එවිට වියක්ත - ව්‍යක්ත, වියාපාර - ව්‍යාපාර, වියුහය - ව්‍යුහය, විද්‍යෝදය - විද්‍යෝදය, උද්යොගය - උද්‍යෝගය

ප්රවීන - ප6වීන, ග්රාම - ග6ාම, ප්ගන්සිස් - ප6රුන්සිස්, ට්රැක්ට(ර්) - ට6ැක්ට, ප්රෝටීන් - පෙ6ෝටීන් ද

ශුක්ල - ශුක5, ක්ලාන්ත - ක5ාන්ත, ප්ලේටෝ - පෙ5ටෝ, ක්ලොරින් - කෙ5ෝරින්, ක්ලේ - කෙ5 ද

ත්වරනය - ත2රනය, ද්වාරය - ද2ාරය, ද්වේශය - දෙ2ශය, සත්වෝද්‍යාන - සතෙ2ෝද්‍යාන, ක්වීන්ස්ලන්තය - ක්2ීන්ස්ලන්තය ද ලියවෙන හැටි බලන්න.

එසේ වු විට, ප්‍රැ/ප්‍රෑ ලිවීමේ දීත් ප්ර් - පෘ, ප්ර්ර් - පෘෘ ලිවීම්දීත් අවිලක් ඇති නොවේ. එහෙත් සමහරුන් - ධ්‍රැවය" යනුවෙන් කියවන ධ්‍රැවය - ධ්‍රැවය ලියැවෙන්නේ -ධ6ුවය" (ධ6ුවය) යන විදියටය්. ක්‍රෑර (කෘෘර / ක්ර්ර්ර වැරදිය ක6ුර, ක්රෑස් - ක්‍රෑස් - ක6ුස්, ග්‍රීස් - යන විදියට ලියවේ.

මෙතෙක් මා ලියා දැක් වු කරුනුවලින් මට උවමනා වුයේ පරැර් අ ර, ප් ර් අ - ප්‍ර, ප් ර් උ - ප්‍රැ, ප් ර් ඇ - (?) ප්‍රශ්නය කෙරෙහිත්, යංශය ලියන විදියට ලිවීම සඳහා (ය/2 යංශයකුත්) ර/2 රංශයකුත් ල/2 ලංශයකුත් ව/2 වංශයකුත් (යන විදියට අංශ 4 ක් ම) හදා ගැනීම කෙරෙහිත්, 'ර' යන්නේ අපලය දුරු කිරිම කෙරෙහිත් ඔබේ සිත යොමු කිරීමටය්.

එදා දිවක් ද ඇතිව තිබි 'ඤ' යන්නේ දිව කපා දමා - ඤ" යන්නක් හදා ගත් අපට

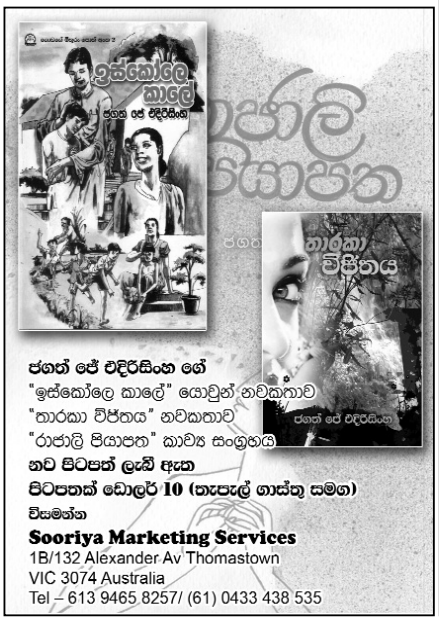
ළ උ - ළු වෙනුවට අමුතුවෙන් ජ එ - ළු යන්නක් හදා ගෙන ඇති අපට

ඉංගිරිසි ෙ ශබ්දය දැක්වීම සඳහා ජ ප - ප යන්නක් හදා නොගෙන 'ෆ' යන්නක් හදා ගෙන ඇති අපට

දු යන්න (සමහර ලියවිලිවල) -දු" යනුවෙනුත් දා - දා, දැ - දැ, දෙ - දො, ද්‍ය - ද්‍ය, ද්‍යා - ද්‍යා, දු - දු, ද්‍යෝ - ද්‍යෝ යනුවෙනුත් ලියන අපට

මුනින් නැමු '6' වැනි අකුරක් 'ර' යන්න වෙනුවට ගැනීමටත් අගට ගැටයක් (ශ යන්නේ මෙන්) සහිත 'ෆ' යන්නක් 'ල' යන්න වෙනුවට ගැනීමටත් අග කොටස 3 මෙන් ලයු 'ෆ' යන්න 'ළ' යන්න වෙනුවට ගැනීමටත්, ය යංශය මෙන් අකුරට පරව ලියැවෙන අංශ 4 ක් හදා ගැනීමටත් හිතක් පහල නොවීම අපේ අවාසනාවට සිදු වී ඇතැය් සිතමි.

"සියබස පතුරවමු - සිව් දෙස - දන මන තුටු කරනා" ගී කස රැ දවල් "ශබ්ද වාහිනියෙන්" (ගුවන් විදුලි යන්ත්‍රය යන්නේ තේරුම ?) රේඩියොවෙන් මැතිරිමේ තේරුම ?



ජගත් ජේ එදිරිසිංහ ගේ
"ඉස්කෝලෙ කාලේ" යොවුන් නවකතාව
"තාරකා විජිතය" නවකතාව
"රාජාලි පියාපත" කාව්‍ය සංග්‍රහය
නව පිටපත් ලැබී ඇත
පිටපතක් ඩොලර් 10 (තැපැල් ගාස්තු සමග)
විසමන්න
Sooriya Marketing Services
1B/132 Alexander Av Thomastown
VIC 3074 Australia
Tel – 613 9465 8257/ (61) 0433 438 535

වටිනාම තෑග්ග

අප නිරන්තරයෙන් ප්‍රාර්ථනා කරනු ලබන සතුට හා සැනසිල්ල අප වෙතින් දුරස්ව ගොස් ඇත්නම් එයට හේතු කවරේදැයි මොහොතක් නැවති විමසා බැලිය යුතුය. සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙන් අපට පෙන්වා දෙන පරිදි ජීවිතයක සාර්ථක පැවැත්මට මුල් වන්නේ යහපත් සිහියයි. අවදිබවෙන් යුතු සංසුන් සිතක් ඇත්තෙකුට සිත අයාලේ යා නොදි මනාව හසුරුවා ගැනිමටත් අවශ්‍ය දේ සඳහා පමණක් යොදා ගැනිමටත් හැකියාව ලැබේ. බෞද්ධ දර්ශනයෙහි ප්‍රධානතම අංගය වන්නේ මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව හෙවත් මැදුම් පිළිවෙතයි. සියලු දුක් දුරු කරගැනීමේ උසස් පිළිවෙත වූ ආර්‍ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගයට ගොණුකොට ඇත්තේ එයයි. එහි 7 වන අංගය ලෙසින් සතිය එනම් නිවැරදි සිහිය පුරුදු පුහුණු කළයුතු ආකාරය විස්තර කෙරේ. සතිය හෙවත් මනා සිහිය පිළිබඳ සම්පූර්ණ අවධානය යොමුකළ සූත්‍රය ලෙසින් සතිපට්ඨාන සූත්‍රයට සුවිශේෂී ස්ථානයක් හිමිවෙයි. සති පට්ඨානයෙන් කෙරෙන්නේ තමා නිරතව සිටින අරමුණ කුමක්ද කියා විමසා බැලීමයි. ඒ අනුව ලෝකයේ ඇති සියලු ආකාර ඇලීම් හා ගැටීම්වලින් නිදහස්ව සොම්නස් මනසකින් දිවි අරණ සරු කර ගත හැකිය.

සති පට්ඨානයන මගින් බාහිර දේ (අනුමාණ ඥාණය) වෙනුවට තමා ගැන තමාටම අවබෝධයක් (ප්‍රත්‍යක්ෂ ඥාණය) ඇතිකරවයි. තමා ගැන නිවැරදිව අවබෝධ කරගත් විට මුලු මහත් ලෝකයම අවබෝධ කරගත්තා හා සමාන වේ.

එබැවින් තමන්ගේ බස පිළිගන්නා මිතුරෙකුට දියහැකි එකම හා වැදගත්ම ත්‍යාගය ලෙස බුදුරදුන්ගේ නොමද පැසසුමට ලක්ව ඇත්තේ නිවනට ඇති එකම මාර්ගය වූ මෙම සතිපට්ඨාන ක්‍රමය හඳුන්වා දීමයි.

මෙම සූත්‍රයට අනුව කය පිළිබඳ සිහිය පිහිටුවීම හෙවත් කායානුපස්සනාව භාවනා ක්‍රම වශයෙන් කමටහන් 14 ක් ඉදිරිපත් කෙරේ. ඉන් බොහොමයක්ම ඒදිනෙදා ජීවිතයේ ක්‍රියාකාරකම් හා අත්‍යන්තයෙන් බැඳී සිටිනා හෝ ස්වාභාවිකව සිදුවන ක්‍රියාකාරකම්ය.

වේදනානු පස්සනා හා චින්තානු පස්සනා කමටහන් 01 බැගින් හා ධම්මානු පස්සනාවේ කමටහන් 05 ක් වශයෙනුත් මෙහි සංග්‍රහව තිබේ. පබ්බ හෙවත් ප්‍රභේද වශයෙන් කායානු පස්සනාව ප්‍රභේද 14 වශයෙන්ද, වේදනානු පස්සනාව 09ක් වශයෙන්ද , චින්තානු පස්සනාව 16 ක් වශයෙන්ද , ධම්මානු පස්සනාවේදී ක්‍රම 05 වශයෙන්ද , සියල්ල ප්‍රභේද 44 ක් ලෙස සංග්‍රහ කොට දක්වා ඇත.

නුවනින් අඩු තෘෂ්ණාවත් චරිතයට කායානු පස්සනාවත්, තීක්ෂණ නුවනින් යුත් තෘෂ්ණාවත් චරිතයට වේදනානු පස්සනාවත්, මඳ නුවණැති දිට්ඨ චරිතයට චින්තානු පස්සනාව සහ තීක්ෂණ බුද්ධිමතුන්ට ධම්මානු පස්සනාවත් නිර්දේශ කොට ඇත. එසේ වුවද එක් අයෙකු තුල චරිත දෙකක් ද දැක්ය හැකි වුවත් ඉන් එක් චරිතයක් ප්‍රධානත්වය ගන්නවා ඇත.

මෙම අනුපස්සනාවන්හි අනුපිළිවෙලක් නොමැත. කැමති අයෙකුට කැමති අනුපස්සනාවක් වැඩියය හැකිය. නිවන නගරයක් නම් සතිපට්ඨාන නැමති කවර දොරටුවකින් හෝ එකී නගරයට ඇතුල්විය හැක.

සතිපට්ඨානයෙන් බාහිර දේ ඉගෙනීම (අනුමාන ඥාණ) වෙනුවෙට තමා ගැන තමාටම අවබෝධයක් (ප්‍රත්‍යක්ෂ ඥාණ) ඇති කරයි. තමා අවබෝධ කර ගැනිම යනු ලෝකයම අවබෝධ කර ගැනිමකි. බොදුනුවෙකු ලෙස අපගේ වෑයම විය යුත්තේ එයයි.

සතිපට්ඨානයෙහි සුවිශේෂත්වය නම් බුදු දහමේ ඉගැන්වෙන සමථ, විදර්ශනා භාවනා ක්‍රම දෙකම මේ තුල දක්නට ලැබීමයි. සමථ භාවනාවෙන් පංච නිවරණ යටපත් කිරීමත් විදර්ශනාවෙන් ත්‍රිලක්ෂණය වැඩිදියුණු කිරීමත් සිදුකෙරේ. කායානුපස්සනාව සම්පූර්ණයෙන්ම සමථභාවනාවක් ලෙසිනුත් අනෙක් අනුපස්සනාවන් තුනම විදර්ශනා වශයෙනුත් වැඩිය හැකිය. සතිය පවත්වාගෙන යෑමේදී බාධාකාරී බලවේගයන් හෙවත් සිත අකුල ව්‍යාකූල කරනු ලබන ආවරණයන් පිළිබඳ මනා අවබෝධයකින් සිටිය යුතුය. එකී ආවරණ ලෙස පස් ආකාර නිවරනයන් දහමෙහි විස්තර කෙරෙයි. ඒවා පිළිවෙලින් කාමච්ඡන්ද, ව්‍යාපාද, ථිනමිද්ධ, උද්දච්ච කුක්කුච්ච, විචිකිච්ඡා ලෙස සංග්‍රහව ඇත මේ පිළිබඳ යම් විමසා බැලීමක් කළොත් කාමච්ඡන්ද යනු ෂඩ් ඉන්ද්‍රියයන් එනම් ඇසල කණල නාසය ආදී වශයෙන් - පිනවන්නා වූ වස්තූන් ගැන හා පුද්ගලයන් ගැන ද ක්‍රියා ගැන ද ඇතිවන්නා වූ ලෝභයයි. එවන් චරිත සඳහා අශුභ භාවනාව නිර්දේශ කොට ඇත, චක්ෂුරාදි ඉන්ද්‍රිය සය ආරක්ෂා කරගැනීමට සතිමත්වීම ආහාරයෙහි පමණ දන්නා බව හා කල්‍යාණ මිත්‍ර සේවනය මගින් මෙම නිවරනය දුරු කරගත හැකිය.

ක්‍රෝධ, ක්‍රෝප, වෛර, ද්වේශ හා භය යන වචන වලින් කියවෙන්නේ ව්‍යාපාද නිවරණයයි. ද්වේශය අනර්ථකාරී පාප ක්‍රියාවකි. එහි ස්වභාවය තරහවය, මේ නිසා අනුන් ගුණ පවා අගුණ විදිහට හිතති.

පූජ්‍ය
රත්මලේ පුඤ්ඤරතන හිමි

දෙමව්පියන්, සහෝදරයන් වැනි තමන්ගේම අය ගැන පමනක් නොව අන් අයට කිපීමද දහමෙහි සඳහන් වන්නේ රත්වූ යකඩයක් සියතින් ගෙන පහරදීමට තැත් කිරීමක් ලෙසිනි. නොපිළිගත් ත්‍යාගයක් පෙරළා ආපසු දීමෙන්, මෛත්‍රිය පුරුදු පුහුණු කිරීමෙන්, ධර්මය ගැන නිතර සිතීමෙන්, කල්‍යාණ මිත්‍ර සේවනයෙන් මෙම නිවරනය ජය ගත හැකිය.

ථිනමිද්ධය, චෛතසික අලස බවට පමුණුවන ධර්මයකි. ඇඟ මැලිබව හෙවත් කම්මැලිබව , ඇඟ පණ නැති ගතිය, බත්මත, බඩගින්න වැනි ධර්මතාවන් එහි ස්වභාවයයි.

මෙය දුරු කරගැනීම සඳහා එයට ප්‍රති විරුද්ධ ක්‍රියා පටිපාටීන් අනුගමනය කල යුතුය ධර්මානුකූල අවවාදය ලෙසින් ආරම්භ ධාතු - යම්කිසි කාර්යයක් ගැන පළමු ඇතිවන වීර්ය, භික්කම ධාතු - නව වීර්ය, පරක්කම ධාතු - බලවත් වීර්යය වැඩිය යුතු බව දක්වා තිබේ.

අතිභෝජනය පිළිබඳ අවබෝධය, ඉරියව් වෙනස් කිරීම, ආලෝකය මෙනෙහි කිරීම, එළිමහන් තැන්වල විසීම, කළණ මිතුරන් ඇතිබව තුළින් මෙය යටපත් කල හැකිය.

උද්දච්ඡ යනු සිතෙහි නොසන්සුන් බවයි. කුක්කුච්ඡ යනු කළ වරද හා නොකළ යහපත ගැන පසුතැවීමයි. මෙය බොහෝ දෙනෙකු පීඩා විඳින ගැටලුවකි. ධර්ම විනය උගන තිබීම, වෘද්ධයන් හෙවත් අත්දැකීම් බහුල වූවන් ඇසුරු කිරීම, කැප අකැප දේ දැන සිටීම මෙම නිවරනය දුරු කර ගැනිමට උපකාරී කරගත හැකිය .

විචිකිච්ඡා යනු සැකයයි. නමුත් හැම සැකයක්ම නිවරනයක් නොවේ. ධ්‍යානාදී ධර්මතා ලබා ගැනිමට නොහැකි වූ සැකකිරීම් 8 ක් දක්වා ඇත.බුදුන් දහම් සගුන් ආදී තෙරුවන් පිළිබඳ සැක කිරීම් ආදිය ඊට අයත්ය.

ත්‍රිපිටකය ඉගෙන තිබීම, රත්නත්ත්‍රය ගැන දැනුම, කළණ මිතුරු ඇසුර මගින් සැක දුරු කොට තම තමන්ම ප්‍රත්‍යක්ෂයෙන් අවබෝධ කර ගත යුතුය බුද්ධ දේශනාවට අනුව සැකකිරීම පාපයක් නොවේ. සැකකටයුතු තැනෙහිදී සැක කිරීම සුදුසු බව කාලාමයන් අමතා කළ දේශනයෙන් පැහැදිලිය.

භාවනා කිරීම යනු සැබෑ ලෙසම සතිය පුරුදු පුහුණු කිරීමයි. එය ගැටළු වලින් පලායෑමක් හෝ තාවකාලිකව සැගවී සිටීමක් නොවේ. තාත්වික භාවනාව යනු බාධා සහිත ලෝකය ගැන දැන හඳුනා ගැනිමත් ඒවා මැඩ පැවැත්වීමට පුරුදු පුහුණු කිරීමත්ය.

සතිපට්ඨානයෙහි වැදගත්කම වන්නේ මමත්වයෙන් පටන්ගෙන සාමූහිකත්වයට යොමුවීමයි. නිදසුනක් ලෙස ආනාපාන සතිය තුලින් පැවැත්මේ මූලික ස්වභාවය හඳුනාගනී.

ආශ්වාස හා ප්‍රාශ්වාසය පිළිබඳ සතිමත්වීම මගින් එය පරිසරයටත් කයටත් ඇති සම්බන්ධය දැනගැනීමට අවස්ථාව සැලසෙයි. එමගින් මම තුලම පොදුබව ගොඩනගා එය සමාජ පරිවර්තනයට යොදාගනියි. මගේ හුස්ම කියා දෙයක් තිබේද? නැත ! හුස්ම පවතින්නේ පරිසරයේය.එනම් මම යනු පරිසරයේ කොටසකි මෙම අවබෝධය මනසින් දකිනවිට මමත්වය නැතිවී සොබාදහමත් තමනුත් ඒකත්වයෙන් දැකීමට පෙළඹේ.

සතිමාත්‍රයෙන් උගන්වන සාමකාමී ක්‍රමය සිතෙහි වූ තියුණු රාගාදී ස්වභාවයන් පාලනය කිරීමටද, දුෂ්කරතා හා බාධාවන් මැඩපවත්වා ගැනීමටද උපකාරී වේ.

භාවනාවේදී ඇතිකර ගතයුතු වීර්ය විශුද්ධි මාර්ගයේ උපමා කොට ඇත්තේ වෛද්‍ය ශිෂ්‍යයෙක් ශල්‍ය කර්ම පිළිබඳ දක්වන සංවේදීතාවයටය. පැරණි යුගයේ එකී දක්ෂතාවය දක්වා ඇත්තේ වතුරෙහි ඇති නෙළුම් පතක් සිනිඳු ලෙසත් වෙන් නොවෙන ලෙසත් වතුරේ නොගිලෙන ලෙසත් කැපීමක් මෙනි. ඒ සඳහා මනා සිහියක් මෙන්ම සංයමයක්ද අත්‍යවශ්‍ය බව අමුතුවෙන් කිව යුතු නොවේ.

සතර සති පට්ඨානය මගින් ලැබිය හැකි ලෝකෝත්තර ප්‍රතිඵලයන් නම් අත්දැකීම් හා ප්‍රත්‍යක්ෂයන් පිළිබඳ සතිය භවාංග සිත් පිළිවෙලෙහි පත්ලෙහි සැඟව තිබී කිසියම් මොහොතක අන්තර්ඥාණය හැටියට මතුවිය හැකිවීමය.

නිදසුනක් ලෙස සමහර භික්ෂූන් වහන්සේලා රහත්ව ඇත්තේ ලැව් ගින්නක් මිරිඟුවක් වැනි දෙයක් දැකීමෙන් හෝ පය පැකිලී වැටීමක් වැනි අවස්ථාවකය. සතිය නැමැති එළිය දෛනික ජීවිතයට අයත් සුළු සිද්ධීන් හා ක්‍රියාවන් කෙරෙහිද පැතිරවීමෙන් යථාර්තය විනිවිද දැකිය හැකිය. අවිච්ඡින්නව ප්‍රගුණ කරනු ලබන සම්මා සතිය අන්තර්ඥාණය සඳහා අවශ්‍ය සරුපස පිළියෙල කරදෙනු ඇත.

අවාසනාවකට මෙන් අපගේ මනස පිරී ඇත්තේ සතුටුවිය හැකි දේට වඩා අසතුට හා අසහනය ලගා කරවන අතිත සිතිවිලි වලිනි සතිපට්ඨානය පුරුදු පුහුණු කිරීම නිසා අතීතයේ සිදුවූ බොහෝ අම්හිරි අත්දැකීම් පසෙක ලා අනාගතය පිළිබඳ අවිනිශ්චිත බියක් නූපදවා අප ගෙවන මේ මොහොත ගැන තෘප්තියට පත් විය හැකිය. ඒ නිසා සති මාත්‍රය ප්‍රගුණ කිරීමෙන් මෙළොවදී ලැබෙන වැදගත්ම ප්‍රතිඵලය වූ දුක් දොම්නස්වලින් තොරව සතුටින් දිවි ගෙවන්නට ඔබටද ශක්තිය ලැබේවා.