වෘද්ධත්ව කළමණාකරණයේ දී පුණ්‍ය සංකල්පයේ ඇති මනෝප්‍රතිකාරාත්මක අගය

යටලමත්තේ කුසලනන්ද හිමි[1]

සියලූම සත්වයන්මහළුවියටපත්වීම ලෝක ධර්මතාවයකි. ජීවයේ ආරම්භය ''ජාති'' ලෙස හඳුන්වන බුදුදහම පරිණාමය "ජරා"ලෙසද අවසානය "මරණ" නමින්ද හඳුන්වයි. බුදුවරු ලොව පහළ වනුයේ "ජාති ජරා මරණ" නම් වූ ධර්මතා නිසා පැන නගින ගැටළු නිරාකරණය කිරීමටයි. උපත ලබන සියලුම සත්ත්වයින් ජරා මරණ ප්‍රතික්ෂේප කරන අතර, අජර (ජරාවට පත් නොවන)අමර, (මරණයට පත් නොවන)ජීවිතයක් හැම විටම මනසින් ප්‍රාර්ථනා කරයි. මහළුවිය මනසින් ප්‍රතික්ෂේප කිරීමක්ලෙසද, මෙය හඳුනාගත හැකිය. මනසින් අකැමැති නමුත් සැම දෙනාම කැමැත්තෙන් හෝ අකමැත්තෙන් මුහුණ දිය යුතු තත්ත්වයකි මහළුවිය. එම ගැටළුවලට මුහුණ දීමට නම් කළයුත්තේ මහළුවියඇසුරින් ගොඩනැගෙන කායික මනසික ගැටළු ප්‍රථම කොට හඳුනා ගැනීමයි.

බෞද්ධයන් මහළුවියත් සමගම මරණයත්, මරණින් මතු ජීවිතයක් පිළිබඳ සිතා බලනු ලබයි. මරණයටත් මරණින් මතු ජීවිතයටත් ශක්තිමත්ව මුහුණ දීමට හැකි වනුයේ පුණ්‍ය ශක්තිය මත බව ඔවුන්ගේ විශ්වාසයයි. මංගල සූත්‍රයේ "පුබ්බේච කත පුඤ්ඤතා" පෙර කරන ලද පින් ඇති බව සඳහන් කරයි. උපතට පෙර සහ මෙම මොහොතට පෙර සිදුකරන ලද පුණ්‍ය බලයෙන් මෙලොව සැප විඳිය හැකි බව එහි අර්ථයයි. සියළු සත්ත්වයින්ගේ ජීවිතය මරණයින් කෙළවර කොට ඇති බවත් පිත් පව්වල ඵල විපාක අනුව පව් කළ අය නිරයටත් පින් කළ අය සුගතයටත් ගමන් කරන බව සංයුක්ත නිකායේ සඳහන් වේ. පිං කළතැනැත්තා මෙලොව පින් සතුටු වන බවත්, පරලොවේදීත් සතුටු වන බවත් ධම්මපදයේ සඳහන් වේ.

බෞද්ධ සංස්කෘතිය තුළපුණ්‍ය කර්ම ලෙසසීලසමාදාන දානය, බෝධි පූජා, පරිත්‍රාණ දේශනා, පින් අනුමෝදනා, ජීව මතක දාන, සංඝික දාන,වතාවත්, වැඩිහිටියන්ට සැලකීම, ධර්ම දේශනා, ධර්ම ශ්‍රවණය, බලු කපුටු දාන, අභය දාන, සමාජ සේවා, සෙත් කවි, දේව පූජා, පිං වැඩෙන පිං අනුමෝදන් කළ හැකි පුණ්‍ය කර්ම ලෙස බෞද්ධ සංස්කෘතිය තුළ ජනප්‍රියව ඇත.

මෙබඳු පුණ්‍ය කර්මවලට මහලුවියට පත් පිරිස ඉතා ඉක්මණින් ඇදී එයි. ඉතා ගෞරවයෙන් එම කටයුතු සිදු කරනු ලබයි. එම කටයුතු සාර්ථක වූ වූ පසු ඒ පිළිබඳ සිතාසතුටු වෙයි. බොහෝ විට එම සතුට තමා යමක් අතහැර ලබන සතුටක් ද නොවේ. තමා සිදු කළක්‍රියාව සාර්ථක වීම නිසා සතුටු වීමක් විය හැකිය. පුණ්‍යකාමී සතුටක්ම නොවිය හැකි නමුත් මහලු වියේ ඇතිවන මානසික ප්‍රශ්න ගැටළු කළමණාකරණයට මෙම ක්‍රියා බොහෝ සේ උපකාරී වේ. මහලු විය සමඟ ඇතිවන තම කාලත්‍රයාගේ අභාවය, දූ දරුවන්ගේ වෙන් වීම, දූ දරුවන් නොසලකා හැරීම, ආර්ථික ගැටළු පවුලෙන් ඈත් වීම වැනි මානසිකව දැනෙන යම් යම් සිදුවීම් කළමණාකරණය කරගෙන යාමට මෙකී ක්‍රියාවලිය උපකාරී වේ.

1 B.A.Hons (Peradeniya)/ M.A (BPU), PGD(BAC) M.A(BAC)
මනෝවිද්‍යා උපදේශක, ජාතික උපදේශන මධ්‍යස්ථානය, සමාජ සේවා අමාත්‍යාංශය

මෙය බෞද්ධ සංස්කෘතිය මුල් කරගෙන බෞද්ධයන්ට උරුම වූ සුවිශේෂී මනෝප්‍රතිකාරාත්මක ක්‍රියාවලියකි. වෙනත් සංස්කෘතිවල මානසික වශයෙන් දැඩි පීඩාවටපත්වසමාජයෙන් වෙන්ව අසරණව කල් ගෙවන වැඩිහිටි සමාජයක් වෙනුවට මානසික ගැටළු දරාගත හැකි සුවිශේෂී වූ මානසික ශක්තියක් සහිත වැඩිහිටි ප්‍රජාවක් ශ්‍රී ලංකාවේ වාසය කිරීම සැබැවින්ම බෞද්ධ සංස්කෘතියේ ප්‍රතිඵලයකි.

ප්‍රමුඛ පද : මංගල සූත්‍රය, සංයුත්තනිකාය, පුණ්‍ය