

Welcome

LakRuhunu

Get more to your Life....

Welcome

# LakRuhunu

PANSALA E - PUBLISHING

ආයුරෝචිත...

# ලක්ෂ්‍යරූපණ

විද්‍යුත් මාධ්‍ය ප්‍රකාශණ

LAKRUHUNA



චතුර්ථය සත්‍යාවබෝධයට ධර්ම දේශනා....

## සිත සත්‍යතා ප්‍රමාණය

කපුගම සුඛබ්බාචාර්යවරයා  
මාතර ශ්‍රී සුදර්ශී ජීවනේන් පරිචේතාර්යවරයා ආදර්ශයක් වන ධර්ම දේශක  
**පුජ්‍ය කපුගම සුගතසාර හිමිපාණේ**

විසින් පවත්වන ලද වැඩසටහන් වලදී දේශනා කරන ලද සූත්‍ර දේශනා පැයපෑය.



**LAKRUHUNA**

**පරිගණක පැකට්ටු සැකසුම : W. S. A. ඉෂාරා දෙවිමිණි**

**විටකවර නිව්වාසය : @කැරුණු.com**

**ප්‍රකාශනය : @කැරුණු.com**

**මුද්‍රණය :**

**LAKRUHUNA**

LAKRUHUNA



සිත සතසත දමාගැල

තමෝ තර්ස්ස ආගට්තෝ දර්භතෝ සම්මා සම්බුද්ධර්ස්ස !!!

බියට භෝතු සොයාගෙන බිය තැනිකර් ගනිමු.

( නයනෝර්ච සුත්‍රය දැනුරෙන)

LAKRUHUNA



සිත සනසන අමාගගුල

අද ඔක් පුර පසලොස්වක පොහොය දිනයයි. මේ මාසය හඳුන්වන්නේ නාගපවත්න මාසය හැටියටයි. ජර්සර්ස තුළ අමුතුව පුබෝධයක් පුදුර්භතය වන මේ මාසයේ ගස්වැල් මල්වලින් හා ගෙඩිවලින් පිරී පවතී. අප්‍රේල් මාසය යුතුකම් ඉටුකරන මාසය හැටියටද ගැනේ. යුතුකම් ඉටුකිරීම බුදුදහම උපමා කර ඇත්තේ කර්මතයට කඩ ඇණය සේය.

ගිහි චිතය හැටියට සඳහන්වන සිගාලෝවාද සුත්‍රයෙහි සදීසා සමාජයක් ගැන උගන්වයි. මෙහිදී සිගාල නැමති තරුණයා සමාජගත සම්බන්ධතා 6 කට යුතුකම් ඉටුකළ යුතු බව කියයි. සුත්‍රය එම යුතුකම් ඉටුකිරීම හඳුන්වා ඇත්තේ දීසා පටිච්ඡාදනය යන වචනයෙනි. එහි තේරුම දීසාව වැසීම යන්නයි. එසේ දීසා 6 ම වසා දැමූ කල්හි ඇතිවන තත්වය හඳුන්වා ඇත්තේ "මේවා අප්පට්ඨයා" යන වචන වලිනි. කෙසේවුවත් අප්පට්ඨයා වූත් තත්වයක් උදාවන්නේ යුතුකම් ඉටුවීම මතය.

සමාජය තුළ ගිහි හා පැවිදි වශයෙන් ජීවත්වන අප හැමෝම බලාපොරොත්තුව නොබියව ජීවත්වීමයි. බිය යනු සැමදාම සමාජය තුළ බලපවත්වන ප්‍රශ්නයකි. මෙය හරියට තේරුම් නොගන්නා අය බිය නැති කර ගැනීමට කල්පනා කරන්නේ නොපෙනෙන බලවේග ඉදිරියේ කියා පෑමෙනි. ධර්ශන සුත්‍රය එයට හොඳම නිදසුනකි. අප මෙහිදී විමසා බලන්නේ

මජ්ඣිම නිකායාගත නාය තෝරව සුත්‍රයට අනුව මිනිසාට බිය ඇතිවන්නේ කෙසේද? එම බිය තැනිකර ගැනීමට බුදුදහම දෙන උපදෙස් කෙසේද කියාය.

බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳවැන්නුවර ජේතවනාරාමයෙහි වැඩවසන කල්හි එතනට ජාත්‍රස්සෝණි නම් බමුණෙක් එයි. එතුමා බුදුන්වහන්සේගෙන් අසන්නේ ස්වාමීණි, ඔබ වහන්සේගේ ශ්‍රාවක ශ්‍රාවිකාවන් වනගතව භාවනා කරනවිට කෙලෙස් සහිත බව නිසා බියක් තැනිගැනීමක් ඇතිවීමට ඉඩ ඇති බවයි. ඒගැන ඔබවහන්සේගේ අදහස කුමක්ද යන්න ජාත්‍රස්සෝණි බමුණාගේ ප්‍රශ්නයයි. මෙහිදී බුදුන්වහන්සේ ආකාර 16 ගැන උගන්වා බිය ඇතිවීමේ හේතු දක්වයි. මෙම ක්‍රම 16 තුළින් බුදුන්වහන්සේ උගන්වන්නේ අප වෙත බිය ලංකරගන්නේ අපේම එර්භාව තුළින් බවයි. මේ තරක එර්භාවන් වෙනස්කරගෙන බිය තැනිව සතුටින් ජීවත්වීම මෙම ධර්ම පත්‍රිකාවේ අරමුණයි.

නායතෝරව සුත්‍රය උගන්වන පරිදි බිය ඇතිවීමට හේතු 16 යෙහි

පළමු වැන්න අපිරිසිදු කාය කර්මයයි. (අපිරිසිදු කාය කර්මන්තා 1)

ප්‍රාණාසානය, අදුන්නාදානය, කාමමිත්‍යාවාචාර්ය යන ක්‍රියා තුනෙන් අපේ කය අපිරිසිදුවෙයි. සත්‍ව ජීවිත විනාශ කරන, අත්සතුදේ පැහැරගන්නා, කාම සම්පත්වල මාත්‍රාව ඉක්මවා ක්‍රියා කරන්නා නම කාය



කර්මය අපිරිසිදුකර ගනී. ඒ තුළින් ඔහු තමාවෙන බිය ලංකර ගනී. එසේ බිය ලංකර ගනිමින් නොපෙනෙනා බලවේග ඉදිරියට ගොස් බිය තැනිකර දෙන ලෙස ආයාචනා කරයි. නමුත් බුදුදහම කියන්නේ පිරිසිදු කාය කර්මය තුළින් බිය තැනිකර ගන්නා ලෙසයි.

බිය අභිවන දෙවන ක්‍රමය

අපිරිසිදු වචී කර්මයයි. (අපිරිසිදු වචී කම්මන්නා 2)

අපේ අදහස් සමාජයට දැනුවත් කරන්නේ වචන තුළිනි. ඒවා අපිරිසිදුවන ක්‍රම හතරකි. බොරුව, කේලම, පරජය වචනය, හිස්වචනය යනු ඒවාය. මේ අපිරිසිදු වචන වලින් යුක්ත පුද්ගලයා තමා විසින්ම තමා වෙත බිය ලංකර ගනී. බොරුවක් කී පුද්ගලයා ඒ බොරුව වසන් කිරීමට තව බොරු කියක් කියනවාද? ඔහු හිතරම බියෙන් පසුවෙයි. කේලම, පරජය වචනය, හිස් වචනයද එසේ බියගෙන දෙයි. මෙම වාග් දුෂ්චරිතයෙන් වෙන්ව වාග් සුචරිතයෙහි යෙදෙන්නාට බියක් නැත. සැපයේ ජීවත් විය හැක.

බිය අභිවන තුන්වන ක්‍රමය

අපිරිසිදු මනෝකර්මයයි. (අපිරිසිදු මනෝ කම්මන්නා 3)

දැඩි ලෝභය - ක්‍රෝධය - මිත්‍යාදෘෂ්ටිය යනු එම අපිරිසිදු මනෝ කර්මයෝය. තමනුත් පරිතෝග නොකොට අනුන්ටත් නොදී ලෝභ කම්ම

වස්තු ගොඩනැගිලි ගෙන ජීවත්වන්නා නිතරම බියෙන් ජීවත්වේ. ක්‍රෝධය නැතිවීමෙන් නිතරම අප කෙරෙහි නිතර බිය ගෙන දෙයි. වරදකින් දැනුවත්වීමට එළඹීමට එසේමය. මෙම අපරිසිදු මනෝ භාවයන්ගෙන් මිදී අපරිසිදු මනෝ භාවයන් අතින් ගැනීම බිය නැතිව සතුටින් ජීවත්වීමට මගයි.

බිය අතින් ගැනීමේ ක්‍රමය

අපරිසිදු දිවිපැවැත්මයි. (අපරිසිදු ධාරිතාව 4)

යමෙකු ජීවිතය පවත්වාගෙන යාම සඳහා ගොවිතැනක් හෝ වෙළඳුමක් කරන්නේ නම් ඒවා බුදුදහම නිර්දේශ කරන ධාර්මික මිනුම් දැක්වීමට අනුකූලව විය යුතුය. වත්මන් සමාජය තුළ බොහෝ දෙනා තම ජීවිතයන් කිරීමේදී මුදලට මුල්තැන දී ක්‍රියා කරමින් ධාර්මික මිනුම් දැක්වීම අමතක කරයි. එවැනි පුද්ගලයා තමා විසින්ම තමා වෙත බිය ලංකර ගනී. සාධාරණ ක්‍රමවලට අනුව ජීවිතය කරන පුද්ගලයා බිය නැතිව සතුටින් ජීවත්වෙයි.

බිය අතින් පැවැත්මේ ක්‍රමය

විසම ලෝකය හා කාමයන් පිළිබඳ නියුතු භාගයයි. (අනිත්කම් කාමයේ නිබ්බසාර්භාගා 5)

මට අයිති කිසිවක් අනුන්ට අයිති නොවේවා යනුවෙන් සිතීම විසම ලෝකයයි. පස්කම් සඳහා පිළිබඳව මානුෂ්‍ය ඉක්මවා ක්‍රියාකිරීම

නීවුරාගයයි. නූතන සමාජය තුළ මේ තත්වය බෙහෙවින් දැක්නට ලැබේ. පස්කම් සැපත පිලිබඳ නීවුරාගය නිසා සමහර පියවරු තම දියණිවරු සමග අඹුසැමියන් ලෙස ජීවත්වන බව බොහෝවිට අසන්නට ලැබේ. එවැනි අය තමා විසින්ම තමා වෙත බිය ලංකරගනී. එසේ නොමැතිව ක්‍රියා කරන්නා නොබියව සතුවින් ජීවත්වෙයි.

බිය ඇතිවන හයවන ක්‍රමය

තරහවෙන් සිත දූෂ්‍යකරගැනීමයි. (බහාපන්න චිත්තා පද්ධතියේ සංකල්ප 6)

සිත තරහවෙන් දූෂ්‍ය වූ විට අපේ සියලු චර්යාවන් දුර්වලවෙයි. එවිට අප කරන සියලු කර්ම කලු කර්මයෝයි. එවැනි කලු කර්ම කරන අය තමා විසින්ම තමා වෙත බිය ලංකර ගනී. තරහවෙන් සිත දූෂ්‍ය කර නොගෙන කරුණාවෙන් මෙහිසෙන් කටයුතු කරන්නා බිය නැතිව සතුවින් ජීවත්වේ.

බිය ඇතිවන හත්වන ක්‍රමය

කාර්යක හා මානසික මැලි බවයි. (වීත මිද්ධ පර්යුච්ඡිතා 7)

ගිහි පැවිදි දෙපැකෂ්‍යම තම ජීවිත සර්වකර ගැනීමට නම් කාර්යක හා මානසික මැලිබව දුර්වලකරගතයුතුයි. මේ තර්ක චර්යාවෙන් යුක්තව ක්‍රියා කරන්නා නිතරම බියෙන් ජීවත්වෙයි. කාර්යක සහ මානසික මැලිබව ඇති

තැනැත්තා මෙලොව ජීවිතය නිසර්ජ කථාගෙන බියේ ජීවත්වේ. පරලොවද බහුට බියම උපදී. මේතර්ක වර්ගවත් ගෙන් මිදී උද්යෝගමත් ජීවිත ගතකරන පුද්ගලයා දෙලොවම සර්ජකථාගෙන සතුටින් ජීවත්වේ.

බිය ඇතිවන අවටන ක්‍රමය

කැපුම්‍හු හා නොසංසිදුන සිතයි. (උද්ධතා අවුපසන්න නින්තා 8)

තම සිත නිතරම කැපුම්‍හු එකක් නම් ඇඳවන්නගෙන් නොසංසිදුන එකක්නම් ඒ පුද්ගලයා තමා වෙත බිය ලංකරගනී. සිත එක අරමුණක පිහිටුවාගෙන සන්සිදුන මනසකින් යුක්තව ක්‍රියාකරන්නා බිය නැතිව සතුටින් ජීවත්වේ.

බිය ඇතිවන නවවන ක්‍රමය

සැකය හා විචිකිච්ඡාවයි. (කබ්කී චෙචිකිච්ඡ 9)

එදිනෙදා ජීවිතයේදී ඇතිවන සැකය තුළින් අපිම අප වෙත බිය ලංකරගනිමු. ගිහි පැවිදි දෙපැකෂයම බොහෝවිට මේ සැකය නිසා බියෙන් ජීවත් වන බව පෙනේ. නමුත් ඒ සැකයට හේතු වූ දේ ගැන විමසා බලා ක්‍රියා කළ හොත් එම සැකය නැතිකරගත හැක. විචිකිච්ඡාව යනු බුද්ධාදී අවතැන පිළිබඳව ඇති සැකයයි. එයද අපට බිය ලංවන කරුණකි. මේ තත්වයෙන් මිදී සැකය දුර්ජකථාගෙන බුද්ධාදී අවතැන පිළිබඳව විශ්වාසය ඇතිකරගන්නා බිය නැතිව සතුටින් ජීවත්වේ.

බිය අභිවන දැසවන ක්‍රමය

තමා උසස්කොට සලකමින් අනුන් පහත්කොට සැලකීමයි.

(අන්තුක්කංසකා පච්චිනී 10)

නූතන සමාජයේ බොහෝදෙනා තමාම උසස්කොට සලකමින් අනුන් පහත්කොට සලකයි. ජාති, ආගම්, කුල, ධනය ආදී අදහස් මේවාට මුල්කර ගනී. මේ නිසා අපිම අප වෙත බිය ලංකර ගනිමු. එසේ නොමැතිව ජීවත්වන්නා සමාජයේ හැම දෙනාටම ලැබිය යුතු යම් තත්වයක් වේනම් එය ලබාදෙමින් බියෙන් තොරව සතුටින් ජීවත්වෙයි.

බිය උපදවන එකොලොස් වන ක්‍රමය

තැනිගැනීම හා බියයි. (පච්චිනී නීරුක ජාතිකා 11)

සමාජයෙහි ජීවත්වන බොහෝදෙනා නිතරම ජීවත්වන්නේ තැනිගැනුණු සිත් අභිවයි. ඒ තැනිගැනීම නිසා ඔහු නිතරම බියෙන් ජීවත්වෙයි. පෞරුෂ උග්‍රතා අති අය මෙවැනි තත්වයට පත්වන බව දැකිය හැක. පූර්ණ පෞරුෂයක් අති තැනැත්තා තැනිගැනීමින් තොරව නොබියව ජීවත්වේ.

බිය උපදවන දොලොස්වන ක්‍රමය

ලාභ සත්කාර කීර්තිය කැමතිවීමයි. (ලාභසත්කාර සිලෝකං  
නිකාමය මාතෘ 12)

ලාභ සත්කාර වලට ගිණුම් ක්‍රියා කරන්නා ඒවා ලබා ගැනීමට අවශ්‍ය  
හැම ක්‍රියාවක්ම කරයි. කීර්ති ප්‍රසංසා ලැබීමට කැමැත්තා ද එසේමය. ඒ  
ක්‍රියාවලින් බොහෝ දේ අපට නොගැලපෙන ක්‍රියාවෝය. සමහරවිට ජීවිත  
හානි පවා සිදුකරන්නේ ලාභ සත්කාර කීර්ති ප්‍රසංසා උදෙසාය. ඒ අයට  
කොතරම් ලාභසත්කාර කීර්ති ප්‍රසංසා ලැබුණත් බියෙන් ජීවත්වන බව  
පෙනේ. ලාභසත්කාර කීර්ති ප්‍රසංසාවලින් තොරව ජීවත්වන්නා බිය නැතිව  
සතුටින් ජීවත්වේ.

බිය උපදවන දහතුන්වන ක්‍රමය

කම්මලේ කම හා වීර්ය නැති කමයි. (කුසීනා හීන වීර්යා 13)

ගිහි පැවිදි දෙපැයකම කම්මලේකම දුරලා වීර්යයෙන් කටයුතු කළ  
යුතුයි. නමුත් වර්තමාන සමාජයේ බොහෝදෙනා කුසීනව හීන වීර්ය අතිව  
කටයුතුකොට බියෙන් ජීවත්වේ. එසේ නොමැතිව වීර්යයෙන් යුක්තව  
ජීවත්වන්නා දොලොවම ජයගෙන සැපයේ ජීවත්වේ.

බිය උපද්වන දැහැනැවන ක්‍රමය

සිහිමුලාව සහ නුවහින් තොර බවයි. (මුට්ඨස්සනි අසම්පජානා 14)

සිහිමුලාවෙන් යුතුව ක්‍රියා කරන්නා තම ජිනා චිත්‍ය අමතක කරයි. අප සියලුම දෙනාගේ පියා බුදුරජාණන් වහන්සේය. ඒ පියා අපට උගන්වා තිබෙන සතර සතිපට්ඨානය යනු බෞද්ධයාගේ ජිනා චිත්‍යයි. ජිනා චිත්‍ය අමතකකොට ක්‍රියා කරනවිට අප වෙත බිය ජනක අරමුණු ගලායයි. ජිනා චිත්‍ය අමතක නොකොට නුවහින් ක්‍රියා කරන පුද්ගලයා බිය නැතිව සැපයේ ජීවත්වේ.

බිය නැතිකරන පහලොස්වන ක්‍රමය

සමාධිගත නොවූ හැම අරමුණකම විසිරණ සිතයි. (අසමාහිතා විනාන්තා චිත්තා 15)

බුදුන්වහන්සේගේ අනුශාසනාව වන්නේ විසිරණ සිත එක් අරමුණකට ගෙන සමාධිගත කර ගැනීමයි. එසේ නොමැතිව ක්‍රියා කළහොත් තමාගේ සියලු වර්ගවත් අසාර්ථක වේ. එය බියට හේතුවකි. ඉගෙන ගන්නා ළමුන් සිත සමාධිගත කර නොගත හොත් නිතරම බියෙන් ජීවත්වීමට සිදුවෙයි. සිත එක් තැන් කරගෙන නොවිසිරණ සිතක් අති දැරුවා බිය නැතිව සැපයේ ජීවත්වේ.

බිය තැනිකරන දහසයවන ක්‍රමය

ප්‍රඥා රහිත මෝඩ බවයි. (දුප්පඤ්ඤා චූළමුඟා 16)

ලොව පවත්නා යථාර්ථය ත්‍රිලක්‍ෂණයයි. අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම යන ත්‍රිලක්‍ෂණය පිළිබඳ නුවනක් අත්‍යන්තා තම සිතට එන සියලු බිය දුර්කාර ගනී. අද සමාජයේ ජීවත්වන බොහෝ දෙනා මේ ත්‍රිලක්‍ෂණය පිළිබඳ අවබෝධයෙන් තොර වීම නිසා නිතර බියෙන් ජීවත්වෙති. බුදුදහමේ උගන්වන විදුර්ඛනා ප්‍රඥාව හඳුනාගත් ආර්ය ශ්‍රාවකයා ඒ තුලින් නොබියව ජීවත්වේ.

භය තෝරව සුත්‍රය ඉදිරිපත්කළ මෙම තෝමස ජර්ජයා නම් වූ බිය තැනිකරන ආකාර 16 මතෙවින් ප්‍රගුණ කළ යුතුයි. මේවා ගැන දන්නා බොහෝ ගිහිපැවිදි අය වෙති. නමුත් මේවා තම ජීවිත තුළ ක්‍රියාත්මක නොකිරීම නිසා ඔවුන් බියෙන් ජීවත්වනු පෙනේ. එසේ බියෙන් ජීවත්වෙමින් නොයෙක් කොඩි සිහිකරගනී. නිල් කොඩි, රතු කොඩි ආදී වශයෙනි. පුරාතණයෙන් එවැනි කොඩි සිහිකර ගත් හැටි ධර්මගා සුත්‍රය හෙළිකරයි. නමුත් ඒ කොඩි අයිති දෙව්වරු බියට තැනිගැනීමට ලොවු දැහැගැනීමට පත්වන අයයි. එබැවින් ඒ දෙව්වරු කෙසේ අපේ බිය පහකරන්නද?

බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙම සුත්‍රයේදී ඉතා වැදගත් න්‍යායක් අපිට උගන්වා ඇත. බෝධිසත්ව අවධියේදී කළයුතු සිටිනා විට බියජනක අරමුණු වේ. එවිට බෝධිසත්ව කළේ ඒ බියජනක අරමුණු ආ තැනට යාමයි. එතනට



ගොස් බලවුව පෙනෙන්නේ මොණරෙකු පියාසර කරගෙන යනවිට දිවාගිය  
අත්තක් කැඩීගොස් ගියේය. විද්‍යාත්මක ක්‍රමවේදයද මෙයමය. ඒ නිසා ඉහතකී  
ක්‍රම 16 අනුගමනය කරමින් බිය නැතිකරගෙන සතුටින් ජීවත් වීමට අධිෂ්ඨාන  
කරගත යුතුය.

සූත්‍රය අවසන් කරමින් පළමුවන - දෙවන - තෙවන - සතරවන  
ධ්‍යානවලට පත්වීමෙන් සිත නිදහස්කරගන්නා පුද්ගලයා සමාජය තුළ  
නොබියව ජීවත්වන බව දැක්වයි. ඉන් අනතුරුව පුබ්බේ නිවාස, දිබ්බවක්ඛු,  
අාසවකඛය වැනි විශිෂ්ඨ ඥානයන් උපදවා ගැනීමෙන් සියලු බිය  
නැතිකරගෙන සතුටින් ජීවත්විය හැකිබව දැක්වයි. ඒ නිසා අද පෝය දින  
මේ කරුණු භොදිත සිත්හි තබාගෙන බියෙන් තොරව සතුටින් ජීවත්වීමට  
උත්සාහවත් වෙමු.

සාදු ! සාදු !! සාදු !!!

සිත සනසන අමාගගල

[www.lakruhunu.com](http://www.lakruhunu.com)