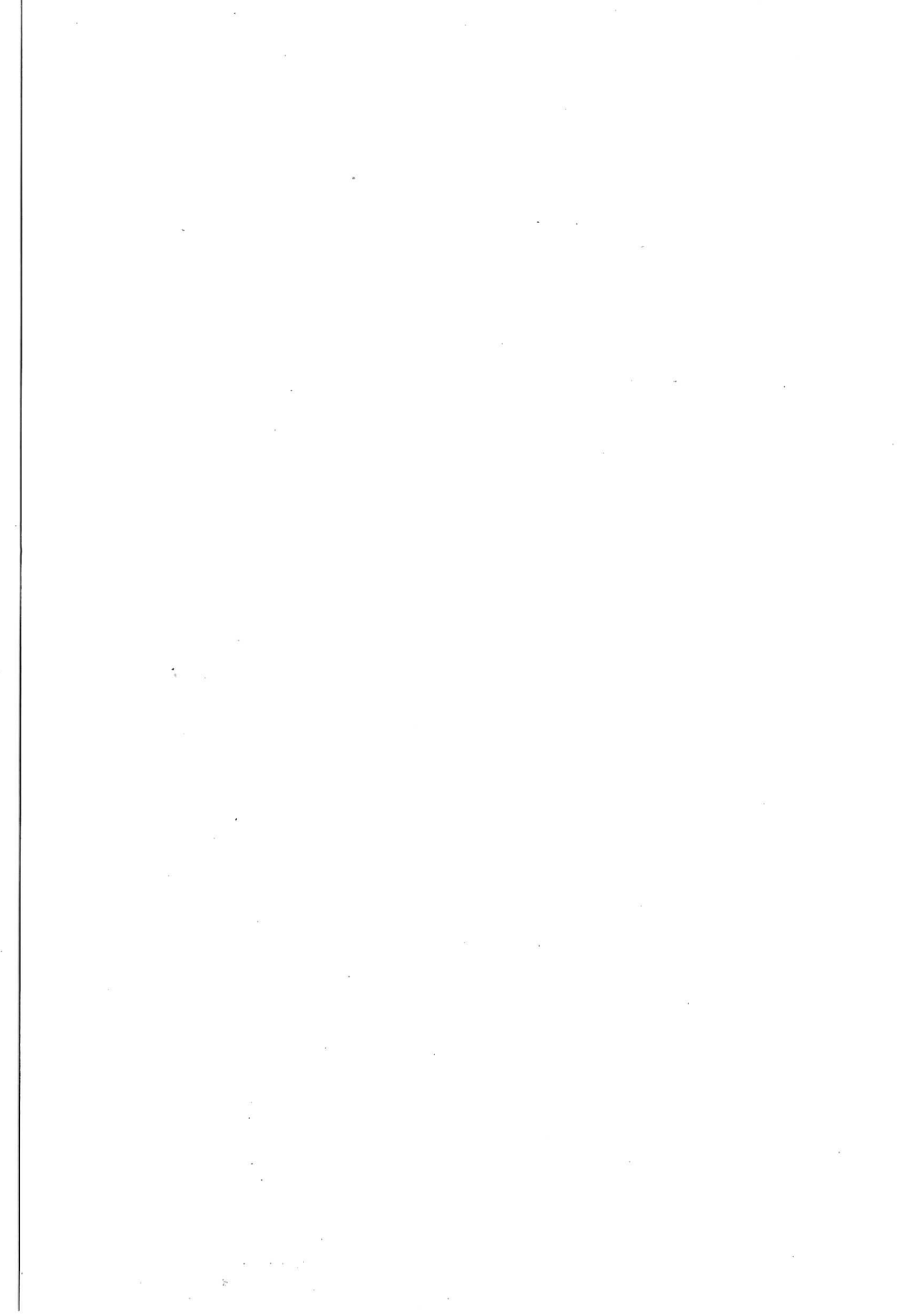


# නපෝ ගුණ මහිම



කටුකුරැන්දේ ආරාමයේ භික්ෂු



**ජර්මන් ජාතික  
අතිපූජ්‍ය ඥාණවිමල මාහිමි  
චරිතාපදානය**

**කටුකුරැන්දේ ඥාණනන්ද හිඤ්ඤ**

ප්‍රකාශනය  
කටුකුරැන්දේ ඥාණනන්ද සඳහම් සෙනසුන් භාරය  
2016

## ධම් දනයකි

මුදලට විකිණීම සපුරා තහනම් වෙයි.

ප්‍රථම මුද්‍රණය - 2013 මාර්තු  
දෙවන මුද්‍රණය - 2014 අප්‍රේල්  
තෙවන මුද්‍රණය - 2016 මැයි

## සියලුම හිමිකම් ඇවිරිණි

මුදලට විකිණීම සඳහා හෝ ලාභ ලැබීම පිණිස වන සියලු ආකාරයේ උපුටා ගැනීම්, නැවත පළ කිරීම් සපුරා තහනම්ය. මෙම දහම් පොත ධම් දනයක් ලෙස නැවත පළ කිරීමට කටුකුරුන්ගේ ඤාණනැඳු සඳහම් සෙනසුන් භාරය වෙත විමසීම් යොමු කරන්න. ධම් ග්‍රන්ථ සහ දේශනා සඳහා පිවිසෙන්න

[www.seeingthroughthenet.net](http://www.seeingthroughthenet.net)

ISBN 978-955-3962-02-7

### විමසීම්

කටුකුරුන්ගේ ඤාණනැඳු සඳහම් සෙනසුන් භාරය  
කිරිල්ලවලවත්ත, දම්මුල්ල, කරදන.

දුරකථනය: 0777127454

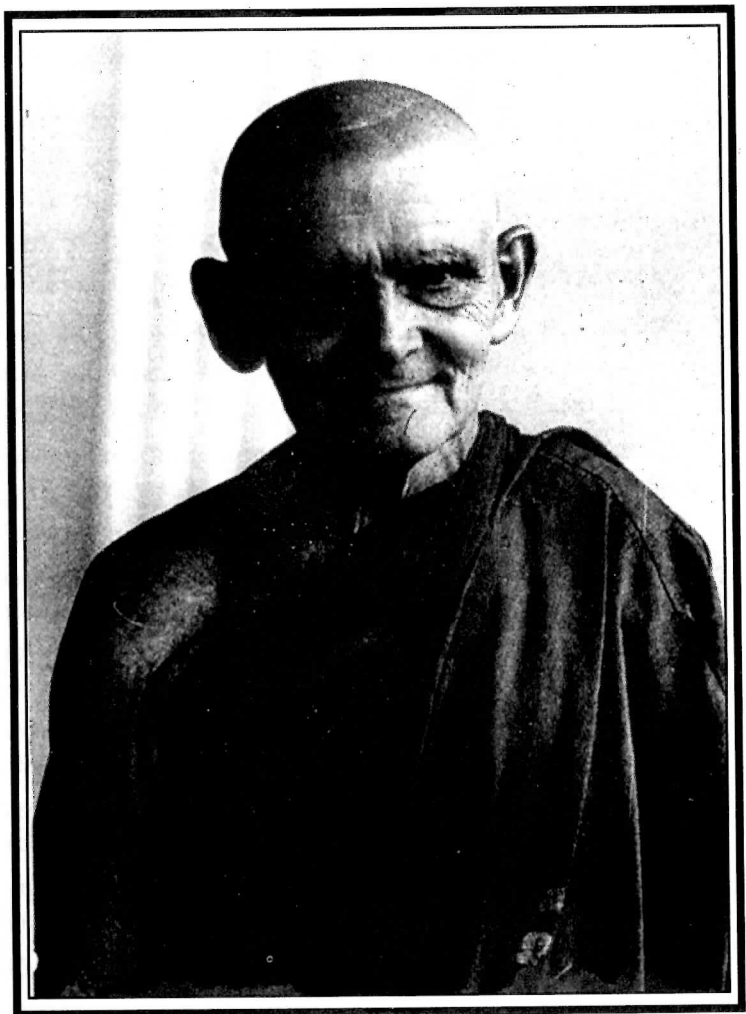
[knssb@seeingthroughthenet.net](mailto:knssb@seeingthroughthenet.net)

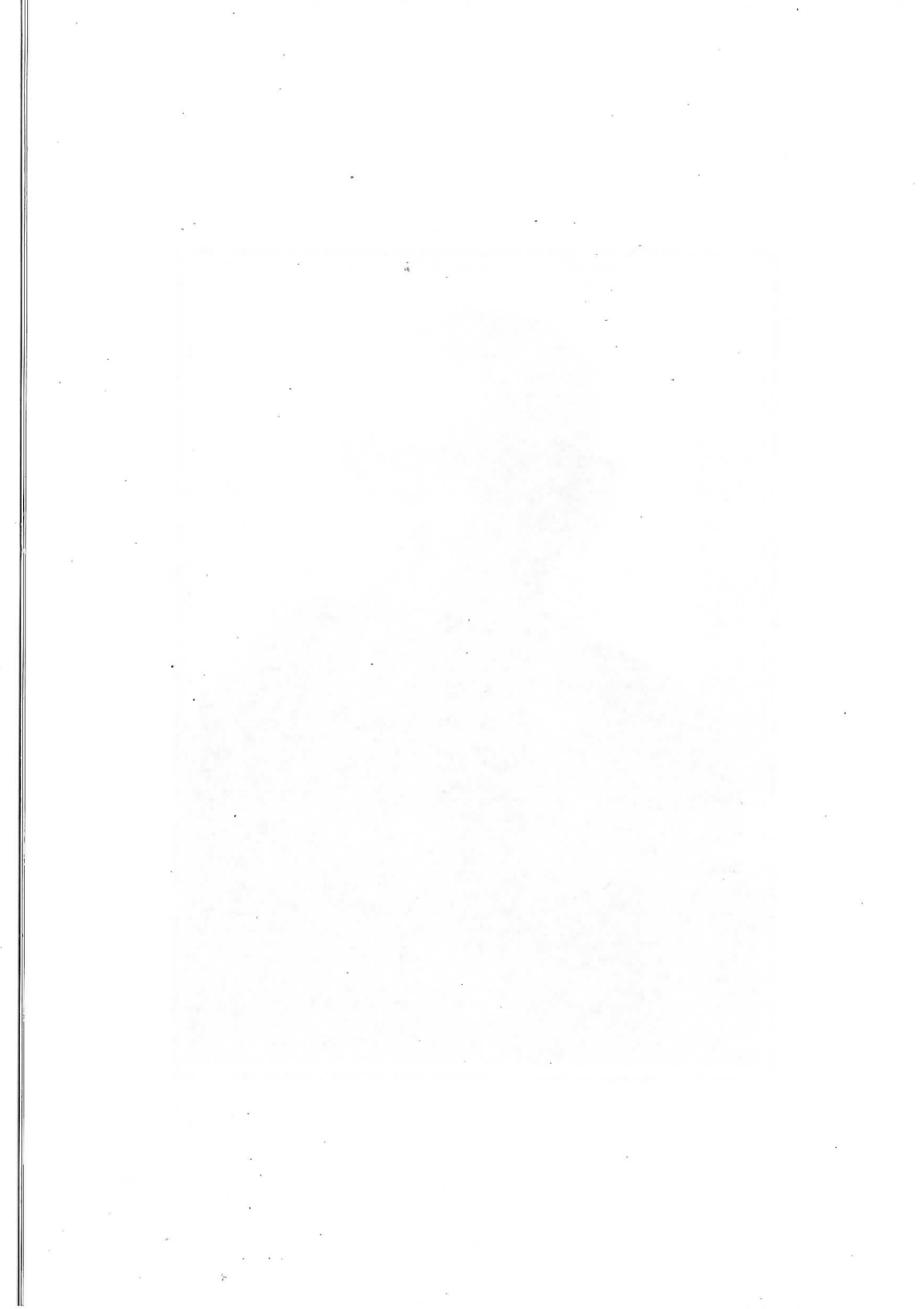
### මුද්‍රණය

කොලිටි ප්‍රින්ටර්ස්

17/2, පැඟිරිවත්ත පාර, ගංගොඩවිල, නුගේගොඩ.

දුරකථනය: 0114870333





## ධම් දනයකි

මුදලට විකිණීම සපුරා තහනම් වෙයි.

කතු හිමියන්ගේ දහම් පොත් ලබාගත හැකි ස්ථාන:

1. සුනිල් විජේසිංහ මහතා - 39/10, ශාන්ත රීටා පාර, ගල්කිස්ස.
2. හේමමාලා ජයසිංහ මහත්මිය  
29/8, පැඟිරිවත්ත මාවත, මිරිහාන, නුගේගොඩ.
3. චන්දන විජේරත්න මහතා  
23/79A, 1 වන පටුමග, ධම්පාල පෙදෙස, තලවතුගොඩ.
4. ස්ටැන්ලි සුරියාවර්චි මහතා - 25, කඩ වීදිය, දේවාලේගම.
5. එස්. ඒ. ලයනල් මහතා  
140/19, රුහුණුසිරි උද්‍යානය, හක්මන පාර, මාතර.
6. සිරිමා විජේරත්න මහත්මිය - 15, ඇලපාක, රත්නපුර.
7. ඒ. ජී. සරත් චන්ද්‍රරත්න මහතා  
'සමන්', ඇඳවුල හංදිය, කන්ඩලම පාර, දඹුල්ල.
8. ජේ. ඒ. ඩී. ජයමාන්න මහතා  
ජයමාන්න වත්ත, ලබුයාය, කුරුණෑගල පාර, කුලියාපිටිය.
9. මහාචාර්ය කේ. එම්. විජේරත්න, දන්ත විද්‍යා පීඨය,  
පේරාදෙණි විශ්ව විද්‍යාලය, පේරාදෙණිය.
10. වෛද්‍ය පී. විරසිංහ මහතා  
බණ්ඩාර බුලංකුලම, ලංකාරාම පාර, අනුරාධපුර.
11. ආර්. ඒ. චන්දි රණසිංහ මහත්මිය  
ස්ටුඩියෝ 'වායා', රෝහල හන්දිය, පොළොන්නරුව.
12. නේරා විජේසුන්දර මහත්මිය  
ඉළක්පිටිය බෙහෙත් ශාලාව, ඉළක්පිටිය, ගැටහැත්ත.
13. ඩී. සී. ඒ. නිශ්ශංක මහතා - 91A, වුඩ්වර්ඩ් පාර, ගාල්ල.
14. පියදස සමරකෝන් මහතා  
සුදුවැලි පැලැස්ස, කිරින්ද, තිස්සමහාරාමය.

[www.seeingthroughthenet.net](http://www.seeingthroughthenet.net)

[www.facebook.com/seeingthrough](http://www.facebook.com/seeingthrough)

## පෙරවදන

දොඩන්දූව පොල්ගස්දූව සෙනසුනෙහි වැඩ විසූ අපවත් වී වදාළ ජර්මන් ජාතික අතිපූජ්‍ය ඤාණවිමල මාහිමිපාණන් වහන්සේ මහා කාශ්‍යප මහරහතන් වහන්සේගේ වර්තාපදානය සිහිගන්වන උග්‍ර තපෝගුණයෙන් හෙබි මහතෙරුන් වහන්සේ නමකි. උන්වහන්සේ සමඟ කළ ධර්ම සාකච්ඡා ඇසුරෙන් සකස් කළ "Venerable Nanavimala's Advice" නමැති පොත් පිංචක් අප හිතවත් ඕස්ට්‍රේලියානු ජාතික විතතපාල උපාසක මහතා පසුගියදා අප වෙත එවීය. මේ එහි සිංහල අනුවාදයයි.

පළමුවරට පොල්ගස්දූව සෙනසුනෙහි පැවිදිව මා එහි ගතකළ පස් වසරක නවක පැවිදි කාලය තුළ අවවාදයෙන් මෙන්ම ආදර්ශයෙන් මා හට ඉමහත් ඉබ්බියක් ලබාදුන් අතිපූජ්‍ය ඤාණවිමල මාහිමිපාණන් වහන්සේ වෙත කෘතඥතා පූජිකව ලියැවුණ 'මතක සටහන්' නමැති 'පසුවදනක්' පොත අගට එකතු කළේ උන්වහන්සේගේ නොනැසෙන ගුණ සිරුරට උපහාර වශයෙනි.

මෙයට  
සසුන් ලැදි,  
කටුකුරුන්දේ ඤාණනන්ද හිඤ්ඤ

පොත්ගුලුගල ආරණ්‍ය සේනාසතඨ  
'පහත් කණුව'  
කන්දෙහෙදර  
දේවාලේගම

(2556) 2012 සැප්තැම්බර්



## පටුන

පෙරවදන	vi
ප්‍රකාශක නිවේදනය	viii
අමා ගඟ	ix
1. අපවත්වී වදාල ජර්මන් ජාතික ඤාණවිමල මහා ස්ථවිර පාදයන් වහන්සේගේ අවවාද (හැඳින්වීම)	1
2. අතිපූජ්‍ය ඤාණවිමල මාහිමිපාණන්ගේ ධර්මෝපදේශ	3
3. පසුවදන - මාහිමි ඇසුරේ මතක සටහන්	11

### තපෝ ගුණ මහිම

(තෙවන මුද්‍රණය)

අනුග්‍රහය - ක. ඤා. ස. සෙ. හා

## කටුකුරුන්දේ ඤාණනාඤ සදහම් සෙනසුන් භාරය ප්‍රකාශක නිවේදනය

'කටුකුරුන්දේ ඤාණනාඤ සදහම් සෙනසුන් භාරය' පූජ්‍ය කටුකුරුන්දේ ඤාණනාඤ ස්වාමීන් වහන්සේ විසින් සම්පාදිත සියලුම ධර්ම ග්‍රන්ථ හා දේශික ධර්ම දේශනා පිරිසිදු ධර්ම දනයක් වශයෙන්ම ධර්ම පිපාසිත ලෝකයාහට ප්‍රදානය කිරීමේ උත්වහන්සේගේ අභිමතාර්ථය ඉටු කිරීමට ඇප කැප වී සිටියි. මේ අනුව ධර්ම ග්‍රන්ථ මුද්‍රණය සහ බෙදාහැරීම පිළිබඳ කාර්යභාරයන්, ධර්ම දේශනා සංයුක්ත තැටිගත කිරීම සහ [www.seeingthroughthenet.net](http://www.seeingthroughthenet.net) වෙබ් අඩවිය, [www.facebook.com/seeingthrough](http://www.facebook.com/seeingthrough) සමාජ ජාල අඩවිය පවත්වා ගෙන යාමත් කටුකුරුන්දේ ඤාණනාඤ සදහම් සෙනසුන් භාරයේ වගකීම වනු ඇත.

දෙස් විදෙස් වැසි ධර්මකාමී පාඨක ශ්‍රාවක විශාල පිරිසක් වෙනුවෙන් ක්‍රියාත්මක වන මෙම පුළුල් ධර්ම දාන වැඩ පිළිවෙලට දයකවීමට කැමති පින්වතුන් හට පහත සඳහන් බැංකු ගිණුමට තම ආධාර මුදල් යොමුකිරීමට අවස්ථාව ඇත.

මෙම ධර්ම දාන වැඩපිළිවෙලට ආධාර එවීම පිළිබඳ සියලු විමසීම්:

කටුකුරුන්දේ ඤාණනාඤ සදහම් සෙනසුන් භාරය  
කිරිල්ලවල වත්ත, දම්මුල්ල, කරදන.

දුරකථන අංක: 0777127454

ඊමේල් ලිපිනය: [knssb@seeingthroughthenet.net](mailto:knssb@seeingthroughthenet.net)

ආධාර මුදල් යොමු කිරීම:

කටුකුරුන්දේ ඤාණනාඤ සදහම් සෙනසුන් භාරය (K.N.S.S.B)

ගිණුම් අංක: 007060000241

සම්පත් බැංකුව, SWIFT: BSAMLK LX

ශාඛා අංකය: 070

ශාඛාව: ආර්. ජී. සේනානායක මාවත, කොළඹ 07.

## අමා ගහ

මහවැලි ගහ උතුරට හැරවීමෙන් පසු එකෙක් නිසරු මුටු බිම් ලෙස පැවති පෙදෙස්වල සිදුවූයේ ඉමහත් වෙනසෙකි. පිපාසයට පැත්තේදක් නොලබා සිටි ගොවිහු පෙදෙස පුරා නිහඬව ගලා යන සිසිල් දිය දහරින් පිනා ගියහ. මැලවුණු ගොයම සරුව නිල්වන්ව කරලින් බර විය. මල් පලින් ගැවසීමත් තුරු-ලිය බලා සැනසෙන පෙදෙස් වැසියෝ කුටු කඳුළු වගුළහ.

දහම් අමා ගහ "උතුරට" හැරවීමේ වැඩ පිළිවෙළක් මෙයට තෙවසරකට පෙර ඇරඹුණි. දහම් පත-පොත කබා "එදා-වේල" සඳහා වත් විය පැහැදුම් කිරීමට වත්-කමක් නැත්තෝ, නිහඬව නොමිලයේ ගලායන අමිල දහම් අමා දිය දහරින් සඳහම් පිපාසය සන්සිඳුවා ගත්හ. අර්ධ මිසදිටු හැර, සැදැහැයෙන් සරුව, ගුණ ක්‍රමණින් බරව පිළිවෙත් මහට නැමී ගත්හ. ලොවී - ලොවුතුරු මල් පල නෙලා ගනිමින් හඳු පුරා පිර බැතියෙන් තන් අයුරින් පොම්තස පළකළහ.

"ධම් ග්‍රන්ථ මුද්‍රණ භාරය" නමින් දියත් කළ මෙම ධම්දාන වැඩපිළිවෙල සඳහා අපගෙන් වැයවූනේ පිරිසිදු ධම්දාන සංකල්පය පමණි. අමාගහ "උතුරට" හැරවූවෝ සසුන් ගුණ හඳුනන පරිත්‍යාගශීලී සැදැහැවත්හුමය. "නිවනේ නිවීම" පොත් පෙළ එළි දැක්වීමෙන් නොනැවතී "පහන් කණුව ධම්දේශනා" පොත් පෙළෙහි "බර පැන" දැරීමටත්, දෙස් - විදෙස්වල දහම් පිපාසිතයින් උදෙසා අප අතින් ලියැවෙන අනිකුත් පොත - පත ඒ අයුරින්ම එළි දැක්වීමටත් මවුහු උත්සුක වූහ. "දෙන දේ පිරිසිදුවම දීමේ" අදහසින් අමිල වූ දහම ඊට නිසි ශෝභන මුද්‍රණයකින්ම ධම්කාමීන් අතට පත් කිරීමට පියවර ගත්හ. මුද්‍රිත පිටපත් සංඛ්‍යාව අවසන්වනු හා සමගම "නැවත මුද්‍රණ" පළකිරීමෙන් දහම් අමා ගහ විශිෂ්ට යා නොදීමට දැඩි අදිටනකින් ඇප කැපවූහ.

"පොත් අලෙවිය" පිළිබඳව මෙකල බහුලව දක්නට ලැබෙන වාණිජ සංකල්පයට පිටුපා, තහංචිවලින් තොරව, තමන් අතට නොමිලයේම පත් කැරෙන "දහම් පඬුර" තුළින් ධම්දාන සංකල්පයෙහි අගය වටහා ගත් බොහෝ පාඨක පින්වත්හු තමන් ලද රස අහරක්, නෑ-හිතවතුන් සමග බෙදා-හදා ගන්නාක් මෙන් නොමසුරුව අන් දහම් ලැදියනටද දී ධම් දානයට සහභාගී වූහ. ඉනුදු නොනැවතී, ශක්ති පමණින් "ධම් ග්‍රන්ථ මුද්‍රණභාරයට" උරදීමටද ඉදිරිපත්වූහ, ඇතැමෙක් ලොකු කුඩා දහම් පොත් මුද්‍රණය කරවීමේ හා නැවත-නැවත මුද්‍රණය කරවීමේ බරපැන ඉසිලීමට පවා පසුබට නොවූහ.

සම්බුදු සසුන මේ ලක් පොළොවෙහි පවතින තාක් මේ දහම් අමාගහ ලෝ සතුන් සිත් සනහමින් නොසිඳී ගලා යේවා යනු අපගේ පැතුමයි.

**"සබඛදානං ධම්මදානං පිනාති"**

මෙයට,  
සසුන් ලැදි  
කටුකුරුන්දේ ඤාණනන්ද හිඤ්ඤ

පොත්ගුල්ල ආරණ්‍ය සේනාසනය  
'පහන් කණුව'  
කන්දේගෙදර, දේවාලේගම  
2000 ජුනි 05 (2544 පොසොන්)

# අපවත් වී වදාළ ජර්මන් ජාතික අතිපූජ්‍ය ඤාණවිමල මහා ස්ථවිරපාදයන් වහන්සේගේ අවවාද

## හැඳින්වීම

අතිපූජ්‍ය ඤාණවිමල මාහිමිපාණන් වහන්සේ (1911-2005) ශ්‍රී ලංකාවේදී 1955 වසරේ පැවිදි බිමට පත් වූ ජර්මන් ජාතික හික්සන් වහන්සේ නමකි. ලක්දිව දකුණු පළාතේ දොඩන්දූව ග්‍රාමයේ පිහිටි පොල්ගස්දූව සෙනසුනෙහි (Island Hermitage) ධර්ම විනය හදාරමින් භාවනානුයෝගීව දොළොස් වසරක් ගත කිරීමෙන් පසු උන්වහන්සේ පාවහන් නොමැතිව 'නොනිමෙන වාරිකාවක' වැඩම කළහ. තුන් සිවුර පාත්‍රය සහ අත්‍යවශ්‍ය පිරිකර කිහිපය උන්වහන්සේ සතු සියල්ල විය.

එක තැනක එක් රැයක් පමණක් රැඳී සිටීම උන්වහන්සේගේ සාමාන්‍ය සිරිත විය. ඊට වැඩි කලක් එක් තැනක වැඩ විසුවේ තම භාවනාවට එතැන සප්පාය බැවින් හෝ සිවුරු පිළියම් කරගත යුතු නිසා හෝ රෝගාකාර වීම නිසාය. වසරකට වරක් අවශ්‍යයෙන්ම එක් තැනක විසිය යුතුවන වස්සාන කාලය තුළ උන්වහන්සේ දැඩි විවේකයට යොමුව භාවනාවටම කැපවී තෙමසක් එක් තැනක වැඩ විසූහ.

අතිපූජ්‍ය ඤාණවිමල මාහිමිපාණන් වහන්සේගේ ජීවිතයේ අවසාන කාලය තෙක්ම මේ වාරිකා පිළිවෙත අනුගමනය කළහ. සෞඛ්‍ය තත්වය බෙහෙවින් පිරිහී ගිය බැවින් උන්වහන්සේ ජීවිතයේ අවසාන වසර කිහිපය පොල්ගස්දූවට යාබදව පිහිටි පරප්පුදූවේ වැඩ විසූහ.

අතිපූජ්‍ය ඤාණවිමල මාහිමිපාණෝ ශ්‍රී ලංකාව තුළ බෙහෙවින් ප්‍රසිද්ධියට පත්වූත් අතිශය ගෞරවාදරයට පාත්‍ර වූත් හිමිනමකි. උන්වහන්සේගේ සන්සුන් ඉරියව්, පැවැත්ම, අල්පේවෂතාව සහ උග්‍ර භාවනානුයෝගී ප්‍රතිපත්තිය, උන්වහන්සේ හමුවට පැමිණි සියල්ලන් තුළ සැදහැ සිත් උපදවන සුළු විය. ඤාණවිමල මාහිමිපාණන් වහන්සේ ලොවට ඉතිරි කළ එකම දායාදය, අත්‍යයන්ට අනුගමනය තුළින්ම ළං විය හැකි උදාර චරිතාදර්ශයමය.

අතිපූජ්‍ය ඤාණවිමල මාහිමිපාණෝ ගෝලයින් නොතැනූහ. එසේ ද වුවත් උන්වහන්සේ දහමට සැබෑ ලැදියාවක් ඇති අයහට තම ප්‍රඥාවෙන් පිහිටවීමට නිතරම සූදානම්ව සිටියහ.

1981-1984 කාලය තුළ කොළඹ වර්ජරාමයේදී අතිපූජ්‍ය ඤාණවිමල මාහිමිපාණන් සමඟ කළ ධම් සාකච්ඡා තුළින් පිළියෙල කරගත් සටහන් ඇසුරෙන් පහත සඳහන් වන ධර්මෝපදේශ සම්පිණ්ඩනය සකස් කරන ලද්දේ (කලක් පැවිදිව සිටි) ඕස්ට්‍රේලියානු ජාතික විභාග පාල උපාසක මහතා විසිනි.



### අතිපූජ්‍ය ඤාණවිමල මාහිමිපාණන්ගේ ධර්මීපදේශ

බුදු දහම වනාහි සොම්නසින් හා සැපයෙන් පිරි ලොවක් මවාපාන හින්දු ධර්මයට වඩා වෙනස් වූ දහමකි. බුද්ධ ධර්මය අපගේ අවධානය යොමු කරවන්නේ දුෂ්ඨ දේසයටය. ධර්මය අනුගමනය කිරීමේදී කෙනෙකුට බාහිර දේවලින් නිදහස්වීමට සිදුවේ. කෙනෙකුට සැප පිණිස පවතිනුයේ උසස් ධ්‍යාන තත්ත්ව නොවේ. ඒවා තවතවත් උපාදානයටම අරමුණු වෙමින් බලාපොරොත්තු කඩවීම්වලට තුඩු දෙන බැවිනි. දහමට අනුව ජීවත්වීම සැපයක් වන්නේ ආශාවනට හා ද්වේෂයනට ගැති නොවී හැම දිනකම තම සිත පිරිසිදුව තබාගෙන ඇතිබව දැන ගැනීමෙනි. කිසිවක් ගැන සතුටක් ඇතිකර නොගැනීමට උගත යුතු වන්නේ හැම අත්දැකීමක්ම මොහොතක් පමණක් පවතින නිසාත් දිගටම පවත්වාගත නොහැකි නිසාත්ය.

ක්‍රමවත්ව පවත්වාගෙන යන ආරණ්‍යයක එක් ආදීනවයක් ඇත. හොඳ කුටියක වෙන්ම විසීමට ලැබීම ගැනත්, ඇතැම් ආහාර ගැනත් කෙනකු තුළ සතුටක් ඇතිවෙයි. එසේ වූ විට එකී පහසුකම් නැතිව යාමේදී දොම්නසක්, අසහනයක් හටගනී. බුද්ධ කාලයේ හිඤ්චු පිණ්ඩපාතයෙන් යැපෙමින් ආරණ්‍යගතව වැඩ විසූහ. අපට මෙන් උන්වහන්සේලාට ද රෝග පීඩාවනට මුහුණ පෑමට සිදුවිය. එනමුත් උන්වහන්සේලා ඉදිරිපත් වන ඕනෑම තත්ත්වයක් පිළිගැනීමට හැඩ ගැසී සිටියහ. කවර අත්දැමේ බාහිර කරුණක් පිළිබඳව වුවද විරාගී ආකල්පයක් ඇතිකරගැනීමට අප පුරුදු විය යුතුය. ඒ බාහිර තත්ත්ව හැම එකක්ම හේතු ප්‍රත්‍යයන්ගෙන් හටගෙන ඇත. ඒවා තිරන්තරයෙන්ම වෙනස්වන සුළුය. අපි අතීත කම්ප පිළිසරණ කොට ඇත්තෙමු. අපේ කය රැකබලා ගැනීමට අපට සිදුවී ඇතත්, තවත් කයක් ඇතිකරගැනීමට හේතු ප්‍රත්‍ය ගොඩගසා නොගැනීමට වගබලා ගත යුතුව ඇත. ඒ කයද මේ කය මෙන්ම ලෙඩ වී, දිරාපත් වී, මැරී යනු ඇත.

වත්මානයේ ජීවත් වීමට පුරුදු වන්න. සැලසුම් තැනීම සිතට වධයකි. එන එන දේ සමඟ ජීවත් වන්න. හැම දෙයකින්ම හිත මැත් කරගන්න. දිනෙන් දින නිබ්බිදාව දියුණු කරගන්න. මෙය මූල සිටම වැඩිය යුත්තකි.

හුදෙකලා බවට ඇලුම් කරන්න පුරුදු වෙන්න. තනිවම මැරෙන්න සිදුවෙනවා නම් තනිවම ජීවත් වීමටද ඉගෙන ගත යුතුය. බණ දහම් ඉගෙන ගන්න, සුදුසු තැනෙක ගුරුවරයකු යටතේ වාසය කරන්න. කිසිදු හේතුවක් නිසාවත් විනය නීති නොකඩන්න. දායකයින් සමඟ සම්මුතිවලට නොපැමිණෙන්න. ඒ අය සමඟ කථා කිරීම පවා අනවශ්‍යය. පින් කෙතක් වීමට පමණක් මුළු අවධානය යොමුකළ යුතුය. පණිවුඩ හුවමාරු, ලිපි ලිවීම් ආදිය තවත් බැහැරයකි. ඒවායින් තම විමුක්තිය නොසැලසෙනු ඇත. හිතට බරක් නොවන පරිදි තමා සතු දේ සරල කරගන්න. තුන් සිවුර පමණක් ඇතොත්, පාවහන් නැතොත්, ආරාධනා ආදිය පිළිනොගනිතොත් විනය රැකීම පිළිබඳ කරදර අඩුය.

දහමට අනුව පිළිපැදීමේ සැපයට හේතුවකි. කෙලෙස් අතිත්‍ය වශයෙන් දැකීමට, ඔබට අයත් නැති සේ දැකීමට, පුරුදු වන්න. එවිට ඒවා එතරම් කරදරකාරී නොවනු ඇත. තමා බලාපොරොත්තු වන තරමට භාවනා කරගත නොහැකි වෙතොත් ඒ තත්ත්වය පිළිගන්න. ඒවායේ හැටි එහෙම තමා! පරිබාහිර වූ හැම දෙයකින්ම නිදහස් විය යුතුවේ.

මුල් අවුරුදු පහ තුළදී ඕනෑම තත්ත්වයක් යටතේ ජීවත් වීමට පුරුදු වන්න. ගුරු-ගෝල සබඳතාවට අදාළ තම යුතුකම් නොපිරිහෙළා ඉටු කරන්න. හරියාකාර ශික්‍ෂණයක් ලබාගත හොත් ඒ පස් වසරට පසු ගුරුවරයාගෙන් නිදහස් වීමට තමාට හැකිවිය යුතුය. වරදවාගත් හුදෙකලාව පිළිබඳ අදහසෙහි ආදීනවයක් ඇත. අමුත්තන් පිළිගැනීමේදී නොසතුට හෝ සතුට ඇතිකරගැනීම මෙන්ම අමුත්තන් පිළිගැනීමට නොලැබීමේදී නොසතුට හෝ සතුට ඇතිකර ගැනීම නුසුදුසුය. ඒ හැම සිතුවිල්ලක්ම දුකක් ලෙස දැකීමට පුරුදු වන්න.

හික්‍ෂුව වනීමානයටම සිත යෙදිය යුතුය. තම අතීතයත්, පවුලත්, මිතුරුන් පිළිබඳ සබඳතා බිඳ දමා ඇත. පැරණි බැහැර අලුත් කරගන්නේ කුමටද? අලුත් බැහැර ඇතිකරගන්නේ කුමටද? අතහැරදමා ආ දේවල් නැවත සොයා නොයන්න. අනාගතය පිළිබඳ සිතූම් පැතුම්, බලාපොරොත්තු "මම කුමක් විඳින්නෙමිද?" වැනි සංකල්පනා සියල්ලම අකුසල සිතක් තුළින් හටගත් ඒවාය. ලෝභ ද්වේශ මෝහවලින් තොර සුවදායක සිතක් වනීමානයේ ඇතිකරගැනීම පමණක් ඉලක්කය විය යුතුය. මෙය පමණක් අනාගත හිතසුව පිණිස හේතු වේ. කෙනකුට මෙයට වඩා දෙයක් කළ නොහැකිය.

හික්ෂුව පීඩනයට පත්, කලකිරුණ බලාපොරොත්තු කඩ වූ සිතක් ඇත්තකු නොවීය යුතුය. බුදුරදුන්ගේ ධර්මය උගත් අප එය අනුව ජීවත් වීමට උත්සාහ ගත යුතුය. හික්ෂුව, හික්ෂුභවයට පත් වූ පසු යළිත් අතීතයට නොයායුතුය. ඔබ සුදුසු තැනක ගුරුවරයකු සමඟ විචේකයෙන් වෙසෙනවා නම් වෙන තැනකට යෑමට හෝ අන් දෙයක් කිරීමට හෝ ආශාවක් ඇතිකර නොගන්න. අන් කිසිවක් ඔබේ සැප පිණිස හේතු නොවේ. ආහාරය හා වාසස්ථානය පිළිබඳ සැප පහසුකම් අත්හළ යුතු වේ. මෙය දුක වටහා ගැනීමට උපකාරී වේ. ලෝකය හා සම්බන්ධ සැප සොයා නොයන්න. කෙලෙසුන්ගෙන් මිදුන සිතේ සැපය පමණක් සොයා යන්න.

මේ හික්ෂු ජීවිතය තුළ 'සුඛයක්' ලබාගැනීම වැදගත් වේ. සුඛයෙන් තොරව භාවනාවක් නොකළ හැකිය. හික්ෂුභවයක් ලබාගැනීමට තරම් දුර පැමිණීමට හැකිවීමත්, ධර්මය තුළ ඉදිරියට යාමේ අවස්ථාව ලැබීමත් තමා ලත් ආශීර්වාද ලෙස සලකන්න. පාලි භාෂාවෙන් ධර්මය කියවීමට හිඳගත් විට පවා සතුටක් ඇති කරගන්න. භාෂාවක් ඉගෙනීමේදී මුලින්ම ව්‍යාකරණය ඉගෙන ගෙන වාක්‍යයක අර්ථය දැනගැනීමට නැවත නැවතත් ශබ්ද කෝෂය බැලීමට සිදුවේ. කලක් පුරුදු වූ පසු සම්පූර්ණ වාක්‍යයේම අර්ථය දැනගැනීමට හැකි වේ. විවිධ ධර්ම සංකෘතීන් පිළිබඳවද එසේමය. සෑහෙන පමණ භාවනාව දියුණු වන තුරු නැවත නැවතත් අරමුණුවලට සිත ඇදී යේ. භාවනාව දියුණු වූ පසු අරමුණෙහි අසුභ, අනිත්‍ය ආදී ස්වභාව වහ වහා වැටහේ.

වනයෙහි හුදෙකලා වාසය ඉතාමත් හොඳය. ඒ තුළින් බුදුරජාණන් වහන්සේට සහ උන්වහන්සේගේ මුල් ශ්‍රාවකයින්ට සමීප බවක් තමාට දැනෙන හෙයින්. එවැනි පරිසරයක් තුළ විසීමට තරම් හොඳ කම්යක් තමාට ඉදිරිපත්වී ඇති අවස්ථාවේ තරුණ විදේශීය තුවණින් සලකා බලමින් වීඨි දරිය යුතුව ඇත. ඉතා ඉක්මණින්ම ඔබ මහලු වියට පත්ව මේ අයුරින්ම වීඨි දරීමට අසමත් වනු ඇත. ඇතුළත යම්කිසි නොසන්සුන් බවක් පැනනගිනහොත් කල්‍යාණ මිත්‍රයකුගේ උපදෙස් ලබාගැනීම අතපසු නොකරන්න. ඇතැම් විට යම් යම් දේ සිත ඇතුළේ හිරව තිබිය හැකිය. ඒවා එළිදැක්වීමට සාකච්ඡාව අවශ්‍ය වේ.

කාමලෝකයේත්, කාමසුඛයේත් ආදීනව නිතර මෙනෙහි කරන්න. ගැණු ලමයකු පිළිබඳ සිහිවිලි මාත්‍රයක් ඇති වූනොත් ඔබේ සිහිවිල්ලේ



අරමුණ කුණු ගොඩක් හැටියට දැකීමට පුරුදු වන්න. තදබල ආවේග මතුවෙතොත් (තනිවම වෙසෙමින් භාවනා කිරීමට තැන් දරණ විට මෙවැනි දේ මතුවනවා වන්නේ නොවේ.) සක්මන් කිරීමෙන් හෝ ඒ ආවේග සන්සිඳුවා ගැනීමට කටයුතු කරන්න. ගරුකාපතනයකට නොවැටීමට වගබලා ගන්න.

හැම දෙයක්ම දුක බැවින් කිසිවක් ගැනවත් සතුවත් ඇතිකර නොගැනීමට ඉගෙන ගත යුතු වේ. එනමුත් ආරම්භයේදී තමාගේ භාවනාව ගැන ඇලුමකින් තොර වූ සතුවත් ඇතිකරගැනීම අවශ්‍යය. කාම අරමුණුවලින් නික්මීමේ නෙකබමමය දියුණු කිරීම නොගතහොත් මේ ලෝකය අතහැරීමට ඔබ සමත් නොවනු ඇත. විශුද්ධි මාගීයේ දැක්වෙන අන්දමට නිමිති වැඩිමට උත්සාහ නොකරන්න. සිත නිවරණයන්ගෙන් විමුක්තව තබා ගැනීමට උත්සාහ දරන්න. එවිට ධ්‍යාන තුළින් ඇතිවන විඤ්ඤා පාරිශුද්ධියේ ආස්වාදය ඔබට අත්දැකිය හැකිය. ධ්‍යානය යනු මේ ලෝකය හා සම්බන්ධතාවක් නැති සමාධියකි.

ඉක්මන් ප්‍රතිඵල ලබාගැනීමට තැත් නොකරන්න. බුදු දහම සඳහා ඔබේ ජීවිතය කැප කළ පසු ප්‍රතිපත්තියෙහි යෙදීමට ප්‍රමාණවත්ය. නිමිති ආදී භාවනා අන්දකිම් මාගීඵල ලෙස වරදවා නොගන්න. පටිංක කාලය දිගු කරගැනීමට සීමාන්තික විධියක් නොදරන්න. ආනාපාන සතියට කලින් සිත සන්සුන් කරගැනීමට මෙම ක්‍රියා උපකාර කරගන්න. සිත බෙහෙවින් විසිරී ඇතොත් ගාථා සජ්ඣායනා කරන්න. නැතහොත් සක්මන් කරන්න. නානා විධ ක්ලේශයන් මතුවන විට විවිධ කම්ප්පාන සියල්ලම යොදා සටන් කරන්න. විශාල සොම්නසක් ලබාගැනීමට උපකාරී වන ඉතාමත්ම පහසු භාවනාව මෙම ක්‍රියයි.

හික්කුළුවකගේ ජීවිතය සීමිත ක්‍රියා පටිපාටියක් තුළ ගෙන යායුතු වන්නේ එමගින් දුක මෙතෙහි කිරීමට ඉඩ සලසාගනු පිණිසය. ඔබේ කුටිය අවට ප්‍රවේසමෙන් අතුගන්න. නැතහොත් සතිමත්ව ඔබේ කාමරය පිරිසිදු කරන්න. වැටී ඇති කොළ තුළින් ඔබට අනිවව සකඤ්ඤාව වැඩිය හැකිය. සඟ සතු දේ ගරුත්වයකින් ආරක්ෂා කරගත යුතුය. එය තරමක් දුරට යුද හමුදාවකට අයත් කාර්යයක් වැනිය.

මුල් අවුරුදු කීපය තුළ හුදෙකලා බව තිබිය යුතුය. ඉන්ද්‍රිය සංවරය සම්පූර්ණ කරගැනීමට අවශ්‍ය මුළු මහත් ප්‍රතිපත්තිය කැපවීමට ඉඩ සලසා ගත යුතුය. තමාගේ විනය ශික්ෂණය සහ උපාධ්‍යායයන් වහන්සේ පිළිබඳ

වත පිළිවෙත නොඅඩුව ඉටුවිය යුතුය. වක්මානයේ තමාට ලැබෙන සෙනසුන තමාගේ කමයේම විපාකයකි. එබැවින් තමාට ඉදිරිපත් වන ප්‍රශ්න ජයගැනීමට නිසි ක්‍රියාමාර්ග යොදාගැනීමට තමා දක්‍ෂ විය යුතුය.

ගමෙහිදී ධර්මයට අදාළ නොවන කථාවල නොයෙදිය යුතුය. ගැණු ලමයින්ට වුව දහම් දෙසීමෙහි වරදක් නැත. ස්ත්‍රීන් හා අසුභය පිළිබඳ ධර්ම කොටස් සජ්ඣායනා කිරීම සුදුසු වන්නේ එමගින් ඒ කරුණු තමාගේ සිතට කාවදින බැවිනි. කෙසේ, සම ආදී බාහිර කොටස්වල අසුභ තත්ත්වය දකින්න. ඒ අසුභ නිමිත්ත තම සිතට ගන්න. තරමක් දුරට භාවනා වැඩු පසු ඔවුන් දෙස බැලිය හැකි නමුත් රාගය මතු වෙතොත් ඇතුළත අසුභ කොටස මෙනෙහි කරන්න. ස්ත්‍රීන් දෙස බැලීමෙන් හෝ ඔවුන් සමඟ කතා කිරීමෙන් වැළකී සිටීම දුෂ්කරය. කෙසේ නමුත් තමාගේ මුළු අවධානය තම භාවනාවටම යොමු කිරීමට උත්සාහ දැරිය යුතුය. කලින් කල කතා නොකර සිටින කාලපරිච්ඡේද යොදාගැනීමත් භාවනාවට හිතකරය.

අනන්ත ජීවිත රාශියක් තුළින් මේ කය සකස් වී තිබේ. ලිංගික ආවේග ඒවාට මූලික හේතුවක් වී ඇත. විශේෂයෙන්ම තරුණ වියේදී අනුසය දුරු කිරීම ඉතා දුෂ්කරය. ස්ත්‍රීන් දැකීම රාගානුසය පෝෂණය කරයි. මේ ශරීරයම සැහෙන කරදරයකි. දුකකි. තවත් කරදර පටලවාගන්නේ කුමටද? මේ ජීවිතය තුළ අප කරන ක්‍රියා වැඩි හරියක් මේ සිරුර පවත්වාගෙන යාම සඳහාමය. එයට උපකාරක ප්‍රත්‍ය අවශ්‍යය. එනිසා ස්ත්‍රීන් වැනි බාහිර කරුණු නොතකා හැරීම කළ නොහැක්කකි.

**'යං කිඤ්චි දුකං සමොහානි**

**සබ්බං ආහාර පච්චයා'**

**'යම්තාක් දුකක් හටගන්ද,**

**ඒ සියල්ල ආහාර නිසාය.'**

මේ සිරුර නිමක් නැති කරදර ගෙන දෙයි. ගැඹුරු භාවනාවක යෙදී පැය පහක්, හයක් හිඳගෙන සිටියත් එය මිනිත්තු දෙකක් වැනි සුළු කාලයකැයි හැඟේ. නැවතත් මේ කයට අයත් දුක විදින්නට සිදුවේ. ඒනිසා දිගටම අනිත්‍ය සංඥාව වැඩිය යුතු වේ. කිසිම භාවනාමය අත්දැකීමක් උපාදාන වශයෙන් අල්ලා නොගත යුතුය. අනිත්‍ය සංඥාව ආරම්භ කරන්නේ සාමාන්‍ය අත්දැකීම්. එනම් දවසක් දවසක් පාසා දිවි පැවැත්ම පිළිබඳ එකම ක්‍රියාවලිය නැවත නැවතත් කරන්නට සිදුවන බව දැකීමෙනි.

මේ මුළු ක්‍රියාවලියෙන් ඇති වැඩේ මොකක්ද? මේ අනිත්‍ය සංඥාව පසු කලෙකදී වඩාත් සුවිශේෂ ස්වරූපයක් ගන්නේ ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස දෙක වැනි අරමුණුවලට යොමු වීමෙනි.

සංඝ සමාජය පරිහානි මුඛයට යමින් සිටී. ඒ නිසා තමාම වීථි දරිය යුතු වේ. පටිසෝතගාමීව (දියවැලට එරෙහිව) තමා වීථි දරණ තුරු සංඝ සාමාජිකයකු වශයෙන් කළයුතු නිවැරදි කාර්ය කරන්නෙක් වෙයි. මුළු මහත් සංඝ සමාජයම දූෂිත වුවද යටත් පිරිසෙකින් එක් අයකු හෝ වීථි දරණ බව තමා දනියි.

### (කෙටි සටහන්)

#### 1. කෙලෙස් සටහන:

ජීවිතය පරදුවට තබා හෝ තමාගේ මතු උපතට හිතකරවන කරුණු සාදාගත යුතුය. ඔබ ඔබේ ආශාවන් අනුව ඇදීගියහොත් ඔබ කොතැනක උපදිද්දී කිව නොහැකිය. 'අද මා මිය යතොත් අන්තරායාකර විය හැකි යම් යම් කෙලෙස් මා තුළ මතු වී ඇද්ද්දී දිනපතාම ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා කළ යුතුය. එවැනි කෙලෙස් ඇතොත් ඒවා හෙට දින පැන නොනගින ලෙසට අධීෂ්ඨාන කරගත යුතුය. තණ්හාව මතු නොවන පරිදි නිතිපතාම තම සිත පිරික්සා බැලිය යුතුය.

#### 2. දුකබ:

කෙනෙකුට හැමදාම එකතැනක විසීමට නොහැකිය. සෙනසුනක් සොයා යන විට සුදුසු තැනක්ම ලැබෙයි බලාපොරොත්තු විය නොහැකිය.

#### 3. කායික වේදනා:

උඩුබැලිව හාත්සි වී මුළුමනින්ම කය සැහැල්ලු කරගෙන ඉහළ සිට බලා සිටින්නාක් මෙන් තම කය දිහා බලන්න. වේදනාව මතුවනවිට හඳුනාගන්න. එය පිළිගන්න. එය ඇවිත් යන හැටි දකින්න. විටින් විට අඩු වැඩි වන හැටි දකින්න. අනිත්‍ය, දුකබ, අනාත්ම ලෙස දකින්න. ආනාපාන සතියේ යෙදීමට නොහැකි තරමට වේදනාව වැඩි නම් ඔබ කලින් පුරුදු කරගත් භාවනාවක් සිත සතුටු කරගැනීම සඳහා යොදාගන්න. (නිද: මෙතතා, බුද්ධානුස්සති). ඊට පසු නැවත ආනාපාන සතියට යන්න. ඇතැම් කෙලෙස් මතුවනවිට ඒවා සමග සටන් කිරීමට භාවනා විධි සමූහයක් වුවද පුරුදු කරගන්න.

**4. ඉගෙනීම:**

සූත්‍ර දේශනා කියවා ප්‍රතිපත්තියට ඉතාමත්ම උපකාරවත් වන කොටස් තෝරා ගන්න. දිගටම කියවාගෙන කියවාගෙන යාමෙන් ප්‍රයෝජනයක් නැත්තේ අමතක වී යන නිසාය. ප්‍රයෝජනවත් කොටස් ශීඝ්‍ර යටතේ සංග්‍රහ කරගන්න. ඉගෙනීම සහ සජ්ඣායනාව ඇතැම් අවස්ථාවලදී පමණක් ප්‍රයෝජනවත් වන ශික්‍ෂණය. ඉතාමත්ම වැදගත් වන්නේ ප්‍රතිපත්තියයි. ඉගෙනීම තවත් 'පියරූප සාතරූප' (ප්‍රිය ස්වභාව ඇති, සැප ස්වභාව ඇති) දෙයක් - උපාදානයට ප්‍රත්‍යයක් - විය හැකිය. වචන පිළිබඳ උනන්දුව කෙනකු වැරදි මාර්ගවලටද යොමු කිරීමෙහි සමත්ය. කෙනෙක් ඒ තුළින් 'උගතෙක්' වීමට ඉඩ ඇත. සඤ්චයට ළං වන්නා නිමිත්ත ගැන කලකිරෙයි. නිමිත්තට ළංවන්නා සඤ්චයෙන් ඇත්වෙයි. ඒන මිද්ධය (නිදිමත, අලස ගතිය) හා සටන් කිරීමට සජ්ඣායනාව බෙහෙවින් උපකාරී වෙයි. (හුදෙකලාව වෙසෙන විට ඒන මිද්ධය ලොකු උවදුරකි.) ධර්මය මෙතෙහි කිරීමෙන් සිත අවදිමත් වෙයි.

**5. ශීලය:**

ශීලය පදනමයි. එය පිරිසිදුව තබාගත යුතුය. ඉදහිට ප්‍රාතිමෝක්‍ෂය පිළිබඳ සුළු සුළු ඇවැත්වෙතොත් ඒවාට පිළියම් කරගත හැකිය. ප්‍රාතිමෝක්‍ෂය කය වචනය පිළිබඳවයි. එහෙත් දශකුල කම්පථ පිරිසිදු කරගැනීමට උනන්දු විය යුතුය. සිත රැක ගැනීම ඉතාමත්ම වැදගත්ය. එවිට තම වාචසිත, කායික ක්‍රියා ඒ අනුව පෙළගැසී එනු ඇත. විනය 'ගෝති බිල්ලකු' කරගත යුතු නැත. පිළිවෙත්වල යම් යම් විවිධතා ඇතත් ඒවා එතරම් වැදගත් නැත. ප්‍රතිපත්තියෙහි තමා ස්ථිරව පිහිටා සිටිතත් එහි එල්බගෙන නැත්නම් ඒ ඇති.

**6. වාරිකා:**

තරුණවියේදී තනිව වාරිකාවේ යාම දුෂ්කරය. මා එය කොහෙත්ම අනුමත නොකරන්නේ එවැන්නකුට වාරිකාවේදී නිතරම නොයෙකුත් ඉඤ්ජියාරම්මණ මුණ ගැසෙන නිසාය. වාරිකාවක පිටත්වීමට පෙර තමා අසුභ සක්‍ඤ්ඤාවේ සහ අනිච්ච සක්‍ඤ්ඤාවේ පිහිටිය යුතුය. වාරිකාවේ යෙදෙන අතර තමාගේ සිත දියුණු වෙනවාද නැතහොත් විවිධ අරමුණුවලින් පීඩා විදිනවාදැයි සලකා බැලිය යුතුය. එසේ පීඩා විදිනවා නම් යළිත් හුදෙකලා වාසයට යා යුතුය. දවස පුරා සතිපට්ඨාන භාවනාවේ දැඩිව පිහිටා සිටිය යුතුය. සමහරවිට හුදෙකලාව වෙසෙද්දී කෙනකුට ඇතැම්

බාධක ධම් ප්‍රහීන වූ බවක් හැඟී යා හැකිය. එහෙත් වාරිකාවේදී අලුත් බාධක ධම් මතු විය හැකිය. තමාගේ ප්‍රශ්න හඳුනාගත් පසු ඒවා ජයගැනීමට උත්සාහ කළ යුතුය. වාරිකාවේදී ඔබ පන්සලකට පැමිණි විට තමා පැමිණියේ කොහි සිටද, තම ගුරුවරයා කවුද, ආදී තොරතුරු හෙළිකළ යුතුය. දුශ්ශීල හිඤ්ඤන්ටද වන්දනා කරන්න. එය සංඝයාටම දක්වන ගෞරවයක් බැවිනි. තවම නිසමිදී නැතිනම් ගුරුවරයකු වෙත විසිය යුතුය.

**7. ආහාරය:**

ආහාරය ගැන හෝ කය ගැන හෝ පමණට වඩා සැලකිල්ලක් නොදක්වන්න. කය ඔබේ නොවේ. ඉතින් ඒක අල්ලාගන්නේ කුමටද? දායකයින් සමඟ සැලසුම් ඇතිකර නොගන්න. මූල සිටම එවැන්නක් නොකිරීමට පුරුදු වන්න. විශේෂ දාන මඟහරින්න. නොඇල්ම දියුණු කරගන්න. ආහාරය කුමක් සඳහාදැයි ප්‍රත්‍යාවේක්‍ෂා කරමින් සතිමත්ව අනුභව කරන්න. කෙලෙස් වැඩෙන්න ඉඩ නොතබන්න. පිණිඩපාතයේදී හුඟක් ලැබුනත්, ටිකක් ලැබුනත්, කිසිවක් නොලැබුනත්, එකසේ නොඇල්ම දියුණු කරගන්න. තමාට කිසිවක් නොලැබුන නිවෙස්වලටත් ආශීර්වාද කරන්න. කඩසාප්පු ඉදිරියේ බොහෝවේලා රැඳී නොසිටින්න. කැමැත්තෙන් යමක් දෙනවාදැයි දැනගැනීමට සුළු වේලාවක් පමණක් රැඳී සිටින්න.

**8. අධිගමය:**

එය තමාටවත් කියා නොගන්න. එය ඔබේ භාවනා ප්‍රගතිය වළකා 'අසමීමානය' තව තවත් ශක්තිමත් කරනු ඇත. ඔබ යම් අධිගමයක් ලැබුවාද නැද්ද යන්න කාලයා විසින් තීරණය කරනු ඇත. 'වෑයේ උපමාව' මතක් කරගන්න. [වෑ - මීට දිනෙන් දින ගෙවී යන ප්‍රමාණය දැනගත නොහැකිය. නිරන්තර පාවිච්චිය තුළින් කලක් ගත වූ පසු දැනගත හැකිය. එමෙන්ම දවසක් දවසක් පාසා තම කෙලෙස් ගෙවීයන ප්‍රමාණය නොදන හැකිය. නිරන්තරයෙන් ප්‍රතිපත්තියෙහි යෙදීමෙන්ම කලකදී දැනගත හැකිය.]



### 3

## පසුවදහ

# මා හිමි ඇසුරේ මතක සටහන්

1967 වසරේදී දොඩන්දූව පොල්ගස්දූව සෙනසුනෙහි අතිපූජ්‍ය කඩුගන්නාවේ ඥාණාලෝක නාහිමිපාණන් වහන්සේ වෙතින් මා පළමුවරට පැවිද්ද ලැබුවේ අතිපූජ්‍ය ඥාණවිමල මාහිමිපාණන් වහන්සේ තම ප්‍රථම චාරිකාව අවසන් කොට ආපසු වැඩම කළ ළඟදීමය. උන්වහන්සේ දොළොස් වසරක් පොල්ගස්දූව සෙනසුනෙහිම වැඩ වෙසෙමින් උග්‍ර ලෙස භාවනා කළ උතුමකු බවත් මෙම දීඝී චාරිකාව පා ගමනින්ම කළ බවත් මට අසන්ට ලැබුණි. එවකට සෙනසුනෙහි වැඩ විසූ ස්වාමීන් වහන්සේලා උන්වහන්සේ කෙරෙහි ඉමහත් ගෞරවයකින් කමටහන් උපදෙස් ලබාගන්නා බවත් දැන ගතිමි.

විටින් විට උන්වහන්සේ හමුවී ලබාගත් කමටහන් උපදෙස් මෙන්ම උන්වහන්සේගේ සතිමත් දින වරියාව සහ අල්පේච්ඡ සන්සුන් ජීවිත රටාව මුල් වසර පහ තුළ මාගේ පැවිදි ජීවිතය සකස් කරගැනීමට මහෝපකාරී විය. උග්‍ර යෝගී අතිපූජ්‍ය මාහිමිපාණන් වහන්සේගේ ආදර්ශීවත් තපෝගුණ මහිමය සහ ගැඹුරු ප්‍රඥා මහිමය හඳුනා ගැනීමට උපකාර විය හැකි 'මතක සටහන්' කිහිපයක් මෙහිලා සඳහන් කරනු කැමැත්තෙමි.

සවස බුද්ධ වන්දනාව එකල පැවැත්වූයේ සෙනසුනේ දාන ශාලාවේ වැඩහුන් පිළිම වහන්සේ ඉදිරියේමය. පිරිත් සජ්ඣායනා සඳහා වැඩම කරන ඥාණවිමල ස්වාමීන් වහන්සේ සන්සුන්ව ලන්තැරුම ඇතුළු කාමරයේ මේසය උඩ තබා පැමිණ බුදු පහන දෙසම බලාගෙන නිහඬවම වැඩහිඳිති. අවට කෙරෙන කතාබහට සම්බන්ධ නොවී අවශ්‍ය වුවහොත් පමණක් ඉතා කෙටිවූත් ගැඹුරු වූත් ප්‍රතිචාරයක් දක්වති. එකල නිතර අප සෙනසුනට වැඩම කරන අතිපූජ්‍ය බුරුම ඥාණිඤ මාහිමිපාණන් වහන්සේ දිනක් පිරිත් සජ්ඣායනාවෙන් පසු "ඥාණවිමල ආයුෂ්මතුන් ආපසු තමන්ගේ රටට වඩින්නේ නැද්දැයි" ඇසුහ. එයට ඥාණවිමල ස්වාමීන් වහන්සේ දුන් පිළිතුර "පතිරූප දෙසවාසො" යන්න පමණි. මහණ දම් පිරීමට සුදුසු දේශය මේ රටම බව ඉඟි කළේ ඒ කෙටි මහා මංගල සූත්‍ර පාඨයෙනි.

වරක් බුද්ධ වන්දනාවෙන් පසු මා ලන්කැරුම දල්වා ගැනීමට සැරසෙන විටම ඤාණවිමල ස්වාමීන් වහන්සේද ලන්කැරුම දල්වා ගැනීමට පැමිණ සිටින බව හදිසියේම දැක ගෞරවය නිසා ඇති වූ අනිසි කලබලයකින් උන්වහන්සේගේ ලන්කැරුම ගෙන එය දැල්වීමට තැත් කළෙමි. තෙවරක්ම උත්සාහ කළ නමුත් පහන් දැල්වීමට යොදාගත් කඩදාසි තීරුව කුප්පි ලාම්පුවෙන් මැත් කරන විටම නිවී ගියේය. එය දුටු ඤාණවිමල ස්වාමීන් වහන්සේ ලන්කැරුම මා වෙතින් ගෙන එකවරම දල්වා ගත්තේ වචන තුනකින් මට ඔවදනක් දෙමිනි.

**"Slowly - carefully - mindfully"**  
**(හෙමින්-පරෙස්සමෙන්-සීරුවෙන්)**

මේ වචන තුන උන්වහන්සේ වෙතින් මා ලත් අනගි 'සිහිවටනයක්' ලෙස අද දක්වා සිතෙහි පිළිරැව් දෙයි.

දිනක් මා හමුවීමට පැමිණි උගත් විභාරාධිපති ස්වාමීන් වහන්සේ තමක් කැටුව ඤාණවිමල ස්වාමීන් වහන්සේගේ කුටියට වැඩම කළවිට උන්වහන්සේගේ ආදර්ශවත් යෝගී දිවිය අගය කරමින් ඒ නාහිමිපාණෝ "ඔබ වහන්සේ අප වගේ නොවෙයි. කළ යුතු නියම වැඩේ කරනවා." යයි ඉංග්‍රීසියෙන් පැවසූහ. එයට අප ඤාණවිමල ස්වාමීන් වහන්සේගේ ප්‍රතිචාරය වූයේ:

**"නෑ, නෑ ඔබ වහන්සේගෙන් මිනිසුන්ට ධර්මය අහන්න ලැබෙනවා නේ. ඒ හැරත්, හැමෝටම එකවරම විවේකයට යන්නක් බැහැ නේ!"**

අතිපූජ්‍ය ඤාණවිමල ස්වාමීන් වහන්සේ 'හෙටක් නැති' වතීමානයක ජීවත් වූ බව පෙනුණි. උන්වහන්සේ වාරිකාවක වඩින බව අපට දැනගන්නට ලැබෙන්නේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේට කුටියේ යතුර භාරදෙන විටය. වාරිකාවෙහිදී සෙනසුනකට පැමිණිවිට සාමාන්‍යයෙන් එහි නතර වන්නේ දින තුනක් පමණි. එයින් නික්මෙනවිට කිසිවෙක් "දැන් ඔබවහන්සේ වඩින්නේ කොහේටදැයි" ඇසුවොත් ලැබෙන පිළිතුර:-

**"ඒක මම හන්දියට ගිහිල්ලා තීරණය කරනවා" යනුයි.**

වරක් අප සෙනසුනෙහිම හිමිනමක් උන්වහන්සේ බැහැ දක,  
“ස්වාමීන් වහන්ස මම හෙට වඩින්න බලාපොරොත්තු වෙනවා” යයි කී  
විටද උන්වහන්සේ පවසා ඇත්තේ:-

“ඇයි හෙට? අදම වඩින්න.” යනුවෙනි.

ඤාණවිමල ස්වාමීන් වහන්සේගේ අල්පේච්ඡතාව ගැන කතා  
කෙරුන අවස්ථාවක, දිගු කලක් උන්වහන්සේට උපස්ථාන කළ දාන  
ශාලා කැපකරු මහතා, “මෙව්වර කලකට උණුවතර ටිකක් වත් ඉල්ලුවේ  
නෑ” යි කී බව මතකය. ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේගේ අවසරය ඇතිව  
ඇතැම් දිනෙක උන්වහන්සේ පුස්තකාලයේ පොත් රාක්ක පිරිසිදු කර  
ක්‍රමවත්ව පොත් තැන්පත් කරති. එය උන්වහන්සේට ‘වතක්’ මෙන්ම  
‘සති-අභ්‍යාසයක්’ වූ බව පෙනුණි.

වාරිකාවේදී කිසියම් සෙනසුනක කිහිප දිනක් තතර වෙතොත්,  
තමන් වහන්සේට ලැබුන කුටිය පළමු කොටම පිරිසිදු කර භාණ්ඩ තැන්පත්  
කිරීම උන්වහන්සේගේ සිරිත විය. මේ පිළිබඳව ප්‍රභේලිකාවක් වැනි අපූරු  
සිද්ධියක් මා නිස්සරණ වනයේ වැඩ විසූ කාලයේ එහි විදේශීය හිමි  
තමකගෙන් අසන්ට ලැබුණි. එය මෙසේය.

එක් වාරිකාවකදී නුවර පෙදෙසේ වන සෙනසුනකට පැමිණි  
ඤාණවිමල ස්වාමීන් වහන්සේට එහි නාහිමියෝ සීමා ගෘහයේ වැඩ  
විසීමට අවසර දී ඇත. පුස්තකාලයක් වශයෙන් ද පරිහරණය කරන ලද  
එහි ඒ මේ අත විසිරී තිබුන පොත් මේ ආගන්තුක ‘සුදු භාමුදුරුවන්’  
ක්‍රමවත්ව තැන්පත් කර ඇති බව පසුදින එහි වැඩම කළ නාහිමියන්ට  
දක්නට ලැබුණි. කිහිප දිනකට පසු ‘හදිසියේම මෙන්’ තමන් වහන්සේ  
වඩින බව කියා නාහිමියන්ට යතුර භාර දී ඇත. ආගන්තුක හිමි වැඩම  
කළ පසු යතුර රැගෙන ගොස් සීමා ගෙහි දොර හැරිය නාහිමියෝ  
මොහොතක් පුදුමයෙන් ගල් ගැසී බලා සිටියහ. හේතුව - අර විසිරී ඇර  
දමා තිබූ පොත්පත් කලින් තිබුන අයුරින්ම විසුරුවා ඇර දමා තබා ගොස්  
ඇති බව දකින්නට ලැබීමයි.

මේ සිද්ධිය පිළිබඳව මට පැවසූ විදේශික හිමිනමට එය අසන්ට  
ලැබී ඇත්තේ එකී නාහිමියන්ගෙන්මය. අනුන්ගේ තැනක අනුන්ගේ පොත්  
තැන්පත් කරන්නට පෙර ඒවා කලින් තිබූ ආකාරය සතියට හසුකරගැනීම



දුලීභ අන්දමේ දක්‍ෂතාවකි. ඒ නාහිමියන්ගේ මවිතයට හේතුවී ඇත්තේ මේ අප්‍රච්ඡි භාකියාවයි. මේ සිදුවීමෙහි කිසියම් ගැඹුරු අරුතක්ද තිබිය හැකිය. අප මාහිමියන් ඒ විසුරුවන පොත් තුළින් නාහිමියන්ට අමතක නොවන 'සති-පාඩමක්' ඉගැන්වූවා වැන්න.

යටි පතුල් ගෙවෙන තුරු පාගමනින්ම දිවයින පුරා වාරිකාවේ වැඩිම කළ ඤාණවිමල ස්වාමීන් වහන්සේ එවකට බොහෝදුරට වනගතව තිබූ කුඩුම්බිගල තපෝවනයට වැඩිම කොට ආපසු පැමිණි විට අප සමඟ පොල්ගස්දූවේ වැඩ විසූ එක් හිමිනමක් උන්වහන්සේගේ වාරිකා අන්දකිම් ගැන ඇසූහ. වාරිකාවේදී හදිසියේම වලසුන් පවා මුණ ගැසුන හැටි උන්වහන්සේ පැවසූ බවත් එවැනි අවස්ථාවල මෙක් සිතින් කෙලින්ම උන්දෙස බැලීම තම පිළිවෙත වූ බවත් ප්‍රකාශ කර ඇත. 'බැරි වෙලාවක් වළහෙක් ඔබ වහන්සේ වෙත කඩා පැන්නා නම්!' යනුවෙන් ඒ හිමියන් (ඉංග්‍රීසියෙන්) ඇසූ විට උන්වහන්සේගේ ප්‍රතිචාරය වී ඇත්තේ - 'හා! ඒකට කමක් නෑ. එතකොට මා පිරිසිදු හිතකින්ම මැරෙනවා නේ!' යනුයි.

මාස ගණනක වාරිකාවකින් පසු බොහෝවිට උන්වහන්සේ පොල්ගස්දූව සෙනසුන වෙත ළඟා වන්නේ කෘශ වූ සිරුරකිනි. උරමල්ල එල්ලා ගත් අංශයේ යටි පතුල වැඩියක්ම ගෙවී ගොස්ය. ඒ වනවිට කුටියේ යන එන පාර කෙතරම් වල් බිහිවී තිබුනද පසුදිනම එය මුළුමනින් අතුගා පිරිසිදු කිරීමට උන්වහන්සේ යුහුසුළු නොවෙති. 'හෙමින්-ප්‍රවේසමෙන්- සිරුවෙන්' පාරෙන් කොටසක් පමණක් දිනකට අතුගා පිරිසිදු කරති. අසතියෙන් ලහිලහියේ අතුගැමෙන් අතුගා දමන කුණුවලට වඩා 'කුණු ගොඩක්' සිතෙහි තැන්පත් විය හැකි බව අපට උගන්වන්නාක් මෙනි.

අතිපූජ්‍ය ඤාණවිමල මාහිමිපාණන් වහන්සේ බම්බලපිටියේ වජිරාරාමයේ වැඩ විසූ කාල සීමාවක උන්වහන්සේ බැහැ දූක ධම් සාකච්ඡා කර පැහැදුන එක්තරා සැදහැවත්, ධනවත් දායක මහතෙක් පසුදින තම පවුලේ අයද සමඟ ඉතා ප්‍රණීත ලෙස දානය පිළියෙල කරගෙන අවුත් උදෑසන මාහිමිපාණන් පිණිස පානයේ වඩින තුරු වජිරාරාමයේ ගේට්ටුව ළඟ බලා සිටියේය. උන්වහන්සේ ගේට්ටුවෙන් එළියට වැඩිම කළ විගසම ඉදිරියට ගොස් පළමුවෙන්ම එක් ආප්පයක් පාත්‍රයට බෙදා තවත් බෙදීමට සැරසෙන විටම උන්වහන්සේ අත වැසුවේ-

"දුප්පත් අයටත් බෙදන්න ඉඩ තියන්න" කියමිනි. මේ සිදුවීම ගැන වසර ගණනාවකට පසු යටකී දායක මහතා මට පැවසුවේ කලකිරීමකින් නොව උන්වහන්සේගේ අල්පේච්ඡ ගුණය පිළිබඳ ඉමහත් ශ්‍රද්ධාවකිනි.

අප සෙනසුනෙහිම හිමිනමක් බැහැර එක්තරා සෙනසුනක වැඩ වෙසෙන අතර අප ඤාණවීමල ස්වාමීන් වහන්සේද එහි පැමිණ නවාතැන් ගත්හ. දිනපතාම ආහාර ලබාගැනීමට එහි රැස්වෙන දුගී පිරිසකට ආහාර බෙදාදීමේ පිළිවෙතක් එම සෙනසුනෙහි සංඝයා වහන්සේලා අතර තිබෙන බව දැක "ඒ මක්නිසාදැයි" මේ හිමියන්ගෙන් අසා ඇත. "ඒ අය දුප්පත් නිසා" යයි කී විට ඤාණවීමල ස්වාමීන් වහන්සේ පවසා ඇත්තේ:-

**"ඒ අය දුප්පත් නම් අපි ඒ අයගෙන් ගන්න ඕන!"** යනුවෙනි.

මේ යුගයේ 'කාලීන' චින්තනයට අනුව නම් අප මාහිමිපාණන්ගේ ප්‍රතිචාරය ඉතාමත් 'අකාරුණිකය'. එහෙත් ඒ වචන තුළ ගැඹුරු ශාසනික අරුතක් ඇත. 'ගැනීම' මිස 'දීම' පුරුදු නොකිරීම දිළිඳුකමට එක් හේතුවකි. ගැනීමටම ඔවුන් පෙළඹවීම ඉදිරියටත් සසර දිළිඳු බව ඔවුන්ට උරුම කර දීමකි.

සත් දිනක් නිරාහාරව නිරෝධ සමාපත්තියෙන් වැඩහිඳ ඉන් නැගිටින උග්‍රධුතංගධාරී මහාකාශ්‍යප මහරහතන් වහන්සේ, තමන් වහන්සේට පිණිසපාතය පිරිනැමීමට පුල පුලා බලා සිටින රජවරුන්, සිටුවරුන් පමණක් නොව දිව්‍ය ඕපස් බහාලූ ආහාරයක් උන්වහන්සේට බෙදීමට උත්සුක වන සක්දෙව් රදුන්ද වළකා දුගී පැල්පත් ඇති පෙහෙර වීදියට පිඬුසිඟා වඩින බව පොත පතේ සඳහන්ව ඇත. ඒ උදාර අල්පේච්ඡ කාරුණික පිළිවෙත මෙකල රජයන 'ධනාත්මක චින්තනයට' අනුව නම් **අකාරුණික ලෙස දුගියන් පෙළීමකි!**

පිඬු සිඟා වඩින අතර කිසියම් දුගී පැල්පතකින් 'අනේ! හාමුදුරුවනේ අද දෙන්න දෙයක් නෑ' යන සැදහැබර ශෝකී වදනක් අසන්ට ලැබුනහොත් ඤාණවීමල ස්වාමීන් වහන්සේ ඔවුන් සැනසුවේ:-

**"මම මෙමතිය දෙන්නයි ආවේ" යන 'අනුමෝදනාවෙනි.'**

උග්‍ර තපෝගුණ තේජසින්, විනය ගරුක බවින් හා දුක් පීඩා උසුලන  
 ධාති ශක්තියෙන් විටෙක ගලක් මෙන් දැඩි වූද, නිහතමානිත්වයෙන්, මෙන්-  
 කරුණා ගුණයෙන් විටෙක මලක් මෙන් මොළොක් වූද, අතිපූජ්‍ය  
 ඤාණවිමල මානිමිපාණන් හරිහැටි හඳුනා ගැනීමට උන්වහන්සේ ඇසුරු  
 කළ ඇතැමෙකුට නොහැකි විය. සිතක රැඳී පිළිඳවී දෙන ගැඹුරු ස්වරයකින්  
 ගැඹුරු අරුතැති වදන් කිහිපයකින් උන්වහන්සේ සෘජුව දෙන අවවාද  
 අගය කිරීමටද අසමත් වූහ. එහෙත් උන්වහන්සේ ගමීන්-ගමට, නගරයෙන්  
 -නගරයට, සෙනසුනෙන්-සෙනසුනට, ආරාමයෙන්-ආරාමයට වාරිකාවේ  
 වැඩම කරමින් බුද්ධ කාලීන ඒක වාරී මුනිවත ආදර්ශයෙන්ම විදහා දුන්වූහ.  
 වනෙහි වග වලසුන්ගෙන්, ගමෙහි-නගරයෙහි සොර සතුරන්ගෙන් ආරක්‍ෂා  
 වීමට මෙමුතිය, දයාව, කරුණාව, උපේක්‍ෂාව හා ක්‍ෂාන්තිය 'පඤ්චායුධය'  
 කරගත්හ. දෙදහස් වසරක් තුළ දහස් ගණන් රහතුන්හට නිජ බිම වූ මේ  
 ලක්ඛිමෙහි අගය විදෙස් වැසියෙක්වම විදෙස් සොයා ඇදෙන ලක්  
 වැසියන්ට ඉගැන්වූහ. දිවයිනේ දකුණු කොනේ සිට උතුරු කොනටත්,  
 බටහිර කොනේ සිට නැගෙනහිර කොනටත් නොනිමෙන වාරිකාවක  
 වැඩකරමින් **වහන්-නොලු-පයින් මේ පින් බිම ස්පර්ශ කළහ.** හෙරණ  
 නමගේ පටන් මහතෙර නම දක්වා සැදුහැ ගුණයෙන් දිරිගන්වමින් එකසේ  
 ගැඹුරු ස්වරයෙන් නිහතමානිව ඔවා මිණි දුන්හ. **පොත්වල නොව සිත්වල**  
 නොමැකෙන **'සමරු සටහන්'** තැබූහ. යටි පතුල් ගෙවෙන තුරු, උතුල්  
 ඇටය ගෙවෙන තුරු වාරිකාවේ යෙදෙමින් අටලෝ දහමින් නොසැලෙන  
 අසංගවාරී මුනිවත වන්මන් සමාජයට විදහා දුන්වූහ. ධනවත් මැදුරෙන්  
 පිදෙන රස අහරට මෙන්ම දුගී පැල්පතෙන් පිදෙන රළු අහර ටිකටත් තම  
 පාත්‍රයේ ඉඩ ලබාදුන්හ. දැඩිසේ ගිලන්ව, සැත්කමට බඳුන්ව, රෝහල් ඇදෙහි  
 එක්තැන් වූවද තම සුවදුක් විමසන්නවුනට පණවත්, තෙදවත්, ගුණවත්  
 වදනින් **"ඒ මේ කයේ හැටි තමා! කෙසේද ඔබගේ සුවදුක්?"**  
 යනුවෙන් පෙරළා විමසූහ. **'තමාගේ'** නොවන කයක් **අනුන්ගේ** යහපත  
 පිණිසම පරිහරණය කළහ. නවීකරණ රැල්ලට හසුව පස්කම් සැඬ වතුරට  
 ගසාගෙන යන ගිහි-පැවිදි හැමට **'දිවයිනක්ම'** වූහ. පොල්ගස්දූවෙන්  
 ඇරඹී පරප්පුදූවෙන් නිම වූ ඒ අති උදාර චරිතාපදානය ඇසුරෙන් විදෙස්  
 වැසියකු විසින්ම ලියැවුන දුලබ ගණයේ මා හැඟි සටහනකට එකතුවන  
 මේ **'මතක සටහන්'** පසුවදන ගුණ ගඟකින් ගත් දිය දෝතක් පමණි.



## තතු හිමියන්ගේ සිංහල කෘති

සැ.යු.: මෙම කෘති ලේඛනය සරලත්වයට මුල් තැන දුන් අංක අනුපිළිවෙලක් සහිතව සකස්වී ඇති බවත්, ලේඛනයේ අගහරියේ එන කෘති බොහෝ දුරට ගැඹුරු විය හැකි බවත්, පාඨකයින් දැනුවත් කිරීම වශයෙන් සඳහන් කරනු කැමැත්තෙමි.

- සම්පාදක

1. තිසරණ මහිම
2. හිතක මහිම - 1
3. හිතක මහිම - 2
4. හිතක මහිම - 3
5. දිවි කතරේ සැඳෑ අදුර
6. කය අනුව ගිය සිහිය
7. හිත තැනීම
8. පින් රුකෙක මහිම
9. අබිනික්මන
10. පිළිවෙතින් පිළිවෙතට
11. කයේ කතාව
12. මා-පිය උවැටන
13. ප්‍රතිපත්ති පූජාව
14. පැවැත්ම හා නැවැත්ම
15. කම් වක්‍රයෙන් ධම් වක්‍රයට
16. මෙත් සිතේ විමුක්තිය
17. ඇති හැටි දැක්ම
18. තපෝ ගුණ මහිම
19. සත්මනේ නිවන
20. පහන් කණුව ධම් දේශනා - 1 වෙළුම
21. පහන් කණුව ධම් දේශනා - 2 වෙළුම
22. පහන් කණුව ධම් දේශනා - 3 වෙළුම
23. පහන් කණුව ධම් දේශනා - 4 වෙළුම
24. පහන් කණුව ධම් දේශනා - 5 වෙළුම
25. පහන් කණුව ධම් දේශනා - 6 වෙළුම
26. පහන් කණුව ධම් දේශනා - 7 වෙළුම
27. පහන් කණුව ධම් දේශනා - 8 වෙළුම
28. පහන් කණුව ධම් දේශනා - 9 වෙළුම

29. විදසුන් උපදෙස්
30. භාවනා මාග්ගිය
31. උත්තරීතර හුදකලාව
32. සසුන් පිළිවෙත
33. වලන වික්‍රය
34. දිය සුළිය
35. බුදු සමය පුද්ගලයා හා සමාජය
36. නිවනේ නිවීම - පළමු වෙළුම
37. නිවනේ නිවීම - දෙවන වෙළුම
38. නිවනේ නිවීම - තෙවන වෙළුම
39. නිවනේ නිවීම - සිවුවන වෙළුම
40. නිවනේ නිවීම - පස්වන වෙළුම
41. නිවනේ නිවීම - සයවන වෙළුම
42. නිවනේ නිවීම - සත්වන වෙළුම
43. නිවනේ නිවීම - අටවන වෙළුම
44. නිවනේ නිවීම - නවවන වෙළුම
45. නිවනේ නිවීම - දසවන වෙළුම
46. නිවනේ නිවීම - එකොළොස්වන වෙළුම
47. නිවනේ නිවීම - පුස්තකාල මුද්‍රණය (1-11 වෙළුම්)
48. පටිච්ච සමුප්පාද ධර්මය - 1 වෙළුම
49. පටිච්ච සමුප්පාද ධර්මය - 2 වෙළුම
50. පටිච්ච සමුප්පාද ධර්මය - 3 වෙළුම
51. පටිච්ච සමුප්පාද ධර්මය - 4 වෙළුම
52. මනසේ මායාව
53. පැරණි බෞද්ධ චින්තාවේ සංකල්පය සහ යථාර්ථය

නැවත මුද්‍රණය කරවීම පිළිබඳ විමසීම්  
කටුකුරුන්දේ ඤාණනන්ද සඳහම් සෙනසුන  
කිරිල්ලවලවත්ත, දම්මුල්ල, කරුන

දුරකථනය: 0777127454  
knssb@seeingthroughthenet.net

## By The Same Author

1. Concept and Reality in Early Buddhist Thought
  2. Saṃyutta Nikāya – An Anthology
  3. Ideal Solitude
  4. The Magic of the Mind
  5. Towards Calm and Insight
  6. From Topsy-turvydom to Wisdom, Volume I
  7. From Topsy-turvydom to Wisdom, Volume II
  8. Seeing Through
  9. Towards A Better World
  10. Nibbāna – The Mind Stilled, Volume I
  11. Nibbāna – The Mind Stilled, Volume II
  12. Nibbāna – The Mind Stilled, Volume III
  13. Nibbāna – The Mind Stilled, Volume IV
  14. Nibbāna – The Mind Stilled, Volume V
  15. Nibbāna – The Mind Stilled, Volume VI
  16. Nibbāna – The Mind Stilled, Volume VII
  17. Nibbāna – The Mind Stilled, Library Edition
  18. Nibbāna and The Fire Simile
  19. A Majestic Tree of Merit
  20. The End of the World in Buddhist Perspective
  21. The Law of Dependent Arising, Volume I
  22. The Law of Dependent Arising, Volume II
  23. Walk to Nibbāna
  24. Deliverance of the Heart through Universal Love
- 

All enquiries should be addressed to:

Kaṭukurunde Ñāṇananda Sadaham Senasun Bhāraya  
Kirillawala Watta, Dammulla, Karandana

Phone: 0777127454

[knssb@seeingthroughthenet.net](mailto:knssb@seeingthroughthenet.net)



