිනි. වරදවාගත් මනසින් යුතු දරුවා අපරාධ කරුවෙකු බවට පත් වී පාතාල ලෝකයට සම්බන්ධ වේ. ඒ බව වර්තමානයේ පාතාල ලෝක වල සිටින අයගේ වයස් සීමාව හා ඔවුන් ඊට යොමු වූ කාලවකවානු පිළිබඳ කරන ලද පරීක්‍ෂණ වලින් තහවුරු වී ඇත.

මේ නිසා ළමා මනස යහපත් සිතුවිලි වලින් පෝෂණය කළ යුතු ය. මනා ලෙස හැඩ ගැසුණ සුභාවිත චින්තනය පුද්ගලයාටත් සමාජයටත් වැඩදායක වන්නේ ය. යහපත් අංශයෙන් පුරුදු කරන ලද සිත පාපයට නොයන්නේ ය. **“එවං සුභාවිතං චිත්තං රාගො න සමති විජ්ඣති”** රාගයෙන් හෙවත් ඇල්මෙන් තොරව මනාව වර්ධනය කරන ලද සිත රාගයෙන්, ඇල්මෙන් හෝ ආශාවෙන් තෙත් නොවේ. එසේ මනාව වර්ධනය කරන ලද සිත ජීවිතයේ යහපත දැකින්නේ ය. යහපත් පක්ෂය හඳුනා කරන්නේ ය. සුභාවිත මනස එසේ වන අතර අභාවිත මනස ගැන බුදුන් වහන්සේ දේශනා කළේ **“එවං අභාවිතං චිත්තං රාගො සමති විජ්ඣති”** යනුවෙනි. එනම් මනාව වර්ධනය නොකළ සිත පරිහානියට පත්වන බවයි. වරදවා ගන්නා ලද ළමා සිත කුඩා කාලයේ දී ම වරදට යොමු වේ. වරදවාගන්නා ලද සිතින් පඤ්චකාම වස්තූන් කෙරෙහි වරදවා හැසිරීමෙන් ඔහු මහා පාපී පුද්ගලයෙකු බවට පත් වේ. එමෙන්ම ස්වකීය වරද අවබෝධ කොට වැරදි ක්‍රියාවලින් ඉවත් වී සිත සත් ආචාර ධර්ම වලින් යුක්ත වන්නේ නම් එබඳු පුද්ගලයින්ගෙන් සමාජයට යහපතක් ම අපේක්ෂා කළ හැක.<sup>29</sup>

මේ අයුරින් මහා මංගල සූත්‍රයෙහි එන අටතිස් මංගල කාරණා ගැන ද, පරාභව සූත්‍රයෙහි එන පුද්ගලයාගේ පරිහානියට තුඩු දෙන දොළොස් පරිහානීය කාරණා ද, වසල සූත්‍රයේ එන වසල කාරක ධර්ම ද, ව්‍යන්සපජ්ජ සූත්‍රයේ එන අෂ්ට ප්‍රතිපදාව ද, ධම්මික සූත්‍රයේ එන සමාජ සජීවිකරණ ධාර්මික කාරණා සහ සිගාලෝවාද සූත්‍රයෙහි සඳහන් කර ඇති පාප කර්ම වලින් වැළකී සමාජ සම්බන්ධතා ගොඩනගාගෙන යහපත් ජීවිතයක් ගත කිරීමට හේතුවන සකළවිධ ප්‍රතිපදාව ද, සද්ධර්මරත්නාවලියේ හා ධම්මපදයෙහි එන බොහොමයක් වූ චරිත සංවර්ධන යහපත් වර්ගයන් ද, තවදුරටත් බෞද්ධ සාහිත්‍යයෙහි සඳහන්ව ඇති කරුණු ද අවබෝධ කරගෙන දරුවාගේ මනස පෝෂණය කිරීම, සරු දහම් රෝපණය කිරීම සිදු කරන්නේ නම් ඉන් ළමා මානසික විකෘතිතා ඇති නොවී ළමා මනස සාරවත් කිරීමට හැකියාව ලැබෙනු ඇත.

---

<sup>1</sup> ම.ති. 1, මහනන්දාසංඛය සූත්‍රය, බු.ජ.මු., 2004, 602 පිටුව.

<sup>2</sup> පට්ඨං කලලං හොති, කලලා හොති අබ්බුදං අබ්බුදා ජායතෙ පෙසී පෙසී නිබ්බන්තති සනො සනා පසාධා ජායන්ති කෙසා ලොමා නධා පිච.  
සං.නි., සගාථාවග්ග, යක්ඛ සංයුත්ත, ඉන්දක සුත්තං,

<sup>3</sup> තිලතෙලස්ස යථා බින්දු සප්පිමණ්ඩො අනාවිලො එවං වණ්ණපටිභාගං කලලං සම්පවුච්චති.  
සං.නි., සගාථාවග්ග, යක්ඛ සංයුත්ත, ඉන්දක සුත්තං

<sup>4</sup> අථ ඛො තීහි ජාති උණ්ණාංසුහි කතසුත්තග්ගෙ සණ්ඨිතතෙලබින්දුපමාණං කලලං හොති පරමත්ථදීපනි, රූප සඛිගහ පරමත්තදීපනි.  
Chatta Sangayana CD Rom, Vipassana Research Institute Dhammagiri, Igatpuri, 422 - 403 Disk, Nashik, India

<sup>5</sup> සත්තාහං කලලං හොති පරිකප්පං සමුහනං විචට්ටමානං තබ්භාවං අබ්බුදං නාම ජායති.  
සං.නි., සගාථාවග්ගඅට්ඨකථා, යක්ඛ සංයුත්ත, ඉන්දකසුත්තවණ්ණනා. එම.

<sup>6</sup> සත්තාහං අබ්බුදං හොති පරිකප්පං සමුහනං විචට්ටමානං තබ්භාවං ජේසි නාම ච ජායති.  
සං.නි., සගාථාවග්ගඅට්ඨකථා, යක්ඛ සංයුත්ත, ඉන්දකසුත්තවණ්ණනා. එම.

<sup>7</sup> සත්තාහං ජේසි භවති පරිකප්පං සමුහනං විචට්ටමානං තබ්භාවං සනොති නාම ජායති.

---

සං.නි., සගාථාවග්ගපටිපාටිකථා, යක්ඛ සංයුත්ත, ඉන්දකසුත්තවණ්ණනා. එම.

<sup>8</sup> යථා කුක්කුටියා අණ්ඩං සමන්තා පරිමණ්ඩලං එවං සණස්ස සණ්ඨානං නිබ්බන්තං කම්මපච්චයාති.  
සං.නි., සගාථාවග්ගපටිපාටිකථා, යක්ඛ සංයුත්ත, ඉන්දකසුත්තවණ්ණනා. එම.

<sup>9</sup> බුදු වදනින් දුන් ඔවදන්, උපාලි මාරසිංහ (ප්‍රධාන සංස්.) පර්සි ජයමාන්න, ලේක්හවුස් ප්‍රකාශන, පළමු කලාපය, 2001, 58 පිටුව.

<sup>10</sup> ජාතක පාළි, සත්තති නිපාත, 3809 ගාථාව, 318 පිටුව.

<sup>11</sup> සු.පි., බුද්දක නිකාය, ජාතක පාළි, මහා නිපාත, මුසපක්ඛ ජාතකය.

<sup>12</sup> ජාතක පාළි, සත්තති නිපාත, 318 පිටුව.

<sup>13</sup> දීඝ නිකාය, පාථික වග්ග, සිගාලක සුත්ත.

<sup>14</sup> එම.

<sup>15</sup> සිරි සිවලී හිමි, බඹරැන්දේ, සිගාලෝවාදය, සිකුරු ප්‍රකාශකයෝ, දෙවන මුද්‍රණය, 1999, 24 පිටුව.

<sup>16</sup> එම.

<sup>17</sup> එම.

<sup>18</sup> විරසිංහ, හෙන්රි, අධ්‍යාපනයේ මූලධර්ම, 1993, 91-92 පිටු.

<sup>19</sup> අංගුත්තර නිකාය 3, 115 පිටුව.

<sup>20</sup> බු.නි., ධම්මපද පාළි, 239 ගාථාව.

<sup>21</sup> බු.නි., ධම්මපද පාළි, 239 ගාථාව.

<sup>22</sup> weerasingha. heavy education for peace the buddhas way. 1992. 106 p.

<sup>23</sup> අංගුත්තර නිකාය, 260 පිටුව.

<sup>24</sup> Guruge, Afnda, W.p. the Buddha is the Model teacher. P.23

<sup>25</sup> බුද්දක නිපාත, සුත්තනිපාත පාළි, වූළ වග්ග, මංගල සුත්ත.

<sup>26</sup> බුද්දක නිකාය, සුත්ත නිපාත, උරග වග්ග, මෙත්ත සුත්ත.

<sup>27</sup> ධම්මපාල හිමි, යටගම, බෞද්ධ චිත්‍ය මාර්ගය හා පාලි භාෂා පරිචය, බෞද්ධ කටයුතු දෙපාර්තමේන්තුව, 2003, 90 පිටුව.

<sup>28</sup> ධම්මපාල හිමි, යටගම, බෞද්ධ චිත්‍ය මාර්ගය හා පාලි භාෂා පරිචය, බෞද්ධ කටයුතු දෙපාර්තමේන්තුව, 2003, 93 පිටුව.

<sup>29</sup> ගමගේ, එස්. අයි., බුදුදහමින් ළමා මනස සරු කිරීම, ජීවන ප්‍රකාශන, 2003, 122 පිටුව.