

හිතක මහිම

(1, 2, 3, වෙළුම්)



කටුකුරුන්දේ ආරාමයේ හිතක

හිතක මහිම

(1, 2, 3, වෙළුම්)

කටුකුරුන්දේ ආචාර්යවරයාගේ හිතක

ප්‍රකාශනය
කටුකුරුන්දේ ආචාර්යවරයාගේ සඳහාම සෙනසුන් භාරය
2017

ධම් දනයකි

මුදලට විකිණීම සපුරා තහනම් වෙයි.

ප්‍රථම මුද්‍රණය - 2017 පෙබරවාරි

සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි

මුදලට විකිණීම සඳහා හෝ ලාභ ලැබීම පිණිස වන සියලු ආකාරයේ උපුටා ගැනීම්, නැවත පළ කිරීම් සපුරා තහනම්ය. මෙම දහම් පොත ධම් දනයක් ලෙස නැවත පළ කිරීමට කටුකුරුන්දේ ඤාණනදු සඳහම් සෙනසුන් භාරය වෙත විමසීම් යොමු කරන්න. ධම් ග්‍රන්ථ සහ දේශනා සඳහා පිවිසෙන්න

www.seeingthroughthenet.net

ISBN 978-955-1255-42-8

විමසීම

කටුකුරුන්දේ ඤාණනදු සඳහම් සෙනසුන් භාරය
කිරිල්ලවලවත්ත, දම්මුල්ල, කරදන.

දුරකථනය: 0777127454

knssb@seeingthroughthenet.net

මුද්‍රණය

කොලිටි ප්‍රින්ටර්ස්

17/2, පැඟිරිවත්ත පාර, ගංගොඩවිල, නුගේගොඩ.

දුරකථනය: 0114870333

ධර්ම දනයකි

මුදලට විකිණීම සපුරා තහනම් වෙයි.

කතු හිමියන්ගේ දහම් පොත් ලබාගත හැකි ස්ථාන:

1. සුනිල් විජේසිංහ මහතා - 39/10, ශාන්ත ඊටා පාර, ගල්කිස්ස.
2. හේමමාලා ජයසිංහ මහත්මිය
29/8, පැඟිරිවත්ත මාවත, මිරිහාන, නුගේගොඩ.
3. චන්දන විජේරත්න මහතා
23/79A, 1 වන පටුමග, ධර්මපාල පෙදෙස, තලවතුගොඩ.
4. ඩබ්. ඒ. ඊසාන් උචින්ද මහතා - 25, කඩ විදිය, දේවාලේගම.
5. එස්. ඒ. ලයනල් මහතා
140/19, රුහුණසිරි උද්‍යානය, හක්මන පාර, මාතර.
6. සිරිමා විජේරත්න මහත්මිය - 15, ඇලපාත, රත්නපුර.
7. ඒ. ජී. සරත් චන්ද්‍රරත්න මහතා
'සමන්', ඇඳවුල හංදිය, කන්ඩලම පාර, දඹුල්ල.
8. ජේ. ඒ. ඩී. ජයමාන්න මහතා
ජයමාන්න වත්ත, ලබුයාය, කුරුණෑගල පාර, කුලියාපිටිය.
9. මහාචාර්ය කේ. එම්. විජේරත්න, දන්ත විද්‍යා පීඨය,
පේරාදෙණි විශ්ව විද්‍යාලය, පේරාදෙණිය.
10. වෛද්‍ය පී. වීරසිංහ මහතා
බණ්ඩාර බුලංකුලම, ලංකාරාම පාර, අනුරාධපුර.
11. ආර්. ඒ. චන්දි රණසිංහ මහත්මිය
ස්ටුඩියෝ 'චායා', රෝහල හන්දිය, පොළොන්නරුව.
12. නේරා විජේසුන්දර මහත්මිය
ඉළක්පිටිය බෙහෙත් ශාලාව, ඉළක්පිටිය, ගැටහැත්ත.
13. ඩී. සී. ඒ. නිශ්ශංක මහතා - 91A, වුඩ්වර්ඩ් පාර, ගාල්ල.
14. පියදස සමරකෝන් මහතා
සුදුවැලි පැලැස්ස, කිරින්ද, තිස්සමහාරාමය.

www.seeingthroughthenet.net
www.facebook.com/seeingthrough

වෙලක මහිම බල මාවි
විලක මහිම බල මානෙල්
දොලක මහිම බල ගංතෝ
හිතක මහිම බල දුතමෙහි

පැසිලා
පිපිලා
පිරිලා
යෙදිලා

පටුන

(හිතක මගීම් 1, 2, 3 වෙළුම් සම්පිණ්ඩනය)

හැඳින්වීම	vii
අමා ගග	viii
ප්‍රකාශක නිවේදනය	ix
1. හිතක මගීම්	1
2. මව සහ දරුවා	4
3. ලුණු කැටය	6
4. පියුම	7
5. බලකොටුව	8
6. තමා දිනීම	9
7. අනුශාසනා ප්‍රාතිභායීය	11
8. එළඳෙන සහ කණුව	12
9. ඇත් බැල්ම	13
10. ගිරි ශිවරය දිගේ....	14
11. මුල මතක් කර ගැනීම	15
12. ජනපද කළාණිය	17
13. දිය තලිය	18
14. කඹ ඇදිල්ල	19
15. සැනසුම් සුසුම	20
16. කන්බෙරයට කන් දෙන්න	21
17. පාලු ගම	22
18. අසම සම වෛද්‍යවරයා	23
19. මෙනෙහි කිරීම	24
20. කතුරු උනවිල්ලාව	26
21. ජීවිත සිහිනය	27
22. රන් දිවයින	29
23. අමා දොර	30
24. වී නණ්ඩුව	32
25. ගුණ වගාව	34
26. ලෝ - රෝකල	36
27. සාත්තුව	38
28. නැටුමක ඇතුල් පැත්ත	39

29. හම ගැසු ගව දෙන	40
30. හොඳ රියැදුරකු වන්න	41
31. සතියට ආහාර සහ අසතියට අත්බෙහෙත්	42
32. අත හැරීම	44
33. සිංහ නාදය	45
34. කල් බලන්!	47
35. කැප්පුමෙන් සැනසුමට	48
36. ලොකුම වැරැද්ද	50
37. ඇඟිලි පහ	51
38. නාම - රූපය	53
39. 'ඕඬි හෙලෙයි - හෙලෙයි යා!	54
40. ගණන් පාඩම	55
41. කුඹියෝ	56
42. මී පුප් ලදිමි - දුරු නොලදමි	57
43. මා පිය ගුණ මහිම - බුදු මුචින්	58
44. බෙරය සහ මැණික	59
45. ඉස්කුරුප්පුව	60
46. ජවය	61
47. දිසා වෙත - සම වෙත	62
48. විසාකා මන්ත්‍රය	63
49. කයක හැටි	66
50. ධර්ම චිත්තා	69
51. නාසිසස් මල සහ නොමළ නාසිසස්	71
52. පොකුණේ මැණික	73
53. අනෙතා ජටා - බහි ජටා	74
54. දෙකොනයි - මැදයි	75
55. පිළිසරණ	78

හැඳින්වීම

රන් කැබැල්ලක් අනතා වස්තුවක් වන්නේ එහි අලංකාර බව නිසා නොවේ. එහි ඇති පුද්ගලික කම්පනය බව නිසාය. රන් කරගත් කුඩා රන් කැබැල්ලකින් ඉතාම සිහින් දිග රන් නූලක් නොකැබෙන සේ ඇඳුමක් හැකි තරමට එය කම්පනයයි.

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

සිත තනා ගැනීමේ නිවැරදි මග හෙළි පෙනෙළි කරගත හැකි වන්නේ බුදු පියාණන් වහන්සේ වදාළ ධර්ම ඇසුරිනි. මේ බව වටහා ගැනීමෙන් ඵ්ඵ වත්මන් තරුණ පරපුර තුළ බලවත් ධර්ම පිපාසක් හටගෙන ඇත. පරිහානි බලවේග රාශියකින් මිරිකී අසහනයෙන් දිවි ගෙවන ඔවුන්ගේ ධර්ම පිපාස මදක් හෝ සන්සිදුවීමට මේ දහම් අමා බිඳු උපකාර වනු ඇතැයි සිතමු.

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

හිතක මතිමය හරි හැටි හඳුනාගෙන ඇතුළත ගුණවගාව තුළින් ධර්මය සැතහුම කරා පිය නැඟීමට තරුණ පෙළට මේ 'හිතක මතිම' පොත් පෙළ ආරාධනයක්ම වේවා!

මෙයට,
සසුන් ලැදි
කටුකුරුන්දේ සඳාණනඳ හිඤ්ඤ

පොත්ගුල්ගල ආරණ්‍ය සේනාසනය
'පහත් 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.

අමා ගග

මහවැලි ගඟ උතුරට හැරැවීමෙන් පසු එතෙක් තිසරු, මුඩු බිම් ලෙස පැවති පෙදෙස්වල සිදුවූයේ ගමඟන් වෙනසකි. පීපාසයට පැත්තකුත් නොලබා සිටි ගොවිහු පෙදෙස පුරා නිහඬව ගලා යන සිසිල් දිය දහරින් පීනා ගියහ. මැලවුනු ගොයම සරුව නිල්වත්ව කරලින් බර විය. මල් පලින් ගැවසීගත් තුරු-ලිය බලා සැකසෙන පෙදෙස් වැසියෝ තුටු කඳුළු වගුළුහ.

දහම් අමා ගග "උතුරට" හැරැවීමේ වැඩ පිළිවෙළක් මෙහට 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 සදහම් පීපාසය සන්සිදුවා ගත්හ. අරිටු මසදිටු හැර, සැදැහැයෙන් සරුව, ගුණ නුවණින් බරව පිළිවෙත් මඟට නැමී ගත්හ. ලොවී - ලොවුතුරු මල් පල නොගනිමින් හද පුරා පිරි බැතියෙන් තත් අයුරින් සොම්නස පළකළහ.

"ධම් ගුණ මුද්‍රණ භාරය" නමින් දියත් කළ මෙම ධම්දාන වැඩපිළිවෙල සඳහා අපගෙන් වැයවූයේ පිරිසිදු ධම්දාන සංකල්පය පමණි. අමාගග "උතුරට" හැරැවූවෝ සසුන් ගුණ හඳුනන පරිත්‍යාගශීලී සැදැහැවත්හුමය. "නිවගේ නිවීම" පොත් පෙළ එළි දැක්වීමෙන් නොනැවෙහි "පහත් කණුව ධම්දේශනා" පොත් පෙළෙහි "බර පැන" දැරීමටත්, දෙස් - විදෙස්වල දහම් පීපාසිතයින් උදෙසා අප අතින් ලියවෙන අනිකුත් පොත - පත එ අයුරින්ම එළි දැක්වීමටත් ඔවුහු උත්සුක වූහ. "දෙන දේ පිරිසිදුවම දීමේ" අදහසින් අම්ල වූ දහම ඊට නිසි ශෝභන මුද්‍රණයකින්ම ධම්කාමීන් අතට පත් කිරීමට පියවර ගත්හ. මුද්‍රිත පිටපත් සංඛ්‍යාව අවසන්වනු හා සමගම "නැවත මුද්‍රණ" පළකිරීමෙන් දහම් අමා ගග විශ්ලී යා නොදීමට දැඩි අදිටනකින් ඇප කැපවූහ.

"පොත් අලෙවිය" පිළිබඳව මෙකල බහුලව දැක්නට ලැබෙන වාණිජ සංකල්පයට පිටුපා, තහංචිවලින් තොරව, තමන් අතට නොමිලයේම පත් කැරෙන "දහම් පඩුර" තුළින් ධම්දාන සංකල්පයෙහි අගය වටහා ගත් බොහෝ පාඨක පින්වත්හු තමන් ලද රස අහරක්, නැ-හිතවතුන් සමග බෙදා-හදා ගන්නාක මෙන් නොමසුරුව අන් දහම් ලැඳියනටද දී ධම් දානයට සහභාගී වූහ. ඉහුද නොනැවෙහි, ශක්ති පමණින් "ධම් ගුණ 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 අමාගග ලෝ සතුන් සිත් සතහමින් නොසිඳී ගලා යේවා යනු අපගේ පැතුමයි.

"සබ්බදානං ධම්මදානං ජිනාති"

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

මෙයට,
සසුන් ලැඳී
කටුකුරුන්දේ සදාණනඤ භික්‍ෂු

කටුකුරුන්දේ ඤාණනාදු සදහම් සෙනසුන් භාරය ප්‍රකාශක නිවේදනය

'කටුකුරුන්දේ ඤාණනාදු සදහම් සෙනසුන් භාරය' පූජ්‍ය කටුකුරුන්දේ ඤාණනාදු ස්වාමීන් වහන්සේ විසින් සම්පාදිත සියලුම ධර්ම ග්‍රන්ථ හා දේශිත ධර්ම දේශනා පිරිසිදු ධර්ම දනයක් වශයෙන්ම ධර්ම පිපාසිත ලෝකයාහට ප්‍රදානය කිරීමේ උත්වහන්සේගේ අභිමතාථීය ඉටු කිරීමට ඇප කැප වී සිටියි. මේ අනුව ධර්ම ග්‍රන්ථ මුද්‍රණය සහ බෙදහැරීම පිළිබඳ කාර්යභාරයන්, ධර්ම දේශනා සංයුක්ත තැටිගත කිරීම සහ www.seeingthroughthenet.net වෙබ් අඩවිය, www.facebook.com/seeingthrough සමාජ ජාල අඩවිය පවත්වා ගෙන යාමත් කටුකුරුන්දේ ඤාණනාදු සදහම් සෙනසුන් භාරයේ වගකීම වනු ඇත.

දෙස් විදෙස් වැසි ධර්මිකාමී පාඨක ශ්‍රාවක විශාල පිරිසක් වෙනුවෙන් ක්‍රියාත්මක වන මෙම පුළුල් ධර්ම දන වැඩ පිළිවෙලට දයකවීමට කැමති පින්වතුන් හට පහත සඳහන් බැංකු ගිණුමට තම ආධාර මුදල් යොමුකිරීමට අවස්ථාව ඇත.

මෙම ධර්ම දන වැඩපිළිවෙලට ආධාර එවීම පිළිබඳ සියලු විමසීම්:

කටුකුරුන්දේ ඤාණනාදු සදහම් සෙනසුන් භාරය
කිරිල්ලවල වත්ත, දම්මුල්ල, කරදන.

දුරකථන අංක: 0777127454

ඊමේල් ලිපිනය: knssb@seeingthroughthenet.net

ආධාර මුදල් යොමු කිරීම:

කටුකුරුන්දේ ඤාණනාදු සදහම් සෙනසුන් භාරය (K.N.S.S.B)

ගිණුම් අංක: 007060000241

සම්පත් බැංකුව, SWIFT: BSAMLK LX

ශාඛා අංකය: 070

ශාඛාව: ආර්. ජී. සේනානායක මාවත, කොළඹ 07.

පිටපත් 1000ක මෙම ප්‍රථම මුද්‍රණයේ
බරපැන සම්බන්ධයෙන් නිර්නාමිකත්වය
අගය කරන මෙන් කරන ලද ඉල්ලීම අනුව
විශේෂ පුණ්‍යානුමෝදනාවක් පොතට
ඇතුළත් නොකළ බව මුද්‍රිතාවෙන්
සලකන්නවා!

01

හිතක මහිම

ලෝකය හිතෙන්ම ඇදගෙන යන බව, හැම කෙනෙකුම හිතේ වසයට යටත් බව අපේ බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළා. බුහුම ලෝකය තරම් ඉහළට අපව ඇදගෙන යන්නේ, අපිවී මහා නරකය තරම් පහළට අපව ඇදගෙන යන්නේ, අපේ මේ හිතයි. බුදු කෙනෙක්, පසේ බුදු කෙනෙක්, රහත් කෙනෙක් ඇති වන්නේ, නිරිසතෙක්, නිරිසතෙක්, ප්‍රේතයෙක් ඇති වන්නේ, හිතේ බලයෙන්මයි.

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

අකුසල පැත්තට බරව, වේගයෙන් ගලාගෙන එන සිතීවිලි පාලනය කරගැනීම ලේඛි වැඩක් නෙවෙයි. ගඟක් හරහා වේලුලක් බඳින කෙනෙකුට හතරාකාර උත්සාහයක් දරන්න වෙනවා. ගල්කුළු පෙරළා සැඟි වතුර පාර වළක්වන්න වෙනවා. වේලුල බඳින තැන එකතු වෙන වතුර හිස්කරන්නට ක්‍රමයක් යොදන්න වෙනවා. ඒ අතර ලඟි ලඟියේ වේලුලට පදනම දමන්නට වෙනවා. සැඟි වතුරට ගසාගෙන නොයන හැටියට ඒ පදනම උඩ බැමීම හොඳ හැටි බඳින්න සිද්ධ වෙනවා.

ඒ වගේම, හිත තනා ගැනීමේ වැඩපිළිවෙළටත් හතරාකාර උත්සාහයක් ඕන වෙනවා. නූපත් අකුසල නූපදවන්නත්, උපත් අකුසල දුරු කරන්නත්, නූපත් කුසල උපදවා ගන්නත්, උපත් කුසල තහවුරු කරගන්නත්, ලොකු ඕනෑකමක්, වැයමක්, පිරිසයක, හිත දැඩිකරගැනීමක්, නොපසුබට උත්සාහයක් අවශ්‍ය වෙනවා.

ලෝභ, දූවේෂ, මෝහ කියන කෙලෙස් උල්පත් තුනෙන් ගලා එන සිතුවිලි සැඟි වතුරපාර කපා හරින්න බුදුපියාණන් වහන්සේ ක්‍රම පහක් වදාළා. පළමුවෙනි ක්‍රමයෙන් බැර වෙතොත් දෙවෙනි ක්‍රමයත්, එයත් හරි නොගියොත් තුන්වෙනි, හතරවෙනි, පස්වෙනි, ක්‍රමයත් උපකාර කරගන්න පුළුවන් බව මහා කාරුණික බුදුපියාණන් වහන්සේ පෙන්වා දී තිබෙනවා. ඒ වගේම, ඒ ක්‍රම පහ හිතේ දරාගෙන ක්‍රියාවට නගන්න පහසුවන හැටියට උපමා පහකින් පැහැදිලි කරදී තිබෙනවා.

මේ ඒ ක්‍රම පහයි.

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

උපමාව :-

දුඝ වඩුවෙක් හෝ වඩුවකුගේ අතවැසියෙක් හෝ සියුම් ඇණයකින් රළු ඇණයකට ගසා පන්නා ඉවතට ඇත දමන්නා වාගේ.....

2. ඒ පවීසිතිවල, ඒ අකුසල සිතිවිලිවල, දොස් පැත්ත ගැන, නරක විපාක ගැන, හිතීමට පරිඝ්‍ණා කර බැලිය යුතුය. "මේ මේ නිසාත් මේ සිතිවිලි අකුසලය. මේ මේ නිසාත් මේ සිතිවිලි වැරදි සිතිවිලිය. මේවායේ මේ මේ උක් විපාක ඇත". ආදී වශයෙන් පරිඝ්‍ණා කර බලන අතර ඒ පවී සිතිවිලි, ඒ අකුසල සිතිවිලි, ගලා එම නතර වී හිත තැන්පත් වෙයි. එකඟ වෙයි. සමාධියට වැටෙයි.

උපමාව :-

හොඳට ඇඳ පැළඳගෙන හැඩවැඩ ඇතිව ඉන්න කැමති තරුණියක් හෝ තරුණයෙක් හෝ තමාගේ බෙල්ලේ එල්ල සපී කුණක්, බල කුණක්, මනී කුණක් ගැන ඇකැමැත්තක්, හිරිකිතක් පිළිකුලක් ඇති කරගන්නා වාගේ.....

3. ඒ පවී සිතිවිලි, අකුසල සිතිවිලි, සිහි නොකරන, මෙහෙහි නොකරන, ප්‍රතිපත්තියට බැසිය යුතුය. ඒ විදියේ ප්‍රතිපත්තියකින් තොරව පවී සිතිවිලි, අකුසල සිතිවිලි ගලා එම නතර වී හිත තැන්පත් වෙයි. එකඟ වෙයි. සමාධියට වැටෙයි.

උපමාව :-

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

4. ඒ පවී සිතිවිලි, අකුසල සිතිවිලි සකස් වී තිබෙන ආකාරය මෙහෙහි කළ යුතුය. එහෙම මෙහෙහි කරගෙන යන අතරේ ඒ සිතිවිලි 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. හිටගත්තාම මෙහෙම හිතෙයි ' ' මොකද මම හිටගෙන ඉන්නේ? මට ඉඳුගත්තාම නරකද? ඊළඟට ඔහු හිඳගනියි. හිඳගත්තාට පසු මෙහෙම හිතෙයි ' ' ඇයි මම ඉඳුගෙන ඉන්නේ? මට භාන්සි චුනාම මොකද? ' ' ඊළඟට ඔහු භාන්සි වෙයි. අන්ත ඒ මිනිසා ක්‍රම ක්‍රමයෙන් ගොරෝසු ඉරියවු අතහැර සියුම් ඉරියවුවට බහින්නා වාගේ.....

5. මුලින් කී ක්‍රම හතරම හරි නොයතොත් අන්තිමට කළ යුත්තේ දත් මිටි කාගෙන, දිව තල්ලේ හප්පාගෙන හිතෙන්ම හිතට නිග්‍රහ කර, තළා පෙළා, හෙළා දැකීමයි. ඒ ක්‍රමයෙන් ඒ පරීක්ෂිතවල, අකුසල් සිතීවල, නතර වී හිත තැන්පත් වෙයි. එකඟ වෙයි. සමාධිභව වැටෙයි.

උපමාව :-

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

මේ ක්‍රම පහ උපකාර කරගෙන හිත හික්මවා ගන්නා තැනැත්තා, තමා කැමති සිතීවල්ලක් හිතන්නන්, ඇකැමැති සිතීවල්ලක් නොහිතන්නන් සමතෙක් වෙයි. සිතීවලි ගමන් කරන මාර්ග ගැන පළපුරුද්දක් ඇත්තෙක් වෙයි. තණ්හා සැඩ වතුර කපා හැර, සසර බැමි ගලවා දමා, මානය හරි හැටි අවබෝධ කරගෙන, සසර දුක් කෙළවර කරගනියි.

(මැදුම් සඟියේ විතකක සංග්‍රහය සුත්‍රය ඇසුරෙනි.)

02

මව සහ දරුවා

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

ලොව හැම සතුන් කෙරෙහිම පැතිර විය යුතු මෙත් ගුණයෙහි ආදරය එකකය මවක තුළ දරුවා කෙරෙහි පහළ වන මෙත් සිතයි. බුදුපියාණෝද ඒ බැව් වදාළහ.

' යම් සේ මවක තම එකම පුතු දිවි පුදා හෝ රැකගනීද, එමෙන්ම හැම සතුන් කෙරෙහිම අපමණ වූ මෙත් සිතක් වඩනෙය. '

තමා බිහිකරන දරුවා සමගම බිහිවන 'මව' තමා හදන - වඩන දරුවා සමගම හැදෙන වැඩෙනු පෙනේ. ඒ හැදීම - වැඩීම, කරැණා, මුදිතා, උපේක්ෂා යන ගුණි රිඹ විහරණ තුනෙනි.

දරුවකු හදන - වඩන මවකට, විටෙක සැර පරැඹ උපාය මාර්ග යොදා ගැනීමට සිදුවේ. දරුවා දඟකාර ළමාවිය තුළින් හිතුවක්කාර නව යොවුන්වියට පිවිසෙන විට ඇගේ මුදු මොළොක් මෙත් සිත දැඩි ලෙසක් ගත් කුළුණු ගුණයකට පෙරැළෙයි. එහෙත් ඒ හදෙහි තද බව නිසි මොහොත පැමිණි විට උණු වී යන්නේ වෙඩිරු පිඩක් මෙනි.

දරුවා දැන් තරැණ වියට පත්ව සිටියි. අතිකකුට අත නොපා අදීනව ස්වයංකේතියෙන් නැගී සිටිය හැකි ඔහු දකින ඇතැමකු තුළ ඊරැජනාවක් පවා ඇතිවෙනු නොබැරිය. එනමුත් මව නම් තමා දැරු වෙහෙසෙහි ප්‍රතිඵල ඔහු තුළින් දකිමින් මුදිතා ගුණයෙන් වැඩෙනනීය. පුතු කෙරෙහි ඊරැජනා කිසිත් නැති ඇගේ සිත තුළ ඇත්තේ දී කිරකට බදු පසක් බවකි.

ලොවට දරුවකු බිහිකොට, හදා - වඩා දීමේ මව් කිස අවසන්ය. දැන් පැමිණ ඇත්තේ දරුවා පිළිබදව ඇති ඇලුම් - බැඳුම් අත හැරීමේ අවස්ථාවයි. එහෙත් එවැනි වෙන්වීමකට පවා අත්දැකීම් තුළින් මේරු සිත් සතන් ඇති මව උපේක්ෂාවෙන් සුදානම්ව සිටින්නීය. පිරැණු ගිතෙල් කලයකට බදු නොගුණිරෙන, නොකැළඟෙන, නොකැළඹෙන උපේක්ෂා ගුණයක් ඇය සතුව ඇත.

මෙහිදී, කරුණාව, මුදිතාව, උපේක්ෂාව යන සතර බුද්ධ විභරණය. මව්වත් බවකින් දැරුවකු තනන මවක සීමිත අභියාචනා පුරුදු කරන බව පෙනේ. එබැවින් මේ ගුණධර්ම සතර, නිවේසකට කිරි, වෙඬුරු, දීකිරි, ගිතෙල් මෙන් සිතකට හුරු පුරුදු විය යුතුය. කෙසේ වෙතත් සිවු බඹ විභරණය යනු හදවතක් තුළ අසීමිත අපරිමිත ලෙස මුදාහළ යුතු ගුණධර්ම පෙළකි. පුළුල්ව වඩාගත් කල, සමාජ ක්ෂේත්‍රයට ආධ්‍යාත්මික ශක්තිය, සාමය, සමාදානය උදාකර දෙන මේ බඹ විභරණ සතරෙහි ප්‍රායෝගිකත්වයට හා ඒවා තුළ ඇති අනෙක් අන්‍ය භිතකාමී 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 දැක් විපාකවලින් සහනයක් ලැබීමට දැහැමි දිවි පැවැතුම් උපකාර වන හැටි දැක්වීමට මහාකාරුණීක 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 ඇහොසි වෙයි.

මේ ශාසනයේ උතුම් පිළිවෙත් මග ඇරඹුවත් වන්සේත්, සියලු සසර දැකිත් මිදීමට හැකිවන්නේත් මේ ධර්මතාව නිසාම ධව ඇප බුදුපියාණෝ පෙන්වා වදාළහ.

04

පියුම

පියුම, බුදුදහමේ දැක්වෙන ලොවුතුරු පරමාර්ථයේ සංකේතයයි. කැපී පෙනෙන නොඇලෙන බවක් පියුම් පෙන්නෙත් පියුම් පතෙත් ඇත. අවට ඇති දියෙන් හා මසින් නොතැවරී නොකිලිටුව සිටීමේ හැකියාවක් එවැනි වේ. පියුම් පත, එ මත වැටෙන දිය බිත්දුව "බිත්දුවක්" හැටියටම පිළිගන්නේ එය මුතු ඇටයක් මෙන් 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 දුටුබවම **පමණි**

අඟුනෙහි ඇඟුණු බවම **පමණි**

(නතයෙන් - දිවෙන් - කයෙන්)

දැනුනෙහි දැනුණු බවම **පමණි**

සිතුවනෙහි සිතුවුණු බවම **පමණි**

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

එබැවින් ලෝකිකත්වයත් ලෝකෝත්තර බවත් අතර ඇති පරතරය, පියුම්පතත් එ මත ඇති දිය බිදුවත් අතර වන පරතරයමය.

එපමණටම ළඟය -

එපමණටම දුරය.

05

බලකොටුව

'බොහෝ සටන්වල ජයග්‍රහණය මතුවන්නේ ඔබේ බලකොටුවේ දුර්වලම තැනිති'

සතුරු හමුදා බලකොටුවකට පහරදෙන විට ඉලක්කය කරගන්නේ එහි දුර්වලම තැනයි. ඇතැම් විට ඔවුහු තම වර පුරුෂයින් සතුරු කඳවුරේ මරමස්ථානය හැටියට ඔත්තුදී ඇති තැනින් ඇතුළුව කඩා වැදීමේ අදහසින් එතනට හදිසි ප්‍රහාරයක් එලල කරති. එහෙත් එවන් විට බලකොටුව තුළ සිටින්නන් ඒ මරමස්ථානය 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 පාර්ශුද්ධිය කරා යන ගමන ඇරඹිය හැකිය.

'හැකි - සංඥාව' ජයග්‍රහණයේ රහසයි.

06

තමා දිනීම

දිනීමේ පරමාර්ථය කවදත් මිනිසාගේ සිත් සතන් පුබුදු කළ සංකල්පයකි. අප හැම කෙනකු තුළම රණවිරුවෙක් ඇත. අපි නිතරම පිටතින් එන අභියෝග පිළිගෙන සටන් වැදීමට සූදානම්ව සිටිමු. මිනිස් 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 තුළ ම ඇති පාපකාරී බලවේග සමගය. - මාර සේනාව සමගය. මිනිසා තුළ නිදිගත් රණවිරුවා පුබුදුකර, ඔහු මේ ජයග්‍රහණය දෙසට යොමු කරවීමට බුදුරජාණෝ උදව්ගෙකර සටන් පාඨයක් පෙරමුණට ගත්හ.

- ' අරඹවී, නික්මෙවී - යෙදෙවී බුදු සස්තෙහි
- නසවී, මරුසෙන් හැම - බටගේ බිඳින ඇතුසේ '

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

තරි දැකුම්
තරි පැතුම්
තරි කියුම්
තරි කැරැම්
තරි දිවිපැවතුම්
තරි වෙරදැරැම්
තරි සිහිකැරැම්
තරි එකඟ කැරැම්

ඔවුහු ජයග්‍රහණ වීමත් අමාරුයෙන් ජයපානය කළහ.

07

අනුශාසනා ප්‍රාතිභාර්යය

නාලන්දාවාසී කේවඨීඨ නම් ශාඛපතියා ප්‍රාතිභාසී දක්වා නාලන්දා වැසියන් බුදුදහමට හරවා ගැනීමට හික්මුත් වහන්සේ තමන් පත් කරන්නැයි නැවත නැවතත් බුදුපියාණන් වහන්සේගෙන් ඉල්ලා සිටියේය. එහෙත් උන්වහන්සේ එය එක හෙළාම ප්‍රතිකේෂප කළහ. ප්‍රාතිභාසී තුන්වර්ගයක් ඇති බවද පෙන්වා දුන්හ. ඒවා නම්,

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

මේ ප්‍රාතිභාසී තුන අතුරින් මුල් ප්‍රාතිභාසී දෙවර්ගයටම තමන් වහන්සේ ධේර්යය නොදෙන්නේ ඒවා අන්‍යාගමික 'විප්පාකරුවන්ටද' පොදුවූ ශක්තීන් නිසා බව බුදුපියාණෝ පෙන්වා දුන්හ. ඒ වෙනුවට 'අනුසාසනී' ප්‍රාතිභාසීයම තමන් වහන්සේ හික්මුත්ට අනුදාන වදාරන බවත්, එයම බුදු දහමට සුවිශේෂ වූ වඩාත් සිත් කාවඳින ප්‍රාතිභාර්යය බවත් ප්‍රකාශ කළහ. මේ අනුසාසනී ප්‍රාතිභාර්යය උන්වහන්සේ කෙටි අනුශාසනා හයකට පිටුකර මෙසේ සැකෙවින් දක්වා වදාළහ.

- 1. මෙසේ සිතිවිලි පවත්වන්න - මෙසේ සිතිවිලි නොපවත්වන්න
- 2. මෙසේ මෙහෙහි කරන්න - මෙසේ මෙහෙහි නොකරන්න
- 3. මෙය අතහැරින්න - මෙය ලබාගන්න.

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

08

එළදෙන සහ කණුව

වෙල්ශයාක අසල කණුවක කඹයකින් බැඳී එළදෙන ක්‍රමය කමින් සිටින්නීය. තමාට අයත් ගොදුරු බිමෙහි සීමාවන් හරිහැටි නොදන්න ඇය, මුලදී විටින් විට ළඟ ඇති සරු ගොයමට ඇදෙන්නීය. එහෙත් ගෙල වටා ඇති කඹය ඇය බැඳී සිටින කණුව සිහිපත් කර දෙයි. අසිහියෙන් ඇතට අදින වාරයක් පාසා කණුවත් කඹයත් මැනට අදින බැවින් අන්තිමේදී එළදෙන තමාට අයත් ගොදුරු බිම තේරුම් ගන්නීය. තේරුම් ගෙන නිසි සීමාව තුළම නිසොල්මනේ තනා කැමෙන් පසු කණුව මුල ලැගගෙන ඇස් පියාගෙන කැ හපය වමරා කමින් සන්සුන්ව හිඳින්නීය.

එ එළදෙන මෙන් යෝගාවචරයාද "සිහිය" නමැති කඹයෙන් කමටහන් අරමුණ නමැති කණුවෙහි බැඳී සිටියි. මුලදී ඔහු තමාට අයත් සීමාවන් හරිහැටි නොදනී. තමා යෝගාවචරයකු බවත් අමතක කර, අනිසි, අභිතකර, බාහිර අරමුණු දෙසට මුළාවෙන් සිත යොමුකරයි. එහෙත් එ අරමුණු ඇතට අදින වාරයක් පාසා සිහි කඹයත් කමටහන් කණුවත් මැනට අදියි.

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

09

ඇත් - බැල්ම

සිංහයකු හා ඇතකු අතර සටනක් දැකීමේ දුරලඟ අවස්ථාවක් එක්තරා දඩයම් කරුවකුට ලැබුණි. ' කැලේ රජා ' නම්ලත් සිංහයා ඇතාගේ හිස මතට පැනීමට නැවත නැවතත් තැන් දුරණ අයුරු ඔහුට දැකින්නට ලැබුණි. කෙසේ නමුත් ඇතාද ඉතා වේගයෙන් සිංහයා හැරෙන හැරෙන අතට පනිමින් නිතරම සිංහයාට මුහුණලා සිට ගැනීමට සමත්වීය. ඇතාට නොදැනෙන ලෙස ප්‍රථමට සිංහයාට ඉඩක් නොලැබුනේ ඇතා කිසිවිටෙක තම ගෙල නොහැරවූ නිසාය. අන්තිමේදී උග්‍ර සිංහයාට දළින්න ඇත පයින් පාගා මරා දැමීය.

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

බුදුරජාණන් වහන්සේ ඇතකුට උපමා කර ඇති එක් සුත්‍ර දේශනාවක (නාග සු. අංගුත්තර නිකාය. පක්ක නිපාත) උන්වහන්සේගේ 'සති ' (සීහිය) 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

වරතමානයේ පිවත්වීම ගිරි ශිබිරය දිගේ ගමන් කිරීම වැන්නකි. එක පැත්තක පතුල නොපෙනෙන අතීතයයි. අනෙක් පැත්තේ ඉමක් කොනක් නැති අනාගතයයි. මේ ප්‍රපාත දෙකටම නොවැටී සිටීමට නම් උපරිම මට්ටමේ සමබරතාවක් අවශ්‍යයි. මේ ප්‍රපාත දෙකම 'බලන්න - බියකරය ' එහෙත් ඒ දැනුවත්බවම වරතමානයේ 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 විකෂිප්ත නොවිය යුතුය. අපට ආධාරයට ඇත්තේ, ශ්‍රද්ධාව, චිරයය, සතිය, සමාධිය, ප්‍රඥාව යන උපකාරක ධර්ම පහ පමණි. ඇත්තෙන්ම කිවහොත් මෙම පටු දුර්ග මාර්ගය ශ්‍රද්ධාවෙන් ඇරඹී ප්‍රඥාවෙන් කෙළවර වන්නකි. මාර්ගයේ අවසානය අපේ ගමනේදී අවසානයයි. ඉන්පසු අපට ප්‍රපාතයක් හෝ ප්‍රපාතයට ඇද හෙළන දෙයක් හෝ නොමැත. එතැන ඇත්තේ අකාලික වූ පරම ශාන්තිය පමණි.

මූල මතක් කර ගැනීම

අප බොහෝ විට නොසන්සුන් වන්නේ මූල අමතක වීම නිසාය. මූල මතක් කරගත්විට සැනසුම අප ළඟමය. මේ සැනසිලි 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 - හේද ආදී විෂමතා සමතාවකට පත්කරගත හැකිය. පාට, හැඬුරුව, උස මහත වැනි බාහිර පෙනුමේ ඇති වෙනස්කම් නිසා ලෝකයේ කොයිතරම් උඩගුකම්, කුඩු කේඛුකම්, ඇති වෙනවාද? මේ හැම එකක්ම පිට පොත්තටම සීමා වූ පුහු දේවල් බව වැටහෙන්නේ අප හැමදෙනෙක්ම පස්වි, ආපෝ, තේපෝ, වායෝ කියන ධාතු හතරේ මිටි බව මොහොතකට හෝ මෙතෙහි කරන විටය. එවිට අපට ඒ වෙනස්කම් අමතක කර, විශ්ව සාධාරණ 'ධාතු හතරේ කොසිය' යටතේ එක්සත් විය හැකිය.

අප තුළත් පිටතත් ඇති මේ මහාභූත ධර්ම සතර ධාතු කර්මස්ථාන වශයෙන් මෙතෙහි කිරීම, සන්සුන් කයක් හා ශාන්ත සිතක් ගෙන දෙන උපේක්ෂාවකට මගක් බව බුදුපියාණන් වහන්සේ පෙන්වා දුන්හ. ආධ්‍යාත්මික බාහිර දෛපැත්තටම විහිදී යන ලෙස ධාතුමනසීකාරය 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 විචිඛත්වය හා වෛචර්‍ය බව, ඒවායේ සංයුතියෙහි අනිවාර්ය එකියත්වය ශාන්ත ලෙස මෙතෙහි කිරීම තුළින් ගෙවී - මැකී - බොදා වී යයි. එපමණක් නොව, එකත්වය පිළිබඳ ඒ සරල 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 ධාතු සතරේ ලක්ෂණ වන තද බව, දිශාරු බව, උණුසුම් බව හා වලඟය පෙන්නුම් කරන, අපේ සිරුරේ ඒ ඒ කොටස් හා ක්‍රියාකාරීත්වයන් මෙතෙහි කිරීමයි. අපේ සිරුරේ මූලික සංයුතිය අවබෝධ කරගැනීමට අණු දක්නයක් අනවශ්‍යය. කෙසේ, ලොම්, නිය,

දත් සමී අදිය පස්වී ධාතුවට අපේ ඇති 'නැකම' කියා පායි. පින්, සෙමී, සැරව, ලේ, දහදිය අපේ ධාතුවට අපේ ඇති 'සබදකම' මැනවින් හෙළි කරයි. උණ, ඩාහය, කුසගින්න අප තුළ ඇති හේතේ ධාතුව සිහිපත්කර දෙයි. ආශවාස - ප්‍රශවාස කිරීමේදී අපි වායෝ ධාතුව සමඟ වලනය වෙමු.

මේ මූලික ශික්ෂණය තුළින් පුදුමාකාර සැනසිලි දායක හැඟීමක් භුක්ති විදිය හැකිය. එමඟින් ත්‍රි-මානලෝකය දිය වී බොද වී, රාමුවක් නැති චිත්‍රයක් බවට පත් වෙයි.

12

ජනපද කළුනාණිය

'මහාණෙහි, 'ජනපදකළුනාණී', 'ජනපදකළුනාණී', කියා කෑ ගසමින් මහජනකායක් රැස්වෙතියි සිතමු. ඒ ජනපදකළුනාණී, නැටීමේත්, ගැයීමේත් ඉතා දක්ෂ නම් 'ජනපදකළුනාණී නටනවා, ගයනවා,' කියමින් වඩාත් විශාල ජනකායක් රැස්වෙනු ඇත. මේ මහ පිරිස මැදට පිවත්වනු කැමැති මැරෙන්නට ඇතැයි, සැපයට කැමති, දුකට ඇතැයි පුරුෂයෙක් එන්නෙයි. ඔහුට යමෙක් මෙසේ කියන්නෙයි. "එම්බා පුරුෂය, මේ මුවවිට දක්වා පිරුණු තෙල් පාත්‍රය මේ මහජනකායටත්, ජනපද කළුනාණියටත් අතරින් ගෙනයායුතුයි. කඩුවක් අමොරාගත් මිනිසකු නුඹ පසුපසින් ළංඳුව එනු ඇත. යම් තැනකදී නුඹ තෙල් බිඳක් හෝ ඉතිරිවුව හොත් එතැනදී නුඹගේ හිස ගසා දමනු ඇත. මොකද මහණෙහි කියන්නේ? ඒ පුරුෂයා අර තෙල් පාත්‍රය මෙහෙහි නොකර බැහැරින් එන ප්‍රමාද අරමුණකට ඉඩ දෙන්නේද?

"නැතමය, ස්වාමීනි"

"මහණෙහි, කරුණක් වටහාදීමට මා විසින් මේ උපමාව ගෙන හැර දක්වන ලදී. මුවවිට දක්වා පිරුණු තෙල් පාත්‍රය යනු කායගතාසනියටම දුන් වෙනත් නමකි....."

(-සතිපට්ඨාන සංයුත්ත, සංයුත් සඟිය-)

බුදුපියාණන්ගේ මේ උපමා කතාවෙන්, 'කය - අනුවඟිය - සිහිය ' පුරුදු කිරීම කෙතරම් වැදගත් ද යනු පැහැදිලි වේ. නටන, ගයන ජනපද කළුනාණියත් ඇය වටා තෙරපෙන නොසන්සුන් මහජනකායත් ඇලුම් - ගැටුම් දෙකට හේතුවන අරමුණුයි. සිත විඤ්චිත කරවන ඒ අරමුණු වලින්, 'කා-ඟිය-සී' තෙල් පාත්‍රය ඉතිරිවනු නොදී ගෙන යාමට නම් නිතර එළඹ සිටී මරණසතිය උපකාර කරගත යුතුව ඇත.

- 'නොපමා බව මගය
- මරුණ්මග - ජීම
- නොමැරෙහි වන්නේ
- මළා වැනන වෙතොත්

- අමා
- පමා
- නොපමා
- පමා

(-අප්පමාද වග්ග, ධම්ම පද-)

13

දිය තලිය

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

ගින්නෙන් උණුසුම් පැසෙන, නටන, කැකැරෙන දිය තලිය මුහුණක් පිළිබිඹු නොකරයි. එසේම දුර්වලයෙන් දැවෙන සිතකට ඇති තත්‍ව නොවැටහේ.

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

සුළුගින්න සෙලවෙන, කැළඹෙන, දියරැලි නගන, දියතලියකින් මුහුණ බැලිය නොහැක. නොසන්සුන් වූ, කුකුසින් සසල වූ, සිතක වැටහෙන නුවණකට ඉඩක් නොමැත.

මඩවුණු, බොරවුණු, කැලැත්තූණු, දිය තලියක මුහුණ දිස් නොවේ. සැකයෙන්, දෛශිකියාවෙන් අවුල් වූ සිතට ඇත්ත ඇති සැටියෙන් අවබෝධ නොවේ.

හිතක මනීමය අවුරාලන කාමරාග ව්‍යාපාද ඒනමිඳු, උඩවීව, කුකුසුව, විවිධව්‍යා යන මේ නිවරණ ධරම පහෙන් මිදුණු සිතෙහි මතකය, සතිය, ස මාධිය වැඩේ. යථාභූත ඥාන දර්ශණය පහළ වේ.

(සංයුත් සඟියේ සංගාරව සුත්‍රය ඇසුරෙනි)

14

කඹ ඇදිලල

කඹ ඇදිලලකදී ජය ගන්නේ කඹය අත නොහැරෙන ලෙස අල්ලාගෙන ඇදිය හැකි තැනැත්තාය. ජයග්‍රහණය දක්වාම කඹය අතහැරෙන්නට ඉඩ නොදී කිටි කිටියේ දැකීම අල්ලාගෙන සිටිය හැකි තැනැත්තාය. එනමුත් මෙයට භාත්පසිත්ම වෙනස් දැකීමක් අවශ්‍යවන අන්දමේ කඹ ඇදිලලක්ද ඇත. එ අපේ ජීවිතයේ අවසාන කඹ ඇදිලලයි.

මරණ මොහොත ළං වන විට අපි අපේ ජීවිත කඹයෙන් අපට ඉතුරු වී ඇති අන්තිම ටික - අන්තිම **පණ - කෙත්ත** - ගිලිහී යන්නට නොදී අල්ලාගෙන සිටීමට අදිමු - අදිමු - අදිමු. එහෙත් අප අදින අදින හුස්ම සුසුමකින් කෙළවර වන්නේ නොවැළැක්විය හැකි දෙය 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 පක්ෂවස්තකන්ධයමයි.

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

කඹ ඇදිලල ගැන කලින් කී අමුතුව දැකීමට පිහිට වන්නේ මෙන්න මේ මොහොතේදීය. එ දැකීමට නම් **අත හැරීමේ හැකියාවයි**. බරගොඩවල් පහම අත හරින්න. එවිට මාරයාට '**කොත්දම් - මාරුවක්**' සිදුවනු නියතය. අපේ සංඝාර කඹ ඇදිලලේ විශිෂ්ටතම අවසාන ජවනිකාව එයයි. එනම් **මාර පරාජයයි**.

15

සැනසුම් සුසුම

මරණාන්තකයේ භාවනාව 'අමෘත' නම් වූ නිවන් සුවය දක්වාම ගෙනයන භාවනා කමටහනකි. මරණ සතිය වැඩීමේ ඉතාම හොඳ ක්‍රමය නම්, එය අපේ ආශ්වාස - ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලියේ ඊළඟ අනුව පුරුදු පුහුණු කිරීම බව බුදුපියාණන් වහන්සේ වදාළහ 'ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස' දෙකක් අතර මාගේ මරණය සිදුවිය හැකිය.' යනුවෙන් නිතර ගැඹුරින් මෙතෙහි කරන්නා අමා මහ නිවන්ට වහ වහා ළංවන බව බුදුපියාණෝ වදාළහ. ඒ මක්නිසාද?

අප සිහි කිරීමට ඉතාමත්ම අකැමති දෙය අපේ මරණයයි. එහෙත් අන්තිමේදී එය අපට 'සිහිවන වෙලාව වන විට අප ප්‍රමාදවුනා වැඩි බව හැඟෙයි. 'මරණය' දොරට තව්ටු කරන මොහොතේදී අප ඔහු පිළිගැනීමට කොහෙත්ම සූදානම් නැත. ඒ නිසා අපි අන්ද මන්දව බියට තැනී ගැන්මට පත්වෙමු. කිසිම අස්වැසිල්ලක් නොමැතිව අප මෙලොව හැර යන්නේ සොපින් බර හඳකිනි.

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

16

කන්බෙරයට කන්දෙන්න

හැම සංගීත භාණ්ඩයකටම වඩා අරුම පුදුම සංගීත භාණ්ඩය කන්බෙරයයි. එහෙත් මේ සංගීත භාණ්ඩයට අප කන්දෙන්නේ කොයිතරම් කලාවුරකින්ද?

ඇහැ, හැරුණු විට අපේ සීත විසුරුවන බලගතුම හේතුව කණයි. නිහඩ විවේක සුවයක් විඳීමට හිඳ ගන්නා හැම විටකම කණින් ඇඳ අපේ සීත විසුරුවන්නේ ශබ්දයයි.

එවැනි අවස්ථාවලදී කන්වල ඇඟිලි ගසා ගනු වෙනුවට අපට කළ හැකි තවත් දෙයක් නම් කන්බෙරයට කන්දීමයි. එය කරන්නේ කෙසේද? සාමාන්‍යයෙන් කන්බෙරයේ ශබ්දය යටපත් වන්නේ ශබ්දය ගැන අපේ සීත තුළ කෙරෙන කසුකසු වෙනි. ශබ්දය මිහිරි වුවත් අම්හිරි වුවත් අපේ හිත කසුකසුවක් පටන් ගනියි. ඉතින් අපි හිතෙන්ම වර්ණනා කරමු. නැතහොත් ශාප කරමු.

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

" එකවා - පවතිනවා - ශතවා "

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

17

පාලු ගම

විමුක්තියේ මාර්ගය පාලු ගැනීමට අනාත්ම සංඥාව වැඩිය යුතුවේ. සාමාන්‍යයෙන් අපි අපේ ආයතන හයම ආත්මයකට පවරා දී සිටීමට පුරුදුව සිටිමු. හැම ආයතනයකම මමෙක් පදිංචිවී සිටියි.

- 'මම දුකිනවා'
- 'මට ඇහෙනවා'
- 'මට ගඳ - සුවඳ දැනෙනවා'
- 'මට රස දැනෙනවා'
- 'මට ස්පර්ශය දැනෙනවා'
- 'මම හීනනවා'

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

බුදුපීඨාණන් වහන්සේ මේ හැම ආයතනයකම පාඨ ගමකට උපමා කළා. විශ්ව සාධාරණ අතිත්‍යතා නීතිය මේ එක ගමකවත් කිසිවකුට නිත්‍ය පදිංචියට අවසර නොදෙයි. ඉන්ද්‍රියාරම්මණයේ එනි - යනි. එහෙත් දොරටු තවිටු කරන විට පිළිතුරු දීමට තරම් සැහෙන කාලයක් රැඳී සිටින බවක් හැඟේ

- " කවුද ඔතන"
- " මමයි මෙතන"

ඇත්තෙන්ම එ මමමද ?

හැහැ. ඒ දොරටු තවිටු කළ හැකි දෝං - කාරයයි.

සවිත්දෙනන - : " ඇවැත්නි, හැමදෙයකටම මුල-පන්දයයි. හැම දෙයකම හට ගැනීම මෙතෙහි කිරීම තුළිනි. හැම දෙයකම පැන නැගීම - ස්පර්ශයෙනි"

(-කිංමුලක සු. අංගුත්තර නිකාය. අට්ඨක නිපාත)

අසම සම වෛද්‍යවරයා

වෛද්‍ය විද්‍යාවේ මූලධර්මවලටද අනුකූලව චතුරාර්ය සත්‍යය ඉදිරිපත් කර ඇත්තේ සංසාර රෝගයෙන් මිදෙනු කැමැත්තවුන් තුළ ශුද්ධාව, විශ්වාසය දනවන අයුරෙනි. දකුණ දකෙහි හට ගැනීමත්, දක නැති කිරීමත්, දක නැති කිරීමේ අර් - අර්ථ මගත් යන ආර්ය සත්‍ය හතර වෛද්‍යවරයකු රෝගයත්, රෝග නිදාගත්, ආරෝග්‍යයත්, ප්‍රතිකාර විධියත් හෙළිකරන ආකාරයටම ප්‍රකාශ කර ඇත.

බුදුපීඨාග්‍යන් වහන්සේ තමන් වහන්සේම උත්තරීතර භික්‍ෂු වෛද්‍යවරයකුට හා ශල්‍ය වෛද්‍යවරයකුට උපමා කර ගත්හ. (අනුත්තරෝ භික්‍ෂකො සලකතෙනො) වෛද්‍යවරයකු බවට කළ ප්‍රතිඥාවට අනුකූලව උත්වහන්සේ දක්වා වදාළ ප්‍රතිකාර විධිය තුළ රෝග නිවාරණ විධියත්, විකිත්සාවත්, විරෝධන ක්‍රමයත් අඩංගු වේ. ශීලය ශික්‍ෂාපද සමාදන්ව රැකීමේ හා ආවර්ජනා කිරීමේ ප්‍රතිපත්තිය අනුව රෝග නිවාරණ ක්‍රමයක් පෙන්වුම් කරයි. පවින් වෙන් වීමේ විරිති වෛතසිකය, ප්‍රතිශක්තිකරණ පදාර්ථයක් වැන්න. එය සමාජ ක්‍ෂේත්‍රය පුරා පැතිර ඇති මානසික විෂබීජ වලට ඔරොත්තු දෙන ප්‍රතිදේහ ගොඩ නගයි.

සමාධිය, විත්ත ශක්තිය උරා ඉවතට ඇද ගන්නා නීවරණ ධර්මයන් වන, කාම සිතිවිලි, ද්වේශ සිතිවිලි, නිද්‍රිමන අලස ගති, නොසන්සුන්තා පසුපාවිලි හා සැක කුකුස් දැරලයි.

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

අනුත්තර ශල්‍ය වෛද්‍යවරයා හැටියට බුදුපීඨාග්‍යන් වහන්සේ සතිය නමැති අඬුවෙන් පාද ප්‍රඥාව නැමති සැතින් සත්භවයින්ගේ හදවතෙහි ඇති තිබුණු තණහා විස කටුව ඇද දැමූහ.

(සුත්තකඛ්‍යත සූත්‍රය, මැදුම් සඟිය)

19

මෙහෙහි කිරීම

නුවණැස පාදා ගැනීමේ මග හැටියට බුදුපියාණන් වහන්සේ දක්වා වදාළේ 'යෝනිකෝමනසිකාරය' නම් වූ නිසියාකාර මෙහෙහි කිරීමයි. එනම්, යමක් හටගන්නා තැන හෙළිවන ආකාරයට, යමක යථා තත්වය ප්‍රකට වන ආකාරයට, මෙහෙහි කිරීමයි. ලෝකයා තුළ සාමාන්‍යයෙන් පවතින්නේ 'අයෝනිකෝමනසිකාරය' නම් වූ අතිසී මෙහෙහි කිරීමයි. සීතැඟි වලට වහලුම්, යථා තත්වය ආවරණය වන ලෙස, හේතු ප්‍රත්‍ය නොතකා කෙරෙන එ මෙහෙහි කිරීමෙන් නුවණැස අන්ධ වෙයි.

මේ නිසියාකාර මෙහෙහි කිරීමේ පසුබිම, සතිසම්පජ්ඣදාය, නම් වූ සිහිය හා දැනුවත් බවයි. සිහි නුවණින් යුතුව එ එ මොහොතේ කරන, හිතන දේ, මෙහෙහි කිරීමෙන් නුවණැස පැදේ. සාමාන්‍යයෙන් අපි එදිනෙදා ජීවිතයෙහි එසේ මෙහෙහි කිරීමට උනන්දු නොවෙමු. අපේ දින වර්තා වක්‍රය ඉබේම, ඔපේ කරකැවෙන්නට, ඉබ්දී බලා සිටීමු. බොහෝ විට අපේ හැසිරීම් සීතැඟි වලට, ආවේග වලට යටි පවතී. සුපුරුදු පුරුදු තුළම ඇලී ගැලී සිටීමට අපි ප්‍රිය කරමු. එදිනෙදා ජීවිතයේ අප සුළු කොට තකන දේ තුළ සැඟවී තිබෙන විදසුන් මිනිකැට නොදකිමු.

සුළු දේ තුළ පවා ලොකු ගැඹුරක් ඇති බව වැටහෙන්නේ දෛනික ජීවිතයේ සාමාන්‍ය සිදුවීම් ලෙස සැලකෙන හුස්ම ගැනීම, ඉරියව් පැවැත්වීම, මලමුත්‍රා පහ කිරීම වැනි ක්‍රියා පවා නුවණින් මෙහෙහි කිරීමට පටන්ගත්විටය. එවිට දිනෙන් දිනම අලුත් විදර්ශනාමය අත්දැකීම් මතු වනු ඇත. කයත්, චේදනාත්, 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 සතුටාගෙන් එන-එන කඩුපහර තමාගේ කඩුවෙන් වළක්වා ගනී. විතරක වැඩී යා නොදෙන සේ ශීඝ්‍රයෙන් මෙහෙහි කිරීම විදර්ශනා භාවනාවේ මූලික අභ්‍යාසයකි. සාමාන්‍යයෙන් මනසට එන අරමුණු මෙහෙහි කෙරෙන්නේ ඉතා හෙමිනි. චේතයෙන් ගලා එන විතරක ධාරාව මනසි-කාරයට බලවත් අභියෝගයකි. සිතිවිල්ලක් පැන නගින තැනටම මනසිකාරය එල්ල කර, එය ලත් තැනට

ලොප් කිරීමට නම්, දැඩි අවදි බවක්, අප්‍රමාදයක් අවශ්‍යය. එසේ නොවුවහොත් සිතිවිලිල හැපෙන තැනින් පොලා - පැන, නොමගට ඇදී යනු ඇත. එබැවින් ස්පර්ශය පැන නගින තැනටම මනසිකාරය නොපමාව ගොමු කළ යුතු වේ.

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 ක්‍රියාමාත්‍රය මෙනෙහි කිරීමේ පමණකින් තතරවීමට හැකියාව ලැබේ. අන්තිමේදී ස්පර්ශය පැන නගින තැනටම මනසිකාරය එල්ල කර හුදු දැනීම මාත්‍රයෙන් සිත තතර කර ගැනීමට හැකිවනු ඇත. චිතරක මාර්ගා සමග කරන කඩු හරඹයේ ජයග්‍රහණය එතනය.

" යම් කෙනෙක් ස්පර්ශය හරිහැටි තේරුම් ගෙන, වැටහෙන නුවණින් සන්සිදීමෙහිම ඇලෙනාහුද, ඔවුහු ස්පර්ශය අවබෝධ කර ගැනීමෙන් තණහා කුසගිනි නිවාගෙන පුරණ නිවීමට පත්වුවාහුය "

(සුත්ත නිපාතය - ගා. 737)

කතුරු උන්විල්ලාව

කතුරු 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. කතුරු උන්විල්ලාවේ හිඳගත් කෙනා 'එහෙවු' (එසේ වූ) කෙනෙකි.

අනිත්‍යවූ වෙනස්වන සුළු වූ, ලාභ- අලාභ, යසස-අයස, ප්‍රශංසාව-හින්දාව, සැප-දුක යන අටලෝ දහම ලෝකයා වටේ කරකැවෙන බවත්, ලෝකය අටලෝ දහම වටා කරකැවෙන බවත් බුදුපීඨයාණෝ වදාළහ. මේ කරකැවිල්ල කතුරු උන්විල්ලාවක් කරගත් තැනැත්තා 'එහෙවු' (තාදී) කෙනෙකි. ඔහු ලාභය, යසස, ප්‍රශංසාව, සැප යන ඉෂ්ට ධර්ම හතරේදීත් අලාභය, අයස, හින්දාව, දුක යන අනිෂ්ට ධර්ම හතරේදීත් එවායේ අනිත්‍යතාව මෙනෙහි කරමින් නොඇලී, නොගැටී සිටියි. ඉෂ්ට ධර්ම හමුවේ උඩඟු නොවී, අනිෂ්ට ධර්ම හමුවේ දීන නොවී, තරාදියක් මෙන් සිටින ඔහු තුළ ඇත්තේ ප්‍රඥාවෙන් ආලෝකවත් වූ උපේක්ෂාවකි.

**'ලෝ - දම් පහස ලත්
යමකු සිත නොසැලේ නම්
සෝ - රජස් නැති කෙමිබිම් -
වත් සිත උතුම් මඟුලි '**

(මහා මංගල සූත්‍රය - සුත්ත නිපාතය)

21

ජීවිත සිහිනය

බුදු පියාණන් වහන්සේ 'බුද්ධ' නමින් හැඳින්වෙන්නේ ජීවිතයේ යථා තත්ත්වය 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 කාමයත් ද සිහිනයකට උපමා කළ හැකි බව බුදු පියාණන් වහන්සේ වදාළා. (පෝතලිය සු. මජ්ඣිම නිකාය)

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

ගමීසේ නින්දෙන් අවදි වූ මිනිසෙක් තමාට සිහිනෙන් හමු වූ කෙනකු නොදකිසිද, එසේම මිය පරලොව ගිය, තමා ප්‍රිය කළ තැනැත්තා නොදකිසි. (ජරා සු. සුත්ත නිපාත)

ජීවිතයක සිහින ස්වභාවය වටහා ගන්න තිබෙන හොඳම අවස්ථාව නම් මරණ මොහොතයි. එහෙම නමුත් අවිද්‍යා අඳුරේ කෙලෙස් නින්දට වැටුණු සත්ත්වයා 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 වැඩික් ගන්නේ නැතුව නැවත නැවතත් නින්දට වැටුණා. ජීවිත සිහින මැවුවා. අපේ සංසාර ගමන එකම සිහින වැලක්, සිහින පෙළක්.

එලාමී ඔරලෝසුවක් පාවිච්චි කරන්නේ අවශ්‍ය වෙලාවට අවදි වෙන්නයි. නිගැස්සිල අවදි වෙන්නයි. ඒ චුතත් කෙනෙක් තද නිදිමතකින් නින්දට වැටීලා ඉන්නව නම් ඒ තැනැත්තට එලාමී ඔරලෝසුවේ සීනුව ඕනෙන් වගේ ඇහුනත් අවදි නොවී ආයෙත් නින්දට වැටෙනවා. මේ සංසාරයේ අපට සිද්ධවුනේත් එකයි.

සංසාර නින්දෙන් ජීවිත සිහිනයෙන් - අවදිවෙන්න නම්, 'දුභම් ඇස ඇරෙන්න ඕන.

ඉපදුනාට පස්සේ ඇස් ඇරෙන්නවය,' කිවුවට දහම් ඇස ඇරෙන්නේ නැහැ. දහම් ඇස ඇරෙන්න, එලාම් ඔරලෝසුවේ සීනු හඬ වගේ සංවේග වස්තු අටක් - සංවේගය උපදවන කරුණු අටක් - වූදු පියාණන් 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 දහම් ඇස ඇරීමට උපකාර වෙනවා. වාහනශක ගමන් වේගය දැනවන්න ඉන්ධන යොදාගන්නවා වගේ නිවන් ගමනට අවශ්‍ය වේගය මේ සංවේග වස්තු අට තුළින් ඇති කරගන්න පුළුවන්.

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

22

රන් දිවයින

රන් දිවයිනට ගොස් ආපසු එන දුම් නැවකි. බරටම පිරවූ අම්ල රන් තොගයක් නැවෙහි ඇත. නැවේ කැබින කාමර දුලබ ඇරැමෝසම් ලී කැටයමින් විසිතුරැය.

සයුර මැදදී නොසිතූ ලෙස ගල් ඇතුරැ නිමවේ. රැවල අල්ලන තරමේ සුළඟක් ද නැතිව නැව නතර වේ. නැව පණගැන්වීමට ගත හැකි දුර සියල්ල අවසන් වූ පසු විසිතුරැ ලී කැටයම්ද දුර බවට පත්වේ.

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

“නැව සැහැල්ලු කරමු! රන් තොගය මුදුට දමමු!” නැවියෙක් කැගැයි.

“මොනවා? මේ රන්තරන් මුදුට දමන්න? මැරෙන එක ඊට වඩා හොඳයි.” - අන්‍යයෝ මුරගාති.

නැව ගිලෙන ලකුණු පෙනේ. **පීචිත රන්තරන් වේ.** සැවොම එක්ව රන්තොගය මුදුට 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

ඉන් නුඹ නිවනට ළඟවී යේ -

- හිකඛුවග්ග, බමමපද

23

අමා දොර

“අමා දොර ඔවුන්ට ඇර - දී ඇත
ඇසුමට කන් ඇත්තෝ, සැදුහැ මුදා හරිත්වා!”

- අරිය පර්යේෂක 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, දිගෙහි හටගෙන, දිගෙහි වැඩී, දිගෙන් මතු නොවී, දිග තුළම ගැලී සිටිත්, ඇතැමෙක් වැඩී දිග මට්ටම හා සමව සිටිත්. ඇතැමෙක් දිග මතුපිටට පැන නැගී දිගෙන් නොනැවරී සිටිත්.

විලෙක, පියුම් මෙන් ලොවෙහි ලොවැස්සෝද 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 නොපිපී හැම උපුලක්ම පියුමක්ම සුපිපී බව කරා යන ගමනෙක යෙදී සිටිත්. එමෙන්ම, ලොවැසි සියලු සත්තුද අත්දැකීම් තුළින් සාංසාරික බුද්ධියේ අවස්ථා තුනක් ඔස්සේ විමුක්තිය කරා යන ගමනක යෙදී සිටිත්.

1. ආස්වාදය
2. ආදීනවය
3. නිස්සරණය

අවිදු ගනදරේ අදවු ලොවැස්සෝ නිමක් නැති උපත් - විපත් වට වළල්ලෙක සැපක් සොයා දිවයෙති. එහෙත් පසිඳුරන් පිනවන මේ සසර **'මේරී - ගෝ - රවුමෙහි'** බියකරු

බව, නිසරු බව, වැටහෙන මොහොතක්ද ඔවුන්ට එනු ඇත. එවිට ඔවුහු සසර වට වළලුලෙන් පිටට පැන ගැනීමට මගක් සොයමින් යැදිති. පුදුති. කන්නලව් කරති.

'අසත්‍යය කෙරෙහි මා සත්‍යය කරා ගෙනයනු මැන.

අදුරෙහි මා ආලෝකය කරා ගෙන යනු මැන.

මරණයෙහි මා අමරණය කරා ගෙනයනු මැන.'

ඉහත දැක්වූ බුදුවදන මොවුන්ට නිශම සැනසුම් මග හෙළි කරයි.

**'..... අමාදොර ඔවුන්ට ඇර - දී ඇත.
ඇයුමට කන් ඇත්තෝ. සැදැහැ මුදා හරින්නවා !'**

24

වී නණ්ඩුව

වී නණ්ඩුව ලොකුවට පෙනෙන දෙයක් නොවේ. වී ඇටය අඟ යන්නමින් රැඳී තිබෙන එය පහසුවෙන්ම ගැලවී වැටෙයි. එහෙත් එය හරි භැටි කෙලින් කර තැබුවහොත් ඒ මඟ තබන අත්ලක් පත්ලක් සිදුරු කර ලෙසක් මතු කිරීමට පවා එය සමත්වේ.

බුදු පියාණන් වහන්සේ වදාළ උපමාවකි මේ. වී නණ්ඩුව, දුබල භැටියට පෙනෙන අපේ මේ සිතයි. එය කෙලින් කර ගැනීම, සිත නිසි මගට යොමු කිරීමයි. සිත තනා ගැනීමයි. අත්ල පත්ල සිදුරු කිරීම, අච්ඳු අඳුරු කඳ බිඳීමයි, ලෙස මතු කිරීම, නුවණත්, නිවනත් පාදා දීමයි.

වී නණ්ඩුව තරමටවත් නොපෙනෙන මේ සිතෙහි සැඟවී ඇති බලමහිමය බොහෝ දෙනා නොදනිති. සිත තනා ගැනීමේ මගද නොදනිති. ඒ නිසාම අච්ඳු ගනඅඳුරේ ගිලී 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 දුබල සිත පුබලව කෙලින් වේ. හරි දැකුම් තුළින් මතු වන හරි පැතුම්, හරි කියුම් - කැරුම් ඇති හරි දිවි පැවතුම් කරා අපව ගෙනයයි. හරි දිවි පැවතුම්

ලදෙසා කැරෙන හරි වෙර දුරැමි, හරි සිහි කැරැමි මතු කැරැදී හරි එකඟ කැරැමි ඇති සිතක් තනා දෙයි. නුවණත්, නිවනත් පාදා දෙනුයේ මේ එකඟ වූ සිතමය.

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

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

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

සතුරකුටවත් කළ නොහැකි තරම් චීපතක්, නොමගට යොමු වූ තමාගේම සිත තමාට සිදු කරන බව බුදු පියාණෝ පෙන්වා දුන්හ. හරි දැක්මෙන් තොර සිත පවට බරය. පිනට තොරය. දක, දොමිනස, අසහනය, පීඩනය එතැනයි. මිහිපිටමැ අපායයි.

මවකට, පියකුට වත් කළ නොහැකි තරම් සෙනක් සුමගට යොමු වූ තමාගේම සිත තමාට සිදු කරන බව ද එසේම පෙන්වා දුන්හ. හරි දැක්මට අනුව සිරුවෙන් කෙලින් වන එම සිත පිනෙන් බරය. පවෙන් තොරය. සැප, සොමිනස, සහනය, දැහැනයි, එතනයි. මිහිපිටමැ සුරපුරය, බිඹලොවයි - නිවනයි.

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

- චිත්ත වග්ග, ධම්ම පද -

25

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

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

දිනක් කසිහාරද්වාප බමුණා සී සාන තැනට පිඩුසිගා වැඩිය උන් වහන්සේට ඒ බමුණා අභියෝගයක් ඉදිරිපත් කළේය.

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

බුදුපියාණන් වහන්සේ ඊට දුන් පිළිතුර මෙසේය.

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

ඒ අසා විමතිට පත් බමුණා, මෙසේ කීය.

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

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

**“සද්ධාව ඕත්තර වියයි, තපස වැඩි දියයි
පක්ඛන්දාව මගේ වියගහයි, නගුලයි
හිරිය නගුලියයි, මනස යොතයි
සතිය මගේ හීවැලයි, කෙවිටයි”**

- කසීභාරද්වාජ සුත්තය, සුත්ත නිපාත -

26

ලෝ - රෝහල

රෝහලක පරමාර්ථය රෝගීන්ට සුවය ලබා දීමයි. වෙද, හෙදි, උපස්ථායකාදීන් ඒ ඒ 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 හොඳය.”

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

“රෝග නිවාරණය ප්‍රතිකාරයට ද වඩා හරකය”

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

“මුලු ලොවම රෝ-හලකි”

මේ ‘අභිහිරි වු සත්‍යය’ ලෝකයාට රුචි නොවන නිසා අසම සම වෙදැදුරුතුමාණෝ මුලදී එය දේශනා කිරීමට පසුබට වුහ. ‘මෙගොඩ වෙදුන්’ එය ඇදහීමට සුදුනම් නැති බව එතුමෝ තේරුම් ගත්හ. රෝගය මුළුමනින්ම සුව කිරීමේ වැඩ පිළිවෙල ඇරඹුවහොත්, මුළු රෝහල් සේවක මඩුල්ලම වැඩ වරපත තරපත 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 දියත් කළ විට බුදුරජාණන් වහන්සේට දැඩි විරෝධතා ඉදිරිපත් විය. තම සමාජ තත්ත්වය රැක ගැනීමට උනන්දු වූ ඇතැමුන්ගේ සාමාජික, ආර්ථික දෘෂ්ටි කෝණ වලට අනුව නම් බුදුරජාණන්වහන්සේ කර ඇත්තේ නිරවුල් ලොව අවුල් කිරීමකි.

සිහසුන් හිස්වූනි, යුදසෙන් විසුරුවා හැරැණි. අනියම් ධන ඉපැයුම් මං ඇසුරැණි. මස්කඩ, තැඹැරැම්, ගණිකා නිවාසාදියට ද සඳහම් පිළිවෙත් මගින් පහර වැදුනි. 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 තවාගත වරු ජනතා සද්ධර්මයෙන්ම යොමු කරවා ගනිත්, ධර්මයෙන් යොමු කරවන කල නුවණැත්තන්ට කවර නම් ඊර්ෂ්‍යාවෙකද?” අසම සම වෙදුදුරැතුමා සැළකිලිමත් වූයේ සත්ත්වයාගේ සාංසාරික බුද්ධි මට්ටම පිළිබඳවය. මාර්ගයේ රාජධානියෙන්, සසර යළි උපත්, විපත් වට වළල්ලෙන් එක සත්ත්වයකු හෝ මුදාගත හැකි වේ නම් එතුමෝ ඔහු සොයා ගොස් ප්‍රතිකාර කළහ. නියම වගකීමකින් යුතු අවංක වෛද්‍යවරයකු මෙන් බුදු වෙදුදුරැ තුමාද තම යුතුකම වශයෙන් සැළකුවේ රෝගීන්ට වහාම ප්‍රතිකාර කිරීමත්, ඔවුන්ට පුරුණ සුවය ලබා දීමත්, හැකි ඉක්මණින් ඔවුන් ‘ටිකටි’ කප්පවා ලෝ රෝහලෙන් පිට කිරීමත්ය.

පහත් දහමක	නොසොයවු
පමාවෙන් කල්	නොයවු
මිසඳිවුව	නොගනිවු
ලෝ වඩන්නකු බවට	නොවැටෙවු

- ලෝකවග්ග, ධර්මපද -

27

සාත්තුව

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

'මෙත්' චතුරේන් නාවා ඔහුගේ දැවිලි නිවා සිසිලස සලසන්න.

'මෙත්' සබන් ගා හොඳහැටි වෙරස විස සොදා හරින්න.

'මෙත්' තුවායෙන් පිසදා පසු තැවිලි ගඩු මතුපිට වළක්වන්න.

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

28

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 '**සැකිල්ල**' දැක ගත හැකිය.

29

හම ගැසු ගවදෙන

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

ආස්වාදප්තක ස්පර්ශය, ලෝකයා තම ග්‍රහණයට ගෙන සිටියි. අනෙක් හැම ඉන්ද්‍රිය අරමුණකටම වඩා ස්පර්ශය සත්ත්වයා මුළාකරවන බවත්, ස්පර්ශ බහධනය අත් හැම බහධනයකටම වඩා දැඩි බවත්, බුදුපියාණෝ වදාළහ.

ස්පර්ශය, සත්ත්වයාගේ පැවැත්මට උපකාර වන ආහාර සතරෙන් එකකි. අනෙක් ආහාර තුන නම්, මුව තුළට ගන්නා ආහාරය, මනෝසංවේතනාව සහ විකල්පකුණයයි. ස්පර්ශ ආහාරයේ යථා තත්ත්වය දැකවීමට 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 දනගුතු යයි මම කියමි.”

(පුත්තමංස සුත්‍රය, නිදාන සංයුත්ත, සංයුත්ත 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 අවාසනාවත්ත තැනැයි සිතිය යුතුද?

30

හොඳ රියැදුරකු වන්න

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

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

ඉරියා-පථ ඔස්සේ අපේ "වාහනය" එළවීමේදී බොහෝ විට අප නොසැලකිලිමත් වන්නේ ඉරියා පථ-සෑදීම වලදීය. අසිහියෙන් සිදුවන මාගේ අනතුරු වළක්වා ගැනීමට නම් ඉරියාපථ-සෑදීම පිළිබඳව දැනුවත් බවක් තිබිය යුතුය. සාමාන්‍යයෙන් ඉරියවු වෙනස් කිරීම සිතැඟි අනුව ඉබේ සිදුවන්නට හැරීම පහසු නමුත්, මේ දැනුවත් බව සඳහා ගමන් වේගය අඩු කිරීමටත් වහ වහා තියුණු ලෙස ඉරියාපථ-සෑදීම මෙතෙහි කිරීමටත් සිදුවේ.

"යන්නේ, "යෙමි" යි දැනගනියි.. සිටියේ, "සිටියෙමි"යි දැනගනියි. හුන්නේ, "හුන්නෙමි"යි දැනගනියි. කොන්නේ, "කොන්නෙමි"යි දැනගනියි. යම් යම් ආකාරයකට ඔහුගේ කය යොමුකරන ලදද, ඒ ඒ ආකාරයෙන් දැනුවත්ව සිටියි.

(සතිපට්ඨාන සුත්‍රය මැදුම් සඟිය)

අපි මේ දීඪී සංසාර ගමනේදී අසිහියෙන් අපේ "වාහනය" එළවීම නිසා නොයෙක් අනතුරු වලට මුහුණ පෑවෙමු. එනිසා ඉරියාපථ-සෑදීම මෙතෙහි කරමින් ඉරියා-පථ සතර ඔස්සේ, හෙමින්, සිරුවෙන්-සැළකිල්ලෙන් "වාහනය" පැදවීමට පුරුදුවිය යුතුව ඇත. නියම "අප්‍රමාදය" එයයි.

31

සතියට ආහාර සහ අසතියට අත්ලෙහෙත් (යෝගී අත්වැලකි)

1. **සතිය** (සිහිය) යනු **සකසුරුවම්කමකි.**
(කිසිවක අපතේ නොයයි.)
2. සරල සම්කරණයක් :
සතිය = අප්‍රමාදය
3. සිහිය මතුකරගැනීමට **ස්පෂීය** මෙහෙහි කරන්න.
4. ඔබේ ක්‍රියා තුළින් නැගෙන **තඬට** සවන් දෙන්න.
- නැගෙනොත් -
එ තුළ ඇති **නිවැඩියාවට** සවන් දෙන්න.
5. **ඉබේ** කෙරෙන ක්‍රියා **දැනුවත්ව** කිරීමට පුරුදු වන්න.
නිද : (අ) ඉදිරියට ශාම හා ආපසු එම
(ආ) යමක් දෙස බැලීම හා ඉවත බැලීම
(ඇ) අඟපසත නැමීම හා දිගු කිරීම
6. ඔබේ නිවහන ළඟ **'හෙමින්-හෙමින්'** යන මාථී සංඥාව ඇතැයි සිතාගන්න.
(ඉක්මන් කොටසි!)
7. ඔබේ නිවහන තුළ සිටින **'අමුත්තා'** දෙස (එනම්, **ඔබ** දෙසම) නිතර විමසුම් ඇස යොමු කරන්න.

8. මුළු - ද්‍රව්‍ය පුරා නොකැඩුණු **'සති' දම්වැලක්** ගෙහිමට උත්සාහ කරන්න. කැඩෙන දම්වැලේ පුරුක වහාම පාස්සා ගන්න.

9. **'සතර ඉරියවු මග'** ද්‍රව්‍ය ඔබේ **වාහනය** (එනම්, ඔබේ **සිරුර**) පිහිටා තිබෙන හැටි මෙනෙහි කරන්න.

10. ඉරියවු සත්‍ය වලදී වාහනය හෙමින් පදවන්න. මෙනෙහි කරමින්ම ඉරියවු මාරු කරන්න. (නිදීම, 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 සොඹ ඇඟට ඉඳිකටුව පවා හසුවේ.)

13. මෙනෙහි කිරීමේ 'අණු දක්නය' යටට ගෙන හැම මොහොතකම එකීයභවය නවතාවකින් දැකින්න.

14. නොමිලේ **වලන විත්‍රයක්** නරඹන්න.

(අ) **වේදනා** : එනවා - පවතිනවා - යනවා

(ආ) **සංඥා** : එනවා - පවතිනවා - යනවා

(ඇ) **චිතකී** : එනවා - පවතිනවා - යනවා

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

ඔසවනවා - නවනවා - යවනවා

හෙළනවා - තබනවා - තදකරනවා

32

අතහැරීම

“මහනෙහි, යමක් නුඹලාගේ නොවේද, එය අතහැරවූ, එය අතහැරීම නුඹලාගේ හිතසුව පිණිස වන්නේය.”

කුමක්ද මහනෙහි, නුඹලාගේ නොවන්නේ? මහනෙහි, රූපය නුඹලාගේ නොවේ. එය අතහැරවූ. එය අතහැරීම නුඹලාගේ හිත සුව පිණිස වන්නේය. වේදනාව නුඹලාගේ නොවේ. එය අතහැරවූ. එය අතහැරීම නුඹලාගේ හිතසුව පිණිස වන්නේය. සකද්දාව නුඹලාගේ නොවේ. එය අතහැරවූ. එය අතහැරීම නුඹලාගේ හිතසුව පිණිස වන්නේය. සංස්කාර නුඹලාගේ නොවේ. එය අතහැරවූ. එය අතහැරීම නුඹලාගේ හිතසුව පිණිස වන්නේය. විකල්පය නුඹලාගේ නොවේ. එය අතහැරවූ. එය අතහැරීම නුඹලාගේ හිතසුව පිණිස වන්නේය.”

- බණ්ඩ සංයුක්ත, සංයුක්ත නිකාය -

මේත් කළ හැකි දෙයක් ද? අප සතුව ඇති ගොඩවල් පහම අත්හරින්නැයි කීම ප්‍රපාතයකට වැටීමට බියෙන් වැළපටවල් පහක එල්ලී සිටින කෙනෙකුට ඒ වැළපටවල් අත්හරින්න කීම වගේ නොවේද?

ප්‍රපාතයකට 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 මඳුන පසු ප්‍රපාතයකට 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 මඳීමම සැහැල්ලු වීමකි. එවිට ප්‍රපාතයක් හෝ ප්‍රපාතයකට වැටෙන්නෙක් හෝ ප්‍රපාතයකට වැටීමේ අවදානමක් හෝ නොමැත.

33

සිංහ නාදය

“මහනොනි, මෘගරාජවු සිංහයා සවස් වේලෙහි ගුහාවෙන් එලියට එයි. ගුහාවෙන් එලියට එන 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 නිකම යයි.”

“මහනොනි, යම් පමණ තිරිසන් සත්තු මෘගරාජවු සිංහයාගේ සිංහ නාදය අසන්නද, 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 එ බැම සිදුගෙන, බිදුගෙන, බියපත්ව මළුමුහු හෙළමින් 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 අරහත් වූ, සම්මා සම්බුදු වූ, විජ්ජාවරණ සම්පන්න වූ, සුගත වූ, ලෝක විදු වූ, අනුත්තර පුරිසදම්ම සාරථී වූ, දෙවි මිනිසුන්ට ශාස්තෘ වූ, බුද්ධවූ භාග්‍යවත් වූ, තථාගතයන් වහන්සේ ලොව උපදනා සේක්ද.” මේය රූපය, මේය රූපයේ හට ගැන්ම, මේය රූපයේ නැති වී යාම, මේය වේදනාව, මේය වේදනාවේ හට ගැන්ම, මේය වේදනාවේ නැතිවී යාම, මේය සන්ද්‍රවු, මේය සන්ද්‍රවුට වේ හට ගැන්ම, මේය සන්ද්‍රවුට වේ නැතිවී යාම, මේය සංස්කාර, මේය සංස්කාරයන්ගේ හට ගැන්ම, මේය සංස්කාරයන්ගේ නැති වී යාම, මේය විඤ්ඤාණය, මේය විඤ්ඤාණයේ හට ගැන්ම, මේය විඤ්ඤාණයේ නැතිවී යාම,” යනුවෙන් ධර්ම දේශනා කරන්නද එවිට, මහනොනි, දීඝීයුෂ 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 අනිත්‍යමු! අපිත් අස්ථිරමු! අපිත් සදාකාලික නොවීමු! අපිත් ආත්ම දෘෂ්ටියට අසුවෙමු!”

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

- සීහ සුත්‍රය, චක්ක වග්ග අංගුත්තර නි. IV

ශාකෘතසිංහ වූ තිලෝගුරු සමමා 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 නැසීමට සමත් ධර්ම තේජසකි.

“මහනොනි, අනිත්‍ය සංඥාව වඩන ලද්දේ, බහුල වශයෙන් පුරුදු කරන ලද්දේ, සියලු කාමරාගය ගෙවූයේ, සියලු රූපරාගය ගෙවූයේ, සියලු භවරාගය ගෙවූයේ, සියලු අච්ඡාදනව ගෙවූයේ, සියලු අසම්මානග ගෙවූයේ, මුලිනුපුටා දමයි.

- අනිච්චතා සුත්‍රය - බන්ධ සංයුත, සංයුත නිකාය.

34

කල් බලන්න !

ශුද්ධ සෙවලකුට ලැබෙන ශුද්ධ පුහුණුවකදී ක්‍රමවත්ව පෙරට යාමේ හා පසු බැසීමේ පුහුණුව පමණක් නොව 'කල්-බැලීමේ' පුහුණුවකදී 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.

35

කැළඹුමෙන් සැනසුමට

සැබෑ ප්‍රගතිය කැළඹුමේ සිට සැනසුම කරා යන ගමනකි. ගාලගෝට්ටියේ සිට නිහඬියාව - සන්නිදියාව - කරා යන ගමනකි.

මහ සමුදුර මේ ධර්මාවට නිදසුනකි. මෑත-නොගැඹුරු වෙරළන මහ හඬින් හැපී පෙනූ ඉහුළු නගන රළ ගෙඩිය. ඇත-කෙමෙන් ගැඹුරුවන මහ සයුරෙහි නිහඬව සන්නිදෙන රළ-රැළිය. ඇතින් ඇතට සමිතිජය දක්වා විහිදෙන සයුරු කුස නිහඬය, ශාන්තය.

සැබෑ ඉහළිය දියුණුව මේ ධර්මාව අනුවම යේ. නොගැඹුරු සිතැත්තෝ ගාලගෝට්ටි බහුල කලබලකාරී දිවිරුවාලකින් උදම් වෙති. ගැඹුරු දෑ සොයා යන්නෝ නිහඬියාව, සන්නිදියාව 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 පිළිසදුර කතාවෙන් පසු බුදුපියාණෝ ඔහුගෙන් මෙසේ ඇසූහ.

“උත්තර, පාරාසරිය බමුණා තම ශ්‍රාවකයින්ට ඉහළිය භාවනාවක් උගන්වනවාද?”

“එසේය, භවත් ගෞතමයෙනි”

“උත්තර, පාරාසරිය බමුණා තම ශ්‍රාවකයින්ට ඉහළිය භාවනාවක් උගන්වන්නේ කෙසේද?”

“මෙහිලා භවත් ගෞතමයෙනි, ඇසින් රූප නොදකියි. කණින් ශබ්ද නොඇසයි. භවත් ගෞතමයෙනි. පාරාසරිය බ්‍රාහ්මණයා ශ්‍රාවකයන්ට උගන්වන්නේ මෙබඳු ඉහළිය භාවනාවකි.”

“එසේනම් උත්තර, පාරාසරිය බමුණාගේ වචනයට අනුව අන්ධයා ඉහළිය දියුණු කළ කෙනෙකි. බිහිරා ඉහළිය 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 අනදු කිමියන් ඇමතුහ.

“ආනන්දය පාරාසරිය බ්‍රහ්මණ්‍යා තම ශ්‍රාවකයින්ට උගන්වන ඉන්ද්‍රිය භාවනාව එකකි. ආර්ය චිතයෙහි 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. හේතු ප්‍රත්‍යයන් නිසා උපන්නකි. මෙයම ඔත්තය. 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 ගත්තේද, වසා ගත් ඇස් ඇරගත්තේද, එපමණම ඉක්මණින්, එපමණම සැණින්, එපමණම පහසුවෙන්, ඒ සීතුවිලල පහවී ගොස් උපේක්ෂාව හට ගනී. ආනන්දය, ආර්ය චිතයෙහි ඇසින් දක්නා රූප පිළිබඳව අනුඤ්ඤා ඉන්ද්‍රිය භාවනාව මෙයයි.”

මේ අයුරින් බුදුපියාණෝ මනසත් ඇතුළු අනෙකුත් ඉන්ද්‍රියයන් පිළිබඳව වූ “අනුඤ්ඤා ඉන්ද්‍රිය භාවනාව” පහදා වදාළහ. ඒ එක එකක් සඳහා උචිත ලෙස යෙදූ උපමාවම යටකී මූලධර්මය හෙළිකරයි. ඒ හැම උපමාවකම, 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 දියබිඳ තොරදා පෙරළී යන්නාක් මෙන්-

දිවට දැනෙන රස පිළිබඳව :-

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

කයට දැනෙන සපයිය පිළිබඳව :-

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

මනසට එන සීතුවිලි පිළිබඳව :-

- ශක්තිමත් පුරුෂයෙක් දවස පුරා රත්කළ ශකඩ තලියක දියබිඳ දෙකක් හෝ තුනක් දැමූ සැණින්ම එවා විශළී යන්නාක් මෙන් -

ඉන්ද්‍රිය භාවනා සූ. මජ්ඣිම නිකාය

යම් සේ සමුදර මැද රළ-රැළි නොනැගේද, නිසලව පවතීද, එසේම මහණතෙම සන්තුන් නිසල පැවතුම් ඇත්තෙක් වන්නේය. කිසිදු තැනෙක පෙරැළියක් නොකරන්නේය.

තුච්චක සූ. - සුඤ්ඤා නිපාත

36

“ලොකුම වැරැද්ද”

“මිසදිවුම ලොකුම 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 දුශ්භාග තුළම ගැබ්වී තිබෙන බව නම් පිළිගැනීමට සිදුවේ.

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

යම්සේ මහණෙනි, කොහොඹ ඇටයක් හෝ කර්විල ඇටයක් හෝ තිත්ත ලවු ඇටයක් හෝ තෙත් පොළොවෙහි දමන ලදුයේ යම් පෘථිවි රසයක්, යම් දියසීරාවක්, ඇඳ ගන්නේද, ඒ සියල්ල තිත්ත බව පිණිසම අමිහිරි බව පිණිසම පවතින්නේය. ඒ කවර හෙයින්ද? මහණෙනි, ධීපය අයහපත් හෙයින්.

මහණෙනි, සමන්වදෘෂ්ටික පුද්ගලයෙකුගේ යම් කාය කම්මයක් වේද, එය ඔහු ගත් දෘෂ්ටිය අනුවම යේ, යම් වාග් කම්මයක් වේද එය ඔහු ගත් දෘෂ්ටිය අනුවම යේ. යම් මනෝකම්මයක් වේද එය ඔහු ගත් දෘෂ්ටිය අනුවම යේ. යම් චේතනාවක්, යම් ප්‍රාථමිකාවක්, 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, උක්ඛිපයක් හෝ හැල් වී ඇටයක් හෝ මිදි ඇටයක් හෝ තෙත් පොළොවෙහි දමන ලදුයේ යම් පෘථිවි රසයක් යම් දියසීරාවක් ඇඳ ගන්නේද, ඒ සියල්ල මිහිරි බව පිණිසම, ප්‍රිය බව පිණිසම, රසවත් බව පිණිසම පවතී. ඒ කවර හෙයින්ද? ධීපය යහපත් හෙයින්.”

(අංගුත්තර නිකාය, ඒකක නිපාතය)

37

ඇඟිලි පහ

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

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

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

'නාමරූපය' යනු කුමක්ද? අහු ශ්‍රාවක ශාරිපුත්‍ර මහරහතන් වහන්සේ එය අපට මෙසේ හඳුන්වා දෙයි.

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

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

නාමය සහ රූපය අතරත් ඇත්තේ අනෙක්තය සම්බන්ධතාවකි. රූපය තේරුම් ගත හැකිකේ නාමය මගිනි, නාමය අභිවත් කැරෙන්නේ රූපයෙනි. නාමය, රූපයක සේයාවක් සිතට නගාදෙයි. රූපය, නාමයක් ඉල්ලා සිටියි.

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

වේදනාව, කුඩා නමුත් දුගකාර සුළැඟිල්ලයි. සංඥාව, ජනප්‍රිය, නම් - දැරූ, මුදු ඇඟිල්ලයි. වේතනාව, කැපී පෙනෙන, හිතුවක්කාර මැදැඟිල්ලයි. ස්පර්ශය, කලබලකාරී කඩිසර දුබරැඟිල්ලයි. මනසිකාරය නොහොත් මෙනෙහි කිරීම, වෙන්ව සිටින නමුත් අනෙක් අයට ප්‍රංචිය හැකි මහජන ඇඟිල්ලයි.

මේ පස් දෙනා අතුරෙන් විඥාන මායාකාරයාගේ මැපික දැක්මේ රහස අපට හෙළිකර දෙන සාක්ෂිකරු කවුද? 'මනසිකාරය'ය. එයට නියම සුදුස්සාද ඔහුමය. මිනීමැරුමේ, සොරකම් වැනි නඩුවක වෙත සාක්ෂිකරුවකු සෙයාගත නොහැකි වූ විට වගඋත්තරකරුවන්ගෙන් කෙනකුට සමාව දී සාක්ෂිකරුවකු කරගන්නා අවස්ථා ද ඇත. ඒ, සම්පුර්ණ සත්‍යය හෙළිදරව් කරන බවට ඔහු දිවුරුම් දුනහොත්ය.

විඥාන මායාකාරයාගේ 'කුමන්ත්‍රණය' හෙළි කර ගැනීමට ද මෙවැනිම සමාව දීමක් අවශ්‍ය වේ. තමාද වග උත්තර කරුවකු නමුදු ඔහුට අප සමාව දෙන්නේ 'අශෝනිසේ' - මනසිකාර' තත්ත්වය අතහැර 'ශෝනිසේ' - මනසිකාරයක්' වීමේ ප්‍රතිඥාව පිටය.

දැන් ඉතින් මේ මනසිකාරය, වේදනාව කළ විදීමත්, සංඥාව කළ හැඳිනීමත්, වේතනාව කළ සිතීමත්, ස්පර්ශය කළ හැපීමත් එසේම අන්තිමේදී තමාම කළ මෙනෙහි කිරීමත් ක්‍රම ක්‍රමයෙන් හෙළිදරව් කරයි.

විඥාන මායාවේ 'ඇතුළු පැත්ත' හෙළි කරගැනීමට බලාපොරොත්තු වන විදුහිනා යෝගීන් **මෙනෙහි කිරීම** ගැන විශේෂ සැලකිල්ලක් දක්වන්නේ මෙන් ම හේතුව නිසාය.

38

'නාම - රූපය'

නාම රූපය තුළ 'මමෙක්' දැකීම කණ්ණාඩිය දෙස බලන විට පෙනෙන 'කෙනා' කණ්ණාඩියට පිටුපස හැරවූ පසුද මා දෙස බලා සිටිතැයි සිතාගැනීම වැනි මුළාවකි. ඒ 'කෙනා' මා දෙස බලන්නේ මා ඔහු දෙස බැලුවොත් පමණි.

නිත්‍ය ආත්මයක් පිළිබඳ මඟදිවුවෙන් ඔදීමට 'යෝනිසෝ මතසිකාරය' නම් වූ නිවැරදි මෙහෙති කිරීම අවශ්‍යවනුයේ මේ නිසාය. මෙහෙති කිරීම සැහෙන පමණ ශික්‍රවූ විට 'දැකීමත්' - 'පෙනීමත්' අතර ගැටළුව විසඳාගත හැකිවෙයි. මෙහෙති කිරීම තුළින්ම හැම දෙයකම පැහැනගෙන බව එවිට වැටහෙනු ඇත.

39

'ඕඕ හෙලෙයි - හෙලෙයි යා!'

ඔර වැඩක් කර වෙහෙසවී ඇවිත් අප හිඳගන්නේ මඳකට හෝ සන්සුන්ව තැන්පත්ව හිඳීමේ අදහසිනි. නිමක් නැති අර ඇඳීම, සුදානම් වීම් සහිත ක්‍රියාදාමයන්ගෙන් අපි හෙමිඔත් වී සිටිමු. එහෙත් ආශවාස - ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලියෙන් නම් ගැලවුමක් නැතිසේය.

අපේ පෙනහලු 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 පෙනහලු තෙරපමින් සිට අපේ පාලනයෙන් මිදී විසිරී යයි.

එ කෙළවරේදී නොලැබූ සන්සුන් බව මේ කෙළවරේදී වත් ලබා ගැනීමට සිතා අපි මුළුමනින්ම හුස්ම හෙලා පෙනහලු සැහැල්ලු කරගනිමු. එහෙත් අපට එ සන්සුන් බව, එ තැන්පත්කම, මේ 'සැනසුම් සුසුම්' 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 'හෙලෙයියා' කියා හෙළමින් සිටිමු.

'අනිසැය තැම	සැකැසුමක්ම
ඉපිද නැසෙන බවයැ	දහම
ඉපදෙනු හා සමග	නැසුම
සැපෙකි එතැම	සන්සිඳැවුම'

40

ගණන් පාඩම

මුළු ජීවිතය තුළම අපි කෙළවරක් නැති එකතු කිරීම, අඩු කිරීම, බෙදීම, වැඩි කිරීම සහිත ගණනක් සැදීමට වෙහෙසෙමු. ගණන කෙතරම් දිග වුවත් එහි අවසන් පියවර වශයෙන් ඇත්තේ ඔන්දුවෙන් වැඩි කිරීමය.

41

කුඹියෝ

'පායනා කාලෙදී -
 රැ දවාල් මාන්සිවී
 කන්ට දේ රැස්කරාත් -
 කුඹියෝ....'

මේ කුඹි පෙරහැරක්! නෑ, කුඹි රැලක් එකා පස්සෙ එකා 'කඩි-සැරෙන්' ඇදෙනවා!
 කොහොටද මේ යන්නේ? කුඹි ගුළකට.

මොනවද මේ ගෙනියන්නේ? තණකොළ ඇට, බත් ඇට, පොල් කුඩු, දඟලන ගැඹිලිලො,
 කුරුමිනි ඇඬු තව තවත් දේ.

කවුද මේ කැම පෙරහැර හසුරුවන්නේ? කළු නිල ඇඳුම් උගත්තු කුඹි පොලිසිය.
 අතරින් පතර ලොකු ලොකු නිලදාරී,කදිම පාලනශක්!

කුඹි මහා මාරග අදිකාරිය ඉක්මනට ඉක්මනට අදිවේග මාරග හදනවා. කුඹි
 ඉව-පරිගණක අංශය ආහාර ඇති තැන් ගැන තොරතුරු ගෙනවා. කුඹි ඉංජිනේරු අංශය
 ආහාර ගබඩා ලොකු කරනවා. කුඹි රැළ තව තව ආහාර ගෙනවා.

මේ අතරේ කුඹි කාලගුණ විද්‍යා අංශය අනතුරු ඇගවීමක් කරනවා. එත් ඉව-
 පරිගණක අංශය ආහාර ඇති තැන් ගැන තව තව තොරතුරු ගෙනවා. දැන් කුඹි ජේලී
 දෙකක්. ආහාර ගෙනවා - ගබඩා කරනවා - ආපසු යනවා. යනවා එනවා-යනවා එනවා.

**'සුනාමි ආවා!
 කුඹි රැලේ කුඹි ගුළක් ඉවරයි!'**

'පුත්තුද වස්තුද ඇත යන මානෙන් -
 ඇල්මෙන් මත් වූ මිනිසා
 නිදිගත් ගමකට වැදගත් වතුරක් -
 විලසින් ගෙන යයි මරුවා..'

-බිම්ම පද ගාථා 287-

**‘මී පුප් ලදිමි - දරු නොලදිමි
රන්කැටි පුනා - කෝ..... කෝ.....’**

ඇතින් ඇහෙන අළු කොබෙයිගාගේ දුක මුසු නාදය තුළින් මතුවූ ළමා කතාවක් ඇත.

‘කොබෙයි අම්මා දවසක් ආ උදේ මී පුප් වගයක් ගල් පොත්තක අතුරල පුතාට එවා බලාගන්න කියල කෑම හොයන්න ගියා. අවිච තදවෙන කොට ගල් පොත්ත රත්වෙල මී පුප් මැලවිල ඇකිලිලා ගියා. කොබෙයි අම්ම කෑම හොයාගෙන එනකොට මී පුප් පේන්න නෑ. ඉතින් “ඇයි මගේ මී පුප් බලා ගත්තේ නැත්තේ?” කියලා හොඳටම තරහ ගිහින් පුතාට මරල දැම්මා. මේ අපරාදෙ දැකලා වැස්ස වළාහක දෙයියො පොද වැස්සක් වැස්සුව. මී පුප් ආයිමත් පිපුන. එක දැකල කොබෙයි අම්ම සෙවිල්ලක් බැලිල්ලක් නැතුව පුනා මරා දැම්ම එක ගැන පසුතැවිල්ලෙන් දරු දුක කිය කියා තාමත් අඬනවා.....

**‘මී පුප් ලදිමි - දරු නොලදිමි
රන්කැටි පුනා කෝ කෝ.....’**

‘පුත්තුද මට ඇත

වස්තුද මට ඇත’

- කියමින් බාලය වෙහෙසේ

තමනට තමනුත් නැතිනම් පවතිද

පුත්තුද වස්තුද සිතූ සේ.

- බාලවග, ධම්මපදය

මා පිය ගුණ මහිම - බුදු මුඛින්

**“මහණෙනි, දෙදෙනකුට කළගුණ සැළකීම පහසු නැතැයි කියමි.
කවර දෙදෙනකුටද? මවට හා පියාටය.”**

සියක වසකට ආශ්‍ර ඇති, සියක වසක පිවත්වන පුතෙක් තම එක් උරහිසක මවත්, ඇතෙක් උරහිසෙහි පියාත් හිඳුවාගෙන, තම සිරුර මතම මළ මුත්‍ර පහකරන ඔවුනට නැහැවීමි, ඇඟ ඉලීමි, ඇ සිරුර පිළිදැගුම් කරමින් ගෙන යයිද, එතෙකිනුදු, මහණෙනි, මාපියනට උපකාර කළා හෝ සැහෙන පමණ කළා හෝ නොවේ.

මහණෙනි, යමෙක් තම මාපියන් සත්රුවනින් පිරුණු මේ මහපොළොවෙහි අධිපතිකොට රජ ඉසුරු පවරා දෙයිද, එතෙකිනිදු මාපියනට උපකාර කළා හෝ සැහෙන පමණ කළා හෝ නොවේ.

එ කවර හෙයින්ද? මහණෙනි, මා - පියෝ දරුවනට බොහෝ උපකාර කළෝ වෙති. දරුවන් ඇති කළෝ, දැඩි කළෝ, මෙලෝ දක්වාලුවෝ ඔවුහුය.

එසේද වුවත්, මහණෙනි, යමෙක් ඉඤ්ඤාව නැති තම මවුපියන් ඉඤ්ඤා සම්පන්නියෙහි යොදවයිද, රඳවයිද, පිහිටුවාලයිද, දුශ්ශීල මවුපියන් ශීලසම්පන්නියෙහි යොදවයිද, රඳවයිද, පිහිටුවාලයිද, මසුරු මවුපියන් තනාග සම්පන්නියෙහි යොදවයිද, රඳවයිද, පිහිටුවාලයිද, ප්‍රඥාව නැති මවුපියන් ප්‍රඥා සම්පන්නියෙහි යොදවයිද, රඳවයිද, පිහිටුවාලයිද, එතෙකින්ම මහණෙනි- හෙතෙම මවුපියනට උපකාර කළේද වේ. සැහෙන පමණ කළේද වේ, පමණට වඩා කළේද වේ.

මවුපියනට අත්-පා මෙහෙවර කිරීමෙන් හෝ රජ සැප දීමෙන් හෝ ගෙවා ගත නොහැකි ණයක්, ඔවුන් තුළ ඉඤ්ඤාව, ශීලය, තනාගය හා ප්‍රඥාව යන ගුණ ධර්ම වඩාලීමෙන් ගෙවා ගත හැකි ධර්ම මේ බුදුවදනින් හෙළිවේ.

**සසර දුක් කෙළවර කර නිවන් සුව ලබාගැනීමට උපකාර වන මේ ගුණධර්ම
සසර තුළින් තම මවුපියන්ට උපස්ථාන කරනු කැමති දරුවෝ, පළමුවෙන්ම
තමන් තුළ මේ ගුණ ධර්ම දියුණු කරගැනීමට උනන්දු වෙත්වා!**

සමච්ඡතවගෙ, අංගුතතර නිකාය,
(චිකක නිපාත)

44

බෙරය සහ මැණික

එකමත් එක රටක රජ කෙනෙකුට හුඟක් ඇතට ඇහෙන මිහිරි හඬ ඇති බෙරයක් තිබුණා. මේ බෙරයට රාජ සම්මාන දක්වන්න රජතුමාට අදහසක් ඇති වුණා. ඉතින් මැණික කරු ගෙන්වල බෙර කඳේ වටිනාම මැණික ඔබ්බවන හැටියට අණ කළා. මැණිකකරු හොඳට දිලිසෙන වටිනාම මැණික බෙරකඳේ ඔබ්බල ගෙනත් රජතුමාට පිළිගැන්නුවා.

මේ රාජ සම්මාන ලැබූ බෙරේ මංගල වාදනය අහන්න රජතුමා රාජ සභාවත්, නගර වැසියනුත් කැඳවීවා.

බෙරකරු හොඳට ඇඳු පැළඳගෙන උත්සවාකාරයෙන් මේ මහා පිරිස මැදට ඇවිත් මංගල වාදනය ඇරඹුවා.

'බොල් - බොල් - බොල්'

මැණිකවල වටිනාකම නැතිවන තැනුත් ඇතිබව රජතුමාට තේරුණේ එතකොටයි.

45

ඉස්කුරුප්පුව

ඉස්කුරුප්පු ඇහැයක් ඇතුළු කිරීමේදී යම් තැනකදී හිරවූ විට එතැනම තබා කොතෙක් තද කළත් ඇතුළුව නොයේ. කළයුත්තේ, මදක් පිටතට ගෙන මලකඩ ඇතොත් තෙල් බිංදුවක්ද යොදා සිරුවෙත් කරකැවීමයි.

බුද්ධිවාදයේ "ඉස්කුරුප්පුව" වදා ශුච්ඛ තෙල්බිංදුවක් නැතුවම බැර් අවස්ථා ඇත.

46

ජවය

හදිසි කටයුත්තක් සඳහා කොසොල් රජුට සැවැත්නුවර සිට සාකේත නුවරට ගාමට සිදුවෙයි. ගමන කඩිනම් කිරීමට සැවැත් නුවරත් සාකේත නුවරත් අතර අසුන් යෙදූ රථ හතක් කඩිත් කඩ දිවුමකට සුදානම් කර ඇත.

කොසොල් රජු සැවැත් නුවර දොරටුවෙන් පළමු රථයට නගීයි. එයින් දෙවැනි රථය වෙත ළඟාවෙයි. එහිදී පළමු රථය අතහැර දෙවැනි රථයට නගීයි. දෙවැනි රථයෙන් තෙවැනි රථය වෙත ළඟාවෙයි. දෙවැනි රථය අතහැරීයි. තෙවැනි රථයට නගීයි. මේ අයුරින් සිවුවැනි, පස්වැනි, සවැනි, සත්වෙනි, රථවලට මාරුවෙමින් ගොස් සත්වන රථයෙන් සාකේත නුවරට පැමිණෙයි.

රජු සැවැත්නුවර සිට සාකේතයට පැමිණියේ පළමු රියෙන්ද? නැත. දෙවැනි රියෙන්ද? නැත. තෙවැනි රියෙන්ද? නැත. සිවුවන, පස්වන, සයවන, සත්වන රියෙන්ද? නැත. එකකින් අතිකට උපකාර වූ සම්බන්ධීකරණයකින් යුතු කඩිත් කඩ දිවුමක යෙදුණු රථ හතකින් උපදවාගත් **ජවයකිනි.**

එමෙන්ම නිවන කරා යන අප්‍රමාද ප්‍රතිපදාවද අනුපිළිවෙලකින් යුතු විසුඤ්චි හතක් ඔස්සේ වැටී ඇත. සීල විසුඤ්චිය **හුදෙක්** චිත්ත විසුඤ්චිය සඳහා ය. චිත්ත විසුඤ්චිය **හුදෙක්** දිට්ඨි විසුඤ්චිය සඳහා ය. දිට්ඨි විසුඤ්චිය **හුදෙක්** කංඛාවිතරණ විසුඤ්චිය සඳහාය. කංඛාවිතරණ විසුඤ්චිය **හුදෙක්** මග්ගාමග්ගකදාණදස්සන විසුඤ්චිය සඳහා ය. මග්ගාමග්ගකදාණදස්සන විසුඤ්චිය **හුදෙක්** පටිපදාකදාණදස්සන විසුඤ්චිය සඳහාය. පටිපදාකදාණදස්සන විසුඤ්චිය **හුදෙක්** කදාණදස්සන විසුඤ්චිය සඳහාය. කදාණදස්සන විසුඤ්චිය **හුදෙක්** අනුපාදා පරිනිධාන නම් වූ කිසිවක් ම අල්ලා නොගන්නා පිරිනිවීම සඳහාය.

නිවන් මගට අදාළ දේ දැකිවද නොගෙන, ලිහිල්වද නොගෙන විමුක්තියට ප්‍රමාණවත් ජවයක් උපදවා ගැනීමේ මැදුම් පිළිවෙත රථහතේ උපමාව තුළින් මතුරකගත හැකිවේ. ධර්ම ඵතරවීම සඳහා මිස අල්ලා ගැනීම සඳහා නොවන්නක් ධව බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළේ මේ මැදුම් පිළිවෙත හඳුන්වාදීම වශයෙනි.

(මැදුම් සඟියේ රථචිතීත සූත්‍රය ඇසුරෙනි.)

47

දිසා වෙන - සම මෙන

තිලෝගුරු: බුදු රදන මෙන් සුතුර තුළින් ලොවට දී වදාළේ, මෙන් වැඩුමෙන් ලද හැකි විමුක්තිශක්ති පිළිබඳ අසිරිමත් පණිවිඩයකි. එනම්, සැලෙන තහවුරු, ලොකු කුඩා, දුටු-නොදුටු, දර-නුදර, උපන්-නුපන් හැම සතුන් අරමුණු කර අසීමිත අපරිමිත මෙන් සිතක් වැසීමයි.

තමා මුල් කරගෙන තමාට හිත-අහිත-මැදහත් වැනි පටු වැට කඩුලු කිසිවක් නොතනා, තමා කේන්ද්‍ර කරගෙන උඩ-ගට - සරස හැම දිසාවටම බාධා විරහිත ලෙස අවෙර්ච, නොසතුරුව, උතුරා යන මෙන් සිතක් සතර ඉරියව්වේදීම පැතිරවිය යුතුය යනු මෙන් සුතුරෙන් දෙන සරල උපදෙසයි. ඒ උපදෙස, මව් සෙනෙහස හඳුනන ලාබාල දරුවකු විසින් පුරුදු පුහුණු කළ හැකි වේ.

මව තම එකමැ	පුතු
දිවිදි රකින ලෙන්	ගතු
කම මෙන් ගිණු	සතු
නව මෙන පැතිරවිය	යුතු

විසාකා මන්ත්‍රය

බුදු රදුන් සැවැත් නුවර පුළුරාමයේ වැඩ වෙසෙද්දී දිනක් විසාකා මහෝපාසිකාව තෙත් වූ වස්ත්‍ර ඇතිව තෙත් වූ කෙස් ඇතිව මද්දහන වෙලාවේ බුදු රදුන් වෙත පැමිණ වැඳ එකත් පසෙක හුන් විට මෙවැනි සංවාදයක් ඇති විය.

"ඇයිද විසාකාවෙනි, මේ මද්දහන වෙලාවේ තෙත් වූ වතින් තෙත් වූ කෙසින් මෙහි ආවේ?"

"ස්වාමීනි, මාගේ ප්‍රිය මනාප මිනිබිරිය කළුරිය කළා, එහිසයි මා තෙත් වතින් තෙත් කෙසින් මද්දහනේම ආවේ."

"විසාකාවෙනි, ඔබ සැවැත් නුවර වෙසෙන මිනිසුන් ගණනට පුතුන් මුණුබුරන් ලබන්නට කැමතිද?"

"එසේය, ස්වාමීනි, සැවැත් නුවර වෙසෙන මිනිසුන් ගණනට පුතුන් මුණුබුරන් ලබනු කැමැත්තෙමි."

"විසාකාවෙනි, සැවැත්නුවර දිනපතා කෙතෙක් මිනිසුන් කළුරිය කෙරෙත්ද?"

"ස්වාමීනි, සැවැත්නුවර දිනපතා මිනිසුන් දස දෙනෙක් ද කළුරිය කෙරෙත්... නව දෙනෙක්ද කළුරිය කෙරෙත්.... ආට දෙනෙක්ද කළුරිය කෙරෙත්.... සත් දෙනෙක්ද කළුරිය කෙරෙත්..... සය දෙනෙක්ද කළුරිය කෙරෙත්..... පස් දෙනෙක්ද කළුරිය කෙරෙත්.... සිවු දෙනෙක්ද කළුරිය කෙරෙත්..... තුන් දෙනෙක්ද කළුරිය කෙරෙත්..... දෙදෙනෙක්ද කළුරිය කෙරෙත්..... එක් කෙනෙක්ද කළුරිය කෙරෙයි..... ස්වාමීනි, කළුරිය කරන මිනිසුන්ගෙන් සැවැත්නුවර තොර නොවේ."

"කිමෙක්ද, විසාකාවෙනි, ඔබ සිතන්නේ? ඔබට කිසිදුක නොතෙත් වස්ත්‍ර ඇතිව නොතෙත් කෙස් ඇතිව සිටිය හැකි වේද?"

"ස්වාමීනි, මෙය නම් නොවේමය. ඒ තරම් පුතුන්ගෙන් මුණුබුරන්ගෙන් මට වැඩක් නැත."

" විසාකාවෙනි, යම් කෙනෙකුන්ට සියයක් ප්‍රියද, ඔවුන්ට සියයක් දුක්ය. "

යම් කෙනෙකුට අනුවක් ප්‍රියද ඔවුන්ට අනුවක් දුක්ය.

යම් කෙනෙකුට අසුවක් ප්‍රියද ඔවුන්ට අසුවක් දුක්ය.

යම් කෙනෙකුට සැත්තෑවක් ප්‍රියද ඔවුන්ට සැත්තෑවක් දුක්ය.

යම් කෙනෙකුට සැටක් ප්‍රියද ඔවුන්ට සැටක් දුක්ය.

යම් කෙනෙකුට පණසක් ප්‍රියද ඔවුන්ට පණසක් දුක්ය.

යම් කෙනෙකුට සතළිසක් ප්‍රියද ඔවුන්ට සතළිසක් දුක්ය.

යම් කෙනෙකුට තිසක් ප්‍රියද ඔවුන්ට තිසක් දුක්ය.

යම් කෙනෙකුට විසසක් ප්‍රියද ඔවුන්ට විසසක් දුක්ය.

යම් කෙනෙකුට දසයක් ප්‍රියද ඔවුන්ට දසයක් දුක්ය.

යම් කෙනෙකුට නවයක් ප්‍රියද ඔවුන්ට නවයක් දුක්ය.

යම් කෙනෙකුට අටක් ප්‍රියද ඔවුන්ට අටක් දුක්ය.

යම් කෙනෙකුට සතක් ප්‍රියද ඔවුන්ට සතක් දුක්ය.

යම් කෙනෙකුට සයක් ප්‍රියද ඔවුන්ට සයක් දුක්ය.

යම් කෙනෙකුට පසක් ප්‍රියද ඔවුන්ට පසක් දුක්ය.

යම් කෙනෙකුට සතරක් ප්‍රියද ඔවුන්ට සතරක් දුක්ය.

යම් කෙනෙකුට තුනක් ප්‍රියද ඔවුන්ට තුනක් දුක්ය.

යම් කෙනෙකුට දෙකක් ප්‍රියද ඔවුන්ට දෙකක් දුක්ය.

යම් කෙනෙකුට එකක් ප්‍රියද ඔවුන්ට එකක් දුක්ය.

යම් කෙනෙකුට ප්‍රියයන් නැද්ද ඔවුන්ට දුක් නැත.

ඔවුහු සෝක නැති, කෙලෙස් රජස් නැති, දැඩි ආශාස නැති, අයශැයි කියමි. ”
ඉක්බිති භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මේ කරුණා දැන එවේලෙහි උදානය පළ කළහ.

සෝකාදි වැලැපුම් නොයෙක් -
දුක් ලොවැ තිබේනම්
ඒ සෑම ගැනුමෙහි පියැයි -
විසෑම නැත පිය නැති තැන
විහිසා සුවැති සෝ නැති -
අයශි ලොවැ පිය කිසි නැති
පතතොත් සෝ රජස් නැති -
තැන නොකරනේ පිය කිසි.

49

කයක හැටි

(සුඤ්ඤා නිපාතයේ විජය සුත්තය ඇසුරෙනි)

- | | |
|-------------------|----------|
| 01. ඇවිදීමේ | සිටිමේ |
| හිඳීමේ හෝ | වැකිරීමේ |
| හැකුළුම් දිගැරැමි | ඇහේ |
| කයෙක සෙලවුම් | පමණේ |
| 02. ඇට නඟර්න | බැඳුන |
| සම්මසින පිරියම් | වුන |
| කය සිවියෙන් | වැසුන |
| ඇති හැටි ලෙසකි | සඟවන |
| 03. ඇතුළු වකුගඩු | මලමු |
| ඇක්මා හඳ | පෙනහලු |
| ලේ පිත් කෙල | සෙම්සොටු |
| ඩහදිය මේද | වුරුණු |
| 04. නවදොර්න | හැමදා |
| ඇඟුම් වැගිරේ | දුගදා |
| කඳුලු කන් | මලදා |
| කබ සෙම් සොටුද | නිබදා |

05.	පිටෙක එයි පින් සෙමිඳු ගෙන කයෙන් බහදිය කුණු දැලි මුසුව	වමනේ මුඵනේ නේ ගලනේ
06.	හිස් කබලෙහි මොළු ලොඳු සුබැයි මානසකි බාලයා අභිදුවෙහි	පිරුන හඟවන යටවන විඳුවන
07.	මියැදි ඉදිමී අමුසොහොනක දැන් මළකුණක් මෙන් නැසියන් සැමටම එපා	නිලිපී හොඵී පී පී
08.	බලු කැණහිලු ගිජුලිහිණි වැනි දඬු සතුනට අඟර ඉතිරි වෙනතුරු මොහුගෙ	කපුටු දඬු ඉටු ඇටකටු
09.	බුදු බණ ඇඟු ඇත වඩා විදසුන් තතු ඇති පරිදි දකියි කය වෙත සීත	මහණ නැණ දැන යොමාගෙන
10.	මෙකය වෙද එකයටද වෙයි එකය වෙද මෙකයටද වනු නියති	යමිසේ එලෙසේ යමිසේ එමසේ

- | | | |
|-----|--|-----------------------------------|
| 11. | තම කයටද
කයටද ඇලුම දුර
මහණ එම
ළඟාවෙයි වෙත නිවන් | බැහැර
හැර
පැණසර
ඇමදොර |
| 12. | ඇතිමුත්
කුණපමය ගෙන යන
වැහිරෙන හැම
හමයි දස දෙස එයින් | දෙපාදේ
දේ
සදේ
දුගදේ |
| 13. | කුණු කය
නමුදු ඇතිකර
ඇනුන්
හෙළන අයතුළ නුවණ | දුරමිනේ
මානේ
ඇවමානේ
නැනේ |

50

ධම් විනා

- 01. විශලී හැකිලී ගිය කොළය ඔබට විශ්වයේ ඉතිහාසය කියාපායි.
- 02. හැම මිනිසෙකම **සොහොන් කොතකි.** හැම මුහුණකම **වෙස් මුහුණකි.**
- 03. ඉඳහිට හෝ **තමාගේම** අවමගුලට සහභාගි වීම මැනවි.
(සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ නව සීවරීකය බලන්න.)
- 04. ඔබ කෙනකුට උදව්වක් කරන විට ඔහුගෙන් ගත් **ණයක්** ගෙවනවා පමණකැයි සිතන්න.
- 05. අප දකින දේම අපේ දැයීන පථය අවුරුලන බව වැටහෙන්නේ විනිවිද දැකීමේ හැකියාව ඇති වූ විටය.
- 06. **මාන්නය:**
පොදු දේපොළක් (පඩිවී, ආපො, තෙපො, වායෝ) අයථා ලෙස තමා සතු කර ගැනීමකි. තම සහපීච්ඡ මානසිකව සුරා කැමකි.
- 07. ඔබේ '**වාහනයේ**' කොටස් ගලවා නැවත සවිකරන හැටි ඉගෙන ගන්න.
1. අත් ඇට, 2. පා ඇට, 3. කෙණ්ඩා ඇට, 4. කලවා ඇට 5. උකුල් ඇට 6. පිටකටුව
7. හිස්කබල
(සතිපට්ඨාන සූත්‍රය බලන්න.)
- 08. '**උපාදානය**' අත්වැලක් නම් '**උපධි**' කිහිලිකරැය.
- 09. ලොවට අප වඩාත්ම අවශ්‍ය වන්නේ අපට අප එපා වූ විටය.

10. අප හැම දෙයකම ලැබීමට සුදුසු වන්නේ හැම දෙයකම අත්හළු වීමයි.
11. **'රියේ'** - රියේ රිය දැවු හීනයි.
- 'හෙට'** - අද රිය දැකීම හීනයි.
- 'අද'** - දවස හීනයි.
12. මහලු විය තරුණ වියේ කාටුන් වීණයි.

නාසිසස් මල සහ නොමළ නාසිසස්

නාසිසස් මල:

නාසිසස් කිසිදුක තම රුව නුදුටු රුවක් ශ්‍රීක තරණයෙකි. හේ දිනක් වනයක සැරිසරන අතර මුව සෝදා ගැනීමට පොකුණකට නැඹුරු විය. පළමු වරට තම රුවක් මුහුණේ පායාව දුටු නාසිසස්, දියෙහි වෙසෙන දෙවගනකැයි රැවටී එය වැළඳ ගැනීමට තැත් කළේය. **දියරැළි අතර නොපෙනී ගිය දෙවගන, දියරැළි සන්සිඳෙන විට නැවත දිස්විය.** තමා දෙස ඇඳුමෙන් බලා සිටින දෙවගන වැළඳ ගැනීමට ඔහු නැවත නැවතත් තැත් දැරූ නමුදු ඇය දිය රැළි අතර සැඟවී සැඟවී එබිකම් පැවැය. දවස පුරා නිෂ්ඵල තැනක් දැරූ ඔහු නිවස බලා ගියේ පසුදා ද පැමිණ තම මනදොළ පුරවා ගැනීමේ අදිටනිනි.

පසුදා, ඊට පසුදා, ඊට පසුදා, පොකුණ වෙත පැමිණි නාසිසස් යළි යළිත් දෙවගන වැළඳ ගැනීමට තැත් කළ මුත් දිය රැළි ඊට හරස්විය. අන්තිමේදී ඔහු ආලයෙන් වෙළී, විශ්ලී පොකුණු තෙරම මරා වැළඳ ගත්තේය.

නාසිසස් දිවි පිදු තැන මල් පැලයක අපුරු සුවඳැති මලක් පිපී තිබෙනු දුටු ඔහුගේ ශෝකාතුර නෑ හිතවත්හු සිහි වටනසක් ලෙසින් එයට '**නාසිසස්**' යන නම තැබූහ. '**ආත්ම ස්නේහය**' යන අරුත ඇති Narcissism යන වචනය ඔබ්ද කෝෂයට එකතු විය.....

(ශ්‍රීක දේව කථාවක් ඇසුරෙනි.)

“ආත්මයක් නැති දෙයක ආත්මයක් ඇතැයි මානය ගත් දෙවියන් සහිත ලෝකයා දෙස බලව. 'නාමරූපය' තුළට ඊංගා ගෙන 'මෙය සත්‍යයැයි හඟියි”

ද්වයතානුපස්සනා සූත්‍රය-
සුත්තනිපාත - ගා. 756

නොමළ නාසිසස්:

'..... දියරැළි අතර නොපෙනී ගිය දෙවගන, දියරැළි සන්සිඳෙන විට නැවත දිස්විය.....' දියරැළි අතර නොපෙනී යන දෙවගන දියරැළි සන්සිඳෙන විට නැවත දිස්වන්නේ මකනිසාදැයි නාසිසස් කුහුලිත් **නුවණාසඳ** මෙහෙයා බැලීය. දෙවගනක් **පෙනෙන්නේ** තමා **බලන නිසා** බව අත්තිමේදී ඔහුට වැටහී ගියේය. දෙවගන සිටින්නේ දිගෙහි නොව තම මනසෙහි බවත් අවබෝධ විය.

හිරු බැස යද්දී පොකුණු තෙර ගසක් මුල හිඳගත් නාසිසස් තමා දැරූ නිෂ්ඵල වැයමෙන් ලත් අත්දැකීම් ගොනුකරන්නට විය. ආත්මසන්නෙහයෙන් දුටු තමාගේම පිළිබිඹුව (**නාමරූපය**) නිසා උපන් සැප **වේදනාව** අනුව ගත් **සංඥාව**, **වේතනාවකට** තුඩු දුන් අතර ඒ තුළින් **ස්පෘශ්‍ය** සහ **මෙහෙහිකිරීම** දක්වා විහිදුන ක්‍රියාදාමයක් දෙවගන වැළඳගැනීමට තැත්කළ වාරයක් පාසා ඇතිවු හැටි නුවණින් මෙහෙහි කරන ඔහුට තේරුම් ගියේය. දිගෙහි ඇති පිළිබිඹු කරන මායාත්මක ස්වභාවය අමතකවීමෙන් නැවත නැවතත් පෙනෙන දෙවගනකගේ ව්‍යාජ රූපයකුත්, වැළඳගැනීමේ ව්‍යාජ ක්‍රියාවලියකුත් අතර දවස ගෙවීගොස් ඇති බවද ඒ සමගම අවබෝධ විය.

"දෙවගන වැළඳ ගනිමිසි කිසා පොකුණට නැඹුරු වී මා වැළඳ ගත්තේ **පෙණපිඩක්** මෙන් හසුනොවන රූප ගොඩකම හේද? **දියබුබුලු** වැනි බිඳෙන වේදනා ගොඩකම හේද? **මිරිඟුවක්** මෙන් රවටන සංඥා ගොඩකම හේද? **කෙසෙල් පතූරු ගොඩක්** වැනි නිසරු සැරසීම් ගොඩකම හේද? **මායාවක්** වැනි මුළු කරවන හිත් ගොඩකම හේද?"

රූපය පෙණ පිඩුවක් සේ	දිස්නේ
වේදනාව දිය බුබුලක්	වැන්නේ
මිරිඟුව උපමාවට ගති	සන්නේ
සැකැසුම් කඳ කෙසෙලින්	දැක්වෙන්නේ
මායාවම උපමාවක්	විනැණේ
මනසක මෝහනයක් ඇති	කරනේ
හිරුකුල-නෑ බුදු රඳ	දක්වන්නේ
පස් කඳලෙස් පස්	උපමාවකින්

- ඓශා පිණ්ඩුපම සූත්‍රය - බන්ධසංග්‍රහත
- සං.නී III 240

පොකුණේ මැණික

මියුල නුවර වේදේහ රජුට නුවර දොරටුව අසළ පොකුණේ මැණිකක් ඇති බව අසන්නට ලැබුණී. රජු පුරෝහිත සේනක බමුණු කැඳවා මැණික ගැනීමට ක්‍රමයක් යොදන ලෙස කීය. ඔහු මිනිසුන් රැස් කරවා පොකුණෙහි දිය හිස් කර මඩද ඉවත් කර පතුලද භාරා බැලූ නමුත් මැණික සොයාගත නොහැකි විය. නැවත පොකුණෙහි දිය පිරුන විට මැණික පෙනෙන්නට විය. නැවත නැවතත් දිය ඉස්වා බැලූ නමුත් උත්සාහය නිෂ්ඵල විය.

අන්තිමේදී රජු බෝධිසත්ත්ව මහෝසධි පඬිතුමා කැඳවා මැණික සොයා ගැනීම එතුමාට පැවරීය. මහෝසධි පඬිතුමා පොකුණු තෙරට ගොස් බැලූ හැටියේම මැණික පොකුණේ නොව පොකුණු තෙර ඇති තල්ගසේ විය යුතුයැයි දැන පොකුණු දියෙහි පාත්‍රයක් දමා පාත්‍රයෙහි මැණික දිස්වන හැටි රජුට පෙන්වීය. එසේනම් මැණික කොහිදැයි රජු ඇසූ විට 'තල් ගසේ කවුඩු කැඳැල්ලේ මැණික ඇත. මිනිසකු ගසට යවා බලන්නැ' යි කීය. එසේ මැණික ලබාගත් පඬිතුමා එය රජු අත තැබීය.

විකල්පයකින් පිළිබිඹු වන **'නාම රූපයද'** පොකුණෙහි පෙනෙන මැණික වැනිය.

‘අනෙකා ජටා - බහි ජටා’

(ඇතුළත ද වෙළුම් - පිටත ද වෙළුම්.)

ඇතිවීම් - නැතිවීම් දෙක අතර අභිංසකව කරකැවෙන ලෝකයේ ගැට වැටෙන්නේ **‘උපාදානය’** (අල්ලා ගෙන සිටීම) නිසාය.

දෙනෙනෙක් පොල්කටු දෙකක වැල්පට තුනක් සිරකරගෙන වරපටක් සාදාගැනීමට කොන් දෙකක සිටි කරකවති. දඟකාර කොලුවෙක් ඔවුන්ට නොදැනෙන ලෙස මැදින් සිටි කල්තබාම වැල්පටවල් තුන අල්ලා ගනියි. වැරදීමකින් අර දෙන්නාත් **වික පැත්තකටම** අඹරන්න පටන් ගනිති. එහෙත් මැදින් සිටින දඟකාර කොල්ලා නිසා වැල්පටවල් තුන දඟවැටේ.

දෙකොනේ දෙන්නා දඟ-ලන හැම වාරයකම පාසා දඟලිඟෙන බව ඔවුන් නොදන්නේ දඟකාර කොලු ගැටියාගේ ගැටිය නිසාය. ‘උපාදානය’ නමැති අල්ලාගෙන සිටීම නිසා වරපටක් කිටි කිටියේ දඟවැටෙමින් සකස් වෙයි.

‘වචෂං....’

දඟකාර කොලුවා හිටි හැටියේ අතහරියි. කිටි කිටියේ දඟ වැටෙමින් තිබුණ වරපටේ දඟය ලිහෙයි.

‘අඹරෂ වරපට කෝ?’

‘උපාදානය, පව්වයා හවො.’

පැවැත්ම, අල්ලාගෙන සිටීම නිසාය.

දොකොනයි - මැදයි

කොන් දෙකක් ඇති තැන මැදක් ද ඇත. මැදක් ඇති තැන කොන් දෙකක්ද ඇත. පැවැත්ම තුළ ඇති මේ 'දෙ-ගිඬියාව' විසඳා ගැනීමට තිලෝගුරු බුදුරදුන් දුන් 'කමටහන් මනත්‍ර' කිහිපයක් පහත දැක්වෙයි.

- I. යො උහනෙහ විදිපවාන
- මජ්ඣෙක මනනා හ ලිපපති
- තං බුදුම් මහාපුරිසොති
- සොධ සිඛබ්බි මචචගා

සු.නි.ග. 1042

'යමෙක කොන් දෙක තේරුම් ගෙන ප්‍රඥාවෙන් මැද නොඇලෙයිද, ඔහුට මම මහා පුරුෂයා යයි කියමි. හෙතෙම මේ ලෝකයේ (තණහාව නමැති) මැනුම් කාරිය ඉක්මවා ගියේ වෙයි.'

- II. මුඤ්චි පුරෙ මුඤ්චි පච්ඡනො
- මජ්ඣෙක මුඤ්චි භවසස පාරගු
- සඛබ්බථ විමුත්තමානසො
- හ පුන ජාතිජරං උපෙහිසි

- තණහාවගත, ධ.ප.

'පෙර-පසුව' හැර දමව
 'මැදද' අතහැර දමව
 භවයෙ එතෙරටම යව
 හැම තැනින් විමුත් සිත

ඇතිව යළි උපතකට
දිරාමකට පත් නොවෙව

**III. යසස පුරෙව පවජාව
මජ්ඣෙව නතථි කිඤ්චනං
අකිඤ්චනං අනාදානං
තමනං වුජමි වුතමණං**

'ඉදිරියෙන් - පසුපසින්'
'මැදින්' හෝ කිසිත් නැති
අයත් කිසිවකුත් නැති
කිසිත් ඇඳගැනුම් නැති
ඔහුට මම බමුණෙකැයි කියමි.

**IV. අතීතං නාන්වාගමෙය්‍ය
නපපටිකඛේඛි අනාගතං
යදුතීතං පතීනං තං
අපපතතඤ්චි අනාගතං**

පවච්චපපනනඤ්චි යො ධම්මං
තතථ තතථ විපසසති
අසංභීරං අසංකුපපං
තං විජ්ඣාමනුචුජහයෙ

-හඤ්ජකරතත සු.ම.නි.

ගිය කල ලුහු බැඳ නොයන්	න
මතු කල නොපතා සිටිත්	න
ගිය දේ ගිය සේමැ ගන්	න
මතුළ නොපත්සේ දකිත්	න
එළැඹුන දේ දැන් එන එ	න
විදසුන් නුවණට දමමි	න
නොසැලෙන නොකිපෙන විදසු	න
නැණැතිගෙ වඩනේ මෙලෙසී	න.

පිළිසරණ

(දුරතු පොය දිනෙක

සිල පිරිසට පවත්වන ලද කෙටි ධර්ම දේශනාවකි.)

සැදුහැවත් පිත්වතුනි,

උණාණාභ කියන බ්‍රාහ්මණයා දිනක් බුදුරජාණන් වහන්සේ ළඟට ඇවිල්ලා සතුටු කාමීම් කතා කරලා එකත්පසෙක ඉඳගෙන මෙන්න මෙහෙම ප්‍රශ්නයක් ඇහුවා.

“භවත් ගෞතමයෙනි, මෙන්න මේ ඉන්ද්‍රිය පහක් තියෙනව. තමතමන්ට අයිති වෙන්නවෙන්නව තියෙන ගොදුරු බිම් ඇති, අතික් අයගේ ගොදුරු බිම් අනුභව නොකරන ඉන්ද්‍රිය පහක් තියෙනව, මොනවද? ඇස-කණ-නාසය-දිව-කය.”

ඒ කියන්නේ එකෙ තේරුම ඇහැට පෙනෙන දේවල් කණට පෙනෙන්නේ නෑ. කණට ඇහෙන දේවල් ඇහැට ඇහෙන්නේ නෑ. එක එකකනාට අයිති අරමුණු තියෙනවා. මෙන්න මෙහෙම ඉන්ද්‍රිය පහක් තියෙනවා, ඔවුනොවුන්ගේ ගොදුරු බිම් අනුභව නොකරන.

මෙන්න මේ කියාපු ඉන්ද්‍රිය පහට මේ පහෙන්ම ගේන අරමුණු අනුභව කරන එකකෙනා කවුද? මේ පහට තියෙන පිළිසරණ - ‘පටිසරණ’ කියන වචනය තියෙනවා - මේ ඉන්ද්‍රිය පහට පිළිසරණ මොකක්ද? කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේගෙන් අහනවා.

එතකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා “බ්‍රාහ්මණය, මේ ඇස, කණ, නාසය, දිව, කය කියන ඒ ඛාතිර ඉන්ද්‍රිය පහට තියෙන පිළිසරණ තමයි මනස”

මොකද, මේ මනස තමයි අර ඉන්ද්‍රිය පහෙන් ගේන අරමුණු අනුභව කරන්නේ.

ඉතින් එහෙම පිළිතුරු දුන්නහම බ්‍රාහ්මණයා අහනවා, “භවත් ගෞතමයෙනි, මනසට පිළිසරණ මොකක්ද?” කියලා.

“භවත් ගෞතමයෙනි මනසට පිළිසරණ මොකක්ද?”

එහිදී බුදුරජාණන් වහන්සේ දෙශනා කරනවා “මනසට පිළිසරණ සතියයි.” සතියයි. සිහියයි.

ඊළඟට මේ බ්‍රාහ්මණයා අහනවා “භවත් ගෞතමයෙනි මේ සතියට පිළිසරණ මොකක්ද?” සතිය ගිහිත් කොහොටද එකතුවෙන්නේ කියන එකයි අහන්නේ. සතියට පිළිසරණ මොකක්ද?

බුදුරජාණන් වහන්සේ පිළිතුරු දෙනවා “ඛමුණ සතියට පිළිසරණ විමුක්තියයි”

ඊළඟට ඛමුණා අහනවා “භවත් ගෞතමයෙනි, විමුක්තියට පිළිසරණ මොකක්ද?”

“ඛමුණ විමුක්තියට පිළිසරණ” බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා “විමුක්තියට පිළිසරණ නිවන්යි.”

ඊළඟට ආයෙත් බ්‍රාහ්මණයා අහනවා “මේ නිවන්ට නිබ්බානයට පිළිසරණ මොකක්ද?”

ඔන්න එතකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා “ඛමුණ, ඔබට මේ ප්‍රශ්නවල කෙළවරක් අල්ලා ගන්න බැරිවුනා. ප්‍රශ්නවල සීමාව ඉක්මවලා ගියා. මේක ගැලපෙන්නේ නැති ප්‍රශ්නයක්.” කියලයි කිව්වේ. ඒ කියලා ඔන්න කාරණය පේරාමි කරනවා. “ඛමුණ මේ ශාසන බ්‍රහ්මචරයාව නිවන් කෙළවර කොට තියෙනවා. නිවනෙන්, එහා දෙසක් නැහැ.” ඔව්වරයි. ප්‍රකාශ කළේ.

මේ ඛමුණා සතුවුවෙලා බුදුරජාණන් වහන්සේ ළඟ පැදකුණු කරලා පිටත්වෙලා ගියා. ගියාට පස්සේ බුදුන් වහන්සේ -මෙතන කෙනෙකුට පුදුම වෙන්න පුළුවන් කාරණයක් - ගිහිල්ලා ටික වේලාවකට පස්සේ බුදුරජාණන් වහන්සේ සංඝයා වහන්සේලාට ප්‍රකාශ කරනවා. “මහණෙනි,” බුදුරජාණන් වහන්සේ උපමාවක් දෙන්නේ “මහණෙනි දැන් ඔය කුටාගාරයක හරි කුටාගාර ශාලාවක හරි ඉර පායනකොට නැගෙනහිර කවුළුවෙන් ඉර එළිය ඇතුළුවුනාම එක කොහේද වැටෙන්නේ?” කියලා ඇහුවා.

හික්කුන් වහන්සේලා “සමාමිති, ඉර පායන වෙලාවට කුටාගාරයේ නැගෙනහිර කවුළුවෙන් වැටෙන එළිය බටහිර බිත්තියෙයි වැටෙන්නේ.”

ඔහු රජයට ධුන් වහන්සේ කියනවා. “මහණෙනි, මේ උණ්ණාභ රබුණාගේ ශ්‍රද්ධාව හොඳට පිහිටියා. ආශී ශ්‍රමණයින්ට බ්‍රාහ්මණයින්ට දෙවියන්ට බ්‍රහ්මයින්ට මාරයින්ට ඉවත් කරන්න බැරි තරම් ප්‍රබල අන්දමින් මේ ශ්‍රද්ධාව පිහිටියා. ඒ කියන්නේ සෝවාන් එලය ලැබුවා කියන එකයි.” රජයට විශේෂ දෙයක් කියනවා. “මහණෙනි, මේ වෙලාවේ මේ උණ්ණාභ බ්‍රාහ්මණයා කාලක්‍රියා කළොත් තවත් සංයෝජනයක් නැහැ. ආපනු මෙලොවට එන්න. අනාගාමී වෙනවා.” නමුත් මේක සමහරවිට විවාදයට භාජනය වෙන කරුණක්. ගැඹුරු පැත්තක් තියෙනවා. අටුවාවේ තොරන්තේ මේ බ්‍රාහ්මණයාට ශක්තීන් තිබුණා ඒ කීවේ ධ්‍යාන ශක්තීන් තිබුණා. ඒ වෙලාවේම මැරුණොත් කීවේ ධ්‍යානයෙන් නොපිරිහී කාලක්‍රියා කළොත් අර සෝවාන් ශක්තිය තුළ ධ්‍යාන අනාගාමී කියලා කියනවා. බුද්ධ ලෝකේට ගිහිල්ලා එහිදී පිරිනිවන් පානවා. එක විශේෂ තත්ත්වයක්.

නමුත් එක නෙවේ දැන් හිතන්න තියෙන්නේ. මේ සුත්‍ර දේශනාව ගැනයි. අපේ මට්ටමින් තේරුම් ගන්න බලමු. මේ පින්වතුන්ට ප්‍රායෝගික වශයෙන් වටිනා කාරණා ටිකක්.

මේ බාහිර ඉන්ද්‍රිය පහ කියලා කියමුකො. මේ බාහිර ඉන්ද්‍රිය පහ එක එකක් තම තමන්ට අයිති ගොදුරු බිම්වලයි තියෙන්නේ. ඒවා ගේන අරමුණු අර අපි කීවේ ඇහැට පෙනෙන දේ කණට පෙනෙන්නේ නැහැනේ. අන්න ඒ වගේම කණට ඇහෙන දේ ඇහැට ඇහෙන්නේ නැහැනේ. ඒවායේ ගොදුරු අනුභව කරන්න ඉන්නවා මනස. මැදින් ඉන්නවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ ප්‍රකාශ කළා මනස ඉන්ද්‍රියයන්ට මැදින් ඉන්නවා කියා. එකත් ඉන්ද්‍රියයක් කියලා කියන්නේ එකයි. ඒ පහෙන්ම ගේන අරමුණු අනුභව කරන්නේ ඒවාට පිළිසරණ හැටියට හිටින්නේ මනසයි. මනස එනවා පිළිසරණට.

ඔහු රජයට කියනවා, බුදුරජාණන් වහන්සේ “මනසට පිළිසරණ මොකක්ද? මනසට පිළිසරණ සතියයි.” ඔහු එතකොට එතන මහා පුදුම කාරණයක් කියන්නේ. බොහෝම ගැඹුරට හිතන්න දේවල් තියෙනවා. මොකද අපි එක දැන් තේරුම් කරලා දන්නොත් සාමාන්‍ය මනුෂ්‍යයකුට තේරෙන ආකාරයට අපි මේ ඉන්ද්‍රියයන්ට අරමුණු වුනදේ. ඇහින් දකින දේ, කණින් අහන දේ මේ ‘දේ’ වන්නේ කොහොමද? මේවා ‘දේවල්’ වන්නේ කොහොමද? මනසට ආවට පස්සේ හඳුන්වන්නේ ‘ධම්මා’ කියලා. ‘දේවල්’ කියලා. මනසට එන අරමුණු ඇහැට - රූප, කණට - ශබ්ද වගේ දේවල් මනසට එනකොට ‘ධම්ම’ වෙනවා. ඔහු ඔහුගේ ගැඹුරු පැත්ත තියෙන්නේ. මේ පින්වතුන්ට හිතාගන්න, මනසට එනකොට ඒවා අමුතු ස්වරූපයකින් පෙනෙන්නේ, කොහොමද? ඒවා දේවල් වෙනවා. ඇහැට පෙනෙන දෙයක් වුනා. කණට ඇහෙන දෙයක් වුනා. සිංදුවක් වුනා. ඒවා දෙයක් වුනා. එනකොට ඒ දේ අර දේ මේ දේ කියලා දේවල් මහ ගොඩක් එකතුවෙනවා හේ දවස තිස්සේ. නමුත් ඔක්කොම එක වෙලාවට හිතට එනවාද? හිතට එන්නේ නැහැ හේද? හිතට එන්නේ කොහොමද? සිහිවුනාම. මනස වුනාම හේද? මේවා කොහේ තියෙනවද දන්නේ නැහැ. සිහිය ආවට පස්සේ. යමක් හිතන්න

උත්සාහ කරනවා. එන්නේ නැහැ. එන්නේ නැහැ. තීදුරෙන් නැගිට්ටාම ඔන්න එනවා. සතිය තමයි මතු කරලා දෙන්නේ මේ 'ධම්ම'.

මේක ඇත්ත වශයෙන් ඉතා ගැඹුරු සූත්‍රයක්. සම්පූර්ණ දේශනායක් කළ යුතු තරම්.

එතකොට එකයි බුදුරජාණන් වහන්සේ කීවේ මනසට පිළිසරණ සතියයි කියලා. බලන්න භික්‍ෂුවේ ආත්මය කියලා. ඔය නොතේරෙන තැනට බලන්න ආත්මයක් දාගන්නා. නමුත් බුදුරජාණන් වහන්සේ එක කළේ නෑ.

සීතාගන්න මේ පින්වතුන් සතිය තමයි මේ දේවල් මතුවනවා දෙන්නේ. මේ සතර සතිපට්ඨානයට එකායන මාර්ගය කීවේ ඒ නිසයි. සතිය තමයි මේ මනසට පිළිසරණ, සතිය තමයි ආරක්ෂකයා. 'ආරක්කිසාරපී'

දැන් ඔය ඉන්නේ ආරක්ෂකයෝ. ඒවාගේ සතිය එක පැත්තකින් ආරක්ෂකයා ඒ වගේම සාරපී එළවන්නා. දැන් වාහනයක් එළවන්නේ, ශාලාවක හරි ඉර පායනකොට නැගෙනහිර කවුළුවෙන් ඉර එළිය ඇතුළුවුනාම එක කොහේද වැටෙන්නේ?" කියලා ඇහුවා ඒවගේ. ඉතින් ඔය සතියට ඒ තරම් වැදගත් තැනක් දෙනවා.

ඊළගට කියන එක බලමු. "සතියට පිළිසරණ විමුක්තියයි. සතියට පිළිසරණ විමුක්තියයි." එතැන තමයි ගැඹුරුම තැන. සතියට පිළිසරණ විමුක්තියයි කියන එක නම් කාටත් ගැටළුවක් වෙයි. සතියෙන් කොහොමද විමුක්තියක් එන්නේ. ඔන්න එතනයි විශේෂ දේ තියෙන්නේ.

දැන් මේ පින්වතුන් අහල තියෙනවා "ධම්මපදයේ" මුල් ගාථාව. මතකත් ඇති හේද? මුල් ගාථාවයි දෙවන ගාථාවයි. 'මනො පුබ්බංගමා ධම්මා - මනො සෙට්ඨා, මනොමයා' ඕක අටුවාවේ තෝරන්නේ වෙන විධියකට. අපි බොහෝ තැන්වල පෙන්වල තියෙනවා. 'මනො පුබ්බංගමා ධම්මා' කියලා කියන්නේ සාමාන්‍ය ලෝකයා හිතන්නේ දේවල් වෙනම තියෙනවා. මනස පස්සේ එනවා කියලා. බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ ලෝකයාට ප්‍රකාශ කළ මහා පුදුම සත්‍යය තමයි මනස පෙරටු වෙනවා. ධම්මයන්ට. එපමණක් නොවෙයි 'මනො සෙට්ඨා' මනස ශ්‍රේෂ්ඨයි. මනස පෙරටු වෙනවා. ධර්මය පහුවෙලා එන්නේ 'මනොමයා'. ඒ දේ හදාගත්තේ හිතෙන්. 'මනො පුබ්බංගමා ධම්මා' ඔන්න දැන් තේරෙනවා මේ පින්වතුන්ට. දවල් කාපු අයිස් ක්‍රීම් එක හීනෙන් පෙනකොට එතකොට එක 'දෙයක්' වෙලා. ඒ අයිස්ක්‍රීම් එක නැහැ. නමුත් වින්දනය කරනවා. ඒ වගේ තමයි හිත ඇතුළේ තියාගන්නේ දේවල් හැටියට.

ඔන්ත එතකොට සතියෙන් මොකද කරන්නේ? සතිය පිරිසිදු වුන අවස්ථාවේ පෙන්වනවා තේරුම් ගන්නවා මේවා මනසෙන්ම හටගන්න බව. හිත මිදුනා කියන්නේ එතැනයි. හිතට එන බර තමයි හිතට එන අරමුණු. හිතට එන සිතුවිලි. නමුත් අන්න බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වා දෙනවා අර කියාපු සති ඉන්ද්‍රිය භූතක දියුණු කළවිට මනසිකාරය තුළින් මනසිකාර-යොනිසො-මනසිකාර කියලා වචනයක් තියෙනවා. මේ පින්වතුන් අභලා ඇති. බුදුරජාණන් වහන්සේ දැක්වූ අර මර්ගුවට, අර මර්ගුවට රැවටෙන්නේ නැතිව මර්ගුව ඇතිවන හැටි. බලන්නා වගේ ආපසු ගෙදර එන්නා වගේ එහෙම හිත ආපසු හරවා බැලුවාම, හරවා බැලුවාම, යම් ආකාරයකින් අර ප්‍රභවවලින් මිදිලා විතරකවලට, විතරක පැත්තට ඇවිත් විතරකයෙකුත් මිදිලා සංඥා වේදනා ආදියෙකුත් මෑතට ඇවිත් හිතයි හිතුවිලිලයි ගැටෙන හැටි. හිතයි හිතුවිලිලයි ගැටෙන හැටි තේරුම් ගත්තහම තමයි විමුක්තිය. මේක හිතෙන්ම සකස්කර ගත්තු දෙයක්. මේක හිතෙන්ම සකස්කර ගත්තු දෙයක්. අර සිංදුවක් මතක් වෙනකොට අභන්නා වගේ. අර රස මොනවාහරි මතක් වෙනකොට හරියට අපේ දිවට කෙළ උනන්නේ එක තියෙනවා වගේ. නමුත් අන්න අපට හිතට එන්නේ 'දෙයක්' හැටියට නමුත් අපි 'දේ' වෙනම තියෙනවා කියලා හිතාගන්නා. බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වා දෙන්නේ 'මනෝ පුඤ්ඤාමා ධම්මා' - 'දේවල්' නොවෙයි මනසයි ඉස්සර වෙන්නේ. මනෝ සෙට්ඨා - ඒ දෙකෙන් මනස ශ්‍රේෂ්ඨයි. 'මනෝමයා' ඒ දේවල් හිතෙන්ම හදාගත්තු 'දේවල්'. එතකොට එක, එතන තමයි විඤ්ඤාණ මායාව බිහිවන්නේ. මනෝ විඤ්ඤාණ මායාව බිහිවන්නේ. මේක මේ අර හෙවනැල්ලක්. හිතට ආපු එකක් පමණයි. කියන අවබෝධය තුළ තමයි හිත නිවෙන්නේ. ඒ මිදීම තමයි නිවීම කියන්නේ. එකේ ප්‍රතිඵලය නිවීමයි. විමුක්තියේ ප්‍රතිඵලය නිවීමයි.

ඉතින් සාමාන්‍ය ලෝකයා අර නිවීම කියන එකටත් නිඤ්ඤා කියන එකටත් එහා - අපි කීවේ අර 'සියඳෝරස් නිවන' කියලා. ඒ වගේ ලෝකයා හිතන්නේ නිවීමටත් එහා - ඊටත් එහා මොකක් හරි තියෙනවා කියලා. නිවනටත් එහා දිව්‍යලෝකයක් තියෙනවා කියලා. නමුත් එතනින් ඉවරයි. නිවීමෙන් ඉවරයි. හින්න නිවුනා.

ඉතින් ඔය ටික ඇති මේ පින්වතුන්ට හිතන්න.

කතු හිමියන්ගේ සිංහල කෘති

සැ.යූ.: මෙම කෘති ලේඛනය සරලත්වයට මුල් තැන දුන් අංක අනුපිළිවෙලක් සහිතව සකස්වී ඇති බවත්, ලේඛනයේ අගභරයේ එන කෘති බොහෝ දුරට ගැඹුරු විය හැකි බවත්, පාඨකයින් දැනුවත් කිරීම වශයෙන් සඳහන් කරනු කැමැත්තෙමි.

- සම්පාදක

1. තිසරණ මහිම
2. හිතක මහිම - 1
3. හිතක මහිම - 2
4. හිතක මහිම - 3
5. දිවි කතරේ සැඳෑ අඳුර
6. කය අනුව ගිය සිහිය
7. හිත තැනීම
8. පින් රුකෙක මහිම
9. අබ්නික්මන
10. පිළිවෙතින් පිළිවෙතට
11. කයේ කතාව
12. මා-පිය උවැටන
13. ප්‍රතිපත්ති පූජාව
14. පැවැත්ම හා නැවැත්ම
15. කම් වක්‍රයෙන් ධර්ම වක්‍රයට
16. මෙන් සිතේ විමුක්තිය
17. ඇති හැටි දැක්ම
18. තපෝ ගුණ මහිම
19. සක්මනේ නිවන
20. පහන් කණුව ධර්ම දේශනා - 1 වෙළුම
21. පහන් කණුව ධර්ම දේශනා - 2 වෙළුම
22. පහන් කණුව ධර්ම දේශනා - 3 වෙළුම
23. පහන් කණුව ධර්ම දේශනා - 4 වෙළුම
24. පහන් කණුව ධර්ම දේශනා - 5 වෙළුම
25. පහන් කණුව ධර්ම දේශනා - 6 වෙළුම
26. පහන් කණුව ධර්ම දේශනා - 7 වෙළුම
27. පහන් කණුව ධර්ම දේශනා - 8 වෙළුම
28. පහන් කණුව ධර්ම දේශනා - 9 වෙළුම

29. පහන් කණුව ධර්ම දේශනා - 10 වෙළුම
30. පහන් කණුව ධර්ම දේශනා - 11 වෙළුම
31. විදසුන් උපදෙස්
32. භාවනා මාග්ගිය
33. උත්තරීතර හුදකලාව
34. සසුන් පිළිවෙත
35. චලන චිත්‍රය
36. දිය සුළිය
37. බුදු සමය පුද්ගලයා හා සමාජය
38. නිවනේ නිවීම - පළමු වෙළුම
39. නිවනේ නිවීම - දෙවන වෙළුම
40. නිවනේ නිවීම - තෙවන වෙළුම
41. නිවනේ නිවීම - සිවුවන වෙළුම
42. නිවනේ නිවීම - පස්වන වෙළුම
43. නිවනේ නිවීම - සයවන වෙළුම
44. නිවනේ නිවීම - සත්වන වෙළුම
45. නිවනේ නිවීම - අටවන වෙළුම
46. නිවනේ නිවීම - නවවන වෙළුම
47. නිවනේ නිවීම - දසවන වෙළුම
48. නිවනේ නිවීම - එකොළොස්වන වෙළුම
49. නිවනේ නිවීම - පුස්තකාල මුද්‍රණය (1-11 වෙළුම්)
50. පටිච්ච සමුප්පාද ධර්මය - 1 වෙළුම
51. පටිච්ච සමුප්පාද ධර්මය - 2 වෙළුම
52. පටිච්ච සමුප්පාද ධර්මය - 3 වෙළුම
53. පටිච්ච සමුප්පාද ධර්මය - 4 වෙළුම
54. පටිච්ච සමුප්පාද ධර්මය - පුස්තකාල මුද්‍රණය (1-4 වෙළුම්)
55. ස්පඨියේ ආශවයීය
56. මනසේ මායාව
57. පැරණි බෞද්ධ චින්තාවේ සංකල්පය සහ යථාභාවය

නැවත මුද්‍රණය කරවීම පිළිබඳ විමසීම්

කටුකුරුන්දේ ඤාණනන්ද සඳහම් සෙනසුන
කිරිල්ලවලවත්ත, දම්මුල්ල, කරඳන

දුරකථනය: 0777127454

knssb@seeingthroughthenet.net

By The Same Author

1. Concept and Reality in Early Buddhist Thought
 2. Samyutta Nikāya – An Anthology
 3. Ideal Solitude
 4. The Magic of the Mind
 5. Towards Calm and Insight
 6. From Topsy-turvydom to Wisdom, Volume I
 7. From Topsy-turvydom to Wisdom, Volume II
 8. Seeing Through
 9. Towards A Better World
 10. Nibbāna – The Mind Stilled, Volume I
 11. Nibbāna – The Mind Stilled, Volume II
 12. Nibbāna – The Mind Stilled, Volume III
 13. Nibbāna – The Mind Stilled, Volume IV
 14. Nibbāna – The Mind Stilled, Volume V
 15. Nibbāna – The Mind Stilled, Volume VI
 16. Nibbāna – The Mind Stilled, Volume VII
 17. Nibbāna – The Mind Stilled, Library Edition
 18. Nibbāna and The Fire Simile
 19. A Majestic Tree of Merit
 20. The End of the World in Buddhist Perspective
 21. The Law of Dependent Arising, Volume I
 22. The Law of Dependent Arising, Volume II
 23. The Law of Dependent Arising, Volume III
 24. The Law of Dependent Arising, Volume IV
 25. Walk to Nibbāna
 26. Deliverance of the Heart through Universal Love
 27. Questions and Answers on Dhamma
 28. The Miracle of Contact
 29. From The Wheel of Kamma To The Wheel of Dhamma
-

All enquiries should be addressed to:

Kaṭukurunde Ñāṇananda Sadaham Senasun Bhāraya

Kirillawala Watta, Dammulla, Karandana

Phone: 0777127454

knssb@seeingthroughthenet.net