

හිතක මහිම - 2

කටුකුරුන්දේ සදානානන්ද හිතමු

පොත්ගුලුගල ආරණ්‍ය සේනාසතය
'පහත කණුව'
කන්දේගෙදර, දෙවාලේගම

ISBN 955-8832-01-4

ප්‍රකාශනය
ධර්මගුණ මුද්‍රණාගාරය
මහානාරකාර දෙපාර්තමේන්තුව
2002

ධම්පානයකි
මුදලට විකිණීම සපුරා තහනම් වෙයි.

ප්‍රථම මුද්‍රණය - 2002 නොවැම්බර්

පොත ලබාගත හැකි ස්ථාන

1. පොත්ගුල්ගල ආරණ්‍ය සේනාසනය
'පහත් කණුව' කන්දේගෙදර, දේවාලේගම.
2. පී.ඒ. බණ්ඩාර මහතා
රෝගල් ඉන්ස්ටිටියුට්,
191, හැව්ලොක් පාර,
කොළඹ 5.
3. සී.ඒ. චේරගල මහතා
422, වැලිපාර, තලවතුගොඩ
(දු.ක. 01-867221)
4. 'පියමෙත් සිල් සෙවන'
විලේකුඹුර, මිහිරිගල
5. මහා භාරකාර දෙපාර්තමේන්තුව
2, බුලර්ස් පටුමග,
කොළඹ 07.

ප්‍රකාශනය:

ධම්පාන මුද්‍රණ භාරය
මහාභාරකාර දෙපාර්තමේන්තුව

මුද්‍රණය:

කොලිට් ප්‍රින්ටර්ස්
17/2, පැහැරිවත්ත පාර, ගංගොඩපිල, නුගේගොඩ.
දු. ක. 074-302312

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

පැසිලා
පිපිලා
පිරිලා
යෙදිලා

පටුන

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

හැඳින්වීම (පළමු වෙළුම)

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

රන්රන් වලට ද වඩා කම්ණ්‍ය බවක් භාවනාමය වශයෙන් දියුණු කරගත් සිතක ඇත. "මහණෙනි, භාවිතා වූ සිත තරම් කම්ණ්‍ය අන් කිසිවක් මම නොදකිමියි" බුදු පියාණෝ වදාළහ. 'තැනුවා නම් තම සිත තැනුවාමය' යන්න අර්ථවත් වන්නේ ද එහෙයිනි.

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

සැනසුම සොයන තරුණ පරපුර ගැන විශේෂයෙන් සළකා සරල දහම් ලිපි එකතුවක් මුද්‍රණයෙන් පළ කිරීම සඳහා ලියා දෙන මෙන් පින්වත් මිඟුරු කප්පාගොඩ තරණ 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 ලියැවුණ දහම් ලිපි බොහොමයක් සිංහල උපරාවට අනුව ඉදිරිපත් කළ හැකි බව අපට හැඟුණි. එබැවින් එකී ලිපි සංග්‍රහයෙන් තෝරාගත් දහම් ලිපි රැසකම සිංහල අනුවාදය මේ 'හිතක මහිම - 1' ට ඇතුළත් කළෙමු.

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

මෙයට,
සසුන් ලැදී
කටුකුරුන්දේ සදානන්ද හිසමු

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

ප්‍රකාශක නිවේදනය

අති පුජ්‍ය කඳවුරුන්ද ස්වාමීන්වරුන් වහන්සේගේ "නිවනේ නිවීම" දේශන මුද්‍රණය කොට, එ පිළිබඳව උනන්දුවක් දක්වන බැතිමත් බෞද්ධ සැදැහැවතුන් අතට පත්කිරීමේ මූලික අදහස අපතූල ඇතිවීමත්, එම මුද්‍රණය සඳහා වැයවන මුදල උපයා ගැනීම ප්‍රශ්නයක් විය. මෙය විසඳීම පිණිස, අප කිහිපදෙනෙක් යෝජනා කොට සිටියේ එ සඳහා වැයවන මුද්‍රණ වියදම පමණක් අයකර ගැනීම පිණිස පොතක් සඳහා කිසියම් අනුපාතික විකුණුම් මිලක් නියම කිරීමයි. අපගේ මෙම යෝජනාව ගරු කඳවුරුන්ද ස්වාමීන්වහන්සේ එකඟව ප්‍රතිකෂේප කළහ. "ධර්මය මිල කරන්න බැහැ. එය අවශ්‍ය අයහට නොමිලයේ ලබාගැනීමට හැකි විය යුතුයි..." යනුවෙන් උන්වහන්සේ මෙම වටිනා දහම පොත "විකිණීම" කෙරෙහි අප අධෛර්‍යමත් කළහ.

එබැවින්, උන්වහන්සේ අදහස් කළ පරිදි "නිවනේ නිවීම" දේශනා මාලාව මුද්‍රණය කොට නොමිලයේ බෙදාදීමේ ක්‍රියා පිළිවෙළෙහි ආරම්භයක් වශයෙන් පී.ටී. බණ්ඩාර මහතා විසින් මහාභාරකාර දෙපාර්තමේන්තුවේ "ධර්ම ග්‍රන්ථ මුද්‍රණ භාරය" නමින් අරමුදලක් ආරම්භ කරනු ලැබීය. "නිවනේ නිවීම" පළමුවන වෙළුම සඳහා මුද්‍රණ වියදම තනිවම එ මහතා විසින් දරනු ලැබීය. එතැන් පටන්, මේ වන විට මුද්‍රණයෙන් එළිදක්වා ඇති 2, 3, 4, 5, 6, 7 කාණ්ඩ මුද්‍රණය කිරීම සඳහා බලාපොරොත්තුවුවාටත් වඩා ලත් අනුග්‍රහය ධර්ම ප්‍රාතිභාරයෙක් ලෙස සැලකිය හැකිය.

එසේ ආරම්භ කරන ලද "ධර්ම ග්‍රන්ථ මුද්‍රණ භාර අරමුදල" මගින්ම "පහත් කණුව ධර්ම දේශනා" මාලාව ද මුද්‍රණය කොට නොමිලයේ බෙදා දෙමින් සිදු කෙරෙන ශාසනික මෙහෙවරට අපහට නිල වශයෙන් හෝ දායකවීමට හැකිවීම ඉමහත් කුසලයකි.

මෙම උතුම් ධර්මදාන ක්‍රියාවලියට දායකවීමට කැමති හවතුන්හට තම පුණ්‍යාධාර "ශ්‍රී ලංකාවේ මහා භාරකාර තැන" නමින් වෙස්පත් හෝ මුදල් ඇණවුම් (මුදල් ඇණවුම් නම් ටොර්න්ටන් වතුරුඉස උප තැපැල් කාර්යාලයෙන් මාරුකරගත හැකි පරිදි) මගින් ධර්ම ග්‍රන්ථ මුද්‍රණ භාර අරමුදලට බැර කිරීම පිණිස පහත සඳහන් ලිපිනයට* එවිය හැකි බැව් කරුණාවෙන් දන්වා සිටිනු කැමැත්තෙමි.

ශ්‍රී.මාපා
ශ්‍රී ලංකාවේ මහා භාරකාර තැන

* පී.ටී. බණ්ඩාර මහතා
ස්ථාපක
ධර්මග්‍රන්ථ මුද්‍රණ භාරය,
රෝයල් ඉන්ස්ටිටියුට්,
191, හැව්ලොක් පාර, කොළඹ 5.

මහා භාරකාර දෙපාර්තමේන්තුව
තැ.පෙ. 548,
2, බුලර්ස් පටුමග. කොළඹ 07.
1999 පෙබරවාරි 12

ධර්ම ග්‍රන්ථ මුද්‍රණ භාරය

ධර්ම ග්‍රන්ථ මුද්‍රණ භාරය මගින් පළ කරනු ලබන "නිවනේ නිවීම" පොත් පෙළෙහි සඟවැනි වෙළුම දක්වා මුද්‍රණය කිරීමේ සම්බන්ධීකරණය මැනක් වනතුරු, කරන ලද්දේ ශ්‍රී ලංකාවේ මහාභාරකාර තනතුරු දැරූ යු. මාපා මහතා විසිනි. ඉතා ගැඹුරු ධර්ම කරුණු සහිත එම වටිනා දහම පොත් පෙළ එළි දැක්වීමට හැකිවූයේ එ මහතාගේ අප්‍රතිහත ධෛර්ය නිසාමය.

මෙම පොත් පෙළෙහි හත්වැනි වෙළුම මුද්‍රණයට සකස් වෙමින් තිබෙන අවස්ථාවේදී මාපා මහතාට ශ්‍රී ලංකා ජනරජයේ තානාපති ලෙස මිශන්මාර (බුරුමය) දේශයට යෑමට සිදුවිය. පෙරවාදී බුදු දහම නිර්මලව පවතින එවැනි දේශයකට පත් වී යෑම හුදෙක් එ මහතාගේ ශාසනික සේවයේ තවත් පියවරක් ලෙස දකිමු.

මාපා මහතා විසින් එසේ නිකම යාමට පෙර, "නිවනේ නිවීම" සෙසු කාණ්ඩ මුද්‍රණය කිරීමේ කටයුතු කිසිදු බාධාවකින් තොරව කරගෙන යාම පිණිස, අති පුජ්‍ය කටුකුරුන්දේ කඳවුරුන්ද ස්වාමීන් වහන්සේගේ මෙම දේශනවල අගය දන්නා අප කීපදෙනෙක් මහාභාරකාර කාර්යාලය වෙත කැඳවා, එ පිළිබඳව වැඩි පිළිවෙලක් සකස් කරන ලදී. එම ක්‍රියා පිළිවෙල අනුව "නිවනේ නිවීම" දේශනා මාලාව සහ ධර්ම ග්‍රන්ථ මුද්‍රණ භාරය මගින් පළකරනු ලබන "පහත් කණුව ධර්ම දේශනා" ග්‍රන්ථ එපරිද්දෙන්ම ඉදිරියේදී පළකෙරෙනු ඇත.

මෙම උතුම් ශාසනික සේවය ඉටු කිරීමට මාහට එම භාරයේ ස්ථාපක වශයෙන් මෙතැන් සිට වගකීම පැවරී තිබේ. එම මහඟු කාර්යය ඉෂට කරගැනීම පිණිස එ පිළිබඳව උනන්දුවක් දක්වන සියලුම බැතිමත් දායක දායිකාවන්ගේ අනුග්‍රහය අපි බලාපොරොත්තු වෙමු.

මෙම ධර්ම ග්‍රන්ථ මුද්‍රණ භාරයට එවනු ලබන ආධාර ශ්‍රී ලංකාවේ මහා භාරකාරතැන නමින් පහත සඳහන් ලිපිනයට එවිය හැක.

පී.ටී. බණ්ඩාර,
ස්ථාපක,
ධර්ම ග්‍රන්ථ මුද්‍රණ භාරය

රෝයල් ඉන්ස්ටිටියුට්,
191, හැව්ලොක් පාර,
කොළඹ 5.
1999 ඔක්තෝබර් 25 වැනි දින.

අමා ගග

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

දහම් අමා ගග "උතුරට" හැරැවීමේ වැඩ පිළිවෙළක් මෙයට තෙවසරකට පෙර ඇරඹුණි. දහම් පත-පොත තබා "එදා-වේල" සඳහා වත් විය පැහැදුම් කිරීමට වත්-කමක් නැත්තෝ, නිහඬව නොමිලයේ ගලායන අම්ල දහම් අමා දිය දහරින් සදහම් පීපාසය සන්සිදුවා ගත්හ. අර්ධ මිසිදිටු හැර, සැදැහැයෙන් සරුව, ගුණ නුවණින් බරව පිළිවෙත් මගට නැම් ගත්හ. ලොවී - ලොවුතුරු මල් පල නොලා ගනිමින් හඳු පුරා පිරි බැතියෙන් නත් අයුරින් සොම්නස පළකළහ.

"බමී ගුණ මුදුණ භාරය" නමින් දියත් කළ මෙම බමීදාන වැඩපිළිවෙල සඳහා අපගෙන් වැයවූයේ පිරිසිදු බමීදාන සංකල්පය පමණි. අමාගග "උතුරට" හැරැවූවෝ සසුන් ගුණ හඳුනන පරිත්‍යාගශීලී සැදැහැවත්හුමය. "නිවතේ නිවීම" පොත් පෙළ එළි දැක්වීමෙන් නොනැවතී "පහත් කණුව බමීදේශනා" පොත් පෙළෙහි "බර පැන" දැරීමටත්, දෙස් - විදෙස්වල දහම් පීපාසිතයින් උදෙසා අප අතින් ලියැවෙන අතිකුත් පොත - පත එ අයුරින්ම එළි දැක්වීමටත් ඔවුහු උත්සුක වූහ. "දෙන දේ පිරිසිදුවම දීමේ" අදහසින් අම්ල වූ දහම ඊට නිසි ශෝභන මුදුණකින්ම බමීකාමීන් අතට පත් කිරීමට පියවර ගත්හ. මුදුන පිටපත් සංඛ්‍යාව අවසන්වනු හා සමගම "නැවත මුදුණ" පළකිරීමෙන් දහම් අමා ගග 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 පඩුර" තුළින් බමීදාන සංකල්පයෙහි අගය වටහා ගත් බොහෝ පාඨක පින්වත්හු තමන් ලද රස අහරක්, නෑ-හිතවතුන් සමග බෙදා-හඳු ගන්නාක් මෙන් නොමසුරුව අන් දහම් ලැදියනටද දී බමී දානයට සහභාගී වූහ. ඉනුදු නොනැවතී, ශක්ති පමණින් "බමී ගුණ මුදුණභාරයට" උරදීමටද ඉදිරිපත්වූහ. ඇතැමෙක් ලොකු කුඩා දහම් පොත් මුදුණය කරවීමේ හා නැවත-නැවත මුදුණය කරවීමේ බරපැන ඉසිලීමට පවා පසුබට නොවූහ.

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

"සබ්දානං බමමදානං පිනාති"

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

මෙයට,
සසුන් ලැදී
කටුකුරුන්දේ සදානානඤ භික්ඛු

01

ජීවිත සිහිනය

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

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

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

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

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

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

සංසාර නින්දෙන් ජීවිත සිහිනයෙන් - අවදිවෙන්න නම්, 'දුහම් ඇස ඇරෙන්න ඕන. ඉපදුනාට පස්සේ ඇස් ඇරෙන්නයි,' කිවුවට දුහම් ඇස ඇරෙන්නේ සැහැ. දුහම් ඇස ඇරෙන්න, එලාමි ඔරලෝසුවේ සීනු හඩ වගේ සංවේග වස්තූ අටක් - සංවේගය උපදවන කරුණු අටක් බුදු පියාණන් වහන්සේ ප්‍රකාශ කරල තිබෙනවා.

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

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

02

රන් දිවයින

රන් දිවයිනට ගොස් ආපසු එන දුම් නැවෙකි. බරටම පිරවූ අම්ල රන් තොගයක් නැවෙහි ඇත. නැවේ කැබින් කාමර දැවල ඇරැමෝසම් ලී කැටයමින් විසිතුරුය.

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

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

“නැව සැහැල්ලු කරමු! රන් තොගය මුදට දමමු! නැවියෙක් කැනයි.

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

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

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

uyK" fi kej i šal rj
i šaj Q , th i eye, äj fha
rd. ho ošöl ho w; yer ouj
bkakq kškg <xù fha-

- හිකබුවගා, බිමපද

03

අමා දොර

“අමා දොර ඔවුන්ට ඇර - දී ඇත

ඇසුමට කන් ඇත්තෝ, සැදැහැ මුදා හරින්න!”

- අරිය පරියේසන සුත්‍රය මජ්ඣිම නිකාය

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

විලෙක, පියුම් මෙන් ලොවෙහි ලෝචැස්සෝද 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 සුපිපි බව කරා යන ගමනෙක යෙදී සිටිත්. එමෙන්ම, ලෝචැසි සියලු සත්හුදු අත්දැකීම් තුළින් සාංසාරික බුද්ධියේ අවස්ථා තුනක් ඔස්සේ විමුක්තිය කරා යන ගමනක යෙදී සිටිත්.

1. ආස්වාදය
2. ආදීනවය
3. නිස්සරණය

අච්ඳ ගතදුරේ අදවු ලෝචැස්සෝ නිමක් නැති උපත් - විපත් වට වළල්ලෙක සැපක් සොයා දිවයෙති. එහෙත් පසිදරන් පිනවන මේ සසර 'මෙරි - ගෝ - රවුමෙහි' බියකරු බව,

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

'අසත්‍යය කෙරෙහි මා සත්‍යය කරා ගෙනයනු මැන.

අදුරෙන් මා ආලෝකය කරා ගෙන යනු මැන.

මරණයෙන් මා අමරණය කරා ගෙනයනු මැන.'

ඉහත දැක්වූ බුදුදහම මොවුන්ට නිශම සැනසුම් මග හෙළි කරයි.

'..... අමාදොර ඔවුන්ට ඇර - දී ඇත.

ඇසුමට කන් ඇත්තෝ. සැදැහැ මුදා හරින්නවා!'

04

වී නන්ද්‍රව

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

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

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

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

හරි දැකුම්

හරි පැතුම්

හරි කියුම්

හරි කැරුම්

හරි දිවි පැවතුම්

හරි වෙර දැරුම්

හරි සිහි කැරුම්

හරි එකඟ කැරුම්

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

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

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

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

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

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

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

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

- චිත්ත වග්ග, ධම්ම පද -

05

ගුණ වගාව

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

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

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

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

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

බුදුපියාණන් වහන්සේ ඊට දුන් පිළිතුර මෙසේය.

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

ඒ අසා විමතිට පත් බමුණා, මෙසේ කීය.

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

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

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

- කසීභාරද්වාජ සුත්තය, සුත්ත නිපාත -

06

ලෝ - රෝහල

රෝහලක පරමාර්ථය රෝගීන්ට සුවය ලබා දීමයි. වෙද, හෙදි, උපස්ථායකාදීන් ඒ ඒ රැකියාවකට 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 තත්වයක් පැන නොනගීද? එකී පරමාර්ථයට අනුකූලවම ක්‍රියා කරතොත් ඔවුන්ට තම රැකියා අභිමුඛී තර්ජනයක් එල්ල නොවේද? ‘පමණට වඩා ඉක්මණින්’ රෝගීන් සුවය ලබතොත්, රෝග නිවාරණය නිසා රෝහලේ ඇදුන් පිරිමට රෝගීන් කොහෙත්ම නොපැමිණෙතොත්, රෝහලේ සේවක පිරිසට උග්‍ර විරැකියා ප්‍රශ්නයකට මුහුණ පෑමට සිදු නොවන්නේද? ඉහත කී ආදර්ශ පාඨය පහත දැක්වෙන පරිදි වෙනස් කිරීම හුසුදුසුද?

“රෝග නිවාරණය ප්‍රතිකාරයට ද වඩා නරකය”

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

“මුලු ලොවම රෝ-හලකි”

මේ ‘අමහිරි වු සත්‍යය’ ලෝකයාට රුචි නොවන නිසා අසම සම වෙදුදුරුතුමාණෝ මුලදී එය දේශනා කිරීමට පසුබට වූහ. ‘මෙගොඩ වෙදුන්’ එය ඇදහීමට සුදානම් 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 සිදුවූයේ ද එවැන්නකි. ලෝකානුකම්පාව නිසා අන්තිමේදී ධර්මය දේශනා කිරීමට තීරණය කර, ලෝ - රෝහලේ තම ලොවුතුරු සෞඛ්‍ය වැඩ පිළිවෙල දිගත් කළ විට බුදුරජාණන් වහන්සේට දැඩි විරෝධතා ඉදිරිපත් විය. තම සමාජ තත්වය රැක ගැනීමට උනන්දු වූ ඇතැමුන්ගේ සාමාජික, ආර්ථික දෘෂ්ටි කෝණ වලට අනුව නම් බුදුරජාණන්වහන්සේ කර ඇත්තේ නිරවුල් ලොව අවුල් කිරීමකි.

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

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

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

බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒ උද්ඝෝෂණයට ප්‍රතිචාරය දැක්වූයේ මේ සාධාරණ පිළිතුරෙනි.

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

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

- ලෝකවග්ග, ධම්මපද -

07

සාත්තුව

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

‘මෙත්’ වතුරෙන් නාවා ඔහුගේ දැවිලි නිවා සිසිලස සළසන්න.

‘මෙත්’ සබන් ගා හොඳහැටි වෙරස විස සෝදා හරින්න.

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

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

08

නැටුමක ඇතුළු පැත්ත

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

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

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

09

හම ගැසු ගවදෙන

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

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

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

“මහණෙනි, හමගැසු ගවදෙනක් ඕත්තියක් ඇසුරු කොට සිටගතහොත් ඕත්තිය 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, එ එ දෙය ඇසුරු කොට වෙසෙන ප්‍රාණීහු ඇයව කා දමන්නාහ. එපරිද්දෙන්ම, මහණෙනි, ස්පර්ශාහාරය දැනගත යුතු යයි මම කියමි.”

(පුත්තමංස සුත්තය, නිදාන සංගුත්ත, සංගුත්ත නිකාය.)

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

10

හොඳ රියැදුරකු වන්න

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

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

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

"යන්න, "යෙම්" යි දැනගනියි.. සිටියේ, "සිටියෙම්"යි දැනගනියි. හුන්නේ, "හුන්නෙම්"යි දැනගනියි. හෝනේ, "හෝනෙම්"යි දැනගනියි. යම් යම් ආකාරයකට ඔහුගේ කය යොමුකරන ලදද, ඒ ඒ ආකාරයෙන් දැනුවත්ව සිටියි.

(සතිපට්ඨාන සූත්‍රය මැදුම් සඟිය)

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

11

සතියට ආහාර සහ අසතියට අත්බෙහෙත් (යෝගී අත්වැලකි)

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

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

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

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

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

12. සිහියට හසු නොවන තරමේ සුළු දෙයක් නැත. (ඇත් සොඹ ඇඟට ඉදිකටුව පවා හසුවේ.)

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

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

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

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

12 අතහැරීම

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

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

- ධර්ම සංයුත්ත, සංයුත්ත නිකාය -

මේත් කළ හැකි දෙයක් ද? අපසතුව ඇති ගොඩවල් පහම අත්හරින්නැයි කීම ප්‍රපාතයකට වැටීමට බියෙන් වැලපටවල් පහක එල්ලී සිටින කෙනෙකුට ඒ වැලපටවල් 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 මිදුන 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 මිදීමම සැහැල්ලු වීමකි. එවිට ප්‍රපාතයක් හෝ ප්‍රපාතයකට වැටෙන්නෙක් හෝ ප්‍රපාතයකට වැටීමේ අවදානමක් හෝ නොමැත.

13

සිංහ නාදය

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

“මහනොනි, යම් පමණ තිරිසන් සත්තු මෘගරාජවු සිංහයාගේ සිංහ නාදය අසන්න, ඔවුහු බෙහෙවින්ම හයට, සන්ත්‍රාසයට, සංවේගයට පැමිණෙත්. බිලයෙහි වෙසෙන සත්තු බිලයට වදිත්. ජලයෙහි වෙසෙන සත්තු ජලයට වදිත්. වනයෙහි වෙසෙන සත්තු වනයට වදිත්. පසුබිඳු අහසට ඉහිලී යෙත්. මහනොනි, ගම් නියම් ගම් රාජධානිවල දැඩි වරපටිත් බැඳුණු යම් රාජකීය හස්තීහු වෙත්ද, ඔවුහුද ඒ බැමි සිඳුගෙන, බිඳුගෙන, බියපත්ව මළඹුතු 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 වු සම්මා සම්බුදු වු විජ්ජාවරණ සම්පන්න වු, සුගත වු, ලෝක විදු වු, අනුත්තර පුරිසදම්ම සාරථී වු, දෙවි මිනිසුන්ට ශාස්තෘ වු, බුද්ධවු භාග්‍යවත් වු, තථාගතයන් වහන්සේ ලොව උපදනා සේකද.” මේය රූපය, මේය රූපයේ හට ගැන්ම, මේය රූපයේ නැති වී යාම, මේය චේදනාව, මේය චේදනාවේ හට ගැන්ම, මේය චේදනාවේ නැතිවී යාම, මේය සකද්දාව, මේය සකද්දාවේ හට ගැන්ම, මේය සකද්දාවේ නැතිවී යාම, මේය සංස්කාර, මේය සංස්කාරයන්ගේ හට ගැන්ම, මේය සංස්කාරයන්ගේ නැති වී යාම, මේය විකද්දාණය, මේය විකද්දාණයේ හට ගැන්ම, මේය විකද්දාණයේ නැතිවී යාම,” යනුවෙන් ධර්ම දේශනා කරන්නද එවිට, මහනොනි, දීඝීශුභ ඇති, වණී සම්පත්තිය ඇති. බොහෝ සැප ඇති උසස් දෙවිමත් වල බොහෝ කල් වාසය කර ඇති. යම් දෙවිවරු වෙත්ද, ඔවුහු පවා තථාගතයන් වහන්සේගේ ධර්ම දේශනාව අසා බෙහෙවින් හයට සන්ත්‍රාසයට සංවේගයට පැමිණෙත්. “අහෝ! අපි අනිත්‍යව සිටිගෙනම නිත්‍යයයි සිතුවෙමු. අස්ථිරව සිටිගෙනම ස්ථිරයයි සිතුවෙමු. සදාකාලික නොවීම සදාකාලිකයයි සිතුවෙමු. අහෝ! අපිත් අනිත්‍යලු! අපිත් අස්ථිරලු! අපිත් සදාකාලික නොවීමලු! අපිත් ආත්ම දෘෂ්ටියට අසුවෙමුලු!”

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

- සීහ සුත්‍රය, වක වග්ග අංගුත්තර නි. IV

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

“මහනොනි, අනිත්‍ය සංඥාව වඩන ලද්දේ, බහුල වශයෙන් පුරුදු කරන ලද්දේ, සියලු කාමරාගය ගෙවූයේ, සියලු රූපරාගය ගෙවූයේ, සියලු භවරාගය ගෙවූයේ, සියලු අච්ඡන්ධ වූයේ, සියලු අසම්මානගය ගෙවූයේ. මුලිනුපුටා දමයි.”

- අනිච්චා සුත්‍රය - ඛජ්ඣන සංගුත්ත, සංගුත්ත නිකාය.

කල් බලන්න !

ශුද්ධ සෙබලෙකුට ලැබෙන ශුද්ධ පුහුණුවකදී ක්‍රමවත්ව පෙරට යාමේ හා පසු බැසීමේ පුහුණුව පමණක් නොව 'කල්-බැලීමේ' පුහුණුවකද 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 යෝග්‍යවරයාටද 'කල්-බැලීම' වැනි ශික්ෂණයක් අවශ්‍යවේ. එනම් අනාගතයට නොපැන, අතීතයට පසු නොබැස, වර්තමානයේ එන එන දේ ඒ ඒ තැනම මෙතෙහි කිරීමයි. සතිමත්ව දැනුවත්ව අතිවිමි- නැතිවිමි 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.

කැළඹුමෙන් සැනසුමට

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

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

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

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

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

"එසේය, භවත් ගෞතමයෙනි"

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

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

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

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

“ආනන්දය පාරාසරිය 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. ඕළාර්ක වුවකි. හේතුප්‍රත්‍යයන් නිසා උපන්නකි. මෙයම ශාන්තය. මෙයම ප්‍රණීතය. එනම් මේ උපේක්ෂාව, ඔහුට යම් මනාපයක් ඇතිවීද, යම් අමනාපයක් ඇතිවීද, යම් මනාප-අමනාප බවක් ඇතිවීද, එය එවිට පහවී යයි. උපේක්ෂාව පිහිටයි. යම් සේ ඇස් ඇති පුරුෂයෙක් ඇරගත් ඇස් වසා ගන්නේද, වසා ගත් ඇස් ඇරගන්නේද, එපමණම ඉක්මණින්, එපමණම සැණින්, එපමණම පහසුවෙන්, ඒ සිතුවිලිල පහවී ගොස් උපේක්ෂාව හට ගනී. ආනන්දය, ආර්ය විනයෙහි ඇසින් දක්නා රූප පිළිබඳව අනුත්‍රය ඉන්ද්‍රිය භාවනාව මෙයයි.”

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

කණට ඇසෙන ශබ්ද පිළිබඳව :-

- ශක්තිමත් පුරුෂයෙක් පහසුවෙන්ම අසුරක් ගසන්නාක් මෙන් -

නැහැයට දැනෙන ගඳ සුවඳ පිළිබඳව :-

-මඳක් ඇලවුණු පියුම්පතෙහි දියබිඳු නොරඳා පෙරළී යන්නාක් මෙන්-

දිවට දැනෙන රස පිළිබඳව :-

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

කයට දැනෙන ස්පර්ශය පිළිබඳව :-

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

මනසට එන සිතුවිලි පිළිබඳව :-

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

ඉන්ද්‍රිය භාවනා සූ. මජ්ඣිම නිකාය

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

16

“ලොකුම වැරැද්ද”

“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 දර්ශනය තුළම ගැබ්වී තිබෙන බව නම් පිළිගැනීමට සිදුවේ.

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

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

මහණෙනි, සමයන්ද්‍රෘෂ්ටික පුද්ගලයෙකුගේ යම් කාය කම්යක් වේද, එය ඔහු ගත් දෘෂ්ටිය අනුවම යේ, යම් වාග් කම්යක් වේද එය ඔහු ගත් දෘෂ්ටිය අනුවම යේ. යම් මනෝකම්යක් 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, උක්ඛිජයක් හෝ හැල් වී ඇටයක් හෝ මිදි ඇටයක් හෝ තෙත් පොළොවෙහි දමන ලදුයේ යම් පෘථිවිකයක් යම් දියසීරාවක් ඇඳ ගන්නේද, ඒ සියල්ල මිහිරි බව පිණිසම, ප්‍රිය බව පිණිසම, රසවත් බව පිණිසම පවතී. ඒ කවර හෙයින්ද? ඊර්ජය යහපත් හෙයින්.

17

ඇඟිලි පහ

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

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

එතෙක් ලෝකයා දැඩිව ගෙනසිටි 'මමය', 'මගේය', යන චින්තන ක්‍රමය වෙනුවට විද්‍යානයත් නාමරූපයත් අතර පවතින 'අනන්‍යත්‍වය 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 එ 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 එ තුළ ඇති බැවිනි. එසේම, පඨවි, ආපො, තෙජෝ, වායෝ යන මහාභූත ධර්ම තුළ රූපයේ ප්‍රාථමික ලක්ෂණ ගැබ්ව ඇත.

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

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

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

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

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

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

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

'නාම - රූපය'

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

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

'ඕඕ හෙලෙයි - හෙලෙයි යා!'

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

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

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

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

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

'අනිසයා හැම	සැකැසුමක්ම
ඉපිද නැසෙන බවයැ	දහම
ඉපදෙනු හා සමග	නැසුම
සැපෙකි එහැම	සන්සිඳවුම'

20

ගණන් පාඩම

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

fj k; al D; s

1. Concept and Reality in Early Buddhist Thought -(1971)*
2. Samyutta Nikaya - An Anthology, Part II - Wheel No, 183/185 -(1972)*
3. Ideal Solitude - Wheel No, 188 - (1973)*
4. The Magic of the Mind - (1974)*
5. උත්තරීතර භූදෙකලාව - 'දම්සක' අංක 172/173 - (1990)*
-එම- (හව මුද්‍රණය), ධර්ම ග්‍රන්ථ මුද්‍රණ භාරය (2001)
6. Towards Calm and Insight - (1991)
7. විදසුන් උපදෙස් - (1996)
8. නිවනේ නිවීම - (1997 -.....)
-ධර්ම ග්‍රන්ථ මුද්‍රණ භාරය, මහා භාරකාර දෙපාර්තමේන්තුව
(වෙළුම් 9 ක මේ දක්වා නිකුත්වී ඇත. සම්පූර්ණ පොත වෙළුම් 11 කි.)
9. From Topsy - turvydom to Wisdom - Volume 1 - (1998)
(Essays written for 'Beyond the Net, - A website on the Internet
- Website address [http:// www.beyondthenet.net](http://www.beyondthenet.net))
10. පහත් කණුව ධර්ම දේශනා - 1- වෙළුම - (1999)
11. Seeing Through - (1999)
12. භික්ෂු මහිම - 1 - (1999)
13. නිවනේ නිවීම - ප්‍රථමභාගය - (1-6 වෙළුම්) - පුස්තකාල මුද්‍රණය(2000)
14. භික්ෂු තැනීම - (2000)
15. පහත් කණුව ධර්ම දේශනා - 2 වෙළුම - (2000)
16. Towards A Better World - Translation of 'Lo-wada-Sangarava' - (2000)
17. පැවැත්ම හා නැවැත්ම - (2000)
- 18' ඇති හැටි දැක්ම - (2001)
- 19' පහත් කණුව ධර්ම දේශනා - 3 වෙළුම - (2001)
- 20' දිවි කතරේ සැදූ අදුර - (2001)
- 21' කය අනුව ගිය සිහිය - (2001)

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

ධර්ම ග්‍රන්ථ මුද්‍රණ භාරය මගින් පළකරන ලද ග්‍රන්ථ

ග්‍රන්ථ නාමය			පිටපත් සංඛ්‍යාව
01.	නිවනේ නිවීම	පළමු වෙළුම	6000
02.	නිවනේ නිවීම	දෙවන වෙළුම	8000
03.	නිවනේ නිවීම	තෙවන වෙළුම	2000
04.	නිවනේ නිවීම	සිවුවන වෙළුම	2000
05.	නිවනේ නිවීම	පස්වන වෙළුම	3000
06.	නිවනේ නිවීම	සයවන වෙළුම	3500
07.	නිවනේ නිවීම (පුස්තකාල මුද්‍රණය)	ප්‍රථම භාගය (1-6 වෙළුම්)	500
08.	නිවනේ නිවීම	සත්වන වෙළුම	3000
09.	නිවනේ නිවීම	අටවන වෙළුම	2000
10.	නිවනේ නිවීම	නවවන වෙළුම	3000
11.	පහත් කණුව ධර්ම දේශනා	පළමු වෙළුම	9000
12.	පහත් කණුව ධර්ම දේශනා	දෙවන වෙළුම	8000
13.	පහත් කණුව ධර්ම දේශනා	තෙවන වෙළුම	3000
14.	'භික්ෂු මහිම'	පළමු වෙළුම	3000
15.	උත්තරීතර භූදෙකලාව		3000
16.	විදසුන් උපදෙස්		3000
17.	Towards A Better World		3000
18.	Seeing Through		3000

නැවත මුද්‍රණය කළ යුතුව ඇති ග්‍රන්ථ

1. නිවනේ නිවීම පළමු වෙළුම
2. නිවනේ නිවීම තෙවන වෙළුම
3. නිවනේ නිවීම සිවුවන වෙළුම
4. විදසුන් උපදෙස්
5. උත්තරීතර භූදෙකලාව

නැවත මුද්‍රණය කරවීම පිළිබඳ විමසීම :-
 ජී. ටී. බණ්ඩාර,
 ස්ථාපක,
 ධර්ම ග්‍රන්ථ මුද්‍රණ භාරය
 රෝයල් ඉන්ස්ටිටියුට්, 191, හැව්ලොක් පාර, කොළඹ 5.