

## පෞරුෂත්ව වර්ධනයෙහිලා මෙත්ත සුත්‍රයේ උපයෝගිතාව

- ආචාර්ය කනංගමුවේ රාහුල හිමි

මිනිසා සමාජගත සත්වයෙකි. පවුල් සංස්ථාව තුළින් සමාජානුගත වන දරුවා වැඩි වයසට පත්වෙත්ම විවිධ සමාජ ස්ථරයන් හා ක්‍රියාකාරී වෙයි. පාසල, රැකියා ස්ථානය හා වෙනත් වෙනත් සමාජ භූමිකාවන් සමග ගැටෙමින් සමාජානුයෝජනය වන පුද්ගලයා ඒ ඒ සමාජයේ සමාජ භූමිකාවන්ට අනුගතව ජීවත් වීමටත් ක්‍රියාකාරී වීමටත් උත්සුක වෙයි. සමාජගත සත්වයෙකු වශයෙන් පුද්ගලයා ඇති කර ගනු ලබන බොහෝමයක්ම සංස්කෘතික ආකල්ප ගොඩනැගෙනුයේ සමාජ භූමිකා පදනම් කරගෙනය. එය මිනිස් සමාජයේ පැවැත්මට හේතු කාරක වන්නේය. මිනිසාට කොහෙත්ම තනිව ජීවත් විය නො හැකිය. එසේ ජීවත් වීමට උත්සාහ දරන්නේ නම් ඔහු අමනුෂ්‍යයෙකු හෝ තිරිසනෙකු විය යුතුය. සෑම පුද්ගලයෙකුම තමාට ආවේණික සමාජ පරිසරයේ වගකීම් හා යුතුකම් පද්ධතියකට අනුගතව ජීවත් වීමට බැඳී සිටියි. සමාජයේ සාමාජිකයෙකු විසින් ඉටුකළ යුතු කාර්යයන් මනාව ඉටු කිරීම ඔහුගේ මෙන්ම සමාජයේ පැවැත්මට ද උපකාරී වන්නේය. පුද්ගලයෙකු විසින් ඉටු කළ යුතු එවැනි සමාජ කාර්යයන් “සමාජ භූමිකා” වශයෙන් සමාජ විද්‍යාඥයෝ හඳුන්වති. අනුදිත රටා, භූමිකා ආකල්ප, යනුවෙන් හඳුන්වන්නේද එයයි. සමාජානුයෝජනය වශයෙන් හඳුන්වන්නේ මේ අනුදිත රටා කායභාවලියයි.

“මිනිසා සමාජයට අනුකූල ලෙස ජීවත්වීමට හුරු කරවන ක්‍රියාවලිය සමාජානුයෝජන ක්‍රියාවලිය වශයෙන් හැඳින්විය හැකිය. නවීන සංකීර්ණ සමාජවල පමණක් නොව පුරාණ සරල සමාජවලද මේ කාර්යය සාර්ථක අන්දමින් ඉටු වූ බව පෙනේ. ළමයා සමාජයට අලුත් සාමාජිකයෙකි. ඒ ඒ සමාජවල සිරිත් විරිත්, ධර්මා, කථාබහ, ඉගෙනුම අනුව හැඩ ගැසී පාරම්පරික සංස්කෘතික වර්ගාවන් තුළින් සම්පූර්ණ සාමාජිකයෙකු වශයෙන් සමාජයට ඇතුළත් වන්නේ තරුණ වයසත් ඉක්ම වූ පසුය. උපන්දා සිට මේ කාලය දක්වා පුද්ගලයා මෙම ක්‍රියාවලියට යටත් වේ. දෙමාපියන් පවුලේ වැඩිහිටියන් සාමාජික නායකයන්, ආගමික නායකයන්, ගුරුවරුන් ආදී පුද්ගලයින් රාශියක් මේ කාර්යය සඳහා උපකාරී බව පෙනේ. ලොවට බිහි වූ මොහොතේම ළදරුවෙකුට තම සමාජයේ සාමාජිකයෙකු වශයෙන් ක්‍රියා කිරීමේ හැකියාව නැති නමුත් මවගෙන් යැපෙන දරුවා වැඩිකල් යන්නට පෙර තම සමාජයේ සාමාජිකයෙකු ලෙස ක්‍රියා කිරීමට හැකියාව සමාජයෝජන ක්‍රියාවලිය තුළින් ලබා ගනී.<sup>1</sup>

පුද්ගල වර්තය අනුක්‍රමයෙන් හැඩගස්වා ලෞකිකත්වයෙන් ලෝකෝත්තරත්වයට පත් කරවීමේ ඒකායන මාර්ගය, අනුපූර්ව ප්‍රතිපදාව බුදුන් වහන්සේගේ ඉගැන්වීමයි. මිනිසා ලෞකික ලෝකයේ ඉපිද එහිම ඇලුම් කොට, එහිම පැවතීමට ප්‍රිය කරයි. මෙමගින් පුද්ගලයා මුදවා සත්‍යයෙහි පිහිටුවාලීමට අවශ්‍ය මාර්ගය තථාගතයාණෝ පෙන්වා දුන් සේක. එම ධර්ම මාර්ගය දුෂ්කර වෘත සමාදානයක් නොවේ. අනුක්‍රමයෙන් පුද්ගල මනස ඒ සඳහා යොමු කරවන ඉගැන්වීමකි බුදුන් වහන්සේගේ දේශනාව.

“ලෞකික මිනිසා ප්‍රිය කරන මේ රාගය ලෝකෝත්තර මගට සහමුලින්ම විරුද්ධ වෙයි” මිනිසා තෘෂ්ණාධිකය. කාම සේවනයට නිතර ප්‍රිය කරයි. කෝරවා රජුට රට්ඨපාල රහතන් වහන්සේ ප්‍රකාශ කරන්නේ මිනිසා තෘෂ්ණාවට දාසයෙකු බවයි.

“උභතො ලොකො අතිතො තණ්හා දාසොති” භවං රට්ඨපාලො ආහ”<sup>2</sup>

ලෝකය උභතය, අතෘප්තය, තෘෂ්ණාදාසය භවත් රට්ඨපාලයෝ කියති. අතෘප්තකර ලෝකයේ ජීවත්වන මිනිසාට එයින් මිදී ලොකෝත්තරත්වය ලබා දීමට බුදුන් වහන්සේ ධර්මය දේශනා කළ සේක. එම දේශනා මාර්ගයේ අනුගත පුද්ගලයා තමාට මෙන්ම සමාජයට හිතකර වර්යාවන්හි යෙදිය යුතුය. ලෞකිකත්වයෙ සිට ලෝකෝත්තරත්වයට පුද්ගලයා අනුක්‍රමයෙන් පිවිසිය යුතුය. ඒ සඳහා බුදු දහමෙහි අදාළත්වය පිළිබඳව **හේන්පිටගෙදර ඤාණසීහ තෙරණුවෝ** මෙසේ ප්‍රකාශ කරති.

“ලෞකික මිනිසා ප්‍රිය කරන මේ රාගය ලෝකෝත්තර මගට සහමුලින්ම විරුද්ධය. ලෞකික මිනිසෙක් ලෝකෝත්තර කරනු පිණිස දහම් දෙසීම ආරම්භ කළ භාග්‍යවතුන් වහන්සේට මේ උභතෝකෝටියකට මුහුණ දෙන්නට සිදුවිය. උන්වහන්සේ කෙබඳු උපාය ඥානයකින් මිනිසා ලෝකෝත්තර මගට යොමු කර ගත්තේ ද යනු බුදුන් විමසා බලන්නෙකුට පැහැදිලි වෙයි. එසේම එයින් ගෞතම තථාගතයන් වහන්සේ තුළ පැවති බුද්ධ මහිමය හා උපාය කෞශල්‍යය තේරුම් ගනු ඇත. කාමුකත්වයට උන් වහන්සේ කෙළින්ම පහර දුන්නේ ගිහි බව ප්‍රතිකෂේප කළ පැවිද්දන් උදෙසා දෙසූ බණෙහිය. ගිහි මිනිසාට පළමුව උගන්වන ලද්දේ ඔහු විඳින කම් සැප වැරදි විදියෙන් භුක්ති නො විඳිය යුතු පරිදිය. කම් සැප සහමුලින් ප්‍රතිකෂේප කරනු පිණිස නොවේ. පන්සිල්වලට අයත් ශික්ෂාපද ගැන සලකන විට ඒ කරුණ හොඳින් පැහැදිලි වෙයි. එපරිද්දෙන් නිවැරදි ලෙස කම් සැප භුක්ති විඳීමට පළමු කොට ඉඩ සැලසූ බුදු දහම අනුක්‍රමයෙන් ඔහුගේ වර්තය සකස් කරයි. එසේ සකස් කළ වර්තය එල්ල කර ඇත්තේ ලෝකෝත්තරයට පිවිසීමේ දොරටුව වෙතය.”<sup>3</sup>

කාමුක ලෝකයේ ඇලී ගැලී ජීවත්වන පුද්ගලයා එමගින් මුදවා නිවන් මාර්ගයට පමුණුවාලීම ඉතාමත් දුෂ්කරය. බුදු දහමෙහි හැම වදනක්ම ඒ සඳහා ඉවහල් වේ. පුද්ගලයා තමාටත් සමාජයටත් හිතකාමි විය යුතුය. ඒ සඳහා සිය වර්යාවන් මෙහෙය විය යුතුය. හිතකාමි වර්යාවන් සඳහා පුද්ගලයා මෙහෙය වන ප්‍රධාන සාධකය වන්නේ ස්වකීය භූමිකා හා පරකීය භූමිකා වශයෙන් හැඳින්වෙන සමාජ අනුදින රටාවන්ය. තත් අනුදින රටාවන් පුද්ගල වර්තය අනුගත කර ගන්නා ආකාරය පුද්ගල පෞරුෂත්වය යනුවෙන් හැඳින්වේ. මෙහිදී අපගේ උත්සහය වන්නේ කරණීය මෙත්ත සූත්‍රය පෞරුෂත්ව වර්ධනයෙහිලා උපයෝගි වන ආකාරය පිළිබඳව විමසා බැලීමයි.

මෙත්ත සූත්‍රය මනාව අධ්‍යයනය කරන්නෙකුට එහි අදියර තුනක් හඳුනා ගත හැකිය. ඒ සියලු අදියර පිළිබඳ හැඳින්වීම මෙවැනි පර්යේෂණ ලිපියකට සීමා කළ නො හැකිය. එබැවින් එහි පළමු අදියර පිළිබඳව පමණක් විමසීමට මෙහිදී අපි බලාපොරොත්තු වෙමු. පෞරුෂත්වය පිළිබඳව විද්වතුන් දක්වා ඇති නිර්වචන පිළිබඳව අවධානය යොමු කරන අතර පෞරුෂත්ව වර්ධනයෙහිලා කරණීය මෙත්ත සූත්‍රයේ උපයෝගීතාව පිළිබඳව දෙවනුව සාකච්ඡා කෙරේ.

**පෞරුෂත්වය :-**

ඉංග්‍රීසි භාෂාවෙන් "PERSONALITY" යන්නෙහි සිංහල අර්ථය වන්නේ " ස්වීයත්වය " 'සියත් බව' 'පෞරුෂය' හා 'පුද්ගල විශේෂතාව' යන්නයි. 4 මනෝවිද්‍යාඥයන්, සමාජ විද්‍යාඥයන් හා දාර්ශනිකයන් නිරන්තරයෙන්ම පෞරුෂය විග්‍රහ කර දැක්වීමට උත්සාහ දරා ඇත. මිනිසා තමා කවරෙක්දැයි අවබෝධ කර ගැනීමට අනාදීමත් කාලයක සිට උත්සාහ කොට ඇත. තමා සමාජගත සත්වයෙකු වශයෙන් සමාජයේ අනුදින රටාවන්ට අනුව සිය ජීවිතය හැඩගස්වා ගන්නේ ද නැද්ද, එසේ හැඩගස්වා ගන්නේ නම් ඒ සඳහා තම වර්යාවන් මෙහෙය විය යුත්තේ කෙබඳු ආකාරයෙන් ද යන්න තීරණය කිරීම පෞරුෂ අධ්‍යයනය වශයෙන් හඳුනා ගැනීමට පුළුවන. පෞරුෂත්වය පිළිබඳව අධ්‍යයනය කළ පෙර-පර දේදිග උගතුන් ඒ සඳහා ඉදිරිපත් කර ඇති නිර්වචන සංඛ්‍යාව පනහකට අධිකය. ඒ සෑම නිර්වචනයකින්ම පාහේ කියැවෙන්නේ පුද්ගලයෙකුගේ පරිචිත සමුදාය හෙවත් "පුරුදු" පෞරුෂය බවයි.

සාමාන්‍ය ව්‍යවහාරයේ දී පෞරුෂය යනුවෙන් හඳුන්වනු ලබන්නේ පුද්ගලයෙකු සමාජයට පෙනෙන ආකාරයයි. පුද්ගලයෙකු සමාජයට පෙනෙන යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ පුද්ගලයා සමාජය සමග පවත්වන සම්බන්ධතාවයි. එය පුද්ගල අත්දැකීම් හා සමාජ කණ්ඩායම්හි බලපෑමට ලක්ව පුද්ගල වර්යාවන් තුළින් සමාජයට දැක ගත හැකි ලක්ෂණයකි. එහිදී පුද්ගලයාගේ සෑම වර්යාවක්ම බලපානු ඇත. පවුල් ඒකකය තුළදී දක්වන අනුදින රටාවන් විවිධ සමාජ ස්ථරයන්ට වෙනස් වේ. එසේ ම පෞද්ගලික වර්යාවන් එනම් ලජ්ජාව, බිය ආදී සංකල්පයන් ද හඳුනා ගනු ලබන්නේ පෞරුෂත්ව සංකල්පය යටතේ ය. පුද්ගලයාගේ බාහිර ක්‍රියා කලාපය පමණක් හැදින්වීමට පෞරුෂය යන්න භාවිත නොවන බව අවබෝධ කර ගත යුතුය.

පුද්ගලයෙකුගේ වර්යාවන් අනුව ඔහු සමාජයට පෙනෙන සාධක තුනක් ඇති බව දයාරෝහණ අතුකෝරාල මහතා සඳහන් කරයි. එනම්,

- 01. හෘදයාංගම බව - අන් පුද්ගලයෙකු තුළට කා වැදීමේ හැකියාව
- 02. හිංසක බව - ආක්‍රමණශීලී ලෙස හැසිරෙන බව
- 03. විත්තාකර්ශනීය බව - ඇතැම් අංගවලින් සිත් ඇදගන්නා බව 5

මෙම සාධකය අධ්‍යයනය තුළින් පැහැදිලි වන්නේ පුද්ගලයෙකුගේ සමාජ උත්තේජන අගය පෞරුෂත්වය යනුවෙන් හඳුනාගත හැකි බවයි. පුද්ගලයෙක් තුළින් විද්‍යමාන වන බාහිර වාර්යා අනුව ඔහුගේ අභ්‍යන්තරයෙහි ඇති ගුණාංග පිළිබඳව ගොඩනගා ගන්නා සංකල්පමය අදහස පෞරුෂය යනුවෙන් හඳුනා ගැනීමට පුළුවන. පෞරුෂය අතගා බලා මිණිය හැකි දෙයක් නොවේ. එය පුද්ගලයෙකුගේ අදහස් හා සිතූම් පැතුම් හා ක්‍රියා කලාපයන් ආශ්‍රයෙන් හඳුනාගත යුත්තකි. එනම්, කෙනෙකුගේ ක්‍රියා සියල්ලම පෞරුෂයට සම්බන්ධ සේ හඳුනාගත යුතුය. පෞරුෂය පිළිබඳව විවිධ උගතුන් දක්වා ඇති නිර්වචන විමසා බැලීමෙන් ඒ බව වඩාත් තහවුරු කර ගැනීමට පුළුවන.

“පුද්ගලයා සිය පරිසරයට සැකසෙන්නේ අද්විතීය අයුරිනි. ඒ සැකසීම් තීරණය කරන මනෝ භෞතික පද්ධතිය පුද්ගලාභ්‍යන්තරය තුළදී ගතික ලෙස සංවිධානය වේ. ඒ ගතික සංවිධානය පෞරුෂයයි ” - ජී. ඩබ්. ඕල්පෝට් “ පෞරුෂය මනෝවිද්‍යාත්මක ප්‍රවේශයක් ”<sup>6</sup>

පුද්ගලයා සමාජයට අනුගත වීමේදී ඔහු විසින් ගොඩනගා ගන්නා ලද චින්තාවන් පෞරුෂය බව ඉහත උධාතයෙන් අවධාරණය කෙරේ. මේ කීවා වූ පුද්ගල ගතික ලක්ෂණ නිතර නිතර පරිණාමය වෙමින්, වෙනස් වෙමින් ක්‍රියාත්මක වේ. පුද්ගලයා ඒ ඒ සමාජ ස්ථරයන්හි නියමිත ධුරාවලිය තුළ ක්‍රියාත්මක වීමේදී එම ගතික ලක්ෂණයන්ගේ පරිණාමය හඳුනාගත හැකිය. උදාහරණයක් වශයෙන් ගතහොත් එක්ම අයෙක් පවුල් සංස්ථාව තුළ ක්‍රියාත්මක වන ගෘහ මූලික වර්තයක පෞරුෂ ලක්ෂණයට වඩා ඔහු වෙනත් සමාජ පරිසරයකදී වෙනත් පෞරුෂ ලක්ෂණයක් පෙන්වුම් කරයි. ගෘහ මූලික වර්තයක පෞරුෂ ලක්ෂණයට වඩා ගුරු වර්තයක පෞරුෂ ලක්ෂණය විවිධය. එය වෙනත් වෙනත් සමාජ ස්ථරයන් හි විවිධ අයුරින් පෙනී සිටියි. එය පරිණාමය වෙන ගතික ලක්ෂණයයි. සමාජ භූමිකා තුළ විවිධ වර්ගවන්හි විවිධ ක්‍රියාකාරකම් පරිණාමීය ගතික ලක්ෂණය වශයෙන් හඳුනා ගැනීමට පුළුවන. පෞරුෂය පිළිබඳව මනෝවිද්‍යාත්මක අධ්‍යයනයේදී මේ පරිණාමීය ගතික ලක්ෂණ තුළ දක්නට ලැබෙන ප්‍රධාන ප්‍රශ්න හතරක් ඇති බව මනෝවිද්‍යාඥයන් පෙන්වා දෙන බව දයා රෝහණ අතුකෝරාල මහතා සඳහන් කරයි.

1. විවිධ පුද්ගලයන් කිසියම් සමාන අවස්ථාවකදී සමාන අයුරින් හැසිරෙන්නේ කවර හෙයින්ද?
2. විවිධ පුද්ගලයන් කිසියම් සමාන අවස්ථාවකදී විවිධ අයුරින් හැසිරෙන්නේ කවර හෙයින්ද?
3. එකම පුද්ගලයා විවිධ අවස්ථාවල සමාන ලෙස හැසිරෙන්නේ කවර හෙයින්ද?
4. සෑම පුද්ගලයෙකුම අන් පුද්ගලයින්ට වඩා ඒ ඒ අවස්ථාවල විශේෂ වූ අන්දමට හැසිරෙන්නේ කවර හෙයින්ද?

පරිසරයේ ඇති උත්තේජනයන්ට අනුව පුද්ගල වර්ගවන් හැඩ ගැසෙන බවත් ඒ සඳහා පුද්ගල විවිධතා හා අවස්ථා විවිධතා බලපාන අයුරු ඉහත ප්‍රශ්නාවලියෙන් හඳුනා ගැනීමට පුළුවන. පුද්ගලයෙකුගේ බාහිර පෙනුම, බුද්ධි මට්ටම වෙනස්වන බවත් මෙයින් ධ්වනිත නොකෙරේ. යමෙකු තුළින් විද්‍යාමාන වන නිර්භීත කම, බියසුළු ගතිය, ලජ්ජාශීලී බව, අවංකත්වය ආදී ගුණාංගයන්ගේ වෙනස්වීම එමගින් ප්‍රකාශිතය. පුද්ගලයාගේ පෞරුෂත්වය සඳහා බලපාන ගතික ලක්ෂණයන්ගේ වෙනස්වන සුළු බව, හා ස්ථාවර නොවන බව අවබෝධ කරගත යුතුය.

වර්ෂ 1937 දී ගෝඩින් ඕල්පෝට් විසින් ඉදිරිපත් කරන ලද නිර්වචනය තුළ පුද්ගලයාගේ ගතික ස්වභාවය සෘජුවම පෞරුෂත්වයට සම්බන්ධ වූවක් ලෙස විග්‍රහ කොට ඇත.

“ඒ ඒ පුද්ගලයාට සුවිශේෂ වූ ඔහුගේ පරිසරයට අනුව වර්ගව හා චින්තනය නියත කරන පුද්ගලයා තුළ වූ මනෝ භෞතික පද්ධතීන් ගේ ගතික සංවිධානය පෞරුෂය නම් වේ.”<sup>8</sup>

ඒ ඒ පුද්ගලයා තමාටම සුවිශේෂී වූ ආභ්‍යන්තරික ලක්ෂණ තුළින් තම වර්යාව හැඩ ගස්වා ගනී. සිත හා කය සමවය වශයෙන් කිසියම් ක්‍රමයකට සකස්වීම පෞරුෂය යයි කියනු ලැබේ. ගතික සංවිධානය යනුවෙන් මෙහි අදහස් කරන්නේ කිසියම් රටාවකට, පිළිවෙලකට තම වර්යාවන් මෙහෙය වීමයි. පුද්ගලයකුගේ පෞරුෂය සැකසීමේ දී ප්‍රධාන අංග දෙකක් බලපානු ලබයි. එනම් ආත්ම කේන්ද්‍රීය වර්යාවන් හා පරිසර කේන්ද්‍රීය වර්යාවන්ය. කෙමිස් විසින් ඉදිරිපත් කොට ඇති නිර්වචනයෙන් ඒ බව තහවුරු වේ.

“සිරිත් පරිදි ඇති කරගත් සැකැස්ම, ඊටම අදාළ ආත්ම කේන්ද්‍රීය ප්‍රේරණ සහ පරිසරයේ අවධානම යන අංශ දෙක අතර ඇතිවන ජීව වස්තූන්ගේ බලය පෞරුෂත්වයයි.”,

කාලාන්තරයක් තිස්සේ මිනිසා සමාජයට අනුයෝජනය වීමේදී ඇති කරගන්නා ලද සිරිත්-විරිත්, නීති-රීති සියල්ල මත පෞරුෂත්වය ගොඩනගා ගත යුතුය. අප සංස්කෘතිය යනුවෙන් හඳුන්වන්නේ මෙම සමාජ සම්මත වර්යාවන්ය. සමාජගත මිනිසා අනිවාර්යයෙන්ම තත් සමාජ සම්මත වර්යාවන්ට අනුකූලව ජීවත්විය යුතුය. එසේ ජීවත් වීමේදී ඔහු සමාජයට පෙනෙන ආකාරය ඔහුගේ පෞරුෂත්වය යනුයෙන් හැඳින් වේ.

“පෞරුෂත්වය යනු වර්තය පමණක් නොව, ඒවායේ ප්‍රතික්‍රියා පමණක් නොව පුද්ගල ජීවිත සැකසීම සහ ජීවිත ඉතිහාසය ද ඇතුළත් වන සමාජ ප්‍රබෝධාත්මක අගයයි.”<sup>10</sup>

මෙම නිර්වචනයේ ජීවිත ඉතිහාසය යනුවෙන් හැඳින්වෙන්නේ සමාජ සම්මත සංස්කෘතියයි. පුද්ගලයාගේ පෞද්ගලික අනුභූතින් සහ සමාජ සම්මත ධර්මය පුද්ගලයාගේ පෞරුෂත්වය සඳහා බලපාන බව මෙයින් පැහැදිලි වේ. කාලාන්තරයක් තිස්සේ පුද්ගලයා සිය වර්තය උසස් වර්යාවන් තුළින් හැඩගස්වා ගැනීමට, සංවර්ධනය කර ගැනීමට උත්සහා ගනියි. එම උත්සාහය වර්තයන් බුද්ධියත් අතර සදාචාරාත්මක හා ආකල්පමය වශයෙන් සංවිධිත වූවකි. එම සංවිධිත වූ වර්ත ලක්ෂණයන් පුද්ගලයා තුළින් විද්‍යමාන වීමේදී එම ලක්ෂණය අන්‍යයන් හඳුනාගනු ලබන්නේ ඔහුගේ පෞරුෂත්වය වශයෙනි.

“පෞරුෂත්වය යනු පුද්ගලයාගේ ජීව විද්‍යාත්මක වූ සහජ ගති සංස්ථාපනයන්, ආවේග, ප්‍රවණතා, අභිරුචි, සහ ඔහු විසින් සකස් කොට ගත් ගති හා සංස්ථාපන ප්‍රවණතාවල සමස්ත එකතුවයි ” <sup>11</sup>

මෙම නිර්වචනය තුළින්ද ප්‍රකාශ කෙරෙන්නේ පුද්ගලයාගේ සමස්ත කායචාලියම ඔහුගේ පෞරුෂ ප්‍රදර්ශනය සඳහා උපකාරී වන බවයි. ජීවි අභ්‍යන්තර සහ අන්‍යවශය දේ පෞරුෂය තුළ අන්තර්ගත වන බව ඉහත උධාතයෙන් පෙනේ. පුද්ගලයා එක් සමාජ ස්ථරයක සිට වෙනත් සමාජ ස්තරයකට සම්බන්ධ වීමේදී ඔහු විසින් ආරෝපිත හා තත් සමාජ බණ්ඩය විසින් පිළිගත් වර්යාවන්ට අනුව ක්‍රියා කිරීමට උත්සාහා දරයි. එහිදී එම පුද්ගලයාට අන්‍යයන් දක්වන ප්‍රතිචාර හා පුද්ගලයා

අන්‍යයන්ට පෙනෙන ආකාරය පෞරුෂය මැනීමේ ප්‍රධාන මිණුම් ඒකකය වේ. එබැවින් මෙහිදී අප අවබෝධ කර ගත යුත්තේ පෞරුෂය යනු අන්‍යයන් විසින් පුද්ගලයා දකින විලාසය වශයෙනි. එය පෞද්ගලික මෙන්ම පොදු අනුභූතින් තුළින් හඳුනා ගත හැකිය.

පෞරුෂය සකස් වීමේදී පොදු මෙන්ම තමාටම සුවිශේෂ වූ අත්දැකීම් ඉවහල් වේ. පුද්ගලයා ජීවත්වන සමාජ භූමිකා හා වෘත්තීය මට්ටම් අනුව පුද්ගල පෞරුෂය ගොඩ නැගේ. උදාහරණයක් වශයෙන් ගතහොත් මුඩුකු ජන සමාජයක හැඳෙන වැඩෙන දරුවන් හා වෙනත් පරිසරයක හැඳෙන වැඩෙන දරුවන් දෙවිදියකට හඳුනාගත හැකි වන්නේ තත් වූ සමාජ භූමිකා මත නැතහොත් පොදු භූමිකා, අත්දැකීම් මත ඒ ඒ පුද්ගල වර්යාවන් ක්‍රියාකාරී වීමෙනි. පුද්ගල පෞරුෂය හඳුනා ගැනීමේ දී පොදු අත්දැකීම්වල බලපෑම විවිධ වූ වර්ග තුළින් අවබෝධ කර ගැනීමට පුළුවන. පුද්ගල අන්තර් ක්‍රියාකාරකම් මත පෞරුෂය සකස්වන ආකාරය පිළිබඳව විවිධ විෂයික උගතුන් දැක් වූ නිර්වචන ආශ්‍රයෙන් ප්‍රධාන න්‍යාය හතරක් හඳුනා ගත හැකි බව දයාරෝහණ අතුකෝරාල මහතා සඳහන් කරයි. එනම්,

1. ගති ලක්ෂණ පිළිබඳ න්‍යාය
2. සමාජ ඉගෙනුම් න්‍යාය
3. මනෝ විශ්ලේෂණවාදී න්‍යාය
4. මානව වාදී න්‍යාය <sup>12</sup>

පුද්ගලයකුගේ පෞරුෂය හඳුනා ගැනීමට, මිණුම් ඒකකය වන්නේ මේ දැක් වූ න්‍යායයන්ය. පෞරුෂ වර්ධන න්‍යායයන්, පෞරුෂ මාන ක්‍රම යනුවෙන් ද එය හැඳින් වේ. පෞරුෂය වර්ධනයෙහිලා ආභ්‍යන්තරික ලක්ෂණ කෙරෙහි වැඩි අවධානයක් යොමු කළ වාදීන් ගති ලක්ෂණ න්‍යායවාදීන්ය. පරිසරයේ හා අවස්ථාවේ වැදගත්වන බව පෙන්වා දුන් අය සමාජ ඉගෙනුම් න්‍යායවාදීන්ය. සිග්මන් ප්‍රොයිඩ් ආදී මනෝ විශ්ලේෂණ වාදීන් දැක්වූයේ පුද්ගල පෞරුෂත්ව වර්ධනයෙහිලා තත් පුද්ගල වර්යාව මෙහෙයවනු ලබන අවිඥානක බලවේගයක් ක්‍රියාත්මක වන බවයි. පුද්ගලයෙකුගේ ක්‍රියාකාරී ජීවිතයට සිතුවිලි මෙහෙයවනු ලබන්නේ මෙම අවිඥානක බලවේගය බව ඔහු තවදුරටත් පැහැදිලි කරයි.

“පෞරුෂ ව්‍යුහය සැකසී ඇත්තේ ප්‍රධාන මානසික අවස්ථා තුනකින් බව ප්‍රොයිඩ් පෙන්වා දෙයි. එනම් ඉඩ් (id) අහං භාවය (ego) සහ උපරි අහං භාවය (Super Ego) යන අංග මගිනි. ඒ ඒ අංගයන්ට අයත් විශේෂ වූ කායභීයන් වෙන වෙනම ඇති අතර, මේ අංග තුනම වයඹාව හැසිරවීමෙහිලා අන්‍යෝන්‍යව ක්‍රියාකාරී වන බව ඔහු පවසයි... ඉඩ් බලවේගය සුඛ වේදනා මූල ධර්මය පදනම් කරගෙන සතුව සැප සොයන අතර විශේෂයෙන්ම ලිංගික හා වණ්ඩ ප්‍රේරණයන් ක්‍රියාත්මක කිරීමට උත්සහ දරයි. අහං භාවය හා උපරි අහං භාවය මගින් එම ආශාවන්, සමාජයට හා සදාචාරයට අනුව වැළැක්වීමේ හා පාලනය කිරීමේ සටනක යෙදේ.”<sup>13</sup>

ස්ව ආත්ම තක්සේරුවෙන් පෞරුෂය ගොඩනගා ගන්නේ යැයි ප්‍රකාශ කළ පිරිස මානවවාදී න්‍යාය වාදීන්ය. මා කවරෙක් ද ? මට කළ හැක්කේ කුමක්ද? මා අන්‍යයන් හා පැවතිය යුත්තේ කෙසේද ආදී වශයෙන් සිය වර්යාවන්ගෙන් ප්‍රකට කරවන වරිත ලක්ෂණ දැක්වූයේ මානවවාදී පෞරුෂවාදීන්ය.

ඉහත තොරතුරුවලින් අපට පැහැදිලි වන්නේ පෞරුෂත්වය කුමක්ද? යන්න පිළිබඳව විවිධ උගතුන් දක්වා ඇති තොරතුරුය. මේ සෑම නිර්වචනයකම හඳුනා ගත හැකි පොදු කාරණය වන්නේ පෞරුෂය යනු අන්‍යයන් පුද්ගලයා දකින ආකාරයයි. එය පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට විවිධය. පෞරුෂය සකස්වන ආකාරයද විවිධය. මේ විවිධත්වය විවිධ විෂයික උගත්තු විවිධ ආකාරයෙන් විග්‍රහ කෙරෙහි.

### කරණියමෙන් සූත්‍රය

බුද්දක නිකායෙහි ප්‍රථම භාගයෙහි බුද්දක පාඨ කොටසට අයත් සූත්‍රයකි. මෛත්‍රිය ප්‍රගුණ කිරීමෙහිලා කළයුතු පිළිපැදිය යුතු ආකාරයත් මෛත්‍රිය පැතිරවිය යුත්තේ කාටද යන්නත් එම සූත්‍ර දේශනාවෙන් පැහැදිලි කෙරෙයි. “කරණිය” යන පදයෙහි අර්ථය “කටයුතු-කළයුතු” යන්නයි. භාවනානුයෝගියා තුළ තිබිය යුතු ලක්ෂණ, ගුණාංග හා මෛත්‍රිය වඩන පිළිවෙළද මෙම සූත්‍රයෙන් මනාව පැහැදිලි වේ.

කරණිය මෙන් සූත්‍රය භාවනානුයෝගී භික්ෂුන් වහන්සේලාට දෙවියන්ගෙන් වූ කරදර නැතිකර ගැනීමට බුදුන් වහන්සේ දේශනා කොට වදාළ උපදේශයන්ගෙන් යුක්තය. ගුණවත් වූ භික්ෂුන් වහන්සේලා වෘක්ෂ මූලයන්හි භාවනානුයෝගීව ජීවත්වීම නිසා දෙව්වරුන්ට එම ගස් මූදුන්හි වාසය කිරීමට නො හැකිවිය. එබැවින් දෙව්වරු විවිධ විකාර රූප මවා පාන්නටත්, අවට පරිසරය දුගඳ කරන්නටත්, විවිධ දේ වලින් භාවනානුයෝගී තත් භික්ෂුන්ට පහර දෙන්නටත් වූහ. චිත්ත සමාධියක් ලබා නො සිටි එම භික්ෂුන් නැවත බුදුන් වහන්සේ වෙත පැමිණ තමනට අත් විදින්නට වූ මේ කරදරයන් ප්‍රකාශ කරන ලදී. එහිදී බුදුන් වහන්සේ එම භික්ෂුන්ට මෙන් සූත්‍රය උගන්වා නැවතත් එම ස්ථානයටම වැඩම කොට භාවනා කරන්නට යැයි අවවාද දුන්නේය. නිතර නිතර මෙන් සූත්‍රය සජ්ඣායනය කරන්නට යැයිද අවවාද කළහ.

“ගච්ඡට්ඨි භික්ඛවෙ තමේව සේනාසනං උපනිස්සාය විහරට්ඨ සබ්බේ පන දේවතාහි අභයං ඉච්ඡට්ඨි. ඉමං පරිත්තං උග්ගන්භාට්ඨි. එතං හිවො පරිත්තංව කම්මට්ඨානංව හවිස්සතිති ඉමං සුත්තමභාසි.”<sup>14</sup>

මෙම උපදේශය සිහියේ තබා ගත් භික්ෂුන් වහන්සේලා නැවතත් එම ස්ථානයටම ගොස් භාවනා වඩන්නට වූහ. එසේම නිතර නිතර මෙන් සූත්‍රය සජ්ඣායනය කරන්නටත් ඒ අනුව ක්‍රියාත්මක වන්නටත් උන්වහන්සේලා අමතක නො කළහ. එහි ප්‍රතිඵලය වූයේ එම දෙව්වරුන්

උන්වහන්සේලාට ඇප උපස්ථාන කරන්නට පෙළඹීමයි. එසේම හිඤ්ඤාත් වහන්සේලාද නොබෝ දිනකින් ම තම අභිමතාර්ථය වූ නිවාණාවබෝධය ද ලබා ගත්හ.

කරණීය මෙන්ම සූත්‍රය මනාව අධ්‍යයනය කරන්නෙකුට එහි අවස්ථා තුනක් හඳුනා ගත හැකි බව අපි ඉහත දී අවධාරණය කෙළෙමු. එම අවස්ථා තුන මෙසේය.

1. පළමු ගාථා 03න් මෙහි භාවනා වඩන්නෙකු තුළ තිබිය යුතු ගුණාංග.
2. දෙවන ගාථා 03න් මෙන් සිත පැතිරවිය යුත්තේ කවරුන් උදෙසාද යන්න පැහැදිලි කරයි.
3. අවසාන ගාථා 04න් මෙන් සිත පතුරුවන ආකාරය පිළිබඳව දක්වා ඇත.

එබැවින් එහි පළවෙනි ගාථාත්‍රයෙන් කියවෙන කරුණු පමණක් ගෙන එය පුද්ගලයෙකුගේ පෞරුෂත්ව වර්ධනය උදෙසා බලපාන ආකාරය පිළිබඳව විමසීම මෙහිදී අපේක්ෂිතය.

“ කරණීය මත්ථ කුසලෙන  
 යන්තං සන්තං පදං අභිසමෙච්ච  
 සක්කෝ උජුච සුජුච  
 සුවචො වස්ස මුදු අනතිමානි

සන්තුස්සකෝ ච සුභරො ච  
 අප්පකිච්චෝ ච සල්ලවුක චුත්ති  
 සන්තිඤ්ඤෝ ච නිපකෝච  
 අප්පගඛිභෝ කුලේසු අනනුගිද්ධො  
 නච බුද්දං සමාවරෙ  
 කිඤ්චියෙන විඤ්ඤු පරෙ උපවදෙය්‍යං  
 සුඛිනො චා ඛෙමිනො භොන්තු  
 සබ්බේ සත්තා භවන්තු සුඛිතත්තා ”<sup>15</sup>

මෙම ගාථාත්‍රයෙන් මෙහි භාවනාව ප්‍රගුණ කරන්නෙකු තුළ තිබිය යුතු ගුණාංග 15ක් දක්වා ඇත. මෙලොව, පරලොව, සාර්ථක ජීවිතයක් ගත කරන්නට අපේක්ෂා කරන කෙනෙක් ලෙස ඔහු අනිවාර්යෙන්ම මෙම ගුණ ධර්මයන් ප්‍රගුණ කළ යුතුය. නිතර නිතර ඒ සඳහා වෙහෙසිය යුතුය. එය නිවාණගාමී ප්‍රතිපදාවේ මූලාරම්භය වශයෙන් ද, පෞරුෂ සංවර්ධනයෙහිලා පුරෝගාමී උපස්ථම්භකය වශයෙන්ද හඳුනා ගැනීමට පුළුවන.



කරණීය සූත්‍රයේ මුල් ගාථා 03න් ප්‍රකාශිත එම ගුණ ධර්ම 15 මෙසේ දැක් වේ.

1. සියලු කටයුත්තෙහි දක්‍ෂයෙකු වීම (සක්කෝ)
2. අවංක අයෙකු වීම (උජ්ජව)
3. නිරතුරුවම සෘජු ඇත්තෙකු වීම (සුජ්ජව)
4. කීකරු වීම (සුවචෝ)
5. මෘදු මොළොක් ඇත්තෙකු වීම (මුදු)
6. නිහතමානී වීම (අනනිමානී)
7. ලද දෙයින් සතුටු වීම (සන්තුස්සකෝ)
8. පහසුවෙන් පෝෂණය කළ හැකිවීම (සුභරෝ)
9. වැඩ අඩු අයෙකු වීම (අප්පකිච්චෝ )
10. සැහැල්ලු ගති පැවතුම් ඇත්තෙකු වීම (සල්ලචුක චුත්ති )
11. සන්සුන් ඉඳුරන් ඇත්තෙකු වීම (සන්තිඤ්ඤෝ )
12. නුවණ ඇති අයෙකු වීම (නිපකෝ)
13. තැන්පත් අයෙකු වීම (අප්පගඛිභෝ)
14. කුලයන් කෙරෙහි නො ඇලීම (කුලෙසු අනනුගිද්දෝ)
15. සුළු වරදක් හෝ නොකරන අයෙකු වීම (නව බුද්දං සමාවරේ)

තමාට පැවරෙන ඕනෑම කටයුත්තෙහි දක්‍ෂතාවක් පෙන්වුම් කිරීම දක්‍ෂයකුගේ හැකියාවයි. “නැහැ බැහැ” වචන ජීවිතයේ නිතර භාවිත කරන්නේ නම් ඔහු තුළ මනා පෞරුෂත්වයක් දැකිය නො හැකිය. අධ්‍යාපන ජීවිතයේ හෝ වෙනත් රාජකාරි කටයුතුවල තමා වෙත පැවරෙන යුතුකම් හා වගකීම් රාසියකි. එම යුතුකම් නිවැරදිවත් කැපවීමෙනුත් ඉටු කිරීමට දක්වන දක්‍ෂතාව සක්කෝ යන පදයෙන් ධ්වනිත වේ. මෙලෝ ජීවිතය ජයගත් බොහෝ දෙනෙකුගේ චරිතයේ දක්නට ලැබෙන්නේ මෙම ශක්‍යතාවය. එබැවින් මනා පෞරුෂත්වයක් ඇති චරිතයක ප්‍රධාන ලක්‍ෂණය නම් තමාට පැවරෙන වගකීම් මනාව ඉටු කිරීමයි. එය පුද්ගලයෙකුගේ දෙලොව සුභ සිද්ධිය පිණිස පවත්නේය. නමුත් මෙහිදී අපේක්‍ෂා කරන්නේ තමාටත් අන්‍යයන්ටත්, දෙලෝ සුභ සිද්ධිය පිණිස පැවරෙන කටයුත්තෙහි දක්‍ෂයෙකු වීමයි. සමාජ සම්මත දුසිරිත්හි දක්‍ෂයෙකු වීම සක්කෝ ගුණයෙන් ධ්වනිත නොවේ. එය කෙරාටික චරිත ලක්‍ෂණයකි.

උජ්ජව, සුජ්ජව යන ගුණයන්ද පුද්ගල සංවර්ධනයෙහිලා මනාව උපකාරී වේ. “ඔහු කෙළින් වැඩ කරන අයෙකු” වශයෙන් අපට නිතර අසන්නට ලැබෙන්නේ මෙම ගුණ ධර්මයන්ගෙන් යුත් චරිතයන්ය. තීරණයක් ගැනීමේදී නිවැරදි වීම මෙම ගුණයන්ගෙන් ප්‍රකාශිතය. පුද්ගලයෙකු සමාජගත සත්ත්වයෙකු වශයෙන් තමාටත් අන්‍යයන්ටත් අවංක විය යුතුය. මෙම ගුණ ධර්ම දෙක විනාශ වන අවස්ථා 04 ක් ධර්මයෙහි පහදා දෙයි. එනම්,

- 1. ඡන්දය        --       කැමැත්ත නිසා අවංක බව නැති වේ.
- 2. ද්වේශය     --       දැඩි වෛරය නිසා අවංක බව නැති වේ.
- 3. භය            --       බිය නිසා අවංක කම නැති වේ.
- 4. මෝහය       --       මෝඩකම, නො දැනුවත්කම නිසා අවංකකම නැති වේ.

මෙම සතර අගතියට පත්වීම නිසා පුද්ගලයා සිය පුද්ගල අභිමානය නැතිකර ගනී. එය මනා පෞරුෂ ලක්ෂණයක් නොවේ. එබැවින් අගතියෙන් වෙන්ව යථාභූත ඥානයෙන් ක්‍රියාකළ යුතුය.

මිතුරුකම නිසා, ඥාති සම්බන්ධතා නිසා අයුක්ති සහගත නොවීම සෘජු තැනැත්තාගේ ප්‍රධාන ලක්ෂණයයි. තම දෛනික ක්‍රියාවේ ඇද නැතිකම මනා පෞරුෂ ලක්ෂණයකි. ජීවත්වන සෑම පුද්ගලයෙකුටම ප්‍රශ්න ඇති වේ. එම ප්‍රශ්නවලට පක්ෂග්‍රාහී නොවී පිළිතුරු සෙවීම උපුටාපත් කර ගැනීමයි. රහතන් වහන්සේලාගේ ගුණ ධර්ම අතර ප්‍රධාන ගුණය වන්නේ ද උපුටාපත් කර ගැනීමයි. යමෙකු නිවැරදිව, යුක්ති සහගතව ක්‍රියා කිරීම මෙම ගුණයෙන් අපේක්ෂිතයි. එවිට ඔහුගේ කීර්තිය වැඩේ. නිතර සතුටින් වාසය කළ හැකිය. මනා පෞරුෂත්වයකින් යුතු තැනැත්තෙකු නිතර සතුටින් හා සැහැල්ලුවෙන් ජීවත් වන තැනැත්තෙකු වන්නේය. ඒ ඔහුගේ සෘජු ගතික ස්වභාවයයි.

කීකරු වර්තයක් ඇත්තෙකු වීම ද මනා පෞරුෂ ලක්ෂණයකි. "සුවවෝ" යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ එයයි. අනෙකෙකුගේ අවවාද පිළිගැනීම මහත්මා ගතියකි. තමා අතින් සිදුවන්නා වූ වරද පෙන්වා දෙන විට එය නිහතමානීව පිළිගත යුතුය. මෙහිදී සුවවෝ යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ අපාය සහාය වශයෙන් දෙනු ලබන දැනුම්කිකම් පිළිගැනීම නොවේ. අනුකම්පා සහගතව තමාගේ වරද පෙන්වා දෙන්නා තමාට ලද නිධානයක් වැනි යැයි බුදුන් වහන්සේ දේශනා කොට වදාළ සේක. අනුකම්පා පූර්වකව වරද කියා දෙන්නා විසින් තමාගේ බුද්ධිය මෙහෙයවා ඒ ඒ වර්තයට ගැලපෙන ආකාරයෙන් වරද කියා දිය යුතුය. සැරියුත් මහ රහතන් වහන්සේ පවා එදිනම පැවිදි වූ කුඩා සාමනේර හිමි නමකගේ අවවාදය පිළිගත් බව බණ කථාවන්ගෙන් පැහැදිලි ය. වරද වරද ලෙස දැකීමට නූතන ලෝකයේ බොහෝ දෙනා මැලිවෙති. එය පෞරුෂ සංවර්ධනයට ඉමහත් බාධාවකි. සැරියුත් මහරහතන් වහන්සේගේ ප්‍රකාශයෙන් අපට පැහැදිලි වන්නේ කීකරුවීමේ උදාරත්වයයි.

" තදහු පබ්බජිතො සත්තො        - ජාතියා සත්ත වස්සිකො  
සොපි මං අනුසාසෙය්‍ය        - පටි ගන්හාමි මුද්ධනා "16

එදිනම මහණ වූ උපුටාපත්තියෙන් සත් අවුරුද්දක් වූ, දරුවෙක් මට අවවාද කරන්නේ ය. ඒ අවවාදය මුදුනෙන් පිළිගනිමි. උත්තම වර්තයක කීකරුවීමේ උදාරත්වය මෙයින් මොනවට ප්‍රකාශ කෙරේද? රන් රිදි වැඩ කරන්නා රිදියෙහි මල ක්‍රමයෙන් දුරු කරන්නා සේ නුවනැත්තා අනුන්ගෙන් යහපත් අවවාදයෙහි පිහිටා ජීවිතය සාර්ථක කර ගන්නේය. එය දෙලෝ සුභ සිද්ධිය පිණිසම පවත්නේය. වර්තයක තිබිය යුතු තවත් වැදගත් ලක්ෂණයක් වන්නේ මුදු මොළොක් වීමයි. නැත්නම් සෙවෙනිකමයි. යමෙකු සිත කය වචනය යන තිදොරින්ම සංවරවිය යුතුය. හිතානුකම්පී විය යුතුය.

සිතෙන් සානුකම්පිත විය යුතුය. කයෙන් මනාව සංවර විය යුතුය. වචනයෙන් අන් අයගේ සිත නො රිදවිය යුතුය. මෘදු පුද්ගලයා සියලු දෙනා විසින්ම ප්‍රිය කරනු ලබයි. ගොරෝසු ගති ඇත්තා නිතර අන්‍යයන්ගේ අපවාදයට ලක්වන්නේය. අප කීර්තියට භාජනය වන්නේය. එවැන්නෙකුගේ කවර නම් පෞරුෂයක් දක්නට ලැබෙන්නේ ද? නිතර නිතර අඩදබර කරන, පරුෂ වචන දොඩන, සමාජ අපවාරවලට යෙදෙන නිසා ඔහු සමාජයේ පිළිකුලට භාජනය වෙයි. එසේම ඔහුගේ පවිල් ජීවිතය පවා විනාශ වී යයි. එබැවින් අප නිතරම මෘදු මොළොක් ජීවන වර්යාවෙන් කල්ගත කළ යුතුය. එය ජීවිතයේ ප්‍රධාන ගතික ලක්ෂණයක් කර ගත යුතුය. එවිට සෑම පුද්ගලයෙකුගෙන්ම, ආයතනයකින්ම අපට ප්‍රශංසා ලැබේ. එය පෞරුෂ වර්ධනයෙහිලා අතිශයින් මහෝපකාරී වන්නේය.

කරුණීය සුත්‍රයේ මිලගට දක්වන කාරණය වන්නේ “ අනතිමානි ” ගතියයි. අනතිමානි යනු නිහතමානි කම, අධික මාන්තය නැතිකමයි. සාමාන්‍ය ව්‍යවහාරයේ “ ආඩම්බරකම ” යනුවෙන් හඳුන්වන්නේ මේ අනතිමානි ගතිය නැතිකමයි. අධික මාන්තය සම්පූර්ණයෙන් විනාශ වෙන්නේ රහත් ඵලයට පත්වීමෙන් පසුවයි. අනාගාමී තත්වයේ පසුවන්නන් තුළ පවා මාන්තය පවතින බව බණ පොත්වල සඳහන් වේ. ඡන්ත තෙරුන්ගේ කථාවෙන් ප්‍රකාශ වන්නේද අධික මාන්තයේ විපාකයයි. යමෙකු ධනය, බලය, කුලය, රූපය, නිසා අහංකාර නොවිය යුතුය. එය අනතිමානි ගුණයයි. වර්තමාන සමාජයේ එවැනි වර්ත දක්නට ලැබෙන්නේ ඉතා අල්ප වශයෙනි. නමුත් සමාජයේ මනා පෞරුෂයක් ඇති කර ගැනීමෙහිලා අනිවාර්යයෙන් ම අපි නිරහංකාර තැනැත්තෝ විය යුත්තෙමු. දෙමාපියන්ට සැලකීම, වැඩිහිටියන්ට ගරු කිරීම, ගුරුවරුන්ට කීකරුවීම ආදියෙන් යහපත් පුරවැසියෙක් වීමටනම් අනිවාර්යයෙන්ම අනතිමානි ගුණය අප වර්ත ලක්ෂණ තුළ තිබිය යුතුමය.

මනා පෞරුෂත්වයකින් හෙබි වර්තයක තිබිය යුතු තවත් වැදගත් ප්‍රධාන ලක්ෂණයක් වන්නේ “සන්තුස්සකො” ගුණයයි. ලද පමණින්, බල පමණින් සතුටුවීමේ ලක්ෂණය සන්තුස්සක නම් වේ. යථාලාභ, යථාබල, යථා සාරුප්ප යනුවෙන් එහි අවස්ථා තුනකි.

“යථාලාභ, යථාබල, යථා සාරුප්ප, යනුවෙන් ඒ අප ඉහතින් දැක් වූ ත්‍රිවිධ සන්තෝෂය බණ පොතෙහි නම් කර ඇත. යථාලාභ සන්තෝෂය නම් ලද පමණින් සතුටුවීමය. යථාබල සන්තෝෂය නම් තමාට ඉසිලීමට ශක්තිය ඇති පමණින් සතුටු වීමය. යථා සාරුප්ප සන්තෝෂය නම් ලැබුනත්, ඉසිලීමට ශක්තිය ඇතත් තමාට ඇති සුදුසුකම් අනුව සතුටු වීමය.”<sup>17</sup>

පුද්ගලයා තෘෂ්ණාවට දාසයෙකි. අතෘප්තිකර වූ ආශාවන්ගෙන් යුක්ත පුද්ගලයා නැවත වස්තු ඉපැයීමෙහි යෙදෙන්නේය. වේයකු මෙන් නිතර ගොඩ ගසා ගන්නේය. විටෙක අනිසි මාර්ගයෙන් ධනය රැස් කරන්නේය. එවිට එම වර්තය සමාජයේ උදාර වර්තයක් නො වන්නේය. පිළිකුල් සහගත වර්තයක් බවට පරිවර්තනය වන්නේය. එබැවින් ලද දෙයින් සතුටු වීමට පුරුදු විය යුතුය. මෙහිදී උනන්දුවෙන් උත්සාහයෙන් හා ධාර්මිකව වෙහෙසන තරමට ලැබෙන දෙයින් සතුටුවීම අපේක්ෂා කෙරේ. එය උතුම් මහත්මා ගතියකි. වර්තමාන සමාජයේ “ අනේ කාටවත් කරදරයක් නැතිව

තමන්ගේ මහන්සියෙන් දියුණුවන්නා ” යනුවෙන් ව්‍යවහාර කරන වර්තන ඵලානි වර්තයන්ය. එය දෙලෝ සුභ සිද්ධියක් පිණිස පමණක් නොව නිව්‍යාණගාමී මාර්ගයටද හේතු පිණිසම පවත්නේය.

සුවසේ පෝෂණය කළ හැකි ගුණය “සුභරෝ” ගුණයයි. කොතෙක් හොඳින් සංග්‍රහ කළත් සතුටු කළ නො හැකි වර්ත බොහෝය. දෛනික ජීවිතයේ අවශ්‍ය උපාංග තමාට ලැබෙන අයුරෙන් භාරගත යුතුය. ඒ කෙරෙන් සතුටු වියයුතුය. ගිහි සමාජයේ මෙන් ම පැවිදි සමාජයේ ද වර්ත තුළ මෙම සුභරෝ ගුණය ඇත්තන් ඉතා අල්පය. මල් නො තලා රොන් ගන්නා බඹරෙකු සේ හික්කුළු ප්‍රත්‍ය පහසුව සකසා ගත යුතුය. එය ගිහි සමාජයටද අනුගත කර ගැනීම ඉතාම කාලෝචිත යැයි හැගේ.

මනා පෞරුෂයකින් යුතු පුද්ගලයා කටයුතු අඩු පුද්ගලයෙක් විය යුතුය. “ අප්පකිච්චෝ ” යනු එයයි. පුද්ගලයාගේ මනසට නිදහස ඉතා අත්‍යවශ්‍ය වේ. වැඩ අධික වීමෙන් මනස වෙහෙසන ප්‍රමාණයද ඉතා අධිකය. එවිට මානසික ආතතිය ඇතිවෙයි. සියලු කටයුතු නිරවුල්ව, නිවැරදිව කරගෙන යාමට එය බාධාවකි. යම් කටයුත්තක් පිළිවෙලකට කිරීමේ හැකියාවක්ද නැති වන්නේය. සියල්ල අවුල් සහගත තත්ත්වයට පත් වන්නේය. බුදුරජාණන් වහන්සේ භාවනානුයෝගී හික්කුන්ට කමටහන් ලබා දෙන්නේද “ අප්පකිච්ච ” ගුණය ආරක්ෂා කර ගනු පිණිසය. කාර්ය බහුල අයගේ සෑම කටයුත්තක් ම අවුල් සහගත වන්නේ සිතෙහි පවත්නා වික්ෂිප්ත බව නිසාය. එබැවින් නිරන්තරයෙන් අප කටයුතු අඩු, නමුත් අත්‍යවශ්‍යම කටයුතුවලින් යුතු විය යුත්තෙමු. වර්තමානයේ ඇතැම් දු-දරුවන් විභාගාදියෙන් උසස් ප්‍රතිඵල ලබා කරන ප්‍රකාශ තුළින් අපට පැහැදිලි වන්නේ උචිත ක්‍රියාකාරකම්වල පමණක් යෙදීමෙන් එම ජයග්‍රහණය ලබාගත් බවයි. එබැවින් පුද්ගල පෞරුෂ සංවර්ධනයෙහිලා කටයුතු අඩු පුද්ගලයෙක් වීම අතිශයින් වැදගත් වන්නේය.

වාමී ගති පැවතුමෙන් යුක්තවීම “සල්ලුකවුත්ති” ගුණයයි. පුද්ගල සිත බාහිර කෙළෙසුන් නිසා කිලිටි වී ඇත. එබැවින් විවිධාකාර සැරසිලිවලින් භූෂණය වීමට යත්ත දරති. බාහිර ආටෝපය යනුවෙන් හඳුන්වන්නේ මෙම වාමීගති පැවතුම් ගුණය නැතිකමයි. තම වත්කමේ ප්‍රමාණයට ජීවිතය හැඩ ගස්වා ගැනීමට උත්සාහ කළ යුතුය. වර්තමාන සමාජයේ බොහෝ පවිල් සංස්ථා තුළ අඩ-දබර අසන්නට ලැබෙන්නේ මෙම වාමී දිවි පැවැත්ම අමතක කර දැමීම නිසායි. විලාසිතාවකට ජීවත්වීමට උත්සාහ දරනවාට වඩා අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට ජීවත්වීමට උත්සාහ කිරීම අද යුගයේ මූලික අවශ්‍යතාව වේ.

“සන්තිඤ්ඤා” යනු සංසුන් ඉඳුරන්ගෙන් යුක්තවීමයි. සත්වයෙකු තුළ ඇස - කන-නාසය-දිව-ශරීරය යයි ඉඳුරන් පහකි. ඇතැමෙක් සිතද ඉඤ්ඤාක් වශයෙන් සලකති. ධර්මයේ සලායතන යනුවෙන් හඳුන්වන්නේ මෙම ඉඤ්ඤා සයයි. මෙම ඉඤ්ඤා සයට අරමුණුවන ධර්ම ද සයකි. එනම් රූප-ශබ්ද-ගන්ධ-රස-ස්පර්ශ හා ධර්ම යනුවෙනි. අපගේ සෑම කටයුත්තක් වර්යාවක් වෙනුවෙන් ම මෙම ඉඤ්ඤායෝ ක්‍රියාත්මක වෙති. ඉඤ්ඤාත් නිසා ක්‍රියාත්මක වන පුද්ගලයා ඒ ඒ ඉඤ්ඤා පාලනය කරගෙන වර්යාවෙහි හැසිරිය යුතුය. සන්සුන් ඉඳුරන් තිබිය යුතුය. ඉඳුරන්ගෙන් ලබා ගන්නා අරමුණු උපාධාන

(දැඩිව අල්වා ගැනීම) වශයෙන් ගතයුතු නැත. උදාහරණයක් වශයෙන් ගතහොත් අප ඇසෙන් රූප බැලිය යුතුය. එය උපාදාන වශයෙන් එහි එල්බ නො ගත යුතුය.

“තම ඉදුරන් නියම මග හසුරුවන සඳහා අප විසින් අභ්‍යාසයක් ලබාගත යුතුය. එය තම තමා විසින්ම කරගත යුතු පුහුණුවකි. මෙය ගිහි-පැවිදි දෙපක්‍ෂයට එකසේ සාදාරණ ප්‍රතිපත්තියකි. මෙබඳු හැඟීමක් ඇති පුද්ගලයා දවස මුළුල්ලේ සතිපට්ඨාන භාවනාව කරන්නෙක් වැනි වෙයි. එම නිසා ඉන්ද්‍රියන් සන්සුන් කර ගැනීමට බලවත් පරිශ්‍රමයක් දැරිය යුතුය.”<sup>18</sup>

සමාජයේ බොහෝ අවස්ථාවල ඇතැම් පුද්ගලයන් තම ඉන්ද්‍රියන් පාලනය කර ගැනීමට නොහැකිව විවිධ අපරාධවලට යොමුවන බව නො රහසකි. දිනපතා පළවන පුවත්පත්වල බොහෝ තොරතුරුවලින් ඒ බව දැක ගැනීමට පුළුවන. එබැවින් පුද්ගලයෙකු වශයෙන් මනා පෞරුෂයක් ගොඩනගා ගැනීමේදී ඉන්ද්‍රියන් පාලනය කර ගැනීමට, ඉන්ද්‍රිය සංවර කර ගැනීමට අප කවරුන් වගබලා ගත යුතුය.

නුවණැතියෙක් වීම “ නිපකෝ ” යන පදයෙන් අපේක්‍ෂිතයි. හරි-වැරද්ද තේරුම් ගෙන ඒ අනුව ක්‍රියාත්මක වීම නුවණ ඇත්තාගේ ලක්‍ෂණයයි. ජීවිතයේ යථා ස්වභාවය තේරුම් ගෙන ඒ අනුව වර්ත හැඩ ගස්වා ගැනීම නුවණ ඇත්තාගේ ලක්‍ෂණයයි. බුදුන් වහන්සේ දේශනා කළේ ද බුදු දහම ප්‍රඥාවන්තයන්ට බවයි. මෙලොවෙහිදී පුද්ගලයා කරන කටයුතු තමාටත්, අනුන්ටත්, දෙලොවටත් හිතවාදී නම් එවැනි කටයුතු කරන්නා නුවණැතියෙක්ය. නුවණ ඇත්තා නිරන්තරයෙන් අන්‍යන්ට ඇහුම්කන් දෙයි. එසේම වැරදි මග යන්නා නිවැරදි මගට යොමු කරයි. හිරි-ඔත්තප්පයන්ගෙන් යුක්තය. එසේම සමාජයේ ඕනෑම දුෂ්කර ප්‍රශ්නයකට නිවැරදි පිළිතුරු දීමෙහි සමර්ථයහ. එබැවින් පෞරුෂ වර්ධනයෙහිලා අනිවාර්යෙන්ම ප්‍රඥාවන්තයෙක් විය යුතුය. නුවණ ඇත්තා ඉතා කුඩා අරමුණකින් පවා තම ජීවිත ජයග්‍රහණය කරන්නේය. චුල්ල පන්ථක කථා වස්තුවෙන් ඒ බව පෙනේ. එනිසා පුද්ගලයා නිතරම නුවණැතියන් ආශ්‍රය කිරීමට වගබලා ගත යුතුය.

“අප්පගබ්භො ” යනු කය වචන දෙකින් අන්‍යයන්ට හිංසා නො කරන ස්වභාවයයි. මිතුරන් ලෙසින් පෙනී සිටිමින් පුද්ගලයන් රචන බොහෝ පිරිස් අද සමාජයේ බහුලව දැකීමට පුළුවන. ගරු කළ යුතු අයට ගරු නො කිරීම, පිදිය යුත්තන් නො පිදීම, වැඩිහිටි අයට ගරු නො කිරීම ආදී ක්‍රියාවන්ගෙන් කෙරෙහිකයන් හඳුනා ගැනීමට පුළුවන. නමුත් ඔවුන් සමාජයට හඟවන්නේ තමා එවැනි පුද්ගලයෙකු නොව ඉතා සද්ගුණවත් අයෙකු ලෙසිනි. සිඟාලෝවාද සූත්‍රයේදී බුදුන් වහන්සේ ආශ්‍රයට නුසුදුසු අය සේ සලකා ඇත්තේ මේ අප්පගබ්භ ලක්‍ෂණ නොමැති පුද්ගලයන්ය.

“තමාගේ ක්‍රියාවෙන් හෝ වචනයෙන් හෝ අනෙකෙකුට හිරි හැරයක් නොවන පරිදි ජීවත් වන්නට උත්සාහ දැරිය යුතුය. කෙරෙහිකයෙක් නොවිය යුතුය. ගරු කළ යුතු පුද්ගලයන්ට ගරු කළ යුතුය.”<sup>19</sup> කරණීය මෙන්ත සූත්‍රයේ පළමු අදියරේ 13 වැනි කාරණය සෘජුවම හිඤ්ඤා වහන්සේ වෙනුවෙන් වෙන් වූ කරුණකි. “ කුලෙසු අනනුගිද්ධෝ ” යනු ශාසනික වශයෙන්

ගිහි ජනතාව හා පැවිද්දන් අතර පැවතිය යුතු පිළිවෙළ පෞද්ගලික සම්බන්ධතාවකට පත් කර ගත යුතු නැත. යන්නයි. වර්තමාන බොහෝ භික්ෂූන් වහන්සේලා තම පෞද්ගලික අභිමතාර්ථ සාධනයෙහි ලා පෞද්ගලික හිතවත්කම් පවත්වයි. නූතනයේ භික්ෂුව හා දේශපාලන පක්ෂ අතර පවත්නා සම්බන්ධය දැක්වීමට පුළුවන. භික්ෂුව හා දායක දායිකාවන් අතර සම්බන්ධය පැවතිය යුත්තේ ගුණ-නුවණ හා ධර්මය ප්‍රාගුණ්‍ය කර ගැනීම උදෙසා මිස වෙනත් පෞද්ගලික අවශ්‍යතාවන් උදෙසා නොවේ. ඇතැම් භික්ෂූහු ධනවත් පවිල්වල උදව්‍යට විශේෂ හිතවත්කම් පවත්වති. එවැනි අවස්ථාවලදී සිදුවන්නේ එම භික්ෂූන් වහන්සේගේ පෞරුෂය නැතිවී යාමයි. උදාහරණයක් වශයෙන් ගතහොත් ගමක භික්ෂුවක් එක් දේශපාලන පක්ෂයකට සම්බන්ධව ක්‍රියා කළහොත් වෙනත් පාර්ශවයන්ගේ දෝෂ දර්ශනයට ලක්වෙයි. එවිට එම භික්ෂුවට භික්ෂු ගෞරවය ආරක්ෂා කරගෙන ජීවත්වීමට හැකිවන්නේ නැත. එබැවින් භික්ෂූන් වහන්සේලා අනිවාර්යයෙන් ම කුලයන්හි ඇලෙන්නෙක් නොවිය යුතුය. සෑම පවුලක් කෙරෙහිම සම මෙන පැතිර විය යුතුය. ගමේ, රටේ, ජාතික ආගමික සාමාජික කටයුතු කෙරෙහි සම මෙතින් සම සිතින් ක්‍රියාත්මක විය යුතුය. එවිට එම භික්ෂුවගේ පෞරුෂය මනාව ආරක්ෂා වන්නේය.

අපගේ ඉලක්ක ගත කාරණා අතර අවසාන කාරණය වන්නේ "නව බුද්දං සමාවරෙ කිංචියෙන විඤ්ඤපරෙ උපවදෙය්‍යං" යන්නයි. මෙහි අදහස නම් නුවණැතියන් දොස් නගන ඉතා කුඩා වරදක් පවා නොකළ යුතුය යන්නයි. පෘථජ්ජන සත්ත්වයන්අතින් නිතර නිතර වරද සිදුවන්නේය. නුවණැති තැනැත්තා නිතරම එම වැරදි මගින් ඉවත්විය යුතුය. ඒ සඳහා අප පළමුව සිත සකසා ගත යුතුය. විෂමාවාර සිතින් වන ක්‍රියාවද වැරදි සහගත වේ. ඒ නිසා අප පළමුවෙන් ම සිත සංවර කර ගත යුතුය.

"අප වරදට පෙළඹෙන්නේ හේතු තුනකිනි. එක්කෝ අපේ සිත ලෝභ කමකින් කිලිටි වියයුතුය. එක්කෝ අපේ සිත කෝප සහගත විය යුතුය. මේ හේතු දෙකම නොමැති නම් එය මෝඛකම නිසා සිදු වූ වරදකි. එබැවින් ලෝභ, ද්වේෂ, මෝහ යන අකුසල හේතු තුන මැඬ පවත්වා ගැනීමට අප සියලු දෙනා විසින් ම සිතට ගත යුතුය." <sup>20</sup>

යට දක්වන ලද්දේ කරණිය මෙත්ත සූත්‍රයේදී අනුදත් මෙමත්‍රි වඩන්නෙකු තුළ තිබිය යුතු සුවිශේෂී ලක්ෂණයි. මෙම ගුණාංග ප්‍රගුණ කිරීමෙන් යමෙකුගේ පෞරුෂ වර්ධනය වන්නේ කෙසේදැයි විමසා බැලිය යුතුය.

පුද්ගලයා සිය පරිසරයට සැකසෙන්නේ අද්විතීය අයුරෙනි. ඒ සැකසීම් තීරණය කරන මනෝ භෞතික පද්ධති පුද්ගලාභ්‍යන්තරය තුළදී ගතික ලෙස සංවිධානය වීම පෞරුෂ ලක්ෂණය බව ඉහත දී අවධාරණය කෙරිණ. කරණිය මෙත්ත සූත්‍රයේ සඳහන් කරුණු අතර මෙමත්‍රිය වඩන්නෙකු තුළ තිබිය යුතු ලක්ෂණ පුද්ගලාභ්‍යන්තරය තුළ ක්‍රියාත්මක වන්නා වූ ගතික ලක්ෂණයන්ය. එම ගුණ ධර්මයන් නිතර නිතර ක්‍රියාකාරී වර්තයට අනුගත කර ගැනීමෙන් එම පුද්ගල වර්තය නිරන්තරයෙන් ම නිවැරදි වූත්, ආදර්ශ සම්පන්න වූත්, වර්තයක් වන්නේය. මනා පෞරුෂයකින් යුත් වර්තයක්

වගයෙන් එවැනි වර්තන හඳුනා ගැනීමට පුළුවන. සමාජයේ සෑම ස්ථරයකම කීර්ති ප්‍රශංසා ලැබීමට සුදුසුසේ ඉතා දුර්ලභය. නමුත් කරණය මෙන්ම සුත්‍රයේ සඳහන් ඉහත දැක් වූ ගුණ ධර්ම සිය වර්ගවලට එකතු කර ගන්නෙකු කොතනත්, කාගෙන් ගෞරවයට පාත්‍ර වන්නෙකි. එය ඔහුගේ පෞරුෂ වර්ධනයෙහිලා අතිශයින් උපකාරී වන්නේය. සංකර ශිෂ්ටාචාරයෙන් වැලකී බෞද්ධයෙකු වගයෙන් ජීවත්වීමේදී අනිවාර්යයෙන්ම අපි ආදර්ශ සම්පන්න විය යුත්තෙමු. එම මාර්ගය බුදු වදනින් මනාව පහදා දී ඇත. එම මාර්ගයේ ගමන් කරන්නා සමාජයට පෙනෙන්නේ මනා පෞරුෂයකින් යුතු අයෙකු වගයෙනි. නැහැ-බැහැ වැනි වර්තන ලක්ෂණ ඒ වර්තන තුළ දක්නට නැත. මනා පෞරුෂයකින් හෙබි පුද්ගලයා නිරන්තරයෙන්ම ක්‍රියා කරන්නේ මට හැකිය, මට පුළුවනි ආදී සංකල්ප දරමිනි. එය මනා පෞරුෂ ගතියයි. බුදු දහමෙහි උගන්වන්නේද එම මාර්ගයයි. බෞද්ධයන් වගයෙන් අප නිතර දකින්නේ පෞරුෂත්වයේ උච්චතම අවස්ථාව නිවන බවයි.

නිවන් අවබෝධ කර ගැනීමෙහිලා මෙලොව-පරලොව යහපත් කර ගත යුතුය. තිදොරින් වන්නා වූ අකුසල ධර්ම නැති කර ගත යුතුය. වර්තන සුවර්තන විය යුතුය. ඒ සඳහා වර්තයට ඉවහල් කරගත යුතු ලක්ෂණ කරණය මෙන්ම සුත්‍රයේ මනාව පහදා දී ඇත. එම ගුණ ධර්ම දෛනික ක්‍රියාකාරකම්වලදී ප්‍රදර්ශනය කෙරෙන්නේ නම් ඔහුගේ මෙලොව ජීවිතය පමණක් නොව පරලොව ජීවිතය ද සුබ්බ මුදිත වන්නේය. එය පෞරුෂ සංවර්ධනයේ අධිකාරම වන්නේය. එබැවින් යමෙක් තම පෞරුෂය මනාව පවත්වාගෙන යාමේදී හා පෞරුෂය සංවර්ධනය කර ගැනීමේදී කරණය මෙන්ම සුත්‍රයේ අඩංගු ගුණ ධර්ම අනිවාර්යයෙන් ම සිය වර්ග රටාවේදී ප්‍රදර්ශනය කළ යුතුය.

ඉහතින් දැක්වූ ගුණ ධර්ම සිය වයඹාවේදී, අනුදින රටාවේදී ප්‍රදර්ශනය කරන්නේ නම් ඔහු සමාජයේ උත්කෘෂ්ට වර්තයක් වගයෙන් කාගෙන් ගෞරවාදරයට පාත්‍ර වන්නේය. එය ඔහුගේ පෞරුෂයයි. ප්‍රාථමික අවධියෙන් පටන් ගන්නා පෞරුෂ සංවර්ධනය මෙවැනි ගුණ ධර්ම ප්‍රදර්ශනය කිරීම තුළින් ඉහළ තලයකට පත්වෙයි. කරණය සුත්‍රයේ සඳහන් ගුණ ධර්ම අනුගමනය කිරීම අපගේ පෞරුෂ සංවර්ධනයට හේතු සාධකයක් ම වන්නේය. සියලු බුදු වදන ඒ සඳහා මහෝපකාරී වුවද, මාර්ගෝපදේශක වුවද මෙහිදී කරණය සුත්‍රය පමණක් උධාත කර ගන්නා ලද්දේ අදාළ මාතෘකා විග්‍රහය උදෙසාම පමණි. එබැවින් මනා පෞරුෂ සංවර්ධනයකට මග සලසන මෙන්ම සුත්‍රානුගත ධර්ම කරුණු අනුගමනය කිරීමෙන් පෞරුෂත්වයේ උච්චතම අවස්ථාව වන නිවන පවා අවබෝධ කර ගැනීමට පුළුවන. ඒ සඳහා අවශ්‍ය වන්නේ එහි අඩංගු ගුණ ධර්ම අපගේ දෛනික ජීවිතයේ දී අනුගමනය කිරීමට යොදා ගැනීමයි.

**ආන්තික සටහන්**

<sup>1</sup> සුවිනීතා ගුණසේකර, සමාජ විද්‍යාව, කොළඹ, ඇම්. ඩී. ගුණසේන සහ සමාගම 1998, පිටුව 34.  
<sup>2</sup> මජ්ඣිම නිකාය<sup>2</sup>, මධ්‍යම පණ්ණාසකය, රාජ වර්ගය, බු.ජ.මු කෝදාගොඩ ඤාණාලෝක හිමි, කොළඹ, රජයේ මුද්‍රණාලය, 1973, පිටුව 444.  
<sup>3</sup> හේන්රිට් ගෙදර ඤාණසිහ හිමි, හැඩ ගැසෙන වර්තය, කොළඹ, රත්න පොත් ප්‍රකාශකයෝ, 1969, පිටුව 06.

- 4 ඉංග්‍රීසි - සිංහල ශබ්දකෝෂය, පී. ජී. මලලසේකර, කොළඹ, ඇම්.ඩී. ගුණසේන සහ සමාගම 2007, පිටුව 738.
- 5 දයාරෝහණ අතුකෝරාල, නිමලා අතුකෝරාල, අධ්‍යාපන මනෝවිද්‍යා හා ගුරුවරයා, පානදුර, ශික්ෂා මන්දිර ප්‍රකාශන, 2000, පිටුව 182.
- 6 ස්වර්ණා විජේතුංග, අධ්‍යාපන මනෝවිද්‍යාව, කොළඹ, අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව, 1992, පිටුව 93
- 7 දයාරෝහණ අතුකෝරාල, නිමලා අතුකෝරාල, අධ්‍යාපන මනෝවිද්‍යාව හා ගුරුවරයා, පානදුර ශික්ෂා මන්දිර ප්‍රකාශන, 2000, පිටුව 183
- 8 - එම -, පිටුව 185.
- 9 - එම -, පිටුව 184.
- 10 - එම -, පිටුව 184.
- 11 - එම -, පිටුව 184.
- 12 - එම -, පිටුව 189.
- 13 - එම -, පිටුව 195.
- 14 තලාකඩ රතනජෝති හිමි, බෞද්ධ ආරක්ෂක පිරිත් සූත්‍ර හා සෙන් විධි, තැන්නේකුඹුර, මහනුවර, නව මහවැලි මුද්‍රණාලය, 2003, පිටුව 52.
- 15 බුද්දක නිකාය, පඨම භාගය, බු.ජ.මු.සංස්.පරවාහර වජිරඤාණ හිමි, කොළඹ, ත්‍රිපිටක මුද්‍රණාලය, 1960, පිටුව 20.
- 16 හේන්පිටගෙදර ඥානසීහ හිමි, හැඩ ගැසෙන වර්තය, රත්න පොත් ප්‍රකාශක, 1969, පිටුව 30.
- 17 - එම -, පිටුව 45.
- 18 - එම -, පිටුව 68.
- 19 - එම -, පිටුව 73.
- 20 - එම -, පිටුව 78.

