හිතක මහිම

(1, 2, 3, වෙළුම්)

කටුකුරුන්දේ ඤාණනන්ද භික්ෂු

හිතක මහිම

(1, 2, 3, වෙළුම්)

කටුකුරුන්දේ ඤාණනන්ද භිකෂු

ප්‍රකාශනය
කටුකුරුන්දේ ඤාණනන්ද සදහම් සෙනසුන් භාරය
2017

ධර්ම දානයකි

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 ධර්ම දානයක් ලෙස නැවත පළ කිරීමට කටුකුරුන්දේ ඤාණනන්ද සදහම් සෙනසුන් භාරය වෙත විමසීම් යොමු කරන්න. ධර්ම ග්‍රන්ථ සහ දේශනා සඳහා පිවිසෙන්න

www.seeingthroughthenet.net

ISBN 978-955-1255-42-8

විමසීම්

කටුකුරුන්දේ ඤාණනන්ද සදහම් සෙනසුන් භාරය
කිරිල්ලවලවත්ත, දම්මුල්ල, කරඳන.
දුරකථනය: 0777127454
knssb@seeingthroughthenet.net

මුද්‍රණය

කොලිටි ප්‍රින්ටර්ස්
17/2, පැඟිරිවත්ත පාර, ගංගොඩවිල, නුගේගොඩ.
දුරකථනය: 0114870333

ධර්ම දානයකි

මුදලට විකිණීම සපුරා තහනම් වෙයි.

කතු හිමියන්ගේ දහම් පොත් ලබාගත හැකි ස්ථාන:

1. සුනිල් විජේසිංහ මහතා – 39/10, ශාන්ත රීටා 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 වීදිය, දේවාලේගම.
5. එස්. ඒ. ලයනල් මහතා
   140/19, රුහුණුසිරි උද්‍යානය, හක්මන පාර, මාතර.
6. සිරිමා විජේරත්න මහත්මිය – 15, ඇලපාත, රත්නපුර.
7. ඒ. ජී. සරත් චන්ද්‍රරත්න මහතා
   'සමන්', ඇරාවුල 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
    ඉළුක්පිටිය බෙහෙත් ශාලාව, ඉළුක්පිටිය, 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 මාවී පැසීලා
විලක මහිම බල මානෙල් පිපීලා
දොලක මහිම බල ගංහෝ පිරීලා
හිතක මහිම බල දහමෙහි යෙදීලා

පටුන

(හිතක මහිම 1, 2, 3 වෙළුම් සම්පිණ්ඩනය)

හැඳින්වීම		vii
අමා ගඟ		viii
ප්‍රකාශක නිවේදනය		ix
1.	හිතක මහිම	1
2.	මව සහ දරුවා	4
3.	ලුණු කැටය	6
4.	පියුම	7
5.	බලකොටුව	8
6.	තමා දිනීම	9
7.	අනුශාසනා ප්‍රාතිහාර්යය	11
8.	එළදෙන සහ කණුව	12
9.	ඇත් බැල්ම	13
10.	ගිරි ශිඛරය දිගේ....	14
11.	මුල මතක් කර ගැනීම	15
12.	ජනපද කළ්‍යාණිය	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 උන්චිල්ලාව	26
21.	ජීවිත සිහිනය	27
22.	රන් දිවයින	29
23.	අමා දොර	30
24.	වී නණ්ඩුව	32
25.	ගුණ වගාව	34
26.	ලෝ - රෝහල	36
27.	සාත්තුව	38
28.	නැටුමක ඇතුල් පැත්ත	39

29.	හම ගැසූ 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.	කැළඹුමෙන් සැනසුමට	48
36.	ලොකුම වැරැද්ද	50
37.	ඇඟිලි පහ	51
38.	නාම - රූපය	53
39.	'ඕඩි හෙලෙයි - හෙලෙයි යා!	54
40.	ගණන් පාඩම	55
41.	කුඹියෝ	56
42.	මී පුප් ලදිමි - දරු නොලදමි	57
43.	මා පිය ගුණ මහිම - බුදු මුවින්	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 චිනතා	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 අගනා වස්තුවක් වන්නේ එහි අලංකාර බව නිසා නොවේ. එහි ඇති පුදුමාකාර කර්මණ්‍යබව නිසාය. රත් කරගත් කුඩා රන් කැබැල්ලකින් ඉතාම සිහින් දිග රන් නූලක් නොකැඩෙන සේ ඇදගත හැකි තරමට එය කර්මණ්‍යය.

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

සිත තනා ගැනීමේ නිවැරදි මඟ හෙළි පෙහෙළි කරගත හැකි වන්නේ බුදු පියාණන් වහන්සේ වදාළ ධර්මය 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 සන්සිඳවීමට මේ දහම් අමා බිඳු උපකාර වනු ඇතැයි සිතමු.

සැනසුම සොයන තරුණ පරපුර ගැන විශේෂයෙන් සළකා සරල දහම් ලිපි එකතුවක් මුද්‍රණයෙන් පළ කිරීම සඳහා ලියා දෙන මෙන් පින්වත් මිගාර කප්පාගොඩ තරුණ දායක මහතා කළ ඇරැයුම අනුව මෙවැන්නක් සකස් කිරීමට උනන්දු වීමු. ඒ 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 'ඉන්ටනෙට්' වැඩ පිළිවෙල (Beyond the Net) සඳහා අප අතින් ඉංග්‍රීසි බසින් ලියැවුන දහම් ලිපි බොහොමයක් සිංහල ඌරුවට අනුව ඉදිරිපත් කළ හැකි බව අපට හැඟුනි. එබැවින් එකී ලිපි සංග්‍රහයෙන් තෝරාගත් දහම් ලිපි රැසකම සිංහල අනුවාදය මේ 'හිතක මහිම - 1 ට ඇතුළත් කළෙමු.

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

මෙයට,

සසුන් ලැදි

කටුකුරුන්දේ ඤාණනන්ද භිකෂු

පොත්ගුල්ගල ආරණ්‍ය සේනාසනය
'පහන් කණුව' කන්දේගෙදර, දේවාලේගම
(2542) 1999 අප්‍රේල්
Website Address: http://www.beyondthenet.net. එම ලිපි එකතුව, From Topsy - turvydom to Wisdom (Vol.1) නමින් පළවී ඇත.

අමා ගඟ

මහවැලි ගඟ උතුරට හැරැවීමෙන් පසු එතෙක් නිසරු මුඩු බිම් ලෙස පැවති පෙදෙස්වල සිදුවූයේ ඉමහත් වෙනසෙකි. පිපාසයට පැන්බිඳක් නොලබා සිටි ගොවීහු පෙදෙස පුරා නිහඬව ගලා යන සිසිල් දිය දහරින් පිනා ගියහ. මැලවුනු ගොයම සරුව නිල්වන්ව කරලින් බර විය. මල් පලින් ගැවසීගත් තුරු-ලිය බලා සැනසෙන පෙදෙස් වැසියෝ තුටු කඳුළු වගුළහ.

දහම් අමා ගඟ ''උතුරට'' හැරැවීමේ වැඩ පිළිවෙළක් මෙයට තෙවසරකට පෙර ඇරඹුණි. දහම් පත-පොත තබා ''එදා-වේල'' සඳහා වත් විය පැහැදම් කිරීමට වත්-කමක් නැත්තෝ, නිහඬව නොමිලයේ ගලායන අමිල දහම් අමා දිය දහරින් සදහම් පිපාසය සන්සිඳුවා ගත්හ. අරිටු මිසදිටු හැර, සැදැහැයෙන් සරුව, ගුණ නුවණින් බරව පිළිවෙත් මඟට නැමී ගත්හ. ලොවී - ලොවුතුරු මල් පල නෙලා ගනිමින් හද පුරා පිරි බැතියෙන් නන් අයුරින් සොම්නස පළකළහ.

''ධර්ම ග්‍රන්ථ මුද්‍රණ භාරය'' නමින් දියත් කළ මෙම ධර්මදාන වැඩපිළිවෙල සඳහා අපගෙන් වැයවුනේ පිරිසිදු ධර්මදාන සංකල්පය පමණි. අමාගඟ ''උතුරට'' හැරැවූවෝ සසුන් ගුණ හඳුනන පරිත්‍යාගශීලී සැදැහැවත්හුමය. ''නිවනේ නිවීම'' පොත් පෙළ එළි දැක්වීමෙන් නොනැවතී ''පහන් කණුව ධර්මදේශනා'' පොත් පෙළෙහි ''බර පැන'' දැරීමටත්, දෙස් - විදෙස්වල දහම් පිපාසිතයින් උදෙසා අප අතින් ලියැවෙන අනිකුත් පොත - පත ඒ අයුරින්ම එළි දැක්වීමටත් ඔවුහු උත්සුක වූහ. ''දෙන දේ පිරිසිදුවම දීමේ'' අදහසින් අමිල වූ දහම ඊට නිසි ශෝභන මුද්‍රණයකින්ම ධර්මකාමීන් අතට පත් කිරීමට පියවර ගත්හ. මුද්‍රිත පිටපත් සංඛ්‍යාව අවසන්වනු හා සමගම ''නැවත මුද්‍රණ'' පළකිරීමෙන් දහම් අමා ගඟ වියළී යා නොදීමට දැඩි අදිටනකින් ඇප කැපවූහ.

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

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

''සබ්බදානං ධම්මදානං ජිනාති''

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

මෙයට,
සසුන් ලැදි
කටුකුරුන්දේ ඤාණනන්ද භික්ෂු

කටුකුරුන්දේ ඤාණනන්ද සදහම් සෙනසුන් භාරය
ප්‍රකාශක නිවේදනය

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

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

මෙම ධර්ම දාන වැඩපිළිවෙලට ආධාර එවීම පිළිබඳ සියලු විමසීම්:

කටුකුරුන්දේ ඤාණනන්ද සදහම් සෙනසුන් භාරය
කිරිල්ලවල වත්ත, දම්මුල්ල, කරඳන.
දුරකථන අංක: 0777127454
ඊමේල් ලිපිනය: knssb@seeingthroughthenet.net

ආධාර මුදල් යොමු කිරීම:

කටුකුරුන්දේ ඤාණනන්ද සදහම් සෙනසුන් භාරය (K.N.S.S.B)
ගිණුම් අංක: 007060000241
සම්පත් බැංකුව, SWIFT: BSAMLKLX
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 ඇතුලත් නොකළ බව මුදිතාවෙන් සලකත්වා!

01

හිතක මහිම

ලෝකය හිතෙන්ම ඇදගෙන යන බව, හැම කෙනෙකුම හිතේ වසයට යටත් බව අපේ බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළා. බ්‍රහ්ම ලෝකය තරම් ඉහළට අපව ඇදගෙන යන්නේත්, අවීචි මහා නරකය තරම් පහළට අපව ඇදගෙන යන්නේත්, අපේ මේ හිතයි. බුදු කෙනෙක්, පසේ බුදු කෙනෙක්, රහත් කෙනෙක් ඇති වන්නේත්, නිරිසතෙක්, තිරිසනෙක්, ප්‍රේතයෙක් ඇති වන්නේත්, හිතේ බලයෙන්මයි.

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

අකුසල් පැත්තට බරව, වේගයෙන් ගලාගෙන එන සිතිවිලි පාලනය කරගැනීම ලේසි වැඩක් නෙවෙයි. ගඟක් හරහා වේල්ලක් බඳින කෙනෙකුට හතරාකාර උත්සාහයක් දරන්න වෙනවා. ගල්කුළු පෙරළා සැඩ වතුර පාර වළක්වන්න වෙනවා. වේල්ල බඳින තැන එකතුවෙන වතුර හිස්කරන්නට ක්‍රමයක් යොදන්න වෙනවා. ඒ අතර ලහි ලහියේ වේල්ලට පදනම දමන්ට වෙනවා. සැඩ වතුරට ගසාගෙන නොයන හැටියට ඒ පදනම උඩ බැම්ම හොඳ හැටි බඳින්න සිද්ධ වෙනවා.

ඒ වගේම, හිත තනා ගැනීමේ වැඩපිළිවෙළටත් හතරාකාර උත්සාහයක් ඕන වෙනවා. නුපන් අකුසල් නුපදවන්නත්, උපන් අකුසල් දුරු කරන්නත්, නුපන් කුසල් උපදවා ගන්නත්, උපන් කුසල් තහවුරු කරගන්නත්, ලොකු ඕනෑකමක්, වෑයමක්, වීර්යයක, හිත දැඩිකරගැනීමක්, නොපසුබට උත්සාහයක් අවශ්‍ය වෙනවා.

ලෝභ, ද්වේෂ, මෝහ කියන කෙලෙස් උල්පත් තුනෙන් ගලා එන සිතුවිලි සැඩ වතුරපාර කපා හරින්න බුදුපියාණන් වහන්සේ ක්‍රම පහක් වදාළා. පළමුවෙනි ක්‍රමයෙන් බැරි 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 මෙනෙහි කරන කොට, ඇලුම්, ගැටුම්, මුළාවීම් වලට යොමුවන විදියේ පව් සිතිවිලි අකුසල් සිතිවිලි උපදින බව දැනෙතොත්, ඒ අරමුණ වෙනුවට වෙන කුසල් අරමුණක් මෙනෙහි කළ යුතුයි. එයින් ඒ පව් සිතිවිලි අකුසල් සිතිවිලි ගලා ඒම නතර වී හිත තැන්පත් වෙයි. එකඟවෙයි. සමාධියට වැටෙයි.

උපමාව :-

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

2. ඒ පව්සිතිවල, ඒ අකුසල් සිතිවිලිවල, දොස් පැත්ත ගැන, නරක විපාක ගැන, හිතින්ම පරීක්‍ෂා කර බැලිය යුතුය. "මේ මේ නිසාත් මේ සිතිවිලි අකුසල්ය. මේ මේ නිසාත් මේ සිතිවිලි වැරදි සිතිවිලිය. මේවායේ මේ මේ දුක් විපාක ඇත". ආදී වශයෙන් පරීක්‍ෂා කර බලන අතර ඒ පව් සිතිවිලි. ඒ අකුසල් සිතිවිලි, ගලා ඒම නතර වී හිත තැන්පත් වෙයි. එකඟ වෙයි. සමාධියට වැටෙයි.

උපමාව :-

හොඳට ඇඳ පැළඳගෙන හැඩවැඩ ඇතිව ඉන්න කැමති තරුණියක් හෝ තරුණයෙක් හෝ තමාගේ බෙල්ලේ එල්ලූ සර්ප කුණක්, බලු කුණක්, මිනී කුණක් ගැන අකැමැත්තක්, හිරිකිතක් පිළිකුලක් ඇති කරගන්නා වාගේ.......

3. ඒ පව් සිතිවිලි, අකුසල් සිතිවිලි, සිහි නොකරන, මෙනෙහි නොකරන, ප්‍රතිපත්තියට බැසිය යුතුය. ඒ විදියේ ප්‍රතිපත්තියකිනුත් පව් සිතිවිලි, අකුසල් සිතිවිලි ගලා ඒම නතර වී හිත තැන්පත් වෙයි. එකඟ වෙයි. සමාධියට වැටෙයි.

උපමාව :-

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

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

උපමාව :-

මිනිහෙක් 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 ඉඳගත්තාම නරකද? ඊළඟට ඔහු හිඳගනියි. හිඳගත්තාට පසු මෙහෙම හිතෙයි '' ඇයි මම ඉඳගෙන ඉන්නේ? මට හාන්සි වුනාම මොකද?'' ඊළඟට ඔහු හාන්සි වෙයි. අන්න ඒ මිනිහා 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 ක්‍රමයෙනුත් එ පව්සිතිවිලි, අකුසල් සිතිවිලි, නතර වී හිත තැන්පත් වෙයි. එකඟ වෙයි. සමාධියට වැටෙයි.

උපමාව :-

ශක්තිමත් මිනිහෙක් දුර්වල මිනිහෙකුගේ හිසෙන් හෝ කඳින් හෝ අල්ලාගෙන ඔහුට නිග්‍රහ කර තළා පෙළා හෙළා දකින්නා වාගේ......

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

(මැදුම් සඟියේ විතකක සණ්ඨාන සූත්‍රය ඇසුරෙනි.)

02

මව සහ දරුවා

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

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

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

තමා බිහිකරන දරුවා සමගම බිහිවන 'මව' තමා හදන - වඩන දරුවා සමගම හැදෙන වැඩෙනු පෙනේ. ඒ හැදීම - වැඩීම, කරුණා, මුදිතා, උපේක්ෂා යන ඉතිරි බඹ විහරණ තුනෙනි.

දරුවකු හදන - වඩන මවකට, විටෙක සැර පරුෂ 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 වෙඬරු පිඩක් මෙනි.

දරුවා දැන් තරුණ වියට පත්ව සිටියි. අනිකකුට අත නොපා අඳීනව ස්වශක්තියෙන් නැගී සිටිය හැකි ඔහු දකින ඇතැමකු තුළ ඊර්ෂ්‍යාවක් පවා ඇතිවෙනු නොබැරිය. එනමුත් මව නම් තමා දැරූ වෙහෙසෙහි ප්‍රතිඵල ඔහු තුළින් දකිමින් මුදිතා ගුණයෙන් වැඩෙන්නීය. පුතු කෙරෙහි ඊර්ෂ්‍යා කිසිත් නැති ඇගේ සිත තුළ ඇත්තේ දී කිරකට බඳු පසන් බවකි.

ලොවට දරුවකු බිහිකොට, හදා - වඩා දීමේ මව් කිස අවසන්ය. දැන් පැමිණ ඇත්තේ දරුවා පිළිබඳව ඇති ඇලුම් - බැඳුම් අත හැරීමේ අවස්ථාවයි. එහෙත් එවැනි වෙන්වීමකට පවා අත්දැකීම් තුළින් මේරූ සිත් සතන් ඇති මව උපේක්ෂාවෙන් සුදානම්ව සිටින්නීය. පිරුණු ගිතෙල් කලයකට බඳු නොඉහිරෙන, නොකැළතෙන, නොකැළඹෙන උපේක්ෂා ගුණයක් ඇය සතුව ඇත.

මෛත්‍රීය, කරුණාව, මුදිතාව, උපේක්ෂාව යන සතර බ්‍රහ්ම විහරණය. මව්වත් බවකින් දරුවකු තනන මවක් සීමිත අර්ථයකින් පුරුදු කරන බව පෙනේ. එබැවින් මේ ගුණධර්ම සතර, නිවෙසකට කිරි, වෙඬරු, දීකිරි, ගිතෙල් මෙන් සිතකට හුරු පුරුදු විය යුතුය. කෙසේ වෙතත් සිවු බඹ විහරණය යනු හදවතක් තුළ අසීමිත අපරිමිත ලෙස මුදාහළ යුතු ගුණධර්ම පෙළකි. පුළුල්ව වඩාගත් කල, සමාජ ක්ෂේත්‍රයට ආධ්‍යාත්මික ශක්තිය, සාමය, සමාදානය උදාකර දෙන මේ බඹ විහරණ සතරෙහි ප්‍රායෝගිකත්වයට හා ඒවා තුළ ඇති අන්‍යෝන්‍ය හිතකාමී ගුණයට මවක් සාක්ෂි දරන්නීය.

03

ලුණු කැටය

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

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

ශීල සමාධි ප්‍රඥා නොවඩන, නොදියුණු, නොගැඹුරු, පටු සිතක් ඇති තැනැත්තා, දිය ස්වල්පයක් ඇති කුඩා දිය තලිය මෙනි. 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 මෙනි. ඔහුගෙන් සිදුවන එම ප්‍රමාණයේම පාපකර්මය මෙලොවදීම සුළු විපාකයක් දී අහෝසි වෙයි.

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

04

පියුම

පියුම, බුදුදහමේ දැක්වෙන ලොවුතුරු පරමාර්ථයේ සංකේතයයි. කැපී පෙනෙන නොඇලෙන බවක් පියුම් පෙත්තෙත් පියුම් පතෙත් ඇත. අවට ඇති දියෙන් හා මඩින් නොතැවරී නොකිලිටිව සිටීමේ හැකියාවක් ඒවාට තිබේ. පියුම් පත, ඒ මත වැටෙන දිය බින්දුව "බින්දුවක්" හැටියටම පිළිගන්නේ එය මුතු ඇටයක් මෙන් පෙරළී වැටෙන තෙක් පමණී.

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 පමණී

අසුනෙහි ඇසුණු බවම පමණී

(නහයෙන් - දිවෙන් - කයෙන්)

දැනුනෙහි දැනුණු බවම පමණී

සිතුනෙහි සිතුණු බවම පමණී

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

එබැවින් ලෞකිකත්වයත් ලෝකෝත්තර බවත් අතර ඇති පරතරය, පියුම්පතත් ඒ මත ඇති දිය බිඳුවත් අතර වන පරතරයමය.

එපමණටම ළඟය -

එපමණටම දුරය.

05

බලකොටුව

'බොහෝ සටන්වල ජයග්‍රහණය මතුවන්නේ ඔබේ බලකොටුවේ දුර්වලම තැනිනි '

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

මේ ධර්මතාව අනුව, ඔබේ චරිතයේ දුර්වල තැනින්ම පාරිශුද්ධිය 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 ජයග්‍රාහියා වන්නේ තමාම ජයගත් තැනැත්තාය.' (ධම්ම පදය, සහස්සවග්ග)

මෙහි 'ආත්ම විජය' උදෙසා කෙනෙකුට සටන් වැදීමට සිදුවන්නේ තමා තුළ ම ඇති පාපකාරී බලවේග සමඟය. - මාර සේනාව සමඟය. මිනිසා තුළ නිදිගත් රණවිරුවා පුබුදුකර, ඔහු මේ ජයග්‍රහණය දෙසට යොමු කරවීමට බුදුරජාණෝ උද්වේගකර සටන් පාඨයක් පෙරමුණට ගත්හ.

' අරඹව්, නික්මෙව් - යෙදෙව් බුදු සස්නෙහි

නසව්, මරුසෙන් හැම - බටගේ බිඳින ඇතුසේ'

මේ උදාර සටන් පාඨයෙන් උදම් වූ පල්හොරුන්, මිනීමරුවන්, වෙසඟනන් පවා, තම රුදුරුවූද, අඳුරුවූද, 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 **දකුණම** අවධාරණය කරමින් අරි අටැඟි මඟට පා තැබූහ.

හරි දැකුම්

හරි පැතුම්

හරි කියුම්

හරි කැරුම්

හරි දිවිපැවතුම්

හරි වෙරදැරුම්

හරි සිහිකැරුම්

හරි එකඟ කැරුම්

ඔවුහු ජයග්‍රාහීව නිවන් අමාරසයෙන් ජයපානය කළහ.

07

අනුශාසනා ප්‍රාතිහාර්යය

නාලන්දාවාසී කේවඩ්ඪ නම් ගෘහපතියා ප්‍රාතිහාර්ය දක්වා නාලන්දා වැසියන් බුදුදහමට හරවා ගැනීමට භික්ෂුන් වහන්සේ නමක් පත් කරන්නැයි නැවත නැවතත් බුදුපියාණන් වහන්සේගෙන් ඉල්ලා සිටියේය. එහෙත් උන්වහන්සේ එය එක හෙළාම ප්‍රතික්ෂේප කළහ. ප්‍රාතිහාර්ය තුන්වර්ගයක් ඇති බවද පෙන්වා දුන්හ. ඒවා නම්,

1. 'ඉද්ධි' ප්‍රාතිහාර්යය - (ඍද්ධි පෙන්වීම)

2. 'ආදේසනා' ප්‍රාතිහාර්යය - (අනුන්ගේ සිත් බැලීම)

3. 'අනුසාසනී' ප්‍රාතිහාර්යය - (ධර්මානුශාසනාව)

මේ ප්‍රාතිහාර්ය තුන අතුරින් මුල් ප්‍රාතිහාර්ය දෙවර්ගයටම තමන් වහන්සේ ධෛර්යය නොදෙන්නේ ඒවා අන්‍යාගමික 'විජ්ජාකරුවන්ටද' පොදුවූ ශක්තීන් නිසා බව බුදුපියාණෝ පෙන්වා දුන්හ. ඒ වෙනුවට 'අනුසාසනී' ප්‍රාතිහාර්යයම තමන් වහන්සේ භික්ෂූන්ට අනුදැන වදාරන බවත්, එයම බුදු දහමට සුවිශේෂ වූ වඩාත් සිත් කාවදින ප්‍රාතිහාර්යය බවත් ප්‍රකාශ කළහ. මේ අනුසාසනී ප්‍රාතිහාර්යය උන්වහන්සේ කෙටි අනුශාසනා හයකට පිඩුකර මෙසේ සැකෙවින් දක්වා වදාළහ.

1. මෙසේ සිතිවිලි පවත්වන්න - මෙසේ සිතිවිලි නොපවත්වන්න

2. මෙසේ මෙනෙහි කරන්න - මෙසේ මෙනෙහි නොකරන්න

3. මෙය අතහරින්න - 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

වෙල්යායක් අසල කණුවක කඹයකින් බැඳි එළදෙනක් තණ කමින් සිටින්නීය. තමාට අයත් ගොදුරු බිමෙහි සීමාවන් හරිහැටි නොදත් ඇය, මුලදී විටින් විට ළඟ ඇති සරු ගොයමට ඇදෙන්නීය. එහෙත් ගෙල වටා ඇති කඹය ඇය බැඳී සිටින කණුව සිහිපත් කර දෙයි. අසිහියෙන් ඈතට අදින වාරයක් පාසා කණුවත් කඹයත් මෑතට අදින බැවින් අන්තිමේදී එළදෙන තමාට අයත් ගොදුරු බිම තේරුම් ගන්නීය. තේරුම් ගෙන නිසි සීමාව තුළම නිසොල්මනේ තණ කෑමෙන් පසු කණුව මුල ලැගගෙන ඇස් පියාගෙන කෑ හපය වමරා කමින් සන්සුන්ව හිඳින්නීය.

ඒ 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, අහිතකර, බාහිර අරමුණු දෙසට මුළාවෙන් සිත යොමුකරයි. එහෙත් ඒ අරමුණු ඈතට අදින වාරයක් පාසා සිහි කඹයත් කමටහන් කණුවත් මෑතට අදියි.

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

09

ඇත් - බැල්ම

සිංහයකු හා ඇතකු අතර සටනක් දැකීමේ දුර්ලභ අවස්ථාවක් එක්තරා දඩයම් කරුවකුට ලැබුණි. ' කැලේ රජා ' නම්ලත් සිංහයා ඇතාගේ හිස මතට පැනීමට නැවත නැවතත් තැත් දරණ අයුරු ඔහුට දකින්නට ලැබුණි. කෙසේ නමුත් ඇතාද ඉතා වේගයෙන් සිංහයා හැරෙන හැරෙන අතට පනිමින් නිතරම සිංහයාට මුහුණලා සිට ගැනීමට සමත්විය. ඇතාට නොදැනෙන ලෙස ළංවීමට සිංහයාට ඉඩක් නොලැබුනේ ඇතා කිසිවිටෙක තම ගෙල නොහැරවූ නිසාය. අන්තිමේදි ඌ සිංහයාට දළින් ඇන පයින් පාගා මරා දැමීය.

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

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

10

ගිරි ශිඛරය දිගේ ......

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

ඇත්ත වශයෙන්ම එය 'අඩි - පාරකි'. පදිකයන් සඳහාම වෙන් වූ අඩිපාරකි. අප ඒ අඩිපාර දිගේ අඩියෙන් අඩිය ඉදිරියට යාමේදී කිසිම දෙයකින් වික්ෂිප්ත නොවිය යුතුය. අපට ආධාරයට ඇත්තේ, ශ්‍රද්ධාව, විරියය, සතිය, සමාධිය, ප්‍රඥාව යන උපකාරක ධර්ම පහ පමණි. ඇත්තෙන්ම කිවහොත් මෙම පටු දුර්ග මාර්ගය ශ්‍රද්ධාවෙන් ඇරඹී ප්‍රඥාවෙන් කෙළවර වන්නකි. මාර්ගයේ අවසානය අපේ ගමනේද අවසානයයි. ඉන්පසු අපට ප්‍රපාතයක් හෝ ප්‍රපාතයට ඇද හෙළන දෙයක් හෝ නොමැත. එතැන ඇත්තේ අකාලික වූ පරම ශාන්තිය පමණි.

11

මුල මතක් කර ගැනීම

අප බොහෝ විට නොසන්සුන් වන්නේ මුල අමතක වීම නිසාය. මුල මතක් කරගත්විට සැනසුම අප ළඟමය. මේ සැනසිලි දායක හැඟීම මතුකර ගැනීමට උපකාරවන මූලිකම කාරණය, පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ යන මූල ධාතු හතර දැන හැඳින ගැනීමයි.

අප ඇතුළතත් පිටතත්, තිබෙන මේ මූලධාතු මෙනෙහි කිරීමෙන් අප නොසන්සුන් කරවන වාද - භේද ආදී විෂමතා සමතාවකට පත්කරගත හැකිය. පාට, හැඩරුව, උස මහත වැනි බාහිර පෙනුමේ ඇති වෙනස්කම් නිසා ලෝකයේ කොයිතරම් උඩගුකම්, කුඩු කේඩුකම්, ඇති වෙනවාද? මේ හැම එකක්ම පිට පොත්තටම සීමා වූ පුහු දේවල් බව වැටහෙන්නේ අප හැමදෙනෙක්ම පඨවි, ආපො, තේජෝ, වායෝ කියන ධාතු හතරේ මිටි බව මොහොතකට හෝ මෙනෙහි කරන විටය. එවිට අපට ඒ වෙනස්කම් අමතක කර, විශ්ව සාධාරණ 'ධාතු හතරේ කොඩිය' යටතේ එක්සත් විය හැකිය.

අප තුළත් පිටතත් ඇති මේ මහාභූත ධර්ම සතර ධාතු කර්මස්ථාන වශයෙන් මෙනෙහි කිරීම, සන්සුන් කයක් හා ශාන්ත සිතක් ගෙන දෙන උපේක්ෂාවකට මඟක් බව බුදුපියාණන් වහන්සේ පෙන්වා දුන්හ. ආධ්‍යාත්මික බාහිර දෙපැත්තටම විහිදී යන ලෙස ධාතුමනසිකාරය පුරුදු පුහුණු කිරීමේදී අපි අප ඇසුරු කරන සජීව ලෝකය හා අවට ඇති අජීව වස්තූන් සමඟ ඒකත්වයකට පත් වෙමු.අප වටා ඇති සජීව, අජීව වස්තූන්ගේ සිත් කළඹවන විවිධත්වය හා වෛවර්ණ බව, ඒවායේ සංයුතියෙහි අනිවාර්ය ඒකීයත්වය ශාන්ත ලෙස මෙනෙහි කිරීම තුළින් ගෙවී - මැකී - බොඳ වී යයි. එපමණක් නොව, ඒකත්වය 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, දියාරු බව, උණුසුම් බව හා චලනය පෙන්නුම් කරන, අපේ සිරුරේ ඒ ඒ කොටස් හා ක්‍රියාකාරීත්වයන් මෙනෙහි කිරීමයි. අපේ සිරුරේ මූලික සංයුතිය අවබෝධ කරගැනීමට අණු දක්නයක් අනවශ්‍යය. කෙස, ලොම්, නිය,

දත් සම් ආදිය පඨවි ධාතුවට අපේ ඇති 'නෑකම' කියා පායි. පිත්, සෙම්, සැරව, ලේ, දහදිය අපෝ ධාතුවට අපේ ඇති 'සබඳකම' මැනවින් හෙළි කරයි. උණ, ඩාහය, කුසගින්න අප තුළ ඇති තේජෝ ධාතුව සිහිපත්කර දෙයි. ආශ්වාස - ප්‍රශ්වාස කිරීමේදී අපි වායෝ ධාතුව සමඟ චලනය වෙමු.

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

12

ජනපද කළ්‍යාණීය

'මහණෙනි, 'ජනපදකළ්‍යාණී', 'ජනපදකළ්‍යාණී', කියා කෑ ගසමින් මහජනකායක් රැස්වෙතියි සිතමු. ඒ ජනපදකළ්‍යාණී, නැටීමේත්, ගැයීමේත් ඉතා දක්ෂ නම් 'ජනපදකළ්‍යාණී නටනවා, ගයනවා,' කියමින් වඩාත් විශාල ජනකායක් රැස්වෙනු ඇත. මේ මහ පිරිස මැදට ජීවත්වනු කැමැති මැරෙන්නට අකැමැති, සැපයට කැමති, දුකට අකැමති පුරුෂයෙක් එන්නේය. ඔහුට යමෙක් මෙසේ කියන්නේය. "එම්බා පුරුෂය, මේ මුවවිට දක්වා පිරුණු තෙල් පාත්‍රය මේ මහජනකායටත්, ජනපද කළ්‍යාණීයටත් අතරින් ගෙනයායුතුය. කඩුවක් අමෝරාගත් මිනිසකු නුඹ පසුපසින් ළංළංව එනු ඇත. යම් තැනකදී නුඹ තෙල් බිඳක් හෝ ඉහිරෙවුව හොත් එතැනදී නුඹගේ හිස ගසා දමනු ඇත. මොකද මහණෙනි කියන්නේ? ඒ පුරුෂයා අර තෙල් පාත්‍රය මෙනෙහි නොකර බැහැරින් එන ප්‍රමාද අරමුණකට ඉඩ දෙන්නේද?

"නැතමය, ස්වාමීනි"

"මහණෙනි, කරුණක් වටහාදීමට මා විසින් මේ උපමාව ගෙන හැර දක්වන ලදී. මුවට්ට දක්වා පිරුණු තෙල් පාත්‍රය යනු කායගතාසතියටම 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 කළ්‍යාණීයත් ඇය වටා තෙරපෙන නොසන්සුන් මහජනකායත් ඇලුම් - ගැටුම් දෙකට හේතුවන අරමුණුය. සිත වික්ෂිප්ත කරවන ඒ අරමුණු වලින්.'කා-ගියා-සී' තෙල් පාත්‍රය ඉහිරෙනු නොදී ගෙන යාමට නම් නිතර එළඹ සිටි මරණසතිය උපකාර කරගත යුතුව ඇත.

'නොපමා බව මගය   අමා
මරුගේ මග - වීම   පමා
නොමැරෙති වන්නෝ   නොපමා
මළා වැන්න වෙතොත්   පමා

(-අප්පමාද වග්ග, ධම්ම පද-)

13
දිය තලිය

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

ගින්නෙන් උණුවී පැසෙන, නටන, කැකෑරෙන දිය තලිය මුහුණක් පිළිබිඹු නොකරයි. එසේම ද්වේෂයෙන් දැවෙන සිතකට ඇති තතු නොවැටහේ.

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

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

මඩවුණු, බොරවුනු, කැළැත්තුණු, දිය තලියක මුහුණ දිස් නොවේ. සැකයෙන්, දෙගිඩියාවෙන් අවුල් වූ සිතට ඇත්ත ඇති සැටියෙන් අවබෝධ නොවේ.

හිතක මහිමය අවුරාලන කාමරාග ව්‍යාපාද ථීනමිද්ධ, උද්ධච්ච, කුක්කුච්ච, විචිකිච්ඡා යන මේ නීවරණ ධර්ම පහෙන් මිදුනු සිතෙහි මතකය, සතිය, ස මාධිය වැඩේ. යථාභූත ඥාන දර්ශණය පහළ වේ.

(සංයුත් සඟියේ සංගාරව සූත්‍රය ඇසුරෙනි)

14
කඹ ඇදිල්ල

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

මරණ මොහොත ළං වන විට අපි අපේ ජීවිත කඹයෙන් අපට ඉතුරු වී ඇති අන්තිම ටික - අන්තිම **පණ - කෙන්ද** - ගිලිහී යන්නට නොදී 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 දැඩිය. ඔහු අපවත්, අප සතු සියල්ලත්, ඔහුගේ පිළට ඇදගැනීමට තරයේම ඉටාගෙන ඇති බව පෙනේ. අප සතු සියල්ල අපේ පඤ්චස්කන්ධයමයි.

අපේ පඤ්චස්කන්ධ 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 ඇදිල්ල ගැන කලින් කී අමුතුම දක්‍ෂතාව පිහිට වන්නේ මෙන්න මේ මොහොතේදීය. ඒ දක්‍ෂතාව නම් **අත හැරීමේ හැකියාවයි.** බරගොඩවල් පහම අත හරින්න. එවිට මාරයාට **'කොන්දම් - මාරුවක්'** සිදුවනු නියතය. අපේ සංසාර කඹ ඇදිල්ලේ විශිෂ්ටතම අවසාන ජවනිකාව එයයි. එනම් **මාර පරාජයයි.**

15

සැනසුම් සුසුම

මරණානුස්සති භාවනාව 'අමෘත ' නම් වූ නිවන් සුවය දක්වාම ගෙනයන භාවනා කමටහනකි. මරණ සතිය වැඩීමේ ඉතාම හොඳ ක්‍රමය නම්, එය අපේ ආශ්වාස - ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලියේ රිද්මය අනුව පුරුදු පුහුණු කිරීම බව බුදුපියාණන් වහන්සේ වදාළහ' 'ආශ්වාස- ප්‍රශ්වාස ' දෙකක් අතර මාගේ මරණය සිදුවිය හැකිය.'' යනුවෙන් නිතර ගැඹුරින් මෙනෙහි කරන්නා අමා මහ නිවනට 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 තට්ටු කරන මොහෙතේදී අප ඔහු පිළිගැනීමට කොහෙත්ම සූදානම් නැත. ඒ නිසා අපි අන්ද මන්දව බියට තැති ගැන්මට පත්වෙමු. කිසිම අස්වැසිල්ලක් නොමැතිව අප මෙලොව හැර යන්නේ සොවින් බර හදකිනි.

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

16

කන්බෙරයට කන්දෙන්න

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

ඇහැ හැරුණු විට අපේ සිත විසුරුවන බලගතුම හේතුව කණයි. නිහඬ විවේක සුවයක් විඳීමට හිඳ ගන්නා හැම විටකම කණින් ඇද අපේ සිත 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 සිත් තුළ කෙරෙන කසුකුසු වෙනි. ශබ්දය මිහිරි වුවත් අමිහිරි වුවත් අපේ හිත කසුකුසුවක් පටන් ගනියි. ඉතින් අපි හිතෙන්ම වර්ණනා කරමු. නැතහොත් ශාප කරමු.

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

'' එනවා - පවතිනවා - යනවා ''

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

17

පාලු ගම

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

'මම දකිනවා'

'මට ඇහෙනවා'

'මට ගඳ - සුවඳ දැනෙනවා'

'මට රස දැනෙනවා'

'මට ස්පර්ශය දැනෙනවා'

'මම හිතනවා'

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

බුදුපියාණන් වහන්සේ මේ හැම ආයතනයක්ම පාළු ගමකට උපමා කළා. විශ්ව සාධාරණ අනිත්‍යතා නීතිය මේ එක ගමකවත් කිසිවකුට නිත්‍ය පදිංචියට අවසර නොදෙයි. ඉන්ද්‍රියාරම්මණයෝ එති - යති. එහෙත් දොරටු තට්ටු කරන විට පිළිතුරු දීමට තරම් සෑහෙන කාලයක් රැඳී සිටින බවක් හැගේ

" කවුද ඔතන"

" මමයි මෙතන"

ඇත්තෙන්ම ඒ මමමද ?

නැහැ. ඒ දොරට තට්ටු කළ හඬේ දෝං - කාරයයි.

සවන්දෙන්න -: " ඇවැත්නි, හැමදෙයකටම මුල-ඡන්දයය. හැම දෙයකම හට ගැනීම මෙනෙහි කිරීම තුළිනි. හැම දෙයකම පැන නැගීම - ස්පර්ශයෙනි"

(-කිංමූලක සු. අංගුත්තර නිකාය. අටඨක නිපාත)

18

අසම සම වෛද්‍යවරයා

වෛද්‍ය විද්‍යාවේ මූලධර්මවලටද අනුකූලව චතුරාර්ය සත්‍යය ඉදිරිපත් කර ඇත්තේ සංසාර රෝගයෙන් මිදෙනු කැමැත්තවුන් තුළ ශ්‍රද්ධාව, විශ්වාසය දනවන අයුරෙනි. දුකත් දුකෙහි හට ගැනීමත්, දුක නැති කිරීමත්, දුක නැති කිරීමේ අරි - අටැඟි මගත් යන ආර්‍ය සත්‍ය හතර වෛද්‍යවරයකු රෝගයත්, රෝග නිදානයත්, ආරෝග්‍යයත්, ප්‍රතිකාර විධියත් හෙළිකරන ආකාරයටම ප්‍රකාශ කර ඇත.

බුදුපියාණන් වහන්සේ තමන් වහන්සේම උත්තරීතර භිෂග් වෛද්‍යවරයකුට හා ශල්‍ය වෛද්‍යවරයකුට උපමා කර ගත්හ. (අනුත්තරෝ භිසක්කො සල්ලකත්තො) වෛද්‍යවරයකු බවට කළ ප්‍රතිඥාවට අනුකූලව උන්වහන්සේ දක්වා වදාළ ප්‍රතිකාර විධිය තුළ රෝග නිවාරණ විධියත්, චිකිත්සාවත්, විරේචන ක්‍රමයත් අඩංගු වේ. ශීලය ශික්ෂාපද සමාදන්ව රැකීමේ හා ආවර්ජනා කිරීමේ ප්‍රතිපත්තිය අනුව රෝග නිවාරණ ක්‍රමයක් පෙන්නුම් කරයි. පවින් වෙන් වීමේ විරති චෛතසිකය, ප්‍රතිශක්තිකරණ පදාර්ථයක් වැන්න. එය සමාජ ක්ෂේත්‍රය පුරා පැතිර ඇති මානසික විෂබීජ වලට ඔරොත්තු දෙන ප්‍රතිදේහ ගොඩ නගයි.

සමාධිය, චිත්ත ශක්තිය උරා ඉවතට ඇද ගන්නා නීවරණ ධර්මයන් වන, කාම සිතිවිලි, ද්වේශ සිතිවිලි, නිදිමත අලස ගති, නොසන්සුන්තා පසුතැවිලි හා සැක කුකුස් දුරලයි.

ප්‍රඥාව තුළ ඇත්තේ විරේචක ශක්තියකි. එය සිතෙහි නිදන්ගතව ඇති කාමාශ්‍රව, භවාශ්‍රව, අවිද්‍යාශ්‍රව යන ආශ්‍රවයන් වමනය කරවන ළය විරේකයකි. නැතිනම් පත අට එකට සිඳුවා ගත් වඩි සතරක විශේෂ කෂායකි. ඒ ප්‍රඥා ඖෂධය සංසාර රෝගය සදහටම නිවාරණය කරන නිවන නමැති පූර්ණ ආරෝග්‍යය, සෝවාන්, සකදාගාමී, අනාගාමී, අරහත්, යන අවස්ථා සතරකින් ප්‍රත්‍යක්ෂ කරදෙයි.

අනුත්තර ශල්‍ය වෛද්‍යවරයා හැටියට බුදුපියාණන් වහන්සේ සතිය නමැති අඬුවෙන් පාදා ප්‍රඥාව නැමති සැතින් සත්ත්වයින්ගේ හදවතෙහි ඇනී තිබුණු තණ්හා විස කටුව ඇද දැමූහ.

(සුනක්ඛත්ත සූත්‍රය, මැදුම් සඟිය)

19

මෙනෙහි කිරීම

නුවණැස පාදා ගැනීමේ මග හැටියට බුදුපියාණන් වහන්සේ දක්වා වදාළේ 'යෝනිසෝමනසිකාරය' නම් වූ නිසියාකාර මෙනෙහි කිරීමයි. එනම්, යමක් හටගන්නා තැන හෙළිවන ආකාරයට, යමක යථා තත්ත්වය ප්‍රකට වන ආකාරයට, මෙනෙහි කිරීමයි. ලෝකයා තුළ සාමාන්‍යයෙන් පවතින්නේ 'අයෝනිසෝමනසිකාරය' නම් වූ අනිසි මෙනෙහි කිරීමයි. සිතැඟි වලට වහල්වී, යථා තත්ත්වය ආවරණය වන ලෙස, හේතු ප්‍රත්‍ය නොතකා කෙරෙන ඒ මෙනෙහි කිරීමෙන් නුවණැස අන්ධ වෙයි.

මේ නිසියාකාර මෙනෙහි කිරීමේ පසුබිම, සතිසම්පජඤ්ඤය, නම් වූ සිහිය හා දැනුවත් බවයි. සිහි නුවණින් යුතුව ඒ ඒ මොහොතේ කරන, හිතන දේ, මෙනෙහි කිරීමෙන් නුවණැස පෑදේ. සාමාන්‍යයෙන් අපි එදිනෙදා ජීවිතයෙහි එසේ මෙනෙහි කිරීමට උනන්දු නොවෙමු. අපේ දින චර්යා චක්‍රය ඉබේම, ඔහේ කරකැවෙන්නට, ඉඩදී බලා සිටිමු. බොහෝ විට අපේ හැසිරීම් සිතැඟි වලට, ආවේග වලට යටවී පවතී. සුපුරුදු පුරුදු තුළම ඇලී ගැලී සිටීමට අපි ප්‍රිය කරමු. එදිනෙදා ජීවිතයේ අප සුළු කොට තකන දේ තුළ සැඟවී තිබෙන විදසුන් මිණිකැට 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 මෙනෙහි කිරීමට පටන්ගත්විටය. එවිට දිනෙන් දිනම අලුත් විදර්ශනාමය අත්දැකීම් මතු වනු ඇත. කයත්, වේදනාත්, සිතත්, සිතට අරමුණු වන දෑත්, සියුම් ලෙස මෙනෙහි කිරීම තුළින් විදසුන් නුවණ වැඩෙයි.

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

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

වහ වහා මෙනෙහි කිරීම පහසු කිරීමට දෙන මූලික උපදේශය නම්, දකින, අසන, දැනෙන, සිතෙන දේ 'රූපයක්, රූපයක්' 'ශබ්දයක්, ශබ්දයක්' ආදී වශයෙන් දෙවරක් බැගින් 'ගොනුකොට' කෙටියෙන් මෙනෙහි කිරීමයි. වඩාත් සියුම්ව මෙනෙහි කිරීමේදී දැකීම්, ඇසීම්, දැනීම්, සිතීම් යන ක්‍රියාමාත්‍රය මෙනෙහි කිරීම් පමණකින් නතරවීමට හැකියාව ලැබේ. අන්තිමේදී ස්පර්ශය පැන නගින තැනටම මනසිකාරය එල්ල කර හුදු දැනීම් මාත්‍රයෙන් සිත නතර කර ගැනීමට හැකිවනු ඇත. විතර්ක මාරයා සමඟ කරන කඩු හරඹයේ ජයග්‍රහණය එතනය.

" යම් කෙනෙක් ස්පර්ශය හරිහැටි තේරුම් ගෙන, වැටහෙන නුවණින් සන්සිඳීමෙහිම ඇලුනාහුද, ඔවුහු ස්පර්ශය අවබෝධ කර ගැනීමෙන් තණ්හා කුසගිනි නිවාගෙන පූර්ණ නිවීමට පත්වූවාහුය "

(සුත්ත නිපාතය - ගා. 737)

20

කතුරු උන්චිල්ලාව

කතුරු උන්චිල්ලාවක හිඳගත් කෙනෙක් උන්චිල්ලාවේ ඉහළට කරකැවුනත්, පහළට කරකැවුනත්, වමට කරකැවුනත්, දකුණට කරකැවුනත්, නොසෙල්වෙයි නොවැටෙයි. තැති නොගනී. හිඳගත් වනම හිඳියි. ඔහු උන්චිල්ලාවේ උඩට යන විට යම්සේද පහළට එන විටත් එසේමය. වමට හැරෙන විට යම්සේද, දකුණට හැරෙන විටත් එසේමය. කතුරු උන්චිල්ලාවේ හිඳගත් කෙනා 'එහෙවු' (එසේ වූ) කෙනෙකි.

අනිත්‍යවූ වෙනස්වන සුළු වූ, ලාභ- අලාභ, යසස-අයස, ප්‍රශංසාව-නින්දාව, සැප-දුක යන අටලෝ දහම ලෝකයා වටේ කරකැවෙන බවත්, ලෝකය අටලෝ දහම වටා කැරකැවෙන බවත් බුදුපියාණෝ වදාළහ. මේ කරකැවිල්ල කතුරු උන්චිල්ලාවක් කරගත් තැනැත්තා 'එහෙවු' (තාදී) කෙනෙකි. ඔහු ලාභය, යසස, ප්‍රශංසාව, සැප යන ඉෂ්ට ධර්ම හතරේදීත් අලාභය, අයස, නින්දාව, දුක යන අනිෂ්ට ධර්ම හතරේදීත් ඒවායේ 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 කෙම්බිම් -
වන් සිත උතුම් මඟුලී '

(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 වචනයෙ තිබෙනවා.

රමණීය ආරාම, රමණීය වනලැහැබ්, 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 පියාණන් වහන්සේ වදාළා. (පෝතලිය සූ. 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 කෙනකු නොදකියිද, එසේම මිය පරලොව ගිය, තමා ප්‍රිය කළ තැනැත්තා නොදකියි. (ජරා සූ. සුත්ත නිපාත)

ජීවිතයක සිහින ස්වභාවය වටහා ගන්න තිබෙන හොඳම අවස්ථාව නම් මරණ මොහොතයි. එහෙම නමුත් අවිද්‍යා අඳුරෙ 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 වැඩක් ගන්නේ නැතුව නැවත නැවතත් නින්දට වැටුනා. ජීවිත සිහින මැවුවා. අපේ සංසාර ගමන එකම සිහින වැලක්, සිහින පෙළක්.

එලාම් ඔරලෝසුවක් පාවිච්චි කරන්නේ අවශ්‍ය වෙලාවට අවදි වෙන්නයි. තිගැස්සිල අවදි වෙන්නයි. ඒ වුනත් කෙනෙක් තද නිදිමතකින් නින්දට වැටිලා ඉන්නව නම් ඒ තැනැත්තට එලාම් ඔරලෝසුවේ සීනුව හීනෙන් වගේ ඇහුනත් අවදි නොවී ආයෙත් නින්දට වැටෙනවා. මේ සංසාරයේ අපට සිද්ධවුනෙත් ඒකයි.

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

ඉපදුනාට පස්සේ ඇස් ඇරෙනවය,' කිවුවට දහම් ඇස ඇරෙන්නේ නැහැ. දහම් ඇස ඇරෙන්න, එලාම් ඔරලෝසුවේ සීනු හඬ වගේ සංවේග වස්තු අටක් - සංවේගය උපදවන කරුණු අටක් - බුදු පියාණන් වහන්සේ ප්‍රකාශ කරල තියෙනවා.

1. ඉපදීම
2. දිරීම
3. ලෙඩවීම
4. මරණය
5. අපාය භය
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. වාහනයක ගමන් වේගය දනවන්න 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 වියෝවීම් වෙස් වළාගත් ආශීර්වාද බවට පත් කරගන්න පුළුවනි. හැම එක්වීමක්ම වෙන්වීමකින් කෙළවර වෙනවා. හැම ප්‍රියමනාප කෙනකුගෙන්ම වෙන් වීමක්, වියෝ වීමක්, වෙනස් වීමක් සිදු වෙනවා.

22

රන් දිවයින

රන් දිවයිනට ගොස් ආපසු එන දුම් නැවකි. බරටම පිරවූ අම්ල රන් තොගයක් නැවෙහි ඇත. නැවේ කැබින් කාමර දුලබ අරුමෝසම් ලී කැටයමින් විසිතුරුය.

සයුර මැදදී නොසිතූ ලෙස ගල් අඟුරු නිමවේ. රුවල අල්ලන තරමේ සුළඟක් ද නැතිව නැව නතර වේ. නැව පණගැන්වීමට ගත හැකි දර සියල්ල අවසන් වූ පසු විසිතුරු ලී කැටයම්ද දර බවට පත්වේ.

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

"නැව සැහැල්ලු කරමු! රන් තොගය මූදට දමමු!" නැවියෙක් කෑගායි.

"මොනවා? මේ රත්තරන් මූදට දමන්න? මැරෙන එක ඊට වඩා හොඳයි." - අන්‍යයෝ මුරගාති.

නැව ගිලෙන ලකුණු පෙනේ. **ජීවිත රත්තරන් වේ.** සැවොම එක්ව රන්තොගය මූදට 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 ද්වේෂයද අතහැර දමව
ඉන් නුඹ නිවනට ළංවී යේ -

- භික්ඛුවග්ග, ධම්මපද

23

අමා දොර

"අමා දොර ඔවුනට ඇර - දී ඇත
ඇසුමට කන් ඇත්තෝ, සැදැහැ මුදා හරිත්වා!"

- අරිය පරියේසන සූත්‍රය 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 ලෝවැස්සෝද 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.

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

1. ආස්වාදය
2. ආදීනවය
3. නිස්සරණය

අවිදු ගනඳුරේ අඳවූ ලෝවැස්සෝ නිමක් නැති උපත් - විපත් වට වළල්ලෙක සැපක් සොයා දිවයෙති. එහෙත් පසිඳුරන් පිනවන මේ සසර **'මෙරී - ගෝ - රවුමෙහි'** බියකරු

බව, නිසරු බව, වැටහෙන මොහොතක්ද ඔවුනට එනු ඇත. එවිට ඔවුහු සසර වට වළල්ලෙන් පිටට පැන ගැනීමට මඟක් සොයමින් යදිති. පුදති. කන්නලව් කරති.

'අසත්‍යය කෙරෙන් මා සත්‍යය කරා ගෙනයනු මැන.

අඳුරෙන් මා ආලෝකය කරා ගෙන යනු මැන.

මරණයෙන් මා අමෘතය කරා ගෙනයනු මැන.'

ඉහත දැක්වූ බුදුවදන මොවුනට නියම සැනසුම් මඟ හෙළි කරයි.

'.............. අමාදොර ඔවුනට ඇර - දී ඇත.

ඇසුමට කන් ඇත්තෝ. සැදැහැ මුදා හරිත්වා !'

24

වී නණ්ඩුව

වී නණ්ඩුව ලොකුවට පෙනෙන දෙයක් නොවේ. වී ඇටය අග යන්තමින් රැඳී තිබෙන එය පහසුවෙන්ම ගැලවී වැටෙයි. එහෙත් එය හරි හැටි කෙලින් කර තැබුවහොත් ඒ මත තබන අත්ලක් පත්ලක් සිදුරු කර ලෙයක් මතු කිරීමට පවා එය සමත්වේ.

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

වී නණ්ඩුව තරමටවත් නොපෙනෙන මේ සිතෙහි සැඟවී ඇති බලමහිමය බොහෝ දෙනා නොදනිති. සිත තනා ගැනීමේ මඟද නොදනිති. ඒ නිසාම අවිදු ගනඅඳුරේ ගිලී දුක්බර 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 ප්‍රබලව කෙලින් වේ. හරි දැකුම් තුළින් මතුවන 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 අටැඟි මග තුළින් සිතෙහි ඇතිවන දියුණුව, ශීල, සමාධි, ප්‍රඥා යන පද තුනෙන් හකුළා දැක්විය හැකිය. මිසදිටු වන ගඟණේ වල්මත්ව හසරක් නොදක්නා සිත, සිකපද නමැති වර පටින් බැඳ 'හීලෑ' කර වනුයේ ශීලයයි. සැලෙන, තැවෙන, දැවෙන ගති සන්සිඳුවා තැන්පත් කරවනුයේ සමාධියයි. ලොව ඇති තතු වටහා දී දැනුවත් කරවනුයේ ප්‍රඥාවයි.

පුහුදුන් සිතක් සසර මඩ වගුරෙන් ගොඩනගාගෙන ලොවුතුරු නිවන දක්වාලන මහා වැඩ පිළිවෙලේ **රැක්ම** ශීලයෙන් සැළසේ. **නැග්ම** සමාධියෙන් සිදුවේ. **දැක්ම** ප්‍රඥාවෙන් ඉටුවේ.

තෙ-රුවන තැන්පත් කළ හද මැදුරෙහි තැනෙන ධර්ම චෛත්‍යයේ **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. පිනට හොරය. දුක, දොම්නස, අසහනය, පීඩනය එතැනය. මිහිපිටමැ අපායය.

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

මව්පියන් වැනි නේ
නෑසියන් නොම කර නේ
සෙත 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 අස්වද්දමින් 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 හැරි කල නොමිනිස්කම් ඉස්මතු වේ. වගාවේත්, ගොවිපොළේත් 'අහිංසක' බව දුරුවේ. තිරිසන් ලොව ආදර්ශයට ගෙන එකිනෙකා ගොදුරු කර ගැනීමට පවා පෙළඹේ. එහි ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් නවෝදයක් වෙනුවට දැකිය හැකි වනුයේ ම්ලේච්ඡ යුගයක පුනරුදයකි.

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

දිනක් කසීභාරද්වාජ බමුණා සී සාන තැනට පිඬුසිගා වැඩිය උන් වහන්සේට ඒ බමුණා අභියෝගයක් ඉදිරිපත් කළේය.

''මහණ, මම සී සාමි, වපුරමි. සීසා වපුරා වළඳමි. මහණ ඔබත් සීසාව, වපුරව, සීසා වපුරා වළඳව.''

බුදුපියාණන් වහන්සේ ඊට දුන් පිළිතුර මෙසේය.

''බමුණ, මමත් සී සාමි, වපුරමි, සීසා වපුරා වළඳමි.''

ඒ අසා විමතියට පත් බමුණා, මෙසේ කීය.

''අපි භවත් ගෞතමයන්ගේ වියගසක් නගුලක්, හීවැලක්, කෙවිටක්, ගෙරි සරක් නොදකිමු. එසේද වුවත් භවත් ගෞතම මෙසේ කියයි. මම ද බමුණ සී සාමි, වපුරමි. සීසා වපුරා වළඳමි.''

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

''සද්ධාව බිත්තර වියයි, තපස වැසි දියයි
පඤ්ඤාව මගේ වියගහයි, නගුලයි
හිරිය නගුලිසයි, මනස යොතයි
සතිය මගේ හීවැලයි, කෙවිටයි''

- කසීභාරද්වාජ සූත්‍රය, සුත්ත නිපාත -

26

ලෝ - රෝහල

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

''රෝග නිවාරණය ප්‍රතිකාරයට වඩා හොඳය.''

ඒ කෙසේ වෙතත් මේ වගකීම හරි හැටියටම ඉටු කිරීමේදී යම්කිසි පරස්පර විරෝධී තත්ත්වයක් පැන නොනගීද? එකී පරමාර්ථයට අනුකූලවම ක්‍රියා කරතොත් ඔවුන්ට තම රැකියා අහිමිවීමේ තර්ජනයක් එල්ල නොවේද? 'පමණට වඩා ඉක්මණින්' රෝගීන් සුවය ලබතොත්, රෝග නිවාරණය නිසා රෝහලේ ඇඳන් පිරවීමට 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 නරකය''

මේ කියමනෙහි යම් විපරීතබවක් පෙනෙන නමුත් බුදුරජාණන්වහන්සේ එක් සිහිකටයුතු උදෑසනක ප්‍රත්‍යක්ෂයෙන් 'අවදිවූ' ආර්‍ය සත්‍යය ද මෙවැන්නකට තුඩු දෙන්නකි.

''මුලු ලොවම රෝ-හලකි''

මේ 'අම්හිරි වූ සත්‍යය' ලෝකයාට රුචි නොවන නිසා අසම සම වෙදැදුරුතුමාණෝ මුලදී එය දේශනා කිරීමට පසුබට වූහ. 'මෙගොඩ වෙදුන්' එය ඇදහීමට සූදානම් නැති බව එතුමෝ තේරුම් ගත්හ. රෝගය මුළුමනින්ම සුව කිරීමේ වැඩ පිළිවෙල ඇරඹුවහොත්, මුළු රෝහල් සේවක මඩුල්ලම වැඩ වර්ජන තර්ජන ඉදිරිපත් කරන බව ද මැනවින් දැන සිටියහ. රෝහල් සංවිධානය අවුල් කිරීමේ චෝදනාව තමන් වෙත එල්ලවන බව ද දත්හ.

ඇත්තෙන්ම සිදුවුයේ ද එවැන්නකි. ලෝකානුකම්පාව නිසා අන්තිමේදී ධර්මය දේශනා කිරීමට තීරණය කර, ලෝ - රෝහලේ තම ලොවුතුරු සෞඛ්‍ය වැඩ පිළිවෙල දියත් කළ විට බුදුරජාණන් වහන්සේට දැඩි විරෝධිතා 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 හිස්වුනි, යුදසෙන් විසුරුවා හැරුණි. අනියම් ධන ඉපැයුම් මං ඇසුරුණි. මස්කඩ, තැබෑරුම්, ගණිකා නිවාසාදියට ද සදහම් පිළිවෙත් මඟින් 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 මවුපියනට පුතුන් අහිමි කර වන්නෙකි. ශ්‍රමණ ගෞතමයෝ වැන්දඹු බව ඇති කරවන්නෙකි. ශ්‍රමණ ගෞතමයෝ පෙළපත් නසන්නෙකි.''

බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒ උද්ඝෝෂණයට ප්‍රතිචාරය දැක්වුයේ මේ සාධාරණ පිළිතුරෙනි.

''මහාවීරවූ තථාගත වරු ජනයා සද්ධර්මයෙන්ම යොමු කරවා ගනිත්, ධර්මයෙන් යොමු කරවන කල නුවණැත්තනට කවර නම් ඊර්ෂ්‍යාවෙක්ද?'' අසම සම වෙදැදුරුතුමා සැළකිලිමත් වුයේ සත්ත්වයාගේ සාංසාරික බුද්ධි මට්ටම පිළිබඳවය. මාරයාගේ 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 වෙදැදුරු තුමාද තම යුතුකම වශයෙන් සැළකුවේ රෝගීන්ට වහාම ප්‍රතිකාර කිරීමත්, ඔවුන්ට පූර්ණ සුවය ලබා දීමත්, හැකි ඉක්මණින් ඔවුන් 'ටිකට්' කප්පවා ලෝ රෝහලෙන් පිට කිරීමත්ය.

පහත් දහමක් නොසොයවු
පමාවෙන් කල් නොයවවු
මිසදිටුව නොගනිවු
ලෝ වඩන්නකු බවට නොවැටෙවු

- ලෝකවග්ග, ධම්මපද -

27

සාත්තුව

ඔබට වෛර කරන්නා වෛරස විසකින් පෙළෙන රෝගියකු ලෙස සළකා ඔහුට සාත්තු කරන්න.

'මෙත්' වතුරෙන් නාවා ඔහුගේ දැවිලි නිවා සිසිලස සලසන්න.

'මෙත්' සබන් ගා හොඳහැටි වෛරස විස සෝදා හරින්න.

'මෙත්' තුවායෙන් පිසදා පසු තැවිලි ගඩු මතුවීම වළක්වන්න.

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

28

නැටුමක ඇතුල් පැත්ත

මෙකල ජනප්‍රිය ඇතැම් නැටුම් කෙළවර වන කෙලෙස් වඩවන ජවනිකාවේ සිට තවත් ජවනිකා කිහිපයක් රඟ දක්වතොත් 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 රැඟුමේ නියම **'සැකිල්ල'** දැක ගත හැකිය.

29

හම ගැසූ ගවදෙන

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

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

ස්පර්ශය, සත්ත්වයාගේ පැවැත්මට උපකාර වන ආහාර සතරෙන් එකකි. අනෙක් ආහාර තුන නම්, මුව තුළට ගන්නා ආහාරය, මනෝසංචේතනාව සහ විඤ්ඤාණයයි. ස්පර්ශ ආහාරයේ යථා තත්ත්වය දැක්වීමට බුදුපියාණන් වහන්සේ හමගැසූ ගවදෙනකු පිළිබඳ උපමාවක් ගෙනහැර පෑහ.

''මහණෙනි, හමගැසූ 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, හමගැසූ ගවදෙන යමක් යමක් ඇසුරු කොට සිටගන්නීද, ඒ ඒ දෙය ඇසුරු කොට වෙසෙන ප්‍රාණීහු ඇයව කා දමන්නාහ. එපරිද්දෙන්ම, මහණෙනි, ස්පර්ශාහාරය දතයුතු යයි මම කියමි.''

(පුත්තමංස සූත්‍රය, 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 අවාසනාවන්ත නැතැයි සිතිය යුතුද?

30

හොඳ රියැදුරකු වන්න

අපේ ජීවිතය ගමනක් නම්, වාහනය අපේ මේ කයයි. ජීවිත ගමන කෙරෙන්නේ ''ඉරියා-පථ'' ඔස්සේය. යාම්, සිටීම්, හිඳීම්, සයනය කිරීම් යන ඉරියවු සතර ඔස්සේය. අපි දිනපතා මේ ''ඉරියා-පථ'' දිගේ චක්‍රාකාර ගමනක යෙදෙමු.

හොඳ රියැදුරකු වීමට නම් මාර්ග අනතුරු වලින් වැළකී සිටිය යුතුය. දණගාන වියේ සිට කෙලින් ඇවිදීමට හැකියාව අප ලබාගත්තේ මාර්ග අනතුරු රැසක් මැදිනි. එහෙත් බුදුපියාණන් වහන්සේගේ අරි අටැඟි මග ගමන් කිරීමට එයට වඩා සතියක් හා දැනුවත් බවක් අවශ්‍ය වේ.

ඉරියා-පථ ඔස්සේ අපේ ''වාහනය'' එලවීමේදී බොහෝ විට අප නොසැළකිලිමත් වන්නේ ඉරියා පථ-සන්ධි වලදීය. අසිහියෙන් සිදුවන මාර්ග අනතුරු වළක්වා ගැනීමට නම් ඉරියාපථ-සන්ධි 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-සන්ධි මෙනෙහි කිරීමටත් සිදුවේ.

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

(සතිපට්ඨාන සූත්‍රය මැදුම් සඟිය)

අපි මේ දීර්ඝ සංසාර ගමනේදී අසිහියෙන් අපේ ''වාහනය'' එලවීම නිසා නොයෙක් අනතුරු වලට මුහුණ පෑවෙමු. එනිසා ඉරියාපථ-සන්ධි මෙනෙහි කරමින් ඉරියා-පථ සතර ඔස්සේ, හෙමින්, සීරුවෙන්-සැළකිල්ලෙන් ''වාහනය'' පැදවීමට පුරුදුවිය යුතුව ඇත. නියම ''අප්‍රමාදය'' එයයි.

31
සතියට ආහාර
සහ
අසතියට අත්බෙහෙත්
(යෝගී අත්වැලකි)

1. **සතිය** (සිහිය) යනු **සකසුරුවම්කමකි.**

    (කිසිවක් අපතේ නොයයි.)

2. සරල සමීකරණයක් :

    සතිය = අප්‍රමාදය

3. සිහිය මතුකරගැනීමට **ස්පර්ශය** මෙනෙහි කරන්න.

4. ඔබේ ක්‍රියා තුළින් නැගෙන **හඬට** සවන් දෙන්න.

    - නැගතොත් -

    ඒ තුළ ඇති **නිහැඬියාවට** සවන් දෙන්න.

5. **ඉබේ** කෙරෙන ක්‍රියා **දැනුවත්ව** කිරීමට පුරුදු වන්න.

    නිද : (අ) ඉදිරියට යාම හා ආපසු ඒම

    (ආ) යමක් දෙස බැලීම හා ඉවත බැලීම

    (ඇ) අඟපසඟ නැමීම හා දිගු කිරීම

6. ඔබේ නිවහන ළඟ **'හෙමින්-හෙමින්'** යන මාර්ග සංඥාව ඇතැයි සිතාගන්න. (ඉක්මන් කොටයි!)

7. ඔබේ නිවහන තුළ සිටින **'අමුත්තා'** දෙස (එනම්, **ඔබ** දෙසම) නිතර විමැසුම් ඇස යොමු කරන්න.

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

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

10. ඉරියවු සන්ධි වලදී වාහනය හෙමින් පදවන්න. මෙනෙහි කරමින්ම ඉරියවු මාරු කරන්න. (නිදීම, හිඳීම, සිටීම, ඇවිදීම)

11. **සිහි-නුවණ** මතු කරගැනීමට **වචනය** විධායකයා කරගන්න.

නිදː 'හිඳිනවා, හිඳිනවා'

'නැගිටිනවා, නැගිටිනවා'

12. සිහියට හසු නොවන තරමේ සුළු දෙයක් නැත. (ඇත් සොඬ අගට ඉඳිකටුව පවා හසුවේ.)

13. මෙනෙහි කිරීමේ 'අණු දක්නය' යටට ගෙන හැම මොහොතකම එකීයත්වය නවතාවකින් දකින්න.

14. නොමිලේ **චලන චිත්‍රයක්** නරඹන්න.

(අ) **වේදනා** : එනවා - පවතිනවා - යනවා

(ආ) **සංඥා** : එනවා - පවතිනවා - යනවා

(ඇ) **විතර්ක** : එනවා - පවතිනවා - යනවා

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

ඔසවනවා - නවනවා - යවනවා

හෙළනවා - තබනවා - තදකරනවා

32

අතහැරීම

''මහණෙනි, යමක් නුඹලාගේ නොවේද, එය අතහරිවු, එය අතහැරීම නුඹලාගේ හිතසුව පිණිස වන්නේය.''

කුමක්ද මහණෙනි, නුඹලාගේ නොවන්නේ? මහණෙනි, රූපය නුඹලාගේ නොවේ. එය අතහරිවු. එය අතහැරීම නුඹලාගේ හිත සුව පිණිස වන්නේය. වේදනාව නුඹලාගේ නොවේ. එය අතහරිවු. එය අතහැරීම නුඹලාගේ හිතසුව පිණිස වන්නේය. සඤ්ඤාව නුඹලාගේ නොවේ. එය අතහරිවු. එය අතහැරීම නුඹලාගේ හිතසුව පිණිස වන්නේය. සංස්කාර නුඹලාගේ නොවේ. එය අතහරිවු. එය අතහැරීම නුඹලාගේ හිතසුව පිණිස වන්නේය. විඤ්ඤාණය නුඹලාගේ නොවේ. එය අතහරිවු. එය අතහැරීම නුඹලාගේ හිතසුව පිණිස වන්නේය.''

- ඛන්ධ සංයුත්ත, සංයුත්ත නිකාය -

මේත් කළ හැකි දෙයක් ද? අප සතුව ඇති ගොඩවල් පහම අත්හරින්නයැයි කීම ප්‍රපාතයකට වැටීමට බියෙන් වැල්පටවල් පහක එල්ලී සිටින කෙනෙකුට ඒ වැල්පටවල් 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 පස්කඳම මිස අනිකක් නොවන නිසා පස්කදෙහි බරෙන් මිදුන පසු ප්‍රපාතයකට වැටීමට ඉඩක් ඇද්ද?

බුදු වදනෙහි නියම අරුත මේ පස්-කඳට ඇති ඇල්ම අතහැරීමය. පස්කඳ බරක් වන්නේ එය අල්ලාගෙන සිටින දැඩි ග්‍රහණය - **උපාදානය** - නිසාමය. ඒ ග්‍රහණයෙන් මිදීමම සැහැල්ලු වීමකි. එවිට ප්‍රපාතයක් හෝ ප්‍රපාතයකට වැටෙන්නෙක් හෝ ප්‍රපාතයකට වැටීමේ අවදානමක් හෝ නොමැත.

33

සිංහ නාදය

''මහණෙනි, මෘගරාජවූ සිංහයා සවස් වේලෙහි ගුහාවෙන් එලියට එයි. ගුහාවෙන් එලියට විත් පිට දිගහැර නිදිගැට කඩයි. පිට දිගහැර නිදිගැට කඩා අවට සිවු දිසාව සිසාරා බැල්මක් හෙළයි. අවට සිවු දිසාව සිසාරා බැල්මක් හෙළා තෙවරක් සිංහ නාදය පවත්වයි. තෙවරක් සිංහ නාදය පවත්වා ගොදුරු පිණිස නික්ම යයි.''

''මහණෙනි, යම් පමණ තිරිසන් සත්තු මෘගරාජවූ සිංහයාගේ සිංහ නාදය අසත්ද, ඔවුහු බෙහෙවින්ම භයට, සන්ත්‍රාසයට, සංවේගයට පැමිණෙත්. බිලයෙහි වෙසෙන සත්තු බිලයට වදිත්. ජලයෙහි වෙසන සත්තු ජලයට වදිත්. වනයෙහි වෙසෙන සත්තු වනයට වදිත්. පක්ෂීහු අහසට ඉගිලී යෙත්. මහණෙනි, ගම් නියම් ගම් රාජධානිවල දැඩි වරපටින් බැඳුණු යම් රාජකීය හස්තීහු වෙත්ද, ඔවුහුද ඒ බැමි සිඳගෙන, බිඳගෙන, බියපත්ව මළමුත්‍ර හෙළමින් හිස් ලූ ලූ අත පලායෙත්. මහණෙනි, මෘගරාජවූ සිංහයා තිරිසන් සතුන් අතර මේ සා මහත් සෘද්ධි ඇත්තෙකි. මේ සා මහේශාක්‍ය බවක් ඇත්තෙකි. මේ සා මහානුභාව ඇත්තෙකි.

''එමෙන්ම මහණෙනි, යම් කලෙක අර්හත් වූ, සම්මා සම්බුදු වූ, විජ්ජාචරණ සම්පන්න වූ, සුගත වූ, ලෝක විදූ වූ, අනුත්තර පුරිසදම්ම සාරථී වූ, දෙව් මිනිසුන්ට ශාස්තෲ 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 සඤ්ඤාව, මේය සඤ්ඤාවේ හට ගැන්ම, මේය සඤ්ඤාවේ නැතිවී යාම, මේය සංස්කාර, මේය සංස්කාරයන්ගේ හට ගැන්ම, මේය සංස්කාරයන්ගේ නැති වී යාම, මේය විඤ්ඤාණය, මේය විඤ්ඤාණයේ හට ගැන්ම, මේය විඤ්ඤාණයේ නැතිවී යාම,'' යනුවෙන් ධර්මය දේශනා කරත්ද එවිට, මහණෙනි, දීර්ඝායුෂ ඇති, වර්ණ සම්පත්තිය ඇති. බොහෝ සැප ඇති, උසස් දෙව්විමන් වල බොහෝ කල් වාසය කර ඇති, යම් දෙවිවරු වෙත්ද, ඔවුහු පවා තථාගතයන් වහන්සේගේ ධර්ම දේශනාව අසා බෙහෙවින් භයට සන්ත්‍රාසයට සංවේගයට පැමිණෙත්. ''අහෝ! අපි අනිත්‍යව සිටගෙනම නිත්‍යයයි සිතුවෙමු. අස්ථිරව සිටගෙනම ස්ථිරයයි සිතුවෙමු. සදාකාලික නොවීම සදාකාලිකයයි සිතුවෙමු. අහෝ! අපිත් අනිත්‍යලු! අපිත් අස්ථිරලු! අපිත් සදාකාලික නොවේලු! අපිත් ආත්ම දෘෂ්ටියට අසුවෙලාලු!''

''මහණෙනි, තථාගතතෙම දෙවියන් සහිත ලෝකයා අතර මේ සා මහත් සෘද්ධි ඇත්තෙකි. මේ සා මහේශාක්‍ය බවක් ඇත්තෙකි. මේ සා මහානුභාව ඇත්තෙකි.''

- සීහ සූත්‍රය, චක්ක වග්ග අංගුත්තර නි. IV

ශාක්‍යසිංහ වූ තිලෝගුරු 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 නැසීමට සමත් ධර්ම තේජසකි.

''මහණෙනි, අනිත්‍ය සංඥාව වඩන ලදුයේ, බහුල වශයෙන් පුරුදු කරන ලදුයේ, සියලු කාමරාගය ගෙවාලයි. සියලු රූපරාගය ගෙවාලයි. සියලු භවරාගය ගෙවාලයි. සියලු අවිද්‍යාව ගෙවාලයි. සියලු අසම්මානය ගෙවාලයි. මුලිනුපුටා දමයි.

- අනිච්චතා සූත්‍රය - ඛන්ධ සංයුත්ත, සංයුත්ත නිකාය.

34

කල් බලන් !

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

මාර සංග්‍රාමයට බසින යෝගාවචරයාටද 'කල්-බැලීම' වැනි ශික්ෂණයක් අවශ්‍යවේ. එනම් අනාගතයට නොපැන, අතීතයට පසු නොබැස, වර්තමානයේ එන එන දේ ඒ ඒ තැනම මෙනෙහි කිරීමයි. සතිමත්ව දැනුවත්ව ඇතිවීම්- නැතිවීම් දෙක දකිමින් මනස තුළම කෙරෙන මේ 'මෙනෙහි - කිරීම', කෙලෙස් බලමුළු - මුළු ගන්වන අවදිබවක් යෝගාවචරයා 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 නිහැඬියාව - සන්හිඳියාව - කරා යන ගමනකි.

මහ සමුදුර මේ ධර්මතාවට නිදසුනකි. මෑත-නොගැඹුරු වෙරළත මහ හඬින් හැපී පෙණ බුබුළු නඟන රළ ගෙඩිය. ඈත-කෙමෙන් ගැඹුරුවන මහ සයුරෙහි නිහඬව සන්හිඳෙන රළ-රැළිය. ඈතින් ඈතට ක්ෂිතිජය දක්වා විහිදෙන සයුරු කුස නිහඬය, ශාන්තය.

සැබෑ ඉන්ද්‍රිය දියුණුව මේ ධර්මතාව අනුවම යේ. නොගැඹුරු සිතැත්තෝ ගාලගෝට්ටි බහුල කලබලකාරී දිවිරටාවකින් උදම් වෙති. ගැඹුරු දෑ සොයා යන්නෝ නිහැඬියාව, සන්හිඳියාව 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 පිළිසඳර 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 නොඅසයි. භවත් ගෞතමයෙනි. පාරාසරිය බ්‍රාහ්මණයා ශ්‍රාවකයන්ට උගන්වන්නේ මෙබඳු ඉන්ද්‍රිය භාවනාවකි.''

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

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

"ආනන්දය පාරාසරිය බ්‍රාහ්මණයා 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. ඕළාරික වූවකි. හේතු ප්‍රත්‍යයන් 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 සිතුවිල්ල පහවී ගොස් උපේක්ෂාව හට ගනී. ආනන්දය, ආර්‍ය විනයෙහි ඇසින් දක්නා රූප පිළිබඳව අනුත්තර ඉන්ද්‍රිය භාවනාව මෙයයි."

මේ අයුරින් බුදුපියාණෝ මනසත් ඇතුළු අනෙකුත් ඉන්ද්‍රියයන් පිළිබඳව වූ "අනුත්තර 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 තළියක දියබිඳු දෙකක් හෝ තුනක් දැමූ සැණින්ම ඒවා වියළී යන්නාක් මෙන් -

ඉන්ද්‍රිය භාවනා සූ. මජ්ඣිම නිකාය

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

තුවටක සූ. - සුත්ත නිපාත

36

''ලොකුම වැරැද්ද''

''මිසදිටුව 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 සිතින්, කයින්, වචනයෙන් කරන ''හොඳ'' හෝ ''නරක'' හැම දෙයකම මුලබීජය අපේ ජීවන දර්ශණය තුළම ගැබ්ව් තිබෙන බව නම් පිළිගැනීමට සිදුවේ.

''මහණෙනි, මිථ්‍යාදෘෂ්ටික පුද්ගලයකුගේ යම් කාය කර්‍මයක් වේද, එය ඔහු ගත් දෘෂ්ටිය අනුවම යේ. යම් වාග් කර්‍මයක් වේද, එය ඔහු ගත් දෘෂ්ටිය අනුවම යේ. යම් මනෝ කර්‍මයක් වේද, එය ඔහු ගත් දෘෂ්ටිය අනුවම යේ. යම් චේතනාවක්, යම් ප්‍රාර්‍ථනාවක්, යම් ඉලක්කයක්, යම් සැකැස්මක් (සංස්කාර) වේද, ඒ සියල්ලම ඔහුට අනිෂ්ට, අකැමැති, අමනාප, අහිත, දුක් විපාක පිණිසම පවතී. ඒ කවර හෙයින්ද? මහණෙනි, දෘෂ්ටිය අයහපත් හෙයිනි.

යම්සේ මහණෙනි, කොහොඹ ඇටයක් හෝ කරිවිල ඇටයක් හෝ තිත්ත ලබු ඇටයක් හෝ තෙත් පොළොවෙහි දමන ලදුයේ යම් පෘථිවිරසයක්, යම් දියසීරාවක්, ඇද ගන්නේද, ඒ සියල්ල තිත්ත බව පිණිසම අමිහිරි බව පිණිසම පවතින්නේය. ඒ කවර හෙයින්ද? මහණෙනි, බීජය අයහපත් හෙයිනි.

මහණෙනි, සම්‍යග්දෘෂ්ටික පුද්ගලයකුගේ යම් කාය කර්‍මයක් වේද, එය ඔහු ගත් දෘෂ්ටිය අනුවම යෙ, යම් වාග් කර්‍මයක් වේද එය ඔහු ගත් දෘෂ්ටිය අනුවම යේ. යම් මනෝකර්‍මයක් වේද එය ඔහු ගත් දෘෂ්ටිය අනුවම යේ. යම් චේතනාවක්, යම් ප්‍රාර්‍ථනාවක්, යම් ඉලක්කයක්, යම් සැකැස්මක් (සංස්කාර) වේද ඒ සියල්ලම ඔහුට ඉෂ්ට කැමති, මනාප, හිත සුව පිණිසම පවතී. ඒ කවර හෙයින්ද? මහණෙනි, දෘෂ්ටිය යහපත් හෙයිනි.

යම්සේ මහණෙනි, උක්බීජයක් හෝ හැල් වී ඇටයක් හෝ මිදි ඇටයක් හෝ තෙත් පොළොවෙහි දමන ලදුයේ යම් පෘථිවිරසයක් යම් දියසීරාවක් ඇද ගන්නේද, ඒ සියල්ල මිහිරි බව පිණිසම, ප්‍රිය බව පිණිසම, රසවත් බව පිණිසම පවතී. ඒ කවර හෙයින්ද? බීජය යහපත් හෙයිනි.''

(අංගුත්තර නිකාය, ඒකක නිපාතය)

37

ඇඟිලි පහ

ඇතැම් පැරණි භාරතීය ඍෂිවරු, විඥානය කෙසේවත් තේරුම් ගත නොහැකි දෙයකැයි සිතූහ. අප හැම දෙයක්ම තේරුම් ගන්නේ විඥානයම පිහිට කරගෙන බැවින, විඥානයෙන්ම විඥානය තේරුම් ගැනීමට උත්සාහ කිරීම තම ඇඟිලි තුඩින් එම ඇඟිලි තුඩම අල්ලා ගැනීමට දරණ ප්‍රයත්නයක් මෙනැයි ඔවුහු නිගමනය කළහ.

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

එතෙක් ලෝකයා දැඩිව ගෙනසිටි 'මමය', මගේය', යන චින්තන ක්‍රමය වෙනුවට විඥානයත් 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, 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, එක්ව ගත්කල 'නාමය' ලෙස හැඳින්වෙනුයේ නම් කරනු ලබන හැම දෙයකම ප්‍රාථමික ලක්ෂණ ඒ තුළ ඇති බැවිනි. එසේම, පඨවි, ආපො, තෙජො, වායො යන මහාභූත ධර්ම තුළ රූපයේ ප්‍රාථමික ලක්ෂණ ගැබ්ව ඇත.

නාමය සහ රූපය අතරත් ඇත්තේ අන්‍යෝන්‍ය සම්බන්ධතාවකි. රූපය තේරුම් ගත හැක්කේ නාමය මගිනි, නාමය අර්ථවත් කැරෙන්නේ රූපයෙනි. නාමය, රූපයක සේයාවක් සිතට නගාදෙයි. රූපය, නාමයක් ඉල්ලා සිටියි.

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

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

මේ පස් දෙනා අතුරෙන් විඥාන මායාකාරයාගේ මැජික් දැක්මේ රහස අපට හෙළිකර දෙන සාක්කිකරු කවුද? 'මනසිකාරයා'ය. එයට නියම සුදුස්සාද ඔහුමය. මිනීමැරුම්, සොරකම් වැනි නඩුවක වෙන සාක්කිකරුවකු සොයාගත නොහැකි වූ විට වගඋත්තරකරුවන්ගෙන් කෙනකුට සමාව දී සාක්කිකරුවකු කරගන්නා අවස්ථා ද ඇත. ඒ, සම්පූර්ණ 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 'අයෝනිසෝ - මනසිකාර' තත්ත්වය අතහැර 'යෝනිසෝ - මනසිකාරයෙක්' වීමේ ප්‍රතිඥාව පිටය.

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

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

38

'නාම - රූපය'

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

නිත්‍ය ආත්මයක් පිළිබඳ මිසදිටුවෙන් මිදීමට 'යෝනිසෝ මනසිකාරය' නම් වූ නිවැරදි මෙනෙහි කිරීම අවශ්‍යවනුයේ මේ නිසාය. මෙනෙහි කිරීම සෑහෙන පමණ ශීඝ්‍රවූ විට 'දැකීමත්' - 'පෙනීමත්' අතර ගැටළුව විසඳාගත හැකිවෙයි. මෙනෙහි කිරීම තුළින්ම හැම දෙයක්ම පැනනගින බව එවිට වැටහෙනු ඇත.

39

'ඔඩි හෙලෙයි - හෙලෙයි යා!'

බර වැඩක් කර වෙහෙසවී ඇවිත් අප හිඳගන්නේ මඳකට හෝ සන්සුන්ව තැන්පත්ව හිඳීමේ අදහසිනි. නිමක් නැති අර ඇදීම්, සූදානම් වීම් සහිත ක්‍රියාදාමයන්ගෙන් අපි හෙම්බත් වී සිටිමු. එහෙත් ආශ්වාස - ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලියෙන් නම් ගැලවුමක් නැතිසේය.

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

ඒ කෙළවරේදී නොලැබූ සන්සුන් බව මේ කෙළවරේදී වත් ලබා ගැනීමට සිතා අපි මුළුමනින්ම හුස්ම හෙලා පෙණහලු සැහැල්ලු කරගනිමු. එහෙත් අපට ඒ සන්සුන් බව, ඒ 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 **'ඔඩි හෙලෙයි'** කියා ගන්නා හුස්ම **'හෙලෙයියා'** කියා හෙළමින් සිටිමු.

'අනිසයැ හැම සැකැසුමක්ම
ඉපිද නැසෙන බවයැ දහම
ඉපදෙනු හා සමඟ නැසුම
සැපෙකි එහැම සන්සිඳැවුම'

40

ගණන් පාඩම

මුළු ජීවිතය තුළම අපි කෙළවරක් නැති එකතු කිරීම්, අඩු කිරීම්, බෙදීම්, වැඩි කිරීම් සහිත ගණනක් සෑදීමට වෙහෙසෙමු. ගණන කෙතරම් දිග වුවත් එහි අවසන් පියවර වශයෙන් ඇත්තේ බින්දුවෙන් වැඩි කිරීමය.

41

කූඹියෝ

'පායනා කාලෙදී -
රෑ දවාල් මාන්සිවී
කන්ට දේ රැස්කරාත් -
කූඹියෝ....'

මේං කුඹි පෙරහැරක්! නෑ, කුඹි රැලක් එකා පස්සෙ එකා 'කඩි-සැරෙන්' ඇදෙනවා! කොහාටද මේ යන්නෙ? කුඹි ගුළකට.

මොනවද මේ ගෙනියන්නෙ? තණකොළ ඇට, බත් ඇට, පොල් කුඩු, දඟලන ගැඩවිල්ලො, කුරුමිණි අඬු තව තවත් දේ.

කවුද මේ කෑම පෙරහැර හසුරුවන්නෙ? කළු නිල ඇඳුම් දාගත්තු කුඹි පොලීසිය. අතරින් පතර ලොකු ලොකු නිලදාරි,කදිම පාලනයක්!

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

මේ අතරෙ කුඹි කාලගුණ විද්‍යා අංශය අනතුරු ඇඟවීමක් කරනවා. ඒත් ඉව-පරිගණක අංශය ආහාර ඇති තැන් ගැන තව තව තොරතුරු ගේනවා. දැන් කුඹි පේළි දෙකක්. ආහාර ගේනවා - ගබඩා කරනවා - ආපහු යනවා. යනවා එනවා-යනවා එනවා.

'සුනාමි ආවා!
කුඹි රැළත් කුඹි ගුළත් ඉවරයි!'

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

-ධම්ම පද ගාථා 287-

42

‘මී පුප් ලදිම් - දරු නොලදිම්
රන්කැටි පුතා - කෝ.... කෝ.....’

ඇතින් ඇහෙන අළු කොබෙයියාගේ දුක් මුසු නාදය තුළින් මතුවූ ළමා කතාවක් ඇත.

‘කොබෙයි අම්මා දවසක් දා උදේ මී පුප් වගයක් ගල් පොත්තක අතුරල පුතාට ඒවා බලාගන්න කියල කෑම හොයන්න ගියා. අව්ව තදවෙන කොට ගල් පොත්ත රත්වෙල මී පුප් මැලවිල ඇකිළිලා ගියා. කොබෙයි අම්ම කෑම හොයාගෙන එනකොට මී පුප් පේන්න නෑ. ඉතින් ''ඇයි මගේ මී පුප් බලා ගත්තේ නැත්තෙ?'' කියලා හොඳටම තරහ ගිහින් පුතාව මරල දැම්මා. මේ අපරාදෙ දැකලා වැස්ස වළාහක දෙයියො පොද වැස්සක් වැස්සුව. මී පුප් ආයිමත් පිපුන. ඒක දැකල කොබෙයි අම්ම සෙව්ල්ලක් බැලිල්ලක් නැතුව පුතා මරා දැම්ම එක ගැන පසුතැවිල්ලෙන් දරු දුක කිය කියා තාමත් අඬනවා.....

‘මී පුප් ලදිම් - දරු නොලදිම්

රන්කැටි පුතා කෝ ...... කෝ....’

‘පුත්තුද මට ඇත

වස්තුද මට ඇත’

- කියමින් බාලය වෙහෙසේ

තමනට තමනුත් නැතිනම් පවතිද
පුත්තුද වස්තුද සිතු සේ.

- බාලවග්ග, ධම්මපදය

43

මා පිය ගුණ මහිම - බුදු මුවින්

''මහණෙනි, දෙදෙනකුට කළගුණ සැළකීම පහසු නැතැයි කියමි. කවර දෙදෙනකුටද? මවට හා පියාටය.''

සියක් වසකට ආයු ඇති, සියක් වසක් ජීවත්වන පුතෙක් තම එක් උරහිසක මවත්, අනෙක් උරහිසෙහි පියාත් හිඳුවාගෙන, තම සිරුර මතම මළ මුත්‍ර පහකරන ඔවුනට නැහැවීම්, ඇඟ ඉලීම්, ඈ සිරුර පිළිදැගුම් කරමින් ගෙන යයිද, එතෙකිනුදු, මහණෙනි, මාපියනට උපකාර කළා හෝ සෑහෙන පමණ කළා හෝ නොවේ.

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

ඒ කවර හෙයින්ද? මහණෙනි, මා - පියෝ දරුවනට බොහෝ උපකාර කළෝ වෙති. දරුවන් ඇති කළෝ, ඇඩි කළෝ, මෙලෝ දක්වාලූවෝ ඔවුහුය.

එසේද වුවත්, මහණෙනි, යමෙක් ශ්‍රද්ධාව නැති තම මවුපියන් ශ්‍රද්ධා සම්පත්තියෙහි යොදවයිද, රඳවයිද, පිහිටුවාලයිද, දුශ්ශීල මවුපියන් ශීලසම්පත්තියෙහි යොදවයිද, රඳවයිද, පිහිටුවාලයිද, මසුරු මවුපියන් ත්‍යාග සම්පත්තියෙහි යොදවයිද, රඳවයිද, පිහිටුවාලයිද, ප්‍රඥාව නැති මවුපියන් ප්‍රඥා සම්පත්තියෙහි යොදවයිද, රඳවයිද, පිහිටුවාලයිද, එතෙකින්ම මහණෙනි- හෙතෙම මවුපියනට උපකාර කළේද වේ. සෑහෙන පමණ කළේද වේ, පමණට වඩා කළේද වේ.

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

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

සමචිත්තවග්ග, අංගුත්තර නිකාය,
(එකක නිපාත)

44

බෙරය සහ මැණික

එකමත් එක රටක රජ කෙනෙකුට හුඟක් ඈතට ඇහෙන මිහිරි හඬ ඇති බෙරයක් තිබුණා. මේ බෙරයට රාජ සම්මාන දක්වන්න රජතුමාට අදහසක් ඇති වුණා. ඉතින් මැණික් කරු ගෙන්වල බෙර කදේ වටිනාම මැණික් ඔබ්බවන හැටියට අණ කළා. මැණික්කරු හොඳට දිලිසෙන වටිනාම මැණික් බෙරකදේ ඔබ්බල ගෙනත් රජතුමාට පිළිගැන්නුවා.

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

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

'බොල් - බොල් - බොල්'

මැණික්වල වටිනාකම නැතිවන තැනුත් ඇතිබව රජතුමාට තේරුණේ එතකොටයි.

45

ඉස්කුරුප්පුව

ඉස්කුරුප්පු ඇණයක් ඇතුල් කිරීමේදී යම් තැනකදී හිරවූ විට එතැනම තබා කොතෙක් තද කළත් ඇතුළට නොයේ. කළයුත්තේ, මඳක් පිටතට ගෙන මලකඩ ඇතොත් තෙල් බිංදුවක්ද යොදා සීරුවෙන් කරකැවීමය.

බුද්ධිවාදයේ ''ඉස්කුරුප්පුව'' වද ශ්‍රද්ධා තෙල්බිංදුවක් නැතුවම බැරි අවස්ථා ඇත.

46

ජවය

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

කොසොල් රජු සැවැත් නුවර දොරටුවෙන් පළමු රථයට නගියි. එයින් දෙවැනි රථය වෙත ළඟාවෙයි. එහිදී පළමු රථය අතහැර දෙවැනි රථයට නගියි. දෙවැනි රථයෙන් තෙවැනි රථය වෙත ළඟාවෙයි. දෙවැනි රථය අතහරියි. තෙවැනි රථයට නගියි. 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 අනිකට උපකාර වූ සම්බන්ධීකරණයකින් යුතු කඩින් කඩ දිවුමක යෙදුනු රථ හතකින් උපදවාගත් **ජවයකිනි**.

එමෙන්ම නිවන කරා යන අප්‍රමාද ප්‍රතිපදාවද අනුපිළිවෙලකින් යුතු විසුද්ධි හතක් ඔස්සේ වැටී ඇත. සීල විසුද්ධිය **හුදෙක්** චිත්ත විසුද්ධිය සඳහා ය. චිත්ත විසුද්ධිය **හුදෙක්** දිට්ඨි විසුද්ධිය සඳහා ය. දිට්ඨි විසුද්ධිය **හුදෙක්** කංඛාවිතරණ විසුද්ධිය සඳහාය. කංඛාවිතරණ විසුද්ධිය **හුදෙක්** මග්ගාමග්ගඤාණදස්සන විසුද්ධිය සඳහා ය. මග්ගාමග්ගඤාණදස්සන විසුද්ධිය **හුදෙක්** පටිපදාඤාණදස්සන විසුද්ධිය සඳහාය. පටිපදාඤාණදස්සන විසුද්ධිය **හුදෙක්** ඤාණදස්සන විසුද්ධිය සඳහාය. ඤාණදස්සන විසුද්ධිය **හුදෙක්** අනුපාදා පරිනිබ්බාන නම් වූ කිසිවක් ම අල්ලා නොගන්නා පිරිනිවීම සඳහාය.

නිවන් මගට අදාළ දේ දැඩිවද නොගෙන, ලිහිල්වද නොගෙන විමුක්තියට ප්‍රමාණවත් ජවයක් උපදවා ගැනීමේ මැදුම් පිළිවෙත රථහතේ උපමාව තුළින් මතුරකගත හැකිවේ. ධර්මය එතරවීම සඳහා මිස අල්ලා ගැනීම සඳහා නොවන්නක් බව බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළේ මේ මැදුම් පිළිවෙත හඳුන්වාදීම් වශයෙනි.

(මැදුම් සඟියේ රථවිනීත සූත්‍රය ඇසුරෙනි.)

47

දිසා වෙත - සම මෙත

තිලෝගුරු බුදු රදුන් මෙත් සුතුර තුළින් ලොවට දී වදාළේ මෙත් වැඩුමෙන් ලද හැකි විමුක්තියක් පිළිබඳ අසිරිමත් පණිවිඩයකි. එනම්, සැලෙන තහවුරු, ලොකු කුඩා, දුටු-නොදුටු, දුර-නුදුර, උපන්-නුපන් හැම සතුන් අරමුණු කර අසීමිත අපරිමිත මෙත් සිතක් වැඩීමයි.

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

මව තම එකමෑ පුතු
දිවිදී රකින ලෙන් ගතු
කම මෙන් සියලු සතු
නට මෙත පැතිරවිය යුතු

48

විසාකා මන්ත්‍රය

බුදු රදුන් සැවැත් නුවර පුර්වාරාමයේ 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 මිණිබිරිය කළුරිය කළා, එනිසයි මා තෙත් වතින් තෙත් කෙසින් මද්දහනේම ආවේ."

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

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

"විසාකාවෙනි, සැවැත්නුවර දිනපතා කෙතෙක් මිනිස්සු කළුරිය කෙරෙත්ද,ම

"ස්වාමීනි, සැවැත්නුවර දිනපතා මිනිස්සු දස දෙනෙක් ද කළුරිය කෙරෙත්... නව දෙනෙක්ද කළුරිය කෙරෙත්.... අට 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 කිසිදාක නොතෙත් වස්ත්‍ර ඇතිව නොතෙත් කෙස් ඇතිව සිටිය හැකි වේද?"

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

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

යම් කෙනෙකුට අනූවක් ප්‍රියද ඔවුනට අනූවක් දුක්ය.

යම් කෙනෙකුට අසූවක් ප්‍රියද ඔවුනට අසූවක් දුක්ය.

යම් කෙනෙකුට සැත්තෑවක් ප්‍රියද ඔවුනට සැත්තෑවක් දුක්ය.

යම් කෙනෙකුට සැටක් ප්‍රියද ඔවුනට සැටක් දුක්ය.

යම් කෙනෙකුට පණසක් ප්‍රියද ඔවුනට පණසක් දුක්ය.

යම් කෙනෙකුට සතළිසක් ප්‍රියද ඔවුනට සතළිසක් දුක්ය.

යම් කෙනෙකුට තිසක් ප්‍රියද ඔවුනට තිසක් දුක්ය.

යම් කෙනෙකුට විස්සක් ප්‍රියද ඔවුනට විස්සක් දුක්ය.

යම් කෙනකුට දසයක් ප්‍රියද ඔවුනට දසයක් දුක්ය.

යම් කෙනෙකුට නවයක් ප්‍රියද ඔවුනට නවයක් දුක්ය.

යම් කෙනෙකුට අටක් ප්‍රියද ඔවුනට අටක් දුක්ය.

යම් කෙනෙකුට සතක් ප්‍රියද ඔවුනට සතක් දුක්ය.

යම් කෙනෙකුට සයක් ප්‍රියද ඔවුනට සයක් දුක්ය.

යම් කෙනෙකුට පසක් ප්‍රියද ඔවුනට පසක් දුක්ය.

යම් කෙනෙකුට සතරක් ප්‍රියද ඔවුනට සතරක් දුක්ය.

යම් කෙනෙකුට තුනක් ප්‍රියද ඔවුනට තුනක් දුක්ය.

යම් කෙනෙකුට දෙකක් ප්‍රියද ඔවුනට දෙකක් දුක්ය.

යම් කෙනෙකුට එකක් ප්‍රියද ඔවුනට එකක් දුක්ය.

යම් කෙනෙකුට ප්‍රියයන් නැද්ද ඔවුනට දුක් නැත.

ඔවුහු සෝක නැති, කෙලෙස් රජස් නැති, දැඩි ආයාස නැති, අයයැයි කියමි. ''

ඉක්බිති භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මේ කරුණ දැන එවේලෙහි උදානය පළ කළහ.

සෝකාදි වැලැපුම් නොයෙක් -
දුක් ලොවැ තිබේනම්
ඒ සෑම ගැනුමෙනි පියැයි -
එසැම නැත පිය නැති තැන
එනිසා සුවැති සෝ නැති -
අයයි ලොවැ පිය කිසි නැති
පතතොත් සෝ රජස් නැති -
තැන නොකරනේ පිය කිසි.

49

කයක හැටි

(සුත්ත නිපාතයේ විජය සූත්‍රය ඇසුරෙනි)

01. ඇවිදිනේ සිටිනේ
හිඳිනේ හෝ වැතිරුණේ
හැකුළුම් දිගැරුම් අනේ
කයෙක සෙලවුම් පමණේ

02. ඇට නහරින් බැඳුන
සම්මසින් පිරියම් වුන
කය සිවියෙන් වැසුන
ඇති හැටි ලෙසකි සඟවන

03. අතුනු වකුගඩු මලමූ
අක්මා හද පෙනහලූ
ලේ පිත් කෙල සෙම්සොටූ
ඔහදිය මේද වුරුණු

04. නවදොරින් හැමදා
අසුචි වැගිරේ දුගඳා
කඳුලු කන් මලදා
කබ සෙම් සොටුද නිබඳා

05.	විටෙක එයි	වමනේ
	පිත් සෙම්ද ගෙන	මුවිනේ
	කයෙන් ඩහදිය	නේ
	කුණු දැලි මුසුව	ගලනේ
06.	හිස් කබලෙහි	පිරුණ
	මොළ ලොද සුබැයි	හඟවන
	මානයකි	යටවන
	බාලයා අවිදුවෙහි	විඳුවන
07.	මියැදි ඉදිමී	නිල්වී
	අමුසොහොනක දැන්	හොවී
	මළකුණක් මෙන්	වී
	නෑසියන් සැමටම එපා	වී
08.	බලු කැණහිලු	කපුටු
	ගිජුලිහිණි වැනි දුටු	දුටු
	සතුනට අහර	ඉටු
	ඉතිරි වෙනතුරු මොහුගෙ	ඇටකටු
09.	බුදු බණ ඇසූ	මහණ
	ඇත වඩා විදසුන්	නැණ
	තතු ඇති පරිදි	දැන
	දකියි කය වෙත සිත	යොමාගෙන
10.	මෙකය වෙද	යම්සේ
	එකයටද වෙයි	එලෙසේ
	එකය වෙද	යම්සේ
	මෙකයටද වනු නියති	එමසේ

11. තම කයටද බැහැර
කයටද ඇලුම දුර හැර
මහණ එම පැණසර
ළඟාවෙයි වෙත නිවන් අමදොර

12. ඇතිමුත් දෙපාදේ
කුණපමය ගෙන යන දේ
වැගිරෙත හැම සඳේ
හමයි දස දෙස එයින් දුගදේ

13. කුණු කය දරමිනේ
නමුදු ඇතිකර මානේ
අනුන් අවමානේ
හෙළන අයතුළ නුවණ නෑනේ

50

ධර්ම චින්තා

01. වියලී හැකිලී ගිය කොළය ඔබට විශ්වයේ ඉතිහාසය කියාපායි.

02. හැම මිනිසෙක්ම **සොහොන් කොතකි.** හැම මුහුණක්ම **වෙස් මුහුණකි.**

03. ඉඳහිට හෝ **තමාගේම** අවමගුලට සහභාගි වීම මැනවි.

(සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ නව සීවථිකය බලන්න.)

04. ඔබ කෙනකුට උදව්වක් කරන විට ඔහුගෙන් ගත් **ණයක්** ගෙවනවා පමණකැයි සිතන්න.

05. අප දකින දේම අපේ දර්ශන පථය අවුරාලන බව වැටහෙන්නේ විනිවිද දැකීමේ හැකියාව ඇති වූ විටය.

06. **මාන්නය:**

පොදු දේපොළක් (පඨවි, ආපො, තෙජො, වායො) අයථා ලෙස තමා සතු කර ගැනීමකි. තම සහජීවීන් මානසිකව සූරා කෑමකි.

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**' කිහිලිකරුය.

09. ලොවට අප වඩාත්ම අවශ්‍ය වන්නේ අපට අප එපා වූ විටය.

10. අප හැම දෙයක්ම ලැබීමට සුදුසු වන්නේ හැම දෙයක්ම අත්හළ විටය.

11. **'ඊයේ'**- ඊයේ රෑ දුටු හීනයකි.

'හෙට' - අද රෑ දකින හීනයකි.

'අද' - දවල් හීනයකි.

12. මහලු විය තරුණ වියේ කාටූන් චිත්‍රයකි.

51

නාසිසස් මල සහ නොමළ නාසිසස්

නාසිසස් මල:

නාසිසස් කිසිදාක තම රුව නුදුටු රූමත් ග්‍රීක තරුණයෙකි. හේ දිනක් වනයක සැරිසරන අතර මුව සෝදා ගැනීමට පොකුණකට නැඹුරු විය. පළමු වරට තම රූමත් මුහුණේ ඡායාව දුටු නාසිසස්, දියෙහි වෙසෙන දෙවඟනකැයි රැවටී එය වැළඳ ගැනීමට තැත් කළේය. **දියරැළි අතර නොපෙනී ගිය දෙවඟන, දියරැළි සන්සිඳෙන විට නැවත දිස්විය.** තමා දෙස ඇල්මෙන් බලා සිටින දෙවඟන වැළඳ ගැනීමට ඔහු නැවත නැවතත් තැත් දැරූ නමුදු ඇය දිය රැළි අතර සැඟවී සැඟවී එබිකම් පෑවාය. දවස පුරා නිෂ්ඵල තැතක් දැරූ ඔහු නිවස බලා ගියේ පසුදා ද පැමිණ තම මනදොළ පුරවා ගැනීමේ අදිටනිනි.

පසුදාද, ඊට පසුදාද, ඊට පසුදාද, පොකුණ වෙත පැමිණි නාසිසස් යළි යළිත් දෙවඟන වැළඳ ගැනීමට තැත් කළ මුත් දිය රැළි ඊට හරස්විය. අන්තිමේදී ඔහු ආලයෙන් වෙළී, වියළී පොකුණු තෙරම මරු වැළඳ ගත්තේය.

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

(ග්‍රීක දේව කථාවක් ඇසුරෙනි.)

"ආත්මයක් නැති දෙයක ආත්මයක් ඇතැයි මානය ගත් දෙවියන් සහිත ලෝකයා දෙස බලව. 'නාමරූපය' තුළට රිංගා ගෙන 'මෙය සත්‍යයැයි හඟියි"

ද්වයතානුපස්සනා සූත්‍රය-
සුත්තනිපාත - ගා. 756

නොමළ නාසිසස්:

'....... **දියරැළි අතර නොපෙනී ගිය දෙවඟන, දියරැළි සන්සිඳෙන විට නැවත දිස්විය**.....' දියරැළි අතර නොපෙනී යන දෙවඟන දියරැළි සන්සිඳෙන විට නැවත දිස්වන්නේ මක්නිසාදැයි නාසිසස් කුතුහුලින් **නුවණැසඳ** මෙහෙයා බැලීය. දෙවඟනක් **පෙනෙන්නේ** තමා **බලන නිසා** බව අන්තිමේදී ඔහුට වැටහී ගියේය. දෙවඟන සිටින්නේ දියෙහි නොව තම මනසෙහි බවත් අවබෝධ විය.

හිරු බැස යද්දී පොකුණු තෙර ගසක් මුල හිඳගත් නාසිසස් තමා දැරූ නිෂ්ඵල වෑයමෙන් ලත් අත්දැකීම් ගොනුකරන්ට විය. ආත්මස්නේහයෙන් දුටු තමාගේම පිළිබිඹුව **(නාමරූපය)** නිසා උපන් සැප **වේදනාව** අනුව ගත් **සංඥාව**, **චේතනාවකට** තුඩු දුන් අතර ඒ තුළින් **ස්පර්ශය** සහ **මෙනෙහිකිරීම** දක්වා විහිදුන ක්‍රියාදාමයක් දෙවඟන වැළඳගැනීමට තැත්කළ වාරයක් පාසා ඇතිවූ හැටි නුවණින් මෙනෙහි කරන ඔහුට තේරුම් ගියේය. දියෙහි ඇති පිළිබිඹු කරන මායාත්මක ස්වභාවය අමතකවීමෙන් නැවත නැවතත් පෙනෙන දෙවඟනකගේ ව්‍යාජ රූපයකුත්, වැළඳගැනීමේ ව්‍යාජ ක්‍රියාවලියකුත් අතර දවස ගෙවීගොස් ඇති බවද ඒ සමඟම අවබෝධ විය.

"දෙවඟන වැළඳ ගනිමියි කියා පොකුණට නැඹුරු වී මා වැළඳ ගත්තේ **පෙණපිඩක්** මෙන් හසුනොවන රූප ගොඩක්ම නේද? **දියබුබුළු** වැනි බිඳෙන වේදනා ගොඩක්ම නේද? **මිරිඟුවක්** මෙන් රවටන සංඥා ගොඩක්ම නේද? **කෙසෙල් පතුරු ගොඩක්** වැනි නිසරු සැරසීම් ගොඩක්ම නේද? **මායාවක්** වැනි මුළා කරවන හිත් ගොඩක්ම නේද?" ....

රූපය පෙණ පිඩුවක් සේ දිස්නේ
වේදනාව දිය බුබුලක් වැන්නේ
මිරිඟුව උපමාවට ගති සන්නේ
සැකැසුම් කඳ කෙසෙලින් දැක්වෙන්නේ

මායාවම උපමාවකි විනැණේ
මනසක මෝහනයක් ඇති කරනේ
හිරුකුල-නෑ බුදු රද දක්වන්නේ
පස් කඳලෙස් පස් උපමාවකිනේ

- ඵේණ පිණ්ඩූපම සූත්‍රය - ඛන්ධසංයුත්ත
- සං.නි III 240

52

පොකුණේ මැණික

මියුලු නුවර වේදේහ රජුට නුවර දොරටුව අසළ පොකුණේ මැණිකක් ඇති බව අසන්ට ලැබුණි. රජු පුරෝහිත සේනක බමුණු කැඳවා මැණික ගැනීමට ක්‍රමයක් යොදන ලෙස කීය. ඔහු මිනිසුන් රැස් කරවා පොකුණෙහි දිය හිස් කර මඩද ඉවත් කර පතුලද හාරා 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 මහෝසධ පඬිතුමා කැඳවා මැණික සොයා ගැනීම එතුමාට පැවරීය. මහෝසධ 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 ගහේ කවුඩු කැදැල්ලේ මැණික ඇත. මිනිසකු ගසට යවා බලන්නැ' යි කීය. එසේ මැණික ලබාගත් පඬිතුමා එය රජු අත තැබීය.

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

53

‘අණෙතා ජටා - බහි ජටා’

(ඇතුළත ද වෙළුමකි- පිටත ද වෙළුමකි.)

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

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

දෙකොනේ දෙන්නා දඟ-ලන හැම වාරයක්ම පාසා දඟලිහෙන බව ඔවුන් නොදන්නේ දඟකාර කොලු ගැටයාගේ ගැටය නිසාය. ‘උපාදානය’ නමැති අල්ලාගෙන සිටීම නිසා වරපටක් කිටි කිටියේ දඟවැටෙමින් සකස් වෙයි.

‘ටචෲං....’

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

‘ඇඹරූ වරපට කෝ?’

‘උපාදාන, පච්චයා භවො.’

පැවැත්ම, අල්ලාගෙන සිටීම නිසාය.

54

දොකොනයි - මැදයි

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

I. **යො උභනෙත විදිත්වාන**
මජ්ඣෙ මන්තා න ලිප්පති
තං බ්‍රෑමි මහාපුරිසොති
සොධ සිබ්බනි මච්චගා

සු.නි.ගා. 1042

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

II. **මුඤ්ච පුරෙ මුඤ්ච පච්ඡතො**
මජ්ඣෙ මුඤ්ච භවස්ස පාරගූ
සබ්බත්ථ විමුත්තමානසො
න පුන ජාතිජරං උපෙහිසි

- තණ්හාවග්ග, ධ.ප.

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

ඇතිව යළි උපතකට
දිරුමකට පත් නොවෙව

III. **යසස පුරෙච පචඡාච**
මජෙඣච නත්ථි කිඤ්චනං
අකිඤ්චනං අනාදානං
තමහං බ්‍රෑමි බ්‍රාහමණං

'ඉදිරියෙන් - පසුපසින්'
'මැදින්' හෝ කිසිත් නැති
අයත් කිසිවකුත් නැති
කිසිත් ඇදගැනුම් නැති
ඔහුට මම් බමුණෙකැයි කියමි.

IV. **අතීතං නානවාගමෙය්‍ය**
නපපටිකඞෙඛ අනාගතං
යදතීතං පහීනං තං
අපපතතකඤ්ච අනාගතං

පචචුපපනනඤ්ච යො ධමමං
තතථ තතථ විපසසති
අසංහීරං අසංකුපපං
තං විද්වාමනුබ්‍රෑහයෙ

-හඳෙකරතත සු.ම.නි.

ගිය කල ලුහු බැඳ නොයන් න
මතු කල නොපතා සිටින් න
ගිය දේ ගිය සේමැ ගන් න
මතුව නොපත්සේ දකින් න

එළැඹුන දේ දැන් එන එ න
විදසුන් නුවණට දමමි න
නොසැලෙන නොකිපෙන විදසු න
නැණැතියෙ වඩනේ මෙලෙසි න.

55

පිළිසරණ

(දුරුතු පෝය දිනෙක
සිල් පිරිසට පවත්වන ලද කෙටි ධර්ම දේශනාවකි.)

සැදැහැවත් පින්වතුනි,

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

"භවත් ගෞතමයෙනි, මෙන්න මේ ඉන්ද්‍රිය පහක් තියෙනව. තමතමන්ට අයිති වෙන්වෙන්ව තියෙන ගොදුරු බිම් ඇති, අනික් 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 එක්කෙනාට අයිති අරමුණු තියෙනවා. මෙන්න මෙහෙම ඉන්ද්‍රිය පහක් තියෙනවා, ඔවුනොවුන්ගේ ගොදුරු බිම් අනුභව නොකරන.

මෙන්න මේ කියාපු ඉන්ද්‍රිය පහට මේ පහෙන්ම ගේන අරමුණු අනුභව කරන එක්කෙනා 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 බාහිර 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 දේශනා කරනවා "මනසට පිළිසරණ සතියයි." සතියයි. සිහියයි.

ඊළඟට මේ බ්‍රාහ්මණයා අහනවා "භවත් ගෞතමයෙනි මේ සතියට පිළිසරණ මොකක්ද?" සතිය ගිහින් කොහාටද එකතුවෙන්නේ කියන එකයි අහන්නේ. සතියට පිළිසරණ මොකක්ද?

බුදුරජාණන් වහන්සේ පිළිතුරු දෙනවා "බමුණ සතියට පිළිසරණ විමුක්තියයි"

ඊළඟට බමුණා අහනවා "භවත් ගෞතමයෙනි, විමුක්තියට පිළිසරණ මොකක්ද?"

"බමුණ විමුක්තියට පිළිසරණ" බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා "විමුක්තියට පිළිසරණ නිවනයි."

ඊළඟට ආයෙත් බ්‍රාහ්මණයා අහනවා "මේ නිවනට නිබ්බානයට පිළිසරණ මොකක්ද?"

ඔන්න එතකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා "බමුණ, ඔබට මේ ප්‍රශ්නවල කෙළවරක් අල්ලා ගන්න බැරිවුනා. ප්‍රශ්නවල සීමාව ඉක්මවලා ගියා. මේක ගැලපෙන්නේ නැති ප්‍රශ්නයක්." කියලයි කිව්වේ. ඒ කියලා ඔන්න කාරණය තේරුම් කරනවා. "බමුණ මේ ශාසන බ්‍රහ්මචර්යාව නිවන් කෙළවර කොට තියෙනවා. නිවනෙන්, එහා දෙයක් නැහැ." ඔච්චරයි. ප්‍රකාශ කළේ.

මේ බමුණා සතුටුවෙලා 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 කූටාගාරයක හරි කූටාගාර ශාලාවක හරි ඉර පායනකොට නැගෙනහිර කවුළුවෙන් ඉර එළිය ඇතුල්වුනාම ඒක කොහේද වැටෙන්නේ?" කියලා ඇහුවා.

භික්ෂූන් වහන්සේලා "ස්වාමීනි, ඉර පායන වෙලාවට කූටාගාරයේ නැගෙනහිර කවුළුවෙන් වැටෙන එළිය බටහිර බිත්තියෙයි වැටෙන්නේ."

ඔන්න ඊළඟට බුදුන් වහන්සේ කියනවා. "මහණෙනි, මේ උණ්ණාභ බමුණාගේ ශ්‍රද්ධාව හොඳට පිහිටියා. ආයි ශ්‍රමණයින්ට බ්‍රාහ්මණයින්ට දෙවියන්ට බ්‍රහ්මයින්ට මාරයින්ට ඉවත් කරන්න බැරි තරම් ප්‍රබල අන්දමින් මේ ශ්‍රද්ධාව පිහිටියා. ඒ කියන්නේ සෝවාන් ඵලය ලැබුවා කියන එකයි." ඊළඟට විශේෂ දෙයක් කියනවා. "මහණෙනි, මේ වෙලාවෙම මේ උණ්ණාභ බ්‍රාහ්මණයා කාලක්‍රියා කළොත් තවත් සංයෝජනයක් නැහැ ආපහු මෙලොවට එන්න. අනාගාමී වෙනවා." නමුත් මේක සමහරවිට විවාදයට භාජනය වෙන කරුණක්. ගැඹුරු පැත්තක් තියෙනවා. අටුවාවෙ තෝරන්නේ මේ බ්‍රාහ්මණයාට ශක්තීන් තිබුණා ඒ කීවේ ධ්‍යාන ශක්තීන් තිබුණා. ඒ වෙලාවෙම මැරුණොත් කීවේ ධ්‍යානයෙන් නොපිරිහී කාලක්‍රියා කළොත් අර සෝවාන් ශක්තිය තුළ ධ්‍යාන අනාගාමී කියලා කියනවා. බ්‍රහ්ම ලෝකෙට ගිහිල්ලා එහිදී පිරිනිවන් පානවා. ඒක විශේෂ තත්ත්වයක්.

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

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

ඔන්න ඊළඟට කියනවා, බුදුරජාණන් වහන්සේ "මනසට පිළිසරණ මොකක්ද? මනසට පිළිසරණ සතියයි." ඔන්න එතකොට එතන මහා පුදුම කාරණයක් කියන්නේ. බොහොම ගැඹුරට හිතන්න දේවල් තියෙනවා. මොකද අපි ඒක දැන් තේරුම් කරලා දුන්නොත් 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. ඔන්න ඔතනයි 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. එතකොට ඒ දේ අර දේ මේ දේ කියලා දේවල් මහ ගොඩක් එකතුවෙනවා නේ දවස තිස්සේ. නමුත් ඔක්කොම එක වෙලාවට හිතට එනවාද? හිතට එන්නෙ නෑ නේද? හිතට එන්නේ කොහොමද? සිහිවුනාම. මතක් වුනාම නේද? මිවා කොහෙ තියෙනවද දන්නේ නැහැ. සිහිය ආවට පස්සේ. යමක් හිතන්න

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

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

එතකොට ඒකයි බුදුරජාණන් වහන්සේ කීවේ මනසට පිළිසරණ සතියයි කියලා. බමුණන් හිතුවේ ආත්මය කියලා. ඔය නොතේරෙන තැනට බමුණෝ ආත්මයක් දාගත්තා. නමුත් බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒක කළේ නෑ.

සිතාගන්න මේ පින්වතුන් සතිය තමයි මේ දේවල් මතුකරලා දෙන්නේ. මේ සතර සතිපට්ඨානයට ඒකායන මාර්ගය කිව්වේ ඒ නිසයි. සතිය තමයි මේ මනසට පිළිසරණ, සතිය තමයි ආරක්ෂකයා. 'ආරක්ඛසාරථී'

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

ඊළඟට 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 නේද? මුල් ගාථාවයි දෙවන ගාථාවයි. 'මනො පුබ්බංගමා ධම්මා - මනො සෙට්ඨා, මනොමයා' ඕක අටුවාවෙ තෝරන්නේ වෙන විධියකට. අපි බොහෝ තැන්වල පෙන්වලා 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 පේනකොට එතකොට ඒක 'දෙයක්' වෙලා. ඒ අයිස්ක්‍රීම් එක නැහැ. නමුත් වින්දනය කරනවා. ඒ වගේ තමයි හිත ඇතුලේ තියාගන්නේ දේවල් හැටියට.

ඔන්න 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 හුගක් දියුණු කළවිට මනසිකාරය තුළින් මනසිකාර-යොනිසො-මනසිකාර කියලා වචනයක් තියෙනවා. මේ පින්වතුන් අහලා ඇති. බුදුරජාණන් වහන්සේ දැක්වූ අර මිරිගුවට, අර මිරිගුවට රැවටෙන්නේ නැතිව මිරිගුව ඇතිවන හැටි, බලන්නා වගේ ආපසු ගෙදර එන්නා වගේ එහෙම හිත ආපසු හරවා බැලුවාම, හරවා බැලුවාම, යම් ආකාරයකින් අර ප්‍රපංචවලින් මිදිලා විතර්කවලට, විතර්ක පැත්තට ඇවිත් විතර්කයෙනුත් මිදිලා සංඥා වේදනා ආදියෙනුත් මෑතට ඇවිත් හිතයි හිතුවිල්ලයි ගැටෙන හැටි. හිතයි හිතුවිල්ලයි ගැටෙන හැටි තේරුම් ගත්තහම තමයි විමුක්තිය. මේක හිතෙන්ම සකස්කර ගත්තු දෙයක්. මේක හිතෙන්ම සකස්කර ගත්තු දෙයක්. අර සිංදුවක් මතක් වෙනකොට අහන්නා වගේ. අර රස මොනවාහරි මතක් වෙනකොට හරියට අපේ දිවට කෙළ උනන්නේ ඒක තියෙනවා වගේ. නමුත් අන්න අපට හිතට එන්නේ 'දෙයක්' හැටියට නමුත් අපි 'දේ' වෙනම තියෙනවා කියලා හිතාගත්තා. බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වා දෙන්නේ 'මනො පුබ්බංගමා ධම්මා' - 'දේවල්' නොවෙයි මනසයි ඉස්සර වෙන්නේ. මනෝ සෙට්ඨා - ඒ දෙකෙන් මනස ශ්‍රේෂ්ඨයි. 'මනොමයා' ඒ දේවල් හිතෙන්ම හදාගත්තු 'දේවල්'. එතකොට ඒක, 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. ඒකේ ප්‍රතිඵලය නිවීමයි. විමුක්තියේ ප්‍රතිඵලය නිවීමයි.

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

ඉතින් ඔය ටික ඇති මේ පින්වතුන්ට හිතන්න.

කතෘ හිමියන්ගේ සිංහල කෘති

සැ.යු.: මෙම කෘති ලේඛනය සරලත්වයට මුල් තැන දුන් අංක අනුපිළිවෙලක් සහිතව සකස්වී ඇති බවත්, ලේඛනයේ අගහරියේ එන කෘති බොහෝ දුරට ගැඹුරු විය හැකි බවත්, පාඨකයින් දැනුවත් කිරීම් 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. අබිනික්මන
10. පිළිවෙතින් පිළිවෙතට
11. කයේ කතාව
12. මා-පිය උවැටන
13. ප්‍රතිපත්ති පූජාව
14. පැවැත්ම හා නැවැත්ම
15. කර්ම චක්‍රයෙන් ධර්ම චක්‍රයට
16. මෙත් 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 මාර්ගය
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. ස්පර්ශයේ ආශ්චර්යය
56. මනසේ මායාව
57. පැරණි බෞද්ධ චින්තාවේ සංකල්පය සහ යථාර්ථය

නැවත මුද්‍රණය කරවීම පිළිබඳ විමසීම්

කටුකුරුන්දේ ඤාණනන්ද සදහම් සෙනසුන
කිරිල්ලවලවත්ත, දම්මුල්ල, කරඳන

දුරකථනය: 0777127454

knssb@seeingthroughthenet.net

By The Same Author

1. Concept and Reality in Early Buddhist Thought
2. Saṁyutta 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