

මේ භාවනාවට කාලයයි.

www.buddhismforyou.org

ආචාර්ය පූජනීය
මිරිස්සේ ධම්මික ස්වාමීන් වහන්සේ

(ධර්ම දානය පිණිසයි.)

පුණ්‍යානුමෝදනාව

“උතුම් සදහම් ගමනක යෙදෙමින් අපට අනුශාසනා කරන අති පූජනීය ආචාර්ය මිරිස්සේ ධම්මික ස්වාමීන් වහන්සේ ඇතුළු ආරාමයේ වැඩසිටින පූජනීය මහා සංඝරත්නයට දීර්ඝායුෂ හා උතුම් චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය අවබෝධ වේවායි! මෙත් සිතින් අධිෂ්ඨාන කරමු.

ඩන්ස්ටන් ජයවර්ධන
චන්ද්‍ර ජයවර්ධන
විමලසිරි සමරකෝන්

යන අප විසින් දෙපාර්ශවයේම මියගිය දෙමාපියන්ටත්, සියලුම ඥාතීන්ටත් පින් පතා මෙම ධර්ම දානය පිංකම සිදුකරනු ලැබේ.

2014 මැයි මස 14 වන දින
(වෙසක් පොහොය දින)

“ආරභථ නික්බමථ - යුක්තථ ඛුද්ධ ශාසනේ”

වෙසක් මංගලා නිමිති කරගෙන මෙවන් උතුම් ධර්ම ග්‍රන්ථයක් ඔබ වෙත පිරිනැමීමට හැකිවීම අප ලද භාග්‍යයකි. ‘භාවනාවට සුදුසු කාලය මෙය’ යැයි අරමුණු කරගනිමින්, භාවනාව පිළිබඳව මනා වූ අවබෝධයක් ලබාදීම සඳහා පසුගිය මාස කිහිපය තුළ, අප නායක ස්වාමීන් වහන්සේ වන ආචාර්ය ජූජනිය මිරිස්සේ ධම්මික ස්වාමීන් වහන්සේ විසින් මෙහෙය වනු ලබන භාවනා වැඩසටහන් වලදී සාකච්ඡා කරනු ලැබූ දේශනාවන් එක්රැස් කොට මෙසේ ග්‍රන්ථයක් ලෙසින් එළිදැක්වුණි.

විවිධ බාධක, හිරිහැර, කම්කටොළු මැදින් ගමන් කරන අති භයංකර වූ, සෝර වූ සසරින් අත්මිදී, මේ බව ගමන කෙළවර දකින්නට මෙම ධර්ම ග්‍රන්ථය උපනිශ්‍රය වේවා!

මෙම ධර්ම ග්‍රන්ථය ඔබ අතට පත්කිරීමට අප්‍රමාණ වෙහෙසක් දැරූ අප නායක ස්වාමීන් වහන්සේට මේ සිදුකරන ආගමික මෙහෙවර බොහෝ කාලයක් සිදුකරගෙන යාමට අවශ්‍ය ශක්තිය ධෛර්‍ය නොඅඩුව ලැබේවායි පතන අතර, නිදුක් නිරෝගී සුව ලබා උතුම් නිවනින් සැනසෙත්වායි අප ඉතසිතින්ම ප්‍රාර්ථනා කරමු.

මෙම ධර්ම ග්‍රන්ථය එළිදැක්වීමේදී පටිගත කිරීමෙන්, ග්‍රන්ථකරණයෙන් සහ විවිධාකාරයෙන් සහයෝගය දුන් සහාද ඔබ සැමටත්, අප කළ ආරාධනයෙන් නොපැකිළවම ඉතා සද්ධාවෙන් යුතුව මුද්‍රණ කටයුතු සඳහා දායකත්වය දැරූ ඔබ සැමටත්, මෙම ධර්ම ග්‍රන්ථය පරිශීලනය කරන ඔබ සැමටත්, මුද්‍රණ කටයුතුවලින් සහයෝගය දුන් පියසිරි මුද්‍රණාලයේ අධිපති ඇතුළු කාර්යය මණ්ඩලයටත් නිදුක් නිරෝගී සුව ලබා උතුම් ධර්මාවබෝධය ලැබේවායි අප ප්‍රාර්ථනා කරමු.

උතුම් තෙරුවන් සරණයි !

ප්‍රඥා ප්‍රභා සංවිධානය

“ප්‍රඥා ප්‍රභා”
සිරි සුදස්සනාරාම සඳහම් සෙනසුන
පන්තිපීටිය පාර,
ධන්තරමුල්ල.

මුද්‍රණය
පියසිරි මුද්‍රණාලය සහ සමාගම
අංක 469, අතුරුගිරිය පාර, මාලබේ.
ෆෝන් : 011-2561551

භාවනාව

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස

එකායනො අයං භික්ඛවෙ මග්ගො
සත්තානං විසුද්ධියා, සොක පරිද්දවානං
සමතික්කමාය, දුක්ඛදොමනස්සානං
අත්ථංගමාය, ඤායස්ස අධිගමාය,
නිබ්බානස්ස සච්ඡිකිරියාය, යදිදං
චත්තාරො සතිපට්ඨානා ති.

කාරුණික වූ පින්වතුනි,

අප විසින් සජ්ඣායනා කරනු ලැබුවේ මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍ර දේශනාවේ සඳහන් ආරම්භක හඳුන්වා දීමේ දේශනා පාළියයි. බුද්ධ වචනයයි.

මහණෙනි, සත්ත්වයන්ගේ විශුද්ධිය පිණිස එනම් කෙලෙස් වලින් පිරිසිදු වීම පිණිස (සත්තානං විශුද්ධියා) එකම මාර්ගයක් තිබෙනවා. එපමණක් නොව ශෝක සත්තාපයන් ඉක්මවීම පිණිස, (සෝක පරිද්දවානං සමතික්කමාය) දුක් දොමනස් බැහැර කිරීම පිණිස, (දුක්ඛ දෝමනස්සානං අත්ථංගමාය) විදර්ශනා නුවණින් පරමාර්ථ ධර්ම දැකීමේ නුවණ පහළ කර ගැනීම පිණිස (ඤායස්ස අධිගමාය) අවබෝධයෙන්ම නිවන සාක්ෂාත් කර ගැනීම (නිබ්බානස්ස

සච්ඡිකිරියාය) පිණිස සතර ආකාරයකින් සිහිය පිහිටුවා ගැනීමයි. (චත්තාරො සතිපට්ඨානා)

මෙයයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ භාවනාවට යහපත් වූ ආරම්භයක්, පියවරක් වශයෙන් මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ දේශනා කොට තිබෙන්නේ. භාවනාව යන්නෙහි අදහස වැඩිමයි. සිතෙහි කුසල ධර්ම වැඩිම භාවනාවයි. කුඹුරක් අස්වද්දනවා යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ කුඹුරෙහි යමක් (බීජයක්) රෝපණය කර එයින් සරු අස්වැන්නක් ලබාගන්නවා යන අදහසයි. සිත වඩනවා යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ යමක් පුරුදු කරනවා (වඩනවා) යන අදහසයි. මොනවද මේ සිතෙහි වඩන්නේ? කුසල ධර්මයි. කුසල ධර්ම යනුවෙන් සඳහන් කරන්නේ කුමක්ද?

“කුච්ඡතේ පාපකෙ අකුසලෙ ධම්මෙ චලෙන්ති, කම්පෙන්ති, විද්වංසෙන්තිති කුසලං”

ලාමක වූ පාපී අකුසල ධර්ම සොලවා, කම්පා කර මුළුමණින්ම බැහැර කර දැමීම කුසලය යනුවෙන් සඳහන් වෙනවා. පාප හෝ අකුසල් ප්‍රධාන වශයෙන් තුන් ආකාරයි. ඒ රාග, දෝෂ, මෝහ යන තුනයි. දස විධ පාප හෝ අකුසල්, එක් දහස් පන්සියක් (1500) පමණ වූ ක්ලේෂ ධර්ම ආදියයි පාප වශයෙන් දැක්වූයේ.

නිදසුනක් වශයෙන් දැක්වුවහොත් රාගය නම් වූ ඇලීම. (ඇලීම හෙවත් අල්ලා ගැනීම) මෙයට බුද්ධ භාෂිතයේ බොහෝ නම් සඳහන් වෙනවා. රාගය, රතිය, ලෝභය, උපාදානය, තෘෂ්ණාව, කාමය මේ ආදී වශයෙන් ඇලීම යනු ඉඤ්ජියන් පිනවීම, සකුටු කිරීම යන අර්ථයයි. රාගය, රතිය ආදී විවිධ වචන වලින් සඳහන් කරන මේ පාපී ධර්ම සොලවා, කම්පා කර, බැහැර කරනවා නම් එය හඳුන්වන්නේ කුසලය යනුවෙනි.

මෙහිදී හටගන්නා විත්ත වෛතසික සිත් 89 හෝ 121 ක් වූ සිත් වල, අකුසල සහගත සිත් පහළ වෙනවා. එවැනි සිතක් හෝ වෛතසිකයක් හෝ සිත් හෝ වෛතසික අවස්ථානුකූලව පහළ වෙනවා

නම් ඒ විත්ත වෛතසික සොලවා, කම්පා කර බැහැර කළ යුතුයි. එය කුසලයයි. පාපය යනුවෙන් සඳහන් කළේ රාගාදී, අකුසල ධර්මයි. ඒවා සොලවා, කම්පා කරවා, බැහැර කිරීමේනුයි කුසලය සිත්හි වැඩෙන්නේ. භාවනාව වැඩෙන්නේ.

පාපී විත්ත වෛතසික, පාපී සිතුවිලි අපගේ මෙලොව ජීවිතයේත් අප්‍රමාණ දුර්විපාක ඇති කරවනවා. ශෝක සන්තාප දුක් - දොම්නස් ඇති කරවනවා. ඒවා මෙලොව ජීවිතයේ දුක් පිණිසයි. ශෝක සන්තාප දුක් දොම්නස් යනු අකුසල විත්ත වෛතසික. ඒවා පරලොව, සසර ගමන දීර්ඝ කිරීම වගේම අප්‍රමාණ දුක්ඛ දෝමනස්සයන්ට හේතු වෙනවා.

මේ නිසා කුසල ධර්ම වැඩීමෙන් මෙලොව ජීවිතයේම බොහොමයක් ආනිසංස ලබන්න පුළුවනි. ඉතාම සරල වශයෙන් අපට දැනෙන ආකාරයෙන් ඒ ආනිසංස උදා වෙනවා.

- ★ ආරොග්‍යටියෙන කුසලං
- ★ අනවජ්ජටියෙන කුසලං
- ★ කෝසල්ල සම්භූතටියෙන කුසලං

ආරොග්‍යටියෙන කුසලං

දුක් දොම්නස් සෝක සංතාප බැහැරවීම නිසා සිත නිරෝගී වෙනවා. සිත ගිලන්වන්නේ, රෝගී වන්නේ ඇයි? නුවණින් සිහිපත් කර බලන්න. අප ධර්මානුකූල දහම් කොටසක් උපුටා බලමු.

ඇසෙන් රූපයක් දැක එය සුඛ වේදනාවක් හෙවත් සැප වේදනාවක් ලෙසින් අප උපාදානය කරගතහොත් එතන අනුසය ධර්ම වැඩෙනවා. නිදසුනක් ලෙසින් ගතහොත් රාගානුසය වැඩෙනවා. රාගානුසය යයි සඳහන් කළේ, මෙතෙක් පාපයක් ලෙස දැක්වූ උපාදානය හෙවත් අල්ලාගැනීම ඇතිවෙනවා. කොහොමද අල්ලා ගන්නේ? මගේය, මම වෙමි, මගේ ආත්මය (ස්ථිර පැවැත්මක්) ආදී වශයෙන් උපාදානය කර ගත් විට රාගානුසය වැඩෙනවා.

මේ රාගානුසය වැඩුනට පසුව එහි සතුටු වෙනවා. (අභිනන්දනි) ඒ ගැන කියමින් එයම ප්‍රාර්ථනා කරනවා. (අභිවදනි) ඒ රාගයට හිතේ මුල් තැනක් දෙනවා. රාගය හටගත් සිත, උඩට ඔසවලා තබනවා. (අජ්ඣෙධාසාය තිට්ඨති) ඊට පසුව සිදුවන්නේ කුමක්ද? එය මගේය, මම වෙමි, මගේ ආත්මය යයි සතුටු වෙලා, ප්‍රාර්ථනා කරලා, හිත ඔසවා තබනවා. තවදුරටත් නිමිති, අනු නිමිති, ව්‍යංඤ්ජන වශයෙන් ගන්නවා. මෙසේ ගැනීම නිසා එය නැවත නැවතත් විතර්ක බවට පත්වෙන්න පටන් ගන්නවා. එතනදී පහළ වන විතර්කය, කාම විතර්කය වෙන්න පුළුවනි. මේ සඳහන් කළේ ප්‍රිය වශයෙන් ඇළුණු තැනක පවතින ස්වභාවයයි.

මිළඟට මේ විතර්කය කෙළවර වන්නේ ප්‍රපඤ්ච ලෙසිනුයි. (තණ්හා, මද මාන, දාෂ්ඨී, වශයෙන්) ඒවා බරපතල ලෙසින් මේ කෙලෙස් වලින් ගලවා ගන්න බැරි තරමටම සමහර විට පඤ්ඤානන්තරිය කර්ම කරන තරමටම පැහැදිලිව ම, සතර අපායට මාර්ගය සකසන තරමටම පත්වෙනවා.

මෙය බුද්ධ වචනයෙන් සඳහන් කළොත්,

චක්ඛුනා රූපං දිස්වා සුඛාය
වේදනාය චුට්ඨෝ සමානෝ
අභිනන්දනි, අභිවදනි
අජ්ඣෙධාසාය තිට්ඨති. තස්ස
රාගානුසයා අනුසේති.
චක්ඛුංච පටිච්ච රූපේච
උප්පජ්ජති චක්ඛු විඤ්ඤාණං
තිණ්ණං සංගති එස්සෝ
එස්ස පච්චයා වේදනා.
යං වේදනි තං සංජානානි
යං සංජානානි තං විතක්කේති.
යං විතක්කේති තං පපංචේති.

(මහා තණ්හක්ඛිය සූත්‍රය)

මෙය අප්‍රිය රූපයේදීත් සිදුවෙනවා. තණ්හා, මදමාන, දෘෂ්ඨි වැඩුණා යනු හිත ගිලන් වුණා යන අදහසයි. සිතින් උපාදානය කර ගැනීමේ ස්වභාවය අනුව, ඒ ඒ වර්ත ලක්ෂණ අනුව, ඒ ඒ අයට තිබෙන රෝග සැහැල්ලු වෙන්න පුළුවන්, මධ්‍යම වෙන්න පුළුවන්, බරපතල වෙන්න පුළුවන්.

සමහර පුද්ගලයන් ඇසෙන් රූපාදී වශයෙන් දැක රාගානුසය පහල කරගෙන විතර්ක ඔස්සේ ප්‍රපඤ්ච වලට ඇවිත් තණ්හා, මද මාන, දෘෂ්ඨි වලට පැමිණියත්, ඒවා තමාට බරපතල විපතක් වන ආකාරයට පත්කර නොගෙන දරාගන්නත් පාලනය කර ගන්නත් පුළුවන් තත්ත්වයක සිටිනවා.

මෙතනදී ධර්මය අනුව සඳහන් කළොත්, සංසාර ගමනේ පටන් රැගෙන පැමිණි අනුසය ධර්ම පරිශුච්ඡාදන, විනික්කම (ව්‍යතික්කම) වශයෙන් ක්‍රියාත්මක වන්නට ඉඩනොදී ඒවා යටපත් කර ගැනීමේ හැකියාව තිබෙනවා. අග්‍රානවත් පෘථග්ජන ජීවිත වල ඇලීම් ඇති වෙනවා. නමුත් ඒ ඇලීම් තමාට විපතක් වන ආකාරයට පවත්වා ගන්නේ නැහැ. යම් වස්තුවකට ඇලීම්, ආශාව ඇති වූවත් ඒවා සිත්හි දරාගෙන, සීලයට නොගැලපේ නම්, සංස්කෘතියට නොගැලපේ නම්, සදාචාරය නොගැලපේ නම්, ඒ වගේම අත්තානුවාදනය, පරානුවාදනය, දණ්ඩනය, රාජනය, දුග්ගතිනය මේ පිළිබඳව මෙතෙහි කර ඒවා එතැනම නැති කරගන්න පුළුවනි. ආදීනවය සිහිපත් කර නැති කරගන්න පුළුවනි.

විනික්කම යනු යටපත් වී ඇති කෙලෙස් මතුවී, එළියට ඇවිදින්න වචනයෙන් හෝ ක්‍රියාවෙන් ඒවා ක්‍රියාත්මක වෙනවා යන අදහසයි. එය බරපතල අවස්ථාවකට පත්වීමක්. හිත ලෙඩ වුණාම ඇතිවන ස්වභාවය එයයි. අප්‍රිය රූපයේදීත් එය සිදුවෙනවා. 'පිය රූපෙ රූපෙ සාරජ්ජති - අප්පිය රූපෙ රූපෙ ව්‍යාපජ්ජති.'

ඇසෙන් රූපයක් දැක එය අනිෂ්ඨ හෝ දුක්ඛ අරමුණක් හැටියට ගැටීමෙනුත් ශෝක කිරීම, හඬා වැටීම ලෙසේ අත්ගසා ගැනීම,

ක්ලාන්තවීම මූලාවට පත්වීම ආදී වශයෙන් ඇතිවෙනවා. එහිදී ඇතිවන්නේ ව්‍යාපාද විතර්කයයි. මිලගට විහිංසා විතර්කය ස්වභාවයට පත්වෙනවා. ඒවා ඊළඟට ප්‍රපඤ්ච වශයෙන් කෙළවර වෙනවා. එවිට තණ්හා, මද මාන, දෘෂ්ඨි ආදිය ඇතිවන විට ඇලීම්, ගැටීම් දෙකම ඔස්සේ මේ හිත ගිලන් වෙනවා.

මේ විදියට කණෙන් ගිලන් වෙන්න පුළුවන්. නාසයෙන් ගිලන් වෙනවා. දිවෙන් ගිලන් වෙනවා. කයෙන් ගිලන් වෙනවා. සිතෙනුත් ගිලන් වෙනවා. මෙය කෙලෙස් වලින් ගිලන් වීමයි. සිත හැම දේටම ප්‍රධානයයි. මේ ද්වාර (දොරටු) වලින් අරමුණු නොගත්තත් සිතෙහි ඇතිවන මනොද්වාරජ්ජන සිත ගිලන් වෙනවා. මේ සිත, ඇස නිසා ගිලන් වෙනවා. සිත, කණ නිසා ගිලන් වෙනවා. සිත, නාසය නිසා ගිලන් වෙනවා. සිත, දිව නිසා ගිලන් වෙනවා. සිත, කය නිසා ගිලන් වෙනවා. සිත, සිත නිසාමත් ගිලන් වෙනවා. එය තමයි ලෙඩ වෙනවා කියන්නේ.

මේ අරමුණ තවත් පැහැදිලි කිරීමට, සිත, සිත නිසාම ගිලන් වන තැන අපට ගලපාගෙන බලමු. සිත, සිත නිසාම ගිලන් වන්නේ පඤ්ච නිවරණ ධර්ම නිසයි. කාමච්ඡන්ද, ව්‍යාපාද, ඵ්නමිද්ධ, උද්ධච්ච - කුක්කුච්ඡ, විචිකිච්ඡා යන මේවා නිසා අප, අප විසින්ම ලෙඩ ඇති කරගන්නවා. කාමච්ඡන්දයට අප හසු වුණොත් එය තමන්ගේ අභාවිත සිතේ ඇතිවන ගැටළුවක්.

අපි යම් කෙනෙකුට සඳහන් කළොත් යම් අරමුණක් (ආරම්මණයක්) දැකීම නිසා, ඒ ආරම්මණය කණෙහි වැටීම නිසා, ඒ ආරම්මණය නාසයෙන් ආඝ්‍රාණය වීම නිසා, ඒ ආරම්මණය දිවෙහි හටගෙන රසය දැනීම නිසා, ඒ ආරම්මණය කයෙහි ස්පර්ශ වීම නිසා, ඒ ආරම්මණය සිතෙහි හටගැනීම නිසා ගිලන් වෙනවා යනුවෙන්. නමුත් ඒ කිසිදු අරමුණක කාමය ආදී යමක් නැහැ. තථාගතයන් වහන්සේ දේශනා කරනවා,

‘සංකල්පරාගො පුරිසස්ස කාමෝ
නෙනෙ කාමායානි විත්තානි ලෝකේ
සංකල්පරාගො පුරිසස්ස කාමො
තිට්ඨන්ති විත්තානි තථේව ලෝකේ
අථෙඤ්ඤා ධරා විනයන්ති ඡන්දන්ති’

“ලොවේ පුද්ගලයන්ට සංකල්ප විසින් උපන් රාගය කාම වෙයි. යම්බඳු විසිතුරු අරමුණු වෙන්නම්, ඒවා කාම නොවෙති. පුරුෂයාගේ සංකල්ප රාගයම කාමවෙයි. ලොවේ විසිතුරු වස්තූහු එලෙසින්ම පවතින්නාහ. ඒ අරමුණු කෙරේ උපන් ඡන්දරාගය නුවණ ඇත්තෝ හික්මවති.” (නිබ්බේධික සූත්‍රය)

කිසිදු වස්තුවක කාමය නැහැ. පුරුෂයා හෝ ස්ත්‍රිය විසින් සිත්හි ඇති කරගන්නා වූ සංකල්පයයි, කාමය බවට, විසිතුරු බවට පත්වන්නේ. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරනවා සමහර තිරිසන් ලෝකයේ සතුන්ගේ බොහෝ විසිතුරුකම් තිබෙනවා. එය විසිතුරු වන්නේ අපේ සිතේ සිතුවිලි අනුවයි. වස්ත්‍රයක හෝ යම් වස්තුවක් විසිතුරු බව දකින්නේ, එහි රූ රටා මවන පුද්ගලයන්ගේ සිතුවිලි අනුවයි. එයයි කාමය ලෙසින් දකින්නේ. එසේ නැතුව එම වස්තුවෙහි කාමය නැහැ.

භාවිත සිත් ඇති අය යම් වස්තුවක් විතරාගීව දකිනවා, අහනවා, ස්පර්ශ කරනවා. නමුත් අභාවිත සිත් ඇති අය ඒ වස්තුවට රාගීව (කාමයෙන්) දකිනවා, අහනවා, ස්පර්ශ කරනවා. අභාවිත හිතක කාමය පහළ වුණොත්, සාමාන්‍ය සත්පුරුෂ ලෝකයා අප්‍රසන්නයි, පිළිකුලයි කියන දෙයක් පවා අභාවිත හිත් ඇති පුද්ගලයාට කාම වස්තුවක් වෙන්න පුළුවනි. ඇට සැකිල්ල පවා කාම වස්තුවක් වෙන්න පුළුවනි.

මා ඔබට සඳහන් කළේ, භාවනාවෙන් කුසල ධර්ම වැඩෙනවා. කුසල ධර්ම වැඩීම නිසා සිත් නිරෝගී වෙනවා. සිත ගිලන් වන ආකාරය ඉතා සරලව කෙටියෙන් සඳහන් කළා. කුසල ධර්ම වැඩෙන විට ඇසෙන් රූපයක් අරමුණු කළත්, සිතේ වැඩුණු කුසල ධර්ම නිසා

ඒ රූපය මගේය, මම වෙමි, මගේ ආත්මය හෝ ස්ථිර පැවැත්මක් යනුවෙන් උපාදානය කර ගන්නේ නැහැ. දැඩිව අල්ලා ගන්නේ නැහැ. දැඩිව යන්නෙන් අදහස් කළේ මගේ, මම වෙමි, මගේ ආත්මය යන අදහසයි. දැඩිව අල්ලා ගත්විට, එනම් උපාදානය වූ විටයි ගිලන් බවට පත්වෙන්නේ.

දැඩිව අල්ලා ගත් ඒ වස්තුව එනම් ආරම්භණය, සවිඤ්ඤාණක හෝ අවිඤ්ඤාණක, වස්තුවක් වෙන්නට පුළුවනි. එය වෙනස් වන විට මේ හිත ඒ වෙනස්වීම පිළිගන්න කැමති නැහැ. හේතුව නම් ඒ අභාවිත හිත එය දැඩිව අල්ලාගෙන ඇත්තේ මගේය, මම වෙමි, මගේ ආත්මය යනුවෙනි. ඔබ දැඩිව අල්ලා ගත් දෙයක් වෙනස් වන විට, අත් හැරෙන විට, දිරාගෙන යන විට ඇතිවන ශෝකය, සන්තාපය, දුක් දොම්නස් හිතේ ඇතිවන ගැටීම පිළිබඳ බොහෝ දෙනෙකුට අත්දැකීම් ඇති.

නිදසුනක් ලෙසින් සඳහන් කළොත් දැඩිව තමන්ගේ කෙස් කළඹට, (හිසට) ඇලීමක් ඇති කරගෙන සිටින අයට, එය පීරන විට, නානවිට කෙස් ගසක් ගැලවීයාමත් බලවත් වූ දුකක් වෙන්න පුළුවනි. මුහුණට බලවත් ලෙස ඇලීම් ඇති කරගෙන සිටින අයෙකුට එහි ඇතිවන වෙනස්වීම් වලින් බලවත් ලෙස දුක් පීඩා ඇතිවන්න පුළුවනි. තමාගේ ශරීරයෙහි උස, මහත, පෙනුම, පාට පිළිබඳව බලවත් ලෙස ඇලීම් ඇති කරගෙන සිටින අයට ඒ වෙනස්වීම පිළිබඳව බලවත් ලෙස ශෝකය ඇතිවෙන්න පුළුවනි. දෘෂ්ඨි වශයෙන් බලවත් ලෙස අල්ලාගෙන සිටින අයට ඒ දෘෂ්ඨි වෙනස් වෙලා යනවිට, ඒ දෘෂ්ඨියට හානි වන විට, පීඩා වන විට විරුද්ධ වීම් ඇතිවන විට බලවත් ලෙස පීඩාවක් හට ගන්න පුළුවනි.

මේ ආකාරයට ඇලීම්, අල්ලා ගැනීම් වෙනස් වනවිට ගැටළු ඇති වෙනවා. ඒ අප්‍රීතීන් වශයෙන්, තමා තුළින් ඇතිවන දේවල්. තමා තුළින් අල්ලාගෙන තිබෙන දේවල් වෙනස්වන විට මොනතරම් ගැටළු සහගත වෙනවද? මේ වර්තමානයේ ඇලීම් බහුල, රාගාදිය බහුල ලෝකයක් නිසයි සරලව විස්තර කළේ.

සමහර කෙනෙකුට ඇති බැමේ වෙනස්වීමක් තදබල ලෙස සිතට පීඩාවක් වෙන්න පුළුවනි. නිය පොත්තක වෙනස්වීම පවා තදබල ගැටළුවක් වෙන්න පුළුවනි. සමහර කෙනෙකුට රැවුල වැවීමක්, රැවුල නොවැඩීමක් ගැටළු සහගත වෙන්න පුළුවනි. ශරීරයේ මස් මාංශ වැඩීමක්, නොවැඩීමක් උපාදානයන් ගැටළුවක් වෙන්න පුළුවනි. ඒ ඇලීමේ ඇතිවන ස්වභාවයයි. එවිටයි හිත ගිලන් වෙන්නේ.

ඊළඟට බාහිර වශයෙන් (බහිද්ධ) බරපතල ලෙස අල්ලාගෙන සිටින දේවල් සමගින් එය බලපානවා. පවුල් පරිසරය තුළ දෙමව්පිය - දරුවෝ, ස්වාමි - භාය්ෂී, සොහොයුරු - සොහොයුරියන් ආදී වශයෙන් යමක් දැඩිව උපාදානය (අල්ලාගෙන) කරගෙන තිබෙන වද, (මගේ, මම වෙමි, මගේ ආත්මය යනුවෙන්) ඒ සංඛත හෙවත් සංස්කාර වස්තූන් හි ලක්ෂණය නම් 'උප්පාදෝ පඤ්ඤායති, වයෝ පඤ්ඤායති, ධීතස්ස අඤ්ඤාතත්තං පඤ්ඤායති' හටගැනීමක්, දකින්න තිබෙනවා. විනාශයක් දකින්න තිබෙනවා. පවතින්නහුගේ වෙනස්වීමක් දකින්න තිබෙනවා. එනම් උප්පාද, ධීති, භංග යනු සංඛත හෙවත් සංස්කාර වස්තුවක ලක්ෂණයකි. මේ ලෝකයේ ඇති වස්තු සියල්ලම සවිඤ්ඤාණක, අවිඤ්ඤාණක, සංඛත සංස්කාර වලට අයත් වෙනවා. එසේනම් මේ උපාදානය කරන ඇස, කණ, නාසය, දිව, ශරීරය, මන යන ඉන්ද්‍රියයන් හයෙන් සංස්කාර වෙනස් වෙනවිට දැඩිව අල්ලාගෙන සිටින අයට එය දරාගැනීමට අපහසු වෙනවා. සෝචති, පරිදේවති, උරත්තාලිං කන්දති, බිලමති, සම්මෝහති යනුවෙන් සඳහන් කළේ එයයි. (ශෝක කරනවා, හඬනවා, ලයේ අත්ගසා ගන්නවා, ක්ලාන්ත වෙනවා, මූලාවට පත් වෙනවා)

සරල නිදසුනක් ගතහොත් වර්තමානයෙහි බොහෝ දෙනෙකුට ආතතිය, ක්ලමතය, වීරහ වේදනාව, තනිකම, පාළුව, අඳුර, සිත් රිදීම, වික්ෂෝපය, අමනාපය, ගැටළු, මානසික පීඩාව, පරිදාහය, උපායාසය යන මේ විවිධ වචන වලින් සඳහන් කරන්නේ සිතේ ඇතිවන ගිලන්වීමයි.

“මගේ හිත හොඳටම රිදීලා මට දරාගන්න බැහැ.” “මේ දවස්වල

ඉන්නේ හරිම කණගාටුවකින්, ශෝකයකින්.” “මගේ හිතේ මහා අඳුරක් පාළුවක් තිබෙනවා.” “මට ඒ දේ අමතක කරන්න බැහැ.” “මොනවා කළත් මට සන්තෘෂ්ඨියක් නැහැ.” මේ විවිධාකාර අදහස් වලින් පවසන්නේ ධර්මානුකූල අදහස් නොව කෙලෙස් වලින් පිරි අදහස්ය. පරමාර්ථයට අනුව දකිනවා නම් විය යුත්තේ අත්හැරීමයි. හිස් බවයි. (සුඤ්ඤත) මේ හිස් බව කෙලෙසුන්ගෙන් හිස් බවයි.

මුහුණේ ශෝක පෙනුමක් තිබෙනවා නම් යම් කෙනෙකුගේ හිතේ ඇති වූ ගැටළුවක් මුහුණේ දිස්වෙනවා. විත්ත පස්සද්ධිය, කාය පස්සද්ධිය නැති වූ විට සිතේ නිවීම, සැහැල්ලු බව නැති වූ විට කය සැහැල්ලු වන්නේ නැහැ. එය කයෙන් පෙනෙන්න පටන් ගන්නවා. එයයි මුහුණේ ශෝකී බවක් පෙනෙන්න තියෙනවා යයි සඳහන් කරන්නේ. ‘ඔබේ දෙනෙතෙහි පවතින්නේ දුක් සහගත බවක්.’ ‘ශෝකී බවක්,’ ‘බලාපොරොත්තු කඩවීමක්.’ සාමාන්‍ය ලෝකයා සඳහන් කරන පරිදි එසේ වන්නේ හිත ගිලන් වූ විටයි. සිත විපල්ලාසයනට පත් වෙනවා. විතර්ක වලින් ගහනයි. එක් අරමුණකින් කිසිවක් කෙරෙහි සිහිය පවත්වා ගන්න බැහැ. බලාගත් ගත බලාගෙන සිටිනවා. එසේ වන්නේ බාහිර වස්තූන් මගේය, මම වෙමි, මගේ ආත්මය හෝ ස්ථිර පැවැත්මක් යයි අභාවිත හිතෙන් දැඩිව අල්ලා ගැනීම හෙවත් උපාදානය වීම නිසා ඇතිවන ගිලන් බවයි.

අභාවිත හිත නිසා අත්දැකීම් අඩුයි. අත්දැකීම් ලැබුවත්, අවබෝධය නැති නිසා හිතනවා, මේ හමුවීම (එනම් ඇසෙන් හමුවීම, කණ ආදී ඉන්ද්‍රියයන්ගෙන් හමුවීම හෙවත් උපාදානය කර ගැනීම) සදාකාලිකයි, මගේ ලෙසින්, ස්ථිර යයි ඒවා අල්ලාගෙන තිබෙන්නේ දුන් වෙනස් වෙලා යනවිට එය පිළිගන්න බැහැ. එය බාහිර වශයෙන් දකින දේ, සෝචති, පරිදේවති, බිලමති, උරත්තාලිං කන්දති, සම්මෝහති යන ආකාරයට පෙනෙන්න පටන් ගන්නවා.

ශෝකය මුහුණින්, ඇස් දෙකෙන්, ඉරියව් වලින් පෙනෙන්න පටන් ගන්නවා. ගමන් කළත් හරිම කලබලයෙන්. අරමුණක් නැහැ. එහාට මෙහාට ගමන් කරනවා.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ කායගතා සතියේ සම්පජාන කොටසෙහි සඳහන් කළේ, අභික්ඛන්තේ, පටික්කන්තේ, සම්පජානකාරී හොති ආදී වශයෙන් ඉදිරියට ගමන් කළත්, පිටුපසට ගමන් කළත්, මනාකොට සිහිය පිහිටුවා ගෙන ගමන් කරනවා යන අදහසයි. නමුත් කලබලයෙන් ගමන් කරනවිට ඒ අදහසෙහි නැහැ. මේ ගමන් කරන්නේ ධාතු කොටස්, ස්කන්ධ ධර්ම, ආයතන ධර්ම මේ ආදී වශයෙන් ඒ අවබෝධය නැහැ. මෙතැන 'මම' කියන ස්ථිර සත්ත්වයෙක් නැහැ. 'මම' යනුවෙන් හඳුන්වන මේ ශරීර පුඤ්ජය සම්මුතියට පමණයි. මේ ඉදිරියට පිටුපසට ගමන් කරන්නේ ධාතු, ස්කන්ධ, ආයතනයන්ගේ පුඤ්ජයක් (එකතුවක්) නිසා එය මුල්කරගෙන කිසිදු අරමුණක් කෙරෙහි මගේය, මම වෙමි, මගේ ආත්මය ස්ථිරයි යනුවෙන් උපදානය කරගත යුතු යමක් එහි නැහැ. එය භාවිත සිතක, නොගිලන් සිතක ඇතිවන ස්වභාවයයි.

මේ ස්වභාවයට පත්විය හැකි වන්නේ භාවනාවේ ඵලයක් ලෙසටයි. අභාවිත සිතක් ඇති අය ගමන් කළත්, ගමන කරනවා පමණයි. සිත නොසන්සුන්. සරලම ආකාරයෙන් සඳහන් කළොත් පාදය, ගලක - මුලක හැපෙයි. අතට අල්ලාගත් දේ බිමට වැටෙයි. විවිධ දුක් පීඩාවනට පත්වෙයි. හැම අරමුණක් දෙසම දකින්නේ, ඇහෙන්නේ, දූනෙන්නේ මේ ආදී වශයෙනි. ඇස, කණ, නාසය ආදී ඉන්ද්‍රියන් ඔස්සේ නිරන්තරයෙන්ම වැරදි ලෙස උපදානය කරගත් අරමුණුවලින් නොසන්සුන් වූ මනසකිනි.

ප්‍රිය අරමුණුම සොය සොයා ගොස් එහි ඇලෙනවා. ඊට පසු වෙනස් වනවිට ගැටෙනවා. ප්‍රිය අරමුණු උපදානය කරගත් විට අකැමති, අප්‍රිය අනිෂ්ඨ අරමුණු වක්ඛු ප්‍රසාදයට එනවිට ගැටෙන්න පටන් ගන්නවා. 'එයට මම අකමැතියි' දිවෙන් රස අරමුණු සොයා ගෙන එය අනිෂ්ඨ රසයක් බවට පත්වෙනවා. හිත ගැටීමට පත්වෙනවා. මේ ඇලීමයි, ගැටීමයි නිසා සිත ගිලන් බවට පත්වෙනවා. සමහර විටෙක ඉරියව් පවත්වන විට (ගමන් කිරීම සිටගෙන සිටීම, වාඩිවී සිටීම, නිදන ඉරියව්ව) යන මේ සතර ඉරියව්වෙහිදීම ප්‍රිය අරමුණු සොයාගෙන ගොස් ඇලෙනවා සේම, අප්‍රිය, අනිෂ්ඨ අරමුණු වලදී ගැටීම නිසා බොහෝ දුක් පීඩා වලට පත්වෙනවා.

මේ අභාවිත හිත මිලඟට බලාපොරොත්තු වන්නේ, කුමන හෝ ප්‍රිය අරමුණක්, (නිශ්චිත අරමුණක් නැහැ) එයින් ඇස ආදී ඉඤ්ජියයන් සතුටු වෙනවා නම් කුමන හෝ ප්‍රිය අරමුණක ඇලෙන්න කැමතියි. ඇසට ඇලෙන්න කැමතියි. කණෙන් ඇලෙන්න කැමතියි. මේ ආදියෙන් නාසයට, දිවට, ශරීරයට, මනසට කුමන හෝ නිශ්චිත නොවන ප්‍රිය අරමුණක් සොයාගෙන යනවා. එයත් භයානක දෙයක්.

නිදසුනක් ලෙසින් දැක්වුවහොත් 'මේ වගේ දෙයක් මගේ තුන් හිතකවත් තිබුණේ නැහැ. එය හදිස්සියේ සිදුවුණු දෙයක්. ඒ දුටු රූපය කෙරෙහිම මම ඇලුණා.' මේ රූපය කෙරෙහිම ඇලීලා, උපදානය කරගෙන සිටින්නේ වෙන කිසිවක් කෙරෙහි අවබෝධයක් නැහැ. මේ අභාවිත හිත නිසා ඒ රූපය කෙරෙහිවත් නිසි අවබෝධයක් නැහැ. එයට ඇලුණේ නිමිති, අනු නිමිති වශයෙන් අරගෙනයි.

වක්ඛු විඤ්ඤායා, රූපා, ඉට්ඨා, කන්තා, මනාපා, පියරූපා, කාමුපසංහිතා රජනියා,

මේ අභාවිත හිත නිසා ඒ ඇසෙන් දුටු රූපයේදී වක්ඛු විඤ්ඤාණයෙහි ඵලය සකස් වන්නේ ඉටුවඩන, මන වඩන, ප්‍රිය අරමුණෙහි ඇලෙන, සිත කුල්මත් කරන කෙලෙස් වලට හසුවෙනවා. මේ ප්‍රිය වස්තූන්ගේ ස්වභාවය පිළිබඳව මේ අභාවිත හිතට අවබෝධයක් නැහැ.

සවිඤ්ඤාණක රූපයක් නම්, පුද්ගලයෙක් නම්, පුද්ගලයා යනු නාම රූප ධර්මය, පුද්ගලයා යනු ධාතු ස්කන්ධ ආයතන ආදී වශයෙන් ද බෙදෙනවා. තවත් ආකාරයකින් සඳහන් කරනවා නම් පුද්ගලයා යනු නව දොරටු වලින් අපවිත්‍ර දෑ නිරන්තරයෙන් බැහැර වන, දෙතිස් කුණපයන්ගෙන් පිරුණු ඇවිදින වැසිකිළියක් බඳු මේ ශරීර පුඤ්ජයයි රූපය ලෙසින් පරමාර්ථ ධර්මයෙහි සඳහන් කරන්නේ.

"ඉම මෙව කායං උද්ධං පාදතලා අධො කෙසමත්ථකා, තච පරියන්තං පුරං නානප්පකාරස්ස අසුවිනො පච්චවෙක්ඛති."

අභාවික සිතක් ඇති අය ගිලන් වන්නේ පාපයට ම බරවෙලා මේ රූපය කෙරෙහි අවබෝධය නැතිකම නිසයි. ඒ නිසාම මේ රූපයම සොයන අතර එය මගේය, මම වෙමි, මගේ ආත්මයයි සලකා නිමිති, අනු නිමිති, ව්‍යඤ්ජන වශයෙන් ගලපාගෙන රාගානුසය වැඩෙන ආකාරයට පවත්වනවා. අභාවික සිතට, අවබෝධයක් නොමැති නිසයි 'මගේ සිත බැඳුනා' කියා සඳහන් කරන්නේ. මෙය තමාටම ගලපාගෙන නිමිති, අනු නිමිති, ව්‍යඤ්ජන වශයෙන් හා ලීලාවෙන් ඉටුවඩන, මන වඩන, ප්‍රිය රූපය, ආකාරය, ඇඳුම, සිනහව ආදී මේ සියල්ලම අරමුණු වශයෙන් ඇසෙන් රූප තණ්හාවට, ශබ්දයක් නම් ශබ්ද තණ්හාවට, ආසුණයක් නම් ගන්ධ තණ්හාවට, රසයක් නම් රස තණ්හාවට, ඒ ආදී පොට්ටිබිබ තණ්හා, ධම්ම තණ්හා ආදී තෘෂ්ණාවෙන් උපාදානය කරගන්නවා. දැඩිව අල්ලා ගන්නවා.

මේ දැඩිව අල්ලා ගැනීම නිසයි ඇවිලෙන්න පටන් ගන්නේ. (ආදිත්ත පරියාය) මේ අල්ලාගත් රූපය දිරාගෙන යන බව අරමුණු වන්නේ නැහැ. ඊට වඩා උත්සාහ දරන්නේ, ගැටළුවක් වන්නේ මේ සිතින් අල්ලා ගත් දේ රැකගන්න. තමා සතු කරගන්න. මේවා අත්හැරෙයි කියන බිය ඇතිවෙනවා. මේ අල්ලා ගත් හැම තැනකම සෝක සන්තාප, දුක් දොම්නස්, බිය පහළ වෙනවා. මෙය මගෙන් ගැලවී යයි, වෙන කෙනෙකුට අයිති වෙයි, මේ සියල්ලම ආදිත්තා. එනම් ඇවිලෙනවා.

ඇසින් රූපය නිසා ඇවිලෙන්න පටන් ගන්නවා. කණින් ශබ්දය නිසා, නාසයෙන් ආසුණය මුල් කරගෙන දිවෙන් රසය මුල් කරගෙන, කයින් ස්පර්ශය මුල් කරගෙන, සිතින් සිතුවිලි මුල්කරගෙන ඇවිලෙන්න පටන් ගන්නවා. මේ ඉන්ද්‍රිය හයම එක සමාන වුණත් බොහෝ කෙනෙකුගේ ඇවිලෙන්න පටන් ගන්නේ රූපයයි, සිතයි. අවසානයේදී මේ ඇවිලීම දැවි - දැවී නිවෙන්නේ නැති ගින්නක් වගේ හිතේ පවතිනවා. ඇසට පෙනෙන ගින්නක් නම් දෙනෙත් වසා ගත්විට නොදැක සිටින්න පුළුවනි. නමුත් හිතේ ඇවිලෙන ගින්දර හයානකයි.

සමහරු කියනවා, 'මට කවදාවත් නැවත ඒ පුද්ගලයා හෝ වස්තුව නැවත දකින්න ලැබෙන්නේ නෑ' කියලා. සමහර විට මියැදුණු

කෙනෙක් නම් 'නැවත මට කවදාවත් දකින්න ලැබෙන්නේ නැහැ. ඒ වුණත් මගේ හිත හදාගන්න අමාරුයි. ඒ පෙනුම මගේ සිතෙහි මැවී පෙනෙනවා. මතක් වෙනවා. තැන්පත් වී තිබෙනවා. ඒ හඬ මට ඇසෙනවා. මට විඳ දරාගන්න බැහැ. මේ හිතේ ඇවිලෙන ගින්දර බරපතල ලෙස දූනෙන්න පටන් ගන්නවා. ඊළඟට මුළු ශරීරයම ඇවිලෙනවා. එය හරියට උඩිනුත් ඇවිලෙන, යටිනුත් ඇවිලෙන, මැදිනුත් ඇවිලෙන ස්වභාවයක් වගේ දූනෙන්න පටන් ගන්නවා. පෙර කළ අපේ සංස්කෘතිය තුළ සඳහන් කළේ ආප්ප පුළුස්සනවා වගෙයි. උඩිනුත් ගින්දර, යටිනුත් ගින්දර මැදහත් එලෙසමයි.

මේ ඇවිලෙන විට එක් ඉරියව්වක වත් සිටීම අපහසුයි. ඉදගෙන සිටීම අපහසුයි. සිටගෙන සිටීම අපහසුයි. ගමන් කිරීම අපහසුයි. නිදාගන්න අපහසුයි. මේ සතර ඉරියව්වම ඇවිලෙනවා. ගිලන් වුණාම මොනතරම් බරපතල ලෙස දූනෙන්න පටන් ගන්නවද? මේ අවබෝධය භාවනාවට ප්‍රවේශයක් ඇතිකර ගැනීමට, භාවනාවට පුහුණු වෙන්න උදව්වක් උපකාරයක් වෙනවා. මේ කෙලෙස් ලෙඩ හටගන්නේ කෙලෙසද යන ප්‍රශ්නය තේරුම් ගතහොත් තමයි එයට පිළිතුර සොයාගන්න උත්සාහ දරන්නේ.

බොහෝ දෙනෙකුට දියවැඩියාව හැදෙන තුරු කිසි අවබෝධයක් නැහැ. හැදුණට පසුව කලබල වෙනවා. එවිට කාලය ප්‍රමාදයි. මනසේ ඇතිවන මේ ගැටළුව කුමක්ද? සැබවින්ම මෙහි කොටස්කරුවෙක්ද කියලා.හොදින්ම තේරුම් ගත යුතුයි. රහත් භාවයට පත්වෙන තුරුම අප සැවොම මෙහි කොටස් කරුවො වෙනවා.

බොහෝ දෙනෙක් සිතන්නේ මට වස්තුව තිබෙනවා. දරුවො සිටිනවා. දරුවන් ගෙනුත් කිසිම ප්‍රශ්නයක් නැහැ. මට සියළු දේම ලැබීලා තිබෙනවා. දැන් කිසිම ගැටළුවක් නැහැ. හැමදෙයින්ම සර්ව සම්පූර්ණයි. නමුත් ප්‍රශ්න නැතිවෙන්න නම් ඔබ වයසට නොයන කෙනෙක් විය යුතුයි. දිරාගෙන නොයන කෙනෙක් විය යුතුයි. හිසකෙස් පැහෙන්නේ නැති කෙනෙක් විය යුතුයි. හම දැළි වැටෙන්නේ නැති කෙනෙක් විය යුතුයි. දත් සෙලවෙන්නේ නැති දිරාගෙන යන්නේ

නැති කෙනෙක් විය යුතුයි. කුසගින්න වත් නොදෙන කෙනෙක් විය යුතුයි. එසේනම් ප්‍රශ්න ඇතිවන්නේ නැහැ. කෙටියෙන් සඳහන් කරනවා නම් අනිත්‍ය ස්වභාවයට පත් නොවන කෙනෙක් විය යුතුයි.

නමුත් රහතන් වහන්සේලා සිතින් අල්ලා ගත්තේ නැති වුවත් (ක්‍රියා සිත්) කුසගින්න, ශීත, උෂ්ණය වැනි දේ දැනුණා. නමුත් උපාදානය කරගත්තේ නැහැ. ඒ ඉෂ්ඨ - අනිෂ්ඨ අරමුණු කෙරේ උන්වහන්සේලා මනා සිහිය පැවැත්වූවා. එසේනම් අප සුවසේ ජීවත්වෙනවා යයි සිතන, ඒ බව කියන හැමටම ජරා, ව්‍යාධි, මරණ, ශෝක පරිදේව, දුක් දොම්නස්, උපායාස උරුමයි. ඒ නිසයි හැම කෙනෙක්ම භාවනාවට යොමු විය යුතු වන්නේ. භාවනාවෙන් මේ සිත ගිලන්වීමට තිබෙන අවස්ථා නැති කර ගන්න යයි කියන්නේ, අප සියළු දෙනාම මේ දිරාගෙන යාම, ව්‍යාධි, මරණ, ප්‍රිය විප්පයෝග, අප්‍රියයන් හා එක්වීම, බලාපොරොත්තු කඩවීම ආදී ධම්මවක්කප්පවත්වන සූත්‍රයෙහි දේශනා කළ ආකාරයෙන් දුක්බයන්ට අප උරුමව පවතින නිසයි. සිත ගිලන් නොවීමට නම් හැකිතාක් දුරට කයත් පහසුවෙන් තබා ගත යුතුය. කය ගිලන්ව පැවතීමට අඩුම තරමින් කුසගින්නත් හේතුවක් වෙනවා.

ඒ නිසා කුසගිනි නොමැති, නිරෝගීව සිටින කාලයේදී බාහිර පරිසරයත් නිරෝගීව පහසුවෙන් තිබෙන විට වඩාත්ම පහසුයි. භාවනාවට යොමුවී එයින් ප්‍රයෝජන ලබන්න ගැටළු මතුවූ විට ඒවායින් අත් මිඳෙන්න බොහෝ වෙර දරන්න අපට සිදුවෙනවා. ඒ නිසයි ධර්මයේ පැහැදිලි කරන 'කය ගිලන් වූණක් සිත ගිලන් කරගන්න එපා' යයි අනේපිඬු සිටාණන්ට දේශනා කළ දහම් උපදේශවල සඳහන් වන්නේ.

අප බොහෝ දෙනෙක් උත්සාහ කරන්නේ සිත ගිලන් වූණට පසුව වෛද්‍ය උපදෙස් මත බෙහෙත් දෙන්නයි. ඒ බෙහෙත් දෙන්නේ රෝග ලක්ෂණ වලටයි. නමුත් භාග්‍යවතුන් ප්‍රතිකාර කරන්නේ රෝග ලක්ෂණ වලට නොවෙයි, රෝග කාරක වලටයි. එහි මූලටම නිසිලෙස ප්‍රතිකාර කළොත් නැවත හටගැනීමේ අවස්ථාව නැහැ.

හිතේ ගැටළුවක් නම්, අභාවිත හිතක් නම් අප එය කාට හෝ කියන්න උත්සාහ දරනවා. නැත්නම් අප ස්ථානය වෙනස් කරනවා. වෙනත් ක්‍රියාවකට යොමු වෙනවා. තවත් සමහරුන්ට හිතේ දුකක් ඇතිවූණාම කරන්නේ මොනවද කියා දන්නේ නැහැ. සමහර අය නොකා නොබී ඉන්නවා. තවත් සමහර අය විමසා බැලීමකින් තොරව ලැබෙන දේ අතට හසුවන දේ කනවා. සීමාවක් නැහැ. තවත් සමහරු හිතේ, දුකක් ඇතිවූ විට හඬනවා. යම් පිරිමි පක්ෂය විසඳුම් සොයන්නේ මත් වතුරෙන්. නැත්නම් දුම් පානයෙන්. තවත් සමහර අය ව්‍යාපාදය, තරඟව ඇති කරගෙන අනුන්ට දොස් කියනවා. ගරභනවා.

සමහරු සිටිනවා හොඳින් සිටිය ස්වාමියා - බිරිඳ සමඟ දෙමව්පිය-දරුවෝ සමඟ මේ ව්‍යාපාදය, තරඟව ඇති කරගන්නවා. පාපී සිතුවිලි හොඳින් වැඩුණු විට බුදුරජාණන් වහන්සේ සමගත් තරඟව ඇති කර ගන්නවා. මේ සිත ගිලන් වූ විට මාර්ගය සකස් වන ආකාරයයි.

වර්තමාන ලෝකයෙහි සිත ගිලන් වූ විට සමහරු උත්සාහ දරනවා මේ පඤ්ච ඉන්ද්‍රිය සතුටු කරමින් විවේකීව කොතැනකට හෝ ගොස් සතුටු වෙන්න. මේ සියලු දේවල් තවත් කෙලෙස් වඩා ගැනීමක් පමණයි. තාවකාලිකව ඇස රවටා ගැනීමක් පමණයි. අමතක කරන්න උත්සාහ දැරීමක් පමණයි. නැවතත් එය මතුවෙනවා. රබර් බෝලයක් ජලයෙහි අතින් තදකර ගෙන සිටිනවා වගෙයි. අත්හරින විටම උඩට එනවා. එය ස්ථිර හෝ සැනසිලි දායක පිළිතුරක් වන්නේ නැහැ. ඒ නිසයි මූලටම ගිහින් මෙයට පිළිතුරු අප ලබාගත යුතු වන්නේ. ඊළඟට සමහරු මෙයට වැරදි පිළිතුරක යෙදෙන්න හදනවා. එනම් ඇසෙන් අල්ලාගත් රූපය, වෙනස්වී අහඟුරී දිරාගෙන ගොස් නැතිවෙලා. ඇසෙහි හටගත් රූපය වෙනස් වූණු නිසාත් ඒ ගැන නියම අවබෝධයක් නොමැති නිසාත් වෙනත් ඉන්ද්‍රියකින් ඒ අඩුව හදාගන්න උත්සාහ දරනවා. ඒ දැක ගන්න බැරිව ඇති වූ වේදනාව නැතිකර ගන්නට හදන්නේ, කණෙන් කැමති ශබ්දයක් අල්ලාගෙනයි.

දකින්න නොහැකි නම් අඩු තරමේ දුරින් ඉදන් කපා කරන්න. මෙයත් කිලෙසයක්. මෙය සැනසිල්ලක් වෙන්නේ නැහැ. බොහෝ

වෙලාවට දරුවන් දෙමව්පියන් අතර මෙවැනි සබඳතා තියෙන්න පුළුවනි. 'මගේ පුතේ, නූඹ නොදක නම් ඉන්න අමාරයි. අඩුම තරමින් දවසට එක වතාවක් හරි කථා කරන්න. ඔය හඬ ඇහුණම තමයි මට නින්ද යන්නේ.' මේ නින්ද නම් කෙලෙස් නින්දක්. එය භයානකයි. මේ කෙලෙස් සමගින් නින්දට පත්වූ විට විඤ්ඤාණය බැහැර වී ගියොත්, (මියැදුණොත්) සමහර විට ප්‍රේත ආත්මයක් ලබා ඒ දරුවා පිටුපසින් එන්න පුළුවනි. මෙසේ වෙනවා යන අදහස නොවෙයි. සමහර විට එවැනි අවස්ථාවන් සිදුවෙන්න පුළුවනි.

කරුණීය මෙන් සුක්‍රයෙහි සඳහන් කරන ආකාරයට සතර ඉරියව් පවත්වා නිදන ඉරියව්වෙන් නින්දට වැටෙන තෙක් මෙම ක්‍රියා පත්‍රවලින්. එවිට දරුවන් කෙරෙහි මෙම ක්‍රියා පත්‍රවල නැත එවැනි අල්ලා ගැනීමක් නැහැ. මෙම ක්‍රියා කළ අල්ලා ගැනීමක් නැහැ. අල්ලා ගැනීම තියෙන්නේ රාගය කුළ. රතිය කුළ. අශාව කුළ. උපාදානය කුළයි. මෙම ක්‍රියා කළ එවැනි අල්ලා ගැනීමක් නැහැ. මෙම ක්‍රියාවෙන් අල්ලා ගැනීම යනු ඔබේ වචනයෙන් ආදරයයි. ඔබ දරුවාට වචනයෙන් සඳහන් කළත් 'ආදරයයි' කියලා, එහි කුළ සැබැවින්ම තිබිය යුත්තේ මෙම ක්‍රියායි. එවිට අල්ලා ගැනීමක් නැහැ. නැත්නම් උපාදානය ඉතාම භයානකයි. මෙය තමා ඇසෙන් අල්ලා ගැනීමට නොහැකි වන විට කණෙන් අල්ලා ගැනීම වන්නේ.

මිලඟට කණෙනුත් අල්ලා ගැනීමට නොහැකි නම් නාසයෙන් අල්ලා ගැනීමට පටන් ගන්නවා. දරුවා ළඟ නැති වුණත් ඒ සුවඳවත් දූනෙන් කියා, ඒ දරුවා පරිහරණය කළ ඇදුමක් හෝ වෙනයම් දෙයක් ළඟ තබාගෙන සිටින්න පුළුවනි. වර්තමාන පරිසරයෙහි මෙවැනි දෑ බොහෝවිට සිදුවෙන්න පුළුවනි.

මිලඟට දිවෙන් අල්ලා ගන්නේ, දරුවෙක් පිළිබඳව නම් ඒ දරුවා කැමති ම ආහාරය, මේවාට නම් හරිම කැමතියි, තමන්ට එය දූනෙන් පටන් ගන්නවා.

මිලඟට ස්පර්ශය, සිතින් මවාගෙන ස්පර්ශ කරනවා. දරුවා

මේ ළඟ සිටිනවා වගේ සිතින් සිතමින් මනෝ සංවේතනා වශයෙන් උපාදානය කරන්න පටන් ගන්නවා. එතනත් කෙලෙස් වැඩෙනවා.

**'යං වේදේති තං සංජානාති
යං සංජානාති තං විතක්කේති'**

ඒ විදින දේ හඳුනාගෙන අරමුණු වශයෙන්, නිමිති වශයෙන්, විතර්ක වශයෙන්, ප්‍රපංච (තණ්හා, මද මාන, දෘෂ්ඨි) වශයෙන් කෙලෙස් වැඩෙන්න පටන් ගන්නවා. මේ සියලු දේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කළ විදර්ශනාවට අනුව, පරමාර්ථ ධර්මයට අනුව, නිසි පිළිතුරු නොවේ. මේවා තාවකාලිකයි. ස්වල්ප මොහොතකට හිත රචටා ගැනීමක් පමණයි.

විදර්ශනාවට අනුව මේවා සැනසෙන ආකාරයෙන්, කෙළවර වන්නේ රහත් වීමෙන්. නමුත් සෝතාපත්ත තත්ත්වයට පත්වූ විට සතුටු වෙන්න පුළුවනි. සතර අපායට වැටෙන්නේ නැහැ. හව හතක් (7) ඇතුළත මාර්ගයේ කෙළවරට පත්වන්න පුළුවනි. එතෙක් තාවකාලික සුවයක් විනා සැනසීමක් ලැබෙන්නේ නැහැ.

භාවනාව ඔස්සේ 'ආරෝග්‍යටියෙන කුසලං' හිතේ නිරෝගී වීමත්, නිවීමක් ඇති කරගන්න පුළුවනි. මේ අවබෝධය ඔස්සේ සිත පුරුදු කරන විට, සිත වඩන විට, ඒ නිවීම ඇති කරගන්න පුළුවනි. මේ දැනුම තිබුණත් මදි, මෙය අවබෝධයෙන්මයි වැඩිය යුත්තේ. භාවනාව යනුවෙන් සඳහන් කළේ ඒ සිත වැඩීමයි.

කුඹුරු වපුරන්නේ මේ ආකාරයයි කියලා දැනුමක් තිබුණාට ඒ කුඹුරට බැස එහි පොළොව සකසා, බීජ වැපුරුවේ නැත්නම් එලයක් ලැබෙන්නේ නැහැ. කෙතරම් දැනුමක් තිබුණත් මේ ආකාරයටයි කටයුතු කරන්නේ කියලා, එය පුරුදු නැතිනම් ප්‍රයෝජනයක් වෙන්නේ නැහැ. ලැබෙන්නේ නැහැ.

ඒ වගේ මොනතරම් දැනුමක් තිබුණත් හිත පුරුදු කළේ නැත්නම් එයින් නිසි ඵල ලබාගන්න අපහසුයි. සමහර අය දැන දැනම දුකෙහි

ඇලෙනවා. හොඳින් ම දන්නවා එය නොලැබෙන බව. ශෝක, සන්තාප, දුක් දොම්නස් පොදි බැඳගෙන අඬ - අඬා එයම පනනවා. දැන් බරපතල ලෙස ගිලන් වෙලා. අසාධ්‍ය වෙලා. සමහරු කෙලෙස් ගාය නමින් හඳුන්වන්නේ මෙයයි. හේතුව දැන ගත්තත් ඉන් ගැලවෙන්න උවමනාවක් නැහැ. හිත ගිලන් වුණාම මොන තරම් විපතක් වෙන්න පුළුවන්ද? යම්තමින් හෝ අවබෝධයෙන් දකින්න පුළුවන් නම් ඔබට පැහැදිලිද භාවනාව මොනතරම් ප්‍රයෝජනයක් ද කියලා. මේ තරම් දුක් විපත් ගැටළු රාශියක සිටිමින් එය අවබෝධ කර නොගන්නේ ඇයි? මේ භාවනා මාර්ගය ඔස්සේ මනසේ සංසිදීම පවත්වා ගන්න පුළුවනි.

බොහෝ දෙනෙක් සැපවත් ජීවිත ගත කරනවා කිව්වත්, වර්තමාන පරිසරය තුළ මේ ගිලන් බවට පත්වීමේ අවස්ථාව වැඩියි. ඔබ - අප ජීවත්වන පරිසරය තුළ 'බහිද්ධ' වශයෙන් අරමුණු ගන්නවිට මේ තත්ත්වයට මුහුණ පාන්න සිදුවෙනවා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ හුදෙකලාව වැඩ සිටියා නම් උන්වහන්සේට කවුරුවත් අපහාස කරන්නේ නෑ. උපක්‍රම වලින් ජීවිත හානි සිදුකරන්න යන්නේ නැහැ. අභූත චෝදනා කරන්නේ නැහැ. කුසගින්නේ වැඩ සිටින්න වෙන්නේ නැහැ. ඔබ ජීවත්වන්නේ ලෝකය සමගින්. පවුලක් තුළ, දෙමව්පියන්, දරුවන්, ස්වාමියා, බිරිඳ ඔබේ රැකියාව, ඔබගේ පරිසරය, මේ ආදී හැම තැනකම මේ අභාවිත සිත කොපමණ සන්සුන් කිවුවත් ඒ අරමුණු සමගින්, භාවනාවට පුරුදු නැත්නම් ගැටළුවලට මුහුණ පාන්න සිදුවෙනවා. කැලයක සිටියක් සිත පුරුදු කළේ නැත්නම් එය සිද්ධ වෙනවා. මේ සංඛත වස්තූන් සමගින් මේ ලෝකය තුළ අභාවිත සිතට ගහක් යට සිටියත්, ගහෙන් වැටෙන ගෙඩිය බාධාවක් වෙන්න පුළුවනි. වන සිවුපාවුන් පවා බාධාවක් වෙන්න පුළුවනි. තමා දිරාගෙන යනවිට ඒ දුක්ඛ වේදනාවන්, අනිෂ්ඨ අරමුණු පවා මහා කරදරයක් වෙන්න පුළුවනි.

'මම ශරීරයට මොනතරම් සැප දුන්නද? මට හැමදෙයක්ම තිබුණා. කිසිම අගහිඟයක් තිබුණේ නැහැ. ඒ වුණාට දැන් මට මොකද

වුනේ' මේ ලෙස ජරා, ව්‍යාධි, මරණ, ශෝක, පරිදේව, දුක්ඛ දෝමනස්ස, උපායාස අපට උරුමයි. එයින් ගැලවීමක් නැහැ. ඒ ජරා ව්‍යාධි මරණ ඔස්සේ අවසන් ගමන යනවා.

අප ගෞතම බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් 'අරක' ශාස්තෘන් වහන්සේ දේශනා කළ දහම සමගින් ජීවිතයට ගලපනවා. (අරක සූත්‍රය) අරක ශාස්තෘවරයාණන් වැඩ සිටි කාලයෙහි ආයුෂ හැට දහසක් පමණ විය. එකල්හි මිනිසුනට ආබාධයෝ හයක් පමණක් වූහ. ශීතය, උෂ්ණය, කුසගින්න, පිපාසය, ශරීරයෙන් මලපහ බැහැර කිරීම, මුත්‍රා කිරීම. වෙන රෝගයන් තිබුණේ නැහැ. එවැනි කාලයේදී පවා අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ත යන ත්‍රිලක්ෂණ ධර්මය මෙනෙහි කරන්නට යයි ආරාධනා කළා. එනම්, මනුෂ්‍යයන්ගේ ජීවිත අල්ප වෙයි. බොහෝ දුක් ඇතිවෙයි. බොහෝ උපායාස ඇතිවෙයි. ප්‍රඥාවෙන් දත යුතුය. කුසල් කළ යුතුය. බ්‍රහ්ම වරියාවේ හැසිරිය යුතුය. උපන්නාට නොමරණයක් නැත.

අපට හැම සම්පතකින්ම අඩුවක් නෑ කිව්වත් ජරා, ව්‍යාධි, මරණ වලින් නිදහස් වී නැත්නම්, ප්‍රිය විප්පයෝග වලින් ගැලවී නැත්නම්, කොහොමද සුවපත් වන්නේ. හිතේ ගැටළු නෑ යනුවෙන් සඳහන් කරන්නේ. ඒ නිසයි මේ භාවනාව අප හැම කෙනෙකුටම ප්‍රයෝජන වන්නේ. ආරෝග්‍යටියෙන කුසලං යනුවෙන් සඳහන් කළේ එයයි.

අනවජ්ජටියේන කුසලං

හිත නිරෝගී කරනවා වගේම හිත නිවැරදි කරනවා යන අදහසයි. නිවැරදි මාර්ගයට, සමාක් දෘෂ්ඨියට සිත පමුණුවනවා. සිත නොගිලන් වන විට නිවැරදි වෙන්න වඩා පහසු වෙනවා. හිත ගිලන් වූ විට නිවැරදි වෙන්න අපහසුයි. 'මට ඒ මොනවත් තේරෙන්නේ නැහැ. මට එහෙම දේවල් ඇහෙන්නෙත් නැහැ. හිත නිවැරදි නොවුනා යනු හිතින් කරන දේ වැරදියි. එනම් ධර්මය නොව අධර්මය යන අදහසයි. ආලෝකය නොව එතන පවතින්නේ අඳුරයි.

සමහර කෙනෙක් සාමාන්‍ය කථාවේදී කියන්න පුළුවන් පින් නොකරට පව කරන්නේ නැහැ කියලා. නමුත් ඔහු හෝ ඇය තුළ ඇලීම තිබෙනවා. ඇලීම නැවතත් දුකට හේතුවෙනවා. පඤ්චශීලය රකිනවා යයි කිව්වත් ඒ සීලයෙන් ඔබ්බට ගිහින් පාපය මතුවන අවස්ථා තිබෙනවා. අභිඥා ලැබූ බෝසතාණන් වහන්සේගේ පවා සීලය බිඳුණු අවස්ථා තිබුණා. (මුදු ලක්ඛනා ජාතකය) අභිඥා ලැබූ උතුමන්ගේ පවා සීලය බිඳුණා නම් පඤ්ච සීලය පමණක් රකින කෙනෙකුට සීලය බිඳෙන අවස්ථා බොහෝ තිබෙනවා.

සිත කුසල අරමුණක පිහිටුවා සමාධියෙන් ඉදිරියට ගියේ නැතිවුණොත් ඕනෑම හිතක් තුළ සීලය බිඳීමේ අවස්ථාව තිබෙනවා. සීලය නොබිඳුණත් ඉන් ප්‍රයෝජනයක් ගැනීමට නම් සමාධිය ඔස්සේ ඉදිරියට යා යුතුය. බීජ වපුරවන්නේ නැත්නම් කුඹුරක් හෝ භූමියක් සකස් කළාට ඇති ප්‍රයෝජනයක් නැහැ. ඒනිසා ඵලය (අස්වැන්න) ලබාගැනීමට නම් බීජ වැපිරිය යුතුමයි.

යම් පුද්ගලයෙක් සීලය රැකගෙන සිටියත් ඒ පුද්ගලයා සමාධිය පුරුදු කළේ නැත්නම් ඒ හිත තුළ ඇලීම තිබෙනවා. මගේය, මම වෙමි, මගේ ආත්මය කියන ඒ දෘෂ්ඨිය තිබෙනවා. එය සතර අපායට කෙටි කාලයකට හෝ මාර්ගය සකසාගන්න ඉඩ තිබෙනවා. සිල් රැකීම නිසා පාපයන් සිද්ධ වුණේ නැහැ. අකුසල් සිදුවුණේ නැහැ. සමාධියෙන් ඉහළට ගොස් නැති නිසා අළුතෙන් යමක් ඉදිරියට මාර්ගය සකස් කරගෙන නැහැ. අළුතෙන් යමක් සකස් කරගත්තේ නැත්නම්, තියෙන දේ අවසන් වන විට මාර්ගයට යමක් නැති වෙනවා. එතනයි මේ ගැටළුව සකස් වන්නේ.

අනවජ්ජට්ඨේන කුසලං - සිත නිවැරදියි කියන තැනට එන්නේ සිත නොගිලන් වුණාමයි. එවිට සීලයේ පිහිටා නිවැරදි මාර්ගය තුළ ගමන් කරන්න පුළුවනි.

ජටා සූත්‍රයේ දේශනා කළ ආකාරයට, 'සීලෙ පතිට්ඨාය නරො සපඤ්ඤො චිත්තං පඤ්ඤංව භාවයං...'

සීලයේ පිහිටීමිනුයි ප්‍රඥාවන්ත පුද්ගලයා, සිතයි, ප්‍රඥාවයි වඩන්නේ. එසේ නොවුණොත් සිත ගිලන්වෙලා. හිත වැරදි ආකාරයට සැකසුනාම කරන දේ හෝ කියන දේ වැරදි බව හොඳින්ම දන්නවා, දකිනවා. එහි ආදීනව ඇති බවත් දන්නවා. 'ඒ වුණත් මට කරන්න දෙයක් නැහැ. මට එය කරන්නම ඕන.' තව දුරටත් සඳහන් කරාවි, එළිපිට බැරිනම් රහසින් හෝ ඒ දේ මම කරනවා' එවිට සැලසුම් කරන්නේ රහසින්. 'හොඳින් බැරිනම් නරකින් හෝ මම ඒ දේ කරනවා' මේ ආකාරයට සඳහන් කරන මොනතරම් පිරිසක් සිටිනවද? ඒ සඳහන් කරන්නේ පාප රැස් කරනවා.

තවත් සමහරු කියනවා ධර්මයෙන් බැරිනම් අධර්මයෙන් මම ඒ දේ කරනවා. මෙහි භයානක බව නම් අසාධ්‍ය වුනහම කියනවා අපාය බැරිනම් ඕනෑම තැනකට වැටුනදෙන්. මම ඒ දේ කරනවා. කුමක් වෙනුවෙන්ද, මේ කරන්න හදන්නේ? මේ තාවකාලිකව පැමිණි ගමනක, නුඹවත්, නුඹට අයත් නැති ඇස වෙනුවෙනුයි. නුඹට කිසිදු පාලනයක් නැති රූපය වෙනුවෙනුයි. හොඳින් හෝ නරකින් හෝ කරන්න හදන්නේ ඒ දෙයනේ.

'වක්ඛුං හික්ඛවේ න තුම්භාකං' (නතුම්භාක සූත්‍රය) - ඔය ඇස ඔබට අයිති නැහැ. සම්මුතියට ඔබේ හෙයින් එය රැකගන්න, ආරක්ෂා කරගන්න. වෙලාවකට, සම්මුතියේදී දෙමව්පියෝ දරුවන් රැකගන්නේ, ඇස වගේ. ඔවුන් සඳහන් කරන්නේ මගේ ඇස වගේ කියලයි. ඇස් දෙකකට වඩා එක් ඇසක් පමණක් තිබෙනම් එය බොහෝ වටිනවා. සම්මුතිය තුළ මේ ඇස බොහෝ වටිනවා.

සත්‍යම අදහස නම් (විදර්ශනාව අනුව) 'ඔය ඇස ඔබේ නොවෙයි. ඔය ඇසෙහි පිහාටුවක් වත් ඔබට අයිති නැහැ. පයවි ආදී ධාතුන්ගෙන් නිර්මාණය වූ මේ පුඤ්ජය වගේම මේ ඇසත්, උප්පාද, ධීති, භංග ලෙස හට අරගෙන බිඳී නැතිවෙලා යනවා. එවිට මේ ඇස ඔබේ නොවෙනම් ඇසට අරමුණු වූ ආරම්භණය (රූපය) ස්ථිරයි, සදාකාලිකයි වන්නේ කොහොමද? ඒ අභාවිත හිත වරදවා තේරුම් ගැනීම නිසා, ධර්මයෙන් බැරිනම් අධර්මයෙන් හෝ එළිපිට නොහැකි

නම් රහසින්, හොඳින් බැරිනම් නරකින්, හෝ අපායටත් යන්න කැමති වන්නේ. කෙලෙස් වලින් මොනතරම් අසාධ්‍ය වෙලාද? ගිලන් වෙලාද? අවස්සුන පරියාය, කෙලෙස් වැගිරෙන තරමටම බරපතල ලෙස එයට හසුවෙලා. දෘෂ්ඨිය වැරදි ලෙස අල්ලාගෙන හිත නිවැරදි නැහැ.

හිත නිවැරදි මාර්ගයට ගන්න නම් හොඳ කලාණ මිත්‍ර ආශ්‍රයක් තිබිය යුතුය. සෝවාන් මාර්ගයේ ගමන් කිරීමට කරුණු හතරක් උපකාර වෙනවා.

- ★ සත්පුරුෂ ආශ්‍රය
- ★ සද්ධර්ම ශ්‍රවණය
- ★ යෝනිසො මනසිකාරය
- ★ ධම්මානු ධම්ම පටිපදාව

එමෙන්ම, සෝවාන් මාර්ගයේදී සඳහන් වෙන්නේ අවල ශුද්ධාවෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ සරණයාම, ධර්ම රත්නය සරණ යාම, සංඝරත්නය සරණයාම හා ආයථිකාන්ත සීලය ආරක්ෂා කර ගැනීමද අවශ්‍ය බවයි.

ඉහත දැක්වූ කරුණු අතරින් පළමුවෙන්ම සඳහන් කළේ, සත්පුරුෂ ආශ්‍රයක් තිබීමයි. සත්පුරුෂයා යනු චතුරායථි සත්‍යයට, නිවැරදි මගට කැඳවාගෙන යන පුද්ගලයායි. සත්පුරුෂයන් යනුවෙන් හඳුන්වන වෙනත් අය මතුපිටින් පෙනෙන දෙයට පමණයි. සිඟාලෝවාද සූත්‍රයේ සඳහන් ආකාරයට උපකාරක ආදී වශයෙන් සඳහන් වන දුකක් ඇතිවූ අවස්ථාවක අත්නොහැර පිහිට වන මිත්‍රයා. මිතුරාගේ ගුණ වර්ණනා කිරීම, පවුල් පරිසරය ආරක්ෂා කිරීම, ලාභ ප්‍රයෝජන නොතකා යමක් දීම, පාපයෙන් වළකාලීමත් සත්පුරුෂ ලක්ෂණයයි. නමුත් නියම සත්පුරුෂයා, (කලාණ මිත්‍රයා) යනු චතුරායථි සත්‍ය ධර්මයට කැඳවාගෙන යන පුද්ගලයායි. අන් සියළු දෙයක්ම තාවකාලිකයි. ඒ නිසා සත්පුරුෂ ආශ්‍රයෙන් නිවැරදි මගට ඒම පහසුයි.

එසේ නොමැතිව සමහර ඇත්තන්ට, අසත්පුරුෂයෙක් ලංවෙලා

කිව්වොත්, තේරුමක් නැති දේවලට කාලය නාස්ති කරන්න එපා. ජීවිතයේ ඉන්ද්‍රියයන් සතුටු කරලා සතුට විඳින කාලයේ නිකම් දුක් විඳිනවා. ඔබට සැප විඳින්න මේතරම් දේවල් තිබියදී ඇයි මේ සතුටු වන්නේ නැත්තේ? මේ වදන් පෙළ නිවැරදි නැහැ. මේ අයම ලෙඩදුක් ඉදිරියේ දිරාගෙන ගොස් ගැටළු වලට මුහුණ දෙන විට බොහොම අසරණයි. තෘෂ්ණාව නිසා සතර අපායට වැටෙනවා. ඒ අයට ඇතිවන දුක්ඛ දෝමනස්ස බරපතලයි. අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ත ත්‍රිලක්ෂණ ඔස්සේ දැකීමට ඒ සිත පුරුදු කර නැහැ. භාවනාවෙන් සිත නිවැරදි වෙනවා. 'අනවජ්ජට්ඨේන කුසලං' යනුවෙන් සඳහන් කළේ එයයි.

කෝසල්ල සම්භුතට්ඨේන කුසලං

සියළු ආකාරයෙන් ම සිත දක්ෂ වෙන්න පටන් ගන්නවා. භාවනාවෙන් දක්ෂ වෙන්න පටන් ගන්නවා. එවිට සරලම තැන් දකිනවා. භාවනාවට පුරුදු වූනු පුද්ගලයාගේ ඉරියව් බොහොම සන්සුන්ය. ඒ අයට සාමාන්‍ය අසනීපයක් නොවේනම්, භාවනාවට පුරුදු වූණාම, හිත එක අරමුණක පවත්වා ගැනීමේ ශක්තිය නිසා කායික ඉරියව්ව පවා බොහෝ වේලාවක් පවත්වන්න පුළුවනි. ඒ පුද්ගලයා මනාව සිහිය පිහිටුවන්න පුරුදුවීම නිසා සිදුවන වැරදි අඩුවෙනවා. බොහෝවිට වචනයෙන් ක්‍රියාවෙන් පවා වැරදි අඩුවෙන් පටන් ගන්නවා. භාවනාවෙහි හුරු බව නිසා දක්ෂ කෙනෙක් ලෙසයි සිහිය පවත්වන්නේ.

සමහරු මෙලෙසින් ඇතමුත් ගෙන් ප්‍රශ්න කරනවා. 'මොනතරම් වැඩ ගොඩක් කරගෙන, ප්‍රශ්න, ගැටළු ඔබට බොහොමයක් තිබියදී, ඔළුව කෙලින් තියාගෙන කොහොමද වැඩ කරන්නේ?' මෙය ඔබේ සාමාන්‍ය වචන පෙළයි, මෙහි අදහස නම් සරල ලෙස, කලබලයෙන් තොරව, නිවැරදිව, හැම දෙයක් කෙරෙහිම ඉතාම හොඳ පරික්ෂාවෙන් ඔබ මේවා කරන්නේ කොහොමද? යන්නයි.

භාවනාව පුරුදු වූනාම දක්ෂ කෙනෙක් වෙනවා. සිත ගැන අවදියෙන් සිටින දක්ෂ කෙනෙක් වෙනවා. එසේ වූනහම ඒ අයගේ වචනක් දක්ෂයි. එයින් අදහස් කළේ, තණ්හා, මද මාන, දෘෂ්ඨියෙන්

අනුන් පහත් කර කතා කරන්නට, අනුන් රවට්ටන්නට, අනුන්ගේ දොස් දකින්නට. තමාගේ වරද සඟවා ගෙන නැති ගුණ දක්වන්නට, අනුන්ගේ ඇති ගුණ සඟවා නැති නුගුණ මතුකර දක්වන්නට, මේ ආදී වශයෙන් දැඩි කෙලෙස් ඇති කෙනෙක් බවට පත්වන්නේ නැහැ.

භාවනාවට ලැදියාවක් ඇතිකර ගැනීමට ඔබට මේ සඳහන් කළේ ආරම්භයකි. පසුබිමකි. ප්‍රතිකාර කරන්නට පළමුව රෝගය තේරුම් ගන්න ඕන. රෝගයක් නැති කෙනෙක් නැහැ. නිරෝගී අය සිටිනම් ඒ රහතන් වහන්සේලායි. ඒ උතුමන්ට කරන්න තිබෙන්නේ නිරෝධ සමාපත්තියට සමච්ඡේද පමණයි.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරනවා, 'සබ්බේ පුප්ඡ්ඡන උම්මත්තකා' (සියලු පාපඡ්ඡනයෝ උම්මත්තකයෝය.) අප සියළු දෙනාගෙම මනසෙහි කෙලෙස් ලෙඩ තිබෙන නිසයි. අප හැම කෙනෙකුටම භාවනාව සුදුසුද නැද්ද ඔබම තීරණය කරන්න. කර්මස්ථානයක් ලබාගන්න කළින් භාවනාවෙහි මාර්ගය සකස් කර ගත යුතුය. එවිට එයින් ප්‍රයෝජනයක් ගන්න පුළුවනි. ඔබට උවමනා කර්මස්ථානය ඔබට දැනගන්න පුළුවනි. සංසාර ගමනෙහි උපත හා පැවත්මක් සමගින් මේ සඳහන් කළ ප්‍රශ්න හටගන්නේ. සම්මුතියෙහි පැවැත්ම සමගින් දිරාගෙන යාම, ලෙඩ දුක්, මරණය ආදී දෑ මා තුළ තිබෙනවද යන අවබෝධය ඇති කර ගන්න. සමහරු සඳහන් කරන්නේ 'ඒ අය හිතාගෙන ඉන්නේ නම් ලෙඩ වෙන්නේ නැහැ, මැරෙන්නේ නැහැ, දිරාගෙන යන්නේ නැහැ කියලනේ.' එසේ කියන්නේ, ඒවා සිදුවුණත් ඒ ගැන අවබෝධයක් නැහැ. ජාති, ජරා, ව්‍යාධි, මරණ ආදිය තමා තුළ පවතිනවා. එය අවබෝධ කර ගත් විට භාවනාවට සකස් වෙන්න පහසුයි.

'නිරත්ථංව කලිංගරං' මේ ශරීරයේ ප්‍රයෝජනයකට ගත නොහැකි දර කැබැල්ලක් වගෙයි. ඒ නිසයි තමා තුළින්ම දෑක, භාවනාවට සකස් වන්නේ කෙලෙසින්ද යන්න අවබෝධයෙන් දෑක ගන්න. අසනීපයක තිබෙන බරපතල කම තේරුම් කර දුන් පසු ඒ අය භොදිත් උත්සාහ ගන්නවා ඉන් මිදෙන්න. 'උදෑසනින් නැගිට

දුවන්න' යයි වෛද්‍ය උපදෙස් ලැබුණෙත් පාන්දර නැගිටින්න තිබෙන අලසකම, නිදිමත ගතිය නොතකා ලෙඩෙහි තිබෙන බරපතල කම නිසාම උදෑසනින් පිබිද දුවනවා, මේ කෙලෙස් බිය නිසාම ව්‍යායාම කරන්නත් පටන් ගන්නවා.

ධර්මයෙන් ලැබෙන අවවාදය නම් සිත මනාව රැක ගැනීමයි. වෙලාවක් නෑ කියන අදහසින් බැහැර වී වෙලාව සොයාගෙන සිහිය පිහිටුවන්න පටන් ගන්නවා. ඒ අවබෝධය හැවිටිම තිබිය යුතුය. නින්දට ගියත් අඩුම තරමින්, කරණය මෙන්ක සූත්‍රයෙහි සඳහන් වන අයුරින් මෙමුත්‍රී සිත සකස් කරගෙනයි නින්දට යා යුතු වන්නේ. නැත්නම් කෙලෙස් සමගින් නින්දට ගිහින් මරණයට පත්වුණොත් සතර අපායෙහි උපත ලබනවා. එදිනෙදා කටයුතු කරන විට පවා මෙමුත්‍රී සහගත සිතින්ම ඒ කටයුතු සිදු කරන්න.

'සෝක පරිද්දවානං සමතික්කමාය, දුක්ඛ දෝමනස්සානං අත්ථංගමාය'

සෝක සන්තාප දුක් දොම්නස් බැහැර කරන්නට, සෝක සන්තාප ඉක්මවා යන්නට හේතු වෙනවා. ඉක්මවා යන්න යනුවෙන් අදහස් කළේ, ඒවායේ උපාදානය කිරීමක්, ඒවාට හසුවීමක් නැතිව එයින් ඉවත්ව යන්න. දුක් දොම්නස් බැහැර කරන්නට හැකිය යන්නයි. 'අත්ථංගමාය' යයි සඳහන් කළේ, 'බැසගෙන යනවා' යන අදහසයි. ඒවා බැහැර කරන්නට මේ භාවනාව හේතුවෙනවා. සතර සතිපට්ඨානය යනු සතර ආකාරයකින් සිහිය පිහිටුවීමයි.

මේ සෝක සන්තාප දුක් දොම්නස් යනු මේ ලෝක ස්වභාවයේ පවතින සන අදුර, අවිච්ච, වැස්ස, පින්න, ලෙඩ දුක්, කටු අකුල්, ගල් බොරළු, මඩ ගොහොරු, වස විස ආදී දේවල් හා සමානයයි. මේ භෞතික ලෝකයේ අප සඳහන් කළ මේ දේවල් අනිෂ්ඨ අරමුණු ලෙස පවතිනවා. ඒවා සමඟ කටයුතු කරන්න සිදුවෙනවා. ඒ වගේ සෝක සන්තාප දුක් දොම්නස්, සසරෙහි පවතින දේවල්. ඒ වගේම මනුෂ්‍ය ජීවිතයත් ලැබුණොත් ඒවාට මුහුණ දෙන්න සිදුවෙනවා. සෝක

සන්තාප දුක් දොම්නස් නැතිනම් මෙවැනි ධර්මයක් අවශ්‍ය නොවේවි. මේ ධර්මය අවශ්‍ය වන්නේ ඉන් එතෙර වීම, මිදීම පිණිසයි.

අප විසින් මනා ලෙස අවබෝධ කරගත යුතු කරුණක් තිබෙනවා. එනම් ඉහත සඳහන් කළ සෝක සන්තාප, දුක් දොම්නස්, අපට අමතක කර, පිටුපාලා, පැන දුවන්න නම් අපහසුයි. අමතක කිරීමෙන් ප්‍රයෝජනයක් වන්නේ නැහැ. ස්වභාවයෙන් එයට මුහුණ දෙන්න වෙනවා. අමතක කරන්න උත්සාහ කිරීමෙන් වන්නේ තාවකාලික සුවයක් වුවත්, ලැබෙන දුක්ඛ දොම්නස්ස බහුල වෙනවා. ඒවගේම රාග, දෝස, මෝහ ආදී කෙලෙස් වලට වඩ වඩාත් උදව් කිරීමක් පමණි. සෝක සන්තාප අමතක කරනවා යනු හිතේ යටපත් කරගෙන සිටීමයි. ඒත් අමතක කරනවා කිව්වත් බිජයේ මූලය තිබේ නම් නැවත ඔබ ඇස් අරින කොටම අරමුණෙහි ගැටෙනවා. එවිට නැවතත් ඒ සිතුවිලි පහළ වෙනවා. එසේනම් දෙනෙත් අරින්නේ නැතුවම සිටින්න ඕන. කණෙන් හඩක් අහනකොටම අමතක කරලා සිටි අයට ඉලක්ක වූ අරමුණක් කණේ ගැටෙන කොටම නැවතත් එය මතුවෙනවා. මේ ආකාරයට ඉන්ද්‍රියයන් පහ ඔස්සේම ඔබ කියන අයුරින් ජීවත්වනවිට එවැනි දේවලට මුහුණ පාන්න සිදුවෙනවා. එවිට නැවතත් ඒ සිතුවිලි ඉහළට එනවා. මතක් වෙනවා.

බොහෝ කෙනෙක් සඳහන් කරන දෙයක් නම් 'මොන තරම් උත්සාහ දැරුවත් අමතක කරන්නට, මට ඒවා මතක් වෙනවා' යන්නයි. හේතුව නම් මේ අශ්‍රැතවත් පෘථග්ජන සිතෙහි ස්වභාවයයි. මේ අශ්‍රැතවත් පෘථග්ජනයා මෙවැනි දේවල් අමතක කරන්න ක්‍රම සොයන්න පටන් ගන්නේ කෙලෙස් වලින්මයි.

සිතෙහි ඇස නිසා රූපයක් උපාදානය වනවිට ඒ රූපය මගේය, මම වෙමි. මගේ ආත්මය වශයෙන් දැඩිව අල්ලා ගන්නවා. ඒ වගේම කණ නිසා ඒ හඬ, නාසය නිසා ආඝ්‍රාණය, දිව නිසා රසය, කය නිසා ස්පර්ශය, මගේය, මම වෙමි, මගේ ආත්මය වශයෙන් උපාදානය කර ගන්නවා. පරමාර්ථ ධර්මයෙහි උපාදානය යන වචනයෙන් අදහස් වන්නේ මගේය, මම වෙමි, මගේ ආත්මය වශයෙන් දැඩිව සිතෙන් අල්ලා ගැනීමයි.

අශ්‍රැතවත් පෘථග්ජන අය දැඩිව උපාදානය කරගත් දේවල් අමතක කරන්න නැවතත් කෙලෙස් මාර්ගයට එන්න උත්සාහ දරනවා. ඒ උදවිය ඇසෙන් උපාදානය කරගත් රූපය ලබන්න බැරිවන විට, එය වෙනස් වනවිට, තමා සතු කර ගන්නා නම් එය අත්හැරී යනවිට, එය පවත්වා ගෙන යාමට දරන උත්සාහයේදී සෝක, සන්තාප දුක් හා බිය මේවා උරුම වෙන්න පටන් ගන්නවා. පරමාර්ථ ධර්මය පිළිබඳ අවබෝධයක් නැති අශ්‍රැතවත් පෘථග්ජන අය මේ සෝක සන්තාප දුක් දොම්නස් ඉදිරියේ හඬනවා, වැළපෙනවා. එය දරාගන්න නොහැකි වෙනවා. සමහර ඇත්තෝ දරාගන්නවා කියලා සිතුවත්, මනසින් දුක් විඳිමින් සිටිනවා. එහි අභාග්‍ය සම්පන්න කම නම් තමන්ගේ වටිනා මනුෂ්‍ය ජීවිතය නිසරු ලෙස ගෙවී යනවා. සෝක කිරීමත්, බියත් අකුසල වෛතසිකයි. උපාදානය නිසා හටගන්නා මූලයන් නිසයි ඒවා අකුසල වෛතසික වන්නේ. හඬන්නේ, වැළපෙන්නේ සක්කාය දිට්ඨියෙන් හටගත් ඵලයක රිකිල්ලක් ලෙසයි. මමය, මගේය, මම වෙමි කියන ආත්ම දෘෂ්ඨියෙන් ස්පර්ශ කරන නිසයි සෝක සන්තාප හටගන්නේ. ඒ සිතුවිලි අකුසල වෛතසික හැටියට හඳුන්වනවා. මේ අකුසල වෛතසික කර්මයන් රැස්වීම නිසා අභිසංස්කරණ වෙනවා. ඒවා චූති, පටිසන්ධි, හවාංග වශයෙන් සසර ගමන දීර්ඝ කරමින් සකස් කරනවා. එයයි සංස්කරණය, අභිසංස්කරණය යනුවෙන් සඳහන් කරන්නේ.

රූපය යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ ධාතුන් ගෙන් එනම් පඨවි, ආපො, තේජෝ, වායො යන සතර මහා භූතයන්ගෙන් නිර්මාණය වූ රූපයයි. පරමාර්ථ ධර්මයේදී මනෝ සංවේතනා අවස්ථාවන් ධාතුන් ලෙසටත්, රූප ලෙසටත් සිහිපත් කරන අවස්ථා තිබෙනවා. මෙහිදී රූපය යනුවෙන් අදහස් කළේ පඨවි ආදී ධාතුන් ගෙන් හැදුණු රූපයටයි. එවිට අප ඒ රූපය අමතක කර වෙනත් රූපයක් අල්ලා ගැනීම යනු තිබුණට වඩා සෝක සන්තාප, දුක් දොම්නස් වලට හේතු වෙන්න පුළුවනි. අනවබෝධය නිසා මේ කෙලෙස් වලින් කෙලෙස් වහන්නට යාම ඊටත් වඩා බරපතල දුක්ඛ දෝමනස්සයනට හේතුවක් වන්න පුළුවනි. මෙයින් නිදහස් වන්නට නම් අස්සාදයෙහි ආදීනවය දැකිය යුතුය.

මේ ඇස, කණ ආදී ඉන්ද්‍රියයන්ගෙන් අරමුණු අරගෙන සෝක සන්තාප දුක් දොම්නස් වලට ගොදුරු වුණු මේ අශ්‍රැතවත් පාඨග්ජන සිත මිලගට එහි ආදීනවය පිළිබඳව මනාව මෙනෙහි කළ යුතුය. එවිට මේ සෝක සන්තාපයන්ගෙන් මිදීමට, ගැලවීමට, බැහැරවීමට හේතුවක් කරගන්න පුළුවනි.

හෙළ වහරෙහි කියමනක් තිබෙනවා, 'ගිණි පෙලෙල්ලෙන් බැට කාපු පුද්ගලයා කළාමැදිරි එළියටත් බයයි' යනුවෙන්. ඒ වගේ ඇස නිසා රිදුණු සිත, කණ නිසා රිදුණු සිත, නාසය නිසා රිදුණු සිත, දිව නිසා, ශරීරය නිසා, සිත නිසාම රිදුණු සිත, සමනය කරගන්නට පුළුවන් කම ලැබෙන්නේ ආදීනවයන් ගැන මෙනෙහි කිරීමෙනි.

මුල සිටම මේ පිළිබඳව අවබෝධයක් ඇතිකර ගැනීම අවශ්‍යයි. ඇසෙහි සකස්වීම සිතන්න. ඇසින් රූපයක් දකීම නිසා වක්ඛු විඤ්ඤාණය පහළ වෙනවා. ඒ ඇස, රූපය සහ වක්ඛු විඤ්ඤාණයේ එකතුවෙන් ස්පර්ශය සැකසෙනවා. එම ස්පර්ශය හේතුකොට ගෙන විදීම (සුඛ, දුක්ඛ, මධ්‍යස්ථ) ඇතිවෙනවා. මෙහිදී සුඛ විදීම හෙවත් සැප වේදනාවක් ලෙස ඔබ අරමුණු පවත්වනවා. නිමිති, අනුනිමිති, ව්‍යඤ්ජන වශයෙන් ගන්නවා යයි සඳහන් කරන්නේ එයයි. එනම්, එම අරමුණෙහි ලීලාව, ආකාරය, ස්වභාවය, තමාට ගලපාගැනීම් ආදියයි. මමය, මාගේය, මගේ ආත්මය හෝ ස්ථිර පැවැත්ම යයි තමා අරමුණු කරගත් මෙම අරමුණ වෙනස් වන විට, අභාවිත සිත් ඇති අයට සෝක සන්තාප, දුක් දොම්නස් පහළ වෙයි. තමා අස්සාද හෙවත් සොම්නස් වශයෙන් ගනු ලබන ඕනෑම අරමුණක වෙනස්වීමක් හෙවත් අනිත්‍ය ස්වභාවය පවතින බව නුවණින් දකීම ම ආදීනවය මෙනෙහි කිරීම නම් වෙයි. එවිට දුක් දොම්නස්වලට අවස්ථාවක් ලැබෙන්නේ නැත. මේ ලෙසින් කනිත් ගන්නා වූ ශබ්ද අරමුණ කෙරේද, නාසයෙන් ගන්නා වූ ගන්ධ අරමුණ කෙරේද, දිවෙන් ගන්නා වූ රස අරමුණ කෙරේද, කයෙන් ගන්නා වූ සිතුවිලි කෙරේද අස්සාදයෙන් අනතුරුව, ආදීනවය දකීමේ භාවිත සිත පැවතිය යුතුය. එවිට සිතෙහි ඇතිවන්නා වූ 'මිදුනු බව' සන්සිදීම ම නිස්සරණය නම් වෙයි.

'යං කිඤ්චි සමුදය ධම්මං සබ්බං තං නිරෝධ ධම්මං' යමක් හටගන්නා සුඵද, ඒ හැම නැසෙන සුඵය.

මෙය විදර්ශනාවෙහි කෙළවරදී ඇති වෙන්නාවූ අදහසයි. එය මූලදීම නිවැරදිව තේරුම් අරගෙන, ඇට, මස්, ලේ, නහර, රෝම කුපයකට පවා දූනෙන ආකාරයෙන් නිවරණ ධර්මවලට කිසිදු අයුරකින් හසු නොවන ආකාරයෙන් මනා ලෙස අවබෝධය ඇති කර ගන්නේ කෙසේද යනුවෙන් ආරම්භයේ සිටම උත්සාහ කළ යුතුය. හේතුව නම් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මනාකොට දේශනා කළා. හටගත් සියල්ලම නැති වෙන බව, 'හේතුං පටිච්ච සම්භුතං, හේතු භංගා නිරුප්පාධිති' පඨවි ආදී ධාතු හේතු කොටගෙන හටගන්නා ඕනෑම ඵලයක් (ශරීරය, ගහ කොළ, ගේ දොර ආදී) ඒ පඨවි ආදී ධාතු බිඳී යන විට, විසිරී යන විට මේ ඵලය නැතිවී යනවා. මේ ආකාරයට මෙනෙහි කරන විට එහි ආදීනවය පිළිබඳ සිතියට නැගෙන්න පටන් ගන්නවා.

සාමාන්‍ය බස් වහරේ පැවතෙන අදහසක් නම්, 'කොපමණ කළත් ඵලය එය නම් එහි තවත් නිරතවීමෙන් ප්‍රයෝජනයක් නැත' යන්නයි. මේ සරල අදහස්. මෙයින් ගැඹුරට ධර්මය දියුණු කරගන්න පුළුවන්. මොනතරම් ඇලීමක් ඇති කරගත්තත් මේවා වෙනස්වන දේ හෙයින් අනවබෝධයෙන් ඇලීමෙන් තේරුමක් නැහැ. ඒනිසා අත්හැරීම පුරුදු කළ යුතුය. මෙතනදී අත්හැරීම යනු උපාදානය නොකර සිටීමයි. එනම් ලෝක ව්‍යවහාරයෙහි සම්මුතියෙහි විඤ්ඤාණය පිළිබඳ අවබෝධයෙන් මගේය, මමය කියා පරිහරණය කරනවා. උපාදානය කර ගැනීමක් නැහැ. ස්ථිරයි, සදාකාලිකයි යනුවෙන් දකින්නේ නැහැ. පරිහරණයක් පමණයි පැවැත්මක් පමණයි.

ඇසත්, ඇසට හමුවන රුවත් වක්ඛු විඤ්ඤාණයත් ආදී වශයෙන් මේ ධාතු කොටස් මමය, මගේය යනුවෙන් පරිහරණය කරන්නේ ජීවිතය පැවැත්වීම පිණිසමයි. ඒවගේම කණත්, හඬ හෝ ශබ්දයත්, සෝත විඤ්ඤාණයත් මේ ආදී වශයෙන් ඉන්ද්‍රිය හයටම මේ ආකාරයයි. පරමාර්ථ වශයෙන් (පරම සත්‍ය වශයෙන්) මේ කිසිවක් මගේ නොවේ. එහි මම නැහැ. මම නොවෙමි. එමෙන්ම සතර ආකාරයකින් උපාදානය කරගන්නේ නැහැ.

- ★ ආත්මය රූපවත් කොට සලකනවා.
- ★ රූපය ආත්මවත් කොට සලකනවා.
- ★ ආත්මයෙහි ලා රූපය සලකනවා.
- ★ රූපයෙහි ලා ආත්මය සලකනවා.

සම්මුතිය තුළ ශීලයේ පිහිටා ආචාර ගෝචර සම්පන්නව කුඩා අණු කුඩා වරදෙහි පවා බිය දක්නා සුළුව ශීලය මනාව ආරක්ෂා කරනවා. මෙහිදී ගෘහස්ථ ජීවිතයේ ශීලය මැනවින් ආරක්ෂා කරනවා යනු ඉගෙනීම, ජීවිත පැවැත්මට අවශ්‍ය සම්මා ආච්චය, (වෘත්තිය, රැකියාව) මෙය මැනවින් කරගෙන යනවා. ශීලයේ පිහිටමින් එය පවත්වා ගෙන යනවා. ප්‍රාණඝාත, අදත්තාදාන, කාම මිථ්‍යාවාර, මුසාවාද, සුරාමේරය ආදී ඒ දුෂ්චරිතයන් ගෙන් බැහැර වී සම්මා ආච්චයෙන් ජීවිත පැවැත්ම මේ සියල්ලටම රැකවරණයක් වෙනවා. අත්වැලක් වෙනවා. එය අපේ අරමුණ සෝක, සන්තාප, දුක් දොම්නස් වලින් බැහැර වීම පිණිසයි.

සැබැවින් ම ජීවිතයේ අරමුණ කුමක්ද? ‘ජීවිතය’ කියන්නේ කුමක්ද? මේ ආකාරයට ප්‍රශ්න කරනවා.

ජීවිතය කියන්නේ සතුටින් ගත කරනවා. ‘සන්තුටියි පරමං ධනං’ - කුමක්ද මේ සතුට යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ? මේ සතුට ආකාර හතරකින් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සඳහන් කළා.

- ★ අත්පී සුඛ
- ★ හෝග සුඛ
- ★ අනන්‍ය සුඛ
- ★ අනවජ්ජ සුඛ

එදිනෙදා පැවැත්මේදී විවිධ සතුට සඳහන් කළා. මේ සඳහන් කරන විවිධ සැප ඔබට ගැලපුවොත්. ධම්මපද ගාථාවෙහි මෙසේ සඳහන් වෙනවා.

සුඛා මත්තෙය්‍යතා ලොකෙ
 අපො පෙත්තෙය්‍යතා සුඛා
 සුඛා සාමඤ්ඤතා ලොකෙ
 අපො බ්‍රහ්මඤ්ඤතා සුඛා

ලෝකයෙහි මැණියන්ට සංග්‍රහ කිරීම සැපයට හේතුවකි. පියාණන්ට උපස්ථාන කිරීමත් සැපයකි. ශ්‍රමණ බමුණන්ට කරන උපස්ථානය සැපයකි. බුද්ධාදී උතුමන්ට කරන උපස්ථානය සැපයකි. මේ සියල්ල ලෝකික සැප ලෙස දැක්වූවා.

‘වෙරිනෙසු මනුස්සෙසු - විහරාම අවෙරිනො’

වෙර කරන මිනිසුන් අතර අවෙරයෙන් ජීවත්වීම සැපයකි.

ක්‍රෝධ කරන මිනිසුන් අතර අක්‍රෝධව ජීවත්වීම සැපයකි. තද ඇලීම් වලින්, රාගාදී කෙලෙස්වලින් රෝගීව සිටින අය අතර රාගාදී කෙලෙස් වලින් ගිලන් නොවී සිටීමත් සැපයකි. එසේනම් ජීවිතයේ අරමුණ, බලාපොරොත්තුව කුමක්ද කියා ප්‍රශ්න කළොත් පිළිතුර සැපය නම් ඒ ලෝකික වශයෙන් දැක්වූ සැපයකි. පරමාර්ථ වශයෙන් නම් සැප ලෙස දැක්වූයේ, ‘නිබ්බානං පරමං සුඛං’ උතුම්ම සැපය නිවනයි. මේ සැපත ළඟා කරගැනීමට කරුණු හතරක් පුරුදු කළ යුතු වෙනවා.

- එනම්,
- අනිච්චානු පස්සනා
- විරාගානු පස්සනා
- නිරෝධානු පස්සනා
- පටිනිස්සග්ගානු පස්සනා

නිවන පරම සැපය, උතුම්ම සැපය කියන අවස්ථාවට පත්වීමට නම් සියල්ල අනිත්‍යයි යන දැක්ම අවශ්‍යයි. (අනිච්චානු පස්සනාව) මේ ලෝකයේ ධාතු, ස්කන්ධ, ආයතනයන්ගෙන් නිර්මාණය වූ හැම දෙයක්ම අපි හඳුන්වන්නේ සංඛත හෙවත් සංස්කාර වශයෙන්. (එනම්

සවිඤ්ඤාණක සහ අවිඤ්ඤාණක හැම වස්තුවක්ම) මේ හැම සංස්කාරයක්ම අනිත්‍යයි, දුකයි, අනාත්මයි.

**‘සබ්බේ සංඛාර අනිච්චාති
සබ්බේ සංඛාරා දුක්ඛාති
සබ්බේ ධම්මා අනත්තාති’**

මේ ආකාරයට භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කළා. අනිච්චානු පස්සනාව දැක්ම තුළින් ඇතිකරගත යුතුය. මෙතන දැක්ම යනු සිතින් දැක්මට වඩා අවබෝධයෙන්ම දැකීමයි. මෙහිදී සුතමය පඤ්ඤා, චිත්තාමය පඤ්ඤා, භාවනාමය පඤ්ඤා යන අවස්ථාවටයි පත්වන්නේ. මේ ප්‍රඥාව කියන දැක්මයි ඇති කරගත යුතු වන්නේ. මේ ප්‍රඥාව ඇති වන කොට සම්මුතියෙහි මම මගේ යයි ඇස ආදී ඉන්ද්‍රියයන් ගෙන් රූපාදී අරමුණු පැවැත්වුවත් පරමාර්ථ වශයෙන් කිසිවක් උපාදානය කරගන්නේ නැහැ. එනම් මගේය, මම වෙමි, මගේ ආත්මය හෝ ස්ථිර පැවැත්මක් යයි සිතින් අල්ලා ගන්නේ නැහැ. එතැන පවතින්නේ විරාගය, නොඇලීම.

සම්මුතියෙහි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ඒ අදහස පැහැදිලි කළා. ‘අත්තාති අත්ත නො නාටො’ තමාට පිහිට තමාමයි, ‘අත්ත නාව කතං පාපං’ - තමා විසින් කරන ලද පාපය, ‘අත්තානං වෙ පියං ජඤ්ඤා’ - ‘තමාට ප්‍රිය බව දන්නේ නම්’ මේ ආදී වශයෙන් ‘ආත්මය’ නම් වූ වචනය සම්මුතියක් ලෙස දේශනා කළා.

ඔබත්, මමත් සම්මුතියෙහි වචන පාවිච්චි කරනවා. ඒවගේම ඒවා අනුගමනය කරනවා. නමුත් පරම සත්‍යය නම් ‘න අනත්ත’ - එහි ස්ථිර පැවැත්මක් නැහැ. සත්‍ය නම් ‘නායං භික්ඛවෙ කායො තුම්භාකං’ - මේ ශරීරය ඔබගේ නොවේ. ‘නාපි අඤ්ඤෙසං’ - වෙන කාගෙවත් නොවේ. පඨවි, ආපො, තෙජො, වායො යන සතර මහා ධාතූන්ගෙන් නිර්මාණය වූ පුඤ්ජයක් පමණයි මෙතන පවතින්නේ. මෙය නාම - රූප කොටස්වල එකතුවක් ධාතු ස්කන්ධ එකතුවක් පමණයි. මේ ශරීරය ධාතු, ස්කන්ධ, ආයතනයන්ට විවිධාකාරයෙන්

බෙදා දක්වන්න පුළුවන්. දෙතිස් කුණපයන්ගේ එකතුවක්. අනිච්ච සංඥාවට ගතහොත් කොටස් හතලිහක් දක්වන්න පුළුවනි. මේ විදියට විවිධාකාරයෙන් බෙදා දක්වන්න පුළුවනි. මමය, ඔබය යනුවෙන් හඳුන්වන්නේ, හඳුනාගැනීමට, පරිහරණයට පමණයි. මේ අදහස් පෙළ මනාව සිහිපත් වනවිට ‘අස්සාදය’ කුමක්ද යන්න මැනවින් තේරුම් ගන්න පුළුවනි.

අස්සාදයෙන් හඳුන්වන ‘සොම්නස’ යන්න කුමක්ද කියා පැහැදිලි කළොත් මෙසේයි. වර්ණය කුමක්ද, ලීලාව කුමක්ද, (සිතහසෙන ලීලාව, හැසිරෙන ලීලාව, ගමන් කරන ලීලාව) ඒ හඬ කුමක්ද? මේ ආකාරයේ නිමිති, අනුනිමිති, ව්‍යඤ්ජන ඔස්සේ ගොඩ නැගුණු ‘අස්සාදය’ දැන් නුවණින් වැටහෙන්න පටන් ගන්නවා. සොම්නස කියන්නේ මෙයද? ජීවිතය කියන්නේ මෙයද? මගේ ලෝකය කියන්නේ මෙයද?

**සංකප්පරාගො - පුරිස්සකාමො
නෙතෙ කාමායානි - චිත්‍රානි ලොකෙ**

ඕනෑම තැනක විසිතුරු බව පවතින්නේ පුද්ගලයාගේ සංකල්ප අනුවයි. පුද්ගල සිතේ ඇතිවන සිතුවිලි රැසක් මිස මේ කිසිදු වස්තුවක විසිතුරු බවක් නැහැ. එයට හේතුව නම් පුද්ගලයින් දකින ආකාරය අනුව කෙනෙකුට විසිතුරු දේ තවත් කෙනෙකුට විසිතුරු නොවන්න පුළුවනි. සංකල්පයන්ගේ විසිතුරු බව හෝ එසේ නොවන බව ඇති කරන මේ අස්සාදය සම්මුතියට පමණක් බව අවබෝධය ඔස්සේ වැටහෙන්න පටන් ගන්නවා. එවිට ඉබේම දොර ඇරෙනවා වගේ අපේ මනසට ආදීනවය පිළිබඳ ප්‍රඥාලෝකය පහළ වෙන්න පටන් ගන්නවා. මේ ප්‍රඥාවෙන් මෝහන්ධකාරය දුරු වන විට තමාගේම සිත තුළින් ආලෝකය වැටෙන්න පටන් ගන්නවා. මේ විදියට සත්‍ය අවබෝධ වන විට සෝක සන්තාප දුක් දොම්නස් වලට හසු වූ අය කියනවා ‘මේ වෙනුවෙන්ද මම මෙතරම් මහත්සි වුණේ’ මේ වෙනුවෙන්ද මම මෙතරම් ඇඬුවේ, දුක් වූනේ. ජීවිතේ බොහෝ දේවල් කැප කළේ.

සම්මුතියෙහි සඳහන් කරන 'දෙමව්පියන් අත හැරියා. පවුල් පරිසරය අත්හැරියා. හොඳ නරක ගැන සිතුවේ නැහැ. මම මොනතරම් දුක් විඳලා තිබෙනවද, කුසගින්නේ ඉඳලා තියෙනවද? මොනතරම් නොනිදා සිට තිබෙනවද? යහමාර්ගයෙන් කොපමණ බැහැර වී තිබෙනවද?' මේ ආකාරයට සෝක සන්තාපයන් ගැන ආදීනවය වැටහෙන්න පටන් ගන්නවා. අස්සාදය ස්ථිරයි සිතා මම අල්ලා ගත්තේ මුලාවක් බව ඵෙණ පිණ්ඩුපම සූත්‍රයට අනුව දෛනන්ත පටන් ගනීවී.

'ඵෙණ පිණ්ඩුපමං රූපං
වේදනා බුබ්බුලුපමා
මරිචි කුපමා සඤ්ඤා
සංධාරා කදලුපමා
මායුපමඤ්ච විඤ්ඤාණං
දීපිකා දිව්ච බන්ධුනා'

රූපය පෙණ පිඩුවක් වගෙයි. එහි ඇත්තේ බොල් බවකුයි. සියලු විදීම් දිය බුබුලක් බඳුයි. සඤ්ඤාව මිරිඟුවකි. සංධාර, හරයක්, අරටුවක් නැති කෙසෙල් කඳක් වගෙයි. විඤ්ඤාණය මායාවකි.

සීලයෙහි පිහිටා සම්මුතියේ සොම්නස, ආස්සාදය පවත්වා ගැනීම වරදක් නොවේ. ඒ අස්සාදය සකස් වුණේ කොහොමද? අස්සාදයේ පවතින ස්වභාවය කුමක්ද? සංඛතයේ හැබෑ ස්වභාවය මෙතෙක් පැහැදිලි කළ ආකාරයට අවබෝධ වනවිට ප්‍රඥාලෝකය මතු වෙනවා. එවිට ආදීනවය ඔස්සේ දැන ගන්නවා, මම සම්මුතිය පමණයි. මෙය මගේය, මමය මගේ ආත්මය යනුවෙන් උපාදානය කර ගත යුතු යමක් නැහැ. එසේ උපාදානය කර ගත් නිසා ඇතිවූ විපාකයයි ඉහත සඳහන් කළේ. (මේ වෙනුවෙන්ද මෙපමණ කල් දුක් වින්දේ, නොකා නොබී අඩමින් කොපමණ කාලයක් මේ වෙනුවෙන් කැප කළාද?)

මේ ආකාරයට ගමන ප්‍රමාද වෙලා අවු. 80-90 ක් පමණ ජීවත්වන ඇත්තෝ මේ වයසට පැමිණි පසු අවබෝධ කරගත්තෝ

මාර්ගයේ ආලෝකය දැනුණත්, ඉන්ද්‍රිය දුබලතාවය නිසා යාමට අපහසුවේවී. මනසෙහි පවා දුබලතාවය ඇතිවෙන්න පුළුවනි. මනා කොට පුරුදු කරන ලද සිතකට කය ගිලන් වුවත් සිත ගිලන් නොවන බව සැබෑව. මෙහි සඳහන් කරන්නේ අභාවික සිතක් පිළිබඳවයි. කය ගිලන් වනවිට සිතට සල්ලයක් එනවා. උලක් වගේ වේදනාවක් දූනෙනවා. එවිට තවත් දුක් වේදනාවක් හටගන්නවා. භාගාවතුන් වහන්සේ සල්ල සූත්‍රයේදී පැහැදිලිවම මෙය දේශනා කළා. මේ සෝක සන්තාප දුක් වේදනා සකස් වන ආකාරය සංස්කරණය වන ආකාරය සඳහන් කළා. අස්සාදය පිළිබඳ අවබෝධ වනවිට, ආදීනවය පිළිබඳ හොඳ වැටහීමක් ලැබෙනවා. අප හැම කෙනෙක්ම මේ පිළිබඳව සිහිපත් කළ යුතුය.

අප වැඩි පිරිසකට දැනුම තියෙන්නේ ආදීනවය පිළිබඳවයි. මේ යුගය තුළ කෙනෙක් වසර සියයක් ජීවත්වීම ලෙහෙසි නැහැ. අයෝනිසොමනසිකාරය නිසා (අවබෝධය නැති නිසා) කථා කරන වචන, කරන ක්‍රියා බොහෝ ඇතට සිතනවා. භාවනාව සිත් තුළ වැඩෙන්නට වැඩෙන්නට පුරුදු කරනවා. නැවත නැවතත් පුරුදු කරනවා. සමහරු කියනවා 'මට තරහ යනවා මම දන්නවා ඒක හොඳ නැහැ කියලා' එසේ වන්නේ සිත පුරුදු නොකළ නිසයි. භාවනාව යනු කුසල ධර්ම වල වැඩීමයි. ඒ කුසල ධර්ම වැඩීම නම් වූ භාවිතය නැති නිසයි තරහ සකස් වන්නේ. කුමන ආකාරයකින් සඳහන් කළත් භාවිතයෙන් මයි මෙය ඉවත් කළ යුත්තේ.

අකැමති, අනිෂ්ඨ අරමුණෙහි ස්පර්ශ වනවිට, අභාවික සිත තුළ ගැටීම හටගන්නවා. එවිට 'මම දන්නේ නැහැ මට මොනවා වුනාද කියලා' එවිට අකුසල සිත ක්‍රියාත්මක වෙනවා. භාවිත හිත තුළ තරහව හටගත්තොත්, සප්පාය සම්පජ්ඤ්ඤයෙන් පාලනය කර ගන්නවා. එනම් සමාජය ගැන, සීලය ගැන, වයස ගැන, තමන්ගේ ස්වභාවය ගැන හිතා එය පාලනය කරගන්නවා. නමුත් අකුසල චෛතසිකයක් ලෙස සංස්කරණය සිද්ධ වෙනවා. අනුන්ට මෙය නොපෙනුණත් තමා තුළ මේ අකුසල චෛතසික හටගන්නවා. සෝක සන්තාප වලින් මිදීමේ මාර්ගය නම් අනුන්ට පෙන්වීමට පාලනය කර

ගෙන සිටීමට වඩා තමා තුළින් සකස් කරගැනීමයි සිදුවිය යුත්තේ. එවිට 'පරම සුඛ - උතුම් වූ සුඛ' යන තැනට ළඟාවන්න පුළුවනි. ඒ නිසා නැවත නැවත පුරුදු කිරීම අවශ්‍යයි.

අපගේ දේශනාවේ මූලය, සෝක සන්තාප දුක් දොම්නස් බැහැර කරගැනීම ඉලක්ක කරගෙනම භාවනා කළ යුත්තේ කෙසේද යන්නයි. භාවනාවට සැකසිය යුත්තේ කෙසේද? ඉන් කුමන ඵලයක් ලැබේද යන අරමුණක් තිබිය යුතුයි. එදිනෙදා ජීවිතයේ ලෞකික වශයෙන් දිට්ඨ ධර්ම වේදනීය ලෙසින්ම මෙහි ඵලය ලැබෙන අතර, පරලෝක වශයෙන් මේ ජීවිතය ඉක්මවා ගිය නිර්වාණ මාර්ගයට උදව්වක්, උපකාරයක් වෙනවා. ඒනිසා මේ ගමන් මගෙහි යාමට නම් අපේ මාර්ගයට බාධා වන හැම කටයුතු වලින්ම බැහැර වෙන්න ඕන. කරන දේ මොනවාද යන්න දැන ගෙන හිටියට කමක් නැහැ. නමුත් ඒවා අවශ්‍ය නැහැ. 'මගෙ තරහ අවුස්සන්න එපා, මට දැන් තරහ යයි' මේ දේවල් අවශ්‍ය නැහැ. තරහ යනවා නම් සිතේ භාවනාව වැඩිලා නැහැ. ගැටීමේ මූලය තියාගෙන ඉන්නවා. එය කිසිවිටෙක වත් අවශ්‍ය වන්නේ නැහැ.

මෙහි භාවනාවේදී සමහර අය සඳහන් කරනවා, 'මගේ සතුරෝ සුවපත් වේවා' යනුවෙන්. සතුරන් කියන වචනය වත් අවශ්‍ය නැහැ. ඒනිසයි 'අහිතවත්' කියන වචන භාවිතා කරන්නේ. යම් කෙනෙක් ඒ අයගේ අභාවිත (නොදනුවත්කම, මූලාව) හා ශීලයෙන් බැහැර වූ පිළිවෙත් නිසා යම් යම් කරදර බාධක අපට වචනයෙන්, ක්‍රියාවෙන්, සිතීන් කළත් මම ඒ අය කෙරෙහි ගැටෙන පටිඝය ඇති කරගන්නේ නැහැ. මගේ සිතේ තරහ ඇති කරගෙන නැහැ.

මගේ සිතේ පටිඝය ඇතිවුණොත් කුමක්ද මා කළ යුත්තේ? මගේ සිතෙහි හැකිකාක් දුරට තරහ සිතුවිල්ල නිදහස් කරගෙන ආඝාත පටිච්චයේ සඳහන් කරන ආකාරයට ඒ අයගේ නොදැනීම අනවබෝධය නිසයි එලෙසින් හැසිරුණේ. මෙලෙසින් හැසිරුණත් උතුම් හොඳ ගුණ ඒ පුද්ගලයා තුළ තිබෙන්න පුළුවනි. එවැනි දෙයක් කරන්න හැදුවත්, වචනයෙන් කිවුවත් මම ඒ පුද්ගලයා කෙරෙහි තරහවක්,

වෛරයක් ඇති කරන්නේ නැහැ. මම අනුකම්පා කරනවා. මගෙ සිත තුළ මම තරහව ඇතිකරගන්නේ නැහැ. මගේ සිත තුළ ඒ තරහ සිතුවිල්ල මම පදිංචි කරගන්නේ නැහැ.

බුදුරජාණන් වහන්සේ හොඳ නරක පෙන්වා දුන්නා. අපේ අරමුණ සෝක සන්තාප, දුක් දොම්නස් වලින් බැහැර වීම නම්, දුකින් නිදහස් වීම නම් මේ මගට යා යුතුමය. මෙය පටිසෝකගාමී මාර්ගයයි. එසේ නැතිව මේ පටිඝ සිතුවිල්ල සමග ගැටෙන්න පටන් ගත්තොත් අනුසෝක ගාමී මග වෙනවා. තව තවත් සෝක සන්තාප දුක් දොම්නස් වැඩෙනවා. පරමාර්ථ ධර්මයට පිළිපත් කෙනෙක් වෙන්නේ නැහැ. නිවන කියන පරම සත්‍යයට එන්න පුළුවන් කමක් නැහැ.

ඇයි මට බණින විට බණින්නේ, ගහන විට ගහන්නේ. මේ සක්කාය දිට්ඨියෙන් මම අල්ලා ගත් නිසයි. නමුත් ඒ සියල්ල තාවකාලික සුවයක්. දීර්ඝ වූ සංසාර ගමනක් සමඟ සිතන කොට මේ තාවකාලික ස්වල්ප වූ දෙයක් වෙනුවෙන් මම මේ ආකාරයට සිතන්නේ.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ නතුම්භ සූත්‍ර දේශනාව අවසානයේදී ප්‍රශ්න කරනවා, මේ ජේතවනාරාමයේ තිබෙන ගහ කොළ තෘණ ආදිය මහජනයා කඩා බිඳගෙන රැගෙන යාහි. ඔබට කුමක්ද සිතෙන්නේ. මගේ නොවේ නම් මම නොවේ නම් ඒවා අපට අයිති වන්නේ කොහොමද? ඒවා අපට අයිති නැති නිසා ඒ සමග ගැටෙන්නේ නැහැ. සමහර විටෙක එපා කියන්න පුළුවනි. නමුත් හිතේ ගැටීමක් ඇති කර නොගෙන කියන්න පුළුවනි.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ආභාරයෙහි රස දකින නමුත් ඒ ආභාරය රස රාගයෙන් පරිහරණය නොකරයි. 'රසපටිසංවේදී ඛො පන සො හවං ගොතමො ආහාරං ආහාරෙති නො ච රස රාග පටිසංවේදීව'

ඒ ඒ වේලාවත් හිදී, (ආභාරයෙහි) සිත ඇලීම් ගැටීම් වලට හසුනොවී පරමාර්ථයේ පිහිටන්නේ කෙසේද යන්නයි.

පරමාර්ථ ධර්ම කථාවෙහි ඕනෑ තරම් නොගැටී සිටින අවස්ථා හමුවෙනවා. ශක්‍ර දේවේන්ද්‍රයා බවට පත්වූ මස මානවක තෙමේ, ඒ පුද්ගලයාට හිඳ ගැනීමට ගහමුල පිරිසිදු කරගත් විට එතැන වෙනත් කෙනෙක් හිඳගෙන. මේ ආකාරයට කිහිප ස්ථානයක් ම පිරිසිදු කළා. ඒ හැම ස්ථානයම එක් එක් කෙනා ඇවිත් හිඳගත්තා. මස මානවක සියළුම ගස් මුල් ශුද්ධ කර බොහෝ දෙනෙකුට හිඳ ගැනීමට පහසුකම් සලසා දුන්නා. මාර්ගය තුළට පැමිණි අය ධර්ම මාර්ගය දකින්නේ ඒ ආකාරයටයි. ඒ අවස්ථාව තමන්ට යහපතක් කර ගන්න.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ දේශනා ඔස්සේ දකින විට මේ ජීවිතයේ පමණක් නොවෙයි, සංසාර ගමනේ අම්මා, තාත්තා වෙනුවෙන්, දුව වෙනුවෙන්, පුතා වෙනුවෙන් සොහොයුරා, සොහොයුරිය වෙනුවෙන්, ඥාතීන් වෙනුවෙන්, ලෙඩ දුක් ඉදිරියේ හෝග විනාශයේදී වගුවපු කඳුළු සිවු මහා සාගරයේ ජල කඳට වඩා වැඩියි. මේ ඇලීම් මොනතරම් දුක් දොම්නස් සෝක සන්තාප ඇති කරනවාද?

ඇස, කණ, නාසය, දිව, ශරීරය මන යන ඉන්ද්‍රියයන්ගෙන් හටගන්න මේ කෙලෙස් මනාව තේරුම් ගන්න. තේරුම් අරගෙන ආදීනවයට එනවිට නිස්සරණය සකස් වෙනවා. උපාදානය නොකිරීම, නොකර ගැනීම ඉබේම සකස් වෙන්න පටන් ගන්නවා.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ දේශනා කළ අයුරින් 'එකායනො අයං හික්ඛවෙ මග්ගො සන්තානං විශුද්ධියා සෝක පරිද්දවානං සමඛික්කමාය දුක්ඛ දෝමනස්සානං අත්ථංගමාය' සෝක සන්තාප ඉක්මවා දුක් දොම්නස් බැහැර කරලන්න. මේ අවබෝධය අවශ්‍යයි. මේ අවබෝධය භාවනාව ඔස්සේ අප ලබනවා.

සම්මුතියේදී නිදසුනක් වශයෙන් මා එක් වචනයක් ඔබට සඳහන් කළා. එම් 'ව්‍යාපාදය' (තරහ). හැම කෙනෙකුටම එය තේරුම් ගන්න පුළුවනි. ඒ අදහස තේරුම් ගතහොත් කොතැනකින් හෝ අපට ගමන ආරම්භ කළ හැකි තැනක ලෙස අප දකිනවා. එක් එක් පුද්ගලයන් තමන්ගේ කථාව ආරම්භ කළ තැන් විවිධ වෙන්න පුළුවනි.

පටාවාරව ගමන ආරම්භ කළේ, විරහ වේදනාව සමගයි. මගේ මගේ කිවූ මුළු ලොවම හිසමත කඩා වැටුණු විටදීයි. 'මගේ ආත්මය' යයි සිතූ ඒ සියල්ල එතුමියගේ දැස ඉදිරිපිටම බොදවී යන නැතිවී යන ආකාරය දුටුවා. එතුමිය මාර්ගය සකසා ගත්තේ බොහොම අමාරුවෙන්. තරුණ දියණියක, තරුණ කාන්තාවක් ලෙසින් බොහෝ දුක් දොම්නස් වලට පත්වුණා. ඉන් අදහස් කළේ තදින් අල්ලා ගැනීම නිසා උපාදානය වූණු දේ අනවබෝධයෙන් අස්සාදය මත පමණක් පිහිටා සිටි නිසයි ජීවිතය වරදවා ගත්තේ. දෙමව්පියන්ට විරුද්ධ විරහසේම අස්සාදයට බැඳුනා.

සියල්ල මම නොවේ, මගේ නොවේ කියන පරමාර්ථයට නාවොත් මොකද මේ වුණේ කියලා අස්සාදය මත රැඳීම 'මම මගේ ඇයි මට මෙහෙම වන්නේ', 'ඔබ' මගේ නම් ඇයි මාව දාලා ගියේ, අපේ බලාපොරොත්තු ඉටුවෙන්නෙ නැතිද? 'ඇයි මේතරම් දුකකින් ලෝකය පිරී තිබෙන්නේ' මේ ආකාරයේ විවිධ අදහස් මනුෂ්‍යයින්ට දූනෙන්න පුළුවනි. එහෙත් අභාවිත හිතට පිළිතුරක් තිබුණේ නැහැ. තිබුණු එකම දේ අස්සාදයෙන් අල්ලා ගත්ත දේ පමණයි. හටගත් හැමදෙයක් ම නැතිවෙන බව අවබෝධයෙන් දකින්න ඒ හිත පුරුදු වෙලා තිබුණෙ නැහැ.

පුංචි දරුවෝ මියැදෙනවා. ළමා අය මියැදෙනවා. වැඩිහිටි අය මියැදෙනවා. අභාවිත සිතක් ඇති අයට මෙයට පිළිතුරක් නැතිවන විට සෝක සන්තාප දුක් දොම්නස් හට ගන්නවා. "සෝචනි, පරිදේවනි, උරත්තාලිං කඤ්චි, කිලමනි, සම්මෝහං ආපජ්ජනි" සමහර ඇත්තෝ අඩලා අඩලා පපුවේ අත් ගහගෙන මොනතරම් දුක් වෙනවද? ශෝක කරනවා, විලාප කියනවා, ළයේ අත් ගසා ගන්නවා, ක්ලාන්ත වෙනවා. අවසානයේදී සම්මෝහනි - මූලාවට පත් වෙනවා. මම දන්නේ නෑ මොකක්ද කරන්නේ කියාලා.

පටාවාරාවගේ සිත ඔස්සේ යනවිට සෝක සන්තාප මොන තරම් බලවත් වුණාද කියනවා නම් හැඳිවන ගැලවී නිරුවත් වුණා. ධර්මය නුදුටු ලෝකය තුළින්, අභාවිත සිත් තිබුණු ලෝකය, තුළින්

ලැබුණු ප්‍රතිචාරය නම්, 'පිස්සියෙක් පිස්සියෙක්' යනුවෙන් ගල් මුල් වලින් ගසා එළවා දැමීමයි. අභාවිත සිත් තියෙන අයට, නැවතත් අභාවිත සිත් තුළින්ම සෝක සන්තාප දුක් දොම්නස් ඇති කරනවා.

මේ නිසයි 'සප්පුරිස සංසෙවො' කල්‍යාණ මිත්‍ර ආශ්‍රය අවශ්‍ය වෙන්නේ. පටාවාරවගේ සංසාර ගමන සකස් වී තිබුණු නිසා කාගේ හෝ මග පෙන්වීමක් යටතෙහි බුදුරජාණන් වහන්සේ වෙතට යොමු කළා. එතුමියගේ සසර ගමන සකස් වී තිබූ ධර්ම මාර්ගයට එතුමිය ගමන් කළා.

'විජ්ජුපමො ජනවරො - සද්ධම්මො ඕසධුපමෝ'

මේ ලෝකයේ මනසට උතුම් ම ඖෂධය දුන් වෛද්‍යවරයා නම් තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේයි. ළඟට ගිය පටාවාරාවට, කල්‍යාණ මිත්‍ර ආශ්‍රය, සත්පුරුෂ සංසේචනයෙන් ඇසුණු වදන් පෙළ 'නැගණියනි, සිහි එළවා ගන්න' කෙලෙස් නිසා අස්සාදය පමණක් රැදී රිදුණු සිතට මොනතරම් සුවයක් ඒ වදන් පෙළින් ලැබුණද? වැරදි මග ගමන් කිරීමෙන් සෝක සන්තාප සාප්‍රවම ගත් සිතකට, හදකට අවශ්‍ය කරන්නේ සංසිදුණු නිවුණු අදහස් පෙළක්මයි. එවිටයි සිත නිවෙන්න පටන් ගන්නේ.

ඇවිළුණු ගින්නේ නිවෙන්න පටන් ගන්නේ කරුණාව, මෙමත්‍රිය නමැති සිසිල් දහරාවකින් යයි උපමා කළේ ඒ නිසයි. 'කරුණා සීතල හදය...' කරුණාවට පුළුවන් හදවත් සිසිල් කරන්න. ප්‍රඥාවට පුළුවන් නුදුටු මාර්ගය, එනම් මෝහයෙන් වැසී තිබුණු ඝනාන්ධකාරය විවෘත කර දෙන්න. තෙල් පහනක් දල්වා රූප දකින්න මාර්ගය පෙන්නුවා සේ, භාග්‍යවතුන් වහන්සේ වැනි සත්පුරුෂ කල්‍යාණ මිත්‍ර ආශ්‍රයෙන් නියම මග සකස් වුණා. අපට කල්‍යාණ මිත්‍ර ආශ්‍රය අවශ්‍ය වන්නේ එයටයි.

අභාවිත සිත් තියෙන ඇත්තෝ අභාවිත සිත නිසා දුක් දොම්නස් වලට පත්වෙලා ගැලවීමක් දන්නේ නැහැ. කල්‍යාණ මිත්‍ර ආශ්‍රයක් නැති වුණාම අවට සිටින උදවිය කරන්නේ ඒ සෝක සන්තාප වැඩිවීම

හෝ ඒ දුක් පීඩා ඇතිවීමට කටයුතු කරනවා. සාමාන්‍ය බස් වහරේ සඳහන් වන්නේ, 'වැටුණු අයට හිනාවෙන්න එපා, පාගා දමන්න එපා, නැගිටින්න උදව් දෙන්න, අත්වැලක් වෙන්න.' එය සිංහල බස් වහරේ සාමාන්‍ය ලෝකයා කතා කරන වදන් පෙළකුයි. 'ඇයි මේ අඩන්නේ, ඇයි මේ දුකට පත්වෙලා, ඇයි එහෙම වුණේ.' මෙතන වැරැද්දක් තිබුණත් ඒ වැරැද්ද පෙන්වුම් කර, මේ වෙනස්වීම සමග අනිත්‍ය වූ ලෝකයක ඔබට මේ සෝක සන්තාප හටගත්තේ ඔබ මේ අස්සාදයේ පමණක් රැඳී සිටිය නිසයි.

භාවනාවෙන් ඔබේ සිත පුරුදු කර තිබුණා නම්, අප්‍රීඨිත්ත, බහිද්ධ වශයෙන් ලෝකය දකින්න. ඔබ මේ ස්වභාවයට මුහුණ පාන කොට ඇතිවන සෝක සන්තාප දුක් දොම්නස්වල සංසිදීමකුයි ඇතිවන්නේ. මෙය කුචාලයක් වගේ රිදෙනවා. හැබැයි අවබෝධයෙන් බෙහෙත් ගල්වලා, හඩන්නේ වැලපෙන්නේ නැතිව සමනය කරගන්න පුළුවන්. ලෝක ස්වභාවය අනුව වෙන්වීම ඇතිවෙනවා. 'හා සංයොගා වියොගන්තා' හැම හමුවීමක්ම වෙන්වීමකින් කෙළවර වෙනවා. 'හා පියා සෝක අන්තකා' හැම ඇලීමක් ම සියළු ප්‍රේමයන්ම සෝකයෙන් කෙළවර වේ. හැම ජීවිතයක් ම මරණයෙන් කෙළවර වේ. මේ භාවිත මග සකස් කර තිබේ නම් සත්පුරුෂ ආශ්‍රයක් තිබෙනම් සෝක සන්තාප දුක් දොම්නස් වලින් බැහැරවීම පහසුයි. මේ සෝක සන්තාප දුක් දොම්නස් හටගත් හැමවිටම පරමාර්ථ ධර්ම කථාවටම අප සමීප විය යුතුය. 'ඔබ දුක්වෙන්න එපා, මම ඉන්නවනේ' මෙසේ සම්මුතියෙහි කියනවට වඩා පරමාර්ථයට රැගෙන ඒම සුදුසුයි.

සම්මුතියෙහි දෙමව්පියෝ - දරුවෝ මඟ පෙන්වීමක්, පිහිටීමක් පමණයි තිබෙන්නේ. මමවත් මට හිමි නැති ලොවක තමා කුළුමයි නිදහස් වීම පවතින්නේ. ඔබට යම්කිසි දොම්නසක් ඇතිවුනා නම් ඒ අභාවිත හිත ඇති කළ උපාදානය නිසයි ඒ දේ සිදුවුණේ.

ත්‍රිලක්ෂණ ධර්මය අනුව මේ ලෝකයේ කිසිවක් ස්ථිර නැහැ. හටගත් හැම දෙයක්ම නැතිවෙලා යනවා. ලෝකයේ සියළු දෙනාටම විවිධ ආකාරයෙන් අඩු වැඩි වෙමින් විවිධ පෙනුමෙන් ජීවිත වලට

මේ අන්තර් ලෝක ධර්මය උරුමයි. මේ ලැබූ උතුම් මනුෂ්‍ය ජීවිතයේ වටිනාකම තේරුම් අරගෙන ඇලීම සම්මුතියට පමණක් කරගෙන පරමාර්ථයෙන් කටයුතු කරන්න. එසේ නැතිනම් පරමාර්ථ කථාවෙන් තොරව ළංචීමෙන් දෙපාර්ශවයටම වෙනස් වූ ඇලීමක් හටගන්න පුළුවනි. අනුකම්පාව හට ගන්නේ කාලයකට පමණයි. එය උපදානයට හසුවන්න පුළුවනි.

අභිඤ්ඤා ලබා අහසින් ගමන් කළ තාපස උතුමෝ පවා මහත් විපත්ති වලට පත්වුණා. බෝධිසත්ව ලෙස ජීවිත පැවැත්වූ දෙමව්පියන් ගුණ ස්වභාවයෙන් පිරිහුනා. 'දෙවො දේවියා සද්ධං සංවසති' දිව්‍ය දිව්‍යාංගනා ලෙසින් ජීවිත ගත කළ උදවියගේ පවා ජීවිත පිරිහුනා. යහපත් වූ මනුෂ්‍යයින් ලෙස කටයුතු කළ මනුෂ්‍යයින් මිනිස් කමින් පිරිහුනා. ඒ පරමාර්ථ ධර්මය පිළිබඳ අනවබෝධයෙන් සම්මුතිය තුළ පමණක් කටයුතු කිරීම නිසයි. ඒනිසා භාවනාවෙන් සෝක සන්තාප දුක් දොමනස් බැහැර කිරීමට උපකාර වන බව ඔබට පැහැදිලියි.

ඔබක් 'භාවනාව' භාවිතයට පුරුදු කරන්න. සම්මුති තමා තුළින් පරමාර්ථ තමාව දැක ගන්න. සම්මුති ආත්මය, පරමාර්ථයෙහි අනාත්ම වන ආකාරය නුවණින් දකින විට මේ ලෝකයේ සතුටින් ජීවත්වන අයෙක් බවට ඔබට ද පත්විය හැකියි.

භාවනා කළ යුත්තේ ඇයි යන අදහසට පසුව මනස සකස් කර ගැනීමක් අවශ්‍යයි. ඒ මනස සකස් කර ගන්නට (සුවපත් කර ගන්න) හේතුවන කරුණු කිහිපයක් තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේගේම දේශනා ආශ්‍රය කරගෙන සකස් කරගන්න පුළුවනි.

මේවා ඒ ඒ පුද්ගලයන්ගේ වර්ත ස්වභාවය අනුව වෙනස් වෙන්න පුළුවනි. ගෙයක්, දොරක් නිසි ලෙස නැති, තමන්ගේ ආහාර වේල පහසුවෙන් සොයා ගැනීමට නොහැකි කෙනෙකු හා ඒවා පහසුවෙන් පවතින කෙනෙකුගේ පවතින මානසික ස්වභාවය සම්පූර්ණයෙන්ම වෙනස්ය. පෙරදින රාත්‍රියෙහිවත් කුසට නිසි අහරක් නොලද නින්දට වැටුණු අයෙක් හිමිදිරි පාන්දර පිබිදෙන්නේ,

අද දවස ගත කරන්නේ කෙසේද යන අදහසින්. ඒ මනස සුවපත් කරගැනීමට අවශ්‍ය පළමුවැනි ම දේ තමා ආහාර සොයා ගැනීමේ ක්‍රමය ගැන සිතීම. එතෙතදී ධර්මානුකූල සිතුවිලි අවශ්‍යයි. නමුත් එතන මානසික වෙහෙසීමත් තිබෙනවා. නමුත් එබඳු කිසිදු ගැටළුවක් නැති කෙනෙකුට ඒ ගැන සිතන්න අවශ්‍යතාවයක් නැහැ. තමාගේ සිත දකින්න, සිතට පහසුවෙන් ම එබී බලන්න අවස්ථාවක් තිබෙනවා.

මීළඟට ගෘහස්ථ ජීවිතවල ව්‍යවහාරයේ පවතින ආකාරයෙන් වැඩ කටයුතු බහුලයි කියන අය සහ මනස ක්‍රම ක්‍රමයෙන් හදාගෙන වැඩ කටයුතු බහුල බවින් අත්මිදී ඒවා කළමනාකරණය කරගෙන පහසුවෙන් පිළිවෙලකට සකස් කරගත් අයගේ මාර්ගය වෙනස් වෙනවා.

සමහර විටෙක යම් කෙනෙකුට හිතෙනවා, විශ්‍රාම ලැබුවම වෙලාවක් තිබෙයි, දරුවන්ගෙන් නිදහස් වූ විට වෙලාවක් තිබෙයි. ඒත් කාලය කළමනාකරණය කර ගන්න නොහැකි කෙනෙකුට, මනස සකස් කර ගන්න නොහැකි කෙනෙකුට, වර්තය පිළිවෙලකට සකස් කර ගත නොහැකි කෙනෙකුට, වැඩ කල් නොදමා, නිසි වෙලාවට, සිහි බුද්ධියෙන් කටයුතු කරන්න නොහැකි කෙනෙකුට කවදාවත් ඒ ජීවිතයට විශ්‍රාමයක් නැහැ. සැනසිල්ලක් නැහැ. හේතුව නම් ඒ පුද්ගලයා කරන, කියන සෑම වැඩක්ම අවුල් කරගෙනයි එතනින් නික්මෙන්නේ. නිදසුනක් ලෙසින් පාපිස්සක දෙපා පිසදුවත් එය පිළිවෙලකට, නිසි අයුරින් තබන්නේ නැහැ. පිරිසිදු විමට නාන කාමරයට ගියත් ඒ හැමතැනම අපවිත්‍ර කරලා, කිලුටු ඇඳුම්වත් පිළිවෙලකට දමන්නේ නැහැ. තුවාය තවත් තැනක, මේ ආකාරයට විවිධ ගැටළු සහිතයි. මෙවැනි අයට විශ්‍රාමයක් නැහැ. සමාන්‍ය පුද්ගලයෙකුට දරුවන්ගෙන් නිදහස් වූ පසු, රැකියාවෙන් විශ්‍රාම ගිය පසු (නිදහස් වූ විට) ගේ දොර හදාගත් පසු හිතනවා, 'මගේ හිත දැන් නිදහස්' කියලා. නමුත් එවැනි ජීවිතයකට නිදහසක් නැහැ.

මේ මනස පිළිවෙලකට, ක්‍රමාණුකූලව සකස් කර ගතහොත්, සන්සුන් භාවයට පත් කරගතහොත්, තරමකින්වත් සිහිය පිහිටුවන්න

පුළුවන්කම ලැබුණොත් ඒ පුද්ගලයාට තමන්ගේ කටයුතු කරගන්න පහසුවක් වෙනවා. නිදහසක් ලැබෙනවා. ඒ වගේම තමන් සමඟ එක්ව කයුතු කරන ඇත්තන්ටත් නිදහසක්. පහසුවක් ලැබෙනවා. අසනිය තිබෙන පුද්ගලයෙක් යම් ස්ථානයක සිටියොත් ඒ පුද්ගලයා නිසා සැමටම විපත් පැමිණෙනවා.

පිළිවෙලක් නැති, සිහියක් නැති වැඩ කල් දමන, කම්මැලි කෙනෙක් හිටියොත් විවිධාකාර ගැටළු ඇතිවන්න පුළුවනි. සාමාන්‍ය ජීවිතයේ මේ දුර්වලතා තිබෙනම් අප එය හදාගත යුතුමයි. එසේ නැත්නම් භාවනාවෙන් මේ තරම් අති ගාම්භීර වූ මගකට පැමිණීම ලෙහෙසිවන්නේ නැහැ.

සියල්ල අනිත්‍යයි. නමුත් මේ මනසට මෙය ගැටෙනවා. වක්ඛු ඉඤ්ඤා රූපයක් අරමුණු වන විට, වක්ඛු විඤ්ඤාණය පහළ වෙනවා. එවිට ඒ වක්ඛු විඤ්ඤාණය සකස් වන්නේ මේ අපිළිවෙලත් සමඟයි. එවිට වැඩෙන සිතුවිලි ද අපිළිවෙලයි.

අපිළිවෙල යනු තද ඇලීම නැත්නම් ගැටීමයි. අපිළිවෙලත් සමඟ නිතරම පටිඝය හටගන්නවා. ද්වේශ මූලික සිත් දෙකෙන් එකක් හෝ එතන හටගන්නවා. ඒ අවස්ථා පටිඝයයි. ඒනිසා අපේ ජීවිතයේ හැම දෙයක්ම පිළිවෙලක් සන්සුන් බවක් අවශ්‍යයි. මානසික ඒකාග්‍රතාවය ඇතිවන්නේ මනාලෙස සිහිය පිහිටුවීමෙනි. කුසල් අරමුණක සිහිය පිහිටුවන්න. දක්ෂ බවක් ඇති කරගැනීමට මනා පරිසරයක් අවශ්‍යයි. ඒ සඳහා මනාප ධර්ම කොට්ඨාශයක් දක්වනවා. මෙහි මනාප ධර්ම යනුවෙන් සඳහන් කළේ, ධර්ම මාර්ගයට උපකාරී වන ලෙසින් සිහිය පිහිටුවීම, අකුසල් බැහැර කිරීම, කෙලෙස් ඉවත් කිරීම, කුසලය වඩන්න, සමාධිය දියුණු කර අවසානයේදී ප්‍රඥාව ඇති කරගැනීමයි. ඒ සඳහා මනාප ධර්ම අප තේරුම් ගත යුතුයි.

ඒ වගේම සම්බාධ (පීඩා කරන ධර්ම) පිළිබඳ අවබෝධයක් තිබිය යුතුයි.

මනාප ධර්ම නම්,

01. හෝග සම්පත්තිය

එනම් ප්‍රමාණවත් පරිදි ආහාරයක් තිබිය යුතුය. තමන්ට පරිහරණය කරන්න සුදුසු ආහාරයක් ඇඳුම්, ගිලන් වූ අවස්ථාවකදී ඖෂධ ලබාගන්න පහසුවක් තිබීම පහසුවෙන් ජීවිතය පවත්වාගෙන යන්න තරම් ගෘහයක් තිබීම යන මේවා ගෘහස්ථ ජීවිතයකටත් බලපානවා. පැවිදි ජීවිතයක වුවත් සිව්පසය (වීචර, පිණ්ඩපාත, සේනාසන, ගිලන්පස) පහසුවෙන් ලැබුණොත් කරදරයක් නැතිව ඒ මාර්ගයට ඉතාම උදව්වක් වෙනවා.

02. නිරෝගී බව

විශේෂයෙන් මෙතනදී සඳහන් කරන්නේ කායික නිරෝගී බව හා මානසික නිරෝගී බව ලබන්නයි අපි භාවනාව සිදු කරන්නේ. ඒ නිසා තමයි හැකි හැම අවස්ථාවකම එනම් ළමා, තරුණ කාලයේ පටන්ම මේ මාර්ගයට සකස් විය යුතු වන්නේ. අපි බොහෝ පිරිසක් කායිකව දුර්වල වීගෙන එනවා. හේතුව මේ දශකයන් සමගින් ප්‍රඥා දශකය අවුරුදු හතලියෙන් පසුවයි. නමුත් අවුරුදු පනහෙන් පස්සේ අනික් පැත්තට බැහැරගෙන යනවා. කායික නිරෝගීතාවයක් මනාප ධර්මයක්, පහසුවෙන් එක ඉරියව්වක් පවත්වන්න පුළුවන්. කායික වේදනාවක් බොහෝම අඩුයි. එවිට පහසුවෙන්ම චිත්ත පාරිශුද්ධිය සිතේ නිවීම ඇති කරගන්න පුළුවන්.

03. බ්‍රහ්මචරියාව

පිරිසිදු චරිතයක් ඇති කර ගැනීම, මේ මාර්ගයේදී උපකාරක ධර්මයකි. ශීලය බිඳුණු අයට චරිතයේ ගැටළු තියෙන අයට, කැලලේ තියෙන අයට මේ මාර්ගයේ යන්න තියෙන, අරමුණු ඉටුකර ගන්න තියෙන අවස්ථා බොහෝම අඩුයි. ඒනිසා බ්‍රහ්මචරියා මාර්ගය විශේෂයෙන් ම මේ මාර්ගයේදී වැදගත් වෙනවා සිල්වත් වීම, පිරිසිදු චරිතයක් ඇති කර ගැනීම අවශ්‍යමයි. ඒ නිසා බොහෝ කෙනෙකුගේ චරිතය ගැටළු ඇති කර ගත්තේ වැරදි මාර්ගයේ ගමන් කරන අයගේ වචනයන් සමඟයි. චරිතයේ විවිධ ගැටළු තියෙන අය පරිසරය තුළ සාමාන්‍ය ලෝකයා අතර බොහෝම සිටිනවා. නමුත් මේ මාර්ගයේ

ගමන් කරන අය ටික ටිකවත් ශීලය ගැන සැලකිලිමත් විය යුතු වෙනවා. ඒ ගැන මෙනෙහි කරනවා. ගෘහස්ථ ජීවිතයක තුළ ශීලයේ ශික්ෂා පද මැනවින් රැකගෙන යහපත් වූ පිරිසිදු චරිතයක් ඇති බව ඔවුන්ගේ මනසට දැනෙන පටන් ගන්නවා. මාර්ගයට බැසගත් අය තුළ බොහෝ දෙනෙකුට වචනයෙන් සිදුවන මුසාවාදය, පිසුනාවාවය පරුෂා වචනය, සම්ප්‍රචලාපය බැහැර කරගන්න පහසුයි. ඉන්ද්‍රිය ධර්ම සමාන ගුණයට ගේන්න ඕන. එනම් ශුද්ධා, වීරිය, සති, සමාධි, ප්‍රඥායි. සමහර අයට එය කරගන්න අපහසු වූ විට, මාර්ගයේදී හරියට තරහ යනවා. ගැටෙනවා. සුළු දේකට පවා කේන්ති යනවා. නමුත් මේ මාර්ගයේ සිටින බව දැනෙනවා. නමුත් ඒක පිළිපැදීම අඩුයි. තක්‍රමප්‍රකාශන කියන ශෝභන වෛතසිකයේ මේ ඉන්ද්‍රියන් සමානත්වයට පත් කර ගන්න පුළුවනි නම් ඒක සකස් වෙන්න පුළුවන්කම ලැබෙනවා. නැතිනම් ගැටෙන්න පටන් ගන්නවා. ඒනිසයි බ්‍රහ්මචරියාවටත් එක්ක සඳහන් කළේ. හැකිතාක් දුරට පිරිසිදු වූ පැවැත්මක් චරිතයක් ඇති කරගන්න. ඉන් අදහස් කරන්නේ තවම සෝකාපන්න ස්වභාවයටත් පත් නොවෙන්න පුළුවනි. කලාණ පෝථුජ්ජන වශයෙන් හිටියත් ඒ මාර්ගය තුළට බැසගත්ත පිරිසක් හැටියට හැකිතාක් දුරට හිත, කය, වචනය යන තුන් දොරම සංවරයට රැගෙන එන්නට පුළුවන් කෙනෙක් බවට සිහිය පිහිටුවන දක්ෂතාවයක් අවශ්‍යයි.

04. බහුශ්‍රැත බව

බොහෝ ඇසු පිරු ඇති තැන් ඇති බවත්, බොහෝ වටිනාවා. බහුශ්‍රැත බව තියෙන්නේ ධනා, වචසා, පරිචිතා, මනසානුපෙක්ඛිතා, දිට්ඨියා සුප්පට්ඨිද්ධා යනුවෙන් විස්තර කර ඇති අයුරිනි.

ධනා කියන්නේ ධාරණය කරගන්න පුළුවන්කම ලැබෙන්න ඕන. නිවැරදි ආකාරයෙන් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේහනා කළ ශ්‍රී සද්ධර්මය (මූල, මැද, අග පිරිසිදු) අප සිත්හි දරාගෙන ඒවා වචනයෙන් පුරුදු කරගෙන, සිතින් විමසමින් මනසිකාරය කරමින් දෘෂ්ඨිය බැහැර කරගන්න මගේය, මම වෙමි, මගේ ආත්මය, ස්ථිර පැවැත්මක් යන දෘෂ්ඨිය බැහැර කරගන්න මනස සකස් කර ගන්න තරම් බහුශ්‍රැත බවක් හැකියාවක් හැම කෙනෙකුටම තිබිය යුතුය. බහුශ්‍රැත බව,

බොහෝ ඇසු පිරු තැන් ඇති බව අසා තිබෙනවා. ඒ විතරක් නෙවෙයි දරාගන්න හැකියාවකුත් මතකයේ තබා ගන්න හැකියාවකුත් කට පාවිච්චි සප්තකායනයට ඇති හැකියාව අවශ්‍ය කරනවා. දැන් ඔබ මෙනෙහි කරල බලන්න, මේ ධර්ම මාර්ගය තුළ මොනවද අපේ මතකයේ තියෙන්නේ. නමස්කාරය තෙරුවන් වන්දනාව, මල් පහන් පූජා, ගඟ පෙළ, තුන් සුත්‍රය ආදිය කට පාවිච්චි තිබෙනවා. එහෙත් පරමාර්ථ ධර්ම කථාවේදී ඒ මාර්ගයට අවශ්‍ය පාඨ, ධර්ම පරියාය මතකයේ තිබෙනවද කියන එක අවශ්‍යයි. මේ මතකය නිවැරදි විය යුතුයි. එසේ නැතිනම් මොනතරම් කාලයක් සප්තකායනා කලත් පන්සිල් පද පහවත් හරියට සප්තකායනා කරන්න බැරිනම් මාර්ගයේදී බහුශ්‍රැත වෙන්නේ නැහැ.

උදාහරණයක් වශයෙන් ගතහොත් සුරාමේරය මජ්ඣිමනිකායා දස්ඨානා කීවොත්, ඒක වැරදියි. 'සුරාමේරය මජ්ඣිමනිකායා දට්ඨානා' විය යුතුයි. 'ආම හන්තේ' යන තැන 'අහං හන්තේ' කීවොත් එය වැරදියි. මෙතනදී සඳහන් කළ යුත්තේ 'ආම හන්තේ' යනුවෙනි. 'ආම' කියන්නේ එහෙමයි කියන අර්ථය. මේ මාර්ගයට බැස ගත්තට පස්සේ වරද්දනවා කියන එක නිදහසට කරුණක් වෙන්නේ නැහැ. හැකිතාක් දුරට නිවැරදිව කරගන්න. නිවැරදිව පරීක්ෂා කරල නිවැරදි උච්චාරණය, තේරුම හා සමගින් පවත්වා ගන්න. එය බහුශ්‍රැත කමේ ලක්ෂණයක් වෙනවා. මේ මාර්ගයේදී ඒවා උපකාරක ධර්ම වෙනවා. එහෙත්, ප්‍රවේශම් විය යුතුයි. රාග, දෝෂ, මෝහ බැහැර වෙන තැනට මාර්ගය සකස්වන දෙයක් පමණක් අර ගන්න. අනෙක් දේ බැහැර කළ යුතුයි. මා තුළ රාගය බැහැරවී ධර්ම සංවේගයට එනම් විරාගය, නිරෝධාය, උපසමාය, අභිඤ්ඤාය, නිබ්බානාය මාර්ගයට සකස් වෙනවාද කියන එක ගැන සිහිය පිහිටුවන්න. මේ දෙයින් තරක ඇති වෙනවාද? සාමාන්‍ය සිංහල වචනය 'කල කිරෙනවා' යන්නයි. නමුත් ඒ කල කිරීම ඇල්මක් සමගින් පවතින දෙයක් හැටියටයි, සාමාන්‍ය ලෝකයාට හුරු පුරුදු වෙලා තියෙන්නේ. ඒ නිසා ධර්ම සංවේගය ඇති වන යමක් ශ්‍රවණය කලත් අපේ හිත තුළ සකස් විය යුතුය.

ඊළඟට විරාගය සකස් වන්න ඕන. ඊළඟට නිරෝධය සකස් වෙන්න ඕන. උපසමාය කියන්නෙ නිවනටත් සමීපයි. කෙලෙස්වල සංසිද්ධිමක් ඇති වෙන්න ඕන. යමක් කියන විට, යමක් අහගෙන සිටින විට කෙලෙස්වල පිබිදීමක් ඇති වෙනවා නම් මේ ඇලීමක්, ගැටීමක් පිළිබඳව මේ දේවල් තමන්ගේ මාර්ගයට උපකාරක ධර්ම වන්නේ නෑ. ඒනිසා කියෙව්වත්, ඇසුවත්, බැලුවත් ඒ සියල්ලම ඇලීම් ගැටීම් මූලාව බැහැර කරන ධර්ම කොට්ඨාශයක්ම වෙන්න ඕන. ඊළඟට මතකයේ තබා ගත්ත දෙය පවා අල්ලගෙන ගැටෙන්න එපා. මම මේක දන්නවා. මේකත් මෙහෙමයි. ධර්මය දකින තමන්ගේ සිත සංසිදෙන ආකාරයේ සාකච්ඡාව හොඳයි. එය කළ යුතුමයි. ඒත් ඒ අල්ල ගත්ත දෙයක් එක්ක ගැටීමක් බවට පත්කර ගන්න අවශ්‍ය නෑ. තමා තුළ කෙලෙස්වල හටගැනීම ඒ බහුශ්‍රැත බවේදීවත් කිසිවිටෙකවත් ඇති කර ගන්න නරකයි. අවශ්‍ය නම් සාකච්ඡාවකදී ඒකට පිළිතුර විනා එසේ නැතිනම් ඒක තණ්හා මද මාන පවත්නා ආකාරයට පැවැත්මක් ඇති කරගත යුතු වන්නේම නැහැ. ඒක මාර්ගයේදී බාධාවක් වෙනවා. එවැනි පිරිසිදු බහුශ්‍රැත බවක් පවතින්නට ඕන.

05. දානය

“අරියසාවකො විගතමල මච්ඡේරේන වෙනසා අගාරං අජ්ඣාචසති. මුත්තවාගො පයතපාණි, වොස්සග්ගරතො යාවයෝගො, දානසංවිභාගරතො”

“ආර්ය ශ්‍රාවකයා මසුරුමල ඇති සිතින් මිදුනු වාග ඇත්තේ, දීමට සේදු අත් ඇත්තේ, දීමෙහි ඇලුනේ, ඉල්ලීමට සුදුසු වූයේ දානයෙහි, බෙදීමෙහි ඇලුනේ ගිහිගෙය වසයි.”

ධර්ම මාර්ගයේදී උදව් කරන එසේම හැකිතාක් දුරට දාන ආදී පින්කම්, කුසල් මාර්ගයට එකතු කර ගත යුතුයි. ධර්මයේ පැහැදිලි කළේ කෙසේද ඒ දාන ආදී පිංකම් සිද්ධ කරන්නේ කියලා. ඒ වගේ කුසල් මාර්ගයට ළං වෙන්න ඕන. කුසලය දාන, ශීල, භාවනාවෙන් ආරම්භ කොට ශීල, සමාධි, ප්‍රඥා ආදිය දක්වාම දියුණු කරනවා. ඉහත සඳහන් කළේ දානය ආදී පිංකම් ඔස්සේ කුසල් මාර්ගයට එකතු

වෙන්න කියන අදහසයි. ඒ නිසා යම් කෙනෙකුට අදහසක් ඇතිවෙන්න එපා භාවනාව පමණයි ඕන කියලා. භාවනාව තමයි කෙළවර නමුත් එතනට එන්න මාර්ගය සකස් කර ගන්න අවස්ථාවක් අවශ්‍යයි. දැන් ඉගෙන ගන්න කෙනෙකුට මූලිකම කළ යුතු දේවල් තියෙනවා. තමන් ඉගෙන ගන්න භාෂාව, ‘අ’ යන්න ‘ආ’ යන්නෙ සිට මුල් කාලෙ ඉගෙන ගන්න ඕන. කෙළවරේ අදහසක් තියෙනව උපාධියක් ලබාගැනීම. එතනට එන්න මූල සිට ක්‍රමවේදයක් තියෙනවා. එකපාරට පනින්න බැහැ. පිළිවෙලට කරන්න ඕන. ඒ වගේ භාවනා මාර්ගය ඔස්සේ තමයි අපට ජෝර, සංසාර දුකින් එතෙර වන්න පුළුවන්. එතනට සකස් විය යුතු ක්‍රමයක් තියෙනවා. ඒ නිසා දානාදී පිං දහම් සිදු කරලා කුසල් මාර්ගයට වැටුණු කෙනෙක්, මනාව හුරු පුරුදු කරපු කෙනෙක් වෙන්න ඕන. එයට හුරු පුරුදු නැති කෙනෙක් පැමිණියොත් භාවනාවට ඒ පුද්ගලයාට මනස සකස් කර ගන්න අපහසුයි. මොකද දැඩි වූ ආත්ම දෘෂ්ටියෙන් බැඳීලා තියෙන්නේ, අල්ලගෙන තියෙන්නේ. මේ දේවල් මගේය කියල, මම මගේම ආත්මයයි කියල දැඩිව අල්ල ගන්න කෙනෙකුට මනස සන්සුන් කරගෙන අනිච්ච, දුක්ඛ, අනාත්ම ත්‍රිලක්ෂණ ධර්මයට යොමු කොට දකින්න අපහසුයි.

යම් කෙනෙක් දානාදී පිංකම් ඔස්සේ අත්හැරීම පුරුදු කර තිබේ නම් ඒ මනසට ඉතාම පහසුයි. මේ අනිච්චතා දහම විපරිනාමය, අනියත ස්වභාවය ඉතාම හොඳට වැටහෙන්න පටන් ගන්නවා. ඒ නිසා මේ මාර්ගයේදී දානාදී පිංකම් සිදුකිරීමක් අවශ්‍ය කරුණක් හැටියට දක්වන්නේ. ඔබට පැහැදිලියි නිවන් මග අධිෂ්ඨාන කරන උතුමො සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේලාගේ පටන් සිදු කෙරුණු පළවෙනි පාරමිතාව තමයි දාන පාරමිතාව. ඒනිසා මේ කුසල් මාර්ගයට බැස ගන්න කොට දානාදී කුසල් පුරුදු කිරීම සකස් කොට තිබීම අවශ්‍යයි. අනිත්‍ය වූ ලෝකයේ ජීවිතය ගැඹුරින් දකින්න. තමාගේ පරිසරය තුළ ජීවිතය පහසුවෙන් පවත්වා ගන්න යමක් අවශ්‍යයි. එහෙත් දීමට හුරු වූ හිතක් ඇති කර ගැනීම මාර්ගයට බෙහෝම උපකාරී වෙනවා. ‘මුත්ත වාගෝ’ කිව්වේ ඒ අල්ල ගැනීමෙන් මිදෙනවා කියන අදහසයි. තෘෂ්ණාවෙන් මිදෙනවා. ‘පයත පාණි’ දෙන්නට හුරුවූ

අත් දෙකක් (ඉන් අදහස් කරන්නේ පිරිසිදු අත් දෙකක්) එනම් දීල අනෙක් පැත්තෙන් අදින්නේ නෑ. අතින් ඇද්දේ නැතත් මේ දේවල් මම දෙන්නේ මට යමක් තවත් බලාපොරොත්තුවෙන්. ලාභ, ප්‍රයෝජන, ප්‍රශංසා ආදිය බලාපොරොත්තුවන්නේ නම්, පරිත්‍යාග කරන පිරිසිදු අත් දෙකක් නොවෙයි. ඒ නිසා දෙන දේ පිරිසිදු සිතින්ම දෙන්න. වොස්සන්ගරතො දෙන්න පිරිසිදු අත් දෙකක් වගේම මනස සකස් වෙලාම තියෙනවා. දීමටම දීමෙහි ඇලිලා තියෙන්නේ. මේ ඇලීම අල්ල ගන්න ඇලීමක් නොවෙයි. 'දීමට ඇලුන' කියන වචනය එතන භාවිතා කරන්නේ. එතන සිදුවන්නේ අත් හැරීමයි.

කුසල්, පින් කරන්න තියෙන්නේ හැබැවටම අකුසල් බැහැර කරන්න කියන එකයි. පින් කිරීම තුළ තිබෙන්නේ කුසල් රැස් කිරීමයි. ඉන් අදහස් කරන්නේ රාගාදී අකුසල් කෙලෙස් හිස් කරනවා යන අදහසයි. දෙන්න හිත තිබෙනවා දෙන්න සකස් වෙලා තියෙනවා. ආහාරයට ගත් බත්පතින් පවා කොටසක් පරිත්‍යාග කිරීමට හිත සකස් වී තිබෙනවා. කුසලය කියන අදහස ගැන මේ සඳහන් කළේ මුත්තවාග, පයතපාණි, වොස්සන්ගරතො, යාවයෝගො යනුවෙනි. 'යාවයෝගො' නම් ඉල්ලන්න පුළුවනි. ඉල්ලන කෙනෙකුට උදව් කරන්න කැමතියි කියන අදහස ඒ හිත තුළ තියෙනවා. තවත් කෙනෙකුට කියන්න හිතෙනවා. ඒ අයට කීවොත් ඒ උපකාරය කරනවා. ඒ අයගෙන් ඉල්ලුවාම වරදක් නෑ කියලා. 'දානසංවිභාගරතො' (පරීක්ෂා කිරීම සකසා මනාව පිළිවෙලකට ඒ දේ කළ යුතුමයි) ධර්මයේ සඳහන් වෙනවා, දානදාස, දානසහාය, දානපති. දාන පති කියන්නේ තමාට වඩා ඉහළ දෙයක් ඉතාම හොඳින් සකස් කර දීමයි. 'දානදාස' කියන්නේ අඩු දෙයක් දෙන්නේ. තමාට එපා වුණු දෙයක් දෙන්නේ. දෙන්න ඕන නිසා දෙනවා. 'දානසහාය' තමා හා සමාන දෙයක් දෙනවා. ඒනිසා දෙන දේ ඉහළම දෙයක් හැටියට දෙන්න පුරුදු කරන්න. මේ සියල්ල සඳහන් කළේ කුසලයන් සමගයි.

කුසල් මාර්ගයට ළංවීමේදී භාවනාවට එය ගලපා ගත යුතු අයුරින් හැකිතාක් දුරට දන්දීමේ පුරුදු කෙනෙක් බවට පත්වෙන්න. දන්දීමේ පහසුම තැන තමයි ඉඳුල් වතුර ටික පවා විසි කරන විට එය

කුමන හෝ සතකුට ආහාරයක් වේවා කියන අදහස සිත්හි ඇති කර ගැනීම. මෙවැනි පුරුදු මගින් නිරන්තරයෙන් මනස වාගයට පුරුදු වෙනවා. මෙය සතෙකුට ආහාරයක් වේවා යන සිතුවිල්ල පුරුදුවන විට, ඒ මනස ඔස්සේ විපතක් වන්නේ නෑ. කවදාවත් එවිට උණු වතුර ටිකක්වත් එක වරම විසි කරන්නේ නෑ. මින් සතකුට පීඩාවක් වේද? කියන අදහස සිතට එන නිසා. මේ මාර්ගය තුළ අපි මනස සකස් කර ගත යුතුයි. සමහර අය කර්ම දෝස ගෙවනවා. සමහර සතුන් කර්ම දෝස ගෙවනවා. සමහරවිට දොරක් වහන තැන නොදනුවත්වම හුනෙක් වැනි සතෙක් හසුවෙන්න පුළුවන්. එය අපි දැක්කේ නැහැ. ඒ සතා කර්මයක් අවසන් කළා. හැබැයි අපි එක වේතනාවෙන් කළොත් අපි කර්මයක්, සිදු කළා වෙනවා. එක් සත්ත්වයෙක් කර්මය ගෙවනවා. එක් සතෙක් කර්මය රැස් කරනවා. අපි අවබෝධයෙන් සිටීමෙන් තමා කර්මය රැස් කරන අවස්ථා හැකිතාක් දුරට අඩු කරගන්න පුළුවන්. කුසලය ගැනයි මේ සඳහන් කළේ. එය භාවිත මාර්ගයට සකස් වෙන්න. දානය, දීම, පරිත්‍යාගය අවබෝධයෙන් කිරීමක්, සකස්වීමක්, මනසේ ඇතිවීමක්, අවශ්‍යයි. කුසල් මාර්ගයට අවබෝධයෙන්මයි අපි සකස් විය යුත්තේ.

06. ශරීරයේ පිරිසිදු බව

අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ත ත්‍රිලක්ෂණ ධර්මය පිළිබඳවයි මේ යොමු කරන්නේ. නමුත් ශරීරයේ පිරිසිදුකම අවශ්‍යයි. ධර්මයේ පැහැදිලි කරනවා ස්නානය කරලා පිරිසිදු වී තම ශරීරය බාහිර වශයෙන් තමාට කරදරයක්, විපතක්, අපහසුතාවයක් නොවන අයුරින් පවත්වා ගැනීම පිළිබඳව. ශාරීරික අපහසුතා වශයෙන් පිට කොන්ද රිදීම, කකුල් රිදීම, හිසේ ඇම්ම ආදී වේදනා නොවේ. ස්වභාවික වශයෙන් පිරිසිදු කර ගත යුතු අවශ්‍යතා කරගන්නේ නැතිව ඉන් ඇතිවන ශාරීරික අපහසුතා සමගින් මේ මාර්ගයේ යන්න අපහසුයි. ඇඳුමේ පටන් තම නියපොතු ආදියේ පටන් ඒ පවිත්‍රතාවය අවශ්‍යයි.

07. ශීලය

නැවතත් බ්‍රහ්මචරියා කොටසේදී සඳහන් කළ ශීලය ගැන සඳහන් කරනවා. ශීලය පිළිබඳව හැකිතාක් දුරට පඤ්ච ශීලය, ආච්ච

අට්ටමක ශීලය, උපෝසථ නවාංග ශීලය, දස ශීලය ලෙසින් හික්ෂු හික්ෂුණී නම් සාමණේර ශීලය, උපසම්පදා ශීලය කියන මේ ශීලය අවශ්‍යයි. ශීලයෙන් බැහැරව සමාධිය වැඩෙන්නේ නැහැ. ශීලය බිඳුණම සමාධියට බාධා තියෙනවා. ඒ නිසා පිරිසිදු වූ ශීලයක් පවත්වා ගැනීම ඉතාම අවශ්‍ය කරුණක්. විශේෂයෙන් ශ්‍රී ලංකාව වගේ රටවල්වල සංස්කෘතියට අනුව තමාගේ හිතේ ඇතිවන බොහෝ දේවල් කියන්න කැමැති නැහැ. කියා ගන්න බැහැ. හැබැම සිතේ ඇතිවන සිතිවිලි ගුරුවරයාට උනත් කියන්නේ නෑ. ඒ නිසා වර්ත දෙස දැකල හිතලා කල්‍යාණ මිත්‍ර ස්වභාවයෙන් අනුශාසනා කරන්නේ. භාවනාවක් කරනවා නම් භාවනාවට පැමිණෙනවා නම් එයට පෙර දිනය පටන් බ්‍රහ්මචරියා මාර්ගය ඔස්සේම පැමිණීම, මේ පුරුදු කරන භාවනා මාර්ගයට ඉතාම පහසුවක් වෙනවා. ගෘහස්ථ ජීවිතයක ඔබට නිවැරදි ලෙස පංචශීලය ආරක්ෂා කර ගනිමින් මාර්ගය තුළ යන්න පුළුවන්. ඔබට සෝවාන් වෙන්වත් පුළුවන්. විශාබා මහා උපාසිකාව සත්වන විදේදී සෝවාන් වෙලා දහසය විදේදී විවාහ වෙලා දරුවන් විසි දෙනකු ලැබුවා. සෝතාපන්න වුවත් ඔබට පුළුවන් මේ මාර්ගය තුළ ගෘහස්ථ ජීවිතයක් ගත කරන්න. එහෙත් සමාධිය වඩන්න. ශීලය බ්‍රහ්මචරියාව ඔස්සේ සකස් වීමට බලපානවා. මා ඔබට යෝජනා කරන්නේ භාවනා දිනයට පෙර පටන් හැකිතාක් දුරට බ්‍රහ්මචරියා මාර්ගයේම සකස් කරගෙන තිබෙනම් ඉතාම පහසුයි. ඔබේ මිදුන හිත, සංසිදුණු හිත, මේ සමාධිය සංසිදුවා ගැනීමට පහසුවක් වෙනවා. ගෘහස්ථ ජීවිතයේ වුවත් එහි පැවැත්ම ලෝක ස්වභාවය වශයෙන් හැම අවස්ථාවකදීම ඉඤ්ජයන්ගේ ඇවිස්සීමයි, ඉඤ්ජයන්ගේ ඇවිලීමයි සිද්ධ වෙන්නේ. ඒ නිසා නිවුනු පරිසරයක් හැකිතාක් දුරට පවත්වා ගතහොත් ගෘහස්ථ ජීවිතයක වුවත් සමාධිය වැඩීමට ඉතාම හොඳ අවස්ථාවක් වෙනවා.

තමාගේ කැමැත්තෙන් වියඊයෙන් මේ ධර්ම මාර්ගය ලබන්න තියෙන ඕනෑකම නිසයි මේ මාර්ගය පිළිපදින්න තියෙන්නේ අවබෝධයෙන් යුක්තවයි. නිදසුනක් දක්වුවොත් පොහෝ දිනයේ උපෝශ්ථ ශීලය සමාදන් වී විකාල භෝජනා ශික්ෂා පදය පිළිබඳව අවබෝධයෙන් සිතියෙන් නොසිටිය හොත් දෙක තුන වෙන කොට හිතට දනුනොත් දවල් ලැබුන දානය කොටස මදියි. මම අමාරුවෙන්

ඉන්නේ. මේ අදහස හිතට ආවොත් එතන අවබෝධයෙන් එම ශීලය ආරක්ෂා කලා වෙන්නේ නෑ. නොකැවත් කැවා වගෙයි. එවිට විකාල භෝජනා කියන ශික්ෂා පදය අර්ථාන්විතව බලාපොරොත්තු වූ සමාදානය එතන නැහැ. හිතේ තුළ ඇතිවිය යුතු සමාදානය එතන නැහැ. සමාදන් වීමෙන් හිතේ තුළ ඇතිවන සමාදානය සිතේ සංසිදීම නැහැ. එයට වඩා හොඳයි අවශ්‍ය පමණට ආහාර ගැනීම. එවිට අවම වශයෙන් කයවත් සංසිදිලා තියෙවි. දැන් මෙතනදී කයත් සංසිදිලා නැහැ. සිතක් සංසිදිලා නැහැ. අවබෝධයෙන් යුක්තවයි සමාදන්විය යුත්තේ. සමාදන් වී ආරක්ෂා කළ යුතු වන්නේ.

08. කල්‍යාණ මිත්‍ර සම්පත්තිය

මෙහිදී කවිද හැබෑ කල්‍යාණ මිත්‍රයා - ධර්ම මාර්ගයට යොමු කරන්නේ කල්‍යාණ මිත්‍රයා. ඒ අය ආශ්‍රය කළහම නූපත් අකුසල් නූපදිනවා. උපන් කුසල් දියුණු වෙනවා. සාමාන්‍ය ලෝකයේදී කල්‍යාණ මිත්‍රයා යනු දුකේදී සැපේදී පිහිට වෙන අමාරුවකදී අතමාරුවක් කරගන්න පුළුවන් ආදී වශයෙන් ඵදිනෙදා කටයුතුවලදී පිහිටවන කෙනෙකුයි. ඒ අයත් ශීලයේ පිහිටා නම් එක්තරා ආකාරයක කල්‍යාණ මිත්‍රයෙක් තමයි. සිඟාලෝවාද සූත්‍රයේ සඳහන් අයුරු යහපත් වූ හතර දෙනෙයි. නමුත් පරමාර්ථ ධර්ම කතාවේදී කල්‍යාණ මිත්‍රයා යනු අකුසල් මාර්ගය බැහැර කර කුසල් මාර්ගයට යොමු කරන අයෙක්මයි කල්‍යාණ මිත්‍රයෙක් බවට පත් වෙන්නේ. මෙහිදී පළමුව තමා තුළට හැරෙන්න. එවැනි කෙනෙක් අනෙක් අයට ආශ්‍රය කරන්න පුළුවන්. තමා යහපත් වූ කල්‍යාණ මිත්‍රයෙක්ද කියලා සොයන්න. ගෘහස්ථ පරිසරයේ පටන් ඔබේ ස්වාමියාට බිරිඳට කල්‍යාණ මිත්‍රයෙක්ද මිතුරියක්ද කියල හිතල බලන්න. තමන්ගේ දරුවන්ට දෙමාපියන්ට, සොහොයුරු සොහොයුරියන්ට, කල්‍යාණ මිත්‍රයෙක්ද කියලා සිතා බලන්න. සම්මුතියේ පවත්නා ස්වභාවය ඉක්මවාගෙන කල්‍යාණ මිත්‍රයෙක්ද කියලා සිතා බලන්න.

09. ප්‍රඥාව

පළමු දේ කුසලය, අකුසලය මැනවින් දැන අකුසලයෙන් බැහැර වී කුසල් මාර්ගයට ළංවීමයි. ඊළඟට ශීල, සමාධි, ප්‍රඥා ගුණ වැඩීමයි

අනිච්ච, දුක්ඛ, අනාත්ම ලෙසින් ධර්මය තේරුම් අරගෙන උදයව්‍ය, භංග, භයතු පටිඨාන ආදී වශයෙන් නව මහා විදර්ශනාවට එළඹ කෙළවර පටිච්ච සමුප්පාදය ධර්මය ඔස්සේ වතුරායඝී සත්‍ය ධර්ම අවබෝධයයි. ඒ වෙනුවෙන් ඉලක්ක කර ගැනීමටයි ප්‍රඥාව තියෙන්නේ. ඒ වෙනුවෙන් සිහිය පැවැත්වීමයි.

10. සුගතිය

සුගතිය යනු යහපත බලාපොරොත්තු වීමයි. මේ ලෝක වශයෙන් සුගතිය වශයෙන් මේ ලැබූ ජීවිතය සුගතියක් කර ගත යුතුයි. මෙතෙක් සඳහන් කළ කරුණු ඔස්සේ මාර්ගය සකස්කර ගත්තොත් මේ ජීවිතයෙහි පැවැත්ම සුගතියක් කර ගන්න පුළුවනි. අපි විශේෂයෙන් මෙතෙහි කළ යුතු දෙයක් තියෙනවා, එනම් මේ ජීවිතයේම නිවන අරමුණු කරගෙන කටයුතු කරනවා යන බව. ඒ වගේම කිසිවිටක දුගතියකට වැටෙන්න සතර අපායෙ තැනකට වැටෙන්න නම් ඉඩ නොතැබිය යුතුයි. ඒනිසා සුගතිය කියන තැන අපි කෙළවර අධිෂ්ඨාන කරනවා නිවන. අපේ මාර්ගය සකස් වෙන කල් අපට ඕන කරන්නේ සුගතියයි. එනම් සද්ව්‍ය ලෝක හෝ මනුෂ්‍ය ලෝකයකුයි. සුගතිය කියන ඒ හිත (ඒ අරමුණ) අවබෝධය තිබුණොත් පාපයන්ගෙන් බැහැර වෙන්න පුළුවන්. මේවා මනාප ධර්මයන්.

සම්බාධක ධර්ම

මාර්ගයට බාධා කරන ධර්මයන්හිදී විශේෂයෙන් සඳහන් කරනවා,

01. ප්‍රමාදය

එනම් වේලාවේ ප්‍රමාදය නොවෙයි. කුසලයට ඇති අකැමැත්ත හෝ කුසල් මාර්ගයට යොමු නොවීමයි.

02. අපත්‍ය ආහාර පාන ගැනීම.

නොගැළපෙන දෑ අවශ්‍යතා ඇතිවෙන ශාරීරික පීඩාවන් ඇති කරන ආහාර පාන ලැබීමත් මේ මාර්ගයේදී බාධාවකි. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා හෝජනයේ මාත්‍රඥතාවය.

මෙය පසලොස්වරණ ධර්ම වලින් සඳහන් වේ.

‘සුභානුපස්සිං විහරන්තං
 ඉන්ද්‍රියෙසු අසංචුතං
 භෝජනමිහිව අමත්තඤ්ඤං
 කුසිතං හීන විරියං
 තං වෙ පසහති මාරො
 වානො රුක්ඛංව දුබ්බලං’

‘වාතය ගං ඉචුරු ආදියෙහි පිහිටි දුර්වල ගසක් මුලින් උදුරා බිම හෙලන්නාක් මෙන් සිත්හි පැන නැගී නැගී ක්ලේශමාර තෙමේ රූපාදී අරමුණු ශුභ වශයෙන් සලකමින් වඩින, ඇස ආදී සදොරෙහි සිහියෙන් ඇතිකරගත් ආවරණ නැතිව, ආහාරයෙහි පමණ නොදන්නා වූ කුසිත වූ විරියෙන් හීන වූ ඒ පුද්ගලයා ඒකාන්තයෙන් මැඩලන්නේය. (අභිවෘද්ධිය වනසන්නේය.)’

ධර්ම මාර්ගය ගැන කියන කොට මේ ඉන්ද්‍රිය අසංවරයයි. තමා අරමුණු සුභ වශයෙන් ගැනීම හා හෝජනයේ මාත්‍රඤ්ඤතාවය නැති බවයි. දුර්වල ගසක් යන්නම් සුළඟට ඇද වැටෙනවා වගේ අපේ හිතත් ඇද වැටෙනවා. ආහාර වල පමණ නොදන එයට ගිජු කමක් දක්වන අය කෙලෙස්වලට ඉක්මණින්ම වැටෙනවා. ආහාරය අවශ්‍ය වන්නේ නූපන් කුසගින්න නූපදවීම පිණිසයි. උපන් කුසගිනි නැති කරන්න. මදය පිණිස නොවේ. ක්‍රීඩාව පිණිස නොවේ. විභූෂණය පිණිස නොවේ. ශීලයේ පිහිටා බ්‍රහ්ම වරියා මාර්ගය ආරක්ෂා කිරීම සඳහාය. එතනදී හෝජනයේ මාත්‍රඤ්ඤතාවයට අපේ මනස සකස් කරනවා.

03. ඉන්ද්‍රිය අසංවරය

සතර ඉරියව්වේම සංවර කමක් තියෙන්න ඕන. පාදය ඉහලට එසවූවත්, දිගු කලත්, නැගිටිටත් ඒ සංවරය තිබිය යුතුයි. ඇඳුම පැළඳුම කෙරේ සංවරය, විශේෂයෙන් සමූහයක් වශයෙන් සිටින විට සංවරකම ගැන වඩාත් සතිමත් වෙන්න.

04. අසජ්ඣායනය

සජ්ඣායනාව කියන්නේ හදාරනවා කියන එක. අසජ්ඣායනා කියන්නේ හදාරන බව නැතිනම් ඉගෙනීම නැතිනම් එය මාර්ගයේදී බාධාවක් වෙනවා. සිව්පිලිසිඹියාපත්, එනම් අර්ථ, ධර්ම, නිරුක්ති, පටිභාන, නම් වූ ඒ මනා අවබෝධයමයි.

05. නුවණින් මෙනෙහි නොකිරීම.

නිරන්තරයෙන් නුවණින් මෙනෙහි කළ යුත්තේ කුමක්ද? එනම් සතර සතිපට්ඨානයෙහිම පිහිටා කටයුතු කිරීමයි.

06. නොපිළිවෙල

අනුපුබ්බ සික්ඛා, අනුපුබ්බ කිරියා, අනුපුබ්බ පටිපදා යනුවෙන් පිළිවෙල අනුගමනය කිරීමට අවශ්‍යයි.

07. නොසැරසීම

එනම් භාවනා පිළිවෙත් මාර්ගය වෙනුවෙන් මනාව සූදානමක් සිත, කය, වචනය නම් වූ තිදොරින්ම සකස්විය යුතුය. එසේ නොවීමම නොසැරසීමයි.

08. පවිටු මිතුරන් ඇසුරු කිරීම.

ශුද්ධා, ශිලාදී ගුණ දහම් හීන සහ පවට යොමු වූ පුද්ගලයන්ගේ ඇසුරයි. හැකිතාක් දුරට ඉන් මිදිය යුතුය.

09. විසංවාදනය

බොරුවෙන්, රැවටීමෙන්, මූලාකීරීමෙන් යුතු පැවතුම් ඇති අයෙක් වීමයි. එමගින් දුරු විය යුතුය.

10. වැරදි පිළිවෙත

ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයට විරෝධීව හැසිරීමයි. මිච්ඡා මාර්ගයට වැටීමයි. එමෙන්ම සර්පයාගේ වලිගයෙන් අල්ලා ගන්නවා වගේ, ධර්ම මාර්ගයද වැරදි ලෙස අනුගමනය කිරීමයි. මෙමගින් බැහැර විය යුතුය.

දැන්, අපි සියළු දෙනාම භාවනාවට යොමු විය යුතු ආකාරය පැහැදිලි කිරීමටයි මා බලාපොරොත්තු වන්නේ. ඒ කමටහනක් මතු කිරීමට නොව, කමටහන ලබන්නට මත්තෙන් ඇති කරගත යුතු මානසික හා කායික පරිසරය පිළිබඳව සඳහනක් කිරීමයි.

ඔබට අපටාස දේ හා පටාස දේ පිළිබඳව, එනම් මාර්ගයට බාධා වන හා මාර්ගයට උපකාරවන ධර්ම කරුණු ගැන මූලින් සඳහන් කළා.

භාවනාවට අවකීර්ණ වී, තමාගේ වර්තයට අනුව කර්මස්ථානයක් (භාවනා අරමුණක්) ගලපාගෙන යාමට මනසෙහි ඇවතුම් පැවතුම් කෙසේ සකස් කරගත යුතුද යන්න පැහැදිලි කිරීමටයි දැන් බලාපොරොත්තු වන්නේ. එයත් භාවනාවෙහිම කොටසක් ලෙස අප සියළු දෙනා විසින්ම සැලකිය යුතුයි.

භාවනාවේදී තබන පළමුවන පියවර ලෙස මැනවින් සිහියේ තබා ගත යුතු කරුණු 5 ක් තිබෙනවා. එනම්,

1. සීල සම්පත්තිය
2. කල්‍යාණ මිත්‍ර සම්පත්තිය
3. ධර්ම ශ්‍රවණ සම්පත්තිය
4. විර්ය සම්පත්තිය
5. ප්‍රඥා සම්පත්තිය

අපි හැම කෙනෙක්ම, මේ කරුණු 5 ම මැනවින් සිහියේ තබාගෙන, යෝනිසොමනසිකාරය නිරන්තරයෙන්ම මනාකොට පවත්වාගත යුතු වෙනවා.

01. සීල සම්පත්තිය

බුදු රජාණන් වහන්සේ මේ සීල සම්පත්තිය සඳහන් කරන්නේ ගෘහස්ථ පිරිසකටයි. පැවිදි පිරිසකට නම්, 'හික්ඛු සීලවා හෝහි'

පානිමොක්ඛ සංවර සංවුතො විහරන ආචාර ගෝචර සම්පන්නො අනුමත්තේසු වජ්ජේසු හය දස්සාවි සමාදාය සික්ඛති සික්ඛාපදෙසු’

යනුවෙන් ශීලයේ පිහිටන්න. ප්‍රාතිමෝක්ෂ සංවර සීලයත්, ආචාර ගෝචර සම්පන්නවීමත්, කුඩා අනුකුඩා වරදෙහි පවා බිය දක්නා සුළු ස්වභාවයෙන් යුක්තව, හිතේ එකඟභව හා සමගින් සීලයේ පිහිටා සිටින්නට යයි හික්ෂුවට ආරාධනා කළා.

ගෘහස්ථ ජීවිතයක නම්,

1. පාණාතිපාතා පටිච්චරතො හොති
2. අදින්නාදානා පටිච්චරතො හොති
3. කාමෙසු මිච්ඡාචාරා පටිච්චරතො හොති
4. මුසාවාදා පටිච්චරතො හොති
5. සුරාමේරය මජ්ජපමාදට්ඨානා පටිච්චරතො හොති

පණ ඇති සතුන් නැසීමෙන් වැළකුණේ වෙයි.
 නොදුන් දෙය ගැනීමෙන් වැළකුණේ වෙයි.
 කාමයන්හි වැරදිව හැසිරීමෙන් වැළකුණේ වෙයි.
 බොරැකීමෙන් වැළකුණේ වෙයි.
 මදයට හා ප්‍රමාදයට හේතුවන රහමෙර පානයෙන් වැළකුණේ වෙයි.

ගෘහස්ථ ජීවිතයක් ගත කරන පින්වතුන්ලාට අනුගමනය කිරීමට යයි සඳහන් කළේ මෙයයි. භාවනා මාර්ගයට යොමු වන විට අපි ආජීව අභිධම්මක ශීලය සමාදන් වෙතවා. බෝධිසත්ව උතුමන් විසින් පිළිවෙත් මාර්ගය තුළදී මේ ආජීවය (නිවැරදි, යහපත් වූ දිවිපැවැත්ම) අටවැනි කොට පවත්වා ගත් ශීලය ‘ආජීව අභිධම්මක ශීලයයි’.

මෙහිදී සුරාමේරය ඇතුළු වන්නේ කාමේසු මිච්ඡාචාර - එනම් ඉන්ද්‍රියයන් වරදවා සතුටු කරන කියන තැනටයි. කාමයේ වරදවා හැසිරීම නම් ඇස, කණ, නාසය, දිව, ශරීරය කියන මේ ඉන්ද්‍රියයන්

පහ වරදවා පිනවීමයි. සුරාමේරය ශික්ෂාපදය, දිව රස තෘෂ්ණාවට හසු කරගෙන, වරදවා සතුටු කිරීම යන අදහසින් එහි ඇතුළත් කරගන්නවා. ඒ අනුව ඔබ විසින් ආජීවභිධම්මක ශීලය සමාදන්ව මනා ලෙස එය ආරක්ෂා කිරීම අවශ්‍යයි. සීලයේ පිහිටීමට බැරි වුණොත්, භාවනා මාර්ගය තුළ සිහිය පවත්වන හැම මොහොතක් පාසාම, අර බිඳුණු ශීලය ලප ඇති සිරුරක් වගේ, නිසි ලෙස නොපෙනෙන ඇසක් වගේ, නිසි ලෙස නොඇසෙන කන් දෙකක් වගේ, නිසි ලෙස වාරු නැති දුබල දැතක් හා දෙපයක් වගේ මාර්ගයට බාධාකාරී වෙතවා. එය හොදින් සිහි තබාගත යුතු දෙයක්. සීලයෙන් බැහැරවීම මාර්ගයේදී අනිවාර්යයෙන්ම බාධාවක්. ශීලය වටිනාම සම්පත්තියකි.

ප්‍රාණඝාතයෙන් වැළකෙනවා යන්න ධර්මයේ සඳහන් කළ අයුරින් තේරුම් ගත යුතුයි. දඬු මුගුරු, අවි ආයුධ දැරීම් ආදියෙන් වැළකී, අවබෝධයෙන් යුතුව පාපයට බියක්, ලැජ්ජාවක් ඇති කරගෙන සියළු ප්‍රාණීන් කෙරෙහි දයාවන්තවත්, හිතවත්තවත් වාසය කිරීම, ප්‍රාණඝාතයෙන් වැළකෙනවා යන ශික්ෂා පදය පුරාම අධිෂ්ඨාන කරගත යුතුයි.

‘නිහිත දණ්ඩ, නිහි. සත්ථ, ලජ්ජ දයා පන්නා, සබ්බපාණ භුත හිතානු කම්පී...’

ප්‍රාණඝාත, අදන්තාදාන ආදී ඒ පස් පවු කිරීමට ලජ්ජාවක් ඇති කරගත යුතුයි. දඬු මුගුරු, අවි ආයුධ දැරීමෙන් වළකින්න. අන් අයට විපත්, කරදර කිරීමට අවබෝධයෙන් යුතු ලජ්ජාවක් ඇති කරගන්න. සියළු ප්‍රාණීන් කෙරෙහි දයාවන්ත හා හිතවත්ත කෙනෙකු වන්න. ප්‍රාණඝාතයේදී පර පණ නැසීම යයි අදහස් කළත්, භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කළ අයුරින් අන් ජීවිතවලට, අන් අයට ගරු කරන්න. එහි සිහිය පවත්වාගන්න. අන් අයට අවමන් නින්දා නොකරන්න. පහන්කොට නොසලකන්න.

නොදුන් දෙය ගැනීමෙන් වළකිනවා යන අධිෂ්ඨානයද නිරන්තරයෙන් ම සිහියේ පවත්වා ගත යුතුමයි. දහම් ග්‍රන්ථයක් නමුත්

තමන්ට අයත් නැත්නම්, තමන් එය අවසරයක් ඇතුළු ලබාගත් දෙයක් නොවේ නම්, ධර්ම දානයක් වශයෙන් ලැබෙන දෙයක් වුවත් අවසරයක් නැතුව ලබාගැනීම නොකළ යුතුයි. මේ මාර්ගය තුළ, හිත මනාලෙස සියළු ආකාරයෙන්ම පිරිසිදු විය යුතු යයි සඳහන් කළේ ඒ අදහසමයි.

ඉන්ද්‍රියයන් වැරදි ලෙස සතුටු කිරීමෙන් වැළකීම ද අවශ්‍යමයි. මෙහිදී වඩාත්ම මෙතෙහි කළ යුතු දේ නම්, යම් විටෙක ඇසින්, වක්ඛු ඉන්ද්‍රිය වරදවා කාමයේ බැඳෙන්න පුළුවන්. කණින්, නාසයෙන්, දිවෙන්, ශරීරයෙන් බැඳෙන්න පුළුවන්. ඇස කාමයේ බැඳීම ඇවිලීමක් ලෙසයි ධර්ම පරියාය තුළ සඳහන් කළේ. ඒ වක්ඛු ඉන්ද්‍රිය හිත මුල්වී

‘වක්ඛු විඤ්ඤායා රූපා ඉට්ඨා, කන්තා, මනාපා, පියරූපා, කාමුපසංහිතා, රජණියා...’

‘ඉටු වඩන, සිත් අලවන, මන වඩන, ප්‍රිය රූපයෙහි ඇලී සිත සතුටු කරන’

යන අදහසින් පළමුකොට රූපයෙහි බැඳීමට අවස්ථාව සලසා දී කාමයෙන් ඇලී, සිත කුල්මත් කරන ස්වභාවයට පත් කරනවා. භාවනා මාර්ගයේදී, ඇස වරදවා සතුටු කිරීමක් වශයෙනුයි එය දක්වන්නේ. සීලයේ පිහිටා නිවැරදි ආකාරයට ඉන්ද්‍රියයන් පරිහරණය කිරීම විනා ඒවා වැරදි ආකාරයට පරිහරණය කිරීම නොවේ භාවනා මාර්ගය ඉලක්ක කරන්නේ. ඇසෙන්, දකින රූපයෙහි වැරදි ආකාරයට ඇලීමක්, බැඳීමක්, කුල්මත්වීමක් සිදුවීම, ඇස වරදෙහි පිහිටුවීමක් බවට පත්වෙනවා. ඒනිසා ඒ ලෙසින් ඉන්ද්‍රියයන් වරදවා නොපිනවීමෙන් ආරක්ෂාවීමට සිහිය පිහිටවිය යුතුය.

මීළඟට බොරු කීමෙන් වැළකීමට සිහිය පවත්වා ගත යුතුයි. මුසාවාදා, පිසුනාවාචා (කේළාම්) ඵරුෂ වචන, හිස් වචන කියන හතරම මීට ඇතුළත්. බොහෝ දෙනෙකුට මේ මාර්ගයේදී විශේෂයෙන්ම සිදුවන බාධාවක් තමා මේ වචනයෙන් සිදුවන වැරදි. ඒනිසා සිහිය හාග්‍රාවකුත් වහන්සේ මේ මාර්ගයේදී අනුමත කොට වදාළේ. ගසක්

මුළුකට, ආරණ්‍යයකට, හෝ ශුන්‍යාගාරයකට (හිස්, සන්සුන් ස්ථානයකට) යන ලෙස.

එවැනි තැන්වලදී තමන්ට සිදුවන බාහිර පීඩාත් අඩුයි. තමන් ඒ වගේ වැරදිවලට හසුවන්නට තිබෙන අවස්ථාත් අඩුයි. ඒනිසා විශේෂයෙන්ම දැන් මේ පුණ්‍ය භූමියට, ආරාම භූමියට පැමිණි වෙලාවෙන් සියළු දෙනාම හැකිතාක් දුරට බුදුගුණයක හෝ සදහම් ගුණයක හෝ මහ සඟ ගුණ මනසිකාරයක හෝ මෙමත්‍රිය ආදී සුදුසු කර්මස්ථානයක් කෙරෙහි සිහිය පිහිටුවාගෙනම ආර්ය නිශ්ශබ්දතාවය පවත්වා ගැනීම අත්‍යවශ්‍යයි. අවශ්‍ය දේකටම විනා කෙලෙස්වලට හසුවන දෙයකට සිහිය නොපවත්වා ගැනීමට අධිෂ්ඨානය ඇති කර ගන්න. නැතහොත් පහසුවෙන්ම වචනයෙන් සීලයට හානි වෙන්නට පුළුවනි. නොදනුවත්වම දරුවෝ ගැන රැකියාව, ආගිය තොරතුරු, අනාගතයේ නොයෙක් කටයුතු ගැන කතාවකට වැටීම හෝ සම්බන්ධවීම වචනයෙන් සිදුවන වැරදිවලට අවස්ථාවක් සලසාදීමක් වෙනවා. ඔබට කල්‍යාණ මිත්‍රයන් සිටින්නට පුළුවන්. නමුත් දහම් කරුණක් නොවෙයි නම් ආර්ය නිශ්ශබ්දතාවය රැකගැනීමයි මේ මාර්ගය තුළ වඩාත් සුදුසුවන්නේ.

සාමාන්‍ය ගෘහස්ථ පරිසරයකදී නිරන්තරයෙන් සිදුවන්නේ කතාවමනේ. ඇසෙන්, කණෙන්, නාසයෙන්, දිවෙන්, ශරීරයෙන්, මනසින් අරමුණු අරගෙන ඒවා පිටකරන්නේ සම්බන්ධ කරන්නේ, රැස් කරන්නේ, අභිසංස්කරණය සිද්ධ වන්නේ වචනයෙන්. එනිසා එම කතා තවදුරටත් මේ මාර්ගය තුළ අප රැගෙන ආවොත් මාර්ගයට කිසිදු පිහිටක් වන්නේ නැතැ. ඒනිසා ඒ අදහස් පිට කරන අවස්ථාව වැරද්දකට හසුවීමට තිබෙන අවස්ථාව නිසා, හැකිතාක් දුරට ඒ වාචසික සංවරකම ඇති කරගෙන එයට උපකාරී වන ආර්ය නිශ්ශබ්දතාවය පවත්වා ගැනීමට පුළුවනි නම් ඔබට පිළිවෙත් මගේ සරු බව දැනෙන්නට පටන් ගනීවි.

හුදකලා බව වඩාත්ම දැනෙන්න පටන් ගන්නේ නිශ්ශබ්දතාවය සමගිනුයි. එක තැනක සිටියත්, එක්කෙනෙකු සමඟ හෝ කතාවට

පටන් ගතහොත් වචනයෙන් වැරදි වෙන්නට පුළුවන්. සමහරවිට වැරදි නොවුනත් බොරුකීම ආදී කොටස් හතරට එකතු නොවුනත් ඒ කතාව මෙම මාර්ගයට බාධාවක් විය හැකියි. ඔබ දරුවන් ගැන ඇත්තක් කතා කරනවා වන්නට පුළුවන්. නමුත් පිළිවෙත් මාර්ගය තුළ එය බාධාවක්. ඇලීම් සහිත රාගාදී අරමුණු වැඩිමක් බවට පත්වෙනවා. කතාකරන අතර සමහර තද ඇලීම් ඇතිවන විට ඇස්වල කඳුළු පුරවගෙන කතා කරනවා. නිදසුනක්.

‘කොහොමද ඔබ කාලෙකින් දැක්කේ’

මෙයට ලැබෙන පිළිතුර සමහරවිට ‘ස්වාමියා, ස්වාමී දියණිය, දරුවන්, දෙමව්පියන් ගැනයි. මට හරි කරදරයක් වුණා. මේ අය මගෙන් නැතිවුණා. ජීවිතයේ මට දැන් කවුරුවත් නැහැ.’ කඳුළු පිරි දෙනෙතින්, ශෝකාකූල මුහුණින් දැඩි සංවේගයෙන් හා රතියෙන් මේ අදහස් පෙළ මතුවේගන එනවා.

අප අනුගමනය කරන මේ නිවෙන මාර්ගය දැන් ඇවිස්සෙන මාර්ගයක් බවට පත්වෙන්න පටන් ගන්නවා. ගෘහස්ථ ජීවිතවල එවැනි අත්දැකීම් මොනතරම් ඇත්ද? ඒනිසා මේ පැය කීපයවත් මාර්ගයට බැසගන්න. මේ භූමියට ඇතුළු වුණු මොහොතේ පටන් අඩු ගණනේ ආර්ය නිශ්ශබ්දතාවයෙන් සිටින්නට උත්සාහ ගන්න. වචනයෙන් සිදුවන අකුසල් හතරටම නොවැටුණත් මාර්ගයට බාධාවන ඇලීම්, ගැටීම් ඒ ඔස්සේ ඇතිවන්නට පුළුවන්.

තවත් නිදසුනක්,

‘මට හරි කරදරයක් වුණා. මගේ වස්තුව සියල්ලම නැති වුණා. සොරු ගත්තා. උදුරා ගත්තා. මට ඉන්න හිටින්න තැනක් දැන් නැහැ. මට සලකන්න කෙනෙක් නැහැ. මම සියල්ලම කළේ මේ අයටමයි.’

මේ සියල්ලම ගැටීමක මූලක්. එය මාර්ගයට අඳුරක් වගෙයි. තමාගේ ජීවිතයට මේ සියල්ල ඇති වුණු බව හැඳෑව. නමුත් මේ

ආර්ය නිශ්ශබ්දතාවයට පැමිණි වෙලාවක් බව දැනගෙන, ආර්ය මාර්ගයට පැමිණි වෙලාවක් නිසා නිශ්ශබ්දතාවය රැකගැනීම අත්‍යවශ්‍යයි. එවැනි සිතුවිල්ලක් ඇතිවූ විට මනස සන්සුන්ව තබා ගෙන බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළ මේ සංස්කාරයන්ගේ ස්වභාවය පිළිබඳව සිහිපත් කරගන්න.

පයවි ආදී හේතු ප්‍රත්‍යයන්ගෙන් හටගත් සංස්කාර ලෝකයට සවිඤ්ඤාණක, අවිඤ්ඤාණක සියලු වස්තූන් අයිතියි.

‘යං කිඤ්චි සමුදය ධම්මං සබ්බං තං නිරොධ ධම්මං’

‘යමක් හටගන්නා සුළුද ඒ හැම නැසෙන සුළුය’ යන දහම් පෙළ සිහිපත් කරන විටම මුලින් පෙන්නුම් කළ නිදසුන් දෙකේ අදහස් වලට පවා මනාව පිළිතුරක් ලැබෙනවා. ඒ පිළිතුරු ඔස්සේ මනසේ සංසිදීමක් ඇතිකර ගන්නට පුළුවනි. එමනිසා ආර්ය නිශ්ශබ්දතාවය අවශ්‍යයි.

පංච ශීලයෙහිද දක්වන ලද කරුණක් වූ මදයට හා ප්‍රමාදයට හේතුවන රහමෙර පානයෙන් වැළකීම යන අදහස ඉතාම පැහැදිලියි. අමුතුවෙන් තේරුම් කළ යුතු දෙයක් නොවෙයි.

ආජීවට්ඨමක ශීලයෙහි සඳහන් මිච්ඡා ආජීවා චේරමණී - වැරදි දිවි පැවැත්මෙන් වැළකීමයි. ගහක් යට ජීවත්වීමට සිදුවුවත්, වැරදි දිවිපැවැත්මකින් යමක් අවශ්‍ය නැහැ. ආජීවයට වැරදි ලෙස මුදල්, ගේ දොර, ඇඳුම්, පැළඳුම් වෙන කුමක් හෝ ලැබීම මේ මාර්ගයේදී බාධාවක්. ඒනිසා ආජීවය - සම්මා ආජීවයක් බවට පත්කර ගැනීම හැඳෑවටම අවශ්‍යයි.

මේ ආකාරයට සීල සම්පත්තිය පවත්වා ගැනීම භාවනාවේ කමටහනක් ලැබීමේදී පළමුවන පියවර ලෙස මුලින්ම සිහිපත් කළ යුතුයි. සීලානුස්සතිය ඔස්සේ එය කමටහනක් බවට පත්වෙනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ බුදුගුණයන්ට පහසුවෙන්ම ළං වෙන්නට

පුළුවන් සීල සම්පත්තියට එකතු වුනාම. ධර්මය ඉතාම හොඳින් වැටහෙන්නට පටන් ගන්නවා. ආර්ය සංඝයා තමාට ඉතා හොඳින් සම්පවේන්න පටන් ගන්නවා. ඒ අර්භත් වර්තයට මගේ වර්තයක් ළං කරගැනීමට පුළුවන් ආර්ය කාන්ත සීලයක් කියා වැටහෙන්නට පටන් ගන්නවා. සීල සම්පත්තිය බලවත් එකක් ලෙස දැක්වූයේ ඒනිසයි. සීල සම්පත්තියේ හොඳින් පිහිටි විට භාවනා අරමුණු ඉතාම හොඳින් වැඩෙන්නට පටන් ගන්නවා. සීලයේ පිහිටීම මිනෑම බීජයකට සරු බිමක් වගෙයි.

ඔබේ ජීවිතයේ මේ පැහැදිලි කළ ආකාරයට සීලය රැකගෙන දවසක් හෝ ඉතා හොඳින් සිහිය පවත්වාගෙන ඉන්න. එවිට මොනතරම් බලයක් සිතට දැනෙනවද? දවස් දෙක තුනක්, සුමානයක්, මාසයක් ලෙස ටිකෙන් ටික, ටිකෙන් ටික ඉදිරියට යනවිට ඒ සීල සම්පත්තිය, මනස සන්සුන් වෙන්නට, කෙලෙසුන්ගෙන් පාලනය වන්නට මොනතරම් උදව් වෙනවාද කියා දැනෙවි. ඒ විත්ත පස්සද්ධිය, කාය පස්සද්ධියකට (කයේ නිවීමකට) හේතු වෙනවද කියන එක ඔබට අවබෝධයෙන් ම දැකගන්නට පුළුවන්කම ලැබෙවි. ඒනිසා සීල සම්පත්තිය අවශ්‍යයි.

02. කල්‍යාණ මිත්‍ර සම්පත්තිය.

‘පියෝ ව ගරු භාවනීයෝ...
 වත්ථාව වචනක්ඛමෝ
 ගම්භිරංච කතං කත්ථා
 නොවට්ඨානෙ නියොජයේ’

‘ශීලාදි ගුණයෙන් ප්‍රිය සම්පන්න වූ, ගරු කටයුතු, සමාධි සම්පන්න වූ, නිතර අනුශාසනා කරන, ඉවසීමේ ගුණයෙන් යුතු, ගැඹුරු දහම් කතා කියා දෙන, අස්ථානයෙහි නොයෙදෙන, නිවන් පිණිස ධර්ම මාර්ගයේ යොදවන උතුමයි.’

මේ සඳහන් ආකාරයේ කල්‍යාණ මිත්‍රයන් වහන්සේ නමක්, ගෘහස්ථ ජීවිතයේ නම් කල්‍යාණ වන්තයෙක් හෝ කල්‍යාණවන්තියක්

අවශ්‍යයි. හැම කෙනෙකුටම කල්‍යාණ මිත්‍ර සම්පත්තිය, හැකිතාක් පවුල් පරිසරය තුළින් සකසාගැනීම වැදගත්. ගෘහස්ථ පරිසරයෙන් බාහිරව කල්‍යාණ මිත්‍රයෝ සිටින්නට පුළුවන්. නමුත් ඒ අයගේ ආශ්‍රය සීමාවුණු වෙලාවට, ගෙදර දොර ජීවිතයේ කටයුතු බෙදාගෙන කරන දෙමව්පියන්, දරුවන්, ස්වාමි - භාර්යා, සොහොයුරු සොහොයුරියන් වැනි කල්‍යාණ මිත්‍ර සම්පත්තියක් තිබේ නම් මේ මාර්ගය තුළ ලොකු සුවයක්.

ඒ ජීවිතයේ ගැටීමට දෙයක් නැහැ. නිවහන තුළ ජීවත්වන අයගේ හැසිරීම, වචන, මිත්‍ර සම්පත්තියෙන් පිරිපුන්. දොර වැසුවත් ළඟ සිටින අයට අගෞරවයක් වන ආකාරයට ශබ්ද නගා එය කරන්නේ නැහැ. හැන්ද, පිඟාන, කෝප්පය පවා ශබ්ද නොවන ආකාරයට පරිහරණය කරන්නේ. හැප්පිගෙන ගමන් කරන්නේ නැහැ. ඇනුම්පද ආදිය කියන්නේ නැහැ. ආහාර ටිකක් නමුත් බෙදාගෙනයි කෑමට ගන්නේ. විවිධ අත්දැකීම් ඔස්සේ ධර්මයට මුහු අය මේ වෙලාවේ ඇසිය යුත්තේ අවබෝධයෙන්. නැතහොත් පටිඝය මතු වෙන්නට පුළුවන්.

ධර්මයට මුල් තැන දෙමින් මෙතෙහි කළොත් කල්‍යාණ මිත්‍ර සම්පත්තිය කොතරම් වටිනාවද කියා දැනෙවි. රජ මැදුරක හිටියත් ළෙන්ගතුකමක් නැතිනම් ඒ ජීවිතයේ තේරුම කුමක්ද? එක වහලක් යට කල්‍යාණ මිත්‍ර සම්පත්තියෙන් යුතුව බැලීම තුළින් පවා සුවයක්.

‘අඤ්ඤමඤ්ඤං පිය වක්ඛුහි සම්ඵස්සන්ථා විහරාම’

ඔවුනොවුන් කෙරෙහි ප්‍රිය දැසින් බලමින් කටයුතු කරන විට ගුණබර අම්මා කෙනෙක් දරුවන් දෙස බලනවා වගෙයි. ගුණබර අප්පච්චි කෙනෙක්, ස්වාමි භාර්යා, සොහොයුරු සොහොයුරියන් ඔවුනොවුන් ප්‍රියශීලීව කටයුතු කිරීම, කල්‍යාණ මිත්‍ර සම්පත්තියෙන් යුතුවීම අවශ්‍යයි.

තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේ පින්වත් ස්වාමින් වහන්සේලාට දේශනා කළේ ඒ ලෙසින් ප්‍රියශීලීව නිරන්තරයෙන් ඉරියව් පරිහරණය

කරන්න කියයි. අනුන්ගේ වරදක් දකින ඇසින් නොව, ගුණයක් දකින ඇසින් බලන්න. වරදක් දුටුවත් කරුණා නෙතින් යුතුව ඒ වරද නිවරද කරන්න. ගුණබර අම්මා කෙනෙක් අප්පවිච්චි කෙනෙක් වගේ කීවේ ඒ අදහසින්. රටට ලෝකයාට ඇසෙන්න කැගසා අවමන් කිරීමට නොවෙයි. හිත රිදවන අදහසින් නොවෙයි. වරද පෙන්වන්නෙන් කරුණා මෙමතියෙන් යුතුව, ඒ ජීවිතයට අනතුරක් වේ යයි සිතා, එයින් ගලවා ගැනීමටයි. මෙසේ ඒ පරිසරය තුළ කලාණ මිත්‍රයන් ලෙස සකස් වූ විට මේ මාර්ගය තුළ මොන තරම් සමාධියක් දියුණු වෙනවද?

දිනක් ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේගෙන් විමසුවා,

‘භාග්‍යවතුන් වහන්ස, මේ බුද්ධ ශාසනයෙන් භාගයක් රඳා පවතින්නේ කලාණ මිත්‍ර සම්පත්තිය නිසා නේද?’ කියා.

‘නෑ නෑ ආනන්ද එසේ කියන්න එපා. මේ ශාසනයෙන් භාගයක් නොවෙයි මුළු ශාසනයම පවතින්නේ කලාණ මිත්‍ර සම්පත්තිය නිසයි.’

ඒනිසා පළමුවැනි කරුණ නම් හැකිතාක් දුරට ගෘහස්ථ පරිසරයේ කලාණ මිත්‍ර සම්පත්තිය සකස්කර ගැනීම වැදගත්. එසේ නැති වූනොත් ඔබට පුළුවනි මනසින්, හුදෙකලාව නෛෂ්ක්‍රමය පුරුදු කරන්න. අර ගැටෙන හැම මොහොතක් පාසාම ඔබ මනාකොට කරුණාව, මෙමතිය, පුරුදු කරන්න. මෙත්තා, කරුණා, මුදිතා, උපේක්කා යන ගුණ සම්පත්තිය හතර මෙනෙහි කරන්න. මෙනෙහි කර මෙමතිය හිතට ඇති කර ගන්න. තමන්ට අපහසු ඉරියව් පැවැත්වෙන, හඬ නැගෙන, හැසිරෙන, ගැටෙන හැම මොහොතක් පාසාම හැකිතාක් දුරට මෙමතිය පතුරුවන්න. තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේ ගැන සිහිපත් කරන්න. බුදුගුණ මනසිකාරය කරන්න.

තුන් ලෝකයක් සැනසූ බුදුරජාණන් වහන්සේට පවා ‘තත්‍රෙව මුණ්ඩක. තත්‍රෙව සමණක, තත්‍රෙව වාසලක තිට්ඨාහි’ ආදී වශයෙන් මුඩු මහණ, ශ්‍රමණය, වසලය, යනුවෙන් නින්දා කළ ලොවක් තුළ මම

පමණක් එතනින් අත්හැරෙන්නේ කෙසේද? තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේට පවා විපත් කිරීමට උත්සාහ කළ එවැනි ලෝකයක් තුළ, මම පමණක් එතනින් අත් මිදෙන්නේ කෙසේද? තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේට පවා විංචි මානවිකාව අභූත වෝදනා කරද්දී මා පමණක් එවැනි වෝදනා වලින් ගැලවෙන්නේ කෙසේද? සසර නිස්සාරයි. සසර සෝරයි. සසර දුකින් පිරිලා. අන්න එවැනි ලොවක් තුළ, නොයෙක් විදියේ සිකුම් පැකුම්, හැසිරීම් වලින් යුක්ත එවැනි මිනිසුන්ගෙන් මේවා සිද්ධ වන්නට පුළුවනි. මේ එවැනි අයෙක්. නැත්නම් කර්ම දෝෂයක්. සංසාර ගමනේ මගෙනුත් බොහෝ වැරදි සිදුවී ඇති. මමත් නිවැරදි අයට ඒවගේ දොස් කියන්න ඇති. මේ එහි විපාකයක් වන්නට ඇති. තවදුරටත් කර්ම රැස්කර ගන්නේ නැතුව මෙතනින් ගැලවිය යුතුය. මම දඬුවමකින්, කරදරයකින් ආරක්ෂාවන බව සැබෑව. එහෙත් මගේ සිත කරුණා මෙමතියෙන් යුතුව, මේ අය කෙරෙහි මෙන් සිත පතුරවනවා කියා ඔබේ සිත සමාධිගත කරගන්න. දරදඩු වචන ඇහෙන්නට ඇහෙන්නට ඔබේ හිත රිදෙයි. එහෙත් මමවත් මට හිමි නැති ලොවක් තුළ ඇයි ඒ වචන කන් දෙකින් අත්හරින්න බැරි. මගේ ඇසේ තිබෙන ඇස් පිහාටුවකවත් හැබෑ හිමිකමක් මට නැති නම් ඇස් දෙකට පෙනෙනවා කියන ඒ නපුරු හැසිරීම මට අත්හරින්න බැරි ඇයි? පුළුවන්. ඒ සියල්ලම අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ත යන ත්‍රිලක්ෂණ ධර්මයට යටත් කර මෙත්තා, කරුණා සහගත හිත පවත්වා මනස සකස්කර ගන්න.

කරුණාවත්ත පරිසරය අපේ හැම කෙනෙකුගේම ජීවිතයට තිබෙනවා. එදා දේවදත්ත හාමුදුරුවන්ට මුළු ලෝකයම නෑ කියා දැනුණත්, අම්මගේ කරුණාව, මෙමතියවත් අඩුම තරමේ තිබුණා. මේ ලෝකයෙහි ඕනෑම කෙනෙකුට කොතනකින් හෝ කරුණාව, මෙමතිය තිබෙනවා. තමන්ට ගැටීමක් ඇතිවන විට මෙත්තා සහගත සිත පවත්වන්න. ඒ සිත බලවත් කරගෙන සමාධිය දියුණු කරගන්න. මට මෙමතියෙන් කරුණාවෙන් ලොව දැකීමේ සම්පත්තියක් තිබෙනවා කියන හැඟීම ඇති කරගන්න. ඇතැම් විට කරුණා මෙමතිය කියා ක්ලේෂ වංචාවකට හසුවෙන්න පුළුවන්. එනම් කරුණාව, මෙමතිය රාගයකට, ලෝභයකට හසුවී නැවතත් ඇලීමක්, උපාදානයක් බවට පත්වන්නට පුළුවන්. රාගය යයි සඳහන් කළේ ඉන්ද්‍රියයන් වරදවා

සතුටු කරනවා කීම ම නොවෙයි. දැඩි බැඳීමකට හසුවන්නට පුළුවන් බවයි. ඇතැම්විට මෙම ක්‍රියාත්මක කිරීම, කැමැත්ත, දැනුණු තැනක් ලෙස හඳුනාගත්තත්, පරෙස්සම් නොවුනොත් ක්ලේෂයක් බවට පත්වී උපාදානයක් වෙන්නට පුළුවන්.

මා ඔබට දීර්ඝව සඳහන් කළේ කලාණ මිත්‍ර සම්පත්තිය පැවැත්වීම මේ මාර්ගයේදී බොහෝම වටිනාවා කීමටයි. නිවසේ කලාණ මිත්‍ර සම්පත්තිය - ස්වාමියා, බිරිඳ, දරුවන්, දෙමව්පියන්, සොහොයුරු, සොහොයුරියන් ලෙසින් බොහෝම පහසුවෙන් මේ මාර්ගයේ යන්න උදව්වක්. සමාධියක් පහසුවෙන් වැඩේවි. හරියට සිදුහත් - යශෝධරා ඔවුනොවුන්ට උදව් කළා වගේ. වෙස්සන්තර රජතුමාට ජාලිය, ක්‍රිෂ්ණඡනා දරුවන් ලෙසින් උපකාර වුණා වගේ. සාරිපුත්ත - මහ මොග්ගල්ලාන (උපතිස්ස - කෝලිත) මහ රහතුන් වහන්සේලා ඔවුනොවුන්ට ධර්ම මාර්ගයේදී පිහිටවුණා වගේ. යශෝධරා මෙහෙණින් වහන්සේ රාහුල ස්වාමීන් වහන්සේ ඔවුනොවුන්ට (රහත් භාවයට පත් වී ක්‍රියා සිත් පමණක් පහළ වුවත්) උපකාරී වුණා වගේ, මේ සංසාර ගමනේ අප ගත කරන ජීවිත පුරා කලාණ මිත්‍ර සම්පත්තිය ධර්ම මාර්ගයට යොමු කර ගත්තොත් මොනතරම් පිහිටක්ද කියා ඔබට තුවණින් මෙනෙහි කර ගන්නට පුළුවනි. එමෙන්ම බාහිර පරිසරය තුළත් ඔබට කලාණ මිත්‍ර සම්පත්තිය සකස්කර ගැනීම හොඳයි.

ශ්‍රද්ධාවන්ත ඇත්තෝ සැදහැනි අය සමඟ එකතුවෙනවා. සිල්වත් ඇත්තෝ සිල්වත් අය සමඟ එකතුවෙනවා. වාග සම්පන්න ඇත්තෝ (දන් දෙන ඇත්තෝ) පරිත්‍යාගයට කැමති අය සමඟ එකතුවෙනවා. පරමාර්ථ ධර්මය දැක ප්‍රඥා සම්පත්තිය දියුණු කර ගැනීමට හැකි අය, එබඳු අය සමඟ එකට එකතුවෙනවා. ශ්‍රද්ධා, සීල, වාග, ප්‍රඥා ගුණ වැඩෙන ඇත්තෝ එකට එකතුවී මනාව සිහිය පිහිටුවන්න. ඒ කලාණ මිත්‍ර සම්පත්තිය සකස් විය යුත්තේ උපාදානයක් බවට පත් නොකරගෙනයි. පැවිදි උතුමෙක් නම් ප්‍රිය ස්වභාවයෙන් සීල සම්පත්තියෙන් යුතු, වැරද්දෙන් බැහැර කර, නිවැරදි දේ පෙන්වා දී, නිවැරදි මගටම යොමු කරන, ගුණ සම්පන්න, ආදර්ශ සම්පන්න,

උතුමෙක්ම කලාණ මිත්‍රයන් ලෙස ළං කර ගත යුතුයි. ගිහි උතුමෙක් වුවත් ඒ ආකාරයෙන්ම යුතු කලාණ මිත්‍රයෙක් හෝ මිතුරියක් ආශ්‍රය කිරීම අවශ්‍යයි.

03. ධර්ම ශ්‍රවණ සම්පත්තිය

‘ආදී කලාණ මජ්ඣේ කලාණං පරියොසානෙ කලාණං සාත්ථං සබ්බඤ්ජනං කෙවල පරිපුණ්ණං පරිශුද්ධං බ්‍රහ්මචරියං අභිවදන්ති.’

බුදු රජාණන් වහන්සේ බහුශ්‍රැත බව කියන්නේ කුමක්ද කියා දේශනා කළ තැන විවරණයයි මා මේ සඳහන් කළේ. ‘අභිවදන්ති’ තමා ධර්මානුකූල දහම් රසයෙන් සතුටුවන තැන කුමක්ද කියා අසා සිටින විට මේ ධර්ම කතාවේ මූල, මැද, අග රාග, දෝෂ, මෝහ ආදියෙන් බැහැර වී ඇති බැවින් ‘සාත්ථං සබ්බඤ්ජනං’ මුළුමනින්ම අර්ථාන්විතයි. මුළු ශරීරයටම විරාගය, නිර්වේදය මැනවින් දැනෙන ධර්ම කථාවක් වී ‘කේවල පරිපුණ්ණං’ මුළුමනින්ම සම්පූර්ණ වන ‘බ්‍රහ්මචරියං අභිවදන්ති’ ‘පකාසෙන්ති’ බ්‍රහ්මචරියා මාර්ගය ප්‍රකාශයට පත් කරනවා.

මේ ඔස්සේ ඔබේ හිතට දැනෙන ධර්ම ශ්‍රවණ සම්පත්තියටම යොමුවන්න. එහෙත් කිසිවෙක් කෙරෙහි නොගැටෙන්න. ඒ කියන දේ වැරදියි, ගැලපෙන්නේ නැහැ. එය ධර්මය නොවෙයි ආදී ලෙසින් වත් ගැටෙන්න එපා.

සල්ලේබ සුත්‍රයේදී සඳහන් කළා වගේ එය තේරුම් ගන්න. මේ මාර්ගය නිවැරදියි, (ඉෂ්ට අරමුණ) මේ කියන දේ අවබෝධය ඔස්සේ වැරදියි. (අනිෂ්ඨ අරමුණ) එහෙත් එහි ඇලීමක් හෝ ගැටීමක් ඇති කරගන්න එපා. මේ ධර්ම ශ්‍රවණ සම්පත්තියේ වත් කිසි විටෙකවත් ගැටීමකට එන්නට එපා. මා එතනට එන්නේ නිවැරදි ධර්මය පෙන්වා දෙන නිසා. නමුත් පුද්ගලවාදයෙන් නොවෙයි. බාහිර පෙනුමේ ස්වභාවයෙන් නොවෙයි. හඬ නිසා නොවෙයි. පිරිසිදු ධර්ම මාර්ගය දේශනා කරන නිසයි.

04. විරිය සම්පත්තිය

විරිය සම්පත්තිය නම් නිවරණ ධර්මයන්ගෙන් මිදී උත්සාහවත් වීමයි. ආරම්භ ධාතු (පටන් ගැනීම), නික්බ ධාතු (කරගෙන යාම), පරක්කම ධාතු (කරදර බාධක මැඩ ගෙන අරමුණ ඉටුකරගැනීම) ලෙස දැක්වූ පරිදි විරිය පුරුදු කළ යුතුයි.

‘උජුං කායං පණ්ඩාය පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙත්වා...’

ආනාපාන සතියට ආරාධනා කරන තැන මාර්ගය සකස්කර, පෙන්නුම් කර දුන්නේ එහෙමයි. සෘජු කයක් පවත්වා ගන්න. ගමන් කිරීම, ඉඳගෙන සිටීම, සිටගෙන සිටීම, නිදන ඉරියව්ව යන මේ සතර ඉරියවුවෙහිම තමා පවත්වන කර්මස්ථානයේ කමටහන වැඩීම හොඳයි. නමුත් හැම කෙනෙකුටම හුරු ඉරියව්වේදී (උජුං කායං පණ්ඩාය) සෘජු කයක් පවත්වා ගන්න. හැබැවටම සතියක් ඇතිකර ගැනීම සඳහා ගිලන්බව (ශාරීරික අපහසුකම්) බාධාවක් වෙන්න පුළුවන්. එනිසා හැකිතාක් දුරට ආහාරයේ ප්‍රත්‍ය දේවල් (සුදුසු දේවල්) පරිහරණය කරන්න (මා මීට පෙර, සඳහන් කළ හෝජනයේ මාත්‍රඥතාවය ගැන.) ඒවා නිසි ලෙස සකස් නොවීමයි ගිලන් බවට හේතු වන්නේ. කෙසේ වෙතත් කුමන ආකාරයකින් හෝ සංසාරික දෝෂයක් නිසා හෝ කය ගිලන් වුවත්, මනස ගිලන් කර නොගන්න.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කළ ඒ දහම් පරියාය ඔස්සේ විරිය සම්පත්තිය ඇති කර ගත යුතුයි. ශරීරය නැගිටුවා ගැනීමට තරම් වාරුවක්, ශක්තියක් නැති වුවත්, හිත ශක්තිමත් කරගෙන ධර්ම මාර්ගයට යොමු වන්නට පුළුවනි. ඇඟිල්ල රිදුණත්, පිට කොන්දේ අමාරුව සැදුණත්, ඒ ගිලන් බවේ වේදනාව, විදීම අනිෂ්ඨ අරමුණක්, දුක්බ වේදනාවක් බව සැබෑව. එහෙත් එය පටිසයට, ගැටීමකට, අමනාපයකට අවස්ථාව කරගන්නේ නැතිව එයත් අනිවිච්ච, දුක්බ, අනන්ත ත්‍රිලක්ෂණ ධර්මයට යටත් කර දැකීමෙන් මාර්ගයට ඒමට තරම් විරිය සම්පත්තියක් අවශ්‍යයි.

චතුරංග විරියය - ඇට, ලේ, මස්, නහර වියැකි සිදි ගියත්, මා මගේ යහපත් වූ අරමුණ, අත්හැරීම, ධර්මාවබෝධය ඉටු කරගෙන මිස නොනැගිටීමයි යන චතුරංග විරියයෙන් යුක්තව පවතිනවා යයි අදහස් කළේ. මට එක ඉරියවුවක අවබෝධයෙන් යුතුව මිනිත්තු පහක්, දහසක්, පැය භාගයක් සිටීමට පුළුවන්. දැන් මට පැයක් දෙකක් අවබෝධයෙන් යුතුව ඉරියවු පැවැත්වීම සකස්කර ගැනීමට විරිය සම්පත්තියක් අවශ්‍යයි.

මෙතනින් ඉදිරියට මාර්ගයේ ගමන් කරනවිට මේ දවසේ වැස්ස පින්න තිබුණත් (අසනීප තත්ත්වයකට බාධාවක් නොවෙයි නම්) මොනතරම් හිමිදිරියේ නමුත්, මොනතරම් බාධක කරදර තිබුණත්, මේ ධර්ම මාර්ගයට මම බැසගත යුතුමයි කියන අදහස ඇතිකර ගැනීමට තරම් චිත්ත ශක්තියක් ඇති කරගන්න. සමහරවිට කුසගින්න දරාගෙන සිටීමට වෙයි. සංසාර ගමනේ කොතරම් ආහාර දීලා තිබෙනවද? මේ ජීවිතයේ කොයිතරම් ආහාර දීලා තිබෙනවද? එහි ඇලෙන්නේ නෑ. ශරීරය පවත්වා ගන්න තරම් කායික - මානසික ශක්තිය තියෙනව නම් ධර්මයේ කියන ආකාරයෙන් කර කොළ ටිකකින් හරි මට පුළුවනි කුස සුවපත් කරගන්න. ඒනිසා ආහාරය ගැන, පහසුව ගැන සිතන්නේ නැහැ. ඒ සියල්ලට පවා දරාගෙන මම මේ විරිය සම්පත්තියෙන් ධර්ම මාර්ගයේ අරමුණ ඉටු කර ගැනීමට උත්සාහ කරනවා කියන අදහස සිහියේ පවත්වා ගන්න. විරියය දුබල වන හැම වෙලාවකම බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළ දහම් පෙළ සිහිපත් කරන්න.

‘ආරහථ නික්බමථ යුඤ්ජථ බුද්ධසාසනෙ ධුනාථ මච්චුනො සෙනං නලාගාරංව කුඤ්ජරො’

ශක්තිසම්පන්න හස්ති රාජයෙක් බට දඩු වලින් සාදන ලද ගෙයක් පහසුවෙන් කඩා පොඩි කර දමනවා වගේ, සසර ගමනට ඇද දමා දුක් දෙන මාර සේනාව නැති කරන්න උත්සාහ කරන්න. ආරම්භ කරන්න, නික්මෙන්න, ගමන් කරන්න, මේ බුද්ධ ශාසනය පරිහරණය කරන්න. ධර්ම මාර්ගයේ හැසිරෙන්න. විරියය සම්පත්තියෙන් යුතුව කෙලෙස් බැහැර කිරීමේ අධිෂ්ඨානයක් ඇති කර ගන්න.

05. ප්‍රඥා සම්පත්තිය

මේ පරමාර්ථ ධර්මයයි. සම්මුතිය හා පරමාර්ථය වශයෙන් අදහස් දෙකක් අපි තේරුම් ගත්තා. සීලයේ පිහිටා සම්මුතිය තුළ කටයුතු කරනවා. ගෘහස්ථ ජීවිතයක දෙමව්පිය, දරුවන්, ස්වාමි, භාර්යා, මගේ ලෙස කටයුතු කරයි. ඇවතුම් පැවතුම් පවත්වාවි. රැකියාව, වෘත්තිය, ඉගෙනීම, ගේ දොර සියල්ලම පවත්වාවි. එහෙත් විදර්ශනා හා පරමාර්ථ ධර්ම කතාව අවබෝධයේ පවතිනවා. මෙය පැවැත්ම පිණිස සම්මුතියක් පමණයි. එයත් සීලයේ පිහිටා නිවැරදි ලෙස පවත්වන්නේ. ධර්මානුකූලවයි පවත්වන්නේ. මේ සියල්ල අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ත ක්‍රිලක්ෂණ ධර්මයට යටත් බව අවබෝධයෙන් පවතින නිසා සීලයට හානිවන කිසිවක් මේ පැවැත්මට එකතු කර ගන්නේ නැහැ. අධ්‍යාපනයට යොමුවුනත් සීලයෙන් බැහැර වී එය කරන්නේ නැහැ. රැකියාව සිදුකරත් සීලයෙන් බැහැරවී සිදුකරන්නේ නැහැ. ගෘහස්ථ ජීවිතයේ විවාහය, දෙමව්පියෝ, දරුවන් සීලයෙන් බැහැර වී ජීවිත ගත කරන්නේ නැහැ. සමාජය තුළ යුතුකම් ඉටු කරන්නේ සම්මුතියේ ජීවිතය පවත්වන්නේ පරමාර්ථයට අනුව සීලයේ පිහිටායි.

ප්‍රඥා සම්පත්තියේදී සම්මුතිය වගේම පරමාර්ථයත් අනුව අවබෝධය ඔස්සේ ටිකෙන් ටික මාර්ගය සකසා ගන්න. සජ්න විශුද්ධියේ සදහන් වන සීල විශුද්ධි, චිත්ත විශුද්ධි, දිට්ඨි විශුද්ධි, කංකා විතරණ විශුද්ධි, මග්ගා මග්ග ඤාණ දස්සන විශුද්ධි, පටිපදා ඤාණ දස්සන හා ඤාණ දස්සන යන සජ්න විශුද්ධිය සකස් කර ගන්නා ආකාරය දහම් පෙළ තුළ විස්තර වෙනවා. ඒ සජ්න විශුද්ධි මාර්ගයට වැටෙන ගමනේ නව මහ විදර්ශනා අවබෝධයටත් දැන් පැමිණ තිබෙනවා.

දැන් අපි ඤාණය ඉදිරියට ගනිමු. උදයව්‍යය ඤාණය, භංග ඤාණය, භයතු පට්ඨාන ඤාණය, ආදීනව ඤාණය, නිබ්බදා ඤාණය, මුඤ්චිතු කමයනා ඤාණය, පටිසංඛාන ඤාණය සහ සංඛාරූපෙක්ඛා ඤාණය, අනුලෝම ඤාණය වශයෙන් මේ විදර්ශනා ඤාණ පෙළට සකස්වෙනවා. හටගැනීම, නැතිවීම, හටගැනීම හා නැතිවීම දකිනවා. උදය - ව්‍යය පිළිබඳ අවබෝධය ඇති වන විට එය පරිකර්මය ඔස්සේ

උග්ගහ නිමිත්ත ඔස්සේ, පටිභාගයට එන විට චිත්ත සමාධිය හොඳින් දැනෙන විට වඩ වඩාත් ඒ අවබෝධයට සකස්වීමට පහසුවක් මාර්ගය ඔස්සේ දැනෙනවා. 'පරිකර්මය' යනු කුමන හෝ කමටහනක් ගෙන එහි සිහිය පිහිටුවීමයි. 'උග්ගහ නිමිත්ත' නම් කර්මස්ථානය වඩ වඩාත් දියුණුවට පත් කරගෙන යාමයි. පටිභාග නිමිත්ත නම් මනාකොට වැඩෙන විට නිමිත්ත පහළවීමයි. එය ආලෝක සංඥාවක් මෙන් නිදසුනක් ලෙස සදහන් කිරීමට පුළුවන්. මේ අයුරින් ප්‍රඥා සම්පත්තිය සකස් වන විට ධ්‍යාන මාර්ගය ඔස්සේත් ඉදිරියට යාමට පුළුවනි. එහෙත් ඉලක්කය අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ත ක්‍රිලක්ෂණ ධර්මයට යටත් කර මේ ධාතු ස්කන්ධ ආයතනයන් නුවණින් යුක්තව දකින්නට හිත සකස්කර ගැනීමයි. ප්‍රඥා සම්පත්තිය ඉලක්ක කළේ එයයි.

මූලික වශයෙන් සම්මුතිය කුමක්ද කියා නිවැරදිව හඳුනාගන්න. දුර්ලභව ලැබූ මේ මනුෂ්‍ය ජීවිතය වටිනවා. මේ මනුෂ්‍ය ජීවිතයේ උපධි සම්පත්තිය, පින් ඇති බව තිබෙනවා. මේ තරමින් හෝ නිරෝගි සම්පත්තිය ලැබුවේ එනිසයි. එයින් ප්‍රයෝජනයක් ගන්න. සම්මුතිය තුළ පිරිසිදුවත්, ක්‍රමානුකූලවත්, පිළිවෙලකටත් මාර්ගය සකස් කරගෙන, සීල සම්පත්තිය, කල්‍යාණ මිත්‍ර සම්පත්තිය, ධර්ම ශ්‍රවණය, වීර්යය හා ප්‍රඥා සම්පත්තිය ගොඩ නගා ගෙන ජීවිතය සකස්කර ගන්න.

බුදු උතුමන්ගේ ශරීරය පවා අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ත ක්‍රිලක්ෂණ ධර්මයට යටත් වුණා. රහත් උතුමන්ගේ ජීවිතත් එහෙමයි. මහා ධන සම්පත් තිබුණු මහා යසස් තිබුණු රජවරු ආදී සියළු දෙනාම ඒ අනිත්‍ය ස්වභාවයට, ක්‍රිලක්ෂණ ස්වභාවයට මුහුණ පෑවා. මමත් එසේමයි.

එනිසා මේ කයත් මනා ලෙස රඳවාගෙන, සීලයේ පිහිටා, පරමාර්ථ ධර්මයම දකිනවා යන අදහස ප්‍රඥා සම්පත්තියෙන් ගොඩනගා ගන්න. මේ අවස්ථාවට පත්වන විට කර්මස්ථානය ඉතා හොඳින් වැඩෙන්නට අවස්ථාව සැලසේවි.

ඇලීම්, ගැටීම්, මූලාව බැහැර කරන තැනට යෝනිසොමනසිකාරය, සතිය පවත්වන ආකාරය සාකච්ඡා කිරීමේ

අදහසින් මේ පඤ්ච විධ සම්පත්තිය කමටහනක මූලික පියවරක් ලෙස පැහැදිලි කළා. ඔබ හැමටම මේ දෙසුම උපකාරක ධර්ම පෙළක් වේවි.

භාවනා මාර්ගයෙහි පිළිවෙත් මග යෙදෙන ඇත්තන් තවදුරටත් විදර්ශනාවටම සිහිය යොමුකරගෙන කටයුතු කරන්න පුළුවනි. ඒ වුණත් නැවත නැවතත් ඔබ සිහිය පිහිටුවා ගැනීමෙන් සජ්ත විශුද්ධියේ කංඛාවිතරණ විශුද්ධියේදී, පැහැදිලි කරන සෙයින් සසර ගමනෙ පටන් අපි මේ මග එද්දී සැකයන් පිළිබඳව, ගැටළු පිළිබඳව, පැමිණි මාර්ගය පිළිබඳව මනාව සිහිපත් කර අඩු තැන් සකස් කරගෙන මාර්ගයට සැකසෙන්නට පුළුවනි. විදර්ශනාවේදී අනුලෝම ඤාණයෙන් මාර්ගය නිවැරදිව සොයා බලනවා වගේ එම මාර්ගයට බැසගන්න ඇත්තන්ට තමා ගමන් කරන මග නිවැරදි ලෙස සිටිනවද කියා සිහිය යොමු කරන්නට පුළුවනි.

ආරම්භක අවස්ථාවේ පටන් මාර්ගය ගැන දකින්න උත්සාහ කරන ඇත්තන්ට ඉහත දී සීල සම්පත්තිය, කල්‍යාණ මිත්‍ර සම්පත්තිය පටන් තමාගේ පසුබිම වර්තය වටා සකස් කර ගත යුතු ආකාරය අප විසින් පැහැදිලි කරනු ලැබුවා.

පැහැදිලි කරනු ලැබුවේ විදර්ශනා මාර්ගයේ ගමන් කරන ඇත්තෝ කංඛාවිතරණ විශුද්ධිය දකිනවා වගේ පැමිණි මග පිළිබඳව නැවතත් ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා කරන්නට පුළුවනි. ආරම්භක ඇත්තෝ මූල පටන් මාර්ගයට සැකසෙනවා. මා පැහැදිලි කරන්නට බලාපොරොත්තු වන්නේ තමාට වඩාත් වර්තයට ගැළපෙන කර්මස්ථානයක් නැත්නම් කමටහනක් කොහොමද තෝරා ගන්නේ, අනුගමනය කරන්නේ කියන අදහසයි. මේක ඉතාම සියුම්ව තේරුම් ගත යුතු තැනක්. ඊට හේතුව බොහෝ කෙනෙක් තමාගේ වර්තය මොකක්ද කියලා හඳුනන්නේ නැහැ. හඳුනාගැනීමේ අපහසුතාවයක සිටිනවා. ඊට හේතුව මේ සිත ඉතාම සියුම් ලෙස කෙලෙස්වලට වසඟ වී තිබෙන නිසයි. සංසාර ගමනෙ පටන් රැගෙන ආපු අනුගමනය කරන රාගාදී අනුසය ධර්මය පවතිනවා. ඒවා ප්‍රධාන වශයෙන් හතක් පවතිනවා.

1. රාගානුසය
2. මානානුසය
3. පටිසානුසය
4. දිට්ඨානුසය
5. විචිකිච්ඡානුසය
6. අවිජ්ජානුසය
7. භවරාගානුසය

සංසාර ගමනේ තෘෂ්ණාව පැදෙන සත්වයන් සසර ගමනට බඳින දස සංයෝජන වගේම මේ හතක් ප්‍රධානයයි. අනුසය කියලා කියන්නේ බලවත් ලෙස යටපත් වෙලා තියෙන ධර්මයි. ඒවා කෙලෙස් නමුත් ඒවා නිදි ස්වභාවයේ පවතින්නේ. යම් කෙනෙකුට අපහසුයි තමන්ගේ වර්තය, සිත, වර්ත ලක්ෂණ, සිතෙහි පුරුදු මොන වගේද කියලා තේරුම් ගන්න එක. හේතුව මේ අශ්‍රැතවත් පාඨග්ජන සිත්, අභාවිත සිත් ඒ ඒ අවස්ථානුකූලව තමයි මතු වෙන්නේ. ඒවා සැඟවිලා යටපත් වෙලා තිබෙන කල් අපට දැනෙන්නේ සරළව මම හොඳයි කියලා. මම යහපත් කියලා හිතූණත් තමා කවුරුන්ද කියලා හඳුනාගන්න එක ගැටළුවකි. ඒ නිසා තමයි සියුම් ලෙස තමාගේ සිතට එබී බැලීම කරන්නත් ඕනෙ.

සමථ කර්මස්ථානයක්ම අනුගමනය කරමින් බුද්ධානුස්සති භාවනාව අපි නිදසුනක් හැටියට ගනිමු. තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේගේ නව අරහාදී බුදු ගුණ යන්හි පළවෙනි බුදු ගුණය 'අරහං' බුදු ගුණය පිළිබඳව විමසමු. ඒ අරහං බුදුගුණය සම්පූර්ණ වීම සඳහා තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේ රාග, දෝෂ, මෝහ, මාන, දිට්ඨි, විචිකිච්චා, ථීන, උද්ධච්ච, අභිරික, අනොත්තප්ප, මේ ලෙසින් දසවිධ ක්ලේෂයන් මුළුමණින්ම බැහැර කළ සේක. රහසින්වත් පව නොකළ සේක. සකළ ගුණ හෙවත් ක්ලේශයන් මුළුමනින්ම බැහැර කළ සේක. එබැවින් සියළු දෙව් මිනිසුන්ගේ ආමිස ප්‍රතිපත්ති පූජාවනට සුදුසු වන සේක. මෙන්න මේ විදියට බුදුගුණ සිහියට නගාගෙන පළවෙනි අවස්ථාවේ මනසිකාරය කරනවා. මිලඟට සමාධියට බැහැ ගන්නවා. මිලඟට ප්‍රඥාවට ඉලක්ක කරමින් මුලින් මනසිකාරය කරනවා.

ඒ බුදුගුණ එකින් එක සිහි කරමින් හිතන්න පටන් ගන්නවා. ඒ හිතට හොඳට දැනෙන තුරු (පරිච්ඡා) එය සිහිපත් කරනවා, විමසා බලනවා.

ඊළඟට සමාධියෙන් සකස් වෙනවා. එනම් මේ බුදුගුණයන් කෙරෙහි හිත එකඟ වෙන්න පටන් ගන්නවා. ඉන් අදහස් කළේ කරුණාවෙන් හෙබි මනසින් හිතන්න. තමාගේ සිතෙහි කරුණාවයි මෙම ක්‍රියාව වැඩෙනවාද යන්න. තමන්ගේ හිතට ඒ මහා කරුණා ගුණ ලක්ෂණ වැඩෙන්න පටන් ගන්නවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ මහා කරුණා ගුණයෙන් පිරිපුන් බව සිතන විට සිහිපත් කරන කොට සුනීත, සෝපාක, පටාචාරා, කිසා ගෝතමී, රජ්ජමාලා පටන් අපමණ වූ සියළු සත්වයන් කෙරෙහි ඒ පැතිර වූ මහා කරුණාව මෙතෙහි කරන්නට මෙතෙහි කරන්නට තමාගේ හිත තුළක් ටික ටික වැඩෙන්න පටන් ගන්නවා.

සාමාන්‍ය ජීවිතයක ඒ මව්කුමිය, ඒ පියාණන් හරිම කරුණාවයි, කරුණාවෙන් බලන්නේ, කරුණාවෙන් ඇහුම්කන් දෙන්නේ, කරුණාවෙන් කථා කරන්නේ, මෙම ක්‍රියා සහගත සිත සිතුවිලි බව පේනවා. මෙම ක්‍රියාවේ හැසිරෙන්නේ. අන් අයට උදව් උපකාර කරනවා. අන් අයගේ දුක දුටු විටදී හදවතේ, සිතේ උණුවෙන ගතියක් දකින්නට තිබෙනවා. ඒ කාරුණික බව දකින විට දැනෙන කොට මගේ හිතටත් එය හොඳටම දැනෙනවා. ජීවිතයේ අත්දැකීම් ගැන මෙතෙහි කරන්න බලන්න. කරුණාවෙන් අහනකොට, ඇසුරු කරනකොට, ඒ අයත් එක්ක මුහුණට කොට තමනුත් ඉබේටම ඒ වෙතට ඇදීගෙන යනවා. ඒ කොටසට එකතු වෙනවා. තමන්ටත් දැනෙනවා කොහොමද කෙනෙකුට කරුණාවෙන් කතා කරන්නේ, කරුණාවෙන් බලන්නේ කියලා. මෙම ක්‍රියාවේ පිහිට වෙන්නේ කියලා දැනෙනවා. මමත් පුරුදු වුණේ ඒ අය නිසයි. මොනතරම් දුක්බ දෝමනස්ස ලැබුණත් ගැහැට තිබුණත් ඒ කිසිවකට සෙලවෙන්නේ නැතිව, කපන්න කපන්න කපන පොරෝ තලයත් සුවඳ හමන සඳුන් ගසක් වගේ කරුණා ගුණයට කිසිවිටෙකවත් හානියක් වෙන්නේ නැහැ. ඒ අයගේ ජීවිතය තුළ කරුණාව හොඳටම සකස් වෙලා. ඇට මස් ලේ නහර ඇට මිදුළුවල පවා ඒ කරුණා ගුණය, මෙම ක්‍රියා ගුණය කිඳා

බැහැරගෙන තියෙනවා. මේ වර්ත ලක්ෂණ හිතල බලන්න. හොඳ වර්ත ලක්ෂණයක් ඔබට මෙතෙහි කරන්න පුළුවනි නම් තමන්ගේ හිතත් එයට සකස් වෙනවා. තමුනුත් එයට යොමු වෙනවා.

මීටත් වඩා අපමණ ගුණ අවින්න වූ මහා කරුණා ගුණ සමුදායකින් හෙබි තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒ මහා කරුණාව අපේ හිතට දැනෙන කොට අපේ හිතත් ස්වභාවයෙන්ම සකස් වෙනවා. එහි තැන්පත් වෙනවා. එහෙම නම් අරහං බුදු ගුණයේදී එසේ සිහිපත් කරනවා. අප බුදුරජාණන් වහන්සේ රාග, දෝෂ, මෝහ ආදී කෙලෙසුන් මුළුමණින්ම බැහැර කළ සේක.

ඒ බුදුගුණ මෙතෙහි කරන්නට මෙතෙහි කරන්නට තමාගේ සිතත් විරාගයට යොමු වෙනවා. මෙම ක්‍රියාවට යොමු වෙනවා. මුලාවෙන් බැහැර වෙලා නිර්වේදයට නොඇලී සිටින්නට සකස් වෙනවා. ජීවිතය ගැන ගැඹුරින් තමන්ට විදර්ශනා වඩන්නට සකස් වෙන බවක් පේන්න තියෙනවා. දැන් පැහැදිලියි. මෙන්න මේ ලෙසින් මනසිකාරය කොට සමාධිය වැඩිලා තමාටම ටිකෙන් ටික වැටහෙන්න පටන් ගන්නවා. එතකොට සමාධියෙන් ප්‍රඥාවට ළං වෙන කොට ඉතාම හොඳින් වැටහෙන්නට පටන් ගන්නවා. අනිච්චානු පස්සනාව, විරාගානු පස්සනාව, නිරෝධානු පස්සනාව පටිනිස්සග්ගානු පස්සනාව (අත්හැරීම) වැටහෙන්නට පටන්ගන්නවා. අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ත ක්‍රිලක්ෂණ අවබෝධයට එනවා. මේ එකින් එක සම්බන්ධ වෙලා ධාතු ස්කන්ධ ආයතනයන් අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ත ක්‍රිලක්ෂණ ධර්මයට යටත් කර අවබෝධ කරගෙන තමා තුළින් පිළිවෙත් මාර්ගයෙහි දැක්මක් සකස් වෙනවා.

පළවෙනි අවස්ථාව අපට ඖෂධයක් දීලා බැලුවා මොකද වෙන්නේ කියලා. එහෙම කරගෙන යන කොට යම් යම් තැන්වල අපට කරුණා ගුණය, මෙම ක්‍රියා ගුණය, අත්හැරීම මතුවී දැනෙනවා. තවත් විටෙක අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනත්ත ක්‍රිලක්ෂණ ධර්ම වටහා ගන්න නොහැකි වෙනවා. මනෝ සංචේතනික වශයෙන් කෙලෙස් තැනින් තැනින් මතුවෙන ආකාරය දැනෙන්න පටන් ගනීවි. තැනින් තැනින්

කිවිච්චි ඇහෙන්න, රූපයෙන් වක්කු විඤ්ඤාණයෙන් ස්පර්ශයෙන්, සුඛ වූ දුක්ඛ වූ, මධ්‍යස්ථ වූ විදිම් වලින් මතු වෙන්න පුළුවනි. එවැනි අවස්ථාවක උත්සාහය, අධිෂ්ඨානය, ධේය්‍යී, සතියත් සමග සැලසුම් කරන චරිතයක් වෙන්න ඕන. නැතිනම් එය වැටහෙන්නේ නැහැ. සිංහල ව්‍යවහාරයේ කියනවා වගේ ඇස් නොපෙනෙන අයෙක් මැණික් ගලේ පය ගැටුණත් එය හඳුනා ගන්නේ නෑ වගේ. ඒ පුද්ගලයා ගේ හිතේ රාග, දෝෂ, මෝහ හට ගත්තත්, සතිය නැතිනම් සිහිය නැතිනම්, පිළිවෙත් මාර්ගයට බැහැරගන්න විරියයක් නැතිනම්, එය වැටහෙන්නේ නැහැ. සමහර විටක තමාගේ හොඳ ගුණත් මතු වෙනවා. ශ්‍රද්ධාවත් මතු වෙනවා. හැබැයි සතිය නැති නිසා එය තේරුම් ගන්නේ නෑ.

මේ සතිය කියන්නේ සරළ සිහිය නොවෙයි. පාරේ ගමන් කරන කොට ගල් මුල් වල හැපෙන්නේ නැතිව අපවිත්‍ර දෑ වළක්වගෙන යන සිහිය නොවෙයි. ඒකත් සිහියක් තමයි. නමුත් මේ සතිය ඒ සිහියට වඩා ධර්ම මාර්ගයට විදර්ශනා සහිත සිහියයි. මේ සඳහන් කරන්නේ. විදර්ශනා සහගත සිහිය ආරම්භ වන්නේ, 'අත්ථි කායොති වා පනස්ස සති පච්චු පට්ඨිතා භෝති, යාව දේව ඤාණ මන්තාය පතිස්සති මන්තාය අනිස්සිතෝච විහරති න ච කිඤ්චි ලෝකේ උපාදියති'

මේ සංස්කාර ලෝකයේ ධාතු ස්කන්ධ ආයතනයන්ගෙන් නිර්මාණය වූ මේ ශරීර පුඤ්ජය පවත්වනවා. නමුත් මේ සංස්කාර ලෝකයේ විනාශ නොවන දෙයක් හටගන්නේ නැහැ. හට ගත් හැම දේ විනාශ වෙනවා. ඒ වගේ මෙන්න මේ ශරීරයත් ධාතු ස්කන්ධ ආයතනයන්ගෙන් සකස් වූ ශරීරයද හටගත්ත වගේම නැතිවෙනවා. ඒ මනාව අවබෝධ කරගෙන, සිහිය වඩාගෙන, මගේ ශරීරයද සම්මුතියට ශරීරයක් තිබුණත් මම මගේ කියා කිසිවක් නැතැයි පරමාර්ථයෙන් දකිනවා. ඒ අවබෝධය ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය සිදුකරමින් ඒ කෙරෙහිම සිහිය යොමු කරමින් මා ත්‍රිලක්ෂණ ධර්මය දකින්න උත්සාහ කරනවා. 'අනිස්සිතෝච විහරති න ච කිඤ්චි ලෝකේ උපාදියති' හටගත් හැම දෙයක්ම නැති වෙනවා. නැති නොවන දෙයක් හට ගන්නේ නෑ යයි දකිමින් විදර්ශනා ඥාණයෙන් මෙලෙසින් මේ ශරීර පුඤ්ජය පවත්වමි. දැන් ඔබට පැහැදිලියි. මෙන්න මේ ලෙසින්

පවත්වන සිහියක් තියෙන්න ඕන. ඒ විදියට සිහිය පිහිටුවා ගැනීම අවශ්‍යයි. නැතිනම් පයේ මැණික හැපුනත් හඳුනා ගන්නේ නැති අයෙක් වගෙයි. යම් විටෙක රාග, දෝෂ, මෝහ ආදී කෙලෙස් හට ගන්න විට හඳුනා ගන්නේ නෑ. ඒ වගේම ශ්‍රද්ධා වැනි ශෝභන චෛතසිකයන් හට ගත්තත් හඳුනා ගන්නේ නෑ. ඒ නිසා සියුම් ලෙස පුරුදු කරන ලද සතිය අවශ්‍යයි.

අපි දැන් ඖෂධයක් සකස් කර ගන්නා දැනුම කොහොමද කියලා. ඒ තමයි බුද්ධානුස්සතිය. අපිට බුදු ගුණ ඉතාම පහසුවෙන් යොමු වෙන්න පුළුවන් නිසා බුද්ධානුස්සතිය වඩන කොට යහගුණ මතුවන චරිත ලක්ෂණ දැක ගන්න පුළුවන්. තමාගේ අඩුපාඩුකම් හිත රාගයෙන් ඇලෙන තැන් (එතනදී ඇලීම කියන අවස්ථාව ඇතිවන්නේ අජ්ඣන්ත වශයෙන් වෙන්නත් පුළුවනි බහිද්ධ වශයෙන් වෙන්නත් පුළුවනි. බහිද්ධ බාහිර වශයෙනි.) දකින්න පුළුවනි. ඒවා සතියෙන් දැකීමේ සියුම් බව මේ ලක්ෂණය, ඒ හැකියාව තියෙන්න ඕන.

කරණියමෙත්ත සුත්‍රයේදී සක්කෝ යන සරළ තැනින් දක්ෂ කියලා කියන්නේ ඒ දක්ෂ බවටයි. මේවා හඳුනා ගැනීමේ අවබෝධ කරගැනීමේ දක්ෂතාවයක් තියෙනවා. කුසලය කියන්නේත් සරළ අදහසකින් දක්ෂ දේ පුහුණු කරනවා කියන එකයි. කුසලය කියන්නේ පාප ආදී අකුසල ධර්ම (රාග, දෝෂ, මෝහ ආදී) බැහැර කිරීමයි. එතනදී කුසලයට තවත් අදහසක් කියනවා. ඒ දක්ෂකම කියලා. සමර්ථ බව කියලා. කුසලය යහපත් වූ දෙය කරන බව හඳුන්වනවා. කුසල් වඩනවා කියන්නේ මෙන්න මේ දක්ෂ බව සම්පූර්ණ කරනවා කියන අදහසයි. දැන් අපි දැන් ඖෂධය තමයි 'බුද්ධානුස්සතිය' බුදු ගුණ කෙරෙහි සිහිය පිහිටුවන්න පුරුදු වෙන කොට තමාගේ අර ශ්‍රද්ධාවේදී කුසල මතුවෙනවා දකින්න පුළුවනි. එය දියුණු කරගන්න මාර්ගයට එන්න පුළුවනි. තමාගේ ලක්ෂණ ඒ වගේම තමාගේ හීන බව, අඩු කම, 'හීනෝ ගම්මෝ (ගමය) පෝථුජ්ජනිකෝ අනරියෝ අනත්ත සංහිතෝ' (ධම්ම වක්කප්පවත්ත සූත්‍රය) හීනය, ග්‍රාමයයි, අනාර්යයි, පාථුජ්ජනයි. පෘථග්ජනයා විසින් කෙලෙස් මත රැදිලා හඬා වැළපීම් වලින් දුකින් පෙළෙන අපවිත්‍ර මතම සිටින පණුවෙක් වගේ. අනර්ථය පිණිසමයි.

බුදු ගුණ භාවනාවෙන් මේ ටික අවබෝධ කොටගෙන සීලය කෙරෙහි සිහිය පිහිටුවාගෙන මේ ලෙසින් බුදුගුණ භාවනාව සිද්ධ කරනවා. දැන් ටික ටික තමාගේ චරිතය, හඳුනා ගන්නා. මා ඔබට සඳහන් කළේ මේ චරිත අපට හඳුනාගන්න අමාරුයි කියන අදහසයි. සමහර විටක ඉතාම හොඳ කරුණාවන්ත කෙනෙක් වෙන්න පුළුවන්. හැබැයි කරුණාවන්ත කෙනෙක් මුණට ඒ චරිතය, ඒ චරිතයේ රාග ලක්ෂණත් මතු වෙන්න පුළුවන්. මෙතනදී රාගය කියලා කියන්නේ ඇලීම පිළිබඳ ස්වභාවය ඉක්මවා ගොස් හිතේ හටගත් සියුම් වූ චරිත ලක්ෂණයන් මෙතන රාගය යයි හඳුන්වන්න පුළුවනි. තවත් පැහැදිලි කළොත් බුන්මවරියාවට බාධාකරන ලක්ෂණයයි. මෙතනදී හඳුන්වන්නේ මේ අය ඉතාම කරුණාවන්තයි. නමුත් අනිත් අයට වඩා රාග මිශ්‍රිතයි. එතනදී මේ චරිතය අනුව පරිස්සම් විය යුතුය.

දැන් බොහෝ කරුණාවන්ත අය බොහෝ මෙහි සහගත අය සිටිනවා. ඒක හොඳ ගුණයක්. හැබැයි ඔය අතර සියුම් ලෙස රාගය මිශ්‍ර වෙලා මතු වෙලා එන්න ඉඩ තියෙනවා. ඇයි මෙහෙම වෙන්නේ. අනුසය ධර්මවල මූලිකම හැඳින්වූයේ රාගානුසය. ඒ තරම් සියුම්ව සංසාර ගමනේ පටන් මේවා ඇවිදින්න තියෙනවා. දැන් ලෝකය පවතින්නේ ඒ නිසයි. වර්ගයා බෝ කිරීම, ගලවා ගන්න බැරි තැන බරපතලම ලෙස සකස් වෙලා තියෙන තැන තමයි මේ රාගය සංසාර ගමනේ පටන් එන්නේ. මේ නිසා කරුණාවන්ත චරිතවල පවා (ගුද්ධා චරිතවල) පවා අනුසය ලෙස නිදිගත් හැටියටයි සිටින්නේ. මේවා බලවත් ලෙස යටපත් වෙලා තියෙන්නේ. මෙය සියුම් ලෙස සකස් වෙලා තියෙන්නේ. ඒ නිසා බුද්ධානුස්සතිය කෙරෙහි මනාව සිහිය පවත්වලා පුරුදු කරන කොට තමන්ට දූතෙන්න පටන් ගන්නවා. මොන වගේද කියලා? හැබැයි මනා වූ සිහිය (විදර්ශනා සතියක්) තියෙන්න ඕන. මෙලෙස වඩන කොට ඉතා සියුම් දේවල් වුණත් දැක ගන්න පුළුවන්.

නිදාගෙන හිටියත් කවිද කියලා දන්නවා. අපි සරළ වචනයෙන් ගමු. නිදාගෙන හිටියත් සර්පයා කවිද කියලා දැක ගන්නවා. නිදාගෙන හිටියත් සර්පයා ළඟට යන්නේ නැහැ. නිදාගෙන හිටියත් සර්පයා

නැගිටිටවන්න යන්නේ නැහැ. ඔබ කියන්නේ සර්පයා අවුස්ස ගන්නේ නැහැ කියා. නිදාගෙන හිටියත් සර්පයෙක් නම් ඔබොක්කුවේ තියාගන්න යන්නේ නැහැ. සර්පයා සර්පයාමයි. ඒක එක් අදහසක්. රාගය රාගයමයි. ද්වේෂය ද්වේෂයමයි. මෝහය මෝහයමයි. මේ විදියට තමාගේ චරිතය තුළ සියුම් ලෙස යටපත් වෙලා නිදාගෙන සිටින කෙලෙස් පිළිබඳව සමාධියෙන් අපි දකින්න ඕන.

ප්‍රශ්න කරන්නේ නැහැනේ. නිදාගෙන සිටින අය ඇයි නැගිටිටවන්නේ කියලා. අවස්ථාව ලැබුණ ගමන්ම නැගිටිනවා. ඔබ කියනවානේ 'පැත්තක ඉන්න නයි අරගෙන ඔබොක්කුවේ දාගෙන කෑවෝ, කෑවෝ කියලා කෑ ගහනවා කියලා' හැබැයි මේ විදර්ශනා කථාවේදී ඔබොක්කුවේ දාගන්නාට කමක් නෑ. හොඳින් සියුම්ව දැක ගන්න වෙනවා. මොන වගේද කියලා. මේ රාගය සියුම්ව දැක ගන්න. සෝවාත් මාර්ගයේදී තියෙනවා. සකෘදාගාමී වෙනකොට තුනී වෙලා තියෙනවා. අනාගාමී වෙන කොට මුළුමණින්ම බැහැර වෙනවා.

ඔබට දැනේවි මම ළඟ මේ කාම රාගය කොහොමටවත් නෑ කියලා. හැබැයි නිදාගෙන ඉන්නවා. කායික සංවරය නිසා වාචසික සංවරය නිසා සමාධිය මනසින් වැඩෙන නිසයි. නමුත් යටපත් වෙලා තියෙනවා. මොන වෙලාවක හරි මතු වීමේ අවස්ථාව තියෙනවා. මෙන්න මේ නිසයි අර කෙලෙස් වංචා කරන තැන බොහෝ විටක කරුණාව හැටියට රාගය එන්න පුළුවන් වෙන්නේ. කරුණාවෙන් ළංවී උදව්කරන්නට ගොස් අවසානයේ කෙළවර වෙන්නේ රාගයට මුහුදුවෙලා. මෙහිත්‍රියට එකතුවෙලා අඩුව පුරවන්නට ගොස් අවසානයේ කෙළවර වන්නේ රාගයට හසුවෙලා වෙන්නට පුළුවනි.

දැන් මා ඔබට මේ තරම් ගැඹුරින් සඳහන් කරන්නේ නියමාකාරයෙන් ඔබ මුළු නොවී මාර්ගය තුළ භාවනා කර්මස්ථානයක් හොඳට තේරුම් ගන්න අවශ්‍ය නිසයි. සියුම්ව තමා තුළ මතු වෙලා තියෙන රාග, දෝෂ, මෝහ ආදී චරිත ලක්ෂණ දැක ගන්න. ඔබ අප හැම කෙනෙක්ගෙම නිදිගෙන සිටින කෙලෙස් දැනට (අනුසය) මතු වුණේ නැති වුනාට මතු වෙන්නට දූතෙන්නට පටන් ගන්නේ

පරිශුච්ඡාන වශයෙනි. ඒවා ක්‍රියාත්මක වීම විනිශ්චය හෝ ව්‍යාප්තිය ලෙස හඳුන්වනවා. එතකොට පරිශුච්ඡාන වශයෙන් හිතට දැනෙන්නේ නැති වූණාට අනුසය වශයෙන් තියෙන බව අමතක නොකළ යුතුයි. නිදිගෙන හිටියත් මේ රාගාදී අනුසය ධර්ම තියෙනවා. ඒ බව අමතක නොකළ යුතුයි.

1. රාග වර්ත
2. ද්වේෂ වර්ත
3. මෝහ වර්ත
4. ශ්‍රද්ධා වර්ත
5. විතක්ක වර්ත
6. බුද්ධි වර්ත

දැන් මෙන්ම මේ ලක්ෂණ දෙක තමයි අපට බොහෝවිට පුද්ගලයන් අතර දැකගන්න ලැබෙන්නේ. රාග වර්ත, ද්වේෂ වර්ත.

රාග වර්ත :-

ද්වේෂ වර්තයක් ගැන ද්වේෂ මූලික සිත් දෙකක් හටගන්න බව අභිධර්ම කතාවේදී සඳහන් වුණා. ද්වේෂය තමා තුළින්ම දැකගන්න පුළුවන්. දැන් අර බුද්ධානුස්සති භාවනාව තමයි මා ඔබට නිදසුනක් වශයෙන් දැක්වුවේ. අපි සමථයේ කොටසක් හැටියට එය මනාව මනසිකාරය කරන කොට සමාධියට පුරුදු කරන කොට, තමාගේ වර්ත ලක්ෂණ දැක ගන්න පුළුවනි. ද්වේෂයන් මතු වෙන්න පුළුවනි. ද්වේෂයන් එක්කම රාගය මතු වෙන්න පුළුවනි.

ඒ වගේම උපක්ලේෂ තමයි වෛරය, ක්‍රෝධය, බද්ධ වෛරය, පළිගැනීම, එකට එක කිරීම, අන් අය පහත් කොට සැලකීම, අනුන්ගේ නැති අගුණ මතුකොට පෙන්වීම..... මේ වගේ විවිධ දේවල් පටිසයේ ලක්ෂණයි. මාර්ගය තුළ සිටින අය සිල්වත්ව ප්‍රාණසාතය කරන්නේ නෑ. සොරකම් කරන්නේ නෑ. ඉන්ද්‍රිය සංවරයෙන් යුක්තයි. බොරු කියන්නේ නෑ ආදී වශයෙන් සිලයේ පිහිටලා සිටින්නේ. නමුත් ඒ අය

තුළ සිතේ හටගන්න සියුම් තරහක් තියෙනවා. සියුම් ඊර්ෂ්‍යාවක් තියෙනවා. මේ ඊර්ෂ්‍යාව මොන වගේද කියනවා නම් සමහර දෙමව්පියෝ තුළ දරුවෝ තුළ ඊර්ෂ්‍යාව ඇතිවෙන්න පුළුවන් වගේ මුල් අවස්ථාවේ කරණියමෙන් සුත්‍රයේ සඳහන් කළේ අම්මා, තමන්ගේ ජීවිතය දෙවෙනි කර දරුවන්ගේ ජීවිතය (ආයුසා ඒක පුත්ත මනුරක්බෙ) ආයුෂයෙන් රකිනවා යනුවෙනි. හැබැයි තවත් අවස්ථාවල සියුම් ලෙස දරුවන් කෙරෙහි ද්වේෂයක් ඇතිවිය හැකිය. ඊළඟට දරුවන් තුළ දෙමව්පියෝ කෙරෙහි සියුම් ලෙස ද්වේෂය ඇති වෙන්න පුළුවනි. ස්වාමියා බිරිඳ අතර කියන්න දෙයක් නැහැ. සහෝදර සහෝදරියන් අතර ඇති වෙන්න පුළුවනි. කළ්‍යාණවත්තයින් අතරත් හිත මිතුරන් අතරත් සාමාන්‍ය විදියට දකින්න පුළුවනි.

ව්‍යාපාදය, තරහව, වෛරය, ඊර්ෂ්‍යාව, බද්ධ වෛරය, පළිගැනීම, එකටක කිරීම, අනුන්ගේ ඇති ගුණ මකා දැමීම, නැති නුගුණ මතු කොට දැක්වීම මේවා සියුම් ලෙස එන්න පුළුවනි. ද්වේෂය සමඟ එන උප ක්ලේෂයි. මේ අය සිල්වත්ව වුනත් අනවබෝධය නිසා ඒ අයගේ හිත තුළ මේවා ඇති වෙන්න පුළුවන්. මේවා සියුම් ලෙස තමා තුළ තියෙනවද කියල දකින්න ඕන. දැන් බලන්න වර්ත ලක්ෂණයන් දැක ගන්න කාලයක් ගත වෙන්න පුළුවන්. අපට මේ මාර්ගය තුළ එල නැත්තේ අපි අපේ වර්තය දන්නේ නැති නිසයි. නියම රෝග ලක්ෂණය අපි දැනගෙන නැහැ. හැම තැනටම බෙහෙත් දීලා බලනවා. හැබැයි ඒක හරියන්නේ නෑ. ඒනිසයි දැන් සමහර ඇත්තෝ මේ මාර්ගයේ සිටිනවා. දැඩි ආසාවෙන් යුක්තයි.

ඔබට අවබෝධ වන ආකාරයට රාගයෙන් බැහැර වී ලෝභයට එන අවස්ථාව බලමු. මේ ධර්ම ග්‍රන්ථය මාර්ගයට ඖෂධයක් පමණයි. නමුත් මේ සමගින් ගැටෙන්න අවශ්‍ය නැහැ. ඔබට ලැබෙන එක් ධර්ම ග්‍රන්ථයකින් සැහිමකට පත්වන්න. මේ ධර්ම ග්‍රන්ථයකට පමණක් නෙමෙයි, සාමාන්‍ය දේවල් සමගින් කොපමණ ගැටෙනවාද? මේවා සඳහන් කරන්නේ අපේ සිත තුළ සියුම්ව දකින්නයි. පරමාර්ථ කථාවට සම්බන්ධව සඳහන් කළොත් පිරිත් නූලක් දෙනවා කිව්වොත් එහෙම සැමටම සෑහෙන්න මෙතන පිරිත් නූල් තියෙනවා කිව්වත්, ඉස්සරහට

තල්ලු කරගෙන පොර කමින් එන්නේ නූල් ගන්න. අපි ඉන්නේ භාවනා මාර්ගයේ. අපි සිල්වත් එහෙත් අපි ළඟ ඉවසීම නැහැ. දැන් පැහැදිලියි අපි කොතැනද සිටින්නේ යන බව.

අපි හිතාගෙන හිටියේ අපි හොඳයි. මම සිල්වත්, කාට්ටත් කරදරයක් නැහැ. අනුන්ට උදව් උපකාර කරගෙන ඉවසීමෙන් සිටින්න පුළුවන්. අපි දැන් හිතාගෙන හිටියේ, මම යහපත් කියලා. තමාටම තේරෙනවා තමා තුළ එය නැති බව. සමාධියෙන් විදර්ශනාවෙන් ඉලක්ක කරන මාර්ගයේ මම තවම නැති බව, මේ ලෙසට තමයි මේක සියුම්ව දකිනවා කියලා කියන්නේ. ඒනිසා සිලයේ පිහිටලා මේ පිළිවෙත් මාර්ගයේ ගමන් කරනවිට සමහර කටයුතුවලදී මා තුළත් ඊර්ෂ්‍යාව ඇතිවෙනවා. මා තුළත් රාගය තියෙනවානේ. මා තුළත් මෝහය තියෙනවානේ. මා තුළත් විතර්කය තියෙනවානේ. හිත එක අරමුණක පවතින්නේ නැහැ. හිත හැම අරමුණකම යනවා. මට හරියට සිහිය පවත්ව ගන්න බැහැ. අර විසිරුණු මනස තුළ ස්වභාවය එහෙමයි. ඒක තමයි විතර්ක. හිත එකඟ නැහැ. හිත විසිරෙන්න පටන් ගන්නවා. මේ මාර්ගය තුළ ඉන්න කොට ඒ ස්වභාවය ඇති වෙන්න පුළුවනි. නුවණින් හිතල බලන්න.

මෝහ වර්ත :-

අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ත ත්‍රිලක්ෂණ ධර්මයට යටත් කර මගේ නොවෙයි, මම නොවෙමි, මගෙ ආත්මය නොවේ කියන අත්හැරීම නොදැකීමයි.

විතක්ක වර්තය :-

ඊළඟට විතක්ක වර්තය. විතක්ක, මේ තමයි හීන ධර්ම. මේ වර්ත ලක්ෂණ හතර (රාග, ද්වේෂ, මෝහ, විතක්ක) සසර ගමනෙන් එහෙමයි. නරක වැඩියි. හොඳ අඩුයි. දැන් මෙතනදී ශ්‍රද්ධා වර්තය සහ බුද්ධි වර්තය පිළිබඳව දැනගන්න ඕනෑ. තමා තුළ තියෙන්නේ ශ්‍රද්ධාවද? එතනදී තමයි ශ්‍රද්ධා වර්ත ලක්ෂණ තියෙනවානම් බුදු ගුණ ඉතාම හොඳින් වැඩෙනවා. “සද්ධොහොති සද්දහති තථාගතස්ස බෝධිං ඉතිපි

සෝ භගවා අරහං” ආදී වශයෙන් හොඳින් වැඩෙන පටන් ගන්නවා. හැබැයි ශ්‍රද්ධා ලක්ෂණයයි බුද්ධි ලක්ෂණයයි වර්ත දෙක එකටම පවතින්නට අවශ්‍යයි. මේ තනු මජ්ඣිමනිකායා නම් ඉන්ද්‍රී ධර්ම සමාන කරන එකයි. ඒ අනුව ශ්‍රද්ධාවයි, බුද්ධියයි සමාන කර ගන්න ඕන.

ශ්‍රද්ධාව, සුතමය, චිත්තාමය ඔස්සේ දියුණු කර ගත යුතුයි. ධර්ම ශ්‍රවණය, යෝනිසෝමනසිකාරය දහම් පොත් කියවීම, ධර්ම සාකච්ඡා කිරීම, කළ්‍යාණ මිත්‍ර ආශ්‍රය මෙන්ම මේවා මනාව සකස් කොට ගත යුතුයි. එවිට ප්‍රඥාව, ආකාරවතී ශ්‍රද්ධාව වැඩෙනවා. ප්‍රධාන වශයෙන් ආකාරවතී, අමුලිකා ශ්‍රද්ධා දෙකයි. ඊට පස්සේ අපට ඇතිවන ශ්‍රද්ධාවක් තියෙනවා, අමුලිකා ශ්‍රද්ධාව. (හරියට මාර්ගයක්, අවබෝධයක් නැතුව යොමු වුණු අයයි.) ඒ ඇත්තෝ බොහොම හොඳයි. ලැදියාව තියෙනවා. නමුත් කේන්ති යනවා. මාර්ගය පිළිබඳව අවබෝධයක් ඇත්තේ නෑ. ශ්‍රද්ධාව තිබුණට අමුලිකයි. ශ්‍රද්ධාවත් එක්ක ප්‍රඥාවත් එකට එකතු වුණොත් ඉතාම සන්සුන්. මනාව සිහිය පිහිටුවලා මම මේ මොනවද කරන්නේ. එතකොට වෛතසික කතාවට එනවා. සෝමනස්ස සහගත ඤාණ සම්පයුක්ත අසංඛාර සිත් පෙළක් හට ගන්නේ. මේ කරන ක්‍රියා පිළිවෙලකට ප්‍රසාදයෙන් පවත්වනවා. ඥාණ සම්පයුක්තයි. කර්මය හා ඵලය පිළිබඳව අවබෝධයෙනි. කලබල වුණොත් කර්මය හා ඵලය පිළිබඳව අවබෝධයට පත්වෙන්න තැනක් නැහැ.

ඒනිසා මනස සකස් වෙන කොට කර්ම ඵලය පිළිබඳව අවබෝධයෙන් තමයි දානාදී යමක් කරන්නේ. මේ වර්ත ලක්ෂණ හඳුනා ගත්ත පස්සේ මනාව සකස් වෙන්න පටන් ගන්නවා. දානයක් බෙදද්දී පවා අර ශ්‍රද්ධා වර්තය මතු වෙන කොට ඒ වර්ත ලක්ෂණ ජේන්ත ගන්නවා. (ශ්‍රද්ධා වර්තය විසාඛාව ගැන, ඊළඟ බන්ධුල මල්ලිකා ගැන.)

බන්ධුල මල්ලිකාව දන් බෙද බෙදා සිටින අතරේදී සේවිකාවක් අතින් ගිතෙල් කලයක් බිඳී විසිරී ගියා. ඒ වෙලාවේ සැරියුත් මහ රහතන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා, බිඳෙන දේ බිඳෙනවා. හිත

බිඳගන්න එපා. හොඳ කතාවක් ඔබටත් ගැටළු ඇතිවන විට, හිත බිඳෙන කොට, බලාගත් අත බලාගෙන ඉන්නකොට, බිඳෙන දේ බිඳෙනවා. කැඩෙන දේ කැඩෙනවා. හිත බිඳගන්න එපා. හොඳට මතක තියාගන්න හඬන කොට, වැළපෙන කොට, කම්පා වෙනකොට, සෝ සුසුම් ලන කොට, කැඩෙන දේ කැඩෙනවා. බිඳෙන දේ බිඳෙනවා. පයවි ආදී ධාතුන්ගෙන් සෑදුණු දේවල් පමණක් නොවෙයි. සචේතනික දේවල් පවා කැඩෙනවා. බිඳෙනවා. අදහස් වෙනස් වෙනවා. ඒනිසා,

‘හිඳිනි ධම්මෝ හිඳිනි’ - බිඳෙන දේ බිඳෙනවා

ප්‍රඥාව සමගින් ශ්‍රද්ධාව ගුණ පිරිපුන් වුණු බන්ධුල මල්ලිකාව. එතුමිය කියනවා ‘ස්වාමීන් වහන්ස (ඉන් කිබුණ හසුන්පතක් අරගෙන) මේ හසුන් පතේ තියෙන්නේ මගේ ස්වාමියා සමඟ දරුවන් එකම යුධ පිටියකදී නැතිවුණා, මියැදුණා කියන අදහසයි. දානයට සුදානම් වෙනවිටයි මෙය මට ලැබුණේ. නමුත් ශ්‍රද්ධා ගුණය හා ප්‍රඥා ගුණය තිබුණ නිසාත් ශ්‍රද්ධා ගුණය දියුණු වී ඇති නිසාත් දානය සකස් කරනවා.

ප්‍රඥාව නැත්නම් මොකද වෙන්නේ. මොන දානයක්ද? මගේ ලෝකයම අවුල් වූ වෙලාවේ, කඩා වැටුණ වෙලාවේ ඔප්ව ගිනි අරගෙන දානය සකස් කරන්නේ කෙසේද? වෙන කෙනෙකුට නම් මේවා සිහියට එනවා, හඬනවා, මොන තරම් කලබල ඇති වෙයිද? හැබැයි ප්‍රඥාවෙන් ඉතාම ශක්තිමත් නිසාම, අවබෝධ කර ගත්තා. මනස සකස් කරගෙන දුන් දානය පිළියෙල කරනවා, ශ්‍රද්ධාවෙන් සකස් වුණු මනසින් සිද්ධ කරනවා.

බොද්ධ දර්ශනය අනුව ඔය ඇත්තන්ට අවබෝධය තිබෙනවා. එවැනි විපතක් සසරේ නොවෙන්නට සලසන්න ඕන. මේ දානමය පින්කම සිද්ධ කර පින් අනුමෝදන් කිරීමෙන් සහ එය මෙනෙහි කිරීම අවබෝධයෙන් මයි කළ යුත්තේ. දුන් ඒ සිරුර දිරාගෙන යනවා. නිල්වන් වෙලා. ඉදිමෙයි. උද්ධුමාකක, විනිලක ආදී වශයෙන් සතර සතිපට්ඨානයේ නවසීවතික කොටසෙහි සඳහන් වෙනවා. එතකොට

ප්‍රඥාව හොඳට දැනෙනවා. මෙය දුන් ඉදිමෙලා නිල්වන් වෙලා සැරව ගලනවා. පණුවන්ගෙන් වැසිලා මේ විදියට නව ආකාරයකින් දිරා යන ශරීරයක් මේක. මෙයට අඬලා වැළපිලා, දොඩලා වැඩක් නැහැ. කළ යුතු දේ තියෙන්නේ එකම දේ මනස සකස් කරගෙන ශ්‍රද්ධා ගුණයෙන් ප්‍රඥාවෙන් දැක මාර්ගය සකස් කර ගැනීමයි. අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ත ත්‍රිලක්ෂණ ධර්මයට යටත් කර විදර්ශනා ප්‍රඥාව දියුණු කර ගැනීමයි.

රාග වර්ත, ද්වේෂ වර්ත, මෝහ වර්ත, ශ්‍රද්ධා වර්ත, විතක්ක වර්ත, බුද්ධි වර්ත මේ හය මේ එකම තේරුම කියන එක නෙවෙයි. මේ හයම ටික ටික වශයෙන් තියෙනවා. හැබැයි විටින් විට එක එක කොටස් මතු වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. නිතර එක කොටසක් වැඩෙනවා නම් අපි කියන්නේ දෙයකට වැඩිපුර දක්ෂතාවයක් තියෙනවා කියලනේ. දෙයක වැඩිපුර නරක පැත්තෙන් දකින කොට ඒ ගැන තමයි වැඩිපුර දකින්නේ. මේසන් වැඩ කරන බාස් උන්නැහේ මේසන් වැඩේට දක්ෂයි. වඩු වැඩකරන බාස් උන්නැහේ වඩු වැඩ වලට දක්ෂයි. එක එක දක්ෂකම් තියෙනවානේ. මහන්න දක්ෂයි, කතා කරන්න දක්ෂයි, ගී කියන්න දක්ෂයි. නරක පැත්තෙන් දක්ෂ කෙනාත් හඳුනා ගන්න ඕන. එයයි වැඩිපුර ඉලක්ක කරන්නේ. හැබැයි අනෙක් ඒවා නැතුව නෙවෙයි. දුන් කෙනෙක් හිතන්න නරකයි මට ශ්‍රද්ධාව තියෙනවා, රාගය, ද්වේෂය නැහැ කියලා. ඒවා අඩුවෙන් හරි ඒ වර්තය තුළ තියෙනවා. රහත් වෙනකම්ම මේවා නැති වෙන්නෙ නෑ.

මා ඔබට සඳහන් කළේ, ශ්‍රද්ධාව ගැන කියන කොට වංචා කරගෙන පැමිණි දේවල් මතුවෙන්න පුළුවන්. ඒනිසා ශ්‍රද්ධා වර්තයක් හොඳටම තියෙනවා කියලා අනික් කෙලෙස් ගැන අමතක කර ඒවාට මාර්ගය හැඳෙන විදියට කටයුතු කරන්න නරකයි. එය තවත් පැහැදිලි කළොත් ශ්‍රද්ධා වර්තයක ලක්ෂණ තියෙනවා. තෙරුවන් ගුණ ඉතාම හොඳින්ම තියෙනවා. අවබෝධය තියෙනවා. සීලයත් හොඳින්ම තියෙනවා. ඔබට අවබෝධ වන වචනයක් කිව්වොත් රාත්‍රී තනිපංගලමේ පවුලේ කෙනෙක් නොවුනා නම්, විරුද්ධ පාක්ෂික කෙනෙක් සමඟ ගමනක් යාම ඒ තරම් හොඳ නොවෙන්න පුළුවන්. ඒක වර්ත

ලක්ෂණවල ස්වභාවය අනුව තීරණය වෙන්න පුළුවන්. විශේෂයෙන්ම ඊට හේතුව රාග වර්තයට අවස්ථාවක් හඳුලා දෙන්න පුළුවන් නිසයි.

ඉතාම හොඳ කෙනෙක්, යහපත් කෙනෙක් වුවත් අනිත් අය නිතර ගැටෙන තැනකට ගොස් ඒ අයත් සමඟ කටයුතු කරන්න නරකයි. එතනත් කළ්‍යාණ මිත්‍ර සේවනය, පතිරූප දේස වාසෝච කියන ගුණ ලක්ෂණ තියෙනවා. මට තරහා යන්නේ නෑ. මම සුවපත්. මම කරුණාවන්ත කෙනෙක් හැබැයි නිතරම ගැටෙන පිරිසක් සිටින තැනකට නිතර යන එනවා නම් මා තුළත් ඊට පස්සේ ඒවා වැඩිමට අවස්ථාව සැලසෙන්න පුළුවන්. ඒ අදහසයි සඳහන් කළේ. ඔබ සමහර විට ආශ්‍රය කරන සමහර තැන් තියෙන්න පුළුවන් නිතරම ගැටෙන තැන්. කෑ කෝ ගහනවා. හරි දඩබ්බරයි. ඒ තැන්වලදී උපමාවට ගන්න ඕන 'සත්පුරුෂ සංසේචෝ' කියන කරුණ. කළ්‍යාණ මිත්‍ර ආශ්‍රයක් එතන නැහැ. මොකද එතන හොඳ තැනක් නෙවෙයි. නිතරම ගැටෙනවා. දැඩි ආසාව නිතරම මොකක් හරි ගැටළුවක් තියෙන්නේ. ඒ වගේ තැන්වලින් පරිස්සම් වෙන්න. නැත්නම් කොච්චර ඔබ තුළ ගැටීම නෑ කිව්වත් කාලයක් යනකොට ඉබේම ඒකට යොමුවෙන්න පුළුවන්.

නිදසුනකට ගත්තොත් අර ගෙදර නිතරම දෙමව්පියෝ දරුවෝ කෑ ගහ ගන්නවා. ඔබ නිතර යන එන තැනක් නිතර දකිනවා මේ දරුවා අම්මාට නරක වචනයෙන් කතා කරනවා. ඔබට දූනෙන්න පුළුවන් මට හිතුණා දෙකක් ගහන්න. ඔබේ හිත තුළත් ඊළඟට ගැටෙනවා. ශ්‍රද්ධාවෙන් සිලයෙන් යුක්තව සිටි ඔබට මොකද වුණේ. ඊට පස්සේ ඔබට තරහ එන්න පටන් ගත්තා. ඇයි අර අනුසය වශයෙන් තියෙන ඒවා ඒ ඔබේ වර්ත ලක්ෂණය නෙවෙයි. හැබැයි ඔබ දකින කොට පටිසය ඇති වෙනවා. අම්මාට තාත්තාට කතා කරන විදිය මම දන්නවා මගේ ඇත්තෙක් නම් මොකක්ද කරන්නේ කියලා. තරහා ආපු තැන මේ අපි එතනට අහුවුණා. හැබැයි මේ සඳහන් කළේ මාර්ගයේදී පරිස්සම් වෙන්න ඕන කියන එක.

ඒනිසා තමයි බුද්ධානුස්සතිය මූලික වශයෙන් අවබෝධ කර ගන්න ඕන. හැබැයි සතර කර්මස්ථානයක් වැඩිය යුතුය.

**බුද්ධානුස්සතිය
මෙත්තානුස්සතිය
අසුභානුස්සතිය
මරණානුස්සතිය**

මේ හතර ඔස්සේ ඊළඟට සිත් පිළිවෙලින් වඩන ආකාරය මා ඔබට පැහැදිලි කරනවා.

මේ සතර කර්මස්ථාන තමාටම ආරක්ෂාව සලසා දෙනවා. තමා තුළම නිදාගෙන සිටින අනුසය ධර්ම හතක් තිබෙනවා. ප්‍රධාන වශයෙන් ඒවායින් තමයි පළමුවෙන්ම පරිස්සම් වෙන්න ඕන. තමන් පරිස්සම් වෙන්නේ කොහොමද කියන එක කර්මස්ථාන හතරෙන් දූන ගන්න.

රාගානුසය :-

සසරෙ පටන් හොඳින් රාගය වැඩි පළපුරුදු අයගේ රාගානුසය නිදාගෙන සිටින්නේ. සසරේ පටිඝානුසය නිතර නිතර ද්වේෂය ලෙසින් ඇවිත් අඩ දබර කර ගනිමින් කපා කොටා මරණයට පත් කර පළපුරුදු අයයි. ලේ ගැවුණු කපලා කොටලා හොඳට පුරුදු අය තමයි තමා තුළම තරහවත් සමඟ ඉන්නේ. ඔටුනු පැළැන්දගෙන පය බිම තියන්නේ නැතුව සිංහාසනයේ වාඩිවෙලා මමය කියලා මානසයෙන් මානානුසය ඉන්නේ. අවිජ්ජාවට පත්වෙච්ච අය, විචිකිච්චාවට පත් වෙච්ච අය, හව රාගයට පත්වෙච්ච අය, වැරදි දෘෂ්ටියට පත් වෙච්ච අය, දෘෂ්ඨි අල්ලගෙන සිටින්නේ 'නත්ථි දින්නං නත්ථි යිට්ඨං' ආදී වශයෙන් දස අකුසල, මිථ්‍යා දෘෂ්ටියට පුරුදු කර පරමාර්ථ කතාවේදී මේ ආත්ම දෘෂ්ටිය මගේය, මම වෙමි, මගෙ ආත්මය යයි වැරදි දෘෂ්ටියට අනුවෙලා සිටින්නේ.

බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධර්මයෙන් අනාත්ම වාදය උගන්වන්නේ. අනිත් ආගම්වල ආත්ම දෘෂ්ටිය තියෙනවා. ඔය විදියට උපාදානය කරන අය ඕන තරම් ඉන්නවා. ඒක පැහැදිලියි. දැන් බෞද්ධ නොවන අයත් බෞද්ධ වුණත් නැවත උපදිනවා කියන එක එකවිට තේරුම් ගන්නේ නෑ.

සංසාර ගමනේ පටන් රැගෙන එන පිරිසක් තමයි මේ හත්දෙනා. කවිද රාගානුසය, පටිසානුසය, මානානුසය, දිට්ඨානුසය, විචිකිච්ඡානුසය, අවිජ්ජානුසය, භවරාගානුසය මේ හත්දෙනා හොඳින් තේරුම් කර ගන්න මුලින් නමින් හඳුනාගන්න. මේ අය තමා තුළ සිටිනවද යන්න. සමහර අය ළඟ නැගිට ගත් අයත් ඉන්න පුළුවන් ඕන තරම්. මට දනෙනවා පටිසය.

සමහරු කියනවා මම දන්නේ නෑ මගේ හිතට මොනවා වෙලාද කියලා. දකින දකින දේ ගැන ආසාව ඇති වෙනවා. ඒක දුන්නට පස්සේ කවදාවත් මගේ හිතට සතුටක් නැහැ. මොන තරම් දේවල් ගොඩගහගෙනද, ගෙදර බඩුන් පිරිලා, කෙළවරක් නෑ. ඒ වුණාට මට එළියට ගියාම තවත් මදි. මට හිතෙන්නේ මොනව හරි දෙයක් අරගෙන යන්න. දැන් තමාගේ වර්තය මොකක්ද කියලා පැහැදිලි ඇති. මේ කෙලෙස් සියල්ලම යටපත් වී තිබෙන්නේ නැහැ. කෙලෙස් දෙන්න තුන් දෙනා අවදිවෙනවා. මතු වෙනවා. පරිපූර්ණ නෙමෙයි විනික්කම වශයෙන් ක්‍රියාත්මක වෙන්න පුළුවන්. ඒවා උඩට මතු වූ විට කරන්නේ වැරද්දක් බව දනගෙනම ක්‍රියාත්මක වෙනවා. ඒ අය නැගිටගෙන විතරක් නෙවෙයි හොඳට ක්‍රියාත්මක වෙමින් සිටින අවස්ථා තියෙනවා. මේ මාර්ගයේදී ඒ අය තේරුම් අරගෙන, හදාගන්න උත්සාහ කළේ නැත්නම්, (හොඳ මාර්ගයට මිස පෝෂණය කරන්න නෙවෙයි) ඒ අය පාලනය කරගෙන ඉවත් කරන මාර්ගයට අපි සිහිය පිහිටුවමින් පටන් ගත්තේ නැත්නම්, මේ භාවනා මාර්ගයෙන් බලාපොරොත්තුවන ප්‍රයෝජනය ලැබෙන්නේ නෑ.

මේ අනුසය ධර්ම හත හා වර්ත ලක්ෂණ හය තේරුම් අරගෙන මනා අවබෝධයෙන් යුතුව සකස් කර ගැනීම අවශ්‍යයි. තමාට තේරුම් ගන්න අපහසු නම් සමහර විටෙක කළ්‍යාණ මිත්‍රයෙක් අවශ්‍යයි.

ගරු කළ යුතු සම්භාව කළ යුතු නිවැරදි තැනෙහි යොමු කරන කළ්‍යාණවත්ත උතුමෙක් ඔබට ඇහුම් කන දෙන්නේ, ඔබට ඒ ක්ලේශයෙන් මුදවන්නයි. එහෙම නැතුව ඔබේ කතාව කියන කොට මේ දෙයෙහි ඇලීමක්, අනික් පැත්තට පටන් ගත්තොත් ඒ ටිකට

වෙන ක්ලේශයක් හට ගන්නවා. ඒ අත්දැකීම තියෙන නිවැරදි කළ්‍යාණ මිත්‍රයෙක් හෝ ගුරුවරයෙක් අවශ්‍යයි. 'පියෝව ගරු භාවණියෝ' (ශීලාදී ගුණයන්ගෙන් ප්‍රසන්න වූ ගරු කටයුතු ආදී) එතනදී ඒ අදහස එන්නට ඕන. එවැනි කළ්‍යාණ මිත්‍රයෙක් පැවිදි හෝ ගිහි තමාට අවශ්‍ය නම් කතාකරන්න ඕන, සාකච්ඡා කරන්න ඕන. ඊට පස්සේ තමයි අදාළ වර්ත ලක්ෂණය කුමක්ද කියා හඳුනාගෙන එයට අවශ්‍ය භාවනාවට කළ යුත්තේ. වර්ත ලක්ෂණ සියුම් නිසා සාමාන්‍ය නිදසුනක් සඳහන් කළොත් රාග වර්ත දැඩිව දනෙනවා නම් දැඩි ආශාවත් සමගින් නම් එවිට අසුභය වැඩිය යුතුය. ද්වේෂ වර්තය වැඩිපුර දනෙනවා නම් තරහා යනවා නම් ගැටෙනවා නම් එයට පැහැදිලිව මෙමිත්‍රි භාවනාව වැඩිය යුතුය. මෝහ වර්තයට ආනාපාන සති හෝ මරණානුස්සතිය වැඩිය යුතුය. ශ්‍රද්ධා වර්තයට බුද්ධානුස්සතිය සහ විතක්ක වර්තයට ආනාපානසතියයි. බුද්ධි වර්තයට විදර්ශනාව වැඩිය යුතුය. අනිච්ච දුක්ඛ අනත්ත ත්‍රිලක්ෂණ ධර්මයට ආනාපාසතියෙන් ආරම්භ කරලා ඉදිරියට යන්න පුළුවන්. අනිච්ච සංඥාව වඩන කොට අනත්ත සංඥාව ගැලවෙන්න පටන් ගන්නවා. අනත්ත සංඥාව බැහැර වෙනවා කියන්නේ බුද්ධි වර්ත ලක්ෂණය උද්‍යවය ඥාණය, භංග ඥාණය, භයතු පටිධාන ඥාණය වශයෙන් ඉදිරියට ගමන් කරන්න පහසුයි. මෙන්න මේ විදියට තමන්ගේ වර්ත ලක්ෂණ මැනවින් අවබෝධ කර ගැනීම අවශ්‍යයි. හැබැයි ඔබට අපහසු නම් කළ්‍යාණ මිත්‍රයෙකුට කතා කරලා ධර්මානුකූලව තමාගේ කර්මස්ථානය ලබන්න ඕන. සමහර විට මුලින් වෙනස් වෙන්න පුළුවන්.

දැන් බුදුරජාණන් වහන්සේගෙන් කර්මස්ථාන අරගෙන එක්දාස් පන්සියයක් ස්වාමීන් වහන්සේ භාවනා කළා. නමුත් අත්හැරීම සකස් වෙන්නේ නැහැ. එතකොට නැවතත් පැමිණියා. බුදුරජාණන් වහන්සේ බුදු ඇසින් බලන විට මේ අය කාලයක් පුරුදු කරල තිබුණු ආකාරයට පන්සියක් පමණ අනිච්ච, අනෙක් පන්සියය දුක්ඛ, අනෙක් පන්සියය අනත්ත සංඥා වැඩු අයයි. 'සබ්බේ සංඛාරා අනිච්චාති' යන ගාථාව දේශනා කරන්න හේතු වුණේ ඒ කරුණාවයි. එතකොට ඒ පිරිසට අවශ්‍ය කර්මස්ථානය නැවත දුන්නා. දෙවෙනි වතාවේ ඒ කමටහන වැඩීමෙන් මාර්ගඵල අවබෝධය ලැබුවා.

දැන් ඔබට ගැටළුවක් ඇති කරගන්නට එපා. ටිකක් දුර ගිහිල්ලා ආපස්සට එනවා නෙවෙයි. හැබැයි වැඩෙන් නැත්නම් දැන් රාග වර්තයක් නම් ඇලීම් බහුලයි නම් අසුභය කොපමණ වැඩුවත් අසුභයෙන් වැඩෙන් රාගය නම් බලන්න මනසේ සියුම් බව. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ කාලයේත් අසුභය වඩන්න ගිහින් ඇටසැකිල්ලක් ඇටකටුවලට රාගය ඇතිවුණු අය හිටියා. මොනතරම් මේ මනස සංසාර ගමනේ පටන් කෙලෙස්වලට බැඳීලා කියලා කියනවානම් යමෙක් ඇට සැකිල්ලටත් රාගය ඇති කරගන්නා. මේක මේ සාමාන්‍ය කෙනෙකුටත් හිතන්න බැහැනේ. දැන් ඔබට මෙතැන අට සැකිලි දහයක් තිබ්බොත් එහෙම වඩා හොඳම ඇටසැකිල්ල තෝරල දෙන කියලා මෙන් මේක රූප රාගය තියෙන ඇටසැකිල්ල කියලා කියනවාද? එහෙම කියන්නේ නෑ. ඒක සාමාන්‍ය කෙනෙකුටත් වැඩෙන් නැති දෙයක්. නමුත් එහෙම වර්තක් බුද්ධ කාලයේ තිබුණා. අසුභයට ඇට සැකිල්ලක් ළං කර ගෙනත්, ඒ සමඟ රාගය ඇති කරගෙන මොනතරම් සංසාර ගමනේ මේ රාගය රැගෙන ඇවිදින්නි බෙනවද? මෙන් මේ හතරෙන් පරිස්සම් වෙලා එක් කර්මස්ථානයක් වඩන කොට ඒකෙන් හරියට දියුණු වෙන්නේ නැත්නම් අසුභය වඩද්දී තවමත් ඇලීම් බහුලව පවතිනවා නම් ගුරුවරයෙක්ට හෝ කතා කරලා කර්මස්ථානයේ වෙනසක් ඇති කර ගන්න ඕන. එහෙම කර ගන්න බැරි නම් වැඩිපුරම තමන්ගේ වර්තයේ කුමක්ද යන්න දැනගත යුතුයි.

නිදසුනක් අපි ගත්තොත් ශ්‍රද්ධා වර්තය අනුව මම ඔබට කර්මස්ථානයක් දුන්නා 'අරහං' බුදු ගුණය වඩන්න කියලා. හැබැයි ඔබට ඒ අරහං බුදු ගුණය වැඩෙනවා අඩුයි. ඔබ ඊට පස්සේ කතා කරලා කියනවා මට වඩාත්ම හොඳින් වඩන්න පුළුවන් වන්නේ පුරිස දම්ම සාරථී ගුණයයි. මොකක්ද එය හොඳට දැනෙනවා. ආලවක, අංගුලිමාල, නන්දෝපනන්ද, බුදුරජාණන් වහන්සේගේ දසබල ඥාණය, තෙසැත්තෑ ඥාණ සමාපත්ති, සෘද්ධි විධි ඤාණ මේවා නිසා තමයි දමනය වුණේ. ඒ වුණත් වර්ත ලක්ෂණත් සමගින් හොඳින් වැටහෙනවා මගෙ හිතට හොඳ අවබෝධයක් තිබෙනවා. ඒ බුදු ගුණ ලක්ෂණයේ, මට හිතෙනවා පුරිස දම්ම සාරථී ගුණය වඩා පහසුයි. එතකොට

'අරහං' බුදු ගුණය අවබෝධය තියෙනවා. ඔබ කමටහන තෝරා ගන්නවා. මෙන් මේ බුදු ගුණය මා වඩනවා කියලා. එසේ සුදුසුම දේ තමයි වඩාත්ම සකස් වෙන්නේ. හැබැයි එයටත් ඇලීලා නෑ. දැන් 'අරහං' බුදු ගුණය නම් මට ඕන නෑ. මට ඕන පුරිස දම්ම සාරථී බුදු ගුණය. එහෙම ගැටෙන්නේ නෑ. එහෙම සුදුසු දේ තෝරා ගන්නවා. වර්ත ලක්ෂණයට සුදුසු දේ තෝරා ගන්නා ආකාරයයි සඳහන් කළේ.

සමහර අය මේ ධර්ම කරුණු සමඟ ගැටුණු තැන් තියෙනවා. මට නම් පටිකුල සංඥාව වඩන්න බැහැ. මට බුද්ධානුස්සතිය නම් පුළුවන්. එහෙම ගැටෙන්න බැහැ. අවබෝධය ඒ අදහස තියෙන්න ඕන.

භාවනා මාර්ගය ගැන අළුතින් හිතන ඇත්තෝ හිතන්න මගේ වර්තය මොකක්ද කියන එක පිළිබඳව. වඩාත්ම දැනෙන වර්තය මොකක්ද? කියලා ඉතාම සියුම්ව තේරුම් ගන්න උත්සාහ කරන්න. රාග වර්තයක්ද? ද්වේෂ වර්තයක්ද? මෝහ වර්තයක්ද? ශ්‍රද්ධා වර්තයක්ද? විතක්ක වර්තයක්ද? එහෙම නැත්නම් බුද්ධි වර්තයක්ද කියලා. මේ හයම තියෙනවා. වැඩිපුරම සකස්වෙලා මතුපිට තියෙන්නේ මොන වගේ වර්තයක්ද කියලා ඒක සියුම්ව දකින්න. එය තමාට දැනෙන පුළුවන් වර්ත ලක්ෂණ දෙකක් තුනක් වැඩිපුර තියෙනවා කියලා. එවැනි වෙලාවක වැඩිපුර සාකච්ඡා කරල හොඳ කර්මස්ථානයක් දෙකටම ගැළපෙන විදියට තෝරා ගන්නවා. අපි හිතමු ශ්‍රද්ධා වර්තයයි බුද්ධි වර්තයයි දෙකම තියෙනවා නම් පහසුවෙන්ම ආනාපාන සතියෙන් ඉදිරියට යන්න පහසුයි. විදර්ශනාවට යන්න පුළුවන්. රාග දෝෂ දෙකම ඇලීම් ගැටීම් දෙකම තියෙන වර්තයක් නම් (මොකද රාගය තියෙනවා නම් ගැටීම් ස්වභාවයන් බහුලයි. රාගය දැඩි ආසාව තියෙන වර්ත ළඟ සිටින කෙනාම තමයි පටිසය. ළඟින් සිටින කෙනා සමගත් කේන්ති යන්නේ ඒකයිනේ) තමන් දැඩිව හිතාගෙන හිතීන් අල්ලාගෙන ඉන්න අය වෙනස් වෙනවා දකින්න කැමති නැහැ.

පවුලක වුනත් "ස්වාමියා බිරිඳ නුඹ මගේ නුඹට බැහැ අන් අය සමගින් කතා කර කර ඉන්න. නුඹ මගේ නුඹලා මගේ දරුවෝ

මට ඕන විදියට හැදෙන්න ඕන. මට තරහ එන්නේ ඒ නිසයි.” මම මේ නිදසුනක් ගන්නේ මගේ හිතේ පටිසය නැහැ. ඒ සඳහන් කළේ දරුවන්ට ඇලෙන්න ඇලෙන්න ගැටීම පස්සෙන් එනවා. ඔබ හිත තුළ බලන්න. දැන් ඔබ ගැටීම ඔප්වට ගන්න නරකයි. මේ නිදසුන හිතලා බලන්න. ඇලෙන තරමටනේ ගැටෙන්නේ. අඩන්නේ ඇයි? දරුවෝ කියන දේ අහන්නේ නෑ. මට බැන්නා, පටිසයේ ලක්ෂණය තමයි ශෝකය. ඇලීමත් එක්ක ගැටෙන කොට දරාගන්න බැරි පටිසයේ ලක්ෂණය තමයි අර කඳුළු වලින් එන්න පටන් ගන්නේ. මට මම ගැනම දුකයි. ඒ පටිසයේ ලක්ෂණයක් ගැටීමයි. පටිසය අඩ අඩා දුක වගේම මම ගැන තරහවකුත් තියෙනවා. සැප සම්පත් දීලා මේ දේවල් හැම දෙයක්ම කළා. දුකක් නැති වෙන්න හැදුවා. දැන් මේ හැටි ඇලෙන ඇලෙන හැම තැනකම පටිසයක් එනවා. ඔබට අත්දැකීම් ඇති තදින් ඇලුනු දේවල් ගැන එතකොට තරහ එන හැටි, වෛරය එන හැටි, අත් දැකීම් ඕන තරම් තියෙනවා. මේ වර්ත ලක්ෂණ තේරුම් ගන්න. එහෙම නම් ඒ කර්මස්ථානයත් නිතර වඩන්න පුරුදු කරන්න. තේරුම් ගන්න. හැබැයි ඔබ කවුරුත් හිතන්න එපා මට නම් ඔය මොකක්වත් නැහැ. එහෙම නම් රහත් වෙලා. එහෙම නම් නිරෝධ සමාපත්තියේ වැඩ සිටින්න ගැටළුවක් නැහැ. හැබැයි සියළු දෙනාම මේ වර්ත හඳුනාගෙන ඉදිරියට යන්න. දැන් ඔබ පැහැදිලියි.

බුද්ධානුස්සතිය

මී ළඟට පැහැදිලි කරන්න බලාපොරොත්තු වන්නේ බුදු ගුණ භාවනාව, බුද්ධානුස්සතිය. වැඩිපුරම, නිරන්තරයෙන්ම අප සජ්ඣායනා කරලා තියෙන්නේ, භාවනා කරල තියෙන්නේ, වඩලා තියෙන්නේ බුද්ධානුස්සතිය. බුදු ගුණ භාවනාව අමුතුවෙන් පැහැදිලි නොකළත්, ඔබ අප සියළු දෙනාටම ඒ පිළිබඳ පුරුද්ද තියෙනවා. ඒ පුරුද්ද පළපුරුද්දක් කර ගන්න. එය අවබෝධ කරගෙන වැඩිම ඔස්සේ නිවීමක් ඇති කරගන්න. එයයි අපි සිදුකරන්නේ.

භාවනාව ආරම්භයේ සිට සිදු කරගෙන එන පිළිවෙලේදී සතර කර්මස්ථානවල බුද්ධානුස්සතිය, බුදු ගුණ භාවනාවයි, සරළව ගැඹුර දක්වාම පෙන්වන්නේ. ගැඹුර කියන අදහස මතු වන්නේ, කොහොම දේශනා කළත්, පැහැදිලි කළත් තමා තුළ එය නිසි ලෙස වැඩුණු විටයි, එහි ගැඹුරු බවක් අවබෝධයක් ඇතිවෙන්නේ. අන් අයට එහි ගැඹුරු බවක් සරළ බවක් දක්වන්න අපහසුයි. නමුත් පැහැදිලි කරන්න පුළුවන් වැඩිම අනුව තමයි. එය කොහොමද කියන එක පවතින්නේ. වැඩිපුරම වඩන, ඇසෙන, සිදු කරන භාවනාව බොහෝ කෙනකුට බුද්ධානුස්සතිය. මනස තුළ විවිධාකාරයෙන් අදහස් සිතුවිලි තියෙන්න පුළුවනි. මේ පොතේ මෙහෙම තිබුණා. ඒ පොතේ එහෙම තිබුණා. ඒ සජ්ඣායනාව කළා, මේ සජ්ඣායනාව කළා. ඒ වචනය මොකක්ද? මේ වචනය මොකක්ද? මේ කිසිවක් අපි ව්‍යාකූලත්වයට පත් කර ගත යුතු නැහැ.

සරළම තැන නම් ඔබ මව් කුසේ පටන් ඉපදී අවබෝධයක් තිබෙනතාක් පැවැත්මේ පටන් ඔබ හිත තුළ ඇති වූ බුදුරජාණන් වහන්සේ අද දවසෙත් ඒ වගේම හමුවෙලා. ඒ මහා කරුණාව, ඒ මහා ප්‍රඥාව, පුංචි කාලෙ සිහිනෙන් බය වුණාම හෝ හිතට බියක් ඇති වුණාම ජීවත් වෙන කාලයේදී, වැඩෙන කාලයේදී දුකක් ශෝකයක් බලාපොරොත්තු කඩ වුණාම, සමහර විට පාසැල්දී බලාපොරොත්තු වුණු ලකුණු නොලැබුණාම හිතේ දුකක් ඇති වුණු වෙලාවකදී පවා බුදු ගුණ සජ්ඣායනාව කළා. එතනදී තමන්ට දැනුණු හිතේ නිවීම

සැනසිල්ල මෙනෙහි කරන්න. ඉන් අනතුරුව යම් යහපත් වූ ක්‍රියාවක් සිදු කරන්නට මත්තෙන් තෙරුවන් වන්දනා කරන විට බුදුරජාණන් වහන්සේ කෙරෙහි ඇති වූ ඒ කරුණාව, ඒ ශ්‍රද්ධාව, ඒ ගෞරවය, ඒ අවබෝධය නැවත නැවතත් මෙනෙහි කරන්න.

වචන ගාමිණීර වුණක්, නැතත් එය දීර්ඝව වැඩීම හොඳයි. හේතුව නම් කාලය වැඩිවන්න වැඩිවන්න බුදු ගුණ කෙරෙහි සිහිය පිහිටුවන කොට මේ හිත බුදු ගුණ ඔස්සේ සකස් වෙන්න පටන් ගන්නවා. නමුත් තමන්ට දැනෙන ආකාරයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේගේ බුදු මුව කමළ, උන්වහන්සේගේ සියලු ඇවතුම් පැවතුම් මහා කරුණාවෙන් පිරිපුන්ය. බුදුරජාණන් වහන්සේ පටාවාරවට, කිසා ගෝතමියට දෙසු දහම් පෙළේ පටන් ඒ අමා දහම පරමාර්ථයෙන් පිරිපුන්ය. මහා ප්‍රඥාවෙන් පිරිපුන්ය. මෙන් මේ ලෙසින් තමන්ට අවබෝධය ඉතාම පහසුවෙන් දැනෙන ආකාරයෙන් මෙනෙහි කිරීම ඒ බුදු ගුණ වැඩීමයි.

ඊළඟට අපට හැකි ඉහළම ආකාරයෙන් ශ්‍රද්ධා ගෞරවය ඇති කරගන්න, අපි වචනයෙන් පවා උදව්කරගන්න ඕන. දැන් අම්මා කියන වචනය, අපි ගෞරවයෙන් කියනවා. අප්පච්චි කියනවා. අවසානයේ සියලු දෙනාම එකතු වෙලා ගෞරවයෙන් කියනවා පියාණන් වහන්සේ කියලා, පුත්‍රත්නය කියලා, දියණි රත්නය කියලා මෙලෙසින් සිතේ පවතින ගෞරවය අපි මතු කරලා දක්වනවා. ඉන් අදහස් කළේ බුදුරජාණන් වහන්සේ කෙරෙහි ගෞරවයෙන්ම වචනය පාවිච්චි කරන ලෙසයි. බුදු හිමි කියනවට වඩා බුදුරජාණන් වහන්සේ කියන වචනය අපේ සිත තුළ ගෞරවය ඇති වෙනවා. ඒක බලපාන්නේ මනසිකාරය කිරීම අනුවයි.

නිදසුනක් දක්වුවහොත් අපේ සිත් තුළ පවතින අපේ වදන් පෙළ අනුව බුදු කියන වචනය පමණක් කියා නතර වෙන්නේ නැහැ. අපේ වදන් පෙළ අනුව බුද්ධ කියන වචනයෙන් පමණක් අපට නතර වෙන්න බැහැ. බුදුරජාණන් වහන්සේ ලෙසින් ඉහළට යනවා. වෙනත් භාෂාවකදී එයට එකතු කරන්න වචනයක් නැති වෙන කොට ඒ වචනයෙන් නතර වෙනවා.

‘තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේ ඔබ වහන්සේගේ බුදු ගුණ මෙනෙහි කරමි. මා ඒ බුදු ගුණ මෙසේ සප්තධායනා කරමි.’ ඒ වදන් පෙළ තුළ ඇතිවන්නේ මහත් වූ ශ්‍රද්ධා ගෞරවයකි. ඒනිසා අප විශේෂයෙන් මේ වැඩීම නම් ඒ හිත තුළ ඒ ගෞරවය, ශ්‍රද්ධාව හැබැවටම ඇතිවිය යුතුමය. ඒ මානසික පරිසරය සකස් කරගෙන අප මුල පටන් හඳුනාගත්ක මහා කරුණාව, මහා ප්‍රඥාව අපට මතුකොට දක්වන්න පුළුවන්. බුදුරජාණන් වහන්සේ යනු කවුරුන්ද? බුදුරජාණන් වහන්සේ නම් මහා කරුණාවයි මහා ප්‍රඥාවයි.

පරමාර්ථ ධර්ම කථාවේදී බුදුරජාණන් වහන්සේගේ බාහිර ලක්ෂණ ගැන අසා තිබෙනවා. දෙතිස් මහා පුරුෂ ලක්ෂණ, අසූවක් අනු ව්‍යංජන, බුද්ධ කාය, මේ දේවල් පිළිබඳව සාකච්ඡා කරනවා. නමුත් ඒවා පවා පරමාර්ථයට යොමුකර ගැනීමටයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ අනුදාන වදාළේ. එකසිය අටක් මඟුල් ලකුණු උන්වහන්සේගේ සිරිපතුවල පිහිටා තිබෙනවා. එය ගණන් කිරීම හෝ මතක තබා ගැනීමට වඩා පරමාර්ථ ධර්මයට යොමු කිරීමයි කළ යුතු වන්නේ. එබඳු ලක්ෂණ ලැබුණේ අනන්ත සංසාර ගමනේ දානාදී පාරමී ධර්ම සම්පූර්ණ කළ පිනෙන්.

ඒ දේහ ලක්ෂණ මහා කරුණාවේ මහා ප්‍රඥාවේ ප්‍රතිමූර්තියයි. එතනදී අපි දකින්නේ සම්පූර්ණ කළ පාරමී වල ප්‍රතිමූර්ති ලක්ෂණයයි. කායික දේහ ලක්ෂණවලින් විශේෂ ආශ්චර්ය අපට දකින්න පුළුවනි. නමුත් පරමාර්ථ වශයෙන් පෙනෙන්නේ සම්පූර්ණ කරන ලද පාරමී ගුණයන්ගේ ආලෝකයයි. එවිට අපේ මනස සකස් වෙන්නේ ඒ පුරන ලද ගුණ සමුදායටයි. ඒ ගුණයන්ට අපි අනුගත වී ඒවාට සමීප වී ලගාවීමයි අපි කළ යුතු වන්නේ. බුද්ධානුස්සතිය බුදු ගුණ භාවනාව අපේ හිත් පුරා වැඩෙන්න පටන් ගන්නවා. තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේ අපේ සිතේ ඇදී තිබෙන ආකාරයක් තිබෙනවා. මේ සංස්කෘතික ලක්ෂණ අනුව මේ වැඩ සිටින තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේගේ සමාධි පිළිමය තමයි අපට වඩාත් සමීප වන්නේ. ඒ හේතුව නම් මේ සංස්කෘතිය තුළ අපට හුරු පුරුදු ඒ සමාධි පිළිම වහන්සේයි.

වෙනත් රටක ජාතිකයෙක් බුදු රජාණන් වහන්සේ නිර්මාණය කළොත් එහි පවතින්නේ ඔහුගේ සිතේ ඇදී පවතින ඔවුන්ගේ දේහ ලක්ෂණ අනුව පවතින ආකාරයටයි. චීනය, ජපානය, තායිලන්තය, බුරුමය, කාම්බෝජය, ලාඕසය ... මේ ආදී වැඩිපුරම බෞද්ධ පිරිස් සිටින දේශ වල ඒ නිර්මාණය වී ඇති පිළිම වහන්සේගේ ස්වරූපය ඒ සංස්කෘතියෙහි නුරුපුරුදු වලට සමීපයි. ඔවුන්ට ඒ මහා කරුණාව මහා ප්‍රඥාව ඒ පිළිම වහන්සේ තුළින් දකින්න පුළුවන්. එතකොට පිළිම වහන්සේගේ ස්වරූපය දකිනවාට වඩා තමාගේ හිත තුළ වැඩි තිබෙන කරුණාව, මෙමතිය හා මහා ප්‍රඥාව තමන්ට බුදු ගුණ ඔස්සේ සිදු කළ යුතුයි.

දැන් මේ වගේ මුහුණේ මොන තරම් වෙනසක් තිබුණත් මේ දේශයේ මේ පිරිස් අතර හැම මුහුණක්ම සමීපව පෙනෙනවා. වෙනත් දේශයක බුදු පිළිමයක්, බුදු මුහුණක් මතු වුණොත් එය තරමක් වෙනස්ව දකින්න පුළුවන්. තමාට හුරු ඒ දේහ ලක්ෂණ ඉතාම පහසුවෙන් දකින්නට පුළුවන්. එවිට තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේගේ බුදු පිළිම වහන්සේ වෙතින් අපට මහා කරුණාව, මහා ප්‍රඥාව ඉතාම හොඳින් පෙනෙන්න පටන් ගන්නවා. ඒ වුණත් අප හඳුනා ගන්න ඒ මහා කරුණාව, මහා ප්‍රඥාව බුදු රුවක හෝ සංකේතයක හෝ කොතනක හරි දැනෙනවා නම් එය ඉක්මවා හිතේ පවතින මහා කරුණාව මහා ප්‍රඥාව මතුවෙන්න පටන් ගන්නවා. යම් තැනක බුදු පිළි රූ වහන්සේට සමාන පිළිමයක් දුටුවොත් එය අපට කිසිදු වෙනසක් නැතිව කරුණාවෙන් ප්‍රඥාවෙන් මනසිකාරය කරන්න තරම් ශක්තියක් එතන දියුණු වෙන්නට පටන් ගන්නවා. යම් වූ තැනක අපට පෙනෙනවා නම් නුසුදුසු තැනක බුදු පිළිම වහන්සේ නමක් වැඩසිටිනවා නම් හිතට සංවේගයක් ඇතිවෙන්න පුළුවන්. ඇයි? ඒ අර බුදුරජාණන් වහන්සේ කෙරෙහි පවතින මහා කරුණාව, මහා ප්‍රඥාවට ඇති ගෞරවය නිසයි. මේ සඳහන් කළේ බුද්ධානුස්සතියට පෙර වදනකුයි.

මේ ඔස්සේ අපිට බුදුරජාණන් වහන්සේ ගැන මෙනෙහි කරන්න පුළුවන් නම් බුදු ගුණ ඉතාම හොඳින් වැඩෙන්න පටන් ගන්නවා. එසේ නොමැති වුවන ගාමිහිර වුණාට වැඩිමක් වෙන්නේ

නැහැ. දැන් ඔබට මා සඳහන් කළොත් එම සජ්ඣායනා ආකාරයට විවිධාකාරයෙන් දීර්ඝ කරන්න පුළුවන්. තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේ, ඔබ වහන්සේ රාගාදී සියලු කෙලෙස් නැසූ සේක. ඔබ වහන්සේ සක්කාය දිට්ඨිය පටන් දස සංයෝජනයන් සිදලු සේක. එසේ දේශනා කරමින් ඔබ වහන්සේ රූපරාග, අරූපරාග, ක්ලේශ ධර්මයෝ මුළුමණින්ම සිද ලු සේක. බුදුරජාණන් වහන්සේ කෙරෙහි අවබෝධයෙන් සකස් කර ගන්නේ නැති හිතකට රූපරාගය, අරූපරාගය නැති කළා කියන එකෙන් වචනයක් මිස වැඩිමක් තිනේනේ නෑ. අරූපාවචර, ලෝක පිළබඳ ඇලීම එනම් රාගය සිදලු සේක කියන වචනය, වචනයක් විනා නොවැඩූ සිතකට ඒක වැඩිමක් ඇතිවන්නේ නෑ. එහෙත් මූලික අවස්ථාවේ ඔබ තුළ මහා කරුණාව වචනයට වඩා හදවතින් නැවත නැවත මෙනෙහි කරන කොට ඒ බුදුගුණයක් උතුරන කිරි හට්ටියක් වගේ හොඳටම වැඩි වැඩි දැනෙන්න පටන් ගන්නවා. අන්න ඒ වැඩිම ඔස්සේ ඒ සඳහන් කළ දස සංයෝජනවල සිදලන බව ඉවත්වන බව ඉවත් කළ යුතු බව තමන්ට දැනෙන්න පටන් ගන්නවා. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ මහා කරුණාව නිතර සිහිපත් කරනවා.

තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ගිහි කළ එකම පුතු පුංචි රාහුලට මෙන් සම්මා සම්බුද්ධත්වය ලැබීමෙන් අනතුරුව පටාවාරා, කිසා ගෝතමී, සුනීත, සෝපාක, රජ්ජුමාලා ආදී අපමණ පිරිස්වලට එක හා සමානව මහා කරුණාවෙන් පිහිට වූ සේක. ගිහි කළ එකම පුතු පුංචි රාහුල මෙන්ම සම්මා සම්බුද්ධත්වය ලබා තමන් වහන්සේට අපමණ විපත් කළ මරණයට පත් කරන්නට පවා උත්සාහ කළ දෙවිදකුන්ටත්, ආලවක වැනි කරදර කළ යක්ෂයන්ටත්, තමන්ගේ ඉදිරියට හඬ පතුරුවාගෙන සොඬය ඔසවාගෙන හඹාගෙන ආ නාලාගිරි වැනි හස්තිරාජයන්ටත් එක හා සමානව මහා කරුණා ගුණය පැතිරූ සේක. ඒ මහා කරුණා ගුණය අනන්තයි අප්‍රමාණයි. මේ වගේ අදහස් පෙළ ඔස්සේ අපේ හිතට ඒ කරුණා ගුණය දැනෙන්න පටන් ගන්නවා. ඒ මහා කරුණාව කිසි විටක වෙනස් වුණේ නැහැ. සියළු ලෝසතුන් කෙරෙහි එක හා සමානව පැවතුණා. තමන්ගේ සිතත් සියළු දෙනා කෙරෙහි එක හා සමානව කරුණාවෙන්,

මෙම ක්‍රියාවලියේ පිරි නිබුණා. මුල් අවස්ථාවේ මදක් අපහසු වුවත් බුදු ගුණ සප්තකාන්තාව ඔස්සේ සකස් වූ මනස නිසා තමන්ට විපත් කරන අය කෙරෙහි පවා කරුණාව මෙම ක්‍රියා දක්වන්න. අඩුම තරමේ පෙරලා වෙර නොකරන්න. පෙරලා විපත් නොකරන්න. කරදර නොකරන්න. මනසින් පාලනයක් සකස් කර ගැනීමක් සකස් වීමක් ඇති වෙනවා.

පුංචි රාහුලට දැක්වූ කරුණාව, මෙම ක්‍රියා, දෙවිදකුන්ටත්, ආලවකටත්, නාලාගිරි හස්ති රාජයාටත් එකසේම දැක්වූ සේක. එය බුද්ධ ගුණයක් ලෙස තමා තුළ රැඳෙන කොට තමාගේ සිතත් කිසිදු වෙනසක් නැතිව සියලු සත්වයෝ කෙරෙහි එක හා සමානව ම ඇති වීමට මනස සකස් වෙනවා. මෙයයි බුද්ධානුස්සතිය, බුදු ගුණ භාවනාවෙන් බලාපොරොත්තු වන්නේ. වක්කලී ස්වාමීන් වහන්සේ බුදු ගුණ දකින්න උත්සාහ කළේ ඇස් දෙකෙන් පමණයි. ධම්මාරාම ස්වාමීන් වහන්සේගේ බුදු ගුණ දැකීම බුදු රජාණන් වහන්සේ ප්‍රශංසා කළා. ධම්මාරාම නම් වූ ස්වාමීන් වහන්සේ බුදු ගුණ දැක්වීමේදී බුදුරජාණන් වහන්සේ ආයු සංස්කරණය අත්හරින වෙලාවේ පෘථග්ජන ස්වාමීන්වහන්සේලා ශෝකයට පත්වෙලා බුදුරජාණන් වහන්සේ වටා ගැටසෙමින් දුක්වෙවී සිටින විට, ධම්මාරාම හික්ෂුන් වහන්සේ විසින් ධර්මය ඔස්සේ බුදුන් වහන්සේ දකින්න උත්සාහ කළා. සිත වඩන්නේ, සිතේ අර කෙලෙස් මුල් මුළුමනින්ම ගලවා දාන්න. අනෙකුත් ස්වාමීන් වහන්සේලා මෙය දුටුවා වෙනසක් ලෙසින්.

වර්තමාන ලෝකයේ පවතින කරුණක් හැටියට සමහර දෙනා තම ඥාතිවරයෙක් වියෝවුණු වෙලාවේ හැඬුවේ නැත්නම් අග්‍රාතවත් අය හිතනවා ඒ අයට හැඟීමක් නැහැ, මිනිස්කමක් නැහැ, කරුණාවක් නැහැ, එක කඳුළක් හෙළුවේ නැහැ. අවබෝධයෙන් යුක්තව ධම්මානුස්සතිය මෙනෙහි කරලා සිත සංවේගයෙන් යුක්තව සිත සකස් කරගත්තා නම් එය ධර්මානුකූලව ප්‍රශංසා කළ යුතු තැනක්. නමුත් අග්‍රාතවත් ලෝකයේ හැඬූ කඳුළු ප්‍රමාණයටයි ගරු කිරීම හෝ සැලකීම. පොළොවේ හැපී හැපී ඇඬුවා හරියට දුක් වුණා. හොඳටම දැනලා තියෙනවා, ඒ අය නම් පුදුම හැඟීමක් ඒ නැති වුණු අය ගැන තියෙන්නේ කියලා. අග්‍රාතවත් පෘථග්ජන සිත් ලෝකයා ඒ ගැන හිතුවේ

එහෙමයි. ඒ වුණත් කඳුළක් සැලුවේ නැති වුණාට මරණය මෙනෙහි කරලා සංවේගය උපදවාගෙන භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කළ දහම 'අයම්පි ඛො කායෝ ඒවං ධම්මො එවං භාවි ඒතං අනතිතෝති.' තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළා නොවෙයිද ඒ කයත් වගේම මේ කයත් මේ ස්වභාවයට පත්වෙනවා කියලා. මේ ලෝක ස්වභාවයයි. මෙය මෙනෙහි කිරීමයි තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ප්‍රශංසාව වුනේ. නමුත් අග්‍රාතවත් පෘථග්ජන ලෝකය දක්වන්නේ මීට වඩා වෙනස් ආකාරයටයි.

ඔබටත් සමහර විටක එය දැනෙන්න පුළුවනි. මට මෙවිවර කරදරයක් වෙලා මේ අයට ටිකක් වත් දුකක් හිතුවේ නැහැ. මම යනවා කියලා කියලවත් කිසිම හැඟීමක් නැතුව හිටියෙ. ධර්මය පිළිබඳ අවබෝධයෙන් මෙනෙහි කරන්න පුළුවන් හිතක් ඇත්නම් එතන ප්‍රශංසා කළ යුතු තැනක්. තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේ ධර්මාරාම හික්ෂුන් වහන්සේට ප්‍රශංසා කළා. යම් කෙනෙක් බුදුරජාණන් වහන්සේට ගෞරව කළ යුතු වන්නේ මේ ආකාරයටයි.

ධම්මාරාමො ධම්මරතො
ධම්මං අනුවචින්තයං
ධම්මං අනුස්සරං හික්ඛු
සද්ධම්මං න පරිභායති

ධර්මය වාසස්ථාන කොට ඇති ධර්මයෙහි ඇලුණු, ධර්මයට අනුව සිතන, ධර්මය නැවත නැවතත් සිහිපත් කරන හික්ෂු තෙමේ නව ලෝකෝත්තර ධර්මයෙන් නොපිරිහේ.

ධර්මය මෙනෙහි කරමින් ධර්මයේම හැසිරී ඒ බොහෝ වූ දුකින්, සසරින් අත්විඳීම තමයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේට කරන ඉහළම ගෞරවය වන්නේ. මා ඔබට සඳහන් කළා එකම එක බුදු ගුණය නමුත් කුඩාම අවදියේ සිට දුටු ඒ බුදු ගුණය ඔස්සේ අපට පුළුවනි ධර්මය දකින්න. ධර්මයෙන් නැඟී සිටින්න. අර ධර්මයෙන් නැඟී සිටිනවා කියන තැන 'ජන්දං ජනේති වායමති විරියං ආරහති චිත්තං පග්ගන්හාති පදහති' සිත ස්ථිර කරලා තියෙනවා. හිත ඔසවලා

තියෙනවා. නූපන් අකුසල් නූපදවන්න. උපන් අකුසල් බැහැර කරන්න. නූපන් කුසල් උපදවන්න. උපන් කුසල් වැඩි දියුණු කරන්න. ඒ ස්වභාවයට පත්වෙන්න.

එකම බුදු ගුණයක් කෙරෙහි වත් බුදු ගුණය වඩන්න කැමැත්තක් ඇති කරගන්න. මේ කැමැත්ත තුළ තියෙන්නේ රාගය නොවේ. මේ කැමැත්ත තුළ තියෙන්නේ ඇලීම නොවේ. මේ කැමැත්ත තුළ තියෙන්නේ ලෝභය නොවේ. මවිජරිය නොවේ. අභිජ්ඣාව නොවේ. එනම් විෂම වූ ලෝභය නොවේ. මේ කැමැත්ත තුළ තියෙන්නේ නිවීමයි. එසේ නොමැති නම් ලෝකික ආමන්ත්‍රණය කරන භාවිතා කරන හැම අවස්ථාවකම 'කැමැත්ත' 'කැමැති' කියන වචන තුළ පවතින්නේ ඇලීමයි.

නමුත් බුදු ගුණය කෙරෙහි ඇති කරන ඡන්දය තුළ පවතින්නේ අත්හැරීමයි. නිවීමයි.

අවබෝධයෙන් යුතුව බුදුගුණ සජ්ඣායනා කරන කිසිදු හිතකට රාගය වැඩෙන්නේ නෑ. ආසාව වැඩෙන්නේ නෑ. පටිසයක්, ක්ලේශයක් තරහවක් වෛරයක් කිසි විටෙකත් එය හටගන්නේ නැහැ. අවබෝධයෙන් යුක්තව මෙතෙහි කරන කොට ඇති වෙන්නේ නිවීමයි. ඇති වෙන්නේ සමාධියකි. ඇති වන්නේ සංසිද්ධිමයයි. මෙය දෘෂ්ඨියක් නොවෙයි. සැබවින්ම මේ සිහිපත් කරන්නේ උතුම්ම මනුෂ්‍ය රත්නයක් පිළිබඳව බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳහන් කළ වචන පෙළයි.

රතන සූත්‍රයේ සඳහන් කළා වගේ,

'යංකිංචි චිත්තං ඉධ වා හුරං වා
සග්ගේසු වායං රතනං පණිතං
නනෝ සමං අත්ථි තථාගතේන
ඉදම්පි බුද්ධේ රතනං පණිතං
ඒතේන සචචේන සුවත්ථි හෝතු'

මේ බුද්ධ රත්නයට සමාන කළ හැකි තවත් රුවනක් කියන අදහසම මනසට රැගෙනයි මනසිකාරය කරගෙනයි මා සඳහන් කළේ. තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේ රත්නයක් හැටියට දැක්වූ ඒ මනුෂ්‍ය රත්නය අප මේ මෙතෙහි කරන්නේ. ඔබට එය පැහැදිලියි. අපේ කයට ඖෂධයක් අවශ්‍ය වූ විට පළපුරුද්දක් ඇති, ප්‍රතිකාර කරන්න සුදුසු කම් ඇති ඕනෑම වෛද්‍යවරයෙක්, වෛද්‍යවරියක්, සම්මතයේ බෙදාගෙන තිබෙන ජාතියද, ආගමද, ඇඳුමද, පැළඳුමද, පසුබිමද මේ කිසිවක් අදාළ වෙන්නේ නැහැ. අපට පවතින රෝගයට ප්‍රතිකාරය විශේෂයෙන් ලැබුණා නම් එය පමණයි අවශ්‍ය කරන්නේ.

මෙලොව පහළ වූ ශ්‍රේෂ්ඨතම උත්තම වූ මනුෂ්‍ය රත්නය තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේයි. අපේ මනසේ ඇති වෙලා තියෙන සියළු රෝගයන්ට ප්‍රතිකාරය නම් අප එතනට සමීප වෙන්න ඕන. එයයි බුදු ගුණ භාවනාවෙන් බුද්ධානුස්සතියෙන් අපි බලාපොරොත්තු වෙන්නේ. මහත් වූ නිවීමක් අපට ඇති වෙන්න පුළුවන්. වඩා පහසු වීම සඳහා බුදුරජාණන් වහන්සේගේ අවවාදය අනුශාසනාව අනුව ඒ ගුණ නවයකට බෙදා තිබෙනවා. බුදු ගුණ අනන්තයි. එහෙත් අපගේ පහසුව පිණිසයි නවයකට බෙදා තිබෙන්නේ.

ඉතිපි සෝ හගවා, 'ඉතිපි' - මෙසේද, 'සෝ හගවා' - ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ, 'අරහං' - අරහං නම් වන සේක.

'ඉතිපි සෝ හගවා අරහං
ඉතිපි සෝ හගවා සම්මා සම්බුද්ධෝ
ඉතිපි සෝ හගවා විජ්ජාවරණ සම්පන්නෝ
ඉතිපි සෝ හගවා සුගතෝ
ඉතිපි සෝ හගවා ලෝකවිදු
ඉතිපි සෝ හගවා අනුත්තර පුරිස දම්ම සාරථි
ඉතිපි සෝ හගවා සත්ථා දේවා මනුස්සානං
ඉතිපි සෝ හගවා බුද්ධෝ
ඉතිපි සෝ හගවා හගවා'

මේ ආදී වශයෙනුයි නව අරභාදී බුදු ගුණ පෙළ සකස් වෙන්නේ.

'භගවා' යන පදය උන්වහන්සේගේ ගුණයක් අර්ථවත් කළ පළමු අදහස. එය නැවතත් අවසානයේදී භගවා කියන ගුණයක් ලෙසින් දැක්වුවා. නමුත් මුල 'භගවා' කියන වචනය නැවත එයට යෙදූ වචනයකි. එහෙත් මෙතන වුවද අල්ලා ගැනීමක් අවශ්‍ය නැහැ. හැම තැනම ඉතිහි සෝ කියන එක නොවෙයි. පෙළ සකස් කරන විට පෙළක්, පිළිවෙලක් පරිසරයක් අවශ්‍යයි. අන්න ඒ නිසා තමයි ඉතිහි සෝ භගවා ආදී වශයෙන් දැන් අරභං කියන බුදු ගුණයම වැඩෙනවා නම් එකඳු බුදු ගුණයක් වැඩීමේ කිසිදු වරදක් නැහැ.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කළ අයුරින් ධාතු විභංග සූත්‍රයේදී කිසිදු යමකට දෘශ්‍යයකින් බැඳෙන්න අවශ්‍ය නැහැ. මෙය සිදුකරන්නේ රාග, දෝෂ, මෝහ දුරු කිරීමේ කටයුත්ත සඳහායි. කුමක්ද කටයුත්ත රාග, දෝෂ, මෝහ කෙලෙස් බැහැර කිරීම. එය බැහැර වෙනවා නම් පිළිවෙල සකස්වෙලා තියෙනවා නම් එහි කිසිදු ගැටළුවක් නැහැ. ඒ නිසා මෙතන වඩා වැදගත් වෙන්නේ බුදු ගුණ කොහොමද අපේ සිත්හි වැඩෙන්නේ කියන එකයි.

වර්තමාන පරිසරයෙහි බොහෝම කරුණු ඇසීමෙන්, දැකීමෙන් ඔබ සමහර විට වික්ෂිප්ත වෙනවා. අතන මෙහෙමයි මෙතන මෙහෙමයි. මෙය සකස්වෙලා තියෙන්නේ මෙහෙමයි. අදහස් කළේ මෙහෙමයි. ඒ නිසා අපේ හිත, භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ බුදු ගුණ ඔස්සේ අපට දැනෙන ආකාරයේ පටන් රාග, දෝෂ, මෝහ ආදිය බැහැර වෙන මාර්ගය සකස් වෙනවා නම් එයයි මාර්ගය වන්නේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ සූත්‍ර රාශියක් දේශනා කළේ ඒ නිසයි. එකක් නම් තිබෙන්නේ, එක සූත්‍රයක් පමණයි සියළු දෙනාටම දේශනා කරන්නේ. එහෙම නම් සූත්‍ර රාශියක් අවශ්‍ය වන්නේ නැහැ. දහස් ගණනක් සූත්‍ර අවශ්‍ය වන්නේ නැ. එයයි මේ දේශනා කළේ. සකස් කළේ. උන්වහන්සේ මතක තබා ගත්ත දේවල් නමුත් මීට වඩා ප්‍රමාණය දේශනාව තියෙන්න පුළුවන්. තියෙන්නට ඇති. ඒ නිසා රාග, දෝෂ,

මෝහ ආදී කෙලෙස් බැහැර වෙලා සමාධිය වැඩෙන්න. බුද්ධානුස්සතිය, බුදු ගුණ අපි පිහිටක් උපකාරයක් කර ගත යුතුය. අවබෝධයෙන් තොරව වචන සජ්ඣායනා කිරීමෙන් එය අර්ථයක් හැටියට එලයක් හැටියට ලැබෙන්නේ නැ. ඒ නිසා බොහෝම හොඳින් අදහස හිතට අරගෙන ඉලක්කය අරමුණෙහි තබාගෙන තමාගේ රාග, දෝෂ, මෝහ තමා කුලින්ම බැහැර කිරීමටයි හිත සකස් කර ගත යුතු වන්නේ. සාමාන්‍ය වචනය සඳහන් කරන්න කැමතියි. මතකයේ තිබෙන තාක් කල් පටන් ගාථාව මොන තරම් සජ්ඣායනා කරන්න ඇත්ද? වැඩියෙන්ම සජ්ඣායනා කරන ගාථා රත්නයක් 'ඉතිහි සෝ' ගාථාව නමස්කාරයට අමතරව වෙන්න පුළුවන්. නමුත් ඒ වචනයෙන් කියන බුදුගුණ නවයවක් තේරුමක් අවබෝධයක් තියෙනවද? කියලා ඔබත් හිතලා බලන්න. එතකොට කොපමණ සජ්ඣායනා කළත් බුදු ගුණය වැඩිලා නැහැ. දැන් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සියලු දෙව් මිනිසුන්ගේ ආම්ස ප්‍රතිපත්ති පූජාවට සුදුසු වූ සේක. ඒ කුමක් හෙයින් රාග, දෝෂ, මෝහ ආදී කෙලෙසුන් නැසූ හෙයින්. රහසින්වත් පව් නොකළ සේක. මේ අරභං බුදු ගුණය මේ සංස්කෘතිය තුළ සියළු දෙනාටම හොඳින් පුරුදුය.

රහසත් පව් නොකොට
කෙලෙසරයුනුත් දුරු කොට
නිසි වුයෙන් පුදට
'අරභ' යන නම කියති මුනිදුට

මෙය අතීතයේ පටන්ම අපගේ මනසේ තැන්පත් වූ බුදු ගුණයි.

නමුත් අශ්‍රැතවත් පෘථග්ඡනයාට මොනතරම් ඇලීමක් තියෙනවද? මොන තරම් ද්වේෂයක් තියෙනවද? මෝහය මොනතරම් තියෙනවද? කොපමණ සජ්ඣායනා කළත් එය වැඩිලා නැහැ.

ඒකෙ අනෙක් පැත්ත එය අපට ගැලපෙන්නේ නැහැ. නමුත් මේ අශ්‍රැතවත් පිරිස් මැද අප සිටින නිසයි. අර තරම් වටිනා ශ්‍රේෂ්ඨ ගුණය ඊළඟට වෙනත් පැත්තකටත් යොදාගෙන තියෙනවා. අකමැති

දෙයටත් කියනවා. 'දැන් ඒක මට අරහං කියලා.' කෙලෙස් බරිත කථාවක්. ඒකටත් යොමු කරනවා. මේ තරම් වටිනා ශ්‍රේෂ්ඨ අදහස පරිසයකට යොදාගෙන මොන තරම් බරපතල වැරද්දක්ද? පවක්ද? ඒ වගේ සමහරුන්ට දැන් කුස පිරෙන්න ආහාර ගත්තම 'දැන් නිවන් ගියා වගේ කියල' කියනවා. ආසාවක් ඉටුකර ගත්තම කියනවා 'නිවන් ගියා වගේ' කියලා. ගෙදර ආවම කියනවා නිවන් ගියා වගේ කියලා. මොනතරම් බරපතල වැරද්දක්ද? ඒ අවබෝධය නැති නිසා. මේවා ඇහෙන්න නෙවෙයි හිතට දැනෙන්න ඕන. මේ තරම් වටිනා මේ ධර්මය අපි දකින්න අවස්ථාව ගත යුතුයි. කුමක් හෝ ක්ලේශ ධර්මයක් නිසා අපේ රටේ වැඩිපුර පිරිසක් ඉන්නවා. සමහර අකමැති දේට කියනවා 'ඔය බණෙන් මට වැඩක් නෑ.' 'ඔය බණ මට අවශ්‍ය නැහැ' කියලා. අසද්ධර්මයට හසු වුණු පිරිස්වලට කිසි විටෙකවත් ඔබ නම් සමීප වෙන්න එපා. ධර්මයේ තියෙන කිසිදු වචනයක් කිසි විටෙකවත් අනවශ්‍ය දේට මුසු කරන්න එපා.

බුද්ධානුස්සති යෙන් බලාපොරොත්තු වන්නේ තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේගේ අනන්ත බුදු ගුණ අවබෝධයක් ඇතිවම සප්ඤ්ඤානා කරන්න අපේ හිත තුළ, රාගාදී කෙලෙස් බැහැර කරගන්න. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගැන කියනකොට සදහන් කරන්නේ රහසින්වත් පවි කළේ නැහැ. එතනදී බුදු රජාණන් වහන්සේ රහසින් වත් පවි කළේ නැහැ කිය කියා ඉන්නවාට වඩා ඒ අපට උපකාරක ධර්මයක් කර ගත යුතුයි. මෙය තමන්ගේ හිතට කියා ගන්න ඕන නිසයි නැතිනම් අමුතුවෙන් කියන්න ඕන නැහැ. බුදුරජාණන් වහන්සේ රහසින්වත් පවි කරන්නේ නෑ කියල තමාගේ හිත දැනුවත් කරගන්න ඕන. මමත් රහසින්වත් පවි කරන්නෙ නෑ. හිතේ මොන තරම් වැඩිමක් වෙනවද? රහසින් කියන්නේ තමා විතරක් දැන ගන්නවා කියන එකයි. පළවෙනි අදහස ඒකයි. ඔබ පමණක් දැනගන්නවා කියන එකයි. එහෙම නම් බුදුරජාණන් වහන්සේවත් පවි නොකළ සේක කියන කොට වැඩිය යුතු වන්නේ මමද රහසින්වත් පාපයක් නොකරනවා කියන අදහසයි. අන්න ඒ වැඩිමක් සකස් වෙනකොට රහසින්වත් පවි කරන්නේ නැත යන තැන සකස් වෙනවා. පාපයෙන් ඉවත් වෙනවා. හේතුව නම් හිතට බොරු කරන්න බැහැ. එතකොට හිතට වැඩෙන්න සලසනවා යන අදහසයි. හිතේ වැඩි තියනවා කියන එකයි.

අරහං බුදු ගුණයේදී වඩන බුදු ගුණය, තමා තුළින් වැඩෙන බව දියුණුවක් බව තමන්ටම දැනෙන්න පටන් ගන්නවා. භාවනාවක් ඔස්සේ වැඩෙනවා කියන්නේ මෙන්න මේ ස්වභාවයයි. එහෙම නැතිනම් අපි පැය ගණනාවක් තිස්සේ සප්ඤ්ඤානා කළත් එය අවසානයේදී කේන්ති යනවා නම්, බුදු ගුණ සප්ඤ්ඤානා කරමින් සිටින කොට පුංචි දරුවෙක් ඇවිල්ලා කියනවා අම්මා, තාත්තා, ආච්චි, සීයා කාට හරි කවිද මොනව හරි ඉල්ලගෙන ඇවිල්ලා කියලා. එවිට 'එනව මෙතන ඉල්ලගෙන යන්න' කියල කෑගහල කිව්වොත් බුදු ගුණ වැඩිලද? බුදු ගුණ වැඩිලා නැහැ. බුදු ගුණ වැඩිලා නම් කොහොමද අර පරිසය ආවේ? බුදු ගුණ වැඩුවා නම් ද්වේෂයට ආවේ. ආරක්ෂා විය යුතු බව හැඳෑව. නමුත් ඒ වචන පෙළ තුළ තිබුණේ හැඳෑවටම පරිසයක් අල්ලා ගැනීමක් බව පැහැදිලියි. යම් විටෙක ඔබ අතින් මෙහෙම සිදුවෙලා නැතුව ඇති. එහෙත් අග්‍රාතවත් පිරිස් අතර වෙන්න පුළුවනි.

දැන් මෙහෙම දිනයක පිරිස වැඩි වුණාට පස්සේ තමන් වාඩි වෙලා සිටින තැන තවත් කෙනෙක් අවිදිල්ලා වාඩි වුණා නම් (දැන් අපි බුද්ධානුස්සති භාවනාවට සම්බන්ධ වෙලා ඉන්නේ) හුස්මෙන් පවා අකැමැත්ත ප්‍රකාශ කරනවා. ශබ්දය ඇසෙන සේ වේගයෙන් හුස්ම රැල්ලක් පහළට හෙලල එතනදී පරිසයයි දැක්කේ. ද්වේෂයයි දැක්කේ. බුදු ගුණ වැඩිලා නැහැ. අපට අපේම වර්තයෙන් වර්තය තුළින් ජීවිතය තුළින් දකින්න පුළුවන්. අපි කොච්චර වැදගෙන සිටියත් කොච්චර කුඩා කාලේ ඉදලා ලක්ෂ ගණනාවක් ඉතිපිසෝ ගාථාව සප්ඤ්ඤානා කළත් නමුත් තවමත් ඒක හරියටම වැඩිලා නැහැ. රාගය දුරු කරන්නත්, ඇලීම දුරු කරන්න දැන් මට පුළුවන්ද? දුරු කරන්න, අත හරින්න මම උදේට ඇවිල්ලා වාඩි වුණු තැන මේ ඇත්තො ඇවිල්ලා වාඩි වුණා. මෙතන දැන් එතරම් ඉඩක් නැහැ. බොහෝ වෙලාවක් ගත කරන්න පුළුවන්ද? ඔබට ඇලීම දුරු කරන්නට අර බුදු ගුණය ඔස්සේ මනස පුරුදු කරන්න. 'ඒ අයට කරුණාවෙන් ගැටීමක් ඇති නොවී එතන පරිත්‍යාග කරනවා. ඉඩ ඇති පහසු තැනකට එළියට හෝ ඉඩ ඇති තැනක වාඩි වෙනවා. ඒක තමයි බුදු ගුණ වැඩීම. නැතිනම් අපි සාමාන්‍යයෙන් මේ අය නිසා මට වත් වැද පුදා

ගන්න විදියක් නැහැ. ඉන්පසු මුළු දවස පුරාම අර පටිසය තමයි වැඩි වැඩි පටන් ගන්නේ.

මේ අග්‍රාතවත් ලෝකයේ පවතින දේවල් මතු කරලා දෙන්නේ, ඒවා බැහැරකර ගන්නයි. එසේ නොවුනොත් සමහර විට අපි දන්නේ නැහැ දවස පුරාම සිද්ධ කළේ කුමක්ද? කියලා. අපි හිතා ගත්තේ බුදුන් වැන්ද කියලා. බණ ඇහුවා, භාවනා කළා. හැබැයි පිළිවෙත් මාර්ගය තුළ වැඩි තිබෙන්නේ අවසානයේ ආශ්‍රවයි. අශ්‍රව වැඩි අනුසය ධර්ම බලවත් වෙලා තියෙන්නේ. කෙලෙස් වැඩිමක් තමයි අවසානයේ තියෙන්නේ. ඊටපස්සේ ගෙදරත් ගිහිල්ලා (හවසට) හැන්දෑවේ කිව්වොත් එක්කෙනෙක් ඇවිල්ලා මගේ ළඟ වාඩි වුණා. දුන්නේ නෑ ඉඩ. මමත් අත්හැරියේ නැහැ කියලා කිව්වොත් අරගෙන ගියේ මොකක්ද? එතකොට අත්හැරීම නෙවෙයි, ද්වේෂය ගෙදරත් අරගෙන ගියා. අපේ ළඟ තියෙන මේ කෙලෙස් ඉවත්කර ගැනීම සහ ඒවා වැඩෙන ආකාරය පිළිබඳව මනා අවබෝධයක් ඇතිකර ගත යුතුයි.

දැන් මම මේ සජ්ඣායනා කළේ බුද්ධානුස්සතිය, ඔබට එක විටම බුදු ගුණ සජ්ඣායනා කළා නම් පුංචි කාලේ සජ්ඣායනා කළ බුදු ගුණම තමයි අදත් ඇතිවන්නේ. බුද්ධානුස්සතිය යනු කුමක්ද යන්න දකිනවා. හැබැවිටම බුදු ගුණ සජ්ඣායනාවක් වෙන්නේ කොහොමද කියන එක දැන් අපට අවබෝධයෙන් දකින්න පුළුවනි. බුදුරජාණන් වහන්සේ රාග, දෝෂ, මෝහ බැහැර කළා. ඒ නිසයි අරහං නම් වූ බුදු ගුණයෙන් යුක්ත වුනේ. සියළු දේවි මිනිසුන්ගේ ආමිස ප්‍රතිපත්ති පූජාවට සුදුසු වුණේ ඒ නිසයි. ඒ නිසා ඇසෙන් ඇලෙන්නේ නෑ. ඇස මගේ නොවන නිසා රූපයට ඇලෙන්නෙ නෑ. රූපයත් මගේ නොවෙයි. එය ධාතුන්ගෙන් හැදුණු සංඛ්‍යයක්. හටගත් වගේම නැතිව යනවා. මේ තරම් ගැඹුරු අදහසට අවබෝධයෙන්ම රාගය දුරු කළා කියන අදහස තමා තුළ වැඩෙනවා. පරමාර්ථයෙන් විදර්ශනාවටත් මාර්ගය සකස් කරනවා. මාර්ගය සකස් කොට තිබෙනවා. ඒ නිසයි මේ අවස්ථාව මා ඔබට ධර්මයට අනුව පෙන්වා දුන්නේ. ආහාරයටවත් ඇලෙන්න එපා. රහසින්වත් පව් කරන්නේ නෑ කියන තැන හිතටම දැනෙනවා. නිමිති අනු නිමිති ගන්න එපා

කියන්නේ ඒ නිසයි. අර ගිය අවුරුද්දේ දානෙ දීපු එක්කෙනා නම් හොඳයි. මේ පාර නම් එව්වර හරි නැහැ. බුදු ගුණ වැඩිල නැහැ. ඒක අත්හරින්න. දිව මගේ නොවේ නම් රස මගේ නොවේ. මේක මෙව්වර කල් අල්ලගෙන ඉන්නවද? මොකටද? ආහාර වළඳන්නේ නූපත් කුසගින්න නූපදවන්නයි. උපන් කුසගින්න බැහැර කරන්නයි. එලයට සමාධියට උපකාරක ධර්මයක් වෙන්න.

ශාසන බුන්මවරියාව ආරක්ෂාවට ජීවිත ඉන්ද්‍රිය පවත්වන්න හා ශරීරයේ පැවැත්ම පිණිසයි. කය නිරෝගීව පවත්වන්න ඕන. මනස නිරෝගී වෙන්න ඕන. නැතිනම් ධර්ම මාර්ගයේ විරිය කරන්න බැහැ. එතකොට දෑත දෙපය නිරෝගීව තියෙන්න ඕන. ඒකට උපකාරයක් හැටියටයි මේ ආහාරය ගන්නේ. ඇලීම සිතින් අත්හැරීම අවශ්‍යයි. ආහාරය වුණත් ගිලන් පස වුණත් ඇලීමෙන් අත් හරින්න ඕන. වතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මයට යොමු කරන පුද්ගලයා හැබැම කළ්‍යාණවත්තයයි. එවැනි අයෙක් කරුණා ගුණයෙන් යුතුව පවසන දෙය නුවණින් අහන්න. ඉන්ද්‍රියන් සතුටු කරනවාට වඩා කොයි තරම් ශ්‍රේෂ්ඨ ධර්මයක් සමඟද අද දවස අපි ගත කරන්නේ. මොනතරම් රසවත් වුණත් කිව්වත්, රසවත් කියන ගිලන්පස වුණත් උගුරෙන් පල්ලෙනාට ඇදීලා ගියාට පස්සේ අපවිත්‍ර වෙන හැටි පැහැදිලියි. ඒක එතනින්ම මාර්ගය පෙන්නල දුන්නම දැන් මේ කළ්‍යාණවත්තයා ළඟින්ම ඉන්නවා. මොන වෙලාවක වුණත් අපට සිහිපත් වෙනකොට මේ කථාවට හිත හැදෙනවා. කළ්‍යාණවත්තයා කාටවත් අගෞරව කරන්නේ නැති බව දන්නවා.

තේ එක හදන්න ගියත් පානය කළ හැකි අයුරකින් සකස් කර ගන්නවා. හැබැයි තද ඇලීමක් ඇති කරගත්තේ නෑ. ආදීනවය මතක් වෙනවා. එතකොට ඒ සදහන් කරන ඇලීම නැහැ. ඒක පහසුවෙන් පාලනය කරන්න පුළුවන් නම් වසක් විසක් නොවේ නම් පානය කරන්න පුළුවනි. ඇලීමක් ඇති කරගත්තේ නැහැ. වෙනසක් කියලා ගැටීමක් ඇති කරගත්තේ නැහැ. හිතට මොන තරම් පහසුද? බුදු ගුණ ඔස්සේ වැඩිම නම් මෙන්න මේ මාර්ගයට අපි සකස් වීමයි. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ දේශනාව ඒ අනුව ඒ මාර්ගයේ ගමන් කරන

විට මේ විදියට නේද සකස් වෙන්න ඕන කියන අදහස හැඳවීමට දැනෙන්න පටන් ගන්නවා. තමා තුළ පමණක් නොවෙයි තවත් කෙනෙක් සමඟ ගැටෙන යමක් කරන්න ගියාම ඒක දැනෙන්න පටන් ගන්නවා. එවිට මේ ලෙස සිතනවා. ඇයි, එහෙම කරන්නේ. කරුණාවෙන් මෙමතියෙන් කියන්න තිබුණ ඒ වර්තයේ වැරද්දක් තියෙන බව හැඳවයි. නමුත් කරුණාවෙන් මෙමතියෙන් කියන්න තිබුණා.

ලෝකික ලෝකය තුළ පරෙස්සම් විය යුතු තැන් තියෙනවා. යමක් අවබෝධ කර දීමෙන් යහමගට යන්න නොහැකි අය සිටිනවා. එවැනි තැනක නම් ඉතාම කරුණාවෙන් පරෙස්සම් වෙනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ පවා එදා හික්ෂුන් වහන්සේලාට විනය නීති පැනව්වා. එකල හික්ෂුන් වහන්සේලා කැලේ වාසය කළත් හඬ ඇසෙන ප්‍රමාණයේ දකින්න පුළුවන් ප්‍රමාණයේ බොහෝ විටක හික්ෂුණින් වහන්සේලා මෙහෙති අරණ සකස් කර ගත්තා. එදා කරදර වුණු නිසා ඒ ආරක්ෂාව අවශ්‍යයි. එහෙත් කිසිවක රාග, දෝෂ, මෝහ ආදී කෙලෙස්වලට යොමුවන ආකාරයට අපේ සිත් සකස් නොකර ගත යුතුයි. බුදු ගුණ වැඩෙන හිතක් තුළ මේ ආකාරයටයි වර්තය සකස් වෙන්නේ. මේ සියළුම බුදුගුණ ගැලපුවේ නෑ. කීපයක් තමයි ගැලපුවේ. බුද්ධානුස්සතියෙන් බුදු ගුණ සජ්ඣායනාවෙන් බලාපොරොත්තු වන්නේ කුමක්ද? යන්න පැහැදිලියි. බුද්ධානුස්සතිය දක්වලා තියෙන්නේ සමථයක් ලෙසිනුයි. එහෙත් විදර්ශනාවට පරමාර්ථයට මාර්ගයට මාර්ගය සකස්කර ගන්න පුළුවනි. මේ බුද්ධානුස්සතිය ඔස්සේ සිත අරමුණෙහි පවත්වා ගනිමින් පරිකර්මයෙන් උපචාරයට එළඹෙනවා. එමෙන්ම ඉන් ඔබ්බට විදර්ශනාවට මාර්ගයක් හැටියට මේ බුදු ගුණ ඉතාම මැනවින් සකස් කර ගන්න පුළුවනි. බුදු ගුණ හොඳට වැඩෙනවා නම් විදර්ශනාවට වඩා ගන්න ඉතාම පහසුයි. ත්‍රිලක්ෂණ ධර්ම ඉතාම හොඳින් වැටහෙනවා.

භාවනාවේ මුල්ම කොටස ලෙසින් බුද්ධානුස්සතිය ටික වෙලාවක් සජ්ඣායනා කරනවා. නමුත් මගේ සජ්ඣායනාවම ඔබේ

සජ්ඣායනාව කරගන්න එපා. මා ඔබට ආරාධනා කරන්නේ, ඔබ ඔබට වැටහෙන අදහස් පෙළ ගන්න. ඔබ දුටු මහා කරුණාව සිහිපත් කරගන්න. ඔබ දුටු මහා ප්‍රඥාව ඔබ යොමු කරගන්න. නැති නම් වචන අල්ල ගන්නවා. වචනය සමඟ ගැටෙන්න ඇලෙන්න පටන් ගන්නවා. එය කට පාඩම් කරගෙන මතකයේ රඳවාගෙන සජ්ඣායනාව පමණක් සිදු කරනවා. එවායෙහි වරදක් නැහැ.

නමුත් තමා දුටු තමාගේ අවබෝධයෙන් ශ්‍රද්ධාවෙන්, ගෞරවයෙන්, නුවණින් දුටු, අවබෝධ කර ගත්ත බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ගුණ තමයි මේ වචනය තුළ ගැබ්ව තිබෙන්නේ. එය සරල ලෙස සඳහන් කළොත් 'මම දරුවන්ට ආදරෙයි' ඒ වචන තුළ මොනවද තියෙන්නේ. පරමාර්ථය තියෙනවා නම් මොන තරම් වටිනවද? සම්මුතියට තම කැමැත්ත ප්‍රකාශ කළාට, මමවත් මට හිමි නැති මේ සංස්කාර ලෝකයේ සංස්කාර වස්තුවක් වූ දුවේ, පුතේ, නූඹ කොහොමද මගේ වෙන්නේ? ස්ථිර වෙන්නේ? සදාකාලික වෙන්නේ? ඒ පරමාර්ථ අවබෝධයෙන් පුරුදු කරන ලද ප්‍රඥප්තිය, සම්මුතිය, ඔස්සේ කිව්වේ 'නූඹට ආදරෙයි' කියලා. අම්මා කෙනෙක් අප්පච්චි කෙනෙක් එහෙම කිව්වත් අවබෝධය ඔස්සේ පරමාර්ථ ධර්මය වූ සියලු සංඛතයෙන් හටගත් වගේම නැසෙන සුළු කියන අදහසයි. අර වචන කිසි විටෙකවත් ඔබේ භාවිත මාර්ගයට, භාවනා මාර්ගයට පීඩාවක් සිදුවන්නේ නැහැ. සම්මුතියට (පැවැත්මට) පවා පීඩාවක් වෙන්නේ නැහැ. ඒක අවබෝධයෙන් ජීවිතයේ කළ යුතු දෙයක්. විනය නීති පනවා තිබූ එක අවස්ථාවක රාහුල ස්වාමීන් වහන්සේට සැතපෙන්න තැනක් තිබුණේ නැහැ. උන්වහන්සේ වැසිකිළියේ සැතපුණා. බුදුරජාණන් වහන්සේ හිමිදිරි පාන්දර දුටු වෙලාවේ, එතන හටගත්තේ ද්වේෂයක් නොවෙයි. රහතුන් වහන්සේලාට එහෙම වෙන්නේ නෑ. පටිසය නැති වෙනවානේ මුළුමනින්ම.

බුදුරජාණන් වහන්සේ අර පැවැත්ම පිළිවෙල අනුව විනය නීති සකස් කළා. විනය නීති සකස් කළේ කොහොමද? විනය නීති පැනව්වේ සාමන්තේර ඇත්තන්ට. උපසපත් ස්වාමීන් වහන්සේ නමක් සමඟ එක වහළයක් යට සැතපෙන්න එපා යනුවෙනුයි. ඒනිසා මොකද

එදා වුණේ. සාමණේර රාහුල ස්වාමීන් වහන්සේට විනය නීති අනුව සැතපෙන්න ඉඩ ලැබුණේ නැහැ. ඊට පස්සේ විනය නීති සකස් කළා. සාමණේර ඇත්තෝ උපසපන් ස්වාමීන් වහන්සේලා සමඟ එක වහලක් යට සැතපිලා හිටියානම් අරුණ නැගෙන විට ඉන් ඉවත්ව යායුතුයි.

ජීවිතයම පුරාම කුමන ආකාරයකින් හෝ දන් දීලා, සිල් රැකලා, භාවනා කරලා පසු කාලයක බලවත් ලෙස රෝගී වූ වෙලාවේ මොනතරම් දේවල් කරලත් මටත් මේ වගේ වුණානේ. දැන්නම් මට කිසි දෙයක් ඕන නෑ.

ධර්මානුකූල වචනය සඳහන් කළොත් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කළා නොවෙද උපත හා සමඟ දිරාගෙන යාම, ලෙඩ දුක් මරණය උරුමයි කියලයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ ගිලන් වුණා නොවෙද? ලෙඩ වුණා නොවෙද? මේය අවබෝධ කරගත්තේ නොමැති නම් දැන් මොකද කරන්නේ. ද්වේෂයක් ඇති කරගන්නවා. කොච්චර බුදු ගුණ සප්තකායනා කළත් බුදු ගුණය වැඩිලා නැහැ. ඒක තමයි අර සඳහන් කළේ.

මම මෙව්වර කරලත් මට මෙහෙම වුණානම් මට ඔය මොනවත් ඕන නැහැ කියලා සිතන අය ඔබ අතරත් සිටින්න පුළුවනි. “මම කොච්චර දේවල් කරද්දී ඇයි මගේ දරුවන්ට මෙහෙම වුණේ. ඇයි මට මෙලෙස සිද්ධ වුණේ. මගෙ පවුලට මෙහෙ වුණේ. මම මෙව්වර දන් දීලා තියෙනවා. සිල් රැකලා තියෙනවා.” ආදී වගයෙනුයි. මේ සසර ගමනේ ස්වභාවය බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළා. ඒනිසා තමයි මේ සසර ගමනේත් ඉවත් වෙන්නට දුකින් නිදහස් වෙන්නට දේශනා කළේ. මේ ශරීරය දරාගෙන ඉන්නවා නම් ලෝක ස්වභාවය නැති වෙන්නේ නෑ. ශරීරය ලෙඩ වෙනවා. එය බුදු සිරුරෙන් පෙන්නුම් කළා. අපි අවබෝධයෙන් දකින්න ඕන. එහෙම නම් ඉතා ඉක්මණින්ම වහ වහාම වඩාත්ම ධර්මය අවබෝධ කරගෙන මේ ස්කන්ධ පඤ්චකය වැඩෙන එක නතර කරන්නට පුළුවනි. රෝගී වූ විට නිරෝගී වෙන්න බෙහෙත් ගන්න. වරදක් නැහැ. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් හේසජ්ජ බන්ධකයේ ඒ පිළිබඳ දේශනා කළා. අන්තර්වේද

පුරුදු කළ යුතුයි. බුද්ධානුස්සතිය කෙසේ අවබෝධයෙන් දැනෙනවාද යන්න අපට තේරුම් ගන්න පුළුවනි.

භාවනා කිරීමට පළමුවෙන් අපේ හිතට සමීප බුදු පිළිම වහන්සේ නමක් දක ගන්න එක ඉතා හොඳයි. ඔබ දන්නවා, මොන තරම් බලාගෙන හිටියත් ඇලීමක් නැතිව සිත සැතපෙනවා. ඒ දෙස බලා තමාගේ ඇස් දෙක පියාගත්තත් තම සිතේ බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙනෙනවා. ඒ ස්වභාවය මනසේ සකස් වෙන්න ඕන. ආලෝකය නැති නම් ආලෝකයට පහන් දල්වා සකස් කොට, මල් පහන් පූජා කොට, සුදුසු ආකාරයෙන් පත්කඩයක් එලා හෝ පහසුවෙන් හිඳගන්නට පුළුවනි. බාධා ඉවත් කරගන්න මේ භාවනාවට පුටි දරුවො සිටිනවා නම් ඒ දරුවන් සුදුසු ආකාරයට යමකට යොමුකරන්න. ගෙවල්වල බළලුන්, සුණබයන් සිටිනවා නම් ඒ අය ඉවත් කර පරිසරය සකසා ගන්න. නිවසෙහි වැඩිහිටි අය, රෝගී අය, අන් අය, සිටිනවා නම් වෙලාවට කෑම දෙන්න, බෙහෙත් දෙන්න. ඒවාත් පිළියෙළ කර මේ භාවනාව වැඩෙන ආකාරයට (හැකිතාක් දුරට බාධාවන් ඇතිවන අවස්ථා අඩුකරගන්න) පරිසරය සකසා ගන්න.

ඔබ හිතන්න එපා එහෙම වෙලාවක් මට තියෙනවද කියලා. ඒ කාලය සොයාගන්න පුළුවනි. කරුණාවෙන්, මෙමත්‍රියෙන් පරිසරය සකස් කර ගත්තොත් බැරි නැහැ. ඕනෑම දඩබ්බරයි, අකීකරුයි කියන අය පවා කරුණාවෙන් මෙමත්‍රියෙන් කිව්වොත් අසාවි. මනුෂ්‍යයෙක් හැටියට උපතක් ලබල තිබෙනවා. ඒ හිතට දැනෙනවා. කලාතුරකින් සමහර දඩබ්බර වර්ත තියෙන්න පුළුවනි. එහෙත් කරුණාවෙන් මෙමත්‍රියෙන් පෙන්නල දුන්නොත් එය හදාගන්න බැරිකමක් නැහැ. සමහර දේවල් ඔබ හදාගන්න තැන් තියෙනවා. සමහර දඩබ්බර ස්වාමී පුත්‍රයන් හදාගත්ත හැටි, කියන දේ අහන්නේ නැති ස්වාමී දියණිය හදාගන්න හැටි, ඔවුන්ට ලෙන්ගතුකම පෙන්නල හරි තමන්ට අවශ්‍ය ගමනට එය මතු කරල ගත්ත තැන් තියෙනවා. එහෙම නම් කරුණාව, මෙමත්‍රිය පෙන්නුම් කොට ඒ මාර්ගයට සකස් කර ගන්න පුළුවනි. ඒකට බැරිකමක් නැහැ. මනුෂ්‍යයෙක් වෙලා ඉපදුනා නම් තරමකින් හරි සමායක් ප්‍රඥාව තියෙනවා.

පළවෙනි කරුණ නම් ආශ්වාසය ප්‍රාශ්වාසයට සිහිය යොමු කරන්න. එසේ සිහිය යොමු කරන විට ඉතාම හොඳින් සිත සන්සුන් වෙනවා.

ඇස, කන ආදී ඉන්ද්‍රියන්ගෙන් ගලාගෙන ආ රූප, ශබ්ද ආදී අරමුණු වලින් බැහැර වෙලා ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස කෙරෙහි මනාව සිහිය පිහිටුවන්න. ඒ සන්සුන් වූ මනසකින් බුදු ගුණය වඩන්න ඉතාම පහසුයි. බුදු ගුණය ඉතාම හොඳින් අවබෝධ වෙන්නට පටන් ගන්නවා. තමා තුළ වැඩෙන්න පටන් ගන්නවා. තමාගේ මනසේ රැදී සිටිය තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේ තමා ඉදිරියේ වැඩ සිටිනවා වගේ තමන්ට දැනෙන්න පටන් ගන්නවා. සමහර කෙනෙකුට හොඳින් වැඩෙන කොට 'ෂඩ් වර්ණ' බුද්ධ රශ්මිය වගේ බුදු රැස් විහිදෙන්න වගේ ජේන්න පටන් ගන්නවා. මහා ආලෝකයක් බුදු පිළිම වහන්සේ වටා තමා ඉදිරියේ වැඩ සිටිනවා වගේ ජේන්න පටන් ගන්නවා. මහා බලයක්, කියා ගන්න බැරිතරම් නිරාමිස ප්‍රීතියක්, නිවීමක් ඒ ශරීරය පුරාම දැනෙන්න පටන් ගන්නවා. විත්ත පස්සද්ධි, කාය පස්සද්ධි, සිතේ සැහැල්ලු බව, නිවීම කයේ සැහැල්ලු බව නිවීම, කෙලෙස් වලින් නිවීමක් දැනෙන්න පටන් ගන්නවා. එතනදී අධිමෝක්ඛයක්, බලවත් ශ්‍රද්ධාවක් ඇති වෙනවා. ඒකට ඇලෙන් නැතිව නැවත නැවතත් බුදු ගුණ සිහිපත් කරනවා. බුදු ගුණ මෙනෙහි කරනවා. එකදු බුදු ගුණයක් අරහං බුදු ගුණය නම් වඩන්නේ එහි අදහස හොඳට හිතට අරගෙන නැවත නැවත වඩන්න.

සසර ගමනේ පටන් බලවත් ලෙස අල්ලාගෙන තිබුණු ක්ලේශ ධර්ම සෙලවෙන්නට, කම්පා වෙන්නට, ගැලවෙන්නට පටන් ගන්නවා. තමාගේ කියන සියලු බැඳීම් සම්මුතිය තුළ ලෝක පැවැත්මට ඉටු කළත් මේවා කෙලෙස් බව නුවණින් දකලා ඒවාට තියෙන ඇලීම, තද ගතිය, තම්භය ලිහිල් වෙනවා. ඒවා ලිහිල් වෙලා තුනීවෙලා මහත් වූ නිවීමක් ඇති වෙනවා. මෙතන උපචාරය බලවත් ලෙස වැඩෙනවා. ඊට පසුව අපට විදර්ශනාවට යොමු කරන මාර්ගයට ගමන් කරන්න පුළුවනි. බුදු ගුණයන්හි තිබෙන ඒ ලක්ෂණ අනිත්‍ය දුක්ඛ, අනත්ත ත්‍රිලක්ෂණ ධර්මයට යටත් කරල විදර්ශනාවට හරවා ගන්න පුළුවනි.

මා මෙතෙක් සඳහන් කළා වගේ බුදු ගුණ විදර්ශනාවට රැගෙන එන්න. අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ත ත්‍රිලක්ෂණ ධර්මයට එනම් තමාගේ ධාතු ස්කන්ධ ආයතන යටත් කොට දකින්න. අත් හැරීම සිදු කරන්න. හැම දෙනාටම ධර්මාවබෝධය පිණිසම හේතු වේවා.

බුද්ධානුස්සති භාවනාව

අරහං ගුණය භාවනාවට නැංවීම.

නමෝ තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

- ★ අප ලොවිතුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ සියළු දෙව් මිනිසුන්ගේ ආමිස ප්‍රතිපත්ති පූජාවනට සුදුසු වූ බව සත්‍යයයි. සො භගවා ඉතිපි අරහං ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මෙසේද 'අරහං' වන සේක.
- ★ අප ලොවිතුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ රාගය නම් වූ ක්ලේෂය මුළුමණින්ම උපුටා දැමූ සේක. රාගය දුරලීම පිණිස අනන්ත සංසාරයෙහි බෝධි සත්ත්වයන් වහන්සේ දානාදි පාරමී ගුණ සම්පූර්ණ කළා සත්‍යයයි. දානාදි පාරමී ගුණ, පාරමී ලෙසින්ද, උප පාරමී ලෙසින්ද, පරමත්ත පාරමී ලෙසින්ද සම්පූර්ණ කළ බව සත්‍යයයි. රාගය කෙරෙන් දුරුවූ බැවින් 'අරහං' නම් වන සේක.
- ★ අප ලොවිතුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ ද්වේෂය නම් වූ ක්ලේෂය මුලින්ම උපුටා දැමූ සේක. ශාන්තවාදී ජාතකයේදී කලාභූ රජතුමා අත් පා, නාසයද ඉන්ද්‍රියයන් ද කපා සිඳ දමා මහත් සේ විපත් කරදී පවා ඉවසම පුරුදු කොට පටිසය නසා මෙන් වැඩූ සේක. එසේ මෙන් වැඩූ බව, ඇලීම දුරුකළ බව සත්‍යයයි. පටිසය දුරු කළ බව සත්‍යයයි. ද්වේෂය දුරු කළ බැවින් 'අරහං' නම් වන සේක.

- ★ අප ලොව්තුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ, මෝහය නමැති ක්ලේෂය මුලින්ම උපුටා දැමූ සේක. මේ සංස්කාර ලෝකයෙහි සවිඤ්ඤාණක, අවිඤ්ඤාණක සියළු වස්තූන් අනිත්‍යයි. දුකට උරුමයි. අනාත්මයි. මගේ ආත්මය නොවේ. යමක් නිත්‍ය නොවේද එය අනිත්‍යයයි. එය විපරිනාම ධර්මයි. එසේ අනිත්‍ය වන නිසා දුක උරුම කොට ඇත්තේය. දුක උරුම කොට ගත්තේ මගේ ආත්මය නොවූ බැවිනි. මේ සංස්කාර ලෝකයම අනිත්‍යයි. දුකයි. අනාත්මයි. ඒ බව අවබෝධ කළ සේක. මෝහය දුරු කළ බැවින් 'අරහං' නම් වන සේක.
- ★ අප ලොව්තුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ මානය නමැති ක්ලේෂය මුලින්ම උපුටා දැමූ බැවින් 'අරහං' නම් වන සේක.
- ★ අප ලොව්තුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ දිට්ඨි නමැති ක්ලේෂය මුලින්ම උපුටා දැමූ බැවින් 'අරහං' නම් වන සේක.
- ★ අප ලොව්තුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ බුද්ධාදි අටතැන්හි සැකය වූ විචිකිචිතා නමැති ක්ලේෂය මුලින්ම උපුටා දැමූ බැවින් 'අරහං' නම් වන සේක.
- ★ අප ලොව්තුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ ථීනය නමැති ක්ලේෂය මුලින්ම උපුටා දැමූ බැවින් 'අරහං' නම් වන සේක.
- ★ අප ලොව්තුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ උද්ධච්ච නමැති ක්ලේෂය මුලින්ම උපුටා දැමූ බැවින් 'අරහං' නම් වන සේක.
- ★ අප ලොව්තුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ මමය, මාගේය, මම වෙමි යන තෘෂ්ණාවෙන් යුතු වූ අස්මිමානය නමැති ක්ලේෂය මුලින්ම උපුටා දැමූ බැවින් 'අරහං' නම් වන සේක.
- ★ අප ලොව්තුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ 'සක්කාය දිට්ඨි' නමැති ක්ලේෂය මුලින්ම උපුටා දැමූ බැවින් 'අරහං' නම් වන සේක.

- ★ අප ලොව්තුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ 'සීලබ්බත පරාමාස' නම් වූ ආයථී අභ්ධාංගික මාර්ගයෙන් බැහැරව වූ සියළුම වුත මුළුමණින්ම බැහැර කළ බැවින් 'අරහං' නම් වන සේක.

සො හගවා ඉතිපි අරහං
සො හගවා ඉතිපි අරහං
සො හගවා ඉතිපි අරහං
- ★ අප ලොව්තුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ සකාදාගාමී ව මාර්ග ඵලාවබෝධයෙන් කාමය ද, පටිසයද, තුනී කළ බව සත්‍යයයි. ඔබ වහන්සේ 'අරහං' නම් වන සේක.
- ★ අප ලොව්තුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ අනාගාමීව කාමරාගයද, පටිසයද මුළුමණින්ම දුරු කළ බව සත්‍යයයි. ඔබ වහන්සේ 'අරහං' නම් වන සේක.
- ★ අප ලොව්තුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ රූප රාග, අරූප රාග, මාන, උද්ධච්ච, අවිජ්ජා නම් වූ මේ සියළු ක්ලේෂයන් ගේ මුල් උඤුරා දැමූ බව සත්‍යයයි. ඔබ වහන්සේ 'අරහං' නම් වන සේක. ඒ 'අරහං' නම් බුදුගුණයට මම නමස්කාර කරමි. මාගේ නමස්කාරය වේවා!

සො හගවා ඉතිපි අරහං... අරහං
අරහං.....

මෙත්තානුස්සතිය

සතර කර්මස්ථානවලින් දෙවෙනි කර්මස්ථානය වන්නේ මෙත්තානුස්සතියයි. භාවනාවක් හෙවත් අනුස්සති ධර්මයක් ලෙස වැඩීමට ඒ පිළිබඳ මනා වූ අවබෝධයක් ඔබට පැවතිය යුතුය. එමනිසා මෙම ක්‍රියා පිළිබඳවත්, ආනිශංස පිළිබඳවත් විමසා බලමු.

මෙන්, මෙත්තා හා මෙමත්‍රී නම් වූ විවිධ වචනවලින් විස්තර කරන්නේ පිරිසිදු සිතත් එම පිරිසිදු සිත නිසා පහළවන පිරිසිදු සිතුවිලි පිළිබඳවයි. මෙම පිරිසිදු සිත නම් රාගයෙන් මිදුණු සිත හා සිතුවිලිය. එමෙන්ම ලෝභයෙන් හෝ ආශාවන්ගෙන් මිදුණු සිතය. එමෙන්ම තරඹව, වෛරය, ක්‍රෝධය, පලිගැනීම, ඊර්ෂ්‍යාව ආදී කිලිටි සිතුවිලිවල් මිදුණු සිතය. බෞද්ධ දර්ශනයට අනුව අර්භත්වයට පත්වන තෙක් මෙවැනි සිතුවිලි වලින් මුළුමනින්ම මිදිය හැකි දැයි ඔබගේ සිතේ ගැටළුවක් නැගෙනු ඇත. සත්‍යවශයෙන්ම රහත් බවට පත්වන තෙක්ම අවිද්‍යාව මුල්කොට ගෙන සිත කිලිටි කරන සිතුවිලි හැම සිතකම හටගනී. එනමුත් තදංග වශයෙන් හෙවත් තාවකාලික ලෙස මෙම කෙලෙස් යටපත් කරමින්ද, ක්‍රම ක්‍රමයෙන් තුනී කරමින්ද මෙත්තා සහගත සිත පවත්වා ගත හැකිය. ආධ්‍යාත්මික දියුණුවේදී ධ්‍යාන අවස්ථා දක්වාම සිත පුරුදු කළ හැකිය. පළමුවන ධ්‍යාන සිත වන පීති විචාර සහිත සුඛ ඒකග්ගතා නම් වූ අවස්ථාවට පත්වන විට සිත තුළ කෙලෙස් යටපත් විමෙන් අපමණ නිරාමිෂ ප්‍රීතියක් සිතෙහි හටගනී. නිසල විලක් සෙයින් සිත හා එම සිතෙහි හටගන්නා සිතුවිලි සන්සුන්වීම හෙවත් සන්සිදීමට පත්වෙයි. මෙම අවස්ථාව අර්භත් මාර්ගයේ පළමු පියවර වන සෝවාන් අවස්ථාවටවත් පැමිණීම නොවේ. එනමුත් ඒ මඟට සමීප විය හැකි කෙලෙස් තදින් යටපත් වූ පූර්ව අවස්ථාවකි. රාග, ලෝභ, දෝස, හෙවත් තරඹ, මෝහ ආදී බොහෝ කිලිටි හා අප්‍රසන්න සිතුවිලි නිසා කැකැටීමට හා වේදනාවට පත්ව තිබූ සිත තදින්ම සන්සිදුණු අවස්ථාවකි. ජීවිතයේ කිසිදු ක්‍රියාවකින් හෝ කවර හෝ වස්තුවක් ලැබීමෙන් නොලද මානසික සුවදායී අවස්ථාවකට මේ මොහොත සිතට දැනෙන්නට පටන් ගනී.

ඔබට ඉතාමත් හොඳින් පුරුදු පුහුණු මෙමත්‍රී භාවනා ක්‍රමයක් තිබෙන්නට පුළුවනි. තවත් ඵලදායී ආකාරයක මෙම මෙමත්‍රී භාවනා ක්‍රමය ද කියවා බලන්න. මෙම ක්‍රමයද සුදුසු යයි ඔබට වැටහේ නම් අනුගමනය කොට බලන්න. කවර ජාතියකට හෝ ආගමකට අයත් කෙනෙකුට වුවද මෙම මෙමත්‍රී භාවනාව පුරුදු කිරීම ම මහත් වූ මානසික සුවයකට හේතුවනු ඇත. මෙය නොසන්සුන් සිතුවිලි නිසා පාවිච්චි කරන ධර්ම ඔෟෂධයකි. මෙය කියවා මැනවින් සිතෙහි අධිෂ්ඨාන කර ගන්න.

අහං අවේරෝ හෝමි !
මම වෛර නැත්තෙක් වෙමිවා !

අඛ්‍යාපජ්ජෝ හෝමි !
තරඹ නැත්තෙක් වෙමිවා !

අනිසො හෝමි !
දුක් විපත් නැත්තෙක් වෙමිවා !

සුඛි අත්තානං පරිහරාමි !
සුවසේ වෙසෙමිවා !

අහං විය මයිහං
මා මෙන්ම මාගේ

මාතා පිතරෝ
මාපියෝද

ආචාරියුපජ්ඣායා
ආචාරිය උපාධ්‍යායයෝ ද

හිත සත්තා
හිතවත් සත්වයෝද

මජ්ඣිමනික සත්තා
මැදහත් සත්වයෝද

වේරි සත්තා
අභිතවත් සත්වයෝද

අවේරා භොන්තු !
වෛර නැත්තෝ වෙත්වා !

අධ්‍යාපජ්ජා භොන්තු !
තරහ නැත්තෝ වෙත්වා !

අනිසා භොන්තු !
දුක් විපත් නැත්තෝ වෙත්වා !

සුඛි අත්තානං පරිහරන්තු !
සුවසේ වසන්නෝ වෙත්වා !

සබ්බේ සත්තා භවන්තු සුඛි තත්තා !
මා මෙන්ම සියළු සත්වයෝම සුවපත් වෙත්වා !
සබ්බේ සත්තා භවන්තු සුඛි තත්තා !
මා මෙන්ම සියළු සත්වයෝම සුවපත් වෙත්වා !
සබ්බේ සත්තා භවන්තු සුඛි තත්තා !
මා මෙන්ම සියළු සත්වයෝම සුවපත් වෙත්වා !

අපට වේලාවක් නැතයි හෝ තිබෙන වැඩක් කරගන්නට පැය විසිහතරක් මදිසි කියා නොකියා කෙසේ හෝ දවසෙන් වේලාවක් සොයාගෙන අඩුම තරමේ මිනිත්තු පහක් හෝ දහයක්වත් ඉහත සඳහන් කළ ආකාරයෙන් හෝ ඔබ පුරුදු ආකාරයකින් මෙම ක්‍රියා උපදවා ගනිමින් භාවනාවට යොමුවෙන්න. මම යෝජනා කරන සුදුසුම වේලාව නම් හිමිදිරි පාන්දරයි. යම් කාලසටහනකට ඔබ හුරු පුරුදු වී ඇත්නම් මිනිත්තු දහයක් හෝ පහළොවක් කල් ඇතිව නින්දෙන්

පිබිඳෙන්න. පිරිසිදු වී පැන් විදුරුවක් පානය කරන්න. පහසු තැනක ශරීරය කෙළින් තබාගෙන වාඩිවෙන්න. පුටුවක වුවද වරදක් නැත. වම් අත්ල මත දකුණු අත්ල තබා සන්සුන්ව දැස වසාගන්න. ඉන් අනතුරුව ඔබගේ මුහුණ පියකරු ආකාරයෙන් සිතේ මවා ගන්න. මිලඟට ඉහත සඳහන් කළ මෙහි සිතුවිලි සහිත වාක්‍ය සන්සුන්ව හා සෙමින් වචනයෙන් සජ්ඣායනා කරන්න. දෙවනුව දෙමාපියන් හා ගුරු උතුමන් වෙතට මෙහි සිත ඇතිකරන්න. එහිදී දෙමාපියන්ගේ කාරුණික වූ මුහුණු ඔබේ සිතේ පහළ කරගන්න. මෙහිදී මෙහි සජ්ඣායනා වචනපෙළට අනතුරුව දෙමාපිය ගුණ මෙනෙහි කරන්න. යම් දෙමාපියන්ගේ අඩුපාඩුකම් ගැන ඔබගේ මතකයට පැමිණිය හැකිය. එනමුත් සුළු වූ හෝ වරද නොව තමා මෙලොවට බිහි කළ උතුම්ම වූ ගුණය මෙනෙහි කොට මෙහි සිතුවිලි ඇතිකරන්න. ඔබගේ සිතට හා හදවතට බද්ධව හා අවංකව දැනෙන අවස්ථාව දක්වාම ගුණ මෙනෙහි කරමින් මෙන් වඩන්න. ඔබත් අම්මා කෙනෙක් නම් ඔබත් පියාණන් කෙනෙක් නම් ඔබගේ ජීවිත අත්දැකීම් මගින්ම ඔබගේ මාපිය ගුණාංග සම්භාවනා කරන්න. නිදසුනක් ලෙස මෙසේ සිතන්න. 'මගේ කුස නොපිරුණත් කමක් නැහැ මගේ දරුවන්ගේ කුස පුරවලා, මට නොලැබුණු සැප සම්පත්මගේ දරුවන්ට ලබා දෙන්න ඕන. මට නොපෙනුණු ලෝකය මගේ දරුවන්ට පෙන්වා දෙන්නට ඕන. එහෙම වුනත් අපේ හිතට, හිසට දැනුණු දුක් වේදනා නම් මගේ දරුවන්ට නම් ලැබෙන්න එපා.' මේ ලෙසින් ඔබ හා දරුවන් ගැනත් ඔබ හා දෙමාපියන් ගැන ගුණ මෙනෙහිවන විට ඔබේ සිත විසින් ඔබව මෙහි සමාධියට කැඳවාගෙන යාමට ඇතිවේ. අත්දැකීමෙන්ම ඔබත් එම නිරාමිෂ ප්‍රීතිය ලැබීමට උත්සාහ කරන්න. මේ ආදී ලෙසින් ගුරු උතුමන් කෙරේද මෙහි සිත පවත්වන්න. මිලඟට හිතවන්න, මධ්‍යස්ථ හා අභිතවන්ත සියළු දෙනා කෙරේ කිසිදු වෙනසකින් තොර උපේක්ෂා සිතකින් මෙහි වඩන්න. ඉහත සඳහන් කළ පාලි සජ්ඣායනාවේ නොමැති වුවද 'මම සුවපත් වෙමිවා' වචන පෙළ හා මෙහි සමාධිය ඔස්සේ ස්වාමියා හා බිරිඳ, දරුවන්ද සිතින් ගළපා ගෙන මෙහි සිතුවිලි ඇතිකරන්න. ස්වාමි පුරුෂයෙක් නම් තම බිරිඳට ද බිරිඳක් නම් තම ස්වාමි පුරුෂයාටද ජීවිත ගමන පවත්වා ගැනීමට මහෝපකාරී වන කළාණ මිත්‍රයන් දෙදෙනෙක් සෙයින් සිතුවිලි උපදවා ගෙන

මෙක් වඩන්න. මෙම ත්‍රි සමාධියේදී රාගී සිතුවිලි ඇති නොකර ගැනීමට වගබලා ගත යුතුය. දරුවන් කෙරේ ද උතුම් මෙම ත්‍රි සිතුවිලි බොහෝ වේලාවක් පතුරුවන්න. මෙය ඔබට ඉතාමත් පහසු වේවි. ඉන් අනතුරුව රට, ජාතිය, ආගම් හෝ මගේ අපේ හෝ මගේ නොවේ හෝ අපේ නොවේ යි නොසිතා සියලු ලෝකයා කෙරේද සියලුම සත්වයින් කෙරේද මෙම ත්‍රි සිතුවිලි ඇතිකරන්න. සිත හා ශරීරය ද එක්ව දැනෙන අවස්ථා වූ සමාධිමය අවස්ථාව දක්වාම ටිකෙන් ටික හෝ මෙම ත්‍රි සිත පුරුදු කරන්න. මිලඟ අවස්ථාවකදී තවදුරටත් මෙම ත්‍රි වඩනා අයුරු හා මෙම ත්‍රි වැඩීමේ උතුම් ප්‍රතිඵල සාකච්ඡා කරමු.

මෙම ත්‍රිය නියම ආකාරයෙන් සිතෙහි වැඩෙන විට සිත සන්සුන් වෙන්නට පටන්ගනී. එනම් තරහව, වෛරය, නොරුස්නා බව, අමනාපය පමණක් නොව දැඩි ලෝභය, දැඩි රාගය, අතෘප්තිකර ආශාව ආදී කරදකාරී සිතුවිලි පාලනය වෙන්නට පටන් ගනී. සිතේ හා සිතුවිලිවල ඇතිවන මෙම පිරිසිදු බව නිසා ලැබෙන අනුසස් එකොළහක් මෙත්තානිසංස සූත්‍රයෙහි පෙන්වා දී තිබේ. පළමු ප්‍රතිඵලය නම් 'සුඛං සුපතී' හෙවත් සුව නින්දක් ලැබීමයි. සිතේ තරහව, වෛරය හෝ බලවත් ආශාවක් හෝ බලාපොරොත්තු කඩවීමකින් වේදනාවක් පවතින විට සුව නින්දකට අවස්ථාව නොලැබේ. විටින් විට නින්දට බාධා ඇතිවෙයි. මහා රාත්‍රියෙහි නින්දෙන් අවිදි වී සිතන්නට පටන් ගනී. සමහරුන් පවසන්නේ 'මට මේවා මතක් වෙන කොට නින්ද යන්නේ නෑ' කියායි. මෙම ත්‍රිය පුරුදු කරන අයට මෙම ත්‍රි සිතුවිලි නිතර පහළ වෙයි. හැමදෙනා කෙරේ මෙන්ම සියළු ගැටලු දෙස කරුණාවෙන් හා සන්සුන් මනසකින් බලන්නට පුරුදු වෙයි. මෙම ත්‍රිය පුරුදු නැති සිත විමසා නොබලා ඉක්මන් තීරණ ගනියි. ඉක්මනින් කේන්ද්‍රියට පත්වෙයි. ඉක්මන් කේන්ද්‍රිය නිසා තමන්ගේ ජීවිතයට මෙන්ම අන් අයගේ ජීවිතවලට ද අපරාධ කළ හැකිය. ඔබත් මේ ගැන සිතා බලන්න. ඉක්මන් කේන්ද්‍රිය හා හදිසි කෝපය නිසා තමන්ගේ බොහෝ දේ තමන්ට අහිමි වී ඇති අයුරු සමාජ පරිසරයෙන් බොහෝ ලෙස දැකිය හැකිය. ගෙදොර අසමගිය, ජීවිත හානි, පවුල් විසිරී යාම්, හිරේ විලංගුවේ වැටීම්, රැකියා අහිමිවීම් හා ධන හානි වැනි බොහෝ පරිහානිවලට මූලික හේතුවක් ලෙස තරහව හා

කේන්ද්‍රියද ප්‍රධාන තැනක් ගනී. එසේනම් මෙම ත්‍රි සිත නිසා අමනාපය හා තරහා පාලනය වී තුනී වන විට ඇතිවන ශාන්තිය ගැනද නුවණින් සිතා බලන්න. එම ශාන්තියම සුව නින්දකට මඟ පාදනු ඇත. සුව නින්දක් ලැබේ යයි සඳහන් කළේ නින්ද ගැන පමණක් නොවේ. සිතේ සැනසිල්ලෙන් කටයුතු කර ගැනීමට අවස්ථාව සැලසෙන බවය. ඔබ සාමාන්‍යයෙන් පවසන වචනයක් ගැන විමසා බලන්න. 'මේ බර ඔළුවේ තිබෙන කම් නම් මට නින්ද යන්නේ නැහැ. මේ බරින් නිදහස් වූනොත් නම් මට සුවසේ නින්ද යාවි.' ඔබ මේ වචනවලින් අදහස් කරන්නේ කුමක්ද? ඔළුවේ බර යයි අදහස් කරන්නේ සිතේ කුමක් හෝ කරදරකාරී හෝ අවුල් සහගත හෝ බලාපොරොත්තු වලින් පිරුණු සිතුවිලි පිරී තිබෙන බව නොවේද? සමහරුන්ගේ සිතේ බර තිබෙන්නේ පවුලේ ගැටළු හෝ අවුල් වියවුල් නිසාය. සමහරුන්ගේ බර රැකියාව හෝ ගේදොර සාදාගැනීම පිළිබඳවය. තවත් කෙනෙකුට සිතට බර දැනෙන්නේ දරුවන් නිසාය. මේ ආකාරයෙන් කුමන හෝ හේතුවක් නිසා සිත පීඩාවට ලක්වන විට එය සිතට හා ඔළුවට බරක් ලෙස ජන සමාජය හඳුන්වයි. මේ සියළු ගැටළු දෙස බැලිය යුත්තේ මෙම ත්‍රිය මුල්කර ගත් සන්සුන් වූ මනසකින්ය. එසේ නොමැතිව ගැටළුව දෙස බලන්නට යාමෙන් තරහව, රීර්ණාව, අමනාපය, වෛරය ආදී විනාශකාරී නුගුණ මතුවන්නට ඉඩ තිබේ. මෙවැනි අවස්ථාවලදී බොහෝ අයෙක් පවසන වදනක් ඔබත් පවසා තිබේද? 'අන්තෝ ජටා බහිජටා' එනම් ඇතුළත් අවුල්, පිටතත් අවුල් යනුවෙනි. මෙය අනිටු විපාක ලෙස හැරුණොත් මුළු ජීවිතයම එකම අවුලක් විය හැකිය. මේ නිසා ක්‍රම ක්‍රමයෙන් මෙම ත්‍රිය සිතට ඇතුල්වන විට ජීවිතය දෙස හා ගැටළු දෙස බලන ආකාරය වෙනස් වෙයි. මෙම ත්‍රියට ක්‍රම ක්‍රමයෙන් හුරු පුරුදු වන අය පවසන වචන ඔබ අසා තිබේද? 'වෙනදා නම් ඕනෑම දේකට මම ඉක්මණින්ම කලබල වෙනවා. දැන් එහෙම වෙන්නේ නැහැ. මට දැන් නිවීමක්, ඉවසීමෙන් යුතුව කටයුතු කරන්න පුළුවන්.' මෙසේ වනවිට ඔබට හැඳවීමට සුව නින්දක් ලැබේවි.

දෙවෙනි කරුණ ලෙස සඳහන් කළේ 'සුඛං පටිබුජ්ඣකි හෙවත් සුවසේ පිබිදිය හැකි බවයි.' බොහෝ අයෙකුට සුවසේ නින්දෙන් පිබිදිය නොහැකිය. සමහරුන් නින්දෙන් පිබිදෙන්නේ දවසටම දොස්

තබමිනි. 'මොන කරුමක්කාර දවසක්ද දන්නේ නැහැ තව ටිකක් නිදාගන්න තිබුණා නම් හොඳයි.' 'ඊයේ රාත්‍රිය පුරාම නින්ද ගියේ නැහැ. මේ මදුරු කරදරේ නිසා.' 'එළිවෙලා අදත් වැඩ කන්දරාවක් තියෙනවා. කොහොම කරගන්නද කියලා සිතාගන්නවත් බැහැ.' මේ ආදී ලෙසින් අමනාප සිතුවිලි ඇතිකරගෙන දවස ආරම්භ කළොත්, දවස නිතැතින්ම අසුබ දවසක් බවට පත්වේ. එයට හේතුව නම් දවසේ වැරද්ද නම් නොවේ. එයට හේතුව නම් ඔබ සිතේ ඇතිකරගත් වැරද්ද බව අමතක නොකළ යුතුය. තවත් කෙනෙක් නින්දෙන් පිබිදී දවස ආරම්භ කරන්නේ නිවසෙහි කවරෙකුට හෝ කැ ගසමිනි. මිලඟට වැසිකිලියේ හා නාන කාමරයේ පටන් දොරවල් ගබ්ද නගා වසන්නටත් පිගන් කෝප්ප හඬ නංවමින් එහා මෙහා දමන්නටත් පටන් ගනී. සුබ දවසක් බවට පත්කර ගත හැකි දවස මෙසේ අසුබ දවසක් බවට පත්කර ගන්නේ අප විසින්මය. එනම් මෙම ත්‍රියයෙන් බැහැර වූ විටය.

තවත් කරුණක් වන්නේ 'න පාපකං සුපිනං පස්සති' ආදී ලෙස සඳහන් කළ අයුරින් නපුරු හා පාපී සිහින නොදකින බවය. සිහින පෙනෙන්නේ යටිසිත නින්දේදී ක්‍රියාත්මක වීමෙනි. මෙම ත්‍රිය මැනවින් නොවැඩුණු සිත්වල ඇතිවන දැඩි රාග, ද්වේෂ, මෝහ ආදී සිතුවිලි යටි සිතේ තැන්පත්ව පවතියි. බොහෝ කෙනෙකුට මේවා නින්දේදී මතුවන්නට පටන් ගනී. නපුරු හා හයානක සිහින දැක බියට පත්වී නින්දෙන් පිබිදුණු විට 'ඉතිපිසෝ' ගාථාව හෝ කරුණියමෙන්න සූත්‍රය සජ්ඣායනා කොට නැවතත් නින්දට යන්නට යයි පවසන්නේ මේ නිසාය. මෙම ත්‍රිය සිතුවිලි පහළ කර ගැනීම එමගින් මූලිකව බලාපොරොත්තු වන්නකි. මේ නිසා නින්දේදී බිය වන නපුරු සිහින දකින අයට ලබාදිය හැකි වටිනාම ඖෂධය වන්නේ කරුණිය මෙන්න සූත්‍රය සජ්ඣායනා කොට නින්දට යාමයි.

මෙම ත්‍රිය වැඩීම නිසා ලැබෙන තවත් උතුම් ඵලයක් වන්නේ 'මනුස්සානං පියො හෝති' හෙවත් මනුෂ්‍යයන්ට ප්‍රියවන බවය. එනම් ප්‍රසන්න හා ප්‍රියශීලී වන බවය. යම් කෙනෙක් මෙම ත්‍රියට පුරුදු වීමෙන් සිතන හා දකින ආකාරයද කතාකරන වචන ද කරන ක්‍රියාවන්ද අන් අයට කරදර හා පීඩා නොවන්නක් බවට පත්වේ. කරුණාවෙන්

මෙම ත්‍රියයෙන් සිතන්නට පුරුදුවීම නිසා 'මල නොතලා රොන් ගන්නා' මී මැස්සෙකු හෝ බමරෙකු සෙයින් අන් අයට නොරිදවා හෝ පීඩාවක් නොකොට ගෙදරද, මහමඟද කාර්යාලයද, වැඩපොලේද කටයුතු කරයි. 'අන් අයට මොනවා වුනත් කමක් නැහැ, මගේ කුස පිරෙනවානම්' නම් වූ සිතුවිල්ලෙන් බැහැරව අනෙක් අය ගැනත් සිතන සත්පුරුෂ මනුෂ්‍යයෙක් බවට පත්වෙයි. 'කෙසේ හෝ අන්සතු යමක් කඩාවඩා ගනීමට මාන නොබලන' මනුෂ්‍යයෙක් බවට පත්වෙයි. නිතරම අනුන්ගේ 'අදකුද' සොයන කවදාවත් අනුන්ගේ හොඳක් නොදකින හා නොකියන අසත්පුරුෂ ස්වභාවයට පත්නොවෙයි. ඇසුරු කරන අයගෙන් මොනවා හෝ ලබාගැනීමට උත්සාහ කරනවා නොව කුමක් උපකාරයක් කිරීමට උත්සාහ ගනියි. මේ උතුම් මානුෂික ගුණාංග ක්‍රම ක්‍රමයෙන් ජීවිතයට පුරුදු වන්නේ මෙම ත්‍රිය සමගිනි. මේ හේතුව නිසාම සමාජයේ ප්‍රියශීලී අයෙක් බවට පත්වෙයි. ගුණයහපත් මනුෂ්‍යයෙක් යනුවෙන් පවසන්නේ එවැනි අයටය.

මනුෂ්‍යයන්ට පමණක් නොව අමනුෂ්‍යයන්ටද ප්‍රියවෙයි. (අමනුස්සානං පියො හෝති) එහි අදහස නම් යක්ෂ, ප්‍රේත, පිඬාව ආදී කුමන අමනුෂ්‍යයන්ගෙන් වුවද කරදර පීඩා ඇතිනොවන බවය. එබැවින් යම් ගෙදරක හෝ යම් පුද්ගලයෙකුට එවැනි අමනුෂ්‍ය කරදර වෙන් නම් පළමු පියවර ලෙස කළ යුත්තේ අප විසින් පැහැදිලි කළ ආකාරයට මෙම ත්‍රිය වඩන්නට පුරුදු වීමයි. අඩුම තරමේ රාත්‍රී නින්දට පෙර කරුණිය මෙන්න සූත්‍රය හොඳින් අදහස් සිතට ගෙන සජ්ඣායනා කරන්නට පුරුද්දක් ඇතිකර ගැනීමය.

මෙම ත්‍රිය පුරුදු කිරීමෙන් ලැබෙන තවත් ආතිශංසයක් වන්නේ දෙවියන්ගේ ආශීර්වාදය හා ආරක්ෂාව ලැබීමයි. (දේවතා රක්ඛන්ති) බෞද්ධ දර්ශනයේ උගන්වන සද්ධානුසාරී හා ධම්මානුසාරී ප්‍රතිපදාවන්ට කැමති සමාජ දෘෂ්ඨික දෙවියන් අපමණ සිටිති. තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේ ධම්මවක්ක පවත්වන සූත්‍රය දේශනා කළදා පටන් අපමණ වූ දෙවියන් භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ශ්‍රී සද්ධර්මයට හිත කැමති වූහ. මාර්ග හා මාර්ග ඵලයන්ට පත්ව එනමුත් අර්භත්වයන්ට පත්නොවී කඵරිය කළ අපමණ පිරිස් සුගතිගාමීව සිටිති. මේ සියලු

දෙවි බලයින් මෙම ක්‍රියාවට හා සිල්වත් වූ ධාර්මික මනුෂ්‍යයන්ට කැමතිය. එමගින් අදහස්වන්නේ එම දෙවියන් විසින් ධාර්මිකව ජීවත්වන ඔබට සෙන සලසන බවය. දිනක් ශක්‍ර දේවේන්‍ද්‍ර තෙමේ මිනිස්ලොව දෙසට හැරී වදිනු දැක මාතලී නම් දිව්‍ය පුතයා විසින් මෙසේ අසනු ලැබීය. දෙවියන්ට නායක වූ ඔබ විසින් වදිනු ලබන්නේ කාටදැයි කුතුහලයෙන් යුතුව මාතලී ඇසීය.

යේ ගහවටා පුඤ්ඤකරා
සීලවන්තා උපාසකා
ධම්මේන දාරං පෝසෙන්ති
තේ නමස්සාමි මාතලී

මාතලී ය, දහැමිව අඹුදරුවන් පෝෂණය කරමින් පිනිසිදුකරමින්, සිල්වත්ව ජීවත්වන උපාසක හා උපාසිකා ස්වභාවයට ගැනෙන මනුෂ්‍යයන්ට වදින බව ශක්‍ර දේවේන්‍ද්‍ර පැවසීය. මෙය ප්‍රබන්ධයක් හෙවත් මිථ්‍යා කතාවක් යයි ඔබ නොසිතිය යුතුය. පස්පව් කරන නිවෙස් හා භූමිත් අප්‍රසන්න මෙන්ම මහත් සේ අඳුරු බවින් පවතින බව ඔබ දැක ඇත. එම තැන්වල නිතර ලෙඩදුක් හා සණ්ඩු දැබරවලින් පිරී පවතී. එනමුත් ධාර්මික ජීවිත ගතකරන තැන්වල කෝටි ගණන් ධනය නොමැති වුවාට, තට්ටු මාළිගා නොමැති වූ වාට එම නිවෙස්වල පියකරු බවක් හා ආලෝකයක් පවතින බව දක්නට ලැබේ. 'කොතනද ධාර්මික ජීවිත ගත කරන අයට යහපතක් සිදුවී තිබෙන්නේ? නරකින් ජීවත් වන මිනිසුන්ට ඉහෙන් බහිත රෝගයක්වත් නැහැයි' යන නපුරු අදහස්වලට හා වචනවලට ඔබ හසුනොවිය යුතුය. ධාර්මිකව ජීවත්වීමේදී උණක් සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාවක් හෝ නොහැදිය යුතු යයි ඔබ සිතනවද? අප සිතන පතන දේ කප්පුකක් ලෙස අප ඉදිරියෙහි එකටම පහළ විය යුතු යයි ඔබ සිතනවද? ධාර්මික ජීවිතයක් පවත්වා ගැනීමේදී තමන්ටම ලැබෙන මානසික සන්තෘප්තිය ගැන සිතා බලන්න. ධාර්මික ජීවිත නිසා නිවසෙහි තිබෙන සාමය හා ලෙන්ගතුකම ද බාහිර පරිසරයෙන් ලැබෙන ගෞරවය හා ප්‍රශංසාවද සිතා බලන්න. එමගින් පිරිස අතර ද ගමෙහිද 'ගුණ යහපත් හා මව්වත්' මිනිස්සු නම් වූ ගුණගරුක නාමයට සුදුස්සන් බවට පත්වේ.

එමගින් බොහෝ අයෙකුගේ සහයෝගය ලැබීමටද හේතුවේ. එනමුත් අධාර්මික ජීවත්වන මිනිසුන් සිටින තැන්වල සණ්ඩු දැබර හා අමනාප බහුලය. දෙවියන් පය නොගසන තැන්වල ජේත පිඬුව ආදී අමනුෂ්‍යයෝ පය ගසන බව ඔබ අසා ඇත. එනම් එම පරිසරය අමනුෂ්‍ය විමාන බවට පත්වීමයි.

මේ නිසා පඤ්ච ශීලය ආරක්ෂා කිරීමෙන් දහැමි බවට පත්වන මනුෂ්‍යයන්ට දෙවියන්ට කන්තලවී කිරීමට අවශ්‍ය නොවනු ඇත. දෙවියන් විසින් ඔබට ආරක්ෂා කරනු ඇත. සියළු සමයක් දෘෂ්ඨික දෙවියන්ට පිංදීම ඔබට කළ හැකිවන්නේය. මෙම ක්‍රියෙහි ඇති අනෙක් ආනිසංශයක් ලෙස සඳහන් කරන්නේ ගින්දර, වස විෂ, අවි ආයුධවලින් විපත් ඇති නොවන බවයි. (නාස්ස අග්ගිවා විසංවා සත්ථං වා කමති) මෙම ක්‍රියෙන් යුතු පුද්ගලයා සිහි නුවණින් යුතු කාරුණික පුද්ගලයෙකි. දැඩි ලෝභය, තරඟ, ඊර්ෂ්‍යාව, මානස, ගුණමකුකම ආදී දුර්ගුණයන්ට මෙම ක්‍රියෙහි ඉඩක් නැත. මේ නිසා මෙම ක්‍රියෙන් යුතු මනුෂ්‍යයන්ගේ සිත් සන්සුන් මෙන්ම නිරවුල්ය. මේ කරදරවලට පටලැවීමක් නැත. ස්වභාව ධර්මයට එරෙහි නොවී ගත කොළෙන් පවා හානිනොකොට ප්‍රයෝජනයක් ගනී. සිහිනුවණින් පැවතීම නිසා ජල, ගිනි, වස විෂ වැනි උවදුරුවලින් පවා ආරක්ෂා වීමට අවස්ථාව සැලසේ. හැබැම උතුම් මෙම ක්‍රිය වඩන යෝග්‍යවචරයන්ට සෝර සිවුපාවුන් සිටින මහ වන මැදදී වුව ද දුක් කරදර විපත් නොවන්නේ මෙම ක්‍රියෙහි පවත්නා අපරිමිතා බලය නිසාය.

එමෙන්ම මෙම ක්‍රියාවට සිත පුරුදු කිරීමෙන් ඉක්මණින් සිත සමාධිගත වෙයි. 'තුවචං චිත්තං සමාධියති' සිත සමාධිගත වීම නම් කුසල් අරමුණක සිත පවත්වා ගැනීමයි. පෘථග්ජන හෙවත් සාමාන්‍ය මනුෂ්‍යයාගේ සිතේ ලෝභ, රාග, තරඟ, ඊර්ෂ්‍යාව, මානස ආදී අරමුණු අධිකව හෝ ස්වල්ප වශයෙන් පවතී. ඇස, කණ ආදී ඉන්ද්‍රියන්වලින් රූප, ශබ්ද ආදී අරමුණු ගන්නා විට සිත බොහෝ විටෙක කැළඹීමට පත්වෙයි. වරෙක රාග හා ලෝභාදී අරමුණු නිසා ඇල්ම, රතිය, ආශාව, තෘෂ්ණාව ද ඒවා ලබා ගැනීමට නොහැකි වීම හෝ තමාගෙන් අත්හැරී යන විට තරඟ, වෛරය, ඊර්ෂ්‍යාව ආදී ආවේග පහළ වෙයි. එනම්

කැමති අරමුණෙහි ඇලීමද අකමැති අරමුණෙහි ගැටීම ද සිදුවෙයි. සමාධිගත සිතක් ඇති අයෙකුට බොහෝදුරට කැමති හා අකමැති නම් වූ අවස්ථා දෙකේදීම සිත ඇලීම්, ගැටීම්වලින් පීඩාවට පත්නොකර ගෙන සිටීමට අවස්ථාව සැලසේ. දැඩි ආශාවද, බැඳීමද, රාගයද ජීවිතවලට කොපමණ විපත් පමුණුවන්නේ දැයි ඔබ මැනවින් දන්වා ඇත. එවැනි ආවේගකාරී කෙලෙස් සිතුවිලි මවු පදවිය හා පිය පදවිය පමණක් නොව මිනිස්කම ද පහතට ඇද දමන බව ඔබ හොඳින් දනී. එමෙන්ම තරඟ ව හා වෛරය, නොඉවසීම ආදී ආවේගයන්ද ජීවිත විනාශ කරති. රහත් නොවූවද සමාධිගත සිතක් ඇතිකර ගත් අයෙකුට මෙවැනි ආවේග පාලනය කරගතහැකි වනු ඇත. ඒවා තමාගේ සිත අභිබවා නොයයි. එනම් ඒවා නිසා සිත පීඩාවට ලක් නොවෙයි. ඔබම පවසන ආකාරයට 'ඉතාම පොඩි දෙයකිනුත් සිත රිදවා ගන්නා කෙනෙකුට සමාධියට නැඹුරු වූ සිතක් පවත්වා ගැනීම කොපමණ සුවයක්ද? කේන්ද්‍රීය පාලනය කරගැනීමට අපහසු අයෙකුට සමාධිගත සිතක් ඇතිවීම ජීවිත දානයක් සෙයින් තමාගේම ජීවිතයට ආරක්ෂාවක් වනු ඇත. දුක හා සැප රථ රෝදයක් මෙන් පෙරළෙන ලෝකයක මෙම ක්‍රියා නිසා ඇතිවන විත්ත සමාධිය ඔබට ලොකික මෙන්ම ආධ්‍යාත්මික සුවයක් ගෙනදෙනු ඇත. මෙම ක්‍රියා මැනවින් පුරුදු කරන විට මුහුණ ප්‍රසන්න වෙයි. සිතේ ඇතිවන පිරිසිදු බව මුහුණෙහි බලවත් වෙනසක් ඇතිකරයි. 'මුඛ වණ්ණෝ විජ්ජ සීදති' ඔබ මෙම වචන අසා තිබේද? 'හරිම නිර්වාය ජෙත්තමක් තිබෙන්නේ.' 'මුහුණ බොහෝම පිං පාටයි.' 'මුහුණෙහි හරිම පිරුණ බවක් තිබෙනවා.' පිං පාට මුහුණක් ඇතිවන්නේ සමේ පාට අනුව නොවේ. සුදු, කළු හා දුඹුරු වුවත් මෙම ක්‍රියයන් සිත පිරිසිදු වූ විට මුහුණ පිං පාටට හැරේ. මෙම ක්‍රියා නිතර පුරුදු කිරීමෙන් සිහිමුලා නොවී කළුරිය කිරීමටත් මරණින් මතු බලලොව ඉපදීමට ද හේතු වෙයි. (අසම්මුල්හෝ කාලං කරෝති, උත්තරීං අප්පටි විජ්ජාධන්තෝ බ්‍රහ්මලෝකුපගො හෝති) ජීවිත ගමනේ සැනසිල්ල සොයාගෙන යන අපට මෙම ක්‍රී සිත බලවත්ම පිහිටකි. හැමට නිරන්තරයෙන් මෙම ක්‍රී සිතුවිලි පහළ වේවා. උතුම් තුණුරුවන් සරණයි.

අසුභානුස්සතිය

ඔබ සියළු දෙනාටම පස්සද්ධිය තිබෙනවාද? මේ මොහොතේ, ඊයේ රාත්‍රියෙහි, ඊයේ දවසේ පස්සද්ධිය (නිවීම, සැහැල්ලු බව) විත්ත පස්සද්ධිය, කාය පස්සද්ධිය තිබෙනවානම් එය මහත් වූ සුවයක්.

ජීවිතය ගලන ගඟක් වගෙයි. ඒ ඔබේ කතාවයි. දුක්බ දෝමනස්ස අතර සන්තෘෂ්ටිය නැතුවා නොවෙයි. ඒක ජීවිතයට උරුම දේවල්. ඉපදීම හා සමගම දිරාගෙන යාම, ලෙඩදුක් උරුමයි. ඒවා උරුම දේවල්. එහෙත් මේ ජීවිතයේ ගැඹුරු බවක් වටහා ගන්න පුළුවන් නම්, ඒක මොනතරම් සැනසිල්ලක්ද? ජීවිතය ගත වේ ගෙන යනවා. යම් කෙනෙක් කිරි මුසු ජලය ගඟට එක් කරද්දී, සුමුදු මල් ගඟට හලද්දී තවත් කෙනෙක් අපවිත්‍ර දේවලුන් එක්කරනවා.

අපට හමුවන, මුණ ගැහෙන, ආශ්‍රය කරන අය හොඳ වගේම, ඉෂ්ඨ, අනිෂ්ඨ අරමුණුත් මුණ ගැහෙන්න පුළුවනි.

ගංඟාව ගලාගෙන යනවා. ජීවිතයත් ගත වේගෙන යනවා. ගංඟාව ගල් පර, මඩ, ගොහොරු කටු මේ බොහෝ දේවල් ඔස්සේ ගලාගෙන යනවා. ඒ අතරම සුමුදු වැලි තලා විවිධ වටිනා දේවල් හා සමගිනුත් එකට එකතුවෙලා ගංඟාව ගලාගෙන යනවා. ජීවිතයෙහි ලෙඩ දුක්, ඇස ආදී ආයතනයන්ගෙන් අරමුණු ගන්නකොට යම් විටක අනිෂ්ඨ අරමුණු ගැටීම් හා සමගින් ගත වේගෙන යනවා. එහෙත් ඒ ජීවිතය ඇසෙන් ලබන සුවයන්, කණෙන් ලබන සුවයන් හා ජීවිතයේ ලබන ඉෂ්ඨ අරමුණු, මේ ජීවිතයේ නැති වෙන බව කිසිවිටෙකවත් අමතක කරන්නට එපා. ඒනිසා ඔබ අපි හැම කෙනෙකුටම පස්සද්ධිය, හිතේ සැහැල්ලු බව (විත්ත පස්සද්ධිය) කයේ සැහැල්ලු බව, කයේ නිවීම (කාය පස්සද්ධිය) ඇතිවීම එය ලොකු සුවයකි.

එහෙම නැතිනම් දීර්ඝ හුස්මක් අරගෙන පහළට හෙලලා උපාදානය කරගෙන තියෙන සියල්ලම අත් හැරුණ වගේ ඔබට දැනෙයි. කිසිවක් මේ ලෝකයේ සදාකාලික නෑ. දුක් වෙනවා නම් සංසාර

ගමනේ දේවල් නිසා නොමෙයිනේ. පෙර ජාතියේ සිටිය දුවට දැන් මොනවා වෙලාද දන්නේ නෑ. ළමයි ළපටින් එක්ක කොතනක ඉන්නවද දන්නේ නෑ. එහෙම දුකක් ඇතිවෙලා තියෙනවද? එහෙම දුකක් නෑ. ඔය සියලුම දේවල් කොපමණ තිබුණත් මොකක්ද අපට තියෙන හැබෑ අයිතිය. අවුරුදු දෙසිය පනහක්, පන්සියක්, ජීවත් වෙනවාද? සියකටත් වඩා අඩුයි. නමුත් සැබෑ කථාව නම් මේ වාඩි වුණු අපට නැගිටින්න පුළුවන් වෙයිද දන්නේ නැහැ. ඒ තරමට අනිත්‍ය ලෝකයකි. එතකොට ඔය ඇලීම්, ගැටීම් ආදී සියළුම දේවල් අවසන් වෙනවා.

එහෙත් සැහැල්ලුවෙන් පස්සද්ධියෙන් ඒවා දරන්න පුරුදුවීම අවශ්‍යයි. ස්වාමීන් වහන්සේට නම් සැහැල්ලු තමයි. මොකද සිව්පසයම ලැබෙන නිසා. මේ ආකාරයට ඔබේ සිතට නම් දැනෙන්න එපා. සිව්පසය වුණත් ධර්මාවබෝධය නැත්නම් එය නිරිසයක් වෙනවා. අවබෝධය නැති වුණොත් සිව්පසයම ගිනිපසයක් වෙනවා. ඒනිසා මේක උපදානය කරගන්නවද නැද්ද කියන තැනයි ඔබ සිටිය යුත්තේ. සමහර විටෙක ඔබ හිතනවා පාලේ සිටින හිඟන මනුෂ්‍යයෙක් දකල ඔළුවෙ කිසිම බරක් නැහැ, පරිස්සම් කරන්න දේකුත් නැහැ, පිඟාන විතරයි තියෙන්නේ කියලා. අවබෝධයක් නැති අය සමහර විට මාලිගාවක හිඳිමින් වඩා බරක් අල්ලගෙන මොනතරම් තැවෙනවද දුක් වෙනවද?

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරනවා අපි මේ කතා කරන අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ත ත්‍රිලක්ෂණය පරමාර්ථ ධර්මයට අනුව හිත සකස් කර ගත්තොත් ඔහුට මේ මොහොතෙම සැහැල්ලුව, සැනසිල්ල දැනෙන බව. කර්ම දෝෂ තිබෙනවා. සමහර ගැටළු තිබෙන බව හැබෑව. කල්‍යාණ මිත්‍ර ආශ්‍රය තිබෙන බව හැබෑව. ඒ වුණත් මූලිකව තමන්ට ඒ අවබෝධය සකස් වුණොත් තමාට ඒ තැනින් ගැටළු වලින් ඉවත්ව අවබෝධ පිණිස යන්න පුළුවන්. කල්‍යාණ මිත්‍ර ආශ්‍රය අවශ්‍යයි. පරිසරය සකස්වීම අවශ්‍යයි. හැබැයි ඒවා හදාගන්න පුළුවන් තමන්ගේ අවබෝධය මගින් තමන්ගේ සිත සකස් කර ගන්න පුළුවනි නම් පමණයි. කළ යුතු දේ නම් ධර්ම මාර්ගයේ ගමන් කිරීමයි. මේ දහම ගැඹුරින් දකින්න. ඒ කාරණයට තමයි උත්සාහය කළ යුත්තේ.

පස්සද්ධිය තියෙනවා මතු කර ගන්න. සිහි එළවා ගන්න. එවිට ලොකු සුවයක් දැනෙනවා. නිතර සිහිය පවත්වන්න. සන්තෘෂ්ඨිය තිබෙන වෙලාවට අස්සාදය අවශ්‍යයි. මද - මාන දෘෂ්ඨියට හසුනොවී ජීවිතය පරිහරණය කරන්න. සීලයේ පිහිටා සිටින්න. නමුත් ඔබ ගැටෙන තැන නම් දුක්ඛ දෝමනස්ස කියන අරමුණේදීයි. හේතුව නම් අපි අල්ල ගන්නේ වැඩිපුර හිතට ගැටෙට දේවල්. එනම් අනිෂ්ඨ අරමුණයි.

පින් ඇති ජීවිතයක, ධර්මානුකූලව පැවතුම නිසා මේ නිරාමිස ප්‍රීතිය (ඔබ කියන්නේ සතුටෙන් ඉන්නවා කරදරයක් නෑ. හොඳින් ඉන්නවා කියලා) සමගින් සිහිය පිහිටුවාගෙන ජීවත් වෙනවිට යහපත් වූ අදහස් ඇති ගැඹුරු දහම් කොටස් ඒ තැන්වලින් දකින්න පුළුවන්. නමුත් ඒවා පිළිබඳ කතා කරනවා අඩුයි. කතා කළත් කියන්නේ අඩුවෙන්. 'වරදක් නෑ.' ඒ අපේ සංස්කෘතිය තුළ අප පුරුදු වී ඇති ආකාරයයි. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කළා නේද?

**'අතීතං නාන්වාගමෙයා
නප්පටිකංඛේ අනාගතං
අප්පත්තඤ්ච අනාගතං'**

'අතීතය තෘෂ්ණාවෙන් සිහිපත් නොකරන්න. අනාගතය තෘෂ්ණාවෙන් ප්‍රාර්ථනා නොකරන්න. යම්හෙයකින් යමක් අතීතද එය අවසන්ය. අනාගතය තවම පැමිණ නැත.'

අතීතය ගැන හිතලා දුක්වෙන්නේ නැහැ. අනාගතය ගැන හිතලා ශෝක කරන්නේ නැහැ. අතීතය අවසන් වී ඇත. අනාගතය පැමිණ නැත. (පව්වුප්පත්තේන) වර්තමානයේ ජීවත්වන නිසා සිහිය පවත්වාගත යුතුයි. (වර්ණය පැහැපත්ය) හද්දේකරත්ත සූත්‍රය තුළ සඳහන් කළේ එයයි. අතීතය ගැන තෘෂ්ණාවෙන් රාගයෙන් ද්වේෂයෙන් සිහිපත් නොකරන්න. හිත සුවපත් කරගන්න. අතීතයෙන් අපට ගත යුතු පාඩම් තියෙනවා. පාපයට හසු වුණාම තෘෂ්ණාවෙන්, රාගයෙන්, ද්වේෂයෙන් අනාගතය සැලසුම් කර ගෙන රාග, ද්වේෂ, මෝහ ආදී

කෙලෙස්වලට මුහුකරගෙන වර්තමානයේ ජීවත්වීම නොවේ. මේ මොහොතේ සිහිය පිහිටුවාගෙන අතීතයේ ඉගෙන ගත්ත දේවල් තියෙනවා. මේ මොහොතේ සිහිය පිහිටුවාගෙන අනාගතය සකස් කර ගන්න. එවිට අනාගතයට ශෝක කරන්නේ නෑ. අනාගතය ගැන කෘෂ්ණාවෙන් බලන්නේ නෑ. මේ මොහොත තුළ ජීවත් වෙන විට සතර සතිපට්ඨානයට බැසගෙන, මනාකොට සිහිය පිහිටුවාගෙන ජීවත්වීම තමයි මේ මොහොතේ ජීවත් වෙනවා කියන්නේ.

භාගිනෙය්‍ය සංඝරක්ඛිත තෙරුන් වහන්සේ තරුණයි. තවම කෙලෙස් ක්ෂය කරල නෑ. ගුරු ස්වාමීන් වහන්සේ (මාමා) ළඟ ඉඳගෙන පවත් සලනවා. ගුරු ස්වාමීන් වහන්සේ සැතපුණේ නැහැ. සමාධියෙන් වගේ උන්වහන්සේ විවේකයෙන් ඉන්නවා. තරුණ ශිෂ්‍යයන් වහන්සේගේ තරුණ හිතේ ඇතිවන කෙලෙස් අධිකයි. උන්වහන්සේ සිහින මවනවා අනාගතේ මේ ජීවිතය කරදරයි. අන්හැරීම ගැන කිව්වත් සිව්පසය ලැබුණත්, පරමාර්ථ ධර්මය දැක්කේ නැතිනම් එය එතරම් පහසු වෙන්නේ නෑ. මේ ජීවිතය කරදරයි.

පැවිදි ජීවිතය ගැන හිතන්නේ, මේ ජීවිතය කරදරයි සතුටක් නැහැ. මොකද සාමාන්‍ය ලෝකයා සතුට කියන්නේ අල්ල ගත්ත දේවල් අනුවයි. ඔබත් එහෙමනේ. සතුට කියල හිතනවා. නැති වුනාට පස්සේ සිතනවා මේකෙන් ගැලවෙන්නේ කොහොමද කියා. අල්ල ගත්තට පස්සේ හිතෙනවා කවදාද මේකෙන් ගැලවෙන්නේ කියලා. හැබැයි සමහර දේවල් එක්ක ගැලවෙන්න අමාරුයි. එය ලෙහෙසිවන්නේ නැහැ. නමුත් ඔය ටික කරගන්න කොච්චර මහන්සි වෙනවද? අම්මට තාක්තට විරුද්ධ වෙලා රහසින්, කන්නෙ බොන්නෙ නැතුව හිරේ විලංගුවෙ වැටෙන්න හදන්නෙ මොනතරම් දේවල් කරගෙනද? මේක තමයි මගේ ලෝකය. අන්තිමට අල්ල ගත්තට පස්සේ හිතෙනවා දැන් ඇති. ගැලවෙන මාර්ගයක් සොයන්න ඕන.

කෙලෙස් සහිත අර තෙරුන්ට පැවිදි වෙලා සිටියත් ඒ ටික දැනෙනවා. දැන් හිතෙන් මවාගෙන ඉන්නේ ගෙදර යනවා රැකියාවක් කරන්නක් ඕන. එළු පට්ටියක් ගන්නවා. එළුවන් බලනවා, (ඒ කාලෙ

හැටියට) ඊට පස්සේ කිරි ගන්නවා. ඊට පසුව නව ජීවිතයක් ගතකරනවා. දරුවන් අරගෙන ස්වාමි දියණියත් සමඟ කරත්තෙ යනකොට දරුව වැටෙන්න යනවා. අතේ තිබුණු කෙටිටෙන් ගහනවා යයි ගුරු ස්වාමීන් වහන්සේට තල් අත්තෙන් ගැසුවා. එවිට ස්වාමීන් වහන්සේ අහනවා මොකද බිරිඳට ගහන්න බැරි නිසාද මට ගැහුවේ කියලා.

අපේ හිතේ තියෙන කොපමණ දේවල් වැරදි විදියට සිද්ධ වෙනවද? මූලාවට හසුවුණාම දැනෙන්නෙ රිදෙනකොට. එතකම් අවබෝධයක් නැහැ. මොනවද හිතුවෙ මොනවද කල්පනා කළේ, කථා කළේ, මොනවද කරල තියෙන්නෙ කියලා රිදුණාම තමයි දැනෙන්නේ. එතකොට තමයි කියන්නේ සැපයි කියලා ළං කරගත්ත දේ මේ මහා ගිනි ගොඩක් කියලා. හැබැයි ගැටෙන කොට තමයි දැනෙන්නෙ පැමිණි ගමනෙ භයානක බව. එතකම් හිතාගෙන හිටියේ සුවදායක ගමනක්. මේක තමයි සම්පූර්ණ ලෝකය කියලා. ඒක අවබෝධ වෙන්නේ නැහැ. ඔය ගැන සමහර දේවල් කොපමණ කෙලෙස්වලට හසුවෙනවද? පාප කියන මාර්ගයට වැටෙනවද? හැබැයි ඒවා මිහිරි ලෙසම දකිනවා හැර ඒවායේ ආදීනවය දකින්නේ නැහැ. පරමාර්ථයට හිත පුරුදු නැහැ. සාමාන්‍යයෙන් අශ්‍රැතවත් ලෝකයට පාපය රසයි. පවි මිහිරියි.

මධුවා මඤ්ඤති බාලො
යාව පාපං ත පච්චති
යදා ච පච්චති පාපං
අථ බාලො දුක්ඛං නිගච්ඡති (ධම්ම පදය)

යම් තාක් තමා කළ පවි කම් විපාක නොදේද ඒතාක් අඤානයා ඒ පච්චකම් මී පැණි සේ මිහිරි කොට සලකයි. යම් කලෙක ඒ පාපය විපාක දේද එකල්හි ඒ මෝඩයා දුකට පත්වෙයි.

‘කරන කලට පවි මිහිරිය මිසේ විදින කලට දුක් දැඩ්වෙයි ගිනිසේ’

ඒවා මිහිරක් හැටියට රස මිහිරක් හැටියට ඒ වෙලාවේ කළාට එහි විපාකය ආදීනවය බොහොමයි. පව් ස්වල්පවුණත්, රහසේ කලත් එය රසයි. රස වෙන්වේ අග්‍රැතවත් පෘථග්ඡන හිතටයි. පුංචි දරුවෝත් එහෙමනේ. ධර්මය දන්නේ නැතිනම් කවරුත් බාලයන්. දරුවෝ කන්න දුන්නම කන්නේ නෑ. හැබැයි බිමට හැළුණොත් එය කනවා. එය රසයි. එළිපිට දුන්නට කන්නේ නෑ. මේ අග්‍රැතවත් පෘථග්ඡන හිතක් ඒ වගෙයි. රහසේ කරන්න කැමතියි. සදාචාරයට හික්මීමට ඒ තරම් ධර්මයේනුත් ලබන මිහිරක් නැති තරම්. ඒ තමයි මාර බලවේග පැමිණෙන ආකාරය. අග්‍රැතවත් හිත ඒ මාර්ගයට සකස් කරලා තියෙන්නේ.

මෙන්න මේ නිසා සිහිය පිහිටුවාගෙන කටයුතු කළොත් ජීවිතයේ අපට ඒ සැනසීම ලබන්න පුළුවනි. නැතිනම් තදින් පහර වදින කොට තමයි දැනෙන්නේ. හැබැයි එවිට දුක් බ දෝමනස්ස විදලා. සමහර විට සතර අපායේ මාර්ගයක් සකසාගෙන අවසන්. 'රජෝ පථෝ' කෙලෙස් මාර්ගය හොඳටම හෙලිකර ගෙන ඉවරයි. ඒනිසා පස්සද්ධිය පිළිබඳව ජීවිතයේ ගැඹුරින් ඔබට අවබෝධ වෙනවා. හිතේ කයේ සැහැල්ලු බව තියෙනවද කියා ඔබට හිතෙනවද? එතකොට පස්සද්ධිය ඇති කර ගන්න උත්සාහ කරන්න ඔබට හිතෙනවද? ඔබ සියලු දෙනාටම ආරාධනා කළේ එයයි. ඒ ධර්ම කතා අවවාදය ඔබට ලබා දෙමින් මා ඔබට අනුශාසනා කරන්නේ අසුභානුස්සතිය පිළිබඳවයි.

අපි නිතර සිහිය පිහිටුවන මාර්ගයක් නමුත් ඒ අදහස භාවනාවක් හැටියට පුරුදු කිරීම සඳහා පැහැදිලි කර දෙන්නයි බලාපොරොත්තු වෙන්නේ.

අවිරං වනයං කායො
පඨවිං අධිසෙස්සති
ජුද්ධො අපෙන විඤ්ඤාණො
නිරස්ථං ව කලිඹගරං

අවිරං වනයං කායො - ඒකාන්තයෙන් මේ කය ස්ථිර නැහැ.
පඨවිං අධිසෙස්සති - පොළොවෙහි භොවන්න වෙනවා. පස් යට කරන් වෙනවා.
ජුද්ධො අපෙන විඤ්ඤාණො - විඤ්ඤාණය මේ ශරීරයෙන් බැහැරව ගියාට පසුව
නිරස්ථං ව කලිඹගරං - වැඩකට නැති දර කැබැල්ලක් වෙනවා.

දර තියෙනවා, ගස් තියෙනවා ප්‍රයෝජනයයි. හැබැයි මේ ශරීරය වැඩකට නැති දර කැබැල්ලක් වගේ. එතනින් පටන් ගත්තොත් අනිච්චතාවය ඔස්සේ අසුභයට මාර්ගයක් හිතාගන්න පුළුවන්. මේ ශරීරය සුභ හැටියට ගන්න තාක්කල් කෙලෙස් වැඩෙනවා.

ධර්මයේ සඳහන් කළේ කෙලෙස් රැස්වන ආකාරයට අල්ලා ගැනීම පිළිබඳවයි.

සුභානුපස්සිං විහරන්තං
ඉඤ්ඤියෙසු අසංචුතං
භෝජනමිහි ව අමතඤ්ඤං
කුසීතං හිනවිරියං
තං වෙ පසහති මාරො
වානො රුක්ඛංව දුබ්බලං (ධම්ම පදය)

හැම දෙයක්ම සුභ හැටියට අරමුණු ගන්න කොට ඉබේම ඉඤ්ඤියන් අසංචාතයට එනවා. අරමුණු සුභ හැටියට ගන්න කොටම එහි ඇලෙනවා කියන්නේ ඇලෙන දේවල් සොයාගෙන යනවා. එතකොට ඇලෙන දේවල් සොයන කොට අකැමැති දේවල් සමඟ ගැටීම ස්වභාවිකයි. ඇහැ සොයන්නේ, කණ සොයන්නේ, නාසය සොයන්නේ ඇලෙන දෙයක්. ප්‍රිය දෙයක්. එවිට ඒ පුද්ගලයා අකැමැති දෙයක් ළං වෙනවා නම් ඒකට කැමති නෑ. එයට ගැටෙනවා. ප්‍රිය වස්තුවක් ප්‍රිය කෙනෙක් සොයාගෙන යන කොට ඒ අතරින් අකැමැති අය හෝ කෙනෙක් ඉදිරියට ආවොත් ඔබ නොවෙයි සොයන්නේ.

වෙන කාවද තල්ලු කරගෙන යන්නේ. මේ මොන කරදරයක් ද ඔබ නොවෙයි. මොකද අර ප්‍රිය වස්තුව සොයාගෙන යන්නේ. ඇඳුමක් පැළඳුමක් වගේ ප්‍රිය දෙයක් සොයාගෙන යන විට අනික් ඒවා තල්ලුකරගෙන ප්‍රිය දේ සොයා යනවා. අනික් ඒවා පැත්තකට විසි කරනවා. මොකද එය සමග ගැටෙනවා. ඇලෙන ඇලෙන හැම තැනකම ගැටෙන ප්‍රමාණය වැඩියි. ඇලෙන ඇලෙන හැම තැනකම ඒක ගැලවෙන කොට වේදනාව වැඩියි. ඒනිසා සුභ වශයෙන් දකින්න ඉන්ද්‍රියන් අසංවර වෙන්වනට තියෙන ප්‍රමාණය වැඩියි.

‘හෝජනම්භිව අමතකඤ්ඤං’ ආහාරයේ පමණ නොදැනගෙන පරිහරණය කිරීමයි.

කුසීන කම (කම්මැලිකම) හීන වූ විරියය ඇති පුද්ගලයා මාරයාට පහසුවෙන් අල්ලගන්නට, වසගයට ගන්නට, දමනය කර ගන්නට පහසුයි.

‘වානො රුක්ඛංව දුබ්බලං’ - හරියට දුර්වල ගසක් වාතයට හසුවෙලා ගැලවිලා, විසිවෙලා විනාශ වෙලා යනව වගෙයි.

ඒ නිසා පළවෙනි දේ තමයි සුභ වශයෙන් අරමුණු නොගැනීම. ඉෂ්ඨ අරමුණු එතනදී ගන්න එපා කියන අදහස නෙමෙයි. රාගයට හසුවන ආකාරයෙන් අරමුණු නොගැනීමයි. තමන්ටම මෙය මෙසේ දකින්න පුළුවනි. දැන් යමක් දුටු ගමන්ම හරිම ලස්සනයි (මෙය සාමාන්‍ය ලෝකයා කියන වචනයක්) මේ බලන්න කොණ්ඩෙ, මේ බලන්න මුහුණ හරිම ලස්සනයි කියලා රාගයෙන් තමයි ගන්නේ. එවිට ඇලෙන්න ඇලෙන්න මනස විතර්කයට එනවා. කාම විතර්කයට පත්වෙනවා. එහි ඇලෙනවා. එතකොට ඇවිස්සෙනවා. විතර්කයෙන් මතුවී දැනෙනවා. පරිශුච්චානයට පැමිණෙනවා. ඊට පස්සේ ව්‍යතික්කම වශයෙන් ක්‍රියාත්මක වෙනවා. වැරදි ලෙස තමා සතු කරගන්න හැසිරෙන්න පටන් ගන්නේ එවිටයි. අසංවෘත බව, සංවර නැති බව නිසා පරිස්සම් විය යුතු තැනකි. ඔය සාමාන්‍ය ලෝකයා අප දකින්නේ හැසිරෙන්නේ ඒ ආකාරයෙනුයි. ධර්මානුකූල විග්‍රහයකින් අපිට අපේ මනස තේරුම් ගන්න පුළුවනි.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ප්‍රසාද ලක්ෂණය ස්වාමින් වහන්සේලාට දේශනා කළේ ‘අප්පසන්නානංවා පසාදාය පසන්නානං වා භිවොභාවාය’ - අපහැදුණු අයට පැහැදීම පිණිසත් පැහැදුණු අයට වැඩි පැහැදීම පිණිසත්ය.

එතන පැහැදීම, ප්‍රසාද ලක්ෂණය, සීලය හා සමගින් වරිත පාරිශුද්ධිය සමගින් ඇති වූණ දෙයකි. හරිම ප්‍රසන්නයි. ඉරියව් හැසිරීම කතාව, බැලීම පවා ප්‍රසන්නයි. එහි රාගය නැහැ. ද්වේෂය නැහැ. ප්‍රසන්න කියන්නේ එහි සංවර බවයි. එතනදී අවසානයේ හිත නිවෙනවා. අපි අදටත් කොපමණ පැහැදෙනවද? හිත නිවෙන නිවුණු කෙනෙක් දුටුවම. හිත නිවුණු පියවරු, මව්වරු, තරුණ දරුවෝ කෙතරම් සිටිනවද? වැඩිහිටි ඇත්තෝ, සමහර විට පුංචි දරුවෝ පවා සිටිනවා.

එතකොට ඒ සියල්ලටම හේතුව නම් සුභ වශයෙන් රාගාදී අරමුණු මුල් කරගෙන ඉන්ද්‍රිය අසංවරය, ආහාරයේ පමණ නොදැන කටයුතු කිරීම, අලසව (යහ මාර්ගයට එන්නට ඇති අලස බව) කටයුතු කිරීම, යහ මාර්ගයට පැමිණෙන්නේ නැති වෙන කොට තමයි අලස බව කියන්නේ. කුශල මාර්ගයට අධි විරියයක් තියෙන්න ඕනේ. පටන් ගත් මුල කොතනද, එහි සුභ වශයෙන් අරමුණු ගත්තේ නම් එතන සකස් වුණෙත් සංවරයට එනවා. පටික්කුල සංඥාව හොඳට වැඩෙනවා. පටික්කුල සංඥාව හොඳට වැඩීම අවශ්‍යයි.

සමහර ඇත්තන්ට රාගාදී කෙලෙස් ගැන හොඳින් අවබෝධය තියෙනවා. ඒ අය එයට හසු වෙන්නෙත් නෑ. මෙය කර්මස්ථානයක්, ඖෂධයක්. දැන් අපි අග්‍රැතවත් පෘථග්ජන ස්වභාවයේ සිටින නිසා ඒ ඖෂධය පළමුවෙන් දීලා ආරක්ෂාව අරගන්නවා. හැබැයි ලෙඩේ තියෙනවා නම් තමයි බෙහෙත. කර්මස්ථානයක් හැටියට දිගටම අරගෙන යන්න ඕනේ. දැඩි රාග වරිත වලට තමයි අසුභ සංඥාව, පටික්කුල සංඥාව අසුභානුස්සතිය වඩා වැඩිය යුතු වන්නේ. එහෙම නැති ශුද්ධා වරිතය තිබෙන අයට බුදු ගුණ භාවනාව ඉතාම (හොඳින්) හොඳයි. හොඳින් වැඩෙනවා. බුද්ධානුස්සතිය සමථයක් ලෙස

වැඩිමෙන් පහසුවෙන් පරමාර්ථ ධර්මයට විදර්ශනාවට යන්න පහසුයි. නමුත් මේ සතර කර්මස්ථාන වඩන්නේ හැම වර්තයටම පරිසරය සකස් කරගන්න අවශ්‍ය නිසා. එය අපි දැන ගන්න ඕන.

නමුත් අග්‍රාතවත් පෘථග්ජන ස්වභාවය නිසා භාවනාවට ප්‍රථමයෙන් අපි සාමාන්‍යයෙන් සම්ප්‍රදායිකව සතර කර්මස්ථාන වඩනවා. එහි තේරුමක් තිබෙනවා. තෙරුවන් වන්දනා කර සතර කර්මස්ථාන (බුද්ධානුස්සතිය, මෙන්තානුස්සතිය, අසුභානුස්සතිය, මරණානුස්සතිය) වඩා විදර්ශනාවට බැහැ ගන්න පුළුවනි. ඉන් අනතුරුව, ආනාපාන සතියෙන් ආරම්භ කරල මාර්ගයට බැහැ ගත්තම පහසුවෙන් මාර්ගය, සමාධිය වැඩෙනවා. කෙලෙස්වලින් ආරක්ෂාවක් වෙනවා. කම්පාවෙන් කෙලෙස් ආචරණයක්, විපාකාචරණයක් ඇති වෙනවා. කර්ම විපාක දෙන්න කලින් කර්ම වලින් ආචරණය, විපාක වලින් ආචරණයක්, රාගාදී කෙලෙස් වලින් ආචරණයක් තිබෙනවා. අපට පරිස්සමක් ඇති වෙනවා. අපි මාර්ගය සකස් කර ගන්න අවශ්‍ය වන්නේ ඒ නිසයි. අසුභය ඒ විදියට දකිමින් මාර්ගයට එන්නට ඕන. දකිනකොටම ඉස්ම අරමුණු දකින්න එපා කියන අදහස නෙමෙයි මම ඔබට පැහැදිලි කළේ. ප්‍රසාද ලක්ෂණය දකිනවා. නමුත් කෙලෙස් වැඩෙන තරමට එන්නේ නෑ.

අට්ඨිනං නගරං කථං
මංසලොහිත ලෙපනං
යඝථ ජරාව මච්චුව
මනො මකොච ඔහිනො (ධම්ම පදය)

හරියට ඇට කටු වලින් සකස් කරන ලද නගරයක් වගේ. මස් නමැති මැටි ගසන ලද බිත්තියකට ලේ වලින් ආලේප කරලා තියෙන්නේ. මේ ශරීරය ඇතුළත පිරිලා තියෙන්නේ අපවිත්‍ර දෑයි. මෙය බිඳෙනවා (බිජ්ජති) මෙය සැරව වලින්, අපවිත්‍ර දේ වලින්, කුණප කොටස් වලින් පිරිලා තියෙන්නේ.

පරිජිණ්ණ මිදං රූපං
රොගනිඛිඨං පහංගුරං
හිජ්ජති පුනිසංඥොහො
මරණන්තං හි ජීවිතං (ධම්ම පදය)

දිරණ ස්වභාවය ඇති මේ ශරීරය රෝගයන්ට ආකරයකි. වහා බිඳී යන ස්වභාව ඇත්තෙකි. මේ කුණු වැගිරෙන ශරීරය බිඳී යයි. ජීවිතය මරණය කෙළවර කොට ඇත්තේය.

මේ අසුභය වඩන්නේ විශේෂයෙන් රාගය බැහැර කරන්න. මුලින් පාලනය කරන්නට, කුනී කරන්නටයි. ඊළඟට බැහැර කරන්න. ඒක අවශ්‍යයි. එදා සිරිමා කියන කාන්තාව එක රැයකට බොහෝ රාජ කුමාරවරු ලබාගන්න උත්සාහ කළා. මේ සිරිමා කියන තරුණ කාන්තාව ප්‍රසන්නයි. බාහිර පෙනුමක් ඇතිව මිය ගියා. බුදුරජාණන් වහන්සේ රජතුමාට පණිවිඩයක් යැව්වා, සුසානයේ ඇති මෘත දේහය සතුන් කන නිසා ආරක්ෂා කරන ලෙසට. දින කීපයක් යනකොට නව සිව්වකයේ සදහන් කරනවා වගේ දේහය ඉදිමිලා, නිල්වෙලා, සැරව ගලන්න පටන් ගත්තා. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ වැඩම කළා. ස්වාමීන් වහන්සේලා රැස් වෙලා හිටියා. බොහෝ පිරිසක් එකතු වෙලා හිටියා. දැන් රජතුමාට සදහන් කළා, වෙන්දේසි කරන්න කියලා. මෙතුමිය ජීවත් වෙලා සිටි කාලේ එක රැයකට ගන්න සටන් කළ නිසා ඉහළම ලන්සුවක් දෙන්න කියලා. කහවණු දහසයි කියලා කිව්වා. කහවණු දහසයි කියලා කියද්දී පිරිස නිශ්ශබ්දව සිටියා. අටසියයි, පන්සියයි එලෙසින් පහළට ඇවිල්ලා අවසානයේ නොමිලේ අරගෙන යන්න කියද්දීත් කවරුවත් ආවේ නෑ.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ධර්මයට මතු කර පෙන්නුවා. දැන් බලන්න විඤ්ඤාණය බැහැරව යන්නට මත්තෙන් මේ ශරීරය වෙනුවෙන් මොනතරම් දේ අල්ලාගෙන හිටියද? එයට බැඳිලා හිටියද? සිංහල වචනය සදහන් කළොත් 'මේ ශරීරය නිසා ගත බැණ මරා ගන්න හැදුවද?' දැන් නොමිලේ දීලත් අරගෙන යන්නේ නෑ. ඇයි විඤ්ඤාණය බැහැර වෙලා ගිහිල්ලා දැන් වැඩක් නැහැ. ජේනවනේද?

**‘අයම්පිකෝ කායෝ
ඒවං ධම්මෝ ඒවං භාවී
ඒකං අනතීතෝති’**

මේ ශරීරයක් ඒ වගේමයි. මේ ස්වභාවයමයි. මේ ධර්මයයි. මෙය අනිත්‍ය ස්වභාවයට පත් වෙනවා කියලා මෙනෙහි කරන්න. සාමාන්‍ය ලෝකයේ තිබෙන අප්‍රසන්නම ගද මිනී ගද. සත්වයෙක් මනුෂ්‍යයෙක් නරක් වුණාම, කුණු වුණාම ඇති වන ගද ඉතාම දුර්ගන්ධයි. මෙය ස්වභාවයයි. මෙය දැකීමෙන් රාගය සම්පූර්ණයෙන්ම බැහැර වෙනවා.

හැබැයි රාගය හරිම බලවත්. මෙහෙම කිව්වම පාලනය කරන එක ලෙහෙසේ නැහැ. ඒනිසා අනුසය ධර්මවල, අනුසය ධර්ම හතෙන් පළමුවෙනි අනුසය ධර්මය නම් රාගානුසයයි. ඒ ඒ අනුසය ඒ තරමට බලවත්. අග්‍රැතවත් හිත් ඕනෑම දෙයක් රාගය වෙනුවෙන් කැප කරනවා. මොකද රාගයට පුළුවන් ඒක කරන්න. අභාවිත හිත් තියෙන අයට හීන දුර්වල මතස තියෙන අයට, අර සඳහන් කළා වගේ දුර්වල ගසක් පුංචි සුළඟට නමුත් ගලවල වැටෙනවා වගේ රාගයට හසුවෙනවා. පරමාර්ථ ධර්මය සකස් කරන එක හරිම අමාරුයි. ඒ රාගය බලවත් නිසයි. සමහර විට භාවිත සිත් තියෙන අයට පවා සතර සතිපට්ඨානයට අනුව සිහිය පිහිටුවේ නැතිනම් රාගය සියුම්ව කොතනකින් හරි අල්ලගන්නවා. එය ඒ තරම් සියුම්. පාපී මාරයා ඇස ළඟ වගේම කණ, නාසය, දිව, ශරීරය, මනස ළඟත් ඉන්නවා. මාරයාගේ උපකාරයද ඇතිව ඇස ආදී ඉන්ද්‍රියන් ඔස්සේ රාග සිත පෝෂණය වෙනවා. මාරයා නිතරම ඇස ආදී ඉන්ද්‍රියන් සම්පයෙහි සිට අවස්ථාවක් හා අරමුණක් ලබන තෙක් බලා සිටිනවා.

**‘ලච්ඡති මාරෝ ඕතාරං
ලච්ඡති මාරෝ ආරම්මණං’**

මාරයාට හොඳ නරක නැහැ. අහුචුණු තැනක ඊට පස්සේ එනවා. ‘සමහර දේවල් නම් රහසේ කරනවා,’ ‘හංගලා තියෙනවානේ.’

මාරයන් සමගින් එය කරන්න බැහැ. එයාට අහුචුණු දේ පස්සෙන් එනවා. ඊට පස්සේ එයා එළිපිටක් එනවා. ඊට පස්සේ අහුචුණු තැනින් එනවා. එයාට ශක්තියක් දීලා තියෙන්නේ. එයා වඩලා තියෙන්නේ. එළිපිට එනවා කියන්නේ දන්නෙම නැතිව ඕනම පරිසරයකදී මතු වෙන්න පටන් ගන්නවා. එතකොට හැම ගුණයක්ම මැකෙනවා. වයසද, අම්මාද, තාත්තාද, විවාහකද, උගත්කමද, මහාවාර්ය තනතුරද, ආචාර්යද, වෛද්‍යද, ඉංජිනේරුද, නීතිඥද, ගුරුවරයෙක්ද, ස්වාමීන් වහන්සේ නමක්ද සලකන්නේ නෑ. කෙලෙස්වලට ඉඩදීලා, මේ ලෝකෙ තියෙන සියළුම සම්බන්ධකම් පැවැත් වුවත්, රටේ ජනාධිපති වුණත් එපමණයි. මුළු ලොවක් දොස් කියන තරමට මේ පුද්ගලයා (පුද්ගලයා කිව්වට මේ සංඛතය) පඤ්ච මාර සංකල්ප වශයෙන් බලවත් වෙනවා. අභාවිත හිතක් සමගිනුයි මේ සියලුම දේවල් සිදුවන්නේ.

බොහෝ ජීවිත වල අත්දැකීම් තියෙනවා. තමන්ට තමන්ගේ ජීවිත සමඟ එකතු වූ අයත් එක්ක අත්දැකීම් තියෙනවා. රටේ ලෝකෙට කියන්න බැරි වුණාට තේරෙන්නෙ නැද්ද? මොකක්ද මේ වෙන්න යන විනාශය? අපි පමණක් නොවෙයි, දරුවෝ පමණක් නොවෙයි, දෙමව්පියෝ පමණක් නොවෙයි, පරම්පරාවක් නොවෙයි, සිටින පැත්තටවත් සැනසිල්ලක් නැති මහා විනාශයක් වෙන්න යන්නේ.

‘නත්ථි රාග සමෝ අග්ගී’

‘රාගය තරම් ගින්නක් තවත් නැහැ.’ රාගය ඇති වුණාට පස්සේ පිළිස්සිලා යනවා. ඒක දරාගන්න බැරි වෙනවා. පිවිච්චලා යනවා දූනෙනවා. නින්ද යන්නෙ නෑ. වාඩි වෙන්න බෑ. කුස ගිනි දූනෙන්නේ නෑ. යන්න හිතෙනවා එය කරන්නම හිතෙනවා. පුළුස්සලා දානවා. ආදීනවය හොඳටම තේරුම් ගත්තම අසුභය වඩන්න පුළුවන්. අසුභය වැඩෙන්නේ නැත්තේ ඒවායේ තිබෙන භයානක කම දන්නේ නැති නිසයි.

රාගයට සුභයට එන්න එන්න එහි තිබෙන ආදීනවය මතු කරලා පෙන්නුවෙ. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සිරිමා ගේ මළ සිරුර

වෙන්දේසි කළේ ඒ නිසයි. උන්වහන්සේ ආදීනවය නිකර පෙන්නල දුන්නා. රූප නන්දා කථාවත් එහෙමයි.

රූප නන්දාවට රූපය දිරාගෙන යමින් වැටිලා යනවා පේන්න හැරියා.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ උපමාව අනුව කොට්ට උරයක් හරවනවා වගේ එක් පැත්තක කටින් අත දාලා අනික් පැත්තට හරවන්න පුළුවන් නම් දිරූ ආහාර, නොදිරූ ආහාර, හොඳට දූනෙන්න පටන් ගනියි. බලු කපුටො එළවන්න කෝටුවක් තියාගෙන හිටියත් ලෙහෙසි නැහැ. නිල මැස්සෝ ගැටෙනවා. ඔය තැන් වලට එනවා. නිල මැස්සෝ වගේ නරක ගති තියෙන තැනට නරක අය ඕන තරම් එකතු වෙනවා. කෙලෙස්වල හැටි එහෙමයි. රාගය කොච්චරද කියනවා නම් ඇහට, කණට ආදියට කොච්චර මිනිසුන් ළං වෙනවද? දැන් කියන්න ඕන නැහැ ඇහ, කණ පිනවන තැනක් තියෙනවා කිව්වොත් සොයා ගෙන එනවා. ඒ රාගය බලවත් වෙනවා. ඇහැ, කණ ආදී ඉන්ද්‍රියන් අල්ලාගෙන. ඒක ඒතරමට බලවත්. ඒ නිසා මේ මාර්ගය ඔස්සේ අපි සකස් වෙන්න ඕන. එතකොට අසුභය හොඳින්ම වැඩෙනවා. රාගය පහ වෙලා යන කොටම අසුභය පහසුවෙන් නැගී සිටිනවා. මෙහි ආදීනවය දැක තමන්ට මහ විනාශයක් කරන්නට හදන බව නුවණින් දැක විරාගයට එන්න මනස සකස් කර ගන්න.

බුදුරජාණන් වහන්සේ ගැන දේශනා කරන කොට පළමුවෙන්ම කියන වචනයක් තමයි වීත රාගී. බුදුරජාණන් වහන්සේ රාගය බැහැර කළ සේක.

ස්වාමියා, බිරිඳ, දරුවෝ, කළාණුවන්ත අයත් එක්ක කතා කරලා සාකච්ඡා කර ආදීනව ගැන කතා කරන්න සුදුසු තැනකදී, සුදුසු අවස්ථාවකදී. කැම කන්න ගිහිල්ල මේසෙ වටේ ඉඳගෙන අසුභය කතා කරන්න ගියොත් ඒක ගැලපෙන්නේ නැහැ. ඒ නිසා සුදුසු තැන, සුදුසු වෙලාවේ ධර්මයට ළං කරගන්න පුළුවන්. ටික වෙලාවක් වත් සාකච්ඡා කරන්න.

ඔබේ හිතට ධර්මය ළං කර ගන්න. ගැඹුරින් ධර්මය දකින්න. රාගාදී කෙලෙස් හට ගන්න හැම සංඛ්‍යයක්ම බිඳ දමන්නයි බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළේ. 'කැණි මඩල විනාශ කළා මෙන්' කෙලෙස් විනාශ කරන්න.

අනෙක ජාති සංසාරං
සන්ධාවිස්සං අනිබ්බිසං
ගහකාරකං ගවෙසන්තො
දුක්ඛා ජාති පුනප්පුනං (ධම්ම පදය)

මම ශරීර නමැති ගෙය සාදන්නා සොයමින් ඔහු සොයාගත නොහැකිව නොයෙක් ඉපදීම් ඇති සංසාරයෙහි ඇවිද්දෙමි. කුමක් හෙයින්ද? නැවත නැවත ඉපදීම දුකක් බැවිනි.

ඇසෙත් රූප දැක අතිශය රූමත් කියනවා නම්, කුරුලෑ ගෙඩියක් දෙකක් ඇවිල්ල සැරව එන්න පටන් ගත්තොත් එතකොට අතිශය පිළිකුල් වෙන්න පුළුවන්. ඒ ස්වභාවයයි. අපට භාවිත හිතක් නැති වුණාම දකින දේ. මේ කුඩා වස්තුවක පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ යන ස්වභාවය මෙතනත් තියෙනවා. අස්සු, වසා, මේලෝ, සිංසානිකා මේ සියල්ලම මෙතන තියෙනවා. (කෙළ, සොටු, කඳුළු, කබ) මැද කොටසේ නොදිරූ ආහාර, දිරූ ආහාර, සෙම්භං, පිත්තං, මේ වැඩිපු ඇලෙන ගැටෙන තැන්. වැඩිපුරම අපවිත්‍ර තියෙන තැන්. ඉතින් සත්‍ය දේ ධර්මානුකූලව මා මේ සඳහන් කළේ, ඔබ මේ වශයෙන් ගෘහස්ථ සමාජයේ ඇලෙන තැන් ගැටෙන තැන් හැකි තරම් ආදීනවය දැක පරමාර්ථ හෙවත් සත්‍ය කතාව දැක 'අල්ලාගැනීම' ඉවත් කරන්න. පරමාර්ථ සත්‍ය කථාව දැක්කට පස්සේ ඉබේටම අපිව සකස් වෙනවා. හැබැයි පරිස්සමින් තේරුම් ගත යුතුය. කෙලෙස් වංචා කරමින් සමහර විට තරහව ද්වේෂය මතු වී එන්න පුළුවනි. සමහර අයගේ ද්වේෂය, පටික්කුල සංඥාව වගේ මතු වී එන්න පුළුවන්. හිතේ කාත් එක්ක හරි තරහවක් තියෙනවා නම් 'ඔය ඇඳගෙන ඉන්නේ ඔය කුණු පඤ්චස්කන්ධය වහගෙනනේ.' ඒ මතුවෙන්නේ ද්වේෂය, ඒකත් තේරුම් ගන්න ඕන. අර හිතේ තියෙන තරහවයි පෙන්නන්නේ. සමහර විට

හොඳ යහපත් මනුෂ්‍යයෙක් ප්‍රසන්නව ඉන්නවා. ඔය ඉතින් කුණු පඤ්චස්කන්ධයක්නේ කියන්න ඉඩ තියෙනවා. ඒ හට ගත්තේ ද්වේෂයයි. අපි ධර්මය ගැන දන්නවා නම් තමන්ගේ හිතට එහෙම එන්න ඉඩ දෙන්නෙ නෑ. යම් කෙනෙක් එම සිතුවිලි කෙලෙස් සිතක් බව තේරුම් ගන්නවා.

අසුභය වැඩිමේදී කුණප කොටස් තිස් දෙකකට බෙදා වෙන්කරනවා. පළමුව පයවි ධාතුවට විස්සක් වශයෙනුත්, ඉතිරිය අපෝ ධාතුවට දොළහක් වශයෙනුත් සඳහන් වෙනවා. වැඩිපුර පයවි තමයි. ආපෝ, තේජෝ, වායෝ පවතිනවා. පයවි ධාතූ කොටස් විස්සේ පයවි ධාතුව වැඩිපුර පවතින බැවින් පයවි ලෙසින් දක්වයි. පයවි ධාතුවට අයත් කොටස් විස්ස මෙසේය.

- කේසා - කෙස්
- ලෝමා - ලොම්
- නඛා - නිය
- දන්තා - දත්
- නවෝ - සම
- මංසං - මස්
- නහාරු - නහර
- අට්ඨි - ඇට
- අට්ඨිමිඤ්ජා - ඇටමිදුලය
- චක්කං - චකුගඩුය
- නදයං - නෘදය
- යකනං - අක්මාව
- කිලෝමකං - දළඹුව
- පිහකං - බඩදිව
- පජ්ජාසං - පපුව (පෙනහලු)
- අන්තං - බඩවැල (මහ බඩ වැල)
- අන්තඉණං - අතුණු බහන් (කුඩා බඩවැල)
- උදරියං - නොපැසුණු අහර
- කර්සං - මලය
- මත්ථලුංගං - හිස් මොළය

ආපෝ ධාතුවට අයත් කොටස් දොළහ මෙසේය.

- පිත්තං - පිත
- සෙම්භං - සෙම
- පුබ්බෝ - ප්‍රයාය (සැරව)
- ලෝහිතං - ලේ
- සේදෝ - ඩහදිය
- මේදෝ - මේද කෙල
- අස්සු - කඳුලය
- චසා - වුරුණු කෙලය
- බේලො - කෙළය
- සිංසාණිකා - සොටු
- ලසිකා - සඳ මිදුලය
- මුත්තං - මුත්‍රා

ඊළඟට තේජෝ ධාතුව කොටස් හතරකි. ඒවා නම්,

1. සංකාපන (පැවැත්ම)
2. පරිදහන (දූවිල්ල)
3. ජරාපන (දිරාගෙන යාම)
4. පාවක (පිවිවෙන බව)

වායෝ ධාතුවට කොටස් හයයි.

1. උද්ධංගම වායුව (කුසේ සිට ඉහලට යන වායුව)
2. අධෝගම වායුව (කුසේ සිට පහළට යන වායුව)
3. කුච්ඡස්ස වායුව (කුස තුළ වූ වායුව)
4. කොට්ඨාස්සවායුව (බඩවැල් ඇතුළේ වායුව)
5. අංගමංගානුසාරී වායුව (එහා මෙහා ගමන් කරන වායුව)
6. ආශ්වාස - ප්‍රශ්වාස වායුව (ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වායුව)

මේ විදියට පයවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ හතරට මේ කුණප කොටස් තිස්දෙක බෙදා ගන්නවා. ඊළඟට පයවි, ආපෝ, තේජෝ,

වායෝ, වර්ණ, ගන්ධ, රස, ඕෂා ලෙස ශුද්ධාශ්ඨක වලට බෙදා, මේවා අනිච්ච, දුක්ඛ අනත්ත ත්‍රිලක්ෂණ ධර්මයට යටත් කර මෙනෙහි කරනවා. රාගාදී කෙලෙස් බැහැර වෙන තැනට මෙනෙහි කරනවා. සක්කාය දිට්ඨිය බැහැර වීමට උපකාර වෙනවා. සක්කාය දිට්ඨියට රාගය බොහොම උදව් කරනවා. රාගය බලවත්ව නැගී සිටිනවා. මේ සියල්ල මේ විදියට දැක මේ ශරීරය අසුභය, මේ ශරීරය අසාරය, මේ ශරීරය දුර්වර්ණය, මේ ශරීරය පිළිකුල්, මේ ශරීරය දුගඳයි ආදී මේ ආකාරයට සිහි කරනවා. දැන් ඔබ අවංකවම හිතන්න මේ දේශනාව ඔස්සේ ඔබ ටික ටිකවත් හිතට ගත්ත නම් ඔබට එය හැඟීම මදක්වත් දැනෙනද? මේ ශරීරය අසුභය සුභ වශයෙන් ගන්න තැනක් නැහැ. සම්මුතියක් ප්‍රඥප්තියක් පිහිටුවා ගැනීමක් පමණයි. ව්‍යවහාරයක් පමණයි සුභ වශයෙන් අපි ගන්නේ. එහෙම නැත්නම් අසුභය. මේවා අසුභය, අසාරය, සාරයක් නෑ, අසුභය, අසාරය, පිළිකුල්, දුර්වර්ණය, දුගඳයි.

අපටම දැනෙනවා අපි කොච්චර මුළාවට පත්වෙලාද යන වග. මේ තමාගේම ශරීරය එක එක තැන්වලට එක එක විදියටයි සලකන්නේ. සමහර දේවල් අත් දෙකෙන් අල්ලන්නේ නෑ. පයෙන් අල්ලනවා. අතින් බැහැ. පයෙන් පුළුවන්. මුහුණ සෝදන්න හොඳම වතුර ගන්නවා. දෙපයට ඕන වතුරක් ගනිවි. හිතල බලන්න අප මේ අල්ල ගන්න මුළාවේ හැටි. තමාගේ එකම ශරීරයට සලකන විදිය. තමාගේ හැම තැනම එකම ශරීරයයි. ඉතින් ඔබ රත්තරන් පළඳන්නේ ඔය ශරීරයටමනේ. කවා පොවා නහවා ඇඳුම් සරසන මේ සිරුරෙහි හැබෑ ස්වභාවය නුවණින් දකින්න.

මේ ශරීරය හැම තැනම අසුභය. හැබැයි රාගයට හසු වුණාට පස්සේ මේ හැම තැනැත්ම සුභ වෙනවා. ඒ තරමට ඇලීම, රාගය. මොනතරම් බලවත්ද? අසුභය කියපු හැම එකක්ම සුභ හැටියට දකින්න බැරිකමක් නැහැ. රාගයට මිශ්‍රිත වුණාම එය හයානකයි. ඒනිසා මේ ශරීරය අසුභය, අසාරය, පිළිකුලයි, දුර්වර්ණය, දුගඳයි. මේ ආකාරයට මෙනෙහි කරන විට ඔබ හිතනවද නාන්නේ නැතුව පිරිසිදු කරන්නේ නැතුව සිටීමයි කියලා. මෙය දකින්න දකින්න රාගයෙන් බැහැර

වෙලා සම්මුතියේ ප්‍රඥප්තියේ මම මගේ කියලා කටයුතු කලත් පිරිසිදුව ප්‍රසන්නව ශරීරය පවත්වාගෙන යනවා. හැබැයි රාගය දුරස් වෙනවා. රාගයෙන් ඇලෙන්නේ නෑ. ද්වේෂයෙන් ගැටෙන්නේ නෑ. රාගය වැඩිවෙන කොට ද්වේෂයෙන් ගැටෙනවා. ඇලිලා ඇලිලා කියෙන තරමට ඔබේ මුහුණට හරි කොණ්ඩෙට හරි සුදු කෙසේ ගසක් ආපු දවසට තරහින් ගලවල දානවා. මොන කරදරයක්ද තවත් එනවා. බැරිම තැන අත හැරලා දායි ගලවලා. ඊට පස්සේ ගැටෙනවා. මොන කරදරයක්ද ඇලිලා ඇලිලා බැරි තැන දැන් ගැටෙනවා. මේ සියල්ලම කෙලෙස්.

මේ කය අසුභය, අසාරය, දුර්වර්ණය, පිළිකුල්, දුගඳයි. මේක භාවනාවක් වගේ දැනෙන්න ඕන. මේ කය අසුභය, අසාරය, දුර්වර්ණය, පිළිකුල්ය, දුගඳය සමාධියක් වගේ හිත සන්සුන් වෙනවා. රාගයට බලවත් පහරක් වෙනවා. තදින්ම පහර වදිනවා. එතකොට අපට පේන්නේ අම්මා කෙනෙක් වගේ, තාත්තා කෙනෙක් වගේ, සොහොයුරියක් වගේ, සොහොයුරෙක් වගේ, දුවක් පුතෙක් වගේ. හැබැයි අර්ථාන්විත කියෙනවා. අර කරුණාව, මෙමතිය ඔක්කොම මතු වෙලා එනවා. කෙලෙස් බැහැර වෙනවා. අසුභය, අසාරය, දුර්වර්ණය, පිළිකුලයි, දුගඳයි. මේ වචන ටික මතක තියාගන්න. අන්න ඒ ඔස්සේ නුවණින් සලකලා මහ බරක් තිබුණා හිතේ කෙලෙස් ඉවත් කරන්න. ඔළුව අවුල් කළ පවුලේ ගැටළු ඇති කළ ලෙඩ දුක් හදා දුන් බොහෝ මානසික හා කායික රෝග බැහැර වෙලා. චිත්ත පස්සද්ධිය, කාය පස්සද්ධිය ඇති වෙනවා. අන්න ඒ ස්වභාවයට ළං වෙන්නට අද මේ දේශනාව ස්වාමීන් වහන්සේටත් ඔබටත් උපකාරක ධර්මයක් වේවා. උපනිශ්‍රය වේවා. නිවන පිණිසම අපට මග සැලසේවායි ප්‍රාර්ථනා කරනවා.

අසුභ භාවනාවට පූර්ව සුදානම් වන්නේ කෙසේද යන්න ඉහත දී සඳහන් කරනු ලැබුවා. කාමයන්හි ආදීනවය, එහි හයානක බව, දෙලොව ජීවිතයෙහි විනාශය, ධර්ම මාර්ගයෙන් බැහැර කිරීම, ජීවිතයේ පාරිශුද්ධිය නැති කිරීම ආදී කරුණු පිළිබඳව අප සඳහන් කළා.

අසුභය වඩන ආකාරය පිළිබඳව සඳහන් කරන්නයි මිලඟට බලාපොරොත්තු වන්නේ. 'මා විසින් ඔබට ශරීරය පිළිබඳව වචන හතරක් සඳහන් කලා. එනම්,

- ★ අසුභය
- ★ අසාරය
- ★ දුර්වර්ණය
- ★ පිළිකුලය

මේ කරුණු හතර ඔස්සේ සමස්තයක් වශයෙන් මෙතෙහි කරන්නට යැයි මා ඔබට ආරාධනා කලා.

මෙහිදී ආදීනවය ලෙසින් මෙලොව වශයෙන් ලබන නරක ඵල හා මාර්ග බ්‍රහ්මචරියාව විනාශ වන ආකාරය පැහැදිලි කලා. ඒ ආදීනව වලින් වැළකීම, වළක්වා ගැනීම පිණිස අසුභ භාවනාව කළ යුත්තේ. මේ ශරීරය මුල් කරගෙන රාගාදී කෙලෙස් වැඩෙන කොට බඹසරට ඉඩක් නැහැ. මාර්ග බ්‍රහ්මචරියාවට බාධා පැමිණෙනවා.

එනිසා කාමරාගය ආදී හැඟීම් බැහැර කිරීම පිණිස මේ ශරීරය කොටස් තිස් දෙකකට (32) බෙදාගෙන එහි අස්සාදයයි, ආදීනවයයි, නිස්සරණයයි පිළිබඳ අවබෝධයෙන් යුතුව අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ත ත්‍රිලක්ෂණ ධර්මයට යටත් කොට දැකිය යුතුයි. එවිට මේ හැම කොටසක්ම කේසා, ලෝමා, නබා, දන්තා, තවො ආදී ප්‍රධාන වශයෙන් පයවි, ආපො, තෙජො, වායො යන කොටස් හතරකට බෙදාගන්න පුළුවනි. පයවි කොටසට කේසා, ලෝමා, නබා, දන්තා ආදී වශයෙන් පළමු කොටස් විස්ස (20) පිළිවෙලින් පයවි ධාතුවට අයත් වෙනවා. ආපෝ කොටසට පිත්තං සොම්භං ආදී වශයෙන් විසි එකේ (21) සිට කොටස් දොළහක් (12) අයත් වෙනවා. තෙජො කොටසට ඊළඟ කොටස් හතර වන සන්තාපන, ජරාපන, පරිදහන, පාවක යන මේ කොටස් අයත් වෙනවා.

- ★ සන්තාපන - පැවැත්ම
- ★ ජරාපන - දිරවීම
- ★ පරිදහන - දූවිල්ල
- ★ පාවක - පිච්චීම

වායො ධාතුවත් කොටස් හයකට (6) බෙදා දක්වනවා.

1. උද්ධංගමන වාතය - උඩට යන වාතය, ඇණුම් යෑම.
2. අධොගමන වාතය - පහළට ගමන් කරන වාතය
3. කුච්ඡ්ඡය වාතය - කුස තුළ පවතින වාතය
4. කොට්ඨසයා වාතය - බඩවැල්, නහර වැල් තුළ පවතින වාතය
5. අංගමංගානුසාරී වාතය - අවයව සොළවන ශරීරය තුළ එහා මෙහා ගමන් කරන වායුව
6. අස්සාස පස්සාස වාතය - ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරන වාතය

මේවා කොටස් වලට බෙදා වෙන් කර දක්වන්නේ වඩා පහසුවෙන් අවබෝධය පිණිසයි.

මේ ආකාරයට ශරීරය තුළ පවතින මේ කොටස් තිස් දෙක (32) සතර මහා ධාතූන් වලට බෙදා දැක්වනවා. ඒ දකින්නේ අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ත ත්‍රිලක්ෂණ ධර්මයට යටත් කර දැකගැනීමේ බලාපොරොත්තු ඇතිවයි. මිලඟට මේවා වර්ණ, ගන්ධ, රස, ඕජා වශයෙන් මෙතෙහි කරනවා. මෙය වචනයෙන් නිවැරදිව (වචසා) කියන්න පුළුවන් කම ලැබෙන්න ඕන. මනසිකාරය (මනසා) මනසින් මෙතෙහි කරන්න පුළුවන් කම තිබිය යුතුය. වණ්ණකො - වර්ණය අනුව, සන්ධානතො හැඩතල වල ස්වභාවය අනුව, දිසා - එය පිහිටා තිබෙන දිසාව අනුව, ඕකාසතො - එහි ස්වභාවය අනුව, පරිච්ඡේදතො - කොටස් වලට බෙදාගෙන මෙතෙහි කරන්න පුළුවනි.

මෙසේ කොටස් වලට නාමිකව බෙදා ගැනීමෙන් මෙතෙහි කිරීමට වඩා පහසු වෙනවා. නිරවුල් වෙනවා, නිවැරදි වෙනවා. මේ හැම කොටසක්ම කෙළවර බලාපොරොත්තුව අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ත ත්‍රිලක්ෂණ ධර්මයට යටත් කර දැක අත්හැරීම පුරුදු කරන්නයි. අත්හැරීම යනු අත් දෙකෙන් අල්ලා ගත් දේ අත්හැරීම ම නොවේ. රාගයට හසුකර නොගෙන, රාගයෙන් අල්ලා නොගෙන සිතින් අත් හැරීමයි.

මිලගට මෙහි දුක්ඛ ලක්ෂණය මනාව අවබෝධ කරගන්න පුළුවනි නම් අනාත්ම ලක්ෂණය වැටහෙනවා නම් (මගේ ආත්මය නොවන බව, ස්ථිර නොවන බව, හටගත් හැම දෙයක්ම නැති වෙන බව) අනිච්ච ලක්ෂණය වැඩෙනවිට දුක්ඛ ලක්ෂණය තේරුම් යනවා. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සූත්‍ර රාශියකම දුක් පිළිබඳව දේශනා කළා.

රාහුල ස්වාමීන් වහන්සේට දේශනා කළ රාහුලෝවාද සූත්‍ර දේශනාව සලකා බලමු. රාහුල,

ඇස නිත්‍යද, අනිත්‍යද? - ඇස අනිත්‍යයි.

යමක් අනිත්‍යය නම් එය සැප පිණිසද දුක් පිණිසද? - එය දුක් පිණිසයි.

යමක් අනිත්‍ය නම්, දුක්ඛ නම්, විපරිනාමයට පත් වෙනවා නම් එය මගේය, මම වෙමි, මගේ ආත්මය කියා කියන්න පුළුවන්ද? - එහෙම කියන්න බැහැ. (න මේ හන්නෙ)

එසේ නම් අනිච්ච සංඥාව වැඩෙනවා යනු අනාත්ම සංඥාව බැහැර වෙනවා යන අදහසයි. අස්මිමානය බැහැර වනවිට අනිත්‍ය ලක්ෂණය වැටහෙනවා. එවිට දුක්ඛ ලක්ෂණය මතු වෙන්න පටන් ගන්නවා. මෙහිදී මතු වෙනවා යනු දුක් විඳින්න හඳුනවා යන අදහස නොවේ. තමාට දුකක්, ඒ ඒ වස්තුවල දුකක්, තිබෙන බව වැටහෙන්න පටන් ගන්නවා. නිත්‍යයි කියා අල්ලා ගත් දේ තුළ දුක තිබෙනවා. අනිත්‍ය බව වැටහෙන කොට දුක කියන ස්වභාවය දකිනවා. එවිට දුකට පත් නොවී සිටීමට පුළුවන්. දුකට පත්වන හේතුව දකිනවා. දුකට පත්වන හේතු බැහැර කර ගන්නවා.

'හමුච්චම' නිත්‍යද අනිත්‍යද? එය අනිත්‍යයි. යමක් අනිත්‍ය නම් එය සැපද, දුකද? එය දුකයි. 'හමුච්චම' අනිත්‍ය නම් ඒ 'හමුච්චම' වෙනස් වෙනවා යනු අභාවිත හිතට දුකක්. මේ අනිත්‍ය ස්වභාවය තේරුම් ගන්නවා යනු දුක්ඛ ලක්ෂණය මතුකර දකින්න පුළුවන් යන අදහසයි. මේ දුක්ඛ ලක්ෂණය දකිනවා යනු අත් හැරෙනවා යන අදහසයි.

මගේ ආත්මය නොවේ කියලා දකිනවා. ස්ථිර නොමැති බව දකිනවා. 'ආත්මය' යනු දිගින් දිගට පවත්නා ස්වභාවයයි.

බුදුරජාණන් වහන්සේ පහළ වුණු කාලයේ ඒ සමාජය තුළ මහා බ්‍රහ්මයා මේ ආත්මය මුල් කරගෙන කථා කළා. එහි සදහන් වුනේ, මේ ආත්මය දිගින් දිගට පවත්නා, ස්ථිරයි යන බවයි. ඒ කියන්නේ, මගේ සිතුවිලි, මගේ ස්වභාවය, මගේ හැසිරීම සියල්ලම එකම පැවත්මකට ඉදිරියට ගමන් කරනවා යන අදහසයි.

ධර්මානුකූල අදහස නම් අපට අවබෝධ වන ආකාරයට මේ ආත්මය ස්ථිරවම පවතින්නේ නැහැ. සදාකාලික නොවේ යන අදහසයි. මේ අනිත්‍ය ලක්ෂණය වැටහෙන විට දුක්ඛ ලක්ෂණය දකින්න පුළුවන්. දුක මතුකර දකින විට, දුකට ළංවන්නේ කවුද? ඒ කියන්නේ අත්හරිනවා යන අදහසයි. අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ත ත්‍රිලක්ෂණ ධර්මය වටහාගත යුතුයි. මෙය අපිරිසිදුව සිටීමත්, යුතුකම් ඉටු කරන්නේ නැතිව සිටීමත් නොවේ. පටික්කුල සංඥාව (පිළිකුල) පිළිබඳව හඳුනා ගැනීමත්, ඒ ගැන හැඟීම ඇතිකර ගැනීමත්ය. ඔබ දැන් පිළිකුල් ස්වභාවයට පත්වී සිටින්නේ යනුවෙන් ඇත් කිරීම නොවේ. කළ යුතු වන්නේ සන්සුන්ව ඔවුනොවුන්ට පිහිට වෙමින් කටයුතු කිරීමයි.

මේ හැම කරුණකින්ම අවසානයේ බලාපොරොත්තු වන්නේ රාග, ද්වේෂ, මෝහ බැහැර කිරීමයි. රාග - දෝෂ - මෝහ බැහැර වී ඇත්නම් රාගාදී අරමුණු සිත තුළ නොවැඩේ නම් අසුභ භාවනාව නොවැඩුවට කමක් නැහැ. මේ හැම කර්මස්ථානයක්ම ඖෂධයක් වගේ. අසනීපය තිබෙන අයයි ඖෂධ ගත යුත්තේ. මේ ජීවිතය ගැන හොඳින් දකින්න පුළුවනි නම් අවබෝධය තිබෙනවා. ඔබට ප්‍රඥාව දියුණු කරන ආනාපාන සතිය, කායගතා සතියෙන් ආරම්භ කරන්න පුළුවනි. එවිට සතර සතිපට්ඨානය දියුණු කරගෙන විදර්ශනාවට පැහැදිලිවම ළංවෙන්න පුළුවනි.

රාග වර්ත, ද්වේෂ වර්ත, මෝහ වර්ත ආදී මේ වර්ත හයෙන්, රාග වර්ත එනම් වඩාත් ඇලීම් ඇතිවන, කාමය, තෘෂ්ණාව, ලෝභය

යන මේ ලක්ෂණ වැඩිපුර දැනෙන අයට දෙන ඖෂධය හෙවත් කර්මස්ථානය අසුභ භාවනාවයි. පළමුවෙන්ම ප්‍රතිකාර කරන්නේ බරපතල ලෙඩටනේ. මෙය වැඩිපුර ම මතුවන නිසයි මෙයට පළමුවෙන්ම ප්‍රතිකාර කළ යුත්තේ.

ඔබට අනිත්‍ය ස්වභාවය පටික්කුල සංඥාව, හොඳින් වැටහේනම් මේ කර්මස්ථානය ප්‍රධාන වශයෙන් වඩන්න අවශ්‍ය නැහැ. කෙළින්ම විදර්ශනාවට යන්න පුළුවනි. නමුත් මේ සතර කර්මස්ථානය ආරක්ෂාවක් හැටියටයි සිදු කරන්නේ. රහත් ඵලයට පැමිණෙන තෙක්ම මේ මාර්ගයෙහි නතරවීම සුදුසු නැහැ. අනාගාමී ඵලයට පැමිණ නතර වූ ස්වාමීන් වහන්සේලාට, බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳහන් කළේ, අපවිත්‍ර දෑ ස්වල්පයක් වුණත්, ගොඩක් වුවත් එය අපවිත්‍රයි. දුගඳයි. 'මම එය දන්නවා, මට එය කරන්න පුළුවන්' යනුවෙන් මග නතර වෙන්න එපා. කෙළවර 'නිවන' දක්වාම ගමන් කරන්න. ඒනිසයි නිතර නිතර මෙනෙහි කරමින් කෙලෙස් බැහැර වන තැනට මේ මාර්ගය සකසා ගත යුතු වන්නේ. ප්‍රධාන වශයෙන්ම වැඩිපුරම රාගය තිබෙන අය ඉලක්ක කරගෙනයි ආදීනවය පිළිබඳ පැහැදිලි කළේ.

'ශ්‍රද්ධා' වර්තයක ශ්‍රද්ධාව පමණක් නොවෙයි, රාගයත් තිබෙනවා. එය යටපත්ව අනුසය වශයෙන් තිබෙන්නේ. බොහෝ දුරට සංසිදී පවතිනවා. වැඩිපුරම ශ්‍රද්ධාවයි පවතින්නේ. බුද්ධි වර්තයේ ශ්‍රද්ධාව තිබෙනවා. අනිත් ලක්ෂණ ද නැතුව නොවේ.

දැන් අප බුද්ධානුස්සති, මෙත්තානුස්සති, අසුභානුස්සති වඩන ආකාරය පැහැදිලි කළා. අනිච්ච දුක්ඛ, අනත්ත ක්‍රීලක්ෂණ ධර්මයට යටත් කොට දකිමින් එහි ඵලය හැටියට රාග, දෝෂ, මෝහ ආදී කෙලෙස් බැහැර වෙනවා නම්, කොපමණ කාලයක් මෙය පුරුදු කළාද යන්න නොව ඒ වැටහීමයි අවශ්‍ය වන්නේ.

නිදසුනක් ලෙසින් සරලව 'රූප නන්දා' කථාව අසා ඇතිනේ. රූපයට දොස් නගන බව දැනගෙන භාග්‍යවතුන් වහන්සේ හමුවීමට අකමැත්තෙනුයි සිටියේ. රජතුමා බොහොම සමයක් ප්‍රයෝගයෙන් වරදක් කිරීමට නොව බුදුරජුන් හමුවට පිටත් කළා. යහපතට ගන්නයි

එසේ කළේ. ඔබගේ පවුල් පරිසරය තුළත් මෙවැනි අය යහමගට ගැනීම ලෙහෙසි නැහැ. රැවටීමට නොව ගැළපෙන ධර්මය පෙන්නුම් කර දෙන්න තවත් කෙනෙක් දක්ෂ විය යුතුයි. මේ අදහස භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දුටුවා.

රූප නන්දා, බුදුරජාණන් වහන්සේ හමුවට පැමිණෙන විට, ඉතාමත් ප්‍රසන්න තරුණ කාන්තාවක්, භාග්‍යවතුන් වහන්සේට පවත් සලමින් සිටින ආකාරයට පෙනෙන්න සැලැස්සුවා. ඇය කල්පනා කළා, බුදුරජාණන් වහන්සේ රූපයට දොස් කියනවා. නමුත් ළඟම ඉදගෙන පවත් සලමින් සිටින්නේ මටත් වඩා රූපවත් කෙනෙක්.

රූපයට ඇලිලා සිටින අය නිතරම තමා ඉලක්ක කර විමසා බලනවා. ඒ තදින්ම රූපයට ඇලී සිටින නිසා අන් අය සමග සසඳනවා. ඔබටත් අත්දැකීම් ඇති නිතරම ඇඳුම් ගැන සැලකිලිමත් වෙලා අන් අයගේ ඇඳුම් දකින විට ඒවාට ගලපා බලනවා. ගේ - දොර, යාන - වාහන, ඇඳුම් - පැළඳුම්, කෑම - බීම යන මේ හැම දෙයක්ම තෘෂ්ණාවට හසුවී ඒවා දැඩිව අල්ලාගෙනයි ඉන්නේ.

රූප නන්දා කල්පනා කළා මටත් වඩා ප්‍රසන්නයි. රූපයට තදින් ඇලී සිටින නිසා ඇය ගලපා බලනවා. මෙසේ ඒ අරමුණේම සිටින විට ටිකෙන් ටික අනිත්‍ය ස්වභාවයට, විපරිනාම ස්වභාවයට පත්වුණා. බලාගෙන සිටියදීම ඒ රූපය දිරාගෙන ගොස් වැටී විනාශයට පත්වුණා. එවිට රූපය අනිත්‍ය බව අවබෝධ වුණා.

බොහොම ස්වල්ප වෙලාවයි ගතවුණේ. රූපය ගැන අවබෝධයෙන්ම කලකිරී අත හැරුණා. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දැකීමට වත් අකැමති වූ කෙනෙක්, රූපය ගැන තදින්ම ඇලී සිටි කෙනෙක්, පුරුද්ද තිබූ කෙනෙක් නොවේ. බුදු උතුමන් නිසා එය සිදුවුණු බව හැඟුවයි.

අප හැම කෙනෙක්ම සිතන්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේ වැඩ සිටිය නිසයි, ඒ ආකාරයට අවබෝධයෙන්ම අත්හරින්න පුළුවන් වුණේ

කියලා. එලෙස ලෙහෙසියෙන් මේ පිළිබඳව ගැලවෙන්න සිතනවා. නමුත් මේ පිළිබඳව නිවැරදිව සිත යොමු කරන්න පුළුවනි නම්, හොඳින් ම අවබෝධ කරගන්න පුළුවනි රූපයේ අනිත්‍ය බව. එයයි සිද්ධ විය යුතුවන්නේ. මේ ආකාරයට රාග, දෝෂ, මෝහ බැහැර කර අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ත ත්‍රිලක්ෂණ ධර්ම අවබෝධ කරගත යුතුයි.

අංගුත්තර නිකායේ, ඒකක නිපාතයේ, භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කළ කෙටි සූත්‍ර රාශියක් තිබෙනවා, 'නිවන පිණිස එකම ධර්මයක් මම දේශනා කරමි' යනුවෙන්. එක එක බැගින් දේශනා කළ මේ සියළුම දේශනාවන් නිවනටයි යොමු කළේ. ඒ ඒ අවස්ථාවට අනුව ඒ ඒ වර්ත වලට අනුවයි දේශනා කළේ. එකම ධර්මයක් දේශනා කළත් ඒවා වර්ත අනුව, අවස්ථාව අනුවයි ගලපා දේශනා කර ඇත්තේ.

මෙලෙසින් උදාහරණයක් ලෙසින් දැක්වුවොත් ඔබේ රෝගයට මම එකම ඖෂධයයි දෙන්නේ. නමුත් වෙනත් කෙනෙකුට ඒ ඖෂධය ගැලපෙන්නේ නැති වෙන්න පුළුවන්. ඒ අයට වෙනත් ඖෂධයක් දෙනවා. එකම ඖෂධයකින් මේ රෝගය සුව වෙනවා. නමුත් ඒ දෙන්නට දුන් ඖෂධ වෙනස්. එකම ඖෂධය දෙන්නට ගැලපෙන්නේ නැහැ. ඒ ඒ පුද්ගලයාට දෙන ඖෂධ ඒ ඒ රෝග අනුව වෙනස් වෙනවා. ඒ වගේ එක එකකෙනාගේ වර්ත ලක්ෂණ අනුවයි ඒ ඒ දේශනාවන් සිදුකර ඇත්තේ.

තමන්ට අවශ්‍ය වර්තයට කමටහන කුමක්ද යන්න තමාම අවබෝධ කරගන්න ඕන. බොහෝ දෙනුම තිබුණට වරදක් නැහැ. නමුත් ගමන් කළ යුත්තේ නිවැරදි මාර්ගයේමයි. බොහෝ දෙනෙකුට ගැටළු තිබෙනවා. එක් එක් ග්‍රන්ථවලින් එක් එක් ආකාරයටයි අවබෝධ කරගන්නේ. අද එක තැනකින්, හෙට එක තැනකින් මේ ආකාරයට එක් එක් තැන්වල ගමන් කරනවා. එක අවබෝධයක් නැහැ. අවසානයේදී එකම මාර්ගයක් වත් නැහැ.

රාග - දෝෂ - මෝහ බැහැර වෙනවා නම් අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ත ත්‍රිලක්ෂණ ධර්මය වැඩෙන මාර්ගයෙහි සිහිය පවත්වන්න

ඕන. සංසාර ගමනේ මොන තරම් දුක්ඛ දෝමනස්ස වලින් පිරිලද තියෙන්නේ. එය අවබෝධයෙන් ම දකින්න ඕන.

භාග්‍යවතුන් දවස රහත් උතුමන් විශාල පිරිසක් වැඩ සිටියා. ඒ උතුමන් මාර්ගඵල වලට පත්වුණේ එක් එක් වර්ත අනුව බුදුරජාණන් වහන්සේගෙන් කමටහන් ලබාගෙන ඒ අනුව භාවනා කරලයි. ඒ නිසා අපේ අරමුණත් විය යුත්තේ රාග - දෝෂ - මෝහ බැහැර කර අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ත ත්‍රිලක්ෂණ ධර්මය වැඩෙන අවස්ථාව දකින්න ඕන.

ඉහත දී අප සඳහන් කළ ආකාරයට මේ ශරීරය මූලිකවම අසුභය, අසාරය, දුර්වර්ණය, පිළිකුලය මේ ආදී වශයෙන් නිතර නිතර මෙනෙහි කරන්න. මූලික වශයෙන් සමස්ත ශරීරයම ගෙන ඉන්පසුව එකින් එක ගන්නවා. පළමුවෙන්ම මුල් කොටස් පහ අරමුණු කරනවා.

කේසා, ලෝමා, නඛා, දන්තා, තවො මේ ආකාරයට අනුලෝම, ප්‍රතිලෝම වශයෙන් මෙනෙහි කරනවා. ඊළඟට එකින් එක අරමුණු කර ගන්නවා. 'කේසා' කියන විටදී ඔබට අසුභ බව, අසාර බව, දුර්වර්ණ බව, පිළිකුල් බව දැනෙනවා. කෙස් ගහක් ආහාර සමග මිශ්‍ර වෙලා තිබුණොත් පිළිකුලක් ඇති වන්නේ. ඒ පිළිකුල් බව නුවණින් මෙනෙහි කරන්න. මේ මම කියලා, මගේ කියලා, රාගයෙන් බැඳෙන තැන්. දැඩිව අල්ලාගන්න තැන්. රාගය වැඩි වූ විට ඕනෑම පිළිකුලක් සුභ වශයෙන් දකින්න පුළුවන්. එය කෙලෙස් වැඩිවීමක්. නමුත් නුවණින් මෙනෙහි කරන කොට එහි ඇති අසුභය, අසාරය, දුර්වර්ණය, පිළිකුල් බව දකින්න පුළුවනි.

කේසා, ලෝමා, නඛා, දන්තා, තවො - තවො, දන්තා, නඛා, ලෝමා, කේසා මේ ආකාරයට මුල් අවස්ථාවේදී වැඩු අසුභය, අසාරය, දුර්වර්ණය, පිළිකුලය යන්න අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ත ත්‍රිලක්ෂණ ධර්මය ඔස්සේ අවබෝධ කර ගන්න. කෙළවර රාග, දෝෂ, මෝහ බැහැර කිරීමයි කළ යුත්තේ. මෙය තේරුම් අරගෙන මේ පට්ඨි ධාතුවේ මුල් පහ හොඳින් වඩන්න. එසේ නැතිනම් මංසං, නභාරු, අට්ඨි,

අට්ටිමිඤ්ජා, වක්කං, හදයං, යකනං.... ආදී පඨවි ධාතුවේ ඉතිරි කොටස් වඩන්න පුළුවනි. නමුත් මුල් පහ (කේසා, ලෝමා... ආදී) හොඳින් වැඩුණොත් මේ සියල්ලම අත්හැරලා යනවා.

ඊළඟට ආපෝ ධාතුවට අයත් සෙම්භං, පුබ්බො, ලොහිතං, සේදෝ මේදෝ.... මේ ආදී වශයෙන් අපට තදින් අපවිත්‍ර ලෙසින් දූනෙන දේවල් සෙම, සැරව, ලේ ආදිය ඉහත ආකාරයටම අසුභයි, අසාරයි, දුර්වර්ණයි, පිළිකුලයි. මේ ආකාරයට හොඳින් අවබෝධ කරගෙන වඩන්න. මේවා තමයි වැඩිපුරම අවබෝධ වන්නේ. නිදසුනක් ලෙසින් දැක්වූයේ 'මේ ශරීරය ඇවිදින වැසිකිලියක් බඳුයි' යනුවෙනි. අප මොනතරම් බාහිරින් සැරසිලි කරගෙන හිටියත් මේ ශරීරයේ ස්වභාවය එයයි. දැන් අළුතින් හදන ගෙවල් වුණත් ඒ වගේමේ. කුමන වචනයකින් සඳහන් කළත් ගෙයි ඇතුලතනේ වැසිකිලිය හදන්නේ.

මේ ශරීරයේ සාරය ලෙසින් ගත යුතු දෙයක් නැහැ. 'අසාරයි' යනුවෙන් සඳහන් කළේ එයයි. සුභ ලෙසින් ගතයුතු දෙයක් නැහැ. අසුභයි කිව්වේ ඒ නිසයි. යහපතක් ලෙසින් ගන්න කිසිවක් නැහැ. 'අස්සාදය' තිබෙන්නේ සම්මුතියෙහි පමණයි. මේ ශරීරය දිහා බැලුවොත් ඇට සැකිල්ලක් මස් වලින් ආවරණය කර ලේ වලින් ආලේප කරලයි තියෙන්නේ. ඇතුලාන්තය අපිරිසිදුයි. ඇතුලාන්තයෙන් සුභ වශයෙන් ගතයුතු කිසිවක් නැහැ.

මේ කුණප තිස දෙකෙන් අවසන් කොටස් සිංඝානිකා (සොටු), ලසිකා (සඳ මිදුළු), මුත්තං (මුත්‍රා) කර්සං (ශරීරයෙන් බැහැර කරන මළ) පිළිබඳව සලකා බැලුවොත් එය ඉතාමත් අපවිත්‍රයි, පිළිකුල් සහගතයි. ඇයි, මේතරම් මේවා දිහා එකින් එක බලන්නේ? මේවායින් සමන්තාගත ශරීර කෙරෙහි රාගය, දෝෂය, මෝහය බැහැර කරන්නයි. එවිට අප මේ ශරීරය සමග ඇලෙන්නේ නැහැ. රාගයෙන් බැඳෙන්න දෙයක් නැහැ.

ඉතරී බන්ධන සහ පුරිස බන්ධන යනුවෙන් සූත්‍ර දෙකක් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරනවා. අභාවිත සිතක් ඇති විට

ස්ත්‍රියට නිතරම පුරුෂයා කෙරෙහි බැඳීමක් ඇතිවන බවද අභාවිත සිත ඇති පුරුෂයාට නිතරම ස්ත්‍රිය කෙරෙහි බැඳීමක්ද ඇතිවෙනවා. ඒ සුභ වශයෙන් ගැනීම නිසයි. මේ කෙස්, ලොම්, නිය ආදිය නිමිති, අනුනිමිති, ව්‍යංඤ්ජන ලෙසින් සුභ වශයෙන් ගන්නවා. මේ ඇලීම්, මුලින්ම ගලවා ඉවත් කරන්න ඕන. අල්ලාගෙන සිටියොත් ගැලවෙන්න ලැබෙන්නේ නැහැ. සමහර ඇත්තන්ට මේ අත්හරින්නට කිව්වත් එය අවබෝධයක් නැහැ.

මේ අත්හැරීම අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ත ත්‍රිලක්ෂණයට යටත් කර අවබෝධ කරගන්න ඕනැ. බුදුරජාණන් වහන්සේ ගේ ධර්මයට අනුව සියල්ල අනිත්‍ය බව දැක, රාග, දෝෂ, මෝහ වැලට හසුනොවී එය පිළිගන්න. ඔබ ධර්මානුකූලව ජීවත් වෙන්න. රැකියාව, වෘත්තිය, ගේ දොර මේ හැම දෙයක්ම අස්ථිරයි. අත් හැරෙන බව දනගෙන පරිහරණය කරන්න. රෝම කුපයක වත් අයිතියක් අපට නැති බව දන්නවා. සමහර අය අතින් අත් හැරියත් හිතින් අත් හරින්නේ නැහැ. හිතින් අල්ලාගෙනයි සිටින්නේ. අතහැරිය යුත්තේ සිතීන්මයි.

ස්වාමියා - බිරිඳ යුතුකම් ඉටුකරන්න. විසාබාව, අනේපිඬු සිටුකුමා වගේ කටයුතු කළාට වරදක් නැහැ. ඒ අය මාර්ග ඵල අවබෝධය ලැබූ අයයි. මේ ශරීරය අසුභයි. අසාරයි. ඒනිසා රාගයෙන් අල්ලාගන්නේ නැතිව යුතුකම් ඉටුකරන්න.

- මේ ස්කන්ධ පඤ්චකයම අසාරයි.
- එණ පිණ්ඩුපමං රූපං
- චේදනා බුබ්බුලුපමා
- මර්චිකුපමා සංඥා
- සංඛාර කදලුපමා
- මායුපමඤ්ච විඤ්ඤාණං
- දීපිකාදිච්ච බන්ධනා

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කළේ, රූපය පෙණ පිඬුවක් වගෙයි. චේදනාව දිය බුබුලක් වගෙයි. බොල් වූ දෙයක්. සංඥාව

මිරිඳුවක් වගෙයි. මිරිඳුව සත්‍ය දෙයක් නොවෙයිනේ. සංස්කාරයන් හි කිසිම ගතයුතු දෙයක් නැහැ. අරටුවක් නැහැ. කෙසෙල් ගසක් වගේ. විඤ්ඤාණය මායාවක්. එය අපව රවටනවා.

අප බොහෝ වෙලාවට රැවටෙන්නේ වර්ණයන් සමග, පෙනුම සමග. මේ ඇලෙන පෙනුම කියලා කෙනෙකුගේ හම ගලවා දුන්නොත් වෙන්නේ කුමක්ද? එතන ඒ දුටු වර්ණය නැහැනේ. මොනතරම් රවටිටගෙනද ඉන්නේ. එළියට බිහින කොට ඇඳලා, පැළඳලා සිටියත් සත්‍ය ස්වභාවය දකින්න පුළුවන් නම් රාගාදී කෙලෙස් වලට හසුවන්නෙ නැහැ. එහි විපාකය, අකුසල ධර්ම වලට හසුවී දුගති මාර්ගයට ගමන් කරන නිසා එයින් බැහැර වන්න.

විශාබාවන් 'මහලතා' පළඳනාව පැළඳගෙන සිටි බව ධර්මයේ සඳහන් වෙනවා. එය පිය උරුමය, ලෝක ස්වභාවය අනුව නිසා එහි ගැටළුවක් නැහැ. නමුත් පරමාර්ථ වශයෙන් දැකිය යුත්තේ එය අසුභයක්, අසාරයී, දුර්වර්ණයී, පිළිකුලයී යන බවයි. රාගය බැහැර වන අවස්ථාවක් ලෙසටයි. එය අනිත්‍ය ලෙසටයි සලකන්නේ. අභාවිත හිතීන් මේවා බැහැර කරන්නයි මෙය සිහිපත් කළේ.

භාවිත සිත හැදින ගන්නවා අප දැකිය යුත්තේ මොනවාද යන්න. ස්වාමීන් වහන්සේ නමක් ගැන දකින්නේ කොහොමද? උසද, මහතද, පාටද, සිවුරෙහි පෙනුමද යන මේ කිසිවක් ගැන නොවේ. කල‍්‍යාණ මිත්‍රයන් වහන්සේ නමක් මේ ස්වාමීන් වහන්සේත් ධාතු කොටස් වලින් හැදුණු ස්කන්ධ පඤ්චකයක්. බුදු සසුනෙහි දකින පැවිදි රුවක් ලෙසින්ම ඔබ දැකිය යුත්තේ. බුදු සිරිතෙහි, බුදු සසුනෙහි දුටු පැවිදි රුව ඔබේ සිතේ තිබෙනවා. එය බලාපොරොත්තු වෙනවා. එය තමයි දකින්නේ.

මව්වරුන් වයසේ සිටින අය පිළිබඳව 'මාතා' යන හැඟීම අප සිත් තුළ තිබෙනවා. ධර්මානුකූල හැඟීම අප සිත් තුළ තිබෙනවා. 'මාමායති තී මාතා - මානෙති තී මාතා' බුදු උතුමෙක් ලොව පහළවුණොත් මෑණි කෙනෙක් නිසයි. කුසේ දරාගෙන හැදුවොත්

අම්මාය. ජීවිතය දෙවෙනි කර දරුවා පළවෙනි කොට හැදුවෙත් අම්මාය. එවන් මවක් කෙරෙහි රාගයක් ඇතිවෙනවද? භාවිත හිතක් ඇති තරුණ අම්මා කෙනෙක් වුණත් පිරිමි දරුවකු ඕනෑම විදියකට නාවා පිරිසිදු කරන්න පුළුවනි. එතන ඇතිවන්නේ රාගය නොව කරුණාවයි. තරුණ දියණියකට වුවත් පුළුවන් තමන්ගේ පියා නාවා පිරිසිදු කර සියලු උපස්ථාන සිදු කරන්න.

මේ ජීවිතය (ශරීරය) දෙස දකින්නේ ස්කන්ධ, ධාතු, ආයතන වලින් සැදුණු පුඤ්ජයක් ලෙසටයි. භාවිත හිත තුළ මේ ස්වභාවය දකින්න පුළුවන්. රාගයට අවස්ථාවක් නැහැ. ඔබට වඩා වයසින් බොහෝ වැඩිනම් කාන්තාවක් දෙස දකින්නේ මව් කෙනෙක් යන හැඟීමෙන්. තමන්ට වඩා ටිකක් වයසින් වැඩි නම් වැඩිමහල් සොහොයුරියක්, වයසින් අඩුනම් බාල සොහොයුරියක් යන හැඟීමෙන් දකින්න, ඒ භාවිත හිත සකස් වෙනවා.

තරුණ දරුවෙක් නම් තම දරුවෙක් යන හැඟීමෙන් දකින්න. එවිට රාගය නැතිවෙනවා. මේ අවබෝධයත් සමගයි භාවිත හිතක් යනුවෙන් සඳහන් කළේ. මේ මාර්ගයේ ගමන් කරන සියළු දෙනාටම ඒ ආකාරයට දැනෙන්න ඕන. මේ රාගානුසය නිදිගතව තිබෙන අනුසය ධර්මයක්. සමාධියෙන් අපට පුළුවන් එය ඉවත් කරන්න. යම්තම් අවබෝධය පමණක් මදි. එවිට ඇතිවන්නේ කරුණාව, මෙමතිය පමණයි. බලවත් ලෙස යටපත් වී ඇති රාගානුසය ඉවත් කරන්න නම් සමාධිය දියුණු කරන්නම ඕන.

බුදුරජාණන් වහන්සේ වැඩ හිටි දවස මව් කෙනෙක් පුතෙක් සමග ජීවත් වුණා. ස්වාමියා මිය ගිය හෙයින් මේ දෙදෙනා ගෙදර තනිවුණා. ඉන් පසුව මේ දෙදෙනා පැවිදි වුණා. අම්මා, මෙහෙණි ආරාමයේ, පුතා හික්ෂු ආරාමයේ, කැළයේ දෙපැත්තේ ආරාම දෙක තිබුනේ. ගෙදර සිටින කාලයේ පටන් ඇතිවූ හැඟීම නිසා දෙන්නට දෙන්නා හැමදාම හමුවෙන්න ඕන, කතා කරන්න ඕන, දකින්න ඕන. දැන් පැවිදි ජීවිතයක් ගත කළත් ඒ හැඟීම සිතේ තිබෙනවා. දෙන්නටම භාවිත සිත් නැහැ. මේ ආකාරයට හැමදාම මේ දෙන්නා දකිනවා,

ටික වෙලාවක් හිඳ කතා කර යනවා. කාලයක් යනවිට දෙන්නට දෙන්නා අමතක වුණා මේ දෙන්නා කවිද යන බව. හික්ෂුණිය හා හික්ෂුව, අම්මා සහ පුතා. මේ බව අමතක වුණා. අසද්ධර්මයේ හැසිරුණා. (අනනි මාතාපුත්ත සූත්‍රය)

මේ අම්මයි පුතයි සසුන් ගත වුණේ අවබෝධයෙන් සමාධියට එන අදහසින්. තුන් හිතකවත් නොතිබූ වැරද්දක් නේ සිදුවුණේ. සමාධියෙන් පුරුදු කර නොතිබුණොත් මොනයම් මොහොතක හෝ මේ රාගානුසය මතු වෙන්න පුළුවන්. ඉතාම භයානකයි.

මම ඔබට යෝජනා කරනවා ඔබ, ඔබේ සිත ගැන බලන්න. කිසිවක් හංගන්න බැහැ. අවංකවම සිතට එබ්ලා බලන්න. හැංගුවොත් භාවනාවෙන් ඉදිරියට යන්න බැහැ. සීලයේ සිටියත්, සමාධිය දියුණු නොකළොත් මතු වෙන්න පුළුවන්.

දරුවන් සිටින මවුවරුන්ට, පියවරුන්ට, පැවිදි උතුමන්ට පවා මේ දේ සිදුවෙලා තිබෙනවා. ආදර්ශමත් ව ලොකික ලෝකයේ ඉහළින් වැජඹුණු සැමියා - බිරිඳ පවා මේ සමාධිය දියුණු නොකළ නිසා මේ තත්ත්වයට වැටී තිබෙනවා. ඒනිසා සමාධිය දියුණු කර විදර්ශනාවෙන් උදයවාය ඥාණය (හටගන්නා හැටි) හංග ඥානය (බැහැර වෙලා යන හැටි) අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ත ත්‍රිලක්ෂණ ධර්මයට යටත් කර දකින්න. පුරුදු කර නැති නම්, ඒ දැනුම ඉක්මවා ගෙන එය යටපත් කරගෙන මතු වෙන්න පුළුවන්. සත්විධ අනුසය ධර්ම නම් රාගානුසය, පටිසානුසය, මානානුසය, දිට්ඨානුසය, අවිජ්ජානුසය, විචිකිච්ඡානුසය, භවරාගානුසය. මේ භාවනාවෙන් අපි අපේ මනස සකස් කර නොගත්තොත් මොනතරම් සිල්වත් වුණත් මේ අනුසය ධර්ම මතු වෙනවා.

මේ සමාධියෙන් ඔබේ ජීවිත වුවත් සන්සුන්ව පවත්වා ගන්න පුළුවන්. මනස සුවපත් වෙනවා. මේවා මතු වූ විට මහා ගින්දරක් වගෙයි. 'නක්ථී රාග සමො අග්ගී' රාගය තරම් ගින්නක් තවත් නැහැ. මෙයින් මුළු ශරීරයම පිවිචෙන්න පටන් ගන්නවා. එවිට නින්ද යන්නේ

නැහැ. කුසගින්න දූනෙන්නේ නැහැ. සමහරු දිවි තොර කර ගන්නවා. රාගය, ආශාව, සමගිත් වෙන්න පුළුවන්. මොනතරම් ජීවිත මේ ආකාරයට විනාශ වෙනවද?

භාවනාවේ වැදගත් කමයි මා පැහැදිලි කළේ. එක් එක් දේවල් සමගින් ගැටළු ඇතිකර නොගෙන බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වූ එකම මාර්ගයේ ගමන් කරන්න. මාර්ගය සකස් කරගැනීමට මෙය හොඳටම ප්‍රමාණවත්.

අසුභ භාවනාව පිළිබඳව සජ්ඣායනා කරන ආකාරය මා කෙටියෙන් සඳහන් කරනවා. ඊට පසු ඔබ නැවතත් සතර කර්මස්ථාන, බුද්ධානුස්සතිය, මෙත්තානුස්සතිය, අසුභානුස්සතිය, මරණානුස්සතිය වඩන්න. පුරුදු පුහුණු ඇති අය විදර්ශනාව වඩන්න. ඔබට එතරම් පුරුද්දක් නැතිනම් අසුභය දූනෙන තුරු වඩන්න. රාග - දෝෂ - මෝහ බැහැර වෙන්න. අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ත ත්‍රිලක්ෂණ ධර්මය වඩන්න. ඔබට මහත් වූ සංසිද්ධිමත්, නිවීමක් (පස්සද්ධිය) බොහොම ශාන්ත භාවයක්, සිත් වල දූනෙන්න පටන් ගන්නවා. ඔබට සිතේ සුවපත් භාවය ප්‍රබල ලෙස දූනෙයි.

අසුභ භාවනාව

භාවනාව වැඩීමට පෙර පූර්ව කෘත්‍යයක් ලෙසින් තෙරුවන් සමා කරගෙන භාවනාව සිදු කරන්න.

අනත්ත සසර පටන් මේ මොහොත දක්වා මගේ සිත, කය, වචන යන තුන් දොරින් සිදුවුණා වූ සියළු දෝෂයනට, බුද්ධ රත්නයෙන්ද, ධම්ම රත්නයෙන්ද, සංඝරත්නයෙන්ද මට සමාව ලැබේවා. දෙවනුවද මට සමාව ලැබේවා. තෙවනුවද මට සමාව ලැබේවා.

මාගේ ගුරු උතුමන්ගෙන්ද මට සමාව ලැබේවා. මාගේ මේ සිල්වත් ජීවිතය උතුම් බුදුරුවනට පූජා කරමි, පූජා වේවා.

මගේ මේ සිල්වත් ජීවිතය උතුම් සදහම් රුවනට පූජා කරමි, පූජා වේවා.

මාගේ මේ සිල්වත් ජීවිතය උතුම් සඟ රුවනට පූජා කරමි, පූජා වේවා. ඒ උතුම් චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය මා හට අවබෝධ වේවා!

සාධු ! සාධු ! සාධු !

මේ ශරීරය අසුභයි, අසාරයි, දුර්වර්ණයි, පිළිකුල්ය.
මේ ශරීරය අසුභයි, අසාරයි, දුර්වර්ණයි, පිළිකුල්ය.
මේ ශරීරය අසුභයි, අසාරයි, දුර්වර්ණයි, පිළිකුල්ය.

- ★ අතී ඉමස්මිං කායෙ, කේසා, ලෝමා, නඛා, දන්තා, තවො
- ★ අතී ඉමස්මිං කායෙ, තවො, දන්තා, නඛා, ලෝමා, කේසා
- ★ මේ ශරීරයෙහි කෙස් ඇත්තේය. ලොම් ඇත්තේය. නිය ඇත්තේය. දත් ඇත්තේය. සම ඇත්තේය.
- ★ මේ ශරීරයෙහි සම ඇත්තේය, දත් ඇත්තේය, නිය ඇත්තේය, ලොම් ඇත්තේය, කෙස් ඇත්තේය.
- ★ මේ ශරීරයෙහි ඇති කෙස් අසුභයි, අසාරයි, දුර්වර්ණයි, පිළිකුල්ය.
- ★ මේ ශරීරයෙහි ඇති ලොම් අසුභයි, අසාරයි, දුර්වර්ණයි, පිළිකුල්ය.
- ★ මේ ශරීරයෙහි ඇති නිය අසුභයි, අසාරයි, දුර්වර්ණයි, පිළිකුල්ය.
- ★ මේ ශරීරයෙහි ඇති දත් අසුභයි, අසාරයි, දුර්වර්ණයි, පිළිකුල්ය.
- ★ මේ ශරීරයෙහි ඇති සම අසුභයි, අසාරයි, දුර්වර්ණයි, පිළිකුල්ය.
- ★ මේ කය අසුභයි, අසාරයි, දුර්වර්ණයි, පිළිකුල්ය.

මරණානුස්සතිය

සතර කර්මස්ථානයන්හි මරණානුස්සතිය පිළිබඳව බොහෝ විස්තර ඉදිරිපත් නොකර, හැඳින්වීමක් පමණක් සිදුකර මරණානුස්සති භාවනාවට හිත යොමු කිරීමටයි බලාපොරොත්තු වන්නේ.

“ජීවිතං අනියතං - මරණං නියතං
මරණ පරියොසානෙ මේ ජීවිතං
අද්ධුවං ජීවිතං - ධුවං මරණං
මරණ පරියොසානෙ මේ ජීවිතං”

“ජීවිතය අනිත්‍යයි - මරණය නියතයි. ජීවිතය අවසානයේ මරණය කෙළවර කොට ඇත්තේය. මරණය උරුම කොට ඇත්තේය.”

මේ අදහස නිරන්තරයෙන් ම අප විසින් සිහිපත් කළ යුතුය. මේ අදහසට හිත යොමු කිරීම අවශ්‍යයි. ගුණධර්ම වඩන්නට, හිත පුරුදු කරන්නේ, හිතට වඩාත්ම පහසු වන්නේ, අග්‍රැතවත් පෘථග්ජන අයෙකුට මරණය සිහිපත් කිරීමෙනි. මරණය යනු මෙලොව පවත්නා සියළු සම්පත්, සබඳකම් වලින් ගිලිහී යාමයි. බැහැර වීමයි. මෙලොව පළමු සැබඳකම ඇති කර ගත් ‘මම’ යනුවෙන් හඳුන්වා ගත් ශරීරයෙන් බැහැර වී යාමයි. ‘මගේ’ යනුවෙන් හඳුන්වා ගත් අම්මා, තාත්තා පටන් සියළු සවිඤ්ඤාණක වස්තූන්ගේ සම්බන්ධයන් ද බැහැර වෙලා යනවා. මගේ යයි අප අධ්‍යාත්මයේ රඳවා ගත් දෑ උගත්කම් හෝ ලෞකික සිතින් උපාදානය කරගෙන සිටින තැන් වලින් බැහැර වෙලා යනවා.

මිළඟට ලෞකිකව සිතින් තමා සතු යයි දැකින් අල්ලාගෙන පවත්වාගෙන යන්න උත්සාහ දරණ ධන - ධාන්‍ය, ගේ - දොර, ඇඳුම් - පැළඳුම් ආදී සියල්ලන්ගෙන්ම බැහැර වෙලා යනවා. එවිට මේ ජීවිතය පවත්වනවා කියන ලෞකික ලෝකයේ සියළු සම්බන්ධතා එතනින් අවසන් වෙනවා. ඒ අවසන් වන වෙලාවට අපට තවත් යමකට

මුහුණ දෙන්න සිදුවෙනවා. ඒ තමා ජීවිතයට එකතු වුණු සංස්කාර වලට, කර්ම ගත්ති වලට මුහුණදීම.

“කායස්ස හේදා පරං මරණා සුගතිං සග්ගං ලෝකං උප්පජ්ජන්ති”

පින් සිදුකර ගත් උදවිය මේ කය බිඳී යනවිට මරණයෙන් පසුව සුගතියෙහි උපත ලබනවා.

“කායස්ස හේදා පරං මරණා අපායං දුග්ගතිං විනීපාතං නිරයං උප්පජ්ජන්ති”

පව් කරන ඇත්තෝ බොහෝ සේ දුක් දෙන අපායෙහි උපත ලබනවා.

මෙලොව පවත්නා සියළු සබඳකම් ගිලිහී යන ගමනේ කර්මානුරූපව ජීවිතයට මුහුණ දෙන්න සිද්ධ වෙනවා. මේනිසා ඒ සියළු බැඳීම්, සබඳකම් ගිලිහී යනවිට ඊළඟට අප එකතු වන්නේ කර්මය හා සමග නම් ඒ සඳහා කුසල කර්ම තෝරාගැනීම ඥාණවන්තයෙකුගේ ලක්ෂණයයි. එයට හේතුව නම් මෙලොව ජීවිතය පැවැත්වූ කයින් බැහැරවී යනවිට අසරණ වෙනවා. එසේ අසරණ නොවන්නේ කුසල කර්ම තිබුණොත් සුගතියකට අවස්ථාව සලසා දෙන නිසයි. මෙලොව සබඳකම් බැහැර වන විට පහළ වන්නේ දුගතියක නම් ඊට හේතුව බහුල ලෙස සිදු කරන ලද හා රැස්වී තිබෙන පාප කර්ම හෙවත් අකුසල කර්මයි. ඒනිසා අපට ලැබෙන ඊළඟ අවස්ථාව බොහෝ දුක් ඇති ස්ථානයකුයි. මේනිසා මරණය ගැන මෙතෙහි කිරීමෙන් මෙලොව ජීවිතය ආධ්‍යාත්මික වශයෙන් දියුණුවක් ඇති කරගන්න යහපත් අවස්ථාවක් බවට පත්කර ගන්න පුළුවනි.

සම්මුති මරණය යනු සසර ගමනේ තවත් එක් අවස්ථාවක් පමණි. එනම් ස්කන්ධ පඤ්චකයේ බිඳී යාමක්, විසිරී යාමක් පමණි. සසර පැවැත්ම කර්මානුරූපව සිද්ධ වනවිට මේ දීර්ඝ සංසාර ගමනේ

ඉපදුණු වාර ප්‍රමාණයත් මියැදුණු වාර ප්‍රමාණයත් මෙපමණයි කියා සඳහන් කිරීම අපහසුයි. සම්මුති මරණය යයි සඳහන් කළේ, දීර්ඝ සංසාර ගමනේ උපත ලබන භවයන්හිදී මේ ධාතු ස්කන්ධ, ආයතනයන්හි විසිරී යාම, හැඳින්වූයේ කළුරිය කිරීම ලෙසයි. ‘කායස්ස හේදා පරං මරණා’ ලෙස විභංග සූත්‍ර දේශනාවෙහි සඳහන් කළේ ඒ අදහසයි.

මේ සංසාර ගමන නොනවතින ගමනක්. මේ බව තේරුම් ගන්නා ඥානවන්ත ඇත්තෝ මේ නොනවතින ගමනට නිමාවක්, නැවතුමක් සොයනවා. මේ ගමන සකස් වී ඇත්තේ උපත හා විපතත් සමග පැමිණෙන දුක් සමගයි. සතර අපායේ ඉපිද විඳි අප්‍රමාණ දුක් සමගයි මේ ගමන සැකසී තිබෙන්නේ.

මේ අතර වරින් වර සැපයී කියා සිතන දිව්‍ය - මානුෂික සැප ලබන්න පුළුවනි. නමුත් ඒවා පරිහරණය කරන ධර්මාවබෝධය නැති ඇත්තෝ ඒවා තවත් පාප කර්ම වලට යොමු කරගෙන, ඒ ලැබුවාටත් වඩා සංසාරේ තවත් දුක් විඳින තත්ත්වයකට පත්කර ගන්නවා. සතර අපායෙහි උපත ලැබීමෙන් සිදුවන්නේ කරන ලද පාප කර්මය විඳවනවා. ඒ පාපය ගෙවිලා කුසලය මතු වී මනුලොව නැවත උපත ලද හොත් ඒ අය නැවතත් පව් රැස් කරන්න පටන් ගන්නවා. නැවතත් සමහර විට තිබුණාටත් වඩා කාලයක් දුක් විඳින්න සිද්ධ වෙන අපායක උපදින්න පුළුවනි. මේ පිළිබඳව සිහිකර මරණානුස්සතිය වඩනවා. හැකිතාක් දුරට සතර සතිපට්ඨානයට අනුව සිහිය පිහිටුවා ගෙන අභිජ්ඣා දෝමනස්සයන්ගෙන් බැහැරව රාග, දෝෂ, මෝහ ආදී කෙලෙස් තවන විරියයෙන් යුක්තව කය පවත්වනවා.

විදීම (සැප, දුක්) පරිහරණය කරනවා. සිත හා සිතුවිලි පවත්වනවා. ධර්මයට ළංවෙනවා. පඤ්ච නිවරණ ධර්ම බැහැර කරගෙන, සත්ත බෝධ්‍යංග ධර්ම වඩාගෙන ආයථි අෂ්ඨාංගික මාර්ගය ඔස්සේ පටිච්ච සමුප්පාද ධර්මය පිළිබඳ අවබෝධයෙන් වතුරාර්ය සත්‍යය ධර්ම අවබෝධය කරගන්නවා. සතර සතිපට්ඨානයෙන් මෙතෙහි කරන්නේ එයයි. සතර සතිපට්ඨානය අපේ ජීවිතයට

උපකාරක ධර්මයක් කර ගන්නේ ඒ ආකාරයෙනුයි. මරණානුස්සතිය වඩනවිට අප ඉහළම කෙළවරටම පත්වෙනවා.

- ★ තුන් ලෝකයක් සැනසූ දස දහසක් සක්වලම දහම් හඬ, දහම් ඇස, දහම් බෙරය පැතිරූ ඒ භාග්‍යවත් වූ, අරහත් වූ සම්මා සම්බුදු රජාණන් වහන්සේ පිරිනිවන් පෑහ. එනම් මරණයට පත්වූ සේක. ගෞතම බුදුරජාණන් වහන්සේ අවුරුදු අසූවක් වැඩ සිටිය බව හැඳෑව. තවත් බුදුරජාණන් වහන්සේලා අවුරුදු දහස් ගණන්, කල්ප ගණන් වැඩ සිටි බව හැඳෑව. නමුත් ජීවිතයේ අවසාන කෙළවර මරණයමයි.
- ★ එකම රෝම ධාතුවෙන් එක පැත්තකින් ජල ධාරාවකුත්, අනෙක් පැත්තෙන් ගිණි ධාරාවකුත් විවිධාකාරයෙන් පතුරුවන්නට, මවා පාන්නට ශක්තිය ඇති ලොව්තුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ නමක් ඒ තත්ත්වයෙන් අමා මහා පෙළහර පෑවා. දිගු කළ අතක් වක් කරන්නට මත්තෙන්, වක් කළ අතක් දිගු කරන්නට මත්තෙන් මේ ලෝක කාලය පුරාම වැඩම කරන්නට ශක්තිය තිබුණා. එවන් ලොව්තුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ නමක් පවා පිරිනිවන් පෑවා.
- ★ ඒවගේම පසේ බුදුරජාණන් වහන්සේලා ද පිරිනිවන් පෑවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ හැරුණු කොට සෘද්ධියෙන් අගතැන් පත්වූ වූ මොග්ගල්ලාන මහරහතන් වහන්සේත්, ප්‍රඥාවෙන් අගතැන් පත් වූ සැරියුත් මහරහතන් වහන්සේත් පිරිනිවන් පෑවා. අසුමහා ශ්‍රාවකයන් වහන්සේලා ද පිරිනිවන් පෑවා.
- ★ රාජාධි රාජ උතුමෝ, සීටු උතුමෝ, කළුරිය කළා. මහා ධන සම්පත් හිමිව තිබූ ජෝතිය වැනි, මෙණ්ඩක වැනි බුදුරජාණන් වහන්සේ ගේ කාලයේ සිටි මහා සීටුවරුන් පවා කළුරිය කළා. මහා බලයක් තිබුණු යෝධයින් වගේ ශාරීරික ශක්තියක් තිබුණු මහා පුරුෂයින් පවා කළුරිය කළා. අනේපිඬු, විශාකා වැනි ගෘහස්ථ ජීවිතයක සිටියත්, බුදු සසුනට අපමණ වූ සේවාවක් සිදුකරමින්, අධ්‍යාත්මිකව සැනසුණු අය පවා කළුරිය කළා.

එසේනම් අධ්‍යාත්මිකව සුවපත් වූ ඇත්තන්ද, මහා ධනයෙන් යුක්ත වූ ඇත්තන්ද මහා බලයෙන් යුක්ත වූ ඇත්තන්ද කළුරිය කළා.

- ★ ඒ වගේම සිගමනේ ගිය අයත් අනුපෑලේ සිටි අයත්, අංගවිකල වූ අයත්, විවිධ ශාරීරික අපහසුතා ඇතිව ලොව ඉපදුණු අයත්, ඉහතින් සඳහන් කළ අය සේම මරණයට පත්වුණා. එසේනම් උපත හා සමගින් සියළු සත්ත්වයන්ගේ මරණයද පැමිණ තිබෙනවා. වධකයෙක් ජීවිතය නසන්න සූදානම් ව කඩුව අමෝරා ගෙන සිටිනවා සේ කුමන හෝ මොහොතක් (ඤාණයක්) බලාපොරොත්තු වෙනුයි මාරයා සිටින්නේ. එනම් මරණය අප සමගයි පවතින්නේ.
- ★ ඇසිපිය හෙලන ඤාණයකින් (මොහොතකින්) මරණය අප වෙත පැමිණිය හැකියි. ඉහළට එසවූ පාදය බිම තබන්නට මත්තෙන් මරණය අප කරා පැමිණිය හැකිය. ඉහළට ගත් ආශ්වාසය, ප්‍රශ්වාස කරන ස්වල්ප වෙලාවකින් මරණය පැමිණිය හැකිය. වෙනයම් අනතුරකින් මරණය පැමිණිය හැකිය. පත්තෑයෙක්, ගෝනුස්සෙක් වැනි සතෙක් දෂ්ඨ කිරීමෙන් මරණය පැමිණිය හැකිය. අද්භූත වූ යක්ෂයෙක් හෝ පිසාවයෙක් ගේ බලපෑමකින් මරණය පැමිණිය හැකිය.
- ★ ආහාරය විෂවීමකින් හෝ වෙනස්වීමකින් මරණය සිදුවිය හැකිය. රාත්‍රියෙහි නින්දට පැමිණෙන අය හිමිදිරිය වන විට මරණයට පත්වී සිටිය හැකිය. හිමිදිරියෙහි පිබිදුණු අය දහවල් වන විට මරණයට පත්විය හැකිය. ලෝක ස්වභාවය එයයි. දියේ ඇදී ඉරක් මෙන්, දියෙහි හටගත් පෙණ පිඬුවක් මෙන්, අහසෙහි හටගත් විදුලි දහරාවක් මෙන්, මේ ජීවිතයද ඒ තරමට ම අනිත්‍යයි. හිරු පායා එනවිට තණ අග තිබෙන දිය බිඳුවක් මොනසම් වෙලාවක හෝ කඩා වැටෙන්නට පුළුවන් වගේ මේ ජීවිතයත් බිඳ වැටිය හැකිය. මහා වෘක්ෂයක් මුලින්ම උදුරා බිම වැටෙනවා වගේ මොනතරම් ධනයෙන්, බලයෙන්, උගත් කමින්,

පරිවාර සම්පත්තියෙන් පිරිපුන්ව හිටියත් එවැනි ජීවිතයක් වුවද මරණයට පත්වන්නේය.

“අද්ධුවං ජීවිතං - ධුවං මරණං
මරණ පරියොසානෙ මෙ ජීවිතං”

‘ජීවිතය අනිත්‍යයි - මරණය නියතයි. ජීවිතය අවසානයේ මරණය උරුම කොට ඇත්තේය.’

මේ අදහස භාවනාවක් වගේ අපේ හිතට සකස් විය යුතුය. අපේ සිත පුරුදු විය යුතුයි. එවිට, එවැනි අනිත්‍ය වූ ජීවිතයක් පවත්වා ගෙන යන අප සීලයේ බොහොම පහසුවෙන් රඳා පවතිනවා. සීලය බිඳීමට එක් හේතුවක් නම් මරණය අමතක වීමයි.

මරණය මතක් වන මොහොතක් පාසා ලෞකික වස්තූන් කෙරෙහි ඇති කර ගන්නා වූ උපාදානයන් බැහැර වෙන්න පටන් ගන්නවා. ඕනෑම වෙලාවක ජීවිතය නැති වේ නම් මරණයට පත් විය හැකි නම් මේ දේවල් සීලයෙන් බැහැරව ලබන්නේ, හිතන්නේ, රැස් කරගන්නේ කුමකටදැයි ඒ හිත තුළ මැනවින් සකස් වෙනවා. එවිට සීලයෙන් බැහැර වී ඒවා ලබන්නාවත් ලැබූ දේ පරිහරණය කරන්නාවත් උත්සාහ කරන්නේ නැහැ. ඒ අදහස නම් රාග, දෝෂ, මෝහ බැහැර වෙන්න හොඳම අවස්ථාව බවයි. ඒනිසා මරණානුස්සති භාවනාවක්, සීලය ආරක්ෂා කරන්නත් ආරක්ෂා වූ සීලය ඔස්සේ සමාධිය දියුණු වෙන්නත්, සමාධිය ඔස්සේ යථාභූත ඥාණ විදර්ශනාව පහළ කරගන්නත් ඉතාම හොඳ අවස්ථාවක් බවට පත්වෙනවා.

මා ඉතාම කෙටියෙන් සඳහන් කළේ මරණානුස්සතිය ගැන. මරණානුස්සති භාවනාව වැඩිම පිළිබඳව ඔබට මනා අවබෝධයක් තිබෙන්නට පුළුවනි. මරණය පිළිබඳව ඕනෑ තරම් කරුණු අහලා තියෙනවා. සමහර විටක වැඩිපුරම බොහෝ පිරිසක් සහභාගි වෙලා ඇත්තෙ අවමංගල අවස්ථාවන්ට වෙන්න පුළුවනි. මංගල අවස්ථාවන්ට සහභාගි වෙනවාට වඩා අවමංගල (මළ ගෙවල්, කපිරිය කිරීම්) අවස්ථාවන් වලට සහභාගිවීම වැඩි ඇති. එහෙත් මංගලයකදී ඇලෙන

තරමට අසුභයේදී, මරණයේදී දුක අත්හැරෙන බවක් අග්‍රැතවත් පෘථග්ජන අය තුළ ජේන්න නැහැ. මංගලයකදී තමන්ගේ රුව කෙරෙහි, ඇඳුම කෙරෙහි අන්‍යයන්ගේ ඇස, කණ, නාසය, දිව, ශරීරය, මන, කියන ඉන්ද්‍රියන් පිනවන ආකාරයට සකස් කරනවා. ඇසෙන් රූපද ඇඳුමේ පැළඳුමේ පටන් කණෙන් මිහිරිසි කියන සංගීතයේ හා ඇසීම් ආදියේ පටන් නාසයෙන් ආඝ්‍රාණයේ දිවට ලබන රසයේ ආහාරයේ කොපමණ ඇලෙනවද? මංගලයේදී දිව සතුටු කරන්නට, කය සතුටු කරන්නට, නැටුම් වලට ගැයුම්වලට අත්වැල් පටලවාගෙන මේවා සිද්ධ කරනවා. මංගලයකදී මනසින් මොනතරම් ඇලෙනවද කියන එක ගෘහස්ථ ජීවිත ගත කරන බොහෝ කෙනෙකුට අත්දැකීම් ඇති. බොහෝ කෙනෙකුට මේ ජීවිත කාලය වන විට ඒවා බැහැර වූනත් සමහර අයකුට අවුරුදු විස්සක් විසිපහක් පස්සට කල්පතා කළොත් අපත් ඒවා කළා නොවෙද කියන දැනුම ඇති. ඒවා ඔබ විසින් සිහි නුවණින් සිහිපත් කළ යුතුයි.

මේ ප්‍රශ්න කරන්නට උත්සාහ කළේ ඔය ඇලෙන තරමට ගලවනවද කියන එක. වැඩිපුරම සහභාගිවන්නේ අවමංගල අවස්ථාවන්ට. එහිදී හොඳට මරණානුස්සතිය වඩන්න පුළුවනි. නමුත් අඩුවෙන් සහභාගි වන මංගලයට හොඳින්ම ඇලීලා, බැඳීලා ඉන්ද්‍රිය හයම ඉහළම උපරිමයෙන්ම සතුටු කරනවා. ඒකෙන් අර ඉහළටම වියදම් කරලා අදින්නේ. එහෙත් අවමංගලයකට ආවාට පසු මොකද්ද අපේ මනසින් තියෙන සුදානම. එතනට ගියත් කී දෙනාද මේ වගේ ‘අයම්පිකො කායෝ, ඒවං ධම්මෝ ඒවං භාවී, ඒතං අනතීතෝති’ ඒක හොඳට මතකයේ තියාගන්න. මේ කොටස සිහිපත් කරන්නේ කී දෙනාද?

‘මේ සිරුර වගේම මගේ කයත් මේ තත්ත්වයට පත්වෙනවා. ඒක ලෝක ස්වභාවය. මේක ධර්ම ස්වභාවය. මෙය නොඉක්ම වන්නේය. අනිත්‍ය කියලා කියන්නේ.’ කී දෙනාද සිහිපත් කරන්නේ. අඩුම පිරිසක් තමයි මමත් මේ ස්වභාවයට පත්වෙනවා කියලා හිතන්නේ. සමහර විටක එතනදීත් කල්පතා කරන්නේ ඇලෙන දෙයක් වෙන්න පුළුවනි. එතන ඉඳගෙන කපා කරන දේවල් ඇහුනොත් ඔබටම දූනෙනවා ඇති. අහගෙන ඉන්න ඕන නෑහැ. තමන්ගේම

හිතට එබ්ලා බැලුවොත් තමන් මොනවද හිතන්නේ කියන එකක් ඒකෙන් තේරුම් ගන්න පුළුවන්. සමහර විටෙක ගෙදර ඉන්න අයට පුංචි අනුශාසනාවක් කරගන්න අපහසුයි පැමිණ සිටින අයගේ සෝභාව නිසා.

ඒත් මංගල අවස්ථාවේ උඩ පැන පැන පැය හත අටක්ම නටනවා. සියළු දෙනාම එකට එකතු වෙලා (කවුරුවත් එළියට වෙලා ඉන්නේ නැහැනො.) මංගල උත්සවයකදී නටන ඔබ අවමංගල්‍යයකදී හැකිතාක් දුරට ඇත් වෙලා යනවා, නොමැරෙන අය වගේ. හුඟක් දුරට ඇත් වෙනවා. හැකිතාක් දුරට ඇත්වෙලා හිත නිවන අනුශාසනා අවසාන වෙන කොටම ටික ටික ළංවෙනවා. ගෙදර අයට මමත් ආවා කියා කියන්නට කපා කරනවා.

මමත් ආවා, මේ මමත් ආවා, දැක්කද? උරේටත් ඇඟිල්ලෙන් අල්ලලා හොල්ලල කියනවා, මමත් ආවා මතකද? අසවල් තැනිනුත් ආවා. අපේ කණ්ඩායමක් ආවා. මේ ඔක්කොම ඇලෙන දේවල්. මේ මේවා හරියට තේරුම් ගත්තේ නැත්නම් මේ විප්‍රකාර වලින් කවදාවත් අපි ගැලවෙන්නෙ නෑ. හරිම අමාරුයි. හොඳ නරක දෙකෙන් නරක උඩට මතු වෙලා හොඳ යට ගිහිල්ලා. මොකද්දෝ මහ අවුලකට පත් වෙලා තියෙන්නේ.

“අයම්පිකො කායෝ ඒවං ධම්මෝ, ඒවං භාවි, ඒතං අනතීතෝති”

මේ කයද මේ ස්වභාවයට පත් වෙනවා. මේ ලෝක ස්වභාවයයි. මේක ධර්මතාවයයි. මෙය නොඉක්මවා සිටින්නේය. මේය ජීවිතයට දූනෙන්න පටන් ගන්නවා. මෙය ජීවිතයට අවශ්‍යයි. මරණානුස්සතිය වඩන්නේ ඒනිසයි. මේ ධර්මය දකින්නයි. නැත්නම් අර තරුණ දරුවන්ට දිවි තොර ගන්න හිතෙනවා. අකර්මණ්‍ය වෙන්න නොවෙයි. ජීවිතය ගැන ගැඹුරින් දකින්නට පුළුවනි. හැබැවටම මළ ගෙදරකට ගියාට පස්සේ මරණානුස්සතිය වගේ තත්පර තිහක් මිනිත්තුවක්, මිනිත්තු දෙකක් ඒ දෙස බලාගෙන තමාට ගලපා මෙනෙහි කරන්න පුළුවනි නම් මමත් මේ ස්වභාවයට පත් වෙනවා නේද කියලා?

මෙය තමයි මරණානුස්සතිය. එතකොට ලෞකික සියල්ල කෙරෙහි පරමාර්ථ වශයෙන් දකින්න පුළුවන්. සියලු ඇලීම් බැඳීම් සම්මුතියක් පමණයි. ගහ කොළ, ගේ දොර, ධන ධාන්‍ය මේ සියල්ල සම්මුතියක් පමණයි. මේ සියලු දේ මරණය හා සමගින්, සියලු බැඳීම් වලින් අවසන් වෙනවා. මේ කයවත් අපට අයිති නැහැ. ඉතින් මොකටද එතකොට අල්ලගෙන ඉඳලා. එහි එල්ලිලා තියෙනවා. අල්ලගෙන ඉන්න දෙයක් ගැලවෙන කොට රිදෙනවා. අල්ලගෙන ඉන්න තරමට දුක් වේදනාව වැඩියි. ඒක තමයි මේ ආයතී මාර්ගයට සමීප වන ආකාරය. රාග, දෝෂ, මෝහ බැහැර කරන ආකාර යම් තැනක ගැටලු සහගතයි. ලෞකික ලෝකයේ වැඩ කරන විට, සමහර කෙනෙක් පිං කමෙකුත් බලාපොරොත්තු වෙන්නේ මොකක් හරි අල්ලන්න. කුසල කර්මය කියලා නම තිබුනට ඇතුලෙ තියෙන්නේ අකුසල කර්මයක්. එවිට හරිම ගැටළුවක්. අපි අර ඒ ඒ දේවල් වලට එකතු වෙලා තියෙන්නේ, යයි පවසමින්ද තව තවත් ඇලීම් බැඳීම් ඇති කරගන්නවා.

මේ මරණානුස්සතිය මෙනෙහි කරන්න සදහන් කළේ කුමක් වෙනුවෙන්ද? මැරෙනවා කියන එක දන්නවානේ. ඒකට ඉතින් ඕක නැවත නැවතත් කියන්න ඕන නෑ කියලා හිතන්න පුළුවන්.

මරණානුස්සතිය වඩන්නේ මරණය ගැන දැන රාග, දෝෂ, මෝහ කෙලෙස් බැහැර කරන්නයි.

දැන් ඔබ ඇහුවොත් මගෙන් ස්වාමීන් වහන්ස, අපි මේ වතාවේ ව්‍යංජන තිස් දෙකක් සහිත පූජාවක් කරනවා කැමතිද කියලා, වරදක් නෑ. තිස් දෙක නොවෙයි හැට හතරක් පූජා කළත්. හැබැයි පරෙස්සම් වෙන්න ඕන. ව්‍යංජන ටික අල්ලගෙන ඉන්නෙ නැතිව. ඇයි ඒ අතන තිස්දෙකයි. මම තිස් තුනක් පූජා කරන්න ඕන. හැට හතරයි. ඊට පස්සේ අසු භාරදහයි. කමක් නෑ පිං සිතුවිලි වැඩෙනවා. අත්හරින්න පුළුවන් නම් හැබැයි ඒක නොවෙයි වෙන්න හදන්නේ. අතන තිස් දෙකයි. මෙතන හැට හතරයි. අපි මොකක්ද ඒ කරන්නේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ ඉඳුල් ආහාර පවා වැළඳුවා. ගිහි අය කෑමට අරගෙන ඉතුරු ටිකක් අතික් පැත්තට බුදුරජාණන් වහන්සේට පූජා කළාම ඒකත් වැළඳුවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ ධර්මය පෙන්වා දෙන්නයි උත්සාහ

කළේ. හැබැයි අපි ඇලෙනව නම් බැඳෙනවා නම් ඒ මොකක්ද කරන්නේ. ඒකයි තේරුම් ගන්න ඕන. කමක් නැහැ මොකද හැබැ කුසල වේතනාව සකස් වෙන කොට, ව්‍යංජන සුදානම් කරන්න මහන්සි වෙන කොට හැබැවටම පින් වැඩෙනවා. එය බොහොම හොඳයි. නමුත් බොහෝ විටක තේරුම් කරන්න අපහසු ස්වභාවයේ කෙළෙස්වල සෙවනැලි ටිකක් ඒ වටේ තියෙනවා. ඒ නිසයි දැන් මේ අදහස සඳහන් කළොත් මම ව්‍යංජන තිස්දෙකේ පූජාවක් අට වතාවක් කළා. මට ගිය පාර ඒක කර ගන්න බැරි වුණා. මගේ එව්වර හිත හොඳ නැහැ. ඒ මොකක්ද කියන්නේ. එතකොට හිත හොඳ නෑ කිව්වේ ඇයි? අර පූජාවේ තේරුමක් නෑ එතකොට. හිත හොඳ නෑ. එතන පටිඝය. එතනට ඇවිල්ලා ද්වේශ මූලික සිතක්. කෝ අර තිස් දෙකේ පූජාවේ සාරය. පිං රැස්වෙනවා. හැබැයි ඒක උත්කාෂ්ඨ වෙන්නේ නෑ. මොකද ඒ වෙලාවේ කරනකොට විත්තාමය වශයෙන් එනවා. නැත්තේ නෑ. උත්කාෂ්ඨ කුසලයක එළය ඒකේ නෑ. අර කෝසල රජුට වුනු දේ තමයි වෙන්නේ. ඔබත් ශාක්‍ය මමත් ශාක්‍ය. අපි දෙන්නම එකයි කිය කියා කකුල් දෙක පිරි මැද මැද හිටියා දවසට තුන්වතාවක්. අන්තිමේදී අපායෙ ගිහිල්ලා. කොසොල් රජුටුවො මුල් කරගෙනම දේශනා කළ කෝසල සංයුක්තයක් තියෙනවා. ඉතින් අපිත් ඒකම නම් කරන්නේ. ධර්මය වැඩෙන තැන කොතැනද? ඒකයි මේ ප්‍රශ්න කරන්නේ?

අශ්‍රැතවත් පරිසරයක් තුළ සිටින කොට ගැටළු බාධක බොහොමයි. අප්‍රමාණ තැන්වලින් ඔය වගේ පිරිස් සමග හැසිරෙන විදිය ඊට වඩා අමාරුයි. ඊටත් වඩා පැවිදි ඇත්තොත් විවිධ දේවල් කියන කොට තවත් අමාරුයි. ඉතින් දෙපැත්තට අමාරුවට පත්වෙනවා. ඒනිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ ඊළඟට දේශනා කළා නියම ධර්මයට එන්න ඕන ක්‍රිපිටකයන් එක්ක. එහෙ මෙහෙ දුවන්නේ නැතිව, ක්‍රිපිටක ධර්මයට ගලපල බැලුවහම අපට තේරුම් ගන්න පුළුවන් (නැතිනම් අපට මොකක්වත් නැති වෙනවනේ) එතනින් කොහොමද මේ මාර්ගයට එන්නේ කියලා. දහ දෙනෙක් හරි කමක් නැහැ, දහස් ගණන් නැති වුණාට, එතන ඒකයි සකස් වෙන්න ඕන. අපි උත්සාහ කරමු. මරණානුස්සතිය වඩන කොට ඒකයි මම ඔබෙන් ප්‍රශ්න කළේ

අර මංගල්‍යයකට එකතු වෙලා අපි ඉන්ද්‍රියන් හයම සතුටු කරන වේගයෙන් අත්හරිනවද කියන එක. ඒක හරිම අඩුයි.

අපි හිතන්නේ මරණයක් වන විටම පත්තරයට නම් දාගන්න. ඒක බලන කොට මැරිලා තියෙන්නේ කවිද කියල හිතන්න. අමාරුයි පුතා කැනඩාවේ, දුව ඇමෙරිකාවේ, අනෙක් පුතා ඕස්ට්‍රේලියාවේ, තව පුතෙක් ඉංජිනේරු, අනික් එක්කෙනා කළමනාකාර. ඔය ටික ලියලා ලියලා බලනකොට මැරුණ කෙනා කවිද කියලා හිතාගන්න බෑ. සමහර තැන්වල කියලා තියෙන්නේ ජීවත්වන අය ගැන. මේ අය මෙහෙම සැලකුවා අරහෙම සැලකුවා කියනවා. මැරුණු අය ගැන තවත් නැහැ. මොනවා කරනවද කියලා හිතාගන්න බැරි තරමට ඒක ලියලා තියෙන්නේ. සමහර ස්වාමීන් වහන්සේලා නිවසට වැඩියාට පසුයි මතක් වෙන්නේ පුටුව තබන්න. හැබැයි පෙට්ටිය ගැනයි අනික් අවසන් කටයුතු ගැනයි සියල්ල හරි. මළ බත තියනවා. ඒකත් ඉතින් පිටතින් නේ. ඉතින් ඔය සියල්ලම ඔළුවේ තබාගන්නට පින්දෙන එක අමතකයි. පූජා කරන මතක වස්තූයෙන් පත්තරයක් මහන්නත් බැහැ. එය ස්වාමීන් වහන්සේලාට නොවෙයි ඔබට පින්කමක් කරගන්නයි. ඒකට ඇත්තටම මේ පත්තරයක් වාගේ රියනක් නෑ එකේ. අපට එහෙම අවශ්‍ය නැහැ. හැබැයි අපට ධර්මය පෙන්නල දෙන්න ඕන. අද ඒකත් ලෙහෙසි වැඩක් නොවෙයි. ඉතින් ඒ ඒ අය හිතන්නේ එහෙමයි. හැබැයි අර මියැදුණාම පූජා කරන දේට, කල්පනාවක් නෑ. ඒකත් අන්තිම පහළ එක තමයි ගේන්නේ. ඒකට කියන්නේ දාන දාස කියලා. අපට නම් අවශ්‍ය නෑ. හැබැයි ඔබ පිනක් සිද්ධ කරන කොට හිත රවටන දේකට ඇහුවෙන්නේ නැතිව නියම කුසලයට යොමු කරන්න ඕන. ප්‍රයෝජනයට ගන්න බැරි විදියට පූජා කරන්නේ ඇයි? සමහර අය මියැදුණු අයට පින් දෙනකොට අන්තිම බාල දේ තමයි මතක වස්තූයට දෙන්නේ. මොකදද මතක වස්තූය කියන්නේ ඔබ දන්නවද? එදා ස්වාමීන් වහන්සේලා මිනියෙන් ගලවගෙන ඇවිත් සෝදලා සිවුරු කර ගත්තේ. ඉතින් අදත් දෙන්නේ (සිවුරක් මැසුවේ නැති වුණාට) මොකක් හරි ප්‍රයෝජනයක් ගන්න. අර රියනක්වත් නැති බාලම රෙදි කැල්ල දුන්නට පස්සේ ඒක ඔබේ තිබ්ලා මොකක් හරි පිහදාන්න ගනිවි.

අර මිය ගිය කෙනාට වැඩක් නැහැ. සත්‍ය වශයෙන් හික්මුන් වහන්සේලාට එහෙම අවශ්‍ය නැහැ. හැබැයි කරන පිංකම හරියට කරන්නේ නැතිනම්, මෙම ක්‍රියාවේ ඇති අසාර බව නුවණැති අයෙකුට පෙනෙනවා..

ඇයි අපි මෙව්වර භාවනාවට ඇවිල්ලත් ධර්මය දැනගෙනත් ඒ කරන දේ හරියට කරන්නේ නැතිනම් මොකක්ද ඒක තේරුම. දැන් මේ සඳහන් කරන්නේ ඔබව කල්‍යාණ මිත්‍ර ලෙස ආශ්‍රය කරන නිසා ඔබව දැනුවත් කරලා තියෙන්න ඕන මොකක්ද කරන්න ඕන කියන එක.

ඊළඟට හත් දවසෙ බණ කියලා මොකක්ද කරන්නේ? ගම පුරාම එන්න කියනවා බණට. ආවාට කමක් නැහැ. ඉතින් හතට කීව්වම හතට එන්නේ නෑ හත්දෙනෙක් වත්. හැබැයි අටට අටහමාරට විතර ධර්ම දේශනාව අවසන් වන විට කරුවලේ තාප්පය අයින් දකින්න ඉන්නවා. අඳුර වැටෙන කොට කව්දෝ එනවා වගේ මුවා වෙලා එක එකකොනා හෙමිහිට එනවා කෑම දෙන වෙලාවට. මොකක්ද මේ කරන්නේ? දැක්කට පස්සේ තේරෙනවා ධර්මය දැන ගත්තම අපි කොතැනද දැන් ඉන්නේ කියලා. කෝ ඉතින් දන්නවා මමත් මැරෙනවා කියන එක. අර ධර්මය දේශනා කරන වෙලාව මගඇරලා තමයි එන්නේ.

මොකක්ද මේ කරන්නේ? ඊට පස්සේ කියාගෙන එන්නේ බස් එක පරක්කු වුනා. එහෙම කියාගෙන ආවා එකකොනා එකොළහ දොළහ වෙනකනුත් යන්නේ නෑ. ඊට පස්සේ කෙලෙස් වැඩෙන දේවල් කථා කර කර ඕන තරම් වෙලා ඉන්නවා. අන්තිමට ගෙදර අයටත් අමතකයි කවිද මැරුනේ, මොකක්ද මම කළේ කියලා. එයා දන්නේ නෑ. එයත් අර ගොල්ලන් එක්ක හිනා වෙව් දැන් කථා කර කර ඉන්නවා. දැන් ඔක්කොම හරි ඔතන ඉඳලා මැරුණු මනුෂ්‍යයට බලාගෙන ඉන්න පුළුවන් නම් මේ මිනිසුන් මොකක්ද මේ කරන්නේ කියලා හිතයි. හැබැයි මේ ජීවිතයේ පුරුද්දක් තියෙන කෙනෙක් වුණොත් හොඳයි. සතර අපායේ වැටිලා හිටියොත් බලන්න තැනක්

අනුවෙන් නැහැ. පින්දහම් කරල සුගතිගාමී වූ එක්කෙනෙක් නම් ඇවිදිත් බලාගෙන හිටියොත් මේ මනුෂ්‍යයෝ මගෙ නමින් මොනවද මේ කරන දේ කියලා, හිතාවි කල කිරිවි. අපිත් ඉතින් කියන්න යන්නේ නෑ. කියන්න ගියොත් එහෙම තරහ වෙනව. ඔය ස්වාමීන් වහන්සේගේ හැටිම ඔහොම තමයි. හැබැයි මේ ඔබ නිරපරාදේ පවි සිද්ධ කර ගන්නවා. ඇයි මේ යන ධර්ම මාර්ගයට බාධා ඇතිකර ගන්නේ? දහදෙනෙක් හරි අපි මේ මාර්ගයේ හරියට අවබෝධ කරගතහොත් ඒ ගමන යා යුතුයි. කියන එක තේරුම් ගන්න පුළුවන් මිනිසුන් මොනවද මේ කරන්නේ කියලා හරිම ධර්ම සංවේගයක් තියෙන්නේ ඇයි මෙහෙම දකින්නේ කියන එක. හොඳම දේ තමයි දාන, සීල, භාවනා - සීල සමාධි, ප්‍රඥා ජීවත්ව සිටින කාලය තුළ කරන්න. සමහරු පුරුද්දක් ඇති කරගෙන යනවා ජීව මතක වස්ත්‍රයක් පූජා කරන්න. ඉන්න කාලෙම මතක වස්ත්‍රයක් පූජා කරන්න කියලා. මතක වස්ත්‍රයක්ම පූජා කළ යුතුමයි කියලා එකක් නැහැ. ඒක මියැදුණාට පස්සේ ජීවත්වෙලා ඉන්න අය විසින් කළ යුතු පිනක්. සමහර අය අහනවා මම ජීවත්වෙලා ඉන්න කාලයේදී මතක වස්ත්‍රයක් පූජා කරන්න පුළුවන්ද කියලා. එහෙම සම්බන්ධයක් නැහැ.

බුදුරජාණන් වහන්සේගේ කාලයේ මතක වස්ත්‍ර පූජා කරල නැහැනේ. මිනිය ඔතල තිබුණු ඒ රෙද්ද (ඒ වස්ත්‍රය) ගලවල අරගෙන ඇවිල්ලා සෝදලා සිවුරක් මහගත්තා. නැතුව ස්වාමීන් වහන්සේලාට කියල මතක වස්ත්‍රයක් පූජා කළේ නෑ. පසු කාලෙක අපි හදාගත්ත දේවල්. ජීවත්වෙලා සිටින කාලය තුළ සීල, සමාධි, ප්‍රඥා ගුණ වඩනවා නම් වඩල තියෙනවා නම් ඒ ගැන හිතන්න අවශ්‍ය නැහැ. මනුෂ්‍ය ලෝකය තුළ එය සිද්ධ වෙයි. නමුත් ඒ ගැන ඇලෙන නිබ්බේදන අවශ්‍ය වෙන්නේ නැහැ. ජීවත්වෙලා ඉන්න අයට වාරිත්‍ර කරන අය ගැන හිතලා සකස් කරලා තිබුණට වරදක් නැහැ. අඩු ගණනේ මළ ගමටවත් ගන්න කියලා එතන ඉතින් වරදක් නෑ. මොකද වාරිත්‍ර කරන්න ඕන නේ. ඒවා ඉතින් සම්මුතිය තුළ වරදක් නැහැ. නමුත් තමන් ජීවත්වෙලා ඉන්න කාලය තුළ සීල, සමාධි වඩල තියෙනව නම් ඒක බොහොම වටිනවා. ඒකයි වෙන් මත. සම්මුතියට වුනත් බොහෝ දේවල් තියෙනවා මේ පරිසරය තුළ කරන්න. මිනිස්සු හදන

එක, සමාජය හදන එක ලෙහෙසි වන්නේ නෑ. එතකොට වෙන්වේ ගැටීමයි. හරි අපහසුයි මනුෂ්‍යයෝ හිතන විදිහ, ඒ නිසා අපි හැකිතාක් දුරට මේ මාර්ගයේ යනවා ගැටෙන්නේ නැතුව. ගැටෙන තැන් අඩුකර ගන්නයි ඕන. නමුත් පරිසරය තුළ දැක්කට පස්සෙ මෙතනින් කොහොමද බැහැර වෙන්නේ කියන එකයි.

දහම් පාසලක් කරන්න, උගන්වන්න ගියොත් ගැටීම් අප්‍රමාණයි. ඒ සමහර දෙමව්පියෝ, සමහර පරිසරය, සමහර දරුවෝ, ඉතින් මේ අය හදන්නේ මේ විදිහට ධර්ම දේශනා කළාට මේ ඔබ අහගෙන ඉන්න විදියට අහගෙන ඉන්නේ නැහැනේ. ඒ අයට කොහොමද කියන්න ඕන කියලා. මොකක්දෝ විනාශයක පෙර නිමිති තියෙනවා. හොඳ උත්තරය තමයි සියල්ලෙන්ම අයිත්වෙන එක. ඒක ලෙහෙසියි පැවිදි ජීවිතයකට. හැබැයි එක පැත්තකින් පිරිහීමක් දක දක ඒකට මා දන්න මාර්ගයක් සකස් කරල දෙන්න තමයි උත්සාහ කරන්නේ. නිකම් ඉන්නකොට නම් කිසිම ගැටළුවක් නැහැ. වැඩක් කරන්න ගියහම ගැටෙනවා. එතකොට තමයි අඩු පාඩු කියන්න පටන් ගන්නේ. දොස් කියන්නට පටන් ගන්නේ. එහෙම නැත්නම් කිසිම ගැටළුවක් ඇත්තේ නැහැ.

ඔබට සඳහන් කළේ දැන් මරණානුස්සතියත් එක්ක. මරණය මෙනෙහි කරන්න මෙන් මේ ටිකට. ඒ අවබෝධය දැක ගන්න. ඒ අවබෝධය තමයි ඒ මරණය මෙනෙහි කරන්නේ. ඇතැම් මළ ගෙවල්වල මිනිසුන් මත් වතුර බොන හැටි හරිම කණගාටුයි. සමහර ඇත්තන්ගේ ගෙවල්වල සමහරු මත් වතුර බී සෙල්ලම් කර කර ඉන්නවා. ස්වාමීන් වහන්සේ නමක් වැඩියත් නැගිටින්නේ නෑ. හැඟීමකුත් නැහැ. මත්වතුර බොන තැන්වලට එන්නේ ප්‍රේත විමානවල අය. පින් ගන්න පුළුවන් අය නෙමෙයි. ඉතින් ඒවත් ළංකරගෙන මොකක්ද මේ කරන්නේ. ඉතින් මේ මෙනෙහි ඉන්න සියලු දෙනා සියයට සියක් දෙමව්පියෝ, මෙයට යොමු වෙන්නේ නැති වෙන්න පුළුවන්. ඔබේ ඔය උගත් කියන දරුවන්ගෙනුත් නූගත් කියන දරුවන්ගෙනුත් ඔබට බේරෙන්න බැරුව ඇති.

අතන කළා, මෙනෙහි කළා, මට යාළුවන්ගෙන් බේරෙන්න බැහැ. අපට බනියි, ලෝභ අයයි කියාවි. ධර්ම මාර්ගයට යොමු වෙන්න ලෝභ කතාවක් නැහැ. පැයක් ධර්ම දේශනා කරලා ඊට පස්සේ අල්ලන්නේ අර විදුරුව. ඒක තමයි ප්‍රධාන. මොකක්ද මේ මිනිස්සු කරන්නේ හරිම සංවේගයක් තමයි මේවා තුළ තියෙන්නේ.

මා ඔබට සඳහන් කළේ මේ මරණානුස්සතිය වැඩීමෙන් අප ලබන ඒ උතුම් වූ යහපත් වූ ස්වභාවය. දැන් ඔබ හැම කෙනෙකුටම තේරුම් ගන්නට පුළුවන් අනවශ්‍ය දේවල් ඉවත් කරලා මෙයට මරණානුස්සති භාවනාවක් වෙනවා හැම අවස්ථාවකම. ඔබට ඒක හොඳින් සිහිපත් කරන්න පුළුවනි නම් එයම මරණානුස්සති භාවනාවක් බවට පත්කර ගන්නට පුළුවනි. හොඳයි හැම දෙනාටම සත්‍යයත් ධර්මයත් ජීවිත අවබෝධයත් අද දවසේ මේ මරණානුස්සති කථාවෙන් සැකසේවා කියලා අධිෂ්ඨාන කරනවා.

‘ජීවිතං අනියතං.....’

‘ජීවිතය කෙළවර මරණය පැමිණ ඇත්තේය.’

මෙලොව පහළ වූ ශ්‍රේෂ්ඨතම උතුම් මනුෂ්‍ය රත්නය වූ ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් දේශනා කරන ලද, සැනසීමේ මාවත නම් වූ මෙම සමථ විදර්ශනා භාවනා මඟ ඵදිනෙදා ජීවිතයේ පටන් පුරුදු කිරීම අවශ්‍යය. භාවනාව සඳහා සන්සුන් පරිසරයක් කායික සහ මානසික වශයෙන් පිළියෙල කරගැනීම අවශ්‍යය. එනමුත් ඕනෑම පරිසරයකදී වුවද මනස දැඩි රාග - ද්වේෂාදී කෙලෙස්වලට හසුවී විකෂිප්ත ස්වභාවයට පත් නොවීමට තරම්, සතර සතිපට්ඨානයෙන් යුතු සතිය හෙවත් සතිය පවත්වා ගැනීමට පුරුද්දක් ඇති කරගැනීම අවශ්‍යය. ‘ගතෙ, යතේ, නිසින්තේ, සුත්තේ, ජාගරිතේ, භාසිතේ තුණ්හිභාවේ සම්පජානකාරී හෝති’ යනුවෙන් සතිපට්ඨානයෙහි දැක්වෙයි. එනම් ගමන් කරනවිට, සිටගෙන සිටින විට, වාඩිවී සිටින විට, නිදන ඉරියව්වකදී, නොනිදා සිටින විටද, කතා කරන විටද, නිශ්ශබ්දව සිටින විට මනාව පරීක්ෂාකාරී සිහිනුවණින්ම පැවතිය

යුතුය. එම අදහස මෙසේයි. මෙම සංස්කාර ලෝකයේ සම්මුති වශයෙන් මේ කය පරිහරණය කරමි. එනමුත් මේ කය අනිත්‍යාදී ලක්ෂණවලට යටත්ය. එබඳු කය නිසා සෝක පරිදේව දුක් දොම්නස උපදවන පාපාදී අකුසල ධර්මයන්ට හසුනොවෙමි. සම්මුතියෙහි මේ කය (ජීවිතය) කවා, පොවා, නහවා, පිරිසිදු කොට පවත්වමි. එනමුත් පරමාර්ථ සත්‍ය වශයෙන් බලනවිට දිරිමේදී, ව්‍යාධියේදී, මරණයේදී මට පාලනයක් නැත. එබඳු කය ගැන අවබෝධයෙන් යුතුව සිලාදී ගුණයන් රැකගෙන පවත්වමි. මේ බව අමතක කොට 'යාමි - ඊමි' ආදී ඉරියව් පැවැත්වීමෙන් (සතර ඉරියව්) සිදුවෙන්නේ පවට මාර බලවේගවලට හසුවී පස්-පව් දස අකුසල්වලට හසුවීමය. බොහෝ දුක් දෙන සතර අපාය මාර්ගය සකස්වීමය. මේ නිසා ලද දුර්ලභ වූ මනුෂ්‍ය ජීවිතයේ වටිනාකම මැනවින් තේරුම්ගෙන මනාව සිහිය (සතර සතිපට්ඨානය) පවත්වන්නට සිත පුහුණු කිරීම අවශ්‍යය.

මේ සඳහා අවශ්‍ය මූලික සැකසීම, මෙම සතර කර්මස්ථානයෙන් හඳුන්වා දී ඇත. බුද්ධානුස්සති ආදී සතර කර්මස්ථාන භාවනා මග පමණක් නොව, ඒ සඳහා එදිනෙදා ජීවිතයේ පටන් සැකසෙන ආකාරය සාකච්ඡා කළෙමු. සිත, කය, වචනය නම් වූ ද්වාරත්‍රයම මනාව සිහියට යටත්කොට පවත්වා, තමා කෙරේම ඇතිකරගන්නා වූ සැනසීම පිළිබඳව පෙන්වා දුන්නෙමු. මෙමගින් අන් අයටද වෙසෙන පරිසරයට ද හිතකාමී මනුෂ්‍යයෙක් වීමටද සෝක පරිදේව දුක් දොම්නස් වලින් හැකිතාක් දුරට බැහැර වූ මනසක් ඇතිකරගැනීමටද හැකිවනු ඇත. කෙළවර භාවනාවෙන් උගන්වන 'අත්හැරීම' නම් මානසික උත්කෘෂ්ඨ ස්වභාවයටද පත්විය හැකිය. මෙයම නිවනට ම මඟ බවට පත්කර ගත හැකිය. හඬන, වැළපෙන, ලොවකට භාවනා මඟ අමා ඔසුවකි. භාවනාව කල් දමන්නට කාලයක් නැත. මේ භාවනාවටම කාලයයි.

උතුම් වූ වතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය අවබෝධ වේවා!

සාධු ! සාධු ! සාධු !

