



සංඝාර සාගරයෙන්
එතෙර වන්නාව..



නිවන්
වේදිකා-5

ලබ්ධිනෝරුචකන්ද ආරණ්‍ය සේනාසනයේ
කම්මට්ඨානාචාර්ය පූජ්‍යපාද මාන්කඩවල සුදස්සන හිමි

සංසාර සාගරයෙන් චතූර වන්නට...

නිවන් බණ - 5

ලබ්‍යනේරුවකන්ද ආරණ්‍ය සේනාසනයේ
ධර්මාචාර්ය
පූජ්‍යපාද මාන්කඩවල සුදස්සන හිමි

ධම් ආනය පිණිසයි.

ප්‍රථම මුද්‍රණය - 2014 ජූලි (පිටපත් 4000)

ISBN 978-955-0854-04-2

ප්‍රකාශනය:

ශ්‍රී ලංකා වරාය අධිකාරිය
බොදුමග ක්‍රියාශීලී සංසදය
ජයබහලු පර්යන්තය

මුද්‍රණය:

කොලිටි ප්‍රින්ටර්ස්
17/2, පැහිරිවත්ත පාර,
ගංගොඩවිල, නුගේගොඩ.
දුරකථනය: 011 - 4870333

පෙරවදන

“එකායනො අයං භික්ඛවෙ මගො සත්තානං විසුද්ධියා
සොකපරිද්දවානං සමතිකකමාය දුක්ඛදොමනස්සානං අත්ථගමාය
ඤායස්ස අධිගමාය නිබ්බාණස්ස සච්ඡිකිරියාය යදිදං චත්තාරො
සතිපට්ඨානා”

යනුවෙන් සනරාමරලෝකසිවංකර වූ තිලෝගුරු සම්මා සම්බුදුරජාණන්
වහන්සේ විසින් “සත්වයන්ගේ විසුද්ධිය පිණිස ද, සෝක-පරිදේවයන්ගේ
ඉක්මවීම පිණිස ද, දුක්ඛ-දොමනස්සයන් ගේ අවසන් කිරීම පිණිස ද,
ආයඨී අෂ්ටාංගික මාර්ගයා ගේ අධිගමය පිණිස ද, නිව්වාණයා ගේ සාක්ෂාත්
කිරීම පිණිස ද මේ සතර සතිපට්ඨානය එක ම මාර්ගය වේ යැ” යි වදාළ
හෙයින් අමෘත සංඛ්‍යාත නිව්වාණය සාක්ෂාත් කරනු කැමැති සුධිජනයා
විසින් මේ සතර සතිපට්ඨානය වැඩිය යුතු වන්නේ ම ය.

කායානුපස්සනා, වේදනානුපස්සනා, චිත්තානුපස්සනා හා ධම්මානුපස්සනා
යනුවෙන් හඳුන්වනු ලබන සතර සතිපට්ඨාන ධර්මය තුළින් මනා ලෙස
සතිය හෙවත් සිහිය පිහිටුවාගැනීම (සති + පට්ඨාන) සතරක් පිළිබඳ ව
අදහස් වේ. මේ සතර සතිපට්ඨාන ධර්මයන් පිළිබඳ තථාගතයන් වහන්සේ
ගේ ශ්‍රී මුඛ දේශනාවට අනුගත වෙමින් සිදු කරන ලද පැහැදිලි
විවරණයක් මේ ධර්ම පුස්තකය තුළ අන්තර්ගත වී ඇත. ඒ පමණක් නො ව
“සතිපට්ඨානයට පෙරවදනක්” යනුවෙන් සතර සතිපට්ඨාන ධර්මයන්
වැඩීමට පෙර බාහිර පරිසරය හා ආධ්‍යාත්මය සකස් කරගත යුතු ආකාරය
පිළිබඳව ලබා දී ඇති උපදේශනයන් නිව්වාණ මාර්ගයට ප්‍රවේශ වනු කැමැති
යෝග්‍යවචරයකුට බෙහෙවින් ප්‍රයෝජනවත් වන බව අමුතුවෙන් කිව යුතු
නො වේ. සතර සතිපට්ඨාන ධර්මවිවරණයට අමතර ව අතිරේක වශයෙන්,
නාමරූප-සංඛ්‍යාත පඤ්චස්කන්ධයේ සමවායයෙන් පවතින,
සතරමහාභූතයන් ගෙන් සැදුම් ලත් මේ ශරීරය පිළිබඳ වත්, සත්ත්ව
සන්තානයෙහි පංච නිවරණ ධර්මයන් ක්‍රියාත්මක වන ආකාරය පිළිබඳ
වත්, පැහැදිලි විස්තරයක් ඉදිරිපත් වී ඇති අතර, “කෙලෙසුන් කෙරෙන්
මිදීමට තවත් කමටහන් දෙකක්” යන මාතෘකාව යටතේ සත්ත
බොජ්‍යධංග ධර්මයන් හා චතුරාර්‍ය්‍ය සත්‍ය ධර්මයන් අනුව බලමින් (අනුපස්සි
ව) විසිය යුතු ආකාරය පිළිබඳ සම්පූර්ණ ධර්ම විස්තරයක් ද ඉදිරිපත් වී ඇත.
එහෙයින් මේ ධර්ම ග්‍රන්ථය ප්‍රමාණයෙන් ස්වල්ප වන නමුත් ධර්ම කාරණා
විසින් අනල්ප වන බව නම් ඉඳුරා ප්‍රකාශ කළ හැකි ය.

මේ ධම් පුස්තකය තුළ අන්තර්ගත වී ඇත්තේ, ලබුනෝරුවකන්ද ආරණ්‍ය සේනාසනයේ ධර්මාචාර්ය අතිපූජ්‍ය මාන්කඩවල සුදස්සන ස්වාමීන්වහන්සේ විසින් දේශනා කරන ලද ධම්දේශනාවකි. ඒ ස්වාමීන් වහන්සේගේ ධම්දේශනාවන් මීට පූවයෙහි ද මෙපරිදි ම පුස්තකාරූඪ ව ඇති හෙයින් එම ධම්පුස්තකයන් පරිශීලනය කිරීම මගින් ම ඒ ස්වාමීන්වහන්සේගේ ධම්ධරත්වය හා සත්‍යාභ්‍යාසයෙන් පරිවිත වූ භාවිත විත්තසන්තානයේ උසස් තත්ත්වය ගැන ද නිගමනය කිරීමට හැකියාව ලැබීමු. එවන් යතිවරයකු ගේ මෙවන් ධම්දේශනාවකට පෙරවදන් සැපයීමට අපි ප්‍රාමාණිකයෝ නො වෙමු. ඒ හේතුවෙන් ම මේ ධම්පුස්තකය හැඳින්වීම වශයෙන් වදන් ස්වල්පයක් මෙසේ පෙළගැස්වීමට ලැබීම අප ලද භාග්‍යයක් කොට සලකමු. මෙවන් ධම්දේශනාවක් සිදු කළ ඒ ස්වාමීන් වහන්සේට ලෝක-ශාසනාරක්ෂක දිව්‍ය සමූහයා ගේ රක්ෂාවරණය ලැබී විරාත් කාලයක් මේ සම්බුද්ධ ශාසනයේ විරස්ථිතිය උදෙසා ව්‍යාපෘත වන්නට අවශ්‍ය ශක්තිය ධෛර්යය හා ආයුරාරෝග්‍ය සම්පත්තිය ප්‍රාප්ත කර සිටීමු.

එසේ ම මේ ධම්දේශනාවන් බොහෝ ජනයාට හිත පිණිස ධම්පුස්තක වශයෙන් ඉදිරිපත් කිරීමේ සත් ක්‍රියාව සිදු කරනු ලබන්නේ ශ්‍රී ලංකා වරාය අධිකාරියේ ජයබහලු පය්නිත්තයේ "බොදුමග ක්‍රියාශීලී සංසදය" විසිනි. ඒ හෙයින් එම සංසදයේ සියලු සාමාජික භවතුන්ට මේ උතුම් ධම්දානමය පුණ්‍යකම්යෙන් ජනිත වන පුණ්‍යසම්භාරයේ බලයෙන් තවතවත් මෙබඳු පුණ්‍යකම්යන් සිදු කිරීමට අවශ්‍ය ශක්තිය-ධෛර්යය ලැබේ වා යි ප්‍රාර්ථනා කර සිටීමු.

අවසාන වශයෙන් "නිවන් බණ" ධම් පුස්තක මාලාව පරිශීලනය කිරීමෙන් හා තථාගත ධර්මය ස්වකීය ජීවිතයට පමුණුවාගැනීම තුළින් පාඨක සුධීප්තයා හට මේ භවය තුළ දී ම නිව්‍යාණ මාර්ගයට අවතීර්ණ වන්නට හැකි වේ වා යැයි උපේක්ෂාවෙන් යුක්තව ප්‍රාර්ථනා කර සිටීමු.

මේ වගට,
ශාසනස්ථිතිකාමී,
මානාපිටියේ වජිරබුද්ධි හිමි

පිටුම

සුකරං සාධුනා සාධු
සාධු පාපෙන දුක්කරං
පාපං පාපෙන සුකරං
පාප මරියෙහි දුක්කරං
(උදාන පාලි සෞණ වග්ග 08)

සුදන හට උතුම් වැඩ හරි මැ	පහසු ය
දුදන හට එබඳු වැඩ හරි මැ	අපහසු ය
පිටිටුනට පිටිටුකම් හරි මැ	පහසු ය
උතුමනට එවැනි පවිකම්	අපහසු ය

මහණෙනි,
ඔබ ඔබගේ මිතුරෙකු හෝ,
හිතවතෙකු හෝ,
නෑයෙකු හෝ
එක ලේ ඇතියෙකු හෝ
කෙරෙහි අනුකම්පා කරත් නම්,
එසේම
ඒ අයද ඔබගේ වචනයට සුදානම් බවක් පෙනේනම්,
මහණෙනි ඔබ විසින් ඒ අය (මා හෙළිකොට වදාලා වූ)
සතර විධ ආර්ය සත්‍ය ධර්මයන් අවබෝධය පිණිස
යොමුකර විය යුත්තේ ය. වාසය කරවිය යුත්තේ ය.
පිහිටුවාලිය යුත්තේ ය,"

(මිත්ත සූත්‍රය - කෝට්ඨගාම වර්ගය - සච්ච සංයුත්තය - සං.නි.)

ප්‍රශ්නානුමෝදනාව

ලොව්තුරු බුදුරජාණන් වහන්සේගේ දේශණාවන් මුල්කොට වසර 2500 කටත් වැඩි කාලයක් තිස්සේ අවිච්ඡින්නව පැවත ආ ත්‍රිපිටකය පදනම් කොටගත් ශ්‍රී සද්ධර්මය ලෝක සත්වයාගේ අවබෝධය පිණිස දේශනා කරමින් තමන්ගේද හිතසුව සලසා ගනිමින් අනෙක් විද වූ මිත්‍යාදාෂ්ඨික බලපෑම් වලින් ආකූල ව්‍යාකූල වෙමින් පවතින කාලයේ නිවැරදි මග හෙළි පෙහෙළි කිරීමට වෙරදන මේ ශ්‍රී ලංකා දරණිකලයේ පහලවනු ලබන ආර්ය මහා සඟ රුවන අප සියල්ලන්ට පහත් වැඟිනි.

ජන සමාජය තුළ මෝහාන්දකාරය දුරින් දුරු කරමින් සම්මා සම්බුද්ධ ශාසනයෙහි තීරස්ථිතිය උදෙසා ශාසනික මෙහෙවරක නියැලෙන ලබුණෝරුවකන්ද ආරණ්‍ය සේනාසනයේ කමමධානාචාර්ය පූජ්‍යපාද මාන්කඩවල සුදස්සන ස්වාමීන් වහන්සේට මෙම සත් ක්‍රියාවේ අග්‍රපුණ්‍යානිසංග අනුමෝදන් කරමි. එවගේම ලබුණෝරුව ආරණ්‍යසේනාසනයේ වැඩ වසමින් පිත්වත් සුදස්සන ස්වාමීන් වහන්සේට ඇපලපස්ථාන කරමින් සියළු කටයුතු සොයා බලමින් වැඩ සිටින්නා වූ සියළු ස්වාමීන් වහන්සේලා ඇතුළු ගිහි සුපිත්වත් පිරිසට ද මේ පුණ්‍යානිසංග අනුමෝදන් කරන අතර මේ ගෞතම බුදුසසුන තුළදීම උතුම් නිවනින් සැනසීමට හැකිවේවායි ප්‍රාර්ථනය කරමි.

එමෙන්ම මේ උතුම් ග්‍රන්ථයට පෙරවදනක් සපයාදීමට කාරුණික වූ අපගේ කලාණ මිත්‍ර පිත්වත් මානාපිටියේ වජිරබුද්ධි හිමිපාණන් වහන්සේට ද උතුම් තුණුරුවනේ ආශිර්වාදය ප්‍රාර්ථනා කරමු.

"සංසාර සාගරයෙන් එතෙර වන්නට නිවන් බණ" නමින් පොත් පෙලක් මුද්‍රණය කර බෙදාහැරීමට කටයුතු කරමින් මෙහි ප්‍රධාන දායකත්වය උසුලනු ලබන්නේ ශ්‍රී ලංකා වරාය අධිකාරියේ දැනට අංශ 43 ක විහිදි පැතිරී සිටින බොදුමග ක්‍රියාශීලී සංසදයේ සාමාජික සාමාජිකා පිරිස විසිනි.

වරාය අධිකාරියේ බොදුමග සංසදයේ සම්බන්ධ මෙකී සාමජිකත්වයේ අනුග්‍රහය මේ උතුම් ධර්ම ප්‍රචාරක කටයුත්ත සඳහා විශාල අනුබලයක් සපයයි. මෙය වගකීමක් හැටියට නොව යුතුකමක් හා සමාජ සත්කාරයක් ලෙස සලකා පිත්වත් ස්වාමීන් වහන්සේලාට ද

ආශිර්වාදයක් වෙමින් මේ ගෞතම බුද්ධ ශාසනය විරාත් කාලයක් රැක දීමට සහාය වෙමින් අප යන මග සවිමත් කිරීමට භාහිරින්ද සම්බන්ධවන පිරිස් බොහෝය. මේ සියලු ම පිත්වතුන් දක්වන දායකත්වය සිහිපත් කරනුයේ හද පිරි බැතියෙනි.

ඔවුන් සියලු දෙනාට ම මේ අනුහසින් එදිනෙදා කරන කියන කටයුතු සඵල වී සසර දුක් ගිනි කෙටි කලකින් ම නිමා වී සැනසීමට හැකි වේවා යි ප්‍රාර්ථනා කරමි. කොළිටි මුද්‍රණලයේ සී. ජයසේම මහත්මා ඇතුළු කාර්ය මණ්ඩලයට ද පුණ්‍යානුමෝදනා කරමි. නිවන් සිරි ලබනා තුරු ඔබ අප සැමට දෙලොව ශාන්තිය යහපත උදා වේවා යි ප්‍රාර්ථනා කරමි.

දේශක හිමියන් ගේ අවසරය ඇති ව මේ දහම් පොත ඕනෑම අයෙකුට මුද්‍රණය කර නොමිලයේ බෙදාහැරිය හැකි ය. තව ද ශ්‍රී ලංකා වරාය අධිකාරියේ "බොදුමග ක්‍රියාශීලී සංසදය" හරහා මේ ආකාරයේ සදහම් පොතපත, සීඩ්, වීසිඩ් ආදිය මුද්‍රණය කර නොමිලයේ බෙදාහැරීමට තම තම ශක්ති පමණින් අප කරන මෙම ශාසනික මෙහෙය සඳහා සත්පුරුෂ වූ ඔබටත් දායක විය හැකි බව කාරුණිකව සිහිපත් කරමි.

මේ සම්බන්ධ වැඩිපුර තොරතුරු
0112 483 642 / 0773 685 043
දුරකථන අංකවලින් විමසිය හැකිය.

ගිණුම් අංක: 1037-5426-3220
සම්පත් බැංකුව, කොටහේන.

සසුන් ලැදි මෙන් සිතැති
එස්. කුමාරසිංහ.

ප්‍රධාන සංවිධායක
ශ්‍රී ලංකා වරාය අධිකාරිය,
බොදුමග ක්‍රියාශීලී සංසදය,
ජයබහලු පර්යන්තය, කොළඹ 13.
2013 දෙසැම්බර්.

පටුන

01. සතිපට්ඨානය වැඩීමට පෙර ඔබ දැන සිටිය යුතු කරුණු	1
02. භවය බාහිරින් වුවක් නො වේ	6
03. භවය දුරු කරගැනීමේ නො වරදින් මග	11
04. නැත කියන තැනට නො වැටී ඇත කියන තැනින් මිදීම	15
05. සතිපට්ඨානයට පෙරවදනක	21
06. කායානුපස්සනා	26
07. චේදනානුපස්සනා	43
08. චිත්තානුපස්සනාව	49
09. ධම්මානුපස්සනාව	54
10. සත්ත්ව නො වූ පුද්ගල නො වූ, කෙනකු නො වූ නිවරණ ධර්මතාවක් පමණක් ඇත්තේ ය	60
11. ආයතන පිරිසිඳ දැක සසරින් මිදෙන මග	67
12. කෙලෙසුන් කෙරෙන් මිදීමට තවත් කමටහන් දෙකක	72
13. භවය නැති වීමට නම් දුටු දේ දැකීමෙන් පසු නිරුද්ධ බව සාක්ෂාත් විය යුතුය	76

සතිපට්ඨානය වැඩීමට පෙර ඔබ දැන සිටිය යුතු කරුණු

පින්වතුනි අතීතයේ දී ලොව්තුරා බුදුරජාණන් වහන්සේලා ඕන තරම් ලෝකේ පහළ වෙලා ඇති. අපිත් මනුෂ්‍යයෝ වෙලාත් ඉපදිලා ඇති. ඒත් ඒ එක ම බුද්ධ ශාසනයක් වත් බොහෝ ම ආදරයෙන් ඇසුරු නො කළ නිසා අපි හැම කෙනෙක් ම මේ දුක් සහගත සසරේ තාම ඇවිදින අය.

මේ සද්ධර්මය අවබෝධ වුණොත්, අවබෝධ කරගත්තොත් විතර මයි අපිට මේ සසර දුකින් එතෙර වෙන්න පුළුවන් වෙන්නේ. මේ සද්ධර්මය අවබෝධ කරගන්න බැරි වෙච්ච නිසා අපි ආපු සසර සුළුපටු නැහැ. බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒ බව ධර්මයේ දේශනා කරනවා. "මහණෙනි, මේ සසර අති දීර්ඝයි. පූර්ව කෙළවරක් පෙනෙන්නේ නැහැ" කියලා. මේ සසර එච්චරට ම දිගයි. අවිද්‍යාව නමැති නිවරණයෙන් වැහිලා, තණ්හාව නැමති සංයෝජනයෙන් බැඳිලා, මහණෙනි නුඹලාත් මාත් බොහෝ කාලයක් සසරේ ඒ මේ අත දිව්වා, සැරිසැරුව කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කොට වදාලා.

පින්වතුනි, නිකම් ම අපි සසරේ ඒ මේ අත දිව්වා, සැරිසැරුව නෙමෙයි. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරනවා, මේ දීර්ඝ සංසාරේ එතකොට තමන්ට ඇඟ ලේ කිරි කර දීලා පොවපු ආදරණීය මවු මළ ශෝකයෙන් දුකට අඬපු

කඳුළු එකතු කරන්නට පුළුවන් නම් මේ සිව් මහ සමුදුරේ ජලයට වැඩියි කියලා. දාඩිය මහත්සියෙන් හරිහම්බ කරලා පෝෂණය කළ පියා මළ දුකට අඩපු කඳුළු එකතු කරන්නට පුළුවන් නම් මේ සතර මහා සාගරයේ ජලයට වැඩියි කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළා. ඒ වගේ ම තුරුලේ තියාගෙන බොහෝ ම ආදරයෙන් හදපු තමන් ගේ දුව, පුතා මළ වේලාවක දී, ඒ වගේ ම තමන් ගේ සහෝදරයා, සහෝදරිය, අනෙක් ඥාති හිතෙහිත් මැරිව්ව වෙලාවල දී අඩපු කඳුළු එකතු කරන්නට පුළුවන් නම් මේ සිව් මහා සමුදුරෙහි ජලයට වැඩියි කියලා උන්වහන්සේ දේශනා කළා.

ඒ විතරක් නො වෙයි, මේ දීර්ඝ සංසාරේ එනකොට, තිරිසන් ආත්මවල උපදින වාරවල දී, මස් පිණිස තමන්ව මරණයට පත් කරනකොට, ගෙල සිඳින අවස්ථාවල ගලා ගිය රුධිරය එකතු කරන්නට පුළුවන් නම් සතර මහා සාගරයේ ජලයට වැඩියි කියලා පෙන්නුවා.

ඒ විතරක් නෙමෙයි පින්වතුනි, අද අපි මේ විදිහට හිටියට, ගෙවුණු අතීත සසරේ දී ඇස් දෙක ම අන්ධ වෙලා, ගල් මුල්වල පය හැපි හැපි වැටිලා, කිසි ම කෙනකු ගේ පිළිසරණක් නැති ව ජීවිතය අවසාන වෙව්ව අවස්ථා ඕන තරම් තියෙන්න පුළුවන්.

ඒ වගේ ම අතපය හතර ම නැති ව ඉපදිලා, කිසි කෙනකු ගේ පිහිටක් නැති ව මැරුණු අවස්ථා ඕන තරම් ඇති. හොරි, කුෂ්ඨ, දද හැදිලා මුළු ලෝකෙ ම පිළිකුල් කරන ආත්මභාවයන් ඕන තරම් ලබාගන්න ඇති. ඒ වගේ ම ගස්, ගල්, පර්වතවලින් වැටිලා හිස පොඩි වෙලා මැරුණු වාර ඕන තරම් ඇති.

පින්වතුනි, හවයෙන් වැහිලා නිසා අපට ඒවා පෙනෙන්නේ නැහැ. අපිට නො පෙනුණත් සසරේ මෙබඳු දුකක් පවතින නිසා, සසර ඉන්න සත්ත්වයෝ මෙබඳු දුකක් විඳින නිසා, අනුකම්පාවෙන් මයි ලොවතුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ ලා ලෝකයේ පහළ වන්නේ. ඉතින් මේ සසර ස්වභාවය, දුක් විඳිනු ප්‍රමාණය දේශනා කරලා බුදුරජාණන් වහන්සේ නැවතත් දේශනා කරනවා, "මේ පටිච්ච සමුප්පාදය දන්නා වූ ශ්‍රාවතන් ආර්ය ශ්‍රාවකයෙක් ඇරෙන්න මගෙ වචන ලෝකේ කවුරුත් විශ්වාස කරන්නේ නැහැ" කියලා.

අඩපු කඳුළු මුහුදේ ජලයට වඩා වැඩියි කියලා කිව්වොත් ඔබ ඒක විශ්වාස කරන්නේ නැහැ. ඔබට හිතෙන්නේ මේ අධි වර්ණනාවක් කරනවා, ටිකක් බය

කරලා පෙන්නන්න හදනවා වගේ. නමුත් බුදුරජාණන් වහන්සේ කියන්නේ ,නෙකෙත්ව යහපත් මාර්ගයට ගන්න වත් බොරු කියන කෙනෙක් නෙමෙයි.

පින්වතුනි, අපි හැමෝ ම මේ දීර්ඝ සංසාරේ මෙව්වර දුක් වින්ද අය. මේ වගේ ම ඉදිරියටත් දුක් විඳින්න, සසර එහෙම මයි. මේ දුක් සහගත සසර නිමා කරන්න තියන එක ම මග බුද්ධෝත්පාද කාලයක් ලැබිලා, ඒ සද්ධර්මය අවබෝධ කරගත්තොත් තමයි. පින් ඇති, පින් කළ, පාරමිතා සම්පූර්ණ වෙව්ව කෙනකුට ලැබෙන්න ඕන ටික අද අපිට ලැබිලා තියනවා. බුද්ධෝත්පාද කාලයක් ලැබිලා තියනවා. වටිනා මනුෂ්‍ය ආත්මභාවයක් ලැබිලා තියනවා. සද්ධර්මයත් තියනවා. දැන් අවශ්‍ය වන්නේ ශ්‍රද්ධාව.

ඒ නිසා මෙතැන් සිට මේ සූත්‍රය විස්තර කරනකොට, නොයෙක් දේවල් හිතන්නේ නැති ව, නොයෙක් අරමුණුවලට හිත දුවන්නට ඉඩ නො දී බොහෝ ම වුවමනාවෙන් මේ දහමට අවධානය යොමු කරන්න ඕන.

මං මුලින් අර මතක් කළ, අපි හැම කෙනෙක් ම ඉන්න සසර ස්වභාවය හොඳයි නම්, කන් යොමු කරලා බණ ඇහුවේ නැති වුණාට කමක් නැහැ. හැබැයි මේ දුක දුකක් නම්, ඒ දුක එපා නම්, වචනයෙන් දුක එපා කිව්වට හරියන්නේ නැහැ. ඒ දුක නැති කරන, ඒ දුක නැති තැනත්, ඒකට මගත් අහල පිළිපදින්න ඕන. ඒ ටික අපිට ලැබෙන්නේ සද්ධර්ම ශ්‍රවණයෙන්. ඒ නිසයි නැවත නැවතත් කියන්නේ, බොහොම වුවමනාවෙන් සද්ධර්ම ශ්‍රවණය කරන්න කියලා.

මොකද ආශ්‍රව සහිත වචන නම් මේ ලෝකේ තුළ ඕන තරම් අහන්න ලැබෙනවා. හොඳට හුරු පුරුදුයි. අහකින් යනකොට වචනයක් ඇහුණත් මතක හිටිනවා. නමුත් ආශ්‍රව ගොඩෙහි ලා නො වැටෙන අනාශ්‍රව ස්වභාවයෙන් යුත් වචන අපට හුරු පුරුදු නැහැ. ඒ නිසා ඒවා අපේ මතකයේ රැඳෙන්නේ නැහැ. ඒ නිසයි බොහෝ ම සිහිකල්පනාවෙන්, වුවමනාවෙන් ශ්‍රවණය කළ යුත්තේ.

මේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රය දේශනා කරන්න පෙර මට පෙන්වන්න වටින කරුණු රාශියක් තියනවා. "මහණෙනි මේ එක ම මගයි" කියලා තථාගතයන් වහන්සේ කරපු සූත්‍ර වර්ණනාව දැකපු පමණින් ම අප හැම දෙනා ම සතිපට්ඨාන භාවනාව කරන්න උත්සාහවත් වෙනවා. නමුත් හොඳට තේරුම් ගන්නට ඕන පින්වතුනි, ධර්මතාවක් තියනවා, මේ සතිපට්ඨාන භාවනාව කියලා කියන්නේ වතුරාර්ය සත්‍ය අතරින් මාර්ග සත්‍යයට අයිති එකක්. අංග අටකින් යුත් ඒ මාර්ගයේ එක් අංගයක් විතරයි සම්මා සති. මෙතනට එන්න ඉස්සර වෙලා අපි ළග තියන්න

ඕන දැනුමක් තියනවා. මේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රය දේශනා කළේ කාට ද? මේක කළ යුත්තේ කොහොම ද? වැඩිය යුත්තේ කොහොම ද? කියන කාරණා අපි තේරුම් ගන්න ඕන.

මේ හැම කාරණයක දී ම පෙන්නනවා, ඇති වීම හෝ නැති වීම හෝ ඇති ව නැති වන ධර්මතාව හෝ බලන්න.

මේ පින්වතුන් කොහොම ද ශරීරයේ ඇති වීම නැති වීම බලන්නේ? මේ ටික කරන්න පෙර ඒ පිළිබඳව දැනුමක් ලැබෙන්න ඕන. ඒ කියන්නේ දුක කියන්නේ මොකක් ද? දුක ඇති වෙන්නේ කොහොම ද? දුක නැති වෙන්නේ කොහොම ද? කියන මේ දැනුම තියන කෙනාටයි මේ සතිපට්ඨාන භාවනාව තියෙන්නේ. අපි ගාව අන්න ඒ දැනුම තියන්න ඕන.

අනෙක සතිපට්ඨාන භාවනාව වඩන වාරයක් ගානේ ප්‍රශ්න ඇති වෙන්න බෑ. ප්‍රශ්න ලිහෙන්න ඕන. අපි කියමු මේ පින්වතුන් දහම ගැන කිසි ම දෙක් දන්නේ නැහැ. මට කියනවා, “ස්වාමීන් වහන්ස, අපිට භාවනා කරන්න ඕන” කියලා. මම කියනවා “හොඳයි එහෙනම් සිත තියාගන්න සති නිමිත්ත තුළ. සති නිමිත්ත තුළ හිත තියාගෙන සිතියෙන් ම ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරන්න” කියලා ආනාපාන සති කමටහන කියලා දෙනවා. නැත්නම් පිළිකුල් භාවනාව කියලා දෙනවා. දැන් මේක කරන්නේ ඇයි? මේක කරන්නේ මොකට ද? කරන්නේ මොන තැනක් දක්වා ද? කියන ටික තියෙන්නෙ මං ගාව. ඔබ කරන්නේ මං කියපු හින්දා. ඥාන දර්ශනය තියෙන්නේ මං ගාව. ඔබයි කරන්නේ. මෙහෙම බැලුවොත් ඔබ කරන දෙයින් නිවන් දකින්න ඕන මම. ඇයි ඒ? ඥාන දර්ශනය තියන්නේ මම ගාව නේ.

මේ පින්වතුන් කෙනෙක් කිව්වට තමයි කරන්නේ. ඒකේ ප්‍රතිඵලය තමයි ආනාපාන සතිය ටිකක් වඩලා, දුන් මොකක් ද කරන්න තියන්නේ කියලා ආයෙත් අහන්න වෙනවා. ආයෙත් පැහැදිලි කරලා දුන්නහ ම ආයෙත් මොකක් ද කරන්න තියෙන්නේ කියන ප්‍රශ්නය එයි. වඩන්න වඩන්න ප්‍රශ්න ඇති වනවා මිස ලිහෙන්නේ නැති වෙයි. නමුත් මෙතන දී කළ්‍යාණ මිත්‍රයෙක් හැටියට අපි කරන්න ඕන මෙන්න මේ කමටහන වැඩිය යුත්තේ ඇයි? මෙන්න මේ සඳහායි. කොහොම ද වඩන්නේ? මොන තැනට ද වඩන්නේ? කියන මේ කාරණා ටික පෙන්වලා දෙන්න ඕන.

ඒ නිසා මේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රය විස්තර කරන්න ඉස්සර වෙලා, සූත්‍රගත අර්ථය විස්තර කරන්න ඉස්සර වෙලා පෙන්විය යුතු දහම් කොටසක් තියෙනවා. මෙන්න මේ ටික පොඩ්ඩක් මම මතක් කරනවා. හොඳින් අහන්නට ඕන. මේ පෙන්නන්න හදන දහම නො දැන යම් කෙනකු සතිපට්ඨාන භාවනාව කරනවා නම් මට මෙන්න මෙහෙම දෙයක් හිතෙනවා. මේ පෙන්නන්න හදන දහම දැනගෙන යම් කෙනකු තවම දහම නො වඩා ඉන්නවා නම් එයා ශ්‍රේෂ්ඨයි, වටිනවා, මේ දහම් ටික නො දැන කරන කෙනකුට වඩා. එව්වරට මේකේ අර්ථයක් මම දකිනවා. මොකද සම්පූර්ණ සම්මා දිට්ඨිය කියන එක ඇති වෙන්න ඕන මේ සතර සතිපට්ඨානය වඩන්න පෙර.

අපි මෙතනින් පටන් ගනිමු.

බුදුපාද මාන්කඩවල සුදස්සන ස්වාමීන් වහන්සේ දේශනා කරනවා මේ නාම, රූප දෙකේ තණ්හාව නැති කරන්න. තමන් යැයි ගත්ත මේ සවිඥානික කයෙන්, බාහිර නාම රූප දෙකෙන් තණ්හාව තිබුණොත් උපාදානය වෙනවා. භවය ඇති වුණොත් ජාති, ජරා, මරණ, ශෝක, පරිදේව, දුක්, දොම්නස් ඇති වෙනවා කියලා පරියායක් තියනවා. එපමණකින් ප්‍රමාණවත් වෙන්නේ නැහැ. සතිපට්ඨාන භාවනාව වඩන්න. ඒ කියන්නේ මේ කාරණා ටික තමන් ගේ ජීවිතයෙන් දකින්න ඕන. එතකොට තමයි අර්ථය දන්නවා කියලා කියන්නේ.

හවය බාහිරින් වුවක් නො වේ

තණ්හා, උපාදාන, භව, ජාති, ජරා, මරණ, සෝක, පරිදේව, දුක්ඛ, දෝමනස්ස, උපායාසා, සම්භවන්ති කියලා ධර්මයේ පෙන්නන කාරණය තමන් ගේ ජීවිතෙන් දකිනකොටයි අර්ථවත් වෙන්නේ. ධර්මය දැනගෙන අර්ථයත් දැනගෙන ධම්මානුධම්ම ප්‍රතිපත්තියේ හැසිරෙන්න ඕන.

එතකොට මෙතන දී එක කාරණාවක් තියනවා. මං මතක් කළා මේ නාම රූප දෙකෙයි අපිට තණ්හාව කියන කාරණාව පවතින්නේ. ඒක මම විස්තර කරලා දෙන්නම් පසුව.

නාම රූප ධර්මයෝ පිරිසිඳු නො දන්නාකම නිසා තණ්හාව ඇති වෙනවා. රාග, ද්වේශ, මෝහ ඇති වෙනවා. රාග, ද්වේශ, මෝහ ඇති කල්හි උපාදානය ඇති වෙනවා, උපාදානය ඇති කල්හි භවය ඇති වෙනවා කියලා කිව්වේ මොකක් ද?

අපි ඇහෙන්න යම් රූපයක් බලනවා නම් අපි දැනගත්තත් නැතත් දකින රූපය, දැකීමෙන් පස්සේ නිරුද්ධ වෙනවා. නමුත් දකින රූපය නිරුද්ධ වුණාට අපිට එහෙම නිරුද්ධ වූ බව පෙනෙන්නේ නැහැ. ඇති හැටියට මයි පෙනෙන්නේ.

ඉපිද නිරුද්ධ වෙච්ච දේවල්, නිරුද්ධ වෙච්ච බව නො පෙන්වා, ඇති හැටියට පෙන්නන බව තේරුම්ගන්න, භවය හැටියට.

මේ පින්වතුන් මෙහෙම ඉන්න අතරේ ඇස් දෙක වහගන්නත් වටපිටාවේ අනෙක් අය ඉන්නවා, තව දේවල් තියනවා කියලා හිතට දූනෙන ගතියට කියනවා භවය කියලා.

එහෙම නැත්නම් මෙහෙම ඉන්නකොට, තමන් ගේ ගෙදර තියනවා, දුව, පුතා, සහෝදරයෝ, අම්මා, තාත්තා ඉන්නවා, අනෙක් දේවලුත් තියනවා, තව මුළු ලෝකය ම ඇති බවට තේරෙනවා කියන මට්ටම දකින්න භවය හැටියට.

භවය කියලා කියන්නේ අපේ ම හිතේ පවතින විතර්ක. මේ ජීවිතේ අවසන් වෙනකොට ඔන්න ඔය, තියනවා, ඉන්නවා කියලා අපේ හිතට දූනෙන දෙයක් සිහි කරලා තමයි ප්‍රතිසන්ධි වශයෙන් යන්නේ. ඒකට තමයි භව පච්චයා ජාති කියලා කියන්නේ.

ප්‍රතිසන්ධි වශයෙන් ගියා ම මේ වගේ ආපහු කයක් ඇති වෙනවා. සවිඥානික වෙනවා. ආපහු ජරා මරණ දුක් ඇති වෙනවා.

හොඳයි ජරා මරණ දුක් ඇති වෙන්නේ නැවත උපන්නොත්. භවය කියලා කියන්නේ හොඳට මතක තියාගන්න ගෙවල්-දොරවල්, යාන-වාහන, ඉඩ-කඩම්, මිල-මුදල් ආදිය ඇති බවට, මළ ලෝකය ම ඇති බවට අපේ මනසට නැත්නම් අපිට වැටහෙන දූනෙන ගතියයි භවය.

දැන් මේ ඉන්න තැනක ඉඳගෙන ඇස් දෙක වහගන්න. වහගෙන බලන්න. හිතට වැටහෙයි අපි වටපිටාවේ ගොඩක් අය ඉන්නවා. වටපිටාවක් තියනවා කියලා තේරෙයි. මෙන්න මේ ඔක්කොම භවය.

භව පච්චයා ජාති කියලා කියන්නේ, ඔන්න ඔතනිනුයි අපිට ඉපදීම ලැබෙන්නේ.

ඒකට මම තව කාරණයක් කියන්නම්. අපේ කවුරු හරි ඥාතිවරයෙක් මිය ගියොත් - තමන් ගේ මාපියෝ හරි සහෝදරයෝ හරි - දැන් ඒ අය මේ භෞතික ලෝකයේ නෑ. නමුත් බලන්න තමන් ගේ මනස තුළ සිහි කරනකොට ඒ අය නැද්ද කියලා. සිහි කරනකොට ඒ අය මනසේ ඉන්නවා.

හොඳයි මරණාසන්න මොහොතේ තමන් ගේ ඒ මිය ගිය ඥාතිවරයා සිහි වෙලා අපි ආපහු උපදින්න බැරි ද? පුළුවන්. අපි හිතාගෙන ඉන්නේ භව පච්චයා ජාති කියනකොට එහෙනම් මේ බාහිර දේවල් තියෙන නිසා ඒවාට තණ්හාවෙන් උපදිනවා කියලා. බාහිර දේවල් භවය වුණා නම් කොහොම ද මැරිච්ච ඥාතිවරයා සිහි කරලා එයාට තියන තණ්හාවෙන් උපදින්නේ අපි?

ඒකෙන් මම මතක් කෙරුවෙ හවය කියනකොට ඒක අපේ ම මනසේ ස්වභාවයක් ය කියලා තේරුම් ගන්න ය කියන එක.

ඒ මිය ගිය ශ්‍රාතිවරයා සිහි කරනකොට ඒ ශ්‍රාතිවරයාට ආදරයක් සෙනෙහසක් වෙන දා වගේ ම ඇති වුණොත් ඊට අනුව අපි සසරේ උපදිනවා මයි. එතකොට හව පව්වයා ජාති. ජාති කියන්නේ ඉපදෙනවා. ඉපදෙන්නට හේතු වුණේ මොකක් ද? හවය.

එතකොට හවය කොහෙ ද තිබ්ලා තියන්නේ? අපි හිතාගෙන හිටිය භෞතික ලෝකයක් තුළ ද? නෑ.

හවය නිසා ජාතිය ඇති වෙනවා. උපන්නොත් ජරා මරණ දුක ඇති වනවා මයි.

එතකොට ඒ මිය ගිය ශ්‍රාතිවරයා වගේ දැනුත් ගෙවල්, දොරවල්, යාන, වාහන, ඉඩකඩම් තියනවා කියලා අපි හිතාගෙන හිටියට ඒ ඔක්කොම මිය ගිය අතීතය.

දැන් අපිට මෙනත ඉඳන් ගෙදර සිහි කරන්න කිව්වොත් සිහි කළ හැකියි. අපිට හිතෙන්නෙ තියෙන ගෙදර සිහි කළා කියලා. නමුත් අපිට හිතෙන්නේ නෑ අපි අපේ මනසයි සිහි කරගත්තේ කියලා.

හොඳයි අපි තියන ගෙදර නම් සිහි කෙරුවේ, දැන් බලන්න කවුද මේ වෙලාවේ ගෙදරට ඇවිල්ලා ඉන්නේ කියලා. එහෙම බලන්න බැරි නම් තේරුම්ගන්න, කලින් දකපු දර්ශනයක් අපි සිහි කරගන්නවා මිස තියන දෙයක් සිහි කළා නෙමෙයි කියන එක.

එතකොට මේ කාරණාවලින් මතක් කළේ හවය කියනකොට බාහිර භෞතික දේට ඇඳගෙන දකින්න එපා ඒක. බාහිර දේවල් ඇති බවට අපේ මනස තුළ තියන ගතිය දකින්න හවය හැටියට.

ගෙදර කියලා සිහි කරනකොට, බාහිර ගෙදරක් තියනවා කියලා හිතට පෙන්නන ගතියටයි හවය කියන්නේ. අපිටයි (අපි තුළ ඇති දෙයක්) පෙනෙන්නේ. බාහිර තියෙන දෙයක් නෙමෙයි.

ඔය ගතිය ඇති තාක් සසර නැවත නැවත උපදින්න වෙනවා.

ඔය ගතියේ අපි හිටියේ ඇයි?

හවය නිසා ජාතිය කියන එක අපිට තේරෙනවා. ඒ කියන්නේ මරණාසන්න මොහොතේ දී ඕනෑ ම දෙයක් සිහි වුණොත් සිහි වෙච්ච දේට අනුව ප්‍රතිසන්ධිය ලබන්න පුළුවන්. ඕනෑ ම නිමිත්තක් ප්‍රතිසන්ධිය සඳහා යෙදෙනවා.

එතකොට ජාතියට හේතුව හවය. හවයට හේතුව? උපාදානය. උපාදානය කියන්නෙ ඇහෙන් අපි රූපයක් බලනකොට, අභිනන්දනී, අභිවච්ඡිති, අජ්ඣේද්‍යායනිව්ඨනී. සතුවු වෙයි නම්, සතුවු බවේ ගුණ කියයි නම්, බැස පවතියි නම්....

ඔතන දී අභිනන්දනී, අභිවච්ඡිති දෙක අපිට ටිකක් ප්‍රකටයි. නමුත්

අජ්ඣේද්‍යායනිව්ඨනී කියන තැන කෙලෙස් කියලා අපි දන්නේ නෑ.

අජ්ඣේද්‍යායනිව්ඨනී කියන්නේ බැසගෙන පවතින බව. ඒ කියන්නේ ඇහෙන් යම් රූපයක් දකිනකොට පෙනෙන රූපයේ අපි සතුවු වෙනවා නම්, සතුවු බවේ ගුණ කියයි නම්, එහෙම නැත්නම් පෙනෙන රූපයට නැඹුරු වෙලා මනස පවතියි නම් මෙන්න මේ මට්ටම දකින්න තණ්හා උපාදාන හැටියට.

ඇහෙන් පෙනෙන රූපයකට නැඹුරු වෙලා ඒ දිනා බැලුවොත් ඒකේ තියන දෝෂය තමයි ඒ අරමුණ නිරුද්ධ වුණත් ඒ අරමුණ ඇති බවට අපේ මනස තුළ හැපිල හිටිනවා. උපාදාන පව්වයා හවෝ.

මනස තුළ, ඇති බවට සංඥාවක් තිබුණා ම තියන දෝෂය මොකක් ද? තියෙනවා, තියෙනවා කියලා හිතන මේ දේවලින් එකක් මරණාසන්න මොහොතේ දී ඉදිරිපත් වෙලා ප්‍රතිසන්ධිය ලබා දෙනවා.

මං මේ ටික කියන්නේ මේ ටික දැනගෙන සිටීම හරි වටිනවා, සතිපට්ඨානය කරන්න ඉස්සර වෙලා.

උපාදානය තේරුම්ගන්න මම තව උපමාවක් කියන්නම්. අපි කණ්ණාඩියකට එබ්ලා බැලුවොත් අපේ මුණ පේනවා. අපි අහකට ගියා ම අපිට කිසි ම සැකයක් නෑ, ඒ අපේ ඡායාව දැන් වීදුරුවේ නැහැ කියන එක ගැන.

තිරිසන් සතෙක් කණ්ණාඩියට එබුණොත් එයා ගේ ඡායාවත් වැටෙයි. පැත්තකට ගියොත් එයා හිතාගෙන ඉන්නේ ඒ ඡායාව තියනවා කියලා.

මෙතැන වුණේ මොකක් ද? හොඳට මේ සිද්ධිය බලන්න. තිරිසන් සතා කණ්ණාඩිය දිනා බලනකොට එයාට නුවණ නෑ කැඩපතට වැටුණේ තමන් ගේ ඡායාව නේ

ද කියලා දකින්න. එයා හිතාගෙන ඉන්නේ ඉදිරියෙන් ඉන්න කෙනෙක් මේ පෙනෙන්නේ කියලා. බාහිරයට නැඹුරු වෙලයි එයා හිතන්නේ.

පැත්තකට ගියා ම ඒ දකපු රූපේ ඇති බව මනසට හිටිනවා. කණ්ණාඩිය ගාවට අපි ගියා ම අපේ මේ මුණයි කණ්ණාඩියට වැටිලා තියන්නේ කියලා අපි දන්නවා. ඒ නිසයි අපි කණ්ණාඩිය දිනා බලාගෙන අපේ මුහුණේ පවුඩර් ගාන්නේ.

තිරිසන් සතාට මේ අවස්ථාව දුන්නොත් එයා කණ්ණාඩියේ පවුඩර් ගාන්න බැරි නෑ. ඇයි...? එයාට පෙනෙන්නේ එතන කෙනෙක් ඉන්නවා කියලා.

ඒ උපමාවෙන් දකින්න අප්පේසායනිට්ඨති කියන්නේ මොකක් ද කියන එක. අර තිරිසන් සතා බාහිර ඡායාවට ම නැඹුරු වෙලා. බාහිර රූපය මයි ඇත්ත වෙලා තියන්නේ. හැබැයි අපි ඒ අරමුණේ දී අප්පේසායනිට්ඨති නැහැ. බැසගෙන නෑ. මොකද එහෙ බැලුවට මුණ මෙහෙ නේ තියන්නේ කියලා මෙහෙට හැඟීම තියනවා.

ඔන්න ඔය විදිහට රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ, ධම්ම කියන අරමුණුවලට නැමිලා ඒවා බලමින්, ඇලීම් ගැටීම් පවත්වමින්, ඊට නැඹුරු වෙලා පවතින මනසක් තිබුණොත්, ඒවා නිරුද්ධ වුණත් ඇති බවට මතක හිටිනවා කියන එක හොඳට තේරුම්ගන්න. එහෙම මතකයක් හිටියොත් ඉපදීම ලබා දෙනවා මයි. ඉපදුණොත් ජරා මරණ දුක ඇති වෙනවා මයි කියන එන මතක තියා ගන්න.

ඔන්න දැන් ඔබට දුක ඇති වන හැටි හොඳට තේරුම් යන්න ඕන.

ඊට පස්සේ අපි ආපහු දැනගන්න ඕන රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ කියන අරමුණු ටිකට නැඹුරු නො වෙව්ව මනසක් හදාගත්තොත් වෙන දේ ගැන.

භවය දුරු කරගැනීමේ නො වරදින මඟ

කණ්ණාඩියෙ තියෙන ඡායාව බලන්න. හැබැයි නුවණ තියාගන්න, එහෙ පෙනුණට මෙහෙ තිබෙන දේ නේ ද මේ කියල. බාහිරින් දැක්කට, හේතුව තමත් තුළ ය කියන අවබෝධය තියෙන්න ඕන. එහෙම වුණා ම බාහිර වස්තුව උපාදාන කරගෙන, අල්ලගෙන නෑ.

ඒ විදිහට උපාදාන නැති වුණොත් තියෙන ලක්ෂණය තමයි, දකපු දේ දැකීමෙන් පස්සේ ඉවරයි කියලා අපට තේරෙයි - දිට්ඨේ දිට්ඨමත්ථං. අහපු දේ ඇහීමෙන් පස්සේ ඉවරයි කියලා අපිට තේරෙයි - සුතෙ සුතමත්ථං. හිතපු දේ හිතීමෙන් පස්සේ ඉවරයි කියලා අපිට තේරෙයි - විඤ්ඤාතෙ විඤ්ඤාතමත්ථං.

ඒ කියන්නේ දකින දේ දැකීමෙන් පස්සේ නිරුද්ධ වුණොත්, දකපු ගෙවල් දොරවල්, ඉඩකඩම්, දූ දරුවෝ ඉන්නවා, තියෙනවා කියල සිහි කරන්න වටපිටාවක් නැති වෙයි. ඒ කියන්නේ ඔබට සුඤ්ඤතාවක් එළඹ හිටියි. අනිමිත්ත බවක් එළඹ හිටියි. අනිමිත්ත බව, සුඤ්ඤත බව, අප්පණිහිත බව කියන්නේ නිවන. භවය තියෙනවා නම් නිවන නෑ. නිවන තියෙනවා නම් භවය නෑ.

ගෙවල් දොරවල්, යාන වාහන, ඉඩකඩම්, තියෙනවා, දූ දරුවෝ ඉන්නවා තියන මානසික මට්ටම තිබුණොත් භවය තියෙනවා වෙනවා. එහෙම මනසක

සුඤ්ඤතාව නෑ. සුඤ්ඤතාව තිබුණොත්, ගෙවල් දොරවල්, ඉඩකඩම්, මිල මුදල්, දූ දරුවෝ ඒ මනසෙ නෑ.

එහෙම කිසි ම නිමිත්තක් තමන් ගෙ මනසෙ නැත්නම්, අනිමිත්ත බවක් තිබුණොත් ප්‍රතිසන්ධි වශයෙන් යන්න නිමිති හිටියි ද? සිහි කරන්න දේවල් ඇත්තට ම නැති බව තේරුණොත් මරණාසන්න මොහොතේ සිහි කරලා තව තැනකට යන්න හේතු ඒ මනසෙ නෑ.

ඔන්න දැන් ආපහු කියන්නේ, භවය කියනකොට වචනවලට සීමා වෙන්න එපා. මේ ඔක්කොම ඇති බවට හමු වන මානසික මට්ටමයි භවය. එහෙම මානසික මට්ටමක හිටියොත් දුක එනවා කියන දුක්ඛ සමුදය දැන් ඔබ දන්නවා. උපාදාන රහිත වුණොත් භවය නැති වෙන බවත් දැන් ඔබ දන්නවා. ඒ කියන්නේ උපාදාන රහිත වුණොත්, දෑකපු අහපු දේවල් පවතිනවා කියන මානසික මට්ටම හිටින්නේ නෑ. සුඤ්ඤතාවක්, අනිමිත්ත බවක් තමයි එහෙම විටක තියෙන්නේ. භව නිරෝධයි. ඒ කියන්නේ සිහි කරලා ඉදිරියට යන්න හේතු එතන නෑ.

ඔබේ ජීවිතයෙන් ම බලන්න. ඔබට මොනවා හරි දෙයක් තිබෙනවා කියලා හිතුවොත් නේ ද ඒක සිහි කරලා, තියෙනවා ද කියලා නැවත බලන්න යන්නේ. ඔය යන විදියට මයි මරණාසන්න මොහොතේ දීත් ඊළඟ උපතට යන්නේ.

ඉතින් ඔබට සිහි වෙන්න කිසිවක් නැති වුණොත් එතන තවත් හොයාගෙන යන්න දෙයක් ඉතුරු ද? යන්න හේතු එතන නෑ.

ඔන්න දැන් ඔබ දුකයි දුක්ඛ සමුදයයි දෙක හොඳට දැක්කා.

තණ්හා උපාදාන වෙලා මේ දුක ඇති වෙන්නේ ඇයි කියලා ඊළඟට බලමු.

උපාදාන නැති වෙලා, භවය නැති වෙලා, ජාති ජරා මරණ දුක නැති වෙන්නේ කොහොම ද? වර්තමාන නාම රූප දෙක පිරිසිදු දැකීමෙන්.

ඒ කියන්නේ වර්තමානයේ නාම රූප දෙක පිරිසිදු නො දැක්කොත් තණ්හාව ඇති වෙලා, උපාදාන වෙලා, භවය ඇති වෙලා, ජාති, ජරා, මරණ, දුක් ඇති වෙනවා කියලා තමන්ට තමන් ගෙ ජීවිතයෙන් ම දෑකපු ඥාන දර්ශනයක් තියෙන්න ඕන.

වර්තමානයේ නාම රූප දෙක පිරිසිදු දැක්කොත් උපාදානය නැති වෙලා, භවය නැති වෙලා, ජරා මරණ දුක නැති වෙනවා කියන එක තමන්ට තේරෙන්න ඕන.

වර්තමාන නාම රූප දෙක පිරිසිදු දැකින විදිය තමයි මේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ කියලා දෙන්නේ.

සතිපට්ඨානය වඩන කෙනා ඔන්න ඔය අර්ථය දැනගෙන ඉන්න ඕන. මොකක් ද? සතිපට්ඨානය වැඩීමෙන් නාම රූප දෙක පිරිසිදු දැකින්න පුළුවන්. එතකොට උපාදානය නැති වෙනවා. උපාදානය නැති වුණා ම භවය (ඇති බවට හැඟීම) නැති වෙනවා. භවය නැති වුණා ම ජාති ජරා මරණ දුක නැති වෙනවා ය කියන එක දැනගෙන ඉන්න ඕන.

නාම රූප දෙක පිරිසිදු නො දැක්කොත් උපාදාන වෙනවා මයි. ඒ කියන්නේ අරමුණු පුද්ගල භාවයෙන් මයි ගන්නේ. එහෙම වුණොත් භවය (අද ඔබ ඉන්න මානසික මට්ටම) හිටිනවා මයි. එහෙම වුණොත් දුක් එනවා මයි කියලා දැකින්න.

ඔන්න ඔය ටික දැනගෙන ඉන්න කෙනා තමයි සුදුසු, නාම රූප දෙක පිරිසිදු දැකීම සඳහා අභ්‍යාසයේ යෙදෙන්න.

මොනව ද මේ නාම රූප?

නාම රූප කියන ධර්මතා දෙක කෙටි කරලා ගත්තහම, රූපය කියන්නේ සතර මහා ධාතුවත්, උපාදාය රූපත්. නාම කියනකොට වේදනා, සංඥා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ කියන මේ ධර්මතා හතර. ඒ කියන්නෙ නාම රූප කියන තැන තියෙන්නේ පංච උපාදාන ස්කන්ධය.

මේ නාම රූප දෙකේ, නැත්නම් පංච උපාදාන ස්කන්ධයේ හතර පොළක සත්ත්වයාට ආත්ම දෘෂ්ටිය ඇති වෙනවා.

කය මුල් කරගෙන ආත්ම දෘෂ්ටිය ඇති වෙනවා. වේදනාව මුල් කරගෙන ආත්ම දෘෂ්ටිය ඇති වෙනවා. සිත මුල් කරගෙන ආත්ම දෘෂ්ටිය ඇති වෙනවා. ධර්මාරම්මණ (සංඥා, සංඛාර ස්කන්ධ) මුල් කරගෙන ආත්ම දෘෂ්ටිය ඇති වෙනවා.

මේ හතර තැන පිරිසිදු නො දැකිනකම නිසා ආත්ම දෘෂ්ටිය මේ හතර පොළේ ඇති වෙලා විපල්ලාස (විපරීත සංඥා) හතරක් ඔබ තුළ ඇති වෙලා තියනවා. මේ ටික ඔබ අනිවාර්යයෙන් ම දැනගෙන ඉන්න ඕන සතිපට්ඨානය වඩද්දී.

අසුබ වූ කය සුබයි කියන විපල්ලාසය ඔබට තියෙනවා.

දුක් වූ වේදනාව සැපයි කියන විපල්ලාසය ඔබට තියෙනවා.

අනිත්‍ය වූ විඤ්ඤාණය නිත්‍යයි කියන විපල්ලාසය ඔබට තියෙනවා.

අනාත්ම වූ සංඥා, සංඛාරයෝ ආත්මයි කියන විපල්ලාසය ඔබට තියෙනවා.

සුඛයි, සැපයි, නිත්‍යයි, ආත්මයි කියන සතර විපල්ලාසයක් තියෙනවා. මෙන්න මේ විපල්ලාස නිසා තණ්හාව කියන එක ඉබේ මයි යෙදෙන්නේ. උපාදාන වෙන්නෙන් ඉබේ මයි. ඒ කියන්නේ මේ සතර විපල්ලාසය ඇති කැන, හවය ඇති වෙන්න අමුතුවෙන් යමක් කරන්න ඕන වෙන්නේ නෑ.

යම් කිසි කෙනකුට මේ සතර විපල්ලාසය නැති වුණොත් තණ්හා උපාදාන ඉබේ මයි නැති වෙන්නේ. එහෙම වුණොත් හවය නැති කරගන්න අමුතුවෙන් ප්‍රාර්ථනා ඕන නෑ.

ඉතින් මේ සතර විපල්ලාස ධර්ම නැති කරන්න කොහොම ද සතර සතිපට්ඨානය උපකාර වෙන්නේ?

කායානුපස්සනාව තියෙන්නේ රූපය පිරිසිදු දෑකලා අසුඛ වූ රූපයේ සුඛ විපල්ලාසය දුරු කරන්නයි.

වේදනානුපස්සනාව තියෙන්නේ වේදනාව පිරිසිදු දෑකලා දුක් වූ වේදනාව සැපයි කියන විපල්ලාසය දුරු කරන්නයි.

චිත්තානුපස්සනාව තියෙන්නේ විඤ්ඤාණය පිරිසිදු දෑකලා අනිත්‍ය වූ විඤ්ඤාණය නිත්‍යයි කියන විපල්ලාසය දුරු කරන්නයි.

ධම්මානුපස්සනාව තියෙන්නේ සංඥා සංඛාර ධර්මයෝ පිරිසිදු දෑකලා අනාත්ම වූ මේ ස්කන්ධයෝ ආත්මයි කියන විපල්ලාසය දුරු කරන්නයි.

අපිට මේ නාම රූප දෙක වෙන වෙන ම පිරිසිදු දකින්න වෙන්නේ මේ නාම රූප දෙක එකට තිබීම නිසා ඇති වන ආත්ම දෘෂ්ටිය දුරු කරන්න.

මෙතන දී මේ දර්ශනය නො දැන, නො දෑක භාවනා කරන්න ගියොත් අපිව වැටෙන්නේ නිවන් මඟට නෙවෙයි උච්ඡේද දෘෂ්ටියට.

මේ ටික පැහැදිලි කරන්න මං මේ තරම් වෙලාවක් ගත්තේ එව්වරට වටිනාකමක් මේ ටිකේ මම දකින නිසයි.

නැත කියන තැනට නො වැටී

ඇත කියන තැනින් මිදීම

සියල්ල ඇත යන මෙය එක් අන්තයක්. සියල්ල නැත යන්න දෙවැනි අන්තයයි. මේ අන්ත දෙකට නො පැමිණ මධ්‍යම ප්‍රතිපදාවෙන් තථාගතයන් වහන්සේ ධර්ම ධර්ම දේශනා කරනවා.

ඒ තමයි, අවිද්‍යාව නිසා සංස්කාර වෙනවා. සංඛාරය නිසා විඤ්ඤාණය වෙනවා කියන එක.

මෙන්න මේ ධර්මතා ටික තේරුම් කරගන්න ඕන.

සත්ත්වයෙක්, පුද්ගලයෙක් ඉන්නවා කියන තැනකයි අපේ ජීවිතය පවතින්නේ. මේ තමයි සියල්ල ඇතැයි කියන අන්තය.

බණ භාවනා නො කරන, සාමාන්‍ය ලෝකේ බොහෝ සෙයින් මනස පවතින්නේ සත්ත්වයෙක්, පුද්ගලයෙක් ඉන්නවා කියන, ඇත කියන අන්තයේ.

ඊට පස්සේ චතුරාර්ය සත්‍යය ගැන අවබෝධයක් නැති ව, පටිච්චසමුප්පාදි ධර්මයන් ගේ අවබෝධයක් නැති ව භාවනා කරන්න ගියා ම අපි දන්නෙ ම නැති ව දෙවැනි අන්තයට වැටෙනවා. සත්ත්වයෙක් ඇත. පුද්ගලයෙක් ඇත

කියන එක වෙනුවට මේ රූපය කොටස් 32ක් නම් තියෙනවා. ධාතු කොටස් රාශියක් නම් තියෙනවා. සත්ත්වයෙක් නෑ, පුද්ගලයෙක් නෑ. මම කියලා කෙනෙක් නෑ කියන අදහසට එනවා.

මේ දෙවැනි අන්තය උච්ඡේදවාදය මිස මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව නෙමෙයි.

මං මේක විස්තර කරලා දෙන්නම් පැහැදිලිව. ඇයි එහෙම කියන්නේ කියන එක.

යම් කිසි කෙනකුට පුළුවන් නම් උච්ඡේද දෘෂ්ටියට නො පැමිණ ශාස්ථන දෘෂ්ටියෙන් මිඳෙන්න. ඇත කියන එකෙන් මිඳෙන්න ඕන හැබැයි නැත කියන තැනට වැටෙන්නේ නැති ව.

ඇත කියන අන්තය ලේසියි. නැත කියන අන්තයත් ලේසියි. කෙනකුට පුළුවන් නම් ඇත කියන එකෙන් මිඳෙන්න නැත කියන තැනට පත් නො වී, අන්ත ඒක අමාරුයි.

බුදුරජාණන් වහන්සේ ධර්ම දේශනා කළේ ඇත කියන නිමිත්තෙනුත් මිඳිලා, හැබැයි නැත කියන තැනටත් වැටෙන්නේ නැති ව. සතිපට්ඨානය වඩන්න ඉස්සර වෙලා මෙන්න මේ ටික තේරුම් ගන්න.

මේකට මම පොඩි උපමාවක් කියලා ඊට අනුව උපමේය මතක් කරන්නම්.

අපි කියමු අපි ඉන්න තැනට ඇතිත් හේතක්, කුඹුරක් තියනවා කියලා. ඔය හේතේ, ඔය කුඹුරේ පඟියෙක් ඉන්නවා. දැන් අපි ඉන්න තැනට ගොඩක් ඇත නිසා, පඟිය බව පැහැදිලිව නො පෙනෙනකම නිසා, කෙටියෙන් කිව්වොත් පඟිය වූ තැන පඟිය බව නොදන්නාකම නිසා, අපිට ඇති වෙන්න පුළුවන් අදහසක්, එතැන මනුස්සයෙක්, සත්ත්වයෙක් ඉන්නවා කියලා.

දැන් හොඳට බලන්න මනුස්සයෙක් ඉන්නවා, සත්ත්වයෙක් ඉන්නවා කියලා අපිට අදහසක් ඇති වුණා නම් මේ අදහස ඇති වෙන්න හේතු මොනව ද?

කෝටු කැලි ටිකක් හිටවලා, මුට්ටියකුත් නවලා, කලිසමකුත් කම්සයකුත් අන්දපු පඟියෙක් ඉන්න ඕන. ඊට පස්සේ පඟිය බව නො දන්නාකම තියෙන්නත් ඕන. ඒකත් හොඳ ම ප්‍රත්‍යයක්. හොඳ ම හේතුවක්. මේ ධර්මතා දෙක ම නිසා ඇති වන්නේ මොකක් ද? සත්ත්වයා කියන අදහස.

දැන් සත්ත්වයෙක් කියන අදහසට ළඟ ම හේතුව මොකක් ද? අවිජ්ජා පච්චයා සංඛාරා. නො දන්නාකම නිසයි මේ අදහස. නො දන්නාකම මොකක් ද? පඟිය ගැන.

පඟිය කියන ලී කැලි ටික, කෝටු කැලි ටික, මුට්ටිය ඔය දේවල් උපකාරයි මොකකට ද? ඇත්ත නො දකිනවා කියන ධර්මතාවට. ඇත්ත නො දකිනවා කියන ධර්මතාව උපකාරයි මොකකට ද? වැරදි අදහසක් ඇති කරවනවා කියන ධර්මතාවට.

දැන් මේ මනුස්සයෙක් ඉන්නවා, සත්ත්වයෙක් ඉන්නවා කියන අදහසට ළඟ ම තියන කාරණාව හැටියට පෙන්නන්න වෙන්නේ මොකක් ද? අවිජ්ජා පච්චයා සංඛාරා, ඇත්ත ඇති හැටියේ නො දන්නාකම නිසා ඇති වෙච්ච අදහසක්.

ඊට පස්සේ සංඛාර පච්චයා විඤ්ඤාණං. සත්ත්වයෙක් ඉන්නවා කියන කාරණාව ගැන අදහස ඇති කරගන්නොත්, අපි දැනගන්නේ සත්ත්වයෙක් ඉන්නවා කියන මට්ටමයි. අපේ හිත තියෙන්නේ එතනයි දැන්.

විඤ්ඤාණ පච්චයා නාමරූපං... ඔන්න මෙතන තියන ප්‍රශ්නය ඕකයි.

ඒ කිව්වේ... දැනගත්ත විදිහටයි නාම රූප දෙක පෙනෙන්නෙ.

ඒ කියන්නේ පඟියා බව නො දන්නාකම නිසා මනුස්සයා කියලා අදහසක් ඇති වුණා ම ඒ මනුස්සයා කියන අදහස නැඹුරු වෙලා තියන්නේ පඟියා පැත්තට. "මනුස්සයා අර" කියලා බලන්නේ පඟිය දිහා. ආයෙත් වක්‍රය.

නාම රූප දෙක පිරිසිදු නො දන්නාකම නිසා, අවිද්‍යාව නිසා ඇති කරගන්නා අදහස ආපහු විඤ්ඤාණ පච්චයා නාම රූපං කියලා ඒ නාම රූප දෙකට ම නැඹුරු වෙලා තියනවා. මම කියන එක තේරෙනව ද?

ඒ කියන්නේ පඟියා වූ තැන පඟියා බව නො දන්නාකම නිසා (අපි දැනගත්තත් නැතත්) පඟියා බව නො දන්නාකම කියන ක්ලේශය නිසා, ඇති කරගත්ත අපි මොකක් ද, මනුස්සයා කියන අදහසක්.

ඊට පස්සේ මේ මනුස්සයා කියන අදහස ඇති කරගත්ත ම ඒ දැනගැනිල්ලෙන් ආයේ බලන්නේ කුමක් දිහා ද? පඟියා දිහා මයි. මනුස්සයා කියල බලන්නේ පඟියා දිහා මයි.

දැන් පඟියා බව පෙනෙන එන කෙලෙස් දෙකකින් වැහිලා. අවිද්‍යාවෙනුත්, සංඛාරයෙනුත් වැහිලා.

දැන් ඔය මට්ටමේ ඉදගෙන, මේ හේතු ටික දන්නේ නැති ව, මනුස්සයෙක් නෑ නෙ, සත්ත්වයෙක් නෑ නේ කියලා බැලුවට අර හේතු අහු වෙන්නේ නැහැ.

අර පඟියා වගේ කෙස්, ලොම්, නිය, දත්, හම්, මස්, නහර, ආදියෙන් යුතු ශරීරයේ කුණප කොටස් 32ක් තියෙනවා. කන බොන ආහාරයෙන් යුක්ත ව මේ කොටස්

32 හැදෙනවා. ඔන්න කෙස්, ලොම්, නිය, දත්, හම්, මස්, නහර කියන කොටස් 32කුත් තියනවා. (සත්ත්ව පුද්ගලභාවයට අයිති නැති). ඒකත් කන බොන ආහාරයෙන් හැදෙනවා. ඔන්න ඒක එක කොටසක්.

ඊට පස්සේ බාහිර රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ, ධම්ම කියන අරමුණු කෙරෙහි තණ්හාවෙන් ආව විඤ්ඤාණය මේ කයේ බැඳීලා තියනවා.

හොඳට බලන්න මේ කොටස් දෙකක්. රූපය කියන එන කෙස්, ලොම්, නිය, දත්, හම්, මස්, නහර. ඔන්න මේ ටික හැදෙන්නේ කන බොන ආහාරය නිසා. ආහාර නැති වෙනකොට රූපය නැති වෙනවා. ඔන්න රූපයේ ස්වභාවය.

රූප තණ්හා, ශබ්ද තණ්හා, ගන්ධ තණ්හා ආදී වශයෙන් රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ කියන මේ අරමුණු කෙරෙහි තණ්හාවෙන් පැමිණි විඤ්ඤාණය මේ කයේ බැසගෙන තිබෙනවා. දැන් ඒක වෙන එකක්.

හරියට කෙනෙක් අස්සයෙක් ගෙ පිටේ, ඇතෙක් ගෙ පිටේ නැගලා ඉන්නවා වගේ. රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ කෙරෙහි තණ්හාවෙන් බැඳුණු විඤ්ඤාණය මේ කයේ බැසගෙන ඉන්නවා.

දැන් මේ කොටස් දෙකක් තියන්නේ. මේ කයේ පිහිටලා, බැසගෙන, කය ඇසුරු කරගෙන ඉන්න හිතෙන් තමයි රූප බලන්නේ, ශබ්ද අහන්නේ, ගඳ සුවඳ ලබන්නේ.

මේ කයට දැන් චුට්ටක් වත් සම්බන්ධ නෑ. ඇතා ගෙ, අස්සයා ගෙ පිට උඩ නැගලා ඉන්නවා වගේ මේ රූපයේ පිහිටුවලා ඉන්න හිතෙන් රූප බලනවා, ශබ්ද අහනවා. ඒ හිතත් නම් කරනව වක්කු විඤ්ඤාණ, සෝත විඤ්ඤාණ කියලා.

ඊට පස්සේ මේ හිත නිසා මේ කයේ සෙලවීම වෙනවා. මේ කයට මොකුත් ම කරන්න බෑ. ඒත් යන්න ඕන කියලා හිතුණ ම යන්න ඕනේ කියන අදහසට වායෝ ධාතු විඤ්ඤාත්ති රූප උපදිනවා. ඊට අනුව මේ කය සෙලවෙනවා.

අර ඔලුබක්කෝ නටනවා කියලා එකක් තියන්නේ. ලොකු රූපයක් ඇතුළට කෙනෙක් බැහැලා, එතකොට එයාව පෙනෙන්නේ නැහැ. පිටින් නටන ඔලුබක්ක විතරයි පෙනෙන්නේ. ඒ වගේ මේ විඤ්ඤාණය මේ කයට බැහැගත්තම චුට්ටක් වත් හිතන්න එපා මේ කය මම කියලා.

මේක නිකම් ම නිකම් වාහනයක වැසියක් වගේ. නිකම් ම නිකම් රූපයක්. මේ රූපය ඇසුරු කරගෙන ඉන්න හිතෙන් තමයි, මේ හැම අරමුණක් ම දකින්නේ, අහන්නේ, හිතන්නේ.

ඒ හිතෙන් තමයි ඔය ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ. ඕන නම් අපිට තර්කානුකූලව හිතුවහැකි.

කය හෙහෙම ම තිබේද්දී හිත නිරුද්ධ වුණා ම, විඤ්ඤාණය නිරුද්ධ වුණා ම එදාට රූප පෙනෙන්නේ නැහැ නේ ද? ශබ්ද ඇහෙන්නේ නැහැ නේ ද?, ගඳ සුවඳ දූනෙන්නේ නැහැ නේ ද? එහෙම නම් මේ කයට පෙනෙන්නේ, ඇහෙන්නේ, දූනෙන්නේ නෑ. කයේ පිහිටලා ඉන්න හිතෙනුයි මේවා දකින්නේ, අහන්නේ කියන එක තර්කානුකූලව තේරුම්ගන්න.

එතකොට මේ හිතයි කයයි කියන දෙන්නා එකතු වෙලා කරන කෘත්‍යය පිරිසිඳ නො දන්නාකම නිසා මම රූප බලනවා, ශබ්ද අහනවා කියන මට්ටමක් අපිට උපාදාන වෙලා.

එහෙම වුණා මයි මේ හවය හිටින්නේ. එහෙම වුණා මයි දෑකපු දේ දෑක්කයින් පස්සෙන් තියනවා කියන මට්ටම හිටින්නේ.

දැන් නාම රූප දෙකක් පිරිසිඳ දකිනවා කියලා කියන්නේ කය වෙන ම බලනවා. හිත, ඒ කය ඇසුරු කරගෙන පවතින හිත (ඒකට කය සම්බන්ධ නැහැ. හිතට හිටගෙන ඉන්න තියන පොළොවක් විතරයි මේ කය) කියන්නේ, නාම කය කියන්නේ, මේ දේ නේ ද කියලා වෙන ම පිරිසිඳ දකිනවා.

දැන් ඔන්න ඔය හිතයි කයයි කියන ධර්මතා දෙක නිසා තමයි රූප බලනවා, ශබ්ද අහනවා, ඉරියව් පවත්වනවා කියන සිද්ධි වෙන්නේ. මේ නාම රූප දෙක පිරිසිඳ නො දන්නාකම නිසා මම කියන අදහසක් ඇති වෙනවා. පශ්‍යා බව නො දන්නාකම නිසා සතෙක් කියන අදහස ඇති වුණා වගේ.

මේ රූපයත් නාමයත් කියන ධර්මතා දෙක දකින්න පශ්‍ය වගේ. ඒ දෙක ධර්මතා දෙකක් නේ ද, ඒ දෙකෙන් වෙන වෙන ම කෙරෙන කටයුතු නො දන්නාකම නිසා මේ සත්ත්වයෙක්, මේ පුද්ගලයෙක්, මේ මම කියන අදහසක් ඇති වෙලා.

එතකොට මේ නාම රූප දෙක නො දන්නාකම නිසා මම, පුද්ගලයෙක්, සත්ත්වයෙක් කියලා අදහසක් ඇති වුණා ම, ඒ අදහස ආපසු නැඹුරු වෙලා තියෙන්නේ කොහොට ද? අර නාම රූප දෙකට මයි.

අපි කියමු පඬය බව නො දන්නාකම නිසා මනුස්සයෙක් කියන අදහස ඇති වුණා ම ඒ අදහසින් බලන්නේ ආපත්ත පඬය දිහා මයි. පඬයයි පෙනෙන්නේ මනුස්සයෙක් වගේ.

ඒ වගේ, කන බොන ආහාරයෙන් හටගන්න රූපයත්, ඒ රූපය ඇසුරු කරගෙන පවතින නාමයත් (හිතත්) කියන ධර්මතා දෙක නො දන්නාකම නිසා මම කියන අදහසක් ඇති වනවා නම් දැන් මම කියන අදහස අවිජ්ජා පච්චයා සංඛාරා. නාම රූප දෙක පිරිසිදු නො දන්නාකම නිසා ඇති වුණ අදහසක්.

දැන් සංඛාර පච්චයා විඤ්ඤාණං - හිතපු විදිහටයි මම කියලා දැන ගන්නේ, විඤ්ඤාණ පච්චයා නාම රූපං - දැනගත්ත එක ආපත්ත නමුරු වෙලා තියන්නේ මේ රූපය මගේ, වේදනාව මගේ, සංඥාව මගේ, සංඛාරය මගේ, විඤ්ඤාණය මගේ කියලා. අපිට පෙනෙන්නේ එහෙමයි දැන්.

බලන්න මේ කය අපිට මගේ වගේ වෙලා පෙනෙන්නේ මෙහෙම රවුමක් ගිහිල්ලා. ඔන්න අපිට වෙලා තියන දේ.

ඔන්න ඔබ දැන් හොඳට දන්නව, නාම රූප දෙක හොඳට පිරිසිදු නො දැක්කොත් ඒ අවිද්‍යාවෙන් ඇති කරගන්න කර්මයෙන්, චේතනාව ඇති වෙනවා. ඒ චේතනාවට අනුව මේ නාම රූප දෙක පෙනී ගිටිනව - මෙහෙම නේ ද මම හැදිලා තියන්නේ. ලෝකේ හැදෙන්නේ කියන කාරණාව එයාට තේරෙනවා.

ඒ හන්දා මෙයා "මම නෑ" කියන්නේ නෑ. රූපය කොටස් කොටස් වශයෙන් බලනවා. කන බොන ආහාරය නිසා මේ රූපය හැදිලා තියන්නේ කියලා බලනවා. හැබැයි එහෙම බලලා "මම නෑ" කියන්නේ නෑ.

ඒ වෙනුවට මේ රූපය ඇසුරු කරගෙන මේ හිත පවතින නිසා මේ ඉරියව් පවතිනවා නේ ද කියලා දකිනවා. මේ නාම රූප දෙක පිරිසිදු නො දැක්කොත් මම කියන අදහසක් ඇති වෙන්න පුළුවන් නේ ද කියලා මම ඇති වෙන හැටි දකිනවා.

මේ නාම රූප දෙක පිරිසිදු දැක්කොත් යම් කිසි කෙනෙක් මේක මම කියලා සලකන්නේ නෑ නේ ද කියලා මම කියන අදහස නිරුද්ධ වෙන හැටින් එයා දන්නව.

මම කියන එක ඇති වන හැටින්, නැති වන හැටින් දන්නාකම නිසා (සමුදය ධම්මානුපස්සී වයධම්මානුපස්සී) මම නෑ කියන අත්තය ගන්නෙත් නෑ... මම ඉන්නව කියන අත්තය ගන්නෙත් නෑ.

සතිපට්ඨානයට පෙරවදනක්

රූපය කියන්නේ ආහාරයෙන් හටගන්න ධර්මතාවක්. ඒ කය ඇසුරු කරගෙන පවතිනව මේ හිත. මේ හිත නිසයි මේ ඉරියව් පැවැත්ම වෙන්නෙ කියල නාම රූප දෙක පිරිසිදු දැක්කොත් මේක සත්ත්ව පුද්ගලභාවයෙන් ගන්න සුදුසු නෑ කියල නුවණට අවබෝධ වෙනවා. ඒ නිසා මම ඉන්නවා කියල කියන්නෙ නෑ.

මේ විදිහට නාම රූප දෙක පිරිසිදු දකින්න බැරි වුණොත්, අවිද්‍යාව තිබුණොත්, සත්ත්ව පුද්ගල අදහසක් ඇති කරගෙන මේ දිහා බලනව කියන ධර්මතාවක් වෙනව.

ඒ විදියට ලෝකය ඇති වෙනවා ය කියන ධර්මතාවත් දන්න නිසා සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නෑ කියන්නෙ නෑ...

මෙය ඇති කල්හි මෙය වේ. මෙය නැති කල්හි මෙය නො වේ කියල පටිච්ච සමුප්පාදය ගැන නුවණක් එතන තියෙන්නෙ.

මෙන්න මේ විදිහට පටිච්ච සමුප්පාද ධර්මය හරහා වර්තමාන නාම රූප දෙක පිරිසිදු නො දැක්කොත් විපල්ලාස ඇති වෙලා තණ්හා උපාදාන වෙලා ජරා මරණ දුක ඇති වෙනව.

වර්තමාන නාම රූප දෙක පිරිසිදු දැක්කොත් විපල්ලාස නැති වෙලා තණහා උපාදාන නැති වෙලා හවය නැති වෙලා ජරා මරණ දුක නැති වෙනව.

මෙන්න මේ ටික දැක්ක කියන්නෙ දුකත් දුක්ක නිරෝධයත් දන්නව.

එහෙනම් දැන් අපි දන්නව දුක්ක නිරෝධ ගාමිණී පටිපදාව... නාම රූප දෙක පිරිසිදු දකින්න ඕන.

කොහොම ද නාම රූප දෙක පිරිසිදු දකින්නෙ කියන ප්‍රශ්න දැන් ඔබට මතු වෙයි. ඒකට උත්තරේ තමයි සතර සතිපට්ඨානය.

නාම රූප දෙක පිරිසිදු දැකීම හා නො දැකීම යන කරුණු මත දුක් විඳීම හා නො විඳීම යන කරුණු දෙක රඳා පවතිනව.

දැන් අපි බලමු කොහොම ද මේ නාම රූප දෙක පිරිසිදු දකින්නෙ කියල.

ඇයි මේක කරන්න ඕන කියන උත්තරයත්, නො කළොත් මොකක් ද වෙන්නෙ කියන උත්තරයත් ඔබ ළග තියෙනවා දැන්.

නො කළොත් ජරා මරණ දුකින් මිදිල නෑ... කළොත් ජරා මරණ දුකින් මිදෙනව. කොහොම ද මිදෙන්නෙ? කොහොම ද දුක එන්නෙ? කියන උත්තර ටිකක් දැන් කියල දිලයි තියෙන්නෙ.

අනුමානට හරි දැනගන්න. මෙන්න මෙහෙම සිද්ධියක් තියෙනව කියන එක. එතකොට ඔන්න ඔය ටික දැනගත්තු කෙනාට බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනව....

මහණෙනි, සත්ත්වයන් ගේ පිරිසිදු බව ඇති වීම පිණිස මේ එක ම මගයි. කය පිරිසිදු වීමෙන් සත්ත්වයා පිරිසිදු වෙන්නෙ නෑ කියල. සිත පිරිසිදු වීමෙන් මයි සත්ත්වයා පිරිසිදු වෙන්නෙ කියල බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළා.

ශෝක, පරිදේව, (නම කිය කියා ගුණ කිය කියා පපුවේ අත්ගහගෙන අඬන බව) ඉක්මවන්නත්, දුක් (බඩගින්නෙ පිපාසයෙ ඉඳල කායික දුක් සියල්ල) දොම්නස් (හිතේ ඇති වෙන දුක්) නැති කරන්නත්, මාර්ගඵල ලබන්නත්, නිවන් සාක්ෂාත් කර ගන්නත් මේ සතර සතිපට්ඨානය හේතු වෙනව.

ඔය ටිකට කියනව සූත්‍ර වර්ණනාව කියල. ඇයි බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ ටික ඉස්සෙල්ලා ම මතක් කළේ?

යම්කිසි වෙළෙන්දෙක් රෙදි විකුණන කොට, "කම්බිලි - කම්බිලි" කියල විතරක් කිව්වොත්, හණ රෙදිවලින් හදපු කම්බිලින් තියෙනවා. කෙස්වලින් හදපු කම්බිලින් තියෙනව. ඉතින් ඒවා ගන්න කෙනෙක් වැඩි වුවමනාවක් කරන්නෙ නෑ. ගන්න, බලන්න වුවමනාවක් කරන්නෙත් නෑ. එහෙමත් කෙනෙක් තමයි ගන්නෙ. මොකද කම්බිලි ජාති ගොඩක් තියෙන නිසා.

නමුත් යම්කිසි වෙළෙන්දෙක් "කසි රටේ හදපු රත් කම්බිලි ගන්නව දෝ" කියල වටිනාකම කිය කිය විකිණුවොත් සල්ලි නැතිනම් කසි රටේ හදපු රත් කම්බිලි කියන්නෙ මොනව ද කියල බලන්න වත් එනව.

අන්න ඒ වගේ මේ සූත්‍රය දේශනා කරන්න කලින් බුදුරජාණන් වහන්සේ පිරිසිදු බව ඇති කරගන්නත්, ශෝක පරිදේවය ඉක්මවන්නත්, දුක් දොම්නස් නැති කර ගන්නත්, මාර්ගඵල ලබන්නත්, නිවන් අවබෝධ කරගන්නත් හේතු වෙනව කියල මේකෙ වටිනාකම කිව්වහම දන්න කෙනා, දකින කෙනා බොහොම වුවමනාවෙන් මේක වඩනව. අනික් කෙනා බලන්න වත් එනව මොකක් ද මේ කියල.

මේ සූත්‍ර වර්ණනාව තුළින්, දන්න කෙනාට අප්‍රමාදීව මේ ටික වඩන්න ඕන කියන හැඟීම මතසට එනව. අනික් කෙනාට දුක් දොම්නස් නැති කරන්නෙ කොහොම ද කියල බලන්න හරි එන්න හිතෙනව. එහෙම බලන්න විතරක් හරි කෙනෙක් ව මෙනතට ගෙන්ගන්න මේ සූත්‍ර වර්ණනාව එක්තරා උපායක්.

ඉතින් මෙන්න මේ ආනිශංසය දැකල කරුණාවෙන් ම තමයි සූත්‍ර වර්ණනාව ඉස්සර වෙලා ම දේශනා කළේ. ඊට පස්සෙ දේශනා කළා සතිපට්ඨානය සතර ආකාරයයි කියල.

හතරකට බෙදුවේ ඇයි? මම මුලින් ම මතක් කළා. සතර පොළක ඇති වෙන ආත්ම දෘෂ්ටිය දුරු කරන්නයි එහෙම පනවලා තියෙන්නෙ.

මොකක් ද මේ හතර?

මහණෙනි, මෙහි මහණ තෙම කයෙහි කය අනුව බලමින් වාසය කරනව. කෙලෙස් තවන වැර ඇති ව. මනා නුවණ ඇති ව. ලෝභ, දේවේශ දෙක ඇති නො වන විදියට.

මේ විදියට කාය, වේදනා, චිත්ත, ධම්ම කියන ධර්මතා හතරෙ ම ක්‍රියාත්මක වෙනව.

විනය කියන එක කොටස් දෙකකට බෙදෙනව. සංවර විනය, ප්‍රභාණ විනය කියල.

සංවර විනය - සීල, සති, පඤ්ඤා, ඛන්ති, විරිය කියල පස් ආකාරයකට බෙදෙනව.

ප්‍රභාණ විනය - තදංග, නිෂ්කම්භන, සමුච්ඡේද, පටිප්පස්සති, නිස්සරණ කියල පහකට බෙදෙනව.

සංවර විනය යටතේ ශීල සංවරය කියන්නේ ප්‍රාතිමොක්ෂ සංවරය කියල පෙන්නන කරුණු කියල දන යුතුයි. ගිහි පින්වතුන් ගේ පන්සිල්, උපෝසථ අවධාංග සිල්, ස්වාමීන් වහන්සෙල ගේ සාමණේර සිල්, උපසම්පදා සිල් වගේ සිල් අයිතියි ශීල සංවරයට.

මේ ලෝකෙ යම්තාක් කෙලෙස් නදී තියෙනව නම් සිහියෙන් මේක වළක්වල ප්‍රඥාවෙන් සිඳල දානව කියන තැන තමයි ප්‍රඥා සංවරය.

ශීත ඉවසන්න ඕන. උෂ්ණය ඉවසන්න ඕන. මැසි මදුරු, බඩගිනි ආදිය ඉවසීම තමයි ඛන්ති සංවරය.

වීරිය සංවරය කියන්නේ උපදින අකුසල ධර්මයෝ නැති කරන්න වීරිය කිරීම.

මෙන්න මේ විදිහට සංවර විනය පස් ආකාරයයි. අපි නො දන්නව වුණාට ඔය ධර්මතා ටිකේ තමයි අපි හැසිරිල තියෙන්නේ.

ප්‍රභාණ විනය කියල කියන්නේ, රාගාදී අරමුණක් ඇති වුණොත්, අසුබ වශයෙන් බලනකොට තදංග වශයෙන් (ඒ මොහොතට) අතහැරෙනව. ද්වේශයක් ඇති වුණොත් මෙහි සිතින් මෙනෙහි කරනව. එතකොටත් තදංග වශයෙන් ද්වේශය යට යනව.

මේ විදිහට තදංග වශයෙන් කරන කොට නිෂ්කම්භන කියන මට්ටමට පත් වෙනව. නිෂ්කම්භන කියන්නේ කල්ප ගාතකට කෙලෙස් නැගිටින්නේ නැති තත්ත්වයට පත් වෙනව. මේ දේ උත්කෘෂ්ටව කළා ම කල්ප අසු හාර දාහකට කෙලෙස් නැගිටින්නේ නෑ.

නිෂ්කම්භන තත්ත්වය නැවත නැවතත් වඩද්දී නුවණ හා එකතු වෙලා සමුච්ඡේද වශයෙන් කෙලෙස් නැති කරනව. ඉතිරි නැති ව ම නැති වෙනව. ඒක කෙරෙන්නේ "මාර්ගයෙන්".

සමුච්ඡේද වශයෙන් කෙලෙස් නැති කිරීම හේතු වෙනව පටිප්පස්සති, කෙලෙස් සංසිදෙනව කියන තැනට. ඒ කියන්නේ "ඵලයේ" මට්ටම.

නිස්සරණ ප්‍රභාණය කියන්නේ සියලු ම කෙලෙස්වලින් ඉවත් වීම ඒ කියන්නේ නිවන.

ලෝභ, ද්වේශ දෙක හික්මෙන්න නම් ඔය සංවර වෙන්න ඕන ධර්මතා පහෙන් සංවර වෙලා තදංග හැටියට ටික ටික නැති කරලා, නිෂ්කම්භන බවට පත් කරල, ඒකෙන් තවදුරත් ගිහින් සමුච්ඡේද මට්ටමට ඇවිත්, පටිප්පස්සති සහ ඉන් පස්සෙ නිස්සරණ කියන තැනට යා යුතුයි.

විනය අවසන් වන්නේ එතැනින්.

ඔන්න ඔය ටික තමන් සන්තකයෙ තියාගෙන, විනය මේ තැන දක්වා වැඩෙන්න ඕන කියන ටික තේරුම් අරගෙන මේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රය අපි සාකච්ඡා කරමු.

කායානුපස්සනාව

පළමු කමටහන - (සති නිමිත්ත ද සමග) ආනාපාන සතිස

සතිපට්ඨානය කියන්නේ ඇයි? සිහියේ පිහිටුවීම සතිපට්ඨානයයි. කාය, වේදනා, චිත්ත, ධම්ම කියන්නේ සිහිය පිහිටුවන්න ධර්මතා හතරක්. මේ හතර පොළේ තමයි හැම වෙලාවෙ ම අපේ සිහිය පිහිටුවන්න තියෙන්නෙ. හැබැයි නිකම් එහෙම නෙමෙයි. දැනටත් අපි කයේ වේදනා ආදිය ගැන අවධානයෙන් ඉන්නව නෙ. නමුත් මෙතැන දී සිහිය පිහිටුවන්න ඕන කොහොම ද? ආකාපි සම්පජානො සතිමා... කෙලෙස් තවන වැර ඇති ව මනා නුවණින් යුක්ත වූ සිහියක් තියෙන්න ඕන. ලෝබ, දෝස දෙක හික්මවෙන විදියෙ සිහියක් තියෙන්න ඕන.

එතකොට මේ සතිපට්ඨානය වඩන්න පුළුවන් එකක්. වඩනකොට වැඩෙන එකක්.

පොඩි උපමාවක් මතක් කරන්නම්. සංයුක්ත නිකායෙ ඡප්පානක සූත්‍රයෙ තියෙනව සත්තු හය දෙනෙක් ගැන. මේ සත්තු හය දෙනා ගෙ වලිග එක එකක් ලණු කැල්ලකින් බඳිනව. මේ ලණු කැලි හය ම අන්තිමේ දී එකට එකතු කරල එකට ගැට ගහනව. මෙතන ඉන්නෙ නා නා අදහස් හා ගතිගුණ ඇති සත්තු හය දෙනෙක්. ඒ නිසා හය දෙනා හය පැත්තකට අදිනව. උදාහරණෙකට, නරිය අදිනව සොහොනට යන්න, බල්ල අදිනව ගමට යන්න, කිඹුල අදිනව වතුරට

පුජාපාද මාන්කඩවල සුදස්සන ස්වාමීන් වහන්සේ

යන්න, ඔහොම ඇද ඇද ඉඳල එක් කෙනෙක් බලවත් වුණොත් අනෙක් ඔක්කොම ඇදගෙන ඒ පැත්තට යනවා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ මේක උපමා කරනවා සතිපට්ඨානය නො වඩන කෙනා ගේ මනසට. නා නා ගති ඇති නා නා අදහස් ඇති සතුන් හය දෙනා වගේ තමයි ඇහැ, කන, දිව, නාසය, ශරීරය, මනස ඔක්කොම වලිග ටික එකට ගැටගහල තියෙන්නෙ. පෙනෙන දේ අහන්න පුළුවන්. ඇහෙන දේ පෙනෙනව. පෙනෙන දේ ගඳ සුවඳ බලන්න පුළුවන්. අන්න ඒ විදියට මේ ආයතන ටික ඔක්කොම එකට ගැටගහල තියෙන්නෙ. ඉතින් ඇහැ අදිනව රූප බලන්න. කන අදිනව ශබ්ද අහන්න. නාසය අදිනව සුවඳ විඳින්න. දැන් එහාට මෙහාට ලොකු කැළඹීමක්. අන්තිමේ දී එක්කෙනෙක් බලවත් වුණහ ම ඔක්කොම ටික ඇදගෙන යනවා. ටීටී එක දාල ලස්සන නාට්‍යයක් බලනව කියන්නේ ඔන්න එක සතෙක් බලවත්, අනෙක් ඒවා ඔක්කොම මතක නෑ. ඔන්න එතැනින් නැගිටින කොට ම ලස්සන සිංදුවක් යනව කියන්න කො. අනෙක් සත්තු ටික ඔක්කොම ඇදගෙන ඒ දිහාට යනව. ඔන්න ඔය වගේ පෙන්නුව මනස.

දෙවනුව උත්තරාණසෙ පෙන්නුව මේ සත්තු හය දෙනා ගෙ කලින් වගේ ම වලිගවල වෙන් වෙන් ලණු කැලි බඳිනව. බැඳල ඉතිරි කෙළවරවල් ටික එකතු කරල කණුවක බඳිනව. දැන් වෙනද පුරුද්දට සත්තු හය දෙනා එහාට මෙහාට අදිනව. කණුවෙ බැන්ද කියල අදින්න බැරිකමක් නෑ. හැබැයි ඇදගෙන කොහාට වත් යන්න නම් ලැබෙන්නේ නෑ. ඔහොම ඇදල ඇදල ඒ අයට ම ඇති වෙලා කණුව මුල වැතිරිලා ඉන්නව.

බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනව "මහණෙනි, මම සතිපට්ඨානය ටැඹකට, කණුවකට උපමා කරමි" කියල. මේ සතිපට්ඨානය වඩන්න පෙර නොයෙක් අරමුණුවලට හිත ඇදගෙන යනව. නමුත් සතිපට්ඨාන භාවනාව පටන්ගත්තට පස්සේ ඇදගෙන යෑම අඩපණ වෙනව. අදින එක නවතිනව නෙමෙයි. ඇදගෙන යන්න බැරි වෙනව.

මෙන්න මේ විදියට සිහිය කියන එක, ටැඹක් බව මතක තියාගන්න. හිත බැඳගන්න දෙයක් හැටියට මතකතියාගන්න. අපි සති නිමිත්තක හිත තියාගෙන මේ භාවනාව කළ යුතුයි. අපි භාවනාව වඩන්න දැනගෙන ඉන්නෙ කොහොම ද? අපි හිතමු බුදුගුණ, අසුබය වගේ භාවනාවක් වඩනව කියල. පැයක් හරි පැය හාගයක් හරි එක තැන ඉඳගෙන ඉන්නකොට ඒ ටිකේ දී නම් ඔන්න ඉන්නව ඒ

කුසල මනසිකාරයෙන්, නැගිටිට පස්සෙ ආයෙ සත්තු අදිනව. මොකද ටැඹක ගැටගහල නෑ, කණුවක ගැටගහල නෑ. ටැඹක බැන්දහම කොයි වෙලාවක වත් ඇදගෙන යන්න බැහැ.

බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනව කොහොම ද කායානුපස්සනාව වඩන්නේ කියන එක.

කැළේකට හෝ ගහක් මුලකට හෝ හිස් ගේකට හෝ යනව. විවේකය කියන දේ තුන් ආකාරයි. කාය විවේකය, චිත්ත විවේකය, උපධි විවේකය කියල. ඔය කියපු විදියෙ තැනකට යන්න කිව්වෙ කාය විවේකයට. කාය විවේකය නැති ව චිත්ත විවේකය ලබන්න බැහැ. චිත්ත විවේකය කියන්නෙ ධ්‍යාන ලාභය. උපධි විවේකය කියන්නෙ මාර්ගඵල ලාභය. චිත්ත විවේකය නැති ව උපධි විවේකය ලබන්න බැහැ. කාය විවේකය නැති ව චිත්ත විවේකය ලබන්න බැහැ. ඒ නිසා කාය විවේකය තමයි මුලින් ම මතක් කරන්නෙ.

ඔන්න එහෙනම් කැළේකට, ගහක් යටට, හිස් ගේකට ගිහිල්ල පර්යංකයෙන් කොන්ද කෙළින් තියාගෙන සිහිය අහිමුඛ කොට තබාගන්න. සිහිය අහිමුඛ කොට තබාගන්න කියන්නේ මොකක් ද? මේ සිහිය එළඹ සිටින්න ඕන නාසය ගාව හරි, මුඛ නිමිත්තෙ (තොල් දෙක ළග) හරි. සිහියෙන් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කරන්න ඕන.

අනාපාන සතිය නො වැඩෙන්න හේතු වන කරුණු 18ක් තියෙනව. මේ කමටහනේ දි සති නිමිත්තෙ විතරක් හිටියොත් ආශ්වාසයෙන් ප්‍රශ්වාසයෙන් හිත වැටෙනව. කෙනෙක් ආශ්වාස වාතය අනුව විතරක් සිහිය පිහිටෙව්වොත් ප්‍රශ්වාසයෙනුයි සති නිමිත්තෙනුයි හිත වැටෙනව. ප්‍රශ්වාසය විතරක් සැලකුවොත් ආශ්වාසයෙනුයි සති නිමිත්තෙනුයි හිත වැටෙනව. කමටහන වැඩෙන්නෙ නෑ. කමටහන වැඩෙන්න නම් සති නිමිත්තෙ හිත තියෙන්නත් ඕන. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වන බව වැටහෙන්නත් ඕන. මේ දෙක ම ප්‍රකට වන විදියට හිත පිහිටුවන්න.

නගරයක ඉන්න දොරටුපාලයෙක් දොරටුවෙන් පිට වන අය පරීක්ෂා කරන්න යන්නෙත් නෑ. දොරටුවට ළඟා වෙමින් ඉන්න අය පරීක්ෂා කරන්නෙත් නෑ. දොරටුව ළගට ම ආපු අය පරීක්ෂා කරනවා. අන්න ඒ වගේ සති නිමිත්තට ම සිහිය තබාගෙන ඉන්නව. ආශ්වාසය අනුව යන්නෙත් නෑ, ප්‍රශ්වාසය අනුව යන්නෙත් නෑ. ඒත් සති නිමිත්ත තියෙන තැනින් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය පිළිබඳ දැනුමක් ඇති ව ඉන්නව.

තව උපමාවක් තියෙනව. අත පය නැති පිලෙක් ඉන්නව. ඔය පිලා එක තැන ඉඳගෙන ඉන්නකොට එයා ඉන්න තැනට ඉස්සරහින් එක්කෙනෙක් ඔංචිල්ලාවක් පදිනව. පිලා, ඔංචිල්ලාවත් එක්ක යන්නේ නැහැ. හැබැයි එයා දන්නව ඔංචිල්ලාව එහාට යනකොට එහාට ගියා කියල. මෙහාට ආවම ඒ බවත් දන්නව.

අන්න ඒ වගේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙක ගැන හොඳට දැනුම ඇති ව ඉන්නව සති නිමිත්තෙ හිත තියාගෙන.

යම් වඩුවෙක් හෝ වඩු අතවැසියෙක් දීර්ඝ කර යතුගානකොට දීර්ඝ කර යතුගානව කියල දන්නව. ලුහු කර යතුගානකොට ලුහු කර යතුගානව කියල දන්නව. ඒ වගේ ආශ්වාස වාතය දීර්ඝ වෙන්න පළවත්, ප්‍රශ්වාස වාතය දීර්ඝ වෙන්න පළවත්. කොච්චර දුරට මෙහෙම ඉන්න ඕන ද? සියලු ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කය වැටහෙනකම් ම ඉන්න. මුල් කාලෙ දි සති නිමිත්තෙ තියාගෙන ආශ්වාසයට ප්‍රශ්වාසයට හිත තැබුවට සම්පූර්ණ ආශ්වාසය සම්පූර්ණ ප්‍රශ්වාසය ප්‍රකට නෑ අපිට. මොකද නිවරණ ගතිය, විතර්ක දූවන ගතිය වැඩි නිසා. විතර්ක සංසිද්දෙනකොට, නිවරණ අඩු වෙනකොට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස සම්පූර්ණයෙන් ම ප්‍රකටයි කියන්නෙ සති නිමිත්ත තුළ දැනුයි මනාව හිත පිහිටල තියෙන්නෙ. කලින් සති නිමිත්තෙ හිත තියෙනව කියල තේරුණාට හරියට ම තියෙනව එහෙම නෙමෙයි.

මේ විදියට මේ කාය සංඛාරය සංසිද්දෙනකල් මෙය කළ යුතුයි. සංසිද්දෙනව කිව්වම හුස්ම රැල්ල අඩු වෙනව කියන මට්ටමින් විතරක් දකින්න එපා. විඤ්ඤාණය සංසිද්දීමෙන් හිත සංසිද්දෙනව, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර සංසිද්දීමෙන් කය සංසිද්දෙනව. කාය සංඛාරය සංසිද්දුණොත් ඒකෙ ලක්ෂණය දකින්න, මේ මුළු කය අහසෙ පා වෙන පුළුන් රොදක් තත්ත්වට එනව. මේ ආනාපානසති කමටහනේ කෘත්‍යය ඒ දක්වා තිබෙන බව හොඳට මතක තියාගන්න. කය සංසිද්දුණොත් හිත කය දෙක අධික සැපසහගත තත්ත්වට එනව. එතකොට වේදනානුපස්සනාව පටන්ගන්න පුළුවන් පරිසරය සකස් වෙනව.

ඔන්න ඔතනයි කායානුපස්සනාවේ සිහිය පිහිටුවන තැන. මෙසේ සිහිය පිහිටුවාගෙන ආධ්‍යාත්මික කය අනුව බලන්න, බාහිර කය අනුව බලන්න, ආධ්‍යාත්මික බාහිර කය අනුව බලන්න, රූප ඇති වීම හෝ නැති වීම හෝ ඇති වන නැති වන විදියට හෝ බලන්න.

එසේ සිහිය පිහිටුවාගෙන ඊට පස්සෙ නුවණින් බලන්න.

තමා ගේ ශරීරය ගැන බලන්න, අනුන් ගේ ශරීරය ගැනත් බලන්න, තමන් ගේ හා අනුන් ගේ ශරීර ගැනත් බලන්න. කොහොම ද බලන්නේ? කයේ ඇති වීම හෝ නැති වීම හෝ ඇති වන නැති වන විදියට බලන්න.

රූපය ඇති වන ධර්මතා 5ක් තියෙනව. අවිද්‍යාවෙන්, කර්මයෙන්, තණ්හාවෙන්, ආහාරයෙන්, නිබ්බත්ති ලක්ෂණ නො දැකීමෙන්.

මේ කය කියන එක අවිද්‍යාවෙන් හටගන්නේ කොහොම ද? පෙර අවිද්‍යාව නිසා කර්මය ඇති වුණා. කර්මය නිසා තණ්හාවත්, තණ්හාව නිසා ප්‍රතිසන්ධියත් ඇති වුණා. ප්‍රතිසන්ධිය නිසා විඤ්ඤාණය රූපයට බැසගත්තම මේ කය සවිඥානික වුණා. ඒ සවිඥානික කය හැදෙන්න ආහාර දෙන්න වෙනව. මේ සත්ත්වයෙක් හෝ පුද්ගලයෙක් හෝ නෙමෙයි. කන බොන ආහාරය නිසා මේ රූපය හැදෙනව. ආහාරය නැති වෙනකොට නැති වෙනව. කන බොන ආහාරය කියන්නේ බත්, පාං, කවිපි, මුං ඇට වගේ දේ. මේව සත්ත්වයෙක් හෝ පුද්ගලයෙක් හෝ නෙමෙයි. අනාත්මයයි. අනාත්මය හේතුවක් නිසා ආත්මය එලයක් ඇති වෙන්නේ නෑ නේ ද? ආහාර නමැති හේතුව නිසා හටගන්න ශරීරය නමැති මේ එලය අනාත්මයි නේ ද? ඕන නම් කලාප වශයෙනුත් බලනව. බලල ආහාර නමැති හේතුව නිසා හටගන්න එලයක් හැටියට දකිනව.

මේ විදියට බලනකොට සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නො වූ කයක් පමණක් ඇත ය යන සිහිය හොඳට එළඹ සිටිනව. මෙන්න මේ විදියට සති නිමිත්තෙ සිහිය තබාගෙන මේ කය නුවණින් මෙනෙහි කරන්න.

සතර ඉරියව්වෙහි ම සිහිය පිහිටුවන සතිපට්ඨානයේ දෙවැනි කමටහන

අපි ගොඩක් දෙනෙක් හිතන්නෙ ආනාපානසතියට විතරයි සති නිමිත්තෙ හිත තියාගන්න ඕන වෙන්නෙ කියල. එහෙම වුණොත් කියන්න වෙයි ආනාපාන සතියට විතරයි අරණයකට යන්න ඕන, ගහක් මුලකට යන්න ඕන, හිස් ගේකට යන්න ඕන කියල. ඇයි ඒ? අනෙක් කමටහන්වල ඒ ටික පෙන්නල නැති නිසා. හැබැයි එක ම මූලික කමටහනට බැඳිලයි මේ ටික කියල තියෙන්න. ඒ නිසා අර මූල් ටිකේ විස්තර ටික ම මේකටත් අයිතියි.

එක තැනක ඉඳගෙන ඉන්නකොට කරන භාවනාවයි මූලින් කිව්වෙ. ආරණයකට, කැළේකට, හිස් ගේකට හිහිල්ල ඉඳගෙන ඉන්නකොට භාවනා කරන හැටි තමයි ඒ කිව්වෙ.

දැන් කියන්නෙ ආරණයකට, කැළේකට, හිස් ගේකට හිහිල්ල හතර ඉරියව්ව පරිහරණය කරමින් ඉන්නකොට භාවනා කරන හැටි. ඒ කියන්නෙ ඉඳගෙන ඉන්න ඉරියව්වට විතරක් නෙමෙයි.

නැවත ද මහණ තෙම, යනකොට යනව කියල නුවණින් දන්නව, හිටගෙන ඉන්නකොට හිටගෙන ඉන්නව කියල දන්නව, ඉඳගෙන ඉන්නකොට ඉඳගෙන ඉන්නව කියල දන්නව, නිදාගන්නකොට නිදාගන්නව කියල දන්නව.

යනකොට යනව කියල සුනබයො, නරියො වුණත් දන්නව. එහෙම දැනුමක් නෙමෙයි මේ කියන්නේ. ඉඳගෙන ඉන්නකොට සිහිය පිහිටුවන්න ඉඳගෙන ඉන්න ඉරියව්වට. හිටගෙන ඉන්නකොට හිටගෙන ඉන්නව කියන ඉරියව්වට. ඇවිදිනකොට ඇවිදිනව කියන ඉරියව්වට. නිදාගෙන ඉන්නකොට නිදාගෙන ඉන්නව කියන ඉරියව්වට. හිතෙන් අල්ලගන්නව මේ හතර ඉරියව්ව. වෙන කොහොට වත් නැඹුරු වෙලා නෑ. සිහිය යොමු වෙලා තියෙන්නෙ කයේ ඉරියව් හතරට.

මෙහෙම සිහිය පිහිටුවාගෙන ම ආධ්‍යාත්මික කයේ (තමන් ගේ කයේ) ඇති වීම බලනව. අපි කියමු ඉඳගෙන ඉන්නකොට ඉඳගෙන ඉන්න ඉරියව්වට හිත යොමු කරනව. ඊළඟට මේ කන බොන ආහාරයෙන් යුක්ත රූපයෙ හැටි නේ ද? එහෙම නැත්නම් මේ රූපය හම්, මස්, නහර ආදී නොයෙකුත් කුණප කොටස්වලින් හැදිල තියෙනව නේ ද කියල බලනව. එහෙමත් නැත්නම් පෙර අවිද්‍යා කර්ම නිසා මේ රූපය හටගන්න නේ ද කියල බලනව.

හැම වෙලාවෙ ම හොඳට තේරුම් කරගන්න ඕන අරමුණක් හිතෙන් අල්ලගන්නෙ නැතුව අහේතුක, අවස්තුක ස්ථානයක විදර්ශනා කරන්න එපා. විදර්ශනාව වැඩෙන්නේ නැහැ. ඒ කිව්වෙ කිසි ම අරමුණක හිත තබාගන්නෙ නැති ව, අරමුණක් හිතෙන් අල්ලගන්නෙ නැති ව හැම දෙයක් ම අනිත්‍යයි නේ ද? නැති වෙනව නේ ද? දුක් නේ ද? ආහාරයෙන් නේ ද හටගන්නෙ කියල හිතුවට විදර්ශනා ඥානය වැඩෙන්න තැනක් නෑ.

මේකට උදාහරණයක් පෙන්නනව. ගොයම් කපන කොට ඉස්සෙල්ල එක අතකින් ගොයම් මීට අල්ලගන්නව. අනෙක් අතින් දැකැත්ත අරගෙන සිඳිනව. නිකම් ම දැකැත්ත දාල ඇදල ගත්තැහැකි ද? කපන්න පුළුවන් ද? බෑ. ඉස්සෙල්ල එක අතකින් ගොයම් මීට අල්ලගන්නව වගේ දෙයට කියනව ඌහන ලක්ෂණය,

අල්ලගන්න ලක්ෂණය කියල. අනෙක් අතින් දැකැත්තෙන් සිදිනවට කියනව ඡේදන ලක්ෂණය කියල.

අන්න ඒ වගේ ඉස්සෙල්ල හොඳට නිමිත්තක් අල්ලාගන්න ඕන. රාග, දෝස මෝහ ඇති වෙනව නම් රාගය ඇති වෙච්ච අරමුණු හිතෙන් හොඳට අල්ලගන්නව. හිතෙන් අල්ලගෙන ඉවර වෙලයි නුවණින් ඒ ගැන මෙනෙහි කරන්න ඕන.

අන්න ඒ වගේ මේ සිහියෙන් කරන්නෙ සති නිමිත්ත හැටියට හතර ඉරියව්ව හොඳට අල්ලගන්නව. ඉඳගෙන ඉන්නව නම් ඉඳගෙන ඉන්න ඉරියව්ව හොඳට හිතෙන් අල්ලගන්නව. එක අතකින් ගොයම් මිටිය අල්ලගෙන අනෙක් අතින් දැකැත්තෙන් සිදිනව වගේ දැන් ප්‍රඥාවෙන් සිදින්න. ප්‍රඥාවෙන් සිදිනව කිව්වෙ මේ රූපය ඇති වෙච්ච හැටි නුවණින් මෙනෙහි කිරීම. ඒ කියන්නේ මේ කන බොන ආහාරය නිසයි මේ කෙස්, නිය, සම්, මස් නහර හැඳෙන්නෙ, මේ කන බොන ආහාරය නමැති හේතුව නිසා හැඳෙන රූපය නේ ද? මේ කය ඇසුරු කරගෙන පවතින හිත නිසා මේ රූපයෙ ඉරියව් පැවැත්ම වෙනව නේ ද? කෙනෙක් කරනව, මම කරනව, කෙනෙක් රූප බලනව නැත්නම් ශබ්ද අහනව, රූපය යෑම් ඊම් කරනව වගේ හැඟීම්වලට මෙනන දී ඉඩ තියන්න එපා.

රූපයේ ඇති තතු හොඳට බලන්න. එබඳු වූ කය ඇසුරු කරගෙන පවතින හිත නිසා මෙබඳු වූ ක්‍රියා සිදු වනව නේ ද කියල නාම රූප දෙක දෙපැත්තට වෙන විදියට බලන්න. දෙන්න ම එකතු වෙලයි මේ ඉරියව්ව කියන එක වෙන්තෙ කියල බලන්න. ඉඳගෙන ඉන්නව කියන සිද්ධිය වුණේ මෙහෙම නේ ද? ඇවිදිනව කියන සිද්ධිය වෙන්තෙ මෙහෙම නේ ද? හිටගෙන ඉන්නකොට හිටගෙන ඉන්නව කියල කියන්නෙන් මෙන්න මේ දේ නේ ද කියල බලනව. නිදාගෙන ඉන්නකොට නිදාගෙන ඉන්නව කියන අරමුණ හිතෙන් අල්ලගන්නව, වෙන්තෙ මේ දේ නේ ද කියල බලනව.

කොච්චරක් දුරට මේක කරන්න ඕන ද? හතර ඉරියව්ව කෙරෙහි මේ විදියට සිහිය තබාගන්න ඕන ද? සත්ත්වයෙක් නො වූ, පුද්ගලයෙක් නො වූ කය පමණක් ඇත්තේ ය යන සිහිය හොඳින් එළඹෙන තුරු. ඒ කියන්නෙ මේ කය වාහන වැසිය වගේ වෙන ම එකක්, මේ වාහනේ උඩ නැගල ඉන්න හිත. නැත්නම් නාම ධර්ම අනෙකක් කියල හොඳට පෙනෙන්න ඕන. මේක දිගට ම හිත යොමු කරල කරනකොට මේ දෙක වෙන් වෙලා පෙනෙනව.

දෙන්න දෙන්නෙක් කියල දකින හැම වෙලාවක ම දෙන්න එකක් කරල ගන්න අදහසට ඉඩ නැති වෙයි. දෙන්න දෙකක් හැටියට දකින්න බැරි වෙන හැම වෙලාවකට ම ඒ නො දන්නාකම නිසා එක්කෙනෙක් ය, මම ය, නැත්නම් පුද්ගලයෙක් ය කියන අදහස ඉදිරිපත් වෙලා ඒ අනුව අපි ක්‍රියාත්මක වෙනව, කෙලෙස් ඇති වෙනව, ඒක මතු දුකට හේතු වන බව දකින්න. දෙන්න දෙන්නෙක් හැටියට සිහි වෙන හැම වෙලාවක දී ම දෙන්න එක්කෙනෙක් විදියට ගන්න අදහස්වලට ඉඩ නැති වෙල රාග දෝස මෝහවලට ඉඩ නැති වෙයි. කෙලෙස් දුරු වෙයි.

මෙහෙම කරගෙන යනකොට දෙන්න දෙන්නෙක් වෙලා තේරෙන මට්ටම තමයි සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නො වූ කය පමණක් ඇත්තේ ය යන සිහිය එළඹ සිටින මට්ටම. සිහිය නුවණ තව මත්තේ වැඩෙනව. අන්න දැන් තෘෂ්ණා වශයෙන් දෘෂ්ටි වශයෙන් ඇසුරු කරගන්නෙ නෑ. මේ මම කියල දෘෂ්ටි වශයෙන්, මගේ ආත්මය කියල දෘෂ්ටි වශයෙන්, මේ මගේ කියල තෘෂ්ණා වශයෙන් දැන් ඇසුරු කරන්නේ නෑ. මේ කිසි ම රූපයක් මම හෝ පුද්ගලයෙක් හෝ කෙනෙක් කියල ගන්නෙ නෑ. මෙන්න මෙහෙම කය අනුව බලමින් වාසය කරන්න.

මෙන්න මේ විදියට වඩනකොට මොකද වෙන්නේ? ලෝක කිසි ම රූපයක් උපාදාන වශයෙන් ගන්නෙ නෑ. සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නො වනවා කියන තැනට තේරෙනකොට ඒ වැටහීම නිසා ම තමන්ට ප්‍රීති ප්‍රමෝදය උපදිනව. ඒ ප්‍රීති ප්‍රමෝදය නිසා ම හිත කය දෙක සන්සිඳෙනව. සන්සිඳෙන නිසා ම සිත කය දෙක සැපසහගත වෙනව. සැපසහගත වුණහම සිත කය දෙක සමාධිගත වෙනව. සමාධිගත වුණහම ඇත්ත පෙනෙනව. ඇත්ත පෙනෙන කොට කලකිරිල නො ඇලිල මිඳෙනව. මිදුණා කියන නුවණ එනව.

මේ කමටහන මෙන්න මේ විදියට අර්හත්වය ම කුළුගන්වල දේශනා කරපු දෙවැනි කමටහනයි.

කටු ඇතගැනීමෙන් තොර ව කටු කැළයේ ගමන් කරන කලාව

බුදුරජාණන් වහන්සේ නැවතත් දේශනා කරනවා, ඉදිරියට යනකොටත්, ආපහු එනකොටත්, වටපිට බලනකොටත් ඒ වගේ ම අතපය හකුළනකොටත්, දිගහරිනකොටත්, ඇඳුම් පැළඳුම් අඳිනකොටත්, කන බොනකොටත්, වැසිකිළි කැසිකිළි යනකොටත්, ඉඳගෙන, හිටගෙන, ඇවිදිනකොට, කතා කරනකොට, කතා නො කරනකොට, නින්ද යන තාක් නුවණින් යුක්ත වෙන්න.

සම්පජානයේ තියෙනවා හතර ආකාරයක්. සාත්ථක, සප්පාය, ගෝවර, අසම්මෝහ කියල.

යම්කිසි වැඩක් කරන කොට එහි අර්ථ අන්තර්ථ බව නුවණින් බැලීමයි සාත්ථක සම්පජානය. අනවල් තැනට යෑමෙන් අර්ථයක් වෙයි ද අන්තර්ථයක් වෙයි ද? අර්ථයක් වන්නේ නම් යෑම සුදුසුයි. මෙලෝ වේ වා පරලෝ වේ වා අන්තර්ථයක් නම් වෙන්නේ නො යා යුතුයි. නො කටයුතුයි. ඒ විදියට යමක් කරන්න පෙර, ඉදිරියට යන්න පෙර, ආපසු එන්න පෙර, අතපය දිගහරින්න, හකළවන්න පෙර මොනව හරි දෙයක් කරන්න පෙර සාත්ථක බව සිහි කිරීමයි සාත්ථක සම්පජානය.

ඊට පස්සෙ සප්පාය සම්පජානය. යම් තැනකට යන්න පෙර, කරන්න පෙර ගන්න පෙර ඒක ගැලපෙනව ද? සප්පාය ද? කියල බලන්න ඕන. භාවනා කරන්න ලොකු කැළේකට යනව කියල හිතමු. හිතුණට ම යා යුතු නෑ. බැලිය යුතුයි සප්පාය ද අසප්පාය ද කියල. බුදුරජාණන් වහන්සේ පවා සමහර ස්ථාන සප්පායයි කියල දේශනා කරල නෑ. ඇයි? ප්‍රශ්න ගැටලු ඇති වෙන නිසා.

ඊට පස්සෙ තියෙනව ගෝවර සම්පජානය. ස්වාමීන්වහන්සේලාට අගෝවර තැන් තියෙනව මේ මේ තැන්වලට පිණිස පාතයේ යන්න එපා, නොකල්හි විදි සංචාරයෙ යන්න එපා, නොකල්හි ගම් වදින්න එපා. මේ වගේ අගෝවර ස්ථාන තියෙනව. ගිහි අයටත් එහෙමයි. සුරාසල්වලට වෙන්න පුළුවන්. නොකල්හි විදිවල ගියොත් යම් ප්‍රශ්න ඇති වෙන්න පුළුවන්. අන්න ඒ වගේ තැන් ගෝවර නැහැ. යම් තැනකට යනකොට රාග, ද්වේශ, මෝහ ඇති වෙයි නම් ඒක අගෝවරයි. ඇති නො වේ නම් ඒක ගෝවරයි.

අසම්මෝහ සම්පජානය කියන්නේ මොකක් ද? මමයි යන්නේ, මමයි කරන්නේ නැත්නම් තව පුද්ගලයකුයි යන්නේ, තව පුද්ගලයකුයි කරන්නේ කියල සත්ත්ව පුද්ගල ආත්ම දෘෂ්ටියකින් යුතු ව ඉදිරියට යනව, ආපසු එනව, වටපිට බලනව, අතපය හකුළනව, දිගහරිනව නම් ඒකට කියනව සම්මෝහ සම්පජානය කියල. මම යනව එනව හෝ සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් යනව එනව හෝ නෙමෙයි. මෙන්න මෙහෙම ධර්මතාවක් තමයි වෙන්නේ කියල හිතීමයි අසම්මෝහ සම්පජානය. සම්පජානකාරීහෝති කියනකොට නිතර ම යෙදෙන්න ඕන අසම්මෝහ සම්පජානය.

යම් කටයුත්තක් කරනකොට මේ ධර්මතා හතර නුවණින් මෙනෙහි කළ යුතුයි. සතිපට්ඨානය කියන්නේ හැම වෙලාවෙ ම සිහිය පිහිටුවන්න ඕන කියන එක.

ඉදිරියට යනකොට යනව කියනකොට, එනව කියනකොට, වටපිට බලනකොට, අතපය දිගහරිනකොට, හකුළවනකොට, ඒවගේ නම් මෙනෙහි කරනවා නෙමෙයි. මේ කරන්නේ ගොයම් මීට අල්ලගන්නව වගේ දෙයක්. හිතට අහු වෙන නිමිත්තයි මේක. එහෙම නිමිත්ත අල්ලල දීලයි නුවණින් මෙනෙහි කරන්නේ. දැකැත්තෙන් ගොයම් මීට කපනවා වගේ.

නුවණින් මෙනෙහි කරන්නේ කොහොම ද? මේ ඉදිරියට යනව, ආපසු එනව, වටපිට බලනව කියන ධර්මතාව වෙන්නේ මේ කය ඇසුරු කරගෙන හිතෙන් නේ ද? ඉදිරියට යනව කියන චේතනාව නිසා ඒ හිතෙන් යෑම සඳහා විඤ්ඤත්ති රූප උපදවනව. ඒ රූප නිසා වායො ධාතු ඇති වීමෙන් මේ රූපයෙ සෙලවීම් වෙනව. එතකොටයි යෑම් ඊම් සිද්ධ වෙන්නේ.

ඔතන දී තව අදහසක් තියෙනව. වැඩ කටයුතු කරනකොට කරන ඉරියව්ව අල්ලගන්න, ගොයම් මීට අල්ලගන්න. ඒ තමයි සතිපට්ඨානය, සිහිය. දැකැත්තෙන් කැපීම සම්පජ්ඤාය නැතිනම් නුවණ. ගොයම් මීට අල්ලගන්නේ නැති ව කපන්නත් බෑ. අල්ලගෙන හිටියට කැපෙන්නේ නෑ. දෙක ම වුණාමයි කැපෙන්නේ.

සති සම්පජ්ඤාය කියන කොට සිහියයි නුවණයි. එතකොට ගොයම් මීට ඇල්ලුව ඇල්ලුව කියල මෙනෙහි කරන්න ඕනත් නෑ. ඒක කපාගන්න උපකාරයක් විතරයි, උපායක් විතරයි. අන්න ඒ වගේ ඉරියව්වක දී ඇති වන කෙලෙස් ටික හිඳින්න යොදුපු උපායක් තමයි මේ අල්ලගන්න එක. කරන කරන ඉරියව්වට හිත තබාගන්නව. තබාගෙන ඒ කරන ඉරියව්ව සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් කරනව නෙමෙයි, මෙන්න මෙහෙම ධර්මතාවක් නිසයි වෙන්නේ කියල නුවණින් මෙනෙහි කරනව.

එතකොට සිහි නුවණ කියන ධර්මතා දෙක වැඩෙනව. මේක කොච්චර දුරට කළ යුතු ද? සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නො ව කය පමණක් ඇත්තේ ය යන සිහිය හොඳින් එළඹ සිටින තුරු කළ යුතුයි.

තව අදහසක් තියෙනව, මේක මගේ පෞද්ගලික අදහසක්. සතිපට්ඨානයෙ දී මේ කරන කරන වැඩේට සිහිය නැඹුරු කරල අල්ලගන්න එක ධර්මතාව. සම්පජානය කියන කොට ඒ ඉරියව්ව ම මෙනෙහි කරනව විතරක් නෙමෙයි. රාග, දෝස මෝහ ඇති නො වනවා කියල හිත රැකගන්න නුවණකින් වෙන කමටහනකිනුත් මේක කෙරුවැහැකි කියන එක මගේ අදහසයි. උදාහරණයක්

හැටියට කෙනකුට කියනව කඩේ ගිහින් එන්න කියල, කඩේ ගිය කෙනා නොයෙක් රාග දේවේශ අරමුණු හිත හිතා කඩේ ගිහින් ආවොත් මේකට කියනව මෙයා මෝඩකමින් කඩේ ගිහින් ආව කියල.

යනකොට මේ යන වෙලාවේ දී ලෝභ දෝස මෝහ කියන ලාමක අකුසල සිතිවිලි මා ලුහු නො බඳි වා කියන අදහස ඇති ව හිත රැකගෙන ගිහින් ආවොත් තමයි කියන්නේ නුවණින් ගිහින් ආව කියල. නුවණින් යෑම, මෝඩකමින් යෑම කියල දෙයක් ලෝකෙ නැහැ. යෑම එක මයි. යනකොට පවතින හිත මත හිතේ තියෙන නුවණ අනුවණකම මත මේ ඉරියව්වත් නම් කරනව. ඒ වගේ මේ මෝඩකමට කරනව, නුවණින් කරනව කියල එකක් නෑ. කිරීම වෙන ම එකක්. ඒ කටයුතු කිරීමේ දී පවත්වන හිතේ නුවණ යෙදීම හෝ මෝඩකම යෙදීම හෝ මත මේක සම්පජානකාරී හෝ අසම්පජානකාරී හෝ වෙනව කියන එකයි මගේ අදහස.

ඒ නිසා අපිට පුළුවන් හිත රැකගෙන කරන්න. අරමුණක් ගානෙ හිත තබාගන්න තවම අපි දක්ෂ මදි නම් ඒ වෙලාවේ බැරි දෙයක් කරන්න ගිහිල්ල තියෙන ටිකෙනුත් අපි වැටෙන්න පුළුවන්. කරන කරන හැම වැඩක් ගානෙ ම එකින් එක බලනකොට තේරෙනව අපි ඒකට අදක්ෂ නම් එපා වෙල අතහැරෙනව කියන එක. ඒ හින්දා පුළුවන් විදියට කළ යුතුයි. ඒකෙ දී උපායශීලී වෙන්න ඕන.

අපිට යන්න වෙනව නම් මහ කටු ගොඩක් තියෙන කැළේක, කටු ඇනෙන්නෙ නැති ව යන්න ඕන නම් අපි කරන්නේ තහඩු ටිකක් ලෑලි ටිකක් දාල කැළේ වහන එක ද? ඒක ලේසි නෑ. අන්න ඒ නිසා අපි ඒකට උපායක් යොදනව අපේ කකුල් දෙක විතරක් වැහෙන්න සෙරෙප්පු දෙකක් දාගෙන යන එක. ඒකෙනුත් වෙන්න අර ප්‍රතිඵලය මයි.

ඒ වගේ හැම අරමුණක් කෙරෙහි ම සිහිය පවත්වල රාග, දෝස, මෝහ ඇති නො කරගෙන ඉන්න පුළුවන් ක්‍රමයකුත් තියෙනව. හැබැයි ඒක අපහසුයි. ඒ නිසා අපි හැම කටයුත්තක් ම කරනව එක හිත රැකගෙන. සියලු සත්ත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා කියල මෙන් සිතින් හිත හිත කටයුත්තක් කරනව කියල හිතන්න. එතකොටත් අපි රැකිල.

බුදුරජාණන්වහන්සේ දේශනා කරන්නෙ මහණෙනි, උඩත් කටු, යටත් කටු, ඉදිරියෙන් කටු, පිටුපසත් කටු, දෙපැත්තෙන් කටු තියෙන වනයකට ඇතුළු වුණොත් කටු අනෙන්න නැති වෙන්න පරිස්සමෙන් අඩිය තියෙනව වගේ මේ ආර්ය

විනයේ දී රූපය කටු, ශබ්දය කටු, ගන්ධය කටු, රසය කටු, ස්පර්ශය කටු, ධර්මාරම්මණය කටු කියන මේ කටු ඇනගන්නෙ නැති ව යන්න. රහතන්වහන්සේලා කියන්නේ කටු ඇනගන්නෙ නැති අය.

එතකොට කටු ඇනගන්නෙ නැති ව යන්න බැරි ද අපේ කකුල් දෙක වහගෙන වුණත්..? පුළුවනි.

ඒ වගේ ම මගේ අදහසක් තමයි සම්පජානකාරී කියනකොට මේ කටයුතු කරනකොට, ඒ ඒ දේට හිත තබල ඒ ඒ දේ නුවණින් බලල රාග, දෝස, මෝහ ඇති කර නො ගෙන ඉන්න පුළුවන්. ඒ ඒ දේට හිත තබල ඒ ඒ දේ නුවණින් මෙනෙහි කරන්න අපහසු වන නමුත් භාත්පසින් වටලල තමන් ගෙ හිත පැත්තට නැඹුරු වෙල හිතේ රාග දෝස මෝහ ඇති නො වන විදියට හිත රැකගෙන මේක කරනව.

මේ හැම කමටහනකින් ම අන්තිමට එන්නෙ එක ම තැනකට. ප්‍රමෝදය ඇති වෙන කල් විතරයි කරන්න තියෙන්නෙ මේ හැම එකක් ම. එතනින් එහාට ප්‍රතිපදාව අමාරු නෑ. මේ පින්වතුන් හිතන්න එපා හැම දා ම භාවනාව අමාරුයි කියල. අපි කරන ක්‍රමයටයි අමාරු. අපි කරන්නේ අර ගිනි ගහන දණ්ඩ අතුල්ල අතුල්ල අත රිදෙනකොට නවත්වනව. එතකොට ඒක නිවෙනව. ඊට පස්සෙ ආයෙක් අතුල්ලන්න වෙනව.

නමුත් කරන එක එක දිගට ම රහත් වෙනකල් ම ඕන නෑ. කෙලෙස් සංසිද්දිල ප්‍රමෝදය ඇති වෙන තැන දක්වා විතරයි කළ යුත්තෙ. ඊට පස්සේ ඉතිරි හරිය නිවන දක්වා නිරායාසයෙන් ඉදිරියට යනව.

සතිපට්ඨානයේ තවත් කමටහන් කිහිපයක්

බුදුරජාණන්වහන්සේ නැවතත් කමටහනක් දේශනා කරනව. මහණෙනි, මේ ශාසනයේ මහණ තෙම මේ ශරීරයේ යටි පතුලෙන් උඩ කෙස්වලින් යට හම කෙළවර කොට ඇති අසුවියෙන් පිරුණු මේ ශරීරය නුවන් බලනවා. කොහොම ද? මේ ශරීරයෙ තියෙනව නොයෙක් විදියෙ කුණප කොටස් රාශියක්. කෙස්, ලොම්, නිය, දත් ආදි වශයෙන්. දෑත් මේ ශරීරයට නැඹුරු වෙලා කෙනකුට පුළුවන් තමන් ගෙ සිහිය පවත්වන්න මේ කුණප කොටස් තිස් දෙක හිතෙන් අල්ලාගෙන.

මේ භාවනාව හතර ඉරියව්වෙන් ඕන ම ඉරියව්වක දී කරන්න පුළුවන්. අපි අර අහල තියෙන්නෙ අවුරුදු එක සිය විස්සක් ගිහිල්ල මහණ වෙච්ච සෝනා කියන හික්ෂුච හතර ඉරියව්වෙ හැම වැඩක් කරද්දි ම ශරීරයේ පිහිටි ආකාරයට මයි සිහිය පිහිටෙව්වෙ. එව්වර වයසට ගිහිල්ල මහණ වුණත් ඒ විදියට වීරියෙන් වැඩුවහ ම නොබෝ දවසකින් රහත් වුණා. ඒ වගේ දැන් මෙනත දි කෙනා කෙනා තමන් ගෙ මේ ශරීරයේ තියෙන කුණප කොටස් තිස් දෙකට සිහිය පිහිටුවනව.

මෙනත දි ඉතා ම වේගයෙන් මෙනෙහි කරන්නෙන් නෑ. ඉතා ම හෙමින් මෙනෙහි කරන්නෙන් නෑ. සාමාන්‍ය මට්ටමට මෙනෙහි කරනව. කුණප කොටස් තිස් දෙක බලනව. ඊට පස්සෙ දූව, පුතා, සහෝදරය, සහෝදරිය කියල බැහැර සත්ත්ව පුද්ගලභාවයක් ඇති වුණොත් ඒ තැන්වල ද හිත පිහිටුවනව. ඒ කයෙන් තියෙන්නේ මේ ධර්මතා ම නේ ද කියල. කත බොන ආහාරය නිසා මේ රූපය ඇති වෙනව. ආහාරය නැති වෙනකොට නැති වෙනව නේ ද කියල සිහියෙන් ම මේ කොටස් අල්ලගෙන නුවණින් මෙනෙහි කරනව.

මෙසේ වූ කයේ මෙසේ වූ කොටස් මේ මේ ප්‍රත්‍යයෙන් නේ ද හැදෙන්නෙ, මේ මේ ප්‍රත්‍යයන් නැති වෙනකොට නැති වෙනව නේ ද කියල නුවණින් බලනව. ඒ විදියට නුවණින් බලනකොට ඵයාට තේරෙනව මේ කුණප කොටස් තිස් දෙක ම හේතු ප්‍රත්‍යය කියල. බුදුරජාණන් වහන්සේ උපමාවකුත් පෙන්වනව. දෙපැත්තෙහි ම කටවල් තිබෙන මල්ලකට නොයෙක් විදියෙ ධාන්‍ය වර්ග, මුං, මෑ, උඳු, තල, වී දාලා ඇස් තියෙන පුරුෂයෙක් මල්ල ඇරල බලනකොට යම් සේ මේ මුං, මෑ, උඳු, තල, වී කියල දකිනව වගේ, යටි පතුලෙන් උඩ හිසකෙසින් යට සම කෙළවර කොට ඇති අසුවියෙන් පිරුණු මේ ශරීරයේ අසුබය ම සිහි කරනව.

ඒ කිව්වෙ නුවණින් මෙන්න මේ කුණප කොටස් තිස් දෙක ම හොඳට ජේත මට්ටමට හිටින්න ඕන. එහෙම පෙනිල, "මම" නෑ කියල කියන්න යනව නෙමෙයි. හොඳට කුණප කොටස් තිස් දෙක ම පෙනුණහ ම කත බොන ආහාරය නිසා මේ කුණප කොටස් තිස් දෙක හැදෙනවා ය කියන කාරණය තමන්ට තේරෙන්න ඕන. මෙබඳු වූ කය ඇසුරු කරගෙන පවතින හිත නිසා මේ ඉරියව් පවත්වනවා කියන නාම ධර්ම ටිකක් තේරෙන්න ඕන. ඒ විතරක් නෙමෙයි. මේ නාම රූප දෙක නො දන්නාකම නිසා සත්ත්ව, පුද්ගල කියන අදහස් ලෝකයේ ඇති වනවා නේ ද කියල දෘෂ්ටිය ඇති වන හැටිත් පෙනෙන්න ඕන.

ඒ සිතත් ඒ කයත් ඇති වන ප්‍රත්‍ය පෙනෙන්නත් ඕන. ඒ ප්‍රත්‍ය නිසා හටගන්න ඒ සිතත් ඒ කයත් කියන දෙක නො දන්නාකම නිසා ඇති වන දෘෂ්ටිය පෙනෙන්නත් ඕන. මෙන්න මේ විදියට මේ ධර්මතා දෙක තේරෙන මට්ටමට ආවම මේ කුණප කොටස් තිස් දෙකක් තියෙනව, ඒ ද ප්‍රත්‍යයෙන් හටගත්තේ ය කියන දක්ම එනව. සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නො ව කය පමණක් ඇත්තේ ය කියන සිහිය හොඳින් එළඹ සිටින තැනට එනව. සිහිය නුවණ තව වැඩෙනව. තෘෂ්ණා වශයෙන්, දෘෂ්ටි වශයෙන් කිසි ම කයක් ගන්නෙ නැහැ. කිසි ම රූපයක් මම හෝ මගේ ආත්මය හෝ තව සත්ත්වයෙක් හෝ පුද්ගලයෙක් හෝ කියල උපාදාන වශයෙන් ගන්නෙ නැහැ. ධර්මතාව පෙනෙනව.

ඔන්න ඔය තැනට ආව ම සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නැති කුණප කොටස් තිස් දෙකක් විතරයි තියෙන්නෙ, ඒ ද හේතු ප්‍රත්‍යය කියල දකිනව. ඒ රූපය ඇසුරු කරගෙන හිත පවතින නිසා ඉරියව් වනව කියලත් දකිනව. මේ ධර්මතා නො දන්නාකම නිසා ම මේ දෘෂ්ටිය ඇති වනව කියලත් තේරෙනව. ඔක්කොම පරිඤ්ඤායා වේගෙන ඒමක් මිසක් නෑ කියල දෙයක් එක තැනක වත් නෑ. ඔන්න ඔය මට්ටම තේරෙනකොට තමන්ට ප්‍රමෝදය ඇති වෙනව.

සසරින් මිඳෙන්න, ආසුවයන් ගෙන් මිඳෙන්න, කෙලෙසුන් ගෙන් මිඳෙන්න තථාගතයන් වහන්සේ අප කෙරෙහි අනුකම්පාවෙන් මේ වගේ තව එක් ක්‍රමයක් දේශනා කරල තියෙනව ඒ ක්‍රමයක් කෙනා කෙනාට පහසු විදියට හිත තබාගෙන කරන්නට ඕන. "මහණෙනි, තවෙකක් කියමි. මේ කය යම් සේ පිහිටා පවතී ද, එහි ඇත්ත ඇති සැටිය ධාතු වශයෙන් මෙනෙහි කරන්න. මේ ශරීරයෙ තියෙනව පය්වි ධාතු, ආපෝ ධාතු, තේජෝ ධාතු, වායෝ ධාතු. මේ ධාතු දෙස නුවණින් බලන්න" කියනව.

මේ සතර මහා ධාතුව ප්‍රකට කරගන්න, මේ සතර මහා ධාතුව නුවණින් බලන්න කියනව. උපමාවකුත් පෙන්නව. හරක් මරන්නෙක් හෝ හරක් මරන්නකු ගෙ අතවැසියෙක් ගවයෙක් ව ගෙනල්ල මරල හතරමං හන්දියක තියාගෙන ඉන්නව. ඔහු තුළ ගවයා ගෙනෙන්න යන කාලෙ දී, ගවයා මිල දී ගන්න කාලෙ දී, ගවයා ගෙනෙන කාලෙ දී, ගවයෙක් ගෙනෙන්නයි යන්නෙ, ගවයෙක් මිල දී ගැනීමයි කරන්නෙ, ගවයෙක් රැගෙන ඒමයි කරන්නෙ කියන සංඥාවක් තිබුණ. ඒත් ගවයා මරල මස් කරල හතරමං හන්දියෙ තියාගෙන ඉන්නකොට තවදුරටත් අර ගවයා කියන සංඥාව නැහැ. ඒ සංඥාව අතුරුදන් වෙනව. පිටින් කෙනෙක්

ඇවිල්ල බැලුවත් මස් ගොඩක් කියන සංඥාව විතරයි එතන තියෙන්නෙ. ගවයෙක් පෙනෙන්න නැහැ.

අන්න ඒ වගේ මේ කමටහන වඩන්න ඉස්සරවෙලා මමයි භාවනා කරන්නෙ, අපි භාවනා කරනවා, පුද්ගලයෙක් භාවනා කරනවා කියන අදහස ඇති වයි පටන් ගන්නෙ. නමුත් වඩල ඉවරවෙන කොට සතර මහා ධාතුව ප්‍රකටයි මිසක පුද්ගලයෙක්, සත්ත්වයෙක්, මම කියන දේ ප්‍රකට නැහැ. ඒ විදියට මේ සතර මහා ධාතුව නුවණින් බැලිය යුතුයි, ප්‍රකට කරගත යුතුයි. මෙතන දී සතර මහා ධාතුව අපිට ලක්ෂණ වශයෙන් තමයි ප්‍රකට කරගන්න වෙන්නෙ. එතන දී ධාතුව ගෙ ධාතු ලක්ෂණය අපි ඉස්සරවෙලා ප්‍රකට කරගන්න ඕන.

පට්ඨ ධාතු කියන කොට තද කර්කෂ ස්වභාවයට හොඳට නිමිත්ත ගන්න ඕන. ආපෝ ධාතු කියන කොට ගලන වැගිරෙන ස්වභාවයට හොඳට නිමිත්ත ගන්න ඕන. තේජෝ ධාතුව කියනකොට දවන, තවන, දිරවන, පැසවන ස්වභාවයට හොඳට නිමිත්ත ගන්න ඕන. වායෝ ධාතු කියන කොට හමන, පිපෙන, හැකිළෙන ස්වභාවය.

මේ කිසි ම ධාතුවකට අපිට මේ පංචේන්ද්‍රියන් ගෙන්, ඇහෙන්, කනෙන්, දිවෙන්, නාසයෙන්, මේ ඉන්ද්‍රියන් ගෙන් නිමිති ලැබෙන්න බෑ. අපි නිකමට කියමු පට්ඨ ධාතුව කිව්වම අපිට හිතෙන්නෙ පස්, ගෙවල්, කෙස්, ලොම් වගේ දේ ජේතව කියල. නමුත් ධාතුව කියන එක නුවණින් දකින්න ඕන. උණු වතුර වීදුරුවකුයි ඇල් වතුර වීදුරුවකුයි තිබ්බොත් ඇහින් බලල අපිට කිව්වාහැකි ද මෙන්න මේ වීදුරුව උණු වතුර, මෙන්න මේ වීදුරුව ඇල් වතුර කියල? බැහැ. ඒ කියන්නෙ තේජෝ ධාතුව පෙනෙන්නෙ නැහැ. ඒ වගේ මයි පට්ඨ ධාතුවත් පෙනෙන්නෙ නැහැ. ධාතුව සමානයි. තේජෝ ධාතුව සියුම්. පට්ඨ ධාතුව රළුයි කියල එකක් නැහැ. තේජෝ ධාතුව පෙනෙන්නෙ නැත්නම් පට්ඨ ධාතුව පෙනෙන්නෙ නැහැ. ආපෝ ධාතුව පෙනෙන්නෙ නැහැ. වායෝ ධාතුව පෙනෙන්නෙ නැහැ.

මෙතන තියෙන්නෙ හුරුව. පුළුන් රාත්තලයි යකඩ රාත්තලයි දෙකෙන් බර මොකක් ද කියල ඇහුව ම අපිට ස්වභාවයෙන් ම හිතෙන්නෙ මොකක් ද? යකඩ රාත්තල බර වැඩියි කියල. නමුත් රාත්තල නම් රාත්තල මයි. ඒ වගේ ධාතුව කිව්ව ම අපිට හුරුව තියෙන්නෙ මොකක් ද? පට්ඨය නම් ටිකක් පෙනෙනව වගෙයි. තේජෝ, වායෝ පෙනෙන්නෙ නෑ වගෙයි. නමුත් ධාතුව කියන ස්වභාවයටයි යන්න ඕන.

ඔය විදියට හිතෙන් හොඳට දකින්න ඕන කර්කෂ ස්වභාවය යමක ද තියෙන්නෙ, ඒ පට්ඨ. ඔය ධාතුවත් ආපත්‍ර බෙදනව. සසම්භාරික පට්ඨ ආපෝ තේජෝ වායෝ, ලක්ඛණ පට්ඨ ආපෝ තේජෝ වායෝ, ආරම්භණ පට්ඨ ආපෝ තේජෝ වායෝ, සම්මුති පට්ඨ ආපෝ තේජෝ වායෝ කියල හතරකට බෙදනව. සසම්භාරික පට්ඨ ආපෝ තේජෝ වායෝ ගැන තමයි අපි ගොඩක් වෙලාවට පට්ඨ ආපෝ තේජෝ වායෝ කියල හිතන්නෙ. නමුත් අපි අරමුණු කරන අරමුණේ පවා (ආරම්භණ) ඒ ස්වභාවය එනව. හිතෙන් පට්ඨ කසිතය වගේ කසිත අරගෙන කසිත නිමිත්ත සමහර විටක මුළු සක්වළට ම පතුරනව. ඒක සංඥාමය විතරක් නෙමෙයි.

එතකොට මේකෙන් තියෙන ප්‍රයෝජනය තමයි. මේ කමටහන වඩනකොට, මොනව හරි දෙයක් අල්ලනකොට, (කෝප්පයක් හරි) මේ ප්‍රඥප්තිවලට, ප්‍රඥප්ති නාමවලට, මතුපිටින් පෙනෙන දේට හිත යොමු වෙන්න ඉඩ නො දී ඒ දූනෙන තැනට හිත යොමු කරල පට්ඨ කියල හිතන්න. තමන් ගෙ අත තමන් ගෙ අතින් ම පිරිමදිනකොට පට්ඨ. මේ වගේ සතර මහා ධාතුව හොඳට විනිශ්චය කරනව තීරණය කරනව. රළු වශයෙන් මතක් කළොත් කෙස්, ලොම්, නිය, දත්, හම්, මස් කියල අපිට අහු වෙන මේ තැන්වල තියෙන්නෙ තද ගතිය. දෑත් ආධ්‍යාත්මික පට්ඨ ධාතුවකුත් තිබෙයි නම්, බාහිර පට්ඨ ධාතුවකුත් තිබෙයි නම් මේ දෙක ම එකයි නේ ද? ආධ්‍යාත්මික පට්ඨ ධාතුවත් බාහිර පට්ඨ ධාතුවත් යන දෙක ම එකයි නම්, බාහිර පට්ඨ ධාතුව සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නෙමෙයි නම්, ආධ්‍යාත්මික පට්ඨ ධාතුවත් සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නෙමෙයි. ප්‍රත්‍යයෙන් නේ ද හැදෙන්නෙ? එබඳු ප්‍රත්‍යයෙන් හටගන්න මේ පට්ඨ ධාතුවලින් යුක්ත මේ කය ඇසුරු කරගෙන හිත පවතින නිසා මේ ධාතුවේ සෙලවීම වෙනව නේ ද? මේ බව නො දන්නාකම නිසා සත්ත්ව පුද්ගල අදහසක් ඇති වෙනව නේ ද? චර්තමාන ස්කන්ධයක් එහි ප්‍රත්‍ය බවත් ලැබෙන්න ඕන. ස්කන්ධ ටිකක් ඒවයෙ ප්‍රත්‍යයක් නො දන්නාකම නිසා ඇති වන දෘෂ්ටි පෙනෙන්නත් ඕන.

ඔන්න ඔය විදියට යම්කිසි කෙනකුට පළවත් ධාතු කමටහන වඩන්න. මෙන්න මේ විදියට කොච්චර දුරට වඩන්න ඕන ද? කෙලෙස් සංසිද්ධි නිසා හිතට ප්‍රීති ප්‍රමෝදය ඉපදීම දක්වා වඩන්න ඕන. ප්‍රීති ප්‍රමෝදය නිසා මේ කය සංසිද්ධි, සංසිද්දුණු නිසා ම සැපසහගත වෙලා, සමාධිගත වෙලා, ඇත්ත දෑකල, කලකිරිල, නො ඇලිල, ආසුවයන් ගෙන් මිදෙනව. මෙයත් නිවන ම කුළුගත්වල දේශනා කළ කමටහනක්.

මේ හැම කමටහනක ම එදිනෙදා ජීවිතයට ගන්න, ළග ඉඳගෙන තව පිරිසුදු කරගත යුතු දේ තියෙනවා කියන කාරණාව මතක තියෙන්න ඕන. ඒ එක්ක ම සතිපට්ඨානය වඩන හැම කෙනෙක් ළග ම ඥාන දර්ශනය තියෙන්න ඕන කියන එකත් මතක තියෙන්න ඕන මයි. ඒ ටික නැති ව මොකට ද මේක කරන්නෙ, මොකක් නිසා ද කරන්නෙ කියල තේරුමක් නැති ව මේක කරල වැඩක් නැහැ කියන එකත් මතක තියාගන්න ඕන.

ඊට පස්සෙ බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනව නවසීවරීකය. ඒ කියන්නෙ මැරිල සොහොනට දාපු මළ මිනියෙ අවස්ථා නවයක් උපයෝගී කරගෙන දේශනා කළ කමටහනක්. එතෙත් දි ඉස්සර නම් බුදුරජාණන් වහන්සේ ගෙ කාලෙ දි ගොඩක් දුරට මැරිව්ව අය ගේ මිනී හිස් කැළෑ සොහොන් පිට්ටනිවලට ගිහින් දානව. එතකොට ඕන තරම් මේ කමටහනට ඉඩ තියෙනව. නමුත් අද කාලෙ මේ කමටහනට තියෙන අවස්ථාව අඩුයි. නමුත් ඒකෙ දි මම මෙහෙම දකිනව. යම් කිසි කෙනකුට අපි කියමු පළමුවැනි කමටහන - මැරිල, ඉදිමිලා, නිල් වෙලා, සැරව හටගන්න ශරීරයක් තියෙනව නම් අන්න ඒක - හිතෙන් සිහි කරගෙන තමන් ගෙ ශරීරයට ආදේශ කරල මේ කය මේ ස්වභාවය නො ඉක්මවා පවතිනව නේ ද කියල බලන්න පුළුවන්.

මේ නවසීවරීකයේ තියෙන ඒ නිමිත්ත හිතට අරගෙන, සත්ත්ව පුද්ගලභාවයෙන් යුත් තමන් ගෙ කයට හෝ ආදරේ සෙනෙහස සමග තමන්ට සිහි වන බාහිර කයක් තියෙනව නම්, රාග, ද්වේශ, මෝහ ඇති වෙන බාහිර කයක් තියෙනව නම්, ඒ කයට ආදේශ කරන්න ඕන. ආදේශ කරල නුවණින් සම්පජ්ඣායෙන් හිතන්න ඕන. සතිපට්ඨානය කියල කිව්වෙ ඒකයි. ඒ සිහිය පිහිටුවල ඒක ආදේශ කරනව තමන් ගෙ කයට හෝ බාහිර කයකට. ඊට පස්සෙ නුවණින් මෙනෙහි කරනවා මේ කයත් මේ ස්වභාවයට පත් වෙනව නේ ද කියල. ඊට පස්සෙ ඒ කයේ ඇති වී නැති වීමත් අර විදියට ම බලනවා.

මේ විදියට මේ නවසීවරීකය අනුව බැලුවහමත් වෙන්නෙ කෙලෙස් අඩු වෙලා නිවරණ ධර්ම දුරු වෙලා ප්‍රීති ප්‍රමෝදය ඇති වෙනවා කියන තැනට එනකල් එනව. ඒ ප්‍රීති ප්‍රමෝදය ඇති වුණා ම ඒ ප්‍රීති ප්‍රමෝදය නිසා හිත කය දෙක සංසිද්ලා, සැපසහගත වෙලා, හිත සමාධි වෙලා, ඇත්ත ඇති සැටියෙන් දෑකලා, කලකිරිලා, නො ඇලිලා, මිඳෙනව.

වේදනානුපස්සනාව කය මෙනෙහි වීම දෝෂයක්

බුදුරජාණන් වහන්සේ කායානුපස්සනාව කොටස් දහ හතරකින් දේශනා කළා. මේ හැම කොටසකින් ම වෙන්වෙන රූපය පිරිසිදු දැකීම. ඇයි රූපය පිරිසිදු දකින්නෙ? රූපය පිරිසිදු නො දැකීම නිසා ඇති වෙච්ච ක්ලේශයක් තියෙනව නම් ඒක නැති කරගන්න. අපි මතක් කළා අසුබ වූ රූපයේ සුබ කියන විපල්ලාසයක් තියෙනව. අන්න ඒක දුරු කරන්න.

මේ මුළු බුද්ධ ශාසනය ම පවතින්නෙ වචන දහ අටක් තුළ. කුසල පක්ෂයට පද නවයයි. අකුසල පක්ෂයට පද නවයයි. අකුසල පක්ෂයෙ පද නවය තමයි අවිජ්ජා, භව, තණ්හා, ලෝභ, ද්වේශ, මෝහ, සුබ, නිත්‍ය ආත්ම. ඕනන ඔය ධර්මතා නවය මත තමයි සියලු ම අකුසල කර්ම සිද්ධ වෙන්නෙ. මේක දුක්ඛ සමුදය සත්‍යය කියලත් ගන්න පුළුවන්.

කුසල පක්ෂය හජනය කරන මාර්ග සත්‍යය ඇසුරු කරන පද නවයක් තියෙනව. සමථ, විපස්සනා, අලෝභ, අද්වේශ, අමෝහ, අසුබ, අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම. මේ කුසල පද නවය උදව් කරගෙන තමයි අකුසල පද නවයේ අර්ථය සෝදාහරින්න වෙන්නෙ. මේ විපල්ලාස පිරිසිදු දකින්න නම් සතර සතිපට්ඨානය වඩන්න

ඕන. කායානුපස්සනාවෙන් කරන්නේ අසුබයේ සුබ විපල්ලාසය දුරු කිරීම. රූපය පරිඤ්ඤායා කරල රාග විරාග වෙතො විමුක්තිය ලබා දෙනව.

ඊ ළඟට අපි වේදනානුපස්සනාවෙන් මෙබඳු වූ රූපය ඇසුරු කරගෙන ඉන්න නාම ධර්ම ගැන බලනව. නාම ධර්ම අන්ධය ගෙ කරේ නැගගෙන ඉන්න පිලා වගේ කියල අපි මීට කලින් කිව්ව. දුක් දේ සැපයි කියල ගත්ත විපල්ලාසයක් ලෝකෙට තියෙනව. ඒ වගේ ම මේ වේදනාව කෙරෙහි, වේදනාව මම, මගේ, මගේ ආත්මය යැයි කියල ආත්ම දෘෂ්ටිය ඇති වෙන්නත් පුළුවන්.

සැපයි කියන විපල්ලාසය දුරු කරන්න වේදනාව පිරිසිදු දකින්න ඕන. ඒ වේදනාව පිරිසිදු දකීම සඳහායි මේ වේදනානුපස්සනාව තියෙන්නෙ.

බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනව මහණෙනි, කොහොම ද වේදනාවන්හි වේදනාව අනුව බලමින් වාසය කරන්නෙ කියල.

මෙතන දි සැප වේදනා, දුක් වේදනා, අදුක්ඛම සුඛ වේදනා කියල වේදනා තුන් ආකාරයක් කරල පෙන්නනව. ඒ වේදනාව සාමීස, නිරාමීස කියල දෙකකට බෙදලත් පෙන්නනව. සාමීස කියන්නෙ කාමය ඇසුරු කළා වූ වේදනාව. තෙක්ඛම්මය ඇසුරු කළා වූ වේදනාවට කියනව නිරාමීස වේදනාව කියල.

මෙතන සතිපට්ඨානය කියන්නෙ හොඳට සිහිය පිහිටුවන්න ඕන ඒ වේදනාවට. වේදනාව හොඳට ඉලක්ක වෙන්න ඕන. යම් සැප වේදනාවක් උපදින කොට මේ වේදනාව සාමීස ද නිරාමීස ද කියල දැනගන්න ඕන. ඒ කිව්වෙ පංච කාමය ඇසුරු කළා වූ ආශ්‍රව්‍යවලට හිතේමී වූ සැපක් ද මේ? අනාසුව බවට හිතේමී වෙච්ච සැපයක් ද මේ කියල. රූපයක් බලනකොට, ශබ්දයක් අහනකොට, ගඳ සුවඳක් විඳිනකොට, දූ දරුවන් ගෙ නොයෙක් කරුණු කාරණා සිහි වෙනකොට සැපක් හිතෙන්න පුළුවන්. එතකොට හොඳට තේරුම් යන්න ඕන මේ සාමීස සැපයක් කියන එක.

යම් දහමක් වැඩීම නිසා, අර්ථයක් වැටහිව්ව නිසා සැපක් සතුටක් දූනෙන්න පුළුවන්. අන්න ඒ සැපය නිරාමීසයි.

සාමීස සැපය දොස් සහිතයි, නිරාමීස සැපය දොස් රහිතයි කියන පදනමින් තමයි මේ වැටහීම ඇති වෙන්න ඕන.

ඒ වගේ ම යම් දුකක් එනකොට වැටහෙන්න ඕන මේක සාමීසයි කියල. දරුවො, මිල මුදල් නැති වීමක් වගේ දෙයක් නිසා එන දුකක් වේ නම් ඒක සාමීසයි.

නිරාමීස දුකකුත් තියෙනව. මොකක් ද විරාගය අනුව ගිය ඒ දුක? යම් කෙනෙක් භාවනා කරනව. අනේ කවදා නම් අපි සසරෙන් මිදෙයි ද දන්නෙ නෑ කියල දුකක් ඇති වෙනව. නමුත් ඒ දුක නිරාමීසයි. දොස් රහිතයි.

සාමීස උපේක්ඛාවේ දි රූප, ගන්ධ, ශබ්ද, රස, ස්පර්ශ, ධම්ම කියන මේ අරමුණුවල ඇලීමක්, ගැටීමක් නැති ව මධ්‍යස්ථ ව ඉන්න පුළුවන්. දුන් අපිට මේ බිත්තිය දිහා කිසි ම ඇලීමක්, ගැටීමක් නැති ව බලන්න පුළුවන්. බිත්තිය එක්ක තරහකුත් නෑ. අමුතු කැමැත්තකුත් නෑ. උපේක්ෂා සහගතයි. හැබැයි මේ උපේක්ෂාවේ තියෙනව මෝහය. සාමීස අරමුණුවල ස්වභාවය තමයි සැප වේදනාවේ රාග අනුශය අනුශය වෙනව. දුක් වේදනාවේ පටිස අනුශය අනුශය වෙනව. උපේක්ෂා වේදනාවේ අවිජ්ජා අනුශය අනුශය වෙනව.

මෝහ සහිත උපේක්ෂාව හඳුනාගන්න ලක්ෂණයක් කියන්නම්. ඇහෙන්න රූපයක් බලනකොට රූපය නො ඉක්මවා පවතිනව. රූපයෙන් මිදිල නැහැ. ශබ්දයක් අහනකොට ශබ්දයෙන් මිදිල නෑ. උපේක්ෂාව ශබ්දය තුළ මයි. ගන්ධයක් ආඝ්‍රාණය කරනකොට ගන්ධයෙන් මිදිල නෑ ගන්ධය තුළයි උපේක්ෂාව. රස විඳිනකොට රසයෙන් මිදිල නැහැ. රසය තුළ ම උපේක්ෂාසහගතයි. කයට යමක් ගැටෙනකොට පොට්ට්බිබයෙන් මිදිල නැහැ ඒ තුළ ම උපේක්ෂාසහගතයි. ධම්මාරම්මණයක් දූනෙනකොට ධම්මායතනයෙන් මිදිල නැහැ. ඒ තුළමයි උපේක්ෂාව.

මෙන්න මේ වර්ගයේ උපේක්ෂාවට කියනව සාමීස උපේක්ෂාව කියල. වැඩිපුර විස්තර මජ්ඣිම නිකායෙ සළායතන විභංග සූත්‍රයෙන් බලාගන්න පුළුවන්.

නිරාමීස වේදනාවේ ස්වභාවය තමයි රූප, ගන්ධ, ශබ්ද, රස, ස්පර්ශ, ධම්ම කියන මේ ආයතන ටික ඉක්මවා පවතිනව හැම වෙලාවෙ ම. රහතන්වහන්සේලට තියෙන්නෙ ජළංග සමන්තාගත උපේක්ඛාවක්. අංග හයකින් යුත් උපේක්ඛාවක්. රූප, ගන්ධ, ශබ්ද, රස, ස්පර්ශ, ධම්ම කියන ආයතන හයේ ම උපේක්ඛයි. සැප වේදනාවෙන් උපේක්ඛයි. දුක් වේදනාවෙන් උපේක්ඛයි. උපේක්ෂා වේදනාවෙන් උපේක්ඛයි. මෙන්න මේ උපේක්ෂාව තෙක්ඛම්මසහගතයි කියනව.

ඔය කියපු වේදනාවලින් කුමන හෝ වේදනාවක් එන්න පුළුවන්. ඔය කියපු වේදනා අතරින් යම් වේදනාවක් එනකොට ඒ වේදනාව විඳිනව කියන එක ම

හිතට අනුවෙන් මින. වේදනාව මිස රූපය සිහියට එන්න බැහැ. වේදනාව කකුලෙයි කියල අනු වුණොත් වේදනාව හරියට අනුවෙල නැහැ. වේදනානුපස්සනාව වැඩිල නැහැ. ඔප්වෙ කැක්කුම කියල දැනුණොත් ඒ, වේදනානුපස්සනාව හරියට වඩන්නෙ නැති නිසා. බඩේ කැක්කුම, කන් කැක්කුමත් එහෙමයි.

ඇයි? වේදනාවට බඩක් තියෙනව ද? වේදනාවට කන් තියෙනව ද? වේදනාවට අත් කකුල් තියෙනව ද? වේදනාවට අයිති කකුල් තිබුණොත් විතරයි කකුලෙ වේදනාවක් කියල සලකන්න වෙන්නෙ. වේදනාව වේදනාව විතරයි. කකුල අනෙකක් නම් වේදනාව අනෙකක්. කකුල රූපය. වේදනාව නාමය. නාමයෙ කැලි රූපයෙන්, රූපයෙ කැලි නාමයෙන් තියෙන්න බැහැ.

යම්කිසි කෙනකු ගේ වේදනාවට කකුලක් ඇඳුණොත් දැනගන්න ඒ වේදනාව සැපසහගත නම්, ඒ ද සාමිසයි. වේදනාවට කකුල් අතපය ඇඳුණොත් ඒ වේදනාව දුකයි ද නම්, දැනගන්න එය සාමිසයි. උපේක්ෂා වේදනාවට කකුල්, අතපය, ඔප්ව වගේ ශාරීරික දෙයක් ඇඳුණොත් ඒ උපේක්ෂාව සාමිසයි.

රූපය නිසා වේදනාව එනව. හැබැයි වේදනාව රූපෙට අයිති නෑ. ඒ කියන්නෙ ස්පර්ශය (හේතුව) නිසා පලයක් ඇති වෙන්න පුළුවන්. පලය තුළ හේතුව තියෙන්න පුළුවන් ද? බැහැ.

අපි කියමු කයත්, පොට්ට්බිබයත්, කාය විඤ්ඤාණයත් කියන හේතු ටිකේ ස්පර්ශය නිසා නම් වේදනාවක් එන්නෙ, ඒ වේදනාවට හේතු ධර්මය නෙ කය. එහෙම නම් ඒ හේතුව (කය) වේදනාව නමැති පලය ඇතුළෙ තියෙන්න පුළුවන් ද? බැහැ.

සතිපට්ඨානයෙ දි හොඳට එක දෙයක් ගන්න මින. වෙන කිසි ම දේකට ඇඳෙන්නෙ නැති ව ඒ ගතිය ම අල්ලගන්න මින.

ඉඳගෙන ඉන්නකොට කකුල් රිදෙනව නම් හරියට ඒ වේදනාවට විතරක් හිත තියන්න. රූප එකක් වත් අනු වෙන්නෙ නැති වෙයි. අන්න එතකොට වේදනාවට හිත තියල තියෙනව කියල කියන්න පුළුවන්.

සැප දුක් උපේක්ඛාසහගත වෙන්න පුළුවන්, සාමිස හෝ නිරාමිස වෙන්න පුළුවන්, කුමන හෝ වේදනාවක් ආවොත් ඒ වේදනාව කෙරේ සිහිය තබන්න.

සාමිස, කෙලෙස් සහිත තණ්හාව ඇති කරන වේදනාවේ ලක්ෂණය තමයි වේදනාව කකුලේ, වේදනාව ඔප්වේ, වේදනාව බඩේ, වේදනාව මගේ වගේ කායික ඇදීමක් සහිතව මෙනෙහි වීම. එහෙම නැති ව හරියට ම වේදනාව විතරක් අනු වෙනව නම් හේතු නිසා හටගන්න වේදනාවට කායික තැනක් නැති වෙනව. හරියට ම වේදනාව විතරක් අනු වෙනව නම් ඒ හැම වේදනාවක් ම නිරාමිසයි කියල දැනගන්න.

ඊට පස්සෙ වේදනාවෙ ඇති වෙන නැති වෙන ස්වභාවය බලමින් වාසය කරනව. ස්පර්ශය නිසා මේ වේදනාව ඇති වෙනව. ස්පර්ශය නැති වෙනකොට මේ වේදනාව නැහැ. හැම වෙලාවෙ ම ස්පර්ශය නිසා වේදනාව එන්න පුළුවන්. ඒත් වේදනාව ස්පර්ශයට අයිති නෑ.

මම උපමාවකුත් කියන්නම්. වතුර මෝටර්වලින් වතුර ගහනකොට බටේ කෙළවරට වැල්වි එකක් හයි කරල තියෙනව. ප්‍රිද්ද ඉඳන් බටේ ඇතුළට වතුර එනව. බටේ වතුර ආපහු ප්‍රිද්දට යන්නෙ නැහැ. අන්න ඒ වගේ හේතුවෙ ස්වභාවය තමයි පලය ඇති කරනව. පලය ආපහු හේතුව පැත්තට අයිති නැහැ.

මේකට තව උපමාවක් කිව්වොත් අපි කියමු අඟිය, මිදිය, කෙසෙල් ගෙඩිය කියන මේ ධර්මතා තුන ම එකට එකතු කරල බීමක් හදල බොනව. මේ ධර්මතා තුන ම එකට එකතු කළහ ම හැඳෙනව නෙ රසක්. දැන් මේ හැඳෙන රසය අඟිවලට අයිති ද? මිදිවලට අයිති ද? කෙසෙල්වලට අයිති ද? නැහැ. දැන් හොඳට බලන්න. මේ තුන ම එකතු කළහම මෙහෙම රසක් එනව. ආපහු මේ රස සිහි කරල අනෙක් පැත්තට යන්න බැහැ.

මේ තුන එකතු කළහම මෙහෙම රසක් එනව. මේ රසය ආපහු අර හේතුවලට අයිති නැහැ.

ඒ වගේ කාය ස්පර්ශය නිසා මේ වගේ වේදනාවක් ආව. ඒ වේදනාව සිහි කරල රූපෙට අත දාන්න බැහැ. පොට්ට්බිබයට අත දාන්න බැහැ. එහේ එහෙම එකක් නැහැ. වේදනාව සිහි කරල කකුල අල්ලන්න බැහැ.

බාහිර සත්ත්වයෙක්, පුද්ගලයෙක්, තව කෙනෙක් සාමිස හෝ නිරාමිස හෝ දුකක් විඳිනව, සැපක් විඳිනව කියල අපි තුළ විපල්ලාසයක් තියෙනව නම් ඒ විපල්ලාසය දුරු කරගැනීම සඳහාත් පෙර කියපු විදියට ම බලනව. එවැන්නක්

වුණා නම්, වෙයි නම් වෙන්නෙ මෙහෙම නේ ද කියල බලනව. ස්පර්ශය නිසා හටගත් වේදනාවක් නේ ද කියල බලනව. ඒ වේදනාව ස්පර්ශයට අයිති නැති බව දකිනව. ස්පර්ශය නැති වෙන කොට වේදනාවත් නැති වෙන බව දකිනව.

මෙන්න මේ විදියට ආධ්‍යාත්මික වූත් බාහිර වූත් වේදනාවෙ ඇති වීම නැති වීම බලනකොට, සත්ත්වයෙන් පුද්ගලයෙක් නො වේ ය, වේදනාවක් පමණක් ඇත්තේ ය යන සිහිය හොඳින් එළඹ සිටිනව. ඒ සිහිය නුවණ තව වැඩෙනව.

මේ වේදනාව මම කියල හෝ මගේ ආත්මය කියල හෝ තෘෂ්ණා වශයෙන් දෘෂ්ටි වශයෙන් ගන්නෙ නැහැ. මේ පංච උපාදානස්කන්ධ ලෝකෙ කිසි වේදනාවක් දැඩි ව ගන්නෙ නැහැ. මහණෙනි, මෙන්න මෙහෙම වේදනාවෙහි වේදනාව අනුව බලමින් වාසය කරන්න.

චිත්තානුපස්සනාව

සත්ත්වයකු පුද්ගලයකු නො ව සිත පමණක් ඇත්තේ ය

හිත අනුව බලනව කියන ධර්මතාව තේරුම් ගන්න බැරි වුණු හින්ද මයි මේ සසරෙ අපිට එන්න වුණෙ. ඒ හින්ද හිත ගැන බලනව කියන එක හරි වටිනව. චිත්තානුපස්සනාව වඩනකොට අපිට පුළුවන් මේ විඤ්ඤාණය කියන එක පිරිසිදු දකින්න. විඤ්ඤාණස්කන්ධය පිරිසිදු දකින්න පුළුවන්. විඤ්ඤාණස්කන්ධය පිරිසිදු දක්කම මොකක් ද තියෙන යහපත? අනිත්‍ය දේ නිත්‍යයි කියන විපල්ලාසය දුරු වෙනව. අනිත්‍ය සංඥාවෙ එළඹ සිටල, උපාදානය නැති කරල, භවය නැති කරල, අනිමිත්ත වේතො විමුක්තිය ලබා දෙනව.

අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම කියන ධර්මතා තුනේ වෙනසින් තමයි විමුක්තිය නම් කරන්නෙ, අනිමිත්ත, සුඤ්ඤත, අප්පණිහිත කියල. මජ්ඣිම නිකායෙ අස්සුතවත්ත සූත්‍රයේ දී බුදුරජාණන්වහන්සේ මෙහෙම දේශනා කරනව. මහණෙනි, මේ ලෝකෙ අය මේ කයට කලකිරෙනව නම් ඒකට හේතු තියෙනව. මේ කය දිරනව පෙනෙනව. අබල දුබල වෙනව, ලෙඩ වෙනව පෙනෙනව. නමුත් හිත යමක් කියයි ද, මනස කියයි ද, විඤ්ඤාණය කියයි ද එහි ලා කලකිරෙන්න ලෝකයා දක්ෂ මදියි. ඒ ඇයි? සත්ත්වයා බොහෝ කල් හිත ම මමායනය කරල නිසා. හිත ම මම කියල අරගෙන නිසා.

බුදුරජාණන්වහන්සේ තවදුරටත් දේශනා කරනව මහණෙනි, යමෙක් හිත මමයි කියනව නම් ඊට වඩා හොඳයි කය මමයි කියන එක. ඇයි ඒ? කය අවුරුදු 50ක් හරි 100ක් හරි තියෙයි නම් ඒ තාක් කල් වත් පෙනෙන්න තියෙනව. ඒත් හිත කියන එක පෙනෙන්න වත් නැහැ. ෫ දවල් අනෙකක් ම ඉපදිල අනෙකක් ම නිරුද්ධ වෙනව. හිතේ ස්වභාවය ඒක.

චිත්තානුපස්සනාව ගැන අපි නො බලන කොට, හිත ගැන නො දකින කොට, ඉබේ මයි හිත මම කියන අදහස එන්නෙ. ඒ නිසයි චිත්තානුපස්සනාව වටින්නෙ.

චිත්තානුපස්සනාව වඩන්නෙ මොකට ද? පංච උපාදානස්කන්ධයෙ විඤ්ඤාණස්කන්ධය පිරිසිදු දැකල අනිත්‍ය දේ නිත්‍යයි කියන විපල්ලාසය දුරු කරගන්න. ඒ විපල්ලාසය දුරු වුණහම තණ්හාව උපාදානය නැති වෙනව. තණ්හාව උපාදානය නැති වෙනකොට මොකද වෙන්නෙ? හටගත්ත දේ නිරුද්ධ වෙනව කියල ස්කන්ධ නිරෝධය සාක්ෂ්‍යාත් වීම තුළින් හවයෙ හිටින එක වළකිනව. හවය නැති වුණහම ජරා මරණ නැති වෙනව.

බුදුරජාණන්වහන්සේ දේශනා කරනව, මහණෙනි, මේ මහණ තෙම රාග සහිත සිත රාග සහිත සිතයි කියල දැනගන්නව, හඳුනාගන්නව. තමන් තුළ රාගය නැත්නම් විරාගී ස්වභාවයෙයි කියල දැනගන්නව. සිත ද්වේශසහගත කල්හි සිත ද්වේශසහගතයි කියල දැනගන්නව. සිතේ ද්වේශය නැති කල්හි සිතේ ද්වේශය නැ කියල දැනගන්නව. මෝහ සහිත සිත මෝහ සහිත සිතයි කියල දැනගන්නව. මේ විදියට සිතේ ප්‍රභේද දහ සයක් බුදුරජාණන්වහන්සේ පෙන්නව.

චිත්තානුපස්සනාවේ දි ඒ කියපු විදියට සිත අනුව බලන්න ඕනෙ. රාග සහිත සිත රාග සහිත සිතයි කියල ක්ෂණිකව හඳුනාගන්න ඕන. විරාග සිත විරාග සිතයි කියල හඳුනාගන්න ඕන. දෝස සහිත සිත දෝස සහිතයි කියල දැනගන්න ඕන.

මේ චිත්තානුපස්සනාව නැති කෙනාට, හිත අනුව නො බලන කෙනාට හිතෙන්නෙ තමන් ආස කරන්නෙ බාහිර කෙනාටයි, දෙයටයි කියලයි. චිත්තානුපස්සනාව නැති වුණා ම තියෙන දෝසෙ ඒකයි.

අපි කියමු යම් තරුණයෙක් ගෙ සිතේ රාගයක් ඇති වුණොත් බොහෝ විට පෙන්නන්නෙ ඊට ප්‍රතිපක්ෂ තරුණියක්. රාගය ඇති වෙන්නෙ එයා ගෙ හිතේ

මයි. ඒත් පෙන්නන්නෙ බාහිර දෙයක්. රාග, දෝස, මෝහ ඇති වෙන්නෙ, වැඩි වෙන්නෙ චිත්තානුපස්සනාව නැති වුණා ම. එතකොට නූපත් රාගය උපදිනව. උපත් රාගය බලවත් වෙනව. ඒ කියන්නෙ තව තවත් ආපත්‍ර ආපත්‍ර බාහිරයට ම යොමු වෙනව.

කෙනකුට තරහවක් ඇති වෙනව. තරහව පටිසය අති වෙන්නෙ තමන් ගෙ හිතේ. තරහව තමන් ගෙ හිතේ නේ ද ඇති වෙල තියෙන්නෙ කියල බලාගන්න බැරි වෙනකොට, සිත අනුව නො බලනකොට මම තරහ අරගෙන තියෙන්නෙ අහවල් එක්කෙනා එක්කයි කියල බාහිර රූපයක් පෙන්නයි. ඒ බාහිර රූපය දකිනකොට තවත් තරහ යනව. තමන් තුළ තියෙන ද්වේශය නො පෙන්නා බාහිර දෙයක් පෙන්නලා බව තේරෙන්නෙ නැහැ.

අවිද්‍යාව කෘත්‍ය දෙකක් කරනව. ඇත්ත නො පෙන්නනව. වරදක් ඇති කරවනව.

පෙන්නන්නෙ මම තරහ ගන්නෙ අහවලා ගෙ අර වැඩේට කියල. අහවල් කෙනා එක්කයි තරහ කියල. මේ තරහවට හේතුව දකින්නෙ බාහිරින්. එහෙම කෙනා මොකද කරන්නෙ? බැනල නතර වෙන්නෙ නැහැ ගහන්නක් හදනව.

චිත්තානුපස්සනාව නැති වෙනකොට රාගයට හේතුවක් බාහිරින් දකින්නෙ, ද්වේශයට හේතුවක් බාහිරින් දකින්නෙ.

අලි කැමතියි අන්දර කටු කන්න. (අන්දර කටු කියන්නෙ, මනුස්සයෙකුට ඇනුණොත් ලේසියකට හොඳ වෙන්නෙ නැහැ. එව්වරට ම විසයි.) ඒ මොකද මේ අලි ඇත්තු අන්දර ගස් පොඩි කරල අරගෙන කටේ දාල හපනකොට අන්දර කටු කටේ ඇතිල ලේ එනව. දැන් ඒ සතා දන්නෙ නැහැ මේ කටු කටේ ඇතිල කටෙන් ම එන ලේ රහ නේ ද මේ කියල. එයා හිතන්නෙ මේ අන්දර කටුවල රහ කියල. එතකොට මොකද කරන්නෙ තව ටිකක් හයියෙන් හපනව. තව ටිකක් ලේ එනව. තව අන්දර කටු ටිකක් අරගෙන කනව.

ඇතුළතින් තියෙන හේතුව නො දකිනකොට බාහිරය පෙන්නනව. එතකොට තව වැඩිපුර ලොකු අත්තක් කඩාගෙන කනව. එතකොට වැඩිපුර කටු ටිකක් ඇනෙනව. ආයෙත් හිතනව රහ ගහෙන් තමයි එන්නෙ කියල.

අන්න ඒ වගේ අපි හේතුව බාහිරින් දකින තාක් බාහිරයට මයි යන්නෙ. අපි ආදරය කරන්නෙ බාහිර දේකටයි, බාහිර දෙයක් නිසයි ආදරේ ඇති වෙන්නෙ

කියල හිතුවහම ආපනු ඒ ආදරය ගන්න වැඩිපුරත් හොයනව බාහිරින්. තරහවත් එහෙමයි.

චිත්තානුපස්සනාවෙන් පෙන්නන්නෙ හිත ගැන හොඳ අවධානයෙන් ඉන්නකොට යම් කිසි වෙලාවක දී රාග ස්වභාවයක් ඇති වුණොත් හොඳට තේරුම් කරගන්නව, තමන් ගේ හිත නේ ද මෙහේ සරාහි වෙලා තියෙන්නෙ කියන එක. එතකොට හොඳට තේරෙනව රාගය කියන එක තියෙන්නෙ තමන් තුළ. තමන් තුළ තියෙන මේ ගතියට මේ හැඟීමට බාහිර රූප අයිති නෑ.

අපි ගනිමු ද්වේශය කියන එක. තමන් තුළ පටිස වෛතසිකය ඇති වෙලා තමන් ගේ සිත ද්වේශ ස්වභාවයට පත් වෙලා කියන එක තේරුණොත් බාහිර කෙනකුට ගහන්න යන්නෙ නැහැ. රාගය තමන් ගේ සිත තුළ ස්වභාවයක් කියල හඳුනාගත්තොත් බාහිර දෙයක් ගන්න යන්නෙ නැහැ.

හිතේ ස්වභාවය නො දකින හැම වෙලාවෙ ම ඒ වෙනුවෙන් ක්ලේශයකට යොමු කරල ඇති. යම් කිසි මෝහයක් ඇති වෙනව නම් අපේ හිත නේ ද මේ මෝහ කියන එක හඳුනාගන්න බැරි වුණොත් බාහිරය නිසා මෝඩකම ඇති වුණා කියලයි පෙනෙන්නෙ. මේව අරහයා අපි ප්‍රතික්‍රියා දක්වන්නෙ බාහිරයට. ඒ තාක් රාග දෝස මෝහ ආපනු ඇති වෙනව.

චිත්තානුපස්සනාවෙ දී පෙන්නන්නෙ හැම අරමුණක ම, හැම වෙලාවක ම තමන් තුළ සිහිය තමන් තුළ නුවණ තියෙන්න ඕන හිත කෙරෙහි. එතකොට සිතේ ඇති වන ධර්මතා ටිකට ප්‍රතික්‍රියා දක්වන්න බාහිරයට යන්නෙ නැහැ. මෙන්න මේ විදියට මේ ලෝකය දුක්කොත් ඇලීම ගැටීම කියන ඇති වන ධර්මතා දෙක සංසිදෙනව එපමණකින් ම. ඇලෙන ගතිය හෝ ගැටෙන ගතිය සිත පිළිබඳ වූවක් ය කියල දුක්කොත්, බාහිර භෞතික වස්තු ඒකට සම්බන්ධයක් නැති බව දුක්කොත්, ඇලීම්ව දේ ගන්න වත් ගැටීම්ව දේ අයින් කරන්න වත් කියල බාහිරින් යමක් කරන්න යන්නේ නැහැ.

ඒ විතරක් නෙමෙයි ඒ හිත ද අඳුනාගන්නව. මේ නාම රූප දෙක නිසා මේ හිත හටගත් බව දකිනව. මේ නාම රූප ධර්ම නැති විට මේ සිත නැති වෙනව කියලත් දකිනව.

මෙන්න මේ විදියට නුවණින් බලනකොට, නුවණින් සිහි කරනකොට සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නො ව සිත පමණක් ඇත කියන සිහිය හොඳට එළඹ සිටිනව.

සරාග සිත, සදෝස සිත, සමෝහ සිත එකින් එක බලන කොට තේරෙනව ඒ හිතත් ඒ හිත ඇති විමට හේතු ටිකත්. රාග සහිත සිතක් තියෙනව. ඒ හිත ඇති වෙන්න හේතූන් තියෙනව. මොනව ද? නාම රූප ධර්මත්, අයෝනිසො මනසිකාරයත්, සුඛ නිමිත්තත් යන මේවා නිසයි සිත සරාග වුණේ කියල හොඳට නුවණින් තේරෙනව. මෙහෙම තේරෙන නිසා එක ම හිතක් තියෙනව, එක ම හිතකින් කරනව කියනව කියන අදහසක් නැති ව මේ හිත පටිච්ච සමුප්පන්නයි කියන නුවණ එනව.

හිත හැම වෙලාවෙ ම හේතු ප්‍රත්‍යයි. හේතුව නිරුද්ධ වෙනකොට සිත නිරුද්ධ වෙනව.

යකඩ කැලි දෙකක් එකට ගැටුණොත් සද්දයක් ඇති වෙනව. ගැටීම නැති වෙනකොට සද්දය නැති වෙනව. ගැටෙන්න පෙර ශබ්දය අවකාශ ධාතුවෙ කොහෙ වත් තිබුණා නො වෙයි. යකඩ කැලි ඇතුළෙ සද්දය තියෙන වත් නෙමෙයි. පෙර නො තිබී ම යකඩ කැලි දෙක ගැටුණු නිසා ම සද්දය ඇති වෙනවා කියල දකිනව. හටගත්ත සද්දය යකඩ කැලි දෙකට අයිතිත් නෑ. සද්දය යකඩ කැලි දෙක ඇතුළට යනව වත් නෙමෙයි. සද්දය වටපිටාවෙ කොහෙ වත් හැංගුණා වත් නෙමෙයි. හේතුව නැති වෙන කොට නැති වෙනව කියලයි කියන්න වෙන්නෙ.

අන්න ඒ වගේ යම් යම් ප්‍රත්‍යයන් නිසා මේ හිත හටගත්ත නම් ඒ ප්‍රත්‍ය නැති වෙන කොට මේ හිත නැති වෙනව. ආයෙ කොහෙ වත් තියෙනව නෙමෙයි. ද්වේශය ඇති වෙන්න තියෙන හේතු ටික නිසා ද්වේශය, ද්වේශ සිත හටගත්ත. ඒ හේතු නැති වෙන කොට නැති වෙනව. ඒ වගේ හිත පටිච්ච සමුප්පන්නයි. ප්‍රත්‍ය නිසා හටගත් සිත ප්‍රත්‍ය නැති වෙන කොට නිරුද්ධ වෙනවා කියන නුවණ එනව. එතකොට එක ම හිතක් පවතිනවා කියන අදහස එන්නෙ නැහැ.

මෙන්න මෙහෙම දකින කෙනාට සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නො ව සිත පමණක් ඇත්තේ ය යන සිහිය නුවණ එළඹ සිටිනව. සිහිය නුවණ තව වැඩෙනව. තෘෂ්ණා වශයෙන් දෘෂ්ටි වශයෙන් ඇසුරු කරන්නෙ නැහැ. ලෝකයෙ කිසි ම සිතක් විඤ්ඤාණයක් උපාදාන වශයෙන් ගන්නෙ නැහැ. මගේ හිතයි කියල හෝ හිත ආත්මයි කියල හෝ ගන්නෙ නැහැ.

ධම්මානුපස්සනාව

උපත් නිවරණ දුරු කිරීම සහ නූපත් නිවරණ නූපදවීම

පංච උපාදානස්කන්ධයේ සංඥා සහ සංඛාර කියන ස්කන්ධ දෙක පිරිසිදු දකින්න තමයි බුදුරජාණන්වහන්සේ මේ ධම්මානුපස්සනාව පනවල තියෙන්නේ. ධම්මානුපස්සනාවේ කොටස් පහක් තියෙනවා. මේ කොටස් පහ සහිත ධම්මානුපස්සනාව බුදුරජාණන්වහන්සේ දේශනා කළේ ඇයි?

අනාත්ම දේ ආත්මයි කියන විපල්ලාසයක් තියෙනවා. මේ අනාත්ම දේ ආත්මයි කියන විපල්ලාසය දුරු කරන්නයි බුදුරජාණන් වහන්සේ ධම්මානුපස්සනාව පනවල තියෙන්නේ. සංඥා, සංඛාර කියන ස්කන්ධ පිරිසිදු දකල, අනාත්ම දේ ආත්මයි කියන විපල්ලාසය දුරු කරල, සුඤ්ඤත වේතෝ විමුක්තිය සාක්ෂාත් කරගන්න මේ ධම්මානුපස්සනාව පනවල තියෙනවා. අපි ඒ ගැන ටිකක් බලමු.

මහණෙනි, කොහොම ද මහණ තෙම ධර්මයන්හි ධර්මය අනුව බලමින් වාසය කරන්නේ?

ධම්මානුපස්සනාව කියන්නේ ඒ ඒ වෙලාවේ තමන් ගෙ හිතේ ඇති වෙන්න පුළුවන් ගති ගැන අවධානයෙන් සිටීම. කෙනකුට දෙනවා කමටහනක්, දවස

පුරාවට ම, ඉඳගෙන, හිටගෙන, ඇවිදින ආදී ඕන ම වෙලාවක ඇති වන නිවරණ ධර්මතා පහ දිනා අවධානයෙන් ඉන්න කියල. දැන් මෙයා හොඳ අවධානයෙන් ඉන්නවා. තමා තුළ කාමච්ඡන්දය තියෙනවා ද නැද්ද කියල බලාගෙන ඉන්නවා. තමා තුළ කාමච්ඡන්දය තියෙනවා නම් එයා හොඳට නුවණින් දන්නවා මේ නූපත් කාමච්ඡන්දය ඉපදුණේ මෙහෙමයි නේ ද? උපත් කාමච්ඡන්දය නැති කරන්නේ මෙහෙමයි නේ ද? කියල දන්නවා. දන්න එකට සිහිය යොමු කරනවා.

ඉතින් එහෙම සිහි කරන කොට තමා තුළ කාමච්ඡන්දය නැත්නම් නැහැ කියලත් දන්නවා. නූපත් කාමච්ඡන්දය නූපදවන්නේ මෙන්න මෙහෙමයි කියන නුවණයි එතකොට පවත්වගන්නේ.

ඒ කියන්නේ හොඳ අවධානයෙන් හිටියොත් අර්ථ දෙකක් ලැබෙනවා. තමන් තුළ කාමච්ඡන්දය තියෙනවා, එක්කො නැහැ. කාමච්ඡන්දය තියෙනවා කියල දැනගත්තොත් තියෙන කාමච්ඡන්දය නැති කරන්නේ මෙන්න මෙහෙමයි. නූපත් කාමච්ඡන්දය නූපදින්නේ මෙන්න මේ විදියට කළා මයි කියන කාරණාව දන්නවා. මොකක් ද එයා දන්නේ? එයා දන්නවා කාමච්ඡන්දය කියනකොට රූප කාම, ශබ්ද කාම, ගන්ධ කාම, රස කාම, ස්පර්ශ කාම මේ ඔක්කොම අයිතියි. ඒත් මෙතන දි නූපත් කාමච්ඡන්දය උපදින්න හේතු ටිකක් තියෙනවා. ඒ මොනවා ද? අයොනිසො මනසිකාරය සහ සුඛ නිමිත්ත. සුඛ නිමිත්තත් අයොනිසො මනසිකාරය.

අයොනිසො මනසිකාරය කියන්නේ මොකක් ද? පළමුවැනි එක තමයි නිවරණ ධර්මතා පිළිබඳව සිහි නැතිකමකින් හිඳීම. නිවරණ ධර්මයන් ගැන දැඩි අවධානයකින් ඉන්නවා නම්, සිහිය පිහිටුවාගෙන හොඳ අවධානයකින් ඉන්නවා නම් එය වෙන්නේ නැහැ. නිවරණ ධර්ම කෙරෙහි අවධානය නැතිකම ම නිවරණ ධර්ම ඇති වෙන්න හේතුවක්.

අනෙක තමයි සුඛ නිමිත්ත. සුඛ නිමිත්තෙන් මෙනෙහි කරන කෙනා දන්නවා නූපත් කාමච්ඡන්දය උපදින්නේ අයොනිසො මනසිකාරය සහ සුඛ නිමිත්ත නිසයි කියල. එතකොට නුවණින් මෙනෙහි කිරීමෙන්, අසුඛ භාවනාවෙන් උපත් කාමච්ඡන්දය දුරු වෙනවා කියලත් දන්නවා. දැන් කොයි වෙලාවක හරි කාමච්ඡන්දය තමන් තුළ තියෙනවා කියල හඳුනාගත්ත ම එයා මොකද කරන්නේ?

උපන්න කාමච්ඡන්දය දුරු කිරීම සඳහා අසුබ භාවනාව වඩනව. එහෙම මෙනෙහි කරල කාමච්ඡන්දය ඇති වෙන්න දෙන්න නැහැ. දවස පුරාවට ම කාමච්ඡන්දය ගැන අවධානයෙන් ඉන්නව.

ඊට පස්සෙ දෙවැනි කාරණාව ගැන අවධානයෙන් ඉන්නව. හිතේ ඇති වෙන ව්‍යාපාදය, අකැමැත්ත, පටිස ස්වභාවය ගැන අවධානයෙන් ඉන්නව. හිතේ ඇති වෙන අකැමැති ස්වභාවය කෙරෙහි යොමු වෙච්ච බවකින් ඉන්නව. එහෙම ඉන්න කොට එයාට කොයි වෙලාවක හරි සුළු වශයෙන් හරි හිතේ අකැමැති බවක් තියෙනව නම්, තමා තුළ ව්‍යාපාදය තියෙනවා කියල හඳුනාගන්නව. තමන් තුළ ව්‍යාපාදය නැත්නම් ඒ බවත් හඳුනාගන්නව. ව්‍යාපාදය ගැන සෙවිල්ලෙන් ඉන්න කෙනාට එහි ඇති බව හෝ නැති බව කියන ධර්මතා දෙකෙන් එකක් හම්බ වෙනව. ඇති බව හම්බ වුණොත් ව්‍යාපාදය ඇති වෙන්න හේතුව ලෙස එයා දන්නව අයෝනිසො මනසිකාරයත් පටිස නිමිත්තත්.

පටිස නිමිත්තක් කියන්නේ මොකක් ද? තරහව ඇති වෙන්න තියෙන විදියට හිතෙන එක. අහවලා මට ගැහුව, බැන්න, මේ විදියට කළා කියල තරහව ඇති වෙන්න හේතු වෙන විදියට හිත පුන පුනා හිතනව නම් එය මේ නූපත් ව්‍යාපාදය උපදින්නත් උපන් ව්‍යාපාදය වැඩිදියුණු වෙන්නත් හේතු වන ධර්මතාවක් කියල එයා දන්නව.

එතකොට උපන් ව්‍යාපාදය දුරු වෙලා නූපත් ව්‍යාපාදය නූපදිනව නේ ද, යෝනිසො මනසිකාරයෙන් මෙන් සිත වැඩුවහ ම කියල මෙයා දන්නව. හැම වෙලාවෙ ම ව්‍යාපාදය කියන ධර්මතාවට හිත යොමු කරල කටයුතු කරන මෙයාට ධර්මතා දෙකක් හම්බ වෙනව. ව්‍යාපාදය තියෙනව, එක්කො ව්‍යාපාදය නැහැ. ව්‍යාපාදය හම්බ වෙන කොට මෙයා ඉගෙනගෙන තියෙනව උපන් ව්‍යාපාදය නැති වෙන විදියට සිහිය තබන්න. කොහොම ද? මෙමත්‍රීසහගත නිමිත්තෙන්. යෝනිසො මනසිකාරයෙන්. යෝනිසො මනසිකාරය, මෙමත්‍රීසහගත නිමිත්ත කියනකොට මෙතන දි යෝනිසො මනසිකාරය කියන එකෙන් උපායශීලී බව ගෙනත් දෙනව.

මෙමත්‍රී කමටහන නැත්නම් මෙන් සිත කියන කොට, මේ අකැමැත්ත අතහරින විදියෙ උපායශීලී බවකින් ම ඒක කරන්න යෝනිසො මනසිකාරය උදව් වෙනව. සියලු සත්ත්වයෝ නිදුක් වෙත් වා, නිරෝගි වෙත් වා කියල හිතුවට ටිකක්

ලොකු තරහක් තියෙන වෙලාවක ඒක ඔරොත්තු දෙන්න නැහැ. හැබැයි යෝනිසෝ මනසිකාරය තියෙන කොට මෙයා දක්ෂයි මේ වගේ වෙලාවක දිත් ද්වේෂය අතහැරෙන විදියට හිත හසුරුව ගන්න.

බුදුරජාණන්වහන්සේ දේශනා කරල තියෙනව මේ දීර්ඝ සසරෙ එනකොට තමාට පියා නො වුණු, මවු නො වුණු, සහෝදර සහෝදරියෝ නො වුණු සත්ත්වයෙක් සත්ත්ව ලෝකයේ නැහැ කියල. ඒ නිසා යම් සත්ත්වයෙක් කපන්න ඕන, කොටන්න ඕන කියල හිතෙන කොට, අනේ සසරෙ යම් දවසක මගේ ම අම්ම වෙච්ච කෙනකුට නේ ද මම මේ කොටන්න යන්න කියල මෙයා උපායශීලී බවකුත් අනුගමනය කරනව. (මෙමත්‍රීසහගත වීමට අමතරව).

මේකට හේතුව හොඳින් තේරුම් ගන්න ඕන. බාහිර කෙනෙක් එක්කයි තරහව තියෙන්නේ කියනකම තියෙන තාක් ඒ තරහව අයින් කරගන්නේ නැහැ. අපි කලින් දක්කා, තමන් තුළ මයි ව්‍යාපාදය තියෙන්න කියල. තමා ගෙ සිතේ මයි. තමා ගෙ සිතේ මේ ස්වභාවය ඇති තාක් ඒක තමන්ට ලාභයක් නෙමෙයි කියල තමන් දන්නව.

වරදක් සිදු වුණොත් ගිහිල්ල අනෙක් කෙනා ගෙන් සමාව ගන්න කියල කෙනකුට කියල බලන්න කො. ලේසි ද කියල? ඇයි ඒ? බාහිර කෙනෙක් පෙනෙන නිසා. හොඳයි කෙනකුට ධම්මානුපස්සනාව තිබුණොත්, තරහව කියන එක මගේ හිතේ තියෙන එකක් නේ ද කියල තේරෙනවා. දන් තමන් ගෙ හිතේ තියෙන තරහව තමන්ට වැඩ පිණිස පවතිනව ද? නැහැ. අන්න ඒ බව වැටහෙනකොට ඒක අතහැරගන්න උපායක් අනුගමනය කරනව.

ඇත්ත නො පෙන්නා බාහිර දෙයක් තමයි පෙන්නන්නේ. එතකොට මොන විදියට වත් හිත හදාගන්න පෙලඹෙන්න නැහැ. ධම්මානුපස්සනාවේ දි හොඳට පෙන්නනව වෛතසිකයන් තමන් තුළයි තියෙන්න කියන එක. ඒකට ප්‍රත්‍යයත් පෙන්නනව. තමන් ගෙ ම අයෝනිසො මනසිකාරය, පටිස නිමිත්ත නිසයි මේක ඇති වෙල තියෙන්නේ. බාහිරින් නෙමෙයි කියල තව ඔප්පු කරල පෙන්නනව. රාගයත් එහෙමයි. මේ අයෝනිසො මනසිකාරය තමන් ගෙ ම සුබ නිමිත්ත නිසා නේ ද ඇති වෙලා තියෙන්නේ.

මේ ප්‍රත්‍යය පෙන්නන එකෙන් පෙන්නනව තරහව හෝ කාමය කියන දේ බාහිර නො ව තමන් ගෙ ම මනස තුළ නේ ද කියෙන්නෙ කියල.

ඊළඟට තමා තුළ චිත්තමිද්ධය කියෙන කොට තමා තුළ චිත්තමිද්ධය කියෙනව කියල හඳුනාගන්නව. තමා තුළ චිත්තමිද්ධය නැත්නම් තමා තුළ චිත්තමිද්ධය නැහැ කියල හඳුනාගන්නව. ඊට පස්සෙ නූපන් චිත්තමිද්ධය උපදින්නෙ කොහොම ද කියලත් දැනගන්න ඕන. උපන් චිත්තමිද්ධය දුරු කරන්නෙ කොහොම ද කියන එකත් දැනගන්න ඕන.

කොහොම ද නූපන් චිත්තමිද්ධය උපදින්නෙ? ඒකට කාරණා රාශියක් තියෙනව. එකක් තමයි අරුත. හිත සකසල වුවමනාවෙන් කුසල ධර්මයට ඇලෙන්නෙ නැති නිසා, අරුත ස්වභාවයකින් ඉන්න නිසා, චිත්තමිද්ධයට හිතයි. දැන් චිත්තමිද්ධය ඇති වෙල කියෙනව නම් හිත යොමු කරල, කන් යොමු කරල, ආදරයෙන් මේ කුසල ධර්මයට යොමු නො කළා කියල තමන් ගෙ නිදිමතට හේතුව දැනගන්න. තමන් ගෙ නිදිමත දකින්න තමන් මේ කුසල ධර්මයේ අරුත ස්වභාවයෙන් හිටපු නිසයි කියල.

ඊට පස්සෙ ඇඟ මැළි ගතිය, කුසිත ගතිය, බත් මතය වගේ දේන් චිත්තමිද්ධයට හේතු වෙනව. කය මැළි නිසා හිත මැළි වෙනව. හිත මැළි වෙන කොට කය මැළි වෙනව. ඒකට හේතු තමයි හිතෙන් කුසල ධර්මයේ නො යෙදීම කියන අරුතියත්, කයේ එක් ස්වරූපයෙන් ම යුක්ත ගිලන් බවත්. හිතේ අරුතියත් කයේ අකර්මණ්‍යතාවත් නිසයි චිත්තමිද්ධය ඇති වෙල කියෙන්නෙ කියල දැන් දන්නව.

ඊට පස්සෙ උපන් චිත්තමිද්ධය දුරු කරන්නෙ කොහොම ද කියල දන්නව. කායික විරිය චෛතසික විරිය කියන දෙආකාරයක විරියකින් මේ චිත්තමිද්ධය නැති කළ යුතුයි. චිත කියන්නෙ හිතේ මැළි ගතිය. මිද්ධ කියන්නෙ කයේ මැළි ගතිය.

චිත මිද්ධ කියන්නෙ හිත කය දෙකේ මැළි ගතිය.

හිතේ මැළි ගතිය - නැත්නම් කුසල ධර්මයන්හි අරුතිය - දුරු කරන්න කළ යුත්තේ මොකක් ද? චෛතසික විරිය. අනේ අපි සසරෙ දි කොච්චර නම් නිදාගන්න ඇති ද? එහෙම නිදාගන්න හින්දා මොන තරම් සතර අපායට වැටෙන්න ඇත් ද? බණ අහන එක පැත්තක තියල නිදාගන්න එක සැපයි තමයි. නමුත් ඒ

සැපය තුළ ජරා, මරණ, සෝක, පරිදේව, දුක්, දොම්නස් තැවරිල තියෙනව නේ ද? අනේ නිදි වරාගෙන හරි අපහසුවෙන් මේ බණ ටික ඇහුවොත් මේ දුක්සහගත සසරෙන් ම එතෙර වෙන්න පුළුවන් නේ ද කියල යෝනිසො මතසිකාරයක් අරගෙන ගියොත් අරුතිය දුරු වෙල දහමට ඇවිල්ල නිදිමත ගතිය නැති වෙනව.

ඒ වගේ වෙලාවට කය වැටෙන ගාණට ම හිතත් වැටෙන්න අරින එක තමයි අරුත කියල කියන්නෙ. එතකොට නිදිමත හොඳට ම වැඩියි. එතකොට ඔය විදියට හිතල හිත අවදි කරන එකට කියනව චෛතසික විරිය. එක ම විදියට ඉන්න කොට කය ගිලන් වෙලා නම් පොඩ්ඩක් නැගිටල, මුණ ටිකක් හෝදගෙන, ඉරියව් මාරු කරල වගේ කායික විරියකුත් කළ යුතුයි. ආහාර පාන අඩුවෙන් ගන්න ඕන. මෙන්න මේ වගේ කයේ ගිලන් බව, හිතේ ගිලන් බව කියන ධර්මතා දෙක දුරු කරන්න කායික විරිය, චෛතසික විරිය කියන ධර්මතා දෙකක් තියෙනව.

එතකොට නූපන් චිත්තමිද්ධය උපදින්නෙ කොහොම ද? අර ඉස්සෙල්ල කියපු හේතු ටික ම දකිනව. කායික චෛතසික විරිය නො කළොත්. උපන් චිත්තමිද්ධය දුරු වෙන්නේ කොහොම ද? කායික විරිය චෛතසික විරිය කළොත් කියල හිතට ගන්න ඕන.

සත්ත්ව හෝ වූ පුද්ගල හෝ වූ, කෙනකු හෝ වූ නිවරණ ධර්මතාවක් පමණක් ඇත්තේ ය

විසිරුණු සිත හා යෙදිව්ව "කෙසේ ද කෙසේ ද" කියන ගතියට අපි කියනව උද්ධව්ව කුක්කුච්චය කියල. තමා තුළ මේ ස්වභාවය තියෙනව නම් තමා තුළ උද්ධව්ව කුක්කුච්චය තියෙනව කියල හඳුනාගන්නව. තමන් තුළ නැත්නම් නැහැ කියල හඳුනාගන්නව. නූපන් උද්ධව්ව කුක්කුච්චය උපදින්න හේතුව මොකක් ද? අයෝනියෝ මනසිකාරයක්, සමථ නිමිත්තක් මෙනෙහි නො කිරීමක්. උපන් උද්ධව්ව කුක්කුච්චය නැති වෙන්න තියෙන හේතුව මොකක් ද? යෝනියෝ මනසිකාරය, සමථ නිමිත්ත ආසේවනය කිරීම කියලත් දැනගන්නට ඕන.

මෙන්න මේ විදියට තමන් තුළ උද්ධව්ව කුක්කුච්චය හඳුනාගෙන ඒවට ප්‍රත්‍යයන් - ඇති වෙන්නට හේතූන් - ඒ හේතු නැති වෙනකොට උද්ධව්ව කුක්කුච්චයේ නැති වීමත් දැනගන්න ඕන. මේ විදියට මේක තමන් ගේ සිත තුළ ඇති වෙන ගතියක්, වෛතසිකයක් කියල හඳුනාගන්න ඕන. එතකොට තමයි තමන්ට ඒ ධර්මතාව නැති කරන්න පුළුවන්කම එන්නෙ. එතකොට බාහිර කියල ධර්මතාවක් දක්කත් ඒකට හිත නැමෙන්නෙ නැහැ.

ඊට පස්සෙ බුදුරජාණන්වහන්සේ දේශනා කරනව විචිකිච්ඡාව. විචිකිච්ඡාව කියල කියන්නෙ සැකය. බුද්ධාදී අට තැන කෙරෙහි ඇති සැකය. වෙනත් විදියකින් ගත්තහ ම කුසල අකුසල ධර්මයන් කෙරෙහි ඇති සැකය. තමන් ගෙ මනස සිහි කරන කොට තමන් තුළ විචිකිච්ඡාව තියෙනව හෝ නැහැ කියල තේරෙනව. තියෙනව නම් තමන් දන්නව උපන් විචිකිච්ඡාව නැති කරන්නෙ කොහොම ද කියල. නැති නම් නැති එක උපදින්න පුළුවන් ක්‍රමයත් නූපදවන්න අනුගමනය කරන්න ඕන ක්‍රමයත් දැනගෙන ඊට සිහිය යොමු කරන්න ඕන.

නූපන් විචිකිච්ඡාව උපදින්නෙ කොහොම ද? විචිකිච්ඡාව ඇති වෙන්න කාරණා රාශියක් තියෙනව. ලෝකෙ තියෙනව කළු කර්ම, සුදු කර්ම, සේවනය කළ යුතු නො කළ යුතු දේ. මෙන්න මේ ධර්මයන් නුවණින් මෙනෙහි කිරීම ඒ කියන්නේ මේවා සේවනය කළ යුතුයි, මේවා සේවනය නො කළ යුතුයි. මේවා කළ ධර්මයෝ, මේවා සුදු ධර්මයෝ. මේවා ඇසුරු කළ යුතු ධර්මයෝ, මේවා ඇසුරු නො කළ යුතු ධර්මයෝ කියල නුවණින් මෙනෙහි නො කිරීම මේ විචිකිච්ඡාව ඇති වෙන්න එක හේතුවක්.

පරියත්තිය ඉගෙන නො ගැනීම, ධර්මය විනය ඉගෙන නො ගැනීම තව හේතුවක්. සුදුසු කල්හි සුදුසු තැනකට ගිහිල්ල, මේකෙ අර්ථය කොහොම ද? මේක කෙසේ දැන යුතුයි ද කියල අර්ථය විමසන්නෙ නැතිකම, ඒ වගේ ම ධර්මය ශ්‍රවණය කර ධාරණය කර නො ගැනීම වගේ විචිකිච්ඡාවට ආහාර වන තවත් කාරණා රාශියක් තියෙනව.

එතකොට විචිකිච්ඡාව නැති වෙන හැටි දන්නව. ඒ කොහොම ද? යෝනියෝ මනසිකාරය කිරීමෙන්, කළු කර්ම, සුදු කර්ම, සේවනය කළ යුතු, නො කළ යුතු ධර්ම වෙන් වෙන් වශයෙන් මෙනෙහි කිරීමෙන්, කළාණ මිත්‍ර සේවනයෙන්, සම්පජාන පුද්ගලයන් ඇසුරු කිරීමෙන්, අසම්පජාන පුද්ගලයන් දුරු කිරීමෙන් වගේ කාරණා ටිකක් තියෙනව. මෙන්න මේ විදියට කළහම විචිකිච්ඡාව නැති වෙනව කියල දන්නව.

දැන් මේ ධම්මානුපස්සනාවෙ දි නිවරණ ධර්මයන් ගැන සිහිය යොමු කරන කොට දවස පුරාවට ම මේ ධර්මතා පහ කෙරෙහි සිහිය යොමු කරගෙනයි ඉන්නෙ. හරියට කැළේ දඩයමේ ගිය වැද්දෙක් කොතනින් සතෙක් මතු වෙයි ද

දන්නෙ නෑ කියල ඒ සතාව දඩයම් කරන්න යම් සේ අවධානයකින් ඉන්නව ද? මේ නිවරණ ධර්ම කෙරෙහි අවධානයෙන් ඉන්න යෝග්‍යවරයා තමන් ගෙ සිතේ කුමනාකාරයෙ නිවරණයක් කොයි වෙලාවෙ දි කොතනින් මතු වෙයි ද දන්නෙ නෑ කියන අවධානයෙන් ඉන්නව.

කොයි වෙලාවක හරි ක්ෂණිකව නිවරණ ධර්මය හඳුනාගන්න ගමන් ඒ උපන්න නිවරණය නැති කරන්නත්, මෙව්වර වෙලා නූපන්න නිවරණය උපන්නෙ මෙන්න මෙහෙම කළ නිසා නේ ද කියල හොඳට නිමිත්ත ගන්නව. ඒකෙන් මත්තෙ එහෙම නො වෙන්න වගබලාගන්නව.

ඔන්න ඔය විදියට බලනකොට හොඳට තමන්ට තේරෙනව මේ කැමැත්ත, තරඟව, නිදිමත, හිතේ විසිරුණු ගතිය ආදිය තමන් තුළ උපදින වෛතසික ධර්මයන් විතරයි නේ ද? මේක ඇත්ත ම වෙන්නෙ නෑ. මේක ජීවිතය ම වෙන්නෙ නැහැ. මේක ඇත්ත ම වෙලා, ජීවිතය ම වෙලා කියලා හිතාගෙන ඒකට ප්‍රතික්‍රියා දක්වන්න යන්නෙ නැහැ. තරඟව කියන එක මගේ ම වෙලා, තව කෙනෙක් එක්ක ම තරඟ වෙලා කියන එක වෙන්නෙ නැහැ. රාගය කියන එක මගේ ම වෙලා තව කෙනකුට මයි ආදරය වෙලා තියෙන්නෙ කියන එක වෙන්නෙ නැහැ.

ඔන්න ඔහොම වුණා ම එයාට හොඳට තේරෙනව තමන් තුළත් බාහිරත් නිවරණ ධර්ම ඇති වෙන හැටි.

ඒ විදියට මේ නිවරණ ධර්ම ඇති වෙන හැටි නැති වෙන හැටි හොඳට දකිනව. මෙන්න මේ විදියට බලනකොට සත්ත්ව නො වූ පුද්ගල නො වූ, කෙනෙක් නො වූ නිවරණ ධර්මතාවක් පමණක් ඇත්තේ ය යන සිහියෙ හොඳින් එළඹ සිටිනව. මේක ධර්මතාවක් මිස මගේ වත්, තව කෙනකු ගේ වත්, තව කෙනකු කෙරෙහි වත් නෙමෙයි කියල ඒ ධර්මතාව විතරක් බේරිල හිතට අහු වෙනව.

මෙන්න මේ විදියට ධර්මතාවක් හැටියට ගත්තහ ම කෙනකුට සත්ත්ව පුද්ගලභාවයකට ඉඩ නො තියා මේ සංඥා, සංඛාර කියන ධර්මතා දෙක නිසා සිද්ධ වෙන ධර්මතාවක් හැටියට පෙනෙනව. ඒ විදියට බලනකොට තෘෂ්ණා දෘෂ්ටි දෙකෙන් යුතු ව වාසය කරන්නෙ නැහැ. තව කෙනකුටයි ආදරේ, තව

කෙනෙක් එක්කයි තරඟ, මටයි තරඟ ගියේ, මගේ තරඟ කියන තැනකින් ගන්නෙ නැහැ.

මෙන්න මේ මට්ටමට ආවහම මොකද වෙන්නෙ? ධර්මයෙන් යුක්ත වූ ප්‍රීති ප්‍රමෝදය උපදිනව. ප්‍රීති ප්‍රමෝදය නිසා ම හිත කය දෙක සන්සිඳෙනව. හිත සමාධිගත වෙලා, ඇත්ත දෑකල, කලකිරිල, නො ඇලිල, ආශ්‍රවයන් ගෙන් මිඳෙනව. මේ විදියට ආශ්‍රවයන් ගෙන් මිඳෙන්න, ආශ්‍රවයන් ගෙන් මිදීම ඇති කරගන්න එක ක්‍රමයක් ඒ.

ඊට පස්සෙ බුදුරජාණන් වහන්සේ තව ක්‍රමයක් පෙන්නනව. ස්කන්ධ වශයෙන් බලන්න කියල. මේ පංච උපාදානස්කන්ධයත් පංච උපාදානස්කන්ධයේ ඇති වීමත් නැති වීමත් බලන්න. රූපය මෙසේයි කියන කොට අපි දැනගන්න ඕන රූපය කියල කියන්නෙ සතර මහා ධාතුන් නිසා විද්‍යමාන වන රූප බව. මෙසේ රූපයා ගේ ඇති වීම වෙනව. කොහොම ද? ආහාරය නිසා රූපය ඇති වෙනව කියල දකින්න ඕන.

රූපය කියන්නෙ මහා භූතත්, උපාදාය රූපත්. මහා භූත රූප 4කුත් උපාදාය රූප 24කුත් තියෙනව. උපාදාය 24 ආපහු බෙදෙනව ඖෆදාරික රූප, සුබ්බ රූප කියල. ධම්මායතනයෙ පරියාපන්න රූප හැටියට සුබ්බ රූප පෙන්නනව.

ආහාරය කියනකොට දැනට අපි ගනිමු කන බොන ආහාරය කියන තැනින්. බත්, පාන්, කවිපි, මුං ඇට කියන මේ ආහාර ගත්තහම මේව සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් හෝ ආත්මයක් නො වෙයි. ඒ කන බොන ආහාරය කටට අරගෙන ඒක හපන කොට කටේ බේට ග්‍රන්ථිත් එක්ක එකතු වෙලා කට ඇතුළෙ දි ඒ මොහොතෙ දි ම වෙනස් වෙනව. වමනෙ ස්වභාවයකට පත් වෙනව. බාහිර ලෝකෙ පෙන්නන තණ්හාව ඇති කරන ලස්සන රූපෙකින් නම් ආහාර රසයක් විදින්නෙ නැහැ. වමනෙ ගොඩක් හපලයි අපි රස විදින්නෙ. ඒ බවත් හොඳින් මතක තියා ගන්න. මොකද කටේ දි කෙළත් එක්ක එකතු වෙලා එතෙත් දි වමනෙ ගොඩක් වගේ දෙයක් හැදිල. අපි හොඳට හපනව හපනව. ඒ වමනෙ ටික හපද්දි තමයි අපිට රස දැනිල තියෙන්නේ. හරියට අලිය අන්දර කටු කනව වගේ. අපිට පෙනෙන්නෙ මොකක් ද පිගානෙ තිබුණු කේක් කැල්ල. ඇත්තට ම කරන්නෙ වමනෙ ටිකක් හප හප බාහිර රූපයක රසය මවාගැනීම. නිමිත්ත ගන්නෙ ඇහැට පෙනෙන

එකෙන්. නමුත් ඇහැට පෙනුණු එකෙන් නෙමෙයි මේ රසය එන්නේ, හපන වමනෙ ගොඩෙන් කියන එක මතක තියාගන්න.

මේ වමනෙ ටික ආමාශයට ගියහ ම ආමාශයෙ තියෙන වාතයෙන් එහාට මෙහාට පෙරළල ඕජාවක් කරනව. ඊට පස්සෙ මේ දියරය හොඳට අඹරල සම්පූර්ණ වතුරක් ම කරනව. පිරිමි කෙනකුට දෙතිස් රියන්, ගැහැනු කෙනකුට විසි අට රියන් දිග බඩවැලක් තියෙනව. ඊට පස්සෙ මේ හොඳට කුඩු කරපු ආහාර ඕජාව, බඩවැල දිගේ ඕජාව යනකොට ඒ ඔක්කොම වගේ ඇතුළට උරාගන්නව.

ඔන්න ඔය මට්ටමට කන බොන ආහාරය ඇවිත් තමයි මේ කෙස්, ලොම්, නිය දත් හදන්නේ. එතකොට මේ කන බොන ආහාරය නිසා රූපය හැඳෙනවා කියන්නේ එකයි. අද අපි හොඳයි, ලස්සනයි කියන රූපය හැඳෙන්නේ ඔහොමයි. මේ රූපය ඇති වෙන හැටි වගේ ම ආහාර නැති වෙනකොට රූපයේ නැති වීමත් දකිනව.

ඊළඟට පංච උපාදානස්කන්ධයට අයත් වේදනා, සංඥා, සංඛාර කියන චෛතසික ටිකත් හඳුනාගන්නව. ස්පර්ශය නිසා මේ වේදනා, සංඥා, සංඛාර කියන චෛතසික ඇති වෙනව. වේදනාව කියනකොට තුන් ආකාරයි.

උත්පත්ති ස්ථාන වශයෙන් හය ආකාරයකින් දත යුතුයි. වක්ඛු සම්පස්සජා වේදනා, සෝභ සම්පස්සජා වේදනා, සාන සම්පස්සජා වේදනා, ජීවිතා සම්පස්සජා වේදනා, කාය සම්පස්සජා වේදනා, මනෝ සම්පස්සජා වේදනා වශයෙන්.

සංඥාව ද හය ආකාරයි. රූප සංඥා, ශබ්ද සංඥා, ගන්ධ සංඥා, රස සංඥා, පොට්ඨබ්බ සංඥා, ධම්ම සංඥා ලෙස.

සංඛාර නැත්නම් චේතනාවත් හය ආකාරයි රූප සංචේතනා, ශබ්ද සංචේතනා, ගන්ධ සංචේතනා, රස සංචේතනා, පොට්ඨබ්බ සංචේතනා, ධම්ම සංචේතනා ආදී වශයෙන්.

මේව හරි නම් අපි එදිනෙදා ජීවිතයේ දි හඳුනාගත යුතු මයි. එතකොට මේ වේදනා, සංඥා, සංඛාර කියන මේ ධර්මතා තුන ම, චෛතසික තුන ම, ස්කන්ධ

තුන ම ස්පර්ශය නිසා හටගන්නව. ස්පර්ශය නැති වෙනකොට නැති වෙනව කියන එක පෙනෙනව.

අවසාන වශයෙන් පංච උපාදානස්කන්ධයට අයත් විඤ්ඤාණ උපාදානස්කන්ධය කියන්නේ වක්ඛු විඤ්ඤාණ, සෝභ විඤ්ඤාණ, සාන විඤ්ඤාණ, ජීවිතා විඤ්ඤාණ, කාය විඤ්ඤාණ, මනෝ විඤ්ඤාණ කියන මේ විඤ්ඤාණ හය. නාම රූප නිසා විඤ්ඤාණය ඇති වෙනව. නාම රූප නැති වෙන කොට නැති වෙනව.

මේ විදියට ස්කන්ධ පහත් ස්කන්ධ පහේ ඇති වීමත් නැති වීමත් නුවණින් බලනකොට හොඳට තේරෙනව මේ රූප, වේදනා, සංඥා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ කියන මේ ස්කන්ධ පඤ්චකය ම හේතු ප්‍රත්‍යයයි. හේතු නිසා හටගත්ත මේ ස්කන්ධයෝ හේතු නැති වෙනකොට නැති වෙනව. හේතු ටික ඔක්කොම අනාත්මයි. හේතුව අනාත්ම කල්හි ඵලය කෙසේ නම් ආත්ම වෙන්න ද?

ඇහැත්, රූපයත්, වක්ඛු විඤ්ඤාණයත් කියන තුන් දෙනා ගේ එකතුව නිසා ස්පර්ශය වනව. ස්පර්ශය නිසා වේදනා, සංඥා, චේතනා හටගන්නව. ස්පර්ශය නැති වෙනකොට මේ වේදනා, සංඥා, චේතනා නැති වෙනව. කියල මේ විදියටයි බැලිය යුත්තේ උදය වැය.

අර විදියට වෙන වෙන ම ස්කන්ධයෝ බලල, ඒ වෙන වෙන ම ස්වභාවයෙන් යුක්ත ස්කන්ධයෝ එකට එකතු වෙලා කෘත්‍ය හැටියට උපදින තැනින් උදය වැය දත යුතුයි. ඒ කියන්නේ අපි වෙන වෙන ම මේ රූපය, මේ රූපයේ ඇති වීම නැති වීම, මේ වේදනාව, මේ වේදනාවෙ ඇති වීම නැති වීම කියල ආයතන හයට ඉගෙනගන්න. ඊට පස්සෙ එක ආයතනයකින් දත යුතුයි. ඇහැත්, රූපයත්, වක්ඛු විඤ්ඤාණයත් තුන් දෙනා ගේ එකතුව ස්පර්ශයයි කියල කෘත්‍ය වශයෙන් උදය වැය දත යුතුයි.

මේ ධර්මතා දෙකෙන් ම දත යුතුයි.

මෙන්න මේ විදියට ස්කන්ධ ටිකත් ස්කන්ධයන් ගේ ඇති වීමත් නැති වීමත් බලනකොට මොකද වෙන්නේ? තමන් කියල කියන තැන ද හිතන තැන ද මෙන්න මේ වගේ ධර්මතාවක් තියෙනවා ය කියන නුවණ එයාට එනව. බාහිර

සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් ය කියල හිතන තැනත් මේ වගේ ස්කන්ධයන් ගෙ ඇති විමත් නැති විමත් නේ ද තියෙන්නෙ කියන නුවණ ඇති වෙනව. ආධ්‍යාත්මික බාහිර මේ දෙපොළෙ ම මෙන්න මේ වගේ ධර්මතාවක් නේ ද තියෙන්නෙ කියන නුවණ එනව. සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයක් නො වූ ධර්මතාවක් පමණක් ඇත්තේ ය, ස්කන්ධ මාත්‍රයක් වූ ධර්මතා මාත්‍රයක් පමණක් ඇත්තේ ය යන සිහිය හොඳින් එළඹ සිටිනව. සිහිය නුවණ මත්තේ තව වැඩෙනව. තෘෂ්ණා වශයෙන් දෘෂ්ටි වශයෙන් ඇසුරු කරන්නෙ නැහැ. ලෝකෙ කිසිවක් උපාදාන වශයෙන් ගන්නෙ නැහැ.

මෙන්න මේ විදියට කරනකොට සත්ත්ව පුද්ගලභාවයෙන් තොර හේතු ප්‍රත්‍යයෙන් යුක්ත ධර්මතාවක් ය කියන නුවණ ආවහම ප්‍රීති ප්‍රමෝදය ඇති වෙල කාය පස්සද්ධි, චිත්ත පස්සද්ධි ඇති වෙලා, සෑප සහගත වෙලා, සමාධි වෙලා, ඇත්ත දෑකල, කලකිරිල, නො ඇලිල, ආශ්‍රවයන් ගෙන් මිදෙනව. මෙන්න මේ විදියට ස්කන්ධ ධර්මයන්ට හිත තබලත් සසර දුකින් මිදෙන්න පුළුවන්.

ආයතන පිරිසිඳ දැක සසරින් මිදෙන මග

නිවන් දකින්න උපකාර පිණිස බුදුරජාණන්වහන්සේ අප කෙරෙහි අනුකම්පාවෙන් තවත් කමටහනක් පෙන්නව. ආධ්‍යාත්මික, බාහිර ආයතන ධර්මානුකූලව නුවණින් බලමින් වාසය කරන්න. කොහොම ද ආධ්‍යාත්මික, බාහිර ආයතන ධර්මානුකූලව බලමින් වාසය කරන්නෙ?

චක්ඛුඤ්ච පජානාති - ඇහැ දැනගන්න, රූපෙව පජානාති - රූපය දැනගන්න. මේ දෙදෙනා නිසා යම් සංයෝජනයක් උපදිනව නම් ඒකත් දැනගන්න. නූපන් සංයෝජනය උපදින හැටිත්, උපන් සංයෝජනය දුරු කරන හැටිත්, නූපන් සංයෝජනය නූපදවන හැටිත් දැනගන්න.

මෙනෙ දි මම එක ආයතනයක් දීර්ඝ වශයෙන් විස්තර කරන්නම්. ඒ අනුසාරයෙන් ඉතුරු ආයතන ටික ඔක්කොම දැනගන්න. චක්ඛුඤ්ච පජානාති කියපු න්‍යාය මයි. අර්ථය ඒ සමාන මයි.

පජානාති කියන්නෙ නුවණින් දැනගන්න ඕන කියන එක. කොහොම ද අපි ඇහැ දැනගන්න ඕන? අපි දන්නා වූ, අපි දක්නා වූ, අපි හිතාගෙන ඉන්න විදියට නෙමෙයි. බුදුරජාණන්වහන්සේ දේශනා කරනවා ඇහේ නියම ස්වභාවය. අන්න ඒ විදියට යම් කිසි කෙනෙක් දන්නව නම් තමයි චක්ඛුඤ්ච පජානාති කියන්නෙ.

ඇත්ත ඇති හැටියෙන් දැක්කමයි අපට බොරුව අහු වෙන්නේ. මේක තමයි සංයෝජනය කියල අහු වෙන්නේ එතකොටයි.

ඇහැ කියන්නෙ සතර මහා ධාතුන් නිසා හටගන්න උපාදාය වූ රූපයක්. ඒක ආධ්‍යාත්මිකයි. අනිදස්සනං, කචදා වත් දකින්න බැරි එකක්. අතීතයේ දී අපිට අපේ ඇහැ පෙනිලත් නැහැ. දැන් ද ඇහැ පෙනෙන්නෙ නැහැ. ඇහෙන් හැම දෙයක් ම බලන්න පුළුවන් වුණාට ඇහැට ඇහැ බලන්න පුළුවන් ද? බැහැ. එතකොට හොඳට තේරුම් කරගන්න ඕන ඇහැ කියන එක කචදා වත් ම දැකල නැති බව.

ඊට පස්සෙ ඇහැ කියන එක පෙර නො තිබීම හටගෙන ඉතුරු නැතුව ම නැති වෙන එකක්. ඇහැ කියන එකේ ලක්ෂණ තමයි, ආධ්‍යාත්මිකයි, ඒ කියන්නෙ තමා තුළ පවතින එකක්. දකින්න බැරි එකක්. ගැටෙන එකක්, පෙර නො තිබීම හටගන්න එකක්. ඉතුරු නැතුව ම නැති වෙන එකක්. අවිද්‍යාවෙන් හටගන්න, කර්මයෙන් හටගන්න, තණ්හාවෙන් හටගන්න, ආහාරයෙන් හටගන්න එකක් කියල බුදුරජාණන්වහන්සේ පෙන්නුව.

ඊට පස්සෙ රූපෙව පජානාති. බාහිර රූපය කියනකොට සතර මහා ධාතුන් ගේ උපාදාය රූපයක් වූ, සනිදස්සනං, දකින්න පුළුවන්. නිල්, කහ, රතු, කොළ වගේ නොයෙක් වර්ණ පෙනෙන බව උදාහරණයක්. ඒ රූපයේ ස්වභාවයත් පෙර නො තිබීම හටගන්නව, ඉතුරු නැතුව ම නැති වෙනව. ඒ රූපය බාහිරයි. එය ද අවිද්‍යා, කර්ම, ආහාර කියන ප්‍රත්‍යයන් ගෙන් හටගත් එකක් කියල උන්වහන්සේ පෙන්නුව.

දැන් එතන දී පොඩි ධර්මතාවක් තියෙනව බලන්න. මේ රූපය කියන එක වර්ණ සටහනක්. වර්ණ රූපයක්. රූපංව පජානාති කියන කොට රූපය වර්ණ සටහනක් කියල තේරුම් ගන්න ඕන.

මෙන්න මේ ඇහැයි රූපයයි දෙදෙනා තේරුම් ගත්තහ ම පුළුවන් ඒ දෙදෙනා නිසා උපන්න සංයෝජනය හඳුනාගන්න. අපි කියමු ඇහැට පෙනෙන්නෙ රූපයක් විතර මයි.

බිත්තියක මහ විශාල චිත්‍රයක් අඳින්න පුළුවන් අපිට. චිත්‍රයක් කියන්නෙ වර්ණ සටහනක්. දැන් ඔය චිත්‍රය ඇතුළෙ නොයෙක් නොයෙක් බඩුමුට්ටු තියෙන්න පුළුවන් ද? ගෙවල් දොරවල්, ලී, කළ, මුට්ටි, මිනිස්සු ඉන්න පුළුවන් ද චිත්‍රයක් ඇතුළේ? ඉන්න පුළුවන් ද බැරි ද? ඉන්න බැහැ. චිත්‍ර නම් චිත්‍ර ම නේ?

ඔන්න බලන්න බුදුරජාණන්වහන්සේ පෙන්නනව, නෙතෙ කාමා යානි චිත්‍රානි ලොකේ, මේ ලෝකෙ චිත්‍ර, කාමය නෙමෙයි. සංකප්ප රාගො පුරිසස්ස කාමො, කාමය කියල කියන්නෙ පුද්ගලය ගෙ සංකල්පනාව. සංකල්ප වශයෙන් උපදින රාගයයි කාමය. දැන් විශාල චිත්‍රයක් තියෙනව නම් මේ චිත්‍රය දිහා බලාගෙන අන්න ගහක්, අන්න මනුස්සයෙක් කියල අපිට හිතන්න බැරි ද? පුළුවන්. මනුස්සයෙක් ගහක් කියල හිතුවට එතන චිත්‍රයට මොකද වුණේ? චිත්‍රය චිත්‍රය මයි. චිත්‍රයට ගහක් හෝ මනුස්සයෙක් ඉන්නව ද? නැහැ. චිත්‍රය ගහක් හෝ මනුස්සයෙක් හෝ කරන්නෙ කවුද? අපි. කාමය කියන්නෙ සංකප්ප රාග වශයෙන් උපදවගන්න එකක්.

අපි හිතමු මේ මොහොතෙ දී අපිට පෙනෙනකොට මේ පෙනෙන දේ මේ විදියට ම ඡායාරූපයකට නාගල එල්ලුවොත්, ඔය ඡායාරූපයෙ සත්ත්වයෝ හෝ පුද්ගලයෝ හෝ ඉන්න පුළුවන් ද? බැහැ. එහෙනම් මේ දැනුත් ඇහැට පෙනෙන්නෙත් ෆෝටෝ එකක්. මේ ෆෝටෝ එකේ ඇතුළ ඇත්ත වෙලා, තව සත්ත්වයෝ පුද්ගලයෝ ඉන්නව කියල අපිට දන්නෙ මට්ටමට තමයි සංයෝජන කියන්නෙ. කාම රාග සංයෝජන.

අර බිත්තියෙ ඇඳපු චිත්‍රය ඇතුළෙ මිනිස්සු, ගෙවල් දකින්න පුළුවන් නෙ. ඒ විදිය මයි මේ ඇත්තයි කියල අපි හිතාගෙන ඉන්න "චිත්‍රය" ඇතුළෙන් අපි මනුස්සයෝ දකිනව, ගෙවල් දකිනව. මේ ඇත්තයි කියල අපි හිතාගෙන ඉන්න වෙලාවෙ දිත් අර වෙලාවෙ දිත් සිද්ධිය එක මයි. එතකොට රූපෙව පජානාති කියන කොට හොඳට දැනගන්න ඕන ඇහැට පෙනෙන්නෙ වර්ණ සටහනක් විතර මයි. ඒ වර්ණ සටහන පෙනෙනකොට මේ මනුස්සයෙක්, මේ ගහක්, මේ ගෙයක් කියල ඒ ඒ හැඩ සටහන් හිතෙන් සිහි කරල, මිල කරල, බඩු භාණ්ඩ හදල තියෙන්නෙ අපි. චිත්‍ර ඇතුළෙ නොයෙක් බඩු භාණ්ඩ හදල තියෙන්නෙ අපි නෙමෙයි ද? අපි තමයි. චිත්‍ර චිත්‍ර මයි. ඒ වගේ මේ දැනුත් චිත්‍ර වගේ කියල හඳුනාගන්න.

කැමරාවක් අරගෙන මේ වෙලාවෙ පෙනෙන දේ මේ විදියට ම ඡායාරූපයට නගන්න බැරි ද? පුළුවන්. දැන් ඇහැට පෙනෙන මට්ටමයි කැමරා කාමයට අහු වුණේ. එහෙනම් ඇහැට පෙනෙන්නෙත් ෆෝටෝ එකක් විතර මයි. ෆෝටෝ එක ඇතුළෙ පුද්ගලයෝ, සත්ත්වයෝ ඉන්නව කියන හැඟීමක් ඇති වෙනව නම්, ඇති වෙල තියෙනව නම් ඇහෙන් බලන කොට සත්ත්වයෝ පුද්ගලයෝ

ඉන්නව කියල හැගීමක් ඇති වෙනව නම්, ඇති වෙලා තියෙනව නම් අන්න ඒක දැනගන්න මොකක් ද? කාම රාග සංයෝජනය.

බුදුරජාණන්වහන්සේ පෙන්නුව ඇහැ කියන්නෙ කවදා වත් දකින්න බැහැ. ඒ වගේ ම ඒක තමා තුළ වූවක්. ඒ වගේ ම පෙර නො තිබී ම හටගෙන ඉතුරු නැතුව නැති වෙනව කියල. ඇහේ ඇත්ත එහෙම පෙන්නුව ම අපිට තේරෙන්න ඕන ඇහැ බලන්න පුළුවන් කියල අපිට හිතෙන මට්ටමක් තියෙනව නම් මෙන්න මේක තමයි සංයෝජනය කියල. ඉඳගෙන, හිටගෙන, නිදාගෙන, ඇවිදින හතර ඉරියව්වෙ දි ම ඇහැක් තියෙනවා කියල දැනෙන මට්ටම තමයි සංයෝජනය.

ඇහැ පෙර නො තිබී ම හටගෙන ඉතුරු නැතුව නැති වෙන එකක් නම් ඇති බවට වැටහෙන එක තමයි ක්ලේශය. එතකොට අපේ ඇහැ බාහිරින් දකින්න පුළුවන් කියල හිතෙනව නෙ කණ්ණාඩියෙන් බලනකොට. එහෙම නැත්නම් ෆෝටෝ එකකින් අපේ ඇහැ දකින්න පුළුවන් කියල හිතෙනව නේ. ඒ දකින්න පුළුවන් කියල හිතෙන ටික තමයි ක්ලේශය. මෙන්න මේ විදියට ඇහැ ගැන තේරුම් කරගන්න ඕන.

ඒ ඇත්ත දැනගෙනත් ඒ ඇත්තට ප්‍රතිවිරුද්ධ ගතිය දැනෙනකොට තේරුම්ගන්න ඕන මේ තමයි කාමරාග සංයෝජන, පටිස සංයෝජන, මාන සංයෝජන ආදි සංයෝජන.

අයෝනිසො මනසිකාරය නිසා මේ සංයෝජන ඇති වෙනව. යෝනිසො මනසිකාරය පැවැත්වීමෙන් සංයෝජන නැති කරන්න පුළුවන්. මේ විදියට ඇහෙන් පෙනෙන දේ වගේ ම කනට ඇහෙන දේත් සොතංව පජානාති, සද්දෙව පජානාති. සද්දයක් ඇහුණොත් ඒකත් විත්‍රයක් වගේ. මේ ගිරවෙක් ගෙ සද්දෙ, කපුටෙක් ගෙ සද්දෙ, බල්ලෙක් ගෙ සද්දෙ කියල ශබ්දය එක එක දේවලට හදන්නෙ අපි හිතෙන්න. එතකොට තමයි සද්දෙ කාම වෙන්නෙ.

අපි නිකමට කියමු මොනව හරි සද්දයක් ඇහුණොත් අපේ භාෂාව නො තේරෙන අන් භාෂාවක කෙනකුටත් ඒ සද්දය ඇහුණොත්? සද්දය ඇහෙන මට්ටම, සොත විඤ්ඤාණය. විඤ්ඤායා වෙන මට්ටම එකයි. බල්ල කැගැහුව, මනුස්සයෙක් කෑ ගැහුව කියල මැවෙන්න දෙයක් එයාට නැහැ. මේ සද්දය අරභයා අපි හදාගත් දේවල් තමා බල්ල ගෙ සද්දෙ, කපුට ගෙ සද්දෙ, ගිරව ගෙ සද්දෙ කියන එක. සද්දය කෙනෙක් ගෙ වුණොත් හොඳට දැනගන්න ඒ ශබ්දය අරභයා ඇති වූ සංයෝජනයයි.

ඒ වගේ ගන්ධය, රසය, ස්පර්ශය, ධර්මාරම්මණ ඇතුළු ආයතන හය ම එහෙමයි. මෙන්න මේ විදියට ආයතන ටික ගැනත් දන්නව, ඒ නිසා ඇති වන සංයෝජන ගැනත් දන්නව. එතකොට සම්පූර්ණ ම සත්ත්ව නො වූ, පුද්ගල නො වූ ආයතන ටික පමණක් ඉතුරු වෙනව. මේ ආයතන හය ඇසුරු කරගෙන තමන් තුළ ඇති කරගත්තු සංයෝජන මාත්‍රයක් විතරයි සත්ත්ව පුද්ගල ආත්ම කියන හැගීම කියල ආයතන ටික වෙන ම පැත්තකටත්, සත්ත්ව පුද්ගල ආත්ම ස්වභාවය වෙන පැත්තකටත් එනව.

මෙන්න මේ විදියට තමන් තුළත්, අනුන් තුළත් ආයතන ටිකේ ආයතන ලක්ෂණ හොඳට දැනගන්නව. ආයතන කෙනෙක් ගෙ ය, ආයතන කෙනෙක් ය කියන හැගීම ඒ ධර්මතා ටික මතස පිළිබඳ වූවක්. ඒක සංයෝජනයක් කියල ඒ ධර්මතා ටික වෙන ම දකිනව. මේ විදියට ආයතන ටිකයි සංයෝජන ටිකයි වෙන වෙන ම දක්කහම මේ ආයතන කිසිවක් සත්ත්වයෙක් හෝ පුද්ගලයෙක් කියල ගන්නෙ නැහැ. ඇහැ මගේ, රූපෙ මගේ කියල ගන්නෙ නැහැ. රූපෙ වෙනමත්, මම කියන හැගීම වෙනමත් තේරෙනව. ඇහැ වෙනමත් මගේ කියන හැගීම වෙනමත් තේරෙනව. ආයතන ටික වෙන ම දක්කහම සංයෝජන වෙන ම දක්කහම ඒ කෙලෙස් ටිකත් ස්කන්ධ ටිකත් වෙන් වෙන් කරල තේරෙනව. කෙලෙසුන් ගෙන්, සංයෝජනයන් ගෙන්, හැඟීම්වලින් මේ ආයතන ටික පරාමර්ශනය කරන්නෙ නැහැ.

මෙන්න මේ මට්ටමට එතකොට ආයතනයන් ගේ ආයතන ලක්ෂණ පමණක් ඉතුරු වෙලා සත්ත්ව පුද්ගල හැඟීම මනෝ විඤ්ඤාණ සම්පස්සයෙන් උපදින හැඟීම් මාත්‍රයක් කියන නුවණ ඇති වුණහම මේ ධර්මතා දෙක වෙන් වෙනව. ඔන්න ඔය මට්ටමට එතකොට තමන් ගෙ හිතට ලොකු ප්‍රීතියක් ලොකු ප්‍රමෝදයක් ඇති වෙනව. ඒ ප්‍රීති ප්‍රමෝදය නිසා ම හිත කය දෙක සංසිද්දි සැප සහගත වෙලා, හිත සමාධිගත වෙලා, ඇත්ත දැකල, කලකිරිලා, කෙලෙසුන් ගෙන් ආසුරුවෙන් ගෙන් මිඳෙනව.

මෙන්න මේ විදියට ආයතනයන් පිරිසිඳ දැකලත් මේ සසරින් මිඳෙන්න හැකි වෙනව.

කෙලෙසුන් කෙරෙහි මිදීමට තවත් කමටහන් දෙකක්

නිවන් දකින්න, ආප්‍රවයන් ගෙන් මිදෙන්න, කෙලෙසුන් ගෙන් මිදෙන්න, බුදුරජාණන්වහන්සේ අප කෙරෙහි අනුකම්පාවෙන් තව කමටහනක් දේශනා කරනව. ඒ, බොජ්ඣංග ධර්මයන් ගැන. බුදුරජාණන්වහන්සේ දේශනා කරනව, මහණෙනි නැවත ද අනෙකක් කියමි.

මහණ තෙම සප්ත බොජ්ඣංග ධර්මයන්හි ධම්මානුපස්සිව වාසය කරනව. කොහොම ද හික්මුව මේ බොජ්ඣංග හතේ ධම්මානුපස්සිව වාසය කරන්නේ?

පළමුවැන්න සති සම්බොජ්ඣංගය. හැම වෙලාවෙ ම තමන් ගෙ මනස පැත්තට නැඹුරු වෙල හොඳ අවධානයෙන් ඉන්නව - තමා තුළ සති සම්බොජ්ඣංගය තියෙනව ද කියල හොඳව අවධානයෙන් ඉන්නව. එහෙම ඉන්නකොට තමන්ට තේරෙනව මම දැන් සිහිය අතහැරිල තේ ද ඉන්නෙ. සිහිය ගැන හොඳ අවධානයෙන් ඉන්නකොට තේරෙනව දැන් සිහියෙන් ඉන්නෙ කියල. නැත්නම් මෙව්වර වෙල සිහිය නැතිකමින් හිටියෙ කියල තේරෙනව. හැම වෙලාවෙ ම තමන් සිහියෙන් ද ඉන්නෙ නැතුව ද ඉන්නෙ කියන එක ගැන සිහිය තියෙන්න ඕන.

විරිය සම්බොජ්ඣංගය කියන්නෙ තමන් කෙලෙස් තවාගන්න ඕන කියන උත්සාහයෙන් ද ඉන්නෙ නැතුව ද ඉන්නෙ කියන එක ගැන සිහිය තබාගැනීම.

ධම්මච්චය තියන්නෙ නිතර ම දහමක් සම්මර්ශනය කරමින්, දහම් කරුණු තුවණින් විමසමින් ද ඉන්නෙ කියන කාරණාවට සිහියෙන් ඉන්න ඕන.

ඊට පස්සෙ පීති සම්බොජ්ඣංගය කියන්නෙ තමන් තුළ නිරාමිස ප්‍රීති ස්වභාවයක්, ධර්මයෙන් යුක්ත නිරාමිස සතුටක් ඇති ස්වභාවයක් තිබෙනව ද නැද්ද කියන එක ගැන සිහියෙන් ඉන්න ඕන.

ඒ වගේ ම පස්සද්ධිය කියන්නෙ ධර්මය නිසා ම කයේ සන්සිඳුණ ගතියක්, රළු බව අඩු වෙච්ච ගතියක් තමා තුළ තියෙනව ද නැද්ද කියල හොඳව සිහියෙන් ඉන්න ඕන.

ඊළඟට සමාධි - තමා තුළ විත්ත සමථයක් තියෙනව ද නැද්ද කියල සිහියෙන් ඉන්න ඕන.

උපෙක්ඛා - තමා තුළ උපෙක්ඛා ස්වභාවයක් තියෙනව ද නැද්ද කියල හොඳව සිහියෙන් ඉන්න ඕන.

මෙන්න මේ විදියට ඉන්නකොට තමන් තුළ සිහිය අතහැරිල ඉන්නෙ කියල කොයි වෙලාවක හරි දැනගත්තොත් ඒ මොහොතෙ දි ම සති නිමිත්තකට පැමිණිල සතිමත් වෙන්නට ඕන.

විරිය, පීති, ධම්මච්චය, කියන සම්බොජ්ඣංග තුන හිත නඟා සිටුවන්නයි තියෙන්නෙ. පස්සද්ධි, සමාධි, උපෙක්ඛා කියන සම්බොජ්ඣංග තුන අරමුණු සංසිඳුවන්නයි තියෙන්නෙ.

ගින්නක් අවුළුවන්න ඕන වෙනකොට තෙත දර දාලා බෑ. වියළි දර ම දාන්න ඕන. ගින්නක් නිවන්න ඕන වෙනකොට වියළි දර දාලා හරියන්නෙ නැහැ තෙතමනය තියෙන්න ඕන. අන්න ඒ වගේ හිතේ විසිරුණු ගතිය වැඩි වෙලාවෙ දි ධම්මච්චය සම්බොජ්ඣංගය, විරිය සම්බොජ්ඣංගය, පීති සම්බොජ්ඣංගය වඩන්න එපා. එවැනි විටක වැඩිය යුත්තේ පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගය, සමාධි සම්බොජ්ඣංගය සහ උපෙක්ඛා සම්බොජ්ඣංගයයි.

නිදිබර ගතිය වැඩි වෙලාවට, සිත සැගවිච්ච වෙලාවට පස්සද්ධි, සමාධි, උපෙක්ඛා තුන අතහරින්න. විරිය, ධම්ම ච්චය, පීති කියන සම්බොජ්ඣංග තුන ඇසුරු කරන්න.

මේ විදියට කරගෙන යනකොට මෙනත මෙනෙහි කරන්නෙක් නැත, සත්ත්ව පුද්ගල නො වූ සම්බෝජකධංග ධර්ම පමණක් ඇත කියන නුවණක් ඇති වෙනව. මේ ධර්මතා මගේ නැත්නම් තව කෙනෙක් ගෙ කියල ගන්නෙ නැහැ.

ඔන්න ඔය මට්ටමට එනකොට තමන්ට ප්‍රීති ප්‍රමෝදය උපදිනව. ඒ නිසා ම හිත කය සන්සිද්ලා, සැපසහගත වෙලා, හිත සමාධි වෙලා, ඇත්ත ඇති සැටියෙන් දකලා, කලකිරිලා, නො ඇලිලා, ආසුවයන් ගෙන් කෙලෙසුන් ගෙන් මිඳෙනව.

ඊට පස්සෙ බුදුරජාණන්වහන්සේ මේ සංසාරයෙන් එතෙර වීම සඳහා වතුරාර්ය සත්‍යය අනුව බලමින් වාසය කරන්න කියල දේශනා කරනව. කොහොම ද වතුරාර්ය සත්‍යය අනුව බලමින් වාසය කරන්න?

මේ දුකයි කියල ඇත්ත ඇති හැටියෙන් දකිනව. මේ දුක්ඛ නිරෝධගාමිනී පටිපදාවයි කියල දකිනව. වතුරාර්ය සත්‍යය සිහි කරන්න සිහිය යොමු කිරීමයි මෙනත දි වෙන්නෙ. දවස පුරා ම කොයි වෙලාවෙන් වතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ වන විදියට තමයි නිමිත්ත හසුරුවන්නෙ. එක්කො කුමක කුමන ඉරියව්වක හෝ හෝ දුක්ඛ සත්‍යය බලමින් ඉන්නව. සමුදය සත්‍යය ප්‍රකට කරගන්න බලනව. නිරෝධ සත්‍යය, මාර්ග සත්‍යය ප්‍රකට කරගන්න බලනව. මේ ධර්මතා හතර අවබෝධ කරගැනීම සඳහා හිත නැඹුරු කරගෙනමයි ඉන්නෙ. වතුරාර්ය සත්‍යය සතිපට්ඨානය කරගෙනයි ඉන්නෙ. සිහිය පිහිටුවන්නෙ මේ සත්‍ය හතරේ.

මෙනෙහි කරන දුක මොකක් ද? ඉපදීම, ලෙඩ වීම, මහලු බව, මරණය, අප්‍රියයන් හා එක් වීම, ප්‍රියයන් ගෙන් වෙන් වීම, හිතන දේ නො ලැබීම වගේ මෙන්න මේව තමයි දුක්. මෙනත දි හොඳට තේරුම් කරගන්න ඕන මේ දුකයි කියල නුවණින් තමයි දැනගන්න ඕන. ඒ කියන්නෙ දුක කියන එක නුවණින් අවබෝධ කරගන්න දුක් විදින්න ඕන මයි කියල දෙයක් නැහැ. අනුරුද්ධ මහ රහතන් වහන්සේ කියන්නෙ හිත කාලෙ දි නැත කියන වචනය වත් අහල නැති කෙනෙක්. රජ ගෙදර හැදුණු ඒ වගේ අයත් ඒ ඔක්කොම සම්පත් ජරා මරණයන් ගෙන් යුක්තයි කියල දුක අවබෝධ කරගත්ත. සැපයි කියල හිතන බ්‍රහ්මයා කියන තැනත් දුකයි කියන නුවණ අපිට තියෙන්න ඕන.

අපේ ඉස්සරහ මල් වට්ටියක් තියෙනව නම් මෙන්න මේකත් ජාතිය, ව්‍යාධිය, මරණය ශෝක, පරිදේව, උපායාස ස්වභාව කොට ඇති බව අපිට තේරෙන්න ඕන. අන්න එව්ටයි දුක දන්නව කියන්නෙ. මේ මල් වට්ටියෙ දුක නැහැ. ඒත් මල් වට්ටිය නිසා දුක එන්න පුළුවන්. මේ මල් වට්ටියට තණහා කෙරුවොත් ඒ

තණහාව නිසා ආපහු අපි උපදින්න බැරි ද? පුළුවන්. ඉපදුණොත් ලෙඩ වෙනව, මහලු වෙනව, මරණයට පත් වෙනව. ඒ ඔක්කොම දුක් ආවෙ ඉපදුණ නිසයි. ඉපදුණ තණහාව නිසයි. තණහාව ඇති වෙන්න හිතෙහි වුණේ නැද්ද මල් වට්ටිය? එහෙනම් දුකට හිත වූවක් මිස නිවනට හිත වූවක් නෙමෙයි නේ ද මේ මල් වට්ටිය? අපිව දුකට පත් කරන්න වෙනත් විදියකට පෙනී හිටින දෙයක් මේ. මෙයා දුක හැටියට ම පෙනී හිටියොත් අපි ඇලෙන්නෙ නැහැ. සැප හැටියට පෙනී ඉදිමින් දුකට ගෙනියන එකයි කරන්නෙ. කෙළින් ම ඇති වන දුකට වඩා කපටියි. දුකයි සැපයි දෙක ම දුකයි කියල තේරෙන්න ඕන.

ඊට පස්සෙ දුක්ඛ සමුදය සත්‍යය. දුක්ඛ සමුදය ආර්ය සත්‍යය කියන්නෙ මොකක් ද? කාම තණහා, භව තණහා, විභව තණහා කියන මෙන්න මේ තුන් තණහාවයි දුක ඇති වෙන්නට තියෙන හේතුව. ඒ තණහාව උපදින්නෙ කොහෙ ද? පවතින්නෙ කොහෙ ද? ලෝකයේ යමක් ප්‍රියයි නම් මධුරයි නම් තණහාව උපදින්නෙ එහියි. තණහාව පවතින්නෙ එහියි. එතකොට ලෝකයේ මොනව ද ප්‍රිය? මොනව ද මධුර?

තණහාව උපදින තණහාව පවතින කාරණා 60ක් බුදුරජාණන්වහන්සේ දේශනා කරනව. ආධ්‍යාත්මික ආයතන හයයි - ඇස, කන, දිව, නාසය, ශරීරය, මනස. බාහිර ආයතන හයයි - රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, පොට්ඨබ්බ, ධම්ම. විඤ්ඤාණ හයයි - චක්ඛු, සෝත, ඝාත, ජ්විතා, කාය, මනෝ විඤ්ඤාණ. ස්පර්ශ හයයි - චක්ඛු සම්පස්සය, සෝත සම්පස්සය, ඝාත සම්පස්සය, ජ්විතා සම්පස්සය, කාය සම්පස්සය, මනෝ විඤ්ඤාණ සම්පස්සය. වේදනා හයයි - චක්ඛු සම්පස්සය වේදනා, සෝත සම්පස්සය වේදනා, ඝාත සම්පස්සය වේදනා, ජ්විතා සම්පස්සය වේදනා, කාය සම්පස්සය වේදනා, මනෝ සම්පස්සය වේදනා. සංඥා හයයි - රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, පොට්ඨබ්බ, ධම්ම සංඥා. චේතනා හයයි - රූප සංචේතනා, ශබ්ද සංචේතනා, ගන්ධ සංචේතනා, රස සංචේතනා, පොට්ඨබ්බ සංචේතනා, ධම්ම සංචේතනා. තණහා හයයි - රූප තණහා, ශබ්ද තණහා, ගන්ධ තණහා, රස තණහා, පොට්ඨබ්බ තණහා, ධම්ම තණහා. විතක්ක හයයි - රූප විතක්ක, ශබ්ද විතක්ක, ගන්ධ විතක්ක, රස විතක්ක, පොට්ඨබ්බ විතක්ක, ධම්ම විතක්ක. විචාර හයයි - රූප විචාර, ශබ්ද විචාර, ගන්ධ විචාර, රස විචාර, පොට්ඨබ්බ විචාර, ධම්ම විචාර.

මෙන්න මේ කාරණා හැට්ටි ම තණහාව උපදින්න පුළුවන්, පවතින්න පුළුවන්.

හවය නැති විමට නම් දුටු දේ දැකීමෙන් පසු නිරුද්ධ බව සාක්ෂාත් විය යුතුයි

ඊට පස්සෙ උන්වහන්සේ දුක්ඛ නිරෝධ ආර්ය සත්‍යය පෙන්නුවා. මොකක් ද? තුන් ආකාරයේ ම තණ්හාව ඉතුරු නො කර නැති කිරීමක් තියෙනව නම්, අත්හැර දැමීමක් තියෙනව නම්, ගෙවා දැමීමක් තියෙනව නම්, මතු නූපදවීමක් තියෙනව නම්, මිදීමක් තියෙනව නම් අන්න ඒකයි නිරෝධය.

මේ තුන් ආකාර තණ්හාව ප්‍රතිත වෙන්න ඕන කොතන ද? නිරුද්ධ වෙන්න ඕන කොතන ද? මීට පෙර සඳහන් කරපු කාරණා හැටෙන් එක පොළක වත් තණ්හාව තියෙන්න බැහැ. මේ කාරණා හැටෙන් එකක් වත් තණ්හාව ඇති වෙන්න උපකාර වෙන්නත් බැහැ. පවතින්නත් බැහැ. එයින් උපදින්නත් බැහැ.

ඔන්න ඔය විදියට දුක පෙන්නුව, දුකේ ඇති විම පෙන්නුව (අර කාරණා 60). දුක්ඛ නිරෝධය පෙන්නුව, ඒ තණ්හාව මේ කාරණා හැටේ නැති වෙන්න ඕන කියලා. අන්තිමට දුක්ඛ නිරෝධ ගාමිනී පටිපදා කියන්නෙ මේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය. සම්මා දිට්ඨි.

එහෙම නම් දැන් නුවණ යෙදෙන්න ඕන පරිඤ්ඤායා වෙන්න (පිරිසිදු දකින්න) ඕන මොකක් ද? මෙන්න මේ කාරණා හැට. ඔන්න ඔය කාරණා හැට ම පිරිසිදු

දකින්න ඕන. ඒ පිරිසිදු දකින නියායක් තමයි මේ සතිපට්ඨානයේ ධම්මානුපස්සනාව.

දැන් අපි වෙන වෙන ම ගොඩවල් හයේ ඒව දහයක් නෙ ඉගෙන ගත්තෙ. ප්‍රතිපදාවෙ දී, අර්ථය දකිද්දී නුවණින් වෙන වෙන ම දකින්න ඕන. ආධ්‍යාත්මික ආයතන හයෙන් ඇහැ ගන්නව. බාහිර ආයතන හයෙන් රූපය ගන්නව. විඤ්ඤාණ හයෙන් වක්ඛු විඤ්ඤාණය ගන්නව. ස්පර්ශ හයෙන් වක්ඛු සම්පස්සය ගන්නව. වේදනා හයෙන් වක්ඛු සම්පස්සජා වේදනාව ගන්නව. රූප සංඥාව, රූප සංවේතනාව, රූප තණ්හාව, රූප විතක්ක, රූප විචාර.

දැන් හොඳට දැනගන්න ඕන ඇහැත් රූපයත් වක්ඛු විඤ්ඤාණයත් යන තුන් දෙකා ගෙ එකතුවට කියනව ස්පර්ශය. යමක් ස්පර්ශ වේ නම් එය විදිනව. යමක් විදියි නම් එය හඳුනනව. යමක් හඳුනයි නම් එය කල්පනා කරනව. යමක් කල්පනා කරයි නම් එය ප්‍රථම වෙනව, තණ්හාව ඇති වෙනව. ඒ තණ්හාව මුල් කාරණාව කරගෙන ඒ ධර්මයෝ සිතින් සිහි කරනව, සිතින් භෝයනව.

යම් වස්තුවක් දෑකල, ඒකට කැමැත්තෙන් බැඳිල, ඒක හිතීන් සිහි කරල, ඒක හිතීන් භෝයනව කියන සිද්ධිය නිර්මාණය වෙන හැටි තමයි මේ පෙන්නන්නෙ. අපි යමකට කැමැති වෙනකොට ඔය කාරණා හැට ම තියෙනව. ඇහැ මුල් කාරණාව කරගෙන කාරණා දහයක් ම තියෙනව. සද්දයක් අහල ඒකට කැමැති වෙන කොට කන මුල් කාරණාව කරගෙන ඒ දහයෙ ම බැඳිල තියෙනව.

ඇහැට පෙනෙන දේට ඔබ කැමැතියි කියන කොට මේ කාරණා දහයෙ ම ඒ මොහොතෙ දී තණ්හාව යෙදිල තියෙනව කියල දකින්න. කනට ඇහෙන සද්දයකට තණ්හා කරනකොට ඒ සද්දයට විතරක් නෙමෙයි තණ්හා කළේ. ඒ සද්දය උපදවන්න ඒ එක්ක ම යෙදිල තියෙන කාරණා දහයක් තියෙනව.

ඇහැට පෙනෙන රූපය විරාග ස්වභාවයට පමුණුවන්න, විරාග ස්වභාවයට අනුව බලන්න උත්සාහවත් වෙනකොට රූපයට විතරක් නොමයි, ඒ එක්ක යෙදිල තියෙන කාරණා දහයට ම විරාගයි කියල දකින්න.

ඇහැ පරිහරණය කරනකොට අපිට මේ කාරණා දහය ම යෙදිලයි පෙනෙන්නෙ රූපය. සද්දෙ ඇහෙන්නෙ ඒ කාරණා දහය ම යෙදිල. ඔය කාරණා දහය ම යෙදිලයි දූනෙන්නෙ ගන්ධය.

එන රූපයට බැඳෙනකොට කාරණා දහයෙ ම බැඳිල. ඇලිල. ඇහෙන සද්දෙට බැඳෙනකොට ඒ අනුව තියෙන කාරණා දහයෙ ම ඇලිල, බැඳිල.

පෙනෙන රූපයේ විතරක් අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්ම වශයෙන් විදර්ශනා කරනව නම් මේ කාරණා දහයෙ ම අනිත්‍ය හැටියට දුක් හැටියට අනාත්ම හැටියට දකිනව. ඒ කාරණා දහයෙ ම තණ්හාව නෑ. ඒකෙ ප්‍රතිඵලය තමයි දෑකපු දේ දැකීමෙන් පස්සෙ නිරුද්ධ වෙනවා කියන එක සාක්ෂාත් වීම. එතකොට භවය නෑ. නිමිති හිටින්නෙ නෑ. ඒ විදියට දකින දේ දැකීමෙන් පස්සෙ නිරුද්ධ වෙනවා ය කියන එකේ එළඹ සිටියොත් තමයි භවය නැති වෙන්නෙ. දෑකපු දේ තියෙනවා ය කියන මතකය හිටින්නෙ නැහැ. එහෙම වුණොත් තමයි මරණාසන්න මොහොතෙ යන්න එකක් නැති වෙන්නෙ.

භවය නැති වෙන්න නම් උපාදානය නැති වෙන්න ඕන. ඒ කියන්නේ දෑකපු දේ දැකීමෙන් පස්සෙ නිරුද්ධ වෙන්න ඕන. දෑකපු දේ දැකීමෙන් පස්සෙ නිරුද්ධ වෙන්න නම් පෙනෙන දේ අනිත්‍ය දෙයක්, දුක් දෙයක්, අනාත්ම දෙයක් කියල පෙනෙන්න ඕන. පෙනෙනව කියන තැන දි අසිහිය නැහැ. අනිත්‍ය දෙයක්, දුක් දෙයක්, අනාත්ම දෙයක් කියල පෙනෙන දේ පෙනෙන්න නම් පෙනෙන දේ තුළ ඇත්ත අපි දකින්න ඕන.

මේකෙ දි තව කාරණාවක් තමයි අපිට පුළුවන් නම් එක කාරණාවක් දකින්න. මේ පංච උපාදානස්කන්ධ ලෝකය කියන එක. මම කෙටියෙන් කියන්නම්. හැම වෙලාවෙ ම අපි හැම කෙනෙක් ම ඉන්නෙ ඇහැත් රූපයක් අතරෙ. කනත් සද්දයත් අතරෙ. අපිට යම් වෙලාවක දි ඇහැත් රූපයක් දෙන්න ම එක පැත්තකට දාලා එයින් අහකට යන්න පුළුවන් වුණොත් තමයි අපි ලෝකෝත්තර කියන්නෙ. පුළුවන් වෙයි ද එහෙම?

ඒ කියන්නෙ මෙන්න මෙහෙම ධර්මතාවක් තියෙන්නෙ. මේ ඇහෙත් යම් රූපයක් අපි බලනකොට අපිට රූප පෙනෙන්නෙ බාහිර රූප තියෙන හින්ද ම නෙමෙයි. බාහිර තියෙන්නෙ ක්ෂුද්‍රාෂ්ටක කියල රූප කලාප වශයෙන්. එහෙම තියෙන තැනක කර්මයට හැදුණු මේ ඇහේ හැකියාව තමයි මේ වගේ සටහනක් පෙන්නන එක.

හරියට උපමාවකින් කියනව නම් නිල් පාට වීදුරුවකින් බාහිර සුදු පාට යමක් බැලුවොත්? අපිට පෙනෙන්නෙ නිල් පාට රූප. ඒ බාහිර නිල්පාට රූප තියෙනවට නෙමෙයි. අපි බලන වීදුරුවෙ හැටි තමයි මෙහෙම පෙන්නන එක. මේ ඇහැට

එපිටින් තියෙන වස්තූන් පෙන්නන්නෙ, බලන්න වෙන්නෙ මේ ඇහැ හරහා. මොකද හිතෙන් තමයි අපි මේ ලෝකය බලන්නේ. හිත ඇහැටත් ඔබ්බෙන් තියෙන්නෙ.

ඇහැ උපකාරයක් විතරයි බාහිර අරමුණු එක්ක සම්බන්ධ වෙන්න. බාහිර අරමුණු එක්ක සම්බන්ධ වෙන්න කන උපකාරයක්.

කෙටියෙන් එක දෙයක් මතක් කරනව. අපි හිතාගෙන ඉන්නෙ තියෙන දේ ම පෙනෙනව, පෙනෙන දේ ම තියෙනව කියල. නමුත් ඇත්ත තමයි පවතින දේ අපිට පෙනෙන්නෙ නැහැ. අපිට පෙනෙන දේ පවතිනව නෙමෙයි.

නිල් පාට වීදුරුවකින් අපි බලනකොට පවතින්නෙ සුදු පාට. පෙනෙන්නේ නිල් පාට. පවතින දේ පෙනෙන්නෙ නැහැ. පෙනෙන දේ පවතිනව නෙමෙයි. මේ වීදුරුවෙ හැටි එහෙමයි.

මිරිඟුව දිහා මේ ඇහින් බලනකොට ජලය තියෙනව වගේ පෙන්නයි. තියෙන්නේ මිරිඟුව. පෙනෙන්නෙ ජලය. පෙනෙන දේ තියෙනව නෙමෙයි. තියෙන දේ පෙනෙනව නෙමෙයි. මෙන්න මේ ස්වභාවය යම් දවසක දි දුක්කොත් තේරුම් කරගත්තොත් මේ ආධ්‍යාත්මික සවිඥානක කයෙන් බාහිර සියලු නිමිතිවලත් අභංකාර, මමිංකාර, මානානුසය සම්පූර්ණයෙන් ම නැති වෙනව.

අන්න එදාටයි දෑකපු දේ දැකීමෙන් පස්සෙ නිරුද්ධ වෙනව, අහපු දේ ඇහීමෙන් පස්සෙ නිරුද්ධ වෙනව කියන තැනකට පත් වෙන්නෙ. එහෙම පත් වුණොත් අනිමිත්ත බව එළඹ සිටිනව. භවය නැති වෙනව. මේ නාම රූප දෙක පිරිසිදු දෑකල තණ්හාව නැති වෙන තැනට අපිව අරගෙන යන්න තියෙන ගමන් මඟ තමයි මේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රය.

හඳ ගැන ඕන තරම් අපිට අහන්න පුළුවන්. හදේ ආවාට තියෙනව මේ මේ දේවල් තියෙනව කියල කියන්න පුළුවන්. නමුත් අපි කාට වත් දකින්න යන්න පුළුවන් ද? යන්න ක්‍රමයක් නෑ. අපිට වාහන නෑ.

අන්න ඒ වගේ දුකත්, සමුදයත්, නිරෝධයත් ගැන අහන්න පුළුවන්. දැනගන්න පුළුවන්. නමුත් යන්න තියෙන වාහනය වගෙයි මේ සතර සතිපට්ඨානය. කොච්චර දැනගත්තත් එතනට යන්න බැරි නම් වැඩක් තියෙනව ද? ඒ වගේ සමුදය දුරු කරල, නිරෝධය සාක්ෂාත් කරගන්න යන්න තියෙන මඟ සතිපට්ඨාන සූත්‍රය. ඒ නිසයි එක ම මගයි කියල බුදුරජාණන්වහන්සේ දේශනා කළේ. මොකට ද?

සත්ත්වයන් ගේ පිරිසිදු බව ඇති කරන්න. ඒ වගේ ම ඇඬීම් දුක් දොම්නස් නැති කරන්න. සෝක කිරීම් වැළඹීම් ඉක්මවන්න. මාර්ගඵල ලබන්න ඔය කාරණාවල් ළඟා කරගන්න තියෙන එක ම මග.

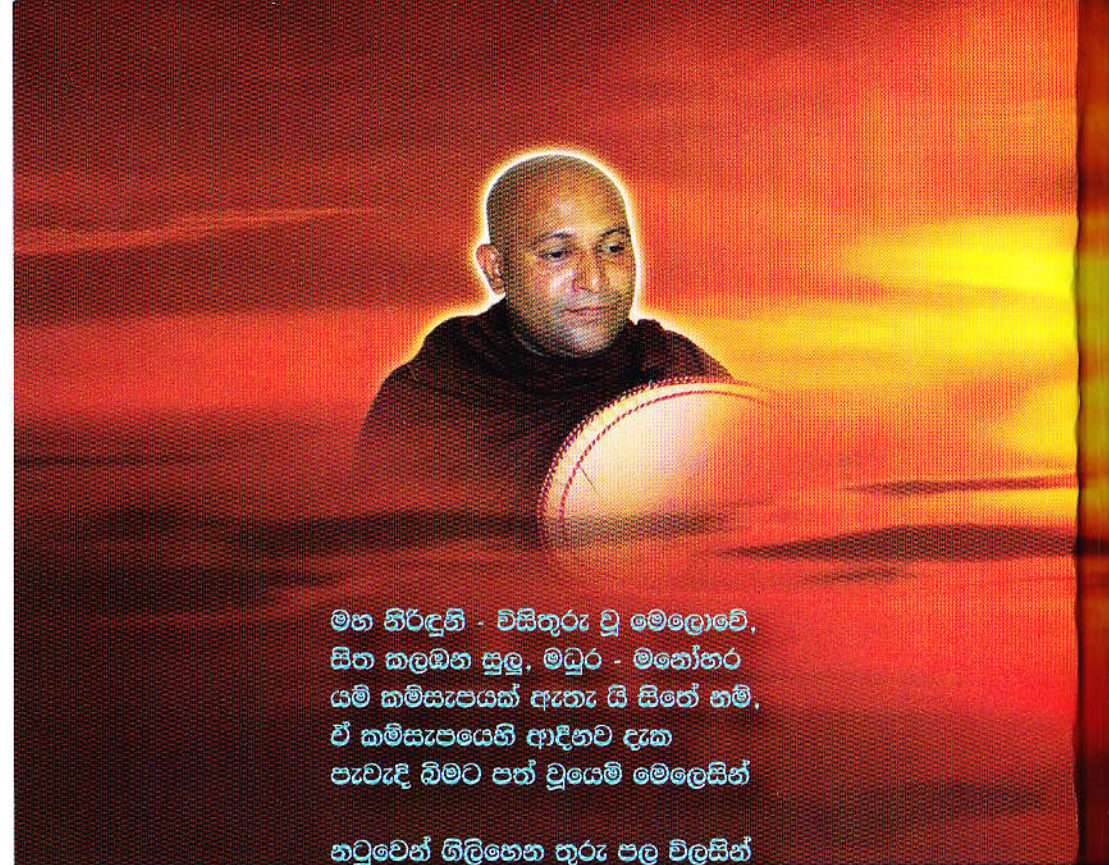
මේ මාර්ගය වඩමින් යනවා නම් ඒ කෙනා ඒකාන්තයෙන් දුකින් මිදෙනව.

ඒ නිසා හැම දෙනා ම බොහෝ ම ආදරයෙන් ජීවිතය කරගෙන මේ දහම වඩාගන්නට ඕන. පිංවතුනි, මේ දීර්ඝ සංසාරයේ අපි හැම කෙනෙක් ම බොහෝ කල් ආවා. ඒ මේ අත බොහෝ සැරිසැරුව, දිව්වා. අපිව බේරගන්න කවුරුවත් ඉදිරිපත් වුණේ නැහැ. තමාට පිහිට තමා මයි. වෙන කා ගෙ වත් පිහිටක් නෑ.

ලොව්තුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ ජීවමාන ව වැඩ ඉන්නවා වගේ මේ ධර්මය තියෙනව. අප්පමාදී ව මේ ධර්මය ජීවිතයට ළං කරගෙන මේ ජීවිතයේ දී ම මේ ජරා මරණ දුකින් එතෙර වන්නට ඕන කියල එක ම හිතෙන් මේ දහම ආදරයෙන් හැසිරෙන්න යොදාගන්න.

සසරෙ දි ඕන තරම් ගෙවල් හදන්න ඇති, දරුවො හදන්න ඇති, යානවාහන ගන්න ඇති. ඒ වුණාට එක ජීවිතයක දි වත් අපිට දුකින් මිදෙන්න බැරි වුණා. බුද්ධෝත්පාද කාලයත් තියෙන, මනුෂ්‍ය උත්පත්තියත් තියෙන මේ එක ම එක ජීවිත කාලෙ විතරක් ශාසනේට පෑජා කරන්න. ඕනෙ නම් පහු කාලෙ දි ආපහු ගෙවල් හදන්න. දරුවො හදාගන්න. මේ ජීවිතේ දි විතරක් බලන්න. එපමණකින් ම දුකින් මිදෙයි.

ඉතින් මේ පිංවතුන්ට මේ දුක් සහගත සසරින් එතෙර වෙලා උතුම් වූ අජරාමර නිර්වාණ සම්පත්තිය අවබෝධ කරගන්න යම් පමණකින් හෝ මේ අවබෝධය හේතු උපනිශ්‍රය ම වේ වා කියන කළණ අදහස් ඇති ව, කළණ සිත් ඇති ව මගේ මේ දේශනාව අවසන් කරනව.



මහ නිර්දේශි - විසිතුරු වූ මෙලොවේ,
සිත කලමන සුලු, මධුර - මනෝනර
යම් කම්සැපයක් ඇතැ යි සිතේ නම්,
ඒ කම්සැපයෙහි ආදිනව දැක
පැවැදි බිමට පත් වූයෙමි මෙලෙසින්

නටුවෙන් ගිලිහෙන තුරු පල විලසින්
බාල තරණ හා මහලු දහන් සැම
හැර යන කල ලොව, ගිලිහී දිවියෙන්
උතුම් පැවිද්දෙහි ඇති සැනසුම දැක
පැවිදි බිමට පත් වූයෙමි මෙලෙසින්

සංසාරගත සියලු සැප සම්පත් තාවකාලික ය, අශාස්ථය ය
දිව්‍යමය සියලු සැපයන් ද එසේම ය, මිනිස් සැප ගැන කවර කවා ද? ඒ
සියල්ල ම අසාර ය, අස්ථිර ය, අල්ප වූ ආශ්වාදයෙන් යුක්ත ය,
බොහෝ වෙහෙස ගෙන දෙන සුලු ය එහෙයින් මම නිවන් සුවය ම ප්‍රිය
කරමි.

ධර්ම දානය පිණිසයි

ISBN 978-955-0854-04-2



9 789550 854042



ශ්‍රී ලංකා වරාය අධිකාරිය
බෞද්ධ මාසික සංස්කෘතිය