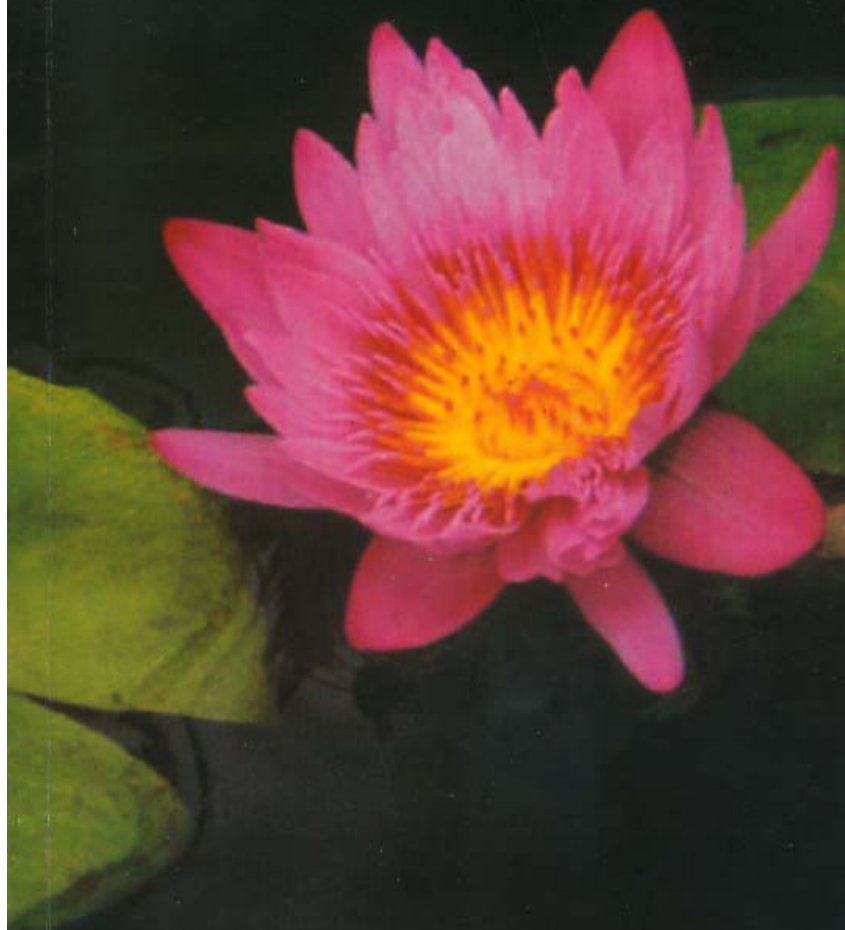


# නිතක මහිම - 2



කටුකුරැන්දේ ඝරුණානන්ද හිසමු

# හිතක මහිම - 2

කටුකුරැන්දේ සදුණනඡද හිසඡු

පොත්ගුලුගල ආරණ්‍ය සේනාසනස  
'පහත් කණුව'  
කත්දේගෙදර, දේවාලේගම

ISBN 955-8832-01-4

ලුකාසහස  
ධම්ගුණ්ඡ මුදුණහාරස  
මහාහාරකාර දෙපාඡ්ඡේත්තුව



# ධම්පුතයකි

මුදලට විකිණීම සඳහා තහනම් වෙයි.

ප්‍රථම මුද්‍රණය - 2003 මැයි

## පොත ලබාගත හැකි ස්ථාන

පොත ලබාගත හැකි ස්ථාන

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

### ප්‍රකාශනය:

ධම්පුත මුද්‍රණ භාරය  
මහාභාරකාර දෙපාර්තමේන්තුව

### මුද්‍රණය:

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

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

පැඬිලා  
පිපිලා  
පිරිලා  
යෙදිලා

# පටුන

හැඳින්වීම	v
ප්‍රකාශක නිවේදනය	vi
ධර්ම ග්‍රන්ථ මුද්‍රණ භාරය මගින් පළකෙරෙන ග්‍රන්ථ මුද්‍රණයට දායක වීම	vii
අමා ගඟ	viii
1. ජීවිත සිහිනය	1
2. රන් දිවයින	3
3. අමා දොර	4
4. වී නණඬුව	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 රියැදුරකු වන්න	15
11. සතියට ආහාර සහ අසතියට අත්බෙහෙත්	16
12. අත හැරීම	18
13. සිංහ නාදය	19
14. කල් බලන්!	21
15. කැළඹුමෙන් සැනසුමට	22
16. ලොකුම වැරැද්ද	24
17. ඇඟිලි පහ	25
18. නාම - රූපය	27
19. 'ඕඬි හෙලෙයි - හෙලෙයි යා!	28
20. ගණන් පාඩම	29

# හැඳින්වීම

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

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

සීත 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. පරිභානි බලවේග රාශියකින් මර්කි අසහනයෙන් දිවි ගෙවන ඔවුන්ගේ ධර්ම පිපාසය මඳක් හෝ සන්සිදුවීමට මේ දහම් අමා බිඳු උපකාර වනු ඇතැයි සිතමු.

සැනසුම සොයන තරුණ පරපුර ගැන විශේෂයෙන් සළකා සරල දහම් ලිපි එකතුවක් මුද්‍රණයෙන් පළ කිරීම සඳහා ලියා දෙන මෙන් චින්චත් මගාර කප්පාගොඩ තරුණ දායක මහතා කළ ඇරැඹුම අනුව මෙවැන්නක් සකස් කිරීමට උනන්දු වීමු. එ වනවිට මහනුවර සැදැහැවත් එ.එස්.වයි. අබේවර්ධන මහතා අපගේ ධර්ම චින්තා ලිපි පත්‍රිකා වශයෙන් මුද්‍රණය කරවා ධර්ම දානයක් ලෙස බෙදා හැරීම අරඹා තිබුණේ මේ කාර්යය වඩාත් පහසු විය. ථේරවාද බෞද්ධ 'ඉන්ටනෙට්' වැඩ පිළිවෙල සඳහා අප අතින් ඉංග්‍රීසි බසින් ලියැවුන දහම් ලිපි බොහොමයක් සිංහල උපරාවට 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 ආරාධනයකම වේවා!

මෙයට,  
සසුන් ලැඳි

**කටුකුරැන්දේ කදුණානන්ද හිතනු**

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

# ප්‍රකාශක නිවේදනය

අතිපූජ්‍ය කටුකුරුන්දේ කඳුණනන්ද ස්වාමීන්ද්‍රයන් වහන්සේගේ "නිවනේ නිවීම" දේශනා මුද්‍රණය කොට, එ පිළිබඳව උනන්දුවක් දක්වන අයහට එම දහමී පොත් ලබාදීමේ මූලික අදහස අප තුළ ඇතිවී මුත්, මුද්‍රණය සඳහා වැය වන මුදල උපතා ගැනීම ප්‍රයත්නයක් විය. එය විසඳීම පිණිස අප කිහිප දෙනෙක් යෝජනා කළේ වැයවන මුද්‍රණ වියදම පමණක් අය කර ගැනීමට ප්‍රමාණවත් වූ මිලකට එම දහමී පොත් විකිණීමයි. එහෙත්, අපගේ එම යෝජනාව ගරු කඳුණනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ එකඟලා ප්‍රතික්ෂේප කරමින් "ධර්මය මිල කරන්න බැහැ, එය අවශ්‍ය අයහට නොමිලේ ලබා ගැනීමට හැකිවිය යුතුයි..." කීහ.

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

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

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

අති පූජ්‍ය කටුකුරුන්දේ කඳුණනන්ද හිමියන් විසින් පහදා දෙනු ලබන තීර්මල බුදු දහම ඔබ අතට පත් කිරීම අපගේ එකම අරමුණයි. ඊට ඔබගෙන් ලැබෙන දායකත්වය ඉමහත් කුලශෙකි. අපට ඉමහත් ධේරුයෙකි.

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

මෙයට,  
සසුන් ලැදි  
ධර්ම ග්‍රන්ථ මුද්‍රණ භාරකාර මණ්ඩලය



# ධම් ග්‍රන්ථ මුද්‍රණ භාරය මගින් පළකැරෙන ග්‍රන්ථ මුද්‍රණයට දායක වීම

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

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

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

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

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

# අමා ගග

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

දහම් අමා ගඟ "උතුරට" හැරැවීමේ වැඩ පිළිවෙළක් මෙයට තෙවසරකට පෙර ඇරඹුණි. දහම් පත-පොත තබා "එදා-වේල" සඳහා වත් විය පැහැදුම් කිරීමට වත්-කමක් නැත්තෝ, නිහඩව නොමිලයේ ගලායන අම්ල දහම් අමා දිය දහරින් සඳහම් පීපාසය සන්සිදුවා ගත්හ. අර්ටු මිසඳිටු හැර, සැදැහැයෙන් සරුව, ගුණ නුවණින් බරව පිළිවෙත් මඟට නැමී ගත්හ. ලොවී - ලොවුතුරු මල් පල නෙලා ගනිමින් හඳු පුරා පිරි බැතියෙන් තත් අයුරින් සොමනස පළකළහ.

"ධම් ගුණ මුදුණ භාරය" නමින් දියත් කළ මෙම ධම්දාන වැඩපිළිවෙල සඳහා අපගෙන් වැයෙවුනේ පිරිසිදු ධම්දාන සංකල්පය පමණි. අමාගඟ "උතුරට" හැරැවූවේ සඟුන් ගුණ හඳුනන පරිත්‍යාගශීලී සැදැහැවත්වූමය. "නිවනේ නිවීම" පොත් පෙළ එළි දැක්වීමෙන් නොනැවතී "පහත් කණුව ධම්දේශනා" 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 දහම් ඊට නිසි ශක්ත මුදුණයකින්ම ධම්කාමින් අතට පත් කිරීමට පියවර ගත්හ. මුදිත පිටපත් සංඛනාව අවසන්වනු හා සමගම "නැවත මුදුණ" පළකිරීමෙන් දහම් අමා ගඟ විශළී ශා 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 ධම්දාන සංකල්පයෙහි අගය වටහා ගත් බොහෝ පාඨක පින්වත්හු තමන් ලද රස අහරක්, නැතිතවතුන් සමග බෙදා-හදා ගන්නාක් මෙන් නොමසුරුව අත් දහම් ලැදියන්ටද දී ධම් දානයට සහභාගී වූහ. ඉහුද නොනැවතී, ශක්ති පමණින් "ධම් ගුණ මුදුණභාරයට" උරදීමටද ඉදිරිපත්වූහ. ඇතැමෙක් ලොකු කුඩා දහම් පොත් මුදුණය කරවීමේ හා නැවත-නැවත මුදුණය කරවීමේ බරපැන ඉසිලීමට පවා පසුබට නොවූහ.

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

**"සඛබදානං ධම්මදානං පීනාති"**

පොත්ගුල්ගල ආරණ්‍ය සේනාසනය  
'පහත් කණුව'  
කත්දේශෙදර, දේවාලේමම  
2000 ජුනි 05 (2544 පොසොන්)

මෙයට,  
සඟුන් ලැදී  
කටුකුරුන්දේ සදුණනන්ද හිසඟු



# 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 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 සු. මජ්ඣිම නිකාය)

අප ප්‍රිය කරන කෙනෙකුගේ හමුවීම අපේ ජීවිතයේ අමතක නොවන අවස්ථාවක්. ඒ චුත්ත එවැනි හමුවීමක් පවා සිහිනයකදී සිදුවන හමුවීමක් වශයේ කිසි උන් වහන්සේ අපට මතක් කරදෙනවා.

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

ජීවිතයක සිහින ස්වභාවය වටහා ගන්න තිබෙන හොඳම අවස්ථාව නම් මරණ මොහොතයි. එතෙම නමුත් අවිද්‍යා අඳුරේ කෙලෙස් නින්දට වැටුන සත්වයා තමා මැරෙන මොහොතේ නින්දෙන් අවදි වනවා වෙනුවට තවත් මවුකුසක නින්දට වැටෙනවා. ඊළඟට එතන තවත් ජීවිත සිහිනයක් මවා ගන්නවා. මේ විදියට අපි මේ දීර්ඝ සංසාරයේ නින්දෙන් අවදි වෙන්නට තිබුණ අවස්ථාවලින් වැඩික ගන්නේ නැතුව නැවත නැවතත් නින්දට වැටුණා. ජීවිත සිහින මැඩුවා. අපේ සංසාර ගමන එකම සිහින වැලෙක්, සිහින පෙළක්.

එලාමී ඔරලෝසුවක් පාවිච්චි කරන්නේ අවශ්‍ය වෙලාවට අවදි වෙන්නයි. නිගැස්සිල අවදි වෙන්නයි. ඒ චුත්ත කෙනෙක් තද නිදිමතකින් නින්දට වැටිලා ඉන්නවා නම් ඒ තැනැත්තට එලාමී ඔරලෝසුවේ සීනුව භීනෙන් වගේ ඇහුනත් අවදි නොවී ආයත් නින්දට වැටෙනවා. මේ සංසාරයේ අපට සිද්ධවුනේත් එකයි.

සංසාර නිවැරදි පිළිබඳ සිහිනයෙන් - අවදිවෙන නම්, 'දුභම් ඇස ඇරෙන්න ඕන. ඉපදනාට පස්සේ ඇස් ඇරෙන්නයි,' කිවුවට දුභම් ඇස ඇරෙන්නේ නැහැ. දුභම් ඇස ඇරෙන්න, එලාම් ඔරලෝසුවේ සීනු හඬ වගේ සංවේග වස්තු අටක - සංවේගය උපදවන කරුණු අටක බුදු පිඤ්ඤා වගන්සේ ප්‍රකාශ කරල තියෙනවා.

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

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

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

## 02

### රන් දිවයින

රන් දිවයිනට ගොස් ආපසු එන දුම් නැවෙකි. බරටම පිරවූ අම්ල රන් තොගයක් නැවෙහි ඇත. නැවේ කැඩීන් කාමර දුලබ ඇරැමෝසම් ලී කැටයමින් විසිතූරුය.

සයුර මැදදී නොසිතූ ලෙස ගල් ඇතුරු නිමවේ. රුවල අල්ලන තරමේ සුළඟක් ද නැතිව නැව නතර වේ. නැව පණගැන්වීමට ගත හැකි දුර සියල්ල අවසන් වූ පසු විසිතූරු ලී කැටයම් ද දුර බවට පත්වේ.

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

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

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

නැව ගිලෙන ලකුණු පෙනේ. **පීචිත රන්තරන් වේ.** සැවොම එක්ව රන්තොගය මුදුට දමති. රනින් හිස් වූ නැව සැහැල්ලුව යේ.

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

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

- හිසඛුවගහ, ධම්මපද

# 03

## අමා දොර

“අමා දොර ඔවුන්ට ඇර - දී ඇත  
ඇසුමට කන් ඇත්තෝ, සැදැහැ මුදා හරින්නවා!”

- අරිය පරියෙසන සුත්‍රය මජ්ඣිම නිකාය

බුදුබව ලැබීමෙන් පසු, බුදු ඇසින් ලොව බලා වදාළ බුදුපියාණන් වහන්සේට ලොව පෙනී ගියේ උපුල් විලක, පියුම් විලක 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 නොතැවීරී 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 නොපිපි හැම උපුලක්ම පියුමක්ම සුපිපි බව කරා යන ගමනෙක යෙදී සිටිත්. එමෙන්ම, ලෝචැසී සියලු සත්හුදු අත්දැකීම් තුළින් සාංසාරික බුද්ධියේ අවස්ථා තුනක් ඔස්සේ විමුක්තිය කරා යන ගමනක යෙදී සිටිත්.

1. ආස්වාදය
2. ආදීනවය
3. නිස්සරණය

අවිඳු ගතදරේ අඳවු ලෝචැස්සෝ නිමක් නැති උපත් - විපත් වට වළල්ලෙක සැපක් සොයා දිවයෙති. එහෙත් පසිඳුරන් පිනවන මේ සසර '**මේරී - ගෝ - රවුමෙහි**' බියකරු.

බව, නිසරු බව, වැටහෙන මොහොතකදී ඔවුන්ට එනු ඇත. එවිට ඔවුහු සසර වට වළලුලෙන් පිටට පැන ගැනීමට මහක සොයමින් යදිති. පුදුනි. කන්නලව් කරති.

'අසත්‍යය කෙරෙහි මා සත්‍යය කරා ගෙනයනු මැන.

අදුරෙහි මා ආලෝකය කරා ගෙන යනු මැන.

මරණයෙන් මා අමෘතය කරා ගෙනයනු මැන.'

ඉහත දැක්වූ බුදුවදන මොවුන්ට නියම සැනසුම් මග හෙළි කරයි.

'..... අමාදොර ඔවුන්ට ඇර - දී ඇත.

ඇසුමට කන් ඇත්තෝ. සැදැහැ මුදා හරින්නෝ!'



# 04

## වී නණ්ඩුව

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

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

වී නණ්ඩුව තරමටවත් නොපෙනෙන මේ සිතෙහි සැගවී ඇති බලමහිමය බොහෝ දෙනා නොදනිති. සිත තනා ගැනීමේ මඟද නොදනිති. එ නිසාම අවිදු ගතආදරේ ගිලී දුක්බර දිවි පෙවෙත් ගෙවති. නුවණත් නිවනත් පිරිහෙළා ගනිති.

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

**හරි දැකුම්**

**හරි පැතුම්**

**හරි කිඳුම්**

**හරි කැරැම්**

**හරි දිවි පැවතුම්**

**හරි වෙර දැරැම්**

**හරි සිහි කැරැම්**

**හරි එකඟ කැරැම්**

මේ එක් එක් පියවර තුළින් දුබල සිත පුබලව කෙලින් වේ. හරි දැකුම් තුළින් මතුවන හරි පැතුම්, හරි කිඳුම් - කැරැම් 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.

අරී අටහි මග තුළින් සිතෙහි ඇතිවන දියුණුව, ශීල, සමාධි, ප්‍රඥා යන පඳු තුනෙන් හකුළා දැක්විය හැකිය. මසදිටු වන ගහණේ වලමත්ව හසරක් නොදක්නා සිත, සිකපඳු නමැති වර පටිත් බැඳ 'භීලූ' කර වනුයේ ශීලයයි. සැලෙන, තැවෙන, දැවෙන ගති සන්සිදුවා තැන්පත් කරවනුයේ සමාධියයි. ලොව ඇති තතු වටහා දී දැනුවත් කරවනුයේ ප්‍රඥාවයි.

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

තෙ-රුවන තැන්පත් කළ හඳු මැදුරෙහි තැනෙන ධර්ම වෛතසයේ **පදනම** ශීලයයි. **බඳු** 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, දොමීනස, අසහනය, පීඩනය එතැනය. මිහිපිටමැ අපායය.

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

<b>මවිපියන්</b>	<b>වැනි</b>	<b>නේ</b>
<b>නැසියන් නොම</b>	<b>කර</b>	<b>නේ</b>
<b>සෙත මෙමට</b>	<b>සඳු</b>	<b>නේ</b>
<b>හොඳට යොමුකළ</b>	<b>මගේ</b>	<b>සිතනේ</b>

- චිත්ත වග්ග, ධම්ම පඳු -

# 05

## ගුණ වගාව

කුස ගින්නත් දිළිඳු බවත් ජය ගනිමින් මිනිස් සංහතිය රැකගැනීමේ අරමුණ ඇතිව ඇරඹුණු වගා ව්‍යාපාර වගා සංග්‍රාම බවට පත් වී ඇත. මුඩු බිම් 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 නොතසා රැක ගත යුතු වේ. මිනිස්කම රැකෙන්නේ ගුණ වගාව තුළිනි.

ගුණ වගාව නොතසා හැරී කල නොමිනිස්කම් ඉස්මතු වේ. වගාවේත්, ගොවිපොළේත් 'අභිංසක' බව දුරුවේ. 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 කසීභාරද්වාර බමුණා සී සාන තැනට පිඩුසීගා වැඩිය උන් වහන්සේට ඒ බමුණා අභියෝගයක් ඉදිරිපත් කළේය.

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

බුදුපියාණන් වහන්සේ ඊට දුන් පිළිතුර මෙසේය.

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

ඒ අසා විමතියට පත් බමුණා, මෙසේ කීය.

"අපි හවත් ගෞතමයන්ගේ විශ්වසක් නගුලක්, භීවැලක්, කෙවිටක්, 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 වැසී දියයි  
පඤ්ඤාව මගේ වියගතයි, නගුලයි  
හිරිය නගුලියයි, මනස යොතයි  
සතිය මගේ හිවැලයි, කෙවිටයි”**

- කසීභාරද්වෘජ සුත්තය, සුත්ත නිපාත -

# 06

## ලෝ - රෝහල

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

### “රෝග නිවාරණය ප්‍රතිකාරයට වඩා හොඳය.”

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

### “රෝග නිවාරණය ප්‍රතිකාරයට ද වඩා නරකය”

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

### “මුලු ලොවම රෝ-හලකි”

මේ ‘අම්හිරි වු සත්‍යය’ ලෝකයාට රූපී නොවන නිසා අසම සම වෙදුදුරුතුමාණෝ මුලදී එය දේශනා කිරීමට පසුබට වූහ. ‘මෙහොඬ වෙදුන්’ එය ඇඳහීමට සුදානම් නැති බව එතුමෝ තේරුම් ගත්හ. රෝගය මුළුමනින්ම සුව කිරීමේ වැඩ පිළිවෙල ඇරඹුවහොත්, මුළු රෝහල් සේවක මවුල්ලම වැඩ වර්ජන තර්ජන ඉදිරිපත් කරන බව ද මැනවින් දැන සිටියහ. රෝහල් සංවිධානය අවුල් කිරීමේ වෝදනාව තමන් වෙත එල්ලවන බව ද දැනහ.

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

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

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

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

බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒ උද්ඝෝෂණයට ප්‍රතිචාරය දැක්වූයේ මේ සාධාරණ පිළිතුරෙනි.

“මහාජීරවු 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 මුද්‍රාගත 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 ‘ටිකට්’ කප්පවා ලෝ රෝහලෙන් පිට කිරීමත්ය.

<b>පහත් දහමක්</b>	<b>නොසොයවු</b>
<b>පමාවෙන් කල්</b>	<b>නොයවු</b>
<b>මිසඳිටුව</b>	<b>නොගනිවු</b>
<b>ලෝ වඩන්නකු බවට</b>	<b>නොවැටෙවු</b>

- ලෝකවග්ග, ධම්මපද -

# 07

## සාත්තුව

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

**'මෙත්' වතුරෙන්** නාවා ඔහුගේ දැවිලි නිවා සිසිලස සළසන්න.

**'මෙත්' සබන්** ගා හොඳහැටි වෙරස විස සෝදා හරින්න.

**'මෙත්' තුවායෙන්** පිසදා පසු තැවිලි ගඩු මතුපිට 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 දැක්වීමෙන් පසුව සඳහන් අවස්ථා ද දැකිය හැකිවනු ඇත.

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

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



# 09

## හම ගැසු 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 මුළුකරවන බවත්, ස්පර්ශ බන්ධනය අත් හැම බන්ධනයකටම වඩා දැඩි බවත්, බුදුපියාණෝ වදාළහ.

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

“මහණෙනි, හමගැසු ගවදෙනක් ඛිත්තියක් ඇසුරු කොට සිටගතහොත් ඛිත්තිය 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. අභස ඇසුරු කොට සිටගතහොත් අභස ඇසුරු කොට වෙසෙන ප්‍රාණීහු ඇයව කා දමන්නාහ. මහණෙනි, හමගැසු ගවදෙන යමක් යමක් ඇසුරු කොට සිටගන්නීද, ඒ ඒ දෙය ඇසුරු කොට වෙසෙන ප්‍රාණීහු ඇයව කා දමන්නාහ. එපරිද්දෙන්ම, මහණෙනි, ස්පර්ශාහාරය දනගුතු යයි මම කියමි.”

(පුත්තමංස සුත්‍රය, නිදාන සංගුත්ත, සංගුත්ත නිකාය.)

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

## හොඳ රියැදුරකු වන්න

අපේ ජීවිතය ගමනක් නම්, වාහනය අපේ මේ කයයි. ජීවිත ගමන කෙරෙන්නේ “ඉරියා-පඵ” ඔස්සේය. යාම්, සිරිම්, හිඳිම්, සයනය කිරීම් යන ඉරියවු සතර ඔස්සේය. අපි දිනපතා මේ “ඉරියා-පඵ” දිගේ වක්‍රාකාර ගමනක යෙදෙමු.

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

ඉරියා-පඵ ඔස්සේ අපේ “වාහනය” එලවීමේදී බොහෝ විට අප නොසැලකිලිමත් වන්නේ ඉරියා පඵ-සන්ධි වලදීය. අසීතියෙන් සිදුවන මාගේ අනතුරු වළක්වා ගැනීමට නම් ඉරියාපඵ-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 ඉරියාපඵ-සන්ධි මෙතෙහි කිරීමටත් සිදුවේ.

“යන්නේ, “යෙම” යි දැනගනියි.. සිටියේ, “සිටියෙම”යි දැනගනියි. භුන්නේ, “භුන්නෙම”යි දැනගනියි. හෝන්නේ, “හෝන්නෙම”යි දැනගනියි. යම් යම් ආකාරයකට ඔහුගේ කය යොමුකරන ලදද, ඒ ඒ ආකාරයෙන් දැනුවත්ව සිටියි.

(සතිපට්ඨාන සුත්‍රය මැදුම් සරිය)

අපි මේ දීඪී සංසාර ගමනේදී අසීතියෙන් අපේ “වාහනය” එලවීම නිසා නොයෙකු අනතුරු වලට මුහුණ පෑවෙමු. එනිසා ඉරියාපඵ-සන්ධි මෙතෙහි කරමින් ඉරියා-පඵ සතර ඔස්සේ, හෙමින්, සිරුවෙන්න-සැලකිලිලෙන් “වාහනය” පැදවීමට පුරුදුවිය යුතුව ඇත. නියම “අප්‍රමාදය” එයයි.

# 11

## සතියට ආහාර සහ අසතියට අත්ලේහෙන් (යෝගී අත්වැලකි)

1. **සතිය** (සිතිය) යනු **සකඤ්චාවච්ඡිකමකි**.  
(කිසිවක් අපතේ නොයයි.)

2. සරල සමීකරණයක් :  
**සතිය = අප්‍රමාදය**

3. සිතිය මතුකරගැනීමට **ස්පෘශ්‍ය** මෙහෙහි කරන්න.

4. ඔබේ ක්‍රියා තුළින් නැගෙන **තඬට** සවන් දෙන්න.  
- නැහැනොත් -

එ තුළ ඇති **නිතැඬියාවට** සවන් දෙන්න.

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

නිද : (අ) ඉදිරියට ශාම හා ආපසු එම

(ආ) යමක් දෙස බැලීම හා ඉවත බැලීම

(ඇ) අඟපසග නැමීම හා දිගු කිරීම

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

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

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

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

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

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

හිඳු: 'හිඳිනවා, හිඳිනවා'

'නැගිටිනවා, නැගිටිනවා'

12. සිහියට හසු නොවන තරමේ සුළු දෙයක් නැත. (ඇත් සොඬි ඇඟට ඉඳිකටුව පවා හසුවේ.)

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

14. නොමිලේ **වලන වික්‍රයක්** නරඹන්න.

(අ) **වේදනා** : එනවා - පවතිනවා - යනවා

(ආ) **සංඥා** : එනවා - පවතිනවා - යනවා

(ඇ) **චිතකී** : එනවා - පවතිනවා - යනවා

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

ඔසවනවා - නවනවා - යවනවා

හෙළනවා - තබනවා - තදකරනවා

# 12

## අතහැරීම

“මහණෙනි, යමක් නුඹලාගේ නොවේද, එය අතහරවු, එය අතහැරීම නුඹලාගේ හිතසුව පිණිස වන්නේය.”

කුමක්ද මහණෙනි, නුඹලාගේ නොවන්නේ? මහණෙනි, රූපය නුඹලාගේ නොවේ. එය අතහරවු. එය අතහැරීම නුඹලාගේ හිත සුව පිණිස වන්නේය. වේදනාව නුඹලාගේ නොවේ. එය අතහරවු. එය අතහැරීම නුඹලාගේ හිතසුව පිණිස වන්නේය. සන්ද්‍රව නුඹලාගේ නොවේ. එය අතහරවු. එය අතහැරීම නුඹලාගේ හිතසුව පිණිස වන්නේය. සංස්කාර නුඹලාගේ නොවේ. එය අතහරවු. එය අතහැරීම නුඹලාගේ හිතසුව පිණිස වන්නේය. විඤ්ඤාණය නුඹලාගේ නොවේ. එය අතහරවු. එය අතහැරීම නුඹලාගේ හිතසුව පිණිස වන්නේය.”

- ඛන්ධ සංගුත්ත, සංගුත්ත නිකාය -

මේත් කළ හැකි දෙයක් ද? අපසතුව ඇති ගොඩවල් පහම අත්හරින්නැයි කීම ප්‍රපාතයකට වැටීමට බියෙන් වැළඳවීමට පහසු එල්ලී සිටින කෙනෙකුට එ වැළඳවීමට 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-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.

# 13

## සිංහ නාදය

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

“මහණෙනි, යම් පමණ තිරිසන් සත්තු මගරාජවු සිංහයාගේ සිංහ නාදය අසන්නද, ඔවුහු බෙහෙවින්ම හයට, සත්ත්‍රාසයට, සංවේගයට පැමිණෙත්. බිලයෙහි වෙසෙන සත්තු බිලයට වදිත්. ජලයෙහි වෙසෙන සත්තු ජලයට වදිත්. වනයෙහි වෙසෙන සත්තු වනයට වදිත්. පක්ෂීහු අහසට ඉහිලී යෙත්. මහණෙනි, ගම් නියම් ගම් රාජධානිවල දැඩි වරපටින් බැඳුණු යම් රාජකීය හස්තීහු වෙන්ද, ඔවුහුද එ බැමි සිදුගෙන, බිදුගෙන, බියපත්ව මළමුත්‍ර හෙළමින් හිස් ලු ලු අත පලායෙත්. මහණෙනි, මගරාජවු සිංහයා තිරිසන් සත්තු අතර මේ සා මහත් සෘද්ධි ඇත්තෙකි. මේ සා මහේශාක්‍ෂ බවක් ඇත්තෙකි. මේ සා මහානුභාව ඇත්තෙකි.

“එමෙන්ම මහණෙනි, යම් කලෙක අරිහන් වු, සම්මා සම්බුදු වු, විජ්ජාවරණ සම්පන්න වු, සුගත වු, ලෝක චිද්‍ර වු, අනුත්තර පුරිසදම්ම සාරථී වු, දෙවි මිනිසුන්ට ශාස්තෘය වු, බුද්ධවු භාග්‍යවත් වු, තථාගතයන් වහන්සේ ලොව උපදනා සේකද.” මේය රූපය, මේය රූපයේ හට ගැනීම, මේය රූපයේ නැති වී යාම, මේය වේදනාව, මේය වේදනාවේ හට ගැනීම, මේය වේදනාවේ නැතිවී යාම, මේය සකද්දකුව, මේය සකද්දකුවේ හට ගැනීම, මේය සකද්දකුවේ නැතිවී යාම, මේය සංස්කාර, මේය සංස්කාරයන්ගේ හට ගැනීම, මේය සංස්කාරයන්ගේ නැති වී යාම, මේය විකද්දකුණය, මේය විකද්දකුණයේ හට ගැනීම, මේය විකද්දකුණයේ නැතිවී යාම,” යනුවෙන් ධර්ම දේශනා කරනද එපිට, මහණෙනි, දීඝීයුෂ ඇති, වණී සම්පත්තිය ඇති, බොහෝ සැප ඇති, උසස් දෙවිච්චන් වල බොහෝ කල් වාසය කර ඇති, යම් දෙවිචරු වෙත්ද, ඔවුහු පවා තථාගතයන් වහන්සේගේ ධර්ම දේශනාව අසා බෙහෙවින් හයට සත්ත්‍රාසයට සංවේගයට පැමිණෙත්. “අහෝ! අපි අභිත්‍යව සිටිගෙනම නිත්‍යයයි සිතුවෙමු. අස්ථිරව සිටිගෙනම ස්ථිරයයි සිතුවෙමු. සදාකාලික නොවීම සදාකාලිකයයි සිතුවෙමු. අහෝ! අපිත් අභිත්‍යමු! අපිත් අස්ථිරමු! අපිත් සදාකාලික නොවීමු! අපිත් ආත්ම දෘෂ්ටියට අසුවෙමු!”

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

- සීහ සුත්‍රය, චක්ක වග්ග අංගුත්තර නි. IV

ශාකෂසිංහ වු තිලෝගුරු සමිමා සමිබුදුරජාණන් වහන්සේගේ අනිත්‍යතා ධර්මය පිළිබද 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 ලද්දේ, බහුල වශයෙන් පුරුදු කරන ලද්දේ, සියලු කාමරාගය ගෙවූයේ. සියලු රූපරාගය ගෙවූයේ. සියලු භවරාගය ගෙවූයේ. සියලු අච්ඡන්දනාව ගෙවූයේ. සියලු අසමිමානගය ගෙවූයේ. මුලිනුපුටා දමයි.

- අනිච්චතා සුත්‍රය - බන්ධ සංගුරත, සංගුරත නිකාය.

# 14

## කල් බලන්න !

ශුද්ධ සෙබලකුට ලැබෙන ශුද්ධ 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 මෙතෙහි කිරීමයි. සතිමත්ව දැනුවත්ව ඇතිවීම- නැතිවීම දෙක දකිමින් මනස තුළම කෙරෙන මේ 'මෙතෙහි - කිරීම', කෙලෙස් බලමුළු - මුළු ගන්වන අවදිබවක් යෝගාවචරයා 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 සමුද්‍රයේ මේ ධර්මතාවට නිදසුනකි. මැන-නොගැඹුරු වෙරළන මහ හඬින් හැපී පෙනූ බුබුළු නගන රළ ගෙඩිය. ඇත-කෙමෙන් ගැඹුරුවන මහ සයුරෙහි නිහඬව සන්තිදෙන රළ-රැළිය. ඇතින් ඇතට සමීච්ඡය දක්වා විහිදෙන සයුරු කුස නිහඬය, ශාන්තය.

සැබෑ ඉන්ද්‍රිය දියුණුව මේ ධර්මතාව අනුවම යේ. නොගැඹුරු සිතැත්තෝ ගාලගෝට්ටි බහුල කලබලකාරී දිවිපටාවකින් 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 උගන්වන්නවාද?”

“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 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 නොඇසන හෙයිනි.”

බුදුපියාණන් වහන්සේ මෙසේ වදාළ කල උත්තර මාණවකයා නිරුත්තර විය. එවිට බුදුපියාණෝ අනද 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 වනාහී සකස් කර ගත්තකි. ඕළාරික වුවකි. හේතුප්‍රත්‍යයන් නිසා උපන්නකි. මෙයම භාන්තය. 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 සීතුවිලිල පහවී ගොස් උපේක්ෂාව හට ගනී. ආනන්දය, ආර්ය විනයෙහි ඇසින් දක්නා රූප පිළිබඳව අනුභවන ඉන්ද්‍රිය භාවනාව මෙයයි.”

මේ අයුරින් බුදුපියාණෝ මනසත් ඇතුළු අනෙකුත් ඉන්ද්‍රියයන් පිළිබඳව වූ “අනුභවන 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.

කණාට 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 ස්පර්ශ පිළිබඳව :-

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

මනසට එන සීතුවිලි පිළිබඳව :-

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

ඉන්ද්‍රිය භාවනා සු. මජ්ඣිම නිකාය

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

තුට්ටක සු. - සුභත නිපාත

# “ලොකුම වැරැද්ද”

“මිහදිටුව 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 මූලඛිජය අපේ පිවන දුශ්භාස 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 ප්‍රාථිනාවක්, යම් ඉලක්කයක්, යම් සැකැස්මක් (සංස්කාර) වේද, ඒ සියල්ලම ඔහුට අනිෂ්ට, අකැමැති, අමනාප, අහිත, දුක් විපාක පිණිසම පවතී. ඒ කවර හෙයින්ද? මහණෙනි, දෘෂ්ටිය අයහපත් හෙයින්.

යම්සේ මහණෙනි, කොහොඹ ඇටයක් හෝ කර්විල ඇටයක් හෝ තිත්ත ලබු ඇටයක් හෝ තෙත් පොළොවෙහි දමන ලදුයේ යම් පෘථිවිඊසයක්, යම් දියසිරාවක්, ඇද ගන්නේද, ඒ සියල්ල තිත්ත බව පිණිසම අමහිරි බව පිණිසම පවතින්නේය. ඒ කවර හෙයින්ද? මහණෙනි, ඛිජය අයහපත් හෙයින්.

මහණෙනි, සමාජදෘෂ්ටික 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 ප්‍රාථිනාවක්, යම් ඉලක්කයක්, යම් සැකැස්මක් (සංස්කාර) වේද ඒ සියල්ලම ඔහුට ඉෂ්ට කැමති, මනාප, හිත සුව පිණිසම පවතී. ඒ කවර හෙයින්ද? මහණෙනි, දෘෂ්ටිය යහපත් හෙයින්.

යම්සේ මහණෙනි, උක්ඛිජයක් හෝ හැල් වී ඇටයක් හෝ මිදි ඇටයක් හෝ තෙත් පොළොවෙහි දමන ලදුයේ යම් පෘථිවිඊසයක් යම් දියසිරාවක් ඇද ගන්නේද, ඒ සියල්ල මහිරි බව පිණිසම, ප්‍රිය බව පිණිසම, රසවත් බව පිණිසම පවතී. ඒ කවර හෙයින්ද? ඛිජය යහපත් හෙයින්.

## ඇඟිලි පහ

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

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

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

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

"වේදනාව, 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 අතරත් ඇත්තේ අන්‍යෝන්‍ය සම්බන්ධතාවකි. රූපය තේරුම් ගත හැක්කේ නාමය මගිනි, නාමය අප්ඵචත් කැරෙන්නේ රූපයෙනි. නාමය, රූපයක සේයාවක 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 දුගකාර සුළැඟිල්ලයි. සංඥාව, ජනප්‍රිය, නම් - දැරූ මුද ඇඟිල්ලයි. වේතනාව, කැපී පෙනෙන, හිතුවක්කාර මැදැඟිල්ලයි. ස්පර්ශය, කලබලකාරී කඩිසර දඬුරැ ගිල්ලයි. මනසිකාරය නොහොත් මෙහෙහි කිරීම, වෙන්ව සිටින නමුත් අනෙක් අයට ප්‍රංචිය හැකි මහපට ඇඟිල්ලයි.

මේ පස් දෙනා අතුරෙන් විඥාන මායාකාරයාගේ මැපික් දැක්මේ රහස් අපට හෙළිකර දෙන සාක්ෂිකරු කවුද? 'මනසිකාරය'යි. එයට නියම සුදුස්සාද ඔහුමය. මිනීමැරුම්, සොරකම් වැනි නඩුවක වෙන සාක්ෂිකරුවකු සෙයාගත නොහැකි වූ විට වගඋත්තරකරුවන්ගෙන් කෙනෙකුට සමාව දී සාක්ෂිකරුවකු 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 විදීමත්, සංඥාව කළ හැඳිනීමත්, වේතනාව කළ සිතීමත්, ස්පර්ශය කළ හැපීමත් එසේම අන්තිමේදී තමාම කළ මෙහෙහි කිරීමත් ක්‍රමයෙන් හෙළිදරව් කරයි.

විඥාන මායාවේ 'ඇතුල් පැත්ත' හෙළි කරගැනීමට බලාපොරොත්තු වන විදුහීනා යෝගීන් **මෙහෙහි කිරීම** ගැන විශේෂ සැලකිල්ලක් දක්වන්නේ මෙන්ම මේ හේතුව නිසාය.

# 18

## 'නාම - රූපය'

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

නිත්‍ය ආත්මයක් පිළිබඳ මඤ්චවෙන් මදීමට 'යෝනියෝ මනසිකාරය' නම් වූ නිවැරදි මෙහෙති කිරීම අවශ්‍යවනුයේ මේ නිසාය. මෙහෙති කිරීම සැහෙන පමණ ශිඤ්ච විට 'දැකීමත්' - 'පෙනීමත්' අතර ගැටළුව විසඳාගත හැකිවෙයි. මෙහෙති කිරීම තුළින්ම භෑම දෙයකම පැනනගින බව එවිට වැටහෙනු ඇත.

## 'ඕඩ් හෙලෙයි - හෙලෙයි යා!'

බර වැඩක කර වෙහෙසවී ඇවිත් අප හිඳගත්තේ මඳකට හෝ සන්සුන්ව තැන්පත්ව හිඳීමේ අදහසිනි. නිමක් නැති අර ඇඳීම, සුදානම් වීම් සහිත ක්‍රියාදාමයන්ගෙන් අපි හෙමිබත් වී සිටීමු. එහෙත් ආශ්වාස - ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලියෙන් නම් ගැලවුමක් නැතියේය.

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

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

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

ඉතින් අපි 'ඕඩ් හෙලෙයි' කියා ගන්නා හුස්ම 'හෙලෙයියා' කියා හෙළමින් සිටීමු.

<b>'අනිසයැ හැම</b>	<b>සැකැස්මක්ම</b>
<b>ඉපිද නැසෙන බවයැ</b>	<b>දහම</b>
<b>ඉපදෙනු හා සමග</b>	<b>නැසුම</b>
<b>සැපෙකි එහැම</b>	<b>සන්සිඳූවුම'</b>

## 20

### ගණන් පාඩම

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







