

# වචන තවච වච භජනන්තේ නැඟ

චූන්ද සූත්‍රය සමග ජවන් සිතක මහිමය

[www.buddhismforyou.org](http://www.buddhismforyou.org)

ආචාර්ය පුජනීය  
මිරිස්සේ ධම්මික ස්වාමීන් වහන්සේ

“ප්‍රඥා ප්‍රතා”  
සිරි සුදස්සනාරාම සදහම් සෙනසුන  
පන්තිපිටිය පාර,  
බත්තරමුල්ල.

මුද්‍රණය  
පියසිරි මුද්‍රණාලය සහ සමාගම  
අංක 469, අතුරුඟිරිය පාර, මාලබේ.  
වෙලු : 011-2561551

## අපි තවමත් ප්‍රමාද නැහැ

### පුනරානුමෝදනාව

- ❖ ආරාම වාසී අති පුජනීය මිරිස්සේ ධම්මික ස්වාමීන් වහන්සේ ඇතුළු සියළුම ස්වාමීන් වහන්සේලාට කායික මානසික සුවයන් උතුම් වූ චතුරාර්ය සත්‍යය ධර්මය මෙම හවසේදීම අවබෝධ වේවායි පනමි.
- ❖ දහ හත් වසරකට පෙර අප්‍රේල් 15 වෙනි දින අභාවප්‍රාප්ත මාවන් රණතුංග ගුණධර ස්වාමියාටත්, ඇම්.ජේ. කමලාවතී හා ඩබ්ලිව්.ජේ. සෙනෙවිරත්න යන මගේ දයාධර මව්පියන්ටත් අප නමින් මිය පරලොව ගිය සියලුම ඥාතීන්ටත් උතුම් වූ නිර්වානයම සැලසේවායි පිං අනුමෝදන් කරමි.
- ❖ දූ පුතුන්ගේ රැකියා කටයුතු සළල වී මුණුබුරු මිනිබිරියන්ගේ අධ්‍යාපන කටයුතු සාර්ථක වේවායි ප්‍රාර්ථනා කරන අතර ඔවුන්ට නිරෝගී සුවයන් දීර්ඝායුෂන් ප්‍රාර්ථනා කරමි.
- ❖ මෙම සදහම් ග්‍රන්ථය කියවන ඔබ අප සැමටත් සදහම් කාර්යයේ අප වෙනුවෙන් වෙහෙස මහන්සිවන දුරුවන්ටත් සසර දුක කෙලවර උතුම් වූ නිවන් අවබෝධයම, චතුරාර්ය සත්‍යයම අවබෝධ වේවායි ප්‍රාර්ථනා කරමින් මේ සදහම් ග්‍රන්ථය පූජා කරනු ලබන්නේ තලවතුගොඩ දකුණු හෝකන්දර පාරේ, අංක 285/17 පදිංචි මියුරියල් රණතුංග මැණියෝ විසිනි.

අපි ලබපු මේ මනුෂ්‍ය ජීවිතය කොපමණ වටිනාවාද? අපි ගත කරන කාලයෙන් අවසන් වෙන කොටස් නැවත ලබන්නන් බැහැ. ජීවිතය කුසලයට යොමු නොකොට කාලය ගත කිරීමෙන් සිදුවන්නේ රාගාදී කෙලෙස් වැඩිමට අවස්ථාවක් සැලසීමයි. ජීවිත කාලය අවසන්වෙන විට සිදුවන්නේ කුමක්ද? කුසලයට යොමු නොවුණු අභාවිත සිත විසින් දුගතියක පටිසන්ධියක් ලැබීමට මග සලසාවී. සතර අපායෙන් නිදහස් වූනේ කොයිතරම් අපහසුවෙන්ද? ඒ පමණකුත් නොවෙයි. බුද්ධෝත්පාද කාලයක උපත ලබා චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය අසන්නට හැකිවීම ම, අප ලැබූ භාග්‍යයකි. අප විසින් කළ යුත්තේ සම්මා දැක්මෙන් යුතුව ප්‍රඥාව දියුණු කර ගන්නට උත්සාහ කිරීමයි. කුසලය එයට මග සකස් කරන බව සත්‍යයි.

මෙම ධර්ම ග්‍රන්ථයෙහි දායකත්වය දරන පින්වත් මියුරියල් රණතුංග මැණියන්ටත්, එම පවුලේ සැමටත්, ප්‍රඥා ප්‍රභා සදහම් ප්‍රකාශන වැඩපිළිවෙලෙහි කටයුතු කරන පින්වත් සැමටත්, මෙය කියවා සමාධිය දියුණු කරගන්නා වූ ඔබටත් දුක් දොමනස් නිවී ධර්මානු ධර්ම ප්‍රතිපත්ති මගෙහි හැම සොමිනස් ලැබී උතුම් චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්ම අවබෝධයම වේවා!

*උතුම් තුණුවෙන් සරණයි.*

මෙයට,  
කාරුණික වූ  
**මිරිස්සේ ධම්මික ස්වාමීන් වහන්සේ**

සිරි සුදස්සනාරාම සදහම් සෙනසුන  
පන්තිපීඨ පාර,  
බත්තරමුල්ල.

2010-04-28 (අධි වෙසක් පෝ දින)

## චුන්ද සූත්‍රය

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

කතඤ්චානන්ද, හික්ඛු අත්තදීපෝ විහරති අත්තසරණෝ  
අනඤ්ච සරණෝ, ධම්මදීපෝ ධම්ම සරණෝ අනඤ්ච සරණා  
ඉධානන්ද හික්ඛු කායේ කායානුපස්සි විහරති ආතාපි සම්පජානෝ  
සතිමා විනෙය්‍ය ලෝකේ අභිජ්ඣා දෝමනස්සංති

ආනන්ද, කෙසේ නම් මහණ තමා පිහිට කොට තමා සරණ කොට මෙරමා පිහිට නොකොට, දහම් පිහිට කොට, දහම් සරණ කොට අනෙක් පිහිට නොකොට, කෙසේ වෙසේද යත්? කයෙහි කය අනුව බලමින් කෙලෙස් තවන විරිය ඇතිව, මනා සිහි ඇතිව, විෂම ලෝභය සහ දෝමනස දුරුකොට වෙසේ.

කාරුණික වූ පින්වතුහි,

පින්වත් ඔබ සැමට ජීවිත ගමනේ හැම සැනසිල්ලක්ම ශාන්තියක්ම වේවා! ශී ස්වාමීන් වහන්සේ මහත් වූ කරුණාවෙන් අධීෂ්ඨාන කරන්න කැමැතියි.

මා අද දේශනා කරන්නේ, සංයුක්ත නිකායේ සතිපට්ඨාන සංයුක්තයෙහි නාලන්දා වග්ගයෙහි සඳහන් චුන්ද සූත්‍රයයි. මෙම සූත්‍ර දේශනාවෙන් අපට හොඳ අදහසක් ලබාදෙනවා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ සැවැත් නුවර ජේතවනාරාමයේ වැඩ වාසය කරද්දී, මගධ දහව්වෙහි නාලක ගමෙහි සාරිපුත්ත මහ රහතන් වහන්සේ වැඩ සිටියා. බුදුරජාණන් වහන්සේගෙන් පිරිනිවන් පෑමට අවසර ලබාගත්

සාරිපුත්ත මහරහතන් වහන්සේ බලවත් ලෙස ගිලන්වෙලයි වැඩ සිටියේ. උන්වහන්සේට උපස්ථාන කළේ චුන්ද ස්වාමීන් වහන්සේයි. සාරිපුත්ත මහ රහතන් වහන්සේ පිරිනිවන් පෑවා.

චුන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ පා සිවුරු අරගෙන (පාත්‍රය හා සිවුර) ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ වෙතට වැඩම කර සාරිපුත්ත මහ රහතන් වහන්සේ පිරිනිවන් පෑ බව දැන්වුවා. අප භාග්‍යවතුන් වහන්සේ වෙතට වැඩම කරමු යි පැවසූ ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ, චුන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ සමගින් පා සිවුරු රැගෙන බුදුරජාණන් වහන්සේ වෙතට වැඩම කළා.

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්සේ, සාරිපුත්ත මහ රහතන් වහන්සේ පිරිනිවන් පෑවා. උන්වහන්සේ ගේ පාත්‍රා සිවුරුයි මේ රැගෙන ආවේ. මෙහෙම සඳහන් කළ ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ බුදුරජාණන් වහන්සේට සඳහන් කරනවා, භාග්‍යවතුන් වහන්සේ, සැරියුත් මහ රහතන් වහන්සේ පිරිනිවන් පෑ පුවත මම දැනගත් විට, මට මගේ ශරීරයේ විශාල තදගතියක් දැනෙන්න පටන් ගත්තා. දිශාවන් අමතක වෙලා ගියා. මට ධර්මයන් මෙනෙහි කරන්න බැරව ගියා. ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ මේ වචන පෙළ, (මේ අදහස් තුන) බුදුරජාණන් වහන්සේට සඳහන් කරනවා.

ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ සඳහන් කළේ සාමාන්‍ය සිතක ස්වරූපය පිළිබඳවයි. මේ පුවත ඇසූ මොහොතේ ශරීරයේ මහා තදවීමක් ඇතිවුණා. මෙවැනි වදන් ඔබත් අසා ඇති. “මගේ හිතේ මහත් වේදනාවක් ඇතිවුණා. මට මෙනෙහි නැගිට ගන්න බැරවුණා. මට වැටෙයි කියලා සිතූණා. මගේ ශරීරයට එය දරාගන්න බැරවුණා.” ඔබත් එවැනි වදන් පවසන්න පුළුවනි. ඒ අදහස ම තමයි ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ සඳහන් කළේ.

මිළඟට සඳහන් කළේ මට දිශාව අමතක වුණා. “මම දන්නේ නෑ මම මොනවා කරන්නද කියලා. කොතැනටද යන්නේ කියලා අමතක වුණා”. මේ අදහස ම තමා ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ සඳහන් කළේ.

මිළඟට සඳහන් කරනවා, “මට ධර්මය මෙනෙහි කරගන්න බැරවුණා.” ඒ ඔබ කියන කථාවමයි. “මට හොඳ නරක වත්, මොනවත් හිතාගන්න බැරවුණා. මොනවද කරන්නේ කියලාවත් හිතන්න බැරවුණා.” සාමාන්‍ය කෙනෙක් නම් කෑ ගහලා හඬන අවස්ථාව. මෙය ධර්මානුකූලව සඳහන් කළොත්,

**සබ්බේ සත්තා මර්ස්සන්ති  
මරණං තංහි ජීවිතං**

සියළුම සත්වයෝ මරණයට පත්වන්නාහුය. ජීවිතය මරණයෙන් කෙළවර වන්නේය. ගැඹුරු අදහසට පැමිණිය හොත්,

**සබ්බේ සංඛාරා අභිච්චාති  
යදා පඤ්ඤාය පස්සති  
අථ නිබ්බන්දති දුක්ඛේ  
ඒස මග්ගෝ විසුද්ධියා**

සියළු සංස්කාර අභිතය යයි නුවණින් දකින්න. ඒ ධර්මයන්, පණ අැති, පණ හැති හැම වස්තුවක්ම සංඛාර නම් ඒ සියළු සංස්කාරයන් හි අභිතය බව බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළා. ඒ සියළු දුකින් අත් මිදිලා විමුක්තිය නම් වූ නිවනට පත්වෙන්න. එවිටයි නිවන් අවබෝධයට පුළුවන්කම ලැබෙන්නේ.

ආනන්ද හාමුදුරුවෝ බුදුරජාණන් වහන්සේට සඳහන් කරනවා, මේ පුවත ඇසූ මොහොතෙහි මට ධර්මය මෙතෙහි කරගන්න බැරවුණා. මම සාර්පුත්ත මහ රහතන් වහන්සේට බොහොම සමීපවයි වැඩ සිටියේ. ශාසනයෙහි බොහෝ පිරිසක් බුදුරජාණන් වහන්සේ හැරුණාම සාර්පුත්ත මහ රහතන් වහන්සේටයි බොහොම සමීපව කටයුතු කළේ. ඒ නිසයි මේ පද පෙළ සඳහන් කළේ. මෙය සමාධිය ගොඩනගා ගන්න හොඳ අවස්ථාවකි.

බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙලෙසින් ප්‍රශ්න කරනවා. “ආනන්ද, සාර්පුත්ත මහ රහතන් වහන්සේ පිරිනිවන් පාන විට ඔබගේ සීලය රැගෙන ගියාද? ශීල ස්කන්ධය රැගෙන ගියාද? නෑ. (සමාධියෙන් වඩන ලද සීලය, හොඳින් වැඩෙන විට ස්කන්ධ, ධාතූ, ආයතනයන් හි ඇතිවී - බිඳී - වෙනස්වී යාම, නිරුද්ධිය, හොඳින් අවබෝධ කර ගත් අවස්ථාවක් බවට පත්වෙනවා.) සමාධි ස්කන්ධය රැගෙන ගියාද? නෑ. ප්‍රඥා ස්කන්ධය රැගෙන ගියාද? නෑ. විමුක්ති ස්කන්ධය රැගෙන ගියාද? නෑ. විමුක්ති ඥාණාදර්ශන ස්කන්ධය රැගෙන ගියාද? නෑ. සීල, සමාධි, ප්‍රඥා විමුක්ති, විමුක්ති ඥාණ දර්ශන මේ කිසිවක් රැගෙන ගියේ නෑ. එහෙනම් ඇයි ඔබ මේ විදියට ප්‍රකාශ කළේ.

ආනන්ද හාමුදුරුවෝ, බුදුරජාණන් වහන්සේට සඳහන් කරනවා, භාග්‍යවතුන් වහන්ස, සාර්පුත්ත මහ රහතන් වහන්සේ ධර්ම දේශනා කළ උතුමෙක්. මැනවින් අදහස් ප්‍රකාශ කළ උතුමෙක්. දහම් මඟ පෙන්වූ උතුමෙක්. ඒවගේම උතුම් සීලයක පිහිට වූ උතුමෙක්. සබ්බමචාරීන් හා එක්ව වාසය කරන අනෙකුත් ආයුෂ්මතුන් වහන්සේලාට බොහොම අනුග්‍රහ දැක්වූ උතුමෙක්. අපට ලැබුණු ධර්ම අනුග්‍රහය නිසයි අපි මේ සිහිපත් කරන්නේ. ධර්මයෙන් ලද ප්‍රීතිය නිසයි සඳහන් කරන්නේ. **ධර්මසම්භෝගය** පිණිසයි සිහිපත් කරන්නේ.

දැන් ඔබට සමාධිය වැඩෙන්න ඕන. කවුරු නමුත් ප්‍රිය කෙනෙක් වෙන්නේනම් අපි දකින්න ඕන අපට නොලැබුණු දේ ගැන සිතලා නොවේ. ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ පසුව කුමක්ද සඳහන් කළේ. මඟ පෙන්වන්නෙක්, ධර්මය දේශනා කරන්නෙක්, අදහස් ප්‍රකාශ කරන්නෙක් ආදී ලෙසින්. උන්වහන්සේ ධර්මානුකූලවයි කල්පනා කළේ.

“අපට පිණිසපාතය ගෙනවිත් දන්නා දැන් ඒවා ලැබෙන්නේ නැහැ. සිවුරු පිරිකර ගෙනවිත් දන්නා, දැන් ඒවා දෙන්න කෙනෙක් නැහැ. මට තනියට හෝ හිටියේ උන්වහන්සේ විතරයි. දැන් මට කාත් කවුරුවත් නැහැ.” ඔය විදියට තෘෂ්ණාවෙන්, ඇලීමෙන්, බැඳීමෙන් අපි සිතන්නේ මෙතන තිබෙන්නේ තමන්ට නැතිවුණ දේ ගැන අල්ලා ගැනීමක්, තෘෂ්ණාවක්, උපාදානයක්, සක්කාය දිට්ඨිය, මම මගේ යනුවෙන් අල්ලා ගැනීමක් අපි මේ හැම දෙයක්ම කියන්නේ ප්‍රිය ඇත්තන් අපත් වෙලා යනවිට.

සමාධියට ළංවෙලා විරාගී මනසකින් යුතුව ශ්‍රවණය කරන්න. සමහර ඇත්තෝ හිතනවා “මට දැන් ජීවත් වුණා ඇති. එයා නැතුව මට ජීවත්වෙලා වැඩක් නැහැ” කියලා. කොපමණ සක්කාය දිට්ඨිය කින් අල්ලාගෙන ද හිතලා බලන්න. අත්තවාද උපාදානයෙන් කොපමණ අල්ලාගෙනද කියලා. මින් අදහස් කරන්න එපා තරුණ දරුවන් එහෙම ගිහිපිවිතයේ සම්මුති ලෝකය තුළ උදව් උපකාර යුතුකම් නොකර ඉන්න. සම්මුතිය තුළ “**ඒතං මම, ඒසෝ හමස්මි, ඒසෝ මේ අත්තා**” කියන්න පුළුවනි. නමුත් පරමාර්ථය තුළ පිහිටා සිටින්න ඕන. **නේතං මම, නේසෝ හමස්මි, නමේ සෝ අත්තා.**

ශ්‍රැතමය ඥාණය භාවනාවක් ලෙසින් වැඩිය යුතුය. ඒ නිසයි ඔබට ආරාධනා කළේ මනස තුළ සමාධිය වැඩෙන්න ඕන. අපට කිසිවක් අයිති නැහැ. නැතිවෙන්න දෙයක් නැහැ. මට මමවත් නැතිකොට (මෙය ධර්මානුකූල අදහසයි) ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ සඳහන් කළ “**ධර්ම ප්‍රීතිය, ධර්ම**

සම්භෝගය, ධර්ම අනුග්‍රහය සාර්වත්‍රික මහ රහතන් වහන්සේ ගෙන් අපට ලැබුණා.” එයයි අපි සිහිපත් කළේ. යම්විටක අපටත් ඒ වගේ යමක් ඉවත් වන වේලාවකදී (පණ ඇති හෝ නැති) සමාධිය වැඩුණාකොට පුළුවනි හිත සකස් කරගන්න. හිත ගොඩනංවා ගන්න. හිත දියුණු කරගන්න. කිසිවක් අපට අයිති නැති නම් උපාදානය කරගන්න දෙයක් නැහැ.

බුදුරජාණන් වහන්සේ ප්‍රශ්න කළේ සීලය, සමාධිය, ප්‍රඥාව, විමුක්තිය, විමුක්ති ඥාණ දර්ශනය අරගෙන ගියාද? එයයි වැදගත් දේ. සසර ගමනින් නිදහස් වන්නට හේතු වන්නේ එයයි. එසේ නැතිව පුද්ගලයෙක් හෝ වස්තුවක් නොවෙයි. සීල, සමාධි, ප්‍රඥා ආදිය තමා තුළ වැඩෙන දේවල් මිස ඒවා නැතිවෙන්නේ නෑ.

බුදුරජාණන් වහන්සේ චුන්ද සූත්‍රයේ මැද භාගයේදී දේශනා කරනවා, “ආනන්ද සියළුම මනාප වස්තූන් ගෙන් කවදා හෝ වෙන් වෙන්න සිදුවන බව මම දේශනා කර තිබෙනවා නේද?”

**“සබ්බේනි මේ පියෙහි මනාපෙහි නානාභාවෝ විනාභාවෝ අඤ්ඤාභාවෝ”**

උන් අපි මෙතැනදී සමාධිය වඩන්න ඕන. ශ්‍රැතමය ඤාණයෙන් එනම් ඇසීමෙන් සමාධිය වඩන්න. සියළුම මනාප වස්තූන් ගෙන් අපි කවදා හෝ දවසක වෙන් වෙන්න සිදුවෙනවා. කවදා කියන දේ මේ මොහොතද දන්නේ නෑ. අද රාත්‍රියද දන්නේ නෑ. සවිඤ්ඤාණාක - අවිඤ්ඤාණාක (පණ ඇති, පණ නැති) සියළුම මනාප වස්තූන් ගෙන් වෙන් වෙන්න සිදුවෙනවා. මේ ලෙසින් සමාධිය වැඩෙන්න ඕන. ඔබේ ජීවිතය හා සමඟින් බැඳී සවිඤ්ඤාණාක අය හෝ අවිඤ්ඤාණාක වස්තූන් සියල්ලම මොනසම වෙලාවක හෝ අන්තර්ගත සිදුවෙනවා. එය නම් මට සිතා ගන්නවත් බෑ, දරාගන්න බෑ කියලා ඔබට සිතන්නොත් එහෙම ඔබ තවමත් සිතුවිලි දියුණු කර නැහැ.

බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙම ධර්ම කොට්ඨාශයේ පැහැදිලි කරනවා, හේතු ප්‍රත්‍යයන්ගෙන් හටගත් යම් වස්තුවක් ඉපදුණොත්, ඒක නැතිවෙන්න එපා, විනාශවෙන්න එපා කියලා. යම් කෙනෙක් ප්‍රාර්ථනා කරනවා නම් ඒක එහෙම වෙන දෙයක් නොවේ. හටගත් දෙයක් නැතිවෙනවා මයි. හේතු ප්‍රත්‍යයන්ගෙන් තමයි මේ ඵලය හටගන්නේ. හේතු ප්‍රත්‍යය නැතිවෙලා යනවිට

ඵලයත් නැතිවෙලා යනවා. ඒක එහෙම වෙන්න එපා කියලා යම් කෙනෙක් අදහස් කරනවා නම්, හිතනවා නම්, එහෙම හිතුවට ඒක එහෙම වෙන්නේ නැහැ.

උන් අපි සමාධිය වඩමු. අපි හිතනවා නම්, “ඔබ නැතුව බැහැ. අනේ මාව දාලා යන්න එපා. නැමදාම ඉන්න පුළුවනි නම්,” එහෙම හිතුවට හරියනවද? එහෙම නැතිනම්, “මේ ඔක්කොම දේවල් මගේ අත්දෙකෙන් මහන්සි වෙලා හදාගන්න දේවල්, මම ලබාගත් දේවල්, මේ සියල්ලම මගේ.” එහෙම හිතුවට හරියනවද? නෑ. එහෙම වෙන්නේ නෑ. මේ හටගත් දේවල් නැතිවෙනවා.

**“හේතුං පටිච්ච සම්භූතං හේතු භංගා නිරුප්පධති”**

හේතු ප්‍රත්‍යයෙන් හටගත් හැම දෙයක්ම, හේතුව නැතිවීමෙන් (භංගවීමෙන්) ඵලය නැතිවෙලා (නිරුප්පධ) යනවා.

මහා කැලයක, මහ ගහක් (හොඳින් අරටුව ඇති) විනාශ වෙන්න එපා කිවුවට, ඒක නවත්වන්න බැහැ. සරුසාර මහ වනයක, මොන තරම් විශාල ගසක් වුවත්, හොඳින් අරටුව තිබුණත් ඒ ගස විනාශ වෙලා යනවා.

චුන්ද සූත්‍රයේදී ඊළඟ කොටසින් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා එසේ නම් කුමක්ද කළ යුතු කියලා. අත්තදීප සූත්‍රයේ සඳහන් කළේත් මෙම ධර්ම කොට්ඨාශයමයි.

**අත්තදීපා භික්ඛවේ විහරට්ඨ අත්ත සරණා අනඤ්ඤා සරණා ධම්ම දීපා, ධම්ම සරණා අනඤ්ඤා සරණා**

මහණෙනි, තමා සරණ කොට තමා පිහිට කොට වාසය කරන්න. අන් යමක් පිහිට කොට සරණ කොට වාසය කරන්න එපා. ධර්මය පිහිට කොට ධර්මය සරණ කොට වාසය කරන්න. වෙන යමක් පිහිට කොට වෙන යමක් පිහිට කොට වාසය කරන්න එපා. ගැඹුරු අදහස මෙයයි.

අම්මා, තාත්තා, නොමැතිව පුංචි දරුවෙකුට හැදෙන්න බැහැ. ගිහි පීච්චයක ස්වාමියා - බිරිඳ, දරුවෝ - දෙමව්පියෝ, සොයුරු සොයුරියන්, කළයාණා මිත්‍රයන් අවශ්‍යයි. නමුත් සම්මුතියට අනුව කටයුතු කළත් පරමාර්ථයේදී තමාට පිහිට තමාමයි. අම්මා, දස මාසයක් කුසේ හොවාගෙන ඉඳලා, කිරි දීලා, ආරක්ෂා කළත්, දරුවාගේ ආයු ශක්තිය, කර්ම ශක්තිය, වෙනස් කරන්න බැහැ. ඊළඟ පැවැත්ම ගැන යමක් කරන්න බැහැ. අම්මාට - දරුවාටත්, දරුවාට - අම්මාටත් බැහැ යමක් කරන්න. තාත්තාටත් බැහැ ඒ ආකාරයෙන් යමක් කරන්න. ස්වාමි - භාර්යා ආදී දීර්ඝ ලැයිස්තුවක් කියන්න වෙයි. කිසිවෙකුට වත් බැහැ. බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳහන් කළා මටත් බැහැ. මම මාර්ගය පෙන්වන්නෙක් පමණයි.

**“අප්‍රේක්ෂිත කිව්වං ආතප්පං - අක්ඛාතාරො තථාගතා”**

මේ ධර්ම මාර්ගයේ අද අදම යන්න. නිවන අවබෝධ කළ යුත්තේ ඔබ විසින්මයි.

තමා පිහිට කොට, තමා සරණ කොට වාසය කරන්න. ධර්මය පිහිට කොට ධර්මය සරණ කොට වාසය කරන්න. අන් යමක් - අන් යමෙක් පිහිට කොට වාසය කරන්න ඒපා, යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ සතර සීවටන් (සතර සතිපට්ඨානය) වඩන්න යනුවෙනුයි.

බොහෝම සරලයි මේ අදහස. කොතනින්ද පටන් ගන්නේ යන මාර්ගය ඉතාම පැහැදිලියි. උපමා දක්වමින් අර්ථ ශූන්‍ය බව, මම මගේ කියා අල්ලා ගනිමින්, වැලපෙන බව, දක්වෙන ඒක අත්හැරලා (දැන් අපි ඉන්නේ සක්කාය දිට්ඨිය ඉවත් වන මාර්ගයේ) මමත්වය ඉවත් කරන, තුනී කරන ඒ මාර්ගය ඔස්සේ ඇවිදිල්ලා කෙළවර බුදුරජාණන් වහන්සේ අපට ඔෞෂධය ලබාදෙනවා.

**“ධම්මෝසධ සමංතත්ථී ඵතං පිච්ච භික්ඛවේ”**

සද්ධර්මය හා සමාන තවත් ඔෞෂධයක් ඇත්තේ නැහැ. කුමක්ද ඒ ඔෞෂධය? එය සතර සතිපට්ඨානයයි.

**අභිජ්ඣා, දෝමනස්ස** දුරු කරමින් කයෙහි ඉරියව් ඇවතුම් පැවතුම් මනාව බලවත්ව සිතිය පවත්වා ගෙන කෙලෙස් තවත් විරියයෙන් යුක්තව කටයුතු කරන්න.

**කායේ කායානුපස්සි විහරති ආතාපි සම්පජානො සතිමා විනෙය්‍ය ලොකේ අභිජ්ඣා දෝමනස්සා**

**සතිමා විනෙය්‍ය ලෝකේ** - මේ විනෙය්‍ය ලෝකේ යනු කුමක්ද? කොතැනද මේ ලෝකය තියෙන්නේ? ඔබ ළඟයි. ඔය කුඩුව ඇතුලේ. දුකත්, දුක හට ගැනීමත්, මිදීමත්, මිදීමේ මාර්ගයත් මෙතනයි තිබෙන්නේ.

- දුක්ඛංච
- දුක්ඛ සමුදයංච
- දුක්ඛ නිරෝධංච
- දුක්ඛ නිරෝධ ගාමිණී පටිපදංච

ඔය හතරම තියෙන්නේ මේ ශරීරය තුළයි. මේක තමා හික්මවිය යුතු ලෝකය. (විනෙය්‍ය ලෝකේ) මෙන්න මේ ලෝකේ ඇතිවන අභිජ්ඣා, (විෂම වූ ලෝභය) දෝමනස්ස දුරුකරමින් බැහැර කරමින් කෙලෙස් තවන්න.

මිළඟට විදීම මුල්කරගෙන **වේදනාසු වේදනානුපස්සි, චිත්තේ චිත්තානුපස්සි, ධම්මේසු ධම්මානුපස්සි.** මෙන්න මේ දහම් හි පඤ්ච නිවර්ණා ධර්ම වඩන්න. එය වැඩෙන තැන ධම්මේසු ධම්මානුපස්සි. මෙන්න මේ සතර සති පට්ඨානය වඩන්න. මෙයයි ඔෞෂධය. සඳහන් කළ මාර්ගය මෙයයි. සෝවාන් මාර්ගයෙහි (සක්කාය දිට්ඨිය ඉවත් කරන මාර්ගය) ගමන් කරන්නේ.

බුදුරජාණන් වහන්සේ ස්වාමීන් වහන්සේලාට සඳහන් කරනවා, ශික්ෂාකාමී වෙන්න, සිල්වත් වෙලා මේ මාර්ගයේ වැඩම කරන්න, අග්‍ර වූ හික්ෂුවක් හැටියට ඔබට මම අනුශාසනා කරනවා. ස්වාමීන් වහන්සේ අනුශාසනා කරනවා, උතුම් ශීලයෙහි පිහිටා අග්‍ර වූ උපාසිකාවක්, අග්‍ර වූ උපාසක කෙනෙක් වෙන්න. ස්වාමීන් වහන්සේ නමක් නම් අග්‍ර වූ ස්වාමීන් වහන්සේ නමක් වන්න.

සමාධිය කොපමණ දුරට වැඩුණද යන්න ඔබට දැනෙන්න ඇති. අවබෝධයෙන් ම තමා සමාධිය වැඩෙන්නේ. මේ අනුශාසනා කළ දේශනාව තුළ ඔබට යම් අන්තර්මක් පිළිබඳ පුරුද්දක් හිතේ ඇතිවුණා නම්, යම්තාක් දුරට හිතේ වැඩිමක් ඇති වුණානම් ඒ සමාධිය ම ඇති ඒ මාර්ගය ගමන් කරන්න. එය තමා දියුණු කරගන්න ඕන. සමහර ඇත්තෝ ප්‍රශ්න කරනවා, “අපි භාවනා කරනවා ඒත් අපට විශේෂයෙන් යමක් දැනුණේ නෑ කියලා” මේ අන්තර්ම පිළිබඳවයි විශේෂය ඇත්වෙන්න ඕන.

යම් අවස්ථාවක ඔබගේ දුව හෝ පුතා හෝ නිවසින් බැහැරව නම් සිටින්නේ, ඒ අය ගෙදර ඇවිත් යනවිට ඔබට දැඩි අපහසුවක් දැනුණා, හිතට වේදනාවක් දැනුණා යයි පැවසුවොත්, ඔබ සිතින් දැඩිව අල්ලාගෙනයි ඉන්නේ. මෙසේ අල්ලා නොගෙන, “මට අන්තර්ම පිළිබඳ ගැටළුවක් නෑ” කියලා සිතන්න පුරුදු වෙන්න ඕන. ඔබේ සිතේ සමාධියක් ගොඩනැගිලා තිබෙනවා නම් ඔබට මෙලෙස පවසන්න පුළුවනි. “මගේ දරුවන් ගෙදර ඇවිත් ගියා. සුවපත් වූ හොඳ ජීවිතයක දරුවො ශික්ෂාකාමීව කටයුතු කරනවා. මගේ හිතේ අල්ලාගැනීමක් නැහැ. නිවිමක් තිබෙන්නේ.” හදවතේ හැඳෑම හැඟීමයි පිටවුණේ.

බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළේ ඒ අදහසමයි. කාගේවත් විමසුවේ නැහැ. පුංචි රාහුල පැවිදි කළා. සාරිපුත්ත රහතන් වහන්සේ කැඳවා, “රාහුල, සප්ත අරිය ධනය ඉල්ලනවා, රාහුලට අරිය ධනය දෙන්න” යයි පවසනවා. රාහුල කුමාරයා පැවිදි කළා. අපෙත් සමාධිය වැඩෙන්න ඕන ඒ ආකාරයට. එයයි ඔබට ලැබෙන විශේෂ ඵලය. එසේ නොමැතිව ඔබ හිතනවා නම් සිටින ස්ථානයෙන් මදක් ඉහලට එසවිලා සිටිනවා සේ, එසේ නොමැති නම් අන් අයගේ සිත් දකින්න පුළුවනි යන අදහස, එය සක්කාය දිට්ඨියයි. එසේ බලාපොරොත්තු වුණොත් නම් මේ මාර්ගයේ යන්න බැහැ.

**“අඤ්ඤා හි ලාභූපනිසා - අඤ්ඤා නිබ්බාණාගාමිනි”**  
(ධම්ම පදය)

**ලෞකික ලාභ, සත්කාර ලබන එක වෙනම මාර්ගයක්. නිවන් අවබෝධ කර ගැනීම වෙන මාර්ගයක්.** ධ්‍යාන මාර්ග ඔස්සේ සමාධිය වඩමින් යනවිට ලැබෙන ඵලය ලැබෙයි. නමුත් ඒවා බලාගෙන යනවා නම් ඒ මාර්ගයේ යන්න ලැබෙන්නේ නැහැ. අපේ මාර්ගය ධර්මාවබෝධයයි. ඒ මාර්ගයේ

ගමන් කරන විට අවශ්‍ය විශේෂිත දේ තමා මේ පැවැත්ම තුළ සමාධිය ඇති කරගන්නේ කෙසේද යනුවෙනි.

කැලයකට ගියන් එහි දැනෙනවා, වැස්ස වැටෙනවා, පායනවා, සමහර කාලවලට ඵල නෑ. වතුර නෑ. මේ වගේ ගැටළු තිබෙනවා. ඔබට සිතෙයි, මේ ගිහි ජීවිතයේ සම්බාධක වැඩිවන විට, නාගරික පරිසරය තුළ බාධක වැඩි වන විට කැලයකට ගිහින් මේ මොකවත් ඇහෙන්නේ නැතිව ඉන්න පුළුවන් කියලා. ද්වේශයෙන් (තර්කින්) යන නිසා සංසාරේ රැගෙන එන දේවල් ඔබට නිරන්තරයෙන්ම ඇසෙයි. තර්කින් පොදි බැඳගෙන ගියොත්නම් යන්නේ මානසත් සමගිනුයි. නමුත්, හොඳ අදහසින් නම් නිදහස් වුනාට කමක් නැහැ, වනයකට මොකද ගිහි ජීවිතය තුළ ඔබ රැකිය යුතු පිරිසක් සිටිනවා. ඒ අය අතරමං නොවන ලෙස ඒ යුතුකම් කොටස මනාව ඉටුකර නිදහස් වෙන්නට පුළුවනි.

මේ වුන්ද සූත්‍ර දේශනාව තුලින් අන්තර්ම පිළිබඳව මනා අවබෝධයක් ඔබට ලැබෙන්න ඇති.

**ඔබගේ මතකයට ධර්මානුකූල අදහස් පෙළක් ඉදිරිපත් කරන්නේ.** බුදුරජාණන් වහන්සේ සූත්‍ර දේශනා දහහත් දහස් හත්සිය පනක් (17,705) පමණ දේශනා කර තිබෙනවා. මෙපමණ විශාල සූත්‍ර ප්‍රමාණයක් දේශනා කරන්න හේතුවුණේ ඇයි? බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ අවුරුදු හතළිස් පහ කාලය තුළ දිනකට එක් සූත්‍ර දේශනාවකට වඩා දේශනා කරන්න ඇති. නමුත් මේවා කටපාඩමින් රැගෙන ඒමේදී ග්‍රන්ථාරූඪ කරන්න මත්තෙන් සූත්‍ර බැහැරවෙලා යන්නන් ඇති. ත්‍රිපිටකධාරී ස්වාමීන් වහන්සේලා සමහර සූත්‍ර දේශනා කෙටි කර, (එකම අදහස තිබෙන සූත්‍ර) මුල් අදහසට බාධාවක් නොවෙන්න වතුරායී සත්‍යය ධර්මය මුල්කරගෙන ග්‍රන්ථකරණය කර ඇති නිසා සූත්‍ර දේශනා ප්‍රමාණය අඩුවන්න ඇති. නැතිනම් සමහර විට පනස් දහසක් පමණ වෙන්නන් ඉඩ තිබුණා. අඩුම තරමේ දිනකට එක සූත්‍ර දේශනාවකට වඩා දේශනා කර තිබෙනවා.

මා ඔබට ධර්මානුකූල අදහස ඉදිරිපත් කරන්නේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ ඇයි භාවනා කරන්න නොකියා මෙපමණ සූත්‍ර සංඛ්‍යාවක් දේශනා කළේ? අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ත යන ත්‍රිලක්ෂණය පමණක් පෙන්වාදී වතුරායී සත්‍යය ධර්මය මුල් කරගෙන, එක්වරම භාවනා කරන්න කැලයකට හෝ

ගහක් මුලකට හෝ ජනශාගෙන් හිස් තැනකට (ඉන්ද්‍රාගාරයකට) පිටත් කර යැවුවේ නැත්තේ ඇයි?

මේ දීර්ඝ වූ සංසාර ගමනේ සත්වයන් විසින් රැගෙන ආ කෙලෙස් (අනුසය) තිබෙනවා.

**බුදුරජාණන් වහන්සේ අනුසය ධර්ම හතක් පෙන්වා දී තිබෙනවා.**

- 1. කාමරාගානුසය
- 2. පටිකානුසය
- 3. මානානුසය
- 4. දිට්ඨානුසය
- 5. අවජ්ජානුසය
- 6. භවරාගානුසය
- 7. විචිකිච්ඡානුසය

මෙම අනුසය කොටස් හතකට සමීප අනු කොටස් අප්‍රමාණව තිබෙනවා. මේවා දීර්ඝ වූ සංසාර ගමනේ රැගෙන ඇවිත් තිබෙන්නේ. මේවාට නියම මාර්ගයක් නැතුව එක පාරටම බැහැර කරන්න අපහසුයි. ඒනිසයි බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ උතුම් සූත්‍ර දේශනා දේශනා කළේ.

සෝවාන් තත්වයටවත් පත්වෙන්න අපහසු නමුත් ධර්ම මාර්ගයට පිළිපත් කොටසක් පැවිදි පාර්ශවයේත්, ගිහි පාර්ශවයේත් සිටියා. බුදුරජාණන් වහන්සේ ධර්මය දේශනා කරද්දී උන්වහන්සේට පුළුවන් කම තිබුණා මේ චරිත හොඳින් හඳුනාගන්න. හඳුනා ගත් චරිත වලට ඒ අවස්ථාව මුල් කරගෙන ධර්මය දේශනා කළා. නමුත් එලෙස නොහැකි වූ අයත් සිටියා. ඒ අය පාරමි දුම් සමපූර්ණ නොවූ අයයි. සිත එක දවසකින් වැඩුණු දෙයක් නොවෙයි. කාලයක් පුරා දීර්ඝ සංසාර ගමනේ කෙලෙස් වලට හසුවෙලා අර අනුසයන් සමගින් පැමිණි අයට මේ කෙලෙස් සියල්ල එක්වර ම ඉවත් කරන්න අපහසුයි. මේ සිත සකස් කළ යුතුයි. වැඩිය යුතුයි.

බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළා නිය සිලට ගත් පස් ටිකක් මෙන් බොහෝම සුළු ප්‍රමාණයයි ධර්මය අවබෝධ කරගෙන තිබෙන්නේ. ඒ නිසයි මේ තරම් සූත්‍ර සංඛ්‍යාවක් උන්වහන්සේ දේශනා කරන්න ඇත්තේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ ගේ ධර්ම කාරණා අනුව උන්වහන්සේ දේශනා කර තිබෙන සූත්‍ර

අනුව, එයම තමයි ගැලපෙන සූත්‍රය, එයම තමා පැහැදිලි කර ඇති මාර්ගය යනුවෙන් ධර්මය තුළ නිගමනය දෙනවා. නමුත් අපි යමක් සැකයට හිතනවා නම් එය නිගමනයට දෙන්න බලාපොරොත්තු වෙන්නේ නැහැ. හේතුව නම් අපි කවුරුත් හිත වඩන ඇත්තෝ වීමයි. රහතුන් වහන්සේලා පවා යම් යම් ගැටළු ඇති වූ විට බුදුරජාණන් වහන්සේ හමුවී ඒ පිළිබඳව විමසූ අවස්ථා තිබෙනවා. රහත් වූවත්, සම්මා සම්බුදු උතුමෙක් පමණමයි මේ සියල්ල පිළිබඳව හිසි අවබෝධයක් තිබෙන්නේ.

ඔබට මම නිතර දේශනා කරලා ඇති, ඔබ අසා පුරුදු ඇති වූල්ල පන්ථක භාමාදුරුවන්ගේ කථාව. රෙදි කැබැල්ලක් අතට දී රජෝ හරණං - රජෝ හරණං යන්න පමණමයි මෙහෙති කළේ. සිත දමනය කරගන්න පුළුවන් වුණා. ඒ වගේම භානිය දාරුවීරිය, "දිට්ඨෙ දිට්ඨි මත්තං භවිස්සති" යන පද පෙළ හතර පමණමයි ශ්‍රවණය කළේ. එයින්ම උතුම් රහත් භාවයට පත්වුණා. යම්තම් හෝ නියම ආකාරයට, නිවැරදි ඉලක්කයට ලංවුණු තැන සිත වැඩෙනවා. මෙහිදී සූත්‍ර දේශනාවක් සිදු නොකළත් සංසාරේ සිත පුරුදු කළ පුද්ගලයන්ට ඉතා ඉක්මනින් අවබෝධ කරගන්න පුළුවන්. නමුත් සමහර ඇත්තන්ට කොපමණ දේශනා කළත් අවබෝධ වෙන්නේ නැහැ.

සමාධිය වැඩීම යනු සිතෙහි ඇතිවන එක්තරා ප්‍රමාණයක එකඟවීමක් පමණක් ම නොවෙයි. ජීවිතයේ හැම ඉරියව්වකදීම සමාධිය වැඩෙන්න ඕන. සමාධිය යනු ලෝභ - දෝෂ - මෝහ කෙරෙහි පාලනයක් වත් තිබිය යුතුය. ඊළඟට යටපත් වීමක් වත් තිබිය යුතුය. ඊළඟට තමයි තුනිවීම. තුනිවීම යයි සඳහන් කළේ සෝවාන් විමේදී සක්කාය දිට්ඨි, විචිකිච්ඡා, සීලබ්බත පරාමාස, සම්පූර්ණයෙන්ම නැතිවෙලා යනවා. සකෘදාගාමී වීමෙන් කාමරාග - පටිස තුනි වෙනවා. සම්පූර්ණයෙන්ම ප්‍රභාණය වන්නේ අනාගාමී බවට පත්වීමේදීයි. කෙලෙස් පාලනය වෙනවා, යටපත් වෙනවා, තුනි වෙනවා, ඊළඟට තමයි ප්‍රභාණය වන්නේ. (දස සංයෝජන වල කෙළවරට යනවිට සියල්ලම ප්‍රභාණය වෙන අවස්ථාව) අපට ජීවිතයේ හැම අවස්ථාවකදීම සමාධිය පවත්වා ගන්න පුළුවන්. (අඩුම තරමින් පාලනය වූ යටපත් වූ අවස්ථාව) ගිහි ජීවිතයක් ගතකරන අය සමාධිය පවත්වා ගන්නේ කෙලෙසද කියා ඔබට ගැටළුවක් ඇතිවෙයි.

ගිහි ජීවිතයක් ගත කරන ඔබට පුළුවන් පංචශීලය තුළ ඒ පටිපදාව ඇතිකරගන්න. පංච ශීලයෙන් බැහැර නොයන්න අපේ සිත සකස් කර ගත



යුතුයි. සමාධියෙන් කෙලෙස් පාලනය හා යටපත් කිරීම සමාධියයි. එය නමා සීලානුස්සති භාවනාව. අනුස්සති භාවනා වල මේ දස අනුස්සති ය ඵදිනෙදා පීච්චයේදී අපට භාවනාවක් ලෙසින්ම පුරුදු කළ හැකිය.

**දස අනුස්සති ය -**

- බුද්ධානුස්සති ය
- ධම්මානුස්සති ය
- සංඝානුස්සති ය
- සීලානුස්සති ය
- වාගානුස්සති ය
- දේවතානුස්සති ය
- කායගතාසති ය
- ආනාපානාසති ය
- අසුභානුස්සති ය
- මරණානුස්සති ය

අනුස්සති ධර්ම වල සීලානුස්සති ය භාවනාවකි. නිරන්තරයෙන් සමාධියෙන් පන්සිල් රකින එකත් සමාධිය වැඩීමක් වෙනවා. පන්සිල් රකින කෙනෙක්, සමාධිය දියුණු කරගන්න කෙනෙක් තුල තිබෙන සංවරය බලන්න. සතුන් මරන්නේ නෑ. ප්‍රාණාඝාතය කරන්නේ නෑ යනු ප්‍රාණින්ට හිංසා නොකිරීමයි. වචනයකින් වත් විපතක් කරන්නේ නෑ, සිත් පීඩාවක් කරන්නේ නෑ යන අදහසයි. අනුන්ට කරදර කරන්නේ නෑ, විපත් කරන්නේ නෑ, උදව් උපකාර කරනවා. ප්‍රාණාඝාතය නොකරන කෙනාගේ හිත වැඩෙන විට අන් අය කෙරෙහි කරුණාවෙන් මෙහිසියන් බලනවා. අන් අය කෙරෙහි දයාවන්ත බවක් ඇතිවෙනවා. ඒ සමාධිය වැඩූ අය ඒ අය ළග සීලය තිබෙනවා. එතන ප්‍රසන්න පරිසරයක් තිබෙනවා.

මේ ආකාරයෙන් සොරකම, ඉන්ද්‍රියයන් වරදවා හැසිරීම, බොරුකීම, මදයට ප්‍රමාදයට හේතුවන වැරදි නොකිරීම, මේවායින් බැහැර වන විට සමාධිය වැඩෙනවා. මේ හැම අවස්ථාවකම සමාධිය වැඩෙනවා.

**“ඒකායනො අයං භික්ඛවේ මග්ගෝ - සත්තානං විසුද්ධියා”**

බුදුරජාණන් වහන්සේ සිත පිරිසිදු කිරීම සඳහා එකම එක මාර්ගයක් දේශනා කළා. එය ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයයි.

බුදුරජාණන් වහන්සේ ගේ කාලයේත් ස්වාමීන් වහන්සේලා පවා සිටියා, (පංච වග්ගිය හික්ෂුන්) අනෙක් ස්වාමීන් වහන්සේලා දානය වළඳමින් සිටිනවා නම් තල්ලු කරලා හිඳගන්නවා. ඇදේ සැතපිලා සිටිනවා නම් තල්ලු කරලා සැතපෙනවා. ගැහුවොත් ගහනවා කියන අදහස ඒ කාලයේත් තිබුණා. නමුත් එය නොවෙයි යා යුතු මග. එයින් බැහැර වී ධර්ම මාර්ගයෙහි ගමන් කළ යුතුය.

ඇසීමෙන් ලබන නුවණ ශ්‍රැතමය ඝඤාණයයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ ගේ කාලයේ ධර්මය ශ්‍රවණය කිරීමෙනුයි සෝවාන් ඵලයට පත්වුණේ. සමහර ඇත්තෝ ඊට ඉහළ මාර්ග තත්ත්ව වලට අරහත් ඵලයට පවා පත්වුණා. භාගිය දාරුවිරිය රහතන් වහන්සේ නමක් බවට පත්වුණේ සතර පද පෙළ ගාථාවක් ශ්‍රවණය කිරීමෙනුයි.

**දිට්ඨේ දිට්ඨි මත්තං භවිස්සති**  
**මුතේ මුත මත්තං භවිස්සති**  
**සුතේ සුත මත්තං භවිස්සති**  
**විඤ්ඤාතේ විඤ්ඤාත මත්තං භවිස්සති**

උටු දේ උටුවා පමණයි. විඤ්ඤාණයේ තබා ගන්න එපා. ඉවත් කරන්න. දැනුන දේ දැනුන දෙයක් පමණයි. ඇසුන දේ ඇසුන දෙයක් පමණයි. සිතූන දේ සිතූන දෙයක් පමණයි. මේ දේම තමයි භාගිය දාරුවිරිය රහතන් වහන්සේට රහත්වීමට පෙර මහ පාරේදී දේශනා කළේ.

ඒ නිසා මේ සූත්‍ර දේශනා තුළින් හොඳ අවබෝධයක් ලබන්න පුළුවනි. අවබෝධයත්, වැඩීමත්, සිත් හි ඇති කරගන්න. මේ උතුම් කාරණා අපේ පීච්චයට සැතපිල්ලක් ලගාකර දෙනවා. ඔබ හැමදෙනාටම ආරාධනා කරනවා මේ මාර්ගයේ ගමන් කරමින් උතුම් වතුරායී සත්‍යය ධර්මය අවබෝධයෙන් නිර්වාණාවබෝධය පිණිසම හේතු වේවා!

සාධු ! සාධු ! සාධු !

## ජවන් සිතක මහිමය

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

**අත්ථි කායෝතිවා පනස්ස සති**

**පච්චු පට්ඨිතා හොති**

**යාවද්දෙව ඤාණ මත්තය, පතිස්සති මත්තය**

**අනිස්සිතෝ ව චිහරති**

**නව කිඤ්චි ලෝකේ උපාදියති**

**ඒවම්පි ඛෝ භික්ඛවේ භික්ඛු**

**කායේ කායානුපස්සි චිහරති**

කාරුණික පින්වතුනි,

ජීවිත ගමනේ අපි කවුරුත් සොයාගෙන යන්නේ මානසික සන්තෘප්තියයි, සැනසිල්ලයි. පින්වත් වැඩිහිටි දෙමව්පියන්, මහත්මා, මහත්මීන්, තරුණ දූ පුතුන්, කුඩා දරුවන් පවා සොයාගෙන පැමිණියේ මානසික සන්තෘප්තියයි, සැනසිල්ලයි.

ජීවිත ගමනේ අශ්‍රැතවත් පෘථග්ජන ඇත්තෝ (ආසුකවා පෘථුප්පනෝ) ලෝකයේ ඇති යථා ස්වභාවය ඒ අයුරින් තවමත් නො හඳුනන නිසා (යථා භූතං නප්පජානති) ලෝකික වස්තූන් කෙරෙහි, ඇහෙන්න රූප අල්ලාගෙන, කණොත් මිහිරි හඬට, නාසයෙන් සුගන්ධයට, දිවෙන් රසමුසුවට, ශරීරයෙන් පහසුවට, මම කැමැතියි, මහත් වූ සුවයක් දැනෙනවා කියලා මේ ඉන්ද්‍රියයන් පහ ඔස්සේ අරමුණු සොයාගෙන ගොස් සුවයක් සැනසිල්ලක් ලබන්න උත්සාහ කරනවා.

පින්වතුනේ, තරාගත බුදුරජාණන් වහන්සේ බෝධිසත්ව අවධියේ පටන් කරන ලද, ආයඝී පර්යේෂණයේදී උන්වහන්සේ අනුශාසනා කළේ, මේ ඉන්ද්‍රියයන් තුළින් අපි සොයාගෙන යන ලෝකික ලෝකයේ ලෝකික වස්තුවල යථාර්ථය පවතින්නේ මතුපිටින් පෙනෙන දේ නොවෙයි. අපේ ඇස් දෙකෙන් දකින මේ මතුපිටින් පෙනෙන දේ එහි ඇතුළත ගැබ්වෙලා නැහැ. මේ නිසා මානසික සුවයක් කියලා ඇස, කණ, නාසය ආදී ඉන්ද්‍රියයන්ගෙන් ඔය බොහෝ දේවල් අල්ලාගෙන මම දිනුවා. මගේ හිත සම්පූර්ණයි. මගේ ලෝකය දැන් සම්පූර්ණයි කියලා දීර්ඝව හුස්මක් අරගෙන, පහළට හෙලා ගිමන් හරින්න හැදුවත් පින්වතුනේ, ඒ දෙවෙනි හුස්ම අරගෙන පහළට හෙලන්න මත්තෙන් කැමතියි, ලස්සනයි, රුවයි කියලා අල්ලා ගත් රූපය දිරාගෙන යනවිට, මොහොතකින් මේ හිත කැඩේවි. මම මේ අල්ලා ගත්තේ සැපයි - සැපයි කියලා. සොයාගෙන සොයාගෙන ඇවිදින්න ගිණි ගොඩක ද නතර වුණේ. ජීවිතේ මේ තරම් දුකින් පිරිලා කියලා මම සිතුවේ නැහැ.

පින්වතුනේ, සාමාන්‍ය ඇත්තෝ ජීවිතයේ මොනතරම් මේ විදියට සිතලා හඬලා තිබෙනවාද? ඇස් දෙකෙන් කඳුළු කැටවැටුණේ නැති වුණාට, හිස් ආකාශය දෙස බලාගෙන, සුසුම් ලමින් හැඩු කඳුළුලි පිළිබඳව සංයුක්ත නිකායේ, මාතු සූත්‍රය, පිතු සූත්‍රය, හගිණි සූත්‍රය, දීඝ සූත්‍රය, පුත සූත්‍රය, පුත්ත සූත්‍රය මේ ආදී ලෙසින් තරාගත බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනුයේ, පින්වතුනේ, මේ ඇස, කණ, නාසය ආදී ඉන්ද්‍රියයන්ගෙන් අල්ලා ගත්ත අරමුණු ඇත්වෙලා, ඉවත්වෙලා, අත්හැරිලා යන විට වගරපු කඳුළු සිටු මහ සාගරයේ ජල කඳුටත් වඩා වැඩිවෙන්න පුළුවනි. මෙතරම් කඳුළුලි වැටෙන්න හඬන්න තරම් මේ සංසාර ගමනේ අපි මොන තරම් ඉපදිලා ඇද්ද?

අම්මා කියලා ළං වුණු මව්පියන් ඇත්වෙලා යන විට ඒ හඬ අමතක කරන්න බැහැ. තරුණ වයසට පත්වන විට කවුරු ළංවෙලා පැවසුවත් මම ඔබට කැමතියි, සෙවනැල්ල වගේ ඔබ සමග ඉන්නවා කියලා, ජීවිතයේ මුලින්ම නළලට එබිලා “මගේ රත්තරන් පුතේ, ලොකු පුතේ, ලොකු දුවේ, පොඩි දුවේ” කියලා, මම නුඹලට ලෙන්ගතුයි කියලා, ජීවිතයට මුලින්ම ළංවුණු අම්මා වියෝවන විට, ජීවිතයට රජ කෙනෙක් වගේ ළංවෙලා, මගෙ කුස නොපිරුණත් මගේ දරුවන්ගේ කුස පුරවන්න ඕන, දරුවන්ගේ අම්මා රැක ගන්න ඕන කියලා ළංවුණු පියා දැන් නැතිවෙලා ගියා. කෝ මගේ දරුවෝ කියලා හිතට මහ මෙරක් වගේ දුක් වේදනා දැනුණා. මගේ දරුවන්ට

නම් මේ දැක් වේදනා දැනෙන්න එපා කියලා පැතු තාත්තා කෙනෙක්, පියාණන් කෙනෙක්, ජීවිතයෙන් අන්වෙලා ගිය දවස මතකයට නැගෙන විට, දැනෙන විට හිත හදාගන්නේ කොහොමද? පෘථග්ජන සිතකට නම් හැමදාම ඔබ ඉන්නවා නම් සුවයක් දැනේවි.

ස්වාමියා - බිරිඳ, දරුවන් මෙලොවට බිහිවුණු දා පටන් දරුවනේ නුඹලයි මගේ වස්තුව, ලොකු දුවේ, පොඩි පුතේ, සුදු දුවේ කියමින්, දරුවන් වෙනුවෙන් ළංවුණු අම්මලා - තාත්තාලා දැස ඉදිරිපිට දරුවන් මියැදෙන විට දරුවන් වෙනුවෙන් හැඩු කඳුළු අපත් අද දවසේ පටාවාරාවක් නොවුණත්, කිසාගෝතමියක් නොවුණත්, පින්වතුනේ මේ පරිසරය තුළ මොන තරම් දෙමව්පියෝ දරුවන් නිසා හඬනා කඳුළුලි, මෙපමණයි කියලා කියන්නේ කොහොමද? සංසාර ගමන පුරාම හැඩුවා. දැකින් පිරිනැණු ලෝකයක, මහා සයුරටත් වඩා වැඩි කඳුළු වලින් පිරි ජීවිතයකයි ඔබයි, මමයි මේ සැනසිල්ල සොයාගෙන යන්නේ.

ස්වාමීන් වහන්සේ මේ අනුශාසනා කරන්නේ පින්වතුනේ, ලෞකික ලෝකයේ ධාර්මික ජීවිතයේ මම කියලා කියන්න වරදක් නැහැ. මගේ කියලා කියන්න වරදක් නැහැ.

**බාහා බල පරිච්ඡා සේදා වක්ඛිත්තා ධම්මිකා ධම්මලද්දා**

දැනේ බාහු බලයෙන් දහඩිය මුගුරු වගුවලා ධාර්මිකව, අනවජ්ජ සුඛයෙන් සිතට මහත් සුවයක් කියලා ධනය උපයාගෙන සැනසෙන්න වරදක් නැහැ. ඒ වුණත් හිත මුල්වෙලා, ඇහෙන්න රූප ඉල්ලාගෙන යන විට අයිති නැතිනම්, ගැලපෙන්නේ නැතිනම් තර්කානුකූල වුණත් වහන්සේ ගේ ධර්මයට නොගැලපෙනවා නම් එයින් සැනසෙන්න බැහැ. එය වරදක්.

පින්වතුනේ ඔබයි, මමයි ජීවත් වන්නේ බටහිර රටක නොවෙයි. යුරෝපයේ නොවෙයි. තර්කානුකූල වහන්සේගේ පාද ස්පර්ශයෙන් තුන් වතාවක් පිරිසිදු වුණු මේ උතුම් බුද්ධ භූමියෙහි අපි ජීවත් වන්නේ. අම්මලා - තාත්තලා බුදු අම්මා, බුදු පියාණන් වුණු, ස්වාමියා - බිරිඳ දෙවියෝ දිව්‍යාංගනාවන් වුණු, තමන්ගේ ජීවිතයටත් වඩා දරුවන්ට ලෙන්ගතු වුණු ලෝකයකයි බිම පය ගහලා ඔබයි, මමයි ජීවත් වන්නේ.

සම්මුතියට මම කියලා කිවුවත්, කැඩපත අභියස, මුහුණ බලලා, ප්‍රසන්නයි, පියකරුයි කියලා කථා කළත්, දිරාගෙන යන ලෝකයක, දිරාගෙන යන ශරීර කුඩුවක් ඇතිව ඉපදුණු අපි පින්වතුනේ, මේ සිත තුළ ඇතිවන විත්ත වෛතසික පවා මොහොතක් මොහොතක් පාසා දිරාගෙන යන බව අපට අයිති නැති බව අමතක කරන්න එපා. කුමන ආකාරයෙන් ඇසින්, කණින්, මම කැමැතියි කියලා රාග සිතුවිලි ඇතිවෙන්නට ආවත්, මේ හැම සිතුවිල්ලක්ම රාග, දෝෂ, මෝහ නම් ඒ අනිත්‍යභාවය දිරාගෙන යන බව මතු කරමින් මේ සිත ධර්මයෙන් නතු කරගෙන පාලනය කරගෙන ධර්මයෙන් ලබන සුවයයි පින්වතුනේ ජීවිතයේ සොයාගෙන යා යුතු වන්නේ.

ධර්මය සොයාගෙන පැමිණි සන්පුරුෂ පින්වතුනි, සන්පුරුෂ තරුණ දුවේ, පුතේ මේ දහම් පණිවිඩය රැගෙන යන්නට පුළුවනි. අපත් සිත ධර්මයෙන් නතු කරගෙන, පාලනය කරගෙන තරුණ ශක්තිය තුළින් යහපත් පිරිස වැඩිවන විට නපුරු සිත් පහළ වන ඇත්තන්ගේ නපුරු ශක්තිය පවා යටපත් කරගෙන, බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධර්මය තුළින් අපට සැනසෙන්න පුළුවනි.

මෙපමණ කාලයක් ගුණාබර දියණියක් දෙස බැලුවේ කොපමණ යහපත් සිතුවිලි වලින්ද? ගුණාබර අම්මා කෙනෙක් බුද්ධ මාතාවක්.

**“බුද්ධෝ විය මාතා - මාතා විය බුද්ධෝ”**

**අම්මා බුදුරජාණන් වහන්සේ හා සමානයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ අම්මා හා සමානයි.** එවැනි අම්මා කෙනෙක්, දියණි කෙනෙක් හට ඇඟිල්ලක් වත් ඔසවන්න එපා. අපි මෙලොවට බිහිවුණේ අම්මා කෙනෙක් නිසානේ. තුන්ලෝකයක් සහසා වදාළ තර්කානුකූල වුණත් වහන්සේ නමකුත් පහළ වුණේ අම්මා කෙනෙක් නිසානේ.

බොහෝ පිරිස සිවලි භාමුදුරුවන් නිසා අදත් සැනසෙනවා. ලාභීන් අතුරින් අග්‍ර සිවලි භාමුදුරුවන්ගේ අම්මා “සුප්පාචාසා” මව්තුමිය සත් අවුරුදු, සත් මාසයක් පුරා දරුගැබ දරාගෙන සිටියා. තර්කානුකූල වහන්සේ ප්‍රශ්නා කරනවා, “මේ වගේ දැක් විදලා, තවත් දරුවෙක් මෙලොවට බිහි කරන්න කැමතිද?” ඔබ වහන්සේ අම්මා කෙනෙකුගේ සිත දන්නවා නම්, (බුදු අම්මා කෙනෙකුගේ බුදු ගුණය ගැන බුදුරජාණන් වහන්සේ හොඳින්ම

දන්නවා.) “අනේ ස්වාමීන් වහන්ස, හත් අවුරුදු හත් මාසයක් දුක් විඳලා මේ වගේ එක දරුවෙක් නොවෙයි තවත් දරුවන් හතක් වුනත් ලබන්නට කැමතියි” සුප්පාවාසා මච්ඡුමය පිළිතුරු දෙනවා.

එදා කොසොල් රජතුමා දුටු සිහින වගේ පින්වතුනේ, සාරය යටපත් කරගෙන බොල් මතු වී එහ ලෝකයක ගුණාවත්කම යටපත් වෙලා කිදා බැහැලා මඩ ගොහොරු අස්සේ සැඟවිලා. තිරුවානා ගල් උඩට මතු වෙලා. ඔබ රහත් වුණේ නැති වුණත් දරුවන්ගේ ලෝකයට බුදු අම්මලා කිසිවිටෙකත් අමතක වෙන්නට එපා.

දරුවන්ව, මෙලොවට බිහි කළ අම්මාගේ ගුණයන් මොනතරම් දැනෙන්න ඕනද? දරුවන් දහසක් මැද අම්මාගේ දැස් වහලා තැබුවත් තමාගේ දරුවා හදුනාගන්න අම්මා කෙනෙකුට පුළුවනි. සුසුමෙන් පවා දරු සෙනෙහස දක්වන, දරුවන් කෙරෙහි ආදරය දක්වන ගුණාවන්ත අම්මාවරුන් පින්වතුනි, ඒ දරුවන්ගේ අතින්ම ගෙළ සිදින විට මොන තරම් නපුරු ලෝකයක ද ඔබයි මමයි අද දවසේ මේ ගත කරන්නේ.

මා ඔබට අනුශාසනා කරන්නේ මේ ලෝකයේ සෑම අම්මාවරුන් ම ඒ වගේ නොවෙයි. ගුණාවන්ත දියණිවරු ඒ වගේ නොවෙයි. ඒ වුණත් ඒ මගට යන්න ඉඩ දෙන්න එපා. මෙලොව සුවපත් කරන දියණිවරුනි, ගුණාබර අම්මාවරුනි ඔබත් බුද්ධ මාතාවක් වෙන්න. පියාණන් කෙනෙක් නම් ගුණාබර පියාණන් කෙනෙක් වෙන්නයි ඔබට ආරාධනා කරන්නේ.

තාවකාලික වූ ලෝකයක අනිත්‍ය වූ දිරාගෙන යන ශරීර කුඩුවක් ඇතිව මොහොතක් මොහොතක් පාසා වෙනස් වන (වින්දනං වපලං චිත්තං) අරමුණු වෙනස් කරන, එහාට මෙහාට පනිමින් සිත කලබලව කටයුතු කරන එවැනි සිතක් නියාගෙනද මේ සිතුවිල්ල ඉටුකර ගන්නේ. එහෙම නැතිනම් හිත ඉල්ලන දේ දුන්නේ නැත්නම් කියලා සිත තුළ ඇතිවුණු තරහ සිතුවිල්ල, මේ ආවේගය පිට කරගන්නේ නැත්නම් මට සුවයක් නෑ කියලා හිතනවද? නෑ. නෑ. පින්වතුනේ, දරුවන්ගේ ඒ සුවය සදාකාලික නෑ. තුවාලයක් කසන විට තාවකාලික ව සුවයක් ලැබෙනවා. නමුත් කැසීම නැවතු විට නැවතත් දවන්නට පටන් ගනිවි. ලෞකික ලෝකයේ ලබන හැම වස්තුවකම සුවයන් ඒ වගෙයි. මේ නිසයි මා ඔබට ආරාධනා කළේ, තරාගත බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධර්මය තුළින්මයි හැඳවීමට අපි සැනසිල්ලක් ලබන්නට ඕනේ,

කුසල සිතුවිලි පහළ කරගෙන ලොවට ශාන්තිය උදාකළ තරාගත බුදුරජාණන් වහන්සේගේ අසිරිමත් වූ ශ්‍රී සද්ධර්මයට ළංවෙන්නට මා ඔබට ආරාධනා කරනවා.

පින්වතුනේ, මේ නොනවතින සංසාර ගමනේ අප හැම කෙනෙකුගේම සිත පවතින්නේ හවාංග සිත් පරම්පරාවක් ඔස්සේ යි. කෙනෙකුගේ ජීවිතයේ අවසාන මොහොතේ ඇතිවන සිත, (වුනි චිත්තය) වුනි චිත්තයට අරමුණු වන අවසාන සිතුවිල්ල අනුව ඊළඟට හටගන්නේ පටිසන්ධි චිත්තයයි. මේ ලෝකයේ හැම දෙයක්ම සවිඤ්ඤාණාක හෝ අවිඤ්ඤාණාකයි. මේ සිතුවිලිත් ඒ වගෙයි. පටිසන්ධි චිත්තය පවා ඇතිවෙලා නැතිවෙලා යන විට (උප්පාදු භංග) මිළඟට ඇතිවන්නේ හවාංග සිතයි.

**“අනමතග්ගෝ යං භික්ඛවේ සංසාරෝ පුබ්බාකෝටි නපඤ්ඤායති”**

ඒ අගක් මුලක් නොපෙනන දීර්ඝ වූ සංසාර ගමනේ පැවතෙමින් ආ විඤ්ඤාණයේ බල පැවැත්මයි මේ හවාංග සිතක් බවට පත්වුණේ. පින්වතුනි තරාගත බුදුරජාණන් වහන්සේ අනුශාසනා කරන සෙයින්, මේ හවාංග සිත් ඉතාම පිරිසිදුයි.

**“පහස්සරම්ඳං භික්ඛවේ  
චිත්තං තඤ්ච ඛෝ  
ආගන්තුකේහි උපක්ඛිලේසේහි  
උපක්ඛිලිට්ඨං”**

මේ හවාංග සිත හැඳවීමට ම පිරිසිදුයි. සංසාර ගමනේ පටන් විඤ්ඤාණයේ ශක්තිය අනුව දැන් පැමිණිලා තිබෙනවා අවසාන කෙළවර, වුනි අරමුණු කර්මයන්, ගති නිමිත්තත්, කර්ම නිමිත්තත් අනුව පටිසන්ධි චිත්තයකින් ඊළඟ භවයක් ලැබුණා. මේ පටිසන්ධි චිත්තය ඇතිවන්නේ අර්හත් බෝධියට පත්නොවූ ඇත්තන්ටයි. සෝවාන්, සකෘදාගාමි, අනාගාමි තත්වයට පත්වුනත් ඊළඟ භවයකට ගමන් කළ යුතුයි. තවමත් සංයෝජන සම්පූර්ණයෙන් ම ප්‍රභාණය නොකළ නිසා, මේ පෘථග්ජන ස්වභාවය හෝ, සම්පූර්ණයෙන් ම කෙලෙස් නැති නොකළා නම්, වුනි චිත්තයේදී කර්ම නිමිත්තත් ගති නිමිත්තත් පහළ වේවි. ඒ අරමුණු අනුව පටිසන්ධි නිමිත්ත

පහළ වෙනවා. ඊළඟ හවසේදී පටිසන්ධි විත්තය ඇතිවෙලා නිමාවට පත්වන විට හවාංග සිත පහළ වෙනවා. ඒ හවාංග සිත ඉතාම පිරිසිදුයි.

**“තඤ්ච ඛෝ ආගන්තුකේති  
උපක්කිලේසේති උපක්කිලිට්ඨං”**

මේ හවාංග සිත් පරම්පරාව, බාහිර ව පැමිණෙන සිත (පෙර සඳහන් කළ), මුල්වෙලා ඇස, කණ, නාසය, දිව, ශරීරය යන ඉඤ්ජියයන් ඔස්සේ රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ ආදී අරමුණු නිසා කිලිටි වෙනවා, අපිරිසිදු වෙනවා. රූපයක් දකින විට අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ත නම් වූ ත්‍රිලක්ෂණය කෙරෙහි අවබෝධයෙන් දකින්නට නොහැකි වුණොත්, මේ රූපයට මම කැමතියි, ඒ රූපය රුමත්, මේ රූපය ම ලබා ගන්නට ඕන යන අදහස සාමාන්‍ය සිතක මේ රූපයට ම බැඳී පවතින්න පුළුවනි. සංසාර ගමනේ ඉඳලා මම බලාපොරොත්තු වුණු රූපය වෙන්න ඇති අද දවසේ මට හමුවුණේ කියලා පින්වතුනේ, සිත කිලිටි වෙන කිලේෂ, උපකිලේස දැන් ආරම්භ වුණා. හවාංග විත්තයට ගමන් කරන්නේ මෙයයි. ඒ වගේම අකැමති අරමුණක හිත ගැටුණොත් “මම කැමති නෑ. මට දකින්න ඕන කමක් නෑ. දකින, ඇහෙන හැම වේලාවකම සිතට දරාගන්න බැරි අමනාපයකුයි තරහා සිතුවිල්ලකුයි ඇතිවන්නේ” මේ ආදී ලෙසත් ආවේග සිතුවිලි පවා ව්‍යාපාදය, තරහව, පටිඝය, වෛරය, ඊෂ්ඨාව මේ නොයෙක් වචන වලින් හඳුන්වන ක්ලේෂ හා උපක්කිලේෂ හවාංග විත්ත පරම්පරාව හා ගැටෙනවා. ඉතාම සරළ ලෙසින් අනුශාසනා කළොත් හවාංග සිත් පරම්පරාව යනු වුනි විත්තය අවසන් වී පටිසන්ධි විත්තය ලැබූ හවසක් මගින් පටිසන්ධි විත්තය (සිත) ඉපදී අවසන් වීමත් සමගම හවාංග විත්තය ආරම්භ වීමයි. මේ හවාංග සිත් ද ඇතිවෙමින් දිරාගෙන බිඳී යමින් නැතිවෙලා යනවා. නමුත් එහි සම්බන්ධයක් තිබෙනවා. එක් හවාංග සිතක් ඇතිවෙලා, වෙනස් වෙමින්, බිඳී - බිඳී ගොස් නැති වෙලා යනවිට (ධීතස්ස අඤ්ඤතත්තං පඤ්ඤායති) ඊළඟ හවාංග ආරම්භයක් ලබාදීමයි මේ හවාංග සිත නැතිවෙලා යන්නේ. එසේ නම් මේ සිත මුල් විමෙන් ගන්නා අරමුණු නිසා රාග, දෝෂ, මෝහ ඔස්සේ මේ සිත කිලිටි වේවි.

මා ඔබට ආරාධනා කරන්නේ, වැඩිහිටි දෙමව්පියනි, තරුණ දුවේ පුතේ, පුංචි දරුවන්ට පවා අවබෝධ වෙනවා නම් කුසලයට හිත ළං කළොත් කරුණාවෙන් හා මෙහිඳියෙන්, අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ත නම් ත්‍රිලක්ෂණ අවබෝධ

කරගන්න පුළුවනට සිත ළං කළොත් ලෝකය දෙස දකින්නේ රූපය හා ගැටෙන විටයි. (වක්ඛුංච පටිච්ච රූපෙව උප්පජජති) මේ ඇහෙන්න බලන විට රූපය දකින්නේ, ස්පර්ශයෙනි (එස්සෝ). “එස්ස පච්චයා වේදනා” ස්පර්ශය තුළ විඳිමක් ඇති වෙනවා. “වේදනා පච්චයා තණ්හා” විඳිම තුළින් තමන් කැමති නම් මගේ කියලා අල්ලා ගනිවි. (ඇලිම) අකමැති නම් මට එපා කියලා තරහින් අල්ලා ගනිවි. (ගැටීම) ඔබට දැනුණාද පින්වතුනේ, කැමති දේ පමණක් නොවෙයි සිතෙන් අල්ලා ගන්නේ, අකමැති දේත් අල්ලා ගන්නවා. අකැමති දේ එපා කියලා ඉවත් කළත්, ඇස් දෙක වසාගෙන අනෙක් පැත්ත බලන්න හැදවත්, කණ දෙක වසාගෙන යන්න හැදවත්, ව්‍යාපාදය, ක්‍රෝධය, වෛරය, ඊෂ්ඨාව ආදී කෙලෙස් සිතින් අල්ලාගෙනයි යන්නේ. “වේදනා පච්චයා තණ්හා” ඒ විඳිම නපුරු විඳිමක් වුණා නම් එය තෘෂ්ණාවයි. අල්ලා ගැනීම නම් වූ කුසල හා අකුසල කොටස් දෙකම, ඒ වගේම පින් - පව් (පුඤ්ඤ පාප) කොටස් දෙකම අල්ලා ගැනීමක් බවට පත්වේවි.

**මිළඟට “තණ්හා පච්චයා උපාදානං, උපාදාන පච්චයා හවෝ”.**

පින්වතුනේ, මේ ආදී ලෙසින් මා ඔබට අනුශාසනා කරන හවස හටගැනීම නම් වූ මේ හවාංග සිත් පරම්පරාව ට අප පැමිණුනේ. එසේ නම් ඉපදුණු දා සිට ම හවාංග සිත් ඇති වෙලා, බිඳී - බිඳී ගොස් විනාශ වෙලා, නැති වෙලා යනවා. මේ සිත තුළ ධර්මාණුකූල අවබෝධයක් නොලැබුණා නම් වඩාත් ම ඉඤ්ජියයන් තුළින් අල්ලා ගන්නේ අකුසල වේතනායි. පාප වේතනායි. මෙයින් හවාංග සිත වලනය වෙනවා. මේ හවාංග සිත සැලෙන විට (වලනය වන විට) එහි අකුසල ධර්ම වඩ වඩාත් ඇතිවෙනවා.

පින්වතුනේ, නැවතත් මා ඔබට අනුශාසනා කරනවා, රූපයක් දකින කොට මුලින්ම ඇතිවන විත්තය ආවර්ජනා විත්තයයි. එනම් මුල් ම අවස්ථාවේදී දකින රූපය “අම්මා කෙනෙක්, තාත්තා කෙනෙක්, දියණි කෙනෙක්, පුතණු කෙනෙක්, ගහක් මේ ආදී ලෙසින් සාමාන්‍ය සිතට දැනෙන දෙයයි, ආවර්ජනා විත්තය. මේ දකින්න රූපය හොඳින් කල්පනා කර බලනවා සැබැවින් ම ඒ කවුද කියලා. හදුනා ගන්නවා. එවිට, ඒ අම්මා කෙනෙක් මයි, පියාණන් කෙනෙක්මයි, දියණි කෙනෙක්, පුතණු කෙනෙක්, ගහක් ආදී ලෙසින් ඒ රූපය මැනවින් ම හදුනා ගන්නවා. ආවර්ජනා විත්තයෙන් යම්තම් හදුන්වා දුන් දේ වක්ඛු විඤ්ඤාණයෙන් මැනවින් හදුනාගන්නවා. මේ අවස්ථාව සම්පට්ච්ජන විත්තයයි.

සම්පට්ච්ඡන චිත්තයෙන් තීරණයකට එළඹෙන්නට හඳුනවා. ඒ අම්මා කවුද? මගේ අම්මාද? නෑ. මගේ අම්මා නොවෙයි. ඒ වුණාට මගේ අම්මාගේ වයසේ. නෑ නෑ ඊට වඩා වැඩිමහළයි. මේ ආකාරයෙන් සම්පට්ච්ඡන චිත්තය ඔස්සේ තීරණයන්ට (නිගමනයන්ට) එළඹෙන්න උත්සාහ දරනවා.

පින්වතුනේ, සිත් මුල්වෙලා, ඇස, කණ, නාසය, දිව, ශරීරය නම් වූ ඉන්ද්‍රියයන් පහ ඔස්සේ ම ඔබට දැනෙනවද, අසුරක් ගහන මොහොතක් දහවතාවකට බෙදලා ඊටත් වඩා අඩු වේලාවකදී මේ චිත්ත පරම්පරාව ඇතිවෙව් යනවා. **ආචර්ජනා චිත්තය, වක්ඛු විඤ්ඤාණය, සම්පට්ච්ඡන චිත්තය, මිළඟට ඇතිවෙන්නේ සංහීරණ චිත්තයයි.** එනම් නිවැරදිව තේරුම් ගන්නවා. “නෑ, හැබැහින්ම ඒ මගේ අම්මා නොවෙයි. ඔව්, හැබැහින්ම ඒ මගේ පියාණන් තමයි.” ගසක් නම් දැව්වේ හැබැවින්ම එය “බෝධිරාජයාණන් වහන්සේ” ලෙසින් හඳුනාගන්නවා. මේ ආදී ලෙසින් සංහීරණ අවස්ථාවට පැමිණෙන විට මිළඟට ක්‍රියාත්මක වන සිත **වොත්තජ්ජන චිත්තයයි.**

වොත්තජ්ජන චිත්තයේ දී ඇතිවන විට ම ළංවෙලා අම්මා, එහෙම නැත්නම් පියාණෙනි, මගේ අක්කා, අයියා, යහළු හිත මිතුරන් මේ ආදී ලෙසින් “ඔබ බොහොම කාලෙකිනුයි දැක්කේ මුලින්ම දැව් වේලාවේ හඳුනා ගන්න බැරිවුණා. ළංවෙලා බලන විටයි දැව්වේ ඔබම තමා කියලා.” **වොත්තජ්ජන අවස්ථාව** දැන් හැබැවටම ක්‍රියාත්මක වෙනවා. මේ අවස්ථාව වන විට සිත මෝරාගෙන ඇවිදින්න කුසල හෝ අකුසල වේතනාවකට. අකුසල වේතනාව වුවද පෙර ආකාරයට ම හඳුනාගෙන - හඳුනාගෙන එන්න පුළුවනි. “ඒ දැව්වේ මම අකැමති අය වෙන්න ඕන, බලමු ඊකක් ළං වෙලා, ඔව්, ඒ අය ම තමා. මම යන හැමතැනම ඉන්නවා. මග හැරලා යන්න ඕන” මේ ආදී ලෙසින් මෙය අකුසල වේතනාව ත් වැඩිගෙන එන අවස්ථාවයි.

මුලින් අනුශාසනා කළ පරිදි කුසල වේතනා වැඩිගෙන ආ අවස්ථාවන් මතකද? ආචර්ජනා චිත්තය, වක්ඛු විඤ්ඤාණය, **සම්පට්ච්ඡන චිත්තය, සන්තීරණ චිත්තය, වොත්තජ්ජන චිත්තය** කියන මේ අවස්ථා දැන් වැඩි අවසානයයි. වැඩුණු අවස්ථාවේ දැන් ක්‍රියාවට නැංවිලා, අවසාන කුසල හෝ අකුසල වේතනා අවස්ථාව සම්පූර්ණ වේවි.

පින්වතුනේ, ජවන් සිත පිළිබඳව ඔබ අහලා තිබෙනවද? ජවන් සිත් (චිත්ත විචී) හතක් පහළ වෙනවා. එකක් අවසන් විට එකක් ආදී වශයෙන්

මේ චිත්ත විචී හත පහළ වේගෙන යනවා. මේ හතයි අවසාන අවස්ථාව ජවන නම් වේගයයි. බොහොම ශක්තිමත්, විරියයෙන් යුතුව කටයුතු කරනවා යන අදහසයි. ගැඹුරු නමුත් බොහෝ වැඩිහිටි දෙමව්පියෝ අහලා තිබෙන්නට පුළුවනි. ධර්ම ඥාණය තිබෙන ඇත්තන්ට මේ පිළිබඳ අවබෝධය තිබෙන්න පුළුවනි. දුච්ච, පුනේ, වැඩිහිටි දෙමව්පියනි, ආචර්ජනා චිත්තයේ සිට ජවන් සිත් දක්වාම මා ඔබව කැඳවාගෙන ආවේ, ජවන් සිත බලවත් වූ විට අර හවාංග චිත්ත පරම්පරාවට වඩ වඩාත් දැනෙනවා. හවාංග සිත් පරම්පරාව බලවත් වන විට මෙලොව ජීවිතයේ ධර්මාවබෝධය ලබන්න මහත් වූ ශක්තියක් වෙනවා. මෙලොව ජීවිතයේ චතුරාඤ්ඤා සත්‍යය ධර්මය අවබෝධයෙන් නිවන් මගට පත්වුණේ නැතිනම් ඊළඟ භවය, නරක නිරිසන්, ප්‍රේත, අසුර කියන සතර අපායක නොඉපදී සුගතිගාමී වන්න (බුන්ම ලෝකයක, දිව්‍යලෝකයේ හෝ මනුෂ්‍ය ලෝකයේ) ශක්තියක් වේවි.

මේ ජීවිතයේ ම නිවන් මගට පත් වන්නට ඔබේ යම් බලාපොරොත්තුවක් තිබෙනවද? එසේ නොමැති නම් ජීවත් වන කාලය පුරාම නිරෝගී වන්න, ලෙඩ දුක් කරදර බාධක නැතිව හිතේ සැනසිල්ලේ කාටවත් කරදර නැතිව අත නොපා ජීවත් වන්නට, අවසානයේ සිතට දැනෙන්න පුළුවනි මියැදුණාට පසුව සතර අපායේ නොඉපිද සුගතිගාමී වෙන්න ඕන කියලා පින්වතුනේ ඒ සිතුවිල්ල මොහයම් වේලාවක හෝ ඔබේ සිතට දැනෙනවා නම් මේ ජවන් සිත් හතේ පරපුර ඔබ බලවත් කරන්නට ඕන. මේ හිසයි ඔබට ආරාධනා කරන්නේ, සිත - සිතා සිටීමට කාලයක් නැහැ. පින්වතුනේ ඔබට මතකයිනේ, අරමුණක් හා ගැටෙන විට, අසුරක් ගහන මොහොත දස වතාවකට බෙදලා එයින් එක් වතාවකටත් වඩා අඩු වේලාවකදී මේ අනුශාසනා කළ චිත්ත විචී පරම්පරාව (ආචර්ජනා චිත්තයේ සිට වොත්තජ්ජන චිත්තය දක්වා) හටගන්නවා. මිළඟට ඉතාම අඩු කාලයකදී ජවන් සිත් ඇතිවන්නේ.

ස්වාමීන් වහන්සේ අනුශාසනා කළොත් ස්වාමීන් වහන්සේ හැරලා බලන විට, ඔබත් හැරී බලන විටම ඇහැ ගැටෙන විට ඇතිවන චිත්ත පරම්පරාව හටගෙන ජවන් සිත් පරම්පරාවට ළංවෙලා, ඒ මොහොතේ ඇතිවන සිතුවිල්ල කුසලයක් වුණොත්, එය බලවත් ජවනයක් වුණොත් (ජවනය නම් බලයයි. විරියයෙන් යුතු ශක්තිය) එය බලවත් වූ කුසල ජවන් සිතක් බවට පත්වේවි.

ඒ වගේම දකින කොට, අහන කොට වගේම නාසය, දිව, ශරීරය ඔස්සේ මේවා අකුසල වේතනා බවට වැඩිගෙන විත් ජවන් සිත් බවට පත්වුණොත් (මේවා ජවයෙන්, බලයෙන්, වියඟියෙන් යුතු ශක්තියෙන් යුක්තයි.) මේ ජවන් සිත් හතෙන් එක සිතක් මෙලොව වශයෙන්ම දිට්ඨි ධම්ම වේදනීය ලෙස විපාක දේවි. අසුරක් ගසන මොහොතකදී මොනතරම් අවදියෙන් සිටින මොහොතක දී හෝ පින්වතුන්, ඇස, කණ, නාසය, දිව, ශරීරය යන ඉන්ද්‍රියයන් පහ ඔස්සේ මොන තරම් අරමුණු පහළ වෙන්න පුළුවනිද? විත්ත වීථි පරම්පරාවක් ඇතිවෙන්න පුළුවනිද? ඔබයි, මමයි නොදැනීම කෙලෙස් තවන වියඟියෙන් යුක්තව මේ සිත ළඟ මනා අවදියෙන් සිටියේ නැතිනම් (වේදනාසු වේදනානුපස්සි විහරනී ආනාපි සම්පජානෝ) මිනිත්තුවක්, මිනිත්තුව පහක්, දහයක් වන විට වචනයකින් කියා නිම කළ නොහැකි තරම් එක් එක් අරමුණු ඔස්සේ ජවන් සිත් හත බැගින් මොන තරම් සිත් පරපුරක් ඇතිවේගන යන්නට පුළුවනිද? කෙලෙස් ගොඩ ලොකුවෙයි. පින් (පුකද්ද) ගොඩ අඩුවෙයි. අකුසල ගොඩ වැඩිවෙයි. කුසල් ගොඩ මද වෙයි. මෙලොව ජීවිතයේ දැස පියවන විට චුති විත්තයට, ගති නිමිත්ත අකුසල කර්මයක් අරමුණු වෙලා පටිසන්ධි විත්තය දුගතියක් ඔස්සේ ගමන් කරන්නට පුළුවනි. මෙයයි අවාසනාවන්ත අවස්ථාව. මේ නිසයි ආරාධනා කරන්නේ ජවන් සිත් පරම්පරාව බලවත් කළොත්, ඒ හැම අරමුණක් ඔස්සේ ඇතිවන ජවන් සිත් හතෙන් බලවත් වූ ජවන් සිත්වල බලවත් කොටස මෙලොව වශයෙන් දිට්ඨි ධම්ම වේදනීය ලෙස විපාක දේවි.

ඊළඟ ජවන් සිත් හතර **උපපජීජ වේදනීය** ලෙසින් දෙවෙනි ආත්ම භවයට ද, ඉතිරි ජවන් සිත් දෙක **අපරාපරිය** ලෙසින් සංසාර ගමනේ කුමන වේලාවක හෝ විපාක දෙන ලෙසින් හෝ එසේ නැතිනම් අහෝසි කර්ම ලෙසින් අහෝසි වෙලා යාවි.

මා ඔබට ඉතාම සරලව අනුශාසනා කළොත් දුවේ, පුනේ, පින්වතුනි, ආවාට - ගියාවට පිංකමකට ළංවෙන්න එපා. සැබැවින් ම පිරිසිදු වූ සිතින් යමක් දෙන්න. පිරිසිදු වචනයෙන් කථා කරන්න. නොසැලකිල්ලෙන් කථා කරන්න එපා. නුවණින් සිතා යමක් කරන්න. සීල, සමාධි, ප්‍රඥා ගුණ වඩා සැබැවින් ම කුසල වේතනා ඔස්සේ ළංවෙන්න. **නොසැලකිල්ලෙන් කරන දේවල් හි අරමුණේ සිටම වැඩිගෙන එන වේතනා සියල්ලම බලයෙන් අඩුයි.** අවසන් සිත ජවන් සිතක් වුණත් ජවයක් නැති මන්දගාමී සිතුවිලි පරපුරකුයි එහි ඇතිවන්නේ. ඒවා ප්‍රචාන්ති විපාක (බලවත් නොවන) වෙන්නට පුළුවනි.

**පුනර්භවයක් ලැබීමේදී ප්‍රතිසන්ධි විත්තයක් බලවත් කරන්න ශක්තියක් නැතැ. ඒවා ප්‍රචාන්ති විපාකයක් නම් ඉදහිට යන්නම් විපාක දෙන යමක් වන්නට පුළුවනි.** මනුෂ්‍ය ජීවිතයක් ලැබුවත් නිරෝගී මනුෂ්‍ය ජීවිතයක් නොලැබේවි. මනුෂ්‍ය ජීවිතයක් ලැබුවත් සුදුසු ප්‍රදේශයක වාසය කරන්න (පතිරූප දේශයක්) නොලැබේවි. මනුෂ්‍ය ජීවිතයක් ලැබුවත් නපුරු ප්‍රදේශයක වාසය කරන්න ලැබේවි. ගුණබර දෙමව්පියෝ නොලැබේවි. ගුණබර ස්වාමි - භාර්යා හමු නොවේවි. යහපත් වූ දරුවන් හමුනොවේවි. ඔබ කියන විදියට කරන කටයුතු සියල්ලම වැරදිලා යාවි. ඔබ කියාවි මොන පවක් කළාටද මෙතරම් දුක් කරදර බාධක හැම දෙයක්ම මා දෙසටම ගලා එන්නේ කියලා.

පින්වතුන් ධර්මයෙන් විවරණයක් කළොත් කරනා ලද කුසලයක්, නමුත් ඒවා ජවයෙන් යුක්ත ජවන් සිත් වලට මන්දගාමී, (බලයක් නැති, දුච්ච) සිතක් වුවහොත් දුච්ච විපාකයක් ලැබේවි. ඉතාම සරල වචනයෙන් අනුශාසනා කළොත් සැලකිල්ලෙන් නොකළ පින්කම්, ඕනෑකමින් නොකල පින්කම්, ඔබේ වචනයෙන් කියනවා නම් ආවාට ගියාට කළ පින්කම් එහෙම සිදුකරන්න එපා. අපේ දරුවන්ට ස්වාමීන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළ ශ්‍රී සද්ධර්මයෙන් බිඳකුයි. මැනවින් තේරුම් අරගෙන කුසල සිතුවිලි පහළ වුනොත් මේ පහළ වූ සිතුවිලි ජවන් සිත් කුසල බවට පත්වුණොත් බයවෙන්න එපා දුවේ, පුනේ, ගුණබර දෙමව්පියනි. **මේ ජවන් සිත් පරම්පරාව හා එකට වලනය වෙලා, එකට ගැටිලා මේ භවාංග සිත් ඊළඟ පටිසන්ධි විත්තය නැතිවී ගෙන යන විට භවයක් ලැබීමේදී ඔබව බලවත් කරාවි.** මෙසේ බලවත් වූ විටක යම් තැනක ඉපදිලා පින් ඇති දරුවෙක් ඉපදුණා, නිතාගන්න බෑ. අපි වගේ දෙමව්පියන්ට හරිහැටි යමක් නැතුව, ඉන්න නිටින්න තැනක් නැතිව, කුසට අහරක් නැතිව හිටි අපට මේ දරුවා නිසාමයි හැම දෙයක්ම ලැබුණේ. මේ බලවත් වූ කුසල වේතනාවක, භවාංග විත්තයට සමීප වීමේ ශක්තියයි. කුසල වේතනා බලවත් කිරීමෙන් ජවන් සිත් පරපුර බලවත් කිරීමෙන් අපේ ජීවිතයේ සුවපත් වූ සැනසිල්ලක් ලබන්න පුළුවනි. ස්වාමීන් වහන්සේ ඔබට සැනසෙන්නට ආරාධනා කරන ගමනේ, මා මුලින් දේශනා කළ ධර්ම පාඨයන් එයට අනුසාරයෙනුයි මේ අනුශාසනා කරන්නේ.

මනා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ කායානුපස්සනාව අනුශාසනා කිරීමේදී තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේ නිරන්තරයෙන් අනුශාසනා කරන වචන පෙළක් තිබෙනවා.

**අත්වී කායෝතිවා පනස්ස සති පච්චපට්ඨිතා හෝති  
යාව දේව ඤාණ මත්තාය, පතිස්සති මත්තාය,  
අතිස්සිතෝ ව විහරති න ව කිඤ්චි ලෝකේ උපාදියති,  
ඒවම්පි ඛෝ භික්ඛවේ භික්ඛු කායේ කායානුපස්සි විහරති**

පින්වතුනේ, මා මේ අනුශාසනා කළ දහම් පෙළ ඉතා ම ගැඹුරු අවස්ථාවකුයි. ඒ වුණත් සරල වචනයෙන් මනාව සිහිය පිහිටුවමින් උතුම් දහම් පද මෙහෙහි කරන්න.

**අත්වී කායෝතිවා පනස්ස සති -**

මේ ශරීරයක් පමණයි. දිරාගෙන යන ශරීර කුඩුවකුයි මේ පවතින්නේයි මනාව සතියෙන් නුවණින් යුතුව එය දකිනවා. **යාව දේව ඤාණ මත්තාය, පතිස්සති මත්තාය.**

යම්තාක් කල් නුවණ (අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම නම් ත්‍රිලක්ෂණය ඔස්සේ මේ ලෝකය දෙස බැලීමේ ඤාණය) පහළ වන තෙක් මා මනා සිහි නුවණින් යුතුව කටයුතු කරමි.

**අතිස්සිතෝව විහරති -** මගේ යැයි කියමින් කිසිවක් මා තෘෂ්ණාවෙන් අල්ලා ගන්නේ නෑ.

**න ව කිඤ්චි ලෝකේ උපාදියති -** මේ ලෝකයේ කිසිවක් වෙනස් නොවන දෙයක් නැහැ. සෑම දෙයම වෙනස් වී යන බැවින් මගේ කියන මේ ශරීර කුඩුව පවා මොහොතක් මොහොතක් පාසා වෙනස් වෙලා යනවා. මේ ශරීර කුඩුව මුල් කරගෙන, මේ හිතේ ඇතිවන සිතුවිලි පරම්පරාවෙන් මනස මුල් කරගෙන මා මේ ලෝකේ කිසිවක් මගේ කියලා තෘෂ්ණාවෙන් අල්ලා ගන්නේ නැතිව (**අතිස්සිතෝව විහරති**) වාසය කරනවා. වෙනස් වෙලා යන ලෝකයක මගේ යැයි කිසිවක් ආත්මවාදී වශයෙන් ග්‍රහණය කර ගත නොහැකියි. (**න ව කිඤ්චි ලෝකේ උපාදියති**)

**“ඒවම්පි ඛෝ භික්ඛවේ භික්ඛු  
කායේ කායානුපස්සි විහරති”**

මහණෙනි, මේ ආකාරයෙන් කයෙහි කායික පැවැත්ම පිළිබඳව සිහි නුවණින් කටයුතු කරමින් වාසය කරන්නට මනා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේ කායානුපස්සනාව විස්තර කිරීමේදී අනුශාසනා කරන වචන පෙළයි.

සෝදා පිරිසිදු කරමින්, ඇදමකින් සරසා මගේ යයි ශරීර කුඩුවක් තිබුණත් මේ ශරීර කුඩුව මගේ නොවෙයි. පරමාර්ථ ධර්මයට අනුව පින්වතුනේ නිරන්තරයෙන් අපේ හිත තුළට දැනෙන්නට ඕන මේ ශරීර කුඩුව මට අයිතිනෑ කියලා. මේ ශරීර කුඩුව මට අයිති නම් ලෙඩ නොවී, දිරා යාමට පත් නොවී, මරණයට පත් නොවී සිටින්නට ඕන. මේ ආදී ලෙසින් මෙය මගේ නම් කිසිදු උපද්‍රවයකට පත් නොවී මා කැමති ආකාරයට මේ ශරීර කුඩුව පැවතීමක් තිබෙන්න ඕන. නමුත් මේ ශරීර කුඩුව එහෙම පැවතීමක් නැහැ. (**අත්වී කායෝතිවා පනස්ස සති**) ඒ නිසයි ආරාධනා කළේ මේ කය නිරන්තරයෙන් දකින්න පුරුදු කරන්න.

මා මුලින් අනුශාසනා කළ පරිදි භවාංග සිත් පරපුරට දැනෙන්න ඉඩ හරින්න ඕන. සාමාන්‍ය ලෝකයේ සම්මුතියට අනුව කටයුතු කරන දේ අපිව මුලාවට පත් කරනවා. අපිව රවටනවා. **රූපය පෙණ පිඬුවක් වගේ, වේදනාව දිය බුබුලක් වගේ, සංඥාව මිරිඟුවක් වගේ, සංඛාර (කුසල්, අකුසල් මේ සියල්ලම අරටුව නැති කෙසෙල් කදක් වගේ. විඤ්ඤාණය කරන කියන දේවල් ධර්මයට නතු වීමක් නැතිනම් ඒවා සිතාගන්න බැහැ. මායාවක් වගේ. මේ ලෙසින් රූප, වේදනා, සංඥා, සංඛාර, විඤ්ඤාණය යන මේ ස්කන්ධ පහම නිස්සාර දේවල්. ඇතිවෙලා මොහොතකින් නැතිවෙලා යනවා. මේ ස්කන්ධ පහ ශරීර පුඤ්ජය දකින විට, භවාංග චිත්තයට දැනෙන්න පටන් ගන්නවා. භවාංග සිත් පරපුර පිරිසිදු වීමෙනුයි (කෙලෙස් වලින් බැහැරවීම) අරමුණු ගන්නේ. ඒ කිසිදු අරමුණක් රාගයෙන්, ද්වේශයෙන්, තරඟවෙන් ග්‍රහණය (අල්ලා ගන්න) කරගන්නවත් එසේ නොමැති නම් පාපකාරී සිතුවිලි ඇතිකරන්න වත් නොවෙයි. කුසල චේතනා ඇති කරන්නට භවාංග සිත් පරම්පරාව ක්‍රම ක්‍රමයෙන් සකස් වෙනවා. මේ නිසයි **අත්වී කායෝතිවා පනස්සති** ශරීරයක් තිබෙන බව සැබෑ නමුත් එය මගේ නොවෙයි. සම්මුතියට මගේ යයි පැවසුවද පරමාර්ථ ධර්මයට අනුව මේ ශරීර කුඩුව තමන්ට පාලනයක් නැති බව සිතන්නටයි, දකින්නටයි, ඔබට ආරාධනා කරන්නේ. ඇයි දුරුවනේ එහෙම සිතන්නට යි ආරාධනා කරන්නේ. මේ **ශරීරය** මුල් කරගෙන වැරදි කරන නිසයි. මේ **සිත** මුල් කරගෙන වැරදි කරන නිසයි.**



මේ ශරීරය මගේ නොවෙයි. මම කියන, සිතන, මොහොතක් මොහොතක් පාසා වෙනස් වෙලා යනවා. විවිධ අරමුණු හා ගැටෙන විට, තරහ (අමනාප) සිතුවිලි පහළ වුණාට ඒ තරහ සිතුවිලි මගේ නොවෙයි. ඇයි මම කියලා ගන්නේ. ඇයි මම ඒ සිතුවිලි ක්‍රියාත්මක වන්න ඉඩහරින්නේ. මම කියා කෙනක් නොමැති විට මගේ කියා සිතුවිලි කොයිනිද? මගේ කියලා යමක් නැතිනම් මම කොහොමද ක්‍රියාත්මක කරන්නේ. ඒ තරහ (අමනාප) සිතුවිලි, වෛරය දක්වා ක්‍රියාත්මක වෙන්න ඉඩ දෙන්න එපා. මෙය වලක්වා ලන්නටයි, නපුරු, රාග, දෝෂ, මෝහ ආදී සිතුවිලි පාලනය කරන්නටයි, දරුවන් නිරන්තරයෙන් ආරාධනා කරන්නේ.

**“අත්ථි කායොතිවා පනස්ස සති”** ධර්මය තුළින් සිතන්න. ශරීරයක් තිබෙනවා, නමුත් එය අස්ථිරයි. මොහොතක් පාසා දිරාගෙන යනවා. අපේ දරුවනි, මෙලෙස සිතන විට ඔබේ ජීවිතය අකර්මණ්‍ය වෙනවද කියන්න? “එහෙම නම් ස්වාමීනි, විභාගයට සුදානම් වන්න බැරවේවි. පිරිසිදු විසිතුරු ඇදුමකින් හැඩ බලන්න බැරවේවි. ගෙයක් දොරක් හදාගන්න බැරවේවි. තරුණ කාලයේ අවාහ විවාහ ජීවිතයට ළංවෙන්න බැරවේවි. මගේ ශරීරයක් නැතැ කියලා, මගේ යමක් නෑ කියලා, සියල්ල අහිනසයි, දිරාගෙන යනවා කියලා, මේ විදියට සිතුවොත් එහෙම අපට මොකද වෙන්නේ? ලෝකය රස විඳින්න බැරවෙයි.” මෙලෙස ඔබට සිතන්න පුළුවනි. පින්වතුනි, දරුවනි, ඔබ අමනාප වෙන්න එපා. ඔය කථාව නම් මායාවෙන් පිරිපුන් වූ මායා ලෝකයේ කථාවකුයි. සැබැවින්ම ලෝකයේ පැවැත්මට අනුව කටයුතු කරන්නට බැරවෙන්නේ නැතැ. ලෝකයේ සැනසෙන්න පුළුවන්කම ලැබෙන්නේ මේ ශරීර කුඩුව අහිනසයි, මගේ නොවෙයි, අස්ථිරයි, මේ ලෝකයේ කිසිවක් මගේ කියා අල්ලා ගන්නේ නැතැ කියලා සිතට අවබෝධ වුනාම පමණයි. එසේ නැත්නම් අස්ථිරයි කියලා වරදවා අල්ලා ගත් දේ මොහොතක් මොහොතක් පාසා බිඳි - බිඳි දිරාගෙන ගිනිත් විනාශ වෙලා යන විට ඔබටමයි අඩන්නට වෙන්නේ, දුක් වේදනාවට පත්වන්නට වෙන්නේ, ඇයි අපට මෙහෙම වුනේ කියලා.

පින්වතුනේ, අපට ධර්මාවබෝධය ලැබෙන මොහොතේ පටන් මේ ලෝකය පිළිබඳව අවබෝධයක් ධර්මය තුළින් ලබන්නටයි ආරාධනා කරන්නේ.

ඔබ ස්වාමි දියණියට සම්මුතියට හෙවත් පැවැත්මට අනුව මගේ කියලා ස්වාමියාට මගේ කියලා කියන්න. දරුවන්ට ළංවෙලා මගේ දරුවන්

නුඹලට අපේ සියලු ධනයට, වස්තුවට වඩා මට නුඹලයි ලෙන්ගතු යි කියන්න. ගෙයක් දොරක් සාදාගෙන ධාර්මිකව ජීවත් වෙන්න කිසිදු වරදක් නැතැ. නමුත් මේ නැවත නැවතත් ආරාධනා කරන්නේ ජවන් සිත් පරම්පරාව බලවත් කරන්නට අකුසල වේතනා වලින් ඒ කිසිවක් අල්ලා ගන්නට එපා. දරුවා නමුත් දිරාගෙන යන බව අමතක කරන්න එපා.

**“අජීකධන්ත බතිද්ධාවා කායේ කායානුපස්සි වහරති”**

මගේ ශරීර කුඩුවත් අහිනසයි. දිරාගෙන යනවා. පාලනයක් නැතැ. එලෙසින් ම අන් අයත් දිරාගෙන යනවා. මම මොනතරම් ලෙන්ගතුව සිටියත් ලොකු දුවේ, පොඩි දුවේ, ලොකු පුතේ, පොඩි පුතේ, රත්තරන් දරුවන් කියලා කථා කළත් මගේ දරුවන්ගේ ජීවිතේ නමුත් දිරාගෙන යාමෙන් පාලනය කරන්නේ කෙසේද? කිරි දිලා හැඳු බව හැඳෑව. සෝදා, පිරිසිදු කර විසිතුරු ඇදුමකින් සරසලා හඬ බැලූ බව හැඳෑව. අධ්‍යාපනය ලබාදුන් බව හැඳෑව. මගේ දරුවන් ලොකු මහත් වන විට ආශාවෙන් බලාගෙන හිටි බව හැඳෑව. ඒ වුණාට දිරාගෙන යනවිට, ලෙඩ දුක් හැඳෙන විට කෙලෙසින් ද වලක්වන්නේ. මේ ටිකයි අපට ගැඹුරින් දැනෙන්නට ඕන. ධර්මය තුළින් තමාවත් තමාට නැතිවිට, තමාගේ ශරීරයේ පටන්, තමාට වඩාත් ලෙන්ගතු වූ ස්වාමියා - බිරිඳ, දරුවන් ඒ ලෙන්ගතු පරිසරය දෙස පවා හිතන්නට (අජීකධන්ත බතිද්ධාවා.....) මේ හැම දෙයක්ම අහිනසයි. දිරාගෙන යනවා.

දුවේ, පුතේ, පින්වතුනි, ඔබට ඇහුණද? මේ අහිනසයි, දිරාගෙන යනවා කියලා සිතුවට අපට ඇති ප්‍රයෝජනය කුමක්ද කියලා ඔබට සිතෙයි. මෙයින් ප්‍රයෝජනයක් තිබෙනවා පින්වතුනි. බුද්ධ මාතාවක් වෙලා, මවකගේ යුතුකම් ඉටුකරන්න. පියාණන් කෙනෙක් ලෙසින් ඔබේ යුතුකම් ඉටු කරන්න. ඔබත් දිරාගෙන යනවා. දරුවන්ගේ ජීවිතත් අහිනසයි. මේ ලෝකයේ මගේ කියන සියළු දේම අහිනසයි. ඒනිසා ජීවත් වන සෑම මොහොතක් පාසාම සැබැවින් ම ගුණ ගරුක මනුෂ්‍යයෙක් වෙන්න. අහිනසයි වූ ලෝකයේ අහිනසයි වූ ශරීරය මොනසම් වූ මොහොතක නමුත් විකල්පයන් අත්වෙලා ගොස් “මැරුණා” කියන ස්වභාවයට පත්වේවි ද කියන්න බැහැ. ඒ නිසා ධර්මයට ලංවෙන්න.

පින්වතුනි, ගුණබර තාත්තලාගේ සිත් රිදෙන එපා. මේ ශරීරය අහිනසයි, මේ සිතුවිලිත් අහිනසයි. එය නොදුන් පියවරුන් ඇයි මේ ශරීරයට

මත් වතුර දෙන්නේ. ධර්මය තුළින් සිතන්න, මේ ශරීර කුඩුව පමණක් නොවෙයි සිතේ ඇතිවන සිතුවිලි පවා උප්පාද - ධීවි - හංග ඔස්සේ (ඇතිවී, බිඳී ගොස් නැතිවෙලා යනවා) නැති වෙලා යනවා. මේ හිත ඉල්ලන දේ දුන්නේ නැතිනම් (මත් වතුර, ගිණි වතුර) මට හරියන්නේ නෑ, නිදාගන්න බෑ, අකර්මණ්‍ය වෙයි කියලා සිතට වහල් වෙලා. වසඟ වෙලා. මේ ඇබ්බැහි වී (පුරුද්ද) ධර්මය තුළින් පාලනය කර ගැනීමට නොහැකි වූ නිසයි. අනිත්‍ය වූ ලෝකයක සියල්ල අනිත්‍ය බව ධර්මය තුළින් දකින්නට නොහැකි වූ නිසයි, නම ජීවිත ගමනේ සෙවණැල්ල මෙන් සිටින ස්වාමි දියණිය, තමාට පිහිටි සිටින දරුවන් දෙස කරුණාවෙන්, මෙමනිසේත් බලන්න නොහැකිවුණේ. වෙහෙස මහන්සි වී ගෙට ගොඩවන විට, තමන් ගේ කුසගිනි නිවා ගන්න, වෙහෙස නිවාගන්න බත් පත පිළියෙල කරදෙන ස්වාමි දියණිය, ඔබට ගත වාරු නැති කළ පිහිටි සිටින දරුවන් දෙස ඇයි කරුණාවෙන් බලන්න නොහැකිවුණේ. පින්වතුනේ මේ අනිත්‍ය වූ ලෝකයේ මොනවද ඔබ රැගෙන යන්නේ. සියල්ල අතහැර යන ලෝකයක නේද ඔබ ජීවත්වන්නේ.

අපේ තරුණ දුවෙක් - පුතෙක් සිතාම ඇයි ස්වාමිනි නිරන්තරයෙන් මේ දිරාගෙන යාම, අනිත්‍යය ගැන ම අනුශාසනා කරන්නේ කියලා. පින්වතුනේ, මනුෂ්‍යයින් මැරෙන බව අමතක කරන නිසා, මේ සියල්ල අත්හැරෙන බව අමතක කරන නිසා, සදාකාලිකව ජීවත් වෙන්න හදනවා වාගේ නපුරුකමින්, තමන් ලැබූ මව් පදවිය, පිය පදවිය, මිනිස්කම අමතක කරන නිසයි, තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේ ගේ ධර්මයට ළංවෙන්නට යයි නිරන්තරයෙන් ආරාධනා කරන්නේ.

සමහර තරුණ දරුවන් කියන්න පුළුවනි ස්වාමිනි, මහ මඟ කොපමණ නපුරු මනුෂ්‍යයින් සිටිනවද? මේ අය සමග ජීවත් වෙන්න හොඳින් නම් බැහැ, ගැහුවොත් ගහන්නම වෙනවා. නෑ පුතේ, එලෙසින් කිසිවිටෙකත් සිතන්නට එපා. එලෙස පහර දුන් අයගෙන් වැඩි පිරිසකින් සිර ගෙවල් (බන්ධනාගාර) පිරී යනවා. බණින කොට බැන්නේ නැත්නම් ජීවත් වෙන්න බෑ කියලා ඔබ සිතෙයි. එලෙසින් සිතූ බොහෝ පිරිසකගෙන් මානසික රෝගල් පිරී යනවා. එහෙම වෙන්නට එපා දරුවනි. කල්ප සිය දහස් ගණනකින් නමුත් අමාරුවෙන් ලබාගත් මේ මනුෂ්‍ය ජීවිතය දෙස බලන්න කැඩපත ළඟට ගොසින්, ඔබේ මුහුණ මොනතරම් ප්‍රසන්න ද කියලා.

**“පිහි මහස්ස කායො පස්සමිහති”** මේ සිත පිරිසිදු වුණාම ඒ පිරිසිදු සිතින් කය සන්සිඳෙනවා. කය සංසිදුණා ම **“මුඛවණ්ණෝ විප්පසිද්දති”**, මුහුණ ප්‍රසන්න වෙනවා. මුහුණ පැහැපත් වෙනවා. ගුණාවන්ත මනුෂ්‍යයෙක් කියලා සඳහන් කරන්නේ එවැනි මනුෂ්‍යයන්ටයි.

මා ඔබට ආරාධනා කළේ සියල්ලම අනිත්‍ය වූ ලෝකයක, අත්හැරී යන ලෝකයක, දිරාගෙන යන ශරීර කුඩුවක් ළඟ අප අසරණ වෙනකොට හදා ගත් සිත (දියුණු කළ සිත) එකතු කළ ගුණ ධර්ම අනුව ඔබ මෑණි කෙනෙක් නම් දරුවන් දෙපා ළඟ වැද වැටිලා **“දසමාසේ උචේ කත්වා”** කියලා වන්දනා කරන විට ණය නැතිව එය පිළිගන්න පුළුවනි, **“වුද්ධිකාරෝ අලිංගිත්වා”** කියලා දරුවන් වන්දනා කරන විට ණය නැතිව එම වන්දනාව පිළිගන්න පුළුවනි. ස්වාමි දියණියක් - ස්වාමි පුත්‍රයෙක් වෙලා සැනසෙන්න පුළුවනි. අපේ තරුණ දරුවන් හොඳ මඟට ගන්නට ඕනි. එසේ නොමැති නම් දරුවන්ගේ අනාගත ජීවිතය විනාශ වෙලා යාවි. දුවේ, පුතේ ඔබේ සිත රවටන දේවල් අද දවසේ ලෝකයේ හැම තැනම තියෙනවා. රූප පෙට්ටිය තුළින් ඔබේ ඇස්, කණ් රවටමින් සිත රවටන මායා ලෝකය පිරී පවතිනි.

තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේගේ අනුශාසනාවෙන් අනුශාසනා කරන්නේ පුතේ, කුමාර බුන්මවරියාව ඔබේ ජීවිතයේ රැකගන්න. ආවාහ - විවාහ ජීවිතයට පත්වෙන කම් ගුණාවන්ත වර්තවත් කුමාරයෙක් වෙන්න. මත්වතුරට, මත් ද්‍රව්‍යයට, අනිසි පඤ්ච කාමයට එපා ළංවෙන්නට. සිත සුවපත් කරගෙන පළතුරක් පැසිගෙන එනතෙක් මෙන් ඉවසා සිටින්න. පළතුරු පැසෙන්නට මත්තෙන් නෙළා ගතහොත් එහි රසය නෑ පුතේ. ජීවිතය ගුණ ධර්මයෙන්, අධ්‍යාපනයෙන් මෝරාගෙන එන්න. සුදුසු කළ ආවාහ - විවාහයන්ට පත්වෙන්න. ඔබ ජීවිතයේ සැබැවින් ම ධර්මයට ළං වූවොත් මහත් වූ සුවයක් ඔබට ගෙන දේවි.

ඒ වගේම දුවේ, කුමරි බුන්මවරියාව, ඔබේ ජීවිතයට කොපමණ වටිනවාද? මැස්සෙක් ගෙන් වත් පීඩාවක් වෙන්න එපා කියලා, බිඳෙන විදුරුවක් ආරක්ෂා කරන සේ අපේ මෑණිවරු, පියවරු, දු වරුන් මොන තරම් ආදරයෙන් ආරක්ෂා කළාද? ආරක්ෂා කරනවද? ඒ වගේ ම බෝසත් දරුවන් මෙලොවට බිහි කරන්නට සිටින දුවරු, ගුණාවන්ත අම්මලා තාත්තලා සිතා බලන්න එවැනි දු වරු අකාලයේ සිරගෙදුරු දුක් විදින විට ඔවුන්ගේ ජීවිත මොන

තරම් අවාසනාවන්ත ද? මේ සිත අයාලේ යන්නට නොදී කුමාරී බුන්මවරියාව රැකගන්න. ගුණවෘද්ධියට පත්වෙන්න. ගුණ නුවණින්, බාහිර අධ්‍යාපනයෙන් පිරිපුන් වෙන්න. ඔබ මෙලොවට බිහිකළ අම්මා, තාත්තා, රත්තරන් දුවේ, මගේ දුවේ යයි ඔබ දෙස බලා සැනසෙන විට, එය පිටුපසින් දුවගෙන යන, හඹාගෙන යන මේ මායාකාරී ලෝකයකට වඩා මේ ලෝකයේ වෙන සුවයක් නැතිද? මේ සියල්ල ඔබට මා අනුශාසනා කරන්නේ ඉතාමත් කරුණාවෙන්.

**“අභික්කන්තේ, පටික්කන්තේ සම්පජානාකාරී හෝති”**

ඉදිරියට ගමන් කරන විට, පිටුපසට ගමන් කරන විට, මේ හැම අවස්ථාවකදී ම මනා සිහි නුවණින් යුතුව කටයුතු කරන්න. මගේ අත්දෙක නිසා, මගේ කය නිසා කාටවත් නපුරු කමක් සිදුවෙන්න එපා. මගේ දෙපයින් වත් කාටවත් නපුරු කමක් සිදුවෙන්න එපා. මේ හැඟීම ඇතිකරගන්න. පුංචි දරුවන්ගෙන් පටන් උගන්වමු, ඉදිරියට ගමන් කිරීමේදී පිටුපසට ගමන් කිරීමේදී ඇවිදින, ගමන් කරන හැම වේලාවකම සිහි නුවණින් ගත කරන්න. සතෙකුගේ මත වත් පාදය තබන්නට එපා. සතෙකුවත් මැරෙන්න ඉඩදෙන්න එපා. මේ කයින් කිසිවකුටත් හානියක් සිදුවන්න එපා යන සිතුවිල්ලෙන් යුතුව මනා සිහි නුවණින් කය පවත්වාගන්න. තරුණ වයසට පත්වන වට තරුණ දුවලා, පුතාල, තම සොහොයුරා, සොයුරිය දෙස බලන ආකාරයට අනෙක් තරුණ සොයුරු සොයුරියන් දෙස බලන්න පුරුදු වන්න. මහ මග පාර මාරුවන්හට අපහසුවෙන් සිටින අම්මාවරුන්ට අත දිගු කළ දැනීමේදී ඇයි පින්වතුන්, අද දිනයේ කරබැඳි මාලය කඩාගෙන යන්නට තරම් නපුරු වන්නේ.

**ආලෝකිතේ විලෝකිතේ සම්පජානාකාරී හෝති**

වටපිට බලන විට කරුණාවෙන්, මෙමනිසේත් බලන්න. තවත් කෙනෙක් දෙස රාගී සිතින්, වෛරී සිතින්, ද්වේෂ සහගත සිතින් බලන්න එපා. ඔබ කියන විදියට ඊෂ්ඨාවෙන්, නපුරු ලෙසින් බලන්න එපා පින්වතුන්. ඇස් දෙකෙන් මොනතරම් මිනිසුන් නපුරුකම් කරනවද? වටපිට බලන මොහොතක් පාසා කරුණාවෙන් මුසු වුනු, මෙමනිසේත් පිරිපුන් වුනු, සිතක් ගොනුකරගෙන දකින්න, බලන්න. දිරාගෙන යන ශරීරයෙහි, දිරාගෙන යන ගිහි පුළුඟු දෙකක් වත් මේ ඇස් දෙක එළියට ආවොත්, පැය කීපයක් ගතවීමෙන් දුගඳ

හමන, මැස්සන් වහන, ලේ කැටි දෙකක් සහිත මස් ගුලි දෙකකින් ද මේ නපුරක්, ලෝකයට කරලා සංසාර ගමනේ දුගතියකට වැටිලා දුක් විදින්න හදන්නේ. ඇස් දෙකෙන් පවා ලොවක් සුවපත් කරන්න පුළුවනි. බලන්න අම්මා කෙනෙක් දරුවකු දෙස බලන ආකාරය. ගුණවන්ත, සිල්වන්ත ස්වාමීන් වහන්සේ නමක් පින්වතුන් ලා දෙස බලන ආකාරය.

**“සම්මිඤ්ජිතේ පසාරිතේ සම්පජානාකාරී හෝති”**

අතපය දිගුකරන හැම මොහොතකම සිහි නුවණින් කටයුතු කරන්න. දිගු කරන මේ දැනීම, කරන සෑම කටයුත්තකදීම අපට පුළුවනි නම් “මා සිහි නුවණින් කටයුතු කරන්නේ අනිත්‍ය වූ ලෝකයක, අනිත්‍ය වූ ශරීරයක් තබාගෙන, ඇයි තවත් කෙනෙකුට නපුරක් කරන්නේ. මේ දැන් සුවපත් වෙන්න ඕන. මේ දෙපයෙන් පියවර තබන මොහොතක් පාසා තව කෙනෙකුට විපතක් නොව යහපතක් කරන්නට, යම් කෙනෙකුට පිහිට වෙන්න. මගේ ගුණාබර දෙමව්පියෝ මගේ දැන දෙපය හොඳින් හැදවෙ, සුවපත් කළේ මුළු ලෝකයම සුවපත් කරන්න.

**“සංඝාටි පත්ත විවර ධාරණේ සම්පජානාකාරී හෝති”**

ස්වාමීන් වහන්සේලාට නම් විවර, පාත්‍රා පරිහරණය කරන අවස්ථාව. පින්වතුන් ලා නම් ඇදුම, පැළදුම පරිහරණය කරන අවස්ථාවේ දී පවා මනා සිහිනුවණින් යුතුව කටයුතු කරන්න.

ඇඳුමක් අඳින්නේ මැසි මදුරුවන්ගෙන් ආරක්ෂා වන්නට, සීතල උෂ්ණයෙන්, ලජ්ජාවෙන් ආරක්ෂා වන්නයි. එහෙම නම් මේ ඇඳුම නිසා රාගී සිතුවිලි පහළ කරගන්න එපා. මේ ඇඳුම නිසා තවත් කෙනෙක් පහත් කරන්න, හෙළා දකින්න එපා.

**“අත්තුක්ඛංසන - පරවම්භන”** මා උසස් අතින් අය පහත් යනුවෙන් මේ සිතුවිලි නිසා ලෝභයත්, තෘෂ්ණාවත්, ආශාවත් ඇතිවෙන්නට එපා.

**“අසිතේ පිතේ ඛායිතේ සායිතේ සම්පජානාකාරී හෝති”**

දැන් වළඳන විට, ආහාර අනුභව කරන විට පැන් පානය කරන විටද රස දැනෙන විට ද මනා සිහිනුවණින් කටයුතු කරන්න. රස තෘෂ්ණාවට හසුවී “කඳුර” නම් අවස්ථාවට පත්වෙන්න එපා. රසයෙන් ඇලීම දුරු කිරීම පිණිසම සිහිය පවත්වා ගැනීම හොඳයි.

**“උච්චාර පස්සාව කම්මේ සම්පජනකාරී හෝති”**

වැසිකිලි කැසිකිලි පරිහරණයේදී පවා මනාව සිහිය පවත්වා ගන්න. රාගය, ආශාව, ලෝභය වැඩිමට තරම් සුමිහිරි බවෙන් මෙම ශරීරය සකස් වී නොමැති බව අවබෝධ කොට ගත හැකියි නේද?

**ගතේ, ධීතේ, නිසින්තේ සුත්තේ ජාගරතේ, භාසිතේ, තුණ්හිනාවේ සම්පජනකාරී හෝති**

ගමන් කරන විට, නැගිට සිටින වට, වාඩිවී සිටින විට, භාන්සි වී සිටින විට කථා කරන විට, නිශ්ශබ්ද ව සිටින විට පවා මනා සිහියෙන් ඉරියව් පවත්වන්න. හැම මොහොතකම කයෙහි කය පිලිබඳව, ඉරියව් පිලිබඳව මනා සිහි නුවණින් හවාංග සිත ඇසුරු කරන්න. අනිත්‍ය වූ ලෝකයක වරදවා අල්ලා ගන්නොත් එය දැක් පිණිස වේවි. මේ ලෝකේ ස්ථිර පුද්ගලයෙක් වෙනස් නොවන දෙයක් නැහැ. ජීවත් වන හැම මොහොතක් පාසා ම මම ගුණවත්ත, සත්පුරුෂ මනුෂ්‍යයෙක් ලෙසට ඉරියව් පවත්වමින් යහපත සඳහා කටයුතු කරන්න.

මෙලෙස කටයුතු කිරීමෙන් තථාගත බුදුරජාණන් වහන්සේ කෙරෙහි ශ්‍රද්ධාව පහළ වෙයි. ශ්‍රී සද්ධර්මය කෙරෙහි සැදැහැනි ගුණ පහළ වෙයි. උතුම් මනා ආයතී සගරුවන කෙරෙහි ශ්‍රද්ධාව පහළ වෙයි. ආයතී කාන්ත ශීලය ඇතිවෙයි. ආයතීන් වහන්සේලා ජීවිතය දෙවෙනි කොට ශීලය ආරක්ෂා කළේ කෙලෙසින්ද? ඒ මග යමින් ආයතීන් වහන්සේලා මෙන් ශීලය ආරක්ෂා කරන්න. සෝවාන් මාර්ගය ගමන් මගයි.

කයෙහි කායික ඉරියව්, පැවැත්ම අනුව දැකීමෙන් අනිත්‍යතාවය තේරුම් අරගෙන, ඒ වගේම ජීවත් සිත් ප්‍රබල කරගෙන, බලවත් කරගෙන, කුසල වේතනා ඇති කරගන්න.

පින්වතුනි, ඔබට ලෙඩ දැක් ඇතිවුණු වේලාවක පවා ඔබ සුවපත් වෙයි. ඔබේ ජීවත් සිත් වල ශක්තිය ලේ නහර වැල් ඔස්සේ ගලාගෙන විත් මනස තුළින් ඔබේ ශරීරය සුවපත් කරයි.

**“පිති මනස්ස කායෝ පස්සම්හති”**

මොන යම් වේලාවකදී මනා සාගරයෙන් වන අනතුරු පමණක් නොවෙයි, හිරු සදු පවා අපව පුළුස්සා දමන්න හැදවත්, මම නිවැරදි කියන සැනසිල්ල අපේ හිතට දැනෙයි. බලවත් වූ සැනසිල්ල අපේ ජීවිතය සුවපත් කරාවි. ධර්මයට ළං කරමින්, ජීවිතය පිලිබඳ ගැඹුරින් සිතන්නට ඔබ සියළු දෙනාටම ආරාධනා කරනවා.

ඔබ සැම සුවපත් වේවා! නිරෝගී වේවා! ජීවිත ගමනේ දැක් කරදර බාධක කිසි විටෙකවත් ඇති නොවේවා! එසේ සැනසෙන ගමනේ හැම දෙනාටම උතුම් වතුරායී සත්‍යය ධර්මය අවබෝධයෙන් උතුම් නිර්වාණාවබෝධය පිණිස ම වේවා!

සාධු ! සාධු ! සාධු !

[www.buddhismforyou.org](http://www.buddhismforyou.org)