

---

# සෝවාන් විමට නම්.....

**2550 බුද්ධ ජයන්තිය**  
වෙනුවෙන් පිදෙන ධර්ම ආනයනි.

**සකසුම :**  
**පියසිරි මාතරගේ**

---

# සෝවාන් විමට නම්.....

2006 මැයි

සකසුම : පියසිරි මාතරගේ

පරිගණක පිටු සකසුම : අතුල ගුප්තස් - හෝමාගම.  
දුර : 0714-911917

මුද්‍රණය : සමන් කුමාර,  
වීසී. ඇන්ඩ් එස්. ප්‍රින්ටර්ස්  
හො. 575/3/වී, පිටිපන හගරය,  
හෝමාගම. දුර : 0112-892711

## අරමුණ

පුජ්‍ය දංකන්දේ ධම්මරතන ස්වාමිපාදයන් වහන්සේ, මා හැඟි ධර්ම දේශනා තුළින් තම ශ්‍රාවකයන්ට නිර්වාණය සාක්ෂාත් කරවීමට කටයුතු කරන උතුම් සඟරුවනකි.

උන් වහන්සේ විසින් දේශනා කරනලද "සෝවාන් වීමට අවශ්‍ය ශුණාංග" නමැති ධර්ම දේශනය කැසට් යන්ත්‍රයෙන්, සවන් දෙමින් සිටි අවස්ථාවක, එය බොහෝ දෙනාට වැඩි දායක විය හැකි යැයි මට හැඟිණි. ඒ අනුව මෙය මුද්‍රණය කර ධර්ම දානයක් ලෙස ඔබ වෙත පිරිනමමි.

දානයක් දෙන අයට මෙන්ම ලබන අයට ද කුසලක් ලැබිය හැකිය. ඒ තමන්ට පිළිගන්වන දාන වස්තුව සැදහැ සිකිත් පිළිගෙන, නිසි පරිදි ප්‍රයෝජනයට ගනිමින් දුන් අයට ආශිර්වාද කිරීමෙනි. පින් දීමෙනි. ඔබ මේ ධර්ම ග්‍රන්ථය පිළිගෙන ගෙදර ගෙන ගොස් වරක් කියවා හෝ නොකියවා පසෙක තැබීමෙන් අප අරමුණ ඉටු නොවේ. ඔබට ද ප්‍රයෝජනයක් නැත. මෙය කිහිප වරක් කියවා, මෙහි ඇතුළත් දහම් කරුණු අනුගමනය කරන්නේ නම්, ඒ හැම මොහොතක් පාසා ඔබට කුසලක් අයක් වේ. ධර්ම දේශක හිමියන්ටද ආශිර්වාදයක් ලැබෙනු ඇත. අපට ද කුසලක් හිමි වනු ඇත. වෙනත් පින්වතුන්ට ද කියැවී මට දීමෙන් ඔබට ද ධර්ම දානයක් සඳහා අවස්ථාව ලැබේ. මේ සියල්ල නිසා ඔබ නිවනට ළඟු වන ඇත.

මේ අපගේ අරමුණයි. අපගේ පැතුමයි.

අප නිවනට යොමු කිරීම සඳහා දැඩි උනන්දුවෙන් කටයුතු කරන පුජ්‍ය දංකන්දේ ධම්මරතන හිමිපාණන්ට නමස්කාර වේවා..!

මෙම ධර්ම දානයේ දී විවිධ අයුරින් අනුග්‍රහ දක්වූ මාලපල්ලේ පී. ඇල්. පීරිස් මහතා සහ එම මහත්මියට ද, හෝමාගම මහින්ද පෙරේරා මහතාට ද දකුණු පිටිපන ඉන්දික ගලගෙදර මහතාට ද, පින් අනුමෝදන් වේවා...!

තෙරුවන් සරණයි.

2006 මැයි 08

535, පිටිපන දකුණ,  
හෝමාගම.

## සෝවාන් වීමට නම්.....

හැම බෞද්ධයකුම වාගේ බලාපොරොත්තු වන්නේ සංසාර දුකින් මිදී නිවන් අවබෝධ කර ගැනීමටයි. නිවන් අවබෝධ කර ගැනීම සඳහා බොහෝ දෙනා විවිධ අන්දමේ කුසල කර්ම සිදු කරනවා. දන් දීම, සිල් රැකීම, බුද්ධ පූජා පැවැත්වීම. වැනි දේවල්. මේ කිසි දෙයක් කළාට විදර්ශනා භාවනාවක් නොකොට, නිවන් අවබෝධ කර ගන්නට බැහැ.

නිවන් අවබෝධ කර ගන්නේ සෝවාන්, සකෘදාගාමී, අනාගාමී, අර්හත් යන මාර්ග හතරට සහ එල හතරට පිළිවෙලින් පත් වීමෙනුයි. යටත් පිරිසෙයින් සෝවාන් වීමටත් උත්සාහ කරන කෙනෙකු ලෙස කිබිය යුතු අංග හතරක් බුදු රජාණන් වහන්සේ දේශනා කර තිබෙනවා. ඒවාට සෝතාපත්ති අංග යැයි කියනවා.

එමෙන්ම සෝවාන් වූ කෙනෙකු ලෙස පවතින අංග හතරකුත් තිබෙනවා. ඒවාටත් "සෝතාපත්ති අංග" කියා කියනවා. සෝවාන් වූ කෙනෙකු ලෙස තිබෙන අංග තමයි, "බුද්ධෙ අවෙච්චප්පසාදේන සමන්තාගතෝ හෝති, ධම්මේ අවෙච්චප්පසාදේන සමන්තාගතෝ හෝති, සංඝෙ අවෙච්චප්පසාදේන සමන්තාගතෝ හෝති, අරියකන්තේහි සීලේහි සමන්තාගතෝ හෝති" යන අංග හතර.

බුද්ධ, ධම්ම, සංඝ යන රත්නත්‍රය කෙරෙහි කිසිදාක නොසැලෙන ශ්‍රද්ධාවක් ඇතිවීම සහ අපායගාමී අකුසලයක් කිසි දිනක නොකෙරීම යන කරුණුම එයින් කියැවෙන්නේ.

මේ නොසැලෙන ශ්‍රද්ධාව ගැන කීවාම මේ අයට සිතෙන්නට පුළුවන්, අප ලෙසත් තිබෙන්නේ නොසැලෙන ශ්‍රද්ධාවක් තමයි කියල. එහෙම නොවෙයි, කවර කරුණක් යෙදුණත්, කුමන අවස්ථාවක වුනත් රත්නත්‍රය කෙරෙහි තිබෙන ශ්‍රද්ධාව සැලෙන්නේ නැහැ, අන් දෙයක් තබා මරණයෙන් පසුව අන් ආගමකට අයත් මව් කුසක, සෝවාන් වූ කෙනෙකු පිළිසිඳ ගත්තා නම්, එවැනි දරුවකු තුළ වුවත් රත්නත්‍රය කෙරෙහි තිබෙන ශ්‍රද්ධාව සැලෙන්නේ නැහැ.

අප විස්තර කරන්නට බලාපොරොත්තු වන්නේ එය නොවෙයි. සෝවාන් වීමට උත්සුකව කටයුතු කරන කෙනෙකු ලෙස කිබිය යුතු ගුණ ධර්ම හතරයි. ඒ පිළිබඳව බුදු රජාණන් වහන්සේ මෙසේ දේශනා කර තිබෙනවා.

"වත්කාරිමානි භික්ඛවේ සෝතාපත්ති අංගානි, කකමානි වත්කාරී? සප්පුරිස සංසේවෝ, සද්ධම්ම සවනං, යෝනියෝ මනසිකාරෝ, ධම්මානු ධම්ම පටිපත්ති"

1. සප්පුරිස සංසේවෝ - කලාණ මිත්‍රයන් ආශ්‍රය.
2. සද්ධම්ම සවනං - සද්ධර්මය ශ්‍රවණය කිරීම.
3. යෝනියෝ මනසිකාරය - නුවණින් මෙනෙහි කිරීම.
4. ධම්මානු ධම්ම පටිපත්ති - ධම්මානු ධම්ම ප්‍රතිපත්තියේ යෙදීම.

### 1. සප්පුරිස සංසේවෝ - කලාණ මිත්‍ර සංයෝජනය :-

මුළු බුද්ධ ශාසනයම කලාණ මිත්‍ර සම්පත්තිය මත රඳා පවතින බව බුදු රජාණන් වහන්සේ දේශනා කර තිබෙනවා. අප ඇසුරු කරන අය කලාණ මිත්‍රයන් විය යුතුයි. ඒ කලාණ මිත්‍රයන්ගේ ඇසුර නිසයි, අපට ශක්තිය ලැබෙන්නේ පාපයෙන් අත් මිදෙන්නට. කායික වාචසික, මානසික, දුශ්චරිත වලින් ඇත් වන්නට පුළුවන්කම ලැබෙන්නේ කලාණ මිත්‍ර ආශ්‍රය නිසයි. එසේම කාය සුවරික, වචී සුවරික, මනෝ සුවරික යන කයින්, සිතීන්, වචනයෙන් කරන යහපත් ක්‍රියා කරන්නට හැකි වන්නේ සත්පුරුෂයන් හෙවත් කලාණ මිත්‍රයන් ඇසුරු කිරීමෙනුයි. ඊටත් අමතරව මේ භයානක සංසාර සාගරයෙන් මිදීමට අවශ්‍ය කරුණු දැන ගැනීමට හැකි වන්නේත්, සංසාරයෙන් මිදීමට අවශ්‍ය මාර්ගයේ ගමන් කිරීමට අත්‍යවශ්‍ය දෙන්නේත් කලාණ මිත්‍රයනුයි.

කලාණ මිත්‍රයා යනු කවරේදයි කේරුම් ගැනීමට පාවිච්චි කළ හැකි මිත්‍ර මිතුම් දණ්ඩක් කිබෙනවා. එය බුදු රජාණන් වහන්සේ දේශනා කළ පරිදි කියනවා නම්,

යමෙකු ඇසුරු කිරීම නිසා, අපගේ සිත තුළ කලින් නොතිබූ ශීල සම්පත්තිය දැන් ඇති වෙනවා නම්, දැන් කිබෙන ශීල සම්පත්තිය තව තවත් වැඩි වෙනවා නම්, එය දිගටම ගෙන යන්නට පුළුවන් නම්, ඔහු කලාණ මිත්‍රයෙකු ලෙස සලකන්නට පුළුවන්.

අපි හිතමු, අප පන්සිල් ආරක්ෂා කරනවා කියා, මේ පන්සිල් දිගටම ආරක්ෂා කර ගැනීමට යම් කෙනෙකු ඇසුරු කිරීම නිසා හැකියාව ලැබෙනවා නම්, එසේ නැතිනම් තමන් පන්සිල් නොරකින කෙනෙකු නම්, යමෙකුගේ ඇසුර නිසා තමා පන්සිල් රැකීමට පෙළඹෙනවා නම්, එවැනි කෙනෙක් කලාණ මිත්‍රයෙකු ලෙස සලකන්නට පුළුවන්.

උදාහරණයක් ලෙස සුරාපානය කරන කෙනෙකු ඇසුරු කරනවා නම්, සමහර විට තමන් ඒ තත්වයට පත් වන්නට පුළුවන්. ඒ නරක මිත්‍රයෙකු ඇසුරු කිරීමේ ප්‍රතිඵලයක්.

තමා ශීල සම්පත්තියෙහි පිහිටුවන්නට හැකි කෙනෙක්, තමාගේ ශීල සම්පත්තිය පිරිහෙන්නට සලස්වන්නේ නැති කෙනෙක්, තමන්ගේ ශීල සම්පත්තිය දියුණු කරගන්නට උපකාර වන කෙනෙක් තමයි කලාණ මිත්‍රයා.

ඊ ළඟට බුදු රජාණන් වහන්සේ දක්වනවා, ක්‍රියා සම්පත්තිය - පරික්‍රමාශීලී භාවය. යමෙකු ඇසුරු කිරීමෙන් තමාගේ පරික්‍රමාශීලී භාවය දියුණු කර ගැනීමට පුළුවන් නම්, කිබෙන පරික්‍රමාශීලී භාවය තව දුරටත් පවත්වාගෙන යන්න පුළුවන් නම්, තමා ළඟ නැති පරික්‍රමාශීලී භාවය ඇති කර ගන්නට පුළුවන් නම්, එවැනි කෙනෙක් කලාණ මිත්‍රයෙකු හැටියට හඳුන්වන්නට පුළුවන්.

මෙහි අනෙක් පැත්ත, එනම් තමාගේ පරික්‍රමාශීලී භාවය යම් කෙනෙකු ඇසුරු කිරීම නිසා නැතිවෙනවා නම්, ඔහු කලාණ මිත්‍රයෙකු වශයෙන් ගණන් ගන්නට බැහැ.

ඊ ළඟට යම් කෙනෙකු ඇසුරු කිරීමෙන් තමාගේ ප්‍රඥාව දියුණු වෙනවා නම්, එවැනි කෙනෙක් කලාණ මිත්‍රයෙකු වශයෙන් සලකන්නට ඕනෑ.

ප්‍රඥාව යනුවෙන් හඳුන්වන්නේ බාහිර විෂයයන් සම්බන්ධ දැනුම නොවෙයි. බාහිර විෂයයන් සම්බන්ධ දැනුම ඇති අය ලෝකයේ අනන්තවත් සිටිනවා. ඒ අය නොවෙයි මෙතන කලාණ මිත්‍රයන් ලෙස සලකන විට ප්‍රඥා සම්පත්තියෙහි ලා ගැනෙන්නේ. මෙහි ප්‍රඥා සම්පත්තිය කියන්නේ, සංස්කාර ලෝකයේ යථා තත්වය තමාට පෙන්වා දෙන කෙනෙක් සිටිනවා නම්, "මේ සියල්ල අනිත්‍යයි, දුකයි, අනාත්මයි, මේවා මම හෝ මගේ නොවෙයි. සත්වයෙක් නොවෙයි, පුද්ගලයෙක් නොවෙයි. මේ සංසාරයේ රැඳී සිටින එක මහා දුකක්, මේවා හේතු එල මිස වෙනත් දෙයක් නොවෙයි, මේ සියල්ල සංස්කාර ධර්ම" ආදී වශයෙන් නිවන් යෑමට, සංසාර විමුක්තිය ලබා ගැනීමට අවශ්‍ය ප්‍රඥාව, යමෙකු ඇසුරු කිරීමෙන් ඇති වෙනවා නම්, තමා ළඟ කිබෙන ප්‍රඥාව තව තවත් වැඩිවෙනවා නම්, ඔහු කලාණ මිත්‍රයෙකු ලෙස සලකන්නට කියා බුදු රජාණන් වහන්සේ දේශනා කර කිබෙනවා.

යමෙකු ඇසුරු කිරීමෙන් තමා තුළ කිබෙන ශ්‍රද්ධාව වැඩිවෙනවා නම්, ඔහු කලාණ මිත්‍රයෙක්. එසේම යමෙකු ඇසුරු කිරීමෙන් තමා තුළ කිබෙන ශ්‍රද්ධාව නැතිවෙනවා නම් ඔහු කලාණ මිත්‍රයෙකු නොවෙයි.

කෙටියෙන් කියතොත් තමාට සංසාර දුකින් මිදී නිවන් දැකීමට, පරලොව යහපතට, තමාගේ ගුණ ධර්ම දියුණු කර ගැනීමට, අත හිත දෙන කෙනෙක් සිටිනවා නම් ඔහු කලාණ මිත්‍රයෙකු ලෙස සැලකිය යුතුයි.

අප අනෙක් අය ඇසුරු නොකළ යුතු යැයි මෙයින් අදහස් කරන්නේ නැහැ. අද සිටින බොහෝ අය කලාණ මිත්‍ර ගණයට ඇතුළු කරන්නට බැහැ. ඒ අය ඇසුරු කළාට කමක් නැහැ, අනේ දුරින් තබාගෙන. ඒ අයගේ නරක ගතිගුණවලට ඇබ්බැහි නොවී ඔවුන් ඇසුරු කිරීමේ වරදක් නැහැ. ලෝකයේ ජීවත්වීමට අවශ්‍ය නිසා, සමාජයෙන් කොන් වන නිසා, ඔවුන් ඇසුරු කළත් ඒ අය කලාණ මිත්‍රයන් වශයෙන් කිසිතේක් සලකන්නට බැහැ. බොහෝ දෙනෙක් සිතන්නේ මෙවැනි වැරදි දේ වලට තමා පොළඹවන අය කලාණ මිත්‍රයන් කියලයි. මේ කලාණ මිත්‍රයන්ගේ ඇසුර ඉතාමත් අවශ්‍යයි, සංසාර දුකින් මිදීමට. එවැනි කෙනෙක් පමණයි. මේ සංසාරයේ භයානක කම පෙන්වා දෙන්නේ.

**2. සද්ධම්ම සවනං - සද්ධර්මය ශ්‍රවණය කිරීම.**

මේ අය කල්පනා කරන්නට පුළුවන්, අද සද්ධර්මය අසන්නට මිනෑ තරම් තැන් තිබෙනවා, අවස්ථා තිබෙනවා, කියා. ශ්‍රවණ විදුලියෙන් බණ කියනවා. රූපවාහිනියෙන් බණ කියනවා. ලංකාවේ තරම් බණ අසන්නට ලැබෙන රටක් ලෝකයේ තවත් තිබෙනවාද කියා සිතන්නට බැරි තරම්. මේ විවිධාකාර ධර්ම දේශනා ඇසීම නොවෙයි මෙහිදී අදහස් කරන්නේ.

අද අපට අසන්නට ලැබෙන සමහර ධර්ම දේශනා ලෝකික පැත්තට නැඹුරු වූ ඒවා. සංසාර ගමන දිග්ගැස්සීමට හේතු වන ධර්ම දේශනා බොහෝ විට ඇසෙනවා. සමහර විට තමා තුළ නොතිබූ තණ්හාව, ආශාව, දියුණු වන, වෛරය, ක්‍රෝධය දියුණු වන ඒවා තමයි. අසන්නට ලැබෙන්නේ. නැතිනම් තමා මූළාවට පත් කරන දේශනා, වැරදි දේශනා ඉදිරිපත් කරනවා. ධර්ම ශ්‍රවණය යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ, බුදු රජාණන් වහන්සේ විසින් "සද්ධම්ම සවනං" යනුවෙන් ප්‍රකාශ කරන ලද්දේ, අන් කිසිවක් නොවෙයි, නිවන් යෑමට අවශ්‍ය වන ආකාරයේ, සංසාර විමුක්තිය ලබා ගැනීමට අවශ්‍ය ආකාරයේ ධර්ම දේශනා.

බුදු රජාණන් වහන්සේ දේශනා කර තිබෙනවා " තථාගත භාෂිතා, ගම්භීරා, ගම්භීරත්ථා, ලෝකුත්තරා, නිබ්බාණ පටිසංයුත්තා, සුඤ්ඤත පටිසංයුත්තා" කියන වචන.

"තථාගත භාෂිතා" :- බුදු රජාණන් වහන්සේ විසින්ම දේශනා කරන ලද දේ.

"ගම්භීරා" :- ගැඹුරු දේ.

"ගම්භීරත්ථා" :- ගැඹුරු අර්ථ ඇති දේ.

"නිබ්බාණ පටිසංයුත්තා" :- නිර්වාණය විදහා දක්වන, නිර්වාණය මතුකර දක්වන දේශනා.

"සුඤ්ඤත පටිසංයුත්තා" :- හිතේ ශුන්‍ය භාවය, හිස් භාවය, ඇති කර දීමට හේතු වන දේශනා.

මෙවැනි නිවන් යෑමට අවශ්‍ය වන ආකාරයේ දේශනා තිබෙනවා. එනම් පංචස්කන්ධය පිළිබඳ දේශනා, රූපය, වේදනාව, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන මේවා ඇති වීමේ හේතු, නැති වීමේ හේතු, මේවා අනිත්‍ය බව, දුක් බව, අනාත්ම බව දක්වන දේශනා.

ආයතන ගැන කථා කරනවා නම් වක්ඛායකන, සෝකායකන, සානායකන, ජීවිභායකන, කායායකන, මනායකන යන ආයතන ඇස, කණ, නාසය, දිව, ශරීරය, මනස යන භයටයි, මේ ආයතන යන වචනය එකතු කර වක්ඛායකනය ආදී වශයෙන් ඉදිරිපත් කළේ. මේ ආයතනයන්ගේ ස්වරූපය, මේ ආයතන හුදු අනාත්ම ධර්ම බව, මේවා හේතූන්ගෙන් හටගත් සංස්කාර ධර්ම බව, මේවා අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම බව, ආදී කරුණු දක්වෙන දේශනා.

නැති නම් ධාතු වශයෙන්. තමන්ගේ රූපය ගත්තොත්, "මේවා පඨවි, ආපේ, තේජේ, වායෝ යන ධාතු. මේ විඤ්ඤාණ ධාතුව, මේ ආකාස ධාතුව, ධාතු හැර සත්වයෝ නොවෙයි, පුද්ගලයෝ නොවෙයි. ආත්ම නොවෙයි. ධාතු කියන්නේ යම් කිසි ක්‍රියා මාත්‍ර

පමණයි. ඇතිවෙමින්, නැතිවෙමින්, යන ක්‍රියා දාම. මේවා තමයි සත්වයෝ, පුද්ගලයෝ කියා අල්ලන්නේ. ලෝක සත්වයා මූලා වෙලා පැටලිලා සිටින්නේ" ආදී වශයෙන් ධාතු සම්බන්ධයෙන් නිර්වාණයට යොමු කරමින් කරන දේශනා.

එසේ නැති නම් ස්කන්ධ, ධාතු, ආයතන, පටිච්ච සමුප්පාද දේශනා - පටිච්ච සමුප්පාද කියන්නේ, හේතූන්ගෙන් හටගත් ධර්ම විදහා දක්වන දේශනා. මේවා "මේ මේ හේතූන් නිසා හටගත් මේ මේ එල ධර්ම," යනුවෙන් දක්වන දේශනා. අපේ ශරීරය - රූපය ගත්තත්, හේතූන් නිසා හට ගත් එල විනා අන් කිසිවක් නොවෙයි. සිත ගත්තත් යම් යම් හේතූන් නිසා හටගත් එල ධර්මයක්. ඒ වාගේ ලෝකයේ කිබෙන පටිච්ච සමුප්පාද ධර්මයන්, හේතූන් නිසා හටගත් එල ධර්මයන් විදහා දක්වන දේශනා.

විශේෂයෙන්ම සංසාරය දිගින් දිගට යන ආකාරය දක්වන පටිච්ච සමුප්පාද වක්‍රයක් බුදු රජාණන් වහන්සේ දක්වා තිබෙනවා. ඒ සමගම එහි අනෙක් පැත්ත - සංසාර වක්‍රය නතර කරන ආකාරයක් දක්වා තිබෙනවා. "අවිජ්ජා පච්චයා සංඛාරා, සංඛාරා පච්චයා විඤ්ඤාණං, විඤ්ඤාණ පච්චයා නාම රූපං....." ආදී වශයෙන් ඒ පටිච්ච සමුප්පාදය විදහා දක්වන දේශනා.

අනිත්‍ය බව, දුක් බව, අනාත්ම බව දක්වන දේශනා.

විදර්ශනා ඤාණ මතු කර දක්වන දේශනා.

කලකිරීම ඇති කරවන දේශනා - නිබ්බිදාය, විරාගාය, නිරෝධාය, වූපසමාය යන වචන බුදු රජාණන් වහන්සේ දක්වා තිබෙනවා.

නිබ්බිදාව කියන්නේ මේ සංසාරයේ රැදී සිටීම පිළිබඳ කලකිරීම ඇති කරවන දේශනා.

විරාගය කියන්නේ සංසාරයේ තිබෙන සියලුම සංස්කාර කෙරෙහි ඇලීම නැති කරන දේශනා.

නිරෝධාය - සංස්කාර ධර්මයන් නිරුද්ධ කිරීමට හේතු වන දේශනා.

මේ ආදී වශයෙන් නිවන් යෑමට හේතු වන ධර්ම දේශනා ඇසිය යුතු වනවා, සෝවාන් වීමට බලාපොරොත්තු වන අය. මෙවැනි දේශනා අසන්නට ලැබෙන්නේ කලාතුරකින්, ඒ නිසා කොහේ හෝ කිබෙන තැනකට ගොස් මෙවැනි ධර්ම දේශනා අසන්නට පුරුදු විය යුතුයි. නැති නම් මේ පිළිබඳව ලියැවුණු පොත පත කියවා හෝ දන්නා අය සමග සාකච්ඡා කර හෝ කරුණු අවබෝධ කර ගත යුතුයි.

ධර්මය පිළිබඳව යම් කිසි කරුණු ටිකක් අවබෝධ කර ගන්නකොට, ඒ අවබෝධය තමාට නිවන් ලැබීමට ඇතිත් සිට උපකාර වෙනවා. උදාහරණයක් වශයෙන් අපි සිතමු. තමා ගේ ඇඟ හා සිත ගත්තාම, "මේවා පංචස්කන්ධ ධර්ම, අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්මයට බඳුන් වන ධර්ම, මේවා හේතු එල ධර්ම, මේවා ගැහැණියක් පිරිමියෙක් කියා, ගන්නට බැහැ. කිසිම සත්වයෙක් නැහැ." කියා යම් කිසි දේශනාවක් කරුණු සහිතව ඉතා මැනවින් ඔප්පු කර පෙන්වුවාය කියා. මෙය ඇසුවාට පමණක් ප්‍රමාණවත් වන්නේ නැහැ. තමාටම අවබෝධ වන්නට ඕනෑ, "මේක මෙහෙම මයි, වෙන ආකාරයක් නොවෙයි" කියා. "මේවා අනිත්‍යයි, කිසි සේත් නිත්‍ය නොවෙයි" කියා, තමාට අවබෝධ වන්නට ඕනෑ. "මේවා පවතින තාක් දුක්, සැපක් කියා හිතුවාට කවදාවත් සැපක් නොවෙයි. ඒ වාගේම මේවා අනාත්මයි - කිසිසේත්ම ආත්ම නොවෙයි. කියා තමාටම අවබෝධ වන්නට ඕනෑ. මේ අවබෝධය ලබා ගැනීමට අර විධියට සද්ධර්මය ශ්‍රවණය කර තිබීම ඉතාම ප්‍රයෝජනවත්. එසේ නැති කෙනෙකුට මේවා එක පාරටම තමාගේම ඥානයෙන් සොයා ගන්නට බැහැ. පසේ බුදු කෙනෙකුට පුළුවන්. සම්මා සම්බුදු කෙනෙකුට පුළුවන්. බුදු රජාණන් වහන්සේ දේශනා කළ ධර්මය අහල, ඒවා භාවිතා කරලා, ඒවායින් අත්දැකීම් ලැබූ යම් කිසි ශ්‍රාවකයෙකුගෙන් අනෙක් අයට ඒ ගැන දන ගන්නට පුළුවන්. ඒ

හැර කිසිම දෙවියෙකුගෙන් හෝ බ්‍රහ්මයෙකුගෙන් හෝ වෙනත් කිසිම සත්වයෙකුගෙන් දැන ගන්නට බැහැ. ඒ නිවැරදි ආකාරයේ ධර්ම ශ්‍රවණය ඉතාම අවශ්‍ය වෙනවා, සංසාර විමුක්තිය සඳහා. විශේෂයෙන්ම සෝවාන් වීම සඳහා. එපමණක් නොවෙයි. සකෘදාගාමී, අනාගාමී හා අර්හත් වීමටත් මේවා අවශ්‍යයි. පසේ බුදු වීමටත් අවශ්‍යයි. සම්මා සම්බුදු වීමටත් අවශ්‍යයි. එහෙත් පහළම මට්ටමින් කපා කරන විට මේවාට සෝතාපත්ති අංග යැයි කියනවා.

ධර්ම ශ්‍රවණය කරන විට පිළිපැදිය යුතු කරුණු කිහිපයක් කිබෙනවා. විශේෂයෙන්ම ඒ ධර්මය කනිත් නොව හදවතින් අසන්නට පුරුදු වන්නට ඕනෑ. මෙය කායිලත්තයේ භාමුදුරු නමක් කී කථාවක්. එය සත්‍ය කථාවක්. එයින් අදහස් කරන්නේ හදවතින් දක දක ධර්මය ඇසීමයි. කනිත් අසනකොට මේ කනිත් අසනවා, අනිත් කනෙන් ඉවතට යනවා. එපමණයි. අප අදහස් කරන්නේ, කියන දේ ඒ ආකාරයෙන් දකිමින්, අවබෝධ කර ගනිමින් අසන එකයි. එදා බුදු රජාණන් වහන්සේ දේශනා කළ ධර්මය ශ්‍රවණය කර බොහෝ දෙනෙක් නිවන් ලැබුවා. දන් කාලයේ දී මොන තරම් ධර්ම දේශනා ඇසුවත්, ධර්ම ශ්‍රවණය කරද්දී නිවන් දුටු කෙනෙකු ඔබ අසා කිබෙනවාද? මා නම් දන්නවා 15 - 20 ක් පමණ දෙනා මේ කාලයේ ධර්ම ශ්‍රවණය කරද්දී සෝවාන් ආදී මාර්ග එල ලැබූ අවස්ථා. එසේ වන්නේ කරුණු දෙකක් මත.

01. ධර්ම දේශනා කරන තැනැත්තා විසින් කරනු ලබන ධර්ම දේශනාව තුළ, අසන තැනැත්තාගේ සිත ක්‍රමයෙන් දියුණු වී ගොස් (ඔහු බලාපොරොත්තු වන්නේ සෝවාන් වීමට නම්) සෝවාන් වන මට්ටමට සිතේ ප්‍රඥාව, සමාධිය ආදී ගුණධර්ම දියුණු වී, සංස්කාර අතහැරිනට පුළුවන් වන ආකාරයට යොමු කිරීමක් කිබෙන්නට ඕනෑ. එසේ නැති නම් කොයිතරම් ධර්මය ඇසුවත්, නිවන් ලබන්නට බැහැ.

නිවන් ලැබීමට අවශ්‍ය නම් නිබ්බාණ පටිසංයුක්ත, සුඤ්ඤත පටිසංයුක්ත දේශනා, එනම් නිර්වාණය හා සම්බන්ධ. ශුන්‍යතාවය විදහා දක්වන දේශනා ඉදිරිපත් විය යුතුයි. ඒවා අසා එක් වරටම නිවන් යෑමට ශක්තිය නැති නිසා මූල පටන් ධර්ම කරුණු අවබෝධ කරගෙන, තමාගේ භාවනාව විකේන් වික දියුණු කරගෙන සිටින කෙනෙකුට එවැනි ධර්ම දේශනාවක් ඉදිරිපත් කළාට පසුව පහසුවෙන් නිවන් යන්නට පුළුවන්. එදා බුදු රජාණන් වහන්සේ වැඩ සිටි කාලයේ ඒ ආකාරයේ ධර්ම දේශනා ශ්‍රවණය කරන විට බොහෝ දෙනෙක් නිවන් ගියේ, බුදු රජාණන් වහන්සේ කෙළින්ම නිවනට යොමු වන ආකාරයෙන්, කෙනෙකුගේ සිත නිවන් අවබෝධ කර ගත හැකි ආකාරයෙන්, ඒ ධර්ම දේශනා ඉදිරිපත් කළ නිසයි. පොත් පත්වල කියෙන්නේ බොහෝ විට බුදු රජාණන් වහන්සේ දේශනා කළ මාතෘකා වික පමණයි. අපි හිතමු ධම්මපදයේ ගාථාවක් ගැන. ඒ ගාථාව පමණයි, ධම්මපදයේ කිබෙන්නේ. නමුත් ඒ ගාථාව ඇසුරු කරගෙන බුදු රජාණන් වහන්සේ පැය ගණනක් විස්තර කළා. ධම්ම වක්ක පවත්වන සූත්‍රය රැ එළිවන තුරු විස්තර කළ සූත්‍රයක්. නමුත් ඒක අපට විනාඩි 5 කින් සජ්ඣායනය කරන්නට පුළුවන්. රැ එළි වන තුරු විස්තර කළ දේශනාවලට කියන්නේ, "සාමුක්කංසික දේශනා" කියල. මේ සාමුක්කංසික දේශනා අන්තර්ගත වන්නේ නැහැ, ඔය ධර්ම පොත්වල. බුදු රජාණන් වහන්සේ ඒ සඳහා යොදා ගත් පාඨ පමණයි, සූත්‍ර ආදී පොත්පත්වල කියෙන්නේ. එම නිසා එදා බුදු රජාණන් වහන්සේ ඉදිරිපත් කළ ආකාරයෙන්ම ඉදිරිපත් කරන්නට, පොතපතින් ධර්මය කියැවූ අයට හැකියාවක් ලැබෙන්නේ නැහැ. තමා ප්‍රායෝගික අත්දැකීම් ලබා කිබෙනවා නම්, ඒ ප්‍රායෝගික අත්දැකීම් පදනම් කරගෙන,

පාදක කරගෙන යම් කිසි කෙනෙක් ධර්මය ඉදිරිපත් කරනවා නම්, එවැනි කෙනෙකුට පමණයි නිවනට සිත යොමු කරන ආකාරයෙන් ධර්ම දේශනා ඉදිරිපත් කරන්නට ශක්තිය ඇත්තේ. එවැනි ධර්ම දේශනා වර්තමානයේ අසන්නට ලැබෙන්නේ ඉතාමත්ම කලාතුරකින්.

02. දෙවන කරුණ නම් ධර්ම දේශනා කරන විට අසන්නා හදවතින් ධර්මය නොඇසීම. කනිත් අභගෙන ඉන්නවා. තමා ඒ කියන දේ අත්දකිමින්, හදවත් තුළින් දකිමින් අසන්නේ නැහැ. මේ අඩුපාඩු දෙකම සමහර විට තිබෙනවා. කියන කෙනාත් වැරදියි. අසන කෙනාත් වැරදියි. එකකොට කෙසේවත් ධර්ම ශ්‍රවණයෙන් නිවන් ලබන්නට බැහැ. කෙසේ වෙතත් ධර්ම ශ්‍රවණය නිවන් ලැබීමට අත්‍යවශ්‍යම වෙනවා. එයින් අප නොදක් දේ ඉගෙන ගන්නට පුළුවන්. සංසාරය කෙරෙහි කළකිරින්නට පුළුවන්. සංසාර සාගරයෙන් ඇත්වීමට අවශ්‍ය විරාගය ආදී ධර්මතාවයන් සිත තුළ ඇති කර ගන්නට පුළුවන්. මේ දුක්ඛ සත්‍යය, මේ සමුදය සත්‍යය, මේ නිරෝධ සත්‍යය මේ මාර්ග සත්‍යය ආදී වශයෙන් වතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මයන් පැහැදිලි වශයෙන් දැන ගන්නට පුළුවන්. මේ ආදී විශිෂ්ඨ ආනිසංස ලැබෙනවා නිවැරදි ධර්ම ශ්‍රවණයෙන්. ඒ නිසා නිවැරදි ආකාරයේ ධර්ම ශ්‍රවණය කරන්නට පුරුදු වන්නට ඕනෑ. ඉන් අදහස් කරන්නේ නිරන්තරයෙන් රූපවාහිනීවල, රේඩියෝවල පන්සල්වල ඇසෙනතේ ධර්ම දේශනා නොවෙයි.

දන් අප සෝවාන් වීමට අවශ්‍ය කරුණු 2 ක් දේශනා කර තිබෙනවා.

1. කල්‍යාණ මිත්‍ර සම්පත්තිය.
2. සද්ධර්ම ශ්‍රවණය.

ඊ ළඟට බුදු රජාණන් වහන්සේ දේශනා කර තිබෙනවා "යෝනිසෝ මනසිකාරෝ ධම්මානු ධම්ම පටිපත්ති" කියල. "යෝනිසෝ මනසිකාරෝ කියන්නේ, නුවණින් මෙනෙහි කිරීම. "ධම්මානු ධම්ම පටිපත්ති" කියන්නේ නිවන් මාර්ගයේ ගමන් කිරීම.

"යෝනිසෝමනසිකාරෝ" කියන කාරණය පසුව විස්තර කරන්නම්." ධම්මානු ධම්ම පටිපත්ති" කියන කාරණය දන් ඉදිරිපත් කරනවා.

3. ධම්මානු ධම්ම පටිපත්ති :-

ධර්මානු ධර්ම ප්‍රතිපත්තිය කියන්නේ නිවන් යෑමට අවශ්‍ය වූ නිවැරදි මාර්ගයක් අනුගමනය කිරීමයි. බුදු රජාණන් වහන්සේ දේශනා කර තිබෙනවා ඒ මාර්ගය, ඒ මාර්ගය තමයි ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය. "ඒසෝව මග්ගෝ නත්ථස්සෝ" කියා බුදු රජාණන් වහන්සේ දේශනා කර තිබෙනවා. "ඒසෝව මග්ගෝ" ඒකමයි මාර්ගය, "නත්ථස්සෝ" වෙන මාර්ගයක් නැහැ, නිවන් යන්නට. මේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ ගුණ ධර්ම අට සමහර විට මේ අය දන්නවා ඇති.

- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| 1. සම්මා දිට්ඨි  | 5. යම්මා ආථිට්ඨි |
| 2. සම්මා සංකප්ප  | 6. සම්මා වායාම   |
| 3. සම්මා වාචා    | 7. සම්මා සති     |
| 4. සම්මා කම්මන්ත | 8. සම්මා සමාධි   |

මේ අංග අට දියුණු කර ගැනීමෙන් තමයි, කවදා හෝ දවසක සෝවාන් ආදී මාර්ග ඵල ලබා, අපට නිවනින් සැනසෙන්නට පුළුවන් වන්නේ. දන් දීම් ආදී කවර කුසලයක් කළත් මේ අංග අට දියුණු කළේ නැත්නම් කවදාවත් නිවන් ලබන්නට බැහැ. මේවා අහල දකුම් සම්භාරය ගොඩගහගෙන "මාක් මෙවැනි ධර්ම ඥානයක්



ඇති කෙනෙක්. බෞද්ධාචාර්ය, ත්‍රිපිටකාචාර්ය, ත්‍රිපිටක වාගීශ්වර වැනි තත්වයකට පත් වූණා" කියන එක නොවෙයි, මෙයින් බලාපොරොත්තු වන්නේ. මේ ධර්මය තමාගේ ජීවිතයට එකතු කර ගැනීමයි.

දන් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ අංග හඳුනා ගනිමු.

(සම්මා දිට්ඨිය ගැන පසුව දක්වේ)

**සම්මා සංකප්ප්ප :-**

සම්මා සංකප්ප කියන්නේ, යහපත් සංකල්පනා, යහපත් සංකල්පනා කියන්නේ, වැරදි සංකල්පනාවලින් ඇත් වූ නිවැරදි සංකල්පනා ඇති කර ගැනීමයි. මොනවාද මේ නිවැරදි සංකල්පනා?

1. නෙක්ඛම්ම සංකල්පනා.
2. අව්‍යාපාද සංකල්පනා.
3. අවිහිංසා සංකල්පනා.

1. නෙක්ඛම්ම සංකල්පනා කියන්නේ, "මේ සංසාර දුකින් මිදෙන්නට ඕනෑය, මේක මහා භයානක දෙයක්ය, මේ නිවන අවබෝධ කර ගන්නට ඕනෑය, ලෞකික දේ වලම පැටලී සිටින එක ඥානවත්තකමක් නොවෙයි. ආදී වශයෙන් සංසාර දුකින් මිදෙන්නට අවශ්‍ය ආකාරයේ සිතිවිලි තිබෙන්නට ඕනෑ. සංකල්පනා තිබෙන්නට ඕනෑ. ඒවා නැති නම් නිවන් යෑමට අවශ්‍ය කිසිවක් කරන්නේ නැහැ. ඒ නිසා නෙක්ඛම්ම සංකල්පනා තිබෙන්නට ඕනෑ.
2. අව්‍යාපාද සංකල්පනා කියන්නේ, තරඟ නොවන සිතිවිලි. දවසකට අඩු වශයෙන් විනාඩි 5 ක් වත් මෙහි සහගත සිතිවිලි ඇති කර ගන්න, "මම නිදුක් වෙමිවා, නිරෝගි වෙමිවා, සුවපත් වෙමිවා, එසේම සියලුම සත්වයෝ

නිදුක් වෙත්වා, නිරෝගි වෙත්වා, සුවපත් වෙත්වා කියල, අඩු වශයෙන් ටිකක් හෝ මෙහි සහගත සිතිවිලි ඇති කර ගන්න. එදිනෙදා ජීවිතයේ තරඟ සිතිවිලි එනකොටම "තරඟ සිතක්. තරඟ සිතක්" කියල ඒ තරඟ සිත් අඩු කර ගන්නට උත්සාහ ගන්න. හැකි තරම් අව්‍යාපාද සංකල්පනා දියුණු විය යුතුයි.

3. අවිහිංසා සංකල්පනා කියන්නේ හිංසා සහගත සිතිවිලි නැතිව, කරුණා සහගත සිතිවිලි තමාගේ සිත තුළ තිබීම. නිවන් යෑමට මේ තත්වය ඇතිකර ගැනීම අවශ්‍යයි.

**සම්මා වාචා :-**

සම්මා වාචා කියන්නේ යහපත් වචන. අප නිරන්තරයෙන් බොරු කියනවා නම්, කේලාම් කියනවා නම්, පරුෂ වචන කියනවා නම්, සම්පප්‍රලාප - හිස් වචන - දොඩනවා නම්, එය සම්මා වාචාවක් නොවෙයි. සම්මා වාචා කියන්නේ ඒවායින් වැළකීම. බොරු කීමෙන් වළකින්න. කේලාම් කීමෙන් වළකින්න. පරුෂ වචන කීමෙන් වළකින්න. හිස් වචන කථා කර කර තමාගේ කාලයත්, අනුන්ගේ කාලයත් කා දැමීමෙන් වළකින්න. එතකොට සම්මා වාචා දියුණු වෙනවා.

**සම්මා කම්මන්ත :-**

සම්මා කම්මන්ත කියන්නේ, හොඳ කර්මාන්ත කියා බොහෝ දෙනෙක් හිතනවා. හොඳ කර්මාන්ත නොවෙයි, එයින් අදහස් කරන්නේ. කයින් කරන වැරදිවලින් ඇත්වීම, සතුන් මැරීම, හොරකම් කිරීම, කාමයෙහි වරදවා හැසිරීම, රහ මෙර පානය, ආදිය කයින් කරන වැරදි. මේ කයින් කරන වැරදිවලින් ඇත් වන්නට ඕනෑ නිවන්

යැමට බලාපොරොත්තු වන අය.

**සම්මා ආපීච :-**

යහපත් දිවි පැවැත්මක් තිබීමයි. නිවැරදි ආකාරයෙන් තමාගේ ජීවනෝපාය සලසා ගන්නට ඕනෑ. "මොනවා කරල හරි කමක් නෑ, ජීවත් වන්නට ඕනෑ" කියල, වැරදි ආකාරයෙන් ජීවත් වීමෙන් වැඩක් නැහැ. බුදු රජාණන් වහන්සේ දක්වා තිබෙන්නේ, එසේ අවුරුදු 100 ක් ජීවත් වෙනවාට වඩා, එක දවසක් ධාර්මිකව ජීවත්වීම උතුම් කියලයි.

**සම්මා වායාම :-**

සම්මා වායාම යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ, යහපත් උත්සාහය. යහපත් උත්සාහය කියන්නේ, අත් කිසිවක් නොවෙයි. මේ දක්වා තමාගේ සිත තුළ ඇති කරගෙන නැති, කුසල ධර්ම ඇති කරගැනීමට උත්සාහ ගැනීමයි. එසේම තමා ඇති කරගෙන තිබෙන කුසල ධර්ම තව තවත් දියුණු කරගැනීමට උත්සාහ ගැනීමයි.

මේ දක්වා ඇති කර නොගත් කුසල ධර්ම අනන්තවත් තිබෙනවා. මේ අයගේ සිත් තුළ සතිය, සමාධිය, අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම ආදී ධර්ම ඥානයන්, පළමුවැනි, දෙවැනි, තුන් වැනි, හතරවැනි ධ්‍යාන, සෝවාන් ආදී මාර්ග එල, විදර්ශනා ඥාන, ආදී විවිධ කුසල ධර්ම ඇති වී නැත්නම්, ඒවා ඇති කර ගැනීමට උත්සුකව කටයුතු කරන්නට ඕනෑ. ඇති වී තිබෙන ගුණ ධර්ම පිරිහෙන්නට නොදී තව තවත් දියුණු කරන්නට කටයුතු කරන්නට ඕනෑ.

ඒ කුසල පැත්තෙන්. ඒවාගේම අකුසල පැත්තෙන් දෙකක් තිබෙනවා. තමාගේ සිත තුළ ඇති වී තිබෙන අකුසල කර්ම නැති

කරගන්නට උත්සාහ ගත යුතුයි. මේ දක්වා ඇති නොවූ අකුසල ධර්ම කවදාවත් ජීවිතය පුරාම ඇති කර නොගෙන සිටීමට උත්සාහ ගත යුතුයි.

**සම්මා සති :-**

යහපත් සිහියයි. බොහෝ දෙනෙක් මේ සිහියෙන් තොරව කටයුතු කිරීම නිසයි, විවිධාකාර කරදරවලට පත්වෙන්නේ. ඒ නිසා සිහියෙන් යුතුව කටයුතු කරනවා නම්, සම්මා සතියෙන් යුතුව කටයුතු කරන්නට ටික ටික හෝ පුරුදු වෙනවා නම්, එය නිවන් මග ගමන් කිරීමක් වෙනවා. ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ ගුණ ධර්මයක් දියුණු කර ගැනීමක් වෙනවා. ඒ නිසා දවසකට විනාඩි 5-10 ක් වත්, කරන හැම වැඩක්ම සිහියෙන් යුතුව කරන්නට පුරුදු වන්න. මේ සඳහා ඉතාමත් හොඳයි, සතියෙන් යුතුව වැඩ කරන භාවනා මධ්‍යස්ථානයක අඩු වශයෙන් සතියක් දෙකක්වත් ඉන්නට පුළුවන් නම්. එයින් තමාට ආභාෂයක් ලැබෙනවා. ඒ ආභාෂය අනුව මුළු ජීවිතයේම තමාට හැකි අවස්ථාවකදී මේ සම්මා සතිය දියුණු කර ගන්නට පුළුවන් ශක්තිය ලැබෙනවා.

**සම්මා සමාධි :-**

සිතේ එකඟ භාවයක් තිබීමයි. සිත විසිරෙනවා නම් නොයෙක් අරමුණු කරා දිවෙනවා නම්, තමාට එකම අරමුණක සිත පවත්වා ගන්නට බැරි නම්, කවදාවත් ඔහුට නිවන් යන්නට බැහැ. "නත්ථි කඛානං අපඤ්ඤස්ස, පඤ්ඤා නත්ථි අකඛායතෝ" කියා බුදු රජාණන් වහන්සේ දක්වා තිබෙනවා. "හිතේ එකඟ භාවයක් නැති කෙනාට ප්‍රඥාවක් එන්නේ නැහැ. උත්පත්තියෙන් ප්‍රඥාව නැති කෙනාට සිතේ එකඟතාවක් ලබා ගන්නට බැහැ." කියන එකයි, ඒ පාඨයේ අදහස. තරමක් දුරට හෝ සිතේ එකඟ භාවය ඇති කර ගැනීම සඳහා දවසකට විනාඩි 15-20 ක් වත් භාවනා කරන්නට පුරුදු වන්න.

දවසකට පැය 24 ක් කිබෙනවා. දවල් කාලයට 12 යි. රාත්‍රී කාලයට 12 යි. අප මේ රාත්‍රී පැය 12 න් කොයිතරම් නින්දට වැය කරනවාද කියා කල්පනා කරන්න. රූපවාහිනිය ළඟ කොයි තරම් කාලයක් වැය කරනවාද කියා බලන්න. මේ පැය විසි හතර විනාඩි 60 න් වැඩි කළොත්, විනාඩි 1440 ක්. දවසේ විනාඩි 1440 න් 1400 ක් ම තමන්ගේ සංසාරය දිග්ගැස්සෙන, සසර දුක් ඇති කරන, දුක්බ සමුදය සඳහා යෙදව්වත්, අඩු වශයෙන් මේ නිවන් සඳහා විනාඩි 30-40 ක් වත් යොදවන්නට බැහැ කියනවා නම්, එයින් අදහස් කරන්නේ ඇත්ත වශයෙන්ම තමාට අවශ්‍යකමක් නැති කම, ඒ නිසා දවසකට විනාඩි 15 -20 වැනි සුළු කාලයක්වත් භාවනා කරන්නට පුරුදු වන්නට ඕනෑ. මෙහි භාවනාව, පිළිකුල් භාවනාව හෝ තමාට සුදුසු භාවනාවක්, සුදුසු කෙනෙකුගෙන් උපදෙස් අරගෙන කරන්නට ඕනෑ.

**සම්මා දිවිය :-**

සම්මා දිවිය කියන්නේ යහපත් දැකීම. යහපත් දැකීම තමයි, මේ සංස්කාර ලෝකයේ නියම තත්වය නියමාකාරයෙන් අවබෝධ කර ගැනීම. එනම්, තමන්ගේ ඇඟ ගත්තත්, සිත ගත්තත්, බාහිර ලෝකයේ අයගේ කයවල් හා සිත් ගත්තත්, ලෝකයේ පණ ඇති නැති හැම දෙයක්ම ගත්තත් "මේ හැම දෙයක්ම අනිත්‍යයට යනවා, වෙනත් ස්වරූපවලට පත් වෙනවා. මේවා තුළින් අනන්ත අප්‍රමාණ දුක් ලබා දෙනවා, මේවා ආත්ම ධර්ම නොවෙයි. අනාත්ම ධර්ම, මේවා ඒකාන්ත වශයෙන් දුක්බ සත්‍යය හැර වෙන කිසිවක් නොවෙයි, සංස්කාරයන්ගේ පැවැත්ම ම තමයි දුක්බ සත්‍යය, මේවාට ඇලී ඇලී බැඳී බැඳී සිටීම තමයි දුක්බ සමුදය සත්‍යය. මේවා අනිත්‍යයි. දුක්බයි, අනාත්මයි." ආදී වශයෙන් කේරුම් ගැනීමයි සම්මා දිවිය කියන්නේ. චතුරාර්ය සත්‍යය ආදී සම්මා දිවියට අන්තර්ගත කරුණු රාශියක් කිබෙනවා. එයින් ඉතා සුළු කරුණක් පමණයි අප මේ ඉදිරිපත් කළේ. මේ විධියට සම්මා දිවිය තමාගේ සිත තුළ දියුණු

වෙන්නට ඕනෑ.

ධම්මානු ධම්ම ප්‍රතිපත්තියේ නොයෙදෙන කෙනෙකුට නිවන් ලබන්නට බැහැ. ඒ නිසා ධර්මානු ධම්ම ප්‍රතිපත්තියේ යෙදීම ඉතාමත්ම අවශ්‍යයි. ධර්මානු ධර්ම ප්‍රතිපත්තියේ යෙදීම සඳහා ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ ගුණධර්ම හොඳින් කේරුම් ගන්නට ඕනෑ. මේවා වැඩිමෙන් තමයි, නිවන් ලැබෙන්නේ. වෙන මාර්ගයක ගමන් කරලා කවදාවත් නිවන් ලැබෙන්නේ නෑ. ඉස්සර ගියෙක් මෙහෙමයි. දන් යන්නෙක් මෙහෙමයි. අනාගතයේ කෙනෙක් නිවන් අවබෝධ කර ගන්නවා නම්, ඒ අවබෝධ කර ගන්නෙක් මේ මාර්ගයේ ගමන් කරලයි. වෙනත් කිසිම මාර්ගයක ගමන් කරලා නිවන් ලබන්නට බැහැ. ඒ නිසා මේ අංග දියුණු කර ගත යුතු මයි, සංසාර දුකින් මිදෙන්නට නම්. "මේ අංග මම දවසින් දවස දියුණු කර ගන්නවා" කියන අධිෂ්ඨානය ඇති කරගෙන ඒ අංග දියුණු කර ගැනීමට උත්සාහ ගන්න.

**04. යෝනිසෝ මනසිකාරෝ :-**

දන් අප මේ හතර වෙනුව කියන්නේ, බුදු රජාණන් වහන්සේ තුන් වෙනුව කියූ කාරණාව වන යෝනිසෝ මනසිකාරයයි. නුවණින් මෙනෙහි කිරීමයි. මෙය තමයි නිවන් දකින්නට ඉතාමත් අවශ්‍ය කාරණාව. ඒකයි, අප එය අවසානයට ඉදිරිපත් කරන්නේ.

මනසිකාරය කියන්නේ මෙනෙහි කිරීම. මෙනෙහි කරනවා කියන්නේ සිත තුළ සිතිවිලි පහළ වීම. මෙනෙහි කිරීම දෙකක් කිබෙනවා. යෝනිසෝ මනසිකාරය - නුවණින් මෙනෙහි කිරීම අයෝනිසෝමනසිකාරය - නුවණ නැතිව මෝඩකමින් මෙනෙහි කිරීම.

"තත්ථ කතමෝච භික්ඛවේ යෝනිසෝ මනසිකාරෝ?" කුමක්ද මහණෙනි යෝනිසෝ මනසිකාරය කියන්නේ?

අනිච්චේ අනිච්චන්ති, දුක්ඛේ දුක්ඛන්ති, අනත්තනි, අනත්තකානි, අසුභෙ අසුභන්ති, යෝනියෝ මනසිකාරෝ, පථ මනසිකාරෝ, සච්චා පටික්කලේනවා විත්තස්ස ආවට්ටනා, අත්චාවට්ටනා ආහොගො සමන්තාහාරෝ මනසිකාරෝ අයං චුච්චති භික්ඛවේ යෝනියෝ මනසිකාරෝ" කියා බුදු රජාණන් වහන්සේ එය විස්තර කළ තැනක් තිබෙනවා විභංග ප්‍රකරණයේ.

අනිත්‍ය වූ සංස්කාර අනිත්‍ය වශයෙන්ම දකිනවා නම් එය යෝනියෝ මනසිකාරයක්. අනිත්‍ය දේවල් නිත්‍ය වශයෙන් දකිනවා නම් එය යෝනියෝ මනසිකාරයක් නොවෙයි. මොනවාද මේ අනිත්‍ය දේ කියන්නේ? තමන්ගේ රූපය අනිත්‍යයි. තමන්ගේ වේදනාව අනිත්‍යයි. (තමන්ගේ කියන්නේ සම්මුති වශයෙන්) තමන්ගේ සංඥාව අනිත්‍යයි. තමන්ගේ සීත තුළ කිබෙන සංස්කාර අනිත්‍යයි. තමන්ගේ සීතේ පහළවන විඤ්ඤාණය - දැනීම් සියල්ල අනිත්‍යයි. මේ ලෝකයේ සියලුම සත්වයන් මේ ආකාරයෙන් කොටස් 5 කට බෙදන්නට පුළුවන්. පංචස්කන්ධ වශයෙන් රූප - වේදනා - සංඥා - සංස්කාර - විඤ්ඤාන කියා. මේ පංචස්කන්ධයක් සහිත ලෝකයේ ඇති සෑම ධර්මයක්ම අනිත්‍යයි. රූපස්කන්ධය කීවාම පණ ඇති, පණ නැති සියල්ලම ඊට ඇතුළත්.

### "දුක්ඛේ දුක්ඛන්ති"

මේක දුකක්. මේ රූපස්කන්ධය පවතින තාක් ලැබෙන්නේ සැපක් නොවෙයි දුකක්මයි. කවන්නට ඕනෑ. පොවන්නට ඕනෑ. නිදි කරවන්නට ඕනෑ. රැකිරිකෂා කරන්නට ඕනෑ. ඒ කොයි තරම් දේ කළත්, මේ කයින් කිසිම කෙළෙහි ගුණයක් ලැබෙන්නේ නෑ නිරන්තරයෙන්ම දුක් ලබා දෙනවා. ඉඳගෙන ඉන්නත් බෑ. දුක්. හිටගෙන ඉන්නත් බෑ. දුක්. නිදාගෙන ඉන්නත් බෑ දුක්. සියල්ලම දුක්. මේ දුක් නැති කරන්න එහාට මෙහාට ඇඹිරි ඇඹිරි, ඉරියව් මාරු කර කර, කෑම බීම දී දී, බේක් හේක් ආදිය ගිල්ල ගිල්ලා, අප

මේ ශරීරය නඩත්තු කරනවා. මේකා මහා වධකයෙක්. හරියට තමන් මරන්නට එන වධකයෙක් වගේ. වධකයෙක් නම් ඉතාම හොඳයි. එක සැරයක් ආවා. කෙටුවා. මැරුවා, මේ ශරීරය එහෙම නොවෙයි. උපන් දවසේ ඉඳලා මේ දක්වා, වධකයෙක් වධ දෙනවා වගේ, වධ දෙනවා. සමහර විට ඇස්වලට ගහනවා, ඇස් අන්ධ වෙන්න. අත්වලට ගහනවා, අත් කැඩීල බිඳිල යන්න. කකුල්වලට ගහනවා, කකුල් කැඩෙන්න, සමහර විට ගහනවා, ඔක්පල වෙලා නැගිටින්න බැරි වෙන්නට. සමහර විට අංශභාග වැනි තත්වයන්ට පත් කරලා, නැගිටින්නට බැරි වෙන්න ගහනවා. ඔය විධියට වධ දීලා, වධ දීලා මරන්නෙත් නිකම් නොවෙයි. දස දුක්, දස වධ දීලා. මේ පංචස්කන්ධ ලෝකය පවතින එක ඒකාන්ත වශයෙන් දුකක්. දුක්ඛ සත්‍යය කියන්නේ මේක. මේක දුක්ඛ සත්‍යය කියල දන්නේ නැති කම නිසා, ඇලි ඇලී, ගැලී ගැලී ආශා කරල, මේවා බදාගෙන කටයුතු කරනවා. ඉතින් ඒ පුද්ගලයාට මේක අතහැරීමෙන් ලබන නිවන ලබන්නට කවදාවත් බැහැ. මොකද? දුකක් වූ දුක්ඛ සත්‍යයක් වූ මේ පංචස්කන්ධ ලෝකය සැපක්ය, යහපත් දෙයක්ය, කියා යම් කිසි කෙනෙක් වැරදි විධියට ග්‍රහණය කරගෙන ඉන්නවා නම්, ඔහුට මෙය අත්හරින්නට කිසිසේත්ම කැමැත්තක් රූපියක් ඇති වෙන්නේ නෑහැ. ඒ නිසා මේ පංචස්කන්ධ ලෝකය අතහැර නිවන් ලබන්නට නම් එය දුකක් වශයෙන් දකින්නට ඕනෑ. "දුක්ඛේ දුක්ඛන්ති යථා භූතං පජානාති" දුක දුකක් වශයෙන්ම, ඇත්ත ඇති සැටියෙන්ම දකින්නට ඕනෑ. එය යෝනියෝමනසිකාරයක්. නුවණින් දකීමක්. වැරදි ආකාරයෙන් දකිනකොට ඕකේ අනිත් පැත්ත. "මේවා සැපයි, සැපයි" කියා හිතනවා නම්, එය යෝනියෝමනසිකාරය නොවෙයි, අයෝනියෝමනසිකාරය. මෝඩකමින් කල්පනා කිරීම. සැප වේදනාවක් ලැබුවත් දුකක්, "සුඛා වේදනා දුක්ඛතෝ දච්චබ්බා" කියා බුදු රජාණන් වහන්සේ දේශනා කර තිබෙනවා. ඔබ සිතන්නට පුළුවන්, "දන් අපට සැප තිබෙනවා නේද? නොයෙක් ආකාරයේ ස්පර්ශ ලබල සැප විඳිනවා. රූප දකල සැප විඳිනවා. ගඳ සුවඳ විඳල,

දිවෙන් රස විඳල, කයෙන් ස්පර්ශ ලබල, නොයෙක් ආකාරයෙන් සැප විඳිනවා නේද? කියල. මේක ඒකාන්ත වශයෙන් දුකක් ලෙස දකින්නට කියා බුදු රජාණන් වහන්සේ දක්වා තිබෙනවා. ඔය කියන සැප නිකම් ලැබෙන්නේ නැහැ. හොය හොයා යන්නට ඕනෑ. එයට අවශ්‍ය දේ සම්පාදනය කර ගන්නට ඕනෑ. ඒ සැප ලැබුවත් එවෙලේම, එකැනම නැති වී යනවා. ඒ සැපයට ආශා කරපු නිසා සංසාරය පුරා දුකින් දුකටම පත් වෙනවා. සමහර විට ඒ ආශාව නිසා ප්‍රේත ලෝකවලට ඇදවැටිලා කල්පය පුරාම දුක් විඳිනවා. මේ ආකාර සංසාර දුක් විඳවිඳ ආවේ මේ ආශාවන් නිසා. සුඛ වේදනාවටම ඇලීම නිසා. මේ පංචස්කන්ධය දුකක් වශයෙන් අවබෝධ නොකළ නිසා. මේ ආකාරයෙන් දුක දුකක් වශයෙන්ම දකින්නට ඕනෑ, නිවන් යෑමට බලාපොරොත්තු වන අය.

### අනන්තනි අනන්තානි

ආත්ම නොවන, මම නොවන, මගේ නොවන, සත්වයෝ පුද්ගලයෝ නොවන, මේ සංස්කාර ධර්ම ඒකාන්ත වශයෙන්ම අනාත්ම ලෙස තමාට අවබෝධ විය යුතුයි. සාමාන්‍ය ජනතාව තමන්ගේ ඇඟ අරගෙන, සිත අරගෙන, "මේ මිනිහෙක්, මේ ගැහැණියක්, මේ සත්වයෙක්, මේ පුද්ගලයෙක්, මේක ආත්මයක්, මේ මම" කියා හිතාගෙන තමයි, කටයුතු කරන්නේ. ඉතින් සමහරුන්ට කිව්වොත්, " මේක ආත්මයක් නොවෙයි, මම නොවෙයි. මගේ නොවෙයි" කියලා, "ඒ භාමුදුරුවෝ ආත්මයක් නොවෙයි කියනවා, මම නොවෙයි කියනවා, මගේ නොවෙයි කියනවා" කියමින් හිතාවෙවී යනවා. එහෙම අවස්ථා රාශියක් මට හමු වී තිබෙනවා. මෝඩකම නිසා ඒ අයට තේරෙන්නේ නැහැ. ඒ නිසයි, ඒ තරම් දඩ් වශයෙන් ග්‍රහණය කර ගෙන සිටින්නේ. ඒ නිසා තමන් තේරුම් ගන්නට ඕනෑ, මේක කිසි සේකම තමන්ට ඕනෑ විධියට හසුරුවන්නට හැකි ධර්ම නොවෙයි. තමන්ට ඕනෑ විධියට පවතින ධර්ම නොවෙයි. හේතු මත ඇති වන එල ධර්ම මිස, අන් කිසිවක් නොවෙයි. "මේවා හේතු එල, අනාත්ම ධර්ම," කියා තමාට වැටහෙනවා නම්, අවබෝධ වෙනවා නම්,

අනාත්ම ධර්ම අනාත්ම වශයෙන්ම වැටහෙනවා නම්, ඒක යෝනියෝ මනසිකාරයක්. එසේ නැතිව මේවා ආත්ම වශයෙන් සලකනවා නම්, එය අයෝනියෝ මනසිකාරයක්.

උදාහරණයකට අපි හිතමු, අප රූපවාහිනී දර්ශනයක් හෝ චිත්‍රපට දර්ශනයක් බලා සතුටු වෙනවාය කියා. අප හිතනවා නම් මෙතන සතුටුවන්නේ මම මගේ කියා, එය යෝනියෝ මනසිකාරය නොවෙයි. අයෝනියෝ මනසිකාරයක්, මෝඩකමක්. ඉතින් ඇස තිබෙනවා. රූපය තිබෙනවා. ඇසයි රූපයයි ගැටීම නිසා සිතක් පහළ වෙනවා. ඒ සිත නැති වුණා. තව සිතක් ආවා. ඔය විධියට හේතු නිසා පහළ වන එල ධර්ම ක්‍රියාදාමයක් තමයි. මෙතන කියෙන්නේ. මෙය නොදක් ලෝක සත්වයා මෝඩකම, අවිද්‍යාව තිබෙන තාක් කල් මෙයට රැවටී අවිද්‍යාවෙන් අඳුරටම යනවා. ඒ නිසා මේ අනාත්මය අනාත්මය වශයෙන් දකිනවා නම්, ඒක යෝනියෝ මනසිකාරයක්.

### අසුභෙ අසුභන්ති

අසුභ සංස්කාර අසුභ වශයෙන් දකීමයි. මේ අසුභ සංස්කාර යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ කෙස්, ලොම්, නිය, දත්, සම්, මස්, නහර, ඇස්, ඇට මිදුලු ආදී වශයෙන් දෙකිස් කුණප කොට්ඨාස අරගෙන "මේ ශරීරය අසුභයි. අසුභයි." කියා සිතන එක පමණක් නොවෙයි. ඒකක් අසුභයක් තමයි. ශරීරය සුභ වශයෙන් මතුපිට සමෙන් වැහිල තිබෙනවා. මේ මතුපිට සම ඉතාම සියුම් දෙයක්. ඒ සම ඉවත් කළොත්, ඇතුළේ තිබෙන හැම දෙයක්ම ගෙයි. හැම දෙයක්ම පිළිකුල්. හැම දෙයක්ම බලන්නවත් බැහැ. උදාහරණයක් වශයෙන් මෙතැන ඉන්න කෙනෙකුගේ බඩ පැලූවා යැයි සිතමු. එවිට ඇතුළේ තිබෙන දේවල් එළියට ගත්තොත්, අර පාර හරියේ ඉන්නට බැරී වෙයි. ඒ තරම් ගෙක්. ජරාවක්. අප හැම දෙනාගේම ශරීර එහෙම තමයි. ඉතින් ඒ තත්වය තේරුම් ගැනීමක් අසුභයක්.

මෙතන අසුභ කියන්නේ, ඊට වඩා එහා තැනක්. බුදු රජාණන් වහන්සේ දේශනා කර තිබෙනවා. "සබ්බ සංඛාරේහි අච්චියති. භරායති, ජගුච්ඡති" කියලා. "සියලුම සංස්කාර කෙරෙත් ජීව්‍ය වනවා, ලජ්ජාවනවා, පිළිකුලට පත් වෙනවා" කියලා. කලින් කීවේ පිළිකුල් දේ පිළිකුල් වශයෙන් බැලීම. එහෙම නොවෙයි ඇත්ත ඇති සැටියෙන් දැකීමයි. යෝනිසෝ මනසිකාරය - යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ, සියලුම සංස්කාර පිළිකුල් වශයෙන් දැකීම. හොඳ ඒවා තිබුණෙක්, නරක ඒවා තිබුණෙක්, ලස්සන ඒවා තිබුණෙක්, කැත ඒවා තිබුණෙක්, ඒ සියල්ල පිළිකුල් වශයෙන් දැකීම ගැඹුරු කාරණයක්. එය අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්ම අදී දර්ශන තුළින් මතු කර ගත යුතු කාරණයක්.

ඒ විධියට තමන්ට තේරෙන්නට ඕනෑ, මේවා අසුභ වශයෙන්. මේවා පවතින එක එකරම් හොඳ දෙයක් නොවෙයි කියලා තේරෙන්නට ඕනෑ. නාම රූප ධර්මයන් - එනම් තමන්ගේ ඇඟ හා සිත- තමන්ගේ ජීවිතය දිගටම පවත්වාගෙන යෑම, නැවත නැවත ඉපදී ඉපදී යන එක ඇත්ත වශයෙන්ම පිළිකුල් දෙයක්. මහා වධයක්. මහා දුකක්. මහා කරදරයක්. මහා ජීවිතයක්. මේ තත්වය තමාට නොතේරෙන නිසා, මිනිස්සු දිගින් දිගටම මේවාට ඇලී ඇලී, සංසාරය පුරා යනවා. ජාතියට වැටෙනවා. ජරාවට වැටෙනවා. ව්‍යාධියට වැටෙනවා. මරණයට වැටෙනවා. නැවත නැවත සංසාර දුකම අනුභව කර කර ඒ දුකම පුර්වනය කරනවා. මෙතන කියෙන්නේ මෝඩකම. ඒ නිසා හැකි තරම් දුරට නුවණින් මෙනෙහි කරන්න පුරුදු වෙන්නට ඕනෑ" මේවා අනිත්‍යයි, දුකයි, අනාත්මයි, අසුභයි" කියන කරුණු හතරවත් අඩු වශයෙන්. තව තිබෙනවා. මේවා හේතු එල වශයෙන් නුවණින් මෙනෙහි කළ යුතු ආකාර රාශියක්. මේ හතරවත් අඩු වශයෙන් මෙනෙහි කරන්නට පුරුදු වන්නට ඕනෑ. පෙර හවවල මේ කරුණු හතර දියුණු කළ අය සිටිනවා නම්, එවැනි කෙනෙකුට මේ

ජීවිතයේදී ධර්මය ශ්‍රවණය කිරීමේනුත් නිවන් යන්නට පුළුවන්. භාවනා කිරීමේනුත් නිවන් යන්නට පුළුවන්. එසේ නැති කෙනෙකුට මේවා පාරමී වශයෙන් තමාගේ සිත තුළ දියුණු වී නැති නම්, බුදු කෙනෙක් ළඟට ඇවිත් බණ කිව්වත් නිවන් යන්නේ නැහැ. බුදු කෙනෙක් ඇවිත් මාර්ගය කියා දුන්නත්, ඒ මාර්ගය අනුගමනය කරල නිවන් යන්නට බැහැ. මෙතෙක් ලෝකයේ පහළ වූ බුදු වරුන්ගේ ගණන සීමා කරන්නට බැරි කරම් විශාලයි. අප මේ දක්වා සංසාරයේ ඇවිදගෙන ආවේ මේ බුදුවරු මේ කරම් ධර්මය දේශනා කරල, වතුරාර්ය සත්‍යය මතු කරලා, ලෝක සත්වයාට නිවන් මග පෙන්වා දීලා, අසංඛ්‍ය ගණන් සත්වයා නිවනට පත් කරද්දී අප මේ සංසාරයේ රැඳුණේ, එදා අප මේ ගුණ ධර්ම දියුණු කර නොතිබූ නිසයි. ඉතින් දන්වත් මේවා දියුණු නොකළොත් අනාගතයේ වෙන්තේත් ඔය ටිකමයි. නිවන් යෑමට බලාපොරොත්තු වන අය විසින් සංසාර දුකින් මිදීමට බලාපොරොත්තු වන අය විසින්, ඇති කර ගත යුතු ඒ ගුණ ධර්ම හතර ඇති කර ගන්නට ඕනෑ.

**සාරාංශය.**

අප ප්‍රකාශ කළා, සෝවාන් වීමට උත්සාහ කරන කෙනෙකු විසින් ඇති කර ගනු ලැබිය යුතු අංග හතරක්. සෝවාන් වූ කෙනෙකු ළඟ තිබෙන අංග හතරකුත් අප පැවසුවා. ඒ හතරට නොවෙයි අවධානය යොමු කළේ. සෝවාන් වීමට උත්සාහ කරන කෙනෙකු විසින් මෙන්ම සකෘදාගාමී, අනාගාමී, හා අර්හත් වීමට උත්සාහ කරන අය විසින් ඇති කර ගත යුතු අංග හතරටයි.

**I. සප්පුර්ස සංසේවෝ :-**

කල්‍යාණ මිත්‍ර සංසේවනය. මෙහිදී කල්‍යාණ මිත්‍රයන් වශයෙන් තීරණය කරන්නේ කවුරුන්ද? කෙසේද? කියා පැහැදිලි කළා.

විශේෂයෙන්ම තමාගේ ශ්‍රද්ධාව බහුශ්‍රැතභාවය ශීල ගුණය, සතිය, සමාධිය, ප්‍රඥාව, පරිත්‍යාගශීලී ගුණය ආදී නිවන් යෑමට අවශ්‍ය ගුණ ධර්ම, යම් කිසි කෙනෙකු ඇසුරු කිරීමෙන් වැඩි වෙනවා නම්, එවැනි කෙනෙකු කලාණ මිත්‍රයෙකු වශයෙන් සැලකිය යුතුයි.

**2. සද්ධම්ම සවනං :-**

නිවන් අවබෝධ කර ගැනීමට හැකි වන ආකාරයේ නියම ධර්ම දේශනා ඇසීම. "නිබ්බාණ පටිසංයුක්ත", "යුද්ධක පටිසංයුක්ත" යන වචන අප ප්‍රකාශ කළා. නිර්වාණය විදහා දක්වන, මතු කර දක්වන, නිවන් ලැබීමට හේතු වන ධර්ම දේශනා හැකි තරම් දුරට ඇසිය යුතුයි. ඒ සම්බන්ධ පොතපත කියැවිය යුතුයි. ඒ සම්බන්ධ දැනුම ඇති අය සමඟ සාකච්ඡා කළ යුතුයි. නැවත නැවත අහල. කියවල, සාකච්ඡා කරල, ඒවා තමාගේම අවබෝධයක් බවට පත් කර ගන්න.

**3. ධම්මානු ධම්ම පටිපත්ති :-**

ධර්මානු ධර්ම ප්‍රතිපත්තිය වශයෙන් මා ප්‍රකාශ කළේ ශීල, සමාධි, ප්‍රඥා කියන ත්‍රි ශික්ෂා ධර්මය ටිකක් විස්තර වශයෙන් දක්වන ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය. ශීලය, සමාධිය, ප්‍රඥාව යන අංග තුන තමයි, ධම්මානු ධම්ම ප්‍රතිපත්තිය. ඒ අංග අටම තමයි අප ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය වශයෙන් විස්තර කළේ. මේ අංග අට ජීවිතයට එකතු කර ගත යුතුයි. දිනෙක් දින දියුණු කර ගත යුතුයි.

**4. යෝනිසෝ මනසිකාරෝ :-**

නුවණ නැතිව මෙනෙහි කිරීම අයෝනිසෝ මනසිකාරය. නුවණ ඇතිව මෙනෙහි කිරීම යෝනිසෝ මනසිකාරය.

අනිත්‍ය දේ අනිත්‍ය වශයෙන් දකිනවා නම්, ඒක යෝනිසෝ මනසිකාරයක්, දුක් වූ සංස්කාර, දුකක් වශයෙන් දකිනවා නම් එය යෝනිසෝ මනසිකාරයක්. අනාත්ම<sup>25</sup> වූ සංස්කාර අනාත්ම වශයෙන්

**3. ධර්මානු ධර්ම පටිපත්ති :-**

ධර්මානු ධර්ම ප්‍රතිපත්තිය වශයෙන් මා ප්‍රකාශ කළේ ශීල, සමාධි, ප්‍රඥා කියන ත්‍රි ශික්ෂා ධර්මය ටිකක් විස්තර වශයෙන් දැක්වෙන ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය. ශීලය, සමාධිය, ප්‍රඥාව යන අංග තුන තමයි, ධර්මානු ධර්ම ප්‍රතිපත්තිය. ඒ අංග අටම තමයි අප ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය වශයෙන් විස්තර කළේ. මේ අංග අට ජීවිතයට එකතු කර ගත යුතුයි. දිනෙක් දින දියුණු කර ගත යුතුයි.

**4. යෝනියෝ මනසිකාරෝ :-**

නුවණ නැතිව මෙනෙහි කිරීම අයෝනියෝ මනසිකාරය. නුවණ ඇතිව මෙනෙහි කිරීම යෝනියෝ මනසිකාරය.

අනිත්‍ය දේ අනිත්‍ය වශයෙන් දකිනවා නම්, ඒක යෝනියෝ මනසිකාරයක්, දුක් වූ සංස්කාර, දුකක් වශයෙන් දකිනවා නම් එය යෝනියෝ මනසිකාරයක්. අනාත්ම වූ සංස්කාර අනාත්ම වශයෙන් අවබෝධ කර ගැනීම යෝනියෝ මනසිකාරයක්.

මෙයින් අදහස් කරන්නේ "මේවා අනිත්‍යයි, දුකයි, අනාත්මයි" කිය කියා, සිත සිතා ඉඳීම නොවෙයි. අවබෝධ කර ගැනීමයි.

ඊට අමතරව අසුභයි කියා අවබෝධ කර ගත යුතුයි. මේ විධියට යම් කෙනෙක් කටයුතු කළොත් ඒ කුසල ධර්මය, ඒ පාරමී ශක්තිය කවදා හෝ දවසක සෝවාන් ආදී මාර්ග ඵල ලැබීමට හේතු උපනිශ්‍රය වෙනවා නිසැකයි. මේ අංග දියුණු කර ගැනීමෙන් ඔබටත් කවදා හෝ දවසකදී පුර්වතා කළ පරිදි නිවනින් සැනසීමට වාසනාව ශක්තිය උදාවේවා යි ආශිංසනය කරමු.

**සෝවාන් විමට නම්.....**

**2550 බුද්ධ ජයන්තිය**  
වෙනුවෙන් පිදෙන ධර්ම දානයකි.

**සැකසුම :  
පියසිරි මාතරගේ**