

### අධිෂ්ඨානය

බුද්ධ ධර්මයෙහි උගන්වන “අධිෂ්ඨානය” යනු හොඳ තීරණයක් ගෙන එය අත්හැර නො දමා ප්‍රතිඵලය ලැබෙන තෙක් කරගෙන යෑමට ඇති මානසික ශක්තිය යි. මේ ගුණය ළමා තරුණ වැඩිහිටි සියලු දෙනාට ම එක සේ ඉතා වැදගත් ය.

අපගේ ශාස්තෘවරයාණන් වූ බුදුරජාණන් වහන්සේ ගේ ජීවිතයෙන් අධිෂ්ඨානය ගැන අපට හොඳ උදාහරණයක් ලැබේ. සිදුහත් බෝසතාණන් වහන්සේ බෝධි වෘක්ෂය යට වැඩ හිඳ “බුද්ධත්වය පසක් කරගන්නා තුරු නො නැඟිටිමි” යි දැඩි අධිෂ්ඨානයක් කළහ. එම මහත් උත්සාහය සහ අධිෂ්ඨානය නිසා ම උන්වහන්සේ සම්මාසම්බුද්ධත්වය ලබා ගත්හ.

අප සියලු දෙනා ම ඒ මඟ අනුගමනය කරමින් දිනපතා ජීවිතයේ දී අධිෂ්ඨානය පුරුදු කළ යුතු ය. එම ගුණය වැඩි දියුණු කිරීමට සරල ක්‍රම කිහිපයක් පහත දැක්වේ:

- දිනපතා කළ යුතු වැඩ රාත්‍රී නින්දට පෙර අවසන් කරමි.
- දෙමාපියන්ට, ගුරුවරුන්ට හා වැඩිහිටියන්ට ගරු කරමි.
- බොරු නො කියමි, සත්‍ය වචන සෑම විට ම කථා කරමි.
- මිනිසුන් ඇතුළු සියලු සතුන්ට හා සෑම ජීවියකුට ම කරුණාවෙන් හැසිරෙමි.
- දවසේ නියමිත පැයක් ජංගම දුරකථනය පරිහරණයෙන් වළකිමි.
- තමාටත් අනුන්ටත් අවංක වෙමි.

මෙ වන් තමාට යහපත ගෙන දේ කිරීමට අප තීරණය කර එය නිරන්තරයෙන් පවත්වාගෙන යන්නේ නම් අප තුළ අධිෂ්ඨානය වැඩේ.

අධිෂ්ඨානය ඇති අය බලාපොරොත්තු වන දේ සාර්ථක වන තෙක් අනහරු නො දමති. ඔවුහු නැවත උත්සාහ කරති. උදාහරණයක් ලෙස, ඔබ තවමත් සිසුවකු නම් විභාගයක දී ලකුණු අඩු වූ විට, “මම තව හොඳින් ඉගෙන ගන්නවා” කියා අධිෂ්ඨානයෙන් නැවත උත්සාහය

දියුණු කරගත යුතු වේ. ඒ පිළිබඳ ව බුදුරදුන් ගේ අවවාදය මෙසේ යි: “ව්‍යාධිමේච්ච පුරිසො - යාව අත්ථස්ස නිප්ඵලා” ‘තම යහපත් අරමුණ ඉටුකරගන්නා තෙක් ම වැයම් අත් නොහළ යුතු ය’.

බුදු දහමේ දී අධිෂ්ඨානය පාරමිතාවක් ලෙසත් සඳහන් වේ. එයින් අදහස් වන්නේ අධිෂ්ඨානය බුද්ධත්වයට පවා උපකාර වන උසස් ගුණාංගයක් බව යි. එම නිසා අපත් කුඩා කල සිට ම මේ ගුණය පුරුදු කළ යුතු ය.

ඒ නිසා ළමා-තරුණ-වැඩිහිටි හැම දෙන ම මෙවැනි අධිෂ්ඨානයක් ඇති ව වාසය කිරීමෙන් තමාට ද සමාජයට ද අපරිමිත ශාන්තියක් සැලැසිය හැකි වේ. “මම දවසින් දවස හොඳ වෙමි. බුදු දහමට අනුව දිවි ගෙවමින් පන්සිල් රකිමින් අන් ආගම්වලට ද ගරු කරමි. මහ බෝසතාණන් වහන්සේ අනුගමනය කරමින් මගේ ජීවිතය පරාර්ථය සඳහා කැප කරමි. ආර්ය මාර්ගයෙහි ගමන් කරමින් සුපිළිපත් කෙනෙක් වෙමි.”

එවිට අපගේ ජීවිතය සතුටින් පිරී යන අතර අපගේ දෙමාපියන්ටත් ගුරුවරුන්ටත් සමාජයටත් සතුටක් ලබා දීමට අපට හැකි වේ. අදිටන නැති ව ඉලක්කය කරා ගමන් කළ නො හැකි ය. අදිටන සමඟ විර්යය ද අත්වැල් බැඳගනී. සමාක් සංකල්පනා පෙරටු කරගෙන අනලස් ව නො නැවැතී ඉදිරියට ම යන ඔහුට/ඇයට සිය ජීවිත අභිමතාර්ථයන් දිනාගැන්ම කිසි සේත් ම අපහසු නොවන්නේ ය. වෙන කිසියම් හේතුවක් නිසා අපේක්ෂිත ප්‍රතිඵලය නොලැබුණ ද එය අගෞරවයට හේතු නො වේ. ප්‍රශංසාවට ම හේතු වේ. අදිටන ඔබට මහ බලයෙකි, මහ මතුරෙකි (මන්ත්‍රයකි), මහාශීර්වාදයක් ද වේ මැ යි.

(අන්තර්ජාලය ඇසුරිනි.)

