

# දළඳා වර්ණ

මහනුවර ශ්‍රී දළඳා මාලිගාව මාසිකව නිකුත් කරන  
ලංකාවේ වැඩිම පිරිසක් කියවන බොද්ධි සඟරාව

■ ශ්‍රී බුද්ධ වර්ෂ 2557-58 මැදින් මස 05 වන ගුරු දින

■ 2015 මාර්තු මස 05 වැනි මුහුද්දා



■ සෝමේශ්වරී ජනපති දාසි චන්ද්‍රසේන

■ විශ්වවිද්‍යාල සභාව





# අන්තර්ම ඔබට කවුද?

## හදවතින් අහන්න

බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන ලද ධර්ම කරුණු ඔස්සේ ජීවිතය සාර්ථක කර ගැනීමට වෙනම වෙන වෙනම කටයුතුන් ප්‍රථමයෙන් තමා කටයුතුන්ද යන වග අවබෝධ කරගත යුතුය.

වෙන වෙනමකට වඩා තමා ගැන දන්නා කෙනෙකු සිටින්නට පුළුවන්ද? කැපවන ළඟට යන සීමාව පෙනෙන ඒ ඔබ, බාහිර ලෝකයට පෙනෙන්නේ ඇත්ත ස්වරූපයෙන්මද? ඒ ඇතුළතින් සිටින සබ්මද?

1. මරණ සිට සබ්ම දකනවාද?
2. නමාගේ දේ නමාව වටිනවාද? පොදු දේපොළ පිළිබඳ සබ්ම වටිනාකමක් දකනවාද?
3. අන් අයගේ සැපය නමාව දකනද? ප්‍රන්නයන්ද? නැන්නම් නමාව ඒ පිළිබඳ ආකල්පය කුමක්ද?
4. බොරු කීමෙන් ඔබ අන් අය වටහනවාද?
5. ඔබත් කාමයට ලොල් වුවෙක්ද?
6. දුකට, සැපට මතුන් දීමට ඔබ සූදානම්ද?
7. ඔබ නිවැරදි රැකියාවෙන් මුදල් උපයනවාද?
8. ඔබ උපයන මුදලින් සැතිමට පත්වෙන්නවාද?
9. දෙමාපියන්, දරුවන් පිළිබඳ ඔබේ ආකල්පය කුමක්ද?
10. ලාභ ප්‍රයෝජන උදෙසා දකේදී පමණක් මුදන් සිහිකරනවාද?
11. ඔබ මන්දවිචලිත ලොල් වුවෙක්ද?
12. අසරණ අයකු දුටු විට ඔබ කටයුතු කරන්නේ කෙසේද?

ඉහත ප්‍රශ්නවලට ඔබ සතුව පිළිතුරක් සිතිය යුතුමය. සිතට එකඟව මේ පිළිතුරු ඔබම සපයා ගත යුතුය. එවිට ඔබට ඔබ කවුදැයි සොයාගත හැක. තමා කවුදැ යන්න දන්නාත් ඔබට අභයවෙතින් මිදී යාමටත් දෑ සඳහාම යොමුවිය හැක.

තේජා අබේරත්න - මාතලේ

# මැදින් පුර පසළොස්වක පොහොය දිනයේ වැදගත්කම

මැදින් පුරපසළොස්වක පොහොය දිනයද සමස්ත ලෝකවාසී බෞද්ධයන්ට අතිශයින් වැදගත් උතුම් පුන් පොහෝ දිනයකි. තම ජාති භූමිය වූ කිසුන්ටත් පුරවරයට බුදුරජාණන් වහන්සේ සුලින්ම වැඩම කරන ලද්දේ අද වත් පොහෝ දිනයය. මෙම වාර්තාව පිළිබඳව මහානිකමයන් කොට සත් වසරක් ඇවැරුවෙහි. රජගහකුච්චර සිට යොදන සැට වෙන වෙන දින 60 කට පසුව බුදුන් වහන්සේ ප්‍රමුඛ මහරහතන් වහන්සේලා කිසුන්ටත් කුට්ටි ලඟා වූහ. සුද්ධෝදන පියරජු මුදු සිටිපසුල වැද නමස්කාර කළේද මෙම කමහේදිය. බුදුරජුන් පියරජු ප්‍රමුඛ සිටිසට වෙස්සන්තර ජාතකය දෙසා වැදළේද මේ අවස්ථාවේදී බව බුදු සිටිනේ සඳහන් වේ. එසේම බුදුරජුන් හා මහරහතන් වහන්සේලා කිසුන්ටත්පුර පිටු සිඟා වැටීම කළේද මැදින් පුරපසළොස්වක පොහෝදය. රජගෙ දරට වැඩම කළ දෙවන දිනයේ මහා පුජාපති දේවියගේ පුත් නන්ද කුමරුව කැඳවාගෙන මහණ කිරීමටද බුදුන් වහන්සේ පියවර ගත්හ. එසේම උන්වහන්සේ පසුපසින් රාහුල කුමරු දයාද ඉල්ලා පැමිණි විට උතුම්ම දයාදය ලෙසට පැමිදී බව ලබාදෙන මෙන් සැට්පුර මහරහතන් වහන්සේට දන්වන ලද්දේද මැදින් මාසයේදීය. මේ බව ඇසූ සුදොවුන් මහරජ මහත් සොවින් පැමිණ දෙමාපියන්ගේ අකමැත්තකින් හොරට කුලදරුවන් මහණ නොකරන මෙන් බුදුන්ගෙන් ඉල්ලා සිටියේය. එම ඉල්ලීම බුදුන් වහන්සේ දන වදළ සේක. මෙහි කරුණු කාරණා ගැන සලකා බලන විට මැදින් පුර පොහොය බෞද්ධයන් වූ අප හට අතිශය වැදගත් දිනයක් බව සඳහන් කළ හැකිය.



පුරපසළොස්වක පොහෝදය. රජගෙ දරට වැඩම කළ දෙවන දිනයේ මහා පුජාපති දේවියගේ පුත් නන්ද කුමරුව කැඳවාගෙන මහණ කිරීමටද බුදුන් වහන්සේ පියවර ගත්හ. එසේම උන්වහන්සේ පසුපසින් රාහුල කුමරු දයාද ඉල්ලා පැමිණි විට උතුම්ම දයාදය ලෙසට පැමිදී බව ලබාදෙන මෙන් සැට්පුර මහරහතන් වහන්සේට දන්වන ලද්දේද මැදින් මාසයේදීය. මේ බව ඇසූ සුදොවුන් මහරජ මහත් සොවින් පැමිණ දෙමාපියන්ගේ අකමැත්තකින් හොරට කුලදරුවන් මහණ නොකරන මෙන් බුදුන්ගෙන් ඉල්ලා සිටියේය. එම ඉල්ලීම බුදුන් වහන්සේ දන වදළ සේක. මෙහි කරුණු කාරණා ගැන සලකා බලන විට මැදින් පුර පොහොය බෞද්ධයන් වූ අප හට අතිශය වැදගත් දිනයක් බව සඳහන් කළ හැකිය.

නාඨප මුනින්ද්‍රයන් වහන්සේගේ ශ්‍රී පාද ලාංඡනය පිහිටි සමනොළඹර වන්දනාමාන කිරීමට මෙරට වැඩි වශයෙන් ගමන් ආරම්භ කරන්නේ මැදින් පෝ දිනයේ විමද විශේෂත්වයකි.

ධර්ම ගෞරව





බුද්ධෝක්තෝදාදා කාලයක වුවත් ධර්මය ඇසීමට භාග්‍යය ඇති ඒ පිළිබඳ අවිච්ඡාදනාදි විවේචන පුද්ගලයන් ඉතා අල්පය. දහම්සොඩි ජාත්‍යන්තර අනුච්ච දහම්සොඩි රජතුමා ජීවත්ව සිටියේ මුද්ගිරයක පහළ කොටු මුදු දහම් පටා අසන්නට සොලාගෙන කාලයකය. ඔහු එක බණ පදයක් ඇසීමට පවා මොන කරුණි අයාර්ථයක් පසුවුවදැයි සිව්නොත් රජ සැප සම්පත් හා රාජධානි අභිභව දමා ධර්මය සොයා ගිය අදහස ව්‍යවහාරික පුරවැසි සන්දේවී රජ මේ බව දහමෙකරු සන්දේවයන් විලාශය මෙන් ඔහු කථා පැමිණි අවස්ථාවේදී දහම් ඇසීමේ ලොකුත්තරු ජීවිතයද යනු මිලි දීමට අදහස් කළේය. පර්වතයක් මුදුනේ සිට යනුයේ මුඩුය කුලුපු පහින මොහොතේදී අසන්නට ලැබෙන බණ පදය උතුම් සොටු සැලකුවේ නම් ජීවිතයද පරදවට පවැසිණ.



මන්නා නුවණ පහළ කරගත හැකි වන්නේය. බුදුරදුන් හමුවීමට නකුලයක නමින් යුත් ඉතා වයස්ගත පුද්ගලයෙක් පැමිණියේය. මෙම තැනැත්තාට නරිභාටි ඇඳී ගැනීමටද වාරු නැඟිට සිටී. බැවින් බුදුරදුන් හමුවීමට පැමිණියේ නැරඟිට වාරුවේනි. මෙහිදී මොහොත් කාලයක සිටිමින් බුදුන් වහන්සේ ඇසුවා කෙරෙහිත් බණ දහම් අසා සිත පහදවා ගත් අයෙකි. බුදුරදුන් හමුවට පැමිණි කෙතෙම දුක් නම් වයස්ගතව සිටිනා බැවින් ඇඳී ගැනීමටත් නුසුදුසු බවටද බුදුරදුන් හමුවට නොපැමිණියේ ඒ නිසා යයිද පවසා දුක් නිසරොම ලෙඩ දුකින් පසුවන බවද දන්වා සිටියේය. එවිට බුදුරජාණන් වහන්සේ විදාරා සිටියේ කය ලෙඩ වූයේ සිත ලෙඩ නොවී නමා ගැනීමට උත්සාහවත් විය යුතු බවය. මේ උපදේශය ඇසීමෙන් ඔහුගේ සිත අමන්දානන්දයට පත්වූයේ කලකට පසු ඇසූ බණ පදයෙන් ඇතිවූ සතුට හා සහනය නිසාය.

බුද්ධෝක්තෝදාදා කාලයක ඉපදී සිටින අපට එම පුජිවිසිදු ධර්මය ඇසීමට ඉඩකඩ ලැබුණේ කියවා කේරුම් ඇසීමට කරුණි අධ්‍යයන කරම් සොහොන කිසිදුයක් එම වගකීම මනුෂ්‍යයන් වශයෙන් ඉමහත් පිරිසක් පැහැර හැර සිටින බව පැහැදිලිව පෙනෙන්නට තිබේ. අපේ ජීවිත පුවරක් කිරීමට සමත් ලෙසට පහසුවන එකම පිහිටි තරාගත ධර්මය බව සිහිපත් කළ යුතුය. දහම්සොඩි රජතුමාට අසන්නට ලැබුණේ "අනිච්චාවත සංඛාරා" යන ගාථා ධර්මයයි. සියලු සංස්කාර ධර්මයෝ අනිතයයි යන අර්ථය සහිත බණ පදය මගින් නැණටහකු කේරුම් මන්නා ලෝ දහම් නමාණේ නුවණින් වීම්සා බැලීමෙන් හට ගන්න කෙටිකර

අනතුරුව ඔහු ඉතා සතුටින් සිතා පහළ කෙරෙහිත් පැවිසුන් මාහිමියන් මුණගැසීමට යුතුයුදව ගමන් කළේය. අපමණ සතුටකින් සිනහා පාමින් නමින් වහන්සේ හමුවීමට එන නකුල පිතා දුටු පැවිසුන් මාහිමියෝ මුට පුරා සිතා පාමින් පැමිණීමට හේතුව වියදුන. නමා බුදුරදුන් හමුවට ගිය බවත්, එහිදී නමන් උගත් බණ පදය නිසා කෙරෙහිත් කලකට පසු අපුමාණ සතුටක් ඇතිවූ බවත්, පැවිසුන් මාහිමියන්ට පවසා සිටියේය. ඒ බණ පදය කුමක්දැයි ඇසූ කල්හි ඒ අනෙකක් නොවී ගර්භය ලෙඩ වූවත් සිත ලෙඩ නොවී නමානන්තා ලෙස වදාළ බවත් පැවසීය.

මිනිස් ගර්භයද ක්‍රියාත්මක වන්නේ ස්වභාවික ධර්මයට වූ හේතුවන් වීමින් හටගත්වනු ලබන නිසාය. අනුරූප යන්න අපට නොපෙනෙන්නේ අවිද්‍යාව නිසාය. තණ්හා, මාන දීටිඨි ආදී වැරදි දක්මට හෙවත් මීරිතා දක්වීමට මොදුරු වීමෙන් අපේ මුඛමනාවටම සියලු දුක් කරදර ඡවා ගැනීම සිදුවේ. ඒ දුක් කරදරවලට හේතු පුතා සංස්කාර ලෙස ක්‍රියාත්මක වන දේවල් මොහොදැයි දනාගැනීමෙන්ම එම දුක් කරදරවල නිරෝධය හෙවත් නැඟිටී යාම සිදු වේ.

අපගේ දුක් නිවීමට තරාගතයන් වහන්සේට කළ හැකි එකම දෙය නම් අපට හෙළිදරව් කරගැනීමට අපහසු වන දුක නිර්ණායක කරන එම හේතු පුතා සංස්කාර නම්වූ බලාත්ති වන 'මම' හැඳීම ක්‍රියාත්මක වීම පැහැදිලි කරදීම පමණි.

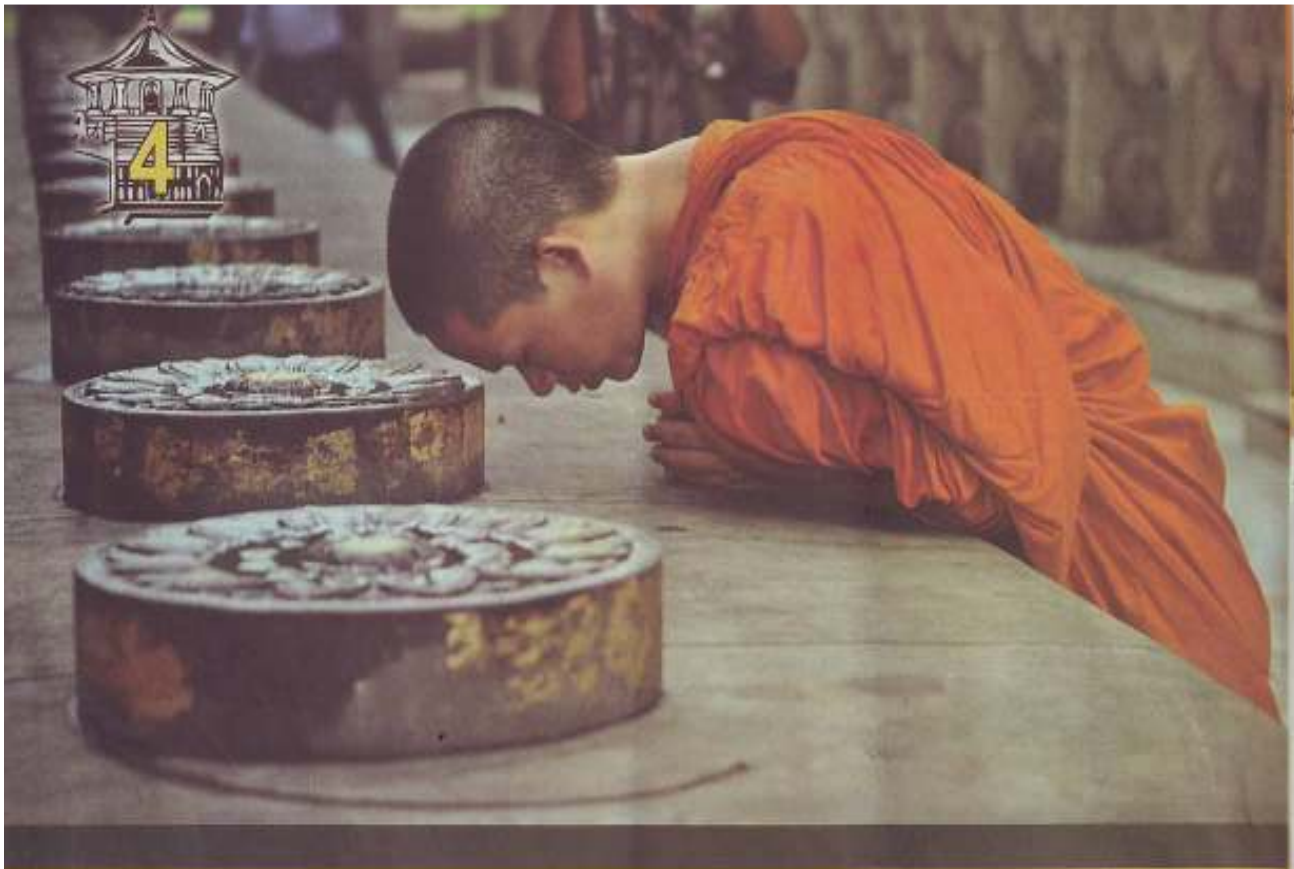
පුජ්‍ය කොරතොට විමලදාසී හිමි



# මමත්වය නැතිනම් හිත නිදහස්

"සම්බු ධාර්මිකයින් පවත් කළත් නැවත නැවත විය මොහොළු සුභූය. පවි කිරීම නිසාකවීම දුකට හේතු වේ."





# හික්ෂුචකට පැවිදි බව අභිමිචන පාරාජිකා ගැනයි මේ

උපසම්පදා හික්ෂුචන විභන්ඤේට බලපාන පාරාජිකා සතරක් ඇත. සාමිණේරයන් විභන්ඤේලාට පාරාජිකා දහයක් ඇත. ප්‍රාණභාතය, අදන්තාදානය, මෙමටුන ඡේඛනය, බොරු කීම, මදය පානය, බුදුන් දහම් සතුන්ගේ අඟුණ කීම, මිසඳිටු බව, හික්ෂුචියක් දූෂණය කිරීම යන කරුණු දහය එම පාරාජිකාවේ වෙති. මෙම ශික්ෂා පද කඩා ගන්නා සාමිණේරයාගේ සරණාගමනය පවත් සියලු ශික්ෂා පද බිඳී යයි. ඔහුට ඉතිරි වන්නේ ශ්‍රමිණ රූපය පමණි. ඔහු වැරදි පිළිගෙන නැවත පැවිද්ද අල්ලන්නේ නැවත පැවිදි කළ යුතුය. ඔහු යළි යළිත් වැරදි කරන්නේ නම් සංඝයාගේ කැමැත්ත පරිදි නැවතත් පැවිදි බව ලබාදිය හැකිය. මිසඳිටු අදහස් ඇත්නම් එසේ නොකරන ලෙස අවවාද කළ යුතුය. එම අදහස් අත් නොහරින්නේ නම් සිවුරු තරවා බැහැර කළ යුතුය. හික්ෂුචී දූෂණය බරපතල වරදකි. එය කළ සාමිණේරයාට නැවත පැවිද්ද හෝ උපසම්පදාව නොලැබිය හැකිය. පාරාජිකා වීම යනු පැවිද්දෙන් පහ කළ යුතු තත්වයට පත්වීමයි.

උපසම්පදා හික්ෂුචකට කෝටියක් සංවර සීලය ඇතත්, ඒ සියල්ල අතරෙන් සතර පාරාජිකා වනාහි ශීර්ෂය සමාන වෙයි. සත්ත්වයකුගේ හිස කැපීන් වෙන්වුවහොත් එයින් මරණයට පත්වී ජීවිතය අවසන් වෙයි. එමෙන්ම යම් උපසම්පදා හික්ෂුචක් පාරාජිකාවට පත්වෙයි නම් ඔහුගේ උපසම්පදාව නිමාවට පත්වෙයි. හිස සුන් අයෙකුට නැවත ජීවිතය නොදිය හැකි මෙන් පාරාජික වූවකුට නැවත උපසම්පදා විය නොහැක. පාරාජිකා හැර අනෙකුත් ඇවැත්වලට පත්වුවද උපසම්පදාව අහෝසි නොවෙයි. ඔහුට විනය කර්මවලට සහභාගිවීමේ අයිතිය මෙන්ම සහ සතු දේපළ පරිහරණය කිරීමේ අයිතියද, සංඝ ලාභ මුක්ති වැනිවේ අයිතියද අහිමි නොවේ. අනෙක් ඇවැත් සිදු වුවහොත් ඇවැත් දෙසීම ආදී විනය කර්ම මගින් පිරිසිදු විය හැකි වුවත් පාරාජිකා වීමකදී කිසිදු ප්‍රතිකර්මයක් නැත. මෙහි ඇති බරපතල බව නිසාම හික්ෂුචක් උපසම්පදා වන අවස්ථාවේම සතර පාරාජිකාව පිළිබඳ කියා දීමට විනය නීතියක් පනවා තිබෙන බව. "විභාවග්ග

"පව් කරන්නා මෙලොවත් ගෝක කරයි. පරලොවත් ගෝක කරයි. දෙලොවම ගෝක කරයි."





පාලියෙන් සඳහන් වෙයි.

පුරාණ පාරාජිකාව පිළිබඳ දිගු විස්තරයක් කිරීම අපහසු වන්නේ එය ඇතැම්විට පිළිබඳව පිළිබඳව පමණක් සාමාන්‍ය ඇවිස්සීමක් සිදුවන අසානා කරුණු ඇතුළත්ව ඇති නිසාය. එබැවින් ඉතා කෙටියෙන් සඳහන් කරන්නේ නම් යම් හික්මුණක් විනයානුකූලව උපසම්පදාව ප්‍රතික්ෂේප නොකර උපසම්පන්නයකු වශයෙන් සිටීමත් යටත් පිරිසෙයින් කිරිසත් ගත මාගමක් සමග වුවද මෙවැනි සේවනයෙහි යෙදෙයි නම් මහු පාරාජිකා බවට පත් වෙයි. මහු බලවත් හික්මුණක් වෙත සමාන වාසයට පුදුසු නැත. (දුබ්බලංග අනාවිකත්වා මෙවුනාං ධම්මං පාතිජේවයා අත්තමිනො නිරවිභාගතායම් පාරාජිකෝ හොති අසංචාසො - පාරාජිකා පාලි - පාරාජිකා නැවත සංසාදිජේස අපත්ති දන භුතකට බෙද දක්වයි. එම සංසාදිජේස මගින් නාන්තාවන් ඇසුරු කිරීමේදී සිල් පද බැඳී යන අයුරු මැනවින් පෙන්වා දෙයි.

යම් හික්මුණක් අධිහිකරුවන් විසින් නොදුන් වස්තුවක් සොර සිතින් ගනියි නම්, එවැනි සොරකමක් නිසා රජයෙන් දඬුවම් ලබයි නම්, තුමි සොරකම, මෝචයෙක්ය. අන් සතු දෙය සඟවා තත්තෙක්ය යනුවෙන් නින්දාවට පත් වන්නෙක් නම් එබඳු සොරකම් කරන හික්මුණ පාරාජිකා බවට පත්වෙයි. හික්මුණක් සමග සංචාසයට පුදුස්සෙක් නොවේ. මෙවැනි සේවනය ගිහියන්ට තනනම් නැත. එහෙත් සොරකම් ගිහි පැවිදි දෙපිරිසටම තහනම් වෙයි. සොර සිතින් කණපතක් වුවද නොගත යුතුය. සොරකම් සිදුවන ආකාර විසි පහක් ඇත. එබැවින් මේවා පිළිබඳ සියුම් ලෙස දැනගෙන සිටීම පාරාජිකා නොවීමට හේතුකාරක වෙයි. නානාගණව පංචකය, විතලණව පංචකය, සාහන්ථික පංචකය, පුඹ්මයෝග පංචකය, ..... පංචකය යනුවෙන් වර්ග පහකටත් ඒවා නැවත සාහන්ථිකාවහාරය, ඇණතිකාවහාරය, ගිස්සන්තියවහාරය, අත්පසාධකාවහාරය, ධුරනික්මෙව්වහාරය වශයෙන් කොටස්වලටත් බෙද දක්වා ඇත.

තුන්වැනි පාරාජිකාව වශයෙන් දක්වා ඇත්තේ කිසියම් හික්මුණක් මෙම මනුෂ්‍යයා මරම් යන අදහසින් මිනිසකු ආහනය කරයි නම්, මෙම ආයුධයෙන් ජීවිතය නසා ගනිත්වා යන අදහසින් ආයුධ තබයි නම්, මරණයෙහි ගුණ වර්ණනා කරයි නම්, මැරෙන ක්‍රම සහ පිටි කියා දෙයි නම්, මරණය උනුම් දෙයකි ආදී වශයෙන් මරණයේ වටිනාකම පවසයි නම්

දිවි තොර කරගැනීමේ වැදගත්කම පවසයි නම්, හෙතෙම පාරාජිකා බවට පත්වෙයි. මව් කුස හටගන්නා සලල රූපයක් වුවද විනයාන කිරීමෙන් මෙම පාරාජිකාව සිදුවෙයි. ප්‍රාණසාකය සිදු කරන ක්‍රම විනය පිටකයෙහි දක්වා ඇත. ඒ අනුව සාහන්ථිකපයෝග, ආණන්තිකයෝගය, නිස්සන්ථිපයෝගය, චාචරපයෝගය, වජ්ජමයපයෝගය, අද්ධිමයපයෝගය වශයෙන් ප්‍රයෝග හයක් ඇත. ඒ අනුව නම් අතින් හෝ අවි ආයුධවලින් පහරදී මරණයට පත් කිරීම, ගසා, කපා, කොටා මරණ ලෙස වෙනත් අයෙක් යෙදවීම, දුර-සිටින අයක මැරීමට හල්, වෙඩි උණ්ඩ බෝම්බ වැනි දෙය චූදනාදීම, මැරීමට හෝරු වළවල් කැණීම, උගුල් ඇවීම, හදි නුනියම් ආදී ගුරුකම් කිරීම, නමන් සතු ඉරිදි බලය මිනිසුන් සාකතයට යෙදවීම යන කරුණුවලින් කුමන අයුරින් සාකතයන් සිදු කළද හෙතෙම පාරාජිකා බවට පත්වෙයි.

සතර වැනි පාරාජිකාව වශයෙන් සැලකෙන්නේ යම්කිසි හික්මුණක් කෙළෙස් නැති කරන, පිරිසිදු අඟය ඇති බුදු පළේ බුදු මහ රහත් කියන ආර්ය උතුමන් ලබා ඇති එම මග ඵල තමන් නොලබා, ඒවා තමන් තුළ ඇතුළු ලාභ ප්‍රයෝජන ලැබීමේ අදහසින් ප්‍රකාශ කරයි නම්, එබඳු හික්මුණ පාරාජිකාපත්තියට පත් වෙයි. රුපාවචර ධර්මාන ධන, අරුපාවචර ධර්මාන භතර, ලෝකෝත්තර මාර්ග භතර, ලෝකෝත්තර ඵල භතර, ත්‍රිවද්‍ය අස්ථ විද්‍යා, නිවරණ නැති බව යන මේවා උත්තරිමනුස්සධම්ම වශයෙන් සැලකෙයි. ඇතැම් හික්මුණ මේවා තමන්ට ඇතුළු පවසයි. ඒවා තමන් තුළ ඇත්නම් එසේ පැවතීමෙහි වරදක් නැත. එහෙත් ඒවා තමන් තුළ නැතිව මිනිසුන් රැවටීමේ අදහසින් පවසයි නම් එකෙතෙහිම හෙතෙම පාරාජිකා බවට පත්වෙයි. මහු සමාන වාසයට පුදුසු පුද්ගලයකු නොවේ, සතර පාරාජිකා පිළිබඳ කෙටි හැඳින්වීමකි. මේවා ඉතා සියුම්ව විග්‍රහ කළ යුතු කරුණු වෙයි. කෙසේත් සිලය රැකීමට අදහස් කරන, සිල්වන්, ගුණවන් හික්මු ජීවිතයක් ගත කිරීමට අදහස් කරන, සියල් සතර දුක් දුරු කර නිවන ලැබීමට අදහස් කරන සියලු හික්මුන් විසින් සතර පාරාජිකා පිළිබඳ හෝ අවබෝධයකින් කටයුතු කළ යුතු වෙයි.

**පූජ්‍ය කාළුන්දේ විමලවංශ ගීම්**



"අනුන්තේ රචි පරච්චි බසාව් අනුච්චි සල නොකල දේත් කොසෙච්චි යුතුය. තමාගේම සල නොකල දේ කෙච්චි යුතුය."





# නිදා නොවැටී බණ අසන්නට බුදුන් දුන් ලකදෙස

බරම දේශනයකට සවන් දෙන පින්වතුන් පිරිසක් දෙස විමසිල්ලෙන් විසා වේලාවක් බලාගෙන සිටියහොත් අපට දකින්න ලැබෙන සුලබ දර්ශනයක් වන්නේ සෑහෙන පිරිසක් දේශනයට සවන් දෙන අතරම නිද්දාවටන බවය. පොහොස දිනට අටසිල් සමඳුන් වෙත අපේ උපාසක අමිමලා අතර මෙය බහුලව දක්නට ලැබේ. මෙම ලිපියෙන් සාකච්ඡා කරන්න බලාපොරොත්තු වන්නේ එම නිදිමත ගානය. නිද්දාවටිම නැතහොත් නිදිමත ඇති වන්නේ කෙසේද කියා අපේ බුදුරජාණන් වහන්සේ විවිධ අවස්ථාවලදී දේශනා කර ඇති "අංගුත්තර නිකායේ පච්චාලයන සුත්තයෙන්" නිදිමත නැතිකර ගන්නා ආකාරයද දේශනා කර තිබේ.

බුදු දහමේ මෙම අසාමාන්‍ය නිහඳු හැඳින්වෙන්නේ මිද්ධය ලෙසය. (මිද්ධය අසාමාන්‍ය නිහඳු ලෙස හැඳින්වූයේ අප රාත්‍රියේදී හෝ දහවලට පෙරට වේලාවක් ගන්නා නිහඳු සාමාන්‍ය නිහඳු ලෙස සලකන නිසාය.) බුදුරජාණන් වහන්සේ මිද්ධය යන වචනය භාවිත කරන සෑම අවස්ථාවකම විනය යන වචනයද භාවිත කළේය. විනය යනු අලසකමයි. මිද්ධය වෛතසිකයන්ගේ අකර්මිකාතාවයක් ලෙස අභිධර්මයේ හැඳින්වේ. වෛතසික යනු සිත් ඇතිවීම සඳහා අවශ්‍ය වන්නා වූ ක්‍රියාවන් ලෙස ඉතාම සරලව හැඳින්විය හැක. මෙම වෛතසිකයන් 52 ක් ඇත. මේවා සිත සම්භම් එකට ඉරදී සිත ගන්නා අරමුණම ගෙන සිතට නිශ්‍රය වූ වස්තුවම නිශ්‍රය කරගෙනම සිත් සම්භම් නැතිවේ. සිතට වෛතසික නොමැතිව සිත් ඇතිකළ නොහැකිවත් මෙන්ම වෛතසිකවලටද නැතිවම සිත් ඇතිකළ නොහැක. ඒ අනුව මිද්ධය ඇතිවන්නේ සිතට මිද්ධය නම් වෛතසිකයද එකතු වීමෙන්ය. මිද්ධය විනය නම් වෛතසිකයද සමඟම සෑමවිටම එකට සිටින නිසා විනයද (අලස බව) නිදිමත ඇතිවීමට එකතු වේ. මිද්ධය අකුසල වෛතසිකයකි. ඒ අනුව ධර්මය ශ්‍රවණය

කිරීමේදී නිදි කිරීමෙන් නම් ඒ කරන්නේ පවි මල්ලක් පුරවා ගැනීම බව කිව යුතුමය. මෙම විනය හා මිද්ධය දෙක එකවර ඇතිවෙනවා මිස කිසිවිටෙක වෙන වෙනම ඇති නොවන නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ විසා මිද්ධය එකම නිවරණයක් ලෙස දේශනා කර තිබේ. නිවරණ යනු කුසලයට ඇති බාධකය. ඒවා ගණනින් 5 කි. නාමවිචන්දය, ව්‍යාපාදය, විසා මිද්ධය, උද්දර්ච කුක්කුච්ච හා විවිසිච්චාවයි. මේවා අකුසල විත්තයෙහි මිස කුසල විත්තයක කිසිවිටෙක ඇති නොවේ. සිත කය දෙක නිෂ්චලව එක ඉවිසව්වන තබා ගැනීමට පුරුද්දක් නැති පුද්ගලයාට එසේ සිටීමට උත්සාහ ගැනීමේදී නිදිමත ඇතිවේ. එවිට විත්තය දුර්වල වේ.

බුලින් සඳහන් කළාක් මෙන් මිද්ධය නිතරම විනය හා බැඳී පවතී. එමනිසා විසා මිද්ධය ඉපදීමට හේතු 5 ක් බුදුදහමෙහි සඳහන් වේ.

1. අරකි - අරකි යනු කුසලයෙහි නොඇලෙන ගතියයි. එනම් කුසලයට ඇති අකමැත්තය. කුසලය ගැන ඇති අතප්තිමත් භාවයයි.
2. නන්ධි - නන්ධි යනු ආපත්තක අලසභාවයයි. එනම් වෙහෙස මහත්සිය නිසා ඇතිවන නිදිමතයි.
3. විජම්භිතා - විජම්භිතා යනු කායික අලසභාවයයි. විජම්භිතා යනුවෙන් හැඳින්වෙන්නේ ඇනුම් ඇරීමයි.
4. හන්ත සම්මද - හන්ත සම්මද යනු බත් මතයයි. එනම් ආහාර ගත් පසු ඇතිවන නිදිමත ගතියයි.
5. වින්තලින්නා - වින්තලින්නා යනු සිතේ කුසිතභාවයයි. සිතට එන කම්මැලිකමයි. දින නිකාය අටුවාවේ වන සුමංගල විලාසිතයෙහි විසා මිද්ධය උපමා කර ඇත්තේ හිරගෙයි වැටීමකට සමානවය. ප්‍රීති උත්සවයක් පැවැත්වෙන අවස්ථාවක කිසියම් පුද්ගලයෙක් සිරගත කර ඇත්නම් ඔහුට එම උත්සවයේ ප්‍රීතිමත් අවස්ථා කිසිවක් දැනගැනීමට හෝ වින්තභය කිරීමට නොලැබේ. පසුදින ඔහු නිදහස් කළ විට

"මේසියා මව දරුවෝ අතා, මව ධනය ඇත කියා සිතමින් උද්දම වෙයි. සමාට පමිඳුත් හැකි කල කුමන දරුවෝද? කුමන ධනයද?"





උත්සවයට සහභාගී වුවකු උත්සව අවස්ථාව ගැන විස්තර කරන්නේ නම් ඔහුට කිමට කිසිවක් නැත. යම්කිසි අවස්ථාවක වන මිද්ධයට, නැතිනම් නිදිමතට ලක්වුවකුද එසේමය. ධර්මය අසන්නකුද එසේමය. ඔහු ධර්ම දේශනාව අතර නිදන්ගේ නම්, දෙසු ධර්මය ගැන කිසිවක් ඔහු නොදන්නේය. ඒ ධර්මය ඔහු නොඇසූ නිසාය. එමනිසා ධර්ම දේශනාව සිහි බුද්ධියෙන් අසාගෙන සිටිය යුතුමය.

නිදිමත නැතිකර ගැනීම සඳහා බුදුරජාණන් වහන්සේගේ උපදෙස් කුමක්දයි බලමු. සුභු පිටකයේ අංගුත්තර නිකායේ 7 වැනි කාණ්ඩයේ පච්චාසන සුභුයෙහි නිදිමත නැතිකර ගැනීම සඳහා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කර ඇති කරුණු අඩංගු වේ.

අප බුදුරජාණන් වහන්සේ 'තග්ග' ජනපදයේ සුංසුමාර නම් ග්‍රාමයේ හේමකලා වනසේ වැඩ වාසය කරන සමයේ සුභුරුදු පරිදි දිවසින් බලද්දී මොග්ගල්ලාන තෙරණුවෝ මෙහි ජනපදයේ කල්ලවාලමුත්ත නම් ගමේ භාවිතා කරමින් සිටියදී නිදිකිරා වැටෙනු දුටුවේය. බුදුරජාණන් වහන්සේ එකසෙහිම සාද්ධි බලයෙන් එම ස්ථානයට වැඩම කර මොග්ගල්ලාන නිද වැටනවාදයි ඇසීය. උත්වහන්සේද "එසේය ස්වාමීනි" යි පැවැසීය. එවිට බුදුරජාණන් වහන්සේ පච්චාසන සුභුය දේශනා කරමින් නිදිමත නැතිකර ගන්නා අයුරු දේශනා කළේය. එම සුභුයට අනුව නිදිමත නැතිකර ගන්නා ආකාරය මෙසේය.

1. මොග්ගල්ලානාය ඔබට කුමන සිහිවිල්ලකදී නිදිබර ගතිය පෑමිණියේද, එම සිහිවිල්ල මත ඔබ අවධානය යොමු නොකළ යුතුය. ඔබ එය ගැන නිකර මෙතෙහි නොකළ යුතුය. ඔබ යම්කිසි කාර්යයක නියැලී සිටියදී විශේෂයෙන්ම පාඩම් කර කර හෝ නැතිනම් භාවිතා කරමින් සිටි නම් වහාම එම කාර්යය තවත්වන්න. නිදිමත නම් නිද වැටී වැටී එම කාර්යය කිරීම අල්ල මාත්‍රයක ප්‍රයෝජනයක් නැත.

2. මොග්ගල්ලානාය එසේ කිරීමෙන් නිදිමත පහව නොයන්නේ නම් ඔබ විසින් අසා ඉගෙන ඇති පරිදි ධර්මය ගැන සිත සිතා කුළ ඒ ගැන මෙතෙහි කළ යුතුය. ඔබ මතසින් එය විමර්ශනය කළ යුතුය. දන් ඔබ දන්නා ධර්මයක්, බණ පදයක් හෝ ගාථාවක් සිහියට නගා ගන්න. ඒ ගැන සිත යොමු කරන්න. එය මෙතෙහි කරන්න. එවිට ඔබට නිදිමත නැතිවේවි.

3. මොග්ගල්ලානාය එසේ කිරීමෙන් නිදිබර ගතිය පහව යන්නේ නැති නම්, ඔබ අසා ඉගෙන ඇති පරිදි ධර්මය කට පාඩම් කළ යුතුය. (එම ක්‍රමයෙන් නිදිමත නැතිවූයේ නැතිනම් එම සාධාව තව නගා සියන්න. දෙතුන් වරක් සියන්න. එවිට ඔබට නිදිමත නැතිවේවි.)

4. මොග්ගල්ලානාය, එම ක්‍රමයෙන් නිදිමත නැතිවූයේ නැතිනම් ඔබ මෙහි දැකින් කන් දෙක දෙපැත්තට ඇද දෙඅත්ලෙන් දෙඅත පිරිමැද ගන්න. එවිට ඔබට නිදිමත නැතිවේවි.

5. මොග්ගල්ලානාය, එම ක්‍රමයෙන් නිදිමත නැතිවූයේ නැතිනම් ඔබ අසුහෙත් නැගිටින්න. මුහුණ සෙස්දගන්න. හාත්පස

සෑම පැත්තක්ම බලා අහසේ තාරක දෙස උඩ බලන්න. එවිට ඔබට නිදිමත නැතිවේවි.

6. මොග්ගල්ලානාය, එම ක්‍රමයෙන් නිදිමත නැතිවූයේ නැතිනම් ඔබ නැගිට වටපිටාව බලන්න. දහවල් කාලයේ නම් ඉර හා ආලෝකයත්, රාත්‍රියේ නම් සඳ හා තරුන් බලන්න. එවිට ඔබට නිදිමත නැතිවේවි.

7. මොග්ගල්ලානාය, එම ක්‍රමයෙන් නිදිමත නැතිවූයේ නැතිනම් ඔබ ඉදිවියෙන්, පසුපසක් ඇතිදේ ගැන සිහියෙන් යුතුව සන්මතෙහි යෙදෙන්න.

8. මොග්ගල්ලානාය, ඔබ දකුණු ඇලයට හැටි මොහොතක් නිදගන්න. නැවත ක්‍රමයෙන් ඔබට නිදිමත නැතිවූයේ නොමැති නම්, ඔබ දකුණු ඇලයෙන් සිංහ සෙසියාවෙන් එක පසක් උඩ අහසේ පස තබා පැහැදිලි සිහියෙන් යුක්තව යළි පිහිදීමේ සිතැතිව වැතිර ගන්න. යළි නැගිටි විට ඔබ කළ කාර්යයේ යෙදෙන්න. ඔබට නිදිමත නැතිවේවි.

මේ මොග්ගල්ලාන භාමුදුරුවන්ට අප බුදුරජාණන් වහන්සේ පච්චාසන සුභුයෙන් නිදිමත නැතිකර ගැනීම සඳහා දේශනා කළ උපදෙස් මාලාවයි. මෙය අනුගමනය කිරීමෙන් ඔබටද නිදිමත මහරජා ගත හැක.

**වෛද්‍ය ප්‍රියන්ත හේවගේ විශ්‍රාමලත් විශේෂය පළාත් සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ**



"යමක් කොට පසුතැවෙන්නට වේද යමක විපාකය තදුව පිරි මුහුණෙන් සුක්තව හසිමින් විදින්නට සිදුවේ."



බුදු දහම තුළ 'ආදරය'ට ඉඩක් නැදීද?

# පවුල් චක්‍රාකාර ඇද දැක්මක් දැක්ක බිඳ වැටෙමින් පවතින්නේ ඇයි..?

## අයලා සබඳකම් තවත්වන්නේ කොහොමද...?

### බුදු දහම

මේවාට දෙන විසඳුම් මොනවාද..?

ජර්මනියේ හැම්බර්ග්  
ශ්‍රී ලංකා මහා විහාරාධිපති  
රත්මලේ පුඤ්ඤදරනන  
හිමියන්ගෙන් අහමු

● ස්වාමීන් වහන්ස, "පවුල" සියලු ඒකකය අද බිඳ වැටෙමින් පවතිනවා නේද?

බුදුදර්ශනයේ වහන්සේ දේශනා පහළ ධර්මය, සමාජය වෙනස් වූවා සිටියා වෙනස් වූනේ නැහැ. ඒ ධර්මය ඕනෑම සමාජ කාලවකවානුවකට සරිලනවා. සමාජයේ මුල කේන්ද්‍රය නෛමිය වන පවුල් ඒකකය විනාශ වූනේත් සියල්ල විනාශයි. බුද්ධ වචනයක් එයයි.

අමිථා, තාත්තා සම්මියෙන්, අතුරුයෙන් සිටියොත් ඒ දරුවෝ පැනසිල්ලෙන් ජීවත් වෙන්නවා. සම්මියෙන් සිටින දෙමාපියන් නිසා දරුවන්ගේ ඕනස නිරවුල්ව පවත්වා ගන්න පුළුවන්.

ඒ වගේම එදා තිබුණු පුස්තක පවුලේ පරිවර්තනයක් සමාජය බෙදාහැරී ගියකට අද දමිලා, එදා අමිථා, තාත්තා තාර්කිකවුල නම් දරුවාගේ ආරක්ෂාවට, කාන්තාවට ආහාර කරන්න ආවිමි, සීයා ගත් වෙනත් පවුලේ කාර්යයන්ගෙන් සිටියා, අද පහතම නැහැ. දෙමාපියයෝ රැකියාවට ගොස් තිබීමට එන්නේ විඩාපත් වෙලා, දරුවෝ සමග සතුටු සාමිච්චියේ යෙදෙන්න වෙලාවක් නැහැ. දරුවෝ ඉපෙලක්වෙමින් උපකරණ ලංකාව දී තමන්ගේ වගකීම්වලින් ඕදෙන්න උත්සාහ කරනවා. අවසානයේදී දරුවා නිසියාකාරව තාත්තාගේ ආරාධනා නොකිරීමෙන් වල්වත් වෙන්නවා.

● අපේ සමාජයේ "පවුල" බිඳ වැටීමට බොහෝවිට බලපාන්නේ ස්වාමි පුරුෂයාගේ අයධා සබඳකම් කිව්වෙන් නිවැරදිද?

සම්බුලා ජාතනයේ කාන්තාව සිය ස්වාමි පුරුෂයා වූ රජුට සලකන ආකාරය පැවසෙන්නවා. නමුත් අවසානයේ රජු අනවසර නැර දමන්නවා. මේය අද සමාජයට පොදු කරන්නටත් නොවෙයි. මොන සමාජයේත් තිබුණු තත්වයක්. අනවසරව වූ දෙය කාන්තාවකට දරා ගැනීම අපහසු කරන්නටය.

ස්වාමියා වෙනෙකක් කෙරේ ඇල්ම දක්වම ගේකුගෙන් සපත්ම රෝගය නම් මානසික රෝගයක් කාන්තාවට වැළඳෙන බව පාලි අධුට්ඨවේ සඳහන් වෙනවා. සම්බුලා අත මෙමනෙක රජුගේ කුරිරුකම් දරාගෙන සිටින අතරේ රජුට දරුණු කුණට රෝගයක් ඇති වෙනවා. ඒ නිසා කැලැව්ව වී කල් මෙවන රජු සොයාගෙන ගොස් ඇප උපස්ථාන කර පුඩිකාර කරන්න ඉදිරිපත් වූනේ සම්බුලාවයි.

දැඩියක් කැලේ පොකුණක මේ බිසව ස්නානය කරමින් සිටින විට එතැනින් යන ගාන්ධර්වයෙක්ට ඇ පිළිබඳ සිතක් පහළ වෙනවා. ඔහු ඇයට අපුඤා යෝජනාවක් ඉදිරිපත් කළා. ඒ අවස්ථාවේ සිය සතිබලේ මිනිමයෙන් තම සාමියා පුරවත් වෙමින් සෑයී සියමින් ඇය සහා ක්‍රියාවක් කරනවා. අවසානයේ රජු දරුණු කුණට රෝගයෙන් පුරවත් වෙනවා.

කාන්තාව තම ස්වාමි පුරුෂයා කෙරෙහි දක්වන ආදරය කෙතරම්ද කියලා ඉන් පැහැදිලියි.

● බුදු දහමේ කාන්තාවට විශේෂ හැකක් සිටීම සිදුවන්නවාද?

බුදු දහමේදී කාන්තාව රත්තයක්. සත්විච්ච රජුට රත්ත 7 ක් පහළ වෙනවා. ඒ අතරේ එක් රත්තයක් වන්නේ කාන්තා රත්තයයි. සම්බුලාව පැනිනියක් ලෙස ආර්ථවයක් කළේ සීලය, අභාව ධර්ම ආදී හර පද්ධතීන් ආරක්ෂා කිරීම නිසයි.

● බුදු දහමේ ආදරයට ආධා නැද්ද?

මොදට සාහිත්‍යයේ කරම් අතුරු කතා වෙන නොහතකවත් නොයාගන්නට නැහැ. සිද්ධාර්ථ ගොතමි හා සෛර්ධරා හවසයන් හවිය පෙරුම් පුරමින් සෙතෙහසින් බැඳී සිටි අපුරවත්තය බොදට සාහිත්‍යයේ සඳහන් වෙනවා. සිද්ධාර්ථ කුමරුට බුද්ධත්වය ලබාගන්න පෙවිකුල්ල මෙන්

"බුදු විශාම බිරි මොව්දෙන්නාගේ මෙන් අනෙකු වීසින් කරන ලද්දට වන නොමිඳියි. වග අති යට වූ මිනි පුදුරක් මෙන් ඔහු දවමින් පසුපස හුනු වීදී."





පිටුපස සිටිමින් සහය වුණේ යහෝධරා දේවියයි.

ඒ නිසයි මුද්ධන්වයෙන් අනතුරුව පිය රජු බැඟා දැකීමට පැමිණි මුදුරජාණන් වහන්සේ යහෝධරා තමන් වෙත එනතුරු නොසිටි ඇය වෙත වැඩිම කණේ.

● හාමුදුරුවනේ, පවුල් ඒකතාව, අමු-සැමි සබඳතාවට ප්‍රධානත්වයක් තිබීම නිසාවෙන් ඇයි?

මෙතෙක වරදීකවා නියත්වේ රටේ ඊළඟ පරම්පරාව මානසික රෝගීන් බවට පත්වීමයි. පවුල තුළ යහපත් මානසිකත්වයක් ගොඩනගා ගන්නා කොහොඹි වුණේන් මෙවරය, සරණ, ක්‍රෝධය පිරුණු මිනිසුන් බිහිවෙන්නවා. දරුවා ඉගෙන ගන්නේ, ලොකු මහත් වෙන්නේ පවුල තුළයි. ආදර්ශයට හත්තේ පවුල් සාමාජිකයන්. දරුවකුට ජීවත්වීමට උචිත පරිසරයක් කුඩා සැල සිට තිබිය යුතුයි. සැල සම්පත්වලට වඩා ජීවය පිරුණු පවුලක මානසික සහනය තිබෙන්නවා. එයයි වඩා වැදගත්.

● අද වනවිට මොනේ පවුල් එක් දරුවකුගෙන් සැහිමකට පත්වෙන තත්වයක් තිබෙන්නවා?

අද අපේ අය දරුවෝ හඳුන්වේ නැහැ, කේතුව විදිනට පෙන්නවන්නේ ආර්ථික ප්‍රශ්න. ඒ වුණත් අද තරම්වත් ආර්ථික තත්වයක් නොතිබුණ සාලයක අපේ අම්මලා දරුවෝ 10 ක් විතර හැදුවා.

පවුල් සංස්ථාවේ මූලික හර පද්ධතීන් විනාශ වීම නිසා දරුවෝ ශේෂයක් වැනි සමාජ වෙමි අවම, චිත්‍රපට, මන්තූඩු වැනි දේවලට යොමුවී විනාශයට පත්වෙන්නවා. දරුවා නොසලකා හැරීම නිසා සමාජය අර්බුද රැසක සිරවෙන්නවා.

අනෙක් කාරණය පවුලේ එකම දරුවා විනාශ වුණොත් අපට සහනයක් කෙරේ? සහෝදරයන් සිටින කැනක සෙසෙනහස, දයාව බෙදී යනවා, දයාව, කරුණාව පිරෙන්නවා.

දරුවෝ හැන සොයා නොබලා තාක්ෂණික මෙවලම් දුන්නාම ඒවායේ අනිටු ප්‍රතිඵලවලින් පීඩාවට පත්වෙන්නේ දරුවෝමයි. දරුවා යන්ත්‍ර යුගයක් නොවෙයි. ගසකට, වැලකට වතුර මිනා වගේ දරුවෙකුටත් අම්මාගේ, තාත්තාගේ සෙනෙහස අවශ්‍යයි.

පවුල තුළ සංහිදියාව, සෙසෙනහස, ආදරය

ඇතිවෙන ලෙස කටයුතු නොකළොත් අනාගත පරපුර මානසිකව බිඳ වැටීම වළක්වන්න බැහැ.

● හාමුදුරුවනේ, වසර ගාණක් ආදරය කර විවෘත වුණොට පස්සේ ඒ ආදරය පැලදොවින් පලා යනවා නේද?

අපේ රටේ වගේ නොවෙයි පිටරටවල සිද්ධි වෙන්නේ. අපේ සමාජය ආදරය පෙන්නවන්නේ නැහැ, හමුත් පිටරටවල සමාජයේ ආදරය ක්‍රියාවෙන් පෙන්නවනවා. අපේ අම්මලා, තාත්තලා පන්සලට ගියත් සැදුරු දෙකක් එළලා වෙන වෙනම වාඩි වෙන්නවා. ඒත් සෙසෙනහසේ අඩුවක් නැ.

තාගරික සංස්කෘතියේ සංකර සිටිත් ඇති වෙලා, නිතියෙන් බැලුණු සහකරු සිටියදී වෙනත් ප්‍රශ්න හදාගැනීම ලැජ්ජාවට පත්විය යුතු කාරණයක්. සමාජ ගාලා සෑද සංස්කෘතියක් බිහිවෙලා, තව කාලයක් මේවාට ඉඩ හැටියොත් සහකරු හුවමාරු කරගැනීම විලාසිතාවක් බවට පත්වෙයි.

● විවෘත ජීවිතය බිඳ වැටෙන්න බලපාන හේතු මොනවාද?

තමන් ජීවත් වන පරිසරය උචිත අයෙක් සොයන්නවා වෙනුවට කමුත්ට ජීවත් විය හැකි සහකරුවෙක් සොයා ගැනීමයි වැදගත්. අදහස් ගැළපෙනවාද කියන කාරණයයි වැදගත් වෙන්නේ. බාහිර ගැළපුමට වඩා අභ්‍යන්තර ගැළපුමයි වැදගත්. බාහිර කරුණු මත කෙරෙන විවෘත බිඳ වැටෙන්නවා.

ආදරය කරන්නේ ප්‍රකෘති මනසින් නොවෙයි, මරුවේ ආත්මයේ තිබෙන ආදරය කළත් විවෘත ජීවිතයේ හැල හැපවීම් එක වෙන් වෙන්න සිදුවෙන අවස්ථා තිබෙන්නවා.

● යහපත් පවුල් ජීවිතයක් සඳහා සමාජය සකස් කළ යුතුයි නේද?

ඇත්ත, විවෘතයට පෙර ඒ සඳහා පුහුණුවක් දෙන ක්‍රමවේදයක් ඇති කළොත් නිවැරදියි. තාත්තාව ස්වාමියා සමගත්, ස්වාමියා තාත්තාව සමගත් එකිනෙකාගේ යුතුකම් ඉටුකරන ක්‍රමවේද උගන්වා මානසිකව ඒ සඳහා සූදානම් වීම වැදගත්.

අපේ අම්මලා නම් තමන්ගේ දුවලාට කියාදෙනවා අලුත් පරපුරත් සමග සතුටින් ජීවත් වන හැටි. විවාහය කලාවක්, තවත් කෙනෙක් සමග ජීවත් වීමේදී ඉවසීම, අනෙකාගේ බහට සවන්දීම, එකතවීම ආදියේ අවබෝධතා තිබිය යුතුයි. පවුල් ජීවිතය සාර්ථක වීමට මේ දේවල් බලපානවා.

**සමන්මලී සෝමසිරි**











දෙ දින සඳහාම කැමති බවට දේශනා කරනු ලබන්නේ පරෝපදේශ රහිතව කමිස් වහන්සේගේම පුවතීන් අවබෝධ කොටගත් ශ්‍රී කදවර්මය ලෝකයට දේශනා කිරීමට හේතුව වන නැර දක්වමින් ආනන්දියානු බුදුසාහසේ වහන්සේ විසින් දේශනා කොට වදාළ වැදගත් ධර්ම කොටසක් ඇතුළත් අංගුත්තර නිකායේ සීඝ්‍ර නිපාතයේ ඇති විලාසනාපම සුත්‍රය ඇසුරිනි. යමෙක් ගිලන් වූ පසු එම ගිලන් බවින් මිදීමට රෝගයට පිළියම් මෙන්ම සෙසු අයගේ උපකාර ද අවශ්‍ය වේ. මෙවැනි ගිලනුන් නිදෙනෙකු පිළිබඳව බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ 'විලාසනාපම සුත්‍රයේ' දී දේශනා කොට ඇත. එහි සඳහන් පරිදි ඒ ගිලනුන් නිදෙනා මෙසේය.

**ආබාධයෙන් නොහැරී සිටින ගිලන් වූ පුද්ගලයා**

මේ ලෝකයෙහි ගිලන් වූ ඇතැමෙක් සුදුසු ආහාර ලබන්නේ හෝ සුදුසු ආහාර නොලබන්නේ හෝ සුදුසු බෙහෙතක් ලබන්නේ හෝ සුදුසු බෙහෙතක් නොලබන්නේ හෝ සුදුසු සත්කාරයක් ලබන්නේ හෝ සුදුසු උපස්ථායකයෙක් නොලබන්නේ හෝ ඒ ආබාධයෙන් කැපී නොසිටීයි.

**උර්යාතයෙන් ආබාධයෙන් නැති සිටින ගිලන් වූ පුද්ගලයා**

මේ ලෝකයෙහි ගිලන් වූ ඇතැමෙක් සුදුසු ආහාර ලබන්නේ හෝ, සුදුසු ආහාර නොලබන්නේ හෝ, හිත වූ බෙහෙතක් ලබන්නේ හෝ, හිත වූ බෙහෙතක් නොලබන්නේ හෝ, සුදුසු උපස්ථායකයෙක් ලබන්නේ හෝ, සුදුසු උපස්ථායකයෙක් නොලබන්නේ හෝ ස්වකීය උත්සාහය තුළින් ඒ ආබාධයෙන් නැගී සිටියි.

**ආබාධයෙන් නොහැරී සිටින ගිලන් වූ පුද්ගලයා**

මේ ලෝකයෙහි ගිලන් වූ ඇතැමෙක් සුදුසු ආහාර නොලැබීමෙන් රෝගයෙන් නොනැගී සිටින අතර සුදුසු ආහාර ලැබීමෙන්ම නැගී සිටියි. සුදුසු බෙහෙත නොලැබීමෙන් රෝගයෙන් නොනැගී සිටින අතර සුදුසු බෙහෙත ලැබීමෙන්ම නැගී සිටියි. සුදුසු උපස්ථායකයෙක් නොලැබීමෙන් රෝගයෙන් නොනැගී සිටින අතර සුදුසු උපස්ථායකයෙක් ලැබීමෙන්ම නැගී සිටියි.

ඒ හෙයින් ගිලන් වූ යමෙක් සුදුසු ආහාර නොලැබීමෙන් එම රෝගයෙන් නොනැගී සිටින අතර සුදුසු ආහාර ලැබීමෙන්ම පමණක් එම රෝගයෙන් නැගී සිටියි. සුදුසු බෙහෙත නොලැබීමෙන් එම රෝගයෙන් නැගී නොසිටින අතර සුදුසු බෙහෙත ලැබීමෙන්ම එම රෝගයෙන් නැගී සිටියි. සුදුසු උපස්ථායකයෙක් නොලැබීමෙන් එම ආබාධයෙන් නැගී නොසිටින අතර සුදුසු උපස්ථායකයෙක් ලැබීමෙන්ම නැගී සිටියි.

මේ ගිලන් වූ පුද්ගලයා නිසා ගිලන්වන අනුදත්තා (නියම් කරන ලද) ලදී. විලාසන උපස්ථායකයෙන් අනුදත්තා ලදී. මේ ගිලන් වූ පුද්ගලයා නිසා සෙසු ගිලනුන්ට ද උපස්ථායක කළ යුතුය. මේ ගිලන්වූ නිදෙනා ලෝකයෙහි සිටියි. එපරිද්දෙන්ම මේ ගිලන් වූ පුද්ගලයන් උපමා කොට ඇත්තා වූ, මෙවැනි පුද්ගලයෝ නිදෙනෙක් ද ලෝකයෙහි ඇත්තාය. ඒ පුද්ගලයන් මෙසේය.

**ආර්ය මාර්ගයට නොපැමිණෙන පුද්ගලයා**

මේ ආසන්නයෙහි ඇතැම් පුද්ගලයෙක් තරාභතයන් වහන්සේ දැකීමට ලබන්නේ හෝ, තරාභතයන් වහන්සේ දැකීමට නොලබන්නේ හෝ, තරාභතයන් වහන්සේ විසින් ප්‍රකාශ කරන ලද ධර්ම විනය ඇසීමට ලබන්නේ හෝ තරාභතයන් වහන්සේ විසින් දේශනා කරන ලද ධර්ම විනය ඇසීමට නොලැබීමෙන් හෝ කුසල ධර්මයන්හි හැසිර ධර්මය දැන කරනා හැකීමට උත්සාහ නොකරයි. ඒ තුළින් යහපත් මාර්ගයෙහි ගමන් නොකරයි. නිවන් අවබෝධ කර නොගනියි. ඒ තරාභතයන් වහන්සේ දැන හෝ නොදැක, ධර්මය ඇසීමට ලැබී හෝ ධර්මය ඇසීමට නොලැබී, එය විශ්වාස නොකොට අකුසල දහම් රැස්කොට ජීවිතයේ නියම එල නොදැකා සසර දික් කරගන්නා පුද්ගලයාය.

**උර්යාතය තුළින් ආර්ය මාර්ගයට පැමිණෙන පුද්ගලයා**

මේ ආසන්නයෙහි ඇතැම් පුද්ගලයෙක් තරාභතයන් වහන්සේ දැකීමට ලබන්නේ හෝ, තරාභතයන් වහන්සේ දැකීමට නොලබන්නේ හෝ, තරාභතයන් වහන්සේ විසින් ප්‍රකාශ කරන ලද ධර්ම විනය ඇසීමට ලබන්නේ හෝ තරාභතයන් වහන්සේ විසින් දේශනා කරන

ලද ධර්ම විනය ඇසීමට නොලබන්නේ හෝ කුසල ධර්මයන්හි හැසිර ධර්මය දැන කරනා හැකීමට උත්සාහ කරයි. ඒ තුළින් යහපත් මාර්ගයෙහි ගමන් කරයි. නිවන් අවබෝධ කර ගනියි. ඒ තරාභතයන් වහන්සේ දැක හෝ නොදැක, ධර්මය ඇසීමට ලැබී හෝ ධර්මය ඇසීමට නොලැබී, එහෙත් දහම් විශ්වාස කොට කම උත්සාහය තුළින් කුසල දහම් රැස්කොට ජීවිතයේ නියම එල ලබා සසර මෙහි කරගන්නා පුද්ගලයාය.

**ආබාධයෙන් නොහැරී සිටින ගිලන් වූ පුද්ගලයා**

මේ ආසන්නයෙහි ඇතැම් පුද්ගලයෙක් තරාභතයන් වහන්සේ දැකීමට නොලබන්නේ කුසල ධර්මයන්හි හැසිර සමාන්තාර්යට (ධර්මාවබෝධයට) නොපැමිණෙයි. තරාභතයන් වහන්සේ දැකීමට ලැබීමෙන්ම කුසල ධර්මයන්හි හැසිර නිවන් මාර්ගයෙහි ගමන් කොට, සමාන්තාර්යට (ධර්මාවබෝධයට) පැමිණෙයි. තරාභතයන් වහන්සේ විසින් දේශනා කරන ලද ධර්ම විනය ඇසීමට නොලබන්නේ කුසල ධර්මයන්හි නොහැසිර සමාන්තාර්යට හෙවත් ධර්මාවබෝධයට නොපැමිණෙයි. තරාභතයන් වහන්සේ විසින් දේශනා කරන ලද ධර්ම විනය ඇසීමට ලැබීමෙන්ම කුසල ධර්මයන්හි හැසිර සමාන්තාර්යට හෙවත් ධර්මාවබෝධයට පැමිණෙයි.

මේ පුද්ගලයා අන්තරායෙන් උපකාරයෙන් දහම් අවබෝධ කරගන්නා පුද්ගලයාය. එහිදීත් මේ පුද්ගලයා නිසා අත්‍යයෙන්ම ද ධර්මය දේශනා කළ යුත්තේය. මෙවැනි ගිලනුන් නිදෙනෙක් මේ ලෝකයෙහි ඇතැයි සතුටෙන් වදාළ බුදුරජාණන් වහන්සේ දම් දෙසුම නිම කළ සේක. ඔහුන් වහන්සේලා එය සතුටින් පිළිගත්ය.

1. ආබාධයෙන් සුව නොලබන ගිලන් පුද්ගලයා - තරාභතයන් වහන්සේ දැක, ධර්මය ඇසීමට ලැබ, ආර්ය මාර්ගයට නොපිවිසෙන හෙවත් දහම් අවබෝධයට නොපැමිණෙන පුද්ගලයා.
2. නමාගේ උත්සාහය තුළින් ගිලන් බවින් සුව ලබන පුද්ගලයා - තරාභතයන් වහන්සේ දැක හෝ නොදැක ධර්මය ඇසීමට ලැබ හෝ නොලැබ, නමාගේ උත්සාහය තුළින් ආර්ය මාර්ගයට පිවිසෙන හෙවත් දහම් අවබෝධයට පැමිණෙන පුද්ගලයා.
3. සුදුසු උපස්ථායකයෙකු ලැබීමෙන් ආබාධයෙන් සුව ලබන ගිලන් පුද්ගලයා - ආබාධයෙන් උපකාරයෙන් ධර්මය ඇසීමට ලැබ, ඒ තුළින් ආර්ය මාර්ගයට පිවිසෙන හෙවත් දහම් අවබෝධයට පැමිණෙන පුද්ගලයා.

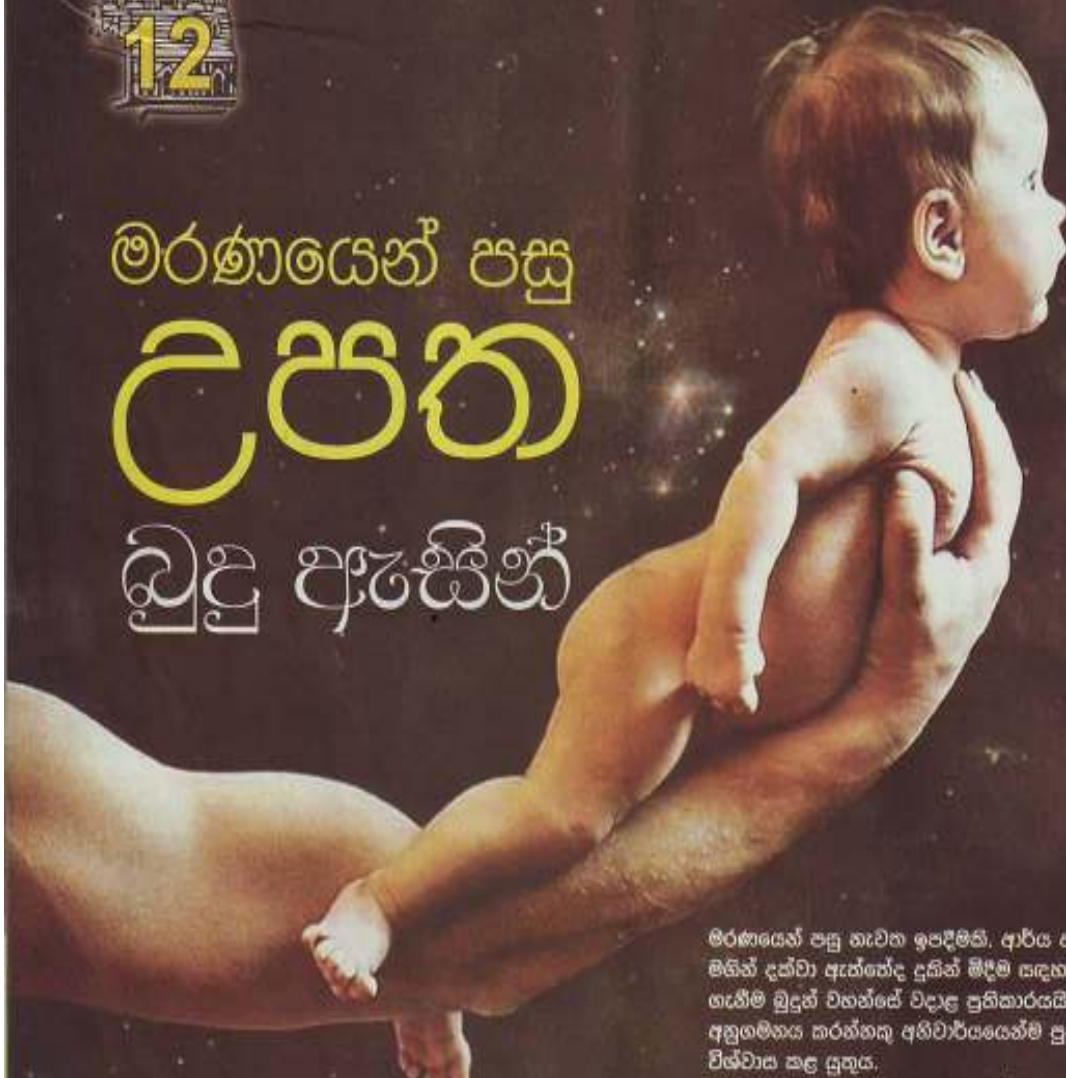
බුදුදහම රෝගබාධ ලෙස අවධාරණය කරන්නේ හෙත් මෙහිම සිටියේ ඇතිවන ආබාධයන්ය. කෙසේ මෙන්ම සිටියේ නිරෝගීකම ද බුදුදහම අහස කරයි. පුද්ගලයෙක් කෙසේ කෙතරම් නිරෝගී වුවද සිටියේ රෝගී නම් එම ජීවිතය සාර්ථක වුවත් නොවේ. සිතේ ඇතිවන රෝගබාධ නම් ක්ලේශ ධර්මයන්ය. මෙම ක්ලේශ නම්වන රෝගකාරකයන් හෙත් සිත් තුළ පවතිනාහත් මානසික වශයෙන් නිසර නිසර අපි, අප සමගමින්, සමාජය සමගත් නැවුම් ඇති කර ගන්නෙමු. ඊටින් වීට අපේ සිත් තුළින් මෙවරය, ක්‍රෝධය, තර්කය, ඊර්ශ්‍යාව, පළිගැනීම් ආදී රෝගී තත්ත්වයන් එළියට එන්නේ එම රෝග කාරකයන් අපේ සිත් තුළ පැලපදීමේ වී තිබෙන නිසාය. බුදුදහමින් සෙත්වාය දෙන්නේ මේ රෝගකාරකයන් අපේ සිත් තුළින් අලුත් හොට ආධ්‍යාත්මික නිරෝගීතාවය ඇති කර ගන්නා පිළිවෙතයි. මේ රෝගී තත්ත්වයන් අවබෝධ නොකරගන්නා හෙත්, හඳුනා නොගන්නා හෙත්, පිළියම් නොකරන හෙත්, එම ආබාධයන්ගෙන් වෙලී එයින් සුව නොලැබා ජීවත් වෙයි. යමෙක් මේ තත්ත්වයන් හඳුනාගෙන එයින් මිදීමට ආවේණික උත්සාහ කරන්නේ නම්, ඔහු සම්බුදු දහම පිළිබඳ අවබෝධය ඇත්තෙකි. උත්සාහය ඇත්තෙකි. ඒ උත්සාහය තුළින් ඔහු එම රෝගයන්ගෙන් මිදී සිටියි. සුවය ලබයි. ඇතැමෙක් නව කෙතෙකුගේ උපකාරය නිසා මේ තත්ත්වයන් හඳුනාගෙන අන් මිදීමට උත්සාහ කරයි. ඒ පිටිපට මේ තත්ත්වයන් අවබෝධ කර ගැනීමට නව කෙතෙකුගේ උපකාරයන් අවශ්‍යම වේ. එසේ නොවන කල, රෝගබාධයන්ගෙන් මිදීමේ එම පිළිවෙත ඔහු හඳුනා නොගන්නා හෙයිනි. ඒ අනුව සිතේ ඇතිවන මේ කෙතෙකුට නැඟි රෝගබාධයෙන් මිදීමට සඳහාම නමැති සිසුවා මෙහිම කලකණිමුතු ආයුධ නමැති උපස්ථායකයා අවශ්‍ය බව මෙම දම් දෙසුමෙන් අවධාරණය කරයි.

මහල දහදා පමිදි සරණයි





# මරණයෙන් පසු උපිත බුදු ආසිනී



## 1. පුනර්භවය යනු කුමක්ද?

වර්තමාන භවයෙන් වුන වි දෙවන භවයක පුනර්භවයක් ගැනීමට පුනර්භවය යැයි ව්‍යවහාර කරනු ලැබේ. අභිත භවයේ වුනි චිත්තයත්, වර්තමාන භවයේ පුනර්භවයේ චිත්තයත් යන දෙක අතරත් නැති සේ එකට ගැළපීම පුනර්භවයයි. එක් ජීවිතයකින් අන්සීමට හිරැද්ධ වන විඤ්ඤාණය වුනි චිත්තය කියාද අතින් භවයේ උපදින එ චිත්ත පරමීපරාවට අයත් පළමු සිතට පුනර්භවයේ කියාද ව්‍යවහාර කරනු ලැබේ. මෙම වුනි සිතෙහි විතරත් කොමැති වන අයුරින් එකට ගැළපීම පුනර්භවය හමී වෙයි.

බුද්ධි ධර්මයෙහි කේන්ද්‍රගත වි අත්තේ පුනර්භව ක්‍රියාවලිය හා එය වළක්වා ගැනීමේ විධික්‍රමයයි. වතුරාර්ය සත්‍යයෙහි සදකන් වන දුක මෙම මිත්‍රස භවයෙහි පමණක් විඤ්ඤාව ඇති දුකට සීමා නොවේ. "දුක්ඛ" නම් මුළු සංසාරයෙහිම අපාය භූමි ඇතුළු නොයෙක් ගම්වල නානාප්‍රකාර උපත් ලබා එමගින් විඤ්ඤාව වන දුකය. භවනාමි තිස්එක් පුනර්භවයේ භූමිද කෙනෙකුගේ කර්මය හා සිතෙහි වර්ධනය අනුව විවිධ කල හා භූමිවල උපත් ලබාගැනීමද තුළින් පරිකල්පනය වනුයේ

මරණයෙන් පසු නැවත ඉපදීමකි. ආර්ය අර්ථාංගික මාර්ගය මගින් දුක්ඛා ඇත්තේද දුකින් මිදීම සඳහා පුනර්භවය නැතිකර ගැනීම බුදුන් වහන්සේ වදාළ ප්‍රතිකාරයයි. එබැවින් බුදුදහම අනුගමනය කරන්නකු අභිචාර්යයෙන්ම පුනර්භවය පිළිබදව විශ්වාස කළ යුතුය.

පුනර්භවය පිළිබද පහසුවෙන් දැනගැනීමට කර්මය සම්බන්ධ කොටගෙන ලැබෙන අවස්ථා හතර ගැන මුලින්ම දැනීමක් තිබිය යුතුය. එසේ වු විට පුනර්භවය පිළිබද කරුණු අවබෝධ කරගැනීමට පහසු වනු ඇත.

## 2. කර්මයේ අවස්ථා සතරකි.

1. චේතනා සමංගිතා
2. කර්ම සමංගිතා
3. උපරිධාන සමංගිතා
4. විපාක වංගිතා

## 3. චේතනා සමංගිතා

පිතත් හෝ පවත් කරන විට සිතේ උපදින කුසලාකුසල චේතනායි. එය එස්ස, වේදනා, චේතනා, විතල්ගනා, පිවිහන්ද්‍රිය, මහසිකාර සහ වෛතසිකවලින් පිරවරනු ලබන චේතනා වෛතසිකය උත්පාද ගිහි තංග යන ක්ෂණ භූතකින් යුත් අවස්ථාය. මේ චේතනාව සහිත අනෙක් වෛතසිකයන්ගේ එක්වීම චේතනා සමංගිතා හමී වෙයි.

"සමේක් මුලදී පමා වුවත් පසුව නොපමා වේද ඔහු වලාකුළුන් හිකුත් වු සදක් මෙන් මේ ලෝකය බිඳවටයි."





### 2. කර්ම සමංගිතා

යම් අරමුණක එල්ල පාලන වුණු සිතක්, චේතනාවක් පැවැති පසුව නිරෝධ වී ගියත් කර්ම හෝ කල්ප කෝපි ගණනාවක් හෙව් හෝ විසාක ඉපදවීමේ හස්තිය පැවතීමය. චේතනා චේතනසියක ප්‍රධාන වී එම චේතනසිය ධර්මයකට සම්බන්ධය හේතු කොටගෙන සිදුවූ කර්මය නම් සමංගිතා නම් වෙයි. හෙව් හටගන්නා ගපසක මල පරවී කීමට වැටී ගියත් හෙව් හට ගැනීමේ උත්සාහ කෙරී විශේෂය ඒ ජලට අසත් නැවුණු ඉතිරි වේ. නිසිවනු කැපීන්, වචනගෙන් හෝ සිතීන් යම් ක්‍රියාවක් කිරීමේදී වින්තක්වී පරමිපරාවක් පාලන වෙයි. එම සිත් උත්සාහකිරීමක යන ක්ෂණ තුනකින් යුත් චේතනා චේතනසියක ඇතිවී නැතිවී ගියත් එහි චේතනාවෙන් රෝපිත වූ නම් බිඬ යන නමින් යුත් එක්තරා හස්තිය විශේෂයක් ඉතිරි වෙයි. කර්ම සමංගිතා නමින් හඳුන්වන්නේ ඒ හස්තිය විශේෂය නම් වෙයි. පැලවීමට යෝග්‍ය බිජු හස්තිය ඇති බිජුයක් හොදින් සකස් කළ හොඳුක රෝගණය කළ බිජු පසුව එයට ආලෝමය, රෝග, පලය, කතු ගුණය පාදියෙහි, උපකාර ලැබුණු කල්හි කලකදී එයින් හොඳු ගසක් හෝ වැලක් හෝ හටගනියි. මුල් බිජුය පොළොව දිගා යයි. එහෙත් එයින් පුල් බිජුයට අනුරූපවම ගසක් හෝ වැලක් හටගනියි. එහිනුදු නැවත පුල් බිජුයක් වැනි බිජු උපදවයි. එහෙත් චේතනාව ප්‍රධාන වී හටගත් කර්ම අවස්ථාවේදී මුල් චේතනාව නිරෝධ වී ගියද ඒ නිසාම වැඩිවුණු හස්තිය විශේෂය ඒ අනුරූප විසාක කලකදී ලබාදෙයි.

### 3. උපට්ඨාන සමංගිතා

කලින් සඳහන් කළ කර්මය එහේ සකස් වී කර්මා හෝ යම් හටගත වූහි සිතට අනතුරුව ප්‍රතිසන්ධිය ලබා දෙයි. මරණාසන්න සන්ධියා හට කර්ම, කර්ම නිමිති, හති නිමිති, පුනීන් එකක් මරණාසන්න සිතට පාලන වෙයි. එම ආසන්න සිතට නිමිති වැටෙනන අවස්ථාව උපට්ඨාන සමංගිතා නමින් හඳුන්වනු ලැබේ.

### 4. විසාක සමංගිතා

සන්ධියා විසින් කවින් හෝ වචනගෙන් හෝ සිතින් සරනු ලබන කුසලාකුසල චේතනා නමින් හඳුන්වයි. කර්ම බිජුයන් වේදිවෙන් විසාක අවස්ථාවට පත්වෙයි. උපට්ඨාන අවස්ථාවේදී ක්‍රීඩා කර්ම නිමිතිවලින් කර්ම හඳුන්වන්නේ ආසන්න සිත් නම් වේගයෙන් වැටවී ගිය පසු එම අවස්ථාව සිත වූ වූහි සිතට අනතුරුව කර්මයේ මේවී ගිය අවස්ථාව සිත ප්‍රතිසන්ධි විසාක සිත උදේ, එය විසාක සමංගිතා නම් වෙයි.

සන්ධියාගේ සෑම ප්‍රතිසන්ධිකම මෙම අවස්ථාව සසරින් සම්පූර්ණ විමෙන් සිදුවන්නේය. විශේෂයෙන් මෙම විස්තරයෙහිදී සඳහන් වුණු වචන තුනක් පිළිබඳ දැන ගුණය, මරණාසන්න අවස්ථාවේදී සන්ධියාගේ සිතට අරමුණු වන කර්ම, කර්ම නිමිති, හති නිමිති යනුවෙන් නිමිති තුනක් තිබේ. රහත් නොවූ කිසිම සන්ධියාකුට කර්මයක නිමිති වැටවීමක් නොමැතිව මැරෙන්නට හෝ කර්මයේ විසාකයන් ප්‍රතිසන්ධි සිතට අසු නොවී සිටීමට හෝ පුළුවන් ක්‍රමයක් නැත. එබැවින් රහත් නොවී මැරෙන සියලුම සන්ධියා නැවත උදේ, සසර ස්වභාවය මෙහෙය.

#### ● කර්ම

කර්ම යනු මේ නවයෙහි හෝ පෙර භයවන්හිදී හෝ සිදුකළ කුසලාකුසල චේතනායි. මරණාසන්න වේගයෙන්දී එක්තරාදී සම්භාරයන්ගෙන් මනෝද්වාරයට අරමුණු වේ. එය අතීත කාලයට අයත්ය.

#### ● කර්ම නිමිත්ත

කර්ම නිමිත්ත යනු කර්මය සිදුකිරීමට උපකාර වූ වස්තූන් හා සුදුසුකරණය. මරණාසන්න සන්ධියාට කර්මය එළඹෙන්නේ නැතිව කර්ම නිමිති එළඹෙයි. ප්‍රාණඝාතාදී අකුසල කර්මයන් කල අයට ..... ලැබූ සත්ත්වයෝද මරණාසන්න වින්තයට අරමුණු වෙයි.



#### ● හති නිමිත්ත

හති නිමිත්ත යනු මතු උපදින හටය පිළිබඳව දැන, තරකයෙහි උපදින්නා වූනහට යම්පල්ල ආදී ආසන්න දැද, පල්ල පලාතයෙහි උපදින්නාවූනහට පල්ලයන් හා වාසස්ථානය, මිනිස් ලොව මව්කුස උපදින්නාවූනහට රතු රෙද්දක් වැනි මව් කුසක්, ඉඳිලොව උපදින අයට ඉඳවී විමන්, දෙව්භානන්, දිව්‍ය රථ, පාදියන් අරමුණු වෙයි. මෙය මනෝද්වාරයට පමණක් අරමුණු වන බව සම්හරු කියති, තවත් ආය සම්භාරයටම අරමුණු වන බව පවසති. ධර්මික උපාසක හට, පුටුකැවුණු රජු හට දිව්‍ය රථ වූන්ද්‍රද්වාරයටත්, නන්දමානවක දෙව්දන් ස්ථවිර විඤ්චිමානවකයා හා වූන්ද්‍රසථවර ආදීන්ට නිරයේ ගිනිදල් ආත වැදීමෙන් කායද්වාරයටත්, දෙව්ලොව උපදින අයට දිව්‍ය මින හා කුරිය වාදනාත්, ඉග්‍රානුද්වාරයටත් අරමුණු වන බව කියති. මේ අනුව හති නිමිත්ත සම්භාරයටම අරමුණු වන බව සැලකිය යුතුය.

**රාජසිය පණ්ඨිත පුජ්‍ය තාමරව සුමනානන්ද හිමි**



# කොලොවද කුණුකය ඉරලොන යන'ලෝ



බ රටේ, නොවේ සංචාරය කළොත් හිඬට හැම තැනකම දකින්න ලැබෙන දෙයක් තමයි රූපලාවනා ආයතන. අතීතයේ අපි ගමක, තහරයක ඇති බාබර් සාප්පුවක් මිස වෙනත් මෙවැනි ආයතන දක නැහැ. රූපය වර්ණවත් කරන

රූපලාවනා ආයතන, ඉවත් විදුලි ආයතනවල, රූපවාහිනී සේවාවල, කාන්තා රූපවාහිනී රූපලාවනා වැඩසටහන් ඔබගේ රූපය වර්ණවත් කිරීම සඳහා, ප්‍රභාශ්වර කිරීම සඳහා මොනතරම් වැඩසටහන් කරනවාද? මේවා මෙහෙයවන හැඩකාර පින්වත්

## සිතන්නට යමක්

නෝනා, මහත්වරුන් මොනතරම් ආත්මාභිමානයකින්ද මේ රූපයට උරුම රූකි, ජරා, ව්‍යාධි, මරණ, මුදවපු කිරිවලින්, යෝවේවලින්, පිපිඤ්ඤා, කාරට්, ඕනතර සුදු මදවලින්, ක්‍රීම්, පෙල්ල, ඩයි වර්ගවලින් වසා දමන්න උත්සාහ ගන්නේ. ගරීරයේ දෙතිස් කුණුපයම ලස්සන කරන්න, රැළි වැටීම් හඩත්වන්න, කාන්තිමත් කරන්න, ඇති රෝම හැකි කරන්න, හැකි රෝම ඇති කරන්න, සුදු කෙස් කර කරන්න, කර කෙස් නා නා වර්ණ ගන්වන්න... බලන්නනෝ ආස්වර්යවත් ක්‍රියාත්මකයන් මේක. මේ ක්‍රියාත්මකයෝ රූපය හැඩගන්වා, පිපවත් කර, මෝස්තර විලාසිතා, විසිකුරු මාල, පිළු, පුදු පළඳා මේ කය අංග සම්පූර්ණ කරලා ගත්තම මොන තරම් හැඩද?

මෙවැනි හැඩකාර පින්වත් නෝනා මහත්වරුන් වයස් හේදයකින් තොරව වර්තමානයේ වැඩි වැහැලා. මේ අය රිකන්ඩියන් කරපු තම කය දරාගෙන මහත් අභිමානයෙන් සුකුළු කාලය ගත කළද, ඔබ දන්නවාද ඒ අය මොනතරම් බියකින්ද ජීවත් වෙන්නේ කියලා? තමන් කෘත්‍රීමව සකස් කොටගත් ගරීර ස්වභාවය, හැඩය, වර්ණය අහිමි වේ කියලා. මේ අහිමිවීම වැළැක්වීම සඳහා මොනතරම් ඒ අය දුක් විඳිනවාද? මහන්සි ගන්නවාද?

මේකට හේතුව ලෝකයා තුළ රූපයටත්, එහි හැඩය, වර්ණය, කාන්තිය, රිද්මය, ලාලිතයය අහිමිවේය. අඩුවේය කියන බිය නිසාම ඇතිවූවත්, වයස් හේදයකින් තොරව ලෝකයා එහි හිලනුන් බිඬට පත්වී ඇත්තේය. ඔවුන් මේ සොයන්නේ නැති දෙයකි. අනිත්‍ය බිඬට පත්වන දෙයකි. එතෙයින් මවුනට තිම් දුකම පමණකි. රූපලාවනාගාර, රූපලාවනා වැඩසටහන්, මුදවපු කිරි, පිපිඤ්ඤා, කාරට්, ඕනතර සුදු මද මේ දුකේ අවිද්‍යාවේ සංකේතයන්ය, සිහිවටනයන්ය.

"වෛරී මිනිසුන් මැද අවෛරීව ජීවත් වන්න."





මඔත් මේවායේ සේවාව සොයාගෙන යන්නේ නම් හේ අසරණයෙකි. දුකෙන් මිදීම සඳහා දුක ඇති කළ මාරයාම සොයා යාමකි. ජාති, ජරා, ව්‍යාධි, මරණ, දුක නැතිකර ගැනීමට ඔබ ජාති, ජරා, මරණ, ව්‍යාධි දුකම සොයා යාමකි. රූපයේ ආශ්වාදය පමණක්ම කතා කරන අවිද්‍යාවේ තඩවල් ඔබට මේ ගාල් කරන්නේ දුකෙන් දුකටමය. දුකෙන් නිවීමට, සැනසීමට නොවේ. ඔබට මේ ජීවිතයේ නිවීම, සැනසීම අවශ්‍ය නම් ඔබ මේ අවිද්‍යාවේ තඩට සවන් නොදිය යුතුය. එහි විභලෙන් ගොදුරක් නොවිය යුතුය.

ධර්ම මාර්ගයේම ගමන් කරන පින්වත් මහත්ම මහත්මීන් අනන්ත අප්‍රමාණව ඔබට මුක්තියේ ඇත. ඒ අය ගරීරය අස්වාහාරික ලෙස හැඩ නොහැන්වූ ස්වභාවය විකෘති කොට නොගත් උදවියයි. සුදුවත් දරාගෙන, බොහෝම සංවරව ප්‍රසන්න, ගාන්ත ස්වභාවයෙන් සමාජයේ ජීවත් වෙතවා. මේ අය දකුණුමහම කෙනකුට හිඤානන පුළුවන් දිව්‍ය ලෝකයේ දිව්‍ය දිව්‍යාංග නාවනුත් මේ වගේ ඇති කියලා. ඔවුන් ඒ තරමටම ප්‍රසන්නයි, සුන්දරයි. ඒ අයගේ රූපලාවනා නමයි මුදුණ, භාවනාව, මෙමිත්‍රී භාවනාව, දාන, සීල, භාවනා ප්‍රතිපදාව. රූපය කියන්නේ මරණයත්, රූපය කියන්නේ ව්‍යාධියත්, රූපය ඉපදීමත්. එහෙම දෙයකට මෝස්තර, හැඩතල, රිද්ම දමනවා කියන්නේ මරණයකට, ඉපදීමකට, ව්‍යාධියකට, මෝස්තර, හැඩතල, රිද්ම දමීමත්. බලන්න අපි කොච්චර අදක්ද? හැබැයි ඉතින් මේ ගැන පුදුම වෙන්න දෙයක් නැහැ. අවුරුදු අසූවක් ජීවත් වෙලා ගෙදර ආවී මියගියාම ගෙදර සාලේ මැදදේ තිබෙන ආවිච්චේ මිනී පෙට්ටිය වටේම පාට පාට විදුලි මුහුණු වැල් දානවා. ආවිච්චේ ඉදිවට, අවිච්චාගැන්වූණ කොණ්ඩේ, රැලි වැටුණු අතපය, ඉදිමුණ මුහුණ ලයිච් එළියට ලස්සනට පේනවා. ගෙදර අය කියනවා ආවිච් මැරුණත් මුහුණ

තරි ලස්සනයි කියලා. මුහුණේ සිනා රැල්ලක් තිබෙනවාද කියලා බලන්න. අපි ජාති, ජරා, මරණ ආශ්වාදය කරනවා. සුදුවෙන නිසඤානවලට වර්ණ දානවා කියන්නේ, රැලි වැටෙන සමට, ඇතිබැමට, නියපොත්තට රූපලාවනාය කරනවා කියන්නේ මරණයකට, ව්‍යාධියකට සාත්තු කිරීමත්. ඔබ හිතලා බලන්නකෝ සතිකුලයට යන පින්වත් මනාලියක් පෙරවරු දහසට පෙරුවට නතින්නට තිබෙනවා නම් රූපලාවනා බිල්පියා ඇයව හැඩකරන්න ගන්නේ, ඒ කියන්නේ ඇයගේ ජාති, ජරා, ව්‍යාධි, මරණ විභන්න, සභාවන්න, යටගන්න පටන් ගන්නේ පාන්දර කුමක්, හතරේ



පටන්. ඒ විතරක් නොවේ. පතිතියගේ ගරීරය නිවෙන්නට, ප්‍රසන්න වන්නට අවශ්‍ය උපදෙස් පිළිපැදීම ඊට මාසෙකට පමණ පෙර පිටයි ඇය ආරම්භ කරන්නේ. මොකක්ද මේ උත්සාහය? ජාති, ජරා, ව්‍යාධි, මරණ ලෝකයට නොපෙන්වීමේ උත්සාහයකි. හැබැයි මේතනදී මනාලියට මෙමිත්‍රීය වැඩීම ගැනත් කියලා දෙනවා. සිත සන්සුන්ව තබාගන්න, බලන්නකෝ රූපයේ ආදිතවය සහවමින් ආශ්වාදය තව මරමින් වමාරන මාරයා මෙතනදී මෙමිත්‍රීය ගැනත් කියලා දෙනවා. මඟුල් ගෙදර අමුත්තෝ මැදදේ දහවල් කාලය ළංවෙද්දී වෙහෙස, තෙහෙට්ටුව, අවිච්චිය, දහදිය,

කැර වන්කුවෙන් මනමාලියගේ සහවලු ජාති, ජරා, මරණ, ව්‍යාධි, පවුඩර් දියවෙලා නැවත පෙනෙන්නට පටන් ගන්නවා. එවිට නැවත දහවල් කැමෙන් පස්සේ රූපලාවනා බිල්පියා මනමාලියගේ ජාති, ජරා, ව්‍යාධි, මරණ, පවුඩර්, ක්‍රීමිටලින් වසා දමනවා. හැබැයි ඉතින් පින්වත් මනාලිය මනාල මහත්මියගේ නිවසට ගියාම වැසූ, යටගැසූ ජාති, ජරා, ව්‍යාධි, මරණ ඔක්කොම පේන්න ගන්නවා. මේක දකලා මනමාලියා, මනමාලියා කමිපා වෙනවද? නැහැ. ගෙදරට ගෙනාපු ජාති, ජරා, ව්‍යාධි, මරණ සැපයත් කොටම ගන්නවා.

මේ සියලු දුක් කන්දරාව කුමක් නිසාද හටගත්තේ? රූපය මගේ කරනැතිම නිසා. මොකක්ද මේ රූපය කියන්නේ? ඔබ පින්වත් ස්වාමීන් විභන්සේ නමක් වේවා, පින්වත් පුරුෂයෙක්, ස්ත්‍රීයක් වේවා, ගිවිස කය, ගරීරය උදාහරණයට ගන්න. කුමක් නිසාද මේ කය පවතින්නේ? ආහාරය නිසාමයි. ජලය බෙහෙත් නිසාමයි. කුමකින්ද මේ කය සෑදී පවතින්නේ? පයට, ආපෝ, තේපේ, වායෝ කියන සතර මිත්‍රා ධාතුන්ගෙන්. තද ස්වභාවය, වැගිරෙන ස්වභාවය, උණුසුම් ස්වභාවය, වායු ස්වභාවය, ඉහත ස්වභාවයේ ධාතුන් හතරෙන් තමයි මේ කය නිර්මාණය වී තිබෙන්නේ. මේ ධාතුන් වෙන් වෙන් වශයෙන් ගරීරයේ කොතැනකවත් නැහැ. මේක පයට, මේක ආපෝ, තේපේ, වායෝ කියලා වෙන් වශයෙන් වෙන්කර ගන්න බැහැ. ගරීරයේ යරා ස්වභාවය මෙය නම් තවදුරටත් මේ කුණු කය රෙචයාර් කිරීමෙන් එලක් තියෙනවද? බුද්ධිමත්ව හිතන්න, අතිතය හා සසර මග ගැන ඔබත් නිසි අවබෝධයක් ඇතිකර ගන්න. රූපයට ලොල් වැඩීම අර්ථශුන්‍ය ක්‍රියාවක් බව සිහියට ගන්න.

**ධර්ම ගවේශක**

"ආශාව නිසා ශෝකය හටගනී, ධීය හට ගනී, ආශාවෙන් වෙන් වුවහට ශෝකයක් නැත, ධීයකුත් නැත."



# සැලකිය යුතුම ජාතික සැලැස්ම රහස්



**ස**ඳකඩ පහණ පිළිබඳව ඉදිරිපත්ව ඇති බහුලාශ්‍රයන් අතර ඒ ඩී. ඩී. ඊ. පෙරේරා මහතා දක්වන දැනටම වැදගත්ය. මොහු දක්වන දැනටමට පුද්ගලයන් විකන්සේනේ ලෝකෝත්තර බව, බුන්මානි බුන්ම බව මෙන්ම දේවානි දේව බව හතරවන ළක් පද්මසානසාන වැඩම කරවා සිටී. එසේම පාමුල නිබන්ධ සඳකඩ පහණේ භානස වල නිරූපණය කරන බවක් දක්වයි. එය තවදුරටත් දක්වනුයේ හින්දු දේවියාගේ පෙනුමකටම කරණය කළ විජයග්‍රාහී සෙනෙකු ලෙස බුදුන් විකන්සේ දක්වා තිබේ. මහු දක්වන දැනටමට පළමු වටයේ සහ දෙවන වටයේ අර්ධ ගැන්වෙනුයේ භානස විලේ සිව් දිගින් ගලන දිය දහර තස්සි මුඛ, අශ්ව මුඛ, සිංහ මුඛ සහ වාහන මුඛ යන දිවාර සපයෙන්නේ පිටවෙන බවකි. තෙවන වටයෙන් භානස විලේ ජලය පැළෑටි සහ පුෂ්පයන් නිරූපණය වන බවක් සිව්වන සිරුවෙන් එම සලකට අරක්කන් රාජ සංසයන් නිරූපණය වන බවක් පෙරේරා මහතා දක්වා තිබේ. මහු සිය මතය තහවුරු කිරීම සඳහා මුරපල, කොරවක්කල මෙන්ම පියගැට පපලෙ යනාදිය යොදාගත් බව සඳහන්ය.

එසේම භූකපාල සේනාධීර මහතාද සඳකඩ පහණ සඳහා අරුත් ගන්වා තිබෙන අතර, සියලුම සලකුණු මංගල සම්මත කරුණු සේ දක්වා තිබේ. මෙම සලකුණු තුළින් සොහොනගස සංකේතවත් කණන බවත්, එය ස්වභාවය කරන්නාව එම ස්වභාව වීම තුළින් සහසයන් සැලසෙන බවත් සේනාධීර මහතාගේ අදහස වේ. සඳකඩ පහණ සඳහා අරුත් දක්වන විනි විකාරණ මහතා පවසනුයේ මෙයින් ඉරහඳ සංකේතවත් කරන බවත්, ඒ තුළින් පූර්ව විකේතාව පිළිබඳ අදහසක් නිරූපණය වන බවත්ය.

සඳකඩ පහණේ අර්ධ දක්වු පුද්ගලයන් අතර මාර්ටින් වික්‍රමසිංහයන්ගේ අදහස්ද වැදගත්ය.

මහු පවසනුයේ විශේෂයෙන් නානිසයන් උපන් පද්මිය බුන්මයාගේ ජන්ම යෝගිය බවයි. එවැනි පද්මියක් පැතිරීමට සැලැස්වීමෙන් හින්දුන් විකන්සේලා අදහස් කරන ලද්දේ බුන්මයා ඇතුළු පෙළු සින්දු දේවිවරුන් අතිබවා පුද්ගලයන් වැළඹෙන බව ඔවුන්ගේ අදහසයි. ඒ බව තහවුරු කරනුයේ දේවිවරුන්ගේ වහන ලෙස යොදාගත් සතුන්ගේ රූප සිතීමෙන් ඒ බව තහවුරු වේ.

එසේම ලාංකේය කලාකරුවාගේ අභිමානය මෙහිදැවී කරන සඳකඩ පහණෙහි කලාත්මක අගය පිළිබඳව ඩී. ඊ. දේවේන්ද්‍ර මහතා ඉදිරිපත් කරන අදහස්ද ඉතා වැදගත්ය. දේවේන්ද්‍ර මහතා පරණවිතාන මහතා ඉදිරිපත් කරන මතය ප්‍රසිද්ධයේ සරසු ලබයි. දේවේන්ද්‍ර මහතා දක්වන දැනටමට ලංකාවේ සඳකඩ පහණ දේවර්ගයකි. එනම්, කැටයම් රහිත

සහ කැටයම් සහිත ඒවා යනුවෙනි. සඳකඩ පහණෙහි ආරම්භයේ සිට මෙය පාටිසසත් සේ යොදාගත් බවට තොරතුරු හමුවේ.

අපගේ කලාකරුවාගේ ශ්‍රී විභූතිය විදහා දක්වන්නා වූ සඳකඩ පහණ පිළිබඳව මෙවැනි අදහස් රැසක් ඉදිරිපත්ව තිබෙන අතර, එයින් පරණවිතාන මහතාගේ මතය වැදගත් වන්නේ ලෙස සලකනු ලබයි. සඳකඩ පහණ පිළිබඳව මෙවැනි අදහස් රැසයන් ඉදිරිපත් වුවද, ඒවා සියල්ලම පාහේ අනුරාධපුර යුගයට පමණක් සීමාවී තිබේ.

එසේනම් පොළොන්නරුව, මහනුවර යනාදී යුගවල සඳකඩ පහණේ අදහස් වන්නේ කුමක්ද යන ගැටලුව මතුටු කායාරණය, විශේෂයෙන්ම පොළොන්නරුව යුගයේ සඳකඩ පහණ තුළින් 'ගවයා' ඉවත්ව තිබෙනු දක්නට ලැබේ. මේ සඳහා හේතුව වූයේ හින්දු බලපෑම් බව දක්වෙන අතර ආව රූපය පැහැරීමට සැලැස්වීමෙන් එය හින්දු ආගමට කරනු ලබන අනෙකාරිකයන් සේ සිතන්නට ඇත. එසේම පොළොන්නරුව යුගයෙහි සඳකඩ පහණෙහි සතුන් වෙත වෙතම නිරාවල දක්වා තිබේ. එවැනි ඇතැම් සඳකඩ පහණවලින් සිංහ රූපය ඉවත් වීමක් සිදුව ඇති අතර, මෝස්තරවල ක්‍රමානුකූල බවක් දක්නට නොලැබේ. අනුරාධපුර යුගයේ සඳකඩ පහණ සමග සන්සන්දනය කිරීමේදී පොළොන්නරුව යුගයෙහි සඳකඩ පහණ ක්‍රමානුකූල නොවන බව පැවසිය හැකිය.

සඳකඩ පහණ පිළිබඳව තවදුරටත් විමසා බැලීමේදී මහනුවර සහ ගම්පළ යුගවලදී මෙහි ස්වරූපය වෙනස්වී තිබේ. අර්ධ කඩාකාර හැඩය වෙනුවට ක්‍රිකේණයකාර සහ වෘත්තාකාර ස්වරූපයක් දක්නට ලැබේ. මහනුවර දළඳ මාලිගාව අසල සඳකඩ පහණ මෙයට උදාහරණයක් සේ දක්විය හැකිය. මෙය විශාල වෘත්ත දෙකකින් සමන්විත වන අතර හිස්තැන් පිරවීම සඳහා පිටුපසට හිස හරවා සිටින සිංහ රූප, පක්ෂි සේදි සහ ඇත් රූප දක්නට ලැබේ.

සඳකඩ පහණෙහි විකාශනය පිළිබඳව විමසීමේදී අනුරාධපුරය, පොළොන්නරුව යුගවල යොදන ලද සම්මත ක්‍රම ඉක්මවා ගොස් තිබේ. පසුකාලය වන විට ඇතැම් සංකේත කැටයම් විශයෙන් අලුතින් එකතු කරන ලද්දකි. තවද සඳකඩ පහණ ඉදිරියෙන් කැටයම් සහිත ගල් පුවරුවක් වෙතම එකතු කර තිබෙනු දක්නට ලැබේ. ගම්පළ, මහනුවර යුගයේ කැටයම් අතර සත්ව රූප, ලියවැල් මෙන්ම හත දක්නට ලැබේ. තොරණ ප්‍රදේශයෙන් හමුවූ සඳකඩ පහණෙහි කැටයම් අතර ඇතුන්, තංසයන්, මොණරුන් හා හංසයින් සිටී.

**ගංගා කුමාරී රණසිංහ**

'දක්නට බිම් පුතාද, අනුරාධ නොබිවියා පුතාද, අවිනතු පමක් ඉදුල් කළ විකන් පුවත් දිස පුතාද, මේ තුන් කරාණෙන් කෙතෙකුට දෙවිපත් වෙත සා හැකිය.'





# සුවකළ නොහැකි රෝග වලට භාවනාවෙන් විශ්මිත ප්‍රතිකාර

**අ**ද වනවිට භාවනාව ලෝකය පුරා ශිඝ්‍රයෙන් ප්‍රචලිත වෙමින් පවතී. සිත දිගු වේලාවක් සම්බන්ධ නෝරොනල් අරමුණක රඳවා තබාගැනීම සරලව 'භාවනාව' යැයි හැඳින්විය හැක. මුදුන් වහන්සේ භාවනාව පිළිබඳව දේශනා කොට ඇත්තේ "භාවනා කුසලය මෙම ආසෙවන මට්ටමින් ජනයාගේ භාවනා" යනුවෙනි. එනම් 'යෝගාවචර කෙරෙහි මේ භාවනා කිරීමෙන් සියලු කුසල ධර්මයන් භාවිත කෙරෙහිදී, සේවනය කෙරෙහිදී, වඩාත්ම භාවනා නම් වේ' යන්නයි. මෙහේ මොද්ධයාගේ අවසන් අරමුණ වන නිවන අවබෝධය සඳහා අවසර කුසල් වර්ධනය කිරීමටත්, කෙලෙසි ප්‍රතිශක්ති වර්ධනය අවහල් වන භාවනාව සඳහා මොද්ධ ලෝකය තුළ ලැබී ඇත්තේ සුවිශේෂී ස්ථානයකි.

අපරිදින අතට භාවනාව ඉතා කුරුසුරුදු දෙයක් වුවද අද වනවිට අපරිදින ජනතා අතරද භාවනාව වේදයෙන් ව්‍යාප්ත වෙමින් පවතී. අද යුරෝපීය රටවල භාවනාව හා යෝග ධර්මයන් තරමටම ජනප්‍රියව ඇත. ලෝකය පුරා මෙහේ භාවනාව ව්‍යාප්ත කිරීමෙහිලා වැදගත් කාර්යභාරයක් ඉටුකළ ජර්මන් ජාතික අනාලයෝ හිමි, අජාන් ටා හිමි, මොනි සායාඩෝ හිමි මෙන්ම ජපානීය ලේඛක ජාන් සැන්ච්ලේඩ් වැන්නවුන් මෙහිලා සඳහන් කළ පුතුය.

භාවනාවට හිමිව ඇති මෙම ජනප්‍රියත්වයක් සමගම ඒ සම්බන්ධයෙන් කෙරෙන විද්‍යාත්මක පර්යේෂණ සඳහාද අද මොනෝ දෙනාගේ අවධානය යොමුවී ඇත. 1930 දශකයේදී ආරම්භ වී ඇති මෙම පර්යේෂණවල මූලික අරමුණ වන්නේ භාවනාවෙන් ලැබෙන ප්‍රතිලාභ පිළිබඳව සොයා බැලීම හා ඒවා පර්යේෂණාත්මකව හඟවුරු කිරීමයි. මේවා මගින් අද වනවිට භාවනාව තුළින් මිනිසාට අන්තර් ගත හැකි ජීව විද්‍යාත්මක, මානසික හා සමාජීය ප්‍රතිලාභයන් රාශියක් පිළිබඳව කරුණු අනාවරණය කරගැනීමට විද්‍යාඥයන් සමත් වී ඇත.

මේ අතරින්ද භාවනාව සම්බන්ධයෙන් මෙතෙක් සොයාගෙන ඇති අසුර්විකම කරුණ වන්නේ එය මිනිස් සිරුර සෛලීය මට්ටමින් පවා වෙනස් කිරීමට සමත් බවයි. 2012 දී සිදුකළ මෙම පර්යේෂණයෙන් හෙළිවී ඇත්තේ භාවනාව මගින් මෙසෙලවල ඇති ක්‍රෝමසෝම තුළ නිකේත ව්‍යාප්ත සමග කෙටිවන වෙනස්වීම් සංජීවිත වේදය අඩුකොට මෙසෙල ව්‍යාප්ත වීම සාලනය කරන බවයි. එම වර්ෂයේදීම සිදුකළ තවත් පර්යේෂණයකින් භාවනාව මොළුවේ මස්තිෂ්ක බාහිකයේ සාමාන්‍ය භාවය වැඩිකරන බවත් නියුරෝන අතර අන්තර් සම්බන්ධතා ගණන වැඩිකොට ඒවා අතර සන්නිවේදන ක්‍රියාවලිය කාර්යක්ෂම කරන බවත් එම්.ආර්.අයි. ස්කැන් යොද ගනිමින් හඟවුරු කර ඇත.

මීට අමතරව භාවනා නොකරන පුද්ගලයන් හා දිගුකාලීනව භාවනා කරන පුද්ගලයන්ගේ මොළුවන් අතර පැහැදිලි කායික විද්‍යාත්මක වෙනස්කම් දක්නට ලැබෙන බව විද්‍යාඥයන් විසින් සොයාගෙන ඇත. මෙම වර්ෂයේදී භාවනා වර්ධවිද්‍යාලය මගින් කරන ලද පර්යේෂණයකදී දිනකට විනාඩි

10 බැගින් සති අටක් පුරා භාවනා කිරීමෙන් මොළුවේ ආතතිය, සීය, තනිකම වැනි මානසික හැසීම සඳහා හේතුවන ඇවිල්වේදලාමේ ප්‍රමාණය කුඩා වන බවත්, අවධානය හා ප්‍රතිචාර දැක්වීම සඳහා හේතුවන අනුමෝසිකයේ හා හිමොකාලීයයේ ප්‍රමාණය විශාල වන බවත් නිරීක්ෂණය කර තිබේ.

2009 දී සිදුකරන ලද තවත් මෙවැනිම වූ පර්යේෂණයකින් හෙළිවී ඇත්තේ භාවනාව මගින් හිමොකාලීයයේ හා පුර්ව මොළුවේ මූසර ද්‍රව්‍ය සන්නවය වැඩිකරන බවයි. මෙමගින් ස්නායු විද්‍යාඥයන් පෙන්වා දෙන්නේ භාවනාව මොළුවේ ස්නායු - පුර්කාර්ය බව (neuroplasticity) උපයෝගී කරගනිමින් ජීවි කාර්යක්ෂමතාවය වැඩිදියුණු වන අයුරින් මොළුව හැඩගස්වන බවයි. එතුළින් මනසය, නිර්මාණශීලීත්වය, අවධානය, තීරණ ගැනීමේ හැකියාව හා ප්‍රතික්ෂේපීය ඉහළ නංවන බවද සපර කොට ඇත. තවද යමක් භාවනා කරන කාලය තුළදී ඔහුගේ මොළුවේ අවධානය, අවධි බව හා සැහැල්ලු බවට සම්මන්ධ ඇල්ෆා හා සීටා EEG ක්‍රියාකාරීත්වයද ඉහළ යන බව නිරීක්ෂණය වී තිබේ.

භාවනාව කරන්නන්ට වේදනාව දුනොන්නේ අන් අයට සාපේක්ෂව අඩුවෙන් බවද මේ වනවිට පර්යේෂණාත්මකව සනාථ වී ඇති කරුණකි. සමහර අවස්ථාවලදී භාවනාව වේදනා නාශකවලටත් පවා කාර්යක්ෂම බව හෙළිවීම පුදුම සහගතය. පසු අවදියේ පිළිකා රෝගීන් ඇසුරින් කරන ලද අධ්‍යයනයකදී මෝරින් වේදනා නාශකය මගින් සිදුවූ වේදනාව සමනය 25% ක් වූ බවත්, භාවනාව මගින් එය 40% ක් වූ බවත් වාර්තා කර ඇත. මෙයට හේතුව භාවනාව මගින් මොළුවේ වේදනා සංවේදීතාවයට වගකියන මස්තිෂ්ක භාවිතයේ සහකාරී අඩු කිරීමයි.

ඉහත සඳහන් කරන ලද කරුණුවලට අමතරව භාවනාව ඇල්සයිමර්, ADHD, විශාදය හා හදෙයාබාව වැනි රෝග තත්ත්වයන් සමනය සඳහාද සාර්ථක ලෙස යොදාගත හැකි බව විවිධ පර්යේෂණ මගින් හඟවුරු වී ඇත. සිසිලු බාහිර වෛද්‍යවේදී ප්‍රතිකාරයකින් නොරච භාවනාව මගින් පමණක් පමා පරීක්ෂා කළ පිළිකා රෝගීන් පස්දෙනෙක් පූර්ණ ව්‍යවසානුන් සමත් පස්දෙනෙක් අර්ධ ව්‍යවසානුන් පුරු අතට හැරුණු බව මස්ට්‍රියෝලානු වෛද්‍ය ඒ. ඩවර්ස් විසින් වාර්තා කොට ඇත.

මේ අනුව පෙනී යන්නේ භාවනාව තුළින් අප නොදනුවත්වම හෝ අපගේ ජීවිතයට ලැබෙන ප්‍රතිලාභ මොනෝමයක්ම ඇති බවයි. අනාගතයේදී කෙරෙන පරීක්ෂණ තුළින්ද ඒවා තවදුරටත් අනාවරණය වනු ඇත. එනිසා අවසාන වශයෙන් කිව යුත්තේ බව රෝගී වුවද, නිරෝගී වුවද, කුමන වයසක හෝ අයුරකට අයත් වුවද දිනකට භාවනාව සඳහා වැයකරන විනාඩි 5 ක් වැනි කෙටි කාලය වුවද මෙහි කායික, මානසික, සමාජීය හා ආධ්‍යාත්මික දියුණුව උදෙසා බව විසින් සිදුකරන මහඟු ආයෝජනයක් වනු ඇති බවයි.



**යෝගාවචර**

"සෞඛ්‍යයේ හැඟුණ මලකඩ වීම සකඩයම් කා දැමයි. කුටිනිත් හොරට වයන සැහැල්ලාගේ අකුසල් සිත්‍ර දුකරියට සවයි."









# බුදු දහමේ නිසි ඵල ලබන හැටි

**ලො**ව විශිෂ්ටතම ආගම වන බුදු දහමේ උරුමකරුවන් බවට අපි පත්ව සිටිමු. මේ පණිවුඩය කන වැනෙන විට එය වහසි බස් දෙවීමකැයි කෙනෙකුට සිතෙන්නට පුළුවන. එසේ සිතූණේ නම් එය නිවැරදි කරගත යුතුය. 2014 වර්ෂයේ සැප්තැම්බර් මස ජීනීවා නුවරට ලෝක ආගමික නායකයෝ 200 ක් රැස්වූහ. ඒ ස්වීට්සර්ලන්තයේ ආගමික හා ආධ්‍යාත්මික වර්ධනය සඳහා වන ජාත්‍යන්තර සංවිධානයේ කැඳවීමකටය. විවිධ ආගම් නියෝජනය කරමින් ලෝකයේ රටවල් රාශියකින් ආගමික නායකයන් පැමිණ සිටියද, බොහෝම නායකයන් පැමිණ සිටියේ ඉතා ක්වල්ප දෙනෙකි. සමුළුව අවසානයේ ලොව උසස්ම ආගම තෝරාගැනීම සඳහා පැවැත්වූ ඡන්ද විමසීමේදී බුදු දහම ලොව උසස්ම ආගම ලෙස බහුතර ඡන්දයෙන් සම්මත විය.

බුදු දහමේ පදනම ලෝක සත්‍යයයි. ලොව පවත්නා ස්වභාවය ඉදිරිපත් කිරීම බුදු දහමෙන් සිදුකෙරේ. ඒ බව "නගර සුත්‍රයෙන්" පැහැදිලි කෙරෙයි. මහ පොළොව යට වැලලී තිබුණු නගරයක් අනාවරණය කරගත් තොරතුරුවලට අනුව කැණීම් කර මතුකර ගන්නා සේ මිට්ටාවෙන්, බොරුවෙන් වැසි පැවතුණ ලෝකයට සත්‍යය හෙළි කළ බව මේ සුත්‍රයෙන් හෙළි කරයි. සත්‍යය අනාවරණය කරගැනීමට බොහෝ දෙනා

අකමැතිය. මිට්ටාවේ ඇලී ගැලී කාවකාලිකව ලබන ආස්වාදය ඔවුනට සැපතකි. ලෝක සත්‍යය ලොවට අනාවරණය කරන බුදු දහම, සත්වයාට මෙලොව ජීවිතය සුවපත් කරගැනීමටත්, පරලොව ජීවිතය යහපත් කරගැනීමට හා සසර ඉකිත් ඵලෙන් වීමටත් මග කියයි. බුදුරජාණන් වහන්සේට ධර්ම දේශනා කිරීමට නියමිත වෙලාවක් තිබුණේ නැත. එමෙන්ම පෙර සුදනමක් ඇතිව, වෙලාවක් නියම කරගෙන දහම දෙසු බවකුත් නොපෙනේ. මුණ්ඩරාජ රජු තම දේවියගේ අකල් මරණයෙන් ගෝකයට පත්ව සිටි බැවින් රජතුමාට තම ගෝකය දුරු කර ගැනීම පිණිස දෙන ලද උපදෙස් ඇතුළත් වන්නේ "සෝක පල්ල හරණ" සුත්‍රයටයි. අනෙපිටු සිටුකුමා සියල්ල ප්‍රාර්ථනා කර ලැබිය හැකිදැයි ඇතිකර ගත් සැකය දුර්ලිඛ දේශනා කළ කරුණු ඇතුළත් වන්නේ "පාච ඉට්ඨ ධම්ම" සුත්‍රයටයි. බුදුහු භේසකලා වනයට වැඩම කළ බව ආරංචි වූ කාලාම වැසි බමුණෝ, උත්වහන්සේ වෙත පැමිණ ඉදිරිපත් කරන ලද ගැටලුවට ලබාදෙන ලද උපදේශනය "කාලාම" සුත්‍රයෙන් පැහැදිලි කෙරෙයි. වාසේට්ඨ හා භාරද්වාජ බමුණු කරුණයන් දෙදෙනා අතර, ශ්‍රේෂ්ඨ බමුණෙක් වීමට වුවමනා සුදුසුකම් පිළිබඳ මතවාදය නිරාකරණය කරලීම සඳහා කළ අනුශාසනය "වාසේට්ඨ" සුත්‍රයයි. මේ නිදසුන් කීපයකි. මේවා



කල්වේලා ඇතිව සුදුසුම වී කරන ලද දේශනා නොවේ. අවස්ථානුකූලව කරන ලද දේශනාවන්ය.

බුද්ධ දේශනා හොඳින් පිරික්සීමේදී, උන්වහන්සේ ධර්ම දේශනා කළ අවස්ථා හතරක් හමුවේ. ඒවා අභිකල්පයාය, අවට්ඨවත්තික හා පුච්ඡාවසිත යනුවෙන් දැක්වේ. වෙනත් කෙනෙකුගේ ඉල්ලීමක් හෝ ආරාධනාවක් හැකිව, තමන් වහන්සේම සිතා, ඉදිරිපත් කරන ලද දේශනා පළමුවැන්නට ඇතුළත් වේ. සුභු පිටකයේ බොහෝ සුභු අභිකල්පයාය දේශනාවන්ය. එයින් බහුතරය හික්මුන් වහන්සේ උදෙසා කරන ලද දේශනාවන්ය. අංගුත්තර නිකායේ සාමගාමික, නීවරණ, අභිසාඡාණිය, සඵල්වසයන වැනි සුභු නිදසුන් සීඨයයි. තවත් කෙනෙකුගේ හෝ පිරිසකගේ ඉල්ලීමක් නිසා කරන ලද දේශනා, පරප්පායාය දේශනා නම් වේ. වෙච්චුවාර, සෝක සල්ලහරණ, කාලාම වැනි සුභු ඊට නිදසුන් ලෙස දැක්විය හැක. ඇතැම් උදවිය බුදුහාමුදරුවන් වහන්සේ වෙත පැමිණ යම් යම් ප්‍රශ්න ඉදිරිපත් කළ අවස්ථා සිඛුණි, මහා මංගල සුත්‍රය, ආලවක සුත්‍රය එවැනි අවස්ථාවන් පෙන්නවන සුභු දේශනාවන්ය. ඒවා පුච්ඡාවසිත දේශනා වශයෙන් දැක්වේ. මේ අතර යම් යම් සිදුවීම් මුල්කරගෙන කළ දේශනාද බුද්ධ දේශනා තුළ හමුවේ. සිභාලෝවාද සුත්‍රය, රහන සුත්‍රය, කාරණිය මෙත්ත සුත්‍රය වැනි සුභු ඊට නිදසුන් ලෙස දැක්විය හැකිය. මෙයින් පැහැදිලි වන්නේ උන්වහන්සේ බණක් කියන්නට කෙනකු තමන් වෙත එහාතූරු සුදානම්ව බලා සිටි කෙනකු නොවන බවයි. අනෙක් අතට උන්වහන්සේ වෙනට පැමිණි පිරිසද බොද්ධයෝ නොවෙති. බ්‍රාහ්මණ, අපේලක,

යන්ත හැටලුව ඉදිරිපත් කළවුන් අවසානයේදී දක්වන ලද ප්‍රතිචාරවලින් මොනවට පැහැදිලි වෙයි. එය සුභු දේශනාවලම මෙසේ දැක්වේ. "යටිකුරු කොට තබන ලද දෙයක් උඩකුරු කොට දැක්වුවා සේ, ආවරණය කොට තැබූ යමක් නිරාවරණය කොට පෙන්වුවා සේ, මග සොයාගත නොහැකිව මංමුලා වූ අයකුට මග පෙන්වුවා සේ, අන්ධකාරයේ සිටියකුට පහනක් දල්වා ආලෝකය ලබාදුන්නා සේ මඛ වහන්සේගේ දේශනාව ඉතා පැහැදිලි වූයේ" යැයි මෙවුහු කියා සිටියහ. එවැනිකිසිදු නොව තමන්ට තෙරුවන් සරණ ගොස් උපාසක භාවය ලැබීමටද මවුහු අවසර ඉල්ලා ඇති බව



පරිබ්‍රාජක, නිගණ්ඨ ආදී වෙනත් වෙනත් ආගමිකයන්ය. මවුන් බුදුරජාණන් වහන්සේ සොයා පැමිණියේ තමන්ට ජීවිතයේ මුහුණ පෑමට සිදුවූ හැටලුවලට පිළිගත හැකි විසඳුමක් ලබාගැනීමේ අවශ්‍යතාවයෙනි. මෙයින් පැහැදිලි වන ප්‍රධාන කරුණු දෙකකි. එනම්,

1. බුද්ධ දේශනාව සියලු මිනිසුන් සඳහා කරන ලද දේශනාවක් මිස, එක් ජන කොටසකට කරන ලද්දක් නොවන බව.
2. එය පුද්ගල හැටලු නිරාකරණය කරගැනීමට පිණිස කරන ලද්දක් වීම.

ධර්මය උපදේශන මාර්ගයකි. කෙනෙකුට උපදේශනයක් වුවමනා වන්නේ හැටලුවක් මතුවූ විට ඒ හැටලුව සාර්ථකව නිරාකරණය කරගැනීමටයි. තමන් මුහුණ දී සිටින හැටලුව ඉදිරිපත් කිරීමෙන් අනතුරුව ඊට බුදුරදුන්ගෙන් ලද විසඳුමට මොනතරම් හකු වූ වූයේද

සුභුවල ඇතුළත් මේ පාඨයෙන් පැහැදිලි වෙයි. "එතෙ මියං හගවන්තං ගොතමං සරණං ගච්ඡාමී, ධම්මඤ්ච හික්ඛුසාසඤ්ච, උපාසකං නො හචං ගොතමො ධාරෙතු, අජ්ජ නග්ගෙ පාණ්ණපෙනං සරණං ගතෙ."

ධර්මය අසා අවබෝධ කරගෙන, ඒ අනුව කටයුතු කරන්නකුට ලෝකික හා ලෝකෝත්තර වශයෙන් දෙවර්ගයක ප්‍රතිලාභ අත්කර ගත හැක. ජීවත් වන හැමදෙනාම සැපයට කැමැත්තෝ වෙති. ඉදුරන් පිනවීම තුළින් ඒ සැපය වීද ගනිති. හැමදෙනාම සැප බලාපොරොත්තු වුවත්, හැමෝටම සැප ලැබීමට ඉටුඑවන. සැපය නැති තැන ඇත්තේ දුකය. තමන්ට වුවමනා සැප ළඟා කර ගැනීම පිණිස මිනිස්සු නොයෙක් දේ කරති. මිඳුසාරවලට ඇතැම්හු යොමුවෙති. තවකෙක් සැප ලබන උදවියට එරෙහි වෙති. තොර මැරකම් කිරීමට සම්හරු පෙළඹෙති. තවකෙක් මත්කුඩු