

සුවිකට්ටො හගවතා ධමමා

පූජ්‍යපාද මාන්කඩවල සුදස්සන ස්වාමීන් වහන්සේ

සාකච්ඡාව හඟවනා ධර්මය

පූජ්‍යපාද මාන්කඩවල සුදස්සන ස්වාමීන් වහන්සේ විසින්

2017-10-27 සහ 2017-10-28 දින

ලබ්‍රනෝරුවකන්ද ආරණ්‍ය සේනාසනයේදී

පවත්වන ලද හික්මු දේශනා.

පූජ්‍යපාද මාන්කඩවල සුදස්සන ස්වාමීන් වහන්සේ

පළමුවන මුද්‍රණය - 2018 පෙබරවාරි
(පිටපත් 5,000)

ධර්ම දානය පිණිසයි.

සංස්කරණය:
එච්. ඒ අමරතුංග
දිල්ලැස්සි වීරරත්න

පිටපත් ලබා ගැනීමට:
හෝමාගම - 011 2752352
මහනුවර - කේ. දයානන්ද මහතා - 077 7665198
මාතලේ බෝගහකොටුව විහාරය - 071 4466838
මාතර - කේ. ජී. මුණිදස මහතා - 071 4438747 - 077 3295174

ප්‍රකාශනය:
කේ. ජී. මුණිදස මහතා, මාතර
(පිටපතක මුද්‍රිත වැය රු. 34/=)

මුද්‍රණය:
කොලිට් ප්‍රින්ටර්ස්
17/2 පැඟිරිවත්ත පාර, නුගේගොඩ
දු.ක: 011 4 870 333

2017.10.27 වැනි දින පවත්වන ලද හික්කු දේශනය

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස.

මම මතක් කළා අද සවස ඉඳලා භාවනා කරන හැටි කියලා දෙනවා කියලා. මෙතැන දී ප්‍රථමයෙන් ම අවශ්‍ය යි හැම දෙනා ම ඉතාමත් උවමනාවෙන් මේ කියන්නේ මොකක් ද කියලා කන් යොමලා අහන එක. මේ දේශනාව ඇහෙන අතරේ හිතේ හිතේ සිතිවිලි උපද්දවන්නේ නැතුව, ඇතුළතින් එක එක දේවල් අරමුණු කරන්නේ නැතුව, හොඳට අහගෙන ඉන්නට ඕනේ. ඒ අහගෙන ඉන්න කොට තමයි අපි කරන්න ඕන මොකක් ද කියලා අපට තේරෙන්නේ. භාවනා කියලා මොනවා හරි දෙයක් කෙරුවාට හරියන්නේ නැහැ. අපි කරන්න ඕනේ මොකක් ද කියන එක හරියට තේරුම්ගන්න ඕනේ.

අපි හැම කෙනෙක් ම මේ සාසනයට ආවේ, තුණුරුවන් ඇසුරු කළේ, තුණුරුවන් ඇසුරු කරන්නේ වෙන මොකුත් ම හින්දා නෙවෙයි. මේ ජරා-මරණ-සෝක-පරිදේව-දුක්ඛ-දෝමනස්ස-උපායාසයන්ගෙන් මිදීම බලාගෙන යි. සියලු දුකෙන් මිදීම යි අපේ ඉලක්කය. ඉතින් ඒක කරන්න පුළුවන් එකක්; කරන්න බැරි එකක් නෙවෙයි. කරන්න බැරි එකක් නම් තථාගතයන් වහන්සේ කවදවත් පනවන්නේ නැහැ.

නමුත් ඒක කරන්න බැරිවෙලා තියෙන්නේ, අපි ඒක කරන ක්‍රමය මොකක් ද කියලා හරියට දන්නේ නැති හින්දා යි. මොනවාම හරි දෙයක් කරන කොට ඒක කරන නිවැරදි ක්‍රමයක් තියෙනවා. ඉතින් අන්න ඒ ක්‍රමය වෙනස් කරන්නේ නැතුව හරියට කළොත්, හරියට ඉගෙන ගත්තොත් අපට පුළුවන් මේ සියළුම දුක් සහගත සසරෙන් එතෙර වෙන්න. ඒ හින්දා මේ පෙන්නන කරුනු ටික ඉස්සෙල්ලා ම තේරුම් ගන්නට ඕනේ.

භාවෙනබ්බන්ති භාවනා - භාවනා කියලා කියනවා වැඩිය යුතු අර්ථයෙන්. කුමක් වැඩිය යුතු අර්ථයෙන් ද? ඒ භාවනාව ආපසු කොටස් දෙකකට බෙදනවා විත්ත භාවනා, පඤ්ඤා භාවනා කියලා. විත්ත භාවනා කියන ටිකට තමයි අපි සමථය කියලා කියන්නේ. පඤ්ඤා භාවනා කියන ටිකට තමයි අපි විදර්ශණා කියලා කියන්නේ. මේ සමථ, විදර්ශණා ධර්මයෝ වඩනා අර්ථයෙන් භාවනා නම් වෙනවා.

එතකොට මේ සමථ, විදර්ශණා භාවනා කියන දෙක ම චතුරායඝී සත්‍යයේ මාගී සත්‍යයට අයිති යි. මාගීය වඩන්න ඉස්සර වෙලා එයා දන යුතු යි: 'මේ දුක යි, මේ දුක ඇතිවෙන හේතුව යි, මේ හේතුව නැති කළොත් ඒ දුක නැතිවෙනවා. ඒ සඳහා මෙන්න මෙහෙම කටයුතු යි' කියලා. මේ උත්තරයක්. මේ සමථ විදර්ශණා කියන එක උත්තරයක්. එයා ජීවිතයේ දුක දන්නවා. දුක ඇතිවෙන හැටින් දන්නවා. දුක නැතිවෙන හැටින් දන්නවා. දුක නැති කරන මගත් දන්නවා.

මම ඒකට පොඩි කරුණු ටිකක් කියන්නම්. විශේෂයෙන් ම මෙන්න මේ දැනුම අවශ්‍ය ම යි මේ ආයඝී අෂ්ඨාංගික මාගීය වඩන්න. මේ දැනුම නැති හින්දා යි මේ ප්‍රශ්න වෙලා තියෙන්නේ. මම පොඩි උපමාවකුත් ඉස්සෙල්ලා කියන්නම්. ඇත්තට ම සිද්ධ වෙච්ච සිද්ධියක්: අනුරාධපුරයේ මගේ ශ්‍රැති කට්ටියක් ඉන්නවා. ඒ ගෙවල් ගාව ඉන්නවා නිවුන් සහෝදරයින් දෙදෙනෙක්. දෙන්නා ම එක ම විදිය යි. ඇහේ පොඩි වපරයක් තියෙනවා. වපර ගතියත් දෙන්නාගේ ම එක ම විදිය යි. අයිය යි මල්ලි යි විනාඩියකට විතර වෙනස් වෙලා තියෙනවා. හොයාගන්න බැහැ දෙන්නා ම එක වාගෙ යි. අයියා ගේ නම නිමල්. අයියා විවාහ වෙලා. දවසක් මල්ලි ගමනක් ගිහිල්ලා, ගැහැණු ළමයෙකුට කොලොප්පමක් කරලා ඇවිල්ලා. ඒ පාරෙන් ම අයියා ගියහම මිනිස්සු මොකද කරන්නේ, අර ගැහැණු ළමයාගේ සහෝදරයෝ ටික අයියා අල්ලාගෙන හොඳට ම ගහලා. මොකද එච්චරට දෙන්නා හොයාගන්න බැහැ. අයියා දන්නේ නැහැ ගුටිකන කොටත්, 'ඇයි මේ ගහන්නේ' කියලාවත්. දෑත් අර ගහපු කට්ටිය හිතලා තියෙන්නේ, 'අර ගැහැණු ළමයාට කොලොප්පම් කෙරුවේ මෙයා' කියලා යි. දෙන්නා අඳුරාගන්න තියෙන්නේ එක ම එක ලක්ෂණය යි: අයියාගේ ද මල්ලිගේ ද කියලා මතක නැහැ. එක්කෙනෙකුගේ මුහුණේ කෙළවරේ පොඩි උපන් ලපයක් තියෙනවා. ඔන්න ඔකෙන්.

මම ඒ උපමාවෙන් කිව්වේ ස්කන්ධ සහ පඤ්චඋපාදනස්කන්ධ කියන දෙක හඳුනාගන්නේ නැතුව කිසිම දවසක නිවන් දකිනවා කියන කාරණාවක් වෙන්නේ නැහැ. අර නිවුන් සහෝදරයින් සමාන යි වගේ, මේ ස්කන්ධ සහ පඤ්චඋපාදනස්කන්ධ දෙකේ ලක්ෂණය සමාන යි. නමුත් ඒ දෙකේ සැබෑ ස්වභාවය අපි දන්නේ නැතිනම්, හඳුනන්නේ

නැති නම්, මේ දූෂක නිරුද්ධ කරනවා, ආයතී අෂ්ඨාඩ්ගික මාගීය වඩනවා කියන ධර්මතාවයක් වෙන්වෙන්නේ නැහැ.

ඒ නිසා ඉස්සෙල්ලා ම අපි තේරුම්ගන්න ඕනේ මේ ස්කන්ධ සහ පඤ්චලපාදනස්කන්ධ කියන ධර්මතා දෙකේ වෙනස්කම් සහ ලක්ෂණ. ඒකේ වෙනස්කම් හඳුනාගන්න වෙන්වෙන්නේ එක ම එක තැනකින් යි. ඒ ස්කන්ධයින් ඇතිවෙන්න මුල් වෙච්චි ප්‍රත්‍යයන් දිහා, හේතු දිහා බලලා තමයි මේ ස්කන්ධ යි, මේ පඤ්චලපාදනස්කන්ධ යි කියන එක වෙන් කර ගන්න පුළුවන්.

- ස්කන්ධ කියලා කියන්නේ හැම වෙලාවේ ම පෙර අවිද්‍යා-කමීයට හටගන්න, වතීමාණ විපාක වූ මේ ස්පඨි ආයතන හයත්, ස්පඨි ආයතන හයට ප්‍රකෘතියෙන් ගැටෙන රූපා දී අරමුණු ටිකත්. (මම පැහැදිලි කරලා දෙන්නම් ඒක.) ඒක හඳුනාගන්න ලක්ෂණයක් තියෙනවා. ස්කන්ධවල රූපය හැම වෙලාවේ ම හැදිලා තියෙන්නේ සතරමහාධාතුවේගෙනු යි. වේදනා-සංඥා-සංඛාර කියන චෛතසික ස්පඨි ප්‍රත්‍යයෙනු යි. විඤ්ඤාණය නාම-රූප ප්‍රත්‍යයෙන් කියලා ස්කන්ධ ටික තියෙන්නේ ආහාර ප්‍රත්‍යයකින්.
- පඤ්චලපාදනස්කන්ධය හැදිලා තියෙන්නේ තණ්හා ප්‍රත්‍යයෙන්. වෙනසකට තියෙන්නේ ඕක යි. පඤ්චලපාදනස්කන්ධයේ රූපයත්, වේදනාවත්, සංඥාවත්, සංඛාරයත්, විඤ්ඤාණයත් කියන මේ ඔක්කෝම ස්කන්ධ ටික හැදිලා තියෙන්නේ තණ්හා ප්‍රත්‍යයෙන්.

අපි ඕක තේරෙන විදියට කිව්වොත්: දැන් මේ ඇස් ඉදිරිපිටට අපට රූපයක් පෙනෙන කොට කන බොන ආහාරයෙන් හැදුණු, පඨවි-ආපෝ-තේජෝ-වායෝ කියන සතරමහාධාතුවෙන් යුක්ත, රූපයක් ඇසුරුකරගෙන පවතින වණි සටහනක්, හැඩ සටහනක් තමයි අපට මේ පෙනෙන්නේ. මේ රූපය, මේ පෙනෙන කම, කෙලෙස් ඇත්ත්, නැත්ත් පෙනෙනවා. මේ 'පෙනෙනවා' කියන ධර්මතාවය තුළ කෙලෙස් නැහැ. මේ පෙනෙනවා කියන සිද්ධිය තුළ රාගය ද නැහැ, ද්වේශය ද නැහැ, මෝහය ද නැහැ, අනුශය ද නැහැ.

නමුත් මේ පෙනෙන අරමුණේ ඇත්ත ඇතිහැටියේ නො දන්නා කම හෝ තිබුණොත්, මේ පෙනෙන අරමුණේ ඡායාරූපය හෝ තිබුණොත්, තණ්හාව හෝ තිබුණොත්, තියෙන දෝෂය තමයි අපි පැත්තකට යන කොට මේ දැකපු කෙනා, දැකපු දේ මේ සිද්ධිය එහෙම පිටින් ම අපේ මනසේ එහෙම ම තියෙයි. අන්න එතැන - කෙනා කෙනාගේ පැත්තෙන් දකින්න ඕනේ - දැන් අපට දැකපු දේ සිහිකරන්න පුළුවන් කියලා හම්බවෙන තැන, රූපයක් සිහිකරන්න පුළුවන් නේ. අන්න ඒකට තමයි රූපලපාදනස්කන්ධය කියන්නේ. ඇස් ඉදිරිපිටට හම්බවෙන රූපය රූපස්කන්ධය යි. ඒකේ කෙලෙස් මොකුත් ම නැහැ. හැබැයි හොඳට මතක තබාගන්න ඕන, මේ පෙනෙන අරමුණේ අවිද්‍යාව ශේෂයක් හෝ තිබුණොත්, එහෙම නැතිනම් මේ පෙනෙන අරමුණේ රස විඳ ගැනීම අනුව හෝ බැලුවොත්, (ඕකට කියනවා අවිජ්ජා-භවතණ්හා කියලා) ඔය කෙලෙස් දෙකේ දෝෂය තමයි මේ දැකපු ස්කන්ධ ටික ඉතුරු නැතුව ම නිරුද්ධ වෙනවා. නමුත් ඒ ටික ඇති බවට ම, එහේම ම මනස තුළ අපට සිහි කරන්න පුළුවන් මට්ටමක් හිටිනවා. අම්මාගේ, තාත්තාගේ, නැතිනම් නෑදැයින්ගේ කියලා, සිතේ ඔය ඇත්තන්ට සිහිකරන්න පුළුවන් රූපයක් තියෙනවා නේ.

- ඒ රූපයට තමයි රූපලපාදනස්කන්ධය කියන්නේ.
- විඳපු යම් වේදනාවක් සිතෙන් සිහිකරන්න පුළුවන් නම්, ඒ වේදනාවට තමයි වේදනාලපාදනස්කන්ධය කියන්නේ.
- දැකපු රූපයක හෝ ශබ්දයක හෝ හැඩය සිහිකරන්න පුළුවන් නේ. ඒකට තමයි සංඥාලපාදනස්කන්ධය කියන්නේ.
- රූපය ගැන හිතපු දෙයක් හෝ ශබ්දය ගැන, ගන්ධය ගැන, රසය ගැන හිතපු දෙයක් සිහිකරන්න පුළුවන් නේ. ඒකට තමයි සංස්කාරලපාදනස්කන්ධය කියන්නේ.
- රූපය දැනගත්ත බව, ශබ්දය දැනගත්ත බව, ගන්ධය දැනගත්ත බව දන්නවා නේ. ඒකට තමයි විඤ්ඤාණලපාදනස්කන්ධය කියන්නේ.

මේ පංචලපාදනස්කන්ධය ම හැදිලා තියෙන්නේ කෙලේසයකින්.

ඇස් ඉදිරිපිටට ආපු ස්කන්ධ ටික, රූපස්කන්ධය, ආහාර ප්‍රත්‍යයෙන්. වේදනා-සංඥා-වේතනා ස්පඨ්ඨ ප්‍රත්‍යයෙන්. මේ රූපය ගැන දැනුමක් ඇතිවුණා නම් ඒක නාම-රූප ප්‍රත්‍යයෙන් කියලා ඒ ස්කන්ධවලට වෙන

වෙන ම ආහාර ප්‍රත්‍යයක් තියෙනවා. ඒ ආහාර ටික නිරුද්ධ වෙන කොට ඒ ස්කන්ධ ටික ඉතුරු නැතුව ම නිරුද්ධ වෙනවා.

නමුත් පංචඋපාදනස්කන්ධයට එක ප්‍රත්‍යය යි තියෙන්නේ. ඒ තමයි තණ්හා ප්‍රත්‍යය. අවිජ්ජා-භවතණ්හා කියන මෙන්න මේ කෙලේසය මුල්වෙල යි ස්කන්ධපඤ්චකය ම ඇතිවෙලා තියෙන්නේ.

දැන් සිතෙන් සිහිකරන කොට සිහි කරන කෙනා ම යි දැක්ක දේ කියලා හිතනවා. දැකපු දේ ම යි සිහිකරන්නේ කියලා හිතනවා. මනසේ තියෙන ගතිය පෙනෙන දේට බඳින තාක් පෙනෙන දේ මනසෙන් සිහිකරන්න පුළුවන් තාක්, අපි මේ සතරමහාධාතුවට, ලෝකයට බැඳිලා යි ඉන්නේ. මම කිව්වේ අර නිවුන් සහෝදරයින් දෙදෙනා ම එක වාගෙයි කියලා. දැන් ඇහැට පෙනෙන කොට මේ හැඩය එක යි. දැන් පැත්තකට ගිහිල්ලා මට, 'ධම්මවිලාසී භාමුදුරුවෝ' කියලා සිහිකරන්න පුළුවන්. හිතට පෙනෙන කොට ඒ හැඩයත් සමාන යි.

හැබැයි වෙනසක් තියෙනවා. ඇස් ඉදිරිපිටට ආපු රූපය අනාත්ම යි. මට සිහිකරන්න පුළුවන් රූපය ආත්ම යි. සිහි කරන කෙනා, මම සිහිකරන්නේ පුද්ගලයෙක්ව, සත්ත්වයෙක්ව, කෙනෙක්ව, දෙයක්ව යි.

විදර්ශණා කියලා කියන්නේ, මේ ඇහැට පෙනෙන රූපය හෝ ස්පර්ශයෙන් උපන්න වේදනා-සංඥ-චේතනා හෝ ඒ නාමරූප ප්‍රත්‍යයෙන් හටගන්නා විඤ්ඤාණය හෝ අරභයා අපට කරන්න කිසි ම දෙයක් නැහැ. ප්‍රත්‍ය නිසා හටගත්ත ස්කන්ධයෝ ප්‍රත්‍ය නිරුද්ධයෙන් නිරුද්ධ වෙනවා කියන එක ධර්මතාවයක් ම යි. වෙනවා ම යි.

දැන් අපට තියෙන්නේ මේ පංචඋපාදනස්කන්ධ ලෝකයේ ලෝභ-ද්වේශ හිඳින්න යි. (මම කියන එක තේරුම්ගන්න බලන්න.) ඒ කියන්නේ සැබැවට ම, හැම කල්හි ම ඇස් ඉදිරිපිටට ආවේ අනාත්ම වූ, සත්ත්ව-පුද්ගල නො වන, සතරමහාධාතු රූපයක් නිසා ආපු වණ්සටහනක් ම යි. එබඳු වූ රූප ස්පර්ශයකින් උපන්න වේදනාවක් ම යි. එබඳු වූ රූපයක සංඥාවක් ම යි අපට හම්බවුණේ. එබඳු වූ රූපයක් ගැන ම යි අපි හිතුවේ. එබඳු වූ අනාත්ම රූපයක් ගැන හිතලා යි දැනගත්තේ. මේ ස්කන්ධපඤ්චකය ම අනාත්ම යි. ඔය ස්කන්ධ ටිකේ ඇත්ත නො දන්නාකම තිබුණහම වෙන්නේ පඤ්චඋපාදනස්කන්ධ ලෝකය

හැදෙනවා. ඒ කියන්නේ දෑකපු දේ අපට සිහිකරන්න පුළුවන්. ඕකට කියනවා චක්ඛායතනයේ උපවය රූප කියලා. රූපායතනයේ උපවය රූප කියලා. උපවය කියන්නේ රැස්වෙනවා. දෑකපු දේවල් රැස්වෙනවා.

දැන් අපි කියමු, මාතර ඉඳන් ආපු අපේ මේ ස්වාමීන් වහන්සේලා දෙනමට, 'මේ සේනාසනයේ කුටි තියෙන තැන් සිහිකරන්න' කියලා කිව්වොත් සිහි කරන්න බෑ. නමුත් ස්වාමීන් වහන්සේලා, 'අපි සේනාසනයේ ඇවිදලා එන්නම් කෝ' කියලා පොඩ්ඩක් රවුමක් බලලා ඔය පැත්තේ ඇවිල්ලා ඉඳගත්තොත් 'හා මෙතැන මෙහෙම කුටියක් තිබුණා' කියලා සිහි කළ හැකි යි. තියෙන දේ සිහිකරන්න පුළුවන් නම් දකින්න කලිනුත් සිහි කළ හැකි යි නේ. නමුත් දෑක්කාට පස්සේ සිහිකරන්න පුළුවන් නම් දැන් මේ දෑකපු දේ එකතු වෙලයි තියෙන්නේ කියන එක තියෙනවා.

ඒකෙන් මම අදහස් කළේ විදර්ශනා කියලා කියන්නේ පැත්තකට වෙලා ඉන්න කොට, තමන්ගේ සිතට අම්මා-තාත්තා-අයියා-අක්කා-නෑදැයින්-යහළුවන්-මිත්‍රයින් කියලා සත්ත-පුද්ගල භාවයෙන් යුක්ත රූප සිහිවෙන කොට - ඕක තමයි රූපඋපාදානස්කන්ධය කියන්නේ. මේ රූපඋපාදානස්කන්ධය පිළිගන්න එපා. මේක ඇත්ත කරගන්න එපා. මේක ඇත්ත වෙන්න නො දී, මේක පිළිගන්නේ නැතුව, ඒ රූපය දුරු කරන්න. ඒ රූපය අයින් කරන්න. ඒ රූපය බැහැර කරන්න. ඒ රූපය නැති කිරීමට උත්සාහවත් වෙන්න. ඒ රූපය ගෙවලා දන්න.

ඒක කරන්න පුළුවන් මෙහෙම යි: 'අම්මා' කියලා සිහිවෙන කොට ම, 'යහළුවෙක්' කියලා සිහිවෙන කොට ම, 'යහළුවා' කියන එක ඇත්ත කරගෙන, කැමැත්ත-අකැමැත්ත ඇතිවෙන්න හිතන්නේ නැතුව, ඒ රූපය පිළිගන්නේ නැතුව, කන බොන ආහාරයෙන් හැදුණු ඇස් ඉදිරිපිට ආපු රූපයේ 'ඇත්ත ඇති හැටියේ' නො දන්නාකම් නිසා හැදුණු රූපයක් නේ ද මේ' කියලා හිතේ හැදුණු, හිතේ සිහිකරගන්න රූපය, 'තමන්ගේ කෙලේසයෙන් හදගත්ත රූපයක්' කියලා තීරණය කරන්න. 'දෑකපු රූපය' යි කියලා තීරණය කරන්න එපා. නොබෝ දවසකින් කෙලෙස් ගෙවෙනවා. බොහෝ කලක් යන්නේ නැහැ. තමන්ට 'අම්මා' කියලා සිහිකරන්න පුළුවන් වෙන කොට, 'අම්මා' කියලා පිළිඅරගෙන, ආදරය සෙනෙහස ඇතිවෙනකම් හිතන්නෙත්

නැතුව, අකැමැත්ත අමනාපය ඇතිවෙනකම් හිතන්නෙන් නැතුව, ඒ රූපය පිළිගන්න එපා. ඒ රූපය අත්හරින්න. ඒ රූපය ගෙවලා දන්න. ඒ රූපය නැතිකරන්න. ඒ රූපය බැහැර කරන්න.

ඒක කරන්නේ, ඇස් ඉදිරිපිටට ආපු රූපයේ සැබෑ ම ස්වභාවය පෙන්න්න. කන බොන ආහාරයෙන් හැදුණු, කෙස්-ලොම්-නිය-දත්-සම්-මස් ආදී කුණප කොටස් ටිකක් තියෙන තැනක පිහිටි වණි සටහනකුයි ඇස් ඉදිරිපිට ආවේ. ඒකේ රස විඳගැනීම අනුව බලාපු නිසා හැදුණු රූපයකුයි මේ. එතකොට දෑකපු රූපයේ ඇත්ත පෙන්න්නවා. මේ රූපය අර දකින වෙලාවේ තිබුණු රූපයේ ප්‍රමාදීව වාසය කරපු දෝෂයෙන් හදගත්තු රූපයක්. මේ රූප උපාදනස්කන්ධය.

මෙන්න මේ පඤ්චඋපාදනස්කන්ධ ලෝකය තුළ යි අපට ජරා-මරණ දූක තියෙන්නේ. ‘අනේ අපේ අම්මා කැවා ද දන්නේ නැහැ. අම්මාට මොනවා වුණා ද දන්නේ නැහැ’. ඒ විතරක් නෙවෙයි: ‘අනේ අපේ අම්මා ජීවත්ව ඉන්න කොට මෙහෙම උපකාර කළා. අනේ අපේ අම්මා මැරිලා නේ දැන්’ කියලා වුණත් ඔය ඇත්තන්ට අඩන්න වැලපෙන්න පුළුවන්. ආහාර ප්‍රත්‍යයෙන් හටගත්ත රූපය හටගෙන නිරුද්ධ වෙලා. නමුත් එතැන ඇත්ත නො දන්නාකම නිසා රස විඳ ගැනීම අනුව බලන කොට මේ රූපඋපාදනස්කන්ධය හදගත්තොත් ඒක නැතිවෙන්නේ නැහැ. ආහාර ප්‍රත්‍යයෙන් හටගත්තු රූපය සම්පූර්ණ නැති වුණත් අපට, ‘අනේ අපේ අම්මා මැරිලා නේ. අම්මා ඉන්න කොට මේ විදියට උපකාර කළා නේ. අපේ අප්පච්චි දැන් මැරිලා නේ’ කියලා අර පංචඋපාදනස්කන්ධ රූපය අරහයා දුක් විඳින්න පුළුවන්කම ඕනෑ තරම් තියෙනවා. ඒක නැතිවෙන්නේ නැහැ. දැන් අපට අම්මා-තාත්තා ජීවත්ව ඉන්නවා කියලා කියන්නේ මේ පඤ්චඋපාදනස්කන්ධය, රූපඋපාදනස්කන්ධයට ආහාර ප්‍රත්‍යයෙන් හම්බ වෙන රූපයට ගැටගහන්න පුළුවන් තාක් ඉන්නවා වගේ. දැන් මැරුණා කියලා කියන්නේ : ආහාරයෙන් හැදුණු රූපස්කන්ධය යි නිරුද්ධ වෙන්නේ. රූපස්කන්ධය නිරුද්ධ වුනාට ‘අම්මා හිටියා නේ’ කියලා අපි මේ අරමුණ අතීතයකින් ගැටගහගන්නවා.

දැන් හොඳට බලන්න, ජීවත්ව ඉන්න අම්මා ගැන හිතලා සතුටුවෙන්න-දුක්වෙන්න පුළුවන්කම යි, ‘මැරුණා’ කියලා මැරුණු කෙනා ගැන

සතුටුවෙන්-දුක්වෙන් පුළුවන්කම යි කියන ගති දෙක ම අපේ මනස තුළ අඩු නැතුව ම තියෙනවා. එතකොට මැරුණු අම්මා-තාත්තා වෙනුවෙන් අපට අඩන්න, වැලැපෙන්න පුළුවන්. ඒ මැරුණු අම්මා සිහිකරලා ඔය ඇත්තන්ට පෙන්නන රූපයක් තියෙනවා නම්, ඒ රූපලපාදනස්කන්ධය යි. මැරුණු අප්පච්චි සිහිකරන්න පුළුවන්කම තියේ නම්, ඒ රූපලපාදනස්කන්ධය යි.

ඒ විදියට ම යි - අපි දන්නේ නැතුව ඇති දෑත් ද ඇහැට පෙණුනු හැම රූපයක් ම, ඒ විදියට ම නිරුද්ධ වෙලා. දන් අපි, 'තියෙනවා, ඉන්නවා' කියලා හිතේ සිහිකරන කමට, සිහිකරන දේට තමයි ඒ පඤ්චලපාදනස්කන්ධ ලෝකය කියලා කියන්නේ. සත්තයින් පුද්ගලයින් විතරක් නෙවෙයි, ගම්, නගරවල්, ගංගාවල්, මුහුදු, මිනිස්සු කියලා ඒ අරමුණු පවා, ඇස් ඉදිරිපිටට එන ඕනෑ ම අරමුණක් ඒ රූපය නිරුද්ධ ම වෙනවා. නමුත් ඒක ඇති බවට අපට මනස තුළ හිටිනවා.

හිතට පහළවෙන, හිතට සිහිවෙන මේ රූප නිමිතිවල ඇලෙන්නේ, ගැටෙන්නේ නැති විදියට බලන්න ක්‍රම දෙකක් අපට තියෙනවා. ක්‍රම කිහිපයක් ම තියෙනවා. නමුත් ප්‍රධාන වශයෙන්: ඇස් ඉදිරිපිටට ආපු රූපය, මේ හිතට සිහිවෙන රූපයේ ඇලෙන්නේ ගැටෙන්නේ නැතුව ඉන්න නම්, සැබැවට ම තිබුණු රූපයේ ඇත්ත පෙන්වීම මිසක කරන්න තියෙන්නේ, වෙන ක්‍රමයක් නැහැ. හොඳට මතක තබාගන්න, යහළුවෙක් කියලා සිහිවුණොත් හිතට සිහිවෙන එක ගෙඩි පිටින් ම යහළුවාම තමයි. ඔය නිමිත්ත බොරු කරගන්න තියෙන්නේ ඇස් ඉදිරිපිටට එන හෝ ආව හෝ හම්බ වෙන කියන තුන් කාලයෙන් ම ඇස් ඉදිරිපිටට එන රූපයේ ඇත්ත පෙන්නලා තමයි මේ මනස තුළ තියෙන රූපලපාදනස්කන්ධයේ නො ඇලෙන්න පුළුවන්කම තියෙන්නේ. රූපස්කන්ධයේ ස්වභාවය පෙන්නලා. යහළුවෙක් සිහිවුණොත් අපට බලන්න පුළුවන්, වෙනදට අපි කරන්නේ. 'අපි දකපු යහළුවා ගැන ම යි හිතන්නේ මේ' කියලා යි අපි හිතන්නේ. 'අපි හිතන යහළුවා ම යි දක්කේ. දකපු යහළුවා ගැන ම යි හිතන්නේ' කියලා හිතන රූපය දකපු එකටත්, දකපු රූපය හිතන එකටත් දෙක එකට ගැටගහලා, අපි සතරමහාධාතු එක්ක මනසින් සම්බන්ධ වෙලා යි ලෝකය ගොඩනගාගෙන ඉන්නේ.

නමුත් දැන්, මේ 'යහළුවා' කියලා අපට හම්බවෙන මේ ස්කන්ධ ටිකට තමයි පඤ්චලපාදනස්කන්ධය කියන්නේ. ඕකේ තමයි ජරා-මරණ දුක තියෙන්නේ. යහළුවා ලෙඩවෙච්චි දුක, යහළුවා මැරිච්චි දුක, යහළුවාට බැනපු දුක්, ගහපු දුක්, ගුටිකාපු දුක්, ඕවා ඔක්කෝම දුක් ටික ජරා-මරණ දුක් සංඛින්නෙන පඤ්චලපාදනස්කන්ධය දුක්ඛා කියන දුක් ටික ඔක්කෝම විදින්න පුළුවන්කම තියෙ යි. ඔය පඤ්චලපාදනස්කන්ධ දුක හටගත්තේ කොහොම ද? ඇස් ඉදිරිපිටට ආපු රූපයේ ඇත්ත නො දන්නාකම නිසා, ඒ රූපයේ රස විඳ ගැනීම අනුව බලපු නිසා, අවිජ්ජා-භවතණ්හා කියන මෙන්න මේ කෙලෙස් ටික යි මෙන්න මේ පඤ්චලපාදනස්කන්ධ දුක හැඳෙන්න හේතුව. ඇස් ඉදිරිපිටට එන රූපයේ ඇත්ත ඇතිහැටියේ හෝ දකිනවා නම්, රස විඳ ගැනීම අනුව හෝ බලනවා නම්, මේ පඤ්චලපාදනස්කන්ධ ලෝකය දියවෙලා යනවා. මේ 'යහළුවා' කියන එක හිතේ හිතේ ඇත්ත වෙන්නේ නැහැ. දුක ඇතිවෙනකම් හිතන්න වෙන්නේ නැහැ. ඒ දුක් නිරුද්ධ වෙනවා.

ඒ නිසා දුක්ඛනිරෝධගාමිණීපටිපදාව හැටියට තියෙන්නේ සම්මාදිට්ඨි යි. ඇත්ත ඇති හැටියේ බලනවා. ඇස් ඉදිරිපිටට ආපු රූපයේ අනාත්ම ස්වභාවය හෝ පෙන්නනවා. එහෙම නැතිනම් ප්‍රත්‍ය නිසා හටගත්ත ඒ රූපයේ ප්‍රත්‍ය නිරෝධයෙන් නිරුද්ධ යි කියලා හෝ බලනවා.

අපි උපමාවක් කිව්වොත්: කන්නාඩියකට එබෙන කොට අපේ ඡායාව වැටෙනවා නේ. ඔන්න දැන් ඒ රූපය ආහාර ප්‍රත්‍යයෙන්. ඒක ස්කන්ධයක්. අපි පැත්තකට යන කොට ඒ ඡායාව ඉතුරු නැතුව ම නැතිවෙනවා. නමුත් කන්නාඩියේ දෑකපු රූපය අපට හිතෙන් සිහිකරන්න පුළුවන්. එතකොට දෑකපු රූපය හිතෙන් සිහිකරන්න පුළුවන් ඒ රූපයට තමයි රූපලපාදනස්කන්ධය කියන්නේ.

හැබැයි ඒකේ මෙහෙම කාරණාවකුත් තියෙයි: දෑකපු රූපය හිතෙන් සිහි කළ පමණකින් රූපලපාදනස්කන්ධය වෙන්නේ නැහැ. රහතන් වහන්සේ නමකට වුණත් සිහිකරන්න පුළුවන්. දැන් මේ 'සිහිකරන කොටත්' දෑකපු දේ නිරුද්ධ වෙලා මම මනසින් ම නේ ද මේක සිහිකරන්නේ' කියලා නුවණ යි නම්, ඒක ද ස්කන්ධ ටිකක් වෙනවා, නිරුද්ධ වෙනවා මිසක ඒක ඇත්ත වෙන්නේ නැහැ. නමුත්, 'කන්නාඩියේ තිබ්බ රූපය යි මේ

සිහිකරන්නේ' කියලා ඔය ඇත්තන්ට දෑකපු ආයතනය ආපහු ඇති බවට හම්බවෙනවා නම්, මෙතැන යි දෝෂය.

එතකොට හොඳට මතක තබාගන්න, එක ම එක තැන යි තියෙන්නේ. නිවන් දකින්න මේ චතුරායඪී සත්‍යය අවබෝධ කරගන්න නම් 'විදර්ශනා කරනවා' කියලා කියන්නේ, සිතට සිහිවෙන සිහිවෙන හැම රූපයක් ම, හොඳට මතක තබා ගන්න. සිහිකරන්න පුළුවන් යම්තාක් ක්ෂේත්‍රයක් තියෙයි නම් ඔය ඔක්කෝට ම තමයි පඤ්චළපාදනස්කන්ධ ලෝකය කියන්නේ.

'ඔය පඤ්චළපාදනස්කන්ධ ලෝකය ආහාර ප්‍රත්‍යයෙන් හටගත්ත, ආයතන ටික යි' කියලා රැවටෙන්න එපා. 'මේ ආයතන ටික තමන් සිහිකරගන්න දේ' යි කියලා රැවටෙන්න එපා.

ඔන්න ඔය ටික, ඔය දෙක වෙන්වෙන විදියට පෙන්නන එක යි භාවනා කරනවා කියලා කියන්නේ. මුළු දවස පුරාවට ම, ඒකට ඉඳගෙන ම ඉන්නවා කියලා එකක් නැහැ. ඉඳගෙන වේවා, හිටගෙන වේවා, නිදගෙන වේවා, ඇවිදිමින් වේවා, කෙනෙක්ව සිහිවුණොත්, සිහිවෙන කෙනාව තමන් හොඳට ම දන්නවා, මේ ඇහැට පෙනුනු රූපය අරභයා ප්‍රමාදීව වාසය කළ දෝෂය නිසා හටගත්ත රූපයක් නේ ද කියලා තීරණය කරන්න. එහෙම හිතන කොට ම ඒක ඇත්ත කරගෙන, කෙනෙක් පුද්ගලයෙක් කරගෙන, ඇලෙන ගැටෙන තැන දක්වා වැඩි දියුණු වෙන්නේ නැහැ. නැත්නම් අපට වෙන්නේ සිතේ සිහිවෙන රූපයට සතරමහාධාතුවේ නවාතැනක් දුන්නොත්, නැත්නම් මේ ස්පර්ශ ආයතන හයේ නවාතැනක් දුන්නොත් මේ පඤ්චළපාදනස්කන්ධ ලෝකය ඇත්ත වෙනවා.

යම් වෙලාවක දී අපේ දෝෂය නිසා හදගත්තු රූපයක්, කෙලෙස් නිසා හැඳුණු රූපයක් කියන එක පෙන්නන්න පුළුවන් වුණොත්, සිහිකරගත්තොත්, - අමතක වෙලා යනවා. ආයෙත් මතක් කරලා ගන්නවා. එහෙම පෙන්නන්න පෙන්නන්න ටික ටික, ටික ටික මනස තුළ තියෙන මේ ඔක්කෝම මිනිසුන් ඉන්නවා, සත්ත්‍වයින් ඉන්නවා, පුද්ගලයින් ඉන්නවා, ගෙවල් දෙරවල්, යාන වාහන, ඉඩකඩම් තියෙනවා කියලා ඔක්කෝම ඇති බවට හම්බ වෙන එකට තමයි මේ භවය කියලා කියන්නේ. ඒක මේ හිතේ තියෙන ගතියක්. වේනනා භවො. මේ භවය

කියලා කියන්නේ, කමී භවය කියලා කියන්නේ වේදනා-සංඥ-සංඛාර කියන චෛතසික ටිකකින් කරන වැඩක්.

දැන් මෙහෙම ඇස් දෙක වහගෙන මේ දෑකපු, අහපු, වටපිටාවල් සිහිකරන්න අපට පුළුවන්. අපි ඔය බාහිර සිහි කරනවා කියලා සිහි කළේ අපේ මනස ම යි. නමුත් දෑකපු දේ සිහිකරන දේට යි, සිහිකරන දේ දෑකපු දේට යි ගැටගහනකම් අපට අපේ මනස ම යි මේ කියලා අනුවෙන් නෑ.

ඒ හින්දා විශේෂයෙන් ම බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නුවේ ඒකයි වක්ඛුං අනන්තා, රූපා අනන්තා. සොනං අනන්තා, සද්ද අනන්තා. සාණං අනන්තා, ගන්ධා අනන්තා. ජීව්හං අනන්තා, රසා අනන්තා. කායො අනන්තා, පොට්ඨබ්බො අනන්තා. මනො අනන්තා, ධම්මා අනන්තා. මේ ආහාර ප්‍රත්‍යයෙන් හටගත්ත ස්කන්ධ ටිකේ ස්වභාවය අනාත්ම යි.

මම අර කියන්නේ රූපවාහිණියේ අපට පෙනෙන රූප තියෙන්නේ. රූපවාහිණියේ පෙනෙන රූපය සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නෙවෙයි නේ. ඒ වාගේ තමයි, යම්තාක් මුළු ජීවිතය පුරාවට ම ඇස් ඉදිරිපිටට ආපු සියළුම රූපවල මිම්ම එපමණක් ම යි. ඒ තමයි රූපස්කන්ධයේ ප්‍රමාණය. අනාත්මයි කියලා කිව්වේ රූපස්කන්ධයේ හැටි යි. ඒ රූපයේ ඇත්ත නො දන්නාකම තිබුණොත්, ඒ රූපයේ රස විඳ ගැනීම අනුව බැලුවොත්, ඔය රූප නිමිත්ත එහෙම ම අපේ මනසේ හිටිනවා. ඒකට පඤ්චලපාදනස්කන්ධය කියනවා. ඒ පඤ්චලපාදනස්කන්ධයට යි උපාදන වෙන්නේ. ඒ මනසේ තියෙන රූපඋපාදනස්කන්ධයට යි අම්මා-තාත්තා-අයියා-අක්කා-දුව-පුතා කියලා අපි හැසිරෙන්නේ, මනසේ තියෙන රූපස්කන්ධ, රූපඋපාදනස්කන්ධය එක්ක යි. උපාදනස්කන්ධයට යි අපි උපාදන වෙන්නේ.

ඒකයි, ඇස් ඉදිරිපිටට ආවේ රූපවාහිණියේ වගේ අනාත්ම රූපයක්. ඒ රූපයේ ඇත්ත නො දකින කොට අහක බැලුවහම ඒ රූප නිමිත්ත ඒ විදියට ම මනසේ තියෙනවා. රූපඋපාදනස්කන්ධය කියන්නේ මේක දැන් උපාදනයට හිතයි.

ඊට පස්සේ ඒ රූප නිමිත්තට, 'මේ ගාමිණී පොත්සේකා නේ, විජය කුමාරණතුංග නේ, අහවල් නළුවා නේ. එයා නම් මෙහෙම හොඳයි, මෙහෙම හොඳයි කියලා ඔන්න හිතුවහම, දැන් උපාදනස්කන්ධයට අත්තවාද උපාදනය බැහැලුවහම දැන් මනසේ අඩු නැතුව ම කෙනෙක් ඉන්නවා. දැන් බලන්න, මගේ මනසේ 'කෙනෙක් පුද්ගලයෙක්' කියලා මම හිතාගෙන සතුට හෝ අසතුට හෝ ඇතිවුණේ කිසිම පුද්ගලභාවයක් නැති, රූපවාහිණියේ රූපය දිහා බලාගෙන යි. දැන් මනසේ තියෙන මගේ රූප නිමිත්තට, ඒ රූප නිමිත්තට කියනවා සාසවා උපාදනීයා- ආශ්‍රවචලට හිතයි. උපාදනයට හිත වූ රූපය කියලා කියන්නේ දකුණු දේ ඒ විදියට ම සිහිකරගන්න පුළුවන් රූපයට යි.

- ඇස් ඉදිරිපිටට ආපු රූපයට කියන්නේ 'රූපස්කන්ධය' යි.
- දකුණු දේ ඒ විදියට ම ආපු රූපයට කියන්නේ 'රූපඋපාදනස්කන්ධය' යි.

උපාදනස්කන්ධය කියන්නේ මේ රූපය උපාදනයට හිත යි. අත්තවාද උපාදනය. සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් හැටියට ගන්න හිතේ තියෙන ඒ නිමිත්ත දැන් හිත යි.

ඒ වාගේ ම දිගින් දිගට ම එන ආත්මයක් කියලා හිතන්න ඒ රූපය දැන් හිත යි. නැත්නම් රන්-රිදී-මුතු-මැණික් කියලා කාම වස්තුවක්, කාම භාණ්ඩයක් හැටියට හිතන්න මේ රූපය හිත යි. මේ කුමන රූපය ද උපාදනයට හිත? උපාදනයට හිත වූ ස්කන්ධයට තමයි උපාදනස්කන්ධය කිව්වේ. ඒ උපාදනස්කන්ධය හැම වෙලාවේම කිව්වේ මොකක් යට ද? ආහාර ප්‍රත්‍යයෙන් හටගත්ත රූපයට නෙවෙයි. දැන් රූපවාහිණියේ තියෙන රූපයට කියන්නේ ආහාර ප්‍රත්‍යයෙන් හටගත්ත රූපය යි. ඒකේ ස්වභාවය අනාත්ම යි. ඒ රූපයේ ඇත්ත නො දන්නාකම නිසා හෝ රස විඳගැනීම අනුව බලාපු නිසා ඒ දෙකේ දෝෂය තමයි, දකුණු රූපය ඒ විදියට ම මනස තුළ පිහිටියා. සිහිකරන්න පුළුවන්කම ඇතිවුණා. ඒ තමන් තුළ සිහිකරන්න පුළුවන් මට්ටමේ රූපයට කියනවා රූපඋපාදනස්කන්ධය කියලා. ඒකේ තුළ තමයි අපි පුද්ගලයෙක් හැටියට, සත්ත්වයෙක් හැටියට, කෙනෙක් හැටියට හැසිරෙන්නේ.

එතකොට පඤ්චලපාදනස්කන්ධ ලෝකය හැඳෙනවා. ආයතන ටික ගුණය යි. නමුත් ඒ ආයතන ටික ගුණාව තියෙද්දීත් අපට පඤ්චලපාදනස්කන්ධ ලෝකයක් හදගන්න පුළුවන්. අම්මාව සිහිකරන්න පුළුවන්. තාත්තා, අයියා, මල්ලී, රක්ෂාව කළ තැන්, ඒ යහළුවන්, මිත්‍රයින් සිහි කළ හැකි යි. ඔය හැම තැනකදීම ඇවිල්ලා තිබුණේ රූපවාහිණියේ තිබුණු රූප වාගේ ඇස් ඉදිරිපිටට ආපු ගුණාත්මකයෙන් යුක්ත රූප ටිකකු යි. ඒ රූප අපේ මනස තුළට අරගෙන, ඒ ගත්ත රූපය තමයි උපාදනයට හිත සාසවා උපාදනියා කියලා කියන්නේ මේ කෙනා කෙනා සිහිකරන්න පුළුවන් රූපලපාදනස්කන්ධය යි. අපට ආහාර ප්‍රත්‍යයෙන් ගත්ත රූපය ඔසවලා ගන්න බැහැ. උපාදන වශයෙන් හැසිරෙන්න, ඔසවන්න බැහැ. දැන් මේ තියෙන රූපය ආහාර ප්‍රත්‍යයෙන් හැදුනේ. ඔය ආහාර ටික නිරුද්ධවෙන කොට රූපය නිරුද්ධ වෙනවා මිසක, ඕක මට ඔසවලා ඕනෑ විදියට හදන්න බැහැ. නමුත් ඔය දිහා මම මෙහෙම බලාගෙන හිටියොත්, ඔය රූපයේ ඇත්ත නො දන්නාකම තිබුණොත්, ඔය විදියට ම ඔය රූපය ඔසවලා අරගන්නවා හිතෙන්න. අන්න ඒ රූපය සාසවා උපාදනියා.

දැන් හිතෙන් පුද්ගලයෙක් හැටියට, සත්ත්වයෙක් හැටියට, කෙනෙක් හැටියට හැසිරෙන්න පුළුවන්කම තියෙයි. ඒ හින්දා ඒ රූපයට කියනවා, රූපලපාදනස්කන්ධය කියලා. උපාදනයට හිත, ආශ්‍රවයන්ට හිත වූ රූපය කියලා. මේ පඤ්චලපාදනස්කන්ධය කෙරෙහි උපාදනය තිබුණොත්, සත්ත්වයෙක්-පුද්ගලයෙක් කියන උපාදනය යෙදුනහම, දැන් මනස තුළ අම්මා-තාත්තා-අයියා-අක්කා-දුව-පුතා ඉන්නවා. අන්න ඒ උපාදන වශයෙන් ගන්නා වූ, යෙදුනා වූ මේ පඤ්චලපාදනස්කන්ධයක යි දුක තියෙන්නේ.

ඔය පඤ්චලපාදනස්කන්ධය කෙරෙහි තණ්හාව හිටියේ නැතිනම් දුක නැතිවෙනවා: 'මේ අම්මා-තාත්තා-අයියා-අක්කා-දුව-පුතා' කියලා ආදරය සෙනෙහස ඇතිවෙන විදියට හිතට එන රූපවල කෙනෙක් පුද්ගලයෙක් කියලා, තමන්ට ම ආදරය, සෙනෙහස ඇතිවෙන විදියට හිතන්නේ නැතිනම්, තමන්ට ම තරහා ඇතිවෙන විදියට හිතන්නේ නැතිනම්, දුක එන්නේ නැහැ. තණ්හාව නැතිවුණොත් දුක නැතිවෙනවා.

තණ්හාව නැතිවෙන්න නම් ඇත්ත දකින්න ඕනේ - සම්මා දිට්ඨිය. මේ රූපය හැදුණ හැටි දකින්න ඕනේ. එතකොට අපට වෙනවා ආපසු මුලට යන්න, 'ඇස් ඉදිරිපිටට ආවේ මෙන්න මෙහෙම රූපයක්. ඒ රූපයේ ඇත්ත නො දන්නාකම නිසායි මේ රූපය හැදුණේ' කියන එක පෙන්නන්න ඕන.

එහෙම නො පෙන්නන තාක්, තමන් රූපය සිහිකරන කොට ම 'අම්මා' කියලා රැවටිලා හිතලාත් ඉවර යි. අපට හිතෙන්නේ, 'සිහිකරන දේ දැකපු දේ ම යි. දැකපු දේ සිහි කරපු දේ ම යි' කියලා යි. අපට එතකොට යන්න තැනක් නැහැ. ගෙවාගන්න ක්‍රමයක් නැහැ. නමුත් සිහිකරන්නේ ම අම්මා යි. නමුත් දැක්කේ මෙහෙම අනාත්ම දෙයක් නම්, මට පෙනුනු අවස්ථාවේ තිබුණු ඇත්ත පෙන්නලා මනස තුළ මේ රූපයේ පුද්ගලභාවයෙන් හැසිරිලා, දුක එන ක්‍රමය නවත්වාගන්න පුළුවන්.

ඔන්න ඔය විදියට මෙනෙහි කරන එකට යි විදර්ශනා කරනවා කියලා කියන්නේ.

හැම වෙලාවේ ම 'අම්මා' කියන තැන රූපය අනාත්ම යි කියලා බලන්න එපා. දැන් අපි බොහෝ වේලාවට හිතන්නේ 'අම්මා' කියලා සිහිවෙන කොට, "නෑ ඉතින් 'අම්මා' කියන තැනකත් කෙස්-ලොම්-නිය-දත්-සම්-මස්-නහර-ඇට-ඇටමිදුලු - කන බොන ආහාරයෙන් නේ ඒ රූපය හැදිලා තියෙන්නේ" කියලා නේ අපි හිතන්නේ. එහෙම හිතුවොත් සම්පූර්ණ වැරදි යි. ඒ කියන්නේ ප්‍රතිපදාව වැඩෙන්නේ නැහැ.

රූපයේ සැබෑ ස්වභාවය තමයි කන බොන ආහාරයෙන් හැදුණු, කෙස්-ලොම්-නිය-දත්-සම්-මස්-නහර-ඇට-ඇටමිදුලු මේ විදියේ කුණප කොටස් ටිකකින් යුක්ත අනාත්ම වූ, අර රූපවාහිණියේ වගේ, සත්ත්ව-පුද්ගල නො වන අනාත්ම වූ රූපයක් ම යි ඇස් ඉදිරිපිට එන්නේ. ඔන්න රූපස්කන්ධයේ ස්වභාවය. ඊට පස්සේ ඒ රූපයේ ප්‍රමාදී ව වාසය කළ නිසා යි අපට හිතට සිහිකරන්න පුළුවන් රූප නිමිත්තක් ඇවිල්ලා තියෙන්නේ.

එතකොට හිතට කෙනෙක්-පුද්ගලයෙක් කියලා සිහිවෙන කොට ම, යාළුවෙක්-අම්මා-තාත්තා-සහෝදරයෙක් කියලා කවුරු හෝ දෙයක්

සිහිවෙන කොට ඔය ඇත්තන්ට කරන්න තියෙන්නේ කරුණු දෙකක් : මේ සිහිවෙන අරමුණ ඇත්ත කරගන්නේ නැතුව 'මේ නිමිත්ත, ඇස් ඉදිරිපිටට ආපු රූපයේ ඇත්ත නො දන්නාකම නිසා හදගත්තු රූපයක් නේ ද මේ' කියලා නිකම් හිතන්න. එපමණකින් ම ඒ රූපය ඇත්ත කරගෙන දිගින් දිගට ම සිතිවිලි වැල් යන එක නතර වෙනවා. 'මගේ ම හිතෙන් රූපයක් හදගෙන, ඒක ම කෙනෙක්-පුද්ගලයෙක් කරලා අරගෙන, තමන් ම දුක් විදින්න තරම් තමන් මෝඩ යි ද' කියලාත් තමන්ට තේරෙයි.

අර බල්ලා මස් කටුව හපන කොට, උගේ කට ම තුවාල වෙලා ලේ ගැවෙන කොට 'මස් කට්ටෙන් ලේ එනවා තමයි' කියලා තව ටිකක් වැඩිපුර හපනවා. එතකොට ලේ ගතිය, ලේ රස කටට දූනෙනවා වැඩියි. 'ආ, මස් කට්ටෙන් තවත් ලේ එනවා තමයි' කියලා තවත් හයියෙන් හපනවා. ඒ වැඩිය ම තමයි අපි මේ පඤ්චඋපාදනස්කන්ධ ලෝකයෙහුත් කරන්නේ.

ඒ නිසා පඤ්චඋපාදනස්කන්ධ ලෝකය ඇත්ත වෙන්න දෙන්න එපා. ඇත්ත කරගන්න එපා. මේ පඤ්චඋපාදනස්කන්ධ ලෝකයට ම රකින්න තියෙන්නේ එක තැනකින්, එක ආයතනයකින් - මනායතනයෙන් විතර යි. හැබැයි අර වෙනස, ස්කන්ධ සහ උපාදනස්කන්ධ කියන මේ දෙක, අනිවායථයෙන් දූනගෙන තියෙන්න ඕන. දූන් අපට 'යහළුවා' කියලා සිහිකරන්න පුළුවන්කමකුත් තියෙනවා. ගිහිල්ලා බලන්න පුළුවන්කමකුත් තියෙනවා. අපට තේරෙන්න ඕනේ, "මම 'යහළුවා' කියලා බලන්න ඕනේ කියලා ගියත්, ඇස් ඉදිරිපිටට පහළවෙන්නේ මෙන්න මෙහෙම රූපයක්. ඒ රූපයේ ඇත්ත නො දන්නා කම නිසා, රස විඳගැනීම් අනුව බලාපු නිසා, ඒකේ දෝෂය තමයි දූන් මේ 'යහළුවා' කියලා සිහිකරන්න පුළුවන් රූපයක් හැදිලා" තියෙන්නේ කියලා. ඇත්තට ම 'යහළුවා' හදගත්තේ පස්සේ යි. ඉස්සෙල්ලා වෙන්නේ දකින රූප නිමිත්ත ඒ විදියට ම සිහිකරලා ගන්න එක යි. ඒ හිතට ගත්ත රූපය සුදුසුයි උපාදන වශයෙන් හැසිරෙන්න. හිතට ගත්ත රූපයට යි, මේ කෙනා කෙනාට යි බණ කියන්නේ. ඔක්කෝම හිතේ නෙවෙයි. 'එහෙනම් රූපයත් හිතේ නේ' කියන්න එපා.

අපි පුංචි කාලයේ, බණ දහම් නො දන්නා කාලයේ ඉස්කෝලේ ගියා, සෙල්ලම් කෙරුවා, බෝල ගැහුවා, නැටුවා. ඔක්කෝම හිතේ ද? නෑ. එදත් හැබැයි මේ පඤ්චලපාදනස්කන්ධයත් එක්ක තමයි ගනුදෙනු කරලා තියෙන්නේ. ඒ හින්දා මේ පඤ්චලපාදනස්කන්ධය කියන්නේ, රූපයක් එයා ඇසුරු කරනවා. එයාට රූපයක් තියෙනවා. එයා රූපයක් පරිහරණය කරනවා. කෙනා කෙනාට යි කියන්නේ. අපට අදටත් පුළුවන් අම්මාගේ රූපය සිහිකරලා, ‘අම්මා මැරුණා’ කියලා දුක් විඳින්න. තාත්තාගේ රූපය සිහිකරලා, ‘තාත්තා මැරිලා’ නැතිනම් ‘තාත්තා ලෙඩවෙලා’ කියලා දුක් දුක් විඳින්න පුළුවන්.

ඕකට තමයි ‘පඤ්චලපාදනස්කන්ධ ලෝකය’ කියන්නේ. ඔය පඤ්චලපාදනස්කන්ධ ලෝකයේ තියෙන දුක, දුක් වූ පඤ්චලපාදනස්කන්ධ ලෝකය හැදුනේ පඤ්චලපාදනස්කන්ධයට උපාදන වෙච්චි නිසා යි. පඤ්චලපාදනස්කන්ධය හැදුනේ ඇහැ-කන-දිව-නාසය-ශරීරය කියන මේ ආහාර ප්‍රත්‍යයෙන් හටගත්ත මේ ස්කන්ධ ටිකේ ඇත්ත ඇතිහැටියේ නො දන්නා දෝෂය නිසා යි. දුක් තමන් සිහිකරන කොටත් ඔය නිමිත්ත හදපු ඇහැ නිරුද්ධ වෙලා. රූපය නිරුද්ධ වෙලා. චක්ඛු විඤ්ඤාණය නිරුද්ධ වෙලා. ඒ ස්පශ්ඨයෙන් උපන්න ධර්මයෝ නිරුද්ධ ම වෙලා. නමුත් මේ පඤ්චලපාදනස්කන්ධ ලෝකය නිසා ඒ ආයතන නිරෝධය අහුවෙන්නේ නැහැ.

යම් වෙලාවක කෙනෙක් ව සිහිකරන කොට, ‘මම මෙහෙම සිහිකරන කොටත් දෑකපු රූපය නිරුද්ධවෙලා බොහොම කල් නේ ද’ කියලා සිහිකරන්න හෝ පුළුවන් නම්, ‘මම මෙහෙම කෙනෙක් කියලා සිහිකරන කොටත් ඇස් ඉදිරිපිටට ආපු රූපය අනාත්ම යි නේ ද’ කියලා සිහිකරන්න පුළුවන් නම්, ‘මම මෙහෙම කෙනෙක් හැටියට සිහි කරද්දින් ප්‍රත්‍ය නිසා හටගත්ත රූපය, ප්‍රත්‍ය නැතිවෙන කොට නැතිවෙලා බොහෝ කල් නේ ද’ කියලා සිහිකරන්න පුළුවන් නම්, මේ මනස තුළ තියෙන නිමිති ඇත්ත කරගෙන, හිතේ හිතේ හැසිරෙන එක වැඩ්වෙන්නේ නැහැ. ඒ කියන්නේ ලෝකය කියන එක ගොඩනැගෙන්නේ නැහැ. ටිකෙන් ටික, ටිකෙන් ටික, අස්වෙනවා. ඕකට කියනවා පඤ්චලපාදනස්කන්ධයා අපවයං ගව්‍යනි කියලා. පඤ්චලපාදනස්කන්ධය අපවයට යනවා. රැස් නො වෙනවා. දෑකපු අහපු කිසිම දෙයක් ගැන ඔබට සිහි කරන්න කිසිදු නිමිත්තක් ඉතුරු නො

වුණොත්, ඒකට කියනවා අනිමිත්ත යි කියලා. සුඤ්ඤත යි කියලා. අප්පනිහිත යි කියලා.

එදට මේ දකින දේ දැකීමෙන් පස්සේ නිරුද්ධ යි කියන එක, අහපු දේ ඇසීමෙන් පස්සේ නිරුද්ධ යි කියන එක එළඹ සිටිනවා. ඒක නො වෙන්නේ මේ පඤ්චලපාදනස්කන්ධයට උපාදනය වෙන නිසා යි. ඒ කියන්නේ හිතට සිහිවෙන රූප වලට, අම්මා-තාත්තා-අයියා-අක්කා කියලා ආපහු උපාදන වෙන නිසා යි. ඒක ඇත්ත කියලා පිළිගන්න නිසා යි. එහෙම පිළිගන්නේ, පඤ්චලපාදනස්කන්ධය හැදුනේ, මෙන්න මේ මගේ ම වරද නිසා හදගත්ත එකක් නේ ද කියන එක දන්නේ නැති කම යි. ඇස් ඉදිරිපිටට ආපු රූපයේ, ප්‍රමාදීව වාසය කළහම තියෙන දෝෂය තමයි, ඇත්ත ඇති හැටියේ නො දක්කහම තියෙන දෝෂය තමයි, තණ්හාවෙන් හැසුරුණොත් තියෙන දෝෂය තමයි, ඒ ධර්මයන්, හේතු ටික නැතිවෙන කොට නැතිවෙනවා. නමුත් ඇති බවට එළඹ සිටිනවා.

ඇති බවට එළඹ සිටින රූපය අරභයා දෙවනුවට වැඩ සටහන පටන්ගන්නවා. උපාදනස්කන්ධයට උපාදන යි කියලා කියන්නෙ අම්මා-තාත්තා-අයියා-අක්කා කියලා හිතනවා. මෙතැන අපට තියෙන වැරද්ද වුණේ ඇහැට පෙනෙන රූපය ම අපි පඤ්චලපාදනස්කන්ධය යි කියලා ගන්න එක යි. දැන් අපි හිතාගෙන ඉන්නේ ඇහැට පෙනෙන රූපයට ම යි අපි අම්මා-තාත්තා කියලා හිතන්නේ කියලා නේ. එතකොට අපට මිඳෙන්න තැනක් නැහැ. යන්න තැනක් නැහැ. ඒකයි මම අර රූපවාහිණියේ තියෙන උපමාව පෙන්නුවේ, රූපය උපමාවට ගත්තොත් හොඳට ම පෙනෙනවා නේ කිසිම වෙලාවක, කිසිම දවසක, සත්ත්වයෙක්, පුද්ගලයෙකුත් නැහැ. ඒ විතරකුත් නෙවෙයි. ඊ ගාව දර්ශණය එන කොට මුලින් දර්ශණයේ ශේෂයක්වත් නැහැ. තිරයේ කොහේවත් ඉතුරු වෙන්නේ නැහැ. නමුත් බලන්න පඤ්චලපාදනස්කන්ධ ලෝකය කියන්නේ ඔය දර්ශණ ටික ඔක්කෝම එකතු කරලා සම්පූර්ණ වික්‍රපටයක් ම බලන්න පුළුවන්කම අපට තියෙනවා නේ.

එතකොට සම්පූර්ණ කෙනෙකුට වෙච්චි ජීවිත කතාවක් එකතුවෙලා අපට තියෙනවා. අන්න ඒකට තමයි පඤ්චලපාදනස්කන්ධ ලෝකය කියන්නේ.

ඒ ලෝකය රූපවාහිණියේ තියෙන මේ දර්ශනය නැතිවෙන කොට ඊ ගාව දර්ශනය, ඊ ගාව දර්ශනය නැතිවෙන කොට ඊ ගාව දර්ශනය ආවා මිසක ඔක්කෝම දර්ශන ටික එක පෙලට තිබුනේ නැහැ. එහෙනම් කොහොම ද අපට කතාවක් එකතු වුණේ?

ඒ වාගේ ම තමයි, කුටියේ ඉඳන් දන ශාලාව ගාවට එන කොටත්, ඔය විත්තරයේ වෙච්චි දේ ම තමයි තමන්ට වෙලා තියෙන්නේ. මෙතැන ඉඳන් පෙනෙන කොට ඒක නිරුද්ධ වෙලා ඊ ගාව රූපය පෙනුනේ. ඒක නිරුද්ධ වෙලා ඊ ගාව රූපය පෙනුනේ. ඒක නිරුද්ධ වෙලා ඊ ගාව රූපය පෙනුනේ. නමුත් තමන්ට කතාවක් එකතු වෙලා තියෙනවා කුටියේ ඉඳන් දන ශාලාවට ආවා කියලා කියන්න පුළුවන් වෙන්න. විත්තරයක් බලන එක යි, කුටියේ ඉඳන් දන ශාලාවට එන එක යි, අතර වෙනසකුත් නැහැ.

නමුත් ඕකෙන් මිඳෙන්න තියෙන්නේ එක ක්‍රමය යි: සිතට සිහිවෙන, සිහිවෙන කිසිම නිමිත්තක් ඇත්ත කර නො ගන්නවා නම්, කැමැත්ත ඇතිවෙන විදියට හෝ අකැමැත්ත ඇතිවෙන විදියට නැවත, නැවත හිතන්න යන්නේ නැහැ. ඇත්ත පෙන්නවා. 'ඇහැට පෙනෙන රූපයේ ප්‍රමාදීව වාසය කරන නිසා නේ ද මේ දෑත් කෙනෙක්-පුද්ගලයෙක් කියලා හරි සිහි කරන්න පුළුවන් මේ රූපය හැදුනේ' කියලා පෙන්නවා. දෑකපු රූපය කියලා පෙන්නන්නේ නැහැ. ඒක හිත පිළිගත්තේ නැති නම්, දෑත් 'අම්මා' කියලා සිහිකරන කොට ම, ඇස් ඉදිරිපිටට ආපු රූපයේ ප්‍රමාදීව වාසය කළ නිසයි මට මේ 'අම්මා' කියලා සිහිකරන්න පුළුවන් නිමිත්තක් හැදුනේ නේ ද, රූපයක් හැදුනේ කියලා බලනවා. මේක දෑත් 'අම්මා' ම යි කියලා පිළිඅරගෙන කැමැත්ත-අකැමැත්ත ඇතිවෙනකම් හිතන්නේ නැහැ. නමුත් එහෙම හිතන්න ගත්තහම, හිත පිළිගත්තේ නැත්නම්, ඒ වෙලාවේ දී ඇස් ඉදිරිපිටට ආපු රූපයේ සැබෑ ම ස්වභාවය පෙන්නවා. අනිත් පැත්තට ආපහු ගිහිල්ලා : 'හොඳයි, එතැන ඇස් ඉදිරිපිටට ආපු රූපයේ තියෙන්නේ කෙස්-ලොම්-නිය-දත්-සම්-මස්-නහර-ඇට-ඇටමිදුලු-කනබොන ආහාරයෙන් හැදුනු, එබඳු වූ කුණප කොටස් ටිකක් ඇසුරු කර ගත්තු වණි සටහනක් නේ' කියලා පෙන්නවා.

අන්න එහෙම පෙන්නන කොට මේ රූපය අතහරිනවා. හිතෙන් අතහරිනවා මේ 'අම්මා' ම යි කියලා ඇත්ත ම කරගෙන විදින්න හදන එක අතහරිනවා.

ඇස් ඉදිරිපිටට ආපු රූපයේ රස විඳ ගැනීම හෝ බලාපු දෝෂ නිසා හදගත්තු රූපයක් නේ ද මේ කියලා හෝ පෙන්නුවේ නැති නම්, මේක ඇත්ත ම කරගෙන, තමන්ගේ හිතට ම දුක හෝ සැප ඇතිවෙන තාක් විදිනවා. හිතනවා. හිත හිතා විදිනවා. එහෙම නැති නම්, 'මෙහෙම සිහිකරද්දීත් ඇස් ඉදිරිපිටට ආපු රූපය අනාත්ම යි නේ ද' කියන එක හෝ පෙන්නුවේ නැත්නම්, සැප හෝ දුක ඇතිවෙනකම් හිත හිතා විදිනවා.

මේ දුක් විදින එක නතර වෙන්නේ, දුකේ ඉපදීම නතර වෙන්නේ, මෙන්න මේ සම්මාදිට්ඨිය තිබුණොත් විතර යි. ඒක යි දුක්බතිරෝධගාමිණී ප්‍රතිපදාව කියන්නේ.

ඒ නිසා විදර්ශනා භාවනාව කියලා කියන්නේ, මහා රාශියක් නැහැ. ඇත්ත ඇති හැටියේ දකිනවා. විදර්ශනා කියලා කියන්නේ විශේෂයෙන් දකිනවා. සාමාන්‍ය ලෝකයා දකින දේට වඩා විශේෂයකින් දකිනවා. සාමාන්‍ය ලෝකයා සිහිවෙන අරමුණ දෑකපු දේ ත්, දෑකපු අරමුණ සිහිවෙවිච් දේ ත් කියලා රැවටෙන කොට, තමන් සිහිවෙන එක දෑකපු අරමුණේ ප්‍රමාදීව වාසය කළ දෝෂය නිසා හදගත්තු රූපයක් බව ඔප්පුකරලා පෙන්නනවා. සිහිකරන්න පුළුවන් රූප නිමිත්ත, තමන්ගේ දෝෂයෙන් හැදුණු එකක්. ඇස් ඉදිරිපිටට ආපු රූපය ආහාර ප්‍රත්‍යයෙන් හටගත්තු එකක්. ඔය දෙකේ වෙනස දකින්න. ඇස් ඉදිරිපිටට එන රූපය මට ඕනෑ වේලාවට හදන්න හෝ පොඩිකරන්න හෝ නැතිකරන්න හෝ බෑ. නමුත් තණ්හාවෙන් හැදුණු රූපය මට ඕනෑ වේලාවක නැති කළ හැකි යි. තණ්හාව නැතිවෙන විදියට හිතන කොට, සම්මාදිට්ඨියෙන් පෙන්නන කොට, මේ රූප උපාදානස්කන්ධය ගෙවෙනවා. පඤ්චඋපාදානස්කන්ධ දුක නිරුද්ධ කළ හැකි යි.

ඒ නිසා යි දුක්බතිරෝධගාමිණී ප්‍රතිපදාවක් තියෙන්නේ. දුක් නැතිකරන්න පුළුවන් ප්‍රතිපදාවක් පනවලා තියෙන්නේ. ඉතින් ආහාර ප්‍රත්‍යයෙන් හටගත්ත සතරමහාධාතු රූපයට දුක්බ සත්‍යය පැනෙව්වා

නම්, ඒ රූපය තියෙන තාක් ම දුකෙන් මිදෙන්න පුළුවන්කම නැතිවෙනවා.

ඒ නිසා විදර්ශනාව කියලා කියන්නේ හිතට ඇතිවෙන සියළුම නිමිති, සිහිකරන්න පුළුවන් සියළුම රූප, සියළුම වේදනාවන්, සියළුම සංඥාවන්, හැඩ සටහන්, තණ්හා ප්‍රත්‍යයෙන් හටගත්, අවිද්‍යා ප්‍රත්‍යයෙන් හටගත් ඒවා කියලා දකින්න. ඇස් ඉදිරිපිටට, කන ඉදිරිපිටට, නාසය ඉදිරිපිටට සැබෑවට ම පැමිණෙන අරමුණුවල ඇත්ත නො දන්නා දෝෂය නිසා යි මනස තුළ මේ රූප, මේ නිමිති හටගත්තේ කියලා හිතන්න. එහෙම හිතන කොට ඒ නිමිත්ත ඇත්ත කරගෙන සතුටුවෙන්න, දුක්වෙන්න පුළුවන් මට්ටමක් එන්නේ නෑ.

එහෙම නැතිනම්, මම දැන් මේ රූපය සිහිකරද්දින්, දෑකපු රූපය නිරුද්ධවෙලා බොහෝ ම කල් නේ ද කියලා, ප්‍රත්‍ය නිරෝධයට හෝ පෙන්නන්න. ප්‍රත්‍යයෙන් හටගත්ත ස්කන්ධය අනිත්‍ය වශයෙන් හෝ, දුක් වශයෙන් හෝ, අනාත්ම වශයෙන් හෝ පෙන්නන්න. එහෙම නැතිනම් ප්‍රත්‍ය නිරුද්ධයෙන් නිරුද්ධ බව හෝ පෙන්නන්න. එහෙම පෙන්නලා හිතට පහළවෙන රූපයේ නො ඇලෙන්න. සිහිවෙන පඤ්චලපාදනස්කන්ධ ලෝකයේ තමයි මේ තණ්හාව දුරුකරන්න තියෙන්නේ. පඤ්චලපාදනස්කන්ධ ලෝකයෙන් මිදෙන්න යි මේ ක්‍රමය තියෙන්නේ.

විඤ්ඤාණය මායාවක් - පඤ්චලපාදනස්කන්ධ ලෝකය කියලා කියන්නේ විඤ්ඤාණය නමැති මායාකාරයා හදපු, දුක් විඳින්න පුළුවන් දෑලක්, ලෝකයක්, ගොට්ටක්.

ඔන්න දැන් ඔය ටික ඔහොම ඉගෙන ගන්නා. භාවනා කරනවා කියලා කරන්නේ, ඉඳගෙන ඇස් දෙක වහගත්තහම සිහිවෙන අරමුණු තියෙනවා. ඒ අරමුණු වෙනද වගේ ඇත්ත කරගන්නේ නැහැ. දැන් ක්‍රම දෙකක් තියෙනවා :

- එකක් තමන්ගේ දෝෂය නිසා, ඇහැ, කන, නාසය ආදිය ඉදිරිපිටට ආපු අරමුණුවල රස විඳගැනීමේ අනුව බලාපු වැරද්ද නිසා හැදුණු රූපයක් නේ ද මේ, වේදනාවක් නේ ද මේ, කියලා

මනසේ තියෙන වේදනාව සිහිකරනවා, තණ්හා ප්‍රත්‍යයෙන් හටගත්ත, කෙලේසයකින් හටගත්ත එකක් හැටියට.

- එහෙම නැතිනම්, මම මෙහෙම සිහිකරද්දින් ඇස් ඉදිරිපිටට ආපු රූපයේ ඇත්ත මෙන් මේක නේ ද, කන ඉදිරිපිටට ආපු ශබ්දයේ ඇත්ත මේක නේ ද කියලා, අනාත්ම ස්වභාවය හෝ ඒක ඒ හේතු නිරුද්ධ වෙන කොට දැන් නිරුද්ධවෙලා නේ ද කියලාත් පෙන්නවා.

එන එන හැම නිමිත්තක ම ඔය විදියට නුවණින් මෙනෙහි කර කර පඤ්චළපාදනස්කන්ධ ලෝකයේ නො ඇලෙන්න, නො ගැටෙන්න - විනයය ලොකෙ අභිජ්ඣා දෙමනස්සං. එතකොට ලෝකය කියලා කිව්වේ පඤ්චළපාදනස්කන්ධ ලෝකය යි. විනයය ලොකෙ අභිජ්ඣා දෙමනස්සං - දෑඩ් ලෝභය හා දොමනස දුරුවෙන විදියට, පඤ්චළපාදනස්කන්ධ ලෝකයේ දෑඩ් ලෝභය හා ද්වේශය දුරුවෙන විදියට නුවණින් මෙනෙහි කරනවා. නැත්නම් කයේ කය අනුව බලනවා. 'කයේ කය අනුව බලන්නෙන් පඤ්චළපාදනස්කන්ධ ලෝකයේ ඇලීම-ගැටීම දුරුකරගන්න' යි කියන නුවණ ඔය ඇත්තන්ට හොඳට තියෙන්න ඕන.

පඤ්චළපාදනස්කන්ධ ලෝකය කිව්වේ : ඔන්න 'අම්මා' තමයි දැන් රූප උපාදනස්කන්ධය. රූපයක් සිහිවෙනවා. ඒ රූපය 'අම්මා' කියලා දැන් අඩන්න, වැලැපෙන්න, අම්මා මළ දුක, අම්මා ලෙඩවෙච්චි දුක් ටික ඔක්කෝම විදින්න පුළුවන් නිමිත්ත තමයි මේ. අම්මා ගැන තියෙන කැමැත්ත-අකැමැත්ත දුරුවෙන විදියට යි කායගතාසනිය වඩන්නේ. ඒ කියන්නේ, තමන්ගේ හිතේ තියෙන නිමිත්ත නෙවෙයි බලන්නේ. ඒ නිමිත්ත දුරු කරන්න යි. ඒ නිමිත්ත ගෙවන්න යි. ඒ රූපඋපාදනස්කන්ධය බැහැර කරන්න යි. රූපඋපාදනස්කන්ධය විද්වංශනය කරන්න යි. කඩලා දන්න යි. බිඳලා දන්න යි. විනාශ කරලා දන්න තමයි, මේ කායගතාසනිය බලන්නේ. ඒ කියන්නේ "මම මේ 'අම්මා' කියලා සිහිකරන කොටත්, සිහි කරනවා නම්, ඇස් ඉදිරිපිටට ආපු රූපයේ රස විඳගැනීම අනුව බලාපු දෝෂය නිසා හැදුණු රූපයක් නේ මේ" කියලා දැන් තමන්ට මේ රූපය ඇත්ත නෑ. රූපය පිළිගන්නේ නැහැ. මේ රූපය මට අයිති නෑ. මෙහෙම රූපයක් නෑ. ඒක වැරදි යි. ඒක භාරගන්නේ නැහැ. ඒක පිළිගන්නේ නැහැ. එහෙම කෙනෙක්ගේ

රූප නැහැ. ගෙවලා දනවා. අත්හැරලා දනවා. නැතිකරලා දනවා. දුරුකරලා දනවා. නො ගන්නවා. පටිනිස්සග්ගො - නො ගනිමින්. මේ අරමුණ ගන්නේ නැතුව, නැතිකරලා දනවා.

එහෙම හිත පිළිගන්නේ නැතිනම්, තණ්හාවෙන් තමන් හදගත්තු රූපයක් කිව්වාට හිත නතරවෙන්නේ නැහැ. ඒක ඇත්ත ම නම්, එතකොට ඇස් ඉදිරිපිටට ආපු සැබෑ ම රූපයේ ස්වභාවය පෙන්නනවා. ඒක තමයි කායගතාසනිය. ඒ බලන්නේ මේ රූපය බොරුකරගන්න හින්දා මිසක, ඇස් ඉදිරිපිටට ආපු රූපය, කන බොන ආහාරයෙන් හැදුණු, ද්වන්තිංසාකාරයෙන්: කෙස්-ලොම්-නිය-දත්-සම්-මස්-නහර-ඇට-ඇටමිදුලු, කුණප කොටස් තිස්දෙකකින් යුක්ත රූපය නේ ද. නැතිනම් පඨවි-ආපෝ-තේජෝ-වායෝ කියන සතරමහාධාතුවෙන් හැදුණු, කන බොන ආහාරයෙන් හැදුණු, රූපය නේ ද, කියලා ඇස් ඉදිරිපිටට ආපු රූපයේ ඇත්ත පෙන්නනවා. ඒ පෙන්නන්නේ අර පඤ්චඋපාදනස්කන්ධය බැහැර කරන්න යි. ඒ පඤ්චඋපාදනස්කන්ධයේ තියෙන අභිජ්ඣා-දෝමනස්ස දෙක, ලෝභ-ද්වේෂ දෙක හික්මවන්න යි. ගෙවාගන්න යි.

ඔන්න ඔය විදියට බලන එකට, ඔය විදියට කරන එකට කියනවා විදර්ශනා කරනවා කියලා. තව විදියකට, සම්මාදිට්ඨිය කියලා කියනවා. ආයථි අෂ්ඨාඛිගික මාර්ගය කියලා කියනවා. යෝනිසෝමනසිකාරය කියලා කියනවා.

ඕකට උපකාර පිණිස සති නිමිත්තේ හිත තියාගන්න ඕන. ආනාපානසතිය වඩන්න වගේ ම, අනාපානසති සතිය නැතත් නාසිකාග්‍රයේ හෝ තොල් දෙක ගාව හිත තබාගෙන ඔය එන අරමුණු මෙතෙහි කරනවා. දිගට ම මෙතෙහි කරන්නේ නැහැ. දිගට ම මෙතෙහි කළොත් ටිකකින් එපා වෙනවා. ඒ නිසා අරමුණු කිහිපයක් මෙතෙහි කරලා, හිතාමතා ම ඒක නතර කරලා, සති නිමිත්තේ හිත තබාගෙන, හොඳට සිහි ඇතුව ම ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාසයේ දූනුම් සහිතව ඉන්නවා. සිත හොඳ අවදි බවකින්, හොඳ උවමනාවකින්, චිත්තං පඤ්ගණ්හානි පදනති - සිත දූඩ්කරගන්නවා. සිත කොහාටවත් යන්න දෙන්නේ නැහැ කියලා සති නිමිත්තේ හිත තියාගෙන, සිහියෙන් ම ආශ්වාස කරනවා, සිහියෙන් ම ප්‍රාශ්වාස කරනවා.

‘සිත කොහොටවත් යන්න දෙන්නේ නැ’ කියලා කොච්චර දැඩි කරගත්තත්, දන්නේ ම නැතුව සිත ටිකකින් ආයෙත් අහකට යනවා. ආයෙත් කරන්න තියෙන දේ තමයි මතක් කරලා ගන්නවා. කෙටිම ක්‍රමය. දැන් විදුර්ශනා කරන්නේවත් නැහැ. මතක් කරලා ගන්නවා. අරගෙන සති නිමිත්තේ සිත තියාගෙන, සිහියෙන් ම ආශ්වාස කරනවා, ප්‍රශ්වාස කරනවා. ආයෙත් හිත අහකට යනවා. ඒ ආනාපානසතිය වඩන වෙලාවේ දී: අහකට යනවා කියන්නේ තව මොනවා හරි අරමුණු සිහිවෙනවා කියන එක නේ. සිහිවෙන අරමුණු විදුර්ශනා කරන්නවත් යන්නේ නැහැ. ඒ සිහිවෙව්වි අරමුණු නො සලකා හැරලා, ඤාණිකව සති නිමිත්තට එනවා. සති නිමිත්තේ සිත තියාගෙන සිහියෙන් ම ආශ්වාස, ප්‍රාශ්වාස කරනවා.

ඔහොම ටිකක් වෙලා කරනවා. ආනාපානසතියත් දිගට ම කරන්නේ නැහැ. ඊට පස්සේ ඒක හිතාමතා ම නතරකරලා, සති නිමිත්තේ හිත තියෙනවා. ආශ්වාස-ප්‍රාශ්වාසය අනුව යන සිහිය නැහැ. අයින් කරලා, අන්න අර එන නිමිති නුවණින් මෙනෙහි කරනවා.

එතැන දී තමන් ඤාණයේ දක්ෂවෙන්න ඕනේ. හිත විසිරෙන ගතිය, හිත දූවන ගතිය, හිතේ හිතේ කතා කරණ ගතිය වැඩි නම්, සමථයට දෙන කාලය වැඩි කටයුතු යි. අරමුණ මෙනෙහි කරන ගතිය අඩු කටයුතු යි. සති නිමිත්තේ හිත හොඳට තියෙනවා නම්, සිත දූවන ගතිය බෙහෙවින් අඩු නම්, සිත එක්තැන් නම්, නතරවෙලා නම්, සති නිමිත්තට, සමථයට දෙන කාලය අඩු කටයුතු යි. නුවණින් මෙනෙහි කරන කාලය වැඩි කටයුතු යි.

කෙනෙක් ගැන, පුද්ගලයෙක් ගැන විර කතම්පි විර භාසිතම්පි සරිතා අනුස්සරිතා - බොහෝ කල් සිට කිව්වා වූ, කළා වූ දේවල් සිහිකරන එක තමයි සිතේ ගතිය. ඒ සිහිකරන දේවල් වලට සිහිය තබන එක, මනාව සිහිය තබන එක තමයි මේ සතිසම්බොජ්ඣාදායකය කියලා කියන්නේ. නුවණින් යුක්තව සිහිය තබන එකට තමයි සතිසම්බොජ්ඣාදායකය කියලා කියන්නේ. ඒ නිමිති ඇත්ත නො වෙන්න හොඳට සිහිය යි. සම්මාදිට්ඨියට සිහිය යි.

නිදගන්න ගියත්, වැඩ කටයුතු කරන්න ගියත් මොනවා හරි දෙයක්, කෙනෙක් ගැන හිතේ හිතේ කතාව ඇදලා ගන්න කොට ම, තමන්

වහාම සිහිකරන්න ඕනේ, කිසිම වෙලාවක අපි හිතන විදියේ පුද්ගලයින්, සත්ත්වයින් ස්පෘෂ් ආයතන හය පැත්තේ හිටියා හෙම නෙවෙයි. හිටියෙන් නැහැ, ඉන්නවත් නෙවෙයි, ඉන්නේ ද නැහැ. තුන් කාලයේ ම. අතීතයෙන් එහෙම යි. අතීතානාගතපව්වුප්පන්නං වා අජ්ඣන්තං වා බහිද්ධා වා ඔලාරිකං වා සුඛුමං වා හීනං වා පනීතං වා යං දූරෙ සන්නිකෙ වා සබ්බං රූපං නෙතං මම නෙ සො හමස්මි න මෙසො අත්තාති එවමෙතං යථාභූතං සම්මප්පඤ්ඤාය දට්ඨබ්බං - අතීත, අනාගත, වතීමාණ, ආධ්‍යාත්මික, බාහිර, ඕදරික, සුඛුම, හීන, ප්‍රණීත, දූර, ලග සියළුම රූප මම වත්, මගේ වත්, මගේ ආත්මය වත්, නෙවෙයි, අනාත්ම ම යි කියන නුවණ තියෙන්න ඕනේ.

එතකොට තමන්ට තේරෙන්න ඕනේ දෑකපු රූපවලත්, පෙනෙන රූපවලත්, අනාගතයට පෙනෙන්නා වූ රූපවලත්, ස්වභාවය අනාත්ම ම යි. එතකොට පුද්ගලයෙක් කෙනෙක් ගැන හිතනකම අවිද්‍යාවේ විෂ දෝෂය නිසා හැදූණු, තණ්හාවේ විෂ දෝෂය නිසා හැදූණු, මේ පඤ්චලපාදනස්කන්ධ ලෝකය යි. මෙන්න මේකට යි ඉඩ නැතිවෙන්න ඕන. මෙතැන යි දුක තියෙන්නේ. මේ ස්පෘෂ් ආයතන හයේ නෙවෙයි ජාති-ජරා-මරණ දුක තියෙන්නේ. මේ පඤ්චලපාදනස්කන්ධ ලෝකයේ යි.

මම කිව්වේ, 'අම්මා මැරුණා නේ ද, අනේ අම්මා හිටියා නම්, මට මෙහෙම කන්න බොන්න දුන්නා. දැන් මගේ අම්මා නැහැ නේ ද' කියලා ආහාර ප්‍රත්‍යයෙන් හටගත්ත රූපය, ආහාර නිරුද්ධයෙන් නිරුද්ධ වෙලා අවුරුදු විසිපහක්, තිහක් ගිහිල්ලා වෙන්න පුළුවන්. ඒත් තව අඬන්න පුළුවන් නේ. අන්න ඒ ලෝකය තමයි ගෙවෙන්න ඕනේ. ඒක ගෙවෙන්නේ නෑ, ඒක ගෙවන්න බෑ මේ ස්කන්ධයන්ගේ සැබෑ ස්වභාවය පෙන්නුවේ නැතිනම්.

ස්කන්ධ යි, උපාදනස්කන්ධ යි දෙක ම එකක් වුණා නම් අපට ගොඩයන්න තැනක් නැහැ. නමුත් පඤ්චලපාදනස්කන්ධ ලෝකයෙන් අපට මිඳෙන්න පුළුවන්කම තියෙන්නේ, ස්කන්ධයන්ගේ සැබෑ ස්වභාවය පෙන්නන්න පුළුවන්කම තියෙන හින්දා යි. ස්කන්ධයන්ගේ සැබෑ ස්වභාවය පෙන්වීම යි.

චතුරායථි සත්‍යය අවබෝධ කරගන්නවා කියලා කියන්නෙත් ඔතෙන්නට යි. ඔය ටික තේරුම්ගන්න පුළුවන් මට්මකට ඔළුව හදගන්න පුළුවන් නම් මුළු ජීවිතය ම නෙවෙයි, අනන්ත අපරිමාණ සංසාරය ම ජයගත්ත වෙනවා.

ගෙවල් දෙරවල්වල ආවාහ විවාහ කටයුත්තක් ගිහි අයගේ තිබුණොත්, පන්සල්වල ලොකු දනයක්, බණක්, පිරිතක් තිබුණොත්, රැ දවල් නිදගන්නේ නැතුව, නිදි වරාගෙන, දවස් තුන හතර එළිවෙනකම් අපි වැඩ කටයුතු කරයි. නමුත් මේ සසර ගෙවාගන්න එකට අපි එහෙම වියථිය කරන්නේ නැහැ. කෙනෙකුට පුළුවන් නම් ඒ වාගේ උත්සාහයෙන්, සන්නියා විය ඔමට්ටො, ඩය්හමානොව මන්ථකෙ, සක්කාය දිට්ඨිප්පභානාය, තපො භික්ඛු පරිබ්බෙජ. - සැතිය පහර ලද්දෙක් වගේ, හිස දූවෙන්නෙක් වගේ, සක්කායදිට්ඨිය දුරුකරගැනීම පිණිස, මහණ, සිහි ඇතුව හැසිරෙන්න. ඇඳගෙන ඉන්න සිවුරට හෝ ගිනි ගත්තොත්, අපි අනිත් දේවල් බල බලා ඉන්නේ නෑ. අපි කරන්නේ ගිනි නිවාගන්න බලනවා. පිහි පාරක්, කඩු කිණිසි පාරක් වැදුණොත් අපි ගෝලයින්, ශිෂ්‍යයින් ගැන, අනික් බඩුමුට්ටු ගැන හිත හිතා ඉන්නේ නැහැ. අපි අරකට ප්‍රතිකම්යක් කරනවා. ඒ වාගේ බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ, මහණ, අනික් හැම දෙයක් ම නො බලා, මේ සක්කායදිට්ඨිය දුරුකර ගැනීම පිණිස, සිහි ඇතුව හැසිරෙන්න කියලා යි.

අපට ඉබේ ම යි සක්කායදිට්ඨිය අතහැරෙන්නේ. දැන් රූපං අන්තනො සමනුපස්සති - රූපය ආත්ම වශයෙන් දකින කෙලේසය තියෙන්නේ. මේ අනාත්ම වූ ස්කන්ධ ටික යි ඇස් ඉදිරිපිටට එන්නේ. ඒකේ ඇත්ත නො දන්නාකම නිසා, ඒ රූප නිමිත්ත, ඒ රූපය හිතට අරගෙන සත්ත්ව-පුද්ගල භාවයෙන් හැසිරිලා, මේ පඤ්චලපාදනස්කන්ධයක් හදගත්තා නේ ද කියලා, මේ පඤ්චලපාදනස්කන්ධ ලෝකය හැදුණු හැටි නො දන්නා නිසා යි රූපය සත්ත්වයෙක් කියලා හිතාගෙන ඉන්නේ.

හැමදම ඇස් ඉදිරිපිටට ඇවිල්ලා තියෙන්නේ රූපවාහිණි තිරයේ තියෙන්න වාගේ රූප නම්, ඒ රූප අරහයා සත්ත්ව-පුද්ගල හැඟීමක්, පඤ්චලපාදනස්කන්ධ ලෝකයක් අපේ මනස තුළ නම් පෙනෙන යි. නමුත් බාහිර සත්ත්ව-පුද්ගල භාවයෙන් යුක්ත ආයතන ටිකක්, සත්ත්වයෙක්

පුද්ගලයෙක් ඉන්න ලෝකයක් අපට හම්බවෙන්නේ නැහැ. හම්බවෙන්නේ සුඤ්ඤතාවයකු යි.

අන්න ඒ සුඤ්ඤතාවයට තමයි ආයඪී සුඤ්ඤතාවය කියලා කියන්නේ. සුඤ්ඤත සමාධිය කියලා කියන්නේ. සුඤ්ඤත වෙනොවිමුක්තිය කියලා කියන්නේ. අපේ මනසේ ගතිය ස්පඨී ආයතන හයට තැබුවහම, අපට හිතෙන්නේ ස්පඨී ආයතන හයේ ම සත්ත්වයින් හිටියා, දැන් ඉන්නවා, ගිහිල්ලාත් හම්බවෙන්න පුළුවන් කියලා යි. තුන් කාලයේ ම අපට බාහිර ස්පඨී ආයතන හය අසුඤ්ඤ යි. සත්ත්ව-පුද්ගලයින් පිරිලා ඉන්නවා. නමුත් මේ පඤ්චලපාදනස්කන්ධ ලෝකය හැදුණ හැටි දක්කා නම් - පඤ්චලපාදනස්කන්ධය දුකක්. තණ්හාව නිසා යි දුක ආවේ. තණ්හාව නැතිවුණොත් දුක නැතිවෙනවා. සම්මාදිට්ඨි. ඒකට මේ ස්කන්ධයන්ගේ ඇත්ත බලන්න කියලා- වසලා තිබ්බ යමක් ඇරලා පෙන්වනවා වගේ බුදුරජාණන් වහන්සේ මේක මනාකොට පෙන්වනවා. අම්මා-තාත්තා-අයියා-අක්කා-දුව-පුතා වූ ලෝකය, පඤ්චලපාදනස්කන්ධ ලෝකය යි. ඒ ලෝකය හැදුණේ ඇහැට පෙනෙන රූපය, කනට ඇහෙන ශබ්දය, මේවා අරහයා රූප තණ්හා, ශබ්ද තණ්හා, නැත්නම් මේ රස විඳ ගැනීම අනුව බලාපු දෝෂය නිසා යි. රූප තණ්හා, ශබ්ද තණ්හා ආදී මේ තණ්හාව නැතිවුණොත් මේ පඤ්චලපාදනස්කන්ධ ලෝකය නැතිවෙනවා. එතකොට සම්මාදිට්ඨිය - ඇහැට පෙනෙන රූපයේ ඇත්ත පෙන්වන්න. කනට ඇහෙන ශබ්දයේ ඇත්ත පෙන්වන්න. ඒකට තමයි අපි මේ සිහිවෙන අරමුණ ඇත්ත කරගන්නේ නැතුව, ඒ අරමුණක් සිහිවෙනවාත් එක්ක ම රූපස්කන්ධයේ තියෙන සැබෑ ස්වභාවය පෙන්වන්නේ.

අපි දුක උපද්දවාගෙන දුක් විඳින අය යි කියලා එතකොට හොඳට පෙනෙනවා. දුක උපද්දවාගෙන දුක් විඳින්න තරම් මෝඩ යි කියලා අපට තේරෙනවා. ඒක යි බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නුවේ හික්කුවට, සබ්බ සංඛාරෙසු අවධියති හරායති, ජගුව්ඡති - සියලු සංස්කාරයන් කෙරෙහි කළකිරෙන දවසක්, පිළිකුල් වෙන දවසක්, ලජ්ජා හිතෙන දවසක්, තමන්ට ම එනවාලු. 'මම මෙව්වර මෝඩ ද' කියලා. තමන්ගේ ම ඇහෙන් දකපු අනාත්ම වූ රූපය හිතට අරගෙන, ඒක කෙනෙක් කරලා, තමන් ම හිතලා, තමන් ම කෙනෙක් ගැන සතුටු වෙන්න, දුක් වෙන්න තරම් ම තමන් මෝඩ ද කියලා, තමන් ගැන ම තමන්

ලජ්ජාවෙන් දවසක් එනවා කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නවා. එහෙම වෙන්නේ මේ විදියට දැක්කොත්.

දැන් ඔය ටික මම පෙන්නවා. ඔකට තමයි සම්මාදිට්ඨිය කිව්වේ, විදර්ශණාව කිව්වේ. ඔහොම මෙනෙහි කටයුතු යි.

ඊට පස්සේ, දැන් ඔහොම කිව්වාට අනන්ත සංසාරයක ඉඳන් ආශ්‍රව අපේ බලවත් වැඩි යි. ඒ කිව්වත්, ඒ වෙලාවට තේරුණත්, ආයෙත් 'නෑ, ස්පඨ්ඵ ආයතන හයේ පුද්ගලයින් හිටියා, ඉන්නවා' කියන තැනට ම යි මනස බරවෙලා පවතින්නේ. හිතේ හිතේ ම කතා කරනවා, බාහිර කෙනෙක් එක්ක කතා කරනවා වගේ. 'මම එයාට අද ගිහිල්ලා කියන්නේ මෙන්න මෙහෙම තමයි. මේ විදියට මම හොඳවායින් ටිකක් කියනවා' කියලා දැන් මේ හිතේ හිතේ ම කෙනා හදගෙන කියනවා. ඒත් ඇත්තට ම ඇස් ඉදිරිපිටට ආවත් එන්නේ අර රූපවාහිණි තිරයේ වාගේ රූපයක්. ඒ වාගේ රූපයක් ඇස් ඉදිරිපිටට තියාගෙන, අර තමන් හදගෙන ආපු විස්තරයක් ඉදිරිපත් කරනවා. පිස්සුව ම තමයි ලෝකයේ කෙළවරට යන කොට. නමුත් ඕක පෙනෙන්නේ නැහැ. ආශ්‍රව බලවත් වැඩි යි.

ඒ හින්දා ඔය සම්මාදිට්ඨියට උපකාර පිණිස වායාම-සති-සමාධි - සිහිය ඇතිකරගන්න, හොඳට සමථ නිමිත්තක හිත පිහිටුවලා, නූපන් අකුසල ධර්ම නූපදින්න, උපන් අකුසල ධර්ම දුරු කරන්න ඕනේ කියන සතර සමාක්ප්‍රධාන වීර්යයෙන් යුක්තව, හොඳට සති නිමිත්තට හිත තියලා, සමථ නිමිත්තක් වඩනවා. ඒ සමථ නිමිත්තක් වඩන්නේ නිවරණ ධර්ම ටික ටික අඩුවෙන්න, අඩුවෙන්න, මේ කතා කරපු දර්ශණය කිසිදු වෙහෙසකින් තොරව, ඉබේ ම පෙනෙනවා. අර මම කිව්වේ, සමාධි භාවනා සූත්‍රයේ තියෙන්නේ, සමාධිං භික්ඛවෙ භාවෙථ, සමාහිතො භික්ඛවෙ භික්ඛු යථාභූතං පජානාති - මහණෙනි, සමාධිය වඩන්න. සමාධිය වඩන කල්හි, මහණ තෙම හිත සමාධිමත් කල්හි ඇත්ත ඇති හැටියේ දකිනවා. කිඤ්ච යථාභූතං පජානාති? - කුමක ද ඇත්ත ඇති හැටියේ දකින්නේ? රූපස්ස සමුදයං ච අත්ථභිගමං ච - රූපයේ ඇතිවීමත් නැතිවීමත්, වේදනං ච සමුදයං ච අත්ථභිගමං ච - වේදනාවේ ඇතිවීමත් නැතිවීමත්, කියලා ස්කන්ධපඤ්ඤාවකය ම පෙන්නවා. කො රූපස්ස සමුදයො? කො වේදනාය සමුදයො? කො වේදනාය

අත්‍යවශ්‍යමො? - රූපයේ සමුදය මොකක් ද? බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ එතකොට අභිනන්දනි, අභිවදනි, අජ්ඣාසාය නිව්ඨනි, උප්පජ්ඣනි නන්දි. යා රූපෙ නන්දි තදුපාදනං උපාදන පච්චයා භවො, භව පච්චයා ජාති - රූපය කෙරෙහි සතුටු වේ නම්, සතුටු බව ප්‍රකාශ කරයි නම්, බැසගෙන සිටියි නම්, මෙන්න මේකට යි 'නන්දිය' කියලා කියන්නේ. රූපය අරභයා නන්දියක් තිබේ නම් ඒකට යි 'උපාදනය' කියලා කියන්නේ. මෙන්න මෙහෙම යි රූපය ඇතිවෙන්නේ, කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ තණ්හාව නිසා යි මේ රූපය ඇතිවෙන්නේ කියලා, රූපය ඇතිවෙන හැටි පෙන්නවා.

සමාධි වඩන කොට හොඳට පෙනෙනවා, 'මම දැන් රූපයක් ගැන හිතන කොටත්, හිතන රූපය නිරුද්ධ වෙලා බොහෝම කල්. ඒ රූපයේ ප්‍රමාදීව වාසය කළ නිසා යි, මට මේ සිහි කරන්න පුළුවන් නිමිත්තක් තියෙන්නේ' කියලා. සිතේ තියෙන නිමිති ටික ඔක්කෝම ගෙවුනහම එදට ඔබ වහන්සේලා මේ කාම ලෝකයට අයිති නැහැ.

- දැන් ඇස් දෙක වහගත්තහම, පාරවල්-ගෙවල්-නගරවල් පෙනෙනවා නේ. ඕක තමයි කම්භවය කියන්නේ.
- ඕක බලාගෙන මේ ආයතන ටික නැවත, නැවත උපද්දන එකට තමයි උප්පත්තිභවය කියන්නේ.

ඔය ගතිය ඇති තාක්, කාම භවය ම තමයි තියෙන්නේ. යම් වෙලාවක ඔය නිමිති ගෙවුණොත් ඔබ වහන්සේලාට කාම භවයේ වාසයක් නැහැ. සතරමහාධාතුවේ, අම්මා-තාත්තා-නෑදෑයින්-ගෙවල්-දෙරවල් නෑ. රූපවාහිණි තිරයේ පෙනෙන රූප තුළ අම්මාලා-තාත්තාලා-නෑදෑයින්-ගෙවල්-දෙරවල්-යාන-වාහන තිබුණේ නැති බවට, බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළ නිසා නෙවෙයි, එයාට ම පැහැදිළි යි.

දැන් ඔබ වහන්සේලා පිළිගන්නවා නේ, අම්මලා ඉන්නවා, තාත්තලා ඉන්නවා, ගෙවල් දෙරවල්, රන් රිදී මුතු මැණික් තියෙනවා කියලා. හිත වැඩුවහම තමන්ට ම යි පෙනෙන්නේ, රූපවාහිණියේ පෙනෙන රූපයි, ඇස් ඉදිරිපිටට අතීතයේ ආපු, දැන් එන, අනාගතයෙන් එන රූපයි අතර වෙනසක් නැහැ. නො දන්නා භාෂාවකින් කවුරුහරි කතා කළොත් බැන්නොත් අපට තේරෙන්නේ නැහැ නේ. ඒ ඇහෙන ශබ්දයි, අතීතයේ අහපු ශබ්දයි, දැන් ඇහෙන ශබ්දයි, අනාගතයේ දී ඇහෙන

ශබ්දය සියළු ම ශබ්දවල ප්‍රමාණය ඔව්වර ම තමයි. ඉතුරුවා ඔක්කෝම මනසෙන් ම තමයි පුරවලා තියෙන්නේ. ඒකයි ඒ දෑත් නො දන්නා භාෂාවකින් කවුරු හරි කතා කෙරුවොත් මේ හොඳ කියනවා, මේ නරක කියනවා කියලා අපි දන්නේ නැහැ. උපාදනය කරගන්න, ග්‍රහණය කරගන්න බැහැ. ඒ තමයි ස්කන්ධ. ශබ්ද රූපය, රූපස්කන්ධයේ ස්වභාවය. හිතට අල්ලන්න නිමිති නැහැ.

හැබැයි, ඒකේ ඇත්ත ඇති හැටියේ නො දන්නාකම හෝ ප්‍රමාදීව වාසය කළොත් ඒ ශබ්ද නිමිත්ත වහාම හිතට ගන්නවා, අල්ලාගන්නවා. අල්ලාගෙන, 'මේ මට බනිනවා නේ ද, මෙහෙම මෙහෙම වචනවලින් බනිනවා නේ ද' කියලා බැනුම හදගන්නවා. ඔන්න පඤ්චඋපාදනස්කන්ධයට උපාදන වෙනවා. එතකොට ඒ ටික තියෙන්නේ ඔක්කෝම මේ පැත්තේ යි. අපි මෙහෙම හිතද්දීත් ඇහුන ශබ්දය නිරුද්ධ යි. දෑත් කෙනෙක් වචනයක් කතා කළොත්, මොන තරම් වේගයකින් ඒ වචනය නැතිවෙනවා ද? හැම රූපයකට ම මිම්ම ඒක තියාගන්න. දෑත් මම මෙහෙම (අසුරක් ගසමින්) කෙරුවොත් ඒ තරම්ම වේගයෙන් ඇහැට පෙනෙන හැම රූපයක්මත් නැතිවෙනවා. ඊට පස්සේ ඒක ඇති බවට පෙන්නන්නේ අපට පඤ්චඋපාදනස්කන්ධය ලෝකය යි.

ඉතින්, සමාධිය වඩන කොට, ඔය ඇත්ත දකිනවා. ඒ හින්ද තමයි සති නිමිත්තක හිත පිහිටුවලා, බොහෝම උත්සාහයෙන් සිත සමාධි කරනවා. ඇත්ත අහගන්නාට පෙනෙනවා අඩු නම්, දෑත් තියෙන්නේ දෝෂය නිවරණ ධර්මයන්ගේ යි. නිවරණ ධර්ම අඩුකරගන්න සමථ කමටහනක් වඩන්න ඕන. ඕනෑවාට වඩා රළු කායික පැවැත්මක් ඇති කෙනාට ඊට පස්සේ නිවරණ ධර්ම අඩුකරගන්න සමථ කමටහනක් වඩනවා කියන එක කරන්න බැහැ. ඒ නිසා කායික-වාචසික සංවරයක් ඇතිකරගන්න වෙනවා. ඒ හින්ද සීලයක පිහිටන්න වෙනවා. සීලයේ පිහිටන්නේ චිත්ත සමාධිය ඇතිකරගන්න යම් බැම්මක්. යම් මට්ටමක උපකාරයක් එයින් ලැබෙනවා. සමාධිය ඇතිකරගන්නේ, මේ ස්කන්ධයන්ගේ ඇත්ත නො දන්නාකම නිසා පඤ්චඋපාදනස්කන්ධය හැදිලා, පඤ්චඋපාදනස්කන්ධයට උපාදනය වෙලා, පඤ්චඋපාදනස්කන්ධ ලෝකය හදගත්ත හැටි දකින්න යි.

දූකපු දවසට කියනවා දිවයිසම්පන්න යි කියලා. පරප්‍රත්‍ය රහිත යි කියලා. එයා දුක ගෙවන්න අනුන්ගෙන් අයදින්නේ නැහැ. වෙන ශාස්තෘවරුන් භොයන්නේ නැහැ. දුකේ නිරෝධය සඳහා, දුක නැතිකරන්න නොයෙක් වෘත සමාදන් වෙන්නේ නැහැ. දුක ඇතිවෙව්වි හේතුව එයා දන්නවා. මේ හේතුව නැතිවුණොත් දුක නැතිවෙනවා. ඒකට කරගන්න ඕන මෙන්න මේ ටික යි කියලා තමන් තුළ ම යි මේක කරගන්න තියෙන ක්‍රම ටික කියන එක ගැන කිසිදු සැකයක් නැහැ. ඒක යි පරප්‍රත්‍ය රහිතයි කියලා කියන්නේ, දුක නැති කරන්න, ආයෙ පිටිපස්සෙන් ඉස්සරහින් කවුරුවත් අදින්න ඕනේ නැහැ. 'අරෙහෙ තියෙනවා හොඳ දහම් ක්‍රමයක්, නියම යි' කිව්වත් එයා එහේට දුවන්නේ නැහැ. ගතයුත්තක් තියෙනවා නම් ගන්නවා. නමුත් එයා දන්නවා, දුක නැතිකරන්න කරන්න තියෙන දේ මේකයි. එයාගේ ඒ ශ්‍රද්ධාව වෙනස් කරන්න බැහැ. ඒ කියන්නේ ඒ ක්‍රමය එව්වරට එයාට පැහැදිලි යි. 'මේකයි දුක, දුක ආවේ මෙහෙම යි, මේ දුක නැතිවෙනවා මෙන්න මේ දෝෂය නැතිවුණොත්, ඒකට කරන්න තියෙන්නේ මෙන්න මේක' යි කියලා.

ඊට පස්සේ ඒ සම්මාදිට්ඨිය ආපනු උපකාර යි සිල් රකින්න. ඒ සීලය උපකාර යි සමාධිය වඩන්න. ඒ සමාධිය උපකාර යි තව ටිකක් ඒ ඇත්ත දකින්න. ආයෙත්, ඒ ඇත්ත දකින එක උපකාර යි සීලයට. සීලය උපකාර යි සමාධියට. සමාධිය උපකාර යි ඇත්ත දකින්න. ඔහොම ඔහොම කැරකි කැරකි, කැරකි කැරකි ඕක වැඩිලා, මේ ඇත්ත දකිනවා කියපු එක සම්පූර්ණ වෙව්වි දවසට, අනික් පැත්තට එන්නේ නැහැ. එතකොට සිල් රැකලා ඉවර යි. සමාධිය වඩලා ඉවර යි. කටයුත්ත කළා. මත්තේ කටයුත්තක් නැහැ. *චුස්සිතං බ්‍රහ්මචරියං, කතං කරණියං, නාපරං ඉත්තන්තාය පජානාති* - මම ඒ බ්‍රහ්මචරියාවේ හැසිරිලා ඉවර යි. ඒ කියන්නේ සිල් රැකලා ඉවර යි. සමාධිය වඩලා ඉවර යි. විදර්ශනා කරලා ඉවර යි. යම් අර්ථයක් සඳහා නම් මේ ටික කළේ, මම ඒක කළා දැන්. මත්තේ මට කටයුත්තක් නැහැ කියන ඥාන දර්ශණය පළඹ සිටිනවා. මත්තේ කටයුත්තක් නෑ කියන ප්‍රත්‍යවෙක්ෂා ඥාන දර්ශණය කියලා කියන්නේ එකට යි.

ඉතින් ඔන්න ඕක තමයි පැවිදි ජීවිතයේ සැබෑ ම අර්ථය.

- අතීතයේ දී යම්කිසි කෙනෙක් මේ සාසනයේ පැවිදි වුණා නම් පැවිදි වුණේ චතුරායථි සත්‍යය අවබෝධ කරගැනීම සඳහා ම යි.
- වතීමාණයේ දී යම්කිසි කෙනෙක් මේ සාසනයේ පැවිදි වෙනවා නම් පැවිදි වෙන්නේ මේ චතුරායථි සත්‍යය අවබෝධ කරගැනීම සඳහා ම යි.
- අනාගතයේ දී යම්කිසි කෙනෙක් මේ සාසනයේ පැවිදි වෙනවා නම් පැවිදි වෙන්නේ මේ චතුරායථි සත්‍යය අවබෝධ කරගැනීම සඳහා ම යි.

අපි හැම කෙනෙක් ම ගුරු භාමුදුරුවෝ, උපාධ්‍යායන් වහන්සේ අපට සිවුරු දුන්නේ, සිවුරු ගත්තේ, සබ්බ දුක්ඛ නිස්සරණ නිබ්බාණ සච්ඡිකරණභාය ඉමං කාසාවං ගහෙත්වා පබ්බාපේථ මං හන්නෙ අනුකම්පං උපාදය කියලා මිසක, වෙන මොකුත් කියලා නෙවෙයි නේ. ඒ අර්ථය සිද්ධ වෙනවා. ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළේ, අතීතයේ දී ත්, වතීමාණයේත්, අනාගතයේත් යම් කිසි කෙනෙක් මේ සාසනය ඇසුරු කළා නම්, ඇසුරු කළේ මේ චතුරායථි සත්‍යය අවබෝධ කරගැනීම සඳහා ම යි.

හැබැයි මේක ලෙහෙසින් නැහැ. ඒ කියන්නේ ඔය කිව්වාට, ආශ්‍රව කියන එක එව්වරට බලවත්. අපි මේ කොව්වර අහගත්තත්, කල්‍යාණමිත්‍ර ඇසුර, සද්ධම්මිශ්‍රවණය, යෝනිසෝමනසිකාරය කියන ටිකේ නැවත නැවත අනුග්‍රහය නො ලැබුණොත්, අහගත්ත ටික, ටික ටික, ටික ටික පිරිහෙන පැත්තට යි බලය වැඩි. මොකද, අපේ ඉඤ්ජය දුබල යි. නැවත නැවත, නැවත නැවත මෙහෙත් අනුග්‍රහය ලැබෙනවා නම්, ටික ටික, හරි අල්ලාගෙන ගිය හැකි යි. තමන්ට ම හොඳට තේරෙන මට්ටමකට ආවහම මේක අපහසුවකින් තොරව ගත හැකි යි.

ඔන්න දැන් විදර්ශණා කරනවා කියලා කියන්නේ මෙන්න මේක යි, කරන්නේ මෙන්න මේක යි කියන කාරණාව පැහැදිළි කරලා තියෙනවා. තමන්ගේ වත් පිළිවෙත් ටික කරන්න, සති නිමිත්තේ හිත තබාගෙන, යද්දී එද්දී සති නිමිත්ත හුරු කරන්න. එය ද අපහසු නම් දැනට, කුමන හෝ කුසල මනසිකාරයක්, අලුතෙන් ප්‍රපංච නිමිති ඇතුළට එන්න නො එන විදියට, ඇතුළත කුසල මනසිකාරයක් ඇතිකරගෙන මෙනෙහි කරමින්, තියෙන වැඩ කටයුතු ටික කරන්න.

2017.10.28 වැනි දින පවත්වන ලද හිඤ්ඤා දේශනය - 1

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

රූපය පිරිසිදු දැකීම

බුදුරජාණන් වහන්සේ සැවැත්නුවර ජේතවනාරාමයේ වැඩ ඉන්න කාලයේ කප්ප කියලා එක්තරා ස්වාමීන් වහන්සේ නමක් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ළඟට ඇවිල්ලා, භාග්‍යවතුන් වහන්සේට වන්දනා කරලා, භාග්‍යවතුන් වහන්සේගෙන් ප්‍රශ්නයක් අහනවා: කථාං නු ඛො භන්තෙ, ජානතො කථං පස්සන්තො ඉමස්මිඤ්ඤ සවිඤ්ඤාණකෙ කායෙ බහිද්ධා ච සබ්බන්තිත්තෙසු අහච්ඤාමමිච්ඤාමානානුසයා න හොන්ති? - ස්වාමීනි, කෙසේ දන්න, කෙසේ දකින, කෙනාට ද මේ සවිඤ්ඤාණක කයෙත්, බාහිර සියලු නිමිතිවලත් අහංකාර-මමිංකාර, මම මගේ කියන මානානුසය නැතිවෙන්නේ කියලා ප්‍රශ්නයක් අහනවා. ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස මේ සවිඤ්ඤාණක කයෙත්, බාහිර සියලු නිමිතිවලත් මම-මගේ කියන මානානුසය නැතිවෙන්නේ කුමක් දන්න, කුමක් දකින කෙනාට ද? කියලා අහනවා.

ඒ වෙලාවේ දී බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා, යං කිඤ්ඤි කප්ප රූපං - කප්ප, යම්කිසි රූපයක් තියෙනවා නම් අතීත-අනාගත-වතීමාන, ආධ්‍යාත්මික-බාහිර, ඔදරික(රලු)-සුබ්බ(සියුම්), හීන-ප්‍රණීත, දුර-ළඟ ඒ හැම රූපයක් ම, 'මම නෙවෙයි, මගේ නෙවෙයි, මගේ ආත්මය නෙවෙයි' කියලා දක්ක යුතු යි. මෙන්න මේ විදියට දන්න කෙනාට, මේ විදියට දකින කෙනාට මේ සවිඤ්ඤාණක කයෙත්, බාහිර සියලු නිමිතිවලත් 'මම-මගේ' කියන මානානුසය නැතිවෙනවා, ගෙවෙනවා කියලා පෙන්වුවා.

රූපයේ වගේ ම වේදනාවෙන්, සංඥාව, සංඛාර, විඤ්ඤාණ කියන මේ පඤ්චෙදපාදනස්කන්ධයේ ම, අතීත-අනාගත-වතීමාන කියන තුන් කාලයේ ම, ආධ්‍යාත්මික-බාහිර, රථ-සියුම්, හීන-ප්‍රණීත, දුර-ළඟ මේ හැම ස්කන්ධයක් ම, 'මම නෙවෙයි, මගේ නෙවෙයි, මගේ ආත්මය නෙවෙයි' කියලා දන්න කෙනාට, දකින කෙනාට මේ සවිඤ්ඤාණක කයෙත්, බාහිර සියලු නිමිති වලත් 'මම-මගේ' කියන මානානුසය ගෙවෙනවා. 'මම නෙවෙයි, මගේ නෙවෙයි, මගේ ආත්මය නෙවෙයි.'

නෙතං මම, නෙසොහමස්මි, න මෙසො අන්තා'ති. - මම නෙවෙයි, මගේ නෙවෙයි, මගේ ආත්මය නෙවෙයි කියලා දකින්න ඕන.

නෙතං මම කියලා කියන්නේ, පාළියෙන් 'මම' කියලා කියන්නේ සිංහලෙන් 'මගේ' කියන අදහසට යි. 'මගේ' කියලා කියන කොට තණ්හාව යි. නෙසො හමස්මි කියලා කියන්නේ 'මම' කියන අර්ථය යි. එතකොට මානය යි. එතං මම කියලා කියන්නේ 'මගේ' කියන එක යි. තණ්හාව යි. එසො හමස්මි කියලා කියන්නේ 'මම' කියන එක යි. එතකොට මානය යි. එසො මෙ අන්තාති කියලා කියන්නේ 'මගේ ආත්මය' කියන එක යි. එතකොට දිට්ඨිය යි. එතං මම එසො හමස්මි එසො මෙ අන්තා'ති කියලා කියන කොට තණ්හා-මාන-දිට්ඨි කියන කෙලෙස් තුන තමයි ඒකෙන් නිර්වචනය වෙන්නේ. එතකොට නෙතං මම, නෙසො හමස්මි, න මෙසො මෙ අන්තා'ති - මගේ නෙවෙයි. මගේ වූ කිසි ම දෙයක් දකින්නට එපා. අතීත රූපවත්, වතීමාන රූපවත්, අනාගත රූපවත්, කිසි ම රූපයක මගේ වූ රූප දකින්නට එපා. මගේ අම්මා, මගේ තාත්තා, මගේ අයියා, මගේ අක්කා, මගේ ගෙවල්, දෙරවල්, යාන, වාහන වූ රූප, එහෙම නැතිනම් මගේ ඇහැ, මගේ කන, මගේ නාසය, මගේ දිව, ආදී මගේ වූ කිසිවක් අතීත ස්කන්ධ ටිකේත්, වතීමාන ස්කන්ධ ටිකේත්, අනාගත ස්කන්ධ ටිකේත් දකින්න එපා. එතකොට තණ්හාව නෑ.

නෙසො හමස්මි - මම වූ, තමන්ගේ වූ අතීත හෝ, වතීමාන හෝ, අනාගත හෝ කිසිදු ස්කන්ධයක් දකින්න එපා. තමන් වූ, තමන්ගේ ආත්මය වූ අතීත ස්කන්ධයක් වත්, වතීමාන ස්කන්ධයක්වත්, අනාගත ස්කන්ධයක්වත් දකින්න එපා කියනවා. මෙන්න මෙහෙම අතීත-අනාගත-වතීමාන හෝ ආධ්‍යාත්මිකව හරි, බාහිරව හරි, ඕදරික කියලා කියන්නේ ඇහැ, ඇහැට පෙනෙන රූප, කන, කනට ඇහෙන ශබ්ද, නාසය, නාසයට දූනෙන ගන්ධ, දිව, දිවට දූනෙන රස, කය, කයට දූනෙන ඵොට්ඨබ්බ: ඒ කියන්නේ මේ දස රූප ටිකට කියනවා ඕදරික රූප කියලා.

හිතට හම්බවෙන රූප තියෙනවා නේ සිහිනෙන් පෙනෙන, අපට දැන් සිහි කරන්න පුළුවන්, කෙනෙක් මැරුණත් සිහි කරන්න පුළුවන්, අම්මාගේ රූපයක්, තාත්තාගේ රූපයක්, ඒ වාගේ හිතට හම්බවෙන රූප, ඒවාට කියනවා ධම්මායතන පරියාපන්න රූප කියලා. ඒ රූපවලට

කියනවා සුබ්බම රූප කියලා. එතකොට ඕදරික රූප වේවා, සුබ්බම රූප වේවා.

හීනං වා පණිනං වා : හීන රූප කියලා කියන්නේ අප්‍රිය හිතෙන, අමනාප හිතෙන, අකැමැත්ත හිතෙන, දුච්ඡි වූ, කැත වූ, ලෝකයා අවමන් කරණ, රූපයක් වේවා, ශබ්දයක් වේවා, ගන්ධයක් වේවා, රසයක් වේවා, ස්පර්ශයක් වේවා, සිතට සිහිවෙන රූපයක් වේවා, ඒවා හීන රූප යි. ප්‍රණීතය යි සම්මත, ලෝකයා කැමැති, ප්‍රිය වූ, මන වඩන, සතුට ඇතිවෙන, රූපයක් වේවා, ශබ්දයක් වේවා, ගන්ධයක් වේවා, රසයක් වේවා, ස්පර්ශයක් වේවා, සිතට සිහිවෙන රූපයක් වේවා, ඒවා ප්‍රණීත රූප යි.

යං දූරෙ සන්තිකෙ වා : තමන් ළඟ පාත, අහල පහල තියෙන රූපයක් වෙන්න පුළුවන්, එහෙම නැත්නම් බොහෝ ඇතක තියෙනවා කියලා හිතෙන රූපයක් වෙන්න පුළුවන්. මෙන්න මේ එකොළොස් පොළම, හැම රූපයක් ම මගේ නොවෙයි, මම නෙවෙයි, මගේ ආත්මයත් නෙවෙයි කියලා දකින්න ඕන කියලා.

එතකොට මේ හැම රූපයක් ම මම නෙවෙයි, මගේ නොවෙයි, මගේ ආත්මයත් නෙවෙයි කියලා අපට එහෙම දකින්න නම් අපි රූපය ගැන හොඳට දැනගෙන තියෙන්නට ඕනේ. ඉති රූපං, ඉති රූපස්ස සමුදයො, ඉති රූපස්ස අඤ්චාගමො : මේ රූප යි, මේ රූපයන්ගේ ඇතිවීම යි, මේ රූපයන්ගේ නැතිවීම යි කියලා හොඳට පෙනුනොත් රූපයක් හැඳෙන්නේ, රූප කියලා යමක් තියෙනවා නම් ඒ රූප ඔක්කෝම මෙන්න මෙව්වර යි. ඒ රූප හැඳෙන්නේ මෙන්න මේ හේතුවෙනු යි. මෙන්න මේ හේතුව නැතිවෙන කොට මෙන්න මේ රූප ඔක්කෝම නැතිවෙනවා කියන එක හොඳට පෙනුණොත්, පෙනෙනවා නම්, ඉබේ ම ඒ හැම රූපයක් ම මම වත්, මගේ වත්, මගේ ආත්මය වත් වූ රූප තිබුණත් නෙවෙයි, තියෙනවත් නෙවෙයි, තියෙන්නේ ද නෙවෙයි කියන නුවණ එළඹ සිටිනවා. ඒ හැම රූපයක් ම, මගේ වූ රූප, මම වූ රූප, මගේ ආත්මය වූ රූප කියලා නො දකිනවා නම්, දකින්නේ නැතිනම්, තමන්ට එහෙම පෙනෙන්නේ නැතිනම්, මේ ආධ්‍යාත්මික කයේත්, බාහිර සියලු නිමිතිවලත්, මානානුසය, මම-මගේ කියන කෙලේසය, මිම්ම, මාන අනුසය නැතිවෙනවා.

ඒ විදියට, මානානුසය නැතිවෙන විදියට, මගෙන් නෙවෙයි, මමත් නෙවෙයි, මගේ ආත්මයත් නෙවෙයි කියලා දකින්න නම් එයා දකලා තියෙන්න ඕන රූපය කියන එක හේතු ප්‍රත්‍යය යි. රූපය කියන එක පටිච්චසමුප්පන්න යි. පටිච්ච කියලා කියන්නේ හේතු කියන එක යි. සමුප්පන්න කියලා කියන්නේ හටගන්නවා කියන එක යි. පටිච්චසමුප්පන්න යි. හේතූන්ගෙන් හටගන්නවා කියන එක යි.

පටිච්චසමුප්පාද සහ පටිච්චසමුප්පන්න කියලා ධර්මා දෙකක් තියෙනවා. පටිච්චසමුප්පන්නය පටිච්චසමුප්පාදයක් වෙනවා. පටිච්චසමුප්පාදය පටිච්චසමුප්පන්නයක් වෙනවා. ඒ කිව්වේ පටිච්චසමුප්පාද කියලා කියන්නේ, සමුප්පාද කියලා කියන්නේ, ප්‍රත්‍යයන් උපදවන කියන අදහසිනු යි. හේතූන්. හේතුව හඳුන්වනවා එලයන් උපදවන අදහසින්, පටිච්චසමුප්පාද යි කියලා. එලය හඳුන්වනවා පටිච්චසමුප්පන්න යි කියලා.

අපි කිව්වොත්, තාත්තා කෙනෙකුට කියනවා පටිච්චසමුප්පාද යි කියලා, එලයක් උපදවනවා කියලා. හේතුවක්. පුතාට කියනවා පටිච්චසමුප්පන්න යි කියලා. තාත්තා පටිච්චසමුප්පාදයක්, පුතා පටිච්චසමුප්පන්න යි.

ඒ පුතාට පුතෙක් උපන්නොත්, මේ පටිච්චසමුප්පන්න යි කියාපු එකට කියන්න වෙනවා, පටිච්චසමුප්පාද යි. ඒ මුනුපුරාට පටිච්චසමුප්පන්න යි. සීයාට සාපේක්ෂව පුතා පටිච්චසමුප්පන්නයක්. මුනුපුරාට සාපේක්ෂව මෙයා පටිච්චසමුප්පාදයක්. ඒ වාගේ හැම දෙයක් ම පටිච්චසමුප්පාද ද වෙනවා, පටිච්චසමුප්පන්න ද වෙනවා.

දැන් පටිච්චසමුප්පාදයේදී ත් අවිජ්ජා පච්චයා සංඛාරා, සංඛාර පච්චයා විඤ්ඤාණං, කියන මේ හැම අංගයක් ම, පටිච්චසමුප්පාද ද වෙනවා, පටිච්චසමුප්පන්න ද වෙනවා. අවිද්‍යාව පටිච්චසමුප්පාද යි, සංඛාරය පටිච්චසමුප්පන්න යි. සංඛාරය පටිච්චසමුප්පාද යි, විඤ්ඤාණය පටිච්චසමුප්පන්න යි. විඤ්ඤාණය පටිච්චසමුප්පාද යි, නාමරූප පටිච්චසමුප්පන්න යි වෙනවා.

එතකොට රූපය කියන එක අපට හොඳට තේරෙන්න ඕනේ පටිච්චසමුප්පන්න දෙයක්. රූපයේ පටිච්චසමුප්පාදය ආහාර ප්‍රත්‍යය යි.

ආහාරය කියන එක පටිච්චසමුප්පාදයක්, නැතිනම් ප්‍රත්‍යයක්. ප්‍රත්‍යසමුප්පන්න යි රූපය.

යම්කිසි රූප කියලා යමක් තියෙනවා නම්, දැන් අපි මෙච්චර කාලයක් ම හිතාගෙන හිටියේ, තියෙනවා නම් තියෙන රූප සත්ත්‍වයින්ගේ රූප, පුද්ගලයින්ගේ රූප, මිනිසුන්ගේ රූප, ගොඩනැගිලිවල රූප කියලා නේ. නමුත් ඔය අපේ ලෝකයේ යි. ඔය අපේ ප්‍රපංච සංඥාව ඇතුළේ යි. ඔය තමයි 'මගේ' වූ රූපවල හැටි. 'මම' වූ රූපවල හැටි. 'මගේ ආත්මය' වූ රූපවල හැටි තමයි ඒ විස්තරය. නමුත් ඒ 'මම, මගේ, මගේ ආත්මය' කියන කෙලේසයට ඉඩ නැහැ රූපයක සැබෑ ම ස්වභාවය දැක්කොත්. යම්කිසි අතීත, අනාගත, වර්තමාන, අජ්ඣන්තං වා කියලා කියන්නේ තමා තුළ යි. බහිද්ධා වා කියලා කිව්වේ බාහිර යි. ඔදරික කියලා කිව්වේ පඨිසසම්ඵස්සය, නැතිනම් ස්පඨි ආයතන පහ යි. සුබ්‍රම කියලා කිව්වේ ධම්මායතන පරියාපන්න රූප යි, හිතට පෙනෙන රූප යි. හීනෙන් පෙනෙන මට්ටමේ වාගේ රූප යි. හීන රූප, ප්‍රණීත රූප, දුර රූප, ළඟ රූප කියන මේ සියළුම රූපවල යථාභූත ස්වභාවය. යථාභූත කියන තැන භූත කියන්නේ වූ. අපි අභූත චෝදනාවක් කියන තැන අභූත කියන්නේ නො වූ දෙයකින් කියන එක යි. භූත කියන්නේ වූ. යථාභූත කියලා කියන්නේ යම් සේ පවතින. යම් සේ වූ. සැබැවට ම පවතින. මේ රූපයන්ගේ සැබැවට ම පවතින ස්වභාවය තමයි චන්තාරො ච මහාභූතා, චතුන්නං ච මහාභූතානං උපාදය රූපං. යම් කිසි රූප කියලා යමක් තියෙයි නම් ලෝකයේ, මේ එකොළොස් පොලේ ම, හොඳට මතක තබාගන්න, පඨවි-ආපෝ-තේජෝ-වායෝ කියන මෙන්න මේ මහාභූත සහ මහාභූත නිසා, මහාභූත ඇසුරු කරගෙන පවතින රූප. ඒකට කියනවා උපාදය රූප කියලා.

මෙන්න මෙබඳු රූප ටිකක් විතරම ම යි තියෙන්නේ. රූපවල මිනිසුන්ගේ, සතුන්ගේ, ගෙවල් දෙරවල්වල රූප නැහැ. යම්කිසි රූප කියලා යමක් තියෙයි නම් තියෙන්නේ චන්තාරො ච මහාභූතා, චතුන්නං ච මහාභූතානං උපාදය රූපං පමණයි. සරමහාධාතුන්, සතරමහාධාතු නිසා පවත්නා රූපත් කියලා යම් වෙලාවක දැක්කොත්, එදට සතරමහාධාතුවේ හෝ උපාදය රූපවල කොහොම ද නැදැයිත් ඉන්නේ, කොහොම ද ගෙවල් දෙරවල් තියෙන්නේ, කොහොම ද

ඉඩකඩම් යානවාහන තියෙන්නේ, කියලා අපට ඉබේ ම යි පෙනෙන්නේ.

අපි ඒකට උපමාවක් ගනිමු: අපි කියමු ගඩොල්, වැලි, සිමෙන්ති, වතුර ඔය ටික එකතුකරගෙන, අරගෙන බිත්තියක් බදිනවා. හදලා, බිත්තිය කපරාරු කරලා සුදන් මදිනවා. දෑන් නිකමට අපි හිතමු, ඔන්න දෑන් බිත්තිය කියන ටිකට හැදිලා තියෙන්නේ පට්ටි-ආපෝ-තේජෝ-වායෝ කියන සතරමහාධාතූන්ගේ ද්‍රව්‍ය ටිකක් එකතුවෙලා යි. ඊට පස්සේ මුළු බිත්තිය ම වැහෙන්න අපි පස්සේ චිත්‍රයක් අඳිනවා.

ඊට පස්සේ දෑන් ඇත ඉඳලා ඇහෙන්න බැලුවොත් අපට පෙනෙන්නේ චිත්‍රය යි. දෑන් අපට බිත්තිය පෙනෙන්නේ නැහැ. දෑන් බිත්තිය සම්පූර්ණයෙන් ම වැහෙන්න චිත්‍රය ඇඳලා තියෙනවා. ඇහැට පෙනෙනවා, චිත්‍රය. හොඳයි, පෙනෙන චිත්‍රය අල්ලන්න කියලා අපි අත දෑම්මොත්, ගිහිල්ලා අත හැපෙන්නේ බිත්තියේ යි, ගඩොල්, වැලි, සිමෙන්තියෙන් කළ බිත්තියේ යි. අතට චිත්‍රය අඟුවෙන්නේ නැහැ, ඇහැට බිත්තිය අඟුවෙන්නේ නැහැ.

උපාදය කියලා කියන්නේ, ඇසුරුකරගෙන පවතිනවා. දෑන් චිත්‍රයට කිසි ම වෙලාවක තනියම පවතින්න බැහැ. බිත්තිය ඇසුරු කරගෙන යි දෑන් චිත්‍රය කියන එක පවතින්නේ. උපාදය කියලා කියන්නේ චතුර්නාං ච මහාභූතානාං උපාදය රූපං - සතරමහාධාතූන් උපාදයකරගෙන තියෙන රූපය යි. ඒ රූපයෙන් සතරමහාධාතුව ම දැක්ක යුතු යි මිසක, ඒ කියන්නේ සතරමහාධාතුව අත නො හැර ඒ රූපයේ පවතින්නේ නැහැ. පවතින්න බැහැ. දෑන් චිත්‍රය නැතුව බිත්තියට තියෙන්න පුළුවන්. නමුත් බිත්තියක් හෝ යම් ඒ වාගේ පුවරුවක ආධාරයක් නැතුව චිත්‍රයක් තියෙන්න, පවතින්න බැහැ.

එතකොට චිත්‍රයට කියනවා උපාදය රූපයක් කියලා. අපි නිකමට කිව්වොත් බිත්තිය උපාදය කරගෙන යි චිත්‍රය පවතින්නේ. කිසිම වෙලාවක බිත්තිය එතැන තියෙද්දී චිත්‍රය විතරක් ගන්න බැහැ. චිත්‍රය ගන්න නම් බිත්තියත් එක්ක ම ගන්න වෙනවා. ඒක ඇසුරු කරගෙන පවතින මහාභූත ටිකත් එක්කම. ඇස් ඉදිරිපිටට ආපු හැම රූපයක් ම උපාදය රූප ම යි. ඒ හැම රූපයක් ම මහාභූත ටික බදුගෙන ම තිබුණා මිසක, මහාභූතයන්ගෙන් වෙන්ව රූප තිබුනේ නැහැ.

අපි ඔය උපාදය රූපයට තව මිම්මක් ගත්තොත්: වතුරක් මත පතිතවෙලා තියෙන ගොඩනැගිල්ලක හෝ ගහක, වැලක ඡායාවක් අපට දකින්න පුළුවන් වතුරේ. අන්න ඒ වතුර මත පතිත වෙලා තියෙන ඡායාරූපයට කියනවා උපාදය රූපය කියලා. උපාදය රූපයට හොඳම මිම්ම තියාගන්න ඒක. ඇහැට පෙනෙනවා. හැබැයි අල්ලන්න කියලා අත දූම්මොත් අත ගිහිල්ලා හැපෙන්නේ වතුරේ යි. වතුර කියන්නේ මාහභූතයන්ට අයිති ආපෝධාතුව යි. ආපෝධාතුව ඇසුරු කරගෙන දැන් මේ චිත්‍රය තියෙනවා. කිසි ම වෙලාවක වතුර ටිකේ තියෙන මේ ඡායාව අපට ඔසොවලා ගන්න බැහැ. කිසි ම වෙලාවක ඔසොවලා ගන්න බැහැ. ඉතින් අපට පෙනෙන දේ ඔසොවලා ගන්න නම්, ඒක පතිත වෙලා තියෙන ද්‍රව්‍යත් එක්ක ම, අපි කියමු, බේසමක තියෙන වතුරට ඡායාව වැටිලා තියෙනවා නම්, ඡායාව ගන්න බැහැ. බේසමත් එක්ක ම ඉස්සුවොත්, ඒකේ වතුරත් එක්ක ම ඡායාව ළඟට ගන්න හැකි යි.

ඒ වාගේ මේ ඇහැට පෙනෙන හැම රූපයක් ම මහාභූත ටික උපාදය කරගෙන යි තියෙන්නේ. කිසි ම වෙලාවක මේ පෙනෙන රූපය අපට ඔසොවලා ගන්න බැහැ. ළඟට ගන්න බැහැ. උපාදය රූපය ළඟට ගන්න බැහැ. දුරස් කරන්නත් බැහැ. අපට ඒක ඔසොවලා ගන්න බැහැ.

ඒ රූපය ඇසුරුකරගෙන තියෙන මාහාභූත රූප මිටිය ළංකරන කොට පෙනෙන දේ ළංවෙනවා වගෙයි පෙනෙන්නේ අපට. අපට පෙනෙන දේ ළඟට ගන්න වෙන්නේ මහාභූත ටිකටත් නැදෑකම් කියාගෙන ම, ඒකේ තියෙන ආදීනවත් විඳිමින් ම මිසක, එහෙම නැතුව ඇහැට පෙනෙන රූපය ඇසුරු කරන්න වෙන ක්‍රමයක් නැහැ.

ඒ වගේ, එතකොට අපට ඔන්න ඔය බඳු රූපයක් ම යි අර වතුරට පතිත වෙච්ච ඡායාව බඳු, බිත්තිය ඇසුරු කරගෙන පවතින චිත්‍රය බඳු, රූප ම යි ඇස් ඉදිරිපිටට ආවේ. ඒ රූප මහාභූත ටික ඇසුරු කරගෙන පවතින චිත්‍ර මාත්‍රයක්, රූප මාත්‍රයක් කියලා අපි කවදවත් ඉගෙනගෙන නැහැ. උගන්නලා නැහැ. දන්නේ නැහැ. අපි හිතාගෙන ඉන්නේ, මේ පෙනෙන රූපය ම ඒක අඩංගු ද්‍රව්‍යත් පෙනෙන දේට ම අයිති යි, පෙනෙන දේත් ඒ අඩංගු ද්‍රව්‍යයට ම අයිතියි කියලා යි. ඒ හින්දා අපට තේරෙන්නේ අපි දකපු රූප ළඟට ගන්න පුළුවන්, අල්ලලා ඉඹින්න පුළුවන්, අල්ලලා ගඳ සුවඳ බලන්න පුළුවන්, රස විඳින්න පුළුවන් වගේ

තැනකින් තමයි අපේ මනස හැදිලා තියෙන්නේ. ඒ මේ රූපයන්ගේ සැබෑ ස්වභාවය නො දකින නිසා යි.

ඉතින්, මහාභූත රූප කියන්නේ මොනවා ද, උපාදය රූප කියන්නේ මොනවා ද කියලා වෙන වෙන ම ඉස්සෙල්ලා ඉගෙනගෙන, ඒ රූප ටික පිරිසිඳ දකින්න ඉගෙනගත්තාට, දැන් අපි කිව්වොත්, 'රූපය පෙනෙනවා, අල්ලන්න බැහැ. වණි රූපය පෙනෙනවා, අහුවෙන්නේ නැහැ. කයට ගැටෙන දේ ගැටෙනවා පෙනෙන්නේ නැහැ' කියලා කිව්වොත් අපට පිළිගන්න බැහැ. අපි පිළිගන්නේ නැහැ. 'ඇයි මේ පෙනෙන එක ඇල්ලුවේ නැද්ද' කියලා වගේ තැනකින් තමයි හිතන්නේ අපට. අපේ ප්‍රපංච මනස හැදිලා තියෙන්නේ, 'පෙනෙන දේ අල්ලන්න පුළුවනි. අල්ලන දේ පෙනෙනවා වගේ' යි. ඒ අපි රූපයේ සැබෑ ස්වභාවය නො දන්නා කම, නො දකින කම නිසා යි. බිත්තියේ ඇඳපු චිත්‍රය පෙනෙනවා, අල්ලන්න බැහැ. බිත්තිය අල්ලන්න පුළුවන් පෙනෙන්නේ නැහැ.

ඔය මම එක උපමාවක් විතරයි. ඇහැට පෙනෙන තැනකින් කිව්වේ. නමුත් ඔය වාගේ කන කියලා කියන්නේ, ශබ්දය කියලා කියන්නේ, නාසය කියලා කියන්නේ, ගන්ධය කියලා කියන්නේ, දිව කියලා කියන්නේ, රස කියලා කියන්නේ, කය කියලා කියන්නේ උපාදය රූප ම යි. කයට ස්පඨි වෙන ඓංචිබ්බ ධාතුව විතරයි මහාභූත. ඓංචිබ්බ ධාතුව, කයට ගැටෙන වස්තු උපාදය නෙවෙයි මහාභූත ම යි, ඇල්ලුවොත් හැපෙන්නේ බිත්තියේ යි. අත දූම්මොත් හැපෙන්නේ වතුරේ යි. කෙලින් ම මහාභූත ටික ම යි. කයට ගැටෙන්නේ ඓංචිබ්බය යි. හිතට සිහිකරන්න පුළුවන් රූපය උපාදය යි.

ඔන්න ඔය මහාභූත සහ උපාදය කියන ටික අපට පිරිසිඳ දකින්න පුළුවන් නම්, පිරිසිඳ දක්කොත්, අතීතයේ දී ත් ඇස් ඉදිරිපිටට ආපු රූප තිබුණා නම්, තිබුණු හැම රූපයක් ම ත් මේ බඳු යි. දැන් එන හැම රූපයක් ම ත් මේ බඳු යි. අනාගතයට බලන්න කියල ගියහමත් හම්බවෙන්නේ අල්ලන්නවත් බැරි පෙනීමක් විතරක් වෙන රූපයක් ම විතරයි කියන නුවණ එයාට එනවා.

ආධ්‍යාත්මික, තමන් කියන පැත්තේ වේවා, බාහිර වේවා, යම්කිසි රූපයක් තියෙනවා නම් ඒ හැම රූපයක් ම උපාදය යි කියන නුවණ

එනවා. කයට ගැටෙන ඓතිහාසික ධාතුව විතරම ම යි මහාභූත නියෝජනය වෙන්නේ. රූප ගොඩවල් වශයෙන්, ආයතන වශයෙන් ගත්තොත්, එකොළහක් තියෙනවා. රූපය නියෝජනය වෙනවා ආයතන වශයෙන් එකොළහක. ඇහැ රූපයක්, ඇහැට පෙනෙන රූපය රූපයක්. කන රූපයක්, කනට ඇහෙන ශබ්දය රූපයක්. නාසය, ගන්ධය, දිව, රස, කය, ඓතිහාසිකය, හිතට දූනෙන ධර්ම රූප කියලා රූප නියෝජනය වෙනවා එකොළොස් පොළක.

ඔන්න ඔය රූප ටික පිරිසිඳ දැක්කොත් කාම ලෝකයේ නැදැකම් නැහැ. කාම වස්තු, කාම භාණ්ඩ නෑ. නෙතෙ කාමා යානි චිත්‍රානි ලොකෙ - මේ ලෝකයේ චිත්‍ර කාමය නෙවෙයි. නිව්දන්ති චිත්‍රාණි තපේව ලොකෙ - මේ ලෝකයේ චිත්‍ර තියෙනවා. දන් ඔය පෙන්නාපු ඔක්කොම රූප චිත්‍ර යි. නිව්දන්ති චිත්‍රානි තපේව ලොකෙ - මේ ලෝකයේ චිත්‍ර තියෙයි. නෙතෙ කාමා යානි චිත්‍රානි ලොකෙ - මේ ලෝකයේ චිත්‍ර තියෙනවා. ඒවා කාමය නෙවෙයි. සංකප්පරාගො පුරිසස්ස කාමො - ඒ චිත්‍ර අරහයා පුරුෂයාගේ මනස තුළ ඇති සංකල්පය යි, රාගය යි දෙකට යි කාමය කියලා කියන්නේ. ඔය චිත්‍ර මිනිසුන් කරගෙන, පුද්ගලයින් කරගෙන, සතුන්ව කරගෙන, තමන්ව කරගෙන, ඇසුරු කරන්නේ අපේ මනසින්.

චිත්‍රපටයක හෝ රූපවාහිණි තිරයක පෙනෙන චිත්‍ර ඔක්කෝම චිත්‍ර යි. චිත්‍රපටියක් නේ, චිත්‍ර වලින් හැදිවිටි පටියක්. නමුත් නෙතෙ කාමා යානි චිත්‍රානි ලොකෙ - ඒ ලෝකයේ චිත්‍ර ටිකක් තියෙන්නේ. කාමය ඒකේ නෑ. ඒ අරහයා සංකප්පො කාමො, රාගො කාමො, සංකප්ප රාගො කාමො - ඒවා ද්‍රව්‍ය හැටියට, පුද්ගලයින් හැටියට, කෙනෙක් දේවල් හැටියට අපේ මනස තුළ හදගත්ත මෙන්න මේ ගොට්ට යි, ගොන්න යි කාමය කියලා කියන්නේ.

අපේ මනසේ තියෙන කාම වස්තුව, කාමය, අර චිත්‍රය මත පතිත කළහම, ඒකට කියනවා වස්තු කාමය කියලා. එතකොට ඒ චිත්‍රය ම අපට කෙනෙක් වෙනවා. ඒ කියන්නේ දන් රූපවාහිණියේ තියෙන රූපයටත් බලලා අඬන්න පුළුවනි. සතුටුවෙන්න පුළුවනි. අතීත-අනාගත-වතීම්‍යාන කියන තුන් කාලයේ ම ඇස් ඉදිරිපිටට ආපු රූප

තිබුණා නම් රූපවාහිණියේ උපමාවට බඳු උපමාවෙන් තබාගන්න. එබඳු රූප ම යි ආවේ.

එබඳු රූප ඇතුළේ සජ්චිත පුද්ගලයින් හිටියේ නැහැ. ඉන්න බැහැ. එබඳු රූප ඇතුළේ සජ්චි පුද්ගලයින් ඉන්නවා, තියෙනවා කියන හැඟීමක් අද දවසේ අපට තියෙනවා. එබඳු හැඟීමක් එක්ක තියෙන ඇලීම් බැඳීමකුත් අපේ මනසේ තියෙනවා. මෙන්න මේ ටිකයි පඤ්චඋපාදානස්කන්ධ ලෝකය කියලා කිව්වේ. මෙන්න මේ ඇලීම්, බැඳීම් එක්ක මේ රූප සත්ත්වයින්ගේ පුද්ගලයින්ගේ දේවල් කාරණා වෙච්චි රූප ටිකක් තියෙනවා නේ. ඒවායේ මේ ආදරය, සෙනෙහස කියන ටික, 'අම්මා මරුණා. තාත්තා මරුණා, දුව මරුණා, පුතා මරුණා' කියලා අපට අඬන්න, වැලැපෙන්න පුළුවන් සම්පූර්ණ කතාවක්. සැබැවට ම ජීවත්වෙන කෙනෙක් ඇති බවට, සජ්චිකරන කරපු ලෝකයක් ඇති ගතියක් අපේ මනස තුළ තියෙනවා. මනස තුළ තියෙන මේ පඤ්චඋපාදානස්කන්ධය කියන මෙන්න මේ ගතියට යි බුදුරජාණන් වහන්සේ දුක්ඛ සත්‍යය කියලා කිව්වේ.

ඒ දුක්ඛ සත්‍යය, නැත්නම් මේ පඤ්චඋපාදානස්කන්ධ ලෝකය, එතකොට ඔය ඇත්තන්ට හොඳට තේරෙන්න ඕනේ, අතීත-වතීම්මාන-අනාගත කියන තුන් කාලයේ ම, යම් කිසි රූප ටිකක් තිබුණා නම් ඒ හැම රූපයක් ම, රූපවාහිණියේ තිබුණ රූප බඳු, ජලයේ පතිතවෙච්චි රූප බඳු, බිත්තියක ඇඳපු චිත්‍රයක් බඳු වූ රූප ටිකක් ම යි තිබුණේ. අතීතයේ තිබුණෙත්, දැන් තියෙන්නෙත්, අනාගතයට හම්බවෙන්නෙත්, එබඳු ම රූප යි. ආධ්‍යාත්මිකත්, බාහිරත් එබඳුම රූප යි. අන්න ඒ රූපයේ ඒ ස්වභාවය යම් දවසක දැක්කොත්, එදාට මේ ශරීරයේ 'මම' කියන, මේ සියළු නිමිතිවල 'මගේ' කියන, මෙන්න මේ මානානුසය ගෙවෙනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළේ, *ඉමස්මිඤ්ච සවිඤ්ඤාණකෙ කායෙ බහිද්ධා ව සබ්බන්තිමිත්තෙසු අහඬිකාරමමිච්චිකාරමානානුසයා න භොන්ති?* කොහොම දන්න, කොහොම දකින කෙනාට ද, *අතීතානාගතපච්චිජ්ජන්තං අජ්ඣන්තං වා බහිද්ධා වා ඔළාරිකං වා සුබ්බමං වා භීතං වා පණිතං වා යං දුරෙ සන්තිකෙ වා සබ්බං රූපං නෙතං මම, නෙසො හමස්මි, න මෙසො අත්තා'ති එවමෙනං යථාභූතං සම්මල්පඤ්ඤාය දට්ඨබ්බං :* මෙන්න මෙහෙම ඇත්ත ඇති හැටියේ නුවණින් දැක්ක යුතු යි.

දැන් අපි දකින්නේ, අපට තථාගතයන් වහන්සේ කෙරෙහි ශ්‍රද්ධාව ඇතිවෙන්නේ ස්වාක්ඛාතො භගවතා ධම්මො - භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මනාකොට දේශනා කරලා තියෙනවා කියලා, අපට මේක ඇත්ත ඇති හැටියට පෙනෙන හින්දා යි. දැන් රූපවාහිණි තිරයේ ඇස් ඉදිරිපිටට ආපු රූපය, අපි නිකමට කිව්වොත්, තථාගතයන් වහන්සේගේ වචනයකින් ම, රූපවාහිණි තිරයේ ඇස් ඉදිරිපිටට ආපු රූපය සත්ත්‍වයෙක් පුද්ගලයෙක් නෙවෙයි. ඒ අරභයා සත්ත්‍ව-පුද්ගල හැඟීමක්, සත්ත්‍වයන්ගේ-පුද්ගලයන්ගේ රූප ටිකක් තමන් ම හදගෙන, ජරාමරණ දුක් විඳින්නේ තමනු යි කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නවා. දේශනා කළා. අපිට ඒක තේරෙනවා, බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නන කොට අපටත් තේරෙනවා, 'ඇත්ත නේ. රූපවාහිණියේ වීදුරුව ඇතුළේ මිනිසුන් නැහැ. සත්ත්‍වයින්-පුද්ගලයින් නෑ. වයර් රෝල්, කන්ඩෙන්සර්, ට්‍රාන්සිස්ටර් වගේ කිය කියා ඔය කැලි ටිකක් තමයි තියෙන්නේ' කියලා අපට හොඳට පෙනෙනවා.

එබඳු තැනකත් ඒ රූපය දිහා බලාගෙන, 'අනේ අර මිනිහාට පිහියෙන් ඇන්නා නේ ද. අනේ අර ළමයාට කරපු වෙනස්කම. අනේ අර මනුස්සයා අහිංකසයි' කිය කියා සත්ත්‍ව-පුද්ගල භාවයෙන් දුක් විඳින්න අපට පුළුවන්කමක් තියෙයි නම්, එතකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළොත් මේ දෙක වෙන් කරලා, ඇස් ඉදිරිපිටට හම්බවුණෙත්, අතීතයේදී දෑකපු චිත්‍රපටවල තිබුණු රූපයකුත්, දැන් දකින චිත්‍රපටවල රූපයකුත්, අනාගතයට පෙනෙන චිත්‍රපටවල රූපත්, සමාන ම මයි. හැමදම ඒ රූපවල ඇත්ත නො දන්නාකම නිසා, ඒ රූපය හිතෙන් හදගෙන, හිතට අරගෙන, ඒ රූපය කෙනෙක්-පුද්ගලයෙක්-සත්ත්‍වයෙක් කරලා හිතෙන් ගන්න එකට තමයි පඤ්චලපාදනස්කන්ධයට උපාදනය වෙනවා කියලා කියන්නේ. එතකොට පඤ්චලපාදනස්කන්ධ ලෝකය යි.

පඤ්චලපාදනස්කන්ධ ලෝකය කියන කොට ඒ පඤ්චලපාදනස්කන්ධ ලෝකයේ අම්මලා, තාත්තලා, දුවලා, පුතාලා, නැදැයින්, රන් රිදී, මුතු මැණික්, බොහෝ ම වටිනා වස්තු රාශියක් තියෙනවා. හැබැයි ආයතන ටිකේ තිබුණේ නැහැ. ආයතන ටිකේ තිබුණේ, තියෙන්නේ සුඤ්ඤතාවයක්. එතකොට අන්න ඒ ටික යි තථාගතයන් වහන්සේ පෙන්නන්නේ, 'මහණෙනි, මේ රූපය පිරිසිඳු නො දකින කම නිසා යි උඹලා දුක් විඳින්නේ බොරුවට මේ මනසෙන්, ප්‍රපංචයකට. මේක

තථාගතයන් වහන්සේ ම දේශනා කළා කියන තැනකින් නෙවෙයි. අපට තේරෙන්න ඕන, නුවණක් තියෙන කෙනෙකුට, සාමාන්‍ය මට්ටමක හෝ නුවණක් තියෙන කෙනෙකුට, මොන තරම් ඇත්ත ද කියලා. ඔය වික්‍රපටයක් බලන සිද්ධියේ දී බලන්න අපි පුද්ගලභාවයෙන් දුක් විඳිනවා නම්, හොඳට සිහි ඇතුළු වික්‍රය පැත්තට හිත තියලා බැලුවහම, එතැන තියෙන්නේ සුඤ්ඤතාවයක්. සුඤ්ඤතාවයක් තියෙන තැනක අපි සත්ත්ව-පුද්ගල භාවයෙන් දුක් විඳිනවා නම් අපි මොන තරම් මෝඩ ද කියලා පෙනෙනවා.

ඒ වාගේ ම එහෙනම් අතීතයේ දී ත්, ඇස් ඉදිරිපිටට ආපු හැම රූපය ම එබඳුම සුඤ්ඤතාවයකින් නම්, අපි, 'අනේ අම්මාට කොහොම ද දන්නේ නැහැ. තාත්තාට කොහොම ද දන්නේ නැහැ. අයියා අක්කාට කොහොම ද දන්නේ නැහැ. නැත්නම් දෑත් මගේ ගෙදර මොකක් වෙලා ද දන්නේ නැහැ' කියලා හිතන කොට හිතන්න රූපවාහිණිය දිහා බලාගෙන ඒකේ රූපයට අඬන මනුස්සයා යි, අපි මෙහෙම හිත හිතා දුක්වෙන, සතුටු වෙන, අඬන අපේ මනස යි අතරේ වෙනසක් නෑ.

එතකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ පඤ්චලපාදනස්කන්ධා දුක්ඛා කියලා පෙන්නුවේ මෙන්න මේ ලෝකයට යි. මනස තුළ අම්මා-තාත්තා-අයියා-අක්කා-දුව-පුතා-නෑදැයින් ඉන්නවා කියලා පෙනෙන ලෝකයට යි. ඔය දුක් වූ පඤ්චලපාදනස්කන්ධා ලෝකය ඇතිවෙලා තියෙන්නේ ඇහැට පෙනෙන රූපයේ ඇත්ත නො දන්නා කම නිසා රස විඳගැනීම් අනුව බලාපු කම නිසා යි. රූපවාහිණියට පතිත වෙච්ච රූපයේ ඇත්ත දුක්කෙත් නැහැ. ඇත්ත බලන්න අපට ඕනෑකමක් තිබුණෙත් නැහැ. නමුත් කකුළුවා ඇස් ඉස්සරහට දගෙන ඉන්නවා වගේ, ඒ පැත්තට ම නැඹුරුවෙලා, ඒ තුළ ම හිත හසුරුවාපු වැරද්දට යි පැත්තකට ගියහමත්, හොඳ වික්‍රපට කතාවක් අපට මනස තුළ ඉතුරුවෙන්නේ. ඇහැට පෙනෙන රූපයේ අවිද්‍යාවගේ වැස්ම දුරුවෙලා තණ්හාව නැතිවුණොත් මේ පඤ්චලපාදනස්කන්ධා ලෝකයේ දුකෙන් මිඳෙනවා.

අතීතයේ දී ත් මට නො වුණේ නම්, දෑත් මට නො වේ නම්, අනාගතයේ දී ත් මට නො වන්නේ නම්, මොන තරම් සැහැල්ලුවක් තියෙයි ද. මම ද නො හිටියා නම්, දැනත් මම නො

වෙයි නම්, අනාගතටත් මම නො වන්නේ නම්, මගේ වූ දෙයකුත් නැති නම්, තිබුණෙත් නැතිනම්, තියෙනවාත් නෙවෙයි නම්, තියෙන්නේ ද නැතිනම් මට දුක් විදින්න කෙනෙක් නැහැ.

එතකොට මේ විදියට මේ රූපයේ ඇත්ත බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නවා, මේ පඤ්චලපාදනස්කන්ධ ලෝකය ඇතිවුණේ, රූපයේ ඇත්ත නො දන්නා අවිද්‍යාවගේ වැසීමෙන් තණ්හාවගෙන් යුක්තවීම නිසා යි මේ කය හටගත්තේ, නැත්නම් මෙන්න මේ පඤ්චලපාදනස්කන්ධ ලෝකය හටගත්තේ. අවිද්‍යාවගේ වැස්ම දුරුවුණොත්, තණ්හාව නමැති විෂ දෝෂය අතහැරෙනවා. මේ පෙනෙන අරමුණට නැඹුරුවෙලා ඇලිලා ඉන්න ගතිය අතහැරෙනවා. එහෙම වුණොත් මනස තුළ මේ ලෝකය අතහැරෙනවා. ලෝක නිරෝධය වෙනවා. පඤ්චලපාදනස්කන්ධ දුකෙන් මිදෙනවා කියලා පෙන්නලා, ප්‍රතිපදාව පෙන්නුවා, සම්මාදිට්ඨිය.

ඒ නිසා රූපයේ ඇත්ත ඇතිහැටියේ දකින්න. හැම රූපයක් ම, 'මම නෙවෙයි, මගේ නෙවෙයි, මගේ ආත්මය නෙවෙයි. මහාභූත සහ උපාදය රූපයි' කියලා දකින්න කියලා පෙන්නුවා. සම්මාදිට්ඨිය.

ඔන්න සම්මාදිට්ඨියට එමින් ම රූපයේ ඇත්ත ඇතිහැටියේ දැකලා අවසන්වෙන කොට, ලෝකෝත්තර සම්මාදිට්ඨිය.

මහාභූත සහ උපාදය රූපයි කියලා පිරිසිඳ දැකපු දවසට කාමයෙන් සම්පූර්ණයෙන් ම එතෙර වෙනවා. කාමහවයෙන් මිදෙනවා. රූපය පිරිසිඳ දැක්කා වෙනවා.

නමුත් අපි ඕක ඇහුවාට අපට බෑ, බර වැඩියි තවත් කිව්වාට. 'ඔය කොච්චර කිව්වත් මහාභූත සහ උපාදය රූපයක් ම යි තිබුණෙත්, තියෙන්නෙත්, එන්නෙත්' කිව්වාට ගෙඩි පිටින් ම යි හම්බවෙන්නේ. ඒ නිසා රූපය පිරිසිඳ දකින්න. රූපය පිරිසිඳ දකින්න උපකාරක ධර්මයක් හැටියට, ප්‍රාථමික කොටසක් හැටියට අපි ගන්නවා කායගතාසතිය.

කායගතාසතිය කියලා කියන්නේ මේ රූපය පිරිසිඳ දකින්න යන ලොකු දර්ශනයකට මුල් වෙන - මම කිව්වේ බ්‍රහ්මචරියාව සහ ආදිබ්‍රහ්මචරිය කියලා කොටස් දෙකකට බෙදෙනවා කියලා. සියළුම රූප මහාභූත සහ

උපාදය රූපයි කියලා දැක්කොත්, දකින මට්ටම බ්‍රහ්මචරියාව යි. ආයථී අෂ්ටාංගික මාර්ගය යි. පිරිසිදුව ම පෙන්නනවා.

නමුත් තාම ඒකට බැරි නම් එයා ආදිබ්‍රහ්මචරියක, බ්‍රහ්මචරියාවට මුල්වෙන කොටස බලන්න වෙනවා. අපි උපමාවක් කිව්වොත්: අද අපි කරන්නේ කොහොමද කියලා කියනවා නම්, රූපවාහිණි තිරයේ රූප පෙනෙන කොට ඒ රූප ඇතුළේ මිනිස්සුන්ගේ රූපය හැඳිලා තියෙන්නේ කෙස්-ලොම්-නිය-දත්-සම්-මස්-නහර මේ වාගේ කොටස් ටිකකින් නේ ද හැඳිලා තියෙන්නේ කියලා, රූපවාහිණියේ තියෙන රූපය දිහා අපි බැලුවොත් හරි නෑ. වැරදි යි. නමුත් වෙන ක්‍රමයක් නැහැ. අද අපි බලන, මේ රූපය විදර්ශනා කරන කායගතාසනියේ මට්ටම පූවිභාග ප්‍රතිපදාව කියලා කියන්නේ ඔය බලන එක තුළ තව අවිද්‍යාවේ වැස්ම තියෙනවා ටිකක්. පිරිසිදුව ම තවම අපි රූපය දකින්නේ නැහැ. දැන් ඇත්තට ම රූපවාහිණියේ පෙන්නන රූපය ඇතුළේ බලන්න කුණප කොටස් යමක් නැහැ. මේ වණි සටහනක් කියන දැක්ම විතරම ම යි ඉතුරුවෙන්න ඕනේ.

ඒ වාගේ මේ රූපය තාම අවිද්‍යාව ඇතුළේ යි. අපි හුරු වෙනවා. මේ අවිද්‍යාව එච්චරට බර යි. එච්චරට බල යි. ඒක අඩුකරගෙන රූපයේ ඇත්ත පෙනෙන මට්ටමට ගන්න යි මේ කායගතාසනිය තියෙන්නේ. ඒක යි ඒකට පූවිභාග ප්‍රතිපදාව කියලා කියන්නේ. මේකට පූවිභාග ප්‍රතිපදාව කියලා කියන්නේ මේ රූපවාහිණියේ පෙන්නන රූප වගේ ම රූප ටිකක් මේ තියෙන්නේ. මහාභූත ටික ඇසුරුකරගෙන පවතින වණි සටහනක් කියන නුවණක් එළඹ සිටියොත්, පුද්ගලයෙක්, කෙනෙක් හැටියට මේ පැත්තට අපි හිතීම්-කීම්-කිරීම් කරන්නේ ම නැහැ. නමුත් ඒ දැක්ම ගන්න අපට තවම බැහැ. තවම අපි දක්‍ෂ නැහැ. අනුප්‍රබ්බ කිරියා, අනුප්‍රබ්බ සික්ඛා, අනුප්‍රබ්බ පටිපද. ඒ වගේ මේ ප්‍රතිපදාව අනුප්‍රවී ක්‍රියාවක්. අනුප්‍රවීයෙන් හික්මෙන්නේ, අනුප්‍රවීයෙන් තමයි නැඹුරුවෙලා තියෙන්නේ. ටිකෙන් ටික තමයි කෙලෙස් ගෙවෙන්නේ.

ඒ නිසා මෙන්න මෙබඳු වූ දර්ශනයක් දැකලා, රූපය පිරිසිදු දැකපු දවසට යි, පඤ්චඋපාදනස්කන්ධ දුකෙන් මිදෙන්නේ. මරණයෙන් පස්සේ නෙවෙයි. එයා දන්නවා රූපය පිරිසිදු නො දකින තාක් තණ්හාව

නැතිවෙන්නේ නෑ. තණ්හාව නැති නො වෙන තාක් පඤ්චළපාදනස්කන්ධ ලෝකය පවතිනවා.

රූපයේ ඇත්ත දෑකපු දවසට තණ්හාව නැතිවෙනවා. තණ්හාව නැති වුණොත් පඤ්චළපාදනස්කන්ධ ලෝකයෙන් මිඳෙනවා. මට අඩන්න, වැලපෙන්න, දුක් විඳින්න, සිහි කරන්න නැදැයිත් ඉතුරුවෙන්නේ නැහැ. මට නැතිවෙන්න, විනාශවෙන්න වටිනා ද්‍රව්‍ය ඉතුරුවෙන්නේ නැහැ. වටිනා ද්‍රව්‍ය තියෙනවා, මම තණ්හා නො කර ඉන්නවා නෙවෙයි. එහෙම ද්‍රව්‍ය ම නැහැ. තණ්හා කරන්න තමනුත් නැහැ.

දැන් අපට බොහෝ වේලාවට හිතෙන්නේ වස්තු තියෙ යි. තණ්හා නො කර ඉන්න ඕනෑ කියලා නේ. නමුත් චිත්‍රයක් ඇතුළේ වටිනා වස්තු නැහැ. එහෙනම් ඇස් ඉදිරිපිටට ආපු, ඇහෙන් දෑකපු යම් හෝ රූප තිබුණා නම් හැම රූපයක් ම චිත්‍ර වලට සමානම ම යි. එහෙනම් අපි වස්තු දෑකලා නෑ. මිනිසුන් දෑකලා නෑ. නමුත් ප්‍රපංච මනසකට, අවිද්‍යාවෙන් වැසුණු මනසකට, අපට වටිනා වස්තු, පුද්ගලයින් ඉන්නවා-තිබුණා-තියෙනවා කියන තැනකින් තමයි පෙනෙන්නේ. ඒක තමයි ලෝකය. ඒ හින්දා යි මේ ගනුදෙනුව තියෙන්නේ. ඒ හින්දා ගහගන්නවා, මරාගන්නවා, කපාගන්නවා, කොටාගන්නවා, රත්තරන් භොරකම් කරනවා, මුදල් භොරකම් කරනවා, රිදී භොරකම් කරනවා කියා කියා මේ සතරමහාධාතුවට පොරකන්නේ. සතරමහාධාතුවේ මේ පොරකන්නේ ඔක්කෝම තමන්ගේ මනසේ තියෙන මේ තණ්හා නමැති ඡායාවට රැවටිලා යි.

අන්න ඒ ටික ගෙවාගන්න යි රූපයේ ඇත්ත දකින්නේ. රූපයේ ඇත්ත බලන තැනට දක්‍ෂයෙක් කරගන්න යි කායගතාසනිය වඩන්නේ. මේක කෙනා කෙනාට ම මිසක කරන්න වෙන්නේ, මේකේ වැරද්ද හදගත්තේ තම තමන් ම නම් තමන්ගේ ම ඇස් ඉදිරිපිටට ආපු අනාත්ම රූපය තුළ රූපයේ ඇත්ත නො දන්නාකම නිසා තමන් ම නම් ලෝකය හදගත්තේ, මේක ලිහාගන්න වෙන්නේ තමන්ට ම යි.

ඉතින් බුදුරජාණන් වහන්සේ කල්‍යාණ මිත්‍රයෙක් වෙලා, සත්පුරුෂයෙක් වෙලා, අපට පෙන්නවා මේ නිස්කාරනේ බොරුවකට, ඒ කියන්නේ තියෙන දුකකට දුක් වින්දට කමක් නැහැ. ඇත්තට ම කෙනෙක් ඉන්නවා නම්, ඉන්න කෙනා ලෙඩවෙච්චි, මහළුවෙච්චි, මැරිච්චි නිසා

දූකක් වින්ද නම් ඒත් කමක් නැහැ. නැති තැනක ප්‍රථම ටිකකින් දුක් විදින්නේ - ඒක යි, තණ්හාව නිසා යි මේ දුක එන්නේ. කෙලෙස් ටිකක් නිසා විදින මේ දුකක් තියෙන්නේ. තණ්හාව නැතිවුණොත් මේ දුක නැතිවෙනවා කියලා පෙන්නලා, ඒ කෙලෙස් ටික නැතිවෙන්න, ඒ තණ්හාව නැතිවෙන්න සම්මාදිට්ඨිය, මෙන්න මේ ඇත්ත දකින්න කියලා පෙන්නුවා.

එතකොට රූපයේ ඇත්ත (වේදනාවටත් තියෙනවා. රූපය ගැන විතරක් කතා කරන්නේ මේ කායගතාසනියට ඉඩ හද ගන්න යි.) මේ හැම වාරයකට ම මම මේ මතක් කරන්නේ මොනවා හරි දෙයක් අපි කරද්දින්, කරන්නේ ඇයි කියන දැනුම, අවබෝධය අවශ්‍ය ම යි. අපි මේ කායගතාසනිය වඩන්න මේ තරම් උත්සාහවත් විය යුත්තේ, මේ තරම් වියඝ්චත් විය යුත්තේ, මේ තරම් ධේයඝ්චිය යෙදිය යුත්තේ මොකක් නිසා ද කියන අර්ථය අපට තේරිලා තියෙන්න ඕන. නිශ්ඵල එකක් බලාගෙන නෙවෙයි. මෙහෙම යන කොට නිවන් දකිමි කියන එකකින් නෙවෙයි. කායගතාසනිය වඩන්නේ හොඳට තේරෙනවා, හොඳට දන්නවා, මේ විදියට කය කෙරෙහි හිත යොමු කරගෙන, කයේ ඇත්ත බලන්න, බලන්න, අවිද්‍යාවේ රළු මට්ටම ගෙවෙනවා. තණ්හාවේ රළු මට්ටම ගෙවෙනවා.

අවිද්‍යාවේ රළු මට්ටම, තණ්හාවේ රළු මට්ටම ගෙවෙන කොට හැම රූපයක් ම මහාභූත යි, උපාදය රූප යි කියන එක පෙනෙනවා. ඒ කියන්නේ ඔය ඇත්තන්ට ම කිසිදු සැකයක් නැතුව ඇස් ඉදිරිපිටට ම, පෙනෙන රූපය හිතලා නෙවෙයි, මෙනෙහි කිරීමකින් තොරව, චිත්‍රයක් ම යි කියලා පෙනුණොත්, කෙනෙක් පුද්ගලයෙක් හැටියට ගහන්න හෝ බනින්න හෝ ඒ අරභයා හිතන්න-කියන්න-කරන්න යන්නේ නැහැ.

ප්‍රාර්ථනාවක් අවශ්‍ය නැහැ. ඇදහීමක් අවශ්‍ය නැහැ.
සතිපට්ඨානය වැඩුවොත් මේ රූපයන් ගේ සැබෑ ස්වභාවය පෙනෙනවා ම යි.

ඕන නම් මම එකක් කියන්නම්: පුළුවන් නම් සත්ඤා-පුද්ගල භාවය හිතට දූනෙන්නේ නැති විදියට රූපවාහිණියක රූප බලන්න. එහෙම බලන්න පුළුවන් නම් ඔය ඇත්තන්ට මේ රූප ටිකත් බැලිය හැකි යි.

මේ රූපවලත් ඒ මට්ටම පෙනෙනවා. දැන් හොඳට පෙනෙනවා නේ රූපවාහිණි තිරයේ තියෙන රූපය කෙනෙක් නෙවෙයි කියලා. නමුත්, ඒ රූපය කෙනෙක්-පුද්ගලයෙක් නෙවෙයි. කෙනෙක් පුද්ගලයෙක් හැටියට තමන්ට තේරෙන්නේ පෙනෙන්නේ නැතුව, රූපයේ පවතින සැබෑ ම ස්වභාවය මේ චිත්‍රයක් කියන එක දකින්න පුළුවන් විදියේ මට්ටමක් හදගෙන රූපවාහිණිය බලන්න. බලන්න කතාවක් නැතිවෙයි. චිත්‍රපටයක් නෑ එතකොට. ඒකේ පුද්ගලයින් පෙනෙන්නේ නැති නම්, මේ ඇහැට පෙනෙන එකේ පෙනෙන්නේ නෑ. මේ ඇහැට පෙනෙන එකේ පුද්ගලයින් පෙනෙන තාක් චිත්‍රපටයේත් ඔය ඇත්තන්ට කෙනෙක් පෙනෙනවා ම යි.

- එතකොට මේ කායගතිසතිය වඩන්නේ කොයි තැන දක්වා ද? රූපය පිරිසිඳ දකින තැන දක්වා යි.
- මොකට ද? රූපය පිරිසිඳ දැකීම සඳහා යි.
- ඇයි රූපය පිරිසිඳ දකින්නේ? රූපය පිරිසිඳ නො දැකීම නිසා රූපය අරභයා යම් තණ්හා වශයෙන් හැසිරලා යම් පඤ්චලපාදනස්කන්ධ දුකක් හැදුණා නම්, මේ රූපය පිරිසිඳ දකපු දවසට තණ්හාව නැතිවෙලා මේ පඤ්චලපාදනස්කන්ධ දුකෙන් මිදෙනවා කියන නුවණ තියෙනවා, දන්නවා. ඒ කියන්නේ හොඳට ම තේරෙනවා එයාට පෙනෙන රූප ඔක්කෝම මෙහෙම පෙනුණොත් නැදැකම් නෑ නේ හැම රූපයක ම කියලා.

නැදැකම් හිටින්නේ නැහැ. පඤ්චලපාදනස්කන්ධ දුකෙන් මිදෙනවා කියන එක එයාට මේ දර්ශනයෙන් ම පෙනෙනවා. ඒ කියන්නේ රූපවාහිණියේ පෙනෙන රූප වගේ ඔක්කෝම රූප ටික පෙනුණොත්, අතීතයේදීත් නැයින් හිටියා නෙවෙයි, දැන් ඉන්නවාත් නෙවෙයි, අනාගතයේ දී ද ඉන්නේ ද නැහැ. මම ද හිටියා නෙවෙයි, ඉන්නවාත් නෙවෙයි, ඉන්නේ ද නැහැ කියන ටික එළඹ සිටිනවා.

ඒ නිසා මේ ජරා-මරණ දුකෙන් මිදෙන්න දරන උත්සාහයක්. තව පැත්තකින් ගත්තොත් අජරාමර බව යි. අජර කියලා කියන්නේ ජරාවක් නැහැ. අමර කියලා කියන්නේ මරණයක් නැහැ. ජරා-මරණ තියෙන්නේ සත්ත්ව-පුද්ගල-ආත්මීය වූ දේවල්වල යි. ජරා-මරණ තියෙන්නේ රන්-රිදි-මුතු මැණික් ආදී වස්තුවලයි. ද්‍රව්‍ය, කාරණා, වස්තු, පුද්ගලයින්,

දේවල්වල තමයි ජරා මරණ තියෙන්නේ. සත්ත්ව-පුද්ගලයන්ගේ ජරා-මරණ තියෙන්නේ සත්ත්ව-පුද්ගලයින් ඉන්න නිසා නේ.

එතකොට රූපය පිරිසිදු දෑකපු දවසට තණ්හාව නැහැ. අම්මා, තාත්තා, අයියා, අක්කා, නැන්ද, මාමා, තමන් ගැන, තියෙන තණ්හාව නැහැ, ඒ රූපය පිරිසිදු දැක්කහම. තණ්හාව නැතිවුණහම වෙන්තේ පඤ්චලපාදනස්කන්ධ දූක නිරුද්ධ වීම යි කියලා දන්නවා. ඒ නිසා රූපය පිරිසිදු දකින්නයි මේ සතිපට්ඨානයේ කායගතාසනිය වඩන්නේ කියන දැනුම එනවා.

- ඒ දැනුම අරගෙන එක තැනක ඉඳගෙන ඉන්න කොට, සති නිමිත්තේ හිත තබාගෙන සිහියෙන් ම ආශ්වාස කරනවා. සිහියෙන් ම ප්‍රාශ්වාස කරනවා. හිත කොහොටවත් යන්න දෙන්නේ නෑ කියලා හිත දැඩිකරගන්නවා.
- ඒත් දන්නේ ම නැහැ, ටිකකින් හිත අහකට යනවා. ගියහම ආයෙත් මතක් කරලා ගන්නවා. අරගෙන වෙනදට වඩා හිතේ උදොරැගීමත් කමක්, වියඪවත්ත කමක්, හිත දැඩිකර ගැනීමක්, 'හිත දන්නම් යන්න දෙන්නේ ම නැහැ' කියලා හොඳ අවදි බවක් ඇතිකරගන්නවා. ඇතිකරගෙන, සති නිමිත්තේ හිත තියාගෙන සිහියෙන් ම ආශ්වාස, ප්‍රාශ්වාස කරනවා.
- එහෙම කළත් ඒ දැඩි බව, වියඪය හෙමින් දන්නේ ම නැතුව ටික ටික, අඩුවෙලා ආයෙත් හිත අහකට යනවා. ඊට පස්සේ ආපහු හිත දැඩි කරගන්නවා.

මේ වාගේ හිත අහකට යනවා, ආයෙත් ගන්නවා. ඔහොම ඔහොම, කරනවා. ඕකට තමයි අභ්‍යාස කරනවා, පුරුදු කරනවා, වඩනවා කියලා කියන්නේ. සති නිමිත්තේ හිත තබාපු ගමන් ම හිත එහෙම ම නතරවෙලා, දුවන්නේවත් නැතුව ඉන්නවා නම් වඩන්න දෙයක් නැහැ. භාවනාවක් කියලා අමුතුවෙන් කරන්න දෙයක් නැහැ. හිත තියෙනවා නේ එහෙම ම. නමුත් එහෙම බැරි නිසා, නො පවතින නිසා යි අපට ප්‍රතිපදාවක් තියෙන්නේ.

ඒ විදියට හිතේ හිතේ, කතා කරන මේ ගතිය ටික ටික අඩුවෙන්න අඩුවෙන්න, සති නිමිත්තේ හිත බැඳිලා ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාසයත් එක්ක සිහි නුවණ තියෙන ගතිය වැඩිවෙනවා. ඒ ගතිය වැඩිවෙන්න,

වැඩිවෙන්න, එක එක දේවල් හිතෙන ගතිය අඩුවෙනවා. මේ විදියට එක තැනක ඉඳගෙන ඉන්න කොට ආනාපානසතිය වඩනවා.

ඊට පස්සේ, ඊට අමතරව එතැනින් නැගිටින කොට කය පැත්තට හිත තබාගෙන, නැගිටිනවා කියන එකට දැනුම් සහිතව, සිහිය ඇතුළු ම නැගිටිනවා. බාහිර කෙනෙක් ගැන හිත හිතා නැගිටින්නේ නැහැ. බාහිර දෙයක් කරන්න ඕන කියන කමෙන් නැගිටින්නේ නැහැ. යමක් කරන්න ඕන කියන අදහස තිබුණත්, අදහස ඇතුළු නැගිටින කොට නැගිටින බව දන්නවා. දැනුම් සහිතව ම, බාහිර දේවල් එක්ක ගනු දෙනු කරන්නේ ආධ්‍යාත්මික පැත්තේ හිත තබාගෙන ම යි. තමන් රක්ෂිත ස්ථානයක ඉඳගෙන ම යි.

අපි ගැඹුරු ලිඳකට, ප්‍රපාතයකට එබෙනවා නම් එබ්ලා බලන්නේ කමයක් හරි අල්ලාගෙන, ගහක් හරි අල්ලාගෙන, ඒ මත තමුන් වැටෙන්නේ නැතිවෙන්න, මේ පැත්තෙන් හොඳට රැකවරණයක් තබාගෙන යි ප්‍රපාතයට එබෙන්නේ. ඒ වාගේ ඇහැ ප්‍රපාතයක්. රූපය ප්‍රපාතයක්. ඇහැ ජාති-ජරා-මරණ සංඛ්‍යාත දුකට පමුණුවන ප්‍රපාතයක්. රූපය ප්‍රපාතයක්. කත ප්‍රපාතයක්. ශබ්දය ප්‍රපාතයක්. තමන්ව වැටෙන්නේ ජාති-ජරා-මරණ නමැති වලට යි. ඒ නිසා ආධ්‍යාත්මික පැත්තේ හොඳට සිහිය තබාගෙන, නුවණ ඒ පැත්තට තබාගෙන එළඹෙන්න. එහෙම වුණොත් ඒ ප්‍රපාතයට වැටෙන්නේ නැහැ. ඒ ලෝකය ඇත්ත වෙන්නේ නැහැ.

- ඒ නිසා ඉඳගෙන භාවනා කරලා නැගිටින කොට නැගිටින බවට සිහිය යි.
- යන කොට යන බවට සිහිය යි.
- හිටගෙන ඉන්න කොට හිටගෙන ඉන්න බවට සිහිය යි.
- ඉඳගන්න කොට ඉඳගන්න බවට සිහිය යි.

හැම වෙලාවේ ම හතර ඉරියව්ව ගැන දැනුම් සහගතව කරන්න. වැඩි කාලයක් තමන් තමන් තුළ ම ඉන්න ඕන. වැඩි කාලයක් තමන් කායගතාසතියෙන් ඉන්නවා කියන එකට නිදසුනක් ඒක.

ඒක බැරි හින්දා තමයි අපි ඒක පුරුදු වෙන්නේ. ඒ හින්දා යි මේක පුරුදු කරන්න කියලා කියන්නේ. අපි පුරුදු වෙලා තියෙන්නේ මේ ජීවිතයේත්, අනන්ත ජාති සංසාරයේත්, බාහිරය දිහා බලාගෙන ම

හිතීම-කීම-කිරීම කරන්න යි. නමුත්, කොච්චර බණ ඇහුවත් හරියන්නේ නැහැ, තමුත් මේක අභ්‍යාස කටයුතු ම යි. ලෝකයට පතිත නො වී ලෝකයේ ජීවත් වෙන්න හුරු විය යුතු ම යි.

ඒ නිසා කුමන ඉරියව්වක් පැවැත්වුවත් ඉරියව්ව පැත්තට සිහිය යි. යම් කිසි වැඩකටයුත්තක් කරන කොට, කරන කරන දේට ත් සිහිය යි. කුමන ආකාරයකින් සිහිය ද? මේ කය ආහාරයෙන් හැදුණු සතරමභාධාතු රූපයක් එක්ක යි ගනුදෙනු කරන්නේ කියන එකට සිහිය යි. ආහාරයෙන් හැදුණු කුණප කොටස් තිස්දෙකක් එක්ක යි ගනු දෙනු කරන්නේ කියන එකට සිහිය යි. ඒ විදියට මේ කයෙන් කුණප වශයෙන් හෝ බලන්න. ධාතු වශයෙන් හෝ බලන්න. නවසීවථිකය වශයෙන් හෝ බලන්න. ඒ කියන්නේ, 'අතේ මේ රූපයෙන් විඤ්ඤාණය නිරුද්ධ වුණොත් ඉදිමිලා, නිල්වෙලා, පුපුරලා ඕජාව ගලන තත්ත්වයට පත්වෙන එකක් නේ ද මේ කියන එකට සිහිය යි. ඒ වාගේ නවසීවථිකය ම පාඩම් කරගන්න. පාඩම්කරගෙන, ඒ හැම ගතියක් ම මේ ශරීරයට ආදේශ කරන්න. තවම ඒ තත්ත්වයට පත් නො වුණු මේ කය, මේ තත්ත්වයට පත්වෙන්න පුළුවන් එකක් මේ කියලා. ඔහොම බලන්න බලන්න මේ කය, 'මම, මම, මම' කියලා ඇසුරු කරපු ගතිය අඩුවෙනවා. ගෙවෙනවා. 'මගේ මගේ තව සත්ත්වයින්-පුද්ගලයින්' කියලා ඇසුරු කරපු ගතිය අඩුවෙනවා. ගෙවෙනවා. ඒ ගෙවෙන්න, ගෙවෙන්න, ඔය ඇත්තන්ට මේ රූපයේ සැබෑ ස්වභාවය ටික ටික පෙනෙනවා. 'මොන තරම් ඇත්ත ද මේක?' කියලා පෙනෙයි.

රූපය හොඳට ම පිරිසිදු දෑකපු දවසට ඔය ඇත්තන් ම කියන වචනයක් තමයි, ස්වාක්ඛාතො භගවතො ධම්මො. 'අපි උදේ සවස වැනනා කරන්නේ ස්වාක්ඛාතො භගවතො ධම්මො. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මේ ධර්මය මනා කොට දේශනා කරලා තියෙනවා නේ ද? මොන තරම් ඇත්ත ද?' කියන එක පෙනෙන්න ඕන තමන් රූපය දෑකපු දවසට. ඒක තමයි මිම්ම. එදට තමයි ඔය ඇත්තන්ට ධර්මයේ ගුණ දූනෙන්නේ. සන්දිට්ඨික යි, අකාලික යි කියලා, මෙහෙ එන්න, මෙහෙ ඇවිල්ලා බලන්න කියලා ඕනෑ ම කෙනෙකුට භය නැතුව කියනවා. ඇස් ඉදිරිපිට මිනිසුන්ගේ-සත්ත්වයන්ගේ-පුද්ගලයන්ගේ රූප ආවේ නැහැ. එන්නේ නැහැ. ආවා නම් එන්නේ මෙන්න මෙබඳු දෙයකුයි කියලා තමන්ට පෙනෙන දේ තමන් එදට කියනවා.

ඒ නිසා ඔන්න ඔය වාගේ අර්ථයක් සඳහා යි අපි භාවනා කරන්නේ කියන ටික තේරුම් ගන්න. තේරුම් අරගෙන දෑත් හැම දෙනා ම අර වාගේ භාවනා කරන්න මෙතැන හරි තැන් තැන්වලට හරි ගිහිල්ලා. ඉඳගනිමින්, සක්මන් කරමින්. අර මම කිව්වා වාගේ සති නිමිත්තේ සිත තබාගෙන හිත දුවන්න නො දී, සිහියෙන් ම ආනාපානසතිය වඩනවා. හිත අහකට ගියොත් ආපහු ගන්නවා. ආපහු සිහියෙන් ම ආනාපානසතිය වඩනවා. මේ වගේ ටිකක් කරලා භාවනා කරන්න පුළුවන්කම තිබුණත් හිතා මතා ම නැගිටින්න. සති නිමිත්තේ හිත තබාගෙන, කය කෙරෙහි සිහියෙන්, කන බොන ආහාරයෙන් හැදුණු සතරමහාධාතු රූපයේ සෙලවීම යි මේ පෙනෙන්නේ. මේ සතරමහාධාතු කය දෑත් මේ විදියට නේ ද මේ පවතින්නේ. මේ සතරමහාධාතු කය දෑත් මේ චේතනාවෙන් පිළියෙළ වෙලා නේ ද මේ තියෙන්නේ කියන ආකාරයේ යෝනිසෝමනසිකාරයකින්, කුමන හෝ කෙලෙස් ගෙවෙන මනසිකාරයකින් සක්මන් කරන්න ටිකක් ඉස්සරහට. සති නිමිත්තේ හිත තබාගෙන ඉස්සරහට යන්න, ආපහු එන්න. මේ විදියට විනාඩි පහළොවක් විතර සක්මන් කරලා ආපහු ඉඳගන්න.

ඉඳගෙන ආයෙත් ආනාපානසතිය වඩන්න. ඒ වෙලාවේ දී විදර්ශනා කරන්නවත් යන්න ඕනෑ නැහැ. ආනාපානසතියට අමතරව, වෙහෙසක් වගේ දූනෙනවා නම්, ආනාපානසතිය පොඩ්ඩක් අතහැරලා, මේ කයේ කුණප කොටස් වශයෙන්, ධාතු වශයෙන් ඉඳගෙන ඉන්න කොටත් බැලුවාට කමක් නැහැ. එහෙම හෝ, ආනාපානසතිය හෝ වඩන්න. නැගිට්ටාට පස්සේ සති නිමිත්ත ඒත් අතහරින්නේ නැහැ. ආනාපානසතිය අහුවෙන්නේ නැහැ. සති නිමිත්තේ හිත තබාගෙන කයේ, අනාත්ම වූ ආහාරයෙන් හැදුණු සතරමහාධාතු කයේ පැවැත්මට සිහි නුවණින් සක්මන් කරන්න. මේ කයේ මම කියන හැඟීම කයට බැහැලෙන්නේ නැති වෙන විදියට, මම ඇවිදිනවා, මම සක්මන් කරනවා, මම යනවා එනවා කියන හැඟීම ගෙවෙන විදියට දැනගෙන සක්මන් කරනවා. ඔය විදියට ඉඳගනිමින්, සක්මන් කරමින්, ඉඳගනිමින්, සක්මන් කරමින්, භාවනා කටයුතු යි.

කායගතාසනිය

මේ සාසනයේ නිවන් මග බ්‍රහ්මචරියාව සහ ආදිබ්‍රහ්මචරියාව කියලා කොටස් දෙකකට බෙදෙනවා. බ්‍රහ්මචරියාව කියලා කියන්නේ පිරිසිදු ආයථිඅඡ්ඨාඛිතික මාගීය යි. සියළු ම ආශ්‍රව ධර්ම ඤාය වෙන, දුරුවෙන ධර්මතාවය යි. නමුත් මේ ලෝකයේ කෙනෙකුට එක පාරට ම ඒ ලෝකෝත්තර සම්මා දිට්ඨියට හිත තියන්න අමාරු යි. ඉස්සෙල්ලා අහලා දැනගන්නවා. දැනගත්තාට එතැනට එන්න තව ප්‍රතිපදාවක් තියෙනවා. ඒකට කියනවා ආදිබ්‍රහ්මචරිය කියලා - බ්‍රහ්මචරියාවට මුල් වෙන කොටස යි. ආදිබ්‍රහ්මචරියක සහ බ්‍රහ්මචරියක කියලා කොටස් දෙක යි. ඒ කියන්නේ සතරසතිපට්ඨානය ම, පූච්ඡාගප්‍රතිපදාව කියලා එක කොටසකුත්, ඊශාවට සතරසතිපට්ඨානය ම ලෝකෝත්තර මාගී අඛිග පරියාපන්නව වැඩෙන ආකාර දෙකක් තියෙනවා.

දැන් අපි සම්මාදිට්ඨිය ගැන කථා කළා. අපි ඊයේ ටිකක් හුරු වුණා භාවනා කරන්න. නමුත් මට තේරුණා ඒක ටිකක් අපහසු යි කියලා. අපි බොහෝ කාලයක් පඤ්චළපාදනස්කන්ධයක ම හැසිරිලා තියෙන නිසා ඇත්තට ම අමාරු යි. සංයුක්ත නිකායේ, ගද්දුලබ්දධ සූත්‍රයේ බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ මේ ලෝකයේ දම්වැලකින් බඳින ලද බල්ලෙක් ඉතින් ඇවිදියි නම්, ඒ බැඳලා තියෙන ටැඹ නැත්නම් කනුව වටේ ම ඇවිදිනවා. හිටගෙන ඉන්නවා නම් ඒ බැඳලා තියෙන කනුව වටේ ම හිටගෙන ඉන්නවා. නිදගන්නවා නම්, ඉඳගෙන ඉන්නවා නම්, ඒ කනුව වටේ ම ඉඳගෙන ඉන්නවා, නිදගන්නවා කියලා. ඒ වාගේ මේ ලෝකයා ඉතින් ඉඳගෙන ඉන්නවා නම් පඤ්චළපාදනස්කන්ධයක ම ඉඳගෙන ඉන්නවා. හිටගෙන ඉන්නවා නම් පඤ්චළපාදනස්කන්ධයක යි. ඇවිදිනවා නම්, නිදගන්නවා නම් මේ හැම ඉරියව්වක ම පඤ්චළපාදනස්කන්ධයක් ම යි පවත්වන්නේ කියලා. ඉතින් පඤ්චළපාදනස්කන්ධයක් ම පරිහරණය කරන අපට ඒ උපාදනය, පඤ්චළපාදනස්කන්ධයේ නිරෝධයට, නැතිනම් සක්කාය නිරෝධයට බලනවා කියන එක ලෙහෙසි පහසු නැහැ.

ඒ නිසා තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ සතරසතිපට්ඨානය පනවන්නේ. මේ සතරසතිපට්ඨානය තමයි අපට ලෝකෝත්තර මාගීය දක්වා ගෙනයන්නෙත්, ලෝකෝත්තර මාගීයට පැමිණි කෙනා ඒ මාගීය වඩන්නත්, කියන කාරණා දෙක ම යෙදෙනවා සතිපට්ඨානයේ.

කායගතාසනිය වඩන්න ලෙහෙසි නැහැ. චිත්ත සමාධියක් ඇතිකරගෙන, එක ම සමාධියේ ඉඳගෙන ඉන්න කෙනෙකුටත් කායගතාසනියෙන් ඉරියව් පවත්වාගෙන පැය භාගයක් ඉන්න බැරි වෙයි. මොකද, ඒක වෙනම ම ඤෙත්‍රයක්. අර සමාධියේ හුරුවට ඉන්නවා කියන එක වෙනම ම ඤෙත්‍රයක්.

ඒ නිසා ඉරියව්ව ප්‍රශ්නයක් නැහැ. ඉඳගෙන වෙන්න පුළුවන්. හිටගෙන වෙන්න පුළුවන්. සක්මනේ වෙන්න පුළුවන්. නිදාගන්න ඉරියව්ව ගන්න එපා මේ වෙලාවේ. (නිදාගන්න ඉරියව්වෙහුත් පුළුවන්. නමුත් නිදාගන්න ඉරියව්ව ඒනමිද්ධයට බොහොම හිත යි. ඒනමිද්ධයට බර යි. ඒ නිසා නිදාගන්න ඉරියව්ව ගන්න එපා.) අනික් ඉරියව් තුනේ - ඉඳගෙන, හිටගෙන, ඇවිදින- මේ ඉරියව් තුනෙන් එකක පැය භාගයක් ඉන්න. මේ පැය භාගය ඇතුළත බාහිර කිසිම දෙයක් මෙනෙහි නො කොට තමන්ගේ කය කෙරෙහි, කය පැත්තට හිත නැඹුරු කරගෙන, කයේ ස්වභාවය නිතර ම මෙනෙහි කරමින්, ඉඳගෙන ඉන්න කොට වේවා, හිටගන්න කොටත් කය කෙරෙහි ම සිහිය තබාගන්න. ඇවිදින කොටත් කය කෙරෙහි ම සිහිය තබාගන්න. මේ කය කෙරෙහි සිහිය තබාගෙන පැය භාගයක් විතර භාවනා කරන්න.

ඒක කරන්න පුළුවන් ක්‍රම කිහිපයක් තියෙනවා:

- මේ ශරීරය දිනා හිත යොමු කරලා, ඇස් යොමු කරලා, 'අනේ මේ ශරීරය කන බොන ආහාරයෙන් හැදුණු එකක් නේ ද, කෙස්-ලොම්-නිය-දත්-සම්-මස්-නහර මේ වාගේ කුණප කොටස් වලින් යුක්ත කොටස් රාශියක් නේ ද මේ ශරීරයේ තියෙන්නේ.
- ඒ වාගේ ම මේ ශරීරයෙන් හරියට බොහෝ කල් ඉක්ම වූ, පුපුරා නො ගිය සැරව ගෙඩියක් වගේ යමක් ගත්තොත්, මුඛ නවයක් තියෙන, ඒකෙන් යමක් යමක් එළියට ගැලුවොත්, දුගඳ දෙයක්, පිළිකුල් දෙයක්, අශුභ දෙයක්, අසාර දෙයක් ගලන්නාක් මෙන්

මේ ශරීරයෙන් යමක් යමක් එළියට ගලයි නම්, බැහැර වෙයි නම්, දුගඳ දෙයක් ම, පිළිකුල් දෙයක් ම, අශුභ දෙයක් ම, අසාර දෙයක් ම ගලනවා නේ ද' කියලා කයට කළකිරෙනවා. කයේ තියෙන දේත් බලනවා.

- මේ ශරීරය හැදිලා තියෙන්නේ කන බොන ආහාරයෙන්.
- කෙස්-ලොම්-නිය-දත්-සම්-මස්-නහර කියලා මෙනෙහි කරලා, ඒ කෙස්-ලොම්-නිය-දත් කියන ඒවාත්, බාහිර ගස් වැල්වල තියෙන ස්වභාවයත් සමාන යි නේ ද කියලා, බාහිර ධාතුවට මේ ශරීරයේ ධාතු ස්වභාවය සමාන කර කර බලනවා.
- එහෙම නැතිනම් මේ ශරීරය පඨවි-ආපෝ-තේජෝ-වායෝ කියන සතරමහාධාතුවෙන් හැදිලා තියෙන්නේ කියලා හිතලා, ඒ ධාතුව බාහිර ධාතුවට ආදේශ කර කර බලන්නත් පුළුවන්.

මේ එක එක ක්‍රම යි. ඕනෑම ක්‍රමයකට කමක් නැහැ, සම්පූර්ණ ම කයෙන් බැහැරට යන්නේ ම නැහැ. බාහිර කෙනෙක්, දෙයක්, කිසිම ම දෙයක් සිහිකරන්නේ නෑ. සිහි වුනත් තියෙන කෙටි ම ක්‍රමය ඤාණිකව ම තමන්ගේ කයට සිහිය ගන්නවා. අරගෙන, මේ ශරීරය හැදුනේ කන බොන ආහාරයෙන්. තියෙන කොටස්, කෙස්-ලොම්-නිය-දත්-සම්-මස්-නහර තමන්ට මතක, ප්‍රකට ප්‍රකට කොටස් බැලුවත් කමක් නැහැ. ද්වන්තිංසාකාරය, කොටස් තිස් දෙක මෙනෙහි කරනවා. ඒ වාගේ ම මේ ශරීරය පරිහරණය කරනවා කියන්නේ රෝගයක් පරිහරණය කරනවා නේ ද, ජරාව පරිහරණය කරනවා නේ ද, මරණය පරිහරණය කරනවා නේ ද, නින්ද අපහාස පරිහරණය කරනවා නේ ද, කියලා ඒ වාගේ මේ කය තියෙන කොට කය හේතුවෙන් යම් තාක් ආදීනවයක් පහළවෙයි නම්, විඳින්න වෙයි නම්, එබඳු වූ ස්වභාවයන් සිහි කර කර මේ කයට ආදේශ කරනවා.

ඒ විදියට හෝ, කයේ ධාතු වශයෙන් හෝ, කුණප වශයෙන් හෝ, කුමන ආකාරයක හෝ මේ කය කෙරෙහි ම යොමුවෙව්ව සිහියෙන් යුක්තව පැය භාගයක් ගෙවන්න. මොන ඉරියව්ව වුණත් කමක් නැහැ. ඔය පැය භාගය ඇතුළත කයෙන් බැහැරට හිත ගන්නේ නැතුව, කය කෙරෙහි ම හිත තබාගෙන කටයුතු කරන්න.

කයේ ඇත්ත දකින්න අපට විත්ත සමාධියක් ඔන. ඒ විත්ත සමාධිය ඇතිකරගන්නත්, කයේ ඇත්ත දකින්නත් කියන කාරණා දෙක ම කරනවා මේ කායගතාසතියෙන්.

විදර්ශණාව කොටස් දෙකකට බෙදනවා, රූප වච්ඡාන, නාම වච්ඡාන කියලා. වච්ඡාපනය කරනවා කියලා කියන්නේ විනිශ්චය කරනවා, නිශ්චය කරනවා, තීරණය කරනවා කියන අදහසින්. එතකොට කය හොඳට විනිශ්චය කරනවා, නිශ්චය කරනවා, තීරණය කරනවා, කය පිළිබඳව සැබෑ ස්වභාවය. කාය වච්ඡානය, නැතිනම් රූප වච්ඡානයට කායගතාසතිය කියලා කියනවා. ඒකත් විදර්ශණාවේ එක කොටසක්. ලෝකෝත්තර මාර්ගයක දී හැම වෙලාවේ ම පඤ්චඋපාදනස්කන්ධය ම යි ඉලක්ක වෙන්නේ. පූච්ඡාග ප්‍රතිපදාවේ දී සතරසතිපට්ඨානය වෙන වෙන ම වැඩෙන්නේ. කායගතාසතිය වෙන ම, වේදනානුපස්සනාව වෙන ම, චිත්තානුපස්සනාව වෙන ම, ධම්මානුපස්සනාව වෙන ම.

දැන් අපි කායගතාසතිය වඩන්නේ මේ කයේ ඇත්ත ඇති හැටියේ බලන්න යි. එතකොට ආධ්‍යාත්මික කයේ ඇත්ත ඇති හැටියේ දකින කොට, ඒ නුවණ ම එනවා *බහිද්ධා වා කායෙ කායානුපස්සී විහරති - පරසන්තානං වා පරපුග්ගලානං වා* අනික් සත්ත්වයන් පුද්ගලයන් කියලා අපට හම්බවෙන තැනක තියෙන රූප වලත් ඇත්ත. *අහ් කායොති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හොති.* සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නො වූ කය පමණක් ඇත්තේ ය යන සිහිය එයාට හොඳින් එළඹ සිටිනවා. දැනට අපට තේරෙන්නේ 'මේ කය සත්ත්වයෙක්, මම පුද්ගලයෙක්' කියලා යි. අනෙක් කයවල් 'සත්ත්වයින් පුද්ගලයින්' කියලා යි අපට හිතෙන්නේ. ඒ හිතෙනකම නිසා යි මේ කයේ ඇලිලා පවතින්නේ. අනික් රූපවල ඇලිලා, බැඳිලා පවතින්න හේතුව ඒ රූප ටිකේ, ඒ කයේ යථාභූත ස්වභාවය නො දන්නාකම යි. පුද්ගලයෙක්-කෙනෙක්-සත්ත්වයෙක් කියලා ආත්මයක් හැටියට පෙනෙනකම. ඒ පෙනෙනකම, ඇලිච්චිකම, තණ්හාව තිබුණොත්, ඒ තණ්හාවේ තියෙන එක ම විෂ දෝෂය තමයි ජරා මරණයන්ගෙන් නො මිදෙන බව. තණ්හාව නැති වුණොත් තියෙන එක ම ආනිශංසය තමයි, අජරාමර බව, ජරා-මරණ දුකෙන් මිදෙන බව. මරණයෙන් පස්සේ නෙවෙයි මේ ජීවිතයේ ම, මේ තමන් කියලා පනවන්න තැනක් නැතිවෙනවා. මේ මම, මේ මගේ ඇහැ, මේ මගේ කන, මේ මගේ නාසය, මේ මගේ දිව, ශරීරය - මට ගැහුවා, මට බැන්නා කියලා තමන්ට තමන්ව දුක එළවා තබාගන්න තැනක් නැතිවෙනවා. අද අපට තැනක් තියෙනවා. මගේ වූ තැනක් තියෙන නිසා ඒ තැනට හානි පැමිණෙනවා.

එතකොට තණ්හාව නැතිවුණොත් මේ දූක නැතිවෙනවා. මේ කයේ යථාභූත ස්වභාවය දැක්කොත් තණ්හාව ඉබේම නැතිවෙනවා. රූප කයේ, කායගතාසනිය හරියට වඩලා ඉවර වුණොත්, 'කබලිංකාරාභාරය පිරිසිඳ දැක්කා' යන ගනයට යනවා. අනාගාමී ඵලයට පත්වෙන්න පුළුවන්. එතකොට කබලිංකාරාභාරය පිරිසිඳ දැනගත්තොත් යම් සංයෝජනයකින් බැඳුණු සත්ත්වයින් මේ ලෝකයට එයි නම්, ඒ සංයෝජනය නැතිවෙනවා.

මේ කියන ටික හොඳට අහන්න. කොහොම හරි මේ ලබාපු මනුෂ්‍ය ජීවිතය හිස් නො වෙන්න අර්ථයක් අල්ලලා දෙන්නයි මට ඕනකම තියෙන්නේ. හිතට දහිරිය ගන්න. හිතට වීරිය ගන්න. ශ්‍රද්ධාව ඇතිකරගන්න. අපි අනන්ත අපරිමාණ සංසාරයේ ඉපදෙමින් මැරෙමින්, මැරෙමින් ඉපදෙමින් කෙලවරක් නැති වූ භව ගමනක එන අය යි. සතර අපායවල්වල වැටිලා අනන්ත අපරිමාණ දුක් වින්ද, දුක් විඳලා තියෙනවා. භවයෙන් වැහිලා හින්ද අපට පෙනෙන්නේ නැහැ. මේ අවස්ථාව අනභැරගත්තොත්, අපව බේරගන්න කවුරුවත් එන්නේ නෑ. මේ වගේ ශාස්තෘන් වහන්සේ නමක් හම්බවෙලා, මේ වගේ බුද්ධෝත්පාද කාලයක් හම්බවෙලා, මනුෂ්‍ය ජීවිතයකුත් හම්බවෙලා මේකෙන් වැඩක් නො ගත්තොත්, මේ වාගේ වටපිටාවක් හම්බ නො වෙන්න ඒකම අපට අකුසලයක් වෙයි. ඒ නිසා වීරිය කරන්න. කම්මැලි වෙන්න එපා. ශ්‍රද්ධාව ඇතිකරගන්න. හිතට ධෛර්යය ඇතිකරගන්න 'මම කොහොම හරි හිත හදගන්නවා' කියලා. වින්තං පග්ගන්හානි පදහනි. ශ්‍රද්ධාව වීජීය කියන දෙක තියෙන කෙනාට කරන්න බැරි දෙයක් නැහැ. හැබැයි කුසීන කෙනාට, කම්මැලි කෙනාට කවදවත් යන්න බැහැ. ඒ නිසා හිතට ධෛර්යයක් ගන්න. මේ හිත හුරුකරගන්න මුලින් ටික යි අපහසු. ඊට පස්සේ අපහසු වෙන්නේ නැහැ.

මම මතක් කළේ මේ භාවනා කළාට, කරන්නේ ඇයි කියන උත්තරය අප ගාව තියෙන්න ඕන. ඒකයි හැම වෙලාවේ ම මතක තියෙන්න ඕනේ මෙන්න මේ වාගේ තැනකට යන්නයි, මෙන්න මේ වාගේ අර්ථයක් බලාගෙනයි කරන්නේ කියන එක.

එතකොට මේ පඤ්චළපාදනස්කන්ධ ලෝකය කියන එක මේ කයේවත්, ඇහේවත්, ඇහැට පෙනෙන රූපයේවත් තියෙනවා නෙවෙයි, අයිතිත් නෙවෙයි. නමුත් ඒ ආයතන ටිකේ තණ්හා වශයෙන් හැසුරුණ එකේ, තණ්හාව නමැති විෂ දෝෂයට හැදිවිව ආදීනවයක් මේ පඤ්චළපාදනස්කන්ධ ලෝකය. අපට මේ අම්මා-තාත්තා-අයියා-අක්කා මේ ඔක්කෝම තියෙනවා, ඉන්නවා කියලා තේරෙනකම, ඕකේ තමයි ගහගන්නවා, බැනගන්නවා, නින්ද, අපහාස, ඇනුම්, බැණුම්, තාඩන,

පීඩන, නයතුරුස්, වෙහෙසවල්, සෙනෙහස, බැඳීම් ඔක්කෝම ටික තියෙන්නේ. ඔය පොකුර ම, එක විත්තක්කයෙන් ඔක්කෝම ටික ගැලවිලා යනවා මේ තණ්හාව කියන එක නැතිවුණොත්.

ඒකයි දුක නැති වුණොත්, තණ්හාව නිරුද්ධ වුණොත් දුක නිරුද්ධ වෙනවා කියන්නේ. ඒකට තියෙන මග සම්මාදිට්ඨිය යි. ඇත්ත ඇතිහැටියේ දකින්න. මොකේ ද? රූපයේ. රූපයේ ඇත්ත ඇති හැටියේ දකින්න තමයි මේ කායගතිසතියේ කායානුපස්සනාව තියෙන්නේ. වේදනාවේ ඇත්ත ඇතිහැටියේ දකින්න තමයි වේදනානුපස්සනාව තියෙන්නේ. විඤ්ඤාණයේ ඇත්ත ඇතිහැටියේ දකින්න තමයි විත්තානුපස්සනාව තියෙන්නේ. සංඥ-සංඛාර කියන ස්කන්ධයන්ගේ ඇත්ත ඇතිහැටියේ දකින්න තමයි ධම්මානුපස්සනාව තියෙන්නේ.

දැන් ඔය සතරසතිපට්ඨානය තියෙන්නේ මනුෂ්‍ය වූ අපට විතරක් නෙවෙයි. දෙවියන්ටත්, බ්‍රහ්මයන්ටත් ඔක්කෝට ම එක යි. ඒ නිසා කාමාවචර මට්ටමේ මනුෂ්‍ය වූ අපට සංයෝජනය තියෙන්නේ කබලිංකාර ආභාරයේ යි. කන බොන ආභාරයෙන් හැදුණු මේ රූපයේ යි. දැන් අපි මේ ශරීරයට 'මම' කියලා හිතනවා. 'මගේ' කියලා හිතනවා. කොටියෙක් හරි, වලහෙක් හරි මේ අතක්, කකුලක් කඩාගෙන කැවොත්, ඒක ඒ සතාට ආභාරයක්. ඒ නිසා ඒ ශරීරයේ තියෙන සම්-මස්-ලේ-නහර හැදෙයි මිසක, එතකොට මගේ අත නිසා තව කෙනෙක්ගේ ඇඟක් හැදෙනවා ද? නැහැ, ආභාරයෙන් හැදෙන්නේ. ඌරා, හරකා කියන සතාට ඒ ඇඟ උගේ වෙනවා. මනුස්සයෝ ඌව මරලා කපාගෙන කනවා. මනුස්සයන්ගේ කෙස්, ලොම්, නිය, දත් හැදෙනවා. මේ ආභාරය නිසා යි. ඔක්කෝම ආභාරය යි. මේ සතර ආභාරයට ම තැන් තැන්වල 'මම, මම', කිය කියා මේ ඉන්නේ.

ඒ නිසා මේ කායගතාසතියෙන් කරන්නේ රූපය පිරිසිඳ දකින එක යි. රූපය පිරිසිඳ දකින කොට වෙන්නේ මොකක් ද? කුමක් සඳහා ද රූපය පිරිසිඳ දකින්නේ? කුමන අර්ථයක් බලාගෙන ද? 'කාම ලෝකයෙන් මිදෙන්න' කියන උත්තරේ හරියන්නේ නැහැ. යම් ධර්මයක් ගත්තහම ඒ ධර්මය හේතුප්‍රත්‍ය යි. හේතුප්‍රත්‍යය ගත්තහම, හේතුප්‍රත්‍යය ක්‍රමානුකූල යි. ක්‍රමානුකූලයි කියන්නේ යම් ඵලයකට හේතුවක් තියෙනවා. හේතුව ගත්තහම ආසන්න හේතුව, ආසන්න හේතුවට ආසන්න හේතුව, මූල හේතුව, මූල හේතුවට මූල හේතුව කියලා න්‍යායකුත් තියෙනවා.

අපි දුක කියලා ගත්තොත්, දුකට ආසන්න ම හේතුව තණ්හාව යි. තණ්හාවට හේතුව වේදනාව යි. මූල හේතුව අවිද්‍යාව යි. අවිද්‍යාවට, මූල හේතුවට හේතුව ආශ්‍රව යි. එතකොට ආශ්‍රවයෙන් පටන් අරගෙන

තණ්හාව කියන තැන දක්වා ම දුක ඇතිකරන්න හේතු ටික අවිද්‍යාවෙන් කිව්වොත් මූල හේතුව කියනවා. තණ්හාවෙන් කිව්වොත් ආසන්න හේතුවෙන් කියනවා. කෙනෙකුට දුකට හේතුව මොකක් ද? අවිද්‍යාව කියලා කිව්වොත් ඒකත් වැරදි නෑ. තණ්හාව කියලා කිව්වොත් ඒකත් වැරදි නෑ. නමුත් අපි දැනගත යුතුයි එතකොට, මේ පෙන්නුවේ ආසන්න හේතුවෙන්, මේ පෙන්නුවේ මූල හේතුවෙන් කියලා.

මෙතැන දී අපි රූපයේ ඇත්ත ඇතිහැටියේ බලන්නේ මොකට ද? මේ කායගතාසනිය අයිති වතුරායඝී සත්‍යයේ මාගී සත්‍යයට යි. මාගී සත්‍යය තියෙන්නේ නිරෝධය, නිරෝධ සත්‍යය බලාගෙන යි. මෙහෙම කළහම තණ්හාව නිරුද්ධ වෙනවා. නිරෝධය තියෙන්නේ සමුදය බලාගෙන යි. සමුදය දුරුකිරීම යි නිරෝධය. සමුදය තියෙන්නේ දුක බලාගෙන යි. මේ සමුදය නිසා යි දුක හටගන්නේ.

එතකොට දුක හටගන්නේ මේ තණ්හාව නිසා යි. තණ්හාව නැති කළොත් දුක නැතිවෙනවා. ඒ නිසා තණ්හාව නැතිකරලා දුක නැතිකරනවා. මෙන්න මේ විදියට ඇත්ත දැක්ක යුතු යි කියන උත්තරය තියෙනවා. එතකොට එයාට මේ කායගතාසනිය වඩන එක තුළ තියෙන්නේ මොකක් ද? එයාව උත්සාහවත් කරවන්නේ සම්මා දිට්ඨිය යි. මේක පුද්ගලයෙක් කරනවා නෙවෙයි. මේ කායගතාසනිය 'මම' වඩනවා නෙවෙයි. තව කෙනෙක් වඩනවා නෙවෙයි. මේ විදියට කායගතාසනිය මෙහෙයවන්නට හේතුව මොකක් ද? ඒකද හේතුප්‍රත්‍යය යි. සම්මාදිට්ඨිය නිසා යි මේ සම්මාසංකප්පය, සම්මා වායාමය, සම්මා සතිය.

එතකොට දැන් අපි කරන එක තුළ ආයඝීඅෂ්ඨාඛිතික මාගීය යි තියෙන්නේ. අපි පුද්ගලභාවයකින් හැඳින්වූවාට සම්මාදිට්ඨිය තියෙනවා. පඤ්චඋපාදනස්කන්ධ දුක. එතකොට අර ගෙඩිය පිටින් ම ඔය ඔක්කෝම තියෙනවා, ඉන්නවා කියන ලෝකය ඉලක්ක කර ගන්න. ඔය දුකට හේතුව තණ්හාව කියන කොට ස්පඨී ආයතන හය කෙරෙහි, දැනට සිහිකරලා බලන්න අම්මා-තාත්තා-අයියා-අක්කා මේ වගේ තමන්ගේ හිත මේ හවයට යොමුකරලා බලන්න. තමන්ගේ හිත පැටලෙන තැන්, හිත රැඳෙන තැන් අනුවෙන හැටි හොඳට පෙනෙන්න. මේ ආධ්‍යාත්මික ශරීරයේ ඉඳලා හොඳට තේරෙයි තණ්හාව අනුවෙව්වි තැන්. එතකොට ආධ්‍යාත්මික බාහිර මේ කිසිම තැනක - න ව කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියති ලෝකයේ කිසිම රූපයක් උපාදන වශයෙන් ගත්තේ නැතිනම්, ගත්තේ නැතිනම් තණ්හා වශයෙන් පවතින්නේ නැති නම්, මේ පඤ්චඋපාදනස්කන්ධ ලෝකය නැතිවෙනවා, නැත්නම් දුක නිරුද්ධවෙනවා කියලා අහලා තියෙනවා.

ඒ නිසා සම්මාදිට්ඨිය - මෙන් මේ ඇත්ත දකින්න කියලා තමන්ට ම උත්තරයක් තියෙනවා, මේ කය කෙරෙහි ඇත්ත බලන්නේ මම මෙන් මේ සඳහා යි. මෙහෙම බලන කොට තණ්හාව නැතිවෙලා මේ පඤ්චළපාදනස්කන්ධ දුකෙන් මිඳෙන්න පුළුවන්. මේ විදියට ඇත්ත දකින්න බැරි වෙන හැම තැනකදී ම තණ්හාව පැවතිලා, තණ්හාව නිසා මේ පඤ්චළපාදනස්කන්ධ දුක පවතිනවා කියලා දුකත්, දුක ඇතිවීමත්, දුක නැතිවීමත් ගැන නුවණ තියෙන හින්දා යි ඔය ඇත්තත් කායගතාසනිය වඩන්නේ. හොඳට ඒක මතක තබාගන්න ඕන අනිවායථියෙන්. එහෙම නැතුව කොච්චර මේ රූපය ගැන බැලුවත් ආශ්‍රවක්‍ෂය වෙන්නේ නැහැ. කෙලෙස් ගෙවෙන්නේ නැහැ. මේක කරන්නේ මොකට ද කියන කාරණාව දත යුතු යි.

- එතකොට ඒ නුවණ සම්මාදිට්ඨිය යි. සම්මාදිට්ඨි පුරෙ ජවං - සම්මාදිට්ඨිය පෙරටුව දුවනවා.
- ඒ සම්මාදිට්ඨිය නිසා සම්මාසංකප්පය එනවා - කය කෙරෙහි හිත තබාගෙන ඇලීම-ගැටීම ඇති නො වෙන විදියට නුවණින් මෙනෙහි කරනවා. ඒ සම්මාසංකප්පය යි.
- ඒ කයේ ඇත්ත ඇති හැටියේ බලන්න, නුවණින් මෙනෙහි කරන්න යම් උත්සාහයක් තියෙයි ද, ඒක සම්මාවායාමය යි.
- ඒ කයේ ඇත්ත ඇති හැටියේ බලන්න, නුවණින් මෙනෙහි කරන්න, උත්සාහය යොදන්න, යම් සිහියක් යෙදෙයි ද, ඒක ඔය ඇත්තන්ගේ සම්මාසනිය යි.

සම්මාදිට්ඨිය නිසා සම්මාසංකප්පය - ඒ කියන්නේ නුවණින් මෙනෙහි කරනවා. ඒ නුවණින් මෙනෙහි කරන එකට යම් උත්සාහයක් තියෙයි ද, සිහියක් තියෙයි ද, ඒක ඔය ඇත්තන්ගේ සම්මාවායාම, සම්මාසනිය.

- ඒ ටිකේ ප්‍රතිඵලය තමයි නිවරණ ධර්ම අඩුවෙලා, හිත සමාධි වෙනවා. ඒ සම්මාසමාධිය යි.

එතකොට එදට මේ සම්මාසමාධියේ දී ඇත්ත ඇති හැටියේ පෙනෙනවා. පෙනුනු දවසට මේ තණ්හාව අතහැරෙනවා. තණ්හාව අතහැරෙන කොට මේ පඤ්චළපාදනස්කන්ධ දුකෙන් මිඳෙනවා. වායාම, වාචා, කම්මන්ත, ආජීව කියන ටිකේ පිරිසිදු යි. ඒක පිහිටලා තියෙනවා. එතකොට අපි භාවනා කරනවා කියන තැනක තියෙන්නේ ආයථිඅෂ්ඨාඩ්ධික මාගිය යි.

ඒ නිසා මම දැන් කායගතාසනිය මතක් කරනවා. කායානුපස්සනාවේ කමටහන් දහතරක් තියෙනවා. කායගතාසනියේ දී මේ කමටහන්

දහතරෙන් ඕනෑම එකක ඉන්න පුළුවන්. කායගතාසනියේ දී මාරුවෙන් මාරුවට කමටහන් දහතරේ ම ඉන්න පුළුවන්. මෙහෙම කර කර මේ දහතරේ මාරුවෙව් ඉන්න කොට යම් චිත්තක්‍ෂණයක නිවරණ ධර්ම දුරුවෙන්නේ එක කමටහනකින්. ඒ නිසා ඔය දහතර ම කමටහන් දහතරක් හැටියට ගැනෙනවා. නමුත් එක ම කෙනා මේ දහතර තැනම හිත තැබිය යුතු යි. තබා ගත්ත යුතු යි, ගෙනිව්ව හැකි යි.

මූල ඉඳන් මතක් කරන්නම්: එක තැනක ඉඳගෙන ඉන්නවා. ඉඳගෙන ඉන්න කොට අපි ආනාපානසතිය වඩනවා. සති නිමිත්තේ හිත තබාගන්නවා - තොල් දෙක ගාව හෝ නාසිකාග්‍රය ලග - හිත තබාගෙන සො සතො ව අස්සසති සතො ව පස්සසති. සිහියෙන් ම ආශ්වාස කරනවා, සිහියෙන් ම ප්‍රාශ්වාස කරනවා. එතකොට සිහිය ඇතුළු ම ආශ්වාස කරන බව, ප්‍රාශ්වාස කරන බව - සො සතො ව අස්සසති සතො ව පස්සසති. දීඝං වා අස්සසන්නො දීඝං අස්සසාමිති පජානාති. දීඝං වා පස්සසන්නො දීඝං පස්සසාමිති පජානාති. රස්සං වා අස්සසන්නො රස්සං අස්සසාමිති පජානාති. රස්සං වා පස්සසන්නො රස්සං පස්සසාමිති පජානාති. එතකොට දීඝී කොට ආශ්වාස කරන කොට දීඝී කොට ආශ්වාස කරනවා කියලාත්, දීඝී කොට ප්‍රාශ්වාස කරන කොට දීඝී කොට ප්‍රාශ්වාස කරනවා කියලාත්, කෙටියෙන් ආශ්වාස කරන කොට කෙටියෙන් ආශ්වාස කරන බවත්, කෙටියෙන් ප්‍රාශ්වාස කරන කොට කෙටියෙන් ප්‍රාශ්වාස කරන බවත් දන්නවා - පජානාති.

සබ්බකාය පටිසංවෙදී අස්සසස්සාමිති සික්ඛති, සබ්බකාය පටිසංවෙදී පස්සසස්සාමිති සික්ඛති. මේකේ සියළු ම ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාසයන් අත්විඳිමින් ම හික්මෙන්නට ඕනේ. දැනගන්නට ඕන. ඒකෙන් කිව්වේ දූන් දීර්ඝ යි කියලා හිතන්න මෙනෙහි කරන්න කියන එක නෙවෙයි. කෙටි යි කියලා ආශ්වාසය කෙටි යි, ප්‍රාශ්වාසය කෙටි යි කියලා හිතන්න, මෙනෙහි කරන්න නෙවෙයි. මේ ක්ෂේත්‍රය කිව්වේ. සිහියෙන් ම ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස කරන කොට, ආශ්වාසය දීඝී වෙන්න පුළුවන්. ඒකත් දන්නවා. ප්‍රාශ්වාසය දීඝී වෙන්න පුළුවන්. ඒකත් දන්නවා. ආශ්වාසය ලුහුඬු වෙන්න පුළුවන්. ඒකත් දන්නවා. ප්‍රාශ්වාසය ලුහුඬු වෙන්න පුළුවන්. ඒකත් දන්නවා.

එතකොට මේ සියළුම ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාසයන් අත්විඳිමින් ම, දැනුම් සහිතව ම කටයුතුයි කියලා තමයි මේ ක්ෂේත්‍රය පෙන්නන්නේ. කොච්චර දුරට කටයුතු ද? පස්සමිහයං කායසංඛාරං අස්සසස්සාමිති සික්ඛති. ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාසය සංසිද්ධිම දක්වා ම කටයුතු යි. ඒ සන්සිඳෙනවා කියන තැනට එන කොට ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාසය

සන්සිඳෙන්තේ හිතේ තියෙන විතර්ක සන්සිඳෙන කොට යි. එහෙම නැතුව ටිකක් වෙලා කරන කොට මේ හුස්ම දූනෙන්තේ නෑ වගේ තැනකින් කියන එකකින් නෙවෙයි. ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාසය රළු වෙන්නේ විතර්ක රළු වුණහම යි. ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාසය සන්සිඳෙන්තේ විතර්ක සන්සිඳුනහම යි.

එක තැනක ඉඳගෙන, සතිනිමිත්තේ - තොල් දෙක ගාව හෝ නාසය ගාව සිහිය තබාගෙන, දැනුම් සහිතව ම සිහියෙන් ම ආශ්වාස කරනවා. සිහියෙන් ම ප්‍රාශ්වාස කරනවා. හිත කොහොටවත් යන්න දෙන්නේ නෑ කියලා උවමනා යි. නමුත් සිත අහකට යනවා. මතක් කරලා ම ආපහු කමටහනට ගන්නවා. අරගෙන සිහියෙන් ම ආශ්වාස කරනවා. සිහියෙන් ම ප්‍රාශ්වාස කරනවා.

එහෙම ටිකක් කරලා, භාවනා කරන්න පුළුවන්කම තියෙද්දී ම සිහිය ඇතුළුව, සති නිමිත්තේ සිහි ඇතුළු නැගිටිනවා. නැගිටින කොට ඉරියාපටයට සිහිය යි. ඉරියාපටය කියන්නේ හැම වෙලාවේ ම, අපි වෙනදට නැගිටින්නේ, එක්කෝ කුටිය ගැන සිහි කරගෙන, 'කුටියට යන්න ඕන' කියලා, නැත්නම් 'අහවල් වැඩේ කරන්න ඕන' කියලා. බාහිර ආරම්භණය පැත්ත බලාගෙන යි අපි නැගිටින්නේ. නමුත් කායගතාසනිය වඩද්දී නැගිටින කොට ම නැගිටින ඉරියව්වත් එක්ක ම සිහිය යි. දැන් සති නිමිත්තේ ඉඳගෙන ආනාපානසතිය වැඩුවා. නැගිටින කොට හොඳට දන්නවා නැගිටින බව. නැගිටිනවා කියන එක දැන, දැක, දැනුම් සහිතව ම යි කරන්නේ.

මේ හැම එකකින් ම එක දෙයක් කරනවා. පිරිසිදු වර්තමානයක තබාගන්නවා. මේ කායගතාසනිය හරියට වඩනවා නම් අතීත-අනාගත දෙකට යන්න ඉඩ නැහැ. දැන් අපට නැගිටින්න වුණොත්, මොනවා හරි දෙයක් - 'බලන්න කො අර ළමයා කරන දේ' කියලා හරි, නැතිනම් 'අර අත්ත දිහා බලන්න කො' කියලා හරි මොකක් හරි බාහිර දෙයක් හිතාගෙන, කියාගෙන, කරගෙන ම නැගිටින්න බලන්නේ. කරන්නේ. නමුත් මේ කමටහන වඩද්දී එහෙම ඉඳගෙන භාවනා කළා. නැගිටින කොට දැනුම් සහිතව ම - දැන් හොඳට දන්නවා මේ සතරමහාධාතු කය ඔන්න චේතනාවෙන් පිළියෙළ කරනවා. දැන් මේ හැඩයට චේතනාවෙන් පිළියෙළ කරගත්තු බවට හුවණ යි. හිතන්න ඕන නෑ. නමුත් නැගිටිනවා කියන එක දැනුම් සහිතව ම තමයි නැගිටින්නේ.

ඊට පස්සේ සති නිමිත්තේ හිත තබාගන්නවා. ඊට පස්සේ දැනුම් සහිතව ම තමන් ගවිජන්තො වා ගවිජාමිති පජානාති. යථා යථා වා පනස්ස කායො පණ්ණිනො හොති, තථා තථා නං පජානාති. එයාගේ කය යම්

යම් ආකාරයට පිහිටයි ද, දැන් ඒ ඒ ආකාරයට නුවණ යි. එතකොට ඉඳගෙන ඉද්දී ආනාපානසතිය වැඩුවා. මේ කමටහන් අඛණ්ඩව එකින් එකට ම යා වෙලා තියෙන්නේ. සම්බන්ධ යි. අතරක් නැති වතුරක් වගෙයි. ඊට පස්සේ ඒකෙන් නැගිටින කොට, නැගිටිනවා කියන එකට සිහිය යි. නැගිටලා යන කොට 'යනවා' කියන එකට සිහිය යි. හිටගෙන ඉන්න කොට හිටගෙන ඉන්න බව දන්නවා. හැම වෙලාවේ ම, සතර ඉරියව්වේ ම, දෑනුම් සහිතව ම යි ඉරියව් පවත්වන්නේ.

ඊට පස්සේ ඉරියව්වක් තුළ ඉඳගෙන යමක් කරන කොට, කරන කරන දේට සිහිය යි. සතිසම්පජ්ඣාය ඒකට සම්බන්ධ යි. එතකොට කරන කරන වැඩේට සිහිය යි. සතිපට්ඨානය බැරවෙන කොට ආනාපානසතිය වඩනවා. ඊට පස්සේ නැගිටින කොට නැගිටින බවට, ඇවිදින බවට, හිටගන්න බවට, ඉඳගන්න බවට, ආධ්‍යාත්මික පැත්තේ කය කෙරෙහි සිහිය තබාගෙන ඉන්න කොට ඉබේ ම යි ඔය හැම ඉරියව්වක දී ම - එකක් එකක් ගානේ අපට කරන්න ගියහම යි අමාරු. අපි කය කෙරෙහි යොමු වෙච්චි මනසිකාරයකින් ඉන්නවා නම්, ඔය එකක් එකක් ගානේ අපට කායගතාසතිය අනුගත යි, පවතිනවා.

ඊට පස්සේ දැන දැක ම ඉරියව්ව පවත්වනවා. අපි කියමු ඉඳගන්නවා කියලා. දැන දැක ම දැන් ඉඳගන්නවා. ඉඳගෙන ඊට පස්සේ වැඩක් කරන්න චූණභම ඉඳගෙන කරන වැඩේට නුවණ තියනවා. කරන වැඩේට සිහිය යි. නුවණින් දැනගෙන කරනවා. එතකොට සති සම්පජ්ඣාය. ඒ කරද්දී තමන්ට පුළුවන් ඒ ඉරියව්ව හසුරුවද්දී, එහෙම නැතිනම් සතිසම්පජ්ඣාය කරන වැඩේට, ඉදිරියට යන කොට, ආපහු එන කොට, වට පිට බලන කොට, අත පය හසුළුන දිගහරින කොට, ඒ හැම වෙලාවක ම කයේ සැබෑ ස්වභාවය සිහිකරගත හැකි යි.

සූත්‍ර පිටකයේ, බුද්දක නිකායේ, සුත්ත නිපාතයේ තියෙනවා කායච්චිජ්ඣාය කියලා සූත්‍රයක්. කායච්චිජ්ඣාය කියලා කියන්නේ කයේ ඡන්ද්‍රය නැතිකරන සූත්‍රය යි. ඒකට විජය සූත්‍රය කියලාත් කියනවා. ඒ සූත්‍රයේ තියෙනවා මේ කයේ පවතින දේ සහ මේ ලෝකයා කෙනෙක්, පුද්ගලයෙක් කරනවා, යනවා, එනවා කිව්වාට මේ හුදු කයේ සෙලවීම් මාත්‍රයක් පමණ යි කියලා කයේ ඡන්ද්‍රය නැතිවෙන විදියට බලන ආකාරය තමයි ඒ සූත්‍රයේ තියෙන්නේ. ඒකේ නමත් ඒක යි - කායච්චිජ්ඣාය සූත්‍රය. ච්චිජ්ඣාය කියලා කියන්නේ ඡන්ද්‍රය නැතිකරනවා කියන එක යි. කයේ ඡන්ද්‍රය, කැමැත්ත, නන්දිරාගය නැතිකරන ආකාරය පෙන්නුම්කරන සූත්‍රය බුද්දක නිකායේ, සුත්ත නිපාතයේ.

ඊට පස්සේ ධාතු වශයෙන් හෝ මේ කය කෙරෙහි බලන්න පුළුවන්. ඉරියාපටයට හෝ සතිසම්පජ්ඣය යොදගන්න ධාතු වශයෙන් හෝ කුණප කොටස් වශයෙන් හෝ නව සීවච්ඡිකය වශයෙන්. යද්දී එද්දී වුණත් 'අනේ මේ ශරීරයත් විඤ්ඤාණය නිරුද්ධ වුණහම, මැරුණහම ඉදිමිලා, නිල්වෙලා, පුපුරලා, ඕජා ගලන තත්ත්වයට පත්වෙනවා නේ ද? වෙන්න ඕන නැහැ. දැන් අද නම් අපට ඒවායේ නිමිති ගන්න නැහැ. ඉස්සර තිබුණු ලොකු හයියක් තමයි සොහොන් පිට්ටනි වලට මිනී ගිහින් දනවා. ඒවායේ නිමිති ගත්තහම මේ ශරීරයට ආදේශ කරලා බැලුව හැකි යි. දැන් අපි සුනාමියේ රූප, පිච්චුණු රූප ආදිය දකලා තියෙන්නේ.

ඒ වගේ දැන් සතිසම්පජ්ඣයේ දී ත්, ඉරියාපටයේ දී ත්, ඔය ඇත්තන්ට ගත්ත හැකියි ද්වත්තිංසාකාරය - කුණප කොටස් වශයෙන් මෙතෙහි කරන එක හෝ ධාතු වශයෙන් හෝ නවසීවච්ඡිකය ම ආදේශ කළ හැකි යි මේ ශරීරයට. තේරෙනවා නේ ද? මේ ශරීරය ගැන මෙතෙහි කරනවා, මෙහෙම තිබුනාට විඤ්ඤාණය නිරුද්ධ වුණොත්, ඉදිමිලා, නිල්වෙලා, පුපුරලා සැරව ගලන තත්ත්වයට පත්වෙනවා නේ ද? මේ ශරීරය සම්පූර්ණ පනුවත් දලා, පනුවත් නලියන, පනුවත් ගොඩක් බවට පත්වෙන්න තියෙන ශරීරයක් නේ ද? එතකොට මස් ලේ වලින් බැඳුණු ස්වභාවයට පත්වෙන ශරීරයක් නේ ද, මස් දියවෙලා, නහරයෙන් විතරක් බැඳුණු ඇට සැකිල්ලක් විතරක් වෙන්න පුළුවන් ශරීරයක් නේ ද, කියලා අර නවසීවච්ඡිකය ම සිහි කර කර මේ ශරීරයට ආදේශ කරගන්නවා. ආදේශ කර කර බලන්න පුළුවන්.

ඔය කමටහන් දහතරම, ආනාපානසතිය හැර, අනික් ඉරියව් පරිහරණය කරන හැම වෙලාවක ම ධාතු වශයෙන් හෝ කුණප කොටස් වශයෙන් හෝ නවසීවච්ඡිකයට හෝ ආදේශ කර කර මේ කය පැත්තෙන් හිතන්න පුළුවන්. යම් වැඩ කටයුත්තක් කරන්න පුළුවන් වෙලාවේ දී, යෙදෙන වෙලාවක දී, ඒක කළා. අපි අදක්ක නිසා ඒ වෙලාවේ දී සමහර විට අත්හැරෙයි. නමුත් ඒක ඉවරවෙව්වි ගමන් ම කරන්න. අපව දක්කයෙක් කරනවා යම් වෙලාවක දී මේ පැත්තට සිහි නුවණ ඇතුළු ම, මේ මම, මේ පුද්ගලයෙක් කියන හැඟීම ගෙවා දමමින් ම වැඩකටයුතු කරන්න පුළුවන් මට්ටමට එන දවසක් තියෙනවා.

ඒ නිසා මේ සාසනයේ සමාධියට වෙන කමටහනක් නෑ. සමථ කමටහන්, උපකාරක ධර්ම, මේ සතිපට්ඨානය ම මේ රූපයේ ඇත්ත පෙන්නන එකත්, ඇත්ත දකලා කලකිරිලා, නො ඇලිලා, මිඳෙනවා කියන තැන පෙන්නන විත්ත සමාධිය ඇතිකරනවා කියන කාරණාවත් කියන දෙක ම කරනවා.

ඒ නිසා ඔන්ත ඔය විදියට අඛණ්ඩව, කායගතාසතිය යොදගන්න.

අපට මේ ප්‍රත්‍යාවේක්‍ෂාව ප්‍රමාණවත් කියලා හිතෙනවා මට නිවන් දකින්න. ඔය ප්‍රත්‍යාවේක්‍ෂාවේ තියෙන්නේ සම්පූර්ණ කමටහනක්. අපි ප්‍රත්‍යාවේක්‍ෂාව කරනවා මයා පච්චේක්ඛිත්‍යා අජ්ජ යං චීවරං පරිභුන්තං නං - මා විසින් අද දවසේ දී කමා නො ගෙන යම් චීවරයක් පරිහරණය කළා නම්, ඒ චීවරය පරිහරණය කරනවා කියන එකේ පමණ පෙන්නනවා. එතකොට ඒකට තියෙන තණ්හාව අයින් කරනවා. චීවරය කියන එක අවශ්‍ය වෙන්නේ ලස්සනටවත්, පැහැපත් වෙන්නවත්, අලංකාරයටවත් නෙවෙයි. මෙන්න මේ සඳහා යි - සීතස්ස පටිසානාය - සීත නැසීම පිණිස යි. මම චීවරයක් අද දවසේ පරිහරණය කළා නම් පරිහරණය කළේ සීතස්ස පටිසානාය - සීත නැසීම පිණිස, උණ්හස්ස පටිසානාය - එක්කෝ උෟෂ්ණය නැතිවීම පිණිස, ඩංස-මකස-වානාතප-සිරිසප-සම්ඵස්සානං පටිසානාය - මැස්සන්ගෙන්, මදුරුවන්ගෙන්, අවුවෙන්, වැස්සෙන්, සර්ප ආදී සතුන්ගේ ස්පශ්ටියෙන් වැළැකීම සඳහා යි. හිරිකොපිත පටිච්ඡාදනඤ්ඤා - වසා නො ගත්තොත් ලැජ්ජා හිතෙන තැන් වසා ගැනීම සඳහා යි. මෙන්න මේ වාගේ කරණා සඳහා යි මම මේ චීවරයක් පරිහරණය කළා නම් පරිහරණය කළේ කියලා චීවරයේ ප්‍රමාණයත් පෙන්නනවා.

ඊගාවට පෙන්නනවා යථාපච්චං පවත්තමානං ධාතුමන්න මෙවෙනං යදිදං චීවරං - යථාර්ථ වශයෙන් ම බැලුවොත් මේ චීවරය කියලා කියන්නේ ධාතු මාත්‍රයක්. තදුපභුඤ්ජකො ව පුග්ගලො ධාතුමන්නකො ඒක පරිහරණය කරනවා කියන තැනක, පුද්ගලයා කියන තැනක තියෙන්නේත් ධාතුමාත්‍රයක්. නිස්සන්තො නිජ්ජේවො සුඤ්ඤො - සත්ත්ව, පුද්ගල, ආත්ම භාවයෙන් තොර ධාතු මාත්‍රයක්. මේ චීවරයත්, ධාතු මාත්‍රයක්. ඒක පරිහරණය කරනවා කියන තැනත්, කෙනාත් සත්ත්ව-පුද්ගලභාවයෙන් තොර ධාතු මාත්‍රයක්. සබ්බානි පන ඉමානි චීවරානි අජ්ඣව්ඡන්තියානි - සියලු ආකාරයෙන් මේ චීවරය පිළිකුල් කටයුතු යි, පිළිකුල් ස්වභාවයට යනවා. දිරලා, ජරා ජීණී වෙලා, කුණු ගැවිලා, ජරාවට යන දෙයක් චීවරය කියලා කියන්නේ. ඉමං පූතිකායං පත්වා අනිච්ඤ ජ්ඣව්ඡන්තියානි ජායන්ති. මේ කුණු කයට වැටිලා, කුණුකයේ ඇසුරට පත්වෙලා, බෙහෙවින් ම පිළිකුල් ස්වභාවයට පත්වෙනවා. දවසක් දෙකක් පරිහරණය කරන්න කො බලන්න හේදුවේ නැත්නම් මේකේ ගඳ. 'ගඳ යි' කියලා කියනවා නේ ද අපි? ඒ මොකද වෙලා තියෙන්නේ? ඉමං පූතිකායං පත්වා මේ කුණු කයට වැටිලා අනිච්ඤ ජ්ඣව්ඡන්තියානි ජායන්ති බොහෝ සෙයින් ම පිළිකුල් ස්වභාවයට පත්වෙලා.

එතකොට ඔය ප්‍රත්‍යාවේක්‍ෂාවේ තියෙන්නේ කුමකට ද? සම්පූර්ණ ම නිවන් මගට කමටහන යි. ඒ වාගේ ම තමයි පින්ධිපාතය ගැන, සේනාසනය ගැන, භෙසජ්ජය කියන ටිකේ තියෙන්නෙත් ඔය ටික ම යි. දැන් නියම විදියට බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ හැම එකක් ම ප්‍රත්‍යාවේක්‍ෂා කරලා වළඳන්න කියලා යි. අර භාගිනිය සංඝරක්ඛිත භාමුදුරුවෝ ගත්තහම සංඝරක්ඛිත මහ රහතන් වහන්සේගේ නංගිගේ පුතා තමයි බැණා - භාගිණිය සංඝරක්ඛිත. ඉතින් දවසක් උදේ දනය වළඳන කොට විසිරිවිවි මනසකින් එක එක දේවල් කියව කියවා, හිතා වෙච්ඳි දනය වළඳන කොට සංඝරක්ඛිත භාමුදුරුවෝ එතැනින් වඩිනවා. 'සංඝරක්ඛිත, බලාගෙනයි, කට පිව්වෙයි' කියාගෙන වඩිනවා. එතකොට දනය හොඳට ම හිල්වෙලා, නිවිලා. උන්වහන්සේ බලනවා, "මොකට ද 'කටපිව්වෙයි' කියලා කිව්වේ?" කියලා, සිහිය ආවා මම මේ සිහි නුවණ නැතුව වළඳන එක නිසා නේ ද කියලා. එතකොට ම ආහාරයට සිහිය ගියා. මොකද, හොඳටම තේරෙනවා, බත්-පාන්-කවුපි-මුංඇට කියන්නේ සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නෙවෙයි. අනේ මෙබඳු වූ ආහාරය නිසා නේ ද මේ ශරීරයේ කෙස්-ලොම්-නිය-දත්-සම්-මස්-නහර හැඳෙන්නේ? අනාත්ම හේතුවක් නිසා හැඳෙන ඵලය ආත්ම වෙන්න බැහැ. අනාත්ම යි නේ ද කියලා හේතුව අනාත්ම නම් හැඳෙන ඵලය අනාත්ම යි නේ ද කියලා එහෙම ම උන්වහන්සේට මේ කයේ අනාත්ම සංඥාව එළඹ සිටියා, එහෙම ම රහත්වුණා. මේ ආහාරයේ ප්‍රත්‍යාවේක්‍ෂාව මෙනෙහි කරලා තමයි භාගිණියා සංඝරක්ඛිත භාමුදුරුවන් රහත් වුණේ.

ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා, මහණෙනි, හිඤ්ඤාත් වහන්සේලාට පාරාජිකා හතරක් පණවලා, පස්වෙනි පාරාජිකාවක් පනවනවා නම් මම පණවනවා, ආහාරයේ පමණ නො දැන වැළඳීම ගැන. නමුත් ඒක සත්ත්වයාගේ ආහාරය නිසා මම පනවන්නේ නැහැ. එව්වරට අනටීයක් කරනවා මේ භෝජනයේ පමණ නො දැන වැළඳීමෙන් කියලා තථාගතයන් වහන්සේ පැණෙව්වා. මොක ද, කෙනෙකුට නිවන් දකින්න තියෙන කෙටි ම මගක් ආහාරයේ පමණ දැනීම. නිතරම ආහාරයේ ස්වභාවය පෙන්නලා, මෙබඳු වූ ආහාරයකින් ශරීරය හැඳෙන්නේ කියන කොට, කන බොන බත්-පාන්-කවුපි-මුංඇට නිසා නම් කෙස් ලොම් හැඳෙන්නේ, මගේ කොටස් හැඳෙනවා ද? අඹ ගහක දෙල් හැඳෙන්නේ නැහැ. අඹ ගහේ හැඳෙන්නේ අඹ යි. එහෙනම් අනාත්ම වූ ආහාරයක් නිසා ආත්ම කොටස් හැඳෙන්නේ නැහැ. මගේ කෙස්, මගේ ලොම්, මගේ නිය, දත්, සම්, මස් තියෙන්න බැහැ.

එහෙනම් හොඳට තේරෙනවා ආහාරය අනාත්ම යි නම් මේ ආහාරය නමැති හේතු නිසා හැදුණු මේ කය, අනාත්ම යි නේ ද කියන අනාත්ම

සංඥාව හොඳට එළඹ සිටිනවා. එහෙනම් මෙබඳු කය අරභයා, මෙබඳු කයේ ඇත්ත නො දන්නාකම නිසා 'මේ කය මම යි, මේ කය මගේ යි, මේ කය මගේ ආත්මය' යි කියන දිටියි සංඥාවක් මනසේ එළඹ සිටිනවා නේ ද කියලා මේ ප්‍රපංච සංඥාව ගැනත් නුවණ එනවා.

ඒ නිසා ඔය ප්‍රත්‍යාවේක්‍ෂාව වුණත් කරන්න කියලා කියන්නේ වෙන මොකුත් හින්දා නෙවෙයි, ඒ ටික කරන කොට මේ රූපයේ ස්වභාවය හොඳට පෙන්නනවා. මම කරනවා, මම යනවා, මම ගේ ඇතුළේ ඉන්නවා, මම සිවුරක් පොරවනවා නෙවෙයි. මේ ධාතු මාත්‍රයක්. මේ ස්කන්ධයන්ගේ පැවැත්මක් තියෙන්නේ. ඒක ද හේතු ප්‍රත්‍යයයි කියන අවබෝධය ලබාදෙන්න.

ඒ නිසා සවස වන්දනාවේ දී වුණත් අපි ප්‍රත්‍යාවේක්‍ෂාව කරන කොට හොඳට සිහි ඇතුව, නුවණ ඇතුව, එකේ අර්ථයට හිත තබාගෙන කරනවා නම්, ලොකු අර්ථයක් එනවා. ඒ කියන්නේ සම්පූර්ණ කරන්නේ මේ විදර්ශණාවක් ම වගේ. විදර්ශණා කමටහනක් සම්පූර්ණයෙන්. ඒ කියන්නේ ප්‍රත්‍ය පෙන්නලා, ඒ පරිභෝජනය කරන ප්‍රත්‍යයත් අනාත්ම යි, ධාතු මාත්‍රයක්. ප්‍රත්‍ය පරිභෝජනය කරන පුද්ගලයා කියන තැන සත්ත්ව-පුද්ගල-ආත්මභාවයෙන් තොර ධර්මතාවයක්, ධාතු මාත්‍රයක් මේ තියෙන්නේ කියලා පෙන්නනවා මේ විවර-සේනාසන-පිණ්ඩපාත-ගිලන්පස කියන හතර තමයි හික්‍ෂුන්ට අත ලඟ ම තියෙන්නේ. හික්‍ෂුවකගේ පැවැත්ම තියෙන්නේ. ඒ හතර ම පෙන්නන්න.

ඉතින් කයේ අනාත්ම ස්වභාවය එළඹ නො සිටින කම නිසා යි, අපට මේවායෙන් මේ ආත්ම සංඥාව එළඹ සිටින්නේ. ඉතින් මේ කායගතාසනිය වඩන්න වියඝීය කරනවා නම්, නොබෝ දවසකින් චිත්ත සමාධිය ඇති වෙනවා. මේක නිකම් වැඩෙන්නේ නැහැ. වියඝීය කරන්න.

මමත් ඔය ඇත්තත් වගේ ම කෙනෙක්. මමත් අවංකව ම පුළුවන් තරම් උත්සාහවත් වෙනවා. බොහෝ ම ශුද්ධාවෙන් ම යි මම මේ ටික කියලා දෙන්න හදන්නේ, උත්සාහවත් වෙන්නේ අකාරුණිකව නෙවෙයි. එහෙම නැත්නම් ඔය ඇත්තන්ට කොහොම හරි මෙතන තියාගන්න ඕනෑවාට නෙවෙයි. සසර දුකෙන් එතෙර වේවා! එක්කෙනෙක් හෝ මේ ධර්මය අවබෝධ කර ගනිත්වා!! මේ දුක් සහගත සසර කතරෙන් එතෙර වේවා!!! කියන කලණ සිතින් ම යි මේ කියන්නේ.

ඒ හින්දා හැම දෙනාම වියඝීය කරන්න. මට කරලා දෙන්න පුළුවන් යම්තාක් දෙයක් තියේ ද, ඒ ටික මම කරලා දෙනවා. ඔය ඇත්තත්

උත්සාහවත් වෙන්න ඕන. ඕන තරම් අපට කම්මැලිකමට පැත්තකට වෙලා හිටිය හැකි යි. කවුරුවත් බොරු කළේ මට නෙවෙයි තමන්ට යි. අපට කාවත් රච්චන්න බැහැ. අපි යි රැවටෙන්නේ. අපි යි සසරට යන්නේ. අපි යි ජරා මරණ දුකට ගහගෙන යන්නේ. ඒ නිසා විරියය කරන්න. ශ්‍රද්ධාවෙන් උත්සාහවත් වෙන්න. මම කිව්වත් නො කිව්වත් ඊටත් වඩා උත්සාහවත් වෙන්න.

මේ ඉන්න ටිකේ දී ඔය ඇත්තන්ට ඇතිවෙන හැම ප්‍රශ්නයකට ම උදව් කරන්නම්. මට බැරි දේ බැහැ. නො දන්නා දේ මම නො දන්නවා කියලා කියනවා. නමුත් මට පුළුවන් හැම දෙයක් ම මම කියලා දෙනවා. ඒ නිසා ඔය ඇත්තන් මම මෙහෙම ඉදිරියෙන්, පිටුපසින් හිටියත් නො හිටියත්, උත්සාහවත් වෙන්න ඕන. අපි ඒ සඳහා යි මේ හැම දෙයක්මත් අතහැරලා මහණ වුණේ. අම්මලා, තාත්තලා, නැදැයින්, ගෙවල් දෙරවල්, මේ හැම දෙයක් ම අතහැරලා, මහණ වුණේ සසරෙන් එතෙර වෙන්න යි. කන්න නැති හින්දා නෙවෙයි. බොන්න නැති හින්දා නෙවෙයි. ජීවත්වෙන්න ක්‍රමයක් නැති හින්දා නෙවෙයි. නැදැයින් කවුරුවත් නැති හින්දා නෙවෙයි. ගෙවල් දෙරවල් වලින් ගහලා එළවලා හින්දා නෙවෙයි. ඒ හැම දෙයක් ම තියෙද්දී ඔක්කෝම දලා ආවේ මේ දුක් සහගත සසර කෙලවරක් කරගන්න ලැබෙන්නේ නම් මනා ම යි. අනේ මේ ජරා මරණ දුකෙන් එතෙර වෙන්න ලැබෙන්නේ නම් මොන තරම් යහපත් ද? අනේ මේ සාසනයෙන් වැඩක් ගන්නට ඕනේ කියන මෙබඳු වූ කල්‍යාණ අදහස් නිසා නේ. ඒකෙන් ප්‍රයෝජනයක් ගන්න පුළුවන් වෙන්නේ අපි, අපට අවංක වෙලා මේ දේ කළ තරමට මිසක, එහෙම නැතුව කුසිත කමට නෙවෙයි.

බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා, මහණෙනි, හීන උත්සාහයකින් ලබන්න පුළුවන් නම් ඒ අර්ථය හීන යි. හීන උත්සාහයකින් මහත් වූ අර්ථයක් ලබන්න බැහැ. මහත් වූ අර්ථයක් ලබන්න මහත් වූ විය්‍යයක් කටයුතු යි කියලා. ඒ නිසා බොහෝ විය්‍යය කරන්න වෙනවා. හොඳට හිතන්න, අනාගතයේ දී අහවල් බුදුරජාණන් වහන්සේ ලඟ, අහවල් ශ්‍රාවකයා වෙනවා කියලා විවරණ ලබාපු රහතන් වහන්සේලාටත් සමහර විට රැ දවල් දෙකේ අප්‍රමාදීව භාවනා කරන්න වෙලා තියෙනවා මාස ගණන්. සෝණ භාමුදුරුවෝ භාවනා කරල කරල, කොච්චර ද කියනවා නම් අන්තිමට යටිපතුල් දෙක පැලිලා සක්මණේ සම්පූර්ණ හරකෙක් මැරුවා වගේ ලේ. අපි නම් කකුලක් වූට්ටක් තුවාල වුණොත් පැත්තකට වෙනවා නේ.

බුදුරජාණන් වහන්සේ වඩින කොට ලේ මුලු සක්මණේ ම. 'කාගෙ ද මේ ලේ? ගවයෙක් කපාපු තැනක වගේ, කාගෙද මේ ලේ?' කියලා

අහනවා. 'ස්වාමීනි, මගේ.' ඊට පස්සේ සෝණ භාමුදුරුවෝ කියනවා, 'ස්වාමීණි භාග්‍යවතුන් වහන්ස, මම මෙව්වර වියඝී කෙරුවා, මට හිතෙනවා තථාගතයන් වහන්සේ වදළ පුද්ගලයින් ඉන්නවා අභවාය පුද්ගලයින්. මම අභවාය පුද්ගලයෙක් වෙන්න ඇති කියලා හිතනවා මෙව්වර වියඝීය කරලාත් මගේ හිත සමාධි වෙන්නේ නැහැ. කෙලෙස් වලින් සිත මිඳෙන්නේ නැහැ, භාග්‍යවතුන් වහන්ස. ඒ නිසා මට හිතෙනවා ගිහි වෙලා පින්දහම් කරන්න' කියලා. මේ පාරමිතා පුරාපු අසු මහා ශ්‍රාවකයන් වහන්සේ නමක්. ඒ වෙලාවේ දී බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළා, 'සෝණ ඔබගේ වියඝීය ටිකක් අඩුකරගන්න' කියලා විණාවක් උපමා කළා. උන්වහන්සේ ගිහි කාලයේ විණා වාදනයට හරි දක්‍ෂ යි. 'විණාවේ තත් බුරුල් වුණොත් විණාව වාදනය කළ හැකි ද?' 'බැහැ ස්වාමීනි.' 'විණාවේ තත් හොඳට ම තද වැඩි වුණොත්?' 'ඒත් අවශ්‍ය ශබ්දය එන්නේ නැහැ වාදනය කරන කොට'. 'ඒ වාගේ සෝණ, වියඝී නැතුව කුසීන වුණත් මේ දහම වැඩෙන්නේ නැහැ. අධික වියඝීය ඇති වුණත් මේ දහම වැඩෙන්නේ නැහැ. ඔබ මධ්‍යස්ථ වෙන්න' කියලා අවවාද කරලා වැඩියහම නොබෝ වෙලාවකින් කෙලෙසුන් ගෙන් හිත මිදුනා. රහත් වුණා. පහු කාලයේ දී එතදග්ගපාළියේ තැබුවා ආරද්ධ වියඝීය ඇති හික්කුන් අතරෙන් අගතැන් පත් මේ සෝණ කියලා.

ගවයෙක් මරන්නාක් බඳුව ලේ ගලන්න, කකුල් පැලිලා ලේ එන්න, කොපමණක් සක්මන් කරන්න ඇත් ද? එබඳු කෙනාත් උත්සාහවත් වෙලා නම් 'මම අභවාය පුද්ගලයෙක් වෙන්න ඇති, මම යනවා ගිහි ගෙදරට' කියලා හිතුවා නම්, එතකොට හිතන්න ලෙහෙසි වියඝීයක් ද කරන්න ඇත්තේ කියලා. අර සීතමලල භාමුදුරුවන් ගැන එහෙම අහලා තියෙනවා නේ. සක්මන් කරලා කරලා, ඊට පස්සේ සක්මන් කරගන්න බැහැ. කකුල් පන නැහැ. ඒ පාර දණහිසෙන් දණ ගානවා සක්මනේ. ඊ දඩයමේ ගිය මනුස්සයෙක් මුවෙක් කියලා හිතාගෙන විදිනවා. විද්දහම 'අනේ කවුද මට මේ විද්දේ' කිව්වහම, මනුෂ්‍ය කටහඬක්. වැද්ද වෙවුලමින් ළංවෙනවා භාමුදුරුවන්ට. ඊට පස්සේ මොකද කරන්නේ 'අනේ ස්වාමීනි සමාවෙන්න. මම දැනගෙන කළේ නැහැ'. 'කමක් නැහැ උපාසකය, මට එක උපකාරයක් කරන්න'. 'මොකක් ද?' 'මේ ඊතලය ගලවලා, තණකොළ ටිකක් ගලවලා මේ සිදුරේ ඔබලා ලේ එන එක පොඩ්ඩක් නතර කරලා මාව ඔය ගල්තලාවෙන් තියන්න' කියලා කිව්වා. කියලා ඉවරවෙලා මොක ද කළේ, ඒ වේදනාව ම මෙනෙහි කරලා ඊට පස්සේ ජීවිතය අවසන් වීම යි රහත් වීම යි දෙක එකට වුණා. නමුත් ලෙහෙසි වියඝීයක් ද කළේ?

ඒ උත්තමයෝ වියහී කළ වියහීයෙන් කෝටියකින් පංගුවක් වත් අපි කරලා තියෙයි ද? මොකක් ද අපි කරලා තියෙන උත්සාහය කියන්න කො. මෙනෙහි කරන සිතකින් ඉන්නවා, එහෙම නැත්නම් හිතූනහම ටිකක් භාවනා කරනවා. එහෙම නෙවෙයි මේක අඬණ්ඩුව - වියහීය කියන එක වැඩ කටයුතු යෙදෙන වෙලාවටත් වියහීවන්න පුද්ගලයා කරනවා. තමන් කෙරෙහි හිත තබන්න බැරි වුණොත් ඒ වෙලාවේ දී ප්‍රමාද වුණත්, 'මම වැඩ කටයුතු කළ නිසා එවෙලේ ප්‍රමාද වුණා' කියලා පසුව හෝ ඒ ප්‍රමාදය අල්ලන්න උත්සාහවත් වෙනවා. එයා බලන්නේ නැහැ අනික් කෙනා දිහා. 'කෝ අනික් කෙනා භාවනා කරන්නේ නැහැ නේ. මෙයාගේ මුහුණ දිහා බලලා 'එයා භාවනා කරනවා නම් මම භාවනා කරනවා' කියන තැනකින් කටයුතු කරන්න මම ගෙදරින් ආවේ නැහැ. 'මේ අය භාවනා කළොත් විතරයි මම හැබැයි භාවනා කරන්නේ' කියලා කියන්න කවුද එහෙම ආවේ? අනිත් අය භාවනා කළොත් විතරයි මම භාවනා කරන්නේ, නැත්නම් භාවනා කරන්නේ නෑ කියලා මහණුවෙව්ව් කවුරුවත් ඉන්නවා ද? නැහැ නේ. එහෙම ඒවා අපට අදාළ නෑ. අපි කෙනා කෙනා, කෙනා කෙනාගේ උත්සාහය මත කෙනා කෙනා ජයගන්නේ. කෙනා කෙනා උත්සාහ නො කළොත් ඒ මත කෙනා කෙනා සසරේ දඬුවම් විඳි යි.

ඕනෑම දෙයක් අහගන්න ඔය ඇත්තන්ට අවස්ථාව ලැබිලා තියෙනවා. අවස්ථාව තියෙනවා. ඒ නිසා වියහී කරන්න. වංචා කර ගත්තොත් තමතමන්ට ම යි. මට මේ පැය අනිවායහීයෙන් ඉඳගෙන භාවනා කරන්න කියලා පැනෙව්ව හැකි යි. මොකද මම කියන්නේ ඒ ඉරියව්ව ඒ වෙලාවේ වැඩෙන්නේ නැතිනම්, නිදිකිරා වැටෙනවා නම්, ඒක අමාරු නම්, තේරුමක් නැහැ පැයක් එයාව එතන ඉන්ද්‍රවලා තියාගන්න. සමහර විට එයාට ඒ පැයේ දී ටිකක් සක්මන් කරලා, එහාට මෙහාට ගිහිල්ලා හිත අල්ලාගන්න පුළුවන් නම්, ඒක වටිනවා නේ. බැරිවෙලා මම නීතියක් දලා 'මේ පැයේ ඉන්න ඕන ඉඳගෙන' කියලා කිව්වොත් ඔය ඇත්තනුත් ඉඳියි. නමුත් අවශ්‍ය කාරණාව වෙන්නේ නැත්නම් වැඩක් නෑ නේ. ඒ නිසා යි මම එහෙම නො කරවන්නේ. නැත්නම් මට පුළුවන් පැයක් භාවනා කෙරුවා. බෙල් එක ගැහුවා. ආයෙ විනාඩි දහයක් විවේකයෙන් ඉඳලා ආයෙ බෙල් එක ගැහුවාම ඔක්කෝම ඇවිල්ලා ආයෙත් පැයක් ඉන්ද්‍රවන්න. භාවනා පන්ති කරන තැන් වල වගේ කෙරෙව්ව හැකි යි උවමනාවෙන්. නමුත් ඒක වෙහෙසක්.

ඒ නිසා මට හොඳ රහසක් කියලා දෙන්න හැකි යි. කිරිසප්පයෝ නෙවෙයි නේ? ඔය ඇත්තන්ට තේරෙනවා. ධර්මයත් කියලා දීලා තියෙයි. වියහී කිරීමේ වාසියත්, නො කිරීමේ අවාසියත් කියලා දීලා තියෙයි.

ඒ වාගේ ම ඕනෑම දෙයක් අහගන්න පුළුවන්, දූතගන්න පුළුවන් මම ඉන්නවා. මමත් භාවනාත් කරනවා. අතින් එක, මම හැමදම කියලා තියෙනවා ගුරුවරයෙකුට වඩා මම යාළුවෙක් වගේ යි කියලා හිතන්න. මට කියන්න පුළුවන් ඕනෑම දෙයක්. බාහිර ප්‍රශ්නයක් හරි තියෙනවා නම් භාවනාව වැඩෙන්නේ නැතිවෙන්න, මට කියන්න. ධර්මයේ හෝ ගැටළුවක් තියෙයි නම්, ඕනෑ ම වෙලාවක මට කියන්න. ඊශාවට යම් දහම් කරුණක් හෝ ගැටළුවක් හෝ තියෙනවා නම් ඒ ඕනෑ එකක් අහන්න. ඒ හැම දෙයක් ම මම කියලා දෙන්නම්.

ඒ හින්දා හැම දෙනා ම වියර් කරන්න. ඔය කියාපු විදියට ඉඳගෙන ඉන්න කොට හොඳට අනාපානසතිය වඩන්න. ඊට පස්සේ නැගිටින කොට ආධ්‍යාත්මික පැත්තට හොඳට සිහිය ඇතුළු ම නැගිටින්න. යන කොට මේ කන බොන ආහාරයෙන් හැදුණු සතරමහාධාතු ශරීරයේ සෙලවීම නේ ද. ශරීරයේ චලනය නේ ද. මේ සතරමහාධාතු කය දත් පවතින හැටි නේ ද. එහෙම යි මේ ඉරියව් පවත්වන්නේ. මේ 'මම යනවා, මම එනවා' කියන තැනකින් නෙවෙයි.

ඊට පස්සේ වැඩ කටයුතු කරන කොටත් එහෙම යි. එහෙම කර කර ඉන්න කොට බැරිවෙලා බාහිර අරමුණක් දෙකක් නැවත නැවතත් සිහිවෙනවා නම්, කොච්චර ඒ පැත්ත වළක්වන්න හැදුවත් බැහැ. මේ පැත්තේ - ආධ්‍යාත්මික පැත්තේ හිත තබාගන්නට බැහැ, බාහිරයට ම යනවා නම්, ඒ අරමුණ යන තැනට හිත තබන්න. ගිහිල්ලා එනන පෙන්නන්න. ඔය කියන පුද්ගලයා, ඔය කියන කෙනා, ඔය කියන ලස්සන කොහේ ද ඕක තියෙන්නේ? මෙහෙම දෙයක් නේ ද ඔය ශරීරයෙන් තියෙන්නේ? කබ ගලන, හොටු ගලන, කුණු කෙළ වැගිරෙන - මේ විදියට ම ඒ රූපයෙන් ඇත්ත පෙන්නන්න. ඒ රූපය ද හැදිලා තියෙන්නේ මේ විදියට යි නේ ද කියලා මෙනෙහි කරලා ආයෙත් මුල් තැනට එන්න.

ඔහොම කරන කොට, කරන කොට යම් වෙලාවක කයේ දරුවා කමක්, හොඳට ම කම්මැලිකමක් වගේ ඇති වුණොත්, භාවනා කරන්න අපහසුම යි වගේ කමක් ඇතිවෙන්න පුළුවන්. එහෙම වුණොත් ඒ වෙලාවට භාවනා කරන එක පොඩ්ඩක් නතර කරන්න. නතර කරලා හිත පහදින, හිත සතුටු හිතෙන සූත්‍රයක් දෙකක් බලන්න. නැත්නම් අර මම කිව්වා වගේ ජාතක කතාවක් වගේ දෙයක් බලන්න. පැය තුන හතරකින්, වරුවකින් අර හිතේ අකැමැති ගතිය, අමාරු ගතිය, භාවනාවට හිත නැමෙන්නේ ම නැති ගතිය අත හැරෙනවා. ඒක තියෙන්න තියෙන්න භාවනා කරන්න යන්න එපා. මෙහෙම කරලා

කරලා, අරතියක් වගේ කමක් ඇතිවෙනවා. ඇතිවෙන කොට භාවනා කරන එක නතර කරන්න.

දැන් මේ එක පාරට ම වෙනවා නෙවෙයි. මම මේ කියන්නේ එක දිගට කරගෙන යන කොට යි වෙන්නේ. දවසක් දෙකක් කරගෙන යන කොට, යන කොට එක පාරට බැහැ වගේ, අරතියක් වගේ, භාවනා කරන්න කම්මැලියි වගේ හිතෙනවා. ඔය කරන්න පටන්ගන්න ඉස්සෙල්ලා ඇතිවෙන කම්මැලිකම නෙවෙයි. කරගෙන යන කොට යි. ඒ වෙලාවේදී කරන්නේ කමටහන නතර කරලා හිත පහදින, හිත සතුටු හිතෙන යමක යෙදෙනවා. එහෙම හිත සතුට වෙන, හිත සතුටු හිතෙන අරමුණක යෙදුනහම අර අරති ගතිය අඩුවෙනවා.

දැන් හොඳට තේරෙනවා, මම මේක කළේ උපායක් පිණිස යි. මගේ අරති ගතිය දැන් අඩු වුණා, අරක අතහැරලා ආපහු භාවනාවට එනවා. එහෙම කරලා වැඩ කටයුත්තක් තමන්ට කරන්නත් පුළුවන් නේ. සඟ ගුණ සිහි කර කර 'අනේ මහා සඬ්ඝ රත්නයට කරන උපහාරයක් වේවා. මේ වාගේ ස්ථානයක් ඇසුරුකරගෙන බොහෝ දෙනෙක් හිත වඩාගනිත්වා. සසර දුකෙන් එතෙර වෙත්වා' කියලා කය හොඳට වෙහෙසෙන්න වැඩක් කරන්න.

දැන් ඔහොම ගිහිල්ලා, ගිහිල්ලා ඇතිවෙන අරතිය සමහර විටෙක පොතක් කියවන්නත් බැරි මට්ටමට එනවා. ඒ වාගේ වෙලාවේ දී පොත කියවන්න යන්නත් එපා, බලෙන් අමාරුවෙන් භාවනා කරන්න යන්නත් එපා. ඒක කරන්න කරන්න හොඳටම බැරි වුණහම ඔය ඇත්තන්ගේ හිත නැඹුරුවෙනවා බාහිරයට. ගෙහනිශ්‍රිත විතර්ක වලට. ඒ හින්දා ඒකට ඉඩ තියන්නේ නැතුව ඤාණිකව, ඒකත් නතර කළා, හිත පහදින අරමුණක පොතක් කියවන්න හෝ හිත සතුටු අරමුණක යෙදෙන්න. ඒකත් බැරි නම් මොනවා හරි තියෙන වැඩක් බලලා, තමන්ගේ සිවුරු ටික හෝදලා. පඩි ගහලා, නැත්නම් තව ස්වාමීන් වහන්සේ නමකට උපකාර කරන්න හෝ ගිලන් ස්වාමීන් වහන්සේලා ඉන්නවා, ඒ අයට උපකාර කරන්න. නැත්නම් හිතලා බලලා, අහවල් කුටියට පාපිස්සක් හදනවා, සුළු වැඩක් මොකක් හරි කරනවා. කළහම, ඒක පැය ගණනක්, වරුවක් වගේ කරන කොට හිත හරියනවා. එතකොට තමන්ට ක්ෂණිකව තේරෙනවා. මම මේක කළේ උපායක් පිණිස යි. හිතේ යම් අරතියක් තිබුණා නම් ඒක දුරුකර ගැනීමට යි. දැන් ඒ අරතිය දුරුවුණා කියලා දන්නවා. ආපහු අර වගේ ම කායගතාසතිය වඩනවා.

මේ අරතියකින් පස්සේ ඇතිවෙන සමාධියෙන් කමටහනට හිත තැබුවහම වේගයෙන් හිත සමාධි වෙනවා. වෙනදට වඩා ඇගට දෙනෙත

ප්‍රතිඵලයක් එනවා, සමාධි ගතිය වෙනස් වෙනවා. ඒ වගේ මේ හිත වඩන එකත් උපායශීලීව කරන්න ඕන එකක්. ඇස් දෙක වහගෙන එක පැයකින් ඔක්කෝම කෙළවර වෙන්නේ නැහැ. මෙතන තියෙන්නේ ප්‍රතිපදාවක්.

ඒ නිසා අඛණ්ඩව ම දුක, දුකට හේතුව, ඒ හේතුව නැතිවෙන කොට මේ දුක නැතිවෙනවා කියලා ඇත්ත දකිනවා - සම්මාදිට්ඨිය. රූපයේ ඇත්ත දැකීම ආරම්භ කරනවා. ඒ සඳහා යි මේ කායගතාසනිය. උත්තරය එතැන තියෙනවා. කායගතාසනිය විවිධාකාරයකින් පෙන්නනවා. විදර්ශණාව කියන්නේ විශේෂයෙන් දකිනවා. විවිධාකාරයෙන් දකිනවා කියන අදහස යි. සත්ත්වයෙක්-පුද්ගලයෙක් කියලා දකින තැනක ධාතු වශයෙන්, කුණප වශයෙන්, නවසීවථිකය වශයෙන්, මේ ඕනෑ ම ආකාරයකට පෙන්න පෙන්නා ඉරියව් පවත්වනවා. පෙන්න පෙන්නා වැඩ කටයුතු කරනවා. එක තැනක ඉඳගෙන ඉන්න කොට ආනාපානසනිය වඩනවා. ඕක තමයි කායගතාසනියේ සම්පූර්ණ ක්ෂේත්‍රය. පුළුවන් නම්, දක්ෂ නම් කරන්න.

එකක් මතක තබාගන්න - විහිළ කරලා, වල් පල් මොනවා හරි කතා කළොත් මම සසරට වැටෙනවා විතරක් නෙවෙයි, මම අනික් කෙනාවත් සසරට ඇදලා දලා අසත්පුරුෂයෙක් වෙලා කියන එක හොඳට මතක තබාගන්න. අනික් කෙනාවත් මම අයහපතට යොමුකරන්න තරම් අදක්ෂයෙක් වෙලා කියලා හිත තබාගන්න.

ඒ නිසා විහිළ තහළ කරන්න එපා. කතා කළොත් දැනුම් කතාවක් කතා කරන්න. කායගතාසනිය ගැන, බුදු ගුණ ගැන, දහම් ගුණ ගැන. යම් කතාවක් කතා කරන කොට නූපන් ආශ්‍රව ධම් නූපදන, උපන් ආශ්‍රව ධම් දුරුවෙන විදියේ කතාවක් කතා කරමින් ඉන්න. විශේෂයෙන් ම මතක තබාගන්න, තනි තනියෙන් ම මේ කාලයේ කුටිවල ඉන්න එපා. කුටිවල ඉන්න කොට හිත කුසීතයට බරයි, නිදිමත හැඳෙනවා, නිදගන්න හිතෙනවා. හැම දෙනා ම වැඩි වශයෙන් ශාලාවේ ඉන්න. අනික් කෙනා වියර් කරනවා දකින කොට අනික් කෙනාටත් උත්සාහය එනවා. මේ වටපිටාවේ ඉඳලා, ඉඳගනිමින්, සක්මණෙන්, ඉඳගනිමින් සක්මණෙන්, දවස පුරා ම උදේ ඉඳලා වැඩකටයුතු කරන වෙලාවට කෙරුවා. අනිත් වෙලාවට ඉඳගනිමින්, සක්මණෙන් භාවනා කරනවා.

ඊට පස්සේ රාත්‍රියේ ප්‍රථම යාමයත් ඉඳගනිමින්, සක්මණෙන් උත්සාහවත් වෙනවා. රාත්‍රියේ මධ්‍යම යාමයේ 'නැගිටිම්' යන සංඥාව සිහිකරලා දකුණු ඇලයෙන්, සිංහ සෙය්‍යාවෙන් සැතපිලා, පශ්චිම යාමයේ ආපහු නැගිටලා, ඉඳගනිමින්, සක්මණෙන් භාවනා කරනවා.

ඔය දැන් මතක් කළේ යාම තුන. සවස හයේ ඉඳන් රැ දහය වෙනකම් ප්‍රථම යාමය යි. රැ දහයේ ඉඳන් පාන්දර දෙක වෙනකම් මධ්‍යම යාමය යි. පාන්දර දෙකේ ඉඳන් උදේ හය වෙන කම් පශ්චිම යාමය යි. මේකට කියනවා තුන් යම කියලා. එතකොට එතැන දී පැය හතරයි බුදුරජාණන් වහන්සේ සැතපෙන්න අපට පනවලා තියෙන්නේ.

නමුත් මේක තියෙන්නේ දවස් පඩි ක්‍රමයට නෙවෙයි කොන්ත්‍රාත් ක්‍රමයට කියලා මතක තබාගන්න. ඒ කියන්නේ කරපු තරමට ප්‍රතිඵල මිසක, දවස් පඩියට නම් වැඩ කළත්, නො කළත් අන්තිමට පඩිය හම්බ වෙනවා නේ. මේ භාවනා කළත්, නො කළත් හම්බවෙන්නේ නැහැ. දවසක් දෙකක් මෙහෙම කළහම, අපි අර කලින් කීවා වගේ දවසින් දවස වැඩ කරන්න. ඉස්සෙල්ලා දවස පුරා හිත අල්ලාගන්න වෙහෙසෙන්න.

හැම දෙනාට ම තෙරුවන් සරණයි!

භාවෙනබ්බන්ති භාවනා - භාවනා කියලා කියනවා වැඩිය යුතු අර්ථයෙන්. කුමක් වැඩිය යුතු අර්ථයෙන් ද? ඒ භාවනාව ආපසු කොටස් දෙකකට බෙදනවා විත්ත භාවනා, පඤ්ඤ භාවනා කියලා. විත්ත භාවනා කියන ටිකට තමයි අපි සමථය කියලා කියන්නේ. පඤ්ඤ භාවනා කියන ටිකට තමයි අපි විදර්ශණා කියලා කියන්නේ. මේ සමථ, විදර්ශණා ධර්මයෝ වඩනා අර්ථයෙන් භාවනා නම් වෙනවා.

එතකොට මේ සමථ, විදර්ශණා භාවනා කියන දෙක ම චතුරායථි සත්‍යයේ මාග්ගී සත්‍යයට අයිති යි. මාග්ගීය වඩන්න ඉස්සර වෙලා එයා දත යුතු යි: 'මේ දුක යි, මේ දුක ඇතිවෙන හේතුව යි, මේ හේතුව නැති කළොත් ඒ දුක නැතිවෙනවා. ඒ සඳහා මෙන්න මෙහෙම කටයුතු යි' කියලා. මේ උත්තරයක්. මේ සමථ විදර්ශණා කියන එක උත්තරයක්. එයා ජීවිතයේ දුක දන්නවා. දුක ඇතිවෙන හැටිත් දන්නවා. දුක නැතිවෙන හැටිත් දන්නවා. දුක නැති කරන මගත් දන්නවා.