

භිත තැනීම

(“පහත කණුව” දෙසුමකි)

කටුකුරැන්දේ කුණානාදු භික්ෂු

පොත්ගුලුගල ආරණ්‍ය සේනාසනය
'පහත කණුව'
කන්දේගෙදර, දේවාලේගම
2005

ධම්දානයකි

මුදලට විකිණීම සපුරා තහනම් වෙයි.

ප්‍රථම මුද්‍රණය - 2000 පෙබරවාරි
දෙවන මුද්‍රණය - 2004 ඔක්තෝබර්
තෙවන මුද්‍රණය - 2005 මැයි

"සබ්බ දානං ධම්ම දානං ජිනාති"

ප්‍රකාශනය
බෞද්ධ සංගමය
ජාතික ජල සම්පාදන හා ජලාපවහන මණ්ඩලය
ප්‍රාදේශීය සේවා මධ්‍යස්ථානය - මධ්‍යම/සබරගමුව

මුද්‍රණය
කොලට් ප්‍රින්ටර්ස්
17/2, පැහිරිවත්ත පාර, ගංගොඩවිල,
නුගේගොඩ.
දුරකතනය: 4-302312

හැඳින්වීම

(ප්‍රථම මුද්‍රණය)

"තැනුවා නම් තම සිත තැනුවාමය"

විද්‍යාත්මක නව නිපැයුම් ඔස්සේ ප්‍රගතියක් සොයා දිවිය නිවැරදිව වත්මන් මිනිසා, සිත්පිත් නැති ද්‍රව්‍යයෙන් දහසක් දේ තනයි. එහෙත් තම සිත තනා ගැනීම පිළිබඳව ඔහු තුළ ඇත්තේ බලවත් උදාසීනත්වයකි. එනිසා ඔහු බොහෝවිට සුබෝපහෝගී ජීවිත රටාවක් තුළ පවා අසහනයෙන් දිවිගෙවයි. සැනසුම් මග වෙනුවට වැනසුම් මග හෙළි කර ගනියි.

අප තිලෝගුරු බුදුපියාණන් වහන්සේ ලෝවැසියනට අසහාය කළණ මිතුරකු ලෙසින් හිත තනා ගැනීමේ නිසිමග හෙළිකොට වදාළහ. හිත තුළින්ම පරම ලොවුතුරු සැනසුම මතුකර ගන්නා අයුරු පහදා දුන්හ. එවැනි ගාලා යුගලයක් ඇසුරින් අප විසින් පවත්වන ලද 'පහන් කණුව' දම් දෙසුමක් මෙසේ ඉදිරිපත් කැරෙනුයේ ලොව අන් හැම "තැනුමකටම" වඩා හිත තැනීම උතුම් බව පැහැදිලි කරනු පිණිසය.

පහන් කණුව ධර්ම දේශනා මාලාව දෙසුම් පහ බැගින් වෙළුම් වශයෙන් නිකුත් කැරෙන අතරම, ඇතැම් දෙසුමක් මෙවැනි කුඩා පොතක් වශයෙන්ද මුද්‍රණය කරවීමට අවස්ථාව සැලසුවෙමු. ධර්ම දානය අන්හැම දානයකටම වඩා උතුම් ලෙස සලකන කිරිබත්කුඹුරේ, නානුඔය අංක 66 හි නිවැසි සැදැහැවත් පරිත්‍යාගශීලී පින්වත් ඒ. බී. ඒකනායක මහතා පරලෝ සැපත් තම දයාබර පියාණන් වන එම්. බී. ඒකනායක මහතාට පින් පිණිස මේ දහම් පඬුර ඔබ අතට පත් කරයි. මෙම ධර්ම දානය කුශලය ඔවුනට පරම ශාන්ත අමා මහ නිවන් සුව පිණිසම හේතු වාසනා වේවායි පතමු.

මෙයට
සසුන් ලැදි
කටුකුරුන්දේ ඝඤාණනන්ද හිඤ්ඤ

පොත්ගුල්ගල ආරණ්‍ය සේනාසනය
'පහන් කණුව'
කන්දේගෙදර, දේවාලේගම
(2543) 2000 පෙබරවාරි 07

හිත තැනීම

(තෙවන මුද්‍රණය)

2005 වෙසක් උත්සවය තිමිත්තෙන් මෙම තෙවන මුද්‍රණය ධම්මදාන වශයෙන් පළකිරීමට ජාතික ජලසම්පාදන හා ජලාපවහන මණ්ඩලයේ (මධ්‍යම/සබරගමුව) බොදධ සංගමය ඉදිරිපත්වූයෙන් එයට ආධාර කළ සැදැහැවත් පරිත්‍යාගශීලී හැම දෙනාටම එයින් ජනිත ධම්මදානය කුශලය පරමශාන්ත නිවාණාවබෝධය පිණිස උපතිශ්‍රය සම්පතක්ම වේවා! යි පතමු.

සම්පාදක
(2548) 2005 මැයි 01

'නමෝ තසු භගවතෝ අරහතෝ සමමා සමබුද්ධස්ස'

- එඤ්ඤා ච පලං විතතං - දුරකඛං දුනතිචාරයං
 - උජ්ජං කරොති මෙධාවී - උසුකාරොච තෙජනං
 - චාරිජොච ඵලෙ බිතො - ඔකමොකත උබහතො
 - පරිඵඤ්ඤාං විතතං - මාරධෙය්‍යං පහාතවෙ
- (-විතක වගග, ධම්මපද)

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වතුනි,

අද මේ පෝය දවස අධි වෙසක් පෝය හැටියටයි සම්මත වෙලා තියෙන්නේ. මේ වෙසක් කියන වචනයම වුනත් ප්‍රමාණවත් ශ්‍රද්ධාවන්ත බෞද්ධයින් තුළ බුදු පියාණන් වහන්සේ පිළිබඳව, උන් වහන්සේගේ චරිතය පිළිබඳව, උන් වහන්සේගේ ගුණ සම්භාරය පිළිබඳව, ගැඹුරු භක්තියක් ශ්‍රද්ධාවක් ඇතිකර ගන්න. අපි කවුරුත් දන්නවා, අපි බුදු කෙනෙක් කියලා හඳුන්වන්නේ - මේ සංසාරයේ සත්ත්වයා අති දීර්ඝ කාලයක් මේ සංසාර දුකේ, ජීවනයේ ගින්නේ, දවෙමින් ඉඳලා නිවනට සිත යොමු කරපු අවස්ථාවක ඒ නිවනට මාර්ගය පහදා දෙන කළ්‍යාණ මිත්‍රයෙක් හැටියටයි, අපි බුදු කෙනෙක් හඳුන්වෙන්නේ. බුදුපියාණන් වහන්සේම තමන් වහන්සේ ලෝකයාට කළ්‍යාණ මිත්‍රයෙක් හැටියට හඳුන්වලා වදාලා.

බුදු කෙනෙකුගේ පහළ වීමෙන් අපට මේ නිවන් මග හෙළි කරන උපදෙස් ලබා ගත්ට පුළුවන් අවස්ථාවක් සැලසෙනවා. එතකොට මේ සංසාරය කියලා කියන්නේ එක්තරා විදියක වට වළල්ලක යාම වාගේ ගමනක්. මේ වට වළල්ලේ යාමේ ජවයට පුරුදු වුන හිත එයින් පිටට පන්න වන්න - ඒ කියන්නේ නිස්සරණය කියල කියන, නිබ්බානය කියල කියන, ඒ උතුම් තත්ත්වයට, ඒ විමුක්තියට, යොමු කරන්න - හදන කොට සිත ඒකට ඇහුම්කන් දෙන්නේ නෑ. මොකද, සාංසාරික පුරුදු නිසා, මේක පහසු වැඩක් නෙවෙයි. අනිත් පැත්තෙන් කල්පනා කරලා බලන කොට, මේක මාරයාගේ රාජධානියෙන් පිට පැනීමට, එයින් බේරීයාමට, දරණ තැනක් වගේ. අති දීර්ඝ කාලයක් මාරයාගේ රාජධානියේ යටත් වැසියන් හැටියට ඉඳලා මාරයාගේ රාජධානියෙන් බේරී යාමට දරණ උත්සාහය වගේ. මේක ඉතාමත්ම ප්‍රබල උත්සාහයකින්, ප්‍රයත්නයකින්, කළ යුතු දෙයක්. මේක ලේසි පහසු වැඩක් හැටියට හිතාගෙන මේ වැඩේට බැස්සොත් බොහොම ඉක්මනින් පසු බසින්න සිද්ධ වෙනවා. ඒ නිසා නිවන් දකින්න බලාපොරොත්ත වන කෙනා, නිවන් දකීම සඳහා උත්සාහ කරන්න සුදානම් වෙන කෙනා, පළමුවෙන්ම තමාගේ හිතේ තිබෙන ඒ සාංසාරික දුර්වලතා, වංචක ධර්ම, ඉදිරිපත් විය හැකි මාර බාධක ගැන යම්කිසි අවබෝධයක් ලබාගත යුතුව තිබෙනවා. මෙන්න මේ කියන කාරණය අපට හෙළි කරලා දෙන්නේ බුදුපියාණන් වහන්සේයි. අපට මේ නිවන් ගමනේ ඉදිරිපත් විය හැකි බාධක පිළිබඳව අවස්ථානුකූලව උපදෙස් දෙන්න පුළුවන් ඒ ශ්‍රේෂ්ඨතම උත්තමයා, කළ්‍යාණ මිත්‍රයාණන් වහන්සේ, තමයි බුදු පියාණන් වහන්සේ. දන් අපි මේ මාතෘකා කළ ගාථා දෙකෙන් පෙන්නුම් කෙරෙන්නේත් සාංසාරික සත්ත්වයෙකුගේ

සිතේ සාමාන්‍යයෙන් බලපවත්වන දුර්වලතා, වංචක ධර්ම, මාර බලවේග. ඒවා පිළිබඳව යම්කිසි අවබෝධයක් මේ ගාථා වලින් දෙනවා වගේම ඒවා ජය ගන්න පුළුවන් ආකාරයත්, ඒකට උපකාර වෙන යම්කිසි උපදේශයකුත්, මේ ගාථා දෙකේ අඩංගු වෙනවා. මේ ගාථා දේශනා කරන්නට හේතු වුනු නිදාන කථාව මෙහෙමයි.

බුදු පියාණන් වහන්සේ එක්තරා අවස්ථාවක වාලික කියන පර්වතයේ වැඩ වාසය කළා. ඒ අවස්ථාවේ උන් වහන්සේට උපස්ථායකයා හැටියට හිටියේ "මේඝිය" කියලා ස්වාමීන් වහන්සේ කෙනෙක්. මේ මේඝිය ස්වාමීන් වහන්සේ එක දවසක්දා බුදු පියාණන් වහන්සේ ළඟට ඇවිල්ලා අවසර ඉල්ලනවා ඒ අසල තියෙන ඡන්ද කියන ගමට පිණිඳපාතයේ වඩින්න. බුදු පියාණන් වහන්සේ ඒකට අවසරදී වදාළා. එතකොට මේ මේඝිය ස්වාමීන් වහන්සේත් පාත්‍රා, සිවුරු අරගෙන ඒ ගමට පිණිඳපාතයේ වැඩලා පිණිඳපාතෙන් පස්සේ කිම්කාලා කියන ගඟ අසල, ඒ ගං තීරයේ, එහාට මෙහාට සක්මන් කර කර හිටියා. ඒ අතරේදී දක්කා ඒ කීට්ටුව තියෙන ඉතාමත්ම රමණීය අඹ වනයක්. දකලා කල්පනා කළා "හා! මේ අඹ වනය ඇති නිවන් සඳහා උත්සාහ කරන්න සුදානම් වන කුල පුත්‍රයකුට. හොඳම ස්ථානයයි මෙතන. මම එන්න ඕන භාග්‍යවතුන් වහන්සේගෙන් අවසර ලබාගෙන මෙතන භාවනා කරන්න" කියලා.

ඊළඟට සවස් වරුවේ බුදු පියාණන් වහන්සේ දකින්න වැඩමකරලා බුදු පියාණන් වහන්සේට කියනවා "භාග්‍යවතුන් වහන්ස, මම මෙහෙම අද පිණිඳපාතේ ඡන්ද ගමට ගියහම මෙන්න මේ විදිහේ තැනක් දක්කා. මට හිතුනා මේකම ඇති යම්කිසි කුලපුත්‍රයෙකුට නිවන් සඳහා වීර්යය වඩන්න.

මේක හොඳ ස්ථානයක්, රමණීය ස්ථානයක් කියලා. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මට අවසර දෙනවා නම් මම කැමතියි ඒ ස්ථානයට භාවනා කරන්න යන්න". එතකොට බුදු පියාණන් වහන්සේ ප්‍රකාශ කරනවා "මේඝිය, මම දන් මේ අවස්ථාවේ තනිවමයි සිටින්නේ. තවත් හික්ෂුවක් මෙතනට එනකම් ටිකක් ඉවසන්න." නමුත් ඒකට කීකරු වුනේ නැහැ, මේඝිය ස්වාමීන් වහන්සේ. නැවත වරක් භාග්‍යවතුන් වහන්සේට කියනවා "දන් භාග්‍යවතුන් වහන්සේට නම් අමුතුවෙන් කරන්න දෙයක් නැහැ. කරලා ඔක්කොම අවසානයයි. ඒවගේම තමන් ලබාගත්තු තත්ත්වයට ආයේ අමුතුවෙන් එකතු කරන්න දේකුත් නැ. මට නම් තව හුඟක් වැඩ ඉදිරියට තියෙනවා. නිවන් සඳහා මට ඒ කරපු ටිකට තවත් එකතු කරගන්න, හුඟක් භාවනා වශයෙන් කරන්න දේවල් තියෙනවා. ඒක නිසා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මට ඉඩ දෙනව නං මම යනවා" කියලා. දෙවෙනි වරටත් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ප්‍රකාශ කළා "මේඝිය මා දන් මේ අවස්ථාවේ තනිවමයි ඉන්නේ තව හික්ෂුවක් එනකල් ඉවසන්න" කියලා. ඒත් ඒකට කීකරු උනේ නැහැ. තුන්වෙනි වරටත් ආයාවනා කරනවා" භාග්‍යවතුන් වහන්සේට නම් අමුතුවෙන් කරන්න දෙයක් නැහැ. මටයි වැඩ තියෙන්නේ. ඒක නිසා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ඉඩ දෙනවා නම් - එතැන යොදනව 'පධාන' කියන වචනය. පධාන කියල කියන්නේ දඩ් වීර්යය - භාවනාව සඳහා පධාන වීර්යය යොදන්න මට ඉඩදෙනවා නම් මම එතෙන්නට වඩිනවා කියලා. අන්න ඒ අවස්ථාවේ බුදු පියාණන් වහන්සේ මධ්‍යස්ථව ප්‍රකාශ කරනවා. "හොඳයි මේඝිය ඉතින් ප්‍රධාන වීර්යය යොදනවා කියල කියනව නම් අපි මොනවද කියන්නේ? එහෙනම් ඉතින් කැමැත්තක්

කරන්න" කියලා බුදු පියාණන් වහන්සේ "මධ්‍යස්ථව" අවසර දුන්නා.

ඔන්න ඉතින් මේසිය ස්වාමීන් වහන්සේ බොහොම ලොකු බලාපොරොත්තුවකින්, අධිෂ්ඨාන ඇතිව ගියා අර කියාපු අඹ වනයට. ගිහිල්ලා එතන හොඳ අඹ ගහක් යට, හොඳ ස්ථානයක ආසනයක් එහෙම පිළියෙල කරල ඔන්න ඉඳ ගන්නා භාවනාවට. භාවනාවට ඉඳගත්තට මොකද ඉඳගත්ත වෙලාවේ ඉඳලාම ගලාගෙන එනවා හිතට විතර්ක ධාරාවන්. අකුසල විතර්ක - කාම විතර්ක, ව්‍යාපාද විතර්ක, විහිංසා විතර්ක. මේ පින්වතුන් දන්නවා අර ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ තියෙන ඒ සම්මා සංකප්පවලට විරුද්ධ ටිකයි මේ තියෙන්නේ - මිච්ඡා සංකප්ප - කාම විතර්ක, ව්‍යාපාද විතර්ක, විහිංසා විතර්ක. ඔව ගලාගෙන එනවා හිතට. ඊළඟට මුළු හවසම බැලුව භාවනා කරන්න. හිත එකඟ කරගන්න බෑ. එකලස් කරගන්න බෑ. එතකොට ලොකු සංවේගයක් ඇති වුනා. අපොයි මම මේ හොඳ ශ්‍රද්ධාවෙන් පැවිදි වුන කෙනෙක්. මේ විදියටත් මේ විතර්ක ගලාගෙන එන එක මහ පුදුමයක් නේද කියලා. ඔන්න ඊළඟට හවස් වරුවේ ගිහිල්ලා බුදු පියාණන් වහන්සේට ප්‍රකාශ කරනවා. භාග්‍යවතුන් වහන්ස, මම මෙහෙම ගිහිල්ලා භාවනාවට ඉඳගත්තා. ඉඳගත්තු වෙලාවේ ඉඳලා මේ විදියට මහා විතර්ක, ව්‍යාපාද විතර්ක, විහිංසා විතර්ක, කාම විතර්ක, ගලාගෙන එනවය කියල. අන්න ඒ අවස්ථාවේ බුදු පියාණන් වහන්සේ හොඳ වටිනා දේශනාවක් දේශනා කලා. මේසිය යම් කෙනෙකුගේ සමාධිය ශක්තිමත් නැත්නම්, මෝරලා නැත්නම්, ඒ සමාධිය මෝරවා ගැනීමට, මේරූ තත්ත්වයට පත්කර ගැනීමට, උපකාර වන ධර්ම 5ක්, කාරණා 5ක්, තියනවා. මොනවද ඒ කාරණා?

පළමුවෙනි කාරණය මොකදද, ඔන්න යම්කිසි හික්ෂුවකට හොඳ කළ්‍යාණ මිත්‍රයෙක් ඉන්නවා. කළ්‍යාණ මිත්‍ර සම්පන්නිය තිබෙනවා. අන්න ඒක පළමුවෙනි කාරණය. කළ්‍යාණ මිත්‍රයෙක් ඉදීම. දෙවැනි කාරණය මොකදද, යම්කිසි හික්ෂුවක් ඒ තමන්ට අයිති ශීලයෙන් සම්පූර්ණයි. ඒ කියන්නේ ඒ විනය නීති සුළු වරදෙහි දොස් දකිමින් හය දකිමින් තමන්ගේ ශික්ෂාපද හරියට රකිමින් ශික්ෂා පදයට අනුව හික්මෙමින් විනය රකිනවා. ශීලය සම්පූර්ණ කර ගන්නවා. සිල්වත් වීමයි එතනින් කියන්නේ. ඊළඟට තුන්වෙනි කාරණය මොකදද, ඒ හික්ෂුවට දස කථා වස්තු කියලා කියන නිවනට උපකාර වන, නිවන් අදහස් ගෙන දෙන ධර්ම කථාවල් අසන්නට ලැබෙනවා. මොනවද දශ කථා වස්තු ධර්මයේ දැක්වෙන? ඒවා මෙන්න මෙතනත් බුදු පියාණන් වහන්සේ එකින් එක දක්වනවා. අප්පිච්ඡ කථා. සන්තුව්ඨි කථා, පච්චේක කථා, අසංසග්ග කථා, විරියාරම්භ කථා, සීලකථා, සමාධි කථා, පඤ්ඤා කථා, විමුක්ති කථා, විමුක්ති ඤාණදසසන කථා කියල ඔය දස කථා වස්තු. ඒවත් අපි කෙටියෙන් තේරුම් කළොත්, - අප්පිච්ඡ කථා කියලා කියන්නේ ආසාවන් අඩු බව පිළිබඳ කථාවන්. මෙතැනත් මේ කථාවන් කියලා කියන්නේ පින්වතුනි, ධර්ම දේශනාවකදී අසන්නට ලැබෙන කාරණයි. ධර්ම දේශනාවක අල්පේච්ඡතාව පිළිබඳව - එහෙම නැත්නම් ධර්ම සාකච්ඡාවකෙයි කියලා හිතමු - අර හික්ෂුවට ධර්ම සාකච්ඡාවක් හෝ ධර්ම දේශනාවක් අසන්ට ලැබෙනවා. ඒකෙදි කියවෙනවා, තමන්ගේ කළ්‍යාණ මිත්‍රයාණන් වහන්සේලා කියලා දෙනවා, ආසාවන් අඩු බවේ ආනිසංස - අප්පිච්ඡ කථා. ඊළඟට සන්තුව්ඨි කථා කියලා කියන්නේ ලද දෙයින් සතුටු වීම පිළිබඳ කථාවන්. පච්චේක කථා කියලා කියන්නේ දැඩි විවේක වාසය පිළිබඳව, ඒකේ වටිනාකම - ආනිසංස

- පිළිබඳව කථාවන්. ඊළඟට අසංසග්ග කථා කියලා කියන්නේ පිරිස් වලින් වෙන් වෙලා, ධුලෙන් වෙන් වෙලා - දැන් මේ පින්වතුන් දන්නවා වල් මී හරක් දිහා බැලුවත්, අනෙක් සතුන් දිහා බැලුවත් ධුල ධුල හැසිරෙන ගතියක් තියෙනවා. සාමාන්‍යයෙන් මනුෂ්‍යයින්ටත් මේ ධුලේ විසීම පුරුද්දක් වෙලා තියෙනවා. ධුලෙන් තොරව, පිරිසෙන් තොරව, ජීවත් වීම මහා වදයක් බොහෝ දෙනාට, ඉතින් ඒකයි අසංසග්ග කථා කියලා කියන්නේ. අර ධුලෙනුත්, ධුල නිසා එන ධුලලෙනුත්, හිත ආරක්ෂා කරගෙන ජීවත් වීමේ වටිනාකමයි - අසංසග්ග - ඒ කියන්නේ පිරිස් පිළිබඳ සම්බන්ධ නැතිව වාසය කිරීමේ ආනිසංසයි. අසංසග්ග කථා. ඊළඟට විරියාරම්භ කථා කියන්නේ විරියය ඇරඹීම පිළිබඳව - කෙලෙස් තැවීමට කුසල් ධර්ම ලංකර ගැනීමට අකුසල් ධර්ම ඉවත් කර ගැනීමට විරියය දැරීමේ, විරියය ඇරඹීමේ, ආනිසංස පිළිබඳ කථාවයි. ඊළඟට තියෙන හරිය වචන වශයෙන්ම කේරෙනවා. සීල කථා කියන්නේ ශීලය පිළිබඳ කථා. සමාධි කථා, සමාධි පිළිබඳ කථා. පඤ්ඤා කථා ප්‍රඥාව පිළිබඳ කථා. විමුක්ති කථා කියන්නේ නිවන පිළිබඳ කථා. විමුක්ති ඤාණ දස්සන කථා නිවනට අදාළ ඒ ඤාණ පිළිබඳ කථා. ඔය විදියට දස කථා වස්තු පිළිබඳ කාරණා අසන්නට අවස්ථාව ලැබීමත් අන්න අර විදියේ වටිනා ලැබීමක් හික්ෂුවකට - සිත සකස් කර ගැනීමට. ඊළඟට කියනවා. ඒ වගේම ඒවායින් ප්‍රයෝජන අරගෙන, ඔන්න හතරවෙනි කාරණය මොකක්ද යම්කිසි හික්ෂුවක් අකුසල් සිතිවිලි ඉවත් කිරීමටත් කුසල් ධර්ම ලංකර ගැනීමටත්, දඩ් විරියයක්, නොපසුබස්නා විරියයක්, උට්ඨාන විරියයක් ඇතිව ඒ කටයුත්තෙහි යෙදෙනවා. ආරද්ධ විරිය කියලා කියනවා. ඒක හතරවෙනි කාරණය. පස්වෙනි කාරණය

මොකක්ද? යම්කිසි හික්ෂුවකට ඇතිවීම් නැතිවීම් දක්නා ඒ ගැඹුරු විදර්ශනා ඥානයට හුරු එහෙම නැත්නම් "උදයඛය" කියලා එහෙම කියන ඒ විදියේ ලෝකයේ අනිත්‍යතාව පිළිබඳව ගැඹුරු අවබෝධයක් තිබෙනවා. ඇතිවීම සහ නැතිවීම නිතර පෙනෙන විදියේ විනිවිද යන ප්‍රඥාවක් ඇති කෙනෙක් වෙනවා.

එකකොට මේ කාරණා පහ බොහොම උපකාර වෙනවා කෙනෙකුට භාවනා කරන්න යන්න කලින් තමන්ගේ හිත සකස් කර ගැනීමට. මොනවද මේ කාරණා පහ? අපි කෙටියෙන් සඳහන් කළොත්, යම් කිසි හික්ෂුවකට - හික්ෂුවක් කියලා කිව්වට මේ පින්වතුන්ට හිතා ගන්න පුළුවන් භාවනා යෝගී යෝගාවචරයෙකුට පවා - කළ‍්‍යාණ මිත්‍රයෙක් ඉන්නවා. මිත්‍රයා කියන එක සමාජයේ භාවිතා වන අර්ථයෙන් නෙවේ - මේ පින්වතුන් දන්නවා - ශාසනයේ කාළ‍්‍යාණ මිත්‍රයා කියලා කියන්නේ, අර කරට අත දාගන්න කෙනෙක් නෙවෙයි. මිත්‍රයා කියලා කියන්නේ, යාඵවා කියලා කියන්නේ සමාජයේ එකට හොඳ හෝ නරක හෝ ඒවායේදී සමාගම් පවත්වන කෙනෙක්. එහෙම එකක් නෙවෙයි මෙතන කළ‍්‍යාණ මිත්‍රයා කියලා කියන්නේ. ඒ වචනය යෙදුවට දන් බුදු පියාණන් වහන්සේ කළ‍්‍යාණ මිත්‍රයා කියලා කියන කොට අපට තේරුම් ගන්න පුළුවන් එතන කොයිතරම් ගැඹුරු වචනයක් ද මේ මිත්‍ර කියන එක - කළ‍්‍යාණ මිත්‍රයා. උන්වහන්සේ වැදලා පුදලා උපදෙස් ලබාගත යුතු ගුරුවරයෙක්. මෙතන කියන්නේ එකකොට පළවෙනි කාරණය ගුරු ඇසුර. දෙවෙනි කාරණය තමන්ට අයිති ශීලයෙන් ශීලවත්ත වීම. තුන් වෙනි කාරණය අර විදියට දඟ කථා වස්තු. සංඝයා වහන්සේලා පිළිබඳව කිව්වා වගේ ගිහි පින්වතුන්ටත් තමන්ගේ භාවනාවට උපකාර වන අන්දමට නිවන පිළිබඳව, නිවනට අදාළ ධර්ම සාකච්ඡා, ධර්ම කථා, ධර්ම දේශනා, ආදිය ඇසීමට

අවස්ථාව ලැබීම. ඊළඟට හතරවෙනි කාරණය තමනුත් ඒ අනුව විරියයක්, දැඩි විරියයක්, නොපසුබස්නා විරියයක් යෙදීම. පස්වෙනි කාරණය තමන්ගේ ඒ ප්‍රඥා ශක්තිය එළඹිසිටි හොඳ සිහිය යොදලා, ප්‍රඥාව යොදලා, ඒ කටයුත්තේ යෙදීම. ඔය කාරණා පහ මූලිකයි, ප්‍රාථමිකයි, ගැඹුරු අදහසින්ම නිවන් කටයුත්තට බසින කෙනෙකුට.

ඔය ටික කියලා ඊළඟට බුදු පියාණන් වහන්සේ ප්‍රකාශ කරනවා "මේඝිය ඔන්න ඔය ධර්ම පහ උපකාර කරගෙන, ඔය කාරණා පහ උපකාර කරගෙන තමාගේ සමාධිය මේ මේරුණු තත්ත්වයට පත් කර ගත්තු කෙනා විසින් ඊළඟට භාවනා හතරක් වැඩිය යුතුයි. මොනවද ඒ? ඔන්න එකක් දක්වනවා. අසුභය වැඩිය යුතුයි රාගය ප්‍රභාණය කිරීම සඳහා. මේ පින්වතුන් දන්නවා අසුභ භාවනාව කරන්නේ දීර්ඝ කාලයක් සංසාරයේ අරගෙන එන බරපතල ක්ලේශයක් "රාගය" - කියල කියන ඒ ක්ලේශයෙන් සිත මුදා ගැනීමටයි. ඊළඟට ඒ වගේම මෙත්‍රිය වැඩිය යුතුයි ව්‍යාපාදය කියලා කියන ද්වේෂය, තරඟ, ඉවත් කර ගැනීම සඳහා. දැන් දන්නවා එතකොට ඇලීම් ගැටීම් දෙකට බෙහෙත් බුදු පියාණන් වහන්සේ ඔය දෙකෙන් ප්‍රකාශ කළේ. ඊළඟට තුන්වෙනුව දක්වනවා - තුන්වෙනි භාවනාව හැටියට - ආනාපාන සතිය වැඩිය යුතුයි. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස පිළිබඳව සිහිය පිහිටුවීම කියල කියන ආනාපාන සති භාවනාව වැඩිය යුතුයි. ඒකෙන් වෙන කෘත්‍යය, ප්‍රධාන පරමාර්ථය, මොකක්ද? "චිතකකුපවෙෂදාය" චිතර්කයන් කපා හැරීම සඳහා. චිතර්කයන් කපා හැරීමට උපකාර වෙනවා තමාගේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයට හිත යෙදීම. සාමාන්‍යයෙන් චිතර්ක ගලාගෙන එනකොට හුස්ම ගන්න බව වත් තමන්ට මතක නැ. නමුත් අමාරුවෙන් හරි මේ සියුම් ක්‍රියාවලියට හිත

යොමු කරන කොට චිතර්ක වලට ඉඩ නැති වෙලා යනවා. අන්න ඒකයි ඒ චිතර්ක කපා හැරීමට විශේෂයෙන් ආනාපාන සතිය උපකාරී වෙනවා කියලා ප්‍රකාශ කළේ. ඊළඟට හතරවෙනුව දක්වන භාවනාව මොකක්ද? අනිත්‍ය සංඥාව වඩන්නෙයි කියලා වදාළ බුදු පියාණන් වහන්සේ. අනිත්‍යතාව. අනිත්‍ය සංඥාව නිතර ඇතිව සිටින්න. ඒක උපකාරී වෙනවා අස්මිමානය මූලින් උපුටා දැමීමට. අස්මිමානය කියලා කියන ගැඹුරු මාන්තය. සාමාන්‍ය ලෝකයේ මාන්තය, ආඩම්බරය, කියලා කියන, උඩඟුකම කියලා කියන එකේ යටින් තියෙන ඉතාමත්ම සියුම් කොටසක් තමයි "වෙමි" කියන මානය, "අස්මි" කියන මානය. අන්න ඒක ඉවත් කිරීමට උපකාරී වෙනවා අනිත්‍ය සංඥාව.

ඔය විදියට භාවනා හතරක් බුදු පියාණන් වහන්සේ වදාළ. ඔහොම ප්‍රකාශ කරලා ඊළඟට මේඝිය ස්වාමීන් වහන්සේට කියනවා ඒකේ සත්තුකත්වය. එහෙම දක්වන්න හේතුවත් පෙන්නුම් කරවා. දැන් අනිත්‍ය සංඥාව කියලයි එතන ඒ භාවනාව හැටියට දුන්නේ. අනිත්‍ය සංඥාව තුළින්ම ඊළඟට නිවන් කරා යන්න පුළුවන් බව දක්වනවා. "මේඝිය අනිත්‍ය සංඥාව ඇති කෙනා තුළ අනාත්ම සංඥාව ඇති වෙනවාය. අනාත්ම සංඥාව ඇති තැනැත්තා අස්මිමානය - වෙමි කියලා කියන සියුම් මානය - ඉවත් කරලා දිටු දූමියෙහි දීම, මේ ලෝකයේදීම, මෙහිදීම, ඒ සසර දුක් නිවන ඒ නිවීමට, උතුම් නිර්වාණ තත්ත්වයට, පත්වෙනවාය" කියලා ඒ විදියට ප්‍රකාශ කොට වදාළා. එහෙම ප්‍රකාශ කරලා උදාන ගාථා, ප්‍රීති වාක්‍ය, වශයෙන් ගාථා දෙකකුත් ඒ අවස්ථාවේ ප්‍රකාශ කළා. ඒක අපි අර කලින් මාතෘකා කළ ගාථා නෙවෙයි, ඊට අමතරවයි ඒ ප්‍රකාශ කළේ. බුදු පියාණන් වහන්සේ මේ චිතර්ක වලින් කෙනෙකුට ඇතිවෙන ජීවිතයත්

එයින් තමන් වහන්සේ නිදහස් බවක් පෙන්වීම කරන විදියේ ගාථා දෙකක් එතන වදාළා.

බුද්දා විතකකා සුබ්බමා විතකකා
අනුගගතා මනසො උපපිලාවා
එතෙ අවිද්වා මනසො විතකෙක
හුරා හුරං ධාවති භනන විතොතා

ඒ කියන්නේ, කුඩා විතර්ක, සියුම් විතර්ක, ඉඳු විතකකා, සුබ්බමා විතකකා. අනුගගතා මනසො උපපිලාවා - සිත ඉල්පවන අන්දමේ, සිත උලුප්පවන අන්දමේ සිතෙන්ම ඇතුළතින්ම පැන නගින ඒ විදියේ විතර්ක - මෙන්න මේ විතර්ක - එතේ අවිද්වා - අඤාන පුද්ගලයා මෙබඳු - මනසො විතකෙක - මනසේ ඇතිවන මේ විතර්ක - හුරා හුරං ධාවති භනන විතොතා - භ්‍රාන්ත වෙලා, භ්‍රාන්තියට පත් වෙලා, අන්ද මන්ද වෙලා, අර මේසිය ස්වාමීන් වහන්සේට උනා වගේ අන්ද මන්ද වෙලා, ඒ අතට මේ අතට මේ විතර්ක සිත ඇතුළේ දුවවනවා. එහාට මෙහාට දුවන්නා වගේ - දන් මේ පින්වතුන් දන්නවා හිතේ ඇතිවන ඒ විතර්ක අනුව කය එහාට මෙහාට නොගියත් තමන් හරියට එහාට මෙහාට දුවන්නා වගේ. වික්ෂිප්ත හිත ඇති තැනැත්තා, දන් ඔය සාමාන්‍ය කිරිසන් සතෙක් ඒ සිතිවිල්ල අනුව එහාට මෙහාට දුවනවා පේන්නේ, අන්න ඒ වගේ එබඳු නොසන්සුන් අවස්ථාවකට පත්වෙනවා කියලා ඒ සාමාන්‍යයෙන් විතර්කයන් හික්මවා ගන්න බැරි පුද්ගලයා පිළිබඳව එහෙම ප්‍රකාශ කරලා ඊළඟ ගාථාවේ දක්වනවා.

එතෙ ව විද්වා මනසො විතකෙක
අනාපියො සංවරති සතිමා

අනුගගතෙ මනසො උපපිලාවෙ
අසෙස මෙනෙ පජ්භාසි බුද්ධො

අන්න ඊළඟට තමන් වහන්සේ ගැන ප්‍රකාශ කළා. ඔන්න ඔය කියාපු විතර්ක ජාතිය, විතර්ක සමූහය - එතෙව විද්වා මනසො විතකෙක "අනාපියො සංවරති සතිමා" - ඒ බුදු පියාණන් වහන්සේ එහෙම නැත්නම් ඒ නුවණැති පුද්ගලයා මොකද්ද කරන්නේ "ආතාපී" කියල කියන්නේ කෙලෙස් තවන වීර්යයෙන් යුක්තව සතිමන්තව මේවා සංවර කරනවා. මේ විතර්ක සංවර කරනවා. හික්මවා ගන්නවා. මෙන්න මේ විදියට හිතේ ඇතිවන සිත උල්පවන මේ විතර්ක සියල්ලෙන්ම බුදුවරයා නිදහස් කියන එකයි එතන ඒ උදාන ගාථාව වශයෙන් ප්‍රකාශ කළේ.

ඒ මේසිය ස්වාමීන් වහන්සේ කළ වරද මොකක්ද? දන් අපිට හිතා ගන්න පුළුවන් මේසිය ස්වාමීන් වහන්සේ ගියේ හොඳ වැඩකට තමයි. ප්‍රධාන වීර්යයටයි. ඒකයි බුදු පියාණන් වහන්සේ අන්තිමට කිව්වේ "ආ එහෙම කියනවා නම් අපි මොනවා කියන්නද? එහෙම නම් යන්න" කියලා, නමුත් ඒ ගියේ නියම අවස්ථාවට පැමිණෙන්න කලින්. ඉක්මන් වුනා වැඩියි. ඔන්න ඕකයි අපිට හිතාගන්න තියෙන්නේ. භාවනාව කියන එක හොඳ අදහසක් නමුත් මේසිය ස්වාමීන් වහන්සේ ඉක්මන් වුනා වැඩියි. ඒ වගේම බරපතල වරදක් කළා. බුදු පියාණන් වහන්සේගේ වචනට අකීකරු වීම. තුන්වෙනි වරටත් අර ඉල්ලීම කළා. ඒක අසීර්පවාදී කර්ම වගේ බරපතල කර්මයක්. ඒකෙ විපාකෙම ඇති හිත නොසන්සුන් වෙන්න. ඒ තරම් බරපතල දෙයක්. උපස්ථායකයෙක් හැටියට ඇවිල්ලා, ඒ වන පිළිවෙතත් අමතක කරලා, උපදෙස් නොතකා අර විදියට භාවනා කරන්න ගියා. ලොකු අදහසක් නමුත්

වැඩිදුරට සුදානම් නෑ. සිත සකස් වෙලා නෑ නාම. දැන් ඔය වාහනයක් එලවන්න වුනත්, අලුත් වාහනයක් ගත්තත් තමන් ඒ වාහනය එලවන්න දන්නේ නැත්නම් "L" අකුර ගහගෙනයි කලක් යන්නේ තවත් කෙනෙක් ලඟ ඉන්දවාගෙන. ඒ වගේ මේ ස්වාමීන් වහන්සේ බුදු පියාණන් වහන්සේගෙන් උපදෙස් අරගෙන නිසි අවස්ථාවට යායුතු පුද්ගලයෙක්. නමුත් ඉක්මන් වුනා. ආධම්බරය, මාන්තය නිසාත්. ඒකයි අර "බුදු පියාණන් වහන්සේ නම් වැඩ ඉවර කරගෙනයි මම තාම නෑ" කියලා ඒ විදියට වචන හිටං ප්‍රකාශ කළේ. ඉතින් ඒකටත් හරියන්න ඊළඟට බුදු පියාණන් වහන්සේ ඔන්න හිතේ ස්වභාවය, හිතක ස්වභාවය, හෙළිකරන අපි අර කලින් මාතෘකා කළ ගාථා දෙක වදාළ.

එඤ්ඤාං වපලං චිත්තං - දුරකං දුන්නිවාරයං
 උජුං කරොති මෙධාවී - උසුකාරොච තෙජනං

හොඳ උපමාවකුත් එක්කයි. මේ පින්වතුන් දන්නවා ඔය ධම්මපද ගාථාවල - දැන් මේකත් චිත්ත වග්ගයේ තියෙන ගාථාවක් - බුදු පියාණන් වහන්සේ පුදුම විදියේ උපමා දෙන්නේ. දැන් මෙතන කියන්නේ මේ හිතේ ස්වභාවය "එඤ්ඤාං වපලං චිත්තං - දුරකං දුන්නිවාරයං" මේ හිත කියන එක - එඤ්ඤාං කියලා කියන්නේ සැලෙනවා. මේක තේරුම් කරන්නේ දැන් රූප ශබ්ද ආදී අරමුණු හමුවේ මේ සිතේ සැලෙන ස්වභාවයක් තියෙනවා සාමාන්‍ය සාංසාරික සත්ත්වයා තුළ. ඒ සිත සැලෙනවා - එඤ්ඤාං - "වපලං" ඒ වගේම සිත වපලයි. දැන් අර මේසිස ස්වාමීන් වහන්සේ නිවන් දකින අදහසින් ගියේ. නමුත් වපලයි. අන්තිමට අර කාම චිත්තක්ක ආදියට පවා යටවුනා. සිතේ ස්වභාවය මේකයි. අමුතු දෙයක් නෑ. මේක බලාපොරොත්තු විය යුතු තත්ත්වයක්.

මොකද, අර සංසාර වට වළල්ලේ මෙව්වර කාලයක් දුටු භික්‍ෂු එක පාරටම මේකෙන් පන්න ගන්න අමාරුයි. අර සාංසාරික ජවයයි තවම යන්නේ. මේකට සැහෙන ලොකු ජවයක් ඇතුළතින් එන්න ඕන. ඒකටයි අර කියාපු කාරණා පහ, අර ගුරු ආශ්‍රය ආදිය, උපකාර වෙන්නෙ. ඉතින් - එඤ්ඤාං වපලං - මේ සිත වපලයි. වපල කියන එක මේ පින්වතුන් දන්නවනේ. අමුතුවෙන් කියන්න ඕනෙ නෑ. ඒක වචනය පිළිබඳ වපල බව පමණක් නොවෙයි මෙතන කියන්නේ. දැන් "වපල" කියන එක අපි බොහෝ විට යොදන්නේ වචනය පිළිබඳව. නමුත් මෙතන "වපල" කියන්නේ හිත කරන්න ගිය වැඩේ නෙවෙයි වෙන එකක් කරන්නේ. ඒකයි. "එඤ්ඤාං වපලං චිත්තං". "දුරකං" කියලා කියන්නේ ඒකට උපමාව දෙන්නේ ගොයම් පැහිව්ව කාලෙක ගොයම ආරක්ෂා කර ගන්න අමාරුව වගේ හරකුන්ගෙන්, ඒවගේ මේ කමටහන් අරමුණ ආරක්ෂා කරගන්න, කමටහන් අරමුණේ සිත පවත්වා ගන්න, අමාරුයි - "දුරකං". මේ සිත රැක ගන්න අමාරුයි, කොටින් කියනොත්. ඒවගේම "දුන්නිවාරයං" සිත අකුසල් අරමුණුවලට යාම වළක්වා ගන්නත් අමාරුයි. සිත රැකගන්න අමාරුයි. මේක බිඳගෙන, කඩාගෙන, යන්න හදන කොට ඒක වළක්වා ගන්න එකක් ලේසි නෑ. ඒක හිතේ තත්ත්වයයි. ඇත්ත ඇති හැටියට ප්‍රකාශ කිරීමයි බුදුපියාණන් වහන්සේගේ ධර්ම දේශනාවක දකින්න ලැබෙන ලක්ෂණය. ඉතින් සිතේ ඔය දුර්වලකම් බලාපොරොත්තු විය යුතු දේවල්. "උජුං කරොති මෙධාවී" - නමුත් "මෙධාවී" කියන ප්‍රඥාවන්තයා, නුවණැත්තා, මොකද කරන්නේ, කුටිල වංක වපල සිත සෘජු කරනවා, කෙලින් කර ගන්නවා. කොහොමද? ඔන්න ඊළඟට උපමාව දෙනවා. "උසුකාරොච තෙජනං" ඊතල හදන වඩුවෙක් - හී වඩුවෙක් - ඊතලයක්

කෙලින් කරන්නා වගේ. ඊතලයක් කෙලින් කරලා ගන්න එක. ඊතලයක් කියන එක, අපි හිතමු, කැලෙන් ඒකට ගැලපෙන හොඳ අරටුව ඇති ලියක් අරගෙන ඇවිල්ලා ඒක ඇහැල කියලා, ඊළඟට ඒක ඇද නම් ඒක කෙලින් කරන ආකාරයට කුඤ්ඤ වගේ මොනවා හරි ක්‍රමයකින් ඒක කෙලින් කරලා ඊළඟට කෙල් ගල්වලා පදම් කරලා හොඳට උල් කරලා තමයි ඊතලයක් හදන්නේ. ඊතලය හදලා ගත්තාට පස්සේ ඒක කොයි තරම් ශක්තිමත්ද කියනොත්, කොයිතරම් විශාල වැඩක් කරනවද කියනොත්, අර දක්ෂ දුනුවායෙකුට අශ්ව ලෝමයක් විදින්න පුළුවන් විදුලි කොටන එළියෙන්. පින්වතුන් මේ උපමාව අහලා තියෙනවානේ "අඳුරෙහි අස්ලොම විදිනට දුරදී - විදුලිය පැහැ වැරදුනහොත් වරදී" කියලා ඔය විදියට කියන්නේ. ඒවගේ දෙයක් තමයි ඔය නිවන් දැකීම කියන එක. නිර්වාණාවබෝධයක් කරන්න ප්‍රඥා ශක්තිය දියුණු කර ගැනීමයි එතන කියන්නේ. මේ ඔක්කොම කරන්නේ සිතෙන්. සිත - අර විදියට හී වඩුවෙක් ඊතලයක් ක්‍රමානුකූල උත්සාහයකින් පදම් කරලා කෙලින් කරලා තියුණු කරලා ගන්නවා වගේ, නුවණැත්තා තමාගේ සිත අර විදියේ දුර්වලතා ඇති සිත - සෘජු කරනවා කියලා එහෙම වදාලා. ඒ වගේම ඔන්න ඊළඟට ප්‍රකාශ කරනවා තවත් උපමාවක් දක්වලා -

වාර්ජොව ඵලෙ බිතොතා - ඔක මොකත උබහතො
පරිච්ඡදනිදං විතතං - මාරධෙය්‍යං පහාතවෙ

එතනත් උපමාවක් දෙන්නේ. මාලුවගේ නිවාසය ජලයයි. අන්න ඒ ජලය නමැති නිවාසයෙන් ගොඩ අරගෙන ගොඩබිමේ දමාපු මාලුවෙක් යම් ආකාරයකට ඒ අතට මේ අතට

දහලනවද, අර පුරුදු මාරයාගේ රාජධානියෙන් ඉවත් වෙන්න උත්සාහ කරන අවස්ථාවේ මේ සිත හරියට අර 'දියෙන් ගොඩලූ මසෙකු මෙන්' ඒ මේ අත සැලෙනවය කියලා. ඔන්න සිතේ තත්ත්වය බුදු පියාණන් වහන්සේ දක්වා වදාලා ඒ ගාථා දෙකෙන්.

එතකොට, මේක අපට කීප අතකින්ම වටිනා සුත්‍ර දේශනාවක්. දන් අර කථාන්තරය ආශ්‍රයෙන් අපිට මේවට අඩුපාඩු තව එකතු කරගන්න පුළුවන්. ගාථාවල සාමාන්‍ය අදහස අපි මෙතන දක්වුවේ. දන් කථාන්තරය ගැන හිතලා බැලුවත් අපි කලින් සඳහන් කළ ආකාරයට භාවනා යෝගියෙකුගේ - යෝගාවචරයෙකුගේ - නිවන් දැකීමේ අදහස හොඳයි. ඒ ඕනකම හොඳයි. නමුත් ඒකට සුදුසු ආකාරයට සිත සකස් කර ගත යුතුව තිබෙනවා - ඒකට ඕන කරනව ඡන්දය. ඒ කියන්නේ බලවත් ඡන්දයක් ඕන කරනව. ඉස්සෙල්ලම, ප්‍රධාන කාරණය ගුරුහරුකම් ඕන, ඒකටයි කළ්‍යාණ මිත්‍ර ආශ්‍රය. ඊළඟට ඒකට ඕන කරන ඡන්දය කියලා කියන බලවත් ඕනෑකම. කෙනකු තුළ ඇත්ත වශයෙන්ම බලවත් ඕනෑකමක් ඇති වෙන්න ඕන. දන් අර මේඝිය ස්වාමීන් වහන්සේ හිතුවා නිවන් දකින අදහසින්, එහෙම නැත්නම් ලොකු ශ්‍රද්ධාවකින්, මහණ වුණු පමණින්ම තමන්ගේ හිතට මේ කෙලෙස් ගලාගෙන එන්නේ නෑ කියලා. එහෙම හිතලා තමයි අර සංවේගයට පත් වුණේ. නමුත් මේක ධර්මතාවක්. දන් අපි වාහනයක් ගැන කිව්වා වගේ කල්පනා කරල බලමු. දන් ඔය වාහනයක් සාමාන්‍යයෙන් ගැරේජ් එකක නවත්තලා තියෙන කොට ඒකට අනතුරු වෙන්නේ නැහැ. ගැරේජ් එකක තියෙන වාහනයකට කවදාවත් ඔය වාහන අනතුරු කියන ජාතියක් වෙන්නේ නෑ. පාරට අරගත්තු හැටියේ ඉඳලා තමයි ඔන්න අනතුරු වලට මුහුණ දෙන්න

සිද්ධ වෙන්නේ. ඒ වගේ තමයි යෝගාවචරයා භාවනා කරන්න ඕන කියලා හිත හිතා ඉන්න කාලේදී මොකුත් අනතුරක් නෑ. ඒකට බැහැලා විවේකයට ගිය දවසට තමයි ඔන්න මාර පීඩන එන්නේ. අන්න ඒකයි තත්ත්වය. ඒක බලාපොරොත්තු විය යුත්තක්. ඒකට සුදානම් වෙලා යන්න කියන එකයි බුදුපියාණන් වහන්සේ ප්‍රකාශ කරන්නේ. අර විදියට ගුරු ඇසුරක් තියෙන්න ඕන. ගෞරවයකින් ඒ උපදෙස් පිළිපදින්න ඕන. ඊළඟට බලවත් ඡන්දයක් තියෙන්න ඕන. ඊළඟට තමන්ගේ ශීලයෙන් සම්පූර්ණ වෙන්න ඕන. සිල්වත් වීම නැත්නම් පසුකැවිලි ඇති වෙනවා. ගිහිල්ලා ඉඳ ගත්තම "අපෝ මං මෙහෙම මෙහෙම කරල තියෙනවා නේද" කියලා ඒ විතර්ක - පසුකැවිලි පිළිබඳව.

දන් මේ පින්වතුන් දන්නවා. භාවනා කරන කෙනෙකු, සිත සමාධිමත් කර ගැනීමට උත්සාහ කරන කෙනෙකු, ඒ සමාධිය අවුරාලන නිවරණ ධර්ම පහක් පිළිබඳව දැනගෙන තිබෙන්නට ඕන. කොයි ආකාරයකින් නමුත් - වචන වශයෙන් හෝ සාමාන්‍ය වශයෙන්. කාමච්ඡන්ද, ව්‍යාපාද, ථීනමිදධ, උද්ධච්ච කුකකුච්ච, විචිකිච්ඡා කියන වචන වශයෙන් තිබෙන එක අපි සාමාන්‍යයෙන් සිංහලයට නැගුවොත් කාමයන් පිළිබඳ සිතිවිලි, එහෙම නැත්නම් කාම සිතිවිලි, ඊළඟට ද්වේශ සිතිවිලි, ඊළඟට නිදිමක අලස ගති, ඊළඟට උද්ධච්ච කුකකුච්ච කියල කියන්නේ නොසන්සුන්තාවන්, නොසන්සුන්තාව කියලා කියන්නේ අනාගතය පිළිබඳ නොසන්සුන් සිතිවිලි. ඒ වගේම පසුකැවිලි. අතීතයේ කරපු කියපු දේවල් පිළිබඳ පසුකැවිලි. ඔය දෙක එකක් හැටියටයි දක්වන්නේ. විචිකිච්ඡා කියල කියන දෙගිඩියාව. මේක හරියාදෝ නොයාදෝ කියලා ඔය විදියට දෙගිඩියාව. ඔය කාරණාවලින් හිත මුදාගෙන තමයි යම් කිසි කෙනෙක් හිත

නැත්පත් කරගන්නේ. සමාධිය කියලා කියන්නේ නැත්පත් බව.

ඔන්න ඕව නැතිකර ගැනීමට උපකාර වෙනවා අර කියාපු කාරණා. දන් ශීලය, විශේෂයෙන්ම ශීලය අපිරිසිදු නම් ඒ තැනැත්තාට අර විදියට කුකුස් ඇති වෙනවා. තමන්ගේ අතීතය පිළිබඳව සිතිවිලි ගලාගෙන එනවා. මෙහෙම මෙහෙම කරලා තියෙනවා නේද කියලා. ඉතින් ඒක නිසා ශීල සම්පන්න වෙන්න ඕන. ඊළඟට ඒ වගේම අර දස කතා වස්තු ඇසීමෙන් තමන් තුළ මේ නිවන පිළිබඳ යම්කිසි අවබෝධයක්, ගමන් මාර්ගය පිළිබඳ යම්කිසි අවබෝධයක් ලබාගන්න වගේම ඒවා තුළින් කළ යුතු දේවල් - අල්පේච්ඡතාව, සන්තුෂ්ටිතාව ආදී ගුණධර්ම පිළිබඳ යම්කිසි අවබෝධයක් ලබා ගෙන ඒක අනුව හික්මෙන්නත් ඕන. ඊළඟට ආරද්ධවිරිය කියල කියන්නේ දඩි වීර්යයක්, නොපසුබට වීර්යයක්, අධිෂ්ඨාන කරගෙන යන්න ඕන. ඊළඟට ඒ වගේම ප්‍රඥාව තියෙන තැනැත්තෙක් - ඥානවත්ත, ප්‍රඥාවත්ත පුද්ගලයෙක් - වෙන්න ඕන. ඔය විදියේ කාරණා. ඒවා මුකුත් නොතකා විශේෂයෙන්ම අර බුදු පියාණන් වහන්සේගේ උපස්ථානය ගැන කිසිත් නොතකා එහෙම යාම තුළින් කෙනෙකුට භාවනාව සාර්ථක කරගන්න බැහැ. ගුරු ඔවදනට පිටුපෑ අවස්ථාවේ දියුණුවක් බලාපොරොත්තු වෙන්න බැහැ.

ඉතින් ඒ කථාවෙනුත් අපට බොහොම ආදර්ශ ගන්න පුළුවන්. ඊළඟට මේ අනිකුත් කාරණා. අපි හිතල බලමු මේ කියපු භාවනා හතර ගැන. ඒක පිළිබඳවත් කල්පනා කරලා බැලුවොත් දන් බුදු පියාණන් වහන්සේ මෙතන මේ භාවනා හතර දෙන ආකාරයත්, සමහර විට ක්‍රමානුකූල යැයි කියලා

හිතන ජුළුවන්. බොහෝ විට බුදු පියාණන් වන්සේගේ දේශනා - බොහෝ විට නෙවෙයි හැම විටම - කොටින්ම කියනොත් බුදු පියාණන් වන්සේගේ දේශනාවක් ද මේක, නැද්ද, කියන එක තේරුම් ගන්න හොඳම ක්‍රමය තමයි මේ කරණා වල ගැලපීම කොහොම ද කියලා බැලීම. ඒ තරම් පුදුම විදියට ගැලපෙන්නේ. පළවෙනි එක ලහට, දෙවෙනි එක. දෙවෙනි එක ලහට, තුන්වෙනි එක. තුන්වෙනි එක ලහට, හතරවෙනි එක. හතරවෙනි එක ලහට, පස්වෙනි එක. ඔය විදියට. දැන් මෙතනත් දක්වන්නේ භාවනා වශයෙන් දක්වන කොටසත් කලින්ම දක්වනවා. මේ සත්ත්වයා සාංසාරික සත්ත්වයා තුළ තිබෙන ප්‍රබලම - මේ පින්වතුන් කවුරුත් දන්නවානේ - ප්‍රබලම සාංසාරික පුරුද්ද තමයි ඇල්ම. ඇලීම රාගය, ඒක කොයි ආකාරයෙන් ගත්තත් සියුම් හෝ රළු හෝ දඩ් ඇලීම තමයි. ඇලීම් ස්වභාවයි. මේ සංසාරයේ තිබෙන්නේ තණ්හාව කියලා කියන්නේ වෙන අර්ථයකින් ඕකමයි. එතකොට ඒකට ප්‍රතිකර්මය තමයි අසුභය. විශේෂයෙන්ම මේ ඇලීම ඇති වන්නේ තමන්ගේ ශරීරයට තිබෙන ඇල්ම නිසයි. එතකොට අසුභය වැඩිමෙන් කරන්නේ ශරීරයේ අසුභ ස්වභාවය වටහා ගැනීමයි. මොකක් නමුත් කමටහනක් - කෙස් ලොම් නිය දත් ආදී ඒ දෙතිස් කුණප කොට්ඨාශවලින් යම් කිසි දෙයක් හෝ එහෙම නැත්නම් උද්ධමාකකාදී මළමිනී පිළිබඳ යම්කිසිවක්. මේ ශරීරයේ අසුභය මෙනෙහි කරන එකටයි අසුභ සංඥාව කියලා කියන්නේ. ඒ අසුභ සංඥාව වැඩිය යුතුයි, රාගය ප්‍රභාණය කිරීම සඳහා. ඊළඟට, ඒ වගේම ඊළඟ එක තමයි - ඒ එක පැත්තකින් ඇලීම - අනිත් පැත්තෙන් තියෙන්නේ ගැටීම. ඇලීම සම්පූර්ණ නොවීම නිසා හෝ බොහෝ විට ගැටීම කියන එකත් සිතේ ඇතිවන බරපතල දුර්වලතාවක්. ඒකට

ප්‍රතිකර්මය තමයි මෙහි භාවනාව. ඒක මේ පින්වතුන්ට බොහොම පහසුවෙන් හිතා ගන්න පුළුවන්.

ඔන්න ඊළඟට - දැන් මේ සිත සකස්කර ගැනීම සිත සෘජු කර ගැනීම නේ මේ කථාව. දැන් සිත කුටිල - වංක - වෙලා යන්නේ වපල වෙන්නෙ ඔන්න ඔය දෙක අතරෙයි ප්‍රධාන වශයෙන්. නමුත් එතනින් වැඩේ ඉවර නෑ. සාමාන්‍යයෙන් අපි පංච කාම සම්පත්තිය ගැන කථා කරනවා. පංච කාමය කියලා කියන්නේ මේ බාහිර ඉන්ද්‍රිය පහෙන් - ඇස, කණ, නාසය, දිව, කය කියන ඉන්ද්‍රියයන් පහෙන් - එන අරමුණු. මේවා නිසයි අපේ හිත් කැලඹෙන්නෙ කියන එකයි සාමාන්‍ය ලෝකයා හිතන්නේ. ඒක නිසා සමහර කෙනෙක් හිතනවා දැන් ඉතින් මේවායින් ඇහැත් වහගෙන, කණක් වහගෙන, අනිත් ඒවත් පුළුවන් තරම් වහගෙන, විවේක තැනකට ගියොත් මට පුළුවන් නිවන් දකින්න කියලා. ඒක වැරදි අදහසක්. මොකද, මේ ඉන්ද්‍රිය පහෙන් ගත්තු අරමුණු ඔක්කොම හිතේ එකතු වෙනවා. දැන් මේ පින්වතුන් දන්නවා. මේ ඉදිරිපිට තියන යන්ත්‍රය වගේ දැන් මේ කාලේ නොයෙකුත් යන්ත්‍ර පහළ වෙනවා. ඒවා වගේ දෙයක් තමයි මේ අපේ විඤ්ඤාණය කියන එකත්. අතීත සංසාරයේ ගත්තු ඒ සාංසාරික පුරුදු රාගිය ඔක්කොම මේ විඤ්ඤාණයේ තැන්පත් වෙලා ඇලුම්, ගැටුම්. ඊළඟට ඒ වගේම ඔය පංචේන්ද්‍රියයන්ගෙන් ගත්තු අරමුණු යම්කිසි ආකාරයකින් ඒවා හිතේ තැන්පත් වෙනවා. මේ පහ වට්ට ඉඳගෙන ඔක්කොම දුතයෝ වගේ ගෙනලො හිතේ තැන්පත් කරනවා. ඉතින් ඒ හිතේ තැන්පත් වෙච්ච ඒවා මතු වෙන්නේ අන්ත අර අවස්ථාවේදී. ගිහිල්ලා තනිව ඉඳගත්කට පස්සෙයි. ඇහැට රූපයක් එන්නේ නැහැ. කණට ශබ්දයක් එන්නේ නැහැ. මේ ඔක්කොමගෙන්ම ආරක්ෂා වෙලා. නමුත් සිත

ඇතුළෙන් පැන නගිනවා. අර සාංසාරික වශයෙන් වාරිකානුකූලව ඒ වගේම කර්මානුරූපව මේ විඤ්ඤාණය තුළින් මතු වන නානාවිධ කෙලෙස් විතර්ක. අන්ත ඒවට තමයි මේ මේඝිය භාමුදුරුවෝ යටවුනේ. ඉතින් ඔන්න ඔය තත්ත්වයයි දන් තිබෙන්නේ. ඒකට ප්‍රතිකර්මය තමයි බුදු පියාණන් වහන්සේ ඊළඟට දෙන්නේ - ආනාපාන සතිය.

ආනාපාන සතිය කියන එක ඉතාමත්ම සියුම් භාවනාවක්. ඒක අපි සාමාන්‍යයෙන් උපමාවකට කිව්වොත් - දන් භාවනා කර්මස්ථාන කොතෙකුත් තියෙනවා. නමුත් ආනාපාන සති භාවනාව තමයි රජ මාවත. අපිට කියන්න පුළුවන් ඒක රජ මාවත වගේ කියලා. මොකද, හැම බුදුවරයෙක්ම බුදුබව ලැබුවේ ආනාපාන සති භාවනාවෙන්. කල්පනා කරලා බැලුවොත් තමන්ට තේරෙනවා අතිකුත් අතුරු අසුභ භාවනාවකින් හෝ මෙත්‍රී භාවනාවකින් හෝ සිත තැන්පත් කර ගත්තු අවස්ථාවෙයි, හරියටම තමන්ගේ ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය පිළිබඳව නිරායාසයෙන්ම තමන්ගේ සතිය එළඹෙන්නේ. ආනාපාන සති කියලා කියන්නේ ආශ්වාසයත්, ප්‍රශ්වාස පිළිබඳව සිහිය. ඒකට සිහිය සාමාන්‍යයෙන් යෙදෙන්නේ නැහැ. හුස්ම ගන්න බවවත් මතක නෑ බොහෝ දෙනාට. මේක මේ සදාකාලිකව ක්‍රියා කරන යන්ත්‍රයක් කියලයි හිතන්නේ. මේකට යටින් තියෙන පණ කෙන්ද්‍ර උඩයි මේ ඔක්කොම රඳා පවතින්නේ කියන එකත් සාමාන්‍ය ලෝකයාට අමතකයි. නමුත් අන්න අර විදියට මේ බරපතල ක්ලේශ දෙක රාගයත්, ද්වේශයත් මට්ටු කරනවා. අසුභ භාවනාවෙනුත්, මෙත්‍රීයෙනුත්. එහෙම කර ගත්තට පස්සේ, ඔන්න ආනාපාන සතිය බොහොම පහසුයි. හැබැයි ආනාපාන සතිය මෙතන කියල තියෙන්නේ විතර්ක කපා හරින්න. සමහර යෝගාවචරයින් කියනවා බුදු පියාණන්

වහන්සේ මෙහෙම කිව්වට මොකද විතර්ක කපාහරින්න කියල, මෙන්න ආනාපාන භාවනාවට ඉදගත්තහම තමයි මේ විතර්ක ගලාගෙන එන්නේ. ඒක අහන්න දෙයක් නෑ. දන් ලෙඩක් මතු වෙන්නේ ලෙඩට බෙහෙත් කරන්න ගත්තහමයි සමහරවිට. ඇතුළේ තියෙන ලෙඩේ. ඉතින් ඒකට මුහුණ දෙන්න සුදානම් වෙන්න ඕන. ඒකට ඕන බෙහෙත් තිබෙන්න ඕන. ඔන්න ඔය විදිහේ තත්ත්වයක් තියෙන්නේ, ආනාපාන සතියේ. ලෙඩේ නොතිබුණා නොවේ. තිබෙන ලෙඩේ මතු වුනා. සමහර වෙද්දු එහෙමනේ කරන්නේ. ලෙඩේ මතු කරලා ගන්න ඉස්සෙල්ලා දෙනවා හොඳට විරේක කසායක්. මොකක් හරි දීලා ලෙඩේ මතු කරලා තමයි ඊළඟට ඊට ඕන රසායනය දෙන්නේ. ඒ වගේ, විරේක කරනවා අර විදියට. නමුත් ඔන්න යටින් එනවා විතර්ක සමූහය. විතර්ක සමූදාය එනවා. කොයිතරම් බලසම්පන්නද කියන එක දන් මේ ස්වාමීන් වහන්සේ මුළු හවසම උත්සාහ කරන්න ඇති අර ලස්සන, රමණීය අඹ ගහ යට ඉදගෙන - හොඳ හැටි පර්යංකයෙන් ඉදගෙන - බෑ හිත එකහ කරගන්න. බැරම තැන තමයි ගියේ. ඒතරම් බලගතුයි මේ විතර්ක වේගය. ඒක තමයි මහ පුදුම විදියේ දේ. මේ ලෝකයා මැඩලන්නේ මෙන්න මේ විතර්ක සමූහයයි. මේක හිත තුළින් එනවා කර්මානුරූපව. ඒ ඒ පුද්ගලයාගේ වර්තානුකූලව. මේවා කපා හරින්න උපකාර වෙනවා ආනාපාන සතිය. ආනාපාන සතිය තුළින් අරව එක එක මට්ටම්වලින් තමන්ට අවබෝධ වෙනවා. ලෙඩේ ඒ ඒ මට්ටම් මතු වෙන කොට තමයි ඒකට ප්‍රතිකර්ම යොදන්න පුළුවන් වෙන්නේ. ඉතින් ඒ ඇතුළතින් එන විතර්ක මේවා තුළින් අන්තිමට හිත විසිරෙන කොට මේ තැනැත්තාට අවබෝධයක් එනවා.

දැන් අපි අනිත්‍ය සංඥාව ගනිමු. ඔන්න දැන් හතරවෙනිව බුදු පියාණන් වහන්සේ අනිත්‍ය සංඥාව ගැන කියන්නේ මොකද කියන එකත් තේරුම් ගනිමු. ඒක ටිකක් ගැඹුරු අදහසක්. මේ ටික තේරුණා නම් මේ පින්වතුන්ට - රාගය, ද්වේශය ඒ දෙකට ප්‍රතිකර්ම යොදලා ආනාපාන සතිය තුළින් ලෙඩේ මතු කර ගන්නා. ඒ කියන්නේ විතර්කයි. මට තියෙන්නේ දැන් විතර්ක එක්ක සටනයි. විතර්ක කියලා කියන්නේ මොකක්ද? අර ඉන්ද්‍රිය පහෙන් මේතාක් සංසාරයේත්, මේ ජීවිතයේදීත්, අද ඊයේ හෝ වේවා අතීතයේ හෝ වේවා. ගත්තු අරමුණු මේ හිතේ තැන්පත් වෙලා තිබෙනවා. ඒවා මතුවෙලා මේ යෝගියාට කරදර කරනවා. ඉතින් ඒවා ඒ මතුවෙන අවස්ථාවලදී මේ තැනැත්තාට මේවා එක්ක සටන් කරන්න සිද්ධ වෙනවා. ඒකටයි අර "ආනාපියො සංවරතී සතීමා" කිව්වේ. අර බුදු පියාණන් වහන්සේ දේශනා කළ මුල් ගාථාවල බුද්දා විතකකා සුබ්බමා විතකකා අනුගතතා මනසො උපපිලාවා ආදී වශයෙන් ප්‍රකාශ කළේ කුඩා විතර්ක බොහොම පොඩි දේවල්. ලොකු දේවල් නෙවෙයි. සමහර විට අවුරුදු ගණනකට කලින් කවුරු හරි කියාපු වචනයක්. ඉතින් ඒක උඩ සමහර විට ද්වේශයක්. එහෙම නැත්නම් අවුරුදු ගණනාවකට කලින් යන්තම් කොහේදී හරි දැක්ක රූපයක්. ඕක උඩ විතර්ක එනවා. ඒවා ඉවත් කර ගන්න බැරි තරමට කඩාගෙන එනවා. ඔන්න ඔය විදියේ තත්ත්වයක් යෝගාවචරයෙකුට අත් දකින්න ලැබෙනවා. ඉතින් එබඳු අවස්ථාවල ඔන්න ජේනවා, මේ විතර්ක කොයිතරම් බරපතල බාධකයක්ද භාවනාවට කියලා. මේවා කපා හරින්න ශක්තිමත් වෙන්න ඕන. ඉතින්, අර කුඩා විතර්ක, සුළු විතර්ක, ඕවා හිත ඇතුළෙන්ම ඇවිල්ලා සිත ඉල්පවනවා. උලුප්පනවා. අන්න මේවා සංවර කරන්නේ කොහොමද -

"ආනාපියො" - කෙලෙස් තවන වීර්යයෙන් යුක්තව ඉඩ නොදී. ඒකට උපකාර වෙන්නේ කර්මස්ථාන අරමුණයි.

දැන් මේ පින්වතුන් දන්නවා දැන් ගොයම් පැහෙන කාලේ කෙනෙක් හරකෙක් බඳින්නේ ඒ අර ගොයම්වලට ඇදෙන එක වළක්වන්නයි. ඒ හරකත් පුළුවන් තරම් උත්සාහ කරනවා ගොයමට ඇදෙන්න. බැහැ. ආයෙත් එනවා. පස්සේ බැරීම තැන කණුව ලඟ ඇවිල්ලා ලගිනවා. අන්න ඒවගේ සිත කමටහනක බැඳීමේ වටිනාකම ඒකයි. යම්කිසි කමටහනකට සාපේක්ෂවයි - කමටහනක් අල්ල ගත්තහම තමයි - එයින් පිට යනවා කියන අවබෝධයක් ලබා ගන්න පුළුවන් වෙන්නේ. ඇතැම් කෙනෙක් කල්පනා කරනවා මේ හිත ඔහේ යන හැටි බලාගෙන සිටි පමණකින් මේ හිත තැන්පත් කර ගන්න පුළුවන් වේවි කියලා. ඒක හරියන්නේ නෑ. අර කුළු ගොනෙක් දුවන කොට ඒකත් එක්ක දුවලා කවදාවත් බෑ මේක කරන්න. ඒ වෙනුවට කරන්න ඕන යම්කිසි කමටහනක් දෙන්න ඕන. කණුවක බඳින්න ඕන. බැන්දට පස්සේ තමයි ඇදෙන ඇදෙන වාරයක් පාසා කෙලෙස් තවන වීර්යයෙන් යුක්තව, සිහියෙන් යුක්තව - සතිය එනන උපකාර වෙනවා, සති සම්පජ්ඣය කියන වචන දෙක සිහියයි දනුවත්කමයි. සිහියයි නුවණයි, ඒ දෙක යොදලා - ඒ ඒ අවස්ථානුකූලව ඉතාම ශීඝ්‍රයෙන්, පුළුවන් ඉක්මනින්, ආයින් අර කණුව ලඟට ගේනවා. කමටහනට ගේනවා. හිත ඇතට යන්න නොදී. හිත ඇතට යන්න දුන්නොත් දන්නෙම නැතිව තමන් ඉන්නේ කොහෙදවත් දන්නේ නැති තත්ත්වයට පත්වෙනවා. ඔය විතර්කවල ස්වභාවයයි.

ඒක නිසා තමයි මේ පින්වතුන් දන්නවා දැන් ඔය සිතේ ස්වභාවය ගැන සාමාන්‍ය අවබෝධයක් තියෙන කෙනෙකුට

යම්කිසි දෙයක් ස්පර්ශ වෙනවා. තූවරෙනවා. ඒක අනුව වේදනාවක් එනවා. ඒ වේදනාව තමන්ට සැප වේදනාවක් වෙන්න පුළුවන් දුක් වේදනාවක් වෙන්න පුළුවන්. මධ්‍යස්ථ වේදනාවක් නම් නොදනෙන තරමයි. ඒ ගැන සාමාන්‍ය උපේක්ෂාවයි තියෙන්නේ. අඤාන උපේක්ෂාවයි, බොහෝ විට සැප වේදනාවක් හෝ දුක් වේදනාවක්. ඔය දෙක අනුව ඊළඟට යම්කිසි සංඥාවක් ගන්නවා. හොඳ හෝ නරක හෝ ඒ විදියට යම්කිසි සංඥාවක් ගන්නවා. ඒ සංඥාව උඩයි ඔන්න විතර්ක ගොඩ නැගෙන්නේ. ඒ විතර්කවලට යටවුනාට පස්සේ සිද්ද වෙන දෙයක් තියෙනවා. ඒකට කියන්න පුළුවන් ප්‍රපංචය කියලා. ප්‍රපංචය කියලා කියන්නේ අර විතර්ක නිසා, ඒවා ලියලා යෑම නිසා අන්තිමට මහා පුදුම මෝහනයකට පත් වෙනවා. බරපතල මෝහනයකට පත්වෙනවා. විතර්ක තුළම ඒ අතට මේ අතට හැසිරෙනවා. අතීතයට අනාගතයට දුවමින් තමන් ඉන්නේ කොහේදවත් නොදන්න තරමට. ඔන්න ඔය අවස්ථාවලේ ධර්මයෙන් දක්වලා තියෙනව. "යං වෙදෙනි තං සඤ්ජානාති" යමක් විදිද එය හඳුනාගනී" "යං සංඤ්ජනාති තං විතකෙකති" හඳුනා ගන්නා දේ පිළිබඳවයි විතර්ක සිතිවිලි පවත්වන්නේ. "යං විතකෙකති තං පපඤ්චති" යමක් පිළිබඳ විතර්ක කරනවා නම් ඒ තැනැත්තා ඒක පිළිබඳව ප්‍රපංචයට පත්වෙනවා. තමන්ටම ඒ අගක් මුලක් ගන්න බැර විදිහේ මහා වැල් වටාරම් සිතිවිලි රාශියකට යටවෙලා අන්තිමට ඒ තමන්ම හදාගත්ත සිතිවිලිවලටම යටවෙලා තමන් ආපු පරමාර්ථයත් අමතක වෙනවා. ඔන්න ඔය විදියේ තත්ත්වයකට සිත විකෂිප්ත වෙනවා.

මේ ඔක්කොම සිද්ධ වෙන්නේ මක් නිසාද? අන්න අර "අයෝනිසෝමනසිකාරය" නිසා. අන්න එතෙන්දී අපිට බුදු

පියාණන් වහන්සේ වදාළ "යෝනිසෝමනසිකාරය" කියන වචනයේ තේරුම වැදගත් වෙනවා. දැන් මෙනෙහි කිරීම කියන එක, මනසිකාරය කියන එක - සාමාන්‍ය ලෝකයා කවුරුත් දන්නවා. මෙනෙහි කරන්න පුළුවන් හැකියාවක් තිබෙනවා අපේ සිත්වල. මොකක් හරි මෙනෙහි කරනවා. මනසට, සිතට නගා ගන්නවා. මේ මෙනෙහි කිරීම සාමාන්‍ය ලෝකයා කරන්නේ "අයෝනිසෝ". ඒක සමහර පරණ පොත්වල තියෙන්නේ "නුනුවණින්" කියලා. එහෙම නැත්නම් අඤාන විදියට. අපිට මේ කාලේ හැටියට තේරුම් කරන්න පුළුවන් "අනිසි මෙනෙහි කිරීම" - අඤාන මෙනෙහි කිරීම. ඒක වැරදි මෙනෙහි කිරීම. ඒක කෙලෙස්වලට තුඩුදෙන විදියට. යෝනිසෝමනසිකාර කියලා කියන්නේ නුවණින් මෙනෙහි කිරීම. තවත් ගැඹුරින් කල්පනා කරලා බැලුවොත් "යෝනිසෝ" කියල කියන්නේ විතර්කයක්, සිතිවිල්ලක්, ඇතිවෙන මුල් තැනටම හිත යොදලා - ලෙඩක් හට ගන්න නිදානයටම හිත යොමු කරල බෙහෙත් කිරීම වගේ - සිතිවිලි පැන නගින මුල් තැනටම සිත යොදලා, යොමු කරලා, මෙනෙහි කිරීමයි. ඒක තමයි භාවනානුයෝගියා කළ යුතු මෙනෙහි කිරීම. යෝනිසෝමනසිකාරය. දැන් මෙතනත් ඒකයි. අර ඇතට යන්න නොදී - ස්පර්ශය ආවා ඊට ඇතට යන්න නොදී - වේදනාවට ඉඩ දුන්න හැටියේ ඊළඟට ඒක අනුව සංඥාවල් එනවා. සංඥාවල් ආව හැටිය ඒ සංඥා පුවරු අනුව ගිහිල්ලා විතර්ක - සිතිවිලි - හිතේ ගොඩනගා ගන්නවා. ඒ විතර්කවලට යටවීම තමයි ප්‍රපංචය කියලා කියන්නේ.

ඔන්න ඔය විදියේ තත්ත්වයක් මේ ලෝකයේ තියෙනවා. මේක තුළයි මුළුමහත් සංසාරය තිබෙන්නේ. මේ සිතිවිලි තුළයි. සිතෙන්මයි, මේ සංසාරය මටවන්නේ. සිතෙන්මයි,

සංසාරයෙන් මිඳෙන්නේ. එතකොට මේක ආශ්‍රයෙන් අපිට හිතාගන්න පුළුවන් බුදු පියාණන් වහන්සේ දුන්න මේ අනිත්‍ය සංඥාව. ඇත්ත වශයෙන් අනිත්‍ය සංඥාව කියන එක සාමාන්‍ය ලෝකයේ හැම දෙනාටම හිතාගන්න පුළුවන්. මේ අනිත්‍ය සංඥාව කියන එක එදිනෙදා ජීවිතයේදී නම් අපි කවුරුත් දකිනවා. ඔන්න මොකක් හරි තිබුණා ඒක දිරාපත් වුනා. ඒක අර රළු පැත්ත, ඕළාරක පැත්ත, අනිත්‍ය සංඥාවේ. ගැඹුරුම පැත්තෙන් අනිත්‍ය සංඥාව මතු වන්නේ සිතිවිලිවල අනිත්‍ය ස්වභාවය දැකීමෙනි. මේ සිතිවිලි - දන් අපි "මගේ සිතිවිලි" කියලා ගන්න එක පවා මේ විදියට මෙහෙම විසිරෙනවා නේද? එහෙම නැත්නම් අතීත කෙලෙස්වල බලපෑම නිසා මේ සිත විසිරෙනවා නේද කියන ඒ විසිරෙන ස්වභාවය ගැනත් යම්කිසි අවබෝධයක් ලබනවා - අර ශික්‍ෂණය තුළින්ම. අර ශික්‍ෂණය කරනවා. ශික්‍ෂණය කරන්නේ සමාධියෙන් සිත තැන්පත් කර ගන්න. නමුත් තැන්පත් සිතට වැටහෙන්නේ - යථාභූත වශයෙන් වැටහෙන්නේ - මේ සිතේ ස්වභාවයයි. මේ එක හිතක් නොවෙයි. "මමෙයි" කියලා කියන්න දෙයක් නෑ මෙනත. එක එක සිතිවිලි එනවා එක මොහොතකට. මේ මොහොතකට ඇතිවෙන සිතිවිලි. මේක අපි දැඩිව උපදාන වශයෙන් අල්ලා ගැනීම නිසයි මේ ඔක්කොම සංසාරයක් මැවෙන්නේ, පැවැත්මක් ඇතිවෙන්නේ, කියන අවබෝධය එනවා. ඒක තමයි බුදු පියාණන් වහන්සේ ප්‍රකාශ කළේ. අනිත්‍ය සංඥාව ඇති තැනැත්තාට අනාත්ම සංඥාව පිහිටනවය. අනාත්ම සංඥාව ඇත්තේ මේ "අසම්මාන" කියලා කියන - "වෙමි" කියලා කියන සියුම් මානය - ඉවත් කරලා දිටුදම්යෙහිම උතුම් අමා මහ නිවනින් සැනසෙනවය කියලා වදාළේ ඒකයි. මොකද, අර හිතේ වික්ෂිප්ත වන විසිරෙන ස්වභාවය නිසා

මෙනත "මමෙයි" කියලා ගන්න, මෙනත ආත්මයක් කියලා දෙයක් නෑ කියන අවබෝධය එනවා. මේ සිතිවිලි එනවා. එන එන එක ඒ ඒ තැන්වල ලත් තැන ලොප් කරනවා වගේ ලොප් කරන අතරම තමන්ට අවබෝධයකුත් එනවා. මෙනත මමෙයි කියලා අල්ල ගන්න දෙයක් නෑ. "මමෙයි" කියලා ගන්න දෙයක් නෑ. දන් "මමෙයි" කියලා අල්ලගත්ත සිතිවිල්ල තව මොහොතකින් ඉවර වෙනවා. නැතිවෙලා යනවා. ඒ ටික අවබෝධ වෙන්නේ අර සති සම්පජ්ඣය කියලා කියන සිහිය හා දැනුවත් බව - සිහිනුවණ - කියන එක හොඳට යෙදුණු අවස්ථාවේදීයි.

ඉතින් ඒකත් ඇත්ත වශයෙන්ම සමාධියක්. මොකද, බුදුපියාණන් වහන්සේ එක් අවස්ථාවක දක්වනවා, සමාධි භාවනා 4 ක් දක්වන තැන - අපි අදාළ දේ පමණක් කියමු - එක සමාධි භාවනාවක් මොකදද? "මහණෙනි සති සම්පජ්ඣය දියුණු කර ගැනීම සඳහා උපකාර වන සමාධි භාවනාවකුත් තියෙනවා". මොකදද ඒ සමාධි භාවනාව? ඒක දක්වන්නේ. ඔන්න යම්කිසි හික්ෂුවකට දැනුවත්වම වේදනාවත් හට ගන්නවා. දැනුවත්වම ඒවා පවතිනවා දැනුවත්වම ඒවා නැතිවී යනවා. ඒ වගේම දැනුවත්වම සංඥාවලේ ඇතිවෙනවා. දැනුවත්වම ඒවා පවතිනවා. දැනුවත්වම ඒවා නැති වී යනවා. ඒ වගේම දැනුවත්වම (විතර්ක) සිතිවිලි පැන නගිනවා. දැනුවත්වම පවතිනවා. දැනුවත්වම නැතිවෙලා යනවා. මේක තුළ තියෙන ධර්මතාව මොකක්ද? අර වචන තුනටයි එන්නේ ඇතිවීම, පැවතීම, නැතිවීම. ඇතිවෙනවා, පවතිනවා, නැතිවෙනවා. අපි කෙටියෙන් ගත්තොත් ඇතිවීමයි, නැතිවීමයි, දෙක පමණයි තිබෙන්නේ. නමුත් අර පැවතීම කියලා කියන්නේ අන්ත අර උපදානය - අල්ලා ගැනීම. ඒ අවස්ථාව තුළ, ඒ තුළ ඒක

"පවතිනවා". ඒක තුළ "කෙනෙක්" පවතිනවා. ඉතින් ඔන්න ඔව්වරයි ලෝකයේ තිබෙන්නේ. ඇතිවෙනවා. පවතිනවා. නැතිවෙනවා. මේක හොඳට ගැඹුරින්ම ප්‍රත්‍යක්ෂ වෙන්නේ - දැන් ද්‍රව්‍ය ලෝකයේ ඇතිවීමත්, නැතිවීමත් අතර වෙනස බොහෝ දෙනාට අවබෝධ කරගන්න අමාරුයි. මේවා දිරාපත් වීම සාමාන්‍ය ලෝකයේ අවබෝධ වෙන්නේ නෑ. මේක අහක දාන දවසට, කුණුගොඩට දාන දවසට තමයි මේක දැන් වැඩක් නෑ කියලා දැන් මේක ඉවරයි වැඩක් ගන්න බෑ කියල ඉවත් කරන්නේ. නමුත් ඒ විදියේ ද්‍රව්‍ය ලෝකයේ ඒ ඇතිවීම්, නැතිවීම් කියන එක එහෙම නැත්නම් අනිත්‍යතාව ඉතාමත්ම ඕලාර්ක රඵ මට්ටමක්. සියුම් වශයෙන්ම මේ අනිත්‍යතාව වැටහෙන්නේ අන්න අර විදියට මේ සිතිවිලි දැකීමෙනුයි. මේව එනවා, පවතිනවා, නැතිවෙලා යනවා කියල ආනාපානයෙන් තැන්පත් වුණු තමන්ගේ සිතට වැටහෙන්න පටන් ගන්නවා.

ඒ කමටහනේදී උත්සාහ කරන්නේ ආනාපානයෙන් ගැටෙන තැන සතිය රඳවා ගන්නයි. නමුත් ඒ අතරේ අර සිතිවිලි එනවා. ඒ අතීතයේ ගත්තු සිතිවිලි හෝ යම් යම් දේවල් එනවා. ඒවා මට්ටු කරන්නත් සිද්ධ වෙනව. ඔය තත්ත්වයයි මේ සිතේ තියෙන්නේ කියන අවබෝධය තුළින් තමයි අන්තිමට මේ විඤ්ඤාණයෙන් ආත්මයක් කියලා ගන්න දෙයක් නෑ කියලා වැටහෙන්නේ. රූපයේ ආත්මයක් නැතිබව මේව දිරාපත් වෙන කොට අපට සාමාන්‍යයෙන් පහසුවෙන් හිතා ගන්න පුළුවන්. වේදනාවක් - එක වේදනාවක් එනවා තව වේදනාවක් එනවා - ඔය විදියට ඒකක් තව ටිකක් අමාරුවෙන් හරි තේරුම් ගන්න පුළුවන්. සංඥාවක් තවත් ටිකක් අමාරුවෙන් හරි තේරුම් ගන්න පුළුවන්. සංස්කාර කියල කියන වේතනාවල පිළිබඳ අනිත්‍යතාවත් ඒකක් තරමක් හරි

අමාරුවෙන්. නමුත් විඤ්ඤාණය කියලා කියන මහා මායාව. ලොකුම මායාව මේ ලෝකයේ සත්ත්වයාගේ. බුදු පියාණන් වහන්සේ මායාවකට උපමා කළේ මේ විඤ්ඤාණයයි. අන්න ඒක තමන්ම අත් දැකිය යුතු දෙයක්. ඒකට මාර්ගයයි මේ බුදු පියාණන් වහන්සේ කමටහන් ක්‍රමානුකූලව ඉදිරිපත් කිරීමෙන් මෙනත දක්වලා තියෙන්නේ.

එතකොට අන්න ඒ ආශ්‍රයෙන් මේ පින්වතුන්ටත් හිතාගන්න පුළුවන් මේ යෝගාවචර ජීවිතය බලාපොරොත්තු වෙන කෙනෙක්, මේකට බහින්න බලාපොරොත්තු වෙන කෙනෙක්, මේක ලේසි වැඩක් කියලා හිතන්න තරකයි. මේක ලේසි කරලා හිතා ගත්තොත් ඉක්මනින්ම මේ ගැන කල කිරෙනවා. මේක අමාරු වැඩක් කියලා දනගෙන ඒකට හිත සකස් කරගෙන ලොකු වීර්යයක් වඩාගෙන මේ වැඩට බහින්න ඕන. එහෙම නැත්නම් කරන්නේ මොකද්ද? එක්කෝ ගුරුවරයාට දොස් කියනවා. භාවනාවට දොස් කියනවා. දැන් මේ වාහන අනතුරු සිදුවුණු පමණින් කෙනෙක් වාහන ඵලවීම නතර කරනවද? නෑ. ඒ වාහන අනතුරට නොයෙකුත් හේතු තියෙන්න පුළුවන්. සමහර විට ඒ රියදුරාගේ නොදැනුවත්කම වන්නත් පුළුවන්. අන්න ඒ විදියට භාවනාවෙන් ඇතැම් කෙනෙක් මානසික ජීවිතවලට, නොයෙකුත් ජීවිත වලට පත්වෙනවා කියලා සමහර අය මේ කාලේ භාවනාව සිත විඤ්ඤාණ කර ගැනීමට ලේසි මාර්ගයක් හැටියට හිතනවා. ඒක වැරදි අදහසක්. අන්න අර මේසිය භාමුදුරුවෝ වගේ ඉක්මන් වෙච්ච කට්ටියයි එහෙම කරන්නෙත්. හිතන්නෙත්. ඒ විදියේ තත්ත්වයකට පත්වෙන්නෙත්.

නුවණැති පුද්ගලයා බුදු පියාණන් වහන්සේ දීපු අර උපදෙස් සිහිපත් කරගන්නව. අපි වැඩේකට බහින්න ඕනෙ

හිත සකස් කරගෙනයි. ඒකට උපකාර වෙන්නේ, ප්‍රධාන වශයෙන්ම, ගුරු ඇසුර. බුදුපියාණන් වහන්සේ, අපි කලින් ප්‍රකාශ කළ ආකාරයට, ලෝකයේ අසභ්‍ය කළ්‍යාණ මිත්‍රයා. එකකොට බුදු පියාණන් වහන්සේ නැති වුනාට පස්සේ, එහෙම නැත්නම් උන් වහන්සේ වැඩ සිටින කාලයේ පවා, සාර්පුත්ත ස්වාමීන් වහන්සේලා මුගලන් මහ රහතන් වහන්සේලා හරියට අර සහ පිරිසට මවිපියන් වගේ කියලා කියනවා. ඒ තරමට අර ඒ සංඝයා වහන්සේලා සෝවාන් තත්ත්වයේ ඉඳලා රහත් තත්ත්වය දක්වා ගෙන යාමට උන් වහන්සේලා දෙනමත් උපකාර වුනා, බුදු පියාණන් වහන්සේ වගේ. ඊළඟට අසු මහ ශ්‍රාවකයන් වහන්සේලා. ඊළඟටයි ඒ අනුව සිටි අනිකුත් සංඝයා වහන්සේලා තම තමන්ගේ ශක්තියේ හැටියට. ඊළඟට උන් වහන්සේලා නැතිවුනාට පස්සේ මේ බුද්ධ ශාසනය පවතින තාක් කල් ගිහි හෝ වේවා පැවිදි හෝ වේවා යම් කෙනෙක් මේ භාවනා මාර්ගයේ ගමන් කරලා යම්කිසි දියුණුවක් ලබාගෙන තියෙනවා නම්, ඒවා පිළිබඳ අවබෝධයක් තිබෙනවා නම්, අන්ත ඒ තැනැත්තයි කළ්‍යාණ මිත්‍රයා, ගුරුවරයා. ඒ අයගේ බසට කීකරුව අවස්ථානුකූලව පියවරක් ගන්න සුදානම් වෙන්න ඕන. ඒකට ඕන නිහතමානිත්වය තියෙන්න ඕන. ඊළඟට අනිකුත් කාරණා තමයි අර ශීලය, ධර්ම ශ්‍රවණය ආදියෙන් සිත ශක්තිමත් කර ගැනීම. බලවත් ඡන්දයක් ඇති කර ගැනීම, ඕනෑකමක් ඇතිකර ගැනීම, ඊළඟට වීර්ය දරීම, ඥානවන්තව, නුවණැතිව සිත යෙදීම, ප්‍රඥාව - ඔන්න ඔය විදියේ කාරණා උපකාර වෙනවා. ඒ වගේම තමයි අර කියාපු භාවනා මාර්ගයත්. ඒවා කවලම් කරගන්නේ නැතිව, අවුල් කර ගන්නේ නැතිව, ඒ භාවනා මාර්ගයට පිවිසෙන්නට ඕන. පළමුවෙන් කළ යුතු දේ පසුව කරන්න නරකයි. පසුව

කළ යුතු දේ පළමුවෙන් කරන්න නරකයි. ඇතැම් කෙනෙක් ආනාපාන සතිය ඉතාමත්ම වටිනා භාවනාවක් කියලා ඒකට බහිනවා. නමුත් ඒකට සුදානම් නෑ. ඉතිං ඊළඟට දොස් කියනවා - "බුදු පියාණන් වහන්සේ මේ විතර්ක කපා හැරීමට ආනාපාන සතිය භාවනාව කරන්න කිව්වට මොකද මට නම් මේක කරන්න යනකොට විතර්කමයි එන්නේ" කියල සමහරු බුද්ධ දේශනාවටත් දොස් කියනවා.

මොකද මේකට හේතුව? අන්ත අර කලින් කිව්ව රළු මට්ටම. දැන් මේ පින්වතුන් දන්නවා, වඩුවෙක් වුනත් ඒ යතු කැටය යොදන හැටි. හිතලා බලන්න. ඉස්සෙල්ලම යොදන්නේ ඒ යතුකැටේ අර රළු කොටස් කපා හැරීමට. ඒ ටික කරලා යතු කැටේට තට්ටු කරලා හරි වෙන යතු කැටයක් අරගෙන හරි ඊළඟ ටික ගානවා. ඊළඟට ඊළඟ යතුකැටේ ගන්නවා. ඔය විදියේ දෙයක් මේ සිත පිළිබඳවත් තියෙන්නේ. හිතේ රළු මට්ටම් තියෙනවා. සියුම් මට්ටම් තියෙනවා. ඉතින් රළු මට්ටම් නැති කරන්නේ රළු දෙයකින්මයි. ඒක උපකාර වෙනවා. ඇතැම් කෙනෙක් භය වෙනවා - ගිහියන්ට අසුභ භාවනාව හොඳ නැහැ කියලා මතයකුත් තියනවා. ගිහි හෝ වේවා පැවිදි හෝ වේවා නිවන බලාපොරොත්තු වෙනව නම් මේක උපකාර වෙනව. මේ සමාජය ගැන හිතලා බැලුවත් මේ රාගාදී කෙලෙස්, ගිහියන් පිළිබඳව හිතලා බැලුවත් කොයිතරම් මේවා පිළිබඳ නොදනුම්කම් නිසාද මේතරම් අපරාධ ඇති වන්නේ. ඒවා පිළිබඳ යම්කිසි සංවරයක් සංයමයක් තියෙනවා නම් සමාජය පවා මීට වඩා සන්සුන් ස්වභාවයකට පත්වෙනව. ගෞරව පවා, නිවෙසක පවා, සංයමයක් සංවරයක් තිබෙනවා. ඒ වගේ තමයි අනිත් එකක් ව්‍යාපාදය. ඉතින් ඔය දෙක ඇලීම්, ගැටීම් දෙක තුළයි මේ ලෝකයා බොහෝ විට ජීවත්වෙන්නේ. නමුත් ඒවා මට්ටු කළාට පස්සේ තව ඉදිරියට

යන්න කියනවා. ඔන්න ඔතන ඉඳලා තියෙන්නේ සියුම් යතු කැට උපමාව. ඒකයි එතන ගන්න තියෙන්නේ. ඒකටයි අර "බුද්දා විතකකා සුබ්බා විතකකා" කියලා බුදු පියාණන් වහන්සේ ප්‍රකාශ කරලා තියෙන්නේ. හොඳ අඹ වනයක් දැක්ක පමණින්, මම මෙනනට ගිහිල්ලා භාවනා කරනම එක පාරටම නිවන් දකින්න පුළුවන්. බුදු රජාණන් වහන්සේ අවිචර මහන්සි වෙලා කරපු දේ මට පුළුවන් එක හවස් වරුවකම කරගන්න කියලා හිතාගෙනයි මේසිය හාමුදුරුවෝ ගියේ. නමුත් ඒ ඔක්කොමත් හරි. බොහොම රමණීයයි අඹ වනය. හොඳ සෙවන, හොඳ ආසනය. ඔක්කොම හරි නමුත් හිත හික්මවා ගන්න බැහැ. මොකද, යටින් එනවා, අර විතර්ක. කුණු කන්දල් ටික ඔක්කොම හරියට අර වැස්සෙන් පස්සේ දොළ පාරක් ගලාගෙන යනකොට ඒ තියන කුණු කන්දල් ඔක්කොම ගලාගෙන යන්නා වගේ. එබඳු අවස්ථාවකට පවා මුහුණ දෙන්න සිද්ධ වෙනවා. නිවන් සඳහා උත්සාහ කරන යෝගාවචරයාට.

එබඳු අවස්ථාවල කලකිරින්න නරකයි. ඒක බලාපොරොත්තු විය යුතු දෙයක්. අර කුණු කන්දල් කොහෙන් හරි ගලාගෙන යන්න ඕන. දැන් මේ පින්වතුන් දන්නවා විරේක කසායක් ගත්තට පස්සේ - ඒක ගැන ඉතින් විස්තර කියන්න ඕන නෑ. ඉතිං විරේක කසායක් ගත්තට පස්සේ ඔන්න හිතෙනවා අපොයි මෙහෙම නේද තත්ත්වය? මේ මගේ කියලා හිතාගෙන හිටිය ශරීරයේ තත්ත්වය මේක නේද? මේ ආහාරවල තත්ත්වය මේක නේද කියලා ඔන්න හොඳට එබඳු අවස්ථාවල ප්‍රත්‍යක්‍ෂ වෙනවා. අන්න ඒ වගේ තමයි ආනාපානසතියට ඉදගත්තට පස්සේ අර මුල් කාරණා ටික ඉෂ්ට කරලා ඔන්න ඒ අවස්ථාවේ මේ සිත ඇතුලෙන් එන කුණු කන්දල් ධාරාව. නමුත් ඒවා තුළින් ශික්‍ෂණයකුත්

කෙරෙනවා. ශික්‍ෂණය තුළින් අවබෝධයකුත් එනවා. මේක හික්මවන්න බැරි දෙයක්. නමුත් හික්මවන්නේ මොකටද? මේ අවබෝධය තියුණු කර ගන්න. මේකයි මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව. ඉතාම ගැඹුරු කාරණයක් මෙනන තියෙන්නේ. මේක අනත වශයෙන් ගත්තොත් දියුණුවක් නෑ. බුදු පියාණන් වහන්සේ වෙන කිසිම ශාස්තෘවරයෙකුට බැරුව තිබුණු මේ සංසාරයෙන් මිදීම පිළිබඳ ගැටලුවට, ප්‍රශ්නයට, විසඳුමක් ඉදිරිපත් කළේ මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව තුළින්. හිතේ තැන්පත්කර ගැනීමක් අවශ්‍යයි මූලිකව. සිත එක්තැන් කර ගැනීමක් අවශ්‍යයි. "එක්තැන් කර ගැනීම" කිව්වට මේක "එකක්" නොවේ. එක්තැන් කර ගත්තු අවස්ථාවේ තේරෙනවා මේකෙ විසිරෙන ස්වභාවය. මොහොතක් මොහොතක් පාසා විසිරෙනවා. අතීතයේ එකතු කරගත්තු මේ කර්ම, වර්ත, වාසනා ගුණ ආදී වශයෙන් දක්වන නානාප්‍රකාර වර්තානුකූලව එන පුරුදු ආදිය නිසා නොයෙකුත් විදියේ සිතිවිලි විතර්ක පැන නගිනවා. ඒවායින් අධෛර්ය වෙන්නේ නෑ. නමුත් ඒක තුළින් අන්තිමට කරන්නේ මොකක්ද? මෙනන අල්ල ගන්න දෙයක් නෑ. අල්ල ගත්තු තැන මාරයා. අල්ල ගත්තු තැන තමයි "මම" ඉන්නේ. අල්ල ගත්තු තැන තමයි මේ ඔක්කොම කරදර කියලා අන්න ඊළඟට දකිනවා. යථාභූත වශයෙන් ඇත්ත ඇති සැටි දකිනවා. මේ සියල්ල අනිත්‍යයි. යමක් අනිත්‍ය නම් ඒක දුකයි. ඒ අනිත්‍ය දේ අල්ලගෙන සිටින නිසා දුකට පත්වෙනවා. ඒවගේම එතන "මමය, මාගේය කියලා මගේ ඔයේ පවත්වන්න බෑ, කිසිම දෙයක්", කියන අවබෝධය එනවා. ඔන්න ඒ අවබෝධය ආපු අවස්ථාවේ තමයි, ගැඹුරින්ම ආපු අවස්ථාවේ තමයි, යම්කිසි කෙනෙක් අර බුදු පියාණන් වහන්සේ ප්‍රකාශ කළ ආකාරයට "අස්මි මාන" කියල කියන අන්තිම කුඤ්ඤය ගලවන්නේ. "වෙමි" කියලා කියන කුඤ්ඤය තුළින් තමයි මේ

මුළුමහත් ලෝකයම මනින්නේ. දන් "මම" කියලා කියන එක සාමාන්‍යයෙන් ඕලාර්ක, රඵ වශයෙන් ගත්තු හැඟීමක්. ඒකට තමයි සක්කාය දිට්ඨිය කියලා කියන්නේ. "මමය මාගේය" කියන එක නැති කළ පමණින්ම වැඩේ ඉවර වෙන්නේ නෑ. ඉතාමත්ම සියුම් මට්ටම තමයි "වෙමි" කියන එක. "මම වෙමි" නෙවෙයි. - "වෙමි" - ඕක ඉතාම සියුම් මට්ටමකින් තිබෙනවා හිතේ තැන්පත් වෙලා. ඕක හරියට දකින්න පුළුවන් වෙන්නේ අන්න අර විදියේ සිතේ විසිරෙන ස්වභාවය හරියාකාර ප්‍රත්‍යක්‍ෂ කරගෙන, අර අල්ලා ගැනීම අත හැරිය තැනයි. අල්ලාගත්තු තැන - දන් ස්පර්ශ වෙනකොට ඒක අල්ලා ගැනීමෙන් තමයි වේදනාව වෙන්නේ. එතන අල්ල ගන්නාහම සංඥාවට හැරෙනවා. සංඥාව විතර්කයට හැරෙනවා. විතර්කයට හැරලා විතර්කය අල්ල ගත්තු තැන ප්‍රපංචය. එතනින් එහාට ඉතින් අන්තිමට පිස්සන් කොටුවක් වගේ තත්ත්වයට හිත පත් වෙනවා. ඒක වළක්වන්න අයෝනියෝමනසිකාර කියලා කියන අර වැරදි ක්‍රමය අතහරින්න ඕන. එහා කොතේ ඉඳලා නෙවෙයි පටන් ගන්න කියෙන්නේ. මේ සටන පටන් ගන්න කියෙන්නේ අර බුදු පියාණන් වහන්සේ ධම්ම පදයේ මුල් ගාථාවෙන් ප්‍රකාශ කළා වගේ :-

"මනො පුබ්බංගමා ධම්මා - මනො සෙඨ්ඨා මනොමයා"

ඔය විදියට මේ හැම එකක්ම හිතෙන්ම පැන නගිනවා කියන අවබෝධය හරියාකාරව මතු වෙන්නේ අන්න අර කියාපු භාවනාවේ ගැඹුරු අවස්ථාවේදීයි.

අන්න ඒක නිසා මේ පින්වතුන් කල්පනා කරගන්න ඕන. අද මේ වටිනා පෝය දවසේ අපි බුදු පියාණන් වහන්සේගේ චරිතය ගැන පමණක් හිතලා ශ්‍රද්ධාව ඇති කර ගන්න නරකයි. බුදු පියාණන් වහන්සේ කියලා කියන්නේ කවුද

කියලා අපි තෝරුම් ගන්න ඕන. බුදු පියාණන් වහන්සේ හරිහට අඳුන ගන්නේ ඇත්ත වශයෙන්ම නිර්වාණය ප්‍රත්‍යක්‍ෂ කරගත්තු කෙනායි. එතෙක් අපි දකින්නේ රූප ටික විතරයි. එහෙම නැත්නම් සිතිවිලිවලින් මවාගත්තු බුදු කෙනෙක්. එමනිසා බුදු පියාණන් වහන්සේ දකින්න බලාපොරොත්තු වෙනවා නම්, උන් වහන්සේ අඳුනගන්න බලාපොරොත්තු වෙනවා නම් අපි නිර්වාණ මාර්ගයේ ගමන් කරන්න ඕන. මේ කියාපු මේ සත්‍යය අවබෝධ කරගන්න ඕන. එදාටයි බුදු පියාණන් වහන්සේ හරියට දකින්න වෙන්නේ. එදාටයි බුදු පියාණන් වහන්සේ පිළිබඳ ශ්‍රද්ධාව සම්පූර්ණ වෙන්නේ. ඒක නිසා මේ පින්වතුන් අද මේ වටිනා දවසේ මේ ධර්ම ශ්‍රවණය තුළිනුත් අර කලින් කියපු ආකාරයේ දස කථා වස්තුවලට අදාළ යම් යම් දේවල් කියවෙන්න ඇති. මේ ජීවිතයේදීම තවමත් පුළුවන් මේ ශාසනයෙන් වැඩගන්න. ඇතැම් කෙනෙක් මේක යල් පැනපු දෙයක් හැටියට හිතනවා. නමුත් එකම ගිනි තමයි බුද්ධ කාලෙන්, දන් කාලේන් දල්වෙන්නේ - රාග, ද්වේශ, මෝහ ගිනි. එතකොට ගිනි නිවීමයි නිවන කියල කියන්නේ. වෙන දෙයක් නෙවෙයි, වෙන අමුතු ලෝකයක් නෙවෙයි, අමුතු දිව්‍ය ලෝකයක් වගේ තැනක් නෙවෙයි නිවන කියන්නේ. ඇතැම් කෙනෙක් එහෙමත් හිතනවා. නිවීමයි. එතකොට මෙතන සංසාරේ තියෙන්නේ දැවීමයි. ඒ වෙනුවට බුදු පියාණන් වහන්සේ ඉදිරිපත් කරන්නේ නිවීමයි, සංසාරයේ තියෙන්නේ පැවැත්මයි. මේ පැවැත්ම දුකක් බව තෝරුම් අරගෙන මේකෙ නැවැත්ම ඉදිරිපත් කර ගැනීමයි, ඒකයි අපි අර කිව්වේ සංසාර වට වළල්ලෙන් ඉවතට පැනීම. සංසාර වට වළල්ලේ කරකැවීමයි, සංසරණය. එයින් ඉවතට පැනීමයි, නිස්සරණය. මාරයාගේ රාජධානියෙන් මිදීමයි, මේ නිවන

කියලා කියන්නේ - අනිත් පැත්තෙන් කෙලෙස් වශයෙන් සැලකුවොත්.

අන්න ඒ කියන තත්වය තමන්ගේ ජීවිතේ පරමාර්ථය හැටියට අරගෙන මේ දුර්ලභ මනුෂ්‍ය ආත්මභාවයෙන් දුර්ලභ බුද්ධෝක්පාද කාලේ මේ ශාසනයේ අවසාන භාගයේ - සමහර විට තව පරම්පරා කීපයක් යනකොට ඇත්ත වශයෙන් මේ ධර්මයෙන් වැඩ ගන්න බැරවෙන තත්වයකටයි එන්නේ. මක්නිසාද, ගුරු ඇසුර නැති වෙනවා. මේ නිවන් මග ගමනට උපදෙස් දෙන්න පුළුවන් ඒවායේ කටයුතුවල යෙදෙන අය, සොයා ගන්න බැරි වෙනවා. කළුතික තව පහසුවෙන් සොයා ගන්න පුළුවන් වෙනවා. ඒක බැරි වෙනවා - අන්න ඒක නිසා මේ පින්වතුන් අප්‍රමාදීව බුදු පියාණන් වහන්සේගේ අප්‍රමාද පදය සිහි කරගෙන මේ කියාපු නිර්වාණ මාර්ගයේ ගමන් කිරීමට දැඩි අධිෂ්ඨානයක් ඇති කරගන්න ඕන. මෙතෙක් මේ පින්වතුන් ධර්ම දේශනාවට සවන් දීමෙන් තම තමන්ගේ චිත්ත සන්තානයේ මේ අවස්ථාවේ පවා වැදගත් කුසල් ධර්ම කීපයක් මතු වුනා කියලා හිතාගන්න ඕන. විශේෂයෙන්ම ශ්‍රද්ධාව, චීර්යය, සතිය, සමාධිය, ප්‍රඥාව කියන ධර්ම අර සත්තිස් බෝධි පාක්‍ෂික ධර්ම අතර දක්වලා තිබෙනවා. ඉන්ද්‍රිය ධර්ම, බල ධර්ම, හැටියට කාර්ය දෙකක් ඉෂ්ට කරන වටිනා ධර්ම - හැටියට ශ්‍රද්ධාව ඉන්ද්‍රියයක් වගේම බලයක්. හපන්කමක් වගේම බලපුළුවන්කාරකමක් පෙන්වන්න පුළුවන් ධර්මයක් ශ්‍රද්ධාව කියන්නේ. ඒ වගේම චීර්යය, සද්ධාව අනුව ගිය චීර්යය. ඊළඟට චීර්යය නිසා ඒ කෙලෙස් තවලා කුසල් ධර්ම ළංකර ගන්න යොදන චීර්යය තුළින් සතියක් මතුවෙනවා. සතිය, සිහිය. සිහිය බොහෝ වේලාවක් පවත්වා ගන්න පුළුවන් තත්වයම තමයි සමාධිය වෙන්නේ. අන්තිමට සිහිය උතුරලා

ගිහිල්ලා සමාධියට හැරෙනවා. සමාධිමත් හිතට යථාභූත වශයෙන් ඇත්ත ඇති හැටියට පෙනීම - ප්‍රඥාව - ඇති වෙනවා. ඔන්න ඔය සද්ධා, චීර්ය, සති, සමාධි, පඤ්ඤා ඇත්ත වශයෙන් මේ ඉන්ද්‍රිය ධර්ම බල ධර්ම හැටියට ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ අන්න නිවන් ලබන භාවනාවට හරියාකාරව බැස්ස අවස්ථාවෙයි. නමුත් සුළු මට්ටමකින් හෝ ඒවා මතුකර ගැනීමට - මේ පින්වතුන්ගේ භාවනාවේ යෙදීමේ ශක්තිය අනුව මේ ධර්ම දේශනාව උපකාර වෙන්න ඇති කියලා හිතනවා. ඒ විදියේ දේශනාවකට සවන් දීමෙන් සද්ධා, චීර්ය, සති, සමාධි, පඤ්ඤා කියන ඒ ධර්මයන් ඇති කර ගැනීමේ බලයෙන්ම මේ ජීවිතයේදීම හැකිතාක් උත්සාහ කරලා සෝවාන් සකදාගාමී, අනාගාමී, අරහත් කියන මාර්ගඵල ප්‍රතිවේධයෙන් මේ මුළු මහත් සංසාර දුක්ඛයෙන් අත් මිදිලා උතුම් අමා මහ නිවනින් සැනසෙන්න ශක්තිය බලය ලැබේවා කියලා ප්‍රාර්ථනා කර ගන්න. ඒ වගේම මේ අපි ධර්ම දේශනාමය වශයෙන් ධර්ම ශ්‍රවණමය වශයෙන් රැස්කර ගත්තු පුණ්‍ය සම්භාරය ශාසනාරක්‍ෂක දෙවි දේවතාවුන් ඇතුළු යම්තාක් අවිච්ඡේදී සිට අකනිටා දක්වා වූ කුසල් අනුමෝදන්වීමට බලාපොරොත්තු වන අය සිටිනොත් - තම තමන්ගේ ඥාතීන් ඇතුළු - ඒ හැම දෙනෙක්ම අනුමෝදන් වෙන්නවා! අනුමෝදන්වී කළ්‍යාණ මිත්‍ර ආශ්‍රය ලබාගෙන හැකිතාක් ඉක්මනින් සියලු සංසාර දුකින් අත්මිදිල උතුම් අමාමහ නිවනින් සැනසෙන්නවා කියන මේ ප්‍රාර්ථනාව ඇති කරගෙන, ඊළඟට මේ විදියට මේ ගාථා කියල පින් පමුණුවන්න.

එතතාවතාව අමෙහති



ආධාර දුන් පිංචතුන්

1.	ඒ. සේනානායක මහතාට පිං පිණිස 155, උඩපේරාදෙණිය, පේරාදෙණිය	500/-	41.	එච්.ආර් ටිකිරිබණ්ඩා මහතා	100/-
2.	ආනන්ද කරුණාරත්න මහතා	100/-	42.	පී. රාජපක්ෂ මහතා	50/-
3.	කේ. විජේනායක මිය	100/-	43.	එල්.එල්.ඒ. පීරිස් මහතා	200/-
4.	ඩබ්.එම්.පී.බී. විජේකෝන් මහතා	100/-	44.	ආර්.පී. කිලකරත්න මහතා	100/-
5.	එස්.ඩී.බී. අත්නායක මහතා	100/-	45.	එස්.කේ. ජයවර්ධන මහතා	100/-
6.	එස්.ඩී. පියරත්න මහතා	100/-	46.	උපේක්ෂා අනපත්තු මිය	200/-
7.	පී.ස.වී. කිලකරත්න මහතා	100/-	47.	එන්.ජේ. අබේසිංහ මහතා	100/-
8.	පී.එස්.බී. සමරතුංග මහතා	100/-	48.	ඩී.වී. මැදවත්ත මහතා	200/-
9.	ඊ.ඩී. ධර්මසේන මහතා	100/-	49.	පී.වී. විජේරත්න මහතා	200/-
10.	ටී. විජේකුලරත්න මහතා	200/-	50.	ඒ.බී. හියාරාපිටිය මහතා	200/-
11.	අබේකෝන් බණ්ඩා මහතා	100/-	51.	බී.ආර්.ඩබ්. බාලසූරිය මහතා	200/-
12.	ඩබ්.ඒ. චන්ද්‍රකිලක මහතා	100/-	52.	එම්. මනෝහරන් මහතා	200/-
13.	එම්.ආර්. නන්දාවතී මිය	300/-	53.	ආර්.එම්.ඒ. රත්නායක මහතා	100/-
14.	එස්.ආර්. රණසිංහ මහතා	100/-	54.	ශ්‍රියානි චිරසිංහ මෙනවිය	200/-
15.	එල්. රෝහණ කුමාර මහතා	100/-	55.	නිලන්ති ඇරැච්චෝල මිය	100/-
16.	කේ. අබේසූරිය මහතා	100/-	56.	ඒ.එස්.ආර්. කුඹුරේගම මහතා	50/-
17.	රමණ අතුකෝරළ මිය	100/-	57.	කාන්ති පෙතිගොඩ මිය	100/-
18.	එච්.එම්. පුෂ්පා මල්කාන්ති මිය	100/-	58.	ඩී.පී.එච්. සෙනෙවිරත්න මිය	50/-
19.	නිරංජලා පෙරේරා මිය	100/-	59.	සී. චිරරත්න මිය	50/-
20.	කෝකිලා කුමාරි වික්‍රමසිංහ මිය	100/-	60.	අජිත් මාපලගම මහතා	50/-
21.	නායනා සමරකෝන් මිය	100/-	61.	එස්.කේ. මැණිකඳිවෙල මහතා	200/-
22.	සී.පී. අබේපිටිය මිය	100/-	62.	එම්.එස් ප්‍රේමතිලක මහතා	50/-
23.	කේ.එම්. ප්‍රේමතිලක මහතා	100/-	63.	එස්.එස්. වික්‍රමසූරිය මහතා	100/-
24.	බී.ඩී.එච්. ජයරත්න මහතා	50/-	64.	වින්දුපානී රණතුංග මිය	50/-
25.	එම්.බී. එදිරිසිංහ මහතා	100/-	65.	ඊ.ඩී.වී.ආර්. අල්විස් මහතා	100/-
26.	ටී.එම්.බී. සුනිල් බණ්ඩාර මහතා	100/-	66.	ජයන්ති අබේවර්ධන මිය	200/-
27.	ඒ.පී.එස්. කුමාර මහතා	100/-	67.	ඊ.ඩබ්.ඩබ්. ඒකනායක මහතා	500/-
28.	රත්නා බණ්ඩාර මිය	50/-	68.	වසන්තා ඉලංගසිංහ මිය	200/-
29.	පී.කේ.වී. ලියනගේ මහතා	100/-	69.	එන්.බී. ගන්කේවල මහතා	500/-
30.	එල්.පී. අනුර වාදසිංහ මහතා	100/-	70.	ශ්‍රියාණී ප්‍රේමවන්දු මෙනවිය	100/-
31.	රංජනා ඒකනායක මිය	100/-	71.	හදා ඉලංගරත්න මිය	100/-
32.	එස්.පී.කේ. ලියනගේ මහතා	100/-	72.	පී.පී. සිරිසේන මහතා	100/-
33.	ඉන්ද්‍රා කුමාර පිටවල මිය	100/-	73.	ගීතා සමරසිංහ මිය	100/-
34.	ශිරාණී උනම්බුව මිය	500/-	74.	එච්.ඩී. ගාමිණී ධර්මපාල මහතා	100/-
35.	පත්මා හෙට්ටිආරච්චි මිය	100/-	75.	ආර්.එම්. අදිකාරම් බණ්ඩා මහතා	200/-
36.	අජන්තා ලේකම්ගේ මිය	100/-	76.	සුජීවා කරුණානායක මිය	100/-
37.	ටී.එම්.එස්.එස්.ඩී. තෙන්නකෝන් මහතා	100/-	77.	එස්.පී.පී. විමලරත්න මහතා	200/-
38.	කේ.පී. චන්ද්‍රාවතී මිය	100/-	78.	මංගල රාජපක්ෂ මහතා	100/-
39.	පී.එම්.එල්.සී. විජේකෝන් මහතා	200/-	79.	ලලිත් විජේසිංහ මහතා	200/-
40.	ආර්.එම්. රාජපක්ෂ මහතා	100/-	80.	එම්.පී. පියසේන මහතා	100/-
			81.	සන්ධ්‍යා හෙට්ටිආරච්චි මිය	100/-
			82.	පත්මා පෙතිගේතුන්න මිය	100/-
			83.	ඒ.එස්.වයි. අබේවර්ධන මහතා	100/-