

කලණ මිතුරු  
ප්‍රකාශන 20

# කැලේ ගැහැක්

සූජ්‍ය අවෘත්ත වා නිමිගේ උපමා එකතුවකි

අනුවාදය  
ඒ.ආර්.එම්.පී. විද්‍යානිලක  
ඩබ්ලිව්. සුගතදාස

# කැලේ ගහක්

සුප්‍රසංග අවුරුද්දේ වා නිමිගේ උපමා එකතුවකි.

සංශෝධිත නව මුද්‍රණය

අනුචාරකය:

ඒ.ආර්.එම්.පී. විද්‍යානිලක

ඩබ්ලිව්. සුගතදාස

For more Ajahn Chah books in Sinhala:

<http://www.ajahnchah.org/singhala>

කලණ මිතුරු ප්‍රකාශන: 20

ප්‍රකාශනය

බෞද්ධ ග්‍රන්ථප්‍රකාශන සමිතිය

මහනුවර

2551

2007

- පළමුවන මුද්‍රණය - 2000
- දෙවන මුද්‍රණය - 2002
- තෙවන මුද්‍රණය - 2005 (සංශෝධිත නව මුද්‍රණය)
- සිවුවන මුද්‍රණය - 2007

ප්‍රකාශනය:

බෞද්ධ ග්‍රන්ථප්‍රකාශන සමිතිය  
 නැ.පෙ. 61,  
 54, සංඝරාජ මාවත,  
 මහනුවර.

අයිතිය: බෞද්ධ ග්‍රන්ථප්‍රකාශන සමිතිය

ශ්‍රී ලංකා ජාතික පුස්තකාලය -ප්‍රකාශනගත සුවිකරණ දත්ත

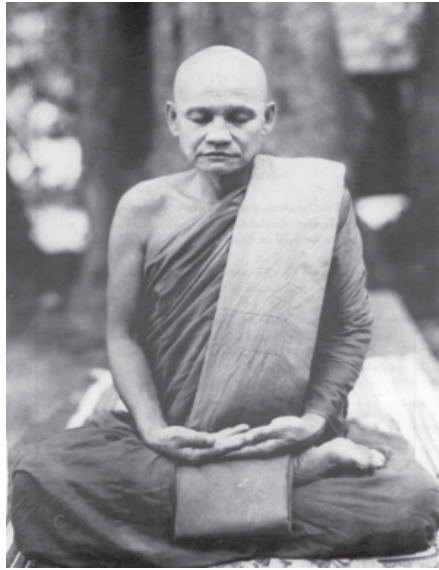
අවුණි වා හිමි  
 කැලේ ගහක්/ අවුණි වා හිමි: අනුවාදය  
 ඒ.ආර්.එම්.පී. විද්‍යාතිලක සහ ඩබ්ලිව්. සුගතදාස - මහනුවර:  
 බෞද්ධ ග්‍රන්ථප්‍රකාශන සමිතිය, 2007 පි.118 : සෙ.මි.22  
 ISBN 955-24-0238-7  
 i. 294. 34 ඩීවී 21                      ii. ග්‍රන්ථ නාමය : කැලේ ගහක්  
 iii. විද්‍යාතිලක, ඒ.ආර්.එම්.පී. අනු.  
 1. බුද්ධාගම - ධර්මය

ISBN 955-24-0238-7

පරිගණක අකුරු සැකසුම හා කවර නිර්මාණය:

බෞද්ධ ග්‍රන්ථප්‍රකාශන සමිතිය

කලණ මිතුරු ප්‍රකාශනය: 20



මගේ භාවනා පුහුණුව ගැන මිනිස්සු මගෙන් විමසති. භාවනාව සඳහා මාගේ මනස සකස් කරන්නේ කෙසේ ද? එහි කිසිම විශේෂයක් නැත. එය තිබිය යුතු තැන මම තබමි. එසේ නම් ඔබ වහන්සේ රහත් දැයි ඔවුහු අසති. මා එය දන්නේ කෙසේ ද? මා හරියට කැලෑවේ ඇති ගසක් වැන්න. එය කොළවලින්, අතුපතරින්, මලින් හා පලතුරුවලින් සමන්විතය. කුරුල්ලෝ පලතුරු කෑමටත්, ලැහිමටත් පැමිණෙති. සත්තු එහි සෙවන යට විවේකය සොයති. එහෙත් ගස ඒ කිසිවක් නො දනී. ගස ගසේ ස්වභාවය අනුව වැඩේ. ගස ගස සේ ම පවතී.

# පටුන

මෙම සංස්කරණය ගැන.....

පෙරවදන

පරිවර්තකගෙන්

හැඳින්වීම

## පළමු වන කොටස

01. අරමුණක් නැතිව තැනින් තැන ඇවිදින්නා
02. කෙසෙල් ගෙඩි ලෙල්ල
03. අන්ධයා
04. බෙහෙත් බෝතලය
05. ළමා ක්‍රීඩා
06. නාගයා
07. පොල් කටු
08. ආහාර පිසීම
09. උමතු මිනිසා
10. චතුර කෝප්පය
11. වේල්ල
12. ගැඹුරු වළ
13. කිලිටි ඇඳුම්
14. චතුර බොන විදුරුව
15. බීමත් පුද්ගලයා
16. තාරාවා
17. හිස් අවකාශය
18. පවුල
19. පොහොර
20. ගින්නර
21. මාළුවා
22. මාළුවා සහ මැඩියා
23. කරක් ගෙඩිය
24. ධීවරයා
25. විදුලි පන්දම
26. නිදහස් මාවත
27. මැඩියා
28. පලතුරු ගස
29. කුණුකසල වළ
30. තැගිග

31. තණ කොළ
32. අත
33. වළ
34. නිවස
35. ගෘහිණිය
36. හිවලා
37. පිහිය
38. ගැටය
39. පොල්කටු හැන්ද
40. කොළය
41. කාන්දු වන වහළ
42. හසුන
43. ලී කොටය
44. දැව දඬු
45. ඉහඳ පණුවා
46. අඹ
47. ඖෂධ හා පලතුරු
48. ව්‍යාපාරිකයෝ
49. ජලය හා තෙල්
50. අනත් දරුවා
51. ගොන් කරත්තය
52. විල
53. වැසි වතුර
54. පහළටම ගලන ගඟ
55. මාවත
56. ගල
57. ඉස්කුරුප්පුව
58. බිජංකුරය
59. මුවහත් පිහිය
60. සර්පයා
61. මකුළුවා
62. නිශ්චලව ගලන ජලය
63. රසවත් පලතුරු
64. උණුවතුර බෝතලය
65. පිපාසාවෙන් පීඩිත වූ මිනිසා
66. කටුව
67. උගුල
68. සංචාරකයා
69. ගස්



70. කැස්බෑවා
71. මුල් සහ අතුරකිලි
72. නොමැඩු ගොයම්
73. මීහරකා
74. වලි කුකුල්ලු
75. සත්තව ගොවිපළ

### දෙවන කොටස

76. හැම දෙයින් ම සියය බැගින්
77. කුහුඹි ගල
78. ඇපල් උයන
79. ඇපල්
80. උණ ගොබ
81. ලොකු කෝටුව හා කුඩා කෝටුව
82. අන්ධයා
83. ශරීරය හා ඇති ශෝභා ලක්ෂණ
84. බත පිසීම
85. ගඩොලු පෝරණුව
86. පාලම
87. බුදු පිළිමය
88. නිවසක් ගොඩනැගීම හා රෙද්දකට වර්ණ යෙදීම
89. වාහන
90. බලලා
91. කුඩුවේ සිටින කුකුළු පැටියා
92. ලමයා
93. ඇද ගස
94. අපවිත්‍ර බන්දේසිය
95. උඩුමහල්තල හා බිම් මහල්තල
96. දිය බිඳු
97. තාරාවා
98. ගැඬවිලා
99. අසුවී ගඳ
100. වටිනා භාණ්ඩය
101. බාහිර වණය
102. ගසින් වැටීම
103. ගිලිහී වැටෙන කොළ
104. ගොවියා සහ මව
105. පාපන්දුව

106. මිත්‍රයෝ
107. අතේ ඇති පලතුර
108. පලතුරු ගස
109. කසල භාජනය
110. මංමුළාව
111. නගරයට පැමිණීම
112. මැනවින් ආහාර දිරවීම
113. ප්‍රධාන දුම්රිය මංසන්ධි ස්ථානය
114. සුපයේ වැටුණු කෙස්ගස
115. කන්දක් මුවා කළ හැකි කෙස් ගස
116. ශාලාව
117. මඩ ගුලිය
118. කුකුළා ද කිකිළී ද?
119. බෙහෙත් පැළෑටි
120. ආගන්තුකයා හා සංග්‍රහ කරන්නා
121. ගිනියම් වූ යකඩ බෝලය
122. රත් වූ යකඩය හා සුකිරි
123. හෝටලය
124. ගෘහ මූලිකයා
125. අඤාන ළමයා
126. ළදරුවා
127. හිස කැපීම
128. යතුර
129. රත්රන් වෙනුවට රියම්
130. පැරණි හිතමිතුරකු අත්හැරීම
131. විදුලි ඇණය හා පාත්‍රය
132. තලගොයා
133. නැති වූ යමක් සෙවීම
134. නෙළුම් කොළය
135. නෙළුම් මල්
136. අයිස් කැටය
137. අඹ ගෙඩිය
138. වෙළෙන්දිය
139. මස්
140. දත් අතර හිර වූ මස් කැබැල්ල
141. සහසු පාදික (හැකැල්ලා)
142. හැකැල්ලා හා කුකුළු පැටව්
143. මුදල්, ඉටි සහ කුකුළු බෙට්
144. රිළවා



145. දිම් ගොටුව
146. අත්තමා
147. පරණ බොරුකාරයා
148. පරණ කඩමාල්ල
149. වී ගොවිතැන් කරන්නා
150. විනෝද සංග්‍රහ විදින්නෝ
151. පාගන මහන මැෂිම
152. කේක් කෑල්ල
153. පලතුරු ගස් වැවීම
154. විෂ බෙහෙත් විදීම
155. මාහැඟි පෑන
156. වියරු වැටුණු කොටියා
157. ගිනියම් ගල් අහරු හා කිරිල්ලී
158. නොසන්සුන් රිළවා
159. ගංගා හා ඔයවල්
160. කඹය
161. වැලි සහ ලුණු
162. පාසල් සිසුවා
163. පිටාරය
164. යටි පතුලේ ඇනුණු කටුව
165. නොදැමුණු අශ්වයා
166. උල් කණුව
167. රස අවුල්පත්
168. ඉදුණු අඹ
169. ඉදුණු පැපොල්
170. ටේස් රෙකෝඩරය
171. සොරා සහ ගුස්තිකාරයා
172. සොරුන් සහ මිනීමරුවන්
173. තදට වියන ලද දැල්
174. ගස
175. පිටතට නැමී වැවෙන ගස්
176. පුහු මාන්නය
177. වැල
178. ගිජුලිහිණියා
179. භාජනයේ ජලය
180. මී හරකා
181. ළිඳ සහ පලතුරු වත්ත
182. ලී කොටය
183. වැරදි මාවත

## මෙම සංස්කරණය ගැන.....

“කැලේ ගසක්” මූලින් ම පළ වී ඇත්තේ A TREE IN A FOREST නම් වූ ඉංග්‍රීසි කෘතියේ අනුවාදයක් වශයෙනි. ඉංග්‍රීසි කෘතිය බිහි වී ඇත්තේ අවෘත්ත වා හිමියන් විසින් තායි භාෂාවෙන් දේශනා කරනලද කරුණු අවශේෂ ලෝකයාටත් ලබා දීමේ අරමුණින් උත්වහන්සේගේ ශ්‍රාවක පිරිසක් ගත් උත්සාහයේ ප්‍රතිඵලයක් වශයෙනි. මුල් බසින් කරන ලද ප්‍රකාශ කෙතරම් දුරට ඒ අන්දමින් ම ඉංග්‍රීසියෙන් ප්‍රකාශ වී ඇත්දැයි කිව නො හැකිය. එක් බසකින් තවත් බසකට පරිවර්තනය කිරීමේ දී මුල් අදහස් ඒ ආකාරයෙන් ම ඉදිරිපත් කිරීම දුෂ්කර කාර්යයක් හෙයින්. “හැකිතාක් දුරට ඒවායේ සරල-සුගම බවත්, ගැඹුරු අර්ථයක් රැක ගැනීමට උත්සාහයක් දැරුවත්, අවෘත්ත වා හිමියන්ගේ දහම් තරුවේ ප්‍රකෘති දීප්තියේ යම් ගිලිහීමක් සිදු වීමට ඉඩ ඇති” බව පරිවර්තකයෝ ම ඔවුන්ගේ සටහනක් මගින් පිළිගනිති.

මෙම ප්‍රකාශනය “කැලේ ගසක්” නමින් ඉදිරිපත් කර ඇත්තේ පුජ්‍ය වත්තේගම ධම්මාවාස හිමියන් තුළ ඇති වූ බලවත් ඕනෑකම නිසාය. සිංහල අනුවාදකයින් මෙහි ලා ගෙන ඇති උත්සාහය ප්‍රශංසනීයය.

ඉංග්‍රීසි කෘතියේ ඇතුළත් කරුණු සිංහල අනුවාදයක් වශයෙන් සැකසීමේ දී අවෘත්ත වා හිමියන්ගේ දහම් තරුවේ දීප්තිය කොතෙක් දුරට ගිලිහී ගියේ දැයි නිගමනය කළ හැක්කේ තායි භාෂාව පිළිබඳ දැනුමක් ඇති අයකුට මුල් ප්‍රකාශයන් හා සමඟ සසඳා බැලීමෙන් පමණි.

බෞද්ධ ග්‍රන්ථප්‍රකාශන සමිතිය මගින් කෙරෙන මෙම සංස්කරණය පිළියෙල කිරීමේ දී A TREE IN A FOREST කෘතිය ඇසුරු කරන ලද්දේ ඉහත කී දීප්තියට හැකිතාක් ආසන්න වීමේ අර්ථයෙනි. මුල් සිංහල අනුවාදයේ ඇතුළත් කරුණුවල වෙනසක් ඇති වී ඇත්නම් එසේ වී ඇත්තේ මෙම උත්සාහයේ ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් බව සඳහන් කරනු කැමැත්තෙමු.

..... සංස්කාරක

# පෙරවදන

දැන් යෙදී ඇත්තේ වෙසක් සමයයි. මෙවන් වෙසක් සමයක ලෝ පහළ වී ඒ උතුම් ශ්‍රී සඳ්ධර්මය ලෝකවාසී ජනතාවට හෙළිකළේ ලොචිතුරා බුදුපියාණන් වහන්සේයි. එම සඳ්ධර්මය සිහියට නඟා ගැනීම සඳහා සුදුසු කාලයක් මීට වඩා තවත් නැත.

ලොචිතුරා බුදුන්වහන්සේ පිරිනිවී තැන් පටන් බොහෝ කාලයක් ගතවන තුරු උන්වහන්සේගේ ධර්මය පැවත ආයේ මුඛ පරම්පරාවෙනි. පසුකාලවල දී ග්‍රන්ථාරූඪ වූ එය ග්‍රන්ථවලට ම පමණක් සීමා වූ එකක් බවට පත් වූ බව නම් නිසැකය. බුදු දහම ප්‍රචලිත වූ හැම රටකම පාහේ දක්නට ලැබුනේ මෙවන් තත්ත්වයකි.

මෙවැනි තත්ත්වයක් යටතේ තායිලන්තයේ පහළ වූ අවාන් චා හිමි පොත පතෙහි සඳහන් දහම ප්‍රායෝගික ව අත්හදා බැලීමට කරගත් තීරණය අනුව වනගත වී ධුතාංග ශීලය සමාදන් ව, භාවනායෝගී ව විසූහ.

උන්වහන්සේගේ එම ව්‍යායාමය සාර්ථක විය. යථාර්ථවාදී ලෙස අවබෝධ කරගත් ධර්මය පසුකලක දී දේශනා තුළින් ලෝකයට ඉදිරිපත් කර සිටියහ. එම ධර්මය අඩංගු පොත් 3ක් මීට පෙර අප විසින් සිංහලයට නගා බෙදා හරින ලදී. එම පොත් මුක්තාහරයට එකතු වන සිව්වන පොත මෙයයි.

ධර්මය අවබෝධ කරවීම සඳහා අවාන් චා හිමි යොදාගත් සරු උපමා පාඨ 183ක් මෙහි අන්තර්ගත වී ඇත. මෙම පොත කියවීම තුළින් ඔබගේ ධර්ම ඥානය දියුණු වී ඔබට සැනසිලි සුවය ළඟා වේවා"යි පතමි.

**වත්තේගම ධම්මාවාස හිමි.**

# පරිවර්තකගෙණි

අවුරුදු 2500 කට පෙර දඹදිව පහළ වී ලෝක සත්‍යය ඇති සැටියෙන් දේශනා කළ සම්මා සම්බුදු රජාණන් වහන්සේගේ ඒ සද්ධර්මයේ ගැඹුරු පතුළට කිඳා බැස එම පරම සත්‍යය ඒ අයුරින් ම වටහා ගත් තායිලන්ත ජාතික වනවාසී අවාන් චා හිමි අවස්ථාවෝචිත සරල උපමා මගින් එය පැහැදිලි කර දී ඇති අන්දම කෙරෙහි ප්‍රසාදයට පත් **DHAMMA GARDEN TRANSLATION GROUP** නැමති බෞද්ධ සංවිධානය මගින් **TREE IN A FOREST** යන නමින් ඉංග්‍රීසි බසින් ලියා ඇති ග්‍රන්ථය තමන් අතට පත් පේරාදෙණියේ සිරි සුබෝධාරාමාධිපති පූජ්‍ය වත්තේගම ධම්මාවාස නාහිමියන්ගේ මනදොල සපුරාලනු වස්, මහනුවර බහිරව කන්දේ වාසල නිවැසි අ.ර.මු. පියසේන විද්‍යාතිලක වන මම ද, පේරාදෙණියේ ඩබ්ලිව්. සුගතදාස ද එක් වී අපේ නැණ පමණින් සිංහලට නැඟිමු.

මගේ මෙම කුලඳුල් ප්‍රයත්නයේ දොස් ඇතොත් ඊට කමා කොට, අවාන් චා හිමිගේ අභිලාෂය ඉටු කිරීම් වස් මෙම මාහැඟි උපමා කථා මැනවින් පරිශීලනය කොට, සත්‍යය ස්ඵට කොට ගෙන පාඨක ඔබගේ ජීවන වර්යාව හැඩගස්වා ගනී නම් අප ප්‍රයත්නය සාර්ථක වූවා වන්නේය.

එය මට අධ්‍යාපනය ලබා දුන් පූජ්‍ය ගලබඩවත්තේ ඤාණාලංකාර නායක හිමිපාණන් ප්‍රමුඛ ගුරු දේවයන් සැමට ම උපහාරයක් වේවා!

# හැඳින්වීම

සත්‍යය - වචනයට නැගිය හැකි දෙයක් හෝ වෙනත් කෙනකුට පරිත්‍යාග කළ හැකි දෙයක් හෝ නොවන නිසා, බුදුරජාණන් වහන්සේ අපට සත්‍ය මාර්ගය පෙන්වූවා පමණක් මිස ඒ මග ගමන් කරවීම අප වෙනුවෙන් උන්වහන්සේට ක්‍රියාත්මක නො කළ හැකි බව අවාන් වා හිමි නොයෙකුත් සංසන්දනය කිරීම් හා උපමා මගින් ගෙන හැර දක්වා ඇත. මනස තුළ බුදුරජාණන් වහන්සේ වඩා හිඳුවා ගත්තොත් අප හැම දෙයක් ම දකින්නේත් හැම දෙයක් ම මෙනෙහි කරන්නේත් අපට වඩා වෙනස් නොවූ දේ හැටියටය.

අවාන් වා හිමි ගෙන හැර දක්වා ඇති හැම උපමාවක් ම උන්වහන්සේගේ වනගත ජීවිත කාලය තුළ දී ලත් පුළුල් අත්දැකීම අනුසාරයෙන් මතු වී ඇත. උන්වහන්සේ ලබාදෙන පුහුණුව නම් තම අභ්‍යන්තර මෙන් ම බාහිර ක්‍රියාකාරකම් හා හැඟීම් ගැන විවෘත මනසින් විමසා බලා ඒ කෙරෙහි නිති අවධානය යොමු කිරීමය. උන්වහන්සේගේ ක්‍රියාකාරකම්වල හෝ පුහුණුවේ හෝ විශේෂත්වයක් නොමැති බව උන්වහන්සේ පෙන්වා දෙති. තමා කැලේ ගසක්ය යනු උන්වහන්සේගේ හැඳින්වීමය. ගස ගසක් මෙන් අව්‍යාජ ව සිටියි. අවාන් වා හිමි ද ඒ ලෙසින් ම අව්‍යාජ ව සිටියි. එහෙත් "විශේෂත්වයක් නැත" යන සංකල්පය තුළින් ම උන්වහන්සේ තුළ තමා ගැනත් ලෝකය ගැනත් ගැඹුරු අවබෝධයක් ඉස්මතු විය.

ධර්මය යනු කුමක්දැයි හැම මොහොතක ම අනාවරණය වෙමින් පවතී. එය හෙළිකර දක්වමින් කථාවෙන් තොරව ම ධර්මය අපට එහි යථාර්ථය අනාවරණය කළත් එය වටහා ගත හැක්කේ මනස තැන්පත් වූ විට පමණක් බව අවාන් වා හිමි කියයි. වචනයෙන් තොර ධර්මයක් එහි සත්‍යයන් නවතාවෙන් යුතු ව තේරුම් ගැනීමට පහසු උපමා මගින් තම

අනුගාමිකයන්ට උගැන්වීමේ අදහූන දක්ෂතාවයක් අවාන් වා හිමි සතුය. භාසා රසයෙන් හා කාවා රසයෙන් ඉදිරිපත් කළ මෙම උපමා ආදිය සහාදයාගේ හද තුළට කිදා බසියි. උන් වහන්සේ සදහන් කළේ අප ඉහද පණුවන් වැනිය කියායි. ජීවිතය ඉදී හැලෙන කොළයක් වැනිය. අපේ මනස වැහි වතුර වැනිය ආදී වශයෙනි.

මෙවැනි සංසන්දනාත්මක වැකිවලින් හා උපමාවලින් අවාන් වා හිමිගේ උපමා ඉගැන්වීම් පිරි ඇත. උන්වහන්සේගේ මෙම මාහැහි දේශනා එකතු කොට ග්‍රන්ථයක් නිෂ්පාදනය කිරීම ඉතා වටනේ යයි අපි අදහස් කළෙමු. මෙමහින් ලොකික ආශාවන් කෙරෙහි බැදි අවිචේකී පුහුදුන් ජනයාට කැලේ ගසක් යට ඇති සිසිල් සෙවණට වී ලබන විචේකී සුවය හා සමාන සුවයක් විදිය හැකිය.

(මෙම උපමා ආදිය උපුටා ගන්නා ලද්දේ පහත සදහන් ග්‍රන්ථවලිනි.)

1. A Taste of Freedom - විමුක්ති රසය
2. Bodhinyana - බෝධිඥාන
3. Our Real Home - අපේ සැබෑ නිවහන
4. Samadhi Bhavana - සමාධි භාවනා
5. Living Dhamma - ජීවමාන ධර්මය
6. Food for the Heart - හදවතට ආහාර
7. A Still Forest Pool - නිසල විල
8. Venerable Father (A Life with Ajahn Chah) - පූජා හිමිපාණන් වහන්සේ





**පළමු වන කොටස**



ධර්මය යනු හැඩයක් ඇති දෙයක් නොවන නිසා ඒ ගැන කතා කළ යුත්තේ මේ ආකාරයට උපමා යොදා ගැනීමෙනි. ධර්මය හතරැස් දෙයක් ද? වටකුරු දෙයක් ද? ඒ සඳහා පිළිතුරක් සැපයීමට ඔබට නොහැකියි. ධර්මය ගැන කතා කිරීමට ඇති එකම ක්‍රමය මෙවන් උපමා අනුසාරයෙන් ය.

අවාන් වා හිමි

### 01. අරමුණක් නැතිව තැනින් තැන ඇවිදින්නා

අප, ජීවත් වීම සඳහා ස්ථිර නිවසක් නැති විට කිසිම අරමුණක් නොමැතිව තැනින් තැන නවකිමිත් සිට නැවතත් ඒ මේ අත ඉබාගාතේ යන්නවුන් වැනිය. ගමනක් යාම සඳහා තම ගමෙන් බැහැර ගිය අයකු මෙන් අප කුමක් කළත් අපේම නිවසට පැමිණෙන තුරු සැනසිලි සුවයෙන් තොර බවක් දැනේ. සුවපහසු ප්‍රබෝධවත් සැහැල්ලු සිතක් පහළ වන්නේ, තම නිවසට පැමිණි විට පමණි.

ලෝකයේ කිසිම තැනක නියම සාමය දැක ගත නොහැකි වෙයි. එහෙයින් ඔබ තුළම සාමය උදාකර ගැනීමට බලන්න.

බුදුරජාණන් වහන්සේ සත්‍යය හෙළිකර ඇති අන්දම ගැන සලකා බලන විට උන්වහන්සේට අප කෙතරම් උසස් හක්ති පූර්වක ගෞරවයක් දැක්විය යුතු දැයි හැඟේ. අප කවදාවත් ධර්මානුකූලව ජීවත් වීමට සැලකිලිමත් නොවූවත් උන්වහන්සේ දේශනා කළ සත්‍යය යම් දෙයක යථාථීය දකින විට අපට වැටහී යන්නේය. එසේම අප ධර්මය උගෙන ඒ ගැන දැනීමක් ලබා එය පුරුදු පුහුණු කර ඇත්ත්, අප එහි ඇති ගැඹුරු සත්‍යය අවබෝධ කර නොගතහොත් අප තවමත් නිවහනක් නැති, අරමුණක් නැති, අයාලේ ඇවිදින්නන්ගේ තත්ත්වයට පත්වේ.

### 02. කෙසෙල් ගෙඩි ලෙල්ල

ලෝකයේ ඕනෑම වස්තුවක් ඉවත ලන ලද කෙසෙල් ගෙඩි ලෙල්ලක් මෙන් කිසිම වටිනා කමක් නැති එකක් සේ දැකගත හැකි වූ විට ඔබට ලෝකයේ ඕනෑම තැනක නොබියව සැහැල්ලු සිතින්, පහසුවෙන්, කිසි ම හිරිහැරයක් කරදරයක් නොමැතිව යාහැක. මොනතරම් හෝ වටිනා විවිධ වස්තූන් අතර වුවද එහා මෙහා ගියත් ඔබේ සිතට සතුටක් හෝ අසතුටක් පහළ නොවේ. ඔබේ විමුක්තිය කරා ඔබ රැගෙන යන මාර්ගය මෙයයි.

### 03. අන්ධයා

සිතක් කයක් නිරතුරු ව ඇතිවෙමින් නැතිවන නිසා ඒවා නොකඩවා ම ඉතා දැඩි ලෙස කැළඹුණු තත්ත්වයක පවතී. අපට මෙය හරිහැටි දැකිය නොහැක්කේ අප අසත්‍යය විශ්වාස කිරීමට නැඹුරු වී සිටින නිසාය. මේ තත්ත්වය අන්ධයකු මග පෙන්වන්නාක් වැනිය. එවැනිනකු සමග අපට ආරක්‍ෂා සහිතව යා හැක්කේ කෙසේ ද? අන්ධයා අප ලඳු කැලෑවකට හෝ වනයකට රැගෙන යනු ඇත. අන්ධ ඔහු අප ආරක්‍ෂා ස්ථානයක් වෙත රැගෙන යන්නේ කෙසේ ද? මේ ආකාරයට ම සතට සොයා යාමේදී දුක් වේදනාවන් ඇතිකර වන්නා වූ ද සැනසීම ළඟාකර ගැනීමට යාමේදී දුෂ්කරතාවයන්ට මුහුණ දිය යුතු වූ ද තත්ත්වයන් නිසා අපේ මනස මුලාවට පත්වෙයි. අප ඇත්ත වශයෙන් දුකක් වේදනාවක් නැති කර ගැනීමට ගොස් ඒවා තව තවත් ළං කර ගන්නෙමු. මීට හේතුව බාහිරව පෙනෙන දෙයෙහි සත්‍යතාව වටහා ගැනීමට නොහැකි වීම නිසා ඒවායෙන් ඇත් වෙනවා වෙනුවට ඒවායේ ඇලී බැඳී සිටීමට උත්සුක වීමය.

### 04. බෙහෙත් බෝතලය

ධර්මයේ හැසිරීම වෛද්‍යවරයා විසින් රෝගියාට පාවිච්චි කිරීමට නියම කළ බෙහෙත් බෝතලය හා සැසඳිය හැකිය. බෙහෙත් බෝතලයේ මතුපිට ලියා ඇති උපදෙස් රෝගියා විසින් සියක් වරක් කියවමින් සිටියත් බෙහෙත් නිසිසේ පාවිච්චි නොකළොත් රෝගය නිසා ඔහු ජීවිතක්‍ෂයට පත්විය හැකිය. එම බෙහෙතීන් ඔහු කිසිම පිළිසරණක් නොලබයි. රෝගය සුව නොවීම ගැන ඔහු මිය යෑමට පෙර වෛද්‍යවරයාට දොස් පවරමින් බෙහෙතේ අගුණ ද කියයි. ඔහු බෙහෙත් බෝතලය පරීක්‍ෂා කරමින් එහි උපදෙස් කියවමින් ප්‍රතිකාර නොගෙන සිට වෛද්‍යවරයා බොරුකාරයකු බවත් බෙහෙත් නොවටිනා බවත් කියයි. ඔහු වෛද්‍යවරයාගේ උපදෙස් අනුගමනය කළේ නැත. වෛද්‍ය උපදෙස් අනුව ප්‍රතිකාර නිසි අයුරින් කළේ නම් රෝගය සුව වී ඔහු ජීවත් වනු ඇත.

කායික රෝගය මැඩ පවත්වා එය සුව වීම සඳහා වෛද්‍යවරු ප්‍රතිකාර කරති. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධර්මය මනස සුව කොට ප්‍රකෘති බවට පත් කරයි. බුදුන් වහන්සේගේ ධර්මය හැම තරාතිරමේ පුද්ගලයකු තුළ ම පවත්නා මානසික රෝගී තත්ත්වයට ප්‍රභේදයකින් තොරව පිළියම් කරයි. මානසික රෝගී තත්ත්වයන් නිරීක්ෂණය කරන විට කායික රෝගය සුවකර ගැනීම සඳහා බෙහෙතෙහි පිහිට සොයන්නාක් මෙන් මානසික රෝග නිවාරණය සඳහා ධර්මය උපයෝගී කර ගතහැකි බව ඔබට නොවැටහේ ද?

### 05. ළමා ක්‍රීඩා

සිතේ ස්වභාවය ගැන බොහෝ වාරයක් මෙනෙහි කිරීමේ දී එහි පවත්නා යථා තත්ත්වය ම මිස වෙනත් දෙයක් නොපවත්නා බව අවබෝධ වේ. සිතේ ක්‍රියාකාරීත්වය එලෙසමය. එය එහි ස්වභාවයයි. මෙය අපට පැහැදිලි ව තේරුම් ගත හැකි නම් හැඟීම් හා සිතුවිලිවලින් බැහැර විය හැකිය. එයයි, එහි ස්වාභාවික තත්ත්වය යනුවෙන් අප නිරතුරුව ම පිළිගත්තොත් ඊට වැඩි යමක් එකතු කිරීමට නොමැත. අප සිතේ යථා තත්ත්වය තේරුම් ගත්තොත් සිත සැහැල්ලුවෙන් තබා ගත හැකිය. හැඟීම් හා සිතීම් පැවතියත් ඒවා බල රහිත වේ.

එය හරියට අපට රිසි නොවන ක්‍රීඩාවක් කරමින් ළමයකු අපේ සිත පාරනවා වැනිය. එවිට අපි ද ඔහුට බැණ වැදීමට හෝ ඔහුට ගුටිබැට දීමට හෝ පෙළඹෙන්නමු. එහෙත් ළමයාගේ ගතිය ඔහු කැමති දේ කිරීම බව වටහාගෙන පසු ව ඒ ගැන නොතකා හරිමු. ඉන් පසු අප සිතේ හටගත් තරහ පහව ගොස් කරදරය ද දුරුවේ. කරදරය තුරන් වූයේ කෙසේ ද? එය අප ළමුන්ගේ ස්වභාවය පිළිගත් නිසා අපේ බැලීමේ ක්‍රමයද වෙනස් වී දැන් නිවැරදි ස්වභාවය පිළිගැනීමට පෙළඹී වී සිටින නිසාය. මෙයින් සිත සැහැල්ලු වීම නිසා හදවත ද වඩා සන්සුන් ව පවතී. අපි දැන් නිවැරදි අවබෝධය ලබා සිටින්නෙමු.

### 06. නාගයා

මානසික ක්‍රියාකාරීත්වය විෂකුරු නාගයකු වැනිය. අප නාගයකුට හිරිහැර නොකළොත් ඔහු ද ඔහුගේ පාඩුවේ ඇදීයයි. ඔහු මාරක විෂ සහිත වුවත් එයින් අපට හානියක් සිදු නොවේ. ඔහු ළඟට ආවත් එයින් අපට හානියක් සිදු නොවේ. ඔහු ළඟට අප නොගියොත් ඔහුට හිරිහැර නොකළොත් ඔහු ද අපට දෂ්ට නොකරයි. නාගයා කරන්නේ ඔහුට ආවේනික චර්යා රටාවෙහි යෙදීමය. එය යථා තත්ත්වයයි. ඔබ ඤාණවන්ත නම් කරන්නේ උභට පාඩුවේ ඉන්ට ඉඩ දීමයි. එලෙසින් ස්වභාවයෙන් ම නරක වැරදි තේරුම් ගෙන ඒවාට එසේ සිදු වීමට ඉඩ හැරීමයි, ඔබ කළ යුත්තේ. ඔබ නාගයා සමග සම්බන්ධකම් පවත්වන්නට නොයන්නාක් මෙන් හොඳ හෝ නරක හෝ කුමක් වුව ද ඔබ එය වැළඳ නොගත යුතුය.

දක්ෂ බුද්ධිමත් තැනැත්තා තම සිතේ පහළ වන විවිධ හැඟීම් හා මනෝභාවයන් කෙරෙහි ද මේ ආකල්පය අනුගමනය කරයි. යහපත් සිතක් පහළ වූ විට එය එසේ වීමට ඉඩ හැර අපි එහි ස්වභාවය වටහා ගනිමු. එසේ ම අයහපත් සිතක් පහළ වූ විට ද ඉඩහැර සිටිමු. ඒ ආකාරයෙන් ම අපට ජීතියට ඇලී සිටීමට ද අවශ්‍ය නැත. එහි ස්වභාවය අනුව එය පැවතීමට අපි ඉඩ හරිමු. හේතුව අපට ඒ කිසිවක් අවශ්‍ය නොමැති බවයි. හොඳ මෙන් නොහොඳ ද අපට අවශ්‍ය නැත. බර ගතිය හෝ සැහැල්ලු ගතිය මෙන් ම සැප හෝ දුක ද අපට අවශ්‍ය නැත. අපේ ආසාවන් කෙළවර වූ විට සාමය ස්ථිර ව පිහිටයි.

### 07. පොල් කටු

ආශාව අකුසලයකි. එහෙත් ධර්මයේ හැසිරීමට ඇති ආශාව යහපත්ය. ඔබ පොල් ගැනීමට වෙළඳ පොළට ගොස් ඒවා ගෙන ආපසු එන විට කවුරුන් හෝ ඔබෙන් මෙසේ ඇසුවොත්,

“ඔය පොල් මිලට ගත්තේ ඇයි?”

“මම ඒවා ආහාරයට ගැනීමට ගනිමි”

“ඔබ පොල් කටුත් කන්නෙහි ද?”

“ඇත්තෙන් ම නැත”

“මම ඔබ විශ්වාස නොකරමි. ඔබ පොල් කටු නො කන්නෙහි නම් ඒවා මිලට ගත්තේ ඇයි?”

“හොඳයි ඔබ ඒ ගැන කියන්නේ කුමක් ද?”

“ඔබ ප්‍රශ්නයට පිළිතුරු දෙන්නේ කෙසේ ද?”

අප යම් පුහුණුවක් ආරම්භ කරන්නේ ඊට ඇති කැමැත්ත නිසයි. අකමැති නම් අප එය පුහුණු වන්නේ නැත. මේ අන්දමට මෙනෙහි කිරීමෙන් ප්‍රඥාව පහළ වන බව ඔබ දන්නෙහි ද? මේ පොල් නිදසුන ගෙන බලන්න. පොල් වාගේ ම කටුත් කන්නෙහි ද? ඇත්තෙන් ම නැත. එසේ නම් ඇයි ඔබ ඒවා මිලට ගත්තේ? පොල් කටුව ඇත්තේ පොල් මදයේ ආරක්ෂාව සඳහායි. අවශ්‍ය පොල් ප්‍රයෝජනයට ගැනීමෙන් පසු පොල් කටු විසි කළ විට ප්‍රශ්නයක් ඇති නොවේ.

අපේ පුහුණුව ද එලෙසයි. අප පොල් කටුව කෑමට නොගන්නා බව සැබවි. එහෙත් එය විසිකිරීමට තරම් කාලය පැමිණ නැත. පොල් බෑයත් සමග කටුවත් තබා ගන්නාක් මෙන් මුලින් ආශාව ද තිබිය යුතුය. එය විසි කිරීමට තරම් කාලය නොපැමිණ ඇති නිසාය. පුහුණුවේ ස්වභාවය එසේය. යමෙක් අප පොල් කටු කති යි කියා නම් ඒ ඔවුන්ගේ වැඩකි. එහෙත් අප කරන දේ අපි දනිමු.



### 08. ආහාර පිසීම

අප මුලින් ම කරන්නේ කය හා වචනය අපවිත්‍ර නොවීමට පුහුණු වීමයි. එය ශීලයයි. දිවා රෑ පාලි ගාථා කියමින් කාලය ගත කිරීම ශීලය සේ ඇතැමෙකු සිතුවත් ඇත්ත වශයෙන් කය හා වචන අපවාදයක් නො එන සේ හසුරුවා ගැනීම පවිත්‍ර ශීලයයි. මෙය තේරුම් ගැනීම එතරම් අපහසු නොවේ. එය හරියට ව්‍යංජනයක් පිළියෙල කිරීමේ දී එක එක වර්ගයේ තුන පහ වර්ග ඊට එකතු කොට එය රසවත් ව්‍යංජනයක් කරන්නාක් වැනිය. එය ප්‍රණීතවත් වූ විට ඊට තවත් දෑ එකතු කිරීම අවශ්‍ය නොවේ. හේතුව අවශ්‍ය තුන පහ වර්ග දැනට ම ඊට යොදා ඇති නිසාය. එලෙසින් අපේ කථාවක් ක්‍රියාකාරකමක් නිසි අයුරු හැසිරවීමෙන් නිවැරදි පවිත්‍ර ශීලය රැක ගත හැකිය.

### 09. උමතු මිනිසා

ඔබ සේවය සඳහා උදෑසන පිටත් ව යද්දී මිනිසෙකු ඔබට ආක්‍රෝශ පරිභව කරමින් බැණ වැදුණේ යැයි සිතමු. ඔහුගේ නින්දා අපහාස ඔබට ඇසුණ විට ඔබේ ප්‍රකෘති මනස වෙනස් වේ. ඔබ අපහසුතාවයට පත්වේ. වේදනාවෙන් හා කෝපයෙන් පළිගැනීමට වුව ඔබට සිතේ.

ටික දිනකට පසු වෙනත් තැනැත්තෙක් ඔබ නිවසට පැමිණ “අර එදා ඔබට අපහාසය කළ මිනිසා උන්මත්තකයෙක් යයි” කියයි. “දැනට ඇවුරුදු ගණනක් හේ එසේය. ඔය වගේ දකින හැම කෙනාටම ඔහු බණිනවා. කිසිවෙක් එය ගණනකට ගන්නේ නැහැ” කියා එම තැනැත්තා කියයි. මෙය ඇසුණ විගස ඔබට සහනයක් දැනේ. මේ දවස් ටිකේ ඔබ තුළ පැසවමින් තිබූ තරහ මෙය ඇසීමෙන් මුළුමනින් ම පහව යයි. ඇයි ඒ? ඔබ දැන් සත්‍යය දන්නා නිසාය. පළමුව එය දැන සිටියේ නැත. ඔබ වේදනාවට පත්වූයේ මොහු සාමාන්‍ය මිනිසකු යයි සිතූ නිසයි. කෙසේ වුවත් ඔබ සත්‍යය දැනගත් වහාම අර අදහස වෙනස්විය. “අය්යෝ ඒ පිස්සෙක්.” ඒ මගින් සියල්ල පැහැදිලි විය.

දැන් මෙය තේරුම් ගැනීමෙන් පසු ඔබට සුවයක් දැනේ. මෙය දැනගත් නිසා අර සිද්ධිය මතකයෙන් ඉවත් විය. ඔබ සත්‍යය නොදන්නේ නම් අර මුල් අදහසේ ම එල්ල ගෙන සිටිනු ඇත. ඒ මිනිසා සාමාන්‍ය අයෙකු ලෙස සිතා සිටි අවස්ථාවේ ඔබට ඔහු මරා දැමීමට පවා හැකියාවක් තිබුණි. එහෙත් ඔහු උන්මත්තකයෙකු බව දැන ගැනීමෙන් පසු ඔබේ සිත සැහැල්ලු විය. මෙය සත්‍යය තේරුම් ගැනීමේ දානයයි.

ධර්මය දකින තැනැත්තාට ද එවැනි ම අත් දැකීමක් ඇත. මෙලෙසින් සත්‍යය තේරුම් ගැනීමෙන් ඇලීම පිළිකුල හා මෝහය වැනි අකුසල් දුරුවේ. අප මේ හරි හැටි තේරුම් ගන්නා කුරු අප සිතන්නේ “මට කළ හැක්කේ කුමක් ද? මා කෙතරම් තණ්හාධික ද? පිළිකුල් සහගත ද?” එහෙත් මෙය පැහැදිලි නිවැරදි තේරුම් ගැනීම නොවේ. එයත් හරියට අර උමතු මිනිසා ප්‍රකෘති සිහිය ඇත්තෙකැයි සිතුවා වැනිය. අන්තිමේ දී ඔහුගේ ස්වභාවය දැනගත් පසු සිතේ තැවුල නැතිවිය. මෙය කිසිවකු විසින් ඔබට පෙන්විය නොහැකිය. මෙය මනසින් දැකීමෙන් පමණක් වැරදි වැටහීම් මුලින් උපුටා දමා උපදානයෙන් අත් මිදිය හැකිය.

### 10. චතුර කෝප්පය

මා බලන්නට එන බොහෝ දෙනා සමාජයේ උසස් තැන් හොබවන අය වෙති. ඔවුන් අතර ව්‍යාපාරිකයෝ, ගුරුවරු, උපාධිධරයෝ හා වෙනත් රජයේ නිලධාරීහු වෙති. ඔවුන් ගේ මනස පිරි පවතින්නේ විවිධ දේ හා සම්බන්ධ මතවලිනි. ඔවුන් අන්‍යයන්ගේ මතවලට කන් දීමට තරම් දක්ෂතාවෙන් ඉහළය. එය හරියට චතුර කෝප්පයක් බඳුය. එම කෝප්පය පිරි ඇත්තේ අපිරිසිදු කුණු චතුරවලින් නම් එයින් ප්‍රයෝජනයක් නැත. එම අපිරිසිදු ජලය ඉවත් කිරීමෙන් පසුව හිස් කෝප්පය ප්‍රයෝජනවත් විය හැකිය. ඔබට හරියට දකින්නට පුළුවන් වන්නේ ඔබ සිතේ බැස ගෙන ඇති දුර්මත ඉවත් කිරීමෙනි. අපේ පුහුණුව දක්ෂකම හා මෝඩකම ඉක්මවා යන්නකි. ඔබ ඉතා දක්ෂ, ධනවත්,

වැදගත් එමෙන් ම බුදු දහම ගැන හසල දැනුමක් ඇති බුද්ධිමතෙකු ලෙස සිතනොත් ඔබ අනාත්ම භාවයේ සත්‍යය වසා සිටින්නෙහිය. ඒ මගින් ඔබ පිළිගන්නේ "මමය" "මාගේය" යන ආත්ම වාදයයි. එහෙත් බුදු දහම ආත්ම වාදය බැහැර කරයි. තමා ඉතාම දක්ෂ යැයි සිතන අය කිසිදා ඉගෙන නොගනිත්. ඒ අය පළමුව තමාගේ දක්ෂකම් බැහැර කොට "කෝප්පය" හිස් කළ යුතුය.

### 11. වේලේ

සිත එකඟ කර ගැනීමේ පුහුණු මගින් කරනුයේ සිත ස්ථිර ව ශක්තිමත් ව තබා ගැනීමයි. එය සිතට සාමය ලබා දෙයි. අපේ සිත නිතර ම අවිචේකී ව සසල වෙමින් පවතිනා නිසා එක අරමුණක යොදා තැන්පත් කර තබා ගැනීම හෙවත් පාලනය දුෂ්කරය. ජලධාරාවක් ඒ මේ අත ගලා බසින්නාක් මෙන් සිත ද ඉන්ද්‍රිය අරමුණු ඔස්සේ වල්මත් වී ඒ මේ අත ගමන් කරයි. මිනිසා තමාට ප්‍රයෝජන ලබා ගැනීම සඳහා වේලි බැඳ ජලය පාලනය කරයි. මිනිසුන් දක්ෂය. ඔවුන්ට වේලි බැඳ විශාල ජලාශ සහ ඇළවල් සාදා ගැනීමේ දැනුමක් ඇත. ඒ ජලය ක්‍රමානුකූල ව වඩා ප්‍රයෝජනවත් ලෙස බෙදා හැරීම සඳහාය. එම ජලය හැරුණු අතේ ගලා යාම වැළකී, අපතේ නො ගොස් පහත් බිම් කරා ගලාගොස් රඳා සිටී.

එලෙසින් මනස ද නිරන්තරයෙන් පාලනය කරමින් පුරුදු පුහුණු කළොත් අසීමිත ඵල ලැබිය හැකිය. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කර වදාළේ, "මනාව පාලනය කොට හික්මවා ගත් මනස විමුක්ති සුවය ලබා දෙන නිසා උත්තරීතම සුවය සඳහා මනස ම පාලනය කොට සුරකින්න" යනුවෙන්ය. අපේ වැඩ සඳහා යොදා ගන්නා සිව්පාවුන් වන හරකුන්, අසුන්, ඇතුන් වැනි සතුන් ද වැඩපළ කරවා ගැනීම සඳහා පළමුවෙන් මනාව පුහුණු කොට හික්මවිය යුතුය. ඔවුන් හික්ම වීමෙන් පසුවයි, ඔවුන්ගෙන් උපරිම සේවයක් අපට ලබාගත හැක්කේ.

එලෙසින් පාලනය කොට මනාව හික්මවන ලද සිත ද අපට මහඟු ආශීර්වාදයක් ලබා දෙයි. බුදුරජාණන් වහන්සේන් උන්වහන්සේගේ මහා ශ්‍රාවකයන් වහන්සේලාත් පළමුව ආරම්භ කළේ නුපුහුණු හික්මවණු නොලැබූ මනසකිනි. එහෙත් පසුව උන්වහන්සේලා අප සියල්ලන්ගේ වැදුම් පිදුම් හා ගෞරවාදර ලැබීමට සුදුස්සෝ වූහ. උන්වහන්සේලාගේ උගැන්වීම් මගින් අපට කොතරම් යහපතක් සිදුවී තිබෙනවා ද? කියා විමසා බලන්න. නිසිසේ හික්මවා ගත් උතුම් මනස නිසා උන්වහන්සේලා ලෝක සත්ත්වයාට නිවැරදි මග පෙන්වීම තුළින් විමුක්ති මග පෙන්වීම, මුළු ලෝකයට ම මොන තරම් යහපතක් ද? මනාව පුහුණු කරන ලද හික්මවන ලද මනස අපට හැම අවස්ථාවක දී හැම වෘත්තියක දීම උසස් ප්‍රතිලාභ ලබා දෙයි. එසේම එම හික්මවන ලද මනස අපේ ජීවිතයේ සමතුලිතතාවය රැක ගැනීමටත් වැඩ කටයුතු පහසු කරවීමටත් අපේ සියලුම ක්‍රියාකාරකම් පාලනය කිරීම සඳහාත් අප විමර්ශන බුද්ධිය වර්ධනය කරමින් හා පෝෂණය කරමින් අප මෙහෙයවයි. මනස නිවැරදි ව පුහුණු කිරීමේ හේතුවෙන් අවසානයේ දී ලැබෙන කෘෂ්තියෙහි ද වඩිතයක් ඉන් ඇති වේ.

## 12. ගැඹුරු වළ

බොහෝ මිනිස්සු කුසල් රැස් කිරීම සඳහා යහපත් දේ කරනමුත් ඔවුන් කරන වැරදි දේ අත් නොහරිත්. එය හරියට වළ ගැඹුරු වැඩියි කීම වැනිය. අපි සිතමු වළක පතුලේ යමක් තිබෙනවා කියා. දැන් එම පතුලේ ඇති දේ ගැනීමට සිතා යමෙකු අත පොවා එය ගැනීමට හෝ ඇල්ලීමට බැර වූ විට කියන්නේ වළ ගැඹුරු වැඩියි කියාය. සියක් දෙනා නොව දහසක් දෙනා වුව ද අත දැමූ හැම දෙනාම කියනුයේ වළ ගැඹුරු වැඩි බවයි. තමාගේ අත දිග මදි බව කිසිවෙක් නො කියති. අප පියවරක් පස්සට ගෙන මෙහි යථා තත්ත්වය කුමක්දැයි බැලිය යුතුය. ගැඹුරු වීම ගැන වළට දොස් නො නහන්න. ආපසු හැරී අත දෙස බලන්න. මෙය ඔබට වටහා ගත හැකිනම්

ලෝකෝත්තර මාර්ගයේ ඉදිරියට ගොස් අවතීර්ණ වී එම සුවය ලැබිය හැකිය.

### 13. කිලිටි ඇඳුම්

අපේ සිරුර අපිරිසිදු වී ඇති කල, අප කිලිටි ඇඳුම් ඇඳ ගත්තොත් අපේ මනසත් කිලිටි වී අප ඉතා අපහසු අසිරු තත්ත්වයකට පත්වීම ස්වභාවිකය. එසේ ම අපේ සිරුර පිරිසිදුව තබාගෙන පිරිසිදු ඇඳුම් ඇඳ ගත් විට මනස ද සැහැල්ලු වී ප්‍රසන්න බවට පත්වේ.

එසේ ම සීලයෙහි නො පිහිටා අප කාය හා වාගේ දුෂ්චරිතයෙහි යෙදුනොත් මනස ද කිලිටි වී ජීවිත ව අප්‍රසන්න බවට පත් වේ. නිවැරදි මාර්ගයෙන් බාහිරව ගොස් ඇති නිසා, අප මනසේ තිබිය යුතු ධර්මය විනිවිද දැක්මේ හැකියාව ද ගිලිහී යයි. සිතේත් කයේත් යහපත් ක්‍රියාකාරකම් සිදුවන්නේ මැනවින් පුහුණු කළ මනසක් පදනම් කරගෙන නිසා මනස නිසි අයුරු පුහුණු කිරීම වැදගත් වේ.

### 14. චතුර බොහ විදුරුව

ඔබ සමාසක් දෘෂ්ටිය තේරුම් ගන්නේ කෙසේ ද? මා මේ මගේ අතේ රඳවාගෙන ඇති චතුර විදුරුවෙන් ඊට පිළිතුරු ලබා දිය හැකිය. එය අපට චතුර පානය කළ හැකි පිරිසිදු දිගුකලක් තබාගත යුතු දෙයක් ලෙස පෙනේ. නිවැරදි අවබෝධය අනුව නම් එය බිඳුණු බඳුනක් ලෙසය, අප පිළිගත යුත්තේ. කවදා හෝ එය බිඳෙනු නො අනුමානය. මෙම විදුරුව මූල ධාතුන්ගේ සංකලනයක් පමණක් නිසා කොයි මොහොතක හෝ ඒවායේ වෙනස් වීමක් විය හැකි බව ඔබ නිවැරදිව වටහා ගෙන පාවිච්චි කරන්නේ නම් විදුරුවට කුමක් වුවත් ඔබට ගැටලුවක් හෝ සිත් රිදවීමක් හෝ සිදු නොවේ. එලෙසින් අප සිරුර ද මේ විදුරු බඳුන වැනිය. එය ද මූල ධාතුවලින් වෙන් වූ දිනක අභාවයට පත්වේ. මෙය වටහා ගත යුතුය. විදුරු බඳුන දවසක බිඳෙන නිසා දැන් එය විසිකර දැමීම හෝ බිඳ

දැමීම නොකළ යුතුවාක් මෙන් ඔබ දවසක මිය යන නිසා දැන් සියදිවි භානි නොකර ගත යුතුය. වීදුරු බඳුන බිඳෙන තුරු අප එයින් ප්‍රයෝජන ගත යුතුය. එලෙසින් අප සිරුර ද එහි අවසානය තෙක් ගමනක යෙදී ඇති වාහනයකි. ඔබේ යුතුකම වන්නේ ස්වාභාවික සිදුවීම් ඒ ආකාරයෙන් සිදුවීමට ඉඩ හැරීමය. මෙම අවබෝධය තුළින් මෙලොව සිදුවන සියලු ම වෙනස්කම් ගැන නිවැරදිව සිතා ඔබට නිදහසේ ජීවත් විය හැකිය.

### 15. බීමත් පුද්ගලයා

ඉන්ද්‍රියයන් පිනවීමට වහල් වූ තැනැත්තා තම අක්මාව තවම විනාශ වී නැතැයි සිතා මත් පැනෙහි ඇලී සිටින්නකු වැනිය. කිසිදාක ඔහු සෑහීමට පත් වන්නේ නැත. ඔහු ඉතා නොසැලකිලිමත් ලෙස මත් පානයේ ඇලී ගැලී සිට පසු කාලයක රෝග වලින් අසාධ්‍ය වී වේදනා විදීමට භාජන වේ.

### 16. තාරාවා

ඔබේ පුහුණුව තාරාවකු ඇති දැඩි කිරීම වැනිය. ඔබේ යුතුකම වන්නේ ඌ කවා පොවා ඇතිදැඩි කිරීමය. ඌ සීඝ්‍රව වැඩීම හෝ සෙමින් වැඩීම ඌ සතුය. එය ඔබ සතු නොවේ. ඔබේ වැඩ කොටස පමණක් ඔබ කරන්න. ඔබට පැවරී ඇත්තේ පුහුණු වීම පමණයි. එය ඉක්මන් ද නො එසේ නම් මන්දගාමී ද යන්න ගැන පමණක් දැනුවත් වන්න. ඊට බල පෑමක් නොකරන්න. මෙබඳු පුහුණුවකට ඇත්තේ හොඳ පදනමකි.

### 17. හිස් අවකාශය

මිනිසුන් නිවන් යෑමට පුර්වනා කරනත් එහි හිස් බව ඇසු විට ඔවුහු ඒ ගැන නැවතත් සිතීමට පෙළඹෙති. එහි නම් කිසිවක් නැත. මෙහි වහල දෙසත් පොළොව දෙසත් බලන්න. වහලත් බීමත් දෙකම හටය සේ හිතන්න. ඔබට

බිමෙන් වහලෙන් සිටගත හැකි වුවත් ඒ අතරතුර එනම් හිස් ස්ථානයේ සිටගත නොහැකිය. එය හිස් තැනකි. කෙටියෙන් කියන විට එය හිස් තැනක් බව පවසමු. ඇති වීමක් නැති තැන නිවනයි. ඉපදීමක් නැති නිසා එය හිස් තැනකි. මිනිස්සු මෙය ඇසූ විට මඳක් පසුබාහි. එහි යාමට ඔවුන්ට වුවමනාවක් නැත. ඔවුන්ට ඔවුන්ගේ දූ දරුවන් හෝ නෑදෑයින්වත් දැක ගැනීමට නැති නිසා ඔවුහු බියවෙති. මේ නිසයි, අප ගිහියන්ට “ඔබට දීර්ඝායු වේවා! රූප සම්පත්තිය ලැබේවා! ශක්තිය හා සතුට ලැබේවා!” කියා ආශීර්වාද කරන්නේ. ඔවුන් ඊට ඉතාමත් කැමැති වුවත් හිස් තැනක් වූ නිවන ගැන කියන විට ඔවුහු ඊට කැමැත්තක් නොදක්වති. ඔබ කවදාවත් දැක තියෙනවාද ශෝභාවත්, ශක්තිමත්, ප්‍රීතිමත් මහලු පුද්ගලයෙක්? නැත. එහෙත් අප කියන්නේ දීර්ඝායුෂ, රූප සම්පත්තිය, ශක්තිය හා ප්‍රීතිය ගැනය. ඒවාටය, ඔවුන් වඩා ප්‍රිය කරන්නේ. ඔවුහු ඉපදීම හා මරණය කියන සංසාර චක්‍රයට ඇලී ඇති නිසා ඊට කැමැත්තක් දක්වති. ඒ අය වඩා ප්‍රිය කරන්නේ වහල උඩ හෝ බිම හෝ රැදී සිටීමටය. ඔවුන් තර ඉතා සුළු පිරිසක් පමණක් හිස් අවකාශයේ රැදී සිටීමට නොබියව ප්‍රාර්ථනා කරති.

### 18. පවුල

ඔබට ධර්මය සෙවීමට අවශ්‍ය නම් වනාන්තරයේ හෝ ගිරි ශිඛරවල හෝ ගල් ගුහාවල හෝ සෙවීමට අවශ්‍ය නැත. එය රැදී ඇත්තේ ඔබ හද තුළය. එයට එහි ම අත් දැකීමේ භාෂා මාධ්‍යයක් ඇත. සංකල්පයක් හා සෘජු අත්දැකීමක් අතර ලොකු වෙනසක් ඇත. බොහෝ භාෂාවලින් විස්තර කළ හැකි හා බොහෝ වචනවලින් කිව හැකි අත්දැකීමක් උණු වතුර භාජනයකට ඇඟිල්ල දැමීමෙන් ඔබට ලබාගත හැකිය. මෙම අත්දැකීම විවිධ භාෂාවලින් බොහෝ වචන යොදා විස්තර කළ හැකිය. පුද්ගලයෙකුගේ ජාතිය භාෂාව හෝ සංස්කෘතිය කුමක් වුවත් හදවත තුළට ගැඹුරු ලෙස එබී බලන්නෙකුට එම අත් දැකීම



ලැබෙන්නේ එකාකාරීවයි. ඔබ ධර්මයේ සත්‍යය අවබෝධ කරගත් විට එහි හරය සියල්ලට ම එක බව තේරුම් ගැනීමෙන් ලෝකයේ සියල්ලන් ම මවිසිය සහෝදර සහෝදරියන්ගෙන් සැදුණු එක ම පවුලක් සේ වටහා ගත හැකිය.

### 19. පොහොර

අපේ පුහුණුවේ දී ක්ලේශයන් පොහොරවලට සමාන කළ හැකිවෙයි. එය හරියට වැඩි පලදාවක් ලැබීම සඳහාත් ගෙඩි රසවත් වීම සඳහාත් කුණු ජරාවල් වන කුකුළු බෙටි හා ගොම ගෙන පලතුරු ගස මුලට යෙදීම වැනිය. දුක් වේදනාව තුළ සතුට පවතී. විසවුල තුළ නිසල බව පවතී.

### 20. ගිණිදර

කිසිවක් වහාම සිදු නොවන නිසා අපේ ධර්ම පුහුණුවේ ප්‍රතිඵල ද ආරම්භයේ දී ම දැකිය නො හැකිය. ගිනිදර ලබා ගැනීමට බලාපොරොත්තු වන මිනිසකු ඒ සඳහා වියළි ලී කැබලි දෙකක් ගෙන එකට මදින බව මා නොයෙක් විට නිදසුනක් වශයෙන් පෙන්වා දී ඇත. “මෙහි ගිනිදර අඩංගු බව මිනිස්සු කියති”යි හේ කියයි. ඔහු ධෛර්යමත් ව ලී කැබලි දෙක මැදීමට පටන් ගනී. ඔහු ඉතා අපරීක්ෂාකාරීය. නො නැවතී ඔහු ලී කැබලි දෙක මදිමින් සිටියි. ඔහුගේ ඉවසීමේ කෙළවරක් ද නැත. ඔහුට ගිනිදර ලබාගැනීමට වුවමනා වුවත් තවමත් ගිනිදර නො එයි. මෙයින් අධෛර්යමත් වූ හෙතෙම විවේකය සඳහා මද වේලාවකට නවතී. ඔහු නැවතත් මැදීමට පටන් ගනියි. එහෙත් මේ වන විට පළමුවෙන් ලීවල ඇති වී තිබූ රත්වීම පහ වී ගොස් තිබූ නිසා වැඩිය තවත් ප්‍රමාද වෙයි. ඔහු එය එතරම් වේලාවක් නොමදියි. මෙසේ වරින් වර නැවතී නැවතී මැද්දත් කිසිත් ප්‍රතිඵලයක් නො ලබා අධෛර්යමත් ව අවසානයේ ඔහු ගේ ව්‍යායාමය අත්හැර දමයි. අවසානයේ “එහි ඇති ගිනිදරක් නැත” කියා එය මුළුමනින් ම නතර කර දමයි.

ඇත්ත වශයෙන් ම හෙතෙම තම කාර්ය කළා. එහෙත්, ගිනි ඇවිලීමට තරම් උෂ්ණය එහි නිපදුණේ නැත. ඇත්ත වශයෙන් ම එහි නිරන්තරයෙන් ගින්දර අඩංගු වී තිබුණත් එය ලබා ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය උෂ්ණත්වය ලබා ගැනීමට තරම් ඔහු ඔහුගේ කාර්යය ශීඝ්‍රාකාරව කළේ නැත. අප සාමය කරා ළඟාවන තුරු මනස පෙර පරිදි ම ක්‍රියා කරයි.

මේ නිසා ශාස්තෘෂ්‍යන් වහන්සේ කියන්නේ නො නැවතී දිගට ම තම කාර්යය කරන ලෙසයි. පුහුණු වන ලෙසයි. සමහර විට අපට හිතෙන්නට පුළුවන්, තේරෙන්නේ නැතිව පුහුණු වන්නේ කෙසේ ද කියා. අප නිවැරදි පුහුණුව සම්පූර්ණ කරන තුරු ප්‍රඥාව පහළ නොවේ. එනිසා නොනැවතී භාවනා කළ යුතුය. නොනැවතී පුහුණු වුවහොත් අප කරන්නේ කුමක්දැයි සිතා බැලීමටත්, පුහුණුව ගැන සැලකිලිමත් වීමටත් ආරම්භයක් ඇති වේ.

## 21. මාළුවා

අපට ආශාව අවශ්‍ය නැතත් ආශාවක් නැත්නම් පුහුණු වීමට ද නො හැකිය. ධර්මයේ හැසිරීම සඳහා වුවද ආශාව තිබිය යුතුය. වුවමනාව හා එපාවීම යන දෙකම කෙලෙස් නිසා ඇති වේ. ඒ වුවමනාව හා නුවුවමනාව යන දෙකම කෙලෙස් සහිතය. ඒ දෙකම ගැටලු සහිතය. මූලාවන්ය. ප්‍රඥාව හිතය. බුදුරජුන් තුළ ද කැමැත්ත තිබුණි. එය පැවතියේ මනසේ ගති ස්වභාවයක් වශයෙන් පමණි. ප්‍රඥාවන්තයින් තුළ කැමැත්ත පැවතියත් ඇලීමක් නැත. අපේ ආශාව දැලකින් ලොකු මාළුවකු ඇල්ලීමට සමානය. මාළුවා දඟලා ඔහු ගේ ශක්තිය දුර්වල වනතුරු ඉවසුවොත් අපට ඔහු පහසුවෙන් ඇද ගැල වී යන්නට නොදී ඇල්ලා ගත හැකිය.

## 22. මාළුවා සහ මැඩියා

අප පසිඳුරන් පිනවීම කෙරෙහි ඇලී ක්‍රියා කළොත් අපත් ඇම ගිලූ මාළුවාගේ තත්ත්වයට පත්වේ. මසුන් මරන්නා පැමිණි පසු ඔබ කෙතරම් වෙර දැරුවත් ඔබට ගැලවීමක් නොලැබේ. ඇත්ත වශයෙන් ඔබ හසුවන්නේ මාළුවකු මෙන් නොව මැඩියකු ලෙසය. මැඩියා ඇම සම්පූර්ණයෙන් ම ගිල දමයි. මාළුවා එය ගන්නේ ඔහුගේ මුඛයෙන් පමණි.

## 23. කරක් ගෙඩිය

ඔබට යම්දෙයක යහපත හෝ අයහපත පැහැදිලි ව පෙනෙනවා නම් ඒ ගැන වෙනත් කෙනෙක් කියන තුරු ඔබ බලා සිටින්නේ නැත. ධීවරයෙකුගේ කරක් ගෙඩියට අසු වූ මාළුවකුගේ කපාව ගැන සලකා බලන්න. කරක් ගෙඩියෙහි යමක් පැටලී ඇති බව ධීවරයා තේරුම් ගනියි. සතෙකු දහලන බව ඔහුට දැනේ. මාළුවකු යයි සිතන ඔහු මාළුවා අල්ලා ගැනීමට අත දමයි. එහෙත් ඒ අමුතු මාදිලියේ සතෙකි. ඔහුට සතා නොපෙනේ. ඔහු ආදෙකු විය හැකිය. නැතහොත් සර්පයකු ද විය හැකිය. ඔහු සතා නො බලා ම අත් හැරියොත් ඒ ආදකු නම් තමාට ලැබුණ රසවත් ව්‍යංජනයක් අත හැර දැමුවා යයි සිතමින් හේ දුක් වෙයි. අනෙක් අතට උඹ සර්පයකු වුවොත් ධීවරයාගේ අතට දෂ්ඨ කරනු ඒකාන්තය. දැන් ඔහු පසු වන්නේ විවිකිච්ඡාවෙනි. එහෙත් කෑමට ඇති ගිජුකම් නිසා ආදෙක් විය යුතු යැයි සිතෙන් මවාගෙන ඔහු සතාව තදින් අල්ලා ගනී. මොහොතක් බලා නොසිට සතා එළියට ගත්තත් සර්පයෙකු බව දැනගත් සැණින් ඒ සතා විසි කරයි. වෙනත් කෙනෙකු “අත අර්නවා, ඕකා සර්පයෙක්” යයි කියන තුරු බලා නො සිටියි. වචනවලින් කීමට බැරි දෙයක් සතා දැකීමෙන් ඔහු වහාම ප්‍රත්‍යක්ෂ කර ගනියි. සර්පයෙකු දෂ්ඨ කළොත් ඔහු මරණයට පත්විය හැකි බව හේ හොඳින් දනී. ඒ ගැන තවත් කෙනෙකු ඔහුට කීමට අවශ්‍ය නැත. එලෙසින් යමක් අප ප්‍රත්‍යක්ෂ ඥානයෙන් අවබෝධ කර ගත්තොත් අයෝග්‍ය අනතුරුදායක දේවල්වලට අත නොතබනු ඇත.

## 42. ධීවරයා

භාවනාව මගින් අපට අවබෝධය ලබාගත හැකිය. දැලට හසු වුණු විශාල මාළුවකු ගොඩට අදින ධීවරයා පිළිබඳ නිදසුන අපි ගනිමු. දැල අදිත් දී ඔහුගේ චිත්ත සමුදාය කුමක් විය හැකිදැයි ඔබ සිතන්නේ ද? මාළුවා පැන යා හැකිය යයි ඔහු තුළ චකිතයක් ඇතිවුවහොත් ඔහු දුටුගෙන ගොස් දැල තරයේ අල්ලාගෙන පොරබදන්නට පටන් ගනී. ඔහු නොදැනුවත් ව ම ලොකු මාළුවා බේරී යයි. ධීවරයා තැන් කලා වැඩිය.

පුරාණයේ දී මසුන් මැරීම ගැන ප්‍රවේශමෙන් ක්‍රමානුකූල ව මාළුවන්ට ගැල වී යාමට නො හැකිවන සේ දැල එකතු කළ යුතු ආකාරය ඉගැන්වුණි. අපේ පුහුණුව එබඳු විය. අපි මාළුවන්ට ගැල වී යා හැකි නොවන සේ අතපත ගා සොයාගෙන දැල එකතු කළෙමු. ඇතැම් විට එය එපා වූ අවස්ථා ද තිබුණි. ඒ අපට සොයා බැලීමේ වුවමනාවක් නැති කම නිසා විය හැකිය. නැත්නම් දැනගැනීමට වුවමනාවක් නො තිබුණු නිසා විය හැකිය. එසේ අපි නොකඩවා පුහුණුවෙහි යෙදුනෙමු. පුහුණුව මෙයයි. එම පුහුණුව වූයේ එලෙසය. එය කළ යුතු යයි හැඟුන විට අපි එය කළෙමු. එපා වී කළත් එය එසේමය. අපි එය දිගට ම කළෙමු.

අප භාවනාව නොසැලෙන උනන්දුවෙන් කළොත් අප කරන දේට අප තුළ ඇති හක්තිය නිසා ඊට ශක්තියක් ලැබේ. එහෙත් මේ අවස්ථාවේ අපට ප්‍රඥාව පහළ වී නැත. අප කොයිතරම් දිරිමත් වුවත් අපේ පුහුණුවෙන් වැඩි වාසියක් නො ලැබේ. අප බොහෝ දුරට පුහුණු වුවත් තවම නිවැරදි මාගීයට අවතීර්ණ වී නොමැති බව සමහර අවස්ථාවක අපට හැඟේ. සමහර විට මෙය නිවැරදි මාර්ගය නොවේ කියා සිතෙන අවස්ථා ද ඇත. එසේ සිතා එය අත්හරින අවස්ථා ද ඇත.

මෙවැනි අවස්ථාවල අප ඉතා ප්‍රවේශම් විය යුතුයි. මෙවිට අප දැඩි උත්සාහයෙන් හා ඉවසීමෙන් යුක්ත විය යුතුය. මෙය ලොකු මාළුවා ප්‍රවේශමෙන් ඇදගන්නාක්

මෙන් පරිස්සමෙන් කළ යුතුය. එවිට අප දරණ තැන දුෂ්කර නොවී එය නොනැවතී කරගෙන යා හැකිය. අන්තිමේ දී වෙහෙසට පත් මාළුවා සටන් කිරීම නතර කළ විට උභ්‍ය ඇල්ලීම පහසුය. සාමාන්‍යයෙන් එය සිදුවන්නේ එසේය. අපි ක්‍රමානුකූලව ප්‍රවේශමෙන් සියල්ල එකට එකතු කිරීමෙන් පුහුණු වෙමු. අප භාවනා කරන්නේ මේ ආකාරයෙනි.

### 25. විදුලි පන්දම

උපාදානයෙන් තොර ව සියල්ල අත් හළ යුතු යයි බුදු දහමේ අනන්ත වශයෙන් අපට අසන්නට ලැබේ. මෙහි අදහස කුමක් ද? එහි අදහස නම් යමක් තබා ගන්නා නමුත් ඊට ඇලී නොසිටිය යුතු බවයි. නිදසුන් වශයෙන් මේ විදුලි පන්දම ගෙන බලන්න. අපි විශ්මයට පත් වෙමු. මෙය කුමක් ද? ආ! එය විදුලි පන්දමක්. අපි එය නැවතත් පසෙක තබමු. අප යම් යම් දේ අල්වා ගන්නේ එලෙසිනි. අප කිසිවක් අල්වා නොගත්තොත් අපට කළ හැක්කේ කුමක් ද? සක්මන් භාවනාව හෝ වෙනත් දෙයක් කළ නොහැකිය. ඒ නිසා අප පළමුකොට යම් යම් දේ කෙරෙහි ඇලී සිටිය යුතුය. එයත් ආශාවකි. ඔව් ක්ලේශයකි. ඒ බව දන්න නමුත් විමුක්තිය කරා ගෙන යන මාර්ගය එයයි.

එයත් හරියට මෙහි පැමිණීම වැනිය. පළමුව ඔබට ඇති වන්නේ වුවමනාවයි. ඔබට එම වුවමනාව ඇති නොවිණි නම් දැන් ඔබ මෙහි නො සිටිනු ඇත. ඕනෑකම නිසයි, අප යම්යම් දේ කරන්නේ. උවමනාව තිබුණට විදුලි පන්දමට අප ඇලී නොසිටින්නා සේ ඒ දේට ද අප ඇලී නොසිටිය යුතුයි. මේ කුමක් ද? අපි යමක් ඇතිද ගෙන බලා එය විදුලි පන්දමක් බව හැඳින ගනිමු. අපි එය නැවතත් පසෙක තබන්නෙමු. මෙයයි, යමක් ගන්නා මුත් එයට ඇලී නොසිටීම යනු. අපි එය කේරුම් ගෙන ඒවා අත්හරින්නෙමු. අප යම්යම් දේ අල්වා ගත්තත් මෝඩ ලෙස ඒවාට නොඇලී හොඳ දේ වුවත් නරක දේ වුවත් ඒ සියල්ල ඥානවන්ත ලෙස අත් හරිමු.

## 26. නිදහස් මාවත

අප යනු සංස්කාර ධර්මයෝය, ඒ නිසා සතුව හා අසතුව යන දෙකම පොදු යයි කියා සිතීම නො වටීයි. මෙසේ දැකීම යම් යම් දේ සම්බන්ධව සත්‍ය ස්වභාවයේ පැහැදිලි දැනීමක් නොවේ. ඇත්ත නම් අපේ කැමැත්ත අනුව යම් යම් දේ සිදුවිය යුතුයයි බල කළ නොහැකි බවය. ඒවා ස්වභාව ධර්මය අනුව සිදුවේ.

මෙම සරල සංසන්දනය දෙස බලන්න. රථ වාහන නිරන්තරයෙන් එහා මෙහා ගමන් කරන නිදහස් මාවතක් මැද ඔබ වාඩි වී “මා දෙසට රථ පදවන්නේ ඇයි? මගේ දෙසට පදවන්නට එපා” කියා තරහින් ඔබට කැගැසිය නොහැකිය. ඔබට එසේ කිව නො හැකිය. එය නිදහස් මාවතක් නිසා. එසේ නම් ඔබට කළ හැක්කේ කුමක් ද? ඔබට කළ හැකි එකම සුදුසු දේ පාරෙන් ඉවත් වීමයි. වාහන ගමනාගමනය සඳහා ප්‍රධාන වශයෙන් මහ පාර යොදා ගනියි. වාහන එහි නො තිබිය යුතු යයි ඔබ සිතීමෙන් වන්නේ ඔබ දුක් විඳිනවා පමණි.

සංස්කාරයෝ ද එසේමය. අප වාඩිවී භාවනා කරද්දී ශබ්ද ඇසීම ආදියෙන් අපට බාධා පැමිණේ. එවිට අප සිතන්නේ අර ශබ්දය අපට කරදර කරනවා කියාය. ශබ්ද අපට හිරිහැර කරනවා කියා සිතන නිසායි, අපට එය බාධාවක් වන්නේ. ඒ අනුව අප ද දුකට පත් වේ. අප මෙය මඳක් ගැඹුරට ගොස් විමසා බලන්නේ නම් අපයි, ශබ්දය සොයා ගොස් බාධාව ඇති කරගන්නේ. ශබ්දය සාමාන්‍ය වශයෙන් ශබ්දයක් පමණි. අප එය මේ අන්දමින් තේරුම් ගන්නේ නම් එහි ඊට වැඩි යමක් නැත. අප එය එසේ වීමට ඉඩ හරිමු. එවිට ශබ්දය එක දෙයකුත් අප වෙතත් දෙයකුත් වශයෙන් ගැනේ. මෙය සත්‍යය නිවැරදිව වටහා ගැනීමයි. ඔබ දෙපැත්ත ම බලන්නේ නම් ඔබට සාමය ලැබේ. එක පැත්තක් පමණක් බැලූවොත් එතන දුක ඇති වේ. ඔබ දෙපැත්ත ම බැලීමෙන් මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව අනුගමනය කරන්නෙහිය. මෙයයි, මනසේ නිවැරදි පුහුණුව. මෙයටයි, අප කියන්නේ සෘජු දැකීම ලබා ගැනීම කියා.

මෙලෙසින් සියලු ම සංස්කාරයන් අනිත්‍ය හා විනාශ වන සුඵ වුවත් අපි ඒවායේ තදින් ඇලී සිටින්නෙමු. අපි ඒවා බදාගෙන ඒවාට ගිජු වුවෝ වෙමු. අපට වුවමනා ඒ සත්‍යය වශයෙන් පිළිගැනීමටයි. අසත්‍ය දේ තුළින් සත්‍යය ලබා ගැනීමට අපි උත්සුක වන්නෙමු. සංස්කාරයන් තමන් ලෙස පිළිගෙන ඒවායේ ඇලී සිටීමෙන් සුද්ගලයා දුකට පත්වේ. මේවා තේරුම් ගෙන භාවනා කිරීමටය, බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කර වදාළේ.

**27. මැඩියා**

ඔබ ධර්මයේ හැසිරීම වැඩියෙන් පැහැර හරින විට වැඩියෙන් විභාරස්ථානයට ගොස් බණ ඇසීම පැහැර හරින විට මඩ වගුරක සැඟවෙන මැඩියකුගේ තත්ත්වයට ඔබේ මනස වැටේ. බිළි කොක්කක් රැගෙන යමෙක් පැමිණි වහාම මැඩියාගේ ජීවිතය ද අවසන් වේ. එවිට ඔහුට කළ හැකි එකම දේ බිළි කොක්කේ ඇමිණීමය. ඔබ මඩ වගුරකට නො වැටෙන්නට වග බලාගත යුතුය. නැතහොත් ඔබ බිළිකොක්කට බිළි වේ.

දරුවන් මුහුසුරන් හා වස්තුව නිසා ඔබේ නිවසේ දී ඔබ මැඩියාටත් වඩා අන්ත තත්ත්වයකට වැටේ. මේවායින් වෙන්වීමට ඔබට බැරිය. ඔබ මහලු වී රෝගාතුර වී මරණාසන්න වූ විට කළ හැක්කේ කුමක් ද? මෙයයි, ඔබ ඇමිණෙන බිළි කොක්ක. දැන් ඔබ හැරෙන්නේ මොන දිසාවට ද?

**28. පලතුරු ගස**

සමහර විට පලතුරු ගසක මල් පිරී තිබෙන විට හමන සුළඟින් සමහර මල් ගිලිහී බිම පතිත වේ. ඉතිරිවන ඒවා කුඩා ළා ගෙඩි බවට පත්වේ. තවත් සුළඟකින් ඒවායින් සමහරක් පතිත වී යයි. ඉතිරිවන ඒවායින් සමහරක් බිම වැටෙන්නට පෙර ගසේ ම පැසුණු බවට පත්වේ. නැත්නම් හොඳ හැටි ඉඳේ.



මිනිසා හා සම්බන්ධව ද ස්වභාවය එයයි. ඔහුද විවිධ අවස්ථාවල ජීවිතක්ෂයට පත්වෙයි. සමහරෙක් ඉපදී ටික දවසකින් මිය යද්දී තවෙකෙක් කුස තුළදීම මිය යයි. ළමා අවධියේ ද මිය යන්නෝ වෙත්. කෙනෙක් තුරුණු විශේ දී මියයත් දී තව අයෙක් මහලුවිය ද ගත කරත්. මෙසේ විමසා බලන කල පලතුරු ගසක් මිනිස් දිවියක් එකම දෙයකි. අස්ථිරය.

අපේ මනසේ ද ඒ හා සමාන තත්ත්වයක් ඇත. මනෝමය රූපයක් පහළ වී මනසට හමාවිත් ඒ හා ගැටේ. කලින් කී ගෙඩිය මෙන් මනස ද බිම වැටේ. සියලුම සංස්කාරයන්ගේ අනිත්‍යතාවය බුදුරජාණන් වහන්සේ අවබෝධ කරගත්හ. පලතුරු ගසේ උපමාව උන්වහන්සේගේ ශ්‍රාවකයන් වහන්සේලාට අදාළ ව මෙනෙහි කළ සේක. ඒ ශ්‍රාවකයන් ද අනිත්‍ය බව උන්වහන්සේ දුටු සේක. ඊට වෙනත් විකල්පයක් නැත. මෙයයි සියලු සංස්කාරයන්ගේ ස්වභාවය.

### 29. කුණු කසල වළ

ඔබේ සිත නිසලව එකඟ වී ඇත්නම් එය වැදගත් උපකරණයක් බවට පත් වේ. එහෙත් ඔබ එක තැනක වාඩිවී සිත එකඟ කරගන්නේ ප්‍රසන්න හා සතුටු තත්ත්වයට පැමිණීමේ අටියෙන් නම් එය ඔබේ කාලය නාස්ති කිරීමකි. නිසි පුහුණුව නම් අසුන්ගෙන සිත තැන්පත් කරගෙන එකඟ කරගෙන සිතේ හා කයේ ස්වභාවය පිරික්සා බලා එය වඩා පැහැදිලි ව දැකීමය. සිත නිශ්චලව එකඟ කරගැනීමෙන් පමණක් තාවකාලික සාමයක් හා කෙලෙස්වලින් මිදුණු ස්වභාවයක් ඇති වේ. එහෙත් එය තාවකාලිකය. එය හරියට කසල වළක් ගල් පුවරුවකින් වසා තබන්නා වැනිය. කසල වළෙන් පුවරුව ඉවත් කළ වහාම දුර්ගන්ධය හමයි. ඔබ සිත ද එකඟ කළ යුත්තේ තාවකාලික සුවයක් සඳහා නොවේ. සිතක් කයක් හරියාකාරව විග්‍රහ කොට තේරුම් ගැනීම සඳහාය. මෙයයි, ඔබේ සත්‍යය. විමුක්ති මාර්ගය.



### 30. තෑග්ග

අප ශරීරය ගැන විමසිය යුත්තේ එය ඇතුළතිනි. ශරීරය තුළ ඇත්තේ කුමක් වුවත් පසු නොබා ඒ දෙස බලන්න. හුදෙක් ශරීරයේ පිටපැත්ත පමණක් බැලුවහොත් එහි ඇති සියලු දෙය පැහැදිලි ලෙස නො පෙනෙයි. අපට දැකගත හැකි වන්නේ අපේ සිත් වශීකරන හිසකෙස්, නිය වැනි අලංකාර දේවල්ය. ශරීරය තුළින්ම ශරීරය දැක ගැනීමට ශරීරයේ අභ්‍යන්තරය දෙස බලන මෙන් බුදුන් වහන්සේ අපට දේශනා කළහ. මේ ශරීරය තුළ ඇත්තේ මොනවා ද? සමීප වී බලන්න. ඇතුළේ ඇති බොහෝ දේවල් අප මවිතයට පත් කරනු ඇත. මක්නිසා ද ඒවා අප ඇතුළේ තිබුනත් මීට පෙර දැක නැති නිසාය. අපි කොහේ යතත් ඒවා ද රැගෙන යන්නෙමු. එසේ වුවත් ඒවා ගැන කිසිවක් අපි නො දනිමු.

මේ සිරුර ගැන නිදසුනක් මෙන්. අප නෑදෑ ගෙදරකට ගියවිට ඔවුන් අපට තෑග්ගක් දෙනවායයි සිතන්න. එය ආවරණයකින් ඔතා ඇත. එහි ඇතුළේ ඇති දෙය බැලීමට එය විවෘත නොකර ගමන් මල්ලේ ලාගෙන අපි ඒ ගෙදරින් පිටත් වී එමු. අවසානයේ එය දිගහැර බැලූවිට එහි ඇත්තේ කුමක් ද? මුළු පාර්සලය ම පිරී ඇත්තේ විසකුරු සර්පයන් ගොඩකිනි.

අපේ සිරුර ද එවැනිය. එහි පිටපොත්ත පමණක් දැකගෙන එය හොඳ ලස්සන යයි අපි පවසමු. අපට අප ම අමතක වෙයි. එය අනිත්‍ය බව අසතුවදායක බව අමතක වෙයි. ශරීරයේ ඇතුළත දුටුවහොත් එය කෙතරම් පිළිකුල් සහගත දැයි අපට පෙනෙයි. ලස්සන යැයි කිවහැකි කිසිවක් ඒ තුළ නොවෙයි. මතුපිටින් රසවත් බව නොතකා සැබෑ ස්වභාවය ම බැලුවහොත් එය කෙතරම් දුක්ඛිත, අරුචි උපදවන තැනක්දැයි අපට පෙනෙයි. ඒ තුළින් අපට මතුවන්නේ විරාගයයි. මේ එපාවීමේ හැඟීම ලෝකය ගැන ඇතිවන පිළිකුලක් නොවේ. ඒ සිදුවන්නේ මනස යථා ස්වභාවයට පත්වීමයි. එය දේවල් අත්හැරීමේ යෙදීමයි. හැම දෙයක් හරයක් නැති, විශ්වාසයක් නොතැබිය හැකි දේවල් වශයෙන්

අපි දකිමු. ඒවා අපට එපරිද්දෙන් තිබේවායි හැඟේ. ඒවා ද ඇති වූ විදිහට ම පැවතේ. ස්ථිර පැවැත්මක් නොමැති දේවල ස්ථිර පැවැත්මක් ඇත්තෙන් ම නැත. අවලක්ෂණ දේවල් අවලක්ෂණමය.

එනිසා බුදුන් වහන්සේ දේශනා කළේ අප රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ යන මේවා අත්දකින විට ඒවායේ නො එල්ලෙන ලෙසය. අප ඒවා යන්නට හැරිය යුතුය. සතුට වුවත් අසතුට වුවත් ඒවායේ වෙනසක් නැත. ඒවා එක සමානය. එනිසා ඒවා යන්නට හැරිය යුතුය.

### 31. තණ කොළ

සාමය ළඟා කරගැනීම සඳහා භාවනා කළ යුතුය. සාමාන්‍යයෙන් සාමය ලෙස මිනිසුන් හිතන්නේ සිත තැන්පත් කරගැනීම පමණක් මිස කෙලෙස් සංසිඳුවා ගැනීම නොවේ. ගලකින් තණකොළ වැසුවාක් මෙන් තාවකාලිකව කෙලෙස් යටපත් කිරීමකි. ඔබ ගල ඉවත් කළ විට නැවතත් තණ කොළ වැඩීමට පටන් ගනී. තණ කොළ තාවකාලිකව යට වුවා මිස එය මැරෙන්නේ නැත.

අප වාඩිවී භාවනාවේ යෙදීමත් මෙවැනිය. අපේ මනස තැන්පත් වුවත් එය කෙලෙස්වලින් අත්මිදී නැත. ඒ නිසා සමාධිය ස්ථිර දෙයක් නොවේ. සත්‍ය සාමය සඳහා ප්‍රඥාව වැඩිය යුතුය. සමාධිය යනු ගලෙන් තණ කොළ වසා තබනවා වැනි තාවකාලික චිත්ත සාමයකි. මෙය ඇත්තෙන්ම තාවකාලිකය. ප්‍රඥාවෙන් ලබන සාමය තණ කොළ මත තබන ලද ගල ඉවත් නොකොට එතනම තිබෙන්නට හැර තණ කොළ විනාශ වන්නට සලසනවා වැනිය. එවිට තණ කොළවලට නැවත වැඩීමේ හැකියාවක් නැත. කෙලෙස් තුනී කොට ප්‍රඥාවෙන් ලබන සමාධිය ස්ථිර නිවැරදි සාමයයි.

### 32. අත

පොතකින් භාවනාව හදාරන්නන් හා එය ප්‍රායෝගිකව හදාරන්නන් අතර වැරදි තේරුම් ගැනීමක් ඇත. පොත පතකින් භාවනාව හදාරන උදවිය කියන්නේ “ප්‍රායෝගික භාවනා පුහුණුවේ දී හික්ෂුන් ඔවුන්ගේ මත අනුව භාවනාවේ යෙදෙන නමුත් ඔවුන්ගේ ඉගැන්වීම්වල මූලික පදනමක් නැත.” කියාය. ඇත්ත වශයෙන් අධ්‍යයනය හා පුහුණුව යන මේ දෙයාකාර හැදෑරීම හරියට එකම දෙයකි. මෙය අප නිවැරදිව තේරුම් ගන්නේ නම් එය හරියට අල්ලේ ඉදිරිපස හා පසු පස වැනිය. අප අත ඉදිරියට දිග හරින විට අපට පෙනෙන්නේ අතේ ඉදිරිපස පමණි. පසුපස නොපෙනේ.

ඇත්ත වශයෙන්ම එයින් අදහස් වන්නේ නැහැ, අල්ල පිටුපස අතුරුදන් වී ඇති බව. අල්ල යටිපැත්ත නොපෙනෙනවා පමණි. එමෙන් අප අල්ල අතික් පැත්තට හැරවූ විට අපට අල්ල නොපෙනී යයි. එය යටි අතට හැරවීම නිසා නොපෙනී ගියා මිස එය කොහේවත් ගියේ නැත.

භාවනා පුහුණුවේ දීත් අප මෙම ධර්මතාවය මතක තබා ගත යුතුය. මෙය තේරුම් නොගෙන පොත් පත් හැදෑරීමෙන් පමණක් සත්‍ය ධර්මය වටහා ගත නොහැකිය. ධර්මය හරි හැටි තේරුම් ගන්නේ නම් කිසිවක් ග්‍රහණයට ගන්නේ නැත. මෙය ධර්මතාවයට යටත් වීමකි. ඇලීම් කුරන් කිරීමකි. උපාදානය පහකිරීමකි. එල්බ ගැනීමක් පැවතියත් එය ටිකෙන් ටික ක්ෂය වී යයි. පොත පත හැදෑරීමෙන් ලබන අවබෝධයේ හා පුහුණුවෙන් ලබන අවබෝධයේ වෙනස මෙයයි.

### 33. වළ

ඇතැමෙකුට මා උගන්වන කරුණු අතර එකිනෙකට නොගැළපෙන කැන් පෙනෙන්නට පුළුවන. මා උගන්වන විදිය සරලය. එය හරියටම මා කිහිපවතාවක් ගමන් කර ඇති පාරක් දිගේ පාර ගැන නොදන්නා අයෙකු ඉදිරියට එනු මා දක්නා වැනිය. මගේ හිස ඔසවා බලන විට මා

දකින්තේ පාරේ දකුණු පස ඇති වළකට ඔහු වැටෙන්නට ආසන්න බවය. එවිට පාරේ වම් පැත්තට වී යාමට ඔහුට කෑ ගසා කියමි. ඒ ආකාරයට ම පාරේ වම්පස ඇති වළකට වැටෙන්නට ආසන්න බව පෙනෙන විට දකුණු පසට වී යන ලෙස හඬගා කියමි. උපදෙස් විවිධාකාර වුවත්, මා උගන්වා දෙනු ලබන්නේ එකම දෙසකට ගමන් කිරීමටය. මා කියා දෙනු ලබන්නේ එකම මහේ අන්තයන්ට නොගොස් පාරේ මැදට වී යාමටය. නියම ධර්ම මාර්ගයට ඔවුන් පිවිසෙන්නේ එවිටය.

### 34. නිවස

මාගේ ශ්‍රාවකයන් සියලු දෙනාම මාගේ දරුවන්ය. මාගේ සිතේ ඇති එකම දේ මෙමනිය හා ඔවුන්ගේ යහපතයි. ඔබට සමහරවිට වේදනාවක් ඇති වුවත් එය හුදෙක් ඔබේ යහපත තකාමය. ඔබෙන් සමහරෙකු ඉතා උසස් දැන උගත්කමක් ලැබූ දැනුම් සම්භාරයකින් යුක්ත බව මම දනිමි. ලෞකික දැනුම පමණක් ඇති සුළු අධ්‍යාපනයක් ලබා ඇති අය පුහුණු කිරීම පහසුය. එහෙත් විශාල දැනුම් සම්භාරයක් ඇති අය විශාල නිවසක හිමිකරුවන් වැනිය. ඒ නිසා එම නිවස පවිත්‍ර කිරීම ද බැරෑරුම් කාර්යයකි. එසේ දුෂ්කරතා විඳගෙන වුවත් නිවස පිරිසිදු ව සැකසීමෙන් පසු ඔවුන්ට සැප පහසුවෙන් ජීවත් වීමට එහි ඉඩකඩ ලැබේ. ඉවසන්න. ඉවසීම හා දරාගැනීමේ ශක්තිය අත්‍යවශ්‍ය දෙයකි, නිවැරදි පුහුණුව සඳහා.

### 35. ගෘහිණිය

රවා ගත් මුහුණකින් යුතුව පිහන් සෝදන ගෘහිණියක් නොවන්න. මේ තැනැත්තියගේ සිත පිහන් සේදීම කෙරෙහිම පමණක් තදින් බැඳී ඇති නිසා ඇයට තම සිත කිළිටි වී ඇති බව නොපෙනේ....! කවදාහර් ඔබ මෙය දැක තිබේ ද? ඇය දකින්තේ පිගන් පමණය, ඇය දකින්තේ ඇගෙන් ඉතා ඇත් වූ දෙයකි. එසේ නොවේ ද? නො අනුමානව

ම ඔබෙන් සමහර දෙනකු මෙය අත්දැක ඇති බව මම පවසමි. ඔබ බැලිය යුත්තේ මෙතැනය. මිනිස්සු පිහන් කෝප්ප සේදීම ගැන ම සිත් යොමුකර ගෙන ඇත්ත්, තමන්ගේ සිත් කිලිටි වීමට ඉඩ හරිති. මෙය හොඳ දෙයක් නොවේ. ඔවුන් කරන්නේ තමන් විසින්ම තමන් අමතක කර ගැනීමයි.

### 36. හිවලා

බුදුරජාණන් වහන්සේ වනයක වාසය කරද්දී දුවයන හිවලකු දුටු සේක. හිවලා වරක් නැවතී බලා සිට පඳුරක් අස්සට රිංගා නැවතත් උගේ මාර්ගයේ ඌ දිවිවේය. ඉන්පසු ගස් බෙතයකට දිව ගොස් නැවතත් එළියට පැන දුවන්නට පටන් ගත්තේය. නැවතත් ගල් ගුහාවකට රිංගා ගත් හිවලා පුරුදු පරිදි නැවතත් පැන දුවන්නට විය. එක විනාඩියක් නැවතී බලා සිට නැවතත් දිව ගොස් මද වේලාවක් දිගා වී සිට නැගිට යළි දිවීමට පටන් ගත්තේය. මේ නර්යාට කුෂ්ටයක් සෑදී ඇත. ඌ නැවතුන ගමන් මෙම කුෂ්ටයේ වේදනාව ඌ තුළට පසා කරගෙන යන්නාක් මෙන් ඌට දැනේ. මේ නිසා ඌ දුවයි. එහෙත් එය වේදනා නිවාරණයක් නොවන නිසා ඌ වරින් වර දුවන, නවතින, බිම දිගාවන හා පනින ආදී විවිධ ඉරියව්වල යෙදෙමින් වේදනාව යටපත් කර ගැනීමට උත්සාහ කරයි. වේදනාව ඉවසා ගත නොහැකි නිසයි, මේ විවිධ දැ කරන්නේ. නැවතී සිටීම ඌට අසීරුවකි.

තථාගතයන් වහන්සේ හික්ෂුන් අමතා මෙසේ ඇසූහ. “මහණෙනි, අර වේදනාවෙන් පෙළෙන සිවලා දුටුවා ද? දිවීම, පැනීම, බිම දිගාවීම, නැවතීම ආදී මේ හැම ඉරියව්වක් කරන්නේ වේදනාව ඉවසිය නොහැකි නිසා වුවත් ඒ එකකින් වත් වේදනාව නොතවතී. තවද පඳුරු යටට රිංගා ගල් ලෙන් තුළට වැද ගස් බෙත අස්සේ රිංගා මේ කුමක් කළත් ඒ එක එකට සාප කළත් උගේ කුෂ්ට වේදනාවේ නම් අඩුවක් නැත. ගැටලුව ඇත්තේ මේ එක තැනකවත් නොවේ. ඌ සාප කළ යුත්තේ ඌට වැළඳී ඇති කුෂ්ට රෝගයටය.” යනුවෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ යථාස්ථවරූපය හික්ෂුන්ට පහදා දුන්හ.

අප ද මේ හිචලා වැනිය. අපේ වැරදි දර්ශනය නිසාය, අප අපහසුතාවයට පත්වන්නේ. අපි අපේ ඉන්ද්‍රිය සංවරය ගැන නොසිතා බාහිර අරමුණු කෙරෙහි අපේ වේදනාවලට වරද පවරමු. අපි තායිලන්තය ඇමරිකාව, එංගලන්තය යන කුමන රටක සිටියත් සැහීමට පත් නො වන්නෙමු. ඇයි ඒ? ඒ අපේ වැරදි දැකීම නිසයි. එපමණයි. අප කොතැනකට ගියත් සැහීමට පත් නො වේ. හිචලාට කුෂට රෝගය සුවකර ගත හැකි තැනකට ගියා නම් ඔහුට සැහීමට පත් වීමට තිබුණාක් මෙන් අපට ද අපේ වැරදි දැක්මෙන් තුරන් වී කොතැනකට ගියත් සැහීමට පත් විය හැකිය.

### 37. පිහිය

පිහියට තලයක් නාරටියක් හා මීටක් ද ඇත. තලය පමණක් තෝරා එය ඉවතට ගතහැකි ද? නාරටිය හා මීට පමණක් තෝරා ඒවා ඉවතට ගත හැකි ද? මීට, නාරටිය හා තලය යන මේ තුන ම එකම පිහියේ කොටස්ය. පිහිය ඉවතට ගන්නා විට මේ කොටස් තුනම එක්වර ඉස්සී එයි.

මේ අයුරින් හොඳ යයි පවසනු ලබන දෙය ද ඒ අනුව ම එයි. මිනිස්සු යහපත සොයා යමින් නපුර විසි කිරීමට තැත් කරති. නමුත් යහපත් හෝ නපුරු හෝ නොවන දේ ගැන ඔවුහු අධ්‍යයනය නො කරති. මෙලෙස අධ්‍යයනය නො කරන්නෙහි නම් ඔබට සැබෑ අවබෝධයක් නැත. යහපත තෝරා ගන්නා විට ඒ පසුපසින් තරක ද එයි. ඔබ සැපත තෝරා ගතහොත් දුක ද ඒ පසුපසින් එයි. හොඳ තරක යන දෙකම අභිභවා යන ලෙස මනස සකස් කර ගන්න. භාවනා පුහුණුවේ අවසානය එවිටයි.

### 38. ගැටය

සතුට හා අසතුට ගැන සිකිත් විමසා බලා ඒවා අස්ථිර, වෙනස්වන සුළු බවත්, අප අත් දකින හැම විවිධාකාර වේදනාවකට ම පැවැත්මක් නොමැති හෙයින් ඒවා තදින් ග්‍රහණය නො කටයුතු බවත් අපි අවබෝධකර

ගනිමු. අපට මෙලෙසින් තේරුම් ගත හැක්කේ ප්‍රඥාව ඇති නිසයි. හැම දෙයක්ම ඊට ආවේණික වූ ස්වභාවය අනුව පවත්නා බව අපි තේරුම් ගන්නෙමු.

මේ අවබෝධය අපට ඇත්නම් එය ගැට ගසන ලද කෘෂික එක පොටක් අප අතට ගත්තාක් වැනිය. අප මේ පොට හරි දිහාවට ඇද්දොත් ගැටය බුරුල් වී ලිහෙයි. එය වැඩි කල් එසේ තද වී නොපවතියි. මෙයින් අපට තේරුම් ගත හැක්කේ හැම දෙයක් එකම අයුරකින් හැමවිට ම නො තිබෙන බවය. මීට පෙරාතුව අපට හැඟී ගියේ දේවල් එක්තරා ආකාරයකට තිබිය යුතු බවයි. එසේ සිතා අප කළේ ගැටය තව තවත් තද කිරීමයි. එසේ ජීවත් වීම ඉතා තද බවින් යුත් එකකි. එනිසා ගැටය ස්වල්පයක් බුරුල් කර පහසුවට පත්වෙමු. ගැටය බුරුල් කරන්නේ මක් නිසා ද? එය තද නිසා එසේ කරමු. ගැටය හිරකර එය අල්ලාගෙන නො සිටියහොත් එය බුරුල් කළ හැකිය. තද වී තිබීම හැමදාම තිබිය යුතු තත්ත්වයක් නොවේ.

අපේ ඉගැන්වීමේ පදනම වී ඇත්තේ අනිත්‍යයයි. සැප දුක දෙකම අනිත්‍යය බව අපි දනිමු. ඒවා මත විශ්වාසය තැබිය නො හැකි බව අපි දකිමු. ස්ථිරයයි කිවහැකි කිසිවක් නැත. මෙම අවබෝධය නිසා අප සිතේ පහළ වන විවිධ හැඟීම් කෙරෙහි විශ්වාසය තැබීම කෙමෙන් අඩුවන හෙයින් වැරදි අවබෝධය ඒ කෙරෙහි ඇති විශ්වාසය නැති වන තරමට අඩු වෙයි. මෙයයි ගැටය ලිහීම කියන්නේ. එය ක්‍රමයෙන් බුරුල් වීමට පටන් ගනියි. ඇලීම අනුක්‍රමයෙන් මුලිනුපුටා දැමෙයි.

### 39. පොල්කටු හැන්ද

ධර්මයට සවන් දෙනු විනා ඒ අනුව පුහුණු නොවේ නම්, ඔබ හොඳි භාජනයක් තුළ ලු හැන්දක් මෙන් වන්නෙහිය. හැන්ද හොඳි භාජනය තුළ හැමදාමත් ඇතත් හොඳ්දේ රසය එය නොදනී. මේ ගැන සිතා භාවනාවේ යෙදෙන්න.



### 40. කොළය

දැන් අප වාඩිවී සිටින්නේ සාමකාමී පරිසරයක් ඇති වනයකය. මෙහි සුළඟ නොමැති නම් කොළ නොසෙල් වී නිශ්චලව තිබේ. සුළඟ හමන විට ඒවා “සටසට” ගා ඒ මේ අත සලිත වේ.

මනසක් කොළයකට සමාන කළ හැකිය. මානසික හැඟීමක් පහළ වූ කල මනස ද සසල වී එම හැඟීම අනුව හැසීම් ඇති වේ. ධර්මය ගැන අපේ දැනීම හීනවන තරමට මනසේ හැඟීම් හඹායාම ද වැඩිවේ. එය සතුටු වේදනාවක් ඇතිවන විට එහි බලයට යටත් වෙයි. දුක් වේදනාවක් ඇතිවන විට එහි බලයටත් යටත් වෙයි. මේ ආකාරයට මනස නිරන්තරයෙන් සැලෙමින් පවතී.

### 41. කාන්දු වන වහළ

ධර්මය පුහුණුවීම ගැන බොහෝ අය කථා කළත් ඔව්හු සැබවින්ම පුහුණුවේ නො යෙදෙති. එය හරියට වහලයේ එක් පැත්තකින් තෙමෙන විට ගෙයි අනික් පැත්තට වී නිදාගන්නා මිනිසා වැනිය. නිදා සිටින පැත්තට ඉර අවිච්ච වැටෙන විට ඔහු අනික් පැත්තට මාරුවෙන්නේ “මටත් අනික් අයට මෙන් සුවපහසු නිවහනක් ලැබෙන්නේ කවදා ද?” යන්න සිතමිනි. මුළු ගෙයම තෙමෙන්නට පටන් ගතහොත් ඔහු ගෙය අතහැර දමා යයි. කොයි දෙයක් හෝ කළ යුතු ආකාරය එය නොවේ. නමුත් බොහෝ අය කරන්නේ එලෙසය.

### 42. හසුහ

ඔබේ මනස පවතින්නේ සතුටින් ද දුකින් ද, එය ඇලීමෙන් තොර ද යනුවෙන් ඔබේ මනසේ ක්‍රියාකාරීත්වය ගැන හුදෙක් දැනීමෙන් සිටින්න. මනස තුළ පවතින්නේ දුකක් නම් ඒ බව දැක ගන්න. ඒ බව දැනගන්න. එයින් ඉවත් වන්න. මෙය හසුනකට උපමා කළ හැකිය. ඇතුළේ ඇති දෙය දැක ගැනීමට නම් එය විවෘත කර බැලිය යුතුය.



### 43. ලී කොටය

ලී කොටයක් කපා ගහට දැමීමෙන් එය දියේ පා වී ගහ පහළට ගසාගෙන යයි. එම කොටය ඉවුරක හැපී නැවතුනේ නැත්නම් දිරා ගියේත් නැත්නම් එය මුහුදටම ගසා ගෙන යයි. එලෙසින් මනස ද අත්තකිලමවානු යෝගය හා කාමසුඛල්ලිකානු යෝගය යන අන්ත දෙකෙන් එක් අන්තයක හෝ නොබැඳී මධ්‍යම මාර්ගයේම ගමන් කළොත් නොවළහා ම සත්‍යය, සාමය කරා පැමිණේ.

මෙහි ලී කොටය සේ අප හඳුන්වන්නේ මනසයි. ගං ඉවුරු දෙක නම් මෙත්‍රීය හා වෛරයයි. එසේත් නැත්නම් එක් ඉවුරක් ප්‍රීතිය ලෙසත් අනෙක් ඉවුර දුක ලෙසත් හැඳින්විය හැකිය. මැද මග ගමන් කිරීමට නම් මෙත්‍රීය හා වෛරයත් ප්‍රීතිය හා දුකත් යන මේවා එකම අන්දමේ මානසික හැභීම් පමණි යන්න හරිහැටි අවබෝධ කරගත යුතුය. එම අවබෝධය ඒත්තු ගත්තොත් මනස අර අන්ත දෙකින් එක අන්තයක හෝ නො හැපෙනු ඇත. මානසික පුහුණුවේදී අවශ්‍ය වන්නේ මනස තේරුම් ගෙන කිසිම හැභීමක් ඔස්සේ නොගොස් ඒ කිසිවක් පෝෂණය නොකොට හැභීම් ඒ ආකාරයෙන්ම පහව යෑමට සැලසීමයි. මෙවිට ලී කොටය මෙන් මනස ද කිසිවකින් බාධා ඇති නොකරගෙන නිරායාසයෙන් සසර සයුර තරණය කොට නිවන කරා පැමිණෙයි.

### 44. දැව දඬු

ඔබ ඔබේ හදවත නිසියාකාරයෙන් පුහුණු නොකළොත් ස්වභාව ධර්මයේ නීති අනුව යමින් එය හීලෑ නොවී පවතියි. එය හරියට පුහුණු කළොත් එයින් විපුල ඵල නෙලිය හැකිය. මෙය ගස්වලට සමාන කළ හැකිය.

ගස්වලට කැලෑවේ දී ම වල් බිහිව වැඩීමට ඉඩ හැර සිටියොත් අපට නිවසක් සෑදීම වැනි කිසි ප්‍රයෝජනයකට ඒවා ගත නොහැකි වෙයි. ගෙයක් සෑදීමට අවශ්‍ය ලෑලි වැනි කිසිවක් ඒවායින් ලබාගත නොහැකි වේ. ගෙයක්

සෑදීමට ඕනෑකමක් ඇති වඩුවෙක් කැලෑවෙන් ගසක් තෝරා ගනියි. ඔහු එයින් සුදුසු සේ දැව දඩු ඉරාගෙන ඒවා යොදා වටිනා ගෙයක් නිර්මාණය කරයි.

භාවනාව හා හදවත දියුණු කිරීම ද මෙබඳුය. කැලේ තිබෙන ගස කපා කොටා සුදුසු සේ පිළියෙල කරන වඩුවා අලංකාර ගෘහයක් නිර්මාණය කරන්නාක් මෙන් අප ද අපේ මනසෙහි වැඩි සංයමයක් ඇති වන සේ හා සිත ගැන සිතටම වැඩිදැනුවත් වීමක් ඇතිවීම සඳහාත්, වඩා සංවේදී වන ලෙස පුහුණු කට යුතුය.

### 45. ඉහඳ පණුවා

අපේ සෑහීමකට පත්වීම රඳා තිබෙන්නේ අප ඇසුරු කරන පිරිසේ සංඛ්‍යාව මත නොවේ. එය ලැබෙන්නේ නිවැරදි අවබෝධය තුළින් පමණි. අපට නිවැරදි දැකීම ඇත්නම් අප කොහේදීත් සිටින්නේ සෑහීමට පත්වීගෙනය. එහෙත් අප බොහෝ දෙන දකින්නේ වැරදි ආකාරයටය. එය හරියට ගොම ගොඩක සිටින ඉහඳ පණුවකු මෙනි. ඉහඳ පණුවාට ආහාරයටත් ජීවත් වීමටත් ඇත්තේ එම ජරාවමය. නමුත් එය ඌට හොඳය. අප ඌ එම ජරා ගොඩෙන් ඉවත් කළත් ඌ නැවතත් උගේ යැපීම හා ජීවත් වීම සඳහා ඇඹරී ඇඹරී ඊගන්නේ ගොම ගොඩට ම ය.

අපත් එවැනිය. ශාස්තෘන් වහන්සේ සත්‍යය දකින්නට කියා අපට උගන්වා ඇත්තේ, අප පණුවන් මෙන් දඟලන්නේ එයින් අපහසුතාවක් දැනෙන නිසාය. අප නො දැනුවත්ව ම ඇදී යන්නේ අපට හුරු පුරුදු පරිසරය වූ පැරණි පුරුදු හා විශ්වාසයන් කරාය. එය අත්හැර අපට යා නො හැකිය. පුහුණු වීම දුෂ්කර නිසා අප ඊට ඇහුම්කන් දිය යුතුය. පුහුණු වීමට වෙනත් යමක් නො මැත. නිවැරදි දැකීම අප සතු නම් අපි කොහේ ගියත් සතුටට පත් වුවෝ වෙමු.

### 46. අඹ

අවබෝධත්වය ලැබීම සඳහා ආයතීයන් වහන්සේලා ගමන් කළ මාර්ගය ශීල, සමාධි හා ප්‍රඥා වශයෙන් අපි හඳුන්වමු. මේ තුනම ගැනෙනුයේ එකක් ලෙසිනි. ශීලය යනු සමාධියයි. සමාධිය යනු ශීලයයි. සමාධිය යනු ප්‍රඥාවයි. ප්‍රඥාව යනු සමාධියයි. මෙහි ඇති තත්ත්වය අඹ ගෙඩියකට උපමා කළ හැකිවෙයි. අඹය මලක් ලෙස පවතින මුල් අවධියේ එයට මල යැයි කියමු. එය ගෙඩියක් වූ විට අඹ ගෙඩි යයි කියමු. ඉදුණු පසු ඉදුණු ගෙඩිය යයි කියමු. මේ සියල්ලම එකම අඹ ගෙඩියක් වන නමුත් එහි ස්වභාවය නිතර වෙනස් වෙයි. ලොකු අඹ ගෙඩිය හැඳෙන්නේ කුඩා ගෙඩියෙනි. ලොකු අඹ ගෙඩියක් වන්නේ කුඩා අඹ ගෙඩියය. ඒ සියලුම ගෙඩි වෙනස් ආකාරයේ නම්වලින් හෝ එකම නමකින් හැඳින්වීමට ඔබට පුළුවන. ශීලය, සමාධිය හා ප්‍රඥාවේ සම්බන්ධතාවය පවතින්නේ ද මෙසේය. අවසානයේ අවබෝධත්වය කරා ළඟාවිය හැකි මාර්ගය සැකසෙන්නේ මේවා එක් වීමෙනි.

මලක් හැටියට පටන් ගත් අඹ ගෙඩිය පැසී ඉදුණු ගෙඩියක් බවට පත්වේ. ඒ ගැන අප බැලිය යුත්තේ ඒ ආකාරයටයි. කවුරු කොහොම නම් කළත් කමක් නැත. මෙසේ හටගත් අඹ ගෙඩිය පැසී ඉදුණු පසු සිදුවන්නේ කුමක් ද? මේ ගැනත් සිතා බැලිය යුතුය. සමහරු මහලු වීමට අකමැති වෙති. මහලු වූ විට ඒ ගැන කනගාටු වෙති. මෙවැනි අය ඉදුණු අඹ කෑ යුතු නැත. අඹ ඉදී තිබීමට අපට අවශ්‍ය ඇයි? වුවමනා වෙලාවට ඉදී නැත්නම් බලෙන් හෝ ඉදවමු. අප කරන්නේ එහෙම නේද? එහෙම උනාට අප වයසට යනවිට කනගාටු වෙමු. සමහරු හැඩීම පවා කරති. මහලු වීමටත් මිය යාමටත් ඔව්හු බිය වෙති. ඒක එහෙම නම් ඔවුන් ඉදුණු අඹ නොකෑ යුතුය. ඔවුන් ඔය අඹ මල් පමණක් කෑ යුතුයි. මෙය අවබෝධ කර ගැනීමට හැකි නම් අපට ධර්මය ද අවබෝධ කළ හැකිවෙයි. එවිට සියල්ල පැහැදිලි වී අප තුළ සැනසිලි සුවය පහළ වෙයි.

### 47. ඖෂධ හා පලතුරු

ධම්මයේ හැසිරීම හෙවත් භාවනාව පුහුණු නොවන්නන් හා කරහා නොවන්න. ඔවුන්ට විරුද්ධව කථා නොකරන්න. ඒ අයට නිරන්තරයෙන් අවවාද කරන්න. ආධ්‍යාත්මික දියුණුව ලැබූ විට ඔවුන් ධම්මයෙහි හැසිරෙනු ඇත. එය හරියට බෙහෙත් වෙළඳාම වැනිය. අප බෙහෙත් ගැන ප්‍රචාරය කළ විට හිසරුදාව, බඩේ කැක්කුම වැනි රෝගාබාධවලින් පෙළෙන අය එම බෙහෙත් ලබා ගනු ඇත. අපේ බෙහෙත් අනවශ්‍ය අය එසේ සිටියාවේ. ඒ අය හරියට අමු ගෙඩි වැනිය. අපට ඒවා බලෙන් ඉදවීමට හෝ රසවත් කිරීමට නොහැකිය. ඒවා එසේ තිබුණා වේ. ගෙඩි සැඳි පැසි ඉඳි රසවත් වුණාවේ. අප මෙසේ සිතීමට පුරුදු වුනොත් අප මනස ද සැහැල්ලු වේ. අප කිසිවකුට බල නොකළ යුතුය. අප කළ යුත්තේ ඖෂධ ගැන ප්‍රචාරය කිරීම පමණි. ඖෂධ අවශ්‍ය රෝගියා ඒවා ලබා ගනු ඇත.

### 48. ව්‍යාපාරිකයෝ

ඔබ කරන හැම දෙයක්ම පැහැදිලි අවබෝධයෙන් හා සිහියෙන් කළ යුතුය. යමක් පැහැදිලිව තේරුම් ගත් කල ඔබ බලහත්කාරයෙන් වෙහෙස මහන්සි වීම අවශ්‍ය නැත. ඔබ නියමිත ඉලක්කය වරද්දාගෙන ඇති නිසයි, ඔබ මත බර පැටවී දුෂ්කරතා මතු වී ඇත්තේ. ඔබේ මුළු සිතින් ගතින් කරන ක්‍රියා මගින්ය ඔබේ සාමය උදා වන්නේ. යමක් කළ නො හැකිව ඉතිරි වූ කල ඔබ නොසැහීමට පත් වේ. ඔබ කොහේ ගියත් මේ කරුණ නිසා කරදර සිතින් යුතුවේ. සියල්ල සම්පූර්ණ කිරීමට ඔබට අවශ්‍ය වුණත් එය එසේ කළ නො හැකියි.

මා මුණ ගැසෙන්නට නිතර මෙහි පැමිණෙන ව්‍යාපාරිකයන් ගැන සිතා බලන්න. ඔවුන් කියන්නේ "මගේ ණය තුරුස් සියල්ල ගෙවා අවසන් වූ විට මම මහණ වීමට එමි" කියායි. ඔවුන් එසේ පැවසුවත් ඔවුන්ට කවදා හරි ඒ සියල්ල පිළිවෙලකට අවසන් කිරීමට හැකි වෙයි ද? එහි

කෙළවරක් නැත. ඔවුන් ණයක් ගෙවන්නේ තවත් ණයක් ලබාගෙනය. ණය දිගටම එසේ පවතියි. ව්‍යාපාරකයා සිතන්නේ එක ණයක් ගෙවීමෙන් ඔහු නිදහස් කියාය. එහෙත් ඔහුගේ ගෙවීම්වල අවසානයක් නැත. ලෝක තත්ත්වය අප මෙලෙසින් මූලා කරයි. මෙම අකරතැබීම කවදාවත් තේරුම් නොගෙන අපි නැවත නැවතත් වටේ කරකැවෙමින් සිටින්නෙමු.

### 49. ජලය හා තෙල්

ජලය හා තෙල් අතර ඇති වෙනස මෙන් ඥානවන්තයා හා අඥානවන්තයා අතර වෙනසක් ඇත. බුදුරජාණන් වහන්සේ ද වක්බු, සෝත, සාණ, ජිව්හා, කාය හා විඤ්ඤාණ යන ඡඩේන්ද්‍රියයන් සහිත වූහ. උන්වහන්සේ අරහත් නිසා ඒවායේ වින්දනවලින් ඇත්වූහ. උන්වහන්සේ විසින් සිත හුදෙක් සිත ලෙසත් සිතිවිලි හුදෙක් සිතිවිලි ලෙසත් අවබෝධකර ගන්නා ලද නිසා ක්‍රම ක්‍රමයෙන් ඒවායේ බලපෑම අත්හැරී සේක.

සිත හුදෙක් සිතමය. සිතිවිලි හා හැඟීම් හුදෙක් සිතිවිලි හා හැඟීම්මය. ඒවා එසේ තිබීමට ඉඩ හරින්න. රූපය රූපය ලෙසත්, ශබ්දය ශබ්දය ලෙසත්, සිතිවිල්ල සිතිවිල්ල ලෙසත් තිබීමට ඉඩ හරින්න. ඒවා වෙත අප ඇලෙන්නේ කුමකට ද? මෙලෙස හැඟී, මෙලෙස කල්පනාවන විට ඒවා කෙරෙහි නො ඇලීමත් ඒවායින් වෙනස් වීමත් සිදුවේ. අපේ සිතිවිලි හා හැඟීම් එක් පසකත් සිත තවත් පසකත් පවතිනු ඇත. තෙල් හා ජලය එකම බෝතලයක් තුළ ඇතත් පවතින්නේ වෙන් වෙන්ව ම ය.

### 50. අනන් දරුවා

මිනිස්සු අවසාන කාලයේ ස්නායු රෝගීහු වෙති. ඊට හේතුව ඔවුන්ගේ නොදැනුවත් කමය. ඔවුහු ඒ ඒ අවස්ථාවට පහළවන හැනීම ඔස්සේ ක්‍රියා කරන නමුත් ඔවුන්ගේ මනස ගැන විමසා බැලීමක් නොකරති. අයාලේ යන මනස දෙමව්පියන් නැති අනාථ දරුවකු මෙනි. ඒ දරුවා ගැන සොයා බැලීමට කෙනෙක් නැත. කිසිම පිළිසරණක් නැති අනාථ දරුවා අනාරක්ෂිතය. ඒ ආකාරයටම නිවැරදි අවබෝධයකින් යුතු පුහුණුව හෝ වර්ත වධිතය හෝ නොමැති වුවහොත් එයින් ඇතිවන්නේ කරදරයක්මය.

### 51. ගොන් කරත්තය

අපට කරත්තයක් ද එය ඇදීම සඳහා ගොනෙකු ද සිටිතැයි සිතමු. පාර දික්වුනාට රෝද දිග නැත. ගොනා කරත්තය අදිනනාක් කල් කරත්තය පිටුපසින් රෝද පාරද දිවෙයි. රෝද වටකුරුය. එහෙත් ඒවායින් ඇතිවන රෝද පාර දිගය. නවතා ඇති කරත්තයක් දෙස නිකමට බැලුවොත් රෝදවල දිග ඇති බවක් නොපෙනෙයි. නමුත් ගොනා කරත්තය ඇදීම ආරම්භ කළ විට පසු පසින් ඇදෙන රෝද පාර දිස්වෙයි. ගොනා කරත්තය අදිනනාක් කල් රෝද කරකැවෙයි. නමුත් ගොනා වෙහෙසට පත් වී උෟ එයින් වෙන් කර තබන දිනයක් ද එයි. කරත්තයෙන් වෙන් වුවද ගොනාගේ ගමන නිමි නැත. කරත්තය අත්හැර දමා පසෙක තිබේ. තවදුරටත් එහි රෝද නො කරකැවෙයි. යම් කලක දී කරත්තය දිරා පත්වෙයි. එය නිර්මාණය වී තිබූ කොටස් ආපෝ, තේපෝ, වායෝ, පඨවි යන මූලධාතුන් හා එක්වෙයි.

මේ සම්මුති ලෝකයට අනුව යන මිනිසුන් ද මෙවැනිය. මේ ලෝකයෙන් සැනසීමක් ලබා ගැනීම සඳහා කරත්තයේ රෝද මෙන් කෙළවරක් නොමැති ගමනක් යා යුතුය. මේ සම්මුති ලෝකය අනුගමනය කරන තාක් කල් නැවතීමක්, විවේකයක් නැත. මේ සම්මුති ලෝකයේ අනුගමනය හුදෙක් ම නවතා දැමුවිට තවදුරටත් කරත්තයේ

රෝද නො කරකැවේ. නැවතීම ද එකෙනෙහිම සිදුවේ. නැවතීමක් නැති මේ අනුගමනය නිසා යන මාර්ගය තව තව දික්වෙයි.

අකුසල කර්ම රැස්කිරීම ද මෙබඳුය. පැරණි පුරුදු ක්‍රම අනුව දිගින් දිගට කටයුතු කරතොත් එහි අවසානයක් දැකිය නොහැකිය. අප නැවතුනොත් එතැන නැවතීමක් ඇත. ධර්මයේ පුහුණුව යනු මෙයයි.

### 52. විල

එළඹී සිහියෙන් සිටිමින් ලෝකයේ දේවල්වලට ඒවායේ ස්වභාවයට අනුව තිබීමට ඉඩ හරින්න. එවිට කුමන පරිසරයක් තුළ දී වුවත් ඔබේ මනස සාමකාමීව පවතියි. වනයක් තුළ ඇති පැහැදිලි ජලයෙන් පිරි විලක් මෙන් එය නිශ්චල වනු ඇත. දිය බීම සඳහා නිතර විවිධාකාර එසේම පුදුම එළවන සහ දුර්ලභ ගණයේ සතුන් පැමිණෙනු ඇත. එවිට ලෝකයේ පවත්නා සියලු දේවල්වල යථා ස්වභාවය ඔබ පැහැදිලිව දකිනු ඇත. විශ්මය ජනක හා අමුතු බොහෝමයක් දේවල් එන යන හැටි ඔබට දැකීමට ලැබෙයි. එහෙත් ඔබ සිටින්නේ නිශ්චලවයි. බුදුන්වහන්සේ පෙන්වා දෙන ජීවිතය මෙයයි.

### 53. වැසි වතුර

ඇත්ත වශයෙන්ම මනස ද වැසි වතුර මෙන් පිරිසිදු ව ස්වාභාවික තත්වයෙන් පවතී. මෙම පිරිසිදු පැහැදිලි ජලයට කොළ පාට එකතු කළොත් ජලය කොළ පැහැගනී. කහ පැහැය එකතු කළොත් කහ වර්ණයට හැරේ. මනස ප්‍රතිචාර දක්වන්නේ ද ඒ අයුරිනි. විත්තාකර්ෂණීය මානසික හැඟීමක් පහළවූ කල සැපවත්, යහපත් සිතක් පහළවේ. මානසික හැඟීම සිත්ගන්නා පුලු නොවූ විට සිතට ද අපහසුතාවයක් දැනේ. පැහැදිලි ජලය කහ වර්ණය සමග මිශ්‍ර වූ විට එය කහ පැහැති ජලය බවට හැරේ. කොළ පාට හා එකතු වූ විට එය කොළ පාට වේ. එකතු වන වර්ණය



අනුව පැහැය වෙනස් වේ. මෙසේ පැහැය වෙනස් වීමට පෙර ජලය ඇත්ත වශයෙන් පිරිසිදු පැහැදිලි ජලයයි. ස්වාභාවික මනස ද මෙසේ පිරිසිදු මෙන්ම පැහැදිලි ද වේ. මනස පටලැවිලි සහගත වන්නේ බාහිර බලපෑමේ හේතුවෙන් ඇතිවන මානසික හැඟීම් නිසාය. මනෝභාවයන් ඇතුළත එය මංමුළාවේ.

### 54. පහළටම ගලන ගඟ

අප මහලු වියට පත්වී රෝගාකූරවීමේ වරදක් නැත. එය එහි ස්වභාවයයි. අප දුකට පමුණුවන්නේ අපේ සාවද්‍ය සිතිවිලි මිස අපේ සිරුර නොවේ. අසත්‍යය සත්‍ය ලෙස දැකීම නිසා මානසික පටලැවිලි ඇති වී අප දුකට පත්වේ.

එය ගහක ජලය මෙන්ය. එය ස්වභාවයෙන් ඉහළ සිට පහළට ගලා බසී. එය කවදාවත් ඉහළට ගලා නොයයි. එය එහි ස්වභාවයයි. අප ගං ඉවුරක නැවතී වේගයෙන් පහළට ගලා බසින ජල කඳ දෙස බලා සිට අඤාන ලෙස ඒ ජල කඳ ඉහළට ගලා යන ලෙස පැතීමෙන් දුකට පත් වේ. අප දුකට පත්වෙන්නේ ජලයේ ස්වභාවය ගැන ඇති කරගත් මානසිකත්වය උඩ ගහ ඉහළට ගලාගෙන යෑමට පැතු නිසාය. අපේ දැක්ම නිවැරදි වුවා නම් ජලය පහළට ගලන බව අපට තේරුම් ගත හැකිය. අප මේ සත්‍යය අවබෝධ කරගන්නා තුරු කැළඹුණ මනස නිසා අපට මානසික සාමය ළඟාකර ගත නොහැකිය. අපේ සිරුර ද පහළට ගලා යා යුතු ගහ වැනිය. එය ද ළමා විය ගතකර තුරුණු වියට පැමිණ අවසානයේ මහලු වියට ද පැමිණ මරණයට පත් වේ. මෙය අනෙක් අතට සිදුවිය යුතු යැයි අපට සිතිය නොහැකිය. මෙය වෙනස් කිරීමට කිසිවකුට නොහැකිය. ගහ හැරවීමට නොයන්න.



### 55. මාවත

ඔබ කොහේ සිටියත් ස්වාභාවික මෙන්ම පරීක්ෂාකාරී ද වන්න. සැකයක් ඇති වුණොත් එය ඇති වී නැති වුණා වේ. කෙලෙස් සිත් පහළ වූ විට ඒවා ද එසේ ම පහ වී යාමට සලස්වන්න. ඉතා ම සරල ක්‍රමය නම් කිසිම දේක එල්බ නොගැනීමය.

එය ඔබ මාවතක් දිගේ යන්නක් වැනිය. සමහර අවස්ථාවල ඔබට බාධා ඇතිවිය හැකිය. කෙලෙස් සිත් ඇති වන හැම විටම නිරායාසයෙන් ම පහවී යාමට සලස්වන්න. දැනට ඔබ පසු කර ඇති බාධා ගැන නො සිතන්න. ඔබට තවම හමු නොවූ බාධක ගැනද කරදර නොවන්න. දැන් පවත්නා මොහොත පමණක් සිතියට නගන්න. ගමනාන්තය ගැන හෝ නොසිතන්න. සියල්ල වෙනස් වන සුළුය. ඔබ පසු කරන කිසිවකට නොඇලෙන්න. අවසානයේ දී මනස ස්වාභාවික සමතුලිත භාවයට පත් වෙයි. එවිට ඔබ දැස් පියාගෙන එක තැනක වාඩි වී සිටියත් මහා නගරයක් මධ්‍යයේ ඇවිදීමින් සිටියත් ඔබේ මනස නිසංසලය.

### 56. ගල

මිනිසුන් ඉතා අඩුවෙන් වටහා ගන්නා වූත්, එසේ ම තමන්ගේ අදහස් සමඟ බොහෝ විට ගැටෙන්නා වූත් ඉගැන්වීම වනුයේ දේවල් අතහැර දැමීමට හෙවත් නිදහස් මනසකින් යුතුව ක්‍රියා කිරීමට දේශනාවලින් කෙරෙන ඉගැන්වීමය. මෙය ලෞකික තත්වයන්ට අනුව තේරුම් ගතහොත් අපේ සිත් තුළ දෙගිඩියාවක් ඇති වෙමින් අපට සිතෙන ඕනෑම දෙයක් කිරීමට එමගින් ඉඩ ලැබේ යයි සිතමු. එයට එවැනි අර්ථ කථනයක් දීමට හැකි වුවත් නියම අර්ථය පහත දැක්වෙන නිදසුනෙන් තේරුම් ගන්න. අප විශාල ගලක් උසුලාගෙන යනවා යැයි සිතන්න. ටික වේලාවකින් පැටවී ඇති බර ගැන අපට දැනෙතත් දැන් එයින් නිදහස් වීමට හැකියාවක් නැත. එනිසා නිරන්තරයෙන් මෙම බර උසුලාගෙන සිටීමට සිදුවේ. යමෙක් එය විසි

කරන්නට කීවොත්, මේ ගල විසි කළොත් මට කිසිවක් නැති වේය කියාය මා සිතන්නේ. කොතෙක් කීවත් කෙසේ වත් ගල උසුලාගෙන සිටිය නො හැකි තරමට වෙහෙසට පත් වී බැරීම තැන එය ඉවත දැමීමට සිදුවේ.

ඉවත දැමීමෙන් පසු අපට ඇතිවන පහසුවත් වාසියත් ගැන දැන් අත්දැකීමක් ලැබේ. එම පහසුව දැකීමෙන් පසු ගලේ බරත් එය ඉසිලීමේ දුෂ්කරතාවයත් වැටහෙයි. ගල අතහැරීමට පෙර ඉන් අපට දැනෙන ඇත්දැකීම මත එය පහසුවෙන් මගහැරවිය හැකිය. මෙසේ නුච්චමනා බර එසවීම නිරර්ථක බවත් එය අත්හැරීමෙන් සුව සෙතක් ලැබෙන බවත් වටහාගැනීමට මුල් වූ අත්දැකීම අප අප වම වටහා ගැනීමේ කදිම නිදසුනකි.

අප සතුව ඇති මාන්ත්‍රයත් මම යන සංකල්පයත් නිසා අපි නුච්චමනා බර උසුලන්නෙමු. ගල අත්හැරීමට පෙර එය නැති වුවොත් අපට කිසිවක් නැතිවේවි කියා ඇති වූ සිහිවිල්ල මායාවක් හෙවත් මූලාවක් පමණකි. කෙසේ හෝ අප මෙයින් නිදහස් වූ විට උපාදානයෙන් නිදහස් වීමේ සුවය ලැබේ.

### 57. ඉස්කුරුප්පුව

භාවනාව තුළින් සත්‍යය පැහැදිලිව දකින විට ඉස්කුරුප්පුවක් බුරුල් වී ගැලවෙන්නාක් මෙන් කෙනෙක් දුකෙන් ගැලවී ගනිති. ඉස්කුරුප්පුවක් බුරුල් කරමින් යනවිට ගැලවෙයි. එය තද අතට කරකවන විට තදවන්නාක් මෙන් තද නොවේ. මනස ලිහිල් වන්නේත් ඒ ආකාරයටය. එය අත්හැර දැමීමේ යෙදෙයි. හොඳ හා නොහොඳ, දේපල වස්තුව, ප්‍රශංසාව හා නින්දාව, සැප හා දුක තුළ තදින් නොබැඳෙයි. සත්‍යය නොදැන සිටින විට එය හරියට ඉස්කුරුප්පුව නිතර නිතර තද කිරීම බඳුය. කෙනෙක් තද කරන්නේදැයි කිවහොත් හිරවී පොඩිපට්ටම් වන තෙක් තද කරයි. ඉන්පසු සෑම දෙයක්ම දුකට පත්වෙයි. ඒ සියල්ල ලිහිල් කර ගත් පසු නිදහස ලබා සැනසිලි සුවය උදාකර ගනී.

### 58. බිජාංකුරය

බිජාංකුරයක් රෝපණය කළ කලක මෙන් නොනැවතී පවත්නා අවධානයක් භාවනාව තුළ දී තිබිය යුතුය. ඔබ පැළයක් සිටුවා දින දෙක තුනකින් එය ගලවා වෙන තැනක සිටුවා නැවතත් දින දෙක තුනකින් තවත් තැනක සිටවමින් මෙසේ දිගට ම ගැලවී ම හා සිටුවීම කරගෙන ගියොත් පැළය පල දරණු තබා එය වැඩෙන්තේවත් නැතිව මැරීයයි.

භාවනාව ද එවැනිය. ඔබ දින හතක් පමණ භාවනා කොට එය නවතා මාස හතක් පමණ එහෙ මෙහෙ ඇවිද මනස කෙළෙස්වලින් පුරවාගෙන නැවතත් ආපසු පැමිණ පෙර සේම සත් දිනක් භාවනාවේ යෙදී කථා නොකර සිටීම ද පැළය තැනින් තැන සිටවීම වැනි නිරර්ථක ක්‍රියාවකි. එසේ වූ විට ඔබේ භාවනා පුහුණුව ප්‍රතිඵල රහිතව, එල රහිතව මැරෙන පැළය මෙන් නිරර්ථක වේ.

### 59. මුවහත් පිහිය

මනස නැවතුණා යන්නෙහි අදහස මනස ඒ මේ අත නො විසිරී තැන්පත් වීම යනුයි. එය හරියට කියුණු මුවහත් පිහියක් වැනිය. අප පිහියෙන් අසුවන අසුවන ගල් ගඩොල් විදුරු වැනි සෑම දෙයක්ම කපන්ට ගියොත් එම පිහිය මොට වී වැඩකට නැති තත්ත්වයකට පත්වෙයි. අප කැපිය යුත්තේ කැපීමට සුදුසු දේ පමණි. අප මනස ද එලෙසය.

අප මනස පලක් නැති, අගයක් නැති සිතිවිලි හා හැඟීම් ඔස්සේ සැරිසරන්නට හැරියොත් ඊට විවේකය සඳහා අවස්ථාවක් නොමැතිව එය දුර්වල වෙයි. මනසට ශක්තියක් නැති වූවොත් ප්‍රඥාව පහළ නොවේ. මක්නිසා ද ශක්තියක් නොමැති සිත එකඟතාවෙන් තොර වූ සිතකි.

### 60. සර්පයා

මිනිසුන්ට අවශ්‍ය සැප මිස දුක නොවේ. ඇත්ත වශයෙන් නම් සැපත යනු පිරිසිදු බවට පත් කළ දුකයි. දුක රළුය. එය සර්පයෙකු වැනිය. දුක හා වේදනාව සර්පයාගේ හිස බඳුය. සැප යනු සර්පයාගේ වල්ගය වැනිය. සර්පයාගේ හිස ඇත්ත වශයෙන් අනතුරුදායකය. එහි විෂකුරු දළ ඇත. උෟච අත ගැසුවොත් කිසිම පැකිලීමක් නැතිව දණ්ට කරයි. උගේ වල්ගය ඇල්ලුවොත් ආපසු හැරී දණ්ට කරනු ඇත. ඊට හේතුව ඔලුවක් වල්ගයක් යන දෙකම එකම සර්පයා සතු වීමය.

එලෙසින් සැප, දුක, සතුට, කනගාටුව යන හැඟීම් සියල්ල පහළ වන්නේ එකම සර්පයා නමැති තෘෂ්ණාව තුළිනි. එමනිසා අප සතුටින් සිටියද මනසෙහි සාමයක් නැත.

නිදසුන් වශයෙන් සැප, සතුට, තත්ත්වය හා ප්‍රශංසාව ආදිය ලැබෙන විට අප උද්දාමයට පත් වෙද්දීම ඒවා නැති වෙයි කියා සිත බියට පත් වේ. එයින් මනසේ සාමය නැතිවේ. යම් දිනක ඉහත කී දේ නැති වූ විට අප දුකට පත් වේ. සැපේ දී අප ඒ ගැන දැනුවත් නොවුවහොත් එක්වර ම දුක මතුවේ. එය සර්පයාගේ වල්ගය අල්ලා ගැනීම වැනිය. සර්පයාගේ හිසක් වල්ගයක් යන දෙකම ඇල්ලීම අනතුරුදායක මෙන් ම යහපත්, අයහපත් සෑම හැඟීමක් හා සිදුවීමක් ම තෙරක් නැති සංසාර චක්‍රයේ ගතිපැවතුම් පමණි.

### 61. මකුළුවා

මකුළුවකු නිරීක්ෂණය කිරීම මගින් ඤාණය ලබා ගත හැකිය. මකුළුවා සුදුසු තැන් බලා උගේ දැල් වියා එහි මැදට වී නිශ්චලව බලා සිටියි. පියාඹන මැස්සකු දැළේ පැටලී දැහලීමට පටන් ගනී. දැළ සෙලවෙනවාත් සමග ම මකුළුවා පැන විත් මැස්සා වටා නූල් එතීමට පටන් ගනී. ඔහු මැස්සා එසේ බැඳ දමා නැවතත් තම ස්ථානයට පැමිණ නිශ්චලව සිටියි.

මෙය අපේ මනසේ ක්‍රියාකාරීත්වයට කිසිසේත් වෙනස් නොවේ. මනස මකුළුවාටත්, මානසික හැඟීම් හා වින්දන දැළේ පැටලුණු කෘතීන්ටත් උපමා කළ හැකිය. ඉන්ද්‍රියානුබද්ධ හැඟීම්වලින් නිරතුරුව ම මනස පෙළඹවීමට පත් කරනු ලැබේ. ඉන්ද්‍රියකට යමක් ස්පර්ශවේ ද එය මනස හා වහා සම්බන්ධ වේ. ඒ වහාම මනස නැමැති මකුළුවා ඒ පිළිබඳව සොයා බලා නැවතත් තම මධ්‍යස්ථානයට පැමිණේ.

“මධ්‍යස්ථානයට පැමිණීම” යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ හැම දෙයක් ගැනම විමසිලිමත් ව හා පැහැදිලි අවබෝධයෙන් ජීවත්වීමය. එයයි, මධ්‍යස්ථානය. ඇත්ත වශයෙන් අපට කිරීමට විශාල වැඩ කොටසක් නැත. අප සැලකිලිමත් ව මෙලෙස ජීවත් විය යුතුයි. එහෙත් එහි අදහස අපරීක්ෂාකාරීව සිතමින් සිටීම නොවේ. සක්මන් භාවනාවෙන් හෝ වාචි වී කරන භාවනාවෙන් ප්‍රයෝජනයක් නැත කියා භාවනා පුහුණුව සම්පූර්ණයෙන් අමතක කිරීමට ද නොවේ. අපට නොසැලකිලිමත් විය නොහැකිය. මකුළුවා උගේ ගොදුරු ගැන විමසිලිමත් ව බලා සිටිනවාක් මෙන් අප ද විමසිලිමත් විය යුතුය. නිරතුරු විමසිලිමත් ව පැහැදිලි ව එළඹී සිහියෙන් යුතුව අවබෝධය ලබාගෙන ප්‍රඥාව ලබාගත යුතුය.

## 62. නිශ්චලව ගලන ජලය

ඔබ ගලා යන ජලය දැක තිබේද? එසේම ඔබ නිශ්චල ජලය දැක තිබේද? ඔබේ මනස තැන්පත් නම් එය හරියට නිශ්චල එහෙත් ගලන ජලය මෙනි. ඔබ කවදා හරි නිශ්චල එහෙත් ගලන ජලය දැක තිබේ ද? ඔ...! ඔබ දැක ඇත්තේ ගලන ජලය හෝ නිශ්චල ජලය පමණි. එසේ නොවේ ද? ඔබේ මනස තැන්පත් වූ කල ප්‍රඥාව වැඩිය හැකිය. ඔබේ මනස ගලන ජලය මෙන් වුව ද එය නිශ්චලය. එය නිශ්චල ජලය මෙන් පෙනුනත් ගලයි. එනිසා එයට මම “නිශ්චලව ගලන ජලය”යයි කියමි. ප්‍රඥාවට මේ තත්ත්වය තුළ පහළවීමට හැකිය.

### 63. රසවත් පලතුරු

පලතුරු මිහිරි රසින් යුක්ත වුවත් ඒවායේ රසය බලා මිස නියම රසය අපට වටහා ගත නො හැකිය. එහෙත් එම පලතුරු කවුරුන් හෝ රස බලා නැතත් මිහිරිය. එහෙත් කිසිවෙක් එය නො දනිත්. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධර්මය ද එබඳුය. ධර්මය පරම සත්‍යය වුවත් එය නො දන්නවුන්ට එය සත්‍යය නොවේ. උතුම් තේර්යානික ධර්මයක් වුවාට නො දන්නවුන්ට එය නො වටී.

### 64. උණුවතුර බෝතලය

ඔබ කියවා බැලිය යුත්තේ පොත් නොව ඔබ ගැනමය. සත්‍යය සොයාගත හැක්කේ ඔබ තුළින්මය. පොත්වල ඇත්තේ මතක සටහන් මිස ප්‍රඥාව නොවේ. ප්‍රඥාව නොමැති මතක සටහන් හිස් උණුවතුර බෝතලයක් වැනිය. වතුර පුරවා නැතිවිට ඒ බෝතලයෙන් වැඩක් නැත.

### 65. පිපාසාවෙන් පීඩිත වූ මිනිසා

මිනිසෙක් පාර දිගේ ඇවිදගෙන එයි. ඔහු ගමනින් විඩාවට පත් වී තද පිපාසයක් දැනෙන නිසා දිය බීමට පුලපුලා සිටී. ඔහු මහ අසල එක් තැනක නැවතී බීමට ජලය ඉල්ලයි. ජලය හිමියා එවිට කීවේ “ඔබ කැමති නම් මෙම ජලය බීමට පුළුවන්, මෙහි පාට ලස්සනය. මෙය සුවඳය. රසවත්ය. එහෙත් ඔබ මෙම ජලය බීවොත් ඔබ අසනීප විය හැකිය. සමහර විට ඔබ මරණාසන්න විය හැකිය” යනුවෙන් ද කීය. පිපාසාවෙන් පීඩිත වූ මිනිසා එය නො අසයි. ශල්‍යකර්මයකින් පසුව රෝගියකුට ඇතිවන පිපාසය මෙන් දරුණු පිපාසයකිනි, ඔහු පෙළෙන්නේ. ජලය ඉල්ලමින් හේ කැගසයි. දිය පොදක් ගෙන රස බැලූ ඔහුට එය මිහිරි රසයක් සේ දැනෙයි. ඔහු බලවත් ලෙස අසනීප වී මරණාසන්න වන තරමට ජලය බිච්චේය. දිය බීමට ඇති වූ ආශාව ඔහුගේ ඉවසීම ඉක්මවා ගියේය.

ඉන්ද්‍රිය වසභයට පත් වූ තැනැත්තා ද දිය පිපාසාවෙන් පීඩිත තැනැත්තා මෙනි. ඉන්ද්‍රිය පිනවීම විස සහිත බව බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළත් රාගයේ ගිලුණු තැනැත්තා ඊට ඇහුම්කන් නොදෙයි. රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ යනාදියට ඇලුම් කරයි. ඔහුට ඒවා ඉතා මිහිරිය. රාගයේ බැඳුණු තැනැත්තා එය රසවත් ලෙස සිතා මරණය දක්වා ම එහි ගැලී සිටියි.

### 66. කටුව

සියල්ල ඒවා පවත්නා ස්වභාවයෙන් පවතියි. ඒවා කිසිවෙකුට දුක් වේදනා නො පමුණුවයි. එය හරියට කියුණු කටුවක් වැනිය. එය කිසිවකුට හිරිහැර නොකරයි. එහෙත් ඔබ ගොස් ඒ මත සිට ගත්තොත් එය ඔබට වේදනාව ගෙන දෙයි. ඇයි, එයින් වේදනාව ඇති වන්නේ? ඔබ ඒ මත සිටගත් නිසාය. උල හෝ කටුව අනුගමනය කරන්නේ එහි ස්වභාවයයි. එය කාටවත් හිරිහැර නොකරයි. අපමය, වේදනාව ලබා ගන්නේ. රූප හැඟීම්, දැකීම්, චේතනා හා සංකල්ප යනාදී මේ ලොව ඇති ඒ සියල්ල එලෙසම පවතියි. අපිසි, ඒවා හා සටනට පිවිසෙන්නේ. අප ඒවාට පහරදෙන විට ඒවා ද අපට පහර දෙයි. ඒවායේ පාඩුවේ ඉන්ට ඉඩ හැරියොත් ඒවායින් කාටවත් කරදරයක් නො පැමිණෙයි. ඒවාට හිරිහැර කරන්නෝ අඤානයෝ ම ය.

### 67. උගුල

ඉන්ද්‍රියානුබද්ධ හැඟීම් මාරයාගේ උගුල් බව බුදුරජාණෝ දේශනා කළහ. එය දඩයක්කාරයාගේ මර උගුලයි. දඩයක්කාරයා නම් මාරයායි. සතුන් දඩයක්කාරයාගේ උගුලට අසු වූ විට එය දුක්බ දායක අකරතැබියකි. උගුලේ බැඳුණු සතා උගුල් අටවන්නා පැමිණෙන තුරු එහි බැඳී සිටියි. ඔබ කුරුල්ලන්ට දැලක් දමා තිබේ ද? ඇතැම් විට කුරුල්ලා ඒ තුළ බෙල්ලෙන් හිරවී සිටියි. කුරුල්ලා එහේ මෙහේ ඉහිලීමට තැත් කළත් කෙසේවත් උඟට එයින් මිදීමට



නොහැකි වෙයි. දැල් අයිතිකරු පැමිණෙන තුරු එහි පැටලී සිටියි. දඩයක්කාරයා පැමිණෙත්ම කුරුල්ලා ත්‍රාසයෙන් ඇළලී යයි. බේරීමක් නම් ඉතින් නැත. රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ හා මනසේ පැටලෙන වස්තූන් ද එලෙසය. ඒවා අප අල්වා තදින් බැඳ තබයි.

### 68. සංචාරකයා

තම නිවෙස්වලට ළඟා වීමට කැමති අය සිරිතක් වශයෙන් එක තැනක වාඩි වී යායුතු ගමන ගැන සිතමින් සිටින්නෝ නොවෙත්. නිවෙස් කරා ළඟා වීම අවසන් කිරීමට කැමති අය පියවරෙන් පියවර නිවැරදි මාර්ගය ඔස්සේ ගමන් කළ යුතුය. ඔවුන් වැරදි මාර්ගයේ ගමන් කළොත් අන්තිමේ දී මඩ වගුරුවල කිඳා බැසීම් වැනි මග හැර වීමට දුෂ්කර වූ බාධකවලට මුහුණ දීමට සිදුවේ. එසේත් නැත්නම් කවදාවත් නිවෙස් කරා ළඟා නොවිය හැකි අන්දමේ අනතුරුවලට මුහුණ පාන්නට වේ.

නිවසට ළඟා වූවන්ට විවේකී ව සුවසේ නිදාගත හැකිය. ගෙදර සුවදායක තැනය. එහෙත් ගමන යන්නාගේ වටේ ඇවිදීමෙන් හෝ ගේ පසු කිරීමෙන් හෝ ගෙදර පැමිණීමේ සුවපහසුව නොලබයි. එලෙසින් බුදුරජුන් විසින් දේසික ධර්ම මාර්ගය කරා ගමන් කරන අය එසේ කළ යුත්තේ තමතමන් විසින් ම ය. එය අප වෙනුවෙන් වෙන් අයෙකුට කළ නොහැකිය. ගමන් මගෙහි යෙදීමේ නියම ඵලය වන නිමිලත්වය, ප්‍රභාව හා ශාන්තිය සොයා ගන්නා තුරු ශීල, සමාධි හා ප්‍රඥාවෙන් යුත් නිසි මග අප ගමන් කළ යුතුය.

යම් තැනැත්තෙක් සියක් වාරයක් උපදිමින්, ගාථා, සූත්‍ර හා ග්‍රන්ථ නිරන්තරයෙන් පරිශීලනය කිරීම, ඔහු ගමනක් යාම සඳහා ගමන් මාර්ගය සිතියමක අධ්‍යයනය කරමින් සිටීම වැනිය. එය සිතෙහි නිමිලත්වය, ප්‍රභාව හා ශාන්තිය ළඟා කරගත හැකි මාර්ගයක් නොවේ. එවැනි තැනැත්තා නිරපරාදේ කාලය නාස්ති කරනවා මිස ඔහුගේ පුහුණුවෙන් සාර්ථක ප්‍රතිඵල නොලබයි. ගමන් කළ යුතු



නිවැරදි මග දක්වන්නේ ගුරුවරයායි. ගුරුවරයාට ඇහුම්කන් දීමෙන් පසු ගුරුවරයාගේ මග පෙන්වීම ඔස්සේ නිවැරදි මග ගමන් කොට යහපත් ප්‍රතිඵල ලැබීම හෝ වැරදි මග ගොස් අයහපත් ප්‍රතිඵල ලැබීම අප එකිනෙකාට පැවරුණු වගකීමයි.

**69. ගස්**

ගස්වලින් ද අපට ධර්මය උගත හැකිය. හේතුවක් පාදක කොට එය ස්වභාව ධර්මය අනුව වැඩෙමින් මල් කැකුළු පිපී මල් වී නැවත එහි ගෙඩි වැඩෙමින් ගස ද ලෝක ධර්මතාවය මැනවින් විදහා දක්වයි. අපි එය අධ්‍යයනය කර තේරුම් ගැනීමට තරම් සැලකිලිමත් නොවන්නෙමු. මේ ගැන මෙනෙහි නොකරණ නිසා ගස අපට උගන්වන ධර්මතාවය වටහා ගැනීමට අපි අසමත් වෙමු. පල දරණ කල ඒවා පැණි රස ද, ඇඹුල් ද, තිත්ත ද ආදී ගුණාංග ගැන නොසොයා එය කෑමට පමණක් පෙළඹෙන්නෙමු. එය ද ගෙඩි අපට උගන්වන ධර්මතාවයකි. නැවත කොළ ගත්තත් ඒවා වැඩි කහ පැහැවී ඉදී මැළ වී නටුවෙන් ගිලිහී මැරී වැටෙයි. නමුත් අප දකින්නේ කොළ වැටී ඇති බව පමණය. අපි ඒවා පාගා ගෙන ගොස් අතුගා දමන්නෙමු. එයයි අවසානය. ස්වභාව ධර්මය අපට උගන්වන බව අපි නො සිතමු. ඒ ළඟට අප දකින්නේ ගසේ අලුත් දලු දමන බව පමණි. මෙම සත්‍යය අපි අභ්‍යන්තරයෙන් මෙනෙහි නො කරන්නෙමු.

අප නිවැරදි ව අවබෝධ කරගන්නේ නම් සත්ත්වයාගේත් ගසේත් උත්පත්තිය අතර වෙනසක් නැත. මෙලොව උපන් අයගේ නාම රූපකාය පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ යන සතර මහා භූතයන් ගෙන් සෑදී ඇත. සිරුරේ හැම කොටසක ම ස්වභාවය මේ අනු ව වෙනස් වේ. කෙස්, දත්, නිය, සම ආදී සියලු කොටස් වෙනස් වේ. ගසට කියා එහි ද වෙනසක් නැත. අපි ස්වභාව ධර්මය තේරුම් ගන්නෙමු නම් අපට අප ගැන තේරුම් ගැනීම අමාරු නොවේ.

### 70. කැස්බෑව

සැනසිලි සුවය සොයා යෑම උඩුරැවුලක් ඇති කැස්බෑවක සොයා යෑම වැනිය. සොයා ගියාට හමුවන්නේ නැත. එහෙත්, ඔබේ හදවත සුදානම් නම් සැනසිලි සුවය ඔබ සොයා එනු ඇත.

### 71. මුල් සහ අතුරකිලි

අපේ උත්පත්තිය සමග මරණය ද ඇත. ඒ දෙකම එකම දෙයකි. එය ගසක් වැනිය. ගහේ මුල් අනුව අතුරකිලි වැඩේ. අතුරකිලි වැඩෙන පරිදි මුල් ද වැඩේ. මුල් ඇති කල අතුරකිලි ද ඇත. ගසේ වැඩීම සඳහා මේ දෙකම තිබිය යුතුය. එකක් නැතිව අනික තිබිය නොහැකිය.

ළදරුවකු බිහි වූ කල මහත් ප්‍රමෝදයට පත් වන්නවුන් මරණයක් වූ කල හඬා වැළපීම විහිලුවක් නොවේ ද? ඇත්ත වශයෙන් ඔබ ශෝක විය යුත්තේ ළදරුවකු බිහි වන කලය. මක් නිසාද ඔහු මරණය ද රැගෙන එන නිසාය. ඉපදීම යනු මරණයයි. මරණය යනු ඉපදීමයි. ගසේ මුල ශාඛාවයි. ශාඛාව මුලයි. ඔබ වැළපෙනවා නම් මුල සඳහා එනම් ඉපදීම ගැන ශෝක වන්න. ඔබ නිවැරදිව විමසා බලන්නේ නම් ඉපදීමක් නැත්නම් මරණය ද නැත.

### 72. නො මැඩූ ගොයම්

බුදු දහමේ සත්‍ය හරය ඉගෙන නො ගන්නා මිනිසුන්, හරයට වී කරල් සහිත නො මැඩූ ගොයම් ගොඩක් මත නිදා සිටින බල්ලන් වැනිය. එහි නිදා සිටින බල්ලා බඩගිනි වූ විට කෑම ටිකක් සොයා ගැනීමට ගොයම් ගොඩින් බැස ඇවිදීයී. බල්ලා නිදා සිටින්නේ කෑම ගොඩක් මත බව උභ නොදනීයී. උභට එය තේරුම් ගත නොහැකිය. උභට එහි බත් ඇති බවක් නොපෙනේ. බල්ලාට ගොයම් මැඩ වීම හා ඉන් හාල් සහ බත් ද ලබා ගත නො හැකිය. එහි කෑම ඇත්ත් බල්ලාට ඉන් වැඩක් නැත. එයින් බත් ලැබෙන බවටත් උභ

නොදනී. තවද ඒ බල්ලා කුස ගින්නේ ගොයම් ගොඩ උඩම මැරී යෑමට ද හැකිය. මිනිසුන් ද එසේය. අප ධර්මයේ නො හැසිරේ නම් පුහුණු නොවේ නම්, කෙතරම් ධර්මධර වුව ද කිසි ප්‍රතිඵලයක් නො ලැබේ. අපි ධර්මය නුදුටුවේමු නම් එය නො දනිමු.

### 73. මී හරකා

බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළේ සත්‍යයයි. ඔබ මෙය වටහා ගන්නේ නම් ඔබට ඒ ගැන තර්ක කළ නො හැකිය. එහෙත් මිනිසුන් වූ අප මී හරකුන් වැනිය. උගේ කකුල් හතරම බැඳ මිස මී හරකාට බෙහෙතක් දිය නො හැකිය. කකුල් බැඳ දැමුවහොත් උඟට පොර ඇල්ලීමට ශක්තියක් නැත. උඟේ දැහලිල්ල නතර කොට බෙහෙත් ගිලීමට සිදු වේ. මිනිසුන් වූ අප ද මීට සමානය. අපට වේදනාව ඉවසිය නොහැකි තරමට සම්පූර්ණයෙන් ඉන් බැඳුණු කල පමණකි. අපේ මූලාව අතහැරීමට සිතෙන්නේ. අපට යන්තමින්වත් හැරී දහලා ඉවත් වීමට ඉඩකඩ ඇත්නම් අපි පහසුවෙන් එය අත් නො හරින්නෙමු.

### 74. වලි කුකුල්ල

සත්‍ය ප්‍රඥාව පහළ නොවන තුරු ඉන්ද්‍රියයන් හා ඉන්ද්‍රිය ගෝචර වස්තූන් අපේ සතුරන් ලෙස දැකීමට අපි පුරුදු වී සිටිමු. සත්‍ය ප්‍රඥාව පහළ වූ විට අපට එලෙසින් නොපෙනේ. ඒ වෙනුවට ඒවා විනිවිද දක්නා ඥානයේ දොරටුවක් වී ඒ තුළින් පැහැදිලි අවබෝධය ද ලැබේ.

හොඳ නිදසුනකි, කැලෑවේ ජීවත්වන වලි කුකුල්ල. ඔවුන් මිනිසුන්ට කොතරම් බියක් දක්වන්නේදැයි අපි දනිමු. එහෙත් මා වනයේ ජීවත් වූ නිසා උන්ට ඉගැන්වීමටත් උන්ගෙන් ඉගෙනීමටත් මම සමත් වීම්. මා එය ආරම්භ කළේ කෑමට බත් විසි කිරීමෙනි. පළමුව උන් බිය නිසා බත් ඇට ලඟටවත් ගියේ නැත. ක්‍රමයෙන් කෑමට පුරුදු වූ ඔවුහු එය

ලැබෙන තෙක් බලා සිටියහ. උන් පළමුව සිතුවේ බත් උන්ගේ සතුරකු ලෙසය. ඇත්ත වශයෙන් බත්වල අනතුරුදායක බවක් නැත. එය ආහාරයක් බව උන් නොදත් නිසයි, බිය වූයේ. අවසානයේ බත් අනතුරුදායක නොවන බවත් ඒ ආහාරයක් බවත් තේරුම් ගැනීමෙන් පසු බියෙන් සැකෙන් තොරව සාමයෙන් ඒවා බුදින්නට වූහ. වලි කුකුළන් ස්වභාව ධර්මය තුළින් ඇත්ත තේරුම් ගන්නේ මෙසේය.

අපි ද මේ කැලෑවේ ජීවත් වෙමින් එවැනි දැනීමක් වටහා ගත්තෙමු. පළමුවෙන්, අපේ ඉන්ද්‍රියන් ගෙන් නිවැරදි එල ප්‍රයෝජන ලබා ගැනීමට නොදැන සිටි නිසා ඉන්ද්‍රියයන් අපේ සතුරන් ලෙසත්, ඒවා හිරිහැරයක් ලෙසත් සිතුවෙමු. ධර්මය පුරුදු පුහුණු කිරීමෙන් හා අත් දැකීම් මගින් එහි සත්‍යය තත්ත්වය උගත්තෙමු. වලිකුකුළන් බත්වලට පුරුදු වුණාක් මෙන් ඉන්ද්‍රියයන්ගේ නිවැරදි භාවිතයට අපි පුරුදු වුනෙමු. ඉන් පසු කරදර තුරන් වී යයි. අපට ඒවායින් බාධාවක් සිදු වන්නේ ද නැත.

### 75. සත්ව ගොවිපල

බටහිර යුරෝපීයයන් බොහෝ දෙනෙකු අවෘත්ත වා හිමිගේ ආරාමයේ නැවතී සිටි නිසා ඔවුන්ට භාෂාව පිළිබඳ ප්‍රශ්න ඇතිවේ යයි සිතුවත් එය එසේ නොවුණි. වරක් ඔබ “ඔබේ යුරෝපීය ශිෂ්‍යයන්ට උගන්වන්නේ කෙසේ දැ” යි යම් අයෙක් උන්වහන්සේගෙන් විමසූහ. ඔබ වහන්සේ ඉංග්‍රීසි හෝ ප්‍රංශ හෝ කලා කරන්නෙහි ද? එසේත් නැත්නම් ජර්මන්, ජපන් භාෂා කලා කරන්නෙහි ද?

“ඒ කිසිවක් නැත.” යනු ඒ හිමියන්ගේ පිළිතුර විය.

“එසේ නම් ඒ අය ඔබ තේරුම් ගන්නේ කෙසේ ද?” යනු ඔවුන්ගේ ඊළඟ ප්‍රශ්නය විය.

“ඔබේ ගෙවත්තේ එළහරක්, මී හරක්, බලු, බලල්ලු වැනි සතුන් ඉන්නව ද?”

“ඔව්, ඒ සත්තු මගේ වත්තේ සිටිත්,” යනු ඔහුගේ පිළිතුර විය.

එසේ නම් මට කියන්න, ඔබ ඒ සතුන් සමග කථා කරන්නෙහි ද?”

“ඇත්තෙන් ම නැත.”

“එසේ නම් ඒ සතුන් පාලනය කරන්නේ කෙසේ ද? කියා මට කියන්න”

ප්‍රශ්න ඇසීම නතර විය.



පුරාණ කාලයේ අපට කියා දී තිබුණේ මාළින්ට  
ච්චන ලද දැල රිකෙන් රික හා ප්‍රවේශමෙන්  
ඇදගන්නා ලෙසත්, මාළින්ට පැනයාමට  
නොහැකිසේ අවධානයෙන් සිටින ලෙසත්ය.  
අප පුහුණු වන්නේත් ච්චලෙසය.

මසුන් මරන්නාගේ උපමාව

දෙවන කොටස

සහස් ඥානය යම් ප්‍රමාණයක හෝ අප තුළ පවතී නම් ලෝකයේ ස්වභාවය අපට පැහැදිලි ව දැකගත හැකිවෙයි. ලෝකයේ ඇති සියලු දෙයක් ම ගුරුවරයෙකු බව අපට වැටහෙයි. උදාහරණයක් ලෙස ගතහොත් ගස් හා වැල්වලින් යටාර්ථයේ ස්වභාවය අපට හෙළි දැක්වෙනු ලැබේ. ප්‍රඥාව පවතින විට තව කෙනෙකුගෙන් අසා දැන ගැනීමට හෝ පොත පත්තීන් ඉගෙනීමට හෝ අවශ්‍ය නොවේ. අවබෝධත්වය ලැබීමට තරම් හැකි පමණ දේවල් අපට ස්වභාව ධර්මයෙන් ඉගෙනීමට පිලිවන.



### 76. හැම දෙයින්ම සියය බැගින්

මිනිස්සු රැස් කිරීමෙන් ලැබෙන සන්තෝෂය ගැන පමණක් සිතනවා මිස ඉන් ඇතිවන කරදර හා හිරිහැර ගැන නොසිතත්. මම සාමනේර කාලයේ වස්තුවෙන් හා ධනයෙන් ලැබෙන ප්‍රීතිය ගැන ගිහියන්ට කරුණු කියා දුනිමි. සේවකයන් සියයක් සිටීම, සේවිකාවන් සියක්, දෙනුන් සියක්, හරකුන් සියක් සිටීම ආදී වශයෙන් හැම දෙයකින්ම සියය බැගින් තිබීම විශාල ප්‍රීතියක් බව මිනිසුන්ට කීවෙමි. එයට ඔවුහු ලොකු කැමැත්තක් දැක්වූහ. එහෙත් මෙලෙස සේවකයන් දෙසිය පසෙක තිබිය දී, මී හරකුන් සියත්, දෙනුන් සියත් බැගින් පාලනය කිරීම කෙතරම් අසීරු කරුණක් ද? මෙය සෙල්ලම් වැඩක් ද? මිනිසුන් මේ පැත්ත ගැන බලන්නේ නැත. ඔවුහු ඒ වෙනුවට මී හරකුන්, දෙනුන් ඒවායෙන් සිය ගණනකගේ අයිතිකරුවන් වීමට ආශා කරති. මී හරකුන්, පණහක් වුවත් කෙතරම් විශාල සංඛ්‍යාවක් ද? ඔවුන් බැඳ තබන එක, කඹ ටික අඹරා ගැන්ම පවා කෙබඳු හිසරදයක් ද? එහෙත් මිනිසුන් ඒ ගැන සැලකිලිමත් වන්නේ නැත. ඔවුන්ට අවශ්‍ය හැකි තරම් රැස් කරගැනීමය.

### 77. කුහුඹි ගල

අප භාවනා කරන විට එයින් අපේ මනස තැන්පත් වී සාමකාමී තත්ත්වයට පැමිණීම අවශ්‍ය වුවත් එය එසේ සිදු නො වේ. සිතීම අපට අවශ්‍ය නුතත් අප සිතීමෙහි නිමග්න වේ. එය හරියට පුද්ගලයෙකු කුහුඹි ගලක් මත වාඩිවී සිටින්නාක් වැනිය. කුහුඹි ඔහුට නිරතුරුව දෂ්ට කරත්. මනස ලෝකය හා බැඳී පවත්නා විට ඔහු ඇස් වසාගෙන නිසල ව ඉදගෙන සිටියත් පෙනෙන්නේ බාහිර ලෝකයයි. ඔහු තවමත් ධර්මය අවබෝධ කරගෙන නැති නිසා සතුට, දුක, කනගාටුව, කනස්සල්ල හා පටලැවිල්ල වැනි මානසික ගැටීම් සියල්ල ම පහළ වේ. මනස මෙසේ

ක්‍රියා කරන විට භාවනානුයෝගියාට ලෝක ධර්මතාව ඉවසීමෙන් දරා ගැනීමටත් විමසා බැලීමටත් නො හැකිය. එය හරියට කෂී ගුලක් මත ඔහු වාඩිවී සිටිනවා වැනිය. කෂීන් ඔහුට දෂට කරන්නේ ඔහු ඔවුන්ගේ නිවහන මතම වාඩිවී සිටින නිසාය. එවිට ඔහු කළ යුත්තේ කුමක් ද? ඔහු කළ යුත්තේ ඔවුන්ගෙන් ගැලවීමට මගක් සෙවීමය.

### 78. ඇපල් උයන

මිනිසුන් ඉපදුණේ කුමක් නිසා දැයි ඔබ ඔවුන්ගෙන් ඇසුවහොත් නො අනුමානව ම එයට පිළිතුරු දීම ඔවුන්ට ලොකු අපහසුවක් වනු ඇත. එයට හේතුව ඉන්ද්‍රියයන් පිනවන ලෝකයකත් හවයට ඇති ආශාව තුළත් ඔවුන් ගැලී සිටින නිසාය. උදාහරණයක් වශයෙන් අපි විශේෂයෙන් ඇලුම් කරන ඇපල් වත්තක් අපට තිබුණේ යයි සිතමු. ප්‍රඥාවෙන් යුතුව ඒ ගැන සිතා නො බැලුව හොත් එයද අපේ හවය දික් කර ගැනීමට හේතුවක් වනු ඇත. ඒ මන්ද? අපේ ඇපල් වත්තේ ඇපල් ගස් 100 ක් තිබෙන බවත් ඒවා සියල්ල අපේ ලෙස අප නිගමනය කරගෙන සිටින්නේ යැයි ද සිතන්න. එවිට අප ඒ සෑම ඇපල් ගෙඩියක් තුළ පණුවකු වී ඉපිද ඒ හැම ගෙඩියක්ම සිදුරු කරනු ඇත. ශාරීරික වශයෙන් අපේ නිවෙස් තුළ අප සිටියත් අපේ සිත් ඒ එක එක ගස වෙත යොමු කරවනු ලැබේ.

එය හවය දික්කිරීමේ හේතුවක් වන්නේ ඒ ඇපල් ගස් හා ඒ ඇපල් වත්ත අපේ යයි අපේ සිතින් උපාදානය කරගෙන සිටින නිසාය. යම් කිසිවකු පොරවක් රැගෙන විත් ඇපල් ගස්වලින් එකක් හෝ කපා බීම හෙලුව හොත් අප ඒ මත්තේ මියයාමට ද පිළිවන. අප කෝපයට පත් වී හරි වැරද්ද කීරණය කිරීමට යාමට ද සිදුවිය හැක. එහි ගොස් දබරයකට පැටලී මිනීමරා ගැනීමට ද පිළිවන. මේ කලකෝලාහලය තමා ඉපදීම. යමක් අපේ යයි සිතා එහි එල්බගත් මොහොතේ ම එය හවයෙහි ඉපදීමට හේතුවනු ඇත. එය හවය දික්කිරීමකි. අප සතුව ඇපල් ගස්

1000ක් තිබුණත් එයින් එකක් හෝ කපා හෙලීම ඒවායේ අයිතිකරු කපා දැමුවා හා සමානව සැලකේ. යමක් කෙරෙහි උපාදානය කෙරේ නම් ඉපදීමත් හව පැවැත්මත් එයින්ම හට ගැනේ.

### 79. ඇපල්

දානයෙන් ඔබේ ආත්මාර්ථකාමීත්වය මග හරවාගත හැකිය. මිනිසුන් ආත්මාර්ථකාමී වූ විට තමා ගැනවත් ඔවුහු සතුටට පත් නොවෙත්. ආත්මාර්ථකාමීත්වය නිසා තමාට සිදුවන හානි ගැනවත් නොතකා මිනිස්සු අතිශයින් ආත්මාර්ථකාමී වෙති.

මිනෑම වෙලාවක මෙම අත්දැකීම ඔබට ලැබිය හැකිය. ඔබට කුස ගිනි දැනෙන විට ඒ ගැන සලකා බලන්න. ඔබට ඇපල් ගෙඩි කීපයක් ලැබී කන්ට සුදානම් වන විට තම යාළුවෙක් වැනි යමෙක් එහි පැමිණීමෙන් ඒවා ඔහු සමග බෙදා ගැනීමට සිදු වුවහොත් ඔබේ සිත ක්‍රියා කරන්නේ කෙසේ ද? යාළුවාට ඇපල් දීමේ අදහස මතුවුවත් ඔබ දෙන්නට කැමති වන්නේ කුඩා ඇපල් ගෙඩියකි. ලොකු එකක් දීමට සිත් නො දේ. ඔබ ඔබේ යහළුවාට ගන්න ඇපල් ගෙඩියක් කියා කීවත් “ගන්න මේක” යයි ඔබ කුඩා ඇපල් ගෙඩියක් දෙනු ඇත. මිනිසුන්ට නොදැනුනාට එය ආත්මාර්ථකාමීත්වයයි. මේ ගැන ඔබ සිතා තිබේ ද?

දීමනාවේ දී සිතැහිවලට විරුද්ධව එය කිරීමට සිදු වේ. කුඩා ඇපල් ගෙඩියක් දීමට ඔබට වූමනාව ඇතත් ඔබ පෙළඹිය යුත්තේ ලොකු ඇපල් ගෙඩිය දීමටය. එය ඔබේ යහළුවාට දුන් පසු ඔබට සතුටක් සිතේ. මෙසේ සිත හා සටන් කොට දීමට විනය ද අවශ්‍ය වේ. දීමටත් අත්හැරීමටත් පුරුදු විය යුතුය. ආත්මාර්ථකාමීත්වය පෝෂණය නොකළ යුතුය. මෙයට කියන්නේ සිතැහිවලට පටහැනිව සත්‍ය මාගීයේ ගමන් කිරීම කියායි.

### 80. උණ ගොබ

ඔබ යමකට කෙතරම් ආශා කළත් එය අස්ථිර බව සිතන්න. උණ ගොබ කෙතරම් රස වුවත් එය ස්ථිර නැති බව ඔබට ම කියාගන්න. මෙය උරගා බලන්නට ඔබ දිනපතා උණ ගොබ අනුභව කොට බලන්න. අන්තිමේදී කියයි. “මේවා රස නෑනේ” කියා. එවිට රස විඳීම සඳහා තෝරා ගන්නේ වෙනත් කෑමකි. වඩා ප්‍රිය කරන්නේ එයයි. පසුකලක දී එයත් එතරම් රස නැති බව ඔබ වටහා ගනියි. මෙසේ සියල්ල අස්ථිරය.

### 81. ලොකු කෝටුව හා කුඩා කෝටුව

චැරදි දැකීම නිසා මිනිස්සු ඔවුන්ගේ ගැටලු විසඳා ගැනීමට නො හැකිව සිටිත්. එයත් හරියට බර අඩුවීමට සිතා කුඩා කෝටුව විසිකර ලොකු කෝටුව ගන්නවා වැනිය.

### 82. අන්ධයා

දහම් රසය වටහා ගැනීමට නම් ඔබ බුදු දහම පුරුදු පුහුණු කළ යුතුය. බුදුරදුන් දහම් පුහුණුවේ ප්‍රතිඵල ගැන හුවා දක්වා නැත්තේ එය වචනයෙන් කළ නොහැකි නිසයි. එය හරියට ජාත්‍යන්ධයෙකුට විවිධ වර්ණ ගැන විස්තර කිරීම වැනිය. ඔබ උත්සාහ කළත් එයින් ඔබ අදහස් සපුරා ඉටු නොවේ.

### 83. ශරීරය හා එහි ඇති ශෝභා ලක්ෂණ

ශරීරයත් එහි ඇති ශෝභා ලක්ෂණ ගැනත් අපි මූලාවට පත්වෙමු. නමුත් අපේ ශරීරය සැබවින් ම පිළිකුල් සහගතය. සතියක් නො නෑවොත් තත්ත්වය කුමක් ද? අප එකිනෙකා ලඟවත් සිටිය නොහැකි නේද? අපේ දුගඳ අපට ඉවසීමට නො හැකිය. වෙහෙස මහන්සි වී වැඩ කරන විට ගලන දහදියේ දුගඳ කෙසේ ද? අප ගෙදර ගිය වහාම පළමුවෙන්

කරන්නේ සබන් ගා අකුල්ලා නෑම හෝ ඇහ සේදීම ය. එවිට සබන් සුවදින් දහදිය ගඳ යටපත් කෙරේ. සුවඳ සබන් ඇහේ ගා සිරුර සුවඳවත් කළ හැකිය. නමුත් දුගඳ යටපත් කිරීම තාවකාලිකය. නැවතත් සබන් සුවඳ නැති වූ විට ඉතිරි වන්නේ සිරුරේ ඇති දුගඳ ය.

අප බොහෝ විට සිරුර ශක්තිමත් ප්‍රිය මනාප රූමත් දෙයක් ලෙසයි සලකන්නේ. රෝගී වන බව හෝ මහලු වන බව හා මැරෙන බව අපට නොසිතේ. රූප ස්වභාවයෙන් මත් වී මූලාවි සිටින නිසා අප එහි තුළ ඇති සත්‍ය නිවහන වටහා ගැනීමට කරම් අපොහොසත්ය. සැබෑ නිවහන ඇති කැන මනසයි.

### 84. බත පිසීම

බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධර්මය අපේ ගැටලු විසඳා ගැනීමට උපකාරී වුවත් පළමුවෙන් භාවනාවේ යෙදී ප්‍රඥාව වර්ධනය කරගත යුතුය. එය ආහාරය පිණිස බත් පිසීම වැනිය. බත් පිසීමට අවශ්‍ය වූ විට පළමුවෙන් වතුර උණුවන්නට තබා ඊට සහල් දමා සුදුසු තරමට පිසෙන තුරු බලා සිටිය යුතුය. වළඳකට හාල් හා වතුර දමාගත් සැණින් බත් පිසගැනීමට අපට නො හැකිවෙයි.

### 85. ගඩොලු පෝරණුව

ඉන්ද්‍රියයන් අනුසාරයෙන් මනස තුළ හැඟීමක් පහළ වූ විට එය නිකම් ම නොසලකා නොසිටින්න. එය ගඩොල් පිළිස්සීම වැනිය. ඔබ කවදා හරි ගඩොලු පෝරණුවක් දැක තිබේ ද? ගඩොල් පිළිස්සීමේ දී අඩි දෙක තුනක් පෝරණුවට ඉදිරියෙන් ගිනි දල්වා එමගින් දර හා දුම ඒ තුළට ම යෑමට සලස්වනු ලැබේ. එවිට සම්පූර්ණ උෂ්ණත්වය පෝරණුව තුළට ගොස් ඉක්මණින් ගඩොල් පිළිස්සේ.

ධර්මය පුහුණු වන අයද ගඩොලු පෝරණුව මෙන් විය යුතුය. ඔවුන්ගේ හැඟීම් සියල්ල අභ්‍යන්තරය තුළට ගොස්

ඒවා තුළින් නිවැරදි දැකීම ඇතිවෙයි. රූප දැකීම, ශබ්ද ඇසීම, ගඳ සුවඳ දැනීම, රස දැනීම ආදී සියලු විඳීම් මනස විසින් අභ්‍යන්තරයට ම ඇද ගනු ලැබේ. මේ තුළින් ඇතිවන හැඟීම්වල අත්දැකීම් ප්‍රඥාව පහළ කරයි.

### 86. පාලම

ගහක ගලා බසින ජල දහරාව උස්පහත් වෙමින් චලනය වෙමින් වෙනස් වුවත් ගහ මතින් දමා ඇති පාලම එවැනි වෙනස්වීම්වලින් තොරව ශක්තිමත්ව ස්ථීරව රැඳී සිටින්නාක් මෙන් නුඹේ මනස ද ස්ථීරසාර වුවක් විය යුතුය.

### 87. ඔදු පිළිමය

අවබෝධය ලබා සිටීම යනුවෙන් අදහස් කරනුයේ ඔදුපිළිමයක් මෙන් අප්‍රාණිකව හිඳීම නොවේ. අවබෝධය ලැබූ තැනැත්තා වුව ද කල්පනාවෙහි යෙදේ. එසේ වුවත් කල්පනාවේ ක්‍රියා පද්ධතිය අනිත්‍ය, දුක්ඛ හා අනාත්ම බව හෙතෙමේ දැන සිටියි.

මෙම දේවල් පැහැදිලි ව දැක බලාගත හැක්කේ ධර්මය තුළිනි. දුක විග්‍රහ කර බලා දුක ඇතිවීමේ හේතු නැති කළ යුතුය. එසේ නුචුවහොත් කවදාවත් ප්‍රඥාව පහළ නොවේ. හැඟීම්, හැඟීම් ම බවත් සිතිවිලිද එලෙස සිතිවිලි ම බවත් සත්‍ය ලෙස තේරුම් ගත යුතුය. අපේ ගැටලු නිරාකරණයට මාගීය මෙයයි.

### 88. නිවසක් ගොඩනැගීම හා රෙද්දකට වර්ණ යෙදීම

ශීලයෙහි නො පිහිටා කුසල් කිරීම, පළමුව බිම සකස් නො කොට අලංකාර ගෙයක් ගොඩ නැඟීම වැනිය. ගෙය කෙතරම් අලංකාර වුවත් වැඩි කල් යන්නට මත්තෙන් එය කැඩී බිඳී ගොස් විනාශ වනු ඇත.

එසේත් නැත්නම් එය හරියට පළමුවෙන් රෙද්දක් නො සෝදා වර්ණ යෙදීම වැනිය. බොහෝ මිනිස්සු මේ ගැන නොතකා රෙද්ද එක් වරටම වර්ණ භාජනයට දමත්. කුණු කැවරී තිබිය දී වර්ණ යෙදීමෙන් එම රෙද්ද තවත් දුර්වර්ණ වේ. මේ ගැන සිතන්න. කුණු කැවරුණ පරණ රෙද්දක් ඩයි දැමීමෙන් වර්ණවත් වේ ද?

එහෙත් මිනිසුන් කරන්නේ එවැනි දේය. තමාගේ නරක පුරුදු එසේම තබාගෙන කුසල් කිරීමට ඔවුහු තැත් කරති. වැරදි නිවැරදි කර ගැනීමට ප්‍රයත්න නො දරත්. මනස කෙලෙස්වලින් තොරව පිරිසිදු වූ විට පමණක් මානසික සාමය ලැබිය හැක්කේය යන්න තවම ඔවුන් තේරුම් ගෙන නැත.

ඔබේ ම කයින් වචනයෙන් හා සිතින් සිදුවන අකුසල් ගැන ඔබ තුළට ම හැරී සිතා බලන්න. සිත කය හා වචනය යන තිදොරින් හැර පුහුණු ව කළ හැක්කේ වෙන කොතැන ද?.

### 89. වාහන

සියලුම ආගම් එකම දිසාවක් බලා දිවෙන නොයෙක් වර්ගයේ වාහන වැනිය. මෙය එලෙසින් තේරුම් ගත නොහැකි අයගේ හදවත් තුළ ආලෝකයක් නැත.

### 90. බළලා

අකුසල් සිත් පහළ වන විට ඒ සඳහා යමක් කළ යුතුව තිබේ. කෙලෙස් බළලෙකු වැනිය. බළලෙකුට ඕනෑ තරම් කෑම දුන්නොත් උභ නිරතුරුවම කෑම සොයාගෙන එයි. ඔබ සුරා ඔබට තුවාල සිදු කළ දවසක උභට තවත් කෑම නො දීමට ඔබ කීරණය කරන්නෙහිය. අන්තිමේ දී උභගේ ඒම නවතී. එහෙත් නැවතත් වරක් ඤාවි! ගාමිත් ආවත් ඔබ කෑම නොදී තදින් සිටියොත් උගේ ඒම නවතියි. ඔබේ සිතේ පහළ වන කෙලෙස් ද එලෙසය. එම කෙලෙස් වැඩීමට ඉඩ නො හැරියොත් ඒවා නැවත නැවතත් සිත තුළ

පහළ වී කරන බාධා කිරීම් වැළකී ඔබට මානසික සාමය ලබාගත හැකිය.

### 91. කුඩුවේ සිටින කුකුළු පැටියා

තැන්පත් වූ සිත එමගින් පාලනය වී සංවර වීම කුඩුවක් තුළ රඳවා සිටින කුකුළු පැටවකු වැන්න. කුඩුව තුළ සිටින කුකුළු පැටියාට ඉන් පිටත ඇවිදීමට අවකාශ නැතත් උඟට ඒ තුළ නිරූපදිතව එහේ මෙහේ ඇවිදිය හැකිය. කුකුළු පැටියා එහේ මෙහේ කෙතරම් ඇවිද්දත් එය කුඩුව තුළම කෙරෙන නිසා ඉන් හානියක් නො පැමිණේ.

භාවනා කිරීමේ දී හැඟීම් හා සිතුවිලි පහළවීම සමහරුන්ට අවශ්‍ය නුවුවත් ඒවා පහළ වේ. මනස තැන්පත් වූ විට ඇතිවන අවධානය මගින් මනසේ සසලවීම් වැළකේ. මනස තැන්පත් වීමෙන් පසු ඇතිවන හැඟීම් හා සිතුවිලි මනස තුළ ඒ මේ අත හැසුරුණක් කුඩුව තුළ හැසිරෙන කුකුළු පැටියාගෙන් හානියක් නොවන්නාක් මෙන් මනසට ද බාධාවක් හෝ හානියක් හෝ සිදු නොවේ.

### 92. ළමයා

ඔබ සිතිවිලි පාලනයක් නො කර ඒවාට ඕනෑ අන්දමට හැසිරීමට ඉඩ හැරීම යහපත් දෙයක් නොවේ. එය තමාගේ සිතැහි සේ ක්‍රියාකිරීමට ළමයෙකුට ඉඩහැරීම වැනිය. එබඳු ළමයෙක් හොඳ අයකු වෙයි ද? ළමයා ඉල්ලන හැම දේ දෙමාපියන් විසින් දීම හරි ද? පළමුව ඔවුන් එසේ කළත් ළදරුවා කපා කිරීමට සමත් වන විට එම පුරුද්ද අත් නො හළොත් ඔහු පසුව නොහික්මුණු අසරණයකුගේ තත්ත්වයට පත්විය හැකි නිසා එය ක්‍රමයෙන් පාලනය කිරීම සඳහා ඔහුට පහරක් දෙකක් ගසන්නට වුව සිදු විය හැකිය. අපේ මනස ද මෙලෙසින් පුහුණු කළ යුතුය. සිතැහි පරිදි ක්‍රියා කිරීමට ඊට ඉඩ නො හරින්න.



### 93. ඇද ගස

අරමුණු ගැන විමසිල්ලෙන් බලා මනස දෙස සුපරික්ෂාකාරී ව බැලීම සඳහම් පුහුණුවේ මූලික හරයයි. ඔබට ප්‍රඥාව තිබිය යුතුය. වෙනස්කම් නො පෙන්වන්න. අනෙක් අය ඔබට වඩා වෙනස් වූ විට ඒ ගැන හිත කලබල කරගත්ට එපා. ඔබ කැලෑවේ ඇති ඇද ගසක් දුටු විට එය අනෙක්වා මෙන් කෙලින් නැත කියා ඔබේ සිත කනස්සල්ලට පත් කරගන්නවා ද? එය මෝඩ ක්‍රියාවක් වේ. අනෙක් අය ගැන තීරණවලට නො බසින්න. විවිධත්වය සෑම තැනම ඇත. ඒ සියලු දෙනා වෙනස් කරන්නට යාමේ බරට කර නො ගහන්න. කුමක් හෝ වෙනස් කිරීමට අවශ්‍යම නම් ඔබේ අඤානකම ඤානවන්තකමට පෙරලාගන්න.

### 94. අපවිත්‍ර බන්දේසිය

බොහෝ දෙන සිතන්නේ අපේ මනස නෙසර්ගික වශයෙන්ම පිරිසිදු නිසාත් බෞද්ධ සිතිවිලිවලින් එය පෝෂණය වී ඇති නිසාත් අමුතුවෙන් පුහුණු වීමට දෙයක් නැත කියාය. එය හරියට පිරිසිදු බන්දේසියක් ගෙන ඊට අපවිත්‍ර දෙයක් දැමීම වැනිය. පළමුව මේ බන්දේසිය පිරිසිදුව තිබුණු නිසා දැන් එය පිරිසිදු නොකළ යුතුයි කියාද ඔබ සිතන්නේ?

### 95. උඩුමහල්තල හා බිම්මහල්තල

එක් එක් දෙය හැඳින්වීම සඳහා විවිධාකාර නම් සොයා ගනු ලැබුවත් ස්වභාව ධර්මය පවතින්නේ එය පවතින හැටියටමය. නිදසුන් වශයෙන් අප දැන් වාඩිවී සිටින මේ පාත මාලයේ ගල් පොළොව මෙම ගොඩනැගිල්ලේ පදනමයි. මෙය වලනය වන්නේවත් කොතැනකට හෝ යන්නේවත් නැත. උඩුමහල්තලය බිම්මහල් තලයෙන් මතු වූවෙකි. උඩුමහල් තලය ද අපේ සිතේ පහළ වන රූප හැඟීම් මතක හා සිතිවිලි වැනිය. අප සිතා සිටින අන්දමට ඒවා ඇත්ත

වශයෙන් පවතින්නේ නැත. ඒවා ගතානුගතික පිළිගැනීම පමණය. උදාවනවාත් සමගම ඒවා නැවතත් නැතිවේ. ඇත්ත වශයෙන්ම වූ පැවතීමක් ඒවාට නැත.

### 96. දිය බිඳ

ශීලය ආරක්ෂා කර ගන්න. පළමුව වැරදි සිදුවිය හැකිය. ඔබ අතින් වැරද්දක් සිදු වී ඇතැයි දැන ගත් වහාම එය නිවැරදි කරගෙන ශීලයෙහි පිහිටන්න. නැවතත් නොදැනීම වැරදි සිදු විය හැකිය. නැවතත් වැරද්ද දුටුවිට නිවැරදි කරගන්න.

ඔබ මෙලෙස පුහුණු වූවොත් ඔබේ මානසික ඒකාග්‍රතාවය වැඩී, කේතලයෙන් වැස්සෙන දිය බිඳ මෙන් ස්ථාවර ස්වරූපයක් ගනී. කේතලය ටිකක් ඇල කළොත් දිය බිඳ සෙමෙන් වැටේ. කේතලය තව ටිකක් ඇල කළොත් දිය බිඳ නැති වී ජලධාරාවක් සෑදෙයි. බිඳ වැටෙන හඬ ද දැන් නැත. ඒ සියල්ල ගියේ කොහොට ද? ගිය තැනක් නැත. ජල ධාරාවකට හැරුණා පමණකි. දියුණුවන එළඹී සිහිය පවතින්නේ ද මේ ආකාරයටය.

### 97. තාරාවා

අපට බොහෝ කල් ජීවත්වීමට අවශ්‍ය වුවත් අපේ සිරුරට එය කළ නො හැකිය. සිරුර දිරා නොගොස් දිගුකල් ජීවත් වීමට පුර්වතා කිරීම හරියට තාරාවකු කුකුළකු කිරීමට යත්න දැරීම බඳුය. තාරාවා තාරාවකු වීමත් කුකුළා කුකුළකු වීමත් වෙනස් කළ නො හැකිය. එලෙසින් සිරුර ද දිරා පත් වී මරණයට පත් වීම වැළැක්විය නො හැක්කක් නිසා ශරීරයේ අනිත්‍ය ස්වභාවය තේරුම්ගෙන ඒ අනුව ක්‍රියා කළ යුතුය.

### 98. ගැඩවිලා

සමහරු ම වෙත පැමිණ මෙසේ විමසති. “යමෙක් අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්ම යන ත්‍රිලක්ෂණය අවබෝධ කර ගන්නට යාමේ දී සියලු ක්‍රියාකාරකම් අත්හැරීමෙන් අලස බවට පත් නොවන්නේ ද?” එය එසේ නොවන බව ඔවුන්ට පැහැදිලි කර දෙමි. ඒ වෙනුවට සුද්ගලයෙක් උද්යෝගයෙන් හා සිහිනුවණින් යුතු ව උපාදානයෙන් තොරව යහපත් දේම කරයි. ඔවුන්ගේ තවත් වෝදනාවක් නම් “සියල්ලන්ම ධර්මයේ හැසිරීමට පටන් ගත්තොත් මෙලොව කිසිවක් ඉටු නොවනු ඇත. එහි ප්‍රගතියක් ද ඇති නොවේ” යන්නයි. “සියල්ලන්ම මාර්ග ඵල ලැබුවහොත් බාල පරම්පරාවක් නැතිව ගොස් මිනිස් වර්ගයා එයින්ම අභාවයට යාවි.” එය හරියට කුණු කසල සහිත පස් නැතිව ගියොත් ගැඩවිලාට බඩගින්නේ ඉන්ට වේවි යන තර්කය වැනිය. එය එසේ නොවේ ද?

### 99. අසුවී ගඳ

ඔබ මේ ලෝකයේ කොතැනකට ගියත් ඒ හැම තැනම ඇත්තේ දුකය. ඔබේ මනස ලෞකික දේ හා බැඳී පවත්නාතාක් කල් ඉන් ගැලවීමක් නැත. එය හරියට විශාල අසුවී ගොඩක ගඳ ඉවසිය නො හැකිව කුඩා අසුවී ගොඩක් සමීපයට යනු වැනිය. ඔබ කොහේ ගියත්, අසුවී වැඩි වුවත් අඩු වුවත් ගඳේ කිසිම වෙනසක් නැත.

### 100. වටිනා භාණ්ඩය

අපි ඉතා වටිනා භාණ්ඩයක් මිලදී ගත්තා යයි සිතමු. එය අප සතු වනවාත් සමගම අපේ මනස ද වෙනස් වේ. මෙය තැබිය හැක්කේ කොහේ ද? සොරුන්ගෙන් එය ආරක්ෂා කරගන්නේ කෙසේ ද? මේ මගින් අපි අසහනයට පත් වන්නෙමු. එහි ආරක්ෂාව ගැන නිතර සිතීමෙන් අප දුකට පත්වේ. මෙය ඇති වූයේ කෙසේ ද? ඊට හේතුව වටිනා

භාණ්ඩයක් අප සන්තකයේ තබා ගැනීමයි. දුකට හේතුව එයයි. මෙය ලැබීමට පෙර මේ දුක අපට තිබුණේ නැත. මනස හා බැඳීමට එවැනි භාණ්ඩයක් පෙර නොතිබුණු නිසා දුක ද නොතිබිණි.

මා යන හැඟීම ඇති වූ විටත් එය එසේ වෙයි. මා යනුවෙන් හඟින විට තමා අවට ඇති සියල්ලක් මගේ වෙයි. ගැටලු ඇතිවන්නේ ඉන්පසුවය. “මා” හෝ “මගේ” යන්නක් නැතිවූ විට ගැටලුව ද නැතිවෙයි.

### 101. ඛාණ්ඩ වණය

මිනිසුන් ඔවුන්ගේ ආශාවන් අඩුකර ගන්නා විට ඒ තුළින් නොයෙක් ගැටලු මතු වීම ගැන ඔවුහු පුදුම වෙත්. ඔවුන්ට සිතා ගන්නටවත් බැහැ, ඇයි මෙතරම් දුක් විඳීමට සිදුවන්නේ කියා. ඔවුන්ගේ ආශාවන් අඩු කිරීමට පෙර එම ආශාවන් තෘප්තිමත් කළ නිසා ඔවුන්ට ඒවා සමග ගැටීමක් නොතිබුණි. එය හරියට සිරුර අභ්‍යන්තරයේ පැසවන තුවාලයක් ඇති මිනිසකු ඔහුගේ සම මතුපිට තුවාලයට බෙහෙත් කරන්නාක් මෙනි.

### 102. ගසින් වැටීම

පට්ඨව සමුප්පාදය අනුව, අවිද්‍යාව නිසා සංස්කාරයෝත්, සංස්කාර නිසා විඤ්ඤාණයත්, විඤ්ඤාණය නිසා නාම රූපත්, නාම රූප නිසා ඡඬි ආයතනත්, ආයතන සය නිසා ස්පර්ශයත්, ස්පර්ශය නිසා වේදනාවත්, වේදනාව නිසා තණ්හාවත්, තණ්හාව නිසා උපාදානයත්, උපාදානය නිසා උත්පත්තිය හෙවත් භවයත්, උත්පත්තිය නිසා වයසට පැමිණීම, රෝගී වීම, දුක් දොම්නස් හා අවසානයේ මරණයට පත්වීමත් සිදුවේ. ත්‍රියයන්ගෙන් වෙන් වීමත් අත්‍රියයන් හා එකට සිටීමත් යන මේ සියල්ලම දුක් ගොඩකි. පට්ඨව සමුප්පාදය අනුව වේගයෙන් ගලා යන සිනිවිලි දාමය දැක ගත නො හැකිය.

එය ගසකින් වැටීම වැනිය. සිදුවුණේ කුමක් ද කියා දැන ගැනීමටත් පෙර මහ හඬක් නහා වැටී හමාරය. අප අතුපතරේ හැපෙමින් විත් බිම පතිත වුවත් අපට ඒ කිසිවක් මතක නැත. එතරම් වේගයකින්, බිම වැටෙන්නේ.

පටිච්ච සමුප්පාදයද එසේය. දුක පැමිණීම හා සමග මුළු පටිච්ච සමුප්පාද ක්‍රියාවලියම බැඳී පවතී. ඒ නිසා බුදුරජුන් තම ශ්‍රාවකයන්ට දේශනා කළේ තම තමන් බිම පතිත වීමට පෙර අල්වා ගැනීම සඳහා තමන්ගේ මනස මැනවින් විමසා බැලීමට වගබලා ගැනීමටය.

### 103. ගිලිහී වැටෙන කොළ

අපේ ජීවිත හුස්ම වැනිය. මේරීමට පත්වී ගසෙන් බිමට වැටෙන කොළවලට සමානය. කොළ මේරීමට පත්වන හැටින් බිමට වැටෙන හැටින් ඉගෙන ගතහොත් අපට දිනපතා පාරවල් අතුගැමට හැකිවී, අපේ ජීවිතවලට මේ සදා වෙනස්වන මිහිපිට මත දී විශාල සතුටක් ලැබිය හැකිය.

### 104. ගොවියා සහ මව

ඔබේ පුහුණුවේ අඩුපාඩුවක් තිබේ නම් ඔබේ සැලකිල්ල යොමුවිය යුත්තේ ඒ ගැනය. මෙම කරුණ සඳහා ඔබේ සම්පූර්ණ අවධානය යොමු කරන්න. වාඩි වී සිටියදීත් හාන්සි වී සිටියදීත් ගමන් කරද්දීත් ඒ ගැන විමසිල්ලෙන් ම සිටින්න. එය හරියට වැඩ ඉවර නැති කුඹුර දෙස බලා සිටින ගොවියා වගේය. සෑම කලම වී ගොවිතැන කරන ගොවියා එක කන්නයක එය කරගත නො හැකි වුවහොත් ඒ ගැනම සිතමින් සිටින්නාක් මෙනි. ඔහුගේ වැඩ කටයුතු තවම අවසන් නැති නිසා කෙසේවත් ඔහුගේ සිතේ සතුටක් ඇති නොවේ. යාළු මිත්‍රාදීන් සමග සිටින විට වුවත් ඔහුට මානසික සුවයක් නො ලැබේ. ඔහුගේ වැඩ අවසන් කර නොමැති කුඹුරමය, ඔහුගේ මතකයට නැගෙන්නේ.

එසේත් නැත්නම් එය තම අත දරුවා තනියම උඩු මහල්කලයේ දමා සතුන්ට කෑම දීමට බීමට බට මට වැනිය. ඇගේ මනස සම්පූර්ණයෙන්ම බැඳී පවතින්නේ තනියම දමා ආ අත දරුවා සමඟය. ඇ කුමන වැඩක යෙදී සිටියත් ඇගේ සිත තුළ සිටින්නේ ඇගේ දරුවාය.

භාවනා පුහුණුවේ දී අප ද එසේ විය යුතුය. අප එය කිසිසේත් අමතක නොකළ යුතුය. අප කුමන කායඛියක යෙදුනත් අපේ මනස භාවනාව හා බැඳී පැවතිය යුතුය. දිවා රාත්‍රි දෙකේම එම අරමුණ එසේම පැවතිය යුතුය. භාවනාවේ දියුණුවක් ලැබීමට නම් එය මේ ආකාරයෙන් ම පුහුණු කළ යුතුය.

### 105. පාපන්දුව

ධම්මයට නිකම් ම සවන් දීගෙන සිටීමෙන් අවබෝධය නො ලැබුවත් එය වැඩදායකය. බුදුන් වහන්සේගේ කාලයේ දී උන්වහන්සේගේ දේශනාවට සවන් දීගෙන සිටි විට ධර්මාවබෝධය ලබා රහත් බවට පවා පත් වුවෝ වූහ. ඔවුන් පාපන්දුවකට සමාන කළ හැකිය. පාපන්දුවට සුළං පොම්ප කරන විට එය මහත් වෙයි. එහි ඇති වාතය එළියට පැන ගැනීමට තෙරපෙන නමුත් සිදුරක් නැති නිසා එය සිදු නොවෙයි. පාපන්දුවේ ඉදිකටුවක් ඇණුන හොත් සියලුම වාතය එළියට පැන ගනියි.

ධම්මයට සවන්දීගෙන සිටින විට අවබෝධය ලැබුවන්ගේ මනස ද මෙයාකාර විය. ධම්මය ඇසූ පමණින් ම එය නිසි තැනට යොමුවීමෙන් ප්‍රඥාව පහළ විය. ක්ෂණයකින් වැටහීම ඇති වී ඒ තුළින් සැබෑ ධම්මය අවබෝධ විය.

### 106. මිත්‍රයෝ

මනසට වහල්වීම බුදුන්වහන්සේ අනුමත නොකළ සේක. උන්වහන්සේට අවශ්‍ය වූයේ අප විසින් මනස සුහුණු කරනු ලැබීමයි. එය එක් අතකට ගමන් කරන විට අනික් අතට ගමන් කරවීමයි, අප කළ යුත්තේ. වෙනත් වචනවලින් කිවහොත් මනසට අවශ්‍ය ආකාරයට ක්‍රියා කිරීමට ඉඩ නොදිය යුතුය. එය කෙනකු සමඟ අවුරුදු ගණනක් මිතුරු වී සිටි මුත් අවසානයේ අදහස් එකඟ නොවන නිසා තවදුරටත් එකිනෙකා තේරුම් නො ගන්නා තත්ත්වයට පත් වීම බඳුය. ඇත්ත වශයෙන් අපි බොහෝදුරට වාද විවාද පවා ඇතිකර ගනිමු. අවසානයේ යහළුකම කඩා දමා දෙපසට වෙමු.

අන්න ඒක හරි. ඔබේ මනසට වහල් නො වන්න. මනසට වහල් වූ තැනැත්තා එහි රුවී අරුවීකම් හා අනික් හැම දෙයක්ම ක්‍රියාවට නංවයි. මෙයින් පෙනෙන්නේ ඔහු තවමත් කිසිම මානසික සුහුණුවක් නො ලබා ඇති බවය.

### 107. අතේ ඇති පලතුර

ධර්මයේ හැසිරීමත් භාවනාව සුහුණුවත් ඉතා වැදගත්ය. අප ධර්මය පිළිපදින්නේ නැතිව ඒ ගැන දැනුමක් ඇතිව සිටීම එහි බාහිර කටුව පමණක් දැකීමකි. එය තවත් අතකින් අප පලතුරක් අතේ තබාගෙන එය නො කා තබාගෙන සිටීම වැනිය. අතේ පලතුර තබාගෙන සිටීමෙන් අපට කිසිම ප්‍රයෝජනයක් නො ලැබේ. එහි රසවිඳීමට නම් එය අනුභව කළ යුතුමය.

### 108. පලතුරු ගස

ගසක් වැඩි මල් පිපේ. ඒ මල්වලින් ගෙඩි හටගත් පසු ඒ ගෙඩි ඉඳේ. ඉඳුණු ගෙඩි කුණු වී ඇට බීමට වැටෙයි. ඒ ඇට රෝපණය වී නැවතත් පලතුරු ගස් ඇතිවේ. මේ වක්‍රය නැවත වතාවක් ආරම්භ වෙයි. එහි ප්‍රතිඵලය වන්නේ වැඩි ගෙඩි ප්‍රමාණයක් ඇති වී ඒවා බීමට වැටී කුණු වී පොළොවේ

වැළලී නැවත වතාවක් ගස් බවට පත්වීමයි. ලෝකය පවත්නේ මේ ආකාරයටයි. ඉතා ඇතට නොගොස් කලින් සිට පැවත එන දේවල් වටාම එය හුමණය වෙමින් පවතී.

අපේ ජීවිතයද මෙබඳුය. අද අප කරන්නේද පුරාණයේ දී අප විසින් කර ඇති දේමය. අපි ඕනෑවට වඩා සිතන්නෙමු. අපට උනන්දු වීම සඳහා බොහෝ දේ ඇතත් එයින් කිසිවක් සත්‍ය සම්පූර්ණත්වය කරා අප ගෙන නො යයි.

### 109. කසල භාජනය

සමහර විටෙක ඉගැන්වීම දුෂ්කර කාර්යයකි. මිනිසුන්ගේ ගැටලු හා ඉවිඡා භංගත්වය වැනි කසල එකතු කරන භාජනයක් වැනිය, ගුරුවරයා. ඔබ වැඩි වැඩියෙන් උගන්වන විට කසල එකතු වීමේ ප්‍රවණතාවය ද වැඩිවේ. එහෙත් ඒ ගැන කරදර නොවන්න. ඉගැන්වීම, ධර්මය පුහුණු කිරීම සඳහා පුදුමාකාර වූ ක්‍රමයකි. ධර්මය තම ජීවිතය සමග ප්‍රායෝගික ව උපයෝගී කර ගන්නා හට එයින් මානව උපකාරයක් ලැබේ. උගන්වන්නා තුළ ඉවසීම හා අවබෝධය වැඩිදියුණු වේ.

### 110. මං මුළාව

මේ මේ දෙය කිරීමෙන්, අර දෙය කට පාඩම් කිරීමෙන් හා අසුවල් දේ ඉගෙනීමෙන් දුක කෙළවර කළ හැකිය කියාය, මිනිසුන් සිතන්නේ. එය හරියට මිනිසකු බොහෝ දේ වඩ වඩා රැස් කිරීමෙන් ඔහුගේ දුක අඩුකර ගත හැකිය කියා සිතන්නා සේය. කර සිට වඩ වඩා බර පැටවීමෙන් බර අඩු කරගත හැකි යයි යන දුර්මතය වැනිය. තවද මිනිසුන් දෙදෙනෙකු එකම දිසාවට යෑමට පිටත් වී එක් තැනැත්තකු උතුරට යද්දී අනෙක් තැනැත්තා දකුණු දිසාවට ගොස් දෙදෙනාම ගිය දිසා නිවැරදි යයි මං මුළා වී සිතන්නාක් මෙනි.



### 111. නගරයට පැමිණීම

මෙකල ඇති වී තිබෙන භාවනා ක්‍රම හා වෙනස් ගුරුවරුන් නිසා සමහර මිනිස්සු අවුලට පත් වී සිටිති. එය ද නගරයට පැමිණීම වැනිය. පුද්ගලයෙකුට බොහෝ දිසාවලින් නගරයකට ඇතුළු විය හැකිය. ඔබ එක පාරකින් හෝ වෙනත් මගකින් ගියත් වේගයෙන් හෝ හෙමින් ගියත් වෙනසක් නොවේ. බොහෝ විට භාවනා වෙනස්කම් ඇත්තේ බාහිර වශයෙන් පමණි. එහි ඇති එකම වැදගත් දෙය නම් හැම යහපත් පුහුණුවක් ම අවසානයේ උපාදානය අත්හැර දැමීම සඳහා වියයුතු බවය. අවසානයේ දී සියලුම භාවනා ක්‍රමක් ගුරුතුමාත් අත්හළ යුතුය. නිවැරදි භාවනා පුහුණුවේ අවසාන ඉලක්කය විය යුත්තේ කිසිම දෙයක නොඇලී සියල්ල අත් හැරීමය.

### 112. මැනවින් ආහාර දිරවීම

ඔබේ කෙලෙස්වලින් අත් මිදීමට ඉක්මන් නොවන්න. මැනවින් දිරවීම සඳහා සෙමින් හොඳින් ආහාර සැපීම වැදගත් වන්නා සේම පළමු ව දුකත්, දුකට හේතුවක් ඉවසීමෙන් සුපරීක්ෂාකාරී ව බලා ක්‍රියා කිරීමෙන් කෙලෙස් සම්පූර්ණයෙන් ම නැසිය හැකිය.

### 113. ප්‍රධාන දුම්රිය මංසන්ධි ස්ථානය

භාවනා පුහුණුව සඳහා ඇත්ත වශයෙන් ආරම්භයේ දී අවශ්‍ය වන්නේ අවංක කම හා එකඟත්වයයි. ලෝභ, දෝෂ, මෝහ, තේරුම් ගැනීම සඳහා ඔබ ත්‍රිපිටකය කියවීම අවශ්‍ය නැත. ඒවා දැනටමත් ඔබේ මනසේ තැන්පත් වී ඇති නිසා ඒවා ගැන පොතපතින් හැදෑරීමක් නො වුවමනාය.

මෙම දැනීම ඔබ තුළින් ම පැන නැගීමට ඉඩ හරින්න. එවිට ඔබේ පුහුණුව නිවැරදි වනු ඇත. ඔබට දුම්රියක් දැකීමට වුවමනා නම් ප්‍රධාන දුම්රිය මංසන්ධි ස්ථානයකට යන්න. සියලු ම දුම්රිය දැක බලා ගැනීම සඳහා ඔබ උතුරු

මාර්ගයේ, දකුණු මාර්ගයේ, නැගෙනහිර මාර්ගයේ හෝ බටහිර මාර්ගයේ ගමන් කළ යුතු නැත. හැම දුම්රියක් ම හොඳහැටි දැක බලා ගැනීම සඳහා ඔබ යා යුත්තේ ප්‍රධාන දුම්රිය මංසන්ධි ස්ථානයකටය. සියලුම දුම්රියවල ගමනාන්තය එයයි.

සමහරු භාවනා පුහුණුවීමට අවශ්‍ය බව පැවසුවත් එය කරන සෑටි ඔවුන් නො දන්නා බව පවසන්නේ ත්‍රිපිටකය ඉගෙන ගැනීමට අපොහොසත් බව හෝ වයසට යාම නිසා සිහි කල්පනාව අඩු බව හෝ හේතු සාධක වශයෙන් දක්වමිනි. මා ඔවුන්ට කියන්නේ හුදෙක් මේ ප්‍රධාන දුම්රිය මංසන්ධියට වී බලා සිටින ලෙසය. ලෝභය පටන් ගන්නේත්, ද්වේශය පටන් ගන්නේත්, මෝහය පටන් ගන්නේත් මෙතැන්හිය. එහි වාචිවී සිටිය හොත් ඔබටත් සියල්ල දැකගත හැකිවෙයි. ඔබේ පුහුණුව සිදුකළ යුත්තේත් මෙතැනින්මය. මක්නිසා ද ගොඩ ඒමට අපහසු ලෙස ඔබ හිරවී සිටින්නේත් ධර්මය පහළ වන්නේත් මේ ස්ථානයෙන් ම වන නිසාය.

### 114. සුපයේ වැටුණු කෙස්ගස

ඔබ සිරුර කෙරෙහි ආකර්ෂණය වන්නේත් ඔබ ඊට ඇලී සිටින්නේත් ඇයි? ඊට හේතුව ඔබේ සිරුර ඔබ දකින්නේ මසෑසින් මිස මනෑසින් නොවීමය. සිරුරේ යථා තත්ත්වය අනුව එය පවිත්‍ර හෝ පැහැපත් නොවේ. ඒ වෙනුවට එහි ඇත්තේ අනිත්‍යය හා දිරා යෑමයි. ඔබේ සුප් එකේ තිබුණ කෙස් ගසක් දෙස බලන්නාක් මෙන් ඔබේ සිරුර දෙස ද පිළිකුලෙන් බලන්න. සිරුර යනු පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ යන මේවා මිස යම් කැනැත්තෙකු නොවන බව පැහැදිලි ලෙස දකින්න. එය අලංකාර කිරීමට යාමෙන් ඔබට අත්වන්නේ වැටීමකි.

### 115. කන්දක් මුවා කළ හැකි කෙස් ගස

අපේ අදහස් උදහස්, බැඳීම් හා ආශාවන් යන මේවා සම්පූර්ණ කන්දක් මුවා කිරීමට හැකි කෙස් ගසක් බඳුය. මක්නිසා ද ඉතා පැහැදිලි සාමාන්‍ය දේවල් පවා දැකීම අපෙන් වසන් කිරීමට ඒවාට හැකි බැවිනි. අපේ අදහස්, මමත්වය හා ඕනෑ එපාකම් තුළ අප ගැලී සිටින නිසා දේවල්වල පවතින යථා ස්වභාවය අපි නො දකිමු. ඉතා සියුම් ආශාවක් කෙරෙහි හෝ අප අැලී සිටිය හොත් සත්‍යය එසේම නිරතුරු පැහැදිලිව ම ප්‍රකට වන දේවල් පවා අපේ පෙනීමට භාජන නොවේ.

### 116. ශාලාව

අපි මේ සිරුරට අමුත්තෝ වෙමු. අපට එය අවබෝධ නොවුවත් මේ ශාලාවේ සිටින හුණන්, මියන් හා කෘමි සතුන් මෙන් අප ද මේ සිරුරේ පදිංචි වී සිටින කුලී නිවැසියන්ය. ඇත්ත වශයෙන් බුදුන්වහන්සේ විසින් දේශනා කරන ලද්දේ මේ සිරුර තුළ “මා” යන්නෙන් කෙනෙකු නොමැති බවය. නමුත් අප විශ්වාස කරන්නේ එහි එවැන්නෙකු ඇති බවය. මේ දැකීම මිථ්‍යා දැකීමකි.

### 117. මඩ ගැලිය

ඔබ මඩ ගැලියක් ගෙන මිරිකුවොත් එය ඔබේ ඇහිලි අතරින් මිරිකී යයි. දුකෙන් තෙරපෙමින් සිටින මිනිසුන් ද එසේය. දුකෙන් පීඩාවට පත් වන විට එයින් ගැලවී ගැනීමට ඔව්හු ද ක්‍රමයක් සොයති.

### 118. කුකුළා ද කිකිලී ද?

විවිධ දැනුම් මට්ටම්වල අයට උගැන්වීම දුෂ්කර කාර්යයකි. සමහර අය සතුව ඇත්තේ තමා විසින් ම එල්ල ගත් මතය. ඔබ ඔවුන්ට සත්‍යය වටහා දුන්නත් ඔවුහු එය නො පිළිගනිති. ඔවුන් කියන්නේ ඔබ වැරදිය කියාය. “මා හරි ඔබ වැරදිය” කියාය. මෙහි අවසානයක් නැත. ඔබ දේවල් අත් නොහරින තුරු දුක පැමිණේ. එය හරියට කැලෑවට ගිය මිනිසුන් හතර දෙනාට කුකුළකු හඬලනු ඇසුණාක් වැනිය. ඔවුන්ගෙන් එක්කෙනෙක් ඒ කුකුළෙක් ද? නැතහොත් කිකිලියක් ද කියා නොදනිමි”යි කිය. තිදෙනෙක් කිකිලියක් කියද්දී හතර වැන්නා ඒ කුකුළෙකුය යන මතයේම සිටියේය. කිකිලියකට හඬලන්නට හැකිදැයි ඔහු විමසීය. ඇයි? කිකිලිටත් කටක් තියෙනවා නේද? කියමින් ඔවුහු වාද කළහ. ඔවුන්ගේ කනස්සල්ලට එය හේතු විය. අවසානයේදී සියල්ලන්ම වැරදි බවය පෙනෙන්නේ. කුකුළා කීවත් කිකිලී කීවත් ඒවා නම් පමණි. කුකුළාගේ ලක්ෂණ මේවාය. ඔහුගේ හඬ මෙසේය. කිකිලියගේ ලක්ෂණ මේවාය. ඇගේ හැඩරුව මෙසේය කියා අපි කියමු. මෙලෙසයි අප ලෝකය තුළ සිරවන්නේ. ඇත්ත වශයෙන් අප සිතනවා නම් කුකුළෙක් හෝ කිකිලියක් හෝ කියා කිසිවක් නැත කියා, එයයි අවසාන නිගමනය.

### 119. බෙහෙත් පැළෑටි

ත්‍යායාත්මක ධර්මය, ඖෂධ පැළෑටි මගින් වෙදකම උගන්වන ග්‍රන්ථයක් මෙනි. ධර්ම පුහුණුව එම පැළෑටි සෙවීම වැනිය. ඖෂධ පැළෑටිවල වටිනාකම පොතපතින් කියවීම නියම ඖෂධ පැළෑටි කොයි ඒවාදැයි අපි නොදනිමු. අපට පොතපතින් ලැබෙන්නේ නම් හා රූපසටහන් පමණි. ග්‍රන්ථානුසාරයෙන් පැළෑටි ලක්ෂණ අධ්‍යයනය කොට සුපරීක්ෂාකාරීව බැලීමෙන් පැළෑටි හඳුනාගත හැකිවේ. අපට ග්‍රන්ථයේ ඇති වටිනාකම එයයි.

විවිධ පැළෑටි හැඳින් ගත හැකිවූයේ නියමිත පොත අධ්‍යයනය කිරීම නිසාය. එම පොතයි, අපේ ගුරුවරයා.

නායායාත්මක ධර්මයේ ද ඇත්තේ මේ වටිනාකමයි. එසේම අප ග්‍රන්ථ අධ්‍යයනය නොකර භාවනා සුහුණු වීමට තැත්කිරීම ද පැළෑටි ලක්ෂණ නො දැන ඒවා ලබාගැනීම සඳහා වනගත වීම වැනිය. අපේ අරමුණ කුමක්දැයි නො දැන අපට කිසිවක් ලබාගත නො හැක. එම නිසා නායායාත්මක දැනීම හා සුහුණුව හෙවත් ප්‍රායෝගික දැනීම යන දෙකම එකසේ වැදගත්ය.

**120. ආගන්තුකයා හා සංග්‍රහ කරන්නා**

ඔබේ මනස නිවෙස් හිමියා ලෙසත් ඔබේ හැඟීම් ආගන්තුකයන් ලෙසත් සැලකිය හැකිය. ඔවුහු එහි, යනි. එන යන ආගන්තුකයා පැහැදිලි ව දැක ගැනීමට නම් නිවස තුළ එක් සුටුවක් පමණක් තබාගෙන එහි වාඩි වී සිටින්න. ඔබට කරදර කරනට පැමිණෙන මනෝභාවයන් හා විත්තවේගයන් තේරුම් ගෙන ඒවා පළවා හරින්න. හැම ඉරියව්වකදීම එළඹී සිහිය පවත්වා ගන්න. ඔබේ හැඟීම් ගැන හුදෙක් විමසිලිමත් වුවහොත් ඒවා ඉවත් වී යනු ඇත.

**121. ගිනියම් වූ යකඩ බෝලය**

සත්ත්වයින් තුළ පවතින්නේ ධර්මතාවයන්ගේ පහළවීම හා නිරුද්ධ වීම පමණක් ම බව පෙර විසූ යෝගාවචර උතුමෝ දුටහ. ඔවුහු මේ සත්ත්වයින් තුළ ස්ථිරසාර ආත්මයක් වැනි දෙයක් නොමැති බැව් ද දුටහ. සෑම අංශයකින් ම මෙනෙහි කර බැලූ ඒ උත්තමයින්ට ස්ථිර වූ කිසිම දෙයක් දැකගත නො හැකි විය. බැලූ බැලූ හැම අතකම දුක පමණක් දැක ගත හැකි විය. ලෝහ උදුනක් තුළින් එළියට ගත් යකඩ බෝලයක් මෙන් එය ගිනියම් වී ඇත. ඒ බෝලයේ මුදුනක ද වට්ටට ද ගිනියම් වී ඇත. එහි අත තැබීමට හැකි සිසිල් වූ තැනක් ඇත්තේ ම නැත.

## 122. රත් වූ යකඩය හා සුකිරි

මරණ මට්ටමකදී පසුවන තැනැත්තකුගේ මානසිකත්වය කෙරෙහි යහපත් සේ හෝ අයහපත් සේ හෝ බාධා කිරීම ඇත්ත වශයෙන් අපහසුය. එයත් මගේ එක අතකින් සුකිරි කැබැල්ලක් තබාගෙන අනෙක් අතින් රත් වූ යවුලක් ගෙන ඔබේ හදවත පසාරුකර ගෙන යාමට ඇතීම වැනිය. අනික් අතේ සුකිරි කැල්ලක් තබාගෙන ඔබ වෙත යොමු කරමි. සුකිරි කැබැල්ල වෙත ඔබේ අවධානය යොමුකර ගතහැකිද?

මරණාසන්නයේ පසුවන්නන් හැකි උසස්ම ආදරයෙන් හා අනුකම්පාවෙන් යුතුව රැකබලා ගත යුතුය. ඒ සමගම කිසිසේත් වැළකිය නොහැකි අපේම මරණය ගැන අභ්‍යන්තරීක වශයෙන් අප මෙනෙහි නො කළොත් එයින් අපට අත්වන්නේ අල්ප යහපතකි.

## 123. හෝටලය

අප ඉපදෙන විට මේ ලෝකයට ගෙන එන දේකුත් නැත. මිය යනවිට ගෙන යන දේකුත් නැත. අපේ නිවස හෝටලයක් බඳුය. එසේම මේ සිරුරක් හෝටලයක් බඳුය. යම් කිසි දිනක මේ දෙකම අත්හැර දමා අප පිටවී යා යුතුය.

## 124. ගෘහ මූලිකයා

මනස යනු කුමක්ද? මනසට හැඩයක් හෝ රූපයක් හෝ නොමැත. යහපත් අයහපත් සියලුම හැඟීම්වල උත්පත්තිස්ථානයට මනස යයි කියනු ලැබේ. එය හරියට ගෘහ මූලිකයෙකු වැනිය. තමා බැහැ දැකීමට අමුත්තන් පැමිණෙද්දී ගෘහ මූලිකයා ගෙදර නැවතී සිටී. හෙතෙම ගෙදර සිට අමුත්තන් පිළිගනී. ඉන්ද්‍රියානුබද්ධ හැඟීම් පිළිගන්නේ කවුද? ඒවා වටහා ගන්නේ කවුද? ඉන්ද්‍රියානුබද්ධ හැඟීම් අත් හැර දමන්නේ කවුද? ඒවා කරන දෙයටයි, අප මනස කියා භාවිතා කරන්නේ. එහෙත් කිසිවකුට එය දැක ගත

නො හැකිය. වෘත්තයක ආකාරයට ඔවුහු සිතති. මනස කියන්නේ කුමක් ද? මොළය කියන්නේ කුමක් ද? එය පටලවා ගන්න එපා. හැඟීම් පිළිගන්නේ කවිද? සමහර හැඟීම්වලට එය කැමති අතර සමහර ඒවාට අකමැතිය. කැමැත්තත් අකමැත්තත් දෙකම පවත්වා ගන්නකු සිටිද? ඇත්තටම කෙනෙකු සිටිනවා. ඒත් එයා ඔබට නොපෙනේ. අප මනස යනුවෙන් හඳුන්වන්නේ එයයි.

**125. අඤාන ළමයා**

මිනිසුන් වන අප ක්‍රියා කරන අන්දම, ජීවත්වන අන්දම හා අපේ හැසිරීම් රටාව අනුව බලන කල ඇත්ත වශයෙන් අප කුඩා ළමුන් වැනිය. දරුවා කිසිවක් නො දනී. ළමයෙකුගේ ක්‍රියාකාරකම්, ඔහු ද්‍රව්‍ය පැහැන සෙල්ලම් කරන අයුරු ඔහුගේ විවිධ හැසිරීම් රටාවන් ආදිය වැඩිහිටියකු විසින් නිරීක්ෂණය කිරීමේ දී එහි කිසිම අභියක් නැති බව පෙනේ. නුපුහුණු මනසද ළමයෙකු සේය. අප ක්‍රියා කරන්නේ අවබෝධයෙන් හා ප්‍රඥාවෙන් තොරවය. අපි ගුණයෙන් පිරිහුනත් ඒ බව නො දනිමු. ළමයා නොදන්නා කමට ළමයෙක් ලෙස සෙල්ලම් කරයි. අපේ අඤාන මනස ද එසේය. එනිසයි බුදුරජුන් දේශනා කළේ අපේ මනස පුරුදු පුහුණු කරන ලෙස.

**126. ළදරුවා**

අරමුණ හා ඉන්ද්‍රියන්ගේ ගැටීම නිසා රුවි අරුවිකම් පහළ වේ. එනිසා ඒවායේ නො ඇලෙන්න. ඉක්මන් ප්‍රතිඵල හෝ ක්ෂණික දියුණුවක් ලැබීමේ ආශාවක් ඇතිකර නො ගන්න. ළදරුවකු ඇවිදීමටත් දිවීමටත් පෙර බඩගා යෑමට පුරුදු විය යුතුය. ශීලය රැකීමේ දීත් භාවනාවේ යෙදීමේ දීත් දැඩි අධිෂ්ඨානයක් ඇතිකර ගන්න.

### 127. හිස කැසීම

දුක පහළ වන විට ඒ ගැන ක්‍රියා කළ යුතු ආකාරය නො දනිමු නම් එයින් සහනයක් ලබාගත නො හැකිය. එය හිසේ කැසීමක් ඇතිවිට කකුල කසා ගන්නාසේය. හිස කැසිය යුතුව තිබිය දී කකුල කසා ගැනීමෙන් ලැබෙන සහනය කුමක්ද?

### 128. යතුර

සිල්පද සම්ප්‍රදායක් ලෙස භාර ගතහොත් අපේ ගුරුතුමා සත්‍යය පැවසුවත් පුහුණුවේ අඩුපාඩුවක් තිබේ. ධර්මයේ ඉගැන්වීම් කට පාඩමින් නැවත නැවත කීමට හැකිවුවත් ඒවායේ අර්ථ වටහා ගැනීමට අවශ්‍ය නම් ඒ ඉගැන්වීම් ප්‍රායෝගික වශයෙන් අත්හදා බැලිය යුතුය. ප්‍රායෝගික පුහුණුව වර්ධනය වී නොමැති නම් බුදුදහමේ හදවත විනිවිද දැකීමට එය බාධාවක් වනු ඇත. බුදු දහමේ හරය ද වටහාගත නො හැකිවනු ඇත.

පුහුණුව පෙට්ටියක යතුරක් වැනිය. යතුරු තහඩුව කොතරම් සවිමත් වුවත් අප අතේ නිවැරදි යතුර තිබේ නම් පෙට්ටිය පහසුවෙන් විවෘත කළ හැකිය. අප අත යතුර නොමැති නම් පෙට්ටිය කිසිසේත් විවෘත කළ නො හැකි බැවින් එහි තුළ ඇත්තේ කුමක්දැයි අපි නො දනිමු.

### 129. රත්රන් වෙනුවට ඊයම්

රහතන් වහන්සේ සාමාන්‍ය පුද්ගලයාගෙන් සත්‍ය වශයෙන් ම වෙනස්ය. අපට සත්‍යය වශයෙන් පෙනෙන්නා වූත් වටිනා වූත් දේවල්, රහතන් වහන්සේට නිරපීක වටිනා කමක් නැති දේ ලෙසය, පෙනෙන්නේ. ලෞකික ආසාවන් රහතන් වහන්සේ නමක් තුළ ඇති කිරීමට දරණ යත්නය හරියට රත්තරන් වෙනුවට ඊයම් දීමට තැත් කිරීම වැනිය. අප සිතන්නේ එතරම් කුඩා රත්රන් කැබැල්ලක් වෙනුවට මෙතරම් විශාල ඊයම් ගොඩක් ගැනීමට රහතන් වහන්සේ අකැමැති ඇයිද කියාය.



### 130. පැරණි හිත මිතුරකු අත්හැරීම

අපේ සියලු දුක් වේදනාවන්ට හේතුව ලෝභය, දෝෂය හා මෝහයයි. ඒවා අභිභවා යාමටත් ඒවායේ බැඳීම්වලින් අත් මිදීමටත් අප උගත යුතුය. මෙය සෑහෙන දුෂ්කර දෙයකි. එයද හරියට අප කුඩා කල සිට ඉතා ළඟින් ඇසුරු කළ මිතුරකු අත් හැරීමට බුදුන්වහන්සේ අපට කියන්නාක් වැනිය. මේවායින් වෙන් වීම පහසු කායඝීයක් නොවේ.

### 131. විදුලි ඇණය හා පාත්‍රය

ප්‍රඥාව පහළ වීමට පෙර ඒ සඳහා නියත වශයෙන් සිත එකඟ කර ගැනීම ස්ථිර කර ගත යුතුයි. සිත එකඟ කර ගැනීම විදුලි ඇණයකටත්, ප්‍රඥාව විදුලි බොක්කම හෝ ඇණය තදකිරීම නිසා ඇතිවන විදුලි ආලෝකයටත් සමාන කළ හැකිය. විදුලි ඇණය නො තිබුණා නම් විදුලි ආලෝකය ද නැත. එලෙසින් සිත එකඟ කර ගැනීම හිස් පාත්‍රයක් ලෙසත් ප්‍රඥාව ඒ තුළ බහා ලන ආහාරය ලෙසත් සැලකිය හැකියි. කෙසේ නමුත් බඳුන නො තිබුණා නම් ආහාර බහා ලීමට තැනක් නැත.

### 132. තලගොයා

තුඹසක් තුළට වැදුණු තලගොයකු අල්ලා ගැනීම සඳහා මිනිසකු දැරූ ප්‍රයත්නය දැක්වෙන උපමාවක් සූත්‍ර පිටකයේ දක්වා ඇත. තුඹසේ සිදුරු හයක් ඇත. එසේ නම් තුඹස තුළට වැදුණු තලගොයා අල්ලා ගන්නේ කෙසේ ද? ඔහු කළ යුත්තේ සිදුරු පහක් වසා එක් සිදුරක් හැර තැබීමය. ඉන්පසු ඔහු එම සිදුර ගැන සෝදිසියෙන් සිටිය යුතුය. සිදුරෙන් තලගොයා එලියට එනවාක් සමඟම අල්ලා ගත හැකිය.

මනස ගැන පරීක්ෂාකාරී වීම ද එබඳුය. ඇස, කන, නාසය, සහ සිරුර යන පසිඳුරන් වසා මනස පමණක් විවෘතව තැබිය හැකිය. මෙයින් අදහස් කරන්නේ පසිඳුරන් පාලනය කරගෙන මනස ගැන සුපරීක්ෂාව සඳහා විවෘතව තැබීමය. භාවනාව ද තුඹසේ සිටින තල ගොයා ඇල්ලීම වැනිය

### 133. හැතිවූ යමක් සෙවීම

හොඳ නරක, හරි වැරදි යන සියල්ල ඇත්තේ ඔබ ළඟම නිසා ඒවා සොයා ගැනීමට ඔබ වෙත කොහේවත් යායුතු නැත. ඒවා ජනිතවන තැනින්ම ඒවා ගැන සොයා බලන්න. ඔබ එසේ නො කළොත් එය හරියට එක තැනක දී නැති වූ යමක් සෙවීම සඳහා ඔබ වෙත දිසාවකට යන්නාක් වැනිය. මෙහිදී නැති වූ දෙය සොයා ගත යුත්තේ මෙහිදී මය. එය එක් වරම හමු නොවුනත් නැවත නැවත ඒ ගැන විමසීමට සිටින්න. එහෙත් අපේ සාමාන්‍ය සිරිත මෙහිදී නැති වූ දේ තවත් තැනක සෙවීමය. එවිට එය කවදාවත් හමු වෙයි ද? හොඳ නරක යන දෙකම පවතින්නේ ඔබ තුළමය. යම් දවසක ඔබට එය දැකගත හැකිවෙයි. ඒ සඳහා මෙහිම සොයා බලන්න.

### 134. නෙළුම් කොළය

තථාගතයන් වහන්සේ දේශනා කළේ අවබෝධයට පත් වුවත් සම්පූර්ණයෙන් කෙලෙස් නසා ඇතිබවය. එහි අදහස කෙලෙස් කෙරෙන් ඒ උතුමන් පැන ගිය බව නොවේ. කෙලෙස් පැවතුනි. උන්වහන්සේ එය උපමා කළේ පොකුණක ඇති නෙළුම් කොළයකටය. කොළය රැදී ඇත්තේ ජලයේය. කොළය ජලය මත රැදී තිබුණත් ජලයෙන් එය තෙත් නොවේ. මෙහි දී ජලය කෙලෙසුන්වලටත්, නෙළුම් පත්‍රය අවබෝධයට පත් මනසටත් උපමා කළ හැකිය.

පුරුදු පුහුණු කරනු ලබන මනස වෙනත් දිසාවකට නො යයි. එය තිබිය යුතු තැනම පවතී. යහපත, අයහපත, සතුට, අසතුට, හරි වැරදි යන සියල්ල ඇතිවන විට එය එම තත්ත්වය වටහා ගනී. භාවනානුයෝගියා මේ සියල්ල තේරුම් ගෙන මනස කෙලෙස් මලෙහි බැඳීමට ඉඩ නො දෙයි. වෙනත් වචනවලින් කියනවා නම් කෙලෙස්වලට මනසේ ඇලීමට අවකාශ නොදෙයි.

### 135. නෙළුම් මල්

පොකුණක ඇති නෙළුම් මල්වලට මනස උපමා කළ හැකිය. සමහර නෙළුම් මල් තවමත් මඩේය. සමහර ඒවා දිය යටය. සමහර මල් දිය මතුපිට තිබේදී සමහර ඒවා හිරු එළියෙන් විකසිත වේ. ඔබට වුවමනා මින් කුමන නෙළුමක් වීමට ද? ඔබට ඕනෑ දිය යට නෙළුමක් වීමට නම් ප්‍රවේශම් වන්න. මාළුන් හා ඉදිබූවන් වැනි සතුන් ඔබ සපා කෑමට ඉඩ ඇත.

### 136. අයිස් කැටය

සිරුර දිරිමි ස්වභාවයට පත් වන්නේ කෙසේද? අයිස් කැටයක ස්වභාවය ගැන සලකා බලන්න. ඒ මුලදී වතුර ටිකකි. එය ශීතකරණය තුළ සිත කිරීමෙන් ඝන අයිස් බවට පත්වී පිටත තිබූ කල නැවත ජලය බවට පත්වේ. අයිස් ජලය බවට පත්වන අන්දමට අපේ සිරුර ද දිරිමි තත්ත්වයට නැතහොත් පිරිහීම් තත්ත්වයට පත්වේ.

එක් අයෙකුගේ නෑර අප සියලු දෙනාම පිරිහීම් ගොඩවල්ය. මේ ක්ෂය වීමේ ස්වභාවය අපි සහජයෙන් ම ගෙනෙමු. අපට එය වැළැක්විය නො හැකිය. මහලු වීම, ලෙඩ රෝග හා මරණය අප ගෙන එන්නේ උත්පත්තියත් සමගමය. මේ මස්ගොඩ තද අයිස් කැටයක් මෙන් දැන් නම් තද බවින් පවතී. නමුත් සියුම් ආකාරයෙන් මේ සිරුර දෙස බලන්න. එය දවසින් දවස ජරාවට පත්වේ. එය ස්වභාව ධර්මයට අනුව යමින් අයිස් කැටයක් මෙන් ක්ෂය වීමට පටන් ගනී. අයිස් කැටයක් දියවී යන්නාක් මෙන් එය ඉතා ඉක්මනින් දියවී අභාවයට යයි.

### 137. අඹ ගෙඩිය

සමාධිය හා ප්‍රඥාව යන දෙක වෙනස් වශයෙන් අප සිතුවත් ඇත්ත වශයෙන් මූලිකව ඒ දෙක ම එක ම දෙයකි. ඒවා එක් කරනකින් පහළ වී වෙනස් වූ ස්වභාවයක් ගනී. එය අඹයක් වැනිය. අඹය පළමුව කොළ පැහැති කුඩා ගැටයකි. පසුව එය ක්‍රමයෙන් ලොකු වී පැසී ඉඳෙයි. අඹ ගැටය, පැසුණු අඹය හා ඉදුණු අඹය යනුවෙන් හැඳින්වෙන්නේ එකම අඹය මිස වෙනස් ඒවා නොවේ. එහි ස්වභාවය පමණි, වරින් වර වෙනස් වූයේ. භාවනා පුහුණුවේදී ද එක් අවස්ථාවක් සමාධිය නම්නුත් තවත් පසු අවස්ථාවක් ප්‍රඥාව නම්නුත් හඳුන්වන්නේ අඹ ගෙඩිය මෙන් එකම එක් දෙයකි.

### 138. වෙළෙන්දිය

ඔබේ භාවනා පුහුණුවේ දී ඉක්මන් ප්‍රතිඵල දැකගත නො හැකි වුවත් ඒ ගැන කනස්සලු නො වන්න. වැදගත් වන්නේ අධිෂ්ඨානයෙන් හා නො පසුබට උත්සාහයෙන් භාවනාව කරගෙන යාමය. වෙළෙන්දියක් තමා විකුණන දේ එක්වර සුළු මුදලකට නො දෙන්නාක් මෙන් ඔබද ඉක්මන් නො වන්න. ඇගේ භාණ්ඩ ගැන ඇ කෑ ගසමින් කියයි. ඇගේ එකම බලාපොරොත්තුව සියල්ල විකුණා ගැනීමය. එසේ කරන තුරු ඇ උත්සාහය අත් නො හරී.

### 139. මස්

මිනිසුන්ට මේ කාලයේ අවශ්‍යව ඇත්තේ මුදල්ය. ඔවුන් සිතන්නේ මුදල් ඇත්නම් හැමෙකක් ම ලැබෙන බවයි. එනිසා මිනිසුන් නිති වෙහෙසෙන්නේ මුදල් ඉපයීමටය. එහි හොඳ නරක බැලීමක් නැත. එයත් හරියට මස් ඕනෑ නමුත් ඒවා නරක් නොවී තබා ගැනීමට ලුණු සෙවීම පැහැර හරින්නාක් මෙනි. එවිට වන්නේ මස් කුණු වීමට ඉඩ හැරීම පමණය. මුදල් සෙවීමට ආශා කරන අය මුදල් පරිහරණය ගැනද සැලකිලිමත් විය යුතුය. ඔබට මස් ඕනෑ නම් ඒවා

ඔහේ තිබීමට ඉඩ හැරිය නො හැකිය. එවිට ඒවා කුණු වේ යහපත උදා වන්නේ හේතුවකිනි. අප යහපත් දේ කරන විට අපේ මනස ද යහපත් වේ. අප මේ අන්දමින් හේතූන් අධ්‍යයනය කළොත් එම හේතූන් මුල් කොට යහපත් ප්‍රතිඵලද ලැබිය හැකිය. එහෙත් මිනිසුන් සාමාන්‍යයෙන් යහපත් සත්‍ය හේතූන් ඇති කරන්නේ නැත. යහපත අවශ්‍ය වුවත් එය ළඟා කර ගැනීම සඳහා ඔවුහු ක්‍රියා නො කරත්. මේ අන්දමට සිතීම වැරදිය. මෙසේ වැරදි අන්දමට සිතීමෙන් ලැබෙන වැරදි ප්‍රතිඵලද අයහපත් වේ. එයින් ඇති වන්නේ අවුල් වියවුල් පමණි.

### 140. දුන් අතර හිරවූ මස් කැබැල්ල

කාමච්ඡන්දය අත් හැරීම දුෂ්කරය. කාමයෙහි ඇලී ගැලී සිටීම හරියට මස් කන විට මස් කැබැල්ලක් ඔබේ දත් අතර සිරවීම වැනිය. එය ඉවත් කළ විට ඔබට ලොකු සහනයක් ලැබේ. සමහර විට මෙය දත් අතර සිරවී තිබේද්දී ඔබට සිතෙන්නට ඇති “මම ආයේ නම් කිසි දිනක මස් නොකමි” කියා. එහෙත් නැවතත් මස් දුටු විටක ඊට පටහැනිව නැගී සිටීමට ඔබට ශක්තියක් නැත. නැවතත් මස් කෑමේ දී පෙර මෙන් මස් කැබලි සිර වේ. මෙසේ නැවතත් ඒවා එළියට ඇද දමා සහනයක් ලැබූ පසු නැවතත් මස් කෑම කරනු ඇත. කාමාසාව නිසා ඇතිවන ප්‍රතිඵල ද මෙසේය.

### 141. සහසු පාදික (හැකරැල්ලා)

අප ආරාමය තුළ කරන්නාක් මෙන් මිනිසුන් සමූහයක් එකට වාසය කළත්, ඔවුන්ගේ අදහස්වල සමතාවයක් ඇත්නම් පහසුවෙන් ම භාවනාව පුහුණු විය හැකිය. එකට ජීවත් වන බොහෝ දෙනෙක් නිසා සමතාවය ඇති නො වන්නේය යන කීම පිළිගත නො හැකිය. සහසු පාදිකයෙකු හෙවත් හැකරැල්ලෙකු දෙස බලන්න. ඔහුට ඇති පාද සංඛ්‍යාව දකින ඔබ සිතාටී මෙතරම් විශාල පාද සංඛ්‍යාවක් සමග ඇවිදීම කෙතරම් දුෂ්කරද කියා. එහෙත් ඇත්තටම ඔහුට එවැනි කිසිම

උෂ්කරතාවයක් නැත. ඔහු ගමන් කරන පිළිවෙලක් හා රිද්මයක් ඇත. අපේ භාවනා පුහුණුව වුවද එබඳුය. අප නිවැරදි අන්දමට පුහුණු වන්නේ නම් සිය ගණනින් තබා දහස් ගණනින් පිරිස සිටියත් බාධාවකින් තොර ව සම අදහස්වලින් යුතුව භාවනාව පුහුණු විය හැකිය.

### 142. හැකරැල්ලා හා කුකුළු පැටව්

බටහිර ජාතීන් තමන් ඉතා ප්‍රවීණයන් යැයි සිතා ඔවුහු බුදු දහමේ බොහෝ මූලික ප්‍රතිපත්ති පිළි නො ගනිති. එක්තරා දවසක මම උගතුන් කණ්ඩායමකින් හැකරැල්ලෙකු දැක තිබේදැයි ඇසුවෙමි. පාද එතරම් විශාල සංඛ්‍යාවක් තිබුණාට උඟට දිවීමට හැක්කේ කෙතරම් වේගයකින් ද? දිවීමෙන් උඟට කුකුළු පැටවකු පැරදවිය හැකිද? නැත. එහෙත් කුකුළු පැටියාට ඇත්තේ පාද දෙකක් පමණි. මේ විශාල පාද සංඛ්‍යාවක් ඇති හැකරැල්ලාට පාද දෙකක් ඇති කුකුළු පැටියා පරදවන්නට බෑ නේද? කියා මම ඔවුන්ගෙන් ඇසුවෙමි.

### 143. මුදල්, ඉටි සහ කුකුළු බෙට්

නීති රීති හා වාර්තූ විධි සම්මත කොට ඇත්තේ වැඩ කටයුතු පහසු කර ගැනීම සඳහාය. නිදසුනක් සේ මුදල් ගනිමු. පුරාණයේ දී මුදල් වෙනුවට මිනිසුන් භාවිතා කළේ ද්‍රව්‍ය හා භාණ්ඩය. ඒවායේ භාවිතය කරදර සහිත වූ නිසා ඒ වෙනුවට මුදල් හෝ නෝට්ටු භාවිතය ඇති විය. අනාගතයේදී මුදල් සඳහා පාවිච්චි කරනු ලබන්නේ ඉටි හා කුකුළු බෙට් කියා රාජාඥාවක් යම් හෙයකින් නිකුත් වුවහොත් මිනිසුන් ඉටි හා කුකුළු බෙට් රැස් කිරීම සඳහා කලකෝලාහල කර ගනිමින් මිනී මැරුම් පවා සිදු කරනු ඇත. එයයි තත්ත්වය. අප පාවිච්චි කරන මුදල් සම්මුතියක් පමණි. මුදල් යන සම්මුතිය නිසා ඒවා ඉහළින් පිළිගත්තත් ඇත්ත වශයෙන් ඒවායේ ඇති වැදගත්කම කුමක්ද? යමක් සම්බන්ධව ඇති වන ජනප්‍රිය භාවය හා එකඟතාවය නිසා වාර්තූ හෙවත් සම්මුති ඇතිවේ. ලෝකය යනු සම්මුතීන් හෙවත් ගිවිසුම්ය.

එහෙත් සාමාන්‍ය අයට මෙය පැහැදිලි කිරීම අසීරුය. අපේ මුදල්, ගෙවල් දොරවල්, පවුල්, දූ දරුවන් හා නෑදෑයින් යන මේ සියල්ල අප විසින් නිර්මාණය කරන ලද සම්මුති සමූහයක් මිස මේ කිසිවක් ධර්මයට අනුව අපේ නොවේ. අපේ කියා කිසිවක් නැත. මේවා අපේ යැයි සිතීමෙන් අපට දුක පමණයි, හිමි වන්නේ.

### 144. රිළවා

මනසේ ස්වභාවය නිරන්තරයෙන් වෙනස්වීම බව අප දන්නා කල අපට මනස තේරුම් ගත හැකිය. මනස හොඳ දේ ගැන කල්පනා කරන විටත් නරක දේ ගැන කල්පනා කරන විටත් අප ඒ බව දැන සිටිය යුතුය. එය නිතර වෙනස් වන බවත් දැන සිටිය යුතුය. අප මෙය වටහා ගතහොත්, සිතමින් සිටියදීත් සාමකාමී මනසක් පවත්වාගත හැකිය. ඔබේ ගෙදර සුරතල් රිළවකු සිටි නම් ඔහු එක මොහොතක්වත් නිශ්චලව සිටින්නේ දැයි බලන්න. එහේ මෙහේ පනිමින් එකිනෙකෙහි එල්ලෙන්නට උෟ කැමති වේ. අප ආරාමයේ සිටින රිළවා බලන්න. උෟත් අනික් රිළවුන් වගේ මය. උගෙන් ඔබට කරදරයක් නැත. උගෙන් කරදරයක් නැත්තේ ඔබ රිළව් ගැන හරි හැටි දන්නා නිසයි. ඔබ එක රිළවකු ගැන දන්නවා නම් එය එම සංහතිය ගැනම දැනීමකි. රිළවුන් ගැන දන්නා නිසා අපි උන් මෙන් නො හැසිරෙමු. අප උන් ගැන නො දන්නවා නම් අපද එලෙස හැසිරීමට ඉඩ ඇත. අප උෟ කොහේ සිටියත්, රිළවා අඳුනන්නේ නම් එය සෑහේ. එමගින් අපට සාමකාමීව සිටිය හැකිය.

### 145. දිම් ගොටුව

කාමයෙහි ඇලීම හෙවත් කාමාශාව දිම් ගොහොට්ටක් බඳුය. දිම් ගොහොටයකට ලී කැබැල්ලකින් ඇත්නොත් එහි දිම්යන් එළියට පැමිණ ලී කැබැල්ල දිගේ අවුත් අපේ මුහුණ, ඇස්, කන් ආදිය සපා කනු ඇත. එහෙත් තවමත් අප වැටී සිටින අසීරු තත්ත්වය අපට අවබෝධ වී නැත. බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වා දී ඇත්තේ අනතුරු දායක දේ හොඳ සේ



පෙනුනත් ඒවායේ ඇති අනතුරු දායක බව අඩු නොවේ කියායි. අපි යමක භයානක කම නො දුටු පමණින්ම එය හොඳ දෙයක් සේ සලකමු. අප තවමත් යමක අනතුරුදායක බව නො දුටුවේ නම්, අපට එයින් ගැලවීමක් නැත.

### 146. අත්තමීමා

බොහෝ දෙනා බුදු දහම පිළිපැදීම හා බණ භාවනා කිරීම පිණිස විහාරස්ථානයකට යාම සඳහා මහලු වියට පත් වනතුරු බලා සිටිති. ඔවුන් මහලු වන තුරු එය අතපසු කරන්නේ ඇයි? ඔබ කියන්නේ අත්තමීමේ! පත්සල් යමු කියාය. ඒ අවස්ථාවේදී ඇයට කීමට සිදුවන්නේ “ඔබලා යන්න, මගේ කන ඇහෙනවා මදි” යනුවෙනි. දැන් බලන්න මෙහි තේරුම කුමක්ද කියා. ඇගේ කන් හොඳින් ඇසෙන කාලයේ ඇය ආසාවෙන් ඇසුවේ කුමක් ද? ඇ දැන් පත්සලට ගියත් ධර්ම දේශනාවට ඇහුම්කන් දෙනවා මිස එහි අදහස වටහා ගැනීමට අසමත්ය. ධර්මය පිළිපැදීම සඳහා ඔබ අබල දුබල වන තෙක් නො සිටින්න.

### 147. පරණ බොරුකාරයා

අපේ පුරුදු අප නැවත නැවත රැවටීමට උත්සාහ කළත් අපි ඒ ගැන අවධානයෙන් සිටින්නෙමු නම් ඒවා ගැන නොතකා හැරීමට අපට පුළුවන. එය හරියට මහල්ලකු වරින් වර පැමිණ එකම බොරුව වරින් වර කියනවා වැනිය. ඔහුගේ හැටි අප තේරුම් ගත් විට ඔහුගේ කීම ගැන අප තවත් විශ්වාස කරන්නේ නැත. එය අවබෝධකර ගැනීමට කාලයක් ගතවන්නේ රැවටීම නිරතුරුවම පවත්නා දෙයක් හෙයිනි.



### 148. පරණ කඩමාල්ල

අප හැම දෙයක්ම අස්ථිර ලෙස දකින විට ඒවායේ වටිනාකම ද හීනවේ. සියල්ල නො වටිනා බවට පත්වේ. වටිනා කමක් නැති දේ අප කුමට ද බදාගෙන ඉන්නේ? අප හැම දෙයක් ම සැලකිය යුත්තේ අප පා පිස දැමීමට පාවිච්චි කරන පරණ කඩමාලු සේය. හැම හැඟීමක් හා වේදනාවක් තුළම ඇත්තේ අස්ථිරය යන ස්වාභාවික සත්‍යතාවයයි.

### 149. වි ගොවිතැන් කරන්නා

සමහරු වැඩි වෙහෙසක් නො ගෙන කඩින්කඩ කරන කුඹුරු වැඩ මෙන් නැතිව ඔබ නො නවත්වා දිගටම පුහුණු වන්න. පළමුව වෙහෙස මහන්සි වි කුඹුරේ වැඩ කොට ඔවුහු කලකට නතර කරති. ඒ කාලය තුළ ඔවුන් උපකරණ ආයුධ අතට ගන්නේ නැත. ඉන් කලකට පසු එය මතක් වූ විට නැවතත් වැඩ පටන් ගෙන ටික කලකින් නවතා දමති. මෙසේ වැඩ කිරීමෙන් ඔබට කවදාවත් හොඳ අස්වැන්නක් ලබා ගත නො හැක. නො නවත්වා නො කළොත් අපේ පුහුණුවද එලෙස වේ.

### 150. විනෝද සංග්‍රහ විඳින්නෝ

ප්‍රණීක ආභාරයෙන් හා රස මසවුලෙන් සිත්සේ විනෝද වන රසකාමීන් මෙන් සමහරු අඥාන ලෙස මරණය ගැන හෝ නොතකා අන්ධයන් සේ ජීවත් වෙත්. ඔවුහු අඥාන ලෙස ආහාර ගිල දමද්දී වැසිකිළි ගැන කල්පනා නොකළාහුය. ඔවුන්ට එම අවශ්‍යතාවය ඇති වූ විට කොහේ යන්ට ද කියා නො දැන ඔවුහු බලා සිටිති.

### 151. පාගන මහන මැෂීම

අප වාඩිවී භාවනා කරන කල අප කරන්නේ අපේ අවධානය ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස වෙත යොමු කිරීමය. එය පාලනය කිරීමට අපි උත්සාහ නො කරමු. ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස වඩා දික්කිරීම හා කෙටි කිරීම බලෙන්ම සිදුකළ හොත් මනසේ සමතුලිතය නැතිවී ගොස් එය සාමකාමී බවට පත් නොවේ. ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස ස්වාභාවික ලෙස විය යුතුය. එය හරියට පාගන මහන මැෂීමක් වැනිය. පෙඩලය වේගවත් වීමට බල කළ නො හැකිය. එය එහි ස්වභාවය අනුව එකම ආකාරයට පැරිමේ දී ඉහළ පහළ යයි. එය වේගවත් කිරීමට ගියොත් වන්නේ මැෂීම නරක් වීම පමණි. මැෂීම පටන් ගැනීමට පෙර එය කීප විටක් පාගා මැස්ම ක්‍රමානුකූල වීම සඳහා සකස් කරගත යුතුය. ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාස ගැන අවධානය යොමු කිරීම ද එසේමය. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයේ කෙටි බව දීර්ඝ බව ශක්තිමත් බව හෝ දුර්වල බව ගැන නොතකා සිය අවධානය හරියාකාරව තබාගත යුතුය. එය නිරන්තරයෙන් ස්වාභාවික විය යුතුය.

### 152. කේක් කැලේ

සතුට හා දුක තාමත් ඔබ තුළ ඇතිවන්නේ නම් ඔබ ආහාර නිසා කෘෂ්ණියට පත් නො වුවකු වැනිය. එය හරියට ඔබ කැමති කේක්වලින් කැල්ලක් ගෙන රස විඳිමින් සිටින විට එය අතින් ගිලිහී ගොස් බිමට වැටෙන්නා සේය. කේක් කැල්ල කැමට නො ලැබීම ගැන ඔබ දුක්වන්නෙහිය? එය එසේ නොවේ ද? ඒ අන්දමට බැලූ විට ඔබ සැප හා දුක යන දෙකම අත්හළ යුතුය. තවමත් කෘෂ්ණිමත් භාවය ලබා නැති අයට ආහාර ඒවාය.

ඔබට නො පෙනුනත් සතුට යනු වෙස්වලාගෙන පැමිණෙන දුකය. එහි ඇති සියුම් ස්වභාවය නිසා එය ඔබට නො පෙනේ. සතුටෙහි එල්ලුනහොත් එය දුකෙහි එල්ලීම බඳුය. නමුත් ඔබට එය අවබෝධ නො වේ.

එම නිසා ඔබ ප්‍රවේසම් විය යුතුය. සතුට ඇති වූ විට එයින් උද්දාමයට පත් නො වන්න. ඉහ වහා යාමට එයට ඉඩ නො දෙන්න. දුක පැමිණිවිට ඒ නිසා ජීවිත නො විඳින්න. එයින් කම්පිත නො වන්න. සතුට හා දුක යන දෙක ම එක ම අගයක් ඇති දේවල් වශයෙන් දකින්න.

### 153. පලතුරු ගස් වැවීම

අපේ භාවනා පුහුණුව පලතුරු පැළ සිටුවීම වැනිය. අත්තක් කපා පැළකිරීමෙන් ඉක්මන් පලදාව ලැබිය හැකිය. එහෙත් බාහිර උවදුරුවලට ඔරොත්තු දීමේ ශක්තියෙන් කාලයක් ජීවත් වීමේ හැකියාවෙන් එය දුර්වල වේ. එසේ නොමැතිව බිජයක් රෝපනය කිරීමෙන් ද ගසක් ලබා ගත හැකිය. එවැනි ගසක් සවි ශක්තියෙන් මෙන්ම ඔරොත්තු දී මේ ශක්තියෙන් ද වැඩිය. අපේ භාවනා පුහුණුව ද ඒ ආකාර වේ.

### 154. විෂ බෙහෙත් විදීම

දුක් වේදනා දෙවැදැරුම් වේ. සාමාන්‍ය දුක් වේදනාව හා විශේෂ දුක්වේදනාව යනුවෙනි. හේතු ප්‍රත්‍ය ගෝචර සෑම ධර්මතාවට ම සහජයෙන් උරුම වූ දුක් වේදනාව එක් දුකකි. විශේෂ දුක නම් බැහැරින් පැමිණ රිංගා ගන්නා දුකයි. පහත දැක්වෙන නිදසුන්වලින් මේ දෙකේ ඇති වෙනස බලමු. ඔබ අසනීප වී වෛද්‍යවරයෙකු මුණ ගැසුනා යයි සිතමු. වෛද්‍යවරයා ඔබට බෙහෙතක් විදීමට තීරණය කරයි. බෙහෙත් විදින කටුව ඔබේ සම පසාරු කරගෙන යන විට ඔබට යම්කිසි වේදනාවක් දැනේ. එය ස්වාභාවිකයි. විදින කටුව පිටතට ගන්නවාත් සමග වේදනාව පහව යයි. මෙය සාමාන්‍ය අන්දමේ දුක් වේදනාවකි. එය ගැටලුවක් නොවේ. ඒ අන්දමේ දුක සෑම කෙනෙකු ම වාගේ අත්දැකුවකි.

විශේෂ දුක් වේදනාව හටගන්නේ උපාදානය කරණ කොට ගෙනය. මෙය හරියට විස පුරවන ලද එන්නත්

උපකරණයක් මගින් බෙහෙතක් විදිනවා වැනිය. මෙය සාමාන්‍ය ස්වභාවයේ දුක් වේදනාවක් නොවේ. මේ වේදනාව මාරාන්තිකය.

### 155. මාහැඬි පෑන

සිතේ සාමය යනු කුමක්දැයි වටහා නො ගත්තොත් ඔබට එය කවදාවත් උදාකර ගත නො හැකිය. අපි නිදසුනක් මගින් එය පැහැදිලි කිරීමට බලමු. ඔබ ළග ඇති ඉතා වටිනා පෑනක් ඔබ සාමාන්‍යයෙන් රුවා ගන්නේ ඔබේ කමිස සාක්කුවේය. එහෙත් එක් දිනක් එය වෙනත් තැනක තබා ඔබට එය අමතක වී ඇත. හදිසියේ ඔබ සාමාන්‍ය අන්දමට ඔබේ කමිස සාක්කුව තුළට අත යවා පෑන ගැනීමට බලන විට එය එහි නැත. ඔබේ සිත ව්‍යාකූල බවට පත් වේ. දැන් ඔබේ සිතේ ඇත්තේ පෑන නැති වී ඇත කියාය.

ඔබ අවුලට පත්වුණේ ඔබේ වැරදි තේරුම් ගැනීම නිසාය. සත්‍යය නො දැන දුකට පත්වීම එහි ප්‍රතිඵලය විය. ඔබේ මේ වටිනා පෑන නැති වූ නිසා හැම මොහොතක ම දුකක් ඇති වේ. මොන ලැජ්ජාවක් ද? මෙතරම් මුදලක් ගෙවා ගත් පෑන නැතිවිය. එක් වරම එක් දෙයක් ඔබේ මතකයට එයි. "ඔ! මා නාන්ට යද්දී මාගේ කලිසමේ පිටිපස සාක්කුවට එය දැම්මා නේද?" දැන් නියම තත්ත්වය ඔබේ මතකයට ආ විගස ඔබට පෑන දකින්නට නො ලැබුණත් සැනසුම් සුසුමක් හෙළිය හැකිය. දැන් ඔබ ඒ ගැන පසුතැවිලි නො වන්නෙහිය. ඔබ ගමන් කරමින් කලිසම් සාක්කුවෙන් පෑන ගන්නෙහිය. ආ! මෙන්න පෑන! ඔබ රැවටුවේ ඔබේ මතස විසින් මය. ඔබ පසු තැවිල්ලට භාජනය වූනේ ඔබේ නො දැනුවත්කම නිසාය. දැන් පෑන දැක්කාට පස්සේ ඔබට සැකයක් නැත. හිතේ කරදරයක් නැත. මෙලෙසින් සිතේ සාමය ලැබෙන්නේ ප්‍රශ්නයට හේතුව තේරුම් ගැනීමෙන් පසුවය. දුකට හේතුව ද එබඳුය. පෑන ඇති තැන මතක් වූ වහාම ඔබේ සිතේ දුක ද නැති විය. සත්‍යය අවබෝධ කර ගැනීමෙන් සාමය ළඟා කරගත හැකිය.

### 156. වියරු වැටුණු කොටියා

අපේ හදවත ඇතැම් විටෙක වියරු වැටී කුඩුවක් තුළ සිරකර තැබූ කොටියෙකු බඳු වේ. උඟට වුවමනා දේ නො ලැබුණොත් උඟ ගොරවමින් කරදර කරයි. සිත ද භාවනාව තුළින් හීලූ කළ යුතුයි.

අපේ කෙලෙස් සිත් ද වියරු වූ කොටියා බඳුය. මේ සිත නැමැති කොටියා එළඹී සිහිය, වියඝිය, ඉවසීම හා විද දරා ගැනීම යන ගුණාංගවලින් සෑදුන සවිමක් කුඩුවක දැමිය යුතුය. උගේ සුපුරුදු ආශාවන් නමැති ආහාර උඟට නොදී සිටීමු. උඟ නිරාහාරව සිට සිරුවෙත් මරණයට පත් වේ.

### 157. ගිහියම් ගල් අඟුරු හා කිරිල්ලි

ගෘහ ජීවිතය පහසු මෙන්ම දුෂ්කර ද වේ. කළ යුතු දෑ තේරුම් ගැනීම පහසු වුවත් එය කිරීම අපහසුය. එය හරියට ඔබේ අතේ ගිනිගෙන දිලිසෙන ගල් අඟුරු කැබැල්ලක් තබාගෙන ඒ ගැන පැමිණිලි කිරීමට මා වෙත පැමිණීම වැනිය. මා ඔබට එවිට දෙන එකම උපදේශය එය අතහැර දමන ලෙසය. එහෙත් ඔබ එය සිතල වනතුරු තබාගත යුතුව කියමින් මාගේ කීම ප්‍රතික්ෂේප කරන්නෙහිය. එහිදී ඔබ කළ යුත්තේ ගල් අඟුරු බිම අතහැර දැමීම හෝ දුක් වේදනාව ඉවසීමෙන් දරා ගැනීමයි.

ඔබ කියන්නේ මා එය එක්වරම බිම දමන්නේ කෙසේද කියායි. මගේ පවුල මා අත් හරින්නේ කෙසේ ද? ඔබේ හදවතින්ම ඔවුන් අත්හළ යුතුය. ඔවුන් කෙරෙහි ඔබේ ඇති බැඳීම අත්හරින්න. ඒත් ඔබ විසින් ඔබ පවුල සඳහා කළයුතු යුතුකම් දෑ ද ඇත. ඔබ බිත්තර දැමූ කිරිල්ලියක් සේය. බිත්තර රැකීමේ භාරදුර කායඝිය ඔබ මත පැවරී ඇත. එහෙත් මාගේ පවුල යන සංකල්පය අත් හරින්න. දුක් වේදනාවට මෙය ද එක් හේතුවක් වේ. පවුල සමඟ ජීවත්වෙමින් ඔබේ සැපත ලබාගත හැක්කේ යන අදහසද අත්හරින්න. ධර්මය හා එක්ව ජීවත් වීමෙන් සැපත ලබා කරගන්න.

### 158. නොසන්සුන් රිළවා

අසංවර සිත එහේ මෙහේ නිති දහලන රිළවකු මෙන් අරමුණක් නැති ව සැරි සරයි. එය සංවර කර ගැනීමට ඔබ උගත යුතුය. මනසේ සත්‍ය ස්වභාවය වටහා ගන්න. එය අනිත්‍යය, අසතුටුදායකය, හිස් ය. ඒ එහි ස්වභාවයයි. සිත එහේ මෙහේ විසිරෙන අන්දමට එයට ඉඩ නො දෙන්න. එය පාලනය කිරීමට ඉගෙන ගන්න. ස්වාභාවික ලෙස මැරෙන තෙක් එය බැඳ තබන්න. එවිට සිටින්නේ මළ රිළවකු නිසා අවසානයේ ඔබට සාමය උදාවේ.

### 159. ගංගා හා ඔයවල්

මිනිසා බුද්ධ ධර්මය නැමැති ජල ප්‍රවාහයට පිළිපත් වීට ඇතුළත් වන්නේ එකම ධර්මතාවයකටය. ඔවුන් විවිධ දිශාවලින් පැමිණියත් සියල්ල එකට එකමුතු වී එකම තත්ත්වයකට පත්වෙති. මෙසේම මුහුදට ගලන ගංගා සියල්ල මුහුදට වැටුණ කළ එකම රසයක් ඇති එකම පාටක් ඇති ජලයක් බවට පත්වේ. ධර්මයට ඇතුළත් වූ මිනිස්සු ද එසේ වෙති.

### 160. කඹය

දුකට හේතුව අවබෝධ කර නො ගෙන එය කෙළවර කිරීමට උත්සාහ කිරීම, හිරවී ඇති කඹයක් ඇදීම වැනිය. ඔබ කඹයේ මෙහා කොණ ඇද්දත් එහා කොණ හිරවී ඇති නිසා එය ඇදී නො එයි. එය මුදාගැනීමට කළ යුත්තේ කුමක් ද? මේ කොණ පමණක් අල්ලාගෙන ඇදීමේ තේරුමක් නැත. හේතුව දැනගෙන එය නිදහස් කළ යුතුය. මෙය හිරවී තිබෙන්නේ කුමකට ද? එය කිසියම් දෙයකට හිර වී තිබිය යුතුය. එසේ හේතු මූලය සොයාගෙන ගොස් ගැටය ලිහා නිදහස් වන්න.

### 161. වැලි සහ ලුණු

ගැටලු ඇතිවන්නේ මිනිසුන් සම්මුතිවලට හා යම් යම් දේ පිළිබඳ ඇතිකරගත් නිගමනයන්ට ඇති ඇලීම නිසාය. ඔබ යථාර්ථවාදී ව විමසුම් ඇසින් බැලුවහොත් අප පිළිගන්නා දේවල පැවැත්මක් නැත. අපේ නිවාස අපේ පවුල, අපේ වස්තුව යන මේ සියල්ල අප විසින් මවා ගන්නා ලද සම්මුතීන්ය. ධර්මානුකූලව බලන්නේ නම් මේ කිසිවක් අප සතු නොවේ. අපේ සිරුරවත් අප සතු නොවේ. එය මනාකල්පිතයක් පමණි.

එය හරියට වැලි අහුරක් ගෙන එය ලුණු යයි පිළිගැනීමට එකඟ වන්නාක් වැනිය. එවිට එය ලුණු වෙයි ද? ඔව් ඇත්ත! එහෙත් නමින් පමණි. ද්‍රව්‍ය වශයෙන් නොවේ. ඔබ ඊට නමක් ව්‍යවහාර කළත් එය කෑමට නම් පාවිච්චි කළ නො හැකිය. හේතුව නම් ඒවා කෙසේ හැඳින්වුවත් වැලිවීමය. වැලිවලට ලුණු කියා කොතෙක් කීවත් ඒවා වැලි මිස ලුණු නොවේ.

### 162. පාසල් සිසුවා

භාවනාව පුහුණුවීම ළමයකු ලිචීමට ඉගෙන ගන්නවා වැනිය. පළමුව ඔහුට ලස්සනට ලිවිය නො හැකිව හැඩයක් නැති දේවල් ලොකුවට ලියයි. ඔහු ලියන්නේ ළමයකු ලෙසිනි. කාලයක් පුහුණු වීමේදී හොඳට ලියන්න හුරුවේ. ධර්මයේ හැසිරීම හෙවත් භාවනාව පුහුණු වීමද මෙසේය. එහිදී ඔබ ටිකෙන් ටික සිත සංවර කරගැනීම පුහුණු විය යුතුය. කුමකින් කුමක් කළයුතු දැයි ඔබට පළමුවෙන් තීරණය කළ නො හැකිය. සමහරු මෙහිදී අධ්‍යයනය වත් වෙති. එහෙත් මන්දෝක්සාහී නො වන්න. පාසල් සිසුවා මෙන් උත්සාහවත්ත වන්න. හෙතෙම වයසින් වැඩිත් ම අත් අකුරු ද දියුණු කරගනී. දුර්වල අත්අකුරුවලින් පටන් ගත් ඔහු දැන් ලස්සන අත් අකුරු ලියයි. ඒ ළමා කල සිට ලැබූ පුහුණුව නිසාය.



### 163. පිටාරය

ඔබ වේල්ලක් බඳින විට ජල පිටාරයක් ද තැබිය යුතුය. එවිට ජල මට්ටම පමණ ඉක්මවා ඉහළ නගින කල වැඩි ජලයට වාන් දමා ගලා යා හැකිය. ජලය පිටාර මට්ටමට පැමිණෙන විට ඔබ කරන්නේ සොරොච්ච ඇරීමය. ආරක්ෂක ක්‍රමයක් වශයෙන් සොරොච්චක් තිබිය යුතුය.

අනිත්‍යතාවය අවබෝධ කරගැනීම ආර්ය උතුමන් විසින් පරිහරණය කරන සොරොච්චයි. ඔබත් මෙම ආරක්ෂක උපකරණය තබා ගතහොත් ඔබට ද සැනසිලි සුවය උදාකරගත හැකිය.

### 164. යටි පතුලේ ඇණුන කටුව

ප්‍රඥාව උපයෝගී කරගෙන දුක නිවාරණය කළහැකි අන්දම බුදුරජාණන් වහන්සේ දක්වා ඇත. නිදසුනක් වශයෙන් උලක් හෝ කටුවක් ඔබේ විලිඹුවේ ඇණුනා යැයි සිතමු. හදිසියේ ඔබ ගලක් උඩ අඩිය ගැසූ විට එය කටුවේ වැදී වේදනාව ගෙන දේ. එවිට පාදය අතගාමින් වේදනාව අඩුකර ගැනීමට ඔබ උත්සාහ කරන්නෙහිය. එහෙත් කටුව සොයා ගැනීමට නො හැකිව එය අමතක කොට ඔබ නැවතත් ගමන ආරම්භ කරන්නෙහිය. වේදනාව තුරන්වී නැත. මෙය වරින් වර මෙසේ සිදුවේ. මේ වේදනාවට හේතුව කුමක් ද? හේතුව නම් විලිඹුවේ ඇමිණි ඇති කටුවයි. වේදනාව ඇතිවන වේලාවට ඔබ පාදය අතගා වේදනාව මඳක් සංසිදවා ගෙන කටුව නො පෙනෙන නිසා එය නැවතත් අමතක කරයි. කටුව කෙසේ හෝ ඉවත් කළ යුතුය යන පෙළඹවීමට ඔබ පැමිණෙන තුරු වේදනාව නිරන්තරයෙන් ඔබ සමග වේ. වේදනාව ඉවසීමට බැරෑරුණු කෙසේ හෝ කටුව ඉවත් කිරීමට ඔබ අදිටන් කරන්නෙහිය.

භාවනා පුහුණුවේ දී ද අප එසේ අධිෂ්ඨානශීලී විය යුතුය. වේදනාව උපදින්නේ කොතැනක ද? පැරීම ඇති වන්නේ කොතැනදැයි අප විසින් විමසා බැලිය යුතුය. මෙම ප්‍රශ්නය



ලිස්සා යන්නට ඉඩ නොදී එය ජය ගත යුතුයි. අවසානයේ ඔබ ඔබේ යටි පතුලේ කටුව ඉවත් කරන්නෙහිය. ඔබේ මනස හිරවුණ තැන ඔබ සොයාගත යුතුය. ඔබ ම එහි යථා ස්වභාවය බලා එය තේරුම් ගෙන අත්දැකීම් ද ලබා ගෙන සත්‍යය අවබෝධ කරගත යුතුය.

### 165. නොදැරමුණු අශ්වයා

මනස අශ්වයකු මෙන් මුරණ්ඩු වූ විට එය සංචර කරගැනීම අති දුෂ්කරය. එවැනි මුරණ්ඩු අශ්වයෙකු මෙල්ල කරන්නේ කෙසේ ද? ඌ නිරාහාරව තැබුවහොත් ඌ මඳක් මෙල්ල වී ඔබ ළඟට එනු ඇත. ඌ හීලූ භාවයක් පෙන්නවන විට මඳක් ආහාර දෙන්න. මනස ද අපට මෙලෙස සුහුණු කළ හැකිය. නිවැරදි ව්‍යායාමය මගින් ප්‍රඥාව උදාවේ.

### 166. උල් කණුව

ඕනෑම දෙයක හෝ සිදුවීමක හේතු සාධකය වෙතට ඔබ ළඟා විය යුතුය. එය හරියට ඔබ ඇවිදීමට යද්දී ගසක් කපා ඉතිරි වූ උල් කණුවක පය හැපෙනවා වැනිය. ඔබ එවිට පොරවක් ගෙන උල කපා දැමීමත් ටික කලකින් එය දළලා නැවත වැඩෙන්නට පටන් ගනී. ඔබ කරන්නේ නැවතත් එය කැපීමයි. නමුත් එහි වැඩීම නවතින්නේ නැත. එය ගලවා ඉවත් කිරීමට නම් මුලුමනින් ම එය උගුලවා දමන්න. කල් නොහරින්න. එය හරියට “මා අදම යා යුතු ද? හොඳයි හෙට යන්නම්” නැත්නම් “ඊළඟ දවසේ යන්නම්” කියා කල් දැමීමත්, ඊළඟට යනුවෙන් සිතීමක් වැනිය. “මා යන්ට ද නො යන්නට ද?” මෙසේ සමහර විට ඔබ මිය යන තුරුම මෙම කල්දැමීම සිදුවේ. ඔබට කිරීමට තිබුණේ “යන්නයි”. එවිට සියල්ල හමාරයි.

### 167. රස අවුල්පත්

භාවනා පුහුණුව යනු මනස දෙස සෘජුව බැලීමයි. එය තමා ප්‍රඥාව. ඔබ මනස විභාග කොට එය තේරුම් ගත් කල සමාධිය වැඩිමේදීත් පොතපත තුළින් මුහුණ දිය යුතු සීමාවන් දැන ගැනීමේ ප්‍රඥාව ඔබට ඇති වේ. ඔබේ පුහුණුව මගින් ඇලී ගැලී නොසිටීම තේරුම් ගත් පසු ග්‍රන්ථ පරිශීලනය කළ හැකිය. එවිට එය රසවත් අවුල් පතක් වනු ඇත. එවිට අන්‍යයන්ට ද ඉගැන්වීමට ද එය උපකාරී වේ. කිසිවකට ඇලුම් නො කිරීමට තරම් ඔබේ ප්‍රඥාව දැන් දියුණු වී ඇති නිසා භාවනාවෙහි නියුක්තව සිටීමට දැන් ඔබට යා හැකිය.

### 168. ඉදුණු අඹ

ධර්මය පවතින්නේ ඔබේ මනස තුළ මිස වනය තුළ නොවේ. අන්‍යයන් කෙරෙහි විශ්වාසය නො තබන්න. නුඹේ හදවතට ඇහුම්කන් දෙන්න. ඔබ වෙනත් දිභාවක ඒ සඳහා සෙවිය යුතු නැත. පැසී ඉදි රසවත් වන්නේ අමු අඹ ගෙඩිය සේ ප්‍රඥාව ද ඇති වන්නේ ඔබ තුළින් එන පුහුණුවෙන්ය.

### 169. ඉදුණු පැපොල්

කෙලෙස් වුවත් ඤාණාන්විතව යොදා ගැනීමෙන් ප්‍රයෝජනවත් කරගත හැකිය. එය හරියට පැපොල් ගස් සරුවට වැඩිම සඳහා කුකුළු හා ගොම පොහොර ගස්වල මුලට යොදන්නා වැනිය. පොහොර ඉතා පිළිකුල් සහිත වුවත් ඒවා යොදා පැපොල් සිට වූ කල ගස් සරුවට වැඩි ලබාදෙන පලදාව රසවත් වේ. සැකයක් පහළ වූ ඕනෑම වේලාවක එය නිවැරදිව විමසා බලන්න. එවෙලේ ම විමසා බලන්න. මෙයින් ඔබේ පුහුණුව දියුණු වී යහපත් ප්‍රතිඵල ලබා දෙයි.

### 170. ටේප් රෙකෝඩරය

ධර්ම ශ්‍රවණය කිරීමෙන් ඔබේ හදවත සාමකාමී ලෙස කැන්පත් වුවොත් එය හොදටම සෑහේ. එහි දී ඒ හැම දෙයක් ම මතක තබා ගැනීමට වෙහෙසීම අනවශ්‍යය. ඔබ සමහරෙක් මෙය විශ්වාස නො කරනු ඇත. ඔබේ හදවත සාමකාමී නම් කියන දේට ඇහුම්කන්දී ඊට යන්නට ඉඩ හැර නො කඩවා භාවනා කළොත් ඔබ ටේප් රෙකෝඩරයක් මෙන් වනු ඇත. ටික කලකට පසු වුවත් එය සිහිකරන විට සියල්ල වැල නොකැඩී මතකයට නැගේ. යම් කිසිවක් මතක නැතිවෙයි කියා භය නොවන්න. ඔබේ ටේප් රෙකෝඩරය ක්‍රියාත්මක කළ විගස හැම දෙයක්ම එහි ඇති බව ඔබට ම පෙනෙයි.

### 171. සොරා සහ ගුප්තිකාරයා

භාවනාව ගැන වැරදි වැටහීමක් ඇති අය එය පුහුණු කරන්නේ සොරකු විදිහටය. එය හරියට සොරකු සොරකම් කොට අසු වූ විට කරදරයෙන් නිදහස් වීමට දකෂ නීතිඥයකුගේ පිහිට සොයන්නා වැනිය. නිදහස් වූ පසු නැවත ද ඔහු සොරකම පටන් ගනී. එසේ නැත්නම් ගුප්ති ක්‍රීඩකයෙකු ක්‍රීඩාවේ යෙදී ලැබූ පහරවල් හා තුවාල ප්‍රතිකාර කොට සුවකරගෙන නැවතත් ක්‍රීඩාවට ගොස් නැවතත් පෙර සේම පහර කෑම හා තුවාල ලබන්නාක් මෙන් ඔහුගේ මෙම චක්‍රය මෙසේ දිගටම කෙළවරක් නොමැති ව පවත්වාගෙන යයි.

අපට කරදර හිරිහැර පැමිණෙන විට ඒවා මැඩ පවත්වාගෙන වරින්වර සැනසිලි සුවය ලබනවාට වඩා මූලින් ම මෙම සැනසිලි සුවයට බාධක වන හේතු සොයා ඒවා මූලිකව දමා සංවර හා කැන්පත් මනසක් ඇති කර ගැනීමය, භාවනාවේ පරමාර්ථය.

### 172. සොරුන් සහ මිනීමරුවන්

ඔබ මනසත් සිරුරත් යන දෙක සොරුන් හා මිනීමරුවන් කණ්ඩායමක් වැනිය. ඔවුන් නිතරම උත්සාහ කරන්නේ ඔබ ලෝභ, දෝෂ, මෝහ නමැති ගින්න කරා ඇදගෙන යාමටය. ඔවුහු ඉන්ද්‍රියයන් පිනවීම මගින් ඔබ මූලා කරත්. ඔවුහු අනෙක් දොරටුවේ පිටුපසින් සිට මිහිරි ගී රාවයකින් “එන්න එන්න මෙහි එන්න” කියා ඔබ අමතති. දොර අරිනවාත් සමග ඔවුහු ඔබට වෙඩි තබා මරා දමති.

### 173. තදට වියන ලද දැල්

ඔබ හදවත විමසා තේරුම් ගන්න. එය පිරිසිදු වුවත් විත්තාවේග අවුත් එය වර්ණවත් කරයි. එනිසා ඔබේ මනස මනාව වියන ලද දැලක් කර, විත්තාවේගයන් හා හැනීමි මතු වූ විට, ඔබ ප්‍රතික්‍රියා කිරීමට පෙර ම ඒවා ගැන විමසා බලන්න.

### 174. ගස

බුදු දහම පුහුණු වීම, පෝෂණය කිරීම ගසකට උපමා කළ හැකිය. ගසකට මුල්, කඳ, ශාඛා සහ කොළ ඇත. ගසේ හැම කොළයක් ඇතුළු ශාඛා කඳ ආදී හැම කොටසක්ම රැකෙන්නේ මූල පද්ධතියෙන් උරාගන්නා පෝෂ්‍ය පදාර්ථ මතය. ගසේ පැවැත්ම හා රැඳී පැවතීම සඳහා මුල් වැදගත් වේ. අපත් එසේය. අපේ ක්‍රියාකාරකම් හා කතා බස් ගසේ කඳ අතු රිකිලි බඳුය. ඒවායේ පෝෂණය සඳහා පෝෂ්‍ය පදාර්ථ යවමින් පලදැරීමට සලස්වන මූල හා බඳුය මනස. මනස දරණ හැම මතයක්ම යහපත් හෝ අයහපත් හෝ වේවා අපේ ක්‍රියාවෙන් හා වචනයෙන් ඒවා හෙළි කරයි. එනිසා බුදු දහම පෝෂණය සඳහා, ඉගැන්වීම ප්‍රායෝගික ව සැපයීම ඉතා වැදගත් වේ.

### 175. පිටතට නැමී වැවෙන ගස්

ගස්වල වැඩීමේ ආකාරය පිළිබඳ ව කවුරුවත් අණ කරනවා ද? ඒවාට කපා කරන්නට බැරි වුවත් එහේ මෙහේ යන්ට බැරි වුවත් ඒවා බාධක මග හරවා ගෙන වැඩේ. වදුල නිසා හෝ වැඩීමට බාධා වන අවස්ථාවල හෝ ගස ආලෝකය සොයා පිටතට නැමෙයි. ස්වභාවයෙන් ගස්වලට දැනීමක් නැත. ඒවා වැඩෙන්නේ ස්වාභාවික නීති අනුවයි. ඒවා අනතුරු මග හරමින් සුදුසු පරිසරය සොයා ඒ පැත්තට නැමීමට ප්‍රමාණවත් දැනීමක් ඇත. මිනිසුන් ගස්වලින් පාඩම් උගත යුතුය. මිනිසුන්ට වුවමනා කරන්නේ දුක අභිභවා යාමටය. ප්‍රිය මනාප දේක් අප්‍රිය දේක් යන සියල්ල දුක නම් අප ප්‍රිය අප්‍රිය දෙකින්ම හිර නොවී ඇත්විය යුතුය. බුදුන් වහන්සේ වෙත අප නැඹුරු වූ කල දුක් වේදනා අඩු වී අවසානයේ දී ඒවා සම්පූර්ණයෙන් නැති වී යයි.

### 176. පුහු මාන්තය

පෘථග්ජන මිනිසුන් බොරු ගර්වයකින් කපාකරන අවස්ථා ඇත. නිදසුනක් වශයෙන් ඔබ හඳුනන තැනැත්තෙකු බොහෝ කලකට පසු ඔබට දුම්රියේ දී මුණ ගැසුනා යැයි සිතමු. එවිට ඔබ කියන්නේ “අනේ, ඔබ දකින්නට ලැබුණු එක කොයි තරම් හොඳ ද? මම ඔබ බැහැ දැකීමට සිතමිනුයි සිටියේ” ආදී වශයෙනි. එහෙත් එය ඇත්ත නොවේ. ඔබ ඔහු ගැන සිතා සිටියේ නැති වුවත් සුහද කම දැක්වීම වස් එසේ කියනවා. ඇත්ත වශයෙන් එය මුසාවකි. එසේ පවසන්නේ අනවධානයෙනි. මිනිසුන් මෙසේ කපා කිරීම සමාසක් ප්‍රයෝගයේ ගැනෙන මුසාවකි. මෙය ද අප විසින් දුරු කිරීමට පුහුණු වියයුතු අකුසලයකි.

### 177. වැල

වැඩෙන ළමයෙකු වැඩෙන වැලක් වැනිය. වැලක් වැඩී ළඟම ඇති ගසක එතේ. එය වෙනත් ගසක් වෙත නොගොස් එම ගසේම හැඩ හුරුවට හා සුදුසු දිසාව අනුව වැඩේ. ගස කෙළින් උසට වැඩී ඇති නම් වැල ද ඒ අනුවම වැඩේ. ගස ඇදවී පිටතට වැඩී ඇත්නම් වැල ද වැඩෙනේ ඒ අනුව මය.

ඔබ ළමයෙකුට උගන්වන විට, ඔබ තුළින් ඔහු දකින දේ හා ඔබ හැසිරෙන විලාශය ඔබ උගන්වන දේට වඩා ඔහු අනුකරණය කරයි. ඒ නිසා ඔබේ හැසිරීමත් ක්‍රියාකාරකම් ආදියත් ඔබ සඳහා පමණක් සීමා නොවී ඔබේ දරුවන්ටත් අවට සිටින්නන්ටත් බලපාන බව වටහා ගන්න

### 178. ගිජු ලිහිණියා

බොහෝ මිනිසුන් විශ්ව විද්‍යාල අධ්‍යාපනය ලබා උපාධියක් ද ලබාගෙන ලෞකික සැප සම්පත් ලැබ සිටියත් ඔවුන්ගේ ජීවිත තුළ යම්කිසි අඩුවක් ඇතැයි පෙනේ. ඔවුන් උසස් මානසිකත්වයකින් හා මහා ප්‍රඥාවෙන් යුක්ත යයි සිතුවත් පටු හැඟීමෙන් හා සැකයෙන්, ඔවුන්ගේ හදවත් පිරී ඇත. එයත් හරියට ගිජු ලිහිණියා වගේය. අහසේ ඉහළ පියාසර කළත් ඔහුගේ ආහාරය කුමක්දැයි බලන්න.

### 179. භාජනයේ ජලය

අප භාවනාවේ යෙදී සිටින විට අපගේ මනසට ශක්තිය ලැබේ. මෙය ජලය තබන භාජනයකට සමානය. අපි එයට වතුර පුරවා තබන්නෙමු. අප ජලය පුරවා තැබුවොත් එහි සිටින ක්ෂුද්‍ර ප්‍රාණීහු නොමැරී ජීවත් වෙති. අප උත්සාහයෙන් දිනපතා පුහුණු වීමද එබඳුය. පුහුණුව නිතරම සපුරාලිය යුතුය.

### 180. මී හරකා

ඉන්ද්‍රිය ගෝචර අරමුණ හා බැඳෙන අපේ කල්පනාව එය පසු පසම යයි. එහෙත් ඒ කිසිම අරමුණක් හරවත් නොවේ. ඒ සියල්ලම අනිත්‍යය, අසත්‍යධ්‍රව්‍යයකය, හිස් ය. ඒ අරමුණු පහළවන විට විමසිල්ලෙන් බලා, සිදුවන්නේ කුමක්දැයි දැක ගන්න.

එය කෙනෙකු ගොයම් කෙත් සමීපයෙහි මී හරකෙකු රැක බලා ගැනීම බඳුය. කෙනෙකු මී හරකෙකු රැක බලා ගන්නා විට ඔහු උග කෙරෙහි ඇස ගසාගෙන උගට නිදහසේ යාමට ඉඩ හරියි. මී හරකා ගොයම් පැළ සමීපයට යන විට ඔහු කෑ ගසා හරකා එලවා දමයි. මී හරකා කීකරු නො වුවහොත් උගට කෙටිටි පහර වදියි. හරකා රැක බලා ගන්නා ඒ මිනිසාට නිදිකිරා වැටීමට නො හැක. එසේ වුවහොත් ඔහු අවදිවන විට හැම ගොයම් පැළයක්ම කා තිබෙනු ඇත.

මෙහිදී මී හරකා නම් සිතය. ගොයම් පැළ ඉන්ද්‍රිය අරමුණුය. හරකාගේ අයිතිකරු දන්නාවූ දෙය හෙවත් විඥානයය. සිත යමක් දකින විට දන්නා වූ දෙය ඒ ගැන සැලකිලිමත් වෙයි. මනස ඉන්ද්‍රිය අරමුණු හඹා යනවිටත් හඹා නො යන විටත් මනසේ පවතින ස්වභාවය එය දනියි. දන්නා වූ අය මේ ආකාරයට මනස ගැන පරීක්ෂාවෙන් සිටින විට ඒ තුළින් ප්‍රඥාව හටගනියි. මී හරකා ගොයම් පැළයක් දකින විට එය තමාගේ කටට වහාම ගන්නාක් මෙන් මනස ද අරමුණක් දුටු සැනින් එය තදින් බදා ගනී. එම නිසා මනස කොහේ යන්නේ ද කියා ඔබ බලාගෙන සිටිය යුතුය. එය ගොයම් පැළ වෙතට යන විට එයට කෑ ගසන්න. එය ඔබට අකීකරු වූ විට ඔබේ කෙටිටි ගෙන වැරෙන් පහරක් ගසන්න.

### 181. ලීඳ සහ පලතුරු වත්ත

ලෝ තුළ සාමය උදා කිරීම සඳහා ඔබ කටයුතු සම්පාදනය කළ යුතුයි. එය හරියට පොළොව යට ඇති ජලය ලබා ගැනීම සඳහා ලීඳක් කැණිය යුතුවා වැනිය. එසේත් නැත්නම් පලතුරුවලින් පිරුණු උයනේ ඇති පලතුරු නෙලා ගත යුතුවාක් වැනිය. ඔබේ මුව තුළට ඒවා නිකම් ම වැටෙන්නේ නැත.

### 182. ලී කොටය

සමථ හා විපස්සනා භාවනා එකිනෙකින් වෙන් කළ නො හැකිය. සමථ යනු සිතේ එකඟ කමයි. විපස්සනා යනු මෙනෙහිකර බැලීම හෙවත් නුවණින් බැලීමයි. නුවණින් බැලීම සඳහා කෙනෙකුගේ සිත එකඟ විය යුතුයි. සිත එකඟවීම සඳහා එය දැන ගැනීමට නුවණින් බැලිය යුතුය. සමථ, විපස්සනා යන දෙක වෙන් කිරීමට යාම හරියට ලී කොටයක් හරි මැදින් උස්සා ඒ කොටයේ කොණක් පමණක් උඩට ගැනීමට දරණ ප්‍රයත්නය මෙනි. එය හරි මැදින් එසවූ විට කොන් දෙකම එකවරම උඩට එයි. එය වෙන් කළ නො හැක. අප පුහුණුවේ දී සමථ හා විපස්සනා වෙන් වෙන්ව පෙන්වා කථා කිරීම අවශ්‍ය නොවේ. ධර්මය හෙවත් භාවනාව පුහුණුව යනුවෙන් එය හැඳින්වීම ප්‍රමාණවත් වේ.

### 183. වැරදි මාවත

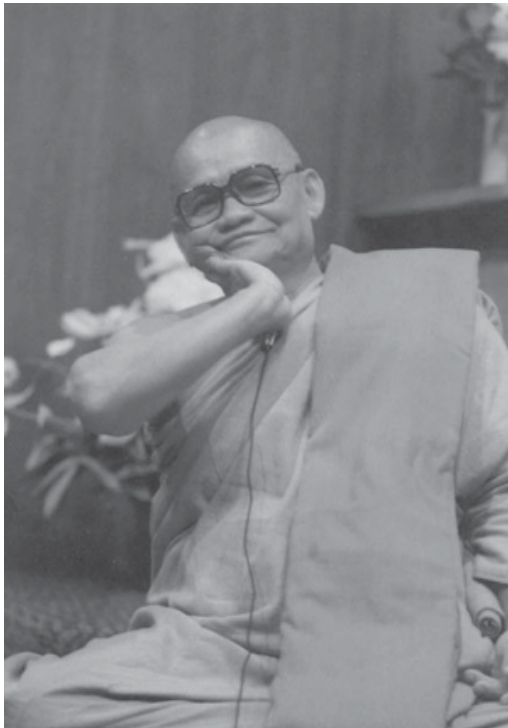
දුක්ඛ සත්‍යයන් එයින් මිඳෙන අන්දමක් ඔබ හරි හැටි තේරුම් නොගතහොත් ඔබ ගන්නා මාර්ගය වැරදිය. කථාව වැරදිය. ක්‍රියාකාරකම් වැරදිය. එපමණක් නොව සමාධිය ද වැරදිය. ඔබට යම්කිසි ගමකට යෑමට අවශ්‍ය වෙයි. එහෙත් ඔබ තෝරාගෙන ඇත්තේ වැරදි මාවතකි. ඒ මාවත ගමනට පහසුයි. ඒ නිසා මේ වැරදි මාවත ඔස්සේ දිගටම වැරදි දිසාවට මය, ඔබ ගමන් කරන්නේ. මග කෙතරම්



සැප පහසුකම් වලින් යුක්ත වුවත් කම් නැත. ඔබට ඔබ යායුතු තැනට ඒ මහ ඔබ යොමු නො කරනු ඇත.

ඉතා සුළු සහජ ඥානයකින් වුවත් මේ ලෞකික ස්වභාවය පැහැදිලිව දැක ගත හැකිවෙයි. මෙලොව ඇති හැම දෙයක් ම අපේ ගුරුවරයකු බව අපට අවබෝධ කරගත හැකිවෙයි. නිදසුන් වශයෙන් ගස් වැල් ආදිය ද ස්වභාව ධර්මයාගේ යථා ස්වරූපය අපට හෙළිදරව් කරයි. ප්‍රඥාව පහළ විණි නම් කාගෙන්වත් ප්‍රශ්න කිරීමටවත් එය හැදෑරීමටවත් අවශ්‍ය නැත. සත්‍යය අවබෝධ කර ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය දායාද සොබාදහමේ ඕනෑ තරම් ගැබ් වී ඇත.

මිනිසාගේ නිවැරදි ජීවන මාර්ගය ධර්මය මගින් පෙන්වා දෙනු ලබන්නේ කෙසේද? එය අප ජීවත්විය යුතු ආකාරය පෙන්වා දෙයි. එසේ පෙන්වා දෙන මාර්ග විවිධ ය. ඒවා ඔබ ඉදිරියේ ඇති පර්වත, ගස් විය හැකියි. එය වචනවලට පමණක් සීමා වූ ඉගැන්වීමක් නො වේ. එනිසා මනස හා හදවත නිසල කරගෙන සුපරික්ෂාකාරී වීමට ඉගෙන ගන්න. දැන් මේ මොහොතේම ධර්මය මුලුමනින් ම ඔබ ඉදිරියේ හෙළිදරව් වන බව ඔබට දැක ගත හැකිය. මෙය දැක ගැනීමට ඔබ යන්නේ වෙනත් කොයි කාලයක ද? කුමන තැනක දී ද?



සියලුම දේශාවන්, මනසට සත්‍යය දැකීමට උපකාරවීමේ අර්ථයෙන් කෙරුණ උපමාවන් සහ සංසන්දනයන් පමණක්ම වේ.

අවාත් වා හිමි





1918 වර්ෂයේ දී ඊසාන දිග නායලන්තයේ ග්‍රාමීය පෙදෙසක උපත ලැබූ අතර වා හිමියෝ කුඩා කලම පැවිදි බිමට අවතීර්ණව වයස අවුරුදු විස්සේ දී උපසම්පදාව ලබාගත්හ. උන්වහන්සේ අති දුෂ්කර ධුතාංග ශීලය සමාදන්ව චාරිකාවේ නිරත වෙමින්, පිණ්ඩපාතයෙන් ම යැපෙමින් අවුරුදු ගණනාවක් වන වාසී නිකුපුට්ඨ ලෙස වැඩ වාසය කළහ. අතර වා හිමියන් ආවහාව පිළිබඳ පුහුණුව ලැබුවේ එකල ඉමහත් ගෞරවයට හා ප්‍රසිද්ධියට පත්ව සිටි ආවහා ගුරුවරයෙකු වූ අතර මත් හිමිපාතන් යටතේ ය.

මුල් කාලයේදී අතර වා හිමියන්ගේ ආවහා ක්‍රමයෙහි පැවති අපහැරවූ බව, තිසිමග යොමු නොවීම ආදී අඩුපාඩු තිවැරදි කිරීමෙහි ලා අතර මත් ආචාර්යයන් විහන්සේගෙන් ලැබුණු ආභාසය ඉතා වැදගත් විය. අතර මත් හිමියන්ගේ සිල්වත් බව, ආවහා ක්‍රම, ගුරු උපදෙස් අතර වා හිමියන් කථෙහි ද බෙහෙවින් බලපා ඇත. ඒ හිසාම පසු කාලීනව අතර වා හිමියන්ගේ උපදෙස් පතා පැවති අයට ධර්මය පිළිබඳවත් ආවහා ක්‍රම පිළිබඳවත් පරිපූර්ණ ආවහා උපදේශකයන් විහන්සේ කෙනෙකු ලෙස තොරවූවු දැවී කිරීමට උන්වහන්සේට හැකි විය.

අතර වා හිමියන්ගේ දෙපුම් ආකර්ශනීය ලෙස සරල විය. එළඹී සිහියෙන් ඉන්න, කිසිම දෙයක ඇලී ගැලී නොසිටින්න, සිදුවීම් වලට විහල් නොවී එව්‍යා භව්‍යා තත්ත්වයෙන් පිළිගන්නායැයි උන්වහන්සේ තම ශ්‍රාවකයින්ට ඉගැන්වූහ.

ලෝක ධර්මයේ අතින්‍යතාව දක්වමින් 1992 ජනවාරි 16 වෙනි දින නායලන්තයේ උබොන් පෙදෙසේ වටි බා පොං ආරාමයේ දී අතර වා හිමියෝ සිහි නුවණින් යුතුව අපවත් වූහ.

# BPS

**Buddhist Publication Society Inc.**  
 P.O. Box 61, 54, Sangharaja Mawatha  
 Kandy, Sri Lanka  
 Tel: +94 81 2237283 Fax: +94 81 2223679  
 E mail: bps@siltnet.lk  
 Website: <http://www.bps.lk>