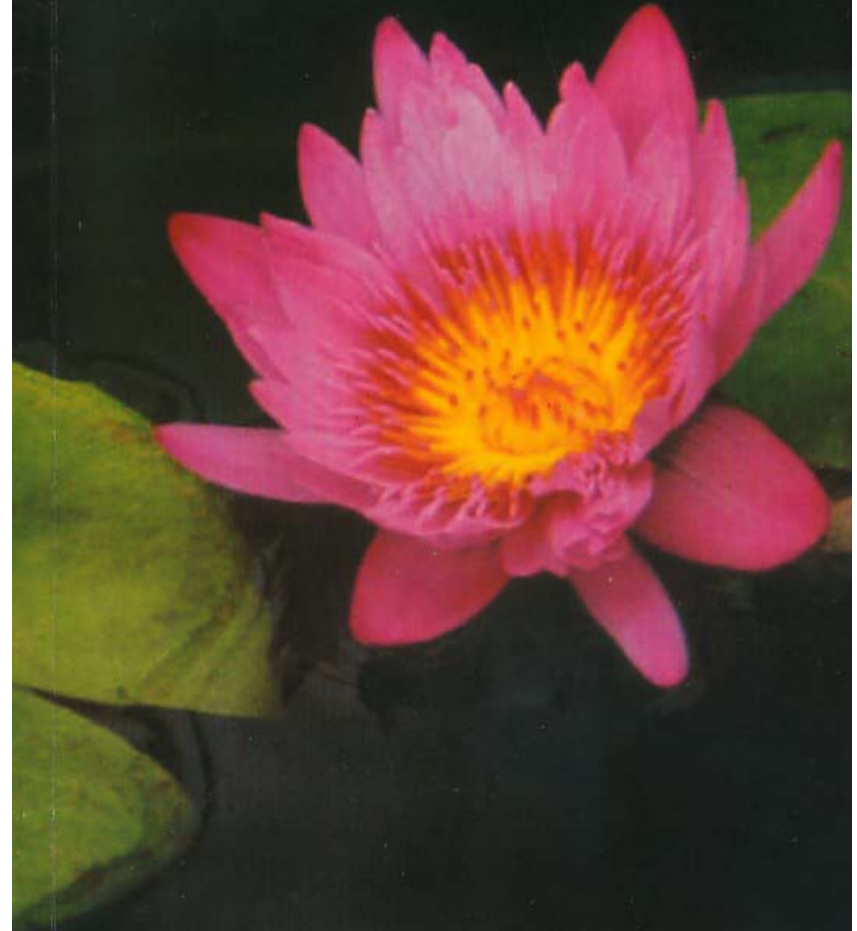


හිතක මනිම - 2



කටුකුරැන්දේ ඝරුණානඤ්ඤ හිතමු

හිතක මහිම - 2

කටුකුරුන්දේ සදානානන්ද හිතමු

පොත්ගුලුගල ආරණ්‍ය සේනාසතය
'පහත් කණුව'
කන්දේගෙදර, දෙවාලේගම

ISBN 955-8832-01-4

ප්‍රකාශනය
ධර්මගුණ මුද්‍රණාගාරය
මහාභාරකාර දෙපාර්තමේන්තුව

ධම්පානසකි
මුදලට විකිණීම සපුරා තහනම් වෙයි.

ප්‍රථම මුද්‍රණය - 2003 මැයි

පොත ලබාගත හැකි ස්ථාන

පොත ලබාගත හැකි ස්ථාන

1. පොත්ගුල්ගල ආරණ්‍ය සේනාසනය
'පහන් කණුව' කන්දේගෙදර, දේවාලේගම.
2. රෝයල් ඉන්ස්ටිටියුට්,
191, හැව්ලොක් පාර,
කොළඹ 5.
3. ඩී. ටී. චේරගල මහතා
422, වැලිපාර, තලවතුගොඩ.
4. අනුර රූපසිංහ මහතා
27, කොළඹ විදිය, මහනුවර
5. මහා භාරකාර දෙපාර්තමේන්තුව
2, බුලර්ස් පවුමග,
කොළඹ 07.

ප්‍රකාශනය:

ධම්මනන්ද මුද්‍රණ භාරය
මහාභාරකාර දෙපාර්තමේන්තුව

මුද්‍රණය:

කොලීට් ප්‍රිත්වරස්
17/2, පැරිවිච්ඡන පාර, ගංගොඩවිල, නුගේගොඩ.
දු. ක. 011-4302312

වෙලක මහිම බල මාවි
විලක මහිම බල මානෙල්
දොලක මහිම බල ගංගෝ
හිතක මහිම බල දුගමෙහි

පැසිලා
පිපිලා
පිරිලා
යෙදිලා

පටුන

හැඳින්වීම	v
ප්‍රකාශක නිවේදනය	vi
ධර්ම ග්‍රන්ථ මුද්‍රණ භාරය මගින් පළකෙරෙන ග්‍රන්ථ මුද්‍රණයට දායක වීම	vii
අමා ගඟ	viii
1. ජීවිත සිහිනය	1
2. රන් දිවයින	3
3. අමා දොර	4
4. වී නන්දුව	6
5. ගුණ වගාව	8
6. ලෝ - රෝහල	10
7. සාත්තුව	12
8. නැටුමක ඇතුළු පැත්ත	13
9. හම ගැසු ගව දෙන	14
10. හොඳ රිසැදුරකු වන්න	15
11. සතියට ආහාර සහ අසතියට අත්බෙහෙත්	16
12. අත හැරීම	18
13. සිංහ නාදය	19
14. කල් බලන්න!	21
15. කැළඹුමෙන් සැනසුමට	22
16. ලොකුම වැරැද්ද	24
17. ඇඟිලි පහ	25
18. නාම - රූපය	27
19. 'ඔබි හෙලෙයි - හෙලෙයි යා!	28
20. ගණන් පාඩම	29

හැඳින්වීම

රන් කැබැල්ලක අගනා වස්තුවක් වන්නේ එහි අලංකාර බව නිසා නොවේ. එහි ඇති පුදුමාකාර කම්භයබව නිසාය. රන් කරගත් කුඩා රන් කැබැල්ලකින් ඉතාම සිහින් දිග රන් නූලක් නොකැබෙත සේ ඇදගත හැකි තරමට එය කම්භයයි.

රන්රන් වලට ද වඩා කම්භය බවක් භාවනාමය වශයෙන් දියුණු කරගත් සිතක ඇත. "මහණෙනි, භාවිත වූ සිත තරම් කම්භය අත් කිසිවක් මම නොදකිමි" යි බුදු පියාණෝ වදාළහ. 'තැනුවා නම් තම සිත තැනුවාමය' යන්න අර්ථවත් වන්නේ ද එහෙයිනි.

සිත තනා ගැනීමේ නිවැරදි මග හෙළි පෙහෙළි කරගත හැකි වන්නේ බුදු පියාණන් වහන්සේ වදාළ ධර්ම ඇසුරිනි. මේ බව වටහා ගැනීමෙන් දෝ වත්මන් තරුණ පරපුර තුළ බලවත් ධර්ම පිපාසයක් හටගෙන ඇත. පරිහානි බලවේග රාශියකින් මිරිකී අසහනයෙන් දිවි ගෙවන ඔවුන්ගේ ධර්ම පිපාසය මඳක් හෝ සන්සිදුවීමට මේ දහම් අමා බිඳ උපකාර වනු ඇතැයි සිතමු.

සැනසුම සොයන තරුණ පරපුර ගැන විශේෂයෙන් සළකා සරල දහම් ලිපි එකතුවක් මුද්‍රණයෙන් පළ කිරීම සඳහා ලියා දෙන මෙන් පින්වත් මිඟර කප්පාගොඩ තරුණ දායක මහතා කළ ඇරැඹුම අනුව මෙවැන්නක් සකස් කිරීමට උනන්දු වීමු. එ වනවිට මහනුවර සැදැහැවත් 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. ජේරුවාද බණද්ධ 'ඉන්ටනෙට්' වැඩ පිළිවෙල සඳහා අප අතින් ඉංග්‍රීසි බසින් ලියවුන දහම් ලිපි බොහොමයක් සිංහල උපරාවට අනුව ඉදිරිපත් කළ හැකි බව අපට හැඟුනි. එබැවින් එකී ලිපි සංග්‍රහයෙන් පොරාගත් දහම් ලිපි රැසකම සිංහල අනුවාදය මේ 'හිතක මගිම - 1' ට ඇතුළත් කළෙමු.

හිතක මගිමය හරි හැටි හඳුනාගෙන ඇතුළත ගුණවගාව තුළින් ධර්මය සැනසුම කරා පිය නැඟීමට තරුණ පෙළට මේ 'හිතක මගිම' පොත් පෙළ ආරාධනයක්ම වේවා!

මෙයට,

සසුන් ලැදි

කටුකුරුන්දේ සදානන්ද හිසඟු

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

ප්‍රකාශක නිවේදනය

අතිපුජ්‍ය කටුකුරුන්දේ ඤාණනන්ද ස්වාමීන්ද්‍රයන් වහන්සේගේ “නිවනේ නිවීම” දේශනා මුද්‍රණය කොට, එ පිළිබඳව උනන්දුවක් දක්වන 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 මුද්‍රණ වියදම පමණක් අය කර ගැනීමට ප්‍රමාණවත් වූ මලකට එම දහම් පොත් විකිණීමයි. එහෙත්, අපගේ එම යෝජනාව ගරු කළානන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ එකඟව ප්‍රතිකේෂ්‍ය කරමින් “ධර්මය මල කරන්න බැහැ, එය අවශ්‍ය අයහට නොමිලේ ලබා ගැනීමට හැකිවිය යුතුයි...” කීහ.

එබැවින් උන්වහන්සේ අදහස් කළ පරිදි මුලින්ම මුද්‍රණය කළ “නිවනේ නිවීම” දේශනා මාලාව සඳහා වියදම් 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 සලසා දීමයි.

1997 වසරේදී ඇරඹුණු මෙම ධර්ම ග්‍රන්ථ මුද්‍රණ භාරය මගින් පුජ්‍ය ඤාණනන්ද හිමියන්ගේ දේශනා 33 කින් යුත් “නිවනේ නිවීම” වෙළුම් 11 කින් මුද්‍රණය කොට නොමිලේ බෙදා දීමට අමතරව පසළොස්වක පොතේ දිනයන්හිදී පහත් කණුව සෙනසුන වෙත රැස්වෙන උපාසක උපාසිකාවන් සඳහා උන්වහන්සේ විසින් කෙරෙන ධර්ම දේශනා “පහත් 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 ඤාණනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේගේ එම ධර්ම දේශනා අගයමින් එම සත්කාරයය 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 ඤාණනන්ද හිමියන් විසින් පහදා දෙනු ලබන නිර්මල බුදු දහම ඔබ අතට පත් කිරීම අපගේ එකම අරමුණයි. ඊට ඔබගෙන් ලැබෙන දායකත්වය ඉමහත් කුලසෙයකි. අපට ඉමහත් ධේරුයෙකි.

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 ලැදී
ධර්ම ග්‍රන්ථ මුද්‍රණ භාරකාර මණ්ඩලය
vi

ධර්ම 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 දහම් 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. වෙස්පත්/මුදල් ඇතවුම් මගින් එවන සියලු ආධාර “ධර්ම ග්‍රන්ථ මුද්‍රණ භාරය” නමින් සමීපත් බැංකුවේ නුගේගොඩ ශාඛාවේ අංක 0003 6000 1415 දරණ ගිණුමට බැර කිරීම පිණිස පහත සඳහන් ලිපිනයට එවිය හැකිය.
2. දිවයිනේ පිහිටි ඕනෑම සමීපත් බැංකු ශාඛාවක් මගින් ඔබගේ ආධාර මුදල් ඉහත සඳහන් ගිණුමට බැර කළහැක.
3. කෙසේ වුවද, ඔබගේ පහසුව පිණිස සියලු පුණ්‍යාධාර කොළඹ 05, හැට්ලොක් 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 හවතුන්ගේ දැනගැනීම සඳහා පළ කරනු ඇත.
5. ඔබ විසින් කරනු ලබන ආධාරය බැංකු ගිණුමට බැර කරන විට එ සඳහා නිකුත් කරනු ලබන කුපිතාන්තියෙහි පාසා 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, හැට්ලොක් පාර
කොළඹ 05

අමා ගඟ

මහවැලි ගඟ උතුරට හැරැවීමෙන් පසු එතෙක් නිසරු මුඩු බිම් ලෙස පැවති පෙදෙස්වල සිදුවූයේ ඉමහත් වෙනසකි. පීපාසයට පැත්තදක් නොලබා සිටි ගොවිභූ පෙදෙස පුරා නිහඬව ගලා යන සිසිල් දිය දහරින් පිනා ගියහ. මැලවුණු ගොයම සරුව නිල්වත්ව කරලින් බර විය. මල් පලින් ගැවසීගත් තුරු-ලිය බලා සැනසෙන පෙදෙස් වැසියෝ තුටු කඳළු වගුළහ.

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

"බිම් ගුණ මුදුණ භාරය" නමින් දියත් කළ මෙම බිම්දාන වැඩපිළිවෙල සඳහා අපගෙන් වැයවූයේ පිරිසිදු බිම්දාන සංකල්පය පමණි. අමාගඟ "උතුරට" හැරැවූවෝ සසුන් ගුණ හඳුනන පරිත්‍යාගශීලී සැදැහැවත්භූමය. "නිවනේ නිවීම" පොත් පෙළ එළි දැක්වීමෙන් නොනැවතී "පහත් කණුව බිම්දේශනා" පොත් පෙළෙහි "බර පැන" දැරීමටත්, දෙස් - විදෙස්වල දහම් පීපාසිතයින් උදෙසා අප අතින් ලියැවෙන අතිකුත් පොත - පත එ ඇඟුරින්ම එළි දැක්වීමටත් ඔවුහු උත්සුක වූහ. "දෙන දේ පිරිසිදුවම දීමේ" අදහසින් අම්ල වූ දහම් ඊට නිසි ශෝභන මුදුණයකින්ම බිම්කාමීන් අතට පත් කිරීමට පියවර ගත්හ. මුදුන පිටපත් සංඛ්‍යාව අවසන්වනු හා සමගම "නැවත මුදුණ" පළකිරීමෙන් දහම් අමා ගඟ විශළී හා නොදීමට දැඩි අදිටනකින් ඇප කැපවූහ.

"පොත් අලෙවිය" පිළිබඳව මෙකල බහුලව දක්නට ලැබෙන වාණිජ සංකල්පයට පිටුපා, තහංචිවලින් තොරව, තමන් අතට නොමිලයේම පත් කැරෙන "දහම් පවුර" තුළින් බිම්දාන සංකල්පයෙහි අගය වටහා ගත් බොහෝ පාඨක පින්වත්හු තමන් ලද රස අහරක්, නැ-හිතවතුන් සමග බෙදා-හදා ගන්නාක් මෙන් නොමසුරුව අන් දහම් ලැදියනටද දී බිම් දානට සහභාගී වූහ. ඉහුද නොනැවතී, ශක්ති පමණින් "බිම් ගුණ මුදුණභාරයට" උරදීමටද ඉදිරිපත්වූහ, ඇතැමෙක් ලොකු කුඩා දහම් පොත් මුදුණය කරවීමේ හා නැවත-නැවත මුදුණය කරවීමේ බරපැන ඉසිලීමට පවා පසුබට නොවූහ.

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

"සබ්බදානං බමමදානං ජිනාති"

පොත්ගුල්ගල ආරණ්‍ය සේනාසනය
'පහත් කණුව'
කන්දේගෙදර, දේවාලේගම
2000 ජුනි 05 (2544 පොසොත්)

මෙයට,
සසුන් ලැදී
කටුකුරුන්දේ සදානන්ද භික්ෂු

01

ජීවිත සිහිනය

බුදු පීඨාණන් වහන්සේ 'බුද්ධ' නමින් හැඳින්වෙන්නේ ජීවිතයේ යථා තත්වය අවබෝධ කරගත් නිසා පමණක් නොවෙයි. ජීවිත සිහිනයෙන් අවදි වූ නිසයි. අවබෝධයත්, අවදිවීමත් කියන අර්ථ දෙකම 'බුද්ධ' කියන වචනයේ තිබෙනවා.

රමණීය ආරාම, රමණීය වනලැහැබි, රමණීය බිම් පෙදෙස්, රමණීය පැන් පොකුණු සිහිනයකදී දුටු කෙනෙක් නින්දෙන් අවදි වූ පසු ඒ කිසිවක් නොදකී. එසේම කාමයන් ද සිහිනයකට උපමා කළ හැකි බව බුදු පීඨාණන් වහන්සේ වදාළා. (පෝතලිය සු. මජ්ඣිම නිකාය)

අප ප්‍රිය කරන කෙනෙකුගේ හමුවීම අපේ ජීවිතයේ අමතක නොවන අවස්ථාවක්. ඒ වුනත් එවැනි හමුවීමක් පවා සිහිනයකදී සිදුවෙන හමුවීමක් වගේය කියා උන් වහන්සේ අපට මතක් කරදෙනවා.

යම්සේ නින්දෙන් අවදි වූ මිනිසෙක් තමාට සිහිනෙන් හමු වූ කෙනෙකු නොදකිනිද, එසේම මිය පරලොව ගිය, තමා ප්‍රිය කළ තැනැත්තා නොදකිනි. (ජරා සු. සුත්ත නිපාත)

ජීවිතයක සිහින ස්වභාවය වටහා ගන්න තිබෙන හොඳම අවස්ථාව නම් මරණ මොහොතයි. එහෙම නමුත් අවිද්‍යා අදුරේ කෙලෙස් නින්දට වැටුණ සත්වයා තමා මැරෙණ මොහොතේ නින්දෙන් අවදි වනවා වෙනුවට තවත් මවුකුසක නින්දට වැටෙනවා. ඊළඟට එතන තවත් ජීවිත සිහිනයක් මවා ගන්නව. මේ විදියට අපි මේ දීර්ඝ සංසාරයේ නින්දෙන් අවදි වෙන්නට තිබුණ අවස්ථාවලින් වැඩක් ගන්නේ නැතුව නැවත නැවත නින්දට වැටුණා. ජීවිත සිහින මැවුවා. අපේ සංසාර ගමන එකම සිහින වැලක්, සිහින පෙළක්.

එලාමි ඔරලෝසුවක් පාවිච්චි කරන්නේ අවශ්‍ය වෙලාවට අවදි වෙන්නයි. නිගැස්සීම අවදි වෙන්නයි. ඒ වුනත් කෙනෙක් තද නිදීමකින් නින්දට වැටීමට ඉන්නව නම් ඒ තැනැත්තාට එලාමි ඔරලෝසුවේ සීනුව ඕනෙන් වගේ ඇහුනත් අවදි නොවී ආයෙත් නින්දට වැටෙනවා. මේ සංසාරයේ අපට සිද්ධවුනේ එකයි.

සංසාර නින්දෙන් ජීවිත සිහිනයෙන් - අවදිවෙන්න නම්, 'දුහම් ඇස ඇරෙන්න ඕන. ඉපදුනාට පස්සේ ඇස් ඇරෙන්නයි,' කිවුවට දුහම් ඇස ඇරෙන්නේ නැහැ. දුහම් ඇස ඇරෙන්න, එලාමි ඔරලෝසුවේ සීනුව හඬ වගේ සංවේග වස්තූ අටක් - සංවේගය උපදවන කරුණු අටක් බුදු පීඨාණන් වහන්සේ ප්‍රකාශ කරල තියෙනවා.

1. ඉපදීම
2. දිරිම
3. ලෙඩවීම
4. මරණය
5. අපාය හය
6. අතීත සංසාරයේ විඳි දුක
7. අනාගතයේ විඳින්නට වෙන සංසාර දුක
8. මේ ජීවිතයේ ආහාර සෙවීමට ගන්නා දුක

මේ සංවේග වස්තු ගැඹුරින් මෙනෙහි කිරීම දුහම් ඇස ඇරීමට උපකාර වෙනවා. වාහනයක ගමන් වේගය දනවන්න ඉන්ධන යොදාගන්නවා වගේ නිවන් ගමනට අවශ්‍ය වේගය මේ සංවේග වස්තු අට තුළින් ඇති කරගන්න පුළුවන්.

ප්‍රිය මනාප කෙනෙකුගේ මරණයෙන් ඇතිවන සංවේගය නිවන් ගමනට යොමු වෙන්න හොඳ අවස්ථාවක්. හදිසි විශේෂීම් වෙස් වළාගත් ආශිර්වාද බවට පත් කරගන්න පුළුවනි. හැම එක්වීමක්ම වෙන්වීමකින් කෙළවර වෙනවා. හැම ප්‍රියමනාප කෙනෙකුගෙන්ම වෙන් වීමක්, විශේෂ වීමක්, වෙනස් වීමක් සිදු වෙනවා.

02

රන් දිවයින

රන් දිවයිනට ගොස් ආපසු එන දුම් නැවෙකි. බරටම පිරවූ අම්ල රන් තොගයක් නැවෙහි ඇත. නැවේ කැබින් කාමර දුමට ඇරැඹෙන්නේ ලී කැටයමින් විසිතුවාය.

සයුර මැදදී නොසිතූ ලෙස ගල් ඇතුරු නිමවේ. රුවල ඇල්ලන තරමේ සුළගක් ද නැතිව නැව නතර වේ. නැව පණගැන්වීමට ගත හැකි දුර සියල්ල අවසන් වූ පසු විසිතුවා ලී කැටයමේද දුර බවට පත්වේ.

නැව යළිත් ගමනේය. ගොඩබිම යන්නම් දිස්වේ. නැවියෝ සැනසුම් සුසුම් හෙළති. එහෙත් - අභාග්‍යයකි! ගල් පරයක හැපී නැවී පත්ල සිදුරු වේ.

“නැව සැහැල්ලු කරමු! රන් තොගය මුදට දමමු!” නැවියෝ කැහැයි.

“මොනවා? මේ රත්තරන් මුදට දමන්න? මැරෙන එක ඊට වඩා හොඳයි.” - අනන්‍යයෝ මුරගානි.

නැව ගිලෙන ලකුණු පෙනේ. **පීචිත රත්තරන් වේ.** සැවොම එකව රන්තොගය මුදට දමති. රනින් හිස් වූ නැව සැහැල්ලුව යේ.

අම්ල රන්තොගය සුරැකිව මුහුදු පත්ලේ තැන්පත් වේ. නැව සුවසේ ගොඩ බිමට ළඟාවේ.

**මහණ, මේ නැව සිස් කරව
සිස් වූ කල එය සැහැල්ලුව යේ
රාගයද දවේභයද අතහැර දමව
ගුන් නුඹ නිවනට ළඟවී යේ -**

- හිකුචග්ග, ධම්මපද

03

අමා දොර

“අමා දොර ඔවුනට ඇර - දී ඇත
ඇසුමට කන් ඇත්තෝ, සැදැහැ මුදා හරින්න!”

- අරිය පරියේසන සුත්‍රය මජ්ඣිම නිකාය

බුදුබව ලැබීමෙන් පසු, බුදු ඇසින් ලොව බලා වදාළ බුදුපියාණන් වහන්සේට ලොව පෙනී ගියේ උපුල් විලක්. පියුම් විලක් ලෙසටය. නිලුපුල් විලෙක, රත්පියුම් විලෙක, හෙළ පියුම් විලෙක, ඇතැම් නිලුපුල්, ඇතැම් රත්පියුම්, ඇතැම් හෙළ පියුම්, දියෙහි හටගෙන, දියෙහි වැඩී, දියෙන් මතු නොවී, දිය තුළම ගැලී සිටිත්, ඇතැමෙක් වැඩී දිය මට්ටම හා සමව සිටිත්. ඇතැමෙක් දිය මතුපිටට පැන නැගී දියෙන් නොතැවරී සිටිත්.

විලෙක, පියුම් මෙන් ලොවෙහි ලෝචාස්සෝද බුද්ධි ප්‍රබෝධයේ විවිධ මට්ටම් වල සිටිත්. ඇතැමෙක් තියුණු නුවණැත්තෝය. ඇතැමෙක් නොතියුණු නුවණ ඇත්තෝය. ඇතැමෙක් සුවසේ වටහා ගනිත්. ඇතැමෙක් දුකසේ වටහා ගනිත්. ඇතැමෙක් සුසිරිතට නැඹුරුවෙත්. ඇතැමෙක් දුසිරිතට නැඹුරුවෙත්.

එ එසේ නමුදු නොපිපි හැම උපුලක්ම පියුමක්ම සුපිපි බව කරා යන ගමනෙක යෙදී සිටිත්. එමෙන්ම, ලෝචාස්සී සියලු සත්හුදු අත්දැකීම් තුළින් සාංසාරික බුද්ධියේ අවස්ථා තුනක් ඔස්සේ විමුක්තිය කරා යන ගමනක යෙදී සිටිත්.

1. ආස්වාදය
2. ආදීනවය
3. නිස්සරණය

අච්චු ගනදුරේ අඳවූ ලෝචාස්සෝ නිමක් නැති උපත් - විපත් වට වළල්ලෙක සැපක් සොයා දිවයෙති. එහෙත් පසිඳුරන් පිනවන මේ සසර **'මෙරි - ගෝ - රවුමෙහි'** බියකරු.

බව, නිසරු බව, වැටහෙන මොහොතක්ද ඔවුන්ට එනු ඇත. එවිට ඔවුහු සසර වට වළල්ලෙන් පිටට පැන ගැනීමට මඟක් සොයමින් යදිති. පුද්ගලික කන්තලවී කරති.

'අසත්‍යය කෙරෙහි මා සත්‍යය කරා ගෙනයනු මැන.

අදුරෙන් මා ආලෝකය කරා ගෙන යනු මැන.

මරණයෙන් මා අමරණය කරා ගෙනයනු මැන.'

ඉහත දැක්වූ බුදුදහම මොවුන්ට නිශම සැනසුම් මඟ හෙළි කරයි.

'..... අමාදොර ඔවුන්ට ඇර - දී ඇත.

ඇසුමට කන් ඇත්තෝ. සැදැහැ මුදා හරින්නවා!'

04

වී නන්ද්‍රව

වී නන්ද්‍රව ලොකුවට පෙනෙන දෙයක් නොවේ. වී ඇටය අඟ යන්තමින් රැඳී තිබෙන එය පහසුවෙන්ම ගැලවී වැටෙයි. එහෙත් එය හරි හැටි කෙලින් කර තැබුවහොත් එ මත තබන අත්ලක් පත්ලක් සිදුරු කර ලෙසක් මතු කිරීමට පවා එය සමත්වේ.

බුදු පියාණන් වහන්සේ වදාළ උපමාවෙකි මේ. වී නන්ද්‍රව, දබල හැටියට පෙනෙන අපේ මේ සිතයි. එය කෙලින් කර ගැනීම, සිත නිසි මගට ගොමු කිරීමයි. සිත තනා ගැනීමයි. අත්ල පත්ල සිදුරු කිරීම, අවිදු අදුරු කඳ බිඳීමයි, ලෙස මතු කිරීම, නුවණත්, නිවනත් පාදා දීමයි.

වී නන්ද්‍රව තරමටවත් නොපෙනෙන මේ සිතෙහි සැඟවී ඇති බලමහිමය බොහෝ දෙනා නොදනිති. සිත තනා ගැනීමේ මඟද නොදනිති. එ නිසාම අවිදු ගතඅදුරේ හිඳි දුකබර දිවි පෙවෙත් ගෙවති. නුවණත් නිවනත් පිරිහෙළා ගනිති.

තිලෝගුරු බුදු පියාණන් වහන්සේ මහා කරුණාවෙන් අපට හෙළිකොට වදාළ සිත තනා ගැනීමේ මගෙහි කෙමෙන් සැනසුම කරා යන පියවර අටකි.

හරි දැකුම්

හරි පැතුම්

හරි කියුම්

හරි කැරුම්

හරි දිවි පැවතුම්

හරි වෙර දැරුම්

හරි සිහි කැරුම්

හරි එකඟ කැරුම්

මේ එක් එක් පියවර තුළින් දබල සිත ප්‍රබලව කෙලින් වේ. හරි දැකුම් තුළින් මතු වන හරි පැතුම්, හරි කියුම් - කැරුම් ඇති හරි දිවි පැවතුම් කරා අපව ගෙනයයි. හරි දිවි පැවතුම්

උදෙසා කැරෙන හරි වෙර දැරුම්, හරි සිහි කැරුම් මතු කැරැදී හරි එකඟ කැරුම් ඇති සිතක් තනා දෙයි. නුවණත්, නිවනත් පාදා දෙනුයේ මේ එකඟ වූ සිතමය.

අරි අටඟි මග තුළින් සිතෙහි ඇතිවන දියුණුව, ශීල, සමාධි, ප්‍රඥා යන පද තුනෙන් හකුළා දැක්විය හැකිය. මිසදිටු වන ගහණේ වල්මත්ව හසරක් නොදක්නා සිත, සිකපද නමැති වර පටිත් බැඳ 'භීෂ්' කර වනුයේ ශීලයයි. සැලෙන, තැවෙන, දැවෙන ගති සන්සිදුවා තැන්පත් කරවනුයේ සමාධියයි. ලොව ඇති තතු වටහා දී දැනුවත් කරවනුයේ ප්‍රඥාවයි.

ප්‍රභූදන් සිතක් සසර මඬ වගුරෙන් ගොඩනගාගෙන ලොවුතුරු නිවන දක්වාලන මහා වැඩ පිළිවෙලේ **රැකම** ශීලයෙන් සැළසේ. **නැගම** සමාධියෙන් සිදුවේ. **දැකම** ප්‍රඥාවෙන් ඉටුවේ.

තෙ-රුවන තැන්පත් කළ හඳ මැදුරෙහි තැනෙන ධර්ම වෛතසයේ **පදනම** ශීලයයි. **බඳ** සමාධියයි. **කොත** ප්‍රඥාවයි.

සතුරකුටවත් කළ නොහැකි තරම් විපතක්, නොමගට යොමු වූ තමාගේම සිත තමාට සිදු කරන බව බුදු පියාණෝ පෙන්වා දුන්හ. හරි දැක්මෙන් තොර සිත පවට බරය. පිතට භොරය. දක, දොම්නස, අසහනය, පීඩනය එතැනය. මිහිපිටමැ අපායය.

මවකට, පියෙකුට වත් කළ නොහැකි තරම් සෙතක් සුමගට යොමු වූ තමාගේම සිත තමාට සිදු කරන බව ද එසේම පෙන්වා දුන්හ. හරි දැක්මට අනුව සිරුවෙන් කෙලින් වන එම සිත පිනෙන් බරය. පවෙන් භොරය. සැප, සොම්නස, සහනය, දැහැනය, එතනය. මිහිපිටමැ සුරපුරය, බඹලොවය - නිවනය.

මව්පියන්	වැනි	නේ
නැසියන් නොම	කර	නේ
සෙන මෙමට	සද	නේ
තොදට යොමුකළ	මගේ	සිතනේ

- චිත්ත වග්ග, ධර්ම පද -

05

ගුණ වගාව

කුස ගින්නත් දිළිඳු බවත් ජය ගනිමින් මිනිස් සංහතිය රැකගැනීමේ අරමුණ ඇතිව ඇරඹුණු වගා ව්‍යාපාර වගා සංග්‍රාම බවට පත් වී ඇත. මුඩු බිම් අස්වද්දමත් හැම බිම් අඟලක්ම වගා කරමින් වගා සංග්‍රාමය ඉදිරියට යන්නේ නවෝදයක සුභ සිහින මවා ගනිමිනි. එහෙත් ඒ සිහිනය සැබෑ කර ගැනීමට නම් 'මිනිස් කම' ද නොනසා රැක ගත යුතු වේ. මිනිස්කම රැකෙන්නේ ගුණ වගාව තුළිනි.

ගුණ වගාව නොතකා හැරී කල නොමිනිස්කම් ඉස්මතු වේ. වගාවේත්, ගොවිපොළේත් 'අභිංසක' බව දැරුවේ. තිරිසන් ලොව ආදර්ශයට ගෙන එකිනෙකා ගොදුරු කර ගැනීමට පවා පෙළඹේ. එහි ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් නවෝදයක් වෙනුවට දැකිය හැකි වනුයේ මිලේච්ඡ යුගයක පුනරුදයකි.

කිසිත් '**තෙතමනයක්**' නැති මුඩු සිත් පවා අස්වද්දා ගත හැකි මග බුදුපියාණෝ හෙලි කර දුන්හ. '**ගුණ වගාව**' උන් වහන්සේගේ '**පිච්ඛාව**' විය.

දිනක් කසීභාරද්වාජ බමුණා සී සාන තැනට පිඩුසිගා වැකිය උන් වහන්සේට ඒ බමුණා අභියෝගයක් ඉදිරිපත් කළේය.

"මහණ, මම සී සාම්, වපුරම්. සීසා වපුරා වළඳමි. මහණ ඔබත් සීසාව, වපුරව, සීසා වපුරා වළඳව."

බුදුපියාණන් වහන්සේ ඊට දුන් පිළිතුර මෙසේය.

"බමුණ, මමත් සී සාම්, වපුරම්, සීසා වපුරා වළඳමි."

ඒ අසා විමතිට පත් බමුණා, මෙසේ කීය.

"අපි හවත් ගෞතමයන්ගේ විශ්වසක නගුලක්, භීවැලක්, කෙට්ටක්, ගෙරි සරක් නොදකිමු. එසේද වුවත් හවත් ගෞතම මෙසේ කියයි. මම ද බමුණා සී සාම්, වපුරම්. සීසා වපුරා වළඳමි."

එවිට බුදුපියාණන් වහන්සේ තමන්වහන්සේගේ ගොවිතැනත්, ගොවි උපකරණත් මෙසේ හෙළිකොට වදාළහ.

**“සද්ධාව ඕත්තර විශයි, තපස වැසී දියයි
පසද්දාව මගේ විශගහයි, නගුලයි
හිරිය නගුලසයි, මනස යොතයි
සතිය මගේ හිවැලයි, කෙවිටයි”**

- කසීභාරද්වාර සුත්තය, සුත්ත නිපාත -

06

ලෝ - රෝහල

රෝහලක පරමාර්ථය රෝගීන්ට සුවය ලබා දීමයි. වෙද, හෙදී, උපස්ථායකාදීන් එ එ රැකියාවන්ට පුහුණු කරවනුයේ ද සමාජයේ සෞඛ්‍යය - සුවසේන - පරමාර්ථය කර ගෙනය. ඔවුන්ගේ යුතුකම විය යුත්තේ රෝගීන් නිරෝගී කරවීමය. රෝගය පිළිබඳව ඇති ප්‍රකට ආදර්ශ පාඨය ද මෙසේය.

“රෝග නිවාරණය ප්‍රතිකාරයට වඩා හොදය.”

එ කෙසේ වෙතත් මේ වගකීම හරි හැටියටම ඉටු කිරීමේදී යම්කිසි පරස්පර විරෝධී තත්වයක් පැන නොනගීද? එකී පරමාර්ථයට අනුකූලවම ක්‍රියා කරනොත් ඔවුන්ට තම රැකියා අභිමතවේ තර්ජනයක් එල්ල නොවේද? ‘පමණට වඩා ඉක්මණින්’ රෝගීන් සුවය ලබනොත්, රෝග නිවාරණය නිසා රෝහලේ ඇදුන් පිරවීමට රෝගීන් කොහෙත්ම නොපැමිණෙතොත්, රෝහලේ සේවක පිරිසට උග්‍ර විරැකියා ප්‍රශ්නයකට මුහුණ පෑමට සිදු නොවන්නේද? ඉහත කී ආදර්ශ පාඨය පහත දැක්වෙන පරිදි වෙනස් කිරීම හුසුදුසුද?

“රෝග නිවාරණය ප්‍රතිකාරයට ද වඩා නරකය”

මේ කියමනෙහි යම් විපරීතභාවක් පෙනෙන නමුත් බුදුරජාණන්වහන්සේ එක් සිහිකටයුතු උද්‍යානක ප්‍රත්‍යක්ෂයෙන් ‘අවදිවු’ ආශී සත්‍යය ද මෙවැන්නකට තුඩු දෙන්නකි.

“මුලු ලොවම රෝ-හලකි”

මේ ‘අමහිරි වු සත්‍යය’ ලෝකයාට රුචි නොවන නිසා අසම සම වෙදුදුරුතුමාණෝ මුලදී එය දේශනා කිරීමට පසුබට වූහ. ‘මෙගොඩ වෙදුන්’ එය ඇදහීමට සුදුනම් නැති බව එතුමෝ තේරුම් ගත්හ. රෝගය මුළුමනින්ම සුව කිරීමේ වැඩ පිළිවෙල ඇරඹුවහොත්, මුළු රෝහල් සේවක මඩුල්ලම වැඩ වරපත තර්ජන ඉදිරිපත් කරන බව ද මැනවින් දැන සිටියහ. රෝහල් සංවිධානය අවුල් කිරීමේ වොදනාව තමන් වෙත එල්ලවන බව ද දත්හ.

ඇත්තෙන්ම සිදුවූයේ ද එවැන්නකි. ලෝකානුකම්පාව නිසා අන්තිමේදී ධර්මය දේශනා කිරීමට තීරණය කර, ලෝ - රෝහලේ තම ලොවුතුරු සෞඛ්‍ය වැඩ පිළිවෙල දිගත් කළ විට බුදුරජාණන් වහන්සේට දැඩි විරෝධතා ඉදිරිපත් විය. තම සමාජ තත්වය රැක ගැනීමට උනන්දු වූ ඇතැමුන්ගේ සාමාජික, ආර්ථික දෘෂ්ටි කෝණ වලට අනුව නම් බුදුරජාණන්වහන්සේ කර ඇත්තේ නිරවුල් ලොව අවුල් කිරීමකි.

සිහසුන් හිස්වුණි, යුදසෙන් විසුරුවා හැරුණි. අනියම් ධන ඉපයුම් මං ඇසුරුණි. මස්කඩ, තැබැරුම්, ගණිකා නිවාසාදියට ද සදහම් පිළිවෙත් මගින් පහර වැදුණි. කසාවතෙහි වසී බලයෙන් මවුපියන්ට තම සුරතල් දරුවා අහිමි විය. සැමියා බිරිඳගෙන් වෙන්විය. බිරිඳ සැමියාගෙන් වෙන්විය.

කරුණු මෙසේ හෙයින් දැඩි උද්ඝෝෂණ බුදුරජාණන් වහන්සේ වෙත එල්ලවීම පුදුමයක් නොවේ.

“ශ්‍රමණ ගෞතමයෝ මවුපියන්ට පුතුන් අහිමි කර වන්නෙකි. ශ්‍රමණ ගෞතමයෝ වැන්දඹු බව ඇති කරවන්නෙකි. ශ්‍රමණ ගෞතමයෝ පෙළපත් නසන්නෙකි.”

බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒ උද්ඝෝෂණයට ප්‍රතිචාරය දැක්වූයේ මේ සාධාරණ පිළිතුරෙනි.

“මහාචාර්යු තථාගත වරු ජනයා සද්ධර්මයෙන්ම යොමු කරවා ගනිත්, ධර්මයෙන් යොමු කරවන කල නුවණැත්තන්ට කවර නම් ඊර්ෂ්‍යාවෙක්ද?” අසම සම වෙදුදුරුතුමා සැළකිලිමත් වූයේ සත්ත්වයාගේ සාංසාරික බුද්ධි මට්ටම පිළිබඳවය. මාරයාගේ රාජධානියෙන්, සසර යළි උපත්, විපත් වට වළල්ලෙන් එක සත්ත්වයකු හෝ මුදුගත හැකි වේ නම් එතුමෝ ඔහු සොයා ගොස් ප්‍රතිකාර කළහ. නියම වගකීමකින් යුතු අවංක වෛද්‍යවරයකු මෙන් බුදු වෙදුදුරු තුමාද තම යුතුකම වශයෙන් සැළකුවේ රෝගීන්ට වහාම ප්‍රතිකාර කිරීමත්, ඔවුන්ට පුරුණ සුවය ලබා දීමත්, හැකි ඉක්මණින් ඔවුන් ‘චිකට්’ කප්පවා ලෝ රෝහලෙන් පිට කිරීමත්ය.

පහත් දහමක	නොසොයවු
පමාවෙන් කල්	නොයවවු
මිසඳිටුව	නොගනිවු
ලෝ වඩන්නකු බවට	නොවැටෙවු

- ලෝකවග්ග, ධම්මපද -

07

සාත්තුව

ඔබට වෙර කරන්නා වෙරස විසකින් පෙළෙන රෝගියකු ලෙස සළකා ඔහුට සාත්තූ කරන්න.

‘මෙත්’ වතුරෙන් නාවා ඔහුගේ දැවිලි නිවා සිසිලස සළසන්න.

‘මෙත්’ සබන් ගා හොඳහැටි වෙරස විස සෝදා හරින්න.

‘මෙත්’ තුවායෙන් පිසදා පසු තැවිලි ගඩු මතු වීම වළක්වන්න.

‘මෙත්තාලේපය’ ආලේප කර ඔහුගේ නොරිස්සුම් කැසිලි, දදු බිබිලි, පරණ තුවාල සුව කරන්න.

08

නැටුමක ඇතුළු පැත්ත

මෙකල ජනප්‍රිය ඇතැම් නැටුම් කෙළවර වන කෙලෙස් වඩවන ජවනිකාවේ සිට තවත් ජවනිකා කිහිපයක් රඟ දක්වනොත් පහත සඳහන් අවස්ථා ද දැකිය හැකිවනු ඇත.

1. කෙස් ගැලවීම
2. ලොම් ගැලවීම
3. නිය ගැලවීම
4. දත් ගැලවීම
5. සම ගැලවීම
6. මස් ගැලවීම
7. නහර ගැලවීම

මේ අවස්ථා පසුකළ විට රැගුමේ නියම **'සැකිලල'** දැක ගත හැකිය.

09

හම ගැසු ගවදෙන

ඇස් අදහාගත නොහැකි තරම් පුදුම දෙයක් දකින ඇතැම් විටෙක අපි එය අත-ගා බලමු. අනධ්‍යා නම් යමක් හඳුනා ගන්නේ අත-ගා බැලීමෙන්මය.

ආස්වාදජනක ස්පර්ශය, ලෝකයා තම ග්‍රහණයට ගෙන සිටියි. අනෙක් හැම ඉන්ද්‍රිය අරමුණකටම වඩා ස්පර්ශය සත්ත්වයා මුළුකරවන බවත්, ස්පර්ශ බන්ධනය අත් හැම බන්ධනයකටම වඩා දැඩි බවත්, බුදුපියාණෝ වදාළහ.

ස්පර්ශය, සත්ත්වයාගේ පැවැත්මට උපකාර වන ආහාර සතරෙන් එකකි. අනෙක් ආහාර තුන නම්, මුළු තුළට ගන්නා ආහාරය, මනෝසංවේතනාව සහ විකල්පදාණයයි. ස්පර්ශ ආහාරයේ යථා තත්ත්වය දැක්වීමට බුදුපියාණන් වහන්සේ හමගැසු ගවදෙනකු පිළිබඳ උපමාවක් ගෙනහැර පෑහ.

"මහණෙනි, හමගැසු ගවදෙනක් බිත්තියක් ඇසුරු කොට සිටගතහොත් බිත්තිය ඇසුරු කොට වෙසෙන ප්‍රාණීහු ඇයව කා දමන්නාහ. ගසක් ඇසුරු කොට සිටගතහොත් ගස ඇසුරු කොට වෙසෙන ප්‍රාණීහු ඇයව කා දමන්නාහ. ජලයක් ඇසුරු කොට සිටගතහොත් ජලය ඇසුරු කොට වෙසෙන ප්‍රාණීහු ඇයව කා දමන්නාහ. අහස ඇසුරු කොට සිටගතහොත් අහස ඇසුරු කොට වෙසෙන ප්‍රාණීහු ඇයව කා දමන්නාහ. මහණෙනි, හමගැසු ගවදෙන යමක් යමක් ඇසුරු කොට සිටගන්නීද, ඒ ඒ දෙය ඇසුරු කොට වෙසෙන ප්‍රාණීහු ඇයව කා දමන්නාහ. එපරිද්දෙන්ම, මහණෙනි, ස්පර්ශාහාරය දැනගත යුතු යයි මම කියමි."

(පුත්තමංස සූත්‍රය, නිදාන සංගුත්ත, සංගුත්ත නිකාය.)

ඒ ගවදෙන අර තරම් දුක්ගැහැට විඳින්නේ ඇගේ සිරුර පුරා විශාල තුවාලයක් ඇති බැවිනි. "හම" නමැති "තුවාල වෙළුමක්" අපට තිබෙන පමණින් අප ඒ ගවදෙන තරම් අවාසනාවන්ත නැතැයි සිතිය යුතුද?

10

හොඳ රියැදුරකු වන්න

අපේ ජීවිතය ගමනක් නම්, වාහනය අපේ මේ කයයි. ජීවිත ගමන කෙරෙන්නේ "ඉරියා-පඵ" ඔස්සේය. යාම්, සිටීම, හිඳීම, සයනය කිරීම යන ඉරියවු සතර ඔස්සේය. අපි දිනපතා මේ "ඉරියා-පඵ" දිගේ වක්‍රාකාර ගමනක යෙදෙමු.

හොඳ රියැදුරකු වීමට නම් මාගේ අනතුරු වලින් වැළකී සිටිය යුතුය. දණගාන විශේ සිට කෙලින් ඇවිදීමට හැකියාව අප ලබාගත්තේ මාගේ අනතුරු රැසක් මැදිනි. එහෙත් බුදුපියාණන් වහන්සේගේ අර් අටුරි මග ගමන් කිරීමට එයට වඩා සනියක් හා දැනුවත් බවක් අවශ්‍ය වේ.

ඉරියා-පඵ ඔස්සේ අපේ "වාහනය" එලවීමේදී බොහෝ විට අප නොසැලකිලිමත් වන්නේ ඉරියා පඵ-සන්ධි වලදීය. අසිතියෙන් සිදුවන මාගේ අනතුරු වළක්වා ගැනීමට නම් ඉරියාපඵ-සන්ධි පිළිබඳව දැනුවත් බවක් තිබිය යුතුය. සාමාන්‍යයෙන් ඉරියවු වෙනස් කිරීම සීතැඟි අනුව ඉබේ සිදුවන්නට හැරීම පහසු නමුත්, මේ දැනුවත් බව සඳහා ගමන් වේගය අඩු කිරීමටත් වග වගා තියුණු ලෙස ඉරියාපඵ-සන්ධි මෙහෙහි කිරීමටත් සිදුවේ.

"යන්නේ, "යෙමි" යි දැනගනියි.. සිටියේ, "සිටියෙමි"යි දැනගනියි. හුන්නේ, "හුන්නෙමි"යි දැනගනියි. හෝනේ, "හෝනෙමි"යි දැනගනියි. යම් යම් ආකාරයකට ඔහුගේ කය ගොමුකරන ලදද, ඒ ඒ ආකාරයෙන් දැනුවත්ව සිටියි.

(සතිපට්ඨාන සූත්‍රය මැදුම් සඟිය)

අපි මේ දීඪී සංසාර ගමනේදී අසිතියෙන් අපේ "වාහනය" එලවීම නිසා නොයෙක් අනතුරු වලට මුහුණ පෑවෙමු. එනිසා ඉරියාපඵ-සන්ධි මෙහෙහි කරමින් ඉරියා-පඵ සතර ඔස්සේ, හෙමින්, සීරුවෙන්-සැලකිල්ලෙන් "වාහනය" පැදවීමට පුරුදුවිය යුතුව ඇත. නියම "අප්‍රමාදය" එයයි.

11

සතියට ආහාර සහ අසතියට අත්වෙහෙත් (යෝගී අත්වැලකි)

1. **සතිය** (සිතිය) යනු **සකසුරුවම්කමකි.**
(කිසිවක් අපතේ නොයයි.)
2. සරල සම්කරණයක් :
සතිය = අප්‍රමාදය
3. සිතිය මතුකරගැනීමට **ස්පෘශීය** මෙහෙහි කරන්න.
4. ඔබේ ක්‍රියා තුළින් නැගෙන **තඹට** සවන් දෙන්න.
- නැඟතොත් -
ඒ තුළ ඇති **නිහැඬියාවට** සවන් දෙන්න.
5. **ඉබේ** කෙරෙන ක්‍රියා **දැනුවත්ව** කිරීමට පුරුදු වන්න.
නිද : (අ) ඉදිරියට යාම හා ආපසු එම
(ආ) යමක් දෙස බැලීම හා ඉවත බැලීම
(ඇ) අඟපසග නැමීම හා දිගු කිරීම
6. ඔබේ නිවහන ළඟ **'හෙමින්-හෙමින්'** යන මාගේ සංදෝච ඇතැයි සිතාගන්න.
(ගුක්මන් කොටයි!)
7. ඔබේ නිවහන තුළ සිටින **'අමුත්තා'** දෙස (එනම්, **බබ** දෙසම) නිතර විමසුම් ඇස යොමු කරන්න.

8. මුළු - දවස පුරා නොකැඩුණු 'සති' දම්වැලක් ගෙතීමට උත්සාහ කරන්න. කැබෙන දම්වැල් පුරුක වහාම පාස්සා ගන්න.

9. 'සතර ඉරියවු මග' දවන ඔබේ වාහනය (එනම්, ඔබේ සිරුර) පිහිටා තිබෙන හැටි මෙතෙහි කරන්න.

10. ඉරියවු සත්ව වලදී වාහනය හෙමින් පදවන්න. මෙතෙහි කරමින්ම ඉරියවු මාරු කරන්න. (හිඳීම, හිඳීම, සිටීම, ඇවිදීම)

11. **සිහි-නුවණ** මතු කරගැනීමට **වචනය** විධායකයා කරගන්න.
නිද: 'හිඳිනවා, හිඳිනවා'
'නැගිටිනවා, නැගිටිනවා'

12. සිහියට හසු නොවන තරමේ සුළු දෙයක් නැත. (ඇත් සොඛ අඟට ඉදිකටුව පවා හසුවේ.)

13. මෙතෙහි කිරීමේ 'අණු දක්නය' යටට ගෙන හැම මොහොතකම එකීයභවය නවතාවකින් දකින්න.

14. නොමිලේ **වලන චිත්‍රයක්** නරඹන්න.
- (අ) **වේදනා** : එනවා - පවතිනවා - යනවා
 - (ආ) **සංඥා** : එනවා - පවතිනවා - යනවා
 - (ඇ) **චිතකී** : එනවා - පවතිනවා - යනවා

15. මෙතෙහි කිරීමට ඉඩ ලබාගැනීමට සකමණ හෙමින් කරන්න. අවස්ථා 6 ක් ක්‍රම ක්‍රමයෙන් මතු කරගන්න.

- ඔසවනවා - නවනවා - යවනවා
- හෙළනවා - තබනවා - තදකරනවා

12 අතහැරීම

"මහණෙනි, යමක් නුඹලාගේ නොවේද, එය අතහැරවූ, එය අතහැරීම නුඹලාගේ හිතසුව පිණිස වන්නේය."

කුමක්ද මහණෙනි, නුඹලාගේ නොවන්නේ? මහණෙනි, රූපය නුඹලාගේ නොවේ. එය අතහැරවූ, එය අතහැරීම නුඹලාගේ හිත සුව පිණිස වන්නේය. වේදනාව නුඹලාගේ නොවේ. එය අතහැරවූ, එය අතහැරීම නුඹලාගේ හිතසුව පිණිස වන්නේය. සන්ද්‍රව නුඹලාගේ නොවේ. එය අතහැරවූ, එය අතහැරීම නුඹලාගේ හිතසුව පිණිස වන්නේය. සංස්කාර නුඹලාගේ නොවේ. එය අතහැරවූ, එය අතහැරීම නුඹලාගේ හිතසුව පිණිස වන්නේය. චිත්තය නුඹලාගේ නොවේ. එය අතහැරවූ, එය අතහැරීම නුඹලාගේ හිතසුව පිණිස වන්නේය."

- ධර්ම සංග්‍රහය, සංයුත්ත නිකාය -

මේත් කළ හැකි දෙයක් ද? අපසතුව ඇති ගොඩවල් පහම අත්හැරින්නයයි කීම ප්‍රජාතයකට වැටීමට බියෙන් වැළඳවීමට පහසු එල්ලී සිටින කෙනෙකුට ඒ වැළඳවීමට අත්හැරින්න කීම වගේ නොවේද?

ප්‍රජාතයකට වැටීමේ අවදානම වැලක එල්ලී සිටින්නාගේ 'බර' අනුව අඩු වැඩිවේ. බර වැඩිවූ තරමට වැටීමේ 'බරපතලකමද' වැඩිවේ. අපත්, අප සතු සියල්ලත් රූප වේදනාදී පස්කඳුම මිස අනිකක් නොවන නිසා පස්කඳෙහි බරෙන් මිදුන පසු ප්‍රජාතයකට වැටීමට ඉඩක් ඇද්ද?

බුදු වදනෙහි නියම අරුත මේ පස්-කඳුට ඇති ඇල්ම අතහැරීමය. පස්කඳු බරක් වන්නේ එය අල්ලාගෙන සිටින දැඩි ග්‍රහණය - උපාදානය - නිසාමය. ඒ ග්‍රහණයෙන් මිදීමම සැහැල්ලු වීමකි. එවිට ප්‍රජාතයක් හෝ ප්‍රජාතයකට වැටෙන්නෙක් හෝ ප්‍රජාතයකට වැටීමේ අවදානමක් හෝ නොමැත.

13

සිංහ නාදය

“මහනොනි, මෘගරාජවු සිංහයා සවස් වේලෙහි ගුහාවෙන් එලියට එයි. ගුහාවෙන් එලියට එත් පිට දිගහැර නිදිගැට කඩයි. පිට දිගහැර නිදිගැට කඩා අවට සිවු දිසාව සිසාරා බැලීමක් හෙළයි. අවට සිවු දිසාව සිසාරා බැලීමක් හෙළා තෙවරක් සිංහ නාදය පවත්වයි. තෙවරක් සිංහ නාදය පවත්වා ගොදුරු පිණිස නික්ම යයි.”

“මහනොනි, යම් පමණ තිරිසන් සත්තු මෘගරාජවු සිංහයාගේ සිංහ නාදය අසන්න, ඔවුහු බෙහෙවින්ම හයට, සන්ත්‍රාසයට, සංවේගයට පැමිණෙත්. බිලයෙහි වෙසෙන සත්තු බිලයට වදිත්. ජලයෙහි වෙසෙන සත්තු ජලයට වදිත්. වනයෙහි වෙසෙන සත්තු වනයට වදිත්. පක්ෂීහු අහසට ඉහිලී යෙත්. මහනොනි, ගම් නියම් ගම් රාජධානිවල දැඩි වරපටිත් බැඳුණු යම් රාජකීය හස්තීහු වෙත්ද, ඔවුහුද ඒ බැමි සිඳගෙන, බිඳගෙන, බියපත්ව මළමුත් හෙළමත් හිස් ලු ලු අත පලායෙත්. මහනොනි, මෘගරාජවු සිංහයා තිරිසන් සතුන් අතර මේ සා මහත් සෘද්ධි ඇත්තෙකි. මේ සා මහේශාකෘත බවක් ඇත්තෙකි. මේ සා මහානුභාව ඇත්තෙකි.”

“එමෙන්ම මහනොනි, යම් කලෙක අර්භත් වු, සම්මා සම්බුදු වු, විජ්ජාවරණ සම්පන්න වු, සුගත වු, ලෝක විදු වු, අනුත්තර පුරිසදම්ම සාරථී වු, දෙවි මිනිසුන්ට ශාස්තෘ වු, බුද්ධවු භාග්‍යවත් වු, තථාගතයන් වහන්සේ ලොව උපදනා සේකද.” මේය රූපය, මේය රූපයේ හට ගැන්ම, මේය රූපයේ නැති වී යාම, මේය චේදනාව, මේය චේදනාවේ හට ගැන්ම, මේය චේදනාවේ නැතිවී යාම, මේය සකද්දාව, මේය සකද්දාවේ හට ගැන්ම, මේය සකද්දාවේ නැතිවී යාම, මේය සංස්කාර, මේය සංස්කාරයන්ගේ හට ගැන්ම, මේය සංස්කාරයන්ගේ නැති වී යාම, මේය විකද්දාණය, මේය විකද්දාණයේ හට ගැන්ම, මේය විකද්දාණයේ නැතිවී යාම,” යනුවෙන් ධර්මය දේශනා කරන්නද එවිට, මහනොනි, දීඝීශුභ ඇති, වණී සම්පත්තිය ඇති. බොහෝ සැප ඇති, උසස් දෙවිවිමන් වල බොහෝ කල් වාසය කර ඇති, යම් දෙවිවරු වෙත්ද, ඔවුහු පවා තථාගතයන් වහන්සේගේ ධර්ම දේශනාව අසා බෙහෙවින් හයට සන්ත්‍රාසයට සංවේගයට පැමිණෙත්. “අහෝ! අපි අනිත්‍යව සිටගෙනම නිත්‍යයයි සිතුවෙමු. අස්ථිරව සිටගෙනම ස්ථිරයයි සිතුවෙමු. සදාකාලික නොවීම සදාකාලිකයයි සිතුවෙමු. අහෝ! අපිත් අනිත්‍යලු! අපිත් අස්ථිරලු! අපිත් සදාකාලික නොවීමලු! අපිත් ආත්ම දෘෂ්ටියට අසුවෙමුලු!”

“මහනොනි, තථාගතතෙම දෙවියන් සහිත ලෝකයා අතර මේ සා මහත් සෘද්ධි ඇත්තෙකි. මේ සා මහේශාකෘත බවක් ඇත්තෙකි. මේ සා මහානුභාව ඇත්තෙකි.”

- සීහ සුත්‍රය, වක වග්ග අංගුත්තර නි. IV

ශාකෘතසිංහ වු නිලෝගුරු සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේගේ අනිත්‍යතා ධර්මය පිළිබඳ දේශනාව, නිත්‍ය සංඥාව දැඩිව ගත් දෙවියන් සහිත ලෝකයා සංවේගවත් කරවන සිංහනාදයක්ම විය. අනිත්‍යතා ධර්මය තුළ ඇත්තේ මුළු මහත් සසර දුක් කඳ නැඹීමට සමත් ධර්ම තේජසකි.

“මහනොනි, අනිත්‍ය සංඥාව වඩන ලද්දේ, බහුල වශයෙන් පුරුදු කරන ලද්දේ, සියලු කාමරාගය ගෙවාලයි. සියලු රූපරාගය ගෙවාලයි. සියලු භවරාගය ගෙවාලයි. සියලු අච්ඡන්ධව ගෙවාලයි. සියලු අසම්මානගය ගෙවාලයි. මුලිනුපුටා දමයි.

- අතිවිචා සුත්‍රය - ඛණ්ඩ සංගුත්ත, සංගුත්ත නිකාය.

14

කල් බලන්න !

ශුද්ධ සෙබලකුට ලැබෙන ශුද්ධ පුහුණුවකදී ක්‍රමවත්ව පෙරට යාමේ හා පසු බැසීමේ පුහුණුව පමණක් නොව 'කල්-බැලීමේ' පුහුණුවකද ලැබේ. එම දකුණ පා-මාරුවකින් එකතැනම රැඳී සිටීම අනලස්ව, අවදිමත්ව, වහා ක්‍රියාත්මක වීමට සුදුසු වාතාවරණයක් ඇති කරයි. 'කල්-බැලීමද' සටනකට අවශ්‍ය යම්කිසි ශික්‍ෂණයකි.

මාර සංග්‍රාමයට බසින යෝග්‍යවරයාටද 'කල්-බැලීම' වැනි ශික්‍ෂණයක් අවශ්‍යවේ. එනම් අනාගතයට නොපැන, අතීතයට පසු නොබැස, වර්තමානයේ එන එන දේ ඒ ඒ තැනම මෙතෙහි කිරීමයි. සතිමත්ව දැනුවත්ව ඇතිවීම- නැතිවීම දෙක දකිමින් මනස තුළම කෙරෙන මේ 'මෙතෙහි - කිරීම', කෙලෙස් බලමුළු - මුළු ගන්වන අවදිබවක් යෝග්‍යවරයා තුළ ඇති කරයි. මේ 'කල් බැලීම' හරිහැටි කෙරෙතොත් ආක්‍රමණයක් හෝ පසුබැසීමක් නොමැතිවම සටන ජයගත හැක.

15

කැළඹුමෙන් සැනසුමට

සැබෑ ප්‍රගතිය කැළඹුමේ සිට සැනසුම කරා යන ගමනකි. ගාලගෝට්ටියේ සිට නිහැඬියාව - සන්තිදියාව - කරා යන ගමනකි.

මහ සමුදුර මේ ධර්තාවට නිදසුනකි. මෑත-නොගැඹුරු වෙරළුන මහ හසින් හැපී පෙන බුබුළු නගන රළ ගෙඩිය. ඇත-කෙමෙන් ගැඹුරුවන මහ සයුරෙහි නිහඬව සන්තිදෙන රළ-රැළිය. ඇතින් ඇතට ක්‍ෂීණය වන දක්වා විහිදෙන සයුරු කුස නිහඬය, ශාන්තය.

සැබෑ ඉන්ද්‍රිය දියුණුව මේ ධර්තාව අනුවම යේ. නොගැඹුරු සිතැත්තෝ ගාලගෝට්ටි බහුල කලබලකාරී දිවිපටුවකින් උදම් වෙති. ගැඹුරු දෑ සොයා යන්නෝ නිහැඬියාව, සන්තිදියාව ප්‍රිය කරති. එය කැළඹුමෙන් හා ගැටුමෙන් වෙන්ව උපේක්ෂාව හා ශාන්තිය කරා යන ගමනකි.

දිනක් පාරාසරිය බමුණාගේ ගෝලයකු වන උත්තර මාණවකයා බුදුපියාණන් වහන්සේ වෙත පැමිණියේය. සුපුරුදු පිළිසඳුර කතාවෙන් පසු බුදුපියාණෝ ඔහුගෙන් මෙසේ ඇසූහ.

"උත්තර, පාරාසරිය බමුණා තම ශ්‍රාවකයින්ට ඉන්ද්‍රිය භාවනාවක් උගන්වනවාද?"

"එසේය, භවත් ගෞතමයෙනි"

"උත්තර, පාරාසරිය බමුණා තම ශ්‍රාවකයින්ට ඉන්ද්‍රිය භාවනාවක් උගන්වන්නේ කෙසේද?"

"මෙහිලා භවත් ගෞතමයෙනි, ඇසින් රූප නොදකියි. කණින් ශබ්ද නොඇසයි. භවත් ගෞතමයෙනි. පාරාසරිය බ්‍රාහ්මණයා ශ්‍රාවකයින්ට උගන්වන්නේ මෙබඳු ඉන්ද්‍රිය භාවනාවකි."

"එසේනම් උත්තර, පාරාසරිය බමුණාගේ වචනයට අනුව අත්‍යය ඉන්ද්‍රිය දියුණු කළ කෙනෙකි. බිහිරා ඉන්ද්‍රිය දියුණු කළ කෙනෙකි. ඒ මක්නිසාද යත්, උත්තර, අන්ධයා ඇසින් රූප නොදකින හෙයිනි. බිහිරා කණින් ශබ්ද නොඇසන හෙයිනි."

බුදුපියාණන් වහන්සේ මෙසේ වදාළ කල උත්තර මාණවකයා නිරුත්තර විය. එවිට බුදුපියාණෝ අනඳ හිමියන් ඇමතුහ.

“ආනන්දය පාරාසරිය බ්‍රහ්මණ්‍යා තම ශ්‍රාවකයින්ට උගන්වන ඉන්ද්‍රිය භාවනාව එකකි. ආර්ය විනයෙහි ඇති ඉන්ද්‍රිය භාවනාව අනෙකකි.”

මෙහිලා, ආනන්දය මහණකුහට ඇසින් රූපයක් දැක මනාපයක් හට ගනී. අමනාපයක් හටගනී, මනාප-අමනාප දෙකම හටගනී. හේ මෙසේ දැනගනියි. “මට මේ මනාපය හටගෙන ඇත. අමනාපය හටගෙන ඇත. මනාප-අමනාප දෙක හටගෙන ඇත. එය වනාහි සකස් කර ගත්තකි. ඕළාර්ක වුවකි. හේතුප්‍රත්‍යයන් නිසා උපන්නකි. මෙයම ශාන්තය. මෙයම ප්‍රණීතය. එනම් මේ උපේක්ෂාව, ඔහුට යම් මනාපයක් ඇතිවීද, යම් අමනාපයක් ඇතිවීද, යම් මනාප-අමනාප බවක් ඇතිවීද, එය එවිට පහවී යයි. උපේක්ෂාව පිහිටයි. යම් සේ ඇස් ඇති පුරුෂයෙක් ඇරගත් ඇස් වසා ගන්නේද, වසා ගත් ඇස් ඇරගන්නේද, එපමණම ඉක්මණින්, එපමණම සැණින්, එපමණම පහසුවෙන්, ඒ සිතුවිලිල පහවී ගොස් උපේක්ෂාව හට ගනී. ආනන්දය, ආර්ය විනයෙහි ඇසින් දක්නා රූප පිළිබඳව අනුත්‍රය ඉන්ද්‍රිය භාවනාව මෙයයි.”

මේ අයුරින් බුදුපියාණෝ මනසත් ඇතුළු අනෙකුත් ඉන්ද්‍රියයන් පිළිබඳව වූ “අනුත්‍රය ඉන්ද්‍රිය භාවනාව” පහදා වදාළහ. ඒ එක එකක් සඳහා උචිත ලෙස යෙදූ උපමාවම යටකී මූලධර්මය හෙළිකරයි. ඒ හැම උපමාවක්ම, මනාප-අමනාප දෙක වහා ඉවත් කොට උපේක්ෂාවට සිත ගෙනෙන ආකාරයට නිදසුනකි.

කණට ඇසෙන ශබ්ද පිළිබඳව :-

- ශක්තිමත් පුරුෂයෙක් පහසුවෙන්ම අසුරක් ගසන්නාක් මෙන් -

නැහැයට දැනෙන ගඳ සුවඳ පිළිබඳව :-

-මඳක් ඇලවුණු පියුම්පතෙහි දියබිඳු නොරඳා පෙරළී යන්නාක් මෙන්-

දිවට දැනෙන රස පිළිබඳව :-

-ශක්තිමත් පුරුෂයෙක් දිවගට කෙලපිඩක් රැස්කොට පහසුවෙන්ම එය ඉවත ලන්නාක් මෙන් -

කයට දැනෙන ස්පර්ශය පිළිබඳව :-

- ශක්තිමත් පුරුෂයෙක් වක් කළ අත දික් කරන්නාක් මෙන්, දික් කළ අත වක් කරන්නාක් මෙන් -

මනසට එන සිතුවිලි පිළිබඳව :-

- ශක්තිමත් පුරුෂයෙක් දවස පුරා රත්කළ යකඩ තලියක දියබිඳු දෙකක් හෝ තුනක් දැමූ සැණින්ම ඒවා විශළී යන්නාක් මෙන් -

ඉන්ද්‍රිය භාවනා සූ. මජ්ඣිම නිකාය

යම් සේ සමුදුර මැද රළු-රැළි නොනැගේද, නිසලව පවතීද, එසේම මහණතෙම සන්තූන් නිසල පැවතුම් ඇත්තෙක් වන්නේය. කිසිදු තැනෙක පෙරැළියක් නොකරන්නේය.

16

“ලොකුම වැරැද්ද”

“මිසදිවු වලොකුම වැරැද්ද යැයි මම කියමි.”

අපට “සිතීමේ නිදහස” තිබියදී බුදුරජාණන් වහන්සේ මිථ්‍යාදෘෂ්ටිය ගැන මෙතරම් බරපතල ප්‍රකාශයක් කරන්නේ මක්නිසාදැයි කෙනෙකුට ප්‍රශ්න කළ හැක. සිතීමේ නිදහස කෙසේවෙතත්, අප සිතීන්, කයින්, වචනයෙන් කරන “හොඳ” හෝ “නරක” හැම දෙයකම මූලධර්මය අපේ ජීවන දර්ශණය තුළම ගැබ්වී තිබෙන බව නම් පිළිගැනීමට සිදුවේ.

“මහණෙනි, මිථ්‍යාදෘෂ්ටික පුද්ගලයෙකුගේ යම් කාය කම්යක් වේද, එය ඔහු ගත් දෘෂ්ටිය අනුවම යේ. යම් වාග කම්යක් වේද, එය ඔහු ගත් දෘෂ්ටිය අනුවම යේ. යම් මනෝ කම්යක් වේද, එය ඔහු ගත් දෘෂ්ටිය අනුවම යේ. යම් චේතනාවක්, යම් ප්‍රාථිනාවක්, යම් ඉලක්කයක්, යම් සැකැස්මක් (සංස්කාර) වේද, ඒ සියල්ලම ඔහුට අනිෂ්ට, අකැමැති, අමනාප, අහිත, දුක් විපාක පිණිසම පවතී. ඒ කවර හෙයින්ද? මහණෙනි, දෘෂ්ටිය අයහපත් හෙයින්.

යම්සේ මහණෙනි, කොහොඹ ඇටයක් හෝ කර්විල ඇටයක් හෝ තිත්ත ලබු ඇටයක් හෝ තෙත් පොළොවෙහි දමන ලදුයේ යම් පෘථිවිකයක්, යම් දියසීරුවක්, ඇඳු ගන්නේද, ඒ සියල්ල තිත්ත බව පිණිසම අමිහිරි බව පිණිසම පවතින්නේය. ඒ කවර හෙයින්ද? මහණෙනි, ඊර්ජය අයහපත් හෙයින්.

මහණෙනි, සමන්ද්‍රෘෂ්ටික පුද්ගලයෙකුගේ යම් කාය කම්යක් වේද, එය ඔහු ගත් දෘෂ්ටිය අනුවම යේ, යම් වාග කම්යක් වේද එය ඔහු ගත් දෘෂ්ටිය අනුවම යේ. යම් මනෝකම්යක් වේද එය ඔහු ගත් දෘෂ්ටිය අනුවම යේ. යම් චේතනාවක්, යම් ප්‍රාථිනාවක්, යම් ඉලක්කයක්, යම් සැකැස්මක් (සංස්කාර) වේද ඒ සියල්ලම ඔහුට ඉෂ්ට කැමති, මනාප, හිත සුව පිණිසම පවතී. ඒ කවර හෙයින්ද? මහණෙනි, දෘෂ්ටිය යහපත් හෙයින්.

යම්සේ මහණෙනි, උක්ඛිජයක් හෝ හැල් වී ඇටයක් හෝ මිදි ඇටයක් හෝ තෙත් පොළොවෙහි දමන ලදුයේ යම් පෘථිවිකයක් යම් දියසීරුවක් ඇඳු ගන්නේද, ඒ සියල්ල මිහිරි බව පිණිසම, ප්‍රිය බව පිණිසම, රසවත් බව පිණිසම පවතී. ඒ කවර හෙයින්ද? ඊර්ජය යහපත් හෙයින්.

17

ඇඟිලි පහ

ඇතැම් පැරණි භාරතීය ඝෘෂිවරු, විද්‍යානය කෙසේවත් තේරුම් ගත නොහැකි දෙයකැයි සිතූහ. අප හැම දෙයකම තේරුම් ගන්නේ විද්‍යානයම පිහිට කරගෙන බැවින්, විද්‍යානයෙන්ම විද්‍යානය තේරුම් ගැනීමට උත්සාහ කිරීම තම ඇඟිලි තුඩින් එම ඇඟිලි තුඩම අල්ලා ගැනීමට දරණ ප්‍රයත්නයක් මෙතැයි ඔවුහු නිගමනය කළහ.

ඔවුන්ට තිබුණ ගැටළුව බොහෝ දුරට සහේතුක බව බුදුපියාණන් වහන්සේද, තේරුම් ගෙන විද්‍යානය මායාකරුවකු දක්වන මායාවකට උපමා කළහ. එහෙත් උන්වහන්සේ එ ගැටළුවට විසඳුමක් ද ඉදිරිපත් කළහ.

එතෙක් ලෝකයා දැඩිව ගෙනසිටි 'මමය', 'මගේය', යන චින්තන ක්‍රමය වෙනුවට විද්‍යානයත් නාමරූපයත් අතර පවතින 'අන්‍යෝන්‍ය ප්‍රත්‍ය' සම්බන්ධතාවක් අනුව අත්දැකීම් තේරුම් ගත යුතු බව උන්වහන්සේ පෙන්වා දුන්හ.

'නාමරූපය' යනු කුමක්ද? අග්‍ර ශ්‍රාවක ශාරිපුත්‍ර මහරහතන් වහන්සේ එය අපට මෙසේ හඳුන්වා දෙති.

"වේදනාව, සංද්‍රාව, චේතනාව, ස්පර්ශය, මනසිකාරය - මේය, ඇවැත්නි, නාමය. සතර මහාභූත ධර්මයන් සහ එ මහාභූත ධර්ම නිසා පවතින රූපය - මේය, ඇවැත්නි, රූපය"

'වේදනාව, සංද්‍රාව, චේතනාව, ස්පර්ශය හා මනසිකාරය, එකව ගත්කල 'නාමය' ලෙස හැඳින්වෙනුයේ නම් කරනු ලබන හැම දෙයකම ප්‍රාථමික ලක්ෂණ එ තුළ ඇති බැවිනි. එසේම, පඨවි, ආපො, තෙජෝ, වායෝ යන මහාභූත ධර්ම තුළ රූපයේ ප්‍රාථමික ලක්ෂණ ගැබ්ව ඇත.

නාමය සහ රූපය අතර ඇත්තේ අන්‍යෝන්‍ය සම්බන්ධතාවකි. රූපය තේරුම් ගත හැකි තේරුම් ගත නොහැකි නාමය මගිනි, නාමය අපිවත් කැරෙන්නේ රූපයෙනි. නාමය, රූපයක සේයාවක් සිතට නගාදෙයි. රූපය, නාමයක් ඉල්ලා සිටියි.

අපි දැන් නාමයේ නියෝජිතයින් පස් දෙනා හඳුනා ගැනීමට උත්සාහ කරමු. ඔවුන් අපේ ඇඟේ ඇඟිලි පහට හසුකර ගනිමු.

වේදනාව, කුඩා නමුත් දුගකාර සුළැඟිල්ලයි. සංද්‍රාව, ජනප්‍රිය, නම් - දැරූ මුදු ඇඟිල්ලයි. චේතනාව, කැපී පෙනෙන, හිතුවක්කාර මැදැඟිල්ලයි. ස්පර්ශය, කලබලකාරී කඩිසර දුබරු ගිල්ලයි. මනසිකාරය නොහොත් මෙනෙහි කිරීම, වෙන්ව සිටින නමුත් අනෙක් අයට ළංවිය හැකි මහපට ඇඟිල්ලයි.

මේ පස් දෙනා අතුරෙන් විද්‍යාන මායාකාරයාගේ මැපීක් දැක්මේ රහස අපට හෙළිකර දෙන සාක්ෂිකරු කවුද? 'මනසිකාරයා'ය. එයට නියම සුදුස්සාද ඔහුමය. මිනීමැරුම්, සොරකම් වැනි නඩුවක වෙන සාක්ෂිකරුවකු සොයාගත නොහැකි වූ විට වගඋත්තරකරුවන්ගෙන් කෙනෙකුට සමාව දී සාක්ෂිකරුවකු කරගන්නා අවස්ථා ද ඇත. ඒ, සම්පුර්ණ සත්‍යය හෙළිදරව් කරන බවට ඔහු දිවුරුම් දුනහොත්ය.

විද්‍යාන මායාකාරයාගේ 'කුමන්ත්‍රණය' හෙළි කර ගැනීමට ද මෙවැනිම සමාව දීමක් අවශ්‍ය වේ. තමාද වග උත්තර කරුවකු නමුදු ඔහුට අප සමාව දෙන්නේ 'අයෝනිසෝ - මනසිකාර' තත්වය අතහැර 'යෝනිසෝ - මනසිකාරයෙක්' වීමේ ප්‍රතිද්‍රාව පිටය.

දැන් ඉතින් මේ මනසිකාරය, වේදනාව කළ විදීමත්, සංද්‍රාව කළ හැඳීමත්, චේතනාව කළ සිතීමත්, ස්පර්ශය කළ හැපීමත් එසේම අන්තිමේදී තමාම කළ මෙනෙහි කිරීමත් ක්‍රම ක්‍රමයෙන් හෙළිදරව් කරයි.

විද්‍යාන මායාවේ 'ඇතුල් පැත්ත' හෙළි කරගැනීමට බලාපොරොත්තු වන විදුශීනා යෝගීන් **මෙනෙහි කිරීම** ගැන විශේෂ සැළකිල්ලක් දක්වන්නේ මෙන්න මේ හේතුව නිසාය.

'නාම - රූපය'

නාම රූපය තුළ 'මමෙක' දැකීම කණ්ණාකිය දෙස බලන විට පෙනෙන 'කෙතා' කණ්ණාකියට පිටුපස හැරවූ පසුද මා දෙස බලා සිටිනැයි සිතාගැනීම වැනි මූලාවකි. එ 'කෙතා' මා දෙස බලන්නේ මා ඔහු දෙස බැලූවොත් පමණි.

නිත්‍ය ආත්මයක පිළිබඳ මිසදිටුවෙන් මිදීමට 'යෝනියෝ මනසිකාරය' නම් වූ නිවැරදි මෙතෙහි කිරීම අවශ්‍යවනුයේ මේ නිසාය. මෙතෙහි කිරීම සැහෙන පමණ ශිෂ්ට විට 'දැකීමත්' - 'පෙනීමත්' අතර ගැටළුව විසඳාගත හැකිවෙයි. මෙතෙහි කිරීම තුළින්ම හැම දෙයකම පැහැනගින බව එවිට වැටහෙනු ඇත.

'ඕඕ හෙලෙයි - හෙලෙයි යා!'

බර වැඩක් කර වෙහෙසවී ඇවිත් අප හිඳගන්නේ මදකට හෝ සන්සුන්ව තැන්පත්ව හිඳීමේ අදහසිනි. නිමක් නැති අර ඇඳීම, සුදානම් වීම් සහිත ක්‍රියාදාමයන්ගෙන් අපි හෙම්බත් වී සිටීමු. එහෙත් ආශ්වාස - ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලියෙන් නම් ගැලවුමක් නැතිසේය.

අපේ පෙනුණු වෙහෙස කරවන මේ ක්‍රියාවලියෙන් ද, සහනයක් බලාපොරොත්තුවෙන් අපි එක දිග හුස්මක් ගනිමු. එහි අදහස, කෙටි හුස්ම රැසක් ගොනු කර එකවර ඔසොවා සන්සුන්, තැන්පත් මෙහොතක් ලබා ගැනීමයි. එහෙත් අප බලාපොරොත්තු වන දේ ලැබේද? නැත. අර තරම් වෙහෙස වී ගොනු කරගත් හුස්ම ටික පෙනුණු තෙරපමින් සිට අපේ පාලනයෙන් මිදී විසිරී යයි.

එ කෙළවරේදී නොලැබූ සන්සුන් බව මේ කෙළවරේදී වත් ලබා ගැනීමට සිතා අපි මුළුමනින්ම හුස්ම හෙලා පෙනුණු සැහැල්ලු කරගනිමු. එහෙත් අපට එ සන්සුන් බව, එ තැන්පත්කම, මේ 'සැනසුම් සුසුම' තුළින්වත් මතුකර ගත හැකිද? නැත. නැවත නැවතත් අපට හුස්ම ගැනීමට සිදුවන බැවිනි.

අප හුස්මක් ගන්නේ කොතරම් වෙහෙසකින්ද? එහෙත් නොකැමැත්තෙන් වුවද අපට එය අතහැරීමට සිදුවේ.

ඉතින් අපි '**ඕඕ හෙලෙයි**' කියා ගන්නා හුස්ම '**හෙලෙයි**' කියා හෙළමින් සිටීමු.

'අනිසැ හැම	සැකැසුමක්ම
ඉපිද නැසෙන බවයැ	දහම
ඉපදෙනු හා සමග	නැසුම
සැපෙකි එහැම	සන්සිඳැවුම'

20

ගණන් පාඩම

මුළු ජීවිතය තුළම අපි කෙළවරක් නැති එකතු කිරීම්, අඩු කිරීම්, බෙදීම්, වැඩි කිරීම් සහිත ගණනක් සැදීමට වෙහෙසෙමු. ගණන කෙතරම් දිගු වුවත් එහි අවසන් පියවර වශයෙන් ඇත්තේ බිත්තුවෙන් වැඩි කිරීමයි.

