නෛර්යාණික ධර්ම
18.07.20 - ශ්‍රී ලංකාරාමය
නවසීලන්තය

අද මේ පින්වතුන්ට භාවනාවට අදාළ කරුණු ටිකක් මතක් කරන්න හිතුවා. විශේෂයෙන්ම ප්‍රායෝගික කරුණු ටිකක්. සූත්‍ර දේශනාවලුත් අපි නිතර අහනවා, අභිධර්ම දේශනාවලුත් අපි වරින් වර ඉදිරිපත් කරගන්නවා.

මේ පිංවත් සැම දෙනාටම අපි අද කියලා දෙන ධර්ම කාණ්ඩය සූත්‍ර වලට අදාළ වෙන්නත් පුළුවන්, අදාළ කරගන්න. ඊටත් වඩා අපි මනසිකාරය පවත්වන කොට අපිට දැනෙන හිතෙන වැටහෙන දේ පිළිබඳව අපි කියලා දෙනවා. ඉතින් මේ සැම දෙනාටම මෛත්‍රීයෙන් කියලා දෙන ධර්ම කරුණු ටික ඉතාමත් හොඳට වටහාගන්න ලැබේවා. තේරුම් ගන්න, අවබෝධ කරගන්න ලැබේවා. මේ ධර්ම කරුණු ටික තේරුම් අරගෙන වටහාගෙන එයම භාවනාවක් කරගෙන ප්‍රතිපදාවේ යෙදිලා නිවනින්ම සැනසෙන්න ලැබේවා කියලා අපි මෛත්‍රීයෙන් ආශිර්වාද කරනවා, ප්‍රාර්ථනා කරනවා.

තථාගතයන් වහන්සේගේ දේශනාවේ තිබෙනවා එක්තරා ගුණයක්. මේ පින්වතුන් දැකලා තිබෙනවා පොඩි ළමයි සෙල්ලම් කරන පොඩි මෝටර් තිබෙනවා. ඒ අය මෝටර් පාවිච්චි කරලා බුදුරැස් වළලු කරකනවා, තවත් ඒ වගේ නොයෙකුත් දේවල් කරනවා. තවත් තිබෙනවා පෙති දෙකක් තිබෙන හොර කියලා ගෙඩි ජාතියක්. ඒක හෙලිකොප්ටරයක තටු දෙකක් වගේ. ඒක කරකවලා උඩට ගැහුවම කැරකිලා එක්තරා ප්‍රමාණයකට දුර ගිහිල්ලා බිමට වැටෙනවා. අපිට ඉස්සර ඉස්කෝලවල කියලා දෙනවා කඩදාසි කොළ වලින් අහස් රොකට් හදන්න. කොළය නමලා රොකට් එකක් හදලා වීසිකරහම ඒක දාපු වේගෙට ඈතට යනවා. ඒ කඩදාසි කොළ වලින් හදාපු රොකට් එකෙත් මලක්වගේ පිහිටලා තිබෙන හොර ගස්වල තිබෙන හොර ගෙඩිත් ඒවගේම මෝටර් වගේ කරකැවෙන් දේවල් වල තිබෙනවා, ඒවාට දීපු ශක්තිය අනුව ගමන් කරන ගතියක්. ඒවාට නියමිත, ඒවාට අදාළ වෙච්ච යම්කිසි ගුණයක් නිසා තමයි ඒවගේ වෙන්නේ. ඒවගේම ඉස්සර ගෙවල් වල තිබුණා පරණ ඔරලෝසු. ඒ පරණ ඔරලෝසු වයින් කරන්න ඕනෑ. ඊට පස්සේ ඒ ශක්තිය තිබෙන තාක් කල් ඒක කරකැවෙනවා. ඒදේවල් වල එවැනි ගතියක් තිබෙනවා.

ඒවගේ මේ ධර්මයේත් තිබෙනවා, යම්කිසි ප්‍රමාණයකට යම්කිසි කාලයකට යම් යම් ධර්ම කොටස් වැඩුවහම, ඒ ධර්ම කොටස් දියුණු කරහම, ඒ ධර්ම බල ගැන්නුවහම ඒ ධර්මවල ඇතිවෙනවා lead කරන ගතියක්. ඒකට කියනවා නෙය්‍යා ගතිය කියලා. ඒකට සිංහලෙන් කියනවා නෛය්‍යානික කියලා. මොකක්ද නෛය්‍යානික බුද්ධ සාසනය කියලා කියන්නේ? නෙය්‍යා ධම්ම කියලා වචනයක් තිබෙනවා. නෙය්‍යා කියලා කියන්නේ ඉංග්‍රීසියෙන් leading කියන එකයි. ඒ කියන්නේ 'අරගෙන යනවා' 'ගෙනියනවා' කියන එකයි. අර මම ඉස්සෙල්ලා කිව්ව වයින් කරපු ඔරලෝසුව වයින් තිබෙනකම් වැඩ කරනවා වගේ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධර්මයේත් තිබෙනවා යම්කිසි ධර්මයක් පුරුදු කළොත් ඒ පුරුදු කරපු ධර්මයට අනුව ඇදගෙන යන ගතියක්. ඒකට කියනවා නෙය්‍යා ගතිය කියලා. නෛය්‍යානික කියලා කියන්නේ මේ බුද්ධ සාසනයේ මොකක් හරි යහපත් ධර්මයක් පුරුදු කරපු ගමන්ම ඒක සැපයට අරගෙන යනවා. මේ ධර්ම සියල්ලම තිබෙන්නේ නිවනට හරවලයි. ඒක නිසා අපිව හරියටම නිවනට direct කරලයි තිබෙන්නේ. ඒ ධර්ම අපිව නිවනට ගෙනියනවා. ඒ ධර්ම වලට කියනවා නිවන් පැත්තට අරගෙන යන, නිවන් පැත්තට අපිව පමුණුවන, නිවනට තල්ලු කරන, නිවනට ඇදගෙන යන අපිව lead කරන නෛය්‍යානික ධර්මය හෝ නෙය්‍යා ධර්මය කියලා.

අපිව නිවනට අරගෙන යන ධර්ම තිබෙනවා 37ක්. ඒ තමයි බෝධිපාක්ෂික ධර්ම. මේ ධර්ම වඩපු ගමන් ඒ වඩපු ප්‍රමාණයට නිවන දෙසට යනවා. වාහන වල යනකොට එක එක speed වලට යන්න පුළුවන්. 10 හට යන්න පුළුවන් 20 – 30 – 40 – 100 යට වගේ ඕනෑම වේගයකට යන්න පුළුවන්. අපි හිතමු යන්න තිබෙන දුර කිලෝ මීටර් 5 ක් නම් ඒ දුර එක්කෙනෙක් යනවා ස්පීඩ් 10ට තව කෙනෙක් යනවා 20ට තව කෙනෙක් යනවා 60ට. වෙනත් වෙනත් වේගවලින් යනනිසා ඒ අය නියමිත ස්ථානයට ළං වෙන්නේ එකම වෙලාවට නොවෙයි. නමුත් ඒ අයගේ වේගය වෙනස් උනාට ඒ සියලුම දෙනා නියමිත ස්ථානයට ළඟා වෙනවා. ආන්න ඒ වගේ මේ ධර්ම පොඩියට වැඩුවත්, මධ්‍යම ප්‍රමාණයට වැඩුවත් වේගයෙන් වැඩුවත් ඒකාන්තයෙන්ම මොන ක්‍රමයකින් හරි අපි නිවන දෙසට අරගෙන යනවා.

එම ධර්ම, රජතුමා වඩපු නිසා එක විදියක් ගමේ මනුස්සයෙක් වැඩුවහම එක විදියක් බිස්නස් කාරයෙක් වඩපු නිසා එක් විදියක් ස්වාමීන් වහන්සේ කෙනෙක් වඩපු නිසා තව විදියක් කියලා එහෙම නෑ. හැම එක්කෙනාටම යොදපු ශක්තිය අනුව එකාන්තයෙන්ම leading කොටස කරලා තිබෙනවා. ඒක නිසා මේ ධර්මය කවදාකවත්ම අනර්ථකාමී වෙන්නේ නෑ. මේ බෝධිපාක්ෂික ධර්ම අතර තිබෙනවා ධර්ම කාණ්ඩ 7 ක්. ඒ ධර්ම කාණ්ඩ 7 හොඳට දැන ගන්න. ඒ තමයි සත්ත බොජ්ඣංග ධර්ම.

බොජ්ඣංග ධර්ම කියලා කියන්නේ සිහිය - ධම්මවිචය - වීරිය - ප්‍රීතිය - පස්සද්ධිය - සමාධිය - උපේක්ෂාව. මේ බොජ්ඣංග ධර්ම දේශනා කරලා ලෙඩ සනීප කරන්න පුළුවන් ගතියක් තිබෙනවා. මේ බොජ්ඣංග ධර්ම සිහි කරලා බොජ්ඣංග ධර්ම වල බලය මතු කරලා අධිෂ්ඨාන කරාට පස්සේ ලෙඩ සුව කරන්නත් පුළුවන් පුදුම විදියේ බලයක් පුදුම විදියේ ශක්තියක් මේ ධර්ම අස්සේ තිබෙනවා. බුදුරජාණන්වහන්සේ අසනීප උනා, බොජ්ඣංග ධර්ම දේශනා කරලා සනීප උනා. මුගලන් ස්වාමීන් වහන්සේ අසනීප උනා, බුදුරජාණන්වහන්සේ බොජ්ඣංග ධර්ම දේශනා කරලා සනීප උනා. කාශ්‍යප මහා රහතන් වහන්සේ අසනීප උනා. බුදුරජාණන් වහන්සේ වැඩම කරලා බොජ්ඣංග ධර්ම සිහිපත් කරලා සනීප උනා. මෙනෙහි කරපු මාත්‍රයෙන් තිබෙන ලෙඩ පාවා සුවපත් කරවන්න පුළුවන් ගතියක් මේ බොජ්ඣංග ධර්මවල තිබෙනවා. හරිම පුදුමයි.

මේ බොජ්ඣංග ධර්ම සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ තිබෙන්නේ ධම්මානුපස්සනාව යටතේ. බුදුරජාණන්වහන්සේ මේ විදියට කාරණයක් දේශනා කරනවා.

“ සූරියස්ස භික්ඛවෙ, උදයතො එතං පුබ්බඞ්ගමං එතං පුබ්බනිමිත්තං, යදිදං – අරුණුග්ගං”.

දැන් මේ කාලේ ඉර උදාවෙන්නේ 7.46 වගේ වෙලාවකට. නමුත් ඉර උදාවෙනවා කියලා ඊට කලින් දැනගන්න පුළුවන්. ඉර උදාවට පෙර අරුණෝදය කියලා එකක් එනවා. අරුණුවන් කියලා වචනයක් තිබෙනවා. ‘වන්’ කියන්නේ පාට කියන එකයි. අරුණුවන් කියන්නේ, ගඩොල් පිච්චුවහම ගඩොල් වල තිබෙනවා දුඹුරු පාටටත් නැති කහ පාටටත් නැති රතු පාටටත් නැති පාටක්. ඒ පාට තැඹිලි පාටටත් කහ පාටටත් බරයි. ගඩොල් පිච්චුවහම ගින්දර නිසා ඇතිවන ඒ පාටට කියනවා අරුණුවන් කියලා. ඒ තමයි අරුණලු පාට. අනිත් එක තමයි වේයෝ බඳින හුඹස් වල තිබෙනවා ඔය අරුණුවන් පාට. මේ වගේ පාටක් ඉර උදාවට කලින් නැගෙනහිර ආකාසේ ඇතිවෙනවා. ඒකට කියනවා අරුණ උදාවෙනවා කියලා.

බුදුරජාණන්වහන්සේ දේශනා කරනවා සූර්යා උදාවෙන්න කලින් පූර්ව නිමිත්තක් එනවා කියලා. ඒක සූර්යා එනවබට සහතිකයක්. අපි උදේට තේ ගිලන්පස ගන්න ඉස්සෙල්ලා නැගෙනහිර අහස දෙස බලන්න ඕනෑ අරුණ උදාවෙලාද කියලා. අරුණ උදාවෙලානම් තමයි කැඳ බත් ආදී දේවල් ගන්න සුදුසු වෙලාව. ඒ තමයි සිල්වන්ත ගුණවන්ත අය ආර්යන් වහන්සේලාගේ ප්‍රතිපදාවේ භෝජන ආදිය පරිභෝග කරන කාලය.

ඊළඟට බුදුරජාණන්වහන්සේ මේ විදියට දේශනා කරනවා.

එවමෙව ඛො, භික්ඛවෙ, භික්ඛුනො සත්තන්නං බොජ්ඣඞ්ගානං උප්පාදාය එතං පුබ්බඞ්ගමං එතං පුබ්බනිමිත්තං, යදිදං – යොනිසොමනසිකාරො. යොනිසොමනසිකාරසම්පන්නස්සෙතං, භික්ඛවෙ, භික්ඛුනො පාටිකඞ්ඛං – සත්ත බොජ්ඣඞ්ගෙ භාවෙස්සති, සත්ත බොජ්ඣඞ්ගෙ බහුලීකරිස්සති

සූර්යා උදාවීමට කලින් අරුණ උදාවෙනවා වගේ බොජ්ඣංග ධර්ම පහළ වෙන්න කලින් **යෝනිසෝමනසිකාරය** කියන්නා වූ සලකුණ පහළ වෙනවා.

යෝනිසෝමනසිකාරය හෙවත් නුවණින් මෙනෙහි කිරීම තමයි මේකට තිබෙන්නා වූ පූර්ව නිමිත්ත. යම්කිසි කෙනෙක් හොඳට සිහියෙන් කල්පනාවෙන් මෙනෙහි කිරීම සිද්ධ කරනවා නම් ඒ සිද්ධ කිරීම තමයි සත්ත බොජ්ඣංග ධර්ම වැඩෙන්න හේතු වෙන්නේ.

දැන් මම වචන දෙකක් කියලා දුන්නා. එකක් තමයි නෙයාා ධර්මය සහ අරුණෝද්ගමනය. මේවා හරි වටිනවා. මේවා තනි වචන උනාට මේ වචන ඇතුලේ ගාම්භීර අර්ථයක් තිබෙනවා. ඒක නිසා මේවා දැනගන්න. එක එක වචනය දැනගත්තත් ධර්මයට අරගෙන යන ගතියක් තිබෙනවා.

බොජ්ඣංග කියලා කියන්නේ බෝධි අංග කියන එක. නිර්වාණ ධාතුවටත් සතර මාර්ග ඥාණයටත් කියනවා බෝධිය කියලා. මේ නිර්වාණ ධාතුව හමු වෙන්නේ, නිර්වාණය නුවණට මුණ ගැහෙන්නේ, සතර මාර්ග ධර්මයන් අපිට ලැබෙන්නේ, සතර මාර්ග ධර්මයන් අපේ හිතේ පහළ වෙන්නේ මේ බෝධි අංග 7 අපේ හිතේ තිබෙන විටයි. මේ ධර්මතා 7 සිතේ නැවත නැවත සිහිපත් කරලා වැඩුනොත්, දියුණු උනොත් එතකොට තමයි ඒ කියන්නා වූ මාර්ග ධර්ම සහ නිර්වාණ ධාතුව අපිට හම්බ වෙන්නේ.

ඒක නිසා මේ බෝධිය නමින් හඳුන්වන මාර්ග ධර්ම සහ නිර්වාණ ධාතුවට ප්‍රධාන අංගයක් වන නිසා මේ ධර්ම වලට කියනවා බෝධි අංග (බොජ්ඣංග) ධර්ම කියලා.

බෝධි අංග ධර්ම 7 ක් තිබෙනවා.

1. **සිහිය** හෙවත් සතිය
2. **ධම්මවිචය** (ධර්මයසොයා යෑම, ධර්මය විපරම් කිරීම)
3. **වීරිය** (ධම්මවිචයට ගැලපෙන කුසල වීර්යක් තිබිය යුතුයි)
4. **ප්‍රීතිය** (ධම්මවිචය සිද්ධ කරන්න, වීර්ය කියන ධර්මය වඩන්න අපිට ප්‍රබෝධමත් ගතියක් තිබෙන්න ඕනෑ. සිහිය කියන ධර්මය වඩන්න අපේ හිතේ සතුටක් තිබෙන්න ඕනෑ. එතකොට තමයි මේ ධර්ම වැඩෙන්නේ).

යුද්ධෙ තිබෙන කාලේ දවසක් අපිව වැඩමෙව්වා පිරිතක් කියන්න යාපනේට. සෝභිත හාමුදුරුවොත් වැඩියා. හාමුදුරුවෝ 16 ක් විතර හිටියා. උදේ පාන්දර යුධ භටයෝ යුද්දෙට පිටත් කරන තැනට අපිව එක්ක ගියා. අපි පිරිත් කියලා අනුසාසනාවකුත් කළා. බෝධිපාක්ෂික ධර්මයි කියන්න ඕනෑ. යුද්දෙයි කථා කරන්නේ. මොකද ඒකෙන් ගන්න දෙයක් තිබෙනවා.

අපිට යුද්ධය කියන එක සතුටු දෙයක් නොවෙයි. නමුත් උදේ පාන්දර උසස් නිලධාරි පිරිස ඇවිල්ල ඒ තරුණ අයට බොහෝම ආදරෙන් කරුණාවෙන් කියන කථා නිසා ඒ අයගේ හිත්වල ලොකු

උද්‍යෝගයක් ප්‍රබෝධයක් ඇතිවෙනවා. සෝභිත හාමුරුවොත් කථා කළා. තවත් හාමුදුරුවරු කථා කළා. ඒ කථා ඇහෙනකොට ඒ අයතුල ජවය කියන එක පුදුම විදියට ඇතිවෙනවා. හරිම ප්‍රසන්න ගතියක් හරිම උද්‍යෝගයක් 'කරන වැඩේ අපි කොහොම හරි කරන්න ඕන' කියලා ලොකු හැඟීමක් එනවා. ඒ ගතිය උදේ පාන්දර මේ යුධ භටයන්ට ලබා දෙනවා. මේ විදියට කියලා විස්ල් එකක් ගැහුව ගමන් ඒ අය කිසිම පසු බැසීමක් නැතුව වැඩට යනවා.

දැන් බලන්න මේ අයට ඉස්සරහට යන්න ඒ කරන වැඩේ පිළබඳව හැඟීමක් ප්‍රසන්න භාවයක් අවශ්‍යයයි. අන්න ඒවගේ ධර්මය වඩාගෙන යනකොට අපිටත් අවශ්‍යයයි ප්‍රබෝධමත් සන්තෝසමත් ඉපිලීයන ගතියක්. එහෙම නැත්නම් මේ ගමන යන්න බෑ. සියල්ල දත් බුදුරජාණන්වහන්සේ ඕක දැනගත්තා. මේ භාවනාව මේ යෝගිතා ස්වභාවය ඉස්සරහට අල්ලාගෙන යන්න, නැවත නැවත වඩන්න අපිට අවශ්‍යයි ප්‍රබෝධමත් ගතියක්. අපිට අවශ්‍යයයි ප්‍රභාෂ්වර හිතේ බැබලෙන සන්තෝස ගතියක්. ඒකට කියනවා **පීතිසම්බොජ්ඣංගය** කියලා. එතකොට තමයි පුදුම ශක්තියක් ඇතිවෙන්නේ.

5. පස්සද්ධිය - පස්සද්ධිය කියලා කියන්නේ සැහැල්ලුව. හිතේ සැහැල්ලු ගතිය කයේ සැහැල්ලු ගතිය දෙකම අවශ්‍යයයි. එහෙම ඇති උනහම තමයි මේකේ ඉස්සරහට යන්න පුළුවන් කම තිබෙන්නේ.

දැන් මෙහෙම හිතන්න බලන්න. අපි කිව්වා යුධ භටයෝ ගැන. ඒ අය ඉස්සරහට යනකොට හිතේ බරක් නැතුව තිබෙන්න ඕනෑ. ඒක නිසා ගෙදර ගැන හිතුනා නම් භාර්යාව ගැන හිතුනා නම් දරුවෝ ගැන හිතුනා නම් අම්මා තාත්තා ගැන හිතුනා නම්, බැංකු ණය ගැන හිතුනා නම් ඒ ගමන යන්න බෑ. ඒක නිසා හැම වෙලාවේම ඒ මානසික බර අයින් කරනවා. එතකොට එයාගේ හිත සැහැල්ලු වෙනවා. ඉස්සරහට යන්න පුළුවන් වෙනවා. අන්න ඒ වගේ සැහැල්ලු ගතිය හරිම අවශ්‍යයි මේ ධර්මය වඩන්න. ඒකට කියනවා පස්සද්ධි ගුණය කියලා.

6. සමාධිය - ඒවගේම අපිට හිතේ සමාධි ගතිය අවශ්‍යයි. සමාධි ගතිය තිබුණොත් තමයි අනිත් ඔක්කොම ටික තිබෙන්නේ.

7. උපේක්ෂාව - ඒවගේම උපේක්ෂා ගතිය එනම් මධ්‍යස්ථ ස්වභාවය අවශ්‍යයි.

මේ ධර්ම ටික ඔක්කොම එකිනෙකට සම්බන්ධ වෙලා connect වෙලා ඔවුනොවුන්ට බැඳිලයි පවතින්නේ. සමහර වෙලාවට මෙයින් එක බොජ්ඣංග ධර්මයක් වඩනකොට අනිත් ඒවා ඒකට සම්බන්ධ වෙලයි වැඩෙන්නේ. ඒක නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළා මේ බොජ්ඣංග ධර්ම හටගන්න කලින් වැඩෙන්න කලින් **යෝනිසෝමනසිකාරය** තිබිය යුතුයි කියලා.

මේ බොජ්ඣංග ධර්මයක් සම්බන්ධයෙන් යෝනිසෝමනසිකාරය කියලා කියන්නේ මොකක්ද කියලා දැන් බලමු.

'සිහිය වඩපු බෝසත්වරු බුදුවෙලා තිබෙනවා. පසේබුදු වෙලා තිබෙනවා. මහරහත් භාවයට පත්වෙලා තිබෙනවා. ඒවගේම සසර දුකින් මිදිලා තිබෙනවා. සිහිය වඩපු උත්තමයෝ සතර අපායෙන් මිදිලා තිබෙනවා. සිහිය වඩපු උත්තමයෝ දිව්‍යලෝක බ්‍රහමලෝක වලට පත්වෙලා තිබෙනවා. සිහිය වඩපු උත්තමයන්ට දුකින් නිදහස් වෙන්න අවස්ථාව ලැබුණා. සිහිය වඩපු අයට මේ මේ වගේ සම්පත් ලැබුණා, සිහිය වඩන්නේ මෙහමයි' කියලා සිහිය වැඩීමේ ආනිසංස ගැන හිතනවා.

ඒවගේම සිහිය නැතුව හිටපු අයට වෙච්චි දේ ගැනත් හිතනවා. 'ඒ අය නිසා හිර ගෙවල් පිරුණා. සතර අපාය පිරුණා. ඔය සිහිය නැතුව හිටපු අය තමයි බල්ලෝ බළල්ලු වෙලා ඉන්නේ' කියලා හිතනවා. 'සිහිය ඇතුව කටයුතු කරපු අයට නිදහස, සිහිය නැතුව කටයුතු කරපු අයට හිරවීම දුක, ඒක නිසා මේ යන්නා වූ ගමන හරි වටිනවා, සිහිය දියුණු කිරීම හරි ප්‍රයෝජනයි' කියලා ඒ පැත්තත් හිතනවා.

සිහියේ තිබෙන සුභ පක්ෂය හොඳ පක්ෂය, කවුද සිහිය වඩන්නේ කියලා ඒ ගැන මෙනෙහි කිරීමට කියනවා **යෝනිසෝමනසිකාරය** පවත්වනවා කියලා.

දානය සම්බන්ධයෙන් යෝනිසෝමනසිකාරය පවත්වන්නේ කොහොමද? 'දානය පූජා කරහම අතහැරීම පුරුදු වෙනවා. විසාල පිනක් තමන්ට සිද්ධ වෙනවා. සතුටක් ඇතිවෙනවා. දිව්‍යලෝකයේ යන්න බ්‍රහමලෝකයේ යන්න මට සසර දුකින් නිදහස් වෙන්න ලොකු පිනක් සිද්ධ වෙනවා. ඊළඟට නන්දිය උපාසකතුමාට වගේ මාළිගාවල් ද ආහාරපානද ඇඳුම් පැළඳුම්ද හැම දෙයක්ම ලැබෙනවා' කියලා ආනිසංස මෙනෙහි කරනවා. ඒවගේම 'බෝධිසත්වයන් වහන්සේත් දාන පාරමී පිරුවා' කියලා මෙනෙහි කරනවා. නැත්නම් දානේ දෙන්න අමාරුයි. ඒ කරන වැඩේ සම්බන්ධයෙන් මෙනෙහි කිරීමට කියනවා **යෝනිසෝමනසිකාරය** කරනවා කියනවා.

යෝනිසෝමනසිකාරය ඔය විදියට පවත්වනකොට ඒ මෙනෙහි කිරීම තමයි බෝධි අංග ධර්ම වඩන්න හේතු වෙන්නේ. 'ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස මෙනෙහි කරනකොට අනපාන සතිය වඩනකොට ඒ වඩන කාලය තුල අපේ හිත සන්සුන්ව නිස්කලංකව පවතිනවා. කිසිම අකුසල ධර්මයක් අපේ හිතට මෙනෙහි වෙන්නේ නෑ, ඒක කොච්චර මට ශාන්තියක්ද' කියලා මෙනෙහි කරනකොට ඒකත් යෝනිසෝමනසිකාරයක් තමයි. ආන්න ඒ විදියට මෙනෙහි කිරීමේ බලය මෙනෙහි කිරීමේ ශක්තිය නිසා තමයි අපිට ඒ වැඩේ කරන්න පුළුවන්කම තිබෙන්නේ. ඒකට කියනවා කරුණු කාරණා ගලප ගලපා බලනවා කියලා. ඒ විදියට බලන එක **යෝනිසෝමනසිකාරය** වෙනවා. ඒක තමයි උපකාර වෙන්නේ.

ගාථාවක් තිබෙනවා. මේ ගැන හිතන්න බලන්න.

සුඤ්ඤාගාරං පවිට්ඨස්ස, සන්තචිත්තස්ස භික්ඛුනො;
අමානුසී රති හොති, සම්මා ධම්මං විපස්සතො.

සුඤ්ඤාගාරං පවිට්ඨස්ස = නිස්කලංක තැනකට ගිහිල්ලා ඉන්න වූ ස්වාමීන් වහන්සේට,
සන්තචිත්තස්ස භික්ඛුනො = ඒ භික්ෂූන් වහන්සේ සිත හරි ශාන්තයි සංවරයි, එහෙම ඉන්න ස්වාමීන්වහන්සේගේ සිතේ නීවරණ තුනී වෙලා තිබෙන්නේ.
අමානුසී රති හොති = මනුෂ්‍යයෙක් සමාන්‍ය ලෝකයේ විඳින සැපයකට වඩා මහා විසාල සැපයක් ලැබෙනවා,
සම්මා ධම්මං විපස්සතො = ධර්මය යහපත් ආකාරයෙන් විපස්සනා කිරීම නිසා.

දැන් මේ ගාථාව ගැන හිතනකොට 'මේ වගේ සැපයක් ඒ සවාමීන්වහන්සේලා ලබනවා නම් ඒ ධර්මයට මමත් හිමි කාරයෙක් භාග්‍යවන්තයෙක් වෙන්න මමත් ඒක වඩන්න ඕනෑ' කියලා ලොකු උද්‍යෝගයක් ඇතිවෙනවා. ඒකත් **යෝනිසෝමනසිකාරය** පවත්වන ආකාරයක්.

තව කාරණයක් තිබෙනවා, කවදාකවත් මේ බොජ්ඣංග ධර්ම පහළ වෙන්නේ නෑ හේතුවක් නැතුව. ඒවාට පහළවෙන්න යම්කිසි ධර්මයක් අවශ්‍යයි. බොජ්ඣංග ධර්ම වැඩෙන්න බොජ්ඣංග ධර්ම

පිහිටන්න බහුලීකෘත වෙන්න 'හේතු' අවශ්‍යයි. බොජ්ඣංග ධර්ම කෑම නැතුව පහළ වෙන්නේ නෑ, බොජ්ඣංග ධර්ම වලට කෑම නැතුව ඉන්න බෑ.

බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙසේද දේශනා කරනවා.

"සෙය්‍යථාපි, භික්ඛවෙ, අයං කායො ආහාරට්ඨිතිකො, ආහාරං පටිච්ච තිට්ඨති = මහණෙනි මේ ඇඟ ආහාර නිසා තමයි පවතින්නේ.

අනාහාරො නො තිට්ඨති = ආහාර නැති උනොත් මේ කය පවත්වන්න පුළුවන් කමක් නෑ.

බුදුරජාණන් වහන්සේ භික්ෂූන් වහන්සේලාට කථා කරලා සජීවී උපමාවක් අරගෙන කියලා දෙනවා "මහණෙනි මේ ඇඟ පවත්වන්න බෑ කෑම නැතුව, ශරීරයට කෑම අවශ්‍යයයි" කියලා.

එවමෙව ඛො, භික්ඛවෙ, සත්ත බොජ්ඣඞ්ගා ආහාරට්ඨිතිකා = ඒවගේ මහණෙනි මේ බොජ්ඣංග ධර්ම හතටත් කෑම අවශ්‍යයයි.

ආහාරං පටිච්ච තිට්ඨන්ති = මේ බොජ්ඣංග ධර්ම අපි හැම එක්කෙනාගේම සිත්වල හටගන්නේ බොජ්ඣංග ධර්ම පිහිටන්නේ ඒවාට අවශ්‍ය ආහාර නිසා.

අනාහාරා නො තිට්ඨන්ති = ආහාර නැත්නම් පවතින්නේ නෑ.

"කො ච, භික්ඛවෙ, ආහාරො, අනුප්පන්නස්ස වා සතිසම්බොජ්ඣඞ්ගස්ස උප්පාදාය උප්පන්නස්ස වා සතිසම්බොජ්ඣඞ්ගස්ස භාවනාය පාරිපූරියා? = හැදිලා නැති හටගත්තේ නැති සති සම්බොජ්ඣංග හදා ගන්නත් පොඩියට හරි වැඩිලා තිබෙන සති සම්බොජ්ඣංගය තව දුරට වඩා ගන්නත් අවශ්‍ය ආහාර මොනවාද?

අත්ථි, භික්ඛවෙ, සතිසම්බොජ්ඣඞ්ගට්ඨානීයා ධම්මා = සිහිය වඩන්න අවශ්‍ය සති සම්බොජ්ඣංගය වඩාගන්න අවශ්‍ය කරුණු තිබෙනවා.

තත්ථ යොනිසොමනසිකාරබහුලීකාරො = සති සම්බොජ්ඣංගය වඩන්න අවශ්‍ය කරන දේවල් පිළිබඳව හොඳට මෙනෙහි කරන්න. ඒක තමයි සති සම්බොජ්ඣංගයට ආහාර වෙන්නේ.

අයමාහාරො අනුප්පන්නස්ස වා සතිසම්බොජ්ඣඞ්ගස්ස උප්පාදාය, උප්පන්නස්ස වා සතිසම්බොජ්ඣඞ්ගස්ස භාවනාය පාරිපූරියා = ඒ මෙනෙහි කිරීම තමයි සති සම්බොජ්ඣංගය උපදවා ගන්නත් තිබෙන සති සම්බොජ්ඣංග ධර්මයන් වඩා ගන්නත් ආහාරය වෙන්නේ.

මේ සති සම්බොජ්ඣංගය කියන එකේ වටිනා කම හිතමින් යෝනිසෝමනසිකාරය පවත්වන්න ඕනෑ. උදේ අපි කිව්වා මේ පින්වතුන්ට වැඩිය කථා කරන්න එපා පුළුවන් තරම් නිශ්ශබ්දතාවය පවත්වන්න කියලා. එහෙම කිව්වේ සිහිය වඩා ගන්න. ඒක සති සම්බොජ්ඣංගය වඩා ගන්න උදව්වන ධර්මයක්. මේ සිහියේ තිබෙන වටිනාකම හිතන්න හිතන්න වටිනාකම අගය කරමින් මෙනෙහි කරන්න මෙනෙහි කරන්න සිහිය වඩන්න හිතෙනවා.

මේ ගැන කියන්න ගොඩක් කරුණු තිබෙනවා. නමුත් කරුණු 4 ක් පමණක් කියලා දෙන්නම්. ඒ තමයි පෙර ස්වාමින්වහන්සේලා සති සම්බොජ්ඣංගය වඩා ගන්න මෙන්න මේ විදියට කරුණු ටිකක් හිතලා තිබෙනවා.

- **සතිසම්පජඤ්ඤං** = සිහිය සහ නුවණ යොදා ගැනීම
- **මුට්ඨස්සතිපුග්ගලපරිවජ්ජනතා** = මුලාවූ සිහියෙන් යුතුව හැසිරෙන අය වර්ජනය කළ යුතුයි.
- **උපට්ඨිතස්සතිපුග්ගලසෙවනතා** = සිහිය කල්පනාව තිබෙන, භාවනානුයෝගීව කටයුතු කරන අය ඇසුරු කළ යුතුයි.
- **තදධිමුත්තතා** = 'මම සිහිය වඩන කෙනෙක්, මම සිහියෙන් කටයුතු කරන කෙනෙක්' කියලා නිතරම තමන්ට කියා ගත යුතුයි. ඒ ගැන නිතරම හිතින් අවධානය යොදා ගන්න ඕනෑ. හැම වෙලේම තමන් සිහිය වඩන කෙනෙක් කියලා මතක තියා ගන්න ඕනෑ.

මම අහලා තිබෙන කථාවක් තිබෙනවා, දැකලාත් තිබෙනවා, නිතරම නොවෙයි කාලෙකට ඉස්සර. කවුරුහරි කාන්තාවක් බෙල්ලේ මාලයක් දාගෙන කනේ කරාබු දෙකක් දාගෙන හිටියොත් එයා හැම වේලේම කරන වැඩක් තිබෙනවා. එයා මොන වැඩේ කරමින් හිටියත් හැම වෙලේම ඒවා ආරක්ෂා වෙලා තිබෙනවාද කියලා හැමවෙලේම සොයා බලනවා. මම පොඩි කාලේ මහණ වෙන ඉස්සෙල්ලා සම වයසේ වගේ හිටපු අක්කලා ඔය වැඩේ කරනවා දැකලා තිබෙනවා. ඒක ඒගොල්ලන්ගේ duty එකක්. මේක කියන්න හේතුව මේකයි. එයා යම්කිසි දෙයක් පැළඳ ගත්තොත් ඒ පැළඳ ගත්ත දේ පිළිබඳව සැලකිලිමත් වෙනවා 'මම පැළඳගෙන ඉන්න දේ තිබෙනවද, නැතිවෙලාද' කියලා. අන්න ඒවගේ සිහිය කියන එක පුරුදු කරන්න ගියහම හැම වෙලේම ඒ ගැන සිහියෙන් ඉන්න ඕනෑ 'මට දැන් සිහිය තිබෙනවාද' කියලා. 'මගේ සිහිය තිබෙනවාද, සිහිය කැඩිලද' කියලා නිතරම අවධානයෙන් ඉන්න ඕනෑ.

අපි මනුස්සයෙක් දිහා බලනකොට අපිට එයාගේ චරිතය කියවන්න පුලුවන් වෙන්න ඕනෑ. පිටපොත්ත දිහා බලන්නේ නැතුව එයා ඉන්න විදිය, එයා යන විදිය, එයා කථා කරන විලාසය, එයාගේ හැසිරීමෙන් අර්ථ ගන්වන්නේ මොකක්ද, ඒ ක්‍රියාවේ යටි අර්ථය මොකක්ද කියලා කියවන්න පුරුදු වෙන්න ඕනෑ. බුදුරජාණන්වහන්සේ මනුස්සයාගේ චරිතය කියවනවා. ඒකයි මේ කිව්වේ. ඉස්සර හිටියා රත්තරන් දත් දාපු මිනිස්සු. රත්තරන් දත් දාපු අය හැම වෙලේම හිනා වෙනවා, විහුළු කරනවා. බොහෝම ප්‍රිය මනාප විදියට කථා කරනවා. එයා එහෙම කරන්නේ එයාගේ දත පෙන්නන්න. එයාගේ හිත අපි කියවන්න ඕනෑ. ඒ ගතිය තිබෙන්නේ එයාගේ කථාව අස්සේ. ඒවිදියට හිත් කියවන්න අපි පුරුදු වෙන්න ඕනෑ.

මේක කියන්න හේතුව තමයි සති සම්බොජ්ඣංගය වඩනකොට 'මා තුල සිහිය දැන් තිබෙනවාද, ඇත්තටම මේ යන එන ගමන් මම මෙනෙහි කරනවද, මම කථා කරන දේවල් මෙනෙහි කරනවද' කියලා දැනගන්න හිත යොදන්න ඕනෑ. ඒකට කියනවා **තදධිමුත්තතා** කියලා, ඒ කාරණයට හිත යොදනවා කියලා. මාලය තිබෙනවාද නැත්ද කියලා හොයලා බලනවා වගේ සිහිය කියන එක දැන් මට තිබෙනවාද නැත්ද කියලා හොයලා බලනවා. 'මම සිහිය වඩන්නා වූ කෙනෙක්' කියලා හැම වෙලේම හිතට සිහිපත් කරලා දෙනවා. එහෙම තිබෙනකොට තමයි සිහිය වඩන්න පුළුවන් කම තිබෙන්නේ. මේ උපමාවල් ගත්තේ මේ දේවල් සැමදෙනාට දකින්න පුළුවන් කාරණා නිසා. දැන් මම මේ කිව්වේ සිහිය සම්බන්ධයෙන්.

තවත් කාරණයක් තිබෙනවා. මේක ප්‍රායෝගිකයි. මේ බොජ්ඣංග ධර්ම හත අපේ ජීවිතයේ තිබෙන විදියක් බලමු. අපි හුදකලා උනහම හිත දිහා බැලුවහම විශේෂයෙන්ම චිත්තානුපස්සනාව ගැන හිතනකොට 'මම මේ වෙලාවේ මොකක් ගැනද හිතන්නේ, මොන අරමුණක් එක්කද ගැවසීගෙන

ඉන්නේ' කියලා බලන කොට අපේ හිත්වල තිබෙනවා නිතරම කුළුපගව වැඩ කරන, නිතර නිතර හිතේ භාවිතාවට ඇවිල්ලා තිබෙන, නිතරම හිත අරක් ගත්ත සිතුවිලි කල්පනාවන්. ඒ කල්පනාවන් දරුවෝ සම්බන්ධයෙන් වෙන්න පුළුවන් ස්වාමියා භාර්යාව හෝ මොකක් හරි දෙයක් සම්බන්ධයෙන් වෙන්න පුළුවන්. ඒවගේම පරණ සිද්ධියක් modify කරලා හරි කාලානුරූපව වෙනස් කරලා හරි පරණ විදියටම හරි සිත නිතර ගැවසෙන විදියක් තිබෙනවා. අපි හැම එක්කෙනාගේම ජීවිත වල ඔය වගේ තිබෙනවා. ඒවගේ සමහර දේවල් පුරුද්දට හිතට එනවා. සමහර අයගේ සිත් තිබෙනවා දවසේ පැය 24 න් ටික කාලයක් නිදා ගන්නවා, ඇහැරිලා ඉන්න කාලය තුල ගෙදරදී හෝ වේවා පාරේ හෝ වේවා අර හිත හිත හිටපු සිතුවිල්ලට, ඒ මනෝමය රූපයට කාලය ටිකක් වෙන් කරන්න සිද්ධ වෙනවා. ඒ සිතුවිල්ල පුරුද්දට එනවා. ඒ ගැන සමහරු තරහින් හිතනවා. සමහරු මාන්නයෙන් හිතනවා. සමහරු ආසාවෙන් හිත හිතා රස කර කර ඉන්නවා.

ඒ මනෝමය ධර්ම ගැන හොඳටම හිතලා බලන්න මේ විදියට. පුද්ගලයෙක් ගැන හිතනවානම් මේ පින්වත් සියලු දෙනාම ශ්‍රී ලංකාවේ උපන්නා වූ අය හැටියට එහෙ ඉපදිලා මෙහෙ ඇවිල්ලා ඉන්නකොට පරණ සිද්ධි මතක් වෙන්න පුළුවන් ලංකාවේ භූමි තලයට සම්බන්ධ. ඒවගේම ජීවිතයේ පරණ කාලේ සිද්ධ වෙච්ච් එකක් සිතින් තදින් බාර අරගෙන හිතේ කොටාගෙන තිබෙන දෙයක් වරින් වර හිතට එනවා. අපි නවසීලන්තයේ ඉඳන් ඒ ගැන හිතන වෙලාවට ඒ දෙය සජීවියි. අපි ඒ ගැන හිතන වෙලාවට මෙනෙහි කරන වෙලාවට ඒ දේ, ඒ කාරණය, ඒ පුද්ගලයා හිතට ජීවමානයි. නමුත් ඇත්තටම බැලුවහම ඒ සිහිපත් කරන මනුස්සයත් මෙතැන නෑ, ඒ සිද්ධියට අදාළ ඉඩ කඩම් මුකුත් මෙහෙ නෑ, නමුත් මනස ඒ සියල්ලම ජීවමාන කරගෙන ඉන්නේ. ඒ වෙලාවේදී මනසේ ඇති ඒ සිතුවිල්ලත් එක්ක ජීවත්වනකොට අනිත් සියලුම දේ අමතක වෙනවා. තවත් කෝටියක් පමණ දේවල් තිබෙනවා නමුත් ඒ කිසිම දෙයක් ඒ වෙලාවට හිතට එන්නේ නෑ. කැවද බිව්වද කියලා හිතෙන්නේ නෑ. අර සිතුවිල්ල තුලට ගිලා බැහැලා සම්බන්ධ වෙලා ඒකත් එක්ක තමයි ඇතුලාන්තයේ ජීවත් වෙන්නේ. ඇත්තටම බැලුවහම මේ සිදුවීම කාල වශයෙන් ගත්තහම පරණ එකක්. නමුත් ඒ ගැන හිතන වෙලාවට ඒක පරණ එකක් කියලා හිතෙන්නේ නෑ. ඒක ඒ වෙලාවට සජීවියි, අලුත්, ජීවමාන ගතියක් තිබෙනවා. ඒ දෙය සිද්ධ වෙලා තිබෙන්නේ සැතපුම් දහස් ගණනකට දුර නමුත් හිතන වෙලාවට දැනෙන්නේ නෑ ඒක පරණ දුර එකක් කියලා. ඒක ඒ වෙලාවට සිතට හරි ළඟයි.

මේ විදියට කාල වශයෙන් දුර උනාට හිතන වෙලාවට ඒක හිතට ළඟයි. ප්‍රදේශ වශයෙන් දුර උනාට හිතන වෙලාවට තමන් ඒක ඇතුලේ. පුද්ගලයා එතැන නැති උනාට හිතන වෙලාවට හිත ඇතුලේ ඒ පුද්ගලයා ඉන්නවා. හැම එක්කෙනාගේම සිත්වල තිබෙනවා මෙන්න මෙවැනි දෙයක්.

ඔය ගෙවල් වල දාලා තිබෙන විදුරු වල තිබෙනවා වීදුරුවත් නොවෙන විදුරුවෙන් පිටත් නොවෙන දෙයක්. ඒ තමයි වීදුරු වල ගහලා තිබෙන stickers. වීදුරුවල ගහලා තිබෙනවා අව්ව අඩුවෙන්න stickers. ඒ 'sticker' එක 'වීදුරුව' නොවෙයි. නමුත් ඒක තිබෙන්නේ වීදුරුවේ අලවලා. කාර් වලත් තිබෙනවා ඒවගේ stickers අලවලා නමුත් ඒක කාර් එකට අයිති ප්‍රධාන කොටසක් නොවෙයි. නමුත් ඒ දෙක වෙන් කරගන්න අපිට ආමාරුයි. ඒ වීදුරුවයි කොළයයි කියන දෙක එකටම ඇලිලා එකටම තිබෙන නිසා වෙන් කරගන්න අමාරුයි. නමුත් වෙන් කරගන්න බැරි කමකුත් නෑ. අපිට ඒක වෙන්කරලා හිතා ගන්න පුළුවන් ඒ පාට එන්නේ වීදුරුවෙන් නොවෙයි ඒ tinted sticker එකෙන් කියලා. කැමතිනම් ගලවලා ගන්නත් පුළුවන්. මේ දෙක දෙකක්.

මේ කියාපු කාරණය හොඳට මතක තියාගන්න. අපි කිව්වා නේද හිතුවලින් අස්සට ගිහිල්ලා බැහැලා හුදකලා වෙලා තනිවෙලා අපි ඒ සිතුවිලි වල ගිලිලා අපි ඒවත් එක්ක ජීවත් වෙනවා කියලා. එතකොට එතැන හිතකුත් තිබෙනවා, හිතට තිබෙන්නා වූ ධර්මයකුත් තිබෙනවා. ඒකට කියනවා ධම්මාරම්මණය කියලා. හිතට හිතෙන පුද්ගලයෝ ඒවගේම පළාත ගැන හිතේ මතුවන පිංතූර 'හිත' නොවෙයි. ඒවා

හිතට දැනෙන අරමුණු මාත්‍රා පමණයි. මේ 'ධම්මාරම්මණයයි' 'හිතයි' කියන දෙක වීදුරුවයි, වීදුරුවට අලවපු tinted කොළයයි වගේ එකට වැදිලා එක ළඟ තිබෙන්නේ. ඒක නිසා ධර්මක්ඥානය ඇතිකරගත්තේ නැත්නම් ඒක ගලවන්න අමාරුයි. ඒ දෙක වෙන් කරලා හිතා ගන්න අමාරුයි. ඇසයි රූපයයි නම් වෙන් කරගන්න පුළුවන්. ඇස තිබෙන්නේ මගේ පැත්තේ රූපය තිබෙන්නේ බාහිර කියලා ඒ ගැන ටිකක් පහසුවෙන් හිතාගන්න පුළුවන්, ඒ දෙක අතරේ දුරක් තිබෙන නිසා. ඒ උනාට හිතයි ධම්මාරම්මණයයි කියන දෙක හරි අමාරුයි කෙනෙකුට තේරුම් ගන්න. ඒකට හේතුව ඒ දෙක හරි ළඟ වැඩියි. වීදුරුවට ගහපු කොළය වගේ.

දැන් බලමු කොහොමද අපි මේක තේරුම් ගන්නේ කියලා. අපිට 'හිතෙන දෙය' සහ හිතෙන 'හිත' කියන්නේ දෙකක්. එතකොට අපිට හිතෙන හිතක් තිබෙනවා කියලා අපි දැනගන්න නම් අපි ඒක හොයන්න ඕනෑ. ධම්මවිචය කරන්න ඕනෑ. ඒ වැඩේට බොහෝම කල්පනාවක් අවශ්‍යයයි. ඒකට බොහෝම සමාධියක් අවශ්‍යයි. විපරම් කිරීමේ හිත හොඳටම අවශ්‍යයි. මේකට යෝනිසෝමනසිකාරය හොඳටම තිබෙන්න ඕනෑ.

දැන් බලමු කොහොමද අපි දැනගන්නේ එතැන 'හිත' තිබෙනවා කියලා. අපි හිතන ඒ මනුස්සයා හෝ ඒ කාරණය හෝ මොකක් හරි දෙයක් අපිට මතක් කරන්න පුළුවන්. ඒ සිද්ධිය මතක් වෙනකොට ඒ සිද්ධියේ 'හිත' තිබෙනවා කියලා දැනගන්නේ කොහොමද කියලා දැන් බලමු. අපි ගොඩක් කල් භාවනා කළා. අදත් එයින් ඒක අවස්ථාවක් මේ. මනසිකාරය පවත්වාගෙන ගොඩක් කල් බණත් අහගෙන අපි ඇවිල්ලා තිබෙනවා. අපි බලමු කොහොමද මේක අල්ලගන්නේ කියලා. මේක නෙය්‍යා ධර්මයක්. ඒ කියන්නේ මේක මේ විදියට තේරුම් ගැනීමම මාර්ග ධර්ම උපදවාගන්න ඒකාන්තයෙන්ම උපකාරවන තථාගතයන් වහන්සේ දේශනා කළ නෙය්‍යා ධර්මයක්.

දැන් මේ විදියට හිතන්න. මගේ හිතට මම ගියපු තැනක මල් ගසක් මතක් වෙනවා. ඒ මල් ගස මගේ හිතේ තිබෙනවා. වෙන මුකුත් මතකයට එන්නේ නෑ, මල්ගස තමයි එකම අරමුණ. මේ මල් ගස කියන අරමුණ මට මේ වෙලාවේ මතක් වෙන්නේ ඒ වෙලාවට ඒ මල් ගස දැනගන්න හිත එතැනට බද්ධ වෙලා තිබෙන නිසා. සිත එතැන නැත්නම් මට මල් ගස තේරෙන්නේ නෑ.

ඒක ඒ සිතින් හෝ වෙන සිතකින් දැනගත්තත් සිද්ධිය ඔකමයි.

සමහර වෙලාවට අපිට භාවනාවකදී නොයෙක් සිතුවිලි එනවා. එතකොට එයා සිත සොයනවා. නමුත් සිතේ හොයන්න දෙයක් නෑ, සිත එතැන තිබෙනවා. තේරුම් ගන්න බැරිකම පමණයි තිබෙන්නේ. ඒ කියන්නේ එවෙලාවේ 'සිත' එතැන තිබෙන දෙයක් ගැන සිත සිතා සිත සිතා ඉන්නවා. එතැන ධම්මාරම්මණයක් තිබෙනවා කියලා කියන්නේ 'හිත' ඒකත් එක්ක බැඳිලා ගණුදෙනු කරනවා. 'මට මේ වෙලාවට මතක් වෙනවා' කියලා කියන්නේ හිත ඒකත් එක්ක සම්බන්ධ වෙලා. වෙන කොහේවත් නෑ, ඒ අරමුණත් එක්කයි ඉන්නේ. ඒ වෙලාවට හිත ඒ ධම්මාරම්මණයේ ගැවිලා ඇතිල්ලිලාමයි තිබෙන්නේ. ඒවගේ ඉතා සියුම්ව තමයි මේක තිබෙන්නේ.

අපි දැන් කිව්වා අපේ පරණ සිද්ධි කල්පනාවට එනවා කියලා. ඒ කල්පනාවට එනවා කියලා කියන්නේ 'සිත' ඒ මනෝමය පින්තූරයත් එක්ක සම්බන්ධ වෙලා ඉන්නවා කියන එක. ඒක අමතක වෙලා තව එකක් මතක් කරනවා කියලා කියන්නේ වෙන අරමුණක් එක්ක සිත සම්බන්ධ වෙලා. එකම වෙලාවේ නොවෙයි. ඉස්සෙල්ලා එක අතහැරලා දැම්මා වෙනත් අරමුණක් එක්ක සම්බන්ධ උනා. ටිකක් වෙලා ඒ අරමුණත් එක්ක ඉඳලා තවත් එකකට ගොඩ වෙනවා. ඒ වෙලාවට සම්බන්ධ වෙන්නේ ඒ පින්තූරයත් එක්කයි. ඔය වගේ එකකින් අතහැරෙනකොට තව එකක හේත්තු වෙනවා. හැම වෙලාවේම අපිට

මොකක් හරි පේළියට ඇවිල්ලා හිතේ තැවරෙන එකක් තියෙනාවමයි. ඔන්න ඔය විදියටයි බලන්නේ 'මේ වෙලාවට හිත තිබෙන්නේ කොතැනද, හිතේ තිබෙන අරමුණ මොකක්ද' කියලා.

තවත් එකක් තිබෙනවා, මේ හිත ආරම්මණ modify කරනවා. රාග අරමුණයි රාග සිතයි කියන්නේ දෙකක්. මාන්න සිතයි මාන්න අරමුණයි කියන්නේ දෙකයි. මාන්නය තිබෙන්නේ ඇතුල් පැත්තේ, හිතේ. තරහවයි තරහ අරමුණයි දෙකක්. රාග අරමුණෙත් හිතට වැඩි වෙලාවක් ඒකාකාරීව බුක්ති විඳින්න බෑ. හොඳට හිතා ගන්න, රාග අරමුණක් දීර්ඝ කාලීනව හිතකට එක විදියටම රහ කර කර ඉන්න බෑ. ටික වේලාවක් යනකොට හිත ඉල්ලනවා ඒ අරමුණ වෙනස් කරලා දෙන්න කියලා. හිත ඊට පස්සේ විතර්ක බලයෙන් ඒ ආරම්මණයම modify කරනවා. Modify කරලා ඒ modification එක රහ කරනවා. එතකොට ඒ මනෝමය පින්තූරය ඒ ධම්මාරම්මණය එකම රැල්ලේ උනාට එකම විදිය නොවෙයි. නැවතත් ටික වෙලාවක් යනකොට නැවතත් වෙනස් කරනවා. ඔය විදියට මේ හිතට එකාකාරීව ඉන්න බෑ. එකම පිංතූරයකයට එකම කාරණයකටම සම්බන්ධ උනාට ඒක වෙනස් කර කර වෙනස් කර කර යනවා. ඒ හැම තැනකම හිතත් ඒකෙ ගැව්ලා ගැව්ලා ගැව්ලා තිබෙනවා.

මාන්න අරමුණෙත් ඔය වගෙයි. මාන්න අරමුණේ මාන්න රසක් තිබෙනවා. අපි මාන්නයක් දාගන්නේ කවුරුහරි සම්බන්ධ කරගෙන, එක්කෝ සිද්ධියක් සම්බන්ධයෙන් ගමක් සම්බන්ධයෙන් පුද්ගලයෙක් සම්බන්ධයෙන්. නැත්නම් තමන්ගේ තත්වය සම්බන්ධයෙන්, නැත්නම් ඇඳුම පැළඳුම සම්බන්ධයෙන්, තමන්ගේ තිබෙන්නා වූ නම් ගම් සම්බන්ධයෙන්, පරම්පරාව සම්බන්ධයෙන්, ඉස්කෝල සම්බන්ධයෙන් කැම්පස් එක සම්බන්ධයෙන් මොන මොනවා හරි ටිකක් අරගෙන මාන්නයක් දා ගන්නවා. සමහර වෙලාවට මිනිස්සු කියනවා මාන්නය හොඳයි කියලා. නමුත් මාන්නය හොඳ නෑ. තරහවත් හොඳ නෑ. ලෝභයත් හොඳ නෑ. තණ්හාවත් හොඳ නෑ. රාගයත් හොඳ නෑ. මේවා කෙලෙස්.

සමහර අය වරද්දා ගන්නවා වැදගත් කමයි මාන්නයයි එකයි කියලා. වැදගත් කම එකක්. මාන්නය කියන එක වෙන එකක්. මාන්නක්කාරයෝ නොවැදගත් අය. වැදගම්මක් නැති අය තමයි මාන්නක් කාරයෝ. වැදගත්කම කියලා කියන්නේ ගුණය, ඉවසීම, ධර්මය, සමාජ සීලී ගතිය, පියකරු ගතිය, ඒවාගේම පරිත්‍යාගයශීලී බව. ඒවා හොඳ ගුණ හොඳ quality. ඒ ටික අයින් කරලා එතැනට මාන්නය අපු ගමන් නොවැදගත් වෙනවා. ඒක නිසා මාන්නයයි වැදගත් කමයි කියලා කියන්නේ එකක් නොවෙයි දෙකක්. සිල්වත්කම මනුස්සකම දයාව හොඳයි, ඒක වැදගත්. නොවැදගත් කම තමයි මාන්නය. මාන්නය හරියට අසූචි වගෙයි. ඒක ගොඩක් තිබුණත් කැතයි ගඳයි පිළිකුලයි, යන්තම් ගැව්ලා තිබුණත් කැතයි ගඳයි පිළිකුලයි. මාන්නයත් ඒවගෙයි. ගොඩක් තිබුණත් කැතයි ගඳයි අප්‍රසන්නයි පිළිකුලයි. පොඩ්ඩක් උනත් කැතයි ගඳයි අප්‍රසන්නයි පිළිකුලයි.

මාන්නයත් හදනවා රූපයක්. ඒ මාන්න රූපයෙනුත් එයාට එක විදියටම රස විඳින්න බෑ. ඒක නිසා කරන්නේ මොකක්ද එයා මාන්න පින්තූරේ modify කරනවා. තරහටත් ඒවගේ. තරහ ඇති උනාට පස්සේ ඒ තරහ අරමුණේ එක විදියටම හිතාගෙන යනකොට ඒ තරහ බාල වෙනවා. ඒක නිසා තරහ rate එක එකම ගානකට තියාගන්න ඕනෑ නිසා එයා කරපු තව වැරැද්දක් මතක් කරගන්නවා. ඒ අරමුණේ ටික වෙලාවක් ඉන්නකොට එකත් අඩුවෙලා normal වෙලා යනවා. ඊට පස්සේ තව එකක් දාගන්නවා. ඒ අරමුණ modify කරනවා. ඒක හිතින් කරන්නේ. මොකක් හරි භාජනයක් කරකව කරකව වටේම බලනවා වගේ මේ හිතත් ආරම්මණය අරගෙන ඒකේ හැඩතල බල බලා ඒකෙම මාරු වේව් ඒක modify කරමින් වෙනස් කරමින් ඉන්නවා. මෙක බලන්න හිත හොඳට පුරුදු කරන්න ඕනෑ. එතකොට සතිය වැඩෙනවා, ධම්මවිචය හොඳට වැඩෙනවා.

මෙන්න මේ විදයට හිතලා බලන්න. 'දැන් මගේ මේ පරණ සිතුවිල්ල මම කොච්චර කාලයක් හිත හිත හිටියද, මොකක්ද මේකෙන් මට වෙලා තිබෙන්නේ, ඇයි මගේ හිත මේකෙන් ඉවත්වෙන්නේ

නැත්තේ' කියලා තමන්ගෙන්ම ප්‍රශ්නයක් අහලා බලන්න. ඒකට එක හේතුවක් තමයි ඒක හිතට හුරුවෙලා. අනිත් එක තමයි ඒක හොඳයි කියලා ඒකට වටිනාකමක් අගයක් දීලා තිබෙන නිසාත් ඒක මෙනෙහි කරන්නෙත් නැති හින්දත් තමයි ඒක හිතේ කැවිලා තිබෙන්නේ.

තවත් තිබෙනවා මේ වගේ දෙයක්. ධම්මාරම්මණයක් ආවට පස්සේ කරුණු දෙකක් තිබෙනවා. මම මෙච්චර වෙලා කියලා දුන්නේ හිතයි ධම්මාරම්මණයයි දෙකේ බද්ධ වීම, එකට තිබෙන ගතිය. දැන් කියන්නේ ඒකෙන් දැනෙන්නා වූ feeling එක. සිතුවිල්ලක් එනකොට ඒ සිතුවිල්ලේ තිබෙනවා අමුතු ගතියක්. ඒක හරියට කියනවානම්, උතුරන තෙල් තාච්චියක කැවුමක් බැදලා පිඟානකට දානවා. එතකොට ඒ පිඟානත් රත් වෙනවා. ඒ පිඟාන රත් කරන්න අපි පිඟාන දැම්මේ නෑ තෙල් තාච්චියට. ඒක රත් උනේ කැවුමක් පිඟානට දාපු නිසයි. මේක උපමාවක්. ආන්න ඒවගේ අපේ හිත යම්කිසි අරමුණකට බද්ධ වෙනකොට ඒ අරමුණේ තිබෙන්නා වූ කෙලෙස් rate එක නිසා ඇඟේ දවන ගතියක් හදනවා. සමහර වෙලාවට ඒ ධම්මාරම්මණයට තද බල ඇලීමක් තිබෙනවා, සමහර වෙලාවට ඇලීමක් තිබෙනවා නමුත් ටිකයි. සමහර වෙලාවට ඇලීම යන්තම් ගැටී ගැටී තැවරී තැවරී වගේ තිබෙනවා. නමුත් සමහර වෙලාවට යම් යම් අරමුණුත් එක්ක ඉතාම තදබල විදියට මේ ඇලීම තිබෙනවා. එතකොට මේ කියන්නා වූ මනෝමය අරමුණේ තිබෙන ග්‍රහණය තණ්හාවේ අධිකත්වය මත අපේ ඇඟත් ඒ තරමට රත් වෙනවා. ඇඟේ දවන ගතියක් හදනවා. තද කරන ගතියක්, හිර කරන ගතියක්, අපේ පපුව block කරන ගතියක්, ඔළුව තද කරන ගතියක් හැදෙනවා. ඒක හැදෙන්නේ අපි අරමුණට බැඳෙන සැර ගතියත් එක්කයි.

කරුණු දෙකක් තිබෙනවා. අපි හිතින් මනෝමය ආරම්මණය ගැන හිත හිතා සතුටු වෙනවා. ඒකට කියනවා චෛතසික වශයෙන් ඇලෙනවා කියලා. අනිත් කාරණය තමයි හිත ආශ්‍රය කරගෙන තිබෙන ශරීරයත් heat කරලා දානවා. අර ඉස්සෙල්ලා අපි කිව්වා කැවුමක් දැම්මා පිඟානක් මතට කියලා. එතකොට ඒ අලුතින් බැදපු කැවුමක් පිඟානට දැම්මහම කැවුම තිබ්බ තැනත් රත්වෙනවා. ඒවගේ මේ හිත යම්කිසි ආරම්මණයක් එක්ක ගනුදෙනු කරනකොට ඒකට තිබෙන බැඳීම එක්ක අපේ ශරීරයත් දවනවා හිර කරනවා. ඒවගේම ඒ සිතුවිල්ලට සමාන රූප ටිකකුත් ශරීරයේ හදනවා. ඒවාට කියනවා චිත්තජ රූප කියලා. මේ චිත්තජ රූප නිෂ්පාදනය ගොඩක් වෙනවා. රාග සිතකින් හදපු චිත්තජ රූප ටික ඇඟට දැනෙන්නේ සැප විදියටයි. කවදාකවත් දුක් විදියට දැනෙන්නේ නෑ රාග සිතකින් හදලා දෙන්නා වූ රූප. ඒක නිසා ඇඟෙත් දැනෙනවා හරි සැප ගතියක්. ඒකට කියනවා කායික සැප කියලා. අරමුණේ රස විඳිමින් ඉන්න එකට කියනවා මානසික සැපය කියලා. අරමුණේ රස විඳින නිසා ඇඟේ හැදෙන්නා වූ සෞම්‍ය ගතියත් වරින් වර විඳිනවා. ඒකට කියනවා කායික සැපය කියලා. මානසික සැපයයි කායික සැපයයි combine උනහම හිත හොඳටම මුලා වෙනවා. (down)

ඒක නිසා 'මම මේ හිඟින් හදාගත්තු රූපය, හිතින් හදා ගත්තු ආරම්මණය මේ විදියට රස කරමින් ඉන්නවා. ඊට සමානුපාතිකව ශරීරයේ රූප ගොඩක් හදලා දෙනවා. ඒකත් මට දැනේන්නේ සැප විදියටයි' කියලා ඒ දෙක තේරුම් ගන්න ඕනෑ.

ඊළඟට තරහත් ඒවගේ තමයි. ඒක ගිනි පෝරණුව වගෙයි. දත් හපාගෙන දත් විකාගෙන දත් මිටි කාගෙන අරමුණත් එක්ක හිතින් රණ්ඩු වෙවී රණ්ඩු වෙවී ඒකත් එක්ක ගැටසීගෙන ඉන්නවා. ඒ සිතුවිල්ලේ තිබෙන කර්කශ අගුරු ගතියට අනුරූපව තමයි ඇඟේ රූප හදන්නේ. ඒක හරිම දුක්ඛ වේදනාවක්. මොකක් හරි දෙයක් දාල උගුර හිරකරා වගේ හරිම කැක්කුමක් හැදෙනවා. ඒක යන්නෙත් නෑ. ඒ අරමුණ ගැන හිතන්න හිතන්න පපුව තද කරනවා වැඩියි. එහෙම එකක් තිබෙනවා. විරුද්ධ වාදී ආරම්මණ නිසා තමයි මනෝමය දුක්ඛ වේදනාව. ඒකට කියනවා දෝමනස්ස වේදනාව කියලා. ඒකෙන් නිෂ්පාදනය කරලා දෙන රූප ටික විඳවගන්නත් බෑ. ඒකට කියනවා කායික දුක්ඛ වේදනාව කියලා. මේ විදියට බලන්න පුරුදු වෙන්න ඕනෑ. මේක විපස්සනාවට අයිති ඒවාගේම ප්‍රයෝගිකව කළ යුතු දෙයක්.

මේ විදියට හොයාගෙන හොයාගෙන යනකොට ධම්මවිචය තමයි අවධි වෙන්නේ. සිහිය තමයි වැඩෙන්නේ. ඕක තේරෙනකොට ප්‍රීතිය වැඩෙනවා, සමාධි ගුණය වැඩෙනවා. බොජ්ඣංග ධර්ම වැඩෙනවා. මේක භාවනාවට සම්බන්ධයි.

සියලු දෙනාටම ධර්ම අවබෝධය නිර්වාණ අවබෝධය මේ තුලින් සුවසේම සිද්ධ වේවා! කියලා ප්‍රාර්ථනා කරනවා.

සාධු! සාධූ! සාධු!

ඉහත සඳහන් ධර්ම දේශනාව
අති පූජ්‍ය හන්තේ ජිනාලංකාර ස්වාමීන්වහන්සේ විසින් දේශිතයි