

ഭിന്ന തന്ത്രിമ

കവിയുടെയും സാഹിത്യം

භිත තැනීම

(“පහත් කණුව” දෙසුමකි)

කටුකුරැන්දේ සදාචාරානුචිත භික්ෂු

පොත්ගුලුගල ආරාම සේනාසත

‘පහත් කණුව’

කන්දෙගෙදර, දෙවාලේගම

2006

ධම්දානයකි

මුදලට විකිණීම සපුරා තහනම් වෙයි.

- ප්‍රථම මුද්‍රණය - 2000 පෙබරවාරි
- දෙවන මුද්‍රණය - 2004 ඔක්තෝබර්
- තෙවන මුද්‍රණය - 2005 මැයි
- සිවුවන මුද්‍රණය - 2006 ජනවාරි

"සබබ දානං ධම්ම දානං ජිනාති"

ප්‍රකාශක

ඩී.ඩී. දසනායක

මුද්‍රණය

කොලිටි ප්‍රින්ටර්ස්

17/2, පැහිරිවත්ත පාර, ගෞරවපීඨ,

නුගේගොඩ.

දුරකතනය: 011-4870333

හැඳින්වීම

(ප්‍රථම මුද්‍රණය)

"තැනුවා නම් තම සිත තැනුවාමය"

විද්‍යාත්මක නව නිපැයුම් ඔස්සේ ප්‍රගතියක් සොයා දිවයන 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 ගාථා 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 දානමය කුශලය ඔවුනට පරම ශාන්ත අමා මහ නිවන් සුව පිණිසම හේතු වාසනා වේවායි පතමු.

මෙයට
සසුන් ලැදි
කටුකුරුන්දේ ඤාණනඤ හිඤ්ඤ

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

හිත තැනීම

(සිවුවන මුද්‍රණය)

ශාසන විරස්ථිතිය පනමින් මෙම 'හිත තැනීම' දහම් පොත සිවුවන වරට එළිදැක්වීමට ඉදිරිපත් වූ කඩවත පුවක්වැටියේ 'වෙණුරෙහි' නිවැසි සැදැහැවත් පරිත්‍යාගශීලී ඩී.ඩී. දසනායක මහතාට එයින් ජනිත ධම් දානමය කුශලය ශාන්ත ප්‍රණීත නිවාණාවබෝධය පිණිස උපතිශ්‍රය සම්පත්තියක්ම වේවායි පනමු.

සම්පාදක

(2549) 2006 ජනවාරි

පොත ලබාගත හැකි ස්ථාන

1. පොත්ගුල්ගල ආරණ්‍ය සේනාසනය
'පහන් කණුව' කන්දේගෙදර, දේවාලේගම.
2. රෝයල් ඉන්ස්ටිටියුට්,
191, හැව්ලොක් පාර, කොළඹ 5.
3. ඩී.ටී. වේරගල මහතා
422, වැලිපාර, තලවතුගොඩ
4. අනුර රූපසිංහ මහතා
27, කොළඹ විදිය, මහනුවර.
5. හේමා රූපසිංහ මිය
26, හැව්ලොක් පාර, ගාල්ල.
6. මහා භාරකාර දෙපාර්තමේන්තුව
2, බුලර්ස් පටුමග, කොළඹ 07.

වෙබ් අඩවිය: www.seeingthroughthenet.net

මුද්‍රණය

කොලිට් ප්‍රින්ටර්ස්

17/2, පැහිරිවත්ත පාර, ගංගොඩවිල,
නුගේගොඩ.

දුරකතනය: 011-4870333

'නමෝ තසු භගවතෝ අරහතෝ සමමා සමබුද්ධසු'

එන්දනං චපලං චිත්තං - දුරකං දුනතිචාරයං

උජ්ජං කරොති මෙධාවී - උසුකාරොච තෙජනං

චාරීචොච ඵලෙ ඛිනො - ඔකමොකත උඛහතො

පථිඑන්දනිදං චිත්තං - මාරධෙය්‍යං පහාතචෙ

(-චිත්ත වගග, ධම්මපද)

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වතුනි,

අද මේ පෝය දවස අධි වෙසක් පෝය හැටියටයි සම්මත වෙලා තියෙන්නෙ. මේ වෙසක් කියන වචනයම වුනත් ප්‍රමාණවත් ශ්‍රද්ධාවන්ත බෞද්ධයින් තුළ බුදු පියාණන් වහන්සේ පිළිබඳව, උන් වහන්සේගේ චරිතය පිළිබඳව, උන් වහන්සේගේ ගුණ සම්භාරය පිළිබඳව, ගැඹුරු හක්තියක් ශ්‍රද්ධාවක් ඇතිකර ගන්න. අපි කවුරුත් දන්නවා, අපි බුදු කෙනෙක් කියලා හඳුන්වන්නේ - මේ සංසාරයේ සත්ත්වයා අති දීර්ඝ කාලයක් මේ සංසාර දුකේ, ජීවිතයේ ගින්නේ, දූවෙමින් 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 වූන 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 දැකීම 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 "මේසිය" කියලා ස්වාමීන් වහන්සේ කෙනෙක්. මේ මේසිය ස්වාමීන් වහන්සේ එක දවසක්දා බුදු පියාණන් වහන්සේ ළඟට ඇවිල්ලා අවසර ඉල්ලනවා ඒ අසල තියෙන ඡන්තු කියන ගමට පිණිඳිපාතයේ වඩින්න. බුදු පියාණන් වහන්සේ ඒකට අවසරදී වදාළා. එතකොට මේ මේසිය ස්වාමීන් වහන්සේත් පාත්‍රා, සිවුරු අරගෙන ඒ ගමට පිණිඳිපාතයේ වැඩලා පිණිඳිපාතෙන් පස්සේ කිම්බාලා කියන ගඟ අසල, ඒ ගං තීරයේ, එහාට මෙහාට සක්මන් කර කර හිටියා. ඒ අතරෙදි දැක්කා ඒ කිට්ටුව 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 පිණිඳිපාතේ ඡන්තු ගමට ගියහම මෙන්න මේ විදිහේ තැනක් දැක්කා. මට හිතූනා 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 "මේසිය, මම දැන් මේ අවස්ථාවේ තනිවමයි සිටින්නේ. තවත් භික්ෂුවක් මෙතනට එනකම් ටිකක් ඉවසන්න." නමුත් ඒකට කීකරු වුනේ නැහැ, මේසිය ස්වාමීන් වහන්සේ. නැවත වරක් භාග්‍යවතුන් වහන්සේට කියනවා "දැන් භාග්‍යවතුන් වහන්සේට නම් අමුතුවෙන් කරන්න දෙයක් නැහැ. කරලා ඔක්කොම අවසානයයි. ඒවගේම තමන් ලබාගත්තු තත්ත්වයට ආයේ අමුතුවෙන් එකතු කරන්න දේකුත් නෑ. 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 කලා "මේසිය මා දැන් මේ අවස්ථාවේ තනිවමයි ඉන්නේ තව භික්ෂුවක් එනකල් ඉවසන්න" කියලා. ඒත් ඒකට කීකරු උනේ නැහැ. තුන්වෙනි වරටත් ආයාචනා කරනවා" භාග්‍යවතුන් වහන්සේට නම් අමුතුවෙන් කරන්න දෙයක් නැහැ. මටයි වැඩ තියෙන්නේ. ඒක නිසා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ඉඩ දෙනවා නම් - එකැන යොදනව 'පධාන' කියන වචනය. පධාන කියල කියන්නේ දැඩි වීර්යය - භාවනාව සඳහා පධාන වීර්යය යොදන්න මට ඉඩදෙනවා නම් මම එතෙක්ට වඩිනවා කියලා. අන්න ඒ අවස්ථාවේ බුදු පියාණන් වහන්සේ මධ්‍යස්ථව ප්‍රකාශ කරනවා. "හොඳයි මේසිය ඉතින් ප්‍රධාන වීර්යය යොදනවා කියල කියනව නම් අපි මොනවද කියන්නේ? එහෙනම් ඉතින් කැමැත්තක්

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

ඔන්න ඉතින් මේඝිය 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 ගත්තා භාවනාවට. භාවනාවට ඉඳගත්තට මොකද ඉඳගත්ත වේලාවේ 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. ඔව් 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 වේලාවේ ඉඳලා මේ විදියට මහා විතර්ක, ව්‍යාපාද විතර්ක, විහිංසා විතර්ක, කාම විතර්ක, ගලාගෙන එනවය කියල. අන්න ඒ අවස්ථාවේ බුදු පියාණන් වහන්සේ හොඳ වටිනා දේශනාවක් දේශනා කළා. මේඝිය යම් කෙනෙකුගේ සමාධිය ශක්තිමත් නැත්නම්, මෝරලා නැත්නම්, ඒ සමාධිය මෝරවා ගැනීමට, මේරු තත්ත්වයට පත්කර ගැනීමට, උපකාර වන ධර්ම 5ක්, කාරණා 5ක්, තියනවා. මොනවද ඒ කාරණා?

පළමුවෙනි කාරණය මොකදද, ඔන්ත යම්කිසි හික්ෂුවකට හොඳ කළාණ මිත්‍රයෙක් ඉන්නවා. කළාණ මිත්‍ර සම්පත්තිය තිබෙනවා. අන්ත ඒක පළමුවෙනි කාරණය. කළාණ මිත්‍රයෙක් ඉදීම. දෙවැනි කාරණය මොකදද, යම්කිසි හික්ෂුවක් ඒ තමන්ට අයිති ශීලයෙන් සම්පූර්ණයි. ඒ කියන්නේ ඒ විනය නීති සුඵ වරදෙහි දොස් දකිමින් භය 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 මෙන් මෙනත් බුදු පියාණන් වහන්සේ එකින් එක දක්වනවා. අප්පිච්ඡ කථා, සන්තුට්ඨි කථා, පච්චේක කථා, අසංසග්ග කථා, විරියාරම්භ කථා, සීලකථා, සමාධි කථා, පඤ්ඤා කථා, විමුක්ති කථා, විමුක්ති ඤාණදසසන කථා කියල මය දස කථා වස්තු. ඒවත් අපි කෙටියෙන් තේරුම් කළොත්, - අප්පිච්ඡ කථා කියලා කියන්නේ ආසාවන් අඩු බව පිළිබඳ කථාවන්. මෙතූනත් මේ කථාවන් කියලා කියන්නේ පින්වතුනි, ධර්ම දේශනාවකදී අසන්නට ලැබෙන කාරණයි. ධර්ම දේශනාවක අල්පේච්ඡතාව පිළිබඳව - එහෙම නෑත්තම් ධර්ම සාකච්ඡාවකෙයි කියලා හිතමු - අර හික්ෂුවට ධර්ම සාකච්ඡාවක් හෝ ධර්ම දේශනාවක් අසන්ට ලැබෙනවා. ඒකෙදි කියවෙනවා, තමන්ගේ කළාණ මිත්‍රයාණන් වහන්සේලා කියලා දෙනවා, ආසාවන් අඩු බවේ ආනිසංස - අප්පිච්ඡ කථා. ඊළඟට සන්තුට්ඨි 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, රැලෙන් වෙන් වෙලා - දැන් මේ පින්වතුන් දන්නවා වල් මී හරක් දිහා බැලුවත්, අනෙක් සතුන් දිහා බැලුවත් රැල රැල හැසිරෙන ගතියක් තියෙනවා. සාමාන්‍යයෙන් මනුෂ්‍යයින්ටත් මේ රැලේ විසීම පුරුද්දක් වෙලා තියෙනවා. රැලෙන් තොරව, පිරිසෙන් තොරව, ජීවත් වීම මහා වදයක් බොහෝ දෙනාට, ඉතින් ඒකයි අසංසග්ග කථා කියලා කියන්නේ. අර රැලෙනුත්, රැල නිසා එන රැල්ලෙනුත්, 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 ළංකර ගැනීමට අකුසල් ධර්ම ඉවත් කර ගැනීමට විරියය දැරීමේ, විරියය ඇරඹීමේ, ආනිසංස පිළිබඳ කථාවයි. ඊළඟට තියෙන හරිය වචන වශයෙන්ම තේරෙනවා. 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 ළංකර ගැනීමටත්, දඩ් විරියයක්, නොපසුබස්නා විරියයක්, උට්ඨාන විරියයක් ඇතිව ඒ කටයුත්තෙහි යෙදෙනවා. ආරද්ධ විරිය කියලා කියනවා. ඒක හතරවෙනි කාරණය. පස්වෙනි කාරණය

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

එතකොට 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 භික්ෂුවකට - භික්ෂුවක් 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, යාළුවා කියලා කියන්නේ සමාජයේ එකට හොඳ හෝ නරක හෝ ඒවායේදී සමාගම් පවත්වන කෙනෙක්. එහෙම එකක් නෙවෙයි මෙතන කාළ‍්‍යාණ මිත්‍රයා කියලා කියන්නේ. ඒ වචනය යෙදව්වට දැන් 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 එතකොට පළවෙනි කාරණය ගුරු ඇසුර. දෙවෙනි කාරණය තමන්ට අයිති ශීලයෙන් ශීලවත්ත වීම. තුන් වෙනි කාරණය අර විදියට දශ කථා වස්තු. සංඝයා වහන්සේලා පිළිබඳව කිව්වා වගේ ගිහි පින්වතුන්ටත් තමන්ගේ භාවනාවට උපකාර වන අන්දමට නිවන පිළිබඳව, නිවනට අදාල ධර්ම සාකච්ඡා, ධර්ම කථා, ධර්ම දේශනා, ආදිය ඇසීමට

අවස්ථාව ලැබීම. ඊළඟට හතරවෙනි කාරණය තමනුත් ඒ අනුව විරියයක්, දඩ් විරියයක්, නොපසුබස්නා විරියයක් යෙදීම. පස්වෙනි කාරණය තමන්ගේ ඒ ප්‍රඥා ශක්තිය ඵලඹසිටි 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? "චිතකකුපවේෂදාය" චිතර්කයන් කපා හැරීම සඳහා. චිතර්කයන් කපා හැරීමට උපකාර වෙනවා තමාගේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයට හිත යෙදීම. සාමාන්‍යයෙන් චිතර්ක ගලාගෙන එතකොට හුස්ම ගන්න බව වත් තමන්ට මතක නෑ. නමුත් අමාරුවෙන් හරි මේ සියුම් ක්‍රියාවලියට හිත

යොමු කරන කොට විතර්ක වලට ඉඩ නැති වෙලා යනවා. අන්ත ඒකයි ඒ විතර්ක කපා හැරීමට විශේෂයෙන් ආනාපාන සනිය 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 මුලින් උපුටා දැමීමට. අස්මිමානය කියලා කියන ගැඹුරු මාන්තය. සාමාන්‍ය ලෝකයේ මාන්තය, ආධිමිබරය, කියලා කියන, උඩඟුකම කියලා කියන එකේ යටින් තියෙන ඉතාමත්ම සියුම් කොටසක් තමයි "වෙමි" කියන මානය, "අස්මි" කියන මානය. අන්ත ඒක ඉවත් කිරීමට උපකාරී වෙනවා අනිත්‍ය සංඥාව.

ඔය විදියට භාවනා හතරක් බුදු පියාණන් වහන්සේ වදාළ. ඔහොම ප්‍රකාශ කරලා ඊළඟට මේසිය ස්වාමීන් වහන්සේට කියනවා ඒකේ සහතුකත්වය. එහෙම දක්වන්න හේතුවත් පෙන්නුම් කරවා. දැන් අනිත්‍ය සංඥාව කියලයි එතන ඒ භාවනාව හැටියට දුන්නේ. අනිත්‍ය සංඥාව තුළින්ම ඊළඟට නිවන් කරා යන්න පුළුවන් බව දක්වනවා. "මේසිය අනිත්‍ය සංඥාව ඇති කෙනා තුළ අනාත්ම සංඥාව ඇති වෙනවාය. අනාත්ම සංඥාව ඇති තැනැත්තා අස්මිමානය - වෙමි කියලා කියන සියුම් මානය - ඉවත් කරලා දිටු දැමියෙහි 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 විතර්ක වලින් කෙනෙකුට ඇතිවෙන ජීවිතයත්

එයින් තමන් වහන්සේ නිදහස් බවත් පෙන්නුම් කරන විදියේ ගාථා දෙකක් එතන වදාළා.

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

ඒ කියන්නේ, කුඩා විතර්ක, සියුම් විතර්ක, බුද්දා විතකකා, සුබ්බමා විතකකා. අනුගගතා මනසො උපපිලාවා - සිත ඉල්පවන අන්දමේ, සිත උලුප්පවන අන්දමේ සිතෙන්ම ඇතුළතින්ම පැන නගින ඒ විදියේ විතර්ක - මෙන්න මේ විතර්ක - එතේ අවිද්වා - අඥාන පුද්ගලයා මෙබඳු - මනසො විතකෙක - මනසේ ඇතිවන මේ විතර්ක - හුරා හුරං ධාවති භනන විනොතා - 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 ජේන්නේ, 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

අනුගතතෙ මනසො උප්පිලාවෙ අසෙස මෙනෙ පජ්භාසි බුද්ධො

අන්ත රිලහට තමන් වහන්සේ ගැන ප්‍රකාශ කළා. ඔන්ත ඔය කියාපු විතර්ක ජාතිය, විතර්ක සමූහය - එතෙව විදවා මනසො විතකෙක "අතාපියො සංවරතී සතීමා" - 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 මේඝිය ස්වාමීන් වහන්සේ කළ වරද මොකක්ද? දැන් අපිට හිතා ගන්න පුළුවන් මේඝිය 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. ඔන්ත ඕකයි අපිට හිතාගන්න තියෙන්නේ. භාවනාව කියන එක හොඳ අදහසක් නමුත් මේඝිය ස්වාමීන් වහන්සේ ඉක්මන් වුනා වැඩියි. ඒ වගේම බරපතල වරදක් කළා. බුදු පියාණන් වහන්සේගේ වචනට අකීකරු වීම. තුන්වෙනි වරටත් අර ඉල්ලීම කළා. ඒක අයෝපවාදී කර්ම වගේ බරපතල කර්මයක්. ඒකෙ විපාකෙම ඇති හිත නොසන්සුන් වෙන්න. ඒ තරම් බරපතල දෙයක්. උපස්ථායකයෙක් හැටියට ඇවිල්ලා, ඒ වත පිළිවෙත් 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.

එන්දනං වපලං චිත්තං - දුරකං දුනතිචාරයං
 උජ්ජං කරොති මෙධාවී - උසුකාරොච තෙජනං

හොඳ උපමාවකුත් එක්කයි. මේ පින්වතුන් දන්නවා ඔය ධම්මපද ගාථාවල - දන් මේකත් චිත්ත වග්ගයේ තියෙන ගාථාවක් - බුදු පියාණන් වහන්සේ පුදුම විදියේ උපමා දෙන්නේ. දන් මෙතන කියන්නේ මේ හිතේ ස්වභාවය "එන්දනං වපලං චිත්තං - දුරකං දුනතිචාරයං" මේ හිත කියන එක - එන්දනං කියලා කියන්නේ සැලෙනවා. මේක තේරුම් කරන්නේ දන් රූප ශබ්ද ආදී අරමුණු හමුවේ මේ සිතේ සැලෙන ස්වභාවයක් තියෙනවා සාමාන්‍ය සාංසාරික සත්ත්වයා තුළ. ඒ සිත සැලෙනවා - එන්දනං - "වපලං" ඒ වගේම සිත වපලයි. දන් අර මේඝිස 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 මේවිවර කාලයක් දුවපු හිත එක පාරටම මේකෙන් පන්න ගන්න අමාරුයි. අර සාංසාරික ජවයයි තවම යන්නේ. මේකට සෑහෙන ලොකු ජවයක් ඇතුළතින් එන්න ඕන. ඒකටයි අර කියාපු කාරණා පහ, අර ගුරු ආශ්‍රය ආදිය, උපකාර වෙන්නේ. ඉතින් - එඤ්ඤා 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. "එඤ්ඤා වපලං විතතං". "දුරුකං" 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 - "දුරුකං". මේ සිත රැක ගන්න අමාරුයි, කොටින් කියතොත්. 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. "උසුකාරොව තෙජනං" ඊතල හදන වඩුවෙක් - හී වඩුවෙක් - ඊතලයක්

කෙළින් කරන්නා වගේ. ඊතලයක් කෙළින් කරලා ගන්න එක. ඊතලයක් කියන එක, අපි හිතමු, කැලෙන් ඒකට ගැලපෙන හොඳ අරටුව ඇති ලියක් අරගෙන ඇවිල්ලා ඒක ඇහැල කියලා, ඊළඟට ඒක ඇඳ නම් ඒක කෙළින් කරන ආකාරයට කුඤ්ඤ වගේ මොනවා හරි ක්‍රමයකින් ඒක කෙළින් කරලා ඊළඟට තෙල් ගල්වලා පදම් කරලා හොඳට උල් කරලා තමයි ඊතලයක් හදන්නේ. ඊතලය හදලා ගන්නාට 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 දකීම කියන එක. නිර්වාණාවරෝධයක් කරන්න ප්‍රඥා ශක්තිය දියුණු කර ගැනීමයි එතන කියන්නේ. මේ ඔක්කොම කරන්නේ සිතෙන්. සිත - අර විදියට හී වඩුවෙක් ඊතලයක් ක්‍රමානුකූල උත්සාහයකින් පදම් කරලා කෙළින් 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 -

වාරිජොව ඵලෙ ඛිනො - ඔක මොකන උඛහනො
 පරිඵතදං විතං - 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. දැන් අර කථාන්තරය ආශ්‍රයෙන් අපිට මේවට අඩුපාඩු තව එකතු කරගන්න පුළුවන්. ගාථාවල සාමාන්‍ය අදහස අපි මෙතන දැක්වුවේ. දැන් 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. දැන් අර මේසිය 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. දැන් අපි වාහනයක් ගැන කිව්වා වගේ කල්පනා කරල බලමු. දැන් ඔය වාහනයක් සාමාන්‍යයෙන් ගැරේජ් එකක නවත්තලා තියෙන කොට ඒකට අනතුරු වෙන්නේ නැහැ. ගැරේජ් එකක තියෙන වාහනයකට කඩදාවත් ඔය වාහන අනතුරු කියන ජාතියක් වෙන්නේ නෑ. පාරට අරගත්තු හැටියේ ඉඳලා තමයි ඕන 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 පසුතැවිලි ඇති වෙනවා. ගිහිල්ලා ඉඳ ගත්තම "අපෝ මං මෙහෙම මෙහෙම කරල තියෙනවා නේද" කියලා ඒ විතර්ක - පසුතැවිලි පිළිබඳව.

දැන් මේ පින්වතුන් දන්නවා. භාවනා කරන කෙනෙකු, සිත සමාධිමත් කර ගැනීමට උත්සාහ කරන කෙනෙකු, ඒ සමාධිය අවුරාලන නීවරණ ධර්ම පහක් පිළිබඳව දැනගෙන තිබෙන්නට ඕන. කොයි ආකාරයකින් නමුත් - වචන වශයෙන් හෝ සාමාන්‍ය වශයෙන්. කාමච්ඡන්ද, ව්‍යාපාද, ඊනම්ඳා, උදාවච කුකකුචච, විචිකිච්ඡා කියන වචන වශයෙන් තිබෙන එක අපි සාමාන්‍යයෙන් සිංහලයට නැගුවොත් කාමයන් පිළිබඳ සිතිවිලි, එහෙම නැත්නම් කාම සිතිවිලි, ඊළඟට ද්වේශ සිතිවිලි, ඊළඟට නිදීමක අලස ගති, ඊළඟට උදාවච කුකකුචච කියල කියන්නේ නොසන්සුන්තාවන්, නොසන්සුන්තාව කියලා කියන්නේ අනාගතය පිළිබඳ නොසන්සුන් සිතිවිලි. ඒ වගේම පසුතැවිලි. අතීතයේ කරපු කියපු දේවල් පිළිබඳ පසුතැවිලි. 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

තැන්පත් කරගන්නේ. සමාධිය කියලා කියන්නේ තැන්පත් බව.

ඔන්න ඔව් නැතිකර ගැනීමට උපකාර වෙනවා අර කියාපු කාරණා. දැන් 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 ආරද්ධවීරිය කියලා කියන්නේ දැඩි වීර්යයක්, නොපසුබට වීර්යයක්, අධිෂ්ඨාන කරගෙන යන්න ඕන. ඊළඟට ඒ වගේම ප්‍රඥාව තියෙන තැනැත්තෙක් - ඥානවන්ත, ප්‍රඥාවන්ත 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 දැන් බුදු පියාණන් වහන්සේ මෙතන මේ භාවනා හතර දෙන ආකාරයත්, සමහර විට ක්‍රමානුකූල යැයි කියලා

හිතන්න පුළුවන්. බොහෝ විට බුදු පියාණන් වන්සේගේ දේශනා - බොහෝ විට නෙවෙයි හැම විටම - කොටින්ම කියතොත් 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 ළඟට, දෙවෙනි එක. දෙවෙනි එක ළඟට, තුන්වෙනි එක. තුන්වෙනි එක ළඟට, හතරවෙනි එක. හතරවෙනි එක ළඟට, 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 දඩි 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 උද්ධමාතකාදී 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 එකක් 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 කියල කියන්නේ මේ බාහිර ඉන්ද්‍රිය පහෙන් - ඇස, කණ, නාසය, දිව, කය කියන ඉන්ද්‍රියයන් පහෙන් - එන අරමුණු. මේවා නිසයි අපේ හිත් කැළඹෙන්නෙ 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 කියන යන්ත්‍රය වගේ දැන් මේ කාලේ නොයෙකුත් යන්ත්‍ර පහළ වෙනවා. ඒවා වගේ දෙයක් තමයි මේ අපේ විඤ්ඤාණය කියන එකත්. අතීත සංසාරයේ ගත්තු ඒ සාංසාරික පුරුදු රාශිය 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 දූතයෝ වගේ ගෙනලේලා හිතේ තැන්පත් කරනවා. ඉතින් ඒ හිතේ තැන්පත් වෙච්ච ඒවා මතු වෙන්නේ අන්ත අර අවස්ථාවේදී. ගිහිල්ලා තනිව ඉඳගත්තට 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 මේසිය හාමුදුරුවෝ යටවුනේ. ඉතින් ඔන්න ඔය තත්ත්වයයි දැන් තිබෙන්නේ. ඒකට ප්‍රතිකර්මය තමයි බුදු පියාණන් වහන්සේ ඊළඟට දෙන්නේ - ආනාපාන සතිය.

ආනාපාන සතිය කියන එක ඉතාමත්ම සියුම් භාවනාවක්. ඒක අපි සාමාන්‍යයෙන් උපමාවකට කිව්වොත් - දැන් 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 අනිකුත් අතුරු අසුභ භාවනාවකින් හෝ මෛත්‍රී 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 රදා පවතින්නේ කියන එකත් සාමාන්‍ය ලෝකයාට අමතකයි. නමුත් අන්ත අර විදියට මේ බරපතල ක්ලේශ දෙක රාගයත්, ද්වේශයත් මට්ටු කරනවා. අසුභ භාවනාවේනුත්, මෛත්‍රීයේනුත්. එහෙම කර ගත්තට පස්සේ, ඔන්න ආනාපාන සතිය බොහොම පහසුයි. හැබැයි ආනාපාන සතිය මෙනත කියල තියෙන්නේ විතර්ක කපා හරින්න. සමහර යෝගාවචරයින් කියනවා බුදු පියාණන්

වහන්සේ මෙහෙම කිව්වට මොකද විතර්ක කපාහරන්න කියල, මෙන් ආනාපාන භාවනාවට ඉදගත්තහම තමයි මේ විතර්ක ගලාගෙන එන්නේ. ඒක අහන්න දෙයක් නෑ. දැන් ලෙඩක් මතු වෙන්නේ ලෙඩේට බෙහෙත් කරන්න ගත්තහමයි සමහරවිට. ඇතුළෙ තියෙන ලෙඩේ. ඉතින් ඒකට මුහුණ දෙන්න සුදානම් වෙන්න ඕන. ඒකට ඕන බෙහෙත් තිබෙන්න ඕන. ඔන්න ඔය විදිහ තත්වයක් 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 සමුහය. විතර්ක සමුදාය එනවා. කොයිතරම් බලසම්පන්නද කියන එක දැන් 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 සමුහයයි. මේක හිත තුළින් එනවා කර්මානුරූපව. ඒ ඒ පුද්ගලයාගේ චරිතානුකූලව. 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 එකක් 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 සංචරතී සතීමා" කිව්වේ. අර බුදු පියාණන් වහන්සේ දේශනා කළ මුල් ගාථාවල බුද්දා විතකකා සුබ්බමා විතකකා අනුගතනා 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 දක්ක 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. උලුප්පවනවා. අන්න මේවා සංචර කරන්නේ කොහොමද -

"ආතාපියෝ" - 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 වලක්වන්නයි. ඒ හරකක් 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 පස්සෙ තමයි ඇදෙන ඇදෙන වාරයක් පාසා කෙලෙස් තවන වීර්යයෙන් යුක්තව, සිහියෙන් යුක්තව - සතිය එතන උපකාර වෙනවා, සති සම්පජ්ඣය කියන වචන දෙක සිහියයි දැනුවත්කමයි. 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. තැවරෙනවා. ඒක අනුව
 වේදනාවක් එනවා. ඒ වේදනාව තමන්ට සැප වේදනාවක්
 වෙන්න පුළුවන් උක් වේදනාවක් වෙන්න පුළුවන්. මධ්‍යස්ථ
 වේදනාවක් නම් නොදනෙන තරමයි. ඒ ගැන සාමාන්‍ය
 උපේක්ෂාවයි තියෙන්නේ. අඤාන උපේක්ෂාවයි, බොහෝ විට
 සැප වේදනාවක් හෝ උක් 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 සුදුම
 මෝහනයකට පත් වෙනවා. බරපතල මෝහනයකට
 පත්වෙනවා. විතර්ක තුළම ඒ අතට මේ අතට හැසිරෙනවා.
 අතීතයට අනාගතයට දුටමින් තමන් ඉන්නේ කොහේදවත්
 නොදන්න තරමට. ඔන්න ඔය අවස්ථාවලේ ධර්මයෙක් දක්වලා
 තියෙනව. "යං වෙදෙනි තං සඤ්ජානාති" යමක් විදීද එය
 හඳුනාගනී" "යං සංඤ්ජනාති තං විතකෙකති" හඳුනා ගන්නා
 දේ පිළිබඳවයි විතර්ක සිතිවිලි පවත්වන්නේ. "යං විතකෙකති
 තං පපඤ්චෙති" 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 හදාගන්න
 සිතිවිලිවලටම යටවෙලා තමන් ආපු පරමාර්ථයක් අමතක
 වෙනවා. ඔන්න ඔය විදියේ තත්ත්වයකට සිත වික්ෂිප්ත
 වෙනවා.

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

පියාණන් වහන්සේ වදාළ "යෝනියෝමනසිකාරය" 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 "අයෝනියෝ". 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. යෝනියෝමනසිකාර කියලා කියන්නේ නුවණින් මෙනෙහි කිරීම. තවත් ගැඹුරින් කල්පනා කරලා බැලූවොත් "යෝනියෝ" 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. යෝනියෝමනසිකාරය. දැන් මෙනෙත් 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 මටන්නේ. 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 ඵදිනෙදා ජීවිතයේදී නම් අපි කවුරුත් දකිනවා. ඔන්න මොකක් හරි තිබුණා ඒක දිරාපත් වුනා. ඒක අර රළු පැත්ත, ඔළාරක පැත්ත, අනිත්‍ය සංඥාවේ. ගැඹුරුම පැත්තෙන් අනිත්‍ය සංඥාව මතු වන්නේ සිතිවිලිවල අනිත්‍ය ස්වභාවය දැකීමෙනුයි. මේ සිතිවිලි - දැන් 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

මෙන "මමෙයි" කියලා ගන්න, මෙන ආත්මයක් කියලා දෙයක් නෑ කියන අවබෝධය එනවා. මේ සිහිවිලි එනවා. එන එන එක ඒ ඒ තැන්වල ලත් තැන ලොප් කරනවා වගේ ලොප් කරන අතරම තමන්ට අවබෝධයකුත් එනවා. මෙන මමෙයි කියලා අල්ල ගන්න දෙයක් නෑ. "මගෙයි" කියලා ගන්න දෙයක් නෑ. දැන් "මමෙයි" කියලා අල්ලගත්ත සිහිවිල්ල 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 වේදනාවන් හට ගන්නවා. දැනුවත්වම ඒවා පවතිනවා දැනුවත්වම ඒවා නැතිවී යනවා. ඒ වගේම දැනුවත්වම සංඥාවල් ඇතිවෙනවා. දැනුවත්වම ඒවා පවතිනවා. දැනුවත්වම ඒවා නැති වී යනවා. ඒ වගේම දැනුවත්වම (විතර්ක) සිහිවිලි 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 කියල කියන්නේ අන්ත අර උපාදානය - අල්ලා ගැනීම. ඒ අවස්ථාව තුළ, ඒ තුළ ඒක

"පවතිනවා". ඒක තුළ "කෙනෙක්" පවතිනවා. ඉතින් ඔන්ත ඔව්වරයි ලෝකයේ තිබෙන්නේ. ඇතිවෙනවා. පවතිනවා. නැතිවෙනවා. මේක හොඳට ගැඹුරින්ම ප්‍රත්‍යක්ෂ වෙන්නේ - දැන් ද්‍රව්‍ය ලෝකයේ ඇතිවීමක්, නැතිවීමක් 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 ඇතිවීම, නැතිවීම කියන එක එහෙම නැත්නම් අනිත්‍යතාව ඉතාමත්ම ඕලාර්ක රළු මට්ටමක්. සියුම් වශයෙන්ම මේ අනිත්‍යතාව වැටහෙන්නේ අන්න අර විදියට මේ සිතිවිලි දැකීමෙනුයි. මේව එනවා, පවතිනවා, නැතිවෙලා යනවා කියල ආනාපානයෙන් තැන්පත් වුනු 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 කරන්නක් 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 වේතනාවල් පිළිබඳ අනිත්‍යතාවක් ඒකත් 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 මෙතන 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 නරකයි. මේක ලේසි කරලා හිතා ගත්තොත් ඉක්මනින්ම මේ ගැන කල කිරෙනවා. මේක අමාරු වැඩක් කියලා දැනගෙන 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 සිදුවුනු පමණින් කෙනෙක් වාහන ඵලවීම නතර කරනවද? නෑ. ඒ වාහන අනතුරට නොයෙකුත් හේතු තියෙන්න පුළුවන්. සමහර විට ඒ රියදුරාගේ නොදැනුවත්කම වන්නක් 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 හාමුදුරුවෝ වගේ ඉක්මන් වේව්ව 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 අසභාය කළාණ මිත්‍රයා. එතකොට 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, අන්න ඒ තැනැත්තයි කළාණ 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, ඥානවත්තව, නුවණැතිව සිත යෙදීම, ප්‍රඥාව - ඕනන 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 සති භාවනාව කරන්න කිව්වට මොකද මට නම් මේක කරන්න යනකොට විතර්කමයි එන්නේ" කියල සමහරු බුද්ධ දේශනාවටත් දොස් කියනවා.

මොකද මේකට හේතුව? අන්න අර කලින් කිව්ව රළු මට්ටම. දන් 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 තියනවා. 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, නිවේසක පවා, සංයමයක් සංවරයක් තිබෙනවා. ඒ වගේ තමයි අනිත් එකත් ව්‍යාපාදය. ඉතින් ඔය දෙක ඇලීම්, ගැටීම් දෙක තුළයි මේ ලෝකයා බොහෝ විට ජීවත්වෙන්නේ. නමුත් ඒවා මට්ටු කළාට පස්සේ තව ඉදිරියට

යන්න තියනවා. ඔන්න ඔතන ඉඳලා තියෙන්නේ සියුම් යතු කැට උපමාව. ඒකයි එතන ගන්න තියෙන්නේ. ඒකටයි අර "බුද්දා විතකකා සුබ්බමා විතකකා" කියලා බුදු පියාණන් වහන්සේ ප්‍රකාශ කරලා තියෙන්නේ. හොඳ අඹ වනයක් දැක්ක පමණින්, මම මෙනතට ගිහිල්ලා භාවනා කරහම 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 කලකිරෙන්න 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 ඉඳගත්තට පස්සේ අර මුල් කාරණා ටික ඉෂ්ට කරලා ඔන්න ඒ අවස්ථාවේ මේ සිත ඇතුලෙන් එන කුණු කන්දල් ධාරාව. නමුත් ඒවා තුලින් ශික්‍ෂණයකුත්

කෙරෙනවා. ශික්ෂණය තුළින් අවබෝධයකුත් එනවා. මේක
 හික්මවන්න බැරි දෙයක්. නමුත් හික්මවන්නේ මොකටද?
 මේ අවබෝධය තියුණු කර ගන්න. මේකයි මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව.
 ඉතාම ගැඹුරු කාරණයක් මෙන නියෙන්නේ. මේක අන්ත
 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 මේකේ විසිරෙන ස්වභාවය.
 මොහොතක් මොහොතක් පාසා විසිරෙනවා. අතීතයේ එකතු
 කරගත්තු මේ කර්ම, චරිත, වාසනා ගුණ ආදී වශයෙන්
 දක්වන නානාප්‍රකාර චරිතානුකූලව එන පුරුදු ආදිය නිසා
 නොයෙකුත් විදියේ සිතිවිලි විතර්ක පැන නගිනවා. ඒවායින්
 අධෛර්ය වෙන්නේ නෑ. නමුත් ඒක තුළින් අන්තිමට කරන්නේ
 මොකක්ද? මෙන න 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 වසයේ 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. දැන් "මම" කියලා කියන එක සාමාන්‍යයෙන් ඕළාර්ක, 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 - දැන් 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 තියෙන්නේ. මේ සටන පටන් ගන්න තියෙන්නේ අර බුදු පියාණන් වහන්සේ ධම්ම පදයේ මුල් ගාථාවෙන් ප්‍රකාශ කළා වගේ :-

"මනො පුබ්බංගමා ධම්මා - මනො සෙට්ඨා 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 තේරුම් ගන්න ඕන. බුදු පියාණන් වහන්සේ හරිහට අදහන 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 අදහනගන්න 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 සුඵවන් මේ ශාසනයෙන් වැඩගන්න. ඇතැම් කෙනෙක් මේක යල් පැනපු දෙයක් හැටියට හිතනවා. නමුත් එකම ගිනි තමයි බුද්ධ කාලෙත්, දූන් කාලෙත් 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 තේරුම් 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 බැර වෙනවා. කළුතික තව පහසුවෙන් සොයා ගන්න පුළුවන් වෙනවා. ඒක බැර 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, වීර්යය, 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 වීර්යය, සද්ධාව අනුව ගිය වීර්යය. ඊළඟට වීර්යය නිසා ඒ කෙලෙස් තවලා කුසල් ධර්ම ළංකර ගන්න යොදන වීර්යය තුළින් සතියක් මතුවෙනවා. සතිය, සිහිය. සිහිය බොහෝ වේලාවක් පවත්වා ගන්න පුළුවන් තත්වයම තමයි සමාධිය වෙන්නේ. අන්තිමට සිහිය උතුරලා

ගිහිල්ලා සමාධියට හැරෙනව. සමාධිමත් හිතට යථාභූත වශයෙන් ඇත්ත ඇති හැටියට පෙනීම - ප්‍රඥාව - ඇති වෙනවා. ඔන්න ඔය සද්ධා, චිරිය, සති, සමාධි, පඤ්ඤා ඇත්ත වශයෙන් මේ ඉන්ද්‍රිය ධර්ම බල ධර්ම හැටියට ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ අන්ත 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, චිරිය, 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 අවිච්ඡේ සිට අකනිටා දක්වා වූ කුසල් අනුමෝදන්වීමට බලාපොරොත්තු වන අය සිටිතොත් - තම තමන්ගේ ඥාතීන්ත් ඇතුළු - ඒ හැම දෙනෙක්ම අනුමෝදන් වෙත්වා! අනුමෝදන්වී කළ්‍යාණ මිත්‍ර ආශ්‍රය ලබාගෙන හැකිතාක් ඉක්මනින් සියලු සංසාර දුකින් අත්මිදිල උතුම් අමාමහ නිවනින් සැනසෙත්වා කියන මේ ප්‍රාර්ථනාව ඇති කරගෙන, ඊළඟට මේ විදියට මේ ගාථා කියල පින් පමුණුවන්න.

ඵතතාවතාව අමෙහති



වෙනත් කෘති

1. Concept and Reality in Early Buddhist Thought -(1971)*
2. Samyutta Nikaya - An Anthology, Part II - Wheel No, 183/185 -(1972)*
3. Ideal Solitude - Wheel No, 188 - (1973)*
4. The Magic of the Mind - (1974)*
5. උත්තරීතර හුදෙකලාව - 'දම්සක' අංක 172/173 - (1990)*
-එම- (නව මුද්‍රණය), ධම් ග්‍රන්ථ මුද්‍රණ භාරය (2001)
6. Towards Calm and Insight - (1991)
7. විදසුන් උපදෙස් - (1996)
8. නිවනේ නිවීම - (1997-2004)
-ධම් ග්‍රන්ථ මුද්‍රණ භාරය, මහා භාරකාර දෙපාර්තමේන්තුව
(සම්පූර්ණ පොත වෙළුම් 11 කින් නිකුත් වී ඇත.)
9. From Topsy - turvydom to Wisdom -Volume 1 - (1998)
(Essays written for 'Beyond the Net, - A website on the Internet
- Website address [http:// www.beyond thenet.net](http://www.beyondthenet.net))
10. පහත් කණුව ධම් දේශනා - 1- වෙළුම - (1999)
11. Seeing Through - (1999)
12. හිතක මහිම - 1 - (1999)
13. නිවනේ නිවීම - ප්‍රථමභාගය - (1-6 වෙළුම්) - පුස්තකාල මුද්‍රණය(2000)
14. හිත තැනීම - (2000)
15. පහත් කණුව ධම් දේශනා - 2 වෙළුම - (2000)
16. Towards A Better World -Translation of 'Lo-wada-Sangarava' - (2000)
17. පැවැත්ම හා නැවැත්ම - (2000)
18. ඇති හැටි දැක්ම - (2001)
19. පහත් කණුව ධම් දේශනා - 3 වෙළුම - (2001)
20. දිවි කතරේ සැදෑ අඳුර - (2001)
21. කය අනුව ගිය සිහිය - (2001)
22. මා-පිය උවැටන - (2002)
23. ප්‍රතිපත්ති පුඡාව - (2003)
24. Nibbana - The Mind Stilled - Volume I - (2003)
25. පහත් කණුව ධම් දේශනා - 4 වෙළුම - (2003)
26. අබ්නිකමන - (2003)
27. හිතක මහිම - 2 - (2003)
28. පහත් කණුව ධම් දේශනා - 5 වෙළුම (2005)
29. පහත් කණුව ධම් දේශනා - 6 වෙළුම (2006)
30. Nibbana - The Mind Stilled - Volume II - (2005)
31. Nibbana - The Mind Stilled - Volume III - (2005)
32. Nibbana - The Mind Stilled - Volume IV - (2006)
33. Nibbana - The Mind Stilled - Volume V - (2007)
34. The Magic of the Mind- (2007)

* Buddhist Publication Society, P.O. Box, 61,
Kandy

බෞද්ධ ග්‍රන්ථ ප්‍රකාශන සමිතිය, කැ.පෙ. 61,

