



Strictly for Free Distribution

නොමිලයේ බෙදාහැරීම පිණිසයි



කෙලෙස් දුනුවිලි නැති

දුනම් ඇස

උපදවා ගනිමු

මෙම ග්‍රන්ථය 2011 වර්ෂයේ දී මාන්කඩවල සුදස්සන ස්වාමීන් වහන්සේ විසින් මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය අසුරෙන් පවත්වන්නට යෙදුණු ධර්ම දේශනයේ කායානුපස්සනාව කොටස සහ උන්වහන්සේගේ ම තවත් ධර්ම දේශනා දෙකක් ලිඛිත මාධ්‍යයෙන් ඔබ අතට පත් කිරීමකි. ආනාපානසති භාවනාව සිදු කරන ආකාරය හා 'අනිත්‍ය' වචනයේ ගැඹුරු අරුත ත්‍රිපිටක ධර්මානුකූලව විස්තර වන මෙම ග්‍රන්ථය ආධුනික මට්ටමේ අයෙකුට වුවද සුදුසු වන බව අපගේ හැඟීමයි. මෙය කියවීමෙන් පසු වෙනත් අයෙකුට ලබා දීමෙන් ඔබටත් මෙම ධර්ම දනයට දායක විය හැක.



මුද්‍රණය හා බෙදාහැරීම

නිවන් මග

www.facebook.com/path.nirvana

path.nirvana@gmail.com



කෙලෙස් දුනුවිලි නැති දුනම් ඇස උපදවා ගනිමු

මාන්කඩවල සුදස්සන හිමි

කෙලෙස් දුනුවිලි නැති

දුනම් ඇස

උපදවා ගනිමු



ලඞුනෝරුවකන්ද ආරණ්‍ය සේනාසනයේ

කම්මට්ඨානාභාවාසී පූජ්‍යපාද

මාන්කඩවල සුදස්සන හිමි

කෙලෙස් දුහුවිලි නැති
දුහම් ඇස
උපදවා ගනිමු

පූජ්‍යපාද මාන්කඩවල සුදස්සන හිමි

ISBN 978-1-5027-6474-4

ප්‍රකාශනය

නිවන් මග

fb.com/path.nirvana

2014

පිරිසිදු ධර්ම උන්යකි

නොමිලයේ බෙදාහැරීම පිණිසයි

ප්‍රථම මුද්‍රණය - 2014 ඔක්තෝබර්

මෙම පොතෙහි අන්තර්ජාල සංස්කරණය හා මෙම දේශනා
මාලාවේ පටිගත කරන ලද දේශනා ශ්‍රවණය සඳහා පිවිසෙන්න

<http://sudassana.org/>

පොත පිළිබඳ විමසීම්

path.nirvana@gmail.com

නිවන් මග

595, රොමියෙල් මාවත, පනාගොඩ, හෝමාගම

මුද්‍රණය

කොළඹ ප්‍රින්ටර්ස්

17/2, පැලිරිවත්ත පාර, ගංගොඩවිල, නුගේගොඩ.

දුරකථන 011 4 870 333

ඒ භාග්‍යවත් අරහත් සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේට
නමස්කාර වේවා!

හැඳින්වීම

බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් අවබෝධ කොට දේශනා කළ ධර්මය අර්ථ වශයෙන්, ධර්ම වශයෙන් හා ප්‍රතිවේද වශයෙන් ගම්හිර වූවකි. එසේම එය දැක්ම හා අවබෝධය දුෂ්කරය. ශාන්ත, ප්‍රණීත වූ එය තර්ක බුද්ධියෙන් ලඟාවිය නොහැකි වූ නිපුණ, ප්‍රඥවන්තයින්ට ගෝචර වූවකි. කාමයෙහි ඇලුණු ජනයා විසින් එය අවබෝධ කිරීම පහසු නොවේ. එහිලා අප විසින් අතිපූජ්‍ය මාන්කඩවල සුදස්සන ස්වාමීන්වහන්සේගේ ධර්ම දේශනා ත්‍රිත්වයක් ඇතුළත් කර සම්පාදනය කරන ලද 'දහම් ඇස' නම් වූ මේ ග්‍රන්ථය මහෝපකාරී වනු ඇති බව අපගේ විශ්වාසයයි.

මෙහි ඇතුළත් පළමු දේශනය මීට බොහෝ කලකට පෙර කරන්නට යෙදුණු සසරේ බියකරු බව හා ලැබූ මනුෂ්‍ය ජීවිතයෙන් උපරිම ඵල නෙලා ගත යුතු බව හුවා දැක්වෙන ඕනෑම අයෙකුට සුදුසු එකකි.

දෙවැනි පරිච්ඡේදය 2011 වර්ෂයේ 'බෞද්ධයා' රූපවාහිනී නාලිකාව ඔස්සේ පුරා පැය හයක් පමණ මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රය තේමා කර ගනිමින් පවත්වන ලද ධර්මදේශනයක් ඇසුරින් එහි කායානුපස්සනා කොටස පමණක් ඇතුළත් කොට සම්පාදනය වූවකි. සතිපට්ඨාන සූත්‍රය ඇසුරින් පවත්වන ධර්ම දේශනා හා රචිත ග්‍රන්ථ නිතර අසන්නට, කියවන්නට ලැබුනත් මෙම දේශනය වඩාත් වැදගත් වන්නේ සතිපට්ඨානයට කලින් ශ්‍රාවකයා තුළ උපදවා ගත යුතු මූලික අවබෝධය (සත්‍යානුලෝමික ඤාණය / ධම්මට්ඨිති ඤාණය) පැහැදිලි කෙරෙන අනුශාසනයක් නිසාවෙනි. කලාතුරකින් අසන්නට ලැබෙන්නා වූත් අතිශය ප්‍රායෝගික මෙන් ම නිවන් මගට බෙහෙවින් අවශ්‍යකර වූත් කරුණු සමූහයක් පූජ්‍ය සුදස්සන ස්වාමීන් වහන්සේ මෙහි ලා පැහැදිලි කර දෙති. ධර්ම මාර්ගයේ ගමන් කිරීමේ සැබෑ උච්ඡන්දයක් හා ශ්‍රද්ධාවක් ඇති ශ්‍රාවකයකුට මෙමගින් ලැබෙන මාර්ගෝපදේශය අනල්ප ය.

මෙහි තෙවැනි පරිච්ඡේදයේ ඇතුළත් කර ඇත්තේ 2014 වර්ෂයේ ඔස්ට්‍රේලියාවේ සිඩ්නි නුවර පවත්වන්නට යෙදුණු සළායතන නිරෝධය දකින ලෝකෝත්තර ප්‍රඥා විවරණය වන දේශනයකි. බුදුසමයෙහි ගම්භීර ස්ථාන ස්පර්ශ කරන හෙයින් පහසුවෙන් තේරුම් ගැනීම දුෂ්කර විය හැකි වුවත් දේශකයානන් වහන්සේ විසින් සරල උපමා අනුසාරයෙන් විස්තර කර ඇති බැවින් සිහි බුද්ධියෙන් කිහිප විටක් හෝ පරිශීලනයෙන් ප්‍රමාණාත්මක අවබෝධයක් ලැබිය හැකි බව අපගේ හැඟීමයි. විශේෂයෙන්ම බුදුසමයෙහි බෙහෙවින් භාවිතා වන ‘අනිත්‍යය’ වචනයෙහි ගැඹුරු අරුත විග්‍රහ වන බැවින් එහි කාලෝචිත බව සලකා මේ දේශනය ග්‍රන්ථයට ඇතුළත් කරන ලදී.

දේශනා විලාශයේ එන හඬ හැසුරුම් කියවීමේ දී හමු නොවන බැවින් ඇතිවන ගැටළු සහගත කොටස් අප විසින් අර්ථය නොවෙනස් වන සේ සංශෝධනය කිරීමට උත්සාහ ගෙන ඇත. සිදුවී ඇති යම්කිසි ප්‍රමාද දෝෂයක් ඇතොත් පටිගත කරන ලද දේශනාව සමග සසඳා කාරුණිකව අප වෙත දන්වන මෙන් ඉල්ලා සිටිමු.

අවසාන වශයෙන් මෙම උතුම් ධර්ම ග්‍රන්ථය පිළියෙල කිරීමට ප්‍රයත්න දැරූ සැමටත් දේශකයානන් වහන්සේටත් සදේවක ලෝකයාටත් නිදුක් නිරෝගී භාවය හා නිර්වාණාවබෝධය වේවයි ප්‍රාර්ථනා කරමු.

මෙයට,
ධර්මකාමී,
ජනක ප්‍රදීප්.

path.nirvana@gmail.com

නිවන් මග

දිනය. 2014-10-10

හෝමාගම දී.

ඒ භාග්‍යවත් අරහත් සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේට
නමස්කාර වේවා!

පුණ්‍යානුමෝදනාව

තිලෝගුරු සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේලා ලොව පහළ
වන්නේ කල්ප ගණනාවකිනි. බුද්ධෝත්පාද කාලයක් මිනිසත් බවත්
කල‍්‍යාණ මිත්‍ර සම්පත්තියක් ලැබීමත් දුර්ලභය. එමෙන්ම නිවන් මග
පහද දෙන, නිවන් මගට යොමු කරවන පිංවත් කල‍්‍යාණ මිත්‍රයන්
වහන්සේලා පහළ වීම ද දුර්ලභය.

ඒ අනුත්තර සම්මාසම්බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ශ්‍රී මුඛයෙන්
ගලා ආ සත්වයින්ගේ ජරා, මරණ, ශෝක ආදී රෝගයනට දිව ඔසුවක්
බඳු වූ ඒ ශ්‍රී සද්ධර්මයේ අරුත් කාලයේ වැලිතලාවෙන් වැසී යාමට
නොදී ‘ඇස් ඇත්තෝ දකිත්වා යි අඳුරේ සිටින්නන් හට පහනක්
දල්වන්නාක් සේ’ නැවත ලෝකයට විවර කර පෙන්වන—අපගේ
අතිපූජනීය කල‍්‍යාණ මිත්‍ර මාන්කඩවල සුදස්සන ස්වාමීන්
වහන්සේගේ ධර්ම දේශනා තුනක එකතුවක් මෙසේ මුද්‍රිත
මාධ්‍යයෙන් ධර්ම දනයක් ලෙස ඔබ අතට පත් කරන්නට ලැබීම
ඉමහත් සතුටකි.

මෙම ධර්ම දනය හේතු කොට ගෙන ජනිත වන්නා වූ සියලු
කුසල් පූජ්‍ය පාද මාන්කඩවල සුදස්සන ස්වාමීන් වහන්සේට
අනුමෝදන් කරමි. මෙපින් බලෙන් ඔබ වහන්සේට සම්බුද්ධ
ශාසනයේ විරස්ථිතිය උදෙසා සිදු කරන්නා වූ ශාසනික මෙහෙවර
ඉදිරියට කර ගෙන යාමට අවශ්‍ය ශක්තිය බෙදරය සහ නිදුක් නිරෝගී
භාවය ද මෙම භවයේ දීම අමා මහ නිවන් සුවය ලැබේවායි ද
ප්‍රාර්ථනා කරමි.

මෙම දහම් පොතෙහි පිට කවරය නිර්මාණය, පෙරවදන
සැපයීම, සෝදුපත් නිවැරදි කිරීම, පිටු සැකසීම ආදී කටයුතු සඳහා
තම කාලය ශ්‍රමය වැය කළ, එමෙන්ම අන්තර්ජාලය ඔස්සේ මා ඇතුළු
තවත් බොහෝ දෙනෙකුට ධර්ම මාර්ගයේ යාමට අවශ්‍ය පහසුකම්
සලසා දෙමින් එහි උනන්දු කරමින් තමන් ද ධර්ම මාර්ගයේ ගමන්

කරන 'නිවන් මග' සංවිධානයේ කලණ මිතුරන්ට ද මේ පින් බලයෙන් පතන්නා වූ බෝධියකින් උතුම් නිවනින් සැනසීම ලැබේවා.

තවද කායානුපස්සනා ධර්ම දේශනය පරිගණක අකුරු සකසා දුන් තෙලිජ්ජවිල එච්. ඒ. අමරතුංග මැතිතුමාට ද මෙහි තෙවැනි පරිච්ඡේදයේ අඩංගු ධර්ම දේශනාව පරිගණක අකුරු සකසා දුන් දිල්ලැක්ෂි චීරරත්න මැතිනියට ද, කායානුපස්සනා දේශනය සහිත ව නිකුත් කළ මුල් පොත සඳහා උදව් උපකාර කළ සියලු දෙනාට ද, මෙම පොතෙහි මුද්‍රණ කටයුතු කර දුන් ඒ මුද්‍රණාලයේ කාර්ය මණ්ඩලයට ද, මෙම පොත පිරිසිදු ධර්ම දනයක් ලෙස ඔබ වෙත නොමිලයේ ම ලබා දීමට මුද්‍රණ බරපැන දැරීමෙන් දයක වූ සියලු කළාණ මිත්‍ර පින්වතුන්ට ද, තවත් නන් අයුරින් උපකාර කළ සියලු දෙනාට ද නිදුක් නිරෝගී චිර ජීවනයට සහ මේ භවයේ දීම අමා මහ නිවන් සුවය සාක්ෂාත් කර ගැනීමට මෙම ධර්ම දනමය කුසලය හේතු වාසනා වේවා.

තවද මාගේ හැට තුන්වැනි ජන්ම දිනය යෙදෙන වජ් මස සිදු කරන මේ ධර්ම දන කුසල බලයෙන් මේ සසරේ යම් දිනක දෑත හෝ නො දෑත සිදු වූ යම් අකුසලයක් වෙත් නම් ඒවා සංසිද්දේවා. එමෙන්ම මේ දුක් සහගත සසරින් මිදී නිවනින් සැනසීම ලැබීමට අවශ්‍ය දිරිය වාසනාව ලැබේවායි ද පතමි. නැසීගිය දෙමාපියන් සහ සොහොයුරාට ද, ස්වාමිපුරුෂයාගේ නැසීගිය දෙමාපියන් ද, සුජීවත් ව සිටින සියලු ඥාතීන්ට ද මෙම කුසලය සසර ගමන කෙටි කර ගැනීමට හේතු වාසනා වේවා. විශේෂයෙන්ම දරුවන් කුඩා කල කවා පොවා රැක බලා දුන් නැසීගිය රතුගමගේ මිසිනෝනා ආදරණීය මැණියන්ට ද, සුජීවත් ව සිටින ප්‍රේමවතී ලියනගේ සහ ඥාතවතී ලියනගේ සොහොයුරියන්ට ද මෙම කුසලය සසර ගමන කෙටි කර ගැනීමට හේතු වාසනා වේවා.

තෙරුවන් සරණයි,
පියසිලි කටුගම්පොලගේ මිය

පටුන

අප්‍රමාදී වන්න	1
කායානුපස්සනාව.....	28
1. ආනාපාන පබ්බය.....	63
2. ඉරියාපථ පබ්බය.....	77
3. සම්පජ්ඣ්ඤා පබ්බය.....	83
4. පටික්කුලමනසිකාර පබ්බය.....	91
5. ධාතුමනසිකාර පබ්බය	95
6. නවසීවථික පබ්බය	99
දහම් ඇස.....	103

පිළිම

ජීවිත කතරේ මග හසර දුන්

ගුරු දෙමාපියන්ට

හා

සසර කතරේ මග හසර දෙන

කල්‍යාණ මිත්‍රයන් වහන්සේලාට

ඉමසම්ඤ්ච පන වෙය්‍යාකරණස්මිං. භඤ්ඤමානෝ ආයස්මනෝ
කොණ්ඩඤ්ඤස්ස විරජං. වීතමලං ධම්ම චක්ඛුං උදපාදි, යං
කිඤ්චි සමුදය ධම්මං සබ්බං තං නිරෝධධම්මන්'ති.

මේ ධම්මචක්ක දේශනය වදාරණ කල්හී ආයුෂ්මත්
කොණ්ඩඤ්ඤයන් වහන්සේට 'හේතු ප්‍රත්‍යයන්ගෙන් හට ගන්නා වූ
යම් දෙයක් ඇද්ද, හේතූන් නිරුද්ධ වීමෙන් ඒ සියල්ල ම නිරුද්ධ
වී යන ස්වභාවයෙන් යුක්ත ය'යි කියා කෙලෙස් දුහුවිලි රහිත වූ
අවිද්‍යා මලකඩ රහිත වූ දුහම් ඇස පහළ විය.

- ධම්මචක්කප්පවත්තන සූත්‍රය -

අප්‍රමාදී වන්න

නමෝතස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස

ශ්‍රද්ධා බුද්ධි සම්පන්න කාරුණික පින්වතුනි, මේ පින්වත් සියලු දෙනා දැන් සුදුනම් වෙන්නේ තමන්ගේ වටිනා මනුෂ්‍ය ජීවිතයේ තවත් වටිනා බවට පත් කර ගන්න ඒ වගේම මේ ලබුණු මනුෂ්‍ය ජීවිතයේ හිස් නොවන විදියේ අර්ථාන්විත තත්වයට පත් කර ගන්න තමන්ට හේතු කාරණා වන වටිනා සද්ධර්මය බිඳක් ඉගෙන ගන්න. හැම දෙනාම මේ කය නිසලව තියෙනවා වගේ සිතත් නිසල කර ගෙන සන්සුන් කර ගෙන නොයෙක් නොයෙක් අරමුණුවල සිත දුවන්ට නො දී බොහොම හොඳින් මේ දහම කියවන්න ඕනෑ. සිහි කරන්න ඕනෑ.

කුමක් නිසා ද පින්වතුනි? අප හැම දෙනා ම නො දන්නවා වුනාට අති දීර්ඝ කාලයක ඉඳලා අති දීර්ඝ මේ සංසාරයේ තුල ඉඳ ගෙන අපි හැම කෙනෙක් ම නොයෙක් විදියේ කුම උපාය හොයමින් ජීවිතයේ දුක අයින් කර ගන්න වෙහෙසුණු අය. ඒත් අපි හැම දෙනාට ම ජීවිතය තුලින් ලබාගන්න නො හැකි වූ කාරුණික දුක් සහගත බව ජීවිතවලින් අයින් කර ගන්න. සැප සැනසිල්ල කියන ඒක අපේ ජීවිත වලට ළඟා කර ගන්න. ඒකට හේතුවක් මේ මුලු ලෝකයේ ම දුක නැති කරන්න හදන්නේ දුක ඇති වෙලා තියෙන්නේ කොහොම ද කියන කාරණාව තේරුම් ගෙන නොවෙයි. දුක ඇති වන කාරණාව පැත්තකින් තියන්න, 'දුක' කියන ධර්මතාවය කුමක් ද කියන එකවත් තේරුම් ගෙන නොවෙයි. ඒකත් පැත්තකින් තියන්න, 'තමන් කරන්නේ මොකක්ද' කියන කාරණාව වත් තමන් තෝර ගෙන නොවෙයි.

ඉතින් මේ විදියේ මුලා බවකට අපි පත් වූවේ මේ සසර දුක නිමා කරන සද්ධර්ම අවබෝධය අපට නො ලැබුණු නිසායි. ඒ නිසා අද දවසේ දී මේ ජීවිතයේ අපි කොහොම හරි සද්ධර්මය අවබෝධ කර ගන්න ඕනෑ. ඒ සඳහා බොහෝ ම වටිනා අවස්ථාවක් අපට හම්බ

වෙලා තියෙනවා. බුද්ධෝත්පාද කාලයේ ඒ වගේම මනුෂ්‍ය ජීවිතයේ සද්ධර්මය පවතින වටපිටාවක.

ඇයි මේ සද්ධර්මය අපි අවබෝධ කර ගත යුත්තේ? ඒ සද්ධර්මය අවබෝධ කර ගන්න ඇයි අප වෙහෙසෙන්න ඕනෑ?

මේ කාරණාව තේරුනොත් විතරයි අපි සද්ධර්මයට කැමති වෙන්නේ. ඒ කාරණාව තේරුම් යන්න නම් අකමැත්තෙන් වුනත් සද්ධර්මය අහන්න වෙනවා. කලාණ මිත්‍ර ඇසුර තියෙන්නේ ඒ නිසායි. සද්ධර්මයට රුචිකත්වය නැතිව එයට හිත නො නැමුනත් අපේ කලාණ මිත්‍ර ඇසුර අපව සද්ධර්මයට යොමු කරවනවා. අහම්බෙන් නමුත් යොමු කරවන විට ඒ සද්ධර්මය අපට තේරුණා නම් එදා ඉඳලා අපට අපේ කැමැත්තක් ඇති වෙනවා.

ඒකට හොඳ නිදසුනක් අපේ බුදුරජාණන් වහන්සේ කාශ්‍යප බුදුරජාණන් වහන්සේගේ කාලයේ බ්‍රාහ්මණ කුලයේ ජෝතිපාල කියලා මානවකයෙක් වෙලා ඉපදුණා. මෙයාට පහත් රොඩ් කුලයක ඉපදුණු යාළුවෙක් හිටියා සටිකාර කියලා. මේ දෙන්නා හරිම යාළුයි, හරිම විශ්වාසවන්තයි. හැම කටයුත්තක් ම කරන්නේ දෙන්නා ඒකට එකතු වෙලා. ඒ වුනාට මේ රොඩ් කුලයේ ඉපදුණත් සටිකාර හරි ම බුද්ධිමත්. එයා කාශ්‍යප බුදුරජාණන් වහන්සේගෙන් බණ අහලා ශ්‍රද්ධාව ඇති කර ගෙන අනාගාමී වෙච්ච කෙනෙක්. තමන්ගේ යාළුවාට කිව්වා කාශ්‍යප බුදුරජාණන් වහන්සේ අසවල් තැන වැඩ ඉන්නවා අපි ගිහිත් බණ අහමු කියලා. නමුත් කැමති වුවේ නැහැ. කිහිප වතාවක් ම කිව්වා, කැමති වුවේ නැහැ. “බුද්ධත්වය කියන එක ඔහොම ලබන්න පුළුවන් එකක් නොවෙයි. ඔය මුඩු මහණට මොන බුද්ධත්වයක් ද” කියලා මේ විදියේ නොයෙක් නින්දා අපහාසත් කළා.

ඊට පස්සේ සටිකාර මානවකයා කියනවා එහෙනම් අපි නාන්න යමු කියලා. දෙන්නා නාන්න ගියාට පස්සේ, නාමින් ඉන්න ගමන් සටිකාර ජෝතිපාල මානවකයාගේ කෙස් වැටියෙන් අල්ල ගෙන වතුරේ ඔබා ගෙන ඉන්නවා. කාශ්‍යප බුදුරජාණන් වහන්සේ හම්බ වෙන්න යන්න එන්නේ නැත්නම් අත හරින්නේ නෑ කියලා. ඊට පස්සේ දඟලලා දඟලලා ‘හරි, මම එන්නම්’ කිව්වා.

ජෝතිපාල මානවක කල්පනා කරනවා “මම බ්‍රාහ්මණ වංශයේ. යහළුවෙක් උනත් සර්වකාර රොඩ් වංශයේ ඉපදුණ කෙනෙක්. කෙස් වැටියෙන් අල්ලනවා තියා කෙනෙක් හිතන්නේ වත් නැහැ. මගේ යහළුවා මෙහෙම කළේ ඒකාන්තයෙන් ම විශාල අර්ථයක් ඇති.” (අපි වගේ මෝඩ කමට කිපුණේ නැහැ) මොකක් ද මේකේ හේතුව කියලා බැලුවා. තරහවක් ඇති කර ගත්තේ නැහැ. පසුව සර්වකාර ඔහු කාශ්‍යප බුදුරජාණන් වහන්සේ ළඟට එක්ක ගෙන ගිහින් කිව්වා “ස්වාමීනි මේ ජෝතිපාල මගේ යාළුවෙක් මෙයාටත් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ බණ ටිකක් කියන්න” කියලා.

ඉතාමත් සුළු ධර්ම දේශනාවක් කරන විට බොහෝ සෙයින් පින් පිරුණු මේ ජෝතිපාල මානවකයාට ඒ සද්ධර්මය අවබෝධ වුනා. අවබෝධ වෙලා සර්වකාරගෙන් අහනවා, “ඇයි ඔබ මෙවැනි ශාසනයක පැවිදි වෙන්නෙ නැත්තේ” කියලා? ඊට පස්සේ කියනවා “මගේ අම්මගෙයි තාත්තගෙයි දෙන්නාගේ ම ඇස් පෙනෙන්නේ නැහැ ඒ දෙන්නට සලකන්න කෙනෙක් නැති හින්දා මං ගෙදර ඉන්නේ, නැත්නම් මම මහණ වෙලා” කියලා. එහෙනම් ‘මම මහණ වෙනවා’ කියලා ජෝතිපාල මානවක සාසනයේ පැවිදි වෙලා, ත්‍රිපිටක ධර්මය සම්පූර්ණයෙන් ම ඉගෙන ගෙන, ධාන්‍ය අභිඥ ඉගෙන ගෙන, තව බුදු කෙනෙක් පහල වුනා වගේ දිවි ඇති තාක් ත්‍රිපිටකය හික්මුන් වහන්සේලාට ඉගැන්වුවා කියලා සඳහන් වෙනවා.

එතකොට බලන්න කලාණ මිත්‍ර ඇසුර නිසා සද්ධර්මයට ගරු නො කළ සද්ධර්මයට කැමති නො වූ කෙනාගේ මනසත් කැමති වෙච්ච හැටි.

ඉතින් මේ පින්වතුන්ට අනුකම්පා කරන පින්වතුන්ගේ දරුවෝ ඥාතීන් විසින් මේ පින්වතුන්ව සද්ධර්මය අහන්න යොමු කළා. මේ පින්වතුන් මෙයින් ප්‍රයෝජනයක් ගන්නට ඕනෑ කියලා හිතලා බොහොම හොඳින්, බොහොම උවමනාවෙන්, මේ ටික ශ්‍රවණය කරන්න.

පින්වතනි, මම අද ධර්ම දේශනාව සඳහා මාතෘකා කළේ වටිනා ගාථාවක්. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා “මේ ලෝකයා තමන්ගේ අගපසග රැක ගන්න ධනය අනහරිනවා.” මේ ශරීරයේ

කොටසක් නැති වෙන්න ගියොත් ඒක බේර ගන්න ගෙවල් දෙරවල් වුනත් මිල මුදල් උනත් අපි අත හරින්නේ නැද්ද? අතහරිනවා. වකුගඩුවක් නරක් වෙලා ඒක දන්න කිව්වොත් තියෙන දේවල් විකුණලා හරි කරනවා. ඒ වගේම “ශරීර අගපසග රැක ගන්න ධනය අත හරිනවා. ඒ වගේම සමහරු ශරීරයේ කොටස් අත හරිනවා ජීවිතය රැක ගන්න”. මේ දේ අත හැරියේ නැත්නම් ජීවිතය නැති වෙනවා කිව්වොත් ඒ කොටස අත හරිනවා ජීවිතය රැක ගන්න. ඊට පස්සේ තවදුරටත් දේශනා කරනවා “ධර්මය සිහි කරන ධර්මයට ගරු කරන ශ්‍රේෂ්ඨ පුද්ගලයා ධර්මය අඛණ්ඩ දී ජීවිතයයි, ධනයයි, අංගයි කියන මේ තුන ම අත හරිනවා”.

ඒකට හොඳ කථාවක් තියෙනවා. මේ ලංකාවේ බොහෝම ධනවත් සිටු පවුලක් හිටියා. ඒ සිටු දෙමාපියන්ට හිටියා බොහොම පින්වත් පුත්තු දෙන්නෙක්. ඉතින් මේ දරු දෙන්නා ටිකක් ලොකු වෙන විට ඒ දරුවන්ට තමන් සතු සියලු ම ධනය සමානව බෙදලා දුන්නා. මේ දෙමව්පියෝ දීලා නොබෝ කලකින් ඒ දෙමව්පියෝ දෙන්නා කළුරිය කලා.

ඉතින් මේ අයියයි මල්ලියි දෙන්නා දෑත් මේ සිටු දෙමාපියන් සතු ධනය පරිහරණය කරමින් ජීවත් වෙනවා. අයියගේ නම තිස්ස. තිස්ස ටිකක් හරි අමුතු විදියට හිතනවා ජීවිතය ගැන. ඉතින් මනුෂ්‍යයෝ විහාරස්ථාන වලට ගිහිල්ලා හවසට මල් පහන් අර ගෙන යන විට මෙයා කල්පනා කරනවා ‘ඇයි මේ මනුෂ්‍යයෝ මල් පහන් අර ගෙන යන්නේ මොකක් හරි මේකේ තේරුමක් ඇති’ කියලා. මෙයන් ඒ පස්සෙන් දුවනවා. ඉතින් ගිහිල්ලා බණ ඇහුවා. අහන විට ජීවිතයේ හරි අමුත්තක් තේරුණා. ඉතින් කාලයක් මෙහෙම බණ අහන්න පුරුදු වුනා. බණ අහන විට තිස්සට තේරුණා ‘යම් තරුණ කමක් මහළු කමෙන් අවසන් වෙනවා නම් මේ තරුණ කමෙන් තේරුමක් නෑ නේද? නින්දා වේවා. යම් ජීවිතයක් මරණයෙන් අවසන් වෙනවා නම් මේ ජීවිතයෙන් තේරුමක් නෑ නේද? මේ ජීවිතයට නින්දා වේවා. යම් එක් විමක් වෙන් විමකින් අවසන් වෙනවා නම් ඒ එක් විමෙන් තේරුමක් නැහැ නේද?’ කියලා. මේ වගේ ජීවිතය ගැන ලෝකයා හිතන විදියට වඩා ටිකක් වෙනස්ව හිතන්න හුරු වුනා. අනන්ත ජාති

සංසාරයේ ජරා මරණ දුක තමන්ගේ පිටුපසින් වධකයෙක් වගේ හඹා ගෙන ආවා කියන එක මෙයාට ටික ටික තේරෙන්න පටන් ගත්තා.

පසුව විහාරස්ථානයට ගිහිල්ලා කිව්වා

ස්වාමීනි මා මහණ කරන්න

ඊට පස්සේ හික්මුන් වහන්සේලා අහනවා

තිස්ස ඔයා ආවේ අවසර අර ගෙන ද? ගෙදර අවසර ගන්න කවුරු හරි ඉන්නවා ද?

ස්වාමීනි මට එක ම එක මල්ලි කෙනෙක් ඉන්නවා.

ඒ මල්ලිගෙන් අවසර ගන්න ද?

නැහැ ස්වාමීනි.

එහෙනම් තිස්ස යන්න ගිහින් මල්ලිගෙන් අවසර ගෙන එන්න

මේ තිස්ස ගෙදර ගිහිල්ලා මල්ලිට කියනවා, “මල්ලි මේ ජීවිතය හරි ම නිසරුයි ජරා මරණෙන් අවසන් වෙනවා නම් ඒ අපේ ජීවිතයේ තේරුමක් නැහැ. ඒ හින්දා මල්ලි මට මහණ වෙන්න අවශ්‍යයි” කියලා. ඒ පාර ඒ මල්ලි අඬන්න පටන් ගත්තා “අයියයි මායි විතරයි හිටියේ අම්මා තාත්තත් නැහැ. මට අයියා, අයියා විතරක් නොවෙයි, මට අම්මත්, මට තාත්තත්, අනිකුත් ඥාතීන් ඔක්කොමත් ඔයයි. ඒ හින්දා අනේ අයියේ මහණ වෙන්න නම් එපා. මගේ ධනයත් ඕනෑ නම් ගන්න” කියලා. මල්ලි විවාහ වෙලා හිටියේ. අයියා ගොඩක් කරුණු කියලා අන්තිමට කිව්වා “මල්ලි මා සතු සියලුම ධනය ඔයා ගන්න මට එක ම එක දෙයක් දෙන්න. ඒ මට මහණ වෙන්න අවසර විතරක් දෙන්න” කිව්වා.

මෙහෙම නැවත නැවත කරදර කරන විට මල්ලි අඬ අඬා අයියගේ කැමැත්තක් එහෙනම් කරන්න. මහණ වෙන්න අවසර දුන්නා.

ඒ අයියගේ සියලුම ධනයත් මල්ලිට පවරලා දීලා අයියා විහාරස්ථානයට ගිහින් මහණ වුනා. මහන වෙලා තමන්ගේ වැඩිහිටි ගුරුවරුන්ගෙන් බණ දහම් කමටහන් ඉල්ල ගෙන පාංශුකුල විවරයක්

පොරව ගත්තා. පාත්තරයක් අතට ගත්තා. ඉතාමත් ඇත කැලේ ඇතුළේ ගල් ලෙනකට ගියා.

උදෑසන ගමට ගිහිල්ලා පිඬුසිගා වඩිනවා. හම්බ වෙන පිණ්ඩපාතය රස දෙයක් ද, තීරස ද කියලා බලන්නේ නැහැ. සිහිල් වෙච්ච දෙයක් ද, රස්තේ දෙයක් ද කියලා බලන්නේ නැහැ. හුදෙක් දිවි පැවැත්ම පිණිස ම පිණ්ඩපාතය ඇසුරු කලා. අප්‍රමාදීව මේ වන අරණේ ගල් ලෙනට වෙලා භාවනා කරනවා.

ඔහොම ඉන්න අතර මල්ලිගේ බිරිඳට එක්තරා විදියේ කල්පනාවක් ඇති වුනා. “අයියගේ තියෙන සියලුම ධනය අපට පවරලා දීලා මහණ වුවේ, මහා විශාල ධනයක් තියෙනවා. බැරි වෙලාවක් පැවිදි ජීවිතය ගැන කලකිරිලා ආයෙත් ගෙදර ආවොත් මේ ධනය එයාට දෙන්න වෙනවා. මේ ධනය ගන්න එන්න ඉස්සෙල්ලා කොහොම හරි උපායකින් ඔහුව මරන්න ඕනෑ” කියලා මල්ලිගේ බිරිඳ අදහස් කර ගත්තා. මල්ලිට හොරෙන් හොරු කණ්ඩායමක් කැඳවලා හොරුන්ට විශාල අල්ලසක් දීලා කියනවා, “අසවල් කැලේ අසවල් ලෙනේ ඉන්නවා තිස්ස කියලා හාමුදුරු නමක් මෙන්න මේ හාමුදුරුවන් ව මරන්න ඕනෑ. මැරුවාට පස්සේ මම මීට වඩා තව වැඩිපුර මුදලක් දෙනවා” කියලා.

ඉතින් මේ ලෝකයේ මුදල ලැබෙන විට මුදල සඳහා ඕනෑම දෙයක් කරන්න සුදනම් පිරිසකුත් ඉන්නවා. මිත්‍යාදෘෂ්ටි මේ අය භාර ගත්තා. භාර ගෙන කැලේ ගල්ලෙනට ගියා තිස්ස හාමුදුරුවෝ මරන්න. එවිට තිස්ස හාමුදුරුවෝ බොහොම විරියයෙන් භාවනා කරනවා. තිස්ස හාමුදුරුවන්ව මේ හොරු වට කර ගත්තා. තිස්ස හාමුදුරුවෝ අහනවා

උපාසකවරුනි, කුමක් නිසා මෙහාට ආවා ද?

අපි ආවේ ඔබ වහන්සේව මරන්න.

මා මරන්නේ ඇයි? මා මැරීමෙන් ඔබට එන ලාභය මොකක් ද?

ඔබ වහන්සේ මැරුවාම අපට විශාල ධනයක් හම්බ වෙනවා. ඒ නිසා මරන්න ආවේ.

මැරුවට කමක් නැහැ, ඒත් මට එක දවසක් දෙන්න. තව එක දවසකින් පස්සේ මා මරන්න.

ඊට පස්සේ මේ හොරු කියනවා “නෑ නෑ ඔය එක දවසක් අපෙන් ඉල්ලන්නේ අපේ ඇස් වහලා පැනලා යන්න. එක දවසක් වත් දෙන්න බැහැ. දැන් අපි ආපු කාරණය කරනවා” කියලා කඩුව ඇදලා ගත්තා.

ඊට පස්සේ කියනවා තිස්ස හාමුදුරුවෝ

ඇවැත්නි, උපාසකයිනි, එක දවසක් මට දෙන්න. ඒ වෙනුවට මං ඔබට ඇපයක් දෙන්නම්.

මේ කැලේ කවුද ඔබ වහන්සේට ඇප වෙන්නේ?

ඉඳ ගෙන ඉන්න ආසනයට එහා පැත්තේ තිබුණා මහා විශාල කළු ගලක්. අපහසුවෙන් මේ කළු ගල ඔසවලා අර ගෙන තමන්ගේ කකුලේ කලවා ඇට දෙකට වේගයෙන් ගහලා ඇට දෙක බිඳ ගත්තා. “ඇවැත්නි, මේ ඇපය ඇති ද?” කියලා ඇහුවා. මේ හාමුදුරුවන්ගේ ක්‍රියාව ගැන හරිම සංවේගයක් ඇතිවෙච්ච හොරු හරිම සංවේගයෙන් “ඇති ස්වාමීනි” කියලා යන්න ගියා.

දැන් ඉතින් සක්මන් කරන්නත් බැහැ. මේ තිස්ස හාමුදුරුවෝ ඒ කකුලේ කකුල කැඩීම් නිසා ඇති වෙච්ච වේදනාව අරමුණු කරලා සියලු කෙලෙස් නසලා එතැන ම රහත් බවට පත් වුනා. ඒ කකුලේ කලවා ඇට බිඳ ගන්න ඉස්සර වෙලා එයා නුවණින් කල්පනා කරනවා, “කෙලෙස් සහගතව ජීවත් වෙනවාට වඩා දූහැමි මරණය වටිනවා කියලා බුදු හාමුදුරුවෝ දේශනා කලා. ඒ නිසා කෙලෙස් සහගත ව කලුරිය කිරීමත් නින්දා සහගතයි. අනන්ත සසරේ ඉන්න විට මෙහෙම එක වරක් පමණක් නොවෙයි කකුල් කැඩෙන්න ඇත්තේ. ඕනෑ තරම් මේ කකුල් කැඩෙන්න ඇති. ඒ ධර්මය වෙනුවෙන් මං මේ කකුල කඩා ගත්තට කමක් නැහැ” කියලා. එහෙම තීරණය කරල යි කකුල කඩා ගත්තේ.

පින්වතුනි, අපට තියෙනවා ජීවිතය ගැන හිතන්න ගොඩක් දේ මේ තුලින්. ඒ හාමුදුරුවෝ සද්ධර්මයට ජීවිතය පූජා කරලා ඒ වගේ ක්‍රියාවකට පැමිණුණේ පින්වතුනි මේ අනවරාග්‍ර වූ සංසාරය ගැන යම් පමණක් හෝ දැනුමක් අවබෝධයක් තිබුණු නිසායි. ඒත් ඒ දැනුම

අවබෝධය අපට නැති නිසායි, අපි බයක් සැකයක් නැතිව මේ ජීවිතය ජීවත් කරන්න ගෙවන්නේ.

ඉතින් මේ සද්ධර්මය අපට හරියට තේරුනොත්, අපි වුනත් අපේ ජීවිතය සද්ධර්මයට පූජා කරන්න මැලි වෙන්නේ නැහැ.

පින්වතුනි, බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා “අනමනග්ගොයං, භික්ඛුවෙ, සංසාරො. පුබ්බා කොට්ඨි න පඤ්ඤායති අවිජ්ජානිවරණානං සන්තානං තණ්හාසංයොජනානං සන්ධාවනං සංසරනං... - මහණෙනි, මේ සසර අති දීර්ඝයි. මේ අති දීර්ඝ සංසාරයේ පූර්ව කෙළවරක් හොයන්න බැහැ. ඒ දීර්ඝ සංසාරයේ එන කොට, තමන්ට ඇඟ ලේ කිරි කරලා පොවපු මව්වරුන් මළ දුකට හඬපු කඳුළු එකතු කරන්න පුළුවන් නම්, සතර මහා සාගර ජලයට වැඩියි” කියලා පෙන්නවා. ඒ වගේ ම දහදිය මහන්සියෙන් හම්බ කරලා තමන් ව පෝෂණය කල පියා, තමන් තුරුලේ තියා ගෙන බොහෝ ම සෙනෙහසින් හඳුනා දුටු පුතා, වැලි කෙළියේ පටන් තමන්ගේ ළඟින් හිටපු සහෝදරයා සහෝදරිය, අනෙක් ශ්‍රේණි හිතෙමින් ආදීන් ද මළ විට ඒ දුකට පපුවේ අත් ගසමින් අඬන විට ඒ ගැලූ කඳුළු සතර මහා සාගර ජලයට වැඩියි කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නවා.

ඒ විතරක් නොවෙයි, මේ දීර්ඝ සංසාරයේ අප හැම කෙනෙක් ම මනුෂ්‍ය ආත්ම වලට වඩා ලබලා තියෙන්නේ තිරිසන් ආත්ම. ඒ තිරිසන් ආත්ම ලබපු ආත්මවල දී බෙලි කැපුම් කන විට ගලා ගෙන ගිය ලේ එකතු කරන්න පුළුවන් නම් සතර මහා සාගර ජලයට වැඩියි කියලා පෙන්නවා. පෙන්නලා බුදු හාමුදුරුවෝ නැවතත් මෙහෙමත් දේශනා කලා “මේ පටිච්ච සමුප්පාදය නැමති ධර්මතාවය දන්නා වූ මේ සද්ධර්මය ඇසූ පිරු ඇති කෙනෙක් හැර මගේ මේ වචන විශ්වාස කරන්නේ නැහැ” කියලා. අනෙක් අයට හිතෙන්නේ මේක අතිශයෝක්තියක්, මවා පෑමක්, මවා පෙන්වීමක් කියලා. ඇයි මහා සාගරයට වඩා වැඩියි අඬපු කඳුළු කියන විට.

නමුත් පින්වතුනි, බුදු හාමුදුරුවෝ කියලා කියන්නේ අපව යහපත් මාර්ගයට ගන්නවාත්, බොරු කියන කෙනෙක් නොවෙයි. බොරුවෙන් උපමා කරන කෙනෙක් නොවෙයි. ඒ තරම් සසර දුකක්

අපි හැම කෙනෙක් ම විඳලා තියෙනවා. ඒත් භවයෙන් වැහිලා නිසා අපට පෙනෙන්නේ නැහැ. ඒ විතරක් නොවෙයි. මේ සංසාරයේ එන කොට, ඇස් දෙක අන්ධ වෙලා, ගල් මුල් වල පය හැපි හැපී ජීවිතය අවසන් වූ වාරත් ඕනෑ තරම් ඇති. අතපය හතර නැති වෙලා, කොටයක් වගේ වෙලා කිසි කෙනෙකුගේ පිහිටක් නැතිව ජීවිතය අවසන් වෙච්ච වාරත් අපේ ඕනෑ තරම් ඇති. ඒ වගේම ජීවත්ව සිටින විටම පණුවෝ ගහලා, හොරි කුෂ්ට හැදිලා මැරුණු අවස්ථා ඕනෑ තරම් ඇති. ගස් ගල් පර්වත වලින් වැටිලා හිස පොඩි වෙලා මැරුණු අවස්ථා ඕනෑ තරම් ඇති.

අද සිහි කරලා බලන්න මේ ලෝකේ මොන තරම් අනතුරු තියෙනවා ද? මොන තරම් ලෙඩ රෝග වල ප්‍රභේද තියෙනවා ද? ඒ සියල්ල මේ සසරේ, අපි ඉන්නෙත් මේ සසරේ. ඒ හැම දෙයකට ම නෑකම් කියන්න පුළුවන් බව අපේ නැති වෙලා නැහැ. ඒත් භවයෙන් වැහිලා නිසා, අවිද්‍යාවෙන් වැහිලා නිසා, අපට මේ සසරේ ඇති භයානක කම තේරෙන්නේ නැහැ.

පින්වතුනි අපේ ජීවිතය ගැන අපි මීට වඩා නම් ටිකක් හිතන්න ඕනෑ. එකම එක දෙයක් හොඳට සිහි කරලා බලන්න. ඇයි අප ජීවත් වෙන්නේ කියලා. අපි ජීවත් වෙන්නේ කුමක් සඳහා ද කියලා.

අපි උදේ ම නැගිටලා ගෙවල් දෙරවල් අස්පස් කරලා ආහාර පාන සකස් කරනවා. කෑම කනවා. මේ ටික ඇයි අපි කරන්නේ? මෙහෙම කර කර ඇයි අප ජීවත් වෙන්නේ? අපි මේ කරන ක්‍රියා ඉතා සියුම් විදියට නිරීක්ෂණය කරලා ගවේෂණය කරලා බැලුවොත්, අපට තේරෙයි අපි හැම කෙනෙක් ම උත්සාහවත් වෙන්නේ දුක නැති කරන්න, සැනසීම ලබා ගන්න. ඒත් අපි හැමෝටම ලැබෙන්නේ නැති කරුණත්, ලැබිලා නැති කරුණත්, දුක නැති කර ගන්න එක, සැනසිල්ල ලබාගන්න එක. ඒ සඳහා මාවතක් ද අපි හොයන්නේ නැහැ. ඒකට හේතුව අපට එහෙම අවශ්‍යතාවක් දැනිලා නැහැ. අපට අවශ්‍යතාවක් දැනෙන්නේ නැහැ. අපේ වටපිටාවේ හිස් බවක් නොදැනෙන නිසා, අපට දෙමව්පියෝ ඉන්නවා, දරුවෝ ඉන්නවා, මුනුබුරෝ ඉන්නවා, ආහාර පාන තියෙනවා, ඉන්න හිටින්න වටපිටාව තියෙනවා. මේ ටික තියෙන නිසා අපට පේන්නේ නැහැ. ඒක අපට

සිහි කර ගන්න නුවණ ශක්තිය මදි වෙලා. අපි වටා තියෙන්නේ මෙහි ධර්මයන්ගේ ආදීනව ටික.

එක්තරා කාලයක එක පවුලක් හිටියා. අම්මයි, තාත්තයි, දුවයි, පුතාලා දෙන්නයි. මේ අම්මයි, තාත්තයි හරි මිථ්‍යා දෘෂ්ටිකයි. දහමක් නැහැ. දහමකට කැමති නැහැ. තාත්තා ඒ කුඹුරු වතුපිටි වලට මයි තණ්හාව. ඇවිල්ලා උදේ ඉඳන් ඒක මයි කරන්නේ. ඒකට පුදුම ආසාවක්. අම්මා ගෙදර දෙරේ වැඩ කටයුතු ටික කරනවා. ගෙදරට පුදුම ආසාවක්. ඒ වත්තේ ලස්සන විලක් තියෙනවා නංගී මේ විලට බොහොම ආසයි. මල්ලිටත් කිසි ම දහමක වුවමනාවක් නැහැ. නමුත් අයියා මේ අය ඔක්කෝටම වඩා වෙනස්. අයියා පන්සලට විහාරස්ථානයට ගිහිල්ලා බණ අහලා ජීවිතය ගැන කලකිරිලා අයියා මහණ වුනා. මහන වෙලා ටික දවසක් අප්පුමාදී ව කටයුතු කරලා සියලු ම කෙලෙස් නසලා මහරහතන් වහන්සේ නමක් බවට පත් වුනා. පත් වුනා ට ගෙදර අය අයියා තමන්ගේ දරුවා කියලා වත් දනයක් දෙන්නේ නැහැ. ශිලා දී ගුණ ධර්මයක් අසලා වත් නැහැ.

මේ විදියට කටයුතු කරමින් කාලයක් යන විට අම්මත් මැරුණා, තාත්තත් මැරුණා. හදිස්සියේ රෝගයක් හැදිලා නංගීත් මැරුණා. මල්ලි විතරයි ගෙදර දැන්. මල්ලි සියලු ම ධනයට හිමිකරුවෙක් වෙලා. දවසක් මේ රහතන් වහන්සේ ගෙවල් තියෙන පාරේ පිඬුසිගා වඩිනවා. වඩින විට මල්ලි තමන්ගේ කුඹුරට ආපු විශාල ඌරෙක් මරලා අර ගෙන එනවා. හාමුදුරුවෝ එනවා දෑකලා ස්වාමීනි අද දවසේ අපේ ගෙදරට දහවල් දනයට වඩින්න කියලා ආරාධනා කළා.

මොකක් ද හේතුව? මට විශේෂ ආහාරයක් පූජා කරන්න තියෙනවා. මෙහෙම මස් වගයක් තියෙනවා කියලා. කොහෙන් ද කියලා අහන කොට මේ ඌරෙක් මරලා තියෙන්නේ. රහතන් වහන්සේ කිව්වා “හොඳයි ඔය ඌරා කපන්න එපා, මම එනකං තියා ගන්න” කියලා. මල්ලි හාමුදුරුවෝ ගෙදරට වඩින තුරු ඌරා නො කපා තිබ්බා.

හාමුදුරුවෝ ගෙදරට වැඩියට පස්සෙ ඌරා කපන්න ඉස්සර කියනවා “ඔය ඌරගෙ බඩ පලල බලන්න ඌරගෙ බඩ ඇතුළෙ ඇති විශාල ගැරඬියෙක් ඇති” කියල. ඊට පස්සෙ ඇත්තටම කියපු විදිහට

බලන කොට උග්‍රගේ බඩ ඇතුළෙ විශාල ගැරඬියෙක් ඉන්නවා. ඊට පස්සේ “ඔය ගැරඬියගෙ බඩ පලලා බලන්න ඔය ගැරඬියගෙ බඩ ඇතුළෙ ඇති විශාල ගෙම්බෙක්” කිව්වා. පලල බලන කොට විශාල ගෙම්බෙක් ඉන්නවා. ඊට පස්සෙ කිව්ව “දන්නවා ද ඔය උග්‍ර කවිද කියල? ඔය තමයි ඔයාගෙ තාත්තා. දන්නවා ද ඔය ගැරඬියා කවිද කියල? ඒ ඔයාගෙ අම්මා. දන්නවා ද ඔය ගෙම්බා කවිද කියල? ඒ තමයි ඔයාගෙ නංගි”.

පින්වතුනි සම්මතය කියන්නෙ මේක. අපි මගේ කියල, ‘මම මාගේ’ කියල නිෂ්ඵල දේ තුරුලු කර ගෙන යම් අය නිසා ප්‍රමාද වෙනවා නම්, එහා පැත්තට ගිය විට අපේ ජීවිතය පැහැර ගන්න එකිනෙකට ප්‍රතිවිරුද්ධ හතුරෙක් බවට ඒ අයට පත් වෙන්න පුළුවන් සසරක අප ඉන්නේ. අම්මා, තාත්තා, දුව, පුතා කියල එකම පවුලෙ ගිටපු කිහිප දෙනා ඊට එහා පැත්තට ගිහිල්ල තමන්ගෙ ජීවිතය ම ආහාරයක් කර ගන්න මට්ටමට පත්වුනා. මේ කතාව අහල මල්ලි හරිම සංවේගයට පත්වුනා. ඉතින් මේ මහරහතන් වහන්සේ ඒකම උදව් කර ගෙන සද්ධර්මය දේශනා කළා. සම්මතය කියන එක තේරුම් ගන්න ඕනෑවට වඩා ඒ තුළ ගිලෙන්න එපා, ප්‍රමාද වෙන්න එපා.

මේකෙන් මේ පින්වතුන්ටත් මට මතක් කරන්න තියෙන්නෙ මේ පින්වතුන්ගේ ජීවිතත් ගෙවෙන්නෙ මේ බුද්ධෝත්පාද කාලයෙ මනුස්ස ජීවිතයක් ලැබිල. සසර දුක නිමා කරන සද්ධර්මය තියෙද්දීත් තමන්ගෙ දරුවෝ, මුනුබුරෝ, ගෙවල් දෙරවල් කියන මේවා නිසා ප්‍රමාද වෙනවා නම් තේරුම් ගන්න හරිම අවාසනාවන්ත වටපිටාවක් අපට තියෙන්නෙ කියල, ඒකාන්තයෙන් ම නො වුවමනා ලැබීමක් අපට තියෙන්නෙ කියල.

බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා “පුත්තා මන්ථි ධනම්මන්ථි ඉති බාලෝ විහඤ්ඤති අත්තාහි අත්තනෝ නන්ථි කුනෝ පුත්තා කුනෝ ධනං - මට පුත්‍රයන් ඉන්නවා, ධනය තියෙනවා කියල නුවණ නැති කෙනා ලෝකෙ වෙහෙසෙනවා. තමාට තමාවත් නැති විට - අපි ‘මම මම’ කියල, ‘මගේ මගේ’ කියල ඇසුරු කරන මේ ශරීරයන් යම් දවසක ඉදිමිලා, නිල් වෙලා, පුපුරල ඕප්ස් ගලල පොළොවට පස් වෙනවා නම් - දරුවෝ කොහින් ද? ධනය කොහින් ද?”

ඇයි පින්වතුන් මේ ගැන හිතන්නේ නැත්තේ? ඇයි ගතානුගතික ව ද්‍රවන සමාජ රටාවට එකතු වෙලා ඔහේ ද්‍රවන්නේ? ඉදිරියෙන් යන අය මැරී මැරී වැටෙනවා අපට පේනවා. ඇයි අපට ඒ ගැන හිතෙන්නේ නැත්තේ? ලෝවැඩ සඟරාවේ විදගම හාමුදුරුවෝ පෙන්නවා කවියක්,

ඇසුල් ගෝක හොරකම් ගිය දවසක
කුහක සිහින් සිඳිනේ නව ගෙය බැක
සියල්ල සතුන් වෙර ගෙනයනවා දැක
කුසල් නොකර ඉඳිනේ ඇයි නොවැසැක

අපේ ගෙදරට අල්ලපු ගෙදරට හොරෙක් පැනල බඩු පැහැර ගෙන හොරකම් කර ගෙන ගියොත්, හෙට දවසෙ අපේ ගෙදරට පනිසි කියල සැක සහගත සිතින් නිදගන්නේ නැතිව ඇහැර ගෙන ඉන්නවා ලු. ඒත් එක්කෙනා දෙන්න මැරී මැරී යනවා කිසිම සැකයක් නැතිව බයක් නැතිව ඉන්නවා ලු. ඇයි ඒ? අපි ගාව තියෙන කෙලෙස්වල ස්වභාවය තමයි අනිත් අය මැරුනත් අපි මැරෙන්නේ නෑ කියන හැඟීමක් අපට තියෙන්නේ. ඒක ක්ලේශයක ස්වභාවය. නුවණින් ජීවිතය දිනුව මිසක්, කිසිම දවසක කිසිම කෙනෙක් මේ හිත කියන කියන දේ කරල දිනුවේ නෑ මේ සසරෙ.

ඉතින් මම මේ ටික මෙතැන දී මතක් කලේ බුද්ධෝත්පාද කාලයක් වුනාට සමහර විටක අපේ ජීවිත ගෙවෙන්නේ අබුද්ධෝත්පාද කාලයක විදිහට. ඔබලා විශ්වාසය තියා ගෙන තියෙන්නේ දරුවෝ මුහුබුරෝ ගැන නම්, දේපොළ, වස්තුව, හරකබාන ගැන නම් මේ විශ්වාසය බොහොම පටු විශ්වාසයක්.

යමෙක් නිසා ඔබලා ප්‍රමාද වෙනවා නම් ඔබලා තේරුම් ගන්න ඔබලා දුකට වැටුණු දවසට කවුරුවත් බේර ගන්න එන්නේ නැහැ. මරණෙන් පස්සෙ පැත්තකින් තබන්න මේ ජීවිතය, මේ කය අබල දුබල වෙලා, වලංගු නැති වෙලා. ටික ටික ජරා ජීරණ තත්වයට පත්වන විට, 'තමන්ට ගොඩක් ආදරෙයි, තමන් ගොඩක් ආදරෙයි' කියනවා නම් ඒ දරුවන්ට කියන්න, "පුතේ, උඹ මට ආදරෙයි නම් මගෙ මහලු බවින් ටිකක් අරගෙන මාව නිදහස් කරන්න" කියලා.

පුළුවන් ද? බැහැ. මේ කයට හරි හිතට හරි අධික ව දුක් වේදනාවක් දැනුනොත් “පුතේ, උඹ මගෙ දරුවා නම් මට ආදරේ නම් මේකෙන් ටිකක් දෙන්න පුළුවන් ද?” අහන්න. බැහැ. ඇයි ඒ? ඕනෑවට වඩා අපි මෝඩ වෙන්න හොඳ නැහැ. හොඳට තේරෙනවා හොඳට පේනවා අපේ ජීවිත අප සතු මයි කියල.

ඒ හින්ද මේ පින්වතුන් තමන් තමන්ට පිහිටක් කර ගන්න. තමන් ලෝකයට පිහිටක් කලා, උපකාරයක් කලා. දෑත් හැම කෙනාම තමන්ටත් පිහිටක් කර ගන්න. මේ ලෝකයා දුක නැති කරන්න නොයෙක් ක්‍රම අනුගමනය කරනවා. අපිත් ඒ ලෝකයා අතරෙ තවත් එක වර්තයක් වෙලා මිසක් ඇත්තටම ජීවිතය ගැන නුවණින් තේරුම් ගන්න ජීවිතයක් අපේ ගොනු වෙලා නෑ. මම මේ ටික මතක් කලේ අපට සද්ධර්මයේ වටිනාකම තේරෙන්නෙ මේ ජීවිතයේ යම් පමණකට හෝ නිසරු බව දැක්ක කෙනෙකුට යි.

මේ බුදු භාමුදුරුවෝ දේශනා කළ නිසා හෝ මේ ස්වාමීන් වහන්සේලා කියන හින්ද නොවෙයි මේ පිංවතුන් මේ පිංවතුන්ගේ ජීවිතයෙන් ම ප්‍රශ්න කරල බලන්න, අහල බලන්න. අහල බලල ඇත්තටම මේවා තමාට සදහනිකව පරිහරණය කරන්න පුළුවන් නම් වෙනසක් ඕන නෑ, ඔහොම ඉන්න. නමුත් තමන්ට හොඳට තේරෙනවා නුවණින් හිතුවොත් මේවා ඔක්කොම නිෂ්පලයි කියන එක. ඊළඟට මෙතැන තියෙන ප්‍රශ්නය සසරෙ දී අපට මේ මට්ටම ම හරි ලැබෙනවා නම් ඒත් කමක් නෑ. එහෙනම් දුකයි නො කිව යුතුයි. ඒත් එහෙම වෙන්නෙ නැහැ.

ඉතින් අද මේ දුක නැති කරන සද්ධර්මය තියන මේ මොහොත අතහැර ගන්න එපා. අතහැර ගත්තොත් අපට අර කපුටාට වෙච්ච දේ වෙයි.

කපුටාගෙ කතාව මතක ද? ඔන්න ඉස්සර හිමාල කැලේ මහ විශාල සද්දන්න ඇතෙක් මැරිල හිටිය. ඒ කාලයෙ දවස් ගණනක් එක දිගට වහින මහ විශාල වැස්සක් වැහැලා මහ විශාල ජල කඳක් මතු වුනා. මතු වෙලා අර ඇත් කුණ පාවෙන්න ගත්ත. මේ ඇත් කුණ පාවෙලා ඇවිල්ල වැටුණ ගංගා නම් ගඟට. ගංගා නම් ගඟට වැටුණු මේ ඇත් කුණ ගඟේ පහතට ටික ටික ගසා ගෙන එනවා. දැන්

කපුටෙක් කැමක් හොයා ගෙන යනවා. කපුටෙක් කියන්නෙ ස්වභාවයෙන් ම කැදර සතෙක්. යන කොට ඇත්තුණ දැක්ක. දැකල ඇත්තුණේ වැහුව. වහල හොටින් හම ඉරල මස් ටිකක් කැව. බොහොම රසයි. පිපාසය ඇතිවුනා ඒ ගමන් ම ගගෙන් හොට දල වතුර ටිකකුත් බිව්ව. දැන් කපුටාට හිතෙනවා කවර මෝඩයෙක් මේ තරම් කන්න බොන්න තැනක් තියෙද්දී දල යයි ද? දැන් මම නම් කොහෙවත් යන්නෙ නැහැ කියල අර ඇත්තුණ වාසස්ථානය කර ගත්ත. දැන් කපුටා ඇත්තුණේ වහල ඉන්නවා, මස් කනවා, වතුර බොනවා. කපුටා ඇත්තුණේ වහල හිටියාට ඇත්තුණ නතර වෙලා නැහැ. ඇත්තුණ ටිකෙන් ටික හිමින් හිමින් පහතට ගසා ගෙන එනවා. ඇවිල්ලා මේ ඇත්තුණ වැටුණ මුහුදට. මුහුදෙන් රැල්ලෙන් රැල්ලට හසු වෙලා කෙනෙක් ගියොත් ආපහු එන්න බැරි තරම් දුරට ගියා. දැන් මේ ඇත්තුණ හැමදම තියෙන එකක් නොවෙයි, යටින් මාළු කාලා ලුණු වතුරට දිය වෙලා ඇත්තුණ ඉවර වෙන්න ගත්ත. දැන් පොඩි හම් කැලි ටිකක් විතරයි තියෙන්නෙ. මේකෙ තමයි මේ එල්ලිලා ඉන්නෙ. දැන් කපුටාට තේරුණා දැන් නම් හැමදම ඉන්න පුළුවන් කමක් නැහැ. බේරිලා යන්න ඕනෑ කියල හිතුවා. හිතල අර හම් කැල්ල අතහැරලා අහසට නැග්ගා. පියාඹල උතුරු පැත්තට, දකුණු පැත්තට, හතර දිශාවට ම ගියා ගොඩ බිමක් පේන මානයක් නැහැ. ආපහු හිටපු තැනට එන්න හදන කොට ඒ හම් කැල්ලත් මාළු කාල. දැන් හිටපු තැනත් නැහැ, යන්න තැනත් නැහැ දෙපැත්තෙන් ම පිරිහිව්ව මේ කපුටාට මොකද වුවේ? මහා ජල සාගරයට ඇද ගෙන වැටුණා. වැටෙන විට ම ඒ සාගරයේ ඉන්නවා සැඩ මත්ස්‍යයෝ. උන් කොටල මේ කපුටාව කැලි කැලි වලට කඩල ගත්ත විනාශ කෙරුවා.

ඉතින් හිමාලයේ හිත දියුණු කරපු සෘෂිවරයෙක් උඩින් යනවා මනුස්ස පථයකට ලුණු ඇඹුල් හොයා ගෙන. යන කොට දැක්ක මුහුද මැද්දෙ කපුටු තටු වගයක් තියෙනවා. මෙයා කල්පනා කරනවා සතෙකුට මෙව්වර දුර එන්න බැහැ. ගොඩ බිමක තියෙන තටුවක් මේ තරම් දුරකට ගහ ගෙන එන්නේ ද නැහැ. කොහොමද මේක ආවේ කියල දිවැසින් ආවර්ජනය කරල බලන විට දැක්කා මේ සිද්ධිය. මේ මුළු ලෝකයා ම කරන්නෙ මේ කපුටා ඇත්තුණේ වහන එකම වගේ නේද කියල ඔය කතාව උපමා කරල බණ කියල එද අබුද්ධෝත්පාද කාලයක රජවරුන් හත් දෙනෙක් රාජ්‍යයන් අත්හැරල

ගියා කියල මේ ධර්මයේ සඳහන් වෙනවා. ඒ තරම් සංවේගයක් ඇති කර ගෙන ජීවිතය ගැන. ඒ හැමෝම බුන්ම ලෝකෙ ගියා කියල පෙන්නනවා එද නිවන් මග තිබුණේ නැහැ කියල පෙන්නනවා.

දැන් පින්වතුනේ අපිත් ඔය ටිකම කරනවා. ඇත් කුණ වගේ මොකක්ද අපට මේ ජීවිතය ජීවත් කරන්න ලැබිව්ව වටපිටාව. ගෙවල් දෙරවල්, ඉඩකඩම් තියෙනවා නම්, තමන්ට තියෙන මේ ශරීරය තියෙනවා නම් මේ සියල්ල අර ඇත් කුණ වගේ. දැන් කපුටා ඇත් කුණේ වහල මස් කෑවට වරදක් නැහැ. මස් කන්නේ නිතරම මේකෙන් යන බලාපොරොත්තුවෙන්. මස් කාලා මුහුදට වැටෙන්න කිට්ටු වෙන් හරි ඌ අතහැරල ගියා නම් ප්‍රශ්නයක් නැහැ නේද? නමුත් කපුටා ඇත් කුණේ වහල මේ වගේ තැනක් කවර මෝඩයෙක් නම් දල යයි කියල හිතුවා. ඒ හිතීමත් එක්කම එයාට මිදීම අත හැරුණා. ඒ කපුටා ඇත් කුණේ වැහුවා වගේ තමයි, ඇත් කුණ තමයි මේ දේපළ වස්තුව මගේ කියල ගන්න ජීවිතය. කපුටා ඇත් කුණේ වැහුව වගේ තමයි දැන් “මගේ ගෙදර, මගේ දරුවා, මගේ දුවා, මගේ පුතා මේ මම” කියල බදා ගෙනම ඉන්න කම. දැන් මිදෙන අදහසක් නැහැ කාටවත්. දැන් කපුටා ඇත් කුණේ වැහුවට ඇත් කුණ නතර වෙලා ද? ඇත් කුණ නතර වෙලා නැහැ. දැන් මේවා මගේ මගේ කියල තණහාවෙන් අල්ල ගෙන හිටියාට ජීවිතය නතර වෙලා නැහැ. ටිකින් ටික හිමින් හිමින් මේ ජීවිතයත් පහතට ගලා ගෙන යනවා. මේ කොච්චර දුර යනවා ද? ගිය කෙනෙක් ආපහු එන්න බැරි තරම් දුරට යනවා. ගිහිල්ල ඔන්න කිසිම දෙයක් කර ගන්න බැරි, ශරීරය අබල දුබල වෙලා සිහිය නැති වටපිටාව තැන දක්වා ගිය විට බොහෝ දෙනෙකුට හිතෙනවා “ඇත්තටම මේ ජීවිතය අනිත්‍යය යි නේද? මේක වැඩක් නැහැ නේද? නිසරුයි නේද?” කියල හිතෙනවා. එදට යන්න එන්න තැනක් නැහැ. අර හතර දිශාවෙ ගොඩ බිම පේන්නෙ නැහැ වගේ බණ අහන්න බැහැ කන් ඇහෙන්නෙ නැහැ, පන්සලකට යන්න බැහැ අතපය වලංගු නැහැ, දහමක් තේරුම් ගන්න බැහැ මතකය අඩුයි.

එතකොට මේ වගේ ඒ හැම පැත්තක් ම පිරිහිලා. විමුක්තිය පැත්ත සම්පූර්ණ ඇහිරිලා. ඊට පස්සෙ ‘මම මම’ කියල ‘මගේ මගේ’ කියල හිතා ගෙන හිටපු භෞතික දේත් අත හැරෙනවා අපට. විමුක්තියත්

අත හැරෙනවා. දෙපැත්තෙන්ම අත හැරුණ විට අපි සංසාර සාගරයට ඇද ගෙන වැටෙනවා. ඒ සංසාර සාගරයට ඇදගෙන වැටුණ විට සංසාර සාගරයේ ඉන්නවා ජරා, මරණ කියල සැඩ මත්ස්‍යයෝ. ඒවට අනුවෙලා ජීවිතය සුනුවිසුනු වෙලා යනවා.

දරුවෝ මැරිල පපුවෙ අත් ගසමින් අඩනවා. ඒත් කිසිම වගක් නැහැ. තේරුම් ගන්න මේ සසර ඔබලා ඔක්කොම ඉන්නෙත් මේ සසරෙ. ඔහොම අඩපු වාරවල් ඕන තරම් ඇති. ඒත් දැන් බය නැහැ. අපට ඒ ගැන හිතෙන්නෙවත් නැහැ. එහෙම වෙන්නෙ නැහැ වගේ අපි ඉන්නෙ. බණ අහන කොට නම් ඇත්ත තමයි කියල හිතෙනවා, බණ ඉවර වුනාට පස්සෙ ආයි කපුටා ම වෙනවා.

ඔන්න මම දැන් මේ බාහිර කරුණු ටිකක් කිව්වා. දැන් මම දහමෙන් ටිකක් කියන්නම්. ඉතින් මම මේ ටික කිව්වෙ යථාර්ථය මෙබඳු වුනාට අවිද්‍යාවෙන් වැහුණු මේ ලෝකෙට මේක තේරුම් ගන්න බැරි නිසායි. අපිත් දුවන්නත් වාලේ ඔහේ දුවනවා නම් අපේ ජීවිතවල තේරුමක් නැහැ. බොහෝම කලාතුරකින් කෙනෙක් තමයි හිතල බලල කටයුතු කරන්නෙ. බොහොම දෙනෙක් නිතරම ඉපදිලා සසරෙ නිතරම දුවන අය. එබඳු ලෝකය අතුරින් පරතෙරට යන්නෙ බොහෝම කලාතුරකින්. මේ පින්වතුන්ටත් පුළුවන් නම් මේ බුද්ධෝත්පාද කාලයේ සසර පරතෙරක් දකින මානසික මට්ටමක් ඇති කර ගන්න මේ ලබ්‍ධ ජීවිතය හිස් නැහැ. බුදුරජාණන් වහන්සේලා ලෝකේ පහල වෙන්නෙ ඒ වගේ අය හින්දා.

ඉතින් සසර මේ තරම් දුක් සහගතයි. මේ දුක් සහගත සසරෙන් මිඳෙන්න අපි හැමෝම උත්සහවත්ත වෙමු. නමුත් උත්සහවත්ත වුනාට ම දුකින් මිඳෙන්න බැහැ. අදත් මේ බඩගින්න, පිපාසය, කකුල් කැක්කුම්, ඔලුවේ කැක්කුම් ආදී මේ දුක් තියෙනවා නේද? තියෙනවා. හිත් අමනාපකම්, ප්‍රියයන්ගෙන් වෙන්වීම, මහළු බව, මරණ මේ දුක් තියෙනවා නේද? ඉතින් මුළු ජීවිතය පුරාවටම දුකින් මිඳෙන්න උත්සහවත්ත වුනත් අපට දුක නැති කර ගන්න තවම බැරි වුනා. ඇයි ඒ බැරි වුවේ? දුක නැති කරන්න අපි මොකක් හරි කළා මිසක් 'දුක නැති කරන්න කළ යුත්තේ කුමක් ද' කියල හොයල නොවෙයි කරන්නෙ.

වහින වෙලාවට මේ වහල හිල් වෙලා තෙමෙනවා කියමු. දැන් ප්‍රශ්නයක් තියෙනවා, තෙමෙනවා. අවශ්‍යතාවයකුත් තියෙනවා, නො තෙමෙන්න ඕනෑ. දැන් අපි උත්තරය දන්නවා. මොකක්ද? වහලය හිල් වෙලා ඒක හදන්න ඕනෑ. දැන් හිල් වෙලා තියෙන්නෙ කොතැන ද කියල බලන්නෙ නැහැ, කොහේ හරි වහලය වහනවා. අර කාමරය ළගින් ගිහිල්ල තියනවා උඵ කැටයක්. එතකොට නොතෙමී ඉන්න පුළුවන් ද? කවුරු හරි ඇහුවොත් අපි කියනවා “බලන්නකො මෙච්චර වහලයත් වැහලා ඒත් තාම මේ ගේ තෙමෙනවා” කියලා. නමුත් තෙමෙනවා. ඕකයි හැමදම කරන්නෙ.

නමුත් නොතෙමී ඉන්න නම් වහලය හිල් වූ තැන වහන්න ඕනෑ. වහන්න පෙර කොතැන ද හිල් වෙලා තියෙන්නෙ කියල හොයන්න වෙනවා නේද? ඒවගේ දුක නැති කරන්න පෙර දුක් ඇතිවෙලා තියෙන්නෙ කොහොමද කියල බලන්න. අපේ ජීවිතයට දුක එන්නෙ කොහොමද කියල බලන්න. ඒක මම බොහොම සරල උපමාවකින් කියන්නම්.

වතුරාරිය සත්‍යය අපි අහල තියෙනවා දුක, දුක ඇතිවීම, නැති වීම, නැති කරන මාර්ගය කියලා. අපි වචන ටික ඔක්කොම දන්නවා නේද? ඒත් අර්ථයයි නැත්තෙ අපේ ජීවිතයේ. මම උපමාවකින් කියනවා. මේ උපමාව කිව්වම ටිකක් තේරෙයි.

මේ පින්වතුන් ගාව තියෙනවා කියල හිතන්න වටිනා මැණිකක්. කෝටි ගණනක් විතර වටිනවා. ඔන්න මැණිකක් කියල දකින කොට වටිනාකමක් එනවා අපට. දැන් කෝටි ගණනක් වටිනා මැණිකක් හම්බ වූ විට මේකට කැමැත්ත ඇති කර ගන්න ඕන නැහැ, ඇති වෙනවා. වටිනාකමක් ඇතිවූ විට ඒකට ඉබේම කැමතියි. ඔන්න දැන් කැමති වූ විට ඒක අපි උරුම කර ගන්නවා. මගේ කර ගන්නවා. කාටවත් දෙන්න, තව කවුරුවත් ගන්නවාට කැමති නැහැ. කැමැත්තට කියනවා තණ්හාව. **තණ්හා පච්චයා උපාදානං.** දැඩිව ගන්නවා. ගත්තහම ‘මගේ දේ’ වූ විට දැඩි මසුරුකම ඇතිවෙනවා. අනුන්ගේ එකකට වඩා බලවත් කැමැත්තක්. මසුරුකම යෙදුණ විට දැන් අපි මේක ආරක්‍ෂා කරනවා. දැන් ගෙදර අල්මාරියේ දැනවා, එතැනින් කවුරු හෝ ගනියි කියල මෙට්ටිය යටත් දැනවා. ඉතින් ඔහොම දැන් ගේ ඉඩ මදි හංගන්න. දැන් මේක රකින්න හැකියාවක් ඇති මට්ටමට

තුවක්කුවක් ගන්න පුළුවන් කෙනා තුවක්කුවක් ගන්නවා, කඩුවක් ගන්න පුළුවන් කෙනා කඩුවක් ගන්නවා. එහෙම නැති කෙනා දණ්ඩක් හරි ළඟ තියා ගන්නවා. දැන් මේ මැණික ගන්න කවුරු හෝ ආවොත් තුවක්කුව තියෙන කෙනා වෙඩි තියන්නේ නැද්ද? වෙඩි තියනවා. කඩු කිනිසි තියෙන කෙනා කපන්නෙ කොටන්නෙ නැද්ද? කොටනවා. ලියක් පොල්ලක් තියෙන කෙනා ගහන්නේ නැද්ද? ගහනවා.

දැන් බලන්න පුද්ගලයා රථ වෙලා තියෙන්නෙ, දැඩි වෙලා තියෙන්නෙ, පරුෂ වෙලා තියෙන්නෙ ඉබේම. නරක වචන, නපුරු වචන කියල මේක රකින්න පුළුවන් නම් බණින්නේ නැද්ද? බැණල හරි බේර ගන්නවා. ඔන්න දැන් මේවා ඉබේම වෙලා. දුක්කේ මැණිකක් කියල විතරයි, වටිනාකම ආවේ ඉබේමයි, වටිනවා කියල කැමැත්ත ආවේ ඉබේමයි, කැමති වූ විට ඒක මගේ වූවේ ඉබේමයි, මගේ වූ විට ඒක ආරක්ෂා කරන මට්ටමට ආවේ ඉබේමයි, ආරක්ෂා කරන්න වූ විට දඬු මුගුරු ගන්න වූවේ ඉබේමයි, දඬු මුගුරු අරන් යමක් ආරක්ෂා කරන පුද්ගලයා රථ වූවේ ඉබේමයි.

මේ ගැන බුදු හාමුදුරුවෝ දීඝ නිකායෙ මහනිධාන කියන සූත්‍රයෙන් පෙන්වනවා. දැන් 'තා තෝ' කියන වචන, නපුරු වචන, නරක වචන කියන තැනට ම රථ වෙලා. දැන් මේ තරම් වටිනාකමින් රකින මේ මැණික නැති වුනොත් කුමක් වෙයි ද? දුකක් එන්නේ නැති ද? එනවා. පපුවෙ අත්ගසමින් අඬන මට්ටමේ දුකක් එන් නැති වෙයි ද? එයි. සිහි නැති වෙන ක්ලාන්තය හැදෙන තැනට පත් වෙයි ද? වෙයි. ඔන්න දැන් රකින දේ මෙලොව ම නැති වුනොත් ඒකත් මහා දුකක්. මේක රකින්නත් වෙහෙසක් දරනවා. නිදහසේ කැම කන්න බැහැ, නිදහසේ ගමනක් යන්න බැහැ, නිදහසේ නිද ගන්න බැහැ, නිදහසේ කෙනෙක්ව ඇසුරු කරන්න බැහැ. අල්ලපු ගෙදර කෙනා ආවත් සැකයි. ඒයාට ඒ පැත්තටවත් යන්න දෙන්නෙ නැහැ.

ඒ දුකත් පැත්තකින් තබන්න. දැන් මේ ගොඩක් ආසාවෙන් රකින දේ නැති වුනොත් මෙලොව ම දුකයි. තිබුනොත් මේ දේ තියෙද්දී තමන්ට මැරෙන්න වෙනවා. එතකොට මේ තරම් වටිනා දෙයකට ආශාවෙන් මැරුණ විට ඊට පස්සෙ මොකද වෙන්නෙ? මහා පෙරේතයෙක් වෙලා උපදින්නෙ. ඊට පස්සෙ මේ ආරක්ෂා කරන දේ

තිබුනොත් පරලොව දුක, නැති වුනොත් මෙලොව ම දුක. එහෙනම් දැන් දුකින් බේරෙන්න ක්‍රමයක් නැහැ. මේ දේ තිබීම නිසාත් දුකින් මිදෙන්න ක්‍රමයක් නැහැ, නැති බව නිසාත් දුකින් මිදෙන්න ක්‍රමයක් නැහැ. ඇති බව හා නැති බව යන දෙකෙන් ම අපේ ජීවිතයට එනවා දුක. සමස්තයක් වශයෙන් අන්තිමට යථාර්ථය මොකක්ද? මේ අපි නො දන්නවා වුනාට දුක නොවෙයි ද මැණිකක් කියලා රැකලා තියෙන්න?

පළඟැටියා කැමති ආලෝකයට, පහන් දැල්ලට. පහන් දැල්ල කියන්නෙ දුකක්. ඒත් ඒ සතා දන්නෙ නැහැ මම කැමති වෙලා තියෙන්නෙ දුකට නේද කියල. ඒ සතා පහන් දැල්ලට කැමතියි. කැමති දේ ලබාගන්නවා කියන්නෙ පහන් දැල්ලට පනිනවා. පනින කොට පිවිචෙනවා. දුක එනවා. නමුත් එයාගෙන් ඇහුවොත් එයා දුකට කැමති නැහැ. එයා කැමති පහන් දැල්ලට නමුත් පහන් දැල්ල කියන්නෙ දුකක්. එහෙනම් මම කැමති වෙලා තියෙන්නෙ දුකට නේද කියල දන්නේ නැහැ. අපි කැමති නැහැ දුකට අපි කැමති මැණිකට. නමුත් මැණික කියන එක ඇති බව නිසා හෝ නැති බව නිසා එන්නෙ දුක. එහෙනම් අපි කැමති වෙලා තියෙන්නෙ දුකට නේද? මේ ටික ගලපාගන්න බැහැ.

බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නුවා දුක කියන එක ඇති බව නිසාත්, නැති බව නිසාත් දුක එනවා. දුක කියන එක උපන්නට පස්සෙ දුකේ නැති බව අපට සැපයක් වෙන්නෙ නැහැ. දුකේ නැති බවත් දුකක් එන්නෙ.

අපට දරුවෙක් මුනුබුරෙක් හිටියොත් මේ අය ජීවත් කරවන්න ඉපදුණු දවසෙ ඉඳල මහ විශාල දුකක් විඳියි අපි. ඒවගේ දුක් විඳිල අපි මේ දරුවා ඇතිදැඩි කළොත් මේ දරුවා නැති වුනා කියල ඒ දුක අපට නැති වෙන්නෙ නැහැ. ඊට වඩා වැඩි දුකක් උපදිනවා මිසක්. ඒ වගේ දුක කියන එකේ නැති බවත් ඇති බවත් දෙක ම දුක බව බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නුවා.

දුක කියන දේ අපට ඉබේම ගලා ආව නොවෙයි. දුක කියන තැන ධර්මතාවයක් තිබුණා. පුද්ගලයෙක් කළා නොවෙයි. අනාත්මයි කියන්නෙ ඒ නිසායි. ක්‍රම ක්‍රමයෙන් දුක පිරෙන සිද්ධියක් තිබුණා.

මැණිකක් කියන එක විතරයි දැක්කේ. වටිනාකම ආවේ නිරායාසයෙන්. වටිනවා කියන කොට වටිනාකමට කැමැත්ත ආවේ නිරායාසයෙන්. කැමති දේ මගේ වූවේ ඉබේම. මගේ දේ ආරක්‍ෂා කරන්න වූවේ ඉබේම. ආරක්‍ෂා කරන්න දඬුමුගුරු ගන්නවායි කියන දේ වූවේ ඉබේම. එහෙම ආරක්‍ෂා කරන දෙයක ඇති බව හා නැති බව යන දෙක ම දුක එන බව ආවේ ඉබේම.

ඔන්න දැන් මේ මැණික ඇති බව හා නැති බව නිසා දුකක් එනවා නම්, මේ දුකෙන් ඔබලාට මිඳෙන්න හොඳට කැම කාල පුළුවන් ද? බැහැ. ප්‍රියමනාප විත්‍රපටියක් බලල පුළුවන් ද? බැහැ. එහෙනම් බොහොම සුබෝපහෝගී ගෙයක් දෙරක් හද ගෙන මිඳෙන්න පුළුවන් ද? මේ මැණික නිසා ඒ තුළ ගලා ගෙන ආපු සිද්ධියක් තිබුණා. මේ සිද්ධිය දුරු නො කොට මේ දුකෙන් මිඳෙන්න වෙන දෙයක් කරල පුළුවන් ද? බැහැ.

දැන් මේ වගේ මැණික දහක් අපට තිබ්බොත්, ආරක්‍ෂා කරන්න දේවල් බොහොමයක් අපට තිබුණොත්? අපේ කෙලෙස් සහගත සිත නිසා අපට පේන්නේ නැහැ. හිතන්න ලෙහෙසි දුකක් නොවෙයි අපි විඳිනවා ඇත්තේ කියල. එව්වර ආයාසයක් ඇතිවෙනවා.

ඔන්න දැන් දැක්ක මේ මැණික ඇති බව නිසා හෝ නැති බව නිසා දුක ආපු හැටි. පසු කාලයක දී මේ මනුස්සයා මේ මැණික විකුණන්න අර ගෙන යනවා. කඩේකට ගිහිල්ල දුන්නම මේ කඩේ මුදලාලි කියනවා අයියෝ මේක මේ විදුරු ගලක් කියල. එතකොට කඩේ මනුස්සයා වත් සැකයි. දැන් විදුරු ගලක් කියල දකින විට ම මොකද වූවේ වටිනාකම අඩු වුණා. අඩු කලා ද? අඩු වුණා ද? වටිනාකම අඩු වෙන කොට කැමැත්ත ඉබේමයි අඩු වූවේ. දැන් මගේ කියල උරුම කර ගන්න බව ඉබේමයි අඩු වූවේ. දැන් කලින් වගේ හංගනවා ද? දැන් ආරක්‍ෂාව ඉබේමයි අඩු වූවේ. දැන් මේ විදුරු ගල රකින්න කඩු කිනිසි ගන්නවා ද අපි? දැන් නො වටිනවා වෙන කොට, ආරක්‍ෂාව නැති වෙන කොට පුද්ගලයා නිවිච්ච කෙනෙක් වූවේ ඉබේමයි. දැන් මේ විදුරු ගල නැති වීමෙන් පපුවේ අත්ගසමින් විලාප දෙන දුකක් එයි ද අපට? නැහැ. තිබිය දී මරණයට පත්වීම නිසා පෙරේතයෙක් වෙයි ද? නැහැ.

එහෙත් බලන්න හොඳට එකම වස්තුව විදුරු ගල, මැණික් කියල දකුණු නිසා දුක කියන තැනට ගලා ගෙන ඇවිල්ල. විදුරු ගල විදුරු ගල විදිහට ඇත්ත ඇති හැටිය දක්ක විට ඉබේම දුක කියන එකෙන් නිදහස් වෙලා අපි. දැන් අපි දක්ක වරදවා දක්ක විට වෙච්ච දේ. නිවැරදි දේ නිවැරදි ලෙස දක්ක විට දුක නැති වූ හැටි.

ඉතින් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නවා මෙන්න මේ ටික. උන්වහන්සේ පෙන්නවා මේ ලෝකයාට මේ ලෝකෙ දැන් මැණික් වගේ වටිනාකමක් තියෙනවා. මේ මම, මේ දූව, මේ පුතා, මේ දේපළ වස්තුව, හරකබාන කියල බොහෝම වටිනාකමින් දකින්නෙ. දැන් වටිනාකම නිසා තණ්හාව ඇතිවෙලා තියෙන්නෙ ඉබේම. තණ්හාව නිසා මගේ වෙලා තියෙන්නෙ ඉබේම. මගේ කර ගත්ත දේ ආරක්ෂා කරන්නෙ ඉබේම. දැන් අපි රථ වෙලා තියෙන්නෙ, පරුෂ වෙලා තියෙන්නෙ ඉබේම. දැන් ඔන්න ඔහොම යමක් අපේ ජීවිතයේ දඬුමුගුරු අර ගෙන රකිනවා නම්, මේ දේ ඇති බව නිසා හෝ නැති බව නිසා දුක් විදින්න වෙනවා. ඒවගේ බොහොම ආශාවෙන් රකිනවා නම් දකින්න මේක නැති වුනොත් මෙලොව ම දුක් විදින්න වෙනවා. මේක තිබුනොත් පරලොව දුක් විදින්න වෙනවා.

දැන් එහෙත්ම අපි මේ දුකට නේද තණ්හා කරන්නෙ කියල අපි දන්නේ නැහැ. අපි ආසායි සල්ලිවලට. සල්ලි කියන්නෙ දුකක් කියල අපි දන්නේ නැහැ. අපි ආසායි මේ ජීවිතයට හැබැයි ජීවිතය කියන්නෙ දුකක් කියල දන්නේ නැහැ. අපි හැමදම මැණික් කියල දකිද්දී අපේ දුක නැති කරන්න වෙන ක්‍රම නැහැ. අනිවාර්යයෙන් මේ දුක විදින්න වෙනවා මයි. තණ්හාව නිසා දුක එනවා කියල බුදු හාමුදුරුවෝ පෙන්නුවේ ඔන්න ඔය නිසායි. මැණික් ඇති බව නිසා හෝ නැති බව නිසා දුක එනවා නම්, දුකට හේතුව මේ මැණික් නේද? මේ තණ්හාව නැති වුනොත් මේ දුක නැති වෙනවා. මැණික් තිබුනත් නො තිබුනත් අපට එන දුක නැති වෙනවා. ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ තණ්හාව නැති කරන මග සම්මා දිට්ඨිය කියල පෙන්නුවේ එහෙත්ම මෙතැන තණ්හාව ඇතිවුවේ මැණික් කියල දකුණු නිසා නේද. එහෙත්ම සම්මා දිට්ඨියෙන් විදුරු ගල විදුරු ගලක් කියල දකින්න. නිවැරදිව දකින්න. දකින කොට තණ්හාව නැති වෙනවා, දුක නැති වෙනවා කියල ඒකයි මාර්ගය එතැනින් පැනෙච්චේ.

බුදු හාමුදුරුවෝ දක්කා මේ ලෝකයාට නිත්‍ය, සැප, ආත්ම කියලා යි පේන්නේ. පේන හින්දයි කැමැත්ත. ඒ හින්දයි මගේ කර ගෙන තියෙන්නේ. ඒ හින්දයි ආරක්ෂා කරන්නේ. ඒ හින්දයි දඬුමුගුරු ගන්නේ. ඒ නිසායි දුක ගලා ගෙන එන්නේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළා අර මැණික වීදුරු ගලක් බව පෙන්නපු වෙළඳ මහත්තයා, කඩේ මුදලාලි වගේ බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නනවා මේ ලෝකය අනිත්‍ය දෙයක්, දුක් දෙයක්, අනාත්ම දෙයක් ලෙස දකින්න. මේක සම්මා දිට්ඨි. දුක් වූ දෙය දුක හැටියට. අනිත්‍ය වූ දෙය අනිත්‍ය හැටියට, අනාත්ම වූ දෙය අනාත්ම හැටියට දකින්න.

වැරදි දැකීම හා නිවැරදි දැකීම කියන්නේ මොකක්ද? මහ කළු ගලක් අරගෙන අපි වතුරකට දැනවා. දැමීමම මේ ගලට මොකද වෙන්නේ? යට යනවා. එක් කෙනෙකුට “මේ ගල යට යන්න එපා උඩ පා වේවා” කියලා ප්‍රාර්ථනාවක් තියෙනවා, තව කෙනෙක් “මේ ගල උඩ පාවෙන්න එපා, යට යන්න” කියලා හිතනවා. දැන් එකම සිද්ධිය අරබයා ප්‍රාර්ථනා දෙකක්. දැන් හොඳට බලන්න “මේ ගල උඩ පා වේවා යට නොයේවා” කියන මනුෂ්‍යයා එක්ක තරහට ද මේ ගල යට ගියේ? නැහැ. එහෙනම් “මේ ගල යට යන්න උඩ පා නො වේවා” කියන පුද්ගලයාට අනුග්‍රහ පිණිස ද ගියේ? නැහැ. සිදු වෙන සිද්ධියක් තිබුණා. ලෝකයේ ධර්මතාවයක් මේ බර සහගත ගල ජලයට දැමුව විට යට යනවා කියන එක. ඒක යථාර්ථය.

ඒ සිද්ධියට පටහැණිව කරපු ප්‍රාර්ථනාවට, දැක්මට කියනවා මිච්ඡා කියලා, වැරදියි කියලා. ඒ සිදු වන සිද්ධියට අනුව සිතපු එකට කියනවා සම්මා කියලා, නිවැරදියි කියලා. සම්මා දිට්ඨි, මිච්ඡා දිට්ඨි කියලා වුනේ එහෙමයි. දෙකම දිට්ඨියක්. මේ දෙකම සිදුවන සිද්ධිය නොවෙයි. සම්මා දිට්ඨිය කියලා පෙන්නපු සිද්ධිය අපට උපයෝගී කර ගෙන අපේ ජීවිතය සිදු වන සිද්ධිය බවට පත් කර ගන්න පුළුවන්.

මිච්ඡා දිට්ඨිය කිව්වොත් අකුසල්, සම්මා දිට්ඨිය කිව්වොත් කුසල්. අපට පුළුවන් කුසල් වන දේ වන හැටියට සිහි කරලා යම් දවසක වෙන සිද්ධිය ජීවිතය බවට පත් කළොත් ඒ සිද්ධියට කුසල අකුසල කතාවක් නැහැ. ඒක ධර්මතාවයක්. ලෝකයේ අනිත්‍යයි, දුක්ඛයි, අනාත්මයි කියලා පවතිනවා නම් යම් ධර්මතාවයක් ඒ වූ ධර්මතාවය ඒ වූ විදිහට දැක්කොත් අපි මේකට කියනවා දැකීම නිවැරදියි සම්මා

දිට්ඨිය. එහෙම දැක්ක විට තණ්හාව නැහැ. තණ්හාව නැති වුනොත් දුක නැති වන බව බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නුවා.

එහෙනම් මේ පින්වතුන් මනුෂ්‍යයෙක් හැටියට, විශේෂයෙන් බෞද්ධයෙක් හැටියට අපට මේ ටිකවත් තේරෙන්න ඕනෑ. මුළු ලෝකය ම දකින්නෙ දුකට හේතුව බාහිරින්, භෞතික දෙයින්. දේපොළ වස්තුව නැති වුනොත්, ගෙවල් දෙරවල් නැති වුනොත්, හරකබාන නැති වුනොත් තමයි දුක විඳින්න වෙන්නෙ, දුක එන්නෙ කියල දකින්නෙ. අබෞද්ධ ලෝකයා දුකේ නැති වීම දකින්න ගෙයක් දෙරක් හද ගත්තොත්, හරකබාන හිටයොත් දුක නැතිව ඉන්න පුළුවන් කියල යි. ඉතින් මුළු ලෝකයම දැන් දුක නැති කරන ප්‍රතිපදාවක හැසිරෙනවා. දුක නැති වෙන්න ගෙවල් හදනවා. දුක නැති වෙන්න දරුවෝ හදනවා. දුක නැති වෙන්න මිල මුදල් එකතු කරනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළේ ඕකමයි දුක එන්න හේතුව. අතින් පැත්ත.

බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළා දුකට හේතුව තණ්හාව බව. ඔය මොන දේ එකතු කෙරුවත් වැඩක් නැහැ දුක ඇතිවෙන විදිහට නම් අපි ජීවත් වෙලා තියෙන්නෙ දුක ඇතිවෙනවා. බෞද්ධ කිසිම කෙනෙක් දුක නැති වෙන්න කියල ගෙවල් දෙරවල් හැදුවේ නැහැ, රස්සාවල් හෙව්වේ නැහැ, මිල මුදල් එකතු කෙරුවේ නැහැ. හැබැයි ඒ අය ජීවිතය ජීවත් කරන්න, තමන්ගෙ යුතුකම් ටික කරන්න රස්සාවක් කළා, ගෙවල් දෙරවල් හැදුව, මිල මුදල් එකතු කළා. ඒ ලබපු ජීවිතය ජීවත් කරන්න. යුතුකම් ටික කරන්න මිසක් දුක නැතිව ඉන්න නොවෙයි. බෞද්ධයෙකුට දර්ශනයක් තිබුණා. ඒ හින්ද එයා රස්සාව ජීවිතය කර ගත්තේ නැහැ. දැන් අපට වෙලා තියෙන්නෙ අර කාණු හෝදන මනුස්සයාට වෙච්ච දේ.

එක්තරා මනුස්සයෙක් කාණු හෝදනවා.

කුමක් නිසාද ඔයා ඕක කරන්නෙ කියලා ඇහුවා.

ජීවත් වෙන්න මහත්තයෝ මේක කරන්නෙ කිව්වා.

ඇයි කොහොමද ඔයාගෙ ජීවිතේ ගෙවෙන්නේ?

මහත්තයෝ මම උදේ පාන්දරම එනවා මේ පැත්තෙ තියෙන කාණු ටික හෝදගෙන හෝදගෙන යනවා. අනිත් පැත්තෙන් කාණු ටික හෝදල ඉවර වෙන විට හවස් වෙනවා. හවස ගෙදර යනවා. මම ඊට පස්සෙ ගෙදර ගිහිල්ල හෙට දවසෙ දී කාණු හෝදන ක්‍රමය ගැන හිතනවා. හිතල ආපහු පසුවද උදේට එනවා.

එතකොට දැන් මේ මනුස්සයාගේ ජීවිතය වෙලා තියෙන්නෙ මොකක්ද? දහවල් කාලයෙ කයින් කාණු හෝදල, ඊට හිනිත් කාණු හෝදල අන්තිමට ජීවත් වෙන්න කාණු හෝදපු මනුස්සයා කාණු හෝදන්න ජීවත් වෙනවා. මේ ජීවිතයේ මොනවද ඉතුරු? අන්තිමට වෙලා තියෙන්නෙ ඔව්වරයි.

ඇයි එහෙම වූවේ? ජීවිතය ජීවත් කරවන්න කාණු හේදුවාට කමක් නැහැ. නමුත් ජීවත් වෙන්න ඕනෑ දහමක් අවබෝධ කර ගන්න, දුකෙන් මිදෙන්න. එතකොට මෙයාට ඉඩක් තියෙනවා, ඉඩක් ගන්නවා, හද ගන්නවා. ඇයි? කයින් කාණුව හෝදල නිදහස් වෙච්ච වෙලාව හෝ එයා ජීවිතය දුකින් මිදෙන පැත්තට හද ගන්න යොදවනවා. එයා ඒ ටිකෙන් කාණු හෝදන්නෙ නැහැ. නමුත් අපට වෙලා තියෙන දේ බලන්න. රස්සාවක් කරන්නේ මේක කෙරුවේ නැත්නම් ජීවත් වෙන්න විදියක් නැති නිසා. ඊට පස්සෙ අපි දන්නෙම නැතිව ජීවිතය ම රස්සාව වෙලා. උදේට වැඩට යනවා, හවස් වෙනකන් එතැන ඉන්නවා, ඊට නිදා ගන්න ටිකක් ඒක නම් හිතන්නේ, ජීවත් වෙනවා රස්සාව කරන්න, රස්සාව කරන්නෙ ජීවත් වෙන්න. ඒ දෙකම වෙලා නම් අපට බෞද්ධ කියන්න බැහැ. කිව්ව හැකි ඒත් අපි අර්ථයට සුදුසු නැහැ. අපි අර්ථය තියෙන තැන නැහැ. වචන කිව හැකියි නමුත් ඒ දේ අපි තුළ නැහැ. ඉතින් මේ කාරණාව තේරුම් ගන්න මේ සද්ධර්මය - දුක අපේ ජීවිතයට ඇති වූ හැටි - අවබෝධ කර ගන්න බැරි වූ හින්දයි මේ තාක් අති දීර්ඝ සංසාර ගමනක ආවේ.

ලෝකයේ අපි බණ අහල හින්දා මේ ටිකවත් දන්නෙ. සාමාන්‍ය ලෝකයා එහෙම දෙයක් අහලවත් නැහැ, එහෙම දෙයක් නැහැ. මේ ගෙවෙන සමාජ රටාව අනුව නොගොස් තමන්ගෙ මේ ලබපු ජීවිතය තමන්ගේ විමුක්තිය පිණිස උදව් කර ගන්න. මේ දූවන සමාජ රටාවට අනුව මොනවා හරි දෙයක් කරන්න එපා. දුකට පත් වූ දවසට තමන්ව

බේර ගන්න කවුරුවත් නැති බව තමන් හොඳට මතක තබා ගන්න. මතක තබා ගෙන කොහොම හරි මේ දහම අවබෝධ කර ගන්න වෙහෙසෙන්න.

එදා කුරු රට බුදුරජාණන් වහන්සේ සතිපට්ඨානය දේශනා කළා. ඒ සතිපට්ඨානය දේශනා කරපු කුරු රට වාසී යටත් පිරිසෙන් ගෙවල් වල දූසිදස් කම්කරුවෙක් වත් භාවනා නොකර ඉන්නේ නැහැ. වතුර ටිකක් ගේන්න කළයත් අරන් ලීඳට යන අතරෙන් කමටහනක් මෙනෙහි කරමින්ලූ යන්නේ. ලීඳ ලඟ දී එකතු වෙලා මොකුත් කේලාම් කතා නැහැ, “මැණියනි ඔබ කරන භාවනාව මොකක්ද?” කියල අහනවලු. “මම භාවනාවක් දන්නේ නැහැ, කරන්නේ නැහැ” කිව්වොත් “තගේ ජීවිතයට නින්දා වේවා. උඹලා වගේ අය හින්දා නොවෙයි බුදුරජාණන් වහන්සේ ලොව පහළ වෙන්නේ” කියල නින්දා කරනවා. කරල ඉවර වෙලා ‘මේක කරපන්’ කියල භාවනාවක් කියල දෙනවලු. ඉතින් “මම අහවල් භාවනාව කරනවා අහවල් විදිහට මෙනෙහි කරනවා” කියලා කිව්වොත් “සාදු සාදු බොහොම හොඳයි. ඔබලා වගේ අය වෙනුවෙනුයි ලොව්තුරු බුදුරජාණන් වහන්සේ ලෝකෙ පහළ වූවේ” කියලා දිරි ගන්වනවා ලු.

ඉතින් අපට මේක එපා නම්, අපි උත්සාහවත් වෙන්නේ නැත්නම් ඒ අපි වෙනුවෙන් නොවෙයි බුදුරජාණන් වහන්සේලා ලෝකෙ පහළ වූවේ. ඇත්තටම සසර පරතෙරක් සොයන, ජීවිතය තේරුම් ගන්න උත්සාහවත් වෙන, ලෝකයා හිතන දෙයට වඩා වෙනස්ව හිතන, වෙනස් චින්තනයක් තියෙනවා නම් ඒ චින්තනය වෙනුවෙන් බුදු හාමුදුරුවෝ ලෝකෙ පහළ වූවේ. විමුක්තියක් ලබන්න අපේක්ෂාවක් කෙනෙක් ලඟ තියෙනවා නම් එයා වෙනුවෙන් බුදු හාමුදුරුවෝ ලෝකෙ පහළ වූවේ.

ඒ හින්දා මේ පින්වතුන් මේ ජීවිතයේ කොහොම හරි මේ දහම අවබෝධ කර ගන්න උත්සාහවත් වෙන්න ඕනැ. ගැඹුරු දෙයක් බැරි නම් මම කියපු එක උපමාවක් මතක තබා ගන්න, විටින් විට සිහි කරල බලන්න.

පෙරලෙන දෙයක් ඇතුළෙ නොපෙරලී ඉන්න පුළුවන් ද? බැහැ. මහ විශාල කන්දක් උඩ ඉඳල බස් එකක් පෙරලීගෙන එනවා නම්

ඒක ඇතුළේ නම් අපි ඉන්නේ, පෙරළෙනවා. පෙරළෙන බෝලයක් ඇතුළේ නොපෙරලී ඉන්න බැහැ. ඒ වගේ දුක කියන එක ජීවිතය වෙලා නම් දුක ඇතිවෙන විදියේ දර්ශනයක් නම් අපට තියෙන්නේ, දැන් දුක අනුවම පෙරළෙන්න වෙලා මිසක්, දුකට උරුමකාරයෙක් මිසක්, අපේ ජීවිතය දුකක් මිසක් අපට දුකින් මිදෙන්න බැහැ. අපේ ජීවිතයේ මේ තැන මේ දැක්ම මෙහෙම වෙලා නම් මේ දුක කියන තැනින් අපට මිදෙන්න බෑ.

අපි පොළොවේ හිටගත් විට අපට වටේ සියල්ල ම පේනවා, ඒත් හිට ගෙන ඉන්න තැන පේන්නේ නැහැ. ඇයි ඒ? කකුලට වැහිල. අද අපේ ජීවිතය දුක වෙලා හින්දා අපට දුක පේන්නේ නැහැ. ඇයි? වැහිල. ඒ තුළ අපි හිට ගෙන ඉන්නේ. සියල්ල පේනවා ඒත් දුක අපට පේන්නේ නැත්තේ ඇයි? අපේ ජීවිතය දුක හින්දා. දුක කියන ධර්මතාවය ජීවිතය හින්දා.

අපට අපේ ඇස පේනවා ද? පේන්නේ නැහැ. බලන්නේ ඒ ඇසෙන් නිසා ඒ ඇස පේන්නේ නැහැ. ඒ ඇසට ප්‍රතිපක්ෂ දේ පෙනෙයි. නමුත් ඇස පේන්නේ නැහැ. ඒවගේ කෙනෙකුගේ ජීවිතය දුක නම් එයාට දුක පේන්නේ නැහැ. ඔබලාට ටිකක් හරි දුක පේනවා නම් තේරුම් ගන්න ඔබලා දුකෙන් ටිකක් හරි අයිත් වෙලා. මේ දුක බව පේන්නේ නැති නම් තේරුම් ගන්න හොඳට දුකේ පය ගහල ඉන්නේ බව. පෙනුනොත් තේරුනොත් තමයි අපි අයිත් වෙන්නේ. මේ ලෝකයා දුකින් අයිත් වෙන්නේ නැත්තේ ඒකයි.

එහෙනම් එකම එක කරුණක් මතක තබා ගන්න. ලෝකයේ වටිනාකමින් නම් පේන්නේ ඒ වටිනාකම නැති වීමෙන් ම, තණ්හාව නැති වීමෙන් දුක නැති වෙනවා මිසක් වෙන නැති වෙන්න ක්‍රමයක් නැහැ. දුක ඇති වන ක්‍රමයට අපේ ජීවිතය ගෙවෙනවා නම් අපි කොච්චර බලාපොරොත්තු වුනත්, ප්‍රාර්ථනා කළත්, වෙන විදියකට උත්සහ කළත් ඒක නැති වෙන්නේ නැහැ. මැණිකක් බව දැකල ඒක රකින බවට පත් වෙලා නම් ඒකෙ ඇති බවින් හා නැති බවින් දුක එනවා නම් අපට ඒ දුකෙන් මිදෙන්න ඔබලා රසට කෑම කාල, හොඳට ඇඳුම් ඇඳල මොනදේ කෙරුවත් හරි යන්නේ නැහැ. මේක විදුරු ගලක් කියල දැකීමෙන් ම ඒ දුකින් මිදෙන්න වෙනවා මිසක්.

ඒ වගේ දරුවෝ, දේපළ, වස්තුව මේවා ඇති බව හෝ නැති බව කැඩීම, බිඳීම නිසා ඔබලාට දුකක් එනවා නම්, මේ කය ජරා ජීර්ණ වීම නිසා දුකක් එනවා නම් මේ දුක නැති කරන්න කාල බිල, ඇඳල පැලඳල බෑ. මොකද එහෙම නො කිරීම නිසා නොවෙයි මේ දුක ඇවිල්ල තියෙන්නේ. මේ කයේ මහළු වීමෙන්, මැරීමෙන් එන දුක ඇතිවුවේ අපි හොඳට කැවෙ බිඳිවේ නැතිකම හින්දා නම්, ඒක නම් හේතුව හොඳට කැව බිඳිව විට මේ දුක නැති වෙයි. නමුත් ඒ දුක ඇතිවෙලා තියෙන්නේ මේ රූපයට ඇති තණ්හාව නිසායි.

රහතන් වහන්සේලා කියන්නේ මුළු ලෝකය ම වීදුරු ගලක් වගේ දකින අය. ඒ මනසට ඇලෙන්න ගැටෙන්න මොකුත් නැහැ. ඒ තුල ඒ ලෝකෙ දෙයක් තිබීම නිසාවත් නො තිබීම නිසාවත් දුක එන්නේ නැහැ. අපට මුළු ලෝකය ම මැණික් වෙලා. මේ බව තේරුම් ගැනීම සඳහා බෞද්ධයෝ හැටියට මේ ජීවිතය ජීවත් කරවන්න රස්සාවක් කරන්න, ගෙයක් දෙරක් හදා ගන්න, මුදලත් එකතු කරන්න. නමුත් ඒක ජීවිතය කර ගන්න එපා. මේ දුකට හේතුව අපි දැන් දැක්ක, අවිද්‍යා, තණ්හා කියන ධර්මතා දෙක. ඉඩ ලැබෙන හැම මොහොතක ම මේ ධර්මතා දෙක දුරු වෙන විදිහට දහමක් හොයන්න උත්සාහවත් වෙන්න.

සාදු ! සාදු !! සාදු !!!

පළවැනි දේශනය නිමා විය.

කායානුපස්සනාව

නමෝනස්ස හගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස

එකායනො අයං භික්ඛවෙ මග්ගො සත්තානං විසුද්ධියා, සොකපරිද්දවානං සමතික්කමාය, දුක්ඛ දෙමනස්සානං අඤ්ඤාමාය, ඤයස්ස අධිගමාය, නිබ්බානස්ස සච්ඡිකිරියාය, යදිදං චත්තාරො සතිපට්ඨානාති.

සද පූජනීය වූ, වන්දනීය වූ, මහා සම්මාර්ගයෙන් අවසරයි. පින්වත් සිල් මැණිවරුන් ප්‍රමුඛ ශ්‍රද්ධා බුද්ධිසම්පන්න කාරුණික පින්වතුනි. මේ පින්වත් හැමදෙනා ම මේ මොහොතේ සුදුනම් වෙන්නේ සසර දුක් ගිනි නිවීම පිණිස, ලොවුතුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ අප කෙරෙහි අනුකම්පාවෙන් දේශනාකොට වදළා වූ, ශ්‍රී සද්ධම්මයෙන් බිඳක් ඉගෙන ගන්නටයි. ඒ නිසා හැමදෙනා ම තුනුරුවන් කෙරෙහි ශ්‍රද්ධාව ඇතිකරගෙන, මේ දුක් සහගත සසරින් එතෙරවන්නට 'මේ ධම්මවණය ම උපනිශ්‍රය වේවා' කියන එක ම කලණ සිත් ඇතිකරගෙන, බොහෝම උවමනාවෙන් මේ දේශනාව කියවන්නට ඕන.

එහෙම කළොත් මම හිතනවා, මේ දේශනාව තුළින් මේ පින්වතුන් ලැබූ මනුෂ්‍ය ජීවිතය හිස් නොවන ආකාරයේ ඥාන දර්ශනයක් ලබාගන්නට පුළුවන් කියලා.

පින්වතුනි, අතීතයේ දී ලොවුතුරා බුදුරජාණන් වහන්සේලා ඕනෑ තරම් ලෝකයේ පහළවෙලා ඇති. අපිත් මනුෂ්‍යයන් වෙලා අනන්ත වාර ගණන් ඉපදිලා ඉන්නටත් ඇති. ඒත් ඒ එක ම බුද්ධශාසනයක්වත් බොහෝම ආදරයෙන්, ගෞරවයෙන් ඇසුරු නොකළ නිසා අපි හැම කෙනෙක් ම මේ දුක් සහගත සසරේ තව ම ඇවිදිනවා.

මේ සද්ධම්මීය අවබෝධ වුනොත්, අවබෝධ කරගත්තොත් විතරමයි අපට මේ සසර දුකෙන් එතෙර වෙන්නට පුළුවන් වෙන්නේ. මේ සද්ධම්මීය අවබෝධ කරගන්නට බැරි වෙච්ච නිසා අපි ආපු සසර ගමන සුළුපටු නෙවෙයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒ බව දේශනා කරනවා - ‘අනමනග්ගො’යං භික්ඛවෙ සංසාරො’: මහණෙනි, මේ සසර අනවරාග්‍රයි, අතිදීඝියි. ‘පුබ්බාකොටි න පඤ්ඤායති’: පූර්ව කෙළවරක් පෙනෙන්නේ නෑ, පනවන්නට පුළුවන් කමක් නෑ කියලා.

‘මේ සසර එච්චරට දිගයි. අවිද්‍යාව නමැති නිවරණයෙන් වැහිලා, තණ්හාව නමැති සංයෝජනයෙන් බැඳිලා, මහණෙනි, නුඹලාත් මමත් බොහෝ කලක් සසර ඒ මේ අත දිව්වා, සැරිසැරුවා’ කියලා උන් වහන්සේ දේශනා කරනවා.

ඒ විතරක් නොවෙයි පින්වතුනි, අද අපි මේ විදියට හිටියට ගෙවුණු අතීත සසරෙහි ඇස්දෙක ම අනිවෙලා, ගල් මුල්වල පය හැපි හැපි වැටිලා, කිසි කෙනෙකුගේ පිහිටක් සරණක් නැතුව ජීවිතය අවසන් වෙච්ච වාරවල් ඕනෑ තරම් තියෙන්නට පුළුවන්. ඒ වාගේ ම අත පය හතර ම නැති පිළෙක් වෙලා ඉඳලා, කිසි කෙනෙකුගේ පිහිටක් නොලබා, මැරුණු වාරවල් ඕනෑ තරම් තියෙන්නට ඇති. හොරි, කුෂ්ඨ, දද හැදිලා මුළු ලෝකය ම පිළිකුල් කරන ආත්මභාව ඕනෑතරම් ලබාගන්නට ඇති. ඒ වගේ ම ගස් ගල් පච්ඡවලින් වැටිලා හිස පොඩිවෙලා මැරුණු වාරවල් ඕනෑතරම් ඇති.

පින්වතුනි, භවයෙන් වැහිලා නිසා අද අපට ඒක පෙනෙන්නේ නැහැ. අපට නොපෙනුනත් සසර මෙබඳු දුකක් පවතින නිසා, සසර ඉන්න සත්ත්වයෝ මෙබඳු දුකක් විඳින නිසා, අනුකම්පාවෙන් මයි ලොවුතුරා බුදුරජාණන් වහන්සේලා ලෝකයේ පහළ වෙන්නේ.

ඉතින් මේ සසර ස්වභාවය, දුක් විඳිපු ප්‍රමාණය, බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරලා, නැවතත් මෙහෙමත් දේශනා කරනවා. ‘මේ පටිච්චසමුප්පාද ධම්මය දන්නා වූ, ශ්‍රැතවත් ආර්ය ශ්‍රාවකයෙක් හැරෙන්න මගේ වචනය ලෝකයේ කවුරුවත් විශ්වාස කරන්නේ නෑ’

කියලා. අඬපු කඳුළු මුහුදේ ජලයට වඩා වැඩියි කියල කිව්වොත් අපි ඒක විශ්වාස කරන්නේ නැහැ. අපට හිතෙන්නේ, මේ අතිවණ්ණාවක් කරනවා - ටිකක් බය කරලා පෙන්නන්න හදනවා වගෙයි කියලා. නමුත් බුදුරජාණන් වහන්සේගේ බුද්ධකය අපි අදහන්න ඕනේ. බුදුහාමුදුරුවෝ කියන්නේ කෙනෙක්ව යහපත් මාගීයට ගන්නටත් බොරු කියන කෙනෙක් නොවෙයි.

පින්වතුනි, අපි හැම කෙනෙක් ම මේ දීඝි සංසාරයේ මෙව්වර දුක් විඳි අයයි. මේ වගේ ම ඉදිරියටත් දුක් විඳින්න තියෙන සසර එහෙම මයි. මේ දුක් සහගත සසර නිමා කරන්නට තියෙන එක ම මඟ වන්නේ, බුද්ධෝත්පාද කාලයක් ලැබ්ලා, අපිත් ඒ කාලයට පරිපූර්ණ ඉන්ද්‍රියයන්ගෙන් යුතු මනුෂ්‍යයෝ වෙලා ඉපදිලා, සද්ධම්මයන් ශ්‍රවණය කරන්නට ලැබ්ලා, ඒ සද්ධම්මය අවබෝධ කර ගැනීමයි.

පින් ඇති, පින් කළ, පාරමිතා සම්පූර්ණ වෙව්වි කෙනෙකුට ලැබෙන්නට ඕනෑ ටික අද අපට මේ වන විටත් ලැබ්ලා තියෙනවා: බුද්ධෝත්පාද කාලයක් ලැබ්ලා තියෙනවා. සද්ධම්මයන් තියෙනවා. වටිනා මනුෂ්‍ය ආත්මභාවයක් ලැබ්ලා තියෙනවා. ඇස් කන් නාසාදි ඉන්ද්‍රිය විකල්පයෙන් තොර පරිපූර්ණ ජීවිතයක් ලැබ්ල තියෙනවා. යමක් වටහා ගත හැකි බුද්ධියක් ලැබ්ල තියෙනවා. දැන් අවශ්‍ය වෙන්නේ ශ්‍රද්ධාවයි. ඒ නිසා මෙතැන් පටන් මේ සූත්‍රය විස්තර කරන කොට හිතට එන නොයෙක් දේවල් හිතන්නේ නැතුව, නොයෙක් අරමුණුවලට හිත දුවන්නට ඉඩ නො දී, බොහෝ ම උවමනාවෙන් මේ දහම කියවන්නට ඕන.

මම මුලින් මේ ටික මතක් කළේ, අප හැම කෙනෙක් ම ඉන්න මේ සසර ස්වභාවය හොඳයි නම්, ඒ සසර දුක හොඳයි නම්, කන් යොමු කරලා බණ ඇහුවේ නැතුවාට කමක් නැහැ. ඉතින් මේ දුක දුකක් නම්, ඒ දුක එපා නම්, වචනයෙන් එපා කිව්වාට හරියන්නේ නැහැ. ඒ දුක නැති කළ හැකි බවක්, ඒ දුක නැති තැනත්, ඒකට මඟත් අහලා පිළිපදින්නට ඕන. ඒ ටික අපට ලැබෙන්නේ

සද්ධම්මිශ්‍රවණයෙනුයි. ඒ නිසයි නැවත නැවතත් මතක් කරන්නේ බොහෝම හොඳින්, උචමනාවෙන් බණ ඉගෙන ගන්න කියලා.

මොකද, ආශ්‍රව සහිත වචන නම් - ලෝකය තුළ තියෙන වචන නම්, අපට හොඳට හුරු පුරුදුයි. අහකින් යනකොට වචනයක් ඇහුනත් මතක හිටිනවා, මතක තියෙනවා. නමුත් ආශ්‍රව ගොඩෙහි ලා නොවැටෙන, අනාශ්‍රව ස්වභාවයෙන් යුක්ත වූ වචන අපට හුරු පුරුදු නැ. ඒ නිසා ඒක අපේ මතකයේ රැඳෙන්නේ නැහැ. ඒ නිසයි උචමනාවෙන් සද්ධර්මය උගත යුත්තේ.

අපි මෙතැන ඉඳලා මේ සූත්‍රය ගැන ටිකක් විමසලා බලමු.

මෙතැන දී, මේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රය දේශනා කරන්නට පෙර මට පෙන්වා දෙන්නට වටිනා කරුණු රාශියක් තියෙනවා.

මුලින් ම, *එකායනො අයං භික්ඛවෙ මග්ගො*: 'මහණෙනි මේ එක ම මගයි' කියලා, තථාගතයන් වහන්සේ කළ සූත්‍ර වණිනාව දැකපු පමණකින් ම සාමාන්‍යයෙන් අපි හැම කෙනෙක් ම සතිපට්ඨාන භාවනාව කරන්නට උත්සාහවත් වෙනවා. නමුත් පින්වතුනි, හොඳට තේරුම් කරගන්නට ඕන කරුණක් තියෙනවා. මේ සතිපට්ඨාන භාවනාව කියලා කියන්නේ චතුරාර්ය සත්‍යය අතරින් මාර්ග සත්‍යයට අයිති එකක්. ඒ මාර්ගය අංග අටකින් යුක්තයි. අංග අටකින් යුක්ත මාර්ගයේ එක අංගයක් විතරයි සම්මා සතිය කියන්නේ.

මෙතෙන්ට එන්න ඉස්සරවෙලා අප ළඟ උපදවා ගත යුතු දැනුමක් තියෙනවා. මේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රය දේශනා කළේ කාට ද? මේක පුහුණු කළ යුත්තේ කොහොම ද? වැඩිය යුත්තේ කොහොම ද? කියන කාරණාව අපි හොඳින් තේරුම් කර ගන්නට ඕන.

මම ඒකට පොඩි උපමාවක් මේ සූත්‍රය අනුසාරයෙන් ම පෙන්න්නම්: මේ හැම කාරණාවක ම පෙන්නනවා *සමුදයධම්මානුපස්සී වා, වයධම්මානුපස්සී වා, සමුදයවයධම්මානුපස්සී වා*: ඇතිවීම හෝ, නැතිවීම හෝ, ඇති ව නැතිවන ධර්මතාවය හෝ බලන්න.

මේ පින්වතුන් ඒ ටික ඉගෙනගෙන නොතිබුණොත්; 'සමුදයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති, වයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති, සමුදයවයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති' යනුවෙන් දැක්වෙන පරිදි මේ පින්වතුන් ශරීරයේ ඇතිවීම, නැතිවීම සහ ඇති ව නැතිවීම බලන්නේ කොහොම ද? එහෙම නම් මේ ටික වඩන්න පෙර ඒ පිළිබඳ දැනුම තියෙන්න ඕන නේ. ඒ කියන්නේ දුක කියන්නේ මොකක් ද? ඒ දුක ඇතිවෙන්නේ කොහොම ද? ඒ දුක නැතිවෙන්නේ කොහොම ද? කියන මෙන්න මේ ටික තියෙන කෙනාටයි මේ සතිපට්ඨාන භාවනාව වැඩෙන්නේ. අප තුළ අන්න ඒ දැනුම තියෙන්න ඕන. මේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රය වඩන වාරයක් ගානේ තමන්ට ප්‍රශ්න ඇතිවෙන්න බැහැ; තිබෙන ප්‍රශ්නත් ලිහෙන්න, විසඳෙන්න ඕන.

නමුත් මම මේ පින්වතුන්ට මෙහෙමෙ කිව්වොත්: "මේ පින්වතුන් ගෙවල් දෙරවල්වල ඉඳලා ආවා. දහම ගැන කිසි ම දැනුමක් - අවබෝධයක් ඇත්තේ නැහැ." එතකොට මේ පින්වතුන් මට කියනවා,

'ස්වාමීන් වහන්ස, අපට භාවනා කරන්න ඕන.'

එතකොට මම කියනවා, 'හොඳයි එහෙනම් සති නිමිත්ත තුළ මේ සිත තියාගෙන සිහියෙන් ආශ්වාස ප්‍රස්වාස කරන්න' කියලා, ඔය ආනාපානසති සටහන කියලා දෙනවා. නැත්නම් පිළිකුල් භාවනාව කියලා දෙනවා.

දැන් මේක කරන්නේ ඇයි? කරන්නේ මොකට ද? කරන්න ඕනේ මොන තැනක් දක්වා ද? කියන ටික තියෙන්නේ මා ගාවයි. ඔය ඇත්තන් කරන්නේ, මම කියපු හිඳයි. ඥාන දර්ශනය තියෙන්නේ මා ගාවයි; ඔය ඇත්තනුයි ඒක කරන්නේ. දැන්, මේ පින්වතුන් කරන එකෙන් නිවන් දකින්නට වෙන්නේ මටයි. ඇයි? ඥාන දර්ශනය තියෙන්නේ මා ගාව නේ.

මේ පින්වතුන් කෙනෙක් කිව්වාට කරන එකක් කරන්නේ. ඒකේ ප්‍රතිඵලය තමයි, ආනාපානසතිය ටිකක් වඩලා, 'ස්වාමීන් වහන්ස,

කියපු ටික කලා. දැන් මොකක්ද කරන්න තියෙන්නේ?' ආයෙත් අහන්න වෙනවා. ආයෙත් පැහැදිලි කරලා දුන්නහම, 'ආයෙත් මොකක්ද කරන්න තියෙන්නේ?'... මේ විදියට වඩන්න වඩන්න ප්‍රශ්න ඇතිවෙනවා මිසක ප්‍රශ්න ලිහෙන්නේ නැති වෙයි. නමුත් මෙතැන දී කලාණ මිත්‍රයෙක් හැටියට අප කරන්න ඕන, අප කළ යුත්තේ,

'මෙන්න මේ කමටහණ වැඩිය යුතුයි.'

'ඇයි වඩන්නේ?'

'මෙන්න මේ සඳහායි.'

'කොහොම ද වඩන්නේ?'

'මෙන්න මෙහෙමයි.'

'මොන තැනක් දක්වා කළ යුතු ද?'

'මෙන්න මේ තැන දක්වායි.'

යනාදි වශයෙන් මෙන්න මේ කාරණා ටික කියලා දෙන්න ඕන. ඒ නිසා මම මේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රය විස්තර කරන්නට ඉස්සර වෙලා, සූත්‍රාගත අර්ථය පෙන්නන්නට ඉස්සර වෙලා, පෙන්විය යුතු දහම් කොටසක් තියෙනවා. මෙන්න මේ ටික මම පොඩ්ඩක් මතක් කරනවා; හොඳින් අහන්නට ඕන.

මට මෙහෙම අදහසක් තිබෙනවා: මේ පෙන්නන්න හදන දහම් ටික නොදන යම්කිසි කෙනෙක් සතිපට්ඨාන භාවනාව කරනවා. තව කෙනෙක් මේ පෙන්නන්න හදන දහම් ටික දැනගෙන දහම නොවඩා ඉන්නවා නම්, මේ දහම් ටික නොදන කරන කෙනාට වඩා එයා ශ්‍රේෂ්ඨයි, එයා වඩා වටිනවා, කියලා මට හිතෙනවා. එව්වරට අර්ථයක් ඒ ටිකේ මම දකිනවා. මොකද? මේ සතර සතිපට්ඨානය වඩන්නට පෙර සම්පූර්ණ සම්මා දිට්ඨිය කියන එක ඇතිවෙන්නට ඕනේ.

අපි ඒකෙ දී මෙතැනින් පටන්ගනිමු: *අවිචේතනි තණ්හං ඉධ නාමරූපො*:- බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා, මේ නාම රූප දෙකේ තණ්හාව නැතිකරන්න. 'තමා'යයි ගත්ත මේ සවිඤ්ඤාණක කයේත්, බාහිර නාම රූප දෙකේත්, තණ්හාව පවතිනවා. මෙතැන දී තණ්හාව තිබුනොත් උපාදන වෙනවා. උපාදන වුනොත් භවය ඇති වෙනවා. භවය ඇතිවුනොත් ජාති, ජරා, මරණ, සෝක, පරිදේව, දුක්, දෙමනස් ඇතිවෙනවා කියලා පර්යායක් තියෙනවා. ඔය වචන ටික නම් අපි අහලා තියෙනවා. නමුත් සතිපට්ඨාන භාවනාව වඩන්න එපමණක් ම ප්‍රමාණවත් වෙන්නේ නැහැ. ඒ කියන්නේ මේ කාරණා ටික තමන්ගේ ජීවිතයෙන් දකින්නට ඕන. එතකොට තමයි අර්ථය දන්නවා කියලා කියන්නේ.

ධර්මය විස්තර කරන දේශකයාණන් වහන්සේලා *තණ්හා, උපාදන, භව, ජාති, ජරා, මරණ, සෝක, පරිදේව, දුක්ඛ, දෙමනස්ස, උපායාසා සම්භවන්ති* කියලා පෙන්නුවොත් ඔය ටිකට කියන්නේ පෙළ - නැත්නම් ධර්මය කියලයි. ඔය කරුණු ටික තවදුරටත් විස්තර කරලා දුන් විටත් ඔය ටික පෙළයි. ධර්මය දන්නවා කියන්නේ ඒකටයි. ඒ කාරණා තමන්ගේ ජීවිතයෙන් දකිනකොටයි අර්ථය දකින්නේ. *අත්තමඤ්ඤාය. ධම්මමඤ්ඤාය ධම්මානුධම්මපටිපන්නො හොති*: අර්ථය දැනගෙන, ධර්මය දැනගෙන, ධම්මානුධම්මප්‍රතිපත්තියේ හැසිරෙන්නට ඕන.

එතකොට මෙතැන දී එක කාරණාවක් තියෙනවා. මේ නාම-රූප දෙකේ තණ්හාව කියන කාරණාව පවතින්නේ, නාම-රූප දෙක පිරිසිඳ නොදකිනකොටයි, නාම-රූප ධර්මයේ පිරිසිඳ නොදන්නාකම නිසයි. එවිට රාග ද්වේශ මෝහ ඇතිවෙනවා. මෙලෙස රාග ද්වේශ මෝහ ඇතිවෙනකොට, ඒ කියන්නේ තණ්හාව ඇති කල්හි උපාදනය වෙනවා. උපාදනය වුනහම භවය වෙනවා කියල කිව්වේ. අපි ඇහෙන්න යම් රූපයක් බලනවා නම්, අපි දැනගත්තත් නැතත්, දකින රූපය දැකීමෙන් පස්සේ නිරුද්ධවෙනවා. නමුත් දකින රූපය

නිරුද්ධවුනාට, අපට නිරුද්ධ වන බව පෙනෙන්නේ නැහැ. ඇති හැටියටමයි පෙනෙන්නේ.

ඉපිද නිරුද්ධ වෙච්ච දේවල් නිරුද්ධ වෙච්ච බව නොපෙන්වා ඇති හැටියට පෙන්නන මට්ටම දකින්න භවය වශයෙන්.

පින්වතුනි, මම මෙතැනින් ගත්තේ, 'භවය' යන්න පැහැදිලි කරලා පෙන්නන්න ඕනෑ නිසයි.

අපි මෙහෙම කිව්වොත්: මේ පින්වතුන් මෙහෙම ඉන්නකොට ඇස් දෙක වහගත්තත්, මේ වටපිටාවේ අනික් අය ඉන්නවා, තව දේවල් තියෙනවා කියලා හිතට දූනෙන ගතියට කියනවා 'භවය' කියලා. එහෙම නැත්නම් මෙහෙම ඉන්නකොට තමන්ගේ ගෙදර තියෙනවා, දුව, පුතා, සහෝදරයෝ, අනිත් දේවල් තියෙනවා, මේ මුළු ලෝකයක් ම ඇති බවට තේරෙනවා කියන මට්ටම දකින්න 'භවය' හැටියට. 'භවය' කියලා කියන්නේ වෙනනා නවො : අපේ ම හිතේ පවතින ඉතා ම සුබ්බම, බුද්දක විතර්කයි. මේ ජීවිතය අවසන් වෙනකොට, ඔන්න ඔය තියෙනවා, තියෙනවා කියලා අපේ හිතේ හැපිලා හිටින - අපේ හිතට දූනෙන දෙයක් සිහිකරලා තමයි, ප්‍රතිසන්ධි වශයෙන් ගන්න යන්නේ. ඇස් කන් නාසාදි ඉන්ද්‍රියවලින් අප අතීතයේ අත්විඳපු රූප ශබ්ද ගන්ධාදි අරමුණු සියල්ල මේ වන විට නිරුද්ධ ව ගොස් අවසානයයි. ඒ වුනත් අප තුළ පවත්නා අවිද්‍යාව නිසා ඒවා තව ම තියෙනවා කියන හැඟීම අපේ හිත්වල තියෙනවා. මේ ආකාරයෙන් ඒවා සත්‍ය වශයෙන් ඇත යන හැඟීම නිසා ඊට අනුව ප්‍රතිසන්ධිය ලබනවා. ඒකට තමයි නව පච්චයා ජාති කියලා කියන්නේ.

ප්‍රතිසන්ධි වශයෙන් ගියාම මේ වගේ ම ආපනු කයක් ඇතිවෙනවා, සවිඤ්ඤාණක වෙනවා, නැවත ජරා මරණ දුක් ඇතිවෙනවා. ජරා මරණ දුක් ඇතිවෙන්නේ නැවත උපන්නොත්, නැවත උපදින්නේ භවය තිබුණොත්. හොඳට මතක තියා ගන්න. භවය කියලා කියන්නේ : ගෙවල් දෙරවල්, යාන වාහන, ඉඩකඩම්, මිලමුදල් කියලා

මේවා ඇතිබවට, මුලු ලෝකය ම ඇතිබවට, අපේ මනසේ, නැතිනම් අපට වැටහෙන දෑනෙන ගතියයි.

දැන් මේ ඉන්න තැනක ඉඳගෙන ඇස් දෙක වහගන්න. ඇස් දෙක වහගෙන බලන්න, හිතට වැටැහෙයි, අපි වටපිටාවේ ගොඩාක් අය ඉන්නවා කියලා, වටපිටාවක් තියෙනවා කියලා තේරෙනවා. මෙන්න මේ ඔක්කෝම හවයයි.

හව පච්චයා ජාති කියලා කියන්නේ: ඔන්න ඔතැනිනුයි අපට ඉපදීම ලැබෙන්නේ. ඒකට මම තව කාරණාවක් කියන්නම්: අපේ දෙමව්පියෝ හරි, සහෝදරයෝ හරි, කවුරුහරි වෙනත් ඥාතිවරයෙක් හරි මියගියොත්, දැන් ඒ අය මේ භෞතික ලෝකයේ නැහැ. නමුත් බලන්න, සිහිකරනකොට ඒ අය තමන්ගේ මනස තුළ නැද්ද කියලා. සිහි කළ හැකියි. තමන්ගේ මියගිය ඥාතිවරයා තමන්ට සිහි කරන්න පුළුවන්. සිහි කරනකොට ඉන්නවා. හොඳයි මරණාසන්න මොහොතේ ඒ තමන්ගේ මිය ගිය ඥාතිවරයා සිහිකරන්න, සිහිවෙන්න බැරි ද? පුළුවනි. ඒ සිහිකරනකොට, සිහිවෙනකොට ඒ ඥාතිවරයාට ආදරයක්, සෙනෙහසක්, වෙනද වාගේ ම ඇතිවුනොත් ඊට අනුව අපි සසරේ ආපහු උපදින්නේ නැති වෙයි ද? උපදිනවා මයි.

අපි හිතාගෙන ඉන්නේ **හව පච්චයා ජාති** කියනකොට මේ බාහිර දේවල් තියෙන නිසා ඒවාට තණ්හාවෙන් උපදිනවා කියලයි. බාහිර දේවල් හවය වුනා නම්, කොහොම ද අපි මැරිව්ව ඥාතිවරයා සිහිකරලා එයාට තියෙන තණ්හාවෙන් උපදින්නේ?

එතකොට **හව පච්චයා ජාති** - ජාති කියන්නේ ඉපදෙනවා - ඉපදෙන්නට හේතුවුනේ මොකක් ද?

හවයයි.

එතකොට හවය කොහෙද තිබ්ලා තියෙන්නේ? අපි හිතාගෙන ඉන්න විදියේ භෞතික ලෝකයක් තුළ ද? නෑ.

හවය තියෙන්නේ අපේ මනස තුළයි.

භවය නිසා ජාතිය වෙනවා. ජාති - කියන්නේ උපන්නොත් ජරා මරණ දෙක තියෙනවා. එතකොට ඒ අපිත් මියගිය ඥාතිවරයා වගේ; දැනුත් ගෙවල් දෙරවල්, යාන වාහන, ඉඩකඩම්, මිලමුදල් තියෙනවා කියලා අපි හිතාගෙන ඉන්නකොට ඒ ඔක්කෝම මියගිය අතීතයයි. දැන් අපට මෙතැන ඉඳන් ගෙදර සිහිකරන්න කිව්වොත් එය සිහි කළ හැකියි. එතකොට අපට හිතෙන්නේ තියෙන ගෙදර සිහි කළා කියලයි. නමුත් අපට හිතෙන්නේ නැහැ අපි සිහිකරගත්තේ අපේ මනසයි කියලා.

හොඳයි අපි තියෙන ගෙදර නම් සිහිකෙරුවේ, දැන් බලන්න ඔය ගොල්ලන්ගේ කෙනා කෙනාගේ ගෙදර, කවුද ඇවිල්ලා ඉන්නේ, මොනවද තියෙන්නේ කියල දැන් බලන්න. එහෙම බලන්න බැරිනම්, පෙනෙන්නේ නැත්නම් තේරුම් ගන්න ඕන අපි දැකපු දැෂ්ටයක් සිහිකරගෙන මිසක සැබෑ ලෙස තියෙන දෙයක් සිහිකරගෙන නොවෙයි කියලා.

එතකොට මේ කාරණා ටිකෙන් මතක් කළේ භවය කියනකොට බාහිර භෞතික දේට ඇඳගෙන දකින්න එපා. අපේ මනස තුළ බාහිර දේවල් ඇතිබවට තියෙන ගතිය, භවය හැටියට දකින්න.

‘ගෙදර’ කියලා සිහි කරනකොට බාහිර ගෙදරක් තියෙනවා කියල හිතට දැනෙන ගතිය, පෙන්නන ගතිය තමයි ‘භවය’ කියන්නේ. අපේ හිතටයි එම ගතිය, ස්වභාවය තේරෙන්නේ. ඔය ගතිය ඇතිතාක් සසර උපදින්න වෙනවා.

දැන් භවය නිසා ජාතිය කියන එක අපට තේරෙනවා. ඒ කියන්නේ මරණාසන්න මොහොතේ දී ඕනෑ ම දෙයක් සිහිවුනොත්, සිහිවෙව්වි දේට අනුව ප්‍රතිසන්ධි ලබන්න පුළුවන්. ඕනෑම නිමිත්තක් ප්‍රතිසන්ධිය සඳහා යෙදෙනවා. එතකොට ජාතියට හේතුව භවයයි.

භවයට හේතුව මොකක්ද? උපාදනයයි. උපාදනය කියලා කියන්නේ ඇහෙන්න අපි රූපයක් බලනකොට, *අභිනන්දනි, අභිවදනි, අප්ඤ්ඤාසාය නිට්ඨනි* - සතුටු වෙයි නම්, සතුටු බවේ ගුණ කියයි

නම්, බැසගෙන පවතී නම් අන්න ඒකයි තෘෂ්ණාව කියන්නේ, තෘෂ්ණාව නිසයි උපාදාන හටගන්නේ.

මේ කෙලෙස් රළු නිසා ඔතැන දී *අභිනඤ්ඤි, අභිවද්ධි*, දෙක අපට ටිකක් ප්‍රකටයි. නමුත් *අජ්ඣෝසාය නිව්ඨනි* (බැසගෙන සිටියි) කියන තැන කෙලෙස් කියලා අපි දන්නේ නැහැ. මෙය සියුම් අවස්ථාවක්.

අජ්ඣෝසාය නිව්ඨනි කියන්නේ බැසගෙන පවතිනවා. ඒ කියන්නේ ඇහෙන් යම් රූපයක් දකිනකොට පෙනෙන රූපයට අපි සතුටුවෙනවා නම්, සතුටුවෙව් ගුණ කියයි නම්, එහෙම නැතිනම් පෙනෙන රූපයට නැඹුරුවෙලා මනස පවතී නම්, මෙන්න මේ මට්ටම තණ්හා උපාදාන හැටියට දකින්න. ඇහෙන් මෙහෙම පෙනෙන රූපයකට නැඹුරුවෙලා රූප බැලුවොත් ඒකේ තියෙන දෝෂය තමයි, ඒ අරමුණ නිරුද්ධවුණත් ඇති බවට අපේ මනස තුළ හැපිල හිටිනවා. *උපාදාන පච්චයා භවො* කියන්නේ ඒකයි. මනස තුළ ඇති බවට තිබුණහම තියෙන දෝෂය මොකක්ද, 'තියෙනවා තියෙනවා' කියන දේවල්වලින් එකක් මරණාසන්න මොහොතේ ඉදිරිපත්වෙලා ප්‍රතිසන්ධිය ලබා දෙනවා.

ඔය උපාදානය පිළිබඳ ව මම තව කාරණා ටිකක් කියන්නම්: සතිපට්ඨාන සූත්‍රය දේශනා කරන්න ඉස්සරවෙලා මේ ටික විස්තර කරන එක හරි වටිනවා.

උපාදානය පිළිබඳ ව තේරුම්ගන්න මම තව උපමාවක් කියන්නම්: අපි කැඩපතකට එබ්ලා බැලුවොත් අපේ මුහුණ පෙනෙනවා. අපි අහකට ගිය විට එම ඡායාව දැන් වීදුරුවේ නැ කියන එකට අපට කිසි ම සැකයක් නැ. තිරිසන්ගත සතෙක් කැඩපතට එබුණොත් එයාගෙන් ඡායාව වැටෙනවා. නමුත් පැත්තකට ගියත් එයා හිතාගෙන ඉන්නේ ඒ ඡායාව තව ම තියෙනවා කියලා. මෙතැන වුනේ මොකක් ද? හොඳට මේ සිද්ධිය බලන්න: තිරිසන්ගත සතා කැඩපත දිහා බලනකොට, කැඩපතට වැටුණේ තමන්ගේ ඡායාව නේද කියලා හිතාගන්න එයාට නුවණ නැහැ. ඒ නිසා එම සතා නුවණින් තමන්ගේ

පැත්තට මනස ගන්නේ නැහැ. ඉදිරියෙන් කෙනෙක් ඉන්නවා කියලා හිතාගෙන එයා බාහිරට නැඹුරුවෙලා ඉන්නේ. පැත්තකට ගියාම ඒ දකුණු රූපය ඇති බවට මනසේ හිටිනවා.

කැඩපත ඉස්සරහට අපි ගියහම අපේ මේ මුහුණයි කැඩපතට වැටිලා තියෙන්නේ කියලා අපි දන්නවා. කැඩපතේ සැබැවින් ම රූපයක් තියෙනවා නොවෙයි; අපේ මේ මුහුණයි කැඩපතට වැටිලා තියෙන්නේ කියලා අපි දන්නවා. ඒ නිසයි කැඩපත දිහා බලාගෙන මුණේ පවුඩර් ගාන්නේ. තිරිසන්ගත සතෙකුට දෙන්න පුළුවන් වුනොත් එයා කෙලින් ම පවුඩර් ගාන්නේ කොහේ ද? කැඩපතේ ගාන්නේ. එයා හිතන්නේ එතැන කෙනෙක් ඉන්නවා කියලා නේ.

ඒ වාගේ, ඒ උපමාවෙන් දකින්න, *අජ්ඣාසාය නිව්ධනි* කියල කියන්නේ, අර තිරිසන්ගත සතා, අර සුනඛයා, ඒ අරමුණේ බැසගෙනයි ඉන්නේ. *අජ්ඣාසාය නිව්ධනි* : බාහිර ඡායාවට ම නැඹුරුවෙලා, බාහිර රූපය ම ඇත්තවෙලයි ඉන්නේ. නමුත් මිනිසුන් වශයෙන් අපි ඒ අරමුණේ දී *අජ්ඣාසාය නිව්ධනි* කියපු ආකාරයට බැසගෙන නෑ. එහේ බැලුවාට 'මේ මුහුණ මෙහේ නේ තියෙන්නේ' කියලා තමන් වෙතට ම හැරී තියෙනවා.

ඔන්න ඔය විදියට ඇස, කණ, නාසය, දිව, කය, මනස කියන ආයතන හයේ ම රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ, ධර්ම කියන අරමුණුවලට නැම්ලා ඒවා බලමින්, ඇලීම් ගැටීම් පවතීමින් ඊට නැඹුරුවෙලා පවතින මනසක් තිබුණොත් ඒවා නිරුද්ධ වුණාට ඇති බවට මතකයේ හිටිනවා කියලා හොඳට මතක තියා ගන්න. මතකයේ හිටියොත් ඉපදීම ලබා දෙනවා මයි. ඉපදුනොත් ජරා මරණ දුක ඇතිවෙනවාමයි කියල මතක තියාගන්න. දුක ඇතිවෙන හැටි දැන් හොඳට තේරෙන්න ඕන.

ඊට පස්සේ ආපහු අපි දැනගන්න ඕන රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ, ධර්ම කියන අරමුණු ටිකට නැඹුරු නොවෙව්ව මනසක් හද ගන්නට නම්, කැඩපතේ තියෙන ඡායාව බැලීමේ දී, අපේ මුහුණ නේ

පේන්නේ කියන නුවණ තියාගන්න ඕන. ‘එහෙ පෙනුණට මෙහෙ තියෙන එක නේ’ කියලා බාහිර ව දැක්කාට හේතුව තමන් තුළ ඇති බව දැන ගන්න ඕනේ. එහෙම වුනහම බාහිර වස්තුව උපාදන කරගෙන - අල්ලාගෙන නෑ. ඒ විදියට තිබුණොත් - උපාදන නැතිවුනොත් තියෙන ලක්ෂණය තමයි: මොකක්ද?

- දකුණ දේ දකිමෙන් පස්සේ ඉවරයි කියලා අපට තේරෙයි - දිට්ඨි දිට්ඨිමත්තං.
- අහස දේ ඇහිමෙන් පස්සේ ඉවරයි කියලා අපට තේරෙයි - සුතෙ සුතමත්තං.
- දැනෙන දේ දැනීමෙන් පස්සේ ඉවරයි කියලා අපට තේරෙයි - මුතෙ මුතමත්තං.
- හිතපු දේ හිතීමෙන් පස්සේ ඉවරයි කියලා අපට තේරෙයි - විඤ්ඤානෙ විඤ්ඤානමත්තං.

ඒ කියන්නේ දකින දේ දැකීමෙන් පස්සේ නිරුද්ධ වුනොත්, දකුණ ගෙවල්දෙරවල්, ඉඩකඩම්, මිලමුදල්, දූදරුවෝ ඉන්නවා කියලා සිහිකරන්න වටපිටාවක් නැතිවෙයි. ඇයි දකුණ දේ නිරුද්ධ නිසයි. එතකොට ඔය ගොල්ලන්ට ශුන්‍යතාවක් එළඹ සිටිනවා; අනිමිත්ත බවක් එළඹ සිටිනවා. අනිමිත්ත බව, සුඤ්ඤාන බව, අප්පණ්ණික බව කියලා කියන්නේ නිවනයි. භවය තියෙනවා නම් නිවන නෑ. නිවන තියෙනවා නම් භවය නෑ. ගෙවල් දෙරවල්, යානවාහන, ඉඩකඩම්, තියෙනවා කියලා මනසේ භවය තිබුනොත් - ඔය මට්ටම තිබුනොත්, ඔය ගොල්ලන්ගේ මනසේ ශුන්‍යතාව නැහැ. ශුන්‍යතාව තිබුණොත් ගෙවල්දෙරවල්, ඉඩකඩම්, මිලමුදල් ඔය ගොල්ලන්ගේ මනසේ නැහැ.

එහෙම කිසි ම නිමිත්තක් තමන්ගේ මනසේ නැත්නම්, ඒ කියන්නේ අනිමිත්තබවක් තිබුනොත්, ප්‍රතිසන්ධි වශයෙන් යන්න නිමිති හිටියි ද? සිහිකරන්න දේවල් නැතිවුනොත් සිහිකරලා මරණාසන්න මොහොතේ යන්න හේතු නෑ.

ඔන්න දැන් මේ පින්වතුන් දන්නවා එයා උපාදන සහිත වුනොත් භවය ඇතිවෙනවා, මේ ඔක්කෝම ඇති බවට හම්බවෙන මානසික මට්ටම හිටිනවා, ඒ කියන්නේ භවයයි. භවය කියනකොට වචනවලට සීමාවෙන්න එපා, තමන්ගේ මනස බව දැනගන්න.

භවය පිහිටියොත් ඉපදෙනවා. එතකොට දුක එනවා කියලා, දුකත් දුක්ඛ සමුදයත් දන්නවා.

උපාදන රහිත වුනොත් - උපාදන නැති වුනොත්, භවය නැතිවෙනවා. ඒ කියන්නේ දෑකපු අහපු දේවල් තියෙනවා කියන මානසික මට්ටම හිටින්නේ නැහැ. එවිට ශුන්‍යතාවක්, අනිමිත්ත බවක් තමයි තියෙන්නේ. භවය නෑ, භව නිරෝධයි. එහෙම වුනොත් සිහිකරලා යන්න දේවල් නෑ. ජාති නෑ.

දැන් අපේ ජීවිතෙන් බලන්න. ඔය ගොල්ලන්ට මොනවා හරි දෙයක් 'තියෙනවා' කියලා හිතුවොත් නේද සිහි කරලා ඒක භොයන්න යන්නේ? ඔය යන විදියට මයි මරණාසන්න මොහොතේ දීත් යන්නේ. ඉතින් ඔය ගොල්ලන්ට යමක් සිහිකරන්න බැරි වුනොත් - සිහිවෙන්නේ නැති වුනොත් එහෙම දේකටත් යනවා ද? නෑ. යන්න හේතු නෑ. ඔන්න දැන් දුකයි, දුක්ඛ සමුදයයි දෙක දැක්කා.

තවදුරටත් මේ ගැන විමසලා බැලුවොත්:

- මේ තණ්හා උපාදනවෙලා දුක ඇතිවෙන්නේ ඇයි? වතීමානායේ මේ නාම රූප දෙක පිරිසිඳ දැක්කේ නැත්නම්.
- උපාදන නැතිවෙලා භවය නැතිවෙලා, ජරා මරණ දුක නැතිවෙන්නේ කොහොම ද? වතීමාන නාම රූප දෙක පිරිසිඳ දුක ගත්තොත්.

ඔන්න උත්තරයකට එනවා. වතීමානායේ නාම රූප දෙක පිරිසිඳ නොදැක්කොත් තණ්හාව ඇතිවෙලා, උපාදනවෙලා, භවයේ ඉඳලා ජරා මරණ දුක ඇතිවෙනවා කියලා තමන්ට ඥාන දඹ්බයක් තමන්ගේ ජීවිතයෙන් තියෙන්න ඕන. වතීමානායේ නාම රූප දෙක පිරිසිඳ

දැක්කොත් උපාදානය නැතිවෙලා භවය නැතිවෙලා, ජරා මරණ දුක නැතිවෙනවා කියන එක තමන්ට තේරෙනවා.

වතීමාන නාම රූප දෙක පිරිසිඳ දකින්නයි මේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රය තියෙන්නේ. මේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රය වඩන කෙනා මේ අර්ථය දැනගන්න ඕන: මේක වඩනකොට මේ නාම රූප දෙක පිරිසිඳ දකින්න පුළුවන්. එතකොට උපාදානය නැතිවෙනවා. උපාදානය නැතිවෙලා භවය නැතිවෙනවා. භවය නැතිවෙලා ජරා මරණ දුක නැතිවෙනවා කියලා ජීවිතයෙන් හඳුනාගන්න ඕන.

නාම රූප දෙක පිරිසිඳ නොදැක්කොත් උපාදාන වෙනවාමයි. ඒ කියන්නේ මේ අරමුණු පුද්ගල භාවයෙන්මයි ගන්නේ. එහෙම වුනොත් භවය හිටිනවාමයි. අද අපේ තියෙන මානසික මට්ටම හිටිනවාමයි. එහෙම වුනොත් දුක එනවාමයි කියලා දැනගන්න ඕන. ඔන්න ඔය ටික දැනගත්ත කෙනා සුදුසුයි නාම රූප දෙක පිරිසිඳ දකීම සඳහා යමක් කරන්න.

මේ නාම රූප දෙකට පොඩි උපමාවක් තියෙනවා: බුදුරජාණන් වහන්සේ අන්ධයකු හා පිළකු ගැන උපමාවක් දේශනා කරනවා. ඒ කියන්නේ, එක්තරා අර්ථයක් ඉන්නවා, මේ අර්ථයට ඇවිදින්න පුළුවන්, නමුත් පෙනෙන්නේ නැහැ. පිළෙක් ඉන්නවා, කකුල් දෙක නෑ. හැබැයි ඇස් පෙනෙනවා. දෙන්නාට ගමනක් යන්න ඕනැවෙනවා. ඉතින් මේ දෙන්නා මොකද කරන්නේ? පිළා නඟිනවා අර්ථයාගේ කර උඩට. පිළාට ඇවිදින්න බැරි උනාට පෙනෙනවා, අර්ථයාට නොපෙනුනාට ඇවිදින්න පුළුවන්. දැන් පිළා මොකද කරන්නේ, පාර පෙනෙන හිඳු අන්ධයාගේ ඔළුව හරවා හරවා පාර පෙන්නවා. කකුල් දෙක තියෙන හිඳු අන්ධයා යනවා. පිළාගෙයි අර්ථයාගෙයි එකතුවීමෙන් ගමන මෙහෙම සිද්ධවෙනවා.

ඒ වාගේ ජේන්නේ නැති ඇවිදින්න පුළුවන් අර්ථයා වාගේ තමයි රූපය. අන්ධයාට පෙනෙන්නේ නැති උනාට යන්න පුළුවන්. ජේනවා නමුත් ඇවිදින්න බැරි, පිළා වාගේ තමයි නාමය. ඒ කියන්නේ හිත.

දැන් දෙදෙනාගේ එකතුවෙන් ගමනක් වෙනවා වාගේ පෙනෙන්නේ නැති යන්න පුළුවන් රූපයට නැගලා පෙනෙන යන්න බැරි හිත මේ උපකාරයෙන් එහාට යනවා, මෙහාට යනවා.

මේ දෙන්නා එකතුවෙලා කරන ක්‍රියාව නොදන්නාකම නිසයි 'මම කරනවා', 'මම යනවා', 'තව කෙනෙක් කරනවා', 'තව කෙනෙක් යනවා', 'තව කෙනෙක් රූප බලනවා', 'තව කෙනෙක් සද්ද අහනවා', 'මම රූප බලනවා', 'මම සද්ද අහනවා' වගේ හිතෙන්නේ.

දැන් මේ දෙන්නා වෙන වෙන ම දෙන්නෙක්; වෙන වෙන ම දෙන්නා එකට එකතුවෙලයි මේ කෘත්‍යය සිදු කරන්නේ කියලා තේරෙනවා.

ඒ වගේ හොඳට බලන්න, අර්ථය නමුත් ඇවිදින්න පුළුවන් කෙනා වගේ ආහාර ප්‍රත්‍යයෙන් හටගත් රූපය හොඳට බලනවා. එයාගේ කොටස වෙනයි: හොඳට බලනවා. සමුදය ධර්මානුපස්සී වා වය ධර්මානුපස්සී වා දැන් හොඳට තේරෙනවා මෙයා පුද්ගලයෙක්වත් නොවෙයි; මෙයා යනවාවත් නොවෙයි. මෙයා රූප බලනවා, සද්ද අහනවාවත් නොවෙයි. අනික් කෙනාගේ කොටස එකතු නොවුනොත් ගමනක් නැහැ කියලා හොඳට දන්නවා.

මේ නාම රූප කියන ධර්මා දෙක තව පැත්තකින් කෙටි කරලා ගත්තහම,

- රූපය කියන්නේ සතර මහා ධාතුවත්, උපාදය රූපත්.
- නාම කියනකොට වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ කියන මේ ධර්මා හතර.

මෙතැන තියෙනවා පංච උපාදනස්කන්ධය.

මේ නාම රූප දෙකේ, නැත්නම් පංච උපාදනස්කන්ධයේ හතර පොළක මේ සත්ත්‍වයාට ආත්ම දෘෂ්ටිය ඇතිවෙනවා.

1. කය මුල්කරගෙන ආත්ම දෘෂ්ටිය ඇතිවෙනවා.
2. වේදනාව මුල්කරගෙන ආත්ම දෘෂ්ටිය ඇතිවෙනවා.

3. සිත මුල්කරගෙන ආත්ම දෘෂ්ටිය ඇතිවෙනවා.
4. ධර්මානුකූල, (නැතහොත් සංඥා, සංස්කාර යන ස්කන්ධ) මුල්කරගෙන ආත්ම දෘෂ්ටිය ඇතිවෙනවා.

හතර තැනක ඇතිවෙන මේ ආත්ම දෘෂ්ටිය දුරුකරන්න තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ සතර සතිපට්ඨානය පනවන්නේ. කාය, වේදනා, චිත්ත, ධර්ම යන හතර තැන පිරිසිඳු නොදකිනකම නිසා එම හතර පොළොහි පවත්නා ආත්ම දෘෂ්ටිය නිසා, විපල්ලාස හතරක් හටගෙන තියෙනවා. විපල්ලාස කියන්නේ විපරීත සංඥා (වරදවා වචනා ගැනීම) කියන අදහසයි. (සතිපට්ඨානය වඩනවා කියන්නේ මොකට ද කියලා වචනාගන්න මේ ටික අනිවාර්යයෙන් දැනගෙන ඉන්න ඕන.) එම විපරීත සංඥා තමයි,

- අසුභ වූ කය සුභයි කියන විපල්ලාසයක් අපට තියෙනවා.
- දුක් වූ වේදනාව සැපයි කියන විපල්ලාසයක් අපට තියෙනවා.
- අනිත්‍ය වූ විඤ්ඤාණය නිත්‍යයි කියන විපල්ලාසයක් අපට තියෙනවා.
- අනාත්ම වූ සංඥා, සංඛාරයෝ ආත්මයි කියන විපල්ලාසයක් අපට තියෙනවා.

සුභයි, සැපයි, නිත්‍යයි, ආත්මයි කියන සතර විපල්ලාස තියෙනවා. මෙම විපල්ලාස නිසයි තණ්හාව කියන එක යෙදෙන්නේ. එතකොට උපාදානය වෙන්නේ ඉඬේමයි. හවය ඇතිවෙන්න අමුතුවෙන් යමක් කරන්නට ඕනෑ නෑ.

යම්කිසි කෙනෙකුට මේ සතර විපල්ලාසය නැතිවුනොත්, තණ්හා, උපාදානය ඉඬේමයි නැතිවෙන්නේ. එහෙම වුනොත් හවය නැතිවෙනවයි කියන එකට ප්‍රාර්ථනා ඕනේ නැහැ.

මේ සතර විපල්ලාස නැතිකරන්නයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සතර සතිපට්ඨානය පනවලා තියෙන්නේ.

ඒ අනුව,

- කායානුපස්සනාව තියෙන්නේ රූපය පිරිසිදු දෑකලා, අසුභ වූ රූපයේ සුභ විපල්ලාසය දුරු කරන්නයි.
- වේදනානුපස්සනාව තියෙන්නේ දුක් වූ වේදනාව පිරිසිදු දෑකලා, දුක් වූ දේ සැපයි කියන විපල්ලාසය දුරු කරන්නයි.
- චිත්තානුපස්සනාව තියෙන්නේ අනිත්‍ය වූ දේ නිත්‍යයි කියන විපල්ලාසය දුරු කරන්නයි.
- ධම්මානුපස්සනාව තියෙන්නේ සංඥ, සංස්කාර කියන ස්කන්ධ දෙක පිරිසිදු දකින්නයි. ඒ ස්කන්ධ දෙක පිරිසිදු දෑකලා අනාත්ම දේ ආත්මයි කියන විපල්ලාසය දුරු කරන්නයි.

මේක දුරු කරන්නේ කොහොම ද?

මේ නාම රූප දෙක මත්තේ ප්‍රයෝජනය පිණිස පරිඤ්ඤායාම වෙන්නට මම කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්නම්:

මේ නාම රූප දෙක වෙන වෙන ම පිරිසිදු දකින්න වෙන්නේ ඇයි? මේ නාම රූප දෙක එකට තිබීම නිසා ඇතිවෙන ආත්ම දෘෂ්ටිය දුරු කරන්නයි. මෙතැන දී මේ දශීනය නොදැන, නොදැක, භාවනා කරන්න ගියොත් අපව වැටෙන්නේ නිවන් මඟට නොවෙයි - උච්ඡේද දෘෂ්ටියටයි.

මම මේ ටික විස්තර කරන්න මෙව්වර වෙලා ගන්නේ එව්වරට වටිනාකමක් දකින නිසයි. ඉතුරු ටිකත් මම මතක් කරන්නම්.

සබ්බං අත්ථිති, අයං එකො අත්තො, සබ්බං නත්ථිති අයං දුතියො අත්තො - සියල්ල ඇත යන මේ එක් අත්තයක්, සියල්ල නැත යන මේ දෙවැනි අත්තයයි. ඒතෙ තෙ උභො අත්තෙ අනුපගම්ම මජ්ඣනික න්‍යායො ධම්මං දෙසෙති. මේ අත්ත දෙකට නොපැමිණි මධ්‍යම ප්‍රතිපදාවෙන් ත්‍යාගනයන් වහන්සේ ධර්මය දේශනා කරනවා. ඒ තමයි *අවිජ්ජා පච්චයා සංඛාරා, සංඛාර පච්චයා විඤ්ඤාණං* - අවිද්‍යාව නිසා සංස්කාර වෙනවා, සංස්කාර නිසා විඤ්ඤාණය වෙනවා කියලා දක්වපු අනුශාසනාව.

මෙන්න මේ ධර්මා ටික තේරුම් කරගන්න ඕන. නැත්නම් සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් ඉන්නවා කියන තැනක අපේ ජීවිතය පවතිනවා. මේ සබ්බං අනුච්ඡි කියන අන්තයයි. සියල්ල ඇතැයි කියන අන්තයයි. මේ අනුව සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් ඉන්නවා කියන අදහස ඇති කර ගන්නවා. මේ ආකාරයෙන් සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් ඇත කියන එක එක් අන්තයක්.

- සාමාන්‍යයෙන් බණ නොඅසන භාවනා නොකරන ලෝකයේ, බොහෝ සෙයින් මනස පවතින්නේ ‘සත්ත්වයෙක් ඉන්නවා, පුද්ගලයෙක් ඉන්නවා’ කියන ‘ඇත’ කියන අන්තයේ.
- ඊට පස්සේ චතුරාර්ය සත්‍යයේ සැබෑ අවබෝධයක් නැතුව, පටිච්ච සමුප්පාදදි ධර්මයන්ගේ නිසි අවබෝධයක් නැතුව භාවනා කරන්න ගියාම අපි දන්නේම නෑ, සියල්ල ‘නැත’ කියන දෙවෙනි අන්තයට වැටෙනවා.

‘සත්ත්වයෙක් ඇත, පුද්ගලයෙක් ඇත’ කියන එක වෙනුවට මේ රූපය කොටස් කොටස් වශයෙන් බලලා, කුතප කොටස් තිස් දෙකක් නම් තියෙනවා. ධාතු කොටස් රාශියක් නම් තියෙනවා. ‘සත්ත්වයෙක් නෑ, පුද්ගලයෙක් නෑ’, ‘මම කියලා කෙනෙක් නෑ’ කියන අදහසට එනවා. ඒක දෙවෙනි අන්තය වන උච්ඡේදවාදයට වැටෙනවා මිසක මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව නොවෙයි.

මම ඒක විස්තර කරලා දෙන්නම් පැහැදිලි ව ම, ඇයි එහෙම කියන්නේ කියන කාරණාව.

එතකොට යම්කිසි කෙනෙකුට පුළුවන් නම් ශාශ්වත දෘෂ්ටියෙන් මිඳෙන්න, උච්ඡේද දෘෂ්ටියට නොපැමිණ. ඒ කියන්නේ ‘ඇත’ කියන එකෙන් මිඳෙන්න ඕන, හැබැයි ‘නැත’ කියන එකට වැටෙන්නේ නැතුව. ‘ඇත’ කියනවා කියන අන්තය ලේසියි. ‘නැත’ කියනවා කියන අන්තයත් ලේසියි. කෙනෙකුට පුළුවන් නම් ‘ඇත’ කියන එකෙන් මිඳෙන්න ‘නැත’ කියන අන්තයට නොපැමිණ ම, මෙන්න මේක තමයි අමාරු. මෙලෙස බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවකයා

‘ඇත’ කියන සියලු ම නිමිතිවලින් මිඳෙනවා. හැබැයි ‘නැත’ කියන එකටත් වැටෙන්නේ නැතුව.

ඒ නිසා පින්වතුන් සතිපට්ඨානය වඩන්න ඉස්සරවෙලා, මෙන්න මේ ටික තේරුම් කරගන්න. ඕකට මම පොඩි උපමාවක් කියලා ඊට අනුව උපමෙයා මතක් කරන්නමි: අපි කියමු, අපි ඉන්න තැනට ටිකක් ඇතකින් හේනක් තියෙනවා කුඹුරක් තියෙනවා කියලා. ඔය හේනේ, ඔය කුඹුරේ පඹයෙක් ඉන්නවා. දැන් අපි ඉන්න තැනට ගොඩාක් ඇත නිසා පඹයා බව පැහැදිලි ව ම නොපෙනෙනකම නිසා, පිරිසිදු ව නොපෙනෙනකම නිසා, කෙටියෙන් කිව්වොත්, පඹය වූ තැන පඹයා බව නොදන්නාකම නිසා, ‘මනුස්සයෙක් ඉන්නවා’ කියන අදහසක් අපට ඇතිවෙනවා, අතන ‘සත්ත්වයෙක් ඉන්නවා’ කියලා අදහසක් ඇතිවෙන්න පුළුවනි.

දැන් හොඳට බලන්න, ‘මනුස්සයෙක් ඉන්නවා’, ‘සත්ත්වයෙක් ඉන්නවා’ කියන අදහසක් අපට ඇතිවුනා නම් මේ අදහස ඇතිවෙන්නට හේතු මොනවාද කියලා බලන්න: කෝටු කැලි ටිකක් හිටුවලා, මුට්ටියකුත් නවලා, කලිසමකුත් කම්සයකුත් අන්දපු පඹයෙක් ඉන්ටත් ඕනෙ. ඊට පස්සේ පඹයා බව නොදන්නාකම තියෙන්නටත් ඕනේ. ඒකත් හොඳ ම ප්‍රත්‍යයක්, හොඳ ම හේතුවක්. මේ ධර්මා දෙක ම නිසා සත්ත්වයෙක් කියන අදහස ඇතිවෙනවා. දැන් සත්ත්වයා කියන අදහසට ළඟ ම හේතුව මොකක් ද? අවිද්‍යාවයි. *අවිජ්ජා පච්චයා සංඛාරා*. නොදන්නාකම නිසයි මේ අදහස - සංස්කාර හටගන්නේ. නොදන්නාකම මොකේ ද? පඹයාගේයි.

- පඹයා කියන ලී කැල්ලෙ කෝටු ටික, මුට්ටිය ආදී ඔය ටික උපකාරයි, මොකට ද? ඇත්ත නොදකිනවා කියන ධර්මාවයට.
- ඇත්ත නොදකිනවා කියන ධර්මාවය උපකාරයි මොකේට ද? වැරදි අදහසක් ඇතිකරනවා කියන ධර්මාවයට.

දැන් මේ මනුෂ්‍යයෙක් ඉන්නවා, සත්ත්වයෙක් ඉන්නවා කියන අදහසට ළඟ ම තියෙන කාරණාව හැටියට පෙන්වන්න වෙන්තේ මොකක් ද? ඒ තමයි අවිද්‍යාව.

අවිජ්ජා පච්චයා සංඛාරා : ඇත්ත ඇති හැටියට නොදන්නාකම නිසා ඇතිවෙච්ච අදහසක්.

ඊට පස්සේ **සංඛාර පච්චයා විඤ්ඤාණං :** සත්ත්වයෙක් ඉන්නවා කියලා අදහසක් ඇතිකරගත්තොත් අපි දැනගන්නේ සත්ත්වයෙක් ඉන්නවා කියන මට්ටමයි. එතැනයි දැන් අපේ හිත තියෙන්නේ - අපේ දැනුම තියෙන්නේ.

විඤ්ඤාණ පච්චයා නාමරූපං : මෙතැන තියෙන ප්‍රශ්නය ඕකයි.

දැන් දැනගත්ත විදියටයි නාම රූප දෙක පෙනෙන්නේ. ඒ කියන්නේ, පඬයා බව නොදන්නාකම නිසා මනුෂ්‍යයා කියන අදහසක් ඇතිවුනා - ඒ මනුෂ්‍යයා කියන අදහස ආපහු නැඹුරුවෙලා තියෙන්නේ පඬයා පැත්තටයි. 'මනුෂ්‍යයා' කියලා බලන්නේ පඬයා දිහායි.

ආයින් වක්‍රය: නාම රූප දෙක පිරිසිඳි නොදන්නා අවිද්‍යාව නිසා ඇතිකරගත්ත අදහස ආපහු **විඤ්ඤාණ පච්චයා නාමරූපං** කියල ඒ නාම රූප දෙකට මයි නැඹුරුවෙලා තියෙන්නේ. ඒ කියන්නේ පඬයා වූ තැන, පඬයා බව නොදන්නාකම කියන ක්ලේශය නිසා අපි 'මනුෂ්‍යයා ය' කියන වැරදි අදහසක් ඇතිකරගත්තා. ඊට පස්සේ මේ 'මනුෂ්‍යයා' කියන අදහසින් යුක්ත ව දැනගන්නාහම ඒ දැනගැනිල්ලෙන් ආයෙන් බලන්නේ කුමක් දිහා ද? පඬයා දිහාමයි. 'අර මනුෂ්‍යයා' කියලා පඬයා දිහායි බලන්නේ. දැන් පඬයා බව පෙනෙන එක අවිද්‍යාවෙනුත්, සංස්කාරයෙනුත් කියන කෙලෙස් දෙකකින් ම වැහිලා.

ඔය මට්ටමක ඉඳගෙන මේ හේතු ටික දන්නේ නැතුව මනුෂ්‍යයෙක් නෑ නේ, සත්ත්වයෙක් නෑ නේ, පුද්ගලයෙක් නෑ නේ, කියලා බැලුවාට අර හේතු අහුවෙන්නේ නෑ.

ඔය උපමාව වගේ උපමෙයා තමයි, අර පභියා වගේ කෙස් ලොම් නිය දත් සම් මස් නහර කියලා කුණප කොටස් තිස්දෙකක් - සත්ඤ්ඤාපුද්ගලභාවයට අයිති නැති කොටස් තිස්දෙකක් - තියෙනවා. කන බොන ආහාරයෙන් මේ කොටස් තිස්දෙක හැදෙනවා.

රූපය කියන එක - කෙස්, ලොම්, නිය, දත්, සම්, මස්, නහර - ඔන්න ඒ ටික හැදෙන්නේ කන බොන ආහාරය නිසායි. ආහාරය නැතිවෙනකොට රූපය නැතිවෙනවා. ඔන්න රූපයේ ස්වභාවය.

ඔන්න එක කොටසක්.

ඊට පස්සේ බාහිර රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ, ධර්ම, කියන අරමුණු කෙරෙහි තණ්හාවෙන් පැමිණි විඤ්ඤාණය මේ කයේ බැඳිලා තියෙනවා.

රූප තණ්හා, සද්ද තණ්හා, ගන්ධ තණ්හා, රස තණ්හා, ඓද්ධික තණ්හා කියලා රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ කියන මේ අරමුණු කෙරෙහි තණ්හාවෙන් පැමිණි විඤ්ඤාණය මේ කයේ බැසගෙන තියෙනවා.

දැන් ඒක වෙන එකක්.

හරියට කෙනෙක් අස්සයෙක්ගේ පිටේ නැගලා ඉන්නවා, ඇතෙක්ගේ පිටේ නැගලා ඉන්නවා වගේ, රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ කෙරෙහි අරමුණු කෙරෙහි තණ්හාවෙන් බැඳුණු විඤ්ඤාණය මේ කයේ නැගගෙන ඉන්නවා. මේ කයේ බැසගෙන ඉන්නවා. මේ කොටස් දෙකක් තියෙන්නේ. මේ කයේ පිහිටලා, කයේ හිටගෙන, කය ඇසුරු කරගෙන ඉන්න හිතෙන් තමයි රූප බලන්නේ, සද්ද අහන්නේ, ගඳ සුවඳ ලබන්නේ. මේ කයට චුට්ටක්වත් සිත සම්බන්ධ නැ. ඇතාගේ හෝ අස්සයාගේ පිට උඩ නැගලා ඉන්න කෙනා වාගේ සිත මෙහි පිහිටලා ඉන්න හදනවා. මේ රූපයේ පිහිටා සිටින හිතෙන් රූප බලනවා. සද්ද අහනවා. එවිට ඒ හිත නම් කරනවා: වක්ඛු විඤ්ඤාණය, සෝත විඤ්ඤාණය... කියලා.

ඊට පස්සේ මේ හිත නිසා මේ කයේ සෙලවීම වෙනවා. මේ කයට මොකුත් කරන්න බෑ. යන්න ඕනෑ කිව්වහම හිතෙන්ම යන්න ඕනෑ කියන අදහසට වායෝ ධාතුව උපද්දනවා, විඤ්ඤත්ති රූප උපද්දනවා. ඊට අනුව මේ කය සෙලවෙනවා. අර ඔළු බක්කො නටනවා කියලා එකක් තියෙන්නේ. දෑකලා ඇති නේද? අර ලොකු රූපයක් ඇතුළට කෙනෙක් බැහැලා ඒක ඇතුළෙහි ඉඳන් නටනකොට ඇතුළෙහි නටන කෙනා පිටට පේන්නේ නෑ, පිටින් අර ඔළු බක්කා එන්නේ. ඒ වගේ මේ විඤ්ඤාණය මේ කයට බැහැගත්තහම, චුට්ටකල්පත් හිතන්න එපා මේ කය 'මම' කියලා. මේක නිකම්ම නිකං වාහනයක වැසියක් වගෙයි. නිකම්ම නිකං රූපයක්. මේ රූපය ඇසුරු කරගෙන ඉන්න හිතෙන් තමයි මේ හැම අරමුණක් ම දකින්නේ, අහන්නේ, හිතන්නේ. ඒ හිතෙන් තමයි ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ.

ඕන නම් අපට ටිකක් තකානුකූල ව හිතිය හැකියි. කය මෙහෙම ම තිබුණත්, හිත නිරුද්ධවුනහම - විඤ්ඤාණය නිරුද්ධවුනොත් - එදට රූප පේන්නේ නෑ නේද. සද්ද ඇහෙන්නේ නෑ නේද. ගඳ සුවඳ දූනෙන්නේ නෑ නේද. එහෙනම් ඇත්ත තමයි. මේ කයට ඇහෙන්නේ පේන්නේ නෑ, කයේ පිහිටලා ඉන්න හිතෙනුයි මේවා දකින්නේ අහන්නේ කියන එක තමන් තකානුකූල ව දකිනවා.

එතකොට මේ හිතයි කයයි කියන දෙන්නා එකතුවෙලා කරන කෘත්‍යය, කටයුත්ත ගැන පිරිසිඳ නොදන්නාකම නිසා 'මම රූප බලනවා, මම සද්ද අහනවා' කියන මට්ටමක් අපට උපාදාන වෙලා තියෙනවා. එහෙම වුනහමයි මේ භවය හිටින්නේ. එහෙම වුනහමයි දෑකපු දේ දැක්කයින් පස්සේත් තියෙනවා කියන මට්ටමේ හිටින්නේ.

නාම රූප දෙක පිරිසිඳ දකිනවා කියලා කියන්නේ කය වෙනම බලනවා; ඒකට හේතු ටික වෙනම ම බලනවා. හිත කියන්නේ ඒ කය ඇසුරුකරගෙන පවතින හිතයි. ඒ හිතට කය සම්බන්ධ නැහැ. කය කියන්නේ හිටගෙන ඉන්න තැනක් විතරයි. මේ කය හිතට

පොළොවක්. එව්වරයි. එතකොට ඒ හිත කියන්නේ, නාම කය කියන්නේ මෙන්න මේ දේ නේද කියලා පිරිසිදු දකිනවා.

හිතයි කයයි කියන ඔන්න ඔය ධර්මා දෙක නිසා තමයි රූප බලනවා, සද්ද අහනවා, ඉරියව් පවත්වනවා කියන සිද්ධිය වෙන්නේ. මේ නාම රූප දෙක පිරිසිදු නොදන්නා නිසා, නොදන්නා නිසා 'මම' කියන අදහසක් ඇතිවෙලා. පඬයා, පඬයා වශයෙන් නොදන්නාකම නිසා තව සතෙක් කියන අදහස ඇතිවුනා වගෙයි. මේ රූපයත්, නාමයත් කියන දෙක දකින්න පඬයා වගේ. ඒ දෙක ධර්මා දෙකක් නේද, ඒ දෙකෙන් වෙන වෙනම කෙරෙන කටයුතු නොදන්නාකම නිසා මේ තව සත්ත්වයෙක්, මේ පුද්ගලයෙක්, මේ 'මම', කියන අදහසක් ඇතිවෙලා. එතකොට මේ නාම රූප දෙක නොදන්නාකම නිසා 'මම', සත්ත්වයෙක්, 'පුද්ගලයෙක්' කියන අදහසක් ඇතිවුනහම ඒ අදහස ආපහු නැඹුරුවෙලා තියෙන්නේ කොහොට ද? අර නාම රූප දෙකට මයි.

අපි කියමු, සත්‍ය වශයෙන් පඬයයි ඉන්නේ කියලා නොදන්නාකම නිසා, මනුස්සයා කියන වැරදි අදහසක් ඇතිවුනාම, එම අදහසෙන් බලන්නේ ආපහු පඬයා දිහාමයි. එවිට මනුස්සයෙක් ආකාරයෙන් පඬයයි ජේන්නේ. ඒ වගේ කන බොන ආහාරයෙන් යුක්ත රූපයත්, ඒ රූපය ඇසුරුකරගෙන ඉන්න නාමත් (එනම් සිතත්) කියන ධර්මා දෙක පිරිසිදු නොදන්නාකම නිසා, 'මම' කියන අදහසක් ඇතිවෙනවා.

අන්න දැන් බලන්න 'මම' කියන අදහස -

අවිජ්ජා පච්චයා සංඛාරා : නාම රූප දෙක පිරිසිදු නොදන්නාකම නිසා ඇතිවෙව්වි අදහසක්.

එවිට **සංඛාර පච්චයා විඤ්ඤාණං** - හිතපු විදියටයි 'මම' කියලා දනගන්නේ.

විඤ්ඤාණ පච්චයා නාම රූපං - දනගත්ත එක නැඹුරුවෙලා තියෙන්නේ ආපහු මේ රූපය මගේ, මේ වේදනාව මගේ, සඤ්ඤාව

මගේ, සංඛාරය මගේ, විඤ්ඤාණය මගේ කියලා දැන් අපට පේන්නේ එහෙමයි. දැන් බලන්න අපට මේ කය මගේ වගේ වෙලා පේන්නේ මෙහෙම රවුමක් ගිහිල්ලා.

ඔන්න අපට වෙලා තියෙන දේ දකින්න. එතකොට මෙන්න මේ ටික එයා දන්නවා: නාම රූප දෙක පිරිසිඳු නොදැක්කොත්, ඒ අවිද්‍යාවෙන් කමිය - චේතනාව ඇතිවෙනවා. ඒ චේතනාවට අනුව මේ නාම රූප දෙක ඒ විදියට පෙනී ගිටිනවා. මෙහෙම නේද 'මම' හැඳිලා තියෙන්නේ. මෙහෙමයි ලෝකය හැදෙන්නේ කියන කාරණාව එයාට තේරෙනවා. ඒ හින්දා මෙයා 'මම නෑ' කියන්නේ නෑ. රූපය කොටස් කොටස් වශයෙන් බලනවා. කන බොන ආහාර නිසා මේ රූපය හැඳිලා තියෙන්නේ කියලා බලනවා. බලලා, 'මම නැහැ' කියන්නේ නෑ. මේ රූපය ඇසුරු කරගෙන මේ හිත පවතින නිසා මේ ඉරියව් පවතිනවා නේද, කියලා දකිනවා. මේ නාම රූප දෙක පිරිසිඳු නොදැක්කොත්, 'මම' කියන අදහසක් ඇතිවෙන්න පුළුවන් නේද කියලා 'මම' ඇතිවෙන හැටි දකිනවා, බලනවා. මේ නාම රූප දෙක පිරිසිඳු දැක්කොත්, යම්කිසි කෙනෙක් මේක 'මම' කියලා ගන්නේ නෑ නේද? මෙලෙස ඔහු 'මම' කියන එක ඇතිවෙන හැටිත් දන්නවා නැතිවෙන හැටිත් දන්නවා - සමුදය ධම්මානුපස්සී, වය ධම්මානුපස්සී - ඒ හිඤ්ඤා 'මම නෑ' කියන අන්තය ගන්නෙත් නෑ. 'මම' ඉන්නවා කියන අන්තය ගන්නෙත් නෑ. ඇයි? මේ රූපය කියන්නේ ආහාරයෙන් හටගත්ත මෙන්න මෙහෙම ධම්මාවක් තියෙන්නේ. ඒ කය ඇසුරු කරගෙන පවතිනවා මේ හිත. ඒ හිත නිසයි මේ ඉරියව් පැවැත්ම වෙන්නේ කියලා නාම රූප දෙක පිරිසිඳු දැක්කොත් මේක සත්ත්ව පුද්ගලභාවයෙන් ගන්න සුදුසු නෑ කියලා නුවණට අවබෝධ වන නිසා - වැටහෙන නිසා, 'මම ඉන්නවා' කියලා කියන්නේ නෑ.

මේ නාම රූප දෙක පිරිසිඳු දකින්න බැරිවුනොත් - අවිද්‍යාව තිබුණොත්, සත්ත්ව පුද්ගල අදහසක් ඇතිකරගෙන, සත්ත්ව පුද්ගල අදහසින් ඒ දිහා බලනවා කියන ධම්මාවයක් වෙනවා. මේ නාම රූප දෙක මනාව දකින කෙනා ලෝකය නිරුද්ධ (ලෝක නිරෝධය) වන

හැටි දන්න නිසා සත්ත්වයෙක්, පුද්ගලයෙක් ඇතැයි කියන්නේ නෑ. එසේ ම ලෝකය ඇතිවෙන හැටි (ලෝක සමුදය) දන්න නිසා සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නෑ කියන්නේ නෑ.

- මෙය ඇති කල්හි මෙය වේ. මෙය නැති කල්හි මෙය නොවේ කියල පටිච්ච සමුප්පාදය ගැන නුවණ ඇති වෙනවා.
- මෙන්න මේ විදියට පටිච්ච සමුප්පාද ධර්මය හරහා වතීමාන නාම රූප දෙක පිරිසිඳු නොදැක්කොත් විපල්ලාස ඇතිවෙලා, තණ්හා උපාදාන වෙලා, ජරා මරණ දුක ඇතිවෙනවා කියලත් දන්නවා.
- වතීමානයේ නාම රූප දෙක පිරිසිඳු දැක්කොත් විපල්ලාස නැතිවෙලා, තණ්හා උපාදාන නැතිවෙලා, භවය නැතිවෙලා, ජරා මරණ දෙක නැතිවෙනවා කියලත් දකිනවා.
- මෙන්න මේ ටික දැක්කහම දුකත්, දුක්ඛ නිරෝධයත් දෙක ම දන්නවා.

ඊට පස්සේ මෙයා දන්නවා එහෙනම් *දුක්ඛ නිරෝධගාමිනීපටිපද* මොකක්ද කියලා. දුක නිරුද්ධ වීමට මොකක්ද කරන්න ඕන කියන අවබෝධය ලැබෙනවා. ඒ සඳහා නාම රූප දෙක පරිඤ්ඤායා වෙන්න ඕන: පිරිසිඳු දකින්න ඕන. මේ ආකාරයෙන් අවබෝධයක් ලබපු කෙනාට, කොහොම ද නාම රූප දෙක පිරිසිඳු දකින්නේ කියන ප්‍රශ්නයක් ඒවි.

ඒකට තියන උත්තරේ තමයි ‘සතර සතිපට්ඨානය .’

එහෙනම් මේ ටික පිරිසිඳු නොදැක්කොත් මේ වගේ කෙලෙස් ඇතිවෙලා ජරා මරණ දුකට පත්වෙනවා මයි. නාම රූප දෙක පිරිසිඳු දැක්කොත් විපල්ලාස නැතිවෙලා උපාදාන භව නැතිවෙලා ජරා මරණ දුක නැතිවෙනවා මයි. නාම රූප දෙක පිරිසිඳු දැකීම හා නොදැකීම මත දුක් විඳීම හා නොවිඳීම කියන ධර්මයා දෙක සිදුවන බව දකිනවා. එහෙනම් නාම රූප දෙක පිරිසිඳු දකින්නේ කොහොමද කියන

අවබෝධය ලබනු කෙනා සුදුසුයි මේ සහිපටියාන සුත්‍රයේ දැක්වෙන පරිදි සතර සහිපටියානය වඩන්න.

දැන් අපි ටිකක් කතා කරමු, කොහොම ද මේ නාම රූප දෙක පිරිසිදු දකින්නේ කියලා.

එතකොට හොඳට දැනගන්න ඕනේ ඇයි මේක කරන්නේ කියලා. ඒ වගේ ම මේක කළොත් මොකක්ද වෙන්නේ කියන උත්තරෙන් මේක නොකළොත් මොකක්ද වෙන්නේ කියන උත්තරෙන් මේ පින්වතුන්ට තියෙන්න ඕන. නොකළොත් ජරා මරණ දෙකෙන් මිදිල නෑ. කළොත් ජරා මරණ දෙකෙන් මිදෙනවා.

- කොහොම ද මිදෙන්නේ? මෙහෙමයි.
- කොහොම ද දුක එන්නේ? මෙහෙමයි

කියන උත්තර ටික මේ වන විටත් කියලා දීලයි තියෙන්නේ. සමහර විට මතක නැතුව ඇති. අනුමානයට හෝ දැනගන්න මෙන්න මෙහෙම සිද්ධියක් තියෙනවා කියලා.

එතකොට ඔන්න ඔය ටික දැනගත්ත කෙනාට, බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා, දකින තැනට යන්න. *එකායනො අයං හික්ඛවෙ මග්ගො සන්නානං විසුද්ධියා, සොකපරිද්දවානං සමනික්කමාය, දුක්ඛ දෙමනස්සානං අඤ්ඤාමාය.* මහණෙනි, සත්ත්වයන්ගේ පිරිසිදුබව ඇතිවීමට මේ එක ම මගයි තියෙන්නේ.

මොකද, 'කය පිරිසිදුවීමෙන් සත්ත්වයා පිරිසිදු වෙන්නේ නෑ' කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළා. 'හිත පිරිසිදු වීමෙන් මයි සත්ත්වයා පිරිසිදු වෙන්නේ' කියලා උන් වහන්සේ දේශනා කළා.

- *සොකපරිද්දවානං සමනික්කමාය:* සෝකය, පරිදේවය (සෝකය කියන්නේ හිතේ සෝක බවක්, සෝක කරන බවක්. පරිදේවය කියලා කියන්නේ නම කිය කියා අඬන බවක්, ගුණ කිය කියා අඬන බවක්. පපුවේ අත් දෙක ගහ ගහා අඬන බවක් තියෙනවා නං, ඒකට කියනවා පරිදේව) ඉක්මවීම සඳහාත්

- දුක්ඛදෙමනස්සානං අත්ථගමාය: දුක්, දෙමිනස් (දුක්ඛ කියලා කියන්නේ කයේ දුක්. බඩගින්න, පිපාසයේ ඉඳලා කයට ඇතිවෙන දුක්වලට කියනවා දුක්ඛ කියලා. සිතේ ඇතිවෙන දුක්වලට කියනවා දෝමනස්ස කියලා) නැති කිරීම සඳහාත්
- ඤයස්ස අධිගමාය: මාර්ගඵල ලැබීම සඳහාත්
- නිබ්බානස්ස සච්ඡිකිරියාය: නිවන් සාක්ෂාත් කිරීම සඳහාත්
- යදිදං චත්තාරො සනිපට්ඨානානි: මේ සතර සනිපට්ඨානයයි.

ඉහත කොටසට කියනවා සූත්‍ර වච්ඡිනාව තියලා.

ඇයි බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ ටික ඉස්සෙල්ලා ම මතක් කළේ? යම් කිසි කෙනෙක්, වෙළෙන්දෙක්, රෙදි විකුණනකොට, ‘කම්බිලි, කම්බිලි’ කියලා වික්කොත්, හණ රෙදිවලින් හඳුපු කම්බිලින් තියෙනවා. කෙස්වලින් හඳුපු කම්බිලින් තියෙනවා. ඉතින් උවමනාවක් තියෙන කෙනා වැඩි උවමනාවක් කරන්නේ නැහැ. ගන්න උවමනාවක් කරන්නේ නැහැ. බලන්න උවමනාවක් කරන්නෙත් නැහැ. කලාතුරකින් කෙනෙක් තමයි ගන්නේ. මොකද, කම්බිලි ජාති ගොඩක් තියෙන නිසා.

නමුත්, යම්කිසි කෙනෙක් වටිනාකම කියලා කිව්වොත්, ‘කසී රටේ හඳුපු රන් කම්බිලි ගන්නවදෝ’ කියලා වටිනාකමින් කිව්වොත් ඉතින් සල්ලි තියෙන අය ගන්නවා. ඉතින් සල්ලි නැත්නම්, ‘කසී රටේ හඳුපු රන් කම්බිලි’ කියන්නේ මොනව ද කියලා බලන්නවත් එනවා.

ඒ වාගේ මේ සූත්‍රය දේශනා කරන්න කලින් බුදුරජාණන් වහන්සේ පිරිසිදුබව ඇතිකරගන්නත් සෝක පරිදේව ඉක්මවන්නත් දුක් දෙමිනස් නැතිකරන්නත් මාගී ඵල ලබන්නත් නිවන් අවබෝධ කරගන්නත් තියෙන්නේ කියලා මෙකේ වටිනාකම කිව්වහම, දැන් දන්න කෙනා දකින කෙනා, බොහොම උවමනාවෙන් මේක වඩනවා. අනික් කෙනා බලන්නවත් එනවා, ‘මොකක්ද මේ’ කියලා. අන්න ඒ සඳහායි මේ සූත්‍ර වච්ඡිනාව තථාගතයන් වහන්සේ මුලින් ම ඉදිරිපත් කරන්නේ.

මේ සූත්‍රය බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළේ කුරුටුවාසී මනුෂ්‍යයන්ටයි. ඒ අය ස්වභාවයෙන් ම ඥාන සම්පත් ඇති බුද්ධිමත් සත්ත්වයෝ ය කියලා කියනවා.

ඉතින් මෙතැන දී මේ සූත්‍ර වණිතාව තුළින්, දන්න කෙනාට අප්‍රමාදී ව මේකෙන් කරන්න ඕන කියන ධර්මතාවයට මනස යොමු කරවනවා. අනික් කෙනාට දුක් දෙමිනස් නැතිකරන්න, එහෙම නම් කොහොම ද තියෙන්නේ කියලා බලන්න එන්න උනන්දුව ඇති කරවනවා. එහෙම බලන්න ආවහම ඒ එන කෙනාට ඉතුරු ටික වෙන්න ඕනේ. මෙතැනින්ම විතරක් නොවෙයි. මේ උපායත් මේ ටික පෙන්නලා මෙතැනට ගන්නාගන්නයි. ආවහම ඉතුරු ටික දීලා මේ ටික දෙන්න ඕනේ.

ඉතින් මෙන්න මේ ආනිසංස දැකලා බොහෝ දෙනකුට මේකෙන් වෙන උපකාරය දැකලා, කරුණාවෙන් ම තමයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සූත්‍ර වණිතාව ඉස්සෙල්ලා දේශනා කළේ.

ඉහත ආනිසංස ලබන්නට වැඩිය යුතු පිළිවෙත ඊළඟට බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළා, *යදිදං චන්තාරො සනිපට්ඨානා:* මේ සතර සනිපට්ඨානයයි. මෙහි හතරක් ම බෙදුවේ ඇයි? මම මුලින් මතක් කළා, හතර පොළක ඇතිවෙන ආත්ම දෘෂ්ටිය දුරුකරන්නයි. ඒකෙ දී මොකක්ද හතර ? :

1. *ඉධ භික්ඛවෙ භික්ඛු කායෙ කායානුපස්සී විහරති ආනාපී සම්පජානො සනිමා විනෙය්‍ය ලොකෙ අභිජ්ඣා දෙමනස්සං:* මහණෙනි, මෙහි මහණතෙම කෙලෙස් තවන වැර ඇතුළුව, මනා නුවණ ඇතුළුව, මනා නුවණින් යුක්ත වූ සිහියකින් දැඩි ලෝභය හා දෙමිනස දුරු කරමින් ලෝභ, ද්වේශ දෙක ඇතිනොවන විදියට කයෙහි කය අනුව බලමින් වාසය කරනවා.
2. *වෙදනාසු වෙදනානුපස්සී විහරති ආනාපී සම්පජානො සනිමා විනෙය්‍ය ලොකෙ අභිජ්ඣා දෙමනස්සං:*

3. විත්තෙ විත්තානුපස්සි විහරති ආනාපි සම්පජානො සනිමා විනෙය්‍ය ලොකෙ අභිජ්ඣා දෙමනස්සං:

4. ධම්මෙසු ධම්මානුපස්සි විහරති ආනාපි සම්පජානො සනිමා විනෙය්‍ය ලොකෙ අභිජ්ඣා දෙමනස්සං:

කෙලෙස් තවන වැර ඇතුළුව, මනා සිහි නුවණින් යුක්ත ව ලෝභ, ද්වේශ දෙක ඇති නොවෙන විදියට හික්මෙන්න කාය, වේදනා, චිත්ත, ධම්ම කියන ධර්මා හතරක් තියෙනවා.

ආනාපි කියලා කිව්වේ විරියයට නමක්.

සම්පජානො කියලා කියන්නේ නුවණ.

සනිමා කියලා කිව්වේ සිහිය.

විනෙය්‍ය ලොකෙ කියලා කිව්වේ ලෝකය නැත්නම් ජීවිතය පිළිබඳ ඇල්ම දුරුකොට කියන අදහසයි.

- විනෙය්‍ය කියනකොට විනය කොටස් දෙකක් තියෙනවා (මේ කාරණා ඔක්කෝම අපි දැනගන්න ඕන). සංවර විනය, ප්‍රභාණ විනය කියලා.

1. 'සංවර විනය' සීල සංවරය, සති සංවරය, ඤාණ සංවරය, ධන්ති සංවරය, විරිය සංවරය කියලා පස් ආකාරයකට බෙදනවා.

i. සීල සංවරය: ප්‍රාතිමොක්ඛ සංවරයෙන් සංවර ව කියලා පෙන්නන තැනදී සීල සංවරය ගත යුතුයි. ගිහි පින්වතුන්ගේ පන්සිල්, උපොසථ අෂ්ටාංඝිග සිල්, ස්වාමීන් වහන්සේලාගේ සාමණේර සිල්, උපසම්පද සිල්, වගේ ටික සීල සංවරය කියන තැනට අයිතියි. ඒකත් විනයයි. සීල සංවරය අයිති වන්නේත් විනයටයි.

ii. සති සංවරය: වක්ඛුනා රූපං දිස්වා න නිමිත්තග්ගාහි හොති. නානුබ්‍යඤ්ජනග්ගාහි යථාධිකරණමෙන වක්ඛු ඉඡ්‍යං අසංචුතං විහරන්තං අභිජ්ඣා දෙමනස්සා පාපකා අකුසලා ධම්මා අනවාස්සවෙය්‍යුං තස්ස සංවරාය

පටිපජ්ජනි රක්ඛනි වක්ඛු ඉඤ්ඤා, වක්ඛු ඉඤ්ඤා සංවරං ආපජ්ජනි : කියලා පෙන්නන තැන දී සති සංවරය. ඒ කියන්නේ ඇසින් රූපයක් දෑක එහි නිමිති වශයෙන් අනුවාඤ්ඤා වශයෙන් ගන්නේ නැහැ. වක්ඛුරාදි ඉන්ද්‍රිය අසංවර තැනැත්තාගේ සිතට යම් ලෝභ ද්වේශාදි පාපක අකුසල ධර්ම පැමිණේ ද එහි සංවර තැනැත්තාට එබඳු පාපී වූ අකුසල දහම් හටගන්නේ නැහැ.

- iii. ඤාණ සංවරය: ඊට පස්සේ 'යානි සොනානි ලොකස්මිං සති තෙසං නිවාරයෙ, සොනානං සංවරං බ්‍රෑමී පඤ්ඤායෙන පිටියරෙ. කියලා මේ ලෝකයේ යම්තාක් කෙලෙස් නදී තියෙනවා නම්, ගංගාවල් තියෙනවා නම්, සිහියෙන් මේක වළක්වලා, ප්‍රඥාවෙන් මේක සිඳලා දැනවා කියලා පෙන්වනවා. මෙන්න මේ තැන දී ඤාණ සංවරය කියනවා.
- iv. ඛන්ති සංවරය: ඊට පස්සේ, *බමො හොති සීතස්ස, බමො හොති උණ්හස්ස*, කියලා, සීත ඉවසන්න ඕන, උණ්හය ඉවසන්න ඕන, මැසි මදුරු, අවිසුළං ඉවසන්න ඕන, බඩගින්න, සා පිපාසාදිය ඉවසන්න ඕන. මෙන්න මේක ඛන්ති සංවරය: ඉවසීමෙන් සංවර වෙනවා.
- v. විරිය සංවරය: විරිය සංවරය කියලා කියනවා *උප්පන්නං කාමචිතක්කං නාධිවාසෙති පජ්හති විනොදෙති බන්ති කරොති. අනභාවං ගමෙති, කාම විතර්ක, ව්‍යාපාද විතර්ක, විහිංසා විතර්ක, උපන් උපන් පාපක අකුසල ධර්මයෝ නැති කරන්න විරිය කරයි නම්, මෙන්න මේ පාපක අකුසල ධර්මයන්ගෙන් සංවර වෙන්න තියෙන විරියයි.*

මේ විදියට සංවර විනය පස් ආකාරයයි. ඉහත දැක්වූ ධර්මා ටිකේ තමයි අප හැසිරිය යුතු වන්නේ.

2. 'පභාණ විනය' කියන එක තදංග ප්‍රභාණ, වික්ඛම්භන ප්‍රභාණ, සමුච්ඡේද ප්‍රභාණ, පටිප්පස්සද්ධි ප්‍රභාණ, නිස්සරණ ප්‍රභාණ කියලා පහකට බෙදනවා.
 - i. තදංග ප්‍රභාණ. තදංග ප්‍රභාණය කියන්නේ මේ ධර්මතා එකින් එකට පටිබද්ධයි. රාගාදි අරමුණක් දැන් ඇතිවුනොත් ඒ මොහොතේ ම අශුභ වශයෙන් බලනකොට තදංග වශයෙන් රාගය අනභූරෙනවා. ද්වේශයක් ඇතිවුනොත් ඒ වෙලාවේ දී මෙමත්‍රී සිත මෙනෙහි කරනවා. තදංග වශයෙන්, ඒ මොහොතට යට යනවා.
 - ii. විෂ්කම්භන ප්‍රභාණ : ඉහත දැක්වූ විදියට තදංග වශයෙන් කරනකොට විෂ්කම්භන කියන මට්ටමට පත්වෙනවා. විෂ්කම්භන කියලා කියන්නේ කල්ප ගණනකට කෙලෙස් නැගිටින්නේ නැති තත්ත්වයකට පත්වෙනවා. සමහරවිට උත්කාෂ්ඨ (තේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤ) වශයෙන් වැඩුවා ම මහාකල්ප අසුභාරදහක් යනකම් කෙලෙස් ඇතිවෙන්නේ නැහැ.
 - iii. සමුච්ඡේද ප්‍රභාණ : විෂ්කම්භන තත්ත්වය නැවත නැවතත් කරද්දී නුවණ හා එකතුවෙලා සමුච්ඡේද වශයෙන් කෙලෙස් ඉතුරු නැතුව ම නැතිකරනවා. ඒක කෙරන්නේ මාර්ග්‍යයෙනුයි.
 - iv. පටිප්පස්සද්ධි ප්‍රභාණ : සමුච්ඡේද වශයෙන් කෙලෙස් නැතිකිරීම හේතු වෙනවා පටිප්පස්සද්ධි - කෙලෙස් සංසිදෙනවා කියන තැනට. ඒ කියන්නේ මාර්ගයට අනතුරුව ලැබෙන ඵලයේ මට්ටමයි.
 - v. නිස්සරණ ප්‍රභාණ : නිස්සරණ ප්‍රභාණය කියන්නේ නිවනයයි. සියලු ම කෙලෙසුන්ගෙන් ඉවත්වීම, මිදීම, නැතිකිරීම, වෙන්වීම, නිස්සරණයයි - මේ නිවනයයි.

විනයාය ලොකෙ අභිජ්ඣා දෙමනස්සං - ලෝභ දෝස දෙක විනයනය. ඔය සංවර වෙන්න ඕන ධර්මතා පහෙන් සංවරවෙලා තදංග

හැටියට ටික ටික නැතිකරලා ඊට පස්සේ ඒක වික්කම්හන බවට පත්කරලා ඒකෙන් තව දුරටත් සමුච්ඡේද හැටියට ප්‍රභාණය කරලා ඊට පස්සේ පටිප්පස්සද්ධි හැටියට කරලා ඊට පස්සේ නිස්සරණ කියන තැනකට යා යුතුයි. විනය අවසන් වෙන්නේ එතැනින්. එනම් නිවනට පත්වුනහමයි.

ඒ නිසා ලෝභ දෝෂ දෙකේ හික්මෙන්න කියනකොටත් ඔන්න ඔය ටික තේරුම්කර ගත යුතුයි. ඔන්න ඔය ටික තමන් සන්තකයේ තියාගෙන මේ විනය මේ තැන දක්වා වඩන්න ඕන, වැඩෙන්න ඕන කියන ටික තේරුම් අරගෙන මේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රය අපි සාකච්ඡා කරමු.

එතකොට සතිපට්ඨානයේ දී - (සතිපට්ඨාන කියන්නේ ඇයි? සතියා පට්ඨානං සතිපට්ඨානා. සිහියේ පිහිටවීම සතිපට්ඨානයයි.) මේ කාය, වේදනා, චිත්ත, ධර්ම, කියලා කියන්නේ සිහිය පිහිටුවන්න කියන ධර්මා හතරක්. මේ හතර තැන්හි තමයි හැම වෙලාවෙ ම අපේ සිහිය පිහිටුවන්න තියෙන්නේ. ඒ හතර තැන්හි සිහිය පිහිටුවන්න ඕන කොහොම ද? ආනාපී සම්පජානෝ සනිමා. කෙලෙස් තවන වැර ඇතුළු, මනා නුවණින් යුක්තවූ සිහියක් තියෙන්න ඕන. ලෝභ, දෝෂ දෙක හික්මෙන විදියේ සිහියක් තියෙන්න ඕන. එතකොට මෙතැන දී මේ සතිපට්ඨානය කියන එක වඩන්න පුළුවන් එකක්. සතිපට්ඨානය වඩනකොට වැඩෙන්න ඕන එකක්.

මම පොඩි උපමාවක් මතක් කරන්නම්. (මේ ටික වටිනවා.) සංයුක්ත නිකායේ තියෙනවා ජජ්ජාණක කියලා සූත්‍රයක්. මම කෙටියෙන් මතක් කරන්නම්: මේ සූත්‍රයේ තියෙනවා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරලා සත්තු හය දෙනෙක් ගැන. නරියා, බල්ලා, කිඹුලා, කපුටා, නයා, වඳුරා වශයෙන්. ලුනු කෑලි හයක් අරගෙන ඒ සත්තු හයදෙනාගේ නැටි හයේ බඳිනවා: ඒ කියන්නේ නරියෙක්ගේ වලිගයේ ලුනු කෑල්ලක් බඳිනවා. බල්ලෙක්ගේ වලිගයෙන් ලුනු කෑල්ලක් පටලවනවා. කිඹුලෙක්ගේ නැට්ටෙන් ලුනු කෑල්ලක් පටලවනවා. කපුටෙක්ගේ නැට්ටෙන් ලුනුවක් පටලවනවා. නයාගේ

වලිගයෙන් ලනුවක් පටලවනවා. වඳුරාගේ වලිගයෙන් ලනුවක් පටලවනවා. මේ සත්තු හයදෙනාගේ නැටි හයේ ලනු කැලි හයක් බැඳලා ලනු කැලි හය ම එකට එකතු කරලා ඉතුරු කෙලවරවල් ටික එකට ගැටයක් ගහලා අතහරිනවා.

නානා ගති නානා අදහස් ඇති සත්තු හය දෙනෙක් නිසා මේ හය දෙනා හය පැත්තකට අදිනවා නේ. අදිනකොට ලොකු කැළඹීමක් හටගන්නවා. අපි කියමු නරියා අදිනවා සොහොනට යන්න. බල්ලා අදිනවා ගමට යන්න. කිඹුලා අදිනවා වතුරට යන්න. කපුටා හදනවා අහසට පියාඹින්න. නයා හදනවා තුඹසට යන්න. වඳුරා හදනවා ගහට යන්න. මේ වාගේ එහාට මෙහාට අදිනවා. ඔහොම අදිමින් ඉඳලා එක්කෙනෙක් බලවත්වුනොත් අනික් ඔක්කොම ටික ඇදගෙන ඒ පැත්තට ම යනවා. ඇයි දැන් ඔක්කෝගෙම නැටි ටික බැඳලා ඉතුරු කෙලවරවල් ටික එකට ගැටගහලා නේ තියෙන්නේ.

ඒ වාගේ, බුදුරජාණන් වහන්සේ මේක උපමා කරනවා සතිපට්ඨානය නොවඩන ලෝකයාගේ මනසට. නානා ගති ඇති, නානා අදහස් ඇති සත්තු හයදෙනා වගේ තමයි ඇහැ, කන, දිව, නාසය, ශරීරය, මනස. එතකොට, දැන් ඒවා ඔක්කොම නැටි ටික එකට ගැටගහලා වගේ, අපි මේ ආයතන ටික එකට ගැට ගහලා තියෙන්නේ. ජේන දේ අහන්න පුළුවන්; ඇහෙන දේ ජේනවා; ජේන දේ ගඳ සුවඳ බලන්න පුළුවන්; ගඳ සුවඳ දුනෙන එකයි මේ ජේනනේ කියලා දැන් අපි මේ ආයතන ටික ඔක්කෝම එකට ගැට ගහලායි තියෙන්නේ. දැන් ඇහැ අදිනවා රූප බලන්න; කන අදිනවා සද්ද අහන්න; නාසය අදිනවා ගඳ සුවඳ බලන්න; දැන් එහාට මෙහාට ලොකු කැළඹීමක්. මේ විදියට හිත හිතා ඉන්නවා කියන්නේ ඔය සත්තු ටිකේ ඇදීමටයි. ඉතින් එකෙක් බලවත් වුනහම ඔක්කෝම ටික ඇදගෙන යනවා. ටිට් එකක් එහෙම දලා, ලස්සන නාට්‍යයක් යනවා කියන්නේ ඔන්න දැන් එක සතෙක් බලවත්. අනික් එවුන් ඔක්කෝම මතක නැහැ; ඔක්කෝම ටික ඇදගෙන එක සතෙක් යනවා වගේ, දැන් ඉතින් රූප බලනවා. අනික් ඔක්කොම ටික ඒ අනුව පවතිනවා.

ඔන්න එතැනින් නැගිටිනකොට ම දැන් ලස්සන සිනුවක් යනවා කියන්නකෝ. දැන් ඒක අහනවා. ඒ කියන්නේ දැන් ඔක්කෝම සත්තු ටික ඇදගෙන දැන් අනික් සතා යනවා. ඔන්න ඔය වගේ පෙන්නුවා ලෝකයාගේ මනස.

දෙවනුවට ආයෙත් උපමාවක් පෙන්නුවා ඒ වගේ නානා ගති ඇති, නානා අදහස් ඇති, සත්තු හයදෙනෙක් ඉන්නවා; මේ සත්තු හයදෙනාව අර වගේ අරගෙන නැටි හයේ ලනු කැලි හයක් බඳිනවා. බැඳලා ඉතුරු කෙළවරවල් ටික ඔක්කෝම අරගෙන කනුවක හරි, ටැඹක හරි බඳිනවා. දැන් බැන්දහම වෙනද පුරුද්දට අර සත්තු එහාට මෙහාට අඳිනවා; හොඳට බලන්න, කනුවේ බැන්ද කියලා, බැඳපු ගමන්ම හිලෑ වෙනව ද? නෑ. එහාට අඳිනවා; මෙහාට අඳිනවා. හැබැයි වෙනද වගේ ඇදගෙන යන්න බැහැ. ඔහොම ඇඳල, ඇඳලා ඒ අයට ම එපා වෙලා, කනුව මුල ම වැතිරිලා, ඉන්න දවසක් එනවා.

මේ ටික දේශනා කරලා, බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා, 'මහණෙනි, මම සතිපට්ඨානය ටැඹකට උපමා කරමි. කනුවකට උපමා කරමි' කියලා.

මේ සතිපට්ඨානය වඩන්න පෙර, නොයෙක් නොයෙක් අරමුණුවල හිත ඇදගෙන ගියා; වෙනදට ඇදගෙන යන්න පුළුවන් වුනා. නමුත් සතිපට්ඨාන භාවනාව පටන්ගත්තාට පස්සේ ඇදගෙන යන්න බැරි වෙනවා; හැබැයි සත්තු එහාට මෙහාට නො අඳිනවා නොවෙයි. අඳිනවා. නමුත් ඇදගෙනම යන්න බැරිවෙන්න ඕන.

ඔන්න ඔය උපමාවක් පොඩ්ඩක් මතක තියා ගන්න. මම පසුව විස්තර කරනවා.

මෙන්න මේ විදියට සිහිය කියන එක ටැඹක් බව මතක තියා ගන්න. කනුවක් බව මතක තියා ගන්න. හිත බැඳගන්න ඕනේ එකක් හැටියට මතක තියාගන්න. ඒ කියන්නේ අපි සති නිමිත්තක හිත තියාගෙන මේ සතිපට්ඨාන භාවනාව කළ යුතුයි කියලයි මම ඔය ඇත්තන්ට මතක් කරන්නේ.

අද දවසෙදී අපි භාවනා කරන්න දැනගෙන ඉන්නේ, සතිපට්ඨානය වඩන්න දැනගෙන ඉන්නේ: අපි නිකමට කියමු බුදුගුණ හිතනවා කියලා. මෙමිත්‍රී භාවනාව කරනවා කියලා. අගුහස වඩනවා කියලා. පැයක් හරි පැය භාගයක් හරි එක තැනක ඉඳගෙන ඉන්නකොට ඒ ටිකේ දී නම් කුසල මනසිකාරයෙන් යුක්ත ව ඔන්න ඉන්නවා. නැගිට්ටාට පස්සේ ටැඹක් නැහැ. කනුවක් නැහැ. ආයෙන් සත්තු අදිනවා. නමුත් එහෙම බැහැ. මේ ටැඹක කනුවක බැඳුනම උන්ට කොයි වෙලාවකදිවත් ඇඳගෙන යන්න බැරිවෙන්න ඕන.

මේ සත්තු ඇඳගෙන යන්නේ ඉඳගෙන ඉන්න වෙලාවට විතරයි ද? වැඩකටයුතු කරද්දීත් හැම වෙලාවක දී ම මේ සත්තු ඇඳගෙන යනවා නේ. එහෙනම් හැම වෙලාවක ම සති නිමිත්ත තියෙන්න ඕන.

ඒ ටික තමයි මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙන් විස්තර වෙන්නේ.

1. ආනාපාන පඛිබස

ඊට පස්සේ බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනාකරනවා, එහෙනම් කොහොම ද කායානුපස්සනාව වඩන්නේ? අපි බලමු ටිකක්: *කතඤ්ච භික්ඛවෙ භික්ඛු කායෙ කායානුපස්සී විහරති.* මහණෙනි කොහොමද මහණතෙම කයෙහි කය අනුව බලමින් වාසය කරන්නේ? *ඉධ භික්ඛවෙ භික්ඛු අරඤ්ඤගතො වා රුක්ඛමූලගතො වා සුඤ්ඤගාරගතො වා නිසීදති පල්ලඛිකං ආභුජ්ඣා උජුං කායං පණ්ඩාය පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙඤා. සො සතොව අස්සසති; සතොව පස්සසති. දීසං වා අස්සසන්නො දීසං අස්සසාමීති පජානාති. දීසං වා පස්සසන්නො දීසං පස්සසාමීති පජානාති. රස්සං වා අස්සසන්නො රස්සං අස්සසාමීති පජානාති. රස්සං වා පස්සසන්නො රස්සං පස්සසාමීති පජානාති. සබ්බකාය පටිසංවෙදී අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති. සබ්බකාය පටිසංවෙදී පස්සසිස්සාමීති සික්ඛති. පස්සමිහයං කායසඛිධාරං අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති. පස්සමිහයං කායසඛිධාරං පස්සසිස්සාමීති සික්ඛති.*

මෙතැන බුදුරජාණන් වහන්සේ පළමුවැනි කමටහන දේශනා කරනවා: අරඤ්ඤානො වා රුක්ඛමූලානො වා සුඤ්ඤාගාරානො වා: ආරණ්‍යයකට ගියේ, ඒ කියන්නේ කැලේකට හෝ ගිහිල්ලා, ගහක් මූලකට හෝ ගිහිල්ලා, හිස් ගෙයකට හෝ ගිහිල්ලා. මොකද, විවේකය කියන එක තුන් ආකාරයි 1. කාය විවේකය, 2. චිත්ත විවේකය, 3. උපධි විවේකය කියලා.

1. කාය විවේකය :- අරඤ්ඤානො වා රුක්ඛමූලානො වා සුඤ්ඤාගාරානො වා කියලා කිව්වේ කාය විවේකයයි. කෙනෙක් ආරණ්‍යයකට හෝ ගහක් මූලකට හෝ හිස් ගෙයකට හෝ ගියහම මෙතෙකින් එයාට කාය විවේකයක් තියෙනවා. බොහෝ අය එක්ක හැප්පි හැප්පි කාය සංසර්ගයෙන් යුක්ත ව, කයේ ගැටි ගැටි ඉන්නේ නැතුව කාය විවේකය ලබාගත්තු කෙනා විවේකවත් ව ඉන්නවා. මෙබඳු කාය විවේකයක් නැතුව චිත්ත විවේකය ලබන්න බැහැ.
2. චිත්ත විවේකය :- කියලා කියන්නේ ධ්‍යාන මට්ටමට හිත පත්වෙව්වි කෙනාටයි.
3. උපධි විවේකය :- කියලා කියන්නේ අධිගමලාභී මනසටයි. මාග්ගික මට්ටමටයි. චිත්ත විවේකය නැතුව උපධි විවේකය ලබන්නට බැහැ.

කාය විවේකය නැති ව චිත්ත විවේකය ලබන්නට බැහැ. චිත්ත විවේකය නැති ව උපධි විවේකය ලබන්න බැහැ. ඒ නිසයි මේ කාය විවේකය තමයි මුලින් ම දක්වලා තියෙන්නේ.

ඔන්න ගහක් යටට, හිස් ගෙයකට, කැලයකට යන්න කියනවා. ගිහිල්ලා උජුං කායං පණ්ඩාය පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙඤා: ගහක් මූලකට ගිහිල්ලා, පර්යංකය බැඳගෙන, කොඤ්ඤා කෙලින් තියාගෙන, පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙඤා. සිහිය අරමුණකොට තබාගන්න. ඔතැන දී මගේ පෞද්ගලික අදහසකින් තොර ව දහම ම කිව්වොත් අභිධම්ම පිටකයේ විහිදිගප්‍රකාරණයේ ධ්‍යාන විහිදිගයේ දී පෙන්නනවා,

පරිමුඛං සති උපට්ඨපෙක්ඛා කියන එක විස්තර කරලා, පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙක්ඛා කියන්නේ මොකක්ද කියලා: කථාං පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙක්ඛා: කොහොම ද පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙක්ඛා කියන්නේ?

අයං සති : මේ සිහිය, උපට්ඨනා හොති සුපට්ඨනා නාසිකග්ගෙ වා මුඛ නිමිත්තෙ වා : මේ සිහිය එළඹ සිටින්නට ඕනේ නාසයේ තොල් දෙක, ඒ කියන්නේ මුඛ නිමිත්තේ හෝ නාසය ළඟයි. තොල් දෙක ගාව හෝ නාසය ගාව හිත තබාගන්න එකට, සිහිය තබාගන්න එකට කියනවා, පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙක්ඛා. සිහිය අභිමුඛකොට ඉන්නවා කියලා.

ඔන්න ඔය විදියට තබාගෙන තමයි සිහියෙන් ආශ්වාස කරන්නේ. සිහියෙන් ප්‍රශ්වාස කරන්නේ.

එතකොට මෙතැන දී අපේ මූලික ම අවධානය යොමුවෙන්න ඕනේ නාසිකාග්‍රයෙහි හෝ මුඛ නිමිත්තෙහි හිත තබාගන්න. එහෙම හිත තබාගෙන, සිහියෙන් ම ආශ්වාස කරන්න; සිහියෙන් ම ප්‍රශ්වාස කරන්න. එතකොට සිහියෙන් ම ආශ්වාස කරනවා; සිහියෙන් ම ප්‍රශ්වාස කරනවා කියන කොට ඔතැන දී පටිසම්භිද්ධග්ගයේ ආනාපානසති කථා කියල තියෙනවා (මම එච්චර දීඪ ව විස්තර කරන්නේ නැහැ). ඒකේ තියෙනවා ආනාපානසතියේ අටළොස් උපක්ලේශයක්. ආනාපානසති භාවනාව නොවැඩෙන්නට හේතුවන කරුණු දහඅටක් තියෙනවා. එයින් ටිකක් මතක් කරන්නමි:

- මේ කමටහනේ දී කෙනෙක් සති නිමිත්තේ විතරක් හිත තියාගත්තොත්, සති නිමිත්තේ විතරක් හිටියොත් ආශ්වාසයෙන් හිත වැටෙනවා. ප්‍රශ්වාසයෙන් හිත වැටෙනවා. එතකොටත් ආනාපානසති භාවනාව වෙන්නේ නැහැ.
- යම්කිසි කෙනෙක් ආශ්වාස වාතය අනුව විතරක් හිත පිහිටුවා ගත්තොත් නිමිත්තෙනුයි ප්‍රශ්වාසයෙනුයි වැටෙනවා; මෙහෙමත් කමටහන වැඩෙන්නේ නැහැ.

- යම්කිසි කෙනෙක් ප්‍රශ්වාසයට විතරක් හිත යොමු කළොත් ආශ්වාසයෙනුයි, නිමිත්තෙනුයි හිත වැටෙනවා; කමටහන වැඩෙන්නේ නැහැ.
- මේ විදියට මාරුවෙන් මාරුවට ආශ්වාසයයි ප්‍රශ්වාසයයි දෙකට විතරක් හිත තිබුණොත් නිමිත්තෙන් අතහැරෙනවා. නිමිත්තයි ආශ්වාසයයි තිබුණොත් ප්‍රශ්වාසයෙන් අතහැරෙනවා. නිමිත්තයි ප්‍රශ්වාසයයි තිබුණොත් ආශ්වාසයෙන් අතහැරෙනවා. මේ විදියට මාරුවෙන් මාරුවට පෙන්නනවා.

මෙතැන දී සති නිමිත්තේ හිත තියෙන්නටත් ඕන; ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වෙන බව වැටහෙන්නටත් ඕන. මේ දෙක ම ප්‍රකට වෙන විදියට හිත තබන්නට වෙනවා.

ඔතැන දී නොයෙක් උපමා තියෙනවා: නගරයක ඉන්න දෙරටුපාලයෙක් දෙරටුවෙන් පිටවෙච්ච අයව පරීක්ෂා කරන්නට යන්නෙන් නැහැ; දෙරටුවට ළඟාවෙමින් ඉන්න අය පරීක්ෂා කරන්නට යන්නෙන් නැහැ. හරියට දෙරටුව ළඟ දී ම පරීක්ෂා කරනවා වගේ මේ සති නිමිත්ත තියෙන තැන ම සිහිය තබාගෙන ඉන්නවා, ආශ්වාසය අනුව හිත අරගෙන යන්නෙන් නෑ, ප්‍රශ්වාසය අනුව හිත අරගෙන යන්නෙන් නෑ, සති නිමිත්ත තියෙන තැනින් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස පිළිබඳ ව දැනුම ඇති ව ඉන්නවා.

තව උපමාවක් තියෙනවා: අත පය නැති පිළෙක් ඉන්නවා. ඔය පිළා එක තැනක ඉඳගෙන ඉන්නකොට ඒ පිළා ඉන්න තැනට ඉස්සරහින් ඔන්විල්ලාවක් පදිනවා එක්කෙනෙක්. පිළා දෑන් ඒ ඔන්විල්ලාව එක්ක එහාට යන්නෙන් නෑ; මෙහාට යන්නෙන් නෑ. එක ම තැනක ඉන්නවා. මෙයා ඉස්සරහින් එහාට යනකොට ඔන්විල්ලාව එහාට ගියයි කියලත් දන්නවා, මෙහාට එනකොට මෙහාට ආවා කියලත් දන්නවා.

තව ඔය ලී ඉරන උපමාවක් තියෙනවා. ලී ඉරන්නෙක් හෝ ලී ඉරන්නෙකුගේ අතවැසියෙක් හෝ කියතකින් ලී කඳක් ඉරන විට ලී ඉරන කියත අදින කොට, තල්ලු කරන කොට ඒ ගැන දීර්ඝ වශයෙන් සහ කෙටි වශයෙන් දැනුවත්වයි ඉන්නේ.

ඒ වගේ සති නිමිත්තේ සිත තියාගෙන ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙක ගැන හොඳට දැනුම ඇතුළු ඉන්නවා.

මේ දැන් පෙන්නන්නේ පරිසරයයි. ආශ්වාස වාතය දීඝී වෙන්නටත් පුළුවන්. මේකේ දී දීඝීයි කියලා හිතන්න එහෙම කියනවා නොවෙයි. මෙනෙහි කරන්න කියලා එහෙම කියනවා නොවෙයි. තමන්ගේ සිහිය පවත්වන්න ඕන ක්ෂේත්‍රයයි කියන්නේ. ආශ්වාස වාතය දීඝී වෙන්නටත් පුළුවන්, කෙටි වෙන්නත් පුළුවන්. ප්‍රශ්වාස වාතය දීඝී වෙන්නටත් පුළුවන්, කෙටි වෙන්නත් පුළුවන්. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය ගැන සිහියෙන් ම ඉන්න ඕන.

උපමාවකුත් පෙන්නනවා: *දක්ඛො භමකාරො වා භමකාරන්නෙවාසී වා දීඝං වා අඤ්ජන්තො දීඝං අඤ්ජාමිති පජානාති* කියලා යම් වඩුවෙක් හෝ වඩු අතවැසියෙක් දීඝීකොට යතුගානකොට දීඝීකොට යතුගානවා කියලා දන්නවා. ලුහුඬුකොට යතුගානකොට ලුහුඬුකොට යතුගානවා කියලා දන්නවා. මේ වගේ ආශ්වාස වාතය දීඝී වෙන්නට පුළුවන්, ප්‍රශ්වාස වාතය දීඝී වෙන්නට පුළුවන්, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය දීඝී වෙන්නට පුළුවන්. ඒ ගැන සිහියෙන් ඉන්නවා.

කොච්චරක් දුරට කොහොම ඉන්ඩ ඕන ද? *සබ්බකාය පටිසංවෙදී* : මුලින් ඒ විදියට හිටියහම සියලු ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කය වැටහෙනකම්ම ඉන්න. ඒ කියන්නේ මුල් කාලෙදි සති නිමිත්තේ හිත තියාගෙන ආශ්වාසයට හිත තැබුවාට, ප්‍රශ්වාසයට හිත තැබුවාට අපේ සම්පූර්ණ ආශ්වාසයයි, සම්පූර්ණ ප්‍රශ්වාසයයි ප්‍රකට නැහැ. මොකද, නීවරණ ගතිය වැඩි නිසාත්, විතර්ක දූවන ගතිය වැඩි නිසාත්. විතර්ක සංසිදෙනකොට, නීවරණ අඩුවෙනකොට, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය

සම්පූර්ණ ප්‍රකටයි කියලා කියන්නේ සති නිමිත්ත තුළ දැනුයි හොඳට හිත තියෙන්නේ. ඉස්සෙල්ලා සති නිමිත්ත තුළ හිත හරියට තියෙනවා නොවෙයි. තියෙන බව තේරුනාට හරියට ම තියෙනවා නොවෙයි. **සබ්බකාය පටිසංවෙදී** : සියලු ආස්වාස ප්‍රස්වාස කය දැනගන්න ඕන.

කොච්චරක් දුරට කළ යුතු ද? කොහොම කළ යුතු ද? **පස්සම්භයං කාය සඛ්ඛාරං**. මේ කාය සංඛාරය සංසිද්දෙනකම් කළ යුතුයි. කාය සංඛාරය සංසිද්දෙනකම්ම කළ යුතුයි.

ආනාපානසතිය මොන තැන දක්වා කරන්න ඕන ද කියන එකත් මෙතැන සඳහන් වෙනවා.

සංසිද්දෙනවා කිව්වහම අපට තේරෙන මට්ටමේ හුස්ම රැල්ල අර අඩුවෙව්වී තැනකින් විතරක් දකින්න එහෙම එපා. කාය සංඛාරය සංසිද්දෙන්නේ කුමක් සංසිද්දීමෙන් ද? **වෙදනා සඤ්ඤා සංඛාරපස්සද්ධි කායපස්සද්ධි විඤ්ඤාණපස්සද්ධි චිත්තපස්සද්ධි** : වෙදනා සඤ්ඤා සංඛාර සංසිද්දීමෙන් කය සංසිද්දෙනවා. විඤ්ඤාණ සංසිද්දෙනකොට හිත සංසිද්දෙනවා. කාය සංඛාරය සංසිද්දෙනොත් ඒකේ ලක්ෂණය දකින්න මේ මුළු කය ම සංසිද්දෙනවා. මේ කය හරියට අහසේ පාවෙන පුළුන් රොදක් වාගේ තැනකට එනවා. මේ අත උස්සලා අහසේ තියලා පණ නැති කළොත් වැටෙන්නේ නැති තත්ත්වයකට පත්වෙන්න පුළුවන් නේ. බැරිවෙයි ද? සැබැවින් ම පුළුවන්. එහෙම නැත්තේ ඒ හා සමාන ව කාය සංඛාරය සංසිද්දෙනහම තියෙන ලක්ෂණය දැනගන්න: මුළු කය ම සංසිද්දෙනවා. මේ ආනාපානසති කමටහනේ කාන්තයේ ඒ තැන දක්වා තියෙනවා. ඒ බව හොඳට මතක තියාගන්න ඕන. ඊට මෙහා ඔය වඩාගෙන වඩාගෙන යනකොට ඔය හුස්ම පාර පොඩ්ඩක් අඩුවෙව්ව තැනකින් මෙකේ අන්තය දකින්න එපා.

පමුදිතස්ස ජිති ජායති, ජිතිමනස්ස කායං පස්සද්ධි. පස්සද්ධිකායො සුඛං වෙදෙති : කය සංසිද්දෙනොත් සිත කය දෙක අධික සැප සහගත බවට එනවා. ඒ එක්ක ම වේදනානුපස්සනාව සම්බන්ධ සතිය පටන්ගන්නවා. එතකොට වේදනාවයි ප්‍රකට

වෙන්තේ. ඒ ප්‍රීතිය පැතිරගත්තහම. ඒ වගේ කාය සංඛාරය සංසිදුවනවා කියන තැන දී ඒක ඒ කාය සංඛාරය සංසිදුණ බවට තියෙන සාක්ෂිය තමයි; මොකක්ද? කය සංසිද්දිලා. මේ කය සම්පූර්ණ සැහැල්ලුබවකට පත්වෙව්. පස්සද්ධිය, කායප්පස්සද්ධිය ඒ තැන දක්වා කළ යුතුයි. *පස්සම්භයං කායසංඛාරං අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති.* කයෙහි සැහැල්ලුව දකිමින් ආශ්වාසයෙහි හික්මෙනවා.

එතකොට මේ ටික බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නලා, ඉහත දැක්වූ වඩුවාගේ උපමාව ඉදිරිපත් කරනවා. ඔන්න ඔතන හොඳට මතක තියාගන්න. *සතිපට්ඨානය.* ඔන්න සිහිය පිහිටුවන තැනයි ඒ. කායානුපස්සනාවේ එක කමටහනක් තමයි ආනාපානසතිය කියන්නේ. ඒ අනුව සිහිය පිහිටුවන තැනයි ඔය. ඔන්න දැන් සිහිය පිහිටුවන තැන ඉවරයි.

ඉති අජ්ඣන්තං වා කායෙ කායානුපස්සි විහරති, බහිද්ධා වා කායෙ කායානුපස්සි විහරති, අජ්ඣන්ත බහිද්ධා වා කායෙ කායානුපස්සි විහරති: මෙසේ සිහිය පිහිටුවාගෙන ආධ්‍යාත්මික කය අනුව බලන්න, බාහිර කය අනුව බලන්න. ආධ්‍යාත්මික බාහිර කය අනුව බලන්න. කොහොම ද බලන්නේ?

සමුදය ධම්මානුපස්සි වා වය ධම්මානුපස්සි වා සමුදයවය ධම්මානුපස්සි වා : ඇතිවීම හෝ බලන්න. නැතිවීම හෝ බලන්න. මේ රූපය ඇතිවෙන නැතිවෙන හැටි හෝ බලන්න.

මේක පටලවාගන්න එපා.

1. සතිපට්ඨානය, 2. සතිපට්ඨාන භාවනාව කියලා ධර්මා දෙකයි. ඔකේ දී මේ පින්වතුන්ට මේ පිළිබඳ ව තවත් නිසැක වෙන්න ඕන නම් මම මතක් කරන්නම්: (*මජ්ඣිම නිකායේ කායගතාසති සූත්‍රය බලන්න.*) කායගතාසති සූත්‍රයේ දී කායගතාසතිය කියන එක මොන තැන දක්වා ද කියන ටික පෙන්නවනවා. *පස්සම්භයං කායසංඛාරං අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති* කියන තැනට විතරයි පෙන්නන්නේ. ඒ කියන්නේ දැන් ඒ සතිපට්ඨානයේ ඔන්න සිහිය පිහිටුවලා තියෙන

තැනයි ඒ. එහෙම සිහිය පිහිටුවාගෙන ඊට පස්සේ නුවණින් බලන්න. දැන් මෙතැන සති සම්පජ්ඣාය: සිහිය හා නුවණ කියන දෙක ම සදහන් වෙනවා. හොඳට මතක තියාගන්න, මේ සූත්‍රයේ මුලින් අපි මතක් කළා, භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරනවා, ආනාපි සම්පජානො සතිමා: කෙලෙස් තවන විරයයෙන් යුතු ව නුවණින් හා සිහියෙන් සිටින්න ඕනේ.

ඒකට තමයි අජ්ඣත්තං වා කායෙ කායානුපස්සි විහරති, බහිද්ධා වා කායෙ කායානුපස්සි විහරති, අජ්ඣත්ත බහිද්ධා වා කායෙ කායානුපස්සි විහරති : තමාගේ ශරීරය ගැන බලන්න. අනුන්ගේ ශරීරය ගැනත් බලන්න. තමන්ගේ සහ අනුන්ගේ ශරීර ගැනත් බලන්න. කොහොම ද බලන්නේ: සමුදය ධම්මානුපස්සි වා: ඇතිවන ආකාරය හෝ බලන්න. වය ධම්මානුපස්සි වා : නැතිවෙන ආකාරය හෝ බලන්න. සමුදයවය ධම්මානුපස්සි වා : ඇතිවෙන නැතිවෙන ආකාරය හෝ බලන්න.

එතැන දී අනුන්ගේ ආනාපානසතියත් බලන්න, තමන්ගේ ආනාපානසතියත් බලන්න කියලා මේ දෙක ගැටගහල ගන්න එපා.

ඒක සතිපට්ඨානය, සිහිය පිහිටුවන තැන. එහෙම සිහිය පිහිටුවාගෙන සිහිය ගැන විස්තර කරලා, ඉති අජ්ඣත්තං වා කායෙ කායානුපස්සි විහරති. මෙසේ සිහිය පිහිටුවාගෙන කය අනුව බලන්න. කොහොම ද බලන්නේ කියන ටික තමයි අර පෙන්නන්නේ. බලන්න : මේ කන බොන ආහාරය නිසා මේ රූපය හැදෙනවා. කන බොන ආහාරය නැතිවෙනකොට මේ රූපය නැතිවෙනවා. වෙන විධියකින් කියනවා නම් මේ රූපය ඇතිවෙන ධර්මයා පහක් තියෙනවා.

i. අවිද්‍යා සමුදයෙන් රූප සමුදය, ii. කමි සමුදයෙන් රූප සමුදය, iii. තණ්හා සමුදයෙන් රූප සමුදය, iv. ආහාර සමුදයෙන් රූප සමුදය, iv. නිබ්බත්ති ලක්ඛණ දැකීමෙන් රූප සමුදය කියලා රූපය ඇතිවෙන්න හේතු පහක් තියෙනවා.

i. අවිද්‍යාව නැතිවීමෙන්, ii. කමීය නැතිවීමෙන්, iii. තණ්හාව නැතිවීමෙන්, iv. ආහාර නැතිවීමෙන්, v. නිබ්බන්ති ලක්ඛණ දැකීමෙන් රූපය නිරුද්ධ වෙනවා.

කොහොම ද අපි ඒ ගැන ටිකක් හිතන්නේ? මේ රූපය ගැන: දැන් අපි ආනාපානසතිය වඩනවා. සති නිමිත්තෙහි සිහිය තබාගෙන ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරනවා. කරලා, තමන්ට පුළුවන් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය මේ කය පිළිබඳ ව වුවත් 'මේ කය කියන එක අවිද්‍යා - කමී - ආහාරයෙන් හටගත් එකක් නේද' කියලා බලන්න. කොහොම ද ඒක බලන්නේ: තමන් හොඳට දන්නවා පෙර අවිද්‍යාව නිසා කමීය ඇතිකරගත්තා නම් ඒ කමීය නිසා ඒ කමීයෙන් පෙන්නන දේට තණ්හාව ඇතිවෙනවා, ඒ තණ්හාව නිසා ප්‍රතිසන්ධි වශයෙන් පැමිණුනා, ඒ ප්‍රතිසන්ධි වශයෙන් විඤ්ඤාණය රූපයට බැසගත්තහම මේ කය සවිඤ්ඤාණක වුනා. ඒ සවිඤ්ඤාණක කය හැදෙන්න මේ ආහාර දෙන්න වෙනවා. මේ සත්ත්වයෙක් හෝ පුද්ගලයෙක් හෝ නොවෙයි; තමන් හොඳට බලනවා, අර අපි ඉස්සෙල්ලා මතක් කළා වගේ.

තව පැත්තකින් අපි කියමු මේ කන බොන ආහාරය නිසා මේ රූපය හැදෙනවා. ආහාරය නැතිවෙනකොට රූපයත් නැතිවෙනවා. කන බොන ආහාරය කියන්නේ බත් පාන් කවුපි මුං ඇට - මේවා සත්ත්වයෙක් හෝ පුද්ගලයෙක් හෝ සත්ත්ව පුද්ගල කොටස් හෝ නොවෙයි. අනාත්මයි. අනාත්ම හේතුවක් නිසා ආත්මීය ඵලයක් ඇතිවෙන්නේ නෑ නේද. ආහාරය නමැති හේතුව නිසා හටගන්න මේ සරීරය නමැති ඵලය අනාත්මයි නේද.

ඕන නම් මේ රූපය කලාප වශයෙනුත් බලනවා. කොට්ඨාස වශයෙනුත් බලනවා. බලලා, ආහාරය නමැති හේතුව නිසා හටගන්නා ඵලයක් හැටියට දකිනවා. කන බොන ආහාර නමැති හේතුව නිසා මේ රූපය නමැති ඵලය ඇතිවෙනවා, කන බොන ආහාර නමැති හේතුව නැතිවෙනකොට මේ රූපය නමැති ඵලය නැතිවෙනවා.

එයාට හොඳට තේරෙනවා මේ විදියට කරනකොට: මොකක්ද, අපේ කායොති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිනා හොති. සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නො වූ, භේතුන්ගෙන් හටගත්ත කය පමණක් ඇත්තේ ය යන සිහිය හොඳින් එළඹෙනවා. මෙන්න මේ විදියට සති නිමිත්තේ සිත තබාගෙන මේ කය නුවණින් මෙනෙහි කරන්න. ඕන නම් මේ කය කෙස්, ලොම්, නිය, දත්, සම්, මස්... මේ විදියට බලලා, මේ කන බොන ආහාරය නිසා හටගන්නවා නේද; කන බොන ආහාරයෙන් යුක්තයි මේ හැම කොටසක් ම. -තමන්ට ඒක උපායශීලී වුන හැකියි. - 'මේ රූපය මම හෝ මගේ හෝ නොවෙයි, මේ රූපය කියන්නේ කන බොන ආහාරය ම නේද,' - තමන්ට ටිකක් විමසන්න පුළුවන්. - අපි මේ අත 'මගේ' කියනවා; කකුල් 'මගේ' කියනවා; මේ අතක් කකුලක් කොටියෙක් වලහෙක් කඩාගෙන කැවොත් ඒ සතාගේ ඇගේ කකුල් කැලී, අත් කැලී හැදෙන්නේ නැහැ. එතන සම් මස් ලේ නහර හැදෙන්නේ. ඒ සතාට සාපේක්ෂව ව මේක ආහාරයක් නේද. එහෙනම් මේ කබලිඞ්කාර ආහාරය නේද කියලා, එයා ආහාරය පිරිසිඳ දකිනවා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ, 'මහණෙනි, කබලිඞ්කාර ආහාරය පිරිසිඳ දකින්න.' පිරිසිඳ දැක්කොත් යම් සංයෝජනයකින් බැඳුණු සත්ත්වයෝ මේ ලෝකයට එයි නම් ඒ සංයෝජනය එයාට හිටින්නේ නැහැ. අපි කන බොන බත් පාන් කවුපි මුංඇටවලට නම් ආහාරය කියලා කියනවා. සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නොවෙයි කියනවා. ඒ ආහාරය ම අනික් පැත්තට 'මගෙයි' කියනවා. මෙන්න මේ විපල්ලාසයයි මේ වැරද්දයි අත හැරෙන්න ඕන.

එයා දන්නවා අපි 'මගේ' කියලා 'මම' කියලා හිතුවට, හිතාගෙන හිටියට මේ තව කෙනෙකුගේ ආහාරයක් නේ. එහෙම ම තමයි. දැන් ඌරෙක් මුවෙක් හරකෙක් කියලා හිතාගෙන ඉන්නවා. ඒකෙන් අපි එහෙම කිව්වාට මේ තව කෙනෙක්ගේ ආහාරයක් නේ. ඒ ඇගේ තියෙන කැලි කැවහම මේ ඇගේ කකුල් කැලී අත් කැලී හැදෙන්නේ නැ. මෙතැනට සාපේක්ෂ ව ඒ ඇගේ සම් මස් ආහාරයක්. ඒ වගේ

ම ඵතැනට සාපේක්ෂක ව මේ ඇගේ සම් මස් ආහාරයක්. ඵහෙනම් මේ ශරීරය ආහාරයක් නේද කියලා හොඳට බලනවා: ආහාරයෙන් හැදුණු රූපයයි මේ. හොඳට විමසනවා. සති නිමිත්තට සිත තබලා, සති නිමිත්තට සිත තියාගෙන, සිහියෙන් ම ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරනවා. සිහියෙන් ම ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරමින් නුවණින් මෙනෙහි කරනවා. අපි කියමු ඒ විදියට තමන්ගේ ශරීරය බලනවා.

බහිද්ධා වා කායෙ: ඔන්න භාවනා කර කර ඉන්නකොට දුව පුතා කියලා හිතෙනවා. ‘අනේ දුව ගෙදර ආවද දන්නේ නැහැ’ කියලා ඔහොමයි අපට හිතෙන්නේ. ඵතකොට ක්ෂණික ව ම නුවණ අරගෙන යන්න ඕන: සති නිමිත්තෙ හිත තියාගෙන ම ‘දුව’ කිව්වේ හමට ද මස්වලට ද ලේවලට ද නහරවලට ද ඇට ඇට මිදුළුවලට ද කියලා. කන බොන ආහාරය නිසා හැදෙන කොටස් ටිකක් තියෙනවා. ආහාරය නැතිවෙනකොට ඵය නැතිවෙනවා නේද. ඵහෙනම් මේ කන බොන ආහාරය නේද: ‘මම’ කියන හැඟීම හිතෙනකොට මේ සති නිමිත්තෙහි ම හිත තියාගෙන නුවණින් මෙනෙහිකරනවා. ‘මම’ කියලා කියන්නේ, හම ද මස් ද ලේ ද නහර ද මේ කන බොන ආහාර නිසා හැදෙන රූපය නේද, ආහාරය නැතිවුනොත් නැතිවෙනවා නේද, කියලා බලනවා. මේ විදියට රූපයේ ඇතිවීමට හෝ බලමින්, නැතිවීමට හෝ බලමින් ආහාර නිසා ඇතිවෙලා ආහාර නැතිවෙනකොට නැතිවෙනව නේද කියලා හෝ බලනවා.

ඊට පස්සේ මෙයා දන්නවා අද මේ රූපය පිරිසිදු නොදූක්කොත් ‘මම’ කියන අදහස ඇතිවෙලා රාග, ද්වේශ, මෝහ ඇතිවෙලා මතුවට ආපනු මේ වගේ රූප හැදෙනව කියලා.

වතීමාන ආහාර ප්‍රත්‍යය දකිනවා, ඒ ප්‍රත්‍ය නිරෝධය නොදකිනකොට අවිද්‍යා, කම්, තණ්හා ලක්ෂණ කියන ප්‍රත්‍යයන්ගෙන් ආපනු මේ ආහාරය හදනවා කියලත් දන්නවා. මේ විදියට රූපයේ ඇතිවීම, නැතිවීම බලමින් ආනාපානසතිය වඩනවා. ආනාපානසතිය වඩමින් ඇතිවීම, නැතිවීම බලනවා.

දැන් සිහි, නුවණ දෙක ම තියනවා. මේක කොච්චර දුරට කළ යුතු ද? ඔය පින්වතුන් කොච්චර දුරට කළ යුතු ද? *අතී කායොති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හොති.* සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නො වූ කය පමණක් ඇත්තේය යන සිහිය හොඳින් එළඹ සිටින තැන දක්වා කළ යුතුයි. මේ ශරීරය දිහා බැලුවාට මේ 'මම' කියලා හිතෙන්නේ නැති තැනට එනකම්. ඒ කියන්නේ මේ 'මම' නොවෙයි කියලා වචනය කියන එකක් නොවෙයි. අද මේ පුද්ගලයෙක්, කෙනෙක් කියලා ඔයගොල්ලන්ට තේරෙන්න, වැටහෙන්න හිත හිතා ගන්න ඕන ද? නෑ නේ.

ඒ විදියට ම '*සත්ත්වයෙක් නොවෙයි, පුද්ගලයෙක් නොවෙයි*' කියන එක එළඹ සිටින්න ඕන, හිත හිතා ගන්නේ නැතුව. අවේතණික රූපයකුත්, තමන්ගේ මේ රූපයත් කියන දෙක ගත්තොත් කිසි ම වෙනසක් නැති වෙන්න ඕන.

ඇයි, එයා කල් ඇතුව දන්නවා මේ ඉරියව් පවතින්නේ, අරමුණු පෙනෙන ඇහෙන බව වෙන්නේ මේ කයේ හැකියාවෙනුයි. එහෙම නැති ව කය වූ මමෙක් කරනවා නොවෙයි. කය ඇසුරු කරගෙන ඉන්න හිතෙනුයි මේව කරන්නේ කියලා අහලා තියෙනවා. ඒ විදියේ අරමුණු දැනගන්න දැනගන්න හිතේ පැවැත්මට උපකාරී වෙච්ච රූපය අනිකක් කියලා හොඳට දකිනවා. කය චුට්ටක්වත් 'මම' කියා, 'මගේ' කියලා, 'මගේ ආත්මය' කියලා එයා දකින්නේ නැහැ.

මෙහෙම නුවණින් බලන කොට *අතී කායොති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හොති:* සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නොවූ කය පමණක් ඇත්තේය යන සිහිය හොඳින් එළඹ සිටිනවා.

එතකොට *යාවදෙව ඤාණමත්තාය පතිස්සතිමත්තාය:* මෙම සිහිය මතුවට තව දුරටත් නුවණ වැඩිම පිණිස හේතු වෙනවා. ඒ කියන්නේ සම්මා දිට්ඨිය පෙරටුව සිහිය (සතිය) දියුණු වීමත් සමග එම සිහිය මතුවට නුවණ (සම්පජ්ඤා) දියුණු වීම පිණිස හේතු වෙනවා. සිහිය සහ නුවණ ඒ කියන්නේ සති-සම්පජ්ඤා යන අංග දෙක

ධර්මාවබෝධය සඳහා දුකින් නිදහස්වීම සඳහා ඉතාම වැදගත් වෙනවා.

න ව කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියති: දැන් ලෝකයේ කිසි ම රූපයක් උපාදන වශයෙන් ගන්නවා ද? නැහැ. එයා දන්නවා කිසි ම රූපයක් 'මම' හෝ, 'මගේ' හෝ 'මගේ ආත්මය' හෝ තියෙනවා නොවෙයි. සත්ත්වයෙක් හෝ පුද්ගලයෙක් හෝ ඉන්නවා නොවෙයි. සත්ත්වයා පුද්ගලයා කියන තැන තියෙන්නේ මේ සිද්ධියයි. 'මම' කියපු තැන, කතා කරපු තැන තියෙන්නේ මේ සිද්ධියයි. මෙන්න මේ ධර්මාත්මය නොදන්නාකම නිසා ලෝකය තුළ සත්ත්ව පුද්ගල අදහසක් ඇසුරු කරනවා නේද කියලා *අවිජ්ජා පච්චයා සංඛාරා* කියන පටිච්චසමුප්පාද ධර්මයත් දන්නවා, වර්තමාන නාම රූප දෙකත් දන්නවා. ඔන්න ඔය විදියට කරනකොට *එවම්පි භික්ඛවෙ භික්ඛු කායෙ කායානුපස්සි විහරති:* මහණෙනි, මෙන්න මෙහෙම කයෙහි කය අනුව බලන්න කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා.

කෙනෙකුට පුළුවන් ආනාපානසති නිමිත්තට හිත - සිහිය තබාගෙන තමන්ගේ කයේ හෝ බාහිර කයේ හෝ ස්වභාවය නුවණින් බලන්න. එතකොට ඒක තමයි එයාගේ සතිපට්ඨානය. ඇයි බාහිර කය බලන්නේ? බාහිර කය කෙරෙහි තමන් තුළ ඇති සංයෝජන දුරු කර ගන්නයි. 'මේ දූව', 'මේ පුතා', 'මේ සහෝදරයා' කියලා බාහිර කයට අපේ ආධ්‍යාත්මික සංයෝජනයක් තියෙන නිසා ඒක දුරු කර ගන්න එහෙම බලනවා. ආධ්‍යාත්මික, බාහිර දෙකේ ම මේ විදියට බලනවා. මෙන්න මේ විදියට බැලුවහම මොකද වෙන්නේ? කෙලෙස් අඩුවෙනවා, කෙලෙස් සංසිඳෙනවා.

පාමොජ්ඣං ජායති : ප්‍රමෝදය ඇතිවෙනවා.

පමුදිතස්ස පීති ජායති : ප්‍රමෝදය ඇති කෙනාට ප්‍රීතිය ඇතිවෙනවා.

පීනී මනස්ස කායං පස්සමිහනි: ඔන්හ ඔහොම කරනකොට කය සංසිදෙනවා කියන තැනකට එනවා. ඒ තැන දක්වා විතරයි කරන්න ඕන කායානුපස්සනාවෙ දී. ඇයි?

පස්සද්ධකායො සුඛං වෙදෙනි: කය සංසිදුනහම 'සැප ලැබේවා' කියලා ප්‍රාර්ථනා කරන්න ඕන නැහැ. එය නිරායාසයෙන් සිදු වෙනවා.

සුඛිනො විත්තං සමාධියනි: සිත, කය දෙක සැප සහගත කල්හි මගේ සිත සමාධිගත වේවා කියලා ප්‍රාර්ථනා කරන්න ඕන නැහැ. නිරායාසයෙන් සිත සමාධිගත වෙනවා.

සමාහිතෙ විත්තෙ යථාභූතං පජානාති: හිත සමාධි උනහම ඇත්ත ඇති හැටියෙන් පෙනෙනවා. මේ ධර්මය දකින්න ඕනේ. දැන් දැනගත්ත දහම දකින්න ඕනේ කියලා ප්‍රාර්ථනාව ඕනේ නැහැ, පෙනෙනවා.

යථාභූතං පජානන්තො නිබ්බිදුති: ඇත්ත දකිනකොට කළකිරෙනවා කියන ධර්මතාවය ගන්න ප්‍රාර්ථනා කරන්න ඕනේ නැහැ. අන්න එද්දයි -

අථ නිබ්බිදුති දුක්ඛෙ: මේ දුකේ කළකිරෙන්නේ. ලෝකයේ කළකිරෙන්නේ.

නිබ්බිදුං විරජ්ජති: කළකිරෙනකොට නො ඇලෙනවා. ඔන්හ එද්දයි ලෝකයෙහි ඇලෙන්නේ නැත්තේ.

විරාගා විමුච්චති: නොඇලීම කරණ කොටගෙන මිදෙනවා. මොකෙන්ද මිදෙන්නේ? ජාති, ජරා, මරණ, සෝක, පරිදේව, දුක්ඛ, දෙමනස්ස, උපායාසයන්ගෙන් මිදෙනවා. සියලු ම දුකෙන් මිදෙනවා. පංච උපාදනස්කන්ධයන්ගෙන් මිදෙනවා. සියලු සසරෙන් ම මිදෙනවා.

විමුත්තස්මිං විමුත්තමිති ඤාණං භොති: මිදුනහම මිදුනා කියන නුවණක් එනවා. මේ ආකාරයටයි ඵලය සාක්ෂාත් වෙන්නේ.

තමන් ඉස්සෙල්ලා දැනගන්නා කෙලෙසුන්ගෙන් මිඳෙන්නේ මෙන්න මේ තැන මෙහෙම කළහමයි කියලා. දැනගෙන මේ ටික වඩාගෙන ගිහිල්ලා ආපහු එතැනට ම යනවා. මුලින් ම එතෙක්ට නුවණ තියාගෙන එතෙක්ට යන්න මාගීය හැටියට සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ කායානුපස්සනාව වඩමින් සම්පජ්ඣෙය්‍ය, නුවණ ඇසුරු කරමින්, සමථ - විපස්සනා යුගනද්ධ ව සිහි - නුවණ දෙක වඩමින් ගිහිල්ලා, කෙලෙසුන්ගෙන් ආශ්‍රවයන්ගෙන් මිඳෙන තැනට යනකං ගියා.

ඔය අප පැහැදිලි කරලා දුන්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේ නිවන් මග කුළුගත්වලා දේශනා කළ එක කමටහනක්.

2. ඉරියාපට් පබ්බය

ඊට පස්සේ බුදුරජාණන් වහන්සේ නැවතත් දේශනා කරනවා *ජුන ච පරං භික්ඛවෙ භික්ඛු:* නැවත ද මහණෙනි අනෙකක් කියමි කියලා.

මෙන්න මෙතැනදී එක කාරණාවක් තියෙනවා. මෙන්න මේ දිහා අවධානයකින් බලන්න පළවෙනි ම කමටහනට බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළා *ඉධ භික්ඛවෙ භික්ඛු:* මහණෙනි මේ ශාසනයේ මහණතෙම *අරඤ්ඤගතො වා, රුක්ඛමූලගතො වා, සුඤ්ඤගාරගතො වා* කියලා ඊට පස්සේ කිසි ම කමටහනකට ඒ ටික නොකියා එතෙක්ට ම බැඳලා, ඉතුරු ටික කියන්නේ *ජුන ච පරං භික්ඛවෙ* කියලා. මහණෙනි, නැවත ද අනෙකක් කියමි. ඇයි මේ? මේ ටික දකින්න එපා අර ටිකෙන් වෙන් කරලා. ඒ කියන්නේ මේ ටික කියන්නෙත් ආරණ්‍යයකට හෝ රුක්මූලකට හෝ හිස් ගෙයකට ගිය කෙනෙකුටයි. දැන් ආපහු මේකට වෙන ම ගන්න ඕන නැහැ. මෙතැන *සතිං උපට්ඨපෙත්වා:* සිහිය අභිමුඛකොට තබාගෙනයි මේකත් කරන්න ඕන. මේ බව හොඳට මතක තියාගන්න.

නැත්නම් අපි ගොඩක් දෙනෙක් හිතන්නේ ආනාපානසතියට විතරයි සති නිමිත්තේ හිත තියාගන්න ඕන කියලා. එහෙම වුනොත් කියන්න වෙයි ආනාපානසතියට විතරයි ආරණ්‍යයකට යන්න ඕන,

රුක්මුලකට යන්න ඕන, හිස් ගෙයකට යන්න ඕන කියාලා. ඇයි ඒ: අනික් කමටහන්වල ඒ ටික පෙන්නලා නැති නිසා. නමුත් මේ එක ම මූලික කමටහනට බැඳලයි මේ ටික කියන්නේ. ඒ නිසා අර මුල් ටිකේ දී විස්තර ටික ම මේකටත් අයිතියි.

කැලේකට ගිහිල්ලා, ආරණ්‍යකට ගිහිල්ලා, හිස් ගෙයකට ගිහිල්ලා එක තැනක ඉඳගෙන ඉන්නකොට භාවනාව කරන හැටි තමයි *නිසිදිනි පල්ලඬුකං ආභුජ්ඣා* - කියලා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ඒ ආකාරයෙන් දේශනා කළේ.

මේ ආකාරයෙන් කැලේකට ගිහිල්ලා, ගහක් මුලකට ගිහිල්ලා, හිස් ගෙයකට ගිහිල්ලා හතර ඉරියව්ව පරිහරණය කරනවා. ඉඳගෙන ඉන්නකොට පමණක් නොවෙයි. දැන් ඉඳගෙන වෙනත්ත් පුළුවන්. හිටගෙන හෝ, නිදගෙන හෝ, ඇවිදිමින් හෝ, ඉන්නකොට භාවනාකරන හැටි කියන්නේ: *පුන ච පරං භික්ඛවෙ භික්ඛු - මහණෙනි නැවත ද මහණතෙම, ගව්ෂන්නො වා ගව්ෂාමිති පජානාති. ධිනො වා ධිනොමිහිති පජානාති. නිසින්නො වා නිසින්නොමිහිති පජානාති. සයානො වා සයානොමිහිති පජානාති. යථා යථා වා පනස්ස කායො පණ්හිනො හොති තථා තථා නං පජානාති.* යනකොට 'යනවා' කියලා දන්නවා. නුවණින් දන්නවා. හිටගෙන ඉන්නකොට 'හිටගෙන ඉන්නවා' කියලා දන්නවා. ඉඳගෙන ඉන්නකොට 'ඉඳගෙන ඉන්නවා' කියලා දන්නවා. නිදගන්නකොට 'නිදගන්නවා' කියලා දන්නවා.

ඉතින් දැන් අටුවාවක වුනත් පෙන්නනවා, යනකොට 'යනවා' කියලා සුතඛයෝ නරියෝ වුනත් දන්නවාලු. එහෙම දැනුමක් නොවෙයි මේ කියන්නේ. සතිපට්ඨානය - හොඳට තේරුම් ගන්න, සිහිය පිහිටුවන ආකාරය ගැන. ඉඳගෙන ඉන්නකොට 'ඉඳගෙන ඉන්නවා' කියන ඉරියව්වට, හිටගෙන ඉන්නකොට 'හිටගෙන ඉන්නවා' කියන ඉරියව්වට, ඇවිදිනකොට 'ඇවිදිනවා' කියන ඉරියව්වට, නිදගෙන ඉන්නකොට 'නිදගෙන ඉන්නවා' කියන ඉරියව්වට හිත පිහිටුවන්න.

හිතෙන් අල්ලාගන්න දැන් හතර ඉරියව්ව. වෙන කොහොටවත් නැඹුරුවෙලා නෑ. සිහිය පිහිටුවලා තියෙන්නේ, සිහිය නැඹුරුවෙලා තියෙන්නේ, සිහිය යොමුවෙලා තියෙන්නේ කයේ ඉරියව් හතරයි.

ඔන්න දැන් සිහිය පිහිටුවා ගත්තා.

ඉති: මෙහෙම ම සිහිය පිහිටුවාගෙන ආධ්‍යාත්මික කයේ - අපි කියමු තමන්ගේ කයේ නම් මේ කයේ - සමුදය ධම්මානුපස්සි වා: ඇතිවීම බලනවා. ඉඳගෙන ඉන්නකොට මෙහෙම ඉඳගෙන ඉන්න ඉරියව්වට හිත යොමු කරනවා. මේ කන බොන ආහාරයෙන් යුක්ත රූපයේ හැටි නේද. නැත්නම් මේ රූපයේ සම්, මස්, ලේ නහර මේ නොයෙක් කුණප කොටස්වලින් හැදිල තියෙනවා. මේ කන බොන ආහාර නිසා මේ රූපය හැදෙනවා නේද. පෙර අවිද්‍යා කම් නිසා මේ රූපය හටගත්තා නේද, සතිපට්ඨානයේ - ඉඳගෙන ඉන්න ඉරියව්ව අල්ලාගන්නවා හිතෙන්, ඒ කියන්නේ හැම වෙලාවෙ ම හොඳට තේරුම්කරගන්න ඕන 'මනසිකාරය' **ඌහන ලක්ඛණයි** 'ප්‍රඥව' **ඡේදන ලක්ඛණයි**. අරමුණක් හිතෙන් අල්ලාගන්නේ නැතුව අහේතුක අවස්තුක ස්ථානයේ විදඹිනා කරන්න එපා. විදඹිනා වැඩෙන්නේ නැහැ. ඒ කිව්වේ කිසි ම අරමුණක හිත තබාගන්නේ නැතුව, අරමුණක් හිතෙන් අල්ලාගන්නේ නැතුව, අනිත්‍ය ස්වභාවයෙන් යුතු හැම දෙයක් ම අනිත්‍යයි නේද, නැතිවෙනවා නේද, දුකක් නේද, ආහාරයෙන් නේද හටගත්තේ කියල හිතුවා කියලා විදඹිනා ඥානය වැඩෙන්න තැනක් නැහැ.

ඕකට පෙන්නනවා, ගොයම් කපනකොට ඉස්සෙල්ලා එක අතකින් ගොයම් මිට අල්ලාගන්නවා, අනිත් අතින් දැකැත්ත අල්ලාගෙන සිඳිනවා. නිකම්ම දැකැත්ත දලා ඇදලා ගත්ත හැකි ද? කපන්න පුළුවන් ද? බෑ. ඉස්සෙල්ලා ගොයම් මිට එක අතකින් අල්ලාගන්නවා වාගේ - ඒකට කියනවා **ඌහන ලක්ඛණය** - අල්ලා ගන්නවා. අනිත් අතින් (ප්‍රඥව නමැති) දැකැත්තෙන් කපනවා. ඒකට කියනවා **ඡේදන ලක්ඛණ**. ඒ වගේ ඉස්සෙල්ලා හොඳට නිමිත්තක් අල්ලාගන්න ඕන.

අපි නිකමට කියමු: තමන් තුළ රාග - ද්වේශ - මෝහ ඇතිවෙනවා නම් ඉස්සරවෙලා රාගය ඇතිවෙව්ව් අරමුණ හිතෙන් හොඳට අල්ලාගන්නවා. එහෙම හිතෙන් අල්ලගෙන ඉවරවෙලයි නුවණින් ඒ අරමුණ මෙනෙහි කරන්නේ. ඒ වාගේ මේ සිහියෙන් කරන්නේ සති නිමිත්ත හැටියට සතර ඉරියව්ව හොඳට අල්ලා ගන්න එකයි. ඉඳගෙන ඉන්නකොට ඉඳගෙන ඉන්න ඉරියව්ව සිහියෙන් යුතු ව අල්ලාගන්නවා.

ගොයම් මීට අතින් අල්ලා ගෙන ඒක දැකැත්තෙන් කපනවා වගේ සම්පජ්ඣාය - ප්‍රඥවෙන් කෙලෙස් සිඳින්න. **සමුදය ධම්මානුපස්සී වා වය ධම්මානුපස්සී වා සමුදයවය ධම්මානුපස්සී වා.** මේ රූපය, මේ රූපය ඇතිවෙව්ව් හැටි, තව පැත්තකින් දන්නවා. මේ කන බොන ආහාරය නිසා මේ කෙස් ලොම් නිය දත් සම් මස් නහර හැඳෙන්නේ මේ කන බොන ආහාරය නමැති හේතුව නිසා හැඳෙන රූපය නේද, මේ කය ඇසුරකරගෙන පවතින හිත නිසා මේ රූපයේ ඉරියව් පැවැත්ම වෙනවා නේද කියන අවබෝධය ලබන්න.

එහෙම නැති ව 'මම (කෙනෙක්) කරනවා', නැත්නම් 'රූපය රූප බලනවා, සද්ද අහනවා', 'රූපය යෑම් ඊම් කරනවා' කියන වැරදි අදහසට ඉඩ තියන්න එපා. රූපයේ ඇතිතතු හොඳට බලන්න.

එබඳු වූ කය ඇසුරු කරගෙන පවතින හිත නිසා මෙහෙම මෙහෙම ක්‍රියාවන් වෙනවා නේද කියලා නාම - රූප කියන දෙක දෙපැත්තට වෙන විදියට, දෙන්නාම එකතුවෙලයි මේ ඉරියව්ව වෙන්නේ, කියන එක තේරෙන විදියට බලනවා. 'ඉඳගෙන ඉන්නවා' කියන මේ සිද්ධිය වුනේ මෙහෙම නේද, 'ඇවිදිනවා' කියන සිද්ධිය වෙන්නේ මෙහෙම නේද කියලා යළි යළිත් නුවණින් දකිනවා.

එතකොට ගොයම් මීට අල්ලාගත්තා වගේ **ගච්ඡන්තො වා ගච්ඡාමිති පජානාති** කිව්වේ යන ඉරියව්වට හිත තබාගෙන, දැකැත්තෙන් ඇඳලා කපනවා වගේ 'යනවා' කියලා මෙතන වුනේ මෙන්න මෙහෙම ධර්මතාවයක් නේද කියලා නුවණින් බලනවා. රූපය

වෙනම බලලා, ඒ කය ඇසුරුකරගෙන පවතින හිත නිසා මේ ඉරියව් පවතිනවා නේද කියලා බැලුවා.

ඊට පස්සේ හිටගෙන ඉන්නකොට, 'හිටගෙන ඉන්නවා' කියලා කියන්නෙන් මෙන් මේ දේ නේද වුනේ කියලා බලනවා.

ඉඳගෙන ඉන්නකොට 'ඉඳගෙන ඉන්නවා' කියන අරමුණ හිතෙන් අල්ලගන්නවා, එතැනත් නුවණින් බලනවා.

නිදගෙන ඉන්නකොට 'නිදගෙන ඉන්නවා' කියන අරමුණ හිතෙන් අල්ලගන්නවා, එතැනත් නුවණින් බලනවා.

කොච්චරක් දුරට මේක කරන්න ඕන ද? කොච්චර දුරට මේ හතර ඉරියව්ව කෙරෙහි සිහිය තබාගන්න ඕන ද?

අනරී කායොති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හොති:-
සත්ඤයෙක් නොවූ, පුද්ගලයෙක් නොවූ, කය පමණක් ඇත්තේ
ය යන සිහිය හොඳින් එළඹ සිටිනතුරු හතර ඉරියව්වෙහි සිහිය
තබාගන්න ඕන.

ඒ කියන්නේ මේ කය (නැත්නම් රූපය) නමැති වාහනයේ වැසියා වෙන ම එකක්. මේ වාහනය උඩ නැගලා ඉන්න සිත (නැත්නම් නාම ධර්ම) නමැති එන්ජිම අනෙකක් ය කියලා හොඳට පෙනෙන්න ඕන.

මේක දිගට හිත යොමු කරලා කරනකොට වෙන්වෙලා පෙනෙනවා. මේ දෙන්නා දෙන්නෙක් කියලා නොදන්න හැම තැනක ම දෙන්නා ම එක්කරලා ගත්තා. එක්කරලා ගත්ත තැන අපේ ආශ්‍රව ටිකක් තියෙනවා. අදහස් ටිකක් තියෙනවා. ඒවා ඇසුරුවෙයි. දෙන්නා දෙන්නෙක් කියලා දකින හැම වෙලාවකම දෙන්නා එකක් කරලා ගත්ත අපේ අදහසට ඉඩ නැතිවෙනවා. දෙන්නා දෙකක් හැටියට දකින්න බැරිවෙන හැම වෙලාවකට ම ඒ නොදන්නාකම නිසා එක්කෙනෙක්, 'මම', නැත්නම් 'පුද්ගලයෙක්' කියලා ගත්ත අදහස ඉදිරිපත්වෙලා ඒ අනුව අපි ක්‍රියාත්මක වෙනවා, කෙලෙස් ඇතිවෙනවා, මේ තත්ත්වය මතු දුකට හේතුවෙන බව දන්නවා.

දෙන්නා දෙන්නෙක් හැටියට සිහිවෙන හැම වෙලාවක ම දෙන්නා එක්කෙනෙක් කරලා ගන්න අපේ අදහස්වලට ඉඩ නැතිවෙලා, ඒ කියන්නේ රාග ද්වේශ මෝහවලට ඉඩ නැතිවෙයි. කෙලෙස් දුරුවෙයි.

ඒ විදියට කරන්න ඕන. මෙහෙම කරගෙන යනකොට දෙන්නා දෙන්නෙක් වෙලා තේරෙනවා කියන මට්ටම තමයි *අතී කායොති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිනා හොති* - කියලා දක්වන්නේ. ඒ කියන්නේ සත්ත්වයෙක් නොවූ, පුද්ගලයෙක් නොවූ, කය පමණක් ඇත්තේය යන සිහිය හොඳින් එළඹ සිටිනවා.

එතකොට *යාවදෙව ඤාණමත්තාය පනිස්සතිමත්තාය*: මෙම සිහිය මතුවට තව දුරටත් නුවණ වැඩිම පිණිස හේතු වෙනවා. ඒ කියන්නේ සම්මා දිට්ඨිය පෙරටුව සිහිය (සතිය) දියුණු වීමත් සමග එම සිහිය මතුවට නුවණ (සම්පජ්ඣාදාය) දියුණු වීම පිණිස හේතු වෙනවා. සිහිය සහ නුවණ ඒ කියන්නේ සති-සම්පජ්ඣාදාය යන අංග දෙක ධර්මාවබෝධය සඳහා දුකින් නිදහස්වීම සඳහා ඉතා ම වැදගත් වෙනවා.

අනිස්සිනො ව විහරති. අන්න දැන් තෘෂ්ණා වශයෙන්, දෘෂ්ටි වශයෙන් ඇසුරු කරන්නේ නැහැ. මේ මම කියලා දෘෂ්ටි වශයෙන්, මගේ ආත්මය කියලා දෘෂ්ටි වශයෙන්, මේ මගේ කියලා තෘෂ්ණා වශයෙන් දැන් ඔහු ඇසුරු කරන්නේ නැහැ. *න ච කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියති*: දැන් මේ කිසි ම රූපයක් මම හෝ පුද්ගලයෙක් හෝ කෙනෙක් කියලා ගන්නේ නැ.

ඵවම්පි භික්ඛවෙ භික්ඛු කායෙ කායානුපස්සි විහරති. මහණෙනි, මෙන්න මෙහෙම කයෙහි කය අනුව බලමින් වාසය කරන්න.

මෙන්න මේ විදියට වඩනකොට මොකද වෙන්නේ, ලෝකයේ කිසි ම රූපයක් උපාදන වශයෙන් ගන්නේ නැ. සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නොවනවා කියන තැනට තේරෙනකොට, ඒ වැටහීම නිසා ම තමන්ට ප්‍රීති ප්‍රමෝදය උපදිනවා. ඒ ප්‍රීති ප්‍රමෝදය නිසා ම හිත කය දෙක සංසිදෙනවා. සංසිදෙන නිසා

ම හිත කය දෙක සැප සහගත වෙනවා. හිත කය දෙක සැප සහගත වුනහම, හිත සමාධිගත වෙනවා. සමාධිගත වුනහම ඇත්ත පෙනෙනවා. ඇත්ත පෙනෙනකොට කලකිරිලා, නොඇලිලා, මිඳෙනවා. එවිට මිදුණා කියන නුවණ එනවා.

මේ කමටහන මෙන් මේ විදියට අර්හත්‍වය ම කුළුගන්වලා දේශනා කරපු දෙවෙනි කමටහනයි.

3. සම්පජ්ඣාදි පඨිබය

ඊට පස්සේ බුදුරජාණන් වහන්සේ නැවතත් දේශනා කරනවා, පුන ව පරං භික්ඛවෙ භික්ඛු: නැවත ද මහණෙනි, අනෙකක් කියමි. අභික්ඛන්තෙ පටික්ඛන්තෙ සම්පජානකාරී හොති. ආලෝකිතෙ විලෝකිතෙ සම්පජානකාරී හොති. සම්මිඤ්ජිතෙ පසාරිතෙ සම්පජානකාරී හොති. සඛ්ඝාටිපන්නවිවරධාරණෙ සම්පජානකාරී හොති. අසිතෙ පිතෙ ඛායිතෙ සායිතෙ සම්පජානකාරී හොති. උච්චාරපස්සාවකම්මෙ සම්පජානකාරී හොති. ගතෙ යිතෙ නිසින්තෙ සුන්තෙ ජාගරිතෙ භාසිතෙ තුණ්හිභාවෙ සම්පජානකාරී හොති. ඉදිරියට යනකොටත්, ආපහු එනකොටත්, වට පිට බලනකොටත්, ඒ වගේ ම අත පය හකුළනකොටත්, දිගහරිනකොටත්, ස්වාමීන් වහන්සේලාට නම් පාත්‍ර සිවුරු දරනකොට - ගිහි අයට නම් ඇඳුම් පැළඳුම් අඳින වෙලාවට ඊට සිහිය යොමු කරන්නට. ඊට පස්සේ කනකොට, කැවිලි ආදි දේවල් කනකොට, රස විඳිනකොට, යටත් පිරිසෙයින් වැසිකිළි කැසිකිළි කරන්න යනවා නම්, ඒ ටිකත්, ඒ වාගේ ම ඉඳගෙන, හිටගෙන, නිදගෙන, ඇවිදිනකොට, කතාකරනකොට, කතා නොකර ඉන්නකොට, නිදගන්නකොට, නිඤ් යනතාක්, නුවණින් යුක්ත වෙන්න: සම්පජානකාරී හොති.

මේ සම්පජානකාරී කියනකොට සම්පජානයේ තියෙනවා හතර ආකාරයක්: 1. සාඤ්ඤා සම්පජ්ඣාදිය, 2. සප්පාය සම්පජ්ඣාදිය, 3. ගෝචර සම්පජ්ඣාදිය, 4. අසම්මෝහ සම්පජ්ඣාදිය, කියලා සම්පජ්ඣාදිය බෙදනවා කොටස් හතරකට.

1. සාධක සම්පජ්ඣය : කියලා කියන්නේ යමක් කරන්න ඉස්සරවෙලා එහි අර්ථවත් බව නුවණින් බැලිය යුතුයි. ඉදිරියකට, යම් දෙයකට යන්න හෝ ආපහු එන්න හෝ වටපිට බලන්න හෝ අතපය දිගු කරලා යමක් ගන්න කරන්න හෝ සාධක සම්පජ්ඣය යෙදෙන්න ඕන. අර්ථ අනර්ථ බව නුවණින් බලන්න ඕන. අනවල් තැනට යෑම අර්ථයක් වෙයි ද, අනර්ථයක් වෙයි ද? මේ සම්පජ්ඣයයි. ඉදින් එතැනට යාමෙන් අර්ථයක් වන්නේ නම් යෑම සුදුසුයි කියලා නුවණින් සලකලා බලලා කරනවා -කියනකොට නුවණින් සලකනවා කියන එක සාධක සම්පජ්ඣයයි. අපි ගොඩක් දුරට යමක් කරනකොට ඒ ගැන හිතන්නේ නැහැ නේ. නමුත් දහමක යෙදෙන කෙනාගේ නිවන් මඟට මේ ටික අවශ්‍යමයි. යම් පිරිසක් යම් ස්ථානයකට යනකොට සාධක සම්පජ්ඣය යනුවෙන් දක්වනු ආකාරයට අර්ථ අනර්ථ දෙක සිහි කරලා බලනවා. ඒ කිව්වේ, ඒ ස්ථානයට ගියහම, ඒ පුද්ගලයෝ ළඟට ගියහම, මෙලොවට වේවා, පරලොවට වේවා, අර්ථයක් වෙයි ද? අනර්ථයක් වෙයි ද? අනර්ථයක් නම් වෙන්නේ නොයා යුතුයි, නොකළ යුතුයි, නොගත යුතුයි. මෙලොවට හෝ වේවා, පරලොවට හෝ වේවා, අර්ථයක් නම් වෙන්නේ යා යුතුයි, කළ යුතුයි, ගත යුතුයි. ඒ විදියට යමක් කරන්නට පෙර, ඉදිරියට යන්න පෙර, ආපහු එන්නට පෙර, අතපය දිගු හැරලා යමක් කරන්නට පෙර, මොනවා හරි දෙයක් කරන්නට පෙර, සාර්ථක බව සිහිකිරීමක් සම්පජ්ඣයයි.
2. සප්පාය සම්පජ්ඣය : යම් තැනකට යන්න පෙර, කරන්න පෙර, ගන්න පෙර, ඒක ගැලපෙනව ද? සප්පාය ද? සුදුසු ද? උචිත ද? කියලා බලන්න ඕන. සප්පාය අසප්පාය බව බලන්න ඕන. තමන්ට ප්‍රත්‍ය ද? නැද්ද? කියන එක බලන්න ඕන. අපි කියමු, උපාසක අම්ම කෙනෙක් භාවනා කරන්න ලොකු කැලයකට යනවා නම් තමන් දෑත ගත යුතුයි ඒකේ සප්පාය අසප්පාය බව: හිතට හිතුනාට යා යුතු නෑ. බුදුරජාණන්

වහන්සේ පවා, මේ වාගේ ස්ථාන සප්පාය නෑ, කියල දේශනා කළා. ඇයි? ප්‍රශ්න ගැටලු වෙන්න පුළුවන්. එහෙම නුවණින් බලලා, සප්පාය නම් යා යුතුයි. අසප්පාය නම් නොයා යුතුයි. ඒ වගේ සම්පජ්ඣ්ඤා කියනකොට සප්පාය සම්පජ්ඣ්ඤා කියලා තියෙනවා.

3. ගෝවර සම්පජ්ඣ්ඤා : ගෝවර සම්පජ්ඣ්ඤා කියලා කිව්වේ යමක පවත්නා ගෝවර අගෝවර බවයි. ඒ කියන්නේ, ස්වාමීන් වහන්සේලාට නම් අගෝවර තැන් තියෙනවා. මහණෙනි, මේ මේ තැන්වලට පිණිසපාතේ යන්න එපා, නොකල්හි විදිවල යන්න එපා, නොකල්හි ගම් වදින්න එපා ආදී වශයෙන් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරලා තියෙනවා. මේවා අගෝවර ස්ථාන. ගිහි අයටත් තියෙනවා: අපි කියමු නොයෙක් විදියේ සුරාසැල්වලට, නැත්නම් නොකල්හි විදියේ යනකොට යම් ප්‍රශ්න ගැටලු ඇතිවෙන්න පුළුවන්. ඒ වාගේ තැන් ගෝවර නැහැ, අගෝවරයි. යම් තැනකට යනකොට රාග දෝෂ මෝහ ඇතිවේ නම් ඒක අගෝවරයි. යම් තැනකට යනකොට රාග දෝෂ මෝහ දුරුවේ නම් ඒක ගෝවරයි කියලා දැනගන්න ඕන. මේකට කියනවා ගෝවර සම්පජ්ඣ්ඤා.
4. අසම්මෝහ සම්පජ්ඣ්ඤා : සම්මෝහ කියලා කියන්නේ 'මමයි කරන්නේ, මමයි යන්නේ, තව සත්තියෙක් යන්නේ, තව පුද්ගලයෙක් යන්නේ' ආදී වශයෙන් සත්තිය පුද්ගල ආත්ම දෘෂ්ටියෙන් යුක්ත ව ඉදිරියට යනවා, ආපනු එනවා, වටපිට බලනවා, අතපය හකුළනවා, දිගහරිනවා කියන ආකල්පයයි. මේකට කියනවා සම්මෝහය කියලා. එතකොට අසම්මෝහ සම්පජ්ඣ්ඤා කියලා කියන්නේ 'මම යනවා, එනවා' හෝ, 'සත්තියෙක් පුද්ගලයෙක් යනවා, එනවා' හෝ නොවෙයි, මෙන්න මෙහෙම ධර්මාවයක් වෙන්නේ කියන අවබෝධයයි. නුවණින් විමසා බලමින් ක්‍රියා කිරීමයි. අන්න එතකොට අර (කලින් සඳහන් කළ) අර්ථය පිළියි වෙන්කරන එක මෙතැනට ගතයුතුයි. මෙතැන දී විශේෂයෙන් සම්පජාකාරී හොති

කියනකොට නිතර ම යෙදෙන්න ඕන අසම්මෝහ සම්පජ්ඣාය - නොමුළා වූ - මනා නුවණින් යුතු ය යන්න. යම් කටයුතු කරද්දී අර ධර්මාවය තුළ නුවණින් බැලිය යුතුයි.

සාත්වක සම්පජ්ඣාය, සප්පාය සම්පජ්ඣාය, ගෝචර සම්පජ්ඣාය, අසම්මෝහ සම්පජ්ඣාය කියන ධර්මා හතරත් සම්පජ්ඣායට අයිතියි. සම්පජානකාරී හොඳි කියනකොට මේ සතර නුවණින් යුක්තවෙන්න ඕන. සතර නුවණින් යුක්තවෙලා හැම වෙලාවෙ ම සිහිය පිහිටුවන්න ඕන. මොකක් ද? ඉදිරියට යනකොට 'යනවා' කියන සිද්ධියේ දී, ආපසු එනකොට 'එනවා' කියන සිද්ධියේ දී, වටපිට බලනකොට 'වටපිට බලනවා' කියන සිද්ධියේ දී, අතපය හකුළුවනකොට 'හකුළුවනවා' කියන සිද්ධියේ දී, ඒවායේ නම් මෙනෙහි කරනවා නොවෙයි, ඔය දෑත් ගොයම් මීට අල්ලා ගන්නවා. ඒ කියන්නේ හිතට අනුවෙන්න දීලා තියෙන නිමිත්තයි දෑත් මේ. තේරුනා නේද? එහෙම නිමිත්ත අල්ලලා දීලා නුවණින් මෙනෙහි කරනවා: දැකැත්ත දලා ගොයම් මීට කපනවා වාගේ නුවණින් මෙනෙහි කරනවා, කොහොමද: මේ ඉදිරි යනවා, ආපසු එනවා, වටපිට බලනවා, කියන ධර්මාවය වෙන්නේ - මේ කය ඇසුරු කරගෙන ඉන්න හිතෙන් නේද. ඉදිරියට යනවා කියන චේතනාව නිසා ඒ හිතෙන් යෑම සඳහා විඤ්ඤාත්ති රූප උපද්දනවා. ඒ රූප නිසා වායෝ ධාතුව ඇතිවීමෙන් මේ රූප සෙලවීම වෙනවා නේද. මේ විදියට නේද මේ යෑම් ඊම් වෙන්නේ, කියන මෙන්න මේ තැනට.

ඔතැන දී තව අදහසක් තියෙනවා: වැඩ කටයුතු කරනකොට කරන ඉරියව්ව අල්ලාගන්න. ඒක තමයි 'සතිපට්ඨානය', සිහිය පිහිටුවීම. හැම වෙලාවෙ ම ගොයම් මීට අල්ලාගන්න තැන සතිපට්ඨානයයි. දැකැත්තෙන් කපලා ගන්න තැන 'සතිපට්ඨාන භාවනාව' නැත්නම් සම්පජ්ඣාය. සති සම්පජ්ඣාය කියන්නේ සිහිය සහ නුවණයි. ගොයම් මීට අල්ලාගෙන කපනවා. ගොයම් කපනවා කියනකොට ඒ වගේ තමයි සිහි නුවණින් යුක්ත ව ජීවත්වෙනවා කියන කොට දකින්නේ ගොයම් කපනවා කියන එක මතක් වෙනවා. ගොයම්

කපනවා කියනකොට එක මිටකින් ගොයම් ටික අල්ලාගන්නවා; අල්ලාගන්නාට කපනවා වෙනවා ද? දැකැත්තෙන් කපනවා. අල්ලාගන්නේ නැතුව කපන්නත් බෑ. අල්ලාගෙන හිටියට කැපුවා වෙන්නෙන් නෑ. දෙක ම වුනහම කපනවා.

සති සම්පජ්ඣා කියනකොට සිහියයි නුවණයි; සති සම්පජ්ඣාය හැම වෙලාවෙ ම සතිපට්ඨානෙ - මේ කියන්නේ දැන්. දැන් කරන කරන වැඩේ හිතීන් අල්ලාගන්න. එකෙ දී ගොයම් මිට ඇල්ලුවා ඇල්ලුවා කියලා මෙනෙහි කරන්න ඕනෙ ද? නෑ. දැන් මේ කපාගන්න උපකාරයක් නේ. ගොයම් මිට අල්ලන්නේ නැතුව කපන්න පුළුවන් ද? බෑ. කපන්න උපායක් මේ. ගොයම් ටික කපන්න අල්ලාගත්ත එක උපායක්. ඒ වගේ ඉරියව්වේ කෙලෙස් ටික හිඳින්න ගත්ත උපායක් මේ අල්ලාගත්ත එක. ඒක හොඳට මතක තියෙන්න ඕන.

ඒ වාගේ කරන කරන ඉරියව්වට හිත තබාගන්නවා; තබාගෙන ඒ කරන ඉරියව්ව සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් කරනවා නොවෙයි මෙන්න මෙහෙම ධර්මතාවයක් නිසයි වෙන්නේ කියලා නුවණින් මෙනෙහි කරනවා.

එතකොට මේ විදියට කරනකොට සිහිය හා නුවණ කියන ධර්මතා දෙක වැඩෙනවා. මේක කොච්චරක් දුරට කළ යුතු ද? මේ විදියට සිහියෙන් අල්ලාගෙන, *අජ්ඣන්තං වා කායෙ කායානුපස්සී විහරති.* තමන් වැඩ කරනවා, මම ඉදිරියට යනවා, ආපහු එනවා නොවෙයි; මෙහෙමයි වෙන්නේ. තව කෙනක් වැඩ කරනවා; තව කෙනක් යනවා; තව කෙනක් එනවා කියන අදහසක් අපට ඇතිවෙනවා නම් එතැන දී වෙන්නේ මේ වාගේ ධර්මතාවයක් නේද කියන නුවණ ප්‍රඥාව තියෙන්න ඕන. හැම වෙලේ ම මෙනෙහි නොකළොත් ඒ නුවණ එන මට්ටම තියෙන්න ඕන.

කොච්චරක් දුරට කළ යුතු ද? අතී කායොති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා භොති. සත්තියෙක් පුද්ගලයෙක් නොවූ කය පමණක් ඇත්තේය යන සිහිය භොදිත් එළඹෙන්න ඔන.

තව අදහසක් තියෙනවා. මේක හැබැයි මගේ පෞද්ගලික අදහසක්. ඒකත් මම පොඩ්ඩක් මතක් කරන්නම්. සතිපට්ඨානායේ දී මේ කරන කරන වැඩට සිහිය තබාගෙන, සිහිය නැඹුරු කරලා, හිත අල්ලාගන්න එක ධර්මතාවයයි. සම්පජ්ඣාදිය කියනකොට ඒ ඉරියව්ව ම විතරක් ම මෙනෙහි කරනවා නොවෙයි. රාග ද්වේශ මෝහ ඇතිවෙන්නට නොදී හිත රැකගන්නවා කියන නුවණකින්, වෙන කමටහනකින් කෙරිය හැකියි කියන එක මගේ අදහසයි. උදහරණයක් හැටියට, කෙනෙකුට කියනවා කඩේ ගිහින් එන්න කියලා. කඩේ ගිය කෙනා නොයෙක් රාග ද්වේශ මෝහ අරමුණු හිත හිතා කඩේට ගිහිල්ලා ආවොත් මේකට කියනවා මෙයා මෝඩකමින් කඩේට ගිහිල්ලා ආවා කියලා. අනේ මේ යනකොට, මේ යන වෙලාවේ දී ලෝභ, ද්වේශ, මෝහ යන ලාමක අකුසල ධර්මයෝ මා ලුහු නොබඳිනවා කියන අදහස ඇතුළුව, මම හිත රැකගෙන යන්න ඕන කියලා එයා කඩේට ගියොත් මේකට කියනවා එයා නුවණින් ගිහින් ආවා. නුවණින් යෑම මෝඩකමින් යෑම කියලා එකක් ලෝකයේ නැහැ. යෑම එකමයි; යනකොට පවත්වන හිත මත, හිතේ තියෙන නුවණ - අනුවණකම මත මේ ඉරියව්වත් නම් කරනවා. ඒ වගේ මේ මෝඩකමට කරනවා, නුවණින් කරනවා කියලා එකක් නැහැ. කිරීම වෙනම ම එකක්. ඒ කටයුතු කරනකොට පවත්වන හිතේ නුවණ යෙදීම හෝ මෝඩකම යෙදීම මත මේක සම්පජානකාරී වෙනවා, නැත්නම් අසම්පජානකාරී වෙනවා කියන සිද්ධියක් වෙන්නේ කියන එකයි මගේ අදහස.

ඒ නිසා අපට පුළුවන් හිත රැකගෙන කරන්න. ඒකෙ මම මතක් කළේ අපට අරමුණක් ගානේ, කරන කරන වැඩට හිත තබාගන්න

තාම අපි දක්‍ෂ මදි වෙන්න පුළුවන්. ඒ වෙලාවේ දී බැරි දෙයක් කරන්න ගිහිල්ලා තියෙන ටිකෙනුත් අපි වැටෙන්න පුළුවන්. අපි කියමු දැන් කරන කරන හැම වැඩක් ගානෙ ම සිහිය ගෙනියන්න ඕන. ඒක ඇත්ත. නමුත් අපි ඒකට තාම දක්‍ෂ මදි නම් බැරි දෙයක් කරන්න හදනකොට එපාවෙලා අත හැරෙනවා නේ. එහෙනම් පුළුවන් විදියට කළ යුතුයි. ඒකෙ දී උපායශීලී වෙන්න ඕන.

මොකද මම මතක් කරන්නේ, දැන් අපට යන්න වෙනවා මහා කටු ගොඩාක් තියෙන කැලේක. කටු ගොඩාක් තියෙන කැලේක යන්න වුනහම කටු ඇනෙන්නේ නැතුව යන්න අපි මොකද කරන්නේ? අපි මුළු කැලේ ම තියෙන කටු ටික තහඩු ටිකක් දලා, නැත්නම් ලෑලි ටිකක් දලා වහනවා. මේ විදියට මුළු කැලේ ම තියෙන කටු ටික තහඩු ටිකෙන් වහලා කටු ඇනෙන්නේ නැතුව අපට යන්න බැරි ද? කටු ඇනෙන්නේ නැතුව යන්න පුළුවන්. හැබැයි ඒක ලේසි ද? අමාරුයි. ඇයි, මුළු කැලේකම තියෙන කටු වහනවා කියන එක ලෙහෙසි පහසු නැහැ. අපි ඒකට වෙනත් උපායක් කරනවා, අපේ කකුල විතරක් වැහෙන්න සෙරෙප්පු දෙකක් දගෙන යනවා. ඒත් වෙන්නේ ඒක ම නේ. මුළු කැලේම තියෙන කටු ටික වහලා අපි ඇවිද්දෙන්, ඒත් කටු ඇනෙන්නේ නැහැ. ඒක හැබැයි ලේසි නැහැ අමාරුයි. අපි ඒකට උපායක් කරනවා, මොකක්ද? අපේ කකුල් දෙක විතරක් වහගන්නවා. ඉස්සෙල්ලා කළේ අපේ කකුල් දෙක වහන එක නෙවෙයි; කැලේ තියෙන කටු වහන එකයි, එකක් හරි. ඕනේ අනිත් පැත්ත තියෙනවා: ඒ තමයි කැලේ තියෙන කටු වහන්නේ නැහැ, අපේ කකුල් දෙක වැහෙන්න සෙරෙප්පු දෙකක් දගන්නවා. ඒත් ඒ අර්ථය ම වෙනවා නේ. හැබැයි ඒ උපාය කලින් කටයුත්තට වඩා පහසුයි.

ඒ වගේ හැම අරමුණක් කෙරෙහි ම සිහිය පවත්වලා රාග, ද්වේශ, මෝහ ඇතිකරගන්නේ නැතුව ඉන්නත් පුළුවන් ක්‍රමයක් තියෙනවා. ඒක අපහසුයි. නමුත් අපි හැම කටයුත්ත ම කරනවා, එක හිත රැකගෙන. අපි කියමු හැම කටයුත්තක් ම කරනවා, 'සියලු සත්ත්වයෝ නිදුක් වෙත්වා, නිරෝගී වෙත්වා', කියන මෙන් සිතිවිල්ල හිත හිතා.

එතකොට අපි රැකියා. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ, “මහණෙනි, උඩත් කටු, යටත් කටු, ඉදිරියෙන් කටු, පිටිපස්සෙන් කටු, දෙපැත්තෙන් කටු තියෙන වනයකට ඇතුළුවුවොත් ‘කටු ඇතෙන්න එපා’ කියලා බොහොම පරෙස්සමින් අඩිය තියන්න” කියලා. ඒ වාගේ, “මහණෙනි මේ ආර්ය විනයේ, රූපය කටු, ශබ්දය කටු, ගන්ධය කටු, රසය කටු, ස්පර්ශය කටු, ධර්මාරම්භණ කටු” කියලා. මේ කටු ඇතගන්නේ නැතුව යන්න. “කටු නැත්තෝ වච්චි. නොකටු වච්චි”. කටු නැත්තෝව නොකටුව වාසය කරන්නේ රහතන් වහන්සේලා. රහතන් වහන්සේලා කියන්නේ කටු ඇතගන්නේ නැති අයයි. එතකොට කටු ඇතගන්නේ නැතුව අපට යන්න බැරි ද අපේ කකුල් දෙක වහගෙන? පුළුවන්. ඒ වගේ මගේ අදහසක් තමයි සම්පජානකාරී කියනකොට, මේ කටයුතු කරනකොට, ඒ ඒ දේට හිත තබලා, ඒ ඒ දේ නුවණින් බලලා, රාග - ද්වේශ - මෝහ ඇතිකර නොගෙන ඉන්න පුළුවන්. ඒ ඒ දේට හිත තබලා, ඒ ඒ දේ නුවණින් මෙනෙහි කරන්න අපහසු නම් හාත් පසින් වටලලා තමන්ගේ හිත පැත්තට නැඹුරුවෙලා, හිතේ රාග - ද්වේශ - මෝහ මොකුත් ඇති නොවෙන විදියට ම හිත රැකගෙන ම මේක කරනවා. එත් එයා කරනවා.

හැබැයි මේ කොයි පැත්තෙන් ගියත් අන්තිමට එන්නේ එක ම තැනටයි. මොකක්ද, ‘පාමොජ්ඣං ජායති’ - ප්‍රමෝදය ඇතිවෙනවා - කියන තැනටයි එන්නේ. මේ හැම කමටහනකින් ම එක ම තැනටයි එන්නේ. මේ හැම එකක් ම කරන්න තියෙන්නේ ප්‍රමෝදය ඇතිවෙනකම් විතරයි. එතැනින් එහාට ප්‍රතිපදාව අමාරු නෑ.

මේ පින්වතුන් හිතන්න එපා හැමද ම භාවනාව අමාරුයි කියලා. හැමද ම අමාරු නෑ. අපි කරන ක්‍රමයට අමාරුයි. අපි කරන්නේ අර ගිහි ගාන දණ්ඩ අතුල්ලලා, අතුල්ලලා, අත රිදෙනකොට නවත්වනවා. නැවැත්වුවා කියන්නේ ආයින් මුලට අරගෙන එනවා; ආයෙත් මුල ඉඳලා ම අතුල්ලන්න වෙනවා. ඕක නේ ස්වභාවය. නමුත් කරන එක, එක දිගට ම - රහත් වෙනකම්ම ඕනේ නෑ - කෙලෙස් සංසිදිලා ප්‍රමෝදය ඇතිවෙන තැන දක්වා විතරයි කළ

යුක්තේ. ඊට පස්සේ ඒ ධර්මතාවය විසින් අරගෙන යනවා. ප්‍රමෝදය ඇතිවුනා ම ප්‍රීතිය; ප්‍රීතිය ඇතිවුනා ම පස්සද්ධිය; පස්සද්ධිය ඇතිවුනා ම සූපය; සූපය ඇතිවෙලා මේ විදියට අර්හත්‍ය දක්වා ම ගෙනයනවා.

ඒකයි බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළේ *මණ්ඩපෙය්‍ය'මිදං භික්ඛවෙ බ්‍රහ්මවරියං* - මහණෙනි මේ බ්‍රහ්මවරියාව මිහිරි පැනක් වගෙයි කියලා. මිහිරි පැනක් වගෙයි කියලා දේශනා කළා.

ඔන්න ඔය තැනට එනකම් ම එන්න ඔන. මේ හැම කමටහනකින් ම එන්නේ ඔතැනටයි, මේ සම්පජ්ඣායා තුළින් මේ විදියට ම ප්‍රමෝදය කියන තැනට ඇවිල්ලා, ප්‍රීතිය සූපය ඇතිවෙලා පස්සද්ධිය ඇතිවෙලා, සිත සමාධි වෙලා, දහම් දකලා, කලකිරිලා, නො ඇලිලා මිඳෙනවා කියන ධර්මතාවය සිද්ධවෙනවා.

කෙනෙකුට සසරින් මිඳෙන්න, කෙලෙසුන්ගෙන් මිඳෙන්න, ආශ්‍රවයන්ගෙන් මිඳෙන්න මෙන්න මේ විදියටත් පුළුවන්.

4. පටික්කුලමහසිකාර පඛ්ඛය

ඊට පස්සේ බුදුරජාණන් වහන්සේ නැවතත් කමටහනක් දේශනා කරනවා, 'මහණෙනි, නැවත ද අනෙකක් කියමි' කියලා, 'මහණෙනි මේ ශාසනයේ මහණතෙම ඉමමෙව කායං උද්ධං පාදනලා අධො කෙසමඤ්ඤා නව පරියන්තං පූරං නානප්පකාරස්ස අසුචිනො පච්චවෙක්ඛති. මහණෙනි, නැවත ද මහණතෙම මේ ශරීරය යටි පතුලෙන් උඩ, කෙස්වලින් යට, සම කෙළවරකොට ඇති නොයෙක් නොයෙක් අශුචියෙන් පිරුණු මේ ශරීරය නුවණින් බලනවා. කොහොම ද, අතී ඉමස්මිං කායෙ කෙසා ලොමා නබා දන්නා නවො, මංසං නහාරු අට්ඨි අට්ඨිමිඤ්ජා වක්ඛං, හදයං යකනං කිලොමකං පිහකං පප්පාසං, අන්තං අන්තගුණං උදරියං කර්සං, පිත්තං සෙම්භං පුඛ්ඛො ලොහිතං සෙදො මෙදො අස්සු වසා බෙලො සිඛ්ඛානිකා ලසිකා මුත්තං මන්තලුඛිගං ති : ඒ කියන්නේ යටිපතුලෙන් උඩ, හිසකෙස්වලින් යට, හම කෙළවර කරලා තියෙන, හමෙන් වැහිලා

තියෙන මේ ශරීරය නුවණින් බලනවා, කොහොම ද, මේ ශරීරයේ තියෙනවා නොයෙක් විදියේ කුණප කොටස් රාශියක්. කෙස් ලොම් නිය දත් හම ආදී වශයෙන් - දැන් මේ ශරීරයට නැගුරුවෙලා කෙනෙකුට පුළුවන් තමන්ගේ සිහිය පවත්වන්න. මේ කුණප කොටස් තිස්දෙක හිතෙන් අල්ලාගෙන ඒ කොටස් තිස්දෙක මෙනෙහි කරමින් සිහිය පවත්වන්න පුළුවන්. මේකෙදි දැන් මෙහෙම මතක් කළාට මෙතැන දී ඉඳගෙන හිටගෙන ඉන්නකොට කියලා එකක් නෑ. මේ භාවනාව කරනකොට සතර ඉරියව්වෙන් ඕන ඉරියව්වක මේ විදියට කරන්න පුළුවන්. අපි අර අහලා තියෙන්නේ අවුරුදු එකසියවිස්සක් ගිහිල්ලා මහණවෙච්ච සෝණා කියන භික්ෂුණිය සතර ඉරියව්වේ හැම වැඩක් කරද්දී ම මේ ශරීරයේ තියෙන ද්වන්තිංසාකාරයට මයි සිහිය පිහිටෙවුවේ. එව්වර වයසට ගිහිල්ලා මහණ වුනත් ඒ විදියට වීරිය වැඩුවහම මොකද වුනේ? නොබෝ දවසකින් රහත්වුණා. ඒ වගේ දැන් මෙතැන දී කෙනා කෙනා තමන්ගේ මේ ශරීරයේ තියෙන කුණප කොටස් තිස්දෙකට සිහිය යොමු කරනවා. මේ ශරීරයේ කෙස් ලොම් නිය දත්... වශයෙන්. මෙතැන දී, මේ කලාප සම්මශීනයේ දී ඉතාමත් වේගයෙන් මෙනෙහි කරන්නෙත් නෑ, ඉතාමත් හෙමිත් මෙනෙහි කරන්නෙත් නෑ. සාමාන්‍ය මට්ටමට මෙනෙහි කරනවා. කෙස් ලොම් නිය දත් සම් මස් නහර... වශයෙන් මේ විදියට හොඳට කුණප කොටස් තිස්දෙක බලනවා.

ඊට පස්සේ දූව පුතා සහෝදරයා සහෝදරිය කියලා පරසන්නානං වා පරපුර්ගලානං වා - බැහැර සත්ත්ව පුද්ගලභාවයක් ඇති වුනොත් ඒ තැන්වල දී හිත පිහිටුවනවා. ඒ කයෙත් තියෙන්නේ මෙන්න මේ ධර්මයා නේද. සමුදය ධර්මානුපස්සී වා : කන බොන ආහාරය නිසා මේ රූපය ඇතිවෙනවා. ආහාරය නැතිවෙනකොට නැතිවෙනවා නේද කියලා සිහියෙන් ම මේ කොටස් අල්ලාගෙන නුවණින් මෙනෙහි කරනවා. මෙසේ වූ කය, මෙසේ වූ කොටස්, මේ මේ ප්‍රත්‍යයෙන් නේද හැඳෙන්නේ. මේ මේ ප්‍රත්‍යය නැතිවෙනකොට නැතිවෙනවා නේද, කියලා නුවණින් බලනවා. ඒ විදියට නුවණින්

බලනකොට එයාට තේරෙනවා, මෙන්න මේ කුණප කොටස් තිස්දෙක ම හේතු ප්‍රත්‍යයෙන් යුක්තයි කියලා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ උපමාවකුත් පෙන්නනවා: යම් කිසි දෙපස කටවල් තියෙන මල්ලකට නොයෙක් විදියේ ධාන්‍ය වර්ග, මුං, මෑ, උඳු, තල මේ වාගේ දේවල් දලා ඇස් තියෙන පුරුෂයෙක් මල්ල ඇරලා බලනකොට යම් සේ මේ මුං, මෑ, ඇල් වී, තල කියලා දකිනවා වගේ යටිපතුලෙන් උඩ, හිසකෙස්වලින් යට, හම කෙළවරකොට ඇති මේ ශරීරයෙහි නොයෙක් අශුවිය ම සිහිකරනවා. ඒ කිව්වේ සාමාන්‍ය ඇස් ඇති පුරුෂයෙක් දකිනවා වාගේ සාමාන්‍ය නුවණින් මෙන්න මේ තමන් හෝ තව කෙනෙක් හෝ දකින්නේ නෑ. මෙන්න මේ කුණප කොටස් තිස්දෙක ම හොඳට පේන මට්ටමට සිත වැඩිලා. එහෙම පෙනිලා 'මම නෑ' කියන්න පෙළඹෙනවා නොවෙයි. හොඳට කුණප කොටස් තිස්දෙක ම පෙනුනහම කන බොන ආහාරය නිසා මේ කුණප කොටස් තිස්දෙක හැදෙනවා කියන කාරණාව තමන්ට තේරෙන්නට ඕන.

මෙබඳු වූ කය ඇසුරුකරගෙන ඉන්න හිත නිසා මේ ඉරියව් පවතිනවා කියන නාම ධර්ම ටිකත් තේරෙන්නට ඕන. ඒ විතරකුත් නොවෙයි; මේ නාම රූප දෙක නොදන්නාකම නිසා සත්ත්ව පුද්ගල අදහස් ලෝකයේ ඇතිවෙනවා නේද කියලා දෘෂ්ටි ඇතිවෙන හැටිත් පෙනෙනවා.

ඒ හිතත්, ඒ කයත් ඇතිවෙන ප්‍රත්‍යය පෙනෙන්නත් ඕන. ඒ ප්‍රත්‍යය නිසා හටගන්න ඒ සිතයි කයයි කියන දෙක නොදන්නාකම නිසා ඇතිවෙන දෘෂ්ටිය පෙනෙන්නත් ඕන. මේ ධර්මා දෙක ම තේරෙන්න ඕන.

මෙන්න මේ විදියට මේ ධර්මා ටික තේරෙන මට්ටමට ආවහම මේ කුණප කොටස් තිස්දෙකක් තියෙනවා. ඒවා ද ප්‍රත්‍යයෙන් හටගෙන ඇත ය කියන දක්ම එනවා. එතකොට සත්ත්වයෙක්

පුද්ගලයෙක් නොවූ කය පමණක් ඇත්තේ ය යන සිහිය හොඳින් එළඹ සිටින තැනට එනවා.

එතකොට යාවදෙව ඤාණමත්තාය පතිස්සතිමත්තාය: යනුවෙන් යළිත් දක්වා ඇති පරිදි මෙම සිහිය මතුවට තව දුරටත් නුවණ වැඩීම පිණිස හේතු වෙනවා. ඒ කියන්නේ සම්මා දිට්ඨිය පෙරටුව සිහිය (සතිය) දියුණු වීමත් සමග එම සිහිය මතුවට නුවණ (සම්පජ්ඣා) දියුණු වීම පිණිස හේතු වෙනවා. සිහිය සහ නුවණ ඒ කියන්නේ සති-සම්පජ්ඣා යන අංග දෙක ධර්මාවබෝධය සඳහා දුකින් නිදහස්වීම සඳහා ඉතාම වැදගත් වෙනවා.

තෘෂ්ණා වශයෙන් දෘෂ්ටි වශයෙන් කිසි ම කයක් ගන්නේ නැහැ. මේ ලෝකයේ කිසි ම රූපයක් 'මම' හෝ 'මගේ' හෝ 'මගේ ආත්මය' කියලා හෝ තව සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් කියලා හෝ උපාදාන වශයෙන් ගන්නේ නැහැ. ධර්මාව මැනවින් පෙනෙනවා. ශාරීරික හා මානසික ක්‍රියාකාරීත්වය අත්‍යවශ්‍ය පිළියි වගේ කියලා හොඳට තේරෙනවා. ඒ දෙන්නාව මනාව දකිනවා.

මෙන්න මේ විදියට කයේ කය අනුව බලන්න. මොකද ඔන්න ඔය තැනට ආවහම, සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නැති, මේ කුණප කොටස් තිස්දෙකක් විතරයි තියෙන්නේ; එය ද හේතු ප්‍රත්‍යයයි කියලා දකිනවා. ඒ රූපය ඇසුරු කරගෙන හිත පවතින නිසා ඉරියව් එනවා කියලත් දකිනවා. දැන් කොතැනකින්වත් නෑ කියනවා නොවෙයි. මේ ධර්මා දෑ දෑ එන්නේ. මේ ධර්මා දෙක නොදන්නාකම නිසාම අවිජ්ජා පච්චයා සංඛාරා. මේ දෘෂ්ටි ඇතිවෙනවා කියලත් තේරෙනවා. ඔක්කොම පරිඤ්ඤායා වේගන එනවා මිසක නෑ කියන එකක් (උච්ඡේද දෘෂ්ටියක්) එක ම තැනකවත් නෑ.

ඔන්න ඔය මට්ටම තේරෙනකොට තමන්ට ප්‍රමෝදය ඇතිවෙනවා.

පමුදිතස්ස ජිති ජායති. ජිති මනස්ස කායං පස්සම්භති. පස්සද්ධ කායො සුඛං වෙදෙති. සුඛිනො චිත්තං සමාධියති. සමාහිතෙ චිත්තෙ යථාභූතං පජානාති. කියලා නිබ්බිදුනි, නිබ්බිදුං විරජ්ජති. විරාගා

විමුච්චති කියලා මිදීම කෙලෙසුන්ගෙන් ආශ්‍රවයන්ගෙන් මිදෙනවා කියන තැන දක්වා ම සිද්ධ වෙනවා.

සසරෙන් මිදෙන්නට ආශ්‍රවයන්ගෙන් මිදෙන්නට, කෙලෙසුන්ගෙන් මිදෙන්නට, තථාගතයන් වහන්සේ අප කෙරෙහි අනුකම්පාවෙන් මේ වගේ තව එක් ක්‍රමයක් දේශනා කරලා තියෙනවා. ඒ ක්‍රමයත් කෙනා කෙනාට පහසු විදියට හිත තබාගෙන කරන්නට ඕන.

5. ධාතුමහසිකාර පඨිබය

ඊට පස්සේ බුදුරජාණන් වහන්සේ නැවතත් කමටහනක් පෙන්නනවා: මහණෙනි, නැවත ද අනෙකක් කියමි. මේ කය යම් සේ පවතී ද, යම් සේ පිහිටා පවතී ද, එසේ ඇත්ත ඇති හැටිය ධාතු වශයෙන් මෙනෙහි කරන්න. මේ ශරීරයේ තියෙනවා පඨවි ධාතු, ආපෝ ධාතු, තේජෝ, වායෝ ධාතු. එතකොට මේ පඨවි ධාතු, ආපෝ ධාතු, තේජෝ ධාතු, වායෝ ධාතු කියන මෙන් මේ ධාතු ටික නුවණින් බලන්න කියනවා. (මේක නම් ටිකක් විස්තර කළ යුතුයි. මොකද වටිනා තැනක්.) මේ සතර මහා ධාතුව ප්‍රකට කර ගන්න මේ සතර මහා ධාතුව නුවණින් බලන්න කියනවා. පඨවි ධාතු, ආපෝ ධාතු, තේජෝ ධාතු, වායෝ ධාතු කියන මේ සතර මහා ධාතු කයේ යම් සේ පවතී ද, පිහිටා පවතී ද, ඒ විදියට නුවණින් මෙනෙහි කරන්න.

උපමාවකුත් පෙන්නනවා, හරක් මරන්නෙක් හෝ හරක් මරන්නෙකුගේ අතවැසියෙක් හෝ ගවයකු ගෙනැල්ලා, මරලා, හතර මං හඬයක තියාගෙන ඉන්නවා. එළඳෙනක ගෙනැල්ලා, එළඳෙන මරලා, හතර මං හඬයක තියාගෙන ඉන්නවා. ඒකෙන් කියන්නේ දැන් එළඳෙන ගේන්න යන කාලෙදි, මිළ දීලා ගන්න කාලෙදි, ගේන කාලෙදි, මරණ කාලෙදි, එළඳෙනක ගේන්න යන්නේ, එළඳෙනක සල්ලි දීලා ගන්නේ, එළඳෙනෙක් ගේන්නේ, එළඳෙනක මරන්නේ යනාදි වශයෙන් සංඥාවක් තිබුණා නම් මරලා මස්කරලා හතර මං හඬයේ තියාගෙන ඉන්නකොට එළඳෙන සංඥාව අතුරුදහන් වෙලා.

කොහෙන් කොහෙන් ඇවිල්ලා කවුරු කවුරු හරි බැඳුවොත් මස් ගොඩක් පෙනෙයි, හම් ගොඩක් පෙනෙයි, නමුත් එළඳෙනක පෙනෙන්නේ නෑ.

ඒ වගේ මේ කමටහන වඩන්න ඉස්සරවෙලා 'මමයි භාවනා කරන්නේ', 'අපි භාවනා කරනවා', 'පුද්ගලයෙක් භාවනා කරනවා' කියන අදහස ඇතුළුව පටන්ගන්නේ. නමුත් වඩලා ඉවරවෙනකොට සතර මහා ධාතුව ම ප්‍රකට වෙනවා මිසක පුද්ගලයෙක්, සත්ත්වයෙක්, මම කියන එක ප්‍රකට නෑ. ඒ විදියට මේ සතර මහා ධාතු නුවණින් බැලිය යුතුයි, ප්‍රකට කර ගත යුතුයි. මෙතැනදී සතර මහා ධාතු අපට ලක්ෂණ වශයෙන් තමයි ප්‍රකට කරගන්න වෙන්නේ. එතැන දී ධාතූන්ගේ ධාතු ලක්ෂණය අපි ටිකක් හිතලා ප්‍රකට කරගන්න ඕන.

පඨවි ධාතු කියනකොට ඉස්සෙල්ලා තද, කකිඟ, රළු ස්වභාවයට හොඳට නිමිත්ත ගන්න ඕන.

ආපො ධාතු කියන කොට ගලන, වැගිරෙන, බැඳෙන ස්වභාවයට හොඳට නිමිත්ත ගන්න ඕන.

තෙජො ධාතු කියන කොට දවන, තවන, දිරවන, පැසවන ස්වභාවයට හොඳට නිමිත්ත ගන්න ඕන.

වායො ධාතු කියන කොට හමන, පිම්බෙන, හැකිලෙන ස්වභාවයට නිමිත්ත ගන්න ඕන.

මේ කිසි ම ධාතුවකට අපට මේ පංචිනියයන්ගෙන් - ඇහෙන්, කණෙන්, දිවෙන්, නාසයෙන්, කයෙන් - මේ ඉන්ද්‍රියයන්ගෙන් නිමිති ලැබෙන්න බෑ. අපි නිකමට කියමු - දෑත් පඨවි ධාතුව කිව්වහම අපට හිතෙන්නේ දෑත් මේ පස්, ගෙවල්, කෙස්, ලොම් කිව්වහම මේවා ජේතවා කියලයි. නමුත් ධාතුව කියන එක නුවණින් දකින්න ඕනේ - උණුවතුර වීදුරුවකුයි, ඇල්වතුර වීදුරුවකුයි තිබ්බොත් ඇහින් බලල එහි වෙනස අපට කිව්ව හැකි ද? මෙන්න මේ වීදුරුවේ උණුවතුර, මෙන්න මේ වීදුරුවේ ඇල් වතුර කියලා ඇහෙන් බලලා කිව්ව හැකි ද? බෑ. ඒ කියන්නේ එහෙනම් තෙජො ධාතුව පෙනෙන්නේ නැහැ.

ඒ වගේමයි පයව් ධාතුවත් පෙනෙන්නේ නැහැ. ධාතුව සමානයි. තෙජෝ ධාතුව සියුම්, පයව් ධාතුව රළුයි කියල එකක් නෑ. තෙජෝ ධාතුව පෙනෙන්නේ නැතිනම් පයව් ධාතුව පෙනෙන්නේ නෑ, ආපො ධාතුව පෙනෙන්නේ නෑ, වායො ධාතුව පෙනෙන්නේ නෑ මයි.

ඔතන තියෙන වෙනස උපමාවකින් කියන්න පුළුවන්. පුළුන් රාත්තලයි යකඩ රාත්තලයි අතරින් බර මොකක්ද කියල ඇහුමහම අපට ස්වභාවයෙන් ම මොකක්ද හිතෙන්නේ? යකඩ රාත්තල බර වැඩියි, පුළුන් රාත්තල බර අඩුයි වගේ. නමුත් රාත්තල නම් රාත්තලමයි.

ඒ වගේ ධාතුව කිව්වහම අපට ටිකක් හුරුව තියෙන්නේ කොහොම ද? පයවිය නම් නිකම් පෙනෙනවා වගෙයි; තෙජෝ වායො නම් පෙනෙන්නේ නැහැ වගෙයි. නමුත් ධාතුව කියන තැනට යන්න ඕන.

ඔය විදියට හිතෙන් හොඳට දකින්න ඕනේ දූනෙන තද කකිඟ ස්වභාවය හැම තැනක දී ම යමක ද තියෙන්නේ - මේ පයව්. ඔය ධාතුවත් ආපසු බෙදෙනවා

1. සසම්භාරික පයව් - ආපො - තෙජෝ - වායො;
2. ලක්ඛණ පයව් - ආපො - තෙජෝ - වායො;
3. ආරම්මණ පයව් - ආපො - තෙජෝ - වායො;
4. සම්මුති පයව් - ආපො - තෙජෝ - වායො කියල මේක හතරකට බෙදෙනවා.

ඔතැන දී සසම්භාරික පයව් ආපො තෙජෝ වායොවලට විතරයි අපි ගොඩක් දුරට පයව් ආපො තෙජෝ වායො කියලා හිතන්නේ.

නමුත් ආරම්මණ පයව් ආපො තෙජෝ වායො - අපි අරමුණු කරන අරමුණේ පවා ඒ ස්වභාවය එනවා. තියෙන තැන් තියෙනවා: දැන් හිතෙන් පයව් කසිණය වගේ කසිණ අරගෙන කසිණ නිමිත්ත සමහර

විටෙක මුළු සක්වලට ද පතුරනවා. ඒත් අරමුණේ තියෙනවා පයවි. ඒක සංඥාමය විතරක් නොවෙයි.

එතකොට මේකෙන් තියෙන ප්‍රයෝජනය තමයි මේ කමටහන වඩනකොට මොනවා හරි දෙයක් අල්ලනකොට - කෝප්පයක් හරි - මේ ප්‍රඥප්තිවලට, ප්‍රඥප්ති නාමවලට මතුපිටින් පෙනෙන දේට හිත යොමු වෙන්නට නොදී, ඒ දූනෙන තැනට හිත යොමු කරලා 'පයවි' කියලා හිතන්න පුළුවන්. තමන්ගේ අත තමන්ගේ අතින් ම පිරිමදිනකොට "පයවි". ඕකට *චතු ධාතු වච්ඡාන* කියලත් කියනවා - සතර මහා ධාතුව හොඳට වච්ඡානය - විනිශ්චය කරනවා. තීරණය කරනවා. රළු වශයෙන් අපි මතක් කළොත් කෙස් ලොම් නිය දත් සම් මස් කියල අපට අහුවෙන මේ තැන්වල තියෙන්නේ තද ගතියයි. දත් හොඳට දකිනවා *යා ච අප්ඤ්ඤානිකා ච පයවි ධාතු, බාහිරා ච පයවි ධාතු, . . . පයවි ධාතු නෙනං මම නෙසො හමස්මි න මෙ සො අන්තාති*: යම් ආධ්‍යාත්මික පයවි ධාතුවකුත් තියෙයි නම්, බාහිර පයවි ධාතුවකුත් තියෙයි නම්, මේ දෙක ම එකයි නේද. යම් ආධ්‍යාත්මික පයවි ධාතුවත් බාහිර පයවි ධාතුවත් දෙක ම එකයි නම් බාහිර පයවි ධාතුව සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නෙවෙයි නම්, මේ ආධ්‍යාත්මික පයවි ධාතුවත් සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නොවෙයි. මෙන්න මේ ප්‍රත්‍යයෙන් නේද හැදෙන්නේ. එබඳු පයවි ධාතුවෙන් හැදුණු, මේ ප්‍රත්‍යයෙන් හටගත්තු පයවි ධාතුවෙන් යුක්ත මේ කය ඇසුරු කරගෙන හිත පවතින නිසා මේ ධාතුවේ සෙලවීම වෙනවා නේද. මේ බව නොදන්නාකම නිසා සත්‍ය පුද්ගල අදහසක් ඇතිවෙනවා නේද. වතීමානයේ ස්කන්ධයන් ප්‍රත්‍යයක් බවක් ලැබෙන්නේ ඕන; ස්කන්ධ ටිකත් ඒකේ ප්‍රත්‍යයත් පෙනෙන්න ඕනේ. ඒ ස්කන්ධයන් ප්‍රත්‍යයත් නොදන්නාකම නිසා ඇතිවෙන දෘෂ්ටිත් පෙනෙන්නත් ඕන. මේ දෙපැත්තම ඕනේ. ඕනන ඔය විදියට යම්කිසි කෙනෙකුට පුළුවන් ධාතු කමටහන වඩන්න.

මෙන්න මේ විදියට වැඩුවහම එතනත් කොච්චර දුරට ද? කෙලෙස් සංසිද්ධිම නිසා, කෙලෙස් නිවීම නිසා, මේ හිතට ප්‍රීති ප්‍රමෝදය

ඇතිවෙනවා. ඒ තැන දක්වා කළ යුතුයි. ඒ ප්‍රීති ප්‍රමෝදය නිසා මේ කය සංසිද්දිලා, සංසිද්දුණ නිසා ම සැප සහගත වෙලා සමාධිමත් වෙලා, ඇත්ත දෑලා කළකිරිලා, නො ඇලිලා, ආශ්‍රවයන්ගෙන් මිදෙනවා.

මේ වාගේ නිවන ම කුළුගන්වලා දේශනා කළ තව කමටහනක් තියෙනවා: මේ හැම කමටහනකම එදිනෙදා ජීවිතයට ගන්න ළග ඉඳගෙන තව පිරිසිදුකරගත යුතු දේ තියෙනවා කියන කාරණාව මතක තියෙන්නට ඕනේ.

මේ මුළු සූත්‍රය ම දේශනා කරන්නට ඕනේ නිසා අපට ඉදිරියට යන්න වෙනවා.

ඒ එක්ක ම සතිපට්ඨාන සූත්‍රය වඩන හැම කෙනෙක් ළගම ඥාන දඹ්ගය තියෙන්න ඕන කියන එකත් මතක තියෙන්න ඕනෙමයි. එහෙම ඒ ටික නැතුව, මොකටද මේක කරන්නේ, මොකක් නිසාද කරන්නේ කියන ටික නැතුව මේක කරලා තේරුමකුත් නෑ කියන ටිකත් මතක තියෙන්න ඕන.

6. නවසීවරීක පබ්බස

ඊට පස්සේ බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා, නව සීවරීකය. ඒ කියන්නේ, මැරිලා සොහොනට දපු, මළමිණියේ අවස්ථා නවයක් උපයෝගී කරගෙන දේශනා කළ කමටහන. එතැන දී ඉස්සර නම් බුදුරජාණන් වහන්සේගේ කාලයේ දී ගොඩාක් දුරට මැරිව්ව අයගෙ මිනී දමන, හිස් කැලෑ සොහොන් පිට්ටනි තිබුණා. ඒ සොහොන් පිට්ටනිවලට ගිහින් දැනවා. එතකොට ඕන තරම් මේ කමටහනට ඉඩ තියෙනවා. නමුත් අද කාලයේ මේ කමටහනට ඉඩ අවස්ථාව අඩුයි.

නමුත් ඒකෙදී මම මෙහෙම දකිනවා. යම් කිසි කෙනෙකුට අපි කියමු පළමුවෙනි කමටහන උද්ධමානකං විනිලකං විප්‍රබ්බකජානං - මැරිලා, ඉදිමිලා, නිල් වෙලා, සැරව හටගන්න

ශරීරයක් තියෙනවා කියන්නකෝ. මෙන්න මේක තමන් දකපු දෙයක් හෝ නැත්නම් හිතෙන් සිහිකරගෙන අයම්පි බො කායො එවං ධම්මො එවං භාවී එවං අනනිනොති - තමන්ගේ ශරීරයට ආදේශ කරලා මේ කය මේ ස්වභාවයෙන් නොඉක්මවා පවතිනවා නේද කියලා බලන්න පුළුවන්.

ඒ වගේ මේ නව සිව්විකයේ තියෙන්නේ ඒ නිමිත්ත හිතට අරගෙන සත්ත්ව පුද්ගල භාවයෙන් යුක්ත තමන්ගේ කයට හෝ නැතිනම් ආදරේ සෙනෙහස කියලා තමන්ට සිහිවෙන රාග ද්වේශ මෝහ ඇතිවෙන බාහිර කයක් තියෙනවා නම්, ඒ කයට ආදේශ කරන්න ඕන. ආදේශ කරලා සම්පජ්ඣයෙන්, නුවණින් හිතන්න ඕන. සතිපට්ඨානය කියලා කිව්වේ ඒකයි. මේ නවයේ සිහිය පිහිටුවන්න ඕන. ඒ සිහිය පිහිටුවලා ඒක ආදේශ කරනවා තමන්ගේ කයට හෝ බාහිර කයට හෝ ආදේශ කරලා නුවණින් මෙනෙහි කරනවා, 'මේ කයත් මේ ස්වභාවයට පත්වෙනවා නේද' කියලා. ඊට පස්සේ ඒ කයේ ඇතිවීම නැතිවීමත් අර විදියට ම බලනවා. මේ විදියට මේ නවසිව්විකය අනුව බැලුවහමත් වෙන්වේ කෙලෙස් අඩුවෙලා, නිවරණ ධර්ම දුරුවෙලා, ප්‍රීති ප්‍රමෝදය ඇතිවෙනවා කියන තැනට එනකම් එනවා.

ඒ ප්‍රීති ප්‍රමෝදය ඇතිවුනහම ඒ ප්‍රීති ප්‍රමෝදය නිසා හිත කය දෙක සංසිද්දිලා, සෑප සහගත වෙලා, සිත සමාධි වෙලා, ඇත්ත දෑකලා, කලකිරිලා, නොඇලිලා, මිඳෙනවා.

සමාප්තිය :-

බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙහි දී මේ කායානුපස්සනාව දේශනා කළා කොටස් දහතරකින්. ඒකෙ දී මේ හැම කොටසකින් ම අත්තිමට වෙන්වේ රූපය පිරිසිඳ දකිනවා. මේ කොටස් දහතර ම වැඩුවා ම රූපස්කන්ධය පරිඤ්ඤායයි. රූපය පිරිසිඳ දකිනවා. ඇයි රූපය පිරිසිඳ දකින්නේ, මොකටද රූපය පිරිසිඳ දකින්නේ, රූපය පිරිසිඳ

නොදන්නාකම නිසා ඇතිවෙව්වි ක්ලේශයක් තියෙනවා නම් ඒක දුරුකරගන්නයි. අපි මතක් කළා අශුභවු රූපයේ ශුභ කියන විපල්ලාසයක් තියෙනවා. අන්න ඒ ටික දුරුකරන්න ඕන.

පින්වතුනි, බුදුරජාණන් වහන්සේගේ සමස්ත අනුශාසනය ම පවතින්නේ වචන දහඅටක් තුළයි. කුසල පක්‍ෂයට පද නවයයි; අකුසල පක්‍ෂයට පද නවයයි.

- අකුසල පක්‍ෂයේ පද නවය තමයි: අවිජ්ජා, භව තණ්හා, ලෝභ, ද්වේශ, මෝහ, ශුභ, සැප, නිත්‍ය, ආත්ම. ඔන්න ඔය ධර්මා නවය මත තමයි සියලු ම අකුසල ධර්ම සිද්ධ වෙන්නේ: දුක්ඛ සමුදය සත්‍යයට තව නමක්.
- ඊට පස්සේ කුසල පක්‍ෂය භජනය කරන, මාග්ගී සත්‍යය ඇසුරු කරන, වචන නවයක් තියෙනවා: සමථ, විපස්සනා, අලෝභ, අද්වේශ, අමෝහ, අශුභ, අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම. මේ කුසල පද නවය උදව් කරගෙන තමයි අකුසල පද නවයේ අර්ථ සෝද හරින්නට වෙන්නේ. ඒ කියන්නේ දුක්ඛ නිරෝධගාමිනී පටිපදාර්ථ සත්‍යය.

මේ විපල්ලාස දුරු කරන්නට නම් සතර සතිපට්ඨානය වඩන්නයි තියෙන්නේ. ශුභ - නිත්‍ය - සැප - ආත්ම වෙනුවට අශුභ - අනිත්‍ය - දුක්ඛ - අනාත්ම වඩන්න ඕනේ. කායානුපස්සනාවෙන් කෙරෙන්නේ අශුභයේ ශුභ විපල්ලාසය දුරු කරලා, රූපය පරිඤ්ඤායා කරලා, රාග විරාග වෙනො විමුක්තිය ලබා දීමයි.

ඔන්න ඔය ටික තමයි මේ කායානුපස්සනාවේ අර්ථය.

ඊට පස්සේ අපි කිව්වා මේ කය ඇසුරුකරගෙන මේ කයේ පිහිටලා ඉන්න නාම ධර්ම ගැන. ඒ කියන්නේ අර්ථයාගේ කරේ නැගලා ඉන්නවානේ දැන් පිළෙකුත් නේද. දැන් පිළා ගැන විස්තර ටික කියනවා ඒ පාර. ඉස්සෙල්ලා කිව්වේ පිළා නැගලා ඉන්න අර්ථයා ගැන විස්තර ටිකයි. ඊළගට විස්තර කරන්න තියෙන්නේ අර්ථයා උඩ

ඉන්න පිළා ගැනයි. ඒ කියන්නේ රූපය ඇසුරු කරගෙන තියෙන නාම ධර්ම (චිත්ත, චේතසික) ගැනයි.

කායානුපස්සනාව මෙතැනින් සමාප්ත වේ. චේදනානුපස්සනා, චිත්තානුපස්සනා හා ධම්මානුපස්සනා පිළිබඳ කරුණු ඉදිරියේ දී වෙනත් පොතකට ඇතුළත් කිරීමට අප බලාපොරොත්තු වෙමු.

සාදු ! සාදු !! සාදු !!!

දෙවැනි දේශනය නිමා විය.

දහම් ඇස

නමෝතස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස

ශ්‍රද්ධා බුද්ධි සම්පන්න කාරුණික පින්වතුනි, මේ පින්වත් පිරිස දැන් මේ සුදුනම් වෙන්තේ ලොව්තුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ අප කෙරෙහි අනුකම්පාවෙන් දේශනා කළ ධර්මයේ අර්ථය ටිකක් තේරුම් අර ගෙන ඒ තුළින් තමන්ගේ ජීවිතය හදා ගන්න ප්‍රතිපත්ති ධර්මයේ හැසිරෙන්න.

අපි භාවනා කරනවා කියලා කුමක් සඳහා ද කරන්නේ කියන කාරණාව තව ටිකක් මතක් කළොත් - පින්වතුනි, අපි හැම කෙනෙක් ම ඉමක් කොනක් පරක් තෙරක් නැති අනවරාග්‍ර වූ මේ සංසාර සාගරයේ ඒ මේ අත දුවන සැරිසරන අය. මේ සංසාර ගමන කවදා හරි දවසක නතර කරන්න වෙන්තේ බුද්ධෝත්පාද කාලයක් තුළ ලොව්තුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ නමක් පහල වෙලා සසර දුක නැති කරන ධර්මය දේශනා කරන විට අපිත් මනුෂ්‍යයෝ වෙලා ඉපදිලා, සැදුහැ සිත් ඇතිව ඒ ධර්මය අහලා, අහපු විදියට පිළිපැදලා, ඒක අවබෝධ කර ගත්තොත් විතරයි.

ඉතින් එතන දී ඒ සසර දුක අවසන් කරන්නට, එයට හේතු වෙන තණ්හාව නැති කරන්නට මේ ලෝකයේ තියෙන ඇත්ත ඇති හැටියට දකින්නට ඕනෑ. දැන ගන්න නොවෙයි, දකින්නට ඕනෑ. ඉතින් ඒ ඇත්ත ඇති හැටියේ දකින ආකාරය දන්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේ. මොකද ඒක ලෝකයේ කිසිම කෙනෙක් කවදාවත් දන්නේ නැති, හිතෙන් වත් දැකලා නැති, නමුත් ලෝකයේ හැමදම පවතින ඇත්තක්. ඉතින් බුදුරජාණන් වහන්සේ උන්වහන්සේගේ අදහසක් දේශනා කළා නොවෙයි, තථාගතයන් වහන්සේ පහළ වුනත් නැතත් ලෝකයේ හැමදම පවතින, පැවතුණු ඇත්තක් තියෙනවා. ඒ ඇත්ත ඇති හැටියේ අවබෝධ කර ගන්නා. අවබෝධ කර ගෙන මේ ජීවිතයේ දුකත් නැති කරලා, මතු දුක ඉපදීමත් නැති කරලා, නිව්ලා, ඒ නිවීමේ පණිවිඩය ලෝකයට පෙන්වුවා, දේශනා කළා - "මම සියලු දුක නැති කළේ මෙහෙමයි, සැනසිල්ල ලබා ගත්තේ මෙන්න මෙහෙමයි"

කියලා. ඉතින් ඒ පණිවිඩය බුදුරජාණන් වහන්සේ පන්සාලිස් වසරක්, අවුරුදු 45ක් මුළුල්ලේ ලෝකයට එක එක ක්‍රම වලින් දේශනා කරලා තියෙනවා. හැබැයි බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒ මුළු දර්ශනය ම දේශනා කළේ **ඉමස්මිං ධ්‍යාමමන්තේ කල්ලෙරේ.....** මේ සංඥ සහිත, මනස සහිත බලයක් සහිත ශරීරය තුළින් මයි.

ඉතින් ඒ දර්ශනයේ ඒ පැත්ත අපි පළමුවෙන් අහලා දෑන ගන්නට ඕනෑ. අහලා දෑනගත්තට පසුවයි අපේ ප්‍රතිපදාව ආරම්භ වෙන්නේ. ඒ කියන්නේ අපට පළමුවෙන් සත්‍ය ඥානය හමු වෙන්න ඕනෑ - ඇත්ත දෑන ගන්න ඕනෑ. ඊට පස්සේ තමයි අපට කෘත්‍ය ඥානය - කරන්න යමක් තියෙන්නේ. එහෙම නැතිව ඔබලා කෙලින්ම කෘත්‍යයෙන් පටන් ගන්නවා සත්‍යය නැතිව. කුමක් ද ඇත්ත කියලා දන්නේ නැහැ, නමුත් වැඩේ පටන් අරගෙන. හොඳට තේරුම් ගන්න ඉස්සෙල්ලා ඇත්ත දෑනගත්තට පස්සේ - සත්‍ය ඥානය ආවාට පස්සේ තමයි කෘත්‍ය - කරන්නට යමක් හමු වෙන්නේ. ඊට පස්සේ තමයි 'කළා' කියන නුවණ එන්නේ. ඉස්සෙල්ලා 'යන්නේ අහවල් තැනටයි' කියලා දෑන ගන්න ඕනෑ. ඊට පස්සෙයි යන්න පටන් ගන්න ඕනෑ. ඊට පස්සේ 'ගියා' කියලා දෑන ගන්න ඕනෑ. අපි එහෙම නැතිව මුලින්ම භාවනාවක් කරනවා කියන්නේ යන්න පටන් ගන්නවා හැබැයි කොතැන දක්වා ද කියලත් නැහැ, ගියා කියලත් නැහැ. හැමදම යනවා. අඩිය හිල්වුනු කළයක් මුහුද අයිනේ තියලා පුරවනවා වගේ. මුහුද හිඳෙන්නෙත් නැහැ, කළය පිරෙන්නෙත් නැහැ, හැමදම වැඩ තියෙනවා. ඒ වගේ අපි මේක තේරුම් ගන්නේ නැතිව පටන් ගත්තොත් හැමදම භාවනා කරන්න පුළුවන්, හැබැයි අවසන් වෙන දවසකුත් නැහැ, කෙළවරකුත් නැහැ.

ඒ නිසා පළමුවෙන් ම සත්‍යය ඥානය දෑන ගන්න ඕනෑ. දුක පිරිසිඳ දකින්නේ මෙහෙමයි, සමුදය දුරු කරන්නේ මෙහෙමයි - මෙයයි දුක, මෙයයි සමුදය, මෙයයි නිරෝධය, මෙයයි මග කියලා දෑන ගන්න ඕනෑ (සත්‍ය ඥානය). ඊට පසුව මේක පිරිසිඳ දැකිය යුතුයි, මේක ප්‍රභාණය කළ යුතුයි, මේක සාක්ෂාත් කළ යුතුයි, මේක වැඩිය යුතුයි කියලා දෑන ගන්න ඕනෑ (කෘත්‍ය ඥානය). ඊට පස්සේ ඒ ආකාරයට ඒ දෑන ගත්ත විදියට කරන කොට මම දුක පිරිසිඳ දැක්කා, සමුදය දුරු කලා, නිරෝධය සාක්ෂාත් කලා, මග වඩලා ඉවරයි කියන තැනකට

එන්න පුළුවන් (කෘත ඥානය). ඒ නිසා පළමුවෙන් ම කරන්න හදිස්සි වෙන්න එපා, අවශ්‍ය වෙන්නේ සත්‍යය දැන ගන්න. අවශ්‍ය වෙන්නේ සත්‍යය ඥානය. ඇත්ත ඇති හැටියට දැන ගන්න ඕනෑ. දැන ගත්තේ නැත්නම් අපි කුමක් ද කරන්නේ?

එතැන දී බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධර්මය ඇත්තටම ගොඩක් ගැඹුරුයි. ඒක සාමාන්‍යයෙන් කෙනෙකුට (අපට) කිව්වාට තේරෙන්නේ නැහැ කියන එකෙන් කියන්නේ ලෝකෝත්තර නුවණක් අපට නැහැ කියන එක. ඒ කියන එක බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන කොට අපට තේරුණා නම් ඒ කියන්නේ ප්‍රඥාව අපට තියෙනවා. සත්‍ය ඥානය විතරක් තියෙනවා කියන්නේ අනුමාන ඥානයක් විතරක් පහල වෙනවා 'මෙහෙම එකක් තියෙනවා නේද' කියලා. ඊට පස්සේ ඒ අනුමාන ශ්‍රද්ධාවෙන් කරන කොට තමයි තමන්ට දැක්මක් හැටියට පහළ වෙන්නේ. අපි ඒ දර්ශනය ටිකක් කපා කරමු.

බුදුරජාණන් වහන්සේ ධම්මචක්කපවත්තන සූත්‍රයේ දී දේශනා කළා, "යං කිංචි සමුදය ධම්මං සබ්බං තං නිරෝධ ධම්මංති, විරජං, විනමලං ධම්ම චක්ඛුං උදපාදි" - කෙලෙස් මල නැති, කෙලෙස් රජස් නැති දහම් ඇසක් හැටියට පෙනුණා 'යං කිංචි සමුදය ධම්මං සබ්බං තං නිරෝධ ධම්මං - හේතු ප්‍රත්‍යයෙන් හට ගන්න හැම දෙයක් ම හේතු නිරෝධයෙන් නිරුද්ධ වෙනවා' කියන එක. එතකොට 'හේතු නිසා හට ගන්න හැම දෙයක් ම හේතු නැති වෙන කොට නැති වෙනවා' කියන එක දකින්නට ඕනෑ. හිතන එක, මනසිකාර කිරීම නොවෙයි මම කියන්නේ. 'දකිනවා' කියන එක වෙන්න ඕනෑ.

මොනවද මේ හේතූන්ගෙන් හට ගත්ත සියල්ල? සියල්ල කෙටි කරලා, කැටි කරලා ගත්තොත් මේ ස්පර්ශ ආයතන හය - ඇස, කන, දිව, නාසය, ශරීරය, මනස. ඇසෙන් දකපු රූප, කණෙන් අහපු ශබ්ද, නාසයෙන් දුනුණු ගන්ධ, දිවෙන් දුනුණු රස, කයට දුනුණු ස්පර්ශ, සිතෙන් දැන ගන්න අරමුණු චලිත් තොර යමක් තමන්ගේ දුනුමේ යමක් තියෙනවා ද? නැහැ. එතකොට ඇසෙන් දකින හැම දෙයක් ම පෙර නො තිබීම හට ගෙන ඉතුරු නැතිව නැති වෙනවා කියලා දකිනවා නම්, කනෙන් අහන හැම දෙයක් ම පෙර නො තිබීම හට ගෙන ඉතුරු නැතිව ම නැති වෙනවා කියලා දකිනවා නම්,

නාසයෙන්, දිවෙන්, ශරීරයෙන්, මනසින් හිතන හැම දෙයක් ම පෙර නො තිබීම හට ගෙන ඉතුරු නැතිව ම නැති වෙනවා කියලා දකිනවා නම්, පෙනෙනවා නම් - දකිනවා කියන තැන දී මාර්ගය, පෙනෙනවා කියන තැන ඵලය. පෙනෙන විට දකිනවා කියන උත්සාහයත් නැතිවයි පෙනෙන්නේ. එතකොට හට ගත්ත දෙය නැති වෙනවා කියලා පෙනෙනවා නම්, ඒ දර්ශනයයි කෙලෙස් මල, කෙලෙස් රජස් නැති දහම් ඇස. ඒකට සසර දුක ඇති කරන කර්ම නිමිති ඉතුරු වෙන්නේ නැහැ. ආශ්‍රව ධර්මයෝ ඉතුරු වෙන්නේ නැහැ.

එතකොට කොහොමද අපි ඒ හේතුවල දහම බලන්නේ? හේතුවල දහම දකින්නේ? ඇත්තටම අදටත් හට ගත්ත හැම දෙයක් ම නිරුද්ධ වෙනවා කියන එක ඇත්තක් මයි. දූකපු දේ දැකීමෙන් පස්සේ නිරුද්ධ වෙනවා කියන එක ඇත්තක් මයි. හැබැයි ඒ ඇත්ත නුවණට, ප්‍රඥාවට විතරයි පෙනෙන්නේ.

විඤ්ඤාණයේ අත්දැකීම සහ ප්‍රඥාවේ අත්දැකීම කියලා කොටස් දෙකක් තියෙනවා. විඤ්ඤාණය සහ ප්‍රඥාව කියලා ධර්මතා දෙකක් තියෙනවා. විඤ්ඤාණය කියලා කියන්නේ දත යුතු ධර්මයක්. විඤ්ඤාණය කියන්නේ දැන ගත යුතු දෙයක්. ඇස් ඉදිරිපිටට රූපයක් පැමිණි විට ඒ රූපය දැන ගන්න පුළුවන්. මේ රූප දැන ගන්න එකට කියනවා වක්ඛු විඤ්ඤාණය කියලා. තිරිසන් සතෙකුටත් පුළුවන් ඇස් ඉදිරිපිටට ආපු රූපයක් දැන ගන්න. ඇසට පෙනෙන දෙය දැන ගන්න එක විඤ්ඤාණයේ අත්දැකීමක්. කනට ඇහෙන ශබ්දය දැන ගන්න පුළුවන්. ඒකට කියනවා සෝත විඤ්ඤාණය කියලා. තිරිසන් සතාටත් නාසයට, දිවට, ශරීරයට ගැටෙන දේවල් දැන ගන්න පුළුවන්. ඒක විඤ්ඤාණයේ අත්දැකීමක්. මනසට හිතට හිතෙන දේවල් දැන ගන්න පුළුවන්. ඒක මනෝ විඤ්ඤාණයේ අත්දැකීමක්. ඒක තිරිසන් සතාටත් තියෙනවා. හැබැයි ප්‍රඥාව කියලා කියන්නේ විඤ්ඤාණයේ අත්දැකීමට හමු වෙන දේ තුල ඇත්ත ඇති හැටියේ දකින එක. හැම වෙලාවෙම ප්‍රඥාව කියන එක නුවණක්. ඒක දකින්න පුළුවන් මනසින් විතර මයි. හැබැයි ඒක දැකීමක්. මෙන්න මේ 'හට ගන්න හැම දෙයක් ම නැති වෙනවා' කියන එක දකින ප්‍රඥාව අපට නැතිකමයි තියෙන්නේ. ඒ ප්‍රඥාව තිබුණා නම් අපට මේ කිසිම නිමිත්තක් (දුව, පුතා, යානවාහන, රන්, රිදී ආදී වූ) ඉතුරු වෙන්නේ නැහැ.

මම මේක තවදුරටත් විස්තර කරන්නම්. ඔබලාට කැඩපතට වැටෙන ඡායාව දකින්න පුළුවන් නේද? කැඩපතට වැටෙන ඡායාව ඇසෙන් දකින එකට කියනවා විඤ්ඤාණයේ අත්දැකීම කියලා. පින්වතුනි, එතැනින් අහකට යන විටම කැඩපතේ ඡායාව නැති වෙනවා. අපි ඒක කොහොමද දැක්කේ? ඇසෙන් නොවෙයි දැක්කේ, ප්‍රඥාවෙන් දැක්කේ - අන්න ප්‍රඥාවේ ලක්ෂණය. පංච ආයතනයෙන් ගන්නේ නැහැ. නමුත් ඇසට වැරදුනත් නුවණින් දකින එකට වරදින්න බැහැ. ඇසෙන් දකපු එකට වඩා ඒ දැකීමේ පොඩ්ඩක්වත් අඩුවක් නැහැ. ඇසෙන් දැකීමේ සහ ප්‍රඥාවෙන් දැකීම අතර වෙනසක් හෝ අඩුවක් නැහැ. බැරිවීමකින් හෝ ඡායාව තියෙනවා කියලා සැකයක් තියෙනවා ද? නැහැ. ඡායාව නැති වෙනවා කියලා කවදවත් මසැසින් දැකලා තියෙනවා ද? වක්‍ර විඤ්ඤාණයෙන් දැකලා තියෙනවා ද? නැහැ. පංච ආයතනයෙන්, පංච විඤ්ඤාණයෙන් කවදවත්ම ප්‍රඥාව යෙදෙන්නේ නැහැ. වක්‍ර විඤ්ඤාණ, සෝත විඤ්ඤාණ, ඝාණ විඤ්ඤාණ, රූප බලන, ශබ්ද අහන, ගඳ සුවඳ දැන ගන්නවා කියන ටිකේ යෙදෙන්නේ නැහැ. කැඩපතට වැටෙන ඡායාව දකින අවස්ථාවට කියන්නේ විඤ්ඤාණයේ අත්දැකීම. අහකට යනවිටම ඡායාව නැති වෙනවා කියලා අපි දක්කා. දක්ක ඇසට කියන්නේ ප්‍රඥා චක්ෂුෂය, ප්‍රඥාව නමැති ඇස. දන් වක්‍ර විඤ්ඤාණයෙන් දක්ක එකෙයි නුවණින් දක්ක එකෙයි දැකීමේ වෙනස කුමක් ද? ඇසෙන් දකපු එකට වැරදුනත් නුවණින් දකපු එකට වරදින්න විදියක් නැහැ නේද? පොඩ්ඩක්වත් වෙනසක් තියෙනවා ද, ඒ දැකීමේ අඩුවක් තියෙනවා ද? “කැඩපතේ ඡායාව ඉතිරිවේ දෝ නැති දෝ” කියලා වගේ සැකයක් හිටිනවා ද? නැහැ. දැකීම කියන්නේ ඒකට. ඒ විදියට ම දකින්න ඕනෑ.

එතකොට මේ ස්පර්ශ ආයතන හයේ නිරෝධයත් ඒ විදියටම නුවණින් දැක්කොත් තමයි ආශ්‍රව ක්ෂය වෙන්නේ. දැන ගත්තාට නොවෙයි, ප්‍රඥාවෙන් දකින්න ඕනෑ. මම ඕකට තව උපමාවක් කියන්නම්. හැමෝටම ගෙවල් වල ශීතකරණ තියෙනවා නේද? දැන් හොඳට බලන්න, ගෙදර තියෙන ශීතකරණයේ දෙර ඇරියොත් බල්බි එකක් පත්තු වෙලා ඇතුළු ආලෝකමත් වෙනවා. බල්බි එක පත්තු වෙලා ඇතුළු ආලෝකමත් ව පෙනෙන එක ඇසටයි පෙනෙන්නේ. ඒ පෙනෙන එකට කියනවා විඤ්ඤාණයේ අත්දැකීම කියලා. දෙර ඇරියා, බල්බි එක පත්තු වීම නිසා ඇතුළු ආලෝකමත් ව පෙනීම

විඤ්ඤාණයේ අත්දැකීම. කෙනෙකුට විඤ්ඤාණයේ අත්දැකීම විතරක් නම් තියෙන්නේ, ප්‍රඥාව කියන වෛතසිකය යෙදෙන්නේ නැත්නම් - දැන් තිරිසන් සත්වයන්ට එහෙම ප්‍රඥා වෛතසිකය යෙදෙන්නේ නැහැ. අපට ලෝකෝත්තර නිරෝධ ප්‍රඥාව යෙදෙන්නේ නැහැ. උපමාව නැවතත් ගනිමු - ශීතකරණයේ දෙර ඇරියා, බල්බි එක පත්තු වෙලා ඇතුළු ආලෝකමත්. දැන් දෙර අරින කෙනාට ප්‍රඥා වෛතසිකය යෙදෙන්නේ නැහැ. නුවණින් බලන්න බැහැ. ඇස් ඉදිරිපිටට ආපු දේ දකින්න පුළුවන්. කන ඉදිරියට ආපු දෙය දකින්න පුළුවන්. ඊට පෙර පසු දකින්න බැහැ. නාසයට හමු වෙන දෙය දකින්න හෝ ඒකට ඇලෙන්න හෝ ගැටෙන්න හෝ රැවටෙන්න පුළුවන්. පෙර පසු දකින්න බැහැ. නුවණ නැහැ. ප්‍රඥා වෛතසිකය නැහැ. දැන් ශීතකරණයේ දෙර ඇරියොත් ආලෝකය ඇසට පෙනෙනවා, ආලෝකයෙන් බඩුමුට්ටුත් ගන්නවා. දෙර වහනවා. දෙර වැහුවාට දැන් මෙයාට ප්‍රඥා වෛතසිකය නැති නම් ඉතුරු වෙලා තියෙන්නේ විඤ්ඤාණයේ අත්දැකීම විතරයි. දකපු දෙය සිහි කරන්න පුළුවන් පැත්තකට ගිහිල්ලා. දැන් දකපු දෙය සිහි කළොත් මෙයාට හිතෙන්න පුළුවන් කුමක් ද? දැන් බල්බි එක පත්තුවුනු අත්දැකීම අනුවයි සිහි කරන්න තියෙන්නේ. පැත්තකට ගිහින් “බල්බි එක පත්තු වෙලා තියනවා” කියන එකයි හිතෙන්නේ.

දැන් බැරි වෙලාවත් කවුරු හරි කීවොත් “නැහැ දෙර වැසුව විට බල්බි එක නිවෙනවා” කියලා, “බොරු කියන්න එපා” කියයි. “ආ ඕනෑ නම් ගිහිල්ලා බලන්න” කියලා ඇවිල්ලා ආයෙත් දෙර අරියි. දෙර අරින විටම දෙර ඇරපු නිසාම බල්බි එක පත්තු වෙලා ඇතුළු ආලෝකමත් ව පෙනෙනවා. එතකොට මෙයාගේ මෝඩකම ම ඔප්පු වෙනවා මිසක් නුවණ පැත්තෙන් තර්ක කරන්න බැහැ (ලෝක කෙනාගේ පැත්ත ම ඔප්පු වෙනවා මිසක් එයාට කවදවත් ලෝකෝත්තර පැත්තෙන් තර්ක කරන්න බැහැ..)

දැන් එයා කියනවා, ‘ඕක හැම වෙලාවේ ම ආලෝකමත් වෙලා මයි තියෙන්නේ’ කියලා. කවුරු හරි කීවොත් ‘නැහැ, නැහැ, ඕකේ බල්බි එක නිවෙනවා’ කියලා - එහෙනම් ඒක ඔප්පු කරන්න තියෙන්නේ කුමක් ද, ආයෙත් බලන්න එන එකයි තියෙන්නේ, ඉතින් දෙර අරින වාරයක් පාසා මෙයාගේ මෝඩකම ඔප්පු වෙනවා. දැන් හොඳට

බලන්න දෙර ඇරලා බැලුවත් මෙයාට ආලෝකය තියෙනවා. දෙර වැහුවත් පැත්තකට ගිහිල්ලා දෑකපු ආලෝකයයි සිහි කරන්නේ. සිහි කරන කොට නැති වෙන්න පුළුවන් හෝ වෙන මොන ධර්මතාවයක් තිබුනත් කෙනා සිහි කරන්නේ තමන්ගේ අත්දැකීම නේද? දැන් තමන් දෑකපු දෙය සිහි කරනවා පැත්තකට ගිහිල්ලා. එතකොට හිතට සිහි වෙන්න තියෙන්නේ ආලෝකයේ අත්දැකීම මයි. එහෙම සිහි කරපු දෙය බලන්න එනවා, බලන්න දෙර අරින කොට ආයෙත් පෙනෙනවා. ඇසෙන් බැලුවත් බල්බි එක පත්තු වෙලා, හිතින් හිතුවත් පත්තු වෙලා, ආයෙත් බැලුවත් පත්තු වෙලා, බලන්න මේ ආලෝකයේ නිත්‍ය සංඥාවක් තියෙනවා, ඇති බවට ම තියෙනවා නේද? දැන් මෙයාට ආලෝකය නිවෙන වෙලාවක් හමුවේවි ද? පෙර නො තිබීම හට ගෙන ඉතුරු නැතිව ම නැති වෙනවා කියලා හමුවේවි ද? නැහැ. ඇයි ඒ? තමන් එකම තැනක තමන්ගේ මනස වටා ම කැරකිලා ‘ඇසෙන් දෑකපු විඤ්ඤාණයෙන් දෑකලා, දෑකපු විඤ්ඤාණයේ අත්දැකීම ම සිහි කරලා, සිහි කරපු අත්දැකීමෙන් ම විඤ්ඤාණය උපද්දවලා’ කියලා විඤ්ඤාණය වටා ම ගෙතිලා මිසක් එතැන දී ප්‍රඥාව යෙදිලා නැහැ.

දැන් ඔය මට්ටමේ දී නිත්‍ය සංඥාව තියෙන්නේ. දැන් අනිත්‍ය මෙනෙහි කරනවා, හොඳට උගන්වනවා “ඔය බල්බි එක තත්පරයට හැට වතාවක් නිවෙනවා. විදුලිය හර්ට්ස් පනහයි, හැටයි කියලා තියෙන්නේ විදුලිය ගමන් කරන්නේ තරංග ක්‍රමයකට, උඩට යන විට ධන, පහතට එන විට ඍණ, ධන ඍණ මාරු වන හැම වෙලාවක ම නිවෙනවා, ඔය බල්බි එක නිවී නිවී යනවා නේද, ඒ නිසා ආලෝකය අනිත්‍යයි නේද?” කියලා. ඒ විදියට මනසිකාරය කළොත් හරි ද කියලා බලන්න. දැන් නිත්‍ය සංඥාව තියෙන්නේ. “ඇසෙන් දෑකපු ආලෝකය තියෙනවා, හිතින් හිතුවත් තියෙනවා, ආයෙත් බැලුවත් තියෙනවා” කියන තැනක ආලෝකය නිත්‍යයි කියන සංඥාවක ඉඳලා අනිත්‍ය මනසිකාරයක් කරනවා. නමුත් එයා සැප දුක් විඳින්නේ ‘ආලෝකය තියෙනවා’ කියන තැනින් නොවෙයි ද? ‘නිවී නිවී යනවා’ කියන මෙනෙහි කිරීමෙන් එයාට වැඩක් වෙලා තියෙනවා ද? එක නිකං මෙනෙහි කිරීමක් විතරක් වෙලා නොවෙයි ද?

පින්වතුනි, අපටත් එහෙම වෙලා කියලා දන්නවා ද? අපටත් ලෝකෝත්තර ප්‍රඥ චෛතසිකය ශේෂයක් වත් යෙදෙන්නේ නැහැ. ශීතකරණයේ දෙර ඇරපු වෙලාවට වගේ ඇසයි, රූපයයි, වක්‍ර විඤ්ඤාණයයි නිසා දැන් මේ පෙනෙනවා. බල්බ් එක පත්තු වෙලා ආලෝකය වැටෙනවා වගේ පෙනෙනවා. දෙර වහන කොට ලයිට් එක නිවෙනවා වගේ දැකපු දේ සම්පූර්ණයෙන්ම නිරුද්ධ වෙනවා. නමුත් ඒ ගැන අපට නුවණ නැහැ. අපි අහකට යන කොට ප්‍රඥ චෛතසිකය පෙර පසු පොඩ්ඩක් වත් යෙදෙන්නේ නැහැ. අපට ඉතුරු වෙන්නේ දැකීමේ අත්දැකීම විතරයි. පැත්තකට ගිහිල්ලා ‘දැකපු දෙය තියනවා’ කියලයි සිහි කරන්නේ.

දැන් ඔබලා ‘ඔබේ ගෙදර’ (හෝ වෙනත් ඕනෑම අරමුණක්) සිහි කරනවා කියමු. සිහි කරන කොට දැන් අර ‘බල්බ් එක පත්තු වෙලා තියෙනවා’ කියලා හිතා ගෙන ඉන්නවා වගේ ‘දැන් ගෙදර තියෙනවා’ කියලා ඔබලා හිතා ගෙන ඉන්නවා. “ඇයි ගෙදර නැති ද? ආ යමු බලන්න” කියලා තර්ක කරලා ගියොත් ශීතකරණයේ දෙර ඇරලා බැලුවා වගේ ආයෙත් ඇසයි, රූපයයි වක්‍ර විඤ්ඤාණයි ගැටුණු නිසා සංඥාව පහළ වෙන කොට - ‘මේ තියෙන්නේ ගෙදර’ කියලා පෙනෙනවා. ඇසෙත් බැලුවත් ඔබලාට ගෙදර තියෙනවා, හිතෙත් හිතුවත් ගෙදර තියෙනවා, ආයෙත් ඇසෙත් බැලුවත් ගෙදර තියෙනවා. දැන් ඔබලාට ‘ගෙදර තියනවා’ කියලා නිත්‍ය සංඥාවක් ම තියෙනවා නොවෙයි ද? හර්ට්ස් පනහයි, තත්පරයට පනස් වතාවක් නිවෙනවා කියලා මෙනෙහි කරනවා වගේ, “හැම දෙයක ම රූප කලාප බිඳි බිඳි යනවා නේද, නැති වෙලා යනවා නේද, අනිත්‍යයි” කියලා මනසිකාරයක් කරනවා. නමුත් ජීවිතයේ එළඹ සිටින්නේ නිත්‍ය සංඥාවක. නිත්‍ය සංඥාවක එළඹිලා අනිත්‍ය මනසිකාරයක් කරනවා. ඕකට කියන්නේ නැහැ ‘අනිත්‍ය දකිනවා’ කියලා. ඕකට කියන්නේ නැහැ ‘හේතුඵල නිරෝධය දකිනවා’ කියලා. ඕකට කියන්නේ නැහැ ‘සළායතන නිරෝධය දකිනවා’ කියලා.

දැන් හොඳට බලන්න - ශීතකරණයේ දෙර ඇරියත්, දෙර වැහුවත් නුවණ නැතිකම නිසා නිත්‍ය සංඥාව එළඹුණා මිසක්, පවතින ඇත්ත නො දැකීම නිසා නුවණ කියන චෛතසිකය නොයෙදුනු නිසා අපේ මනසේ නිත්‍ය සංඥාව කියන එකක් යෙදිලා තියෙනවා මිසක්, එහෙම

නැතිව අපේ මනසින් පරිබාහිර ව සත්‍ය වූ දෙය තුළ අපි ඉන්නවා නොවෙයි. ඇසෙන් රූප ලෙස අපට හමු වෙන ගෙවල් දෙරවල්, යානවාහන, ඉඩකඩම් ආදී සියල්ලත් ශීතකරණයේ ආලෝකය වගේ මයි. දැන් ඔබලා උදේ අන්තිම මොහොතේ ගෙදර දෙර වහලා එන්න එනවා නම් ඒ ඇසෙන් දකපු ඒ ගෙදර පිළිබඳ නිමිත්ත, ශීතකරණයේ ආලෝකය වගේයි. දැන් පෙර පසු ප්‍රඥාව යෙදෙන්නේ නැහැ, විඤ්ඤාණයේ අත්දැකීම (අන්තිම වෙලාවේ දකපු එක) තමයි තියෙන්නේ. දැන් දකපු ඒ ගෙදර සිහි කරන්න පුළුවන් මෙනත ඉඳන්. දකපු එක සිහි කරන කොට දකින දෙය තියෙනවා ද නැති ද කියන අත්දැකීම නොවෙයි, දකපු එක සිහි කරනවා තමන් - තමන්ගේ මනසේ සිද්ධියක්. නමුත් අපි හිතා ගන්නවා තියෙන එක සිහි කරනවා කියලා. ආයෙත් බලන්න කියලා ගිය විට ශීතකරණයේ දෙර ඇරපු හින්දම පත්තු වෙනවා වගේ ආයෙත් ඇස, රූපය, වක්‍ර විඤ්ඤාණය කියන හේතු ටික හැදුණු හින්ද ම ගෙදර හැඳිලා පෙනෙනවා. ඇසෙන් බැලුවත්, හිතෙන් හිතුවත්, නැවත ඇසෙන් බැලුවත් තියෙනවා. 'තියෙනවා ද නැති ද කියලා බලමු' කියලා අපි ඔප්පු කරන්න ගිහිල්ලා බැලුවොත් ඇස නිසා පෙනෙනවා, ලෝකයේ මෝඩකම ම ඔප්පු වෙලායි පෙනෙන්නේ.

ඉතින් අපට අද නිත්‍ය සංඥාව කියන එක තියෙන්නේ ඔන්න ඔහොමයි. මෙහෙම ඉන්න ලෝකයක බුදුරජාණන් වහන්සේ දැක්කා මේ නිත්‍ය සංඥාව නිසායි 'සැපයි' කියන විපල්ලාසය ඇති වෙලා තියෙන්නේ. 'තියෙන' දෙය තුළ තමයි හොඳ දේවල් හොයන්න යන්නේ. 'හොඳයි' කියන කම හින්දයි 'මම, මගේ' කියන ආත්ම දෘෂ්ටිය තියෙන්නේ. සැපයි, ආත්මයි කියන මේ විපල්ලාස වලට මුල්වෙලා තියෙන්නේ නිත්‍යයි කියන කම. නිත්‍යයි කියන කම තියෙන්නේ අවිද්‍යාව මත, 'හේතුඵල දහම නො දන්නවා' කියන බව මත. හේතුඵල දහම නො දකින නිසායි නිත්‍ය සංඥාව තියෙන්නේ. නිත්‍ය දෙයයි සැප. සැප නිසායි 'මගේ' වෙලා තියෙන්නේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ අනිත්‍යයි, දුකයි, අනාත්මයි කියලා පනවනවා. ඇයි ඒ? හේතුඵල දහමක් නිසා. අනිත්‍යයි, දුකයි, අනාත්මයි කියන්නේ හේතු ප්‍රත්‍ය නිසායි කියන කාරණාව තේරෙන්න ඕනෑ.

දැන් ප්‍රඥා චෛතසිකය ටිකක් වත් නැති, විඤ්ඤාණයේ අත්දැකීමට විතරක් රැවටිලා “ශීතකරණයේ තියෙන ආලෝකය ඇසෙන් බැලුවත්, හිතෙන් හිතුවත් පත්තු වෙලා තියෙනවා” කියන කෙනෙක් කෙරෙහි අනුකම්පාවෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ උගන්වනවා “අනිච්චං සංඛතං පටිච්ච සමුප්පන්නං” කියලා. දැන් අපට ප්‍රඥා චෛතසිකය යෙදිලා අපට ‘ශීතකරණයේ දෙර ඇරිය විට බල්බි එක පත්තු වෙනවා. දෙර වැසූ විට ඒක නිවෙනවා’ කියලා පෙනෙනවා කියමු. අපි දන්නවා දැන් පොඩි ළමයෙකුට මේ නුවණ නැහැ. මෙයාගේ නිත්‍ය සංඥාව අතහැර වන්න මේ නුවණ දෙන්න ඕනෑ කියලා අපි එයාට කථා කරනවා. කථා කරලා ශීතකරණයේ දෙර ඇරලා පෙන්නනවා, දැන් ඇතුළු ආලෝකමත් වෙලා තියෙන්නේ, මේක වැසූ විට නිවෙනවා කියලා අපි එයාට කියනවා. එයා ඒ වුනාට පිළිගන්නේ නැහැ. ‘නැහැ නැහැ, එහෙම වැහුවාට නිවෙන්නේ නැහැ, ඕක පත්තු වෙලා ම තියෙනවා’ කියලා කියනවා. ඒ වෙලාවට අපට එයාට හේතුඵල දහම උගන්වන්න වෙනවා. දෙර ඇරලා තිබියදීම “මෙහෙ එන්න නොදට බලන්න මේ දෙර අයිනේ එබෙන වර්ගයේ ස්විච් එකක් තියෙනවා. මේක තමයි බල්බි එක පත්තු වෙන්න තියෙන හේතුව. ඇතුළු ආලෝකමත් වෙන්නේ මේ බල්බි එක පත්තු වූ විට. මේ දෙර අරින විට වෙන්නේ මේ එබෙන වර්ගයේ බොත්තම එළියට එනවා. ඒකට හේතුව. එතකොට මේ බල්බි එක පත්තු වෙනවා. දෙර වහන කොට වෙන්නේ මේ එබෙන වර්ගයේ බොත්තම ඇතුළට එබෙනවා. එතකොට මේක නිවෙනවා” කියලා දෙර ඇරලා තිබියදී, ‘ඔන්න එහෙනම් බලන්න’ කියලා ඇඟිල්ලෙන් ඔබලා පෙන්වන්න වෙනවා. එවිට අනුමාන ඥානයෙන් දැන් එයා හේතුව දෙස බලලා මේ ඵලය, මේ හේතුඵල දහම දැකලා. එයාට විඤ්ඤාණයේ අත්දැකීම වෙනුවට ප්‍රඥාවේ අත්දැකීම පෙන්නලා ප්‍රඥාව අනුමානයට අල්ලලා දෙනවා. ‘මෙන්න මෙහෙම දෙයක් වෙනවා’ කියන එක උගන්වනවා.

ඊට පස්සේ දැන් එයාට “මේ හේතු නිසා හට ගත්ත ඵලය තමයි මම මෙව්වර කල් දැකලා තියෙන්නේ, හේතුව නැති වන විට ඵලය නැහැ තමයි” කියලා නුවණින් පෙනෙනවා. හේතුඵල දහම දැක්කාට පස්සේ, “දැන් මෙව්වර කාලයක් ආලෝකය නිත්‍යයි කියලා සිතුවේ ඒක ඇති වෙච්ච හේතුව නො දැක්ක හින්දයි. මේ හේතුව නැති වුනොත් ඒක නැති වෙනවා කියන ටික දැක්කේ නැති නිසායි” කියලා

පෙනෙනවා. ඇසට පෙනෙන්නේ ශීතකරණයේ දෙර ඇරිය විට ආලෝකමත් වෙලා තියෙනවා කියන එක විතරයි. ඒ ආලෝකය ඇති වෙච්ච හේතුව (බොත්තම එළියට ඒම) දැක්කා නම්, දෙර වහන විට ඒ හේතුව නැති වෙන හැටි දැක්කා නම් එයාට නුවණ එනවා. දැන් එයාට එතැන් සිට විඤ්ඤාණයේ අත්දැකීම වෙනුවට අර සිද්ධිය මතක් වෙනවා - “එහෙනම් දැන් දෙර වැසුව විට බල්බ් එක පත්තු වෙන්නේ නැහැ නේද?” කියන එක හිතා ගන්න පුළුවන් මට්ටමට එනවා. ඒක හැබැයි දැන් විඤ්ඤාණයේ අත්දැකීම නොවෙයි ප්‍රඥාව.

ඒ වගේ බුදු හාමුදුරුවෝ අපට පෙන්නවා ඇසට යමක් පෙනෙන විට “වක්ඛුඤ්ච පටිච්ච රූපෙ ව උප්පජ්ජති වක්ඛුච්ඤ්ඤාණං තිණ්ණං සංගති එස්සො” කියලා. මේ පෙනෙන්න හේතුව ඇස නිසා රූපත්, ඇසත් රූපයත් දෙන්නා නිසා සිතත්, ඒ තුන් දෙනා එකතු වීමෙන් සිතේ මෙහෙම සංඥාවකුත් යෙදෙනවා, වේදනා සංඥා කියන ගති ටිකක් යෙදෙනවා. මෙන්න මෙයට යි ‘පෙනෙනවා’ කියලා කියන්නේ. සිතේ මෙහෙම රූප සංඥාවක් යෙදෙන එකටයි ‘පෙනෙනවා’ කියලා කියන්නේ. ඇස වෙන් වීමෙන්, රූපය වෙන් වීමෙන්, හිත වෙන් වීමෙන්, මේ ස්පර්ශය නිරුද්ධ වීමෙන් මේ පෙනෙන සංඥාව ඉතුරු නැතිව ම නිරුද්ධ වෙනවා කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නවා. ශීතකරණයේ දෙර ඇරලා බොත්තම ඔබලා ආලෝකය ඇතිවෙන්න හේතුව පෙන්නවා වගේ, ‘පෙනෙනවා’ කියන සිද්ධියට හේතුව පෙන්නවා. එතකොට අපිට අනුමානයට නුවණක් එනවා යමක් ‘පෙනෙනවා’ කියලා කියන්නේ ස්පර්ශය නිසා ඇතිවූ ඵලයක් ලෙස මේ වේදනා සංඥා සිතේ යෙදිලා. ඒක ස්පර්ශය නිරුද්ධ වන විට ඉතුරු නැතිව ම නිරුද්ධ වෙනවා. අපි පැත්තකට ගොස් අපි දකපු අත්දැකීම සිහි කරද්දී එතන තියෙන හේතු ටික නිරුද්ධ වෙලා දකපු දෙය නිරුද්ධ වෙලා බොහෝ කල් කියලා එයාට නුවණක් එනවා. ඒ කියන්නේ ඇසෙන් දකින විට මේ ‘පෙනෙන දේ’ ශීතකරණයේ දෙර ඇරිය විට ඇතිවන ආලෝකය වගේ. ශීතකරණයේ දෙර වැසූ විට ඒ ආලෝකය නැහැ වගේ, අහකට ගිය විට, පෙනෙන්න තිබුණු හේතු ටික නැති වෙන විට පෙනෙන දෙයත්, පෙනුණු දෙයත් ඉතුරු නැතිව ම නිරුද්ධ වෙලා කියන නුවණ එළඹ සිටිනවා. එතකොට හිතෙන් සිහි කරන කොට ‘දැන් මේ සිහි කරන දෙය මනෝ ස්පර්ශය නිසායි’ කියලාත් නුවණක් තියෙනවා. එහෙම සිහි කරන විට දකපු දෙය

එතන නැහැ කියන නුවණත් තියෙනවා. ආයෙත් බලන්න කියලා ගිය විට ශිතකරණයේ දෙර ඇරියා වගේ ඇසත්, රූපයත්, වස්තු විඤ්ඤාණයත්, ඒ රූප සංඥාවත් හේතු ගැටීම නිසාමයි හට ගෙන තියෙන්නේ කියලා නුවණට පෙනෙන දවසක් එනවා.

මෙන්න මේ විදියට “දකින්න පෙර තිබ්බා නොවෙයි, දක්කායිත් පස්සේ තියෙනවා නොවෙයි, අවස්ථාවටයි හට ගන්නේ. ශිතකරණයේ දෙර අරින්න පෙර ආලෝකය තිබුණා නොවෙයි, දෙර වැහුවාට පස්සේ තියෙනවා නොවෙයි, දෙර ඇරපු වෙලාවෙ මයි ආලෝකය ඇති වුවේ. ඒක දෙර වැසූ විට ඉතුරු නැතිව ම නැති වෙනවා වගේ ඇසෙන් දකින්න පෙර තිබ්බා නොවෙයි, දක්කායිත් පස්සේ තියෙනවා නොවෙයි, පෙනෙන්න තියෙන හේතු ටික සම්පූර්ණ වූ නිසාමයි පෙනෙන්නේ. හේතු ටික නැති වෙන කොට නැති වෙනවා” කියන එක දකින්න පුළුවන් දවසක් ආවොත්. කනට අහන ශබ්දයත් එහෙමයි. අද ද ඒ ටික වෙනවා, හේතුළු දහම නො දන්නා නුවණ නැති, ප්‍රඥා චේතනාසිකය නො යෙදෙන අඩුව විතරයි මේ තියෙන්නේ. නිරෝධය දකින නුවණ නැතිකම මේ තියෙන්නේ. අර ශිතකරණයේ දෙර වැසූ විට ඒක නැති වෙනවා කියලා දකින්න පුළුවන්, විඤ්ඤාණයේ අත්දැකීමෙන් පරිබාහිරව ගන්න පුළුවන් ප්‍රඥා චේතනාසිකය පොඩි ළමයෙකුට යෙදෙන්නේ නැහැ වගෙයි. අපට මනුෂ්‍ය මට්ටමේ ප්‍රඥා චේතනාසිකය තිබුනට අපට ලෝකෝත්තර මට්ටමේ, සළායතන නිරෝධය දකින මට්ටමේ ප්‍රඥා චේතනාසිකය යෙදෙන්නේ නැහැ. ඒ හින්දයි අපට මේ දකින අහන හැම දෙයක්ම තියෙනවා, ඉන්නවා කියන තැනකින් නිත්‍ය සංඥාවක් යෙදිලා තියෙන්නේ.

ඉතින් බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ හේතුළු දහම - යං කිංචි සමුදය ධම්මං සබ්බං නං නිරෝධ ධම්මං කියලා තියෙන්නේ අර ශිතකරණයේ දෙර අරින කථාව වගේ එකක්. දෙර අරින්න ඉස්සෙල්ලා බල්බි එක පත්තු වෙලා තිබුණේ නැහැ, දෙර වැසීමෙන් පස්සේ තියෙනවා නොවෙයි, මේ දෙර ඇරපු නිසා, මේ හේතුව සකස් වූ නිසාමයි ආලෝකමත් වුවේ, වහන කොට, ඒ හේතුව නැති වෙන විටම ආලෝකය නැති වෙනවා කියලා කිව්වා වගේ එකක්.

ශීතකරණ සියලුකුම ගණනක දෙරවල් ඇරලා වහලා බැලුවත්, සියලුකුම වාරයක් වුනත් කියන්න තියෙන්නේ සබ්බං නං නිරෝධ ධර්මං කියලයි. සමුදය ස්වභාව කොට ඇති හැම දෙයක්ම නිරෝධ වෙනවා කියලායි. ඔය සිද්ධියයි මේ ස්පර්ශ ආයතන හයේ ම තියෙන්නේ. ඕක බුදු භාමුදුරුවන්ගේ ඇත්තක් නොවෙයි, මේ අපි ගාව තියෙන, හැමදම පැවතුණු, පවතින ඇත්තක්. නමුත් විඤ්ඤාණයේ අත්දැකීම තුල දැඩිව පවතින්නේ අපේ මනස, ප්‍රඥාවට ඉඩ නැහැ. ඇසට රූපයක් හමු වෙන කොට ඒකේ පෙර පසු දෙක (ඇතිවීම නැතිවීම) බලනවා තියා හෙල්ලෙන්නවත් ඉඩ නැති විදියට අපි දකින දෙය තුල ඇලිලා, බැඳිලා ඉන්නේ. ඒ උපාදනය හින්දයි අපට හවය. අර දකින දෙය අල්ලගෙන ඉන්න නිසා පැත්තකට ගිය විටත් ඒක ඇති බවක් ම එළඹ සිටිනවා. උපාදන නිරෝධො භව නිරෝධා - උපාදනය නැති වුනොත් හවය නැහැ. අල්ලගෙන ඉන්න ගතිය අඩු වුනොත් දූෂප්‍ර දෙය ඇති බවට ඉතුරු වෙන්නේ නැහැ.

එතකොට අපට ඕනෑ වෙන්නේ දකින, අහන, දූනෙන හැම දෙයක්ම හටගෙන නැති වෙනවා කියලා දකින්න. එහෙම දැක්කොත් ඇති වන සුවිශේෂී තත්වය කුමක් ද කියලා දන්නවා ද? මරණයෙන් පස්සේ නොවෙයි, මේ ජීවිතයේ ම ගුටි කන්න මෙහෙම ජීවිතයක් ඉතුරු වෙන්නේ නැහැ. ඇයි? ස්පර්ශ ආයතන හයක් පරිහරණය කරන කිසිම සත්වයෙක් ලෝකයේ නැහැ. එහෙම හිටියා නම් ඒක හරි අද්භූත ජීවිතයක්. ඇස, කන, දිව, නාසය, ශරීරය, මනස කියන ස්පර්ශ ආයතන හයකින් ජීවත් වෙන, ස්පර්ශ ආයතන හයක් පරිහරණය කරන කෙනෙක් කොහේවත් නැහැ. එහෙම ඉන්න කෙනෙක් ඉන්නවා නම් තමයි ගුටි කන්න පුළුවන්. හැම වෙලාවෙම ජීවිතය කියන්නේ, පුද්ගලයා කියන්නේ ස්කන්ධ පංචකයක් විතරයි. අපි යම් රූපයක් දකින කොට තිබෙන ස්කන්ධ පංචකය අපි යම් ශබ්දයක් අහන විට නිරුද්ධ වෙලා. පෙර නො තිබීම 'දකිනවා' කියන ධර්මතාවය ඇතිවෙලා ඒ හේතු ටික ඉතුරු නැතිව ම නිරුද්ධ වෙලා තමයි 'අහනවා' කියන ධර්මතාවය උපදින්නේ. එතන ස්කන්ධ පංචකය, ඒ කියන්නේ මුළු ජීවිතය ම ශබ්දය ඇහෙනවා කියන තැනක් බවට පත් වෙලා - ආයේ දැන් අතපය හතරක් තියෙන ශබ්ද තියෙනවා ද? ශබ්ද වලට අතපය තියෙනවා ද? නැහැ. මුළු ජීවිතය ම (රූප, වේදනා, සංඥා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ කියන ස්කන්ධ ටික) මේ

අහනවා කියන සිද්ධිය වෙලා, කන එයාගේ ජීවිතය වෙලා. කනයි ශබ්දයයි සෝන විශ්ලේෂණයයි ඒ වික නිරුද්ධ වූ පසුව තමයි නාසයට ගඳක් සුවඳක් දූනෙනවා නම් දූනෙන්නේ. ඒ වික නිරුද්ධ වූ විට තමයි රස දූනෙනවා කියන වික. ඒ වික නිරුද්ධ වූ විට තමයි කයට දූනෙන වික. ඒ වික නිරුද්ධ වූ විට තමයි මනසට දූනෙන වික. හැම වෙලාවෙම එක් ආයතනයක් පමණක් ඉපදිලා, ඒක මුළු ජීවිතය ම වෙලා.

ගිනි පෙනෙලක් කරකවන කොට වළල්ලක් පෙනෙනවා වගේ, මේ ආයතන වික ඉපද නිරුද්ධ වෙන කොට ඒකේ වේගවත් කම නිසා, නිරුද්ධ වෙන එක නො පෙනෙන කම නිසා, ඉපදෙන වික එකතු වෙනවා. ආයතන හය ම ඔබලාට එකතු වෙලා තියෙන්නේ. ඇසෙන් දකින දෙය පෙනෙනවා, නමුත් නිරුද්ධ වෙනවා පෙනෙන්නේ නැහැ, එකතු වෙනවා, ඉතුරු වෙනවා. එක් ශිතකරණයක දෙර ඇරියාට පස්සේ ඒකේ බල්බි එක පත්තු වෙලා, දෙර වැහුවත් ඒක පත්තු වෙලා (ඒක ඉතුරු වුණා). ඊළඟ ශිතකරණයේ දෙර ඇරියා, ඒකේ බල්බි එකත් පත්තු වෙලා (ඒකත් ඉතුරු වුණා). ඔබලා ශිතකරණ සියක විතර දෙරවල් ඇරියොත් වට්ටම ආලෝකමත් වෙච්ච ශිතකරණ සියක් තියෙනවා වගේ තේරෙයි නේද?

ඒ වගේ ඇසෙන් දකපු දෙයත් ඉතුරු වෙලා, කණෙන් අහපු දෙයත් ඉතුරු වෙලා, නාසයෙන්, දිවෙන්, ශරීරයෙන් දකින, අහන දේවලුත් ඉතුරු වූ විට අන්තිමට වෙලා තියෙන්නේ කුමක් ද? ඇස, කන, දිව, නාසය, ශරීරය, මනස කියන ආයතන හය ම 'තියෙනවා වගේ' වෙලා. දකින දෙය දැකීමෙන් පස්සේ නිරුද්ධ වෙලා කන උපදින විට දකපු දෙය නැහැ - ඇසත් නැහැ, රූපත් නැහැ. ඊට පස්සේ ගඳ සුවඳ දූනෙන කොට එයාට ඇසත් නැහැ, රූපත් නැහැ, කනත් නැහැ, ශබ්දත් නැහැ. ඔහොම ඔහොම ගත් විට ජීවිතය කියලා කියන්නේ ඒ වෙලාවට 'මම' යි කියලා වත් මනින්න නිමිත්තක් නැති ධර්මතාවයක් විතරයි. දකින වෙලාවට, දැකීම කියන මේ සිද්ධිය විතරයි ජීවිතය. කයට ස්පර්ශයක් දූනෙන වෙලාවට, ඒ දැනීම කියන සිද්ධිය විතරයි ජීවිතය. ඒක අවබෝධ වුනොත් මේ ඉඳ ගෙන, හිට ගෙන, නිද ගෙන, ඇවිදිනවා කියන හතර ඉරියව්වෙන් ම මිදෙනවා. ඔබලාට හිතා

ගන්න පුළුවන් ද එහෙම දර්ශනයක් ගැන? කෙනකුට ඉඳ ගෙන, හිට ගෙන, නිද ගෙන, ඇවිදිනවා කියන හතර ඉරියව්ව ම නැති ජීවිතයක් ගැන හිතන්නවත් පුළුවන් ද? බැහැ. හිතන්න බැහැ කියලා කියන්නේ නිරෝධය පිළිබඳ නුවණ නැහැ කියන එක. හිතන්න පුළුවන් නම් අපටත් එහෙම (ලෝකෝත්තර) නුවණක් තියෙනවා.

හොඳ ලස්සන විත්‍රපටියක් හරි, ටෙලි නාට්‍යයක් හරි බලන වෙලාවට මේ බලන 'තමන් ඉන්නවා' කියලා මතක ද කියලා බලන්න. හොඳට ඔබලා අවධානයෙන් නාට්‍යය බලා ගෙන ඉන්න කොට තමන්ට තමන්ව වත් මතක ද? මේ ඇතුළු පැත්ත පෙනෙනවා ද? නැහැ නේද? සම්පූර්ණයෙන්ම පෙනෙන අරමුණේ සතුවු වෙනවා, සතුවු වෙමින් ජීවිතය ම ඒ පෙනෙන අරමුණ විතරයි නේද? හොඳට තේරුම් ගන්න මේ උපමාවක් කිව්වේ. ඔය මිච්ඡා වුනත් සමාධියේ ලක්‍ෂණය. මොකද ඒක තමයි ඒ වෙලාවේ දී ඇත්ත, ඔය ජීවිතය. 'මේ මම, මගේ කය' කියලා පෙනෙන්නේ ඊට වඩා විසුරුනු මනසකට. හැම වෙලාවේ ම සමාධියට උපදින අරමුණ විතර මයි තියෙන්නේ. අරමුණ පෙනෙන කොට 'තමන් ඉන්නවා' කියන ගතිය නැහැ. 'ඉඳ ගෙන ඉන්න මම රූප බලනවා' කියන මේ ගතිය නැහැ. පෙනෙනවා කියන එක විතරයි එයාට තේරෙන්නේ. මේ කය නියෝජනය වෙන්නේ නැහැ. මේ ඕරම්භාගිය සංයෝජනයන්ගේ නැතිනම් කාම භූමියේ ලක්‍ෂණය තමයි පෙනෙන දෙය මේ කයට තියලා මතින්න පුළුවන් කම (මේ කය සහිත මට පෙනෙනවා කියලා). මේක ක්ලේශයක් නිසා වෙන එකක්. 'මම හින්ද' තියෙන එකක් නොවෙයි. 'මම ඉන්න හින්ද' පෙනෙන එකක් නොවෙයි. ක්ලේශයක ලක්‍ෂණයක්.

හොඳට ශබ්දයක් අහන වෙලාවට අපට ශබ්දය විතරයි තියෙන්නේ. ඒ වගේ එයාගේ ජීවිතය කියලා කියන්නේ රූප බලනවා, ශබ්ද අහනවා, ගඳ සුවඳ දුනෙනවා, රස විදිනවා, ස්පර්ශ වෙනවා කියන ටිකක් විතරයි. කය කියලා කියන්නේ *කායංච පටිච්ච චොට්ඨබ්බේච උප්පජ්ජති කාය විඤ්ඤාණං* කියලා කියන කොට ඔබලා දන්නවා ද කය කියන්නේ අපේ කය කොපමණක් ද කියලා? ඇඟිලි තුඩත් යමක් ස්පර්ශ කරන විට ඇඟිලි තුඩ පෙන්නන්නත් බැහැ (පෙනුනොත් වක්ෂු විඤ්ඤාය, ඇස ඉපදිලා) - ඇඟිලි තුඩ මේ විදුරුවේ වදින කොට

කායංච පටිච්ච චෝට්ඨිඛිනේව උප්පජ්ජති කාය විඤ්ඤාණං කියන කොට මුළු කය ම එච්චරයි, ඇඟිලි තුඩ විතරයි, ඇඟිලි තුඩට දූනෙන ස්පර්ශය විතරයි. ඒ තමයි අපේ කය ඒ වෙලාවට. මුළු ජීවිතය ම සහිත කය එච්චරයි. එහෙම නැතිව මේ කිලෝ 50ක් හෝ 60ක් බර කයක් එහෙම නොවෙයි.

මේක හරිම අමුතු දර්ශනයක්. අමුතු නොවෙයි ඒක තමයි ඇත්ත. ඒ නිසායි ඒ තැනට ගිය විට දුක කියන එක රැඳෙන්නේ නැත්තේ, කෑ ගහ ගහ විලාප දෙමින් අඬන දුක කියන එකක් ඉතුරු වෙන්නේ නැත්තේ. මේ ශාසනයේ විමුක්තිය මරණෙන් පස්සේ නොවෙයි. මරණෙන් පස්සේ ලැබෙන විමුක්තියක් නම් ඇත්තටම මේ සාසනයෙන් වැඩකුත් නැහැ. ඉන්නකං පුළුවන් තරම් දුක් විඳලා මරණෙන් පස්සේ ලැබෙන විමුක්තියක් ගැන අපට විශ්වාසයක් තියන්න පුළුවන් ද? බැහැ. එහෙම නම් මේ ශාසනයෙයි අනෙක් ශාසන වලයි වෙනසක් තියෙයි ද? අනිත් ශාසන වලත් මරණෙන් පස්සේ දෙවියන් වහන්සේ ළඟට ගිහිල්ල හෝ ස්වර්ගයට, මෝක්ෂයට ගිහිල්ල හෝ සැපයෙන් ඉන්න පුළුවන් කියනවා. නමුත් බුදු හාමුදුරුවෝ දේශනා කරන්නේ දුක් විඳින වෙලාවේ දුකෙන් මිදෙන්න ඕනෑ. දුක් විඳින වෙලාවේ දුක් විඳලා මරණෙන් පස්සේ ලැබෙන සැපයක් නම් එලයක් නැහැ කියන එක.

ඒකෙන් මම මතක් කළේ මේ සළායනන නිරෝධය, 'දකින දෙය හේතු නිසා හට ගෙන හේතු ටික නිරුද්ධ වන විට දුකපු දෙය ඉතුරු නැතිව නිරුද්ධ වෙනවා' කියන එක දකින තැනට අපේ මනස ගන්න ඕනෑ. 'අහන දෙය ඇසීමෙන් පස්සේ නිරුද්ධ වෙනවා' කියන එක දකින තැනට අපේ මනස ගන්න ඕනෑ. හේතුඑල දහම දකින්න ඕනෑ. එදට ඇස, කන, දිව, නාසය, ශරීරය, මනස කියන ස්පර්ශ ආයතන හයෙන් ම මිදෙනවා. ඉඳ ගෙන, හිට ගෙන, නිද ගෙන, ඇවිදින හතර ඉරියව්වෙන් ම මිදෙනවා. එතන තියෙන්නේ 'ධම්ම' කියන තැනක් - ධර්මතාවයක් විතරයි. පුද්ගලයෙක් නිවන් දකිනවා නොවෙයි, පුද්ගලභාවය නිරුද්ධ වෙනවා. තව පුද්ගලයෙක් නිවන් දකිනවා නොවෙයි, මේ ස්කන්ධ ටික අරඬයා තියෙන පුද්ගලභාවය නිරුද්ධ වෙනවා. ඒක ධර්මතාවයක්. ඔය දර්ශනයට තමයි යං කිංචි සමුදය ධම්මං සබ්බං තං නිරෝධ ධම්මං කියලා කිව්වේ. ඒක ගැඹුරුයි.

ඊට පස්සේ දැන් මෙන්න මේ වගේ තැනක් තියෙනවා දැන ගන්න. අපිත් මේ ශිතකරණයේ බල්බ් එක පත්තු වෙනවා (ආලෝකය තියනවා) කියන තැනක ඉන්න අයයි කියන නුවණ අපට ඇවිල්ලා තියෙන්න ඕනෑ. අපි ඒ බල්බ් එක පත්තු වෙන්න හේතුව දන්නේ නැහැ. ඒ හේතුව නැති වෙන කොට බල්බ් එක නිවෙනවා කියන එක දන්නේ නැති කම, නුවණ නොයෙදුණු කම නිසා ආලෝකය ඉතුරු වෙලා තියෙනවා. අපට දැකපු දේවල් ඉතුරු වෙලා තියෙන්නේ (ගෙවල් දෙරවල්, අම්මා තාත්තා, දුවා පුතා කියලා දුක් විදින්න පුළුවන් නිමිති ඉතුරු වෙලා තියෙන්නේ) ක්ලේශයක් නිසා මිසක් එහෙම අය සැබවින්ම ඉන්න නිසා නොවෙයි ඒ නිමිති අප ගාව ඉතුරු වෙලා තියෙන්නේ කියන එක අපට තේරෙන්න ඕනෑ. ඒ අපට ප්‍රඥ චෛතසිකය නොයෙදුණු නිසායි.

නමුත් 'දැකපු දෙය දැකීමෙන් පස්සේ නිරුද්ධ යි' කියන නුවණ දකින හේතුවල ප්‍රඥාව යෙදුණා නම් අපේ මනස අසීමිත ශූන්‍යතාවයක පිහිටනවා මිසක් අපට දුක් විදින්න ගෙවල් දෙරවල්, යානවාහන, මිල මුදල් එකතු වෙන්නේ නැහැ. ඔබලා කවුරුන්වත් එහෙනම් ගෙවල් වල නැහැ. බුදු හාමුදුරුවෝ දේශනා කරන්නේ "බ්‍රාහ්මණය, රාග දෝෂ මෝහ ප්‍රහීණ නම් අද ඔබ ඔතන නැහැ" කියලා. එක්කෝ පිරිනිවන් පාලා, එක්කෝ පැවිදි වෙලා. ජීවිතය එව්වරයි. රාග, ද්වේශ, මෝහ තියෙන තාක් ජීවත් වෙන කම තියෙනවා, ජීවත් වෙන්න නිමිති තියෙනවා, ජීවත් කරවන්න අය ඉන්නවා, වටපිටාව තියෙනවා. රාග, ද්වේශ, මෝහ වලට පින් සිද්ධ වෙන්න රන් රිදී, මුතු මැණික්, ගෙවල් දෙරවල්, යානවාහන, මිල මුදල් අපට තියෙනවා. හොඳට දකින්න රාග, ද්වේශ, මෝහ නැති වුනොත් අපට නැති වන්නේ රන්රිදී, මුතු මැණික්, ගෙවල් දෙරවල්, යානවාහන ආදිය.

ඒ නිසා වෙනස් කරන්න ඕනෑ ඔය භෞතික දේවල් නොවෙයි. මේ දකින අහන දේවල් ඉතුරු නැතිව නිරුද්ධ වන විට ඔක්කොම ටික අත හැරෙයි. ඒ නිසායි ලෝකය අතහරින්න කිව්වේ බඹයක් පමණ ශරීරයෙන්. මනස තුළ තියෙන කෙලෙස් ටික නැති වෙන විට, අත හැරෙන විට අත හැරෙන්නේ බාහිර ලෝකය. තමන් ඇතුළේ

කෙලෙස් තියා ගෙන බාහිර දේවල් අයින් කරන්න හැදුවාට හරියන්නේ නැහැ.

දැන් අපි අනුමානයට දැන ගත්තා සළායතන නිරෝධය කියන්නේ කුමක් ද කියලා. යං කිංචි සමුදය ධම්මං සබ්බං තං නිරෝධ ධම්මං කියන්නේ කුමක් ද, හේතුඵල දහම කියන්නේ කුමක් ද කියලා අපි දැන ගත්තා. දැන් ඒ දැන ගත්ත දහම ජානනො පස්සනො - ‘දකින තැනට’ යන්නට ඕනෑ. ඒ දකින තැනට යන්න වැඩපිළිවෙළක් ඕනෑ. ඒකට කීවා අයමෙව අරියො අට්ඨච්ඡිකො මග්ගො - මේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය. මෙන්න මේ දර්ශනය මුල් කාරණාව කර ගෙන, ‘මෙන්න මේ වගේ තැනකටයි යන්න ඕනෑ’ කියන දැක්ම පෙරටු කරගෙන, එතැනට යන්න උපකාරී පිණිස සීලයක පිහිටන්න.

එතකොට මෙයාගේ සීලය දිට්ඨිං ච අනුපගම්ම සීලවා - මෙයාගේ සීලය දැක්මකින් යුක්තයි. “මේ වගේ දර්ශනයක් තියෙනවා දකින්න. සළායතන නිරෝධය දකින්න. හේතුඵල දහම දකින්න. කෙලෙස් මල නැති, කෙලෙස් රජස් නැති දහම් ඇසක් වූ යං කිංචි සමුදය ධම්මං සබ්බං තං නිරෝධ ධම්මං කියන මේ නිරෝධ දර්ශනය මේ ස්පර්ශ ආයතන හය හරහා දකින්න” කියන දැක්මකින් යුක්තයි සීලය. ඒ නිරෝධය දැකීම සඳහා කය වචන දෙක සංවර කර ගන්න ඕනෑ. කය වචන දෙක සංවර කර ගත්තොත් හිත සංවර කර ගන්න පහසුයි. හිත සංවර කර ගන්න ඕනෑ කුමකට ද? පෙනෙන දෙය තුළ බර අඩු කරන්න. දැන් අපි දැක්කා නේද දකින වෙලාවේ දී පෙනෙන දෙය තුළ තදින් ඇලිලා, බැඳිලා ඉන්න කමයි “මේ පෙනෙන දෙය හේතු ප්‍රත්‍යය, හේතු නැති වෙන කොට නිරුද්ධ වෙනවා” කියන ප්‍රඥා චෛතසිකයට ඉඩ දෙන්නේ නැත්තේ. මේ දුකට හේතුව වූ තණ්හාවයි මේක අවුරලා තියෙන්නේ, අපට ඇත්ත දකින්න ඉඩ දෙන්නේ නැත්තේ. තණ්හාව අඩු වුනොත් විතරයි - තණ්හාව කියන තැනින් ගොඩ යන හින්දා නොවෙයි - තණ්හාව අඩු වුනොත් විතරයි ඇත්ත දකින්න ඉඩ හදලා දෙන්නේ. ඇත්ත දැක්කොත් තමයි එතෙර වෙන්න පුළුවන්.

එතකොට අපි මොකද කරන්නේ සීලයක පිහිටලා, සමථ කම්මහනකින් හිත වඩමින් විදර්ශනා කරනවා අනිත්‍ය වශයෙන්, දුක් වශයෙන්. ඒ කියන්නේ ලෝකයේ හමු වෙලා තියෙන හැම දෙයක ම

ලෝභ, ද්වේශ දෙක අඩු වෙන විදියට නුවණින් බලනවා. ඒකට කියනවා විදර්ශනා කරනවා කියලා. ගෙවල් දෙරවල්, රන් රිදී, යානවාහන, ඉඩකඩම්, මිල මුදල් කියන මෙන්න මේ දේවල් වල ඉඳලා මේ හැම දෙයක ම, හැම රූපයක ම ඇලීම් ගැටීම් අඩු කර ගන්න ඕනෑ. නමුත් හැම අරමුණක් පාසා ම විදර්ශනා කරන්න ගියොත් කරන්න බැහැ. අපි ඒකට උපායශීලී වෙනවා. විශාල කටු සහිත කැලෑවක කටු ඇනෙන්නේ නැතිව අපට යන්න ඕනෑ. අපි මොකද කරන්නේ? හොඳ තහඩු ටිකක්, ලෑලි ටිකක් ගෙනෙල්ලා කැලේ හැම තැනකම අතුරනවා. අතුරලා කටු ඇනෙන්නේ නැතිව යන්න හද ගන්න පුළුවන්. නමුත් ඒක පහසු නැහැ. අපි උපායක් යොදලා අපේ කකුල් දෙක සෙරෙප්පු දෙකක් දලා වහ ගන්නවා. ඒත් වෙන්නේ ඒක මයි. කටු ඇනෙන්නේ නැතිව යන්න කුම දෙකක් තියෙනවා. කැලේ තියෙන කටු ටික වහලා යන්නත් පුළුවන්, කටු ඇනෙන්නේ නැහැ. ඕක පහසු නැති නිසා අපි සෙරෙප්පු දෙකක් ද ගන්නවා කටු ඇනෙන්නේ නැතිව කකුල පරිස්සම් කර ගෙන යනවා. කැලේ කොච්චර කටු තිබුනත් අපි සෙරෙප්පු ද ගත්තොත් ඇනෙන්නේ නෑ.

ඒ වගේ ලෝකේ කෙලෙස් ඇතිවෙන නිමිති විශාල සංඛ්‍යාවක් තියනවා. එකක් එකක් පාසා විදර්ශනා කරලා කෙලෙස් නැති කර ගන්න පුළුවන් නමුත් ඒක පහසු නැහැ. අර මහා කැලේ කටු ගොඩක් වහනවා වගේ. ඉතින් අපි සෙරෙප්පු දෙකක් දනවා වගේ අපි මේ ඔක්කොම නිමිති වල තියෙන කෙලෙස් ටික බැඳිලා තියෙන මුල අල්ල ගන්න ඕනෑ. මේ ගෙවල් දෙරවල්, රන් රිදී, ඉඩකඩම්, මිල මුදල් කියලා යම් තාක් දෙයට තණ්හාව තියෙන්නේ 'මට යි, මගේ දුදරුවන්ට යි' කියන තැනකින්. භෞතික දේවල් ඔක්කොම ටික ලැබිලා තියෙන්නේ 'තමන් සහ තමන්ගේ දුදරුවෝ, නෑදෑයෝ' කියන තැනකින්. 'තමන්ගේ දුදරුවෝ නෑදෑයෝ' කියන ටික බැඳිලා තියෙන්නේ 'තමන්' කියන තැනකින් - "මට සලකා ගන්න මට බැරි කාලයට". අපි නො කීවාට තියෙන්නේ ඔය ටිකයි. කෙනෙකුට 'මම' කියන තැන ජීවිතයේ සංයෝජනය අත් හැරෙනවා නම් දරුවෝත් අත හැරිලා, භෞතික දේත් අත හැරිලා කියන එක ඉබේම වෙනවා.

ඒ හින්දා ගෙවල් දෙරවල්, රන්රිදී, ඉඩකඩම්, මිල මුදල් වලට මොන තරම් දේවල් වලට තණ්හාවක් තිබුනත් කමක් නැහැ, ඒවාට ඔබලා තණ්හාව අතහරින්න යන්න ඕනෑ නැහැ. තමන් කියන තැනයි, තමන්ගේ දුදරුවෝ කියන තැනයි හමු වෙන රූපයක, නැත්නම් මේ නාමරූප දෙක තියෙන තැනක සවිඥානික කය කියන එක විතරක් විදර්ශනා කරන්න, විදර්ශනාවට ගන්න. සත්ව පුද්ගලභාවයට හමු වෙන රූප ටික විතරක් විදර්ශනා කරන්න, ඒ ඇති. බුදුරජාණන් වහන්සේ සතර සතිපට්ඨානය පැනවුවේ හැම රූපයක් ම බලන්නේ නැතිව - *ඉති අජ්ඣන්තං වා කායෙ කායානුපස්සී විහරති* කියලා *අතී ඉමස්මිං කායෙ කෙසා ලොමා නඛා දන්තා...* කියලා තමන්ගේ ශරීරයෙන් පැනවුවා. ඒ වගේම *බහිද්ධා වා කායෙ* කියලා *පරසන්නානං වා පරපුග්ගලානං වා කෙසා ලොමා නඛා දන්තා...* කියලා බාහිර ශරීරයත් පැනවුවා. ඒ කියන්නේ තමන් කියන මේ රූපය ගැන හොඳට මෙනෙහි කරන්න. “*කුණප කොටස් වශයෙන් මෙනෙහි කරනවා, කන බොන ආහාරයෙන් හැදිලා කියලා බලනවා. කය ඇසුරු කර ගෙන පවතින චිත්ත චෛතසික ටික නිසා මේ කය සවිඥානික වෙලා තියෙන්නේ, මෙනන නාමරූප දෙකක් තියෙන්නේ*” කියලා බලලා පුද්ගලභාවය ගෙවා ගන්න, මම කියන හැඟීම අඩු කර ගන්න බලන්න. ඒ වගේම දූවා, පුතා, අයියා, අක්කා, අම්මා, තාත්තා කියන තැනක කන බොන ආහාරයෙන් හැදුණු රූපයත්, ඒ රූපයේ තියෙන කොටස් ටිකත්, ඒ කය ඇසුරු කර ගෙන පවතින සිත සිතුවිලි කියන ධර්මතා ටිකත්, පවතින හැටි කියලා නාමරූප දෙක බලනවා. මේ විදියට නුවණින් හිත හිත ආනාපාන සතිය, බුදුගුණ, අසුභය, මරණය, මෛත්‍රිය ආදී කමටහනක් වඩනවා. කමටහනක් වඩමින් මේ විදියට හිතනවා. මේ විදියට හිතමින් කමටහනක් වඩනවා. සීලයක පිහිටලා ඉන්නවා.

දැන් මේ සීලයක පිහිටලා ආනාපාන සතිය හෝ බුදුගුණ හෝ අසුභය හෝ මරණය හෝ මෛත්‍රිය කියන කමටහනක් වඩන එක සමථය. මේ ‘සත්වයා පුද්ගලයා’ කියලා ලෝකයා දකින දෙය තුල ලෝකයා දකින දෙයට වඩා ඔබ්බෙන් ‘සත්වයා පුද්ගලයා’ කියන තැනක තියෙන්නේ නාමරූප දෙකක් කියලා විශේෂයකින් දකින එකට කියනවා විදර්ශනා කියලා, විපස්සනා කියලා. ලෝකයා දකින දෙයට වඩා ඒ දැකීම විශිෂ්ටයි, ශ්‍රේෂ්ඨයි, ඇත්තයි.

එතකොට ඔය විදියට සීල, සමාධි, ප්‍රඥ කියන මේ ධර්මතා තුන කරන කොට වෙන්වේ කුමක් ද? විනෙය්‍ය ලොකෙ අභිජ්ඣා දෙමනස්සං - 'මේ මම, මේ මගේ දූවා පුතා' කියන තැනින් තදට ඇලිලා තියෙන ගතිය ටික ටික අඩු වෙනවා. කෙලෙස් අඩු වෙන කොට, තණ්හා උපාදනය අඩු වෙන කොට, හට ගත්ත දෙය නිරුද්ධ වෙනවා කියන එක පෙනෙනවා. ඇයි එහෙම පෙනෙන්නේ? පින්වතුන් දන්නවා ද දෑකපු දෙය දැකීමෙන් පස්සේ නිරුද්ධ වෙනවා කියන ප්‍රඥ වෛතසිකය නොයෙදී 'ඇති බවට' යෙදෙන්නේ කුමක් නිසා ද කියලා? උපසුපාදනා, වෙනසො අධිට්ඨානා අභිනිවෙසා අනුසයා කියලා මේ බැස ගෙන සිටින එක - ඕකට මම උපමාවක් කීවොත් - කැඩපතට වැටෙන ඡායාව දෙස බලන තිරිසන් සතාට ඒ ඡායාව ඉතුරු වෙන්නත්, ඒ දකින ඡායාව ම අපට ඉතිරි නැති වෙන්නත් හේතුව කුමක් ද කියලා බලන්න. කැඩපතට ඡායාව වැටුනොත් තිරිසන් සතාට ඒක ඉතුරු වෙනවා නේද? එයා හිතනවා නේද එයා දෑකපු සතා හෝ කෙනා ඉන්නවා, ඉන්න කෙනෙක් දකිනවා කියලා - ආපහු ගිහිල්ලා බුරන්නේ ඒ හින්දයි. තිරිසන් සතාට කැඩපතට වැටෙන ඡායාව ඉතුරු වෙන්නත්, අපට ඉතුරු නො වෙන්නටත් හේතුව කුමක් ද? හේතුවල දහම නො දන්නා කම නිසා ඡායාව පැත්තට නැඹුරු වෙලා ඡායාව පැත්ත අල්ල ගෙන ඉන්න එකයි තිරිසන් සතා කරන්නේ. එහෙම ඡායාව පැත්තට නැඹුරු වෙලා ඉන්න කොට ඒ අරමුණ නිරුද්ධ වුනත් ඉන් අනතුරුව හිත අරමුණු කරන්නේ දෑකපු දෙය. අර අහු වෙලා (ඉතුරු වෙලා) තියෙන දෙය ඤාණිකව දකිනවා. එතකොට අපි මේ හේතුවල දහම දන්න හින්දා කැඩපතේ රූපය බැලුවත් අපි නැඹුරු වෙලා ඉන්නේ මේ තමා පැත්තට. ඡායාව අල්ල ගෙන නැහැ, 'ඡායාව හැදුණේ තමා නිසා' කියලා තමා පැත්තට නැඹුරු වෙලා ඉන්නේ. ඒ හින්දා අර ඡායාව පැත්ත ඉබේම අත හැරෙනවා, තමාගේ පැත්ත තමයි අපට අහු වෙන්නේ.

තිරිසන් සතාට කැඩපතේ ඡායාව අහු වුනා වගේ මේ බාහිර අරමුණු දකින කොට අපි අහු වෙලයි ඉන්නේ. අපට මේ දෑකපු දේවල්, දෑකපු අය ඉතුරු වෙනවා. බාහිරය අල්ල ගෙන බාහිරයට බැඳිලා ඉන්න කොට ඒ අරමුණ අතහැරෙනවත් එක්කම පෙර පසු මතසින් ඤාණිකව ඒ නිමිත්ත ම අල්ල ගෙන නැගිටිනවා කියන එක

නවත්තන් නැහැ. ඒ නිසායි මේ ලෝකය ම නියෙන බවට මනසට අහු වෙලා තියෙන්නේ. බැරවෙලාවත් මේ අරමුණ පෙනෙන කොට ඒක “තමා නිසා කැඩපතට වැටුණ ඡායාව වගේ මයි, බාහිර පෙනුණාට ඔහොම පෙනෙන ගතිය තිබුණේ තමා තුළයි” කියලා ප්‍රඥව යෙදුනොත්

අපි රතු පාට උපැස් යුවලක් දගෙන බාහිර රතු පාටට පෙනුණාම “අනේ බිත්තිය රතු පාටයිනේ මෙහෙම රතු පාට බිත්තියක්, කොහෙන් මෙහෙම රතු පාටක් හැදුවා ද දන්නේ නැහැ, බලන්නකො බිත්තියේ තියෙන රතුපාට හරිම ලස්සනට හදලා තියෙනවා” කියලා හිතලා හරි යයි ද? ඉතින් මේ එහෙම එකක් නේද අපි කරන්නේ? රතු පාට රූප ඉපදවීම රතු පාට උපැස් යුවලේ හැකියාව වගේ, අපේ ඇසේ හැකියාව තමයි නොයෙක් වර්ණවත් හැඩ සටහනක් ඇති කිරීම. ඇසෙන් මෙහෙම රූප සටහනක් උපද්දවා ගෙන “හරි ලස්සන මනුස්සයෙක් නේද” කියලා කියනවා නම් බලන්න මොන තරම් අවිද්‍යාව තුළ ද ඉන්නේ කියලා - අපිත් ඡායාවට රැවටිවී බල්ලා වගේ, බාහිර අල්ලගෙන ඉන්නේ මේ.

රහතන් වහන්සේලාට ඇසින් රූප පෙනෙද්දී ‘බාහිරයේ පෙනෙනවා’ කියලා තියෙන්නේ අභ්‍යන්තර චිත්ත චෛතසික ටික නේද කියන ප්‍රඥව එළඹ සිටිනවා. ඒ හින්දා රූපයේ අනුවෙලා නැහැ. “අහක බලන විට හේතුව නැති වෙන කොට දකපු රූපය නැති වෙනවා” කියන තැනකින් නුවණ ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. ඉතින් තේරුම් ගන්න අපි පොඩි මෝහයක නොවෙයි ඉන්නේ, ඒක අපට තේරෙන්නේ නැහැ. තිරිසන් සතා මෝඩයි කියලා තිරිසන් සතා දන්නේ නැහැ. එයා මෝඩයි, තමන්ගේ ම ඡායාවට රැවටිලා බුරුනවා, ගොරවනවා කියලා දන්නේ නුවණින් උසස් අපියි. අපි මෝඩයි, අපි අපේ ම ඡායාවට රැවටිලා කියනවා, කරනවා කියලා අපි දන්නේ නැහැ. මනුෂ්‍යයෝ මෝඩයි, මනුෂ්‍යයෝ රැවටිලා කියලා දෙවියන්ට පෙනෙනවා. දෙවියෝ ඒ අයගේ මට්ටමට රැවටිලා කියනවා කරනවා කියලා එයාලා දන්නේ නැහැ. දෙවියෝ මෝඩයි, රැවටිලා කියනවා කරනවා කියලා දකිනවා බ්‍රහ්මයෝ. ඒ බ්‍රහ්මයෝත් තමාගේ මට්ටමට රැවටිලා කියනවා කරනවා කියලා ඒ අය දන්නේ නැහැ. එයා එහෙම රැවටිලා කියලා අරුපී බ්‍රහ්මයන්ට තේරෙනවා. අරුපී බ්‍රහ්මයෝත්

තමන්ගේ මනස තුළ තියෙන විත්ත වෛතසික ටිකට රැවටිලා කියලා එයාලා දන්නේ නැහැ. එයාලා රැවටිලා කියලා පෙනෙනවා රහතන් වහන්සේට. රහතන් වහන්සේට විතරයි තුන් භූමිය ම රැවටිලා කියලා පෙනෙන්නේ.

ඒ රැවටීම, ඒ ක්ලේශය හින්දයි ඒ ඒ භූමි වල විපාක විඳ ගන්න පුළුවන් කම තියෙන්නේ. තිරිසන් මට්ටමේ ක්ලේශයෙන් මිදුන විට ඒ මට්ටමේ විපාක නැහැ. මේ මනුෂ්‍ය මට්ටමේ තියෙන ක්ලේශය නැති වුනොත් අපට මනුෂ්‍ය මට්ටමේ විපාක නැහැ. මේ භූමියේ හිටියත් එයා මනුෂ්‍ය මට්ටමේ ‘අම්මා, තාත්තා, මිල මුදල්’ වලින් සතුටු වෙන්නේ නැහැ. එයා ධ්‍යාන සැපයකින් සතුටු වෙන්නේ. බ්‍රහ්ම ලෝකයේ සතුටු වෙන කෙනෙකුගේ මානසික මට්ටමකින් මේ භූමියේ හිටියත් සතුටු වෙන්නේ. මේ සංයෝජන අතහැරුනු විට එයා බ්‍රහ්මයෙක් වගේ මයි ඉන්නේ, ජීවත් වෙන්නේ. එයා රන් රිදී, මුතු මැණික්, ගෙවල් දෙරවල් කියන ඒවා දකින්නේ අධික රළු වෙහෙසක්, ‘කුෂ්ටයක් කහන කොට ඇතිවෙන සැපයක්’ වගේ කියන තැනකින්. නිරාමිස ප්‍රීතියකින්, උත්සාහයකින් තොර සැපයකින් එයා ඉන්නේ. ලෝකයා ‘පණ යනකල් දවසක් පුරාම ගිනි අව්වේ කොටලා කොටලා හම්බ වෙන සුළු මුදලකින් හවස ආප්පයක් කනවා, ප්ලේන් ටී එකක් බොනවා’ වගේ මහා විශාල දුකක් විඳලා කුඩා සැපයක් විඳිනවා කියලා එයා දකිනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ කාමය කුෂ්ටයක් වගේයි කියලා. කුෂ්ටය කසන වෙලාවට පොඩි ආස්වාදයක් එනවා. කසලා ඉවර වූ විට තුවාලයත් වැඩි වෙනවා, දැවිල්ල පැය ගණනක්. ඒ වගේ ‘කිසිම වැඩක් නොකර ඉන්න කෙනෙක් ළඟට තේ කෝප්පයක්, කෑම පිගානක් ගෙනත් දීලා නොමිලේ වෙහෙසක් නැතිව කන කෙනෙක්’ වගේ එයාට ධ්‍යාන සැපය පෙනෙනවා.

ඉතින් තමන් කළමල් කඩලා මහන්සි වෙලා කන්නත් බැරි තරමට රොඩු පිරුණු බත් වේලක් ලබාගෙන කන කෙනයි, නිකන්ම ඉන්න කොට නොමිලේ රස මසවුළු පිරුණු බත් වේලක් ලබන කෙනයි, ඔය දෙදෙනාගෙන් කාටද කැමති වෙන්නේ? කාටද කැමති වෙන්න කියලා ආයෙත් හිතන්නවත් වෙලා යනවා ද? වක්‍රවර්ති රජ කෙනෙකුට හිතෙන්නේ නැහැ නේද හිඟන්නෙකුගේ බත් පාර්සලය

දෙස බලලා ‘මේක මට කන්න තියෙනවා නම්’ කියලා. රජ කෙනෙකුගේ බත් එකක් දැක්කොත් හිඟන්නෙකුට නම් හිතෙයි ‘මටත් මෙහෙම එකක් තියෙනවා නම්’ කියලා.

ඒ වගේ ධ්‍යාන ලාභීන්ට කවදවත් හිතෙන්නේ නැහැ කියනවා ‘කාම ලෝකයෙන් ලැබෙන සැප මට තිබේ නම්’ කියලා. ඉතින් මනුෂ්‍ය මට්ටමේ තියන ඔය ක්ලේශය නැති වුනා නම් මරණයෙන් පස්සේ නොවෙයි මේ ජීවිතයේ දී ම ධ්‍යාන මට්ටමේ සැප ලැබෙනවා. ඊට පස්සේ ඒ රූප භූමියේ දීත්, ඒ ධ්‍යාන මට්ටමේ ආයෙන් උච්චතවා. ඒ උච්චත නිසායි එයා ඒ මට්ටමේ බඹ ලොවක උත්පත්තියක් ලබන්නේ. ඒ මට්ටමේ මූලාව දුරු කර ගන්න පුළුවන් වුනොත් එයා අරූප මට්ටමට පත්වෙනවා, අරූප ධ්‍යාන මට්ටමට පත්වෙනවා. ආයෙන් ඒකේ උච්චත නිසායි ඒ මට්ටමේ අරූප ලෝකයක උපදින්නේ. එයා අරූප මට්ටමේ උපදින විත්ත වෛතසික ටිකේ මූලාවෙනුත් දුරු වුනොත් මේ තුන් භූමියෙන් ම මිදුණා වෙනවා (රහතන් වහන්සේ). “නැවත ඉපදීමක් නැහැ, ජාතිය නිරුද්ධ කළා” කියලා කියන්න සුදුසු වෙනවා.

ඉතින් මෙන්න මේ වගේ දර්ශනයක් තියෙන්නේ. ඇත්තටම මේ සසර ගමනේ යන්නේ කෙලෙස් ටිකක් නිසා. මෙහෙම ක්ලේශයක් නිසායි රන්රිදී, ගෙවල් දෙරවල්, යාන වාහන, ඉඩකඩම්, මිල මුදල් කියලා නිමිති ටිකක් පෙනෙන්නේ. වර්ණ සටහන් මාත්‍රයක් තුළ හරියට ‘පුංචි ළමයි වැලි සෙල්ලම් බත් කරනවා’ වගේ එකක් මේ අපි කරන්නේ. පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ කියන සතර මහා ධාතුවේ හැඩතල අපේ ඉස්සරහට එද්දී එක එක නිමිති, ප්‍රඥප්ති දගෙන, ප්‍රඥප්තීන්ගේ වටිනාකම් දගෙන, ඒ වටිනාකම් මත ඇලිලා බැඳිලා ඉන්න කොට ඒවායේ නිමිති පිහිටලා ලෝකය කියලා එකක් (භවය කියලා එකක්) ගොඩනැගිලා තියෙන්නේ. මේක සම්පූර්ණ මානසික සිද්ධියක්, මනෝමය සිද්ධියක්. අපට මේක ඇත්තම වෙලා. ඉතින් නිවරණ ධර්ම දුරු වෙලා සමාධි වුනොත් කිසිදු වෙහෙසක්, අපහසුවක් නැතිව ඔය බොරුව අත හැරෙනවා. මේ මායාව අත හැරෙනවා. සම්පූර්ණ නිව්ලා සිසිල් වෙච්ච ජීවිතයකින් ඉන්න පුළුවන්. ඒ හින්දයි අපි මේ භාවනා කරන්න ඕනෑ. සිල් ගන්නේ ඒ හිත වඩා ගන්න උපකාරී පිණිස. ඒ කය වචන දෙක සංවර කර ගෙන

අපි ආනාපාන සතිය, බුද්ධගුණ, අසුභය, මරණය ආදී සමථ කමටහනක් වඩන්න ඕනෑ. සමථ කමටහනක් වඩමින් සත්ව පුද්ගලභාවය අඩු වෙන්න, දුරු වෙන්න නාමරූප ධර්මයෝ විදර්ශනා කරන්න ඕනෑ. එතකොට ඒ තුළින් එන ඇලීම් ගැටීම් නැති වෙන නිසා. මනසට එන අරමුණු ගැන බලමින් විදර්ශනා කරමින් භාවනා කරන ක්‍රමත් තියෙනවා. ආනාපාන සතිය වඩමින් **අනිච්චානුපස්සි අස්ස සිස්සාමිති සික්ඛති, අනිච්චානුපස්සි පස්ස සිස්සාමිති සික්ඛති** කියන ක්‍රමත් තියෙනවා. සති නිමිත්තේ හිත තියා ගෙන සිහියෙන් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරන්න. ඊට පස්සේ නාමරූප ධර්මයෝ බලන්න.

සාදු ! සාදු !! සාදු !!!

තෙවැනි දේශනය නිමා විය.

පසුවදන - ධර්ම දනය

සබ්බ දනං ධම්ම දනං ජිනාති, සියලු දන් පරදවා ධර්ම දනය ජයගනී

ධර්ම දනය පිළිබඳව ධම්ම පදටඨකථාවෙහි මෙසේ සඳහන් වේ. සක්වල ගැබ සිට භවාග්‍රය දක්වා අතරක් නැතිව බුදු, පසේබුදු, මහ රහතන් වහන්සේලා වඩා හිඳුවා දෙන ලද ප්‍රණීත පිණ්ඩපාත දනයට ද වඩා, පාත්‍ර පුරවා දෙන ලද ගිතෙල් ආදී බෙහෙත් දනයට ද වඩා, එසේම මහා විහාරයන්ට සමාන විහාර ද, ලෝවාමහාපාය වැනි ප්‍රසාදයන් නොයෙක් සියදහස් ගණනින් කරවා දෙන ලද සේනාසන දනයට ද වඩා, අනාථ පිණ්ඩික සිටුතුමා දෙවරම් වෙහෙර සඳහා කළ පනස් හතර කෝටියක ධන පරිත්‍යාග චේතනාවට ද වඩා, බඹලොව තරම් උසට බුදුන් උදෙසා චෛත්‍යය කරවනවාට ද වඩා යටත් පිරිසෙයින් සතර පද ගාථාවකින්ද අනුමෝදනා ධර්ම දේශනයක් සිදුකෙරේ නම්, ධර්ම දනයෙහි පින්කමක් සිදු කෙරේ නම් ඒ ධර්ම දනයෙහි පින්කම ම වඩා ශ්‍රේෂ්ඨ වේ, උතුම් වේ යැ යි දක්වා ඇත.

එයට හේතුව නම් ඉහත කී සිවුරු පිදීම පිණ්ඩපාත දන සෙනසුන් ඉදිකිරීම් ආදී පුණ්‍ය කර්ම කරනුයේ ධර්මය අසා දූත ගත් බැවිනි. ධර්මය දූත කියා ගැනීමට නො ලැබුණි නම් බන් හන්දකුදු නො දෙන බව ධර්මයේ පෙන්වා ඇත. තව ද රහත් බෝධියෙන් නිවන් දුටු පිරිස අතර අගතැන්පත් සම්මාදිට්ඨි සූත්‍රය ද දේශනා කළ ඒ සැරියුත් මහරහතන් වහන්සේට කල්පයක් මුළුල්ලෙහි වසින වර්ෂාවේ දිග බිඳු ප්‍රමාණය කීමට තරම් මහා නුවණක් ඇත්තේ ය. මේ තරම් නුවණක් ඇති ඒ සැරියුත් හිමිට ද අස්සජ් හිමියන්ගෙන් බණ පදයක් දූත ගැනීමට නො ලැබුණි නම් නිවන් දැකීමට නො හැකි වන්නේ ය. මේ හේතුවෙන් ධර්ම දනයෙහි පින් ම සියලු දනයෙහි පින්කම් වලට වඩා ශ්‍රේෂ්ඨ වන බව අග්‍ර වන බව තථාගත සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේ සක් දෙවිඳුට වදාරන්නට යෙදුනේ ය.

ධර්ම දනය අවුරුදු දහස් ගණනින් සීමා වූ බුද්ධෝත්පාදයෙහිම කළ හැකි වන්නේය. කල්ප ගණනින් අති දීර්ඝ වූ අබුද්ධෝත්පාදයෙහි කළ නොහැකි වන්නේය. සංසාරයෙහි සැරිසරන සත්වයා සුගතියට නොපැමිණ අවුරුදු කල්ප කෝටි ගණන් අපායේ වාසය කරන කල්හි ද ධර්ම දනයක් නම් කළ නොහැකිවේමය. මිසදිටුව උපන් කල්හි ද, පිට සක්වල උපන් කල්හි ද, ගොළු - බිහිරි - මෝඩ - උම්මත්තකව උපන් කල්හි ද, ශ්‍රද්ධා, සති, වීරිය, සමාධි, ප්‍රඥා යන ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන් දුර්වලව උපන් කල්හි ද අල්ප මාත්‍ර වූ ද ධර්ම දනයක් නම් නොකෙරේමය. දීර්ඝායුෂ්ක අරුපී බ්‍රහ්ම ලෝක

සතරෙහි හා අසඤ්ඤාසත්ත බ්‍රහ්ම ලෝකයෙහි උපන් කල්හි ද ධර්ම දනය නොකළ හැකිය.

ධර්ම ශ්‍රවණය කිරීමෙන් ශ්‍රද්ධා ප්‍රඥ දියුණු කර ගත් බොහෝ සත්වයෝ මසුරු මල හැරපියා තමන් සතු සියලු ධනය පරිත්‍යාග කරති. සමහරු ධනය ද, ඇස්, ඉස්, මස්, ලේ, අත්පා ආදී අංග ප්‍රත්‍යංග ද පරිත්‍යාග කරති. තෘෂ්ණාව හැරපියා එතෙක් දැ දීමෙහි පොළඹවන ධර්මය දීම සියලු දීම වලට වඩා උසස් වේමය. ධර්ම දනය නිසා මරණය වැලකී රැකුණු ජීවිත මෙතෙකැයි පමණ නැත. සතර අපා දුකින් මිදී සුගතියෙහි ඉපදුණු සත්වයන් මෙතෙකැයි පමණ නැත. එහෙයින් ධර්ම දනය සියලු දනයන්ට ප්‍රමුඛ වෙයි.

පෙර බුදුවරයන් වහන්සේලාගේ ධර්ම දනය හේතු කොට ගෙන පසු බුදුවරයන් වහන්සේලාද පසේ බුදුවරයන් වහන්සේලාද රහතන් වහන්සේලා ද ලෝකයෙහි පහළ වූහ. ඒ කාරණයෙනුත් ධර්ම දනය ශ්‍රේෂ්ඨ වේ. සත්වයකුට ලැබිය හැකි උසස්ම තැන වූ සම්මා සම්බුද්ධ බෝධිය පවා අත් කරදෙනුයේ ධර්ම දනය විසිනි. ඒ හේතුවෙනුත් ධර්ම දනය අග්‍රය. ධර්ම දනයෙහි ආනිශංස පක්ෂය මෙතෙකැයි සීමා කර ප්‍රමාණකර කිව නොහැකි බවම ත්‍රිපිටකයෙහි සඳහන්ය. ධර්ම දේශකයා උපනුපත් තැන සියලු යස ඉසුරු පිරිවර සම්පත්තියෙන් ආචාර වන්නාක් මෙන්ම ඒවා සැපසේ අනුභව කරන මහා ප්‍රඥවන්තයෙක් ද වන්නේය. ලෞකික ලෝකෝත්තර සියලු සම්පත දෙන්නාට සියලු සම්පත් නිතැතින්ම ලැබේමය. එහෙයින් එබඳු උතුම් ධර්ම දනය දෙන්නට වරී.

පිරිස් වලට ධර්ම දේශනා කිරීම කාටත් කළ නොහැකි බව සැබෑය. එහෙත් ධර්ම දනය කාටත් සිදු කළ හැකි වෙනත් විධි බොහෝ තිබේ.

1. ධර්ම දේශනා කිරීම, කරවීම හා ධර්ම පූජා පැවැත්වීම
2. ධර්මය ඉගැන්වීම හා දහම් පොත් පත් සගරා මුද්‍රණය කර බෙදා හැරීම
3. පිරිස් වලට බණපොත් කියවීම, අන්‍යයන් ශීලයෙහි ගුණයෙහි පිහිටුවීම හා ඔවුන්ව විවිධ පින්කම් වල යෙදවීම
4. ධර්ම ශාලා කරවීම, ධර්මාසන කරවීම, ඉරුදින දහම් පාසල් පිහිටුවීම හා ඒ සඳහා පහසුකම් සැලසීම
5. දරුවන්ට ධර්මය උගන්වා ධර්ම දේශකයන් කරවීම
6. ධර්ම දේශක භික්ෂූන්ට හා ධර්මය ඉගෙන ගන්නා භික්ෂූන්ට අවශ්‍ය පහසුකම් සැලසීම

ධර්ම දනයට හතුරුකම් කිරීම

නොමිලයේ දෙන බණ පොත් ශ්‍රද්ධායන්, කාලයන්, මහන්සියන්, ධනයන්, ධර්මය වෙනුවෙන් පරිත්‍යාග කරන, ලාභ ප්‍රයෝජන අපේක්ෂාවෙන් තොරවූ සත් පුරුෂ සාධු ජනතාවගෙන්ම බිහිවන හෙයින් විශේෂ ගෞරවයෙන් ආරක්‍ෂා කළ යුතුය. කියවා ප්‍රයෝජන ගත යුතුය. ශ්‍රද්ධාවෙන් නොමිලයේ දෙන දහම් පතපොත ලබාගෙන හෝ පිළිගෙන එය නොකියවා, ඉන් ප්‍රයෝජන නොගෙන එය කියවීමට කැමති කෙනකුට ද නොදී, ආරක්‍ෂා ද නොකොට නාස්ති වී යාමට ඉඩදීම ඒ ධර්ම දනයට කරන හානියක් වන හෙයින් ඉන් බරපතල අකුසල කර්මයක් සිදුවේ. ළමයින් නැළවීමට හෝ ළමයින් සතුටු කිරීමට ඒ පොත් දීමෙන් ඒ ළමයින් ද අපායගාමී අකුසලේ කර ගනිති. තවද ධර්ම දනය ලෞකික ලෝකෝත්තර සියලු සැපතට ඉවහල් වන මහා ආනිශංස දයක කුසල කර්මයක් වන හෙයින් තමන්ගේ බලය පැමෙත් එය වළක්වාලන අය ද, නරක හැසිරීම් කැකෝ ගැසීම් ආදියෙන් එයට බාධා කරදර පමුණුවන අය ද, ධර්ම දනය හෙළාදකින, පහත් කොට, නිශ්ඵල කොට සිතන කියන අය ද ඒ ලෞකික ලෝකෝත්තර සියලු සැපතින් පිරිහී සතර අපායාදී දුගතියට වැටෙන බව සැලකිය යුතුයි. "ධම්ම දෙස්සී පරාහවො" ධර්මයට ද්වේෂ කරන්නා පිරිහෙයි.

මෙම ධර්ම දනයට සම්බන්ධ වීම

මෙම ඉතා වටිනා දහම් පුස්තකයේ යම් පිටපත් ප්‍රමාණයක් මුද්‍රණ වියදම වූ රු. 50 ක් පමණක් ගෙවා ලබාගෙන උතුම් ධර්ම දනයක් ලෙස ඔබ ප්‍රදේශයේ ධර්ම ගවේෂණයේ යෙදෙන පින්වතුන් හට නොමිලයේ බෙදා දීමට හැකියාව ඇත. ඒ සඳහා ඔබගේ දුරකථන අංකය හා අවශ්‍ය පොත් ප්‍රමාණය සඳහන් කර අප වෙත ලිපියක් එවන්න. නිවන් මග, 595, රොමියෙල් මාවත, පනාගොඩ, හෝමාගම යන තැපැල් ලිපිනය හෝ path.nirvana@gmail.com යන විද්‍යුත් ලිපිනය භාවිතා කරන්න.

ධර්ම දනය පිළිබඳ වූ ඉහත ලිපිය ස්ථානෝචිත බව සලකා අන්තර්ජාලයෙන් උපුටාගෙන මෙහි ඇතුළත් කරන ලද බව කරුණාවෙන් සලකන්න.

තෙරුවන් සරණයි.

ජනක ප්‍රදීප්

නිවන් මග