

සද්ධාය තරති ඔසං

සද්ධාය තරනි ඔසං

ප්‍රථම මුද්‍රණය :- 2015 මැයි

ධර්ම දානයකි

නොමිලයේ බෙදාදීම පිණිසයි.

පොත පිළිබඳ සියලු විමසීම් :

කේ. දයානන්ද

දුරකථන අංක : 077 7 665 198

මුද්‍රණය :

නෙත්විත් ප්‍රින්ටර්ස්

“දළඳා සෙවනේ අපි” පදනම,

ගැටඹේ හන්දිය,

මහනුවර

දුරකථන : 081 2 386 908

කටංසු තරති ඔසං
කටංසු තරති අණ්ණාවං
කටංසු දුක්ඛං අච්චෙති
කටංසු පරිසුජ්ඣති

(කාම ඔස, භව ඔස, දිට්ඨි ඔස, අවිද්‍යා ඔස යන) චතුර්විධ
ඔසයන් කෙසේ තරණය කෙරේ ද?

සංසාර සාගරය කෙසේ එතෙර කෙරේ ද?
කෙසේ නම් දුක ඉක්මවා ද?
කෙසේ නම් පිරිසිදු වේ ද?

සද්ධාය තරති ඔසං
අප්පමාදෙන අණ්ණාවං
විරියෙන දුක්ඛං අච්චෙති
පඤ්ඤාය පරිසුජ්ඣති

සද්ධාවෙන් ඔසය තරණය කෙරේ.
අප්‍රමාදයෙන් භව සාගරය තරණය කෙරේ.
විරියයෙන් දුක ඉක්මවයි.
ප්‍රඥාවෙන් පිරිසිදු බව වෙයි.
- ආලවක සූත්‍රය (බුද්දක නිකාය, සුත්ත නිපාත)

පුණ්‍යානුමෝදනාව

තුන් ලෝකයක් නිවා සහසා වදාළ, අමා මැණි සම්මා සම්බුදු රජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන ලද ශ්‍රී සද්ධර්මය ගුන්ථාරූපිව තිබුණේ වී නමුත්, එහි දහම් අරුත් වටහා ගනු නොහැකිව ලෝ වැසියා මං මුලාවී සිටී බව නම් සැබවක්මය. තමන් වහන්සේගේ ප්‍රඥා මහිමයෙන් පිරිසිදු පෙළ දහම විමසමින්, දහම් අරුත් මනාව උකහා ගනිමින් කාම ඕස, භව ඕස, දිරිඬ ඕස, අවිද්‍යා ඕස ආදී වූ චතුර්විධ ඕසයන් තරණය කර සසර දුක ගෙවා නිවනින්ම නිවෙන්නට ලොවට මං පෙන් විවර කර දුන් අති පූජ්‍ය මාන්කඩවල සුදස්සන ස්වාමීන් වහන්සේට මේ ශාසනික මෙහෙවර තව බොහෝ කාලයක් කරගෙන යන්නට කායික, මානසික නිදක්, නිරෝගී භාවය ද, විර පීඩනය ද වේවා! මේ පීඩනයේ ම අනුපාදා පරිනිච්ඡායෙන් පිරිනිවීම වේවා!

ස්වාමීන් වහන්සේ වැනි මහඟු පුත් රුවනක් මෙලොවට දායාද කළ, සුපීචත්ව සිටින ආදරණීය මැණියන්ට නිදක් නිරෝගී සුවපත් භාවය හා දීර්ඝායුෂ ලැබේවා! උතුම් නිවනින්ම සැනසීම වේවා!

මියගිය ආදරණීය පියාණන්ට ද මේ අමා ධර්මයම ලැබේවා! උතුම් නිවනින්ම සැනසීම වේවා!

ගෞරවනීය සුදස්සන ස්වාමීන් වහන්සේගේ ධර්ම දේශන, ධර්ම ගුණ්ථ ලෙස මුදුණය කරමින් ශ්‍රී ලංකාවේ මතු නොව එතෙර රටවල ද බොහෝ දෙනා අතරට ගෙන යන්නට සුවිශේෂී වූ මෙහෙවරක් කරන්නා වූ පේරාදෙණියේ කේ. දයානන්ද මහතාට නිරෝගී සුවය ප්‍රාර්ථනා කරමු. කයේ ගිලන් බව මනසින් ජය ගනිමින් මේ සිදු කරන මෙහෙවර බොහෝ කාලයක් කරගෙන යන්නට ශක්තිය ද ධෛර්යය ද ලැබේවා. ප්‍රාර්ථනීය බෝධියකින් අමාමහ නිවනින්ම සැනසීම වේවා!

මේ දහම් පුස්තකයට දායක වන්නට අපට අවස්ථාව ලබා දුන් එස්. බදුරලිය මහත්මියට සහ එම මහත්මාට ද මේ පින් අනුමෝදන් කරමු. සසර දුකින් අත මිදී උතුම් නිවනින්ම සැනසෙන්නට මේ කුසලය හේතු උපනිශ්‍රය වේවා!

දහම් කටයුතුවල නියැලෙන්නට හැම විටම මට සහයෝගය ලබා දෙන මල්ලිකා තෙන්නකෝන් මහත්මියට සහ ප්‍රියානි සමරකෝන් දියණියට මේ කුසල් බලයෙන් නිදක් නිරෝගී සුවපත් භාවයම ලැබේවා! නිච්ඡා ධර්මයම අවබෝධ වේවා!

නන්දා අලහකෝන්
6A, අම්පිටිය,
මහනුවර

**2014.12.29 දින ලබුනේරුව කන්ද ආරණ්‍ය සේනාසනයේ දී
ස්වාමීන් වහන්සේලා වෙනුවෙන් පවත්වන ලද දේශනයි.**

**නමොතස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමොතස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමොතස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස**

විශේෂයෙන් මේ ගැන කතා කරන්න හිතුවේ භාවනාව සම්බන්ධ නොයෙක් ප්‍රශ්න ගැටළු තියෙන තිත්දා. හැබැයි මේ කියන කාරණා බෙහෝ සෙයින්ම ගැඹුරැයි. ඒ කියන්නේ අර්ථය ඉතාමත් සියුම්. ඉතින් සියුම් නුවණකින් ම තමයි මේ කාරණා වටහාගන්න වෙන්නේ. අපිට හුරු පුරුදු විදියට රූප, ශබ්ද වශයෙන් හම්බවෙන සිද්ධාන්තයක් නෙමෙයි, මම මතක් කරන්න හදන්නේ.

ඒ නිසා හොඳ අවධානයක් තියෙන්න වෙනවා මනසෙ, ටිකක් හරි මනෝමයෙන් විතර්ක සහගතව වෙන අරමුණක් ගත්තොත් මේ කියන කාරණාවේ අර්ථය පැහැදිලි වෙන්නේ නැහැ. ඇත්තටම අර්ථය පැහැදිලි වුනොත් භාවනා කරන්න ගියාම 'දැන් මොකක්ද මම කරන්න ඕනේ. මේ ටික කරලා ඊළඟට මොකක්ද කරන්න ඕනේ' කියන ප්‍රශ්න අහන්න වෙන්නේ නැහැ. ඕනෙම කෙනෙකුට කැලේකට ගිහිල්ලා තනියම ආශ්‍රව ක්ෂය කරගන්න පුළුවන් කමක් තියෙනවා ඒ කාරණා දැනගත්තට පස්සෙ.

මේ කාරණා ටික හරියට හිත යොමු කරලා අහලා දැනගන්නම ඕනේ. එතකොට තමන්ට අනුන් දිහා බලාගෙන ඉන්නේ නැතුව යමක් කරන්න පුළුවන් මට්ටමට එනවා.

විශේෂයෙන් ම බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළේ චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මයෙනි. එතන දි හොඳට බලන්න බුද්ධ දේශනාව. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළ 'දුක' මම අමුතුවෙන් විස්තර කරන්නේ නැහැ. මෙලොව වේවා, පරලොව වේවා යම්තාක් මනුෂ්‍යයෝ විතරක් නෙවෙයි, ප්‍රේත, නිරය, තිරිසන්, අසුර ලෝකවල ද යම් තාක් දුක කියලා යමක් තියෙයි නම්, මේ සියලුම දුක්වලට හේතුව හැටියට බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වා වදාළා 'තණ්හාව' කියන කාරණාව.

තණ්හාව නිසා දුක ඇතිවෙනවා කියලා ධර්මාචාර්යන් පෙන්වුවේ.

තණ්හාව නැතිවුනොත් දුක නැතිවෙනවා. මෙලොව හෝ පරලොව හෝ සසරගත සියලුම දුක් නැතිවෙනවා තණ්හාව නැතිවුනොත් කියලා

තථාගතයන් වහන්සේ ධර්මතාවයක් දේශනා කළා. නමුත් 'තණ්හාව නිසා දුක ඇතිවෙනවා. ඒ නිසා මහණෙනි, තණ්හාව නැති කරන්න' කියලා පැහැදිලිව නැහැ.

දුක නැති කරන්න බුදු රජාණන් වහන්සේ පැහැදිලිව 'අයමෙව අරියො අවිධංගිකො මග්ගො' මේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයයි.

ඒකට හේතුව තමයි නිවැරදි දැකීමකින් තොරව කෙනෙක් තණ්හාවෙ නික්මෙනවා කියන එක, තණ්හාව නැති කරනවා කියන එක ලැබෙන්නෙ නැති නිසා. තණ්හාව නිසා තමයි දුක ඇතිවුනේ. තණ්හාව නැති වුනොත් දුක නැති වෙනවා. ඒක ඇත්ත. නමුත් තණ්හාව කියන එක නැති කරන්න පුළුවන් කමක් නැහැ තණ්හාව කියන තැනින්ම.

තණ්හාව කියන ධර්මතාවය නැති වෙන්න නම් නිවැරදි දැක්ම ඕන වෙනවා. සම්මා දිට්ඨි.

සම්මා දිට්ඨි කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළේ තමන් වහන්සේගේ අදහසක්වත් නෙවෙයි. තථාගතයන් වහන්සේ ඇති කල්හිත් නැති කල්හිත් ලෝකයේ හැමදාම පවතින, පැවතුන ඇත්තක් තියෙනවා. කෙනා කෙනාගෙ ජීවිත තුළ අපිට හම්බ නොවෙන ඇත්තක් තියෙනවා.

අන්න ඒ ඇත්ත තමයි සම්මා දිට්ඨි, නිවැරදි දැකීම කියලා කිව්වෙ.

ඒ නිවැරදි දැකීම 'ලෝකෙට' අයිති නැහැ. ලෝකෙ කියන කොට කාම ලෝකෙ කෙනාට පෙනෙන මට්ටමේ ඇත්තක් තියෙනවා. ඒ ඇත්තට හිත තැබුවහම එයා කාම ලෝකෙට අයිති කෙනෙක් නෙවෙයි.

රූප ලෝකෙ කියලා හම්බවෙන තැන නිවැරදි දැකීමක් තියෙනවා. ඒ ඇත්තට හිත තැබුවහම එයා රූප ලෝකෙට අයිති නැහැ.

අරූප ලෝකෙ කියලා ධර්මතාවයක් තියෙනවා. එතන ඇත්ත දැක්කහම එයා අරූප ලෝකෙට අයිති කෙනෙක් නෙවෙයි.

එක පාරටම කෙනෙක් සියලුම ලෝකවලින් අත හැරෙනවා නෙවෙයි. ලෝකෝත්තර වෙනවා නෙවෙයි. අනුපුච්ඡ ප්‍රතිපදාවක්, අනුපුච්ඡ ක්‍රියාවක්, අනුපුච්ඡ ශික්ෂාවක් තියෙන්නෙ.

ඒ කියන්නෙ පෘථග්ජන කෙනෙක් එකපාරටම රහත් වෙනවා නෙවෙයි.

එතනදි මුලින් රූපය කියන එක පිරිසිඳ දැකලා කාම තණ්හාව මුළුමනින්ම දුරු කරන්නට ඕන.

නාම ධර්ම පිරිසිඳ දැකලා රූප තණ්හාව දුරු කරන්න ඕන. නාම ධර්ම පිරිසිඳ දකින කොට, නාම ධර්මයන්ගේ පටිච්ච සමුප්පන්න බව දකින කොට රූප තණ්හා, අරූප තණ්හා දෙකම එකවරමයි ගෙවෙන්නේ. රූපය අයින් කරන්නත්, නාම ධර්ම පිරිසිඳ දකින්නත් එක ක්‍රමයයි තියෙන්නේ.

අපේ බලාපොරොත්තුව දුක නැතුව ඉන්න. එබඳු අදහසින් ඉන්න අපිට තර්කයන් වහන්සේ දුන්න පණිවිඩය තමයි, ඔය හැම දුකක්ම ඇතිවුනේ තණ්හාව නිසයි. තණ්හාව නැතිවුනොත් හැම දුකක්ම ඉතිරි නැතිවම අනුක්‍රමයෙන් ගෙවිලා යනවා. ඒ සඳහා තියෙන ගමන් මග තමයි සම්මා දිට්ඨි. නිවැරදි දැකීම කියන එක.

කොහොම ද අපි නිවැරදි දැකීම ඇතිකර ගන්නේ? වෙන කොහේවත් නෙවෙයි, මේ බඹයක් පමණ ශරීරය තුළම හැමදාම පැවතුන, හැමදාම පවතින ඇත්ත. උදාහරණයකින් විස්තර කළොත්, බලන්න මේ මගෙ අතේ තියෙන චිත්‍රය දිහා. මේ චිත්‍රයෙ අලි ඉන්නවා. දිය පාරක් තියෙනවා. ගහ කොළ තියෙනවා.

- මේ අර්ථය ගොඩාක් ගැඹුරැයි. හොඳට හිතන්න. -

මේ චිත්‍රයෙ ඉන්න අලි දැකලා ඔය කාටවත් බය හිතෙනවද? දුවන්න හිතෙනවද? අලි කියලා පීචි ගතියක් දැනෙනවද? නැහැ නේද?

පිපාසයි කියලා මේ දිය පාරින් වතුර බොන්න යනවද? නෑ. එහෙම කරන්නේ නෑ.

මේ චිත්‍රය තුළ තියෙන වස්තූන්ගෙන් ශබ්දයක් ඇහෙනවද?

මේ චිත්‍රයෙ තියෙන ගස්වල ගෙඩි වලින් රසයක් ගන්න පුළුවන් ද?

මේ අලියව අල්ලන්න හෝ ගහකට නගින්න හෝ කියලා කායික ක්‍රියාවක් හම්බවෙනවද?

අනිත් එකදු ආයතනයක්වත් සම්බන්ධ වෙන්නේ නැතුව ඇහැට පෙනෙන මට්ටමක් විතරක් නේද තියෙන්නේ.

දැන් බලන්න තමන් ඉදිරියෙ තියෙන රූපයක් දිහා. ඒක ද පෙනෙනවා. නමුත් ඒ පෙනන දේ තුළ යම් ශබ්දයක් තිබුනොත් අපි හිතනවා ඒක පෙනෙන රූපයට අයිතියි කියලා. ගන්ධයක් ඇතිවුනොත් මේ පෙනෙන දේට ඒ ගන්ධය අයිතියි කියලා අපිට හිතෙනවා. මොනවා හරි කෑවොත් පෙනෙන දේට ඒ රසය අයිතියි කියලා හිතෙනවා. ඇල්ලුවොත්, ස්පර්ශ කළොත් ඇල්ලුව පෙනෙන දේයි කියන හැඟීමක් අපිට තියෙනවා.

නමුත් ස්වාමීන් වහන්සේලා තේරුම් ගන්න සම්මා දිට්ඨි කියලා කිව්වේ ඇහැට පෙනෙන රූපයෙ නියම අර්ථය. **දිට්ඨෙ දිට්ඨ මත්තං** දැකීම දැකීමක් පමණයි. සැබෑවටම රූපයක පුළුවන් වෙන්නේ ඇතින් දකින්න විතරයි.

දැකීමට අමතරව අනික් කිසිදු ආයතනයකින් ගනුදෙනු කරන්න බැහැ මේ විත්‍රය එක්ක.

මේ විත්‍රය මහා භූතයන් ඇසුරු කරගෙන තියෙන වණී සටහනක්මයි. වණී සටහන ඉවත් කරන්න බැහැ. ඔසොවලා ගන්න බැහැ. ඇහැට විතරක් පෙනෙන මහා භූතයන්ට අයිති නැති සටහනක්, විත්‍රය. මේ මට්ටම ගන්න ඇහැට පෙනෙන හැම රූපෙකම නියමම අර්ථය තමයි රූපායතනයක, **දිට්ඨෙ දුට්ඨ මත්තං** - දැකීම දැකීමක් පමණයි. දකින එකට වෙන කිසිදු ආයතනයක් සම්බන්ධ වෙන්නෙ නැහැ. සම්බන්ධ කරන්න බැහැ.

ඇහෙන් දකින ටිකට කියනවා වක්ඛු විඤ්ඤාණයෙන් විඤ්ඤායා රූප කියලා. විත්‍රය පෙනෙනකොට ජීවී ගතියක් නැහැ. නමුත් අනික් රූපවල ජීවී ගතියක් තියෙනවා කියලයි අපිට හිතෙන්නෙ. ඔය ජීවී ගතිය තියෙන්නෙ, පෙනෙන දේ තුළට යන්න පුළුවන් කම තියෙන්නෙ, ඇසුරු කරන්න පුළුවන් කම තියෙන්නෙ ආශ්‍රව ටිකකටයි. කෙල්ලෙසයකටයි ඔය ගතිය තියෙන්නෙ. **මහසෙ යෙදෙන ඔය ගතියට තමයි කාම රාග සංයෝජනය කාම ආශ්‍රවය, කාම උපාදානය කියලා කියන්නෙ.**

යම් දවසක දී ඇස් ඉදිරිපිටට එන රූපයෙ නිවැරදි දැකීම - සම්මා දිට්ඨිය ඇතිවුනොත් මේ පෙනෙන පින්තූරය වගේම පෙනෙයි මේ ඉදිරියෙ තියෙන දේවලුත්. පෙනෙන පින්තූරයට සිතිමි, කිම් කිරිමි කරන්න යන්නෙ නැති නිසා, මේ ඉන්න සත්තු ගැන ගත කොළ ගැන නැවත නැවත හිතන්න යන්නෙ නැති නිසා ඒක පෙනිමි මාත්‍රයක් විතරයි කියලා දන්න නිසා.

ඇස් ඉදිරිපිටට එන හැම රූපයක්ම පෙනිමි මාත්‍රයක් විතරයි කියන තැනට යම් දවසක මහස ආවොත්, රූපය කියන එක වණී සටහනක් කියන තැනට ගන්න පුළුවන් නම් ඒ අරඹයා පවතින ජීවී ගතිය අපේ මහසෙ නූපදින ස්වභාවයට පත් වුනොත් එදාට කියනවා කාම රාග සංයෝජනය දුරු වුනා කියලා.

මේ මගේ අතේ තියෙන විත්‍රයෙ වතුර පාරක් තියෙනවා. වතුර ටිකක් බොන්න කියලා කෙනෙක් මේ වතුරට අත දානවා නම් ඒ අත දැමීමත්, පෙනෙන කුමන හෝ දෙයක් ගන්න අත දාන කෙනත් අතර වෙනසක් නැහැ.

ඇහැ ඉදිරිපිටට හම්බවෙන රූපය ද මේ විත්‍රය බැඳුමයි. දැකිමි මාත්‍රයක් විතරයි තියෙන්නෙ. කිසිම වෙලාවක පෙනෙන සටහන ඔසොවලා ගන්න බැහැ. ඉවත් කරන්නත් බැහැ. කිසිම ගනුදෙනුවක් කරන්න බැහැ. ඇස් ඉදිරිපිටට එන රූපයෙ ස්වභාවය ඔය බැඳුයි කියලා කියන කිම කාම ලෝකෙ කෙනාට අයිති

නැහැ. ඒකයි ලෝකෝත්තර කියන්නේ. කාම ලෝකේ කෙනාගෙ මට්ටමෙන් මේ දර්ශනය එතෙරයි. නමුත් රූප ලෝකේ කෙනාගෙ මට්ටමෙන් එතෙර නැහැ.

කාම ලෝකේ කෙනාට පුළුවන් කම තියෙන්නේ මේ පෙනෙන දේ අතින් ආයතනයන්ට සම්බන්ධයි, පෙනෙන දේයි අතින් ආයතනය එක්ක ගනුදෙනු කරන්න පුළුවන්, ශබ්දයක් ඇතුළතේ ඒ ශබ්දය පෙනෙන දේට අයිතියි කියලා ඉබේම ගැට ගහනවා.

ගඳක්, සුවඳක් ආවොත් පෙනෙන දේ ඒ ගඳ සුවඳට ගැට ගහනවා. රසක් වින්දොත් ඒක පෙනෙන දේට ගැට ගහනවා. ස්පර්ශ කළොත් ඇල්ලුවොත් ඒක පෙනෙන දේට ගැට ගහනවා. ඊට පස්සේ ඔක්කොම ටික එකතු කරලා මනෝමයෙන් ඒ ගැන හිතන්නත් පුළුවන්.

මේ දර්ශනයට ලෝකෝත්තරයි කියලා කිව්වේ සියලුම ලෝක වලින් එතෙර කියන අර්ථයෙන් නෙවෙයි. මුලින්ම කාම රාග සංයෝජනයෙන් මිදෙනවා. මම දැන් මේක කිව්වට ස්වාමීන් වහන්සේලා අහපු පමණකින් විශ්වාස කරන්නේ නැහැනේ. ඇදහීමක් විතරයි තියෙන්නේ. ප්‍රත්‍යක්ෂ ඥානයක් නැහැ.

‘පෙනෙන දේ පෙනීමක් විතරයි. අල්ලන්න බැහැ, ඔසොවලා ගන්න බැහැ.’ කිව්වට හිත පිළිගන්නේ නැහැ.

‘ඇයි මේ පෙනෙන දේ නෙමෙයිද අපි ගත්තේ’ කියන අදහස තමයි තියෙන්නේ.

දැන් අපි ඇහැට පෙනෙන රූපය පිරිසිඳ දැක්වන්න ඕන. අතින් හෝ අනාගත හෝ වතීමාන කියන කාලත්‍රයේදී ආධ්‍යාත්මික වේවා, ඛානික වේවා, රළු වේවා සියුම් වේවා, හීන වේවා, ප්‍රණීත වේවා, දුර වේවා, ළඟ වේවා යම්ම රූප ටිකක් ඇහැට හම්බ වෙනවා නම් ඒ සියලුම රූප වල මිම්ම මෙබඳු වෙන්න ඕන මනසට. ඒකට තමයි සම්මා දිට්ඨි කියලා කියන්නේ. එදාට කාම තණ්හාවේ හික්මෙනවා.

චිත්‍රයක රන් භාණ්ඩ, මුදල් ඇඳලා තිබුනොත් ඕක ගන්න යනවද? පෙනෙනවා චුනාට ඒවා ගන්න තණ්හාව යෙදෙන්නේ නැහැ. ඒ වගේ ඇහැට පෙනෙන රූපය පිරිසිඳ දැක්කහම කාම තණ්හාව හික්මෙන්න ඕන.

කාම තණ්හාව කිව්වේ දුරු සෙනෙහස ඇතිවෙන්න බැහැ මනසේ, වණී සටහන දැකිනකොට, මව් සෙනෙහස, පිය සෙනෙහස රත්තරං වලට රිදී වලට

ආශාව ගේ දොර ඉඩකඩම් වලට ආශාවක් තමන්ගේ මනසේ උපදින්න බැහැ එව්වරට එයා මේ රූපය කියන එක දන්නවා.

රූපය පිරිසිඳු දැකලා තණ්හාව කියන එක මනසේ නූපදින ස්වභාවයට පත් කරන්න පුළුවන්.

‘තිට්ඨන්ති චිත්තානි තට්ථෙව ලොකෙ’

ලෝකෙ චිත්ත තියෙනවා.

‘සංකප්ප රාගො පුරිසස්ස කාමො’

සංකල්පයයි රාගයයි දෙකයි පුද්ගලයාගේ කාමය කියලා කියන්නේ.

පෙනෙන දේ අරඹයා වටිනාකමක්, ජීවී ගතියක් දැනෙන කමයි තියෙන දෝෂෙ. ඒකයි තණ්හාව අයිති කරන්න බැර.

රූපපට මුකුත් කරන්න යන්න එපා. පෙනෙන එකේ දෝෂයක් නැහැ. චිත්තයක රන් රිදී තිබුනා කියලා කඩු පොල තියාගෙන ඒවා ආරක්ෂා කරනවද? නැහැ. රූපය අරඹයා මනසේ ප්‍රපංච යෙදිලා නැති නිසා එහෙම කරන්න නැහැ.

ඇත්තටම නම් මේ චිත්තයේ තියෙන රන් රිදී මුතු මැණික් වගේම අපේ ඇහැට පෙනෙන රන් රිදී මුතු මැණික් අරඹයාත් අපේ මනසේ සමාන බවක් තියෙන්න ඕන. නමුත් බාහිර භෞතිකය තුළ, අපි ඇත්තයි කියලා කියන තැන රන් රිදී මුතු මැණික් තිබුනොත් මෙහෙම එළියේ දාලා තියෙනවද? නෑ. ඒක හංගලා යතුරු දාලා වහලා ආරක්ෂා කරන්න කඩු පොලුත් අතේ තියාගෙන ඉන්නේ.

හැම වෙලේම කෙලෙස් නිසයි පුද්ගලයා දරදඬු වෙන්නේ.

මහා සළායතනික සූත්‍රයේ බුදුරජාණන් වහන්සේ හරි ලස්සණට දේශනා කරනවා.

‘වක්ඛං භික්ඛවෙ අජානං අපස්සං යථාභූතං

රූපා භික්ඛවෙ අජානං අපස්සං යථාභූතං

වක්ඛු විඤ්ඤාණං අජානං අපස්සං යථාභූතං

වක්ඛු සම්ඵස්සං අජානං අපස්සං යථාභූතං

වක්ඛු සම්පස්ස පච්චයා උප්පජ්ජති වේදයිතං සුඛංවා

දුක්ඛං වා අදුක්ඛම සුඛං වා තම්පි අජානං අපස්සං යථාභූතං’

ඇහේ යථාභූත ස්වභාවය, ඇහැට පෙනෙන රූපයේ යථාභූත ස්වභාවය, නිවැරදි ඇත්ත වක්ඛු විඤ්ඤාණයේ, එයින් උපදින ස්පර්ශයේ සහ ස්පර්ශයෙන් උපදින වේදනාවේ ඇත්ත යම් කිසි කෙනෙක් නොදන්න කොට නොදකින කොට 'වක්ඛුස්මිං සාරජ්ජති රූපෙ සාරජ්ජති' ඇහේ සතුටු වෙනවා.

ඇහේ ඇලෙනවා. රූපයෙ සතුටු වෙනවා. වක්ඛු විඤ්ඤාණයේ, වක්ඛු සම්ඵස්සයේ එයින් උපන් ධර්මයන්ගේ සතුටු වෙනවා.

'සාරත්තස්ස සංයුත්තස්ස'

සතුටු වෙන්න, ඇලෙන්න ගියාම බැඳෙනවා. බැඳුනහම

'සම්මුල්හස්ස' - සිහි මුලාවෙනවා.

සිහිමුලාවුනහම,

'ආස්වාදානුපස්සි' විතර්ති - හැම වෙලාවෙම ඵයාට පෙනෙන්නෙ ආස්වාදය විතර්ති. ආස්වාදය විතර්ක් පෙනෙනකොට

'පංච උපාදානක්ඛන්ධා උපවයං ගච්ඡති'

පංච උපාදානස්කන්ධය රැස්වීමට යනවා.

'තණ්හා වස්ස පොනොනවිකා නන්දිරාග සහගතා සා පච්චිඩන්ති' -

පුනර්භවය පිණිස පවතින, ඒ ඒ තැන සතුටු වෙන නන්දිරාගය වැඩෙනවා.

'කාය දුරථො චිත්ත දුරථො හොති'

කාය රළුවුන, සිත රළු වුන කෙනෙක් වෙනවා.

'කායික පරිළාහො චේතසික පරිළාහො පච්චිඩන්ති'

කයේ දැවීම, සිතේ දැවීම වැඩි වෙච්ච කෙනෙක් වෙනවා.

'දුට්ඨ ධම්මො කායික දුක්ඛමිපි මානසික දුක්ඛමිපි පටිසංවේද'

මෙලොවදීම කායික දුකත්, මානසික දුකත් විඳින්නෙක් වෙනවා. මේ ටිකේ ඇත්ත නොදකිනවා කියන එකම කරුණාව වෙනකොට සිතෙන්ද කයෙන් ද දුක් විඳින්නෙක් මෙලොවම නිර්මාණය වෙලා කියන කරුණාව ඉබේම ඇතිවෙලා.

ඒ විතරක් නෙවෙයි නැවත සසර ඉපදීමට හේතු වුන තණ්හාවත් ඇතිවෙලා. දුක් විඳින්නෙකුත් වෙලා. එක දෙයයි වුනේ. මේ පෙනෙන දේ තුළ තියෙන ඇත්ත නොදකිනකම.

ඊට පස්සෙ බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනාකරනවා.

'වක්ඛුං භික්ඛවෙ ජානං පස්සං යථාභූතං'

මහණෙනි, ඇහේ ඇත්ත ඇති හැටිය දුන්මින් දුක්මින්

'රූපා භික්ඛවෙ ජානං පස්සං යථාභූතං'

රූපයේ ඇත්ත ඇති හැටිය දන්නවා නම් දකිනවා නම් මේ වගේ වක්කු විඤ්ඤාණය, වක්කු සම්මිසිසය, වක්කු සම්මිසිසයෙන් උපන්න වේදනාවෙ ඇත්ත ඇති හැටිය දන්නවා නම් දකිනවා නම්,

‘වක්කුස්මිං න සාරප්පති රූපා න සාරප්පති’

ඇහේ ඇලෙන්නෙ නෑ. රූපයෙ ඇලෙන්නෙ නෑ. සතුටු වෙන්නෙ නෑ.

‘අසාරත්තස්ස අසංයුත්තස්ස’

සතුටු නොවෙන කෙනා නොබැඳෙනවා. නොබැඳෙන කොට

‘අසම්මුල්හස්ස’ - සිහි මුලාවෙන්නෙ නෑ.

සිහි මුලා නොවෙන කොට.

‘ආදිනවානුපස්සි විහරති’ හැම වෙලාවෙම ආදිනවයකින්මයි මේක පෙන්නෙ. එහෙම ආදිනවයකින් ලෝකෙ දකින කොට,

‘පංච උපාදානස්කන්ධා අපවයං ගච්ඡති’

පංච උපාදානස්කන්ධය පිරිහීමට යනවා. රැස්වෙන්නෙ නෑ.

‘තණ්හාවස්ස පොනොභවිකා නන්දිරාග සහගතා සා තස්ස පභිශති.’

පුනර්භවය පිණිස පවතින ඒ ඒ තැන සතුටු වෙන, ඇලෙන, ඒ ඒ තැනට ගෙනියන තණ්හාවක් තියෙනවා නම් ඒ තණ්හාව දුරු වෙනවා.

‘කායික දුරවා වෙතසික දුරවා පභිශති.’

කයේ රළු බව හිතේ රළු බව දුරු වෙනවා.

‘කාය පරිඝානො චිත්ත පරිඝානො පභිශති’

කයේ දැවීම, සිතේ දැවීම නැති වෙනවා.

‘කායික සුඛංපි. වෙතසික සුඛංපි, පටිසංවේදී’

දිට්ඨ ධම්මව සිතින්ද කයින්ද සැප විඳින්නෙක් වෙනවා කියන කාරණාව පෙන්වලා තියෙනවා.

තථාගතයන් වහන්සේ දේශනා කරනවා,

‘යා යථාභූතස්ස දිට්ඨී’

ඒ ඇහේ රූපයේ ඇත්ත ඇති හැටියෙ දකින දැකීමක් තියෙනවා නම්,

‘සාස්ස හොති සම්මා දිට්ඨී’

එය ඔහුගේ සම්මා දිට්ඨියයි.

‘යා යථාභූතස්ස සංකප්පො’

ඒ ඇත්ත දකින්න යම් කල්පනා කිරීමක් කරයි නම්,

‘සාස්සහොති සම්මා සංකප්පො’

එය ඔහුගේ සම්මා සංකප්පයයි.

ඒකෙ මුලින්ම පෙන්නනවා කය වචනය පිරිසිදුයි එහි පිහිටා ඉඳුගෙන රූපයේ යථා භූත ස්වභාවය දකින්න උත්සාහවත් වෙන බවක් තියෙනවා නම් ඒ සම්මා දිට්ඨියයි. ඒ සඳහා කල්පනා කරන බවක් තියෙනවා නම් ඒ සම්මා සංකප්පයයි.

‘යා යථාභූතස්ස වායාමො සාස්ස හොති සම්මා වායාමො’ ඒ යථාභූත ස්වභාවය දැකින්න යම් වෘත්තයක් දුරයි නම් ඒක එයාගෙ සම්මා වායාමය.

‘යථා භූතස්ස සති සාස්සහොති සම්මා සති’

ඒ යථාභූත ස්වභාවය දැකින්න යම් සිතියක් තියේ නම් ඒ එයාගෙ සම්මා සතියයි.

‘යථා භූතස්ස සමාධි සාස්සහොති සම්මා සමාධි’

ඒ යථා භූත ස්වභාවය දැකින යම් සමාධියක් තියේ නම් ඒක එයාගෙ සම්මා සමාධිය.

‘ඒව මෙව අරියො අට්ඨංගිකො මග්ගො භාවනා පරිපූරං ගච්ඡති.’

මෙසේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය භාවනා වශයෙන් පිරීමට යයි කියලා තර්කනයන් වහන්සේ වදාලා.

මෙතනදි මම මතක් කළේ අපේ අර්ථය තමයි කාම තණ්හාව නිසයි කාම භූමියෙ දුක ලැබෙන්නෙ. කාම තණ්හාවෙ තික්මෙන්න නම් කාම තණ්හාව උපදින පවතින අතර පිරිසිඳ දැකින්න ඕන.

- මම ගන්නෙ එක ආයතනයක් විතරයි -

‘යං ලෝකේ පිය රූපං සාත රූපං චත්තෙසා තණ්හා උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති චන්ථ නිවිසමානා නිවිසති’

යමක් ලෝකේ පියයි නම් මධුරයි නම් තණ්හාව උපදින්නේ එහි. තණ්හාව පවතින්නෙ එහි.

‘යං ලෝකෙ පිය රූපං සාත රූපං චත්තෙසා තණ්හා පභියමානා පභියති නිරුප්පිකා මානා නිරුප්පිකාති.’

යමක් ලෝකේ පියයි නම් මධුරයි නම් තණ්හාව ප්‍රතින වෙන්නට ඕනේ එහි. නිරුද්ධ වෙන්නට ඕනේ එහි.

ඒ නිසා මේ අතර, මේ රූපය, වක්ඛු විඤ්ඤාණය කියන ධර්මය සියල්ල යෙදිලා අපිට රූපය නම් හම්බ වෙන්නෙ, මේ රූපය තණ්හාව උපදින්න හා පවතින්න හේතු වෙලා නම්, එහෙනම් මේ තණ්හාව හික්මිලා තියෙන්න ඕන කොහෙද? ඒ රූපයෙ.

මේ තණ්හාව ප්‍රතින වෙලා තියෙන්න ඕන කොහෙද?

ඒ රූපයෙ,

මේ රජපායතනය හම්බවෙන කොට දුරු තණ්හාවෙන් රජපායතනය ඇසුරු කරන්න බැර වෙනවා නම්, පිය සෙනෙහසින්, මව් සෙනෙහසින්, ආදරය කියන කාරණාවෙන් රජපායතනය ඇසුරු කරන්න බැර නම්, වටිනා රත්තරං, රිදී, හොඳ වතුයායක් කියලා කුමන අදහසකින් හෝ තණ්හාවෙන් මේ රජපායතනය ඇසුරු කරන්න බැර මට්ටමක් එනවා නම් තණ්හාව නික්මිලා.

ඊට මෙහා මේ පෙනෙන රජපායතනයෙ තියෙන දේවල් ගන්න පුළුවන් නම් 'ආ, මේ දුරකථනය හරි හොඳයි. ' වගේ තැනකින්, රජපායතනය තණ්හාව නික්මිලා නැහැ. එහෙම තණ්හාව නැති වෙන්න නම් රජපය පිරිසිඳු දකින්න ඕන. රජපය පිරිසිඳු දකින්න නම් මනසෙ ආශ්‍රව නොයෙදෙන්න ඕන.

සද්ධම් ශ්‍රවණය තුළින්, සම්මා දිට්ඨිය තුළින් අපි අහගන්න රජපායතනයෙ ඇත්ත විත්‍යයක් බැලියි. විත්‍යයකට වඩා එක දශම මාත්‍රයක්වත් වෙනසක් නැති සත්ව පුද්ගල ආත්ම භාවයෙන් ශුන්‍ය රජපායතනයක්මයි ඇස් ඉදිරිපිට එන්නෙ කියලා පෙන්නුව මට්ටම අතීත, අනාගත, වර්තමාන කියලා, ආධ්‍යාත්මික බාහිර කියලා එකොළොස් ආකාරයකට ඇහෙන්න බලපු හැම රජපයක් අරඹයාම හම්බවුනා නම් හම්බවුනේ විත්‍ය මාත්‍රයක්මයි.

මියගිය පියාගෙ රජපය මතක තියෙන්න බැහැ අපිට. රජපය පිරිසිඳු නොදන්නාකම නිසා මනසෙයි සංයෝජන යෙදුනෙ. ඒකයි රජපය නැතිවුනත් කෙලෙස් නැති නොවෙන්නෙ. ඒ නිසා රජපය පිරිසිඳු දකින තැනට ගන්න ඕන.

එහෙම සම්මා දිට්ඨිය පෙන්නලා,
දුකට හේතුව තණ්හාව

තණ්හාව නැතිවුනොත් දුක නැති වෙනවා. රජප තණ්හාව නැති වෙන්න නම් ඇහැරට පේන රජපය පිරිසිඳු දකින්න විත්‍යයක් හැටියට. කිසිම ගණුදෙනුවක් කරන්න බැර විත්‍යයක් විදියට දකින තැනට මනස ගන්න. ඒක සම්මා දිට්ඨිය.

ඒ සඳහා අවශ්‍යයි ශීලය. හැබැයි ඒ ශීලය සමාධි සංවත්තනික ශීලයක්. අමුතුවෙන් සමාධි භාවනාවක් කරන්න ඕන නැහැ. සමථ කමටහනක් වඩන්න ඕන නැහැ. ශීලය හරියට රකින්න. නිත්‍ය සමාධි වෙනවා. ඒ නිසා ශීලය රකිමින් විදුර්ශනා ඥානය වඩන්න. මොකද සමාධිය එතන තියෙන නිසා.

මම ඒකත් කියලා දෙන්නම්.

ශීලය කියලා ගත්තහම එතන විශාල පරාසයක් සහ විශාල අර්ථයක් තියෙනවා. තටාගතයන් වහන්සේ දේශනා කරලා තියෙනවා සතර සංවර ශීලයක් ගැන. ඒ සතර සංවර ශීලය පද ව්‍යාංජනයන්ගෙන් ඉගෙන ගෙන

දැනුමකට සීමා නොවී ශීලය තුළ ජීවිතය ගොඩ නැගෙන ආකාරයට තියෙන්නට ඕන.

ගිහි පින්වතුන්ට නම් පන්සිල් රකින්න වෙනවා. උපෝසථ අට්ඨාංග ශීලය රකින්න වෙනවා. සාමණේර ස්වාමීන් වහන්සේලාට සාමණේර ශීලය, උපසම්පදා ස්වාමීන් වහන්සේලාට උපසම්පදා ශීලය.

හැබැයි මේ ශීලය විතරක් කෙනෙක්ව සිල්වත් කරන්නෙ නැහැ. මෙතන තියෙන්නෙ ශීලයෙ එක කොටසක් විතරයි. තව කොටස් තුනක් අඩුයි ශීලය පිරෙන්න. ඒ නිසා එක කොටසක් විතරක් පිරුණා කියලා සතුටු වෙන්න බැහැ. ඇත්තටම සතුටු වෙන්න පුළුවන් වෙන්නෙ ශීලයේ කොටස් හතරම පිරුණොත් විතරයි. එහෙම වුණාම එයා ශීලය රකින්න උත්සාහ ගන්නෙ නැහැ. ශීලය ඇති කරගත්තෙ මෙන්න මේ වගේ ධර්මාචයකටයි කියන නුවණ එනවා.

මුලින් කිව්ව පන්සිල්, අටසිල්, සාමණේර සිල්, උපසම්පදා සිල්වලට කියනවා ප්‍රාතිමෝක්ෂ සංචර ශීලය කියලා. ඕකට කියන්නෙ චරිති ශීලය කියලා. ඒ කියන්නෙ 'කරන්නෙ නෑ' කියන ටිකක්නෙ ඔතන තියෙන්නෙ,

- සත්තු මරන්නෙ නෑ.
- හොරකම් කරන්නෙ නෑ.
- කාමයෙහි වරදවා හැසිරෙන්නෙ නෑ.
- බොරු කියන්නෙ නෑ කියලා කරන්නෙ නෑ කියන ටිකක් විතරයි තියෙන්නෙ. කරන්නෙ නැති බවින් සිල්වත් වෙලා.

තව තියෙනවා සිල්වතෙක් හැටියට 'කළ යුතු' ටිකක්. ඒ නිසා ප්‍රාතිමෝක්ෂ සංචර ශීලයෙන් සංචරව ආචාර ගෝචරයන් ගෙන් යුක්ත වෙන්න ඕන.

ආචාර ධර්ම තියෙනවා.

ගෝචර ධර්ම තියෙනවා.

ආචාර සම්පන්න කියන කොට යම් ගෝලයෙක් ගුරුවරයෙක් ඇසුර කරගෙන නම් ඉන්නෙ ඒ ගෝලයා විසින් ගුරුවරයා කෙරෙහි පිළිපැදිය යුතු ආචාර ධර්ම තියෙනවා.

ස්වාමි පුරුෂයෙක් නම් බිරින්දෑ කෙරෙහි දරුවන් කෙරෙහි පිළිපැදිය යුතු ආචාර ධර්ම තියෙනවා.

බිරින්දෑ කෙනෙක් නම් ස්වාමි පුරුෂයා කෙරෙහි දරුවන් කෙරෙහි පිළිපැදිය යුතු ආචාර ධර්ම තියෙනවා.

ශ්‍රමණ, බ්‍රාහ්මණයන් කෙරෙහි පිළිපැයිය යුතු ආචාර ධර්ම තියෙනවා.

එකක් එකක් ගානෙ මම කියන්නෙ නැහැ. මෙහෙම 'සිල්වත් කෙනෙක්' හැටියට 'කළ යුතු' ටිකක් තියෙනවා.

ආරණ්‍යයෙ ස්වාමීන් වහන්සේලාට නම් මම කියලා දෙනවා.

වැඩිහිටි, ගුරුවරු ඉදිරියට යනකොට යන්නෙ කොහොමද, ඒ අයගෙ වචනාවන් කරන්නෙ කොහොමද,

ඒවත් සිල්වත් කෙනෙකුට අයිති ආචාර ධර්ම. අනාචාර ධර්ම තියෙනවා. ඒවා අතහැරලා ආචාර ධර්මයන්ගෙන් යුක්ත වෙන්න ඕන. අගෝවර ධර්ම තියෙනවා. ඒවා අතහැරලා ගෝවර ධර්මයන්ගෙන් යුක්ත වෙන්න ඕන.

ප්‍රාතිමෝක්ෂ සංවර ශිලයට ඔය ටිකත් අයිතියි. ඊළඟට ඉන්ද්‍රිය සංවරය ඇති කරගන්න ඕන. ඇහැ, කන, දිව, නාසය කියන ඉන්ද්‍රිය වහගන්න එක නෙවෙයි සංවර කරගන්නවා කියන්නෙ.

ඇහෙන් රූපය බලන කොට, යම් රූපයක් බැලීම නිසා නූපන් ආශ්‍රව ධර්ම උපදි නම්, උපන් ආශ්‍රව ධර්ම වැඩෙයි නම් එබඳු රූප නිමිති අනුනිමිති වශයෙන් නොගත යුතුයි. උපන් අකුසල ධර්ම වැඩෙන, නූපන් අකුසල ධර්ම උපදින විදියෙ නිමිති නොගෙන ඇහැ රැකගත යුතුයි.

'එක්බු ඉන්ද්‍රිය සංවරං ආපජ්ජති'

එක්බු ඉන්ද්‍රියේ සංවරයට පැමිණෙන්න.

'සොතෙන සද්දං සුත්වා' කනෙන් ශබ්ද අහලා

'අභිධ්‍යා දොමනස්සා පාපකා අකුසලා ධර්මා...'

කනින් ශබ්ද අහලා ලෝභ, ද්වේෂ ලාමක අකුසල ධර්මයෝ මනසේ උපදී නම් එබඳු විදියේ ශබ්ද අහන්න එපා. නිමිති අනු නිමිති වශයෙන් ගන්න එපා. මේ විදියට ඉන්ද්‍රිය සංවර කර ගන්නත් ඕන. මේ ටිකත් ශිලයට අයිතියි.

ඊට පස්සේ හෝජනයේ පමණ දැනගන්න ඕන. ආහාර තෘෂ්ණාව ඇති නොවෙත විදියට පීචිනා ස්පර්ශයෙන් ඇති වෙන රසය අවස්ථාවට ඉපිද නිරුද්ධ වෙනවා. නමුත් ආහාරයෙන් කරන්නෙ මෙන්න මේ වැඩේ නේද කියලා රසය ආහාරයෙන් අයිත් කරලා ආහාරයේ කෘත්‍යය ගැන හොඳට නුවණ තියෙන්න ඕන.

බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළේ පුත්‍ර මාංශ සංඥාවෙන් ආහාරය ගන්න කියලා. දෙමවුපියන්ට තමන්ගෙ දරුවගෙ මස් කන්න වුනොත් මොන තරම් දුකකින්ද, පිළිකුලකින්ද, නොකාම බැර නිසා, කාන්තාරයෙන් එතෙර විම සඳහාමයි ගන්නෙ. කබලිංකාරාහාරය ගන්න කෙනාට ඒ ආහාරයෙ රසය

ගැන නොසිතා ජීවිතය පවත්වා ගන්න මට්ටමකට එන්න ඕනෙ. ඒ විදියට නුවණින් සිතමින් කටයුතු කළ යුතුයි.

ඊට පස්සේ නිදි දුරු කිරීමෙන් යුක්ත වෙන්නත් ඕන. රාත්‍රියෙන් හතට විතර නිදාගෙන, පාන්දරත් හය, හත වෙනකම් නිදාගන්නෙ නැතුව හිත වඩන්න ටික ටික හරි උත්සාහවත් වෙන්න. රාත්‍රි දහය වන තෙක් වත් ඉන්න. පාන්දර තුනට, හතරට වත් නැගිටින්න.

ඊළඟට සති සම්පජ්ඣාදියෙන් යුක්ත වෙන්න ඕන. සති සම්පජ්ඣාදිය කියන්නෙ එළඹ සිටි සිතිය. මෙතන ඉතාම වැදගත් තැනක්. ආනාපාන සතිය වඩන්න නාසය ළඟ හෝ තොල් දෙක ළඟ හිත තබා ගන්නවනෙ. ඒ සති නිමිත්ත අත හරින්න එපා මොන විදියකටවත්. හරියට කුඩැල්ලෙක් එල්ලනා වගේ. හැම වෙලාවෙම සති නිමිත්තෙ හිත තබාගෙන ම ඉන්න උත්සාහවත් වෙන්නට ඕන.

එක තැනක ඉඳගෙන භාවනා කරද්දි සති නිමිත්තෙම ඉන්න. භාවනාවෙන් නැගිටිම ඒ මහසිකාරය අයින් වෙන්න පුළුවන්. නමුත් සති නිමිත්ත නම් අතහරින්න එපා. එදිනෙදා වැඩ කටයුතු කරන්න ඒක බාධාවක් නෙවෙයි. සති නිමිත්ත තුළ හිත තබාගෙන සිතියෙන් කරනවා කියන්නෙ ඒකට.

ගේ අතුගානවා නම්, රෙදි හෝදනවා නම්, වාහනයක යනවා නම්, ලියුමක් අත්සන් කරනවා නම්, සති නිමිත්තෙ හිත තියාගෙනම කරන්න පුළුවන්. සමහර විටෙක ගිහි ජීවිතේක තියෙන වැඩ කටයුතු මේ පැත්ත අත හරවලා කරන්න වෙන මට්ටම් එනවා. එහෙම වුනොත් නැවත මතක් කරලා සති නිමිත්තට හිත ගන්න ඕන.

- ප්‍රාතිමෝක්ෂ සංවර ශීලය ඔහුගේ ප්‍රාතිමෝක්ෂ සංවර ශීලය පිණිස පවතිනවා.
- ඉන්ද්‍රිය සංවර ශීලය ඔහුගේ ඉන්ද්‍රිය සංවර ශීලය පිණිස පවතිනවා.
- හෝජනයේ පමණ දැන ගැනීම ප්‍රත්‍ය සන්නිශ්‍රිත ශීලය පිණිස පවතිනවා.
- නිදි දුරු කිරීම, සති සම්පජ්ඣාදිය ආජීව පාරිශුද්ධ ශීලය පිණිස පවතිනවා.

සතර සංවර ශීලයෙන් යුක්ත වෙනවා නම් වචනයට සීමා නොවී ඔය තැන දක්වාම කළ හැකියි, කළ යුතුයි. එතනට පැමිණි විටයි සිල්වතෙක් වෙන්නෙ.

මෙන්න මේ මට්ටම හදාගත්ත කෙනා සුදුසුයි භාවනා කරන්න. එහෙම නැතිනම් භාවනා කරන්න ඉඳගත්තහම, හුවණකින් කෙලෙස් නැති කරන්න කියලා අරමුණක් ගත්තහම ඒ අරමුණ ඔය අයව යට කරයි මිසක ඔය අයට අරමුණ යට කරන්න බැහැ.

ඒ නිසා සිල්වතෙකුට අයිති ක්ෂේත්‍රය හදාගත්ත කෙනා සුදුසුයි කියනවා අරණ්‍යගතොවා, රුක්ඛමූලගතොවා, ශුන්‍යාගාරගතොවා.

අරණ්‍යයකට හෝ යන්න, ගහක් මුලකට හෝ යන්න, හිස් ගේකට හෝ යන්න. එහෙම ගිහිල්ලා ආවරණීය ධර්මයන්ගෙන් හිත පිරිසිදු කරන්න.

ඒ විදියට ශීලයක පිහිටලා සති නිමිත්තෙ හිත තබාගෙන කටයුතු කරනවා කියන තැන - කුඩැල්ලෙක් එල්ලුනා වගේ - සිහිය අතහරින්නෙම නැහැ. තොල් දෙක ළග හෝ නාසය ළග දැනුම තියාගෙන බාහිර දේ කරන්න. අමතක වෙන කොට ආයිත් මතක් කරලා ගන්න. වැඩ කටයුතු කරන කොට ඔහොම කරන්න.

භාවනා කරන්න කියලා ඉඳගත්තමත් සති නිමිත්තෙම හිත තියාගන්න. මනස තුළට විතරක් හිත තබාගත්තහම ඇති. සිතේ උපදින උපදින අරමුණු 'වර කතම්පි වර භාසිතම්පි සරතා අනුස්සරතා' බොහෝ කල් සිට කිව්වා වූ, බොහෝ කල් සිට කළා වූ දේවල් එකින් එක එකින් එක සිහිවේවි. ඒ සිහිවෙන ධර්මයන්ට මනාව සිහිය තබන්න. මනාව හිත තබන්න. සති නිමිත්තෙ හිත තබාගෙන ඉන්නකොට මනසේ එක එක විදියෙ විත්‍ර සටහන් හොඳ හෝ හරක හෝ බය හිතෙන හෝ කැමති හිතෙන හෝ ඒවා එයි. එතනදි රාග වශයෙන් කුපිත කරන්නෙන් නැතුව, ද්වේශ වශයෙන් ගැටෙන්නෙන් නැතුව උපන් උපන් තැන විදර්ශනා කරන්න.

හද්දෙකරත්ත සුත්‍රයෙ පෙන්නන්නෙ,

'අතීතං නාන්වාගමෙය්‍ය නප්පට්ඨංඛෙ අනාගතං යදතීතං පභිනන්තං නප්පත්තංච අනාගතං පච්චුප්පනංච යෙ ධම්මෙ තත්ථ තත්ථ විපස්සති.'

අතීතය අනුව යන්න එපා, අනාගතය ප්‍රාර්ථනා කරන්න එපා. අතීතය නිරුද්ධ වෙලා, අනාගතය ඉපදිලා නැහැ. වතීමානයේ යම් ධර්මයක් තියෙනවා නම් එතන එතනම විදර්ශනා කරන්න.

විදර්ශනා කරනවා කියන්නෙ වෙන මුකුත් නෙවෙයි. සාමාන්‍ය ලෝකයා දකින විදියට ඒ අරමුණු වලට අනුගත වෙලා, අරමුණු ඇත්ත කරගන්නෙ නැතුව මනස තුළ හටගත් ධර්මයෝ මනස තුළම නිරුද්ධ වෙනවා කියලා බලන්න.

සති නිමිත්තෙ හිත තියාගෙන ගෙදර කියලා සිති වුනොත්, බාහිර තියෙන ගෙදරක් සිති වෙන්න නොදී - සිති වුනත් නැවත ආපසු ගන්න - සිතින්ම උපන්න විතර්කයක්නෙ. විත්තප් රූපයක්නෙ. මනෝ සම්ප්ප්පය නැති වෙන කොටම නැති වෙනවනෙ කියලා හිතන්න.

දරුවා මතක් වෙනකොට මේ දරුවා කියන එකත් මනසින්ම උපන්න එකක්නෙ. මනස තුළම හට ගෙන නැති වෙනවනෙ කියලා හිතන්න. මේ විදියට උපදින උපදින අරමුණු බාහිර ආයතනයක තියෙන දෙයක්, ඇති දෙයක් කියන හැගීමට ඉඩ නොතබා මනස තුළ හට ගෙන නිරුද්ධ වෙනවා කියන දැක්ම ඇතුළු බලන්න. නැවත ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාසයට හිත තබන්න. නැවත ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාසයෙන් ඉවත් වෙලා සති නිමිත්තේම හිත තියාගෙන උපදින උපදින අරමුණු මෙහෙහි කරන්න. කිසිම විටෙක සති නිමිත්ත අත හරින්නෙ නැහැ.

වරෙක ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාසයට හිත තබනවා.

නැවත එය අතහැරලා උපදින උපදින අරමුණු මෙහෙහි කරනවා.

මාරුවෙන් මාරුවට මේ විදියට කරන්න.

මෙහෙම පැය භාගයක් පමණ භාවනා කරලා නැගිටින්න.

නැගිටිටහම නැවත මේ පින්වතුන්ට පුරුදු මනසම තියෙන්න බැහැ. සති නිමිත්ත අත හරින්නම බැහැ. නැගිට්ටා කියලා පීචිනේ භාවනාව අයින් වෙලා නැහැ. ඒ ඉඳුගෙන ඉන්න බොජ්කඩංග භාවනාව අත හැරෙනවා. නැත්නම් මනස වැඩීම අත හැරෙනවා. ඒ කියන්නෙ මනෝ සම්ප්ප්පයෙන් උපදින විතර්කයන් මෙහෙහි කිරීම අත හැරෙනවා. නමුත් සිහිය වැඩීම අත හැරෙන්නෙ නැහැ.

ප්‍රඥා භාවනාව අත හැරෙනවා.

විත්ත භාවනාව අත හැරෙන්නෙ නැහැ.

සති නිමිත්තෙ හිත තියාගෙන වැඩ කටයුතු කරනවා. සති නිමිත්තේද හිඳිමින්, ශීලයට අදාළ කොටස් ටික ද සම්පූර්ණ කරන කොට මේ පින්වතුන්ට මනසේ උපදින විතර්කයක්, විතර්කයක් හැටියට හඳුනාගන්න එක අපහසු නැහැ.

‘නෑ, බාහිර තියෙන දෙයක්මයි’ කියලා තමන්ව පෙරලා ගෙන, යට කරගෙන යන්නෙ නැහැ. මොකද එයා ගොඩාක් හීලෑ වෙලා ශීලයෙන්.

එක තැනක ඉඳුගෙන, උපදින හැම විතර්කයක්ම මනෝමයමයි කියලා දැකින මේ දර්ශනය උපකාරී වෙනවා ශීලය රකින්න.

මේ විදියට කරගෙන යනකොට කයේ සැහැල්ලුකම ඇතිවෙයි. කයේ නිබර්කම ඇතිවෙයි. හරි සතුටක් දැනෙයි. ආලෝක සංඥා පහළ වෙයි. කිසිම නිමිත්තක් නැති අනිමිත්ත බව ඵළඹෙයි. මනස තුළම හටගෙන නැතිවෙනවා කියලා නැතිවෙන බව පෙනෙයි. අනිත්‍යය පෙනෙයි. ඒ පෙනෙන ඒවා එකක්වත් අපි බලාපොරොත්තු වුන ප්‍රතිඵලය නෙවෙයි. ඕවා භාවනා කරගෙන යනකොට ඇතිවෙන ලක්ෂණ. සමටයේ ස්වභාවය තමයි,

‘රාග විරාග වේතෝ විමුක්ති’

රාගය කියන එක නූපදින තැනට ගන්නවා මේ සමටය. තරහව කියන එක නූපදින තැනට ගන්නවා සමටය. ඔහොම ටිකක් කරනකොට, ඇස් ඉදිරිපිටට රූපය හම්බවෙන කොට, ඇහැ පරිහරණය කරන කොට අර වෙනදා තිබුන කාන්දුම් ගතිය අඩුවෙලා තියෙන්න ඕන. චිත්‍රයේ පැත්තට බර වෙලා තියෙන්න ඕන මනස.

ආපසු ශීලයක පිහිටලා හිත වඩනවා. ඔහොම කරනකොට මුලින්ම එනවා මේ වචනෙ පිළිගන්න පුළුවන් මට්ටමක්. සැකය දුරුවෙන මට්ටම. දැන් අද පිළිගන්නෙ නැහැනෙ පෙනෙන දේ අල්ලන්න බැහැ කියලා. විශ්වාසයක් විතරයි තියෙන්නෙ. නමුත් තමන්ටම ආවේණික වුන ප්‍රත්‍යක්ෂ ඥානයක් ඇතිවෙනවා.

- මේකට තව ආයතන ටිකක් දැනගන්න ඕන. මම මේ රූපය ගැන විතරයි කිව්වෙ. -

පේන දේ අල්ලන්න ගියොත් ඇත්තටම පඤ්චියෙ අත හැපෙනවා මිසක, ධාතුවෙ හැපෙනවා මිසක පෙනෙන දේ නම් අනුවුනේ නෑ නේද කියන නුවණ එන දවසක් තියෙනවා.

දැකීම දැකීමක් විතරයි අනිත් එකම ආයතනයකටවත් දකින දේ අයිති නැහැ.

ඇහීම ඇහීමක් විතරයි. අනිත් එකම ආයතනයකටවත් අයිති නැහැ කියන මේ නිවැරදි දැකීම පිළිගන්න පුළුවන් මට්ටමකට එනවා.

දැන් එයා කරන්නෙ තමන් තුළ දැකීමක් තියාගෙන. එයාම දකිනවා ඇත්තටම මෙහෙම දඹනයක් මේකෙ තියෙන්නෙ කියලා.

ප්‍රාතිමෝක්ෂ ශීලයෙන් සංවරව, ඉන්ද්‍රිය සංවරයෙන් සංවරව, භෝජනයේ පමණ දැනගනිමින්, නිදි දුරු කරමින් සිතියෙන් යුක්තව හැම වෙලාවෙම ජීවත් වෙනවා. වැඩ කටයුතුත් කරනවා. එක තැනක ඉඳුගෙන ඉන්නකොට අර විදියට නැවත නැවත අරමුණුත් විදර්ශනා කරනවා. එතකොට ඒ විදර්ශනා කරන රූප කලාප බිඳි බිඳි යනවා කියලා ඒවා බලන්න ඕන නැහැ. බැලුවත් ප්‍රශ්නෙකුත් නැහැ. ඒවා දැක්කා කියලා වෙනසකුත් නැහැ.

ඒ විදියට ප්‍රශ්න විසඳගන්න බැහැ. මොකද තණ්හාව හික්මෙන්න ඕන කොහේද?

‘යං ලෝකෙ පිය රූපං සාත රූපං ඵත්ථෙසා තණ්හා පභියමානා පභියති.’

තණ්හාව ප්‍රතින වෙන්න ඕන මෙහේ. අපි ඒක දුරු කරන්නයි මේක කරන්න මිසක කිසිම අරමුණක් නැති ශුන්‍යතාවයක ඵලඹ සිටින මට්ටමේ පැය ගාණක් ඉන්න පුළුවන්. නමුත් මට මොකක්ද වුනේ කියලා බලන්න.

මම වෙනදා වගේම මේ පෙනෙන අරමුණේ රැවටිලා ඇලෙනවා නම් ගැටෙනවා නම් ගණුදෙනු කරන්න යනවා නම් මට මුකුත් වෙලා තියෙනවද? අවස්ථාවට පොඩ්ඩක් සතුටු වෙලා තියෙනවා. ඒ කියන්නේ දුක නැතුව ඉඳලා තියෙනවා. හරියට කිලෝමීටර් සීයක් විතර දුටලා දුටලා ගිහින් කඩේකින් ටොපියක් කාලා ආවා වගේ.

අමාරුවෙන් මේ වගේ භාවනා කරලා කරලා හිස් තැනකට ගියාම සතුටක් නැතුව නෙවෙයි තියෙනවා. නමුත් පලක් නැහැ. භාවනාවෙන් නැගිටිට පස්සෙ පියවි ලෝකයෙ නැවත තමන් කෙලෙස් ගොඩක.

නිවන කියලා කියන්නේ අනුත්පාදය, අසංඛ්‍යය, නොඉපදීම. මනසෙ මේ රූපය අරඹයා ජීවී ගතිය නූපදින ස්වභාවයට පත් වෙන්න ඕන. ඵ්ව්වරට රූපායතනය පිරිසිඳ දකින්න ඕන. මේ චිත්‍රයෙ තියෙන රූපයයි ඇස් ඉදිරිපිටට එන රූපයයි සමාන වුන දවසක දි - එහෙම වෙන්නේ සම්මා දිට්ඨිය පිරෙන කොට - සමුදය ප්‍රභාතය වෙලා. ගෙවල් දොරවල්, රන් රිදී මුතු මැණික් කියන දේවලට තියෙන තණ්හාව නූපදින ස්වභාවයට පත් කරලා කාම භූමියෙ නැවත උපදින්නේ නෑ කියන එක තමන්ට ප්‍රත්‍යක්ෂයි.

න ආශාමි - නැවත එන්නෙම නෑ. එන්න තියෙන හේතුවම නෑ. තමන්ට ගෙවල් දොරවල් රන් රිදී මුතු මැණික් බලන්න නැති හින්දා, පේන්නේ චිත්‍රයක්මයි කියන දර්ශනය සම්පූර්ණයි නම් ආයෙ ආශ්‍රව යෙදෙනවා කියන කාරණාවක් නැහැ.

අන්න ඒ තැන දක්වා කරගෙන යන්න තියෙන ක්‍රමය මේකමයි. ශීලයක පිහිටලා උපදින උපදින අරමුණු විදර්ශනා කරන්න. කල්‍යාණ මිත්‍ර ඇසුර, සද්ධම් ශ්‍රවණය කියන එකෙන් සම්මා දිට්ඨිය ලැබුණා. දුක දැක්කා, දුකට හේතුව පෙනුණා. මේ හේතුව නැති වුනොත් දුක නැතිවෙනවා කියලා පෙනුණා. හේතුව නැති කරන්න නම් මෙන්න මේ ඇත්ත දකින්න කියලා අභගත්තා. ඒ ඇත්ත දකින ක්‍රමයත් අභගත්තා.

ඊට පස්සෙ ප්‍රතිපදාව. සතර සංවර ශීලයෙන් සංවරව කියන තැනදි ඔය ටික හදාගත්ත එක ධර්මානුධම් ප්‍රතිපත්තිය. උපදින උපදින අරමුණු රාග,

ද්වේෂ වශයෙන් ඇලෙන්නේ, ගැටෙන්නේ නැති විදියට විදුර්ශනා කරන එක යෝනියෝ මහසිකාරය. මේ දෙකේ ප්‍රතිඵලය සමිමා දිවියි.

තමන්ටම මේ දැකීම ඇතිවෙන දවසක් එනවා. එදාට දිවියි සම්පන්නයි. ඇත්තටම පෙනෙන දේ පෙනීමක් විතරයි නේද? කියලා වැටහෙනවා. දරු මල්ලො, යාන වාහන, ඉඩ කඩම්, මිල මුදල් නම් ඇහෙන්න දකින්න බෑ. ඇස් ඉදිරියට එන්නේ වණි සටහනක් විතරමයි කියන එක දකිනවා.

එහෙම විත්‍රයක් පෙනෙන තැනක, අපේ මනසෙ කෙලෙස් යෙදිලා ආශ්‍රව යෙදිලා තියෙනවා නේද කියන එකත් එයා දකිනවා. රන් රිදී මිල මුදල් නැතිවීමෙන් එන දුක තියෙනවා නම් ඒ දුකට හේතුව තණ්හාව නේද? මේ කෙලෙස් නේද? මේ වස්තුව හෙමෙයි නේද? කියන කාරණාවත් එයාට පෙනෙනවා.

විත්‍රය විත්‍රයක් හැටියට එළඹ සිටින දවසක් පැමිණි දාට මේ කෙලෙස් ටික දරු වුනොත් රත්තරං, රිදී, මුතු, මැණික් නැති වෙලා. දු දරුවෝ, දෙමව්පියෝ නැතිවෙලා විඳින දුක් විඳින්න වෙන්නේ නෑ නේද කියලා දුක්බ නිරෝධයත් එයාට ප්‍රශ්නයක් නෙවෙයි.

බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළ නිසාවත්, තව ස්වාමීන් වහන්සේ නමක් දේශනා කළ නිසාවෙන් හෝ වෙනත් කාගෙන් හෝ අහගත් නිසාවත් නෙවෙයි. තමන්ටම පැහැදිලියි. පැහැදිලි වුනාට එළඹ සිටින්නේ නෑ. ආයෙත් රැවටෙනවා මේ රූපායතනය එක්ක ගණුදෙනු කරන එක තවම නතර වෙන්නේ නෑ. ආයෙත් රැවටෙනවා පෙනෙන දේ ගන්න හදනවා කියන තැනකින්.

ඒත් ප්‍රතිපදාව අතහරින්නේ නෑ. තව දුරටත් ප්‍රතිපදාව කරගෙන යනකොට පෙනෙන දුර්ශනයත් එක්ක ගණුදෙනු කරන්න පුළුවන් කියන කම මතින් ඇතිවෙන බලවත් රාග, ද්වේෂ දෙක අඩුවෙනවා. එතකොට කියනවා සකෘදාගාමී කියලා.

ඒත් තව රැවටෙනවා. හැබැයි ප්‍රතිපදාව නතර කරන්නේ නැහැ. ඒ විදියටම කරගෙන යනවා. ආලෝක සංඥාත් පහළ වෙයි. දවල් යම් සේ ද රෑ එසේයි. රෑ යම් සේද දවල් එසේයි. ඒ කුමන ආලෝකයක් ඇති වුනත් ඒකෙන් සතුටු වෙන්නෙන් නැහැ. ඒකෙන් දුක් වෙන්නෙන් නැහැ. තමන් කරගෙන යන්න ආපු වැඩේ කරගෙන යනවා මිසක අනික් දේවල් ගණන් ගන්නේ නැහැ.

මනෝමයෙන් කුමන චිත්‍රයක් දැක්කත් - හොඳ දෙයක් දැක්කත්, බුදු පිළිමයක් දැක්කත්, රත්තරං දැක්කත්, හරක දෙයක් දැක්කත් තමන්ට ඒක අදාළ නැහැ. තවත් එක්තරා හටගෙන නිරුද්ධ වෙත ධර්මතාවයක් විතරයි. ඒ නිසා කිසිදු විත්තප් රූපෙකට හසුවෙන්නෙන් නැතුව, රැවටෙන්නෙන් නැතුව කයට වෙනස්කම් දැනේවි, නිතර වෙනස්කම් දැනේවි ඒ වෙනස්කම් යන මාගීයෙදි හමුවන දෙපස තියෙන අරමුණු වගේ. ඒවා ගණන් ගන්නෙ නැතුව යන්න.

එහෙම කරගෙන කරගෙන යනකොට නිවරණ ධර්ම සම්පූර්ණ දුරු වෙන දවසක් එනවා. එදාට මේ පෙනෙන චිත්‍රයයි, ඇස් ඉදිරියට එන චිත්‍රයයි අතර වෙනසක් මනසෙ නැත්නම් පෙනෙන චිත්‍රයෙ දේවල් එක්ක අපි ගනුදෙනු කරන්න හදන්නෙ නෑනෙ. ඒ වගේ ඇහැට පෙනෙන දේ අරඹයා ගනුදෙනු කරන මට්ටමක් යෙදෙන්නෙ නැත්නම් මනසෙ, එදාට කාම ලෝකයට අයිති නැහැ. ලෝකෝත්තරයි. ඒ කියන්නෙ කාම ලෝකයෙන් එතෙරයි.

දැන් රූප ලෝකෙ මට්ටමට වැට්ලා. රූපයක් තියෙනවා කියන මට්ටමේ ඉන්නවා. හැබැයි කාම වස්තූන්ගෙන් මිදිලා. අම්මා, තාත්තා, ගෙවල් දොරවල්, දෑ දරුවෝ, ඉඩකඩම් කියන මට්ටමෙන් ගනුදෙනුවක් නැහැ. ඒවට අඩන්නෙ නැහැ.

හැබැයි මේක සමුච්ඡේද වශයෙන් කියලා කියන්නෙ කාමය කියන එක මනසෙ නූපදින ස්වභාවයටම පත්වෙලා. රූපායතනය පිරිසිඳු නොදැක, සමට කමටහනක් වඩලත් කෙනෙකුට ඔතෙන්ට එන්න පුළුවන්. හැබැයි ඒ තාවකාලිකව යට කරලා තියෙන්නෙ. දැන් එහෙම නෙවෙයි. ඇහැට පෙනෙන රූපායතනය පිරිසිඳු දැකලම කාමයෙන් මිදිලා තියෙන්නෙ, සම්මා දිට්ඨිය නිසාමයි.

එක තැනක ඉඳගෙන භාවනා කළහම ඒකේ ප්‍රතිඵලය තමයි ස්පර්ශ ආයතන හයේ අනුත්පාද බව, නූපදීම. මෙහෙම සිති කරලා අම්මා, තාත්තා, දුවා, පුතා, රන්, රිදී, මුතුමණික් බලන්න යන්න බැර වෙන්න ඕන. එක තැනක ඉඳගෙන කරපු එකේ ප්‍රතිඵලය ලැබෙන්න ඕන බාහිරින්.

දැන් අද අපිට පුළුවන් අහවලා බලන්න යනවා කියලා සිති කරලා යන්න. නමුත් ඔය විදියට සිති කරලා යන්න බැහැ ඇත්ත දැක්කම. යන්න පුළුවන් නමුත් දන්නවා අපි කෙනෙක්ව බලන්න කියලා සිති කරලා ගියාමත් ඇස් ඉදිරිපිටට වණී රූපයක්, වණී සටහන් මාත්‍රයක් එයි. මේ ඇත්ත නොදන්නා ලෝකයට අහවල් විස්තර ටිකත් මනසෙ යෙදෙයි නේද කියලා තව

කෙනෙක් අම්මා, තාත්තා හඳුනන හැටිත් එයා දන්නවා. නමුත් අම්මා, තාත්තා හම්බවුනා කියපු තැනක දැන් ඇත්තටම යෙදෙන්නෙ මෙහෙම දෙයක් නේද කියන ටිකත් මෙයා දන්නවා.

ඒ වගේම මම මෙහෙම දැනගත්තට එතන තවම මාව දුරුවයි කියන, මේ රූපය දුරුවයි කියන දැක්මෙන් රැවටීම තියෙනවනෙ කියන අනුකම්පාවෙන් යනවා. නොයනවා නෙවෙයි. මොකද එතන අවිද්‍යාව ප්‍රතින වෙලා නැති නිසා ලෝකයට දුක එන විදියට කටයුතු කරන්නේ නැහැ.

මෙතෙක්දී මම බලාපොරොත්තු වෙන දේ තමයි ශිලය නිසා ඇතිවෙන ගති තියෙනවා වෙනස්කම් තියෙනවා කායික හෝ මානසික, ඒවාට රැවටෙන්න එපා. සමාධිය නිසා ඇතිවෙන ගති තියෙනවා වෙනස්කම් තියෙනවා කායික මානසික. ඒවාට රැවටෙන්න එපා. ඒවා මේ අපේ ගමන් මාර්ගයේ හමුවෙන දේවල්. කවදාවත් නොගිය මාර්ගයක අළුතින් යනකොට කලින් හමුනොවුනු අරමුණු අපට හම්බවෙනවා තමයි. එහෙම හම්බවෙන ඒවා බල බලා ඒවා විස්තර කර කර එතන නතර වෙලා හිටියොත් හරියනව ද? නෑ අපි යන්න ආපු ගමන යන්න ඕන.

ඒ නිසා ඒවාට අනුගත නොවී තණ්හාව හික්මෙනකම් යන්න. තණ්හාව නැති කිරීමයි අපේ ප්‍රධාන බලාපොරොත්තුව. තණ්හාව නැති කරන්න වෙන්නෙ වෙන මුකුත් නිසා නෙවෙයි ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය වැඩිමෙන්, සම්මා දිට්ඨිය ඇති වීමෙන් සම්මා දිට්ඨිය නිසයි ආශ්‍රව මනසෙ නූපදින්නෙ.

එතකොට භාවනා කරනවා කියලා කියන්නෙ ශිල, සමාධි, ප්‍රඥා කියන ත්‍රි ශික්ෂාව වඩන එක. ප්‍රතිඵලය වෙන්න ඕන ඒ වැඩෙන කොට ඇතිවෙන ගති ටිකට රැවටෙන එක නෙවෙයි. ප්‍රතිඵලය විදියට දුක ඇති කරවන හේතුව නැති වෙලා තියෙන්න ඕන.

එක නැතිවෙලා තියෙන්න ඕන කොතන ද?

දුක ඇති කරවන හේතුව ඇතිවෙන තැනදියි නැති වෙලා තියෙන්න ඕන.

ඇහැ, රූප, වක්ඛු විඤ්ඤාණා කියන ටිකේ නම් තණ්හාව ඉපදුනේ හෝ පවතින්නේ. ඒ ටිකේමයි ඒ තණ්හාව නැතිවෙලා හෝ නිරුද්ධ වෙලා තියෙන්න ඕන.

එහෙම නැතුව එක තැනක ඉඳුගෙන හිස් බවක හිටියා කියලා මෙහෙ තණ්හාව නැතිවුනා කියලා එකක් වෙන්නෙ නැහැ. ඇස් ඉදිරිපිටට රූපය හම්බවෙද්දිත් තණ්හාව කියන එක යෙදෙන්නෙ නැත්නම්, තණ්හාව කියන කොට තේරුම් ගන්න මේ මොහොතකට අපිට ඇතිවෙන කැමැත්ත කියන එකකින් නෙවෙයි.

චිත්‍රයක් තියෙන තැනක චිත්‍රයෙ මට්ටම අපේ මනසෙ නැත්නම් ඊට සාපේක්ෂව දැකින්න අපේ මනසෙ තවම අවිද්‍යාව තියෙනවා කියලා.

‘අවිද්‍යායත්වෙව අසේස වරාග තිරෝධො සංඛාර තිරොධා’ -

පෙනෙන රූපායනනයෙ අවිද්‍යාව ශේෂයක්වත් ඉතිරි නොවෙන මට්ටමකට ආවහමයි කාම මට්ටමේ සංස්කාරයෝ සිඳෙනේන. මේ පෙනෙන රූප සටහන ඇතුළෙ කිසිදු ගණුදෙනුවක් නොකරන්නෙ එදාටයි.

රූපයේ ඇත්ත ඔය මම පෙනිනුවෙ.

ඔය වගේ ස්පර්ශ ආයතන හයේ ම ඇත්ත දැනගන්න ඕන.

කන ඉඳිරියට හම්බවෙන ශබ්දයෙ ඇත්ත දැනගන්න ඕන.

නාසය ඉඳිරියට එන ගන්ධයෙ ඇත්ත දැනගන්න ඕන.

දිව ඉඳිරියට එන රසයෙ ඇත්ත දැනගන්න ඕන.

කයට ගැටෙන ස්පර්ශයෙ ඇත්ත දැනගන්න ඕන.

මනසට එන ධර්මමණ්ඩලයන්ගෙ ඇත්ත දැනගන්න ඕන.

හැබැයි ඇසට පෙනෙන රූපය පිරිසිඳ දකිනවා කියන තැනකින් විතරක් භාවනා කළත් ඇති. මේ චිත්‍රයෙ මට්ටමට ඇහැට පෙනෙන හැම රූපයක්ම දකින මට්ටමට මනස ගන්න පුළුවන් නම් ඉබේම අනික් ආයතනවලත් ඇත්ත දැකලා.

එකක් දකිනකොට සියල්ලම දකිනවා.

දුක පිරිසිඳ දකින්න. සමුදය දුරු වෙනවා.

තිරෝධය සාක්ෂාත් වෙනවා. මග වැඩෙනවා.

මෙතනදි මම මතක් කළේ ඇහැට පෙනෙන චිත්‍රය චිත්‍රයක් හැටියට දැකලා මනසෙ කාම මට්ටම නූපදින ස්වභාවයට පත් කරන්න. චිත්‍රයෙ නෙවෙයි දෝෂෙ තියෙන්නෙ. චිත්‍රය එක්ක තියෙන කෙලෙස් ටිකේ අනුන්පාද බවටයි නිවන කිව්වෙ. නොහටගන්න බවට. අසංඛතයට.

තණ්හා තිරෝධයයි නිවන කිව්වෙ ඒ නිසයි.

තණ්හාව නිරුද්ධ වෙනකොට දුක නිරුද්ධ වෙලා. කාම ලෝකය කියන එකෙන් පනවන්න බැහැ.

ඔය විදියටම ශබ්ද, ගන්ධ, රස ආදී එක එක ආයතනයන්ගෙ නිවැරදි ගති ටික අපි දැනගන්න ඕන. රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, පොට්ඨබ්බ, ධම්ම කියන පහ සහ ඒ පහට නැමුනු මනස කියන තැන කිසිදු වටිනා වස්තුවක් නැති වුනොත් එයාට රන් රිදී මුතු මැණික් මුතුන් නැත්නම්, බාහිරේ සිති කර කර බාහිරේට නැමිලා තියෙන මනස අනිත් පැත්තට හැරෙනවා. ඇයි මේ නිස් ගෙවල් හයක්නෙ. ඔහෙ කන්න බොන්න මුතුන් නැහැනෙ.

වණී සටහනක් බලන්න යන්න හැහැනේ. මෙව්වර කල් අපි රත්තරං බලන්න ගියා, රිදී බලන්න ගියා. ගංගා බලන්න ගියා, දිය ඇලි බලන්න ගියා අපිට ලෝකේ බලන්න අහන්න දෙවල් තිබුන හින්දනෙ ගියේ.

නමුත් මේ ප්‍රතිපදාව තුළින් ආශ්‍රව අඩුවෙන කොට ඇස් ඉදිරිපිටට ආවා නම් ආවේ වණී සටහන් මාත්‍රයක් විතරයි. කන ඉදිරිපිටට ආවේ ශබ්ද රූප මාත්‍රයක් විතරයි කියලා මේවා හිස් දේවල් වෙන කොට, අර්ථ ශූන්‍ය දේවල් වෙනකොට, හරයක් නැති දේවල් වෙනකොට, වටිනාකම් නැති දේවල් වෙනකොට බාහිරේට නැමුණු මනස අත හැරෙනවා. ඒකට කියනවා අපීක්ඛපෙක්ඛා කියලා සිත තමන්ගේ පැත්තටම හැරෙනවා. තමන් තමන්ටම නැඹුරුයි, අනුගතයි, එදාට තමයි නියම විදියට සමාධිය ඇති වෙන්නේ.

‘විවිච්චෙව කාමෙනි විවිච්චෙව අකුසලෙනි ධම්මෙනි’

කාමයන්ගෙන් වෙන්ව, අකුසල ධර්මයන්ගෙන් වෙන්වම ඵලඹ සිටින මට්ටම එනවා. එදාට තමන්ගේ චිත්ත වෛතසික ටික විතරක් හොඳටම ප්‍රකටයි.

රූපය කියන තැන දක්වා නැමිලා තිබුන මනස ආපනු මේ පැත්තට හැරෙන කොට ඵයා දකිනවා කෙනෙක් රූපයක් දකිනවා කියන තැනක ද ස්පර්ශය නිසා හටගත්ත වේදනා සංඥාවක්ම ඇසුරු කරනවා නේද?

ශබ්දය අහනවා කියන තැනක ස්පර්ශය නිසා හටගත්ත වේදනා, සංඥාවක්ම අහනවා නේද කියන තැනකින් ඵයාට පැහැදිලියි.

අපි දැන් රූපය පිරිසිදු දැකලනෙ කාමය අත හැරියේ. කාමය අතහැරිලා රූපය හිස් බවට පත්වුනහම, ඒ පැත්තෙ ආශ්වාදයක් හිතට නැති වුනහම හිත ඉබේම කාමයන්ගෙන් වෙන්ව, අකුසල ධර්මයන්ගෙන් වෙන්ව විවේකයෙන් හටගත්ත ප්‍රීතිය සැපය පැත්තට ඇලෙනවා.

- වේදනා පච්චයා තණ්හා -

හිත හැම වෙලාවෙම තියෙන වේදනාවටයි තණ්හාව යෙදෙන්නේ. දැන් වේදනාව සැපය දැනෙන්නේ මේ පැත්තෙ නිසා ඉබේම සැප සහගත කල්හි හිත සමාධි වෙනවා.

මෙව්වර කල් බාහිර හොය හොයා ගියේ එහෙ සැප තියෙනවා කියලා. මේ දුර්ශනයෙන් ඒක අත හැරුනා. දැන් කය පැත්තෙයි සැප තියෙන්නේ දැන් ඒ පැත්තට ඇලෙනවා. ඇලුනහම හිත සමාධියි. හිත එකගයි. එකඟ වෙච්ච මනසට ස්පර්ශ නිසා හටගන්න වේදනා සංඥාවන්ම ප්‍රකටයි.

වක්කු විඤ්ඤාණායං කවදාවත් රූපයක් ගැටෙන්නෙ නැහැ. රූප සිතේ ගැටෙන්නෙ නැහැ. හැම වෙලාවෙම රූපය ගැටෙන්නෙ ඇහැට. ඇහැ ගැටෙන්නෙ රූපයට. ඒ දෙන්නගෙ ගැටීම හේතු වෙනවා හිත පැමිණෙන්න. ඒ ස්පර්ශය නිසා හටගන්න වේදනා, සංඥාවනුයි හිතෙන් දැනගන්නෙ. ආශ්‍රව නිසයි අපි රූපය දක්වා ගිහිල්ලා තියෙන්නෙ.

ස්පර්ශය නිසා රූප සංඥාවක් ඉපදෙනවා.

ස්පර්ශය නිරුද්ධ වෙන කොට මේ රූප සංඥාව නිරුද්ධ වෙනවා කියන තැනකින් ප්‍රකටයි.

ශබ්දය ඇහෙනවා කියන තැනත් ශෝච ස්පර්ශය නිසා හටගන්න සංඥාව ස්පර්ශ නිරෝධයෙන් නිරුද්ධයි කියන තැනකින් ප්‍රකටයි.

ඵද්‍රාට රූපය කියන මට්ටමෙහුත් අත හැරෙනවා. තමන් තුළම හටගෙන නිරුද්ධ වෙන ධර්මා ටිකක් හමිබ වෙනවා.

ස්පර්ශය එක් අන්තයක්.

ස්පර්ශ සමුදය එක් අන්තයක්.

ස්පර්ශ නිරෝධය මැදයි කියලා කියන්නෙ.

අපිට වක්කු සම්ඵස්සජා වේදනාවක් හමිබ වෙන්නෙ නෑ කවදාවත්. මොකද අපි රූපයෙනෙ ඉන්නෙ. අර මම උපමාවක් කියන්නෙ ඔත් ටිකක් අරගෙන වෑංජනත් එක්ක කට්ට දාලා හපනකොට වමනෙ ටික හැපිලයි සැප වේදනාවක් හෝ කුමක් හෝ වේදනාවක් එන්නෙ. නමුත් අපේ සංඥාව තියෙන්නෙ පිගාන දිහා. මේ සැපය එන්නෙ මේ පිගානෙ තියෙන දෙයින් කියලනේ අපි හිතන්නෙ.

දැන් අපේ සංඥාව විපරිතයි කියලා කියන්නෙ කෑම ටික කට්ටි කෙළුන් එක්ක මිශ්‍ර වෙලා වමනෙ ටික හැපෙන කොටයි වේදනාව එන්නෙ. නමුත් අපේ සංඥාව තියෙන්නෙ ඇහෙන්න දකින රූපයට. පිගානෙ තියෙන ඔත්, මාළු, වෑංජන අරඹයා ඒකයි අපිට, පිළිකුල දැනෙන්නෙ නැත්තෙ. ආහාරයෙ පටික්කුල සංඥාව එන්නෙ නැත්තෙ ඒ නිසයි, කොච්චර කිව්වත්.

යම් ද්‍රවසක දී ඛාතිරය අත හැරිලා මේ ස්පර්ශයෙන් එන සැපය එන තැනටම හිත යොමු කරන්න පුළුවන් වුන දාටයි අපි සැප විඳින්නෙ වමනෙ ගොඩකින් නේද කියලා තේරෙන්නෙ. එතකොටයි පිළිකුල දැනෙන්නෙ.

අපි හිතාගෙන හිටියෙ ඛාතිර තියෙන රූප, ශබ්ද, ගන්ධ වලින් සැප විඳිනවා කියලනෙ. අන්තිමට ඕවා ඔක්කොම අත හැරෙනවා වක්කු සම්ඵස්සජා වේදනා, රූප සංඥා, අන්තිමට අපි ගනුදෙනු කරලා තියෙන්නෙ ස්පර්ශයකින් උපන්න වේදනා සංඥාවන් එක්ක නේද කියන තැනකට යනකම් එනවා.

හැම වෙලේම කෙනෙක්ගෙ මනස සංඥාවක් යෙදිලා තියෙන එකටයි පීවත් වෙනවා කියන්නෙ. අපේ මනස කිසිම සංඥාවක් නැත්නම් අපි මැරිලා. එක්කො විසඳු වෙලා. සිහි මුර්ජා වෙලා කියන්නෙ. පීවත් වෙනවා කියන්නෙ හැම වෙලාවෙම සංඥාවකින් ඉන්නවා.

දැන් මේ පින්චතුන් රූප සංඥාවකින් ඉන්නෙ.

ශබ්ද සංඥාවකින් ඉන්නෙ.

එතකොට ස්පර්ශයකින් උපදින වේදනා සංඥා කියන තැන පැහැදිලියි ප්‍රකටයි, හිත හොඳට සමාධිගත වුනාම.

ඇහැට පෙනෙන රූපය, කනට ඇහෙන ශබ්දය කියන තැනක රූපයක් පරිහරණය කරන කෙනාගෙන් එතෙරයි දැන් මේ දර්ශනය.

කාමය අතහැරලා වණී සටහනක් කියන මට්ටම තියෙද්දි, රූපයක් කියන මට්ටම තියෙද්දි පින්චතුන් කළුරිය කළොත් උපදින්නෙ ඔහුම ලෝකෙ. මොකද මේක තුළ කාම භාණ්ඩ නැහැ. එතකොට රූපී භවය කියලා කියනවා.

ස්පර්ශයෙන් උපදින්නෙ වේදනා සංඥායි කියන මට්ටම දැනගත්තොත් රූපය අත හැරෙනවා. අරූපයි. ඒ ස්පර්ශය නිසා හටගත්ත වේදනා සංඥාවන් කෙනෙකුට ඇත්ත වෙන්න පුළුවන්. ඒකයි ඔය ධ්‍යාන සංඥාවන් වලට සමවදින්නෙ.

ඒ ස්පර්ශය නිසා හටගත්ත වේදනා සංඥා ද ස්පර්ශ නිරෝධයෙන් නිරුද්ධයි කියලා ඒ වේදනා, සංඥාවන්ගේ නිරෝධය මෙහෙහි කරමින්, මෙහෙහි කරමින් යන කෙනා අරූප ලෝකෙහුත් එතෙරයි.

එහෙම යන කෙනා තුන් ලෝකයෙන්ම එතෙර නිසා ලෝකෝත්තරයි කියනවා.

අන්තිමට මේ විදියට බලලා මේ වේදනා සංඥාවන්ගේ නිරෝධය, සමාධි බලය සමාපත්තියක් හැටියට සමවදින්න පුළුවන් මට්ටමටත් එනවා. ඒකට කියනවා සංඥා වේදයින් නිරෝධ සමාපත්තිය කියලා. මෙහෙම යන කෙනාටයි ඒක පුළුවන් වෙන්නෙ.

සංඥා සමාපත්ති සහ නිරෝධ සමාපත්ති කියලා දෙකක් තියෙනවා. සංඥා සමාපත්ති කියන්නෙ කාමය අතහරිනවා ප්‍රථම ධ්‍යාන සංඥාවට හිත තබලා. ඒක අතහරිනවා ද්විය ධ්‍යාන සංඥාවට හිතතබලා කියලා මෙහෙම එක සංඥාවක් අතහරිනවා තව සංඥාවකට හිත තබලා.

නිවනට සාපේක්ෂව සංඥා අත හරින ක්‍රමයට කියනවා නිරෝධ සංඥාවෙන් යනවා. එතනත් නිරෝධ සංඥාව සහ සංඥා නිරෝධය කියලා දෙකක් තියෙනවා. නිරෝධ සංඥාවේදී සංඥා සහිතයි එයා. එයාට තියෙනවා හට ගන්න දේ නිරුද්ධ වෙනවා කියන සංඥාවක්.

සංඥා නිරෝධයේදී සංඥාත් නැහැ. විඤ්ඤාණත් නැහැ. මුඤ්ඤාත් නැහැ. ඔහොම සංඥා නිරෝධය සහ නිරෝධ සංඥාව අතර වෙනසක් තියෙනවා.

මට දැන් මතක් කරන්න ඕන දේ මේකයි.

භාවනා කරනවා කියන කාරණාව තමයි මම මතක් කළේ කැලේකට ගිහිල්ලා, හිස් ගේකට ගිහිල්ලා නැත්නම් ආරණ්‍යයකට ගිහිල්ලා, පිදුරු ගුහාවකට ගිහිල්ලා, ගල් ලෙනකට ගිහිල්ලා හෝ වෙනත් විවේක තැනකට ගිහිණි භාවනා කරන්න කලින් කරන කෙනාගේ පසුබිමේ තියෙන්නට ඕන.

ප්‍රාතිමෝක්ෂ සංවර ශීලය

ඉන්ද්‍රිය සංවර ශීලය

හෝජනයෙහි පමණ දැනීම.

තිදි දුරු කිරීම සහ

සති නිමිත්තේ නිත පිහිටුවා ගෙන හැම දෙයක්ම කරනවා, කියනවා කියන කම.

ඔය ටික සන්නිකයේ තබා ගන්න කෙනාට භාවනාවෙන් නැගිටලා ආවත් එයාගේ වෙනසක් වෙලා නැහැ. මේ මට්ටම අනිවාර්යයෙන් පිටිනේ පිහිටලාම තියෙන්න ඕන.

ඔහොම ඉඳිමින් විවේක අවස්ථාවල දී භාවනා කරන්න ඉඳගන්නවා. එතකොට කරන්නේ මනසේ උපදින උපදින අරමුණු රාග ද්වේශ වශයෙන් කුපිත නොවෙන විදියට විදුර්ගතා කරන එක.

ඒ කියන්නේ ඒ අරමුණු ඇත්ත වෙන්න දෙන්නෙ නෑ. අම්මා මතක් වුනේ, ගෙදර මතක් වුනේ, අයියා මතක් වුනේ කියලා අම්මා ගැන විස්තර මනසේ ඇති වෙන්න බැහැ. ගෙදර ගැන විස්තර මනසේ ඇති වෙන්න නොදී සිහිවුන අරමුණ ආපසු අනිත් පැත්තට හරවනවා. රැවටිලා, නොරැවටෙන පැත්තට එනවා. ඔහොම ටික කලක් කරනකොට දවසක් එනවා රැවටෙන්න කලින්ම කරන්න පුළුවන්. උපදිනවත් එක්කම අරමුණු හඳුනාගන්න පුළුවන් මට්ටමකට එනවා.

එහෙම ආවත් ආයෙත් නැගිටලා සති නිමිත්තෙ හිත තියාගෙන කටයුතු කරනවා. කොච්චර අරමුණු වල අනිත්‍යය බලන්න පුළුවන්කම තිබුනත් ඒක නෙමෙයි, අපේ ගමන් මගේ ප්‍රතිඵලය. අවශ්‍ය තැනට යන ගමන් මාර්ගය ඔය.

මේවා කරන කොට අඩුවෙලා තියෙන්න ඕන තණ්හාව, ස්පර්ශ ආයතන හයේ. මෙහෙම හිත වඩන්න වඩන්න බාහිර ස්පර්ශ ආයතන හයේ ඇත්තයි පැහැදිලි වෙලා තියෙන්න ඕන.

මේ වණී සටහනක්, රූපයක් ඇස් ඉදිරිපිටට එන්නේ කියලා පෙන්නවා නම් ඒක අවිද්‍යා, කම්, තණ්හා, ආභාරයන්ගෙන් හැදිලා තියෙන්නේ කියලා පෙන්නවා නම් පෙර නොතිබීම හටගෙන ඉතුරු නැතුව නැතිවෙනවා කියලා පෙන්නවා නම් ඔය කාරණා ටිකයි පැහැදිලි වෙන්න ඕන.

තිබුන දෙයක් හම්බවෙනවා, හම්බවෙච්ච දේ තියෙනවා කියන අදහස ටික ටික ගෙවෙන්න ඕන. මම, සත්වයෝ, පුද්ගලයෝ, අනිත් අය කියන ගති වෙනුවට වණී සටහනක්. ඒද අවිද්‍යා, කම්, තණ්හා, ආභාර කියන හේතු වලින් හැදිලා තියෙන්නේ කියන දේ ටික ටික පැහැදිලි වෙන්න ඕන.

එහෙම පැහැදිලි වුනොත්, ඒ දර්ශනයට තණ්හාව අඩුවුනොත් මේ රූපයේ යම් දැක්මක් එක්ක අඩුවුනාම තමයි. කවදාවත්ම නැවත ලියලන්නේ නැහැ. යම් පැත්තක් දවාගෙන ගින්න ඇවිලුනොත් ආයෙත් ගින්න ඒ පැත්ත පුළුවන්නෙ නෑ. කළයකින් වතුර බීමට හැලුවොත් හැලුන වතුර ආයෙ කළයට එන්න සුදුසු නැහැ. කියලා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පෙන්නවා.

ඒ වගේ භාවනා කියලා හදිසි ක්‍රම නැහැ. අපිට හරි හදිස්සියි හිවන් දකින්න. එහෙම හදිස්සි වෙලා මොන මොනවා හරි කරපු කාලෙ, කරන කාලෙ ක්‍රමානුකූලව හදිස්සියක් නැතුව හිත වඩලා මේ දැකීමේ ඉලක්ක කරගෙන ගියා නම් මෙලහට දෙපාරක් ගිහිල්ලා.

සුදුසු වෙලාවෙදි සුදුසු දේ අපි කරන්න ඕන. ඒකෙදි අනවශ්‍ය විදියට හදිස්සි වෙලා හරියන්නෙ නැහැ. අපි ඇත්ත අහගෙන තියෙනවා. ඒක පිළිගන්නවා. නමුත් හිවන් දකින්න කෙටි ක්‍රමයක්, අලුත් දැකීමක්, හොඳ බණක් තියෙනවා කිව්වොත් ආයෙත් දුටුවා. මොකද අපිට ඕනෙ බොහොම ඉක්මණට හිවන් දකින්න.

හොඳට තේරුම් ගන්න. මේ කෙලෙස් කියන්නෙ තමන්ගෙ මනසෙ තියෙන සිද්ධියක්. ඒක එහෙම ඉක්මණට හිඳෙන්නෙ නෑ. කෙටි ක්‍රම වලට

නියෙනවා. හැබැයි ඒක සමථයක් මිසක මේ වගේ දැකියක් නෙවෙයි. එකම දෙයක් හිත හිතා හිත හිතා කාලයක් ඉන්නකොට ක්ෂණිකව ඒකට අනුගත වෙන්න පුළුවන්. බැරි නැහැ.

නමුත් මම මතක් කරන්නෙ මේ පෙන්නන ක්‍රමය මගේ පොද්ගලික අදහසක් නෙවෙයි. මම බය නැතුව කියන්නෙ ඒකයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ හැම වෙලාවෙම තණ්හා නිරෝධය නිවනයි කියලා පෙන්නුවෙ වෙන මුතුන් නිසා නෙවෙයි. මේ තණ්හාවෙ අනුන්පාද බව, නොහටගන්නා බව, ස්කන්ධයෝ නොහටගන්න බව සිද්ධ කරනවා මේ තණ්හාව නැති වුනාම.

අද එක එක දේවල් සිහි කරලා ඒවා බලන්න අහන්න යන්න අපිට කැමැත්ත තියෙන හින්දයි යන්නෙ. බාහිර දේවලට තණ්හාව තිබුනොත් ඒවා භොයාගෙන යන්නෙ නැතුව ඉන්න බැහැ. එහෙම යනවා නම් ඒ යන විදියටමයි සසරටත් අපි යන්නෙ. ඒ නිසා යන්න වෙනකමයි නැතිවෙන්න ඕන.

එක තැනක භාවනා කරනකොට එතන හිස්කමක් හෝ ශුන්‍යතාවයක් හෝ දැනිලා පලක් නැහැ. එහෙම කරන එකෙන් බාහිරේ භොයාගෙන යන්න තියෙන ඉඩයි ආවරණය වෙලා තියෙන්න ඕන. මෙහෙම සිහි කරලා භාවනා කරන කොට ටිකක් හරි හැදිලා තියෙන්න ඕන, අවබෝධය ඇවිල්ලා තියෙන්න ඕන ස්පර්ශ ආයතන හයේ. ස්පර්ශ ආයතන හයේ නිරවශේෂ නිරෝධයයි සිද්ධ වෙන්න ඕන. මේ ස්පර්ශ ආයතන හය ඇති කරන තණ්හාවයි නැති වෙලා තියෙන්න ඕන. ස්පර්ශ ආයතන හයයි පිරිසිඳ දැකලා තියෙන්න ඕන.

ඒ නිසා මේ හිත වඩන ගමන් කලාණ මිත්‍ර ඇසුරෙන්, සද්ධම් ශ්‍රවණයෙන් තව තව විස්තර අහගන්නවා ස්පර්ශ ආයතන හයේ. එහෙම අහගන්නේ අහගත්ත තැනට එකවරම හිත තියන්න නෙවෙයි.

ඒකයි මම කිව්වෙ 'හදිසි නිවන්' බැහැ. දැන් අපි පෙර නොතිබීම හටගෙන ඉතිරි නැතිව නැති වෙනවා කිව්වම ඉක්මණට ඒක අරමුණු කරන්න හදනවා. හිතන්න හදනවා. එහෙම බැහැ. ඇත්ත තමයි ඒ පෙන්නුවෙ. නමුත් අපිට යන්න තියෙන්නෙ වෙනම පාරක.

කලාණ මිත්‍ර ඇසුරෙන්, සද්ධම් ශ්‍රවණයෙන් ලැබෙන්නෙ සම්මා දිට්ඨිය පිළිබඳ උත්තරේ විතරයි. නමුත් ප්‍රතිපදාව තියෙන්නෙ කොහොමද ශීල, සමාධි, ප්‍රඥා, ඒක තේරුම් ගන්න. ප්‍රතිපදාව තියෙන්නෙ තමන් තුළ. ශීලයක පිහිටා හිත සමාධි කරලයි මේ දැකිය දකින්න තියෙන්නෙ.

කලාශා මිත්‍ර ඇසුරෙන්, සද්ධම්ම ශ්‍රවණයෙන් ලැබෙන්නේ සම්මා දිවියේ ශ්‍රැතමය ඥානය. සම්මා දිවිය පිළිබඳව අහලා දැනුමක් ඇති කර ගන්නවා. ඒක දකින්නට ප්‍රතිපදාවක් තමන් තුළ ගොඩනැගෙන්නට ඕන.

ඒ නිසා මේකෙදි හදිසි වෙන්නට එපා. ඉක්මණට යන්න කියලා බස් එකට නගින්න. හැබැයි බස් එක ඇතුළේ දවන්න හදන්න එපා. ඒක හරියන්නේ නැහැ. වාහනේ යන වෙලාව වෙනකම් ඉවසීමෙන් ඉන්න වෙනවා.

මේ ධර්මය අහනවා කියන කොට හොඳට මතක තබාගන්න. භාවනාවේ නියෙන ගති එකක්වත් අහගන්න ලැබෙන්නේ නැහැ. ඒවා අත් විඳින්නම වෙනවා. බණ ඇහීමෙන් නැවත නැවත පැහැදිලි කරගන්න වෙන්නේ සම්මා දිවිය.

සම්මා දිවිය කියන කොට අපි දකින ඇතේ ඇත්ත මොකක් ද? රූපයෙ ඇත්ත මොකක්ද? කතේ ඇත්ත මොකක් ද? ශබ්දයෙ ඇත්ත මොකක් ද? කියන ටිකයි නැවත නැවත අපිට පැහැදිලි කරගන්න වෙන්නේ. හැබැයි ඒ පෙන්නවන වචනය එහෙමම අල්ලගෙන බලන්න හදන්න එපා. එහෙම බැහැ.

මය පිත්චතුන් රකින්න ඕන ශිලය.

ප්‍රාතිමෝක්ෂ සංවර ශිලයෙන් සංවර වෙන්න.

ඉන්ද්‍රිය සංවරය ඇති කර ගන්න.

භෝජනයේ පමණ දැනගන්න.

නිදි දුරු කිරීමෙන් යුක්ත වෙන්න.

අතහරින්න එපා සති නිමිත්ත.

කුඩැල්ලා එල්ලනා වගේ සති නිමිත්තෙන්ම ඉන්නවා. භාවනා කරනවා කියලා කරන්න ඕන අරමුණු විදුර්ශනා කරන එක. ගොඩක් නෑ. හැම කෙනෙකුටම එක ක්‍රමේ තියෙන්නේ.

උපදින උපදින අරමුණු අනිත්‍ය වශයෙන් හෝ දුක් වශයෙන් හෝ අනාත්ම වශයෙන් හෝ බලමින් විදුර්ශනා කරන්න. රාග ද්වේශ වශයෙන් කුපිත නොකොට විදුර්ශනා කරන්න. බැහැර ආයතනයට අයිතියි කියන එකට එන්න නොදි විදුර්ශනා කරන්න.

මනෝ සම්ප්ප්පය නිසා හටගත් ධර්මයෝ මනෝ සම්ප්ප්පය නැති වෙන කොට නැති වෙනවා කියලා බලන්න. ඔව්වරයි කරන්න තියෙන්නේ.

- ශිල, සමාධි, ප්‍රඥා ත්‍රි ශික්ෂාව -

මිය ටික කරන්න, කරන්න දැනගන්න අර දර්ශනය පැහැදිලි වෙන්න ඕන. ඒක බල බලා මේ ටික කරන්න.

ලියක් සහිත කෙනා ඇද තැන් බල බලා සහිතවා, ඇද තැන් බල බලා යතුගානවා වගේ.

ඇස් ඉදිරියට එන රූපායතනයට මතිනවා. ඇහෙන්න බලන කොටම මේකෙ තියෙන ගති අරබයා සිහිය, ඇත්ත සිහිවෙන ගතිය තව අඩුයි. නුවණ යෙදෙන ගතිය තව අඩුයි කියලා තමන් දන්නවා. එතකොට තවත් කරනවා.

ස්පර්ශ ආයතන හයේ ඇත්ත පෙනෙනවද? ස්පර්ශ ආයතන හයේ රැවටීම අඩුද? ස්පර්ශ ආයතන හයේ තණ්හාව අඩු ද කියලා බල බලා මේක කරන්න. එතකොට රැවටෙන්න තැනක් නැහැ. යන්න තැනක් නැහැ.

රහතන් වහන්සේ කියන තැනට පෙන්වනවා බුදුරජාණන් වහන්සේ කළ යුත්ත කළා. මත්තේ කළ යුත්තක් නැහැ. තමන්ගේ සියලු ආශ්‍රව ධර්ම ප්‍රතිනයි කියලා කියනවා නම් තමන්ම ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා කරලා බලන්න මහණෙනි, මිම්මක් දෙන්නම් කියනවා බුදුරජාණන් වහන්සේ. මොකක් ද මිම්ම?

මහා ගල් පථිතයක් සුළුගින් හෙලවෙන්නෙ නෑ වගේ ඇස් ඉදිරියට එන රූපෙන් එයා කම්පා වෙන්නෙ නෑ. ඇස් ඉදිරිපිට මේ චිත්‍රය වගේ රූප නම් එන්නෙ මේ රූප ඇතුළු අට ලෝ දහමින් කම්පා කරන්න පුළුවන් රූප තියෙනවද? ලාභ අලාභ, යස අයස, නින්දා ප්‍රශංසා, සැප දුක කියන ධර්මා අටෙන් එකකින්වත් සොලවන්න පුළුවන්ද චිත්‍රයකට?

එහෙනම් මේ ඇහෙන්න දකින හැම රූපයක්ම එබඳු චිත්‍ර නම් ? මනස හොලවන්න බැරි නම් ? අද හෙලවෙනවා නම් මනස මොකද වෙලා තියෙන්නෙ. අට ලෝ දහමින් කම්පා වෙලා රූපය පිරිසිඳු නොදන්නා නිසා.

‘නිස්සිතංව චලිතං අත්ථි’

තෘෂ්ණා දෘෂ්ටි දෙකෙන් නිශ්‍රිත කෙනාට චලනයක් තියෙනවා. හෙලවෙනවා. කම්පා කරන්න පුළුවන්.

‘අනිස්සිතංව චලිතං නත්ථි’

තෘෂ්ණා දෘෂ්ටි දෙකෙන් නිශ්‍රිත නොවුන කෙනාට චලිතයක් නැහැ. සෙලවීමක් නැහැ. කම්පාවක් නැහැ.

මම වෙනදා උගන්වන රූප කොටස් පසෙකින් තබලා භාවනාව ගැන කතා කළේ ස්වාමීන් වහන්සේලාටත් තව බොහෝ දෙනාටත් උපකාරී ධර්මයක්

වෙයි කියලා. මොකද බොහොම දෙනෙක් භාවනා කරන කොට ඇතිවෙන ප්‍රතිඵල අරඹයා රැවටෙන කමක් තියෙනවා. 'ඒක වැරදියි. එහෙම නෑ' කිව්වම තරහ ගත්ත අයත් මට ගොඩක් හම්බවෙලා තියෙනවා.

මා එක්ක කතා කරනවා සමහර අය 'ස්වාමීන් වහන්ස, මම භාවනා කළා. මට පැය ගාණක් කිසිම අරමුණක් නැතුව ඉන්න පුළුවන්, මේ හැම දෙයක්ම සම්පූර්ණයෙන් ශුන්‍යයි. උපදින හැම අරමුණක්ම බිඳිලා යනවා පේනවා. නැතිවෙලා යනවා පේනවා.' කිව්වහම මම කියනවා,

'ඕකද හිත වඩන කොට ඇතිවෙච්ච ගතියක් විතරයි. ඕකද මනසින් උපන්න ධර්මයක් පමණයි.' නමුත් ඒක පිළිගන්නෙ නෑ. තරහ යනවා. දැන් ඒ අයට ඕන 'ආ, එහෙනම් ඔබ සෝවාන් ඵලයට පත්වෙලා. රහත් වෙලා' කියලා කියවගන්න. එහෙම ආත්ම වංචාවක් කරලා ඵලක් නැහැනෙ. අපිට ඕන සසරෙන් මිඳෙන්න මිසක තව පට්ටමක්, නම්බු නාමයක් ද ඕන.

ඇත්තටම දුකෙන් මිඳෙන්න, තණ්හාව හික්මෙන්න, සසරෙන් මිඳෙන්න ඕන. මම කියන්නෙ ප්‍රශ්නයක් නැහැ. එහෙම අයට හරි ඇස් ඉදිරිපිටට එන රූපය චිත්‍රයක් මට්ටමට තේරෙනවා නම් ඒ එකදු රූපයකින්වත් මනස කළඹන්න බැර මට්ටමක් යෙදිලා තියෙනවා නම් සතුටු වෙන්න. එතන හරි.

නමුත් එහෙම නැතිව වෙනදා විදියටම තරහ ගන්න හෝ ඇලෙන්න හෝ ගැටෙන්න හෝ පුළුවන් කමක් තියෙනවා නම් පෙනෙන රූපායතනයෙ, මම අහන්නෙ මොකටද ඔය ශුන්‍යතාවය. වැඩක් තියෙනවද ඔය හිස් බවෙන්?

ඇයි මේ පෙනෙන ලෝකය තුළනෙ අපි සංවර වෙන්න ඕන. මේ ලෝකෙන්නෙ අපි එතෙර වෙන්න ඕන. මොකද ලෝකෙතෙ දුක. මේ කාම ලෝකයෙ මට්ටමයි දුක.

එතකොට මේ දුකේ නිවීමක් නෙවෙයිද අපිට ඕන? දුක ඉතිරි වෙච්ච සෝවාන් ඵලයක්, සකෘත්‍යාගාමී ඵලයක් ද ඕන?

මම කියන්නෙ හැම දෙනාටම ටිකක් බුද්ධිමත් වෙන්න කියලා. මොනවා හරි දෙයක් කරන්න නෙමෙයි ඕන. භාවනා කියලා විහිළු දේ කරන්න එපා කියලයි මම කියන්නෙ. ඇත්තටම දහම තේරුම් ගන්න. දහම මිසක භාවනාව කියලා අමුතු එකක් නැහැ. ධර්මය තියෙන්නෙ.

මේ මගේ පෞද්ගලික අදහස් නෙවෙයි. පිටකයෙ තියෙන අර්ථ විතරයි මම පෙන්නුවෙ. ඉතින් කවුරු හරි කියනවා. නම් මම මේ දේශනා කරන දේ වැරදියි කියලා පිටකය වැරදියි කියලයි කියන්නෙ.

බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළානේ දුකට හේතුව තණ්හාව, ඒ තණ්හාව ඇතිවෙන්නේ, පවතින්නේ මේ වගේ තැන්වල, තණ්හාව නැති වුනොත් දුක නැතිවෙනවා. තණ්හාව නැතිවෙන්න ඕනේ මේ තැන්වල කියලා දේශනා කළා නම් දැන් අපි භාවනා කරන්න ඕන අපේ තණ්හාව හිඳෙන ඒ තැන් බල බලා නෙමෙයිද?

භාවනා කරන විදියේ වෙනස්කම් තියෙන්න පුළුවන්. කමටහන් වල නානත්වයක් තියෙන්න පුළුවන්. ඒක ප්‍රශ්නයක් නෙවෙයි. ඒ කුමවල වරදක් නැහැ. නමුත් එහෙම භාවනා කරන්නේ මෙන්න මේ කාරණයක් සඳහායි කියන මේ කොටස ඒකට එකතු කර ගන්න.

කවුරු හරි කෙනෙක් බුදුගුණ භාවනාව කියලා දෙනවා නම්, මෙහි භාවනාව කියලා දෙනවා නම්, අසුභ භාවනාව කියලා දෙනවා නම් ඒ කියලා දෙන ක්‍රමය වැරදියි, ඒක හරි නෑ කියන එක නෙවෙයි මම මේ කියන්නේ. මාගීයට ඒක හරි. නමුත් අපි බලාපොරොත්තු වෙන ඵලය වෙන්න ඕන අසුභය වඩන කොට අසුභ බව දැනුන එක නෙවෙයි. අසුභය වඩන කොට අසුභ බව දැනුන එක ඒ කරපු දේ ප්‍රතිඵලය.

පද අර්ථය සහ සූත්‍ර අර්ථය කියලා දෙකක් තියෙනවා. යම් පදයක අර්ථයකුත් තියෙනවා. ඒ පද රාශියකින් පෙන්නන සූත්‍රගත අර්ථයකුත් තියෙනවා.

ඒ කියන්නේ මාගීයේ සම්මා දිට්ඨියකුත් තියෙනවා. ඵලයේ සම්මා දිට්ඨියකුත් තියෙනවා.

අනිත්‍යයි කියලා බලනකොට අනිත්‍යය පේන එක මේ මාගීය වඩනකොට ඇතිවෙන නිවැරදි දැක්මක් හැබැයි අපි ඕක කළේ, කරන්නේ මෙබඳු ප්‍රතිඵලයක් බලාපොරොත්තුවෙන්. ඵලයේ සම්මා දිට්ඨියක් තියෙනවා. මෙබඳු දුශ්භයකටයි අපි එන්න ඕන කියලා එකක් තියෙනවා.

ඒ නිසා රූපය පිරිසිඳු දැකලා කාමය නූපදින බවට පත් කරන්න. කාමය නූපදින බව කියන කොට කැලේක හැංගිලා හිටියත් එකයි. ලෝකයා මැද්දෙම හිටියත් එකයි. එයාගේ මනසේ කාමය උපදින්නේ නෑ මයි. එයා රූපය පිරිසිඳු දකිනවා.

ඊට පස්සේ නාම ධර්ම - ස්පර්ශය නිසා හට ගන්න වේදනා සංඥාවන් පිරිසිඳු දැකලා රූපයමයි තියෙන්නේ කියන අය මැද්දේ හිටියත් එයා නාම ධර්මය දකිනවා. හටගන්න නාම ධර්ම ස්පර්ශ නිරෝධයෙන් නිරුද්ධ වෙනවා කියලා, හටගන්න හැම දෙයක්ම නැති වෙනවා කියලා සංඛත ධර්මයෝ අනිත්‍යයි, සංඛතයි, පටිච්ච සමුප්පන්නයි කියන ධර්මතාවය දකින්න.

අරූපී ධර්මයෝ ඇති කරගෙන ඉන්න හැම අය අතරින්ම මිදිලා එයා ඉන්නෙ. ඒ ධර්මයන්ගේ නිරෝධයත් දකිනවා.

මේක එකපාරටම කරන්න බැහැ. වේදනා, සංඥායි හටගන්නේ කිව්වට බැහැ. ඒක හරියන්නෙ නෑ. මේක රූපයක් වණී සටහනක් තියෙන්නෙ කිව්වට හරියන්නෙ නැහැ. ඉන්නෙ අපි කාම මට්ටමේ. මේක අනුක්‍රමයෙන් හැඳෙන්න ඕන.

තිරිසන්න මට්ටම කියන්නෙ කාම මට්ටමටත් ඔබ්බයි. ඒ කියන්නෙ අපි චිත්‍ර මට්ටමේ රැවටෙන්නේ නැහැ. ඇහැට පෙනෙන මට්ටමේ රැවටෙනවා. මනුෂ්‍ය මට්ටමෙන් පහත කෙනා චිත්‍ර මට්ටමෙන් රැවටෙනවා. තේරුම් ගන්න ඕන මේ මනසෙ යෙදෙන කෙලෙස් වල වෙනස තියෙන්නෙ. අපේ කෙලෙස් අඩුකම නිසයි චිත්‍රය චිත්‍රයක් විදියට පේන්නෙ.

ඊට පස්සෙ බ්‍රහ්මයෙක් වෙත මට්ටමේ දි චිත්‍රය පෙනෙන මට්ටම පෙනෙයි අපිට ජීවී විදියට පේන දේවල් වල. එතකොට බ්‍රහ්මයන්ට රූපයක් පෙනෙන මට්ටම අරූපී බ්‍රහ්මයන්ට සංඥාවකුයි පරිහරණය කරන්නෙ කියලා පෙනෙනවා.

ඔය විදියට අනුක්‍රමයෙන් මේක නැඹුරු වෙන්නෙ. අන්තිමට රහතන් වහන්සේලා කියලා කියන්නෙ ස්පර්ශය නිසා ලෝකය හටගෙන ස්පර්ශ නිරෝධයෙන් නිරුද්ධ වෙනවා කියන ධර්මානුකූල දකිනවා. ස්පර්ශ නිරෝධය මැදයි කියන තැනක ඉන්න කෙනාට තමයි කියන්නෙ අන්න දෙක අතහැරලා මැදද තැවරෙන්නෙ නැතුව තණ්හාව ඉක්මවපු මහා පුරුෂයා කියලා.

බාහිරේ ඉන්න අපිට ඔය තැන දක්වා එන්න වෙනවා. ඔන්න ඔය තැන බලාගෙන යන්න.

අසුභ භාවනාව කළත් කමක් නැහැ.
ආනාපාන සතිස කළත් කමක් නැහැ.

‘මම මේ විදියට ආනාපාන සතිස කළා. ස්වාමීන් වහන්ස, දැන් මොකක් ද කරන්න ඕන’ කියලා අහන්න ඕන වෙන්නෙ නෑ.

ආනාපාන සතිස වඩනවා. නැගිටින කොට නැවත සති නිමිත්තෙ හිත තියාගෙන ඉන්නවා. නැවත ආනාපාන සතිස වඩනවා. මේ කරන්නෙ මොකටද කියන එක දන්නවා.

ඇස් ඉදිරිපිටට රූපයක් එතකොට ඒ තුල තියෙන ගතිය හිඳෙනකම් මේක කටයුතුයි. තමන්ටමයි තමන්ව පේන්නෙ.

දැන් ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාසයට හිත තබන්නේ කොහොමද ඕවා ඕන නැහැ. ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස එළඹෙන එළඹෙන විදියට හිත තබමින් යන්න පටන් ගන්න විදියට. අසුන භාවනාව දැන් මම මෙහෙම කළා. ඊළඟට කොහොමද කරන්නේ කියලා අහනවා.

කමටහන් හොයන්න වෙයි ලොරි ගණන්.

ඇයි මේ මනුස්සයට දෙන කමටහන ඊගාව දවසෙදි ඉවරයිනෙ. කමටහන් ඉවර කරන්න නෙවෙයි ඕන. කෙලෙස් ඉවර කර ගන්න.

ඒ නිසා එක කමටහනක් ඇති, ඒක අත නොහැර කරන්න. මං ඔය කියන්නෙ කෙස්, ලොම්, නිය, දත්, හම්, මස් කියලා ඕක මෙහෙහි කරන්න දෙන්නෙ.

‘ස්වාමීන් වහන්ස, මට දැන් කෙස් පේනවා, වකුගඩු පේනවා, ඇටසැකිල්ලක් පේනවා’ කියන්න නෙවෙයි. ඒ දන්න දේනෙ. නමුත් අත නොහැර කරගෙන යනකොට ඇතිවෙන ප්‍රතිඵලය වෙන එකක්. මේක කරගෙන යන්න. මේ ටික කරන්නෙ උපායක් විදියට. වෙන එකකට යන්නයි මේ ටික කරන්නෙ කියන තැනින් ඕක කරන්න.

හැම දෙනාටම තෙරුවන් සරණයි!

2015.01.15 දින නාලල ආරණ්‍යයේ දී කරන ලද දේශනය

නමෝතස්ස හගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝතස්ස හගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝතස්ස හගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

බුද්ධෝත්පාද කාලය බොහෝම දුර්ලභයි.
මනුෂ්‍ය ජීවිතයක් ලැබීමත් දුර්ලභයි.

අපි මනුෂ්‍යයෝ වෙලා ඉපදිලා ඉන්න තිත්දා අපිට ඒ වටිනාකම තේරෙන්නේ නැහැ. නමුත් සසර ස්වභාවය දිනා බැලුවහම, තරාගතයන් වහන්සේ දේශනා කරනවා මේ සසරේ තියෙන අනවරාග්‍ර ස්වභාවය උපමාවකින් පවා කියන්න පහසු නැහැ කියලා.

ඒ නිසයි බුදුරජාණන් වහන්සේ අනවතග්ග සංයුත්ත සූත්‍රයේ දී දේශනා කරන්නෙ මව් මළ දුක, පියා මළ දුක, සහෝදරයා මළ දුක, සහෝදරී මළ දුක ආදී දුකට අඩුපු කඳුළු මහා සාගරේ ජලයට වැසීයි කියලා.

මෙතනදි මම මතක් කරන දේ තමයි අපි හැම කෙනෙක්ම අනන්ත සංසාරේ ගෙවල් හදලා තියෙනවා. දරුවෝ හදලා තියෙනවා. රජකම් කරලා තියෙනවා. නමුත් අදත් අපි තවම මෙතන. වතීමානසේ දී අපිට මේ තියෙන වටපිටාව, නැත්නම් මේ අවුරුදු පණහක, හැටක කාලයකට සීමා වුන ජීවිතේකට විතරක් සීමා වෙන්න ඒපා.

මේ දහම හොඳට තේරුම් ගන්න. දහම තේරුම් අරගෙන කොහොම හරි ඊට අනුව යෙදිලා ලැබූ මනුෂ්‍ය ජීවිතයෙන් ප්‍රයෝජනයක් ගන්න උත්සාහවත් වෙන්න කියන එක මම මතක් කරනවා. හැමෝම තමන්ගෙන්ම අහලා බලන්න, අපි ජීවත්වෙනවා කියලා කරන්නෙ මොකක්ද කියලා. අපි විතරක් නෙවෙයි මුළු ලෝකයාම. හොඳට හිතලා බැලුවොත්, කල්පනා කළොත් මේ හැමෝම උත්සාහවත් වෙන්නෙ දුක අයිත් කරලා සැපෙන්, සතුටින් ඉන්න නෙවෙයිද කියලා බලන්න.

මුදල් එකතු කරන්නෙ, ගොඩනැගිලි හදන්නෙ, රට රාජ්‍යයන් අල්ලන්නෙ කුමක් නිසා ද? දුකෙන් මිදෙන්න. සැපෙන් ඉන්න. සතුටින් ඉන්න නමුත් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළේ දුක ඇතිවෙන තැන කොතැනද කියලා හොයන්නෙ නැතුව දුක අයිත් කරන්නෙ කොහොමද? මේ දහම හරි සනේතුකයි. චුට්ටක්වත් අදහන්න මින දෙයක් නෙවෙයි. මට මතක් වෙනවා සකුළුදායි සූත්‍රය. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා සකුළුදායිට,

“උදාසී ඔබට හිතෙනවා නම් මම මේ හඳුන්නෙ ඔබව මගෙ ශ්‍රාවකයෙක් කරගන්න කියලා එහෙම උවමනා නැහැ. ඔබගේ ශාස්තෘන් වහන්සේ ඔබගේ ශාස්තෘන් වහන්සේම වේවා. මම කියන මේ වචනය එක රැයක් දවාලක් කරලා බලන්න.” කියලා.

ඒ තරම් සහේතුක දහමක්. අදහන්න ඕන එකකුත් නෙවෙයි. දුක පිළිකුල් කරන, දුක අකමැති, සැප ලබා ගන්න කැමති බුද්ධිමත් කෙනෙකුට තියෙන දහමක් මේක. ඒ හින්දා මේ පින්වතුන්ට මතක් කරන්නෙ ඔය අයට පින් තියෙනවා. අන්ධානුකරණයෙන් දවන්නන් වාලෙ දවන සමාජ රටාවට අනුව දවන්නෙ නැතුව මොහොතකට නතර වෙලා තමන්ගෙන්ම අහලා බලන්න. තමන් එක්කම කතා කරලා බලන්න. මෙව්වර දේවල් හොයන්නෙ, හම්බ කරන්න හඳුන්නෙ, මේ කටයුතු කරන්නෙ කුමක් සඳහා ද? කුමන බලාපොරොත්තුවකින් ද කියලා.

ඒකම තව ගැඹුරින් විශ්ලේෂණය කරලා බලන්න මේ හැම එකකම අර්ථය දුක නැතුව ඉන්න නේද? ජීවිතයට සැපක් සැනසිල්ලක් උදාකර ගන්න නේද? කියන උත්තරේ එයි. මනුෂ්‍යයෝ විතරක් නෙවෙයි තිරිසන්ගත සත්‍යාගෙ ඉඳලත් කරන්නෙ ඒක.

ඉතින් මේ ලෝකෙ හැමදාම ඔය ටිකට තමයි උත්සාහවත් වුනේ. නමුත් කරන ක්‍රමය වැරදියි. බුදුරජාණන් වහන්සේ දැක්කා ලෝකයා දුක නැති කරන්න කියලා යමක් කරයි නම් කරන්නෙ දුක ඇතිවෙන විදියට. මේ ලෝකයාට දුක නැතිවෙන මාවත හොයා දෙන්න ඕන කියන අදහසිනුයි පහළ වුනේ.

බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළේ අපි හැමෝගෙම ජීවිත වල තියෙන ප්‍රශ්න ගැටළුවලට උත්තරමයි. ඒ නිසා මේ ටික හොඳට අහලා ඒ විදියට කරන්න උත්සාහවත් වෙන්න. ඔය පින්වතුන්ටම වැටහේවි ඒ කාරණාව මොන තරම් ඇත්තද කියන එක.

ඕනම දෙයක් කරන්නට පෙර අපි තුළ හොඳ අවබෝධයක් තියෙන්නට ඕන. කවුරුත් හෝ කිව්ව නිසාම නොකළ යුතුයි. මේක කළොත් මට මේ ලාභය ලැබෙනවා, නොකළොත් මේ අලාභය වෙනවා කියන එක තේරුම් ගන්න ඕන. තේරුම් අරගෙන තමන්ගෙ දැක්මක් බවට පරිවර්තනය කරගෙනයි කරන්න ඕන.

තථාගතයන් වහන්සේ පෙන්නලා තියෙන්නෙත් එහෙමයි. ඒ නිසා මුලින්ම මම මතක් කරන්නම් බුදු අහමේ ඇතුළත් කරුණු ටික. ඊට පස්සේ තමන්ගේ අවශ්‍යතාවයක් හැටියට අරගෙන ඒක කරන්න. මේ අවුරුදු පණහට

හැටට විතරක් පීචිනේ සීමා කරන්න එපා, දැක්ම සීමා කරන්න එපා, එහෙම කටයුතු කරන්න එපා කියන කාරණාව මුලින් මම මතක් කළා.

භාවනා කරනවා කියන කොට ඒක කරන්නෙ මොකටද, මොන තැන දක්වා කළ යුතුද, එය කිරීම සඳහා අප දැනගත යුත්තේ මොනවා ද යන විස්තර අපි කලින් දැන ගෙන තියෙන්න ඕන. ඒ විස්තර තමන් සන්නිකයේ තබා ගෙනයි කළ යුත්තේ. අපි ගොඩාක් දෙනෙක් හුරුවෙලා තියෙනවා, පුරුදු වෙලා තියෙනවා භාවනා කරන්න. ටිකක් කරගෙන යන කොට ප්‍රශ්නයක් එනවා. ඒ ටික කළා දැන් ඊළඟට මොකක් ද කරන්නෙ කියලා.

නමුත් එහෙම නෙවෙයි. මාර්ගයට බැහැලා යන්න ඉස්සරවෙලායි මම අහවල් තැනටයි යන්න ඕනෙ කියන ඉලක්ක පටි තබාගත යුත්තේ. ඉන්පස්සේ ඒ ඉලක්කයට අනුවයි මාර්ගය ලැබෙන්නෙ. නිවනත් ඒ වගේ තමයි ඒ නිසා භාවනා ගැන අහගන්න ඉස්සරවෙලා අපිට තේරුම් කර ගන්නට ඕනෙ කාරණා ටිකක් තියෙනවා. ඒ ටික මම කෙටියෙන් මතක් කරන්නම්.

දිට්ඨි ධම්ම වේවා, සම්පරායික වේවා ඒ කියන්නෙ මෙලොව වේවා පරලොව වේවා යම් කිසි දුකක් තියෙනවා නම් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා බුදු දහම විද්‍යාමාන වෙන්නේ ධර්මා තුනක් නිසයි කියලා.

ජාති,

ජරා,

මරණ

ඔය ධර්මා තුනට පිළිතුරු තියෙන්නේ බුදු දහමේ විතරයි.

ඔළුවෙ කැක්කුම්, බඩේ කැක්කුම් වලට ලෝකෙ උත්තර තියෙයි. බෙහෙත් ඖෂධ තියෙයි. නමුත් ඉපදීම, මහළු බව, මරණය කියන ඒවට බෙහෙත් නැහැ. අනිත් මොන සැප තිබුනත් ඔය ධර්මා අභියස දී ඒ සියල්ල දුකක් බවට පරිවර්තනය වෙනවනෙ.

ඊළඟට මෙතන තියෙන සුවිශේෂී දේ තමයි ඒ ජාති, ජරා, මරණ කියන ධර්මයන් ගෙන් මිදෙන්න පෙන්නලා තියෙන්නෙ මරණයෙන් පසු නොවීම. මරණයෙන් පසුව පෙන්නන විමුක්තියක් ගැන මටවත් විශ්වාස නැහැ. එහෙම නම් මම මේ ශාසනේ ඉන්නෙත් නැහැ. එහෙනම් බුදු දහම සහ අතින් ආගම් අතර වෙනසකුත් නැහැ. ඉන්නකම් දුක් විඳලා විඳලා මරණින් පසුව ලැබෙන විමුක්තියක එලක් තියෙනව ද?

දුක තියෙන වෙලාවට හේද ඒ දුක නැති කරගන්න ඕන. අන්න එබඳු දහමක් මේ බුදු දහම.

මෙලොව වේවා පරලොව වේවා යම්තාක් දුකක් තියෙනවා නම් ඉතාම කුඩා තැනක ඉඳලා මහළු බව මරණය දක්වා තියෙන, මේ දුක බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නුවා සහේතුකයි. හේතු සහිතයි. දුකට හේතුව තණ්හාව.

ඒ දුකට හේතුවන තණ්හාව වට්ට මූලික තණ්හාව සහ සමුදාචාර තණ්හාව කියලා හැත්තම ප්‍රතිසන්ධියට පැමිණෙන්න හේතුවන තණ්හාව සහ ආයතන පරිහරණය කරද්දි ඇතිවන තණ්හාව කියන දෙආකාර තණ්හාවකින් පීචිතේ දුක සහ අරමුණු වල දුක අපේ පීචිතේට ගෙනත් දිලා තියෙනවා. අරමුණු වලින් දුක් නොවින්නේ පීචිතේ පැවැත්මම දුකක් වෙනවා. ලෙඩවීම, මහළු බව, මරණය වගේ දුක් ඇති කරන්න හේතු වෙලා තියෙනවා ප්‍රතිසන්ධියට මුල් වුන තණ්හාව. ඒකට කියනවා කාම තණ්හාව, භව තණ්හාව, විභව තණ්හාව කියලා වට්ට මූලික තණ්හාව.

දුරුවා නැතිවෙලා, ගෙවල් දොරවල්, මිල මුදල් නැතිවෙලා කියලා අරමුණු අරඹයා අපිට දුක එනවා. කාය පටිබද්ධ දුක නැතුව අරමුණු නිසා එන ඒ දුකට කියනවා රූප තණ්හා, ශබ්ද තණ්හා, ගන්ධ තණ්හා, රස තණ්හා, පොට්ඨබ්බ තණ්හා, ධර්ම තණ්හා කියන සමුදාචාර තණ්හාව කියලා.

කය කෙළවර කොට වේවා, බාහිර නාම රූප දෙකේ වේවා යම්ම දුකක් විඳිනවා නම්, දුකක් තියෙනවා නම් මේ දුකට හේතුව තණ්හාවයි කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වා වදාළා. මේක න්‍යායයක් වශයෙන් දැන ගත්තහම ඇති.

තණ්හාව නැති වුනොත් දුක නැතිවෙනවා.

සමුදාචාර තණ්හාව හැත්තම රූප තණ්හා, ශබ්ද තණ්හා ආදී තණ්හා නැතිවුනොත් අරමුණු වලින් දැන් එන දුක නැති වෙනවා. ඒකෙන්ම වට්ට මූලික තණ්හාව හැත්තම ප්‍රතිසන්ධියට යන්න තියෙන හේතුවත් නැතිවෙනවා.

දුක ඇතිවෙලා තියෙන්නෙ තණ්හාව නිසා.

තණ්හාව නැති කළොත් දුක නැතිවෙනවා.

දුක ඇතිවෙන හැටි හා නැතිවෙන හැටි කියන ඔය ධර්මාවය බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වා වදාළා. නමුත් කවදාවත් තථාගතයන් වහන්සේ පැහෙච්වෙ නැහැ, දුක ඇතිවෙන්නෙ තණ්හාව නිසා එහෙනම් තණ්හාව නැති කරන්න කියලා. තණ්හාව නැති කරන්න ප්‍රතිපදාවක් පැහෙච්වෙ නැහැ.

‘අයමෙව අරියො අට්ඨංගිකො මග්ගො දුක්ඛ නිරෝධ ගාමිනී පටිපදා’

දුක නැති කිරීමේ පටිපදාවට පෙනෙනු වෙන ක්‍රමයක්. සම්මා දිවිය මුල් කාරණාව කරගන්න අංග අටක්. ඇයි ඒ?

තණ්හාව කියන තැනට හිත තබලා තණ්හාව නැති කරන්න බැරි නිසා.

දරුවෙකුට තණ්හාව ඇති වෙනවා නම් දරුවා ගෙදරින් ඵලුවලා දාලා තණ්හාව නැති කරන්න බැහැ.

ඒ තණ්හාව නැති කරන්නට - සම්මා දිවිය - ඇත්ත ඇති හැටිය දැකිය යුතුයි.

කුමක ද ඇත්ත ඇති හැටිය දැකිය යුත්තේ?

යම් තැනක තණ්හාව ඇති වෙනවා නම්, තණ්හාව පවතිනවා නම් අන්න එතනයි ඇත්ත ඇති හැටිය දකින්න ඕන. එහෙනම් ඇහේ ඇත්ත ඇති හැටිය දකින්න ඕන. ඇහැට හම්බවෙන රූපයේ ඇත්ත ඇති හැටිය දකින්න ඕන. මම කෙටි කරලා ගන්නම්.

කාරණා හැටක් තියෙනවා අපිට දුක ඇති කරන, දුක ඇතිවෙන හේතුව හදන.

දුක ඇතිවෙන හේතුව තණ්හාව. ඒ තණ්හාව ඇති කරන හේතු හැටක් තියෙනවා අපි ළඟ.

සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙ සඳහන් වෙනවා ඒ ගැන.

ආධ්‍යාත්මික ආයතන හයයි.

බාහිර ආයතන හයයි.

විඤ්ඤාණ හයයි

ස්පර්ශ හයයි

වේදනා හයයි

සංඥා හයයි

චේතනා හයයි

තණ්හා හයයි (තණ්හාවටත් තණ්හා කරනවා)

විතක්ක හයයි

විචාර හයයි

ඔය විදියට හයේ හයේ කාරණා දහයක් තියෙනවා. ඒ හයේ ගොඩවල් දහයෙන් එක එක කාරණාව වෙන් කරලා ගන්න ඕන.

ආධ්‍යාත්මික ආයතන හයෙන් ඇහැ ගන්න ඕන.

බාහිර ආයතන හයෙන් රූපය ගන්න ඕන.

විඤ්ඤාණ හයෙන් වක්ඛු විඤ්ඤාණය ගන්න ඕන.

ස්පර්ශ හයෙන් වක්ඛු සම්පිස්සය ගන්න ඕන.

වේදනා හයෙන් වක්ඛු සම්පිස්සපා වේදනාව ගන්න ඕන.

සංඥා හයෙන් රූප සංඥාව ගන්න ඕන.

චේතනා හයෙන් රූප සංචේතනාව ගන්න ඕන.

තණ්හා හයෙන් රූප තණ්හාව ගන්න ඕන.

විතක්ක හයෙන් රූප විතක්කය ගන්න ඕන.

විවාර හයෙන් රූප විවාරය ගන්න ඕන.

එක ආයතනයක් හරහා මේ කාරණා දහයම යෙදෙනවා. ඇහෙන්නී රූපයක් බලලා ඒ අරඹයා යමක් විතර්කනය කරන කොට කාරණා දහයක් යෙදිලා තියෙනවා. ඔය කාරණා දහය තුළම තියෙනවා තණ්හාව. කාරණා දහයක් යෙදිලා කියලා අපිට හම්බ වෙන්නෙ නෑ. අපිට හම්බවෙන්නෙ ඇහැට පෙනෙන රූපය විතරයි.

ඇහෙන්නී රූපයක් දැකලා ඒකට හිතන කොට ධර්මා දහයක් යෙදෙනවා. ඔය දහයෙම තණ්හාව යෙදිලා තියෙනවා. ඇහැට පෙනෙන රූපෙට විතරයි තණ්හා කරන්න ඕන. නමුත් කාරණා දහයටම තණ්හා කරලා තියෙනවා.

කනට ඇහෙන්නෙ ශබ්දය විතරයි. තණ්හා කරන්න ඕනෙ ශබ්දයට විතරයි. නමුත් කාරණා දහයටම තණ්හාව යෙදිල තියෙයි.

මේ විදියට දකින්න ආයතන හයම. යම් වෙලාවක ඇහැට පෙනෙන රූපයේ තණ්හාව නැති වුනොත් මේ කාරණා දහයෙම තණ්හාව නැති වෙනවා. කනට ඇහෙන ශබ්දයේ තණ්හාව නැති වුනොත් මේ කාරණා දහයෙම තණ්හාව නැතිවෙනවා.

යමක් ලෝකෙ ප්‍රියයි නම් මධුරයි නම් තණ්හාව ඇතිවෙන්නෙ එහි. යමක් ලෝකෙ ප්‍රියයි නම් මධුරයි නම් තණ්හාව නැතිවෙන්න ඕනෙත් එහි.

සම්මා දිට්ඨි කියලා කියන්නේ දැනට කෙටියෙන් ගන්න ඇහැට පෙනෙන රූපය පිරිසිදු දකින්න. සම්මා දිට්ඨි කිව්වහම නිවැරදිම දැකිම. මෙතනදි තව කාරණාවක් තේරුම් ගන්න අපි මේ සත්‍ය අවබෝධයක් කරන්නයි හදන්නෙ. සත්‍යඅවබෝධයක් කියන්නෙ ඇත්ත ඇති හැටිය අවබෝධ කර ගන්න. බුදුරජාණන් වහන්සේගේවත් අදහසක් නෙවෙයි. මේ ලෝකෙ හැමදාම කෙනෙක් ඇහැකින් රූපයක් බලනවා නම්,

ඒ ඇහෙන්නී බලන රූපයේ ඇත්ත ඇති හැටිය අවබෝධ කර ගන්න ඕන.

කනට ඇහෙන ශබ්දයේ ඇත්ත ඇති හැටියෙ අවබෝධ කරගන්න ඕන.

නාසයට දැනෙන ගන්ධයේ ඇත්ත ඇති හැටියෙ අවබෝධ කරගන්න ඕන.

දිවට දැනෙන රසයේ ඇත්ත ඇති හැටියෙ අවබෝධ කරගන්න ඕන.

කයට දැනෙන ස්පර්ශයේ ඇත්ත ඇති හැටියෙ අවබෝධ කරගන්න ඕන.

සිතට දැනෙන ධර්මානුමාණයන්ගේ ඇත්ත ඇති හැටියෙ අවබෝධ කරගන්න ඕන.

ඔය බාහිර ස්පර්ශ ආයතන හය ගැන විතරක් වග බලා ගන්න.

ඇහැට පෙනෙන රූපයේ ඇත්ත දැක්කම සම්මා දිවිදියේ වැඩක් තමයි, පින්වතුන් ළඟ තියෙන තණ්හාව අයිනි කරන එක.

අමුතුවෙන් තණ්හාව අයිනි කරන්න වෙනස වෙන්න ඒපා. ඒක ධර්මයට බාර දෙන්න. සම්මා දිවිදියට බාර දෙන්න. ඇත්ත දකිනකොට තණ්හාව නැති වෙයි. තණ්හාව නැති වෙනකොට දුක නැතිවෙනවා.

දුක නැතිවෙන්න නම් තණ්හාව නැති වෙන්න ඕන. තණ්හාව නැති වෙන්න නම් ඇත්ත ඇති හැටියෙ දකින්න ඕන.

ඇහැට හම්බවෙන රූපයෙ

කනට හම්බ වෙන ශබ්දයෙ

නාසයට හම්බ වෙන ගන්ධයෙ

දිවට හම්බ වෙන රසයෙ

කයට හම්බ වෙන ස්පර්ශයෙ

සිතට දැනෙන ධර්මමිඛායන්ගෙ ඇත්ත ඇති හැටියෙ දැනගන්න ඕන.

ඔන්න ඔය ඇත්ත ඇති හැටියෙ දැනගන්නවා කියන කාරණාවයි සුලභ නැත්තෙ. ඕකයි හැමදාම හම්බ වෙන්නෙ නැත්තෙ. ඔය ඇත්ත තේරුම් ගන්නයි බුද්ධෝත්පාද කාලයක් ඕන වෙන්නෙ.

බුදුරජාණන් වහන්සේ නමක් හැර ඔය ස්පර්ශ ආයතන හයේ ඇත්ත යම්කිසි කෙනෙක් තනියම දැක්කොත් ඒයාට කියනවා පව්වේක බුද්ධ කියලා. ඊට මෙහා කිසිදු කෙනෙක් හිතෙකින්වත් දකින්නෙ නෑ ඔය ඇත්ත.

නමුත් ඇස් තියෙන කෙනෙකුට ඇස් ඇරලා බැලුවම පෙනෙනවා වගේ නුවණක් තියෙන කෙනෙකුට බලාගන්න බැරි දෙයක් එහෙම නෙවෙයි. අදහන්න බැරි දෙයක් එහෙම නෙවෙයි. මේක සත්‍යයක්.

එක කාරණාවක් තේරුම් ගන්න. විද්‍යාව සහ සත්‍යය.

බණ කිය කියා ඉන්න ගමන් කෙනෙක් අඩි හතරක් පහක් ඉහළින් අහසෙ පර්යංකය බැඳගෙන හිටියොත් ඔය හැමෝම සාදුකාර දෙයි. කිව්වොත් එහෙම ඔය පින් කරනවා කියන ඒවා බොරු මෙන්න මේකයි බුදු දහම කියලා මොනවා හරි කිව්වොත් ඒකත් පිළිගනියි.

මොකද ඔය පින්වතුන්ට නුවණ නෑ තේරුම් ගන්න මේක විද්‍යාවක් මිසක සත්‍යය නොවන බව. අපිට අවශ්‍ය වෙන්නේ විද්‍යාවක් නෙමෙයි සත්‍යයක්. මම මේ ආසනෙන් උඩට නැගලා අහසෙ පර්යංකය බැඳගෙන හිටියා කියන්නකො. ඉතින් එහෙම හිටියා කියලා ඔය අයගෙ ජීවිත වලට

මොකද වුණේ. ඔය පීච්චවල දුක ගෙවුනද? චිත්‍රපටියක් බැලුවා වගේ තව දර්ශනයක් දකින්න ලැබුණා විතරයි.

එහෙම නෙවෙයි සත්‍යය කියන එක තේරුම් ගන්න. සත්‍යය කියන්නේ ලෝකෙ තර්ථාගතයන් වහන්සේ නමක් පහළ වුනත් නැතත් හැමදාම පැවතුන, හැමදාම පවතින ඇත්ත. ඒ ඇත්තයි බුදුරජාණන් වහන්සේ ලෝකයාට හෙළි කළේ. ඒ ඇත්ත ඇති හැටිය දැක්කොත් දුක උපදවන මේ තණ්හාවට ඉඩ නැති වෙනවා.

හැමදාමත් මම දේශනා කරන මේ පිරිසිදුම පිරිසිදු බුදු දහම මම අදත් ටිකක් මතක් කරන්නම්. මගේ පෞද්ගලික අදහසක් නෙවෙයි. මේ පින්වතුන් බලන්න අතිධර්ම පිටකයෙ ධම්මසංගතිපකරණය, පටිසම්භිදාමග්ගයෙ ඥාන කථාවල වස්තු නානත්වඥානය, ගෝචරනානත්ව ඥානය කියලා තියෙන නුවණාවල්.

ගෝචර නානත්ව ඥානයෙදි, ගෝචර කියන්නේ රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ඵ්කෙදි පෙන්නනවා ඇහැට පෙනෙන රූපය ගැන අපේ නුවණ හදාගන්න ඕන මොන වගේද කියලා.

දැන් මම කිව්වා සම්මා දිට්ඨිය කියලා කියන්නේ අර අංග දහයම යෙදිලා ඇහැට පෙනෙන රූපයේ ඇත්ත ඇති හැටියෙ දකින්න. පෙනෙන රූපයේ ඇත්ත ඇති හැටියෙ දැක්කහම රූප තණ්හාව අත හැරෙයි. ඒ නිසා එන දුක නැති වෙනවා.

කනට ඇහෙන ශබ්දයෙ ඇත්ත ඇති හැටිය දකින්න. දැක්කහම ශබ්ද තණ්හාව අතහැරෙයි. ඒ නිසා එන දුක නැහැ. මේ ස්පර්ශ ආයතන හයම එහෙමයි.

එතකොට මොකක්ද මේ ආයතනවල අපිට නොතේරෙන, අපිට නොපෙනෙන සුවිශේෂී ඇත්ත. ඇත්ත තමයි, පෙනෙන ඇහෙන දේට මනස බැඳෙන්න ඉඩ නොතබා ඉන්න පුළුවන් මට්ටම.

මම ඕකට උපමාවක් කියන්නම්. ටිකක් ගැඹුරැයි. උපමාව කිව්වහම තේරෙයි. ඒක අනිත් ආයතන වලට ආදේශ කරගන්න ටිකක් අපහසු වෙයි.

කවුරු හරි කෙනෙක් මෙතනට ඇවිල්ලා අපිට නොතේරෙන භාෂාවකින් කතා කරගෙන, කතා කරගෙන ගියොත් අපිට කිසිම දෙයක් තේරෙන්නේ

නැතිවෙයි. අපිට තරහ යන්නෙන් නැහැ. බැන්නා කියලා හිතන්නෙන් නැහැ. ගුණ කිව්වා කියලා හිතන්නෙන් නැහැ. එහෙනම් ඒ අරඹයා මොන වගේ හැඟීමක් පහළ වේවිද? කිසිම හැඟීමක් පහළ වෙන්න නැති වෙයි නේ. ශබ්දය විතරක් ඇහෙයි. ඒකත් මතක තියා ගන්නවත් බැරවෙයි. අනුහරෙයි.

කන ඉදිරිපිටට එන හැම ශබ්දයකම ඇත්ත ඔව්වරයි. මේ ඇහෙන ශබ්දයෙ ඇත්තත් එව්වරයි.

සෝන විඤ්ඤාණා මට්ටම අපි දන්නේ නෑ කියලා කියන්නේ ශබ්දය දන්නේ නෑ කියන එක නෙවෙයි. එබඳු ශබ්දයක් එනකොට, ශබ්දය කියන එක පිරිසිඳු නොදන්නාකම නිසා අපි හිතීන් එක එක විදියට හිතලා ශබ්දයට ගැට ගහලයි ලෝකෙ හදාගෙන තියෙන්නේ.

මට කියන්න ඕනෙකම තිබුනේ ඒ ශබ්දය ඇහුනහම පින්වතුන්ගෙ මනසට කිසිම සම්බන්ධයක් නැතුව ශබ්දය විතරක් වෙනම පැත්තක තිබුන හැටි තේරුණානේ. මනසින් කිසිම ප්‍රතික්‍රියාවක් දක්වන්න බැරව ශබ්දය වෙනම බාහිර එකක් වෙලා, අපි මුතුන් ගොඩනැගුවෙ නැන්නම්.

පින්වතුන් පිළිගන්නවද ඇස් ඉදිරිපිටට එන හැම රූපෙකමත්, හැම ගන්ධයකමත්, හැම රසයකමත්, කයට දැනෙන හැම ස්පර්ශයකමත් ඇත්ත ඔව්වරයි.

රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, පොට්ඨබ්බ කියන මේ බාහිර ආයතන සම්පූර්ණ ශූන්‍යතාවයකින් තියෙන්නේ. සත්ව, පුද්ගල, ආත්ම වූ කිසිවක් ඒ තුළ නැහැ. ලාභ, අලාභ, යස, අයස, හින්දා, ප්‍රශංසා එන කිසිදු දෙයක් ඒ තුළ නැහැ. කයෙන් විතරයි සැප දුක් තියෙන්නේ. අනිත් ඒවයෙ සැප දුක්වත් නැහැ.

ඒ විතරක් නෙවෙයි. ඒ නොදන්නා මට්ටමෙන්මයි රූප හම්බවෙන්නේ. ඒ රූපයෙන් පමණ පෙනීම් මාත්‍රයක් විතරයි. වතුරට වැටෙන ඡායාවක් අපිට බලන්න පුළුවන්. නමුත් කවදාවත් අල්ලන්න බැහැ. එබඳු මට්ටමක් විතරමයි ඇස් ඉදිරිපිටට එන රූපෙක තියෙන්නේ.

කනට ඇහෙන ශබ්දය නොදන්නා භාෂාවකින් කෙනෙක් කතා කරන කොට ඇහෙන ශබ්ද මාත්‍රයක් විතරමමයි තියෙන්නේ.

ඔන්න ඔය මට්ටමේ රූප ටික පිරිසිඳු දැක්කොත් පින්වතුන්ට තේරෙයි අපි මුළු ලෝකයක්ම හදලා තියෙන්නේ මනෝමයෙන් හේද කියලා.

ඇතැට රූප හම්බවෙනකොට අපි තුළ හොඳට වේවා නරකට වේවා රූපයට ඇස් දල්වාගෙන මනසින් හොඳට හෝ නරකට හෝ එක එක දේවලට හිතුවහම පට පණුවට වෙච්ච දේ අපිට වෙනවා.

සංඛාරයට උපමාවක් තියෙනවනේ. සංඛාරය පට පණුවෙකුට උපමා කරලා තියෙන්නේ. මල්බේර ගස්වල කොළ කාලා පට පණුවො කෝෂයක් හදනවා. කෝෂය හදාගෙන පණුවා ඒක ඇතුළට වෙලා ඉන්නවා. උග් ඒක ඇතුළේ ඉන්නේ සමනලයෙක් වෙන්න බලාගෙන. මිනිස්සු ඒ කෝෂ තම්බනවා නෑල් ටික ගන්න. අන්තිමට තමන් හඳුනා කෝෂය ඇතුළෙම පට පණුවට මැරෙන්න වෙනවා.

ඒ වගේ තමන් මනෝමයෙන් ගොඩනගා ගන්න සිතුවිලි වලට තමන්ම පැටලෙනවා. කිසිම දැනුමකින් තේරුමකින් තොර, කවදාවත්ම විස්තර නොදන්න, නන්නාදනන මට්ටමේ, දැකීමකට පමණක් සීමාවුන රූපයක් ආගන්තුකවම ඇස් ඉදිරිපිටට එද්දි, ඒ රූපය අරඹයා මේක අඹගහ, තේක්ක ගහ කියලා හිතුවහම ඒ හිතපු එකටම පැටලෙනවා. මේ හිතින් හිතපු එක බාහිරේට අයිති දෙයක් විදියට නැවත ගැට ගැහෙනවා.

සද්දෙටත් එහෙමයි, මේ තේක්ක ගහ, මේ අඹ ගහ කියලා රූපවලට එක එක හැඩ තියෙනවනේ. ශබ්ද වලත් එක එක හැඩෙන් හැඩේට අපි හිතලා තියෙනවා. ඒ නිසයි මේ ශබ්දය ඇහෙන ගානේ, ශබ්ද සංඥාව එන කොට ක්ෂණිකව තමන්ගේ අදහස සිහි කරගෙන ඔය තියෙන්නේ. තමන්ට භාෂාව තේරුනා කියලා කියන්නේ තමන් ගාව තියෙන අදහස් ටික වේගයෙන් සිහි කර ගන්නවා. ඒක ඉතාමත්ම වේගයි. නමුත් මේ ශබ්දය කන ගාවට එනකොටම තමන්ගේ මනසේ තියෙන අදහස්ම සිහි කර ගන්නා හේද කියලා තේරෙන්නේ නෑ. පින්වතුන්ට හිතෙන්නේ භාමුදුරුවො බණ කිව්වා කියලා.

පට පණුවා උගේම කෝෂේ පැටලෙනවා වගේ අපි අපේම මනසින් හදාගන්න කෝෂ ටිකේ පැටලෙන හැටි මම මේ කියන්නේ.

නාසය ඉදිරියට ගන්ධයක් එනකොට සුවඳ හෝ දුගඳ තියෙයි. නමුත් ඒක අරලිය මල් සුවඳ, අශූචි දුගඳ, සමන් පිච්ච මල් සුවඳ කියලා ඒ සුවඳට, දුගඳට කාරණා නැහැ. ඇලෙන්න ගැටෙන්න පිළිකුල් කරන්න කාරණා නැහැ. ඒ ගන්ධය එනකොට අපේ මනස තුළ කැවුම් බදින සුවඳ, කෝපි කුඩු සුවඳ නැත්නම් හඳුන්කුරු සුවඳ කියලා විස්තර ටිකක් එනකොට අර පටපණුවගේ කනාව ආයෙත් එනවා.

කිසිම දැනුමකින් තොර ගන්ධ මාත්‍රයක් නාසය ඉදිරියට එන්නේ. විස්තර ටික අපි මනසින් උපද්දවා ගන්නේ කියලා දන්නවා නම් පින්වතුන් මේ ගන්ධය කැවුම් බදින සුවඳ කියලා ගන්නේ නැහැ. මල් සුවඳ කියලා ගන්නේ නැහැ. අවිද්‍යා පච්චයා සංඛාරා. දැන් සංඛාරය ගැනත් අවිද්‍යාව. මේ පටිච්ච සමුප්පාදය අඤ්ඤාමඤ්ඤා ප්‍රත්‍යයක් වෙනවා.

අවිද්‍යාව නිසා සංඛාරය වෙනවා.

සංඛාරය නිසත් නැවත අවිද්‍යාව ඇති වෙනවා.

මනසේ හදාගන්න කාරණා ටික අපි මේ ගන්ධයට ගැට ගහන කොට දැන් මේ ගන්ධය කැවුම් බදින සුවඳ වෙලා, කෝපි කුඩු සුවඳ වෙලා, අශූචි දුගඳ වෙලා හම්බ වෙනවා.

මේ ස්පර්ශ ආයතන හය ලෝකේ ශූන්‍යතාවයක්. ඒ ශූන්‍යතාවය උපදින තැන පිරිසිඳ නොදන්නාකම නිසා මනස තුළ යම් යම් කරුණු කාරණා ගොඩ නැගෙන කොට ඒ කරුණු කාරණා නැවත ස්පර්ශ ආයතන හයට බදින තාක් මේ පින්වතුන් ලෝකෙට බැඳිලා. පෙරලෙන දේ ඇතුළේ පෙරලෙනවා. දුක් වෙන දේ ඇතුළේ දුක් වෙනවා. ලාභ අලාභ, යස අයස, නින්දා ප්‍රශංසා, සැප දුක් කියන අට අනුව පෙරලෙන්නේ නැතුව ඉන්න බැහැ.

සම්මා දිට්ඨි කියන එකෙන් පෙන්නුවේ ඇහැට පෙනෙන දේට හිතන්න එපා කියන එක නෙවෙයි. එහෙම හිතන එක වැරදියි කියන එක නෙවෙයි. පෙනෙන දේට හිතන්න අඹ ගහ කියලා. නමුත් දැනගන්න ඇස් ඉදිරිපිටට ආවේ චිත්‍ර මාත්‍රයක් නැත්නම් කිසිම විස්තරයක් නැති දෙයක්. අඹ ගහ කියලා අපි මනසින්මයි හිතුවේ කියලා එයා දන්නවා. ඒක පෙනෙන දේට අයිති නෑ කියලත් දන්නවා. එයා අඹ ගහ කියන අදහසින් ඒක අල්ලන්නේ නෑ. බලන්නෙ නෑ.

නමුත් මේ ඇත්ත නොදන්නා ලෝකයා මනසේ ගොඩ නැගෙන දේ රූප ආයතනයට ගැට ගහලා රූපෙ එක්ක බැඳිලා ඉන්නවා කියලත් එයා දන්නවා.

- සම්මා දිට්ඨිය කියන්නේ ඒක -

කත ඉදිරිපිටට එන්නේ කිසිම භාෂාවක් නොදන්නා මට්ටමේ ශබ්දයක්. එබඳු ශබ්දයක් ඇහෙන කොට අපේ මනස තුළ විවිධ අදහස් භාවිතා කරපු අතීත සංඥා මතක් වෙනවා. මතක් වීම දෝෂයකුත් නෙවෙයි. මතක් වීම කෙල්ලේසෙ නෙවෙයි. එහෙම මතක් නොවුනොත් කොහොමද යමක් හඳුනාගන්නේ.

නමුත් ඒ මනසෙ සිහිවෙන සිද්ධාන්තය ශබ්දයට අයිතියි කියලා බඳින කෙල්ලෙසයයි ථේෂෙ. ඒක බඳින්න එපා. එතකොට ඔය පින්වතුන්ට කවදාවත් අනුන්ගෙන් බැනුම් අහන්න වෙන්නෙ නැහැ. ඇයි කන ගාවට ඇවිල්ලා තියෙන්නෙ නිකමිම ශබ්දයක්. බනිනවා කියන කාරණාව යෙදිලා තියෙන්නෙ අපේ මනසින්. බැනීමක් වගේම ප්‍රශංසාවක්වත් ලැබෙන්නෙ නැහැ.

ශබ්දය අරඹයා ලාභ අලාභ, නින්දා ප්‍රශංසා, සැප දුක්, යස අයස කියන ලෝක ධර්ම අටෙන් කම්පා වෙන්න ඕන වෙන්නෙ නැහැ. අද දවසෙදි මේ පින්වතුන් අනුන්ගෙන් බැනුම් අහන්න පුළුවන් අනුන්ගෙන් ප්‍රශංසා අහන්න පුළුවන්. ඒ පුළුවන්කම තියෙන්නෙ අපේ අවිද්‍යාව නිසයි.

ඇයි රහතන් වහන්සේ අට ලෝ දහමින් කම්පා නොවෙනවා කියන්නෙ?

රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, පොට්ඨබ්බ, ධර්ම කියන මේවයින් හෙල්ලෙන්නෙවත් නැහැ. ලාභ, අලාභ, යස අයස, නින්දා ප්‍රශංසා, සැප දුක් කියන දේවලින් හොල්ලන්නවත් බෑ. ඇයි ඒ?

තමන්ගේ මනසෙ තියෙන ධර්මා ඒ ආයතන වලට ගැට ගහන්න තරම් මෝඩ නැති නිසා. එහෙම මෝඩ නොවෙන්න පුළුවන් කම ලැබෙන්නෙ ඇස් ඉදිරිපිටට එන රූපයෙ ඇත්ත දැකපු දවසටයි.

එහෙනම් ඇස් ඉදිරිපිටට ආපු රූපයෙ ඇත්ත ඔව්වරයි. එතනින් මෙහා ටික අයිති අපේ මනසට. මනසෙ ටික ආපහු මෙහාට ගැට ගහලයි අපි ලෝකෙ හදාගෙන තියෙන්නෙ.

කන ළඟට එනකම් හම්බ වෙලා තියෙන්නෙ කිසිම දෙයක් නොතේරෙන විදියෙ ශබ්ද මාත්‍රයක්. එතනින් මෙහා ටික මනෝමයෙන් පුරවපු විස්තර. ඒ මනෝමය විස්තර ටික ශබ්දයට ගැට ගහලයි අපිට බැනුම් අහන්න, ප්‍රශංසා අහන්න පුළුවන් ලෝකයක් අපි හදාගෙන තියෙන්නෙ.

- ගැඹුරැයි, නමුත් මේ කාරණාව තේරුම් ගන්න. -

සම්මා දිට්ඨි කියලා අපිට හම්බ වෙන්න ඕන වෙන මොකවත් නෙවෙයි, මේ ස්පර්ශ ආයතන හයේ යථාභූත ස්වභාවය, හැමදාම පැවතුන ඇත්තම ඇත්ත තමයි ඔය. බලන්න එකම ශබ්දයක් ඇනුනොත් කෙනෙකුට ඒක හරක වචනයක්. කෙනෙකුට විහිළුවක්. කෙනෙකුට සතුටක් උපදවන එකක් වෙන්න පුළුවන්. කෙනෙකුට දුකක් උපදවන එකක් වෙන්න පුළුවන්.

ප්‍රේමයෙන් අහවල් කෙනා දිනුවා කිව්වහම, දිනුවා කියන ශබ්දය විතරයි. කෙනෙකුගෙ මනසට දුක ඇතිවෙනවා. තව කෙනෙකුගෙ මනසට සතුට

ඇතිවෙනවා. එතකොට ශබ්දය මත ද දුක හෝ සැප තිබ්ලා තියෙන්නේ. ශබ්දයත් එක්කම මනෝමයෙන් උපදවා ගන්න විචර්කය නිසා නේද? නමුත් එයාට හම්බ වෙන්නේ මනසින් උපන්න දුකක් නෙවෙයි. මේ ශබ්දයයි දුක. ඒ හින්දනේ ඒ වචනේ කියපු කෙනාට ගහන්න යන්නේ. මේ ලෝකේ කලහ, කෝලාහල, විග්‍රහ තියෙන්නේ ඔය නිසයි.

මෙතනදි මට මතක් කරන්න ඕන වුනේ දුකට හේතුව තණ්හාව. ඒ තණ්හාව තියෙන්නේ රූප තණ්හා, ශබ්ද තණ්හා, ගන්ධ තණ්හා, රස තණ්හා, පොට්ඨබ්බ තණ්හා, ධර්ම තණ්හා කියලා ආකාර හයකින්, තණ්හාව නැතිවුනොත් දුක නැතිවෙනවා.

ඒ නිසා තණ්හාව එන රූපය පිරිසිඳ දකින්න. ශබ්දය පිරිසිඳ දකින්න. ගන්ධය පිරිසිඳ දකින්න.

‘සිති භූතෝස්මි තිබ්බුනෝ’

මම නිවුනේ වෙමි. සිසිල් වුයේ වෙමි. කියන තැනකට ඔය පින්වතුන්ට එන්න පුළුවන්.

ඕකට හොඳ අවවාදයක් දෙනවා, කදිම නිදසුනක් දෙනවා, සැරියුත් මහ රහතන් වහන්සේ අනාට් පිණ්ඩික සිටුතුමාගේ මරණාසන්න මොහොතෙදි. **අනාට් පිණ්ඩිකොවාද සූත්‍රය** බලන්න.

අනාට් පිණ්ඩික සිටුතුමා මරණාසන්න මොහොතෙදි සැරියුත් මහ රහතන් වහන්සේට පණිවිඩයක් යවනවා.

“ස්වාමීනි, අනුකම්පාවෙන් මගේ නිවසට වඩින්න.” කියලා. මොකද අනේ පිඩු සිටුතුමා සැරියුත් මහරහතන් වහන්සේට හරි ආදරෙයි කියනවා. ඉතින් ආනන්ද හාමුදුරුවෝත් සමඟ සැරියුත් මහ රහතන් වහන්සේ අනේ පිඩු සිටුතුමාගේ ගෙදරට වඩිනවා. වැඩම කරලා සුවදක් විමසුවා. අනේපිඩු සිටුතුමා කියනවා,

“ස්වාමීනි ඉවසිය නොහැකියි, යැපිය නොහැකියි, දුක් වේදනා තියුණුයි” කියලා. නොයෙක් උපමාත් කියනවා. සැරියුත් මහරහතන් වහන්සේ දේශනා කරනවා,

“ගෑහැවිය, ඔබගේ විඤ්ඤාණයට ඇහැ ඇසුරු වෙන්න දෙන්න ඒපා. ඇහැ උපාදාන වෙන්න දෙන්න ඒපා. රූපය ඇසුරු වෙන්න දෙන්න ඒපා. රූපය උපාදාන වෙන්න දෙන්න ඒපා.

කන, ශබ්දය, සෝත විඤ්ඤාණය ඇසුරු වෙන්න දෙන්න ඒපා. උපාදාන වෙන්න දෙන්න ඒපා.”

ඔය විදියට නාසය - ගන්ධය, දිව - රස, කය - පොට්ඨබ්බය, මනස - ධර්මමණ්‍ය කියලා ස්පර්ශ ආයතන හය පෙන්නනවා.

මේ ස්පර්ශ ආයතන හයට තමන්ගේ මනස ඇසුරු වෙන්න දෙන්න ඒවා. උපාදාන වෙන්න දෙන්න ඒවා කියනවා.

මෙහෙම කිව්වම අනේ පිඩු සිටුතුමා අඩනවා. එතකොට ආනන්ද හාමුදුරුවෝ අහනවා,

“ගැහැටිය, ඔබ මේ සම්පත් වල ඇලිලද ඉන්නේ. ඔබට මේවා දාලා යන්න දුක ද?” කියලා.

“ස්වාමීනි, මම මේවයෙ ඇලිලා නැහැ. මට මේවා දාලා යන්න දුක නැහැ. නමුත් මෙබඳු දහමක් ඇසු වරු බවක් මට මතක නැහැ. මෙබඳු දහමක් අහන්නට නොලැබුන එකයි මට දුක” කියලා අනේ පිඩු සිටුතුමා කියනවා.

“ගැහැටිය මෙබඳු ශුන්‍යතා දර්ශනයක් සුදුවත් හඳින ගිහියන්ට වටහාගන්න අමාරුයි. ඒ නිසයි දේශනා නොකරන්නේ.”

“ස්වාමීනි, ශාරිපුත්‍ර ස්ථවිරයන් වහන්ස, සුදුවත් හඳිනා ගිහියන් අතරත් මෙබඳු ධර්ම කථා වටහා ගන්නට හැකි අය සිටිනවා. අනුකම්පාවෙන් ලෝකයට මෙය දේශනා කරන්න” කියලා ඉල්ලීමක් කරනවා.

ඔය කිව්වේ මං මුලින් විස්තර කළ කාරණාව.

කිසිම භාෂාවක් නොතේරෙන මට්ටමේ ශබ්දයක් කන ඉදිරිපිටට ආවේ. පින්වතුන්ගේ හිතේ ඇතිවෙන කිසිදු ගතියක් ඔය ශබ්දයට බැන්දේ නැත්නම් ඒ කියන්නේ හිතුවට කමක් නෑ. මේ ඇහෙන වචනේ තේරෙන කොට තේරුම් කර ගන්න පුළුවන් කම තියෙන්න ඕන, එහෙම තේරුමේ ශබ්දය ළඟට එතකොටම අදහස් පෙළක් මනසේ ගොඩනැගෙන නිසා හේද කියන එක දැකගන්න පුළුවන් වෙන්න ඕන.

ඉතාම තික්ෂණයි. නොදන්නා භාෂාවකින් කිව්වහම නම් අපේ හිතේ මුඟුත් යෙදෙන්නේ නෑ. ශුන්‍යතාවයක් කියලා තේරෙනවා. මේ කතා කරන ශබ්දය ඇහෙද්දීත් ඔය පින්වතුන්ට ඒ දර්ශනය තබා ගන්න පුළුවන් නම්, ඒ කියන්නේ දැන් මම මේ කතා කරන දේ ඔය පින්වතුන්ට තේරෙන කොට නුවණ යෙදෙන්න ඕන මගේ මුවින් පිටවෙලා ඔය පින්වතුන්ගේ කන ළඟට එන ශබ්දය ශබ්දයක් විතරයි. මහසින් ඊට අදාළ කරුණු කාරණා ටික එකතු වෙන්නේ.

ඔහොම බලනකොට ඔය පින්වතුන්ගේ හිත කනටත්, ශබ්දයටත්, සෝන විඤ්ඤාණයටත් බැඳිලා නැහැ. ඔය වගේ ස්පර්ශ ආයතන හයටම බැඳෙන්නේ නැති විදියට මනස තබා ගන්නවා නම්, තබා ගත්තොත්, තබා ගන්න පුළුවන් නම් අනුපාදා පරිනිව්භාණය. කිසිවක් උපාදාන වශයෙන් නොගෙන මිදුනා. ඇහැ, රූපය, චක්ඛු විඤ්ඤාණය උපාදාන වශයෙන් නොගෙන මිදුනා.

මම මේ කතා කරන වචනයක් ගානේ විශාල ගැඹුරක් තියෙනවා කියන එක තේරුම් ගන්න. මොකද බුදු දහමේ යථාර්ථය සරල නැහැ. සරල කරලා

කියන්න පුළුවන්. මෝඩ අපේ මනසට තේරෙන මට්ටමට කියන කොට ඒකත් එතකොට මෝඩ දහමක් වෙලා.

බුදුරජාණන් වහන්සේටත් තේරුනා තමන් වහන්සේ අවබෝධ කර ගත්ත දහම අවබෝධය දුෂ්කර ගැඹුරු එකක් කියලා ඇත්තටම ගැඹුරුම තමයි. දහමෙ ගැඹුරු බවට වඩා තියෙන්නෙ අපේ මනසෙ නොගැඹුරු බව. නිවරණ වැඩියි. මෙතනදි මට මතක් කරන්න ඕන කම තියෙන්නෙ, ඇත්තටම දුක නැති කරන්න තියෙන ක්‍රමය තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නුවෙ.

ඔය පින්වතුන් ගෙවල්, දොරවල්, මිල මුදල් හම්බ කරන්න. මේ දුක නැතිව ඉන්නවා කියන දර්ශනෙන් අයින් වෙලා ජීවත් වෙන්න ඒවා කරන්න. හැබැයි වෙනම අදහසක් තබා ගන්න ඕවා කළාට දුක නැතුව ඉන්න බැහැ.

දුක නැතුව ඉන්න නම් තණ්හාව නැති කරන්න වෙනවා. තණ්හාව නැති කරන්න නම් සම්මා දිට්ඨි - මේ ස්පර්ශ ආයතන හයේ ඇත්ත ඇති හැටිය දැක්ක යුතුයි කියන දර්ශනයට එනවා.

තව ඉතාමත් ගැඹුරුයි. ඊට පස්සෙ තියෙන්නෙ තනි තනි ආයතනයක්. ඒ කියන්නෙ කිසිම දෙයක් නොදන්න නොතේරෙන මට්ටමකුත් නෙවෙයි. හැබැයි ඒවා එක්ක ගනුදෙනු කරන්න පුළුවන් කමකුත් නැහැ.

ඇහැට පෙනෙන දේ පෙනීමක් විතරයි.

කනට ඇහෙන දේ ඇතිමක් විතරයි.

නාසයට දෑහෙන දේ ගන්ධයක් විතරයි.

දිවට දෑහෙන දේ රසයක් විතරයි.

කයට දෑහෙන්නෙ ස්පර්ශයක් විතරයි.

ඔය එක ආයතනයක් එක්ක තවත් ආයතනයක් සම්බන්ධ කරලා ගනුදෙනු කරන්න බැහැ. ඔන්න ඔය මට්ටමට තමයි සම්මා දිට්ඨි කියලා කියන්නෙ නිවැරදි දැකීම කියන්නෙ. ඒ සම්මා දිට්ඨිය මේ ලෝකයාට සාධාරණ නැහැ. ඔය දර්ශනය ලෝකෙන් එතෙරයි. ඔය දර්ශනය පැමිණියොත් ලෝකයෙන් මිදෙනවා. ඒ නිසා කියනවා ලෝකෝත්තරයි කියලා.

කාම ලෝකයෙ කෙනෙකුට අයිති දර්ශනයක් නෙවෙයි මම ඔය කිව්වෙ. නාම ධර්ම පැත්තකින් තබන්න. රූපය විතරක් පිරිසිදු දැක්කහම අනාගාමී වෙන්න පුළුවන් කියන්නෙ ඒ නිසයි.

ස්පර්ශ ආයතන හයේ ඇත්ත දැක්වීම. ඇත්ත දැක්වීම අපි මනසින් එක එක අදහස් කෝණ හදාගෙන පටපණුවා වගේ. ඒවා බාහිර ආයතනයන්ට ආපත්තු ආදේශ කරලයි රන් රිදී මුතු මැණික් ගෙවල් දොරවල්, දෑ දරුවෝ හම්බ වෙන්නේ. පරිහරණය කරන්න පුළුවන් වෙන්නේ.

මම ඔය පටිච්ච සමුප්පාදයේදී කියන්නේ incoming - out going කියලා එකක්.

incoming නමයි අර කිසිම භාෂාවක් නොදන්න ශබ්දය මට්ටම කිසිම දෙයක් නොපෙනෙන රූප වගේ මට්ටම. ඒවට මනසින් එක එක කෝණ හදාගෙන ඒ ශබ්දය දිහාම ආපත්තු බලන එකට තමයි මම out going කිව්වේ. ඒකෙම තමයි අපිට බැහැර ශබ්ද, හොඳ කියපු ශබ්ද හම්බ වෙන්නේ. ඒ බලන එකේදී තමයි අපිට ගස් බලන්න, වාහන බලන්න, පාරවල් බලන්න පුළුවන් කම තියෙන්නේ.

දැන් බලන්න මොන තරම් වැරද්දක්ද කියලා දැන් අද හම්බවෙන මට්ටමේම ගස්, වාහන හම්බ වෙනවා කියන තැනකින්නේ අපි ඉන්නේ. හම්බවෙන තැනින්ම මට බැන්නා, ප්‍රශංසා කළා වගේ හිතාගෙනෙන ඉන්නේ.

තේරුම් ගන්න උත්සාහ කරන්න වෙලා තියෙන වැරද්ද. ඇහැ, කන, නාසය, කියන තැන් වලට මුලින්ම ආවේ ශූන්‍යත දර්ශනයක්. ශූන්‍යතාවෙන් යුක්ත අරමුණු ටිකක්. ඒවා අරඹයා අපි මනෝමයෙන් යම් යම් දේවල් හදාගන්නා. කාරණා දෙකයි.

ඊට පස්සේ ඒ මනෝමයෙන් හදාගත්ත දේ තුළින් අපි නැවත බාහිර ආයතන ටික පරිහරණය කළා. දැන් ආශ්‍රව කියන්නේ එහෙම ඕනේ නැහැ. ඇතින් බලන කොට අර කාරණා දෙකම එකට එකතු වෙලයි එන්නේ මහසට.

සම්මා දිට්ඨිය කියලා කිව්වේ මේ ස්පර්ශ ආයතන හය පිරිසිඳ දැකින තැනටයි කියලා දැනට අනුමානයට දරන්න. ඒකත් ගැඹුරැයි නම් ඒකත් පැත්තකින් තබන්න.

දැන් දුක පෙන්නුවා, දුක ඇතිවීම පෙන්නුවා, දුක නැතිවීම පෙන්නුවා, දුක නැති කරන මාර්ගය පෙන්නුවා - සම්මා දිට්ඨිය. මේ සම්මා දිට්ඨිය දැන් ඔය පින්වතුන්ට කලාණ මිත්‍ර ඇසුරෙන්, පරතෝක්ෂෝෂයෙන් ලැබුණා.

දැන් ඔය චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ කරගන්න ඔය පින්වතුන් තුළ, ප්‍රතිපදාවක් තියෙවා. ඒ කියන්නේ මේ පෙන්නපු සම්මා දිට්ඨිය තමන්ගේ

මහසෙ අැති කර ගන්නම සමුදය දුරු වෙලා දුක්ක නිරෝධය තමන් තුළ සාක්ෂාත් වෙන විදියෙ වැඩ පිළිවෙලක් කරන්න ඕන.

අභගත්ත සම්මා දිට්ඨිය දකින තැනට තමන් ගිහින්, තමන්ගෙ දැක්මක් බවට පත්වුනාම තමන් තුළ තියෙන තණ්හාව නැති වෙලා දුක කියන එක තමන්ගෙන් අයින් වෙනවා. දුකින් මිදෙනවා. ඒ සඳහා වැඩ පිළිවෙලක් තමන්ට තියෙන්න ඕන. ඒ සඳහා තමයි මේ ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය පනවලා තියෙන්නෙ.

මේ අභගත්ත සම්මා දිට්ඨිය තමයි මුල්වෙලා තියෙන්නෙ. **සම්මා දිට්ඨි පුරේ ජවන්**

කියලා කියන්නෙ සම්මා දිට්ඨිය පෙරටුව දුවනවා. පින්වතුන්ට වෙනවා මේ සඳහා ප්‍රතිපදාවක් පුරන්න. ප්‍රතිපදාව තියෙනවා කොටස් දෙකකට.

පුච්ඡාන ප්‍රතිපදාව

ලෝකෝත්තර ප්‍රතිපදාව

ඒ දෙකටම ශීලය එකයි. මුලින්ම සිල්වත් වෙන්නට ඕන. සිල්වත් වෙනවා කියන කොට ඒ ශීලය ටිකක් ගැඹුරු පලක්. මේ ශාසනේ නිවන් දකින්නට සමාධි කමටහනක් නැහැ. ශීලය තියෙන්නෙ ශීලයටම හිත සමාධි වෙන විදියට. ඒකට කියනවා සමාධි සංවත්තනික ශීලය කියලා.

ශීලයටමයි හිත සමාධි වෙන්නෙ.

ධර්මා භතරකින් සමන්විත ශීලයක් තියෙන්නෙ.

ප්‍රාතිමෝක්ෂ සංවර ශීලය

ඉන්ද්‍රිය සංවර ශීලය

ආජීව පාරිශුද්ධ ශීලය

පුත්‍රය සන්තිශ්‍රිත ශීලය

වචනවලට සීමා නොවී මේ ශීලය ජීවිතය තුළ යොදා ගන්න ඕන.

ප්‍රාතිමෝක්ෂ කියලා කියන්නෙ මෝක්ෂයට පමුණුවන, නිවනට පමුණුවන ශීලය, පන්සිල්, අටසිල්, දසසිල්, උපසම්පදා සිල්, සාමණේර සිල්, කියලා කියන්නෙ. ඒවා එක එකක් විස්තර කරන්න දැන් වෙලාව මදි.

ඊට පස්සෙ ඉන්ද්‍රිය සංවර ශීලය. ඉන්ද්‍රිය සංවරය කියන්නෙ ඇහැ, කන, දිව, නාසය, ශරීරය, මහස දෙකට බෙදා ගන්නවා. යම් විදිහකට මේ ආයතන පරිහරණ කරන කොට රාග, ද්වේෂ, මෝහ ඇති වෙනවා නම් ඒ විදියට මේ ආයතන පරිහරණය නොකර ඉන්නවා.

යම් විදිහකට මේ ආයතන පරිහරණය කරන කොට රාග, ද්වේෂ, මෝහ අඩුවෙනවා නම් ඒ විදියට ආයතන පරිහරණය කරනවා කියලා දෙකට බෙදාගන්න එකට කියනවා ඉන්ද්‍රිය සංවරය කියලා.

ඊට පස්සෙ හෝජනයේ පමණ දැනගන්න ඕන. ඇත්තටම හොඳ කාරණාවක් තේරුම් ගන්න, රස තෘෂ්ණාව අඩුවෙන්න නම්. දිවට රස ස්පර්ශ වෙනවත් එක්කම රසය ඉවත් වෙනවා. රසය ආහාරයේ අතුරු කාරණාවක්. ආහාරයට රසය චුට්ටක්වත් සම්බන්ධ නැහැ. අපි කන බොන කෑම වලින් කෙරෙන කෘත්‍යයයි රසයයි වෙනම දෙකක්.

පීචිහා ස්පර්ශය නිසා රසය ඇති වෙලා ඒ වෙලාවෙම නැති වෙනවා. ඒ කන බොන ආහාරයෙ තියෙන ඕජාවෙන් තමයි මේ රූපය යැපෙන්නේ. රසය කිසිම සම්බන්ධයක් නැහැ. ඒක තිත්ත වේවා, ඇඹුල් වේවා කුමන රසක් හෝ වේවා. ඒ නිසා ආහාරයේ පමණ දැනගන්න බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ පුත්‍ර මාංශ සංඥාව. බලන්න එතකොට කන බොන ආහාරයේ ගිජු කම අඩු කරන්න මොනතරම් බුදුරජාණන් වහන්සේ කාරණා පෙන්නනවද.

එක යුවලකට කාන්තාර ගමනක් යන්න වෙනවා. තමන්ගේ කුඩා දරුවාත් අරගෙනයි යන්නේ. ගමන නිම වෙන්න කලින් කාන්තාරයෙ මැදදි ආහාර පාන ඉවර වෙනවා. දැන් තුන් දෙනාටම බඩගින්නේ මැරෙන්නයි වෙලා තියෙන්නේ.

තාත්තා යෝජනා කරනවා අපි තුන් දෙනාම බඩගින්නේ මැරෙන එකේ තේරුමක් නැහැ. අපි දරුවා මරාගෙන කාලා අපි දෙන්නගේ පීචිත බේරගනිමු. අපිට පස්සෙ තව දරුවෙක් හදාගන්න පුළුවන්. අම්මා කියනවා අනේ මට නම් ඒක කරන්න බැහැ. ඔයාම කරන්න. තාත්තා කියනවා මට නම් බැහැ. ඔයා කරන්න.

දරුවා අම්මා ගාවට යනවා. ආයෙ තාත්තා ගාවට යනවා. ඔහොම ඔහොම යද්දිම දරුවා මැරලා වැටෙනවා. දැන් මේ අම්මයි තාත්තයි දරුවගෙ මස් කනවා. කන්නේ අඬ අඬා. තමන්ගේ එකම දරුවා නිසාත් මේ මස් අප්‍රියයි. ප්‍රිය මනාප දරුවා නිසාත් මස් අප්‍රියයි. නොකන මසක් නිසාත් අප්‍රියයි. ලුණු, ඇඹුල් නැති නිසාත් අප්‍රියයි. කිසිම කැමැත්තකින් තොරව, පීචිතේ රැක ගැනීම සඳහාම, කාන්තාරයෙන් එතෙර වීම සඳහාම විතරයි මේ ආහාරය ගන්නේ.

‘මහණෙනි කබලිංකාරආහාරය මම එසේ උපමා කොට කියමි’ කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාරනවා.

අපි රස තණ්හාව මුල් කරගෙන ආහාරයේ විවිධත්වයකට ගියාට ඇත්තටම නිවන් දකින්න යන කෙනෙකුට අර්ථය ලැබෙන්න ඕන සංසාර කාන්තාරයෙන් එතෙර වීම පිණිසයි මේ ආහාර ගන්නෙ කියලා. එවිට ආහාරයේ ගිවුකම අයිත් කරන්න වෙනවා. හෝපනයේ පමණ දැන ගැනීම කියන්නේ ප්‍රත්‍යය සන්නිශ්‍රිත ශිලය.

ඊට පස්සේ නිදි දුරු කිරීමෙන් යුක්ත වෙනවා. කලින්ම නිදාගන්නෙ නැතුව රාත්‍රී දහය වෙනකම් වත් භාවනා කරන්න ඕන. උදේටත් හය, හත වෙනකම් නිදාගන්නෙ නැතුව පාන්දර තුනට හෝ හතරට වත් නැගිටින්න ඕනෙ. නැගිටලා භාවනාවකට ටිකක් උත්සාහවත් වෙන්න වෙනවා. ඒකට කියනවා ජාගරියානුයෝගය කියලා.

ඊට පස්සේ තියෙනවා සති සම්පජ්ඣාදිය එළඹ සිටි සිතිය. එළඹ සිටි සිතිය කියලා කියන්නෙ ආනාපානසතිය වඩන්න අපි තොල් දෙක ළඟ හෝ නාසය ළඟ හිත තබාගන්නවනේ. ඒ වීදියට ආනාපාන සතිය අතහැරලා සති නිමිත්තේම හිත තබාගෙන හැම වැඩක්ම කරන්න. මේ සති සම්පජ්ඣාදිය කියන තැන හරිම සුවිශේෂී තැනක්. ඔය පින්වතුන් ගොඩාක් සැලකිලිමත් නොවන නමුත් සමාධියට ඉතාමත්ම ළඟම, කෙටිම, හිතකරම තැන. නමුත් නොසලකාම හරින තැන.

සිතියෙන් වැඩ කරයුතු කරන්න කියන කොට සති නිමිත්තෙ හිත තියාගන්නවා, හැම වෙලාවෙම වැඩ කරන කොට තමන්ගෙ වැඩ කරන ක්ෂේත්‍රය තුළම මනස තබා ගන්න උත්සාහවත් වෙන්න. ඒකෙන් මතක් කළේ සමහරවිට අපි කතා කරමින්ම තව වැඩක් කරනවා. එහෙම නෙවෙයි සති සම්පජ්ඣාදිය කියන්නේ කය වගේම මනසත් ඉරියව්වට හරවනවා. මේකෙන් ලොකු දෙයක් කරනවා මනසට අතීත අනාගත දෙකට වැඩිය දුවන්න නොදී වර්තමානයක හිත තබාගන්න විශාල රුකුලක් දිලා තියෙනවා.

ගන්නවා ගන්නවා, යනවා යනවා කියලා කරන වැඩේ ගැන හිතන්න ඕන නැහැ. සති නිමිත්තේම ඉන්නවා අත දිගු කළ බව හා ගත්ත බව දන්නවා. හැම වෙලාවෙම කරන කරන වැඩේට විතරක් මනස සීමා කරගෙන කරන්න. කරන වැඩේ ගැන දැනුවත් බවකින් කරන්න. කරනවා කරනවා කියලා හිතන්නවත් එපා. මේක උපායක්.

අතීත අනාගත දෙකට යන්න නොදී හිත වේගයෙන්ම සමාධි වෙනවා. ඉක්මනට නිවරණ ධර්ම දුරු වෙන ක්‍රමයක්. ඊතා ව ඒක තමයි යමක් ගන්න කොට එක පාරටම ගන්න එපා. අත නිබර කරලා මට සිලිටුවට බොහොම මෘදුව කරන්න ඕන. මේ ඉරියව්වට ම හිත සමාධි වෙනවා.

වතුර ටික බොන්න කෝප්පෙ ගන්න කොට හිමින් කෝප්පෙට අත තියන්න. අත නිබර කරලා කරන්න. වට පිට බලන කොට චුනත් සිහි ඇතිව ඒ කියන්නෙ බලන බව දනිමින්, දැනගෙන තමයි බලන්නෙ. මේ බලන ක්‍රමයට හිත සමාධි වෙනවා. යනකොට යනවා කියන බව දැනගෙනමයි කරන්නෙ. ඉඳගෙන ඉන්න බව දැනගෙනමයි කරන්නෙ.

මේ කාරණාවෙන් එදා එදා ඒ වෙලාවෙන් ඒ වෙලාවට මනස පවත්වනවා. පොල් ටික ගානකොට මනස තියෙන්නේ පොල් ගානවා කියන කාරණාව තුළ. මනස ඇමෙරිකාවේ තියාගෙන පොල් ගාන්නෙ නෑ. සති හිමිත්ත අත නොහරිමින් ඔය විදියට කරනවා.

ඔය ටිකට එනකොට ආපීව පරිශුද්ධ ශිලය. ශිලය ඔතෙන්ට එනකමම තියෙනවා කියන එක අමතක කරන්න එපා.

ඔන්න ඔය ටික හදාගත්ත කෙනා සුදුසුයි භාවනා කරන්න. තාම මේ කියන්නෙ භාවනා කරන්න පෙර සකස් කරගන්න ඕන පසුබිම. ඊට පස්සෙයි බුදු දහමෙ පෙන්නන්නෙ අරණ්‍යයකට වේවා, හිස් ගෙයකට වේවා, කැලේකට වේවා, පිදුරු ගුහාවකට වේවා, ගල් ලෙනකට වේවා ගිහින් භාවනා කරන්න කියලා.

පන්සිල් හෝ අටසිල් හෝ දසසිල් හෝ ශිලය නොකැඩෙන්න වග බලා ගන්න. ඉන්ද්‍රිය සංවර කරගන්න. හෝපනයේ පමණ දැනගන්න. නිදි දුරු කිරීමෙන් යුක්ත වෙන්න. සති සම්පජ්ඣාදියේදී සති හිමිත්ත තුළ හිත තබාගන්න හැම වෙලාවෙම. යද්දි, එද්දින්, හරියට කුඩැල්ලෙක් එල්ලනා වගේ. ආනාපාන සතිය වඩන කොට නාසයේ හෝ තොල් දෙක ළඟ හිත තියා ගන්නවා වගේ එතන හිත තියාගෙනම ඉන්න. ඒ විතරක් නෙවෙයි. කරන කරන වැඩේ එක්කයි මනස. මනස එක්කයි වැඩේ.

යමක් ලියනවා නම් ඒ එක්කයි හිත. ඇතුළෙන් වෙන වෙන අදහස් එයි. ඒකට කමක් නෑ. නමුත් ක්ෂණිකව හිත ආපහු ගන්නවා. ඒ ලියමින් හිටි එක ඉවර කරලා ඊගාව ගසිල් එක ගන්න කොට ක්ෂණිකව ඒකට නුවණයි. බලන්න පීචිනේට කොච්චර හොඳ දෙයක් ද කියලා. කරන දේ වඩාත් පිරිසිදුවම කරන්න පුළුවන්. මේක අමාරු දෙයක් නෙවෙයි. අපි දැන් මේ කෙලෙස් සහගතව දුවන මනසකට හුරුවෙලා හින්දයි අමාරු.

මම කියන දේ තේරෙනවද දන්නෙ නැහැ. කරන වැඩේ ගැන සිහියෙන් ඉන්න කියන්නෙ. ඒකට අමුතුවෙන් අර්ථකථන දෙන්න ඕන නැහැ. කම්, කම්, අනම්, අනම්, යම්, යම් කියලා එහෙම ඕන නැහැ. එහෙම එකක් ගැන නෙවෙයි මේ කියන්නෙ. මේක උපායක්. ඒ උපාය තේරුම් ගන්න.

අතීත, අනාගත ප්‍රපංච ධර්මයන්ට මනසින් ආවර්ජනා කර කර ඉන්න නොදෙන කමයි මේ කරලා තියෙන්නෙ. ඒකයි මේකට හිත සමාධි වෙන්නෙ වේගයෙනි.

සති නිමිත්තෙ හිත තියාගන්නවා.

වච්ඡානාසක කරන කරන වැඩේට සිතියෙන් ඉන්නවා.

යම් භාණ්ඩයක් ගන්න කොට ගන්න බව දන්නවා.

අරගෙන ඉවර වුන බවත් දන්නවා.

ගිහි ශෙවල්වල ජීවත් වන මේ පින්වතුන්ට වැඩ ගැන නොහිතා ඉන්න බෑ. හිතලා ඒවා කරන්න. නමුත් හැකි හැම වෙලාවකම වච්ඡානාස තුළම කරන කරන දේ එක්කම ඉන්න.

ඔය ටිකම විතරක් ඇති හිත සමාධි වෙන්න මේ ශාසනේ. ඊට පස්සේ ඉඩ ලැබෙන වෙලාවට එක තැනක ඉඳගෙන සති නිමිත්තෙ හිත තියාගෙන පර්යංකෙ බැඳගෙන ආනාපාන සති භාවනාව වඩන්න. නැතිනම් සති නිමිත්තෙ හිත තබාගෙන විර කතම්පි විර භාසිතම්පි සර්තා අනුස්සර්තා බොහෝ කල් සිට කිව්වා වූ කළා වූ දේවල් මනසට එනවනෙ. හිතට සිහිවෙනවනෙ. අන්න ඒ සිහිවෙන අරමුණු හොඳට විදර්ශනා කරන්න.

මෙතනදිත් මම තව පහසු කරලා දෙන්නම්. තොර තෝංචියක් නැතුව නොයෙක් අරමුණු එද්දි ඒ එකක් ගානෙ විදර්ශනා කරන්න ගියොත් ඔය පින්වතුන්ට අමරැයි. දැනට සත්ව පුද්ගල භාවයට හම්බවෙන අරමුණු ටික විතරක් විදර්ශනා කරන්න සති නිමිත්තෙ හිත තබාගෙන.

බාහිර අම්මා, තාත්තා, දුවා, පුතා, නෑදෑයා කියලා සිහිවෙන අරමුණු අරගෙන එකින් එක ඒ අරමුණක් ගානෙ හිතින් හොඳට අල්ලගෙන ඒ රූපෙ කෙස්, ලොම්, නිය, දත්, සම්, මස්, නහර, ඇට, ඇට මිදුල වලින් යුක්තයි. කන බොන ආහාරයෙන් නේද හැදිලා තියෙන්නෙ කියලා හොඳට බලනවා. මේ කය මළුම්නියක් වගේ නේද කිසිම දෙයක් තේරෙන්නෙ නෑ නේද කියලා බලනවා. මේ කය ඇසුරු කරගෙන ප්‍රතිසන්ධි වශයෙන් පැමිණි සිත පවතිනවා. ඒ සිත නිසා නේද මේ කයේ එහා මෙහා යාම් වෙන්නෙ. මේ කය ඇසුරු කරගෙන පවතින සිතට නේද රූප පෙනෙන්නෙ. කය ඇසුරු කරගෙන පවතින සිතට නේද ශබ්ද ඇහෙන්නෙ කියලා බලනවා.

දුරුවා යනවා, දුරුවා රූප බලනවා, දුරුවා ශබ්ද අහනවා කියලා බලන්නෙ නැහැ. අපි දුරුවා යනවා, දුරුවා රූප බලනවා කියන තැන දු තියෙන්නෙ මෙහෙම ඇත්තක් නේද කියලා බලනවා. ඔය විදියට හිතනවා. නැවත සති නිමිත්තෙ හිත තියාගෙනම ආනාපාන සතිය වඩනවා.

සති නිමිත්තෙ නිත තියාගෙන ආනාපානසතිය වඩන කොට කිසිම අරමුණක් එන්නෙ නැත්නම් ආධ්‍යාත්මික කයට හැරෙනවා. හැම වෙලේම කමටහන තියෙනවා. දැන් තමන් කියාගන්න කය ගැන බලනවා. කෙස්, ලොම්, නිය, දුන්, සම්, මස්, නහර වලින් නේද මේ රූපෙ හැදිලා තියෙන්නේ. මේ කය ද මළමිනියක් වගේ නේද කියලා හොඳට බලනවා. මේ කය ඇසුරු කරගෙන ප්‍රතිසන්ධි වශයෙන් පැමිණි නිත පවතිනවා. ඒ සිතට නේද මේ රූප පෙනෙන්නේ. මට පේනවා නෙවෙයි. තමන්ට පේනවා නෙවෙයි. ඉඳිගෙන ඉන්න කෙනාට පේනවා නෙවෙයි.

මේ කය ඇසුරු කරගෙන පවතින නිතට මේ රූපාරම්මණය හම්බවෙලා තියෙන හැටි බලනවා. තමන්ගෙ ජීවිතේම අනුන්ගෙ දෙයක් හැටියට බලනවා. ඒ විදියට මේ නාම රූප දෙක බලමින් ආනාපාන සතිය වඩනවා.

එතනින් නැගිටිට පස්සෙන් කණුවෙන් ලිහලා දාපු හරකා වගේ ඔහේ ඉන්නෙ නැහැ. සති නිමිත්තෙ නිත තියාගෙනම කරන කරන වැඩේට සිහියෙන් තමයි කරන්නේ. හැම වෙලාවෙම මනසට පිහිටක් තියෙන්නම ඕන.

ඔය තවම පුඵ භාග ප්‍රතිපදාව. ලෝකෝත්තර එහෙම නෙවෙයි.

ඔහොම ටික ටික කරන කොට මේ පුද්ගල භාවය ටික ටික අඩුවෙනවා. ගෙවෙනවා. සත්වයෙක්, පුද්ගලයෙක්, මනුෂ්‍යයෙක් කියන මේ ජීවී ගතිය අඩු වෙනවා. 'කෙනෙක්' කියලා හිතන්න තමන්ගෙ හිතෙන්ම ප්‍රශ්න කරන්න. මම කෙනා කියලා කියන්න කෙස්, ලොම්, නිය, දුන්, සම්, මස්, නහර වලින් හැදුන කන බොන ආහාරයෙන් හැදුන රූපෙද කෙනා? නැත්නම් ඒ කය ඇසුරු කරගෙන දැකීමේ ඇතිමි ආදිය කරන නිත ද කෙනා? කෙනා කියන්නෙ නිතටද? කයටද? කියලා තමන්ම ප්‍රශ්න කරන මට්ටමකට එනවා.

මේ වගේ සත්ත්වයෙක්, පුද්ගලයෙක්ම දකින්නෙ නෑ හැමදාම.

මේ විදියට කාලයක් කරන කොට,

'අත්ථි කායොති වා පනස්ස සති පච්චපට්ඨිතා හොති.'

සත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නොවූ කය පමණක් ඇත්තේය යන සිහිය හොඳින් එළඹ සිටිනවා. කිසිම වෙලාවක සත්වයෙක්ගෙ, පුද්ගලයෙක්ගෙ කයක් හම්බ වෙන්නෙ නැහැ. ඇල්ලුවත් සතර මහා ධාතුවෙන් යුක්ත, කන බොන ආහාරයෙන් යුක්ත කය නම් අනුච්ඡා කියලා තේරේයි. මේ කය ඇසුරු කරගෙන පවතින නිතට ඇල්ලුව බව දැනෙයි කියන එකත් තේරේයි. එතකොට 'කෙනෙකුට' දැනුනා කියලා එකක් නැහැ. මෙන්න මේ මට්ටමට එනකොට නිවර්ණ ධර්ම දුරු වෙනවා.

ඒ කියන්නේ තමන්ට අයිතිය, අක්කා, දුවා, පුතා සිහි කරන්න බැරි දවසක් එනවා. ඔය පින්වතුන් එව්වරට මෝඩ නැති වෙනවා. සිහි කරන කොටම එනන නාම රූප දෙකක්නෙ තියෙන්නෙ කියන සිහිය ඉදිරිපත් වෙනවා. ඒ නාම රූප දෙක තියෙන තැන ඇත්ත නොදන්නාකම නිසා අම්මා, තාත්තා, දුවා, පුතා කියන අදහස් හදාගෙන තියෙන්නෙ අපිනෙ කියන එක එනවා.

අද අපිට පුළුවන්කම තියෙනවනෙ මෙහෙ ඉඳුගෙන බාහිර අය ගැන හිත හිතා ඉන්න. ඕකනෙ ලෝකෙ දුක. යම් දවසක් තියෙනවා පින්වතුන්ට බාහිර ආයතනවලට යන්න බැහැ. ඕකට තමයි **ආසිව්සෝපම සූත්‍රය** කියන්නෙ ශුන්‍ය වූ ග්‍රාමය කියලා. හිස් ගෙවල් හයක් හම්බවෙනවා. රන්, රිදී, මුතු, මැණික් හම්බ වෙන්නෙ නෑ. එතකොට නිවරණා ධර්ම දුරු වෙනවා. හිත සමාධි වෙනවා.

අන්න ඒ සමාධිගත මනසට හොඳට තේරෙනවා ඇස් ඉදිරිපිටට රූපයක් එනකොට ඒ අරඹයා හිතලා, හිතන එක දැනගන්නවා කියන එක පැහැදිලිවම පෙනවා. හිතන එක පෙනෙන එකට අයිති නැහැ කියලා දෙක වෙන්වෙලා පෙනවා. අද අපිට පෙන දේ හිතන එකට බැඳිලෙනෙ ලැබෙන්නෙ. එදාට පෙන දේ වෙනමම සිද්ධියක්. හිතන එක වෙනමම සිද්ධියක් කියලා බෙදිලා හම්බවෙනවා.

එදාට පුළුවන් වෙනවා මනසින් ආයතන වලට නොබැඳි ඉන්න. එදාට පෙනවා පෙනෙන රූපය වණී සටහන් මාත්‍රයක් විතරයි කියලා.

- දිට්ඨෙ දිට්ඨ මත්තං -

අන්න එබඳු දර්ශනයක් තියෙන තැනටයි,

'යං කිංචි සමුදය ධම්මං සබ්බං තං තිරෝධ ධම්මං'

කියලා කිව්වෙ.

දකින්න පෙර තිබුණා නෙවෙයි. දැක්කට පස්සෙ තියෙනවා නෙවෙයි. අවස්ථාවට උපදවාගෙනයි බලන්නෙ කියන දර්ශනය අයිති ඔන්න ඔය විත්ත සමාධිය තියෙන මට්ටමටයි.

ඔය කියන තැන අද අපිට අයිති නැහැ. අද අපි ඉන්න මට්ටම ගැලපුවහමයි ඕක ගැලපෙන්නෙ නැත්තෙ. අද අපිට හම්බවෙන්නෙ දකින්න පෙර තිබුණා තියෙන එකම දකිනවා. දැක්කයින් පස්සෙන් තියෙනවා කියන ටික තමයි අපිට අයිති. ඒකට තමයි ලෝකෙ කියන්නෙ. හැමදාම ඉතුරුයි.

නමුත් ලෝකෝත්තරයි කියලා කියන්නෙ දකින්න පෙරත් නැහැ. තියෙන එකක් දකින්නෙන් නැහැ උපදවාගෙනයි දකින්නෙ. දැක්කයින් පස්සෙන් තියෙනවා නෙවෙයි. ඉතුරු නැහැ. ඒ දර්ශනය ඇතිවෙන්නෙ අර කලින් කිව්ව

සමාධියට. ඒ ඇත්ත ඇති හැටියේ දකින කොට මේ ආශ්‍රවයන්ගෙන්, කෙලෙසුන්ගෙන් මනස මිදෙනවා.

රිළුගට කියන්න තියෙන කාරණාව නමයි ශිලයක පිහිටලා, ඉන්ද්‍රිය සංවර කරගෙන, හෝස්නයේ පමණ දැනගෙන තිදි දුරු කිරීමෙන්, සිතිය පිහිටුවීමෙන් කරන කරන වැඩේ සිතියෙන් කරනවා. ඒ වගේම එක තැනක ඉඳගෙන ඉන්නකොට සති නිමිත්තේ හිත තියාගෙන උපදින උපදින අරමුණු අනිත්‍ය වශයෙන් බලනවා. එහෙම නැත්නම් නාම රූප වශයෙන් බලනවා.

මෙහෙම කරනකොට මනසෙ සතුට ඇතිවෙයි. ප්‍රීතිය ඇතිවෙයි. සැහැල්ලු බව ඇතිවෙයි. නමුත් ඒවා මේ කරපු එකේ ප්‍රතිඵල මිසක අපි බලාපොරොත්තු වෙච්ච ප්‍රතිඵලය නෙවෙයි.

මෙහෙම කරන කොට නොයෙක් ආලෝක සංඥාවන් පහළ වෙයි. කිසිම දෙයක් නැති අසීමිත ශුන්‍යතාවයන් එන්න පුළුවන්. උදේ ඉඳන් හවස් වෙනකම් පැය ගණනාවක් ඉන්න පුළුවන් විදියේ සතුටක් සහිත ශුන්‍යතාවන් එන්න පුළුවන්. ඒද අපි බලාපොරොත්තු වුන ප්‍රතිඵලය නෙවෙයි.

ඒ නිසා මම මතක් කරන්නෙ එක තැනක ඉඳගෙන හිත වඩන්න, වඩන්න ඔය පින්වතුන්ට නුවණ එන්න ඕන බාහිර ස්පර්ශ ආයතන හය පිරිසිඳ දකින්න. ස්පර්ශ ආයතන හය උපද්දවන්න බැරි කමයි එන්න ඕන.

ලෝකේ යමක් ප්‍රියයි නම් මධුරයි නම් එහි තණ්හාව හික්මලා තියෙන්න ඕන.

කිසිම අරමුණක් නැති දැඩි ශුන්‍යතාවක උදේ ඉඳන් රැ වෙනකම් හිරියා කියන්නකො, එතනින් නැගිටලා ආපනු ලෝකෙට යන කොට පෙනෙන දේ තුළ ඇලෙනවා නම් ගැටෙනවා නම් ඇහෙන ශබ්දෙන් හිත රිඳෙනවා නම් අපිට වැඩක් වෙලා තියෙනවද? එලක් වෙලා තියෙනවද? අපි මුතුන් කරගෙන තියෙනවද?

පීචත් වෙන ලෝකය තුළම නොඇලී ඒ ලෝකය හා නොගැටී ලෝකෙ තුළම ඉන්න පුළුවන් වෙන්න ඕන. ලෝකයා පරිහරණය කරන ලෝකෙම ඉන්නවා ලෝකෙන් මිදිලා. ඒ ස්පර්ශ ආයතන හයම පරිහරණය කරනවා ලෝකයාගෙ මට්ටමෙන් මිදිලා. එයා කැලේ හිරියත් එකයි. දාහක් මැද්දේ හිරියත් එකයි.

මේ දර්ශනය නැති කෙනෙක් මිනිසුන්ගෙ ඇඟේ වැදිලා එන හුළුගවත් එන්නෙ නැති කැලේක හිරියත් එයා ඉන්නෙ දාහක් මැද්දේ. මේ ශුන්‍යතා

දර්ශනයෙන් යුක්ත කෙනා මිනිස්සු දාහක් මැද්දෙ හිටියත් ඉන්නේ නතියම. එයාගෙ මනසට තියෙන්නෙ ශූන්‍යතාවයක් විතරයි.

ඉතින් මෙතෙන්දි මට මතක් කරන්න ඕනකම තියෙන්නෙ භාවනාව කියලා අපි යමක් කරනකොට ඒ කිරීම නිසා මනසෙ ඇතිවෙන ගතිවලට රැවටෙන්න එපා. මනසෙ නොයෙක් ගති ඇතිවෙනවා. හිත උඩට යනවා වගේ තේරෙයි. හිත ඇතට ඇතට යනවා වගේ තේරෙයි. ඒ නිවරණ විත්තය වත් ගෙවිලා නැති ලක්ෂණය. නිවරණ විත්තය ගෙවුනහම මනස විදුරුවක් වගේ ප්‍රභාෂ්වරයි.

පින්වතුන් වතුරක් යටට ගිහිල්ලා ඇස් ඇරලා බැලුවොත් කොහොම පෙනෙයිද? ඒ වගේ මේ අවකාශය ප්‍රකටයි. මේ අවකාශය මහා රළු වෙත දවසක් එනවා මේ හිතට සාපේක්ෂව. හිත නිවරණ ධර්මයන්ගෙන් මිදුනහම.

අන්න ඒ වගේ මට්ටමකට ආවහමයි ස්පර්ශ ආයතන හයට තමන්ගෙ මනස සම්බන්ධ නෑ කියන එක වෙන් කර ගන්න පුළුවන් වෙන්නෙ. දැන් මේ ස්පර්ශ ආයතන හයට අපේ මනස සම්බන්ධ වෙලා තියෙන්නෙ. එතකම් අපි ලෝකෙ. ස්පර්ශ ආයතන හය ලෝකෙ. ලෝකය ශූන්‍යතාවයකින් තියෙන්නෙ. ලෝකෙ ශූන්‍යතාවය අත් විඳපු කෙනාට තමයි ලෝක නිරෝධය සාක්ෂාත් වෙන්නෙ.

එහෙම නැතුව ස්පර්ශ ආයතන හයට අපේ මනස බඳින තාක්, බැඳලා කතා කරන තාක් අපි ලෝකෙට අයිති කෙනෙක් වෙලා මිසක අපි ලෝකෙන් මිඳෙන කෙනෙක් හෝ මිදුන කෙනෙක් හෝ මිඳෙන මගකට ගිය කෙනෙක් වෙන්නෙ නෑ. ඒ වගේ තැනකට යන්න නම් මනසෙ ඇතිවෙන ගති වලට නොරැවටී යන්න වග බලා ගන්න ඕන.

මට දෙන්න පුළුවන් ඊළඟ අවවාදය තමයි සති නිමිත්ත නම් අනභරින්නම එපා. සති නිමිත්ත අත නොහැර පුළුවන් තරම් යන්න. සති නිමිත්ත අත හැරලා යන්න එපා කියලා කියන්නෙ හැමදාම මෙහෙම නෑ. හොඳටම විරියවන්න කෙනෙක් හිටියොත් තේරෙයි හිත වඩන කොට ඇතිවෙන ගති ගොඩාක් වෙතස්. නොයෙක් විදියේ විත්තස් රූප හම්බවෙනවා හිත සමාධි වුනාම ඇස් ඉදිරිපිටින්ම පහළ වෙනවා. සති නිමිත්ත නැති කෙනාට ඊට අනුගත නොවී ඉන්නවා කියලා එකක් වෙන්නෙ නැහැ. එතකොට පිස්සු හැඳෙනවා කියන එක බොරුවක් එහෙම නෙවෙයි. තමන්ගෙම අරමුණු වලට තමන් බියවෙලා තියෙන්නෙ.

යකෙක් කියලා හිතුවොත් යකෙක්ම පේනවා. හිතන හිතන එකම පේනවා. නමුත් එයාට තේරෙන්නෙ නෑ හිතෙන හිතෙන එකයි පේන්නෙ කියලා. දැන් අදත් වෙලා තියෙන්නෙ ඒක. හිතන හිතන එක පෙනිලා තියෙනවා. අඹ ගහ කියලා හිතලා තියෙනවා. ඔක්කොටම අඹ ගහක් පේනවා. අපි දන්නෙ නෑ අපි හිතපු විදියටයි පෙනිලා තියෙන්නෙ කියලා.

හිත දියුණු වුනහම දවල්ටත්, ඇස් දෙක ඇරගෙන හිරියත් මෙහෙ විත්ත පෙනෙයි. පින්වතුන්ටත් පෙනෙයි භූතයෝ යනවා. යක්කු යනවා කියලා. නෑ දැනුත් හිතන වචනයක් ගානෙ විත්තප් රූප හැඳෙනවා. නමුත් ආවරණීය ධර්ම නිසා අපිට ඒක පේන්නෙ නෑ. දැන් මම පොල් කියලා කිව්වොත් ඔය පින්වතුන්ට තේරුනා කියන්නෙ මහසෙ ගෙඩියක් මැවුනා. නොදන්නා භාෂාවකින් කිව්වට තේරෙන්නෙ නෑ කියන්නෙ එහෙම රූපයක් මැවුනෙ නෑ. රූපයක් මැවුනෙ නැත්නම් තේරුම් ගන්න බෑ. විත්තප් රූපයක් මැවුනොත් භාෂාව තේරෙනවා. නමුත් එහෙමයි ඒක වෙන්නෙ කියලා කාටවත් තේරෙන්නෙ නෑනෙ.

පොල් ගෙඩියක් ගේන්න කියලා කිව්වොත් පින්වතුන් ඔය බඩු ගොඩාක් අතරෙ බලලා බලලා එක ගෙඩියක් උස්සගෙන එන්නෙ ඇයි? වෙන මොකක් හරි එකක් උස්සගෙන නොඑන්නෙ ඇයි? පොල් කියන කොට තමන්ගෙ හිතේ හැඩයක් මැවෙනවා, ඒ හැඳිට ගැලපෙනකම මෙහෙ හොයනවා. හොයලා හිතේ හැඩයට ගැලපෙන දේ තෝරගෙන පොල් කියලා අරගෙන යනවා. ඒ හිතේ තියෙන හැඳිට ගැලපුනේ නැත්නම් පොල් නෑ. බලන්න ඒක නෙවෙයිද කරලා තියෙන්නෙ කියලා. නැත්නම් මෙහෙත් හොයන්න මිම්මක් කොයින් ද?

දැන් හොඳ්දක ලුණු රස බලනවා කියලා මොකක්ද කරන්නෙ. අතට ටිකක් දාලා දිව ගාලා බලලා පරණ මිම්මට මතිනවා. ටිකක් මදි කියලා තව ලුණු ටිකක් දානවා. ආයෙ බලලා තව ටිකක් මදි කියලා ආයෙ දානවා. බාහිරේ ඔක්කොම ගණුදෙනු කරන්නෙ මහසට මැනලා. මානය කියන්නෙ ඒකයි.

හිත දියුණු වුනහම මේ විත්තප් රූප ප්‍රකටයි. දැනුත් මේ වචනයක් වචනයක් ගානෙ විත්තප් රූප හැඳෙනවා. ඒ හැඳෙන හින්දයි භාෂාවක් දන්නෙ. නමුත් ඒවා අපිට අද ප්‍රකට නැහැ. හිත දියුණු වුනහම අපි හිතන හිතන ගානෙ ඒ කියන්නෙ කෙනෙක් ගැන කිව්වොත් ඒ ශබ්දයත් එක්ක මා තුළ ඇඳෙන විත්තප් රූපය මට ඇස් ඉදිරිපිටම පේනවා.

දැන් බලන්න කවදාවත් කෙනා කෙනා ගාව තියෙන දේම අපි අරගෙන කාලා තියෙනවා මිසක අනුන්ගෙන් දෙයක් හම්බවෙලා නෑ කියන එක. ස්පර්ශ ආයතන හයට අපේ මහස අයිති නෑ කියන එකට තව සාක්ෂියක්, දැන් මං

නිමල් කියලා කිව්වොත් ඔය හැමෝමම තම තමන් දන්න නිමල්ලා මතක් වෙනවනෙ. නමුත් බලන්න කෙනා කෙනාගෙ මනසෙ ඉන්න නිමල්ලා ඔක්කොම එකයි ද කියලා රූප ටික දිහා බලන්න. දැන් මාත් නිමල් කියලා කෙනෙක්ව සිහි කරගෙන තමයි කිව්වෙ.

මගෙ මනසෙ තියෙන රූපෙ එකක්. අනිත් කෙනාගෙ තව රූපයක්. එතකොට එහෙම ශබ්දයකට අපි විත්තප් රූප මවා ගන්නවා. නමුත් අපි හිතාගෙන ඉන්නවා ඊට පස්සෙ මේ නිමල් ගැනනෙ කියන්නෙ. “නිමල් හොඳ නෑ නරක කෙනෙක්” කියලා මං කතා කරන කොට ක්ෂණිකව තමන් තමන් දන්න නිමල්ට ගැට ගහගන්නවා. දැන් තමන්ගෙ මනසෙන් නිමල් හොරෙක්, නරක මිනිසෙක් කියලා එකක් හදාගෙන තියෙන්නෙ.

ශබ්දය කියන එක හැම කෙනාගෙම කන ළඟට එතකොට ඇවිල්ලා තියෙන්නෙ එකම මට්ටමක. නමුත් කෙනා කෙනා ළඟ විවිධත්වයකට විත්තප් රූප මැවුනෙ ඇයි. කුමක් නිසා ද? හැම භාෂාවකම එහෙමයි.

ඒ නිසයි මෙතන අනුපාදා පරිනිර්වාණය කියලා කියන්නේ තමන්ගෙ මනසෙ උපදින ගති ස්පර්ශ ආයතන හයට උපාදාන වෙන්න නොදි ජීවත් වෙන්න පුළුවන් නම්, ඒ තමයි රහතන් වහන්සේ. අටලෝ දහමින් කම්පා නොවන තැන. ඒක කරන්න පුළුවන් වෙන්නෙ සමාධිගත මනසකින් ස්පර්ශ ආයතන හයේ ඇත්ත දැකලා.

ඇස් ඉදිරිපිටට එන රූපය මෙව්වරයි, එතනින් එහාට හිතන ටික අපිමයි හිතන්නෙ කියන එක පැහැදිලිව පෙනෙන මට්ටමට එන්න ඕන. එහෙම පෙනෙන්න නම් සමාධියක් ඕන. අපි හිතනවා කියන එක, අපි හිතලයි දැනගන්නේ කියන එක නොපෙනෙන තාක් අපි හිතන්නෙ බාහිරේටයි කියලයි හිතන්නෙ. ඒ තාක් බාහිරේට බැඳිලා. ඒ තාක් අපි අසරණයි. ඇයි ඒ? අනුන්ට පුළුවන් අපිව අඩවන්න. අපි අනුන්ගෙන් යැපෙන්නෙ. ඒ කියන්නෙ අනිත් අය හොඳ වචන කතා කරන තාක් මට සතුටින් ඉන්න පුළුවන්. අනිත් කෙනා නරක වචනයක් කිව්වොත් මට රිදෙනවා.

හොඳ රූපයක් හම්බවෙන කොට සතුටු වෙනවා. නරක රූපයකින් මට රිදෙනවා. අපේ සැප දුක් අද අපි බාර දිලා තියෙන්නෙ අනුන්ට. ඉතින් අනුන් මතින් යැපෙනතාක් අපිට සැපවත් ජීවිතයක් බලාපොරොත්තු වෙන්න පුළුවන්ද? අනුන් මතින් නෙවෙයි තමන් මතින්ම තමන් ජීවත් වෙන්න උත්සාහවත් වෙන්න. ඔය පින්වතුන්ව රිදුවන්න වත් සැපවත් කරවන්නවත් අනුන්ට බැහැ. රිදුවා ගැනීම හෝ සැපවත් වීම කරගන්න පුළුවන් තමන්ටම විතරයි කියන දර්ශනයකට එනවා.

ඇත්තටම මේක කරලා බලන්න. දැක එන විදියට ටිකක් හිතන්නකො. තමන්ම අඩයි ඉති ගහනා. ඕකම තමයි කරන්නෙ. ඒ වගේම සතුට ඇති කර ගන්නත් පුළුවන්. සතුට ඇති වෙන විදියෙ දේවල් හිත හිතා තමන් හොඳට සතුටු වෙනවා. ඕක තමයි ඇත්ත. ඔය ටික දකින්න බාහිර ආයතන වලට සම්බන්ධ කරන්නෙ නැතුව.

ඕක හරි ලස්සනට දේශනා කරනවා බුදුරජාණන් වහන්සේ **කුම්මුපම සූත්‍රයෙ**. මම කියන්නෙ නිවන් මගට වෙන මුකුත් එපා. ඒ සූත්‍රය විතරක් ඇති. මම ඔය කියන අර්ථය එහෙමම තියෙනවා ඒ සූත්‍රයෙ. බුදු රජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා.

“මහණෙනි මම පෙර වූවක් කියමි.” කියලා,

ගංගා නම් ගඟේ උඩ ඉවුරේ ඉඳලා ඉබ්බෙක් හෙමින් හෙමින් එනවා. පහත ඉඳලා නරියෙක් උඩහට යනවා. ඉබ්බව දැකපු නරියා හිතනවා ‘උඹ ළඟට ආවම මම අතක් හෝ කඩාගෙන කනවා. කකුලක් හෝ කඩා ගෙන කනවා’ ඉබ්බත් නරියව දැකලා හිතනවා ‘මේ නරියා හිතනවා ඇති මගේ අතක් හරි කකුලක් හරි කඩාගෙන කන්න. මම නම් ඒකට ඉඩ තියන්නෙ නෑ.’ කියලා හිතලා නරියා ළං වෙනකොටම ඉබ්බා ඔළුවයි කකුල් හතරයි ඇතුළට දා ගන්නා.

දැන් නරියත් එතන ඉඳගෙන බලාගෙන ඉන්නවා. ‘කොයි වෙලාවක හරි අත දායිනෙ එළියට. එතකොට කඩාගෙන කන්නමි. ඔළුව එළියට දැමීමොත් ඔළුව කඩාගෙන කන්නමි’ කියලා හිත හිතා. ඉබ්බත් කටුව ඇතුළෙ ඉඳගෙන හිතනවා ‘මම නම් කෑලි පහෙන් එකක්වත් එළියට දාන්නෙ නෑ උඹ ඔතන ඉන්නකමි’ කියලා. නරියා බලාගෙන ඉඳලා ඉඳලා බැරීම තැන යන්න ගියා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා,

‘කුම්මොව අංගානි සකෙ කපාලෙ

සමොදහං භික්ඛු මනෝ චිතක්කෙ’

මහණෙනි, ඉබ්බා සිය කබලෙහි අවයව බහා ගන්නා වගේ මනෝ චිතර්ක හකුලා ගන්න. රූප, ශබ්ද නෙවෙයි. ඒවා අරබයා උපදින මනෝ චිතර්ක හකුලා ගන්න. මනසෙ තියෙන චිතර්ක රූපෙට දැමීමොත් - ඉබ්බා ඔළුව එළියට දැමීමා නම් නරියා කඩාගෙන කනවා වගේ - මාරයාට අනුවෙනවා. මනසෙ ඇතිවෙන චිතර්ක සද්දෙට ගැට ගැනුවොත් ඉබ්බා කෑල්ලක් එළියට දැමීමා වගේ, මාරයාට අනුවෙනවා.

මනසෙ ඇතිවෙන චිතර්ක නාසයට, දිවට, කයට ගැට ගැනුවොත් මාරයාට අනුවෙනවා. ඒ නිසා මහණෙනි, ඇතැ වළියට දාන්න එපා, කක වළියට දාන්න එපා, නාසය වළියට දාන්න එපා, දිව වළියට දාන්න එපා, කය වළියට දාන්න එපා.

ඇයි එහෙම ඵලියට දාන්න එපා කියලා කිව්වේ?

‘සමාදානං හික්ඛු මනො චිතක්කෙ’

හොඳ උත්තරයක් දෙනවා. මනසෙ චිත්තය හඳුන්වා ගන්න. මනසෙ ඇතිවෙන චිත්තය මේ ආයතන හයට දාන්න එපා කියනවා. එතකොටයි මාරයාට අනු නොවී ඉන්න පුළුවන් වෙන්නෙ.

මට මතක් කරන්න තියෙන්නෙ, මේක අද්දෙන දේකුත් නෙවෙයි. ආශ්චර්යමත් දේකුත් නෙවෙයි. මේක සත්‍යයක්. අපිට තියෙන්නෙ සත්‍ය අවබෝධයක් කරන්න. ඇත්ත ඇති හැටියෙ දකින්න තියෙන්නෙ. මේක දර්ශනයක්. මල්, පහන් පූජා කරන්න තියෙන එකක් නෙවෙයි. ශාස්තෘන් වහන්සේ වෙනුවෙන් ඒ දේවල් කරන එක හොඳයි. පින් සිද්ධ වෙනවා. නමුත් මම මේ කියන්නෙ දර්ශනය ගැන. මේ දර්ශනයට ආගමක්, පංතියක්, කුලයක්, භේදයක් නැහැ. කාටත් සුදුසුයි බලන්න.

ඇස් ඉදිරිපිටට එන රූපය සහ

ඒ අරබයා සිතන දේ.

තමන් හිතන දේ හඳුන්වා ගත්තොත්, ආපනු ඒ දේට ආදේශ නොකළොත් බලන්න තමන් දුකින් මිඳෙන්නෙ නැති වෙයිද කියලා. මරණින් පස්සෙ නෙවෙයි, මැරෙන්න පීවත් වෙන්නෙක් ඉන්නවද කියන ප්‍රශ්නෙ ඇතිවෙයි.

බුදුරජාණන් වහන්සේ ඔය ප්‍රශ්නෙ අහනවා ධාතු විභංග සූත්‍රයෙදී, පුක්කුසාති රජතුමාගෙන්.

‘ජරා මරණයට පත්වෙන්න පීවත් වෙන්න කෙනෙක් ඉන්නවද’ කියලා.

බලන්න ඒ සූත්‍රය.

ඉතින් ඒ වගේ දර්ශනයක් මේ තියෙන්නෙ. ඒ නිසා හැම දෙනාටම මතක් කරන්නෙ මේ වගේ වචන ටිකක්වත් අහන්න අපි කල්පාන්තර ගණනක් පෙරැමි පුරලා ඇති.

ඔය පින්වතුන් හිතනවද හිනෙකින්වත් අපිට තනියම තේරුම් ගන්න පුළුවන් වෙයි කියලා. කවදාවත්ම බැහැ. මෙව්වර කාලයක් හිටියා අපිට කවදාවත් තේරිලා තියෙනව ද කන ළඟට එන ශබ්දය හුදු ශබ්දයක්ම පමණයි, අපිසි බැනුම් අහගෙන තියෙන්නෙ කියලා.

හැමදාම අවිද්‍යාවෙන් අනුන් බහින්නවා. අනුන් ප්‍රශංසා කරනවා කියලා අනුන් මතම පීවත් වෙන්න හැදුවා මිසක කිසිවෙකුටත් යටත් නොවී තනියම පීවත් වෙන්න පුළුවන් ජීවිතයක් හදලා දෙන එකම ශාස්තෘන් වහන්සේ බුදුරජාණන් වහන්සේ විතරයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ විතරක් අනිත් අයට

යටත් නොවී නිවහල්ව ජීවත් වුනා නෙවෙයි. අනුගමනය කරන හැම කෙනෙක්ම එලෙස ජීවත් වෙන්න ක්‍රමයක් මාර්ගයක් හඳුලා තියෙන්නෙ.

අපි වහල් යුගය ගැන, වහල්ලු ගැන කතා කරනවා. නමුත් අපි දන්නෙ නෑ අපි ඉන්නෙත් වහල්කමේ බව. ඇයි අනුත් යටතෙහෙ ඉන්නෙ. අද අපිව අඩවන්න බැරිද ලෝකෙ ඕනම කෙනෙකුට. අනිත් අයට අපිව අඩවන්න පුළුවන්. නිහස්සවන්න පුළුවන්. අපේ සැප දුක් රැඳිලා තියෙන්නෙ අනුත් මත. අනුත් මත සැප දුක් රැඳිලා තියෙන තාක් අපේ ජීවිත සුරක්ෂිතයි ද?

අපිට ඕනෙ දේ අපිට ඕනෙ වෙලාවට කරගන්න පුළුවන් වෙයි කියලා හිතනවද? අපිට සතුටු වෙන්න ඕනෙ වෙලාවට අනිත් අය අපිව අඩවන්න දෙයක් කළොත් අපිට සතුටු වෙන්න බෑ අඩන්නයි වෙන්නෙ. ඇයි ඒ? අපි ජීවත් වෙලා තියෙන්නෙ අනුත් මත නිසා.

අනුත්ගෙන් යැපෙන්නෙ නැතුව ජීවත් වෙන්නෙ රහතන් වහන්සේ නමක් විතරයි. අනිත් ඔක්කොම අනුත් මතින් යැපෙමිනුයි ජීවත් වෙන්නෙ. ඒ නිසා නිවහල් මනසක්, නිදහස් මනසක් හදාගන්න තියෙන එකම දහම බුදු දහම. බුදු දහම කියලා ආගමික රාමුවකට කොටු වෙන්න එපා. ඇත්තටම මෙහෙම ආගමික රාමු වලට කොටු වෙන එක ලොකු පාඩුවක් කියලා මට හිතෙනවා.

ලෝකෙට පුදුම සහනයක්, සැනසිල්ලක් ලබා දෙන්න පුළුවන් දර්ශනයක් මේක. නමුත් බෞද්ධ කියලා තව ආගමක් කියන අදහසිනුයි මේ දිනා බලන්නෙ. මේක තේරුම් ගන්න ඔක්කොම බුද්ධිමත් අය.

පුළුවන් තරම් මේ දර්ශනය පෙන්නන්න ලෝකෙට. මේක බොරුවක් නෙවෙයි. ලෝකෙ ඇත්තම ඇත්ත.

මේ දහමෙ ගුණයක් තියෙනවා. 'ඒහි පස්සිකො' මෙහි එන්න. මෙහි ඇවිල්ලා බලන්න කියනවා.

පුළුවන් නම් කෙනෙකුට මං දැන් දේශනා කළ දේ බොරුයි කියලා පෙන්න්න. මම බය නැතුව ඒ ටික කියනවා. මොකද මේ බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළ දේ මම සහේතුකවමයි පෙන්න්නෙ.

සම්මා දිට්ඨිය කියන්නෙ ස්පර්ශ ආයතන හය පිරිසිඳු දකින එක. ස්පර්ශ ආයතන හය පිරිසිඳු දැකලා ස්පර්ශ ආයතන හයේ නොඇලිලා ආශ්‍රවයන්ගෙන් කෙලෙසුන්ගෙන් මනස මිඳෙන බවටයි අනාශ්‍රව වෙතෝ විමුක්ති, ප්‍රඥා විමුක්ති කියලා කියන්නෙ. රහත් වුනා කියලා කියන්නෙ.

ස්කන්ධ විතරක් තියෙනවා. ශූන්‍යතාවයෙන් යුක්ත අරමුණු ටික විතරක් තියෙනවා මහස ඒවට ගැට ගහන්නෙ නෑ. මනසින් යම් යම් දේවල් හිතන්න පුළුවන්. හිතලා කරන්න පුළුවන්. ඒවා ඛාහිර දේවලට අයිති නැහැ. ඒ දෙක කවලම් කරගන්නෙ නැහැ. ඒ ගොඩ මෙහාටත්, මේ ගොඩ එහාටත් දාන්නෙ නැහැ. ඒ ගොඩ ඒ පැත්තෙම තියෙද්දි පරිහරණය කරනවා, මේ ගොඩ මේ පැත්තෙම තියෙද්දි පරිහරණය කරනවා කියන සිහි නුවණින් යුක්තව කරනවා.

පීච්ඡේ අවසන් වෙනකොට දිවි කෙළවර කොට ඇති දුක් ටිකත් ගෙවිලා යනවා. පහනක් නිවුනා වගේ ධීරයන් වහන්සේ නිවෙනවා. ඉතින් මම කියන්නෙ මේ පින්වතුන් තමන්ගේම යහපත කැමති නම් මේ ටික කරගන්න. මේ වගේම ශූන්‍යතා දර්ශනය, නිවන් මග දේශනා කළ බුදුරජාණන් වහන්සේලා ඕන තරම් අපිට සසරෙදි හමුවෙන්න ඇති. අපි සමහර විට අල්ලපු වත්තෙන් ඉන්න ඇති වුන්ද සුකර වගේ. හැබැයි ඒ වගේ උගරො නම් මරන්න නැතුව ඇති. නැත්නම් මෙතනට එන්න ලැබෙන්නෙ නෑනෙ.

සමහර විට එදත් අපි “අනේ ඛණ අහන්න වෙලාවක් නෑනේ” කියලා දු දුරුවන්ගෙ, ගෙවල් දොරවල් වල වැඩ කටයුතු කරමින් ඉන්න ඇති. අන්තිමට ඒ දුරුවොත් නැති වුනා. දහමත් නැතිවුනා. තවමත් සසරෙ. අදත් ඔය ටිකමයි වෙන්නෙ කියන කාරණාව තේරුම් ගන්න. දුරුවන්ගෙ දේත් කරන්න. ඛණ දහම වෙනුවෙනත් කාලයක් වෙන් කරන්න කියලා මම මතක් කරනවා.

මේ අවස්ථාව හැමදාම ලැබෙන්නෙ නෑ. ඒ නිසා මේ අවස්ථාව මගහරවා ගන්න ඒපා කියන කාරණාවත් මතක් කරමින් මම දේශනාව අවසන් කරනවා. මේ ධර්මප්‍රවණමය කුසලය හැම දෙනාටම නිව්‍යාණය පිණිසම හේතු වේවා!

තෙරුවන් සරණයි !