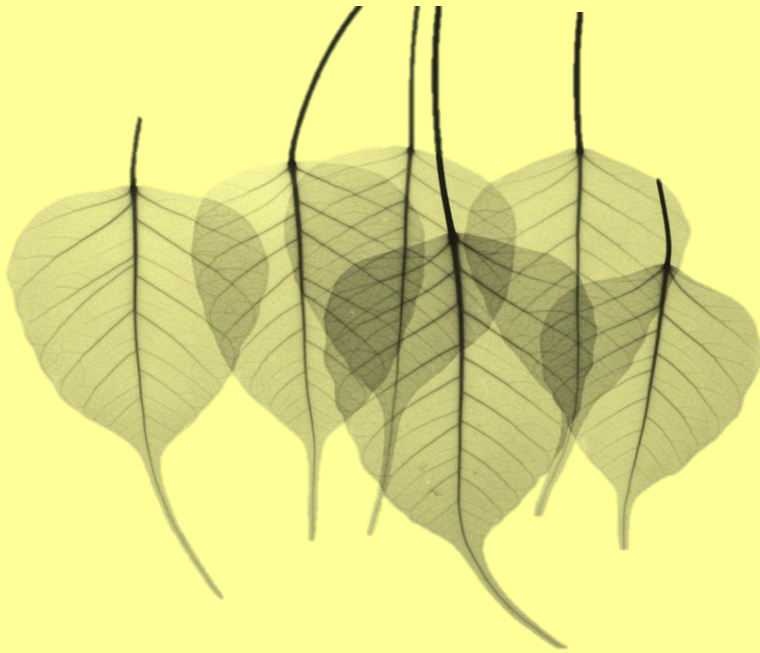


නිවන් දැකීමට උපකාර වන්නේ පරම පවිත්‍ර සිරි සද්ධර්මයයි



සංසාර ණය ගනුදෙනු වලින්  
මිදී නිදහස් වෙන්නට  
උපකාර වන්නා වූ  
කරුණු හතරක්

දේශකයාණන් වහන්සේ

පරම සත්‍යය පෙන්වා වදාළ මහා ප්‍රාඥ අති පූජනීය

මිචනපලානේ සිරි ධම්මාලංකාර බුද්ධ පුත්‍රයාණන් වහන්සේ

- ❖ බුද්ධ භාෂිතයේ සමස්ත ධර්මස්කන්ධයම දරා සිටින, “සං” දේශනාව නැවත මතුකර, විග්‍රහකර පිරිසිදුව දේශනා කළෙමි.
- ❖ තිපරිවට්ටය සම්පූර්ණ වශයෙන් පැහැදිලිකර, අවිද්‍යා මූල පටිච්ච සමුප්පාදයත්, අවිද්‍යා මූල නිරෝධ පටිච්ච සමුප්පාදයත්, කුසල මූල පටිච්ච සමුප්පාද ධර්මයත් නිබ්බානගාමී මර්ගයට උපකාරවන ලෙසින් විග්‍රහ කළෙමි.
- ❖ ද්වතාවය සහ ද්වතානුස්සතිය පැහැදිලිකර ප්‍රාණයාම ආනාපාන භාවනාවෙන් සිදුවන මූලාව පැහැදිලි කොට, නිබ්බානගාමී මාර්ගයට උපකාරවන “බුද්ධ ආනාපාන සති සමාධි භාවනාව” විග්‍රහ කළෙමි.
- ❖ මේ අනුව චතු අරිය සත්‍යයන් යථාවබෝධයෙන් යුතුව අත් දැකගෙන, සීල, සමාධි, පඤ්ඤා යන ත්‍රිපික්ඛා සම්පූර්ණ කරගෙන, මගඵල ලබා සංසාර ගමනේ දූක සහමුලින්ම නිමා කරගන්නට, උපකාර වනසේ මෙතෙක් වැසී යටපත්ව අභාවයට ගොස් තිබූ පරියාප්ති ශාසනය යළි මතුකර, “පරම පච්ත්‍ර නිර්මල සිරි සද්ධර්මය” අත්ථපටිසම්භිදා, ධම්මපටිසම්භිදා, නිරුක්තිපටිසම්භිදා, පටිභානපටිසම්භිදා යන සිව්පිලිසිඹියාපත් විග්‍රහයන් සහිතව දේශනා කළ බව සිහනාද පතුරා ලෝකයාට ප්‍රකාශකර සිටිමි.

මහා ප්‍රාඥ අති පූජනීය මීවනපලාතේ සිරි ධම්මාලංකාර

බුද්ධ පුත්‍රයාණන් වහන්සේ



සංසාර ණය ගනුදෙනු වලින් මිදී නිදහස් වෙන්නට උපකාර  
වන්නා වූ කරුණු හතර

- ❖ සියලුම සත්වයන් මැරෙමින් ඉපදෙමින් නොනවත්වාම කෙරෙන රිය ගමනට අවශ්‍ය ශක්තිය ලබා දෙන්නේ, ඒ ඒ සත්වයාම බිහිකොට එකතු කර ගන්නා විඤ්ඤාණ ශක්තිය හෙවත් ගති ලක්ෂණමයි. විඤ්ඤාණ බීජ, කර්ම බීජ, උප්පත්ති බීජ, අනුසය ආසය, චිත්තජ රූප, පින් පව් අකුසල් ලෙසින්ද හඳුන්වන්නේ මේ ගති ලක්ෂණමයි. වෙනත් ආකාරයකින් පැහැදිලි කලහොත් ඒ ඒ සත්වයාම බිහිකර එකතුකර ගන්නා රාග ද්වේෂ මෝහ ගති ලක්ෂණම ඉන්දන ලෙසින් මේ සංසාර ගමන යාමට භාවිතා කරයි. මෙම කර්ම බීජ, හේතුවෙන් උරුම වන පල විපාක වැයකරන්නටත්, එයින් නැවතත් කර්ම බීජ උපදවන්නටත් සත්වයකු මරණින් මතු යළි උපතක් ලබයි.
- ❖ අවිද්‍යාව නිසාම පෙර එකතු කරගත් ගති ලක්ෂණම මුල් කොටගෙන, නැවතත් එවැනිම ගති ලක්ෂණ තවදුරටත් උපදවන කෙනෙකුගේ ලේ ධාතුව අපිරිසිදුව, මොළයේ සෛලයන් වසා මුවහකර සත්‍ය නොදැකීම නිසාම, මෝහය හෙවත් අවිද්‍යාව උපදවයි. විඤ්ඤාණ ශක්තිය තව තවත් බල ගන්වයි. ලොචතුරා බුදුපියාණන් වහන්සේ ස්වයංභූ ඥාණයෙන්ම මතුකර සොයා දැකගත්තේ මේ අවිද්‍යාව නැමැති රෝගයෙන් මිදී ප්‍රඥාව උදාකර ගතහැකි, විද්‍යාව මතුකර ගතහැකි, සත්‍ය දැකගත හැකි පටිච්ච සමුප්පාද ධර්මය නැමැති බෙහෙතයි. හේතුපල දහමයි.
- ❖ නිවන් දැකීමට උපකාර වන පරම පවිත්‍ර සිරිසද්ධර්මය ඇසීමෙන්ම, නිවැරදිව පටිච්ච සමුප්පාද ධර්මයයේ තිපරිවට්ටයම අසා, එය පර්වණයක්ව තමන් තුළින් අත් දැක ගැනීමෙන්ම පමණක් නිබ්බානගාමී මාර්ගයට යොමු විය හැකිය.

❖ එම පරීක්ෂණයට අවතීර්ණ වූ ඔබ, ඔබේ ජීවිතය ගැනත් ජීවත්වෙනවා යන්නෙහි පරම අර්තයත් පර්යේෂණාත්මකව අත් දැකගන්න. උපන් මොහොතේ සිට මේ දක්වා, ඔබ කොපමණ වතාවක් අඬන්නට ඇතිද?. සතුටින් සිතා සෙන්නට ඇතිද?. අහස පොළව ගැටලන්නට මෙන් ඒ මේ අත හිත දුවමින්, ජීවිතේ ප්‍රශ්න ගැටළු හමුවේ කල්පනා කරන්නට ඇත්ද?. මෙසේ ඔබට දැනෙන, දුබ වේදනාවක් දිගේ විඳව විඳවා හෝ සුබ වේදනාවක් දිගේ පිනව පිනවා හෝ අදුබ්බ අසුබ වේදනාවක් දිගේ මැන මැන හෝ ලබන ආමිස සුවය ඔබට පවත්වා ගැනීමට හැකි වූයේ කොපමණ කාලයක්ද?. ඒ අවස්ථාවේදී, ඔබේ හිත රත්වෙලා, මත්වෙලා, තැව්ලා, පිව්විලා, ගිනිගත්තු හැටි ඔබට මතකද?. මේ සියළු වේදනා බිහි වෙලා (උදයංගම), වඩා වර්ධනය වෙලා (අත්තංගම), තාවකාලික වූ ආමිස සුවයක් ලබා දී (ආස්වාද), ඒ සුවයත් නැතිවෙලා (ආදීනව), ගෙවී විනාශ වන බව (නිස්සරණ) අවධානයෙන් නිරීක්ෂණය කරමින් අවිද්‍යා මූල පටිච්ච සමුප්පාද ධම්මතාවය තමන් තුළින්ම පර්යේෂණාත්මකව අත් දැක ගන්න. මෙසේ ඔබ සකස් කරන්නේ සසර දිගු වීමට හේතුවන කර්ම බීජයකි, සං ගතියකි, ණය ගනු දෙනුවකි, හේතු පල පරම්පරාවකි.

❖ ඔබ සුව වේදනාවලට අන්තගාමීව ඇලීමෙන්ද, දුක් වේදනාවලට අන්තගාමීව ගැටීමෙන්ද, අදුක්ඛම අසුබ වේදනා ඔස්සේ අන්තගාමීව වැරදි සේ මැනීමෙන්ද කටයුතු කිරීම යන ‘හේතු’ නිසාම, ඔබට අවසානයේ ‘සෝක, පරිදේව, දුක්, දොම්නස්, උපායාස’ නමැති ‘පල’ නිතැතින්ම උරුම වේ. මේ ‘පල’ ඔබට උරුම වූයේ, ඔබ විසින් පෙර සඳහන් කළ ‘හේතු’ කිරීම නිසා බව, ඔබ අන්තගාමීව ඔබේ කැමැත්ත උදෙසා කටයුතු කළ නිසා බව ඔබ නොදනී. මේ ‘පල’ වලින් ඔබ සැහීමකට පත් නොවී, මෙසේ ඔබට මෙවැනි දුක් සෝ සුසුම් උරුම වූයේ, අන් අයකුගේ වරදක් නිසා යැයි

සිතමින්, මේ දුක් සෝ සුසුම් නිසා, නැවත නැවතත් ඔබේ සිතේ උපදින ආමිස වේදනාවලට ඇලීමෙන්, ගැටීමෙන්, වැරදි සේ මැනීමෙන් කටයුතු කරයි. නැවත නැවතත් රාග බව (උදා: කැදර බව, ලෝබ බව..), ද්වේෂ බව (උදා: තරඟ බව, නපුරු බව..), මෝහ බව (උදා: බුද්ධිමත් බව, රුමත් බව..) සකස් කරමින්, ඔබ තුළ තව තවත් කර්ම බීජ උපදවා ගනියි. මෙසේ ඔබ විසින්ම ඇති කර ගන්නා, හේතු පල පරම්පරාව නිසාම, ඔබේ සසර ගමන නිමා නොවන බව, වටහා ගැනීමට ඔබට අපහසු නොවනු ඇත.

❖ මේ සංසාර ගමනේ අනන්ත අප්‍රමාණ කාලයක්, ඔබ මේ තල හෙවත් ගති තිස් එකේ (බ්‍රහ්ම තල-20, දිව්‍ය තල-6, මිනිස් තල-1, නිරය, නිරිසන්, ජේත, භූත) නොයෙකුත් තැන්වල ඉපදිලා තියෙනවා (ඒ බව අනම්‍යග්ග වග්ගය ආදී සූත්‍ර දේශනා රැසක සඳහන් වේ). ඒ ඉපදිලා තියෙන තැන්වල දී, ඔබට එවැනි දුක් සෝ සුසුම් උරුම වුයේ, අන් අයකුගේ වරදක් නිසා යැයි සිතමින්, ඔබ විසින් නොයෙකුත් සත්වයන්ට පුද්ගලයන්ට දැන හෝ නොදැන හිංගි, හිංසා, අවැඩ, අසාධාරණ, අපවාද, අවලාද, අපහාස ආදිය අනන්තවත් කරලා ඇති. මෙසේ ඔබ විසින් නොයෙකුත් සත්වයන් පුද්ගලයන් සමග සංසාර ගමන දිගු වීමට හේතුවන “බාහිර ණය ගනුදෙනු” ඇති කරගෙන තියෙනවා.

❖ බුදු පියාණන් වහන්සේ තිරොකුසීඩ සූත්‍රය, දේවදුත සූත්‍රය, ආදිත්තපරියාය සූත්‍රය, බාලපණ්ඩිත සූත්‍රය ආදී සූත්‍ර දේශනාවල ඒවාට කළහැකි ප්‍රතිකර්ම, උපකර්ම, උපක්‍රම, සම්මප්‍රයෝග පෙන්වා දී තියෙනවා. සෑම කෙනෙකුටම සංසාර ණය ගනුදෙනු වලින් මිදී නිදහස් වෙන්නට උපකාර වන්නා වූ මූලික කරුණු හතරක් යථාවබෝධයෙන් යුතුව අත් දැක ගැනීමෙන්ම සම්පූර්ණ කරගත යුතුව තිබෙනවා.

## පළමු කරුණ - කමාව ගැනීම

- ❖ ඔබ මදකට නැවතී සිතා බලන්න, ඔබේ හිතේ ඔබ විසින් ඇති කරගත් කැමැත්ත පරිදිම යම් දෙයක් සිදු නොවීම උදෙසා අන් අයකුට දොස් පැවරීම වටිනාවද කියලා. එම කැමැත්තේ නිර්මාණකරුවා ඔබයි. ඔබ එසේ සිතින් නිර්මාණය කරගත් ඔබ කැමති ලෝකයේ සත්‍ය, විද්‍යාව ඇති හැටියට දැක ගන්නා නම්, එය කැමති ලෙසම පවත්වා ගැනීමට කරනු ලබන නිරර්ථක උත්සාහය, නිෂ්පල බව වැටහෙනු ඇත. වරද ඇත්තේ තමන් තුළම බවත්, මේ සියලු කර්ම බීජ වල නිර්මාණකරුවා ඔබම බවත්, ඔබ තුළ වූ අවිද්‍යාවම බවත් ඔබ වටහා ගනු ඇත.
- ❖ ඔබ දැන හෝ නොදැන තීනි දුෂ්චරිතයෙන් කරලා තියෙන වැරදි වලට කමාව ගැනීම සදහා, අංගුත්තර නිකායේ දේවදූත සූත්‍රය, මජ්ඣිම නිකායේ බාලපණ්ඩිත සූත්‍රය, සංයුක්ත නිකායේ ආදිත්තපරියාය සූත්‍රය ඇසුරින් සකස් කරන ලද පහත සදහන් ධම්ම කාරණා ඔබට යම් මාර්ගෝපදේශයක් සදහා උපකාර කර ගත හැක. මෙම ධම්ම පදවැල් සජ්ඣායනා කිරීමෙන් පමණක්ම, මේ කර්තව්‍ය සිදුනොවන බවත්, දහම් අර්ථයම දැන භාවිතයට ගැනීම ඒ සදහා උපකාර වන බවත් ඔබ විසින්ම අත්දැක ගන්න.

බුද්ධ, ධම්ම, සංඝ යන රත්නත්‍රයෙන් සමාව ගැනීම

කායේන වාචා චිත්තේන පමාදේන මයා කථං  
අවිචයන් බම මේ හන්තේ භූරි පඤ්ඤා තථාගත  
කායේන වාචා චිත්තේන පමාදේන මයා කථං  
අවිචයන් බම මේ ධම්ම සංදිට්ඨික අකාලික  
කායේන වාචා චිත්තේන පමාදේන මයා කථං  
අවිචයන් බම මේ සංඝ සුපටිපන්න අනුත්තර

- අනන්ත සංසාරයේ පටන් මේ මොහොත දක්වා මගේ අතින් දැන හෝ නොදැන ක්‍රියාවෙන්, වචනයෙන්, සිතින් (කායේන වාචා චිත්තේන) තුනෙන්ම ලොචතුරා බුද්ධ, පසේ බුද්ධ, අරහත් බුද්ධ ආදී අරිය උත්තමයන් වහන්සේලා කෙරෙහි, විශේෂයෙන්ම බුදුහාමුදුරුවෝ දේශනා කළ පරම පවිත්‍ර සිරි සද්ධර්මය කෙරෙහි, අරිය මග යන උත්තමයන් වහන්සේලා කෙරෙහි යම් හිංගි, හිංසා, අවැඩ, අසාධාරණ, අපවාද, අවලාද, අපහාස ආදී පාප ක්‍රියා සිදුකරගෙන ඇත්නම් අරිය උපවාද සිදුකරගෙන ඇත්නම් බුද්ධ ධර්ම සංඝ යන රත්නත්‍රයද, සියලු අරිය උත්තමයන් වහන්සේලාද මට කමා කරන සේක්වා !!! මට කමා කරන්නවා !!!.

- අනන්ත සංසාරයේ පටන් මේ මොහොත දක්වා මගේ අතින් දැන හෝ නොදැන ක්‍රියාවෙන් වචනයෙන් සිතින් තුනෙන්ම ස්වාමීන්වහන්සේලා ඇතුලු සම්මත පුජ්‍ය පක්ෂයට, අනන්ත සංසාරයේ පටන් මේ මොහොත දක්වා මා පැමිණි මේ සංසාර ගමනේ දී මට දෙමව්පියන් වූ, වැඩිහිටියන් වූ, ගුරුවරු වූ, සහෝදර සහෝදරියන් වූ, ස්වාමීපුරුෂයන් වූ, භාර්යාවන් වූ, දූදරුවන් වූ, ඥාති හිත මිත්‍රාදීන් වූ, සේව්‍ය සේවකයන් වූ, අසල්වැසියන් වූ සියලු දෙනාටම, සියලු ලෝක සියලු සත්වයන්ට, ආපෝ තේජෝ වායෝ පඨවි සතර මහා ධාතු භූත ශක්තියෙන් යුත් ස්වභාවධර්මයට, ගහ කොළ වලට යම් හිංගි, හිංසා, අවැඩ, අසාධාරණ, අපවාද, අවලාද, අපහාස ආදී පාප ක්‍රියා සිදුවූවා නම් ඒ හැමදේටම මට කමාව ලැබේවා !!! මට කමා කරන්නවා !!!.



❖ මේ ආකාරයට ඔබ විසින් සිදුකළ අරිය උපවාද වලින්, සියලු සත්වයන්ට සිදුකළ අවැඩ අසාධාරණකම් වලින්, ජලය වාතය අපිරිසිදු කිරීමෙන් ස්වභාවධර්මයට ගත කොළ වලට සිදුකළ පාප ක්‍රියා වලින්, මිදී නිදහස් විය යුතුයි. එතකොට ඔබේ හිතේ තියෙන ද්වේෂයෙන්, වෛරයෙන්, ක්‍රෝධයෙන් කොටසක් ඉවත් වෙලා යනවා. එසේම එවැනි වැරදි නැවත නොකිරීමට ඔබ අධිෂ්ඨානයක් ඇති කරගත යුතුයි.

## දෙවෙනි කරුණ - අරිය මෛත්‍රීය පැතිරවීම

❖ ඔබ නොදන්නවා වුණාට, ඔබට නොතේරුණාට, ඔබ නොදැක්කට, සියලු මදුර මනෝහර දේට මත්වෙලා, අන්තගාමීව ඇලීමෙන් කටයුතු කිරීම නිසා රාග ගතිත්, අන්තගාමීව ගැටීමෙන් කටයුතු කිරීම නිසා ද්වේෂ ගතිත්, අන්තගාමීව වැරදි සේ මැනීමෙන් කටයුතු කිරීම නිසා මෝහ ගතිත් ඔබ විසින් සකස් කර ගනී. ඔබේ හිත මත්වීම නිසා, ඔබේ ශරීරයේ ආපෝ තේජෝ වායෝ පඨවී නම් මහා භූත කම්පනය වැඩි වී කළු කිරණ (විෂ කිරණ) ශක්තියක් ඔබ විසින් විශ්වයට මුදා හරි. මෙසේ ඔබ සකස් කරගන්නා ‘රාග ද්වේෂ මෝහ ගති හෙවත් සං ගති’ නිසා, ‘කර්ම බිජු’ නිසා ඔබ විසින් තව තවත් ‘ණය ගනුදෙනු’ වැඩි වැඩියෙන් ඇති කර ගනී. ‘හේතු පල පරම්පරා’ දිගින් දිගටම ක්‍රියාත්මක වීම නිසාත්, ණය ගනුදෙනු අලුත් වීම නිසාත් ඔබේ සසර ගමන තව තවත් දිගු වේ.

❖ ඔබේ වචන නිසා, ඔබේ ක්‍රියා කලාපයන් නිසා, තව අයෙකුට හිංසාවක් පීඩාවක් ගෙන දුන්නා නම්, ඔබ ඔහු සමග සසර දිගු කර ගැනීමට හේතු වන ණය ගනු දෙනුවක් සාදා ගෙන ඇත්තේ නිතැතින්මය. තම පණ හා සමානව අන් අයගේ පණ සලකා අනුනට හිංසා පීඩා නොකළ යුතු වන්නේ එයින් තමන්ගේ නිවනටත් අනුන්ගේ නිවනටත් බාධක වන, සසර දිගු කිරීමට හේතුවන



‘කරුවක්’ එහෙම නැත්නම් ණය ගනු දෙනුවක්, ඔබ විසින් ඇති කර ගන්නා නිසාවෙනි. මේ ‘කරු’ ඇති කර නොගැනීම (ණා) සඳහා ඔබ කරුණාවෙන් කටයුතු කළ යුතුය.

❖ අනන්ත සංසාරයේ පටන් මේ මොහොත දක්වා ඔබ විසින් තරහෙන්, වෛරයෙන්, ක්‍රෝධයෙන්, පටිසයෙන්, පුද්ගලයන්ට සත්වයන්ට සහ ස්වභාවධර්මයට ක්‍රියාවෙන්, වචනයෙන්, සිතින් වැරදි දේ කරමින් අවැඩ අසාධාරණකම් කරමින් විශ්වයට කළ කිරණ නිකුත්කර ස්වභාවධර්මය කිළිටි කරන්නට ඇති. ඔබේ හිතේ ඇතිවෙන වේගය, වේදනාව, ආවේගය තුලින්, වේගය නිසා මත්වෙලා, චිත්තා වේගයක් ඇතිවෙලා, ඔබට ඔබවම පාලනය කර ගත නොහැකිව, ඔබ අත් අයට පහර දුන් අවස්ථා, බැණ වැදුන අවස්ථා අනන්තවත් ඇති. “සබ්බ පාන භූත භිත්තාය අනුකම්පාය දයාපන්නෝ” වීමෙන් ඒ වෙනුවට දැන් ඒ සියලු දෙනාටම පරම මෛත්‍රිය පතුරවා, ඔබේ හිත පිරිසිදු කරගෙන විශ්වයට පිරිසිදු සුදු චිත්ත කිරණ ශක්තියක් පැතිරවිය යුතුයි. එසේ කිරීමෙන් ඔබ විසින් කිළිටි කළ විශ්වය නැවතත් පිරිසිදුකර ණයෙන් මිදී නිදහස් වන්නට හැකියාව ලැබෙනවා. මේ බව අංගුත්තර නිකායේ මෙත්තා සූත්‍රයේ අට්ඨක නිපාත පාලියේ, මෙත්තාවේ ආනිසංස යටතේ “යො ව මෙත්තං භාවයති...” ආදී වශයෙන් සඳහන් වෙනවා.

❖ මෛත්‍රිය නම් වූ චිත ද්වේෂී ගතියත් ඔබ තුළම යම් මට්ටමකට පවතින හිත නිවෙන මිඳෙන ගතියකි. ‘සියලු සත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා! ශ්‍රී’ කියා වචන පදවැල් කියවීම තුලින්, ඔබේ හිතේ මෛත්‍රියක් ඇති කරගත නොහැකි බව ඔබම අත් දැක ගන්න. සියලු ලෝක සියලු සත්වයන් කෙරෙහි සමච ඇති වූ යම් මෛත්‍රී සහගත වූ දැක්මක් නිසාම, පරම මෛත්‍රිය නම් වූ චිත ද්වේෂී ගතිය ඔබ තුළ ක්‍රියාත්මක වන බව ඔබම අත් දැකගන්න.

❖ මෙසේ ඔබ තුළ යම් මට්ටමකට පවතින, මෙම ත්‍රී සහගත වූ දැක්ම, ඔබේ හිතීන් ප්‍රිය අප්‍රිය ලෙස, ඔබ සාදා ගෙන තියෙන ලෝකය තුළ වූ 'යථාභූත ස්වභාවය' විද බැලීමෙන්ම, එහි සත්‍ය, විද්‍යාව දැක ගැනීමෙන්ම, ඔබ කැමති ලෙසම පවත්වා ගැනීමට කරනු ලබන නිරර්ථක උත්සාහය, නිෂ්පල බව දැක ගැනීමෙන්ම පුළුල් වේ. වරින් වර ඔබේ හිතේ උපදින්නට එන තරහව නිවාලීමට, එම දැක්ම නිතර නිතර භාවිතා වීම තුළින් තව තවත් පුළුල් වේ. මේ මෙන්ම අනුස්සති යයි. එය ක්‍රමක් ක්‍රමයෙන් ඔබේ හිතේ තදින්ම ඇති වන, තීව්‍ර වූ දුක් වේදනාවන් නිසා, බුර බුරා නැගෙන ව්‍යාපාදය පවා නිවාලීමට කෙදිනක හෝ සමත් වේ. කවදා හෝ 'අරිය මෙත්තාවක්' බවටම පත් වේ. තම චිත්ත සංතානය තුළ නිව්ව වූ, සුබ වූ, අත්ථ වූ වෛරය අනිව්ව බව, දුක්බ බව, අනත්ථ බව අත් දැක ගැනීමෙන්ම, මේ වෛරයෙන් තමන්ට සදහටම මිදී නිදහස් විය හැකි වේ.

#### ● පරම මෙමත්‍රීය පැතිරවීම

මමද සියලු ලෝක සියලු සත්වයෝ,

- මේ සංසාර පැවැත්මේ දුකත්, එයින් මිදී නිදහස් විය හැකි බවත් යථාවබෝධයෙන් දැන දැක ගෙන සතර අපා දුකින් මිදී සෝවාන් ඵලයෙන් නිදුක් වෙත්වා..!
- කාමරාග පටිග තුනී කර දාහයෙන්, අසහනයෙන් මිදී සකදාගාමී ඵලයෙන් නිරෝගී වෙත්වා..!
- කාමරාග පටිග සහමුලින්ම නැති කර නිරාමිස සුවයක් ලබා අනාගාමී ඵලයෙන් සුවපත් වේවා ...!
- සියලු කෙලෙසුන්ගෙන් මිදී නිදහස්වී උතුම් අරහත් ඵලයෙන්ම දුකෙන් මිදෙත්වා ...!
- පරම නිබ්බාන සුවයෙන් සුවපත් වෙත්වා..!!!

❖ මෙසේ සියලු ලෝක සියලු සත්වයන් කෙරෙහි අරිය මෙමත්‍රිය පැතිර වීමෙන් පසු, රතන සූත්‍රයේ පෙන්වා දුන් පරිදි භේතූපල දහමට අනුකූලව “සත්‍යය ක්‍රියාවක්” කිරීමෙන් පිරිසිදු සුදු චිත්ත කිරණ ශක්තියක් විශ්වයට පැතිරවිය හැකියි.

- යථාවබෝධයෙන්ම, බුද්ධ, ධම්ම, සංඝ සත්‍යයේ පිහිටා මෙම අධිෂ්ඨානමය සත්‍යය ක්‍රියාව කරමි.
- දැන් මාගේ සිත පිරිසිදුයි. අවංකවම පිරිසිදුයි. දැන් මාගේ සිත රාගයෙන් තොරයි. ද්වේශයෙන් තොරයි. මෝහයෙන් තොරයි. චිත රාගී, චිත ද්වේශී, චිත මෝහී සිතක් පවතින මේ මොහොතේ මාගේ සිතේ ඇතිවී තිබෙන යහපත් චිත්ත කිරණ ශක්තිය, පිරිසිදු සුදු චිත්ත කිරණ ශක්තිය දස දහසක් සක්වල වෙත පැතිරේවා! පැතිරේවා! පැතිරේවා!
- පිරිසිදු චේතනාවක් ඇතිව සියලුම මිනිසුන්, දෙවියන්, බ්‍රහ්මන්, භූත ශ්‍රේත නිරිසන් නිරය ආදී සතර අපාගත සත්වයන් ඇතුලු තල තිස් එක තුළම සිටින සියලුම සත්වයන් වෙත පිරිසිදු චිත්ත කිරණ පතුරවමි. සියලුම සත්වයන්හට යහපතක්ම වේවා! සුවයක්ම වේවා! සැපතක්ම වේවා! සහනයක්ම වේවා!.
- ආපෝ තේජෝ වායෝ පඨවි සතර මහා ධාතු භූත ශක්තියෙන් සෑදී ඇති විශ්වය පිරිසිදු වේවා! යහපත් වේවා!.
- තල තිස් එක තුළම සිටින සියලුම සත්වයන්ගේ සිත් තුළ මෙත්තා, කරුණා, මුදිතා, උපේක්ඛා යහපත් සිතුවිලි ඇති වේවා! රාගයෙන් තොර වේවා! ද්වේශයෙන් තොර වේවා! මෝහයෙන් තොර වේවා! අවිද්‍යාව දුරු වේවා!.
- තල තිස් එක තුළම සිටින සියලුම සත්වයන්ට යහපතක්ම වේවා! සැපතක්ම වේවා! සහනයක්ම වේවා! සදහටම සංසාර දුකින් මිදී නිදහස්ව පරම නිබ්බාන සුවයෙන් සුවපත් වේවා!

❖ බුද්ධ දේශනාවට අනුකූලව බුදුන්වහන්සේ ප්‍රමුඛ මහා සංඝ රත්නයට දානමය පුණ්‍ය ක්‍රියා දහසක් සිදු කිරීමෙන් ලැබෙන ආනිසංස වලට වඩා මොහොතක් පරම මෛත්‍රීය පැතිරවීම නිසා ලැබෙන ආනිසංස අපමණ වේ. එසේම සත්‍යය ක්‍රියාවක් සිදු කරමින් විශ්වයට පිරිසිදු සුදු චිත්ත කිරණ ශක්තියක් පැතිරවීම ඊටත් වඩා ආනිසංස ලබා දේ (අංගුත්තර නිකාය, සීහනාද වග්ගය, වෙලාම සූත්‍රය). මෙසේ පරම මෛත්‍රීය පැතිර වීමෙන් සහ සත්‍යය ක්‍රියාවක් සිදු කිරීමෙන් අප විසින් කිලිටි කළ විශ්වය නැවතත් පිරිසිදුකර ණයෙන් මිදී නිදහස් වෙන්නටත්, අපේ හිතේ යම් පුද්ගලයෙක් හෝ සත්වයෙක් හෝ කෙරෙහි ඇති වූ යම් ද්වේෂයක්, වෛරයක් නිසා සිදුකරගත් සංසාර ණය ගනුදෙනු වලින් මිදී නිදහස් වෙන්නටත් පුළුවන්කම තියෙනවා.

## තුන්වෙනි කරුණ - පින් අනුමෝදන් කිරීම

❖ ඔබ හිතනවා ඇති, ඔබට නිවන් දකින්නට තවම බැරි වුණේ ‘පින් මදි නිසා’ කියලා. හොඳට කල්පනා කරලා බලන්න ‘පින්’ කියන්නේ මොනවාද කියලා. ඔබ යම් යහපත් වැඩක් සිදු කිරීම නිසා ඔබේ හිත ‘පිනා’ යාමෙන් පිනක් ජනිත වේ (හදයං පිනාති පුණයං). ඒ අවස්ථාවේ ඔබ සැප සම්පත් වලට ආශාවෙන්, දෙව් මිනිස් සැප වලට ආශාවෙන් නැවත නැවතත් රාගයෙන් තණ්හාවෙන් ඒ සැප පතයි. ඔබ ඒ අවස්ථාවේ කිලිටි වූ කෙලෙස් සිතක් ඇති කර ගැනීම නිසා, ඒ පින අකුසලයක් බවට පත්වේ. මෙහිදී කළු ගති හෙවත් ‘කුණු සලා හැරීමක්’ සිදු නොවන නිසා ‘කුසලයක්’ සිදු නොවේ. ඔබ විසින් සසර දිගු වීමට හේතුවන පිනක්, අකුසලයක් සිදු කර ගනියි. ඔබ පැතු සැප විපාක උරුම වීමට, ඔබ නැවතත් උපතක් ලබයි. එහෙම නම් ඔබ තේරුම් ගනිවි, පින් නිසාත් ඔබ මේ ගමන් කරන සංසාර ගමන දික් වෙන බව.

❖ මේ විශ්වය තුළ ඔබට උදව් උපකාර කළ, මග පෙන් වූ, පිහිට වූ, සහයෝගය දැක් වූ බොහෝ අය ඉන්න පුළුවන්. ස්වාමීන් වහන්සේලා, මව් දෙමව්පියන්, වැඩිහිටියන්, ගුරුවරුන්, අමුදරුවන්, දොති හිත මිත්‍රාදීන්ට, සේව්‍ය සේවකයන්, අසල්වැසියන් මෙන්ම, හරකුන් බල්ලන් වැනි සතුන් පවා ඔබ පැමිණි මේ සංසාර ගමනේදී කවදා කෙදිනකදී මොනයම් ආකාරයකින් හෝ ඔබට උදව් උපකාර කරන්නට ඇති. ඒ අනුව ඔබ ඒ අයට ණයයි. මේ ණය ගෙවා ඉවර නැති බැවින් නැවත නැවතත් ඔබ ඒ අය වටාද, ඒ අය ඔබ වටාද ණය ගෙවීම සඳහා ඉපදීමට සිදුවේ. එහෙත් ඔබ ඒ බව නොදැන නැවත නැවතත් ඒ අයට ණය වීමෙන් ඔබේ නිවන ප්‍රමාද වේ. එමනිසා ඔබ අලුතෙන් ණය නොවෙන්නත් වෙව්ව ණයෙන් මිදී නිදහස් වෙන්නත් කටයුතු කළ යුතුව ඇත.

❖ අද මිනිසෙකු හැටියට ඉපදිලා ඉන්න ඔබ හැම කෙනෙකුටම, මේ ජීවිත කාලය තුළ හෝ පෙර ජීවිත කාලයන් තුළ සිදු කරගත් විශාල පින් කන්දක් (පුබ්බේත කත පුඤ්ඤතා ශක්තියක්) උරුම වෙලා තියෙනවා. මේ පින් උපාදානය කරගෙන පුඤ්ඤාභි සංඛාර හැටියට පවත්වාගෙන ගියොත්, ඔබේ නිවන ප්‍රමාද වෙනවා. ඒ නිසා මේ පින් කන්ද, ඔබ විසින් සියලු සත්වයන්ට සමසේ අනුමෝදන් කළ යුතුයි. පින් අවශ්‍ය අයට, පින් ගන්න පුළුවන් අයට, පින් ගන්න බැරි අයට, පින් ගත්තත් නැතත් අනන්ත සංසාරයේ ඔබට උදව් උපකාර කරලා ණය තියෙන සෑම දෙනාටමත්, පින් කරගන්නට නොහැකිව දොති ජේතයන් හැටියට ඉන්න අය ඇතුලු සියලු සත්වයන්ට සමසේ පින් දිය යුතුයි. බුද්දක නිකායේ තිරොකුඨිඨ සූත්‍රයේ “ඉදං වො ඤාතීනං හොතු” , “උන්නමෙ උදකං වුට්ඨං යථා නින්නං පවත්තති” ලෙස දොති ජේතයන්ට පින් පමුණුවා, ඒ අයට එම දුගතිගාමී උප්පත්තියන්ගෙන් මිදී නිදහස් වීමට පිහිට විය හැකි බව සඳහන් වෙනවා.

❖ ඔබ පළමුව සියලු සත්වයන් සමග ඇති කරගත් සංසාර ණය ගනුදෙනු වලින් තමන් මිදී නිදහස්වීම සඳහා (සම්බදං) කාටවත් අඩුපාඩුවක් නැතුව විශේෂයක් නැතුව සියලු දෙනාටම සමසේ පින් කැපකරලා පින් පවරලා පින් අනුමෝදන් කළ යුතුයි. දෙවනුව ඒ අය (භූත ප්‍රේත පරදත්ථුප ජීවීන් ආදී) මුදවා නිදහස් කිරීමට, ඒ අයට යහපතක් සිදු කිරීමට (සම්පත්ති) කටයුතු කළ යුතුයි. තිවන් මගට උපකාර වන ලෙස සියලු සත්වයන්ට පින් පතුරවා පින් අනුමෝදන් කර පිහිට විය යුතුයි. තෙවනුව ඔබට මෙසේ පින් අනුමෝදන් කිරීමෙන්, ඔබේ හිතේ තියෙන රාග, ද්වේෂ, මෝහ නම් සං ගති පහදා ඉවත් කරගැනීම (සම්පදං) පහසුවේ. තිරොකුසීඩ සූත්‍රයේ සඳහන් “එත්තාවතාව අම්භේහී සම්බදං පුණ්‍ය සම්පදං” යන ධම්ම කරුණ තුල ඒ බව සඳහන් වේ.

❖ කෙනෙක් මියගිය විට එම ඥාතියා නමින් පළමුව පින්දීම නුසුදුසුයි. ඔබ කළයුතු වන්නේ පළමුව තම තමන් නමින් අතීත සංසාරයේදී මියගිය සියලු දෙනා සිහිපත්කර සමසේ පින් අනුමෝදන්කර පසුව ඒ මියගිය ඥාතියා හටත් පින් අනුමෝදන් කිරීමයි. ඔබ විසින් අතේ ඇඟිලි දිගු කොට (අංජලිකරණීය) පින්දෙන විට ඉන් නිකුත්වන විශාල කිරණ ශක්තිය නිසා සියුම් ශරීර ඇති අයට (භූත ප්‍රේත ආදී) එම පින් අනුමෝදන් කර ගැනීම අපහසු වේ. ඒ නිසා ඇඟිලි වකුටු කර (අංගුලිකරණීය) හෝ නමා පින්දිය යුතුය. මෙය ඔබ විසින් විශේෂයෙන් පින් අනුමෝදනාවක් සිදුකරන විටදී පමණක් අනුගමනය කළ හැකි පිළිවෙතක් පමණක් බව අත් දැක ගන්න.

❖ ඒවගේම ඔබ විසින් තේරුම් ගත යුතු වැදගත්ම කරුණ වන්නේ පින් අනුමෝදන් කිරීම සඳහා සුදුසු වේලාවක්, තැනක්, ඉරියව්වක්, පද සජ්ඣායනාවක්, වාක්‍ය කණ්ඩයක්, පද මැතිරිල්ලක් නොමැති බවයි. ඔබේ හද පහන් වන ඕනෑම වේලාවක කොයි ඉරියව්වක සිට හෝ ඔබට පින් අනුමෝදන් කළ හැකි බවයි. ඒ සඳහා හේතු වන්නේ

ඔබේ හිතේ ජනිත වන චිත්ත ප්‍රසාදය සහ ඔබටම හැඟෙන සිතුවිලි සමුදායයි.

❖ ඒ අනුව ඔබට පුළුවන්, ඔබ විසින් ජනිත කර ගන්නා සියලු පින්, සංසාර ණය ගෙවන්නට උපකාර කරගන්න. ඔබ විසින් පරම මෛත්‍රීය පැතිරවීමෙන් සහ සත්‍යය ක්‍රියාව සිදු කිරීමෙන් රැස් කරගත් පුණ්‍ය සම්භාරයන් මෙන්ම අතීත සංසාරයේ දී රැස් කරගත් සියලුම පුණ්‍ය සම්භාරයන් සියලු සත්වයන්ට සමසේ අනුමෝදන් කිරීමෙන් සංසාර ණය ගනුදෙනු වලින් මිදී නිදහස් විය හැකියි. ඔබ විසින් පින් පැවරීම සිදුකරන ආකාරය වැරදි නම් කිසිවෙක් ඔබ දෙන පින් ලබා නොගනී. ඒ නිසා පින් දෙන අවස්ථාවේදී ඔබ රාගයෙන් ද්වේශයෙන් මෝහයෙන් තොරවූ පිරිසිදු සිතක් මොහොතකට පවත්වාගෙන එනම් තුන් සිත පහදාගෙන, තිරොකුසීඩ සූත්‍රයේ සඳහන් පහත ධම්ම කරුණු කාරණා වලින් අදහස් කරන ධම්මතාවය, යථාවබෝධයෙන්ම දැකගෙන නිවැරදිව පින් අනුමෝදන් කළ යුතුයි.

- එත්තාවතාව අම්භේහී සම්බදං පුණ්‍ය සම්පදං  
සබ්බේ දේවා අනුමෝදන්තු සබ්බ සම්පත්ති සිද්ධියා  
එත්තාවතාව අම්භේහී සම්බදං පුණ්‍ය සම්පදං  
සබ්බේ භූතා අනුමෝදන්තු සබ්බ සම්පත්ති සිද්ධියා  
එත්තාවතාව අම්භේහී සම්බදං පුණ්‍ය සම්පදං  
සබ්බේ සත්තා අනුමෝදන්තු සබ්බ සම්පත්ති සිද්ධියා
- ඉදං මේ ඥාතීනං භෝතු සුඛිතා භොන්තු ඥාතයෝ  
ඉදං මේ ඥාතීනං භෝතු සුඛිතා භොන්තු ඥාතයෝ  
ඉදං වෝ ඥාතීනං භෝතු සුඛිතා භොන්තු ඥාතයෝ



- අනන්ත සංසාරයේ පටන් මේ මොහොත දක්වා මා විසින් රැස් කරගන්නා ලද සියලුම පුණ්‍ය සම්භාරයන් සියලු දෙවියන් බමුන්, සියලු භූත ප්‍රේත තිරිසන් නිරය ආදී සතර අපාගත සත්වයන්ද ඇතුලු තල තිස් එක තුළම සිටින සියලුම සත්වයන්ට සමසේ පින් පතුරවා පින් පිහිටුවා පින් දෙමි. පින් කැපකොට පින් පවරමි. පින් අනුමෝදන් කරමි. පින් අනුමෝදන් වෙත්වා! පින් අත්පත් වෙත්වා!.
- අනන්ත සංසාරයේ පටන් මේ මොහොත දක්වා මා විසින් රැස් කරගන්නා ලද සියලුම පුණ්‍ය සම්භාරයන් මියගිය මට ඥාති සම්බන්ධකම් ඇති අයටත් (ඉදං මේ ඥාතීනං) වෙනත් අයට ඥාති සම්බන්ධකම් ඇති අයටත් (ඉදං වෝ ඥාතීනං) සමසේ පින් පතුරවා පින් පිහිටුවා පින් දෙමි. පින් කැපකොට පින් පවරමි. පින් අනුමෝදන් කරමි. පින් අනුමෝදන් වෙත්වා! පින් අත්පත් වෙත්වා!.
- අනන්ත සංසාරයේ පටන් මේ මොහොත දක්වා මා විසින් රැස් කරගන්නා ලද සියලුම පුණ්‍ය සම්භාරයන් අනන්ත සංසාරයේ පටන් මේ මොහොත දක්වා මා පැමිණි මේ සංසාර ගමනේ දී මට මග පෙන්වූ ස්වාමීන්වහන්සේලාට මට උදව් කළ උපකාර කළ දෙමව්පියන්ට, වැඩිහිටියන්ට, ගුරුවරුන්ට, සහෝදර සහෝදරියන්ට, ස්වාමිපුරුෂයන්ට, භාර්යාවන්ට, දූ දරුවන්ට, ඥාති හිත මිත්‍රාදීන්ට, සේව්‍ය සේවකයන්ට, අසල්වැසියන්ට, ක්‍රියාවෙන් වචනයෙන් සිතින් සහයෝගය දැක්වූ පිහිටවූ සියලු ලෝක සියලු සත්වයන්ට, සමසේ පින් පතුරවා පින් පිහිටුවා පින් දෙමි. පින් කැපකොට පින් පවරමි. පින් අනුමෝදන් කරමි. පින් අනුමෝදන් වෙත්වා! පින් අත්පත් වෙත්වා!.

- අනන්ත සංසාරයේ පටන් මේ මොහොත දක්වා මා විසින් රැස් කරගන්නා ලද සියලුම පුණ්‍ය සම්භාරයන් මා පැමිණි මේ සංසාර ගමනේ දී මා අතින් දැන හෝ නොදැන මරණයට පත් වූ, දුක් වේදනාවකට පත් වූ, සිත් රිදවීමකට ලක් වූ සියලු පුද්ගලයන්ට සහ සත්වයන්ට සමසේ පින් පතුරවා පින් පිහිටුවා පින් දෙමි. පින් කැපකොට පින් පවරමි. පින් අනුමෝදන් කරමි. පින් අනුමෝදන් වෙත්වා! පින් අත්පත් වෙත්වා!
- අනන්ත සංසාරයේ පටන් මේ මොහොත දක්වා මා විසින් රැස් කරගන්නා ලද සියලුම පුණ්‍ය සම්භාරයන් තල තිස් එක තුළම සිටින සියලුම සත්වයන් විසින් අනුමෝදන් කරගනිමින් ඔවුන් කෙරෙහි ඇති සියලු ආකාර වූ ණය ගනුදෙනු වලින් මාව මේ මොහොතේම මුදවත්වා!!! එසේම මට ණයගැති අයවද එම ණයගැති බවෙන්, මම මුදවා නිදහස් කරමි. නිදහස් වෙත්වා!!!
- තවද මේ අනුමෝදන් කළ සියලුම පුණ්‍ය ශක්තීන් සියලුම මිනිසුන්ට, දෙවියන්ට, බ්‍රහ්මන්ට, භූත ප්‍රේත තිරිසන් නිරය ආදී සතර අපාගත සත්වයන්ට, අසඤ්ඤ තලවල සිටිනා සත්වයන් ඇතුළු තල තිස් එක තුළම සිටින සියලුම සත්වයන්ට, චතුරාර්ය සත්‍යය ධර්මාවබෝධය ලැබ, සංසාර දුකින් සදහටම මිදී නිදහස්ව පරම නිබ්බාන සුවයෙන් සුවපත් වන්නට උදව් වේවා! උපකාර වේවා! උපනිශ්‍රය වේවා! හේතු වාසනා වේවා!

❖ මෙසේ පින් අනුමෝදන් කිරීමෙන්, ඔබට සං ගති පහදා ඉවත් කරගැනීම පහසුවේ. ‘ඉදං මෙ පුඤ්ඤ කම්මං ආසවක්ඛයා වහං භොතු සබ්බ දුක්ඛා පමුජ්ජතු’ සහ ‘ඉමිනා පුඤ්ඤ කම්මෙන මාමෙ බාල සමාගමො...’ යන ධම්ම කාරණා තුල ඒ බව සදහන් වේ.

## හතරවෙනි කරුණ - නිවන් මග යාමට උපකාර කිරීම

- ❖ බුදුපියාණන් වහන්සේ දේශනා කළ පරම පවිත්‍ර නිර්මල සිරි සද්ධර්මය දැන දැක ගන්නට, ධම්මානුධම්ම පටිපදාවේ පිහිටන්නට පුළුවන් විදිහට, භෞතික සහ ලෞකික වශයෙන් ඔබ විසින් දෙව් මිනිසුන්ට යුතුකම් වගකීම් ඉටු කළ යුතුයි. ඔබේ හිතේ මිනිස් ගුණධර්ම මතුකරගෙන, සියලු සත්වයන් කෙරෙහි පරම මෙත්තාවෙන් යුතුව, ඔබට අද ලැබීලා තියෙන මේ ශක්තීන් හැකියාවන් අනුව, ඔබේ සිතුවිලි, ක්‍රියාව, වචනය තුළින් සහ දේපල සම්පත් යොදා ගෙන තමනුත් ධම්මානුධම්ම පටිපදාවේ හැසිරෙමින් අන් අයවන් එම මාර්ගයට යොමු කිරීමට කටයුතු කළ යුතුයි. ඒ සඳහා විශේෂයෙන්ම ධම්ම දානය මගින් වස්තු දාන, ආහාර දාන, වස්ත්‍ර දාන ආදියෙන් අනිවාර්යයෙන්ම මුළු ජීවිත කාලය තුළම සියලු සත්වයන්ට උදව් උපකාර කළ යුතුයි.
- ❖ ඉහත සඳහන් කළ කරුණු හතර (කමාව ගැනීම, පරම මෛත්‍රිය පැතිරවීම සහ සත්‍යය ක්‍රියාව, පින් අනුමෝදන් කිරීම, නිවන් දැක ගැනීමට උපකාර වන නිවැරදි ධර්ම මාර්ගයේ යන්න සියලු සත්වයන්ට උදව් උපකාර කිරීම) නිවැරදිව භාවිතය තුළින්ම, මේ සංසාර ගමනේ තමන් බැඳුණු ‘බාහිර (බහිද්ධ) ණය ගනුදෙනු’ හෙවත් ‘බහි ජටා’ වලින් (සියයට පනහක් පමණ වූ ණය ගනුදෙනු වලින්) මිදී නිදහස් වෙන්න පුළුවන් කියන එක ඔබටම යථාවබෝධ වෙවි. මේ අනුව ඔබේ හිත වික්ෂෝපයෙන් මිදී යම් මට්ටමකට, මෙත්තා, කරුණා, මුදිතා, උපේක්ෂා කියන පිරිසිදු තත්වයට පත් වෙනවා. පටිච්ච සමුප්පාද ධම්මතාවය හෙවත් හේතුපල දහම දැන දැක ගැනීමට, ධම්මානුධම්ම පටිපදාවේ පිහිටන්නට මේ කරුණු හතර මහෝපකාරී වෙනවා. ‘බහි ජටා වෙන් මෙන්ම අන්තෝ ජටාවෙන්’ මිදී නිදහස් වීමට හැකියාව ලැබෙනවා.

- ❖ මේ නොනවත්වාම කෙරෙන රිය ගමනට අවශ්‍ය ශක්තිය දෙන, ඒ ඒ සත්වයාම බිහි කරගත්, නැවත නැවතත් උපදවා ගන්නා විඤ්ඤාණ ශක්තියෙන්, ගති ලක්ෂණ වලින්, කර්ම බීජ වලින් මිදී නිදහස් වීම; ‘අභ්‍යන්තර (අප්‍රකාශ) ණය ගනුදෙනු හෙවත් අන්තෝ ජටා’ වලින් මිදී නිදහස් වීම හෙවත් බුද්ධ භාෂිතයේ විනය සූත්‍ර ගණනාවකින් පෙන්නා දුන් ‘රාග විනය, ද්වේෂ විනය, මෝහ විනය’ වීමයි. කුසලස්ස උපසම්පදා වීමයි. විනයායා ලොකෙ අභිජ්ඣා දොමනස්සං වීමයි. යො ධම්මො යො විනයො යො භාසිතබ්බො වීමයි. මේ සඳහා උපකාරී වන්නේ පටිච්ච සමුප්පාද ධම්මතාවය හෙවත් භේතුපල දහම දැන දැක ගැනීමෙන්ම ‘බුද්ධ ආනාපාන සති සමාධිය’ භාවිතයට ගැනීමයි (භාවනා). යථාභූත ඥාන දර්ශනයෙන් යුතුවම ‘චතුරා රක්ඛා හෙවත් සතර කමටහන්’ භාවිතයට ගැනීමයි.
- ❖ ඔබට “රාග විනය, ද්වේෂ විනය, මෝහ විනය” වීමට හෙවත් ධම්මානුධම්ම පටිපදාවේ පිහිටන්නට අවශ්‍ය වන යථාභූත ඥාන දර්ශණය ඇතිවීම පිණිසම පහත ධම්ම කරුණු උපකාර වේවි.
- ❖ ඔබ හැමවිටම උත්සහ කරන්නේ ඔබේ ඇස, කණ, නාසය, දිව, ශරීරය, මන අන්තර්ගතව පිනවන්නට නොවේද?. මෙසේ කොයි තරම් පිනවීමට කටයුතු කලත් ඔබට සැහීමක්, දැන් ඇති යැයි දැනෙනවාද?. ජීවිත කාලය පුරාවටම ඔබ මෙවැනි ක්‍රියා කෝටි වාරයක් සිදු කලත්, අඩුවක් හිඟයක් මදිකමක් හිතට දැනෙනවාමයි. ඒ මේ සියල්ලෙන් ලැබෙන ආමිස සුවය තාවකාලික නිසාවෙනි. ඔබ හැම විටම ඇති වී නැති වී යන ඒ ආමිස සුවය නැවත නැවත සොයයි. ජීවිතේ පවතින තුරාත්, අවසානයේ මිය යන මොහොතේත්, ඔබ සොයන්නේ මේ ආමිස සුවයමයි. ඔබ සොයන, ඔබ පහන මේ ‘ආමිස සුවය’ නැවත නැවතත් ඔබට උරුම කර දීමට, ඔබ මේ සංසාරයේ තල තිස් එක පුරාම, ඔබ විසින් එකතු කරගත් රාග,

ද්වේෂ, මෝහ ගති වල ප්‍රබලත්වය අනුව, නැවත නැවතත් ඉපදී ඉපදී, මැරී මැරී ගමන් කරයි.

❖ සසර පුරුද්ද නිසාම, ඔබේ සිත ප්‍රිය මනාප මදුර මනෝභර රූප ඔස්සේ ඇදී බැදී යයි. අප්‍රිය අමනාප රූප ඔස්සේ ගැටී එයින් වෙන් වීමට කටයුතු කරයි. මෙසේ ඇසින් දකින රූප, කනින් අසන ශබ්ද රූප, නාසයට දැනෙන ගඳ සුවඳ රූප, දිවට දැනෙන රස රූප, ශරීරයට දැනෙන පහස රූප, මනසට දැනෙන සිතුවිලි රූප, දෙයාකාර වූයේ ඔබේ හිතේ එම රූප නිමිති කර ගෙන ඇති වන කැමැත්ත සහ අකමැත්ත නිසා නොවේද?. ඒ අනුව ඔබේ හිතේ, ඔබ කැමති ප්‍රිය රූප නිසා සුව වේදනාත්, ඔබ අකමැති අප්‍රිය රූප නිසා දුක් වේදනාත්, එතරම් සුවත් නැති දුකකුත් නැති අදුක්ඛම අසුඛ වේදනාත් ඇති වෙන බව, ඔබ විසින්ම අත් දැක ගන්න. මෙසේ සුව වේදනා හෝ දුක් වේදනා හෝ අදුක්ඛම අසුඛ වේදනා කෙනෙකුගේ හිතේ ඇතිවීම ස්වභාවිකයි. මේ ආකාරයේ වේදනා නිසා ඔබේ හිතට, රත්වීමක්, මත්වීමක්, තැවිල්ලක්, දැවිල්ලක් ඇති නොවන බවත් ඔබම අත් දැක ගන්න

❖ ඔබ, පරික්ෂාකාරීව විමසන්න. ඔබේ හිතේ දුක ඇති වෙන්නේම, ඔබ කැමති දෙයක් කැමති ආකාරයෙන් පවත්වා ගැනීමට බැරිවුණ නිසා (අප්‍රිය බවක්) නොවේද. කැමති දේ කැමති ලෙසම සිදුවීම (ප්‍රිය බවක්) සතුටක් නම්, එසේ සිදු නොවීම දුකක් වූයේ, ‘දුක’ යන්න ‘සතුටටම දෙවෙනි වේෂය’ නිසා නොවේද. මේ දුක සැප දෙකෙහිම දෝලනයට හේතු වූ නිමිත්ත, එනම් ‘තම තමන් කැමති දේ, කැමති ආකාරයෙන් නිශ්චිතවම පවත්වා ගැනීම’ හිත තුළ නිර්මාණය කළේ කවුද?

❖ එසේ නම්, මේ ආකාරයට තරඟව, වෛරය, ක්‍රෝධය, අනුකම්පාව දයාව, කරුණාව, ආදරය ලෙස සිතේ ඇතිවෙන මේ හැගීම් මොනවාද?. එසේ, වරකදී එකිනෙකට වෙනස් ආකාරයේ හිත

රත්වෙන, මත්වෙන ගිනිගන්නා, තැවෙන, දැවෙන වේදනාත්, තවත් වරෙකදී හිත නිවෙන, මිඳෙන, සැනසෙන වේදනාත්, ඇති වන්නේ ඔබ තුළම ඔබේ හිත තුළම නොවේද?.

❖ එහෙත් මේ සියලු රූප තුළ, සැඟව පවත්නා යථා ස්වභාවය නොදැකීම නිසාම, ඔබට දැනෙන සුබ වේදනාව දිගේ පිනව පිනවා අන්තගාමීව ඇලීමෙන් (කාමරාගයෙන්) කටයුතු කරයි. දුක් වේදනාව දිගේ විඳව විඳවා අන්තගාමීව ගැටීමෙන් (පටිසයෙන්) කටයුතු කරයි. එතරම් සුවත් නැති දුකකුත් නැති අදුක්බම අසුබ වේදනාව දිගේ අන්තගාමීව වැරදි ලෙස මැනීමෙන් (මානයෙන්) කටයුතු කරයි. මේ නිසා ඔබේ හිත රත්වන හැටි, මත්වෙන හැටි, ගිනි ගන්නා හැටි, හිතට බරක් දැනෙන හැටි, හිතේ ඇති වන මේ ස්වභාවය විකෘති බව, ‘අස්වාභාවික බව’, ඔබම අත් දැක ගන්න.

❖ එම ආමිස දුක වේදනා හෝ ආමිස සුබ වේදනා හෝ ආමිස අදුබම අසුබ වේදනාවද, ඒ වේදනාව ඇති වීමට මුල් වූ නිමිතිද, එහි නියත ලක්ෂණයක් වූ වෙනස් වීමට, විපරිනාමයට භාජනය වේ. අවසානයේ ඔබ කැමති දෙය සිදු නොවීම නිසා (යම්පිච්ඡං න ලහති තම්පි දුක්ඛං), ඔබට අවසානයේ සෝක, පරිදේව, දුක්, දොම්නස්, උපායාස නිතැතින්ම උරුම වේ.

❖ ඔබේ හිතට ඊර්ෂියා සහගත හැඟීමක් දැනෙන විට ඔබේ හිත රත්වන හැටි, මත්වෙන හැටි, ගිනි ගන්නා හැටි, හිතට බරක් දැනෙන හැටි, හිතේ ඇති වන මේ ස්වභාවය, විකෘති බව, ‘අස්වාභාවික බව’ ඔබම අත් දැක ගන්න. මෙසේ වන්නේ ඔබේ හිතේ අරතිය නම් වූ ඉස්සා මජ්ජරිය බවක්, මකු බවක්, ඊර්ෂියා බවක්, හිත කිළිටි කරන, කළු ගතියක් ඇති වූ නිසයි (දුගති). ඔබේ යහළුවෙකු විභාගයක් ඉහලින්ම සමත් වීම ගැන ඔබේ හිතට දැනෙන්නේ සුව වේදනාවක් නම්, ඔබට ඔහුට හදවතින්ම සුබ පැතිය හැකි නම්, ඒ ඔබ තුළ ‘මුදිතා’ නම් වූ

හිත නිවෙන මිඳෙන සුදු ගතියක් (සුගති) ඇති වූ නිසයි. එය, ඔබේ හිතින් ප්‍රිය අප්‍රිය ලෙස, ඔබ සාදා ගෙන තියෙන ලෝකය තුළ වූ ‘යථාභූත ස්වභාවය’ විදි බැලීමෙන්ම, ඔබ ලබන්නා වූ දැක්මකි. ඒ දැක්ම නිසාම ඇතිවෙන මුදිතා බවකි. මෙයද මෙත්ත අනුස්සති යයි. එවිට ඔබේ හිතට දැනෙන්නේ සැහැල්ලුවකි. සැනසීමකි. නිවීමකි. හිතේ ඇතිවන මේ ස්වභාවය ‘ස්වාභාවික බව’ ඔබම අත් දැක ගන්න.

❖ ඔබ විසින් මේ ලෝකයේ පවතින මදුර මනෝභර ලස්සන යැයි සලකන සියලු දේ (ඔබ සුබ යැයි සලකන සියලු දේ) නිර්මාණය වී පවතින්නේද, නානා විධ වූ ගති ලක්ෂණ වලින් බවත්, මේ කොටස් සියල්ල එකට එක් වී පවතින විට පෙනෙන්නේ මායාකාරී දර්ශනයක් බවත්, එය එහි නියම ස්වභාවය, එහෙම නැත්නම් එහි ‘යථාභූත ස්වභාවය’ නොවන බවත් ඔබට වැටහෙනු ඇත. බඹයක් පමණ වූ ඔබේ ඔය ශරීර කුඩුව තුළ, ඔබ විසින්ම, ඔබේ හිතින් ප්‍රිය අප්‍රිය ලෙස, කැමති අකමැති ලෙස ඔබ සාදා ගෙන තියෙන ලෝකය තුළ වූ ‘යථාභූත ස්වභාවය’ විදි බලන්න. මෙසේ ඔබ ලබන ආමිස සුවය තාවකාලික බව, නිෂ්පල බව, හරසුන් බව කෙමෙන් කෙමෙන් ඔබටම වැටහෙන්නට ඉඩ හරින්න. එවිට ඔබ තුළ ‘යථා භූත ඥාන දර්ශනයක්’ ඇති වෙන්නට ඉඩ ප්‍රස්ථාව ලැබෙනු ඇත. එවිට ඔබ තුළ පැළපදියම් වී පවතින, සියලු දේ සුබ යැයි සලකා රාගයෙන් මත් වී කටයුතු කරන ගතිය, කෙමෙන් කෙමෙන් අත හැරෙනු ඇත (සුබ අතහැරියාම :අසුබ). මේ අසුබ අනුස්සති යයි. හුදෙක් පද මැතිරිල්ලලක් සජ්ඣායනාවක් නොවේ.

❖ සමහර ඇසින් දකින රූප, කනින් අසන ශබ්ද රූප, නාසයට දැනෙන ගඳ සුවඳ රූප, දිවට දැනෙන රස රූප, ශරීරයට දැනෙන පහස රූප, මනසට දැනෙන සිතුවිලි රූප නිසා, ඔබේ හිතට සුව වේදනාවක් දැනෙන විට, ඒ සුවය ඔස්සේ ඔබේ සිත, සිතුවිලි පවත්වමින්, රෝද වෙන්නට සැරසෙද්දී, ඔබ එම මොහොතේ, ඔබේ සිතේ සිදුවන දෙය



ගැන අවධානයෙන් සිටි නම්, ඔබ තුළ වූ 'යථාභූත ස්වභාවය දැක ගැනීමේ හැකියාව' පෙරටු කොට, එනම් 'සුඛ සියල්ල පසු පස සැගව පවතින යථාර්තය' ඔබ දැක ගනු ඇත. ඔබේ හිතේ සුව වේදනාව බිහි වී, ඇති වී, පැවති, නැතිවෙලා යන අයුරු ඔබ දැක ගනු ඇත. පෙර ඇති වූ රත්වීම මත්වීම වෙනුවට මෙහිදී ඔබේ හිත නිවෙන, මිඳෙන, සැනසෙන හැටි ඔබටම අත් දැක ගත හැක.

❖ ඔබ තවදුරටත් කල්පනා කර බලන්න. මේ සියලු දේට ඇළීම, ගැටීම හෝ ඒ දේවල් වැරදි සේ ප්‍රිය අප්‍රිය අතර මැනීම සිදුවන්නේ කුමක් නිසාද කියා. ඔබ විසින් ඔබේ හිතේ යම් දෙයක් ඔබ කැමති ආකාරයටම (ඉච්ච) සිදුවිය යුතු යැයි, යන කැමැත්තට කැමැත්තෙන්ම බැඳෙයි (පටි ඉච්ච). ඒ සියල්ල ඔබ කැමති අකාරයටම නිශ්චිතවම සිදුවෙව් යැයි (නිච්ච සංඥාව) සිතයි. ඒ සියල්ලෙහි සුඛ බව, සුව බව දකී (සුඛ සංඥාව). මේ සියලු දේ සිදුවන, මම යැයි සලකන, බඹයක් පමණ වූ ශරීරයත්, එහි ක්‍රියාකාරීත්වයත්, එය වටා මගේ යැයි සලකන, වස්තු පුද්ගල සිද්ධි අවස්ථා සියල්ලත්, ඔබ කැමති අකාරයටම පවත්වන්නට නවත්වන්නට උත්සහයක් දරයි (අත්ථ සංඥාව). මෙසේ තමන් තුළ ඇති කර ගත් 'අස්මිමානය' නිසා, 'මමත්වය' නිසා, අත්ථ සංඥාව නිසා, තමන් කැමති අකමැති සියලු දේ, මම කොට මගේ කොට සලකමින් ඔබේ වසඟයේ පවත් වන්නට, නවත් වන්නට පුළුවන් යැයි සලකමින් ඒ සදහා අන්තගාමීව කටයුතු කරයි.

❖ මෙසේ ඔබ සියලු දෙනාම උත්සහ ගන්නේ ඔබ කැමති අකමැති සියලු දේ, ඔබ කැමති ආකාරයට පවත්වා ගැනීමට නොවේද?. එත් මේ සියල්ල හැම විටම අපි කැමති ආකාරයටම, සුව සුඛ ලෙස සිද්ධ වේද? එසේ තම කැමැත්ත පරිදි යමක් සිදුවන අවස්ථාද තිබේ. එවැනි අවස්ථාවකදී අන්තගාමීව සතුටු වීමත්, එසේ තම කැමැත්ත පරිදි යමක් සිදු නොවන විට අන්තගාමීව දුක් වීමත්, නිසා ඔබේ සිත

රත්වන හැටි, මත්වෙන හැටි, ගිනි ගන්නා හැටි, හීනට බරක් දැනෙන හැටි, හිතේ ඇති වන මේ ස්වභාවය විකෘති බව, අස්වාභාවික බව, ඔබම අත් දැක ගන්නට ඇති.

❖ මේ සියළු පිනවන හෝ විඳවන වේදනා ඇති වෙලා, තාවකාලික වූ සුවයක් ලබා දී, ඒ සුවයත් තම කැමැත්ත පරිදි පවත්වා ගැනීමට නොහැකිව(නනිව්ව=අනිව්ව බව), නැතිවෙලා, ගෙවී විනාශ වන බව, අවධානයෙන් නිරීක්ෂණය කරමින් අත් දැක ගන්න. ලෝකයේ බිහිවෙන සියලු දේ මොහොතක් මොහොතක් පාසාම ගෙවිලා විනාශ වෙලා යන බවත්, ඒ නිසාම ඒ දේවල් ඔබ කැමති පරිදි නවත්වන්නට පවත්වන්නට උත්සහ කිරීමෙන්, ඔබ මේ සසර කතරේ තව තවත් අතරමං වෙන බවත්, අනාථ වන බවත් අත් දැක ගන්න (අනත්ථ බව). ඒ නිසාම ඔබ දුකින් දුකට පත්වන බවත්, මේ දුක, බය කොට මිදී නිදහස් විය හැකි බවත් (දුක්බ බව) අත් දැක ගන්න. මේ මරණ අනුස්සති යයි. හුදෙක් පද මැතිරිල්ලක් සජ්ඣායනාවක් නොවේ.

❖ ඔබ එසේ සිතින් නිර්මාණය කරගත් ඔබ කැමති ලෝකයේ සත්‍ය, විද්‍යාව ඇති හැටියට දැක ගත්තා නම්, එය කැමති ලෙසම පවත්වා ගැනීමට කරනු ලබන නිරර්ථක උත්සාහය, නිෂ්පල බව වැටහෙනු ඇත. ඒ සඳහාම ඔබ දකින, අහන, විඳින, කල්පනා කරන සියලු දේ උපකාර කර ගන්න. මේ සියලු දේ හමුවේ උපේක්ඛා සිතකින්, එනම් ඔබට සිදු වූ ලාභය නිසා අන්තගාමීව උද්දාමයට පත් නොවීමෙනුත්, අලාභය නිසා අන්තගාමීව දුකට පත් නොවීමෙනුත් කටයුතු කළ හැකි නම්, ඔබේ සිතට නිවීමක් මිදීමක් සැනසීමක් සුවයක් සහනයක් දැනෙන බව, ඔබේ සිත රත් නොවන බව මත් නොවන බව ඔබම අත් දැක ගන්න. මෙසේ සිදු වන්නේ, ඔබ තුල යම් මට්ටමකට පවත්නා වූ උපේක්ඛාව (ගේහ සිතන් උපේක්ඛාව) ක්‍රියාත්මක වන මොහොතකයි. මෙසේ ඔබ තුල යම් මට්ටමකට පවතින

උපේක්ඛාව, ඔබේ හිතීන් ප්‍රිය අප්‍රිය ලෙස, ඔබ සාදා ගෙන තියෙන ලෝකය තුළ වූ ‘යථාභූත ස්වභාවය’ විද බැලීමෙන්ම, එහි හරසුන් බව වටහා ගැනීමෙන්ම පුළුල් වේ. නැවත නැවත උපේක්ඛාව ඇතිවීම නිසාම නෙක්බම්ම උපේක්ඛාව, නසේබ උපේක්ඛාව, අරිය උපේක්ඛාව දක්වා වර්ධනය වේ.

❖ මෙසේ ඔබ විසින් නිර්මාණය කර ගන්නා ඔබ තුළ වූ ලෝකයේ යථා ස්වභාවය ඔබ දැන දැක ගත් විට, ඒ යථා භූත ඥාන දර්ශනය පෙරටු කොට, යහපත් හිත නිවෙන මිඳෙන සුදු ගති ලක්ෂණ (මෙත්තා, කරුණා, මුදිතා, උපේක්ඛා, අසුබ, අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ථ) අත් දකින විට (අස්ස/ආන වන විට), ඔබ තුළ උපදින්නට එන කෙලෙස් (අනුසය) කළු කිළිටි ගති ලක්ෂණ ව්‍යාපාදය, විහිංසා, අරති, කාමරාග, පටිග, සුබ, නිච්ච, සුබ, අත්ථ) පහව යයි. ප්‍රභාණය වෙයි. කෙමෙන් කෙමෙන් අත් හැරෙයි (පස්ස/පාන වෙයි). මිදී නිදහස් වෙයි. මේ “බුද්ධ ආනාපාන සති සමාධිය” භාවිතයට ගැනීමයි. හුදෙක් පද මැතිරිල්ලක් සජ්ඣායනාවක් නොවේ.

❖ මෙසේ, ඔබ පෙර මෙන් සුව වේදනා වලට ඇලී, දුක් වේදනා වලට ගැටී, අධික ප්‍රීතියෙන් ප්‍රමෝදයෙන් අහිනන්දනයෙන්, නොබැඳෙන බව (නිබ්බිදා), රාගයෙන් නොඇලෙන බව(විරාගා), සුව වේදනා දුක් වේදනා ඔස්සේ සිතුවිලි පවත්වමින් දිගින් දිගටම රෝද නොකරන බව (නිරෝධා), රාග, ද්වේශ, මෝහ ගති (සමුදය) බිහි නොකරන බව, ඔබ උපාදානය කර ගත් සියලු කිළිටි ගති වලින් (සබ්බ උපදි) මිදී නිදහස් විය යුතු බව (පටිනිස්සග්ග) අත් දැක ගනී. මේ බුද්ධ අනුස්සති යයි. ඔබ පෙර විදි තාවකාලික වූ ආමිස සුවයෙන් මිදී නිදහස්ව ලබන නිරාමිස සුවයේ වූ සැබෑ සුවය, ඔබ කෙමෙන් කෙමෙන් අත් දැක ගනී. මේ “ආනාපාන සති සමාධි භාවනාවයි”. ඔබ තුළ වූ සිත රත්වන, මත්වෙන, ගිනි ගන්නා, හිතට බරක් දැනෙන

කළු කිලිට් ගති (ආසය) කෙමෙන් කෙමෙන් පහව යයි. සංවර වී සංසිදී සංමා වෙයි ( සං: රාග, ද්වේෂ, මෝහ ගති).

❖ ඔබ, මොහොතක් කල්පනා කොට බලන්න. ඔබ තුළ වූ සිත රත්වන, මත්වෙන, ගිනි ගන්නා, හිතට බරක් දැනෙන කළු කිලිට් ගති ඔබ තුළ නැවත නැවත මතු වීම වැළැක්වීමට, ඔබ ඔබේ හිත, ඔබේ හුස්ම රැල්ලට යොමු කිරීමෙන්, බඩ පිම්බීමට හැකිලීමට යොමු කිරීමෙන්, විවිධ ඵල දෙස, වර්ණ දෙස බලා සිටීමෙන්, මළ මිනියක් දෙස බලා සිටීමෙන් කළ හැකි දෙයක්ද? කියලා. ඔබේ හිතේ තරහක් උපදින්නට එන විට, සමහර විටක ඔබ එකේ සිට දහයටත්, දහය සිට එකටත් ගණන් කිරීමෙන් වුවද, ඒ තරහව නුපදවා සමනයකට පත් කළ හැක. එත් ඔබට තවදුරටත් තරහක් උපදින්නට එන එක වළකිවිද?. ඔබේ හිතේ රාගයක් උපදින්නට එන විට, සමහර විටක ඔබ මළ මිනියක් දෙස බලා සිටීමෙන්, ඒ හිත ගත් දේ කැළි වලට කඩා බැලීමෙන්, ඒ රාගය නුපදවා සමනයකට පත් කළ හැක. එත් ඔබට තවදුරටත් රාගයක් උපදින්නට එන එක වළකිවිද?. මෙහිදී සිදු වන්නේ ගසක මුදුන් මුල නොකපා, පොළවෙන් උඩට ඇති ටික පමණක් කපන්නා වගේ වැඩකි. ගස නැවත පැල වීමට හේතුවන, ගසේ මුදුන් මුල ඇති නිසා, ගස නැවත දළු දමා ලියලයි. වඩ වඩාත් වර්ධනය වේ.

❖ මෙහිදී, ඔබේ සිතේ රාගයක්, ද්වේෂයක්, මෝහයක් උපදින්නට එන හේතුව හෙවත් මුදුන් මුල වන්නේ “ඔබේ සිතේ ඇතිවෙන ප්‍රිය අප්‍රිය වේදනා ඔස්සේ, ඔබ නිව්ව, සුබ, අත්ථ සංඥා වෙන් ඒ ඒ අවස්ථාවලදී අත්තගාමීව කටයුතු කිරීම” බව ඔබම අත් දැක ගන්න. ඔබ ඒ ඒ අවස්ථාවලදී, අනිව්ව, දුක්බ, අනත්ථ සංඥා වෙන් යුත් යථා භූත ඥාන දර්ශනය පෙරටු කොට, ඒ ඒ අවස්ථා දැක ගත්තා නම් (විපස්සනා), ඒ යථා භූත ඥාන දර්ශනය නිසාම ඔබේ හිතේ ඇතිවෙන, මෙත්තා, කරුණා, මුදිතා, උපේක්ඛා, අසුබ, අනිව්ව,

දුක්ඛ, අනත්ථ ආදී සුදු ගති ලක්ෂණ ඇති වීමෙන්ම (අස්ස/ආන), රාග ද්වේශ මෝහ ගති නැවත නැවත ඇති වීමට හේතු වූ, ඔබ තුළ පැලපදියම්ව පවතින, ව්‍යාපාදය, විහිංසා, අරති, කාමරාග, පටිග, සුබ, නිව්ච, සුබ, අත්ථ ආදී කළු කිළිටි ගති ලක්ෂණ කෙමෙන් කෙමෙන් පහව යයි, ප්‍රභාණය වෙයි, අත් හැරෙයි (පස්ස/පාන). මුදුන් මුල කෙමෙන් කෙමෙන් දුබල වෙමින් ඉදිරි යයි. සසර දුකින් සියලු ‘අප්පිකත්ත ණය ගනුදෙනු’ වලින් සදහටම මිදී නිදහස් වෙයි.

❖ මෙසේ ඔබ සියලු සංසාර ණය ගනු දෙනු වලින් සදහටම මිදී නිදහස්වීම නිසා ‘අනන්ත’ සුබයත්, මත්වීමෙන් මිදී නිදහස්ව (මජ්ඣිමා) අරිය අෂ්ටාංගික මාර්ගය (පටිපදාව) සම්පූර්ණ කර ගැනීමෙන් ‘අත්ථි’ සුබයත්, පින් පව සහ අකුසල් සාවජ්ජ බවත් දැක කුණු සලා හැරීමෙන් ‘අනවජ්ජ’ සුබයත් අත්පත් කරගනියි. ඇති වූ යථා භූත ඥාන දර්ශනය නිසාම ආපෝ තේජෝ වායෝ පඨවි සතර මහා භූත වලින් යුත්, ගති වලින් යුත් සියලු රූප උපාදානයෙන් මිදී නිදහස්ව ‘හෝග’ සුබයත් අත්පත් කරගනියි.

❖ ඔබ මේ ගමන් කරන සංසාර ගමනේ නිමාවක් දැකීමට නම්, මෙම පොතේ අඩංගු කරුණු හතර යථාවබෝධයෙන් යුතුව භාවිතයෙන් සියලු “බහිද්ධ ණය ගනුදෙනු” වලිනුත්, බුද්ධ ආනාපාන සති සමාධි භාවනාව භාවිතයෙන් සියලු “අප්පිකත්ත ණය ගනුදෙනු” හෙවත් ආසව හෙවත් කර්ම බීජ වලිනුත් මිදී නිදහස් විය යුතුය. ඒ සදහාම ඔබ තුළ අධිෂ්ටානයක් ඇති වන්නටම මේ කරුණු කාරණා උපකාර වේවා!. ඒ අනුව නිබ්බානගාමී මාර්ග චරියාව, ධම්මානුධම්ම පටිපදාව පූර්ණ වීමට මෙය මහෝපකාරී වේවා!.

**පරම පවිත්‍ර සිරි සද්ධර්ම දේශනා පවත්වනු ලබන ස්ථාන**

- පරම නිබ්බාන ධර්මායතනය, මීරිගම: සෑම පුර පසළොස්වක පෝය දිනකම උදෑසන 7.30 සිට සවස 3.30 දක්වා.
- පරම නිබ්බාන ධර්මායතනය, මීරිගම: බුදුපියාණන් වහන්සේ විසින් අනුදැන වදාල සති භාවනාව යනු කුමක්ද? විශේෂ මාසික බුද්ධ භාවනා වැඩසටහනට සහභාගී විය හැක.
- දිවයිනේ අනෙකුත් ප්‍රදේශවලද ධර්ම දේශනා පැවැත්වේ.
- සියලු විස්තර දැනගැනීම සඳහා අමතන්න: 0332241686/ 0713652948 0774503700/ 0767562341/ 0716574564/ 0712318469/ 0771753032

**පූජ්‍ය මිචනපලාතේ සිරි ධම්මාලංකාර හිමියන් විසින් රචිත ධර්ම පුස්තක**

- නිවන් අවබෝධ කරගැනීමට උපකාර වන පරම පවිත්‍ර සිරි සද්ධර්මය
- බුද්ධ බල - බුද්ධ ශක්ති බුද්ධ ඤාණ විග්‍රහය
- විමුක්ති මාර්ගය පෙන්වා වදාල උතුම් බුද්ධ ධර්මය හක්කියෙන් අදහන බුද්ධාගමක් කරා පරිවර්තනය වුයේ කෙසේද?
- සම්මත සත්‍ය හා පරමාර්ථ සත්‍ය හෙවත් දැනුම හා දැක්ම
- ගෝතම බුදුන් වැඩසිටි දඹදිව හෙළයා හඳුනාගත යුත්තේ ඇයි?
- සමන අරණ විහරණ බුද්ධ භාවනා සත්දින විහරණපටිපදා
- බුද්ධ දේශනාවෙහි පෙන්වා වදාල භාවනාව යනු කුමක්ද?
- ආනන්තරික පාප කර්මයන් හා සංසභේද සූත්‍රය

**පරම පවිත්‍ර සිරි සද්ධර්ම දේශනා ඇතුලත් වෙබ් අඩවි**

- ධර්ම දේශනා (video): [www.utube.sirisaddharmaya.net](http://www.utube.sirisaddharmaya.net)
- ධර්ම දේශනා (mp3): [www.deshana.sirisaddharmaya.net](http://www.deshana.sirisaddharmaya.net)
- ධර්ම දේශනා (ගුවන්විදුලි): [www.guwana.sirisaddharmaya.net](http://www.guwana.sirisaddharmaya.net)
- සජීවී ධර්ම දේශනා: [www.sirisaddharmaya.net](http://www.sirisaddharmaya.net)
- ධර්ම පුස්තක: [www.panhinda.sirisaddharmaya.net](http://www.panhinda.sirisaddharmaya.net)
- දහම් ගැටළු: [www.dahamgatalu.wordpress.com](http://www.dahamgatalu.wordpress.com)  
[www.atuvawa.sirisaddharmaya.net](http://www.atuvawa.sirisaddharmaya.net)
- මේ උතුම් හෙළබිමෙහි සත්‍යය හෙළිදරව්ව: [www.helabima.sirisaddharmaya.net](http://www.helabima.sirisaddharmaya.net)