

භාවේතබ්බේති භාවනා

**2013.10.12 දින අතිපූජ්‍ය මාන්කඩවල සුදස්සන ස්වාමීන් වහන්සේ
විසින් මාතලේ බෝගහකොටුව විහාරස්ථානයේ දී කරන ලද ධර්ම
දේශනය.**

මෙය ලබුතෝරුව කන්ද ආරණ්‍ය සේනාසනයේ අති පූජ්‍ය මාන්කඩවල සුදස්සන ස්වාමීන් වහන්සේ ගේ දේශනයක් ලිඛිත මාධ්‍යයෙන් ඔබ අතට පත් කිරීමකි. දේශන විලාශයේ එන හඬ හැසුරුම් කියවීමේ දී හමු නොවන බැවින් ගැටළු සහගත තැන් හමුවිය හැකිය.

එහෙත් මෙයින් ලබාගත හැකි ධර්මානුකූල අති විශාල බැවින් ප්‍රවේශමෙන් කියවා තේරුම් ගන්නට උත්සාහ කරන මෙන් කාරුණිකව ඉල්ලමු.
තෙරුවන් සරණයි!

ප්‍රකාශනමෝදනාව

ඉපදෙමින් මැරෙමින් නොනවතින සසර ගමනක යෙදී සිටින ලෝක සත්වයා මේ අනතුරුදායක, හයානක සංසාර ගමනින් මුදවා උතුම් වූ නිවන් ශාන්තියට පමුණුවා ලීමට අසිරිමත් වූ ආශ්චර්යමත් වූ ශ්‍රී සද්ධර්මය දිග හැරෙන විකසිත වන කාලය දැන් පැමිණ ඇත. එය අප සැමදෙනාගේම භාග්‍යමත් වූ අවස්ථාවකි.

බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාල ශ්‍රී සද්ධර්මයෙහි පිරිසිදු වූ, ගැඹුරු වූ අර්ථ, පෙළ දහමින්ම ගෙන හැර දක්වමින් විශේෂයෙන්ම අභිධර්මයේ ගැඹුරු කොටස් කාටත් තේරුම් ගත හැකි අන්දමින් දේශනා කොට නොයෙකුත් පර්යායන්ගෙන් නිවන් මග ඵලිපෙහෙලි කර දෙන ගෞරවණීය ස්වාමීන් වහන්සේලාගේ ඇසුරට පත්වීම මහත්වූ භාග්‍යයකි.

අප නිරන්තරයෙන්ම සහභාගිවන මාතලේ බෝගහකොටුව ශ්‍රී විජයතිලකාරාම විහාරස්ථානයේ මාසිකව පැවැත්වෙන සුමග දහම් පදනමේ වැඩසටහනට වසර දහයක් පිරීම නිමිති කරගෙන 12.10.2013 දින අප ගෞරවණීය ලබුනෝරුකන්ද ආරණ්‍ය සේනාසනයෙහි ධර්මාවාර්‍ය මාන්කඩවල සුදස්දන නිමිපානන් වහන්සේ විසින් දේශනා කරන ලද වටිනා ධර්ම දේශනය දහම් පුස්ථකයක් හැටියට ඔබ අතට පත් කිරීමට ලැබීම අප ලද විශාල කුසලයකි.

මෙම දහම් පුස්ථකයට මුදල් යොදවා නොමිලේ බෙදා දීමට දායකත්ව දැරූ මාතලේ උකුවෙල පදිංචි සීලවතී වන්සුරිය මහත්මිය තම ආදරණීය ස්වාමිපුරුෂයා වන ජේ.එස්.ඒ.සෝමවීර මහතාට පිං පිණිසද, මාතලේ වරාපිටිය කටුදෙණිය පදිංචි චින්නා මැද්දේකැටිය මහත්මිය සිය ආදරණීය දෙමව්පියන් වන අබේරත්න මැද්දේකැටිය මහතා හා රිකිරි කුමාර ඇල්ලේපොල මහත්මියට පිං පිණිසද, මුදුණ කටයුතු කිරීම සඳහා අනුග්‍රහය දැක්වූ ජේරාදෙණියේ කේ. දයානන්ද මහතා ඇතුළු කල්‍යාණ මිත්‍ර පිරිසටත්, මුදුණ කටයුතු කරදුන් ආයතනයටත්, වසර දහයක කාලයක් සුමග දහම් පදනමේ මාසිකව පැවැති වැඩ සටහන් සඳහා සහභාගි වී දැනට මිය පරලොව ගිය

සියළු දෙනාටත් ජීවත්ව සිටින දෙමව්පියන් ආදී සියළු ශ්‍රේණිවත් සඳේවක ලෝකයාටත් මෙයින් පිහිටි වන පුණ්‍ය සම්භාරය ලොව්තුරු සැපත වූ ඒ අමා මහ නිවහින් සැනසීම පිණිසම හේතුවේවායි ආශිංසනය කරමු.

එමෙන්ම ගෞරවණීය අති පූජ්‍ය මාන්කඩවල සුදස්සන හිමිපාණන් වහන්සේටත්, අති පූජ්‍ය පිටිගල ගුහරතන හිමිපාණන් වහන්සේටත් නිදක් නිරෝගි සුවයත් මේ සිදුකරන ශාසනික සේවාව තුල පිහිටි වන සියළු කුසල ධර්මයන් හේතුවෙන් ලොව්තුරු සැපතම ලැබේවා.

මෙය පරිශීලනය කරන සත්පුරුෂ කල්‍යාණ මිත්‍ර ඔබ සැමටද වහ වහාම උතුම් චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය අවබෝධ වේවා.

මෙයට ශාසන හිතකාමී,
පූජ්‍යපාද ශාස්ත්‍රවේදී හරංකහවේ සිටී සුමංගල හිමි
ප්‍රධාන අනුශාසක
සුමග දහම් පදනම
බෝගහකොටුව ශ්‍රී විජයතිලකාරාම විහාරස්ථානය
මාතලේ.

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

පින්වතුනි,

අද මේ විහාරස්ථානයේ මාසිකව සිද්ධ කෙරෙන භාවනා වැඩ සටහන බවත්, ඒ භාවනා වැඩ සටහන අඛණ්ඩව පවත්වාගෙන එමින් අදට වර්ෂ දහයක් සපිරෙන බවත්, ඛණ්ඩාර මහත්මා මට මතක් කළා. ඉතින් හැම දෙනාට ම සතුටු වෙන්න පුළුවන්, ජීවිතයට බොහෝ අර්ථයක් ලැබෙන, අර්ථයක් සපයා ගන්නට පුළුවන්, වටිනා ඇසුරක්, කළමනා ඇසුරක්, හැම දෙනාම එකතුවෙලා පවත්වාගෙන ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. ඉතින් ඒ අවස්ථාවෙන් ප්‍රයෝජන ගන්නට අපි තව ටිකක් දක්ෂ වෙන්නට ඕනේ. බුද්ධිමත් වෙන්නට ඕනේ.

විශේෂයෙන් භාවනා පන්තියක්, වැඩ සටහනක් නිසා මම ධර්ම දේශනාවක් කරන්න බලාපොරොත්තු වෙන්නේ නැහැ. මුලින් මට හිතූනා, මේ පින්වතුන් භාවනා කරන පිරිසක් නිසා මොනවා හරි භාවනා ක්‍රමවේදයක් ගැන ප්‍රශ්න ගැටළු හෝ නොතේරෙන තැන් තියෙනවා නම් ඒ ගැනත් ටිකක් සාකච්ඡා කරලා, ඊට අනුව සුදුසු දහම් කථාවක් කතා කරනවනම් හොඳයි කියලා. ඉතින් තම තමන්ට මොනව හරි නොතේරෙන තැනක්, ප්‍රශ්න ගැටළු එහෙම තියෙනව නම් මගෙන් මේ වෙලාවේ දී අහන්න පුළුවන්. එතකොට ඊට සුදුසු දහම් කථාවක් මම කතා කරන්නම්.

මේ පින්වතුන්ට ප්‍රශ්න ගැටළු නැත්නම් මට පුළුවන් ප්‍රශ්න අහන්න.

එහෙම නැත්නම් මම මෙතන දී දහම් කථාවක් පටන් ගන්නම්. කොහොමද හොඳ?

එහෙම නම් එක කාරණාවක් හොඳට මතක තබාගන්නට ඕනේ. අපි භාවනා කරනවා කියලා කිව්වට, මේ භාවනා ක්‍රම භාවෙතබ්බේති භාවනා වැඩිය යුතු අර්ථයෙන් භාවනා කියලා කියනවා. කුමක් වැඩිය යුතු ද? කුමක් සඳහා වැඩිය යුතු ද කියන කාරණාව අපි තේරුම් ගත යුතුයි. මොකද, මේ භාවනා ක්‍රම බුදුරජාණන් වහන්සේ ලෝකෙ පහළ

වෙනතට පෙරත් තිබුණා. ඉතින් මොනවාහරි දෙයක් කරලා, කොහොම හරි මේ සසර දුකින් එතෙර වෙන්න පුළුවන් කමක් නැහැ. මේ සසර දුකින් එතෙර වීම සඳහා අවශ්‍ය කරන දැනුම අපි ගාව තියාගෙන අපි කරන්නට ඕනේ නිවන් දුකින්නට අවශ්‍ය නම්, එහෙම නැත්නම්, මේ ජීවිතයේ දී දුකක් නැතුව ඉන්න නම් මොන මොනවා කළත් කමක් නැහැ.

එතනදී විශේෂයෙන්ම ධර්මා පහක් තියෙනවා අපි දැනගන්නට. සීල, සමාධි, ප්‍රඥා, විමුක්ති, විමුක්ති ඥාණ දර්ශන කියන මෙන්න මේ ස්කන්ධ පහේ. මෙන්න මේ ධර්මා පහේ දක්ෂ වෙන්නට ඕනේ. දැනුම තියෙන්නට ඕනේ. ඒ කියන්නේ සීලය ගැන දැනගන්නට ඕනේ. සීලය කුමකට ද කියලා දැනගන්නට ඕනේ. සමාධිය කියන්නේ මොකක් ද?

සමාධිය කුමකට ද කියලා දැනගන්නට ඕනේ.

ප්‍රඥාව කියන්නේ කුමක් ද?

ප්‍රඥාව කුමකට ද කියලා දැනගන්නට ඕනේ.

විමුක්තිය කියන්නේ කුමක් ද?

විමුක්තිය කුමකට ද කියන එක දැනගන්නට ඕනේ.

විමුක්ති ඥාණ දර්ශනය කියන්නේ කුමක් ද?

විමුක්ති ඥාණ දර්ශනය කුමකට ද කියන දැනුම අපි ගාව තියෙන්නට ඕනේ. ඒ ටික නැත්නම් අපි සිල් රැක්කට, සමාධි වැඩුවට, විදර්ශනා භාවනා කළාට, ඒකෙන් අපි බලාපොරොත්තු වන අර්ථය ලැබෙයි කියන කාරණාව විද්‍යමාන වෙන්නෙ නැහැ.

පින්වතුන් දන්නව ද,

මනුස්සයෙක් වෙන්නත් සීල, සමාධි, ප්‍රඥා, ඕනේ. ඔහ්ම ලෝකයේ රූපාවචර ඔහ්ම ලෝකයට යන්නත් සීල, සමාධි, ප්‍රඥා. අරූපාවචර ඔහ්ම ලෝකයට යන්නත් සීල, සමාධි, ප්‍රඥා. ඊට පස්සෙ නිවන් දකින්නත් සීල සමාධි ප්‍රඥා. එතකොට මේ මාර්ගය කුමකට මග ද කියන කාරණාව වෙන්නේ එළඹ සිටින ඵලයට සාපේක්ෂව. අපි මාර්ගයක් තෝරා ගන්නකොට, ඉස්සෙල්ලා යන තැන නිශ්චය කරගන්න ඕනේ. නුවරට ද යන්නේ, කුරුණෑගලට ද යන්නේ, කොළඹට ද යන්නේ කියන තැනට සාපේක්ෂවයි, මාර්ගය කියන එක තීරණය වෙන්නේ.

ඒ නිසා මේ පින්වතුන්ට මනුස්සයෙක් වෙන්න ද ඕනෙ, දෙවියෙක් වෙන්නද, බ්‍රහ්මයෙක් වෙන්න ද, නිවන් දකින්න ද, කියන කාරණාවක් ඕනේ. ඒක මං මතක් කළේ, වෙනත් ධර්මා ටිකක් පැහැදිලි කරල දෙන්නට. එතකොට මේ සීල, සමාධි, ප්‍රඥා, කියන ත්‍රිශික්ෂාව කුමකට ද?

විමුක්තිය පිණිස වෙන්නට ඕනෙ, විමුක්තිය, විමුක්ති ඥාණාදර්ශනය පිණිස වෙන්නට ඕනේ. එතකොට ඒ ටික අපි දැන ගන්නට ඕනේ. මේ ධර්මා පහ අයිති වෙන්නෙ චතුරාර්ය්‍ය සත්‍යය යේ කොතනට ද? සීල, සමාධි, ප්‍රඥා, විමුක්ති, විමුක්ති ඥාණා දර්ශන කියන ටික කිව්වෙ කොතෙන්නට ද?

සීල, සමාධි, ප්‍රඥා - මාර්ග සත්‍යයට අයිතියි.

විමුක්ති, විමුක්ති ඥාණා දර්ශනය කියන එක - ඵලය, නිරෝධය සාක්ෂාත් කරන්නට.

මාර්ගය සහ නිරෝධය කියන ධර්මා දෙක අපට ලැබෙන්නෙ ඔතනින්. එතකොට මේ ධර්මා පහ අපට ලැබුනෙ නිකම් නෙමෙයි. දුක දැකලා, දුක ඇතිවීම දැකලා, දුක නැතිවීම දැකලා, නැති කරන මාර්ගය දැනගත්තහම, ඒකෙ ප්‍රතිඵලයක් හැටියටයි මේ ධර්මා පහ උපදින්න ඕනේ. එහෙම නැතුව මම සීලය ගැන කියල දිලා, සමාධිය ගැන, ප්‍රඥාව ගැන, විමුක්තිය ගැන, විමුක්ති ඥාණා දර්ශනය ගැනම මේ පින්වතුන්ට කියල දෙන්න පුළුවන්. ඒක අනුන්ගෙන් අහගන්න දෙයක්. චතුරාර්ය්‍ය සත්‍යය හරියට අවබෝධ වුනොත්, තේරුනොත්, මේ ධර්මා පහේ කටයුතු කළ යුතුයි, ලබාගත යුතුයි කියන නුවණ මේ පින්වතුන්ට එන්න ඕනේ. අන්න එහෙම ඇවිල්ලා තමාගේ පීච්චේ සිද්ධිවීමයි මේකෙ සැබෑම අර්ථය. නමුත් මං මෙතන දී ඔය පින්වතුන්ට ඒ නුවණ, තමන්ගේ නුවණක් කරගන්න අවශ්‍ය වටපිටාව පැහැදිලි කරල දෙන්නම්. ඒ ටිකේ දි අප්‍රමාදීව කටයුතු කළහමයි මේ නුවණ තමන්ගේ නුවණක් වෙන්නේ.

අපි ඉස්සෙල්ලා ම තේරුම් කර ගන්නට ඕනේ, මේ ධර්මා පහ තේරුම් කර ගන්නට කලින්, ඒ ධර්මා පහ ගැන නුවණ ලැබෙන්නට හේතු පාදක වෙත මූලික දහම් න්‍යාය ගැන. ඒ කියන්නේ චතුරාර්ය්‍ය සත්‍යය ගැන. ඒකෙදී මේ පින්වතුන්ට දක්කේ ඥාණං තියෙන්නට ඕනෙ. අනුමානෙට හරි දුක ගැන නුවණක් තියෙන්නට ඕනෙ. දුක්ඛ සමුදය ගැන නුවණක් තියෙන්නට ඕනේ.

මේ සමුදය දුරු කිරීම, දකෙන්නිදහස් වීමයි කියන නුවණ නියෙන්නට ඕනේ. අන්න ඒ නුවණ නියෙන කෙනාටයි ඒ සමුදය දුරු කරලා දකෙන්නිදහස් වෙන තැන සාක්ෂාත් කරන්නි, මේ සීල, සමාධි, ප්‍රඥා, කියන තැන ලැබෙන්නෙ. ඒ ටිකේ කටයුතු කළාම, දකෙන්නි මිදීම විමුක්තිය හැටියටත්, මිදුනාම, මිදුනා කියන නුවණ විමුක්ති ඥාණ දර්ශනය හැටියටත් තමන් තුල එළඹ සිටින බව, එලය ලැබෙන ධර්මතාවයක් කියන ටික නියෙනවා.

එතකොට එහෙනම්, ඉස්සෙල්ලා ම දුක කියන එක තේරුම් කරගන්න ඕනේ. දුක කියන එක තේරුම් කරගන්න කියන කොට අපි අර වෙනද ඉගෙන ගත්ත ලැයිස්තුව ඉදිරිපත් කරලා නම් හරියන්නෙ නැහැ. මොකක් ද ලැයිස්තුව?

ජාතිපි දුක්ඛා, ජරාපි දුක්ඛා, ව්‍යාධිපි දුක්ඛො කියලා. ජාතිය ස්වභාව කොට, ජරාව ස්වභාව කොට, ව්‍යාධිය, මරණය ස්වභාව කොට ඇති ධර්මා ටික ඉස්සෙල්ලා හඳුනාගන්න. ඊට පස්සෙ, ඒ දුක ඇතිකරවන හේතුව, තමන්ගේ ජීවිතයෙන් හඳුනාගන්න ඕනෙ. අපි මෙහෙම කිව්වොත් මේ ස්පර්ශ ආයතන හය, ඇහැ, රූප, චක්ඛු විඤ්ඤාණය, චක්ඛු සම්පිස්සය, චක්ඛු සම්පිස්සයෙන් උපන්න වේදනා, කියන ධර්මා ටික දකින්න. මෙන්න මේ ටික දුක්ඛ සත්‍යය. ඇහැ, රූප, චක්ඛු විඤ්ඤාණය ජාතිය ස්වභාව කොට ඇති ධර්මයක්, ජරාව ස්වභාව කොට ඇති ධර්මයක්, ව්‍යාධිය ස්වභාව කොට ඇති ධර්මයක්, මරණය ස්වභාව කොට ඇති ධර්මයක්. ශෝක, පරිදේව, දුක් දොම්නස් උරුම කරලා දෙන ස්වභාවයෙන් යුක්ත ධර්මතාවයක්.

කන, ශබ්දය, සෝත විඤ්ඤාණය කියන්නේ දුක්ඛ සත්‍යය. නාසය, ගන්ධය, ඝාන විඤ්ඤාණය, ඝාන සම්පිස්සය මේ ටික දුක්ඛ සත්‍යයටයි අයිති. ඒ වගේ ම දිව, රස, ජීවිතා විඤ්ඤාණය කය, පොට්ඨබ්බය , කාය විඤ්ඤාණය, මනස, ධම්මාරම්මණ, මනෝ විඤ්ඤාණය, මේ ටික කෙටිකරලා හකුලලා අපි කියනවා ස්පර්ශ ආයතන හය කියලා. මේ ස්පර්ශ ආයතන හයට කියනවා දුක්ඛ සත්‍යය කෙටියෙන් නමක්. අපි පංච උපාදානස්කන්ධ කියලත් කියනවා. ඊට පස්සෙ, මේ ස්පර්ශ ආයතන හය දුකක් හැටියට අපිට පේන්නෙ නැහැ. දුකක් හැටියට අපි දන්නෙ නැහැ. දුක්ඛේ අඤ්ඤාණං, අපිට තේරෙන්නෙ

ඒක ඇහැක් හැටියට ප්‍රියමනාප රූපයක් හැටියට. චක්ඛු විඤ්ඤාණයක් හැටියට අපිට පෙනෙන්නේ. අපිට තේරෙන්නේ, කන හැටියට පෙනෙන්නේ, ශබ්දයක් හැටියට පෙනෙන්නේ, සෝත විඤ්ඤාණය හැටියට අපිට පෙනෙන්නේ, ඒවා දුක හැටියට අපිට පෙනෙන්නේ නැහැ. ඒකයි දුක්ඛේ අඥාණං කියන්නේ.

ඒ ස්පර්ශ ආයතන හය අරහයා මනෝ විඤ්ඤාණ මට්ටමේ ඇතිවන ඡන්ද රාගය, කැමැත්ත තමයි සමුදය සත්‍යය. කිසිම වෙලාවක මේ ස්පර්ශ ආයතන හය ඇතුලේ ඡන්දරාගය නැහැ. හොඳට ඒක මතක තියාගන්න.

ඇහැ රූප චක්ඛු විඤ්ඤාණ කියන තැන රාග ද්වේශ මෝහ නැහැ. ඒවා විපාක ධර්ම. එතන තියෙන්නේ ස්කන්ධ ටිකක් විතරයි. දුක දුක්ඛ සත්‍යය, අපි තේරෙන විදිහට ගත්තොත්, චක්ඛු විඤ්ඤාණය ඇහැ, චක්ඛු සම්පිස්සය ඔය ඔක්කොම කාරණා ටික යෙදිලා අපිට රූපයක් පේනවා කියන ධර්මා ටික විතරයි විද්‍යමාන වෙලා තියෙන්නේ. එතකොට ඇහැ, රූප, චක්ඛු විඤ්ඤාණය, චක්ඛු සම්පිස්සය, චක්ඛු සම්පිස්සයෙන් උපන්න යම් ධර්මා ටිකක් තියෙයි නම් ඇහැ අධිකරණය කරගෙන, ඇහැ මුල්කාරණාව කරගෙන එන පරියායෙන් අපට රූපයක් පේනවා කියන්නකො. ඔන්න දැන් මේ පෙනෙන රූපය දුක. අපිට පෙනෙන හැම රූපයක්ම, ජාතිය ස්වභාව කොට, ජරාව ස්වභාව කොට, ව්‍යාධිය ස්වභාව කොට, මරණය ස්වභාව කොට ඇති ධර්මා. දැන් මේ ඇහැට පෙනෙන රූපයේ යථා ස්වභාවය අපි නොදන්න කොට, නොදකින කොට, දුක් වූ දෙය දුකයි කියලා, අනිත්‍ය වූ මේ ධර්මයෝ අනිත්‍යයි කියලා, අනාත්ම වූ මේ ස්කන්ධයෝ අනාත්මයි කියලා, යථා ස්වභාවය නොදකිනකොට ඇහැට රූපය පෙනීමත් සමගම අපේ මනසේ ප්‍රපංච යෙදෙනවා. කෙලෙස් උපදිනවා. මේ පෙනෙන දේ අරහයා ලෝභ ද්වේශ, මෝහ ඇතිවෙනවා. ඒ ලෝභ ද්වේශ, මෝහ ඇති වෙන්නේ, නිකම් නෙවෙයි. අවිද්‍යා සංඛාරයත් එක්කම. අවිද්‍යාවෙන් ඇත්ත නොදන්නාකම නිසා පෙනෙන දේ අරහයා පුද්ගලයෙක්, සත්වයෙක්, දෙයක් හැටියට අපි හිතනවා. නිතුවහම මේ පෙනෙන අරමුණ අනිකක්, පුද්ගලයෙක් කියලා අපි හිතනවා. ඒක වෙන කොටසක්, ඊට පස්සේ මනෝ විඤ්ඤාණ මට්ටමෙන් වෙන්වේ පෙනෙන එකයි. අපි හිතපු එකයි දෙකම එකට එකතු කරලා. පෙනෙන්නේ පුද්ගලයෙක් කියලා අල්ලලා දෙන එක. විඤ්ඤාණය මායා කාරයෙක්

කියලා කියන්නේ ඒකයි. නැති දෙයක් හදලා මෙයා පෙනන්නේ. දැන් රූපය කියන්නේ කනබොන ආහාරයෙන් හැදුනු, අනිත්‍ය වූ දුක් වූ අනාත්ම වූ ධර්මතාවයක්. එබඳු වූ රූපයක් තමයි ඇස් ඉදිරිපිටට එන්නේ. ඒ රූපය එතකොට ම ඇත්ත නොදන්නාකම නිසා අප තුල ආශ්‍රව යෙදෙනවා. ආශ්‍රව කියන්නේ බොහෝකල් සිට පැවති ඇසුර, වැරැද්ද, කෙලෙස්, ඔන්න පුද්ගලයෙක්, මනුස්සයෙක්, සත්වයෙක් කියන හැඟීම අප තුල ඇති වෙන්නේ. ඊට පස්සෙ දෙවෙනියට හිත පහළ වෙන්නේ පෙනෙන දේයි අපි හිතන දේයි, දෙකම එකට එකතු කරලා පෙනෙන්නේ සත්වයෙක් කියලා.

ඔන්න දැන් ඊට පස්සේ ඒ ඉන්න කෙනාට කැමති හෝ ඉන්න කෙනාට අකමැති වෙලා හෝ කෙනෙක් ඉන්නවා කියලා රැවටෙනවා කියන කාරණාව සිද්ධවීම වලක්වන්න පුළුවන්කමක් නැහැ. එතකොට අපි දුක උපාදාන කරගෙනයි ඉන්නේ. ඇහැට පෙනෙන තැන දුක්ඛ සත්‍යය. ඒ දුක මම කියල හෝ දුක මගේ කියලා හෝ දුක සත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් කියලා හෝ අපි අරගන්නකොට ඒ දුක උපාදාන කරගෙන ඉන්නේ අපි.

ඔය විදියට ස්පර්ශ ආයතන හයට ම අරමුණු පැමිණෙද්දී, ඒ ස්පර්ශ ආයතන හය අරහයාම ඇත්ත නොදකිනකම නිසා අපේ මනස තුල ප්‍රපංච යෙදෙනවා, කෙලෙස්. එතකොට මේ ස්පර්ශ ආයතන හයට කියනවා දුක්ඛ සත්‍යය කියලා. ඒ ස්පර්ශ ආයතන හය අරහයා, ලෝභ, ද්වේශ, මෝහ හෝ යම් සත්ව පුද්ගල හැඟීමක් හෝ ඇතිවෙනවානම් මේ ඔක්කොම මනෝ විඤ්ඤාණ මට්ටමේ. මේකට කියනවා දුක්ඛ සමුදය කියලා.

මේ ස්පර්ශ ආයතනයන්ගේ කෙලෙස් යෙදුනහම තියෙන දෝෂය තමයි, ස්පර්ශය නිරුද්ධ වෙන කොට ඒ ස්කන්ධයෝ නිරුද්ධ වුනත්, අපි තුල හවය පිහිටනවා. අපි මෙහෙම කිව්වොත්, දැන් මේ පැත්ත අපි බැලුවොත්, ඇහැත්, රූපයත් වක්ඛු විඤ්ඤාණයත් නිසා අපිට දර්ශනයක්, රූපයක් පෙනෙයි. අපි මේ පෙනෙන අරමුණේ බැසගෙන ඉන්නේ. අපිට පුළුවන් කමක් නැහැ ඒවායින් මිදිලා ඉන්න මනසක් හදාගන්න. හැදිල නැහැ. ඒ කෙලෙස් වශයෙන් පෙනෙන අරමුණ ඇසුරු කළහම තියෙන දෝෂය තමයි, අපි මේ ඉස්සරහ

පැත්ත බලනකොට අර ස්කන්ධ ටික ඉතුරු නැතිව නැතිවෙනවා. නමුත් නැතිවෙන බව පේන්නෙ නැහැ. ඇති බවට හිටිනවා. දැන් මේ ඉස්සරහ පේන ටික ඔය වෛත්‍යය අපිට පේනවා. දැන් පේන කොට පේන දේ හොඳට හිතින් අල්ලගෙන අපි ඉන්නෙ. එතකොට තියෙන දෝෂය තමයි, අපි එතනින් අයින් වෙලා වෙන පැත්තක් බලනකොට මේ දැකපු එක තියෙනව වගේ. ඔය වගේ මේ වටපිටාවම බලලා, ඇස් වහගත්තොත් අපිට තේරෙයි. මෙව්වර ගොඩනැගිලි තියෙන මේ වගේ ගස්කොළන් ටිකක් මැද්දෙ තමයි අපි ඉන්නෙ වගේ. ඒ ටික ඔක්කොම මනෝමයෙන් හැදිල තියෙන්නෙ. ඔන්න ඔහොමයි අපිට ලෝකෙ හැදිල තියෙන්නෙ. මේ ජරාමරණ දුක ඇති වෙලා තියෙන්නෙ.

මේ ස්පර්ශ ආයතන හය - දුක. ඒ දුකට නැඹුරු වෙච්ච දුක් වූ ස්කන්ධයෝ අල්ලගෙන මනෝ විඤ්ඤාණය උපදින මට්ටමට කියනවා. සමුදය කියලා. සමුදය යෙදුනොත්, තණ්හාව යෙදුනොත්, තියෙන දෝෂය තමයි මේ ස්කන්ධ නිරෝධය පෙනෙන්නෙ නැහැ. ඒකයි දුකට හේතුව තණ්හාව කියලා කියන්නෙ. මේ ඔක්කොම ඇති බවට තේරෙන කොට අපිට දරුවොත් ඉන්නවා. අම්මලත් ඉන්නවා. තාත්තලත් ඉන්නවා. ගෙවලත් තියෙනවා, අපිත් ඉන්නවා කියන ගතියකින් තමයි අපිට තේරෙන්නෙ.

ඊට පස්සෙ බුදු රජාණන් වහන්සේ දේශනා කළේ, මේ තණ්හා නිරෝධය නිවනයි කියලා. මේ ස්පර්ශ ආයතන හය උපදිද්දි ඒ ස්පර්ශ ආයතනයට නැඹුරු නොවුනු ආකාරයට ඒ මනෝ විඤ්ඤාණය පහළ වෙනවා නම් ඔය පින්වතුන් මේ ඇහේ ඇලිලා නැහැ. රූපයේ ඇලිලා නැහැ. චක්ඛු විඤ්ඤාණයේ ඇලිලා නැහැ. ඇහෙන්න මිදිලා, රූපයෙන් මිදිලා, චක්ඛු විඤ්ඤාණයෙන් මිදිලා ඒ ටික පරිහරණය කරනවා. අන්න ඒ මට්ටමට ආවොත් ඇහැත් රූපයත් දෙක අහකට ගන්නකොටම ඉතුරු නැතිවම නැති වෙච්ච බව මේ පින්වතුන්ට පෙනෙනවා. එතකොට පීචත් වෙන්නෙ ස්පර්ශ ආයතන හයකින් නෙමෙයි. එක ස්පර්ශ ආයතනයකින්. හැම වෙලාවෙම ස්පර්ශ ආයතන හයක අත්දැකීමක් ඉතුරු වෙන්නෙ නැහැ.

මං කියන එක ගැඹුරු ඇති සමහරවිට. මට කෙටියෙන් කියන්න තියෙන්නෙ මෙව්වරයි. මේ ස්පර්ශ ආයතන හය දුක්ඛ සත්‍යය. ඒ අරහයා සත්ව පුද්ගල හැඟීමක් අපට තියෙනවා නම් හොඳට තේරුම්

ගන්න. මේ බාහිර ඇහැට පෙනෙන රූපය සත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් හින්දා, සත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් අපිට පෙනිල නෙමෙයි තියෙන්නෙ. ඒ රූපය ඇස් ඉදිරිපිටට එනකොට අපි තුල මේ පුද්ගල හැඟිම් යෙදිලා මේ තියෙන්නෙ. මේ පින්වතුන්ට මේ ඉදිරියෙන් ඉන්නෙ සත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් කියල තේරෙනව නම් හොඳට දැනගන්න. තමන්ගේ මනස තුල ආත්ම සංඥාවක් යෙදිලා මේ තියෙන්නෙ. තමන්ගේ මනස තුල ප්‍රපංච ටික යෙදිලා මේ තියෙන්නෙ. එතකොට ඒ ආත්ම සංඥාව, ප්‍රපංච සංඥාව නිසයි මේ ඇඟිම් ගැටිම් තියෙන්නෙ. ඒ හින්දයි ස්කන්ධ නිරෝධය සාක්ෂාත් නොවෙන්නෙ.

ඊට පස්සෙ බුදු රජාණන් වහන්සේ දේශනා කළා, මේ රූපය පිරිසිඳ දැකලා, දුක පිරිසිඳ දැකලා, සමුදය දුරු කරන්න. මේ තමන්තුල තියෙන සත්ව පුද්ගල සංඥාව ගෙවාගන්න. එහෙම සත්ව පුද්ගල සංඥාව ගෙවුනහම, මොකද වෙන්නෙ මේ ඇහැ රූප වක්ඛු විඤ්ඤාණය කියන ටිකෙන් අපි මිඳෙනවා. මේවා අල්ලගෙන නැහැ. පුද්ගලයෙක් කියන හැඟිම නැහැ. පුද්ගලයෙක් කියන හැඟිම නැති විදිහට අපි මේ ආයතන ටික පරිහරණය කළාම ඒ ස්කන්ධයෝ හේතුන්ගෙන් හටගත්තා වගේම, හේතු ටික නැතිවෙනකොට නැතිවෙනවා. නැතිවෙන බව පේනවා. හරියට කණ්ණාඩියකට එබුනහම ඡායාව ඇතිවෙනවා. අහකට යනකොට ම නැතිවෙනවා. නැතිවෙන බවත් පේනවා අපිට. ඒ වගෙයි ඇහෙන් රූපයක් දකිනවා. ඒ හේතුටික නැතිවෙනකොට ම පෙනෙන දේ නැතිවෙනවා. නැතිවෙන බවත් පේනවා අපිට, තණ්හාව නැතිවුනොත්. ඒ නිසයි මේ තණ්හාව නැති කරන්න කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නුවේ. පෙන්නලා, ඒකට මග පෙන්නුවා මේ සීල, සමාධි, ප්‍රඥා, විමුක්ති, විමුක්ති ඥාණ දර්ශන කියලා.

සීලයක පිහිටන්න ඕනේ. සීලයක පිහිටලා චිත්ත සමට්‍යක් ඇතිවෙන කමටහනක් වඩන්නට ඕනෙ. ඒ කමටහනේ පිහිටලා නුවණින් මේ ස්කන්ධ, ධාතු, ආයතන සම්මර්ශනය කරන්න ඕනෙ.

කොච්චරක් දුරට කළ යුතු ද?

ආශ්‍රවයන්ගෙන් හිත මිඳෙනකම්. කෙලෙසුන්ගෙන් හිත මිඳෙනකම් මේ ටික කටයුතුයි.

ආශ්‍රවයන්ගෙන්, කෙලෙසුන්ගෙන් හිත මිදුනහම, ආශ්‍රවයන්ගෙන් සිත මිදුනා, කෙලෙසුන්ගෙන් හිත මිදුනා, මත්තේ කටයුත්තක් නෑ කියන නුවණ තමන්ටම ඵලඹ සිටිනවා. අපට කරන්න පුළුවන් ඵච්චරයි. අන්න ඒ වගේ විමුක්තිය, විමුක්ති ඥාණදර්ශනය සාක්ෂාත් කරගත්ත කෙනාට ස්කන්ධ තිරෝධය පෙනෙනවා. ඵතකොට මේ සිල, සමාධි, ප්‍රඥා, කුමකට ද කියලා ඇනුවාම නිවනට මග කියලා කියනව අපි ඒක තේරුම් කරගන්නට ඕනේ. අපිට නිවන දක්වාම කටයුතු කරන්නට බැහැ. අපිට පුළුවන්, ඇස් ඉදිරිපිටට රූපයක් ආවහම, ඒ රූපයේ ඇලෙන්නේ නැති ගැටෙන්නේ නැති රැවටෙන්නේ නැති මනසක් හදාගන්න. කෙටියෙන් කියනවා නම් ජේන රූපයට නැඹුරු නොවුනු මනෝ විඤ්ඤාණයක් හදාගන්න පුළුවන් වෙන්න ඕනෙ. කනට ශබ්දයක් ගැටෙනකොට, ශබ්දය ප්‍රිය එකක් වුනත් අප්‍රිය එකක් වුනත් ඒ ශබ්දය අරහයා, ඇලෙන්නෙත් නැති, ගැටෙන්නෙත් නැති මනෝ විඤ්ඤාණ මට්ටමක් හදාගන්නයි අපි මේ හදන්නෙ. ස්පර්ශ ආයතන හයට නැඹුරු නොවුනු සිතක් හදාගන්නයි අපි මේ හදන්නෙ. ඵතකොට ලෝකයා ඇසුරු කරන ස්පර්ශ ආයතන හයම ඇසුරු වෙනවා. ඒ ස්පර්ශ ආයතනයන්ගෙන් මිදිලා. ස්පර්ශ ආයතන හයම මම හෝ මගේ හෝ මගේ ආත්මය යන සංඥාවකින් තොරව මේ ස්පර්ශ ආයතන හයම පරිහරණය කරන මානුෂික මට්ටමක් තමයි විමුක්ති කියල කිව්වේ. ස්පර්ශ ආයතන හය මම වෙලයි, මගෙ වෙලයි අද තියෙන්නෙ. මේ ශරීරය දිනා බැලුවොත් මේ ඇහැ, මේ පෙනෙන රූපය තමන් වෙලානෙ තියෙන්නෙ නේද? ඵතකොට බාහිර බැලුවොත් තමන්ගෙ අය වෙලා, තමන්ගෙ දේවල් වෙලා තව සත්වයෝ වෙලයි අද අපිට මේ ස්පර්ශ ආයතන තියෙන්නෙ.

ඵතකොට හොඳට බලන්න ඕනේ. පෙනෙන එක ස්පර්ශ ආයතනය, ඒක මම කියපු එක, ඒ ස්පර්ශ ආයතනයට නැඹුරු වෙලා හටගත්ත මනෝ විඤ්ඤාණය. මානයෙ ඒක තියෙන්නෙ. දැන් චිත්ත විචියක් ගත්තොත්, චක්ඛු විඤ්ඤාණ සමපට්ඨිත වගේ අවස්ථාවක් තමයි මේ පෙනෙන ටික. ජවන් මට්ටම කියනකොට තමයි, මේ මම කියන හැඟීම ඇතිවෙලා තියෙන්නෙ. මනෝ විඤ්ඤාණ මට්ටම.

ඵතකොට මේ ස්පර්ශ ආයතන හයේ, හැම වෙලාවෙම මම මගේ කියන සංඥාවෙන් අපි කටයුතු කරනවා. මෙතන තියෙන්නේ, දුකයි.

දුක්ඛ සමුදයයි දෙක. ස්පර්ශ ආයතන හය දුක්ඛ සත්‍යය. ඒ ස්පර්ශ ආයතනය අරභයා මම කියල දැනගන්නවා නම් මගේ කියල දැනගන්නවා නම්, තව සත්වයෙක් හැටියට දැනගන්නවා නම් තව පුද්ගලයෙක් හැටියට දැනගන්නවා නම් තියෙන දෙයක් හැටියට දැනගන්නවා නම් මෙන්න මේ ඕක්කොම ප්‍රපංචයන්ගෙන් දැන ගන්නවා. කෙලෙසුන්ගෙන් දැනගන්නවා. කෙලෙස් පරිහරණය කරනවා යන ගණයට යනවා. ඒ ටික ඔක්කොම මනෝ විඤ්ඤාණයෙන් කෙරෙන වැඩ ටිකක්. එතකොට දුකයි, දුක්ඛ සමුදයයි කියන දෙක තමයි ඔතන තියෙන්නේ.

යම්කිසි කෙනෙකුට මේ ස්පර්ශ ආයතන හය උපද්දිදි මම කියන හැඟීමක් ඇතිවෙන්නේ නැත්නම්, තව සත්වයෙක්, පුද්ගලයෙක් කියන හැඟීමක් ඇතිවෙන්නේ නැත්නම්, ස්පර්ශ ආයතනය යම් සේ පවති ද, එහි යථා ස්වභාවය විතරක් පෙනෙනව නම්, දැනගන්නවා නම්, එබඳු වූ දැනුමක් ඇතිවන මට්ටමක් තියෙනවා. අන්න ඒකට කියනවා තණ්හාවෙන් මිදුනා. සම්මා දිට්ඨිය නිසා, සම්මා සංකප්ප, ආයාසී අෂ්ඨාංගික මාර්ගයෙන් තමයි මේ ස්පර්ශ ආයතන හයේ ඇත්ත දැකිනවා කියන්නේ.

එතකොට මේ පුද්ගල සංඥාවෙන්, ආශ්‍රවයන්ගෙන් මනස මිඳෙනවා. අන්න ඒ විදිගේ මනසක් පැවැත්වුවොත් විතරයි දකින දේ දැකීමෙන් පස්සෙ ඉවරයි. අහන දේ ඇහීමෙන් පස්සෙ නිරුද්ධ වෙනවා කියන ඥාණය එළඹ සිටින්නේ. ස්කන්ධ නිරෝධය එළඹ සිටින්නේ.

එක්කසණිකව ජීවිතයේ එතන එතන ස්කන්ධ නිරෝධය සාක්ෂාත් කරගෙන හිටපු කෙනෙකුට විතරයි මතු ප්‍රතිසන්ධි වශයෙන් යන්න ස්කන්ධ ඉතුරුවක් නොවෙන්නේ. ඒ නිසා සීල, සමාධි, ප්‍රඥා, විමුක්ති, විමුක්ති ඥාණ දර්ශන කියන ටික දැනගන්න ඉස්සෙල්ලා, ඔය අර්ථය ටිකක් දැනගන්න.

මම කියන දේ ගැඹුරු ඇති. මේකේ අර්ථය ටිකක් සරලව තේරුම් කරගන්න උත්සාහවත් වෙන්න.

කෙටියෙන් ගත්තොත් ස්පර්ශ ආයතන හය දුකක්. ඒ ස්පර්ශ ආයතන හය අරභයා ලෝභ, ද්වේශ, මෝහ සහගතව උපදින මනෝ

විඤ්ඤාණයට කියනවා සමුදය සත්‍යය කියලා. ස්පර්ශ ආයතන හයේ දක්ඛ ස්වභාවය තේරුම් අරගෙන, අලෝභ අද්වේශ, අමෝහ වූ යථාභූත ස්වභාවයෙන් යුක්ත මනෝවිඤ්ඤාණ මට්ටමක් උපදින්න සකස් කරලා, සලස්සලා ස්පර්ශ ආයතන හයම පරිහරණය කරනවා, ඒවායේ අයිතිකරුවෙක් නැතුව, ඒවායේ යථා ස්වභාවය දන්නා නුවණකින්. ඒකට කිව්වා මිදීම කියලා. එබඳු වූ විඤ්ඤාණයක්, එබඳු වූ සිතක්, එබඳු වූ මනසක් හදාගන්නි නියෙන ක්‍රමයට තමයි සීල සමාධි ප්‍රඥා කියලා කියන්නේ. කෙටියෙන් දැනගන්නි, නැත්නම් අපි නිවන් දකිනවා, නිවන් දකිනවා, නිවන් දකින්නියි යන්නේ කියලා කිව්වට, මේ නිවන කියන එක මොකක් ද කියලා දන්නේ නැහැ.

අපිට කරන්න පුළුවන් අනාශ්‍රව වූ චිත්ත වෛතසික ටිකක් උපදවා ගන්න විතරයි. තව පැත්තකින් ගත්තහම, ආශ්‍රවයන්ගෙන් මනස මුදවා ගන්න තැන දක්වා ම කෙලෙස් දුරු කරන, සමුදය දුරු කරන තැන දක්වා විතරයි අපිට කරන්නි පුළුවන් අපේ මනසින්. ඊට පස්සෙ ආශ්‍රවයන්ගෙන් මිදුනු, කෙලෙසුන්ගෙන් මිදුනු මනසකට නිරෝධය සාක්ෂාත් වෙනවා. හටගත්ත ස්කන්ධයෝ නැතිවෙනවා කියලා පෙනෙන්නේ එදාටයි. හටගන්න ස්කන්ධයෝ හේතු නැතිවෙනකොට නැතිවෙනවා කියන එක අද ද වෙනවා. නමුත් ආශ්‍රව නිසා නිරුද්ධ වෙච්ච දේ ඇති බවට උපද්දල අපට පෙන්වනවා. ඒකයි මේ තියෙන්නේ. ආශ්‍රව දුරු වුනාම නිරුද්ධ වෙච්ච දේ නිරුද්ධයි කියන එක එළඹ සිටිනවා මිසක ඒක ඇති බවට උපද්දන්නේ නැහැ. එහෙනම් අන්න ඒ සඳහායි මේ සීල සමාධි ප්‍රඥා, මේ භාවනා ක්‍රම තියෙන්නේ කියන එක මතක තබා ගන්න.

කෙටියෙන් ම මතක් කළොත්, ස්පර්ශ ආයතන හය දුක. ඒ අරහයා සත්ච පුද්ගල ආත්ම වශයෙන් දැනගන්න මනෝ විඤ්ඤාණ මට්ටමට තමයි සමුදය සත්‍යය කිව්වේ. ස්පර්ශ ආයතන හය උපදිද්දි සත්ච පුද්ගල ආත්ම වශයෙන් උපදින මනෝ විඤ්ඤාණය වෙනුවට ස්පර්ශ ආයතන හයේ යථා ස්වභාවය දන්නා මනෝ විඤ්ඤාණ මට්ටමක් උපදින තැන තමයි විමුක්තිය කිව්වේ. එබඳු වූ මට්ටමක් හදාගන්නයි මේ සීල, සමාධි, ප්‍රඥා තියෙන්නේ කියන එකයි කෙටියෙන් කිව්වේ. ඔන්න ඔය අර්ථය තේරුම් කරගන්න. මේ නිවන් දකින්න යනවා, නිවන් දකින්න යනවා, කියනකොට මෙන්න මෙකයි මේ කරන්න යන්නේ කියලා.

එතකොට මේ පින්වතුන්ට තමන් තමන්ටවත් නොරැවරී අනුන්ටත් නොරැවරී යන්න පුළුවන්. ඒ කියන්නේ මේ පින්වතුන්ට තේරෙනවා මේ ඇහෙන්න බලනකොට තම සත්වයෙක්, පුද්ගලයෙක්, පේනවා නම් තම ආශ්‍රව ක්ෂය වෙලා නැහැ කියන එක. හොඳට එයා දන්නවා. එතකොට එයා දන්නවා, පෙනෙන රූපය අනිත්‍ය වූ, දුක් වූ අනාත්ම වූ, සත්ව පුද්ගල නොවන රූපයක්. ඒ රූපය අරහයා, අපේ මනසෙයි පුද්ගල සංඥාව යෙදිලා තියෙන්නේ. එහෙනම් මේ සත්ව පුද්ගලභාවයට පෙනෙනවා කියන්නේ. රූපය පුද්ගලයෙක් හින්දා නෙමෙයි. ඒ රූපේ අරඬයා අපේ මනසෙ ආශ්‍රව යෙදිලා නේද කියන එක එයාට තේරෙනවා. එහෙනම් සීල සමාධි ප්‍රඥා වඩන්න ඕනේ මොකට ද මේ මනසෙ තියෙන පුද්ගල සංඥාව ගෙවෙනකම්.

යම් දවසක දී සීලයක පිහිටලා සමාධිය වඩමින් හොඳට විදර්ශනා කරනකොට මේ රූපය ඇස් ඉදිරිපිටට එනකොට පුද්ගලයෙක් හැටියට පෙනෙන මේ ගතිය සම්පූර්ණයෙන් ම නැතිවෙන තැනක් එනවා. පුද්ගල සංඥාවෙන්, හිත මිඳෙන තැනක් එනවා. ආත්ම සංඥාවෙන් හිත මිඳෙන තැනක් එනවා. අනාත්ම වූ දේ අනාත්මයි කියලා ඵලඹ සිටින තැනක් එනවා. මේ ඇහැට පුද්ගල භාවයට පෙනෙනවා වගේ ම අනාත්මය ද ඊට වඩා හොඳට පෙනෙන දවසක් එනවා. ඔන්න ඔය තැන තමයි විමුක්තිය. මේ කෙලෙසුන් ගෙන්, අද පෙනෙන මට්ටමෙන් මිදුන එයා මේ පුද්ගල භාවයෙන් මිදුනා. ඒ මිදීම සඳහායි සීල සමාධි, ප්‍රඥා මේ වඩන්නේ. මිදුනහම මිදුනා කියන නුවණ පෙර පසු නැතුවම, කවුරුවත් කියන්න ඕනෙ නැහැ එයාම දන්නවා. විමුක්ති ඥාණ දර්ශනය පහළ වෙනවා. දැන් මගේ මනසේ ආශ්‍රව නැහැ. වෙනදා වගේ මේ රූපය අරහයා සත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් කියන ගතිය නැතිබව තමන්ට ම තේරෙනවා. මෙහෙම දකිනකොට තමන් කියන හැඟීම එන්නෙ නැහැ. මේ රූපයේ යථා ස්වභාවය දන්නා නුවණමයි ඉදිරිපත් වෙන්නේ. මම කියල හිතුවත් එයාට ඒ හිතන එක සිතිවිල්ලක් මිසක, කිව්වොත් ඒක වචනයක් මිසක, මම කියන හැඟීම හිතේ රැඳෙන්නෙ නැහැ.

දැන් අපිට අතින් පැත්ත වෙලා තියෙන්නේ. මේ රූපය අනාත්මයි. ආහාරයෙන් හටගත්ත කුණුප කොටස් ටිකක් කියලා හිතුවත් ඒක සිතිවිල්ලක්. වචන ටිකක් විතරයි. මම කියන එකමයි ඇත්ත වෙලා තියෙන්නේ එයාට. විමුක්ති කියන්නේ, දෙපැත්ත මාරුවෙනවා.

ආහාරයෙන් හැදූන කුණුප කොටස් ටිකක් තියෙන, අනාත්ම වූ රූපයයි කියන එක එළඹ සිටිනවා. මම කියල හිතුවත්, කිව්වත්, සිතිවිල්ලක් වචනයක් විතරක් වෙනවා. දෙපැත්තට මාරු වෙනවා.

ඒ නිසා දැන් අපි අසූව ටිකක් තියෙන තැනකට ගිහිල්ලා සුහයි, සුහයි, කියල හිතුවොත්, ඒක වචනයක් විතරයි. දැන් බල්ලෙක් පරා කරලා තියෙන තැනකට හරි වමනෙ ගොඩක් ගාවට ගිහිල්ලා මේක සුහයි නේද? ලස්සනයි නේද? ප්‍රියයි නේද? කියල හිතන්නිකො. හිතල ගන්න හදන්නකො වචන කොච්චර කතා කෙරුවත්, කයන් පස්සට අදිනවා. හිතත් පස්සට අදිනවා නේ? ඇතුලතින් පිහිටලා තියෙනවා 'නෑ අසුහයි' කියන එක. අරක වචන ටිකක් විතරමයි. ඒ වගේ මේ සත්වයෝ නේද, පුද්ගලයෝ නේද, අම්ම තාත්තා නේද, දුවා පුතා නේද, කියල කතා කළාට, ලෝකය කතා කරන අතරෙදි, තමනුත් කතා කළාට තමාගේ යටිත් නුවණ තියෙනවා. කයන් පස්සට අදිනවා. හිතත් පස්සට අදිනවා. නෑ අනාත්මනෙ. ආහාරය කොහොමදු කෙනෙක් වෙන්නෙ. ආහාරයෙන් හැදූන එලය - කෙස්, ලොම්, නිය, දත් කොහොමදු කෙනෙක් වෙන්නෙ. කියන නුවණ හොඳට එළඹ සිටිනවා. අන්න ඒ තැන එළඹ සිටිනකම්, මේ පින්වතුන් සීල, සමාධි, ප්‍රඥා වැඩිය යුතුයි. එහෙම වැඩුවහම අනාත්ම වූ දේ ආත්මයි, කියන මේ සංඥා, චිත්ත, දිට්ඨි කියන විපල්ලාස තුනම ගෙවෙනවා.

එතකොට අසුහ දේ සුහයි කියන මේ හැඟීම සම්පූර්ණයෙන් ගෙවෙනවා. අසුහ සංඥාව එළඹ සිටිනවා. මෙනෙහි කටයුතු ද නැහැ. මේ රූපය අරහයා අසුහයි, අසුහයි නේද කියලා හිතන්නිකො ඔහු නැහැ. අසුහ බව එළඹ සිටිනවා. සුහයි කියල හිතුවත් හිත පිළිගන්නෙ නැහැ. ඒ තරම්ම බලවත්ව දැනෙනවා. නිත්‍යයි තියෙනවා තියෙනවා කියලා හිතුවට, කිව්වට, හිත පිළිගන්නෙ නැහැ. එයාට කිසිම සැකයක් නැහැ.

දකින්නි පෙර තිබ්බත් නෙමෙයි දැක්කයින් පස්සෙ තියෙනවත් නෙමෙයි. අවස්ථාවට ඉපදිලනෙ පෙනෙන්නෙ. කියන එක ගැන. චුට්ටක්වත් සැකයක් නැහැ. අපි කණ්ණාඩියට එබෙන කොට තියෙන ඡායාව, මේක තිබ්බ, තියෙනවා කියල කවුරුහරි කිව්වොත්, අපි හොඳට දන්නවා යන්න ඉස්සෙල්ලා තිබ්බ නෙමෙයි, ගියායින් පස්සෙ තියෙනවා

නෙමෙයි, මේ අවස්ථාවටයි හටගත්තේ කියන එක නොදුට දන්නවා, කොච්චර කිව්වත්. ඒ වගේ මේ ලෝකයා, කොච්චර දැකපු දේවල් තියෙනවා කිව්වත්, මෙයා දන්නවා දැකපු දේවල් තියෙනවා නෙමෙයි ඔය අවිද්‍යා පව්වයා සංඛාරා. අවිද්‍යාවෙන් කම් සකස් කරගෙනයි ඒ ඇති බව තීරණය කරන්නේ. හටගත්තේ ස්කන්ධයෝ, පෙර නොතිබීමයි. හටගත් දේ ඉතුරු නැතිව නිරුද්ධ වුනා කියන නුවණ එයාට එළඹ සිටිනවා.

ඔන්න ඔය වගේ නිත්‍ය, සුඛ, ආත්ම, සුභ, කියන මේ ටික අතින් පැත්තට පෙරලලා අනිත්‍යයි දුකයි, අනාත්මයි, අසුභයි කියන තැන එළඹ සිටිනවා. ඒ නිසා නිත්‍යයි, සැපයි, ආත්මයි කියන විපල්ලාසයන්ගෙන්. ආශ්‍රවයන්ගෙන් මනස මිඳෙනවා. ඔන්න ඔය තැන දක්වාමයි මේ සිල සමාධි ප්‍රඥා ත්‍රිශික්ෂාව කරන්න තියෙන්නේ. ඒකයි විමුක්ති කියල කිව්වේ. ඒ වගේ ආශ්‍රවයන්ගෙන්, කෙලෙසුන්ගෙන් මිදුන මනසකට ස්කන්ධ නිරෝධය සාක්ෂාත් වෙනවා. ඒකට කියනවා සෝපදිශේෂ නිබ්බාන කියලා. ස්කන්ධ ඉතුරුවක් සහිතවම එයා නිවන් දැකලා. ස්කන්ධ නිරෝධය දකිනවා. ඒක හිතන්න ද ඕනේ නැහැ. වෙනවා. හටගත්ත ස්කන්ධයෝ හේතු නිරුද්ධ වෙනකොට නිරුද්ධ වෙනවා කියන එක සාක්ෂාත් වෙනවා.

ඒ විදියට ජීවිතය කෙලෙසුන්ගෙන් මිදිලා, ආශ්‍රවයන්ගෙන් මිදිලා, කිසිවක් උපාදාන වශයෙන් නොගෙන. මොකක්ද? ඇහැර රූප චක්ඛු විඤ්ඤාණා, චක්ඛු සම්පිස්සය, මේ ස්පර්ශ ආයතන හයේ කිසිවක් උපාදාන වශයෙන් අරගෙන නැහැ. මම හෝ මගේ හෝ සත්වයෙක් හෝ පුද්ගලයෙක් හෝ නිත්‍ය වශයෙන් හෝ ආත්ම වශයෙන් හෝ සුභ වශයෙන් හෝ කිසිම විදිහකින් විපල්ලාස වශයෙන් අරගෙන නැහැ ඒ මනස. ස්පර්ශ ආයතන හයේ යථාභූත ස්වභාවය දන්නා වූ දක්නා වූ නුවණක් විතරයි එතන තියෙන්නේ. එබඳු මට්ටමෙන් ජීවත්වෙන එකට කියනවා සෝපදිශේෂ නිබ්බාන. ස්කන්ධ ඉතිරිය සහිතව පංචඋපාදානස්කන්ධ දුකෙන් මිදිලා. පංචඋපාදානස්කන්ධය මම වෙලා නැහැ. මගේ වෙලා නැහැ. මගේ ආත්මය වෙලා නැහැ. ඒකෙන් අඬන්නේ, පෙරලෙන්නේ, විලාප දෙන්නේ නැහැ. ඒ හටගත්ත ස්කන්ධයන් නිරුද්ධ වෙනවා කියන නුවණකින් ජීවත් වෙනවා. ඒ ස්කන්ධයන්ගේ නිරෝධය දැක දැක ජීවත් වෙනවා. ඒකට කියනවා සෝපදිශේෂ නිබ්බාන.

කාලයාගේ ඇවෑමෙන්, ආයුෂ පිරිහීමෙන්, පුරාණ කර්මයෙන් හටගත්තේ මේ ස්කන්ධ ටිකත් ක්ෂය වෙනවා. කලමයි නැවත උපදින්න තියෙන තණ්හාව නැතිකරලා තියෙන්නේ. කලමයි නැවත උපදින්න තියෙන අවිද්‍යා ආශ්‍රවය දුරු කරලා තියෙන්නේ. ඒ හින්දා නැවත ප්‍රතිසන්ධි වශයෙන් යන්ඩ තියෙන හේතුවත් නැති කරලා තියෙන ස්කන්ධ ටිකත් නැතිවෙන කොට පහණක් නිවුන වගේ නිවෙනවා. අනුපදිශේෂ පරිහර්වාන. පිරිනිවන් වැඩියා කියලා කියනවා. අනුපදිශේෂ පරිහර්වානය ගන්ඩ ඕනෙ නැහැ. ප්‍රාර්ථනා කරන්ඩ ඕනේ නැහැ. සෝපදිශේෂ නිබ්බාන එක්කෂණිකව ස්කන්ධ නිරෝධය දකින තැනට පීචිතය පත් කරපු කෙනාට නිරායාසයෙන් ලැබෙන ධම්මාවයක්. එක්කෂණික ස්කන්ධ නිරෝධය දකිනවා කියන කාරණාව ගන්ඩ ඕනෙ නැහැ. ආශ්‍රවයන්ගෙන් මිදුනු කෙලෙසුන්ගෙන් මිදුනු මහසකට ඒක ලැබෙනවා. විමුක්තිය කියන එක ගන්ඩ අමුතුවෙන් උත්සාහවත් වෙන්න ඕනෙ නැහැ. ඇහේ නොඇලුනොත්, රූපයේ නොඇලුනොත් වක්ඛු විඤ්ඤාණයේ නොඇලුනොත්, ස්පර්ශ ආයතන හයේ නොඇලුනොත්, නොඇලෙන මට්ටමක් තිබුනොත් මිදෙනවා.

නොඇලීම ගන්ඩ ඕනේ නැහැ. මේ පින්වතුන්, ඇහැ රූප ස්පර්ශ ආයතන හයේ කලකිරුණු නුවණක් ඇතිවුනොත්, නොඇලෙනවා. නොඇලුනොත් මිදෙනවා.

කලකිරීමේ නුවණ ගන්න ඕනෙ නැහැ. ස්පර්ශ ආයතන හයේ ඇත්ත දැක්කොත් කලකිරෙනවා.

ස්පර්ශ ආයතන හයේ ඇත්ත දකින්න වෙහෙසෙන්න ඕනෙ නැහැ. හිත සමාධි නම් ස්පර්ශ ආයතන හයේ ඇත්ත පෙනෙනවා. හිත සමාධිකරන්න වෙහෙසෙන්න ඕනෙ නැහැ හිත කය දෙක මේ පින්වතුන්ගේ සැප සහගත වෙච්ච කාලයක් වුනොත්, හිත සමාධි වෙනව ඉබේම.

හිත කය දෙක සැප සහගත කරගන්ඩ මේ පින්වතුන් වෙහෙසෙන්න ඕනෙ නැහැ. කයයි සිතයි දෙකේ පස්සද්ධියක් තිබුනොත් සැහැල්ලු බවක් තිබුනොත් සිත කය දෙක සන්සිඳෙනවා. පස්සද්ධිය ගන්න වෙහෙසෙන්න ඕනෙ නැහැ. සිතේ යම් ප්‍රීතියක් ඇතිවෙච්ච දවසක් තිබුනොත්, පස්සද්ධිය ලැබෙනවා. ප්‍රීතිය ඇතිකරගන්නත් හිතල බැහැ. ඒකට උත්සාහවත් වෙන්න ඕනේ නැහැ. ප්‍රමුදිත භාවයක්,

ඔද වැඩුණු ගතියක් ධර්මයේ සතුටු වෙන ගතියක්, නිතැතින් ම හිතේ නිබුනොත් ප්‍රීතිය කියන තැන දක්වා වර්ධනය වෙනවා.

ඒ ප්‍රමෝදය, ඔද වැඩුණු ගතිය සතුටුවෙන ගතිය ධර්මයෙන් යුක්ත හිතේ ඇතිකරගන්නා වෙහෙසෙන්ම ඕනෑ නැහැ.

යෝනියෝ මනසිකාරය නිබුනොත් ඒක ඇතිවෙනවා.

යෝනියෝ මනසිකාරය කියන්නේ ප්‍රඥාව.

සීලයක පිහිටන්න, සමාධිය වඩන්න, ස්පර්ශ ආයතන හයේ යෝනියෝ මනසිකාරය පවත්වන්න.

ඔය ටික කරනකොට තමයි සීල සමාධි ප්‍රඥා කියලා කිව්වේ. මේ ටික කරනකොට ප්‍රමෝදය පිණිස පවතී.

ප්‍රමෝදය ප්‍රීතිය පිණිස වෙයි.

ප්‍රීතිය පස්සද්ධිය පිණිස වෙයි.

පස්සද්ධිය සැපය පිණිස වෙයි.

සැපය සමාධිය පිණිස වෙයි.

මෙහෙම නිරායාසයෙන් ප්‍රාර්ථනාවකින් තොරව ධර්මභාවයෙන් ධර්මභාවය වෙන දේවල්.

ඒ සැපය නිසා සමාධිය ඇතිවෙනවා. සමාධිය නිසා ස්පර්ශ ආයතන හයේ ඇත්ත දකිනවා.

ඇත්ත දකිනකොට ස්පර්ශ ආයතන හයේ කලකිරෙනවා. කලකිරෙනකොට නොඇලෙනවා, නොඇලෙනකොට මිඳෙනවා. මිඳීම නිසා නිවීම ලැබෙනවා.

විමුක්තිය කුමකට ද? නිවනට උපකාරයි.

සෝපදිශේෂ නිබ්බානය - අනුපදිශේෂ පරිනිර්වානයට උපකාරයි. මෙන්න මේකට කිව්වා නිවන් දකින්න අපි කටයුතු කරනවා කියලා.

එතකොට පින්වතුන් භාවනා කරනවා කියන කොට අපි මේ කරන්න හඳුන්වේ මොකක්ද කියන කාරණාව තේරුම් කරගන්න ඔය විදිහට ඉස්සෙල්ලා. තේරුම් කරගෙන දැන් අපි භාවනා කරනවා. දැන්, මං ඔන්න සීල සමාධි ප්‍රඥා ටික කියලා දෙන්නම් ටිකක්.

සීලය කියන්නේ මොකක් ද?

සීලන අර්ථයෙන්, සිසිල් කරන අර්ථයෙන් සීලය කියනවා. කෙටියෙන් හැඳින්වුවොත්, කායික වාචසික සංවරයට කියනවා සීලය

කියල. ඒ කායික වාචසික සංවරය, සීලන අර්ථයෙන්, සිසිල් කරන අර්ථයෙන් කියන්නේ, බොහෝ වේලාවට දාහය එන්නේ, පිටිවීම එන්නේ, වෙහෙස එන්නේ, දුක එන්නේ, කය වචනයෙන් කියපු කරපු දේවල් අරහයා, “මම මෙහෙම දෙයක් කළානේ. මම මෙහෙම දෙයක් කිව්වනේ” කියලා. ඒවා මතක් වෙනකොට පිටිවෙනවා, දැවෙනවා, ශෝක වෙනවා, ස්වභාවයෙන්. එතකොට මේ කායික වාචසික සංවරය ඇති වුනාම සංවරය ඇති වෙච්ච හේතුවෙන්, තමන් තුල දාහයක් පිටිවීමක්, කවදාවත් ඇතිවෙන්නේ නැහැ. අසංවරය වීම නිසයි ඇති වෙන්නේ. ඒ නිසා තමන් තුල සීලනය, සිසිල් කරන අර්ථයෙන් මෙන්න මේ කායික වාචසික සංවරයට කිව්වා සීලය කියලා. ඔන්න ඕක තමයි සීලය. ඒ සීලනය, ඒ සිසිල් බව ඒ සංවරය කුමකට ද?

මානසික සංවරයට උපකාරයි. හිත සමාධි කරගන්න උපකාරයි. ඔන්න සීලය කියන්නේ මොකක් ද? කායික වාචසික සංවරය - සීලය. සීලය කුමකට ද? සමාධියට උපකාරයි.

සමාධිය කියන්නේ මොකක් ද?

සමාධිය කියන්නේ හිතේ ඇතිවන එකඟතාවයට, ඒකාග්‍රතාවයට, හිතේ ඇතිවන එකඟකම ඒකග්‍රතාවය කියලා කියන්නේ හිත නතරවෙලා තියෙන එකට ද? නෑ.

එහෙම මොකක් ද?

හිත නතර කරන්න පුළුවන් ද? බෑ.

හිත එක්තැන් කරන්න පුළුවන් ද? බැරිද?

පුළුවන් ද බැරිද මං කියන්නේ? පුළුවන්.

ඒකග්‍රතාවය කියනකොට නානත්වයක් නැති අර්ථය දකින්න. එහෙම නැතුව සිත නතරවෙලා කියලා, මුකුත් හිතන්නේ නැති එකම තැනක තියෙන එකක් හැටියට දකින්න එපා.

දැන් අපි මේ වටපිටාවේ ම බලනකොට නොයෙක් නොයෙක් අරමුණු එනවනේ. ඒ වෙනුවට එකම අරමුණක් විතරක් බලන්න සකස් කරනවා. නොයෙක් නොයෙක් දේවල් නොබලා එකම දේකට විතරක් හිත් පහළ කරන්න සකස් කිරීමට කියනවා නානත්වයක් නැති අර්ථයෙන් ඒකත්වයි, එකඟයි කියන එක. ඒකෙන් කිව්වෙ හිත නතරවෙලා තියෙන එකක් නෙමෙයි. අර වේගයෙන් ම ඒ විදියට ම සිත් ඉපිද නිරුද්ධ වෙනවා. නමුත් එකම ආරම්භණයකට සිත් උපදින්න සකස් කරනවා.

අන්ත එබඳු ලක්ෂණයකට කිව්වා සමාධිසි. එකගයි කියල. චිත්ත ඒකග්ගතාවය.

එතකොට නොයෙක් නොයෙක් අරමුණු, මේ හිතේ ස්වභාවය තමයි, එක එක අරමුණු, අරමුණු කරමින් සිත ඉපදෙනවා. නිරුද්ධ වෙනවා. කෙල්ලේසයක ස්වභාවය තමයි උපදින උපදින එක ඇත්ත වෙනවා. ඒකයි මෙතන තියෙන ප්‍රශ්නය.

දැන් ගෙදර කියලා සිහිකෙරුවොත්. සිහි කරපු චිත්ත වෛතසික ටික නිරුද්ධ වෙනවා. කෙල්ලේසයකට ඒ විතර්කය ඇත්ත වෙනවා. දරුවා කියල හිතුවත්, අම්මා කියලා හිතුවත්, හිතපු හිතපු දේවල් තියෙනවයි කියල හිතනවා. ඒ චිත්ත වෛතසික නිරුද්ධ වුනාට කෙල්ලේස නිරුද්ධ වෙන්නෙ නැහැ. ඒ ප්‍රපංචය නිරුද්ධ වෙන්නෙ නැහැ. ඒ නිවරණ නිරුද්ධ වෙන්නෙ නැහැ. එතකොට සිත එක එක දේවල් සිහි නොකරන කොට, ඇති බවට තියෙන ගතිය අත හැරෙනවා අපේ. එක එක දේවල් ඇති බවට හිතන ගතිය අතහැරෙනවා. ඒකයි නිවරණ නෑ කියල කියන්නේ. මේ විදියට චිත්ත එකගතාවයක් ඇති කරගන්න එකට කියනව සමාධිසි කියල.

සමාධිසි කුමකට උපකාර ද?

කුමකට ද උපකාර ? - ප්‍රඥාවට

එතකොට ප්‍රඥාව කියල කියන්නේ මොකක් ද?

ප්‍රඥාව විවිධ න්‍යායන්ගෙන් හඳුන්වන්න පුළුවන්.

කෙටියෙන් ගත්තොත් යෝනිසෝ මනසිකාරය කියන අර්ථයයි මේකට දෙන්නේ. ඇයි ඒ?

යෝනිසෝ මනසිකාරය කියලා ගත්තහම එක දේශයකට සීමා වෙන්නෙ නැහැ. ඒක සිදුකරන අර්ථය බලාගෙනයි යෝනිසෝ මනසිකාරය කියන්නේ. ඒ කිව්වේ කාමාශ්‍රව භාවාශ්‍රව, දිට්ඨාශ්‍රව, අවිජ්ජාශ්‍රව කියල ආශ්‍රව හතරක් තියෙනවා. නූපන් ආශ්‍රව ධර්ම උපදින, උපන් ආශ්‍රව ධර්ම වැඩෙන විදිහට හිතන යම්ම ධර්මතාවයක් තියෙයි නම් මේ ඔක්කොම අයෝනිසෝ මනසිකාරය කියන ගනයට යනවා. එතකොට එහෙම පරියාය නම් කළා ම දැන් එක එක්කෙනාට එක එක නානත්වයට හිතන්න පුළුවන්.

ඒ කුමන විදිහකට හිතුවත් ඔක්කොම අයෝනියෝ මනසිකාරය වෙනවා. එතකොට නූපන් ආශ්‍රව ධර්ම නූපදින, උපන් ආශ්‍රව ධර්ම ක්ෂය වන විදිහට යම්තාක් හිතන්න පුළුවන් ප්‍රභේද තියෙයි නම් මොන විදිහකට හිතුවත් හිතන ඔක්කොම යෝනියෝ මනසිකාරය. ඒ ඔක්කොම ප්‍රඥා ස්කන්ධ.

ඒ නිසා මේ ශාසනයේ ප්‍රඥාව පෙන්නන්නේ අර්ථ සටහන. ඒ කියන්නේ සිදුවන අර්ථය බලාගෙන ප්‍රඥාව පෙන්නනවා මසක, දැන් අපි කියමු ප්‍රඥාව කියන්නේ මෙන්න මේකයි කියලා එක දේශයකින් පෙන්නන්න බැහැ. ස්කන්ධයත් ස්කන්ධයන්ගේ ඇතිවීමත් නැතිවීමත් දකින එක ප්‍රඥාවයි කිව්වොත්, අපි කියමු කෙනෙක්, කායගතා සතිය වඩනවා. කෙනෙක් අනිත්‍ය මෙනෙහි කරනවා. ඒවා එතකොට ප්‍රඥාව නෙමෙයි ද? ප්‍රඥාව වෙනවා. ඒකයි එක එක්කෙනාට ඕන ඕන විදිහට කරන්න පුළුවන්. ඒ කෝකත් ප්‍රඥාව වෙනවා. කෝකත් යෝනියෝ මනසිකාරය වෙනවා. අර අර්ථය බලාගෙන කරන්නට ඕනෙ. එතකොට සමාධිය කුමකට ද උපකාර?

ප්‍රඥාවට උපකාරයි. ඒ ප්‍රඥාව බුදු රජාණන් වහන්සේ සංක්ෂිප්තයෙන් හකුලලා කෙටිකරලා ස්කන්ධයන්ගේ උදය - වැය දක්නා නුවණයි කියලා පනවනවා. මොකද ඔය කුමන ආකාරයකට යෝනියෝ මනසිකාරය පැවැත්වුවත් අන්තිමට මේ පංච උපාදානස්කන්ධයෙන් මිදීමයි අර්ථය වෙලා තියෙන්නෙ. පංච උපාදානස්කන්ධයේ ඇත්ත දැකීමයි අර්ථය වෙලා තියෙන්නේ. අන්න ඒ නිසා.

දැන් සීලය උපකාරයි සමාධියට, සමාධිය උපකාරයි ප්‍රඥාවට අපි ප්‍රඥාව කියලා එක ක්‍රමයක් අරගෙන බලමු. අපි බලනවා “ඉති රූපං ඉති රූපස්ස සමුදයෝ, ඉති රූපස්ස අන්ටංගමෝ” කියල පංච උපාදානස්කන්ධයේ උදය - වැය බලනවා. ඒකෙ රූපස්කන්ධයත්, රූපස්කන්ධයේ ඇතිවීමත් නැතිවීමත්, තව පැත්තකින් ගත්තහම ඒ රූපස්කන්ධයත් රූපස්කන්ධයේ ඇතිවීමත් නැතිවීමත් බලන එක, කරන වැඩ පිළිවෙලේ දී, මාර්ගයේ දී, අපි ඕකට කායගතා සතියයි කියලා නම් කරනවා. ඒකෙ දි පෙන්නන්නේ ‘අප්පිකම්මංවා කායේ කායානුපස්සි විහරති බහිද්ධාවා කායේ කායානුපස්සි විහරති. අප්පිකම්මං බහිද්ධාවා කායේ කායානුපස්සි විහරති’ තමන්ගේ කය අනුව බලමින් වාසය

කරනවා. අනුන්ගේ කය අනුව බලමින් වාසය කරනවා. තමන්ගේ සහ අනුන්ගේ කය අනුව බලමින් වාසය කරනවා. ස්කන්ධයන්ගේ ඉති රූපය කියපු තැන.

“සමුදය ධම්මානුපස්සි වා කායස්මිං විහරති.” අන්න ‘ඉති රූපස්ස සමුදයෝ’ කියපු තැන. ‘වය ධම්මානුපස්සි වා කායස්මිං විහරති අන්න ‘ඉති රූපස්ස අත්ථංගමෝ’ කියපු තැන.

“ඉති රූපය, ඉති රූපස්ස සමුදයෝ, ඉති රූපස්ස අත්ථංගමෝ” කියලා රූපස්කන්ධයත්, රූපයාගේ ඇතිවීමත්, රූපයාගේ නැතිවීමත් පෙන්නපු එකමයි, එම අර්ථයමයි වචන විතරයි වෙනස්.

කායගතා සතියේ දී ‘කායේ කායානුපස්සි විහරති කියලා පෙන්නලා “සමුදය ධම්මානුපස්සි වා කායස්මිං විහරති. වය ධම්මානුපස්සිවා කායස්මිං විහරති කියලා පෙන්නන්නේ.

එතකොට දැන් අපි සීලයක පිහිටලා, සමථ කමටහනකින් හිත වැඩිය යුතුයි. විත්ත ඒකග්ගතාවය ඇතිවන කමටහනක් උදව් කරගන්නට ඕනේ. එතකොට ඒකට බුදුගුණ, අසුභය, මරණය, මෙත්‍රිය කුමන හෝ ආනාපාන සති කමටහන විශේෂයි, ආනාපාන සති වගේ කමටහනක් වඩන එක විශේෂයෙන් සති පච්චුපට්ඨිතා හෝති. මේ නාසිකග්ගේවා, මුඛ නිමිත්තේවා නාසයේ කෙළවර හෝ මුඛ නිමිත්තේ එළඹ සිටි සතිය ඕනේ, සති නිමිත්තේ හිත බැඳගත පංච උපාදානස්කන්ධයේ, අනිච්චතෝ දුක්ඛතෝ යෝනිසෝ මනසිකාතබ්බං.

පංච උපාදානස්කන්ධය අනිත්‍ය වශයෙන්, දුක් වශයෙන් යෝනිසෝ මනසිකාරය කටයුතුයි.

එතකොට දැන් සමථ කමටහනකින් හිත වඩමින්, අපි මේ රූපයේ යථා ස්වභාවය මෙනෙහි කරනවා. රූපයේ යථා ස්වභාවය මෙනෙහි කරන කොට බුදු රජාණන් වහන්සේ පෙන්නපු දෙයාකාර ක්‍රමයම අනුදත යුතුමයි. මොකක් ද? අජීකධත්තංවා බහිද්ධාවා අජීකධත්ත බහිද්ධාවා කියන එක. ඒකෙදි පෙන්නවනවා, ඇයි එහෙම පෙන්නන්නෙ කියලා. බැරවෙලා ආධ්‍යාත්මික කයේ විතරක් සිතිය පිහිටුවාගෙන නුවණින් බලමින් හිටියොත්, බැහැර කයේ හිත බැස

ගන්නවා කියනවා. බාහිර සන්වයෙක් පුද්ගලයෙක් ඉන්නවා කියන හැඟීමෙන් හිත බැහැර වෙන්නේ නැහැ. ඒක පවතිනවා. ඉන්ද්‍රියන්ට ගෝචරවන බැහැර කයේ “පරසප්‍රාණං වා පර පුත්‍රග්‍රාණං වා” කියන තැනක, රූපයේ ඇත්ත බලමින් විතරක් හිටියොත් ආධ්‍යාත්මික කයේ හිත බැසගන්නවා. කියනවා. මෙතන මම කියන හැඟීම ඉතුරු වෙනවා. ඒ නිසා අප්‍රීතධත්ත බහිද්ධාවා ආධ්‍යාත්මිකත් බාහිරත් කියන මේ දෙපොලෙම යෝනිසෝ මනසිකාරය පැවැත්විය යුතුයි. නුවණින් බැලිය යුතුයි.

එතකොට දැන් සමට කමටහනකින් හිත වඩලා, ඔන්න සත්ව පුද්ගල භාවයෙන් යුත් සවිඤ්ඤාණක රූපයන්ගේ යථා ස්වභාවය. මෙතන දී එක කාරණාවක් ගන්න. අවිඤ්ඤාණ අවේනනික වස්තූන් නොසලකා හරින්න. භාවනා කරද්දී ශබ්ද ඇහෙන්න පුළුවන්, ගඳ සුවඳ දැනෙන්න පුළුවන්, රස දැනෙන්න පුළුවන්, ස්පර්ශ දැනෙන්න පුළුවන්. දැනට ඒ එකක්වත් නොසලකා හැරලා නැත්නම් ඊට සමගාමීව උපදින සවිඤ්ඤාණක වස්තූන් විතරක් ගන්න ඒකයි. බුදු රජාණන් වහන්සේත් හැම වේලාවේ ම කායගතා සතිය සවිඤ්ඤාණක බාහිරෙන් බැලුවහම පරසත්ථාණංවා පරපුද්ගලාණංවා කියන තැනින් පෙන්නවන්න.

අප්‍රීතධත්තංවා කායේ කායානුපස්සි කියන කොටත් “කේසා, ලෝමා, නඛා, දන්තා කියන මේ සවිඤ්ඤාණක කයකින් ම පෙන්නවන්නේ මේ සත්ව පුද්ගල ආත්ම භාවයෙන් හිත මිදුනොත් අනිත් දේවල් වලිනුත් හිත මිදෙනවයි කියන එක ඉබේමයි වෙන්නේ. මම කියන තැනට සාපේක්ෂව මගේ කියන ධර්මතාවය. මම මගේ කියන දේට සාපේක්ෂවයි අනිත් දේවල් ඔක්කොම අනුවෙලා තියෙන්නේ. එතකොට මම මගේ කියන අහංකාර මමිංකාර යන්ගෙන් මනස මිදුනහම අනිත් දේවල් වලින් මිදෙනවා කියන එක ඉබේමයි වෙන්නේ.

ඊගාව එක, මේ පින්වතුන්ට පහසුයි, සරලයි, හැමවෙලාවෙම සවිඤ්ඤාණක සත්ත්ව පුද්ගල භාවයෙන් යුක්ත වූ රූපය කෙරෙහි විතරක් නුවණින් බලන්න හිත හුරු කරන්න. නොයෙක් නොයෙක් අරමුණු ඕනෙ නෑ. එතකොට ඒ අර්ථයම එනවා. නුවණින් බලන්න කොහොමද? ඇහැට මේ රූපය පෙනෙද්දී, ඇහැ රූප වක්ඛු විඤ්ඤාණය වක්ඛු සම්මිසිසය ඔය ටිකම වැයවෙලා තමයි මෙහෙම රූපය පෙනෙන්නේ.

මේ පින්වතුන් මහස හුරුකරන්න මේ පෙනෙන දේ තුල හිත පතිත වෙන්ඩ නොදී, මේක උපායක්, පෙනෙන දේට ඔබ්බෙන් නුවණින් යන්න. අර දියකාවා වතුර යටින් යන්න. ඒ වගේ පෙනෙන දේට ඔබ්බෙන්, මෙහෙම පෙනෙද්දී පෙනෙන රූපය තුල හැසිරෙන්නෙ නැහැ, වෙනදට වගේ. වෙනද අපි පෙනෙන දේ ලස්සණයි කියලා හොඳයි කියලා පුද්ගලයෙක් කියල, දෙයක් කියලා නම් කරලා ඒවා තුල හැසිරෙනවනේ. පෙනෙන රූපය තුල හැසිරෙන්නෙ නැතුව, ඇහැට පෙනෙද්දී පෙනෙන දේ වළකලා නුවණින් ඔබ්බට යන්න. මෙහෙම පෙනෙන කොට ම, මෙහෙම පෙනෙන තැනක මේ රූපයේ තියෙන යථා ස්වභාවය තමයි, කෙස්, ලොම්, නිය, දත්, සම්, මස්, නහර, ඇට, ඇටමිදුළු, වකුගඩු, හදවත කියල කුණුප කොටස් ටික මෙනෙහි කරල, කන බොන ආහාරය නිසා නේද, හැදෙන්නෙ කියල මෙනෙහි කරල බලන්න. ඔය විදියට සතිපට්ඨානය වඩන වෙලාවේ දී, මේ පින්වතුන් ඇහැ උපාදාන කරල නැහැ. රූපය උපාදාන කරල නැහැ. චක්ඛු විඤ්ඤාණය උපාදාන කරල නැහැ. චක්ඛු සම්ප්ප්පය උපාදාන වෙලා නැහැ මේ පින්වතුන්ට. ඒ පෙනෙන අරමුණේ ම නුවණින් යටින් ගිහිල්ලා තියෙන්නෙ. පෙනෙන දේ තුල හැසිරෙන්න ඉඩදිල නැතුව මේ තියෙන්නෙ.

එහෙම නැතිනම්, ඒ පට්ඨ ආපෝ තේජෝ වායෝ කියන සතර මහා ධාතුවෙන් යුක්ත රූපයක්නෙ, කන බොන ආහාරයෙන් නෙ හැදෙන්නෙ කියල බලන්න. එතකොට එබඳු වූ ආහාරයෙන් හැදෙන රූපය අරහයා පුද්ගලයෙක් කියන හැඟීම මේ සිතේ ඇති වෙලා තියෙනව නේද? එයා කිසිම වෙලාවක ආහාරයෙන් හැදුන රූපය පුද්ගලයෙක්. මේ හොඳට පුද්ගල භාවයෙන් පෙනෙන්නෙ. එහෙම පෙනෙද්දින්, එයා ඒක පිළිගන්නෙ නැහැ. එයා අනිත් පැත්තටම හිතනවා. දැන් රූපය පුද්ගලයෙක් නෙමෙයිමයි. ආහාරයෙන් හැදිල තියෙන්නෙ. මෙබඳු මෙබඳු කොටස් තියෙන්නෙ. එබඳු වූ රූපය අරහයා පුද්ගලයෙක් කියන හැඟීම තියෙන්නෙ මේ හිතේ නේද?

මොකද එක දෙයක් හොඳට තේරුම් ගන්න ඕනෙ මේ ඇස් දෙකට අපි නිල්පාටින් කණ්ණාඩියක් දාගෙන බැලුවොත්, ඇස් දෙක නිල්පාට වෙලා ද පේන්නේ? නෑ. එහෙනම්?

බාහිර පෙනෙන දේ නිල්පාට වෙලා.

බාහිර පෙනෙන දේ නිල්පාටට පේන්නේ බාහිර පේන දේවල් නිල්පාට හින්දුද? නෑ - කණ්ණාඩිය හින්දා.

ඒ වගේ හොඳට දැනගන්න, මෙහෙ උපදින ආත්ම සංඥාව ඒ පැත්ත ආත්ම කරන්නෙ නැහැ. පතිත වෙන්නෙ පෙනෙන දේට. පෙනෙන දේ ආත්ම විදිහට පුද්ගලයෙක් විදිහට පෙනෙන්නෙ පෙනෙන දේ පුද්ගලයෙක් හින්දු නෙමෙයි. මේ සිතේ ඇති ගතිය හින්දා. මම සිතෙන්නම් රූපය බලන්නෙ, සිතේ තියෙන්නෙ ආත්ම සංඥාව නම් අන්තිමට සිතේ තියෙන ගතියෙන් මට මේ රූපෙ පෙනෙන්නෙ. ඒ නිසා එයා හොඳට දන්නවා මේ විදියට පෙනුනොත් රූපයේ යථා ස්වභාවය සිහි කරනවා. ඒකේ හේතු ප්‍රත්‍ය සිහි කරනවා. අනාත්ම ස්වභාවය සිහි කරනවා. ඒ අනාත්ම හේතූන්ගෙන් හටගත්තු රූපය බලලා ඒ රූපය අරභයා පුද්ගල සංඥාව, කෙනෙක් කියන, සත්වයෙක් කියන, හැඟීමක් තමන්ගේ මනසෙ යෙදිලා නේදු තියෙන්නෙ කියල බලනවා. ඒ විදිහට සිහි කරනවා. ආශ්‍රව තමාගේ මනසෙ යෙදිලා තියෙන්නෙ කියලා බලනවා. බාහිර රූපය කෙනෙක්. කෙනෙක් ඉන්න හන්ද, කෙනෙක් පෙනුන කියන අදහසට එයා ඉඩ තියන්නෙ නැහැ.

ඊට පස්සෙ අප්කඩන්තංවා, තමන්ගේ ශරීරයත් බලනවා. මේ රූපෙදු පෙනෙන දේට ඔබ්බෙන් නුවණින් බලනවා. කෙස්, ලොම්, නිය, දත්, සම්, මස්, නහර, ඇට, ඇට මිදුළු වලින් යුක්තයි. එබඳු වූ කොටස් වලින් යුක්ත රූපය කනබොන ආහාරයෙන් හැදිල තියෙන්නෙ. මේ රූපය හන්දු මම කියන හැඟීමක් හිතේ ඇතිවෙලා නේදු? මේ මම කියන මාන අනුසය නේදු? මේක හිතේ පවතින ගතියක් නේදු? කියල හොඳට බලනවා.

මෙහෙම බලනකොට මේ පින්වතුන්ට යම් දවසක් එනව බාහිර ඉන්න සත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් සිහි කරන්න බැරි දවසක්. ඇයි? මේ පින්වතුන් දන්නවා රූපය ඇස් ඉදිරිපිටට එනකොට, ඒ රූපය පුද්ගලයෙක්, සත්වයෙක්, කියන හැඟීමක් මනසෙ යෙදිල තියෙනවා මිසක රූපය පුද්ගලයෙක්, සත්වයෙක් නෙමෙයි. ආයෙත් අපි ඒ සත්වයා හෝ පුද්ගලයා කියල හිතන තැන බලන්ඩ කියල ගියාමත් කන බොන ආහාරයෙන් යුක්ත හම් මස්, ලේ, නහර, ඇට, ඇට මිදුළු වලින් යුක්ත රූපය ඇස් ඉදිරිපිටට එයි. එනකොට ම ආයෙත් පුද්ගල සංඥාව යෙදෙනවා කියල එයා දකිනවා. කවදාවත් ම ඉන්න පුද්ගලයෙක්

හම්බවුනාවත් ඉන්න පුද්ගලයෙක් හම්බවෙනවටත් නෙමෙයි. අපි තුල ම ආශ්‍රව යෙදෙනව නේද කියන නුවණක් එනව.

මෙහෙම ඇත්ත බලමින් හිත වඩනවා හිත වඩමින් ඇත්ත බලනවා. මෙහෙම බලන්ඩ බලන්ඩ, බලන්ඩ බලන්ඩ එයාට සැකයක් නැහැ. “අපි කායොති වා පනස්ස සතිපච්චුපට්ඨිතා හෝති” සත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නොවූ කය පමණක් ඇත යන සිතිය හොඳින් එළඹ සිටිනවා. ඒ නුවණින් ස්කන්ධයෝ ඇත්ත දකින්න දකින්න, ඒ ස්කන්ධයෝ පුද්ගලයෙක් කියන හැඟීම ටික ටික ගෙවෙනවා. පුද්ගලයා කියන හැඟීම ගෙවෙන්න ගෙවෙන්න ස්කන්ධයන්ගේ ඇති තතු පෙනෙන මට්ටම වැඩිවෙනවා. ඒ මට්ටම පෙනෙන්න පෙනෙන්න පුද්ගලභාවය ගෙවෙනවා. ධර්මා දෙක දෙපැත්තෙ. මෙහෙම වෙලා, යම් දවසක් තියෙනවා. ඔහොම බලනකොට තාම වෙන්නෙ අපි “විනය්‍ය ලොකෙ අභිජ්ජා දෝමනස්සං” ලෝභ ද්වේශ දෙක හික්මවන එක විතරයි තාම අපි මේ කරන්නේ. කරන කොට නිවරණ ධර්ම දුරු වෙන දවසක් එනවා. සීලයක පිහිටලා හිත සමාධිය වඩමින් ඉන්නකොට නිවරණ ධර්ම දුරුවන දවසක් එනවා. නිවරණ ධර්ම දුරු වුනාම වෙනද වගේ මේ තමන් සහ අනුන් කියන මෙහෙම මේ ප්‍රභේදයක් නැහැ. එකම අරමුණ මෙහෙම පෙනෙද්දී, බලන්නා ඒ අරමුණේ නැහැ. ඒ කියන්නේ පෙනෙන බව ම තමන් වෙනවා. දැන් අද ඉඳුගෙන ඉන්න මට පේනවා කියල දෙපැත්තක් බෙදෙනවනෙ. මේ නිවරණ චින්තයේ ලක්ෂණය. නිවරණ ධර්ම දුරු වුනාම පෙනෙන බවම විතරයි පිටිතේ වෙන්නෙ. අහන බවම විතරයි පිටිතේ. ඒක නියෝජනය කරන ඉරියව්වක් හිටින්නෙ නැහැ. හිත සමාධි වුනහම, නිවරණ ධර්ම දුරු වුනහම.

ඔන්න නිවරණ ධර්මයන් තමන් කෙරෙහිලා නොදකින ඔහුට ඒ කියන්නෙ නොයෙක් නොයෙක් කාම විතර්ක හිතේ නැවත නැවත හැප්පෙමින්, ඉලිප්පෙමින් පහළවෙන ගතිය නැහැ. ඊට පස්සෙ වූටි දේටත්, ඇලෙන ගැටෙන ස්වභාවය තරහ යන ස්වභාවය මනසෙ නැහැ. ඊට පස්සෙ නිදිමත ගතිය ටිනමිද්ධය නැහැ. රෑ දවල් එළඹ සිටින ආලෝක සංඥාවක් එනවා.

අපේ කට්ටියට වූටි දැක්මක්, වූටිටක් ඇතිවුනාම ඉස්සෙල්ලා ඒක අල්ලගන්නවනේ. ඒකයි මේ ගොඩක් දෙනෙකුට වෙන්නෙ. නිල්පාට එළියක් ආවා. ආලෝකයක් ආවා. කිසි දෙයක් නැති හිස් බවක් වුනා

කියලා. ඇතිවන ප්‍රතිඵලය උපාදානය කරනවා. එනමින් එහාට යන එක නතර වෙනවා. මොනම අත් දැකීමක් ආවත්, තමන්ගේ මනසේ හිත වැඩෙනකොට කවදාවත් නොපැමිණි, නොදුටු, නොදැක්ක, අත්දැකීම් ලැබෙනවයි කියන එක පුදුමයක් නෙමෙයි.

අපි කවදාවත් නොගිය පාරක ගියොත් කවදාවත් නොදැක්ක නොදුටු ප්‍රදේශයක් හමුවෙනවා කියන එක පුදුමයක් නෙවෙයි නේද? 'අයියෝ' මෙහෙම එකක් තිබුනෙ නැහැ කියල ආපනු දුටුගෙන ඇවිල්ල හරියනව ද? කවදාවත් දැකපු නැති ටිකක් දැක්කනෙ වගේ තැනකින් දුටුගෙන ඇවිල්ල හරියනව ද? නෑ. පුදුමයක් නෙවෙයි. ඒ යන ගමන යන්න. ඒකෙදි මං මතක් කළේ මනසට මොන විදිගේ ආලෝක හිමිති ආවත් කයට නොයෙක් වෙනස්කම් දැනෙන්න පුළුවන්. හිතට නොයෙක් අත්දැකීම් එන්න පුළුවන්. ඒ වෙලාවේදි යමක් හිතුවොත් හිතන එක මැවිල පෙනෙයි. බුදු භාමුදුරුවෝ සිහි කෙරුවොත් ජීවමානව වගේ පෙනෙයි. මේ හිතපු නිසා, දැන් ඔක්කොම ඉවරයි. බුදු භාමුදුරුවෝ දැක්කා. බුදු භාමුදුරුවෝ මට කතා කළා කියලා ඔන්න ඒක අල්ල ගන්නවා.

ඉතින් එහෙම නෙමෙයි. හොඳවත්, නරකවත් කියල අල්ල ගන්න ඒපා. තමන්කරන පාඩුවේ කරගෙන යන්න. ඒ භාවනාවම එහෙමීමම. එහෙම කරගෙන යනකොට නිවරණ ධර්ම දුරුවෙනවා සම්පූර්ණයෙන්ම.

එතකොට, ඒකෙ තව ලක්ෂණයක් තියෙනවා. මේ අවකාශය මේ පින්වතුන්ට සම්පූර්ණයෙන් ප්‍රකට වෙනවා. මේවගේ අවකාශය දුරස් නැහැ. මේ පින්වතුන් වතුරක් යටට ගිහිල්ලා ඇස් ඇරල බැලුවොත් පේන්නෙ කොහොමද? අන්න ඒ වගේ මේ අවකාශය ප්‍රකට වෙනවා. අන්න ඒ මට්ටමට එනකොට තමන් තුල ප්‍රමුදිත භාවයක් හිතේ ඔඳු වැඩුනු ගතියක් ඇතිවෙනවා කියන එක ධර්මභාවයක්. ඊ, දවල් දෙකේ එහෙම නැති වෙන්නෙ නැහැ. ඒක අපි රැක්කොත් එක පාරට එහෙම නැති වෙන්නෙ නැහැ. ඊට පස්සෙ ඒ ප්‍රමෝදයම තමන්ගේ හිතට ප්‍රීතියක් ගෙනත් දෙනවා. ඒ ප්‍රීතිය නිසා, මේ කය පුළුන් රොදක් වගේ. ඕනෑම වැඩක් කරන්නේ ඉතාමත් මුදු පිනාගිය ඉඳුරන් ඇතිව. ඒ නිසාම හිත කය දෙක සන්සිඳෙනවා. සන්සිඳෙන නිසාම හිත කය දෙකම සැප සහගතයි.

බුදු රජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ, දැන් දිය ඉස ඉස මැටි ටිකක් ඇනුවොත්, දියවෙලා වැක්කෙරෙන්නේ නැහැ. ඒ පස් පිඬේ දියෙන් නොතෙමුන තැනකුත් නැහැ. ඒ වගේ ශ්‍රැතවත් ආයඝී ශ්‍රාවකයාගේ හිතත් කයත් දෙක ප්‍රීතියෙන් සැපයෙන් නොතෙමුන තැනක් නැහැ කියනවා. මේ කයම සැප පිණ්ඩයක් වෙනවා. කයම සැප සහගතයි. ආයේ හිතෙන් නෙමෙයි මුළු කයම සැප සහගතයි. කයේ පැවැත්ම සැප සහගතයි. බුදු රජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ යම්කිසි කෙනෙක් සුඛ සහගත කායගතා සතිය නොවඩන්නේ නම් එයා මේ ශාසනයේ පානය දන්නෙ නැහැ. මේ ශාසනයේ පානය, පානය කරල නැහැ. ඔක්කොම ශාසනය මිහිරියි, සැපයි කියන්නේ පානය නොකර නොබී යම්කිසි කෙනෙක් සුඛ සහගත කායගතා සතිය වැඩුවොත් විතරයි එයා මේ ශාසනය දන්නෙ. එයා විතරයි මේ ශාසනයේ පානය, පානය කරල තියෙන්නේ. ඔන්න ඔතෙන්ට එනවා.

ඊට පස්සෙ හිත කය දෙක සැපසහගත කෙනාගේ හිත සමාධි වෙනවා ඉබේම. ඒ සමාධිය මේ කාම සංඥාවම ඉක්මවා සිටින සමාධියක්. ඒ සමාධියට පාර්ථනා ඕනේ නැහැ. මෙව්වරකල් අපි බැලුව නම්, රූපය අනාත්මයි. ඒ අරහයා ආත්ම සංඥාවක් පහළ වෙන්නේ කියල අපි උත්සාහයෙන් නෙ හිතුවෙ. හිතපු දේ හිතන්න ඕනෙ නැහැ. පෙනෙන මට්ටමට එනවා. අකෝප්‍යයි ඒ වේතෝ විමුක්තිය. එතකොට පුද්ගල භාවයෙන් මිදෙනවා. මිදීම අකෝප්‍යයි කියන්නෙ, හම් මස් ටික පුද්ගලයෙක් කියල කොච්චර කිව්වත් එයාට පුද්ගලයෙක් නෙමෙයිමයි. ඒ ඥාණාදර්ශනය වෙතස් වෙන්නෙම නැහැ. ස්පර්ශ ආයතන හය සැපයි කියල කිව්වොත් එයා දන්නවා ස්පර්ශ ආයතන හය නිසා ම තමයි යම්තාක් ලෝකෙ ජරාමරණ විද්‍යමාන වුනා නම්, විද්‍යමාන වුනේ, ලෝකයා අඩන්නේ විලාප දෙන්නේ ශෝක කරන්නෙ, පපුවෙ අත් ගගන අඩන්නෙ මේ ස්පර්ශ ආයතන හය නිසාමයි කියල දකිනවා. ස්පර්ශ ආයතන හය කියන්නේ දුකක්.

දුකම උපදිනවා, දුකම පවතිනවා, දුකම නිරුද්ධ වෙනවා. කියලා පේනවා මිසක ඇහැ උපදිනවා, ඇහැ පවතිනවා. ඇහැ නිරුද්ධ වෙනවා. රූපය උපදිනවා, රූපය පවතිනවා. රූපය නිරුද්ධ වෙනවා කියල පේන්නෙ නැහැ. එව්වරට ඇත්ත පේනවා ඒ සමාධියට. එදාට මේ ස්පර්ශ ආයතන හයේ කලකිරෙනවා. කියන එක අමුතුවෙන් පාර්ථනා කරන්නට ඕන නෑ වෙනවා. ස්පර්ශ ආයතන හයේ කුමන ස්පර්ශ

ආයතනයක් හටගන්නේ ඒකේ නොඇලවිම මනසක්මයි තියෙන්නේ. ඒ කයත් පස්සට කරගෙන, හිතත් පස්සට කරගෙනමයි ඉන්නේ. විෂයෝර සර්පයෙක් ළඟට ගියොත් කයත් පස්සට කරගෙන හිතත් පස්සට කරගෙන නෙමෙයි ද උඟ්ව අල්ලන්න හෝ යන්නේ. ඒ සර්පයා අතින් අල්ලයි. මේ පින්වතුන් මේ ඇහැර රූපේ අල්ලන්නේ නැතිවෙයි. ඇයි? මේ පින්වතුන් දන්නවා. සර්පයා කෑවොත් මැරෙයි, මරණය හා සමාන දුකට පත්වෙයි. ඒ හේතුවෙන් කල්ප ගණන් පැහැන අවිච්ඡයට යන්නේ නැහැ. නමුත් මේ ඇහැර සර්පයාට වඩා විෂයි කියලා මේ පින්වතුන්ට තේරුනොත්, අද නොදන්න නිසානේ. ඒ විදිහට ම තේරුනොත්, මේ පින්වතුන්ට ඇස් පනා පිට ම විෂයෝර සර්පයා, පොළඟා, මෙව්වර විෂයි කියල තේරෙන හින්දු හේදු යන්නේ නැත්තේ. එව්වරට තේරී, තේරී යනවද මේ පින්වතුන් පොඩි ළමයෙක් යන්නේ නොතේරෙන කම හින්දුනේ. තේරෙන මට්ටමට ආවොතින් යනවද? වැඩිහිටි කෙනෙකුට පොළඟෙක්, නයෙක්, යම්සේද, එය්ටත් වඩා උග්‍ර විෂයි කියලා තේරුනොත් මේ රූපය, මේ පින්වතුන් නැඹුරු වෙයිද මේ රූපෙට? වෙන්නේ නැහැ.

මේ ඇහැර? මේ වක්ඛු විඤ්ඤාණයට?

නාම ඛාල කාලෙ හින්දා ළදරු කාලෙ හින්දා සර්පයා ගාවට යනවා. සර්පයා මගෙ කියලා උඟ්ව කරේ දාගන්නවා. නමුත් අර හිතේ සමාධියට පාර්ට්නා ඕනේ නැහැ. මේ ස්පර්ශ ආයතන හය කියන්නේ විෂයෝර සර්පයෙක් කියන එක පෙන්නවා. පෙනෙනවා.

එතකොට මේ ස්පර්ශ ආයතන හයේ කලකිරෙනවා කියන එක ඇතිකරගන්න පාර්ට්නා ඕනේ නැහැ. ස්පර්ශ ආයතන හයේ නොඇලෙනවා කියන එකට. පාර්ට්නා ඕනේ නැහැ. එතකොට මිදෙනවා.

ඇහැර පෙනෙනකොට පෙනෙන දේ දැනගන්න සිත් උපදිනවා. නිරායාසයෙන් ම ස්පර්ශ ආයතන හයට නැඹුරු නොවීමයි හටගන්නේ. උපදින ස්පර්ශ ආයතන හයට නැඹුරු නොවුනු මනෝවිඤ්ඤාණ මට්ටමක් අන්තිමට හදාගෙන තියෙන්නේ. එතකොට කියනවා, ඇහැර උපාදාන නොකොට, රූපය උපාදාන නොකොට, වක්ඛු විඤ්ඤාණය උපාදාන නොකොට මිදිලා. කිසිවක් උපාදාන වශයෙන් නොගෙන මිදුනු හිතක් තියෙන්නේ එයාට. 'විජ්ජ මුත්තස්ස සබ්බධි' සියළු තැනින් ම මිදිලා ඒ මනස.

මන්න ඔය තැන දක්වා එන්ඩයි මේ ටික කළේ. එන්නෙ ඔය ක්‍රමයට ඒ ඇත්ත දකින කොට, ස්පර්ශ ආයතන හයේ නොඇලිලා මිදෙනවා. මිදුනහම, ආශ්‍රවයන්ගෙන් හිත මිදුනා, කෙලෙසුන්ගෙන් හිත මිදුනා, කියන ඥාණ දර්ශනය පහළ වෙනවා. ඒක අකෝප්‍යයයි. අකෝප්‍යයයි කියන්නේ ඇයි? පොළාගලේ විෂ නැහැ කියල ඒක කරේ දාගන්නවා කියන එකක් වැඩිහිටි කෙනෙකුට වෙනව ද? නෑ. උඟ් විෂමයි කියන එක කොයි විදියකට හිටියත්, හතර ඉරියව්වේ කොයි විදියකට හිටියත් විෂමයි කියන එක එළඹ සිටිනවා. ඒ වගේ ස්පර්ශ ආයතන හය කියන්නේ විෂකුරු සර්පයෙක් වගේ කියන නුවණ එළඹ සිටිනවා. ඒ හින්දා ඒක මම, මගේ කියල, ගන්නවා කියල එකක් යෙදෙන්නෙ නැහැ. ඒ තණ්හාවෙන් මිදිලා කියන කාරණාව, ඒ විමුක්තිය අකෝප්‍යයි කියන්නේ ඒ නිසා.

ස්පර්ශ ආයතන හයෙන් මිදුනු මනසක් පවතිනවා, ස්පර්ශ ආයතන හය උපාදාන නොකොට. අන්න ඒ වගේ මනසක් හදාගත්තහම එතෙන්නට 'දිට්ඨෙ දිට්ඨි මත්තං සුඤ්ඤා මත්තං - මුඤ්ඤා මත්තං විඤ්ඤානෙ විඤ්ඤාන මත්තං' කියනව. දැකපු දේ දැකීමෙන් පස්සෙ නිරුද්ධ වෙනවා. නිරුද්ධ වෙන බවත් එළඹ සිටිනවා. මේ පැත්ත බලල අනිත් පැත්ත බලන කොට ඉස්සෙල්ල දැකපු එක තියෙනවා කියන හැගීම නැහැ. නිරුද්ධයි. දැන් අපිට වෙන්නේ වටපිටාවත් බලලා එකක් බලනකොට, අනික් ඔක්කොම තියෙනවනේ. එතකොට ඒ ඔක්කොම මැද්දේ ඉන්නෙ. විමුක්ති මනසක් තියෙන කෙනාට එක පැත්තක් බලලා, අනික් පැත්ත බලන කොට අර දැකපු දේ නිරුද්ධයි. ඔය විදිහට ගත්තහම හටගන්න ස්කන්ධ ටික හැරෙන්න අනික් හැම පැත්තකම ශූන්‍යතාවය කියන තැන එළඹ සිටිනවා. ඒ හටගත්ත ස්කන්ධය ද හේතු නිරුද්ධ වෙනකොට නිරුද්ධ වෙනවා.

'යං කිංචි සමුදය ධම්මං - සබ්බංතං නිරෝධ ධම්මං'

කියන තැන එළඹ සිටිනවා ස්පර්ශ ආයතන හයම. මෙන්න මේකට කියනව සෝපදිශේෂ නිබ්බාන. ඒ ටික උපකාරයි.

අනුපදිශේෂ පරිනිථානය සඳහා.

ඉතින් මෙන්න මෙහෙමයි නිවන් දකිනවා කියන එක වෙන්නෙ. ඒ සඳහායි අපි භාවනා කරන්නෙ. කියන දැනුම තියාගන්න. තියාගෙන ආශ්‍රවයන්ගෙන් මිදෙන. කෙලෙසුන්ගෙන් මිදෙන විදිහට නුවණින් මෙහෙති කරන්න.

ඒක ගන්ඩ මේ කායගතා සතියේ ඉඳලා, ඉස්සෙල්ල රූපෙන් පටන් ගන්න. සීලයක පිහිටලා. සමට කමටහනක් හුරු කරන්න. මේ සති නිමිත්තෙම හිත තබාගෙන. සමට කමටහනක් හුරුකරමින්, සමට කමටහනක හිත තබාගෙන හිත වඩමින්, නිතරම ආධ්‍යාත්මික බාහිර සවිඤ්ඤාණක රූප ගැන, ඇහැට පෙනෙන මට්ටම ඉක්මවා ගිය හුවණකින් මෙහෙති කිරීම හුරු කරන්න. ඉඳගෙන, හිටගෙන, නිදාගෙන, ඇවිදින, රෙදිපිළි ටික හෝදන, වළං පිගන් ටික හෝදන, හැම මොහොතක ම. භාවනාවට වෙලාවක් නැහැ.

මේ වගේ පන්තිවලට ඒමෙන් වෙන්නෙ ගෙදර දොරේදි වුනත් කරන්න යමක් අළුතෙන් ඉගෙන ගන්නවා. අපි පුරුදු පුහුණුවක් වෙනවා.

අද මේ මොහොතෙ දි මේ ස්ථානයට ඇවිල්ල මේ කරන ටික, ඉගෙන ගත්ත ටික, එතනින් නතර කරන්න නෙමෙයි. මේ ඉගෙන ගත්ත ටිකක්, මෙහෙමයි භාවනා කරන්නෙ කියල දැන් ගෙදර ගිහිල්ල ඒක කටයුතුයි. මෙතන දි කරල අපි හුරුවක් ගන්නෙ. එතන දැන් භාවනා පන්ති ඉවරයි කියලා ආයෙත් දැන් ගෙදර ගිහිල්ල පුහුණු නොවී ඉන්න නෙමෙයි. මෙතනදි දැන් අපි හුරුවුනා. මේ විදිහට එහෙනම් ටික ටික හරි ප්‍රායෝගික විය යුතුයි ගෙදරදි කියන එක දැන ගන්නයි, මෙතනින් අවසන් කරන්න නෙමෙයි කියන කාරණාව මතක තියාගන්න.

ඊට පස්සෙ එක කාරණාවක් පින්වතුනි, මේක මම හැමදාම මතක් කරන එකක්. මේ සෙල්ලමක් කරනව නම් නෙමෙයි. ටිකක් හිතන්න. 'තත්‍ර තත්‍රාහි නන්දිති' ඒ ඒ තැන ඇලෙනවා මේ හිතේ ස්වභාවය.

අද අපි මෙතන උපන්නහම බලන්න මේ පින්වතුන්ගේ හිත මොනතරම් අමාරුද කියල බාහිරෙන් ඇදල ගන්න. දව කෙරෙහි, පුතා කෙරෙහි, අම්ම කෙරෙහි, තාත්තා කෙරෙහි ගෙවල් දොරවල් කෙරෙහි මොන තරම් බැඳිල ද කියලා මේ හිතෙන්. ඒ වස්තු හින්දා නෙමෙයි. මේ හිතේ තියෙන ගතියෙ ස්වභාවය. ඊගාවට තියෙන දේ තමයි ආයෙත් ප්‍රතිසන්ධි වශයෙන් ගියොත් මේවා ඔක්කොම අතහැරලා, එතනත් ඒ විදිහට ම ඒ අම්ම අම්මම වෙනවා. තාත්තා තාත්තම වෙනවා. දරුවො දරුවො ම වෙනවා. මුළු ජීවිතේ ම තමන් ඇලිවිව දේ වෙනුවෙන් කැප කරන්න හරි පුළුවන් වෙනවා. මේ හිතේ තියෙන කෙලේසෙ ගතිය.

මෙන්න මේකමයි හයානක. ඉතින් හැම තැනම දුක් දෙන්නෙ, ඒ කියන්නෙ අම්ම මැරුණහම, තාත්ත මැරුණහම, දුව මැරුණහම, පුතා මැරුණහම, ඒ වස්තුව නැති වුනාම, ස්වල්ප වෙහෙසක් දුකක් නෙමෙයි එන්නෙ. ඉතින් අන්තිමට ගත්තහම දැන් දරුවා ඉන්නව. දරුව හින්ද දාල යන්න බැරිනම් තව ඒක සාධාරණයි. නමුත් දරුව කියන කමත් පෙන්නල, දරුවට හොඳයි කියන කමත් පෙන්නල මේ හිතේ ඇතිවන කෙලේසෙමයි. මේ ඔක්කොම ටික කරලා තියෙන්නෙ. මේ ගතියමයි පින්නවුනි, ඊගාව පීටිනේටත් ඇතිවෙන්නේ, ඊගාව පීටිනේටත් ඇති වෙන්නෙ.

මේ සිතක ඇති බන්දුවන කාන්දුම් ගතිය. අඩුවෙන්න අද අද පුරුදු පුහුණු නොකළොත් මේ ගතිය අඩුවෙනව කියන එකක් නැහැ. එන්න එන්න දල දානවා. රූපය එන්න එන්න දිරනවා. තණ්හාව එන්න එන්න තරුණ වෙනවා. වෙනස ඔව්වරයි. ඒ හින්දා හුවණින් කටයුතු කරන්න. මේ හිත මගේ දේවල්, මගේ අය, මමම කටයුතුයි කියලා පෙන්නුවට මේ හිතේ තියෙන ගතියෙම ස්වභාවය කියල දකින්න. දැකලා අප්‍රමාදීව සිතේ තියෙන මේ කෙලේසය අයිත් කරගන්න කටයුතු කරන්න. වෙන මුකුත් කරන්න දෙයක් නැහැ හිතේ තියෙන එක එක දේවල් වලට තදින් ඇලෙනකම අඩුවෙන්නයි ඕනේ. ඒක අඩු කරගන්න බැහැ. ඇත්ත ඇති සැටියෙ දැකීම නිසා වෙන්න ඕනෙ එකක්. ඒකයි කෙලෙසුන්ගෙන් මිදීම කියන එක මේ සීල සමාධි ප්‍රඥා කියන ධර්මාවය නිසා කෙලෙසුන්ගෙන් මිදෙන්න ඕනේ. ඒ ආශ්‍රවයන්ගෙන් මිදෙන්න, කෙලෙසුන්ගෙන් මිදෙන්න. මේ තදින් එක එක දේවල් අල්ලන ගතියෙන් මිදෙන්න හිත මුදුවගන්න තියෙන ක්‍රමයක් මේ සීල සමාධි ප්‍රඥා. අද මේ පින්නවුන්ට මොන විදිහකටවත් මිදෙන්න බැරි දරු සෙනෙහස, ආදරය, ආලය, ඕනෑකම, සෙනෙහස ගෙවල් දොරවල්වලට ඇති කැමැත්ත, බැඳීම කියන ටිකක් තියෙනවනෙ. මේක මේ පින්නවුන්ට හිතන්නවත් බැහැ. දරුවො නෙමෙයි කියල හිතන්නවත් බැහැ. කියන තැනකින් බැඳිලා. ඔය හිතේ තියෙන ගති. ඔය ගතියයි මිදෙන්නෙ. ඔය ගතිය අතහැරවා ගන්න පුද්ගල භාවයෙන් කරන්න බැහැ. ඒ හින්ද ඒ ගතිය කපන්න, ඒ ගතියෙන් මිදෙන්න, මේ සීල සමාධි ප්‍රඥා තියෙන්නෙ කියල දකින්න. වෙන ක්‍රමයක් නැහැ. ඒ නිසා අප්‍රමාදීව සීල සමාධි ප්‍රඥා කියන ටික ඇසුරු කරන්න. ඇසුරු කරනකොට මේ හිතේ තියෙන මේ ගතිය ටික ටික ටික ටික අඩුවෙලා මේ කෙලේසයෙන් මිදෙයි. එහෙම

වුනොත් පිරිනිවෙනවා කියන එක ධර්මතාවයක්. ඒ නිසා හැම දෙනාම නිවන් දුකිනවා කියන්නේ මෙන්න මේ කෙල්ලෙසයෙන් තණ්හාවෙන් මිදෙන්න. තණ්හා නිරෝධය නිවනයි කියලා බුදු රජාණන්වහන්සේ පෙන්නන්නේ ඒ නිසයි.

තණ්හකයෝ නිරෝධෝ නිබ්බාණං කියලා පෙන්නන්නේ ඒ නිසයි. රාගකයෝ, ද්වේෂකයෝ, මොහකයෝ නිබ්බාණං කියලා පෙන්නන්නේ ඒ නිසයි. මේ ගතිය තමයි මේවා උපාදානය කරන්නේ. ඒ නිසයි නැවතත් යන්නේ. ඒ ගතිය මේ එක එක දේවල්වලට තදින් බැඳිලා. ජීවිතය පසාරු කරගෙන යන්න. හරියට මහ විශාල ගහක් හාත්පස වෙලාගෙන ඉන්න වැලක් වගේ. තෘෂ්ණාව නමැති ලතාව මුළු ආත්ම භාවයම වෙලාගෙන තියෙන්නේ. ඒක හමද, මස් ද, නහර ද, ඇට ද, ඇට මිදුල ද, විනිවිද පසාකරගෙන ගිහිල්ල තියෙන්නේ.

එතකොට ජීවිතයෙන් නිතල නම් අයින් කරනව කියන එකක් සිතීමේ පරාසය තුල ඉඳගෙන අයින් කරනව කියන එකක් හිතන්න වත් බෑ. අයින් කරන දේකිනුත් වෙලිලා සිටින නිසා., එයාවත් වෙලාගෙන ඉන්නේ. එකම උපායයි තියෙන්නේ. මේ සීල සමාධි ප්‍රඥා කියන සීලයක පිහිටලා. සමථ කමටහනකින් සිත වඩමින් නුවණින් මෙහෙති කරන්න. තමන්ගේ පිහිට තමන්මයි. ධර්මයෙන් ම පිහිටයි. තමන්ගෙම පිහිටයි. තමන්ගෙම කියලා පෙන්නන්නේ ඒකයි. වෙන පිහිටක් නැහැ කියලා.

ඔය ටික කරනකොට මේ කෙල්ලෙසයෙන් මිදෙනවා. ඔය ගතියෙන් මිදෙනවා. සසර හැමදාම අපිව මෙතැනට ගෙනාවෙ ඔය ගතිය. ඔන්න ඔය ගතිය අත හැරෙන්න තමයි, මේ හිතේ තියෙන්නේ ඔය බෙහෙත. වෙන එකම ක්‍රමයක්වත් නැහැ. යම්තාක් දුරු සෙනෙහසින් බැඳිලා දුක් විඳිනමි, පීඩා විඳිනමි, කුමන දෙයක් අරභයා හරි ඒ හිතේ තියෙන තද කහට වගේ තද ඇල්ම, තද ගෙතිම, තද බැඳීම කියන එක අත හැරෙනවා. අතහැරුනාම අතහැරුනා කියන නුවණක් එනවා. එතකොට දැනෙන පහසුව කොච්චර නම් වෙයිද? එදාට ඒක දුකක් වෙන්නේ නැහැ. එයා දන්නවා අද අපි සැපයි කියලා හිතාගෙන ඉන්න තැන තිබුන රළුකම කොච්චර ද කියලා තේරෙයි එයාට. මෙන්න මේ වගේ තැනකට යන්නයි මේ ටික තියෙන්නේ. සසරෙදි හැමදාම අපිට ඒ ස්වභාවය තේරුම් කරගෙන ඒ කෙල්ලෙසය ගෙවාගන්න බැරිවෙච්ච නිසයි ආවේ.

අද දවසෙදිත් මේ බුද්ධෝත්පාද කාලෙ මනුස්ස ජීවිතය ලැබිල තියෙනවා. මේ තණ්හාවෙන් හිත මුදුවගන්න හැම වටපිටාවක් ම ලැබිල තියෙනවා. හැම දෙනාම අප්‍රමාදීව උත්සාහවත් වෙන්න. මේ අර්ථය පැත්තකින් තබාගෙන තමන් කරන භාවනාවක් කරන්න. කරන කමටහන්වල දෝෂයක් නැහැ. නමුත් මම කියන්නේ කමටහනක් වඩද්දී කුමක් සඳහා ද කියන ටික පැහැදිලි කර නොගැනීමයි තියෙන දෝෂය කියන එකයි හැමදාම මතක් කරන්නේ. ඒ නිසා අපි භාවනා කරනව කියල කියන්නේ මෙන්න මේ වගේ අර්ථයක් සම්පාදනය කරගන්නයි යන්නේ කියන කාරණාව තේරුම් කරගෙන භාවනා කරන්න.

දැන් මම ඔය කියල දන්න ටිකත් මෙනෙහි කරන්න. තම තමන් ඉගෙන ගන්න කමටහනක් උදව් කරගන්න. ඒවායේ දෝෂ නැහැ. හැබැයි මේ දහම් පරියායේ කියල දන්න න්‍යාය අමතක කරන්නඩ හොඳ නැහැ. භාවනාව මේ සඳහායි කියන කාරණාව මතක තියාගන්න.

හැමදෙනාට ම තේරුවන් සරණයි!