

# මග පිළිවෙත

## පටිපත්තිමග

නොමිලේ බෙදා දීමට පමණයි

ආපසු ගමනක් නොපවත්නන් සඳහා ~

# පටුන

|                        |    |
|------------------------|----|
| <b>පෙරවදන</b>          | 7  |
| තෙවැදැරුම් ව්‍යුහය     | 7  |
| ක්‍රමානුකූල ශික්‍ෂණය   | 8  |
| කයට අනුව සිහිය         | 10 |
| භාවිත කළ යුතු ආකාරය    | 10 |
| මෙය සුදුසු කාටද?       | 10 |
| සිංහල පරිවර්තන ගැටලු   | 11 |
| කෘතඥතාවය               | 13 |
| <b>ධම්ම - ධර්මය</b>    | 14 |
| සංක්ෂිප්තව             | 14 |
| නුවණැත්තා හඳුනා ගැනීම  | 15 |
| පළමුව අවධානය තමන්ට     | 15 |
| <b>සංසාර - සංසාරය</b>  | 16 |
| ලේ                     | 16 |
| ඉතා කෙටි කලක්          | 17 |
| යවුල්                  | 17 |
| <b>කම්ම - ක්‍රියාව</b> | 17 |
| කම්-ඵල ඇදහීම           | 17 |
| සත්‍යය ආරක්ෂා කිරීම    | 18 |
| නැවත ආවර්ජනය           | 18 |
| චේතනාව ක්‍රියාව ලෙස    | 21 |
| <b>කාම - කාමය</b>      | 21 |
| මදය                    | 21 |
| කාම දැවිල්ලෙන් ගිනිගෙන | 22 |
| සැපය, දෝෂය, නිදහස      | 23 |
| ධ්‍යාන අවශ්‍යයි        | 24 |
| කල්ගතව ලැබෙන           | 25 |

|   |    |
|---|----|
| <b>නිබ්බාන - නිවන</b>                     | 25 |
| දහම් ඇස                                   | 25 |
| කෙළවරවූ දුක                               | 26 |
| ග්‍රහණය කරගැනීමට නොහැකිවූ                 | 26 |
| සකස් නොකළ                                 | 27 |
| <b>සීල - සීලය</b>                         | 28 |
| <b>කාය සමාවාරො - කාය යහපත්ව හැසිරවීම</b>  | 28 |
| උපෝසථ පිළිවෙත                             | 28 |
| නිසරු දෙයින් වැළකීම                       | 29 |
| බ්‍රහ්මචරිය - බඹසර                        | 30 |
| පහත්වූ පිළිවෙත                            | 30 |
| කිලිටි බඹසර                               | 30 |
| තරුණයින් බඹසර රකින හැටි                   | 31 |
| ස්ත්‍රීපුරුෂ බන්ධනය                       | 33 |
| <b>වචී සමාවාරො - වචනය යහපත්ව හැසිරවීම</b> | 33 |
| අකුසල් සහගත වචනයෙන් වැළකීම                | 33 |
| පලක් ඇති කථාබහ                            | 34 |
| යහපත් ප්‍රකාශය                            | 34 |
| සාකච්ඡාවට සුදුසු                          | 34 |
| සත්පුරුෂ තෙම                              | 35 |
| සියළු කථා ඉවසීම                           | 36 |
| නිහඬ බව මග නොවේ                           | 36 |
| සෙමින් සහ අනුහුරු කරමින්                  | 36 |
| <b>සන්තුට්ඨී - තෘප්ත බව</b>               | 37 |
| ආයථි වංශික                                | 37 |
| අවම අවශ්‍යතා පමණක්                        | 37 |
| සුදුසු සිව්පස පරිහරණය                     | 37 |
| තපසෙහි යෙදිය යුතු අවස්ථාව                 | 38 |
| <b>භොජනෙ මත්තඤ්ඤා - පමණට ආහාරය</b>        | 39 |
| ශරීරයේ පැවැත්මට පමණි                      | 39 |

|   |    |
|---|----|
| පෙරවරු එක් වේලක්                        | 39 |
| සිය එකම පුතුවේ මස් ලෙස                  | 40 |
| රළ ආහාර වලින් තෘප්තිමත් වූ              | 40 |
| දිව පිනවීමට ලොල් නොවී                   | 41 |
| පැන් ටිකක් බොන්න                        | 41 |
| <b>ජාගරියානුයෝග - අවදිව සිටීම</b>       | 41 |
| සිත පිරිසිදු කිරීමට කැපවීම              | 41 |
| නිදිමත මැඩපැවැත්වීමට පියවර              | 41 |
| සක්මන් භාවනාව                           | 42 |
| රැය නිදීමට නොවේ                         | 42 |
| සිහිය පිහිටුවිය යුතු                    | 42 |
| <b>සමාධි - සමාධිය</b>                   | 43 |
| <b>ඉන්ද්‍රිය සංවර - ඉන්ද්‍රිය සංවරය</b> | 43 |
| ඉන්ද්‍රිය දොරටු ආරක්ෂා කිරීම            | 43 |
| කය පිළිබඳ සිහියේ අවශ්‍යතාවය             | 44 |
| සිත රැක ගැනීම                           | 44 |
| සිහියෙන් තොර බව                         | 45 |
| කාලකණ්ණි මිනිසා                         | 45 |
| <b>අනුස්සති - සිහි කිරීම</b>            | 46 |
| අවශ්‍ය වීම සිත ප්‍රබෝධමත් කිරීම         | 46 |
| ධාර්මික සතුට                            | 46 |
| බිය දුරු කිරීමට                         | 48 |
| වහා සිත එකඟ කිරීමට                      | 49 |
| මෙතෙහි කිරීමට සුදුසු උපමා               | 49 |
| <b>මරණ - මරණය</b>                       | 49 |
| නිතර ආවර්ජනයට                           | 49 |
| ලභ තබා ගන්න                             | 50 |
| හිස ගිනිත්තකු සේ                        | 50 |
| <b>සති - සිහිය</b>                      | 51 |
| සිහි නුවණ                               | 51 |
| උනන්දු බව                               | 51 |

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| එළඹි මොහොතේ සිහිය පවත්වා ගැනීම      | 51 |
| දුරු කළ යුතු                        | 52 |
| කයට යොමු කළ සිහිය                   | 52 |
| ජීවිතය රඳා පවතින්නා සේ              | 54 |
| <b>නිවරණස්පහාන - නිවරණ ප්‍රභාණය</b> | 54 |
| අකුසල් සිතුවිලි දුරුකිරීම           | 54 |
| කෙලෙස් වැඩෙන සහ පහවන ආකාර           | 57 |
| සිතුවිලි අනුක්‍රමයෙන් පහ කිරීම      | 58 |
| සිත එකඟ බවට යොමු කරන දේ දැන ගැනීම   | 59 |
| අලස සහ අසහනකාරී අවස්ථාවලදී          | 60 |
| සමබර උත්සාහය                        | 61 |
| <b>ධ්‍යාන - දැහැන්</b>              | 62 |
| ශබ්දය හිරිහැරයකි                    | 62 |
| අරමුණු ඉවසීම                        | 62 |
| වනයක හුදකලාවීමට පෙර සුදානම          | 62 |
| දැහැන අනුපිළිවෙල                    | 62 |
| ශුන්‍ය භාවයට ප්‍රවේශය               | 64 |
| ප්‍රබලත්වයට පත්වීම                  | 65 |
| <b>පඤ්ඤා - ප්‍රඤාව</b>              | 66 |
| <b>දිට්ඨි - දෘෂ්ටි</b>              | 66 |
| ආත්ම දෘෂ්ටිය                        | 66 |
| යෝග්‍ය සහ අයෝග්‍ය අවදානය            | 67 |
| හේතුවක් නිසා හටගත්                  | 68 |
| පැවතීම සහ නොපැවතීම                  | 68 |
| <b>කාය - කය</b>                     | 69 |
| <b>අසුභ - අසුභය</b>                 | 69 |
| අසුභ සහ පිළිකුල්                    | 69 |
| එක් ශරීර කොටසක්                     | 69 |
| සිරුරෙහි පිළිකුල් බව                | 70 |
| ආදීනව මෙතෙහි කිරීම                  | 70 |
| මහළු නගරශෝභිතිය                     | 70 |

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| මෝඩයෙක් රැවටීම              | 72 |
| මෝඩයාගේ ප්‍රසාදය            | 72 |
| සිරුරෙහි යථා ස්වභාවය        | 72 |
| ශරීරය කණපිට ගැසුවොත්        | 73 |
| <b>අනන්තා - අනාන්ම</b>      | 74 |
| නැතිවී හා විසිරී යාමට යටත්  | 74 |
| නිෂ්ඵල ලී කොටයක් මෙන්       | 74 |
| ශරීරයෙන් වෙන්වී             | 74 |
| එය මගේ නොවිය යුතුය          | 74 |
| සිතෙන් ස්වභාවයන් අත් හැරීම  | 75 |
| <b>වෙදනා - වේදනාව</b>       | 76 |
| සිරුර හේතුවෙන්              | 76 |
| කායික සහ මානසික             | 77 |
| දැනෙන සියල්ල                | 78 |
| <b>විඤ්ඤාණ - විඤ්ඤාණය</b>   | 78 |
| අනාන්ම ලෙස                  | 78 |
| මානය ඉක්මවීම                | 79 |
| වේතනා නොකිරීමෙන් දුක් කෙළවර | 79 |
| මෙහිද නොවේ, එහිද නොවේ       | 80 |

## පෙරවදන

තෙවැදැරුම් ව්‍යුහය

මෙය බුද්ධ වචනයේ මූලාශ්‍රය වන පාලි සූත්‍ර පියකයෙන් උපුටාගත් සංග්‍රහයකි. මෙහිදී සූත්‍ර සීල, සමාධි, ප්‍රඥා යන ව්‍යුහයට අනුකූල වන පරිදි තෝරා ගෙන ඇත. බුදුන් වහන්සේ නැවත නැවත ධර්ම මාර්ගය මේ ආකාරයට සාරාංශ කොට ඇත:

“යම් පුද්ගලයෙකු සීලයද සමාධියද ප්‍රඥාවද සම්පූර්ණ ලෙස වඩන ලද්දේ හෙතෙම මාරයාගේ වසම ඉක්මවා හිරුමෙන් බබළයි.” [ඉතිවුත්තක 59 - මාරධෙයා](#)

උන්වහන්සේගේ අවසන් කාලයේදීත් බුදුන් වහන්සේ මෙය අවධාරණය කර තිබේ:

“උතුම්වූ සීලයද, සමාධියද, ප්‍රඥාවද,  
අනුන්තරවූ, උතුම්වූ විමුක්තියද  
යන මේ සතර ආකාර ධර්මයෝ යසස් ඇත්තාවූ ගෞතමයන් වහන්සේ විසින්  
අවබෝධ කරන ලද්දාහුය”  
සර්වඥයන් වහන්සේ මෙසේ තමන්ම දැන  
හික්ෂුන්ට ධර්ම දේශනා කළහ.  
සසර දුක් කෙළවර කළාවූ,  
පසැස් ඇත්තාවූ,  
ශාස්තාවූ බුදුරජනෙම  
ක්ලේශ පරිනිර්වාණය කළෝය.”

...  
මේ සීලයයි. මේ සමාධියයි. මේ ප්‍රඥාවයි. සීලයෙන් පෝෂණය වූ සමාධිය මහත් ඵල ඇත්තේය. මහත් අනුසස් ඇත්තේය. සමාධියෙන් පෝෂණය වූ ප්‍රඥාව මහත් ඵල ඇත්තේය. මහත් අනුසස් ඇත්තේය. ප්‍රඥාවෙන් පෝෂණය වූ සිත මනාකොට ආශ්‍රවයන් ගෙන් මිදෙන්නේය.

[දීස 16 - මහාපරිනිබ්බාන | මහා පරිනිර්වාණය](#)

එපමනක් නොව, පහත දැක්වෙන පරිදි සීලයේ, සමාධියේ හා ප්‍රඥාවේ ප්‍රගුණත්ව තලයන් සෝවාන්, සකාදාගාමී, අනාගාමී, අර්හත් යන මාර්ග ඵල සමඟ සෘජුවම ගළපා තිබේ:

“මේ ශාසනයෙහි මහණනෙම සීලය පරිපූර්ණ කරන්නේ වේද, සමාධිය මධ්‍යස්ථ ප්‍රමාණයකින් වඩන්නේ වේද, ප්‍රඥාව මධ්‍යස්ථ ප්‍රමාණයකින් වඩන්නේ වේද... හෙතෙම සංයෝජන තුනක් ඤය කිරීමෙන් දුගතියෙහි නොවැටෙන ස්වභාවය ඇත්තාවූ, මාර්ග නියාමයෙන් නියතවූ, මතු මාර්ගත්‍රය පිහිටකොට ඇත්තාවූ, සෝවාන්වූවෙක් වෙයි.

...  
“මේ ශාසනයෙහි මහණනෙම සීලය පරිපූර්ණ කරන්නේ වෙයිද, සමාධිය පරිපූර්ණ කරන්නේ වෙයිද, ප්‍රඥාව යම් ප්‍රමාණයකින් සම්පූර්ණ කරන්නේ වෙයිද... හෙතෙම යටි සංයෝජන පහ ඤය කිරීමෙන් බලිලොව ඕපපාතිකයෙක් වෙයි. ඒ බලිලොවින් ආපසු නොඑන ස්වභාවය ඇත්තාවූ, එහිම පිරිනිවේන්නෙක් වෙයි.

“මේ ශාසනයෙහි මහණනෙම සීලය පරිපූර්ණ කරන්නේ වෙයිද, සමාධිය පරිපූර්ණ කරන්නේ වෙයිද, ප්‍රඥාව පරිපූර්ණ කරන්නේ වෙයිද... හෙතෙම ආශ්‍රවයන් ඤය කිරීමෙන් ආශ්‍රව රහිතවූ සිත් නිදහසත්, ප්‍රඥා නිදහසත්, වර්තමාන මොහොතෙහිම විශේෂයෙන් අවබෝධකොට වාසය කරයි.”

[අංගුත්තර 3:87 - දුතියසික්ඛා | ශික්ෂාවේ හික්මෙන්නා](#)

### ක්‍රමානුකූල ශික්ෂණය



ධර්මය හදාරා ඇති සමහරෙක් මේ මග පිළිවෙත ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය හෝ චතුරාර්ය සත්‍ය රාමුවට අනුව සකස් කර නැත්තේ මක් නිසාදැයි සිතිය හැක. බුදුන් වහන්සේ තම ආධුනික ශ්‍රාවකයින්ට මාර්ගය ක්‍රමානුකූල (අනුප්‍රබ්බපථපත්ති) ලෙස කියා දුන් ආකාරය සලකා බැලූ විට එම ගැටලුව නිරාකරණය වනු ඇත:

“යම් සේ වනාහි මහා සමුද්‍රයෙහි ක්‍රමයෙන් පහත්වීමය, ක්‍රමයෙන් ගැඹුරුවීමය, ක්‍රමයෙන් (යටට) නැඹීමය, කෙලින්ම (පිහිටි) ප්‍රපාතයක් නොවීමය, එපරිද්දෙන්ම වනාහි මේ ධර්ම විනයයෙහි ක්‍රමානුකූල ශික්‍ෂා ඇත්තේ වෙයි. ක්‍රමානුකූල ක්‍රියා ඇත්තේ වෙයි. ක්‍රමානුකූල ප්‍රතිපදා ඇත්තේ වෙයි. කෙලින්ම (ලබන්නාඩු) රහත් බවෙක් නැත.” [උදාන 5:5 - උපෝසට](#)

සුප්‍රබුද්ධ නම් කුෂ්ට රෝගියා වෙනුවෙන් දාන කපා, සීල කපා, ස්වර්ග කපා, කම්සැපයේ දෝෂය, පහත් බව, කිලිටුවීම, ගිහිගෙන් නික්මීමෙහි අනුසස් යන මේ පිළිවෙළ කපාව ප්‍රකාශ කළ සේක. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සුප්‍රබුද්ධ නම් කුෂ්ට රෝගියාගේ සිත සුවපත් මාදු නිවරණ පහවූ, ඔද වැඩි, පැහැදුනු බව දැන ගෙන, ඉක්බිති බුදුවරුන්ගේ යම් තමාම උසස් වන ධර්ම දේශනාවක් ඇද්ද, එනම් දුක, දුක ඉපදීමට හේතුව, දුක් නැති කිරීම, දුක් නැති කිරීමේ මාර්ගය ප්‍රකාශ කළ සේක. [උදාන 5:3 - සුප්‍රබුද්ධකට්ඨි | කුෂ්ට රෝගියා](#)

බුදුන් වහන්සේ චතුරාර්ය සත්‍යය වදාරණ ලද්දේ සුප්‍රබුද්ධගේ සිත එහි ගැඹුරු බව වටහා ගැනීමට සුදානම් වූ විට පමණක් බව සැලකීම වැදගත් වේ. අද සිදුවන්නේ මෙයට භාත්පසින්ම වෙනස් දෙයකි. සාමාන්‍යයෙන් චතුරාර්ය සත්‍යය මුලින්ම කියා දෙනු ලැබේ. මෙනිසා ධර්මයේ න්‍යායික පැතිවලට වඩා තම සිත මේ ගැඹුරු සත්‍යයන් තේරුම් ගැනීමට අවශ්‍ය තත්වයට ගෙන ඒමට පුරුදු කළ යුතු දේ සඳහන් වන සූත්‍ර වලට මෙම සංග්‍රහයේ මුල් තැන දී තිබේ.

සමහර සූත්‍ර මාර්ගයට අදාළ සාධක කෙටියෙන් හෝ අසම්පූර්ණයෙන් සඳහන් කළත්, වෙනත් අවස්ථාවක ප්‍රතිපත්තියේ යෙදෙන්නාට අවශ්‍ය විස්තර සහිත සූත්‍රද දැකිය හැකිය. අජාසත්ත රජුට බුදුන් වහන්සේ ශ්‍රමණ ජීවිතයේ ඵලය පිළිබඳව කළ [දේශනාව](#) මීට කදිම උදාහරණයකි. මෙහිදීත් තමන් සොයාගත් මාර්ගය ක්‍රමානුකූලව පුහුණු කළ යුතු බවත්, සාර්ථක ජීවිතයකට හේතුවන මූලික ශික්ෂාවන්ද, සිත වියවුල් කරන ලෝකික කටයුතු අත හැරීමේ අනුසස්ද බුදුන් පෙන්වා දෙයි. ඉන්පසුව, ඉඳුරන් දමනය (ඉන්ද්‍රිය සංවර), තෘප්තිය (සන්තුට්ඨි), සිහිය හා පරික්ෂාකාරී බව (සනි සම්පජ්ඤා) ආදිය ප්‍රගුණ කිරීම තුළින් සිත දියුණු කිරීමෙන් නිවරණ දුරු කර දැහැන්ගත (ධ්‍යාන) වන ආකාරය විග්‍රහ කර ඇත. සමාධියෙන් පෝෂණය වූ සිත චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ කොට දුකින් නිදහස් වීමට අවශ්‍ය ලෙස ශක්තිමත් හා සුබනමාය වනු ඇත. මෙතරම් සවිස්තර සූත්‍රයක වුවත්, අනෙකුත් සූත්‍රයන් නොතකා සිටීමට හැකිවන පරිදි බුදුන් වහන්සේ මාර්ගය සම්පූර්ණ ලෙස විග්‍රහ කොට නැත. සම්පූර්ණ ලෙස මාර්ගය නිරාවරණය කිරීමට වෙර දරා ඇති මෙම සංග්‍රහය තුළින් මේ බව පැහැදිලි වනු ඇත.

ඉහත සඳහන් හේතු නිසා සීල, සමාධි, ප්‍රඥා යන තෙවැදෑරුම් ව්‍යුහය, මාර්ගයට පිළිපත්නහුගේ ක්‍රමානුකූල දියුණුවට වඩාත් යෝග්‍යය යන නිගමනයට පැමිණිය හැක. සහසුවර්ෂ දෙකකට වඩා අප මුතුන් මිත්තන් ආරක්ෂා කළ මූලික සූත්‍ර භාවිතයෙන් මෙම ව්‍යුහය කොටස් ගණනකට බෙදා වෙන් කර විස්තරාත්මකව පෙන්වා දීම මගේ ප්‍රයත්නයයි.

තමාගේ අභිවාද්ධිය සොයන්නන් මෙම මාර්ගය අනුගමනය කළ යුත්තේ කුමක් නිසාදැයි වඩාත් හොඳින් පෙන්වා දීමට ධර්මය (ධම්ම) පිළිබඳ කොටසක් අඩංගු කර ඇත. මෙහිදී මාර්ගය කුමක්ද යන්න හඳුනා ගැනීමට සුදුසු නියමුවා ලෙස ක්‍රියාවද (කම්ම), මාර්ගය වෙත

යොමු වීමට මූලික පෙළඹීම් ලෙස සසර දුක සහ ඉන් මිදීම වන නිවනද (නිබ්බාන) ඉදිරිපත් කර ඇත.

### කයට අනුව සිතිය

මෙම සංග්‍රහයේ සිත එකඟ කරගැනීම සහ විමර්ශනය සඳහා කයට අනුව සිතිය (කායගතාසනී) යොමු කරන තේමාවන් අවධාරණය කර තිබේ. තම භාවනා අත්දැකීම් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය අනුව සිතිය පිහිටුවීම (ආනාපානාසනී - විවිධ කායගතාසනී තේමා වලින් එකක්), මෙත්‍රිය වැඩීම (මෙන්නානුස්සනී), හෝ බුදුගුණ සිහි කිරීම (බ්‍රද්ධානුස්සනී) වැනි තේමාවන්ට යොමුවී ඇති කෙනෙකුට මෙය විමතියට තුඩු දෙනු ඇත. කය එහි අඩංගු කොටස් (කාය විභාග) ලෙස හෝ සොහොනක දැමූ මළ සිරුරක් (සරීරං සිවථිකාය) ලෙස හෝ ස්වභාව (ධාතු) ලෙස හෝ විශ්ලේෂණය කිරීම මේ වනවිට බෙහෙවින් නොසලකා හැරීම මීට හේතුව බව කිව හැක. මේ භාවනා ක්‍රමවල වැදගත්කම අවධාරණය කිරීමෙන් මාර්ගයේ ඉදිරියට යෑමට ඒවායේ වැදගත්කම ඉස්මතු කර දක්වා ඒවායේ පුහුණුවට අනුබල දීම මගේ අපේක්ෂාවයි.

විදර්ශනාව පිළිබඳව සැලකුවහොත්, නොයෙක් සූත්‍ර හේතුකොට හටගැනීම (පච්චිවසමුප්පාද), ස්කන්ධ (ඛන්ධ), ඉන්ද්‍රිය (ආයතන) ආදිය විස්තර කර තිබුණත්, ප්‍රායෝගික වශයෙන් එබඳු අවබෝධයක් ලබා ගැනීමට කයට අනුව සිතිය මෙහෙයවීම ප්‍රධාන [උපාය](#) වන බැවින් එය මෙහි කේන්ද්‍රය ලෙස අවධාරණය කෙරේ. කයේ [පිළිකුල්](#) බවත් (අසුභ), එහි කැඩී [විනාශ වී](#) යෑමේ ස්වභාවයත් (අනිච්චා), එබැවින් එහි හරයක් නැති බව අනාවරණය වී [තමාගේ යැයි ගැනීමට නුසුදුසු](#) බවත් (අනන්තා), මෙතෙහි කිරීමෙන් මෙම අරමුණ ඉටු වනු ඇත.

### භාවිත කළ යුතු ආකාරය

මෙම සංග්‍රහය කියවීමේදී එය සමස්තයක් ලෙස අනුපිළිවෙළට නැති බව සැලකිය යුතුය. සමාධිය සහ ප්‍රඥාව දියුණු කිරීමට යම් මට්ටමකට සීලය අවශ්‍ය වුවත්, මාර්ගයේ ඉදිරියට යන විට තමන් පෙර ප්‍රගුණ කළ පියවර වඩාත් විශ්වාසදායීද විය යුතුය. උදාහරණයක් වශයෙන් ගතහොත්, ඉඳුරන් සංවරය තුළින් සිල්වත් වර්ශාව පවත්වා ගැනීමට වඩාත් [පහසු](#) වන අතර, එයද එලදායි ලෙස පුහුණු කිරීමට සිතිය [අවශ්‍ය](#) වේ. එසේම, සමහර යෝගීන් හට සමාධිය දියුණු වීමට [පෙර](#) සිතේ සිදුවීම් පිළිබඳ විශේෂයෙන් දැක්මක් ලැබිය හැක. කෙසේ වෙතත්, සිතේ නොයෙකුත් සුක්ෂමතාවයන් තේරුම් ගැනීමට ප්‍රයත්නයේ යෙදීමට පෙර මූලික පියවර පිළිබඳ තමන්ගේ දුර්වලතා මගහරවා ගැනීම වඩාත් උචිත වේ.

මෙහි භාවිත කරන නාමකරණය නුහුරු අය උදෙසා සිංහල-පාලි සහ පාලි-සිංහල පදමාලාවක් අනුබද්ධයේ අන්තර්ගත කර ඇත. උපුටා ගත් සූත්‍ර සොයා ගැනීමේ පහසුවට සූත්‍ර ලැයිස්තුවක්ද පිළියෙල කර තිබේ.

### මෙය සුදුසු කාටද?

මෙම සංග්‍රහය ප්‍රධාන වශයෙන් සුදුසු වන්නේ ප්‍රයෝගිකව ක්‍රියාත්මක කිරීමට සූත්‍ර තුළින් ගත හැකි උපදෙස් සොයන යෝගාවචරයාටය. මෙය සූත්‍ර විස්තීර්ණ ලෙස පෙන්වා දෙන කෘතියක් නොව, අත්‍යවශ්‍යාංග කැටිකොට දක්වන්නකි. මෙහි උපුටා දක්වා ඇත්තේ පියකයේ තිබෙන සූත්‍ර වලින් සියට එකක් (1%) වැනි සුළු ප්‍රමාණයකි. එසේ වුවද, මූලාශ්‍ර වශයෙන් උපුටාගැනීමේදී දීඝ, මජ්ඣිම, සංයුත්ත සහ අංගුත්තර නිකායන්ද, බුද්දක නිකායේ මුල් අවදියේ කෘතීන්ද (ධම්මපද, උදාන, ඉතිවුත්තක, සුත්ත නිපාත, ථේරගාථා, ථේරීගාථා) සලකා තිබේ.

මෙය වඩාත් සුදුසු ධර්මය හඳුරා (පරියන්ති) ඇති ප්‍රතිපත්තියට (පථිපන්ති) නැඹුරු වීමට කැමති පුද්ගලයන්ටය. කියවීමට කල් ගත නොකර කෙළින්ම ප්‍රතිපදාවට යොමු වීමට කැමති අයටත් මෙය යෝග්‍ය වේ. මෙවැනි පුද්ගලයෙකුට යම් ධර්ම කරුණක් මාර්ගයට සම්බන්ධ වන ආකාරය පැහැදිලි නැති නම් එය වඩාත් සැලකිල්ලෙන් සොයා කියවා බැලීම වඩාත් සුදුසුය. සූත්‍ර හැදෑරීම වැදගත් වන බව මා සැලකුවත්, මාර්ගය සොයාගන්නට සහජ බුද්ධියක් ඇති හෝ තමන් නිවැරදි ලෙස මෙහෙයවන්නට හැකි උසස් ගුරුවරයෙක් හෝ ඇති සමහර යෝගාවචරයින්ට මෙය අත්‍යවශ්‍ය නොවේ.

**සිංහල පරිවර්තන ගැටලු**

පාලි භාෂාව සිංහලයට මුල් බසක් වන නිසා වර්තමානයේ භාවිත වන බොහෝ සිංහල වචන පාලි වචන වලට සමාන බවක් පෙන්නුම් කරයි. පාලි සූත්‍ර පියකය කියවීමට මෙය රුකුලක් වනු ඇතැයි කෙනෙකුට සිතිය හැක. එනමුත් මෙහි අනෙක් පැත්තක්ද දැකීමට තිබේ. නූතන යුගයේ සමහර වචන වල අර්ථය බුද්ධ කාලයට වඩා වෙනස් ආකාරයෙන් භාවිත වේ. උදාහරණයක් ලෙස දුක (දුක්ඛ) යන වචනය ගත හැක. ධර්මයේ ගැඹුරු අර්ථයක් ඇති මෙම වචනය වර්තමාන ව්‍යවහාරයේ මතුපිට තේරුම පමණක් ගැබ් වී තිබේ. මෙසේ වචන වල අර්ථ කාලයෙන් කාලයට වෙනස් වීම පුදුම වීමට කාරණයක් නොවේ. එහෙත් ධර්මය හැදෑරීමේදී මෙය මතකයේ තබා ගැනීම වැදගත්ය.

මේ හේතුවෙන් සූත්‍ර වල සිංහල පරිවර්තන නිසි ලෙස කිරීම එසේ මෙසේ කර්තව්‍යයක් නොවේ. මේ දින වල අපට ඒ. පී. සොයිසා මැතිතුමාගේ, බුද්ධ ජයන්ති ත්‍රිපිටක මාලාවේ, හා කිරිබත්ගොඩ ඤාණානන්ද හිමිගේ සූත්‍ර පියක පරිවර්තන කියවීමට අවස්ථාව තිබේ. මෙවැනි අපහසු කර්තව්‍යයක් කළ මෙම පුද්ගලයන්ට අපේ කෘතඥතාවය හිමි වේ. සමස්ත වශයෙන් ගතහොත් මෙම පරිවර්තන ගැන සැඟීමට පත් විය හැක. එනමුත් ධර්මය පැහැදිලි කර ගැනීමේදී සුක්ෂම ලෙස කුඩා වරද වුවත් නිරවුල් කර ගැනීම අප සතු වගකීමකි. මෙසේ බැලූ විට මෙම පරිවර්තන තුළ යම් අඩුපාඩු දැකිය හැකිය.

උදාහරණ කිහිපයක් තුළින් මෙය වඩාත් පැහැදිලිව විදහා පෑමට හැක. මජ්ඣිම නිකායේ [හද්දෙකරත්ත සූත්‍රයේ](#) ගාථා කොටසේ පළමු භාගයේ පාලිය මෙසේය:

*අනිතං නාන්වාගමෙය්‍ය, නප්පට්ඨකඨබ්බෙ අනාගතං  
යදනිතං පහිනං තං, අප්පන්නඤ්ච අනාගතං.  
පච්චුප්පන්තඤ්ච යො ධම්මං, තත්ථ තත්ථ විපස්සති.*

මෙය සොයිසා මැතිතුමා [පරිවර්තනය](#) කර ඇත්තේ මෙසේය:

ඉකුත් වූ පඤ්චස්කන්ධය අනුව තෘෂ්ණා දෘෂ්ටිත් ගෙන් නොයන්නේය. අනාගත (නුපන්) පඤ්චස්කන්ධය තෘෂ්ණා දෘෂ්ටිත්ගෙන් ප්‍රාර්ථනා නොකරන්නේය. යමක් ඉක්ම ගියේද එය ප්‍රභීණ වූයේ (නැතිවූයේවේ.) අනාගත පඤ්චස්කන්ධය නොපැමිණියේ (නුපන්නේ) වෙයි. වර්තමානවූ (ඉපද පවත්නාවූ) යම් පඤ්චස්කන්ධයක් වේද, ඒ පඤ්චස්කන්ධය ඒ ඒ උපන් තන්හිම අනිත්‍යාදී වශයෙන් බලන්නේය.

පාලි භාෂාව නොදන්නා කෙනෙකුට වුවත් මෙහි අඩුපාඩුවක් දැකිය හැක. කුමක්ද? පරිවර්තනයේ පඤ්චස්කන්ධය යන වචනය නැවත නැවත තිබුණත් පාලියේ බන්ධ යන වචනය දැකීමට නැත. එසේම අනිත්‍ය (අනිච්ච) යන වචනයද පාලියේ නැත. මෙය පරිවර්තකයාගේ අර්ථකථාවකි. වචන 15කට සීමා වූ ගාථාව මෙනිසා පරිවර්තනයේ වචන 40ක් ඉක්ම වේ. මෙය අර්ථය අනවශ්‍ය ලෙස සංකීර්ණ කිරීමක් ලෙස මට හැඟේ. මෙය පැහැදිලි සරල සිංහලයට නැංවුවහොත්:

අතීතය පසුපස හඹා නොයා යුතුය, අනාගතය පිළිබඳ අපේක්ෂාවන් නොතැබිය යුතුය; අතීතය පසුවූ දෙයකි, අනාගතය නොපැමිණි දෙයකි. වර්තමානයේ යම් ධර්මයක් වේද, එය එතැනදීම විශේෂයෙන් දැන ගන්න.

මෙසේ පරිවර්තනය තුළම අර්ථකථාව අන්තර්ගත කිරීම බුද්ධ ජයන්ති පියක මාලාවේද දැකිය හැක. ඊට අමතරව ඉතා පැරණි හා ගැඹුරු සිංහල වචන භාවිතය නිසා සූත්‍රයේ අර්ථය අනවශ්‍ය ලෙස සංකීර්ණ වීමක්ද දැකිය හැක. උදාහරණයක් ලෙස ගතහොත් [ආනෙඤ්ජසප්පාය සූත්‍ර](#) පරිවර්තනයේ පංච කාමය සහ ශුෂ්කවිදර්ශක තත්වය සඳහන් කර තිබේ:

‘ඉදින් මා විසින් පෙර පස්වැදෑරුම් කම්වට රැස් නො කරන ලද නම්, මෙ කල්හි, මට පස්වැදෑරුම් විචාවට නො ද වන්නේය. ඉදින් මෙකල්හි පස්වැදෑරුම් කම්වට ආයුහිත නො වන්නේ නම්, මට අනායෙහි පස්වැදෑරුම් විචාවට නොවන්නේය. ඉහාත්මයෙහි යම් කම්වටෙක් ඇද්ද, භූත වූ යම් පඤ්චස්කන්ධයෙක් ඇද්ද, එය දුරු කෙරෙමි’යි. මෙසේ විදර්ශනොපේක්ෂාව ප්‍රතිලාභ කෙරෙයි... ... මෙ සස්තේහි (ශුෂ්කවිදර්ශක වූ) ආර්යග්‍රාවක මහණ මෙසේ ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා කෙරෙයි...

[පාලියේ](#) මෙයට ගැළපෙන වචන දකින්නට නැත:

‘නො වස්ස, නො ව මෙ සියා; න භවිස්සති, න මෙ භවිස්සති; යදන්ථී, යං භූතං - නං පජ්භාමී ති. එවං උපෙක්ඛං පටිලභති... ... හික්ඛු අරියසාවකො ඉති පටිසඤ්චික්ඛති...

මෙය වඩා පැහැදිලිව පරිවර්තනය කළහොත්:

‘එය නොවිය යුතුය, එය මට සිදු නොවිය යුතුය; එය නොවෙනු ඇත, එය මට සිදු නොවෙනු ඇත. ඇති වූ යමක්, සිදු වූ යමක්, එය දුරු කරමි’යි මෙසේ උපේක්ෂාව ලබයි... ... ආර්ය ග්‍රාවක හික්ඛුව මෙසේ සලකයි...

අර්ථ කථනය නිවැරදි වුවත් පාලි නොදන්නා කෙනෙකුට සූත්‍රයට පමණක් අයත් කොටස වෙන් කිරීමට නොහැකි කිරීම පාඨකයාගේ දැනුමට නිගරු කිරීමක් බව මගේ හැඟීමයි.

කිරිබත්ගොඩ ඤාණානන්ද හිමි මෑත යුගයේදී කළ පරිවර්තනයේ මීට හාත්පසින්ම වෙනස් ප්‍රශ්නයක් තිබේ. එනම් අතිශය සරල බසක් භාවිතය හේතුවෙන් සමහර අවස්ථාවලදී සුත්‍ර අර්ථයට හානියක් වී තිබේ. ධර්මපදයේ [මුල් ගාථාවේ](#) මුල් පදයේ (මනොප්‍රතිබන්ධිතො ධම්මො, මනොසෙට්ඨා මනොමයා) පරිවර්තනයෙන්ම මෙය පැහැදිලිය.

ජීවිතයේ හැම දේකටම සිතයි මුල්වෙන්නේ. සිතම තමයි ශ්‍රේෂ්ඨ වෙන්නේ. සිතින්මයි හටගන්නේ.

අර්ථයට හානියක් නොවන ලෙස පද නැංවුවහොත්:

මනස සියල්ලට පෙරටු වේ, පාලක වේ, මනසින් හට ගැනේ.

මේ ආකාරයට නොයෙකුත් අඩුපාඩු දැනට ඇති පරිවර්තන වල දැකීමට ලැබුණු බැවින් ඊට යම් සුළු අයුරකින් හෝ පිළියමක් යෙදීමට වෙහෙසීම මෙම කෘතිය සැකසීමට බලවත් හේතුවක් විය. මෙහිසා මෙහි ඇති පරිවර්තන සඳහා සොයියා මහතාගේ අනුවාදය [සැකිල්ලක්](#) ලෙස භාවිත කළත්, අඩුපාඩු පිරිමැසීමට හා භාෂාව නවීකරණය කිරීමට අවශ්‍ය ලෙස වෙනස් කම් කර තිබේ. එසේ වුවද, උදාහරණයෙන් යොදා ඇති පාඨ පිළිබඳ කිසියෙක් සැහීමකට පත්විය නොහැකි බැවින්, එම පාඨ නිසි ලෙස පරිවර්තනය කොට ඔබ අතට පත් කරන තුරු, අදාළ සුත්‍රවල නිවැරදි පරිවර්තන කියවා තේරුම් ගැනීමේ වගකීම පාඨකයාට භාර කරමි.

දීඝ නිකාය, මජ්ඣිම නිකාය සහ ඉතිවුත්තකය තුළින් උපුටා ගන්නා සුත්‍රවල අංක සූත්‍ර පිළිවෙලට සම්බන්ධ වේ. ධම්මපදයේ පදයට අනුව වේ. අනෙකුත් උපුටාගැනීම් වල අංක යෙදීම් කොට්ඨාශයට (සංයුත්තය, නිපාතය හෝ වර්ගය) සහ සූත්‍රයට අනුව වේ. සංයුත්ත හා අංගුත්තර නිකායන්ගෙන් උපුටා ගන්නා සූත්‍ර නවීන තාක්ෂණයට සරිලන [ක්‍රමාවලියකට](#) අනුව කර තිබේ. පාඨකයාගේ පහසුව පිණිස අනෙකුත් පරිවර්තනවලට වෙනස් අංක යෙදීමේ ක්‍රියාවලියක් භාවිත කරන නිසා සූත්‍ර නිර්දේශයක් අනුබද්ධයේ ඇත.

### කෘතඥතාවය

මෙම කෘතියේ ඉංග්‍රීසි අනුවර්තනයේ භාවිත වන සූත්‍ර බොහොමයක් පරිවර්තනය කළ, එසේම මාගේ ප්‍රථම ගුරුවරයෙක් වන අජාන් ජෙල් (ටානිස්සරෝ හික්සන් වහන්සේ) හට මුළින්ම මාගේ කෘතඥතාවය පළ කළ යුතුය. මා තුළ සූත්‍ර පිටකය පිළිබඳව ඇල්මක් ඇති කිරීමටත්, එහි දුෂ්කර කරුණු නිරවුල් කිරීමටත්, උන්වහන්සේගේ කෘතීන් බෙහෙවින් හේතු විය. එසේම අජාන් ධන් (අජාන් වා ශිෂ්‍ය) ස්වාමීන් වහන්සේ මගේ ප්‍රතිපදාවට රුකුලක් වන දෙයට පමණක් කේන්ද්‍ර වීමේ වැදගත්කම පෙන්වා දීමෙන් බොහෝ සෙයින් උපකාර විය.

මෙහි පරිවර්තන [පිටක.lk](#) අඩවියේ ඇති ඒ. පී. සොයියා මැතිතුමාගේ පරිවර්තන මුල් සැකිල්ලක් ලෙස භාවිත කිරීම ඉතා පහසු වන ලෙස එහි සූත්‍ර පරිශීලනය කිරීමට ඉඩ කඩ සැලැස්වීම අගය කරමි.

මෙහි මුල් පිටපත නැවත නැවත කියවා අදහස් හා උපදෙස් ලබා දුන් මහාචාර්ය සුනේත්‍රා වීරකෝන් මැතිණියට මාගේ කෘතඥතාවය පළ කරමි. එසේම කුසලි හික්සන් වහන්සේගේ නිරීක්ෂණ නොලැබුනේ නම් මෙම සංග්‍රහය වර්තමාන තත්ත්වයට ගෙන ඒමට අපහසු වනු

ඇත. අන්තර්ගත විය යුතු සූත්‍ර පමණක් නොව, ඒවා ඉදිරිපත් කිරීමට සුදුසු ආකාරය පිළිබඳවද උන් වහන්සේ දුන් උපදෙස් බෙහෙවින් උපකාරී විය. අත්‍යවශ්‍ය දෙයට මෙහි යොමුව සීමා කිරීමට බේමරතෝ හික්සන් වහන්සේගේ අදහස්ද රුකුලක් විය.

මෙම සංග්‍රහය සිංහල සහ ඉංග්‍රීසි දෙබසින්ම [අන්තර්ජාලයෙන්](#) නොමිලේ භාගත කොට අධ්‍යයනය කළ හැක. මෙහි තිබිය හැකි අත් වැරදි හෝ අනෙකුත් දෝෂ මගේ වගකීම වන අතර ඒ පිළිබඳ පාඨකයාගෙන් කලින්ම සමාව ඉල්ලා සිටිමි. යම් දෝෂයක් ඇතොත් එය නිවැරදි කිරීමට සහය වන්නේ නම් ස්තූතිය පළ කරමි.

මෙම සංග්‍රහය භාවිතයෙන් ඔබේ දහම් ගමන දියුණු කර ගෙන, පොත්පත් ආදියට තිබෙන නැඹුරුවෙන් මිදී, ඔබ තුළම ධර්මය සොයාගෙන තම අවබෝධය ස්වාධීන කර ගනීවා යන්න මගේ ප්‍රාර්ථනයයි.

සංග්‍රාහක

## ධම්ම - ධර්මය

### සංක්ෂිප්තව

“ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස, මට ධර්මය අසා හුදකලාව, අප්‍රමාදව, චීර්යයෙන් යුක්තව වාසය කිරීමට භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මට සංක්ෂිප්තව ධර්ම දේශනා කරණු ලැබේවා.”

“ගෝතමීය, මේ ගුණාංග රාගය පිණිස පවතිත්, විරාගය පිණිස නොපවතිත්; එක්වීම පිණිස පවතිත්, වෙන්වීම පිණිස නොපවතිත්; රැස්කිරීම පිණිස පවතිත්, ඉවතලීම පිණිස නොපවතිත්; ආශා වැඩි බව පිණිස පවතිත්, ආශා අඩු බව පිණිස නොපවතිත්; අතෘප්තිය පිණිස පවතිත්, තෘප්තිය පිණිස නොපවතිත්; සමූහව සිටීම පිණිස පවතිත්, විවේකය පිණිස නොපවතිත්; කුසිත බව පිණිස පවතිත්, උත්සාහය පිණිස නොපවතිත්; පහසුවෙන් පෝෂණය කළ නොහැකි බව පිණිස පවතිත්, පහසුවෙන් පෝෂණය කළ හැකි බව පිණිස නොපවතිත් යයි ඔබ දනිත් නම්, ගෝතමීය, ඒකාන්තයෙන් මේ ධර්මය නොවේ, මේ විනය නොවේ, මේ ගුරුවරයාගේ අනුශාසනය නොවේ යයි දරා ගන්න.”

“මේ ගුණාංග විරාගය පිණිස පවතිත්, රාගය පිණිස නොපවතිත්; වෙන්වීම පිණිස පවතිත්, එක්වීම පිණිස නොපවතිත්; ඉවතලීම පිණිස පවතිත්, රැස්කිරීම පිණිස නොපවතිත්; ආශා අඩු බව පිණිස පවතිත්, ආශා වැඩි බව පිණිස නොපවතිත්; තෘප්තිය පිණිස පවතිත්, අතෘප්තිය පිණිස නොපවතිත්; විවේකය පිණිස පවතිත්, සමූහව සිටීම පිණිස නොපවතිත්; උත්සාහය පිණිස පවතිත්, කුසිත බව පිණිස නොපවතිත්; පහසුවෙන් පෝෂණය කළ හැකි බව පිණිස පවතිත්, පහසුවෙන් පෝෂණය කළ නොහැකි බව පිණිස නොපවතිත් යයි ඔබ දනිත් නම්, ගෝතමීය, ඒකාන්තයෙන් මේ ධර්මය වේ, මේ විනය වේ, මේ ගුරුවරයාගේ අනුශාසනය වේ යයි දරා ගන්න.”

[අංගුත්තර 8:53 - ගොතමී | සංක්ෂිප්තව](#)

නුවණැත්තා හඳුනා ගැනීම

“මහණෙනි, කෙනෙකුගේ ප්‍රඥාව දැනගන්නේ සාකච්ඡාවෙනි. එයද, කෙටි කාලයකින් නොවේ. දිග කාලයකිනි. පරීක්ෂාකාරී කෙනෙක් විසිනි. අපරීක්ෂාකාරී කෙනෙක් විසින් නොවේ. ප්‍රඥාවන්තයෙක් විසිනි. ප්‍රඥාවන්ත නොවන කෙනෙක් විසින් නොවේ... සංක්ෂිප්ත

...

“මෙලොව පුද්ගලයෙක්, තව කෙනෙක් සමග සාකච්ඡා කරන විට, ‘මේ පුද්ගලයා ප්‍රශ්න කරන, විමර්ශනය කරන, සහ හසුරුවන අයුරින්, මොහු නුවණැති වේ, අනුවණ නොවේ යයි දනියි. ඒ කෙසේද? මේ පුද්ගලයා ප්‍රකාශ කරන්නේ ගැඹුරු වූ, ශාන්ත වූ, ප්‍රණීත වූ, තර්කයට නොඅසුවන, සියුම් වූ, පණ්ඩිතයන් විසින් දතයුතු වූ දෙයයි. මොහු යම් ධර්මයක අර්ථය සංක්ෂිප්තව හෝ විස්තර වශයෙන් හෝ ප්‍රකාශ කරන්නට, දේශනා කරන්නට, පණවන්නට, තබන්නට, විවරණය කරන්නට, විග්‍රහ කිරීමට, පැහැදිලි කිරීමට දක්ෂ වේ. මොහු නුවණැති වේ, අනුවණ නොවේ.”

[අංගුත්තර 4:192 - ධාන | ගති](#)

පළමුව අවධානය තමන්ට

“මහණෙනි, මේ පුද්ගලයන් හතර දෙනා ලෝකයෙහි විද්‍යාමාන වේ. මොන හතර දෙනාද? “තමාගේ හෝ අනුන්ගේ හෝ යහපත පිණිස නොපිළිපදින පුද්ගලයා; අනුන්ගේ යහපත පිණිස පිළිපදින, තමන්ගේ යහපත පිණිස නොපිළිපදින පුද්ගලයා; තමන්ගේ යහපත පිණිස පිළිපදින, අනුන්ගේ යහපත පිණිස නොපිළිපදින පුද්ගලයා; තමන්ගේ හා අනුන්ගේ යහපත පිණිස පිළිපදින පුද්ගලයා ඒ හතර දෙනායි.”

“මහණෙනි, දෙපැත්තෙන් දැවුණු, මැද අගුවේ වැගුරුණු සොහොන් පෙනෙල්ලක් ගමෙහි හෝ වනයෙහි දර දඩු පිණිස භාවිතා නොකරන්නා සේ, යම් පුද්ගලයෙක් තමාගේ හෝ අනුන්ගේ හිත පිණිස නොපිළිපදින්නේද, මම මේ පුද්ගලයා එබඳුයයි කියමි.

“යම් පුද්ගලයෙක් අනුන්ගේ හිත පිණිස පිළිපදින්නේද, තමන්ගේ යහපත පිණිස නොපිළිපදින්නේද, මේ පුද්ගලයන් දෙදෙනා අතරෙන් වඩා ශ්‍රේෂ්ඨද උසස්ද වේ. යම් පුද්ගලයෙක් තමන්ගේ හිත පිණිස පිළිපදින්නේද, අනුන් පිණිස නොපිළිපදින්නේද, මේ තුන් දෙනා අතරෙන් වඩා ශ්‍රේෂ්ඨද උසස්ද වේ. යම් පුද්ගලයෙක් තමාගේ හා අනුන්ගේ යහපත පිණිස පිළිපදින්නේද, මොහු මේ හතර දෙනාගෙන්ම අග්‍රද, ශ්‍රේෂ්ඨද, ප්‍රමුඛද, උතුම්ද, ප්‍රචරද වේ.

“එළදෙනකගේ කිරිද, කිරි වලින් දීද, දීවලින් වෙඩරුද, වෙඩරුවෙන් ගිතෙල්ද, ගිතෙලින් ගිතෙල් මණ්ඩිද, එහි අග්‍රයයි කියන්නා සේම, යම් පුද්ගලයෙක් තමන්ගේ හා අනුන්ගේ අභිවාද්ධිය පිණිස පිළිපදින්නේද, මොහු මේ හතර පුද්ගලයන්ගෙන් අග්‍රද, ශ්‍රේෂ්ඨද, ප්‍රමුඛද, උතුම්ද, ප්‍රචරද වේ.”

[අංගුත්තර 4:95 - ඡවාලාත | ගීති පෙනෙල්ල](#)

### සංසාර - සංසාරය

#### ලේ

“අවිද්‍යාවෙන් වැසී, තණ්හාවෙන් බැඳී, ගමන් කරන, සැරි සරන, ජීවින් මේ සංසාරයේ කෙළවරක් නොදකින්නේය. මුල් තැනක් නොදකින්නේය. මහණෙනි, මේ ගැන කෙසේ සිතන්නේද? මේ දිග කාලයෙහි ඇවිදින, සැරිසරන, විට ඔබේ හිස් ගැසීමෙන් වැගුරුණු, ගැලුණු, ලේද, හතර මහා සාගරයෙහි ජලයද, මේ දෙකින් වඩා වැඩි කුමක්ද?”

“ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් දේශනා කළ ධර්මයට අනුව අපි මෙසේ දනිමු. මේ දිග කාලයෙහි ඇවිදින, සැරිසරන, විට අපේ හිස් ගැසීමෙන් වැගුරුණු ලේ හතර මහා සාගරයෙහි ජලයට වඩා වැඩි වේ.”

“මහණෙනි, යහපති! යහපති! මා විසින් දේශනා කළ ධර්මය ඔබ ඒ අයුරින් දැන ගැනීම.

...  
බොහෝ කාලයක් තිස්සේ ගොනුන් ලෙස ඉපදුණු ඔබගේ හිස් ගැසීමෙන් ගැලු ලේ සතර මහා සාගරයෙහි ජලයට වඩා වැඩි වේ.

...  
බොහෝ කාලයක් තිස්සේ ගම්පහරණ සොරුයයි අල්ලාගෙන... මංකොල්ල කාරයෝයයි අල්ලාගෙන... වනවරයෝයයි අල්ලාගෙන ඔබගේ හිස් ගැසීමෙන් වැගුරුණු ලේ සතර මහා සාගරයෙහි ජලයට වඩා වැඩි වේ.

ඒ කුමක් නිසාද? අවිද්‍යාවෙන් වැසී, තණ්හාවෙන් බැඳී, ගමන් කරන, සැරි සරන, ජීවින් මේ සංසාරයේ කෙළවරක් නොදකින නිසාය. මුල් තැනක් නොදකින නිසාය. මෙසේ ඔබ දුක් විඳි තිබේ, දොම්නස් විඳි තිබේ. හානි විඳි තිබේ. සොහොන් බිම් පුරවා තිබේ. මහණෙනි, මේ සියළු



සංස්කාර වලට කලකිරෙන තරමට නො ඇලෙන තරමට මිඳෙන තරමට....”

[සංයුක්ත 15:13 - නිසමන්ත | තිහ](#)

### ඉතා කෙටි කලක්

බ්‍රාහ්මණයෙනි, මිනිස් දිවිය කෙටිය. කෙටි කලක් පවතින්නේය. බොහෝ දුක් ඇත්තේය. සිත් තැවුල්වලින් යුක්තය. මෙය දැන අවබෝධ කොට කුසල් කළ යුතුය. බඹසර හැසිරිය යුතුය. උපන්නෙකුට මැරීමෙන් ගැලවීමක් නැත.

...

දියෙහි ඇඳි ඉරක් වහාම මැකී යන්නා සේ, වැඩි කලක් නොපවතින්නා සේ, එසේම, මිනිස් දිවිය දියෙහි ඇඳි ඉරකට සමානය...

පර්වතයෙන් පටන්ගත් ගඟ විශාල දුරක් සිඳු හැඩ පහර ඇතිව වහා ගමන් කරන්නේ, ක්ෂණයක් හෝ මොහොතක් හෝ එක තැන නො සිට ගලා බසින්නා සේ, එසේම, මිනිස් දිවිය පර්වතයෙන් පටන්ගත් ගඟකට සමානය...

ශක්තිමත් පුද්ගලයෙක් දිව අග කෙළ පිඩක් එකතු කොට වහාම කෙළ ගසන්නා සේ, එසේම, මිනිස් දිවිය කෙළ පිඩකට සමානය. කෙටි කලක් පවතින්නේය. බොහෝ දුක් ඇත්තේය. සිත් තැවුල්වලින් යුක්තය. මෙය දැන අවබෝධ කොට කුසල් කළ යුතුය. බඹසර හැසිරිය යුතුය. උපන්නෙකුට මැරීමෙන් ගැලවීමක් නැත. [අංගුත්තර 7:70 - අරක](#)

### යවුල්

“මහණෙනි, අවුරුදු සියක් ආයුෂ ඇති, අවුරුදු සියක් ජීවත්වෙන පුරුෂයෙක් වෙ යයි සිතන්න. ඔහුට කෙනෙක්, ‘පුරුෂය, ඔබට උදේ කාලයෙහි යවුල් සියකින් අනින්නේය, දවල් කාලයෙහි යවුල් සියකින් අනින්නේය, සවස් කාලයෙහි යවුල් සියකින් අනින්නේය. මෙසේ දිනපතා යවුල් තුන් සියකින් අනිනු ලබන්නාවූ ඔබට අවුරුදු සියක් ආයුෂ ඇතිව, අවුරුදු සියක් ජීවත්වී, අවුරුදු සියකට පසුව, පෙර අවබෝධ නොකළ චතුරාර්ය සත්‍යයන් අවබෝධ වෙයි.’ යයි කියන්නේය.

මහණෙනි, තමාගේ අභිවෘද්ධිය තකන පුද්ගලයා මෙම යෝජනාව පිළිගැනීමට සුදුසුය. ඒ කුමක් නිසාද? මේ සංසාරයේ කෙළවරක් නොදකින නිසාය. යවුල් පහරවල හා කඩු පහරවල මුල් තැනක් නොදකින නිසාය. මෙම යෝජනාව එසේම වූවත් චතුරාර්ය සත්‍යයන් අවබෝධ කිරීම දුකින්, දොම්නසින් යුක්ත යැයි මම නොකියමි. සැපෙන්, සොම්නසින් යුක්ත යැයි කියමි.

[සංයුක්ත 56:35 - සත්තිසත | යවුල් සියක්](#)

## **කම්ම - ක්‍රියාව**

### කම්-එල ඇදහීම

“ඔහුට වරදවා නොගත් නිවැරදි දැක්ම ඇත: ‘දුන් දෙයෙහි, පරිත්‍යාග කළ දෙයෙහි, පිදු දෙයෙහි විපාක ඇත. යහපත් හා අයහපත් ක්‍රියාවන්වල ඵල විපාක ඇත. මේ ලෝකය ඇත. පරලෝකය ඇත. මව සහ පියා ඇත. මැරී ඉබේම උපදින ජීවීන් ඇත. යහපත් මාර්ගයෙහි ගිය, යහපත්ව පිළිපදින ශ්‍රමණ බ්‍රාහ්මණයෝ මේ ලෝකයද පරලෝකයද ප්‍රඥාවෙන් අවබෝධ කොට ප්‍රකාශ කරනු ඇත.’”

[මජ්ඣිම 41 – සාලෙයාක | සාල බමුණු ගම](#)

සත්‍යය ආරක්ෂා කිරීම

“කාලාමයෙනි, අනුන් කී දෙය යැයි කියා නොපිළිගන්න. පරම්පරාවෙන් ආ දෙය යැයි කියා නොපිළිගන්න. මෙය මෙසේ විය හැකි යැයි කියා නොපිළිගන්න. පුරාණ ග්‍රන්ථ වලට අනුකූල යැයි කියා නොපිළිගන්න. තර්කානුකූල යැයි කියා නොපිළිගන්න. න්‍යායට අනුකූල යැයි කියා නොපිළිගන්න. මේ කාරණය කල්පනා කිරීමෙන් එකඟ විය හැකි යැයි කියා නොපිළිගන්න. නුවණින් තීරණය කොට ගන්නා ලද දෘෂ්ටියට අනුකූල යැයි කියා නොපිළිගන්න. මෙම මහණ තෙම යහපත් කෙනෙකි, ඔහු කියන දේ පිළිගත යුතු යැයි කියා නොපිළිගන්න. මෙම ශ්‍රමණ තෙම අපේ ගුරුවරයා යැයි කියා නොපිළිගන්න. කාලාමයෙනි, යම් අවස්ථාවකදී ඔබ, මේ ගුණාංග අකුසල්ය; මේ ගුණාංග වැරදි සහිතය; මේ ගුණාංග නුවණැත්තන් විසින් හෙළා දැක ඇත; මේ ගුණාංගයන් පිරීම, මේ ගුණාංගයන්හි සමාදන් වීම, අහිත දුක් පිණිස පවතින බව ඔබම දැනගත් විට, ඒ අවස්ථාවෙදී, කාලාමයෙනි, ඔබ ඒ අකුසල් ගුණාංග දුරු කළ යුතුය.”

[අංගුත්තර 3:65 - කෙසමුත්ති | කාලාම](#)

නැවත ආවර්ජනය

“රාහුල, තොප කයින් යම් ක්‍රියාවක් කරන්ට කැමති වෙහිද, තොප විසින් ඒ කයින් කරන ක්‍රියාව සලකා බැලිය යුතුය. ‘මම කයින් යම් මේ ක්‍රියාවක් කරණු කැමැත්තෙමිද, මාගේ මේ කයින් කරන ක්‍රියාව තමන්ට පීඩා පිණිස පවත්නේද, අනුන්ට පීඩා පිණිස පවත්නේද, දෙදෙනාටම පීඩා පිණිස පවතියිද? මේ කයින් කරන ක්‍රියාව අකුසල්ද, දුක් රැස්කරන්නේද, දුක් විපාක ඇති කරන්නේද, රාහුලය, (එසේ) සලකා බලන්නාවූ ඔබ, ‘මම යම් මේ කයින් කරන ක්‍රියාව කරන්ට කැමැත්තෙමිද, මාගේ මේ කයින් කරන ක්‍රියාව තමන්ට පීඩා පිණිස පවත්නේය. අනුන්ට පීඩා පිණිස පවත්නේය. තමන්ට හා අනුන්ට පීඩා පිණිස පවත්නේය. මේ කයින් කරන ක්‍රියාව අකුසල්ය. දුක් රැස් කරන්නේය. දුක් විපාක ඇතිකරන්නේයැයි දැනගන්නෙහිද රාහුලය, තොප විසින් එබඳු කයින් කරන ක්‍රියාවක් ඒකාන්තයෙන් නොකළ යුතුය. රාහුල, ඉදින් ඔබ සලකා බලන්නේ මෙසේ දැනගන්නෙහිද, ‘මම යම් මේ කයින් කරන ක්‍රියාවක් කරන්ට කැමැත්තෙමිද, මාගේ මේ කයින් කරන ක්‍රියාව තමන්ට පීඩා පිණිස නොපවත්නේය... මේ කයින් කරන ක්‍රියාව කුසල්ය. සැප රැස්කරන්නේය. සැප විපාක ඇති කරන්නේය.’ රාහුලය, තොපට එබඳු කයින් කරන ක්‍රියා කළ හැකිය.

“රාහුලය, කයින් ක්‍රියාවක් කරන කල්හිද තොප විසින් ඒ කයින් කරන ක්‍රියාව සලකා බැලිය යුතුය. මම යම් මේ කයින් ක්‍රියාව කරමිද, මාගේ මේ කයින් කරන ක්‍රියාව තමන්ට පීඩා පිණිස පවත්නේද? අනුන්ට පීඩා පිණිස පවත්නේද? තමන්ට හා අනුන්ට පීඩා පිණිස පවත්නේද? මේ කයින් කරන ක්‍රියාව අකුසල්ද දුක් රැස්කරන්නේද? දුක් විපාක ඇතිකරන්නේද? යනුවෙනි. රාහුලය, ඉදින් මෙසේ සලකන්නාවූ ඔබ මෙසේ දන්නෙහිද. ‘මම කයින් යම් මේ ක්‍රියාවක්

කරමිද, මාගේ මේ කයින් කරන ක්‍රියාව තමාට පීඩා පිණිසද පවත්නේය... රාහුලය, ඔබ එබඳු කයින් කරන ක්‍රියාව නවතන්නෙහිය. රාහුලය, ඉදින් ඔබ සලකා බලන්නේ මෙසේ දන්නෙහිද, මම කයින් යම් මේ ක්‍රියාවක් කරමිද, මාගේ මේ කයින් කරණ ක්‍රියාව තමහට පීඩා පිණිස නොපවත්නේය... රාහුල, ඔබ එබඳු කයින් කරන ක්‍රියාව නොනවත් වන්නෙහිය.' නැවත නැවත කරන්නෙහිය.

“රාහුල, තොප විසින් කයින් ක්‍රියාවක් කොටද, ඒ කයින් කළ ක්‍රියාව සලකා බැලිය යුතුය. ‘මම යම් මේ කයින් ක්‍රියාව කෙළෙමිද, මාගේ මේ කයින් කළ ක්‍රියාව තමාට පීඩා පිණිසද පවත්නේද? අනුන්ට පීඩා පිණිසද පවත්නේද? තමාට හා අනුන්ට පීඩා පිණිසද පවත්නේද? මේ කයින් කළ ක්‍රියාව දුක් රැස් කරන්නේද? දුක් විපාක ඇති කරන්නේද? යනුවෙනි. රාහුල, ඉදින් ඔබ සලකා බලන්නේ මෙසේ දන්නෙහිද, ‘මම යම් මේ කයින් ක්‍රියාවක් කෙළෙමිද, මාගේ මේ කයින් කළ ක්‍රියාව තමාට පීඩා පිණිසද පවත්නේය, අනුන්ට පීඩා පිණිසද පවත්නේය, තමන්ට හා අනුන්ට පීඩා පිණිසද පවත්නේය, මේ කයින් කළ ක්‍රියාව අකුසල්ය, දුක් රැස් කරන්නේය, දුක් විපාක ඇති කරන්නේය.’ රාහුල, තොප විසින් එබඳු කයින් කළ ක්‍රියාවක් ශාස්තෘන් වහන්සේ වෙත හෝ නුවණ ඇති සමානව ඇසුරු කරන්නන් වෙත හෝ පැමිණ කියයුතුයි, විවෘත කළ යුතුයි, ප්‍රකට කළ යුතුයි, (එසේ) කියා, විවෘත කොට, ප්‍රකට කොට, නැවත සංවරයට පැමිණිය යුතුයි, රාහුල, ඉදින් ඔබ සලකා බලන්නේ මෙසේ දන්නෙහිද, ‘මම යම් මේ කයින් ක්‍රියාවක් කෙළෙමිද, මාගේ මේ කයින් කළ ක්‍රියාව තමාට පීඩා පිණිස නොපවතී. අනුන්ට පීඩා පිණිස නොපවතී, තමාට හා අනුන්ට පීඩා පිණිස නොපවතී. මේ කයින් කළ ක්‍රියාව කුසල්ය. සැප රැස් කෙරෙයි’ කියා රාහුල, ඔබ එයින් (ඇතිවූ) ප්‍රීතියෙන් හා සන්තොෂයෙන් වාසය කරන්නෙහිය. රැ දාවල් දෙකේහි කුසල ධර්මයන්හි හික්මෙන්නෙහිය.

“රාහුල, ඔබ වචනයෙන් යම් ක්‍රියාවක් කරන්ට කැමති වෙහිද, (එවිට) තොපගේ ඒ වචනයෙන් කරන ක්‍රියාව සලකා බැලිය යුතුයි... මේ ක්‍රියාවක් කරනු කැමැත්තෙමිද, මාගේ මේ වචනයෙන් කරන ක්‍රියාව තමාට පීඩා පිණිස පවත්නේද, අනුන්ට පීඩා පිණිස පවත්නේද, තමාට හා අනුන්ට පීඩා පිණිස පවත්නේද?... රාහුල, තොප විසින් එබඳු වචනයෙන් කරන ක්‍රියාව ඒකාන්තයෙන් නොකළ යුතුය, රාහුල, ඉදින් ඔබ සලකා බලන්නේ මෙසේ දැන ගන්නෙහිද... මේ මාගේ වචනයෙන් කරන ක්‍රියාව තමහට පීඩා පිණිසද නොපවත්නේය... රාහුලය, තොප විසින් එබඳු වචනයෙන් කරන ක්‍රියාව කළ හැකිය.

“රාහුලය, වචනයෙන් ක්‍රියාවක් කරන කල්හිද ඔබ විසින් ඔබගේ එම වචනයෙන් කරන ක්‍රියාව සලකා බැලිය යුතුයි. ‘මම යම් මේ වචනයෙන් ක්‍රියාවක් කරමිද මාගේ මේ වචනයෙන් කරන ක්‍රියාව තමාට පීඩා පිණිස පවත්නේද, අනුන්ට පීඩා පිණිස පවත්නේද, තමාට හා අනුන්ට පීඩා පිණිස පවත්නේද?... රාහුල ඔබ එබඳු වචනයෙන් කරන ක්‍රියාව නවතන්නෙහිය. මම වචනයෙන් යම් මේ ක්‍රියාවක් කරන්නෙමිද මේ මාගේ වචනයෙන් කරන ක්‍රියාව තම හට පීඩා පිණිසද නොපවත්නේද... රාහුල එබඳු වචනයෙන් කරන ක්‍රියා නොනවත්තව.

“රාහුල, වචනයෙන් ක්‍රියාවක් කළ කල්හිද, තොප තාගේ එම වචනයෙන් කළ ක්‍රියාව සලකා බැලිය යුතුය ‘මම යම් මේ වචනයෙන් කරන ක්‍රියාවක් කෙළෙමිද, මේ මාගේ වචනයෙන් කළ ක්‍රියාව තමහට පීඩා පිණිසද පවත්නේද, අනුන්ට පීඩා පිණිසද පවත්නේද, තමන්ට හා අනුන්ට පීඩා පිණිස පවත්නේද... රාහුල, තොප විසින් එබඳු මේ වචනයෙන් කළ ක්‍රියාව ශාස්තෘන් වහන්සේ වෙත හෝ නුවණ ඇති සමානව ඇසුරු කරන්නන් වෙත හෝ පැමිණ කිය යුතුයි.

විවෘත කළ යුතුයි. ප්‍රකට කළ යුතුයි. (එසේ) කියා විවෘත කොට ප්‍රකට කොට නැවත සංවරයට පැමිණිය යුතුයි. ඉදින් ඔබ සලකා බලන්නේ මෙසේ දන්නෙහිද 'මම වචනයෙන් යම් මේ ක්‍රියාවක් කෙළෙමිද, මාගේ මේ වචනයෙන් කළ ක්‍රියාව තමාට පීඩා පිණිසද නොපවතී... රාහුල, කුශල ධර්මයන්හි රූ දාවල් දෙකේ හික්මෙමින් එම ප්‍රීතියෙන් හා සන්තොෂයෙන් ඔබ වාසය කරන්නෙහිය.

“රාහුල, ඔබ සිතීන් යම් ක්‍රියාවක් කරනු කැමැත්තේ වෙහිද? ඔබගේ එම සිතීන් කරන ක්‍රියාව සලකා බැලිය යුතුය, ‘මම යම් මේ සිතීන් ක්‍රියාවක් කරනු කැමැත්තෙමිද, මාගේ මේ සිතීන් කරන ක්‍රියාව තමහට පීඩා පිණිසද පවත්නේද. අනුන්ට පීඩා පිණිස පවත්නේද? තමහට හා අනුන්ට පීඩා පිණිස පවත්නේද?... රාහුලය, තා විසින් එබඳු සිතීන් කරන ක්‍රියාව එකාන්තයෙන් නොකළ යුතුයි. රාහුල ඉදින් ඔබ සලකා බලන්නේ මෙසේ දැනගන්නෙහිද? ‘මම යම් මේ සිතීන් කරන ක්‍රියාවක් කරන්ට කැමැත්තෙමිද, මාගේ මේ සිතීන් කරන ක්‍රියාව තමහට පීඩා පිණිස නොපවත්නේය... රාහුල, ඔබට එබඳු සිතීන් කරන ක්‍රියා කළ හැකිය.

“රාහුල, සිතීන් ක්‍රියා කරන්නාවූ ඔබ විසින් ඔබගේ එම සිතීන් කරන ක්‍රියාව සලකා බැලිය යුතු. මම සිතීන් යම් මේ ක්‍රියාවක් කරමිද, මාගේ මේ සිතීන් කරන ක්‍රියාව තමහට පීඩා පිණිස පවත්නේද, අනුන්ට පීඩා පිණිස පවත්නේද? තමහට හා අනුන්ට පීඩා පිණිස පවත්නේද... රාහුල, ඔබ එබඳු සිතීන් කරන ක්‍රියාව නොකරන්නෙහිය. රාහුල, ඉදින් ඔබ සලකා බලන්නේ මෙසේ දන්නෙහිය. ‘මම යම් මේ සිතීන් කරන ක්‍රියාවක් කරමිද, මාගේ මේ සිතීන් කරන ක්‍රියාව තමහට පීඩා පිණිස නොපවත්නේය... රාහුල, ඔබ එබඳු සිතීන් කරන ක්‍රියාව නොනැවත කරන්නෙහිය.

“රාහුල, සිතීන් ක්‍රියාවක් කොටද, ඔබගේ එම සිතීන් කරන ක්‍රියාව සලකා බැලිය යුතු, (කෙසේද?) ‘මම සිතීන් යම් මේ ක්‍රියාවක් කෙළෙමිද’ මාගේ මේ සිතීන් කළ ක්‍රියාව තමහට පීඩා පිණිස පවත්නේද, අනුන්ට පීඩා පිණිස පවත්නේද, තමාට හා අනුන්ට පීඩා පිණිස පවත්නේද... රාහුල, ඔබ විසින් එබඳු සිතීන් කළ කටයුත්ත ගැන පසුතැවිය විය යුතුයි. ලැජ්ජා විය යුතුයි. පිළිකුල් විය යුතුයි. පසුතැවී, ලැජ්ජාවී, පිළිකුල්වී, නැවත සංවරයට පැමිණිය යුතුයි. රාහුල, ඉදින් ඔබ සලකා බලන්නේ මෙසේ දන්නෙහිද, ‘මම සිතීන් යම් මේ ක්‍රියාවක් කෙළෙමිද, මාගේ මේ සිතීන් කළ ක්‍රියාව තමාට පීඩා පිණිස නොපවතී... රාහුල, ඔබ එම ප්‍රීතියෙන් හා සන්තොෂයෙන් කුශල ධර්මයන්හි දාවල් රූ දෙකේ හික්මෙමින් වාසය කරන්නෙහිය.

“රාහුල, අතීත කාලයෙහි යම්කිසි ශ්‍රමණයෝ හෝ බ්‍රාහ්මණයෝ හෝ කයින් කරන ක්‍රියා පිරිසිදු කළාහුද, වචනයෙන් කරන ක්‍රියා පිරිසිදු කළාහුද, සිතීන් කරන ක්‍රියා පිරිසිදු කළාහුද, ඒ සියල්ලෝ එපරිද්දෙන්ම සලක සලකා කයින් කරන ක්‍රියා පිරිසිදු කළාහුය. සලක සලකා වචනයෙන් කරන ක්‍රියා පිරිසිදු කළාහුය. සලක සලකා සිතීන් කරන ක්‍රියා පිරිසිදු කළාහුය. “රාහුල, අනාගත කාලයෙහි යම්කිසි ශ්‍රමණයෝ හෝ බ්‍රාහ්මණයෝ හෝ... “රාහුල, මේ කාලයෙහි යම්කිසි ශ්‍රමණයෝ හෝ බ්‍රාහ්මණයෝ හෝ...”

“රාහුල, එබැවින් ‘සලක සලකා කයින් කරන ක්‍රියා පිරිසිදු කරන්නෙමු... වචනයෙන් කරන ක්‍රියා... සලක සලකා සිතීන් කරන ක්‍රියා පිරිසිදු කරන්නෙමු’යි ඔබ මෙසේ හික්මිය යුතුයි.”

[මුද්‍රිත 61 – අම්බලට්ඨිකරාහුලෝවාද | අඹ ගලෙහි රාහුලට අවවාද](#)

## වේතනාව ක්‍රියාව ලෙස

“මහණෙනි, වේතනාව කර්මය යයි මම කියමි. වේතනා කොට කයින් හෝ, වචනයෙන් හෝ, සිතීන් හෝ කර්මය කරයි.

මහණෙනි, කර්මයන්ගේ නිදානය ඇතිවීම කෙසේද? මහණෙනි, ස්පඨය කර්මයන්ගේ නිදානය ඇතිවීමයි.

මහණෙනි, කර්මයන්ගේ වෙනස කෙසේද? මහණෙනි, නිරයෙහි... නිරිසන් ජාතියෙහි... ප්‍රෙත ලෝකයේ... මිනිස් ලොව... දෙව්ලොව විදියයුතු කර්මයක් ඇත. මහණෙනි, මේ වනාහි කර්මයන්ගේ වෙනසයයි කියනු ලැබේ.

මහණෙනි, කර්මයන්ගේ විපාක කවරේද? මහණෙනි, කර්මයන්ගේ විපාක ත්‍රිවිධයයි කියමි. මේ ලෝකයෙහි හෝ, ඊළඟ ආත්මයෙහි හෝ වෙනත් භවයක හෝ (කියා)ය. මහණෙනි, මේ වනාහි කර්මයන්ගේ විපාකයයි කියනු ලැබේ. [අංගුත්තර 6:63 - නිබ්බේධික | කලකිරීම ඇති](#)

## **කාම - කාමය**

### මදය

“මා කොතරම් සම්පතකට උරුමකම් කීවද, සතුට ගෙනදෙන පරිසයක හැදී වැඩුනද, මට මෙවැනි සිතුවිලි පහළවිය.

ඇසු පිරු තැන් නැත්තාවූ පෘථග්ජනතෙම වනාහි, තමා ජරාව ස්වභාවකොට ඇත්තේම, ජරාව නොඉක්මවූයේම, ජරාවට ගිය අනිකෙකු දැක, තමා ඉක්මවා හැකිලෙයි. අප්‍රිය කරයි. පිළිකුල් කරයි. ‘මම වනාහි ජරාව ස්වභාවකොට ඇත්තේ වෙමි. ජරාව නොනික්මවූයේ වෙමි. ජරාව ස්වභාවකොට ඇත්තාවූ, ජරාව නොනික්මවූ මම ජරාවට ගියාට අනිකෙකු දැක, ප්‍රමාණය ඉක්මවා හැකිලෙන්නෙමි නම් අප්‍රිය කරන්නෙමි නම්, පිළිකුල් කරන්නෙමි නම්, එය මට සුදුසු නොවේය’ කියයි. මහණෙනි, මෙසේ සිතන්නාවූ ඒ මට යම් තරුණ මදයක් වූයේද, එය නැතිවිය.

ඇසු පිරු තැන් නැත්තාවූ පෘථග්ජනතෙම වනාහි, තමා ව්‍යාධිය ස්වභාවකොට ඇත්තේම, ව්‍යාධිය නොඉක්මවූයේම, ව්‍යාධියට ගිය අනිකෙකු දැක, තමා ඉක්මවා හැකිලෙයි. අප්‍රිය කරයි. පිළිකුල් කරයි. ‘මම වනාහි ව්‍යාධිය ස්වභාවකොට ඇත්තේ වෙමි. ව්‍යාධිය නොනික්මවූයේ වෙමි. ව්‍යාධිය ස්වභාවකොට ඇත්තාවූ, ව්‍යාධිය නොනික්මවූ මම ව්‍යාධියට ගියාට අනිකෙකු දැක, ප්‍රමාණය ඉක්මවා හැකිලෙන්නෙමි නම් අප්‍රිය කරන්නෙමි නම්, පිළිකුල් කරන්නෙමි නම්, එය මට සුදුසු නොවේය’ කියයි. මහණෙනි, මෙසේ සිතන්නාවූ ඒ මට යම් නිරෝගී මදයක් වූයේද, එය නැතිවිය.

ඇසු පිරු තැන් නැත්තාවූ පෘථග්ජනතෙම වනාහි, තමා මරණය ස්වභාවකොට ඇත්තේම, මරණය නොඉක්මවූයේම, මරණයට ගිය අනිකෙකු දැක, තමා ඉක්මවා හැකිලෙයි. අප්‍රිය කරයි. පිළිකුල් කරයි. ‘මම වනාහි මරණය ස්වභාවකොට ඇත්තේ වෙමි. මරණය

නොනික්මවූයේ වෙමි. මරණය ස්වභාවකොට ඇත්තාවූ, මරණය නොනික්මවූ මම මරණයට ගියාවූ අනිකෙකු දැක, ප්‍රමාණය ඉක්මවා හැකිලෙන්නෙමි නම් අප්‍රිය කරන්නෙමි නම්, පිළිකුල් කරන්නෙමි නම්, එය මට සුදුසු නොවේය' කියායි. මහණෙනි, මෙසේ සිතන්නාවූ ඒ මට යම් ජීවිත මදයක් වූයේද, එය නැතිවිය. [අංගන්තර 3:39 – සුබ්‍රමාල | සිව්මැලි](#)

**කාම දැවිල්ලෙන් ගිනිගෙන**

“මාගන්දියය, යම් සේ වණවූ ශරීර ඇති පැසවූ ශරීර ඇති කුෂ්ටරොග ඇති පුරුෂයෙක් තෙම පණුවන් කනු ලබන්නේ නියවලින් වණ මුඛයන් කසනු ලබමින් අභරු වළෙකිති ශරීරය තවන්නේද, ඔහුගේ නැදෑ හිත මිතුරෝ වෛද්‍යයෙකු කැඳවන්නාහුය. ඒ ශල්‍ය වෛද්‍ය තෙම ඔහුට බෙහෙත් කරන්නේය. හෙතෙම ඒ බෙහෙත් නිසා කුෂ්ට රොගවලින් මිදුනේ නිරොග වූයේ සුවපත් වූයේ තනිව හැසිරිය හැක්කේ ශරීරය වසභ කර ගත හැක්කේ කැමති පරිදි යාම් ඊම් හැක්කෙක් වන්නේය. ඔහු ශක්තිමත් පුරුෂයෝ දෙදෙනෙක් දෙඅතින් අල්වා ගෙන අභරු වළකට අදින්නාහුය. මාගන්දිය, ඒ කුමකැයි හභින්නෙහිද? ඒ පුරුෂ තෙම එහාට මෙහාට සිරුර නමන්නේද?”

“භවත් ගෞතමයන් වහන්ස, එසේය. ඊට හේතු කවරේද? භවත් ගෞතමයන් වහන්ස, මේ ගින්න වනාහි දුක්වූ ස්පර්ශද, මහත්වූ තැවීමද, මහත්වූ දැවිල්ලද ඇති හෙයිනි.”

මාගන්දිය, කුමකැයි සිතන්නෙහිද? දැන් පමණක්ම ඒ ගින්න දුක්වූ ස්පර්ශ ඇත්තේත් මහත්වූ තැවීම ඇත්තේත් මහත්වූ දැවිල්ල ඇත්තේත් වේද, නොහොත් පෙරත් ඒ ගින්න දුක්වූ ස්පර්ශ ඇත්තේත් මහත්වූ තැවීම ඇත්තේත් මහත්වූ දැවිල්ල ඇත්තේත් වේද?”

“භවත් ගෞතමයන් වහන්ස, දැනුදු ඒ ගින්න දුක්වූ ස්පර්ශ ඇත්තේත් මහත්වූ තැවීම ඇත්තේත් මහත්වූ දැවිල්ල ඇත්තේත් වෙයි. පෙරත් ඒ ගින්න දුක්වූ ස්පර්ශ ඇත්තේත් මහත්වූ තැවීම ඇත්තේත් මහත්වූ දැවිල්ල ඇත්තේත් වේ. භවත් ගෞතමයන් වහන්ස, මේ කුෂ්ටරොග ඇති පුරුෂ තෙමේද, වණවූ ශරීර ඇත්තේ පැසවූ ශරීර ඇත්තේ පණුවන් විසින් කනු ලබන්නේ නියවලින් වණ මුඛයන් කසනු ලබන්නේ නැසුණු කායෙන්දිය ඇත්තේ දුක්වූ ස්පර්ශ ඇති ගින්න සැපය යන විපරිත සංඥාව ලැබූයේය.”

“මාගන්දිය, එපරිද්දෙන්ම ඉකුත්වූ කාලයෙහිද කාමයෝ දුක් ස්පර්ශ ඇත්තාහුද, මහත් තැවීම ඇත්තාහුද, මහත් දැවිල්ල ඇත්තාහුද වූහ. මතු කාලයෙහිද කාමයෝ දුක්වූ ස්පර්ශ ඇත්තාහුද, මහත්වූ තැවීම ඇත්තාහුද, මහත්වූ දැවිල්ල ඇත්තාහුද, වන්නාහුය. දැනුදු මේ කාලයෙහිද කාමයෝ දුක්වූ ස්පර්ශ ඇත්තාහුද මහත්වූ තැවීම ඇත්තාහුද, මහත්වූ දැවිල්ල ඇත්තාහුද වෙත්. මාගන්දියය, මේ සත්වයෝද කාමයන්හි පහනොවූ රාග ඇත්තාහු කාම තෘෂ්ණාවලින් කනු ලබන්නාහු කාම දැවිල්ලෙන් දවනු ලබන්නාහු නසනලද ප්‍රඥාන්දිය ඇත්තාහු දුක් ස්පර්ශ ඇත්තාවූම කාමයන් සැපය යන විපරිත සංඥාව ලැබූවාහුය.

“මාගන්දිය, යම්සේ කුෂ්ටරෝග ඇත්තාවූ පුරුෂයෙක් වණවූ සිරුර ඇත්තේ පැසවූ සිරුර ඇත්තේ පණුවන් විසින් කනු ලබන්නේ නියවලින් වණ මුඛයන් කසනු ලබන්නේ අභරු වළෙකිති කය තවාද, මාගන්දියය, යම් යම් ආකාරයකින් මේ කුෂ්ට රොග ඇති පුරුෂතෙම වණවූ සිරුර ඇත්තේ පැසවූ සිරුර ඇත්තේ පණුවන් විසින් කනු ලබන්නේ නියවලින් වණ මුඛයන් කසනු ලබන්නේ අභරු වළෙකිති සිරුර තවාද, ඒ ඒ ආකාරයෙන් මොහුගේ ඒ වණ මුඛයෝ අතිශයින් අපවිත්‍ර වූවාහුද, අතිශයින් දුර්ගන්ධ වූවාහුද, අතිශයින් කුණු වූවාහුද, වෙත්. වණ මුඛයන් කැසීම හේතු කොට ගෙන කිසියම් ස්වල්ප සැපයක් ස්වල්ප ආශ්වාදයක්

වේමය. මාගන්දියය, එපරිද්දෙන්ම කාමයන්හි පහ නොවූ රාගය ඇති සත්වයෝ කාමතෘෂ්ණාවලින් වෙලනු ලබන්නාහු කාම දැවිල්ලෙන් දවනු ලබන්නාහු, කාමයන් සේවනය කරත්. මාගන්දිය, යම් යම් ආකාරයකින් කාමයන්හි පහ නොවූ රාග ඇති සත්වයෝ කාමතෘෂ්ණාවලින් වෙලනු ලබන්නාහු කාම දැවිල්ලෙන් දවනු ලබන්නාහු කාමයන් සේවනය කරත්ද, ඒ ඒ ආකාරයෙන් ඒ සත්වයන්ගේ කාමතෘෂ්ණාවද වැඩේ. කාම දැවිල්ලෙන්ද දැවෙත්. පස්කම් ගුණයන් නිසා කිසියම් සැප මාත්‍රයක්ද, රසවිඳීම් මාත්‍රයක්ද වේමැයි.

“මාගන්දිය, ඒ කුමකැයි හඟින්නෙහිද? පස්කම් ගුණවලින් පිනවනු ලබන්නාවූ පස්කම්ගුණ සේවනය කරනු ලබන්නාවූ රජෙක් හෝ රාජමහාමාත්‍යයෙක් හෝ කාම තෘෂ්ණාව නොහැර කාම දැවිල්ල දුරු නොකොට පහවූ පිපාසා ඇතිව, තමන් තුළ සංසුන් සිත් ඇතිව වාසය කෙළේයයි හෝ වාසය කෙරේයයි හෝ වාසය කරන්නේයයි හෝ, තොප විසින් දක්නා ලද්දේ හෝ අසන ලද්දේ හෝ වේද?”

“හවත් ගෞතමයන් වහන්ස, එය නොවේමැයි.”

“මාගන්දිය, යහපත, මා විසිනුදු... මෙය නොමදක්නා ලදී, නොඅසනලදී. තවද යම්කිසි ශ්‍රමණ කෙනෙක් හෝ බ්‍රාහ්මණ කෙනෙක් හෝ, පහවූ පිපාසා ඇතිව තමන් තුළ සංසුන් සිත් ඇතිව වාසය කළාහුද, වාසය කරත්ද, වාසය කරන්නාහුද, ඒ සියල්ලෝ කාමයන්ගේ හටගැන්මද, නැසීමද, ආශ්වාදයද, ආදීනවයද, නිස්සරණයද, තත්වූ පරිද්දෙන් දැන කාමතෘෂ්ණාව හැර කාම දැවිල්ල දුරුකොට පහවූ පිපාසා ඇතිව තමන් තුළ සංසුන් සිත් ඇතිව වාසය කළාහුය. වාසය කෙරෙත්. වාසය කරන්නාහුයයි” වදාළේය. [මජ්ඣිම 75 - මාගන්දිය | මාගන්දිය](#)

**සැපය, දෝෂය, නිදහස**

“මහණෙනි, රූපයන්ගේ සැපය කවරේද? මහණෙනි, පසළොස් වයස් ඇත්තාවූ හෝ සොළොස් වයස් ඇත්තාවූ හෝ ඉතා උස් නොවූ, ඉතා මිටි නොවූ, ඉතා කෙටිවූ නොවූ, ඉතා මහත නොවූ, ඉතා කළු නොවූ, ඉතා සුදු නොවූ ක්ෂත්‍රිය කන්‍යාවක් හෝ බ්‍රාහ්මණ කන්‍යාවක් හෝ ගෘහපති කන්‍යාවක් හෝ යම්සේ වන්නීද, මහණෙනි, ඒ කාලයෙහි ශරීර වර්ණය යහපත් වේද? “ස්වාමීනි, එසේය” මහණෙනි, යම්භෙයකින් ඒ යහපත් ශරීර වර්ණය නිසා යම් කායික සැපක් හෝ මානසික සැපක් හෝ උපදීද, මෙය රූපයන්ගේ සැපය වේ.

“මහණෙනි, රූපයන්ගේ දෝෂය කවරේද? මහණෙනි, පසු කලෙකදී අසුවයස් ගියාවූ හෝ, අනුවයස් ගියාවූ හෝ සියක්වයස් ගියාවූ හෝ ජරාජීර්ණවූද, (මහලූවූද) ගොනැස්සක් (වකුටු යටලියක්) සේ වක්වූ, කොන්ද මැදින් බිඳුනාවූ, සැරයටිය පිහිටකොට ඇති, වෙවුලමින් යන්නාවූ, රොගීවූ, තරුණ බව නැතිවූ දත් වැටුනු, කෙස් පැහැනු, හිසකෙස් සිඳුනු හිසේ තට්ටය පැදුනු, ඇඟ රැලි වැටුනාවූ, ශරීරය කැලැල්ලින් කිලුටුවූ ඒ නැගණියම දක්නේද, මහණෙනි, ඒ කුමකැයි හඟින්නහුද, පෙරවූ යම් යහපත් වර්ණයක්වීද, එයම අතුරුදන්වී දෝෂය පහළ වූයේද? “ස්වාමීනි, එසේය.” මහණෙනි, මේත් රූපයන්ගේ දෝෂයයි.

“මහණෙනි, නැවත අනිකක්ද කියමි. හටගත් ආබාධ ඇති, හටගත් දුක් ඇති, දැඩි ගිලන්වූ, තමන්ගේම මළමුත්‍රයෙහි වැටුණාවූ, එහිම සයනය කරන්නාවූ, අනුන් විසින් නැගිටුවනු ලබන්නාවූ, අනුන් විසින් භොවවනු (සයනය කරවනු) ලබන්නාවූ ඒ නැගණියම දක්නේද, මහණෙනි, ඒ කුමකැයි සිතන්නහුද? පෙරවූ යම් යහපත් වර්ණයක් වීද, එය අතුරුදන්වී දෝෂය පහළවීද? “ස්වාමීනි, එසේය” මහණෙනි, මේත් රූපයන්ගේ දෝෂයයි.

“මහණෙනි, මැරී එක් දවසක්වූද, මැරී දෙදවසක්වූද, මැරී තුන් දවසක්වූද ඉදිමී ගියාවූද, තද නිල් පැහැවූද, හටගත් පුයා (සැරව) ඇත්තාවූද සොහොනෙහි දමන ලද මළ සිරුරක්වූ ඒ නැගණියම දක්නේද, මහණෙනි, ඒ කුමකැයි සිතන්නහුද? පෙරවූ යම් යහපත් වර්ණයක් වීද, එය අතුරුදන්වී දෝෂය පහළවීද? “ස්වාමීනි එසේය” මහණෙනි, මෙයද රූපයන්ගේ දෝෂයයි.

“මහණෙනි, නැවත අනිකක්ද කියමි. කපුටන් විසින් කඩා කනුලබන්නාවූ, උකුස්සන් විසින් කඩා කනුලබන්නාවූ, ගිජුලිහිණියන් විසින් කඩා කනුලබන්නාවූ, බල්ලන් විසින් කඩා කනුලබන්නාවූ, සිවලුන් විසින් කඩා කනුලබන්නාවූ, නොයෙක් කුඩා සතුන් විසින් කඩා කනුලබන්නාවූ... මස් ලේ සහිතවූ නහරින් බැඳුනාවූ, ඇටසැකිල්ලක්වූ... මස් නැති, ලෙයින් තැවරුනාවූ, නහරින් බැඳුනාවූ, ඇටසැකිල්ලක්වූ... මස් ලේ නැති, නහරින් බැඳුනාවූ ඇටසැකිල්ලක්වූ... සම්බන්ධයෙන් (සන්දිවලින්) වෙන්වූ, දිසා අනුදිසාවන්හි විසුරුනු ඇට ඇති (හෙවත්) වෙන දිසාවක අත් ඇටද, වෙන දිසාවක පා ඇටද, වෙන දිසාවක කෙණ්ඩා ඇටද, වෙන දිසාවක කලවා ඇටද, වෙන දිසාවක කටි ඇටයද, වෙන දිසාවක කොඳු ඇටයද, වෙන දිසාවක හිස්කලලද වූ... සක් ගෙඩියකට බඳු පැහැය ඇති, සුදු වූ, ඇට ඇති සොහොනෙහි දමනලද... අවුරුදු ගණන් ඉක්මගියාවූද, කැටිගැසුනාවූද, ඇට ඇති සොහොනෙහි දමන ලද මළ සිරුරක්වූ ඒ නැගණියම දක්නේද, කුණුවූ, සුනුවූ ඇට ඇති සොහොනෙහි දමනලද මළ සිරුරක්වූ ඒ නැගණියම දක්නේද? මහණෙනි, ඒ කුමකැයි සිතන්නහුද, පෙරවූ යම් යහපත් වර්ණයක් වීද එය අතුරුදන්වී දෝෂය පහළවීද? “ස්වාමීනි, එසේය” මහණෙනි, මෙයද රූපයන්ගේ දෝෂයයි.

“මහණෙනි, රූපයන්ගෙන් නිදහස්වීම නම් කුමක්ද? මහණෙනි, රූපයන්හි ආශාව මැඩ පැවැත්වීමක් වේද, ආශාව නැති කිරීමක් වේද, මෙය රූපයන්ගෙන් නිදහස් වීමයි.

[මජ්ඣිම 13 - මහාදුක්ඛක්ඛන්ධ | දුක් ගොඩ](#)

### ධ්‍යාන අවශ්‍යයි

“කාමයෝ ස්වල්ප සැප ඇත්තාහ. බොහෝ දුක් ඇත්තාහ. දැඩි වෙහෙස ඇත්තාහ, මෙහි දෝෂය බොහෝ යයි, මහානාමය මෙසේ ආර්ය ශ්‍රාවකයා විසින් තතුසේ දක්නා ලද්දේ ද හෙතෙමේද කාමයන්ගෙන් වෙන්වම අකුශල ධර්මයන්ගෙන් වෙන්වම ප්‍රීති සැපය (ප්‍රථමධ්‍යාන) නොලබයිද ඊට වඩා අතිශයින් ශාන්තවූ ධ්‍යාන හෝ නොලබයි. එකල්හි හෙතෙම ඒතාක් කාමයන් පරිභෝග නොකරන්නෙක් නොවෙයි.

“මහානාමය, යම්තැනක පටන් ආර්ය ශ්‍රාවකයා විසින් ඇතිසැටියෙන් විදර්ශනා නුවණින් හොඳින් දක්නා ලද්දේද, හෙතෙමේද කාමයන්ගෙන් වෙන්වම අකුශල ධර්මයන්ගෙන් වෙන්වම ප්‍රීතිසැපය ලබයි. එයින් අන්‍යවූ අතිශයින් ශාන්තවූ සුවයක් ලබයි. එකල්හි හෙතෙම කාමයන් පරිභෝග නොකරන්නෙක් වෙයි. [මජ්ඣිම 14 - චූළදුක්ඛක්ඛන්ධ | දුක් ගොඩ](#)



## කල්ගතව ලැබෙන

එකල්හි එක්තරා දෙවියෙක් රූ පෙරයම ගෙවුනු කල්හි බලන පැහැ ඇත්තේ, සියලු තපෝදා පෙදෙස බඩුවවා, ආයුෂ්මත් සම්ද්ධි භික්ෂුතෙම යම් තැනෙකද එතැනට එළඹියේය. එළඹ අහසෙහි සිට ආයුෂ්මත් සම්ද්ධි භික්ෂුහට ගාථායෙන් (මෙසේ) කීවේය.

“භික්ෂුන් වහන්ස, ඔබ (කම් සැප) නොවලදා සිභා කති. ඔබ වලදා සිභා නොකති. භික්ෂුන් වහන්ස, වලදා සිභා කන්න. කාලය ඔබ ඉක්මවා නොයේවා.”

එවිට ආයුෂ්මත් සම්ද්ධි තෙම මෙසේ කීය:

“කාලය නම් මම නොදනිමි. වැසුණු කාලය නොපෙනේ. එබැවින් නොවලදා සිභා වලදමි. කාලය මා ඉක්මවා නොයේවා.”

එවිට ඒ දෙවිතෙම පොළොවෙහි සිට ආයුෂ්මත් සම්ද්ධි භික්ෂුහට මෙසේ කීය:

“භික්ෂුන් වහන්ස, ඔබ ලදරු විශෙහිම පැවැදිවූ කෙනෙක, තරුණය, ඉතා කළු කෙස් ඇත්තෝය. යහපත් තරුණ භාවයෙන් හා ප්‍රථම වයසින් සමන්විතයෝය. කාම ක්‍රීඩා නොකළ කෙනෙක. භික්ෂුන් වහන්ස, මනුෂ්‍යයන්ට අයත් කම් සැප වැළඳුව මැනව. මෙහි මේ ආත්මයෙහිම වැළඳිය හැකි කම් සැප හැරදමා කල්ගතව ලැබෙන කාම සම්පත් අනුව නොදුවනු මැනව.”

“ඇවැත්නි, මම වනාහි මේ ආත්මයෙහි වින්ද හැකි සැපයක් හැර දමා කල්ගතව ලැබෙන සැපයක් පස්සේ නොදුවමි. ඇවැත්නි, මම වනාහි කල්ගතව ලැබෙන සැප හැරදමා මේ ආත්මයෙහිම ලැබිය හැකි සැප පස්සේ දුවමි. ඇවැත්නි, කාමයෝ වූකලී කාලිකයෝය, බොහෝ දුක් පමුණුවන්නෝය, බොහෝ දැඩි වෙහෙස ගෙන දෙන්නෝය, එහි දෝෂයෝ නම් බොහෝයයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලදී. මේ ධර්මය වනාහි මේ ආත්මයෙහිම තමා ඇස් හමුයෙහි එල ඇත්තේය. කල් නොයවා එල දෙන්නේය. එව බලවයි අන්‍යයන් තමා වෙතට කැඳවන්නට සුදුසුය. වහා තම සිතට පැමිණවීමට සුදුසුය. නුවණැත්තන් විසින් තම තමා විසින්ම දහයුතුයයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් වදාරණ ලද්දේයයි”.

[සංයුත්ත 1:20 – සම්ද්ධි](#)

## නිබ්බාන - නිවන

### දහම් ඇස

යම්සේ නම් පහව ගිය කළු පැහැ ඇති පිරිසිදු වස්ත්‍රය මනාකොටම රජනය (සායම) අල්වා ගන්නේද, එපරිද්දෙන් උපාලි ගෘහපතියා ඒ ආසනයෙහිම යම් කිසිවක් හටගැණීම ස්වභාව කොට ඇත්තේද, ඒ සියල්ල නැතිවීම ස්වභාව කොට ඇත්තේය යන රාගාදී රජස් රහිතවූ පහවූ රාගාදී මල ඇති ධර්ම ඇස පහළ වූයේය. ඉක්බිති උපාලි ගෘහපති තෙම දක්නා ලද ආයුෂී සත්‍ය ධර්ම ඇත්තේ පැමිණෙනලද සත්‍ය ධර්ම ඇත්තේ, දැන ගන්නා ලද සත්‍ය ධර්ම ඇත්තේ, බැසගත් සත්‍ය ධර්ම ඇත්තේ, තරණය කළාවූ සැක ඇත්තේ, පහවගියාවූ සැක ඇත්තේ, විශාරද බවට පැමිණියේය.

[මජ්ඣිම 56 - උපාලි](#)

කෙළවරවූ දුක

මා විසින් මෙසේ අසන ලදී. එක් කලෙක්හි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සැවැත් නුවර සමීපයෙහිවූ, අනේපිඬු සිටාණන් විසින් කරවන ලද, ජේතවනාරාමයෙහි වාසයකරන සේක. ඉක්බිති භාග්‍යවතුන් වහන්සේ නිය පිට පස් ස්වල්පයක් තබාගෙන හික්ෂුන් ඇමතුසේක.

“මහණෙනි, ඒ කුමකැයි සිතන්නහුද? මා විසින් යම් මේ නිය පිට තබන ලද පස් ස්වල්පයද, මේ මහ පොළොවද යන දෙකින් කුමක් වනාහි වඩා ලොකු වෙයිද” “ස්වාමීනි, යම් මේ මහ පොළොවක් වේද, එයම වඩා ලොකුවෙයි. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් නිය පිටට ගන්නා ලද, මේ පස් ස්වල්පය ඉතා සුළුය. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් නිය පිටට ගන්නා ලද, පස් ස්වල්පය මහ පොළොව හා සමග සසඳා බලන කල්හි, සියයෙන් කොටසකටද නොපැමිණෙයි. දහසින් කොටසකටද නොපැමිණෙයි. ලක්ෂයෙන් කොටසකටද නොපැමිණෙයි.’

“මහණෙනි, එසේම වනාහි සෝවාන් මාර්ග සමාක්දාෂ්ටියෙන් යුක්තවූ, නුවණින් ආර්යසත්‍යය අවබෝධ කළාවූ, ආර්යශ්‍රාවක පුද්ගලයාගේ යම් මේ දුකක් ක්ෂයවූයේද, කෙළවරවූයේද ඒ ක්ෂයවූ කෙළවරවූ දුකම ඉතා වැඩිය. ඉතිරිවූ දුක ඉතා ස්වල්පය. ක්ෂයවූ කෙළවරවූ, දුක්ගොඩ හා සමග සැසඳීමේදී යම් මේ සත්වරක් (ඉපදීම) පරමකොට ඇති, මේ දුක සියයෙන් කොටසටද නොපැමිණෙයි. දහසින් කොටසටද නොපැමිණෙයි. ලක්ෂයෙන් කොටසටද නොපැමිණෙයි. මහණෙනි, ධර්මාවබෝධය වනාහි මේසා මහත්වූ අර්ථ ඇත්තේය. දහම් ඇස ලැබීම මේසා මහත්වූ අර්ථ ඇත්තේය.”

[සංයුක්ත 13:1 – නබසිබා | නිය පිට](#)

ග්‍රහණය කරගැනීමට නොහැකිවූ

“ඉදින් තොපගේ ඉදිරියෙහි ගින්නක් ඇවිලෙන්නේය. නුඹ ‘මාගේ ඉදිරියෙහි මේ ගින්න ඇවිලේ යයි දන්නෙහිද?’  
“...දනිමි.”

“වච්ඡය, ඉදින් වනාහි තගෙන් ‘යම් මේ ගින්නක් තොප ඉදිරියේ ඇවිලේද, මේ ගින්න කුමක් නිසා ඇවිලේද?’ මෙසේ අසන්නේ නම් වච්ඡය මෙසේ අසන ලද්දාවූ නුඹ කුමකැයි ප්‍රකාශ කරන්නෙහිද?”  
“...මේ ගින්න තෘණ දැව දර නිසා ඇවිලේයයි මෙසේ ප්‍රකාශ කරන්නෙමි.”

“වච්ඡය, ඉදින් තොප ඉදිරියෙහි මේ ගින්න නිවෙන්නේ නම් මේ ගින්න මා ඉදිරියෙහි නිවුනේ යයි දන්නෙහිද?”  
“...දනිමි.”

“වච්ඡය, ‘යම් මේ ගින්නක් තොප ඉදිරියෙහි නිවුනේද ඒ ගින්න මෙතැනින් නැගෙනහිර දිශාවට හෝ බස්නාහිර දිශාවට හෝ උතුරු දිශාවට හෝ දකුණු දිශාවට හෝ කවර නම් දිසාවකට ගියේදැයි, ඉදින් තගෙන් මෙසේ අසන ලද්දේ නම් වච්ඡය, මෙසේ අසන ලද්දාවූ නුඹ කුමකැයි ප්‍රකාශ කරන්නෙහිද?’”

“භවත් ගෞතමයන් වහන්ස, එසේ කීම නොයෙදෙයි... ඒ ගින්න තෘණ දර ආදී යමක් නිසා ඇවිලුනේද, එය කෙළවර වීමෙන්, දැවීමට අත් දෙයක්ද නැති හෙයින් නිවුණේයයි කියයුතු බවට පැමිණේ.”

“වච්ඡය, මෙපරිද්දෙන්ම යම් රූපයක් නිසා තථාගතයන් වහන්සේ සත්වයෙකැයි පනවන්නේද, කියන්නේද, ඒ රූපය තථාගතයන් විසින් ප්‍රභීණ කරණ ලද්දේය. මුල් සිදින ලද්දේය, කරටිය සිදින ලද තල් ගසක් මෙන් කරණ ලදී. විනාශ කරණ ලදී. මතු නූපදනා බවට පමුණුවන ලදී. වච්ඡය, රූපය කියන ස්වභාවයෙන් මිදුනාවූ තථාගත තෙම මහා සමුද්‍රය මෙන් ගුණයෙන් ගැඹුරුවූයේ ප්‍රමාණ කළ නොහැක්කේ ග්‍රහණය කරගැනීමට නොහැකිවූයේ වෙයි. උපදියයි කීමටද නුසුදුසුය නූපදියයි කීමටද නුසුදුසුය. උපදියයිද නූපදියයිද, කීමටද නුසුදුසුය. නොම උපදියි, නූපදින්නේද නොවෙයි කීමටද නුසුදුසුය.

“යම් වේදනාවක්...”

“යම් සංඥාවක්...”

“යම් සංස්කාරයක්...”

“යම් විඤ්ඤාණයක්... විඤ්ඤාණ යයි කියන ස්වභාවයෙන් මිදුනාවූ තථාගත තෙමේ මහ මුහුද මෙන් ගුණයෙන් ගැඹුරුය. ප්‍රමාණ කළ නොහැක්කේය. ග්‍රහණය කර ගැනීමට දුෂ්කරය...”

[මජ්ඣිම 72 - අග්ගිවච්ඡ | වච්ඡගොත්තට ගිනි ගැන](#)

### සකස් නොකළ

මහණෙනි, ප්‍රත්‍යයෙන් සකස් කළ ධර්මයාගේ සකස් කළ ලක්ෂණ තුනක් තිබේ. කවර තුනක්ද යත්, ඉපදීම පෙනෙයි, විනාශය පෙනෙයි, පවත්නාහුගේ වෙනස් වීම පෙනෙයි.

මහණෙනි, ප්‍රත්‍යයෙන් සකස් නොකළ ධර්මයාගේ සකස් නොකළ ලක්ෂණ තුනක් තිබේ. කවර තුනක්ද යත්, ඉපදීම නොපෙනෙයි, විනාශය නොපෙනෙයි, පවත්නාහුගේ වෙනස් වීමක් නොපෙනෙයි.

[අංගුත්තර 3:47-48 - සඛ්ඛතලක්ඛණ | සකස් කළ](#)

# සිල - සිලය

## කාය සමාවාරො - කාය යහපත්ව හැසිරවීම

### උපෝසථ පිළිවෙත

රහත්හු දිවි ඇතිතාක් ප්‍රාණසාතය දුරු කොට ප්‍රාණසාතයෙන් වෙන්ව බහා තබනලද දඬු ඇතිව බහා තැබූ ආයුධ ඇතිව ලජ්ජා ඇතිව දයාවෙන් යුක්තව සියලු සත්වයන් කෙරෙහි හිතානුකම්පා ඇතිව, වාසය කරත්. ‘මම ද මේ රාත්‍රියද මේ දවාලද ප්‍රාණසාතය දුරුකොට ප්‍රාණසාතයෙන් වැළකී බහා තැබූ දඬු ඇතිව බහා තැබූ ආයුධ ඇතිව ලජ්ජා ඇතිව දයා ඇතිව සියලු සත්වයන් කෙරෙහි හිතානුකම්පා ඇතිව වාසය කරමි. මම මේ අංගයෙන්ද රහතුන්ට අනුව පිළිපදිමි. එසේ කරන්නාවූ මා විසින් උපෝසථයද රකින ලද්දේ වෙයි.

“රහත්හු දිවි ඇතිතාක් නුදුන් දෙය ගැනීම දුරු කොට නුදුන් දෙය ගැනීමෙන් වෙන්ව දුන් දෙයක්ම ගනිමින් දුන් දෙයක්ම කැමති වෙමින් සොර නොවූ පිරිසිදුවූ ආත්ම භාවයෙන් වාසය කරයිද ‘මමද මේ රාත්‍රියත් මේ දවාලත් නුදුන් දෙය ගැනීම දුරුකොට නුදුන් දෙය ගැනීමෙන් වෙන්ව දුන් දෙයම ගනිමින් දුන් දෙයම කැමති වෙමින් සොර නොවූ පිරිසිදුවූ ආත්ම භාවයෙන් වාසය කරමි. මම මේ අංගයෙන්ද රහතුන්ට අනුව පිළිපදිමි. එසේ කරන්නාවූ මා විසින් උපෝසථය රකින ලද්දේද වන්නේය.

...

“රහත්හු දිවිඇතිතාක් මදයට හා ප්‍රමාදයට හේතුවූ රහමෙර පීම හැර මදයට හා ප්‍රමාදයට හේතුවූ රහමෙර පීමෙන් වැලැක්කානුය. ‘මමද අද මේ රැයද මේ දවාලද මදයට හා ප්‍රමාදයට හේතුවූ රහමෙර පීමෙන් වෙන්වෙමි. මම මේ අංගයෙන්ද රහතුන්ට අනුව පිළිපදිමි. එසේ කරන්නාවූ මා විසින් උපෝසථයද රකින ලද්දේ වෙයි.

...

“රහත්හු දිවි ඇතිතාක් නැටීම, නැටවීම, ගී කීම, කියවීම, බෙර ආදිය ගැසීම, ගැස්සවීම, නැටුම් වැයුම් ආදී විහිළ දැකීම, මල් සුවඳ විලවුන් පාවිච්චිය සැරසීම අලංකාර කරගැනීම යන මෙයින් වෙන්වූවාහුද ‘මමද අද මේ රාත්‍රියද දවාලද නැටීම නැටවීම ගී කීම කියවීම බෙර ආදිය ගැසීම ගැස්සවීම නැටුම් වැයුම් ආදී විසුළු දැකීම මල් සුවඳ විලවුන් පාවිච්චිය සැරසීම අලංකාර කරගැනීම යන මෙයින් වෙන් වෙමි. මම මේ අංගයෙන්ද රහතුන්ට අනුව පිළිපදිමි. එසේ කරන්නාවූ මා විසින් උපෝසථයද රකින ලද්දේ වෙයි.

“රහත්හු දිවි ඇතිතාක් උස් ආසන මහා ආසන හැර උස් ආසන මහා ආසනයෙන් වෙන්වූවාහු මිටි රියන් පමණ ඇඳෙහි හෝ තණ ඇතිරියෙහි හෝ මිටි අස්නෙක හොවිත්. ‘මමද අද මේ රාත්‍රියද දවාලද උස් ආසන මහා ආසන හැර මිටි රියනක් පමණ ඇඳෙහි හෝ තණ ඇතිරියක හෝ හොවිමි. මම මේ අංගයෙන්ද රහතුන්ට අනුව පිළිපදිමි. එසේ කරන්නාවූ මා විසින් උපෝසථයද රකින ලද්දේ වෙයි.’

“විශාබාවෙනි, මෙසේ විසූ ආර්ය උපෝසථය මහත්ඵල වේ. මහත් ආනිසංස වේ. මහත් බැබලීමි ඇත්තේය. මහත් පැතිරීම ඇත්තේය.

[අංගුත්තර 3:70 - උපෝසථ | විශාබාට උපෝසථය පිළිබඳව](#)

නිසරු දෙයින් වැළකීම

“එසේම සමහර මහණ බමුණෝ ශ්‍රද්ධාවෙන් දෙන කෑම කා නැටීමය, ගී කීමය, බෙර ආදිය වැයීමය, රහ මඩුලු සැරසීමය, වැඩක් නැති කපා ඇසීමය, කයිතාලම් හා අත්ලෙන් අත්ල ගැසීමය, මන්ත්‍ර පිරවීමෙන් මළමිනි නැංවීමය, සතරැස් හෝ කළ බෙර ගැසීමය, ශෝභන චිත්‍ර විචිත්‍රය, සණදොවුන් කෙළිය, හුණගස් ඔසවා නැටීමය මිනීඇට සෝදා තැබීමය, ඇතුන් හා පොරය, අශ්වයින් යොදා පොරය, මීවුන් හා පොරය, ගවයින් හා පොරය, එළපොරය මෙණ්ඩක එළපොරය, කුකුළුපොරය, වටුපොරය, දඬු (පොලු) පොරය, තොරතුරු ඇනීමය, මල්ලව යුද්ධය, යුද්ධය, ඇත් අස් ආදිය දැකීමය යන විකාර දර්ශනයෙහි යෙදී වාසය කරත්. මෙසේ මෙබඳු විසුලු දැක්මෙන් සම්පූර්ණයෙන් වැළකේ නම් මෙයද ඔහුගේ සීලයෙක් වේ,

“එසේම සමහර මහණ බමුණෝ ශ්‍රද්ධාවෙන් දෙන ලද කෑම කා (දු පෝරු ආදියෙහි කෙළීම්වූ) ක්‍රීඩාවය, දශපද ක්‍රීඩාවය, දු පෝරු ආදියෙහි මෙන් ආකාශයෙහි ක්‍රීඩාකිරීමය, බිම මණ්ඩල වශයෙන් සාදා පැන පැන ක්‍රීඩා කිරීමය, දු කැට නොසොල්වා නියෙන් ගසා ක්‍රීඩා කිරීමය, දාදු කෙළීමය, සිං කෙළීමය, හින්ති ආදියෙහි ඉරට්ටිටි ගසා ඇත් අස් ආදී රූප දක්වා කෙළීමය, පන්දු කෙළීමය, නලා පිඹීමය, ක්‍රීඩා නහල් ගෙන සෙල්ලම් සිසෑමය. කරනම් ගැසීමය, තල්පත් ආදියෙන් කන්නන්ගුරුවා තනා ක්‍රීඩා කිරීමය, කොළ නැළියෙන් වැලි ආදිය මැණ කෙළීමය, කුඩා රථයෙන් කෙළීමය, කුඩා දුන්නෙන් කෙළීමය, අහසෙහි හෝ පිටෙහි හෝ අතුරු ඇඳ කෙළීමය, සිත දේ කියවීම් කීම් ආදියෙන් කෙළීමය ඒ ඒ දෝෂ රූප දක්වා කෙළීමය, යන මෙබඳු ප්‍රමාදයට කාරණාවූ දු කෙළීමෙහි යෙදී වාසය කෙරෙත්. මෙසේ මෙබඳු කෙළියෙන් සම්පූර්ණයෙන් වැළැක්කේ නම් මෙයද ඔහුගේ එක් සීලයෙකි.

“එසේම සමහර මහණ බමුණෝ ශ්‍රද්ධාවෙන් දෙන කෑම කා දික්භහලා පුටුය, පලස්ය, සතරභූලෙන් දිග ලොම් ඇතිරිය, විසිතුරු එළලොම් ඇතිරිය, එළ ලොම් සුදු ඇතිරිය, එළ ලොම් කළ ඉදිරියට තෙරු මල් ඇති ඇතිරිය, සිංහාදී රූපයෙන් විසිතුරු එළ ලොම් ඇතිරිය, එක් පිට ලොම් ඇති ඇතිරිය. දෙපිට ලොම් ඇති එළලොම් ඇතිරිය. රත්රන් නූලෙන් කළ පට ඇතිරිලිය, එක්විට නැට්ටුක්කාරියන් දහසය දෙනෙක් නටනා එළලොම් කළා වූ මහඇතිරිය, ඇතුන් පිට අතුරණ ඇතිරිය, අසුන් පිට අතුරන ඇතිරිය, රථ පිට අතුරණ ඇතිරිය, අඳුන්දිවි සමින් කළ ඇතිරිය, කෙසෙල් මුව සමින් කළ උතුම් ඇතිරිය, දෙපස තබනලද රතුපාට කොට්ට ඇති ආසනය, යන මෙබඳු උස් අසුන් මහ අසුන් පාවිච්චි කෙරෙත්. මෙසේ මෙබඳු උස් අසුන් මහ අසුන්හි හිඳීම් ආදියෙන් වැළැක්කේ නම් මෙයද ඔහුගේ එක් සීලයෙකි,

“එසේම සමහර පින්වත් මහණ බමුණෝ ශ්‍රද්ධාවෙන් දෙන කෑම කා ඇඟ ඉලීමය, පිරිමැදීමය, නැවීමය, මැඩීමය, මුනබලන කන්නාඩි, අඳුන් තෙල් පාවිච්චිය හා සුවද, මුණේ ගානා සුවද කුඩු, මුණේ ගානා සුවද ද්‍රව්‍ය, අත්වල බදින ආභරණ යන මේ දේ දැරීම හා පැළඳීමය, රත්රන් නූල් ආදියෙන් කුඩුම්බි බැඳීමය, විසිතුරු දඬුගෙන හැසිරීමය, බෙහෙත් නල එල්වාගෙන ඇවිදීමය, කඩු විසිතුරු කුඩ ගෙනයෑම, විසිතුරු සෙරෙප්පු හෝ සපත්තු පයලා ඇවිදීමය. නලල්පට බැඳීමය, කොණ්ඩා මාණිකා පැළඳීමය, අවන් දැරීමය, දික්වූ දහවලු ඇති සුදුරෙදි ඇඳීමයයි මෙසේවූ සැරසීම් හා අඩුතැන් පිරවීමෙහි නිතර නිතර යෙදෙත්. මෙබඳු සැරසීම් අලංකාර කිරීම් ආදියෙහි යෙදීමෙන් සම්පූර්ණයෙන් වැළැක්කේ නම් මෙයද ඔහුගේ එක් සීලයෙකි.

දිස 2 - සාමඤ්ඤඵල | ශ්‍රමණ ඵල

## බුන්මවරිය - බඹසර

### පහත්වූ පිළිවෙත

“රහත්හු දිවි ඇතිතාක් අබුන්මවරියාව දුරුකොට බුන්මවාරිව අබුන්මවරියාවෙන් ඇත්ව මෙමුන සංඛ්‍යාත ග්‍රාම ධර්මයෙන් වෙන්ව වාසය කරත්. මමද මේ රාත්‍රියත් මේ දවාලත් අබුන්මවරියාව පහකොට බුන්මවාරිව, අබුන්මවරියාවෙන් දුරුව මෙමුන සංඛ්‍යාත ග්‍රාම ධර්මයෙන් වෙන්ව වාසය කරමි. මම මේ අංගයෙන්ද රහතුන්ට අනුව පිළිපදිමි. මෙසේ කරන්නාවූ මා විසින් උපෝසථය වසන ලද්දේද වන්නේය.

[අංගන්තර 3:70 - උපොසථ | විශාඛාට උපෝසථය පිළිබඳව](#)

### කිලිටි බඹසර

“බ්‍රාහ්මණය, මේ ලෝකයෙහි ඇතැම් පැවිද්දෙක් හෝ බ්‍රාහ්මණයෙක් හෝ මනාසේ බඹසර හැසිරෙන්නේයයි පිළිගනු ලබන්නේ, ස්ත්‍රියක් සමග එක්ව යහනක නොසිටීද. එසේ නමුදු ස්ත්‍රියගේ ඇඟ ඉලිම්, පිරිමැදිම්, නැවිම්, අත් පා මැඩිම්, ඉවසයිද, එය බලාපොරොත්තු වේද, එයින් සතුටට පත්වේද, බ්‍රාහ්මණය, මෙසේවූ වනාහි බඹසර කැඩුන, සිදුරුවූ, කබර සහිත කිලිටි වූවයයි කියනු ලැබේ. බ්‍රාහ්මණය, මෙය අපිරිසිදු බඹසර හැසිරීමයයි කියයි. මෙමුන සංයෝගයෙන් යුක්තවූයේ ඉපදීමෙන් නොමිදේ. ජරා, මරණ, ශෝක, පරිදේව, දුක්ඛ, දෝමනස්ස, උපායාස දුකින්ද නොමිදේයයි කියමි.

“නැවතද ... ස්ත්‍රිය සමග ගැටෙද, ක්‍රීඩා කෙරේද, කෙලිකවටකම් කෙරේද, සිහි කෙරේද...

“නැවතද ... ස්ත්‍රියගේ ඇසින් ඇස බලාද, දකීද...

“නැවතද ... බිත්තියෙන් පිටත සිට හෝ, ප්‍රාකාරයෙන් පිටත සිට හෝ සිනහ වෙන්නාවූ හෝ, කපා කරන්නාවූ හෝ, ගායනා කරන්නාවූ හෝ, හඬන්නාවූ හෝ ස්ත්‍රියගේ ශබ්දය අසාද...

“නැවතද ... ඔහු පෙර ස්ත්‍රිය සමග සිනහවූන, ක්‍රීඩාකළ, කෙලිකවටකම් කළ, දේ සිහි කෙරේද...

“නැවතද ... පස්කම් සැප අනුභව කරන්නාවූ එයින් පිරිවැරූ ගෘහපතියෙකු හෝ ගෘහපති පුත්‍රයෙකු හෝ බලාද...

“නැවතද ... එක්තරා දේව නිකායක් පාර්ථනාකොට බඹසර හැසිරේද, මම මේ ශීලයෙන් හෝ ව්‍රතයෙන් හෝ තපස් වරණයෙන් හෝ බඹසරින් හෝ දෙවියෙක් හෝ වන්නෙමි. දෙවියන්ගෙන් එක්තරා කෙනෙක් වන්නෙමියි කියාය. හෙතෙම එය ආශ්වාදය කරයි. එය ආශා කරයි. එයින් ප්‍රීතිවෙයි...

“බ්‍රාහ්මණය, මෙය මෙමුද්‍රන සංයෝගයෙන් යුක්තවූ අපිරිසිදු බඹසර යයි කියයි. ඉපදීමෙන් නොමිදේ. ජරා, මරණ, ශෝක, පරිදේව, දුක්ඛ, දෝමනස්ස, උපායාස දුක්ඛයන්ගෙන් නොමිදේයයි කියමි. [අංගුත්තර 7:50 - මෙමුද්‍රන | මෙමුද්‍රන](#)

තරුණයින් බඹසර රකින හැටි

“භාරද්වාජ සඵචිරයන් වහන්ස, යම් හෙයකින් මේ තරුණවූ යෞවනවූ කළු ඉසකේ ඇත්තා වූ යහපත් යෞවන භාවයෙන් යුක්තවූ ප්‍රථම වයසෙහි සිටියාවූ පඤ්චකාමයන්හි නොකළ ක්‍රීඩා ඇත්තාවූ හික්කුහු දිවිහිමියෙන් සම්පූර්ණකොට පිරිසිදු කොට බ්‍රහ්මචර්යාවෙහි හැසිරෙත්ද, දීඝි කාලයක් සම්පාදනය කෙරෙත්ද, ඒ හේතුව කවරේ ද, ඒ ප්‍රත්‍ය කවරේ ද?” යනුයි.

“මහරජ, සියල්ල දන්නා වූ ධර්මයන් දක්නාවූ අර්හත් වූ සමාසක් සම්බුඬවූ ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් ‘මහණෙනි, එව් තෙපි මව් පමණ ඇත්තියන් කෙරෙහි මව්‍ය යන සිත එලවව්. නැගණියන් පමණ ඇත්තියන් කෙරෙහි නැගණියන්ය යන සිත එලවව්. දියණියන් පමණ ඇත්තියන් කෙරෙහි දියණියන්ය යන සිත එලවව් යයි (උපදවව් යයි)’ මෙසේ වදාරණ ලදී. , මහරජ, යම් හෙයකින් මේ තරුණවූ යෞවනවූ කළු හිසකේ ඇත්තා වූ යහපත් යෞවන භාවයෙන් යුක්තවූ පළමුවන වයසින් යුක්තවූ පඤ්චකාමයන්හි නොකරනලද ක්‍රීඩා ඇත්තාවූ හික්කුහු දිවිහිමියෙන් සම්පූර්ණකොට පිරිසිදු කොට බ්‍රහ්මචර්යාවෙහි හැසිරෙත්ද, බොහෝ කාලයකුත් සම්පාදනය කෙරෙත්ද, මේ වනාහි ඊට හේතුව වේ, ප්‍රත්‍ය වේ” යයි, (කියේය.)

“පින්වත් භාරද්වාජ සඵචිරයන් වහන්ස, හිත ලොල්ය. සමහරවිටක මව් සමාන ඇත්තියක් කෙරෙහිද ලොහසින් උපදිත්, නැගණියන් සමාන තැනැත්තියන් කෙරෙහිද ලොහසින් උපදිත්, දියණියන් සමාන තැනැත්තියන් කෙරෙහිද ලොහසින් උපදිත්. භාරද්වාජ සඵචිරයන් වහන්ස, යම් හේතුවකින් මේ තරුණවූ යෞවනවූ කළු හිසකේ ඇත්තා වූ යහපත් යෞවන භාවයෙන් යුක්තවූ පළමුවන වයසින් යුක්ත පඤ්චකාමයන්හි නොකරනලද ක්‍රීඩා ඇත්තාවූ හික්කුහු දිවිහිමියෙන් සම්පූර්ණකොට පිරිසිදු කොට බ්‍රහ්මචර්යාවෙහි හැසිරෙත්ද, බොහෝ කාලයකුත් සම්පාදනය කෙරෙත්ද, ඒ අනික් හේතුවකුත් ඇත්තේද, අනික් ප්‍රත්‍යයකුත් ඇත්තේද?,

“මහරජ, සියල්ල දන්නා වූ සියලු ධර්මයන් දක්නාවූ අර්හත් වූ සමාසක් සම්බුඬවූ ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් ‘මහණෙනි, තෙපි එව් පාද තලයෙන් උඩ හිසකේ මතුයෙන් යට සම කෙළවරකොට ඇති අනේකප්‍රකාර අසූචියෙන් පිරුණාවූ මේ ශරීරයම සලකව්. මේ ශරීරයෙහි කෙස් ද, ලොම් ද, නියද, දත්ද, සමද, මසද, නහරද, ඇටද, ඇටමිදුලුද, වකුගඩුවද, හෘදයමාංශයද, අක්මාවද, දළබුවද, බඩදිවද, පපුවද, අතුණුද, අතුණුබහන්ද, උදරයද, මළද, පිතද, සෙමද, සැරවද, ලේද, ඩහදියද, මේදයද, කඳුලුද, වුරුණු තෙල්ද, කෙලද, සොටුද, සදම්බුලුද, මුත්‍රද, ඇත්තේයයි වදාරණ ලදී.

“මහරජ, යම් හෙයකින් මේ තරුණවූ යෞවනවූ කළු හිසකේ ඇත්තා වූ හික්කුහු යහපත් යෞවන භාවයෙන් යුක්තවූ පළමුවන වයසින් යුක්තවූ පඤ්චකාමයන්හි නොකරනලද ක්‍රීඩා ඇත්තාවූ හික්කුහු දිවිහිමියෙන් සම්පූර්ණකොට පිරිසිදු කොට බ්‍රහ්මචර්යාවෙහි හැසිරෙත්ද, බොහෝ කාලයකුත් සම්පාදනය කෙරෙත්ද, මේ වනාහි ඊට හේතුව වේ, ප්‍රත්‍ය වේයයි” කීය.

පින්වත් භාරද්වාජ සඵචිරයන් වහන්ස, යම් ඒ හික්කුහු වඩන ලද කය ඇත්තාවූ වඩන ලද සිත් ඇත්තාවූ වඩන ලද නුවණ ඇත්තෝ වෙත්ද, ඔවුන්ට එය දුෂ්කර නොවෙයි. භාරද්වාජ සඵචිරයන් වහන්ස, යම් ඒ හික්කුහු වනාහි නොවඩනා ලද කය ඇත්තාවූ නොවඩනා ලද සිල්

ඇත්ත වුවද නොවඩනා ලද සිත් ඇත්ත වුවද නොවඩනා ලද නුවණ ඇත්තෝ වෙත්ද, ඔවුන්ට එය දුෂ්කර වේ. පින්වත් භාරද්වාජ සඵචිරයන් වහන්ස, සමහර කලෙක අසුභවශයෙන් මෙනෙහි කරන්නෙමුයි, සුභ වශයෙන්ම (මෙනෙහි කිරීමට) පැමිණෙයි. පින්වත් භාරද්වාජ සඵචිරයන් වහන්ස, යම් හෙයකින් මේ තරුණ වූ යෞවන වූ කළු ඉසකේ ඇත්තා වූ හිඤ්ඤා යහපත් යෞවන භාවයෙන් යුක්ත වූ පළමුවන වයසින් යුක්ත වූ පඤ්චකාමයන්හි නොකරණලද ක්‍රීඩා ඇත්තා වූ හිඤ්ඤා දිවිහිමියෙන් සම්පූර්ණකොට පිරිසිදු කොට බ්‍රහ්මචර්යාවෙහි හැසිරෙත්ද, බොහෝ කාලයකුත් සම්පාදනය කෙරෙත්ද, එයට අන්‍ය වූ හේතුවකුත් අන්‍ය වූ ප්‍රත්‍යාකුත් ඇත්තේද?,

”මහරජ, සියල්ල දන්නා වූ සියලු ධර්මයන් දක්නා වූ අර්භත් වූ සමාසක් සම්බුද්ධ වූ ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් ‘ මහණෙනි, තොපි එව්, ඉන්ද්‍රියයන්හි රක්තාලද දොරටු ඇත්තෝ ව වාසය කරව්.

”ඇසින් රූපයක් දැක මහසටහන් වශයෙන් ගන්නෝ නොවව්. කුඩා සටහන් වශයෙන් ගන්නෝ නොවව්. යමක් හේතුකොටගෙන මේ වක්ඛු ඉන්ද්‍රියෙහි සංවර රහිතව වාසය කරන්නහුට ලොහ ද්වේෂ යන ලාමක වූ අකුසල ධර්මයෝ නැවත නැවත වැස්සෙන්නාහුද එය සංවර කිරීම පිණිස පිළිපදිව්. වක්ඛු ඉන්ද්‍රියය රකිව්. වක්ඛු ඉන්ද්‍රියෙහි සංවරයට පැමිණෙව්.

”කනින් ශබ්දයක් අසා ...

”නාසයෙන් ගන්ධයක් ආසාණයකොට ...

”දිවෙන් රසයක් විඳ ...

”කයින් ස්පර්ශයක් ලබා ...

”සිතින් ධර්මයක් දැන ...

”මහරජ, යම් හේතුවකින් මේ තරුණ වූ යෞවන වූ කළු හිසකේ ඇත්තා වූ හිඤ්ඤා යහපත් යෞවන භාවයෙන් යුක්ත වූ පළමුවන වයසින් යුක්ත වූ පඤ්චකාමයන්හි නොකරණලද ක්‍රීඩා ඇත්තා වූ හිඤ්ඤා දිවිහිමියෙන් සම්පූර්ණකොට පිරිසිදු කොට බ්‍රහ්මචර්යාවෙහි හැසිරෙත්ද, බොහෝ කාලයකුත් සම්පාදනය කෙරෙත්ද, එයට මේද හේතුව වේ, ප්‍රත්‍යය වේයයි, (වදාළේය.)

”පින්වත් භාරද්වාජ සඵචිරයන් වහන්ස, ආශ්වයාඝිකි. පින්වත් භාරද්වාජ සඵචිරයන් වහන්ස, පුද්ගලයකි. පින්වත් භාරද්වාජ සඵචිරයන් වහන්ස, සියල්ල දන්නා වූ සියලු ධර්මය දක්නා වූ අර්භත් වූ සමාසක් සම්බුද්ධ වූ ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් යම් හේතුවකින් මේ තරුණ වූ යෞවන වූ කළු හිසකේ ඇත්තා වූ යහපත් යෞවන භාවයෙන් යුක්ත වූ පළමු වයසින් යුක්ත වූ පඤ්චකාමයන්හි නොකරණලද ක්‍රීඩා ඇත්තා වූ හිඤ්ඤා දිවිහිමියෙන් සම්පූර්ණකොට පිරිසිදු කොට බ්‍රහ්මචර්යාවෙහි හැසිරෙත්ද, දීඝි කාලයකුත් පිළියෙල කෙරෙත්ද, මෙය ඊට හේතුව වේ, මෙය ප්‍රත්‍යය වේයයි වදාරන ලද්දේද එය මනාකොට වදාරණ ලද්දකි.

”පින්වත් භාරද්වාජ සඵචිරයන් වහන්ස, යම් කළෙකින් මමද නොරක්තා ලද්දාවූම කයින් යුක්තව නොරක්තා ලද වචනයෙන් යුක්තව නොරක්තා ලද සිතින් යුක්තව නොඑළඹ සිටියාවූ සිතියෙන් යුක්තව සංවර නොවූ ඉන්ද්‍රියයන්ගෙන් යුක්තව අන්ත:පුරයට ඇතුළුවෙමිද, එකල්හි ලොහ ධර්මයෝ අතිශයින්ම මා මැඩපවත්වත්. පින්වත් භාරද්වාජ සඵචිරයන් වහන්ස, යම් කළෙකින් මමද රක්තා ලද්දාවූම කයින් යුක්තව රක්තා ලද වචනයෙන් යුක්තව රක්තා ලද සිතින් යුක්තව එළඹ සිටියාවූ සිතියෙන් යුක්තව සංවර වූ ඉන්ද්‍රියයන්ගෙන් යුක්තව



අන්ත:පුරයට ඇතුල්වෙමිද, එකල්හි ඒ ලොහ ධර්මයෝ මා නොමැඩපවත්වත්.

[සංයුක්ත 35:127 - භාරද්වාජ](#)

### ස්ත්‍රීපුරුෂ බන්ධනය

”මහණෙනි, ස්ත්‍රීය, සිය ස්ත්‍රී ලීලාව, ස්ත්‍රී පැවැත්ම, ස්ත්‍රී ආකාරය, ස්ත්‍රී කැමැත්ත, ස්ත්‍රී ස්වරය (හඬ), ස්ත්‍රී අලංකාරය, (යන මෙයින් යුක්තවූ) අධ්‍යයාත්මික ස්ත්‍රීන්ද්‍රිය සිහි කරයි. ඇය එහි ඇලෙයි. එහි රමණය කරයි. ඇය එහි ඇළුණී, එහි රමනය කරන්නී, බාහ්‍යවූ (පිටත) පුරුෂෙන්ද්‍රිය සිහි කරයි. කෙසේද, පුරුෂ ලීලාව, පුරුෂ පැවැත්ම, පුරුෂාකාරය, පුරුෂ කැමැත්ත, පුරුෂ හඬ, පුරුෂාලංකාරය යන මෙහි ඇ ඇලෙයි. එහි රමණය කරයි. ඇ එහි ඇළුණී, එහි අභිරමණය කරන්නී, පිටත එක්වීම බලාපොරොත්තු වෙයි. ඇයට සංයෝග හේතුවෙන් යම් සුවයක්, සොම්නසක් උපදීද, එයද බලාපොරොත්තු වෙයි. මහණෙනි, ස්ත්‍රී භාවයෙහි ඇළුණාවූ සත්ත්වයෝ පුරුෂයන් කෙරෙහි සංයෝගයට ගියාහු වෙති. මහණෙනි, මෙසේ ස්ත්‍රීය ස්ත්‍රීභාවය නොඉක්මවයි.

”මහණෙනි, පුරුෂතෙම අධ්‍යයාත්මික පුරුෂෙන්ද්‍රිය සිහි කරයි. සිය පුරුෂ ලීලාව, පුරුෂ පැවැත්ම, පුරුෂාකාරය, පුරුෂ කැමැත්ත, පුරුෂ හඬ, පුරුෂාලංකාරය, යන මෙහි හෙතෙම ඇලෙයි. රමණය කරයි. හෙතෙම එහි ඇළුණේ, එහි රමණය කරන්නේ, පිටත ස්ත්‍රීන්ද්‍රිය සිහි කරයි. ස්ත්‍රී ලීලාව, ස්ත්‍රී පැවැත්ම, ස්ත්‍රී ආකාරය, ස්ත්‍රී කැමැත්ත, ස්ත්‍රී හඬ, ස්ත්‍රී අලංකාරය එහි ඇලෙයි. එහි රමණය කරයි. හෙතෙම එහි ඇළුණේ, රමණය කරන්නේ, පිටත සංයෝගය (එක්වීම) බලාපොරොත්තු වෙයි. ඔහුට සංයෝග හේතුවෙන් යම් සුවයක්, සොම්නසක් උපදීද, එයද බලාපොරොත්තු වෙයි. මහණෙනි, පුරුෂ භාවයෙහි ඇළුණාවූ සත්ත්වයෝ ස්ත්‍රීන් කෙරෙහි සංයෝගයට (එක්වීමට) ගියේ වෙති. මහණෙනි, මෙසේ වනාහි පුරුෂතෙම පුරුෂ භාවය නොඉක්මවයි. මහණෙනි, මෙසේ සංයෝගය වෙයි. [අංගුත්තර 7:51 - සංයෝග](#)

## **වචී සමාවාරො - වචනය යහපත්ව හැසිරවීම**

### අකුසල් සහගත වචනයෙන් වැළකීම

බොරු කීමෙන් දුරුව, ඉන් සම්පූර්ණයෙන් වැළැක්කේ, සැබෑතෙපුල් කියන්නේ, සැබෑවින් සැබව ගළපන ගති ඇතුළු ස්ථිර කථා ඇත්තේ ඇදහිය යුතු වචන ඇත්තේ ලෝකයා අතර විරුද්ධ කථා ඇති නොකෙරේ මෙයද ඔහුගේ සීලයෙකි.

පිසුණු බස් හැර ඉන් සම්පූර්ණයෙන් වැළැක්කේ, මෙතැනින් අසා මොවුන් බිඳවීම පිණිස එතැන නොකියන ගති ඇත්තේද, එතැනින් අසා මොවුන් බිඳවීම පිණිස මෙතැන නොකියන ගති ඇත්තේද මෙසේ හේද වූවන් ගළපන්නේ සමගිවූවන්ගේ සමගිය තහවුරු කිරීමට අනුබල දෙන්නේ, සමගියෙහි ඇලුම් බහුල කොට ඇත්තේ, සමගිකම්හි ඇලුණේ, සමගිකම්හි සතුටුවන ගති ඇත්තේ සමගිය ඇති කරණ තෙපුල් කියන්නේය. මේද ඔහුගේ සීලයෙකි,

එරුෂ වචනය හැර සම්පූර්ණයෙන් වැළැක්කේ, යම් වචනයක් නිදොස් වේද, කණට සැපද, ප්‍රේමණියද, සතුටු කරයිද, යහපත්ද, බොහෝ දෙනාට ප්‍රියද, බොහෝ දෙනාගේ හිත් ප්‍රියකරන්නේද, එබඳු වචනම කියන්නේ වේ. මෙයද ඔහුගේ එක් සිලයෙකි.

හිස්වූ ප්‍රලාප කථා හැර ඉන් සම්පූර්ණයෙන් වැළැක්කේ. කාලයට සුදුසු කථා කරන්නේ, සිදුවූ තෙපුල්ම කියන්නේ, අර්ථයෙන් යුක්තවූ, ධර්මයෙන් යුක්ත විනය සම්බන්ධවූ තෙපුල් කියන්නේ, සුදුසු කල්හි, උපමා හා කරුණු සහිතවූ, සීමා ඇති, අර්ථයෙන් යුත්, නිධානයක් මෙන් සිතෙහි තැබිය යුතු වචන කියන්නේ වේ. මෙසේ ඒ හිස් කථාවෙන් වැළැක්මද දියුණුවට හේතුවන වචන කීමද ඔහුගේ සිලයෙකි. [දීස 2 - සාමඤ්ඤඵල | ශ්‍රමණ ඵල](#)

පලක් ඇති කථාබහ

“මහණෙනි, ශ්‍රද්ධාවෙන් ගිහිගෙයින් නික්ම, අනගාරිය නම් ශාසනයෙහි පැවිදිවූ යම් බඳු වූ තෙපි රජුන් පිළිබඳ කථා, සොරුන් පිළිබඳ කථා, මහාමාත්‍යන් පිළිබඳ කථා, සේනාවන් පිළිබඳ කථා, බියවීම පිළිබඳ කථා, යුද්ධ පිළිබඳ කථා, ආහාර පිළිබඳ කථා, පානය පිළිබඳ කථා, වස්ත්‍ර පිළිබඳ කථා, නිදීම පිළිබඳ කථා, මල් පිළිබඳ කථා, ගඳ සුවඳ පිළිබඳ කථා, ඤාතීන් පිළිබඳ කථා, යානා පිළිබඳ කථා, ගම් පිළිබඳ කථා, නියම් ගම් පිළිබඳ කථා, නුවර පිළිබඳ කථා, දනවූ පිළිබඳ කථා, ස්ත්‍රීන් පිළිබඳ කථා, සුරකම් පිළිබඳ කථා, මාගී පිළිබඳ කථා, වතුර ගෙන යන තැන් පිළිබඳ කථා, පූච්ඡ ප්‍රේතයන් පිළිබඳ කථා, නොයෙක් ආකාර ඇති කථා, ලෝකයේ අග මූල ගැන කථා, භවයෙන් භවය පිළිබඳ කථා, යන නානාප්‍රකාර කථාවෙන් යුක්තව වාසය කරවද, මෙය තොපට නුසුදුසුය.”

“මහණෙනි, මේ කථා වස්තු දසයක් වෙත්. කවර දසයක්ද යත්, ආශා අඩු කථාය, ලද දෙයින් සතුටුවන කථාය, විවේක පිළිබඳ කථාය, නොඇලීම පිළිබඳ කථාය, වීර්ය පටන් ගැනීම පිළිබඳ කථාය, ශීලය පිළිබඳ කථාය, සිත එකඟ කිරීම පිළිබඳ කථාය, ප්‍රඥාව පිළිබඳ කථාය, කෙලෙසුන්ගෙන් මිදීම පිළිබඳ කථාය, ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා ඤාණ පිළිබඳ කථාය. මහණෙනි, මේ සුදුසු දස කථා වස්තුහු වෙත්.” [අංගුත්තර 10:69 - පයමකථාවන්ටු | දස කථා වස්තු](#)

යහපත් ප්‍රකාශය

“මහණෙනි, අඩිග පසකින් යුක්තවූ වචනය සුභාමිත නම් වේ. දුර්භාමිත නම් නොවේ. නිරවද්‍යද, නුවණැත්තන් විසින් දොස් නොකිය යුත්තීද වේ.

“කවර පසකින්ද යත්? සුදුසු කාලයෙහි කියන ලද්දීවේද, සත්‍යවූවක්ම කියන ලද්දී වේද, සිඵුවූවක් කියන ලද්දී වේද, වැඩ සහිත වූවක් කියන ලද්දී වේද, මෙමුත්‍රී සිතීන් කියන ලද්දී වේද යන පසිනි. [අංගුත්තර 5:198 - සුභාමිතවාචා | මනා ප්‍රකාශය](#)

සාකච්ඡාවට සුදුසු

“මහණෙනි, එක්ව කථා කරන්නවුන් විසින් ඉදින් කථා කළ යුත්තෙක්ද ඉදින් කථා නොකළ යුත්තෙක්දැයි පුද්ගලයා දැනගත යුතුය. මහණෙනි, ඉදින් මේ පුද්ගලයෙක් ප්‍රශ්න අසන ලද්දේ. ඒකාන්තයෙන් නිශ්චය කොට විසඳිය යුතු ප්‍රශ්නය ඒකාන්තයෙන් නිශ්චය කොට නොවිසඳයිද, බෙදා කොටස් කර විසඳිය යුතු ප්‍රශ්නය බෙදා කොටස් කර නොවිසඳයිද, කුමක් හෙයින් අසන්නෙහිදැයි හේතුව පිළිවිස විසඳිය යුතු ප්‍රශ්නය හේතුව පිළිවිස නොවිසඳයිද, නොවිසඳා තැබිය යුතු ප්‍රශ්නය නොවිසඳා නොතබයිද, මෙසේ ඇති කල්හි මෙතෙමේ කථා නොකළ යුතු පුද්ගලයා වෙයි.

...

මහණෙනි, ඉදින් මේ පුද්ගල තෙමේ ප්‍රශ්න අසන ලද්දේ කාරණ අකාරණයන්හි නොපිහිටයිද, කල්පනා කරණ ලද්දෙහි නොපිහිටයිද, අනික් වාදයෙක්හි නොපිහිටයිද, ප්‍රතිපත්තියෙහි නොපිහිටයිද, මහණෙනි, මෙසේ ඇති කල්හි මේ පුද්ගල තෙමේ කථා නොකළ යුතු පුද්ගලයා නම් වෙයි.

...

මහණෙනි, ඉදින් මේ පුද්ගල තෙමේ ප්‍රශ්න අසන ලද අනික් කථාවකින්, අනික් කථාවක් වසයිද, වෙන අතකට කථාව යොමු කරයිද, කෝපය, දෝසය. නොසතුට පහළ කරයිද, මහණෙනි, මෙසේ ඇති කල්හි මෙතෙමේ කථා නොකළ යුතු පුද්ගලයා වෙයි.

...

මහණෙනි, ඉදින් මේ පුද්ගල තෙමේ ප්‍රශ්න අසන ලද්දේ සූත්‍ර ගෙන හැර දක්ව දක්වා යටපත් කරයිද, කරුණු ගෙන හැර දක්වා මඩ්ද, මහ සිනා පහළ කෙරේද, සුලු වැරදීමක් දැක එය අල්වා ගනීද, මහණෙනි, මෙසේ ඇති කල්හි මෙතෙමේ කථා නොකළ යුතු පුද්ගලයා නම් වෙයි.

...

මහණෙනි, උපාදානයන් කෙරෙන් විත්තයාගේ යම් ඒ මිදීමක් වෙයිද කථාව ඒ අර්ථය පිණිස වන්නීය. මන්ත්‍රණය ඒ අර්ථය පිණිස වන්නේය. හේතු සම්පත්තිය ඒ අර්ථය පිණිස වන්නීය. කන් යොමු කිරීම ඒ අර්ථය පිණිස වන්නේය.”

[අංගුත්තර 3:68 - කථාවක්ථු | කථා වස්තු](#)

### සත්පුරුෂ තෙම

“මහණෙනි, මේ ලොකයෙහි සත්පුරුෂ තෙම අනුන්ගේ යම් නුගුණයක් ඇද්ද, එය ඇසුයේ නමුත් ප්‍රකාශ නොකරයිද, නොවිචාරණ ලද්ද කියනුම කවරේද? විචාරණ ලද්දේ වනාහි ප්‍රශ්නයට නඟන ලද්දේ අඩුකොට එයද වුවමනායයි සම්පුණ්ණ නොකොට විස්තර නැතිව අනුන්ගේ නුගුණ කියන ලද්දේ වේ.

“මහණෙනි, නැවත අනිකක් කියනු ලැබේ. සත්පුරුෂ තෙමේ, අනුන්ගේ යම් ගුණයක් ඇද්ද, එය නොවිචාරණ ලද්දේ පහළ කරයි. විචාරණ ලද්දේ කියනුම කවරේද? විචාරණ ලද්දේ වනාහි ප්‍රශ්නයට නඟන ලද්දේ අඩු නොකොට, ඉතුරු නොකොට, සම්පුණ්ණ නොකොට විස්තර වශයෙන් අනුන්ගේ ගුණය කියයි.

“මහණෙනි, නැවතද අනිකක් කියමි. සත්පුරුෂ තෙම යමක් තමන්ගේ නුගුණයක් වේද, එය නොවිචාරණ ලද්දේද පළ කරයි. විචාරණ ලද්දේ කියනුම කවරේද? විචාරණ ලද්දේ වනාහි

ප්‍රශ්නයට නඟන ලද්දේ අඩු නොකොට, ඉතුරු නොකොට, සම්පූර්ණයෙන්, විස්තර වශයෙන් තමාගේ අගුණය කියන ලද්දේ වේ.

“මහණෙනි, නැවතද අතිකක් කියමි. යමක් තමන්ගේ ගුණයක් වේද, එය අසන ලද්දේද, පළ නොකරයි. නොවිචාරණ දේ ගැන කියනුම කවරේද? අසන ලද්දේ වනාහි ප්‍රශ්න කරණ ලද්දේ අඩුකොට, ඉතුරුකොට, අසම්පූර්ණයෙන්, විස්තර නැතිව තමාගේ ගුණය කියන ලද්දේ වේ.”

[අංගුත්තර 4:73 - සප්පුට්ඨ | සන්පුරුෂ තෙම](#)

සියළු කථා ඉවසීම

“මහණෙනි, කල්හි හෝ නොකල්හි හෝ සත්‍යයෙන් හෝ අසත්‍යයෙන් හෝ මෘදුව හෝ රළුව හෝ අර්ථ සහිතව හෝ අනර්ථ සහිතව හෝ මෙමත්‍රී සහගත සිත් ඇතිව හෝ කිපි සිත් ඇතිව හෝ අත්‍යයන් තොපට කියන්නාවූ මේ වචන පසක් වෙත්.

...

“මහණෙනි, පහත් ක්‍රියා කරන්නාවූ සොරු දෙපස දඩු ඇති කියතකින් ශරීර අවයව කපන්නාවූද යමෙක් ඒ සිය සිරුර කපන සොරුන් කෙරෙහිද හිත දූෂ්‍ය කරගනී නම් හෙතෙම මාගේ අවවාදයට අනුව පිළිපදින්නෙක් නොවෙයි. මහණෙනි, එහිදු මෙසේ හික්මිය යුතුයි. ‘අපගේ සිත නොපෙරළේවා, ලාමකවූ වචනද නොකියන්නෙමු, හිතානුකම්පා ඇතිව මෙමත්‍රී සිත් ඇතිව ඇතුළත තරඟ නැතිව වාසය කරන්නෙමු. ඒ පුද්ගලයා කෙරෙහිද මෙමත්‍රී සහගත සිත පතුරුවා වාසය කරන්නෙමු. මුළු ලෝකයද ඒ මෙමත්‍රී සහගත සිතේ අරමුණ කොට විපුලවූ මහද්ගතවූ අප්‍රමාණවූ අවෙරවූ නිදුක්වූ මෙමත්‍රී සහගත සිතින් පතුරුවා වාසය කරන්නෙමු’යි (හික්මිය යුතුයි.) මහණෙනි, මෙසේ වනාහි තොප විසින් හික්මිය යුතුයි.

[මජ්ඣිම 21 - කකචුපම | කියන උපමාව](#)

නිහඬ බව මග නොවේ

මුළුගති ඇති අඤ්ඤා පුද්ගල තෙම, තුෂ්ණිමිභූත වීමෙන් මුනිනම් නොවෙයි.

[ධම්මපද 268 - ධම්මට්ඨ | විනිශ්චයකරු](#)

සෙමින් සහ අනුහුරු කරමින්

“නවත්වා හෙමිහිට කියන්නේය. ඉක්මනින් නොකියන්නේය. මෙසේ වනාහි මෙය කියන ලදී. මෙය කුමක් සඳහා කියන ලද්දේ? මහණෙනි, එහි ඉක්මනින් කියන්නහුගේ සිරුරද වෙහෙසෙයි. සිතද පීඩාවෙයි. ස්වරයද බිඳෙයි. උගුරද ලෙඩවෙයි. ඉක්මනින් කියන්නහුගේ වචනය නොපැහැදිලි වෙයි. නොදත හැකි වේ.

...

මහණෙනි, කෙසේ නම් ව්‍යවහාර කථා තරයේ ගන්නේද ලෝක ව්‍යවහාර ඉක්මවන්නේද? මහණෙනි, මේ ලෝකයෙහි ඇතැම් පළාත්වල තලිය යයි කියත්, ඇතැම් පළාත්වල පාත්‍රයයි කියත්. ඇතැම් පළාත්වල විත්තයයි කියත්, සරාව යයි කියත්, ඇතැම් පළාත්වල ධාරොපයයි කියත්, පොණ යයි කියත්. පිසිලයයි කියත්. මෙසේ ඒ ඒ පළාත්වල යම් යම් පරිද්දෙන්

ව්‍යවහාර කරද්ද, ඒ ඒ ආකාරයෙන් තදින් අල්වාගෙන මේ වචනයම සත්‍යයයි අනික සිස්සයි ව්‍යවහාර කරයි. මහණෙනි, මෙසේ වනාහි කථා ව්‍යවහාරය දැඩිකොට අල්වා ගැනීමද, ලෝක ව්‍යවහාරය ඉක්මවා යාමදවේ. [මජ්ඣිම 139 - අරණවිහරිත | කලබල නැතිව](#)

## සන්තුට්ඨි - තෘප්ත බව

### ආයාඪී වංශික

“මහණෙනි, මේ ශාසනයෙහි මහණ තෙම ලැබුණු යම්කිසි සිවුරකින් සතුටුවූයේ වේද, ලැබුණු යම්කිසි සිවුරක් ගැන සතුටුවීමෙහි ගුණ කියන්නේ වේද, සිවුරක් නිසා නුසුදුසු සෙවීමකට නොපැමිණෙයි. සිවුරු නොලැබීම හේතුකොටගෙන නොතැවෙයි. සිවුරු ලැබ්ද, එහි නොඇලුණේ, මුසපත් නොවූයේ, නොගිලුණේ, ආදිනව දකිමින්, සසරින් නික්මීමේ නුවණින් යුක්තව පරිභෝග කරයිද, ලැබුණු යම්කිසි සිවුරකින් සතුටුවීමෙන් තමන් උසස්කොට නොසිතයිද, අනුන් පහත්කොට නොසිතයිද, ලද දෙයින් සතුටුවීමෙහි දක්ෂවූයේ, අලස නොවූයේ, නුවණින් හා සිහියෙන් යුක්තවූයේ වෙයි. මහණෙනි, මේ මහණ තෙම අග්‍රයයි දත යුතු පැරණි ආයාඪී වංශයෙහි සිටියේය.

“මහණෙනි, නැවතද හික්කු තෙමේ ලැබුණු යම්කිසි පිණ්ඩපාතයකින් සතුටුවූයේ වේද...

“මහණෙනි, නැවතද හික්කු තෙමේ ලැබුණු යම්කිසි සෙනසුනකින් සතුටුවූයේ වේද...

[අංගුත්තර 4:28 – අරියවංස | අරියවංශ](#)

### අවම අවශ්‍යතා පමණක්

මහරජ, යම් සේ පක්ෂියෙක් යම් තැනෙක පියාඹා යේ නම් ඒ සියලු තැන පියාපත් බර පමණකින් යුක්තව පියාඹා යේද, මහරජ, එපරිද්දෙන්ම හික්කු තෙමේද ශරීරය ආරක්ෂාවට ප්‍රමාණවූ සිවුරෙන්ද, ශරීරයේ ආරක්ෂාවට ප්‍රමාණවූ පිණ්ඩපාත ආහාරයෙන්ද සතුටු වන්නේ වේ. ඔහු යම් තැනක යා නම් අටපිරිකර පමණක් රැගෙන බැහැර යයි. මහරජ, මෙසේවූ හික්කු තෙමේ සතුටින් වසයි. [දීස 2 - සාමඤ්ඤඵල | ග්‍රමණ ඵල](#)

### සුදුසු සිව්පස පරිහරණය

මහණෙනි, මේ ශාසනයෙහි මහණ තෙම නුවණින් සලකා ගිත නැසීම පිණිස, උෂ්ණය නැසීම පිණිස, මැසි, මදුරු, සුළං, වැසි, සර්ප ආදී ස්පර්ශ නැති කිරීම පිණිස ලජ්ජා උපදවන ශරීර අවයව වසාගැනීම පිණිස, පමණක් සිවුරු සේවනය කරයි.

...

ශීත නැසීම පිණිස, උෂ්ණය නැසීම පිණිස, මැසි, මදුරු, සුළං, අවි, සර්ප ආදී ස්පර්ශ නැසීම පිණිස, සෘතු පීඩා නැති කිරීම පිණිස, විවේකයෙහි ඇලෙනු පිණිස, සේවනය කරමිනි නුවණින් සලකා සේනාසන සේවනය කරයි.

උපන්නාවු නොයෙක් රෝග වේදනා නැසීම පිණිස රෝගාබාධයන් නැතිව සිටීම පිණිස සේවනය කරමිනි, නුවණින් සලකා ගිලන්පස බෙහෙත් ආදිය සේවනය කරයි.

මජ්ඣිම 2 - සබ්බාසව | සියළු ආශ්‍රව

තපසෙහි යෙදිය යුතු අවස්ථාව

”ගෘහපතිය, ශ්‍රමණ ගෞතමතෙම සියලු තපස්කම්වලට ගරහයි. දුකසේ ජීවත්වන සියලු තපස් ඇත්තන්ට ඒකාන්තයෙන් නිඤාකරයි. දොස් කියයි යන මෙය ඇත්තදැ’ යි ඇසීය. ”ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සියලු තපස් නොගරහයි. රුක්‍ෂව ජීවත්වන සියලු තපසුන්ට ඒකාන්තයෙන් නිඤා නොකරයි. දොස් නොකියයි. ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගැරහියයුත්තාට ගරහයි. පැසසියයුත්තාට පසසයි. ස්වාමීනි, ගැරහියයුත්තාට ගරහන්නාවු, පැසසියයුත්තාට පසසන්නාවු, භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විහජ්ජවාදිය. ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මේ කරුණහිලා ඒකාන්තවාදියෙක් නොවෙති’ යි මෙසේ කීවේය.

මෙසේ කීකල්හි එක්තරා පරිබ්‍රාජකයෙක්, වජ්ජියමහිත ගෘහපතියාට, ‘ගෘහපතිය, ඔබ පහවෙව. ඔබ යම්බඳුවු ශ්‍රමණ ගෞතමයන්ගේ ගුණ කියන්නෙහිද, ඒ ශ්‍රමණ ගෞතමතෙමේ නාස්තිවාදියෙකි. පැණවීමක් නැත්තෙකි’ යි කීයේය. ‘ස්වාමීනි, මම මෙහිලා ආයුෂ්මතුන්ට කරුණු සහිතව කියමි. ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මෙය කුශලයයි පණවන ලදී. ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මෙය අකුශලයයි පණවන ලදී. මෙසේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් කුශලය හා අකුශලය පණවනු ලබන්නේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පැණවීම් සහිතය. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ නාස්තිවාදියෙක් නොවේ. පැණවීම් නැත්තෙක් නොවේය” යි කීයේය.

මෙසේ කීකල්හි ඒ පරිබ්‍රාජකයෝ තුෂ්ණිමිභූතවූවාහු, මුහුණ හැකුලුණාහු, නැමුණු පිට ඇත්තාහු, යටිකුරුවූ මුහුණ ඇත්තාහු, සිතමින්, නොවැටහෙමින් සිටියාහුය. ඉක්බිති වජ්ජියමහිත ගෘහපතීතෙම තුෂ්ණිමිභූතවූ, මුහුණ හැකුලුණු, නැමුණු පිට ඇති, යටිකුරුවූ මුඛ ඇති, සිතමින් හුන්, නොවැටහුණු ඒ පරිබ්‍රාජකයන් දැක, හුනස්නෙන් නැගිට, භාග්‍යවතුන් වහන්සේ යම් තැනෙක්හිද, එහි පැමිණියේය. පැමිණ, භාග්‍යවතුන් වහන්සේ වැද, එකත්පසෙක සිටියේය. එකත්පසෙක සිටි වජ්ජියමහිත ගෘහපතීතෙම ඒ අන්‍ය තීර්ඝ්‍යක පරිබ්‍රාජකයන් සමග යම්තාක් කථා සල්ලාපයක් වූයේද, ඒ සියල්ල භාග්‍යවතුන් වහන්සේට සැලකෙළේය.

”ගෘහපතිය, යහපත, යහපත. මෙසේ තොප විසින් ඒ හිස් පුරුෂයෝ කලින් කල කරුණු සහිතව යටත්කළ යුත්තාහ. නිග්‍රහ කළ යුත්තාහ. ගෘහපතිය, මම සියලු තපස් රැකිය යුතුයයි නොකියමි. ගෘහපතිය, මම සියලු තපස් නොරැකිය යුතුයයි ද නොකියමි. ගෘහපතිය, මම සියලු ගැනීම් ගතයුතුයයි නොකියමි. ගෘහපතිය, මම සියලු ගැනීම් නොගතයුතුයයි නොකියමි. ගෘහපතිය, මම සියලු භාවනාකිරීම් කටයුතුයයි නොකියමි. ගෘහපතිය, මම සියලු භාවනාකිරීම් නොකටයුතුයයි නොකියමි. ගෘහපතිය, මම සියලු දුරු කිරීම් කටයුතුයයි නොකියමි.

ගෘහපතිය, මම සියලු දුරු කිරීම් නොකටයුතුයයිද නොකියමි. ගෘහපතිය, මම සියලු මිදීම් මිදිය යුත්තාහයි නොකියමි. ගෘහපතිය, මම සියලු මිදීම් නොමිදිය යුත්තාහයිද නොකියමි.

“ගෘහපතිය, යම් තපසක් රැකින්නාහට අකුශල ධර්මයෝ වැඩෙත් නම් කුශල ධර්මයෝ පිරිහෙත් නම්, මෙබඳු තපස නොරැකිය යුතුයයි කියමි. ගෘහපතිය, යම් තපසක් තපින්නාහට අකුශල ධර්මයෝ පිරිහෙත්ද, කුශල ධර්මයෝ වැඩෙත්ද, මෙබඳු තපස රැකිය යුතුයයි කියමි.

“ගෘහපතිය, යම් ගැනීමක් ගන්නාහට අකුශල ධර්මයෝ වැඩෙත්ද, කුශල ධර්මයෝ පිරිහෙත්ද, එබඳු ගැනීමක් නොගත යුතුයයි කියමි. ගෘහපතිය, යම් ගැනීමක් ගන්නාහට අකුශල පිරිහෙත්ද, කුසල් වැඩෙත්ද, එබඳු ගැනීමක් ගත යුතුයයි කියමි.

“ගෘහපතිය, යම් භාවනාවක් වැඩීමෙන් අකුශල ධර්මයෝ වැඩෙත්ද, කුශල ධර්මයෝ පිරිහෙත්ද, එබඳු භාවනාවක් වැඩිය යුත්තාහයි නොකියමි. ගෘහපතිය, යම් භාවනාවක් වඩන්නාහට අකුශල ධර්මයෝ පිරිහෙත්ද, කුසල ධර්මයෝ වැඩෙත්ද, එබඳු භාවනාවක් වැඩිය යුතුයයි කියමි.

“ගෘහපතිය, යමක් අත්හරින්නාහට අකුශල ධර්මයෝ වැඩෙත්ද, කුශල ධර්මයෝ පිරිහෙත්ද, එබඳු දුරුකිරීමක් නොකටයුතුයයි කියමි. ගෘහපතිය, යම් අත්හැරීමක් අත්හරින්නාහට අකුශල ධර්මයෝ පිරිහෙත්ද, කුසල ධර්මයෝ වැඩෙත්ද, එබඳු අත්හැරීමක් කළ යුතුයයි කියමි.

“ගෘහපතිය, යමකින් මිදෙන්නාහට අකුශල ධර්මයෝ වැඩෙත්ද, කුශල ධර්මයෝ පිරිහෙත්ද, එබඳු මිදීම් නොකළ යුතුයයි කියමි. ගෘහපතිය, යමකින් මිදෙන්නාහට අකුශල ධර්මයෝ පිරිහෙත්ද, කුශල ධර්මයෝ වැඩෙත්ද, එබඳු මිදීම කළ යුතුයයි කියමි” යි වදාළ සේක.

[අංගුත්තර 10:94 - වජ්ජියමහින](#)

## භොජනෙ මත්තඤ්ඤා - පමණට ආහාරය

### ශරීරයේ පැවැත්මට පමණි

මහණෙනි, කෙසේ නම් හික්කු තෙම භොජනයෙහි පමණ දන්නේ වේද? මහණෙනි, මේ ශාසනයෙහි මහණ තෙම නුවණින් කල්පනාකොට ආහාර ගතියිද, ක්‍රීඩා පිණිස නොවේ, මද වැඩීම පිණිස නොවේ, සැරසීම පිණිස නොවේ, අලංකාරය පිණිස නොවේ, මේ ශරීරයාගේ පැවැත්ම පිණිසම, යැපීම පිණිසම, වෙහෙස දුරු කරගැනීම පිණිසම, බ්‍රහ්මවයභාවට අනුග්‍රහ පිණිසම වේ. මෙසේ පරණ වේදනා මැඩ පවත්වමි. අළුත් වේදනා නූපදවන්නෙමි. මාගේ ජීවිත යාත්‍රාවද වන්නේය. නිවැරදිද වන්නේය. සැප විහරණයද වන්නේයයි නුවණින් මෙනෙහිකොට ආහාර වළදන්නේය. මහණෙනි, මෙසේ වනාහි මහණ තෙම භොජනයෙහි පමණ දන්නේ වෙයි.

[අංගුත්තර 4:37 - අපරිභානිය | අපරිභානිය](#)

### පෙරවරු එක් වෙලක්

රහත්වු දිවිඇතිතාක් එකවේලේ වළඳන බත් ඇත්තාහ. රාත්‍රි අනුභවයෙන් වැළැක්කාහ. නොකල් බොජුනෙන් වැළැක්කාහ. ‘මමද අද මේ දවාලද මේ රාත්‍රියද එක බතක් ඇත්තෙමි රාත්‍රි භොජනයෙන් වැලකී නොකල්හි බොජුනෙන් වැලකීමි. මම මේ අංගයෙන්ද රහතුන්ට අනුව පිළිපදිමි. එසේ කරන්නාවූ මා විසින් උපෝසථයද රකින ලද්දේ වෙයි.

[අංගුත්තර 3:70 - උපොසථ | විශාඛාට උපෝසථය පිළිබඳව](#)

### සිය එකම පුත්‍රගේ මස් ලෙස

මහණෙනි, කබලිංකාරාභාරය වනාහි කෙසේ දතයුතු වන්නේද? මහණෙනි, යම්සේ අඹුසැමි දෙදෙනෙක් වනාහි සුළු මග වියදමක් ගෙන, කාන්තාර මාර්ගයකට පිළිපන්නාහුය. ඔවුන්ගේ ප්‍රියවූ, මනාපවූ, එකම දරුවෙක්ද වූයේය. මහණෙනි, පසුව කාන්තාර මාර්ගයේ ගමන්ගත් ඒ අඹු සැමි දෙදෙනාගේ යම් සුළු මගවියදමක් වීද, එය ක්ෂයවීමට, අවසන්වීමට යන්නේය. ඔවුන්ට කාන්තාරය තරණය කළ නොහැකිවූයේය, තව දුරක් ඉතුරු වූයේද විය. මහණෙනි, ඉක්බිති ඒ අඹු සැමි දෙදෙනාට මේ අදහස ඇතිවූයේය. අපේ යම් සුළු මග වියදමක් වීද, එය වනාහි වියදම්වී අවසාන විය. මේ කාන්තාරයද අවසන් නොවූයේ, ඉතුරු විය. ඒකාන්තයෙන් අපි මේ ප්‍රිය මනාප එකම දරුවා මරා, සන තුනී වශයෙන් (මස්) දෙකොටසක් කොට, පුත්‍රමාංශ කන්නාහු දෙදෙනාම මේ ඉතුරුවූ කාන්තාරය එතර කරන්නෙමු. නැතහොත් තුන්දෙනාම විනාශ වන්නෙමුය කියායි.

“මහණෙනි, අනතුරුව ඒ අඹු සැමි දෙදෙනා ඒ ප්‍රියවූ, මනාපවූ; එකම දරුවා මරා, සන-තුනී වශයෙන් (මස්) දෙකොටසක් කොට, පුත්‍රමාංශ කන්නාහු, මෙසේ ඒ ඉතිරිවූ, කාන්තාරය එතර කරන්නාහුය. ඔවුහු පුත්‍රමාංශයද කමින් (අපේ) එකම පුතා කොහිද! (අපේ) එකම පුතා කොහිද!!යි කියමින් (ඔවුන්ගේ) පපුවටද ගසාගන්නාහුය. මහණෙනි, එය කුමකැයි කියා සිතන්නහුද? ඔවුහු සෙල්ලම් පිණිස හෝ ආහාර ගන්නාහුද, මද ඇතිවීම පිණිස හෝ ආහාර ගන්නාහුද, අලංකාරවීම පිණිස හෝ ආහාර ගන්නාහුද, සැරසීම පිණිස හෝ ආහාර ගන්නාහුද?” “ස්වාමීනි, ඒ එසේ නොවේ.”

“මහණෙනි, ඔවුහු යම්තාක් කාන්තාරය එතරකිරීම පිණිසම ආහාර ගන්නෝ නොවෙත්ද?” එසේය ස්වාමීනි.”

“මහණෙනි, කබලිංකාරාභාරය (පිඬුකොට කැයුතු ආහාරය) එසේ දතයුතුයයි මම කියමි.  
[සංයුත්ත 12:63 - පුත්තමංසුපම | පුත්‍ර මාංශ](#)

### රළ ආහාර වලින් තෘප්තිමත් වූ

“ස්වල්පවූ දෙයින්ද සතුටු වියයුතුය. අන්‍යාවූ මිහිරි බොහෝ දේවල් බලාපොරොත්තු නොවිය යුතුය. රසයෙහි ගිජුවූ පුද්ගලයාගේ සිත ධ්‍යානයෙහි නොඇලේ.  
[චේරගාථා 10:6 - වඩිගන්තපුත්තඋපසේන | වංගන්ත පුත්‍ර උපසේන](#)



## දිව පින්වීමට ලොල් නොවී

ප්‍රණීතවූ හෝ අප්‍රණීතවූ හෝ ස්වල්පවූ හෝ බොහෝවූ හෝ ප්‍රත්‍යලැබීමෙහිදී ගිජුබැව් නොකොට එහි නොඇලී යැපෙන පමණක් ගෙන වැළඳුවෙමි.

දිව පැවැත්මට හේතුවන බෙහෙත් පිරිකර ආදියෙහිද දැඩිඋනන්දුවක් නොදැක්වූවාහුය. ආශ්‍රව ධර්මයන් ක්ෂය කිරීමෙහිම උත්සාහවන්නවිය. [ලේඛන 16:10 - පාරාපරිය](#)

## පැන් ටිකක් බොන්න

සිතිදුටුද, රළුද අහර බුදිනු ලබන්නේ බොහෝ කොට නුබුදිද ස්වල්පවූ ආහාරයෙන් නොපිරුණු බඩ ඇතිව සිතියෙන් යුක්තව වාසය කරන්නේය.

සතර පස් පිඩකට ඉඩ තබා පැන්බොන්නේවේද, එය නිවනට මෙහෙයවූ සිත් ඇති හික්ෂුවගේ සැප විහරණය පිණිස වෙයි. [ලේඛන 17:2 - සාරිපුත්ත](#)

## **ජාගරියානුයෝග - අවදිව සිටීම**

### සිත පිරිසිදු කිරීමට කැපවීම

මහණෙනි, කෙසේ නම් මහණ තෙම නිදි දුරු කිරීමෙහි යෙදුනේ වේද, මහණෙනි, මේ ශාසනයෙහි මහණ තෙම දවල් දවස සක්මන් කිරීමෙන් සහ හිඳීමෙන් වැළැක්විය යුතු ක්ලේශ ධර්මයන්ගෙන් සිත පිරිසිදු කරයි. රාත්‍රියෙහි ප්‍රථම යාමයෙහිද, සක්මන් කිරීමෙන් සහ හිඳීමෙන් වැළැක්විය යුතු ධර්මයන්ගෙන් සිත පිරිසිදු කරයි. රාත්‍රියෙහි මධ්‍යම යාමයෙහි දකුණුලයෙන්, දකුණු පය මත වම් පය මදක් ඇද තබා, නැගිටින සංඥාව මෙනෙහිකොට, සිහි ඇතිව, සමාක් ප්‍රඥාවෙන් යුක්තව සිංහසෙය්‍යාව කරයි. රාත්‍රියෙහි අවසන් යාමය නැගිට සක්මන් කිරීමෙන් සහ හිඳීමෙන් වැළැක්විය යුතු ක්ලේශ ධර්මයන්ගෙන් සිත පිරිසිදු කරයි. මහණෙනි, මෙසේ වනාහි මහණ තෙම නිදි දුරු කිරීමෙහි යෙදුනේ වේ.

[අංගුත්තර 4:37 - අපරිභානිය | අපරිභානිය](#)

### නිදිමත මැඩපැවැත්වීමට පියවර

එසේ නම් මොග්ගල්ලානය, යම් සංඥාවක් ඇතිව වාසය කරන්නාවූ ඔබ මැලි ගතියට බැස ගන්නෙහිද, ඒ සංඥාව මෙනෙහි නොකරව. ඒ සංඥාව බහුල වශයෙන් මෙනෙහි නොකරව. යම් සේ මෙසේ වාසය කරණ ඔබට මැලි ගතිය පහවන්නේය යන කරුණු පවතී. මෙසේ වාසය කරණ ඔබට ඉදින් ඒ මැලි ගතිය පහනොවන්නේ නම්, එබැවින් අසන ලද ධර්මයක් සිතින් නැවත කල්පනා කරව. නැවත සිහි කරව. සිතින් නැවත විමසව. සිත මෙහෙයවා බලව. යම් හෙයකින් මෙසේ වාසය කරණ ඔබට ඒ මැලි ගතිය පහව යන්නේය යන මේ කරුණ පවතී.

මෙසේ වාසය කරණ ඔබට ඒ මැලි ගතිය පහ නොවන්නේද, මොග්ගල්ලානය, එබැවින් ඔබ දෙකන් සිදුරු යා කරන්නෙහිය. අතින් ශරීරය පිරිමදින්නෙහිය. යම් හෙයකින් මෙසේ වාසය කරණ ඔබට ඒ මැලි ගතිය පහව යන්නේය යන මේ කරුණ පවතී.

... ඒ මැලි ගතිය පහ නොවන්නේද, ඔබ අස්නෙන් නැගිට ඇස් තෙමා දිශාවන් බලව. නැකැත් තරු හා තරු රූප බලව. යම් හෙයකින් මෙසේ වාසය කරණ ඔබට ඒ මැලි ගතිය පහව යන්නේය යන මේ කරුණ පවතී.

... ඒ මැලි ගතිය පහ නොවන්නේද, ඔබ ආලෝක සංඥාව සිහි කරව. දහවලය යන සංඥාව සිතින් ගනුව. දවාල යම් සේද, රාත්‍රියත් එසේය. රාත්‍රිය යම් සේද, දවාලත් එසේය' යි මෙසේ විච්ඡාදන වට නොකළ සිතින් ප්‍රභා සහිත සිත වඩව. යම් හෙයකින් මෙසේ වාසය කරණ ඔබට ඒ මැලි ගතිය පහව යන්නේය යන මේ කරුණ පවතී.

... ඒ මැලි ගතිය පහ නොවන්නේ නම්, එතැන් පටන් ඔබ ඉදිරියෙහි සහ , පසුපස කුමක් පවතීද යන දැනුමැතිව, අභ්‍යන්තර ගත ඉන්ද්‍රියයන් වෙතම යොමුකළ විවේකවූ සිතින්, නියම කරගත් දුරක ගමන් කරමින් සක්මනට බසුව. යම් හෙයකින් මෙසේ වාසය කරණ ඔබට ඒ මැලි ගතිය පහව යන්නේය යන මේ කරුණ පවතී.

... ඒ නිදි මැලි ගතිය ඉදින් දුරු නොවේද, ඉක්බිති මොග්ගල්ලානය, ඔබ පයින් පය එකට තබා සිහි සෙය්‍යාව කරව. සිහි ඇත්තේ, මනා දැනීම ඇත්තේ, උඤාන (නැගිටීමේ) සංඥාව මෙතෙහි කොට, පිබ්දියාවූ ඔබ නිද්‍රා සුබය, ස්පඨි සුබය, මැලි බවෙහි සුබය යන මෙහි නොඇලුණේ වාසය කරන්නෙමියි වහාම නැගිටිය යුතුය. මෙසේ වනාහි ඔබ හික්මිය යුතුය.

[අංගුත්තර 7:61 - පවලායන](#)

සක්මන් භාවනාව

'මහණෙනි, සක්මන් කිරීමෙහි මේ අනුසස් පසක් වෙත්. කවර පසක්ද යත්, දුර ගමන් යා හැකි වේ. වියඹ කිරීමට සමර්ඝ වේ. ස්වල්ප ආබාධ ඇත්තේ වේ. අනුභව කරණ ලද්ද, පානය කරණ ලද්ද, කන ලද්ද, රස විඳින ලද්ද මනාකොට පැසීමට යේ. සක්මනින් ලබන ලද සමාධිය තෙම බොහෝ කල් පවත්නේ වේ. [අංගුත්තර 5:29 - වඩකම | සක්මන](#)

රැය නිදීමට නොවේ

මේ නැකත් තරු මාලාවෙන් යුත් රාත්‍රියකි. මේ රාත්‍රියෙහි නිදීම සුදුසු නොවේ. ඤාණවන්තයා විසින් මේ රාත්‍රියෙහි තමා රකින්නට සුදුසුමය.

[ථෙරගාථා 2:37 - සොණපොට්ටිය | සෙලිස්සරිය](#)

සිහිය පිහිටුවිය යුතු

යම් කෙනෙකුත් දවල්ද රාත්‍රියෙහිද නිතොර බුදුගුණ අරභයා උපදනා සිහිය ඇද්ද ඒ බුද්ධ ශ්‍රාවකයෝ හැමකල්හිම යෙහෙන් නිදා පිබුදුනාහ.

යම් කෙනෙකුන් දවල්ද රාත්‍රියෙහිද නිතොර දහම් ගුණය අරභයා උපදනා සිහිය ඇද්ද ඒ බුද්ධ ශ්‍රාවකයෝ හැමකල්හිම යෙහෙන් නිදා පිබුදුනාහ.

යම් කෙනෙකුන් දවල්ද රාත්‍රියෙහිද නිතොර සහ ගුණය අරභයා උපදනා සිහිය ඇද්ද ඒ බුද්ධ ශ්‍රාවකයෝ හැමකල්හිම යෙහෙන් නිදා පිබුදුනාහ.

යම් කෙනෙකුන් දවල්ද රාත්‍රියෙහිද නිතොර කය අරභයා උපදනා සිහිය ඇද්ද ඒ බුද්ධ ශ්‍රාවකයෝ හැමකල්හිම යෙහෙන් නිදා පිබුදුනාහ.

[ධම්මපද 296-299 - පකිණ්ණක | ප්‍රකීර්ණක](#)

## සමාධි - සමාධිය

### ඉන්ද්‍රිය සංවර - ඉන්ද්‍රිය සංවරය

#### ඉන්ද්‍රිය දොරටු ආරක්ෂා කිරීම

මහණෙනි, කෙසේනම් භික්ෂුතෙම ඉන්ද්‍රියයන්හි රක්තාලද දොරටු ඇත්තේ වේද, මහණෙනි, මේ ශාසනයෙහි භික්ෂුතෙම ඇසින් රූපයක් දැක නිමිති ගත්තේ නොවේද, කුඩා සටහන් ගත්තේ නොවේද, යම් හේතුවකින් වක්ඛ ඉන්ද්‍රියයෙහි සංවර රහිතව වාසය කරන්නාහුට විෂම ලොභ දොම්නස් යන ලාමකවූ අකුසල ධර්මයෝ නැවත නැවත වැස්සෙන්නාහුද, ඒ වකඛ ඉන්ද්‍රියයාගේ සංවරය පිණිස පිළිපදියි. වකඛ ඉන්ද්‍රියය රකියි. වකඛ ඉන්ද්‍රියෙහි සංවරයට පැමිණෙයි.

කණින් ශබ්දයක් අසා...  
නාසයෙන් ගන්ධයක් ආස්‍රාණය කොට...  
දිවෙන් රසයක් විඳ...  
කයින් ධාතු ස්වභාවයක් ස්පර්ශකොට...  
සිතීන් ධර්මයක් දැන...

මහණෙනි, යම්සේ සමභූතිය ඇති සතර මංසකියක බහා තබන ලද කෙවිට ඇති ආජාතීය අශ්වයන් යෙදූ රථයක් වන්නේද, අශ්වයන් දමනය කිරීමෙහි දක්ෂවූ සමථිවූ රථාවායායෙක් ඒ රථයට නැග වම් අතින් රැහැන් ගෙන දකුණතින් කෙවිට ගෙන, යම් දිශාවකට කැමැතිද යම් තැනකට කැමැතිද, එතැනට ගමන් කරවන්නේද, ආපසු ගමන් කරවන්නේද, මහණෙනි, එපරිද්දෙන්ම භික්ෂුතෙම මේ සවැදැරුම්වූ ඉන්ද්‍රියයන්ගේ ආරක්ෂාව පිණිස හික්මෙයි. සංයමය පිණිස හික්මෙයි. දමණය පිණිස හික්මෙයි. සංසිදීම පිණිස හික්මෙයි.

[සංයුත්ත 35:239 - රථොපම | රථ](#)

කය පිළිබඳ සිහියේ අවශ්‍යතාවය

“මේ ශාසනයෙහි භික්ෂුතෙම ඇසින් රූපයක් දැක ප්‍රිය ස්වභාව ඇත්තාවූ රූපය කෙරෙහි ඇලෙයිද, අප්‍රිය ස්වභාව ඇත්තාවූ රූපයෙහි කිපෙයිද, කය පිළිබඳ සිහියට නොඑළඹ සිටීද, කාමාවචර සිතිවිලි වලින් යුක්තව වාසය කෙරෙයිද, යම් තැනෙකිනි මොහුට උපන්නාවූ ඒ ලාමකවූ අකුසල ධර්මයෝ ඉතිරිනොවී නිරුඬවෙත්ද, හෙතෙම ඒ සිත් නිදහසද, ප්‍රඥා නිදහසද නොදනීයි.

කණින් ශබ්දයක් අසා...  
නැහැයෙන් ගන්ධයක් ආඝ්‍රාණය කොට...  
දිවෙන් රසයක් විඳ...  
කයින් ස්පර්ශයක් විඳ...

සිතීන් ධර්මයක් දැන ප්‍රිය ස්වභාව ඇත්තාවූ ධර්මයෙහි ඇලෙයිද, අප්‍රිය ස්වභාව ඇත්තාවූ ධර්මයෙහි කිපෙයිද, කය පිළිබඳ සිහියට නොඑළඹ සිටීද, කාමාවචර සිතිවිලි වලින් යුක්තව වාසය කෙරෙයිද, යම් තැනෙකිනි මොහුට උපන්නාවූ ඒ ලාමකවූ අකුසල ධර්මයෝ ඉතිරිනොවී නිරුඬවෙත්ද, ඒ සිත් නිදහසද, ප්‍රඥා නිදහසද හෙතෙම තත්වූ පරිද්දෙන් දැන නොගනීයි.

...

”මෙසේ වාසය කරන්නාවූ භික්ෂුව රූපයෝ මගින් මැඩ පවත්නාහුය. භික්ෂුතෙම රූපයන් මැඩ පවත්වන්නේ නොවෙයි. ශබ්දයෝ මගින් භික්ෂුව මැඩපවත්වන්නාහුය... ගන්ධයෝ... රසයෝ... ස්පර්ශයෝ... ධර්මයෝ මගින් භික්ෂුව මැඩපවත්වන්නාහුය. භික්ෂුතෙම ධර්මයන් මැඩ පවත්වන්නේ නොවෙයි. ඇවැත්නි, මේ භික්ෂුතෙම රූපයන් විසින් මඬනා ලද්දේ, ශබ්දයන් විසින් මඬනා ලද්දේ, ගන්ධයන් විසින් මඬනා ලද්දේ, රසයන් විසින් මඬනා ලද්දේ, ස්පර්ශන් විසින් මඬනා ලද්දේ, ධර්මයන් විසින් මඬනා ලද්දේ, යටත් වූයේය. යටත් නොවූයේ නොවෙයි කියනු ලැබේ. කෙළෙස් සහිතවූ නැවත උත්පත්තිය ඇතිකරන්නාවූ කෙළෙස් දාහ සහිතවූ දුක් විපාක ඇත්තාවූ මත්තෙහි ජරා මරණ දෙකට පමුණුවන්නාවූ ලාමකවූ අකුසල ධර්මයෝ ඔහුව යටත් කළාහුය. [සංයුත්ත 35:243 - අවස්සුතපරියාය | තෙත්වූ](#)

සිත රැක ගැනීම

”මහණෙනි, යම්කිසි භික්ෂුවකගේ හෝ භික්ෂුණියකගේ හෝ සිතට කයෙන් දතයුතු ස්පර්ශයන් කෙරෙහි ඡන්දයක් හෝ රාගයක් හෝ ද්වේෂයක් හෝ මෝහයක් හෝ සිතේ ගැටීමක් හෝ උපදීද, මේ මාථීය කෙළෙස් සොරුන් නිසා භය සහිතය. වධ බන්ධනාදී භය සහිතය. රාගාදී කටු සහිතය. රාගාදියෙන් ගහණය. සුගති ගමනට නොමගය, අපාය ගමනට මගය, දුක් ඉරියව් ඇත්තේය. මේ මාථීය අසත්පුරුෂයන් විසින් සේවනය කරණ ලදී. මේ මාථීය සත්පුරුෂයන් විසින් සේවනය නොකරණ ලදී. තොපට නුසුදුසුයයි කයෙන් දතයුතු ස්පර්ශයන් කෙරෙත් සිත වලක්වන්නේය.

යම්කිසි භික්ෂුවකගේ හෝ භික්ෂුණියකගේ හෝ සිතීන් දතයුතු ධර්මයන් කෙරෙහි ඡන්දයක් හෝ රාගයක් හෝ ද්වේෂයක් හෝ මොහයක් හෝ සිතේ ගැටීමක් හෝ උපදීද, මේ මාථීය කෙළෙස් සොරුන් නිසා භය සහිතය. වධ බන්ධනාදී භය සහිතය. රාගාදී කටු සහිතය. රාගාදියෙන් ගහණය. සුගති ගමනට නොමගය, අපාය ගමනට මගය, දුක් ඉරියව් ඇත්තේය.

මේ මාභිය අසත්පුරුෂයන් විසින් සේවනය කරණ ලදී. මේ මාභිය සත්පුරුෂයන් විසින් සේවනය නොකරණ ලදී. තොපට නුසුදුසුයයි සිතින් දතයුතු ධර්මයන් කෙරෙන් සිත වලක්වන්නේය.

“වැඩුණ පැළ ගොයම් ඇති ගොවිපළක් ඇත්තේය. ගොයම් රකින්නාද ප්‍රමාදවෙයි. ගොයම් කන ගොනෙක්ද වෙයි. ඒ ගොනා කුඹුරට බැස ඇතිතාක් සෑහීමට පැමිණෙන්නේය. මහණෙනි, එසේම අශෘතවත් පෘථග්ජනතෙම සවැදැරුම් ස්පර්ශායතනයන්හි අසංවරවූයේ පස්කම් ගුණයන්හි ඇතිතාක් සෑහීමට පත්වෙයි. මහණෙනි, පැළ ගොයම් කුඹුරක් වෙයි. අප්‍රමාදවූ ගොවියෙක්ද වෙයි. ගොයම් කන ගොනෙක්ද වෙයි. ගොයම් කන ගොනා ඒ කුඹුරට බසින්නේය. ගොවියා ඒ ගොනා නාස්ලණුවෙන් දැඩිකොට අල්වා ගන්නේය. අල්වාගෙන නාස් ලණුව අංදෙක අතරට ගෙන තදකරන්නේය. තදකොට දණ්ඩක් ගෙන හොඳින් තලන්නේය.

තුන්වෙනුවත් ගොයම් කන ගොනා මේ කුඹුරට බසින්නේය. කුඹුර රකින්නා නාස්ලණුවෙන් අල්ලා ගන්නේය. අල්ලාගෙන අංදෙක අතරෙන් තදකරන්නේය. තදකොට දණ්ඩෙන් තලන්නේය, තලා අතහරින්නේය.

මේ අන්දමින් ගමට වැදුණා වූ හෝ වනයට වැදුණා වූ හෝ ඒ ගොනා ඉඳිම් සිටිම් බහුලවූ පළමු ගසනලද පොලු පහරවල් සිහිකරමින් ඒ කුඹුරට නැවත නොබසින්නේය. මහණෙනි, එසේම යම් කලෙක පටන් හිඤ්චගේ සිත ස්පර්ශායතන සයදෙනා කෙරෙහි සෘජු වූයේවේද මනාව සෘජුවූයේ වේද ඇතුළත සිටියි. හිඳියි. එක් අරමුණක් ඇතිව සමාධියට පැමිණේ.

[සංයුත්ත 35:246 – විඤාපම | විඤා](#)

සිහියෙන් තොර බව

“සිත්කලු රුවක් දැක ප්‍රිය නිමිත්තක් කොට මෙනෙහි කරන්නාවූ මාගේ සිහිය මුළාවී ගියේය. බලවත් රාගයෙන් ඇලී ගිය තැනැත්තේ ඒ ඉෂ්ටාලම්බනයම රසවිඳීම කෙරෙයි. ඒ අරමුණම ගිලගෙන සිටී.

[ථෙරගාඨා 1:98 - අභය](#)

කාලකණ්ණ මිනිසා

“මහණෙනි, මෙසේ පැවිදිවූ මේ කුලපුත්‍රතෙමේද විෂමලොභය බහුලකොට ඇත්තේවේද, වස්තුකාම ක්ලේශ කාමයන්හි දැඩිව ඇලුම් ඇත්තේවේද, ක්‍රොධයෙන් විකාරයට පැමිණිසිත් ඇත්තේවේද, දුෂ්ටවූ කල්පනා ඇත්තේවේද, මුළාවූ සිහිය ඇත්තේවේද, ප්‍රඥාව නැත්තේවේද, නොපිහිටි සිත් ඇත්තේවේද, භ්‍රාන්තවූ සිත් ඇත්තේවේද, සංවරනොවූ ඉඳුරන් ඇත්තේවේද, යම්සේ වනාහි දෙකොණෙහි ගිනිගත් මැද අසුවී තැවරුණු සොහොන් පෙනෙල්ල ගමේ දර පිණිසද නොමගන්නේද, වනයෙහි දර පිණිසද නොමගන්නේද, මහණෙනි, මම මේ දුසිල් පුද්ගලයා එසේ සොහොන් පෙනෙල්ල බඳුයයි කියමි. ගිහිසැපතින්ද පිරිහුණේය, ශ්‍රමණභාවයෙන්වූ ප්‍රයෝජනයද සම්පූර්ණ නොකෙරේ.”

“කාලකණ්ණි තෙමේ ගිහිසැපතින්ද පිරිහිණ, වැනසෙන්නේ මහණකමේ අර්ථයද විනාශ කෙරෙයි. හෙතෙම සොහොන් පෙනෙල්ලක් මෙන් නැසෙයි. “කසාවතීන් හාත්පස දැවටූ බොටුව ඇත්තාවූ ලාමක ස්වභාවය ඇත්තාවූ සංයමය නැත්තාවූ බොහෝ පවකමීන් ඒ පවටෝ නිරයෙහි උපදිත්,

“සංවර නැත්තාවූ සිල්නැති පුද්ගලතෙමේ රට වැස්සන් විසින් දෙනලද යම් ආහාරයක් වළඳන්නේද, (එයට වඩා) රත්වූ ගිනිසිලක් බඳු වූ යකඩගුළියක් අනුභව කරනලද්දේ උතුම් වෙයියි.”

[ඉතිවුත්තක 91 - ජීවික | ජීවික](#)

## අනුස්සති - සිහි කිරීම

### අවශ්‍ය විට සිත ප්‍රබෝධමත් කිරීම

“මේ ශාසනයෙහි මහණතෙමේ වියඪයෙන් යුක්තව නුවණින් යුක්තව සිහියෙන් යුක්තව ලෝකයෙහි ලෝභ ද්වේෂයන් දුරු කොට කයෙහි කය අනුව නැවත නැවත බලමින් වාසය කරයිද, ඒ කයෙහි කය අනුව නැවත බලමින් වාසය කරන්නාවූ ඔහුට කය අරමුණු කොට කයෙහි ක්ලේශ දාහයක් උපදින්නේ හෝ වෙයිද, සිතෙහි හැකිලීමක් උපදින්නේ හෝ වෙයිද, පිටත් අරමුණුවල සිත විසිර යන්නේ හෝ වෙයිද, ආනන්දය, ඒ හික්ෂුව විසින් යම්කිසි ප්‍රසාදය උපදින අරමුණක සිත පිහිටු විය යුතුයි. කිසියම් ප්‍රසාදය උපදින අරමුණක සිත පිහිටු ඔහුට තරුණ ප්‍රීතිය උපදියි, තරුණ ප්‍රීතිය උපන් ඔහුට බලවත් ප්‍රීතිය උපදියි, බලවත් ප්‍රීතියෙන් යුත් ඔහුගේ නාම කය සංසිද්දෙයි. සන්සිදුනු කය ඇත්තේ සැපය ලබයි. සැපවත් වූවහුගේ සිත සමාධියට පැමිණෙයි. හෙතෙම මෙසේ සිතයි. මම වනාහි යම් අර්ථයක් පිණිස සිත පැහැදිය යුතු අරමුණෙකින් තැබුයෙමිද ඒ මාගේ අර්ථය මුදුන් පැමිණියේය. දැන් එය ඉවත් කරමි’යි හෙතෙම එම අරමුණෙන් සිත ඉවත් කරන්නේද වෙයි. ක්ලේශ විතර්කයක් නොසිතන්නේද වෙයි. ක්ලේශ විචාරයක් නූපදන්නේද වෙයි. ‘ක්ලේශ විතර්ක විචාර රහිත වූයෙමි. භාවනාරම්මණයෙහි සිහියෙන් යුක්ත වෙමි. සැපයෙන් යුක්ත වෙමි’ දැනගනියි.”

[සංයුත්ත 47:10 – හික්ඛුනුපස්සය | හික්ඛුණි ආශ්‍රමයෙහි](#)

### ධාර්මික සතුට

“මහානාමය, මෙහි නුඹ තථාගතයන් සිහි කරන්නෙහිය. මහානාමය, මෙහි ඔබ තථාගතයන් සිහි කරන්නෙහි: ඒ භාග්‍යවත් තෙම මේ කාරණයෙන්ද අර්භත්ය, සමයක් සම්බුද්ධය, අෂ්ටවිද්‍යා පසළොස්වරණ ධර්මයන්ගෙන් යුක්තය. සුගතය, ලෝකවිද්‍යය. නිරුත්තරවූයේ පුරුෂයන් දමනය කිරීමෙහි ඇදුරුය. දෙවි මිනිසුන්ට අනුශාසනා කරන්නෙක්ය. චතුස්සත්‍යය අවබෝධ කෙළේය. භාග්‍යවත්ය.” කියයි. මහානාමය, යම් කලෙකින් ආයඪ්‍යාවක තෙම තථාගතයන් සිහි කෙරේද, එකල්හි ඔහුට රාගයෙන් මඛනා ලද සිතක් නොම වෙයි. ද්වේෂයෙන් මඛනා ලද සිතක් නොවෙයි. මෝහයෙන් මඛනා ලද සිතක් නොවෙයි. එකල්හි ඔහුට සෘජුව ගියාවූම සිත වෙයි. මහානාමය, තථාගතයන් අරභයා සෘජුව ගියාවූම සිත් ඇති ආයඪ්‍යාවක තෙමේ අර්ථය පිළිබඳ සතුට ලබයි. ධර්මය පිළිබඳ සතුට ලබයි. ධර්මයෙන් යුක්තවූ ප්‍රමුදිතභාවය ලබයි. ප්‍රමුදිතයාහට ප්‍රීතිය උපදියි. ප්‍රීති සිත් ඇත්තාගේ කය සැහැල්ලුවෙයි. සැහැල්ලුවූ කය ඇත්තේ සැපය විදියි. සැප ඇත්තහුගේ සිත එකඟ වෙයි. මහානාමය, නුඹ මේ

බුද්ධානුස්මෘතිය ගමන් කරන්නේද වඩන්නෙහිය. සිටියේද වඩන්නෙහිය. හුන්නේද වඩන්නෙහිය. සයනය කරන්නේද වඩන්නෙහිය. කර්මාන්ත අධිෂ්ඨාන කරන්නේද වඩන්නෙහිය. පුත්‍ර සම්බාධ සයනයෙහි (දරු හිරිහැර ඇතිව) වසන්නේද වඩන්නෙහිය.

“නැවත අනිකක්ද කියමි. මහානාමය, ඔබ ධර්මය සිහි කරන්නෙහිය. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් ධර්මය මනාකොට දේශනා කරණ ලදී. මේ ආත්මයෙහි දැක්ක හැකි විපාක ඇත්තේය. කල් නොයවා දෙන විපාක ඇත්තේය. එව බලව යන විධියට සුදුසුය. නිවණට පමුණුවන්නේය. නුවණැත්තන් විසින් තමන් කෙරෙහි ලා දන යුතුයයි කියාය. මහානාමය, යම් කලෙක්හි ආයඨිශ්‍රාවක තෙම ධර්මය සිහි කෙරේද, එකල්හි ඔහුට රාගයෙන් මඛනා ලද සිතක් නොවෙයි. ද්වේෂයෙන් මඛනා ලද සිතක් නොවෙයි. මෝහයෙන් මඛනා ලද සිතක් නොවෙයි... ධර්ම ශ්‍රෝතයට පැමිණියේ ධර්මානුස්මෘතිය වඩායයි කියනු ලැබේ.

සංඝයා සිහි කරන්නෙහිය. භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවක සංඝ තෙම මනාව පිළිපන්නේය. භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවක සංඝ තෙම සෘජුව පිළිපන්නේය. භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවක සංඝ තෙම න්‍යායවූ පරිදි පිළිපන්නේය. භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවක සංඝ තෙම සුදුසු පිළිවෙතෙහි පිළිපන්නේය. යම් මේ පුරුෂ යුග සතරක් (අට දෙනෙක්) වෙද්ද, පුරුෂ පුද්ගලයන් අට දෙනෙක් වෙද්ද, භාග්‍යවත්හුගේ මේ ශ්‍රාවක සංඝතෙම පුජාවට සුදුසුය. දුර සිට ගෙනෙන ලද පුජාවට සුදුසුය. දක්ෂිණාවට සුදුසුවේ. දැන් හිස තබා වැදීමට සුදුසුය. ලෝකයාහට නිරුත්තරවූ පින් කෙතයයි’ මහානාමය, යම් කලෙක්හි ආයඨි ශ්‍රාවක සංඝයා සිහි කෙරේද, එකල්හි ඔහුට රාගයෙන් මඛනා ලද සිතක් නොවෙයි. ද්වේෂයෙන් මඛනා ලද සිතක් නොවේ. මෝහයෙන් මඛනා ලද සිතක් නොවේ... ධර්ම ශ්‍රෝතයට පැමිණියේ සංඝානුස්මෘතිය වඩායයි කියනු ලැබේ.

තමාගේ ශීලයන් සිහි කරන්නෙහිය. මහානාමය, නැවත අනිකක්ද කියමි. මහානාමය, ඔබ කඩ නොවූ, සිදුරු නොවූ, කබර සහිත නොවූ, තිත් සහිත නොවූ, දාස බැවින් මිදුණාවූ, නුවණැත්තන් විසින් පසස්නා ලද්දාවූ, තෘෂ්ණා දෘෂ්ටින් පරාමඡීණය නොකරණ ලද්දාවූ, සමාධිය පිණිස පවත්නාවූ, තමන්ගේ ශීලයන් සිහි කරන්නේය. මහානාමය, යම් කලෙක්හි ආයඨිශ්‍රාවක තෙම ශීලය සිහි කෙරේද, එකල්හි ඔහුට රාගයෙන් මඛනා ලද සිතක් නොවෙයි. ද්වේෂයෙන් මඛනා ලද සිතක් නොවෙයි. මෝහයෙන් මඛනා ලද සිතක් නොවෙයි... ධර්ම ශ්‍රෝතයට පැමිණියේ ශීලානුස්මෘතිය වඩායයි කියනු ලැබේ.

තමාගේ ත්‍යාගය සිහි කරන්නේය. නැවත අනිකක්ද කියමි. මහානාමය, නුඹ “යම්බදු වූ මම මසුරුමලින් මඛනාලද ප්‍රජාවෙහි පහවූ මසුරුමල ඇති සිතින් යුක්තව, මුදන ලද ත්‍යාග සිත් ඇත්තේ, පවිත්‍රවූ අත් ඇත්තේ, ත්‍යාගයෙහි ඇළුණේ, ඉල්වීමට සුදුසුවූයේ, දන් බෙදීමෙහි ඇළුණේ, ගිහිගෙයි වාසය කෙරෙමිද, ඒකාන්තයෙන් මෙය මට මහත් ලාභයෙකි. ඒකාන්තයෙන් මා විසින් මනාකොට ලබන ලදැයි” තමාගේ ත්‍යාගය සිහි කරන්නෙහිය. මහානාමය, යම් කලෙක්හි ආයඨිශ්‍රාවකතෙම ත්‍යාගය සිහි කෙරේද, එකල්හි ඔහුට රාගයෙන් මඛනා ලද සිතක් නොවේ වෙයි. ද්වේෂයෙන් මඛනා ලද සිතක් නොවෙයි. මෝහයෙන් මඛනා ලද සිතක් නොවෙයි... ධර්ම ශ්‍රෝතයට පැමිණියේ ත්‍යාගානුස්මෘතිය වඩායයි කියනු ලැබේ.

දෙවතාවන් සිහි කරන්නෙහිය. වාතුර්මහාරාජික නම් දෙවියෝ ඇත්තාහ. තාවතීංශ නම් දෙවියෝ ඇත. යාම නම් දෙවියෝ ඇත. තුෂිත නම් දෙවියෝ ඇත. නිමාණරතී නම් දෙවියෝ ඇත. පරනිර්මිත වසවර්ති නම් දෙවියෝ ඇත. ඩ්‍රභ්මකායික නම් දෙවියෝ ඇත. ඉන් මත්තෙහිවූ

දෙවියෝ ඇත්තාහ. යම් බඳුන් ඒ දේවතාවෝ යම්බඳු ශ්‍රද්ධාවකින් මෙයින් වුනවුවාහු එහි උපන්තාහුද, මාගේද එබඳු ශ්‍රද්ධාතොමෝ විද්‍යාමාන වෙයි. යම්බඳු ශීලයකින්, ශ්‍රැතයකින්, ත්‍යාගයකින්, ප්‍රඥාවකින් යුක්තවූ ඒ දෙවියෝ මෙයින් වුනවුවාහු එහි උපන්තාහුද, මාගේද එබඳු ප්‍රඥාව විද්‍යාමාන වෙයි. මහානාමය, යම් කලෙකහි ආයඤ්චාවකතෙම තමාගේද, ඒ දේවතාවන්ගේද, ශ්‍රද්ධාවද, ශීලයද, ශ්‍රැතයද, ත්‍යාගයද, ප්‍රඥාවද, සිහි කෙරේද, එකල්හි ඔහුට රාගයෙන් මධනා ලද සිතක් නොම වෙයි. ද්වේෂයෙන් මධනා ලද සිතක් නොවෙයි. මෝහයෙන් මධනා ලද සිතක් නොවෙයි.

[අංගුත්තර 11:12 – මහානාම](#)

### බිය දුරු කිරීමට

“මහණෙනි, මමද තොපට මෙසේ කියමි: මහණෙනි, ඉදින් වනයට ගියාහු හෝ මිනිසුන් නොගැවසෙන තැනට ගියාහු හෝ තොපට බියෙක් හෝ තැතිගැනුමෙක් හෝ ලොමුඩැහැගැනුමෙක් හෝ උපදින්නේ නම් ඒ වෙලායෙහි මා ම සිහිකරව්’ ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මේ කාරණයෙන් අරහත් වනසේක, සම්මා සම්බුද්ධ වනසේක, විජ්ජාවරණසම්පන්න වනසේක, සුගතවන සේක, ලෝකවිදු වනසේක, අනුත්තර පුරිසධම්මසාරථී වනසේක, දෙවි මිනිසුන්ට ශාස්තෘ වනසේක, බුද්ධ වනසේක, භාග්‍යවත් වනසේක’. මහණෙනි, මා සිහි කරන තොපට යම් බියෙක් හෝ තැතිගැනුමෙක් හෝ ලොමුඩැහැගැනුමෙක් හෝ වන්නේද, එය නැතිවන්නේය.’

“ඉදින් තොපි මා සිහි නොකරන්නහුනම්, අනතුරුව ධර්මය සිහිකරව්. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් ධර්මය යහපත්කොට දේශනා කරන ලද්දේය. තමා විසින්ම දැක්ක යුත්තේය, කල් නොයවා විපාක දෙන්නේය, ‘එව බලව’ යි කීමට සුදුසුය, තම සිත්හි පැමිණවීමට සුදුසුය, නුවණැත්තන් විසින් තම තමා කෙරෙහිලා දැක්ක යුතුය’, මහණෙනි ඉදින් ධර්මය සිහිකරන තොපට යම් බියෙක් හෝ තැතිගැන්මෙක් හෝ ලොමුඩැහැගැන්මෙක් හෝ වන්නේද, එය නැතිවන්නේය.’

“ඉදින් තෙපි ධර්මය සිහි නොකරව් නම්, සඬ්ඝයා සිහි කරව්. ‘භගවත්හුගේ ශ්‍රාවක සඬ්ඝතෙම මනා පිළිවෙත්හි පිළිපන්නේය. භගවත්හුගේ ශ්‍රාවක සඬ්ඝතෙම සෘජු පිළිවෙත්හි පිළිපන්නේය. භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවක සඬ්ඝතෙම සත්‍ය මාගීයෙහි පිළිපන්නේය, භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවක සඬ්ඝතෙම සුදුසු පිළිවෙතෙහි පිළිපන්නේය. යම් මේ සතර පුරිසයුගලකෙනෙක් ඇද්ද, පුරිස පුද්ගලයෝ අට දෙනෙක් ඇද්ද, භගවත්හුගේ මේ ශ්‍රාවක සඬ්ඝයා කැඳවා සිටුවසය දීමට සුදුසුය, අමුතු පඩුරු පිළිගැන්වීමට සුදුසුය, පරලොව අදහා දන් දෙන්නට සුදුසුය, දොහොත් මුදුන්දී නමස්කාරයට සුදුසුය, සියලු ලෝකයාගේ ඉතා උතුම් පින් කෙතය’. මහණෙනි, සඬ්ඝයා සිහිකරන තොපට යම් බියෙක් හෝ තැතිගැනුමෙක් හෝ ලොමුඩැහැගැනුමෙක් හෝ වන්නේද, එය නැතිවන්නේය.’

“එයට හේතු කුමක්ද? මහණෙනි, තලාගතවූ, අර්භත්වූ, සම්මා සම්බුද්ධයන් වහන්සේ පහවූ රාග ඇතිසේක, පහවූ මෝහ ඇතිසේක, බිය නොවන ස්වභාව ඇතිසේක. තැති නොගන්නා ස්වභාව ඇතිසේක, පලායන ස්වභාව නැතිසේක.” [සංයුත්ත 11:3 – ධජග්ග | කොඩිය](#)



වහා සිත එකඟ කිරීමට

“මහණෙනි, නිතර සේවනය කරණ ලද්දාවූ, වඩන ලද්දාවූ, නැවත, නැවත කරණ ලද, සුදුසු යානාවක් මෙන් කරණ ලද, වත්තක් මෙන් කරණ ලද, අධිෂ්ඨාන කරණ ලද, පුරුදු කරණ ලද, මනාකොට පටන් ගන්නා ලද, මෙත්‍රි සහගත විත්ත විමුක්තිහුගේ ආනිශංස එකොළොසක් කැමති විය යුතු වෙත්.

“කවර එකොළොසක්ද යත්, සුවසේ නිදයි. සුවසේ පුබුදියි. පවිටු සීන නොදකියි. මිනිසුන්ට ප්‍රිය වෙයි. අමනුෂ්‍යයන්ට ප්‍රිය වෙයි. දේවතාවෝ රක්‍ෂා කෙරෙත්. මොහුට ගින්න හෝ, විස හෝ, ආයුධයක් හෝ නොවදියි. වහා සිත එකඟ වෙයි. මුඛ වණිය තෙම විශේෂයෙන් ප්‍රසන්න වෙයි. මුළාවට නොපැමිණියේ කළුරිය කරයි. මත්තෙහි අර්හත් මාභී ප්‍රතිවේදය නොකරන්නේ, බලලොව උපදින්නේ වෙයි. [අංගුත්තර 11:16 - මෙත්තා | මෙත්‍රි](#)

මෙතෙහි කිරීමට සුදුසු උපමා

“ඉදින් ක්‍රොධය උපදිනම් [කියතෙහි උපමා](#) අවවාදය සිහිපත්කරව, රස තෘෂ්ණාව උපදී නම් [පුත්‍රමාංගෝපමාව](#) සිහිකරව.

“ඉදින් සිත කාම සැප හව සැප යනාදියෙහි දිවේද, සිහිය උපදවා ඒ සිතට නිග්‍රහ කළයුතුය. [කුළු ගොතෙක්](#) කණුවක බැඳ හික්මවන්නාක් මෙනි.” [ටේරගාලා 6:12 - බුභ්මදත්ත](#)

**මරණ - මරණය**

නිතර ආවර්ජනයට

“වයසට යෑම (ජරා ජීර්ණ වීම) ස්වභාවය වේ. මම ජරාව ඉකුත් නොකළෙමි... නිතර සිහි කටයුතුයි.  
ලෙඩ වීම ස්වභාවය වේ. මම ලෙඩ වීම ඉකුත් නොකළෙමි...  
මරණය ස්වභාවය වේ. මම මරණය ඉකුත් නොකළෙමි...  
මට ප්‍රිය සහ හිතවත් සියළු දෙනා වෙනස් වී වෙන් වී යනු ඇත...  
කර්මය මට අයිති වේ. කර්මය මට දායාද වේ, කර්මය ඉපදීමට හේතු වේ, කර්මයෙන් නෑ වෙමි, කර්මය මට පිළිසරණය වේ, හොඳ හෝ නරක කර්මයක් කළ විට, එය මට උරුම වේ.”... [අංගුත්තර 5:57 – අභිණ්හපච්චවෙක්ඛිතබ්බයාන | සිහි කටයුතු](#)

ලභ තබා ගන්න

මෙසේ කී කල්හි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ඒ හික්කුන්ට මෙසේ වදාළ සේක. “මහණෙනි, යම් මේ හික්කුවක් ‘මම රැ දාවල් ජීවත් වන්නෙමි... දවසක් ජීවත්වන්නෙමි... යම් අතර කාලයක් ජීවත්වන්නෙමි ඒ අතර කාලයෙහි එක් පිණිසාභාරයක් වළඳමි... යම් අතර කාලයක් ජීවත් වන්නෙමි ඒ අතර කාලයෙහි බත් පිඩු හතරක් පහක් මනාසේ විකා ගිලිමි. භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ධර්මය සිහිකරන්නෙමි නම් එය යෙහෙක. මවිසින් බොහෝ දේ කරණ ලද්දේය.’ යි. මෙසේ මරණ සතිය වඩාද, මහණෙනි, මේ හික්කුහු ප්‍රමාදව වාසය කරත්. ආශ්‍රවයන්ගේ ක්‍ෂය පිණිස මෝඩ මරණ සතිය වඩත්.”

“මහණෙනි, යම් හික්කුවක් ‘මම යම් අතර කාලයක් ජීවත් වන්නෙමි ඒ අතර කාලයෙහි එක බත් පිඩුවක් මනාසේ විකා ගිලිමි... මම යම් අතර කාලයක් ජීවත්වන්නෙමි නම් ඒ අතර ආශ්වාසකොට ප්‍රශ්වාස කරමි. ප්‍රශ්වාසකොට ආශ්වාස කරමි. භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ ධර්මය සිහිකරන්නෙමි නම් යෙහෙක. මවිසින් බොහෝ දේ කරණ ලද්දේය’ යි මරණ සතිය වඩාද, මහණෙනි, මේ හික්කුහු අප්‍රමාදව වාසය කරත්. ආශ්‍රවයන්ගේ ක්‍ෂය පිණිස ඥානවත්තවූ මරණ සතිය වඩත්.”

[අංගුත්තර 6:19 – පයමමරණස්සති | මරණ සතිය](#)

හිස ගිනිත්තකු සේ

“මහණෙනි, මේ ශාසනයෙහි මහණතෙම දාවල් කාලය ඉක්මගිය කල්හි රාත්‍රිකාලයෙහි විවේකව හිඳ මෙසේ කල්පනා කරයි. “මාගේ මරණයට බොහෝ කරුණු පැමිණ ඇත. සපීයකු හෝ මා දෂ්ට කරන්නේය. ගෝනුස්සෙකු හෝ මා දෂ්ට කරන්නේය. පත්තෑයකු හෝ මා දෂ්ට කරන්නේය. එයින් මාගේ මරණය වන්නේය. එය මට අන්තරායක් වන්නේය. මා පැකිලී හෝ වැටේ නම්, මා විසින් අනුභව කරණ ලද බත හෝ වෙනසකට පැමිණියේ නම්, මාගේ පිත හෝ කීපෙන්නේය. සෙම... ශස්ත්‍රක නම් වාතය කීපෙන්නේය. එයින් මාගේ මරණය වන්නේය. එය මාගේ අන්තරාය පිණිස වන්නේය.”

“එහෙයින් මහණෙනි, හික්කුව විසින් මෙසේ කල්පනා කටයුතුයි. ‘මාගේ ලාමකවූ, අප්‍රහීනවූ, පාප ධර්මයෝ ඇත්තහ. යම් හේතුවකින් මා රාත්‍රි කාලයෙහි කාලක්‍රියා කළේ නම් එය අන්තරාය පිණිස වන්නේය.’

“එහෙයින් මහණෙනි, හික්කුව විසින් ඒ ලාමකවූ අකුශල ධර්මයන්ගේ දුරුකිරීම පිණිස බලවත්වූ කැමැත්තද, ව්‍යායාමයද, උත්සාහයද, මහත් උත්සාහයද, පසු නොබැසීමද, සිහියද, විමසන නුවණද කටයුතුය. මහණෙනි, හිස ගිනි ගත්තෙක් හෝ, වස්ත්‍ර ගිනි ගත්තෙක් හෝ, ඒ හිස හෝ වස්ත්‍ර හෝ නිවීම පිණිස බලවත් කැමැත්තද, උත්සාහයද, මහත් උත්සාහයද, පසු නොබැසීමද, සිහිනුවණද ඇතිව වැඩ කරන්නේය.”

“එපරිද්දෙන්ම මහණෙනි, ඒ ලාමකවූ අකුශල ධර්මයන්ගේ දුරුකිරීම පිණිස බලවත්වූ කැමැත්තද, ව්‍යායාමයද, උත්සාහයද, මහත් උත්සාහයද, පසු නොබැසීමද, සිහියද, විමසන නුවණද කටයුතුය. මහණෙනි, ඉදින් වනාහි හික්කුතෙම විමසා බලන්නේ මෙසේ දැනියි. මාගේ

ලාමකවූ අකුශල ධර්මයෝ නැත. (එය ප්‍රභීත නොවූයේ නම් රාත්‍රියෙහි කාලක්‍රියා කරන්නහුට අනන්‍ය වන්නේය.) මහණෙනි, එබැවින් භික්ෂුව විසින් ඒ බලවත් ප්‍රීතියෙන් වාසය කටයුතුය. ෫ දාවල් කුශල ධර්මයන්හි හික්මීම කටයුතුයි.

[අංගුත්තර 6:20 – දුතියමරණස්සති | මරණ සතිය](#)

## සති - සිතිය

### සිහි නුවණ

“මහණෙනි, මහණනෙමේ කෙසේනම් සිහි ඇත්තේ වෙයිද? මහණෙනි, මේ ශාසනයෙහි මහණනෙමේ කෙලෙස් තවන වීයඝීය ඇතිව, යහපත් නුවණ ඇතිව, සිහියෙන් යුක්තව මේ කයෙහි ලෝභයද ද්වේෂයද සංසිද්ධා කයෙහි කය අනුව නැවත නැවත බලමින් වාසය කෙරේද,... වේදනාවෙහි වේදනාව... සිතෙහි සිත... ධර්මයෙහි ධර්මය අනුව නැවත නැවත බලමින් වාසය කෙරේද, මහණෙනි, මෙසේ වනාහි මහණනෙමේ සිහි ඇත්තේ වේ.

මහණෙනි, මහණනෙම කෙසේ නම් නුවණැත්තේ වේද? මහණෙනි, මේ ශාසනයෙහි මහණහට ප්‍රකටව වේදනාවෝ උපදිත්ද, ප්‍රකටව... එළඹ සිටිත්ද, ප්‍රකටව... විනාශයට යෙත්ද ප්‍රකටව සිතුවිලි උපදිත්ද ප්‍රකටව... එළඹ සිටිත්ද, ප්‍රකටව... විනාශයට යත්ද, ප්‍රකටව සඤ්ඤාවෝ උපදිත්ද, ප්‍රකටව... එළඹ සිටිත්ද, ප්‍රකටව... විනාශයට යත්ද, මහණෙනි, මෙසේ වනාහි මහණනෙමේ නුවණැත්තේ වේ.”

[සංයුත්ත 47:35 - සති | සිහිය](#)

### උනන්දු බව

“ඇවැත්නි, කෙසේ නම් කෙලෙස් තවන වීයඝීය ඇත්තේ වේද? ඇවැත්නි, මේ ශාසනයෙහි මහණනෙම ‘මට නුපන්නාවූ, ලාමකවූ, අකුශල ධර්මයෝ උපදින්නාහු, අනර්ථය පිණිස පවතින්නාහුයයි වීයඝීය කෙරෙයිද, ‘මට උපන්නාවූ ලාමකවූ, අකුශල ධර්මයෝ ප්‍රභීණ නොවන්නාහු, අනර්ථය පිණිස පවතින්නාහුයයි, වීයඝීය කෙරෙයිද, මට නුපන්නාවූ, කුශලධර්මයෝ නුපදින්නාහු අනර්ථය පිණිස පවතින්නාහුයයි වීයඝීය කෙරෙයිද, මට උපන්නාවූ, කුශල ධර්මයෝ නිරුද්ධ (නැති) වන්නාහු, අනර්ථය පිණිස පවතින්නාහුයයි. වීයඝීය කෙරෙයිද ඇවැත්නි, මෙසේ වනාහි කෙලෙස් තවන වීයඝීයෙන් යුක්තවූයේ වෙයි.

[සංයුත්ත 16:2 – අනොත්තජ්ජි | භය නැති](#)

### එළඹීම මොහොතේ සිහිය පවත්වා ගැනීම

“අතීතය පසුපස නොයන්න. අනාගතය ප්‍රාර්ථනා නොකරන්න. අතීතය නැතිවූයේවේ. අනාගතය නොපැමිණියේ වෙයි.

“වර්තමානවූ යම් ධර්මයක් වේද, ඒ ඒ තැනම පැහැදිලිව දැකගන්න. පැරදවිය නො හැකි සෙලවිය නො හැකි ඒ පණ්ඩිතයා සිත වඩන්නේය.”

[ඵජ්ඣිම 131 – භද්දෙකරත්ත | යහපත්වූ රැයක්](#)

දුරු කළ යුතු

“මහණෙනි, ධර්ම සයක් දුරු නොකර ශරීරයෙහි ශරීරය අනුව බලන්නට නුසුදුසුය.

“කිනම් සයක්ද යත්? කර්මාන්තයෙහි ඇලුන බව, කථාවෙහි ඇලුන බව, නිදීමෙහි ඇලුන බව, පිරිසෙහි ඇලුන බව, ඉන්ද්‍රියයන්හි නොවසන ලද දොරටු ඇති බව, බොජුනෙහි ප්‍රමාණ නොදන්නා බව යන සයයි. [අංගුත්තර 6:117 – කායානුපස්සි | කය අනුව බැලීම](#)

කයට යොමු කළ සිහිය

“මහණෙනි, කෙසේ වඩන ලද, කෙසේ පුරුදු කරන ලද කයට ගත් සිහිය මහත්ඵල වන්නේද, මහානිසංස වන්නේද?

මහණෙනි, වනයකට ගියා වූ හෝ රුක් මුලකට ගියා වූ හෝ, හිස් ගෙයකට ගියා වූ හෝ මේ ශාසනයෙහි මහණතෙම අරමිණිය ගොතා, ඇඟ කෙළින් තබා සිහිය ඉදිරියට ගෙන තබාගෙන හිඳින්නේය. හෙතෙම සිහියෙන්ම හුස්ම ගනී. සිහියෙන්ම හුස්ම පිටකරයි. දිගට හුස්ම ගන්නේ හෝ දිගට හුස්ම ගන්නෙමිසි දැනගනියි. දිගට හුස්ම පිටකරන්නේ හෝ දිගට හුස්ම පිටකරන්නෙමිසි දැනගනියි. කොටින් හුස්ම ගන්නේ හෝ කොටින් හුස්ම ගන්නෙමිසි දැනගනියි. කොටින් හුස්ම පිටකරන්නේ හෝ කොටින් හුස්ම පිටකරන්නෙමිසි දැනගනියි. සියලු ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කය දැනගනිමින් හුස්ම ගන්නෙමිසි හික්මෙයි. සියලු ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කය දැනගනිමින් හුස්ම පිටකරන්නෙමිසි හික්මෙයි. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයන් තුනිකරමින් හුස්ම ගන්නෙමිසි හික්මෙයි. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයන් තුනිකරමින් හුස්ම පිටකරන්නෙමිසි හික්මෙයි. මෙසේ අප්‍රමාදව කෙළෙස් තවන වීරිය ඇතිව නිවන කරා යවනලද සිතැතිව වාසය කරන්නාවූ, ඒ මහණහුගේ යම් ඒ පඤ්චකාමය ඇසුරුකොට පවත්නාවූ ඊට දුවන කල්පනාවෝ වෙත්ද, ඔව්හු දුරුවෙත්. ඔවුන්ගේ දුරුවීමෙන් තමා තුළම සිත රඳා සිටියි, නැවතී හිඳියි, එකඟවෙයි. මනාකොට පිහිටියි. මහණෙනි, මෙසේද මහණතෙම කයට ගත් සිහිය වඩයි.

‘මහණෙනි, නැවතද මහණතෙම යන්නේ හෝ යන්නෙමිසි දැනගනියි. සිටියේ හෝ සිටින්නෙමිසි දැන ගනියි. හුන්නේ හෝ හුන්නෙමිසි දැනගනියි. සැතපෙන්නේ හෝ සැතපෙන්නෙමිසි දැන ගනියි. යම් මේ ලෙසකින් වනාහි ඒ මහණහුගේ කය පිහිටුවන ලද්දේ වෙයිද, ඒ ඒ ලෙසින් ඔහු දැනගනියි...

“මහණෙනි, නැවතද මහණතෙම ඉදිරියට යාමෙහිද ආපසු ඊමෙහිද නුවණින් මනාකොට දැන කරන්නේ වෙයි. ඉදිරිය බැලීමෙහිද අවට බැලීමෙහිද නුවණින් මනාකොට දැන කරන්නේ වෙයි. අත් පා හැකිලීමෙහිද දිගු කිරීමෙහිද නුවණින් මනාකොට දැන කරන්නේ වෙයි. පාත්‍රා, දෙපට සිවුරු, තනිපොට සිවුරු, දැරීමෙහිද නුවණින් මනාකොට දැන කරන්නේ වෙයි. කැමෙහිද, බීමෙහිද, අවුලපත් කැමෙහිද, රස විඳීමෙහිද, නුවණින් මනාකොට දැන කරන්නේ වෙයි. මළමුත්‍ර පහකිරීමෙහිද නුවණින් මනා කොට දැන කරන්නේ වෙයි. යාමෙහිද,

සිටීමෙහිද, හිඳීමෙහිද, නිඳීමෙහිද, නිඳීමැරීමෙහිද, කථාකිරීමෙහිද, කථා නොකිරීමෙහිද නුවණින් මනාකොට දැනකරන්නේ වෙයි...

“මහණෙනි, නැවතද මහණතෙම පාද තලයෙන් උඩ හිසකේ මුදුනෙන් යට හම කෙළවරකොට ඇති නානාවිධ අසුවියෙන් පිරුණාවූ, මේ කයම නුවණින් බලයි. මේ කයෙහි කෙස්, ලොම්, නිය, දත්, සම, නහර, ඇට, ඇටමිදුලු, වකුගඩුව, හෘදයමාංශය, අක්මාව, දළඹුව, බඩදිව, පෙණහල්ල, බඩවැල, අතුණුබහණ, උදරය, මළ, පිත, සෙම, සැරව, ලේ, ඩහදිය, මේදතෙල, කඳුලු, වූරුණු තෙල, කෙළ, සොටු, සදම්දුලු සහ මුත්ර ඇත්තේය, මහණෙනි, නොයෙක් ආකාරවූ ධාන්‍යයන්ගෙන් මුව දක්වා පුරවන ලද, උඩ යට දෙපැත්තෙන් කටවල් දෙකක් ඇති මල්ලක් වේද? කිනම් ධාන්‍යවලින් ද යත්:- හැල්වි, මාවි, මුං, මෑ, තල සහ සහල්. ඇස් ඇති පුරුෂයෙක් ඒ ධාන්‍ය පිරු මල්ල ලිහා, මේ හැල්ය, මේ මාවිය, මේ මුංය, මේ මෑය, මේ තලය, මේ සහල් යයි යම්සේ මෙනෙහි කරන්නේ වේද, එපරිද්දෙන්ම මහණෙනි, පාද තලයෙන් උඩ හිසකේ මුදුනෙන්...

“මහණෙනි, නැවතද මහණතෙම යම් ඉරියව්වකින් සිටියාවූ යම් ආකාරයකින් තබනලද්දාවූ, මේ කයම ස්වභාව වශයෙන් නුවණින් සිහි කරන්නේය. මේ කයෙහි පෘථිවි ස්වභාවය ඇත්තේය. ආපෝස්වභාවය ඇත්තේය. තේපෝ ස්වභාවය ඇත්තේය. වායෝ ස්වභාවය ඇත්තේය. මහණෙනි, යම්සේ දක්ෂවූ ගවයන් මරන්නෙක් හෝ ගවයන් මරවන්නෙකුගේ අතවැසියෙක් හෝ ගවයකු මරා සතර මං සන්ධියක කොටස් වශයෙන් වෙන් වෙන්කොට බෙදා උන්නේ වේද, මහණෙනි, එමෙන් මහණතෙම යම් ඉරියව්වකින් සිටියාවූ යම් ආකාරයකින් තබන ලද්දාවූ මේ කයම ස්වභාවය වශයෙන් සිහි කරන්නේය. මේ කයෙහි පෘථිවි ස්වභාවය ඇත්තේය. ආපෝ ස්වභාවය ඇත්තේය. තේපෝ ස්වභාවය ඇත්තේය. වායෝ ස්වභාවය ඇත්තේය...

“මහණෙනි, නැවතද මහණතෙම මැරී එක් දවසක් ගියාවූ හෝ දෙදවසක් ගියාවූ හෝ තුන් දවසක් ගියාවූ හෝ ඉදිමුණාවූ, නිල්වූ, සැරව වැගිරෙන්නාවූ අමුසොහොනෙහි දමනලද ගරිරයක් යම්සේ දක්නේද, ඒ මහණතෙම මේ කය ඒ හා සමාන කර බලන්නේය. මේ කයද, මෙබඳු ස්වභාව ඇත්තේය. මේ ස්වභාවයට පැමිණෙන්නේය. මේ ස්වභාව නොයික්ම සිටියේය...

“මහණෙනි, නැවතද මහණතෙම කපුටන් විසින් කනු ලබන්නාවූ හෝ උකුස්සන් විසින් කනු ලබන්නාවූ හෝ ගිජුලිහිණියන් විසින් කනු ලබන්නාවූ හෝ බල්ලන් විසින් කනු ලබන්නාවූ හෝ හිවලුන් විසින් කනු ලබන්නාවූ හෝ නොයෙක ප්‍රාණීන් විසින් කනු ලබන්නාවූ හෝ ගරිරයක් යම්සේ දක්නේද, ඒ මහණතෙම මේ මළ කයම තම කය හා සමාන කරන්නේය. මේ කයද, මෙබඳු ස්වභාවය ඇත්තේය. මෙබඳු ස්වභාවයට පැමිණෙන්නේය. මෙබඳු ස්වභාව නොයික්ම සිටින්නේය...

“මහණෙනි, නැවතද මහණතෙම ලේ මස් සහිතවූ නහර වැලින් බැඳුනාවූ ඇටසැකිල්ලක්ද මස් නැති ලේ තැවරුණු, නහරින් බැඳුනු ඇටසැකිල්ලක්ද මස් ලේ පහවූ නහර වලින් බැඳුනු, ඇටසැකිල්ලක්ද (නහර) සම්බන්ධයෙන් වෙන්වූ, එක දිසාවක පා ඇටද එක් දිසාවක කෙණ්ඩා ඇටද එක් දිසාවක කලවා ඇටද, එක් දිසාවක කටි ඇටද, එක් දිසාවක පිටකටුද, එක් දිසාවක හිස් කබලද ඇත්තාවූ, දිශා අනු දිසාවන්හි විසුරුණු ඇට කැබලි ඇත්තාවූ, අමු සොහොනෙහි දමන ලද ගරිරයක් යම්සේ දක්නේද, ඒ මහණතෙම මේ මළ කයම තම කය හා සමාන කරන්නේය. මේ කයද මෙබඳු ස්වභාව ඇත්තේය. මෙබඳු ස්වභාවයට පැමිණෙන්නේය. මෙබඳු ස්වභාව නොයික්ම සිටියේය...

“මහණෙනි, නැවතද මහණතෙම භක්ඛෙඨියක පාටට සමාන ස්වභාව ඇති සුදු වූ ඇට ඇත්තාවූ, ඇට ගොඩක්වූ, අවුරුදු ගණනක් ඉකුත්වූ, පිළිකුල්වූ, සුණුවූ ඇට ඇත්තාවූද අමුසොහොනෙහි දමන ලද ශරීරයක් යම්සේ දක්නේද ඒ මහණතෙම මේ මළ කයම තම කය හා සමාන කරන්නේය. මේ කයද මෙබඳු ස්වභාව ඇත්තේය මෙබඳු ස්වභාවයට පැමිණෙන්නේය. මෙබඳු ස්වභාව නොයික්ම සිටියේය... මහණෙනි, මෙසේද මහණතෙම කයට ගත් සිහිය වඩයි. [මජ්ඣිම 119 - කායගතාසනි | කය අනුව සිහිය](#)

**ජීවිතය රඳා පවතින්නා සේ**

“මහණෙනි, යම්සේ රූප රාජිණිය, රූප රාජිණියයි කීකල්හි මහජනයා රැස්වන්නේද, ඒ ජනපද කළයාණිය වනාහි නැටුමෙහි දක්ෂය. ගී කීමෙහි දක්ෂය. “මහණෙනි, රූප රාජිණිය නටන්නීය. ගායනා කරන්නීයයි කීකල්හි වැඩියත් මහජන සමූහයා රැස්වන්නේය. එකල්හි ජීවත්වෙනු කැමති, නොමැරෙනු කැමති, සැප කැමති, දුක් පිළිකුල් කරන පුරුෂයෙක් එන්නේය. ඔහුට මෙසේ කියන්නාහුය. ‘පින්වත් පුරුෂය, නුඹ විසින් මුවවිට දක්වා පිරුණු මේ තෙල් පාත්‍රය මහාජන සමූහයාටත් රූප රාජිණියටත් අතරින් ගෙනයා යුතුයි. යම් තැනකදී එයින් ස්වල්පයක්වත් හලන්නේ නම් එතැනදීම තාගේ හිස ගසන්නේයයි’ ඔහු පසු පසින් ඔසවන ලද කඩු ඇති එක් පරුෂයෙක්ද ලුහුබඳින්නේය. “මහණෙනි, ඒ කුමකැයි හභින්නාහුද? ඒ පුරුෂතෙම තෙල් පාත්‍රය සිහි නොකොට පිටත ප්‍රමාදයකට පැමිණෙන්නේද?” ‘ස්වාමීනි, එය එසේ නොවේ”

“මහණෙනි, අර්ථය හැඟවීම පිණිස මා විසින් උපමාවක් කරණලදී. මෙය එහි අර්ථයයි. මහණෙනි, මුවවිට දක්වා පිරුණු තෙල් පාත්‍රය යන මෙය කයට ගත් සිහියට නමෙකි. මහණෙනි, එසේ හෙයින් මෙහිලා මෙසේ හික්මිය යුතුයි. අප විසින් කයට ගත් සිහිය වඩන ලද්දී බහුලවශයෙන් කරන ලද්දී, යානාවක් මෙන් කරන ලද්දී, අනුව සිටින ලද්දී පුරුදු කරනලද්දී, මනාකොට පටන්ගන්නා ලද්දී වන්නේයයි මහණෙනි, තොප විසින් මෙසේ හික්මිය යුතුයි.” [සංයුත්ත 47:20 - ජනපදකළයාණි | සේදක හීදි](#)

**නීවරණජපහාන - නීවරණ ප්‍රභාණය**

**අකුසල් සිතුවිලි දුරුකිරීම**

“මහණෙනි, මේ ශාසනයෙහි හික්ෂුවට යම් අරමුණක් නිසා යම් අරමුණක් මෙතෙහි කිරීම හේතුකොට ගෙන ලෝභ සහගතවූද දෝෂ සහගතවූද මෝභ සහගතවූද ලාමකවූ අකුසල කල්පනා උපදිත්ද, මහණෙනි, ඒ හික්ෂුව විසින් ඒ අරමුණෙන් අන්‍යවූ කුසල සහිත අරමුණක් මෙතෙහි කළ යුතුය. ඒ අරමුණෙන් අන්‍යවූ කුසල සහිතවූ අරමුණක් මෙතෙහි කරන්නාවූ ඒ හික්ෂුවට ලෝභ සහගතවූ දෝෂ සහගතවූ, මෝභ සහගතවූ, ලාමකවූ, යම් අකුසල කල්පනාවෝවෙද්ද ඒ අකුසල කල්පනාවෝ පහවෙත්. විනාශ වෙත්. ඔවුන්ගේ පහවීම හේතුකොටගෙන සිත ඇතුළතම පිහිටයි, නවතියි, එකඟ වෙයි සමාධිය ඇතිවෙයි. යම්සේ දක්ෂ වඩුවෙක් හෝ වඩු ගෝලයෙක් හෝ කුඩා ඇණයකින් ලොකු ඇණයක් පිටකරන්නේද, නිකුත් කරන්නේද, ගලවා දමන්නේද, මහණෙනි, එසේම හික්ෂුවට යම් අරමුණක් නිසා යම්

අරමුණක් මෙනෙහි කිරීම නිසා ලෝභ සහගතවූද දෝෂ සහගතවූද මෝභ සහගතවූද ලාමකවූ අකුසල කල්පනාවෝ උපදිද්ද, මහණෙනි, ඒ භික්ෂුව විසින් ඒ අරමුණෙන් අන්වූ කුසල සහිත අරමුණක් මෙනෙහි කළ යුතුය. ඒ අරමුණෙන් අන්වූ කුසල සහිතවූ අරමුණක් මෙනෙහිකිරීම හේතුකොටගෙන ඒ භික්ෂුවගේ ලෝභ සහගතවූද, දෝෂ සහගතවූද, මෝභ සහගතවූද ලාමක අකුසල කල්පනාවෝ පහ වෙත්, විනාශ වෙත්. ඔවුන්ගේ පහවීම හේතුකොටගෙන සිත ඇතුළතම පිහිටයි, හිඳියි, නවතියි, එකභ වෙයි, සමාධියට පැමිණෙයි.

“මහණෙනි, ඒ අරමුණෙන් අන්වූ කුසල සහිත අරමුණක් මෙනෙහි කරන්නාවූ ඒ භික්ෂුවට ලෝභ සහගතවූද දෝෂ සහගතවූද මෝභ සහගතවූද ලාමක අකුසල කල්පනාවෝ උපදින්නාවූම වෙත්ද, මහණෙනි, එසේ නම් ඒ භික්ෂුව විසින් ඒ කල්පනාවන්ගේ ආදිනව මෙනෙහි කළ යුතුය. මෙසේද මේ කල්පනාවෝ අකුසල්ය, මෙසේද මේ කල්පනාවෝ වරද සහිතය. මෙසේද මේ කල්පනාවෝ දුක්වූ විපාක ඇත්තෝය. කියායි. ඒ කල්පනාවන්ගේ ආදිනව මෙනෙහි කරන්නාවූ ඒ භික්ෂුවගේ ලෝභ සහගතවූද දෝෂ සහගතවූද මෝභ සහගත වූද යම් ලාමක අකුසල කල්පනා කෙනෙක් වෙත්ද, ඒ ලාමක අකුසල කල්පනාවෝ පහවෙත්, විනාශවෙත්, ඔවුන්ගේ පහවීම හේතුකොටගෙන සිත ඇතුළතම සිටියි, නවතියි, එකභවෙයි, සමාධිය ඇතිවෙයි. යම්සේ තරුණවූ අලංකාරයට කැමතිවූ යම් ස්ත්‍රියක් හෝ පුරුෂයෙක් හෝ සර්ප කුණක් හෝ බලූ කුණක් හෝ මිනී කුණක් හෝ බෙල්ලෙහි එල්ලීමෙන් හැකිලෙන්නේද පිළිකුල් කරන්නේද මහණෙනි, එපරිද්දෙන්ම ඒ අරමුණෙන් අන්වූ කුසලයෙන් යුක්තවූ අරමුණක් මෙනෙහි කරන්නාවූ ඒ භික්ෂුවට ලෝභ සහගතවූද දෝෂ සහගතවූද මෝභ සහගතවූද අකුසල කල්පනාවෝ උපදින්නාවූම වෙත් නම්, මහණෙනි, ඒ භික්ෂුව විසින් මේ ආකාරයෙන්ද මේ කල්පනාවෝ අකුසල්ය, මේ ආකාරයෙන්ද මේ කල්පනාවෝ වරද සහිතය. මේ ආකාරයෙන්ද මේ කල්පනාවෝ දුක් විපාක ඇත්තාවූයයි ඒ කල්පනාවන්ගේ දෝෂ මෙනෙහි කළ යුතුයි. ඒ කල්පනාවන්ගේ දෝෂ මෙනෙහි කරන්නාවූ ඔහුට ලෝභ සහගතවූද දෝෂ සහගත වූද මෝභ සහගතවූද යම් ලාමක අකුසල කල්පනා කෙනෙක් ඇද්ද, ඒ ලාමක අකුසල කල්පනාවෝ පහ වෙත්. විනාශයට පැමිණෙත්. ඔවුන්ගේ පහවීම හේතුකොටගෙන සිත ඇතුළතම පිහිටියි, නවතියි, එකභවට පැමිණෙයි. සමාධියට පැමිණෙයි.

“මහණෙනි, ලෝභ සහගතවූද, දෝෂ සහගතවූද මෝභ සහගතවූද ඒ ලාමක අකුසල කල්පනාවෝ ඒ කල්පනාවන්ගේ දෝෂ මෙනෙහි කරන්නාවූ ඒ භික්ෂුවට උපදින්නාවූම වෙත්ද, මහණෙනි, ඒ භික්ෂුව විසින් ඒ කල්පනා මෙනෙහි නොකිරීමට අමතක කිරීමට පැමිණිය යුතුයි. ඒ අකුසල කල්පනා මෙනෙහි නොකිරීමට අමතක කිරීමට පැමිණියාවූ ඒ භික්ෂුවට ලෝභ සහගතවූද දෝෂ සහගතවූද මෝභ සහගතවූද යම් ලාමක අකුසල කල්පනා කෙනෙක් වෙද්ද ඒ අකුසල කල්පනාවෝ පහ වෙත්, විනාශ වෙත්. ඔවුන්ගේ ප්‍රභාණය හේතුකොටගෙන ඇතුළතම සිත පිහිටියි, හිඳියි, එකභ බවට පැමිණෙයි. සමාධියට පැමිණෙයි. යම්සේ ඇස් ඇත්තාවූ පුරුෂයෙක් ඇස් හමුවට පැමිණියාවූ රූපයක් නොදකිනු කැමැත්තේ නම් හෙතෙම ඇස් පියාගන්නේ හෝ වේද අන් දිශාවක් බලන්නේ හෝ වේද, මහණෙනි, එමෙන් ඒ ලාමක අකුසල ධර්මයන්ගේ දෝෂ මෙනෙහි කරන්නාවූ ඒ භික්ෂුවට ඒ ලෝභ සහගතවූද දෝෂ සහගතවූද මෝභ සහගතවූද ඒ ලාමක අකුසල ධර්මයෝ උපදින්නාවූම වෙත්ද, මහණෙනි, ඒ භික්ෂුව විසින් ඒ කල්පනා මෙනෙහි නොකිරීමට අමතක කිරීමට පැමිණිය යුතුයි. ඒ කල්පනා මෙනෙහි නොකිරීමට අමතක කිරීමට පැමිණියාවූ ඒ භික්ෂුවට ලෝභ සහගතවූද දෝෂ සහගතවූද මෝභ සහගතවූද යම් ලාමක අකුසල කල්පනා කෙනෙක් වෙත්ද, ඒ ලාමක අකුසල කල්පනාවෝ ප්‍රභීණ වෙත්. අභාවයට යෙත්. ඔවුන්ගේ ප්‍රභාණය හේතුකොටගෙන සිත අභ්‍යන්තරයෙහිම පවතියි. නවතියි, එකභ බවට පැමිණෙයි.

“මහණෙනි, ඒ කල්පනා මෙනෙහි නොකරන්නාවූ අමතක කරන්නට වෙර දරන්නාවූ භික්ෂුවට ලෝභ සහගතවූද, දෝෂ සහගත වූද, මෝභ සහගතවූද ඒ ලාමක අකුසල කල්පනාවෝ උපදින්නාවුම වෙත්ද, මහණෙනි, ඒ භික්ෂුව විසින් ඒ කල්පනාවන්ගේ මුල් හේතුව මෙනෙහි කටයුතුයි. මහණෙනි, ඒ කල්පනාවන්ගේ මුල් හේතුව මෙනෙහි කරන්නාවූ ඒ භික්ෂුවට ලෝභ සහගතවූද, දෝෂ සහගතවූද, මෝභ සහගතවූද යම් ලාමක අකුසල කල්පනා කෙනෙක් ඇද්ද ඒ අකුසල කල්පනාවෝ පහ වෙත්. අභාවයට යෙත්. ඔවුන්ගේ පහවීම හේතුකොටගෙන අභ්‍යන්තරයෙහිම සිත පිහිටයි, නවතියි, එකඟ බවට පැමිණෙයි, සමාධියට පැමිණෙයි. යම්සේ පුරුෂයෙක් ඉක්මණින් යන්නේද, ඔහුට ‘මම කුමක් නිසා වහා යන්නෙමිද? සෙමින් යන්නෙමිය’යි අදහස් වන්නේය. හෙතෙම හෙමින් යන්නේය. ඔහු නැවත කුමක් නිසා ‘මම සෙමින් යන්නෙමිද? නැවතී සිටින්නෙමි නම් යහපතැ’යි සිතා නවතින්නේය. නැවත ඔහු කුමක් නිසා ‘මම නැවතී සිටින්නෙමිද? මම හිඳගන්නෙමිය’යි සිතා හිඳගන්නේය. නැවත ඔහු ‘කුමක් නිසා මම හිඳගන්නෙමිද? නිදාගන්නෙමිය’යි සිතා නිදාගන්නේය. මහණෙනි, මෙසේ ඒ පුරුෂතෙම ඔලාරික ඉරියව් නවත්වා සියුම් ඉරියව් පවත්වන්නේය. මහණෙනි, එසේම ඒ කල්පනා නොකරන්නාවූ අමතක කරන්නාවූ ඒ භික්ෂුවට ලෝභ සහගතවූද, දෝෂ සහගතවූද මෝභ සහගතවූද ඒ ලාමක අකුසල කල්පනාවෝ උපදින්නාවුමද, මහණෙනි, ඒ භික්ෂුව විසින් ඒ කල්පනාවන්ගේ මුල් හේතුව මෙනෙහි කළ යුතුයි. ඒ කල්පනාවන්ගේ මුල් හේතුව මෙනෙහි කරන්නාවූ ඒ භික්ෂුවට ලෝභ සහගත වූද දෝෂ සහගතවූද, මෝභ සහගතවූද ඒ ලාමක අකුසල කල්පනාවෝ පහ වෙත්, අභාවයට යෙත්. ඔවුන්ගේ පහවීම හේතුකොටගෙන සිත ඇතුළතම පවතියි, හිඳියි, එකඟ බවට පැමිණෙයි. සමාධියට පැමිණෙයි.

“මහණෙනි, ඒ කල්පනාවන්ගේ මූලහේතුව මෙනෙහි කරන්නාවූ භික්ෂුවටද, ඉදින් ඒ ලෝභ සහගතවූද, දෝෂ සහගතවූද, මෝභ සහගතවූද, ඒ ලාමක අකුසල කල්පනාවෝ උපදින්නාවුම වෙත් නම් මහණෙනි, ඒ භික්ෂුව විසින් දත්වලින් දත් තදකොට දිවෙන් තල තදකොටගෙන (දත්මටි කාගෙන) සිතීන් සිත නිග්‍රහ කළ යුතුයි. පෙළිය යුතුයි. තැවිය යුතුයි. දත්වලින් දත් තද කොටගෙන දිවෙන් තල තදකොටගෙන සිතීන් සිත නිග්‍රහ කරන්නාවූ පෙළන්නාවූ තවන්නාවූ ඒ භික්ෂුවට ලෝභ සහගතවූද, දෝෂසහගත වූද, මෝභ සහගතවූද, යම් ලාමක අකුසල කල්පනා කෙනෙක් වෙද්ද, ඒ ලාමක අකුසල කල්පනාවෝ පහවෙත්, විනාශ වෙත්. ඔවුන්ගේ පහවීම හේතුකොටගෙන ඇතුළතම සිත පිහිටයි, නවතියි, එකඟවෙයි, සමාධියට පැමිණෙයි. යම්සේ බලවත් පුරුෂයෙක් දුර්වල පුරුෂයෙකු හිසෙන් හෝ අල්වා, කරෙන් හෝ අල්වා, නිග්‍රහකරන්නේද, පෙළන්නේද, තලන්නේද, මහණෙනි, එසේම ඒ කල්පනාවන්ගේ මුල් හේතුව මෙනෙහි කරන්නාවූ භික්ෂුවට ලෝභ සහගතවූද, දෝෂ සහගතවූද, මෝභ සහගත වූද, ඒ ලාමක අකුසල කල්පනාවෝ උපදින්නාවුම වෙත් නම්, මහණෙනි, ඒ භික්ෂුව විසින් දත්වලින් දත් තදකොට දිවෙන් තල තදකොට ගෙන සිතීන් සිත නිග්‍රහ කළ යුතුයි. පෙළිය යුතුයි. තැවිය යුතුයි. දත්වලින් දත් තදකොට දිවෙන් තල තදකොට සිතීන් සිත නිග්‍රහ කරන්නාවූ පෙළන්නාවූ තවන්නාවූ ඒ භික්ෂුවට ලෝභ සහගතවූද දෝෂ සහගත වූද මෝභ සහගතවූද ඒ ලාමක අකුසල කල්පනාවෝ පහ වෙත්, විනාශ වෙත්. ඔවුන්ගේ පහවීම හේතුකොටගෙන ඇතුළතම සිත පිහිටයි, නවතියි, එකඟවෙයි, සමාධියට පැමිණෙයි.

“මහණෙනි, යම් භෙයකින් යම් අරමුණක් නිසා යම් අරමුණක් මෙනෙහි කරන්නාවූ භික්ෂුවට ලෝභ සහගතවූද, දෝෂ සහගතවූද, මෝභ සහගතවූද, ලාමක අකුසල කල්පනාවෝ උපදිත්ද, එම අරමුණෙන් අන්‍යවූ කුසල් පිණිස පවත්නාවූ අරමුණක් මෙනෙහි කරන්නාවූ ඒ භික්ෂුවට... ඒ කල්පනාවන්ගේ දෝෂ පරීක්ෂා කර බලන්නාවූද... ඒ කල්පනාවන් අමතක කරන්නාවූ ඒ භික්ෂුවට... ඒ කල්පනාවන්ගේ මුල් හේතුව බලන්නාවූ භික්ෂුවටද... දත්වලින් දත්



තදකොට, දිවෙන් තලු තදකොට සිතින් සිත නිග්‍රහ කරන්නාවූද, පෙළන්නාවූද, තවන්නාවූද, හික්ෂුවටද... සිත ඇතුළතම පිහිටයි, නවතියි, එකඟවෙයි, සමාධියට පැමිණෙයි. මහණෙනි, මේ හික්ෂුතෙම යම් කල්පනාවක් කැමති නම් එය කල්පනා කරන්නාවූද, යම් කල්පනාවක් නොකැමති නම් එය කල්පනා නොකරන්නාවූද කල්පනා විෂයෙහි පුරුදුකරන ලද වශීභාව ඇත්තේයයි කියනු ලැබේ.

මජ්ඣිම 20 – චිතක්කසණ්ඨාන | සිතුවිලි තැන්පත් කිරීම

කෙලෙස් වැටෙන සහ පහවන ආකාර

“මහණෙනි, නුපන්නාවූ කාමච්ඡන්දයාගේ ඉපදීම පිණිසද උපන්නාවූ කාමච්ඡන්දයාගේ බහුල බව පිණිසද, මහත් බව පිණිසද පවත්නාවූ ආහාරය කවරේද? මහණෙනි, සුභ වශයෙන් ගන්නා අරමුණක් ඇත. ඒ සුභාරම්මණයෙහි බහුල කොට නුනුවණින් මෙනෙහි කිරීමක් වේද, මෙය නුපන්නාවූ කාමච්ඡන්දයාගේ ඉපදීම පිණිසද, උපන්නාවූ කාමච්ඡන්දයාගේ බහුල බව පිණිසද මහත් බව පිණිසද ආහාරය වෙයි.

“මහණෙනි, නුපන්නාවූ ව්‍යාපාදයාගේ ඉපදීම පිණිසද, උපන්නාවූ ව්‍යාපාදයාගේ බහුල බව පිණිසද මහත් බව පිණිසද පවත්නා ආහාරය කවරේද? මහණෙනි, ක්‍රොධය උපදින අරමුණක් ඇත...

“මහණෙනි, නුපන්නාවූ ටීන මිද්ධයාගේ ඉපදීම පිණිසද උපන්නාවූ ටීන මිද්ධයාගේ බහුල බව මහත් බව පිණිසද පවත්නා ආහාරය කවරේද? මහණෙනි, කුශලයෙහි නොඇල්මද, අලස ගතියද, ඇහමැලි කැඩීමද, බත් මතද සිතේ හැකුළුනු බවද ඇත...

“මහණෙනි, උද්ධච්ච කුක්කුච්ච නිවරණයාගේ ඉපදීම පිණිසද උපන්නාවූ උද්ධච්ච කුක්කුච්ච නිවරණයාගේ බහුල බව පිණිසද, මහත් බව පිණිසද ආහාරය කවරේද? මහණෙනි, සිතේ නොසන්සුන් බවක් ඇත...

“මහණෙනි, නුපන්නාවූ විචිකිච්ඡාවගේ ඉපදීම පිණිසද උපන්නාවූ විචිකිච්ඡාවගේ බහුල බව සහ මහත් බව පිණිසද ආහාරය කවරේද? මහණෙනි, විචිකිච්ඡාවට කරුණු වූ ධර්මයෝ ඇත...  
...

“මහණෙනි, නුපන්නාවූ කාමච්ඡන්දයාගේ ඉපදීම පිණිසද උපන්නාවූ කාමච්ඡන්දයාගේ බහුල බව පිණිසද මහත් බව පිණිසද ආහාර නොවන්නේ කුමක්ද? මහණෙනි, අසුභ නිමිත්තක් ඇත. එහි නුවණින් බහුලව මෙනෙහි කිරීමක් වේද එය නුපන්නාවූ කාමච්ඡන්දයාගේ නොඉපදීම පිණිසද උපන්නාවූ කාමච්ඡන්දයාගේ පහවීම පිණිසද, තුරන්වීම පිණිසද ආහාරය (හේතු) වෙයි.

“මහණෙනි, නුපන්නාවූ ව්‍යාපාදයාගේ නොඉපදීම පිණිසද උපන්නාවූ ව්‍යාපාදයාගේ පහවීම පිණිසද, තුරන්වීම පිණිසද ආහාර වන්නේ කුමක්ද? මහණෙනි, මෙමත්‍රී සහගත සමාධියක් ඇත...

“මහණෙනි, නුපන්නාවූ ටීන මිද්ධයාගේ නොඉපදීම පිණිසද උපන්නාවූ ටීන මිද්ධයාගේ පහවීම පිණිසද තුරන්වීම පිණිසද ආහාර වූයේ කුමක්ද? මහණෙනි, පටන් ගන්නාලද වීර්යය කුසිතකමින් නික්මීමේ වීර්යය, දැඩි වීර්යය ඇත...

“මහණෙනි, නුපන්නාවූ උද්ධච්ච කුක්කුච්ච නිවරණයාගේ නොඉපදීම පිණිසද උපන්නාවූ උද්ධච්ච කුක්කුච්ච නිවරණයාගේ පහවීම පිණිස තුරන්වීම පිණිසද ආහාර වූයේ කුමක්ද? මහණෙනි, සිතේ සන්සිද්ධිමක් ඇත...”

“මහණෙනි, නුපන්නාවූ විචිකිච්ඡා නිවරණයාගේ නොඉපදීම පිණිසද උපන්නාවූ විචිකිච්ඡා නිවරණයාගේ පහවීම පිණිසද තුරන්වීම පිණිසද ආහාර වන්නේ කුමක්ද? මහණෙනි කුසල හා අකුසල ධර්මයෝද, වරද සහිතවූ හා වරද රහිතවූ ධර්මයෝද, හීන ප්‍රණීත ධර්මයෝද යහපත් විපාක හා අයහපත් විපාක ඇති ධර්මයෝද ඇත...” [සංයුක්ත 46:51 – ආහාර](#)

සිතුවිලි අනුක්‍රමයෙන් පහ කිරීම

මහණෙනි, ස්වණීයාගේ ඖදාරික අපද්‍රව්‍ය ඇත්තාහ. එනම්, පස්, වැලි, කැට කැබිලිති යන මේවාය. ඒ ස්වණීය පස් සෝදන්නෙක් හෝ පස් සොදන්නෙකුගේ අතවැසියෙක් හෝ ඔරුවක දමා සෝදයි. මනාව සෝදයි. සොලව සොලවා සෝදයි.

ඒ පස්, වැලි පහකළ කල්හි, නැතිකළ කල්හි, ස්වණීයාගේ මධ්‍යමවූ අපද්‍රව්‍ය ඇත්තාහ. එනම්, කුඩා ගල් කැට, ගොරෝසු වැලි යන මේවාය. ඒ ස්වණීය පස් සෝදන්නා හෝ පස් සෝදන්නාගේ අතවැසියා හෝ සෝදයි, මනාකොට සෝදයි, සොළවමින් සෝදයි.

ඒ කුඩා ගල්, වැලිකැට පහවූ කල්හි, නැතිව ගිය කල්හි ස්වණීයාගේ සියුම් අපද්‍රව්‍ය ඇත්තාහ. එනම්, සියුම් වැලි, කළු වැලි යන මේවාය. ඒ ස්වණීය පස් සෝදන්නා හෝ පස් සෝදන්නාගේ අතවැසියා හෝ සෝදයි. මනාව සෝදයි. සොළවමින් සෝදයි.

එය පහවූ කල්හි, එය නැතිවූ කල්හි, රන් කුඩු පමණක් ඉතිරි වෙත්. රන් කරුවා හෝ රන්කරුවාගේ අතවැසියා හෝ එම රන් කුඩු කෝවෙහි දමා ගිනි පිඹියි. මනාව ගිනි පිඹියි. නැවත, නැවත ගිනි පිඹියි. ගිනි පිඹින ලද, මනාව ගිනි පිඹින ලද, නැවත, නැවත ගිනි පිඹිනලද, ඒ ස්වණීය යෝග්‍ය නොවූයේ, දුරු නොවූ කහ පාට ඇත්තේ, මෘදු නොවූයේ, වැඩට යෝග්‍ය නොවූයේ, බැබලීමක් නැත්තේ, බිඳෙනසුලුවූයේ, රන්කමට මනාව නොපැමිණෙයි.

මහණෙනි, රන්කරු තෙමේ හෝ රන්කරු අතවැසි තෙමේ හෝ එම ස්වණීයට ගිනි පිඹියි. මනාව ගිනි පිඹියි. නැවත, නැවත ගිනි පිඹියි. එසේ ගිනි පිඹින ලද, මනාව ගිනි පිඹින ලද, නැවත, නැවත ගිනි පිඹින ලද, ඒ ස්වණීය, යෝග්‍ය වන්නාවූද, කහපාට දුරුවූද, මෘදුවූද, වැඩට යෝග්‍යවූද, බබළන්නාවූද, නොබිඳෙන්නාවූද, රන්කමට සුදුසුවූ කාලයක් වන්නේය.

යම් මේ පළඳනා විශෙෂයකින් ඉදින් රන්පටක්, ඉදින් කුණ්ඩලාහරණයක්, ඉදින් ග්‍රීවාහරණයක්, ඉදින් රන් මාලයක් කැමති වෙයි නම් ඔහුගේ ඒ අරීය සම්පූර්ණ වෙයි.

මහණෙනි, එපරිද්දෙන්ම සමථ විදඹිනා භාවනාවන්හි යෙදෙන්නාවූ භික්ෂුවට ඕලාරික උපක්ලේශයෝ ඇත්තාහ. එනම්: කාය දුශ්චරිතය, වාක් දුශ්චරිතය, මනෝ දුශ්චරිතය යන මොහුය. සමාධියෙන් යුත් නුවණැති ඒ භික්ෂුව, ඒ උපක්ලේශයන් පහකරයි. දුරු කරයි. නැවත නුපදින බවට පමුණුවයි.

එහ පහවූ කල්හි, දුරුවූ කල්හි, සමථ විදශීනා භාවනායෙහි යෙදෙන්නාවූ හික්කුවට මධ්‍යම උපක්ලේශයෝ ඇත්තාහ. එනම්, කාම විතර්ක , ව්‍යාපාද විතර්ක, විහිංසා විතර්ක යන මොහුය. සමාධියෙන් යුත් නුවණැති ඒ හික්කුව එය පහ කරයි. දුරු කරයි. නැති කරයි.

එය පහවූ කල්හි, දුරුවූ කල්හි, නැතිවූ කල්හි, සමථ විදශීනා භාවනාවෙහි යෙදෙන්නාවූ හික්කුවට සියුම්වූ උපක්ලේශයෝ ඇත්තාහ. එනම්, ජාති විතර්ක, ජනපද විතර්ක, මට අන්‍යයෝ අවමන් නොකෙරෙත්වායි සිතන විතර්ක යන මොහුය. සමාධියෙන් යුත් නුවණැති ඒ හික්කුව එය පහ කරයි, දුරු කරයි. නැති කරයි

එය පහවූ කල්හි, දුරුවූ කල්හි, නැතිවූ කල්හි ඉන්පසු ධර්ම විතර්කයෝම ඉතිරි වෙත්. ඒ සමාධිය ශාන්ත නොවේ. ප්‍රණීත නොවේ. කෙලෙස් සංසිද්ධිමෙන් ලබන ලද්දේ නොවෙයි. එකඟ බවට පැමිණියේ නොවෙයි. උත්සාහයෙන් ක්ලේශයන් නිග්‍රහකොට වළක්වන ලද්දේ වෙයි. මහණෙනි, යම් කලෙක්හි සිත තමා කෙරෙහිම සිටීද, මොනවට හිඳීද, එකඟ බවට පැමිණෙයිද, අරමුණෙහි මනාව පිහිටයිද, එවිට සමාධිය ශාන්ත වෙයි. ප්‍රණීත වෙයි. කෙලෙස් සංසිද්ධිමෙන් ලබන ලද්දේ වෙයි. එකඟ බවට පැමිණියේ වෙයි. උත්සාහයෙන් කෙලෙසුන් නිග්‍රහ කොට නොවළක්වන ලද්දේ වෙයි. [අංගුත්තර 3:101 - පංසුධොවක | පස් සෝදන්නා](#)

සිත එකඟ බවට යොමු කරන දේ දැන ගැනීම

“මහණෙනි, බාලවූ අව්‍යක්තවූ අදක්ෂ අරක්කැමියෙක් රජුන්ට හෝ රජමහ ඇමතියන්ට හෝ ඇඹුල් රස ඇත්තාවූද තිත්ත රස ... මිහිරි රස ... කර රස ... ලුණු රස ... කිවුල් රස ඇත්තාවූද නොයෙක් ව්‍යක්ෂණ වර්ග එළවන්නේය. ඒ බාලවූ අව්‍යක්තවූ අදක්ෂවූ අරක්කැමියා ස්වකීය ස්වාමියාගේ ලකුණු නො ම ඉගෙන ගන්නේය. අද මාගේ ස්වාමියා මෙනම් ව්‍යක්ෂණය කැමති වෙයි. මෙයට අත දිගු කරයි. මෙය බොහෝ කොට වළඳයි මෙහි ගුණ කියයි. අද මාගේ ස්වාමියා ඇඹුල් රස ඇති ව්‍යක්ෂණය කැමති වෙයි. ඇඹුල් රස ව්‍යක්ෂණයට අත දිගු කරයි. ඇඹුල් රස ව්‍යක්ෂණය බොහෝකොට වළඳයි. ඇඹුල් රස ව්‍යක්ෂණයෙහි ගුණ කියයි. අද මාගේ ස්වාමියා තිත්ත රස ව්‍යක්ෂණය කැමතිවෙයි. අද කටුක රස ඇති ව්‍යක්ෂණය අද මිහිරි රස ඇති ව්‍යක්ෂණය අද කර රස ඇති ව්‍යක්ෂණය අද කර රස නැති ව්‍යක්ෂණය අද ලුණු රස ඇති ව්‍යක්ෂණය අද කිවුල් රස ඇති ව්‍යක්ෂණය කැමතිවෙයි. කිවුල් රස ඇති ව්‍යක්ෂණය බොහෝකොට වළඳයි. කිවුල් රස ඇති ව්‍යක්ෂණයෙහි ගුණ කියයි. යන අන්දමින් ලකුණු කර නොගනියි.

“මහණෙනි, මේ අඥානවූ අව්‍යක්තවූ අදක්ෂවූ අරක්කැමියා වස්ත්‍රද නොලබන්නේ වෙයි. වැටුප්ද නොලබන්නේ වෙයි. තැඟි බෝගද නොලබන්නේ වෙයි. ඊට හේතු කවරේද? ඒ බාලවූ අව්‍යක්තවූ අදක්ෂවූ අරක්කැමි තෙම ස්වකීය ස්වාමියාගේ ලකුණු ඉගෙන නොගන්නේ නම් එය එසේ වන්නේය.

“මහණෙනි, එපරිද්දෙන්ම මෙහි ඇතැම් බාලවූ අව්‍යක්තවූ අදක්ෂවූ හික්කුවක් වීයඹයෙන් යුක්තව නුවණින් යුක්තව සිහියෙන් යුක්තව ලෝකයෙහි ලෝභ ද්වේෂයන් දුරුකොට කයෙහි කය නැවත නැවත බලමින් වාසය කරයිද, කයෙහි කය නැවත නැවත බලමින් වාසය කරන්නාවූ ඔහුගේ සිත සමාධියට නොපැමිණෙයි. ක්ලේශයෝ පහ නොවෙත්. හෙතෙම ඒ නිමිත්ත නොම ඉගෙන ගනියිද, චිර්යයෙන් යුක්තව නුවණින් යුක්තව සිහියෙන් යුක්තව ලෝකයෙහි ලෝභ ද්වේෂයන් දුරුකොට වේදනාවන්හි වේදනාවන් ... විත්තයන්හි

චිත්තයන් ... ධර්මයන්හි ධර්මයන් නැවත නැවත බලමින් වාසය කරයිද, ධර්මයන්හි ධර්මයන් නැවත නැවත බලමින් වාසය කරන්නාවූ ඔහුගේ සිත සමාධියට නොපැමිණෙයි. ක්ලෙශයෝ පහනොවෙත්. හෙතෙම ඒ නිමිත්ත නොම ඉගෙන ගනියිද,  
 “මහණෙනි, ඒ බාලවූ අව්‍යාකිතවූ අදක්ෂවූ මහණ තෙම මේ ආත්මයෙහි සැප විහරණ නොලබන්නේ වෙයි. ලොකොත්තර සිහිය හා නුවණ නොලබන්නේ වෙයි. ඊට හේතු කවරේද? මහණෙනි, ඒ බාලවූ අව්‍යාකිතවූ අදක්ෂවූ භික්ෂුව ස්වකීය චිත්තයාගේ නිමිත්ත නොදනී නම් එය එසේ වන්නේය.  
[සංයුත්ත 47:8 – සුදු |](#)  
[අරක්කැමියා](#)

**අලස සහ අසහනකාරී අවස්ථාවලදී**

“මහණෙනි. යම් කාලයක සිත හැකුලුණේ වේද, එකල්හි පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගය වැඩිමට කාලය නොවේ. සමාධි සම්බොජ්ඣංගය වැඩිමට කාලය නොවේ. උපෙක්ෂා සම්බොජ්ඣංගයගේ වැඩිමට කාලය නොවේ. ඊට හේතු කවරේද? මහණෙනි, සිත හැකුළුණේ වෙයි. ඒ හැකුලුණ සිත මේ ධර්මයන්ගෙන් නගාසිටුවීමට දුෂ්කර වෙයි.  
 “මහණෙනි, යම්සේ වනාහි පුරුෂයෙක් තෙම ස්වල්ප ගින්නක් දල්වනු කැමැත්තේ වේද, හෙතෙම එහි අමු තණකොළද දමන්නේය. අමු ගොමද දමන්නේය. අමු දරද දමන්නේය. තෙත වාතයද දෙන්නේය. පස්ද දමන්නේය. ඒ පුරුෂ තෙම ස්වල්ප ගින්න දල්වන්නට හැකිවන්නේද?” “ස්වාමීනි, එය නොවේමය.”

“මහණෙනි, එපරිද්දෙන් යම් වේලාවක සිත හැකුලුණේද, එකල්හි පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගය වැඩිමට කාලය නොවෙයි. සමාධි සම්බොජ්ඣංගය වැඩිමට කාලය නොවෙයි. උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣංගය වැඩිමට කාලය නොවෙයි. ඊට හේතුව කවරේද? මහණෙනි, සිත හැකුළුණේ වෙයි. ඒ හැකුළුණු සිත මේ ධර්මයන්ගෙන් නගාසිටුවීමට නොහැකි වෙයි.

“මහණෙනි, යම් කාලයක සිත හැකුලුණේ වේද, එකල්හි ධර්මවිචය සම්බොජ්ඣංගය වැඩිමට කාලය වෙයි. විරිය සම්බොජ්ඣංගය වැඩිමට කාලය වෙයි. පීති සම්බොජ්ඣංගය වැඩිමට කාලය වෙයි. ඊට හේතු කවරේද? මහණෙනි, සිත හැකුළුණේ ඒ හැකුළුණු සිත මේ ධර්මයන්ගෙන් මනාකොට නගාසිටුවන්නේ වෙයි.

“මහණෙනි, යම්සේ වනාහි පුරුෂතෙම ස්වල්ප ගින්නක් දල්වනු කැමැත්තේ වෙයිද, හෙතෙම එහි වියලි තණද දමන්නේය. වියලුණ ගොමද දමන්නේය. වියලුණ දරද දමන්නේය. මුඛ වාතයද දෙන්නේය. පස් නොදමන්නේය. ඒ පුරුෂතෙම ස්වල්ප ගින්න දල්වන්නට හැක්කේද?” “ස්වාමීනි එසේය.”

“මහණෙනි, එපරිද්දෙන් යම් කාලයක සිත හැකුලුණේ වේද එකල්හි ධම්ම විචය සම්බොජ්ඣංගය වැඩිමට කාලය වෙයි. විරිය සම්බොජ්ඣංගය වැඩිමට කාලය වෙයි. පීති සම්බොජ්ඣංගය වැඩිමට කාලය වෙයි. ඊට හේතු කවරේද? මහණෙනි, සිත හැකුළුණේය. ඒ හැකුළුණු සිත මේ ධර්මයන්ගෙන් මනාකොට නගාසිටුවීමට හැකි වෙයි.

“මහණෙනි, යම් කාලයක සිත විසිරගියේ වේද, එකල්හි ධම්ම විචය සම්බොජ්ඣංගය වැඩිමට කාලය නොවේ. විරිය සම්බොජ්ඣංගය වැඩිමට කාලය නොවේ. පීති සම්බොජ්ඣංගය

වැඩීමට කාලය නොවේ. ඊට හේතු කවරේද? මහණෙනි, සිත විසිර ගියේය. ඒ විසිරගිය සිත මේ ධර්මයන්ගෙන් සන්සිඳවීමට දුෂ්කර වෙයි.

“මහණෙනි, යම්සේ වනාහි මහත් ගිනි කඳක් නිවනු කැමැත්තේ වෙයිද හෙතෙම එහි වියලි තණද දමන්නේය. වියලි ගොමද දමන්නේය. වියලි දරද දමන්නේය. මුඛ වාතයද දෙන්නේය. පස් නොදමන්නේය. ඒ පුරුෂතෙම මහත් ගිනිකඳ නිවීමට හැකිවේද? - “ස්වාමීනි එය නොවේමය.”

“මහණෙනි, එපරිද්දෙන්ම යම් කාලයක සිත විසිරගියේ වේද, එකල්හි ධම්මච්චය සම්බොජ්ඣංගයාගේ වැඩීමට කාලය නොවේ. විරිය සම්බොජ්ඣංගය වැඩීමට කාලය නොවේ. පීති සම්බොජ්ඣංගය වැඩීමට කාලය නොවේ. ඊට හේතු කවරේද? මහණෙනි, සිත විසිර ගියේය. ඒ විසිරගිය සිත මේ ධර්මයන්ගෙන් සන්සිඳවීමට දුෂ්කරවෙයි.

“මහණෙනි, යම් කාලයක සිත විසිරගියේ වේද එකල්හි පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගය වැඩීමට කාලය වෙයි. සමාධි සම්බොජ්ඣංගය වැඩීමට කාලයවෙයි. උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣංගය වැඩීමට කාලය වෙයි. ඊට හේතු කවරේද? මහණෙනි, සිත විසිරගියේය. ඒ විසිර ගිය සිත මේ ධර්මයන්ගෙන් මනාකොට සන්සිඳුනේ වෙයි. මහණෙනි, යම්සේ වනාහි පුරුෂතෙම මහත් ගිනිකඳක් නිවනු කැමැත්තේ වන්නේද, හෙතෙම එහි අමු තණකොළද දමන්නේය. අමු ගොමද දමන්නේය. අමු දරද දමන්නේය. තෙත වාතයද දෙන්නේය. පස්ද විසුරවන්නේය. ඒ පුරුෂතෙම මහත් ගිනි කඳක් නිවනට හැක්කේ වේද?” - “එසේය ස්වාමීනි.”

“මහණෙනි, එපරිද්දෙන් වනාහි යම් කාලයක සිත විසිරගියේ වේද, එකල්හි පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගය වැඩීමට කාලය වෙයි. සමාධි සම්බොජ්ඣංගය වැඩීමට කාලයවෙයි. උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣංගය වැඩීමට කාලය වෙයි. ඊට හේතු කවරේද? මහණෙනි, සිත විසිර ගියේය. ඒ විසිරගිය සිත මේ ධර්මයන්ගෙන් මනාකොට සන්සිඳුනේ වෙයි.

මහණෙනි, සිතිය වනාහි සියළුතන්හි කැමතිවිය යුතුයයි මම කියමි.”

[සංයුත්ත 46:53 – අග්ගි | ගීති](#)

සමබර උත්සාහය

“සෝණය, ඒ කුමකැයි සිතන්නෙහිද? පෙර ඔබ ගිහිගෙයි සිටියදී විණාවෙහි තත් වැයීමෙහි දක්ෂ නොවේද?” - “එසේය, ස්වාමීනි.”

“සෝණය, ඒ කුමකැයි සිතනිද? යම් විටෙක ඔබගේ විණාවෙහි තත් ඉතා තද නම් එවිට ඔබේ විණාව හොඳට නද දේද, වැඩට සුදුසු වේද?” - “ස්වාමීනි, නොවේමය.”

“සෝණය, යම් විටෙක ඔබගේ විණාවෙහි තත් ඉතා බුරුල්වුවා, කිම ඔබේ විනාව එවිට හොඳට නද දේද, වැඩට සුදුසු වේද?” - “ස්වාමීනි, නොවේමය.”

“සෝණය, යම් විටෙක විණාවේ තත් ඉතා තද නොවේද, ඉතා බුරුල් නොවේද, සම ගුණයෙහි සිටියේ වේද, ඔබේ විණාව එවිට හොඳට නද දේද, වැඩට සුදුසු වේද?” - “ස්වාමීනි, එසේය.”

“එසේම සෝණය, වැඩියෙන් පටන්ගත් වීර්යය සිතේ නොසන්සුන්කම පිණිස පවතී. ඉතා හැකුලුන වීර්යය අලසකම පිණිස පවතී.

“සෝණය, එබැවින් ඔබ මෙහිදී වීර්යයේ සමබරව පිහිටව. වීර්යාදී ඉඳුරන්ගේ සම බව තේරුම් ගනුව. එහිදු අරමුණ ගනුව.” [අංගුත්තර 6:55 – සෝණ](#)

## ධ්‍යාන - දැහැන්

### ශබ්දය හිරිහැරයකි

මහණෙනි, කටු දහයක් වෙන්. කවර දසයක්ද යත්?  
උසස් විවේකයෙහි ඇලුනහුට සමූහය මැදට යාම කටුවකි.  
අශුභ නිමිති භාවනාවේ යෙදුනහුට ශුභ නිමිත්ත කටුවකි.  
ඉන්ද්‍රියයන්හි වසන ලද දොර ඇත්තහුට විසුළු දැකීම කටුවකි.  
බ්‍රහ්මචාරී පුද්ගලයාට ස්ත්‍රීන් පිරිවැරීම කටුවකි.  
ප්‍රථම ධ්‍යානයට ශබ්දය කටුවකි.

[අංගුත්තර 10:72 – කණ්ටක | කටු](#)

### අරමුණු ඉවසීම

“මහණෙනි, කරුණු පසකින් යුක්තවූ හික්කු තෙම සමයක් සමාධියට පැමිණ වාසය කිරීම සිදු නොවේ.  
“කවර පසකින්ද යත්? මහණෙනි, මේ ශාසනයෙහි හික්කු තෙම රූපාරම්මණයන් නොඉවසන්නේ වේද, ශබ්දාරම්මණයන් නොඉවසන්නේ වේද, ගන්ධාරම්මණයන් නොඉවසන්නේ වේද, රසාරම්මණයන් නොඉවසන්නේ වේද, ඵොට්ඨබ්බාරම්මණයන් නොඉවසන්නේ වේද, යන පසිනි.” [අංගුත්තර 5:113 – සම්මාසමාධි | ඉවසීම](#)

### වනයක හුදකලාවීමට පෙර සුදානම

උපාලිය, අරණයෙහි ඇත වනයෙහි දුර සෙනසුන් නොලැබිය හැකිවෙයි. උතුම් විවේකය දුෂ්කරය. එකභ බවෙහි නොඇලෙයි. සමාධිය නොලබන හික්කුවගේ සිත් වනයේ ගතියයි සිතමි. උපාලිය, යම්කිසි කෙනෙක් මම එකභකම නොලබමින් අරණයෙහි දුර වනයේ, දුර සේනාසන සේවනය කරමි යි මෙසේ කියන්නේ නම්, සිය සිත කිමිඳෙන්නේය, පාවෙන්තේය, යන මෙය ඔහු විසින් කැමතිවිය යුතුයි. [අංගුත්තර 10:99 – උපාලි](#)

### දැහැන අනුපිළිවෙල

“මහණෙනි, මේ ශාසනයෙහි හික්කු තෙම කාමයන්ගෙන් වෙන්ව, අකුශල ධර්මයන්ගෙන් වෙන්ව පළමුවන ධ්‍යානයට පැමිණ වාසය කරයි. හෙතෙම මේ ශරීරයම විවේකයෙන් හටගත්තාවූ ප්‍රීති සැපයෙන් මොනවට තෙමයි. භාත්පස තෙමයි. සම්පුණ්ණ කරයි. භාත්පසින්

පතුරුවයි. මොහුගේ සියලුම කය පිළිබඳ කිසිවක් විවේකයෙන් හට ගත්තාවූ ප්‍රීති සැපයෙන් ස්පඨි නොකරණ ලද්දේ නොවේ.

මහණෙනි, යම් සේ දක්ෂවූ නභාපකයෙක් හෙවත් ස්නානය කරවන්නෙක් හෝ නභාපකයෙකුගේ අතවැසියෙක් හෝ ලෝ තලියෙක්හි නැහැවීමට ගන්නා සුණු බහා ජලයෙන් ඉස ඉස පිටු කරන්නේද, යම් හෙයකින් දියවර අනුව ගියාවූ, දියවරින් යුක්තවූ, ඇතුළත පිටත තෙත් ගතියෙන් පැතිරීම ඇති ඒ නභාන සුණු පිඩ නොම වැගිරේද, මහණෙනි, මෙපරිද්දෙන්ම, හෙතෙම මේ ශරීරයම විවේකයෙන් හටගත්තාවූ ප්‍රීති සැපයෙන් මොනවට තෙමයි. භාත්පස තෙමයි. සම්පුණ්ණ කරයි. භාත්පසින් පතුරුවයි. මොහු විසින් සියලුම කය පිළිබඳ කිසි තැනක් විවේකයෙන් හටගත් ප්‍රීති සැපයෙන් ස්පඨි නොකරණ ලද්දේ නොවෙයි. මහණෙනි, ආයථීවූ අඩග පසකින් යුක්තවූ සමාසක් සමාධිහුගේ මේ පළමුවන භාවනාව වේ.

මහණෙනි, නැවත අනිකක්ද කියමි. භික්ෂු තෙම විතකී විචාරයන්ගේ සංසිදීමෙන් අධ්‍යාත්මයෙහි පැහැදීම ඇති, සිත හා එකට පහළවූ, විතකී නැති, විචාර නැති, සමාධියෙන් උපන් ප්‍රීතිය හා සැපය ඇති, දෙවන ධ්‍යානයට පැමිණ වාසය කරයි. මොහු විසින් සියලුම කය පිළිබඳ කිසි තැනක් සමාධියෙන් හටගත් ප්‍රීති සැපයෙන් ස්පඨි නොකරණ ලද්දේ නොවෙයි.

මහණෙනි, යම් සේ උඩට බිඳගෙන එන්නාවූ ජලය ඇති දිය විලක් වේද, ඒ විලට පූච්චි දිශාවෙන් දිය එන්නාවූ මහක් නොම වන්නේද, පැසුළු දිශාවෙන් දිය එන මහක් නොවන්නේද, උතුරු දිශාවෙන් දිය එන මහක් නොවන්නේද, දකුණු දිශාවෙන් දිය එන මහක් නොවන්නේද, මේසයද කලින් කල මනාකොට වෂී ජලය ඇතුළු නොකරන්නේද, වැලිද ඒ දිය විලෙන් සිහිල්වූ ජල ධාරාවෝ උඩට බිඳගෙන නැග ඒ දිය විලම සිහිල්වූ ජලයෙන් මනාව තෙමන්නේද, පුරවන්නේද, භාත්පස පතුරන්නේද, සියලුම මේ දිය විල පිළිබඳ කිසි තැනක් සිහිල් ජලයෙන් ස්පඨි නොකරණ ලද්දේ නොවන්නේද, මහණෙනි, එපරිද්දෙන්ම භික්ෂු තෙම මෙම ශරීරය සමාධියෙන් හටගත් ප්‍රීති සැපයෙන් මනාව තෙමයි. භාත්පස තෙමයි. පුරවයි. භාත්පස පතුරයි. මොහු විසින් සියලුම කය පිළිබඳ කිසි තැනක් සමාධියෙන් හටගත් ප්‍රීති සැපයෙන් ස්පඨි නොකරණ ලද්දේ නොවෙයි. මහණෙනි, ආයථීවූ අඩග පසකින් යුක්තවූ සමාසක් සමාධිහුගේ මේ දෙවන භාවනාව වේ.

“නැවත අනිකක්ද කිමි. මහණෙනි, භික්ෂු තෙම ප්‍රීතිහුගේද නොඇල්මෙන් උපෙක්ෂා ඇතිව වාසය කරයි. සිහි ඇත්තේ, සමාසක් ප්‍රඥාවෙන් යුක්තවූයේ, කයින් සැපක් විදියි. උපෙක්ෂා ඇති, සිහි ඇති, සැප විභරණයකැයි යමක් ආයථියෝ කියයිද, තුන්වන ධ්‍යානයට පැමිණ වාසය කරයි. හෙතෙම මේ ශරීරය, ප්‍රීති රහිතවූ සැපයෙන් මනාව තෙමයි. භාත්පස තෙමයි. පුරවයි. භාත්පස උතුරයි. මේ සියලුම කරජකය පිළිබඳ කිසි තැනක් ප්‍රීති රහිතවූ සැපයෙන් ස්පඨි නොකරණ ලද්දේ නොවෙයි.

“මහණෙනි, යම් සේ උපුල් විලක හෝ පියුම් විලක හෝ හෙළ පියුම් විලක හෝ ඇතැම් උපුල් හෝ පියුම් හෝ හෙළ පියුම් හෝ දියෙහි හටගත්තාහු, දියෙහි වැඩුණාහු. දියෙන් උඩට නොපැමිණියාහු ඇතුළත ගැලී පොෂණය වූවාහු වෙද්ද, ඔවුහු අග දක්වාද, මුල දක්වාද, සිහිල්වූ ජලයෙන් මනාව තෙමුණාහු, භාත්පස තෙමුණාහු, පිරුණාහු, භාත්පස පැතුරුණාහු වෙද්ද, සියලුම උපුල් පිළිබඳ හෝ පියුම් පිළිබඳ හෝ හෙළ පියුම් පිළිබඳ හෝ මොහුගේ කිසි තැනක් සිහිල්වූ ජලයෙන් ස්පඨි නොකරණ ලද්දේ නොවන්නේද, මහණෙනි, මෙපරිද්දෙන්ම භික්ෂු තෙම මෙම ශරීරය ප්‍රීති රහිතවූ සැපයෙන් මනාව තෙමයි, භාත්පස තෙමයි, පුරවයි, භාත්පස පතුරයි. මේ සියලුම කය පිළිබඳ කිසිවක් ප්‍රීති රහිතවූ සැපයෙන් ස්පඨි නොකරණ

ලද්දේ නොවෙයි. මහණෙනි, ආයඹ්වූ, අඬග පසකින් යුක්තවූ, සමාක් සමාධිහුගේ මේ තුන්වන භාවනාව වේ.

”නැවත අනිකක්ද කියමි. මහණෙනි, භික්ෂු තෙම සැපය දුරු කිරීමෙන්ද, දුක දුරු කිරීමෙන්ද, සොම්නස, දොම්නස දෙක නැතිවීමට පෙර දුක් නැති, සැප නැති, උපෙක්ෂා ස්මෘති දෙදෙනාගේ පිරිසිදුකම ඇති සතරවන ධ්‍යානයට පැමිණ වාසය කරයි. හෙතෙම මෙම කර්මය පිරිසිදුවූ, නිර්මලවූ, සිතින් පැතිර හුන්නේ වෙයි. මේ සියලුම කය පිළිබඳ කිසිවක් පිරිසිදුවූ, නිර්මලවූ සිතින් ස්පඨි නොකරණ ලද්දේ නොවෙයි.

මහණෙනි, යම්සේ පුරුෂයෙක් සුදුවූ වස්ත්‍රයෙන් හිස සහිතව පොරවා හුන්නේ වන්නේද, මේ සියලුම කය පිළිබඳ කිසිවක් සුදු වස්ත්‍රයෙන් ස්පඨි නොකරණ ලද්දේ නොවන්නේද, මහණෙනි, මෙපරිද්දෙන් ම භික්ෂු තෙම මෙම ශරීරය පිරිසිදුවූ, නිර්මලවූ සිතින් පැතිර හුන්නේ වේ. මේ සියලුම කය පිළිබඳ කිසිවක් පිරිසිදුවූ, නිර්මලවූ සිතින් ස්පඨි නොකරණ ලද්දේ නොවෙයි. මහණෙනි, ආයඹ්වූ, අඬග පසකින් යුක්තවූ, සමාක් සමාධිහුගේ මේ සතරවන භාවනාව වේ.

[අංගන්තර 5:28 – පඤ්චඛිහික | අංග පහේ සමාධිය](#)

### ශුන්‍ය භාවයට ප්‍රවේශය

“ආනන්දය, නුඹ විසින් මෙය ඒකාන්තයෙන් මනා කොට අසන ලද්දේය. මනාකොට ඉගෙන ගන්නා ලද්දේය. මනාකොට මෙනෙහි කරණ ලද්දේය. මනාකොට දරණ ලද්දේය. ආනන්දය මම පෙරද දැන් ද සුන්‍යතා විභරණයෙන් බහුලව වාසය කරමි. මේ මිඟරමාතු ප්‍රාසාදය යම්සේ ඇත් ගව අස් වෙළඹුන්ගෙන් සුන්‍යද, රන්රිදියෙන් සුන්‍යද, ස්ත්‍රී පුරුෂයන් රැස්ව සිටීමෙන් සුන්‍යද, හික්ෂු සංසයා නිසා පවත්නා යම් මේ අසුන්‍යත්වයක් වේද, ඒ එකම අසුන්‍යත්වය ඇත්තේය. ආනන්දය, එපරිද්දෙන්ම මහණතෙම ගමය යන හැඟීම මෙනෙහි නොකොට මිනිසුන්ය යන හැඟීම මෙනෙහි නොකොට අරණය යන එකම හැඟීම මෙනෙහි කෙරේද, ඔහුගේ සිත අරණය යන හැඟීමෙහි බැසගනී, පහදී, මනාව පිහිටයි, ස්ථිරව පිහිටයි. හෙතෙම මෙසේ දැනගනී. ගමය යන හැඟීම නිසා ඇතිවන යම් කෙලෙස් දැවිලි වෙන්නම්, ඔව්හු මේ අරණය යන හැඟීමෙහි නැත. මිනිසුන්ය යන හැඟීම නිසා ඇතිවන යම් කෙලෙස් දැවිලිවන්නාහුනම් ඔව්හු මේ අරණය යන හැඟීමෙහි නැත. එකම අරණය යන හැඟීම නිසා යම් මේ කෙලෙස් දැවිල්ලක් ඇත්නම් එපමණක්ම ඇත්තේය. හෙතෙම ගමය යන හැඟීමෙන් වන්නාවූ කෙලෙස් දැවිල්ලෙන් සුන්‍යයයි දැනගනියි. මිනිසුන්ය යන හැඟීමෙන් වන්නාවූ කෙලෙස් දැවිල්ලෙන් සුන්‍යයයි දැනගනියි. අරණය සංඥාව නිසා පවත්නාවූ යම් එකම කෙලෙස් දැවිලි මාත්‍රයක්ම ඇත්තේයයි. දැනගනියි. මෙසේ යම්කිසි කෙලෙස් දැවිල්ලක් නැත්නම් එයින් එය සුන්‍යයයි නුවණැසින් දකී. යම්කිසි කෙලෙස් දැවිල්ලක් වෙනම් ඒ ශාන්තවූ ක්ලේශ දරථයම ඇත්තේයයි දැනගනී. ආනන්දය, ඔහුට මෙසේ විද්‍යාමානවූ වෙනස් නොවූ පිරිසිදුවූ මේ සුන්‍යත්වය ඇතිවෙයි.

“ආනන්දය, නැවතද මහණතෙම මිනිසුන් යන හැඟීම මෙනෙහි නොකොට අරණය යන හැඟීම මෙනෙහි නොකොට පඨවි (පොළොව) යන එකම හැඟීම මෙනෙහි කෙරේද, ඔහුගේ සිත පොළොව යන හැඟීමෙහි බැසගනී, පහදී, පිහිටයි. ස්ථිරව පිහිටයි. ආනන්දය, යම්සේ, වෘෂභ හමක් (එනම් ගවයෙකුගේ හමක්) සිය ගණන් උලින් දිගහැර මොනවට රැලිරහිත කරන ලද්දේද ආනන්දය එපරිද්දෙන්ම මහණතෙම මේ පොළොවෙහි යම් උස්පහක් තැන්වේද, ගංගා



කඳු හෙල් සහිතවේද, කණු කටු සහිතවේද, පර්වතයන්ගෙන් විසමද ඒ සියල්ල මෙතෙහි නොකොට එකම පොළොව යන හැඟීම මෙතෙහි කෙරේද, ඔහුගේ සිත පොළොව යන හැඟීමෙහි බැසගනී, පහදී, සිටී, ස්ථිරව පිහිටයි, හෙතෙම මෙසේ දැනගනී. මනුෂ්‍ය සංඥාව නිසාවූ යම් ක්ලේශ දැවිලි වන්නාහු නම්, ඔව්හු මේ පොළොවෙහි නැත. අරණ්‍යය යන හැඟීම නිසා පවත්නාවූ යම් ක්ලේශ දැවිල්ලක් ඇත්නම් එයද මේ පොළොවෙහි නැත. පොළොව යන හැඟීම නිසා පවත්නා එකම ක්ලේශ දරුණු මාත්‍රයක්ම ඇත්තේය. හෙතෙම මේ සංඥාව මනුෂ්‍ය සංඥාවෙන් සුන්‍යයයි දැනගනී මේ සංඥාව අරණ්‍ය සංඥාවෙන් සුන්‍යයයි දැනගනී. පෘථිවි සංඥාව නිසා පවත්නාවූ යම් එකම අසුන්‍යත්වයක් වේනම් එයම ඇත්තේයයි දැනගනී. මෙසේ එහි කෙලෙස් දැවිල්ලක් නොවේ නම් එයින් එය සුන්‍යයයි දකී. යම් කිසි කෙලෙස් දැවිම් මාත්‍රයක් එහි ඉතිරි වේනම් එය ශාන්තයයි දැනගනී. ආනන්දය, ඔහුට මෙසේ විද්‍යාමානවූ වෙනස් නොවූ පිරිසිදු මේ සුන්‍යතාවය ඇතිවෙයි.

“ආනන්දය, නැවතද මහණතෙම අරණ්‍ය සංඥාව මෙතෙහි නොකොට පෘථිවි සංඥාව මෙතෙහි නොකොට එකම ආකාසානඤ්චායතන සංඥාව මෙතෙහි කෙරේද, ඔහුගේ සිත ආකාසානඤ්චායතන සංඥාවෙහි බැසගනී, පහදී, පිහිටයි, ස්ථිරව පිහිටයි. හෙතෙම මෙසේ දැනගනී, අරණ්‍ය සංඥාව නිසාවූ යම් කෙලෙස් දැවිලි වන්නාහු නම් ඔව්හු ආකාසානඤ්චායතනයෙහි නැත. පෘථිවි සංඥාව නිසාවූ යම් කෙලෙස් දැවිලි වන්නාහු නම් ඔව්හු ආකාසානඤ්චායතනයෙහි නැත. එකම ආකාසානඤ්චායතන සංඥාව නිසා පවත්නාවූ යම් ක්ලේශ දැවිලි මාත්‍රයක් ඇත්තේ නම් එයම ඇත්තේය. හෙතෙම මේ සංඥාව අරණ්‍ය සංඥාවෙන් සුන්‍යයයි දැනගනී. මේ සංඥාව පෘථිවි සංඥාවෙන් සුන්‍යයයි දැනගනී. යම් මේ ආකාසානඤ්චායතනය නිසාවූ එකම අසුන්‍ය තාවයක්වේ නම් එයම ඇත්තේය. මෙසේ එහි යම් කෙලෙස් දැවිම් මාත්‍රයක් නොවේ නම් එයින් එය සුන්‍යයයි තුළුණැසින් දකී. යම්කිසි දරුණු මාත්‍රයක් එහි ඉතිරි වේනම් එය ශාන්තයයි දැනගනී. ආනන්දය, ඔහුට මෙසේ විද්‍යාමානවූ වෙනස් නොවූ පිරිසිදු සුන්‍යතාවය, ඇතිවෙයි. [මජ්ඣිම 121 - චූළසුඤ්ඤන | සුන්‍යතාවය](#)

**ප්‍රබලත්වයට පත්වීම**

මහණෙනි, මේ ධර්ම සයෙන් යුක්ත භික්ෂුවට සමාධියෙහි ප්‍රවීණත්වයට ට පත්වීමට ට හැකිය.

කවර සයකින්ද? මේ ශාසනයෙහි භික්ෂුව සමාධියට සමවැදීමේ දක්ෂ වේද, සමාධිය පවත්වා ගැනීමේ දක්ෂ වේද, සමාධියෙන් නැගිටීමේ දක්ෂ වේද, එය සැලකිලිමත්ව කරන්නේ වේද, නොපසුබට උත්සාහයෙන් කරන්නේ වේද, නම්‍යශීලීව කරන්නේ වේද, මහණෙනි, මේ ධර්ම සයෙන් යුක්ත භික්ෂුව සමාධියෙහි ප්‍රබලත්වයට පත්වීමට දක්ෂය.

[අංගුත්තර 6:72 - බල](#)

## පඤ්ඤා - ප්‍රඤාව

### දිට්ඨි - දෘෂ්ටි

#### ආත්ම දෘෂ්ටිය

“ස්වාමීනි, කෙසේ නම් සත්කායදෘෂ්ටිය පහ වේද?”

“මහණ, මේ ශාසනයෙහි ආයඨියන් දක්නාවූ, ආයඨි ධර්මයෙහි දක්ෂවූ, ආයඨි ධර්මයෙහි මනාව හික්මුණාවූ සත්පුරුෂයන් දක්නාවූ, සත්පුරුෂ ධර්මයෙහි දක්ෂවූ, සත්පුරුෂ ධර්මයෙහි

මනාව හික්මුනාවූ, බොහෝ ඇසු පිරු තැන් ඇති ආයතීග්‍රාවක තෙම රූපය තමායයි නොදකියි. තමාට රූපය අයිතියයි කියා නොසිතයි යි. තමා තුළ රූපය ඇති සේ නොදකියි. රූපය තුළ තමා අතැයි හෝ නොසිතයි. වේදනාව තමායයි නොදකියි. වේදනාව තමාගේ යයි හෝ නොදකියි. වේදනාව තුළ තමා අත්තේ යැයි හෝ නොදකියි. තමා තුළ වේදනාව ඇත්තේ යයි හෝ නොදකියි. සංඥාව තමායයි නොදකියි. සංඥාව තමාගේ යයි හෝ නොදකියි. සංඥාව තමා තුළ ඇත්තේයයි නොසිතයි. තමා තුළ සංඥාව ඇත්තේයයි හෝ නොසිතයි. සංස්කාරයන් තමායයි නොදකියි. සංස්කාරයන් තමාගේ යයි හෝ නොදකියි. සංස්කාරයන් තමා තුළ ඇත්තේ යයි හෝ නොදකියි. සංස්කාරයන් තුළ තමා ඇත්තේ යයි හෝ නොසිතයි. විඤ්ඤාණය තමායයි නොදකියි. විඤ්ඤාණය තමාගේ යයි හෝ නොදකියි. විඤ්ඤාණය තමා තුළ ඇත්තේයයි හෝ නොදකියි. විඤ්ඤාණය තුළ තමා ඇත්තේයයි හෝ නොසිතයි.

මජ්ඣිම 109 – මහාපුණ්ණම | මහා පොහොය රූප

යෝග්‍ය සහ අයෝග්‍ය අවදානය

ඒ අන්ධබාල පාච්ඡනතෙම මෙසේද නුනුවණින් මෙනෙහි කරයි. මම අතීත කාලයෙහි උත්පත්ති වශයෙන් කිසිවෙක් වූයෙමිද? කිසිවෙක් නූවූයෙමිද? අතීත කාලයෙහි මම ඤාත්‍රියාදීන් අතුරෙන් කවරෙක් වූයෙමිද? අතීත කාලයෙහි කෙබඳු සටහන් ඇත්තෙක් වූයෙමිද? මම අතීත කාලයෙහි ක්ෂත්‍රියාදී වශයෙන් කවරෙක්ව සිටි බ්‍රාහ්මණාදී කවරෙක් වූයෙමිද? මම අනාගත කාලයෙහි කිසිවෙක් වන්නෙමිද? අනාගත කාලයෙහි කිසිවෙක් නොවන්නෙමිද? අනාගත කාලයෙහි ක්ෂත්‍රියාදී වශයෙන් කවරෙක් වන්නෙමිද? අනාගත කාලයෙහි කෙබඳු සටහන් ඇත්තෙක් වන්නෙමිද? මම මතු කල්හි බ්‍රාහ්මණාදී කවරෙක්ව වෛශ්‍යාදී කවරෙක් වන්නෙමිද ඉපදීමෙහි පටන් මරණය දක්වා ඇති මේ කාලයෙහිද තමා කෙරෙහි එසේද මෙසේදැයි සැක ඇත්තේ වෙයි. කෙසේදයත්? මම යන කිසිවෙක් ඇත්තේද, මම යන කිසිවෙක් නැත්තේද, ක්ෂත්‍රියාදීන් අතුරෙන් කවරෙක් වෙමිද? කිනම් සටහනක් ඇත්තෙක් වෙමිද? මේ සත්ව තෙමේ කොතැනින් ආයේද? හෙතෙම කොහි යන්නෙක් වන්නේද? යනුවෙනි.

මෙසේ නුනුවණින් මෙනෙහි කරන්නාවූ ඔහුට සය ආකාර දෘෂ්ටීන් අතුරෙන් එක්තරා දෘෂ්ටියක් උපදියි. “සත්‍යවශයෙන් ස්ථිරවශයෙන් ආත්මයක් ඇත යන දෘෂ්ටිය හෝ උපදියි... ආත්මය නැත යන දෘෂ්ටිය... ආත්මයෙන් ආත්මය හඳුනා ගනිමියයි යන දෘෂ්ටිය... ආත්මයෙන් අනාත්මය හඳුනා ගනිමියයි යන දෘෂ්ටිය... අනාත්මයෙන් ආත්මය හඳුනා ගනිමියයි යන දෘෂ්ටිය... නැතහොත් ඔහුට මෙබඳු දෘෂ්ටියක් හෝ වෙයි. කථාකරන්නාවූ සෑප දුක් විඳින්නාවූ යම් මේ ආත්මයක් ඒ ඒ ජාතියෙහි කළ කුසල අකුසල කර්මයන්ගේ විපාකය විඳියිද, මාගේ ඒ මේ ආත්මය තෙම නිත්‍යය, ස්ථිරය, හැමදාම පවතියි. නොපෙරළෙන ස්වභාව ඇත්තේය. හැමදා පවතින දෙයක් මෙන් සදාකාලික යයි කියායි.

“මහණෙනි, මෙය දෘෂ්ටියයිද දෘෂ්ටිලැහැබයයිද දෘෂ්ටි කාන්තාරයයිද, දෘෂ්ටිභූලයයිද, දෘෂ්ටිකම්පනයයිද, දෘෂ්ටි සංයෝජනයයිද කියනු ලැබේ. මහණෙනි, දෘෂ්ටි නමැති බැඳුමෙන් යුක්තවූ නුගත් පාච්ඡනසා ඉපදීමෙන්ද වයසට යෑමෙන්ද මරණයෙන්ද ශෝක කිරීමෙන්ද වැළපීමෙන්ද ශාරීරික දුකින්ද මානසික දුකින්ද දැඩි වෙහෙසින්ද යන සියලු සංසාරදුකින් නොමිදේ යයි කියමි.

...

“මහණෙනි, මෙනෙහි කළයුතු ධර්ම කවරහුද?... හෙතෙම මේ දුකයයි නුවණින් කල්පනා කරයි, මේ දුක් ඉපදීමට හේතුවයයි ... මේ දුක් නැතිකිරීමයි... මේ දුක් නැති කිරීමේ

මාර්ගයයයි නුවණින් කල්පනා කරයි. මෙසේ මෙනෙහි කරන්නාවූ ඔහුට ආත්ම දෘෂ්ටිය, සැකය, සිල් හා වත් වලට ඇලීම යන සංයෝජන තුන නැති වෙයි.

මජ්ඣිම 2 – සබ්බාසව | සියළු ආශ්‍රව

හේතුවක් නිසා හටගත්

මෙසේ කී කල්හි ඒ පරිබ්‍රාජකයෝ අනේපිඬු ගෘහපතියාට, 'ගෘහපතිය, අප හැම දෙනා විසින්ම ස්වකීය දෘෂ්ටි යම්තාක්ද, ප්‍රකාශ කරණ ලද්දාහ. ගෘහපතිය, ඔබ කුමන දෘෂ්ටි ඇත්තේදැයි ප්‍රකාශ කරව' යි කීවාහුය.

“ස්වාමීනි, හටගත් සකස්වූ චේතනාත්මකව හේතු ප්‍රත්‍යයෙන් උපන් යමක් ඇත්තේද, එය අනිත්‍යය. යමක් අනිත්‍යද, එය දුකය. යමක් දුක නම්, 'මෙය මගේ නොවේ. මේ මම නොවෙමි. මේ මගේ ආත්මය නොවේයයි ස්වාමීනි, මම මෙබඳු දෘෂ්ටි ඇත්තෙක් වෙමි' යි කීයේය.

“ගෘහපතිය, යම් කිසිවක් හටගත්තේද, සකස්වූවේද, චේතනාත්මකවූද, හේතු ප්‍රත්‍යයෙන් උපන්නේද, එය අනිත්‍යය. යමක් අනිත්‍ය නම් එය දුකය. යමක් දුක නම්, ගෘහපතිය, එයම ඔබ අල්ලා ගත්තේය. ගෘහපතිය, ඔබ එහිම බැසගත්තේය.”

“ස්වාමීනි, යමක් හටගත්තේද, සකස්වූවේද, චේතනාත්මකවූයේද, හේතු ප්‍රත්‍යයෙන් උපන්නේද, එය අනිත්‍යය. යමක් අනිත්‍ය නම් එය දුකය. යමක් දුක් නම්, 'මෙය මගේ නොවේ. ඒ මම නොවෙමි. මේ මගේ ආත්මය නොවේය' යි මෙසේ එය තත්වු පරිද්දෙන්, සමාසක් ප්‍රඥාවෙන් දක්නා ලද්දේය. එයින් මිදීමද තත්වු පරිද්දෙන් දැනීම' යි කීයේය.

අංගුත්තර 10:93 – කිංදිට්ඨික | කුමන දෘෂ්ටි

පැවතීම සහ නොපැවතීම

කච්චායනය, සමස්තයක් ලෙස, මේ ලෝකයේ පැවැත්ම සහ නොපැවැත්ම යන ප්‍රතිවිරුද්ධතාවයන් විද්‍යාමානය. කච්චායනය, ලෝකයේ හටගැනීම ඇතිසැටියෙන් මනා නුවණින් දකින්නාට ලෝකය නොපවතී යන යම් දෘෂ්ටියක් වේ නම් එය නොවෙයි. කච්චායනය, ලෝකයේ නැතිවීම ඇතිසැටියෙන් මනා නුවණින් දකින්නාට ලෝකය පවතීය යන යම් දෘෂ්ටියක් වේ නම් එය, නොවෙයි.

කච්චායනය, සමස්තයක් ලෙස මේ ලෝකය වනාහි උපාදාන අගති නම්වූ තෘෂ්ණාදෘෂ්ටීන් විසින් බඳනා ලද්දේ වෙයි. (එහෙත්) මේ ආර්ය ශ්‍රාවකතෙම අකුසල් සිතට පිටිවහල්වන, නිවාසස්ථානවූ, නිදානස්ථානවූ උපාය උපාදානයයි කියනලද තෘෂ්ණාදෘෂ්ටි දෙකින් මෙය මාගේ ආත්මයයයි අගතියට නොපැමිණෙයි, නොගනියි, නොපිහිටියි. උපදිනුයේද දුකමය, නිරුද්ධ වන්නේද දුකමය, යන්න පිළිබඳව සැක නොකරයි, දෙයාකාරයකින් නොසිතයි, ඔහුට මෙහි ප්‍රත්‍යක්ෂවූම ඥානයක් වෙයි. කච්චායනය, මේ කරුණුවලින් නිවැරදි දැකීම වෙයි.

කව්‍යාවාදය, සියල්ල පවතී යන මේ ශාස්ත්‍රික දෘෂ්ටිකෝණය වනාහි එක් අන්තයකි. කිසිවක් නොපවතී යන මේ උච්ඡේද දෘෂ්ටිකෝණය දෙවෙනි අන්තයයි. කව්‍යාවාදය, මේ අන්ත දෙකට නොපැමිණ, තථ්‍යතාවයන් වහන්සේ මධ්‍යම ප්‍රතිපදාවෙන් ධර්මය දේශනා කරන සේක. අවිච්ඡාද හේතුවෙන් සංස්කාරයෝ ඇතිවෙති.

...

ඉපදීම නිසා ජරා මරණ, ශෝකවීම, හැසීම, දුක්වීම, දොමනස්වීම සහ වැළපීම ඇතිවෙත්. මෙසේ මේ සකලවිධ දුක්ගොඩ ඇතිවේ.

[සංයුත්ත 12:15 - කව්‍යාවාදයෙන් | කාන්‍යායන ගෝත්‍ර](#)

## කාය - කය

## අසුභ - අසුභය

### අසුභ සහ පිළිකුල්

“මහණෙනි, අශුභ සංඥාව පුරුදු කිරීමෙන් එය බහුලකොට සිතීන් ගෙන වාසය කරන්නේ හික්කුළුගේ මෙමුච්චා ධර්මයට එක්වීම කෙරෙන් සිත සැඟවෙයි. හැකිලෙයි. එය අනුව හැඩගැසෙයි. එය සිහි නොකරයි. උපෙක්ඛාව හෝ පිළිකුල් බවෙහි පිහිටයි.

...

මහණෙනි, අශුභ සංඥාව පුරුදු කරණ ලද්දේ බහුල වශයෙන් වඩන ලද්දේ මහත්ඵල වූයේ, මහානිශංස වූයේ, නිවණට බැස ගන්නා ලද්දේ, නිවණ කෙළවරකොට ඇත්තේද වෙයි. මෙසේ යමක් වදාරණ ලද්ද, එය මේ සඳහා වදාරණ ලදී.

...

මහණෙනි, ආහාරයෙහි පිළිකුල් සංඥාව පුරුදු කිරීමෙන් එය බහුලකොට සිතීන් ගෙන වාසය කරන්නේ හික්කුළුගේ රස තෘෂ්ණාවෙහි සිත හඟවයි. හැකිලෙයි. එය අනුව හැඩගැසෙයි. එය සිහි නොකරයි. උපෙක්ඛාව හෝ පිළිකුල් බවෙහි පිහිටයි.

...

මහණෙනි, ආහාරයෙහි පිළිකුල් සංඥාව පුරුදු කරණ ලද්දේ, එය බහුල වශයෙන් වඩන ලද්දේ මහත්ඵල වූයේ, මහානිශංස වූයේ, නිවණට බැස ගන්නා ලද්දේ, නිවණ කෙළවරකොට ඇත්තේද වෙයි. මෙසේ යමක් වදාරණ ලද්ද, එය මේ සඳහා වදාරණ ලදී.

[අංගුත්තර 7:46 - දුතියසඤ්ඤා | සඤ්ඤා](#)

### එක් ශරීර කොටසක්

“බුදුහුගේ නව ලොවතුරා දහම් නමැති දායාදය හිමිවූ හික්කුළුගේ හෙසකලා නම්වූ වෙනෙහි ඇට සඤ්ඤාව ගෙන එයින් මුළු පොළොවම පතුරුවාලීය. ඒ මහණ තෙම වහාම කාම රාගය පහ කෙරේයයි මම හනිමි.”

[චේරගාඨා 1:18 - සිඛිගාලපිත්‍ර | සිගාලකගේ පියා](#)

## පිරුරෙහි පිළිකුල් බව

නානාවිධ අසුව කොට්ඨාශයන් ගෙන් යුක්තවද මහ වැසිකිළි වලක් හා සමානවූද, පැසෙන ගවවලක් වැනිවූද, මහ ගඬුවක් වැනිවූද, මහ වනයක් වැනිවූද මේ ශරීරය. ලේ සැරවින් හා අශුවියෙන් පිරුණේ හැමකල්හි වැගිරෙන ස්වභාව ඇත්තේ මේ ශරීරය පිළිකුල් බවට පත්වෙයි.

මහා නහරවැල් වලින් බඳනාලද්දේ මාංශාලේපයෙන් අලවන ලද්දේ සමින් වසනාලද්දේ නිරර්ථකවූ මේ කුණුකය, ඇටකෝටුවලින් ගටනාලද්දේ සුලු නහරවැල්වලින් බඳනාලද්දේ යන්ත්‍රයක් මෙන් ඉරියව් පවත්වයි. [චේරගාථා 10:5 – කප්ප](#)

## ආදිනව මෙතෙහි කිරීම

ආනන්දය, දෝෂ දක්නා සංඥාව කවරේද? ආනන්දය, මේ ශාසනයෙහි මහණතෙම වනයකට ගියේ හෝ, ගසක් මුලට ගියේ හෝ, හිස් ගේකට ගියේ හෝ, මේ ශරීරය බොහෝ දුක්ය, බොහෝ දෝෂය, මෙසේ මේ ශරීරයෙහි යම් සේ ඇස් රෝගය, කන් රෝගය, නාසා රෝගය, දිවේ රෝගය, ශරීරයෙහි රෝගය, හිසේ රෝගය, කණේ රෝගය, කටේ රෝගය, දත් රෝගය, කාශය, ස්වාසය, පිනසය, ඩහදිය, ජරාව, බණ්ඩ රෝගය, මුර්ච්ඡාව, අතීසාරය, ශූලය, කොලරා රෝගය, කුෂ්ට, ගෙඩි, ලාදුරු, ක්ෂය, අපස්මාරය, දද, කැසීම, කුෂ්ටය, රබසා කුෂ්ටය, රත්පිතය, දියවැඩියාව, පක්ෂාසාන රෝගය, පිළිකා, හග අතරෙහි එන ගෙඩිය, පිතින් උපන් ලෙඩය, සෙමින් උපන් ලෙඩය, වාතයෙන් උපන් ලෙඩය, තුන් දොස් කිපීමෙන් උපන් ලෙඩය, සෘතු විපර්යාසයෙන් උපන් ලෙඩය, වෙනස් පැවැත්මෙන් උපන් ලෙඩය, උපක්‍රමයෙන් උපන් ලෙඩය, කම් විපාකයෙන් උපන් ලෙඩය, සීතය, උෂ්ණය, බඩගින්නය, පිපාසය, මලය, මුත්‍රය, යන නානා ප්‍රකාර ලෙඩ උපදිත්. මෙසේ මේ ශරීරයෙහි දෝෂය අනුව බලන සුලුව වාසය කරයි. ආනන්දය, මේ ආදිනව සංඥායයි කියනු ලැබේ.

[අංගන්තර 10:60 - ගිරිමානන්ද](#)

## මහළු නගරශෝභිතිය

“මගේ කෙස් බමරුන්සේ කළුවිය. කෙළවර කැරකී නැවී ගියේය. වියපත්වීමත් සමඟ එය දැන් හණ නූල් මෙන් වෙයි. සත්‍යවාදීන්ගේ වචනය වෙනස් නොවේ.

“සුවද කවන ලද සුවද කරඬුවක් වැනිවූ, මල් පුරවා සරසන ලද මාගේ කෙස් කලබින් දැන් ජරාවට පත්ව එළු ලොම් ගඳ හමයි.

“මනාව වැවූ උයනක් වැනිව පියකරුව සණුව වැවූණු බුරුසුවෙන් හා රන් පනාවෙන් අවුල් හැර අගින් සැරසූ ඒ කේශ කළාපය ජරාවට යාමත් සමඟ තන්හි තන්හි ගැලවී වැටී තුනීවිය.

“ගෙතු හිසකේ වැටිවලින් හොබවනලද රන්කමින් සරසන ලද එය පෙර ශෝභමානය, එය ජරායෙන් ගිලිහී වැටී පැනැටිවිය.

“දක්ෂ විත්‍ර ශිල්පියකු විසින් මනාව කළ රේඛා මෙන් මා බැම සහල පෙර බැබලූහ. දැන් දිරිමෙන් රැලි එල්බ සිටියි.

“ප්‍රභාශ්වරවූ ඉතා සිත්කළු නිල්වන් දික්වූ නේත්‍රයෝ මැණික් මෙන් බැබලූහ. දැන් ඔහු ජරාවෙන් මැඩී නොහොබිති.

“සිලුටු වූ උස්වූ මනාව පෙනෙන නාසිකාව තරුණ වියට සුදුසු පරිදි හෙබිය. දැන් ඒ ජරාවෙන් ඇකිලී පවතී.

“මනා කොට නිමවන ලද රන් වළලු මෙන් මාගේ කන්පෙති බැබලූහ. දැන් ඒවා රැලියෙන් යුක්තව එල්බෙති.

“කොද මල් කැකුළු වැනි මගේ යහපත් දන්තයෝ පෙර බැබලූණි. දැන් ජරානුභාවයෙන් සෙලැවී කහවිය.

“වනලැහැබිහි හැසිරෙන කෙවිලියක් මෙන් මිහිරි කොට දෙඩුයෙමි. දැන් ජරාවෙන් ඒ ඒ තැන දත් වැටුණේය.

“මාගේ යහපත් ශ්‍රීවය මනාව ඔප දැමූ සියුම් රන් සකක් මෙන් පෙර බබළාමය. දැන් එය ජරාවෙන් බිඳී නැවී සිටියේය.

“පෙර මගේ දෙඅත් වටවූ අගුලු දඬු මෙන් ඉතා බබළයි. දැන් පැළුණු පළොල් අතු මෙන් ජරාපත්ය.

“සිඵු මුදු හා රනින් සැරසූ මගේ හස්තයෝ පෙර මනාව හෙබූහ. දැන් ජරාවෙන් මූලපලා අල මෙන් වෙයි.

“පිරි වටව එකට ගැටී උස්වූ මගේ පියකරු පියයුරු පෙර බබළයි. වතුර නැති පෙරහන්කඩ මෙන් එල්බ සිටියි.

“මගේ මනා ශරීරය මනාව පිරිමැදි රන්පුවරුවක් මෙන් සොබමන් විය. දැන් සියුම් ඇඟ රැලියෙන් ගැවසීය.

“පෙර මගේ යහපත් කලවා යුවළ ඇත් සොඬමෙන් බබළයි. අද මහලු වියෙන් මඩනාලද්දේ උණ පුරුක් මෙන් වෙති.

“සිනිඳු රත්රන් පා වළලු වලින් හෙබියාවූ මගේ ඒ බැබළුන කෙණ්ඩා යුවළ ජරාපත්ව තල දඬුමෙන් වේ.

“පෙර මාගේ පතුල් ඉඹුල් පුළුන් පිරුණාසේ මනාව පැවැත්තාහ. දැන් ජරාවෙන් පැලී රැලි වැටී තිබෙයි.

“මේ ශරීරය එබඳු විය. දැදුරුවිය. බොහෝ දුක්ඛයන්ට වාසස්ථාන විය. ඒ ආලේප මැටි ගැලවී වැටුණු ජරපත් ගෙයක්ය. සත්‍යවාදී වචනය එසේම වෙයි.” [මෙරිගාලා 13:1 – අම්බපාලී](#)

මෝඩයෙක් රැවටීම

වස්ත්‍රාභරණාදියෙන් විසිතුරු කරනලද නවමුඛයකින් අසුවී වැගිරෙන තුන්සියක් ඇට කෝටු ඇති නිතර ගිලන් ස්වභාවයෙන් යුක්තවූ බාල ජනයන් විසින් වරදවා කල්පනා කරන ස්ථීර භාවයක් නැති බිඳෙන ස්වභාවයෙන් යුක්තවූ මේ ශරීරය බලව.

“මාණිකාදී ආභරණ විශේෂයන්ගෙන් විසිතුරු කරන ලද්දාවූද ඇට සහ සමෙහුත් යුක්තවූද වස්ත්‍රයන්ගෙන් ශොභා සම්පන්න මේ ශරීරය බලව.

“ලාකඩ වතුර රැඳුණු විලේපනවලින් ඔපකරන ලද මුඛයක් ඇති මේ ශරීරය අඤාන පුද්ගලයාගේ මූලාවට හේතු වෙයි. නිවන් සොයන්නහුට මූලාවට කාරණයක් නොවේ.

“අෂ්ටපදාකාරයෙන් කරනලද කෙස් ඇත්තාවූද, අඳුන් තැවරු ඇස් ඇත්තාවූද මේ ශරීරය අඤානායාගේ මූලාවට හේතුවේ. නිවන් සොයන්නහුගේ මූලාවට හේතුවක් නොවේ.

“අලංකාර කරනලද මේ කුණු කය මාලාකර්ම දන්තාදියෙන් විසිතුරුය. ඒ බාලයාගේ මූලාවට හේතුවක් වෙයි. [මෙරගාලා 17:3 – ආනන්ද](#)

මෝඩයාගේ ප්‍රසාදය

කුල්ල ස්ථවිරයන් වහන්සේ වන මම සොහොනට ගොස් උඩුකුරුව හෝනා පණුවන් විසින් කනු ලබන ස්ත්‍රියකගේ මෘත ශරීරයක් දුටිමි.

බාලයන්ගේ සතුටට හේතුවූ උඩවන මුඛයන්ගෙන් හා පහතවූ මුඛයන්ගෙන් අශුවී වැගිරෙන්නාවූද, දුගඳ හමන්නාවූද, දුකෙන් පෙළෙන්නාවූද ශරීරය කුල්ල ස්ථවිරයෙහි බලව.

ඤාණය පහළකර ගැණීමට ධර්ම නැමැති කණ්ණාබිය ගෙණ ඇතුළතත්, පිටතත් පිළිකුල්වූ මේ ශරීරය ඤාණයෙන් සිහිකොට බැලීමි. [මෙරගාලා 6:4 – කුල්ල](#)

සිරුරෙහි යථා ස්වභාවය

යෑමද, සිටීමද, හිඳීමද, සැතපීමද, හැකිලීමද, දිගහැරීමද, සිරුරු කම්පන වේ.

ඇට හා නහරින් යුක්තවූ, හම හා මස් සහිත සිවියකින් වසා ඇති සිරුරෙහි යථා තත්ත්වය නොපෙනේ.



බඩවැලින්, බඩෙන්, අක්මාවෙන්, මුත්‍රාශයෙන් පිරුණු, හදයෙන්, පෙනහලින්, වකුගඩුවෙන්, බඩදිවෙන් පිරුණු,

හොටුවලින්, කෙළවලින්, දාඩියෙන්, තෙලින් පිරුණු, ලේවලින්, සදම්දලින්, පිනින්, වූරුණු තෙලින් පිරුණු,

තවද නව දොරින් හැම තැනම අසුවිය වැගිරේ. ඇසින් කබද, කණින් කණ්කලාදුරුද වැගිරේ.

නහයෙන් හොටුද, කටින් වමනයද, පිතද, සෙමද, ශරීරයෙන් දාඩියද වැගේ.

තවද මොළයෙන් පිරුණු හිසක් සහිත මේ සිරුර නොදැනුවත් මෝඩයා පියකරු ලෙස සලකයි.

යම් කලෙක මරණයට පත් වූ, ඉදිමුණු, නිල්වූ, අමු සොහොනකට දමන ලද සිරුර, නැයෝද බලාපොරොත්තු නැතිව අත් හරියි.

බල්ලන්, හිවලුන්, වෘකයින්, පණුවන්, කපුටන්, ගිජුලිහිණියන් සහ වෙන සතුන් එය කනි.

බුද්ධ වචනය ඇසූ නුවණැති මහණ තෙම මෙය විශේෂයෙන් දැන ගනියි, යථා ස්වභාවය දකියි.

“මෙය මෙසේ වේ නම් එයද එසේමය, මෙය එසේ නම් එයද මෙසේමය” යනුවෙන් ඇතුළත හා පිටත සිරුරට ඇති කැමැත්ත දුරලියි.

ඇලීම දුරලූ ඒ නුවණැති මහණ තෙම අමරණීය ශාන්ත නිවුණු වූත නොවන තැනට පැමිණෙයි.

[සූත්ත නිපාතය 1:11 – විජය | ජය](#)

### ශරීරය කණපිට ගැසුවොත්

පණුවකුසේ කුණුවූ, අපවිත්‍රවූ, දුහඳවූ වැගිරෙන නොයෙක් අශුවියෙන් පිරිණු සම් පසුම්බියක්වූ කුණපවූ මේ කුණු කයට සාරයයි කෙසේ ඇතුළත් වන්නෙමිද?

අතිශයින් පිළිකුල් මස් ලෙයින් තැවරුණු මෙය පණුසමූහ මෙන්බව මම දැන් සිටිමි. පණුවන්ට වාසවූ පක්ෂීන්ට ගොදුරුවූ ශරීරය කාට දෙනු ලැබේද?

පිළිකුල් කරණ ඤාතීන් විසින් ඉවත ලූ නිශ්චල දර කැබැල්ලක් මෙන් පහවූ විඤ්ඤාණ ඇති මේ ශරීරය නොබෝ කලකින් සොහොනට පමුණුවා දවයි.

සතුන්ට ගොදුරුවූ එය සොහොනෙහි දමා පිළිකුල් කරමින් මවුපියෝද දිය නානි.

ඒකාන්තයෙන් පිළිකුල් කරති. මධ්‍යස්ථ ජනයා ගැන පවසනු කිම?

අඤාණයෝ ඇට නහර සමූහ යුත් කෙළ කඳුළු මළ මුත්‍රයෙන් පිරුණු නිස්සාර කුණු ගොඩවූ කයෙහි ඇලුනෝ වූවෝය.

යමෙක් මෙය බෙදා ඇතුළු පිටට හරවන්නේ නම් ගඳ නොඉවසිය හැකිව සිය මවද පිළිකුල් කරන්නේය. [පේරිගාලා 16:1 – සුමේධා](#)

## අනන්තා - අනාත්ම

### නැතිවී හා විසිරී යාමට යටත්

අග්ගිවෙස්සනය, සතර මහා භූතයන් ගෙන් හටගත් මවුපිය සම්භවයෙන් හටගත්, බිනින් හා මුපිඬුවලින් වැඩුණු රූපය අනිත්‍යය. ඇඟඉලීමය, පිරිමැදීමය, බිඳීමය, විනාසය, ස්වභාවකොට ඇත්තාවූ රූපසමූහයක් වන මේ කය අනිත්‍ය වශයෙන් දුක්වශයෙන් රෝගවශයෙන් ගඩක් වශයෙන් හුලක් වශයෙන් ලාමකවූවක් වශයෙන් ආබාධයක් වශයෙන් අන්‍යවූවක් වශයෙන් නැසීම් වශයෙන් සුන්‍යාවශයෙන් අනාත්ම වශයෙන් දැක්කයුතුය. මේ කය අනිත්‍ය වශයෙන් දුක්වශයෙන් රෝගවශයෙන් ගඩක් වශයෙන් හුලක් වශයෙන් විපතක් වශයෙන් ආබාධයක් වශයෙන් අන්‍යවූවක් වශයෙන් නැසෙන්නක් වශයෙන් සුන්‍යාවූවක් වශයෙන් අනාත්ම වශයෙන් දක්නාවූ ඔහුගේ කයෙහි යම් ඇල්මෙක් කයෙහි යම් ස්නෙහයෙක් කය අනුව යාමක් වේද, එය දුරුවෙයි. [මජ්ඣිම 74 – දිග නිය | දීඝනඛ](#)

### නිෂ්ඵල ලී කොටයක් මෙන්

මේ කය නොබෝ කලකින්ම ඒකාන්තයෙන් පහවූ සිත් ඇත්තේ, ඉවත දමන ලදුයේ දිරාගිය දඬුකඩක් මෙන් පොළොව මත්තෙහි හෝන්නේය. [ධම්මපදය 41 – විත්ත | සිත](#)

### ගරීරයෙන් වෙන්වී

යම්බඳුවූ අන්ධ බාල පාඨග්ජනයෝ මෙම ගරීරයට මමත්වය කෙරේද, කටසී නම්වූ සංසාරය වඩත්. නැවත නැවත උපදිත්.

යමෙක් ගුප්ත සර්පයෙකු මෙන් මේ ගරීරය දුරු කෙරේද, ඔහු අවිද්‍යා තෘෂ්ණා දෙක හැරදමා කෙලෙස් නැති වීමෙන් පිරිනිවන් පාන්නාහුය. [පේරිගාලා 10:5 – කප්ප](#)

### එය මගේ නොවිය යුතුය

“යමකුගේ සිහිය හැමකල්හිම කය අනුව බැලීමට පැමිණ සිටියාවන්නීද, මාගේ ක්ලේශ කර්මයෙක් ඉදින් නොවීනම් මාගේ මේ ආත්මභාවය නො උපදින්නේය. මේ අත්බවෙහි ක්ලේශ කර්මයෙක්ද නොවන්නේය, මට මත්තෙහි විපාක වෘත්තයෙක්ද නොවන්නේය, නොදනොවන්නේ නම් මා සතුටු කිසිවක් නොවන්නේය. කරුණුවූ කිසිවක් නොවන්නේය.

මත්තෙහිද තමාට අයත්වූ කිසිවක් නම් මට නොවන්නේයයි අනුපූර්ව විභාර ඇත්තාවූම යොගාවචර තෙම ඉඳුරන් මුහුකුරාගිය කල්හිම විසත්තිකායයි කියනලද තෘෂ්ණාව තරණය කරන්නේය.”

[උදානය 7:8 – කව්වාන](#)

සිතෙන් ස්වභාවයන් අත් හැරීම

“මහණ, පෘථිවි ස්වභාවය කවරිද? පෘථිවි ස්වභාවය අධ්‍යාත්මිකද වන්නීය, බාහිරද වන්නීය. මහණ, අධ්‍යාත්මිකවූ පෘථිවි ස්වභාවය නම් කවරිද, අධ්‍යාත්මිකවූද, තමන් තුළ පවත්නාවූද, යම් තද බවක් රළු බවක් තමා වශයෙන් ගන්නා ලද්දක් වේද, එනම්: කෙස්ස, ලොම්ය, නියය, දත්ය, සමය, මස්ස, නහරය, ඇටය, ඇට මිදුලය, වකුගඩුවය, හෘදය මාංශය, අක්මාවය, දලඹුවය, බඩදිවය, පපුවය, අතුනුය, අතුනු බහන්ය, නොපැසුණ ආහාරය, මළය, (යන මොහුයි). අන්‍යවූද, කිසියම් අධ්‍යාත්මිකවූ තමා පිළිබඳවූ තද බවක් රළු බවක් තමා වශයෙන් ගන්නා ලද්දක් වේද, මහණ, මෝ තොමෝ අධ්‍යාත්මිකවූ පෘථිවි ස්වභාවයයි කියනු ලැබේ. යම් අධ්‍යාත්මිකවූ පෘථිවි ස්වභාවයක් වන්නීද, යම් බාහිරවූ පෘථිවි ස්වභාවයකුත් වන්නීද, මෝ තොමෝ පෘථිවි ස්වභාවම වන්නීය. ‘එය මගේ නොවෙයි, එය මම නොවෙමි, එය මාගේ ආත්මය නොවෙයි’ මෙසේ එය තත්වූ පරිද්දෙන් මනා නුවණින් දැක්ක යුතුයි. මෙසේ එය තත්වූ පරිද්දෙන් මනා නුවණින් දැක පෘථිවි ස්වභාවය කෙරෙහි කලකිරෙයි. සිතීන් පෘථිවි ස්වභාවය අත් හරියි.

“මහණ, ද්‍රව ස්වභාවය කවරිද? ද්‍රව ස්වභාවය අධ්‍යාත්මිකද වන්නීය, බාහිරද වන්නීය. මහණ, අධ්‍යාත්මිකවූ ද්‍රව ස්වභාවය කවරිද, අධ්‍යාත්මිකව තමන් තුළ පවත්නාවූ යම් වැගිරීමක්, වැගිරීම් ගතියක් තමා වශයෙන් ගන්නාලද්දක් වේද, එනම්: පිතය, සෙමය, සැරවය, ලේය, ඩහදියය, මේද තෙලය, කඳුලුය, වූරුණු තෙලය, කෙලය, සොටුය, සඳම්දුලුය, මුත්‍රය යන මොහුද මෙයින් අන්‍යවූද යම් කිසිවක් හෝ අධ්‍යාත්මිකවූ, තමන් පිළිබඳවූ වැගිරීමක්, වැගිරෙන බවට පැමිණි දෙයක් තමා වශයෙන් ගන්නා ලද්දක් වේද, මහණ, මෙය අධ්‍යාත්මිකවූ ද්‍රව ස්වභාවය යයි කියනු ලැබේ... සිතීන් ද්‍රව ස්වභාවය අත් හරියි.

“මහණ, ගිනි ස්වභාවය කවරිද, ගිනි ස්වභාවය අධ්‍යාත්මිකද වන්නීද, බාහිරද වන්නීය. මහණ, අධ්‍යාත්මිකවූ ගිනි ස්වභාවය කවරිද, යම් අධ්‍යාත්මිකවූ තමන් පිළිබඳවූ උණුසුමක්, උණුසුම් බවක්, තමා වශයෙන් ගන්නා ලද්දක් වේද, එනම්, යමකින් තැවේද, යමකින් දිරණු ලැබේද, යමකින් දවනු ලැබේද, යමකින් කනලද බොනලද කඩා කන ලද, දිවගාන ලද දේ, මනාකොට පැසීමට යේද, මෙයින් අන්‍යවූද, යම්කිසි අධ්‍යාත්මිකවූ තමන් පිළිබඳවූ, උණුසුමක්, උණුසුම් බවක් තමා වශයෙන් ගන්නා ලද්දක් වේද, මහණ, එය අධ්‍යාත්මිකවූ ගිනි ස්වභාවය යයි කියනු ලැබේ. යම් අධ්‍යාත්මිකවූ ගිනි ස්වභාවයකුත් වන්නීද, යම් බාහිරවූ ගිනි ස්වභාවයකුත් වන්නීද, එය ගිනි ස්වභාවයම වන්නීය... සිතීන් ගිනි ස්වභාවය අත් හරියි.

“මහණ, වායු ස්වභාවය කවරිද, වායු ස්වභාවය අධ්‍යාත්මිකද වන්නීය. බාහිරද වන්නීය. මහණ, අධ්‍යාත්මිකවූ වායු ස්වභාවය කවරිද? යම් අධ්‍යාත්මිකවූ තමන් පිළිබඳවූ හැමීමක් වාතයක් තමා වශයෙන් ගන්නා ලද්දක් වේද, එනම්, උඩට ගමන් කරන්නාවූ වාතයෝය, යටට ගමන් කරන්නාවූ වාතයෝය, ආමාශය තුළ පවත්නා වාතයෝය, ආමාශයෙන් පිටත පවත්නා වාතයෝය, අවයව අනුව ගමන් කරන්නාවූ වාතයෝය, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වාතය (යනුයි.) මෙයින් අන්‍යවූද, යම්කිසි අධ්‍යාත්මිකවූ තමා පිළිබඳවූ වාතයක්, හැමීම ගතියක්, තමා

වශයෙන් ගන්නා ලද්දක් වේද, මහණ, එය අධ්‍යාත්මිකව වාසු ස්වභාවය යයි කියනු ලැබේ. අධ්‍යාත්මිකව යම් වාසු ස්වභාවයකුත් වන්නීද, බාහිරව යම් වාසු ස්වභාවයකුත් වන්නීද, එය වාසු ස්වභාවයම වන්නීය... සිතින් වාසු ස්වභාවය අත් හරියි.

“මහණ, ආකාශ ස්වභාවය කවරිද? ආකාශ ස්වභාවය අධ්‍යාත්මිකව වන්නීය, බාහිරව වන්නීය. මහණ, අධ්‍යාත්මිකව ආකාශ ස්වභාවය කවරිද, අධ්‍යාත්මිකව තමන් පිළිබඳව අවකාශයක්, හිස් බවක්, තමා වශයෙන් ගන්නා ලද්දක් වේද, එනම්, කන් සිදුරද, නාස් සිදුරද, මුවදොරද, යමකිනුත් කනලද, බොනලද කඩා කනලද, දිවගාන ලද දෙය ගිලෙයිද, යම් තැනෙක්හිත් කනලද, බොනලද, කඩා කනලද, දිවගාන ලද දෙය දරා සිටීද, යමකිනුත් කනලද බොනලද, කඩා කන ලද, දිවගාන ලද දෙය යටහාගයෙන් නික්මේද, මෙයින් අන්‍යවූද, යම්කිසි අධ්‍යාත්මිකව තමන් පිළිබඳව අවකාශයක් හිස්බවක් තමා වශයෙන් ගන්නා ලද්දක් වේද, මහණ, එය අධ්‍යාත්මිකව ආකාශ ස්වභාවය යයි කියනු ලැබේ. යම් අධ්‍යාත්මිකව ආකාශ ස්වභාවයකුත් වන්නීද, යම් බාහිරව ආකාශ ස්වභාවයකුත් වන්නීද, එය ආකාශ ස්වභාවය වන්නීය... සිතින් ආකාශ ස්වභාවය අත් හරියි.

[මජ්ඣිම 140 – ධාතුවිභවිග | ස්වභාව විශ්ලේෂණය](#)

## වේදනා - වේදනාව

### සිරුර හේතුවෙන්

මහණෙනි, මෙසේ සිහියෙන් යුක්තව, නුවණින් යුක්තව, අප්‍රමාදව, කෙළෙස් තවන වීර්යයෙන් යුක්තව, නිවණ කරා යැවූ සිත් ඇතිව වාසය කරණ ඒ මහණහට, සැප වේදනාවක් උපදීද, හෙතෙම මට මේ සැප වේදනාවක් උපන්නීය. එය වනාහි හේතුවක් ඇතිවය. හේතුවක් නැතිව නොවේ. කිනම් හේතුවක් ඇතිවීද? මේ ශරීරය හේතුවකටගෙන ඇතිවිය. මේ කය වනාහි අනිත්‍යය. ප්‍රත්‍යයන් එක්ව කරණ ලද්දේය. හේතුවෙන් උපන්නේය. අනිත්‍යවූ, ප්‍රත්‍යයන් එක්ව කරණ ලද්දාවූ, හේතුවන් නිසා උපන්, කය නිසා උපන්, සැප වේදනාව කෙසේ නිත්‍ය වන්නේදැයි සිතයි. හෙතෙම ශරීරයෙහිද, සැප වේදනාවෙහිද, අනිත්‍යය අනුව බලමින් වාසය කරයි. විනාශය... නොඇලීම... නිරොධය... අත්හැරීම අනුව බලමින් වාසය කරයි. ශරීරයෙහිද සැප වේදනාවෙහිද අනිත්‍යය... විනාශය... නොඇලීම... නිරොධය... අත්හැරීම අනුව බලමින් වාසය කරන්නාවූ, ඔහුට කයෙහිද, සැප වේදනාවෙහිද, යම් රාගානුසයක් වේද එය ප්‍රභීණ වෙයි.

මහණෙනි, මෙසේ සිහියෙන් යුක්තව නුවණින් යුක්තව අප්‍රමාදව කෙළෙස් තවන වීර්යය ඇතිව, නිවණ කරා යැවූ සිත් ඇතිව, වාසය කරන්නාවූ ඔහුට දුක් වේදනාවක් උපදීද, හෙතෙම මට මේ දුක් වේදනාවක් උපන්නීය... ඔහුට ශරීරයෙහිද දුකට වේදනාවෙහිද යම් පටිසානුසයක් වේද එය ප්‍රභීණ වෙයි.

මහණෙනි, සිහියෙන් යුක්තව, නුවණින් යුක්තව, අප්‍රමාදව, කෙළෙස් තවන වීර්යය ඇතිව, නිවණට යැවූ සිත් ඇතිව, වාසය කරණ ඒ මහණහට උපෙක්ඛා වේදනාවක් උපදීද, හෙතෙම මට මේ උපෙක්ඛා වේදනාවක් උපන්නීය... ඔහුට ශරීරයේද උපෙක්ඛා වේදනාවෙහිද යම් අවිද්‍යානුසයක් වේද, එය ප්‍රභීණ වෙයි.

හෙතෙම සැප වේදනාවක් විඳිනම් එය අනිත්‍යයයි දැනී. තෘෂ්ණාවෙන් බැස නොගන්නා ලද්දේයයි දැනී. ප්‍රිය නොවන ලද්දේයයි දැනී. දුක් වේදනාවක් විඳිනම්... උපෙක්‍ෂා වේදනාවක් විඳිනම් ඕනෑමෝ අනිත්‍යයයි දැනී. තෘෂ්ණාවෙන් බැස නොගන්නා ලද්දේයයි දැනී. ප්‍රිය නොවන ලද්දේයයි දැනී. හෙතෙම සැප වේදනාවක් විඳිද එය කෙළෙසුන්ගෙන් වෙන්ව විඳියි. දුකට වේදනාවක් විඳිනම්... උපෙක්‍ෂා වේදනාවක් විඳිනම් එය කෙළෙසුන්ගෙන් වෙන්ව විඳියි. හෙතෙම කය කෙළවරකොට ඇති වේදනාව විඳින්නේ, කය කෙළවරකොට ඇති වේදනාව විඳිමියි දැනියි. ජීවිතය කෙළවරකොට ඇති වේදනාව විඳින්නේ, ජීවිතය කෙළවරකොට ඇති වේදනාව විඳිමියි දැනියි. මෙහිම විඳින ප්‍රිය වන සියළු වේදනා කය බිඳීමෙන් ජීවිතය කෙළවර වීමෙන් පසු සංසිද්ධන්තාභ්‍යුයයි දැනගතියයි වදාළේය.

[සංයුක්ත 36:7 – පටමගෙලක්කේ | ගිලන්හල](#)

### කායික සහ මානසික

“මහණෙනි, අශාන්තවත් පාඨග්ජනතෙම දුකට වේදනාවක් පැමිණිකල ගොක කරයි. ක්ලාන්ත වෙයි. විලාප කියයි. පපුවේ අත් ගසමින් හඬයි. මුළාවට පැමිණෙයි. හෙතෙම කායික දුකක්ද, මානසික දුකක්ද විඳියි. මහණෙනි, යම්සේ හුලකින් අනිතලද පුරුෂයාට දෙවෙනි හුලකිනුත් අනිත්තාහුද, මහණෙනි, එසේ පුරුෂතෙම උල් දෙකකින් වේදනා විඳින්නේය...

ඒ දුක් වේදනාවෙන් මධනා ලද්දාවූ හෙතෙම ක්‍රොධ ඇත්තෙක් වෙයි. දුක් වේදනාව කරණකොටගෙන ක්‍රොධ සහිතවූ ඔහුට දුක් වේදනාවෙහි උපදනා ක්‍රොධානුසය නැවත නැවත උපදියි. දුක් වේදනාවක් ඇතිවූ හෙතෙම කම් සැපට ආශා කරයි. ඊට හේතු කවරේද? මහණෙනි, අශාන්තවත් පාඨග්ජනතෙම කම්සැප හැර දුක් වේදනාවෙන් නික්මීමක් නොදැනී. කම් සැපයට ආශා කරන්නාවූ ඔහුට සැප වේදනාවෙහි උපදනා යම් රාගානුසයක් වේද, එය නැවත නැවත උපදියි. හෙතෙම ඒ වේදනාවන්ගේ හටගැනීමද, නැතිවීමද, ආශ්වාදයද, ආදීනවයද, නික්මීමද, තත්වු පරිද්දෙන් නොදැනී. ඒ වේදනාවන්ගේ හටගැනීමද, නැතිවීමද, ආශ්වාදයද, ආදීනවයද, නික්මීමද, තත්වු පරිද්දෙන් නොදන්නාවූ ඔහුට උපෙක්‍ෂා වේදනාවන්හි හටගන්නා යම් අවිද්‍යානුසයක් වේද, එය නැවත නැවත උපදියි. හෙතෙම සැප වේදනාවක් විඳිනම් කෙළෙසුන්ගෙන් යුක්තවම එය විඳියි. දුක් වේදනාවක් විඳිනම් කෙළෙසුන්ගෙන් යුක්තවම එය විඳියි. දුක්ද නුචු, සැපද නුචු, වේදනාවක් විඳිනම් කෙළෙසුන්ගෙන් යුක්තවම එය විඳියි. මහණෙනි, මේ අශාන්තවත් පාඨග්ජන තෙමේ ජාති, ජරා, මරණ, සොක, පරිදෙව, කායික දුක්, මානසික දුක්, දැඩි වෙහෙසවීම් වලින් යුක්ත වූයේය, දුකින් යුක්ත වූයේයයි කියමි” යි වදාළසේක.

“මහණෙනි, ශාන්තවත් ආයඤ්චාවක තෙම දුක් වේදනාවක් පැමිණිකල සෝක නොකරයි. ක්ලාන්ත නොවෙයි. නොවැළපෙයි. පපුවේ අත් ගසමින් නොහඬයි. මුළාවට නොපැමිණෙයි. හෙතෙම කායිකවූ එක් වේදනාවක් විඳියි. මානසික වේදනාව නොවිඳියි. මහණෙනි, යම්සේ එක් හුලකින් ඇනුම් කෑ පුරුෂයෙකු, දෙවෙනි හුලකිනුත් නොඅනිත්තාහුද, මහණෙනි, එසේ ඒ පුරුෂතෙම එක් හුලකින් වේදනාව විඳින්නේය...

ඒ දුකට වේදනාව කරණකොට ක්‍රොධ ඇත්තෙක් නොවෙයි. දුකට වේදනාව නිසා ක්‍රොධයෙන් තොර ඔහුට දුක් වේදනාවෙහි උපදනා යම් ක්‍රොධානුසයක් වේද, ඒ අනුසය නැවත නූපදියි. හෙතෙම දුකට වේදනාව පැමිණි කල කම් සැප නොකැමැති වෙයි. ඊට හේතු කවරේද,

මහණෙනි, ශාන්තවත් ආයතීශ්‍රාවක තෙම කම් සැපෙන් වෙන්ව දුකින් නික්මීම් දනී. කම් සැපට ප්‍රිය නොවන්නාවූ ඔහුට සැප වේදනාවෙහි යම් රාගානුසයක් වේද, එය නැවත නැවත නූපදියි. හෙතෙම ඒ වේදනාවන්ගේ පහළවීමද, නැතිවීමද, ආශ්වාදයද, ආදීනවයද, නික්මීමද, තත්වූ පරිද්දෙන් දනී. ඒ වේදනාවන්ගේ හටගැනීමද, නැතිවීමද, ආශ්වාදයද, ආදීනවයද, නික්මීමද, තත්වූ පරිද්දෙන් දන්නා ඔහුට උපේක්ෂා වේදනාවෙහි යම් අවිද්‍යානුශයක් වේද, එය නැවත නැවත නූපදියි.

හෙතෙම සැප වේදනාවක් විදිනම් එය කෙළෙසුන්ගෙන් වෙන්වම විදියි. දුක් වේදනාවක් විදිනම් එය කෙළෙසුන්ගෙන් වෙන්වම විදියි. උපේක්ෂා වේදනාවක් විදිනම් එය කෙළෙසුන්ගෙන් වෙන්වම විදියි. මහණෙනි, මේ ශාන්තවත් ආයතීශ්‍රාවකතෙම ජාති, ජරා, මරණ, සොක, පරිදෙව, (කායික) දුක්, මානසික දුක්, දැඩි වෙහෙසීමවලින් වෙන්වූයේයයි කියනු ලැබේ. දුකින් මිදුණේයයි කියමි. [සංයුත්ත 36:6 – සල්ල | ඊතලය](#)

### දැනෙන සියල්ල

තමා තුළද පිටතද සැපක් හෝ දුකක් හෝ උපෙක්ෂාවක් හෝ යම්කිසි වේදනාවක් ඇද්ද?

මෙසේ නැසෙන පලුදුවන සුළු ධර්මයන් දුකයයි දැන ස්පර්ශ කරමින් පිරිසිදු වන මේ මහණතෙම වේදනාවන් ක්ෂයවීමෙන් තෘෂ්ණා රහිතව පිරිනිවේයයි.

[සුත්ත නිපාත 3:12 – ද්වයතානුපස්සනා | ද්විත්වයෙහි මෙනෙහිය](#)

## විඤ්ඤාණ - විඤ්ඤාණය

### අනාත්ම ලෙස

“ආයුෂ්මත් ආනන්ද ස්ථවිරයෙනි, මේ ආකාරයෙන්ද මේ ශරීරය අනාත්මයයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් මේ ශරීරය නොයෙක් ප්‍රකාරයෙන් වදාරණ ලද්දේද, විවෘත කරණ ලද්දේද, ප්‍රකාශ කරණ ලද්දේද, එපරිද්දෙන් මෙසේද මේ විඤ්ඤාණය අනාත්මයයි දක්වන්නට දේශනා කරන්නට පණවන්නට පිහිටුවන්නට විවරණය කරන්නට විභාග කරන්නට ප්‍රකට කරන්නට හැක්කේද?,

“ආයුෂ්මත් උදායී ස්ථවිරයෙනි... හැක්කේය.

“ඇවැත්නි, ඇසද රූපයන්ද නිසා වක්ඛු විඤ්ඤාණය උපදීද?,

“ඇවැත්නි, එසේය,

“ඇවැත්නි, වක්ඛු විඤ්ඤාණයාගේ ඉපදීමට යමක් හේතුවේද, යමක් ප්‍රත්‍යාවේද, ඒ හේතුවද ඒ ප්‍රත්‍යයද සියලු ආකාරයෙන් සඵප්‍රකාරයෙන් ඉතිරි නොවී නිරුඬවන්නේ නම් කීම එකල්හි වක්ඛු විඤ්ඤාණයක් දක්නහුද?,

“ ඇවැත්නි, එය නොවේමැයි.

...

“ඇවැත්නි, කණද, ශබ්දයන්ද, නිසා සෝත විඤ්ඤාණය උපදීද?...

“ඇවැත්නි, නාසයද, ගන්ධයන්ද, නිසා සාණ විඤ්ඤාණය උපදීද?...

“ඇවැත්නි, දිවද, රසයන්ද, නිසා ජීවිතා විඤ්ඤාණය උපදීද?...  
“ඇවැත්නි, කයද, ස්පඨයන්ද, නිසා කාය විඤ්ඤාණය උපදීද?...”

“ඇවැත්නි, සිතද, ධර්මයන්ද, නිසා මනෝ විඤ්ඤාණය උපදීද?  
“ඇවැත්නි, එසේය.,

“ඇවැත්නි, මනෝ විඤ්ඤාණයාගේ ඉපදීමට යමක් හේතුවේද, යමක් ප්‍රත්‍යාවේද, ඒ හේතුවද ඒ ප්‍රත්‍යයද සියලු ආකාරයෙන් සඵප්‍රකාරයෙන් ඉතිරි නොවී නිරුඬවන්නේ නම් කිම එකල්හි මනෝ විඤ්ඤාණයක් දක්නහුද?  
“ඇවැත්නි, එය නොවේමැයි.

“ඇවැත්නි, මේ ආකාරයෙන්ද භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් මේ විඤ්ඤාණය මෙසේද අනාත්මයයි, මෙය වදාරණ ලදී. [සංයුත්ත 35:234 – උදායි](#)

### මාතෘ ඉක්මවීම

මහණෙනි, දුක්ඛයෙහි අනන්ත සංඥාව භාවිත කරණ ලද්දේ, බහුල වශයෙන් පුරුදු කරණ ලද්දේ, මහත්ඵල ඇත්තේ, මහානිශංස ඇත්තේ, නිවණට බැසගත්තේ, නිවණ අවසන්කොට ඇත්තේ වෙයි. මෙසේ යමක් වදාරණ ලද්දේද, කුමක් සඳහා එය වදාරණ ලද්දේද යත්?

දුක්ඛයෙහි අනන්ත සංඥාව පුරුදු කරණ ලද සිතින් බහුලකොට ගෙන වසන්නාවූ හිඤ්ඤාව මේ විඤ්ඤාණය සහිත කයෙහිද, පිටත සියලු නිමිතිවලද, මාතෘ ඉක්මවූ ශාන්තවූ, මනාකොට මුදන ලද අභංකාරය මමය යන මාතෘයෙන් වෙන්වූ සිත ඇත්තේ වෙයි.

[අංගුත්තර 7:46 - දුතියසඤ්ඤා | සඤ්ඤා](#)

### චේතනා නොකිරීමෙන් දුක් කෙළවර

මහණෙනි, යමක් චේතනා කරයිද, යමක් කල්පනා කෙරෙයිද, යමක් නැවත නැවත පවතියිද, මෙය විඤ්ඤාණයේ පැවැත්මට හේතු වෙයි. හේතුව ඇතිකල්හි විඤ්ඤාණයේ පිහිටීම වෙයි. විඤ්ඤාණය පිහිටි කල්හි, වැඩුණු කල්හි, මත්තෙහි නැවත භවයක ඉපදීම වෙයි. මත්තෙහි නැවත භවයක ඉපදීම ඇති කල්හි, මත්තෙහි ජාති, ජරා, මරණ, ශෝකවීම, හැඬීම, දුක්වීම, දොම්නස්වීම සහ වැළපීම් ඇතිවෙත්. මෙසේ මේ මහත් දුක් සමූහය ඇතිවෙයි.

...

“මහණෙනි, යම් හේතුවකින් ඉදින් චේතනා නොකරයිද, කල්පනා නොකෙරෙයිද, නොපවතියිද මෙය විඤ්ඤාණයේ පැවැත්ම පිණිස හේතු නොවෙයි. හේතු නැති කල්හි විඤ්ඤාණය නොපිහිටයි. විඤ්ඤාණය නොපිහිටි කල්හි, නොවැඩුණ කල්හි, මත්තෙහි නැවත භවයක ඉපදීම නොවෙයි. මත්තෙහි නැවත භවයක ඉපදීම නැතිකල්හි, මත්තෙහි ජාති, ජරා, මරණ, ශෝක, හැඬීම, දුක්වීම, දොම්නස්වීම සහ වැළපීම් නැතිවෙත්. මෙසේ මේ සියලු දුක් සමූහය නැතිවේ. [සංයුත්ත 12:38 - චේතනා](#)

මෙහිද නොවේ, එහිද නොවේ

“බාහිය, තොප විසින් එසේ වීනම් මෙහි මෙසේ හික්මීය යුතුය. බාහිය තොපට යම්කිසි තැනක සිට දක්නා ලද්දෙහි දැකීම් මාත්‍රය වන්නේද, ඇසූ දෙයෙහි ඇසූ මාත්‍රය වන්නේද, ස්පර්ශයෙහි ස්පර්ශකිරීම් මාත්‍රය වන්නේද, දැනුණු දෙයෙහි දැනීම් මාත්‍රය වන්නේද, එහෙයින් බාහිය, නුඹ ඉන් නොවේ. යම්භෙයකින් බාහිය, නුඹ ඉන් නොවේද, එහෙයින් බාහිය, ඔබ එහි නොවේ. යම්භෙයකින් බාහිය, ඔබ එහි නොවේද, එහෙයින් බාහිය, ඔබ මෙහි මෙලොව නොමවේ. පරලොව නොවේ. මෙලොව පරලොව දෙක අතරෙහි නොවේ. දුකේ අවසානය මෙයමයි.”

[උදාන 1:10 - බාහිය](#)