

- තම සිතට එන අදහස් විශ්ලේෂණය කර හඳුනා ගැනීම වැදගත් වේ.
- උදා:- යම් අදහසක් ආවිට එය තර්කානුකූලව ඇතිවුවහද, ඊර්ෂ්‍යාව නිසා පහළ වූහද යනුවෙන් තමාම තම අදහස් තේරුම් ගැනීමට උත්සාහ කළ යුතුයි.
- මෙහිදී එම අදහස ලෝක, දේවිය, මෝන යන ඒවා මුල් කරගෙන හටගෙන ඇත්නම් එය ක්‍රියාවට නොගැටා නොකර ඉදිමට වගබලාගත හැක.
- මේ මොහොතේ දී තමන් තමන්ගේ අනාගතය වියමින් සිටින බව අමතක නොකරන්න. එම වියමන කෙරෙහිදී විය යුතුද යන්නේ වගකීම මේ මොහොතේ ඔබ අත ඇති බව හිතර සිතියට ගත ගන්න.
- ඔබ දුක් විඳින්නේ ඔබ කළ ක්‍රියා / කර්මවල එල හැටියට මෙන්ම සැප විඳින්නේ ඔබ කළ ක්‍රියා / කර්ම වල එල හැටියට ය. තමන්ගේ නොකරා කැමති දිනාවකට පැදවීමට එහි හානිය හැටියට ඔබට අයිතියක් ඇත. ශ්‍රාවණයෙන් තම නොකරා අදහස් එළිය කරාත් සැපයීම් - සැපත කරාත් යාමට හේතු කරනු කාරණා සකස් කර ගනිමින්, මෙලොවත් පරලොවත් ජය ගන්නා දිනාවට පැදවිය.
- තමන්ගේ අනුන්ටත් සතුට සැනසිල්ල පිණිස පවතින දේ වැඩිමට ඔබ ශක්තිය, යෝජනා සපුරාගන්න.

- සන්තුණාවත් වීම අමාරු වුවත් එය උතුම් කොට සැලකීමෙන් තමන්ගේ ජීවිතයේදී වැඩිම මග පෑදේ.
- පාපි දුර්වල අසුරන් මිදී කළකණ මිත්‍ර අසුර ලැබීමෙන් තමන්ට ආරක්ෂාව, රැකවරණය හා සැප සැලසෙන බව අමතක නොකරන්න.
- හිතර කා සමගත් සිතාමුසු මුහුණත් යුතුව ආශීර්වාදන මුඛින් යුතුව සැමරුවාදේ යොදවන්න.
- ඇති හැකි බලවතුන්ට අප දක්වන සැලකිල්ලට වඩා හැකි බැර අසරණයට සැලකීමට පුරුදුවන්න.
- අසරණයන්ට පිහිටවීම උතුම් ශුභාසක් බව සිහි කරන්න.

- "හිටියොත් හොඳට හැදී - දෙවියොත් නමට වඩි" යන්න හිතර මතකයට ගන්න.
- ලෝකික මෙන් ම අධිගාමික සාර්ථකත්වය හමුවේ වඩාද නොවී හිතගමානි වීමට පුරුදු වන්න.
- ආත්මාර්ථකාමී හැසිරීම් අතහැර පරාර්ථකාමී වන්නට උත්සාහ කරන්න.
- ඉහළියන් පිනවීමට වඩ වඩා උත්සාහ කරන විට වඩා වර්ධනය වන්නේ තණ්හාව බැවින් තමා කරා එන්නේ සැපතේ නොව දුකකි බව අවබෝධ කරගන්න. "තණ්හා පාසානි සෝභනි" යනුවෙන් මුදුන් වදාලා ඇති බව සිහි කරගන්න.
- තමන්ට අත දෙන්නන්ගේ අත සැපාකෑම, දුර්ජනනයන්ගේ දෙසාණයක් බව සිහිකර ගන්න.
- මුල අමතක නොකර, කානුකූල සැලකීමට පුරුදුවීම යමකුට වඩවරාගත හැකි මනා වටිනා, දුර්ලභ, ගුණයක් බව මුද්ධි දේශනාවේ සඳහන් වේ.
- හිතම සැප අත් විඳිය හැක්කේ හරක සිතුවිලි පැවැත්වීමක ඉවත් කර, සිත පිරිසිදු කර තණ්හාව ක්ෂය කළ විට බවත්, මුද්ධි දේශනාව මෙයම වන බවත් සිහියට ගන්න.

- සියලු කෙලෙස් නැසූ, කුරා කුමිකෙකුටත් හිසා පිඩා නොකළ මුදුරුපුන් ද ඊර්ෂ්‍යා කළ, සතුරුකම් කළ අය බොහෝයි. මුදුන් වනන්සේට ද මේවාට මුහුණ දීමට සිදුවූයේ නම් අපට ඒවායින් කේරි සිටීමට ඇති හැකියාව කුමක්ද? මෙසේ දුක් කම්කොටාවලට මුහුණ දීමේ දී මුදුන් වනන්සේව ආදර්ශයට, සිහියට ගතා ගන්න. මුදුන් වැඩිය අඩි පෘථිවිබසීම, මෙහෙය හා මුද්ධිය පෙරටු කොට ගමන් කිරීමෙන් ඒකාන්තයෙන් ම සැනසීම ලබා වන බව සිහියට ගතා ගන්න.

- අප, මෙහි පිපි නෙළුමක් මෙන් විය යුතුයි. සියළු දුක් කම්කොටාව මධ්‍යයේ, අනෙකුත් රැවුම් ලෙරවුම් මධ්‍යයේ හා ඊර්ෂ්‍යාකාරයන් හමුවේ අප ඉවසීමෙන්, මෙහෙය මුල් කරගෙන ජීවත් වීමෙන්, මෙහිත් ඉහලට චිත් පිපුන නෙළුම මෙන් දසක සුවද පිසිය හැක.
- Stress වීම හෝ නොවී සිටීම තමා තීරණය කළ යුත්තකි. ඔබ ශුභාසේ, ශ්‍රාවණීන් පෝෂණය වූ විට, "එච් හැකිකර තම ජීවිතය වටිනා ජීවිතයක් බවට පත්කරගත හැක. අනුන්ට සෙතක්, ශාන්තියක් සේවයක් කර සතුන්ට සැනැල්ලවෙන් පිටවී, දීර්ඝායු වළඳා, දේස පැමිණි කළ දසක සුවද විසිර වූ මුල ද පරම සායුතු මෙන්, මෙලොවත්, පරලොවත් ජය ගන්නකල දෙය, අන් මතකයේ සදා රැඳෙමින්, පුනරුමෙන් නොරාව සතුන්ට හා ශාන්ත ලෙස මිය යා හැකි ය.

ලෙඩ රෝග වලට බිය වන්නන් හට

- ය රෝගී වූ පමණින් සිතල රෝගී කර නොගන්න. බිත්තර කටුවක් වැනි වූ මේ කය කැවුම්, බිදීම, පිපැයීම හා දිරීම යන වචනවත් වීම වලට දුක් නොවුව නොත් එය පුළුස්සයි. මේ ස්වභාවික ධර්මයා හමුවේ

සාධක දිවිමග නිසල කාරණාව

(ආතතිය, මානසික පීඩනය පාලනය කරගැනීමට අත්වැලක්)

පුජ්‍ය බෝධි චිත්තා මෙහෙණීන් වහන්සේ මෙලිබන් නුවර නිසල අරණ

7

දැවෙන සිත් නිවී සැනසේවා

අප සිත කිවුටු කරගත යුතු හැක. නිරෝගී සිතට රෝගී කය එතරම් ප්‍රශ්නයක් නොවේ.

- "ආරෝගය පරමා ලාභා" - කායික හා මානසික සුවය යමක්ම ලැබිය හැකි පරම ලාභයයි. නිරෝගීව සිටින තාක් මෙය අපට නොතේරෙන ද, රෝගී වූ වහාම මෙම අරුතෙහි ඇති හැඹුර අපට තේරුම් යන්නේ නිරායාසයෙනි.
- ගත වැටුණද සිත වටිනා නොගන්න. සිතේ වැරදවත් ගත නොකර සිටුවා ගැනීමට පහසු වේ.
- ගමන් ඇති පිළිකාවට වඩා මෙසේ දිවා, රැජි පාලනයක් හැකි සිතිවිලි නිසා වර්ධනය වන පිළිකාව වඩා හොඳකය.

- අපට වැඩි හානියක් කරනුයේ ගමන් ඇති විෂජීවයන්ට වඩා හිතේ ඇති විෂජීවයන්ය. ගමන් ඇති විෂජීව අප මුළු පසු පොළොවට වැලඳී යන අතර, හිතේ ඇති විෂ බීජ, ඒවා හයක තුරුම අප කය මුළු පසුද අපත් සමග රැගෙනගොස්, පරිලොවහිදී ද, අපට දුක් විඳීමට හේතු කරණා සෑදීමට තරම් ශක්තිමත් බව සිහිකර ගන්න.
- ගමන් නාල පුපුරා ගියද, හිතේ ඉවසීම, මෙහෙය, කරුණාව, දයාව හා උපේක්ෂාව දේදැරුම් කෑමට ඉඩ නොදිය යුතුය.
- ලෙඩබාධක සාක්ෂි කිරීමේදී අප ලෙඩට වඩා ලොකු ලෙඩබාධ නොවිය යුතුය. අප මානසිකව ශක්තිමත් නම් ලෙඩට තවදුරටත් නොවරවා වාරකර ගැනීමට හැකියාවක් ඇත.

- අප පුදුමයට පත්විය යුත්තේ සෑමදා ජරාවට, වේදනාවට ලක්වන මේ කුණු කය ලෙඩ නොවුන නොහැකි. ලෙඩවීම සාමාන්‍ය ස්වභාවික සංසිද්ධියකි.
- දොස් තොර කිරීමට වැඩකරන දොස්තර මතකට ඔබ වැනිම කවත් රෝගීන් සිය දහසකට පිහිට වීමට සිදුවී තිබේ. බොහෝ රජයන්ට මුහුණ පෑමට සිදුව ඇති බරපතල ප්‍රශ්නයක් නම් දොස්තරවරුන්ගේ හා හෙදියන්ගේ හිතයයි. එම නිසා සේවය කරන්නාවූ දොස්තර මහතුන්ට, හෙදියන්ට දොස්තරවරුන්ට සිදුවී ඇති බරපතල ප්‍රශ්නයක් නම් දොස්තරවරුන් හා හෙදියන්ගේ හිතයයි. එම නිසා සේවය කරන්නාවූ දොස්තරවරුන් හා හෙදියන් දෙය මෙහෙය, කරුණාව, දයාව හා උපේක්ෂාව මුසු වූ ඇසකින් බලන්නේ නම් මවුත්තේ මෑදු කරුණා දැකබරන දෙනෙතට අප ලක්වීම වැලැක්විය නොහැකිය.

- ඔබ මබගේ ලෙඩේ හෝ සම්පතම රෝගියාගේ ජීවිතය, ජීවිතයන්, මරණයන් යන සටහන් ජය ගැන්වීම, මේ මොහොතේ කිරීමට ඇති වැදගත්ම හා ප්‍රධානතම දෙය ලෙස අරමුණු කර වැඩ කරන්නා සේම, දොස්තර මහතුන්ගේ හා හෙදියන්ගේ අවධානය හා පිහිට බලාපොරොත්තු වන්නා වූ අත් සියලු දෙනාගේ ප්‍රාර්ථනාව මෙයම වන බව තේරුම් ගන්න. එම නිසා මවුතට සියලු රෝගීන්ට විශේෂ අවධානය යොමු කිරීමට සිදුව ඇති බව සලකන්න. ගැටුම් වලට තුඩු දෙන්නේ අපගේ ආත්මාර්ථකාමීත්වයයි. ඉවසීම පෙරදැරීම පරතිකාමීත්වය වඩන්නා සියලු තැන්හිදී ජයගන්නා බව හිතර මතක් කර ගන්න.
- අනුන්ට දොස් පවසමින් සිටින්නට වඩා තමා තුළ ඉවසීම, දයාව, මෙහෙය, කරුණාව, මුදිතාව, උපේක්ෂාව හා අවබෝධය යන ගුණාංග වඩවා ගන්නේ, අන් අයට ප්‍රිය වන නිසා ඒ අන්තන්ගේ ඇඳීම, බැඳීම, රැකවරණය ලැබී ඉක්මන් සුවය ලැබීමට

වාසනාව ලබයි.

මරණය ජීවිතයේ කොටසක් යැයි බාර වන්නට ඇති අඛණ්ඩතා නිසා මරණයට බිය වන්නන් හට

- අප ඉපදන විට රැගෙන ආ යමක් ඇත. එනම් "මරණයයි". ඉපදී මොහොතේ සිට මරණය දක්වා යන ගමන අප "ජීවත් වීම" යනුවෙන් නම් කර ඇත.
- අප මරණයට බිය නම් ජීවත් වීමට බය විය යුතුය. ජීවත් වීමට බය නම් අප ඉපදීමට බය විය යුතුය.

- කුමන මොහොතේ, කවදා කිනම් අසුරකින් අපගේ මරණය සිදුවිය හැකි දැයි කාට නම් කිව හැකියද? අපගේ සම්පතමයන් මෙන්ම, ලොව ඉපදන යමක් සිටුවීම ඒ සියල්ලටම උරුම ධර්මතාවකි. අපටද මෙයට මුහුණ දීමට සිදුවේ. "ජීවිතය අනිගන්ධ මරණය නිසානයි" යන්න සිහි කර ගැනීම යොග්‍යකි. එවිට අම්මා, තාත්තා, දරුවන් වේවා කවුරුත් මරණයද, මෙය තේරුම් ගන්නා හේ ලොව කඩා වැටෙන්නේ නැත.

- නොතේරුම් ඇත්තේ මෙසේ මරණය ගැන සිහි කිරීම සාමාන්‍යම සිහිවිලි වර්ධනය කිරීමක් යැයි කියුවද, එම කියමන නිවැරදි ප්‍රකාශයක්ද යන්න කොසා බැලීම වටී. මෙසේ මරණය ගැන සිහි කිරීම යථාර්ථය ගැන ඇති සැටියෙන් කල්පනා කිරීමට ගන්නා උත්සාහයකි. බොහෝ කල්පනා මත මගසින් නැවතත් ලෝක වල ඉදි "සෑමදා ජීවත් වන්නේ"

තයේදී මානසික රෝගවලට ගතර වීමට පවා සිදු වේ. එම නිසා යථාර්ථය ගැන කල්පනා කිරීමෙන් යමකුට යථාර්ථයට මුහුණ දීමට සූදානමක් ඇති කරවයි. මරණයට එකිනරව මුහුණ දීමට, හිත ගන්වීමක් කර ගැනීමට, මෙම සිහි කිරීම මෙහෙයවීම වේ.

ඒ කෙසේද යත් මහ වැස්සක් වැඩීමේ පෙර හිමිනි අපට පෙනෙන්නේ නම්, ඒ ගැන කල්පනා කිරීමෙන් අපට එයින් ආරක්ෂා වීමට අවශ්‍ය පිලිමය යොදා ගත හැකි වන්නා සේය. එසේ නැතහොත් අනෙක් ස්ථිත අන්දමින් මොර සූරන ධාරානිපාත වර්ෂාවකට මුහුණ දීමට සිදුවීමේ දී මොන තරම් අපහසුතාවයකට අප ලක්වන්නේද? එමෙන්ම අපගේ පෙර සූදානමක් නොමැතිවනම්, කෙතරම් හානි අප හට සිදු වී ඇදීදැයි යන්න දන්නේ මෙවැනි අවස්ථා වලට මුහුණ පෑ ඇත්තන් හා ඒ ගැන අසූ දුටුවන්ය.

- මරණය අඩියක් දී අප කලබල වීමෙන්, බය වීමෙන්, කෝප වීමෙන්, රෝග වීමෙන් දැඩි ආහවාත් නිසා අත හැරීමට නොහැකිව දැවෙන මෙන් වෙන්නට තිබූ ව්‍යසනය අපට මග හරවා ගැනීමට හැකි වන්නේ අප මෙයට පෙර සූදානමක් තිබුණොත් පමණි.

අප ප්‍රාර්ථනා කරන පරිදි මෙලොව කියෙන්නේ කී දෙනෙකු නම් පරලොව ජය ගත හැකි දෙය සමාදානයේ සැකපන්නේද? තැන්තම් සැනසිල්ලේ ශාන්තව මියාදෙන්නේද?

- සෑම අරමුණකම අවසානයක් ඇත. එසේම සෑම අවසානයක්ම අලුත් අරමුණකට මුල පිරිමකි. මරණය යනු ජීවත් වන්නා විසින් අත් විඳින්නා වූ තවත් එක් අත්දැකීමක් පමණි. සැසඳිය නම් වූ මනා දිග මනකය යෙදී සිටින්නන් හට මේ ජීවිතය, පසුකර ආ සිය දහස් ගණන් නවතැන් වලින් තවත් එක් නාචකලික නවතැන් පමණි. සැසඳිය නම් ආහුරු මනකය යෙදී සිටින්නන් වලට ආ ගිය හැටි අමතක වුවද අප කොහේ හෝ සිටි දුක් මෙතනට පැමිණ ඇති බවත්, මේ නවතැන්වලින් කවදා හෝ අතහැර යෑමට සිදු වන බවත්, සක්සුදක් සේ පැහැදිලිය. අතිශයාකාරයක් හට මෙන් නවතැන් වලින් නවතැන් පළමු මාරු වීමට සිදු වීම බොහෝ විධාගෙන දෙන ක්‍රියාවලියක් නොවන්නේද? එම නිසා සසර කතරින් එතර වී මේ සියළු දුකක් මිදීම මනා සැසඳියක් යැයි මුදුරුපාණන් වහන්සේ වදාලා ඇත්තේ. සියලු සැබෑ දෙයක් මිදීම, හිටීම, යමක්ම මේ ජීවිත කාලය තුළ ලද හැකි උතුම්ම සැසඳිය වේ.

"අතිවිචාන සංඛාරා - උප්පාද වය ධම්මෝනේ උප්පජිතවා නිරුප්පජනි - තේසං වුපසමෝ සුඛෝ"

අතිවිචාන සංඛාරා - සියළු සංස්කාර ධර්මයෝ අතිතයයි.

උප්පාද වය ධම්මෝනේ - ඉපදීම හා විනාශය ස්වභාව කොට ඇත්තේය. උප්පජිතවා නිරුප්පජනි - ඉපදී නිරුද්ධ වෙයි. තේසං වුප සමෝ සුඛෝ - ඒවායේ සැසිදීම සැසඳියකි/ සුඛයකි, යන්න මුද්ධි දේශනාවයි.

