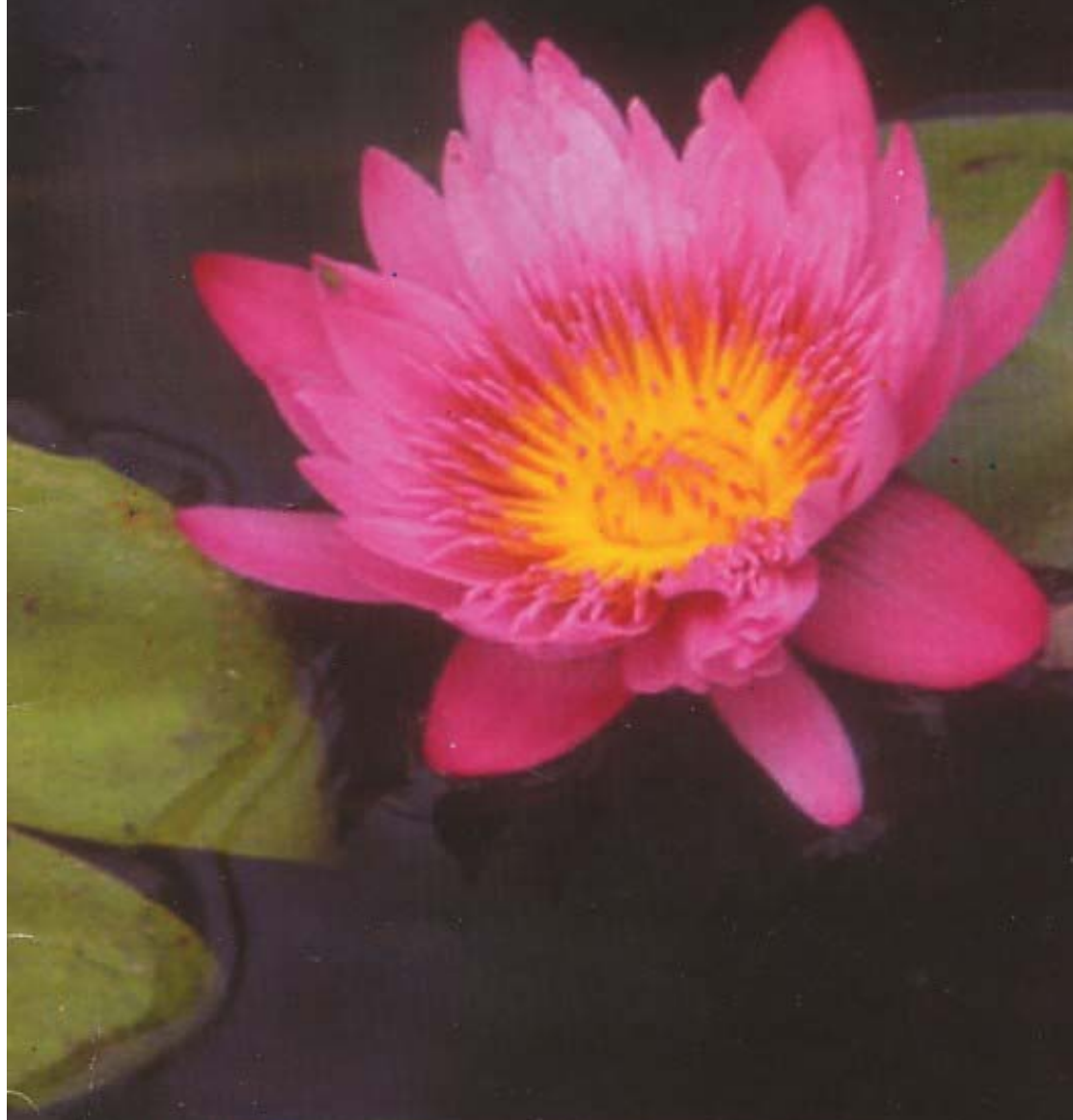


හිතක මහිම - 1



කවුකුරැනේදේ ආචාර්යවරු භික්ෂු

හිතක මහිම - 1

ධම්පුතයකි
මුදලට විකිණීම සපුරා තහනම් වෙයි.

ප්‍රථම මුද්‍රණය - 1999 අප්‍රේල්
දෙවන මුද්‍රණය - 2000 අප්‍රේල්
තෙවන මුද්‍රණය - 2005 මාර්තු
සිවුවන මුද්‍රණය - 2006 ජූනි

කටුකුරැන්දේ කඳුණානන්ද හිතමු

පොත්ගුලුගල ආරණ්‍ය සේනාසතය
'පහත් කණුව'
කන්දේගෙදර, දේවාලේගම

ISBN 955-8832-18-9

ප්‍රකාශනය
ධම්පුත මුද්‍රණාගාරය
2006

පොත ලබාගත හැකි ස්ථාන

1. පොත්ගුලුගල ආරණ්‍ය සේනාසතය
'පහත් කණුව' කන්දේගෙදර, දේවාලේගම.
2. රෝයල් ඉන්ස්ටිටියුට්,
191, හැව්ලොක් පාර, කොළඹ 5.
3. ඩී.ටී. වේරගල මහතා
422, චැලිපාර, තලවතුගොඩ
4. අනුර රූපසිංහ මහතා
27, කොළඹ විදිය, මහනුවර.
5. හේමා රූපසිංහ මිය
26, හැව්ලොක් පාර, ගාල්ල.
6. මහා භාරකාර දෙපාර්තමේන්තුව
2, බුලර්ස් පවුමග, කොළඹ 07.

වෙබ් අඩවිය: www.seeingthroughthenet.net

මුද්‍රණය
කොලිටි ප්‍රින්ටර්ස්
17/2, පැහිරිවත්ත පාර, ගංගොඩවිල,
නුගේගොඩ.
දුරකතනය: 011-4870333

වෙලක මහිම බල මාවි	පැකිලා
විලක මහිම බල මානෙල්	පිපිලා
දොලක මහිම බල ගංගෝ	පිරිලා
හිතක මහිම බල දතමෙහි	යෙදිලා

පටුන

	පිටු
හැඳින්වීම	v
ප්‍රකාශක නිවේදනය	vi
ධර්ම ග්‍රන්ථ මුද්‍රණ භාරය	vii
අමා ගඟ	viii
හිතක මහිම - 1	ix
1. හිතක මහිම	1
2. මව සහ දරුවා	4
3. ලුණු කැටය	6
4. පියුම	7
5. බලකොටුව	8
6. තමා දිනීම	9
7. අනුශාසනා ප්‍රාතිහාසිය	11
8. එළඳෙන සහ කණුව	12
9. ඇත් බැල්ම	13
10. ගිරි ශිඛරය දිගේ	14
11. මුල මතක් කර ගැනීම	15
12. ජනපද කළුකණීය	17
13. දිය තලිය	18
14. කඹ ඇදීම	19
15. සැනසුම් සුසුම	20
16. කන්බෙරයට කන් දෙන්න	21
17. පාලු ගම	22
18. අසම සම වෛද්‍යවරයා	23
19. මෙහෙහි කිරීම	24
20. කතුරු උන්විල්ලාව	26

හැඳින්වීම

රන් කැබැල්ලක් අගනා වස්තුවක් වන්නේ එහි අලංකාර බව නිසා නොවේ. එහි ඇති පුදුමාකාර කම්මානවල නිසාය. රන් කරගත් කුඩා රන් කැබැල්ලකින් ඉතාම සිහින් දිග රන් නූලක් නොකැබෙහි සේ ඇඳගත හැකි තරමට එය කම්මානය.

රන්රන් වලට ද වඩා කම්මාන බවක් භාවනාමය වශයෙන් දියුණු කරගත් සීතක ඇත. 'මහණෙනි, භාවිත වූ සීත තරම් කම්මාන ඇත් කිසිවක් මම නොදකිමි' යි බුදු පියාණෝ වදාළහ. 'තැනුවා නම් තම සීත තැනුවාමය' යන්න අර්ථවත් වන්නේ ද එහෙයිනි.

සීත තනා ගැනීමේ නිවැරදි මග හෙළි පෙනෙළි කරගත හැකි වන්නේ බුදු පියාණන් වහන්සේ වදාළ ධර්ම ඇසුරිනි. මේ බව වටහා ගැනීමෙන් උදා වන්නේ තරුණ පරපුර තුළ බලවත් ධර්ම පීපාසයක් හටගෙන ඇත. පරිභානි බලවේග රාශියකින් මර්කි අසහනයෙන් දිවි ගෙවන ඔවුන්ගේ ධර්ම පීපාසය මඳක් හෝ සන්සිදුවීමට මේ දහම් අමා බිඳු උපකාර වනු ඇතැයි සිතමු.

සැනසුම සොයන තරුණ පරපුර ගැන විශේෂයෙන් සළකා සරල දහම් ලිපි එකතුවක් මුද්‍රණයෙන් පළ කිරීම සඳහා ලියා දෙන මෙන් පින්වත් මගාර කප්පාගොඩ තරුණ දායක මහතා කළ ඇරැයුම අනුව මෙවැන්නක් සකස් කිරීමට උනන්දු වීමු. එ වනවිට මහනුවර සැදුහැවත් එ.එස්.වයි. අබේවර්ධන මහතා අපගේ ධර්ම චින්තා ලිපි පත්‍රිකා වශයෙන් මුද්‍රණය කරවා ධර්ම දානයක් ලෙස බෙදා හැරීම අරඹා තිබුණෙන් මේ කාර්යය වඩාත් පහසු විය. පේරවාද බෞද්ධ 'ඉන්ටනෙට්' වැඩ පිළිවෙල (Beyond the Net) සඳහා අප අතින් ඉංග්‍රීසි බසින් ලියැවුණ දහම් ලිපි බොහොමයක් සිංහල උපරුවට අනුව ඉදිරිපත් කළ හැකි බව අපට හැඟුණි. එබැවින් එකී ලිපි සංග්‍රහයෙන් තෝරාගත් දහම් ලිපි රැසකම සිංහල අනුවාදය මේ 'හිතක මහිම - 1' ට ඇතුළත් කළෙමු.

හිතක මහිමය හරි හැටි හඳුනාගෙන ඇතුළත ගුණවතාව තුළින් ධර්මය සැනසුම කරා පිය නැඟීමට තරුණ පෙළට මේ 'හිතක මහිම' පොත් පෙළ ආරාධනයක්ම වේවා!

මෙයට,
සසුන් ලැඳි

කටුකුරුන්දේ සදානන්ද හිසඳු

පොත්ගුල්ගල ආරණ්‍ය සේනාසනය
'පහන් කණුව' කන්දේගෙදර, දේවාලේගම
(2542) 1999 අප්‍රේල්

Website Address: <http://www.beyondthenet.net>. එම ලිපි එකතුව, From Topsy - turvydom to Wisdom (Vol.1) නමින් පළවී ඇත.

ප්‍රකාශක නිවේදනය

අතිපුජ්‍ය කටුකුරුන්දේ සදානන්ද ස්වාමීන්ද්‍රයන් වහන්සේගේ "නිවනේ නිවීම" දේශනා මුද්‍රණය කොට, එ පිළිබඳව උනන්දුවක් දැක්වන අයහට එම දහම් පොත් ලබාදීමේ මූලික අදහස අප තුළ ඇතිවී මුත්, මුද්‍රණය සඳහා වැය වන මුදල උපයා ගැනීම ප්‍රශ්නයක් විය. එය විසඳීම පිණිස අප කිහිප දෙනෙක් යෝජනා කළේ වැයවන මුදල විශදම පමණක් අය කර ගැනීමට ප්‍රමාණවත් වූ මලකට එම දහම් පොත් විකිණීමයි. එහෙත්, අපගේ එම යෝජනාව ගරු කොට සදානන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ එකලො ප්‍රතිකෂේප කරමින් "ධර්මය මිල කරන්න බැහැ, එය අවශ්‍ය අයහට නොමිලේ ලබා ගැනීමට හැකිවිය යුතුයි..." කීහ.

එබැවින් උන්වහන්සේ අදහස් කළ පරිදි මුලින්ම මුද්‍රණය කළ "නිවනේ නිවීම" දේශනා මාලාව සඳහා විශදම ලබා ගැනීමේ වැඩ පිළිවෙලක් වශයෙන් රෝයල් ඉන්ස්ටිටියුට් හි අධිපති ජී.ටී.බණ්ඩාර මහතා විසින් මහා භාරකාර දෙපාර්තමේන්තුවෙහි "ධර්ම ග්‍රන්ථ මුද්‍රණ භාරය" නමින් අරමුදලක් අරඹනු ලැබීය. එවකට මහා භාරකාර ධුරය දැරූ යූ. මාපා මහතාගේ අදහසක් අනුව පිහිටුවන ලද එකී භාරයෙහි අරමුණ වූයේ මෙම පුණ්‍ය ක්‍රියාව ඉටුකර ගැනීම සඳහා දායක වීමට කැමති අය හට මුදලින් කෙරෙන තම පුණ්‍යාධාර එම භාරයට බැර කිරීමට අවස්ථාව සළසා දීමයි.

1997 වසරේදී ඇරඹුණ මෙම ධර්ම ග්‍රන්ථ මුද්‍රණ භාරය මගින් පුජ්‍ය සදානන්ද හිමියන්ගේ දේශනා 33 කින් යුත් "නිවනේ නිවීම" වෙළුම් 11 කින් මුද්‍රණය කොට නොමිලේ බෙදා දීමට අමතරව පසළොස්වක පොතේ දිනයන්හිදී පහන් කණුව සෙනසුන වෙත රැස්වෙන උපාසක උපාසිකාවන් සඳහා උන්වහන්සේ විසින් කෙරෙන ධර්ම දේශනා "පහන් කණුව ධර්ම දේශනා" නමින් මේ වන විට ග්‍රන්ථ 5ක් පළකොට තිබේ. එතැනින් නොනැවතී උන්වහන්සේගේ අනෙකුත් සිංහල සහ ඉංග්‍රීසි ග්‍රන්ථද එසේම ධර්ම දාන වශයෙන් පළකිරීමට හැකිවීම ඊට දායක වූ අප සැමගේ ඉමහත් සතුටට හේතුවිය.

අති පුජ්‍ය සදානන්ද ස්වාමීන් වහන්සේගේ එම ධර්ම දේශනා අගයමින් එම සත්කාර්යය නොනවත්වා කරගෙන යෑම පිණිස දායක හවතුන්ගෙන් අප වෙත ලැබෙන පැසසුම් සහිත ප්‍රතිචාරය නිසාම එම අයගේ පහසුව පිණිස අප විසින් මෑතකදී "ධර්ම ග්‍රන්ථ මුද්‍රණ භාරය" නමින් සමීපත් බැංකුවේ නුගේගොඩ ශාඛාවේ අංක 0003 6000 1415 දරණ ජංගම ගිණුම විවෘත කරන ලදී.

අති පුජ්‍ය කටුකුරුන්දේ සදානන්ද හිමියන් විසින් පහදා දෙනු ලබන නිර්මල බුදු දහම ඔබ අතට පත් කිරීම අපගේ එකම අරමුණයි. ඊට ඔබගෙන් ලැබෙන දායකත්වය ඉමහත් කුශලයකි. අපට ඉමහත් ගෞරවයයි.

මෙම වටිනා ග්‍රන්ථ මුද්‍රණය කොට බෙදා හැරීමේ සම්පූර්ණ කාර්යභාරය ජී.ටී. බණ්ඩාර මහතා විසින් රෝයල් ඉන්ස්ටිටියුට් හි පින්වත් නිලධාරීන්ගේ සහායද ඇතිව වෙහෙස මහන්සි නොබලා ඉටුකර දීම ගැන අපගේ බලවත් ප්‍රසාදය මෙහිලා විශේෂයෙන්ම සඳහන් කළයුතු වේ.

මෙයට,
සසුන් ලැඳි
ධර්ම ග්‍රන්ථ මුද්‍රණ භාරකාර මණ්ඩලය

ධම් ග්‍රන්ථ මුද්‍රණ භාරය මගින් පළකැරෙන ග්‍රන්ථ මුද්‍රණයට දායක වීම

අති පුජ්‍ය කටුකුරුන්දේ ඤාණනන්ද ස්වාමීන්ද්‍රයන් වහන්සේ විසින් දේශිත නිර්මල බුදු දහම, "නිවනේ නිවීම" සහ "පහත් කණුව ධර්ම දේශනා" නමින් පළ වී ඇති දහම පොත් තුළින් ඔබ මේ වන විටත් ඇතැම් විට කියවා තිබිය හැක.

එම ස්වාමීන් වහන්සේගේ ධර්ම දේශනා හැකි පමණ මුද්‍රණය කොට නොමිලේ බෙදාදීම ධර්ම ග්‍රන්ථ මුද්‍රණ භාරයේ අරමුණයි.

මෙතෙක් එම භාරය මගින් පළකොට ඇති ධර්ම ග්‍රන්ථ එකී ග්‍රන්ථවල අවසාන පිටුවෙහි දක්වා ඇත. මෙම මහඟු පුණ්‍ය ක්‍රියාව සඳහා දායක වීමට කැමති පින්වතුන්, පහත සඳහන් උපදෙස් පිළිපැදීම මැනවි.

1. වෙක්පත්/මුදල් ඇතවුම් මගින් එවන සියලු ආධාර "ධර්ම ග්‍රන්ථ මුද්‍රණ භාරය" නමින් සම්පත් බැංකුවේ නුගේගොඩ ශාඛාවේ අංක 0003 6000 1415 දුරණ ගිණුමට බැර කිරීම පිණිස පහත සඳහන් ලිපිනයට එවිය හැකිය.
2. දිවයිනේ පිහිටි ඕනෑම සම්පත් බැංකු ශාඛාවක් මගින් ඔබගේ ආධාර මුදල් ඉහත සඳහන් ගිණුමට බැර කළහැක.
3. කෙසේ වුවද, ඔබගේ පහසුව පිණිස සියලු පුණ්‍යාධාර කොළඹ 05, හැව්ලොක් පාරේ අංක 191 හි පිහිටි රෝයල් ඉන්ස්ටිටියුට් ආයතනයේ ධර්ම ග්‍රන්ථ මුද්‍රණ භාරය වෙනුවෙන් පිහිටුවා ඇති අංශයටද බාර දියහැක.
4. මෙම භාරය මගින් නිකුත් කැරෙන ධර්ම ග්‍රන්ථ මගින් ඔබගේ දායකත්වය වරින් වර දායක භවතුන්ගේ දැනගැන්ම සඳහා පළ කරනු ඇත.
5. ඔබ විසින් කරනු ලබන ආධාරය බැංකු ගිණුමට බැර කරන විට ඒ සඳහා නිකුත් කරනු ලබන කුච්ඛාත්සියෙහි පාඨා පිටපතක් පහත සඳහන් ලිපිනයට එවීමෙන් මෙම ධර්ම දානමය කටයුත්තට දායක වන ඔබගේ නම සහ දායක මුදල අප විසින් වරින් වර පළ කරන දායක ලැයිස්තුවෙහි ඇතුළත් කිරීම කළ හැකිය.

ධර්ම ග්‍රන්ථ මුද්‍රණ භාරය
රෝයල් ඉන්ස්ටිටියුට්
අංක 191, හැව්ලොක් පාර
කොළඹ 05

අමා ගග

මහවැලි ගඟ උතුරට හැරැවීමෙන් පසු එතෙක් නිසරු මුඩු බිම් ලෙස පැවති පෙදෙස්වල සිදුවූයේ ඉමහත් වෙනසකි. පීපාසයට පැත්තීදක් නොලබා සිටී ගොවිභූ පෙදෙස පුරා නිහඬව ගලා යන සිසිල් දිය දහරින් පිනා ගියහ. මැලේවතු නොයෙම සරුව නිල්වත්ව කරලිත් බර විය. මල් පලිත් ගැවසීගත් තුරු-ලිය බලා සැනසෙන පෙදෙස් වැසියෝ තුටු කඳුළු වගුළහ.

දහම අමා ගඟ "උතුරට" හැරැවීමේ වැඩ පිළිවෙළක් මෙයට තෙවසරකට පෙර ඇරඹුණි. දහම පත-පොත තබා "එදා-වේල" සඳහා වත් විය පැහැදුම් කිරීමට වත්-කමක් නැත්තෝ, නිහඬව නොමිලයේ ගලායන අම්ල දහම අමා දිය දහරින් සඳහම් පීපාසය සන්සිදුවා ගත්හ. අර්ථ මිසඳිටු හැර, සැදැහැයෙන් සරුව, ගුණ නුවණින් බරව පිළිවෙත් මඟට නැමී ගත්හ. ලොව් - ලොවුතුරු මල් පල නෙලා ගනිමින් හඳු පුරා පිරි බැතිගෙන් නත් අගුරින් සොම්නස පළකළහ.

"ධම් ග්‍රන්ථ මුද්‍රණ භාරය" නමින් දියත් කළ මෙම ධම්දාන වැඩපිළිවෙල සඳහා අපගෙන් වැයවූයේ පිරිසිදු ධම්දාන සංකල්පය පමණි. අමාගඟ "උතුරට" හැරැවූවෝ සසුන් ගුණ හඳුනන පරිත්‍යාගශීලී සැදැහැවත්භූමය. "නිවනේ නිවීම" පොත් පෙළ එළි දැක්වීමෙන් නොනැවැත් "පහත් කණුව ධම්දේශනා" පොත් පෙළෙහි "බර පැන" දැරීමටත්, දෙස් - විදෙස්වල දහම් පීපාසිතයින් උදෙසා අප අතින් ලියැවෙන අතිකුත් පොත - පත ඒ අගුරින්ම එළි දැක්වීමටත් ඔවුහු උත්සුක වූහ. "දෙන දේ පිරිසිදුවම දීමේ" අදහසින් අම්ල වූ දහම ඊට හිසි හෝහන මුද්‍රණයකින්ම ධම්කාමීන් අතට පත් කිරීමට පියවර ගත්හ. මුද්‍රිත පිටපත් සංඛ්‍යාව අවසන්වනු හා සමගම "නැවත මුද්‍රණ" පළකිරීමෙන් දහම අමා ගඟ විශළී හා නොදීමට දැඩි අදිටතකින් ඇප කැපවූහ.

"පොත් අලෙවිය" පිළිබඳව මෙකල බහුලව දක්නට ලැබෙන වාණිජ සංකල්පයට පිටුපා, තහංචිවලින් තොරව, තමන් අතට නොමිලයේම පත් කැරෙන "දහම් පඬුර" තුළින් ධම්දාන සංකල්පයෙහි අගය වටහා ගත් බොහෝ පාඨක පින්වත්හු තමන් ලද රස අහරක්, නැ-හිතවතුන් සමග බෙදා-හදා ගන්නාක් මෙන් නොමසුරුව අත් දහම් ලැදියනටද දී ධම් දානයට සහභාගි වූහ. ඉනුදු නොනැවැත්, ශක්ති පමණින් "ධම් ග්‍රන්ථ මුද්‍රණභාරයට" උරදීමටද ඉදිරිපත්වූහ, ඇතැමෙක් ලොකු කුඩා දහම් පොත් මුද්‍රණය කරවීමේ හා නැවත-නැවත මුද්‍රණය කරවීමේ බරපැන ඉසිලීමට පවා පසුබට නොවූහ.

සම්බුදු සසුන මේ ලක් පොළොවෙහි පවතින තාක් මේ දහම් අමාගඟ ලෝ සතුන් සිත් සහගමින් නොසිදී ගලා යේවා යනු අපගේ පැතුමයි.

"සබ්බදානං ධම්මදානං ජිනාති"

පොත්ගුලුගල ආරණ්‍ය සේනාසනය
'පහත් කණුව'
කන්දේගෙදර, දේවාලේගම
2000 ජුනි 05 (2544 පොසොන්)

මෙයට,
සසුන් ලැදී
කටුකුරුන්දේ ඤාණනන්ද ගිහණු

හිතක මහිම - 1
(සිවුවන මුද්‍රණය)

පරලෝ සැපත් තම සොහොයුරු තුසිත මුදලිගේ මහතාට පින් පිණිස පිටපත් 1000ක් මුද්‍රණය කරවීමෙන් නුගේගොඩ මිරිසානේ එදිරිසිංහ පාරේ අංක 43/1A හි නිවැසි නිසිත මුදලිගේ මහතා පිටපත් 3000 ක් වන මෙම සිවුවන මුද්‍රණයට පුරෝගාමී වූයෙන් ධර්ම දානමය කුශලය ඔවුන්ටත්, ධර්ම ගුණ මුද්‍රණ භාරයේ සෙසු දායක පිරිසටත් පරම ශාන්ත උතුම් නිව්‍යානාවඛෝධය පිණිස උපනිශ්‍රය සම්පතක්ම වේවා! ශී පතමු.

-සම්පාදක
(2550) 2006 ජූනි

හිතක මහිම - 1
(සිවුවන මුද්‍රණය)

පරලෝ සැපත් තම සොහොයුරු තුසිත මුදලිගේ මහතාට පින් පිණිස පිටපත් 1000ක් මුද්‍රණය කරවීමෙන් නුගේගොඩ මිරිසානේ එදිරිසිංහ පාරේ අංක 43/1A හි නිවැසි නිසිත මුදලිගේ මහතා පිටපත් 3000 ක් වන මෙම සිවුවන මුද්‍රණයට පුරෝගාමී වූයෙන් ධර්ම දානමය කුශලය ඔවුන්ටත්, ධර්ම ගුණ මුද්‍රණ භාරයේ සෙසු දායක පිරිසටත් පරම ශාන්ත උතුම් නිව්‍යානාවඛෝධය පිණිස උපනිශ්‍රය සම්පතක්ම වේවා! ශී පතමු.

-සම්පාදක
(2550) 2006 ජූනි

01

හිතක මගීම

ලෝකය හිතෙන්ම ඇදගෙන යන බව, හැම කෙනෙකුම හිතේ වසයට යටත් බව අපේ බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළා. බුද්ධ ලෝකය තරම් ඉහළට අපට ඇදගෙන යන්නේත්, අපිවී මහා නරකය තරම් පහළට අපව ඇදගෙන යන්නේත්. අපේ මේ හිතයි. බුදු කෙනෙක්, පසේ බුදු කෙනෙක්, රහත් කෙනෙක් ඇති වන්නේත්, නිර්ඝනෙක්, තිරිඝනෙක්, ප්‍රේතයෙක් ඇති වන්නේත්, හිතේ බලයෙන්මයි.

හිතක දියුණුවේ ඉහළම මට්ටම අත්දැකූ තිලෝගුරු බුදුපීඨාණන් වහන්සේ අපට උගන්වා වදාළ පාඩම, හිත දියුණු කර ගැනීමේ පාඩමයි. නොදැමුන, නොහික්මුන, කිලිටි හිතක්, දමනය කර, හික්මවා, පිරිසිදු කරන හැටි උන් වහන්සේ හෙළි කර දුන්නා. විසිරෙන හිත එකඟ වූ තැන සමාධියයි. දවන හිත නතර වූ තැන නිවනයි.

අකුසල් පැත්තට බරව, වේගයෙන් ගලාගෙන එන සිතිවිලි පාලනය කරගැනීම ලේඛි වැඩක් නොවෙයි. ගඟක් හරහා වේලුමක් බඳින කෙනෙකුට හතරාකාර උත්සාහයක් දරන්න වෙනවා. ගල්කුළු පෙරලා සැඩ වතුර පාර වළක්වන්න වෙනවා. වේලු බඳින තැන එකතුවෙන වතුර හීස්කරන්නට ක්‍රමයක් යොදන්නට වෙනවා. ඒ අතර ලභි ලභියේ වේලුමට පදනම දමන්නට වෙනවා. සැඩ වතුරට ගසාගෙන නොයන හැටියට ඒ පදනම උඩ බැමීම හොඳ හැටි බඳින්න සිද්ධ වෙනවා.

ඒ වගේම, හිත තනා ගැනීමේ වැඩපිළිවෙළටත් හතරාකාර උත්සාහයක් ඕන වෙනවා. නූපත් අකුසල් නූපදවන්නත්. උපත් අකුසල් දුරුකර ගන්නත්, නූපත් කුසල් උපදවා ගන්නත්, උපත් කුසල් තහවුරු කරගන්නත්, ලොකු ඕනෑකමක්, වෑයමක්, විරියයක්, හිත දැඩිකරගැනීමක්, නොපසුබට උත්සාහයක් අවශ්‍ය වෙනවා.

ලෝභ, ද්වේෂ, මෝහ කියන කෙලෙස් උල්පත් තුනෙන් ගලා එන සිතුවිලි සැඩ වතුරපාර කපා හරින්න බුදුපීඨාණන් වහන්සේ ක්‍රම පහක් වදාළා. පළමුවෙනි ක්‍රමයෙන් බැරි වෙතොත් දෙවෙනි ක්‍රමයත්, එයත් හරි නොහිතොත් තුන්වෙනි, හතරවෙනි, පස්වෙනි ක්‍රමයත් උපකාර කරගන්න පුළුවන් බව මහා කාරුණීක බුදුපීඨාණන් වහන්සේ පෙන්වා දී තිබෙනවා. ඒ වගේම, ඒ ක්‍රම පහ හිතේ දුරාගෙන ක්‍රියාවට නගන්න පහසුවන හැටියට උපමා පහකින් පැහැදිලි කරදී තිබෙනවා.

මේ ඒ ක්‍රම පහයි.

1. යම් කිසි අරමුණක් මෙතෙහි කරන කොට, ඇලුම්, ගැටුම්, මුළාපීම් වලට යොමුවන විදියේ පවී සිතිවිලි අකුසල් සිතිවිලි උපදින බව දැනෙනොත්, ඒ අරමුණ වෙනුවට වෙන කුසල් අරමුණක් මෙතෙහි කළ යුතුයි. එයින් ඒ පවී සිතිවිලි අකුසල් සිතිවිලි ගලා එම නතර වී හිත තැන්පත් වෙයි. එකඟවෙයි. සමාධියට වැටෙයි.

උපමාව:-

දුක්ඛ වඩුවෙක් හෝ වඩුවෙකුගේ අතවැසියෙක් හෝ සියුම් ඇණයකින් රළු ඇණයකට ගසා පන්නා ඉවතට ඇද දමන්නා වාගේ.....

2. ඒ පවී සිතුවිලිවල, ඒ අකුසල් සිතිවිලිවල, දොස් පැත්ත ගැන, නරක විපාක ගැන, හිතින්නම පරික්ෂා කර බැලිය යුතුය. "මේ මේ නිසාත් මේ සිතිවිලි අකුසල්ය. මේ මේ නිසාත් මේ සිතිවිලි වැරදි සිතිවිලිය. මේවායේ මේ මේ දුක් විපාක ඇත". ආදී වශයෙන් පරික්ෂා කර බලන අතර ඒ පවී සිතිවිලි, ඒ අකුසල් සිතිවිලි, ගලා එම නතර වී හිත තැන්පත් වෙයි. එකඟ වෙයි. සමාධියට වැටෙයි.

උපමාව:-

හොඳට ඇඳ පැළඳගෙන හැඩවැඩ ඇතිව ඉන්න කැමති තරුණියක් හෝ තරුණියෙක් හෝ තමාගේ බෙල්ලේ එල්ල සපීකුණක්, බල කුණක්, මිනී කුණක් ගැන අකැමැත්තක්, හිරිකිතක් පිළිකුලක් ඇති කරගන්නා වාගේ.....

3. ඒ පවී සිතිවිලි, අකුසල් සිතිවිලි, සිහි නොකරන, මෙතෙහි නොකරන, ප්‍රතිපත්තියට බැසිය යුතුයි. ඒ විදියේ ප්‍රතිපත්තියකින් පවී සිතිවිලි, අකුසල් සිතිවිලි ගලා එම නතර වී හිත තැන්පත් වෙයි. එකඟ වෙයි. සමාධියට වැටෙයි.

උපමාව:-

ඇස් ඇති කෙනෙක් තමාගේ ඇස් ඉදිරියට ආ රූප දැකීමට අකැමැති නම් ඇස් පියාගන්නා වාගේ, එහෙම නැත්නම් වෙන දිසාවක් බලන්නා වගේ....

4. ඒ පවී සිතිවිලි, අකුසල් සිතිවිලි සකස් වී තිබෙන ආකාරය මෙතෙහි කළ යුතුය. එහෙම මෙතෙහි කරගෙන යන අතරේ ඒ සිතුවිලි නතර වී හිත තැන්පත් වෙයි. එකඟ වෙයි. සමාධියට වැටෙයි.

උපමාව:-

මිනිසෙක් ඉක්මණින් ගමන් කරයි ඔහුට මෙහෙම හිතෙයි. "ඇයි මං ඉක්මණින් යන්නේ? නරකද මම හෙමින් ගියාම?" ඊළඟට ඔහු හෙමින් යයි. එහෙම යන අතරේ ඔහුට මෙහෙම හිතෙයි. ඇයි මම හෙමින් යන්නේ? මම හිට ගත්තාම මොකද? ඊළඟට ඔහු හිට ගනී. හිට ගත්තාම මෙහෙම හිතෙයි. "මොකද මං හිටගෙන ඉන්නේ? මට ඉඳගත්තාම නරකද? ඊළඟට ඔහු හිඳගනියි. හිඳගත්තාට පසු මෙහෙම හිතෙයි. "ඇයි මම ඉඳගෙන ඉන්නේ? මට භාන්සි චුනාම මොකද?" ඊළඟට ඔහු භාන්සි වෙයි. අන්න එ මිනිසා ක්‍රම ක්‍රමයෙන් ගෙරෝසු ඉරියව්‍ව අතහැර සිඳුම් ඉරියව්‍වට බිහින්නා වාගේ.....

- 5. මුලින් කී ක්‍රම හතරම හරි නොයතොත් අන්තිමට කළ යුත්තේ දන් මට් කාගෙන, දිව තල්ලේ හප්පාගෙන හිතෙන්ම හිතට නිග්‍රහ කර, තළා පෙළා, හෙළා දැකීමයි. එ ක්‍රමයෙහිත් එ පවිසිතිවිලි, අකුසල් සිතිවිලි, නතර වී හිත තැන්පත් වෙයි, එකග වෙයි, සමාධිගත වැටෙයි.

උපමාව:-

ශක්තිමත් මිනිසෙක් දුර්වල මිනිසෙකුගේ හිසෙන් හෝ කඳින් හෝ අල්ලාගෙන ඔහුට නිග්‍රහ කර තළා පෙළා හෙළා දකින්නා වාගේ.....

මේ ක්‍රම පහ උපකාර කරගෙන හිත හික්මවා ගන්නා තැනැත්තා, තමා කැමති සිතිවිල්ලක් හිතන්නත්, ඇකැමැති සිතිවිල්ලක් නොහිතන්නත් සමතෙක් වෙයි. සිතිවිලි ගමන් කරන මාර්ග ගැන පළපුරුද්දක් ඇත්තෙක් වෙයි. තණ්හා සැඩ වතුර කපා හැර, සසර බැම ගලවා දමා, මානස හරි හැටි අවබෝධ කරගෙන, සසර දුක් කෙළවර කරගනියි.

(මැදුම් සඟියේ චිතකක සණ්ඨාන සූත්‍රය(අංකුරෝනී)).

02

මම සහ දරුවා

දරුවකු බිහිවනු හා සමගම ලොවට මවකද බිහිවෙයි. දරුවා මාතෘත්වයේ සංකේතයයි. මවකගේ හඳු වුළු ජනිතවන දරු සෙනෙහස කොතරම් අසිරිමත්ද යත් එයින් රතු ලෙයක් සුදු කිරක් බවට පෙරැළෙයි.

ලොව හැම සතුන් කෙරෙහිම පැතිර විය යුතු මෙන් ගුණයෙහි ආදර්ශ එකකය මවක වුළු දරුවා කෙරෙහි පහළ වන මෙන් සිතයි. බුදුපියාණෝද එ බැව් වදාළහ.

'යම් සේ මවක් තම එකම පුතු දිවි පුදා හෝ රැකගනීද, එමෙන්ම හැම සතුන් කෙරෙහිම අපමණ වූ මෙන් සිතක් වඩන්නේය.'

තමා බිහිකරන දරුවා සමගම බිහිවන 'මව', තමා හඳුනා - වඩන දරුවා සමගම හැඳුනු වැඩෙනු පෙනේ. එ හැදීම - වැඩීම, කරැණා, මුදිතා, උපේක්ෂා යන ඉතිරි බඹ විහරණ තුනෙහි.

දරුවකු හඳුනා-වඩන මවකට, විටෙක සැර පරුෂ උපාය මාර්ග යොදා ගැනීමට සිදුවේ. දරුවා දගකාර ළමාවිය තුළින් හිතුවක්කාර නව යොවුන්වියට පිවිසෙන විට ඇගේ මුදු මොළොක් මෙන් සිත දැඩි ලෙසක් ගත් කුළුණු ගුණයකට පෙරැළෙයි. එහෙත් එ හදෙහි තද බව, නිසි මොහොත පැමිණි විට උණු වී යන්නේ වෙඩිරු පීඩක් මෙනි.

දරුවා දැන් තුරැණු විශ්ව පත්ව සිටියි. අනිකකුට අත නොපා අදිනව ස්වභක්තිගෙන් නැගිට සිටිය හැකි ඔහු දකින ඇතැමෙකු වුළු ඊර්ෂ්‍යාවක් පවා ඇතිවෙනු නොබැරිය. එනමුත් මව නම් තමා දැරූ වෙහෙසෙහි ප්‍රතිඵල ඔහු තුළින් දකිමින් මුදිතා ගුණයෙන් වැඩෙන්නීය. පුතු කෙරෙහි ඊර්ෂ්‍යා කිසිත් නැති ඇගේ සිත වුළු ඇත්තේ දී කිරකට බදු පසන් බවකි.

ලොවට දරුවකු බිහිකොට, හදා - වඩා දීමේ මව් කිසි අවසන්ය. දැන් පැමිණ ඇත්තේ දරුවා පිළිබඳව ඇති ඇලුම් - බැඳුම් අත හැරීමේ අවස්ථාවයි. එහෙත් එවැනි වෙන්වීමකට පවා අත්දැකීම් තුළින් මේරූ සිත් සතන් ඇති මව උපේක්ෂාවෙන් සුදානම්ව සිටින්නීය. පිරැණු ගිතෙල් කලයකට බදු නොඉහිරන්න, නොකැළුතෙන, නොකැළුඹෙන උපේක්ෂා ගුණයක් ඇය සතුව ඇත.

මෙහිදී, කරුණාව, මුදිතාව, උපේක්ෂාව යන සතර බුද්ධ චිත්තවේදීන්, මව්වත් බවකින් දැරුවකු තනන මවක සීමිත අතීතයකින් පුරුදු කරන බව පෙනේ. එබැවින් මේ ගුණධර්ම සතර, නිවේසකට කිරි, වෙඩිරු, දීකිරි, ගිතෙල් මෙන් සිතකට හුරු පුරුදු විය යුතුව ඇත. කෙසේ වෙතත් සිවු බඹ චිත්තවේදීන්ගේ හදවතක් තුළ අසීමිත අපරිමිත ලෙස මුදාහළ යුතු ගුණධර්ම පෙළකි. පුළුල්ව වඩාගත් කල, සමාජ ක්ෂේත්‍රයට ආධිපත්‍යයක් ගැන්විය, සාමය, සමාදානය උදාකර දෙන මේ බඹ චිත්තවේදීන් සතරෙහි ප්‍රායෝගිකත්වයට හා ඒවා තුළ ඇති අනන්‍යතාව හිතකාමී ගුණයට මවක සාක්ෂි දරන්නීය.

03

ලුණු කැටය

කුඩා දිය තලියක දිය කළ ලුණු කැටය එහි දිය ලුණුරස ගන්වයි. එම ප්‍රමාණයේම ලුණු කැටයක් ගංගා නම් ගඟේ මහදියකදෙහි දිය කළොත්, ගඟ දිය ලුණුරස නොගනී.

පාප කර්ම වල දුක් විපාකවලින් සහනයක් ලැබීමට දැනැමි දිවි පැවැත්මේ උපකාර වන හැටි දැක්වීමට මහාකාරුණික බුදුපියාණන් වහන්සේ ගෙන හැර දැක්වූ උපමාවකි මේ.

ශීල සමාධි ප්‍රඥා නොවඩන, නොදියුණු, නොගැඹුරු, පටු සිතක් ඇති තැනැත්තා, දිය ස්වල්පයක් ඇති කුඩා දිය තලිය මෙහි. ඔහු කළ ඇතැම් පාප කර්මයක් ඔහු නිරයටම ගෙනයාමට සමත් වෙයි.

ශීල සමාධි ප්‍රඥා වඩන දියුණු වූ, ගැඹුරු වූ, පුළුල් සිතක් ඇති තැනැත්තා, ගංගා නම් ගඟේ මහ දිය කඳ මෙහි. ඔහුගෙන් සිදුවන එම ප්‍රමාණයේම පාපකර්මය මෙලොවදීම සුළු විපාකයක් දී අහෝසි වෙයි.

මේ ශාසනයේ උතුම් පිළිවෙත් මග අර්ථවත් වන්නේත්, සියලු සතර දුකින් මිදීමට හැකිවන්නේත් මේ ධර්මතාව නිසාම බව අප බුදුපියාණෝ පෙන්වා වදාළහ.

04

පියුම

පියුම, බුදුදහමේ දැක්වෙන ලොවුතුරු පරමාර්ථයේ සංකේතයයි. කැපී පෙනෙන නොඇලෙන බවක් පියුම පෙන්නෙත් පියුම පතෙත් ඇත. අවට ඇති දියෙන් හා මසින් නොතැවරී නොකිලිටුව සිටීමේ හැකියාවක් එවාට තිබේ. පියුම පත, ඒ මත වැටෙන දිය බිත්දුව "බිත්දුවක්" හැටියටම පිළිගන්නේ එය මුතු ඇටයක් මෙන් ඉවතට පෙරළී වැටෙන තෙක් පමණි.

සිත අලවන, සිත කිලිටි කරන අරමුණුවල නොඇලෙන බවක් විමුක්ත සිතෙහිද ඇත. එය ස - දොරින් ගලා එන අරමුණු එන එන සැටියෙන්ම වටහාගෙන අකම්පිතව සිටී.

දුටුවෙහි දුටුවම පමණි

ඇඳුනෙහි ඇඳුණු බවම පමණි

(නැතැයෙන්-දිවෙන-කයෙන්)

දැනුනෙහි දැනුණු බවම පමණි

සිතුවනෙහි සිතුවූ බවම පමණි

විමුක්ත සිත, ගලාඑන අරමුණු නැමැති සැඩ වතුරට ගසාගෙන නොයයි. නොදියුණු පුහුදුන් මනසට පසිඳුරන් ගෙන එන අරමුණු තුළින් කාවදින නිමිතිවල බලපෑමක් එහි නොමැත. අභිත්‍යනා ධර්මය විනිවිද දකින උපේක්‍ෂාවකින් යුක්ත, විමුක්ත සිත ඉන්ද්‍රිය - අරමුණුවල ස්වභාවය එසේම බවත් 'නො - එසේ - නොවන' බවත් තත්වු පරිදි දකියි.

එබැවින් ලෝකිකත්වයක් ලෝකෝත්තර බවත් අතර ඇති පරතරය, පියුම්පතත් ඒ මත ඇති දිය බිදුවත් අතර වන පරතරයමය.

එපමණාටම ලඟය -

එපමණාටම දුරය.

05

බලකොටුව

'බොහෝ සටන්වල ජයග්‍රහණය මතුවන්නේ ඔබේ බලකොටුවේ දුර්වලම තැනිති'

සතුරු හමුදා බලකොටුවකට පහරදෙනවිට ඉලක්කය කරගන්නේ එහි දුර්වලම තැනයි. ඇතැම්විට ඔවුහු තම වර පුරුෂයින් සතුරු කඳවුරේ මර්මස්ථානය හැටියට ඔත්තුදී ඇති තැනින් ඇතුළු කඩා වැදීමේ අදහසින් එතනට හදිසි ප්‍රහාරයක් එල්ල කරති. එහෙත් එවන විට බලකොටුව තුළ සිටින්නන් ඒ මර්මස්ථානය ශක්තිමත් කරගෙන තිබුණහොත් ප්‍රහාරක සතුරු හමුදාවන්ට සිදුවනුයේ බලාපොරොත්තු නැති ප්‍රති ප්‍රහාරයකට මුහුණපෑමටය. එසේ වෙතොත් ඔවුන්ට පසුබැසීමට පමණක් නොව යටත් වීමට පවා සිදුවනු ඇත.

මේ ධර්මතාව අනුව, ඔබේ චරිතයේ දුර්වල තැනින්ම පාර්ශ්වද්වීය කරා යන ගමන ඇරඹිය හැකිය.

'තැකි - සංදොව' ජයග්‍රහණයේ රහසයි.

06

තමා දිනීම

දිනීමේ පරමාර්ථය කවදත් මනිසාගේ සිත් සතන් පුබුදු කළ සංකල්පයකි. අප හැම කෙනෙකු තුළම රණ විරුවෙක ඇත. අපි නිතරම පිටතින් එන අභියෝග පිළිගෙන සටන් වැදීමට සූදානම්ව සිටීමු. මනිසා වර්ගයාත්, ධනයත්, මහපොළොවත් පමණක් නොව උඩු ගුවන පවා දිනා ගැනීමට වෙහෙසෙමු. අප ජයග්‍රාහී වීමට සිතන්නේ එසේය.

මේ වෙනුවට බුදුරජාණන් වහන්සේ අපට මතක් කර දෙන්නේ, අප බොහෝවිට පිළිගැනීමට බියසුළුව පසුබාන ඇතුළතින් එන එක්තරා අභියෝගයකි.

‘යමෙක් යුදබිමකදී දහස් ගණනින් මිනිසුන් ජය ගනීද, ඔහුට වඩා උතුම් ජයග්‍රාහීයා වන්නේ තමාම ජයගත් තැනැත්තාය. (ධම්ම පදය, සහස්සවග්ග)

මෙකී ‘ආත්ම විජය’ උදෙසා කෙනෙකුට සටන් වැදීමට සිදුවන්නේ තමා තුළම ඇති පාපකාරී බලවේග සමඟය. - මාර සේනාව සමඟය. මනිසා තුළ නිදිගත් රණවිරුවා පුබුදුකර, ඔහු මේ ජයග්‍රහණය දෙසට ගොමු කරවීමට බුදුරජාණෝ උදව්ගකර සටන් පාඨයක් පෙරමුණට ගත්හ.

‘අරඹවී, නික්මෙවී - යෙදෙවී බුදු සස්තෙනි

නසවී, මරුසෙන් හැම - බටගේ බිඳින ඇතුසේ’

මේ උදාර සටන් පාඨයෙන් උදම් වූ පළකොරැන්, මිනීමරුවන්, වෙසඟනන් පවා, තම රුදුරුවුදු, අඳුරුවුදු, දිවි පැවතුම් හැරදමා, හිස මුඩුකර, කසාවතින් සන්නාහ සන්නද්ධව, පැවිදි බිමට වැදුනේ ආත්ම විජය උදෙසාය. **බොහෝවිට සටනක විජයග්‍රහණය මතු වන්නේ කඳවුරක දුර්වලම තැනිනි.** මේ බව වටහා ගත් ඔවුහු, තම පහත් රැකියාවන් හැරදමා, ආත්ම විජය පතමින් **දකුණාම** අවධාරණය කරමින් අරි අරිගි මගට පා තැබූහ.

හරි දැකුම්

හරි පැතුම්

හරි කියුම්

හරි කැරුම්

හරි දිවිපැවතුම්

හරි වෙරදැරුම්

හරි සිහිකැරුම්

හරි එකඟ කැරුම්

ඔවුහු ජයග්‍රාහීව නිවන් අමාරසයෙන් ජයපානය කළහ.

07

අනුශාසනා ප්‍රාතිභාර්යය

නාලන්දාවාසී කේවසිඝ්‍න නම් ගෘහපතියා, ප්‍රාතිභාසී දක්වා නාලන්දා වැසියන් බුදුදහමට හරවා ගැනීමට භික්ෂූන් වහන්සේ නමක් පත් කරන්නැයි නැවත නැවතත් බුදුපියාණන් වහන්සේගෙන් ඉල්ලා සිටියේය. එහෙත් උන් වහන්සේ එය එක හෙළාම ප්‍රතිකේෂප කළහ. ප්‍රාතිභාසී තුන්වර්ගයක් ඇති බවද පෙන්වා දුන්හ. එවා නම්,

- (1) 'ඉඤ්ඤි' ප්‍රාතිභාසීය - (සෘද්ධි පෙන්වීම)
- (2) 'ආදේසනා' ප්‍රාතිභාසීය - (අනුන්ගේ සිත් බැලීම)
- (3) 'අනුසාසනී' ප්‍රාතිභාසීය - (ධර්මානුශාසනාව)

මේ ප්‍රාතිභාසී තුන අතුරින් මුල් ප්‍රාතිභාසී දෙවර්ගයටම තමන් වහන්සේ ධේර්යය නොදෙන්නේ එවා අනන්‍යාගමික 'විජජාකරුවන්ටද' පොදුවූ ශක්තීන් නිසා බව බුදුපියාණන් පෙන්වා දුන්හ. ඒ වෙනුවට 'අනුසාසනී' ප්‍රාතිභාසීයම තමන් වහන්සේ භික්ෂූන්ට අනුදාන වදාරන බවත්, එයම බුදු දහමට සුවිශේෂ වූ වඩාත් සිත් කාවච්චන ප්‍රාතිභාර්යය බවත් ප්‍රකාශ කළහ. මේ අනුසාසනී ප්‍රාතිභාර්යය උන්වහන්සේ කෙටි අනුශාසනා හයකට පිඬුකර මෙසේ සැකෙවින් දක්වා වදාළහ. :-

- 1. මෙසේ සිතිවිලි පවත්වන්න - මෙසේ සිතිවිලි නොපවත්වන්න
- 2. මෙසේ මෙනෙහි කරන්න - මෙසේ මෙනෙහි නොකරන්න
- 3. මෙය අතහැරන්න - මෙය ලබාගන්න.

මෙහි සඳහන් වන 'කළ යුතු' හා නොකළ යුතු' දේ තුළ ශීල, සමාධි, ප්‍රඥා පරිපූර්ණත්වයට ගෙනයන මුළු මහත් ධෛර්‍ය ප්‍රතිපදාවම අඩංගු වේ.

08

එළදෙන සහ කණුව

වෙල්ගායක් අසල කණුවක කඹයකින් බැඳී එළදෙනක් තණ කමත් සිටියි. තමාට අයත් ගොදුරු බිමෙහි සීමාවන් හරිහැටි නොදත් ඇය, මුලදී විටින් විට ළඟ ඇති සරු ගොයමට ඇදෙයි. එහෙත් ගෙල වටා ඇති කඹය, ඇය බැඳී සිටින කණුව සිහිපත් කර දෙයි. අසිහියෙන් ඇතට අදින වාරයක් පාසා කණුවත් කඹයත් මෑතට අදින බැවින් අන්තිමේදී එළදෙන තමාට අයත් ගොදුරු බිම තේරුම් ගනියි. තේරුම් ගෙන නිසි සීමාව තුළම නිසාලමනේ තණ කැමෙන් පසු කණුව මුල ලැගගෙන, ඇස් පියාගෙන, කෑ-හපය වමරා කමත් සන්සුන්ව හිඳියි.

ඒ එළදෙන මෙන් යෝගාවචරයාද "සිහිය" නැමැති කඹයෙන් කමටහත් අරමුණ නමැති කණුවෙහි බැඳී සිටියි. මුලදී ඔහු තමාට අයත් සීමාවන් හරිහැටි නොදනී. තමා යෝගාවචරයකු බවත් අමතක කර, අතිසි, අභිතකර, බාහිර අරමුණු දෙසට මුළාවෙන් සිත ගොමුකරයි. එහෙත් ඒ අරමුණු ඇතට අදින වාරයක් පාසා සිහි කඹයත් කමටහත් කණුවත් මෑතට අදියි.

කෙසේ වෙතත් අන්තිමේදී යෝගාවචරයා තමාගේ ගොදුරුබිම හොඳින් තේරුම් ගෙන "කඹයත්" "කණුවත්" ගැන හැමවිටම දැනුවත්ව සිටීමට පුරුදු වෙයි. තමාට අයත් සිහිවටන් (සතිපට්ඨාන) ගොදුරු බිමෙහි හැසිර, වඩාගත් බවුන් අරමුණ තුළ නිසලව සන්සුන්ව තේත් පියාගෙන දැහැන් ගත වෙයි.

09

ඇත් - බැලීම

සිංහයකු හා ඇතකු අතර සටනක් දැකීමේ දුරලභ අවස්ථාවක් එක්තරා දඩයම් කරුවෙකුට ලැබුණි. 'කැලේ රජ' නම්ලත් සිංහයා ඇතාගේ හිස මතට පැනීමට නැවත නැවතත් තැන් දරණ අයුරු ඔහුට දකින්නට ලැබුණි. කෙසේ නමුත් ඇතාද ඉතා චේතයෙන් සිංහයා හැරෙන හැරෙන අතට පනිමින් නිතරම සිංහයාට මුහුණලා සිට ගැනීමට සමත්වීය. ඇතාට නොදැනෙන ලෙස ළංචීමට සිංහයාට ඉඩක් නොලැබුණේ ඇතා කිසිවිටෙක තම ගෙල නොහැරවූ හිසාය. අන්තිමේදී උග සිංහයාට දළීන් ඇත පයින් පාගා මරා දැමීය.

මේ සටනේදී ජය - පරාජය විසඳුණේ ඇතාගේ බෙල්ල පිළිබඳ විශේෂ ලක්ෂණය අනුවය. කිසියම් පැත්තකින් ඇතාට ළංචීමට සිංහයා තැන් දැරූ හැමවිටකම උග ප්‍රතිචාරය දැක්වූයේ මුහුණට මුහුණලා සිටගැනීමෙනි. ඇතාගේ බෙල්ලෙහි ස්ථිර බව උගේ ජයග්‍රහණය ස්ථිර කළේය.

බුදුරජාණන් වහන්සේ ඇතකුට උපමා කර ඇති එක් සූත්‍ර දේශනාවක (නාග සූ. අංගුත්තර නිකාය. ජකක නිපාත) උන් වහන්සේගේ 'සති' (සිහිය) නමැති ගුණාංගය ඇතාගේ ගෙල හැටියට හඳුන්වා ඇත. ආපසු හැරී බැලීමේදී මුළු සිරුරම හැරවීම බුදුවරුන්ගේ විශේෂ ලක්ෂණයක් යැයිද දැක්වේ. එය නාගාපලෝකිත නමින් හැඳින්වේ.

10

ගිරි ශිබිරය දිගේ

වර්තමානයේ ජීවත්වීම ගිරි ශිබිරයක් දිගේ ගමන් කිරීම වැන්නකි. එක පැත්තක පතුල නොපෙනෙන අතීතයය. අනෙක් පැත්තේ ඉමක් කොනක් නැති අනාගතයය. මේ ප්‍රපාත දෙකටම නොවැටී සිටීමට නම් උපරිම මට්ටමේ සමබරතාවක් අවශ්‍යය. මේ ප්‍රපාත දෙකම 'බලන්න-බියකරය' එහෙත් ඒ දැනුවත්බවම වර්තමානයේ අභිපාර තුළම අපේ අවධානය රඳවා ගැනීමට ප්‍රමාණවත් විය යුතුය.

ඇත්ත වශයෙන්ම එය 'අභි-පාරකි'. පදිකයන් සඳහාම වෙන් වූ අභිපාරකි. අප ඒ අභිපාර දිගේ අභියෙන් අභිය ඉදිරියට යාමේදී කිසිම දෙයකින් විකෘෂ්ට නොවිය යුතුය. අපට ආධාරයට ඇත්තේ, ශ්‍රද්ධාව, චීරයය, සතිය, සමාධිය, ප්‍රඥාව යන උපකාරක ධර්ම පහ පමණි. ඇත්තෙන්ම කිවහොත් මෙම පටු දුර්ග මාර්ගය ශ්‍රද්ධාවෙන් ඇරඹී ප්‍රඥාවෙන් කෙළවර වන්නකි. මාර්ගයේ අවසානය අපේ ගමනේද අවසානයයි. ඉන්පසු අපට ප්‍රපාතයක් හෝ ප්‍රපාතයට ඇද හෙළන දෙයක් හෝ නොමැත. එතැන ඇත්තේ අ-කාමික වූ පරම ශාන්තිය පමණි.

මූල මතක කර ගැනීම

අප බොහෝ විට නොසන්සුන් වන්නේ මූල අමතක වීම නිසාය. මූල මතක කරගත්විට සැනසුම අප ළඟමය. මේ සැනසීමේ දායක හැඟීම මතුකර ගැනීමට උපකාරවන මූලිකම කාරණය, පස්වි, ආපෝ, තේපෝ, වායෝ යන මූල ධාතු හතර දැන හැඳින ගැනීමයි.

අප ඇතුළතත් පිටතත්, තිබෙන මේ මූලධාතූ මෙතෙහි කිරීමෙන් අප නොසන්සුන් කරවන වාද-භේද ආදී විෂමතා සමතාවකට පත්කරගත හැකිය. පාට, හැඩරුව, උස මහත වැනි බාහිර පෙනුමේ ඇති වෙනස්කම් නිසා ලෝකයේ කොයිතරම් උඩගුකම්, කුඩු කේටුකම්, ඇති වෙනවාද? මේ හැම එකකම පිට පොත්තටම සීමා වූ පුහු දේවල් බව වැටහෙන්නේ අප හැමදෙනෙකම පස්වි, ආපෝ, තේපෝ, වායෝ කියන ධාතූ හතරේ මිටි බව මොහොතකට හෝ මෙතෙහි කරන විටය. එවිට අපට එ වෙනස්කම් අමතක කර, විශ්ව සාධාරණ 'ධාතූ හතරේ කොතිය' යටතේ එකසත් විය හැකිය.

අප තුළත් පිටතත් ඇති මේ මහාභූත ධර්ම සතර ධාතූ කර්මස්ථාන වශයෙන් මෙතෙහි කිරීම, සන්සුන් කයක් හා ශාන්ත සිතක් ගෙන දෙන උපේක්ෂාවකට මගක් බව බුදුපියාණන් වහන්සේ පෙන්වා දුන්හ. ආධ්‍යාත්මික බාහිර දෙපැත්තටම විහිදී යන ලෙස ධාතූමනසිකාරය පුරුදු පුහුණු කිරීමේදී අපි අප ඇසුරු කරන සජීව ලෝකය හා අවට ඇති අජීව වස්තූන් සමඟ එකත්වයකට පත් වෙමු. අප වටා ඇති සජීව අජීව වස්තූන්ගේ සිත් කළඹවන විචිධත්වය හා වෛචර්‍ය බව, එවායේ සංයුතියෙහි අනිවාර්ය එකීයත්වය ශාන්ත ලෙස මෙතෙහි කිරීම තුළින් ගෙවී-මැකී-බොද වී යයි. එපමණක් නොව, එකත්වය පිළිබඳ එ සරළ සංකල්පය හා මතුවන උපේක්ෂාව හමුවේ වටා පිටාවක් පිළිබඳව වූ හැඟීම පවා අතුරුදහන් වේ. මේ **'අසාමාන්‍ය වූ සාමාන්‍ය බව'** අත්දැකීමට නම් අප විසින් කළ යුත්තේ යට කී ධාතූ සතරේ ලක්ෂණ වන තද බව, දියාරු බව, උණුසුම් බව හා වලනය පෙන්නුම් කරන, අපේ සිරුරේ එ එ කොටස් හා ක්‍රියාකාරීත්වයන් මෙතෙහි කිරීමයි. අපේ සිරුරේ මූලික සංයුතිය අවබෝධ කරගැනීමට අණු දුක්තයක් අනවශ්‍යය. කෙස්, ලොම්, නිය, දත් සම් ආදිය පස්වි ධාතුවට අපේ ඇති 'නැකම' කියා පායි. පිත්, සෙම්, සැරව, ලේ, දුහදිය අපෝ ධාතුවට

අපේ ඇති 'සබදකම' මැනවින් හෙළි කරයි. උණ, ධාහය, කුසගින්න, අප තුළ ඇති තේපෝ ධාතුව සිහිපත්කර දෙයි. ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස කිරීමේදී අපි වායෝ ධාතුව සමඟ වලනය වෙමු.

මේ මූලික ශික්ෂණය තුළින් පුදුමාකාර සැනසීමේ දායක හැඟීමක් භුක්ති විඳිය හැකිය. එමඟින් ත්‍රි-මානලෝකය දිය වී බොද වී, රාමුවක් නැති විනයක් බවට පත් වෙයි.

12

ජනපද කළුනාභිය

“මහණෙනි, ‘ජනපදකළුනාභිය, ජනපදකළුනාභිය’, කියා කැ ගසමින් මහජනකායක් රැස්වෙතියි සිතමු. ඒ ජනපදකළුනාභිය නැටීමේත් ගැඹීමේත් ඉතා දුෂ්ඨ නම් ‘ජනපදකළුනාභිය නටනවා, ගයනවා,’ කියමින් වඩාත් විශාල ජනකායක් රැස්වෙනු ඇත. මේ මහ පිරිස මැදට පිවිත්වනු කැමැති මැරෙන්නට ඇතැයි, සැපයට කැමැති, දුකට ඇතැයි පුරුෂයෙක් එන්නේය. ඔහුට යමෙක් මෙසේ කියන්නේය. “එමඛා පුරුෂය, මේ මුවවිට දකවා පිරුණු තෙල් පාත්‍රය මේ මහජනකායටත්, ජනපදකළුනාභියටත් අතරින් ගෙනයායුතුය. කඩුවක් අමෝරාගත් මිනිසකු නුඹ පසුපසින් ප්‍රදානය එනු ඇත. යම් තැනකදී නුඹ තෙල් බිඳක් හෝ ඉතිරිවුව හොත් එතැනදී නුඹගේ හිස ගසා දමනු ඇත. මොකද මහණෙනි කියන්නේ? ඒ පුරුෂයා අර තෙල් පාත්‍රය මෙනෙහි නොකර බැහැරින් එන ප්‍රමාද අරමුණකට ඉඩ දෙන්නේද?”

“නැතමය, ස්වාමීනි”

“මහණෙනි, කරුණක් වටහාදීමට මා විසින් මේ උපමාව ගෙන හැර දක්වන ලදී. මුවවිට දකවා පිරුණු තෙල් පාත්‍රය යනු කායගතාසතියටම දුන් වෙනත් නමකි.....”

(- සතිපට්ඨාන සංග්‍රහය, සංග්‍රහ සඟිය -)

බුදුපියාණන්ගේ මේ උපමා කතාවෙන්, ‘කය - අනුවභිය - සිහිය’ පුරුදු කිරීම කෙතරම් වැදගත්ද යනු පැහැදිලි වේ. නටන, ගයන ජනපදකළුනාභියක් ඇය වටා තෙරපෙන නොසන්සුන් මහජනකායක් ඇලුම් - ගැටුම් දෙකට හේතුවන අරමුණුය. සිත විකෂිප්ත කරවන ඒ අරමුණු වලින්, ‘කා-ගියා-සී’ තෙල් පාත්‍රය ඉතිරිනු නොදී ගෙන යාමට නම් නිතර එළඹ සිටි මරණසතිය උපකාර කරගත යුතුව ඇත.

‘නොපමා බව මගය අමා
මරුගේ මග - වීම පමා
නොමැරෙහි වන්නෝ නොපමා
මළා වැන්න වෙතොත් පමා’

(-අප්පමාද වග්ග, ධම්ම පද-)

13

දිය තලිය

දිය තලියකින් මුහුණ බැලීමට හැකි වන්නේ එහි දිය පිරිසිදුව, පැහැදිලිව තිබෙතොත් පමණි. රතු, කහ, නිල්, දුඹුරු වැනි සායමක් වතුරට මිශ්‍ර කළොත් ඒ දිය තලියෙන් අපේ මුහුණ පැහැදිලිව නොපෙනේ. එමෙන්ම, කාමරාගය සිතක පිරිසිදු, පැහැදිලි, වැටහීම වළක්වාලයි.

ගින්නෙන් උණු වී පැසෙන, නටන, කැකැරෙන දිය තලිය මුහුණක් පිළිවිඳු නොකරයි. එසේම දුට්ඨයෙන් දැවෙන සිතකට ඇති තතු නොවැටෙයි.

දිය සෙවෙල් බැඳුණු දියතලියක මුහුණ හරිහැටි නොපෙනේ. නිදිමත අලසගති ඇති සිතට කරුණු පැහැදිලි නොවේ.

සුළඟින් සෙලවෙන, කැළඹෙන, දියරැළී නගින, දියතලියකින් මුහුණ බැලිය නොහැක. නොසන්සුන් වූ, කුකුසින් සසල වූ, සිතක වැටහෙන නුවණකට ඉඩක් නොමැත.

මඩවුනු, බොරවුනු, කැලැක්වුනු, දිය තලියක මුහුණ දිස් නොවේ. සැකයෙන්, දෙගිහියාවෙන් අවුල් වූ සිතට ඇත්ත ඇති සැටියෙන් අවබෝධ නොවේ.

හිතක මහිමය අවුරාලන කාමරාග ව්‍යාපාද, ඵ්නමඛ, උඩවිච්ච, කුක්කුච්ච, විචිකිච්ඡා යන මේ නිවරණ ධර්ම පහෙන් මිදුණු සිතෙහි, මතකය, සතිය, සමාධිය වැඩේ. යථාභූත ඥාන දර්ශනය පහළ වේ.

(සංග්‍රහ සඟියේ සංගාරව සූත්‍රය ඇසුරිනි)

කඹ ඇදිල්ල

කඹ ඇදිල්ලකදී ජය ගන්නේ කඹය අත නොහැරෙන ලෙස අල්ලාගෙන ඇදිය හැකි තැනැත්තාය. ජයග්‍රහණය දක්වාම කඹය අතහැරෙන්නට ඉඩ නොදී කිටි කිටියේ දැඩිව අල්ලාගෙන සිටිය හැකි තැනැත්තාය. එනමුත් මෙයට හාත්පසින්ම වෙනස් දක්‍ෂතාවක් අවශ්‍යවන අන්දමේ කඹ ඇදිල්ලක්ද ඇත. එ අපේ ජීවිතයේ අවසාන කඹ ඇදිල්ලයි.

මරණ මොහොත ළං වන විට අපි අපේ ජීවිත කඹයෙන් අපට ඉතුරු වී ඇති අන්තිම ටික - අන්තිම **පණ - කෙන්ද** - ගිලිහී යන්නට නොදී අල්ලා ගෙන සිටීමට අදිමු - අදිමු - අදිමු. එහෙත් අප අදින අදින හුස්ම සුසුමකින් කෙළවර වන්නේ නොවැළැක්විය හැකිදෙය අනිවාර්යයෙන්ම සිදුවන බව හැඟෙන නිසාය. අනෙක් පිළේ සිටින මාරයාගේ ග්‍රහණය දැකිය. ඔහු අපවත්, අප සතු සියල්ලත්, ඔහුගේ පිළට ඇදගැනීමට තරයේම ඉටාගෙන ඇති බව පෙනේ. අප සතු සියල්ල අපේ පකදවස්කන්ධයමයි.

අපේ පකදවස්කන්ධ භාරය දැන් මාරයාගේ එළිපත්ත උඩය. තව මොහොතකින් ඔහු අපව ඔහුගේ අදරු ගුහාව තුළට ඇදගනු ඇත. මේ උග්‍ර අවස්ථාවේදී අපට 'අත් - උදව්වක්' දීමට කිසිවකුට ඉදිරිපත් විය නොහැක. අපි තවදුරටත් අල්ලාගෙනම සිට මාරයාගේ පිළට ජය දෙමුද?

කඹ ඇදිල්ල ගැන කලින් කී අමුතුව දක්‍ෂතාව පිහිටවන්නේ මෙන්ම මේ මොහොතේදීය. එ දක්‍ෂතාව නම් **අත හැරීමේ හැකියාවයි.** බරගොඩවල් පහම අත හරින්න. එවිට මාරයාට '**කොන්දම් - මාරුවක්**' සිදුවනු නියතය. අපේ සංසාර කඹ ඇදිල්ලේ විශිෂ්ටතම අවසාන ජවනිකාව එයයි. එනම් **මාර පරාජයයි.**

සැනසුම් සුසුම්

මරණානුස්සති භාවනාව 'අමඛ' නම් වූ නිවන් සුවය දක්වා ගෙනයන භාවනා කමටහනකි. මරණ සතිය වැඩීමේ ඉතාම හොඳ ක්‍රමය නම්, එය අපේ ආශවාස-ප්‍රශවාස ක්‍රියාවලියේ ඊදිමය අනුව පුරුදු පුහුණු කිරීම බව බුදුපියාණන් වහන්සේ වදාළහ." ආශවාස-ප්‍රශවාස දෙකක් අතර මගේ මරණය සිදුවිය හැකිය". යනුවෙන් නිතර ගැඹුරින් මෙනෙහි කරන්නා අමාමභ නිවනට වහවහා ළංවන බව බුදුපියාණෝ වදාළහ. එ මක්නිසාද?

අප සිහි කිරීමට ඉතාමත්ම අකැමැති දෙය අපේ මරණයයි. එහෙත් එය අන්තිමේදී අපට 'සිහිවන' වෙලාව වන විට අප ප්‍රමාද වුනා වැඩි බව හැඟෙයි. 'මරණය' දොරට තට්ටු කරන මොහොතේදී අප ඔහු පිළිගැනීමට කොහෙත්ම සූදානම් නැත. එ නිසා අපි අන්ද මන්දව බියට තැති ගැන්මට පත්වෙමු. කිසිම අස්වැසිල්ලක් නොමැතිව අප මෙලොව හැර යන්නේ සොච්ඡ බර හඳකිනි.

එ වෙනුවට අපි අපේ හුස්ම පමණටම මරණයත් දැන හැඳින ගන්නවා නම්, මරණයේ අනිවාර්ය ළංවීම අපේ ඔරලෝසුවේ 'ටික් ටික්' හඩ මෙන් ඇසෙන්නේ නම්, ඔහු පැමිණෙන විට පිළිගැනීමට අපි වඩාත් සූදානම්ව සිටින්නෙමු. එසේ වෙතොත් ලොව හැරයන මොහොත පැමිණි විට, අපට වඩාත් සැහැල්ලුවෙන්, සැහැල්ලු හඳකින්, එ ගමන යා හැකිවනු ඇත.

16

කන්බෙරයට කන්දෙන්න

භෑම සංගීත භාණ්ඩයකටම වඩා අරුම පුදුම සංගීත භාණ්ඩය කන් බෙරයයි. එහෙත් මේ සංගීත භාණ්ඩයට අප කන්දෙන්නේ කොයිතරම් කලාතුරකින්ද?

ඇහැ හැරුණුවිට අපේ සිත විසුරුවන බලගතුම හේතුව කණයි. නිහඬ විවේක සුවයක් විඳීමට ඉඳ ගන්නා භෑම විටකම කණින් ඇඳ අපේ සිත විසුරුවන්නේ ශබ්දයයි.

එවැනි අවස්ථාවකදී කන්වල ඇඟිලි ගසා ගනු වෙනුවට අපට කළ හැකි තවත් දෙයක් නම් කන් බෙරයට කන්දීමයි. එය කරන්නේ කෙසේද? සාමාන්‍යයෙන් කන්බෙරයේ ශබ්දය යටපත්වන්නේ ශබ්දය ගැන අපේ සිත් තුළ කෙරෙන කසුකුසුවෙනි. ශබ්දය මිහිරි වුවත් අම්හිරි වුවත් අපේ හිත කසුකුසුවක් පටන් ගනියි. ඉතින් අපි හිතෙන්ම වර්ණනා කරමු. නැතහොත් ශාප කරමු.

හිතේ කෙරෙන මේ කසු-කුසුව නතර කර ගතහොත් අපට කන්බෙරයේ නාදයට කන්දිය හැකිය. කන්බෙරයේ නාදය තුළ ඇත්තේ තාල තුනකි.

“එනවා - පවතිනවා - යනවා”

කන්බෙරයේ නාදයට කන්දෙන්න, දෙන්න, වඩ වඩාත් මේ තාල තුනේ ගැඹුරට කිමිදිය හැකිය. මිහිරි අම්හිරි බව අතර ගැටුම දැන් අපේ සිත විසුරුවන්නේ නැත. දැන් අප කන් දෙන්නේ සොබාදහමේ තාලයටයි. හැඩගැසෙන්නේ යථාර්ථය අවබෝධ කර ගැනීමටයි. උත්තරීතර සැනසුමේ රජමාවන එයයි.

17

පාලු ගම

විමුක්තියේ මාර්ගය පාලු ගැනීමට අනාත්ම සංඥාව වැඩිය යුතුවේ. සාමාන්‍යයෙන් අපි අපේ ආයතන හයම ආත්මයකට පවරා දී සිටීමට පුරුදුව සිටිමු. භෑම ආයතනයකම ‘මමෙක්’ පදිංචි වී සිටියි.

‘මම දුකිනවා’

‘මට ඇහෙනවා’

‘මට ගඳ-සුවඳ දැනෙනවා’

‘මට රස දැනෙනවා’

‘මට ස්පර්ශය දැනෙනවා’

‘මම හිතනවා’

‘මගේ’ ඉන්ද්‍රිය දොරටු හයෙන් ඕනෑම දොරටුවකට තව්ටු කර බලන්න. කථා කරන්නේ ‘මමයි’. ඉතින් මේ ‘මම’ පිට-මං කරගන්නේ කොහොමද?

බුදුපියාණන් වහන්සේ මේ භෑම ආයතනයකම පාළු ගමකට උපමා කළා. විශ්ව සාධාරණ අතිත්‍යතා නීතිය මේ එක ගමකවත් කිසිවකුට නිත්‍ය පදිංචියට අවසර නොදෙයි. ඉන්ද්‍රියාරම්භණයේ එති-යති. එහෙත් දොරටු තව්ටු කරන විට පිළිතුරු දීමට තරම් සැහෙන කාලයක් රැඳී සිටින බවක හැගේ.

“කවුද ඔහන්”

“මමයි මෙහන්”

ඇත්තෙන්ම එ මමම ද?

නැහැ. ඒ ඔබ දොරටු තව්ටු කළ හබේ දෝං-කාරයයි.

සවන්දෙන්න:- “ඇවැත්නි, හැමදෙයකටම මුල - පන්දයයි. හැම දෙයකම හට ගැනීම - මෙහෙහි කිරීම තුළිනි. හැම දෙයකම පැන නැගීම - ස්පර්ශයෙනි.....”

(-කිංමුලක සු. අංගුත්තර භිකෘය. අධ්‍යයන විභාග)

අසම සම වෛද්‍යවරයා

වෛද්‍ය විද්‍යාවේ මූලධර්මවලටද අනුකූලව වතුරාශී සත්‍යය ඉදිරිපත් කර ඇත්තේ සංසාර රෝගයෙන් මිදෙනු කැමැත්තවුන් තුළ ශ්‍රද්ධාව, විශ්වාසය දනවන අයුරිනි. දකුණ, දුකෙහි හටගැනීමත්, දකුණ නැති කිරීමත්, දකුණ නැති කිරීමේ අර්-අර්ථ මගත් යන ආශී සත්‍ය හතර, වෛද්‍යවරයකු රෝගයත්, රෝග නිදාගන්නා ආරෝග්‍යයත්, ප්‍රතිකාර විධියත් හෙළිකරන ආකාරයටම ප්‍රකාශ කර ඇත.

බුදුපියාණන් වහන්සේ තමන් වහන්සේම උත්තරීතර හිමිගේ වෛද්‍යවරයකුට හා ශල්‍ය වෛද්‍යවරයකුට උපමා කර ගත්හ. (අනුත්තරෝ හිසකෙසා සලකනතොත්) වෛද්‍යවරයකු බවට කළ ප්‍රතිඥාවට අනුකූලව, උත්වහන්සේ දක්වා වදාළ ප්‍රතිකාර විධිය තුළ රෝග නිවාරණ විධියත්, චිකිත්සාවත්, විරෝධන ක්‍රමයත් අඩංගු වේ. ශීලය, ශික්‍ෂාපද සමාදන්ව රැකීමේ හා ආවර්ජනා කිරීමේ ප්‍රතිපත්තිය අනුව රෝග නිවාරණ ක්‍රමයක් පෙන්වුම් කරයි. පවිත්‍ර වෙත්වීමේ විරහි වෛතසිකය, ප්‍රතිශක්තිකරණ පදාර්ථයක් වැන්න. එය සමාජ ක්‍ෂේත්‍රය පුරා පැතිර ඇති මානසික විෂබීජ වලට ඔරොත්තු දෙන ප්‍රතිදේහ ගොඩනගයි.

සමාධිය, විත්ත ශක්තිය උරා ඉවතට ඇදගන්නා නීවරණ ධර්මයන් වන, කාම සිතිවිලි, ද්වේශ සිතිවිලි, නිදීමන අලස ගති, නොසන්සුන්තා පසුතැවිලි හා සැක කුකුස් දරලයි.

ප්‍රඥාව තුළ ඇත්තේ විරෝධක ශක්තියකි. එය සිතෙහි නිදන්ගතව ඇති කාමාශ්‍රව, හවාශ්‍රව, අවිද්‍යාශ්‍රව යන ආශ්‍රවයන් වමනය කරවන ළය විරෝධකයකි. නැතහොත් පත අට එකට සිදුවා ගත් වකි සතරක විරෝධක කණයකි. එ ප්‍රඥා ඔෂ්ඨය, සංසාර රෝගය සදහටම නිවාරණය කරන නිවන නැමති පුරුණ ආරෝග්‍යය, සෝවාන්, සකදාගාමී, අනාගාමී, අරහත්, යන අවස්ථා සතරකින් ප්‍රත්‍යක්‍ෂ කරදෙයි.

අනුත්තර ශල්‍ය වෛද්‍යවරයා හැටියට බුදුපියාණන් වහන්සේ සතිය නමැති අඬුවෙන් පාදා ප්‍රඥාව නැමැති සැතින් සත්පවිසින්ගේ හදවතෙහි ඇති නිබුන තණහා විසකටුව ඇද දැමූහ.

(සුනක්ඛත්ත සුත්‍රය, මැදුම් සරිය)

මෙහෙහි කිරීම

නුවණැස පාදා ගැනීමේ මග හැටියට බුදුපියාණන් වහන්සේ දක්වා වදාළේ 'යෝනිසෝමනසිකාරය' නම් වූ නිසියාකාර මෙහෙහි කිරීමයි. එනම්, යමක් හට ගන්නා තැන හෙළිවන ආකාරයට, යමක යථා තත්වය ප්‍රකට වන ආකාරයට, මෙහෙහි කිරීමයි. ලෝකයා තුළ සාමාන්‍යයෙන් පවතින්නේ 'අයෝනිසෝමනසිකාරය' නම් වූ අනිසි මෙහෙහි කිරීමයි. සිතැති වලට වහලවී, යථා තත්වය ආවරණය වන ලෙස, හේතු ප්‍රත්‍ය නොතකා කෙරෙන එ මෙහෙහි කිරීමෙන් නුවණැස අන්ධ වෙයි.

මේ නිසියාකාර මෙහෙහි කිරීමේ පසුබිම, සතිසම්පජ්ඣයද, නම් වූ සිතිය හා දැනුවත් බවයි. සිහි නුවණින් යුතුව එ එ මොහොතේ කරන, කියන, හිතන, දේ මෙහෙහි කිරීමෙන් නුවණැස පැදේ. සාමාන්‍යයෙන් අපි එදිනෙදා ජීවිතයෙහි එසේ මෙහෙහි කිරීමට උනන්දු නොවෙමු. අපේ දින වරයා වකුස ඉබේම, ඔහේ කැරකැවෙන්නට, ඉඩදී බලා සිටීමු. බොහෝ විට අපේ හැසිරීම් සිතැතිවලට, ආවේගවලට, යටවී පවතී. සුපුරුදු පුරුදු තුළම ඇලී ගැලී සිටීමට අපි ප්‍රිය කරමු. එදිනෙදා ජීවිතයේ අප සුළු කොට තකන දේ තුළ සැඟවී තිබෙන විදසුන් මණිකැට නොදකිමු.

සුළු දේ තුළ පවා ලොකු ගැඹුරක් ඇති බව වැටහෙන්නේ දෛනික ජීවිතයේ සාමාන්‍ය සිදුවීම් ලෙස සැළකෙන හුස්ම ගැනීම, ඉරියව් පැවැත්වීම, මලමුත්‍රා පහ කිරීම වැනි ක්‍රියා පවා නුවණින් මෙහෙහි කිරීමට පටන්ගත්විටය. එවිට දිනෙන් දිනම අලුත් විදුර්ශනාමය අත්දැකීම් මතු වනු ඇත. කයත්, වේදනාත්, සිතත්, සිතට අරමුණු වන දැත්, සියුම් ලෙස මෙහෙහි කිරීම තුළින් විදසුන් නුවණ වැඩෙයි.

සතිමත්ව, දැනුවත්ව, නොපමාව, වහ-වහා මෙහෙහි කිරීම කෙලෙස් මාරයා සමග මුහුණට මුහුණලා කරන සටනක් වැනිය. කඩු හරඹයේ දක්ෂයා සතුරාගෙන් එන - එන කඩුපහර තමාගේ කඩුවෙන් වළක්වා ගනී. විතරක වැඩී යා නොදෙන සේ ශීඝ්‍රයෙන් මෙහෙහි කිරීම විදුර්ශනා භාවනාවේ මූලික අභ්‍යාසයකි. සාමාන්‍යයෙන් මනසට එන අරමුණු මෙහෙහි කෙරෙන්නේදුනා හෙමිනි. වේගයෙන් ගලා එන විතරක ධාරාව මනසි-කාරයට බලවත් අභියෝගයකි. සිතිවිල්ලක් පැන නගින තැනටම මනසිකාරය එල්ල කර, එය ලත් තැනම -

ලොප් කිරීමට නම්, දැඩි අවදිබවක්, අප්‍රමාදයක් අවශ්‍යය. එසේ නොවුවහොත් සිතිවිල්ල, හැපෙන තැනින් පොලා - පැන, නොමගට ඇදී යනු ඇත. එබැවින් ස්පර්ශය පැන නගින තැනටම මනසිකාරය නොපමාව යොමු කළ යුතුවේ.

වහ වහා මෙනෙහි කිරීම පහසු කිරීමට දෙන මූලික උපදේශය නම්, දැකින අසන, දැනෙන සිතෙන දේ 'රූපයක්, රූපයක්' 'ශබ්දයක්, ශබ්දයක්' ආදී වශයෙන් දෙවරක් බැගින් 'ගොනුකොට' කෙටියෙන් මෙනෙහි කිරීමයි. වඩාත් සියුම්ව මෙනෙහි කිරීමේදී, දැකීම, ඇසීම, දැනීම, සිතීම, යන ක්‍රියා මාත්‍රය මෙනෙහි කිරීම් පමණකින් නතරවීමට හැකියාව ලැබේ. අන්තිමේදී ස්පර්ශය පැන නගින තැනටම මනසිකාරය එල්ල කර හුදු දැනීම් මාත්‍රයෙන් සිත නතර කර ගැනීමට හැකිවනු ඇත. විතරක මාරයා සමඟ කරන කඩු හරඹයේ ජයග්‍රහණය එතනයි.

“යම්කෙනෙක් ස්පර්ශය හරිහැටි තේරුම් ගෙන, වැටහෙන නුවණින් සන්සිදීමෙහිම ඇලුනාහුද, ඔවුහු ස්පර්ශය අවබෝධ කර ගැනීමෙන් තණහා කුසගිනි නිවාගෙන පුරණ නිවීමට පත්වුවාහුය.”

(සුත්ත නිපාතය - ඉ. 737)

කතූරු උන්විල්ලාව

කතූරු උන්විල්ලාවක හිඳගත් කෙනෙක් උන්විල්ලාවේ ඉහළට කරකැවුනත්, පහළට කරකැවුනත්, වමට කරකැවුනත්, දකුණට කරකැවුනත්, නොසෙල්වෙයි. නොවැටෙයි. තැනි නොගනී. හිඳගත් වනම හිඳියි. ඔහු උන්විල්ලාවේ උඩට යන විට යම්සේද පහළට එන විටත් එසේමය. වමට හැරෙන විට යම්සේද, දකුණට හැරෙන විටත් එසේමය. කතූරු උන්විල්ලාවේ හිඳගත් කෙනා 'එහෙවු' (එසේ වූ) කෙනෙකි.

අභිතසවු, වෙනස්වන සුළු වූ, ලාභ-අලාභ, යසස-අයස, ප්‍රශංසාව-නින්දාව, සැප-දුක, යන අටලෝ දහම ලෝකයා වටේ කරකැවෙන බවත්, ලෝකය අටලෝ දහම වටා කරකැවෙන බවත් බුදුපියාණෝ වදාළහ. මේ කරකැවිල්ල කතූරු උන්විල්ලාවක් කරගත් තැනැත්තා 'එහෙවු' (තාදී) කෙනෙකි. ඔහු ලාභය, යසස, ප්‍රශංසාව, සැප යන ඉෂ්ට ධර්ම හතරේදීත් අලාභය, අයස, නින්දාව, දුක යන අභිෂ්ට ධර්ම හතරේදීත් ඒවායේ අභිතසතාව මෙනෙහි කරමින් නොඇලී නොගැටී සිටියි. ඉෂ්ට ධර්ම හමුවේ උඩගු නොවී, අභිෂ්ට ධර්ම හමුවේ දින නොවී, තරාදියක් මෙන් සිටින ඔහු තුළ ඇත්තේ ප්‍රඥාවෙන් ආලෝකවත් වූ උපේක්‍ෂාවකි.

'ලෝ - දම් පහස ලත්

යමකු සිත නොසැලේ නම්

යෝ - රජය නැති කෙමිබිම් -

වන් එසිතුතුම් මගුලේ'

(-මහා මංගල සූත්‍රය - සුත්ත නිපාත-)

වෙනත් කෘති

1. Concept and Reality in Early Buddhist Thought -(1971)*
2. Samyutta Nikaya - Anthology, Part II - Wheel No, 183/185 -(1972)*
3. Ideal Solitude - Wheel No, 188 - (1973)*
4. The Magic of the Mind - (1974)*
5. උත්තරීතර හුදෙකලාව - 'දම්සක්' අංක 172/173 - (1990)*
-එම- (නව මුද්‍රණය), ධම් ග්‍රන්ථ මුද්‍රණ භාරය (2001)
6. Towards Calm and Insight - (1991)
7. විදසුන් උපදෙස් - (1996)
8. නිවනේ නිවීම - (1997-2004)
-ධම් ග්‍රන්ථ මුද්‍රණ භාරය, මහා භාරකාර දෙපාර්තමේන්තුව
(සම්පූර්ණ පොත වෙළුම් 11 කින් නිකුත් වී ඇත.)
9. From Topsy - turvydom to Wisdom - Volume 1 - (1998)
(Essays written for 'Beyond the Net, - A website on the Internet
- Website address [http:// www.beyond thenet.net](http://www.beyondthenet.net))
10. පහන් කණුව ධම් දේශනා - 1- වෙළුම - (1999)
11. Seeing Through - (1999)
12. හිතක මගිම - 1 - (1999)
13. නිවනේ නිවීම - ප්‍රථමභාගය - (1-6 වෙළුම්) - පුස්තකාල මුද්‍රණය(2000)
14. හිත තැනීම - (2000)
15. පහන් කණුව ධම් දේශනා - 2 වෙළුම - (2000)
16. Towards A Better World - Translation of 'Lo-wada-Sangarava' - (2000)
17. පැවැත්ම හා නැවැත්ම - (2000)
18. ඇති හැටි දැක්ම - (2001)
19. පහන් කණුව ධම් දේශනා - 3 වෙළුම - (2001)
20. දිවි කතරේ සැඳෑ අඳුර - (2001)
21. කය අනුව ගිය සිහිය - (2001)
22. මා-පිය උවැටන - (2002)
23. ප්‍රතිපත්ති පූජාව - (2003)
24. Nibbana - The Mind Stilled - Volume I - (2003)
25. පහන් කණුව ධම් දේශනා - 4 වෙළුම - (2003)
26. අබිනික්මන - (2003)
27. හිතකමගිම - 2 - (2003)
28. පහන් කණුව ධම් දේශනා - 5 වෙළුම (2005)
29. පහන් කණුව ධම් දේශනා - 6 වෙළුම (2006)
30. Nibbana - The Mind Stilled - Volume II - (2005)
31. Nibbana - The Mind Stilled - Volume III - (2005)
32. Nibbana - The Mind Stilled - Volume IV - (2006)
33. Nibbana - The Mind Stilled - Volume V - (2007)
34. The Magic of the Mind - (2007)

* Buddhist Publication Society, P.O. Box, 61, Kandy
බෞද්ධ ග්‍රන්ථ ප්‍රකාශන සමිතිය, කැ.පෙ. 61, මහනුවර