

ගබ් ජෙරහර

(දරු ගැබක් ඇති වූ පසු ගර්භයත්, මවත් සුරක්ෂිත වීම සඳහා අනුගමනය කරනු ලබන ක්‍රියා පටිපාටිය හෙවත් ගැබ්නි අවස්ථාවේදී කළ යුතු උපචාර විධි)

විශ්‍රාමලත් විදුහල්පති,
ජේ.පී. සෝමසිරි

ධර්ම ජානයකි.
(විකිණීමට නොවේ)

ගබ් ජෙරහර

ප්‍රථම මුද්‍රණය : 2013
දෙවන මුද්‍රණය : 2016

© : ජේ.පී. සෝමසිරි

මුද්‍රණය

 දිමුතු මුද්‍රණාලය

අංක 103/A, නුවර පාර, යක්කල.

දුර: 033-2239662 / 077-8829705

විද්‍යුත් තැපෑල: dimuthupub@yahoo.com

දුනම් පොත් කියවීම සඳහා පිවිසෙන්න.

වෙබ්: www.dhammadanabooks.com

පුණ්‍යානුමෝදනාව

මෙම ග්‍රන්ථය දෙවන වරටත් මුද්‍රණය කිරීමට මා උනන්දු කළ සියළු දෙනාට (නම් වශයෙන් සඳහන් නොකලත්) පින් අනුමෝදන් කරමි. අනුමෝදන් වේවා.!

මා හැදූ වැඩු මාගේ ආදරණීය දෙමාපියන්ටත්, මාගේ සහෝදර සහෝදරියන්ටත්, දරුවන් තිදෙනාටත්, ඒ අය හා බැඳුණු අනෙක් දරු තිදෙනාටත්, මුණුබුරු, මිණිබිරියන්ටත් මෙම ධර්ම දානයම පින් අනුමෝදන් කරමි. අනුමෝදන් වේවා.!

මාගේ ජීවිතය හා බැඳුණු මාගේ ආදරණීය බිරිඳගෙන් ලැබුණු සහය නොවන්නට මෙවන් කාර්යයන් කිරීමට අවස්ථාවක් නොලැබෙනු ඇත. ඇගේ සහය අගයමි. මේ පින් ඇයටද අනුමෝදන් කරමි. අනුමෝදන් වේවා.!

තවද, මාගේ ජීවිත කාලය තුළදීත්, රෝගීවූ අවස්ථාවලදීත්, නන් අයුරින් මට ඇප උපකාර කරමින් සහයෝගය දැක්වූ කේ. තිලකරත්න මල්ලී සහ එම නංගිටත් මෙම ධර්ම දානයම කුසලය අනුමෝදන් කරමි. අනුමෝදන් වේවා.!

දෙවන වර මුද්‍රණය සඳහා සාකච්ඡා කිරීමට ගිය මුල් අවස්ථාවේ සිට ඉතා ගුණගරුකව අපව පිළිගෙන කාරුණිකව මෙම ග්‍රන්ථය මුද්‍රණයට භාරගත් “දිමතු” මුද්‍රණාලයාධිපති තුමා ඇතුළු එම කායී මණ්ඩලයටද මෙම පින් අනුමෝදන් කරමි. අනුමෝදන් වේවා.!

මෙම ධර්ම දානයම කුසලය මාහට ඉක්මන් භවයකදී වතුරායී සත්‍යය අවබෝධ කර ගැනීමට හේතු වාසනා වේවා.!

මෙයට,
ජේ.පී සෝමසිරි
විශ්‍රාමලත් විදුහලුපති.

14/15 - 1, රාඟල් වත්ත,
යක්කල.

ගබ් පෙරහර

මනව වර්ගයා ගේ පැවැත්ම සඳහා අවාහ විවාහ වශයෙන් එක් වීමෙන් පසු අඹු සැම යුවලක ගේ ප්‍රාර්ථනය වන්නේ නිරෝගී, බුද්ධිමත් ලොවට වැඩදායී දරුවකු ලැබීම යි. ආගමානුකූල ජීවිතය හැම අවස්ථාවකදී ම හැම කෙනකුට ම පිහිට වේ. දරුවකු පිළිසිඳ ගැනීමේ සිටම ආගමානුකූල ප්‍රාර්ථනයන්ට අනුව, යහපත් සිතිවිලි සමුදායක් ඇති කර ගැනීමෙන් හා ඒ අනුව කටයුතු කිරීමෙන් ඕනෑම මාසය දෙපළකට තම බලාපොරොත්තු ඉටු කර ගත හැකි ය. ඒ සඳහා මිනිසුන් වශයෙන් සිතන්නට හැකි උසස් මනසක් ඇති කර ගත යුතුයි.

මිනිසන් බවේ උසස් බව

“මනසා උස්සරිති මනුස්සෝ” උසස් කළ හැකි මනසක් හෙවත් විඤ්ඤාණයක් ඇත්තේනුයි මනුෂ්‍ය නම් වේ. “නිතානිතං ජානානිති මනුස්සෝ” හොඳ හරක වෙන් කර තෝරා ගත හැක්කේනුයි මනුෂ්‍ය නම් වේ. “දුල්ලහං ච මනුස්සත්තං” මනුෂ්‍යාත්මභාවය ලැබීම දුර්ලභ ය. “කිච්චෝ මනුස්ස පටිලාහෝ” මිනිසන් බව ලැබීම දුෂ්කර ය.

කලකිනි බුදු කෙනෙකුන් උපදින්නේ
දුකකිනි මිනිසන් බව ලැබ ගන්නේ

විය සිදුරෙන් නැගෙනත් දුගතිය බැස
තව උපදින්නට බැරි මෙ මිනිස් කුස

(ලෝවැඩ සැඟහැව)

‘බුදුවරුන් ලොව පහළ වන්නේ කලාතුරකිනි. එසේ ම මිනිසන් බව ලබා ගන්නේ ද දුකකිනි.’

‘අවුරුදු සියයකට වරක් මුහුදු පත්ලෙන් උඩට එන කන

කැස්බෑවා විය සිදුරෙන් අහස බලන්නේ යම් සේ ද එයටත් වඩා මිනිසන් බව ලැබීම අසීරු ය’ යන්න මේ කවි පදවල තේරුමයි.

එසේ ම මිනිස් ජීවිතයක් විනාශ කිරීම ද බරපතල පාප කර්මයක් බව දහමෙහි සඳහන් වෙයි. උපසම්පදා ලත් භික්ෂූන් වහන්සේලා සඳහා පාරාජිකා සතරක් විනය පිටකයෙහි දැක්වෙයි. මෙහි සඳහන් වන්නේ එහි තුන් වැනි පාරාජිකාවයි.

“මනුස්ස විශ්ගහො නාම යං මාතුකුච්ඡිස්මිං පධිමං චිත්තං උප්පන්නං පධිමං විඤ්ඤාණං පාතුභූතං යාව චිත්තන්තරෙ ඒසො මනුස්ස විශ්ගහො” - *නාහාජිකා නාළි*

මනුෂ්‍යයකු ගේ දිවි තොර කරනවා තබා මව් කුස පිළිසිඳ ගත් කලල රූපයක් නැති කිරීමත් මනුස්ස විශ්ගහ පාරාජිකාව ලෙස එහි දක්වා ඇත්තේ මිනිසන් බව ලැබීම අති දුර්ලභ කරුණක් නිසා ම ය.

මේ බුදු දහමෙහි මිනිසන් බව ගැන කියැවෙන දෑ වලින් ස්වල්පයකි. දැන් ඔබට මිනිසන් බවේ වටිනාකම, උසස්කම ගැන තරමක හෝ වැටහීමක් ලැබෙන්නට ඇත.

ජාතිය

ජාතිය යන වචනය පාවිච්චි කරන්නේ එක ජන කොටසකින් තවත් ජනකොටසක් වෙන් කොට හඳුනා ගැනීමටයි. එහෙත් බුදුහිමියන් ජාතිය යන වචනය ප්‍රකාශ කොට ඇත්තේ පුළුල් අර්ථයක් දැකිවීම සඳහා ය.

“කතමා ච භික්ඛවේ ජාති? යා තේසං තේසං සත්තානං තමිති තමිති සත්තකියෙ ජාති සංජාති ඔක්කන්ති අභිනිබ්බන්ති බන්ධානං පාතුභාවො ආයතනානං පටිලාහෝ අයං චුච්චති භික්ඛවේ ජාති”

දීඝ නිකාය, මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය

“මහණෙනි, ජාතිය යනු කුමක්ද? ඒ ඒ සත්වයන්ගේ ඒ ඒ සත්ව වර්ගවල ඉපදීමක් වේ ද, පැමිණීමක් වේ ද, උප්පත්ති ස්ථානයකට බැස ගැනීමක් වේ ද, මනා කොට ඉපදීමක් වේ ද, පංචස්කන්ධයා ගේ පහළ විමක් වේ ද, ඇස් කන් නාසාදී සළායනනයන් ගේ පහළවීමක් වේ ද මේ ජාතිය යි කියනු ලැබේ.

එහෙත් ලෝක සම්මතයෙන් හඳුන්වන ජාතියක් යනු විශේෂිත සත්ව කොටසකි. එක් ජාතියක් තවත් ජාතියකින් වෙන් කර හඳුනා ගැනීමට ඉවහල් වන විශේෂිත ලක්ෂණ ඇත. භාෂාව හා සංස්කෘතිය ඉන් ප්‍රධාන තැනක් ගනී. ලෝකයේ නොයෙක් භාෂාවන් හා නොයෙක් සංස්කෘතීන් ඇත. ඒ අනුව එක් ජන කොටසක් තවත් ජන කොටසකින් වෙන් කර හඳුනා ගත හැකි ය. ලංකාව නිජබිම කොට ගත් හෙළයන් අන්‍ය ජාතීන් ගෙන් වෙන් කර හඳුනා ගැනීමට සිංහල ජාතිය යැයි නම් කොට ඇත.

ලෝකයේ වඳ වී ගෙන යන ජාතීන් ගෙන් තුන් වැනි තැනට සිංහල ජාතිය පත් ව ඇති බව සඳහන් වේ. ජාතිය, ආගම රැක ගැනීම සෑම සිංහලයකුගේ ම යුතුකමකැයි ද කියැවේ. දීර්ඝ ඉතිහාසයක් හා සංස්කෘතියක් සිංහල බෞද්ධයන් සතු බව නො රහසකි. සිංහල බෞද්ධයන් වාසය කරන ලෝකයේ එකම රට ශ්‍රී ලංකාවයි. එ හෙයින් මෙරටින් සිංහල බෞද්ධයන් වඳ වී යන්නට හේතුව කුමක්දැයි සොයා බැලීම වටී.

කැලේ ගසකින් ම කැලේ විනාශ වන්නාක් මෙන් සිංහල බෞද්ධයාගෙන් ම සිංහල බෞද්ධයන් වඳ වන බව වත්මනෙහි සිදුවන දැයි පෙනේ. මෙය වටහා නොගැනීමත් ජාතියේ ම අභාග්‍යයකි. සිංහල බෞද්ධයා විරාත් කාලයක් අවිච්ඡින්නව පැවතීමට මෙම පොතීන් යම් උපකාරයක් වේ නම් එය සතුටට කරුණකි.

සිංහල බෞද්ධයන්

මුලින් කී පරිදි සිංහල බෞද්ධ නමැති ජන කොටස ජීවත් වන ලෝකයේ එකම රට ශ්‍රී ලංකාවයි. මෙම ජන කොටසට අවුරුදු දෙදහස් පන්සියයක පමණ දීර්ඝ ඉතිහාසයක් ඇත. එදා පෙරදින ධාන්‍යගාරය වූ සිංහල බෞද්ධ රට අද පත් වී ඇති තත්වය හද සසල කරවන සුලු ය. එකල දහම් දිවයින නමින් පසිදු මෙරට ගැන ටිකක් සිතා බැලීම ජාතියේ ආගමේ අභිවෘද්ධිය පතන හැම ගේ යුතුකමකි. මෙරට සිර ගෙවල්වල, පරිවාස නිවාසවල සිටින අයගෙන් වැඩි දෙනා බෞද්ධයෝය. මේ බොදු දරුවන් දාමරිකයන්, අපරාධකරුවන්, වංචනිකයන්, කම්මැලියන් කළේ කවුරුන් ද? අකැමැත්තෙන් වුවත් කිව යුත්තේ මව ගබ්හ පරිහාරිය (ගබ් පෙරහර) නොදත් නිසා එය සිදු වූ බව ය. පෙර අපේ මුතුන් මිත්තන්ගෙන් ගබ්හ පරිහාරිය දැන හැසිරුණු නිසා ශ්‍රේෂ්ඨ පුද්ගලයින් බිහි වූ හෙයින් ඔවුන් ගේ දක්ෂතාවයන් දැනුදු දැක ගත හැකි ය. අනුරාධපුරය, පොළොන්නරුව, සීගිරිය, රුහුණ ආදී ප්‍රදේශවල පිහිටි වැව්, දාගබ්, කලා නිර්මාණ ආදියෙන් ඔප්පු වන්නේ එදා සිංහලයන් ගේ හැකියාවන්, නිර්මාණ ශක්තියන්, ශ්‍රේෂ්ඨ වින්තනයන් ය.

ඔබයි හෙළ දැයේ වීර මාතාව

හෙළ ශාසන ඉතිහාසය පිරික්සීමේදී අනුබුදු මිහිඳු මාහිමියන් ගෙන් දම් අමාව ශ්‍රවණය කළ අනුලා දේවිය ඇතුළු පන්සියයක් කුල කතුන් පළමුවෙන් ම ලංකාවේ මගෙල අවබෝධ කළ පුවත දැන ගත හැකි ය. එපමණක් ද නොව විහාරමහා දේවිය වැනි වීර කාන්තාවන් ගෙන් බිහි වූ ගැමුණු කුමරු වැනි වීර රජ රුවන් හෙළ දැය හා බුදුසමය රැක ගත් අයුරු අපි දැනිමු. එවැනි වීරවරියන් බිහි වූ මේ බිමෙහි උපන් ඔබ ද වීර මාතාවකි. ඔබ බිහි කරන දරුවා වීරිය වන්න බුද්ධිමත් ශ්‍රද්ධාවන් ගුණාගරුක දරුවකු කිරීම ඔබ සතු වගකීමයි.

ගබ් පෙරහර, ගැබ් පෙරහර හෙවත් ගබ් පෙරහර නොදැනීමෙන් හා දැන සිටියත් නොපිළිපැදීමෙන් මෙරට කුල කතුන්ට සිදු වී ඇති හානිය අති මහත්ය. පෙර සිංහල කුල කතුන් ගබ් පෙරහර පිළිපැදූ අති දක්ෂ, බුද්ධිමත්, ශුද්ධාවන් දරුවන් බිහි කර ඇති බව ඉතිහාසය දෙස් දෙයි.

ගබ් පෙරහර යනු කුමක්ද?

දරු ගැබක් ඇති වූ පසු කුස තුළ දරුවා වැඩෙන කාලය අතරතුර කළ යුතු උපචාර විධි ගැන ගර්භනියට ආගමික පරිචයක් ලබා දීම මෙයින් අදහස් කෙරේ. මේවා පාඩම් කරගෙන හෝ ක්‍රියාත්මක කිරීම හැම ගැබ්නියකගෙන්ම අනිවාර්යයෙන් ම සිදුවිය යුත්තකි. නැණවත්, විනය ගරුක සැදැහැවත් දරුවකු ලබා ගැනීමට නම් ගබ් පෙරහර පිළිපැදිය යුතු ය. “කඳුණේන කිං සකල සත්ව ජනෙසු වෛරා” ගත මරා ගන්නවා නම් ක්‍රෝධයෙන්, වෛරයෙන් පලිගැනීම් ආදියෙන් යුක්ත නම් නුවණින් ඇති ඵලය කුමක්ද? මෙයට විසඳුම් දිය යුත්තේ ගැබ්නියක වන ඔබ විසින් බව අමතක නොකරන්න. ගැබ්නි කාලයේත්, මන්ද දසකයේත් දරුවා සමඟ ආගමික වතාවත්වල නොවරදවා යෙදෙන්න. කුස තුළ සිටින දරුවා පවා ඔබගේ ක්‍රියාකාරීකම්වලට සහභාගි කරවා ගන්න.

දරුවකු ලැබීමට ඉන්නා මවක ලබා ගත යුතු පෝෂ්‍ය දායී ආහාර පිළිබඳ හා සෞඛ්‍යමය උපදෙස් වෛද්‍යවරයකු විසින් ලබා දීම සාමන්‍ය සිරිතකි. එහෙත් දරුවා ලැබෙන තුරු මවත්, දරුවන් නිරෝගීව සිටීමට සෞඛ්‍ය උපදෙස් මෙන් ම ආගම, ධර්මය ද පිටිවහලක් කර ගත හැකිය. නමන් අදහන ආගම අනුව ඒ පිහිට ලබා ගත හැකි ය. මව පිරිත් ශ්‍රවණය කරන්නේ නම් දරුවාට ද ඒ පිරිත් ඇසෙන බවත්, මව ගාථා කියන විට ඒ ගාථා දරුවාට ද ඇසෙන බවත්, මව ගාථා කියන විට ඒ ගාථා දරුවාට ද ඇසෙන බවත් අද විද්‍යාඥයන් පවා පිළිගන්නා කාරණයක්. මනසට

ආහාර සිතුවිලි වන හෙයින් ඔබගේ මනස මෙන්නා, කරුණා සිතුවිලි වලින් පුරවා ගෙන ළදරු මනස ද යහපත් සිතිවිලි වලින් පෝෂණය කළ හැකි ය. ඒ සඳහා ඔබ නිවසේ හෝ එළිමහනේ හෝ පිරිසිදු තැනක් පිළියෙළ කර, දිනපතා උදේ සවස නොහැකි නම් දිනකට එක් වරක් හෝ සුවිසි මහා ගුණ සප්තධායනය කොට මල්, පහන්, සුවඳදුම් ආදී ආමිෂයෙන් රත්නත්‍රයට පූජා කරන්න. ඒ පූජාව කළ යුත්තේ මෙසේ ය.

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස ඒ භාග්‍යවත් අර්හත් සම්පක් සම්බුද්ධයන් වහන්සේට (මාගේ) නමස්කාරය වේවා.

සරණ සමාදානය

- බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි
- ධම්මං සරණං ගච්ඡාමි
- සංඝං සරණං ගච්ඡාමි

- දුතියම්පි බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි
- දුතියම්පි ධම්මං සරණං ගච්ඡාමි
- දුතියම්පි සංඝං සරණං ගච්ඡාමි

- තතියම්පි බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි
- තතියම්පි ධම්මං සරණං ගච්ඡාමි
- තතියම්පි සංඝං සරණං ගච්ඡාමි

අදහස :
වතුරාය්‍යී සත්‍යය අවබෝධ කිරීම සඳහා බුද්ධ රත්නය ද,

සෝවාන්ආදී මාගීඵලයන්ට පැමිණීම සඳහා ධර්ම රත්නය ද, අශ්ටායඪී පුද්ගලත්වයට ඇතුළත් වීම සඳහා සංඝ රත්නය ද යන මේ ත්‍රිවිධ රත්නය පළමුවත්, දෙවනුවත්, තෙවනුවත් නිවන් පිණිස ම සරණ කොට යමි.

පන්සිල්

1. පාණාතිපාතා වේරමණි සික්ඛාපදං සමාදියාමි.
2. අදින්නාදානා වේරමණි සික්ඛාපදං සමාදියාමි.
3. කාමේසු මිච්ඡාවාරා වේරමණි සික්ඛාපදං සමාදියාමි.
4. මුසාවාදා වේරමණි සික්ඛාපදං සමාදියාමි.
5. සුරාමේරය මජ්ජපමාදාදිධානා වේරමණි සික්ඛාපදං සමාදියාමි.

අදහස :-

1. සතුන් මැරීමෙන් වැළකීමේ ශික්ෂාපදය සමාදන් වෙමි.
2. සොරකම් කිරීමෙන් වැළකීමේ ශික්ෂාපදය සමාදන් වෙමි.
3. කාමයන්හි වරදවා හැසිරීමෙන් වැළකීමේ ශික්ෂාපදය සමාදන් වෙමි.
4. බොරු කීමෙන් වැළකීමේ ශික්ෂාපදය සමාදන් වෙමි.
5. රහමෙර පානයෙන් වැළකීමේ ශික්ෂාපදය සමාදන් වෙමි.

ශීලය ආරක්ෂා කළ යුතු පිළිවෙත මෙසේ ය.

- අඛණ්ඩ නම් :** තමා බාරගත් ශීල කොට්ඨාශයෙහි මුලින් හෝ අගින් පදයක් නොකැඩීම යි.
- අභිද නම් :** මැදින් පදයක් නොකැඩීම යි.
- අසබල නම් :** එක ළඟ පද දෙකක් හෝ තුනක් හෝ නොකැඩීම.

අකල්මාස නම් : එකක් හැර එකක් පද නොකැඩීම යි.

භූපිස්ස නම් : තමා රකින ශීලයෙහි ශික්ෂාපද හව සැප පැනීමට වහල් කර නොගෙන ආයඪී භාවය පරමාර්ථ කොට ගෙන රැකීම යි.

විඤ්ඤප්පසතට නම් : බුද්ධාදි ප්‍රඥාවන්තයන් ගේ ප්‍රශංසාවට ගෝචර වන සේ රැකීම යි.

අපරාමට්ඨ නම් : තෘෂ්ණාවෙන් දෘෂ්ටියෙන් අල්වා නොගෙන තුන් හවයට ආශා නොකර සක්කාය දෘෂ්ටියට විරුද්ධ වූ විදර්ශනා ප්‍රඥාව දියුණු කිරීමක් ඇති ව රැකීම යි.

සමාධි සංවත්තනික නම් : යට කී අයුරු අති පරිශුද්ධ ව රකින ශීලය අනුස්මරණය කිරීමෙන් ලැබෙන උපචාර සමාධිය පමණක් නොව, අර්පණා සමාධි ආනන්තරික සමාධි පවා උපදින සේ රැකීම යි.

(මේ අංග අටෙන් යුක්ත විය යුතු යි.)

පංච ශීලය සුඵ කොට නොතකන්න. නිසරණ සහිත පංචශීලය අවංකව ඉහත සඳහන් කළ අයුරු සුරකිනවා නම් ඔබ කරන සත්‍ය ක්‍රියාව ඒකාන්තයෙන් ම ඉටු වේ. ශික්ෂාපද කෙරෙහි සිත බැඳ තැබීම ශීලය යි. ශික්ෂා යනු කය, වචන හික්ම වීමයි. එහෙයින් හැම බෞද්ධයෙක්ම අනිඵවාඪයයෙන් රැකිය යුතු මේ නිසරණ සහිත පංච ශීලය නොරකී නම් ඔබ බෞද්ධයකු නොවේ. දෙවියන්ට බාර භාර වීම, අන්‍ය ඇදහිලි පිලිගැනීම නිසරණය පඵදු වීමට හේතු වේ. එහෙයින් අන්‍ය ආගමික වත් පිළිවෙත් නොපිළිපදින්න.

බුදුගුණ වන්දනාව

ඉතිපි සො හඟවා - අරහං - සම්මා සම්බුද්ධො - විජ්ජා වරණ සම්පන්නො - සුගතො - ලෝකවිදු - අනුත්තරො පුරිසදම්ම සාරථී - සත්ථා දේවමනුස්සානං - බුද්ධො - හඟවා හි.

1. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ වාසනාවන් සහිත වූ සියලු කෙලෙසුන් නැසූ හෙයින්, රහසත් පවු නොකරන හෙයින්, පූජාවන්ට සුදුසු වූ හෙයින්, දසිලන්ගෙන් දුරු වූ හෙයින් සිල්වතුන්ට ළං වූ හෙයින් **අරහං** නම් වන සේක.

2. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ලෝකය පිළිබඳ හැම දෙයක් ම දුක්ඛ, සමුදය, නිරෝධ, මග්ග වශයෙන් ස්වයම්භූ ඥානයෙන් අවබෝධ කර වදාළ හෙයින් **සම්මා සම්බුද්ධ** නම් වන සේක.

3. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ත්‍රි විද්‍යා අෂ්ට විද්‍යා පසළොස් වරණ ධර්මයන්ගෙන් සමන්විත වූ හෙයින් **විජ්ජාවරණ සම්පන්න** නම් වන සේක.

4. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සම තිස් පෙරුම් දම් පුරමින් බෝමඬ දක්වා මනා ව ගමන් කළ හෙයින් සුන්දර වූ නිවණට පැමිණි හෙයින් **සුගත** නම් වන සේක.

5. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සත්වලෝක, සංස්කාර ලෝක, ඕකාශ ලෝක යන ත්‍රිවිධ ලෝකය නිරවශේෂයෙන් දැන වදාළ හෙයින් **ලෝකවිදු** නම් වන සේක.

6. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ තම හට වඩා ගුණයෙන් උසස් වූවකු කිසි තැනකත් නැති හෙයින් දැමිය යුතු වණ්ඩ ඵරුෂ පුරුෂයන් දමනය කොට සංසාර කාන්තාරයෙන් එතෙර නිර්වාණ කෛම භූමියට පැමිණ වූ හෙයින් **අනුත්තරො පුරිසදම්ම සාරථී**

නම් වන සේක.

7. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ප්‍රතිසන්ධි ප්‍රඥා ඇති සත්වයන්ට මේ ආත්මයේදීත්, එයින් තොර වූ සත්වයන්ට හා තිරිසන් සත්වයන්ටත් දෙවැනි තුන්වැනි අත්බැවිති දීත් නිවන් ලැබීමට හේතු වන පරිදි කරන අනුශාසනා ඇති හෙයින් **සත්ථා දේව මනුස්සානං** නම් වන සේක.

8. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සංස්කාර, විකාර, ලක්ෂණ, නිර්වාණ, ප්‍රඥප්ති යන පංච විධ ඥෙය්‍ය මණ්ඩලය කරනලා මලකයක් මෙන් අවබෝධ කළ හෙයින් නොහොත් දක්ඛ, සමුදය, නිරෝධ මග්ග යන චතුස්සත්‍යය තමන් වහන්සේ ම අවබෝධ කොට අන්‍යයන්ටත් අවබෝධ කර වූ හෙයින් **බුද්ධ** නම් වන සේක.

9. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගුණයෙන් විශිෂ්ට වූ හෙයින්, සියලු සත්වයන්ට උතුම් වූ හෙයින්, රාගාදී කෙලෙස් හග්න කළ හෙයින් **හඟවා** නම් වන සේක.

මේ නව අරභාදී උත්තම ගුණයන් ගෙන් යුක්ත වූ බුද්ධ රත්නයට මාගේ නමස්කාරය වේවා.

සාධු! සාධු!! සාධු!!!

දහම් ගුණ වන්දනාව

ස්වක්ඛාතෝ භගවතා ධම්මො - සන්දිට්ඨිකො - අකාලිකො -
ඵහි පස්සිකො - ඕපනයිකො - පච්චත්තං වේදිතඛිඛො විඤ්ඤති හි.

1. භග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් පය්‍යාප්ති ධර්මය මනා කොට අර්ථ ව්‍යඤ්ඤා සහිත ව දෙසන ලද හෙයින්, නව ලොවිතුරු දහම නිවනට අනුරූප වූ ප්‍රතිපත්තියන් ප්‍රතිපත්තියට අනුරූප වූ නිවනත් යන ක්‍රමයෙන් වදාරන ලද හෙයින් සපය්‍යාප්තික නව ලෝකෝත්තර ශ්‍රී සද්ධර්මය **ස්වාක්ඛාත** නම් වන සේක.

2. සතර මාගී සද්ධර්මය තමාගේ සන්තානයේ රාගාදී කෙලෙස් නැසීම වශයෙන් තමන් විසින් ම දැකිය යුතු හෙයින් **සන්දිට්ඨික** නම් වන සේක.

3. සෝවාන් ආදී සතර මාර්ග ධර්මය කල් නො යවා ම ඵලය උපදවන හෙයින් **අකාලික** නම් වන සේක.

4. විද්‍යාමාන හෙයින්, පිරිසිදු හෙයින්, “මෙහි! ඵව! බලව!” යි කීමට සුදුසු හෙයින් නවලෝකෝත්තර ශ්‍රී සද්ධර්මය **ඵහිපස්සික** නම් වන සේක.

5. ඇදවන හෝ හිස ගිනි ගත්තත් එය නොසලකා වුවත් තමාගේ සිත්හි භාවනා වශයෙන් පමුණුවා ගැනීමට සුදුසු හෙයින් නවලොවිතුරු දහම **ඕපනයික** නම් වන සේක.

6. ප්‍රතිසන්ධි ප්‍රඥා වශයෙන් නුවණැත්තවුන් විසින් ම ප්‍රත්‍යක්‍ෂ වශයෙන් අවබෝධ කොට දන යුතු හෙයින් නව ලෝකෝත්තර ශ්‍රී සද්ධර්මය **පච්චත්තං වේදිතඛිඛො විඤ්ඤති** නම් වන සේක.

මේ ස්වාක්ඛාතාදී සය මහා උත්තම ගුණයන් ගෙන් යුක්ත වූ ධර්ම රත්නයට මාගේ නමස්කාරය වේවා!.

සාධු! සාධු!! සාධු!!!

සඟ ගුණ වන්දනාව

සුපට්ඨනො භගවතො සාවක සංඝො - උජුපට්ඨනො භගවතො සාවක සංඝො - ඤාය පට්ඨනො භගවතො සාවක සංඝො - සාමීච්චිපට්ඨනො භගවතො සාවක සංඝො - යදිදං චත්තාරි පුරිස යුගාහි අට්ඨ පුරිස පුග්ගලා ඵස භගවතො සාවක සංඝො - ආනුනෙයෙයා - පානුනෙයෙයා - දක්ඛිනෙයෙයා - අඤ්ඤාචරණියෙයා - අනුත්තරං පුඤ්ඤාචරණියෙයා ලෝකස්සා හි.

1. භග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවක සංඝයා වහන්සේ එක ශික්‍ෂා පදයක් වත් නොකඩා මනා පිලිවෙතට බැස ගත් හෙයින් **සුපට්ඨන** නම් වන සේක.

2. භග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවක සංඝයා වහන්සේ මෙලොවට හෝ පරලොවට හෝ ලාභ කීර්ති සැපයීමක් නැති බැවින් කය, වචන, සිත යන ත්‍රිදොරින් ම සෘජු වූ පිලිවෙත් ඇති හෙයින් **උජුපට්ඨන** නම් වන සේක.

3. භග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවක සංඝයා වහන්සේ කාම සුබලිකානුයෝග, අත්තකිලමනානු යෝග යන අන්ත දෙකට නොගොස් මධ්‍යම ප්‍රතිපදා ක්‍රමයෙන් නිවන් පිණිස ම පිලිවෙත් පුරුණ හෙයින් **ඤායපට්ඨන** නම් වන සේක.

4. භග්‍යවතුන් වහන්සේ ගේ ශ්‍රාවක සංඝයා වහන්සේ සදේවක ලෝකයා ගේ වන්දනා මානන පූජා සත්කාරදියට යෝග්‍ය පිලිවෙත් ඇති හෙයින් **සාමීච්චිපට්ඨන** නම් වන සේක.

5. යුගල වශයෙන් සතරක් හා පුද්ගල වශයෙන් අට දෙනෙක් වූ භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ශ්‍රවක සංඝයා වහන්සේ, දුර සිට ගෙනවුත් පිළිගන්වන පසයට යෝග්‍ය වූ හෙයින් **ආහුනෙය්‍ය** නම් වන සේක.

6. විශේෂයෙන් ප්‍රණීත ලෙස සකස් කරන ලද මහ දන් පිළිගැන්වීමට සුදුසු වූ හෙයින් **පාහුනෙය්‍ය** නම් වන සේක.

7. පරලොව අදහා දෙන දානය මහත් ඵල වශයෙන් පිරිසිදු කරන හෙයින් **දක්ඛිනෙය්‍ය** නම් වන සේක.

8. සියලු ලෝකයා විසින් ද්‍රෝහොත් මුදුනේ තබා කරනු ලබන ඇඳිලි බැඳීමට සුදුසු හෙයින් **අඤ්ජලිකරණීය්‍ය** නම් වන සේක.

9. සියලු ලෝකයා ගේ පින් නමැති ශෂ්‍ය වැඩෙන එක ම උතුම් කෙන ය යන අර්ථයෙන් **අනුත්තරං පුඤ්ඤක් ඛෙත්තං ලෝකස්ස** නම් වන සේක.

මේ සුපටිපන්නතාදී නව මහා උත්තම ගුණයන් ගෙන් යුක්ත වූ සංඝ රත්නයට මාගේ නමස්කාරය වේවා!

(මෙම සුවිසි මහා ගුණය දැන ඉගෙන ඒ ගුණයන්ට අනුලෝම වන පරිදි නමා ගේ ජීවිතය හැඩ ගස්වා ගනිමින් ප්‍රතිපත්තියෙහි පිහිටා සුවිසි මහා ගුණයෙන් යුත් ත්‍රිවිධ රත්නයට පුද පූජා කට යුතු යි. ප්‍රතිපත්තියෙන් තොර ව කොතෙක් ආමිෂයෙන් පිදුවත් හෙතෙමේ තෙරුවන් පුදනු ලැබුවෙක් නොවේ.)

මල් පූජාව

යහපත් වණී ගන්ධ සන්ධානයන්ගෙන් යුක්ත වූ මේ මල්, දස දෙස පැතිර ගිය සුවිසි මහා ගුණ සුවඳින් යුත් රත්නත්‍රයට පූජා කරමි. මේ මල් නොබෝ වේලාවකින් දුර්වර්ණ, දුර්ගන්ධ, දුස්සන්ධාන බවට පත්වන්නාක් මෙන් මාගේ ශරීරය ද ජරාවට පත් ව නැති වී යන්නේ ය. සියලු සංස්කාරයෝ අනිත්‍ය යි, දුකයි, අනාත්මයි.

පහන් පූජාව

අවිද්‍යාව නමැති අන්ධකාරය නසා සතර මාගී ඥාන නමැති ආලෝකය දුල්වා ගැනීමට ඒකාන්තයෙන් ම හේතු වන සුවිසි මහා ගුණයෙන් යුත් රත්නත්‍රයට මේ පහන් ආලෝකය පූජා කරමි. පූජා වේවා.

සුවඳ පූජාව

දුර්ගන්ධය නසන්නා වූ මේ සුවඳ දුම්, කෙලෙස් දුගඳ නසන්නා වූ සුවිසි මහා ගුණයෙන් යුත් රත්නත්‍රයට පූජා කරමි. පූජා වේවා.

දැන් ඔබ ආමිෂ පූජාව අවසන් කර පිරිත් තුන් සූත්‍රය සප්තකායනා කරන්න. අඩු තරමින් මෙන්න සූත්‍රය වත් සප්තකායනා කරන්න. සිංහල අර්ථයත් සමඟ කීම මැනවි. සිංහල අර්ථ නොකියා පිරිත් කීවාට තමන් කියන දේ නොවැටහෙන නිසා ය. මේ මාගේ කුසයෙහි ඉන්නා වූ දරුවාටත්, මටත් මේ පිරිත් සප්තකායනයෙන් ඒකාන්තයෙන් ම සෙත් වේවායි සිතා ගෙන කියන්න.

මෙත්ත සූත්‍ර නිදානය

බුදුරජාණන් වහන්සේගෙන් කමටහන්ගෙන භාවනා කිරීමට වනයට වැඩි පන්සිය නමක් හිඤ්ඤාට දේවතාවන් විසින්

බියකරු දැනීම, බියකරු ශබ්ද ඇස්වීම ආදියෙන් කරන ලද විරුද්ධ ක්‍රියා නිසා මහණදම් පුරා ගන්නට නොහැකිවී ඔදුරුදුන් වෙත පැමිණ එපුවත් සැලකළ අවස්ථාවේදී, ඒ හිඤ්ඤාව ඒ වනයම සප්පාය බැව් දත් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ, දේවතාවන්ගේ ප්‍රිය මනාප භාවය ඇතිවීම සඳහා මේ මෙන් සුත්‍රය වදාළ සේක. ඒ වන දේවතාවෝ කැපකරු දායකයන් මෙන් බොහෝ ඕනෑ කමින් පැහැදීමෙන් උවැටන් කරන්නට පටන් ගත්හ. එහෙයින්, නොබෝ දිනයකින් ඒ හිඤ්ඤා රහත් ඵලයට පැමිණි බව නිදාන කථාවේ සඳහන් වෙයි.

මෙත්ත සුත්‍රය

1. කරණිය මත්ථ කුසලේන

යං තං සන්තං පදං අභිසමෙච්ච

සක්කෝ උජු ව සුජු ව

සුවචෝ වස්ස මුදු අනතිමානී,

ශාන්ත පදයයි කියන ලද නිචාණ පදයට, ප්‍රතිවේධ වශයෙන් පැමිණ වසනු කැමැත්ත හු විසින් යමක් කටයුතුද, තමාගේ අභිවෘද්ධියෙහි දක්‍ෂයා විසින් එය කටයුතුද, තමාගේ අභිවෘද්ධියෙහි දක්‍ෂයා විසින් යමක් කටයුතුද, තමාගේ අභිවෘද්ධියෙහි දක්‍ෂයා විසින් එය කටයුතුයි. දක්‍ෂ වේවා, සෘජු වේවා, මනාව සෘජු වේවා, කීකරු වේවා, මෘදුව යොග්‍යම වේවා, නිහතමානී වේවා.

2. සන්තුස්සකෝ ව සුභරෝච

අප්පකිච්චෝ ව සල්ලනුකචුත්ති,

සන්තින්ද්‍රියෝ ව නිපකෝ ව

අප්පගබ්භෝ කුල්ලෙසු අනනුගිද්ධෝ

යථාලාභ, යථාබල, යථාසාරුප්ප වශයෙන් දොළොස්

ප්‍රභේද සන්නෝෂයෙන් සතුටු වේවා, පෝෂ්‍යයට පහසු වූවෙක් වේවා, ස්වල්ප වූ කටයුතු ඇත්තෙක් වේවා, ස්වල්ප වූ පරිෂ්කාර ඇත්තෙක් වේවා, ශාන්ත වූ ඉඳුරන් ඇත්තෙක් වේවා, විදුශීනා නුවණ ඇත්තෙක් වේවා, කායාදී තිදොරන් හැඩිඳුඩි ගති නැත්තෙක් වේවා, කුලයන්හි නොඇලෙන් හෙක් වේවා.

3. නව බුද්ධං සමාවරේ

කිඤ්ච්ච යේන විඤ්ඤදු පරේ උපචදෙය්‍යං

සුඛිනෝ වා බේමිනෝ හොන්තු

සබ්බේ සත්තා භවන්තු සුඛිතත්තා,

යම් ක්‍රියාවක් කරණ කොට ගෙන, ධර්ම විනය ඥානයෙන් යුත් අන්‍යයෝ නිපදා කරන්ද, ඒබඳු වූ කිසිම කාය, වාග්, මනෝ දුශ්චරිතයක් නොකරන්නේ යි. සියලු සන්තවයෝ කායික සුඛයෙන් සුව ඇත්තෝ වෙත්වා, භය උපදුව නැතිවීමෙන් සැනසුනාහු වෙත්වා, මානසික සුවයෙන් සුඛිත සිත් ඇත්තෝ වෙත්වා.

4. යේ කේච්ච පාණභුතත්ථී

තසාවාචාවරා වා අනවසේසා,

දීඝාවා යේ මහන්තා වා

මජ්ඣමා රස්සකාණුකථුලා,

5. දිට්ඨා වා යේච අද්දිට්ඨා

යේච දුරේ වසන්ති අච්චුරේ

භුතා වා සම්භවේසී වා

සබ්බේ සත්තා භවන්තු සුඛිතත්තා,

කෙලෙස් සහිත සත්වයෝ ද, නික්ලේශී සත්වයෝ ද, ප්‍රාණිහු යයි කියන ලද යම්කිසි සියලු සත්ව කෙනෙක් ඇත් ද,

නාග ගොඩාදී යොදුන් ගණන් දිග ඇති සත්වයෝ ද, රාහු අසුරන්ද්‍රා දී මහත් ආත්ම භාව ඇති සත්වයෝ ද, අශ්ව ගවාදී මධ්‍යම ශරීර ඇති සත්වයෝ ද, අඟුටුමිටි වාමනාදී සත්වයෝ ද, මසැසට නොපෙනෙන ප්ලාදියෙහි උපදින සිහින් සත්වයෝ ද, වට වූ ශරීර ඇති ඉදිබු, කැසබු, ආදි සත්වයෝ ද, ඇසට පෙනෙන සත්වයෝද, (පරසක්වල ආදියෙහි වසන) නො පෙනෙන සත්වයෝ ද, දුර වසන සත්වයෝ ද, ළඟ වසන සත්වයෝ ද, උපන්නා වූ සත්වයෝ ද, උපදිමින් සිටින සත්වයෝ ද, යන සියලු සත්වයෝ සුඛිත වූ සිත් ඇත්තාහු වෙත්වා.

6. නපරෝ පරං නිකුඛිබ්ඵ

නාතිමඤ්ඤද්ඵ කත්ථචි නං කඤ්චි

ඛ්‍යාරෝසනා පටිසසඤ්ඤා

නාඤ්ඤාමඤ්ඤස්ස දුක්ඛම්චිජෙය්‍ය

කිසි නැතෙකිති අනෙකෙක් අනෙකකු වංචා නොකරේවා, කිසිවකු හට අවමන් නොකෙරේවා, කාය වාග් විකාරයෙන් වූ රෝෂනයෙන් ද, මනෝ විකාරයෙන් වූ ප්‍රතිසයෙන් ද ඔවුනොවුන්ට දුක් කැමති නො වේවා.

7. මාතා යථා නියං පුත්තං

ආයුසා ඵකපුත්තමනුරක්ඛේ

ඵචම්පි සබ්බ භුතේසු

මානසං භාවයේ අපරිමානං

යම් සේ මවුනොමෝ ඔහුරස පුත්‍රයා ආයුෂයෙන් රකින්නී ද, ඵපරිද්දෙන් ම සියලු සත්ත්වයන් කෙරෙහි අප්‍රමාණ වූ මෙන් සිත වඩන්නේ ය.

8. මෙත්තං ච සබ්බ ලෝකස්මිං

මානසං භාවයේ අපරිමාණං

උද්ධං අධෝච නිරියඤ්ච

අසම්ඛාධං අචේරං අසපත්තං

පමණ නැති, සම්ඛාධ නැති, චෛර වේතනා නැති, සතුරන් නැති, විත්ත සන්නාන ගත මෙමත්‍රිය ද, උඩ - යට - සරස සියලු සත්ව ලෝකයෙහි වඩන්නේ යි.

9. තිට්ඨං වරං නිසින්තෝවා

සයානෝවා යාව තස්ස විගත මිද්ධෝ,

ඒතං සතිං අධිට්ඨෙය්‍ය

බුන්මමේතං විහාරං ඉධමාහු

සිටින්නේ ද, යන්නේ ද, නුන්නේ ද, හොචින්නේ ද, යමිනාක් කල් නො නිදා ද හෙවත් පහ වූ නිදා ඇත්තේ ද, මේ මෙමත්‍රි ස්මෘතිය වඩන්නේ යි. මෙය මේ සසුනෙහි බුන්ම විහරණය යයි (බුදුධාදිහු) කියත්.

10. දිට්ඨිඤ්ච අනුපගම්ම සීලවා

දස්සනේන සම්පන්නෝ,

කාමේසු විනෙය්‍යගේධං

නති ජාතු ගබ්භසෙය්‍යං පුනරේතීති

දෘෂ්ටියට නොපැමිණ, සිල්වත් වූයේ, ප්‍රථම මාගී දුශීනයෙන් සමන්විත වූයේ, වස්තු කාමයෙහි ක්ලේශ කාමය ප්‍රතින කොට ඒකාන්තයෙන් නැවත මවුකුස පිළිසිඳු ගැන්මට නොඵන්නේ යි.

ඒතේන සච්ච වජ්ජේන සබ්බේ රෝගා විනස්සන්තු
ඒතේන සච්ච වජ්ජේන සොච්චි මේ හෝතු සබ්බදා
ඒතේන සච්ච වජ්ජේන හොතු මේ ජයමංගලං

මේ සතසානුභාවයෙන් සියලු රෝග දුරු වේවා.
මේ සතසානුභාවයෙන් හැම කල්හිම සෙත් වේවා.
මේ සතසානුභාවයෙන් මට ජය මඟුලක් ම වේවා.

මෙසේ සජ්ඣායනා කරන ලද, සියලු භූත, ප්‍රේත, පිශාචාදීන්ගෙන් වන හය, උපද්‍රව නසන්නා වූ, මෙත්ත සූත්‍ර ධර්මයාගේ සතසානුභාවයෙන් සියලු සත්වයෝ ද, මාගේ කුස තුළ ඉන්නා දුරුවා ද නිදක් වෙත්වා. නිරෝගී වෙත්වා. සුවපත් වෙත්වා. උතුම් වූ ශාන්තියක් ම ලබන්නෝ වෙත්වා.

මේ සත්‍යක්‍රියාව කරන කල්හි තමාට ම කියා ගන්නවා නම් 'හෝතු මේ' කියා ද, අනුන්ට කියනවා නම් 'හෝතු තේ' කියා ද වෙනස් කර කිව යුතුයි.

අංගුලිමාල පිරිත

දිනක් අංගුලිමාල තෙරණුවෝ සැවැත්නුවර පිඬු පිණිස හැසිරෙන සේක්, ප්‍රභව වේදනාවෙන් පෙළෙන මුඛගච්ඡ ස්ත්‍රියක් දැක බලවත් කරුණාවක් හා සංවේගයක් ඉපිද දෙවුරුමට අවුත් එය බුදුරුදුන්ට සැලකළහ. එකල භාග්‍යවතුන් වහන්සේ "තේනති ජවං අංගුලිමාල යේන සා ඉතථී තේනුපසංකම්. උපසංකම්ජවා තං ඉතථීං ඒවං වදේති" "එසේනම් අංගුලිමාලය, ඒ ස්ත්‍රිය යම් තැනෙක්හිදු එතැනින් පැමිණෙව, පැමිණ ඒ ස්ත්‍රියට මෙසේ කියව" යි වදාරා,

**'යතෝ' හං හගිති, ජාතියා ජාතෝ
නාතිජානාමි සඤ්චිච්ච පාණං ජිවිතා
වෝරෝපේතා, තේන සච්චේන සොජථී තේ
හෝතු සොජථී ගබ්භස්සාති'**

යන ක්‍රමයට උගන්වා වදාළසේක. එකල අංගුලිමාල තෙරණුවෝ, "ස්වාමීනි, මා විසින් දැන දැන බොහෝ ප්‍රාණීහු දිවි තොර කරන ලදහ. එහෙයින් මෙසේ කීමෙන් සම්පජාන මුසාවාදයක් නොවන්නේ දැ" යි අසූ සේක. එවිට භාග්‍යවතුන් වහන්සේ, "අංගුලිමාලය, තොප විසින් ඒ ප්‍රාණීන් නසනලද්දේ ගිහි ජාතියේ සිටි කාලයෙහි ය. දැන් තෙපි පැවිදි ජාතියෙහි ඉපිද සිටින්නෙහිය. ඉදින් තෙපි 'ජාතියා ජාතෝ' කියන්නට සැක කරන්නෙහි නම්, දැන් තොපගේ ජාතිය ආයඪී ජාතියයි. එම නිසා 'අරියාය' යන පදය විශේෂණ කොට ගෙන,

**"යතෝ" හං හගිති, අරියාය ජාතියාය ජාතියා
ජාතෝ නාති ජානාමි සඤ්චිච්ච පාණං
ජිවිතා වෝරෝපේතා, තේන සච්චේන
සොජථී තෙ හෝතු සොජථී ගබ්භස්සාති."**

"සොහොයුරිය, යම් හෙයකින් මම ආයඪී ජාතියෙහි උපන්නෙත් පටන්, දැන දැන ප්‍රාණියකු දිවිතොර කළේ යයි නොදනිමි ද, ඒ සත්‍යයෙන් ඔබට සෙත් වේවා. ගැබට සෙත් වේවා"

**ඒතේන සච්ච වජ්ජේන සබ්බේ රෝගා විනස්සන්තු
ඒතේන සච්ච වජ්ජේන සොජථී මේ හෝතු සබ්බදා
ඒතේන සච්ච වජ්ජේන හොතු මේ ජයමංගලං**

මේ සතසානුභාවයෙන් සියලු රෝග දුරු වේවා.
මේ සතසානුභාවයෙන් හැම කල්හිම මට සෙත් වේවා.
මේ සතසානුභාවයෙන් මට ජය මඟුලක් ම වේවා.

සෑම ගැබ්නියක් ම පිරිත් තුන් සූත්‍රය කියා අවසන ඉහත සඳහන් අංගුලිමාල පිරිත, තුන් සූත්‍රය කියා අවසන ඉහත සඳහන්

අංගුලිමාල පිරින සත් වරක් සජ්ඣායන කර ගැබ් පිරිමදින්න. මේ පිරිනෙන් පිරිසුදු ජලය පිරිත් කොට ගැබ්නි මාතාව විසින් පානය කිරීම, ගැබ්නි මාතාවගේ හිසට ඉසීමෙන් ඒකාන්තයෙන් සෙත සැලසෙන බව දහමෙහි සඳහන් වේ.

සෙත් පැනීමේ ගාථාවන් තමා ම තමාට ම කියා ගන්නා විට 'සොන්ථි මේ' කියා කිව යුතුයි.

ගබ් පෙරහර දැක්වෙන තැන්

සැවැත්නුවර මහත් ධනය ඇති, මහත් උපහෝග, පරිහෝග වස්තූන් ඇති මහාසුවණ්ණා නම් ගම් ප්‍රධානියෙක් විය. අවසනාවකට මොහුට දරුවන් නැත. ඔහු දිනක් නාන තොටුපළට ගොස් එන ගමනේදී අතුපතර විහිදී ගිය විශාල වනස්පති වෘක්ෂයක් දුටුවේ ය. මෙම ගසෙහි එක අන්තයෙක් මහානුභාව සම්පන්න දේවතාවෙක් විය යුතු යැයි නිගමනය කර "මට පුතෙක් හෝ දුවක් හෝ ලැබුණාහොත් මෙම වෘක්ෂය සුද්ධ පවිත්‍ර කර වටේට ප්‍රාකාරයක් බැඳ සුදු වැලි අතුරා ධජ පතාක උස්සා අලංකාර ලෙස සලසා මහත් උත්සවයක් පවත්වමි" යි හාරයක් වී ගියේ ය. පසු කලෙක ඔහුගේ බිරිඳ ගේ කුසෙහි ගැබක් පිහිටි බව සිය නිමියාට දැන්වුවා ය. "සෝ තස්සා ගබ්හපරිහාරං අදාසි" යනුවෙන් සුවණ්ණා කෙළඹි තෙමේ ඇයට ගබ් පෙරහර කියා දුනි. මේ සඳහන් කළේ මෙම වචන යෙදී ඇති තැන් පෙන්වීමට ය.

දරු ගැබක් ඇති වන්නේ කෙසේද?

"ඉඳ මාතා පිතරෝ ව සන්තිපතිතා භොන්ති මාතා ව උතුනී භෝති ගන්ධබ්බෝ ව පච්චුපට්ඨිතො භොති. ඵලං තින්නං සන්තිපාතා ගබ්හස්ස අවක්ඛන්තිං භෝති..."

(මජ්ඣිම නිකාය, අර්ස්ලායන සූත්‍රය)

මව්පිය දෙදෙනා ගේ එකතු වීමත්, මව සෘතු වී සිටීමත්, ප්‍රතිසන්ධි විඤ්ඤාණය පහළ වීමත් යන මේ කරුණු තුනේ එකතුව ගැබ් ගැනීම යැයි දහමෙහි සඳහන් වෙයි. ඉන් පසු ඇස්, කන්, නාසදී සලායනයෝ පහළ වෙති. කලල රූපය අස්ලොම් ගසක් තල තෙලෙහි ඔබා හත් වරක් ගැසූ විට ඉතිරි වන තෙලෙට සමාන යැයි උපමාවක් දක්වා ඇත. කලල රූපය පිළිසිඳ ගන්නවා යැයි සඳහන් වන්නේ ප්‍රතිසන්ධි විඤ්ඤාණය පහළ වීමයි. සතර මහා භූතයන්ගේ සංයුතියක් වූ වර්ණ,ගන්ධ, රස, ඕජා පිවිනේන්ද්‍රිය යන මේවා කාය දසකයට ද, ස්ත්‍රී භාවය හෝ පුරුෂ භාවය භාව දසකයට ද අයත් වෙයි.

ගැබ් ගැනීම විද්‍යානුකූලව පෙන්වා දෙන්නේ මෙසේ ය. පුරුෂයකුගේ ශුක්‍රාණුවක් ස්ත්‍රීයකගේ ඩිම්බාණුවක් හා සංසේචනය වීමෙන් යුක්තාණුවක් ඇති වේ. මෙම යුක්තාණුව පැය 72ක පමණ කාලයක් තුළ ඇතිවිය හැකි බවත් ඉන් පසු එයට ප්‍රාණයක් ඇති වීමෙන් කලලයක් බවට පත් වන බවත් ඉන් පසු එය ක්‍රමයෙන් වැඩෙන බවත්ය.

මෙම ගැබ් ගැනීම හෙවත් කලලයක් හට ගැනීම දහමට අනුව කොටස් දෙකකට බෙදිය හැකි ය. රූප කොටස් හා නාම කොටස් වශයෙනි. "වත්තාරි ව මහා භූතානි වතුන්නං ව මහා භූතානං උපාදාය රූපං ඉදං චුච්චති රූපං" යනුවෙන් දැක්වෙන පරිදි සතර මහා භූතයන් ගෙන් නිපන්නේනුයි රූප නම් වේ. පඨවි, අපෝ, තේපෝ, වායෝ යනු ඒ සතර මහා භූත යි. මේවා මහා රාහුලෝවාද වැනි සූත්‍රවල ධාතු වශයෙන් ද දක්වා ඇත. පඨවි ධාතු (තද ගතිය), ආපෝ ධාතු (වැගිරෙන ගතිය), තේපෝ ධාතු (උෂ්ණ හෝ සීත ගතිය), වායෝ ධාතු (පිම්බෙන ගතිය) වශයෙනි.

“පධමං කලලං හෝති - කලලං හෝති අබ්බදං
අබ්බදා ජායති ජේසි - ජේසි නිබ්බත්තති ඝණෝ
ඝනා පසාකා ජායන්ති - කේසා ලෝමා නබ්බෝ පිච
යඤ්චස්ස භුඤ්ඤතේ මාතා - අන්තං පානංච හෝජනං
තේන සෝ තත්ථ යාපේති - මාතු කුච්ඡි ගතො නරෝපි”

(සංයුක්ත නිකාය, ඉදුක සුත්තය)

පළමුව කලල රූපය වේ. කලලයෙන් අබ්බද අවස්ථාවට පැමිණේ. අබ්බදයෙන් ජේසි හට ගනී. ජේසින් ඝන නම් මස් පිඩක් වේ. ඒ ඝනයෙන් පිළික පසක් හට ගනී. ඉන් පසු කෙස්, ලොම්, නිය ආදිය හට ගනී. මව් කුසට වන් සත්වයා මව් කන, බොන ආහාර පානාදියෙන් යැපෙයි.

“තමේනං නික්ඛවේ මාතා නවමා දසමා මාසේ ගබ්භං කුච්චිතා පරිහරති. මහතා සංසයේන ගරු ගමිහාරං තමේනං නික්ඛවේ මාතා නවන්තවෝ දසන්තවෝ මාසාංන අච්චයේන විජායති, මහතා සංසයේන ගරු ගමිහාරං තමේනං ජාතං සමානං සංකත ලෝහිතේන පෝසේති ලෝහිතං හේතං නික්ඛවේ අරියස්ස විනයේ යද්දං මාතු ථඤ්ඤං”

“මහණෙනි, මවට ලොකු බරක් වන ඒ ගැබ නව මසක් හෝ දස මසක් හෝ මහත් සැකෙන් කුසින් උසුලයි. මහණෙනි, මව ලොකු බරක් වන ඒ දරු නව මසක් හෝ දස මසක් හෝ ඇවෑමෙන් මහත් සැකෙන් බිහි කරයි. උපන් ඒ දරු සිය මව් ගේ ලෙසින් පෝෂණය වෙයි. මහණෙනි, ආර්ය විනයෙහිදී ඒ ලෙස මවගේ තන කිරි නම් වෙයි.”

දරු ගැබැක් ඇති නොවන්නේ කෙසේද?

“තිණ්ණං බෝ පන නික්ඛවේ සන්නිපාතා ගබ්භස්සා වක්කන්ති හොති, ඉධ මාතා පිතරෝ සන්නිපතිතා හොන්ති මාතාව න උතුනී හෝති, ගන්ධබ්බෝ ච න පච්චුපට්ඨිතෝ හෝති, නේවතාව ගජ්චස්සා වක්කන්ති හෝති...”

(චන්දිම නිකාය, චූෆා නණ්ණාසංඛය සුත්තය)

“මහණෙනි, තුන් දෙනකුන් ගේ එක් විමෙන් ගැබ් ගැනීම වෙයි. මේ සත්ව ලෝකයේ දෙමව්පියෝ එකතු වෙත්. එහෙත් මව සෘතු නොවූ ද එහි උපදනා සතෙක් නොපැමිණියේ ද එතෙක් ගැබ් ගැනීම සිදු නොවේ.”

ගැබ් පිළිසිඳු ගැනීම සිදු වන අයුරු

“මාතු කුච්චිං ඔක්කමති අසම්පජානෝ මාතු කුච්ඡස්මිං ධති, අසම්පජානෝ මාතු කුච්ඡස්මා නික්ඛමති අයං පධමො ගබ්භා වක්කන්තිං”

ගැබ් පිළිසිඳු ගැනීම සතර ආකාරයකි. ඇතැම් කෙනෙක් දැනුම නැත්තේ මව් කුස පිළිසිඳු ගනී. දැනුම නැත්තේ මව්කුස වාසය කරයි. දැනුම නැත්තේ මව් කුසින් බිහි වෙයි. මේ පළමු ගැබ් පිහිටීමයි.

“ඉධ ඒකච්චෝ සම්පජානෝ මාතු කච්ඡිං ඔක්කමති, අසම්පජානෝ මාතු කුච්ඡස්මිං ධාති, අසම්පජානෝ මාතු කුච්ඡස්මා නික්ඛමති අයං දුතියෝ ගබ්භා වක්කන්තිං”

ඇතැම් කෙනෙක් දැනුම ඇත්තේ මව් කුස පිළිසිඳු ගනී.

උනුම නැත්තේ මව් කුස සිටි. උනුම නැත්තේ මව් කුසින් බිහි වෙයි. මේ දෙවැනි ගැබ් පිහිටීමයි.

“ඉඬ ඒකවිචෝ සම්පජානෝ මාතු කච්ඡිං ඔක්කමඟ්, සම්පජානෝ මාතු කුච්ඡිස්මිං ධාති, අසම්පජානෝ මාතු කුච්ඡිස්මා නික්ඛමඟ්, අයං තතියෝ ගබ්භා චක්කන්තිං”

ඇතැම් කෙනෙක් සිහියෙන් මව්කුස පිළිසිඳු ගනී. සිහියෙන් මව් කුස වෙසෙයි. සිහි නැතිව මව් කුසින් බිහි වෙයි. මේ තෙවැනි ගැබ් පිහිටීමයි.

“ඉඬ ඒකවිචෝ සම්පජානෝ මාතු කච්ඡිං ඔක්කමඟ්, සම්පජානෝ මාතු කුච්ඡිස්මිං ධාති, අසම්පජානෝ මාතු කුච්ඡිස්මා නික්ඛමඟ්, අයං චතුත්ථෝ ගබ්භා චක්කන්තිං”

(දීඝ නිකාය, සංගීති සූත්‍රය)

ඇතැම් කෙනෙක් සිහියෙන් මව්කුස පිළිසිඳු ගනී. සිහියෙන් මව් කුස වෙසෙයි. සිහියෙන් මව් කුසින් බිහි වෙයි. මේ සිව් වැනි ගැබ් පිහිටීමයි.

ගැබ් කාලය කෙසේ ගත කළ යුතුද?

ගැබ් කාලය තුළදී සෑම මවක් ම අලුයම අවදි වී නිදි යහනේ සිටිම බුදු ගුණ, දහම් ගුණ, සඟ ගුණ සිහි කිරීමත් මෙන්ම සූත්‍රය සිහි කිරීමත් සුදුසුය. සිංහල අර්ථ පාඩමි කර ගෙන අර්ථ සහිතව මෙහෙහි කිරීම හොඳ භාවනාවන් ද වෙයි. ගැබ් මෝරද්දී අංගුලිමාල පිරින සත් වතාවක් සිහි කර ගැබ් මෝරද්දී අංගුලිමාල පිරින සත් වතාවක් සිහි කර ගැබ් පිරිමැද “මගේ පුතා සුවපත් වේවා. නිදුක් වේවා. නිරෝගි වේවා.” යි ආශීර්වාද කිරීමේදී දරුවා ප්‍රීතිමත් වනවා නිසකය. ඉන් පසු දවසේ වැඩ කටයුතු ඇරඹීම සුදුසු වෙයි තුන්වේලම අධිපෝෂණ ආහාර

ගැනීම දෙදෙනාගේ ම කායික වර්ධනයට හා සෞඛ්‍යයට හේතු වේ.

පාන් පිටිවලින් නිපදවන ආහාර ගැනීම ගැබ්නි කාලයේ නුසුදුසු බවත්, දේශීය ධාන්‍ය වර්ග, අල වර්ග හා කොස් වැනි දෑ ආහාරයට සුදුසු බව අයුර්වේද වෛද්‍ය මතය යි.

හොඳ ගොඩනැගිල්ලක් ඉදි කිරීමට ශක්තිමත් අත්තිවාරමක් තිබිය යුතු ය අත්තිවාරම දුර්වල නම් ගොඩනැගිල්ල මගදී කඩා වැටිය හැකි ය. එසේම මිනිස් ගොඩනැගිල්ලේ අත්තිවාරම ඉදි වන්නේ ගර්භනී කාලයේදී ය. නිසි අධිපෝෂණ ආහාර හා මානසික ආහාර නොලැබුණ හොත් මිනිස් ගොඩනැගිල්ල ද අසාර්ථක විය හැකි ය. නිසි අධිපෝෂණ ආහාර හා මානසික ආහාරයෙන් යුක්ත වනවා නම් කුසෙහි වැඩෙන බිලිඳා ද විර්යවන්ත, තික්ෂණ, බුද්ධිවන්තයකු වීම නොවැලැක්විය හැකි ය.

විර්යවන්ත දරුවකු බිහි කිරීමට නම් කුසෙහි දරුවකු සිටින මව කම්මැලිව, කුසිතව, අලසව නොසිටින්න. දහවල් කාලයේ නොනිදන්න. විර වරිත කරාවන් සොයා ගෙන කියවන්න. ජාතක කරා, බණ කරා පරිශීලනය කිරීම මානසික වර්ධනයට හොඳ බෙහෙතකි. ඔබේ දරුවා යම් විෂයයක් විශිෂ්ටයෙක් කිරීමට නම් එම විෂය ඔබ හැදෑරිය යුතු ය. උදාහරණ වශයෙන් ගණිත විෂයයෙහි දක්ෂයෙක් බිහි කිරීමට නම් ඔබ එම විෂය අධ්‍යයනය කිරීම සුදුසු ය. බොළඳ කාම කරා නොකියවීම සිත තැන්පත් කර ගැනීමට හේතු වේ. විත්‍රපට හා ටෙලි නාට්‍ය බැලීම ද එසේමය. පියා මන්ද්‍රව්‍ය පාවිච්චි කරන්නේ නම් බිලිඳා තරුණ වියට පත් වූ විට එයට නැඹුරු වීමට සහජයෙන් ඇති ඉඩකඩ වැඩි ය. මෙය තරුණ තරුණියන්ගේ අවධානයට යොමු විය යුත්තකි.

අයහපත් පරිසරය කුසේ සිටින දරුවාට සහ මවට ද එක සේ අහිතකර ය. සෝනාකාරී පරිසරය, සතුන්ට හිංසා පීඩා කරන, සතුන් මරන තැන්, බිය තැනි ගැනීමේ ඇති වන ස්ථාන, අප්‍රිය පිළිකුල් ස්ථාන ආදිය දුරු කළ යුතුවේ. දස මස පුරාම ප්‍රීතියෙන් මානසික ප්‍රබෝධයෙන් උච්ඛාන වීර්යයෙන් කටයුතු කිරීම කුස තුළ වැඩෙන බිලිදා ජීවිත කාලය පුරාම සතුටින් ජීවත් වීමට දක්වන රුකුලකි. කෙතරම් දුක් කරදර නැතිබැරි කම් නිබුණත් කිසි විටෙක තරහ, වෛර, ඊර්ෂ්‍යා ආදී අකුසල විතර්ක ඇති නොකර ගත යුත්තේ ගැබ තුළ වසන බිලිදා අනාගතයේ නිතර තරහෙන් යුක්ත පුද්ගලයකු වීම වළක්වා ගැනීමට ය. මේ ආදීනව නොදන්නා නිසා බොහෝ මව්පියෝ මුරණ්ඩු දරුවන් බිහි කර ගනිති.

තම දරුවා හොඳ පුද්ගලයකු කර ගැනීමට නම් දරුවා කුස තුළ සිටින විට ඇති වන හරක සිතුවිලි අපේ කර හැම විටකම මෙෙහි කරන්න. “නිදක් වේවා. නිරෝගි වේවා. සුවපත් වේවා. උතුම් වූ ශාන්තියක් ම වේවා.” යි නිරතුරුවම සිතන්න. මෙත්ත සුත්‍රයෙන් කියැවෙන්නේ තනිකර මෙෙහි භාවනාවයි.

ගර්භනී කාලය තුළ මානසික පීඩනයන්ට ගොදුරු වන තැන්වල නොගැවසිය යුතු බව කලින් සඳහන් කරන ලදී. ඔබ වාසය කරන කාමරය තුළ ද ලා වර්ණයෙන් යුත් බිත්ති තිර රෙදි හා ඇඳ ඇතිරිලි යොදා ගන්න. අඳින ඇඳුම් සඳහා ද තද රතු, කළු ආදී තද වර්ණ භාවිතා නොකරන්න. කාමරය තුළ ප්‍රිය මනාප පින්තූර එල්ලන්න. සතුන් ගේ රූප එල්ලීම නුසුදුසු ය.

ගර්භනී කාලය තුළ දන්දීම පුරුදු කරන්න. අනාථ ළමා නිවාසවල වෙසෙන ළමයින්ට, මහලු නිවාස වල වෙසෙන

වැඩිහිටියන්ට, පොහෝ දින සිල් සමාදාන වන උවසු උවැසියන්ට තමාට හැකි පමණින් දන් දෙන්න. දුගී මගී යාවකයින්ට හා පිණිඳපාතයේ වඩිනා හිමිවරුන්ට ප්‍රීතිමත් සිතින් හා ශ්‍රද්ධාවෙන් දන්දීම කරන්න. අමනාපයෙන් හා අසතුටින් පින් දහම් නොකරන්න පොහෝ දිනවල හැකි නම් අටසිල් සමාදාන වන්න. හොඳ ශ්‍රද්ධාවෙන් පින් දහම් කිරීම එලොව මෙලොව දෙලොවම ජය ගැනීමට මග යි. ගැබිනි කාලය තුළ ප්‍රතිපත්ති ගරුකව විසීම ශ්‍රද්ධා සම්පන්න දරුවකු බිහි කිරීමට හේතු වේ. පවුලේ අන් අයද දැනුවත් කර ඔවුන්ගේ උදව් උපකාර ඇතුළු මේ සඳහා ඉඩකඩ ලබා ගන්න.

ගැබිනියක් හොඳ මානසික තත්ත්වයක් ගැබ්බර කාලය තුළ පවත්වා ගත යුතු ය. ඔබ රැකියාවක් කරන්නේ නම් සතුටින් එය කළ යුතු ය. අලස බව දුරු කළ යුතු ය. විශේෂ අසනීපයක් නොමැති නම් නිවසට පැමිණි විට ගෙදර දොරේ කටයුතු උත්සාහයෙන් කිරීම හොඳ ගුණයකි. තෙරුවන් සරණ යාම, පන්සිල් රැකීම ජීවිතයේ අනිවාර්ය අංගයක් කොට සලකන්න. හැම දිනකම මුද්‍රාණ, දහම් ගුණ, සග ගුණ කියා සුවිසි මනා ගුණයන්ට ආමිස පූජා පවත්වන්න. මෙෙහි භාවනාව වඩන්න. හැකි නම් තුන් සූත්‍රය සජ්ඣායනා කරන්න. පිරිත් සජ්ඣායනා කිරීම මවටත්, කුස තුළ සිටින දරුවාටත් එක සේ ගුණ දායක ය.

බටහිර ඇතැම් මනෝ විද්‍යාඥයන් පරිසරය නිසා දුර්වල මනසක් ඇති වන බව පෙන්වා දී ඇති. ඇතැම් විට ආරය සහ පරිසරය ළමයා ගේ මානසික වර්ධනයට බලපාන බව පෙන්වා දී ඇතත් ගබ් පෙරහර පිළිබඳව කිසිවකු නිගමනයක් කර නැත. විශේෂයෙන් මව් කුස තුළ සිටින පිටියා ගේ ශාරීරික හා මානසික වර්ධනයට ගබ් පෙරහර බලපාන බව බොද්ධ සාහිත්‍යයේ දැක්

වේ. සාරසැකි කප් සුවහසක් පෙරැමි පුරා කාලය, දේශය, ද්වීපය, කුලය, මවය යන පස්මහ බැලුම් බලා බෝසතුන් මව් කුස පිළිසිඳ ගත් පසු ඒ මෂණියෝ දස මසක් ගබ් පෙරහර දුන් බව කියවේ. එම දස මස තුළ අධිපෝෂණය ආහාර ගැනීමත්, දුන් දීමත්, නිති පන්සිල් රැකීමත්, පොහොස පෙහෙවස් විසීමත් බෝසත් මාතාව වන මහාමායා දේවය විසින් සිදු කර ඇත.

ඉපදුණු සත්වයන් ගේ ජීවත් වීම සඳහාත් ගර්භාෂ ගත සත්වයන්ගේ වර්ධනය සඳහාත් ආහාර වර්ග සතරක් අවශ්‍ය බව දහමෙහි සඳහන් වෙයි. ඒ සතර නම් මුඛයෙන් ගන්නා ආහාර, සිතෙන් ගන්නා ආහාර, ස්පර්ශයෙන් ගන්නා ආහාර හා විඤ්ඤාණයෙන් ගන්නා ආහාර වශයෙනි.

මුඛයෙන් ගන්නා ආහාර හැදින්වෙන්නේ කබලිංකාර ආහාර වශයෙනි. ගැබ තුළ සිටින දරුවාගේ පෝෂණය සඳහා ගැබ්හි කාලය තුළත්, මව් කිරි දෙන කාලය තුළත් මව නොවරදවා ම අධිපෝෂණ ආහාර ගත යුතු ය. ගැබ්හි වැඩෙන දරුවා ගේ මොළයෙහි රූප කලාපයන් ගේ තීක්ෂණ වර්ධනයටත්, ශාරීරික හා බුද්ධි වර්ධනයටත් මෙය ප්‍රබල සාධකයකි. දරුවා ගේ කායික ශක්තිය ඇති වීමටත් මෙය ප්‍රබලව බලපාන සාධකයකි.

“වක්ඛුං ව පටච්ච රූපෙ ව උප්පජ්ජති වක්ඛු විඤ්ඤාණං තිණ්ණං සංගති වස්සෝ.....”

යනුවෙන් ඇසත්, රූපයත්, සිතත් එකතු වීමෙන් ස්පර්ශය ඇති වන බව දහමෙහි සඳහන් වන නිසා ඇසට රූපය ආහාරයකි. ගැබ්හි කාලය තුළ ප්‍රිය රූප දැකිය යුතු ය. නැතහොත් බැලිය යුතුය. මල් වැවීම, මල්වතු දැකීම, මුහුදු වෙරළේ හා ස්වභාව සෞන්දර්යය ඇති ස්ථානවල ඇවිදීම, තමා

ජීවත්වන පරිසරයෙහි දර්ශනය රූප එල්ලා තැබීම යනාදිය යහපත් ය. ශෝකය, බිය, තැනි ගැනුම් ඇතිවන අප්‍රිය පිළිකුල් දූෂ නොදැකිය යුතු ය. නොබැලිය යුතු ය.

කනට ආහාරය ශබ්දය යි. ගැබ්හි කාලය තුළ මිහිරි ශබ්ද ශ්‍රවණය කළ යුතු ය. පිරිත් ඇසීම, අර්ථාන්විත කවි, ගී, සින්දු ඇසීම, ලයාන්විත සංගීතය ඇසීම හොඳ ය. විශේෂයෙන් සඳහන් කළ යුතු වන්නේ බණ ඇසීම, පිරිත් සජීකර්මයා කරනු ඇසීම විශිෂ්ට ප්‍රථිපල ගෙන දෙන බව ය.

නාසයට ආහාරය ගන්ධය යි. තද සුවඳ ද දුගඳ මෙන් ම අවැඩ දායක ය. මල් සුවඳ වැනි සුවඳ නාසයට ප්‍රිය දායක ය. පිළිකුල් දුගඳ හමන තැන්වල නොගැවසීම හිත කර වේ.

දිවට ආහාර රසය යි. ගැබ්හි කාලයේ වඩාත් ම ප්‍රිය කරන රසය ඇඹුල් රසය යි. සියඹලා සහ නෙල්ලි ඇඹුල් මෙන් ම පොෂ්‍ය ගුණයෙන් ද යුක්තයි. රසයට වඩා පෝෂණය වැදගත් බව සැලකිය යුතු ය.

ශරීරයට ආහාර වශයෙන් ගැනෙන්නේ මුදු මොළොක් පහස ය. කොට්ට මෙට්ට, ඇඳුම් පැළඳුම්, සුව පහසු යහන ආදිය මුදු මොළොක් පහස ගෙන දෙන පාරිභෝග වස්තූන් ය.

මනසේ ආහාරය පින් පව්, කුසල් අකුසල් වශයෙන් පහළ වන සිතිවිලි ධාරාවයි. මෙහිදී මෙත්තා, කරුණා, මුදිතා, උපේක්ඛා යන සතර බුන්ම විභරණ වැනි කුසල් සිතුවිලි ප්‍රගුණ කිරීමෙන් කුස තුළ වැඩෙන දරුවා ජීවි ප්‍රමෝදයට පත් කළ හැකි ය.

විශේෂයෙන් ගර්භනී කාලයේ මවගේ සිත ක්‍රෝධය, වෛරය, ඊර්ෂ්‍යාව (රාග, ද්වේෂ, මෝහ) වැනි සිත කිලීටි කරන සිතිවිලිවලින් බැහැර විය යුතු ය. සිත තරම් අසිරිමත් දහමක් ලොවෙහි නොමැති බව බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් මෙසේ දේශනා කොට ඇත.

“නාහං භික්ඛවේ අඤ්ඤං ඒක ධම්මංපි සමනුපස්සාමි යං ඒහං ලහුපරිවත්තං යථ ඉදං චිත්තං යාවඤ්චිදං භික්ඛවේ උපමාපි න සුකරා යාව ලහු පරිවත්තං චිතංපි පහස්සරම්ඤං භික්ඛවේ චිත්තං තඤ්ච ඛො ආගන්තුකේහි උපක්කිල්ලේසේහි උපක්කිලිස්සන්ති”

“මහණෙනි, මෙසේ වහා ඉපිද නැතිවෙනසුලු වේ නම් සිත බඳු අන් එකඳු ධර්මයකුදු මම නොදකිමි. මහණෙනි, සිත වහා වෙනස් බව පෙන්වීමට උපමාවකුදු දැක්වීම අතිශය දුෂ්කර ය. මහණෙනි, හවාංග සිත ඉතා ප්‍රභාස්වරය. එය වනාහි ආගන්තුක කෙලෙස් නිසා කිලීටි වේ. ආගන්තුක කෙලෙස්වලින් කිලීටි නොවනවා නම් ප්‍රභාස්වර ය.”

තමන් අදහන ආගම ධර්මය අනුව සිතේ පහන් බවක්, සන්සුන් වීමක් හා තැන්පත් වීමක් මව විසින් ඇති කර ගන්නා විට එය ගැබ තුළ සිටින දරුවාටත් බලපාන බව බටහිර වෛද්‍ය විද්‍යාවට අනුව තහවුරු කොට තිබේ.

එවැනි සිතිවිලි වලින් ශරීරයේ ඇති රසායනික ද්‍රව්‍ය වල තුලනයක් ඇති වී ඒ රසායනික ද්‍රව්‍ය කුසයෙහි ඉන්නා දරුවාගේ පෝෂණයට, නිරෝගී බවට හා ශක්තිය වැඩිමට උපකාරී වන බව වෛද්‍ය මතය යි. කුමන ප්‍රශ්නයකට මුහුණ දී සිටිය ද තම සිත පහන් සිතක් නොකරගත හොත් සිතේ මානසික කම්පනය, ශෝකී

තත්ත්වය හා සිතෙහි කරදරකාරී තත්ත්වයෙන් යුතුව මානසික අසහනයෙන් පසු වන්නේ නම් එවැනි මව්වරුන්ගේ ශරීරයෙහි වැස්සෙන රසායනිකයන් ගේ බලපෑමෙන් ගර්භාෂයටත්, ගර්භාෂය ආශ්‍රිත රුධිර වාහිනි වලටත් අවහිරතා හා බාධා ඇති වී රුධිර ගමනට පවා එය බලපාන බව ඔවුන් වැඩි දුරටත් පෙන්වා දී ඇත. මවගේ රුධිරය මගින් ලැබෙන පෝෂණය අඩු වීම කුසෙහි ඉන්නා දරුවාට බලපාන හෙයින්, දරුවාගේ මොළයට ලැබෙන පෝෂණ ප්‍රමාණය අඩු විය හැකිය. එවිට දරුවා මොළය නොවැඩුණු මන්ද බුද්ධික දරුවකු වීමට ඉඩ තිබේ. සමහර විටෙක එවැනි තත්ත්වයක උපදින දරුවකු කලහකාරී අයකු වීමට ද පුළුවන. එම උදාහරණවලින් මවගේ සිත හා නිරෝගී දරුවකු බිහි කිරීම අතර කිට්ටු සබඳතාවක් ඇති බව පැහැදිලි වේ.

මෑත කාලයේදී සිදු කරන ලද පර්යේෂණ රාශියකින් ද ඒ බව තහවුරු වී ඇත. ඒ පරීක්ෂණ මගින් ඔප්පු වී තිබෙන්නේ දරුවකුගේ ඇසීම හා පෙනීම කුස තුළදීම සිද්ධ වන දෙයක් ලෙස ය. සති දොළහක් වැනි කුඩා කාලයකදී පවා දරුවාට ඇසෙන්නට පටන් ගනී. බාහිර බලපෑම් නිසා දරුවාගේ හෘද ස්පන්දන වේග වැඩි ය. එයින් කුස තුළ සිටින දරුවාගේ ශරීරයෙහි පවා රසායනයන් වෙනස් වන බව විද්‍යාත්මකව තහවුරු කොට ඇත.

දරුවකු ලැබීමට ඉන්නා මවක ලබා ගත යුතු අධි පෝෂ්‍යාපී ආහාර පිලිබඳව සෞඛ්‍යමය උපදෙස් වෛද්‍ය වරයකු විසින් ලබා දීම සාමාන්‍ය දෙයකි. එහෙත් දරුවා ලැබෙන තුරු මවත් දරුවත් නිරෝගීව සිටීමට සෞඛ්‍ය උපදෙස් මෙන්ම ආගමානුකූල ජීවිතය ද වැදගත් වේ. ඒ සඳහා බෞද්ධයකු විසින්

කළ හැකි වත් පිළිවෙත් රාශියකි. නිතර පිරිත් දෙසීමෙන් හා පිරිත් ශ්‍රවණය කිරීමෙන් කුසෙහි සිටිනා දුරුවාටත් පිරිත් සූත්‍ර ඇසෙන අතර, දුරුවාට යහපතක් වේවා යි කරන ප්‍රාර්ථනය සඵල වීමද ඒකාන්තයෙන් සිදු වේ. “අනේ මගේ දුරුවාට යහපතක් ම සිදු වේවා” යන පිරිසිදු දැහැමි සිතුවිල්ල ප්‍රාර්ථනයක් ලෙස කිරීමෙන් ඒ සිතිවිලි ධාරාව දෝංකාර නවමින් මවගේත් දුරුවාගේත් ඇඟ වටාම වෙලි පවතී. එය ලොකු ශක්තියක් ලෙස පමණක් නොව විශ්ව ශක්තියක් බවට ද පත්වේ.

දුරුවකු බිහි කිරීමට සිටින මවකගේ සිතිවිලි මෙන් ම කරන ක්‍රියා ද ඉතාම වැදගත් ය. ඔබ ආගම දහමෙහි කටයුතුවලින් බැහැර විනෝදකාමි අයකු නම් බිහි වීමට සිටින දුරුවා වෙනුවෙන් තම මහස සංවර කර ගැනීම පළමු කොට සිදු කිරීම ඉතා වැදගත් කරුණකි. ඒ මන්ද යත් දුරුවා පිළිසිඳ ගත් මොහොතේ සිට දුරුවා බිහිවන මොහොත දක්වාත් දුරුවාගේ ඉදිරි අනාගතයටත් එවැනි සිතක සිතූම් පැතුම් සෘජුවම බලපාන හෙයිනි.

“ගනේ කටු උල් කරන්නට ඕනෑ නැහැ” යනුවෙන් ඇතැම් දුරුවන්ගේ වැරදි ක්‍රියා සම්බන්ධයෙන් බාහිර පුද්ගලයන් අවලාද නගන්නේ එහෙයිනි.

“ආරේ ගති නෑරේ” යනුවෙන් ද ප්‍රකට කියමනක් ඇත. ආරය යනු මවගේ ගර්භනී කාලය යි. පරිසරය යනු ජීවත් වන වටා පිටාවයි. මේ දෙකම උපදින්නට සිටින දුරුවාගේ පෞරුෂ වර්ධනයට හා ආකල්ප වර්ධනයට එකසේ බලපායි. තම නිවසේ මත් ද්‍රව්‍ය තිබෙනවා නම්, මව හෝ පියා හෝ ඒවා පාවිච්චි කරනවා නම්, අහලපහල නිවසක හෝ එම මවක තුළ ඇතිවන

මානසික පිරිහීම ගැන අමුතුවෙන් කිවයුතු නොවේ.

ගැබෙහි වැඩෙන දුරුවකුට සති දොළහෙන් පසු ඵලඹෙන කාලය වැදගත් වන්නේ දුරුවාගේ විකාශනය වූ ඉන්ද්‍රියයන් වැඩි විශාල වීමක් ඒ කාලයෙහි සිදුවන හෙයිනි. මොළය වැඩීම ද මේ කාලයෙහි සිදු වේ. මේ කාලයෙහි බාහිරින් ඇතිවිය හැකි අනපේක්ෂිත විෂ බීජ ඇතුළු වීමට හැකි හෙයින් ඒ සඳහා මවගේ ශරීරයෙහි ප්‍රතිශක්තියක් ද ඇති වේ. මවගේ යහපත් සිතිවිලි ද ඒ ප්‍රතිශක්තියට හේතු වේ. ගැබිනි කාලයෙහි භාවනාවක නිරත වීම ඒ සඳහා ඇති හොඳම පුරුද්දකි. ශරීරයෙහි සියලුම ඉන්ද්‍රියයන්ගේ ක්‍රියා කාරිත්වය හොඳින් සිදුවන්නට භාවනාව රුකුලකි. එමගින් ඇතිවන ප්‍රතිශක්තිය තුලින් මවත් දුරුවාත් රෝගවලින් ආරක්ෂා කෙරේ. භාවනාව ආශ්‍රිතව යහපත් පරිසරයක් ගොඩනගා ගැනීම නිසා මවටත්, දුරුවාටත් පිරිසිදු වාතාශ්‍රය සහ ඔක්සිජන් ප්‍රතිශතය යහපත් මට්ටමක පැවතීම අනිවාර්යයෙන් සිදු වේ.

මන්ද දසකය

දුරුවකු උපන් මොහොතේ සිට ඉදිරි අවුරුදු දහයක දක්වා කාලය මන්ද දසකය යනුවෙන් හැඳින්වේ. පෙර කොටස හා අපර කොටස යනුවෙන් මන්ද දසකය දෙකොටසකට බෙදිය හැකි ය. උපන්දා සිට අවුරුදු පහ දක්වා කාලය පෙර කොටසකට බෙදිය හැකි ය. උපන්දා සිට අවුරුදු පහ දක්වා කාලය පෙර කොටසයි. ඉදිරි අවුරුදු පහ අපර කොටසට අයත් වේ.

බිහි වූ දා සිට හැකිතාක් කල් දුරුවාට දිය යුතු අත්‍යවශ්‍ය ආහාරය නම් මව් කිරිය. මවගේ කිරි බොන කාලය

දරුවාට විශේෂිත කාලයකි. ගැබ්නි කාලයේ මෙන් ම සතර බුහුම විහරණයෙන් යුතුව යහපත් මානසික මට්ටමක් පවත්වා ගෙන දරුවාට කිරි දීමෙන් දරුවාගේ ශාරීරික වැඩිම මෙන්ම මානසික වැඩිමත් එක ලෙසම සිදු වේ. ඒ සඳහා මේ කාලයේදී මව පෝෂදායී ආහාර ගැනීමත්, යහපත් මානසික මට්ටමක් පවත්වා ගැනීමත් අත්‍යවශ්‍ය වේ. රතු රුධිරය කිරි බවට පත් වන්නේ මවගේ සිත තුළ ඇති අධික දාරක ස්නේහය නිසාත්, දරුවාට ඇති සතර බඹ විහරණය නිසාත් ය.

ගැබ තුළ සිටින දරුවා නැළැවෙන්නේ මවගේ හෘදස්පන්දනය නිසා බව බටහිර මනෝවිද්‍යා මතය යි. ඒ අනුව ඔබ තුරුලේ කිරි බොන බිලිදාටත් නැළවිලි ගී මිහිරිව ගයන්න. ඔබේ හෘදස්පන්දනය මනාව ශ්‍රවණය වන අයුරින් ළමට තුරුල කර ගන්න. දරුවාට කරුණාවෙන්, දායවෙන්, ආදරයෙන්, මෙන් සිතින් කිරි පොවන්න. තරහෙන්, කෝපයෙන්, විසිර ගිය සිතින්, කුසගින්නෙන්, පිපාසයෙන් පීඩිතව දරුවාට කිරි දීමෙන් ඔහුගේ හෝ ඇයගේ හෝ කුස පිරුණත් මනස නොපිරේ. එසේ හෙයින් මවගේ සිත එකඟ කර ගැනීමට තෙරුවන් ගුණ සිහි කරන්න. එසේ කරමින්ම කිරි දෙන්න. මේ කාලයේදීත් හැකි සෑම විටම තෙරුවන්ට ශ්‍රද්ධාවෙන් මල් පහන් පූජා කරන්න. සුවිසි මහා ගුණ සප්තකාන්තය කරන්න. බිලිදාට ඇසෙන සේ පිරිත් සප්තකාන්තය කරන්න.

වෛද්‍ය සායනවලදී සෞඛ්‍ය උපදෙස් ලැබෙන නිසා ඒවා මෙහිදී විස්තර නොකරේ. එහෙත් යහපත් මවක ගේ වගකීමක් ලෙස හැකි සෑම විටම ඔබම බිලිදාගේ රෙදිපිලි සෝදන්න. ඔබම බිලිදා නාවන්න. ඇඟ පත සෝදන්න. එවිට ඔබගේ බිලිදාට ඔබ කෙරෙහි ඇති ඇල්ම තව තවත් වැඩි වේ.

ඔබ රැකියාවකට යනවා නම් මෙහිදී ගැටලු මතු විය හැකි ය. දරුවාගේ කටයුතු වෙනුවෙන් ඔබ ඔබගේ මවගේ සහාය ලබා ගන්න. එසේ නොහැකි නම් ඔබගේ ළමා ශ්‍රේණියක සම්බන්ධ කර ගන්න. පිටස්තර අයකු කිසි විටෙක තම දරුවා බලා ගැනීමට කුලී පදනම මත සම්බන්ධ කර නොගන්න. ඔබ රැකියාවෙන් ගෙදර ආ පසු විශේෂයෙන් දරුවා ගැන සොයා බලන්න. සුරතල් කරන්න. දරුවාට මව් කිරි දෙන්නේ නම් ඉක්මනින් පිරිසිදු වී ඒ කාර්යයෙහි නියැලෙන්න.

අඩුම වශයෙන් මාස හයක්වත් නොකඩවා මව් කිරි දීම කළ යුතු බව පවසා ඇත්තේ ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය යි. ඔබ නිවසට පැමිණෙන පවුල් සෞඛ්‍ය සේවිකාවගෙන් ද, මාතෘ හා ළදරු සායනවලින් ද මෙම උපදෙස් ලැබෙනවා ඇත.

“ආරෝග්‍ය පරමා ලාභා” යනුවෙන් **නිරෝගිකම පරම ලාභය බව** ධම්මපදයේ සඳහන් වෙයි. ඒ අනුව නිරෝගී, එඩිතර, ගුණවත්, බුද්ධිමත්, නොපසුබස්නා විර්ෂයෙන් යුත් දරුවකු ලොවට දායාද කිරීම ඉමහත් ලාභයක් මෙන් ම වටිනා පිත්තමක් බව දන්නේ කියෙන්නී දෙනාද? නොගැනීමත් නිසා අලසයන්, කම්මැලියන් රටට දායාද වේ. මේ නිසා තම නිවසට මෙන්ම සමාජයට ද සිදුවන හානිය අපමණ ය. එනිසා අධිපෝෂණ ආහාර ගෙන දරුවාට කිරි දීමට අමතක නොකරන්න.

දරුවන් නැළවීම

මේ සඳහා මිහිරි ගී, සින්දු, කවි, වාදන සුදුසු බව මනෝවිද්‍යා මතය යි. එහෙත් ඊට වඩා බෙහෙවින් ඵලදායක ක්‍රමයක් බොදනුවන් සතුව ඇත. දරුවන් නැළවීම සඳහා තෙරුවන් වදින පාඨ තුන අර්ථ සහිතව මියුරු හඬින් කීමත්,

අර්ථ සහිතව පිරිත් කීමත් ඉතා සඵලදායක ය. මෙය මගේ අත්දැකීමකි.

හය මාසයෙන් පසු දරුවා ඝන ආහාරයට පුරුදු කිරීම කළ යුතු බවට සායනවලින් උපදෙස් ලැබෙන නිසා ඒවා මෙහි විස්තර කිරීම අවශ්‍ය නොවේ. එහෙත් ක්‍රමයෙන් ඝන ආහාරවලට මෙන්ම අධිපෝෂණ ආහාරවලට දරුවා පුරුදු කළ යුතු ය. එසේ නොවුවහොත් මන්ද පෝෂණය නිරක්ෂීය හෙවත් ලේ හිඟකම ඇති වේ.

මේ නිසා කායික, මානසික නොයෙක් දුබලතාවලට ගොදුරුවේ. දරුවාගේ පසුබටතාවයට ද මෙය ප්‍රබල හේතුවක් වේ.

**“බුහුණු මාන මානා පිතරො
පුබ්බා වරියාති වුච්චථේ”**

යනුවෙන් දරුවා මෙලොවට බිහි කළ බැවින් හා සතර බඹ විහරණයෙන් යුක්ත බැවින් මව්පියන් බුහුණු වැනි බව ද, පුර්වාචාර වරුන් බවද දහමෙහි සඳහන් වේ. පුබ්බාවරිය හෙවත් පුර්වාචාරියවරුන් ලෙස අත අල්ලා ගෙන ඇවිදින හැටි, අඳින පළඳින හැටි ආදී සියලු ක්‍රියාකාරකම් පුරුදු පුහුණු කරන් හේත් මාපියන්ම ය. දරුවාට වයස අවුරුදු තුන පමණ වූ විට නැකැතට අකුරු කියවන්නේත්, ලියවන්නේත් බොහෝ විට දෙමාපියන් විසිනි. මේ නිසා පුර්වාචාර යන ගෞරව නාමය දෙමාපියන්ට හිමි වේ.

පෙර පාසල් වයස

පෙර පාසල් නිර්මාතෘවරිය වශයෙන් සඳහන් වන්නේ මෙරායා මොන්ටිසෝරි මැතිනිය යි. ඇය වෛද්‍ය වරියකි. ආරය හා පරිසරය බුද්ධි වර්ධනයට එක සේ බලපාන බව පිළිගත් මතය වුවත් ඇය විසින් අයාලේ යන විවි දරුවන් සඳහා පෙර පාසල් ක්‍රමය ආරම්භ කරන ලද්දේ ආරය කෙසේ වෙතත් පරිසරයෙන් සුවර්තවත් බුද්ධිමත් දරු පිරිසක් බිහි කළ හැකිද? යන්න පරීක්ෂා කිරීමට ය.

බිලිඳු වයසේ සිට වර්ධනාත්මක මනෝ විද්‍යාව පිළිබඳ කරුණු සොයා ගත් මනෝ විද්‍යාඥයෝ බොහෝ දෙනෙක් වෙති. මරේ, මාස්ලෝ, මැග්ඩුගල්, පීන් පියාපේ වැනි මනෝ විද්‍යාඥයෝ ඔවුන් අතර ප්‍රධාන තැනක් ගනී. බටහිර මනෝ විද්‍යාවේ පියා ලෙස සැලකෙන්නේ සිග්මන් ප්‍රොයිඩ් ය. ඔහු ගබ්හ පරිහාරය පිළිබඳ පර්යේෂණ කළ බවක් දැන ගන්නට නැත. එහෙත් මෙරායා මොන්ටිසෝරි මැතිනිය ආරයේ බලපෑමට වඩා පරිසරයේ බලපෑම දරුවකුගේ මානසික වර්ධනයට හේතු වන බව පවසා ඇත.

පෙර දිග බිහි වූ ශ්‍රේෂ්ඨතම මනෝ විද්‍යාඥයා බුදුරජාණන් වහන්සේ ය. ත්‍රිපිටකය හැදෑරීමෙන් සහ එම නිවැරදි දහමට අනුව පිලිපැදීමෙන් මනස ඉතා උසස් මට්ටමකට දියුණු කළ හැකි බව උන්වහන්සේ විසින් පෙන්වා දී ඇත. මේ සඳහා වයස් හේදයක් නොමැති බව සත් හැවිරිදි විශේෂිත මග ඵලවලට පත් රාහුල, සෝපාක, විශාඛා වැනි වර්තවලින් පැහැදිලි වෙයි.

පාසල් වයස

මන්ද දසකයේ අපර්නාගය පාසල් යන වයස යි. විධිමත් අධ්‍යාපනය ආරම්භ වන්නේ එම වයසිනි. දරුවාට අකුරු ඉලක්කම් කියා දීම පරිස්සමින් කළ යුතු ය. මේ සඳහා ප්‍රාථමික පුහුණු තරුණ ගුරුවරියන් යොදා ගැනීම සුදුසු බව පෙනේ. අධ්‍යාපන මනෝ විද්‍යාඥයන්ගේ ක්‍රම උපයෝගී කර ගෙන ඉගැන්වීමට ගුරුවරිය දක්ෂ විය යුතුය. විනෝදයෙන් මනසට ප්‍රිය උපදවන අයුරින් අධ්‍යාපන කටයුතුවල නියැලීම සඳහා පාසල් පරිසරය සකස් වී තිබීම ද අත්‍යවශ්‍ය සාධකයකි. පළමු, දෙවැනි ශ්‍රේණිවල ළමුන් නිහඬ වඩා සිටීම ගුරුවරියට මෙන්ම ළමුන්ට ද ගැටලුවකි. ඉක්මනින් අකුරු ඉගෙන ගන්නා ළමුන් මෙන්ම කිසිම අකුරක් ඉගෙන ගත නොහැකි අකුරු අමතක වන ළමුන් ද සිටින බව පෙනේ. මෙයට හේතුව වශයෙන් දැක්විය හැක්කේ එම ළමුන්ගේ දෙමාපියන් ගබ්බ පරිහාරය පිළිබඳ නොදැනීම සහ එම කාලය තුළ අධිපෝෂණ ආහාර නොගැනීමයි.

බුද්ධ කාලයේ සිටි චුල්ලපන්ථක නිමියන් මාස ගණනක් පාඩම් කළත් එක ගාථාවක් වත් පාඩම් කළ නොහැකි විය. බුදු දහම අනුව එබඳු කර්ම තියෙන ළමුන් ද සිටිය හැකි ය.

මෙම කාලය තුළ අහන දකින හැම දෙයක් ගැනම ළමයා විමසයි. විචාරයි. ඒවා නිවැරදිව තේරුම් බේරුම් කර දීම දෙමාපියන්ගේ යුතුකමකි. කිසි විටෙක දරුවාට වැරදි තොරතුරු කියා දීම නොකළ යුතුය.

සෙල්ලම් බඩු

ළමයි සෙල්ලම් බඩුවලට ඉතා ප්‍රිය කරති. දරුවන්ට සුදුසු සෙල්ලම් බඩු තෝරා බේරා ලබා දීම වැඩි නිරියන් සතු වගකීමකි. සෙල්ලම් තුවක්කු, යුද ටැංකි ආදී මනස ගෝරෝසු කරවන සෙල්ලම් බඩු දරුවන්ට ලබා නොදීමට දෙමාපිය වැඩිනිරියන් වග බලා ගත යුතු ය.

සතුන් මරණ පරිසරයක හැදෙන වැඩෙන දරුවන්ගේ මනසේ කරුණාව, මෙහි අතුරුදන් වී ඒවා තද ගෝරෝසු සිත් බවට පත්වේ වැඩිනිරියන්ගේ නොදන්නාකම නිසා දරුවන් පිළිබඳව කෙරෙන බරපතල වැරදි කිහිපයක් දක්නට ලැබේ.

1. දරුවාට ඇසෙන සේ පරුෂ වචන කීම.
2. දුඬුවම් කිරීම
3. ළමා මනසට නොගැළපෙන රූපවාහිනී කථා හා කාටූන් චිත්‍ර ආදිය නැරඹීමට ඉඩ දීම ඉන් සමහරකි.

ක්‍රීඩා දසකය

අවුරුදු දහසේ සිට විස්ස දක්වා කාලය තුළ ළමයි ක්‍රීඩාවට බොහෝ ලැදිකම් දක්වති. මුලු දවස පුරාම නොකා නොබී වුවත් ක්‍රීඩාවන්ට පෙළඹේ. ඒ සමගම ඇතැම් ළමයි පොත් පත් කියවීමට රුචිකම් දක්වයි. දෙමාපියන් වැඩිනිරියන් විසින් පොත් තෝරා දීම වඩාත් සුදුසුය. පන්සියපණස් ජාතක කථා පොතේ එන ජාතක කථා, අනගාරික ධර්මපාල තුමා වැනි ගිහි පැවදි පඬිවරුන්ගේ චරිත කථා. බටහිර විද්‍යාඥයන්ගේ චරිත කථා,

වැනි ආදර්ශයට ගත හැකි කථා පොත් තෝරා දීම වැදගත් ය. විවිධ භාෂාවන් ඉගැන්වීමට ද මග පෙන්විය හැකි ය. 5 වසර ශිෂ්‍යත්ව විභාගය පවත්වන්නේ ද මෙම දසකයේ මුල් කාලයේ බුද්ධි වර්ධනය යම් තලයකට පැමිණි පසුව බව පැහැදිලි වේ. ළමා කාලය තුළ ද අධි පෝෂණ ආහාර එක වේලක් හෝ දිය යුතුම ය. ළමුන්ට නොදිය යුත්තේ පාන් පිට්ටිවලින් පමණක් පිළියෙළ කළ ආහාර බව වෛද්‍ය මතය යි.

අනුකරණය

මෙම වයසේ බොහෝ ළමයින් අනුකරණයට පෙළඹෙති. දේශපාලනඥයන්, ගායකයන්, නළුවන් කරන කියන දේ අනුකරණය හා අනුගමනය කිරීම් බෝහෝ විට දක්නට ලැබේ වයස අවුරුදු පහළොව පමණ වන විට සම වයසේ අය ඇසුරට ප්‍රියතාවක් දක්වයි. රංචු ගැසීමේ ලැදියාව ද ඇති වේ. මේ කාලයේ පාප මිත්‍රයන් ඇසුරට වැටුණහොත් නොයෙක් අපරාධවලට ද පෙළඹිය හැකි ය. එ නිසා දෙමාපියන්, වැඩිහිටියන්, ගුරුවරුන් ගැටවර වයසේ ළමුන් ගැන සෙවිල්ලෙන් සිටිය යුතුය. රටේ ජීවනාලිය දරුවන් නිසා ඔවුන් ආරක්ෂා කර මඟ නොමඟ පෙන්වා දීම, හොඳ නරක කියා දීම වැඩිහිටියන් සතු යුතුකමකි. දරුවන් සොරකම, මත් කුඩු, මත් වතුර, බාල අපචාර ආදියෙන් වළකා ගැනීම වැඩිහිටියන්ගේ වගකීමකි. මත් පැන් බොන විදුහල්පති පියා නිසා මත් වතුරට ඇබ්බැහි වී නරඳුණ විශේෂීම් බේබද්දකු ලෙස මිය ගිය පුතකු ගැන මම දනිමි. පියවරුන්ගේ වැරදි ආදර්ශය නිසා සුරාවට ගිජු වූ වෛද්‍යවරුන්, නීතිඥයන් වැනි අය ද සිටින බව මා දැක ඇත. මත් පැන් බොන්නාට නෙකළ හැකි අපරාධයක් නැත.

විරුද්ධ ලිංගිකයන්ගේ ඇසුරට ප්‍රිය වීම

දැරියක මල්වර වූ පසුව මව් පදවිය ලැබීමට සුදුසුකම් ලබන අතර, ගැටවර වියට එළඹෙන පිරිමියා ද එබඳු කායික හා මානසික විපාර්යාසයකට ගොදුරු වන හෙයින් වර්ගයාගේ පැවැත්ම සඳහා විරුද්ධ ලිංගිකයන් කෙරෙහි ආකර්ශනය වීම ස්වභාව ධර්මයාගේ උපක්‍රමයකි. එනිසා ම පිරිමින් ස්ත්‍රී රූපයටත් ස්ත්‍රීන් පුරුෂ රූපයටත් බැඳෙන බව දහමෙහි මෙසේ සඳහන් වේ.

“නාහං භික්ඛවේ අඤ්ඤං ඒක රූපමපි සමනුපස්සාමි යං ඒවං පුරිසස්ස චිත්තං පරියාදාය තිට්ඨති යට් ඉදං භික්ඛවේ ඉත්ථී රූපං. ඉත්ථී රූපං භික්ඛවේ පුරිසස්ස චිත්තං පරියාදාය තිට්ඨති” -
(*දංගුත්තථ නිකාය, ඒකක නිපාතය*)

“මහණෙනි, රූප අතුරින් ස්ත්‍රී රූපය තරම් පුරුෂයන්ගේ සිත් ඇඳ බැඳ ගන්නා වූ අන් එකඳු රූපයක් මම බුදු ඇසින් නොදකිමි. ස්ත්‍රී රූපය පුරුෂයාගේ සිත ඇඳ බැඳ සිටී.”

“නාහං භික්ඛවේ අඤ්ඤං ඒක රූපමපි සමනුපස්සාමි යං ඒවං ඉත්ථීයා චිත්තං පරියාදාය තිට්ඨති යට් ඉදං භික්ඛවේ පුරිස රූපං. පුරිස රූපං භික්ඛවේ ඉත්ථීයා චිත්තං පරියාදාය තිට්ඨති” -
(*දංගුත්තථ නිකාය, ඒකක නිපාතය*)

“මහණෙනි, රූප අතරින් පුරුෂයාගේ රූපය තරම් ස්ත්‍රීයාගේ සිත් ඇඳ බැඳ ගන්නා වූ අනු එකඳු රූපයක් මම බුදු ඇසින් නොදකිමි. පුරුෂ රූපය ස්ත්‍රීයාගේ සිත ඇඳ බැඳ සිටී.”

“තස්මා තිහ කුමාරයෝ ඒවං සික්ඛිතබ්බං යස්සචෝ මාතා පිතරෝ හත්තුහෝ දස්සන්ති අත්ථකාමා හිතේසිනෝ අනුකම්පකෝ

අනුකම්පං උපාදායති. තස්ස භාවිස්සාම පුබ්බුට්ඨායිනියෝ පච්චානි පාතිනියෝ කිංකාර පටිස්සා විනියෝ මනාපචාරනියෝ පියවාදනියෝ ඵ්වංහි වො කුමාර යෝ සික්ඛිතඛිධං” - (උග්ගාන සූත්‍රය)

“එහිසා කුමාරිකාවනි, ඔබ මෙසේ හික්මිය යුතු ය. ඔබගේ දෙමාපියෝ ඔබගේ දියුණුව පිණිස ඔබට ඇති කරුණාව ආදරය හා අනුකම්පාව හිසා ස්වාමිපුරුෂයන්ට පවා දෙත්. එහිසා ඔබ යන ගෙවල්වලිදී අලුයම අවදි වන්න. හැමට පසුව හින්දට යන්න. ගෙදර කළ යුතු කුදු මහත් කටයුතු නොවළහා ඉටු කරන්න. එමෙන්ම ප්‍රිය වචන කථා කරන්න. මනා හැසිරීමෙන් යුක්ත වන්න. කුමාරිකාවනි, ඔබ මෙසේ හික්මිය යුතු ය.”

මෙසේ හික්මෙන ඔබට උගත්, බුද්ධිමත්, ගුණාවත්, උත්සාහවත් දරුවකු බිහි කරන්නට උවමනා නම් ගැබිනි කාලය පුරාවටම නිවැරදි පිළිවෙතක් අනුගමනය කළ යුතු ය. ඔබේ දරුවා යම් යම් විෂයයන්වල දක්ෂයකු කරන්නට සිතනවා නම් එම විෂය ගැබිනි කාලය තුළ පුරුදු පුහුණු කළ යුතුය. අධිපෝෂණ ආහාරය ද අමතක නොකළ යුතු ය. මේ සියල්ල හේතුවල න්‍යාය අනුව සිදුවන බව පෙන්වා දිය යුතු ය. “යාදිසං වපතේ බිජං - තාදිසං ලභතේ ඵලං” වපුරන බිජය අනුව අස්වැන්න ලැබේ. හොඳ අස්වැන්නක් ලබා ගැනීමට නම් සරු පොළොවක සරු බිජ වැපිරිය යුතු ය.

පින් මඳ පුතුන් සියයක් ලදුවත් නිසරු
ගුණ නැණ බෙලෙන් යුතු පුතුමය ඉතා ගරු

මෙම පොත පරිහරණය කරන ඔබද, ඔබටත්, රටටත් වැඩිදායී ගුණ නැණ බෙලෙන් යුතු දරුවකු රටට දැයට දායාද කරන වීර මාතාවක් වනු ඇතැයි මගේ පැතුම වේ.!

ගබ් ජෙරනර

ඉතා දිගු කලක් මා ලැබූ අත්දැකීම් ද, උගත් දහම් කරුණු ද ආශ්‍රයෙන් මෙවන් පොත් පිංචක් එළි දැක්වීමේ අදහස ඇති වී කාලයක් ගත විය.

බෞද්ධ, සිංහල ජනතාව අතර සාරධර්ම පිරිහීමටත්, අති දක්ෂ අය බිහි නොවීමටත් ප්‍රධාන හේතුව වශයෙන් මා දකින අඩුපාඩු මේ පොත මගින් හෙළිදරවු කිරීමට අවස්ථාවක් ලැබීම මගේ සතුටට කරුණකි.

මෙම ග්‍රන්ථය ඉතා හොඳින් කියවා මෙය අනුගමනය කිරීමෙන් හෙල දැයට වටිනා දරු පරපුරක් බිහි කිරීමට හෙල කාන්තාවන්ට ශක්තිය ලැබේවා.!

මෙයට,
ජේ.පී සෝමසිරි
විශ්‍රාමලත් විදුහල්පති.

14/15 - 1, රාඟල් වත්ත,
යක්කල.
2016