

කායානුපස්සනාව

අනුරාධපුර ලබ්ධිනිර්මාණ ආරාමයේ ආරාමාධිපති ධර්මාචාර්ය

පූජ්‍යපාද

මානිකඩවල සුදස්සන

ස්වාමිපාදයන් වහන්සේ

ප්‍රකාශක

දේශබන්දු කේ.පී. මුනිදාස

33/6, අකුරැස්ස පාර, මාතර.

ධර්මදානය පිණිසයි.

මෙම ධර්ම සංග්‍රහයේ පිටපතක් බොගැනීම සඳහා විමසන්න.

දේශබන්දු - කේ. ඩී. මුනිදාස

෧෧෧෧෧ (071-4438747 \$ 077-3295174

මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රය

තේමා කොට ගනිමින්

පූජ්‍ය මාන්කඩවල සුදස්සන ස්වාමීන් වහන්සේ විසින්

“බෞද්ධයා” රූපවාහිනී නාලිකාව ඔස්සේ

2011.10.20 වන දින

පවත්වන ලද

සචරාත්‍රික ධර්ම දේශනාව

කායානුපස්සනාව

පූජ්‍ය මාන්කඩවල සුදස්සන ස්වාමීන් වහන්සේ

සත්තියා විය ඔමට්ටො ඩය්හමානොව මත්තකෙ,
සක්කායදිට්ඨිප්පභානාය සතො භික්ඛු පරිබ්බජේ.

(සංයුත්ත නිකාය 1, සත්ති සූත්‍රය)

(සැතකින් පහරලද්දකු මෙන් ද හිස ගිනිගත්තකු මෙන් ද සතිමත් භික්ෂුව
සක්කායදාෂ්ටිය ප්‍රභාණය සඳහා උත්සාහ කරන්නේ ය.)

ප්‍රස්තාවනා

භාග්‍යවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාළ ශ්‍රී සද්ධර්මය යනු දුකින් නිදහස් වීමේ ඒකායන මාවතයි. ජරා, ව්‍යාධි, මරණයට ලක් නොවන සදාකාලික සැනසුම් මාවතයි. ස්කන්ධ පංචක සංඛ්‍යාත මහා දුක් සමුදාය බහා තබන නොවරදින පිළිවෙතයි. අපමණ සතහට සැනසුම උදා කළ උතුම් සැනසුම් මගයි. අවිද්‍යාන්ධකාරයෙන් වෙළී සිටින ලෝකයාට යා යුතු මග හෙළි කරන මහා පහන් වැඟයි. අපා දුකට නොවැටී නිදුකින් සසරින් එතෙර වීමට ඇති සවිමත් පහුරයි. සිය සිරුර ඇතුළු සකලවිධ සම්පත් අහිමිවන ලොවක තමාට ඇති එක ම පිළිසරණයි. කෙලෙස් බරින් රෝගාතුර ලොවට සැබෑ ඖෂධයයි. යමකුට සිය දිවිය පුරාවට සිය දෙසවණින් ඇසිය හැකි උත්තරීතර ශ්‍රවණයයි. සිය මව්පියන්ටත් වඩා මහත් උපකාරයක් සලසන අනුපම රැකවරණයයි. සිය මව්පියාදි නෑදෑ හිතමිතුරන්ට දිය හැකි උත්තරීතර ත්‍යාගයයි. සසර අනාදිමත් කාලයක් ගුණ දහම් සපුරා පෙරුමත් පුරා ලබන ලද මහාර්ස මාණික්‍ය රත්නයයි.

තථාගත දේශික ශ්‍රී සද්ධර්මයෙන් නිසි පල නෙලා ගත හැක්කේ ධර්ම සහ අර්ථ යන අංග දෙක ම සම්පූර්ණ කිරීමෙනි. ධර්ම යනු ත්‍රිපිටක ධර්මය ශ්‍රවණය කිරීමයි. නැතහොත් ධර්ම පුස්තක මැනැවින් පරිශීලනය කිරීමයි. එනම් ත්‍රිපිටක පෙළ දහම ඉගෙනීමයි. මෙය පර්යාප්ති ශාසනය නමින් ද හැඳින්වේ. ධර්මය ඉගෙන ගැනීම, කටපාඩම් කිරීම, මතකයේ තබා ගැනීම ධර්ම මාර්ගයේ ආරම්භක පියවරයි. බොහෝ විට අපි ධර්මය පමණක් දැන ගෙන සම්පූර්ණ ධර්මාවබෝධයක් ලැබුණු බවට උදම් අනමු. නමුත් මෙය නිවැරදි අදහසක් නොවේ. පෙළ දැන ගැනීම, දහම් දැනුම ඇති කර ගැනීම සාමාන්‍ය හෝ නුවණක් ඇති කෙනෙකුට වුව ද ලැබිය හැකි දෙයකි. නමුත් එහි අර්ථය දැන ගැනීම එතරම් පහසු නැත. ඒ සඳහා ධර්ම ඥානයක් මෙන් ම දහම් මග

නිවැරදි ව හඳුනාගත් කලායාණ මිතුරකුගේ ඇසුර බෙහෙවින් අවශ්‍යයි. සැබෑ දහමක් කරා යාමට බලාපොරොත්තු වන අවංක අදහසින් යුත් සැදැහැවත් නුවණැති පුද්ගලයකුට මෙම අනුශාසනය ඒ සඳහා මහඟු අත්වැලක් වේ.

ඔබ අතට පත්වන මෙම ධර්ම පුස්තකය මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රය තේමා කර ගනිමින් පූජ්‍ය මාන්කඩවල සුදස්සන ස්වාමීන් වහන්සේ විසින් 'බෞද්ධයා' රූපවාහිනී නාලිකාව ඔස්සේ පුරා පැය හයක් පමණ පවත්වන ලද ධර්මදේශනයක් ඇසුරින් එහි කායානුපස්සනා කොටස පමණක් ඇතුළත් කොට සම්පාදනය වූවකි. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් දේශිත ධර්මදේශනා අතර සතිපට්ඨාන සූත්‍රයට හිමිවන්නේ සුවිශේෂී ස්ථානයකි. දුකින් නිදහස් වීමේ ඒකායන මාවත සවිස්තරාත්මක ව විස්තර කෙරෙන මෙම සූත්‍රය බොහෝ දෙනාට නිවන් මග විවර කර දුන් අනුශාසනයකි. සූත්‍රය සජ්ඣායනයෙන් ශ්‍රවණයෙන් මෙන් ම එය නිසි අයුරින් සිය දිවිය තුළින් ක්‍රියාත්මක කිරීමෙන් ද අමිල පල නෙලා ගැනීමට අවස්ථාව උදාවේ.

බුදුරජාණන් වහන්සේගේ අනුශාසනාවෙහි පදනම චතුරාර්ය සත්‍යයයි. එම චතුරාර්ය සත්‍යයට අයත් මාර්ග සත්‍යය අංග අටකින් යුක්ත වන අතර එහි සම්මා සතිය යටතෙහි සතර සතිපට්ඨානය විස්තර වේ. සතිපට්ඨාන සූත්‍රය ඇසුරින් පවත්වන ධර්මදේශනා හා රචිත ග්‍රන්ථ නිතර අසන්නට, කියවන්නට ලැබේ. ඒ අතර මෙම දේශනය වඩාත් වැදගත් වන්නේ සතිපට්ඨානයට කලින් ශ්‍රාවකයා තුළ උපදවා ගත යුතු මූලික අවබෝධය (සත්‍යානුලෝමික ඤාණය / ධම්මට්ඨිති ඤාණය) පැහැදිලි කෙරෙන අනුශාසනයක් නිසාවෙනි. කලාතුරකින් අසන්නට ලැබෙන්නාවූත් අතිශය ප්‍රායෝගික මෙන් ම නිවන් මගට බෙහෙවින් අවශ්‍ය කර වූත් කරුණු සමූහයක් පූජ්‍ය සුදස්සන ස්වාමීන් වහන්සේ මෙහි ලා පැහැදිලි කර දෙති. ධර්ම මාර්ගයේ ගමන් කිරීමේ සැබෑ උච්ඡතාවක් හා ශ්‍රද්ධාවක් ඇති ශ්‍රාවකයකුට මෙමගින් ලැබෙන මාර්ගෝපදේශය අනල්ප ය. ඒ අතර විශේෂයෙන් 'සතිපට්ඨානය' හා 'සතිපට්ඨාන භාවනාව' පිළිබඳ වෙනස මැනවින් වටහා ගත යුතු අංගයකි. ඊට අමතරව හවය, ඇත-නැත අත්තයන්ගෙන් තොර වූ මධ්‍යම මාර්ගය, හේතුඵල දහම ආදී කරුණු සතිපට්ඨානය වැඩිමට පෙර ශ්‍රාවකයකු විසින් මැනවින් අවබෝධ කර ගත යුතු අංගයන් ය. දේශකයාණන් වහන්සේ පෙළ දහම පිළිබඳ මනා පරිවයක් සහිත ව, සිය ප්‍රායෝගික අත්දැකීම් උපයෝගී කර ගනිමින්, සාංසාරික ව භාවිත සිය බුද්ධිය මනාව හසුරුවමින් ශ්‍රාවකයන් වෙත

අතිශය කරුණාධාරයකින් සිදු කරන මෙම අනුශාසනය සැදැහැවත් නුවණැති ශ්‍රාවකයන්ට මාහැඟි වස්තුවක් වනු නොඅනුමාන ය.

දේශකයාණන් වහන්සේ සිය දේශනයෙහි දී විස්තර කරන මූලික කරුණු කිහිපයක් ග්‍රන්ථයට ප්‍රවේශයක් වශයෙන් මෙහිලා විස්තර කිරීමට අපේක්ෂා කරමු.

සතිපට්ඨානය පිළිබඳ සාකච්ඡා කිරීමේ දී 'සතිපට්ඨානය' හා 'සතිපට්ඨාන භාවනාව' අතර වෙනස පැහැදිලි ව වටහා ගත යුතු ය. 'සතිපට්ඨානය' යනුවෙන් මෙහි විස්තර වන්නේ සූත්‍රයේ සඳහන් පරිදි කාය, වේදනාදී ස්ථානයන්හි සිහිය දියුණු කිරීමයි, සතිය වැඩීමයි. 'සතිපට්ඨාන භාවනාව' යනු නුවණ වැඩීමයි, එනම් සම්පජ්ඣාදිය භාවිත කිරීමයි. එනම් සතියෙහි පිහිටා නුවණින් කෙලෙස් සිද දැමීමයි. ගෝයම් කැපීමේ දී එක් අතකින් ගෝයම් මීට අල්ලා ගෙන දැකැත්ත සහිත අතික් අතින් ගෝයම් මීට කැපීම මීට නිදසුනකි. එක් අතකින් ගෝයම් මීට අල්වා ගැනීම සතිය හෙවත් සතිපට්ඨානයට උපමා කොට ඇත. දැකැත්ත සහිත අතික් අතින් ගෝයම් මීට කැපීම සම්පජ්ඣාදිය හෙවත් සතිපට්ඨාන භාවනාවයි එනම්, කෙලෙස් මළ සිදලීමයි. සතිපට්ඨාන සූත්‍රය මනාව ප්‍රගුණ කිරීමේ දී මෙම අංග දෙක ම සම්පූර්ණ විය යුතු ය. ආනාපාන ආදි කිසියම් භාවනා අරමුණක් විෂයයෙහි සිහිය පිහිටුවීමෙන් අපේක්ෂා කරන්නේ කෙලෙස් සිද දැමීමට පදනම සකසා ගැනීමයි. බුදුදහමින් ප්‍රකාශිත සතිය, සමථය හෙවත් චිත්ත භාවනාවෙන් අපේක්ෂා කරන්නේ සම්පජ්ඣාදියට, විදර්ශනාවට හෙවත් ප්‍රඥා භාවනාවට මග විවර කර ගැනීමයි. එසේ නොමැති ව සිහිය භාවිත කිරීමෙන් පමණක් බුද්ධ වචනය සම්පූර්ණ කළා වන්නේ නැත. බුදුදහමින් ප්‍රකාශිත සමථය ප්‍රඥාවටත් ප්‍රඥාව විමුක්තියටත් විමුක්තිය විමුක්ති ඥාන දර්ශනයටත් අභිමුඛ ව පවතී.

බුදුරදුන් වදාළ සදහම් මගෙහි මූලික අවස්ථාවක් වන්නේ සම්මා දිට්ඨිය උපදවා ගැනීමයි. සම්මාදිට්ඨි පුරෙ ජවං යනුවෙන් සඳහන් වන පරිදි සම්මා දිට්ඨිය පෙරටු කොට ගෙන දහම් මගෙහි පියවර තැබිය යුතු ය. දුක පිළිබඳ අවබෝධයක් ඇති කර ගැනීම සම්මා දිට්ඨිය යන්නෙන් අර්ථවත් වේ. සැබෑ බුද්ධ ශ්‍රාවකයාගේ ඒකායන පැතුම විය යුත්තේ දුකින් නිදහස් වීමයි. දුකින් නිදහස් වීමට පළමු ව දුකක් ඇති බවත් ඒ දුකට හේතුව කුමක් ද යන්නත් දුකින් නිදහස් වීම පිළිබඳවත් ඊට මග කවරක් ද යන්නත් පිළිබඳ පැහැදිලි

අවබෝධයක් තිබීම අවශ්‍ය ය. සම්මා දිවිය යන්නෙන් අදහස් වන්නේ දුක පිළිබඳ මෙම සතරාකාර අවබෝධයයි.

යමෙකු ලෝකය පිළිබඳ දුක් සැප වශයෙන් වින්දනයන් ලබන්නේ ඇස් කන් නාසාදි ඉන්ද්‍රිය ඔස්සේ ලබන රූප ශබ්දාදි අරමුණු හේතුවෙනි. මෙලෙස අප ලබන ඉන්ද්‍රිය සංජානනය ක්ෂණික වූවක් වන අතර එය ක්ෂණික ව ඉපිද ක්ෂණයකින් නිරුද්ධ වේ. නැවත වින්දනයක් ලබයි නම් එය ලබන්නේ යළිදු ඉන්ද්‍රිය හා අරමුණු සම්බන්ධ වීමෙනි. නැතහොත් කලින් ලැබූ ඉන්ද්‍රිය සංජානනය මතසින් නැවත සිහි කිරීමෙනි. මෙකී ස්වභාවය යථා පරිදි නොදන්නා තැනැත්තා ඉදුරන් මගින් ලැබ, නිරුද්ධ වූ අතීත සංජානනය වර්තමානයේ පවත්නා දෙයක් සේ සිතා මුලාවට පත්වේ. නිරුද්ධ වූ අතීතය ‘ඇත’ යනුවෙන් පවත්නා මෙම සියුම් විතර්කය භවය යනුවෙන් හැඳින්වේ. භවය භටගන්නේ උපාදාන හේතුවෙනි. භවය ඇති විට ප්‍රතිසන්ධිය හෙවත් උපතක් සිදුවන අතර ඉපදුණ සත්ත්වයාට ජරා මරණාදි දුක්වලට මුහුණදීමට සිදුවීම අනිවාර්ය ධර්මතාවකි. නිරුද්ධ වූ අතීතය නිරුද්ධ වූ බව නොදන්නාකම නිසා භටගන්නා මෙම මුලාව හේතුවෙන් සත්ත්වයා සසර අපමණ දුක් අත්විඳියි. මෙම ස්වභාවය කිසියම් පමණකින් හෝ වටහා ගන්නා නුවණැති සැදැහැවත් ශ්‍රාවකයා එම මුළාවෙන් අතමිදීම සඳහා වැඩිය යුතු මාවත වන සතර සතිපට්ඨානය වැඩීමට සුදුස්සෙක් වෙයි. ‘සමුදයධම්මානුප්පස්සි වා, වයධම්මානුප්පස්සි වා, සමුදයවයධම්මානුප්පස්සි වා’: ඇතිවීම හෝ, නැතිවීම හෝ, ඇති ව නැතිවන ධර්මතාව හෝ බලන්නේ ය යනුවෙන් සූත්‍රයෙහි ම දැක්වෙන්නේ මෙම යථාර්ථවාදී දැකීමයි.

මෙහිලා ඉතා වටිනා අරුතක් අප විසින් අවධානයට ගත යුතු ය. එනම් ඉන්ද්‍රිය හා අරමුණු සම්බන්ධ වන විට විඤ්ඤාණ, එස්ස, වේදනා, සඤ්ඤා, චේතනා යනාදිය භටගෙන ඊට අනුරූප ව යමක් පිළිබඳ අවබෝධය ඇති වන බවත්, ඉන්ද්‍රිය හා අරමුණු අතර සම්බන්ධය නිමවීමත් සමග ම විඤ්ඤාණ, එස්සාදිය භටනොගැනීම නිසා එකී අවබෝධය නිරුද්ධ වන බවත් පිළිබඳ මනා වැටහීමක් ඇති කර ගැනීමයි.

බුදුදහමින් ප්‍රකාශිත ඉතා ගැඹුරු මෙන් ම අතිශය වැදගත් අදහසක් මෙයින් ඉස්මතු වේ. එනම් ඇතිවීම හා නැතිවීම පිළිබඳ සිද්ධාන්තයයි. ‘අස්මිං සති ඉදං භොති අස්මිං අසති ඉදං න භොති’ යනුවෙන් දහමෙහි විස්තර වන මෙම සිද්ධාන්තය හේතුඵල දහම යනුවෙන් හැඳින්වේ. මෙකී ස්වභාවය කිසියම්

ප්‍රමාණයකට හෝ වටහා ගැනීමට ශ්‍රාවකයා බුද්ධිමත් වුවහොත් ‘ඇත’ හා ‘නැත’ යන අන්ත දෙකින් මිදී මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව ඔස්සේ දහම් මගෙහි ගමන් කිරීමේ දුර්ලභ අවස්ථාව උදාකර ගනී. එමගින් අතීතය දුර්ලභ ව ලද උතුම් බුද්ධෝත්පාදයෙන් හා මිනිසත්ඛවින් නිසි ඵල නෙලා ගැනීමට ද හැකියාව ලැබේ.

මෙම අවබෝධය දෘෂ්ටි ප්‍රභාණයට ද මග සලසයි. එනම් ඉන්ද්‍රිය හා අරමුණු එක් වීමෙන් ඉන්ද්‍රිය සංජානනයේ හටගැනීම දන්නා නිසා ‘නැත’ යන අන්තය හෙවත් උච්ඡේද දෘෂ්ටියෙන් අතමිඳෙයි. තවද ඉන්ද්‍රිය හා අරමුණ නිමවීමත් සමග අතීත අරමුණ නිරුද්ධ වූ බව දන්නා නිසා ‘ඇත’ යන අන්තය හෙවත් ශාශ්වත දෘෂ්ටියෙන් අතමිඳෙයි. දහම පිළිබඳ මද හෝ දැනුමක් නැති තැනැත්තා අතීත ස්කන්ධ නිරුද්ධවීම පමණක් දැකීම තුළින් ‘නැත’ යන අන්තය දැඩි ව ගෙන උච්ඡේද දෘෂ්ටියට වැටේ. මින් සිදු වන්නේ කලින් සිටි ශාශ්වත දෘෂ්ටියෙන් උච්ඡේද දෘෂ්ටියට තම චිත්තනය මාරු වීම පමණි.

එසේ නොවන්නට ශ්‍රාවකයා මනා අවබෝධයකින් සිටීම වැදගත් වේ. අතීත සංජානනය නිරුද්ධ වූව ද නැවත ඉන්ද්‍රිය හා අරමුණු සම්බන්ධ වීමෙන් යළි සංජානනය හට ගැනීම දැකීමෙන් ‘නැත’ යන අන්තයෙන් ද දුරු විය යුතු ය. ‘ඇත’ සහ ‘නැත’ යන අන්ත දෙක ම එකවිට දුරු කළ යුතු ව පවතී. මෙලෙස ‘නැත’ යන අන්තයට නොවැටී ‘ඇත’ යන අන්තයෙන් අත්මිඳෙන නුවණැති ශ්‍රාවකවන් ශ්‍රාවකයා සැබෑ මධ්‍යම ප්‍රතිපදාවට පිවිස සතර සතිපට්ඨානය වැඩීමට සුදුස්සෙක් වෙයි. නිවන්මගෙහි පියවර තබනු රිසි සැබෑ උවමනාවක් ඇති ශ්‍රාවකයා විසින් මෙකී අවබෝධය ධර්ම මාර්ගය ආරම්භයෙහි දී ම ලබා ගත යුතු ව ඇත. ඒ අනුව සතර සතිපට්ඨාන නමැති ඒකායන මාවත ඔස්සේ සීල, සමාධි, පඤ්ඤා පූරණය කරමින්, අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්ම යන ත්‍රිලක්ෂණාවබෝධයෙන් අනිමිත්ත, සුඤ්ඤත, අප්පණ්ණික යන ස්වභාවය කරා යා යුතු ව පවතී.

බුදුරජාණන් වහන්සේ පුරා වසර 45ක් දේශනා කොට වදාළ අසුභාරදහසක් ධර්මස්කන්ධයේ සාරාංශය ලෙස සතර සතිපට්ඨානය දැක්විය හැකි ය. දුකින් නිදහස් වීමේ ඒකායන මාවත මෙමගින් අනාවරණය කෙරේ. තථාගත දේශිත සෑම දහම් පදයක් තුළ ම විමුක්ති රසය ඇතුළත් ව ඇති හෙයින් එකී විමුක්තියට මාවත වූ සතර සතිපට්ඨානය ද ඒ ඔස්සේ විස්තර කර තිබෙනු දක්නට ලැබේ. සූත්‍ර පිටකයේ දීඝ නිකායේ මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රයට අමතර ව

මජ්ඣිම නිකායේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි ද සංයුක්ත නිකායේ සතිපට්ඨාන සංයුක්තයෙහි ද අංගුත්තර නිකායෙහි සතිපට්ඨාන වග්ගයෙහි ද පටිසම්භිදා මග්ගයෙහි සතිපට්ඨාන කථායෙහි ද අභිධර්ම පිටකයෙහි විභංගප්පකරණයෙහි සතිපට්ඨාන විභංගයෙහි ද සතිපට්ඨානයට අදාළ උපදෙස් රැසක් ඇතුළත් වේ. ඊට අමතර ව විසුද්ධිමග්ගයෙහි හා අභිධම්මක සංග්‍රහයෙහි ද මීට සම්බන්ධ කරුණු දැක්වේ.

බුදුරජාණන් වහන්සේ සිය ශ්‍රාවකයන්ට ධර්මය දේශනා කිරීමේ දී සතිපට්ඨානය පිළිබඳ ව නිබඳ ව කරුණු අවධාරණය කළ අතර තථාගත දේශිත සෑම දහම් පදයක ම සතිපට්ඨානය හා සබැඳියාවක් පවතී.

- i. ප්‍රාණසාතාදී පංචවිධ ශික්ෂා දුර්වලත්වය ප්‍රතීණ කරලනු සඳහා ද
- ii. චක්ෂුවිඤ්ඤායාදි පංචකාම ගුණයන්ගේ ප්‍රභාණය සඳහා ද
- iii. කාමච්ඡන්දාදි නිවරණ ප්‍රභාණය සඳහා ද
- iv. රූපුපාදානස්කන්ධ ආදි පංච උපාදානස්කන්ධයන්ගේ නිරෝධය සඳහා ද
- v. නිරය ආදි පංචවිධ ගතින්ගෙන් සපුරා අත්මිදීමට ද
- vi. රූපරාග ආදි උද්ධම්භාගීය සංයෝජන ප්‍රභාණය සඳහා ද

සතර සතිපට්ඨානය වඩන ලෙස භාග්‍යවතුන් වහන්සේ අනුශාසනා කරන්නේ එබැවිනි. තව ද යමෙක් අතීතයෙහි කාමාදි චතුරෝස තරණය කළාහු ද, අනාගතයෙහි තරණය කරන්නාහු ද දැන් තරණය කරත් ද ඒ සඳහා ඒකායන මාවත මේ සතර සතිපට්ඨානය ම බව ලොවට හිතවැඩ කැමැති බුදුරජාණන් වහන්සේ දකිති.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ වෙත පැවිදි වූ ශ්‍රාවකයන්ගේ පිතෘවිෂය (පියාගේ වපසරිය) ලෙස දක්වා ඇත්තේ සතර සතිපට්ඨානයයි (ගොවරෙ හික්බවෙ, වරට සකෙ පෙත්තිකෙ වීසයෙ). සිය ශ්‍රාවකයන්ට සතර සතිපට්ඨානය නමැති පියාගේ විෂයයෙහි හැසිරෙන ලෙසත් එලෙස හැසිරීමෙන් අනතුරකින් තොර ව ධර්මමාර්ගයෙහි ගමන් කළ හැකි බවත් උත්වහන්සේ දේශනා කරති. විශේෂයෙන් අලුතින් පැවිදි ව සසුන්වත් නවක පැවිද්දන් මෙම සතර සතිපට්ඨානයෙහි හික්මවන ලෙස බුදුරජාණන් වහන්සේ වැඩිහිටි හික්ෂුන්ට අනුශාසනා කරති. සම්බුදු සසුන විෂයයෙහි ශ්‍රද්ධාවත් ශීලයත් ප්‍රඥාවත් වැඩිදියුණු වීමට මෙන් ම අවසාන නිෂ්ටාව වන විමුක්තිය සාක්ෂාත් කර

ගැනීමට මෙම දහම් මග බෙහෙවින් උපකාරීවීම ඊට හේතුවයි. කිසියම් භික්ෂුවක් තමා තමාට ම පහතක් (නැතහොත් දිවයිනක්), සරණක් කොට වෙසේ නම් කළ යුත්තේ මෙම සතිපට්ඨානය වැඩීම ම බව උන්වහන්සේ අවධාරණය කරති. සසරගත ජීවිතයේ සැබෑ රැකවරණයක් සැලසෙන්නේ සතිපට්ඨානය වැඩීමෙනි.

නිවන් මග විස්තර කෙරෙන සූත්‍ර ධර්ම අතර මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රයට විශේෂ ස්ථානයක් හිමි වේ. සම්පූර්ණ නිවන් මග සවිස්තරාත්මක ව එහි සඳහන් ව ඇත. සංසාරගත සත්ත්වයා අනාදිමත් කාලයක් තිස්සේ අපමණ දුක් රැසක් විඳිමින් සසර සැරිසරන්නේ ලෝකය පිළිබඳ වැරදි ආකල්ප හෙවත් විපරිත සංඥා හතරක් හේතුවෙනි. මෙය සතර විපල්ලාස නමින් හැඳින්වේ.

එනම් :

1. අසුභ සුභසඤ්ඤා (අසුභ දෙය පිළිබඳ සුභ යන ආකල්පය)
2. දුක්ඛෙ සුඛසඤ්ඤා (දුක් වූ දෙයෙහි සැප යන ආකල්පය)
3. අනිච්චෙ නිච්චසඤ්ඤා (අනිත්‍ය වූ දෙයෙහි නිත්‍ය යන ආකල්පය)
4. අනත්තෙ අත්තසඤ්ඤා (අනාත්ම වූ දෙයෙහි ආත්ම යන ආකල්පය)

ලොව පවත්නා යම් ද්‍රව්‍යයක් හෝ තත්ත්වයක් අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම හෝ අසුභ වූ පමණින් සත්ත්වයා දුකට පත්තොවේ. එම තත්ත්වයකට පත්වන ලෝකය තමාගේ යැයි දැඩි ව ග්‍රහණය කර ගෙන සිටීමත්, එබඳු ලෝකයෙහි අසුභ දෙය සුභ ලෙසත්, දුක්ඛ දෙය සුඛ ලෙසත්, අනිත්‍ය දෙය නිත්‍ය ලෙසත්, අනාත්ම දෙය ආත්ම ලෙසත්, වරදවා තේරුම් ගෙන සිටීමත් නිසා මෙම දුක් සමුදාය අපව පීඩාවට පත් කරයි. සතර සතිපට්ඨානය වැඩීමෙන් සිදුවන්නේ ඉහත කී සතර විපල්ලාස දුරු කරලීමයි. සතර විපල්ලාස දුරු වන විට ඒවාට අදාළ තෘෂ්ණාව දුරු වන අතර එවිට දුක දුරු වන්නේ නිරායාසයෙනි.

- කායානුපස්සනාවෙන් අසුභ සුභසඤ්ඤාව ද
- චේදනානුපස්සනාවෙන් දුක්ඛෙ සුඛ සඤ්ඤාව ද
- චිත්තානුපස්සනාවෙන් අනිච්චෙ නිච්චසඤ්ඤාව ද
- ධම්මානුපස්සනාවෙන් අනත්තෙ අත්තසඤ්ඤාව ද දුරුවේ.

මෙලෙස සතර සතිපට්ඨානය වැඩීමෙන් සතර විපල්ලාස දුරුවන අතර සතර ආභාරය පිරිසිදු දැනීමට ද අවකාශ සැලසේ.

- කායානුපස්සනාව වැඩීමෙන් කබලිංකාර ආභාරය පිරිසිදු දැනීමත්
- වේදනානුපස්සනාව වැඩීමෙන් එස්ස ආභාරය පිරිසිදු දැනීමත්
- චිත්තානුපස්සනාව වැඩීමෙන් විඤ්ඤාණ ආභාරය පිරිසිදු දැනීමත්
- ධම්මානුපස්සනාව වැඩීමෙන් මනෝසඤ්චෙනා ආභාරය පිරිසිදු දැනීමත් සිදුවේ.

සතර ආභාරය පිරිසිදු දැනීමත් සමග ඒ පිළිබඳ චිත්ත සන්තානගත ඇල්ම දුරුවීමෙන් සතර ආභාරයෙන් සපුරා අත්විඳීමට අවකාශ උදාවේ.

දුක පිළිබඳ විග්‍රහයේ දී බුදුරජාණන් වහන්සේ සමස්ත දුක කෙටියෙන් පංච උපාදානස්සන්ධය වශයෙන් දක්වා තිබේ (සංඛ්ඤානික පංචුපාදානක්ඛන්ධා දුක්ඛා). එබඳු වූ පංච උපාදානස්සන්ධය පිරිසිදු අවබෝධ කොට ඉන් නිදහස් වීමට අවකාශ ලැබෙන්නේ ද සතර සතිපට්ඨානය මැනවින් භාවිත කිරීමෙනි. ඒ අනුව කායානුපස්සනාව වැඩීමෙන් රූපස්සන්ධය ද වේදනානුපස්සනාව වැඩීමෙන් වේදනා ස්සන්ධය ද චිත්තානුපස්සනාව වැඩීමෙන් විඤ්ඤාණ ස්සන්ධය ද ධම්මානුපස්සනාව වැඩීමෙන් සංඤා හා සංස්කාර යන ස්සන්ධයන් ද පිරිසිදු දැන රිටි ඇති තෘෂ්ණාවෙන් නිදහස් වීමට අවකාශ සැලසේ.

සත්ත්වයා අත්විඳින දුකට ආසන්නතම හේතුව තෘෂ්ණාවයි. තෘෂ්ණාව පවතින්නේ නාමරූප හෙවත් සත්ත්ව සංයුතිය පිරිසිදු නොදන්නාකම හෙවත් අවිද්‍යාව නිසයි. සමස්ත බුද්ධච්චනය ම නාමරූප පිරිසිදු දැන ඒ කෙරෙහි පවත්නා ඇල්ම දුරු කිරීමට මග පෙන්වන දහමකි. සතිපට්ඨානය වූ කලී නාමරූප පිරිසිදු දැනීම ඉලක්ක කොට පවතින්නකි. එහි දී කායානුපස්සනාවෙන් රූප ද සෙසු අනුපස්සනා තුනෙන් නාම ද පිරිසිදු දැනීමට මග පෙන්වයි. මෙලෙස සතර සතිපට්ඨානය වැඩීම තුළින් සම්මුති වශයෙන් සත්ත්වයා යනුවෙන් ව්‍යවහාර කෙරෙන සියල්ල වටහා ගැනීමටත් තෘෂ්ණා, මාන, දෘෂ්ටි වශයෙන් ඒ පිළිබඳ ව පවත්නා සියලු ආශ්‍රව දුරු කිරීමටත් මග විවර වේ. සතර සතිපට්ඨානය වැඩීම සමස්ත බුද්ධච්චනය අනුගමනය කිරීමක් වන අතර එය සම්මා දිට්ඨිය පෙරටු කොටගත් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ සම්මා සතිය තුළින් ප්‍රකට වන්නකි.

කුරුටු කම්මාස්සදම්ම නම් කුරුවැසියන්ගේ නියමගමෙහි දී දේශනා කරන ලද මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රය ආරම්භයෙහි දී ම බුදුරජාණන් වහන්සේ සතර සතිපට්ඨානය වැඩිමෙන් අත්වන ප්‍රතිඵල ලෝකය හමුවේ ඉදිරිපත් කරති. ඒ අනුව සත්ත්වයන්ගේ පාරිශුද්ධත්වය, ශෝක පරිද්දවයන්ගේ ඉක්මවීම, දුක්දොම්නස් නිම කිරීම, ඥානය උපදවා ගැනීම, නිවන සාක්ෂාත් කර ගැනීම යන කරුණු දක්වා තිබේ. ලොව වෙසෙන ඕනෑම නුවණැති පුද්ගලයකුගේ උසස් අභිලාශ කිහිපයක් මෙහි සඳහන් ව ඇත. මෙකී ප්‍රතිඵල ලබා ගැනීම සඳහා ආරම්භයෙහි දී ම තමා තුළ ඇති කර ගත යුතු ලක්ෂණ කිහිපයක් සූත්‍රයෙහි දැක්වේ. එනම් කෙලෙස් තවන වීර්යයෙන්, නුවණින් සිහියෙන් යුතු ව ලෝකය හෙවත් පඤ්චස්කන්ධය පිළිබඳ ව දැඩි ලෝභය හා දොම්නස දුරු කොට සතිපට්ඨානයෙහි යෙදිය යුතු බව භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරති. සිතෙහි පවත්නා දැඩි ලෝභය හා දොම්නස භාවනාවට බාධාවකි. එබැවින් ලෝභය හැකිතාක් අවම කොට දොම්නස් සිතිවිලිවලින් තොර ව ධර්මානුකූල ප්‍රීතියක් සහිත ව භාවනාවට සුදානම් වීම අවශ්‍ය කෙරේ. සතිපට්ඨානය වැඩීමට අපේක්ෂා කරන්නකු විසින් මෙම කරුණු පිළිබඳ ව මූල දී ම දැනුවත් ව එය අනුගමනය කළ යුතු ය.

සතිපට්ඨාන සූත්‍රය තුළින් සිහිය පිහිටුවා ගත යුතු ස්ථාන හතරක් පිළිබඳ ව සඳහන් වේ. ඒ අනුව

1. කයෙහි කය අනුව බැලීම නම් වූ කායානුපස්සනාව
2. වේදනාවන්හි වේදනා අනුව බැලීම නම් වූ වේදනානුපස්සනාව
3. සිතෙහි සිත අනුව බැලීම නම් වූ චිත්තානුපස්සනාව
4. ධර්මයන්හි ධර්මයන් අනුව බැලීම නම් වූ ධම්මානුපස්සනාව

යනුවෙන් එම ස්ථාන හතර දක්වා තිබේ.

කායනුපස්සනා සතිපට්ඨානයේ දී ආනාපානසති, ඉරියාපථ, සම්පජ්ඣාදී, පටික්කුල, ධාතු, නවසීවරීක යන තැන්හි කය අරමුණු කොටගෙන සිහිය භාවිත කිරීමෙන් කයෙහි පවත්නා නිසරු බව මෙන් ම අසුභ බව ප්‍රකට වේ. පවත්නේ හුදු කයක් පමණක් බවත් ඊට අයත් ආත්ම වශයෙන් ගත හැකි පරමාර්ථමය වූ සත්ත්වයෙක් හෝ පුද්ගලයෙක් නොමැති බවත් අවබෝධ වීමෙන් තම කය පිළිබඳ ව මෙන් ම බාහිර කයෙහි ද පවත්නා සියලු ඇලීම්

ක්‍රමයෙන් දුරුවීමට අවශ්‍ය ඥානය ලැබේ. එමගින් කය යනු පෙණ පිඩක් බඳු දෙයක් ය යන අවබෝධයක් ඇති වේ (පේණපිණ්ඩුපමං කායං).

කය පිළිබඳ මෙකී අවබෝධය සහිත ව තවදුරටත් සතිපට්ඨානයෙහි යෙදෙන ශූන්‍යත්ව ශ්‍රාවකයා වේදනා පිළිබඳ ව ද නුවණින් මෙනෙහි කරයි. සුඛ, දුක්ඛ, අදුක්ඛමසුඛ වශයෙන් අත්විඳින ත්‍රිවිධ දුක්ඛය සාමීස, නිරාමීස වශයෙන් සයාකාර ව තම වේදනා පිළිබඳ ව මෙන් ම බාහිර වේදනා පිළිබඳ ව ද ඇතිවීම් නැතිවීම් අනුව නුවණින් මෙනෙහි කිරීමෙන්, පවත්නේ වේදනා පමණක් බවත් පරමාර්ථමය වශයෙන් එහි විඳින්නෙක් නොමැති බවත් නුවණින් අවබෝධ වේ. වේදනාව දියබුබුලක් බඳු ය (වේදනා බුබුළුභූපමා) යන අවබෝධයක් ඇති වේ. එවිට කිසිදු වේදනාවක් තෘෂ්ණා, දෘෂ්ටි, මාන වශයෙන් ග්‍රහණයට නොයයි.

කය පිළිබඳ ව මෙන් ම වේදනා පිළිබඳ ව ද නුවණින් බලන ශ්‍රාවකයා ඉන් නොනැවතී තවදුරටත් සතිපට්ඨානයෙහි යෙදෙමින් සිතෙහි සිත අනුව බලමින් කල් ගෙවයි. මෙහි දී සිතට පහළ වන සරාග-චිතරාග, සදෝස-චිතදෝස, සමෝභ-චිතමෝභ, සංඛිත්ත-චික්ඛිත්ත, මහග්ගත-අමහග්ගත, සඋත්තර-අනුත්තර, සමාහිත-අසමාහිත, විමුත්ත-අවිමුත්ත වශයෙන් සිතෙහි හටගන්නා කුසලාකුසල සිතිවිලි ඇතිවීම් නැතිවීම් වශයෙන් චිත්තනයෙහි යෙදෙමින් චිත්තානුපස්සනාව වඩයි. හේතුඵල දහමට අනුව සිතක්, සිතීමක් පැවැතිය ද සිතන්නෙක් නැත යන අවබෝධය මෙමගින් ලැබීමත් සමග නොඇලීම දියුණු වෙයි. සිත හෙවත් විඥානය යනු මායාවක් බඳු වූවක් (මායුපමඤ්ච වීඤ්ඤාණං) යන වැටහීම ඇති වේ.

මෙලෙස කය පිළිබඳ සිතිය හා නුවණ වැඩීමෙන් සතිපට්ඨානය අරඹන ශූන්‍යත්ව ශ්‍රාවකයා වේදනා, චිත්ත පිළිබඳ ව ද සිත භාවිත කරමින් ඊ ළඟට පිවිසෙන්නේ ධර්මයන්හි ධර්ම අනුව බැලීම නම් වූ ධම්මානුපස්සනාව වෙතයි. සතර සතිපට්ඨාන අතුරින් වඩාත් වැදගත් මෙන් ම සංකීර්ණ අංගය වන්නේ අවසානයට එන ධම්මානුපස්සනාවයි. මෙහි දී නිවරණ, බන්ධ, ආයතන, බොජ්ඣංග, ආර්යසත්‍ය යනුවෙන් දැක්වෙන අකුසල හා කුසල යන දෙපාර්ශ්වය ම නියෝජනය වන චෛතසික පිළිබඳ ව යළි යළිත් නුවණින් විමසා බැලේ. දෙපනස් චෛතසික අතුරින් සඤ්ඤා, චේතනා යන චෛතසික දෙක ද පංචස්ඛන්ධය අතුරින් සඤ්ඤා, සංඛාර යන ස්කන්ධ දෙක ද සතර ආහාර අතුරින් මනෝසංචේතනා ආහාරය ද පිරිසිඳ දැනීමටත් අනාත්ම

දෙයෙහි ආත්ම සංඥා නමැති විපල්ලාසය දුරුවීමටත් ධම්මානුපස්සනාව බෙහෙවින් උපකාරී වේ. මෙහි ප්‍රතිඵල වශයෙන් සංඥාව මිරිඟුවක් (මරිචිකූපමා සඤ්ඤා) වශයෙන් ද වේතනා හෙවත් සංස්කාර කෙසෙල් කඳක් (සංඛාරා කදලූපමා) වශයෙන් ද වැටහෙයි. ධම්මානුපස්සනාව වඩමින් අකුසල ප්‍රතීණ වන ආකාරයත් කුසලය වැඩෙන ආකාරයත් සාංදෘෂ්ටික වශයෙන් නුවණින් දකිමින් නිවන් මගෙහි හික්මෙන්නා ක්‍රමයෙන් දුකින් මිදෙමින් පරම සැපත වෙත පියනගයි.

අප ලෝකය පිළිබඳ දැනුම ලබන්නේත් සැප දුක් වශයෙන් වින්දනයන් ලබන්නේත් ඇස්, කන් ආදී ඉන්ද්‍රිය මගිනි. සතර සතිපට්ඨානය භාවිත කිරීමේ ප්‍රතිඵල වශයෙන් සතිය හා සම්පජ්ඤාදිය වැඩීම තුළින් බාහිර අරමුණු නිසා සිදු වන දුක්පීඩාවලින් වහා නිදහස් වීමේ අවකාශ සැලසේ. මජ්ඣිම නිකායේ ඉන්ද්‍රිය භාවනා සූත්‍රයෙහි ශ්‍රද්ධාදී ඉන්ද්‍රිය වැඩූ ඇස් කන් ආදී ඉන්ද්‍රිය සංවර කළ තැනැත්තාගේ ලක්ෂණ සඳහන් වේ. ඒ අනුව වක්ඛු ඉන්ද්‍රිය ඇසුරින් රූප අරමුණු කොට නිවරණ හට ගැනීමේ දී ඇසිපිය ගසන තරම් ක්ෂණයක දී ද සෝත ඉන්ද්‍රිය ඇසුරින් ශබ්ද අරමුණු කොට නිවරණ හටගැනීමේ දී බලවත් පුරුෂයෙක් අසුරු ගසන තරම් ක්ෂණයක දී ද සාන ඉන්ද්‍රිය ඇසුරින් ගන්ධය අරමුණු කොට නිවරණ හට ගැනීමේ දී මඳක් නැඹුරු කළ පියුම්පතෙහි දිය බිඳක් පෙරළෙන තරම් ක්ෂණයක දී ද, ජීවිතා ඉන්ද්‍රිය ඇසුරින් රස අරමුණු කොට නිවරණ හටගැනීමේ දී දිවගට ගත් කෙළ පිඩක් ඉවත් කරන තරම් වේලාවක දී ද, කාය ඉන්ද්‍රිය ඇසුරින් ථොට්ඨබ්බය අරමුණු කොට යම් නිවරණයක් පනිත වීමේ දී බලවත් පුරුෂයෙක් හැකුළු අතක් දිගු කරන නැතහොත් දිගු කළ අතක් හකුළන තරම් ක්ෂණයක දී ද, මන ඉන්ද්‍රිය ඇසුරින් ධර්ම අරමුණු කොට යම් නිවරණයක් ඇති වීමේ දී අධික ලෙස රත් වූ යකඩ බඳුනකට දියබිඳක් දැමූ විට එය සිඳී යන තරම් ක්ෂණයක දී ද වශයෙන් ඉතා ස්වල්ප කාලයක දී සිතට නැගෙන නිවරණ දුරු වන අතර සිත උපේක්ෂාවෙහි පිහිටන බව සඳහන් වේ. මෙලෙස සඳහන් වන්නේ හුදෙක් නිවරණ දුරුවීමට ගතවන කාලය පමණක් නොව අප සිතට එන දුක් දුරු වීමට ගත වන කාලයයි. මෙබඳු ක්ෂණය දී අප වෙත එන දුක් දුරු වේ නම් එය අප ජීවිතයෙන් ලබන ලද උසස් ම ප්‍රතිඵලයක් වනු ඇත. එහෙත් අවිද්‍යාවෙන් වෙළී සිටින ලෝකයා දුකින් නිදහස් වීමේ අදහසින් ජරා, මරණ, ව්‍යාධි ආදී ලක්ෂණයන්ගෙන් හෙබි දැ තමා වෙත ළං කර ගනිමින් සිදු කරන්නේ තවතවත් දුක් රැස් කර ගැනීමයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ දුකින් නිදහස් වීමේ සැබෑ මග ඉමහත් කරුණාවෙන් අප

වෙන පහදා දී ඇත. එම මග ඔස්සේ අප්‍රමාදී ව ගමන් කිරීම අප සැමගේ අපේක්ෂාව විය යුතු ය.

ශ්‍රී සද්ධර්මය යනු දුර්ලභ වූත් අතිශය භාග්‍යසම්පන්නවූත් මිනිස් දිවියක් ලද නුවණැති තැනැත්තකුට සිය ජීවිතයට ලැබී ඇති අගනා කල්ප වෘක්ෂයක් බඳු වූවකි. එහි උසස් ම ඵලයක් ලෙස සතර සතිපට්ඨානය හැඳින්විය හැකි ය. යමෙක් මෙය සිය ජීවිතයට සම්බන්ධ කර ගනී නම් ඒ අනුව සිහිය හා නුවණ වඩයි නම් ඔහු තම ජීවිතයෙන් උසස් ම ඵල ලැබූයේ වෙයි.

නවීන විද්‍යාවෙන් අද අප ලබන දැනුම වසර දෙකුත් සියයක නැතහොත් උපරිම වසර පන්දහසක දැනුම් සම්භාරයයි. නමුත් ත්‍රිපිටකය තුළ අන්තර්ගත වන්නේ (බෝසත් උතුමකු මෙන් ම) භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සාරාසංඛ්‍යය කල්ප ලක්ෂයක් තුළ ලබන ලද ඥාන සම්භාරයයි. මෙකල උපන් බුද්ධිමත් සැමගේ ඒකායන පැතුම විය යුත්තේ ධර්මය ශ්‍රවණය කිරීමත් ඒ අනුව උපරිම ලෙස එය තම දිවියට සම්බන්ධ කර ගැනීමත් ය. තමන්ට එදිනෙදා එළඹෙන දුක් කරදර කම්කටොලු සිය ආධ්‍යාත්මික ගමන් මගේ පාවාඩ බවට පත් කර ගනිමින් අනුවණ දනන්ගේ නොසරුප් වදන් තම ගමන් මගේ හේවිසි හඬ බවට පත් කර ගනිමින් ලැබූ උතුම් මිනිස් දිවියෙන් හා බුද්ධෝත්පාද කාලයෙන් අප්‍රමාදී ව පල නෙලා ගත යුතු ව ඇත. එනම් විද්‍යා විමුක්තිය සාක්ෂාත් කර ගැනීමට ක්‍රියා කිරීමයි.

බුදුදහමට අනුව විද්‍යා විමුක්තිය සාක්ෂාත් කර ගැනීම සඳහා සත්ත බොජ්ඣංග වැඩීම අවශ්‍ය වේ. සත්ත බොජ්ඣංග වැඩීමට සතර සතිපට්ඨානයත් සතර සතිපට්ඨානය සම්පූර්ණ වීමට ත්‍රිවිධ සුවර්තයත් ත්‍රිවිධ සුවර්තය සම්පූර්ණ වීමට ඉන්ද්‍රිය සංවරයත් ඉන්ද්‍රිය සංවරය සඳහා සතිසම්පජ්ඣායත් සති සම්පජ්ඣාය සම්පූර්ණ වීමට යෝනිසෝ මනසිකාරයත් යෝනිසෝ මනසිකාරය සඳහා ශ්‍රද්ධාවත් ශ්‍රද්ධාව සම්පූර්ණ වීම සඳහා සද්ධර්ම ශ්‍රවණයත් සද්ධර්මශ්‍රවණය සඳහා සත්පුරුෂ කල්‍යාණ මිත්‍ර ඇසුරත් බෙහෙවින් අවශ්‍ය කර වේ. ඒ අනුව කල්‍යාණ මිත්‍ර ඇසුර ඇති විට සද්ධර්ම ප්‍රතිලාභය සැලසෙන අතර සද්ධර්ම ප්‍රතිලාභය ඇති විට ශ්‍රද්ධාවත් ශ්‍රද්ධාව සම්පූර්ණ වන විට යෝනිසෝ මනසිකාරයත් යෝනිසෝමනසිකාරය ඇති විට සති සම්පජ්ඣායත් සති සම්පජ්ඣාය සම්පූර්ණ වීමෙන් ඉන්ද්‍රිය සංවරයත් ඉන්ද්‍රිය සංවරය ඇති විට ත්‍රිවිධ සුවර්තයත් ත්‍රිවිධ සුවර්තය ඇති විට සතර සතිපට්ඨානය හා සත්ත බොජ්ඣංග සම්පූර්ණත්වයට පත් ව විද්‍යා

විමුක්තිය කරා ළඟා වීමට අවකාශයක් සැලසේ. කන්දක් මුදුනට වැසි වසින විට පහළ ප්‍රදේශ ජලයෙන් සශ්‍රීක වන්නාක් මෙන් කලාපයේ මිත්‍රත්වය නමැති වැසි දහර සැලසෙන විට ඉහත කී සකලවිධ ගුණ ධර්ම පූරණය සිදු වේ.

මින් පැහැදිලි වන්නේ ශ්‍රී සද්ධර්මය නමැති මහාරූප රත්නය ශ්‍රාවකයන් වෙත මනාව හිමිවන්නේ සැබෑ කලාපයේ මිත්‍රයකුගේ උපකාරයෙන් බවයි. පූජ්‍ය මාන්කඩවල සුදස්සන ස්වාමීන් වහන්සේ මෙකල වැඩ වෙසෙන උතුම් ගණයේ කලාපයේ මිත්‍රයෙකි. ත්‍රිපිටක ධර්මය මැනවින් හදාරා එය සිය ජීවිතයට සම්බන්ධ කර ගන්නා අතර අන් අය කෙරෙහි ඉමහත් කරුණාධායකයෙන් එය දේශනා කරන උන්වහන්සේ අප සැමට උතුම් කලාපයේ මිත්‍රයකු වශයෙන් සිය යුතුකම මැනවින් ඉටු කරති. එම ධර්මදේශනා අසන්නට, කියවන්නට ලැබෙන අපි සැවොම භාග්‍යවන්තයෝ වෙමු. බොහෝ කලකින් අසන්නට ලැබෙන බුද්ධවචනය එහි ධර්ම ගෞරවය හා අර්ථ ගෞරවය මැනවින් පිළිබිඹු වන අයුරින් දේශනා කිරීමට උන්වහන්සේ තුළ පවත්නා මනා පරිවය සැබැවින් ම ලෝවැසි බොහෝ සුඛිතට ඉමහත් ප්‍රතිලාභයකි. සම්බුදු සසුනෙහි සැබෑ අභිවෘද්ධියට උන්වහන්සේගේ සද්ධර්ම සේවාවෙන් ඉටුවන මේහෙය අනල්ප ය.

මෙබඳු ශාසනික සේවා තවදුරටත් සිදු කිරීමට කායික හා මානසික සුවය සැලසී උන්වහන්සේගේ ශාසනික අභිමතාර්ථ වහ වහා සඵල වේවා ! යි ඉත සිතින් පතමි.

මෙම උතුම් කටයුත්ත සඵල කර ගැනීමට නන් අයුරින් උපකාර කළ අතහිත දුන් සැමට ද මෙම ගෞතම බුද්ධ ශාසනය තුළ දී ම ධර්මාවබෝධය සැලසේවා !!!

රාජකීය පණ්ඩිත, දර්ශනපති,
උස්ගොඩ ධම්මගරු හිමි,
සහකාර කර්තෘ,
සිංහල විශ්වකෝෂය.
2556/ 2012. 06. 06

මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රය
පූජ්‍ය මාන්කඩවල සුදස්සන ස්වාමීන් වහන්සේ
“බෞද්ධයා” නාලිකාවේ
සවිරාත්‍රික ධර්ම දේශනාව
2011.10.20.

කායානුපස්සනාව

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මාසම්බුද්ධස්ස.

එකායනො අයං භික්ඛවෙ මග්ගො සත්තානං විසුද්ධියා,
සොකපරිද්දවානං සමතික්කමාය, දුක්ඛ දොමනස්සානං අක්ඛතමාය,
ඤායස්ස අධිගමාය, නිබ්බානස්ස සච්ඡිකිරියාය, යදිදං චත්තාරො
සනිපට්ඨානාති.

සදා පූජනීය වූ, වඤ්ඤානීය වූ, මහා සඤ්ඤාත්තයෙන් අවසරයි. පින්වත්
සිල් මැණිවරුන් ප්‍රමුඛ ශ්‍රද්ධා බුද්ධිසම්පන්න කාරුණික පින්වතුනි. මේ
පින්වත් හැමදෙනා ම මේ මොහොතේ සුදානම් වෙන්නේ සසර දුක් ගිනි
නිවීම පිණිස, ලොවුතුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ අප කෙරෙහි
අනුකම්පාවෙන් දේශනාකොට වදාළා වූ, ශ්‍රී සද්ධම්මයෙන් බිඳක් ශ්‍රවණය
කරන්නටයි. ඒ නිසා හැමදෙනා ම තුනුරුවන් කෙරෙහි ශ්‍රද්ධාව
ඇතිකරගෙන, මේ දුක් සහගත සසරින් එතෙරවන්නට ‘මේ ධර්මශ්‍රවණය
ම උපනිශ්‍රය වේවා’ කියන එක ම කලණ සිත් ඇතිකරගෙන, බොහෝම
උච්චතාවෙන් මේ දේශනාව ශ්‍රවණය කරන්නට ඕන.

එහෙම සද්ධම්මීය ශ්‍රවණය කළොත් මම හිතනවා, මේ දේශනාව තුළින් මේ පින්වතුන් ලැබූ මනුෂ්‍ය ජීවිතය හිස් නොවන ආකාරයේ ඥාන දශීනයක් 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 බොහොම ආදරයෙන්, ගෞරවයෙන් ඇසුරු නොකළ නිසා අපි හැම කෙනෙක්ම 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 හික්ඛවෙ සංසාරො’**: මහණෙනි, මේ සසර අනවරාග්‍රය, අතිදීඝියි. **‘පුබ්බාකාටි න පඤ්ඤායති’**: පුඬී කෙළවරක් පෙනෙන්නේ නෑ, පතවන්නට පුළුවන් කමක් නෑ කියලා.

‘මේ සසර එව්වරට 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.

පින්වතුනි, අපි නිකම්ම මේ සසරේ ඒ මේ අත දිව්වා නොවෙයි, සැරිසැරුවා නොවෙයි. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරනවා, ‘මේ දීඝී සංසාරයේ එනකොට තමන්ට ඇඟ ලේ කිරි කරලා පොවාපු, ආදරණීය මව් මළ දුකට අඬපු කඳුළු එකතුකරන්නට පුළුවන් නම්, මේ සිව් මහා සමුද්‍රරේ ජලයට වැඩියි’ කියලා. ‘දාඩිය මහන්සියෙන් හරි හම්බ කරලා පෝෂණය කළ පියා මළ දුකට අඬපු කඳුළු එකතුකරන්නට පුළුවන් නම්

මේ සතර මහා සාගරයේ ජලයට වැඩියි' කියලා. ඒ වාගේ ම 'තුරුලේ' තියාගෙන බොහෝම ආදරයෙන් හදපු තමන්ගේ දුව, පුතා, මැරුණ වෙලාවේ දී, ඒ වාගේ ම තමන්ගේ සහෝදරයා, සහෝදරිය, මැරීවි වෙලාවේ දී, අනිත් ඥාති හිතෙහිත් මැරීවි වෙලාවේ දී අඬපු කඳුළු වෙන වෙන ම එකතුකරන්නට පුළුවන් නම්, මේ සිව් මහා සමුද්‍රරේ ජලයට වැඩියි' කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළා.

ඒ විතරක් නොවෙයි, මේ දීඝී සංසාරයේ එනකොට තිරිසන් ආත්මවල ඉපදුණ වාරවල දී මස් පිණිස තමන්ව මරණයට පත් කරනකොට ගෙල සිඳින අවස්ථාවේ දී ගලාගෙන ගිය රුධිරය එකතුකරන්නට පුළුවන් නම්, සතර මහා සාගරයේ ජලයට වැඩියි කියලා පෙන්නුවා. ඒ විතරක් නොවෙයි පින්වතුනි, අද අපි මේ විදියට හිටියාට ගෙවුණු අතීත සසරෙහි ඇස්දෙක ම අක්කුවෙලා, ගල් මුල්වල පය හැපි හැපි වැටිලා, කිසි කෙනෙකුගේ පිහිටක් සරණක් නැතුව ජීවිතය අවසන් වෙව්වි 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 පොඩ්වෙලා මැරුණු වාරවල් ඕනෑතරම් ඇති.

පින්වතුනි, හවයෙන් 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 විඳපු ප්‍රමාණය, බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරලා, නැවතත් මෙහෙමත් දේශනා කරනවා. 'මේ පටිච්චසමුප්පාද ධර්මය දන්නා වූ, ශ්‍රැතවත් ආර්ය ශ්‍රාවකයෙක් හැරෙන්න

මගේ වචනය ලෝකයේ කවුරුවත් විශ්වාස කරන්නේ නෑ' කියලා. අඬු කඳුළු මුහුදේ ජලයට වඩා වැඩියි කියලා කිව්වොත් අපි ඒක විශ්වාස කරන්නේ නැහැ. අපට හිතෙන්නේ, මේ අතිවිඤ්ඤාවක් කරනවා - ටිකක් බය කරලා පෙන්නන්න හදනවා වගෙයි කියලා. නමුත් බුදුරජාණන් වහන්සේගේ බුද්ධත්වය අපි අදහන්න ඕනේ. බුදුහාමුදුරුවෝ කියන්නේ කෙනෙක්ව යහපත් මාභීයට ගන්නටත් බොරු කියන කෙනෙක් නොවෙයි.

පින්වතුනි, අපි හැම කෙනෙක් ම මේ දීඝී සංසාරයේ මෙව්වර දුක් විඳි අයයි. මේ වගේ ම ඉදිරියටත් දුක් විඳින්න තියෙන සසර එහෙම මයි. මේ දුක් සහගත සසර නිමා කරන්නට තියෙන එක ම මහ 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 ලැබ්ලා තියෙනවා. යමක් වටහා ගත හැකි බුද්ධියක් ලැබ්ලා තියෙනවා. දැන් අවශ්‍ය වෙන්නේ ශ්‍රද්ධාවයි. ඒ නිසා මෙතැන් පටන් මේ සූත්‍රය විස්තර කරන කොට හිතට එන නොයෙක් දේවල් හිතන්නේ නැතුව, නොයෙක් අරමුණුවලට හිත දුටන්නට ඉඩ නො දී, බොහෝ ම උවමනාවෙන් මේ දහම ශ්‍රවණය කරන්නට 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 මහත් අභලා පිළිපදින්නට ඕන. ඒ ටික අපට ලැබෙන්නේ සද්ධම්මවණයෙනුයි. ඒ නිසයි නැවත නැවතත් මතක් කරන්නේ බොහෝම හොඳින්, උවමනාවෙන් බණ අහන්න 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 නෑ. ඒ නිසා ඒක අපේ මතකයේ රැඳෙන්නේ නැහැ. ඒ නිසයි උවමනාවෙන් සද්ධර්මය ඇසිය 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 මහයි’* 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.

මෙතෙක්ට 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 පෙන්න්නවා **සමුදයධම්මානුපස්සී වා, වයධම්මානුපස්සී වා, සමුදයවයධම්මානුපස්සී වා:** ඇතිවීම හෝ, නැතිවීම හෝ, ඇති ව නැතිවන ධම්තාවය හෝ බලන්න.

මේ පින්චතුන් ඒ ටික ඉගෙනගෙන නොතිබුණොත්; ‘සමුදයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති, වයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති, සමුදයවයධම්මානුපස්සී වා කායස්මිං විහරති’ යනුවෙන් දැක්වෙන පරිදි මේ පින්චතුන් 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 මෙන් 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 පින්චතුන්ට මෙහෙම කිව්වොත්: “මේ පින්චතුන් ගෙවල් දොරවල්වල ඉඳලා ආවා. දහම ගැන කිසි ම දැනුමක් - අවබෝධයක් ඇත්තේ නැහැ.” එතකොට මේ පින්චතුන් 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 ඇත්තත් කරන්නේ, මම කියපු හිඤ්ඤා. 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 කළා. 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 කල්‍යාණ මිත්‍රයෙක් හැටියට අප කරන්න ඕන, අප කළ යුත්තේ,

‘මෙන්න මේ කමටහණ වැඩිය යුතුයි.’

‘ඇයි වඩන්නේ?’

‘මෙන්න මේ සදහායි.’

‘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,

සුත්‍රාගත 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 නොදැන යම්කිසි කෙනෙක් සනිපට්ඨාන භාවනාව කරනවා. තව කෙනෙක් මේ පෙන්නන්න හදන දහම් ටික දැනගෙන නාම දහම නොවඩා ඉන්නවා. මේ දහම් ටික නොදැන කරන කෙනාට වඩා එයා ශ්‍රේෂ්ඨයි, එයා වඩා වටිනවා, කියලා මට හිතෙනවා. එව්වරට අර්ථයක් ඒ ටිකේ මම දකිනවා. මොකද? මේ සතර සනිපට්ඨානය වඩන්නට පෙර සම්පූර්ණ සම්මා දිට්ඨිය කියන එක ඇතිවෙන්නට ඕනේ.

අපි ඒකෙ දී මෙතැනින් පටන්ගනිමු: අව්වෙන්ති තණ්හා ඉඳ නාමරූප:- 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 උපාදාන වෙනවා. උපාදාන වුනොත් භවය ඇති වෙනවා. භවය ඇතිවුනොත් ජාති, ජරා, මරණ, සෝක, පරිදේව, දුක්, දොම්නස් ඇතිවෙනවා කියලා පර්යායක් තියෙනවා. ඔය වචන ටික නම් අපි අහලා තියෙනවා. නමුත් සනිපට්ඨාන 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, උපාදාන, භව, ජාති, ජරා, මරණ, සෝක, පරිදේව, දුක්ඛ, දොම්නස්ස, 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. **අක්කමඤ්ඤාය. ධම්මමඤ්ඤාය ධම්මානුධම්මපටිපත්තො භොති:** අර්ථය දැනගෙන, ධර්මය දැනගෙන, ධම්මානුධම්මප්‍රතිපත්තියේ හැසිරෙන්නට ඕන.

එතකොට මෙතැන දී එක කාරණාවක් තියෙනවා. මේ නාම - රූප දෙකේ තණ්හාව කියන කාරණාව පවතින්නේ, නාම-රූප දෙක පිරිසිදු නොදකිනකොටයි, නාම-රූප ධර්මයේ පිරිසිදු නොදන්නාකම නිසයි. එවිට රාග ද්වේශ මෝහ ඇතිවෙනවා. මෙලෙස රාග ද්වේශ මෝහ ඇතිවෙනකොට, ඒ කියන්නේ තණ්හාව ඇති කල්හි උපාදානය වෙනවා. උපාදානය වූතහම භවය වෙනවා කියලා 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 පැහැදිළි කරලා පෙන්නන්න ඕනෑ නිසයි.

අපි මෙහෙම කිව්වොත්: මේ පින්වතුන් මෙහෙම ඉන්නකොට ඇස් දෙක වහගත්තත්, මේ වටපිටාවේ අනික් අය ඉන්නවා, තව දේවල් තියෙනවා කියලා හිතට දැනෙන ගතියට කියනවා ‘භවය’ කියලා. එහෙම නැත්නම් මෙහෙම ඉන්නකොට තමන්ගේ ගෙදර තියෙනවා, දූව, පුතා, සහෝදරයෝ, අනිත් දේවල් තියෙනවා, මේ මුළු ලෝකයක් ම ඇති බවට තේරෙනවා කියන මට්ටම දකින්න ‘භවය’ හැටියට. ‘භවය’ කියලා කියන්නේ **චෙත්තනා භවො :** අපේ ම හිතේ පවතින ඉතා ම සුබ්‍රම,

බුද්දක විතර්කයි. මේ ජීවිතය අවසන් වෙනකොට, ඔන්න ඔය තියෙනවා, තියෙනවා කියලා අපේ හිතේ හැසිලා හිටින - අපේ හිතට දැනෙන දෙයක් සිහිකරලා තමයි, ප්‍රතිසංස්කරණයෙන් 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 ප්‍රතිසංස්කරණය ලබනවා. ඒකට තමයි **භව පච්චයා ජාති** කියලා කියන්නේ.

ප්‍රතිසංස්කරණයෙන් ගියාම මේ වගේ ම ආපහු 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 දොරවල්, යාන වාහන, ඉඩකඩම්, මිලමුදල් කියලා මේවා ඇතිබවට, මුලු ලෝකය ම ඇතිබවට, අපේ මනසේ, නැතිනම් අපට වැටහෙන දැනෙන ගතියයි.

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

භව පච්චයා ජාති කියලා කියන්නේ: ඔන්න ඔතැනින් 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, වෙනදා 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? නැ.

හවය තියෙන්නේ අපේ මනස තුළයි.

හවය නිසා ජාතිය වෙනවා. ජාති - කියන්නේ උපන්නොත් ජරා මරණ දෙක තියෙනවා. එතකොට ඒ අපිත් මියගිය ඥාතිවරයා වගේ; දැනුත් ගෙවල් දොරවල්, 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 නියෙන්නේ කියල දැන් බලන්න. එහෙම බලන්න බැරිනම්, පෙනෙන්නේ නැත්නම් තේරුම් ගන්න ඕන අපි දැකපු දඹිනායක් සිහිකරගෙන මිසක සැබෑ ලෙස නියෙන දෙයක් සිහිකරගෙන නොවෙයි කියලා.

එතකොට මේ කාරණා ටිකෙන් මතක් කළේ හවය කියනකොට බාහිර භෞතික දේට ඇදගෙන දකින්න එපා. අපේ මනස තුළ බාහිර දේවල් ඇතිබවට නියෙන ගතිය, හවය හැටියට දකින්න.

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

දැන් හවය නිසා ජාතිය කියන එක අපට තේරෙනවා. ඒ කියන්නේ මරණාසන්න මොහොතේ දී ඕනෑ ම දෙයක් සිහිවුනොත්, සිහිවෙව්වි දේට අනුව ප්‍රතිසංකී ලබන්න පුළුවන්. ඕනෑම නිමිත්තක් ප්‍රතිසංකිය සඳහා යෙදෙනවා. එතකොට ජාතියට හේතුව හවයයි.

හවයට හේතුව මොකක්ද? උපාදානයයි. උපාදානය කියලා කියන්නේ ඇහෙන් අපි රූපයක් බලනකොට, **අභිනඤ්ඤි, අභිවද්ධි, අජ්ඣොසාය නිට්ඨති** - 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 **අජ්ඣොසාය නිට්ඨති** (බැසගෙන සිටියි) කියන තැන කෙලෙස් කියලා අපි දන්නේ නැහැ. මෙය සියුම් අවස්ථාවක්.

අජ්ඣොසාය නිට්ඨති 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. ඇහෙන්න මෙහෙම පෙනෙන රූපයකට නැඹුරුවෙලා රූප බැලුවොත් ඒකේ තියෙන දෝෂය තමයි, ඒ අරමුණ නිරුද්ධවුණත් ඇති බවට අපේ මනස තුළ හැපිල හිටිනවා. උපාදාන පච්චයා හවො කියන්නෙ 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 කණ්ණාඩියකට එබ්ලා බැලුවොත් අපේ මුහුණ පෙනෙනවා. අපි අහකට ගිය විට එම ඡායාව දැන් වීදුරුවේ නැ කියන එකට අපට කිසි ම සැකයක් නැ. තිරිසන්ගත සතෙක් කණ්ණාඩියට 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 කණ්ණාඩිය 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 දැකපු රූපය ඇති බවට මනසේ හිටිනවා.

කණ්ණාඩිය ඉස්සරහට අපි ගියහම අපේ මේ මුහුණයි කණ්ණාඩියට වැටිලා තියෙන්නේ කියලා අපි දන්නවා. කණ්ණාඩියේ සැබැවින් ම රූපයක් තියෙනවා නොවෙයි; අපේ මේ මුහුණයි කණ්ණාඩියට වැටිලා

තියෙන්නේ කියලා අපි දන්නවා. ඒ නිසයි කණ්ණාඩිය දිහා බලාගෙන මුණේ පවුඩර් ගාන්නේ. තිරිසන්ගත සතෙකුට දෙන්න පුළුවන් වුනොත් එයා කෙලින් ම පවුඩර් ගාන්නේ කොහේ ද? කණ්ණාඩියේ ගාන්නේ. එයා හිතන්නේ එතැන කෙනෙක් ඉන්නවා කියලා නේ.

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

ඕන්න ඔය විදියට ඇස, කණ, නාසය, දිව, කය, මනස කියන ආයතන හයේ ම රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ, ධර්ම කියන අරමුණුවලට නැමිලා 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 හදා ගන්නට නම්, කණ්ණාඩියේ 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 උපාදාන කරගෙන - අල්ලාගෙන නෑ. ඒ විදියට තිබුණොත් - උපාදාන නැතිවුනොත් තියෙන ලක්ෂණය තමයි: මොකක්ද?

- දැකපු දේ දැකීමෙන් පස්සේ ඉවරයි කියලා අපට තේරෙයි - දිටයේ දිටියමන්නං.
- අහපු දේ ඇහීමෙන් පස්සේ ඉවරයි කියලා අපට තේරෙයි - සුනෙ සුනමන්නං.
- දැනෙන දේ දැනීමෙන් පස්සේ ඉවරයි කියලා අපට තේරෙයි - මුනෙ මුනමන්නං.
- හිතපු දේ හිතීමෙන් පස්සේ ඉවරයි කියලා අපට තේරෙයි - විඤ්ඤානෙ විඤ්ඤානමන්නං.

ඒ කියන්නේ දකින දේ දැකීමෙන් පස්සේ නිරුද්ධ වුනොත්, දැකපු ගෙවල්දොරවල්, ඉඩකඩම්, මිලමුදල්, දුදරුවෝ ඉන්නවා කියලා සිහිකරන්න වටපිටාවක් නැතිවෙයි. ඇයි දැකපු දේ නිරුද්ධ නිසයි. එකකොට ඔය ගොල්ලන්ට ශුන්‍යතාවක් එළඹ සිටිනවා; අනිමිත්ත බවක් එළඹ සිටිනවා. අනිමිත්ත බව, සුඤ්ඤත බව, අප්පනිහිත බව කියලා කියන්නේ නිවනයි. භවය තියෙනවා නම් නිවන නෑ. නිවන තියෙනවා නම් භවය නෑ. ගෙවල් දොරවල්, යානවාහන, ඉඩකඩම්, තියෙනවා කියලා මනසේ භවය තිබුනොත් - ඔය මට්ටම තිබුනොත්, ඔය ගොල්ලන්ගේ මනසේ ශුන්‍යතාව නැහැ. ශුන්‍යතාව තිබුණොත් ගෙවල්දොරවල්, ඉඩකඩම්, මිලමුදල් ඔය ගොල්ලන්ගේ මනසේ නැහැ.

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

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

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

උපාදාන රහිත වුනොත් - උපාදාන නැති වුනොත්, භවය නැතිවෙනවා. ඒ කියන්නේ දැකපු 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 තේද 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 උපාදානවෙලා දුක ඇතිවෙන්නේ ඇයි? වතීමානයේ මේ නාම රූප දෙක පිරිසිඳ දැක්කේ නැත්නම්.
- උපාදාන නැතිවෙලා භවය නැතිවෙලා, ජරා මරණ දුක නැතිවෙන්නේ කොහොම ද? වතීමාන නාම රූප දෙක පිරිසිඳ දැක ගත්තොත්.

ඔන්න උත්තරයකට එනවා. වතීමානයේ නාම රූප දෙක පිරිසිඳ නොදැක්කොත් තණ්හාව ඇතිවෙලා, උපාදානවෙලා, භවයේ ඉඳලා ජරා මරණ දුක ඇතිවෙනවා කියලා තමන්ට ඥාන දඹ්බයක් තමන්ගේ ජීවිතයෙන් තියෙන්න ඕන. වතීමානයේ නාම රූප දෙක පිරිසිඳ දැක්කොත් උපාදානය නැතිවෙලා භවය නැතිවෙලා, ජරා මරණ දුක නැතිවෙනවා කියන එක තමන්ට තේරෙනවා.

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

නාම රූප දෙක පිරිසිදු 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 පිරිසිදු දැකීම සඳහා යමක් කරන්න.

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

ඒ වාගේ ජේතනේ නැති ඇවිදින්න පුළුවන් අක්‍රියයා වාගේ තමයි රූපය. අන්ධයාට පෙනෙන්නේ නැති උනාට යන්න පුළුවන්. ජේතනා නමුත් ඇවිදින්න බැරි, පිළා වාගේ තමයි නාමය. ඒ කියන්නේ හිත. දැන්

දෙදෙනාගේ එකතුවෙන් ගමනක් වෙනවා වාගේ පෙනෙන්නේ නැති යන්න පුළුවන් රූපයට නැහැලා 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, අක්කයි නමුත් ඇවිදින්න පුළුවන් කෙනා වගේ ආහාර ප්‍රත්‍යයෙන් භටගත් රූපය හොඳට බලනවා. එයාගේ කොටස වෙනයි: හොඳට බලනවා. **සමුදය ධර්මානුපස්සි වා වය ධර්මානුපස්සි 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, උපාදාය රූපත්.
- නාම කියනකොට වේදනා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ කියන මේ ධර්මා හතර.

මෙතැන තියෙනවා පංච උපාදානස්කන්ධය.

මේ නාම රූප දෙකේ, නැත්නම් පංච උපාදානස්කන්ධයේ හතර පොළක මේ සත්කයාට ආත්ම දෘෂ්ටිය ඇතිවෙනවා.

1. කය මුල්කරගෙන ආත්ම දෘෂ්ටිය ඇතිවෙනවා.
2. වේදනාව මුල්කරගෙන ආත්ම දෘෂ්ටිය ඇතිවෙනවා.
3. සිත මුල්කරගෙන ආත්ම දෘෂ්ටිය ඇතිවෙනවා.
4. ධර්මමණ, (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 පොළෙහි පවත්නා ආත්ම දෘෂ්ටිය නිසා, විපල්ලාස හතරක් හටගෙන තියෙනවා. විපල්ලාස කියන්නේ විපරිත සංඥා (වරදවා වටහා ගැනීම) කියන අදහසයි. (සතිපට්ඨානය වඩනවා කියන්නේ මොකට ද කියලා වටහාගන්න මේ ටික අනිවාර්යයෙන් දැනගෙන ඉන්න ඕන.) එම විපරිත 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 ඉබේමයි. භවය ඇතිවෙන්න අමුතුවෙන් යමක් කරන්නට ඕනෑ නෑ.

යම්කිසි කෙනෙකුට මේ සතර විපල්ලාසය නැතිවුවනොත්, තණ්හා, උපාදානය ඉබේමයි නැතිවෙන්නේ. එහෙම වුවනොත් භවය නැතිවෙනවයි කියන එකට ප්‍රාර්ථනා ඕනේ නැහැ.

මේ සතර විපල්ලාස නැතිකරන්නයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සතර සතිපට්ඨානය පනවලා තියෙන්නේ.

ඒ අනුව,

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

මේක දුරු කරන්නේ කොහොම ද?

මේ නාම රූප දෙක මත්තේ ප්‍රයෝජනය පිණිස පරිඤ්ඤායා 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 දූෂිතය 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 අකුසලං, අයං ඵකො අන්තො, සබ්බං නකුසලං දුක්ඛං අන්තො - සියල්ල ඇත යන මේ එක් අන්තයක්, සියල්ල නැත යන මේ දෙවැනි අන්තයයි. ඒනෙ නෙ උභො අන්තෙ අනුපගම්ම මජ්ඣිම නිකායෙ නිකායෙ දෙසෙති. මේ අන්ත දෙකට නොපැමිණි මධ්‍යම ප්‍රතිපදාවෙන් ත්‍යාගයන් වහන්සේ ධර්මය දේශනා කරනවා. ඒ තමයි **අවිජ්ජා පච්චයා සංඛාරා, සංඛාර පච්චයා වික්ඛංඝාණං** - අවිද්‍යාව නිසා සංස්කාර වෙනවා, සංස්කාර නිසා විඤානය වෙනවා කියලා දක්වනු ඇතැයි සිතුවා.

මෙන්න මේ ධර්මා ටික තේරුම් කරගන්න ඕන. නැත්නම් සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් ඉන්නවා කියන තැනක අපේ ජීවිතය පවතිනවා. මේ **සබ්බං අකුසලං** 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 සමුප්පාදාදි 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. ‘සත්තියෙක් 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 කරන්නම්: අපි කියමු, අපි ඉන්න තැනට ටිකක් ඇතකින් හේනක් තියෙනවා කුඹුරක් තියෙනවා කියලා. ඔය හේනේ, ඔය කුඹුරේ පඬයෙක් ඉන්නවා. දැන් අපි ඉන්න තැනට ගොඩාක් ඇත නිසා පඬයා බව පැහැදිලි ව ම නොපෙනෙනකම නිසා, පිරිසිදු ව නොපෙනෙනකම නිසා, කෙටියෙන් කිව්වොත්, පඬය වූ තැන පඬයා බව නොදන්නාකම නිසා, ‘මනුස්සයෙක් ඉන්නවා’ කියන අදහසක් අපට ඇතිවෙනවා, අතන ‘සත්තියෙක් 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 හීටුවලා, මුට්ටියකුත් නවලා, කලිසමකුත් කම්සයකුත් අන්දපු පඬයෙක් ඉන්න ඕනෙ. ඊට පස්සේ පඬයා බව නොදන්නාකම තියෙන්නේ 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? පඬයාගේයි.

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

දැන් මේ මනුස්සයෙක් ඉන්නවා, සත්ත්වයෙක් ඉන්නවා කියන අදහසට ළඟ ම තියෙන කාරණාව හැටියට පෙනෙන්න වෙන්නේ 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 මනුස්සයා කියන අදහසක් ඇතිවුනා - ඒ මනුස්සයා කියන අදහස ආපහු නැඹුරුවෙලා තියෙන්නේ පඬයා පැත්තටයි. ‘මනුස්සයා’ කියලා බලන්නේ පඬයා දිහායි.

ආයින් වක්‍රය: නාම රූප දෙක පිරිසිදු නොදන්නා අවද්‍යාව 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 ‘මනුස්සයා ය’ කියන වැරදි අදහසක් ඇතිකරගත්තා. ඊට පස්සේ මේ ‘මනුස්සයා’ කියන අදහසින් යුක්ත ව දැනගත්තාහම ඒ දැනගැනිල්ලෙන් ආයෙන් බලන්නේ කුමක් දිහා ද? පඬයා දිහාමයි. ‘අර මනුස්සයා’ කියලා පඬයා දිහායි බලන්නේ. දැන් පඬයා බව පෙනෙන එක අවද්‍යාවෙනුත්, සංස්කාරයෙනුත් කියන කෙලෙස් දෙකකින් ම වැහිලා.

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

ඔය උපමාව වගේ උපමෙයා තමයි, අර පඬයා වගේ කෙස් ලොම් නිය දත් සම් මස් නහර කියලා කුණප කොටස් තිස්දෙකක් - සත්ත්ව පුද්ගලභාවයට 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, ථොට්ඨබ්බ 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 නැඟලා ඉන්නවා, ඇතෙක්ගේ පිටේ නැඟලා 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 වුට්ටක්වත් සිත සම්බන්ධ නෑ. ඇතාගේ හෝ අස්සයාගේ පිට උඩ නැඟලා 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. දැකලා 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, වුට්ටක්චත් හිතන්න එපා මේ කය ‘මම’ කියලා. මේක නිකම්ම නිකං වාහනයක වැසියක් වගෙයි. නිකම්ම නිකං රූපයක්. මේ රූපය ඇසුරු කරගෙන ඉන්න හිතෙන් තමයි මේ හැට අරමුණක් ම දකින්නේ, අහන්නේ, හිතන්නේ. ඒ හිතෙන් තමයි ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ.

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

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

නාම රූප දෙක පිරිසිදු 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, නොදක්නා නිසා ‘මම’

කියන අදහසක් ඇතිවෙලා. පඬියා, පඬියා වශයෙන් නොදන්නාකම නිසා තව සතෙක් කියන අදහස ඇතිවුනා වගෙයි. මේ රූපයත්, නාමයත් කියන දෙක දකින්න පඬියා වගේ. ඒ දෙක ධර්මයා දෙකක් තේද, 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 පඬියයි ඉන්නේ කියලා නොදන්නාකම නිසා, මනුස්සයා කියන වැරදි අදහසක් ඇතිවුනාම, එම අදහසෙන් බලන්නේ ආපහු පඬියා දිහාමයි. එවිට මනුස්සයෙක් ආකාරයෙන් පඬියයි ජේන්නේ. ඒ වගේ කන බොන ආහාරයෙන් යුක්ත රූපයත්, ඒ රූපය ඇසුරුකරගෙන ඉන්න නාමත් (එනම් සිතත්) කියන ධර්මයා දෙක පිරිසිඳ නොදන්නාකම නිසා, ‘මම’ කියන අදහසක් ඇතිවෙනවා.

අන්න දැන් බලන්න ‘මම’ කියන අදහස -

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

එවිට **සංඛාර පච්චයා විඤ්ඤාණං** - හිතපු විදියටයි ‘මම’ කියලා දැනගන්නේ.

විඤ්ඤාණ පච්චයා නාම රූපං - දැනගත්ත එක නැඹුරුවෙලා තියෙන්නේ ආපහු මේ රූපය මගේ, මේ වේදනාව මගේ, සඤ්ඤාව මගේ, සංඛාරය මගේ, විඤ්ඤාණය මගේ කියලා දැන් අපට ජේන්නේ එහෙමයි. දැන් බලන්න අපට මේ කය මගේ වගේ වෙලා ජේන්නේ 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 හිටිනවා. මෙහෙම නේද ‘මම’ හැදිලා 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 හැදිලා 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 හිතූ ‘මම නෑ’ කියන අන්තය ගන්නෙත් නෑ. ‘මම’ ඉන්නවා කියන අන්තය ගන්නෙත් නෑ. ඇයි? මේ රූපය කියන්නේ ආහාරයෙන් හටගත්ත මෙන්න මෙහෙම ධර්මාවක් 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 ධර්මාවයක් 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 ධර්ම හරහා වභ්මාන නාම රූප දෙක පිරිසිදු නොදැක්කොත් විපල්ලාස ඇතිවෙලා, තණ්හා උපාදාන වෙලා, ජරා මරණ දුක ඇතිවෙනවා කියලත් දන්නවා.
- වභ්මානයේ නාම රූප දෙක පිරිසිදු 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 නිරෝධගාමිනිපටිපදා** මොකක්ද කියලා. දුක නිරුද්ධ වීමට මොකක්ද කරන්න ඕන කියන අවබෝධය ලැබෙනවා. ඒ සඳහා නාම රූප දෙක පරික්ෂේදයා වෙන්න ඕන: පිරිසිදු දකින්න ඕන. මේ ආකාරයෙන් අවබෝධයක් ලබපු කෙනාට, කොහොම ද නාම රූප දෙක පිරිසිදු දකින්නේ කියන ප්‍රශ්නයක් ඒවි.

ඒකට කියන උත්තරේ තමයි ‘සතර සතිපට්ඨානය .’

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

අවබෝධය ලබනු කෙනා සුදුසුයි මේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ දැක්වෙන පරිදි සතර සතිපට්ඨානය 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 දිලයි තියෙන්නේ. සමහර විට මතක නැතුව ඇති. අනුමානයට හෝ දැනගන්න මෙන් මෙහෙම සිද්ධියක් තියෙනවා කියලා.

එතකොට ඕන්න ඔය ටික දැනගත්ත කෙනාට, බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා, දකින තැනට යන්න. **එකායනො අයං භික්ඛවෙ මග්ගො සත්තානං විසුද්ධියා, සොකපරිද්දවානං සමනික්කමාය, දුක්ඛ දොමනස්සානං අඤ්ඤාමාය.** මහණෙනි, සත්ත්වයන්ගේ පිරිසිදුබව ඇතිවීමට මේ එක ම මහයි 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

- **දුක්බදොමනස්සානං අත්ථගමාය:** දුක්, දොම්නස් (දුක්බ කියලා කියන්නේ කයේ දුක. බඩගින්න, පිපාසයේ ඉඳලා කයට ඇතිවෙන දුක්වලට කියනවා දුක්බ කියලා. සිතේ ඇතිවෙන දුක්වලට කියනවා දෝමනස්ස කියලා) නැති කිරීම සඳහාත්
- **ඤායස්ස අධිගමාය:** මාර්ගඵල ලැබීම සඳහාත්
- **නිබ්බානස්ස සච්ඡිකිරියාය:** නිවන් සාක්ෂාත් කිරීම සඳහාත්
- **යදිදං චන්තාරො සතිපට්ඨානානි:** මේ සතර සතිපට්ඨානයයි.

ඉහත කොටසට කියනවා සූත්‍ර වණ්ණාව තියලා.

ඇයි බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ ටික ඉස්සෙල්ලා ම මතක් කළේ? යම් කිසි කෙනෙක්, වෙළෙන්දෙක්, රෙදි විකුණනකොට, ‘කම්බිලි, කම්බිලි’ කියලා වික්කොත්, හණ රෙදිවලින් හදපු කම්බිලින් තියෙනවා. කෙස්වලින් හදපු 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 හදපු රන් කම්බිලි ගන්නවදෝ’ කියලා වටිනාකමින් කිව්වොත් ඉතින් සල්ලි තියෙන අය ගන්නවා. ඉතින් සල්ලි නැත්නම්, ‘කසී රටේ හදපු රන් කම්බිලි’ කියන්නේ මොනව ද කියලා බලන්නවත් එනවා.

ඒ වාගේ මේ සූත්‍රය දේශනා කරන්න කලින් බුදුරජාණන් වහන්සේ පිරිසිදුබව ඇතිකරගන්නත් සෝක පරිදේව ඉක්මවන්නත් දුක් දොම්නස් නැතිකරන්නත් මාචී ඵල ලබන්නත් නිවන් අවබෝධ කරගන්නත්

තියෙන්නේ කියලා මේකේ වටිනාකම කිව්වහම, දැන් දන්න කෙනා දකින කෙනා, බොහොම උවමනාවෙන් මේක වඩනවා. අනික් කෙනා බලන්නවත් එනවා, ‘මොකක්ද මේ’ කියලා. අන්න ඒ සඳහායි මේ සූත්‍ර වණ්ණාව තථාගතයන් වහන්සේ මුලින් ම ඉදිරිපත් කරන්නේ.

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

ඉතින් මෙතැන දී මේ සූත්‍ර වණ්ණාව තුළින්, දන්න කෙනාට අප්‍රමාදී ව මේකෙන් කරන්න ඕන කියන ධර්මතාවයට මනස යොමු කරවනවා. අනික් කෙනාට දුක් දොම්නස් 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 ගෙන්නාගන්නයි. ආවහම ඉතුරු ටික දීලා මේ ටික දෙන්න ඕනේ.

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

ඉහත ආනිසංස ලබන්නට වැඩිය යුතු පිළිවෙත ඊළඟට බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළා, **යදිදං වත්තාරො සතිපට්ඨානා:** මේ සතර සතිපට්ඨානයයි. 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 සතිමා විනයො ලොකෙ අභිජ්ඣා දොමනස්සං:**

මහණෙනි, මෙහි මහණතෙම කෙලෙස් තවන වැර ඇතුළුව, මනා නුවණ ඇතුළුව, මනා නුවණින් යුක්ත වූ සිහියකින් දැඩි ලෝභය හා දොමනස දුරු කරමින් ලෝභ, ද්වේශ දෙක ඇතිනොවන විදියට කයෙහි කය අනුව බලමින් වාසය කරනවා.

2. වෙදනාසු වෙදනානුපස්සි විහරති ආනාපී සම්පජානො සත්මා විනෙයා ලොකෙ අභිජ්ඣා දොමනස්සං:

3. චිත්තෙ චිත්තානුපස්සි විහරති ආනාපී සම්පජානො සත්මා විනෙයා ලොකෙ අභිජ්ඣා දොමනස්සං:

4. ධම්මෙසු ධම්මානුපස්සි විහරති ආනාපී සම්පජානො සත්මා විනෙයා ලොකෙ අභිජ්ඣා දොමනස්සං:

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

ආනාපී කියලා කිව්වේ චීර්යයට නමක්.

සම්පජානො කියලා කියන්නේ නුවණ.

සත්මා කියලා කිව්වේ සිහිය.

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

- විනෙයා 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, බන්ති 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 අෂ්ටාඨග සිල්, ස්වාමීන් වහන්සේලාගේ සාමණේර සිල්, උපසම්පදා සිල්, වගේ ටික සීල සංවරය කියන තැනට අයිතියි. ඒකත් විනයයි. සීල සංවරය අයිති වන්නේත් විනයටයි.
- ii. සති සංවරය: වක්ඛුනා රූපං දිස්වා න නිමිත්තග්ගාහී හොති. නානුඛ්‍යඤ්ජනග්ගාහී යඤාධිකරණමෙන. වක්ඛු ඉන්ද්‍රියං අසංවුතං විහරන්තං අභිජ්ඣා දොමනස්සා පාපකා අකුසලා ධර්මා අත්වාස්සවෙය්‍යං. තස්ස සංවරාය පටිපජ්ජති රක්ඛති වක්ඛු ඉන්ද්‍රියං, වක්ඛු ඉන්ද්‍රියං සංවරං ආපජ්ජති : කියලා පෙන්නන තැන දී සති සංවරය. ඒ කියන්නේ ඇසින් රූපයක් දැක එහි නිමිති වශයෙන් අනුඛ්‍යඤ්ජන 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 ඤානානි ලොකස්මිං සති තෙසං නිවාරයෙ, ඤානානං සංවරං බ්‍රුමී පඤ්ඤායෙන පිට්ඨෙර. කියලා මේ ලෝකයේ යම්තාක් කෙලෙස් තදී තියෙනවා නම්, ගංගාවල් තියෙනවා නම්, සිහියෙන් මේක වළක්වලා, ප්‍රඥාවෙන් මේක සිදලා දානවා කියලා පෙන්වනවා. මෙන්න මේ තැන දී ඤාණ සංවරය කියනවා.
- iv. ඛන්ති සංවරය: ඊට පස්සේ, ඛමො හොති සීතස්ස, ඛමො හොති උණ්හස්ස, කියලා, සිත ඉවසන්න ඕන, උෂ්ණය ඉවසන්න ඕන, මැසි මදුරු, අවිසුළං ඉවසන්න ඕන,

බඩගින්න, සා පිපාසාදිය ඉවසන්න ඕන. මෙන්න මේක බන්නි සංවරය: ඉවසීමෙන් සංවර වෙනවා.

- V. විරිය සංවරය: විරිය සංවරය කියලා කියනවා උප්පන්නං කාමචිතක්කං නාධිවාසෙනි පප්පනි විනොදෙනි බ්‍යන්ති කරොති. අනභාවං ගමෙනි, 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 ධර්මා එකින් එකට පටිබද්ධයි. රාගාදි අරමුණක් දැන් ඇතිවුනොත් ඒ මොහොතේ ම අශුභ වශයෙන් බලනකොට තදංග වශයෙන් රාගය අතහැරෙනවා. ද්වේශයක් ඇතිවුනොත් ඒ වෙලාවේ දී මෙත්‍රී 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 උත්කෘෂ්ඨ (තේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤා) වශයෙන් වැඩුවා ම

මහාකල්ප අසුභාරදාහක් යනකම් කෙලෙස් ඇතිවෙන්නේ නැහැ.

iii. සමුච්ඡේද ප්‍රභාණ : විෂ්කම්භන තත්ත්වය නැවත නැවතත් කරද්දී නුවණ හා එකතුවෙලා සමුච්ඡේද වශයෙන් කෙලෙස් ඉතුරු නැතුව ම නැතිකරනවා. ඒක කෙරෙන්නේ මාග්ගිකයෙකුයි.

iv. පටිප්පස්සද්ධි ප්‍රභාණ : සමුච්ඡේද වශයෙන් කෙලෙස් නැතිකිරීම හේතු වෙනවා පටිප්පස්සද්ධි - කෙලෙස් සංසිදෙනවා කියන තැනට. ඒ කියන්නේ මාග්ගික අනතුරුව ලැබෙන ඵලයේ මට්ටමයි.

v. නිස්සරණ ප්‍රභාණ : නිස්සරණ ප්‍රභාණය කියන්නේ නිවනයි. සියලු ම කෙලෙසුන්ගෙන් ඉවත්වීම, මිදීම, නැතිකිරීම, වෙන්වීම, නිස්සරණයයි - මේ නිවනයි.

විනයාය ලොකෙ අභිජ්ඣා දොමනස්සං - ලෝභ දෝස දෙක විනයනය. ඔය සංවර වෙන්න ඕන ධර්මා පහෙන් සංවරවෙලා තදංග හැටියට ටික ටික නැතිකරලා ඊට පස්සේ ඒක වික්ඛම්භන බවට පත්කරලා ඒකෙන් තව දුරටත් සමුච්ඡේද හැටියට ප්‍රභාණය කරලා ඊට පස්සේ පටිප්පස්සද්ධි හැටියට කරලා ඊට පස්සේ නිස්සරණ කියන තැනකට යා යුතුයි. විනය අවසන් වෙන්නේ එතැනිනුයි. 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? **සන්ධ්‍යා පට්ඨානං සතිපට්ඨානා**. සිහියේ පිහිටවීම සතිපට්ඨානයයි.) මේ **කාය**,

වෙදනා, ඒත්ත, ධම්ම, කියලා කියන්නේ සිහිය පිහිටුවන්න තියන ධර්මා භතරක්. මේ භතර තැනිති තමයි හැම වෙලාවෙ ම අපේ සිහිය පිහිටුවන්න තියෙන්නේ. ඒ භතර තැනිති සිහිය පිහිටුවන්න ඕන කොහොම ද? ආනාපී සම්පජානො සතිමා. 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.) සංයුත්ත නිකායේ තියෙනවා ජ්ජාණක කියලා සූත්‍රයක්. මම කෙටියෙන් මතක් කරන්නම්: මේ සූත්‍රයේ තියෙනවා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරලා සත්තු හය දෙනෙක් ගැන. නරියා, බල්ලා, කිඹුලා, කපුටා, නයා, වදුරා වශයෙන්. ලනු කැලි හයක් අරගෙන ඒ සත්තු හයදෙනාගේ නැටි හයේ බඳිනවා: ඒ කියන්නේ නරියෙක්ගේ වලිගයේ ලනු කැල්ලක් බඳිනවා. බල්ලෙක්ගේ වලිගයෙන් ලනු කැල්ලක් පටලවනවා. කිඹුලෙක්ගේ නැට්ටෙන් ලනු කැල්ලක් පටලවනවා. කපුටෙක්ගේ නැට්ටෙන් ලනුවක් පටලවනවා. නයාගේ වලිගයෙන් ලනුවක් පටලවනවා. වදුරාගේ 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. වදුරා 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. එකකොට, 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 දැනෙන එකයි මේ ජේනේනේ 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. ටීට් එකක් එහෙම දාලා, 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 සිංදුවක් 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 හයදෙනාට අර වගේ අරගෙන නැටි හයේ ලනු කැලි හයක් බඳිනවා. බැඳලා ඉතුරු

කෙළවරවල් ටික ඔක්කෝම අරගෙන කනුවක හරි, ටැඹක හරි බඳිනවා. දැන් බැන්දහම වෙනදා පුරුද්දට අර සත්තු එහාට මෙහාට අඳිනවා; හොඳට බලන්න, කනුවේ බැන්දා කියලා, බැඳපු ගමන්ම හීලෑ වෙනව ද? නෑ. එහාට අඳිනවා; මෙහාට අඳිනවා. හැබැයි වෙනදා වගේ ඇදගෙන යන්න බැහැ. ඔහොම ඇදල, ඇදලා 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; වෙනදාට 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 උපමාවත් 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 දවසෙදි අපි භාවනා කරන්න දැනගෙන ඉන්නේ, සතිපට්ඨානය වඩන්න දැනගෙන ඉන්නේ. අපි නිකමට කියමු බුදුගුණ හිතනවා කියලා. මෙමුත් භාවනාව කරනවා කියලා. අගුහය වඩනවා කියලා. පැයක් හරි පැය භාගයක් හරි එක තැනක ඉඳගෙන ඉන්නකොට ඒ ටිකේ දී නම්

කුසල මනසිකාරයෙන් යුක්ත ව ඕනෑම ඉන්නවා. නැගිට්ටාට පස්සේ ටැඹක් නැහැ. කනුවක් නැහැ. ආයෙන් සත්තු අදිනවා. නමුත් එහෙම බැහැ. මේ ටැඹක කනුවක බැඳුනම උන්ට කොයි වෙලාවකදිත් ඇදගෙන යන්න බැරිවෙන්න ඕන.

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

ඒ ටික තමයි මහාසතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙන් විස්තර වෙන්නේ.

1. ආනාපාන පබ්බය :-

ඊට පස්සේ බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනාකරනවා, එහෙනම් කොහොම ද කායානුපස්සනාව වඩන්නේ? අපි බලමු ටිකක්: *කතඤ්ච භික්ඛවෙ භික්ඛු කායෙ කායානුපස්සී විහරති.* මහණෙනි කොහොමද මහණනෙම කයෙහි කය අනුව බලමින් වාසය කරන්නේ? *ඉධ භික්ඛවෙ භික්ඛු අරඤ්ඤගතො වා රුක්ඛමූලගතො වා සුඤ්ඤාගාරගතො වා නිසීදති පල්ලඬකං ආභුජිතා උජුං කායං පණ්ඩාය පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙත්වා. යො සතොව අස්සසති; සතොව පස්සසති. දීඝං වා අස්සසන්නො දීඝං අස්සසාමීති පජානාති. දීඝං වා පස්සසන්නො දීඝං පස්සසාමීති පජානාති. රස්සං වා අස්සසන්නො රස්සං අස්සසාමීති පජානාති. රස්සං වා පස්සසන්නො රස්සං පස්සසාමීති පජානාති. සබ්බකාය පටිසංවෙදී අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති. සබ්බකාය පටිසංවෙදී පස්සසිස්සාමීති සික්ඛති. පස්සමිහයං කායසඬ්ඛාරං අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති. පස්සමිහයං කායසඬ්ඛාරං පස්සසිස්සාමීති සික්ඛති.*

මෙතැන බුදුරජාණන් වහන්සේ පළමුවැනි කමටහන දේශනා කරනවා: *අරඤ්ඤගතො වා රුක්ඛමූලගතො වා සුඤ්ඤාගාරගතො වා:*

ආරණ්‍යකට ගියේ, ඒ කියන්නේ කැලේකට හෝ ගිහිල්ලා, ගහක් මුලකට 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 :- අරඤ්ඤගතො වා රුක්ඛමූලගතො වා සුඤ්ඤාගාරගතො වා කියලා කිව්වේ කාය විවේකයයි. කෙනෙක් ආරණ්‍යකට හෝ ගහක් මුලකට හෝ හිස් ගෙයකට හෝ ගියහම මෙනෙකින් එයාට කාය විවේකයක් තියෙනවා. බොහෝ අය එක්ක හැප්පි හැප්පි කාය සංසරීයෙන් 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 පත්වෙච්චි කෙනාටයි.
3. උපධි විවේකය :- කියලා කියන්නේ අධිගමලාභී මනසටයි. මාගීඵල 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 සන්ති උපට්ඨපෙඤා: ගහක් මුලකට ගිහිල්ලා, පර්යංකය බැඳගෙන, කොඤ්ඤා කෙලින් තියාගෙන, පරිමුඛං සන්ති උපට්ඨපෙඤා. සිහිය අරමුණකොට තබාගන්න. ඔතැන දී මගේ පෞද්ගලික අදහසකින් තොර ව දහම ම කිව්වොත් අභිධම්ම

පිටකයේ විභච්ඡිගප්පකරණයේ ධ්‍යාන විභච්ඡිගයේ දී පෙන්වනවා, පරිමුඛං සති උපට්ඨපෙඤා කියන එක විස්තර කරලා, පරිමුඛං සති උපට්ඨපෙඤා කියන්නේ මොකක්ද කියලා: කථං පරිමුඛං සති උපට්ඨපෙඤා: කොහොම ද පරිමුඛං සති උපට්ඨපෙඤා 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 සති උපට්ඨපෙඤා. 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 පටිසම්භිදාමග්ගයේ ආනාපානසති කථා කියල තියෙනවා (මම එව්වර දීඬ ව විස්තර කරන්නේ නැහැ). ඒකේ තියෙනවා ආනාපානසතියේ අටළොස් උපක්ලේශයක්. ආනාපානසති භාවනාව නොවැඩෙන්නට හේතුවන කරුණු දහඅටක් තියෙනවා. එයින් ටිකක් මතක් කරන්නම:

- මේ කමටහනේ දී කෙනෙක් සති නිමිත්තේ විතරක් හිත තියාගත්තොත්, සති නිමිත්තේ විතරක් හිටියොත් ආශ්වාසයෙන් හිත වැටෙනවා. ප්‍රශ්වාසයෙන් හිත වැටෙනවා. එතකොටත් ආනාපානසති භාවනාව වෙන්වේ නැහැ.

- යම්කිසි කෙනෙක් ආශ්වාස වාතය අනුව චිතරක් හිත පිහිටුවා ගත්තොත් නිමිත්තෙනුයි ප්‍රශ්වාසයෙනුයි වැටෙනවා; මෙහෙමත් කමටහන වැඩෙන්නේ නැහැ.
- යම්කිසි කෙනෙක් ප්‍රශ්වාසයට චිතරක් හිත යොමු කළොත් ආශ්වාසයෙනුයි, නිමිත්තෙනුයි හිත වැටෙනවා; කමටහන වැඩෙන්නේ නැහැ.
- මේ විදියට මාරුවෙන් මාරුවට ආශ්වාසයයි ප්‍රශ්වාසයයි දෙකට චිතරක් හිත තිබුණොත් නිමිත්තෙන් අතහැරෙනවා. නිමිත්තයි ආශ්වාසයයි තිබුණොත් ප්‍රශ්වාසයෙන් අතහැරෙනවා. නිමිත්තයි ප්‍රශ්වාසයයි තිබුණොත් ආශ්වාසයෙන් අතහැරෙනවා. මේ විදියට මාරුවෙන් මාරුවට පෙන්නනවා.

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

ඔතැන දී නොයෙක් උපමා තියෙනවා: නගරයක ඉන්න දොරටුපාලයෙක් දොරටුවෙන් පිටවෙච්ච අයව පරීක්ෂා කරන්නට යන්නෙත් නැහැ; දොරටුවට ළඟාවෙමින් ඉන්න අය පරීක්ෂා කරන්නට යන්නෙත් නැහැ. හරියට දොරටුව ළඟ දී ම පරීක්ෂා කරනවා වගේ මේ සති නිමිත්ත තියෙන තැන ම සිහිය තබාගෙන ඉන්නවා, ආශ්වාසය අනුව හිත අරගෙන යන්නෙත් නෑ, ප්‍රශ්වාසය අනුව හිත අරගෙන යන්නෙත් 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 දැන් 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 උපමාවත් තියෙනවා. ලී ඉරන්නෙක් හෝ ලී ඉරන්නෙකුගේ අතවැසියෙක් හෝ කියනකින් ලී කඳක් ඉරන විට ලී ඉරන කියන 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 වෙන්තටත් පුළුවන්. මේකෙ දී දීඝීයි කියලා හිතන්න එහෙම කියනවා නොවෙයි. මෙනෙහි කරන්න කියලා එහෙම කියනවා නොවෙයි. තමන්ගේ සිහිය පවත්වන්න ඕන ක්ෂේත්‍රයයි කියන්නේ. ආශ්වාස වාතය දීඝී වෙන්තටත් පුළුවන්, කෙටි වෙන්තත් පුළුවන්. ප්‍රශ්වාස වාතය දීඝී වෙන්තටත් පුළුවන්, කෙටි වෙන්තත් පුළුවන්. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය ගැන සිහියෙන් ම ඉන්න ඕන.

උපමාවකුත් පෙන්නනවා: **දක්ඛො භමකාරො වා භමකාරන්නෙවාසී වා දීඝං වා අඤ්ජන්තො දීඝං අඤ්ජාමීති පජානාති** කියලා යම් වඩුවෙක් හෝ වඩු අතවැසියෙක් දීඝීකොට යතුගානකොට දීඝීකොට යතුගානවා කියලා දන්නවා. ලුහුඬුකොට යතුගානකොට ලුහුඬුකොට යතුගානවා කියලා දන්නවා. මේ වගේ ආශ්වාස වාතය දීඝී වෙන්තට පුළුවන්, ප්‍රශ්වාස වාතය දීඝී වෙන්තට පුළුවන්, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය දීඝී වෙන්තට 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, නිවරණ ගතිය වැඩි නිසාත්, විතර්ක ද්‍රවන ගතිය වැඩි නිසාත්. විතර්ක සංසිදෙනකොට, නිවරණ 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 පටිසංවේදී** : සියලු ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කය දැනගන්න ඕන.

කොච්චරක් දුරට කළ යුතු ද? කොහොම කළ යුතු ද? **පස්සම්භයං කාය සඛ්ඛාරං**. මේ කාය සංඛාරය සංසිදෙනකම් කළ යුතුයි. කාය සංඛාරය සංසිදෙනකම්ම කළ යුතුයි.

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

සංසිදෙනවා කිව්වහම අපට තේරෙන මට්ටමේ හුස්ම රැල්ල අර අඩුවෙව්වි තැනකින් විතරක් දකින්න එහෙම එපා. කාය සංඛාරය සංසිදෙන්නේ කුමක් සංසිදීමෙන් ද? **වෙදනා සඤ්ඤා සංඛාරපස්සද්ධි කායපස්සද්ධි විඤ්ඤාණපස්සද්ධි චිත්තපස්සද්ධි** : වෙදනා සඤ්ඤා සංඛාර සංසිදීමෙන් කය සංසිදෙනවා. විඤානය සංසිදෙනකොට හිත සංසිදෙනවා. කාය සංඛාරය සංසිදුනොත් ඒකේ ලක්‍ෂණය දකින්න මේ මුළු කය ම සංසිදෙනවා. 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 නැතත් ඒ හා සමාන ව කාය සංඛාරය සංසිදුණහම තියෙන ලක්‍ෂණය දැනගන්න. මුළු කය ම සංසිදෙනවා. මේ ආනාපානසති කමටහනේ කෘත්‍යයේ ඒ තැන දක්වා

තියෙනවා. ඒ බව හොඳට මතක තියාගන්න ඕන. ඊට මෙහා ඔය වඩාගෙන වඩාගෙන යනකොට ඔය හුස්ම පාර පොඩ්ඩක් අඩුවෙව්ව තැනකින් මේකේ අන්තය දකින්න එපා.

පමුදිතස්ස පීති ජායති, පීතිමනස්ස කායං පස්සද්ධි. පස්සද්ධකායො සුඛං වෙදෙනි : කය සංසිදුනොත් සිත කය දෙක අධික සැප සහගත බවට එනවා. ඒ එක්ක ම වේදනානුපස්සනාව සම්බන්ධ සතිය පටන්ගන්නවා. එතකොට වේදනාවයි ප්‍රකට වෙන්නේ. ඒ ප්‍රීතිය පැතිරගත්තහම. ඒ වගේ කාය සංඛාරය සංසිදුවනවා කියන තැන දී ඒක ඒ කාය සංඛාරය සංසිදුණ බවට තියෙන සාක්ෂිය තමයි; මොකක්ද? කය සංසිද්ලා. මේ කය සම්පූර්ණ සැහැල්ලුවකට 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 සිතිය පිහිටුවන තැනයි ඒ. කායානුපස්සනාවේ එක කමටහනක් තමයි ආනාපානසතිය කියන්නේ. ඒ අනුව සිතිය පිහිටුවන තැනයි ඔය. ඔන්න දැන් සිතිය පිහිටුවන තැන ඉවරයි.

ඉති අප්ඤ්ඤානං වා කායෙ කායානුපස්සි විහරති, බහිද්ධා වා කායෙ කායානුපස්සි විහරති, අප්ඤ්ඤාන බහිද්ධා වා කායෙ කායානුපස්සි විහරති: මෙසේ සිතිය පිහිටුවාගෙන ආධ්‍යාත්මික කය අනුව බලන්න, බාහිර කය අනුව බලන්න. ආධ්‍යාත්මික බාහිර කය අනුව බලන්න. කොහොම ද බලන්නේ?

සමුදය ධම්මානුපස්සී වා වය ධම්මානුපස්සී වා සමුදයවය ධම්මානුපස්සී 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 කායගතාසනි සූත්‍රය බලන්න.) කායගතාසනි සූත්‍රයේ දී කායගතාසනිය කියන එක මොන තැන දක්වා ද කියන ටික පෙන්වනවා. පස්සම්භයං කායසංඛාරං අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති කියන තැනට විතරයි පෙන්න්නේ. ඒ කියන්නේ දැන් ඒ සතිපට්ඨානයේ ඔන්න සිහිය පිහිටුවලා තියෙන තැනයි ඒ. එහෙම සිහිය පිහිටුවාගෙන ඊට පස්සේ නුවණින් බලන්න. දැන් මෙතැන සති සම්පජ්ඣ්ඤාය: සිහිය හා නුවණ කියන දෙක ම සදහන් වෙනවා. හොඳට මතක තියාගන්න, මේ සූත්‍රයේ මුලින් අපි මතක් කළා, භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරනවා, ආතාපී සම්පජානො සතිමා: කෙලෙස් තවන විර්‍යයෙන් යුතු ව නුවණින් හා සිහියෙන් සිටින්න ඕනේ.

ඒකට තමයි අජ්ඣන්තං වා කායෙ කායානුපස්සී විහරති, ඛේද්ධා වා කායෙ කායානුපස්සී විහරති, අජ්ඣන්ත ඛේද්ධා වා කායෙ කායානුපස්සී විහරති : තමාගේ ශරීරය ගැන බලන්න. අනුන්ගේ ශරීරය ගැනත් බලන්න. තමන්ගේ සහ අනුන්ගේ ශරීර ගැනත් බලන්න. කොහොම ද බලන්නේ: **සමුදය ධම්මානුපස්සී වා:** ඇතිවන ආකාරය හෝ බලන්න. **වය ධම්මානුපස්සී වා :** නැතිවෙන ආකාරය හෝ බලන්න. **සමුදයවය ධම්මානුපස්සී 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 අප්ඤ්ඤානං වා කායෙ කායානුපස්සී විහරති. මෙසේ සිහිය පිහිටුවාගෙන කය අනුව බලන්න. කොහොම ද බලන්නේ කියන ටික තමයි අර පෙන්න්නේ. 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. කම් සමුදයෙන් රූප සමුදය, iii. තණ්හා සමුදයෙන් රූප සමුදය, iv. ආහාර සමුදයෙන් රූප සමුදය, v. නිබ්බන්ති ලක්ඛණ දැකීමෙන් රූප සමුදය කියලා රූපය ඇතිවෙන්න හේතු පහක් තියෙනවා.

i. අවිද්‍යාව නැතිවීමෙන්, ii. කම්ය 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 - කම් - ආහාරයෙන් හටගත් එකක් නේද' කියලා බලන්න. කොහොම ද ඒක බලන්නේ: තමන් හොඳට දන්නවා පෙර අවිද්‍යාව නිසා කම්ය ඇතිකරගන්නා නම් ඒ කම්ය නිසා ඒ කම්යෙන් පෙන්නන දේට තණ්හාව ඇතිවෙනවා, ඒ තණ්හාව නිසා ප්‍රතිසංකි වශයෙන් පැමිණුනා, ඒ ප්‍රතිසංකි 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.

ථයාට හොඳට තේරෙනවා මේ විදියට කරනකොට: මොකක්ද, **අත්තී කායොති වා පනස්ස සති පච්චුප්පට්ඨිතා හොති.** සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නො වූ, හේතූන්ගෙන් හටගත්ත කය පමණක් ඇත්තේ ය යන සිහිය හොඳින් එළඹෙනවා. මෙන්න මේ විදියට සති නිමිත්තේ සිත තබාගෙන මේ කය තුවණින් 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 වූන 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 කෑවොත් ඒ සතාගේ ඇහේ කකුල් කෑලි, අත් කෑලි හැදෙන්නේ නැහැ. එතන සම් මස් ලේ නහර

හැදෙන්නේ. ඒ සතාට සාපේක්ෂක ව මේක ආභාරයක් නේද. එහෙනම් මේ කබලිඬිකාර ආභාරය නේද කියලා, එයා ආභාරය පිරිසිදු දකිනවා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ, ‘මහණෙනි, කබලිඬිකාර ආභාරය පිරිසිදු දකින්න.’ පිරිසිදු දැක්කොත් යම් සංයෝජනයකින් බැඳුණු සත්ත්වයෝ මේ ලෝකයට එයි නම් ඒ සංයෝජනය එයාට හිටින්නේ නැහැ. අපි කත බොන බත් පාන් කවුපි මුංඇටවලට නම් ආභාරය කියලා කියනවා. සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නොවෙයි කියනවා. ඒ ආභාරය 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 ආභාරයක් නේ. එහෙම ම තමයි. දැන් උෟරෙක් මුවෙක් හරකෙක් කියලා හිතාගෙන ඉන්නවා. ඒකෙන් අපි එහෙම කිව්වාට මේ තව කෙනෙක්ගේ ආභාරයක් නේ. ඒ ඇගේ තියෙන කැලි කැවහම මේ ඇගේ කකුල් කැලි අත් කැලි හැදෙන්නේ නැ. මෙතැනට සාපේක්ෂ ව ඒ ඇගේ සම් මස් ආභාරයක්. ඒ වගේ ම එතැනට සාපේක්ෂක ව මේ ඇගේ සම් මස් ආභාරයක්. එහෙනම් මේ ශරීරය ආභාරයක් නේද කියලා හොඳට බලනවා: ආභාරයෙන් 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. එතකොට ඤාණික ව ම නුවණ අරගෙන යන්න ඕන: සති නිමිත්තෙ හිත තියාගෙන ම ‘දුව’ කිව්වේ හමට ද මස්වලට ද ලේවලට ද නහරවලට ද ඇට ඇට මිදුවලට ද කියලා. කත

බොන ආහාරය නිසා හැදෙන කොටස් ටිකක් තියෙනවා. ආහාරය නැතිවෙනකොට එය නැතිවෙනවා නේද. එහෙනම් 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 නොදැක්කොත් ‘මම’ කියන අදහස ඇතිවෙලා රාග, ද්වේශ, මෝහ ඇතිවෙලා මතුවට ආපහු මේ වගේ රූප හැදෙනව කියලා.

වතීමාන ආහාර ප්‍රත්‍යය දකිනවා, ඒ ප්‍රත්‍ය නිරෝධය නොදකිනකොට අවිද්‍යා, කම්, තණ්හා ලක්ෂණ කියන ප්‍රත්‍යයන්ගෙන් ආපහු 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? **අත්තී කායොති වා පනස්සසති 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 ‘සත්තියෙක් නොවෙයි, පුද්ගලයෙක් නොවෙයි’ කියන එක එළඹ සිටින්න ඕන, හිත හිතා ගන්නේ නැතුව. අවේනණික රූපයකුත්, තමන්ගේ මේ රූපයත් කියන දෙක ගත්තොත් කිසි ම වෙනසක් නැති වෙන්න ඕන.

ඇයි, එයා කල් ඇතුළු 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 වෙච්චි රූපය අනිකක් කියලා හොඳට දකිනවා. කය වුට්ටක්වත් ‘මම’ කියා, ‘මගේ’ කියලා, ‘මගේ ආත්මය’ කියලා එයා දකින්නේ නැහැ.

මෙහෙම නුවණින් බලන කොට **අත්තියෙක් පුද්ගලයෙක් නොවූ කය පමණක් ඇත්තේය යන සිහිය හොඳින් එළඹ සිටිනවා.**

එතකොට **යාවදෙව ඤාණමත්තාය පතිස්සනිමත්තාය:** මෙම සිහිය මතුවට තව දුරටත් නුවණ වැඩිම 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.

න ව කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියති: දැන් ලෝකයේ කිසි ම රූපයක් උපාදාන වශයෙන් ගන්නවා ද? නැහැ. එයා දන්නවා කිසි ම රූපයක ‘මම’ හෝ, ‘මගේ’ හෝ ‘මගේ ආත්මය’ හෝ තියෙනවා නොවෙයි. සත්තියෙක් හෝ පුද්ගලයෙක් හෝ ඉන්නවා නොවෙයි. සත්තියා පුද්ගලයා කියන තැන තියෙන්නේ මේ සිද්ධියයි. ‘මම’ කියපු තැන,

කතා කරපු තැන තියෙන්නේ මේ සිද්ධියයි. මෙන්න මේ ධර්මාවය නොදන්නාකම නිසා ලෝකය තුළ සත්ත්ව පුද්ගල අදහසක් ඇසුරු කරනවා නේද කියලා **අවිජ්ජා පච්චයා සංඛාරා** කියන පටිච්චසමුප්පාද ධර්මයත් දන්නවා, වතීමාන නාම රූප දෙකත් දන්නවා. ඔන්න ඔය විදියට කරනකොට **ඵවම්පි භික්ඛවෙ භික්ඛු කායෙ කායානුපස්සි චිහරති:** 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 දුව’, ‘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 සංසිදෙනවා.

පාමොජ්ඣං ජායති : ප්‍රමෝදය ඇතිවෙනවා.

පමුදිතස්ස පීති ජායති : ප්‍රමෝදය ඇති කෙනාට ප්‍රීතිය ඇතිවෙනවා.

පීති මනස්ස කායං පස්සම්භති: ඔන්න ඔහොම කරනකොට කය සංසිදෙනවා කියන තැනකට එනවා. ඒ තැන දක්වා විතරයි කරන්න ඕන කායානුපස්සනාවෙ දී. ඇයි?

පස්සද්ධකායො සුඛං වෙදෙති: කය සංසිදුනහම ‘සෑප ලැබේවා’ කියලා ප්‍රාර්ථනා කරන්න ඕන නැහැ. එය නිරායාසයෙන් සිදු වෙනවා.

සුඛිනො චිත්තං සමාධියති: සිත, කය දෙක සෑප සහගත කල්හි මගේ සිත සමාධිගත වේවා කියලා ප්‍රාර්ථනා කරන්න ඕන නැහැ. නිරායාසයෙන් සිත සමාධිගත වෙනවා.

සමාහිතෙ චිත්තෙ 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 නිබ්බිඤ්ඤති: ඇත්ත දකිනකොට කළකිරෙනවා කියන ධර්මතාවය ගන්න ප්‍රාර්ථනා කරන්න ඕනේ නැහැ. අන්න එදාටයි -

අථ නිබ්බිඤ්ඤති දුක්ඛො: මේ දුක් කළකිරෙන්නේ. ලෝකයේ කළකිරෙන්නේ.

නිබ්බිඤ්ඤං චිරජ්ජති: කළකිරෙනකොට නො ඇලෙනවා. ඔන්න එදාටයි ලෝකයෙහි ඇලෙන්නේ නැත්තේ.

චිරාගා චිත්‍රච්චති: නොඇලීම කරණ කොටගෙන මිඳෙනවා. මොකෙන්ද මිඳෙන්නේ? ජාති, ජරා, මරණ, සෝක, පරිදේව, දුක්ඛ, දොමනස්ස, උපායාසයන්ගෙන් මිඳෙනවා. සියලු ම දුක්ඛ මිඳෙනවා. පංච උපාදානස්කකුසයන්ගෙන් මිඳෙනවා. සියලු සසරෙන් ම මිඳෙනවා.

චිත්‍රත්තස්මිං චිත්‍රත්තමිති ඤාණං හොති: මිදුනහම මිදුනා කියන නුවණත් එනවා. මේ ආකාරයටයි ඵලය සාක්ෂාත් වෙන්නේ.

තමන් ඉස්සෙල්ලා දැනගත්තා කෙලෙසුන්ගෙන් මිඳෙන්නේ මෙන්න මේ තැන මෙහෙම කළහමයි කියලා. දැනගෙන මේ ටික වඩාගෙන ගිහිල්ලා ආපහු එතැනට ම යනවා. මුලින් ම එතෙක්ට නුවණ තියාගෙන

එතෙත්ට යන්න මාගීය හැටියට සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ කායානුපස්සනාව වඩමින් සම්පජ්ඣාය, නුවණ ඇසුරු කරමින්, සමථ - විපස්සනා යුගතද්ධ ව සිහි - නුවණ දෙක වඩමින් ගිහිල්ලා, කෙලෙසුන්ගෙන් ආශ්‍රවයන්ගෙන් මිදෙන තැනට යනකං ගියා.

ඔය අප පැහැදිලි කරලා දුන්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේ නිවන් මහ කුළුගන්වලා දේශනා කළ එක කමටහනක්.

2. ඉරියාපථ පබ්බය :-

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

මෙන්න මෙතැනදි එක කාරණාවක් තියෙනවා. මෙන්න මේ දිහා අවධානයකින් බලන්න පළවෙනි ම කමටහනට බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළා **ඉධ භික්ඛවෙ භික්ඛු:** මහණෙනි මේ ශාසනයේ මහණතෙම **අරඤ්ඤගතො වා, රුක්ඛමුලගතො වා, සුඤ්ඤාගාරගතො වා** කියලා ඊට පස්සේ කිසි ම කමටහනකට ඒ ටික නොකියා එතෙත්ට ම බැඳලා, ඉතුරු ටික කියන්නේ **සුභ ව පරං භික්ඛවෙ** කියලා. මහණෙනි, නැවත ද අනෙකක් කියමි. ඇයි මේ? මේ ටික දකින්න එපා අර ටිකෙන් වෙන් කරලා. ඒ කියන්නේ මේ ටික කියන්නේ ආරණ්‍යයකට හෝ රුක්මුලකට හෝ හිස් ගෙයකට ගිය කෙනෙකුටයි. දැන් ආපහු මේකට වෙන ම ගන්න ඕන නැහැ. මෙතැන **සන්ධි උපට්ඨපෙඤා:** 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 **නිසිදන් පල්ලඬිකං 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 වෙන්තත් පුළුවන්. හිටගෙන හෝ, නිදාගෙන හෝ, ඇවිදීමත් හෝ, ඉන්නකොට භාවනාකරන හැටි කියන්නේ: **පුන ච පරං හික්ඛවෙ හික්ඛු** - මහණෙනි නැවත ද මහණතෙම, ගව්ජන්නො වා ගව්ජාමිති පඡානාති. ධීනො වා ධීනොමිහිති පඡානාති. නිසින්තො වා නිසින්තොමිහිති පඡානාති. සයානො වා සයානොමිහිති පඡානාති. යථා යථා වා පනස්ස කායො පණ්ණිනො හොති තථා තථා නං පඡානාති. යනකොට ‘යනවා’ කියලා දන්නවා. නුවණින් දන්නවා. හිටගෙන ඉන්නකොට ‘හිටගෙන ඉන්නවා’ කියලා දන්නවා. ඉඳගෙන ඉන්නකොට ‘ඉඳගෙන ඉන්නවා’ කියලා දන්නවා. නිදාගන්නකොට ‘නිදාගන්නවා’ කියලා දන්නවා.

ඉතින් දැන් අටුවාවක වුනත් පෙන්නනවා, යනකොට ‘යනවා’ කියලා සුතඛයෝ තරියෝ 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, නිදාගෙන ඉන්නකොට ‘නිදාගෙන 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 හතරටයි.

ඔන්න දැන් සිහිය පිහිටුවා ගත්තා.

ඉති: මෙහෙම ම සිහිය පිහිටුවාගෙන ආධ්‍යාත්මික කයේ - අපි කියමු තමන්ගේ කයේ නම් මේ කයේ - **සමුදය ධම්මානුපස්සී වා:** ඇතිවීම බලනවා. ඉඳගෙන ඉන්නකොට මෙහෙම ඉඳගෙන ඉන්න ඉරියව්වට හිත යොමු කරනවා. මේ කත බොන ආහාරයෙන් යුක්ත රූපයේ හැටි තේද. නැත්නම් මේ රූපයේ සම්, මස්, ලේ නහර මේ නොයෙක් කුණප කොටස්වලින් හැදිල තියෙනවා. මේ කත බොන ආහාර නිසා මේ රූපය හැදෙනවා තේද. පෙර අවිද්‍යා කම් නිසා මේ රූපය හටගත්තා තේද, සතිපට්ඨානයේ - ඉඳගෙන ඉන්න ඉරියව්ව අල්ලාගන්නවා හිතෙන්, ඒ කියන්නේ හැම වෙලාවෙ ම හොඳට තේරුම්කරගන්න ඕන ‘මනසිකාරය’ **උභන ලක්ඛණයි ‘ප්‍රඥාව’ ජේදන 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 තේද, නැතිවෙනවා තේද, දුකක් තේද, ආහාරයෙන් තේද හටගත්තේ කියල හිතුවා කියලා විදඹිනා ඥානය වැඩෙන්න තැනක් නැහැ.

ඕකට පෙන්නනවා, ගොයම් කපනකොට ඉස්සෙල්ලා එක අතකින් ගොයම් මීට අල්ලාගන්නවා, අනිත් අනිත් දැකැත්ත අල්ලාගෙන

සිදිනවා. නිකම්ම දැකැත්ත දාලා ඇදලා ගත්ත හැකි ද? කපන්න පුලුවන් ද? බෑ. ඉස්සෙල්ලා ගොයම් මීට එක අතකින් අල්ලාගන්නවා වාගේ - ඒකට කියනවා **ඌහණ ලක්ඛණය** - අල්ලා ගන්නවා. අනිත් අනිත් (ප්‍රඥාව නමැති) දැකැත්තෙන් කපනවා. ඒකට කියනවා **ජේදන ලක්ඛණ**. ඒ වගේ ඉස්සෙල්ලා හොඳට නිමිත්තක් අල්ලාගන්න ඕන. අපි නිකමට කියමු: තමන් තුළ රාග - ද්වේශ - මෝහ ඇතිවෙනවා නම් ඉස්සරවෙලා රාගය ඇතිවෙච්චි 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 අනිත් අල්ලා ගෙන ඒක දැකැත්තෙන් කපනවා වගේ සම්පජ්ඣය - ප්‍රඥාවෙන් කෙලෙස් සිදින්න. **සමුදය ධම්මානුපස්සි වා වය ධම්මානුපස්සි වා සමුදයවය ධම්මානුපස්සි වා**. මේ රූපය, මේ රූපය ඇතිවෙච්චි හැටි, තව පැත්තකින් දන්නවා. මේ කන බොන ආහාරය නිසා මේ කෙස් ලොම් නිය දත් සම් මස් නහර හැදෙන්නේ මේ කන බොන ආහාරය නමැති හේතුව නිසා හැදෙන 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 ඇතිතමු 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 වෙන්තේ මෙහෙම නේද කියලා යළි යළිත් නුවණින් දකිනවා.

එතකොට ගොයම් මීට අල්ලාගන්නා වගේ ගව්ජන්තො වා ගව්ජාමීති පජානාති කිව්වේ යන ඉරියව්වට හිත තබාගෙන, දැකැත්තෙන් ඇදලා කපනවා වගේ ‘යනවා’ කියලා මෙතන වුනේ මෙන්න මෙහෙම ධර්මාවයක් 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 මෙන්න මේ දේ නේද වුනේ කියලා බලනවා.

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

නිදාගෙන ඉන්නකොට ‘නිදාගෙන ඉන්නවා’ කියන අරමුණ හිතෙන් අල්ලගන්නවා, එතැනත් නුවණින් බලනවා.

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

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

ඒ කියන්නේ මේ කය (නැත්තම් රූපය) නමැති වාහනයේ වැසිය වෙන ම එකක්. මේ වාහනය උඩ නැගලා ඉන්න සිත (නැත්තම් 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 ගන්නා. එක්කරලා ගන්න තැන අපේ ආශ්‍රව ටිකක් තියෙනවා. අදහස් ටිකක් තියෙනවා. ඒවා ඇසුරුවෙයි. දෙන්නා දෙන්නෙක් කියලා දකින හැම වෙලාවකම දෙන්නා එකක් කරලා ගන්න අපේ අදහසට ඉඩ නැතිවෙනවා. දෙන්නා දෙකක් හැටියට දකින්න බැරිවෙන හැම වෙලාවකට ම ඒ නොදන්නාකම නිසා එක්කෙනෙක්, ‘මම’, නැත්නම් ‘පුද්ගලයෙක්’ කියලා ගන්න 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 *අඤ්ඤා කායොති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිනා හොති* - කියලා දක්වන්නේ. ඒ කියන්නේ සත්තයෙක් නොවූ, පුද්ගලයෙක් නොවූ, කය පමණක් ඇත්තේය යන සිහිය හොඳින් එළඹ සිටිනවා.

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

අනිස්සිනො ච චිහරති. අන්ත 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.

ඵචම්පි භික්ඛවෙ භික්ඛු කායෙ කායානුපස්සී චිහරති. මහණෙනි, මෙන්න මෙහෙම කයෙහි කය අනුව බලමින් වාසය කරන්න.

මෙන්න මේ විදියට වඩනකොට මොකද වෙන්නේ, ලෝකයේ කිසි ම රූපයක් උපාදාන 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, මීදෙනවා. එවිට මිදුණා කියන නුවණ එනවා.

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

3. සම්පජ්ඣ්ඤ පබ්බය :-

ඊට පස්සේ බුදුරජාණන් වහන්සේ නැවතත් දේශනා කරනවා, **පුන ච පරං භික්ඛවෙ භික්ඛු:** නැවත ද මහණෙනි, අනෙකක් කියමි. **අභික්කන්තෙ පටික්කන්තෙ සම්පජානකාරී හොති.** ආලෝකිතෙ විලෝකිතෙ සම්පජානකාරී හොති. **සම්මිඤ්ජිතෙ පසාරිතෙ**

සම්පජානකාරී හොනි. සඤ්ඤාචරිතචරිතචරිතචරිතචරිත සම්පජානකාරී හොනි. අසිනෙ පිනෙ බාසිනෙ සාසිනෙ සම්පජානකාරී හොනි. උච්චාරපස්සාවකම්මෙ සම්පජානකාරී හොනි. ගතෙ යිනෙ නිසින්නෙ සුත්තෙ ජාගරිතෙ භාසිනෙ තුණ්භිතාවෙ සම්පජානකාරී හොනි. 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 අදින 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, නිදාගෙන, ඇවිදිනකොට, කතාකරනකොට, කතා නොකර ඉන්නකොට, නිදාගන්නකොට, නිඤ්ඤා යනතාක්, නුවණින් යුක්ත වෙන්න: සම්පජානකාරී හොනි.

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

1. සාක්ෂක සම්පජ්ඣාදිය : 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 සාක්ෂක සම්පජ්ඣාදිය යෙදෙන්න ඕන. අර්ථ අනර්ථ බව නුවණින් බලන්න ඕන. අභවල් තැනට යෑම අර්ථයක් වෙයි ද, අනර්ථයක් වෙයි ද? මේ සම්පජ්ඣාදියයි. ඉදින් එතැනට යාමෙන් අර්ථයක් වන්නේ නම් යෑම සුදුසුයි කියලා නුවණින් සලකලා බලලා කරනවා -කියනකොට නුවණින් සලකනවා කියන එක සාක්ෂක

සම්පජ්ඣෙය්යි. අපි ගොඩක් දුරට යමක් කරනකොට ඒ ගැන හිතන්නේ නැහැ නේ. නමුත් දහමක යෙදෙන කෙනාගේ නිවන් මඟට මේ ටික අවශ්‍යමයි. යම් පිරිසක් යම් ස්ථානයකට යනකොට සාකච්ඡා සම්පජ්ඣෙය්යි 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 වෙන්තේ නොයා යුතුයි, නොකළ යුතුයි, නොගත යුතුයි. මෙලොවට හෝ වේවා, පරලොවට හෝ වේවා, අර්ථයක් නම් වෙන්තේ යා යුතුයි, කළ යුතුයි, ගත යුතුයි. ඒ විදියට යමක් කරන්නට පෙර, ඉදිරියට යන්න පෙර, ආපහු එන්නට පෙර, අතපය දිග හැරලා යමක් කරන්නට පෙර, මොනවා හරි දෙයක් කරන්නට පෙර, සාර්ථක බව සිහිකිරීමත් සම්පජ්ඣෙය්යි.

2. සප්පාය සම්පජ්ඣෙය්යි : 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 දැන ගත යුතුයි ඒකෙ සප්පාය අසප්පාය බව: හිතට හිතනාට යා යුතු නෑ. බුදුරජාණන් වහන්සේ පවා, මේ වාගේ ස්ථාන සප්පාය නෑ, කියලා දේශනා කළා. ඇයි? ප්‍රශ්න ගැටලු වෙන්ත පුළුවන්. එහෙම නුවණින් බලලා, සප්පාය නම් යා යුතුයි. අසප්පාය නම් නොයා යුතුයි. ඒ වගේ සම්පජ්ඣෙය්යි කියනකොට සප්පාය සම්පජ්ඣෙය්යි කියලා තියෙනවා.

3. ගෝවර සම්පජ්ඣෙය්යි : ගෝවර සම්පජ්ඣෙය්යි කියලා කිව්වේ යමක පවත්නා ගෝවර අගෝවර බවයි. ඒ කියන්නේ, ස්වාමීන්

වහන්සේලාට නම් අගෝවර තැන් තියෙනවා. මහණෙනි, මේ මේ තැන්වලට පිණ්ඩපාතේ යන්න එපා, නොකල්හි විදිවල යන්න එපා, නොකල්හි ගම් වදින්න එපා ආදී වශයෙන් භාගාවතුන් 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 සම්පජ්ඣ්ඤය.

4. අසම්මෝහ සම්පජ්ඣ්ඤය : සම්මෝහ කියලා කියන්නේ ‘මමයි කරන්නේ, මමයි යන්නේ, තව සත්තයෙක් යන්නේ, තව පුද්ගලයෙක් යන්නේ’ ආදී වශයෙන් සත්ත පුද්ගල ආත්ම දෘෂ්ටියෙන් යුක්ත ව ඉදිරියට යනවා, ආපහු එනවා, වටපිට බලනවා, අතපය හකුළනවා, දිගහරිනවා කියන ආකල්පයයි. මේකට කියනවා සම්මෝහය කියලා. එතකොට අසම්මෝහ සම්පජ්ඣ්ඤය කියලා කියන්නේ ‘මම යනවා, එනවා’ හෝ, ‘සත්තයෙක් පුද්ගලයෙක් යනවා, එනවා’ හෝ නොවෙයි, මෙන්න මෙහෙම ධර්මාවයක් වෙන්නේ කියන අවබෝධයයි. නුවණින් විමසා බලමින් ක්‍රියා කිරීමයි. අන්න එතකොට අර (කලින් සඳහන් කළ) අක්‍රියයි පිළියි වෙන්කරන එක මෙතැනට ගතයුතුයි. මෙතැන දී විශේෂයෙන් සම්පජාකාරී හොඳි කියනකොට නිතර ම යෙදෙන්න ඕන අසම්මෝහ සම්පජ්ඣ්ඤය - නොමුළා වූ - මනා නුවණින් යුතු ය යන්න. යම් කටයුතු කරද්දී අර ධර්මාවය තුළ නුවණින් බැලිය යුතුයි.

සාක්ක සම්පජ්ඣාදය, සප්පාය සම්පජ්ඣාදය, ගෝවර සම්පජ්ඣාදය, අසම්මෝහ සම්පජ්ඣාදය කියන ධර්මා හතරත් සම්පජ්ඣාදයට අයිතියි. සම්පජානකාරී භෝති කියනකොට මේ සතර නුවණින් යුක්තවෙන්න ඕන. සතර නුවණින් යුක්තවෙලා හැම වෙලාවෙ ම සිහිය පිහිටුවන්න ඕන. මොකක් ද? ඉදිරියට යනකොට ‘යනවා’ කියන සිද්ධියේ දී, ආපහු එනකොට ‘එනවා’ කියන සිද්ධියේ දී, වටපිට බලනකොට ‘වටපිට බලනවා’ කියන සිද්ධියේ දී, අතපය හකුළුවනකොට ‘හකුළුවනවා’ කියන සිද්ධියේ දී, ඒවායේ නම් මෙනෙහි කරනවා නොවෙයි, ඔය දැන් ගොයම් මීට අල්ලා ගන්නවා. ඒ කියන්නේ හිතට අනුවෙන්න දීලා තියෙන නිමිත්තයි දැන් මේ. තේරුනා නේද? එහෙම නිමිත්ත අල්ලලා දීලා නුවණින් මෙනෙහි කරනවා: දැකැත්ත දාලා ගොයම් මීට කපනවා වාගේ නුවණින් මෙනෙහි කරනවා, කොහොමද: මේ ඉදිරි යනවා, ආපහු එනවා, වටපිට බලනවා, කියන ධර්මාවය වෙන්නේ - මේ කය ඇසුරු කරගෙන ඉන්න හිතෙන් නේද. ඉදිරියට යනවා කියන චේතනාව නිසා ඒ හිතෙන් යෑම සඳහා විඤ්ඤත්ති රූප උපද්දනවා. ඒ රූප නිසා වායෝ ධාතුව ඇතිවීමෙන් මේ රූප සෙලවීම වෙනවා නේද. මේ විදියට නේද මේ යෑම් ඊම් වෙන්නේ, කියන මෙන් 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 සම්පජ්ඣාදය. සති සම්පජ්ඣාදය 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;

අල්ලාගත්තාට කපනවා වෙනවා ද? දැකැත්තෙන් කපනවා. අල්ලාගන්නේ නැතුව කපන්නත් බෑ. අල්ලාගෙන හිටියට කැපුවා වෙන්නෙත් නෑ. දෙක ම වුනහම කපනවා.

සති සම්පජ්ඣක කියනකොට සිහියයි නුවණයි; සති සම්පජ්ඣකය හැම වෙලාවෙ ම සතිපට්ඨානෙ - මේ කියන්නේ දැන්. දැන් කරන කරන වැඩේ හිතීන් අල්ලාගන්න. එකෙ දී ගොයම් මීට ඇල්ලුවා ඇල්ලුවා කියලා මෙනෙහි කරන්න ඕනෙ ද? නෑ. දැන් මේ කපාගන්න උපකාරයක් නේ. ගොයම් මීට 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 තිසයි 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, *අඵ්ඤ්ඤානං වා කායෙ කායානුපස්සී විහරති.* තමන් වැඩ කරනවා, මම ඉදිරියට යනවා, ආපහු එනවා නොවෙයි; මෙහෙමයි වෙන්නේ. තව කෙනක් වැඩ කරනවා; තව කෙනක් යනවා; තව කෙනෙක් 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 කායොනි වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිනා හොති. සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නොවූ කය පමණක් ඇත්තේය යන සිහිය හොඳින් එළඹෙන්න ඕන.

තව අදහසක් තියෙනවා. මේක හැබැයි මගේ පෞද්ගලික අදහසක්. ඒකත් මම පොඩ්ඩක් මතක් කරන්නම්. සතිපට්ඨානයේ දී මේ කරන කරන වැඩේට 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. උදාහරණයක් 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. අතේ මේ යනකොට, මේ යන වෙලාවේ දී ලෝභ, ද්වේශ, මෝහ යන ලාමක අකුසල ධර්මයෝ මා ලුහු නොබඳිප්වා කියන අදහස ඇතුළු, 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 වෙලාවෙ 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 දාලා, නැත්නම් ලෑලි ටිකක් දාලා 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 දාගෙන යනවා. ඒත් වෙන්නේ ඒක ම නේ. මුළු කැලේම තියෙන කටු ටික වහලා අපි ඇවිද්දොත්, 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, එකත් හරි. ඕකේ අනිත් පැත්ත තියෙනවා: ඒ තමයි කැලේ තියෙන කටු වහන්නේ නැහැ, අපේ කකුල් දෙක වැහෙන්න සෙරෙප්පු දෙකක් දාගන්නවා. 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 කටයුත්තක් ම කරනවා, එක හිත රැකගෙන. අපි කියමු හැම කටයුත්තක් ම කරනවා, ‘සියලු සත්ත්වයෝ නිදුක් වෙත්වා, නිරෝගී වෙත්වා’, කියන මෙන් සිතිවිල්ල හිත හිතා. එතකොට අපි රැකිලා. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ, “මහණෙනි, උඩත් කටු, යටත් කටු, ඉදිරියෙන් කටු, පිටිපස්සෙන් කටු, දෙපැත්තෙන් කටු තියෙන වනයකට ඇතුළුවුනොත් ‘කටු ඇනෙන්න එපා’ කියලා බොහොම පරෙස්සමින් අඩිය තියන්න” කියලා. ඒ වාගේ, “මහණෙනි මේ ආර්ය චිත්තයේ, රූපය කටු, ශබ්දය කටු, ගන්ධය කටු, රසය කටු, ස්පර්ශය කටු, ධර්මරාශිය කටු” කියලා. මේ කටු ඇනගන්නේ නැතුව යන්න. “කටු නැත්තෝ වච්චි. නොකටු වච්චි”. කටු නැත්තෝව නොකටුව වාසය කරන්නේ රහතන් වහන්සේලා. රහතන් වහන්සේලා කියන්නේ කටු ඇනගන්නේ නැති අයයි. එතකොට කටු ඇනගන්නේ 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 හැමදා ම භාවනාව අමාරුයි කියලා. හැමදා ම අමාරු නෑ. අපි කරන ක්‍රමයට අමාරුයි. අපි කරන්නේ අර ගිනි ගාන දණ්ඩ අතුල්ලලා, අතුල්ලලා, අත රිදෙනකොට නවත්වනවා. නැවැත්වුවා කියන්නේ ආයින් මුලට අරගෙන එනවා; ආයෙන් මුල ඉඳලා ම අතුල්ලන්න වෙනවා. ඕක නේ ස්වභාවය. නමුත් කරන එක, එක දිගට ම - රහත් වෙනකම්ම ඕනේ නෑ - කෙලෙස් සංසිද්දිලා ප්‍රමෝදය ඇතිවෙන තැන දක්වා විතරයි කළ යුත්තේ. ඊට පස්සේ ඒ ධර්මාවය විසින් අරගෙන යනවා. ප්‍රමෝදය ඇතිවුනා ම ප්‍රීතිය; ප්‍රීතිය ඇතිවුනා ම පස්සද්ධිය; පස්සද්ධිය ඇතිවුනා ම සෑපය; සෑපය ඇතිවෙලා මේ විදියට අර්හතිය දක්වා ම ගෙනයනවා.

ඒකයි බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළේ **මණ්ඩපෙය්‍ය'ව්දං හික්ඛවෙ බ්‍රහ්මචරියං** - මහණෙනි මේ බ්‍රහ්මචරියාව මිහිරි පැනක් වගෙයි කියලා. මිහිරි පැනක් වගෙයි කියලා දේශනා කළා.

ඔන්න ඔය තැනට එනකම් ම එන්න ඕන. මේ හැම කමටහණකින් ම එන්නේ ඔතැනටයි, මේ සම්පජ්ඣාදිය තුළින් මේ විදියට ම ප්‍රමෝදය කියන තැනට ඇවිල්ලා, ප්‍රීතිය සෑපය ඇතිවෙලා පස්සද්ධිය ඇතිවෙලා, සිත සමාධි වෙලා, දහම් දැකලා, කලකිරිලා, නො ඇලිලා මිදෙනවා කියන ධර්මාවය සිද්ධවෙනවා.

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

4. පටික්කුලමනසිකාර පබ්බය :-

ඊට පස්සේ බුදුරජාණන් වහන්සේ නැවතත් කමටහනක් දේශනා කරනවා, 'මහණෙනි, නැවත ද අනෙකක් කියමි' කියලා, 'මහණෙනි මේ ශාසනයේ මහණතෙම **ඉමමෙව කායං උද්ධං පාදනලා අබො**

කෙසෙත්තං තව පරියන්තං පූරං නානාජපකාරස්ස අසුචිනො පච්චචෙක්ඛති. මහණෙනි, නැවත ද මහණතෙම මේ ශරීරය යටි පතුලෙන් උඩ, කෙස්වලින් යට, සම කෙළවරකොට ඇති නොයෙක් නොයෙක් අශුචියෙන් පිරුණු මේ ශරීරය නුවණින් බලනවා. කොහොම ද, අත් ඉමස්මීං කායෙ කෙසා ලොමා නබා දන්තා තවො, මංසං නභාරු අට්ඨි අට්ඨිඤ්ජා වක්කං, හදයං යකනං කිලොමකං පිහකං පජ්ජාසං, අන්තං අන්තගුණං උදරියං කර්සං, පිත්තං සෙම්භං පුබ්බො ලොහිතං සෙදො මෙදො අස්සු වසා බෙලො සිඬ්ඝානිකා ලසිකා මුත්තං මත්තලුඬ්ඨං 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 ආදි වශයෙන් - දැන් මේ ශරීරයට නැඹුරුවෙලා 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 හික්කුණිය සතර ඉරියව්වේ හැම වැඩක් කරද්දි ම මේ ශරීරයේ තියෙන ද්වන්තිංසාකාරයට මයි සිහිය පිහිටෙවුවේ. එච්චර 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 සම්මභීතයේ 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 දුටු පුතා සභෝදරයා සභෝදරිය කියලා පරසන්නානං වා පරපුග්ගලානං වා - බැහැර සත්ත්ව පුද්ගලභාවයක් ඇති වුනොත් ඒ තැන්වල දී හිත පිහිටුවනවා. ඒ කයෙත් තියෙන්නේ මෙන්න මේ ධර්මය නේද. සමුදය ධර්මානුපස්සි 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 හැදෙන්නේ. 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 පෙන්වනවා: යම් කිසි දෙපස කටවල් තියෙන මල්ලකට නොයෙක් විදියේ ධාන්‍ය වර්ග, මුං, මෑ, උඳු, තල මේ වාගේ දේවල් දාලා 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 අග්‍රවිය 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 ජේන 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 ධර්මය දෙක ම තේරෙන්න ඕන.

මෙන්න මේ විදියට මේ ධර්මය ටික තේරෙන මට්ටමට ආවහම මේ කුණප කොටස් තිස්දෙකක් තියෙනවා. ඒවා ද ප්‍රත්‍යයෙන් හටගෙන ඇත ය කියන දැක්ම 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 වැඩිම 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 මැනැවින් පෙනෙනවා. ශාරීරික හා මානසික ක්‍රියාකාරීත්වය අක්‍රිය පිළිසි වගේ කියලා හොඳට තේරෙනවා. ඒ දෙන්නාව මනාව දකිනවා.

මෙන්න මේ විදියට කයේ කය අනුව බලන්න. මොකද ඔන්න ඔය තැනට ආවහම, සත්තයෙක් 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 ධර්මය දැක දැක එන්නේ. මේ ධර්මය 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 පිති ජායති. පිති මනස්ස කායං පස්සමිහති. පස්සද්ධ කායො සුඛං වෙදෙති. සුඛිනො චිත්තං සමාධියති. සමාහිතෙ චිත්තෙ යථාභූතං පජානාති. කියලා නිබ්බිදුති, නිබ්බිදුං චිරජ්ජති. චිරාගා චිත්‍රච්චති කියලා මිදීම කෙලෙසුන්ගෙන් ආශ්‍රවයන්ගෙන් මිදෙනවා කියන තැන දක්වා ම සිද්ධ වෙනවා.

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

5. ධාතුමනසිකාර පබ්බය :-

ඊට පස්සේ බුදුරජාණන් වහන්සේ නැවතත් කමටහනක් පෙන්වනවා: මහණෙනි, නැවත ද අනෙකක් කියමි. මේ කය යම් සේ පවති ද, යම් සේ පිහිටා පවති 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 පෙන්වනවා, හරක් මරන්නෙක් හෝ හරක් මරන්නෙකුගේ අතවැසියෙක් හෝ ගවයකු ගෙනැල්ලා, මරලා, හතර මං හඤ්ඤා කිසාගෙන ඉන්නවා. එළදෙනෙක් ගෙනැල්ලා, එළදෙන මරලා, හතර මං හඤ්ඤා කිසාගෙන ඉන්නවා. ඒකෙන් කියන්නේ දැන් එළදෙන ගේන්න යන කාලෙදි, මිළ දීලා ගන්න කාලෙදි, ගේන කාලෙදි, මරණ කාලෙදි, එළදෙනෙක් ගේන්න යන්නේ, එළදෙනෙක් සල්ලි දීලා ගන්නේ, එළදෙනෙක් ගේන්නේ, එළදෙනෙක් මරන්නේ යනාදි වශයෙන් සංඥාවක් තිබුණා නම් මරලා මස්කරලා හතර මං හඤ්ඤා කිසාගෙන ඉන්නකොට එළදෙන සංඥාව අතුරුදහන් වෙලා. කොහෙන් කොහෙන් ඇවිල්ලා කවුරු කවුරු හරි බැලුවොත් මස් ගොඩක් පෙනෙයි, හම් ගොඩක් පෙනෙයි, නමුත් එළදෙනෙක් පෙනෙන්නේ නෑ.

ඒ වගේ මේ කමටහන වඩන්න ඉස්සරවෙලා ‘මමයි භාවනා කරන්නේ’, ‘අපි භාවනා කරනවා’, ‘පුද්ගලයෙක් භාවනා කරනවා’ කියන අදහස ඇතුවයි 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.

පයව් ධාතු කියනකොට ඉස්සෙල්ලා තද, කකිශ, 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 පංචිඤ්ඤායන්ගෙන් - ඇහෙන්, කණෙන්, දිවෙන්, නාසයෙන්, කයෙන් - මේ ඉන්ද්‍රියයන්ගෙන් නිමිති ලැබෙන්න බෑ. අපි නිකමට කියමු - දැන් පයව් ධාතුව කිව්වහම අපට හිතෙන්නේ දැන් මේ පස්, ගෙවල්, කෙස්, ලොම් කිව්වහම මේවා ජේතවා කියලයි. නමුත් ධාතුව කියන එක නුවණින් දකින්න ඕනේ - උණුවතර වීදුරුවකුයි, ඇල්වතර වීදුරුවකුයි තිබ්බොත් ඇහින් බලල එහි වෙනස අපට කිව්ව හැකි ද? මෙන්න මේ වීදුරුවේ උණුවතර, මෙන්න මේ වීදුරුවේ ඇල් වතර කියලා ඇහෙන් බලලා කිව්ව හැකි ද? බෑ. ඒ කියන්නේ එහෙනම් තෙජො ධාතුව පෙනෙන්නේ නැහැ. ඒ වගේමයි පයව් ධාතුවත් පෙනෙන්නේ නැහැ. ධාතුව සමානයි. තෙජො ධාතුව සියුම්, පයව් ධාතුව රළුයි කියල එකක් නෑ. තෙජො ධාතුව පෙනෙන්නේ නැතිනම් පයව් ධාතුව පෙනෙන්නෙත් නෑ, ආපො ධාතුව පෙනෙන්නෙත් නෑ, වායො ධාතුව පෙනෙන්නෙත් නෑ මයි.

ඕනන 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 වායෝ නම් පෙනෙන්නේ නැහැ වගෙයි. නමුත් ධාතුව කියන තැනට යන්න ඕන.

ඔය විදියට හිතෙන් හොඳට දකින්න ඕනේ දැනෙන තද කකිශ ස්වභාවය හැම තැනක දී ම යමක ද තියෙන්නේ - මේ පයවි. ඔය ධාතුවත් ආපහු බෙදෙනවා

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

ඔතැන දී සසම්භාරික පයවි ආපො තෙජෝ වායෝවලට විතරයි අපි ගොඩක් දුරට පයවි ආපො තෙජෝ වායෝ කියලා හිතන්නේ.

නමුත් ආරම්මණ පයවි ආපො තෙජෝ වායෝ - අපි අරමුණු කරන අරමුණේ පවා ඒ ස්වභාවය එනවා. තියෙන තැන් තියෙනවා: දැන් හිතෙන් පයවි 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 දැනෙන තැනට හිත යොමු කරලා ‘පයවි’ කියලා හිතන්න පුළුවන්. තමන්ගේ අත තමන්ගේ අතින් ම පිරිමදිනකොට “පයවි”. ඕකට වතු 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. දැන් හොඳට දකිනවා යා ව අප්ඤාන්තිකා ව පයව් ධාතු, බාහිර ව පයව් ධාතු, පයව් ධාතු නෙතං මම නෙසො හමස්මි න මෙ සො අත්තාති: යම් ආධ්‍යාත්මික පයව් ධාතුවකුත් තියෙයි නම්, බාහිර පයව් ධාතුවකුත් තියෙයි නම්, මේ දෙක ම එකයි නේද. යම් ආධ්‍යාත්මික පයව් ධාතුවත් බාහිර පයව් ධාතුවත් දෙක ම එකයි නම් බාහිර පයව් ධාතුව සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නෙවෙයි නම්, මේ ආධ්‍යාත්මික පයව් ධාතුවත් සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නොවෙයි. මෙන්න මේ ප්‍රත්‍යයෙන් නේද හැදෙන්නේ. එබඳු පයව් ධාතුවෙන් හැදුණු, මේ ප්‍රත්‍යයෙන් හටගත්තු පයව් ධාතුවෙන් යුක්ත මේ කය ඇසුරු කරගෙන හිත පවතින නිසා මේ ධාතුවේ සෙලවීම වෙනවා නේද. මේ බව නොදන්නාකම නිසා සත්ත්ව පුද්ගල අදහසක් ඇතිවෙනවා නේද. වතීමානායේ ස්කන්ධයන් ප්‍රත්‍යයක් බවක් ලැබන්නත් ඕන; ස්කන්ධ ටිකත් ඒකේ ප්‍රත්‍යයත් පෙනෙන්න ඕනේ. ඒ ස්කන්ධයන් ප්‍රත්‍යයත් නොදන්නාකම නිසා ඇතිවෙන දෘෂ්ටිත් පෙනෙන්නත් ඕන. මේ දෙපැත්තම ඕනේ. ඕන්න 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 සංසිද්ධිලා, සංසිදුණ නිසා ම සැප සහගත වෙලා සමාධිමත් වෙලා, ඇත්ත දැකලා කළකිරිලා, නො ඇලිලා, ආශ්‍රවයන්ගෙන් මිදෙනවා.

මේ වාගේ නිවන ම කුළුගන්වලා දේශනා කළ තව කමටහනක් තියෙනවා: මේ හැම කමටහනකම එදිනෙදා ජීවිතයට ගන්න ළඟ 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 ළඟම ඥාන දශිකය 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.

5. නවසීවථික පබ්බය :-

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

නමුත් ඒකෙදී මම මෙහෙම දකිනවා. යම් කිසි කෙනෙකුට අපි කියමු පළමුවෙනි කමටහන උද්ධමානකං විනීලකං චිපුබ්බකජානං - මැරිලා, ඉදිමිලා, නිල් වෙලා, සැරව හටගන්න ශරීරයක් තියෙනවා කියන්නකෝ. මෙන්න මේක තමන් දැකපු දෙයක් හෝ නැත්නම් හිතෙන් සිහිකරගෙන අයමිපි බො කායො ඵලං ධම්මො ඵලං භාවී ඵලං අනත්තොති - තමන්ගේ ශරීරයට ආදේශ කරලා මේ කය මේ ස්වභාවයෙන් නොඉක්මවා පවතිනවා නේද කියලා බලන්න පුළුවන්.

ඒ වගේ මේ නව සිව්විකයේ තියෙන්නේ ඒ නිමිත්ත හිතට අරගෙන සත්ඤ්ඤා 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 වෙන්නේ කෙලෙස් අඩුවෙලා, නිවරණ ධර්ම දුරුවෙලා, ප්‍රීති ප්‍රමෝදය ඇතිවෙනවා කියන තැනට එනකම් එනවා.

ඒ ප්‍රීති ප්‍රමෝදය ඇතිවුනහම ඒ ප්‍රීති ප්‍රමෝදය නිසා හිත කය දෙක සංසිද්දිලා, සැප සහගත වෙලා, සිත සමාධි වෙලා, ඇත්ත දැකලා, කලකිරිලා, නොඇලිලා, මිදෙනවා.

සමාප්තිය :-

බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙහි දී මේ කායානුපස්සනාව දේශනා කළා කොටස් දාහතරකින්. ඒකෙ දී මේ හැම කොටසකින් ම අන්තිමට වෙන්නේ රූපය පිරිසිදු දකිනවා. මේ කොටස් දාහතර ම වැඩුවා ම රූපස්කන්ධය පරික්ඛේදයායි. රූපය පිරිසිදු දකිනවා. ඇයි රූපය පිරිසිදු දකින්නේ, මොකටද රූපය පිරිසිදු දකින්නේ, රූපය පිරිසිදු නොදන්නාකම නිසා ඇතිවෙච්චි ක්ලේශයක් තියෙනවා නම් ඒක දුරුකරගන්නයි. අපි මතක් කළා අශුභවූ 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, මාර්ග 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 සෝදා 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 වෙතො 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 අකුසලයාගේ කරේ නැගලා ඉන්නවානේ දැන් පිළෙකුත් නේද. දැන් පිළා ගැන විස්තර ටික කියනවා ඒ පාර. ඉස්සෙල්ලා කිව්වේ පිළා නැගලා ඉන්න අකුසල ගැන විස්තර ටිකයි. ඊළඟට විස්තර කරන්න තියෙන්නේ අකුසල උඩ ඉන්න පිළා

ගැනයි. ඒ කියන්නේ රූපය ඇසුරු කරගෙන තියෙන නාම ධර්ම (චිත්ත, චෛතසික) ගැනයි.

ඒ පිළිබඳ ව ඉදිරියේ දී විස්තර වෙනවා.

කායානුපස්සනාව මෙතැනින් සමාප්ත වේ.

තෙරුවන් සරණින් නිදුක් නිරෝගී සුව ලැබී

වහ වහා ධර්මාවබෝධය ම වේවා !!!

දෙවියන් සහිත ලෝකයාට මෙම කුසලය

ස්වර්ග මෝක්ෂ සම්පත් පිණිස ම වේවා !!!