

ලෙස කරදුන් ක්‍රියේටිව් ආයතනයේ කාර්ය මණ්ඩලයටත් අප හැදූ වැඩු
ගුරු දෙමව්පියන්ටත්, සත්පුරුෂ කලානා මිත්‍ර දායක කාරක
උපකාරක උපස්ථායක හැම දෙනාටත්, සියළු ලෝ සතුන්ටත් නිදුක්
නිරෝගි සුවය වීර පීචනය හා මේ පීචනයේම මේ ගෞතම සාසනයේම
උතුම් ධර්මාවබෝධය මගේල නුවණ ලැබේවායි, පහළ වේවායි මෙන්
සිහින ප්‍රාර්ථනා කරමි.

මේ වගට
පිටගල ගුණරතන හිමි
ගරු අනුශාසක

සිරි සද්ධර්මාලෝක කලානා මිත්‍ර සංඝදය
මරදන්කඩවල, ලබුතෝරුව ආරණ්‍ය සේනාසනය
මැදගම, කින්නරුවෝව ආරණ්‍ය සේනාසනය

බැඳි විෂය

ගරු ලේකම්

සිරි සද්ධර්මාලෝක කලානා මිත්‍ර සංඝදය

83/3, බුත්ගමුව පාර,

කලපලුවාව, රාජගිරිය

දුර: 077-4228736

011-2792721



ගෞරවනීය සිහි කිරීම සහ ප්‍රණාමනුමෝදනාව

යො වේ වස්ස සතං පීචේ - අපස්සං උදයව්‍යයං
ඒකාංගං පීචිතං සෙය්‍යෙත් - සස්සතෝ උදයව්‍යයං

යමෙක් පංච උපාදානයකන්ධයේ හටගැනීමත්, නැතිවීමත් විදුර්ශනා
ප්‍රඥාවෙන් නොදැක වසර සියයක් පීචත් වනවාට වඩා පංච
උපාදානයකන්ධයේ අනිත්‍ය දැකීමත් එක දවසක් පීචත්වීමටම උතුම්
වන්නේය.

(ධම්ම පද්‍යය - නාග පර්ණය)

මහණෙනි, හිතවු දෙයකින් අග්‍ර වූ දෙයක් ලැබිය නොහැකිය. අග්‍ර වූ
දෙයකින් අග්‍ර දෙයක් ලැබිය හැකිය.

මහණෙනි, මේ ආර්‍ය අශ්ටාංගික මාර්ගය ප්‍රතිනය. මී වදයක් වැනිය.
ඔබට ශාස්තෘත්වභන්සේව මුණ ගැසී ඇත. දැන් ඉතින් අප්‍රමාදව වීර්‍යය කල
යුතුය.

(දුතිය දුෂබ්බ පුත්‍රය - සං.හි.)

මහණෙනි, හැම ධර්ම කථාවක්ම තිබෙන්නේ මේ සඳහාය. හැම
ධර්ම සාකච්ඡාවක්ම තිබෙන්නේ ද මේ සඳහාය. ගුරුවරුන් ඇසුරු කළ
යුත්තේ ද මේ සඳහාය. එනම් කිසිවකට නොබැඳී සඳහටම සසර දුකින්
නිදහස් වීම පිණිසයි.

(මහා වර්ගා නාම)

පූජනීය පිටිගල ගුණරතන හිමියන් වැනි කලානා මිත්‍ර ස්වාමීන්
වහන්සේලා ඉතා ගෞරවයෙන් යුතුව ඇසුරු කරමින් උන්වහන්සේගේ ධර්ම
දේශනා සහ ධර්ම සාකච්ඡා අසමින් අප කටයුතු කරන්නේද සසර දුකින්
නිදහස් වීමේ උතුම් අදහසින්මය.

ත්‍රිපිටක ධර්මය පිළිබඳ හසල දැනුමක් ඇති නිවන් මඟ නිවන් මඟ
අවබෝධයෙන් යුතුව දේශනා කරන මෙවැනි පරම පූජනීය කලානා මිත්‍රයන්
වහන්සේ බුද්ධ වර්ෂ 26 වෙනි සියවස ගෙවියන මෙවන් යුගයක් තුල දී
මිහිතලය මත දැක ගැනීම පවා අතිශයින්ම දුර්ලභය. මෙබඳු කලානා
මිත්‍රයන්ගෙන් ශ්‍රී සද්ධර්මය අසන්නට ලැබීම තුළ අග්‍ර වූ දෙයක් තුලින් අග්‍ර වූ
වල ලැබිය හැක්කේමය.

ධර්මාවබෝධය ලැබීමට නම් බාහිර අංගයක් ලෙස කලානා
මිත්‍රසේවනයක් සද්ධර්ම ශ්‍රවණයක් ලැබිය යුතුය. ඒ බව සනාත වෙමින් පරම
පූජනීය වූ පිටිගල ගුණරතන හිමියන්ගේ ධර්ම දේශනා ඇසුරෙන් සකස් කල
මෙම සඳහම් ග්‍රන්ථය කෙතරම් ප්‍රතිත වූ ශ්‍රී සද්ධර්මය ඇතුලත් අග්‍ර දෙයක්
දැයි බුද්ධිමත් ඔබට වැටහෙනුයේ යෝනිසෝමනසිකාරයේ යෙදීම තුලමය.
වසා තිබූ දෙයක් විවර කර පෙන්වන්නාසේ නිවන් මඟ පිරිසුදුව පෙන්වා
දෙන කලානා මිත්‍රයන් වහන්සේ ඔබට, මට මුණ ගැසී ඇත. මේ උතුම්

මොහොත හිලිහි යන්නට ඉඩ නොදී චීර්ශය කරන්න. කිසිවකට නොබැඳී සසර නිදහස්වීම පිණිසම චීර්ශය කරමු.

පලමුවෙන්ම මේ දානමය කුසලය පරම පුජනිය පිරිගල ගුණරතන ස්වාමීන් වහන්සේට මේ පිවිතයේ දීම සසර දුකින් නිමා කර ගැනීම පිණිසම මෙය උපනිශ්ච වේවා කියා අනුමෝදන් කරමු. උන්වහන්සේට කායික මානසික නිදුක් නිරෝගී සුව ලැබේවා. තව තවත් ගෞතම බුද්ධ ශාසනයේ මේ පිවිතයේ දී සසරට වැරී ඉමක් කොනක් නොපෙනී ගමන් කරන මිනිසුන්ටත්, දෙවියන්ටත් ආර්ශ ධර්මය සම්පූර්ණ කරදීමට ශක්තිය, ධෛර්යය ප්‍රඥාව අද අදම ලැබේවා කියා අනුමෝදන් කරමු. අප සියලු දෙනාම ඇතිකරගත් කුසල සම්පත්තිය පුජනීය ස්වාමීන් වහන්සේට අනුමෝදන් කරමු. ලෝකවාසී සියලුම දෙව් දේවතාවන්ගේද රැකවරණය නොඅඩුව ලැබේවා.

සාද.....සාද.....සාද

මෙවන් උතුම් බුදුධ පුත්‍රයාණන් වහන්සේ නමක් ලොවට දායාද කල පින්වත් දෙමාපියන්ටද, මවක මෙන් පින්වත් ස්වාමීන් වහන්සේගේ සියලු කටයුතු සොයා ලබමින් නිහතමානීව ධර්ම ප්‍රචාරක කටයුතුවලට නොඅඩුව සහයෝගය ලබාදෙන මානෙල් පෙරේරා මහත්මියටත්, එම මහත්මියගේ මිය ගියා වූ පුතනුවන් දෙදනාටත් මෙම ධර්ම ප්‍රචාරක කටයුතු වලට පුණී සහයෝගය ලබා දෙන හත්තාන ශ්‍රී ධම්මාරාම විහාරාධිපති ගරු පිළිමතලාවේ සමාහිත ස්වාමීන් වහන්සේ ඇතුළු ස්වාමීන් වහන්සේලාටත්, අප සියලු දෙනාටම දහම් මග පාදා දුන් සියලුම ස්වාමීන් වහන්සේලාටත්, ආරම්භයේ සිටම නොකඩවාම විශාල දායකත්වයක් ලබා දෙන මහනුවර ලලිතා මාරසිංහ මහත්මියටත්, නුවරඑළිය සිරිසේන බදුරලිය මහතා සහ මහත්මියටත්, ධර්ම දානමය පිංකමට නන් අයුරින් උදව් උපකාර කරන සියලුම දෙනාටද, මේ ගෞතම බුදු සපුනේදීම, මේ පිවිතයේදීම උතුම් වූ අමා මහ නිවන් සැනසීම ලැබීම සඳහා මේ සියලුම පුණ්‍ය ධර්මයන් හේතු වේවා.

මේ උතුම් පුණ්‍ය බලයෙන් පරලෝ සැපත් දෙමව්පියන් ඇතුළු සියලු ඥාති හිත මිත්‍රාදීන්ටද පරලොවින් පිං අනුමෝදන් කිරීමත් පිවත්ව සිටින ඔබ අප සියලු දෙනාට නිදුක් නිරෝගී බවත් කායික මානසික සැනසීමත් ලැබේවා.

සම්පාදනය

එම්. ගුණරත්න මහතා

එස්. ගුණරත්න මහත්මිය

44/2 ධම්මදස්සි මාවත - මහනුවර.

081-2202565 / 0777-803480

මේ උතුම් පුණ්‍ය භූමියේ වැඩ වාසය කරන අපේ ගෞරවනීය භාමුදුරුවන් වහන්සේ ඇතුලු ඒ පුජනිය සියලු ස්වාමීන් වහන්සේලාගෙන් අවසරයි. අපේ පින් ඇති සිල්මැණිවරු ප්‍රධාන කොට ඇති සසර දුකින් එතෙරවනු කැමති සැදැහැති, නුවණැති, පින්වතුනි. අදත් අපි මේ ශාන්ත විවේක භූමියට පැමිණුනේ ලොව්තුරු බුදුරජාණන්වහන්සේ අපි හැම දෙනාගේම සංසාර දුක් හිනි නිවීම පිණිස දේශනා කොට වදාළ සද්ධර්ම මාර්ගය පිළිබඳව පළමුකොට දැනුවත් වෙමින් ඉන් අනතුරුව දැකීම සඳහා පිරිස යුතු, වැඩිය යුතු, පිළිවෙත හඳුනාගෙන ඒ ගමන් මගෙන් මේ පිවිතයේදීම සසර දුක් ගෙවා ගන්නවා කියන උදාර අරමුණ අපේකෞව ඇති කරගෙන යි.

පින්වතුනි, මේ ශාසනයෙහි යම් කෙනෙකුට ලොව්තුරා මාර්ගයක් වඩනවා කියන්න නම්, එය සැබැවින්ම අර්ථවත්ව සිද්ධ වෙන්න නම්, මේ තර්ථාගත සද්ධර්මයෙහි දැනගත යුතු දේ දැනගෙනම ඉන්නට ඕනේ. නොදැනගත්ත කෙනෙකු දැකීම පිණිස පිළිවෙත් පුරනවා යයි කියන එක වෙන්වේ නැහැ.

“ජානතො අහං භික්ඛවෙ”

බුදුරජාණන්වහන්සේ දේශනා කරනවා, “දන්නනුට, දක්නනුම ආශ්‍රවයන්ගේ කෂයවීම කියමි”,

“ජානතො අහං භික්ඛවෙ පසසතො ආසවානං ඛයං වදාමි” - නොඅජාතතෝ, නොඅපාසතෝ

“නොදන්නනුට, නොදක්නනුට ආශ්‍රවයන්ගේ කෂය වීම නොකියමි”

“ඛිංචි භික්ඛවෙ ජානතො, ඛිං පස්සතො ආසවානං කයො භොති?”

“කුමක් දැන ගැනීමෙන්, කුමක් දැකීමෙන් ආශ්‍රව කෂය වේද?”

“යොනිසොව මනසිකාරං - අයොනිසොව මනසිකාරං”

දැනගන්න ඕන දේ කුමක්ද? යෝනිසෝ මනසිකාරය හා අයෝනිසෝ මනසිකාරය යි. දැකිය යුතු දේද යෝනිසෝ මනසිකාරය හා අයෝනිසෝ මනසිකාරය යි. අයෝනිසෝ මනසිකාරය කියල කියන්නේ දුක්ඛ සමුදය පැත්ත. යෝනිසෝ මනසිකාරය කියල කියන්නේ දුක්ඛ නිරෝධය පැත්ත. එතකොට අපි ස්වභාවයෙන්ම ගත කරන්නේ දුක්ඛ සමුදය පැත්ත.

අවිජජා පව්වයා සංඛාරා, සංඛාර පව්වයා විඤ්ඤාණං
දුක්ඛ නිරෝධ පැත්ත,
“අවිජජායත්තෙව අසේස විරාග නිරෝධා, සංඛාර නිරෝධො
සංඛාර නිරෝධා විඤ්ඤාණා නිරෝධො”

මේ සියලු දුක් නිමා කරන පැත්ත. මෙන්ම මේ දෙපැත්ත හඳුනා
ගන්න ඕනෙ. යම් කෙනෙකු අයෝනිසෝ මනසිකාරයෙන් වෙන්වෙලා
යෝනිසෝ මනසිකාරයෙහි චළ්ඞි සිටින්නට, පිහිටා සිටින්නට දක්‍ෂ නම්,
එබඳු කෙනාටයි ධම්මානුධම්ම ප්‍රතිපදාවක් ලැබෙන්නෙ. කලුකණ මිත්‍ර
ආශ්‍රය, සද්ධර්ම ශ්‍රවණය, යෝනිසෝ මනසිකාරය, ධම්මානුධම්ම
ප්‍රතිපදාව. ධම්මානුධම්ම ප්‍රතිපදාව කියලා කියන්නේ යෝනිසෝ
මනසිකාරයෙහි පවතින්න පුළුවන් කෙනාට. මොකක්ද ධම්මානුධම්ම
ප්‍රතිපදාව? මේ ස්කන්ධ ධර්මයන්හි, එහෙම නැත්නම් ආයතනයන්හි,
එහෙම නැත්නම් ධාතූන්හි,

“නිබ්බදාය, විරාගාය, නිරෝධාය, පටිපනෙනා, සො
සුපටිපනෙනා භොති”

“යම් කෙනෙකු මේ ස්කන්ධාදී ධර්මයන්හි කලකිරීම, විරාගය,
නිරෝධය, පිණිස පිළිපන්නා කියලා කියන්නෙ මේ සුපටිපන්න වූ සෘජු
මාර්ගයට මනාව පිළිපන්නා” වෙනවා. මේ ධම්මානුධම්ම ප්‍රතිපදාවට
එන්න යෝනිසෝ මනසිකාරය ඕන. යෝනිසෝමනසිකාරය ලැබෙන්නෙ
සද්ධර්මයෙන්. සද්ධර්මය කලුකණ මිත්‍රයන් වහන්සේලාගෙන්. ඒ නිසා
මේ කරුණු ටික එකිනෙකට බැඳිලා තියෙනවා. අපි දැනගත යුතු දේ
පළමුකොටම දැන ගන්න ඕන.

“සත්‍ය ඥාණ, කෘත්‍ය ඥාණ, කෘත ඥාණ”

“නිපට්ඨට්ඨං දවාදසාකාරං යථාතුතං ඥාණ දසසන්තං”

යථාතුත ඥාණ දර්ශනය දොළොස් ආකාරයකින්, වට්ටි
තුනකින්, සිද්ධ විය යුතුයි. පළවෙනි වට්ටිය “සත්‍ය”, දුක්ඛ සත්‍ය
පිළිබඳ සත්‍ය ඥාණය, දුක්ඛ සත්‍ය මෙයයි, මෙබඳුයි කියලා දැනගන්න
ඕනෙ. සමුදය සත්‍ය ඥාණය, නිරෝධ සත්‍ය ඥාණය, මාර්ග සත්‍ය
ඥාණය. දුක මෙබඳුය, සමුදය මෙබඳුය, නිරෝධය මෙබඳුය, මාර්ගය
මෙබඳුය කියලා දුක්ඛ, සමුදය, නිරෝධ, මාර්ගය කියන මේ සත්‍ය
ඥාණය අවබෝධ කර ගත්ත කෙනාටමයි කෘත්‍යයක් හම්බ වෙන්නෙ.
වැඩ පිළිවෙලක් හම්බ වෙන්නෙ. ක්‍රියාවක් හම්බ වෙන්නෙ. ඒ නිසා
අපට දුක්ඛ නිරෝධය කරන මාර්ගය කියන එක නිවැරදිව වඩන්න නම්
අපි දුක්ඛ, සමුදය, නිරෝධය, මාර්ගය කියන හතර විවර්ණය කරගෙන
සම්මා දිට්ඨිය උපදවාගෙනම ඉන්න ඕනෙ.

ඒ උපන් සම්මා දිට්ඨියයි වඩන්නෙ. මාර්ගය කියන්නෙ ඒකට. ඒ
නිසා දැනගත යුතු කොටසක් තියෙනවා. අපි ඒ ටිකයි තාම දැනුවත්
වෙමින් ඉන්නෙ. තවත් ඒ පිළිබඳව දැනගත යුතු දේ තිබෙනවා. අපි අද
දවසේ ගිය වතාවෙ අත්තැරුණු, තේරුම් කරගන්න බැරිවෙච්ච
කරුණු කීපයකුත් තියෙනවා. ඒවත් එක්කම අපි මේ පින්වතුන්ව
දැනුවත් කරනවා. දැන් ඒ සඳහා සුදුසු මානසික පසුබිමක් හදාගන්න
ඕනෙ. අපි ගෙදර දොරේ ගත කළ ඒ සාමාජික ජීවිතයෙන් මනස මුදා
ගන්නට ඕනෙ. ඉතින් ඒ සඳහා අපි ටික වේලාවක් “ආනාපාන සති
භාවනාව” ටිකක් යොදාගෙන තෝරාගෙන, වයම් කියලා නියමයක්
නැතැ, ඔබට සුදුසු, කැමති, හුරු, භාවනාවක් වුනාට කමක් නැතැ.
ඒවයේ තිබෙන අඩුපාඩුකම් පසුව අපි හදාගමු. දැනට ටික වේලාවක් ඒ
කමටහන් පෙලක් වඩලා බාහිර ලෝකයට තිබූ ඒ සම්බන්ධතාවය
අත්තැරගෙන ධර්මයට සුදුසු සේ කය, වචනය, සිත හදාගන්න. අපි
ටික වේලාවක් තුණුරුවන්ට ජීවිත පුජාවෙන් වැඳ නමස්කාර කරලා
සියලු වරදට සමා කරවාගෙන පුංචි වේලාවක් භාවනාවක යෙදෙමු.

ලොව්තුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ දෙස බලන්න. උන්වහන්සේ
දෙස බලාගෙන මොහොතකට සිහි කරන්න. බුදුභාමුදුරුවනේ, මම
ඔබවහන්සේගේ ඉදිරියේ මේ ජීවිතයේ කී වතාවක් නම් සරණ ගියාද?
මහා සංඝරත්නය කී වතාවක් නම් සරණ ගියාද? ඒත්
බුදුභාමුදුරුවනේ, ඒ සරණ සමාදානය ඒ පොරොන්දු වෙච්ච, ආරක්‍ෂා
කරන්න පොරොන්දු වෙච්ච බොහෝ පොරොන්දු ශික්‍ෂාපද මට ඒ
ආකාරයෙන් රකින්න බැරි වුනා. පොරොන්දු වුනා වගේම ඉක්මනින්
ඒවා වෙනස්වෙලත් ගියා. බිඳිලත් ගියා. ඒ නිසා ඔබවහන්සේගේ
ඉදිරියේ මං පොරොන්දු වෙලා, පොරොන්දු කඩකරලා බොහෝ
වාරවල තියෙනවා. එහෙත් බුදුභාමුදුරුවනේ, මම අද අනවබෝධයෙන්
නෙවෙයි ඔබවහන්සේ සරණ යන්නේ සද්ධර්මය සරණ යන්නේ
අනවබෝධයෙන් නෙවෙයි. මහා සංඝරත්නය සරණ යන්නේ
අනවබෝධයෙන් නෙවෙයි. අවබෝධයෙන්ම සත්‍ය වශයෙන්ම මම
ඔබවහන්සේ සරණ යනවා. මේ සද්ධර්මය පිහිට කර ගන්නවා. ඒ මහා
සංඝරත්නයේම පසුපස යමින් ඒ ශාන්ති මග මම උදා කර ගන්නවා.
ඔබවහන්සේ ඉදිරියේ යම් පොරොන්දුවක් වෙනවානම් ඒක කඩ
කරන්නේ නැතැ. මෙතෙක් කාලයක් නොදන්න කමට වැරදි අඩුපාඩු
වුනා වෙන්ට පුළුවන්. මේ ජීවිතයේ නෙවෙයි මේ අනන්ත සංසාර
ගමනේ සියලු බුදුවරයන් වහන්සේලාට සිදුවුන සියලු සද්ධර්මයට,
සියලු ආර්ය මහා සඟ රුවනට සිදුවුන සියලු වරදට, සියලු ප්‍රමාද
දෝෂයනට මට සමාව ලැබෙන්න කියන අදහස ඇති කරගෙන
උන්වහන්සේ දෙස බලාගෙන මෙසේ කියන්න.

"ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ඔබවහන්සේට මේ ථිව්‍යය පුරා
කරමි, පුරා වේවා !.....පුරා වේවා !.....පුරාම වේවා !....."

"ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ඔබවහන්සේ දේශනා
කොට වදාළා වූ ශ්‍රී සද්ධර්මයට මේ ථිව්‍යය පුරා කරමි, පුරා වේවා
!.....පුරා වේවා..... !.....පුරාම වේවා !....."

"ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ඔබවහන්සේගේ ආර්ය
ශ්‍රාවක වූ මහා සඟරුවනට මේ ථිව්‍යය පුරා කරමි, පුරා වේවා
!.....පුරා වේවා !.....පුරාම වේවා !....."

අනන්ත සසර ජට්ඨ, ගතවන මේ මොහොත දක්වා, මාගේ සිත,
කය, වට්ටන යන, තුන් දොරින් සිදුවූවා වූ, සියලුම දෝෂයන්ට, බුද්ධ
රත්නයෙන් ද, ධර්ම රත්නයෙන් ද, සංඝ රත්නයෙන් ද, මට සමාව
ලැබේවා !..... මට සමාව ලැබේවා !..... මට සමාව ලැබේවා !

දහම මග පාදා, තිවන් මගට මා යොමු කරන්නා වූ, මාගේ
කල්‍යාණමිත්‍ර වූ, ධර්මාචාර්ය උතුමන්ට, මම වැදූ තමස්කාර කරමි. මාගේ
තමස්කාරය වේවා !

දැන නොදැන සිදු වූවා වූ සියලුම දෝෂයන්ට, මට සමාව
ලැබේවා !

ශීලයෙන්, ගුණයෙන් වැඩිහිටි වූ, සියලු උතුමන්ට, මම වැදූ
තමස්කාර කරමි. මාගේ තමස්කාරය වේවා !

දැන නොදැන සිදු වූවා වූ සියලුම දෝෂයන්ට, මට සමාව
ලැබේවා !

මාගේ දෙමාපියන්ට ද, මාගේ ගුරු උතුමන්ට ද, මම වැදූ
තමස්කාර කරමි. මාගේ තමස්කාරය වේවා !

දැන නොදැන සිදු වූවා වූ සියලුම දෝෂයන්ට, මට සමාව
ලැබේවා !

මොහොතකට බුදුරජාණන් වහන්සේ සිහිපත් කරගෙන ඉන්
අනතුරුව ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයට, ආනාපාන සතියට, සිහිය යොමු
කරමින් භාවනාවේ යෙදෙන්න.

මාගේ ස්වාමී වූ, බුදුරජාණන් වහන්සේ, රහසින් වත් පව්
නොකළ සේක. කෙළෙසුන් කෙරෙන් දුරු වූ සේක. සංසාර චක්‍රයේ අර
සිඳුලු හෙයින් ද, සියලු ලෝ වැසියන්ගේ, ආමිස ප්‍රතිපත්ති පුරා
සියල්ලටම සුදුසු වන හෙයින් ද,

අරහං නම් වන සේක.

අරහං නම් වන සේක.

අරහං නම් වන සේක.

ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්ස, ඔබ වහන්සේ, දැනගත යුතු වූ,
සියලු ධර්මයන්, අවබෝධ කටයුතු වූ සියලු ධර්මයන්, අවබෝධ කළ
හෙයින් ද, වැඩිය යුතු වූ, සියලු ධර්මයන්, වැඩූ හෙයින් ද, හළ යුතු වූ,
සියලු ධර්මයන්, හළ හෙයින් ද,

සම්මා සම්බුද්ධ නම් වන සේක.

සම්මා සම්බුද්ධ නම් වන සේක.

සම්මා සම්බුද්ධ නම් වන සේක.

මෙසේ අනන්ත වූ, අප්‍රමාණ ගුණ ඇති හෙයින් බුදුරජාණන්
වහන්සේගේ

බුදු ගුණ අනන්තයි.

බුදු ගුණ අනන්තයි.

බුදු ගුණ අනන්තයි.

බුදු ගුණ අනන්තයි.

අනන්ත බුදු ගුණ බලයෙන්, සියලු සත්ත්වයෝ සුවපත්
වේවාණි කියන අදහස ඇති කරගෙන ආනාපාන සතියට සිහිය යොමු
කරන්න.

--- භාවනාව ---



"නමෝ තඤ්ඤ භගවතො ඥානතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස.....///"

"වාසනාවන්තന ගුණගරුක කාරුණික පිත්‌වත්ති",

අපි ගිය වතාවේ අනිත්‍යානුපස්සනාව, අනිත්‍ය අනුව බැලිය යුත්තේ ඇයි ද යන කාරණාව පිළිබඳව මතක් කිරීමක් කළා. ඒ කථා කළ දේහි පොඩි ඉතුරුවක් තිබුණා. ඒ එක්කම ගිය වතාවේ අපෙන් මේ මැණි කෙනෙක් විමසීමක් කළා ආනාපාන සති භාවනාව පිළිබඳවත්. ඉතින් මේ කාරණා දෙක ගැනම අද දවසේ යම් කථා බහක යෙදෙන්නට අපි අදහස් කරනවා. බලාපොරොත්තු වෙනවා. ඒ. ආනාපාන සතිය පිළිබඳව කථා කරන්නට පෙර අපි ගිය වතාවේ කථා කළ දේ පිළිබඳව නැවත ආවර්ජනයක් කළහොත්, අපි ඵලා මතක් කළා මතකයි අපි ඇස අනිත්‍යයි කියලා බලනවා, කණ, නාසය, දිව, ශරීරය, මන යන මේ ආයතන අනිත්‍යයි කියලා බලනවා. ඇයි මේවා අනිත්‍යයි කියලා බලන්නේ? මොන හේතුව නිසාද මේවට අනිත්‍යයි කියලා කියන්නෙ කියන කරුණු කීපය ගැන කථා කළා. එහිදී අපි මතක් කළා, කියලා දුන්නා. ඇතැ අනිත්‍යයි කියලා. කියන්නේ මෙන්න මේ හේතු නිසා. ඇතැ හට ගත්ත ධර්මයක්, උපාදින්න ධර්මයක්. කණ, නාසය, දිව, කය, මන කියන්නෙ හටගත්ත ධර්මයක්. හට ගත්ත ධර්මය. කොහොමද හටගත්තේ? තමා හදා ගත්ත ද? තමන් කළ දෙයක් ද? එහෙම නැතිනම් අනුන් කළ දෙයක් ද? එහෙමත් නැතිනම් තමනුත්, අනුනුත් කරගත් දෙයක් ද? එහෙමත් නැතිනම් තමනුත්, අනුනුත් නොවී ඉබේ හටගත්ත ද? මේ ප්‍රශ්න ටික එදත් පැන නැගුන. වූදහාමුදුරුවෝ ජීවමානව වැඩ සිටි අවධියේ. උන් වහන්සේගෙන් මේ ප්‍රශ්නය ඇහුවාම, මෙය තමුන් හදා ගත්ත එකක් ද? තමා හදා ගත් දෙයකුත් නොවෙයි. එහෙනම් අනුන් හැදුව ද? අනුන් හැදුවත් නොවෙයි. එහෙනම් තමනුත්, අනුනුත් මේ දෙපැත්තම එකතුවෙලා හදා ගත්ත දෙයක් ද? එසේද නොවෙයි. එහෙනම් මේක ඉබේ පහළ වේවීව දෙයක් ද? ඉබේ පහළ වූවකුත් නොවෙයි. මෙය හේතු ප්‍රත්‍යයෙන් හට ගත්ත දෙයක්. අපි ඒ හේතු-ප්‍රත්‍ය පිළිබඳව ඵලා කථා කළා. අද දවසේ ඒ පිළිබඳව අමුතුවෙන් කථා කළ යුතු නැතැ. කර්ම චිත්ත, සෘතු, ආහාර ආදී හේතූන් නිසා හටගත්ත ඇතැ, ඒ අනිත්‍ය වූ හේතූන් බිඳෙන බව දකිමින් ඇතැ අනිත්‍යයි කියලා අපි සිහි කරන්නට ඕනෙ. මෙනෙහි කරන්නට ඕනෙ. නිකම්ම ඇතැ අනිත්‍යයි කියලා කිව්වට මදි. ඇතැ කියන්නේ උපාදින්න ධර්මයක්. මෙන්න මේ හේතූන්ගෙන් හට ගත්තෙ. මේ හේතුව අනිත්‍යයි. මේ හේතු ඔක්කොම අනාත්ම ධර්ම. අනාත්ම වූ, අනිත්‍ය වූ, මේ ධර්මතාවයන් නිසා නිත්‍ය වූ ඇතැක් හැදෙන්න බැහැ.

ආත්ම වු ඇසක් හැදෙන්න බැහැ. මෙන්න මේ දහම දැන දැක ඇහැ ඇතිතයි, කණ ඇතිතයි කියල බැලිය යුතුයි කියන කාරණාව අපි මතක් කළා. අපිට මතක් කරන්න බැරි වුනේ, කියල දෙන්න බැරි වුනේ ඇයි අපි ඇස ඇතිතයි කියල බලන්නේ? මොකටද ඇස ඇතිතයි කියල බලන්නේ? ඇස ඇතිතයි කියල බැලුවම මොකක්ද වෙන්නේ? මේ ආධ්‍යාත්මික ආයතන, බාහිර ආයතන, විඤ්ඤාණ. සම්චස්ස, වේදනා, සංඥා, චේතනා, මේවා ඇතිතයි කියලා බැලුවාම මොකක්ද වෙන්නේ? මොකටද බලන්නේ? මේ පැනයක් අපට විසඳලා තියෙන්න ඕනෙ. දැන දැකයි මේ දහම වඩන්න ඕනෙ. අපි ඒ ගැන සම්පූර්ණ විස්තරයක් මේ ප්‍රතිපදාව පිළිබඳව විස්තරයක් ඉදිරියේදී කථා කරන්නට බලාපොරොත්තු වෙනවා.

ඇස අනිත්‍යයි කියලා බලනකොට අපි දැනගෙන තියෙන්න ඕනෙ ඇයි අනිත්‍ය වශයෙන් බලන්නෙ කියල. අනිත්‍ය වශයෙන් බැලුවම මොකක්ද වෙන්නෙ කියල දැනගෙන තියෙන්නත් ඕනෙ. එහෙම නොදැන අනිත්‍යයි කියල බැලුවත් ඒකෙ එව්වර සාර්ථක ප්‍රතිඵලයක් ලබන්න පුළුවන්කමක් නැහැ. ඒකම තමයි මා මුලින්ම සඳහන් කළේ අපි මාර්ගය නම් වඩන්නෙ ඒ කෘත්‍ය, ක්‍රියාව. ඒ ක්‍රියාව ලැබෙන්න කලින් අපිසත්‍ය

දක්ඛ සත්තයේ..... සත්ත ඥාණය
සමුදය සත්තයේ..... සත්ත ඥාණය
නිරෝධ සත්තයේ..... සත්ත ඥාණය
මාර්ග සත්තයේ..... සත්ත ඥාණය

දැනගෙන සිටිය යුතුයි. උපද්‍රව්‍යාගෙන සිටිය යුතුයි. සත්‍ය
 ශ්‍රෝණය ඇති කෙනාටයි කෘතය ශ්‍රෝණය පහළ වෙන්නේ. කෘතය
 ශ්‍රෝණය ඇති කෙනාටයි කෘත ශ්‍රෝණය පහළ වෙන්නේ. මෙතනත් ඒ
 ධර්මතාවයමයි ප්‍රකට වෙන්නේ.

ඇසත්, රූපයත්, චක්ඛු විඤ්ඤාණයත් ඇති කල්හි දැකීම,
කණත්, ශබ්දයත්, සෝත විඤ්ඤාණයත් ඇති කල්හි අසීම,
නාසයත්, ගන්ධයත්, ඝාණ විඤ්ඤාණයත් ඇති කල්හි දැනීම,
දිවත්, රසයත්, ජිව්හා විඤ්ඤාණයත් ඇති කල්හි දැනීම,
කයත්, පහසත්, කාය විඤ්ඤාණයත් ඇති කල්හි දැකීම,
සුවඳ දැනෙනවා, රස දැනෙනවා, පහස දැනෙනවා, සිතත්
සිතුවිලිත්, මනෝ විඤ්ඤාණයත් ඇති කල්හි දැන ගැනීම

මෙන්න මේක තමයි දැන් සිදුවන ධර්මතාවය. මේ ස්කන්ධ ටික, මේ ආයතන ටික පහළවනාම අපට මෙන්න මේ වගේ පැතිවලයක්

ලැබෙනවා. මොකක්ද? දිට්ට, සුත, මුත, විඤ්ඤාත. දැකීම, ඇසීම, දැනීම, දැන ගැනීම. මෙන්න මේ ප්‍රතිඵලය. එතකොට දැන් අපි මේව අනිත්‍යයි කියලා බලන්නෙ ඇයි? ඒ කරුණු තිරවුල් වෙලා තිබුනෙ නැත්නම් අපි අනිත්‍යයි කියලා බලපු බැලීමේ අර්ථයක් වෙන්නෙ නැහැ. ඒක මාර්ගයක් වෙන්නෙත් නැහැ. මාර්ග ප්‍රතිපදාවක් වෙන්න නම් එය දැන දැකම එසේ කළ යුතුයි. එහෙම නම් දැකීම, ඇසීම, දැනීම, දැන ගැනීම කියන මේ ප්‍රතිඵලය, මොකක් ද ඒකත් එක්ක බැලෙන ධර්මතාවය ? දැන් අපි දන්නවා ඇස අනිත්‍යයි. අපි ඇස අනිත්‍යයි කියලා බැලුවත් නැතත් උපන් ඇස බිඳෙනවා. අපි රූපය අනිත්‍යයි කියලා බැලුවත් නැතත් උපන් රූපය වහා බිඳෙනවා. අපි එක්කු විඤ්ඤාණය අනිත්‍යයි කියලා දැක්කත් නොදැක්කත් ක්ෂණයක් තුළ බිඳෙනවා. දැක්කත් නොදැක්කත්, බැලුවත් නොබැලුවත්, සිහි කළත් නොකළත්, අනිත්‍ය දේ අනිත්‍යමයි. ඒක බිඳෙනවාමයි. එහෙමනම් අනිත්‍ය දේ අනිත්‍යයි කියලා නැවත නැවත සිහි කරන්නේ ඇයි? ඒ කරුණ අපට තිරවුල් වුනේ නැහැ. මෙන්න මේ අනිත්‍ය වූ හේතු ටික එකතු වෙනකොට හටගත්ත ඵලයක් තියෙනවා. දැකීම, ඇසීම, දැනීම, දැන ගැනීම. මේවා යම් සේ අනිත්‍යය ද? අනිත්‍ය වූ හේතු නිසා හටගත්ත ඵලයත් අනිත්‍යයි. එතකොට අනිත්‍යය වූ හේතු ටිකත්, හේතු නිසා හට ගත්ත ඵලයත් අනිත්‍යයි. එහෙමනම් මේ හේතුවත් ඵලයත් දෙකම අනිත්‍යය නම්, ඇයි අපා මේ ටිකෙන් අනිත්‍ය බලන්නෝ? මොකක්ද හේතුව? ඇසත්, රූපයත්, එකකු විඤ්ඤාණයත් ඇති කල්හිම දැකීම. ඇසත්, රූපයත්, එක්කු විඤ්ඤාණයත් වහා බිඳෙන කල්හිම දැකීම ද නිරුද්ධ වෙනවා. එතකොට දැන් ඇත්තටම මේ ආයතන හේතු නිරුද්ධ වෙන කොට ඵලයද නිරුද්ධ වෙනවා නම් අපිට බලන්න දෙයක් නැහැනෙ. බලන්න ඕනෙන් නැහැනෙ. එහෙමනම් "දිට්ඨමත්තං" දැකීම දැකීමක් විතරක් වෙයි. ඇසීම ඇසීමක් පමණක් වෙයි. දැනීම දැනීමක් පමණක් වෙයි. දැන ගැනීම දැන ගැනීමක් පමණක් වෙයි. නමුත් අපට එහෙම වෙනව ද? දැකීම දැකීමකින් පමණක් නතර වෙනව ද? දැකීම දැකීමකින් පමණක් නතර වෙන බවක් අපට නැහැ. ඇසත්, රූපයත්, එක්කු විඤ්ඤාණයත් ඇති කල්හි දැකීමත් ඇති වෙනවා. ධර්මතාවය තමයි, සිදුවිය යුත්ත තමයි, ඇසත්, රූපයත්, එක්කු විඤ්ඤාණයත් නිරුද්ධ වෙනකොට දැකීම ද නිරුද්ධ වෙන එක. හැබැයි අපි ඒ ටික දැනගත්තත්, නැතත් මේ ටික නිරුද්ධ වෙනවාමයි. නමුත් නිරුද්ධ වෙන බව දැක්කෙ නැත්නම්, දන්නෙ නැත්නම්, මොකද වෙන්නෝ? නිරුද්ධ වූ බව අපි නොදැන ගත්තොත්, නොදැක ගත්තොත් අපි කුමක් ද කරන්නෝ? දැකපු දේ නොයනවා. දැකපු දේ නැවත නැවත සිහි කරනවා. සිහි කර කර දැකපු දේ සොයාගෙන යනවා. අපි කළින් මතක් කළ නිදර්ශනයක් ඇති. අපේ හිතවතෙක් ශ්‍රාද්ධිවරයෙක් මිය යනවා. මැරීව් බව අපි දන්නේ නැහැ. දැන් එයා කොහේ හරි මැරිල මත පොළවට පස් වෙලත් ඉවරයි.

නමුත් මැරීව් බව අපි දන්නේ නැහැ. මැරීව් බව අපි දන්නේ නැති නම් අපි මොකද කරන්නෝ? දන්න දන්න අයගෙන් අනනවා, හොයනවා මෙයා කොහේද ඉන්නෙ කියලා. අපි මැරීව් බව හොයන්නෙ එයා මැරීව් බව දන්නෙ නැති නිසා. ඒ පුද්ගලයා මැරුනා කියලා දන්නව නම්, අපි ඒ පුද්ගලයාට හොයන්න යනව ද? දැන් එහෙමනම් අපිට ඇසත්, රූපයත්, එක්කු විඤ්ඤාණයත් නිසා දැකීමත් ඇති වෙනවා. හැබැයි දැකීම හේතු බිඳෙනකොටම නැතිව යනවා. නමුත් එහෙම නැතිව යන බව අපි දන්නේ නැහැ. දන්නෙ නැති නිසා අපි දැකපු දේ පිළිබඳව සිහි කරන බවක් තියෙනවා. මෙන්න මේක තමයි සිතේ උපදින ක්ලේශ ධර්මයක් තියෙනවා මෙතන. සිතේ උපදින ක්ලේශ උපධියක් තියෙනවා. මේ ටිකත් එක්ක. සිතෙන්ම හදලා දෙන මව්ලා දෙන ධර්මතාවයක් තියෙනවා. අපිව මුලා කරන, අපිව රවටන, සසර දුකට ඇද දමන ධර්මතාවයක් සිද්ධ වෙනවා.

මෙන්න මේ ධර්මතාවය සිද්ධිත්ත තිබෙන උපාය, උපකුමය තමයි මේ අනිත්‍ය දේ නැවත නැවතත් අනිත්‍යයි කියලා සිහි කරන එක. දැන් අපි මෙන්න මෙහෙම පොඩි පරික්ෂණයක් කරමු. දැන් ඔබට හොඳටම පුරුදු, හැම කෙනෙකුටම සැබෑ අත්දැකීමක් වෙන යම් සිදුවීමක් මේ වෙලාවේ සිහියට නගා ගනිමු. ඔබට ඕනෙ තරම් පිටිනේ අත්දැකීම් තිබෙනවා මා මේ කියන දේ පිළිබඳව. ඔබ සිතන්න ඔබ හේ ඇතුළේ යම් වැඩක යෙදිල ඉන්න වෙලාවේ ඔබේ ගෙදර දොරට හෝ ගේට්ටුවට යම් කෙනෙක් තට්ටු කරනවා. තට්ටු කරන කොට දැන් කණත්, ශබ්දයත්, සෝන විඤ්ඤාණයත් ඇති කල්හි ඔබට ඇසීමක් තිබෙනවා. දැන් බලන්න ඒක ඇසීමක් විතරම ද කියලා. මේ ඇසීම, ශබ්දය කණට ගැටිල සෝන විඤ්ඤාණයෙන් මේ ඇසීම කියන ධර්මතාවය ලැබෙනකොටම මේ දොරට තට්ටු කරන්නේ, මේ ගේට්ටුවට තට්ටු කරන්නේ කවුද? කියන එක සොයන්න බලන්න උත්සාහවත් වෙනවා. සමහර වෙලාවට අපිට තියෙනවා හේද යම් පුද්ගලභාවයක් මව්ලා දෙන ස්වභාවයක්. අපි බලාපොරොත්තුවෙන් හිටිය නම් යම් කෙනෙකු පිළිබඳව එහෙම වෙන්නත් පුළුවන්, බලාපොරොත්තු නොවී හෝ හිටියා නම්. ඒ ඇසීමත්, ශබ්දයත් එක්ක කැමැත්තක් හෝ අකමැත්තක් ආව නම් ඒ කැමැත්ත හෝ අකමැත්ත එක්ක උපන් ධර්මතාවයක් තියෙනවා. සිතේ. මෙන්න මෙතන හඳුනා ගන්න පුළුවන් නම් ඔබට බොහෝ ප්‍රයෝජනවත් වේවි. මේ දුක නිවාගෙන ගෙවාගෙන යන ගමනට. හොඳට බලන්න. අපිට ඇහෙන්නෙ ශබ්දයක් විතරයි. ඒ ශබ්දය ඇතුළත අපි ගේට්ටුව හෝ දොර හෝ අරින්න යන්නේ මෙයා වෙන්න ඇති කියා විත්‍රයක් සිතේ මවාගෙන. එතකොට මේක මැව්වේ කවුද? මේක මැවුනේ කොහොමද? දැන් අපේ කැමැත්ත අකමැත්ත මේ මැව්ව්ව් දේත් එක්ක. දැන් අපි බලාපොරොත්තුවෙන් යනවා අපි කැමතිකෙනා වෙන්න ඇති කියලා. සතුටින් යනවා. දොර ඇරල

බලනකොට අකමැති කෙනෙක් නම්, බලාපොරොත්තුවූ දේ ලැබුනේ. "යම්පිටිපං න ලහති තම්පි දුකධං" දැන් හිතපු දේ නොවෙයි හම්බවුනේ. නොහිතපු දෙයක්. ඒකෙන් දුක උපන්නා. ලැබීවිට තැනත්, හමුවෙව්ව තැනත් කියන දෙකේදීම අපි යම් ආකාරයක දුකකට පත් වෙව්ව බවක් තියෙනවා.

මේක ටිකක් අමාරු වෙන්න පුළුවන්. ගැඹුරු වෙන්න පුළුවන්. ටිකක් හිතල බලන්න. මේ ධර්මතාවය පමණක් තේරුම් ගන්න මෙන් මෙහෙම යමක් ආයතනයට ගැටෙනකොට ඒකත් එක්කම දෙවනුව හිතේ උපදින පහළ වෙන ධර්මතාවයක් තියෙනවා. මෙන්න මේක තමයි මනෝ ධාතු, ධර්ම ධාතු කියල කියන්නේ. ඇහැන්, රූපයත්, වක්ඛු විඤ්ඤාණයත් ඉපදිල දැකීම කියන ඵලය ඇතිකරනවා. හැබැයි ඒ ක්ෂණයෙම ඒ හේතූන් අනිත්‍ය නිසාත්, හේතූන් නිසා හට ගත්ත ප්‍රත්‍ය වෙව්ව ධර්මයෝ ද අනිත්‍ය නිසාත්, ඇහැන් රූපයත් වක්ඛු විඤ්ඤාණයත් වෙන්වෙලා බිඳිලා දැකීම අවසන් වෙනවා. අවසන් වෙන්නේ, ඒ ආයතනය බිඳෙන්න මනෝ ධාතු, ධර්ම ධාතු කියන මෙන්න මේ අවස්ථාව උපදවමින්. එතකොට මනෝ ධාතුව කියන්නේ සිතේ මේ ප්‍රකෘති අවස්ථාව. (ඒක දැනගන්නට එතරයි. වැඩි ගැඹුරට අවධානය යොමු නොකළට කමක් නැහැ.) අමාරුයි කියල හිතන්න එපා. මනෝ ධාතුව කියන්නේ සිතේ ප්‍රකෘති අවස්ථාව. මේ සිතට පුළුවන් කම තියෙන්නේ අතිතය සිහි කරන්නයි. ඒ සිතට වර්තමාන අරමුණක් ගන්න බැහැ. මේ මනෝ ධාතුවට පුළුවන් කම තියෙන්නේ, "මනෝ" කියන අවස්ථාවට පුළුවන් කම තියෙන්නේ අතිත අරමුණු සිහි කරන්නමයි. දැන් ගෙව්ව්ව එක, බිඳිව්ව එක, පෙර හටය සිහි කරන්න. එතකොට මනෝ ධාතුවෙන් සිහිකරනවා පෙර ඇසු දේ. දැන් පෙර ඇසු දේ මේ වන විට අරමුණු කරන්න හම්බ වෙන්නේ නැහැ. ඇහැන්, රූපයත්, වක්ඛු විඤ්ඤාණයත් බිඳිලා නිරුද්ධ වෙලා නිසා. දැන් ඒක සිහි කිරීමක් පමණයි කරන්න පුළුවන්කම තියෙන්නේ. අන්න ඒ මනෝ ධාතුවෙන් සිහි කරපු දේටයි "ධර්ම ධාතුව" කියල කියන්නේ. "ධර්මායතනය" කියන්නේ. ධර්මායතනය කියල කියන්නේ සිතින් සිහිකරපු දේ. දැන් මනෝ ධාතුවෙන් සිහි කලා. සිහි කළ දේ ධර්ම ධාතුවයි. ධර්මායතනයයි. දැන්මේ සිහි කළ දේ දැනගනිමින් පහළ වෙන සිතට කියනවා "මනෝ විඤ්ඤාණය" කියල. මනෝ විඤ්ඤාණය කියල කියන්නේ එතකොට සිතින් සිහි කළ දේමයි. මේ සිතින් සිහිකළ දේ තව සිතකින් දැන ගන්නවා.

එතකොට ඔන්න දැන ගත්තහම ඒ සිතෙන් නැවත සිහි කරන්න තියෙන්නේ මොකක්ද? දැක්ක දේ පමණයි. දැන් ඒ සිහිකරන සිත ධර්ම ධාතුව දැන ගන්න සිත 'මනෝ' වෙන්නම කියල නීතියක් නැහැ. ඒක 'චක්ඛු' වෙන්න පුළුවන්, 'සෝත' වෙන්න පුළුවන් 'සාණ' වෙන්න

පුළුවන්, 'පච්ඡා' වෙන්න පුළුවන්, 'කාය' වෙන්න පුළුවන්, මනෝ වෙන්න පුළුවන්. මේ හයෙන් ඕන එකක් වෙන්න පුළුවන්. ඒ කියන්නේ අපි හිතමු දැන් සිහි කළේ රූපය පිළිබඳ නම් දැන් ධර්මතාවය දැන දැක නෙමෙයිනෙ අතන නිරුද්ධ වෙන්නේ. දැන් මෙයා සිහි කරන්නේ දැක්කේ රූපයයි කියල නම්, රූපය පිළිබඳව නම් සිහි කරන්නේ, එතකොට ධර්ම ධාතුව වෙන්නේ රූපය පිළිබඳවනේ. එතකොට රූපය දැන ගන්න සිත නම් පහළ වෙන්නේ ඒක අනිවාර්යයෙන්ම වක්ඛු විඤ්ඤාණය වෙනවා. වක්ඛු විඤ්ඤාණයක් වෙනව කියන්නේ මොකක් ද? ආයෙම ආයතනයේ ඇස උපන්නා. දැන් අපි නැවත, නැවත මේ නොකැඩී, අඩණ්ඩව රූපයක් දකිනවා කියන්නේ මෙන්න මේක. මේ රූපයත් අපි එක දිගටම දකිනවා නොවෙයි. මේ දකිනවා කියන අවස්ථාව බිඳිලා "මනෝ" කියන අවස්ථාවකට යනවා. පටිඝ සම්පස්සයෙන් අධ්වනිත සම්පස්සයට එනවා. ඇවිල්ලා දැන් අපි අතන නිරුද්ධ වෙව්ව එකේ ඇත්ත නොදැක්කොත් මනෝමය අවස්ථාවේ සිහි කරන්නේ එතන. දැක්ක රූපය. දැක්ක රූපය සිහි කරන නිසාම රූපය දැනගත්ත තමයි ඊලඟට සිත පහළ වෙන්නේ. ආයෙ ඇස සම්පස්සාණයයි. එතකොට නැවත නැවත ඇස උපදින බවක් තියෙනවා.

නැවත නැවත ඇස උපදින නිසා ඇස කරණකොට ගෙන කර්මක්ලේශ රැස් කර ගන්නවා. පළවෙනි වතාවේ ඇස උපදිනකොට කර්මක්ලේශ නැහැ. ඒකෙ කුසලත් නැහැ. අකුසලත් නැහැ. කර්මත් නැහැ. ක්ලේශත් නැහැ. ඒකෙ විපාක. පෙර අවිද්‍යා-සංස්කාර නිසා ඇති වූ විපාකයක්. නමුත් දැන් දෙවනුව මෙහෙත් රැවටිලා යනකොට "අයෝනිසෝ මනසිකාරයෙන්" යුක්ත වෙලාමයි යන්නේ. එතකොට ඒ ඇස කරණ කොට ගෙන සසර දික් කරන කර්ම සිද්ධ වෙන්න පුළුවන්. එතකොට දැන් ඔබ තේරුම් ගන්න ඇයි අපි ඇස අනිත්‍යයි කියල බලන්නේ. මෙන්න මේ ගමන බණ්ඩනය කරන්න. දැන් අනිවාර්යයෙන්ම ඇසත්, රූපයත්, වක්ඛු විඤ්ඤාණයත් ඇති කල්හි දැකීම. දැකීමක් පමණක් කියන නුවණ තාම අපට ලැබිල නැහැනෙ. අපි රහත් ඵලයට පත්වෙලා නැහැනෙ. එතෙතම් ධර්මතාවය තමයි මේක බිඳෙනකොටම ඊලඟට මනෝමය අවස්ථාවෙන් අල්ලල දෙනවා ආපහු, මේ ඇසම ප්‍රිය රූපයම දකින අවස්ථාවක් හදල මවලා දෙනවා. එතකොට නැවත වතාවක් මේ ආයතනය උපදින්න වෙනවා. දැන් අපි ඇස අනිත්‍යයි, රූපය අනිත්‍යයි, වක්ඛු විඤ්ඤාණය අනිත්‍යයි කියලා, දැකීම අනිත්‍යයි කියල සිහිකළොත් අර මනෝමය අවස්ථාවෙන් නැවත මෙහෙට එන්න තියෙන ඉඩ තමයි ආවරණය කරන්නේ. ඒ කියන්නේ අපි ඇස උපදින්න තියෙන අවස්ථාවයි මේ නැති කරන්නේ. දුක වූ ඇස උපදින්න තියෙන, දුක් වූ රූපය හමුවන්න තියෙන, දුක් වූ වක්ඛු විඤ්ඤාණය, දුක් වූ වක්ඛු සම්පස්සය, වේදනා, සංඥා, සංඛාර,

විඤ්ඤාණ කියන මේ ස්කන්ධයෝ, මේ ආයතනයෝ පහළ වෙන් නිශේන අවස්ථාවයි, අපි අඩාල කරන්නේ මේ අනිත්‍යතාවයෙන් බලනකොට.

දැන් හොඳට බලන්න මේක තමන්ගේ අත්දැකීමක් බවට පත් කර ගන්න පුළුවන්, අමාරු නැහැ. දැන් අපි ඉස්සර වෙලා ගත්ත නිදර්ශනය ගන්න. දැන් දොරට තට්ටු කරනවා. දොරට තට්ටු කරනකොටම ශබ්දයත් එක්කම ඒ ශබ්දය මැකිලා යනවා. එත් එක්කම අපේ හිතේ කෙනෙක්, පුද්ගලයෙක් පිළිබඳව මැව්ල. දැන් අපි මේ මැව්ව්ල දේට ඉඩ ලැබෙනවද කණත්, ශබ්දයත්, සෝන විඤ්ඤාණයත් නිසා ඇසීමක් ඇති වුනා. කණත්, ශබ්දයත්, සෝන විඤ්ඤාණයත් නිරුද්ධ වෙනකොට ඇසීමත් නිරුද්ධ වුනා කියලා මනසිකාරයකට ගියොත් අර හිතෙන් උපදවලා දුන්න දෙයකට ඉඩ තියෙනවද? ඒක පවතින්න නැහැ එක නිරුද්ධ වෙනකොට. අන්න අනුශය ධර්ම සිඳෙනවා. දැන් අර මවලා දෙන දේ අනුශයක් නොවෙයි ද? අපට දැන් පෙර ඇසුරු කළ දෙයක් නේද? අපේ අපේක්ෂාවක් නේද ඒ මැව්ව්ල දේ තියෙන්නේ.

දැන් අපි හොඳට බලන්න දැන් "අනුශය" කියන කාරණාව තේරුම් ගන්න ඕන. අපි එදත් කතා කළා අපි සතර අපායේ මේ සංසාරයේ දුක් වින්දෙ ඇයි? ත්‍රිවිධ වූ කර්ම නිසා. කාය කර්ම, වාග් කර්ම, මනෝ කර්ම. මේ කාය, වාග්, මනෝ කර්ම අපි රැස්කරගත්තේ ඇයි? ලෝභ, ද්වේශ, මෝහ නිසා. දැන් කෙනෙකුට ලෝකෙ ලෝභ, ද්වේශ, මෝහ නැති කරන්න පුළුවන්. දැන් අන්‍ය ශාසනවලත් තියෙනවා ලෝභ, ද්වේශ, මෝහ නැති කරන්න. හින්දු ධර්මය ගත්තහම මේ ලෝභ, ද්වේශ, මෝහ යටපත් කරල රූපී, අරූපී, ධ්‍යාන බ්‍රහ්මචරි වලට යන්න පුළුවන්. ලෝභ, ද්වේශ, මෝහ එක්ක විහාට යන්න පුළුවන් ද? බැහැ. ලෝභ, ද්වේශ, මෝහ යටපත් කරනවා. හැබැයි ලෝභ, ද්වේශ, මෝහ යටපත් කළාට නැවත ලෝභ, ද්වේශ, මෝහ මතු වෙන්න තියෙන ඉඩ ඉවර කරගෙන නැහැ. "අනුසය" සිද්ධි නැහැ. චිතකොට ලෝභ, ද්වේශ, මෝහ. තමයි රළු අවස්ථාව. ඔය ලෝභ, ද්වේශ, මෝහ යටපත් කරන්න පුළුවන් ලේසියෙන්. හැබැයි සැප වේදනාව, දුක් වේදනාව, අදුක්ඛම සුඛ වේදනාව මේ තුන් වේදනාවෙන් එකක් හෝ තියෙනවා නම් ලෝභ, ද්වේශ, මෝහ. යටපත් කරපු එකෙන් පලක් නැහැ. දැන් අන්‍ය ශාසනවල ලෝභ, ද්වේශ, මෝහ නැති කළාට පලක් නැත්තේ ආපනු මෙහාට එන්නේ ඇයි? මේ ත්‍රිවිධ වේදනාව පිරිසිඳ දැක්කේ නැහැ. අනුසය ධර්ම පිරිසිඳ නොදැක්ක නිසා. දැන් සැප වේදනාවේ මොනවද තියෙන්නේ? අපි එදා කතා කළා රාගානුසය ගැන. මේ රාගානුසය තියෙනවා. දුක් වේදනාවේ මොනවද තියෙන්නේ. "පටිඝානුසය" අදුක්ඛම සුඛ වේදනාවේ මොනවද

තියෙන්නේ? "අවිජ්ජානුසය". දැන් මෙන්න මේ තුන් වේදනාව තිබියදී තුන් වේදනාවෙන් ලෝභ, ද්වේශ, මෝහ, යටපත් කළත් නැවත මතු වෙන්න හේතු මෙතන තියෙනවා. සැප වේදනාවේ රාගානුසය තියෙනවා. ලෝභයට මූලික අවස්ථාව දුක් වේදනාවේ පටිඝානුසය තියෙනවා. ද්වේශයට හේතුව තියෙනවා. අදුක්ඛම සුඛ වේදනාවේ අවිජ්ජානුසය තියෙනවා. මෝහයට මූලය තියෙනවා.

චිතකොට දැන් අන්‍ය ශාසනවල ලෝභ, ද්වේශ, මෝහ, යටපත් කරනවා. සැප වේදනාවත්, දුක් වේදනාවත් නැති කරල අදුක්ඛම සුඛ වේදනාව උපේක්ෂා වේදනාව ඉතුරුයි. දැන් අපේ ශාසනෙන් ලෝකික ධ්‍යාන උපදවාගත් අය හිටියා. දේවදත්ත භාමුදුරුවෝ ගැන දන්නවා. දේවදත්ත භාමුදුරුවෝ කියන්නේ ධ්‍යාන උපදවාගත් කෙනෙක්නේ. සමාධි ලබා ගත්ත කෙනෙක්. අදත් අපේ පින්වතුන් ගොඩක් දෙනෙක් මේ ධ්‍යාන සමාධි ගැන කතා කරනවා. ඒවාට කැමැත්තක් දක්වනවා. ඒවා වඩන්නත් යනවා. වඩලත් තියෙනවා. දැන් අපි සතර ධ්‍යාන, අරූපී ධ්‍යානත් උපදවා ගත්තා යයි හිතන අය ඉන්නවා. ලැබූ අය නම් නෙමෙයි. චිතකොට දැන් අපි බලන්න ඕන අපි එහෙම ධ්‍යානයක් ලැබුව නම් එහෙම ධ්‍යානයක් ලබනවා නම් ඒ ලබන ධ්‍යානය අර දේවදත්ත භාමුදුරුවෝ ලබපු ධ්‍යානයක් ද? බුද්ධිමානවකයෝ ලබපු ධ්‍යානයක් ද? කියන එක අපට විසඳිලා තියෙන්න ඕන.

චිතකොට යම් කෙනෙකුට සැප වේදනාව, දුක් වේදනාව යටපත් කරල උපේක්ෂා සහගත වෙමින් රූපී, අරූපී ධ්‍යාන දක්වා කෙනෙකුට එන්න පුළුවන්. එහෙත් ඒකට "සම්මා සමාධිය" කියලා කියන්නේ නැහැ. එදා රුවන් වැලි සෑයට වැඩම කළා මහතෙරුන් වහන්සේ නමක්, තමන්ගේ බාල ශිෂ්‍ය නමක් එක්ක. උන්වහන්සේ මහත් ශ්‍රද්ධාවෙන් මහසෑය වැඩෙනකොට පොඩි භාමුදුරුවෝ අහනවා, "ස්වාමීනි, මල් පූජා කරන්න කැමතිද?" කියලා. "අනේ ඇවැත්නි මහසෑයට මල් ටිකක් පූජා කරන්න තියෙනවා නම් කොඒවර අගේද?"

"එහෙනම් ස්වාමීනි මොහොතක් රැඳෙන්න"

මොහොතකින් ශිෂ්‍ය භාමුදුරුවෝ දිව්‍යලෝකයට වැඩම කරලා පරසතු මල් නෙලාගෙන ඇවිල්ලා පෙරහන්කඩයක් මල් පුරවලා භාමුදුරුවන්ට පිළිගැන්නුවා. භාමුදුරුවෝ මල් පූජා කරනවා, පූජා කරනවා, රුවන් වැලි මහා සෑයේ ආසන පිරෙන්න. පෙරහන්කඩේ මල් ඉවර වෙන්න නැහැ. ගුරු භාමුදුරුවෝ කියනවා.

"ඇවැත්නි, මේකෙ මල් ඉවර වෙන්න නැහැනෙ"

“එහෙත් ස්වාමීනි අනික් පැත්තට හරවන්න”

ඉතින් උන්වහන්සේ පෙරහන්කඩය ගැසුවාම මල් ටික හැලුනා. අවසන් වුනා. ගුරු භාමුදුරුවෝ කල්පනා කළා මේ පොඩිනම බොහෝම සෑද්දිමල ඇති කෙනෙක්. මෙයාට අනාගතේ මොනවගේ දෙයක් වේවිද? භාමුදුරුවෝ බලනකොට පෙනුනා මේ සෑද්දිමලය, සමාධි බලය වැරදි විදියට යොදවලා. එතකොට මේ සමාධිය “සම්මා දිව්විය” මූලික වෙලා නැහැ. සම්මා දිව්විය මූලික වෙලා ලැබූ සමාධියක් නම් එහෙම වෙන්නේ නැහැ. මේ සමාධිය මේ සෑද්දිය වැරදියට යොදාගෙන අවසානයේ මෙයා ඇහැක් අන්ධ වෙච්ච කාන්තාවකගේ හිමියා බවට පත් වෙනවා. ඇහැක් අන්ධ වෙච්ච බිරිඳක් රෝගාට ලැබෙනවා කියලා දැකලා උන්වහන්සේ මතක් කළා,

“ඇවැත්නි, මේ ධ්‍යානය, මේ සමාධිය වරදවා ගන්න එපා. මෙහෙම ගියොත් ඔබට කවදාහරි ඇහැක් අන්ධ වෙච්ච බිරිඳකට හිමිකම් කියන්න වේවි” කියලා.

පොඩි භාමුදුරුවෝ විවිධ සැළකිලිමත් වුනේ නැහැ. එහෙත් පස්සේ කාලෙක අර පොඩිභාමුදුරුවෝ අහසින් යද්දි පත් තෙලමින් හිටිය රෙදි වියන ගම්මානෙක කාන්තාවක් ගි සිංදු කියනවා ඇතිලා, අන්න උපේක්ෂාවට පත්වෙලා තිබූ සිත, රාග, ද්වේශ මෝහ යටපත් වෙලා තිබූ සිත, දුර්වල වුනා. උපේක්ෂාවේ මොනවද තිබුනේ. “අවිජානුසය” තිබුනා. මෝඩකම තිබුනා. ඒක ප්‍රමාණවත් වුනා අර ඉබ්බයත් එක්ක නැවත රාග සිත පහළ වෙන්න. අර සියලු ධ්‍යාන පිරිහිලා අර භාමුදුරුවෝ කියපු කාරණාව පස්සේ කාලෙක සිද්ධ වුනා. අපි අහල තියෙනවා සෑම කෙනෙක්ම මේ කර්වා.

එතකොට මෙන්න මේයින් පැහැදිලි වෙනවා ලෝභ, ද්වේශ, මෝහ යටපත් කරල තමයි කවුරු හෝ කෙනෙක් ධ්‍යාන ලැබුවේ. නමුත්, සැප වේදනාවක් දුරු කළා. දුක් වේදනාවක් දුරු කළා. උපේක්ෂා වේදනාවේ හිටියේ. උපේක්ෂා වේදනාවේ, අදුක්ඛම සුඛ වේදනාවේ කුමක්ද රැඳිලා තිබුනේ. සැගවිලා තිබුනේ. “අවිජානුසය” මෙන්න මේ සැප වේදනාව, දුක් වේදනාව, අදුක්ඛම සුඛ වේදනාව යම් තැනක පවතිනව නම් ඒකාක් අපට කියන්න බැහැ අපි “ආශ්‍රව්‍යය” කළාය කියලා. මෙන්න මේ සැප වේදනා, දුක් වේදනා, අදුක්ඛම සුඛ වේදනා අපට ලැබෙනවා. පහළවෙනවා මේ අනුසය ධර්ම හා බැඳිලා. “අනුසය ධර්ම” සිඳින්න, අනුසය ධර්ම දුරු කරන්න පුළුවන් වුනොත් තමයි මේ ශාසනය තුළ ලෝභ, ද්වේශ, මෝහ යටපත් කළාය කියලා කියන්නේ.

එතකොට සැප වේදනාවේ “රාගානුසය” දුරු වෙන්නක් සැප. දුක් වේදනාවේ “පටිකානුසය” දුරු වෙන්නක් ඕන. අදුක්ඛම සුඛ වේදනාවේ “අවිජානුසය” දුරු වෙන්නක් ඕන. මේ ත්‍රිවිධ අනුසය දුරුවෙන විදියට පිළිවෙත, ප්‍රතිපදාව සකස් වුනොත් අන්න ඒකටයි අප “දුක්ඛ නිරෝධ ගාමිණී පටිපදා” කියල කියන්නේ. නිකම්ම ලෝභ, ද්වේශ, මෝහ යටපත් කරන්න මේ ශාසනයෙන් තියෙනවා. අන්‍ය ශාසන වල්ල තියෙනවා විවිධ ක්‍රම. ඒවයි මේවයි වෙනස් වෙන්නේ මේ ප්‍රතිපදාව ත්‍රිවිධ අනුසය දුරු කිරීම සඳහාම වුනොත්. දැන් මම මේ ආපසු එන්නේ මුලටමයි. දැන් අපිට අර දැකීමත් එක්ක “ඇසීම, දැකීම, දැනීම සහ දැන ගැනීම” යන ධර්මතාත් එක්ක අපිට ඊලඟට ඇතිවන ඵලය තමයි, මොකක්ද? එක්කෝ දැකීම සැප සහගත වෙනවා.

දැකීම දුක් සහගත වෙන්න පුළුවන්. එහෙම නැත්නම් දැකීම අදුක්ඛම සුඛ සහගත වෙන්න පුළුවන්. එතකොට දැන් අපි ඉගෙනගෙන තියෙන්න ඕනෙ කලාණා මිත්‍ර ආශ්‍රයෙන්, මේ දැකීමත් එක්ක සැප වේදනාවක් ඇති වුනත්, දුක් වේදනාවක් ඇති වුනත්, අදුක්ඛම සුඛ වේදනාවක් ඇති වුනත් එතන අනුසය ධර්ම තියෙනවා. අනුසය ධර්ම තියෙනවා කියල කියන්නේ සැප, දුක්, උපේක්ෂාවෙන් යමක් තියෙනවා. ඒ කියන්නේ රාග, ද්වේශ, මෝහ පහළ වෙන හේතු තියෙනවා. ලෝභ, ද්වේශ, මෝහ පහළ වෙනව කියන්නේ ත්‍රිවිධ කර්මයට ඉඩ තියෙනවා. ත්‍රිවිධ කර්මයට ඉඩ තියෙනවා කියන්නේ නරකය සතර අපායට යන්න පාර තාම එහෙමම තියෙනවා. එහෙත් දැන් මම දුක්ඛ නිරෝධ කරනවා කියල කියන්න නම් මේවා ඔක්කොම නිරෝධ කරන පිළිවෙතක ඉන්න ඕනෙ. එහෙත් මාගේ පිළිවෙත මේ අනුසය ධර්මත් සිඳින තැනක තියෙන්න ඕනෙ. දැන් මම ඇසත්, රූපයත්, චක්ඛු විඤ්ඤාණයත් ඇති කල්හි මේ සැප සහගත හෝ දුක් සහගත හෝ අදුක්ඛම සුඛ සහගත දැනීමක් වෙනව නම් අන්න ඒක තමයි අපි අර මනෝමය පැත්තෙන් සම්බන්ධ කරල කළ කර්වා. දැන් එතනදී තමයි ඒ සැප, දුක හා අදුක්ඛම සුඛ කියන අවස්ථාව විද්‍යාමාන වෙන්නේ. මෙතන දැකීම හේතු ඇති කල්හි හටගෙන ඒ දැකීම නිරුද්ධ වෙනවා. ඒක ඊලඟට නිරුද්ධ වෙන්න නොදී අල්ලලා නගා සිටුවන අවස්ථාව අර මනෝමය අවස්ථාව. අපි අන්න ඒ අවස්ථාව සිඳිනවා කියන්නේ අනුසය සිඳිනවා.

ඒ නිසා මෙන්න මේක දැක, මේ ටික දැනගෙන දැකීමක්, ඇසීමක්, දැනීමක්, දැනගැනීමක් වූ හැටියේම දැන ගැනීමක් ඇති වුනා, දැන ගැනීම ඇති වුනේ මෙන්න මේ හේතු නිසා. මේ හේතු ඇති කල්හි හටගත්තා. හේතු නිරුද්ධ වීමෙන් නිරුද්ධ වෙනවා. හැබැයි මේ පදපෙල මේ විදියට සිහි කරන එකනම් නොවෙයි.

"එහෙත් ස්වාමීනි අතින් පැත්තට හරවන්න"

ඉතින් උන්වහන්සේ පෙරහන්කඩය ගැසුවාම මල් ටික හැලුනා. අවසන් වුනා. ගුරු හාමුදුරුවෝ කල්පනා කළා මේ පොඩිනම බොහෝම සෘද්ධිබල ඇති කෙනෙක්. මෙයාට අනාගතේ මොනවගේ දෙයක් වේවිද? හාමුදුරුවෝ බලනකොට පෙනුනා මේ සෘද්ධිබලය, සමාධි බලය වැරදි විදියට යොදවලා. එතකොට මේ සමාධිය "සම්මා දිට්ඨිය" මූලික වෙලා නැහැ. සම්මා දිට්ඨිය මූලික වෙලා ලැබූ සමාධියක් නම් එහෙම වෙන්නේ නැහැ. මේ සමාධිය මේ සෘද්ධිය වැරදියට යොදාගෙන අවසානයේ මෙයා ඇහැක් අන්ධ වෙච්ච කාන්තාවකගේ හිමියා බවට පත් වෙනවා. ඇහැක් අන්ධ වෙච්ච බිරිඳක් ගේයාට ලැබෙනවා කියලා දැකලා උන්වහන්සේ මතක් කළා,

"ඇවැත්නි, මේ ධ්‍යානය, මේ සමාධිය වරදවා ගන්න එපා. මෙහෙම හියොත් ඔබට කවදාහරි ඇහැක් අන්ධ වෙච්ච බිරිඳකට හිමිකම් කියන්න වේවි" කියලා.

පොඩි හාමුදුරුවෝ එව්වර සැළකිලිමත් වුනේ නැහැ. එහෙත් පස්සේ කාලෙක අර පොඩිහාමුදුරුවෝ අහසින් යඳ්දි පත් නෙලමින් තිටිය රෙදි වියහ ගම්මානෙක කාන්තාවක් ගි සිංදු කියනවා ඇතිලා, අන්න උපේක්‍ෂාවට පත්වෙලා තිබූ සිත, රාග, ද්වේශ මෝහ යටපත් වෙලා තිබූ සිත, දුර්වල වුනා. උපේක්‍ෂාවේ මොනවද තිබුනේ. "අවිජානුසය" තිබුනා. මෝඩකම තිබුනා. ඒක ප්‍රමාණවත් වුනා අර ශබ්දයත් එක්ක නැවත රාග සිත පහළ වෙන්න. අර සියලු ධ්‍යාන පිරිහිලා අර හාමුදුරුවෝ කියපු කාරණාව පස්සේ කාලෙක සිද්ධ වුනා. අපි අහල තියෙනවා සෑම කෙනෙක්ම මේ කර්වා.

එතකොට මෙන්න මේයින් පැහැදිලි වෙනවා ලෝභ, ද්වේශ, මෝහ යටපත් කරල තමයි කවුරු හෝ කෙනෙක් ධ්‍යාන ලැබුවේ. නමුත්, සැප වේදනාවක් දුරු කළා. දුක් වේදනාවක් දුරු කළා. උපේක්‍ෂා වේදනාවේ හිටියේ. උපේක්‍ෂා වේදනාවේ, අදුක්ඛම සුඛ වේදනාවේ කුමක්ද රැඳිලා තිබුනේ. සැගවිලා තිබුනේ. "අවිජානුසය" මෙන්න මේ සැප වේදනාව, දුක් වේදනාව, අදුක්ඛම සුඛ වේදනාව යම් තැනක පවතිනව නම් ඒකාක් අපට කියන්න බැහැ අපි "ආශ්‍රවක්‍ෂය" කළාය කියලා. මෙන්න මේ සැප වේදනා, දුක් වේදනා, අදුක්ඛම සුඛ වේදනා අපට ලැබෙනවා. පහළවෙනවා මේ අනුසය ධර්ම හා බැඳිලා. "අනුසය ධර්ම" සිද්ධි, අනුසය ධර්ම දුරු කරන්න පුළුවන් වුනොත් තමයි මේ ශාසනය තුළ ලෝභ, ද්වේශ, මෝහ යටපත් කළාය කියලා කියන්නේ.

එතකොට සැප වේදනාවේ "රාගානුසය" දුරු වෙන්නත් ඕන. දුක් වේදනාවේ "පට්ඨානුසය" දුරු වෙන්නත් ඕන. අදුක්ඛම සුඛ වේදනාවේ "අවිජානුසය" දුරු වෙන්නත් ඕන. මේ ත්‍රිවිධ අනුසය දුරුවෙන විදියට පිළිවෙත, ප්‍රතිපදාව සකස් වුනොත් අන්න ඒකටයි අපි "දුක්ඛ නිරෝධ ගාමිණී පටිපදා" කියලා කියන්නේ. නිකම්ම ලෝභ, ද්වේශ, මෝහ යටපත් කරන්න මේ ශාසනයෙන් තියෙනවා. අන්‍ය ශාසන වල්ල තියෙනවා විවිධ ක්‍රම. ඒවයි මේවයි වෙනස් වෙන්නේ මේ ප්‍රතිපදාව ත්‍රිවිධ අනුසය දුරු කිරීම සඳහාම වුනොත්. දැන් මම මේ ආපසු එන්නේ මුලටමයි. දැන් අපිට අර දැකීමත් එක්ක "ඇසීම, දැකීම, දැනීම සහ දැන ගැනීම" යන ධර්මතාත් එක්ක අපිට ඊලඟට ඇතිවන ඵලය තමයි, මොකක්ද? එක්කෝ දැකීම සැප සහගත වෙනවා.

දැකීම දුක් සහගත වෙන්න පුළුවන්. එහෙම නැත්නම් දැකීම අදුක්ඛම සුඛ සහගත වෙන්න පුළුවන්. එතකොට දැන් අපි ඉගෙනගෙන තියෙන්න ඕනෙ කලාණා මිත්‍ර ආශ්‍රයෙන්, මේ දැකීමත් එක්ක සැප වේදනාවක් ඇති වුනත්, දුක් වේදනාවක් ඇති වුනත්, අදුක්ඛම සුඛ වේදනාවක් ඇති වුනත් එතන අනුසය ධර්ම තියෙනවා. අනුසය ධර්ම තියෙනවා කියලා කියන්නේ සැප, දුක්, උපේක්‍ෂාවෙන් යමක් තියෙනවා. ඒ කියන්නේ රාග, ද්වේශ, මෝහ පහළ වෙන හේතු තියෙනවා. ලෝභ, ද්වේශ, මෝහ පහළ වෙනව කියන්නේ ත්‍රිවිධ කර්මයට ඉඩ තියෙනවා. ත්‍රිවිධ කර්මයට ඉඩ තියෙනවා කියන්නේ නරකය සතර අපායට යන්න පාර තාම එහෙමම තියෙනවා. එහෙත් දැන් මම දුක්ඛ නිරෝධ කරනවා කියලා කියන්න නම් මේවා ඔක්කොම නිරෝධ කරන පිළිවෙතක ඉන්න ඕනෙ. එහෙත් මාගේ පිළිවෙත මේ අනුසය ධර්මත් සිද්ධි තැනක තියෙන්න ඕනෙ. දැන් මම ඇසත්, රූපයත්, චක්ඛු විඤ්ඤාණයත් ඇති කල්හි මේ සැප සහගත හෝ දුක් සහගත හෝ අදුක්ඛම සුඛ සහගත දැනීමක් වෙනව නම් අන්න ඒක තමයි අපි අර මනෝමය පැත්තෙන් සම්බන්ධ කරල කළ කර්වා. දැන් එතනදි තමයි ඒ සැප, දුක හා අදුක්ඛම සුඛ කියන අවස්ථාව විද්‍යාමාන වෙන්නේ. මෙතන දැකීම හේතු ඇති කල්හි හටගෙන ඒ දැකීම නිරුද්ධ වෙනවා. ඒක ඊලඟට නිරුද්ධ වෙන්න නොදී අල්ලලා නගා සිටුවන අවස්ථාව අර මනෝමය අවස්ථාව. අපි අන්න ඒ අවස්ථාව සිද්ධි වන කියන්නේ අනුසය සිද්ධි වනවා.

ඒ නිසා මෙන්න මේක දැක, මේ ටික දැනගෙන දැකීමක්, ඇසීමක්, දැනීමක්, දැනගැනීමක් වූ හැටියේම දැන ගැනීමක් ඇති වුනා, දැන ගැනීම ඇති වුනේ මෙන්න මේ හේතු නිසා. මේ හේතු ඇති කල්හි හටගත්තා. හේතු නිරුද්ධ වීමෙන් නිරුද්ධ වෙනවා. හැබැයි මේ පදපෙල මේ විදියට සිහි කරන විකල්ප නොවෙයි.

මේක අපි දැනගෙන තියෙන්න ඕනෙ මෙන්න මේ ටික. කියවලා බලන්න මිනිසුන් නිකායෙ "තණ්හාසංඛය සූත්‍රය", සංයුක්ත නිකාය 2 "භූත සූත්‍රය", උන්වහන්සේ දේශනා කරනවා,

"මහණෙනි, ආහාරයෙන් හටගන්නා වූ ධර්මයෝ ආහාර නිරෝධයෙන් නිරුද්ධ වෙනවා දැක්වීමද?" කියා අසනවා. තණ්හාසංඛය සූත්‍රයේ තිබෙන වචන්සේලා කියනවා, "චෛතසි ස්වාමීති"

"චෛතසි නම් මහණෙනි, මෙතනින් විඤ්ඤාණයක් තව තැනකට යනවා කියන එක, දැකීම තව තැනකට යනවා, ඇසීම තව තැනකට යනවා කියනවා නම් ඒකෙ ඇත්තක් තියෙනවා ද?"

"ස්වාමීති, ඒකෙ ඇත්තක් නැහැ"

චෛතසනම් අපට හැම තිස්සේම ලැබෙන්නේ විපාකමය අවස්ථාවක්. මෙන්න මේ විපාකමය අවස්ථාවේ අපට හම්බවෙනවා,

- රූපය - ආහාර ප්‍රත්‍යයෙන්, රූපය හම්බවෙන්නේ ආහාර ප්‍රත්‍යයෙන්.
- වේදනා, සංඥා, සංඛාර - ස්පර්ශ ආහාරයෙන්.
- විඤ්ඤාණය - නාම රූප ආහාර මුල් කරගෙන. ඒ කියන්නේ මනෝ සංවේදනා ආහාරයෙන්.

මේ ස්කන්ධ පහම එතකොට ආහාර ප්‍රත්‍යයෙන් තමයි ඉපදුනේ. ඒ කියන්නේ ආහාර සමුදයෙන් රූප සමුදය යි. ආහාර සමුදයෙන් වේදනා, සංඥා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ සමුදය යි. දැන් මෙන්න මේ ආහාරයෙන් හට ගත්ත ටික ආහාර නිරෝධයෙන් නිරුද්ධ වෙනවා කියලා දකින්න බැරි වුනොත් ඊලඟට අවිජ්ජා සමුදයෙන් රූප සමුදය, අර සම පහක් ලක්ෂණය කියලා උගන්වන දේ තමයි. මෙතනින් එන්නේ, ආහාර සමුදයෙන්, හටගත්ත ධර්මතාවය එතනින් දැකලා නිමා කරන්න බැරිවුනොත් ඊලඟට අවිද්‍යා සමුදයෙන්, ඊලඟට තණ්හා සමුදයෙන්, ඊලඟට කර්ම සමුදයෙන්. ඊලඟට නිබ්බන්ති ලක්ෂණ දැකීමෙන්. මේ දිගටම මොරගෙන යන හැටි මේ පෙන්වන්නේ. අපි ඒක නිදර්ශනයක් අරගෙන බලමු. එක තැනක්.

දැන් ඔන්න අපට දැකීම, ඇසීම, දැනීම, දැන ගැනීම කියන මේ ධර්මතා හතරෙම පළවෙනි අවස්ථාව "ආහාරයෙන" ඇසත්, රූපයත් ආහාර ප්‍රත්‍යයෙන් හටගත් දෙයක්. වේදනා, සංඥා, සංඛාර ස්පර්ශ ආහාරයෙන් හටගත් දෙයක් බව. විඤ්ඤාණය මේ නාම රූප

ස්පර්ශ ආහාරයෙන් හටගත් දෙයක් බව. විඤ්ඤාණය මේ නාම රූප ප්‍රත්‍ය කරගෙන හටගත් බව තියෙනවා. අපි දැන් ඒක මනෝමය අවස්ථාවක් කොට බැලුවොත් ඔබ හිතන්න ඔබේ හිතේ යමක් මැවුනු, සිතෙන් යමක් දැනගන්න අවස්ථාවක් පිළිබඳව.

අපි හිතමු දැන් අර දොරට තට්ටුකරනකොට ඔබට යම් කෙනෙකුගේ ආයාචක් සිතියට නැගුනා කියලා. යම් පුද්ගලයෙකු පිළිබඳව දැන ගැනීමක් ආව කියලා. මෙන්න මේ අවස්ථාව අපි විපාක හැටියට ගත්තොත් දැන් අපි දකින්න ඕනෙ ඒ සිතෙන් සිති කරලා දෙන අවස්ථාව ස්කන්ධ පංචකයක් හැටියට. කොහොමද? දැන් මෙතන තියෙනවා දැන ගැනීමක්. දැන ගැනීමට කියන්නෙ මොකක් ද? විඤ්ඤාණය. විඤ්ඤාණයක් පහළ වෙන්න පුළුවන්ද නාම රූප නැතිව. බැහැ. එතකොට චෛතසි මෙතන නාම රූප තියෙන්න ඕනෙ. දැන් විඤ්ඤාණයෙන් දැන ගන්නෙ මොනවා ද? වේදනා, සංඥා, සංඛාර. ඒ කියන්නේ සිතිවිලි තමයි සිතෙන් දැනගන්නෙ. එතකොට ඉබේම සිතිවිලි උපදින්න පුළුවන්ද? බැහැ. සිතිවිලි ඉබේ උපදින්න බැහැ. සිතිවිලි උපදින්නත් සිතක් තියෙන්න ඕනෙ. ඒකට අපි කියන්නේ "මනෝ ධාතුව" කියලා. මනෝ ධාතුව කොහේද හට ගන්නේ? හවාංග සිත කොහේද හට ගන්නේ? හෘදය වස්තු රූපයේ. සිත උපදින තැනට කියනවා "වස්තු රූපය" කියලා. වස්තු රූපය පවතින්නේ කුමක් ඇසුරු කරගෙන ද? ආහාර රූපය ඇසුරු කරගෙන. මේ කය කියලා කියන්නේ ආහාරය. කය කියන්නේ ආහාරයේම පරිවර්ථනයෙන. දැන් අපි ඔත් පිගානක් අතට අරගෙන ඔත් පිඩක් අනනකොට ඔන්න ඔත්ටික පිළිකුල් බවට පරිවර්තනය වුනා. ඒක කට්ට එතකොට තවත් ටිකක් පිළිකුල් බවට පරිවර්තනය වුනා. ඒකම ආමාශයට යනකොට තවත් පරිවර්තනයකට පත් වුනා. අමාශයෙන් තව ටිකක් පහළට යනකොට තවත් පරිවර්ථනය වුනා. මේ විදියට මේ ශරීරය පුරා දෙතිස් කුණාපය හැටියට බෙදිලා ගිහිල්ලා තියෙන්නෙ මොනවාද? ආහාරය යි. එතකොට ආහාර රූපය - ආහාරප රූපය කියලා මේ කයට කියනවා. ආහාරප රූපය ඇසුරු කරගෙන තමයි, ප්‍රත්‍ය කරගෙන තමයි වස්තු රූපය තියෙන්නේ.

එතකොට වස්තු රූපය නැත්නම් වේදනා, සංඥා, සංඛාර කියන ස්පර්ශ ආහාරයෙන් හට ගන්නා දේ හම්බවෙන්නේ නැහැ. එතකොට ඔය මනෝමයෙන් දිකින, සිහිවන අවස්ථාවේදීත්, මෙතන රූපයත් තියෙනවා. වේදනා, සංඥා, සංඛාරත් තියෙනවා. විඤ්ඤාණයත් තියෙනවා. එතකොට දැන් අපි බලන්න ඕනෙ මේ රූපය ආහාර ප්‍රත්‍යයෙන් හට ගත් එකක්. ආහාරය කියලා කියන්නේ සත්ත්ව, පුද්ගල, ආත්ම, මම, මගේ කියලා ගන්න පුළුවන් දෙයක් ද? ආහාරය කියලා කියන්නේ අනාත්ම වූ ධර්මතාවයක්. අනාත්ම වූ

ධර්මතාවයකින් ආත්ම වූ ඵලයක් හට ගන්න පුළුවන් ද? බැහැ. ඵහෙතෙම මේ රූපය හටගන්නේ, රූපය පවතින්නේ ආහාරයෙන් නම් මේ රූපය ආත්ම වෙන්හත් බැහැ. එබැවු වූ රූපය නිසා යම් පැවැත්මක් තියෙනවා නම් ඒ රූපය වහ වහා බිඳෙනකොට, නිරුද්ධ වෙනකොට, රූපය අනිත්‍යතාවයකට, විපරිණාමයට පත්වෙනකොට ඒ රූපය ඇසුරුකොට පැවතීවිච අනෙක් සෙසු ධර්මතාවයන් ද පවතින්න පුළුවන් කමක් නැහැ. වස්තු රූපය නිරුද්ධයි. වස්තු රූපය නිරුද්ධ වෙනකොට ස්පර්ශ ආහාරයෙන් පවතින වේදනා, සංඥා, සංඛාර වලට පවතින්න බැහැ. වේදනා, සංඥා, සංඛාර නිරුද්ධ වෙනවා. එතකොට ආහාර නිරෝධයෙන් රූප නිරෝධයි. ස්පර්ශ ආහාර නිරෝධයෙන් වේදනා, සංඥා, සංඛාර නිරුද්ධයි. මේ නාම රූප නිරුද්ධයි. වෙනකොට විඤ්ඤාණය ද නිරුද්ධයි.

එතකොට මෙන්න මේක තමයි දහමේ දැක්ම. ආරම්භය වෙන්ට ඕනෙ. අපි යම් දවසක නතර වෙන්න ඕනෙ තැන. මෙන්න මෙතන දැකගන්න බැරිවෙච්ච ගමන්ම දැන් ඔබ, අප මේ ටිකට වැඩි අවධානයක් යොමු නොකොට දැන් බලන්න ඉතිරි ටික විතරක්. මෙන්න මේ ටිකෙන් මෙතන හදා ගන්න ඉඩක් තියෙනවා කියන එක විතරක් ඉගෙන ගන්න. දැන් නැවතත් බලන්න ඔබට අර ශබ්දයක් කරුණකොට තිබේ යම් කෙනෙකුගේ පුද්ගලතාවයක්, පුද්ගල රූපයක්, පුද්ගලයෙකු පිළිබඳ දැන ගැනීමක්නෙ ආවේ. දැන් මේ දැනගැනීම ඒකාන්තයෙන් පුද්ගලයෙකු පිළිබඳව වුවහොත්, "හා..... එයා වෙන්න ඇති ඇවිල්ලා ඇත්තේ" දැන් ඔබ දොර ලඟට යන්නේ පුද්ගල සංකල්පයෙන්. ඒ පුද්ගලයා දැකීමේ කැමැත්තෙන් එතනට යන්නේ. එතකොට දැන් බලන්න අතන මුලිකව හටගත්ත ධර්මතා ටික ආහාර නිසා හට ගන්න ඒවා. සත්ත්ව පුද්ගල නොවෙයි. ආහාර ප්‍රත්‍යයෙන් හටගත්ත ධර්මතා. ඒ ආහාර ප්‍රත්‍යයෙන් හටගත් ධර්මතාවයන් ආහාර නිරෝධයෙන් නිරුද්ධ වෙනවා කියල දකින්න බැරිවෙච්ච එකෙන්, එහෙම නැතිනම් මේ හටගත්ත ස්කන්ධ පංචකය යි, මේකයි උපාදානස්කන්ධ දුක් කියල පිරිසිඳ දකින්න. දුක් කියල මෙනෙහි කරන්න බැරිවෙච්ච තැන ලැබීවිච ප්‍රතිඵලය මොකක් ද? පුද්ගලයෙක් පිළිබඳව දැන ගැනීමකට ආවා. දැන් අපි නැගිටලා එතෙන්නට යන්නේ දොර අරින්න පුද්ගලයෙකු ආරෝපණය කරගෙන. දැන් මැවිලා තියෙන රූපය ආහාර ප්‍රත්‍යයෙන් ද? දැන් අවිද්‍යා ප්‍රත්‍යයෙන්. දැන් අපි දන්නවනෙ අනිත්‍යයි කියන එක. අපි දැනගෙන හිටිය නම් අපි දන්නවා දැන් ආහාරයෙන් හටගත්ත ටික අපි බැලුවත්, නොබැලුවත් අනිත්‍යයි. එහෙතෙම දැන් දෙවනුව මේ පවතින්නේ අවිද්‍යාවෙන් හටගත්ත දෙයක්. මොකක්ද මේ අවිද්‍යාව කියලා කිව්වේ? දුක් දුක් හැටියට නොදන්නාකම. දුක් කියල කිව්වේ මොකක් ද?

"සංඛිත්තේන පංචුපාදානක්ඛන්ධා දුක්ඛා දැන් ඔය ඉස්සර වෙලා ආරම්භයෙදීම ඔබතුල මැවීවිච ධර්මතාවය තුළ අපට පුලුවන් වුනොත් මේ ස්කන්ධ පංචකය හඳුනාගන්න, එතන තියෙන්නේ මොකක් ද? දුක්. "සංඛිත්තේන පංචුපාදානක්ඛන්ධා දුක්ඛා"

මේ දුක් හට ගන්නා. පංච උපාදානස්කන්ධයක් හට ගන්නා. අපි ඒක එතාට, ආශ්‍රවයට යන්න ඉඩ නොදෙන්න ඒකට මනසිකාරයක් යොදා ගන්නවා උපාය ඥාණයක්. මොකක් ද? මේ රූපය ආහාර ප්‍රත්‍යයෙන්. ඒ රූපය ඇසුරු කරගෙන පැවති මනෝධාතුවෙන් සිහිකළ දේ ධම්මධාතුවයි. මේ වේදනා, සංඥා, සංඛාර කියන්නේ ස්පර්ශ ආහාරයෙන්. මේ නාම - රූප ප්‍රත්‍ය වෙලානෙ මේ දැනගැනීම. මනෝ සංවේතනා ආහාරයෙන් මේ දැන ගැනීම. එතකොට ස්කන්ධ පංචකය ඇතිවීම බැලුවා. මේ ආහාරය නිරුද්ධ වෙනකොට මේ වස්තු රූපයත් නිරුද්ධ වෙනවා නේද? එතන නිරුද්ධ වෙනකොට මේ ස්පර්ශ ආහාරයෙන් හටගත් වේදනා, සංඥා, සංඛාරත් නිරුද්ධයි නේද? මේ නාම - රූප නිරුද්ධ වෙනකොට විඤ්ඤාණයත්, මේ දැන ගැනීමත් නිරුද්ධයි නේද? අන්න එහෙම මේ උපාය ඥාණය භාවිතා කරනකොට අර අවිද්‍යාවෙන් හටගන්න තියෙන අවස්ථාවට ඉඩ නැතිව යනවා. එතකොට ඔබ දකින්නේ මොකක්ද? ආහාර ප්‍රත්‍යයෙන් හටගත්ත දේ ආහාර ප්‍රත්‍ය බිඳීමෙන් නිරුද්ධවෙලා යනවා. එතකොට ඒකෙ කර්ම ක්ලේශ නැහැ. කර්මත් නැහැ. ක්ලේශත් නැහැ. කුසලත් නොවෙයි. අකුසලත් නොවෙයි එතන. විපාකමය අවස්ථාවක්. මෙන්න මෙතන තමයි අපි නතර වෙන්න ඕන තැන. රැඳෙන්න ඕන තැන. නමුත්, අපි මේ අවිද්‍යා සමුදයෙන් රූප සමුදය යි කියන තැනට මෙතෙන්නට ඇත්ත නොදැක හෝ, මෙතෙන්නට ඇවිල්ල හරි, අපි ඒ තැනක ඉඳගෙන හරි සිහි කළොත් මේ දැන ගැනීම ඇති වුනේ මෙන්න මේ හේතු නිසා, මෙන්න මේ හේතු හටගත් කල්හි ඇති වුනා, මේ හේතු නැති වෙනකොට නැති වෙනවා, කියන මනසිකාරය නිරන්තරව භාවිතා කරන්න පුළුවන් නම් අන්න එතන තියෙනවා මේ දුක් අනුසය නිරුද්ධ කරන ප්‍රතිපදාව. මේක ටිකක් අමාරුයි. අපි මේක වෙන තැනකින් කටා කරන්න බලමු. හැබැයි මේක තේරුම් ගන්නේ නැතිව, මේක දැන ගන්නේ නැතිව අපි දුක්ඛ නිරෝධ ගාමිණී ප්‍රතිපදාවකට යනවා කියන එකත් වෙන්හේ නැහැ. අමාරු වුනත් නැවත නැවත තේරුම් ගන්නම ඕනෙ මෙතන. ඒක හොඳට නැවත නැවත නිදර්ශන අරගෙනම බලන්න ඕනෙ. අතැට යම් රූපයක් ගැටුනම දැකීමක් ඇති වෙනවා. දැන් මෙතන මේ විපාක අවස්ථාව. දැන් අපි දන්නවා ඇස කියන්නේ ආහාර ප්‍රත්‍යයෙන් හටගත් එකක්. දැන් ඇසේ ගැටීම නිසා වේදනා, සංඥා, සංඛාර හටගත්තා. ඒ ස්පර්ශ ආහාරයෙන්. දැන් ඒ නාමයත්, රූපයත් ප්‍රත්‍ය වෙලානෙ විඤ්ඤාණයක් ඇති වුනේ. එතකොට දැන් රූපය කියන්නේ වහා බිඳෙන එකක් බුදුහාමුදුරුවෝ දේශනා කරනවා සංයුක්ත නිකායෙදි

"මහණෙනි, වේගයෙන් විදින්න පුළුවන් දුණු ශිල්පයෙහි දක්ෂ දුනුද්ධරයෝ හතරදෙනෙක් ඇවිල්ලා සිටී දිසාවේ ඉඳගෙන මේ අය සතර දිසාවට වේගයෙන් දුණු ඊතල විඳිනවා. මෙන්න මේ අතරේ ඊතල පුරුෂයෙක් ඇවිල්ලා කියනවා. තමුන්නාන්සේලා හතර දෙනාම විඳින හතර දිසාවට විදින හි කෙලවරට ගිහිල්ලා බිම වැටෙන්න කලින් මට පුළුවන් ඔය හතර මුල්ලටම දුවල ගිහින් ඔය හි ඊතල අල්ල ගන්න. බිම වැටෙන්න නොදී මට එව්වර වේගයෙන් දුවන්න පුළුවන්" එතකොට බුදුහාමුදුරුවෝ අහනවා. "මහණෙනි, එහෙම මේ දක්ෂ දුනුද්ධරයෝ හතරදෙනා සතර දිසාවට විදින හි ඊතල පොළවට වැටෙන්න කලින් දුවල ගිහින් අල්ල ගන්න පුළුවන් නම් ඔහුගේ ජව සම්පන්න බව කොච්චරද?" කියලා.

"ස්වාමීනි, මේ හතරදෙනා විදින හි අල්ලන්න නෙවෙයි, මේ එක දුනුද්ධරයෙක් විදින හිසට වඩා වැඩි වේගයෙන් ගිහිල්ලා හිස බිමට වැටෙන්න කලින් අල්ලගන්න පුළුවන් නම් ඔහු සැබෑම ජව සම්පන්නයෙක්" බුදු හාමුරුවෝ දේශනා කරනවා, "මහණෙනි, දුනුද්ධරයන් හතර දෙනා හතර දිසාවට විදින හි පොළවට වැටෙන්න කලින් දුවල ගිහිල්ලා මේ හතරම අල්ලගන්න තරම් දක්ෂ, වේගයෙන් දුවන්න පුළුවන්, යම් ජවසම්පන්නයෙක් හිරියොත්, මෙන්න මේ පුරුෂයාගේ ජවයට වඩා වේගවත් මහණෙනි, මේ හිරු, සඳු දෙදෙනාගේ ගමන, මේ සතර දිසාවට විදින හි බිම වැටෙන්න කලින් හතර මුල්ලටම දුවල හිතාගන්න, ඊට වඩා කී ගුණයක වේගයකින් මේ හිරු සඳුටත් ඉදිරියෙන් වේගයෙන් දුවන්න පුළුවන් දෙවියෙක් පහල වුනොත්, ඒ දෙවියාගේ වේගය හරි බලවත්. මේ හිරු සඳුගේ වේගයටත් වඩා වැඩියි. මහණෙනි, ඊට වඩා වේගවත්, මේ රූපයේ බිඳීම. මේ රූප පිවිතින්දියාගේ බිඳීම ඒ දෙවියාගේ වේගයටත් වඩා බලවත්" එතකොට අපිට හිතා ගන්න පුළුවන් රූපයේ බිඳීම කොච්චර වේගවත් ද කියල. එතකොට ඒ රූපය බිඳෙනකොට වස්තු රූපය බිඳෙනවා. ඒ කියන්නේ ප්‍රසාද ඇස බිඳෙනවා. ඒ ඇස බිඳෙනකොට වක්ඛු සම්ඵස්සයක් තියෙනව ද? වක්ඛු සම්ඵස්සය බිඳෙනකොට, ස්පර්ශ ආහාරය නිරුද්ධ වෙනකොට වේදනා, සංඥා, සංඛාර, රූප සංඥා, රූප සංවේතනා ද නිරුද්ධ වෙනවා. එතකොට මේ නාමයත්, රූපයත් නිරුද්ධ වෙනකොට වික්ඛුණායක් පවතින්න පුළුවන් ද? බැහැ. වික්ඛුණායත් නිරුද්ධ වෙනවා. එහෙත්ම අපිට හැම තිස්සෙම ඇසට යමක් ගැටෙනකොට, දැකීමක් ඇති වෙනකොටම මෙන්න මේ හේතු නිසා හටගෙන මේ හේතු නිරෝධයෙන් මේ ස්කන්ධ පංචකයත් ආයතනයත් මෙතනම නිරුද්ධ වුනා කියල බලන්න පුළුවන් නම් දැකපු දේ අරබයා සිහි කරන අවස්ථාවට ඉඩ නැහැ. ඒ කියන්නේ අපි අනුසය ධර්ම අවදිවෙන්න තියෙන රාග, ද්වේශ, මෝහ පහළවෙන්න තිබූ අවස්ථාව අපි මේ උපාය ඥාණය තුළ සිඳුලා තියෙනවා. ඒ නිසා අපි

අනුසය ධර්ම සිඳිනවා. අනුසය ධර්ම සිඳිනවා කියන්නේ එතකොට තුන් වේදනාව සිඳිනවා. තුන් වේදනාව පිරිසිඳ දකිනවා.

තුන් වේදනාව පිරිසිඳ දකිමින් වය නිරුද්ධ කරනවා කියල කියන්නේ ලෝභ, ද්වේශ, මෝහ නිරුද්ධ කරනවා. ලෝභ, ද්වේශ, මෝහ යටපත් කරනවා කියල කියන්නේ කාය, වාග්, මනෝ ආදී සියලු කර්ම ක්ෂය කරනවා. ඒ කියන්නේ නැවත සසරට එන්න තියෙන සියලු හේතු සිඳිනවා. එතකොට මෙතන අනුසය ධර්ම සිඳෙනකොට අකුසල පැත්ත විතරක් නොවෙයි, "පුඤ්ඤ පාප පහිනස්ස" පින් පව් දෙකම නැති වෙන්න ඕනෙ. පිනටත් සසර, පාපයටත් සසර, ජාති, ජරා, මරණ උරුමයි. ඒ නිසා මෙන්න මේ ප්‍රතිපදාව තුළ මේ දෙපැත්තම අතහැරෙනවා. ඉතින් ඒ ගැන තව දුරටත් අපෙන් අහන්න. අපි දන්න තරම්කින් ඒක කියන්න පුළුවන් කම තියෙනවා. නැවත නැවත මේක ගැන අහන්න ඕනෙ. මෙතන තමයි නිරවුල් කරගන්න ඕනෙ තැන. මීට වඩා කරා කරන්නෙ නැහැ. ඊතක් අමාරු නිසා. අපහසු නිසා. ඊලඟට එදා අපෙන් ප්‍රශ්නයක් විමසුවා මේ අම්මා කෙනෙක් ආනාපාන සතිස පිළිබඳව. දැන් ඒ පිළිබඳව බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා.

"නාහං ආනන්ද මුට්ඨස්සතිස්ස අසම්පජානස්ස ආනාපාන සති සමාධි භාවනං වදාමි"

"ආනන්දය, සිහි මුලාවු, නුවණින් දැකිය නොහැකි අයෙකුට මම ආනාපාන සති සමාධි භාවනාව නොපනවමි කියලා. බුදුහාමුදුරුවෝ ආනාපාන සති භාවනාව පනවන්නේ නැහැ සිහි මුලාවුණු, නුවණින් දැකිය නොහැකි කෙනෙකුට. උන්වහන්සේ ආනාපාන සති සමාධිය පනවන්නේ කාටද? සිහිමුලා නොවුණු, නුවණින් දැකිය හැකි කෙනාටයි ආනාපාන සති සමාධි භාවනාව පනවන්නේ. දැන් අපිට නුවණ කියන්නේ මොනවද? සිහිය කියන්නේ මොනවද? කියල දන්නේ නැහැ. හැමෝම නිවන් දකින්න මොකක්ද කරන්නේ. ආනාපානසති භාවනාව වඩනවා. මේ බුදුහාමුදුරුවන්ගේ, මේ ශාස්තෘන් වහන්සේගේ අනුශාසනාවද මේ ක්‍රියාවට නගන්නේ? නැහැ. අපි අපිට ශාස්තෘවරයා වෙලා. බුදුහාමුදුරුවෝ නම් නෙවේ, අපේ ශාස්තෘවරයා වෙලා තියෙන්නෙ එක්කෝ තව කවුරු හරි අපේ ශාස්තෘවරයා වෙලා බුදුහාමුදුරුවෝ නම් අපට දේශනා කළේ සිහි මුලා නොවුනේද, නුවණින් දැකිය හැකි වුයේද, එබඳු කෙනාටයි ආනාපාන සති සමාධි භාවනාව පනවන්නේ කියලා. එහෙම නම් අපට සිහිය කියන්නේ කුමක් ද? නුවණ කියන්නේ කුමක් ද? නුවණින් දකිනවා යනු කුමක් ද? කියන එක විවරණය නොවී ආනාපාන සතිය වඩලා, ධ්‍යානත් ලබලා, මාර්ගඵලත් ලැබුව නම් කවිරුහරි සර්වඥවූ බුදුහාමුදුරුවන්ටත් පොඩි වැරදීමක් වෙලා තියෙනවා. ඉතින් උන් වහන්සේට නම් එහෙම

වෙනත් විදියක් නැතැ. අපට උනොත් මිස. එහිසා අපි බුදුහාමුදුරුවෝ දේශනා කළේ යමක් ද, ඒ දේ නිවැරදිව නිරවුල් කරගන්නට ඕනෙ. විවරණය කර ගන්නට ඕනෙ. ඒ අනුවයි අපේ පිළිවෙත, ප්‍රතිපදාව, හැදෙන්නට ඕනෙ. සකස් වෙන්නට ඕනෙ. හැඩැයි මේ ආනාපාන සතිසේ ක්‍රම දෙකක් තියෙනවා.

එකක් බුදුහාමුදුරුවෝ ලගට යන ආනන්ද හාමුදුරුවෝ වරක් උන්වහන්සේගෙන් විමසනවා, "ස්වාමීනි, එක ධර්මයක් වඩනකොට, සතර ධර්මයක් වැඩෙන, සතර ධර්මයක් වැඩෙනකොට, සප්ත ධර්මයක් පිරෙන, සප්ත ධර්මයක් පිරෙන කොට ධර්මතා දෙකක් පූර්ණත්වයට පත්වෙන, යම් දහම් න්‍යායක් ඇතිද? කියල. එහෙම විමසන වෙලාවේ උන්වහන්සේ මතක් කලා. "ආනන්දය, එහෙම දහම් න්‍යායක් තියෙනවා. එකක් වඩනකොට "හතරක් වැඩෙන, හතරක් වැඩෙනකොට හතක් පිරෙන" හතක් පිරෙනකොට දෙකක් පූර්ණත්වයට පත්වෙන දහම් න්‍යායක් තියෙනවා කියල. "ස්වාමීනි, කුමක්ද ඒ දහම් න්‍යාය" "ආනන්දය. ඒ එකම ආනාපාන සතිය වඩනකොට, සතර සතිපට්ඨානය වැඩෙනවා, සතර සතිපට්ඨානය වැඩෙනකොට සප්ත ධොර්පංග පිරෙනවා, සප්ත ධොර්පංගය පිරෙන කොට ආනන්ද, විජ්ජා විමුක්ති නැතිනම් චේතෝ විමුක්ති සහ පඤ්ඤා විමුක්ති කියන මේ එල ධර්මතා දෙක පිරෙනවා, පූර්ණත්වයට පත් වෙනවා.

එතකොට එහෙම ආනාපාන සතියක් තියෙනවා.. අනාගාමී බව හෝ රහත්ඵලය දක්වා යන්න පුළුවන් පිළිවෙලකින් යුක්ත වූ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දැකීමකුත්, ආනාපාන සතියකුත් තියෙනවා. එහෙම නොයන ආනාපාන සතියකුත් තියෙනවා. ආනාපාන සති භාවනාව බොද්ධයාට විතරක් අයිති ආවේනික භාවනාවක් නොවේ. හින්දු ධර්මය තුළත් ආනාපාන සතිය ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාසය ප්‍රයෝජනයට අරගෙන ධ්‍යාන සමාපත්ති උපදවනවා. ඒගොල්ලෝ ඒකට කියනවා ප්‍රාණායාමය කියල. අපි කියනවා ආනාපාන සතිය කියල. එතකොට නමුත් ඒගොල්ලන්ගෙයි, බුදුහාමුදුරුවන්ගෙ දේශනාවෙයි වෙනසක් තියෙන්නට ඕනෙ. බුදුහාමුදුරුවෝ දේශනා කරන මේ ආනාපාන සති සමාධි භාවනාව අයිති වෙන්නේ මොන කොටසටද? අපි චතුරාර්ය සත්‍ය හැටියට ගත්තොත් අයිති දුක්ඛ සත්‍යයටද? සමුදය සත්‍යයටද? නිරෝධ සත්‍යයටද? මාර්ග සත්‍යයටද? සමථ විපස්සනා දෙක අයිති කොයි සත්‍යයටද? මාර්ග සත්‍යයට. දුක්ඛ නිරෝධ ගාමිණී ආර්ය සත්‍යයට තමා අයිති සමථ විපස්සනා දෙක. එතකොට සමථ විපස්සනා දෙකට අයිතියි ආනාපාන සතිය කියන එකක්. මේක සමථයක් හැටියට වඩන්නත් පුළුවන්.

විපස්සනාවක් හැටියටත් වඩන්න පුළුවන්. සමථ විපස්සනා දෙකටමත් වඩන්න පුළුවන්. එතකොට නුවණින් දකිනවා කියන කාරණාව විවර වෙනවා කියන්නේ මෙන්න මෙතන. බුදුහාමුදුරුවෝ දේශනා කරපු දුක්ඛ නිරෝධ ගාමිණී ප්‍රතිපදාව කාටද ලැබෙන්නේ? දුක්ඛ නිරෝධ ගාමිණී ප්‍රතිපදා ආර්ය සත්‍ය ක්‍රියාවට නගන්න ලැබෙන්නේ කාටද? දුක දැනගත්ත කෙනෙකුට, සමුදය දැනගත්ත කෙනෙකුට, නිරෝධය දැන ගත්ත කෙනෙකුට නොවේද? දැන් මාර්ගයනෙ සමථ විපස්සනා කියන්නේ. එතකොට මාර්ගයට එන කෙනා දැනගෙන තියෙන්න ඕනෙ මාර්ගය කියන්නේ මොකක්ද කියල. මොකක්ද මාර්ගය කියන්නේ? මේ වෙනකොට මොහුට නුවණක් ලැබිල තියෙන්න ඕනෙ. මේ දුකයි, මේ සමුදයයි, මේ නිරෝධයයි, මේ මාර්ගයයි. ඒක තව දුරටත් විවරණය කළොත්,

- දුක පිරිසිඳ දැකිය යුත්තක්.
- සමුදය කියන්නේ ප්‍රභාණය කළ යුත්තක්.
- නිරෝධය කියන්නේ සාපිාත් කළ යුත්තක්.
- මාර්ගය කියන්නේ වැඩිය යුත්තක්.

දැන් ඔන්න වයාගේ අවබෝධය ආවා දුක පිරිසිඳ දැකිය යුතුයි. සමුදය ප්‍රභාණය කළ යුතුයි, නිරෝධය සාක්ෂාත් කළ යුතුයි. මාර්ගය වැඩිය යුතුයි. සත් පුරුෂ ආශ්‍රයෙන් අපට ලැබෙන්න ඕනෙ මෙන්න මේ දැනුම. ඊලගට ඒක තවත් නිරවුල් වෙන්න ඕනෙ. තව දුරටත් නිරවුල් වෙන්න ඕනෙ. එහෙනම් අපේ අරමුණ අපේක්ෂාව මොකක්ද? නිරෝධය, නිවන නේ. බොද්ධයෙක් හැටියට අපේ ඒකායන අපේක්ෂාව දුකෙන් වතෙර වීම. දුක්ඛ නිරෝධය, එහෙනම් නිරෝධය සාක්ෂාත් කරන්න නම් සමුදය තියෙද්දි පුළුවන්ද? නිරෝධය සාක්ෂාත් වෙන්න නම් සමුදය ප්‍රභාණය වෙන්න ඕනෙ නේද? තෘෂ්ණාව තිබියදී නිරෝධයක් නැතැනෙ. "තණ්හක්ඛයෝ නිරෝධෝ", "දෝසක්ඛයෝ නිරෝධෝ", "මෝහක්ඛයෝ නිරෝධෝ" නෙ. එහෙනම් ලෝභ, ද්වේශ, මෝහ තියෙද්දි බැහැ නිරෝධයක්. එහෙනම් නිරෝධය කියල කියන්නේ තණ්හක්ඛයෝ, දෝශක්ඛයෝ, මෝහක්ඛයෝ, ඒවා නැති තැන. එහෙනම් සමුදය ප්‍රභාණය කරන්න ඕනෙ. නිරෝධය ලබන්න නම්, නිවන ලබන්න නම්, සමුදය ප්‍රභාණය කළ යුතුයි. සමුදය ප්‍රභාණය කරන්න නම් කුමක් කළ යුතුද? දුක පිරිසිඳ දැකිය යුතුයි. දුක පිරිසිඳ දකින විට සමුදය ප්‍රභාණය වන බව, සමුදය ප්‍රභාණය වෙන කොට නිරෝධය සාක්ෂාත් වෙන බව දකින කෙනාට මාර්ගය (මාර්ගය) මොකක්ද මාර්ගය? දුක පිරිසිඳ දැකීම. මාර්ගය වෙන්නේ මොකක්ද? දුක පිරිසිඳ දකින එක. දැන් මේ ඇත්තෝ දුක පිරිසිඳ දැකිය යුතුයි. උපදවාගෙනද මේ දුක පිරිසිඳ දකින්නේ, ඒ කිසිවක් දුක දැකිය

තියෙන්න ඕනෙ. මොකක්ද දුක? පංච උපාදානස්කන්ධය දුකයි. ජාති, ජරා, මරණ. අපට පාඩම් ඔය ටික නේද? පාඩම් නිසා කියනවා ඉතින් නේද? දුක දැක්ක නම් දැන් සමුදය ප්‍රභාණය වෙන්නත් ඕනෙ. නිරෝධය සාක්ෂාත් වෙන්නත් ඕනෙ. මාර්ගය වඩනවා වෙන්නත් ඕනෙ. ඉතින් අපිට මේ හතර කරුණම නොවෙනවම නොවේ. යම් යම් පමණකට විදිනෙදා දැනගන්න පමණකින් මේ කරුණු හතරම එකවර සිද්ධ වෙනවා. අර,

- **හිරු නැගෙනකොට අඳුර දුරු වෙනවා.**
- **ආලෝකය පහළ වෙනවා.**
- **ශීත ගෙවැලනවා.**
- **රූප දක්වනවා**

එකවර සිද්ධ වෙනවනෙ පෙර පසු නැතිවම. මේ චතුරාර්ය සත්‍ය කියන එකත්, එකක් වැඩිලා ඊට පස්සේ අනික් එක වෙනවා, ඊලඟට තව එකක් වෙනවා, එහෙම නැතැ. මේ දුක පිරිසිඳු දකිනවා කියන කාරණාව සිද්ධ වෙනකොට ඒ මොහොතේම පෙර පසු නැතිවම සමුදය ප්‍රභාණය වෙනවා. නිරෝධයද සාක්ෂාත් වෙනවා. මාර්ගයද වැඩෙනවා. දකින, දකින ප්‍රමාණයට ඒ හතරම සිද්ධ වෙනවා. එතකොට දැන් අපිට ඔන්න උත්තරයක් ලැබුණා. නිරෝධය සාක්ෂාත් කරන්න නම් සමුදය ප්‍රභාණය කළ යුතුයි. සමුදය ප්‍රභාණය කරන්න නම් දුක පිරිසිඳු දැකිය යුතුයි. දුක පිරිසිඳු දැකීමයි මාර්ගය වෙන්නේ. එතකොට මාර්ගය කියලා අපිට හම්බ වුනේ මොකක්ද? දුක පිරිසිඳු දකින එක. එහෙනම් අපට ඊලඟට භාග්‍යයන් වෙනවා දුක කියන්නේ මොකක්ද? දුක කියන්නේ මොකක්ද කියලා දැනගත්ත, හඳුනා ගත්ත කෙනාට තමයි ඔය සත්‍ය හතර ඇත්තක් බවට වෙන්නේ. කාටවත්ම වෙනස් කරන්න බැරි ආර්ය සත්‍යයක් බවට පත් වෙන්නේ. මෙන්න මේ දුක මොකක්ද කියන වචනය අර්ථවත් වෙනකොට, විවරණය වෙනකොට සමුදය කියලා අර්ථවත් වෙන්නේ, විවරණය වෙන්නේ එතකොට. නිරෝධය මාර්ගය කියන එකත් හරියටම පැහැදිලි වෙන්නේ මේ ටික දකිනකොට දැන් අපි හිතාගෙන ඉන්නවා දුක කියන්නේ මේ එක පැත්තක්. සමුදය කියන්නේ තව පැත්තක්. නිරෝධය කියන්නේ තව කොහේහරි අනාගතයේ පහළකර ගන්න ඕනෙ එකක්. මාර්ගය කියන්නේ තවත් දිශාවක තියෙන එකක්. මේ චතුරාර්ය සත්‍ය හතර පැත්තකට හිඟිල්ලා තියෙනවා.

ඉතින් අපිට මෙන්න මේ සත්‍ය හතර එක තැන එකවර හමුවෙන්නට ඕනෙ තැනක්. මාර්ගය උපන්නා කියලා කියන්නේ අපි මාර්ගයට ආවා කියලා කියන්නේ අන්න එතනටයි. එතන ලැබුවොත්

තමයි අපි මේ පිටිනේ ලබන්නට ඕනෙ කරන උපරිම ප්‍රතිඵලය. ප්‍රයෝජනය ලැබුව වෙන්නේ. ඒනිසා ඒක ලබන්නට ඕනෙ කොහොම හරි. ඒක ලබන්න පුළුවන් අමාරු නැතැ. අපි ඒ ලැබෙන පිළිවෙල තමයි මේ ටික ටික කියාගෙන යන්නේ.

දැන් අපි බලමු මෙන්න මෙහෙම, දැන් අපිට හුඟක් දෙනෙකුට අදහසක් තියෙන්නේ මම මේ ඉන්නවා. මට ඇතිවෙන තණ්හාව තමා දුකට හේතුව. ඒ තණ්හාව නැති කළොත් තමා නිවන. ඒ තණ්හාව නැතිකරන පිළිවෙල තමයි මාර්ගය. එතකොට අපි පුද්ගල කියන සංකල්පය ගොඩ නගාගෙන, පුද්ගලයෙකුට අයිති තණ්හාව නැති කරන්න තමා අපි හදන්නේ. මේක චතුරාර්ය සත්‍ය දැක්ම නොවේ. මේ තුළ ගොඩනැගෙන ප්‍රතිපදාව දක්ව නිරෝධගාමිණී ප්‍රතිපදාව නොවේ. මේ දුක පිරිසිඳු දැක්කා කියනකොට ඊට වඩා මේ පුද්ගලභාවයම දුරුවෙන, දහම් න්‍යායක් අපට හම්බවෙන්න ඕනෙ. දර්ශනය කියන්නේ ඒකට. “අත්ථි තික්ඛවේ දස්සනා පභාතඛිබා සක්කාය දිට්ඨි, විචිඛිච්චා, සීලඛිබත පරාමාස, තුන් සංයෝජනය දුරුවෙන්නේ මේ දර්ශනයෙන්. මේ දර්ශනය කියන එක අපට ප්‍රකට වෙන්නේ මෙන්න මෙතනින්. දැන් අපි දන්නවා මම, මගේ, මගේ ආත්මය.

- **මම කියනකොට එතන වෙමි කියන මානය තියෙනවා.**
- **මගේ කියනකොට තණ්හාව තියෙනවා.**
- **මගේ ආත්මය කියනකොට එතන දෘෂ්ඨිය තියෙනවා.**

තෘෂ්ණාව, දෘෂ්ඨි, මාන ඒ ටික නේද දුක්ඛ සමුදය. දුක්ඛ සමුදය කියන්නේ මම, මගේ, මගේ ආත්මය, ඒ කියන්නේ අර තව විදියකින් කියනවා නම් තණ්හා, දිට්ඨි, මාන. මේ ටිකනෙ දුකට හේතුව. දැන් මෙන්න මේ ටික දුරු වුනොත්තේ කවදා හරි නිවන කියන දෙය අපට ලැබෙන්නේ. දැන් බලන්න මම, මගේ, මගේ ආත්මය කියන මේ සංකල්පය, මේ අදහස ඇත්තක්ද? මම, මගේ, මගේ ආත්මය කියන එක සැබෑවට ලෝකේ තියෙන එකක්ද? කොහේ හරි. එහෙම නැත්නම් අපි ඒක හිතෙන් හදාගත්ත එකක්ද? එහෙනම් ඒකට ක්ලේශයක් කිය යුතුයි. දෘෂ්ඨියක් කිය යුතුයි. එහෙනම් දුක්ඛ සමුදය කියලා කියන්නෙ සත්ත්ව, පුද්ගල, ආත්ම කියලා කියන්නේ සංකල්පයක්. අපි මීට මාස කිහිපයකට පෙර මම මට මතක හැටියට ගිය දෙසැම්බර් පොහොය දවසේ ගුවන්විදුලි ධර්ම දේශනාවේ රාත්‍රියේ ධර්ම සාකච්ඡාවත් එක්ක අපි නිදර්ශනයක්, උපමාවක් දැක්වුවා. වෙල් යායක පඹයෙක් ඉන්නවා. මේ පඹයා ගැන ඇතිවුන සංවාදයක් ගැන විද්‍යා නිදර්ශනය කරාවක් කියලා දුන්නා. වෙල්යාය මැද පඹයෙක් ඉන්නවා. ඔන්න දකුණු දිසාවේ ඉඳලා එන පුද්ගලයෙක්, ඒ පඹයා ඉන්න තැන පසු කරගෙන උතුරු

දිශාවට වන්නවා. උතුරු දිශාවේ ඉඳලා දකුණු දිශාවට ආව පිරිසක් සෙවන ඇති ගසක් යට ලැගුම් ගෙන වාඩිවෙලා ඉඳගෙන, අර වෙල්ල යාය මැද සිටින මනුෂ්‍යයා පිළිබඳ සංවාදයක් එක්කෙනෙක් කියනවා ඔය මනුෂ්‍යයා මහා බුන්මයා මවල තියෙන්නේ. අනෙක් කෙනා කියනවා. නෑ නෑ, ඒ මනුෂ්‍යයා මැව්වේ දෙවියන් වහන්සේ. එතකොට තව කෙනෙක් කියනවා. නෑ නෑ ඔය දෙකම වැරදියි ඔය මනුෂ්‍යයා මැව්වේ ඊශ්වරයා. තව කෙනෙක් කියනවා නෑ නෑ ඔය කථා වැරදියි. ඔය මනුෂ්‍යයා කවුරුවත් හැදුවා නොවෙ ය. ඉබේ හටගත්තා. මේ ලෝකේ තියෙන ඔක්කොම දර්ශන, වාද මෙතනදී කියැවුනා. කියැවෙනවා. එතකොට දැන් මේ හැමෝටම මනුෂ්‍යයා පිළිබඳ තමා ප්‍රශ්නය. මේ මනුෂ්‍යයා ආවේ කොහේ ඉඳලද? යන්නේ කොහේද? මරණින් මත්තේ ආපසු උපදිනවද? උපදින්නේ නැද්ද? පෙර පරලොව වෙන ලෝකයක ඉඳලා ආවද, මේ ප්‍රශ්න මහ සංවාද ගොඩක් මෙතන දැන්. අර දකුණු දිශාවේ ඉඳලා එන පුරුෂයන් එනවා මෙතෙක්ට. මේ ගත යටට ආවහම අර මිනිස්සු අහනවා, පින්වත අර ගත යට ඉන්න මනුෂ්‍යයා මහා බුන්මයා මැව්වා නේද? නෑ නෑ එහෙම නැහැ. එහෙනම් වයා මැව්වේ දෙවියන් වහන්සේද? නැහැ එහෙමත් කියන්න බැහැ. එහෙමත් යෙදෙන්නේ නැහැ. එහෙනම් ඒ මනුෂ්‍යයා මැව්වේ ඊශ්වරයාද? එහෙම යෙදෙන්නේ නැහැ. එහෙනම් වයා පෙර පරලොව ඉඳලා ආවද? එහෙම යෙදෙන්නේ නැහැ. එහෙනම් ඔය මනුෂ්‍යයා මැව්ලා නැවත උපදිනවද? එහෙම වෙන්නේ නැහැ. ඉතින් මේ වගේ මේ ලෝකේ තියෙන කියලු ආගම්වාද, දර්ශන, වික මේ ප්‍රශ්නයට නැගිල. අර පුරුෂයාගෙන් අහනකොට නෑ නෑ එහෙම වෙන්නේ නැහැ කියනවා. එතකොට අර මිනිසුන්ට තරහ යනවා. මොකක්ද ඔබ කියන කථාව? අහපු අහපු එක නැහැ කියනවා. එතකොට කියනවා "පින්වතුනි, අපි වාද විවාද කරන්න ඕනෙ නැහැ. එන්න යන්න මාත් එක්ක, එතෙක්ට යමු අපි. දැන් මේ කට්ටියම එක්කරගෙන යනකොට දකින්න හම්බවෙන්නේ මොකක්ද? පඬියෙක්. එතකොට අර නැගුණු ප්‍රශ්න ඔක්කොම ඉවරයිනෙ. දැන් ඉන්නේ පඬියෙක්. පඬියෙක් ඉන්න තැන මනුෂ්‍යයෙක් කියලා සංකල්පයක් ඇති කරගෙන, ඒ සංකල්පය තමයි මේ සියල්ලටම මූලික වෙලා තියෙන්නේ. එතකොට එතන ඉන්නේ පඬියෙක්ද? මනුෂ්‍යයෙක්ද? කියන එක විවරණය වුනා නම් ඊට මෙහා පැත්තේ තිබුණ ඔක්කොම එකවර බිඳ වැටෙන්නෙ. එතකොට අපි විද්‍යා ඒක සම කළා.

“පඬියා පඬියා හැටියට නොදන්නාකම අවිද්‍යාව”

පඬියා පඬියා හැටියට නොදන්නාවූ අවිද්‍යාව මත ගොඩනැගිලිව මනුෂ්‍යයෙක් ය යන සංකල්පය අපි දැක්වුවා මිත්‍යා දෘෂ්ටියට, සක්කාය දෘෂ්ටියට. එතකොට අපි ඇත්ත ඇති සැටියෙන්

නොදකින නිසා පඬියා හැටියට නොදකින නිසා, ස්කන්ධ පංචකය, ස්කන්ධ පංචකය හැටියට නොදකින නිසා එතන මැව්ල තියෙනවා පුද්ගල සංකල්පය. සත්ත්ව, පුද්ගල, ආත්ම කියන සංකල්පයක් ගොඩනැගිල තියෙනවා. මේක මිත්‍යා දෘෂ්ටියක්. හරියට පඬියෙක් ඉන්න තැන මනුෂ්‍යයෙක් කියලා හිතාගෙන, දෙවියෙක් මැව්වා, ඊශ්වරයා මැව්වා, බුන්මයා මැව්වා, පෙර කර්මයෙන් හටගත්තා, මැරුණාට පස්සේ උපදිනවා, මේ ආදී නොයෙක් සංකල්ප ගොඩ නැගුනහම සියලු දේ මේ එකම තැනින් බිඳ වැටෙනවා වගේ පවතින්නේ හේතු ප්‍රත්‍යයන්ගෙන් හට ගන්න ස්කන්ධ පංචකයක්, උපාදාන ස්කන්ධ පංචකයක්, එහි ඇත්ත ඇති සැටියෙන් නොදැක්කොත්, එතන මැවෙන, ඇති කර ගන්න සංකල්පය තමයි සත්ත්ව, පුද්ගල, ආත්ම කියන දෘෂ්ටිය. දැන් එතකොට මම කියලා, මගේ කියලා, මගේ ආත්මය කියල මේ ඇති කර ගත්ත සංකල්පයක් මිස ලෝකයේ තියෙන දෙයක් නම් නොවෙයි. එහෙම නම් දැන් අපිට දුක්ඛ සමුදය කියල කියන්නේ සැබෑවට ඇති දෙයක් ද? දැන් ඇති දෙයක් නම් අපි නැති කරන්න ඕනෙ. ලෝකයේ ඇති දෙයක් නම් නැති කරන්න ඕනෙ. ඇති දෙයක් නොවෙයි මේක හරියට දැකිය යුතු දේ, ඇත්ත ඇති සැටියෙන් නොදකින නිසා ඇති කර ගත්ත සංකල්පයක්, මම කියන්නේ, මගේ කියන්නේ, මගේ ආත්මය කියන්නේ.

තෘෂ්ණා, දෘෂ්ටි, මාන වශයෙන් යමක් ගෙන ඇත්නම්, ඇත්ත ඇති සැටියෙන් නොදකින නිසාමයි. දැන් අපි මෙන්න මෙහෙම ගත්තොත්. දැන් රූපය මම, රූපය මගේ කියල තියෙනවනේ. දැන්, මම මගේ කියලා ගත්ත තැන උපාදානය. ඒකට අපි කියනවා රූප උපාදානය කියල. ඒක තමා දුක්ඛ සමුදය රූපය මම කියලා, මගේ කියලා අරගෙන එහෙම ගත්තාම කෙස් මගේ. ලොම් මගේ. නිය මගේ. දත් මගේ. සම මගේ. මස් මගේ. ඇටකටු මගේ. මේකේ හැඳෙන කැක්කුම්, වේදනාත් මගේ, කොන්දේ කැක්කුමත් මගේ, ඔළුවෙ කැක්කුමත් මගේ. ඔක්කොම මගේ වෙලානේ නේද? එතකොට මම, මගේ, මගේ ආත්මය කියලා අරගෙන තියෙනවා.

දැන් වචනයක් වචනයක් පාසා ඉවතට යන්න නොදී අවධානය යොමු කරන්න මේකට. දැන් මගේ කියන සංකල්පය ගොඩනැගිල තියෙනවා. මම කියන සංකල්පය ගොඩනැගිලා තියෙනවා. රූපය මම, වේදනාව මම, සංඥාව මම, සංඛාරය මම, විඤ්ඤාණය මම. රූපය මගේ, වේදනාව මගේ, සංඥාව මගේ, සංඛාරය මගේ, විඤ්ඤාණය මගේ. මේ ස්කන්ධ මගේ ආත්මය. මෙබඳු සංකල්පයක් ඇතිවෙලා තියෙනවා. දැන් අපිට මේ සමුදය දුරු කරන්න කියලා අමුතුවෙන් කළ යුතු කිසිවක්ම නැහැ. දැන් අර ගත යට ඇතිවෙලිව සංවාදයේදී අර මනුෂ්‍යා මොනවා හරි කථා කරන්න ගියා නම්, වැරදියිනේ ඒක. වයාට

කාරණා හිමිවන එකම දේ තමා මේ අයව එක්කන් ගිහිල්ලා පෙන්නන එක. එහෙත්ම අපිට මේ දුක්ඛ සමුදය කියලා ගොඩනැගුනු තණ්හා, දෘෂ්ඨි, මාන, දුරු කරන්න කියලා අමුතු පිළිවෙතක් මුකුත් නැහැ. තියෙන්නේ එකයි. මොකක්ද? දුක දුක හැටියට දකින එක.

දැන් අපි බලමු රූපය මම, රූපය මගේ, දැන් ඔන්න රූපයේ ඇත්ත දකින කොට සමුදය දුරුවෙන්නට ඕනෙ. දැන් ඔබ හිතන්න මෙන්න මෙහෙම. මේ ඵලිමහනේ කොහේ හරි තියෙනවා මනා දුගඳ හමන අසුවී ගොඩක්. මේ අසුවී ගොඩ දකින ඔබට පොඩ්ඩක්වත් ආශාවක් ඇති වෙයිද? පොඩ්ඩක් අල්ලලා බලන්න ඕනෙ කියලා. ඉඹලා බලන්න ඕනෙ කියලා. මම කියලා. මගේ කියලා. මගේ ආත්මය කියලා. දෝතින් ගන්න හිතෙනවද? නෑ අර බල වමනයක් වගේ යමක් දැක්කොත් තණ්හාවක් ඇතිවෙයිද? පොඩ්ඩක්වත් මගේ කියන්න, මගේ ආත්මය කියන්න. එහෙම නැත්නම් අපේ කියලවත් ගන්න. හිතෙන්නේ නෑ. දුගඳ හමන සැරව ගොඩක් දැක්කොත්, එහෙම හිතෙයි ද? තණ්හාවක්, ආශාවක්, එහෙත්ම කහ පාටට, පිළි ගඳට තියෙන සෙම පිත හම්බවුනොත්, දැක්කොත්, තණ්හාවක් උපදීද? මම කියන්න, මගේ කියන්න, ආශාවෙන් වැළඳගන්න. හිතෙන්නේ නැහැනෙ. එතකොට ලේ ගොඩක් දැක්කොත් පිළි ගඳ ගහන, මම කියන්න, මගේ කියන්න, හිතෙයි ද? ආශාවෙන් වැළඳ ගන්න හිතෙයි ද? හිතෙන්නේ නැහැ. එතකොට කහ පාටට, පිළි ගඳට තියෙන සොටු ටිකක් දැක්කොත්, ආශාවෙන්, තණ්හාවෙන් ඒක වැළඳගන්න, අතට ගන්න, දෝතට ගන්න, සීප වැළඳගන්න හිතෙයි ද? නැහැ. අහක බලා ගන්නවා. මහ පිළිකුලක්. මුත්තා ගොඩක් දැක්කොත්, ඒත් එහෙමයි. කෙළ ගොඩක් දැක්කොත් ඒත් එහෙමයි. පිළිකුල්. ඒ වුනාට රූපය, රූපය මගේ, රූපය කියන එකේ තියෙන්නේ මොනවද මගේ කියල ගත්ත? මම කියල ගත්ත රූපයේ තියෙන්නේ මොනවද? මේ එපා කියපු ටිකමනේ තියෙන්නේ. එහෙනම් ඇත්ත ඇති සැටියෙන් දැකලද අපි. මේ රූපය කියලා, මම කියලා ගත්ත දේ තියෙන්නේ මේවා කියලා දැක්කොත්, රූප මම කියන්න, මගේ කියන්න, ඉතුරුවක් වෙයිද? එහෙනම් අපි මෙන්න මේවගෙ ඇත්ත නොදකින නිසාමයි රූපයට මම කියන්නේ. රූපයට මගේ කියන්නේ. රූපයට මගේ ආත්මය කියන්නේ. එහෙනම් මම, මගේ, මගේ ආත්මය කියලා තෘෂ්ණා, දෘෂ්ඨි, මාන දුරුකරන්න කියලා අමුතු එකක් නැහැ. රූපයේ ඇත්ත ඇති සැටියෙන් දැක්කොත්, දුක පිරිසිඳ දැක්කොත්, සමුදය දුරු කරන්න කියලා අමුතු එකක් තියෙනව ද? සමුදය දුරු වෙනවා නම් නිරෝධය සාක්ෂාත් කරන්න කියලා අමුතු එකක් තියෙනව ද?

මාර්ගය කියලා අමුතු එකක් කරන්න තියෙනව ද? මාර්ගයම නේද මේ? එහෙනම් දුක පිරිසිඳ දකින්න. උත්තරය හරි සරලයි නේද?

දැන් බලන්න අපි හැම තිස්සෙම අපිට රූපයක් දකිනකොටම අපිට පේන්නේ නෑ මේකේ මේ තියෙන්නේ අසුවී, මේ නොපැහැදුණු ආහාරය බල වමනයක් වගේ. මේ පිත, මේ සෙම, මේ සැරව, මේ ලේ, මේ දහඩිය, මේ මේදය, මේ වුරුණු තෙල, මේ කබ, කඳුව, මේ කෙළ, මේ සොටු, සඳුම්දුව, මුත්තා, කෙස්, ලොම්, මේ බඩවැල්, ආමාශය, අක්මාව, මේවා අපි වෙන් වෙන්ව ඇති සැටියෙන් දැක්කොත්, කය දකිනකොට, රූපය දකිනකොට මේ තියෙන්නේ මේවා කියලා දැක්කොත් අසුවී ගොඩක් දකිනකොට අපි අහක බලා ගන්නේ යම් සේද, මුත්තා හැකිල්ලා, අනෙක් පැත්ත බලා ගන්නේ යම් සේද මේ රූපය දකිනකොටත්, එබඳු ම වෙන්නට ඕනෙ.

දැන් අපි මේවා ඵලියේ තියෙනකොට දකින්න. බලන්න තණ්හාවෙන්, ආශාවෙන් වැළඳගන්න කැමති නැහැ. ඒත් අපි දැන් රූපය කියලා තණ්හාවෙන්, ආශාවෙන් වැළඳගත්තේ, තුරුල් කර ගත්ත දේ මොනවද? මේ ටිකමයි. ඉතින් අපි යම් දවසක මේ ඇත්ත දකින්න පුරුදු කළොත් අනිත් වේදනා, සංඥා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ නාම ධර්ම පසෙකින් තැබේවා. මේ රූපයේ ඇත්ත ඇති සැටියෙන් දැක්කොත් රූප උපාදානයෙන් මිදෙනවා. රූප උපාදානයෙන් මිදුනා කියලා කියන්නේ කොතනද? පංච කාමයෙන් මිදෙනවා. පංච කාමයෙන්, වස්තු ක්ලේශ කාමයෙන් මිදුනා කියලා කියන්නේ මොකක්ද? මේ මාර්ග ප්‍රතිපදාව තුළ එහෙම වුනොත් කාම ලෝකයෙහිය මිදුනේ. ඒ කියන්නේ අනාගාමී වෙනවා. දැන් අනාගාමී බව දක්වාම මාර්ගය තියෙනවා රූපයේ ඇත්ත ඇති සැටියෙන් දැක්කම. එහෙනම් අපි දකින්නට ඕනෙ ඛාතිරයේ දකින අසුවී ගොඩ යම් සේ පිළිකුල් ද, එහෙනම් මේ මම කියලා ගත්ත රූපයෙන් තියෙන්නේ මම කියලා කියනකොට, මගේ කියලා ගන්නකොට, මේ රූපය කියලා ගන්නකොට, ඒකත් මේකෙනෙ තියෙන්නේ. "මම" කියනකොට අසුවී වලටනේ "මම" කියලා කියලා තියෙන්නේ. "මගේ" කියනකොට අසුවී වලටනේ "මගේ" කියලා තියෙන්නේ. "මගේ ආත්මය" කියලා තියෙන්නේ. තණ්හා කරල තියෙන්නේ අසුවී වලටනේ. බල වමනයක් මෙන් නොපැහැදුණු ආහාරයක් දකිනකොට එහෙනම් මේක පිළිකුල්. එහෙනම් "මම" කියලා, "මගේ" කියලා "මගේ ආත්මය" කියලා අරගෙන තියෙන්නේ මේ ආමාශයේ තියෙන්නේ ඕවනේ. කෙල, සෙම, පිත, මිශ්‍ර වෙච්ච මේ ගිලපු ආහාරය, දැන් එළියට ගත්තොත්, එබඳු බල වමනයක් වගේ. එතකොට දැන් මේක "මම". මේ ටික "මගේ". මේක "මගේ ආත්මය". අන්න තණ්හාව ඉපදිලා. කුමකටද? ඇත්ත ඇති සැටියෙන් නොදන්න නිසා. එතකොට ඔන්න ඔය විදියට "රූපයේ" ඇත්ත මෙන්න මේබඳු කියලා නැවත නැවත දකිනවා නම් මහ නුවණක් ඕනෙ නැහැ මේකට. දැන් ඔබට තියෙන ඔය ප්‍රමාණය ඇති මේ රූපයේ ඇත්ත ඇති සැටියෙන් දකින්න. ඇත්තටම රූපය කියන්නේ මේබඳු දෙයක් නේද?

වාසනාවන්ත සන්තප්පරුප නුවණැති පිංචතුති,

අපි දැන් උදය කාලයෙහි ආනාපාන සති භාවනාව පිළිබඳව විස්තර කියන්නයි පටන් ගන්නේ. එහෙත් එතනට එන්නට බැරි වුනා. ඊට කලින් සිතිය කියන්නේ, නුවණ කියන්නේ මොකක් ද? නුවණින් දකිනවා කියන්නේ මොකක්ද කියන කාරණාව ගැන අපි කතා කලා. ඉතින් ඔය ටික දන්න කෙනෙකුට තමයි ආනාපාන සතිය කියන එක හම්බවෙන්නේ. අපි කීවා දුක්ඛ නිරෝධගාමිණී ප්‍රතිපදාවටයි, ඒ අර්ථ සත්‍යයටයි සමථ - විපස්සනා කියන එක අයිති වෙන්නෙ සමථ-විපස්සනා නිරෝධගාමිණී ප්‍රතිපදා ආර්ථ සත්‍ය අපට හම්බ වෙන්න නම් අපි දුක මොකක්ද? සමුදය කියන්නේ මොකක්ද? නිරෝධය කියන්නේ මොකක්ද? කියලා දැනගෙන නිරෝධය සාක්ෂාත් කරන්න නම් සමුදය ප්‍රභාණය කළ යුතුයි. සමුදය ප්‍රභාණය වෙන්න නම් දුක පිරිසිඳ දැකිය යුතුයි කියන නුවණැද ඇවිල්ලයි. එහෙම ආපු කෙනාටයි, දුක්ඛ නිරෝධ ගාමිණී ප්‍රතිපදාවක් ලැබෙන්නේ. ඒ කියන්නේ අර හතරෙන් දැනුම ලැබෙනකොට ඒකට අපි කියනා, දුක්ඛ සත්‍යයයේ “සත්‍ය ඥාණය”

සමුදය සත්‍යයේ	“සත්‍ය ඥාණය”
නිරෝධ සත්‍යයේ	“සත්‍ය ඥාණය”
මාර්ග සත්‍යයේ	“සත්‍ය ඥාණය”

ඔන්න සත්‍ය ඥාණය ලැබුවා. “තිපරිවට්ටං” කියන වට්ට තුනෙන් එකක් සම්පූර්ණ කලා. ඒ සත්‍ය ඥාණය ඇති කර ගත්ත කෙනාටයි ඊලගට “කෘතය”

දුක්ඛ සත්‍යයේ	“කෘතය ඥාණය”
සමුදය සත්‍යයේ	“කෘතය ඥාණය”
නිරෝධ සත්‍යයේ	“කෘතය ඥාණය”
මාර්ග සත්‍යයේ	“කෘතය ඥාණය”

දැන් අපිට දුක පිරිසිඳ දකින්න, සමුදය ප්‍රභාණය කරන්න, නිරෝධය සාක්ෂාත් කරන්න, මාර්ගය වඩන්න, පළවෙනි අවස්ථාවේදී අපට ඒ අවබෝධය ලැබුණා. දැන් අපි දුක පිරිසිඳ දකිනවා. දුක පිරිසිඳ දකිනකොට සමුදය ප්‍රභාණය වෙනවා. එතකොට අපි දන්නවා දුක දුක හැටියට දකිනකොට මම, මගේ, මගේ ආත්මය කියන අදහස, සංකල්පය, දෘෂ්ඨිය එන්නේ නැහැ. කියන නුවණක් තියෙනවා. මෙහෙම බලනකොට දුක, දුකට හේතුව වූ තණ්හා, දෘෂ්ඨි, මාන

උපදින්නෙ නැහැ. පහළ වෙන්නේ නැහැ කියන නුවණක් තියෙනවා. දුක්ඛ සමුදය, තණ්හා, දෘෂ්ඨි, මාන මම, මගේ, මගේ ආත්මය කියන සංකල්පය නූපදින බවම නිරෝධයයි කියන නුවණක් තියෙනවා. එහෙත්ම ඒ නිරෝධය සාක්ෂාත් කරන වැඩ පිළිවෙල මාර්ගය මෙයමයි කියන නුවණ තියෙනවා. දැන් චතුරාර්ය සත්‍ය එකවර වැඩෙනවා. දැන් නැවත නැවත දුක පිරිසිඳ දකිනකොට, දැන් වියාට හම්බවුනේ දුක පිරිසිඳ දැකීමමයි, මාර්ගය. දැන් දුක පිරිසිඳ දකිනකොට පෙර, පසු නැතිවම මේ කරුණු හතරම සිද්ධ වෙනවා. අර අපි තිරු නැගෙනකොට අඳුර දුරු වෙනවා, ආලෝකය පහළ වෙනවා, රූප දක්වනවා, සීත ගෙලාලනවා යන හතරම පෙර පසු නැතිව සිද්ධවෙනවා වගේම දුක පිරිසිඳ දකිනකොටම එපමණකින් සමුදය ප්‍රභාණය වෙනවා. නිරෝධය සාක්ෂාත් වෙනවා. මාර්ගය වැඩෙනවා. එතකොට දැන් ඔන්න කෘතය, ක්‍රියාව මේක තමයි. මෙන්න මේ ක්‍රියාවේ යෙදෙනකොට යම් දවසක අපිට “කෘත” දැන් අපි හිතමු මෙහෙම. දැන් අපි මේ රූපය දිනා බලන්නෙම මම, මගේ, මගේ ආත්මය කියා. ලස්සනයි, නොදෙයි, සුහයි, සැපයි, කියන අදහසමයි රූපය දකිනකොටම පේන්නේ. මගේ කියන රූපයත්, අනුන්ගේ කියන රූපයත්, දකින කොටම පේන්නෙම ලස්සනයි. කොණ්ඩේ ලස්සනයි. මුහුණ ලස්සනයි. ඇස්දෙක ලස්සනයි. ඇඟ ලස්සනයි, සුහයි, කියන සංකල්පයම තමයි රූපය දිකිනකොටම එන්නේ. එතකොට පින්වතුනි, අපිට දුරු කළ යුතු විපලාසය වැරදි සංකල්ප හතරක් තියෙනවා. මොනවද ඒ විපලාසය.

- නිත්‍ය
- සුඛ
- ආත්ම
- සුභ

අපට තියෙනවා අනිත්‍ය දෙයෙහි නිත්‍ය යයි කියන සංකල්පයක්. දුක් දේ සැපයි කියලා සංකල්පයක් තියෙනවා. අනාත්ම දේ ආත්මයි කියන සංකල්පයක් තියෙනවා. අසුභ දේ සුභයි කියන සංකල්පයක් තියෙනවා.

මෙන්න මේ කායානුපස්සනාවෙන් දුරු වෙන්නේ අසුභ දේ සුභයි කියලා ගත්ත විපලාසයයි. එතකොට අසුභ දේ සුභයි කියලා ගත්ත විපලාසය දුරුවෙන්න නම් කය මේ විදියට බලන්නම වෙනවා. වෙන විදියකින් කයෙහි ඇති සුභ විපලාසය දුරු කරන්න බැහැ. ඒ නිසා කය දිනා මේ විදියට ආයතන උපදින කොට ඒ ආයතනයන් ටික විතරක් නොවෙයි, තවත් තියෙනවා. විය බලන ක්‍රම. කොහොමද? දැන්

අපට පුරුදු දෙතිස් කුණාප භාවනාවක්, තියෙනවා. කෙස්, ලොම්. නිය, දුන්, සම, මස්, නහර ආදී වශයෙන්, "කේසා, ලෝමා, නඩා, දන්තා, තලෝ, මංසං, නහාරු, අට්ඨි, අට්ඨිමිඤ්ජං, චක්කං, හදයං, යකනං, සිලෝමකං, පිහකං, පථ්වාසං, අන්තං, අන්තගුණං, උදරියං, කර්සං, පිත්තං, සෙම්මං, පුඛ්ඛෝ, ලෝහිතං, සේදෝ, මේදෝ, අස්සු, වසා, ඩෙලෝ, සිංඝාණිකා, ලසිකා, මුත්තං, මත්ථ ලුඩගං හි."

මෙන්න මේ ටිකෙන් අපි කය කියලා, රූපය කියලා අරගෙන තියෙන්නේ. කය කියලා ගත්ත, රූපය කියලා ගත්ත රූපයේ තියෙන්නේ මෙන්න මේ ටික. අපිට මෙන්න මේ ටික බලන්න පුළුවන් දුක්ඛ සත්‍ය ප්‍රකට වෙත විදියට. මේක හොඳ කමටහනක් අපිට අර නුවණ ඇති කර ගත්ත කෙනෙකුට. දැන් මේ අසුභය වඩන අය හරියට ඉන්නවා. හැබැයි මේ අසුභය මේ කය දිහා කෙනෙකුට බලන්න පුළුවන්, එක්කෙනෙකුට පුළුවන් මේ විදියට බලලා, මෙහෙට නොඑනසේම "න ආගාමි" නැවත නොඑනසේම බුන්ම ලෝකෙට යන්න. තවත් කෙනෙකුට පුළුවන් බුන්ම ලෝකෙට යන්න ආපනු එන විදියට මේකම වඩලා. එතකොට නැවත නොඑන සේ බඹලොව යන්න නම් සුද්දාවාසයක උපදින්න යන්න නම් අනාගාමී වෙලා අපට ඕනෙ කරනවා අර සම්මා දිට්ඨිය. ඒ කියන්නේ මේ දුක පිරිසිඳ දැකිය යුතුයි කියන තැන. ඒ නුවණ උපදවාගෙන රූප උපාදානයෙන් මිඳීම සඳහා රූපය දිහා බලනව නම් ලොකු දර්ශනයක් එක්කයි, වයාගේ දැක්ම. මොකද වයා දන්නවා මේ රූපය බලන එක විතරක් නොවෙයි. සියලු උපාදානයන්ගේ මිඳීම මේකේ කොටසක් විතරයි. රූප උපාදානයෙන් මිඳෙන්න විතරයි මේ. තව මිඳෙන්න වේදනා, සංඥා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ හතර නාමස්කන්ධයක්ම තියෙනවා කියන එකක් දන්නවා. එතකොට මේක විතරක් බලලා සැහීමකට පත් වෙන්නේ නැහැ. දැන් හරි. මට සමාධියක් ලැබුණා. සිහි නුවණ ලැබුණා. දැන් මට අසුභය හොඳට ප්‍රකටයි. මේ සත්ත්වයෙක් නැහැ, පුද්ගලයෙක් නැහැ, එහෙම අදහසකට එන්න බැහැ. වයා දන්නවා තව ඉතුරු තියෙනවා කියලා. ඒත් වයා රූපස්කන්ධය පිරිසිඳ දකිමින් ඉන්නවා. අර කියපු දර්ශනය තුළ. අර කියන නුවණ තුළ. එතකොට අන්න වයාට පුළුවන්කම තියෙනවා මේ දෙතිස් කුණාපත්, දුක්ඛ සත්‍ය ප්‍රකට වෙත විදියට බලන්න. දුක්ඛ සත්‍ය ප්‍රකට වෙත විදියට බලනකොට රූපය පිළිබඳව විතරක් නොවෙයි, කළකිරෙන්නේ. මේ කය, මේ රූපය ඇසුරු කොට යම් වේදනාවක් උපදිනව නම් මේ රූපයේ ඇත්ත ඇති සැටියෙන් දකිනකොට ඒ වේදනාවෙන් කළකිරෙනවා. ඒ වේදනාවෙන් ඇත්ත දකිනවා. රූපය ඇසුරු කොට යම් සංඥාවක්, සංඛාරයක්, විඤ්ඤාණයක් වේ නම් මේ රූපයේ ඇත්ත දකිනකොට රූපය අනුව ගිය වේදනා, සංඥා, සංඛාර, විඤ්ඤාණයන්ගේද ඇත්ත ඇති සැටියෙන් දකිමින් එහිද කළකිරෙනවා. නොඇලෙනවා. ඒ කියන්නෙ

මේ කය ඇත්ත ඇති සැටියෙන් දකිනකොට, මෙබඳු අසුභ වූ පිළිකුල් වූ දුක්ඛ සත්‍යයෙන් යුක්තවූවක් හැටියට දකිනකොට මේ කය ඇසුරු වෙලා මේ ඇස ඇසුරු කරගෙන යම් වේදනාවක් උපදිනවා නම් ඒක සැපයි කියලා කවුරුහරි ගනී ද? ඒක වෙන්නේ නැහැ. දැන් අසුභ ගොඩක්, කුණු ගොඩක් හරහා හමන සුලඟක් අපට ගැයයි. අප්‍රියයි නේද? ඒ වගේම මේ කය ඇසුරු කරගෙන යම් වේදනාවක් එනව නම් ඒ වේදනාවටත් ප්‍රිය වෙන්නේ නැහැ. වයා දන්නවා මේ වේදනාව ආවේ මේ අසුභ තැනින් කියලා එතකොට වයා ඒ වේදනාවෙන් ඇත්ත දකිනවා. කළකිරෙනවා. ඒ කය ඇසුරු කරගෙන යම් සංඥාවක්, රූප සංඥා, ශබ්ද සංඥා, ගන්ධ සංඥා, රස සංඥා, පොට්ඨබ්බ සංඥා පහළ වෙනවා නම් ඒ සංඥාවෙන් ඇලුම් කරන්නේ නැහැ. රූප සංවේතනා, ශබ්ද සංවේතනා, ගන්ධ සංවේතනා, රස සංවේතනා, පොට්ඨබ්බ සංවේතනා මේ සංවේතනාවන්හිත් ඇලුම් කරන්නේ නැහැ. එක්වූ විඤ්ඤාණ, සෝත විඤ්ඤාණ, ඝාණ විඤ්ඤාණ, පිච්ඡා විඤ්ඤාණ, කාය විඤ්ඤාණ, මේ පංච විඤ්ඤාණයෙහිත් ඇලුම් කරන්නේ නැහැ. ඒවායෙන් කළකිරෙනවා. එතකොට මෙන්න මේ විදියට ස්කන්ධයන්ගේ ඇත්ත ඇති සැටියෙන් දකින කෙනාටයි මේ කාම ලෝකය ඉක්මවන්න පුළුවන්කම තියෙන්නේ. ඒ නිසා මේ එකක් රූපය බලනකොට, ඒ අනුව ගිය වේදනා, සංඥා, සංඛාර, විඤ්ඤාණයන්ගේද ඇත්ත දකිමින් එහි නොඇලෙන බව, කළකිරෙන බව, සිද්ධ වෙත බව, අප මතක තබා ගන්න ඕනෙ. ඒ නිසා අපි වැඩි කාලයක් මේ කය දිහා බලන්න ඕනෙ. දැන් අසුභ වශයෙන් වඩලා පුරුදු මේ දෙතිස් කුණාප ටික බොහොම ප්‍රයෝජනවත් විදියට මේ ආශ්‍රවක්‍ෂය වෙත විදියට යොදා ගන්න පුළුවන්. අපි මෙහෙම බලනවා ඒක.

"කෙස්" කෙස් කියන්නේ අසුභ වූ, අසාර වූ, දුගඳ වූ, පිළිකුල් වූ දෙයක්. මේ කෙස් තමන් හදාගත්ත දෙයක් ද? මා විසින් හදනව ද? අනුන් විසින් හදනව ද? තමනුත්, අනුනුත් එකතු වෙලා හදනවා ද? එහෙම නැතිනම් ඉබේ පහළ වෙනව ද? ඔන්න විමසලා බලනවා. මම හදාගත්ත එකක් නම් මට ඕනෙ විදියට පවත්වන්න පුළුවන් වෙන්න විපාය. එහෙනම් මේක සුදුවෙන්න බැහැනෙ නේද? මේක අවලස්සන වෙන්න බැහැනෙ. මට ඕනෙ විදියට කරන්න පුළුවන් නම්, තරක් වෙත එකක්, දිරන එකක්, පැහෙන එකක්, ඉදෙන එකක්, හදාගන්නේ නැහැනෙ මම නම්. මගෙ නම්.

එහෙනම් මේක මම හදන එකකුත් නොවෙයි. මේක අනුන් හදන එකකුත් නොවෙයි. මමත් අනුනුත් එකතුවෙලා හදන එකකුත් නොවෙයි. ඉබේ පහළ වෙත එකකුත් නොවෙයි. හේතු ප්‍රත්‍යයෙන්මයි මේ කෙස් හට ගත්තේ. මොනවයිත්ද හටගත්තේ? කන බොන ආහාර

පානාදියෙන්. ආහාරයෙන් තමයි මේ කෙස් හට ගත්තේ. නැවත නැවත පවතින්නේ ආහාරය නිසා. එහෙනම් මේ කෙස් කියන්නේ උපදින ධර්මතාවයක්. උපාදින්න ධර්මතාවයක්. උත්පත්තිය, ස්වභාව කොට ඇති හට ගැනීම ස්වභාව කොට ඇති ධර්මතාවයක් නේද? ඔන්න අපිට උත්පත්ති ලක්ෂණය හම්බවෙනවා. මේ උත්පත්ති ලක්ෂණයෙන් යුක්ත වූ කෙස් දිරනවා නේද?

“ඔන්ඩ්විටං, පාලිවිටං වලිවිටතා”

පැසෙන බවක්, ඉදෙන බවක් තියෙනවා නේද? එහෙනම් මේ කෙස්වල තියෙන දිරීමේ ලක්ෂණය නේද? ජරා ලක්ෂණය නේද මේ? එහෙනම් මේ කෙස් අකලට පැසෙන බවක් තියෙනවා. කෙස් හැලෙන, යන බවක් තියෙනවා. මේ ව්‍යාධි ලක්ෂණය නේද මේ? මේ කෙස් මරණය කෙළවර කොට ඇති ස්වභාවයක්. රූප ජීවිතේන්ද්‍රියාගේ බිඳීමක්, වෙන්වීමක්, වෙන්ව යන බවක්, බිඳෙන බවක් තියෙනවා නේද? එහෙනම් මේ මරණ ලක්ෂණය නේද? එහෙනම් මේ කෙස්වල ජාති, ජරා, ව්‍යාධි, මරණ ධර්මය ස්වභාව කොට පවතිනවා නේද? එහෙනම් කෙස් කියන්නේ ජාති දුක, ජරා දුක, ව්‍යාධි දුක, මරණ දුක ස්වභාව කොට ඇත්තක් නේද? එහෙනම් කෙස් කියන්නේ ජාත්, ජරා, ව්‍යාධි, මරණ ස්වභාව කොට ඇත්තම් මේ ලෝකයේ සෑම සත්ත්වයෙක්ම එපා එපා කියන ධර්මතාවය නේද ජාති, ජරා, මරණ දුක.

“අහෝ වත මයං න ජාති ධම්මා අස්සාම, නව වත නෝ ජාති ආභවිවෙයියාති. න ඛෝ පනේතං ඉච්චාය පත්තබ්බං ඉදම්පි යම්පිච්චං න ලහති තම්පි දුක්ඛං”

“ජාති දුක, ජරා දුක. ව්‍යාධි දුක. මරණ දුක නොපැමිණේවා ! සෝක පරිදේව දුක් දොම්නස් නොපැමිණේවා”

සෑම මොහොතකම, හැම දෙනාගේම කල්පනාව මේක. දැන් ඒ බලාපොරොත්තුව ඉටු නොවී ඒ දුකම එනවා. දැන් එනවා කියන්නේ මොකක්ද? දැන් කෙස් මෙහි යම් ලැබීමක්, ඉපදීමක්, පහළ වීමක්, හමුවීමක්, වෙනවා කියන්නේ මොකක්ද?

“යම්පිච්චං න ලහති තම්පි දුක්ඛං”

අකමැති දේ ලැබීමක් නේද මේ වුණේ. දැන් කෙස් අපි අකමැති දේ නොවෙයි. ජාති, ජරා, මරණයයි අපි අකමැති මේ පුද්ගල ස්වභාවය දුරුවෙන විදියටමමයි බලන්න ඕනෙ. නිකං අසුභය විතරක් වැටහුනාට මිදි. පුද්ගලභාවය දුරුවෙන්න ඕනෙ. මොකද දැන් අපි කිව්වේ දුක්ඛ

සමුදය පුද්ගලභාවයමයි කියල. මම, මගේ, මගේ ආත්මය කියන සංකල්පයමනේ දුක්ඛ සමුදය හැටියට අපි දැක්කේ. දැන් එහෙනම් මේ කෙස් කියන්නේ ජාති, ජරා, ව්‍යාධි, මරණය නේද? අපි මෙතෙක් කෙස් කියල බලන දේ පුරුදු වෙන්න ඕනෙ මේක දකිනකොට මේ ජාති, ජරා, මරණය නේද කියල දකින්න. මේ ආකල්පයේ වෙනසක් කරන්න ඕනෙ. එහෙනම් ජාති, ජරා, මරණය නම් ඒ ලැබෙන්නේ, පහළ වෙන්නේ මේ අකමැති දේ ලැබීමක් නේද? “යම්පිච්චං න ලහති තම්පි දුක්ඛං” පැතු දේ නොවී නොපැතු දෙයක්ම සිදුවීමක් නේද? මේ? මේ දුක නේද?

ඊලඟට ජාති, ජරා, මරණය ස්වභාව කොට ඇති මෙබඳු වූ කෙස්වල යම් ලැබීමක්, හමුවීමක්, පහළවීමක්, ඉපදීමක්, දැකීමක්, ස්පර්ශවීමක් අඩු තරම්ත් සිහිවීමක් හෝ වේ නම් මේ අප්‍රියයන් හා නේද එක් වුණේ? ජාති, ජරා, මරණය හා නේද එක් වුණේ? එහෙනම් මේ අප්‍රිය සම්ප්‍රයෝග දුකක් නේද? දැන් එහෙනම් ප්‍රියයන්ගෙන් වෙන් වෙලාම නේද? දුකකටම නේද වැටිල තියෙන්නේ? එහෙනම් අප්‍රියන් හා එක්වෙලා නම්, ප්‍රියයන්ගෙන් වෙන් වෙලා නම් බලාපොරොත්තු දේද නොලැබී, ජාති, ජරා, මරණය නම් ලැබිල තියෙන්නේ, එහෙනම් එහ සතුටට, සොම්නසට, සුවයට, සැපයට, කාරණාවක් යෙදිලා නැහැ. දුක්ඛ, දෝමනස්ස, උපායාස, මේ දුක්ඛ ලක්ෂණයම නේද පහළ වෙලා තියෙන්නේ? එහෙනම් කෙස් කියන්නේ ජාති දුක, ජරා දුක, ව්‍යාධි දුක, මරණ දුක, ප්‍රිය විජ්ජයෝග, බලාපොරොත්තු දෑ නොලැබීම, මේ සියලු දුක්ඛ ලක්ෂණයන්ගෙන් යුක්තයි නේද මේ කෙස්? ඔන්න තමන්ගේ අධ්‍යාත්මික කය බැලුවා. දැන් ලස්සනයි, හොඳයි, සැපයි කියලා පෙනෙන බාහිර කයෙන් බලනවා. ඒ කියන කෙසුත් මේ ජාතිය ස්වභාව කොට ඇති, මේ ආහාරයෙන්ම යැපෙන පවතින ජාතියම ස්වභාව කොට ඇති බවක් නේද තියෙන්නේ? දිරන බවක්, ලෙඩවෙන බවක්, මරණයම ස්වභාව කොට ඇති බවක් තියෙනවා නේද? එබඳු කෙස්වල යම් පහළවීමක්, දැකීමක්, හමුවීමක්, ලැබීමක්, තියෙනවා නම් ඒ අප්‍රියයන් හා එක්වීමක් නේද? බලාපොරොත්තු සැපත නොලැබී, නොපැතු දුකම පැමිණීමක් නේද? එහෙනම් වියද සෝක පරිදේව දුක්ඛ දෝමනස්සයන්ට හේතුයි නේද? එහෙනම් අධ්‍යාත්මිකවත්, බාහිරවත් අපට හම්බවෙන්නේ මොකක්ද? දුක. දුක්ඛ සත්‍යය.

“අප්පත්තං වා, ඛහිද්ධා වා, අප්පත්ත ඛහිද්ධා වා කායේ කායානුපස්සි විහරති”

ආධ්‍යාත්මික කයෙන්, බාහිර කයෙන් මේ දෙකේම තියෙන්නේ මොකක්ද? දුක එතකොට වයා දකිනවා ඇත්ත ඇති සැටියෙන් බලනකොට මේ කෙස් කියන්නේ දුකමයි. ඒත් මේ දුක දුක හැටියට නොදන්න නිසා මේ කෙස් ලස්සනයි, සුභයි, කෙස් හොඳයි, කෙස් මම,

කෙස් මගේ කියන සංකල්පයක්, දෘෂ්ටියක්, අදහසක් උපන්නා නේද? දැන් ඒයාට ඔන්න හමුවෙනවා දුක්ක සමුදය. මෙතන ඇත්ත නොදැකපු නිසා මෙබඳු අදහසක් උපන්නා නේද? මේ අවිද්‍යාව නිසාම. දැන් ඇත්ත ඇති සැටියෙන් දකිනකොට, කෙස් මම, මගේ, මගේ ආත්මය කියා කියන්න හෝ ලස්සනයි, සුභයි, කියා කියන්න බැහැ නේද? ඇත්ත නම් කෙස්වල ස්වභාවය මේ දුකම, දුක්ක සත්‍යයම නේද ප්‍රකට වෙන්නෙ මෙතනින් කියලා ඒයා ඇත්ත ඇති සැටියට දකිනකොට ඒ කියන්නේ රූපයේ අවිද්‍යාව දුරු වෙනකෙට,

“අවිජ්ජා නිවරණානං සත්තානං තණ්හා සංයෝජනානං සන්ධාවිතං සංසර්තං”

“මේ අවිද්‍යා නිවරණය නිසා තණ්හා සංයෝජනයෙන් බැඳුණු ඔබද, මමද, මේ සසරේ දුවන ලදී, හැසිරෙන ලදී”

දැන් මේ කෙස්වල මේ ඇත්ත ඇති සැටියෙන් නොදැකපු බව අවිද්‍යාව. වැහුණා, ඇත්ත මොකක්ද? දුකමයි. නමුත් දැන් මෙතෙක් කාලයක් කෙස් දිනා බැලුවේ ලස්සනයි, හොඳයි, සැපයි, සුභයි, කියලා. දුකත්, සමුදයත් දෙක එකතුවෙලා තිබුණා. දැන් ඔන්න දුකත් සමුදයත් දෙක වෙන්වුනා. කෙස් කියලා අපට පෙනුන දේ අපට පෙනුනා දුක්ක වෙනවුනා. කෙස් කියලා අපට පෙනුන කොටම සමුදය දුරු කරන්න ඕනෙ සත්‍යය හැටියට. එහෙම පෙනෙන කොටම සමුදය දුරු කරන්න ඕනෙ කියන අමුතු අදහසක් ඕනෙ නැහැ. දැන් ඒකට මම, මගේ, මගේ ආත්මය කියන්න ඕනෙ නැහැ. දැන් අර අසූචි ගොඩක් දකිනකොට මම, මගේ, මගේ ආත්මය කියන්න බැහැ වගේ, හිතලාවත් කියන්න බැහැ. කවුරුහරි කීවත් කියන්න කියලා කියන්න බැහැ. ඇයි ඒක හොඳටම පිළිතුරු. දැන් මෙතන මේ විදියට, “අජ්ඣත්ත ඔතිද්ධාවා” අධ්‍යාත්මික වූද, බාහිර වූද කෙස්වල ස්වභාවය යථාර්ථය මේ ආකාරයෙන් දුක්ක සත්‍යය හැටියට දකිනකොට ඒකට මම, මගේ, මගේ ආත්මය කියා කියන්න, තෘෂ්ණා, දෘෂ්ඨි වශයෙන් ගන්න පෙළඹෙන්නේ නැහැ. එහෙනම් සමුදය ප්‍රභාණය වෙනව, නිරෝධය සාක්‍ෂාත් වෙනවා. මාර්ගය වැඩෙනව.

දැන් ලොම්. ඒකත් බලනවා. ඒයත් ආහාරයෙන්ම යැපෙන, පවතින ධර්මතාවයක් නේද? උත්පත්තිය ලක්‍ෂණ කොට තියෙනවා නේද? ලොම් වලත් තියෙනව නේද දිරිමක්? ලෙඩවීමක්, මරණයම ස්වභාව කොට ඇති බවත්, එහෙනම් ඒ ලැබීම අප්‍රියයන් හා එක්වීමක් නේද? අකමැති දේ නේද ලැබීම තියෙන්නේ. එහෙනම් සෝක පරිදේවයට, දුකට, දෝමනස්සයට හේතුව නේද? ආධ්‍යාත්මික කයෙන්, බාහිර කයෙන්, දෙකේම බලනවා. දෙපලෙම හම්බවෙන්නේ දුක්ක සත්‍යයමයි. එතකොට එහෙම බලනකොට මෙතෙක් කල් මේ

රැවුල ලස්සනයි. මුණ ලස්සනයි. අපේ, අනුන්ගේ කියන, කාගේ හෝ අරගෙන ලස්සනයි කියන අදහසක් තිබුණා නම් ඒයාට දැන් මේ ලස්සනයි කියන අදහස දුරුවෙලා, නැවත නැවත වැඩි වැඩියෙන් බලනකොට දුක්ක සත්‍යයම ප්‍රකට වෙනවා. ඒ දුක්ක සත්‍යයම දුක්ක ලක්‍ෂණයම ප්‍රකට වෙන්න වෙන්න තණ්හාවක් තිබුණා නම් ඒ අරබයා ඒක බැහැර වෙනවා. නිරෝධය සාක්‍ෂාත් වෙනවා. මාර්ගය වැඩෙනවා.

නිය, මේක හොඳයි, ලස්සනයි, සැපයි කියලා බලනවා නියපොතු දිනා. එහෙත් මේක අසුභ අසාර, දුගඳු පිළිකුල් දෙයක්. මේකදු ජාතිය ස්වභාව කොට ඇත්තක්. ආහාරයෙන්මයි මේක යැපෙන්නේ. ආහාරය නිසාමයි පවතින්නේ. උත්පත්ති ලක්‍ෂණය තියෙනවා. මේ නියපොතු වලත් තියෙනවා දිරන බවත්. එදා තිබුණ ලස්සන දැන් මේ නියපොතුවල නැහැ. ඔපවත් බව නැහැ. දැන් වෙනස් වෙලා. දිරලා. මේවායෙන් තැලීම්, කැඩීම්, ඉරිතැලීම්, පිපිරීම්, නොයෙක් හේතු නිසා රෝගී වෙනවා. රෝග එන්න ඉඩ තියෙනවා. මරණය ස්වභාව කොට ඇති බව නියපොතු වලත් තියෙනවා. එහෙනම් මේ නිය කියන්නේ ජාති, ජරා, මරණය නේද? එබඳු වූ නියපොතුවල යම් ලැබීමක්, පහළවීමක්, හමුවීමක්, දැකීමක් වේ නම් සිහි කිරීමක් පමණක් හෝ වේ නම් ඒ අප්‍රියයන් හා එක්වීමේ දුක නේද? ප්‍රියයන්ගෙන් වෙන්වීමේ දුක නේද? බලාපොරොත්තු දෑ නොලැබීමේ දුක නේද? සෝක පරිදේව දුක් දොමනස් උපායාසයෝ එහි තිබෙනවා නේද? ඒයට නේද කරුණු යෙදීම තියෙන්නේ. ඔන්න අධ්‍යාත්මිකවත්, බාහිරවත්, අධ්‍යාත්මික බාහිර දෙකේමත් නියපොතුවල තියෙන්නේ මෙබඳු ලක්‍ෂණ නේද කියලා බැලුවාම නිය පිළිබඳව යම් සුභ සංකල්පයක් තිබුණා නම් ඒය දුරු වෙනවා. දුක හැටියට දකින නිසා මම, මගේ, මගේ ආත්මය කියන තෘෂ්ණාවෙන් ගත්ත යම් සංකල්පයක් තිබුණා නම් ඒක බැහැර වෙනවා. නිරෝධය එපමණකින් සාක්‍ෂාත් වෙනවා. මාර්ගය එපමණකට වැඩෙනවා.

දත් මේ විදියටම බලනවා. මේවත් ආහාරයෙන් හටගෙන ආහාරය නිසා පවතිනවා. උත්පත්ති ලක්‍ෂණය තියෙනවා. එහෙනම් මේක ජරාවට පත් වෙනවා. දිරන බවත් තියෙනවා. දත්වල හැලෙන බවත් තියෙනවා. “බණ්ඩිච්චං” කැඩෙන හැලෙන බවත් තියෙනවා. දත් දිරා යන බවත් තියෙනවා. දත්වල විවිධ රෝගාබාධ හටගන්නා බවත් තියෙනවා.

දත ද මරණ ස්වභාවයෙන් යුක්තයි. රූප පිච්ඡේන්ද්‍රියාගේ බිඳීමක් තියෙනවා. වෙන්වීමක් වෙන්ව යන බවත් තියෙනවා. අතුරුදන් වෙන බවත් තියෙනවා. අභිමි වෙන බවත් තියෙනවා. එහෙනම් මරණ ලක්‍ෂණය තියෙනවා නේද මේකෝ එහෙනම් ජාති ජරා

මරණ ස්වභාවකොට පවතිනවා නේද? එබඳුදේ යම් පහළවීමක්, හමුවීමක්, ලැබීමක්, සිහි කිරීමක්, හෝ වේ නම් ඒ අප්‍රියයන් හා එක්වීමේ දුක නේද? ප්‍රියයන්ගෙන් වෙන්වීමේ දුක නේද? කැමති දේ නොලැබීමේ දුක නේද? එබඳු දේ සිද්ධ වෙනකොට සතුටට, සොම්නසට, ප්‍රීතියට, කරුණු නැතැ. සෝක පරිදේව දුක් දොමනස් උපායාසයන්ට නේද කරුණු යෙදිල තියෙන්නේ? එහෙනම් දුක් කියන්නේ මේ දුක්ඛ සත්‍යය නේද? දුකම ස්වභාව කොට පවතිනවා නේද? මේ දුක ස්වභාව කොට දකින දුක් මෙසේ දුක හැටියට නොදැක්ක නිසා මේ දුක් මම, මගේ, මගේ ආත්මය කියා, ලස්සනයි, සුභයි, කියන අදහසක් සංකල්පයක් උපන්නා නේද? ඒ අවිද්‍යා සංකල්පය නිසා නේද මේ සංසාරේ, මේ තණ්හාවෙන් කර්ම රැස්කරගෙන මේ ඉමක් කොනක් නොපෙනෙන සසරේ ආවේ? දැන් මේ ඇත්ත ඇති සැටියෙන් දකිනකොට මෙහි යම් තෘෂ්ණාවක් තියෙනවා නම් එය දුරු වෙනවා නේද? නිරෝධය සාක්ෂාත් වෙනවා නේද? මාර්ගය වැඩෙනවා නේද? ඔන්න චතුරාර්ය සත්‍යය නුවණ ලැබෙනවා.

හම දිහා බලනවා. මේ තොර්, දළ, වන, කුෂ්ඨ හැඳෙන මේ හමත් ආහාරයෙන්ම නේද යැපෙන්නේ? ආහාරයෙන්ම නේද පවතින්නේ? උපාදින්න ලක්ෂණය තියෙනවා නේද? මේ හමත් දිරනවා නේද? රැලි වැටෙන බවක් එනවා නේද? කොරපොතු හැඳෙන බවක්, කොරල හැඳෙන බවක්, ගොරෝසු වෙන බවක්, රළු වෙන බවක්, තියෙනවා නේද මේ හමේ? මේ ජරා ලක්ෂණය නේද? අද මේ හම ලස්සනට තිබුණත් හෙට තොර්, දළ, වන, කුෂ්ඨ, පිලිකා, අළුහම්, කඩුවේගං, මේ ආදී නානා රෝග වැළඳෙන්න පුළුවන් නේද මේ හමේ? රෝග ලක්ෂණයෙන් යුක්තයි නේද මේ හම? මේ හමත් මරණය ස්වභාවකොට පවතිනවා නේද? වෙන්වීමක්, වෙන්ව යන බවක්, බිඳීමක්, රූප පීචිතේන්ද්‍රියාගේ බිඳීමක් තියෙනවා නේද? මරණය ස්වභාව කොට පවතිනවා නේද? එහෙනම් හම කියන්නේ ජාති, ජරා, මරණ ස්වභාව කොට තියෙන දෙයක්. එහෙනම් එබඳු දේ ලැබීම, පහළවීම, හමුවීම අප්‍රියයන් හා එක්වීමක්, නොවේද? ප්‍රියයන්ගෙන් වෙන්වීමේ දුක නේද? බලාපොරොත්තු වූ දේ නොලැබීමේ දුක නේද? සෝක පරිදේව දුක්ඛ දෝමනස්සයන්ගේ පහළ වීම නේද මේ හමුවීම, මේ පහළවීම? බාහිර කය දිහා බලනවා, ඒ හමත් මේ විදියේ නේද කියලා. ලස්සනයි, හොඳයි, සුභයි, කියලා පෙනුණට, රැවටුනාට, ඇත්ත ඇති සැටියෙන් බලනකොට මේක නේද ඇත්ත? මේ ඇත්ත නොදන්නකම නිසාම, මේ ඇත්ත වැහුන නිසාම, මේ අවිද්‍යා නිවරණය නිසාම, තණ්හා සංයෝජනයෙන් මේවා ලස්සනයි, හොඳයි, සැපයි, සුභයි, කියලා පෙනිලා ලෝභ, ද්වේශ, මෝහ අකුසල් හේතු හදාගෙන මේ සසරේ ඇවිද්දා නේද? එහෙත් දැන් මේ ඇත්ත ඇති සැටියෙන් දකිනකොට මේ තණ්හාවක්, ආශාවක්, තෘෂ්ණාවක්, මම, මගේ, කියන

සංකල්පයක් තිබුණා නම් ඒවා දුරුවෙනවා නේද? බැහැර වෙනවා නේද? ඒක මිත්‍යාවක් නේද මිථ්‍යා දෘෂ්ටියක් නේද කියලා ඔහු ඇත්ත දකිමින් ආධ්‍යාත්මික හමෙත්, බාහිර හමෙත්, දෙකේම දුක්ඛ ලක්ෂණයම ප්‍රකට කර ගන්නවා. එතකොට අන්න ඒ විදියෙන් චතුරාර්ය සත්‍යයම අවබෝධ වෙන්න පටන් ගන්නවා. අවබෝධ වෙමින් පවතිනවා දැන්. දැන් රූපයේ ඇත්ත දකිනවා.

මෙන්න මේ විදිහට මේ තිස්දෙකම මුල ඉඳලා අගට අග ඉඳලා මුලට නිරතුරුව බලනකොට නිවැරදිම, සැක නැතිවම ඔබට පුළුවන් රූප උපාදානයෙන් මිදෙන්න. රූපයේ ඇත්ත ඇති සැටියෙන් දකිනකොට රූපයේ කළකිරෙනවා. රූපයේ කළකිරෙනකොට රූපයේ නොඇලෙනවා. රූපයේ නොඇලෙනකොට රූපයෙන් මිදෙනවා. රූපයෙන් මිදුන කළ මිදුනේ ය යන නුවණ ද ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා ඥාණයද ඔබට ලැබෙනවා. දැන් ඔබ අර දෑගඳ, පිළිකුල්වු අසුචි ගොඩක්, මුත්‍ර ගොඩක්, බලු වම්නයක්, සෙම, සැරව, සොටු, ආදී දෙයක් දැක්කහම යම් සේ පිළිකුල් වූ කරනවා ද, ඒ දිහා බලන්න පවා බලන්නේ කොච්චර අකමැත්තෙන්ද, යම් දවසක මේ කයත් එබඳු ස්වභාවයෙන් පෙනේවි.

ඔබට මතකද සැරියුත් හාමුදුරුවන්ට වෝදනාවක් නගනවා පුංචි හාමුදුරුකෙනෙක්, සැරියුත් හාමුදුරුවන්ගේ සිවුරු පොට තමන් වහන්සේගේ ඇඟේ හැප්පිගෙන ගියා ය. සැරියුත් හාමුදුරුවන්ට තාම සිවුරවත් පොරවගන්න බැහැ, අපේ ඇඟේ හප්පාගෙන යනවනෙ කියලා. අතුත වෝදනාවක් සැරියුත් හාමුදුරුවන්ට නගනවා. බුදුහාමුදුරුවන්ට මේ පැමිණිල්ල ලැබිලා. උන්වහන්සේ දන්නවා සැරියුත් හාමුදුරුවෝ කියන්නේ කවුද කියලා. උන්වහන්සේගේ ගුණ ලෝකෙට ප්‍රකට කරල දෙන්න උන්වහන්සේ හික්කු සංඝයා අතරට වඩම්මනවා. ගෙන්නලා අහනවා, "ඇත්තද සාරිපුත්ත ඔබට මේ සිවුරවත් පොරවගන්න බැහැ කියන්නේ. සිවුරුපොටක් මේ හික්කුවගේ ඇඟේ හැපුණාය කියලා කියන්නේ" සැරියුත් හාමුදුරුවෝ හරි අතීත ප්‍රකාශනයක් කළා උන්වහන්සේ එදා එතනදී. ඒ බුදු පිරිස ඉඳිරියේ. උන්වහන්සේ දේශනා කරනවා.

"අනේ බුදුහාමුදුරුවනේ, ලස්සන කැමති, රළු කැමති, ලස්සන තරුණයෙක් හෝ තරුණියක් හොඳට නාලා පිරිසිදු වෙලා, ලස්සන ඇඳුම් පැළඳුම් ඇඳල, සුවඳ වලවුන් ගල්වලා, ඉන්න යම් තරුණියක හෝ තරුණයෙකු හෝ බෙල්ලේ කුණුවෙච්ච ගඳ ගහන පණුවන් වැහිරෙන, ගැරඬි කුණක් එල්ලුවොත් ඒ තරුණයා හෝ තරුණිය කොච්චර පිළිකුලෙන් ද ඒ ගැරඬි කුණ දිහා බලන්නේ. ඒ ගැන කොච්චර පිළිකුලක් තියෙනවද? බුදුහාමුදුරුවනේ, මමත් මේ කය දිහා

බලන්නේ එබඳු වූ පිළිතුරකින්. එබඳු වූ පිළිතුරකින් යුක්ත වූ කයකුයි මේ පරිහරණය කරන්නේ. ඉතින් එබඳු වූ පිළිතුරකින් පරිහරණය කරන මේ කය අසංවර වුනාය කියන එක කාට හෝ අනතුරක් රිදවීමක් උනාය කියන එක මට හිතාගන්න අමාරුය" කියලා. උන්වහන්සේ කළ ප්‍රකාශය දිහා බැලුවොත්, මහ රහතන් වහන්සේලා කය ඇසුරු කරල තියෙන්නේ කෙබඳු ස්වභාවයකින්ද කියල පෙනවා. දැන් හිතල බලන්න අපි කුණුවෙව්ව, අසුචි ගොඩක්, ගඳ ගහන දෙයක් දකින්නත් කැමති නැහැ. හදිසියෙවත් ලංවෙන්න වුනොත් ඒක කොහෙද තියෙන්නේ කියලා ඉවත් කරන්න හොයන්න වුනොත්, අපි කොච්චර පරිස්සම් වෙනවද පිළිතුල් සහගතව. දැන් අපි අඩියක් ඔසවලා තියන්නේ මේ ඔසවලා අඩිය තියෙන තැන තියෙයිද දන්නේ නැහැ. පෑගෙයි ද දන්නේ නැහැ කියලා පය තියෙන තැන පවා දෙවරක් බලනවා. මේ ඇඳුම හරි සුලගට ගිහිල්ලා තැවරෙයි ද දන්නේ නැහැ කියලා, ඒකත් හුලගට යන්න නොදී අල්ල ගන්නවා. මෙච්චර පරිස්සමින් තමයි අපි අසුචි ගොඩක්, අපචිත්‍ර දෙයක්, දුගඳ හමන දෙයක් සොයා බලන්නේ. අන්න එබඳු ස්වභාවයකට පත් වෙනවා මේ කය පිළිබඳව රහතන් වහන්සේලා. ඒ නිසා උන්වහන්සේලාට පුළුවන් කම තියෙනවා උන්වහන්සේලාගේ නුවණ, දැනුම නිසා. පිළිතුරෙහි නොපිළිතුල්ව ඉන්නත් පුළුවන්. නොපිළිතුල්ව දෙයෙහි පිළිතුර උපදවා ගන්නත් පුළුවන්. නොපිළිතුරෙහිත්, පිළිතුරෙහිත් නොපිළිතුර උපදවා ගන්නත් පුළුවන් උපේක්ෂාව උපදවා ගන්නත් පුළුවන්. මතක ඇති රහතන් වහන්සේනමකට, මට මතක හැටියට සැරියුත් හාමුදුරුවන් වෙන්ට ඕනෙ, පිණ්ඩපාතෙ යන වෙලාවක ලාදුරු රෝගියෙක් තමන්ට හම්බවෙව්ව කැඳ හැන්දක් බෙදුව පාත්තරේට. මේක බෙදද්දි අර කුණුවෙව්ව ඇඟිල්ලකුත් පාත්තරේට වැටුණා. අනේ මේ මනුස්සයා කල්පාන කළා මට පිවිසෙටම දෙන්න ලැබිව්ව එකම දානය, ඒකත් වැරදුනා. දැන් සැරියුත් හාමුදුරුවෝ මේ දානය වළඳන එකක් නැහැ. දැන් මේ කුණුවෙව්ව ඇඟිල්ලක්ගේ වැටුණා. සැරියුත් හාමුදුරුවන්ට පුළුවන්කම තිබුණා මේ ලෝකෙ කාටවත් කරන්න බැරි දෙයක් කරන්න. අර කුණුවෙව්ව ඇඟිල්ල පාත්තරෙන් පැත්තකට අරන්දාලා අර මනුස්සයට පේන්නම අර කැඳ ටික වළඳන්න පුළුවන් වුනා උන්වහන්සේට. අපිට නම් බඩවැල් කටින් වන පිළිතුරක්. පාත්තරෙන් විසි කරනවා. කැඳ ටික විතරක් නොවෙයි. සැරියුත් හාමුදුරුවන්ට පුළුවන් වුනා ඇඟිලි දෙකෙන් අල්ලලා ඒ කුණුවෙව්ව ඇඟිල්ල පැත්තකට දාලා ඒ කැඳ ටික වළඳන්න. අන්න පිළිතුරෙහි නොපිළිතුර උපදවා ගන්නත් උන්වහන්සේලාට පුළුවන්. නොපිළිතුල් දෙයෙහි පිළිතුල් උපදවා ගන්නත් උන්වහන්සේලාට පුළුවන්. ඒක තමයි මේ ශ්‍රද්ධා මගිමයේ හැටි.

ඒ නිසා අපටත් යම් දවසක අන්න එබඳු තැනකට එන්න

පුළුවන් මේ කිසිම විදිහක ඇල්මක් නැතිව. අන්න එදාට තමයි මේ ශීලය කියන එක සම්පූර්ණ වෙන්නේ හරියටම. කය පිළිබඳව අපි ඇත්ත ඇති සැටියෙන් දකිනකොට මේ හා බැඳිලා තියෙනවා ශීලය. කය මෙබඳු පිළිතුරකින් බලනකොට කවදාවත් මේ ඇස දකයි කියලා බලන කෙනෙක්, ඇස එහෙ මෙහෙ හරව හරවා ලස්සන රූප හොයයිද? ශබ්ද අහන්න පෙළඹෙයිද? නැහැ. ඉන්ද්‍රිය දමනය විභෙම්මම සිද්ධ වෙනවා. සංවරය, ශීලය කියන එක අර්ථවත් වෙන්නේ මේ කායානුපස්සනාවත් එක්ක. ඉතින් දැන් මෙන්න මේ විදියට මේ දෙතිස් කුණාප ටික බලන්න ඕනෙ. හැබයි අපේ නුවණ විහිදෙන්න ඕනැ. මෙතන නොවේ තමටහතේ සම්පූර්ණත්වය තියෙන්නේ. දැන් අපි මේ හැම කොටෙසක්ම බැලුවේ, හට ගන්නේ කොහෙන්ද? මොකක්ද හේතුව ඇස, කණ, නාසය, දිව, ශරීරය, මන මේ ආයතන දෙතිස් කුණුවී හට ගන්නේ මොනවායින් ද? ආහාරයෙන්. විභෙතම් තණ්හාව කොහෙද තියෙන්නේ? ආහාරයෙ. විභෙතම් ආහාරය පිළිබඳව යම් තණ්හාවක් ඇත්නම් ඒක දුරුවෙන්නත් ඕනෙ. දැන් විභෙතම් ආහාර ගන්නකොට හැම බත් පිඩකම අපට පේන්න ඕනෙ දුක්ඛ සත්‍යය. මේ බත් පිඩක් එක්ක, මේ බත් පිඩුවෙන් හැදෙන්නෙ මම නොවෙයි, මගේ, මගේ ආත්මය නොවෙයි. මේ බත් පිඩුවෙන් හැදෙන්නේ ජාති දුක, ජරා දුක, ව්‍යාධි, දුක මරණ දුක. සෝක පරිදේව දුක් ටොම්නස් උපායාස නේද? ඇයි කෙස්, ලොම්, නිය, දත්, සම්, මස්, නහර, ඇට ඇ මිදුළු කියන්නේ වෙන වෙනම බලාගෙන යද්දි අපට හමුවුනේ දුක්ඛ සත්‍යය. විභෙතම් මේ ආහාරයෙන් හැදෙන්නේ මේ ටික නේද? විභෙතම් කෙස්, ලොම්, නිය, දත්, මේ ටික නම් මේ ආහාරයෙන් හැදෙන්නේ ඇස්, කන්, නාසාදිය නම් ආහාරයෙන් හැදෙන්නේ විභෙතම් මේ බත් පිඬේ තියෙන්නේ මොනවද? ජාති, ජරා, මරණ, සෝක පරිදේව දුක මේ තියෙන්නේ. විභෙතම් කවුරුහරි මේ ආහාරයට ඇලුම් කරනවා නම්, තණ්හාව උපදවා ගන්නවා නම් ආහාරයේ යම් තණ්හාවක් ඇත්නම්, ඒ කියන්නේ දුක පිරිසිඳ දැකලා නැහැ. දුක දුක හැටියට තාම හම්බවෙලා නැහැ. මේ දුක දුක හැටියට දකිනකොට මේ ආහාරයේ තියෙන ආශාවත්, තෘෂ්ණාවත්. දුරුවෙන්න ඕනෙ. විභෙතම් අපි මෙහෙම බලන ගමන්, එහේ දුරුවෙන විදියටත් බලන්න ඕනෙ. මෙය භාත්පස විහිදුවන්න ඕනෙ. දැන් අපි අර විදියට අසුභය දුක බලමින් මෙබඳු වූ දුක නේද? මෙබඳු වූ දුක හට ගන්නේ ආහාරයෙන් නේද? දුක්ඛ සත්‍යය ආධිපත්තික බාහිරවත්, ආධිපත්තිකවත් බාහිරවත් බලලා මෙබඳු දුක හටගන්නේත්, පවතින්නේත්, ආහාරයෙන් නේද?

අන්න ඒ ආහාරයට ගිජු වෙලා, ඒ ආහාරයට පෙරේත වෙලා. ඒ ආහාරයට ආශාවෙන්, තණ්හාවෙන් සිතනපද කියක් කඩල තියෙනව ද? සතෙක් මරලාහරි මස් කන්න, හොරකම් කරලහරි ආහාර

හොයන්න, කාමයෙහි වරදවා හැසිරීමකර් උපයන්න, ආහාර හොයන්න, බොරු කියලා, කේලාම් කියලා, හිස් වචන කියලා වරුස වචන කියලාකර් මේ ආහාර හොයන්න, මත්පැන් බීම, මත්පැන් පෙරලා, අලෙවි කරලාකර් ආහාර හොයා ගන්න පෙළඹුනේ මේ තණ්හාවෙන්, ආශාවෙන් මේ ආහාරය සොය සොයා ගිල දමමින්. මේ දුකම තේද හදලා තියෙන්නේ? අනේ සම්මා ආප්වයෙන් පිරිහෙමින් මිච්ඡා ආප්වයට කී වතාවක් වැටුනද මේ ආහාරය නිසා? බුදුහාමුදුරුවෝ ලග වෙච්ච පෙරොන්දු කී වතාවක් කැඩුවද මේ ආහාර නිසා? ශික්ෂා පද කියක් කැඩුවද මේ ආහාරයට නිසා බුදුහාමුදුරුවන්ගෙන්, ශ්‍රී සද්ධර්මයෙන්, මහා සගරාවෙන් කී වතාවක් නම් බැහැර වුනා ද? අපේ වුනා ද? ඉවත් වුනා ද? මේ ආහාරය නිසා? ඉතින් මෙබඳු වූ මිථ්‍යාවක්, දුකක් හටගන්න, දුකම උපදින, දුකම හැදෙන, මේ ආහාරයට තණ්හාවෙන් ආශාවෙන් මේ ශික්ෂාව සිඳු ගත්තා නේද? මේ මිච්ඡා ආප්වයට වැටුනා නේද? තුණුරුවන් ඉදිරියේ වෙච්ච පොරොන්දු, බොරු පොරොන්දු බවට පත් කළා නේද? මෙබඳු අකුසලයකට පත් වුනේ මෙබඳු ආකාරයෙන් කුසලයෙන් පිරිහුනේ, අකුසලයට බර වුනේ, මේ ඇත්ත ඇති සැටියෙන් නොදැකපු නිසා නේද? මේ දුක දුක හැටියට නොදැකපු නිසාම නේද? කියලා. හැම තිස්සේම මේ ආහාරයට බරවෙන විදියට මේ දුක මේ ආහාරය නිසාම පවතින්නේ, මේ ආහාරය මේ ආකාරයෙන් ගන්නේ, මේ ඇත්ත ඇති සැටියෙන් නොදැක්ක නිසාම නේද? කියලා හොඳට බලනකොට අන්න අපිට ආහාරය කියන එක පුත්‍ර මාංශයක් බවට පත්වෙලා. එතකොට ආහාරය තණ්හාවෙන් ගන්න එකක් වෙන්නෙ නැහැ, එහෙනම් මේ දුක පවතින්නේ, දුක ඇති වෙන්නේ ආහාරය නිසා නම්, ආහාර නොගෙන හිටියම ඉවරයිනේ. දුක ගෙව්ලා යයි කියලා කියන්න බැහැ. ඇයි ඒ. දැන් අපි දන්නවා ආහාර ප්‍රත්‍ය ඇති කල්හි, ආහාරය ඇති කල්හි හට ගන්නවා. ජාති, ඉපදීම. ආහාර ප්‍රත්‍යයෙන් හට ගන්නවා. ආහාර ප්‍රත්‍ය නොලැබෙන කොට තේද ජරා මරණය? ඒ හට ගැනීමට උපකාර වූ ආහාර රූපය බිඳෙන කොට තේද ජරා මරණය? එතකොට ආහාරය ඇති වුනත් දුක. නැති වුනත් දුක. එහෙනම් ආහාරය අත් හරින්න ඕනෙ, නොගෙන ඉන්න ඕනෙ කියලා අත්ථිඛිලමනානුයෝගයකට යන්න බැහැ. ආහාරය ඇතිවීමත් දුකක් බවට පත් වෙන්නේ නැතිවෙන නිසාමයි. ඇයි ඇතිවීම, ඉපදීම, දුකක් වෙන්නේ? ජරා මරණ නිසාමනෙ. එතකොට ජරා මරණය වෙන්නෙ මොකද? ආහාර ප්‍රත්‍ය නැතිවෙන නිසා. "නත්ථි" ප්‍රත්‍යයෙන් යුක්ත වන නිසා. එහෙනම් ආහාර ප්‍රතික්ෂේප කරලා අත්ථිඛිලමනානුයෝගයකට යන්නත් බැහැ. කාමසුබල්ලිකානුයෝගයට එන්නත් බැහැ. එහෙනම් මේ අතරෙ තියෙන මැදුම් පිළිවෙත තමයි ආහාරය පිළිබඳ පරිහරණය කරන්න තියෙන්නේ. පුත්‍ර මාංශයක් ලෙස ගත යුතුයි.

පටිසංඛායෝගියෝ පිණ්ඩපාතං පටිසේවාමි
නේවදවාය න මදාය න මණ්ඩනාට න චිතුෂ්ණය
යාදේව ඉමස්ස කායස්ස ධිති යාපනාය
විහිංසුපරති යා බුන්මවරියානුග්ගහාය ඉට්ඨි
පුරාණංව වේදනං පටිභංකාමි නවංව වේදනා
නඋප්පාදිස්සාමි යාත්‍රාව මේ හටිස්සති
අනවජ්ජනාව පාසුචිතාරොවාති

බුන්මවරියාවට අනුග්‍රහය පිණිස මේ කය මේ බුන්මවරියාව පුරාගන්න මේ දුක් ආශ්‍රව ධර්ම කෂය කර ගන්න මේක පහුරක්, මේක පවත්වා ගන්න ඕනෙ. ඒ සඳහා යන්නම් ආහාර ලබනවා මේ කය පවත්වන්න. මේ කය යන්නම් පවත්වා ගැනීම පිණිස පමණක් ආහාර ගන්නවා, තෘෂ්ණාවකින් තොරව. අන්න එතකොට ආහාරයේ තියෙන තෘෂ්ණාවත් දුරුවෙනවා. මේ කියට තියෙන තෘෂ්ණාවත් දුරු වෙනවා. එතකොට මේ හැම පැත්තකටම තියෙන තෘෂ්ණාව දුරුවෙලා කයලා කියන්නේ දුක්ඛ සමුදය ප්‍රභාණය වෙනවා. දුක්ඛ සමුදය ප්‍රභාණය වෙනවා කියන්නේ නිරෝධය සාක්ෂාත් වෙනවා. මාර්ගය වැඩෙනවා. හැබැයි දැන් අපි මේ බැලුවෙ රූපයෙහි තියෙන බැඳීම, රූප උපාදානයෙන් මිඳෙන්න. මේක සම්පූර්ණයෙන්ම අවිද්‍යාවේ බැහැරවීමක් නැහැ. රූපය පිළිබඳ යම් අවිද්‍යාවක් තියෙනව නම් ඒ අවිද්‍යාවයි දුරු වෙන්නේ. ඒ අවිද්‍යාව දුරු වීම නිසා රූපය පිළිබඳ යම් කාමාශ්‍රවයක්, හවාශ්‍රවයක්, තිබුණා නම්, දිට්ඨාශ්‍රවයක් තිබුණා නම් ඒවත් දුරු වෙනවා. හැබැයි සියලු අවිජ්ජාශ්‍රව මේකෙන් දුරු වුනේ නැහැ. ඇයි වේදනා, සංඥා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ තව බලන්න තියෙනවා. රූපය අනුව ගිය වේදනා, සංඥා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ ඇත්ත ඇති සැටියෙන් දැකීමත් ඒ පිළිබඳව තිබෙන ඇල්ම දුරු වෙනවා කය මේ විදියට බලනකොට. නමුත්, මෙතෙක් නූපදින කය ඇසුරු කරගෙන නූපදින තවත් නාම ධර්ම තියෙනවා. මනාසතනයත්, ධර්මායතනයත්, මනෝ විඤ්ඤාණයත්, මනෝ සම්චස්සයත්, මනෝ සම්චස්සයෙන් හට ගන්නා වේදනා, සංඥා, සංඛාරයෝත් තව ඉතුරුවෙලා තියෙනවා. ඒ ධර්මත් අපට බලන්න වෙනවා. ඉතින් අන්න ඒ ධර්මයෝද එකම තැන නිරුද්ධ වෙන ප්‍රතිපදාවක් තියෙනවා. සියලු අවිජ්ජාශ්‍රවය, දුරුවෙන මා උදේ මතක් කළා ලෝභ, ද්වේශ, මෝහ, අකුසල මූල. ඒවා පවතින්නේ සැප වේදනා, දුක් වේදනා, අදුක්ඛම සුඛ වේදනා වලට අනුරූපීව යමින්. සැප වේදනා, දුක් වේදනා, අදුක්ඛම සුඛ වේදනා පවතීද, ඊට යටින් පවතිනවා රාගානුසය, පටිඝානුසය, අවිද්‍යානුසය, ඉතින් රාගානුසය, පටිඝානුසය, අවිද්‍යානුසය පහළවන්නේ කොතැනද, දැකීම, ඇසීම, දැනීම, දැන ගැනීමත් එක්ක

- දැකීම සැප සහගත වෙන්න පුළුවන්
- දැකීම දුක් සහගත වන්න පුළුවන්
- දැකීම දුක්ද නොවූ, සැපද නොවූ ස්වභාවයක් තියෙන්න පුළුවන්,

ඇසීමත් එහෙමයි සැප සහගත වෙන්න පුළුවන්, දුක් සහගත වෙන්න පුළුවන්, සැපද නොවූ, දුක් ද නොවූ ස්වභාවයෙන් යුක්ත වන්න පුළුවන්, දැනීම, දැන ගැනීමත් එහෙමයි.

එහෙනම් අපි ඇසීම, දැකීම, දැනීම, දැනගැනීම, කියන මේ ධර්මතා හතරත් එක්ක නම් අනුශාසනා පවතින්නේ, ඒ අනුශාසනා ධර්මයන්ට අනුව සැප, දුක්, වේදනා පවතින බවක් කියනවා. ඒ සැපදුක් වේදනාවට අනුව තමයි ලෝකයේ කුසලය, අකුසලය, පින්, පව පවතින්නේ. දැන් සැප වේදනාවක් නිසා පිනුත් කරනවා. පවත් කරනවා. දැන් සැප වේදනාවක් ලැබුනාම ඒ සැප වේදනාව ලබන්න පව් කරනවා. කොහොමද, කොහොමද, පව් කරන්නේ සැප වේදනාවට අපි හිතමු කුකුල් මස් කැල්ලක් කන්න ඕනදැන් ඒ සැපයට කැමතියි. ඒ කැමැත්ත ඇති කෙනා කුකුලෙක් මරන්න පුළුවන්. කුකුලෙක් මරලා ඒ සැප වේදනාව, කැමැත්ත ඉටු කර ගන්නවා. එතකොට එයා ඒ සැප වේදනාව නිසා අකුසලයකුත් කර ගන්නවා. සැප වේදනාව නිසා කුසලයක් කරගන්න පුළුවන්, සැප වේදනාවක් ඇතිවෙත කොට කෙනෙකුට හිතෙන්න පුළුවන් අනේ මේ පිටිතයෙන්, මේ දැනුත් මේ සැප ලැබෙන්නේ අපි පෙරත් අනුන්ට දුන්න නිසා නේද පෙරත් මේ සිත, කය චිත්තය සංවර කර ගත්ත නිසා නේද. එහෙනම් දැනුත් අපි එබඳු දේ කළොත් මතු, මතුත් අපට මේ සැප ලැබෙනවා නේද? කියලා හිතලා කෙනෙක් සැප වේදනාව උදෙසා දානාදි වූ පිංකම් වල යෙදෙනවා. දුක් වේදනාවේදීත් එහෙමයි. කෙනෙක් දුක් වේදනාවේදී හිතන්න පුළුවන් මෙවැනි දුක් ආවේ පෙරත් අපි අකුසල් කළ නිසා, පෙරත් අපි කයින් චිත්තයෙන් යහපත් දේ නොකරගත් නිසා. එහෙනම් මතු මතුවත් මෙබඳු දුකකට නොවැටෙන්නට නම් අපි දැන්වත් මේ කය, චිත්තය, සිත යහපත් කරගන්න ඕන කියලා කුසල් කරන්න පෙළඹෙන්න පුළුවන්. තව කෙනෙකුට හිතෙන්න පුළුවන් දුක් වේදනාවක් ආවාම මොකටද බල බල ඉන්නේ කාගෙන් හරි කමක් නැතැ, මරලා හරි කමක් නැතැ, හොඳින් හරි නරකින් හරි කමක් නැතැ, හොරකම් කරලා හරි කමක් නැතැ, මේක ලබන්න ඕන, මේ දුකින් මිදෙන්න ඕන කියලා උදුරා ගන්න පුළුවන්. ඒ වගේ සැප, දුක, උපේක්ෂාවන් අනුව තමයි ලෝකයේ පින්-පව, කුසලය- අකුසලය, කියන ධර්මතා ගොඩනැගෙන්නේ. ඒ අනුව තමා ලෝභ, ද්වේශ, මෝහ කියන මේ අකුසල ධර්මයන්ගේ උපත සිද්ධි වෙන්නේ. ඒ අනුව තමයි කාය කර්ම, වාග් කර්ම, මනෝ කර්ම

කියන මේ කර්ම රැස්වෙන්නේ. කුසලා-කුසල කර්ම ඒ අනුව රැස්වෙනවා. ගොඩනැගෙනවා.

ඉතින් එහෙම නම්, ලෝභ, ද්වේශ, මෝහ පවතිනවාම, ඒ අනුව භිය සැප, දුක්, උපේක්ෂා වේදනාව පවතිනවා නම්, ඒ අනුව ඊට එතායින් රාගානුසය, පටිඝානුසය, අවිද්‍යානුසයත් පවතිනවානම්, මේ සියල්ල නිරුද්ධ කරන්න පිළිවෙත් එකයි තියෙන්නේ. රාගානුසයත් පටිඝානුසය, අවිද්‍යානුසයත් එකම තැනකින් දුරු කරන්න වෙන්නේ ඒ අවිද්‍යාව දුරු කිරීමෙන්මයි. මොකක්ද අවිද්‍යාව

- දුක්ඛි අඤ්ඤාණං
- දුක්ඛ නිරෝධේ අඤ්ඤාණං
- දුක්ඛ නිරෝධගාමිණී පටිපදාය අඤ්ඤාණං

ඉදං චුච්ඡති අවිජ්ජා කියලා පෙන්නපු තැනුත් කියනවා.

දුක නොදන්නවනම්, සමුදය නොදන්නවනම්, නිරෝධය නොදන්නවනම්, මාර්ගය නොදන්නවනම්, එතන ගොඩනැගෙන්නේ අවිද්‍යාව තමා. ඒ අවිද්‍යාව දුරු වුනොත්,

- සැප වේදනාවේ සැපවත් වෙන්නෙන් නැතැ.
- දුක් වේදනාවේ දුක් වන්නෙන් නැතැ
- අදුක්ඛම සුඛ වේදනාවෙහි මුලා වන්නෙන් නැතැ

දැන් සැප වේදනාවේ සැපවත් වන්නේ, දුක් වේදනාවේ දුක් වන්නේ, අදුක්ඛම සුඛ වේදනාවේ මෝහ සහගත වන්නේ ඇත්ත ඇති සැටියෙන් නොදකින නිසා. අවිද්‍යාව නිසාමයි. අවිද්‍යාව දුරු කළොත්, ඒ කියන්නේ ඇත්ත ඇති සැටියෙන් දැක්කොත්, දුක දුක හැටියට දැක්කොත්,

- සැප වේදනාවේ සැපවත් වන්නෙන් නැතැ. සැප වේදනාව හේතු ප්‍රත්‍යයෙන් හටගන්නා කියලා දන්නවා. ඒ හේතු නිරුද්ධ වෙනකොට සැප වේදනාව ද නිරුද්ධ වෙන බව දන්නවා.
- එතකොට සැප වේදනාව හේතුවෙන් හටගෙන, හේතු බිඳීමෙන් බිඳෙනවා කියලා දන්න කෙනා, සැප වේදනාවේ සැපවත් වෙන්නෙන් නැතැ. සැප වේදනාවේ උපේක්ෂා වෙනවා.

- දුක් වේදනාවක් ඇති වුනාට, දුක් වේදනාවද හේතු ප්‍රත්‍යයෙන් හටගන්නේ ඉබේ හටගන්නේ නැහැ. දුක් වේදනාවට හේතු වූ ස්පර්ශය නිසා දුක් වේදනාව හට ගත්තා. දුක් වේදනාවට හේතු වූ ස්පර්ශය බිඳීමෙන් දුක් වේදනාවේද උපේක්ෂා, සැප වේදනාවේදීත් උපේක්ෂා වේදනාවද නිරුද්ධ වෙනවා කියලා අනිත්‍ය දකින කෙනා
- අදුක්ඛම සුඛ වේදනාවක් දැනුනම ඔහු දන්නවා මෙයද හේතු ප්‍රත්‍යයෙන් ඉබේ හටගන්නේ නැහැ. හේතු සහිතයි. ඒ නිසා අදුක්ඛම සුඛ වේදනාවට හේතු වූ ස්පර්ශය නිසා මෙබඳු වූ වේදනාවක් හටගත්තා. ඒ වේදනාවට හේතු වූ ස්පර්ශය නිරුද්ධ වීමෙන් අදුක්ඛම සුඛ වේදනාවද අනිත්‍යයි. නිරුද්ධය. අදුක්ඛම සුඛ වේදනාවේදී උපේක්ෂා තුන් වේදනාවේදීම උපේක්ෂා වන කෙනා චිතකොට
- සැප වේදනාවේ - රාගානුශය නැහැ
- දුක් වේදනාවේ - පටිඝානුශය නැහැ
- අදුක්ඛම සුඛ වේදනාවේ - අවිජ්ජානුශය නැහැ

සියලු අනුශය දුරුකරලා මේ තුන් වේදනාවේම උපේක්ෂා සහගත වනවා නම්, විවැනි උත්තමයන් වහන්සේලාට කියනවා ආර්යයෝය කියලා. එක තැනකවත් එතකොට රැවටිලා නැහැ. මුලාවේලා නැහැ. හැම තැනක්ම හේතු ප්‍රත්‍යයෙන් හටගත් බව දකිනවා අන්න ඒ හේතු ප්‍රත්‍යයෙන් හට ගත් බව දකිනවා කියන්නේ, දුක දකිනවා.

- මම උදෑසන මතක් කළා අපිට යමක් සිහිවෙන වේලාවේ සිති කරල දෙන වේලාවේ, අපි එතන සංඛිත්තේන පංචුපාදාක්ඛන්ධා පංච උපාදානස්කන්ධයක්, ඇති බව දැක්කොත් අන්න ඒ පංච උපාදානස්කන්ධයත් දුක හැටියට එතන දැකීමම තමයි. මේ අවිද්‍යාවගේ නිරෝධය. එතන දුක දකින කෙනා තමයි, සමුදය සම්පූර්ණයෙන්ම ප්‍රභාණය කරන්නේ. නිරෝධය සපුරාම ලබල තියෙන්නේ, මාර්ගය වැඩිලා සම්පූර්ණ වන්නේ එතන ඇත්ත ඇති සැටියෙන්ම දකින කෙනාට දුක්ඛ ඤාණං, දුක්ඛ සමුදයේ ඤාණං, දුක්ඛ නිරෝධෝ ඤාණං, දුක්ඛ නිරෝධගාමිණි පටිපදාය ඤාණං,

- පුබ්බන්තේ ඤාණං අපරංතේ ඤාණං, පුබ්බන්ත අපරංතේ ඤාණං පටිච්චසම්ප්පාද ධම්මේසු ඤාණං, ඉදං වුච්ඡති හික්ඛවේ, සම්මා දුට්ඨි.

සම්මා දුට්ඨිය සර්වප්‍රකාරයෙන් සම්පූර්ණත්වයට පත්වන්නේ මෙන්න මෙතන පුංචි නිදර්ශණයක් අරගෙන යම් දෙයක් මොහොතක් ඇස්පියාගෙන අපි බැලුවොත් අපි අමුතුවෙන් උත්සාහවත් විය යුතු නැහැ. සිතින් අපිට යම් යම් දේ මවල, සිහි කරලා අපිව දැනුවත් කරනවා. එහෙම ස්වභාවයකින් යුක්තයි. දැන් අපි එබඳු දැන ගැනීමකට පැමිණෙන්නවා. අපි ඇහෙන්න යම් රූපයක් දකිනවා. වගේම සිතෙනුත් යම් යම් දේ දැනගැනීමින් මෙන්න මේ දැනගැනීමක්, කියනකොට, අපි දැනගන්න ඕන දැකීම කියන කොට ඇසත් රූපයත් එක්වූ විඤ්ඤානයත්, කියන හේතු ඇති කල්හිමයි. දැකීම. එහෙත්ම යමක් සිතින් දැන ගන්නවා කියන අවස්ථාවේ, අම්ම ගැන, වෙන්න පුළුවන්. තාත්තා ගැන වෙන්න පුළුවන්, නෝනා මහත්තයා ගැන වෙන්න පුළුවන්, ගෙදර ගැන වෙන්න පුළුවන්, වෙනත් දෙයක් ගැන වෙන්න පුළුවන්, මේ දැනගන්නවා කියන අවස්ථාවට එතකොට එතන මේ කියන හේතු ටික සම්පූර්ණ වෙලා තියෙන්න ඕන. මනෝ ධාතු, ධම්ම ධාතු, මනෝ විඤ්ඤාණ ධාතු මේ හේතු ටික සම්පූර්ණ වෙලා තියෙන්නට ඕන. මේ හේතු තුනක් කිව්වට මෙතන මේ හේතු තුනත් එක්කම බැඳිලා තියෙන්නෙ මොනවාද, ස්කන්ධ පහක්, ධම්ම ධාතු කියනකොට මොනවාද වේදනා, සංඥා, සංඛාර, චෛතසික ධර්මටික ඔක්කොම තියනවා. විඤ්ඤාණ ධාතුව කියනකොට හිත විඤ්ඤාණය තියනවා. මනෝ ධාතුව කියනකොටත්, ඒත් සිහිකරණ දේට ආරම්භය මතස තියනවා. ඒ කියන්නේ මතස කියන්නේ මෙන්න මෙතන තියනවා ලොකු හඳුනාගත යුතු අවබෝධ කරගත යුතු ධර්මතාවයක්.

- අවිජ්ජා පච්චයා සංඛාරා- පෙර අවිද්‍යා සංඛාරය නිසා දැන් වර්ථමානයේ හට ගන්න විපාක තමයි, විඤ්ඤාණ, නාම රූප, සළායතන, එස්ස, වේදනා මේ වර්තමාන විපාකග තණ්හා, අපාදාන, ව වර්තමාන හේතු
- අනාගත ඵලය තමයි- ජාතී (නැවත හට ගන්නා බව) නැවත හට ගන්නේ තණ්හා උපාදාන හව උනොත් තණ්හා උපාදානයෙන් කර්ම රැස් උනොත් - තණ්හා උපාදානයෙන් කර්ම රැස් වන්නේ දැන් මේ පහළ වෙච්ච විපාකය, විපාකය හැටියට දැක්කේ නැත්නම්. නැත්නම් සංචාර, විඤ්ඤාණ, නාම රූප, සළායතන, එස්ස වේදනා කියන කොට එතන තියෙන්නේ රූප, වේදනා, සංඥා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ කියන අංග පහමයි.

- විඤ්ඤාණය කියන්නේ මව් කුසට බැස ගත්ත අවස්ථාවක් අපි කියනවනේ, ඊළඟට නාම රූප හට ගන්නවා. නාම රූප ප්‍රත්‍යයෙන් තමයි සළායතන, සළායතන ඇති කල්හි බාහිරයෙහි ගැටිලා ස්පර්ශය ස්පර්ශය ඇති කල්හි වේදනාව, එතකොට මෙන්න මේ මව් කුසට බැස ගැනීම ප්‍රතිසංධිය කියන එක, අපි පිටිනේ එක වරක් මව් කුසේ චිතරත්තේම ලැබුවේ, මේ හැම මොහොතකම ලබන ප්‍රතිසංධියක් කියනවා. හැම මොහොතකම අපි මේ ආයතනයක් බිඳිලා එතනින් සිත නිරුද්ධ වෙනකොටම, නැවත ලබන ප්‍රතිසිද්ධියක් තියෙනවා. මෙන්න මේක තමා අපිට අභිධර්මයේදී භාවාංග කියන අවස්ථාවෙන් උගන්වන්නේ. භාවාංග, අපි උදේ කිව්වේ අරමුණු සිහිකරන අවස්ථාව මේ අරමුණු සිහි කරත් බවම තමයි නාම රූප පහළවන්න හේතු වන්නේ.
- එතකොට අරමුණු සිහි කරන්නේ - මනෝ ධාතුවෙන්
- සිහි කළ අරමුණ දැනගන්නේ - මනෝ විඤ්ඤාණ ධාතුවෙන්

එතකොට අන්න විඤ්ඤාණ පච්චයා නාමරූපං - නාම රූප පච්චයා සළායතනං කියන තැන තමයි විඤ්ඤාණං කියනකොට, ඒ කියන්නේ මනෝ ධාතුවෙන්, වේදනා, සංඥා, සංඛාර සිතුවිලි සිහිකළා. එතකොට විඤ්ඤාණ තියනවා. විඤ්ඤාණ ප්‍රත්‍යයෙන් නාම-රූප තියනවා. නාමරූප පච්චයා සළායතනං, නාමරූප ඇති කල්හි ආයතන, එතකොට දැන් සිහිකළ දේ දැනගන්න පහළවෙන හිතට කියනවා විඤ්ඤාණය නියලා. එතකොට එය මනෝ වෙන්හත් පුළුවන්. වක්චු වෙන්හත් පුළුවන් දැන් සිහිකළ දේ

- රූපයක් නම් - රූපය දැනගැනීමට නම් පහළ වන්නට ඕන, වක්චු විඤ්ඤාණය
- සිහිකල දේ ශබ්දයක් නම් - ශබ්දය දැනගන්න පහළවන්නට ඕන ශෝක විඤ්ඤාණය
- සිහි කලේ ගන්ධයක් පිළිබඳව නම් - ඝාණ විඤ්ඤාණය පහළවන්න ඕන
- සිහි කලේ රසයක් නම් - වය දැනගන්න ඕන පිච්ඡා විඤ්ඤාණය
- සිහි කල දේ පහස පිළිබඳව නම් - කාය විඤ්ඤාණය පහළ වෙනවා.
- සිහි කලේ ධර්මතාවයක් පිළිබඳ නම් - මනෝ විඤ්ඤාණය

ඒ කියන්නේ මේ ආයතන හයෙන් යමක් සවිඤ්ඤාණක වෙන්හ පුළුවන් එතකොට බාහිර අරමුණු ගැටෙනවා, ආපත්‍ර ස්පර්ශ, ආපත්‍ර

වේදනා මෙන් මෙබඳු ධර්මතාවයක් තියනවා. ඒක පස්සේ මේ කියපු වැඩ පිළිවෙල කරගෙන යනකොට අපට අවබෝධ කරගන්නට පුළුවන් වේවි. අනුමාන වශයෙන් දැනුමක් තියාගත ඉන්න මෙන්න මෙබඳු ධර්මතාවයක් මේතුල තියනවා කියල එතකොට මේ ධර්මතාවය තුල මෙන්න මෙහෙම එකක් වෙනවා. දැන් ඔබ මෙහෙම හිතන්න, දැන් මොහොතක් අපි සිතට හමුවෙන අරමුණක් දිනා බලමු. දැන් ඔබට යමක් සිහිවුණා, දැන් පෙනෙන බවක් තියනවා. ඔබ හිතන්න මෙන්න මේ පෙනෙන බව ඇසට රූපයක් පෙනුනාම අපි හිතන්නේ ඇසට රූපයක් ගැටුනා කියලනෙ, ඇසට රූපයක් හම්බ උනා කියලනෙ, ඒ වගේම දැන් හිතන්න, මේ පෙනෙන්නේ ධර්ම ධාතුව, ඒ කියන්නේ වේදනා, සංඥා, සංඛාර මේ සිතුවිලි පෙනෙන්නේ, මේ පෙනෙන්නේ මොකක්ද ධර්ම ධාතුව. ඒ කියන්නේ වේදනා, සංඥා, සංඛාර, දැන් අරමුණු වෙලා තියෙන්නේ වේදනා සංඥා, සංඛාර. දැන් ඒ ධර්ම ධාතූන ඉබේ පහල වෙනවාද ? නැහැ. එහෙනම් ඒ ධර්ම ධාතුවේ වේදනා, සංඥා, සංඛාර සිහි කලේ කුමකින්ද ? ඒ මනෝ ධාතුවෙන්. මනෝ ධාතුව පිහිටියේ කොහේද ? මනෝ ධාතුව පිහිටියේ වස්තු රූපයේ. වස්තු රූපය කුමක් ඇසුරු කොට පවතීද ? ආහාර රූපයේ. එහෙනම් ආහාර රූපය ඇසුරු කොට වස්තු රූපය පවතිනවා. වස්තු රූපය ඇසුරු කොට මනෝ ධාතුව පවතිනවා. ඒ මනෝ ධාතුව සිහිකළ දේ නේද මේ වේදනා, සංඥා, සංඛාර. ඒ සිහිකළ දේ දැනගත්ත සිත නේද මේ මනෝ විඤ්ඤාණය, මේ ටික ඇතිකල්හි නේද මේ දැන ගැනීම,

- දැන් එහෙනම් ආහාර රූපය නිරුද්ධ වෙනකොට මේ වස්තු රූපය නිරුද්ධ වෙනවා, වස්තු රූපය නිරුද්ධ වෙනවා. කියන්නේ මනෝ ධාතුවක් එක්කමයි. එතකොට ආහාරය නිරුද්ධ වෙනකොට රූපය නිරුද්ධ වෙනවා. එතකොට මනෝ ස්පර්ශ ආහාරය නිරුද්ධ වෙනකොට වේදනා, සංඥා, සංඛාර නිරුද්ධ වෙනවා. එතකොට මේ නාමත්, රූපත්, නිරුද්ධ වෙනකොට විඤ්ඤාණය ද නිරුද්ධයි.

ඔන්න අපි එතකොට ස්කන්ධ ටිකක් පහළ උනා දැක්කා. ඒ ස්කන්ධ ටික හේතුන්ගේ නිරෝධයෙන්, නිරුද්ධ වෙනවත් දැක්කා එතකොට මේ හැම මොහොතකම මෙන්න මේ නිරෝධය දකින්න පුළුවන් උනොත්, ආශ්‍රවයට ඉඩ නැහැ. දැන් අපි ඔය ටික බලනකොට ඔය ටික දකින කොට අපි දුක දන්නවා. කොහොමද දැන් හිතන්න කුමක් හෝ දැනගැනීමකට ඇවිල්ලා මෙන්න මේ විදියෙන්, මේ වේදනා, සංඥා, සංඛාරයයි. මේ ධර්ම ධාතුවයි. මේ ධර්ම ධාතුව සිහිකළ මනෝ ධාතුවයි. මනෝ ධාතුව මෙන්න මේ වස්තු රූපය ඇසුරු කොට ඇත්තේ වස්තු රූපය, මේ ආහාර රූපය කය ඇසුරු කොට නේද

ඇත්තේ කියලා බලලා මේ ආහාර රූපය බිඳෙනකොට, මේ වස්තු රූපය බිඳෙනවා. ස්පර්ශ ආහාරයෙන් වේදනා, සංඥා, සංඛාරයෝ නිරුද්ධ වෙනවා. නාම රූප බිඳෙනකොට විඤ්ඤාණය බිඳෙනවා. මේ දුක් ඇතිවීමත්, දුක් නැතිවීමත් හේද, මේ පංච උපාදානස්කන්දයේ ඇති වීමත්, නැති වීමත් හේද උදයත් වැයත් හේද කියලා. බැලුවා මෙහෙම එහෙම නොබැලුවනම්, දැන් අර දැන ගැනීම සජීවී වෙලා ඒක අරහෙ තියන එකක්, මෙහේ තියන එකක්, කොහේ හරි තියන එකක්, දැන් අපට මතක් වෙන්නෙම ඒ දැනගත්ත දේ එක්කො අතීතයේ හම්බ වෙව්ව, එකක් එක්කො අරහෙ කොහේ හරි වර්තමානයේ තියන එකක්. එහෙම නැත්නම් අනාගතයේ තියන එකක්, එහෙම නැත්නම් ආධිපාත්මික එකක්, නැත්නම් බාහිර එකක්, ගොරෝසු එකක්, රළු එකක්, සියුම් එකක් මොනවාහරි කියලාමත් එන්නේ. දැන් බලන්න මෙන්න මේ විදියෙන් ඇත්ත ඇති සැටියෙන් දකින කොට, කුමකින්ද මිඳලා තියෙන්නෙ,

**අතීතානාගතං පච්චුස්පන්නාවා අජ්ජත්තංවා
බහිද්ධාවා ඕලාරිකං වා සුඛමංවා හිනංවා
පතීතංවා යංදුරේ සන්තිකේවා සබ්බං රූපං
නේතං මම තේසෝ නමස්මිං නමේසෝ
අත්තතාති ඒව මේතං යතාභූතං
සම්මප්පඤ්ඤාය දුට්ඨ ඛව**

මේ එකොළොස් ආකාරවු එක රූපයක්වත් මම මගේ කියලා අරගෙන තියනවාද? අතන ස්කන්ධ පහම මේ විදියට, අරගෙන නැහැ. රූපය ආහාර ප්‍රත්‍යයෙන් හටගත්තා. ආහාර නිරෝධයෙන් නිරුද්ධ වුනා. එතකොට රූපය අරහෙ තියන එකක්, මෙහෙ තියන එකක්, වර්තමානයේ පහළ උන එකක්, අනාගතයේ තියන එකක්, මේ ආධිපාත්මික එකක් මේ බාහිර එකක් මේ රළු එකක්, සියුම් එකක්, දුර එකක්, ළග එකක් කියන මොකක්වත් කථාවක් නැහැ. හේතු ප්‍රත්‍යයෙන් දැන් යමක් හටගත්තා, හටගත්ත රූපය නිරුද්ධ උනා.

සබ්බං රූපං සියලු රූපයම අත හැරුනේ නැද්ද, එහෙනම් වේදනා දැන් වේදනා ස්පර්ශ ආහාරයෙන් හටගත්තා අතීතවුද, අනාගත වුද, වර්තමාන වුද, අධිපාත්මික වුද, බාහිරවුද, සියුම්වුද, දුරවුද, ළග වුද, යම් වේදනාවක් වේද, ඒ සියල්ලම අතහැරලා නැද්ද, මෙතන බලනකොට, එහෙනම් ස්කන්ධ පංචකයම මේ එකොළොස් ආකාරයෙන් එන, හැම දේම අත් හැරුනා වෙනවා. සියල්ල අත් හැරුනා වෙනවා. මෙහි ඇත්ත ඇති සැටියෙන් දකිනකොට, එපමණක් ද නොවෙයි, උදෙත් අපි මතක් කළා, මෙතන ඇත්ත ඇති සැටියෙන් නොදකින කොටම, ආසව තමයි මතක් වෙලා තියෙන්නෙ. ඒ කියන්නෙ

මෙතන ඇත්ත ඇති සැටියෙන් නොදකිනවා කියන්නෙ අවිද්‍යාව අවිද්‍යා සමුදයා, ආශාව සමුදයෝ " දැන් ඔන්න බලන්න අර ඉස්සරහා ඔබට පෙනුන දේ, මේ ස්පර්ශයෙන් හටගත්ත, ස්පර්ශ ආහාරයෙන් හටගත්ත වේදනා, සංඥා, චේතනාවෝ එය සිහිකළ මනෝ ධාතුව, මේ වස්තු රූපය, ඇසුරු කොට ඇත්තේ. වස්තු රූපය මේ ආහාරජ රූපය ඇසුරු කොට පවතිනවා. මේ නාම-රූප ප්‍රත්‍ය කරගෙන මේ විඤ්ඤාණය පවතිනවා. ඇතිවීම බැලුවා. මේ ආහාර රූපය බිඳෙනකොට, මේ වස්තු රූපය බිඳෙනවා, මේ ස්පර්ශ ආහාරය නිරුද්ධ වෙනකොට වේදනා සංඥා චේතනාවන් නිරුද්ධ වෙනකොට විඤ්ඤාණයද නිරුද්ධ වෙනවා. මේ නාම-රූප නිරුද්ධ වෙනවා කියලා ඔන්න ස්කන්ධයන්ගේ උදයත්, වැයත්, -ඇතිවීමත්, නැතිවීමත්, බැලුවා කියලා. එහෙම නොබැලුවනම්, අපට අර පෙනුණ වේදනා, සංඥා, චේතනා මේ නාමරූප කියලා අපි දැනගත්තේ මොකක්ද? සත්වයෙක් පිළිබඳ පුද්ගලයෙක් පිළිබඳව, දෙයක් පිළිබඳව, එක්කෝ අපට අතීතයේ හම්බ වෙව්ව දෙයක්, එක්කෝ වර්තමානයේ තියන එකක්, අනාගතයේ පහළවෙන දෙයක්, මොනවා හරි අපේ අවධානය යොමු වෙලා තියෙන්නේ අර එකොළොස් ආකාර රූපයෙන් එකකට නොවේද? එහෙනම් අපට රූපය උපාදාන වෙලා එහෙනම් දැන් අපට රූපය හම්බවෙලා තියෙන්නෙ, අවිද්‍යාව නිසා. එහෙනම් ඒක ආශ්‍රව සහිතයි. දැන් මොකද අපිට අතීතයේ තිබුණ එකක් පෙනෙවා කියලා හිතුවොත්, අතීතයේ තිබුණ එකක් පෙනෙන්න විදියක් නැහැ. ඇයි අපට පෙර විසු කඳ පිළිවෙල දකින නුවණක් නැහැනෙ. එහෙනම් අතීතයේ තියෙන එකක් පෙන්න විදියක් නැහැ. වර්තමානයේ මේ කොහේ හරි තියන එකක් ජේන්න විදියකුත් නැහැ. ඇයි දිවැස් ලබලත් නැහැ.

එහෙනම් අරහෙ තියන එකක් පෙන්න විදියකුත් නැහැ. එහෙනම් අනාගතයේ පහළවෙන එකක් තියෙන්න විදියකුත් නැහැ. අනාගතය දක්නා නුවණකුත් නැහැ. එහෙනම් මේ අවිද්‍යාව නිසාම තමා දැන් මොනවා හරි හම්බ වුනා කියලා අදහසක් පහළ වුනනම් ඒක අදහසක් සංකල්පයක් විතරයි. එහෙනම් ඒ අදහස් වශයෙන් හෝ සංකල්පමය වශයෙන් හේ යම් රූපයක්, වේදනා, සංඥා සංඛාර, විඤ්ඤාණ ස්කන්ධයන්ගේ පහළවීමක් උනානම්, අවිද්‍යා සමුදයෙන් මයි. ඒ කියන්නේ පෙර ඇසුරක් මයි දැන් අපිට සිහිවෙලා තියෙන්නේ, පෙර ඇසුරක්මයි සිහි වී ඇත්තේ, මෙන්න මේ විදියෙන් මෙතන ඇත්ත නොදකින කොට මේ විදියට අවිද්‍යාවට යනවා.

• ඊළඟට මෙතන ඇත්ත දකින කෙනා, දුක දැක්ක, මෙහෙම දුක දකිනවිට සමුදය දුරුවෙන බව දැක්කා, නිරෝධය කෂාත් කෂාත් වෙන බව දැක්කා, මාර්ගය වැඩෙන බවත් දැක්කා. පමණකින්

සම්මා දිවිදිය සම්පූර්ණ නැත. ප්‍රබන්තේ ඥාණං වියා දැන් දන්නවා දැන් මේ ස්කන්ධ පහළ උනේ ඉබේ නෙවේ. පෙර අවිද්‍යා සංඛාරයෙහි රැස් කළ නිසා. දැන් ඔබ බලන්න දැන් මොහොතකට කලින් සිහිකළ දේ. ඉබේ ලැබුණා නෙවේ. පෙර අවිද්‍යා සංඛාරයෙන් සදා ගත්ත දෙයක් නැවත මැව්නේ. පෙර අවිද්‍යා සංඛාරය නිසා පෙර හේතු නිසා දැන් හටගත්තා පෙර වූ අවිද්‍යා සංඛාරය නිසා දැන් හට ගත්තා කියනකොට, දකින කොට, 'ප්‍රබන්තේ ඥාණං' එතකොට දැන් ඔබ දන්නවා ඒ නුවනට මෙන් මේ ටික ලැබ්ලා තියෙන්න ඕන. පෙර පහළ වූ ස්කන්ධයන්ගෙන් යමක් මෙතනට ආවද, රූපයේ වත්, වේදනාවේ වත්, සංඥාවේවත්, සංඛාරයේවත්, විඤ්ඤාණයේ වත් මෙතනට ආව දැක්කේ නැත. අපි දැක්කා හේතුවේ මෙතන, ඵලයත් මෙතන ඉතින් මෙතනට මොනවා වත්, එක ස්කන්ධයකවත් ආවේ නැත. එහෙනම් පෙර අවිද්‍යාව මෙතනට ආවද? පෙරවූ සංඛාරය කර්මය මෙතනට ආවද? මොනවත්ම ආවේ නැත. එහෙනම් පෙර අවිද්‍යා සංඛාරය නිසා විපාකයක් මෙතන හට ගත්තා. එහෙනම් ඔන්න පෙර අවිද්‍යා සංඛාරය නිසා දැන් හටගත්තා කියන කොට, අපට පේනවා. ප්‍රබන්තේ ඥාණං. දැන් මේක ඉබේ පහළ වුනත් නෙවේ. මම හදාගත්තත් නෙවේ, අනුන් හැදුවත් නෙවෙයි, දැන් මට ඕන කමින් හදා ගත්තා නෙමෙයි නෙ මේ සිහි වෙච්ච දේ. ඉබේමනෙ පහළ උනේ නෙ, අනුන් හැදුවත් නෙවේ නෙ, මමත් අනුනුත් තව කෙනෙක් එකතු වෙලා හැදුවත් නෙවේ නෙ. එතකොට දැන් ඉබේ පහළ උතා කියන්නත් බැහැ. අපි දන්නවා පෙර අවිද්‍යා සංඛාරයෙන්, පෙර ඇස වැරදි විදියට පරිභරණය කරපු නිසා ඒ දේ තමා මෙ දැන් සිහි වුනේ. එහෙනම් පෙර අවිද්‍යා සංඛාරයෙන් දැන් හටගත්තා කියලා දකිනවා ප්‍රබන්තේ ඥාණං ඊළඟට අපරංගේ ඥාණං. දැන් ඇත්ත ඇති සැටියෙන් මෙතන දැක ගන්න බැරි වුනොත් මේ අම්මයි, මේ තාත්තාය කියන අවිද්‍යා සංඛාරය දැන් මෙතන යෙදුණොත්, අනාගතයෙන් මේ වගේම ස්කන්ධයන්ගේ පහල වීමක් වෙනවා. අපරංගේ ඥාණං ප්‍රබන්තේ ඥාණං, අපරංගේ ඥාණං, පෙර නිසා දැනුත්, දැන් වැරදුණොත් අනාගතයෙන් පහල වෙනවා. ප්‍රබන්තේ පරංගේ ඥාණං එහෙනම් පෙර අවිද්‍යා සංඛාරය නිසා දැන් හටගත්තා දැන් අවිද්‍යා සංඛාරය යෙදුණොත්, අනාගතයේ දීත් හටගන්නවා. අවිද්‍යා සංඛාරය නිසා දැන් හටගත්තා දැන් ඒක වළක්වන්න බැහැ. දැන් අවිද්‍යා සංඛාරය නොයෙදුණොත්, අනාගතයේ හටගන්නේ නැතැ නේද? ප්‍රබන්තේ අපරංගේ ඥාණං, ඒක එතකොටම ඊළඟට එනවා. මොකක්ද පටිච්ච සමුප්පාද ධර්මේසු ඥාණං. මෙන්ම මෙතන අවිද්‍යාව නිසා නේද? මේ පුද්ගල සංකල්පයක් මෙබඳු සංඛාරයක් උපදින්නේ, ඒ සංඛාර නිසා මේ විඤ්ඤාණ නාමරූප. සළායතන එස්ස මේ දුක ඇති වෙනවා නේද කියන එක දකිනවා. මේ දුක හැටියට දැක්කොත් මේ ස්කන්ධයේ මේ හේතු නිසා හටගෙන මේ හේතු නිරෝධයෙන් මෙතන නිරුද්ධ වෙනවා කියලා අර

දැනගැනීම අපි නිරෝධයට බැලුවා වගේ උදයත්, වැයත් බැලුවා වගේ එහෙම බැලුවොත් ඒ අවිද්‍යාව දුරු වෙන කොට,

- සංඛාර නිරෝධ වෙනවා නේද,
- සංඛාර නිරෝධෙන්, විඤ්ඤාණ නිරෝධයි, නාමරූප නිරෝධයි, සළායතන, එස්ස වේදනා තණ්හා, උපාදාන, තව ජාති ජරා මරණ, ශෝක පරිදේව දුක් දොමනස් සියල්ල නිරුද්ධ වෙනවා නේද? කියන නුවණ එනවා.
- අන්න පටිච්ච සමුප්පාද ධර්මේසු ඥාණං
- මෙන්ම මේ ටික ඔක්කොම එකතු උනාම මේ අටම ඒකට කියනවා භාත්පසින්ම පිරුණු සම්මා දිවිදිය කියලා.

ඉතින් අපට ඒ ගැඹුරු තැන අමාරුවෙන් වෙහෙසන්න ඕන නැත. අපි අර කියපු විදියට රූපය දිනා හොඳින් බලමු. ඔය අපි කටාකලේ ස්කන්ධ පහ ගැනම කියන අවිද්‍යාව දුරු කරගෙන, සියලු අනුශය දුරු කර කර සප්ත අනුශයම දුරු කරලා තුන් වේදනාව පිරිසිදු දකිමින් රාග ද්වේශ, මෝහ, දුරු කරලා සියලු කුසලාකුසල ධර්මයන්ගේ ප්‍රභාණයෙන් ලබන අරහත්ට ඵලය පිළිබඳව දක්වා යන්නට පුළුවන් ගමන් මග.

දැන් අපි උදේ කාලයෙන් දවල් කාලයෙන් කටා කළා රූපය පිළිබඳව ඇත්ත ඇති සැටියෙන් දකිමින්, රූපය පිළිබඳව යම් ඡන්ද රාගයක් වේ නම් එකෙන් උපාදානය කිව්වේ. ඡන්ද රාගයටයි උපාදානය කිව්වේ, දැන් ඡන්ද රාගය පවතිනවද රූපය අපි අර විදියට බැලුවොත්, නැතැ දුරු වෙනවා.

- එතකොට දැන් අපි ඇස කියන කාරණාව, ආයතන හය අර විදියට බලන කොට ඒත් මේ සියළු ආශ්‍රව නිරෝධ කරන ප්‍රතිපදාව තියනවා. මනායතනය කියනනේ මොකක්ද කියල හඳුනාගෙන, ඒ හටගත්ත ධර්මයන්ගේ දුක්ඛ ලක්ෂණ හඳුනා ගන්න කොට
- නාම ධර්මයන්ගෙන් මිඳෙනවා.
- ඇස කන නාසය, දිව, ශරීරය කියන පසිඳුරන්ගේ ඇත්ත ඇති සැටියෙන් දකින කොට, රූපයේ අන්තයෙන් මිඳෙනවා. නාම - රූප දෙකෙන්ම මිඳෙන පිළිවෙත ඒ තුල විද්‍යාමාන වෙනවා.

එහෙම නම් පිංවතුනි, බුදු රජාණන් වහන්සේ දේශණා කළ මෙන්න මේ ප්‍රතිපදාව අපි පළමු කොට දැනගන්නට ඕන, දැක ගන්නට ඕන.

• දැන්, තමයි ආනාපාන සතිය ගැන කථා කරන්න වෙන්නේ, මෙන්න මේ ඊක දැනගත්ත කෙනාට, මේ ආශ්‍රව ඤාය කරලා සියලු ආශ්‍රව ඒ උතුම් වලයට පත්වන්නට ඕන කම තියනවා. දැන් අපට හැම තිස්සේම මේ විදියෙන් දුක්ඛ ලක්ෂණය මතුවෙන විදියට සිහි කර කර ඉන්න බැහැ කියමු කොට, අපට යන එන ගමනේ බිමනේ හැම ඉරියව්වකම මෙයම සිහි කර කර ඉන්න බැහැ. හැබැයි දැන් අපි දන්නවා අපට නුවණක් තියනවා. මේක සිහි නොකළ දුක් වශයෙන් හැම මොහොතකම, ලැබීවිට අරමුණ සුභ වෙලා. නිත්‍ය සුඛ, ආත්ම, සුභ වශයෙන් ඒක අමුතුවෙන් ගන්න ඕන නැහැ ඉබේම වෙලා. ඉතින් අපි දන්නවා. නුවණින් නොබලන හැම මොහොතකම, යෝනිසෝ මනසිකාරයේ නොයෙදෙන හැම මොහොතකම, නිත්‍ය, සුඛ, ආත්ම සුභ, කියන වැරදි සංකල්පයට වැටෙනවා නැවත ආශ්‍රය හටගන්නවා. මෙන්න මේ නුවණ තියන කෙනා මේ කියන විදියේ විපස්සනාවේ පිහිටන්න බැරි හැම මොහොතකම, එහෙම නැත්නම් මේක මෙ විදියෙන් බලන්න මට අමාරුයි, මම ඊකක් සිහි නුවණ වඩලා, සති සමාධිය වඩලා, සිත එකඟ කරලා මෙහෙම අනිත්‍ය ආදී වශයෙන් බලනවා කියලා දැක්මකින් හෝ එහෙම නැත්නම් මේක හැම තිස්සේම බලන්න බැහැ, බලන්න බැරි වෙලාවකට ආශ්‍රව අවදිවීම නතර වෙන්න නම් කෙළෙස්වල පහලවීම නතර වෙන්න නම් එහෙමනම් මේ හිත යමක පටලවලා තියන්න ඕන, එහෙමනම් මම බුදු ගුණම වඩනවා, බුදු ගුණම සිහි කර, කර ඉන්නවා. මෙමග්‍රියම වඩමින් ඉන්නවා. දැන් වියා බුදු ගුණ වඩන්නේ නිවන් දකින්න නෙවේ. වියා දන්නවා වියාට දර්ශණයක් තියනවා, මේ බුදු ගුණම වඩලා නොවේ නිවන් දකින්නේ, මෙමග්‍රිය වඩලා නොවේ. නිවන් දකින්නේ, අසුභය වඩලා නොවේ නිවන් දකින්නේ, ආනාපාන සතියෙන් නොවේ නිවන් දකින්නේ, නිවන් දකින පිළිවෙත වියා දන්නවා. දැන් වියා දන්නවා කල යුත්තේ මේ ආයතන භයම මේ විදියට දුක්ඛ ලක්ෂණය මතුවෙන විදියට බලන එකමයි. කරන්න තියෙන්නේ අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්ම ලක්ෂණපහළුවන විදියට බලන එකමයි කරන්නේ, දැන් ඒක එහෙම බලාගන්න බැරි මොහොතක් වෙනවනම්, හිතේ විපිලිසර බවක් හරි වෙනත් කාර්යයකට යෙදෙන බවක් හෝ යෙදෙනවනම්, ඒ වෙලාවේදී මම හිත රැක ගන්නවා. ඒ සඳහා මම මෙබඳු පහසු සරල කමටහනක හිත පිහිටුවාගෙන ගමනක් යනකොට, බුදුගුණ සිහිකර, කර යනවා. දැන් එහෙම සිහිකර කර ගියේ නැත්නම්, විවිධ අරමුණු පහළවෙලා අවිද්‍යා සමුදයෙන් ආශ්‍රය හට ගන්න බවක් තියෙන්නේ. ඒක මත අතර්ථයක්, අලාභයක් මට. වියා

අකුශලයට බයයි දැන්. පාපයට බයයි. පවට ලැජ්ජායි, ඒ නිසා වියා ඒ පැත්තට වැටෙනව නොදී මේ පුළුවන් වෙලාවේ බුදු ගුණය මෙමග්‍රිය, අශුභය, මරණය, ආනාපාන සතිය මේ කුමන හෝ කමටහනක් වඩනවා අර උච්චතාව දැන දැන, දැන් මෙයා දන්නවා මෙක වඩලා මේ රහත් වෙන්න නොවේ. මෙන්න මේ මොහොත ප්‍රමාද කරන්න ඕන, මේ හිත වරදට නොවැටෙන්න එතකොට වියා ආනාපාන සතිය වඩන්නේ යමකට උපකාර පිණිස. ඊළඟට වියාට පුළුවන් මේ ආනාපාන සතිය ආදී කවටහනක්ම උදව් කරගෙන, මෙහින් සිහිය වඩනවා. වැඩෙන ප්‍රමාණයට ලැබෙන අරමුණු අර අනිත්‍යාදී වහයෙන් දුක්ඛ ලක්ෂණ මතුවන විදියට ඒකත් බලනවා. මේ දෙකම එකට කරගෙන යන්නත් පුළුවන්. එහෙම නැත්නම් ආනාපාන සතියම වඩනවා. වඩලා සිහි සමාධි ඇතිකර ගෙන, සිත එකඟ කරගෙන, දැන් වියා දන්නවා මේක වැඩුවට නොවේ රහත් වෙන්නේ, බැලිය යුතු දේ මොනවාද කියා වියාගේ නුවණ තියනවා. අන්න ඒකයි මම කිව්වේ අර දුක්ඛ නිරෝධ ගාමිණීප්‍රතිපදාව නුවණින් දකින්න පුළුවන් කෙනාටයි ආනාපාන සති සමාධිය බුදු භාමිදුරුවෝ පනවන්නේ කියලා මොකද ආනාපාන සතියෙන්ම නිවන් දකින්න පුළුවන් කියලා හිතුවොත් වැරදියි. දැන් වියාට නුවණක් තියනවා. මෙකෙත් සිහිය වඩලා බැලිය යුතු ධර්මයෝ අතනයි තියෙන්නේ, කල කිරෙන්න ඕන ධර්ම ඊක මේ ආයතන භයයි. සළායතන ස්කන්ධ ඊකයි. දැන් කෙනෙක් ආනාපාන සතියම වඩනවා සිහිය වඩලා, සිහි නුවණ වැඩුනට පස්සේ, ඒ කියන්නේ සිත එකඟ උනාට පස්සේ මම මේ අනිත්‍යාදී වශයෙන්, දුක්ඛ ලක්ෂණ මතුවන විදියට මේ ආයතන ඊක බලනවා කියලා අවබෝධයෙන් යුතුව ඒ අවශ්‍යතාවය උදෙසා කෙනෙකුට ආනාපාන සතිය වඩන්නත් පුළුවන්. තව කෙනෙකුට ආනාපාන සතිය වඩන්නත් පුළුවන්. තව කෙනෙකුට පුළුවන් කම තියනවා ආනාපාන සතියත් වඩනවා සිහිය වැඩෙනවා. සිත එකඟ වෙන්න වෙන්න ලැබෙන අරමුණු අර විදියට විදර්ශනා කරනවා. දුක්ඛාදී වශයෙන් බලනවා. ආපසු සිහිය විසිරෙන කොට, විදර්ශනා පැත්ත අතහරිනවා. නැවත ආස්වාස ප්‍රාස්වාසයට සිහිය ගන්නවා. ආස්වාස ප්‍රාශ්වාසයෙන් සිහිය, සිත එකඟ කරගන්නවා. ආපසු අරමුණු අරගෙන මේ ඇස, කණ, නාසය, දිව ශරීරය මනා ආයතනයෙන් උපදන ඒ ධර්මතා ටක මෙ දුක්ඛාදී ලක්ෂණ මතුවෙන සිහිවෙන විදියට, මේ දෙක එකටකරගෙන යන්නත් පුළුවන්, සමථා විපස්සනා. එතකොට මේ සමථ පැත්ත නැතුවට විදර්ශනාවම අර විදියට ආයතන භයම කෙනෙකුට දුක්ඛ ලක්ෂණ පහළවෙන විදියට, දුක්ඛ සත්‍ය ප්‍රකට වෙන විදියට, බලමින් විදර්ශනාවම වඩන්නත් පුළුවන්. මේ කැමති කෙනෙකුට, කැමති විදියට පරිහරණය කරන්න පුළුවන් ප්‍රශ්ණයක් නැහැ. සමථ- විපස්සනාව මාර්ගය ඕන විදියකට යොදා ගන්න පුළුවන් හැබැයි අපේ නුවණ තියෙන්න ඕන, මාර්ගය කියන්නේ මොකක්ද දුක පිරිසිදු දැකීම. එක පැත්තක තියලා බුදු ගුණ

ප්‍රමාණයක් වැඩුවොත් ආනාපාන සතිය විතරක් වැඩුවොත්, දුක පිරිසිදු දැක්කා වෙන්නෙ නැතැ. එහෙමනම් ආනාපාන සතියත් පුළුවන් දුක පිරිසිදු දැකින විදියට වඩන්න, අර දහම දන්න කෙනාට, එහෙමනම් ඒ දහම දන්න කෙනාට ආනාපාන සතිය ඔන්න ආනන්ද හාමුදුරුවන්ට දේශණා කළ විදියට

- මේ චක්‍රමආනාපාන සතිය සතර සතිපට්ඨානය වැඩෙන විදියට
- සතර සතිපට්ඨානය වැඩෙනකොට සප්ත බොජ්ඣංග වැඩෙන විදියට
- සප්ත බොජ්ඣංග වැඩෙන විට විජ්ජා විමුක්ති ඵල පසක් වෙ විදියට,

බලන්නත් පුළුවන්. ඒ මාර්ග ප්‍රතිපදාව තුල, ඒ හැර අපි මේ ආනාපාන සති සමාධි භාවනාව පිළිබඳ වැරදි අර්ථ කරන, වැරදි හඳුනා ගැනිමි, අපි නුගක් දෙනෙකුට තියනවා. පොතින් පතින්, දේශණා වලින් තමා ඒවා අපට ලැබිල තියෙන්නෙ.

- බුදු හාමුදුරුවෝ දේශණා කරනවාසංයුක්ත නිකායේ, මේ ආනාපාන සති භාවනාව සතර සතිපට්ඨානයට බෙදල දක්වනවා. කොහොමද යස්මිං සමයේ ආනන්ද, හික්බු

දිඝවා අස්සසන්තෝ දිඝං අස්සසාමිති පජානාති
 දිඝංවා පස්සසන්තෝ දිඝං පස්සසාමිති පජානාති
 රස්සංවා අස්සසන්තෝ රස්සං අස්සසාමිති පජානාති
 රස්සංවා පස්සසන්තෝ රස්සං පස්සසාමිති පජානාති
 සබ්බ කාය පටිසංවේදී අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති
 සබ්බ කාය පටිසංවේදී පස්සසිස්සාමිති සික්ඛති
 පස්සං හයං කාය සංඛාරං අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති
 පස්සං හයං කාය සංඛාරං පස්සසිස්සාමිති සික්ඛති

- කායේ කායානුපස්සි ආනන්ද හික්බු තස්මිං සමයේ විතරති, ආනාපි සමීපජානො සතිමා විනෙය්‍ය ලෝකේ අභිජ්ඣා දෝමනස්සං. තං කිස්ස හේතු? කායං අඤ්ඤාතරාහං ආනන්ද ඒතං චදාමි. අස්සාස, පස්සාසං, තස්මා තිහ ආනන්ද කායේ කායානුපස්සි හික්බු තස්මිං සමයේ විතරති, ආනාපි සමීපජානෝ සතිමා විනෙය්‍ය ලෝකේ අභිජ්ඣා දෝමනස්සං.....

මෙන්න මේ ටික මේ ප්‍රමාණයට වැඩෙනකොට. දීසංවා අස්සසන්තෝ, රස්සංවා අස්සසන්තෝ, පස්සසන්තෝ සබ්බකාය පටිසංවේදී අස්සසිස්සාමිති, පස්සසිස්සාමිති පස්සසහයං කාය සංඛාරං අස්සසිස්සාමිති, පස්සසිස්සාමිති කියන කොට, මෙපමණකින් වැඩෙන්නේ මොකක්ද? කායානුපස්සනාව.

- ඊළඟට උන් වහන්සේ දේශණා කරනවා, අපි ඒක ටිකක් පැහැදිලි කර ගමු.
 යස්මිං සමයේ ආනන්ද,

පිති පටිසංවේදී අස්ස සිස්සාමිති සික්ඛති
 පිති පටිසංවේදී පස්ස සිස්සාමිති සික්ඛති
 සුඛ පටිසංවේදී අස්ස සිස්සාමිති සික්ඛති
 සුඛ පටිසංවේදී පස්ස සිස්සාමිති සික්ඛති
 චිත්ත සංඛාර පටිසංවේදී අස්ස සිස්සාමිති සික්ඛති
 චිත්ත සංඛාර පටිසංවේදී පස්ස සිස්සාමිති සික්ඛති
 පස්සමිහයං චිත්ත සංඛාරං අස්ස සිස්සාමිති සික්ඛති
 පස්සමිහයං චිත්ත සංඛාරං පස්ස සිස්සාමිති සික්ඛති

- වේදනාසු වේදනානු පස්සි ආනන්ද හික්බු තස්මිං සමයේ විතරති ආනාපි සමීපජානො සතිමා විනෙය්‍ය ලෝකේ අභිජ්ඣා දෝමනස්සං, තං කිස්ස හේතු වේදනා අඤ්ඤාතරාහං ආනන්ද ඒතං චදාමි යද්දිදං අස්සාස, පස්සාසං සාදුකං මිනසිකාරං තස්මාතිහ ආනන්ද, වේදනාසු වේදනානු පස්සි විතරති වේදනාසු වේදනානුපස්සි හික්බු තස්මිං සමයේ විතරති ආනාපි සමීපජානෝ සතිමා විනෙය්‍ය ලෝකේ අභිජ්ඣා දෝමනස්සං මෙන්න මෙපමණකින් කියනවා වේදනානුපස්සනාව කියලා. දැන් පෙර ටික

කායානුපස්සනාව ප්‍රිති පටිසංවේ දී, සුඛ පටිසංවේදී චිත්ත සංඛාර පටිසංවේදී, පස්සංහයං චිත්ත සංඛාරං අස්සසිස්සාමිති, පස්සසිස්සාමිති කියන තැනට වැඩෙනකොට, එතන හම්බවෙන්න ඕන අපට වේදනානුපස්සනාව,

- යස්මිං සමයේ ආනන්ද
 චිත්ත පටිසංවේදී අස්ස සිස්සාමිති සික්ඛති
 චිත්ත පටිසංවේදී පස්ස සිස්සාමිති සික්ඛති
 අභිජප මෝදයං චිත්තං අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති
 අභිජප මෝදයං චිත්තං පස්සසිස්සාමිති සික්ඛති
 සමාදහං චිත්තං අස්ස සිස්සාමිති සික්ඛති

සමාදානං චිත්තං පස්ස සිස්සාමිති සික්ඛති
 විමෝචයං චිත්ත අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති
 විමෝචයං චිත්තං පස්සසිස්සාමිති සික්ඛති
 යස්මිං සමයෙ ආනන්ද හික්ඛු

තස්මිං සමයේ විහරති ආතාපි සම්පජානෝ, සතිමා විනෙය්‍ය ලෝකෙ අභිජ්ඣා ද්‍රෝමනස්සං තං කිස්ස හේතු? නාහං ආනන්ද මුට්ඨසතිස්ස, අසම්පජානස්ස, ආනාපාන සති සමාධි භාවනං වදාමි. තස්මා තිහ ආනන්ද චිත්තේ චිත්තානුපස්සී හික්ඛු තස්මිං සමයේ විහරති, ආතාපි සම්පජානෝ, සතිමා විනෙය්‍ය ලෝකෙ අභිජ්ඣා ද්‍රෝමනස්සං, වපමණාකිත් චිත්තානුපස්සනාව, චිත්ත පටිසංවේදී අභිජ්ජමෝදයං චිත්තං, සමාදානං චිත්තං, විමෝචයං චිත්තං, අස්ස සිස්සාමිති, පස්ස සිස්සාමිති මේ චිත්තානු පස්සනාව වැඩෙන්න ඕන මේ ටිකේදී, ඊළඟට යස්මිං සමයේ ආනන්ද හික්ඛු,

- අනිච්චානුපස්සී අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති, අනිච්චානුපස්සී පස්සසිස්සාමිති සික්ඛති, විරාගානුපස්සී අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති, විරාගානුපස්සී පස්සසිස්සාමිති සික්ඛති, නිරෝධානුපස්සී අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති, නිරෝධානුපස්සී පස්සසිස්සාමිති සික්ඛති, පටිනිස්සග්ගානුපස්සී, අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති, පටිනිස්සග්ගානුපස්සී, පස්සසිස්සාමිති සික්ඛති, ධම්මේසු ධම්මානුපස්සී විහරති, ආනන්ද හික්ඛු, තස්මිං සමයේ විහරති, ධම්මේසු ධම්මානුපස්සී විහරති, විනෙය්‍ය, ලෝකේ අභිජ්ඣා ද්‍රෝමනස්සං තංකිස්ස හේතු, සෝ යං තං හෝති, අභිජ්ඣා ද්‍රෝමනස්සානං පභානං, තං පඤ්ඤාය දිස්වා, දස්වා අජ්ජපෙක්ඛිතා හෝති.

තස්මාති ආනන්ද, ධම්මේසු ධම්මානුපස්සී හික්ඛු තස්මිං සමයේ විහරති ආතාපි සම්පජානෝ සතිමා විනෙය්‍ය, ලෝකෙ අභිජ්ඣා ද්‍රෝමනස්සං.

මෙන්න මේ ටික අනිච්චානුපස්සී, විරාගානුපස්සී, නිරෝධානුපස්සී, පටිනිස්සග්ගානුපස්සී, අස්සසිස්සාමිති, පස්සසිස්සාමිති කියන පිළිවෙලින් වනකොට, චිත්තදී ධම්මානුපස්සනාවයි වැඩෙන්නේ. චිත්තකොට මෙන්න මේ සතර සතිපට්ඨානය වැඩෙන විදියට, ආනාපාන සතිය භාවිතා කරන්නේ. දැන් මේ සතර සතිපට්ඨානයේදී ආස්වාස, ප්‍රාස්වාස එකෙ වෙනසක් කියවුනේ නැහැ. නමුත් ඒකත් එක්ක බලන ධර්මයන්ගේ වෙනසක් පෙනුනා. මුල ටික කියනකොට කාය සංඛාර ගැන කියැවුනා. දෙවෙනි

ටිකේදී ප්‍රිති පටිසංවේදී, සුඛ පටිසංවේදී සැපය පිළිබඳ වේදනා සංඥාවන්, පිළිබඳ කියැවුනා. චිත්තානුපස්සනාවට වනකොට, එක්ක සංඛාර පිළිබඳව, සිත පිළිබඳව කියැවුනා. ධම්මානුපස්සනාවේදී අස්වාස ප්‍රස්වාසයක් එක්ක අනිච්චානුපස්සී, විරාගානුපස්සී, නිරෝධානු, පටිනිස්සග්ගානුපස්සී කියල පදපෙළක් කියැවෙනවා. චිත්තකොට මෙන්න මේ ටිකත් එක්ක, මේ සතරසතිපට්ඨානය නිරවුල් වෙන්න ඕන, සැබෑ ප්‍රතිපදාවක් ගොඩ නගන්න; ඒකට හොඳ උපදේශාත්මක න්‍යායක් තියනවා, බුදුහාමුදුරුවෝ අපට දක්වපු මේ හැම තැනකටම ගැලපෙන්න ඕන. මෙන්න මේ න්‍යාය. යෝනිසෝ මනසිකරොත්තෝ පාමොජ්ජංජායති, පවුදිතස්ස ප්‍රිති ජායති, ප්‍රිති ජායති. ප්‍රිති මනස්සකායෝති, පස්සමිහති චිත්තමිපිපස්සමිහති, පස්සද්ධිකායෝ සුඛෙති. සුඛනෝ චිත්තං, සමාධියෙති සමාතිනෝ චිත්තං යථාතුත පජානාති. චිත්තකොට යමක් දකිනවනම්, චිත්ත නිබ්බිදාව, විරාගය, නිරෝධය, පටිනිස්සග්ගය, තියෙනවා, නොඇලීම කියනවා මිදීම තියනවා. මිදුණේය යන නුවණක්ද, හම්බ වෙනවා. මෙන්න මේ න්‍යායත් එක්ක, මෙය පිළිබඳ ගැලපීමක් කරල බැලුවොත්, අපට පුළුවන් වේවි ආනාපාන සතිය ගැන සම්මත ලෝකය තුල තියන මේ අදහසත්, මීට වඩා යම් නිරවුල් භාවයකට කර ගන්න.

- ආනාපාන සතිය ගැන ප්‍රශ්ණයට පිළිතුරු
 දැන් අපි මතක් කළා ආනාපාන සතිය, සතර සතිපට්ඨානයට අනුකූලව, සතර සතිපට්ඨානය වැඩෙන විදියටයි, වැඩෙන්න ඕන. වඩන්න ඕන. සතර සතිපට්ඨානය නොවැඩෙන විදියට ආනාපාන සතිය වඩන්නත් පුළුවන්. දැන් අපට මේ ශාසනයේදී සතර සතිපට්ඨානය නොවැඩෙන විදියේ ආනාපාන සතියක් වැඩක් නෑ. දැන් අදකාලේ හුඟක් දෙනෙක් ආනාපාන සතිය වඩනවා, හැබැයි ඒක සතර සතිපට්ඨානය වැඩෙන විදියට, බොජ්ඣංග වැඩෙන විදියට විජ්ජා විමුක්ති ඵල පසක් වෙන විදියට නම් නෙමෙයි. එනිසා ඒවායේ සංවාද විවාද බොහෝ තියනවා අපිට කටා කරනවා නම්, ඉතින් අපට ලෝකේ තියන දේවල් අවශ්‍ය නෑ, අපි හරිදේ භොයාගන ඉදිරියට යන්න බලමු.

- දැන් මොකක්ද මේ ආනාපාන සතියෙන් වෙන්නේ, අපි පොඩ්ඩක් අපි යන්නම් මේ ප්‍රතිපදාව නැතිව හරි, අපේ හිත, සිතිය, එකක කර ගැනීමට, යොදාගන්න ක්‍රමයක් හැටියට මේක යොදා ගත්තොත්, ඒ සඳහා අපි කොහොමද මේක දිහා බලන්නේ කියලා බලමු. දැනට අපි සිටින සාමාන්‍ය ස්වභාවය තමයි නිතරම,

- ඇස රූප සොයමින්,
 - කණ ශබ්ද සොයමින්
 - නාසය ගන්ධ සොයමින්
 - දිව රස සොයමින්
 - කය පහස සොයමින් නිරන්තරව පවතිනවා.
- ඒ කියන්නේ මොකක්ද?

• කාමය ඇසුරුකොට පවතිනවා. වස්තු කාම හොයනවා, ක්ලේශ කාම හොයනවා, වස්තු කාමයෙන් හා ක්ලේශ කාමයෙන් යුක්ත වූ හිතට නිවනක් නැහැ. සංසිදීමක් නැහැ, සුවයක්, සැපයක් නැහැ, හැම තිස්සෙම දැවෙන, තැවෙන, ස්වභාවයකින් යුක්තයි. සැලෙන ස්වභාවයකින් යුක්තයි. සැලෙන චලනය වන ස්වභාවයකින් යුක්තයි. නිතරම හොයනවා. එනිසා මෙන්ම මේ ස්වභාවයෙන් ගලවගන්න, මුදවගන්න නියත හොඳ කමටහන් ආනාපාන සතිය. අපි ගැඹුරට නොසලකා බැලුවත්, ඒ කෙසේද, කොයි ආකාරයෙන් සිදුවන්නේද, කියලා අපි උදාහරණයක් අරගෙන, ඒ නිදර්ශණයක් එක්ක බැලුවොත්, අපට යමක් වටහා ගන්න පුළුවන් වේවි. දැන් ඔබ මොහොතකට මම මෙන්ම මේ කියන පිළිවෙලට බලන්න, මෙහෙම අත ඉදිරියට දිගු කරලා, ඇඟිල්ල දික් කරන්න, ඔය ඇඟිල්ලත් එක්ක ඇත බලන්න, ඇඟිල්ල මැදින් ඇඟිල්ල සිසාරා යන විදියට ඇත බලන්න, පේනවද දැන් ඇත, දැන් ඇඟිල්ලත් පේනවා භාත්පස දර්ශණත් පේනවා. දැන් ඔන්න අපට භාත්පස දේ පේනකොට, අරක නම් කැතයි, නොයෙක්, නොයෙක් විදියේ සංකල්ප උපදින බවකුත් තියනවාද? ඒ පෙනෙන පෙනෙන රූපයේ හැටියට, ලෝහ ද්වේශ, මෝහ හටගන්න බවක් තියනවාද? හිත දුවන බවක් තියනවාද ඒවට, එතකොට අපි දැන් අපේ හිත ඒ යොමුවෙලා තියෙන්නෙ මොනවාටද? වස්තු කාමයටද? ක්ලේශ කාමයට නේද? වස්තු කාමය ලැබිල තියනවා ඒවා පිළිබඳ කෙලෙස් උපදින බවකුත් තියනවා. දැන් වස්තු කාමයෙන් ක්ලේශ කාමයෙන් යුක්ත නම් අපේ හිතේ නොවැඩුණු බවක් තියෙන්නේ. අභිජ්ඣා දෝමනස්සයෙන් යුක්ත වූ බවක් තියෙන්නේ. දැන් හොඳයි ඔබ බලන්න දැන් අර භාත්පසට යොමු වෙච්ච ඇස් දෙක දැන් තනිකරලා බලන්න මේ ඇඟිල්ලට තනි අවධානය යොමු කරන්න මේ ඇඟිල්ලට, ඇඟිල්ල එතරක් බලන්න. දැන් භාත්පස තිබුණ දෙය අතහැරුනද? අත ඇරුණා. දැන් මේ පෙනුන දේ තුල අර විදියේ රාග, ද්වේශ සහිත බවක් තියෙනවාද? නැහැ එහෙනම් ආනාපාන සතිය කියන්නේ ඔච්චරයි. අපි මුළු ලෝකයම අත හරිනවා එක ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාසයට හිත අරගත, තේරුනද, ආශ්වාසය, ප්‍රාශ්වාසය ගැන බුදුහාමුදුරුවෝ දේශනා කරනවා, කායංඤ්ඤාතරාභං ආනන්ද, ඒතං වදාමි, යදිදං

අස්සාස පස්සාසං ආනන්ද ආශ්වාසය, ප්‍රාශ්වාසය එක්තරා කායක් කොට දේශනා කරමි. දැන් අර මුළු කයම, මුළු ලෝකයම අත හැරියා අපි මේ එක ඇඟිල්ල දිසා බලාගෙන, එතනට දැඩි අවධානය යොමු කලා ඒ භාත්පස සියළු දර්ශණ අතහැරුණා. අපේ, ආශ්වාස, ප්‍රාශ්වාසයට සිතිය යොමු කරලා, අපි ලෝකයම අතහරිනවා. ඉතින් මෙක අමරු දෙයක්, දැන් අපි ඔන්න ඒකේ ඉතුරු එක බලමු. දැන් අපි මෙහෙම දැඩිව අවධානය යොමු කලා, දැන් අපිට පේනවා අරහෙ පේන දර්ශණ ඔක්කොම, වැහුනා, දැන් මෙතනට හිත යොමු කරපු ගමන් නුමුත් හිත කැමතිද ඇස කැමතිද මෙතනට ඉන්න නැහැ, අරපැත්තත් වරින් වර බලනවා. ඇයි ක්ලේශය මතු වෙනවා වස්තුව හොයාගත යනවා. එතකොට ක්ලේශ කාමයෙන් වස්තු කාමයට යනවා. මෙතන කොච්චර උත්සාහ කළත්, අරහෙටත් යනවා, එතකොට දැන් ඔන්න ආනාපාන සතිය වඩනවා කියන්නේ මොකක්ද දැන් මෙතන තියාගත ඉන්නකොට, අරහෙට යනවා, දැන් ආදිනව බල බල මෙහාට ගන්න ඕනැ. ඇඟිල්ලටම හිත ඇස ගන්න ඕන. එතකොට ඔනන දැන් පේනවද, අරහෙට යනකොට අකුසලය හටගත්තා කියලා දැනගෙන, ඒරියෙන් සිතියෙන්, ඇස මෙතනටම ගන්නවා. දැන් ආශ්වාස, ප්‍රාශ්වාසයෙන් ඕකමයි තියෙන්නෙ. ආශ්වාස, ප්‍රාශ්වාසයට ඔන්න හිත තියාගත්තා, තියාගත්තට එතන ඉන්නේ නැහැ. රූප,ශබ්ද,ගන්ධ, රස පහස හොයාගත යනවා. ඒ අතීතයේ අප ලබපු රූප,ශබ්ද,ගන්ධ, රස පහස විෂයෙහි ඇතිවන ක්ලේශ කාමය, කැමැත්ත මතු වෙනවා. ආශ්වාස, ප්‍රාශ්වාසයෙන් සිතිය ඉවත් වෙනවා. මෙතන බලා ඉන්නකොට, වටපිටාව භාත්පස නැවත බලන්න ඇස යොමු වෙනවා වගේම ආශ්වාස, ප්‍රාශ්වාසයෙන් සිතිය ඉවත් වෙලා වෙනත් කාමාදී අරමුණු වලට සිත යනවා. එතකොට අපි මෙතනදි කුමක්ද කළේ, ගිය බව දැනගත්තා. ආදිනව දැක්කා, මේ ක්ලේශය, මේ අකුසලය, මේක මට වරදක්, විපතක්. වහාම ආපසු ඇස ගත්තා මෙතනටම, ඇඟිල්ලටම, එවගේම, අන්න සිතිය නුවණ ඕන, දැන් මෙතනින් ගැලවිලා ඉවතට ගිහින්. කාම, අරමුණු හොයාගෙන ගිහිල්ලා වහාම ආපසු මෙහාට ගන්නවා. ඔන්න අපට ආනාපාන සතියේදී පළවෙනි හම්බ වෙන පියවර තමයි, මෙතන තියා ගන්න අප උත්සාහ කරනවා. ඒ ඒරිය, සිතිය නුවණ අවම වෙච්ච ගමන් ආපසු මෙහෙත් පිටට යනවා. කැමති පැත්තට යනවා, එතකොට දැන් ඉස්සරලා තියනවා කඹ ඇදිල්ලක්. අරහෙට යනවා, මෙහෙට එනවා, අරහෙට යනවා, එතකොට අපි දක්ෂ වෙන්න ඕන, මේ යන යන හිත යන යන වෙලාවේදී, ඉක්මණින් දැන් මේ කාමයට ගියා. ක්ලේශයට ගියා, සිතියෙන් ඉවතට ගියා, අරමුණෙන් ඉවතට ගියා කියලා නැවත. නැවත, අරගන්නවා. අන්න එහෙම නැවත, නැවත, අරගෙන බලන අවස්ථාව තමයි අපි මේ වරින් වර

දිශංවා අස්සසංඛෝ, දිශං අස්සසාමිති පජානාති,
 දිශංවා පස්සසංඛෝ, දිශං පස්සසාමිති පජානාති,
 රස්සංවා අස්සසංඛෝ, රස්සං අස්සසාමිති පජානාති,
 රස්සංවා පස්සසංඛෝ, රස්සං පස්සසාමිති පජානාති,

චතකොට මෙහෙම බලනවා කෙටිව, හුස්ම ගන්නවා, දීර්ඝව හුස්ම ගන්නවා, මේ විදියට බලනවා, බලන අතරේ අරහෙටත් යනවා ආපසු අරගන්නවා, ආපසු බලනවා, මේ විදියට විරිය සහ නුවණට ලොකු කාර්යයක් පැවරෙනවා මේ යෝනියෝ මහසිකාරය මෙතන පවත්වන්න. ඉතින් ඔබේ ශක්තිය, ඔබේ විරිය, ඔබේ සිහිය බලවත් නම්, ඔන්න මෙතන යෝනියෝමහසිකාරය පවත්වන කොට, ලැබෙන දේ තමා අභිජික්ඛා දෝමනස්ස දුරු වෙමින් සම්මා සමාධිය, (සම්මා සමාධියද කියන එක මම දන්නේ නැහැ. ඒක ලබා ගත්ත නුවණ අනුව තමයි ඒක සම්මාද, මිච්ඡාද කියලා නම් කියන්න පුළුවන් වෙන්නේ) අපි කියමු සම්මා සමාධිය කියලා සමාධිය වැඩෙනවා. චතකොට ඒක සම්පූර්ණ වෙන්න තවදුරටත් වැඩෙන්නෙ ඊළඟට කාය සංඛාර සංසිද්දෙන්ට ඕන. කාය සංඛාර පිරිසිඳ දැක්මින්ම මේ ආශ්වාස, ප්‍රාශ්වාසයේ යෙදෙන්න ඕන,

සබ්බකාය පටිසංවේදි, අස්සසාමිති සික්ඛති,
 සබ්බකාය පටිසංවේදි පස්සසාමිති සික්ඛති,

මේ සබ්බකාය පටිසංවේදි කිව්වට පස්සේ, සමහර වෙලාවට ලෝකයේ කටා වෙනවා මේ ආශ්වාස, ප්‍රාශ්වාස කයේ මුල මැද අග, නාභිය, පපුව නාසය අග, මේ ආදී විවිධ තැන් හඳුන්වාගෙන මේ තුන් නැතම හැම තැනකම, සිහිය පවතින්න ඕන කියලා කටාවක් තියනවා. එහෙම එකක් නෙවේ.

සබ්බකාය පටිසංවේදි කියනකොට, ආශ්වාස, ප්‍රාශ්වාසය සම්පූර්ණම අත් නොහැරම, සිහිය පිහිටල තියෙන්න ඕන. ඒ කියන්නේ දැන් අපට දැන් මෙහෙම බලාගන ඉන්න කොට තියෙන්නෙ අරහෙට දුවනවා. ආයෙ ගලවලා මෙතනට ගන්නවා. අපි මතක තියා ගන්න ඕන අර මුලින් අහපු ධර්මය අපිට ඕන වෙනවා. දැන් අපි මෙතන බලාගෙන ඉන්නවා. දැඩිව බලාගෙන ඉද්දී අරහෙ පෙනුනා කියන්නේ මොකක්ද? දැන් ඇසත්, රූපයත්, වක්ඛු විඤ්ඤාණයත් එහෙ, චතකොට දැන් මෙතන අත හැරලගෙන, චතකොට දැන් මෙතන සිහිය නුවණ කම්මතන තියනවාද? නැහැ. එහෙනම් අපි දැනගන්නට ඕන, දැන් අරහෙට මේ අරමුණෙන් බලනවා. චතකොට දැන් මෙතන බලන්නේ කැඩී කැඩී, චතකොට සබ්බකාය සංවේදීද? නැහැ. සියළු ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස කයේ ඇතිවීම, නැතිවීම බලමින් නෙවේ. මේ ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාසය වෙන්නේ.

අරහෙත්, මෙහෙත් මාරුවෙමින් එතකොට යම් වෙලාවක අරපැත්තට යන බව නතර වෙලා මෙතනම ඇස් දෙක නතර උනොත්, මොකක්ද වෙලා තියෙන්නේ. දැන් සම්පූර්ණ ඇඟිල්ල නොනැසීම ජේතවනෙ. ඒ වගේ ආශ්වාස, ප්‍රාශ්වාසත් අර එකට මෙහාට දුවන බව නැතිවෙලා ප්‍රාශ්වාසයත් ප්‍රකටයි. ගන්න ආශ්වාසයත්, පිට කරන ප්‍රාශ්වාසයත්, මේ එකක් වත් අත් නොහැරම, ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාසයට ප්‍රකට වන්න ගත්තාම ඔන්න අපි කියනවා ඒකට සබ්බකාය පටිසංවේදි අස්ස සිස්සාමිති සික්ඛති. දැන් එකක්වත් අත් නොහැරම, ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස කය බලනවා. බුද්ධාමුදුරුවෝ දේශනා කරනවා කායඤ්ඤාතරාභං ආනන්ද ඒතං වදාමි. යද්දං අස්සාස පස්සාසං. ආශ්වාස, ප්‍රාශ්වාස කයක් කොට සලකමි. දැන් අපට කය හොඳටම හමුවෙලා අත් නොහැරම, මේ ඇඟිල්ල හම්බවුනා. වගේම ආශ්වාස, ප්‍රාශ්වාස කය හම්බ වෙලා. ඊළඟට පස්සම්භයං කාය සංඛාරං අස්සසාමිති, කාය සංඛාරයෝ සංසිද්දෙන් ඕන. මොකක්ද කාය සංඛාරයෝ සංසිද්දෙනවා කියන්නේ මේ ආශ්වාස, ප්‍රාශ්වාස හිනි වෙනවා නොවේ. නොදැනී යනවා නොවේ. ඒක නොපෙනී යනවා නොවේ. ඒක නොදැනී යනවා නොපෙනී යනවා කියන්නේ කම්මතන ඉවර වෙලානේ. දැන් අපට පැහැදිලියි. ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාසයේ අර ධම්මානුපස්සනාව වෙනකල්ම අත් නොහැර තිබුණානේ. නමුත් දැන් අපේ ගිහි පැවිදි හුගත් අයට ආශ්වාස, ප්‍රාශ්වාස නැති වෙලා යනවල ශුන්‍ය වෙනවා, හිස් වෙනවා නැතිව යනවා, එහෙම වෙන්න බැහැ. ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාසය වතුරට ධනාන ය දක්වාම තියෙනවා. ඒ නිසා පස්සම්භයං කාය සංඛාරං කියන්නේ මේ ආශ්වාස, ප්‍රාශ්වාස රුල්ලේ හින් වීම නොවේ. සියුම් වීම නොවේ. මෙහෙම බලනකොට ඒක ස්වභාවය සියුම් වන බව ඇත්ත. නමුත් පස්සම්භයං කාය සංඛාරං කියනකොට ඒ අරුතට වඩා වැඩි අරුතක් තියෙනවා. අපි ඒක තේරුම් ගන්න ඕන. කාය සංඛාර කියන වචනය මේ විදියට ගත්තාම හුඟ දෙනෙකුගේ අදහස කාය සංඛාර කියලා කියන්නේ ආශ්වාස, ප්‍රාශ්වාසය කාය සංඛාර, වචී සංඛාර, මනෝ සංඛාර කියනකොට

- කාය සංඛාරය - ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාසය
- වචී සංඛාරය - චිත්තකම් විචාරය
- මනෝ සංඛාරය - චිත්ත සංඛාරය වේදනා, සංඥා,

ඒ නිසා මේ කාය සංඛාර තමා සංසිද්දෙන් කියලා ගන්නේ ආශ්වාස, ප්‍රාශ්වාසය මේ කාය සංඛාරය කියන වචනයක් තියෙන නිසා. මතක තියාගන්න කාය සංඛාරය කියන්නේ ආශ්වාස, ප්‍රාශ්වාසය විතරක් නොවේ. මේ කය අනුව ගිය යම් සංඛාරයක් වේ නම් එකේ අවම තැන තමයි මේ ආශ්වාසය, ප්‍රාශ්වාසය මේ කය අනුව ගිය යම්

සංඛාරයක් වේනම් ඇස, කණ, නාසය, දිව, ශරීරය, මේ කය ඇසුරු කරගෙන යම් සංඛාරයක් පවතිනවානම් ඒ සියල්ලම කාය සංඛාරයමයි කය අනුවම ගිය. එතකොට කාය සංඛාරය සංසිද්දෙනවා කියනකොට ආශ්වාස, ප්‍රාශ්වාසයේ සංසිද්ධිම පමණක් නොවේ. කය අනුවම ගිය සියළු සංස්කාර සංසිද්දෙන්න ඕන. දැන් රූපය අනුව ගිහිල්ලා රූපයෙන් ඇසෙන්, ගත්ත අරමුණු, රූප සිහි කරන බවක් නැති වෙන්න, ඕන. කණෙන් ඇසුන ශබ්ද සිහිකරන බව දිවට, කයට දැනුන රස, පහස සිහි කරන බව ඒ කියන්නේ ක්ලේශ කාමය නාසයට දැනුන ගඳ, සුවඳ සිහි කරන බව දිවට, කයට දැනුන රස, පහස සිහි කරන බව සංසිද්දෙන් නම් අන්න එතනදී කියනවා පස්සමිහයං කාය සංඛාරං කාය සංඛාරයෝ සංසිද්දිලා, ඒ කියන්නේ පංච කාමය අනුව යන පසිදුරන්ට අනුව පංච කාමයට යන අරමුණු සිතුවිලි සංසිද්දිලා. මෙහෙ ලෝකයම අත හැරලා දැන් ආශ්වාස, ප්‍රාශ්වාසය විතරයි. අන්න මේ ලෝකය අත හැරෙන කොට පංච කාමය අත්හැරෙනකොට කාම අත්හැරීම දක්වාම කායානු පස්සනාව. දැන් ඒක අත්හැරුනාට පස්සේ කය අනුව යනරූප, ශබ්ද, ගන්ධ රස. ස්පර්ශය නෙලැබෙනවා නම් ඒ නොලැබෙනවා නම් ඒ විෂයෙහි පහළවෙන සිතුවිලි පහළ වෙන්නේ නැත්නම් දැන් කය නිරුද්ධයි නේ. දැන් කායානුපස්සනාව එතනින් ඉවර වෙන්න ඕන. ඒක හේද බුදු හාමුදුරුවෝ ඊළඟට දක්වන්නේ,

පිති පටිසංවේදි අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති
පිති පටිසංවේදි පස්සසිස්සාමිති සික්ඛති
සුඛ පටිසංවේදි අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති
සුඛ පටිසංවේදි පස්සසිස්සාමිති සික්ඛති
චිත්ත සංඛාර පටිසංවේදි අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති
චිත්ත සංඛාර පටිසංවේදි පස්සසිස්සාමිති සික්ඛති
පස්සමිහයං චිත්ත සංඛාරං අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති
පස්සමිහයං චිත්ත සංඛාරං පස්ස සිස්සාමිති සික්ඛති

මේ වේදනානුපස්සනාවයි. එතකොට දැන් මේ පසිදුරන් අනුව ගිය, කය අනුව ගිය අරමුණුත්, ඒ අනුව ගිය සිතුවිලිත් දැන් අතහැරුනනම්, දැන් මෙතන උපදින්නේ අනිවාර්යෙන්ම මොකක්ද, නිරාමිස ප්‍රීතිය, දැන් පංච කාමය අනුව ගිය, කාමය අනුව ගිය සාමිස වේදනා නෑ දැන්. දැන් තියෙන්නේ නිරාමිස. එතකොට දැන් නිරාමිස වූ මේ ප්‍රීතිය සුවය දැනෙද්දී, තවදුරටත් කවුරුහරි කායානුපස්සනාවට නැවෙනවනම්, ආශ්වාස, ප්‍රාශ්වාසයම බලනවානම්, වයාගේ සමාධිය භානභාගියයි. ඉදිරියට යන්නේ නැහැ. දැන් වයාට කය අනුව යම් අරමුණක්, මාර්ගයත්, දර්ශණය ඕන කියන්නේ මෙන්න මේකයි. වයා බලන්න ඕන කය අනුව බලන්නේ මෙන්න මේ දක්වා, මෙතනින් මිදුනට පස්සේ ආයේ කය ගැන බලන්න ඕන නැහැ, මේ පංච කාමය

පවතින්නේ මේ අරමුණුත් එක්ක. මේ ආයතනත් එක්ක, කය අනුව ගිය සංඛාර මිදුනානම්, ආයේ කය ගැන ආශ්වාස, ප්‍රාශ්වාසය ගැන කායානුපස්සනාව හැරියට වඩලා වැඩක් නැහැ. දැන් කය අතහැරලා. ඒ කියන්නේ ආශ්වාස, ප්‍රාශ්වාසය අල්ලගෙන අපි කය අත හැරියා. දැන් තියෙන්නේ නිරාමිස වූ ප්‍රීති පටිසංවේදියක්, දැන් වයා බලන්න ඕන. (කායානුපස්සනාව බලනවානම් භානභාගියයි.) දැන් වයා ප්‍රීතිසුඛයෙහි නොඇලෙන්න බලන්න ඕන. ප්‍රීති සුඛයේ නොඇලෙමින් ආශ්වාස, ප්‍රාශ්වාස නොකලොත් විශේෂ, භාගියයි. වයාගේ සමාධිය විශේෂ භාගියයි. ප්‍රීති සැපයේ ඇලුණොත් ධීහි භාගයයි. ප්‍රීති සැපයෙහි නිරෝධයට, විරාගයට, කළකිරීමට අනුව බැලුවොත් නිබ්බේදික භාගියයි. දැන් අපට භානභාගිය පැත්තත් ඕන නැහැ. ධීහි භාගියෙහි මේ සැප වේදනාවේ ඇලෙන්නත් එපා. අපි හුඟාක් දෙනෙක් ආනාපාන සතිය වඩලා සමහරු නොදැන හෝ මේ තැනට එනවා. ඇවිල්ලා මේක අතහැරෙනවා. අත හැරුණා ගමන් ඊට පස්සේ අවුරුදු ගාණක් හොයන්නේ මේ සැපය. ඇවිල්ල කියනවා හාමුදුරුවනේ ආනාපාන සතිය එක දවසක් වඩලා මහා සැපක් දැණුනා. අතස පාවෙනවා වගේ මොකුත් දැනුනේ නැහැ. හරි සැපයක් වදා ඉඳලා හොයනවා. තාම හම්බවුනේ නැහැ. කොච්චර තණ්හාවක්ද මුළු පිටිතයේම භාවනා කරලා තියෙන්නේ අර අත්දැකීම් ආපහු ලබන්න. මේ කාම ලෝකයට ඇලුනා වගේ නොවේ ඒ සැපයට ඇලුනාම, මේ වේදනානුපස්සනාවක් බුදු හාමුදුරුවෝ පනවන්නේ ඒකයි. නැත්නම් මෙතනින් ගැලවෙන්න බැහැ. මෙතන රුඳෙනවා. මේක දැන ගන්න ඕන, නොදැන මේක කරන්න බැහැ. එතකොට දැන් අන්න ප්‍රීති සැපයෙහි දැන් ඇලුණොත් ධීහිභාගියයි. එතනින් එතනට වැඩෙන්නේ නැහැ. වයාට එතනම නතර වෙලා ඉන්න වෙයි. වයා පිරිහෙන්න ආසන්නයි. ඊළඟට ප්‍රීති සැපයෙහි නොඇලෙමින් බැලුවොත් ඒක විශේෂ භාගියයි. නමුත් අපේ අවශ්‍යතාවය නිරෝධය, නිනව. ඒනිසා අපි බලන්න ඕන මෙතනදී ප්‍රීති සැපයෙහි විරාගය පිණිස, නිබ්බිදාව, නිරෝධය පිණිස බලන්න ඕන කළ කිරීම පිණිස බලන්න ඕන. නැත්නම් සැපයෙහි ඇලෙනවා. එතකොට එතනදී බලන්න වෙනවා මේ "වේදනාසුද්ධතරාහං ආනන්ද, ඒතං වදාමි යද්දං අස්සාස පස්සාසං සාධුකං මහසිකාරං" මේ ආශ්වාස, ප්‍රාශ්වාසයේ මනාවූ මෙනෙහි කිරීමක්, නැවත නැවත මෙනෙහි කිරීමක් වේනම්, වය වේදනාවක් කොට මම දේශනා කරමි. දැන් වයාට හම්බවෙලා තියෙන්නේ වේදනානුපස්සනාව. එතකොට වේදනානුපස්සනාවේ මෙන්න මේ ආකාරයෙන්, විරාගය පිනිස බැලුවොත්, නොඇලීම පිනිස බැලුවොත්, අපට හැම තිස්සේම ආශ්වාසයේ දී ප්‍රීතිය දැනෙනවා. ප්‍රාශ්වාසයේ දී ප්‍රීතිය දැනෙනවා. දැන් ආශ්වාසයේ දී දැනෙනවා. ප්‍රාශ්වාසයේ දී ප්‍රීතිය දැනෙනවා. දැන් ආශ්වාසය නිරුද්ධ වෙනකොට, ඒ ප්‍රීති සැපයට මොකද වෙන්නේ, අනිත්‍යයයි. ප්‍රාශ්වාසයේ දී දැනෙන ප්‍රීති සැපය

මොකද වන්නේ ප්‍රාග්ධාන කිරුද්ධ වෙනකොට කිරුද්ධයි. හැමතැන්ම අතින් ධර්මතාවයක් හමුවී වෙනවා. ප්‍රීති සැපයේ දී එතකොට අන්න විරාගය පිණිස, නොඇලීම පිණිස අතින් වශයෙන්, බලමින් ආශ්වාස, ප්‍රාග්ධාන කරනවා. ඉතින් මෙන්න මේ විදියට එනකොට, ඉතුරු ටික කපා කරලා ඕනෙ නැතැ. චිත්තානුපස්සනාවට එනකොට එහෙමයි. මෙන්න මෙතන නොඇලී බලනකොට නිබ්බිදාව, විරාගය පිණිස බලනකොට, එතන නොඇලී ඉන්නකොට තමයි සිත කියන ධර්මතාවය අපට ප්‍රකට වන්නේ සිත කියන ධර්මතාවය හොඳට ප්‍රකට වන්නේ මෙන්න මෙතන, මේ රූපයෙන් මිදිලා, වේදනාවෙහි අපි නොඇලී බලනකොට, ඒ කියන්නේ වේදනා, සංඥා, මෙතන සිතුවිලි, සිතුවිලිවෙලත් , නොඇලී නොබැඳී විරාගය, නිබ්බිදාව පිණිස බලනකොට සිත කියන ධර්මතාවය අපට හොඳට හමුවී වෙනවා. චිත්ත පටිසංවේදී අස්සසාමිති සික්ඛිති. සිත පිරිසිඳ දකිමින් ආශ්වාස ප්‍රාග්ධාන කරනවා. එතකොට සිත කියන ධර්මතාවය හමුවී වෙන්වේ වට්ටයි. එයා දන්නවා එතකොට මේ ස්පර්ශය ආශ්වාස ප්‍රාග්ධානයේ දී සිදුවන මේ ධර්මතාවය, දකින කෙනා, හඳුනන කෙනා ඒ අනුව සිතේ ඇතිවන වෙනස්කම, හොඳට දන්නවා. දනිමින්

- ඔන්න සිත සතුටු කරවමින් ආශ්වාස ප්‍රාග්ධාන කරනවා
- සිත එකතු කරවමින් (සමාදහන් වත්තං) ආශ්වාස ප්‍රාග්ධාන කරනවා.
- විමෝචයං චිත්තං-තවදුරටත්, කෙලෙසුන් කෙරෙන්, සිත මුදවමින් ආශ්වාස, ප්‍රාග්ධානය කරනවා. එතකොට මෙන්න මේ ටික වඩනකොට චිත්තානුපස්සනාව කියලා කියනවා. එතකොට දැන් මෙන්න මෙතනට එනකොට එයාට මොනවාද ප්‍රකට වෙලා තියෙන කරුණු
- කායානුපස්සනාවේ දී රූපය පිළිබඳව ප්‍රකට වෙලා එයා ඔක්කොම දැන් පිරිසිඳ දැකලා.
- ඊළඟට වේදනානුපස්සනාවේ දී වේදනා, සංඥා, චේතනා, පිරිසිඳ දැකලා.
- දැන් චිත්තානුපස්සනාවේ දී එයා විඤ්ඤාණය පිරිසිඳ දැකලා. දැන් මේ වෙනකොට මොනවාද දැකලා තියෙන්නේ චිත්ත චේතසික, රූප චිත්ත, චේතසික, රූප කියනකොට පංචස්කන්ධයම තියෙනවා එතන. එතකොට අන්න ඒ ටික එතන හමුවී වෙලා තියෙනවා. ඒ ටිකේ සැබෑ ස්වභාවය දන්නවා.
- ඒ සැබෑ ස්වභාවයත් එක්ක ඊළඟට එයාට මිමානුපස්සනාව තියෙනවා. අනිච්චානු පස්සි, විරාගානුපස්සි, නිරෝධානුපස්සි,

පටිතිස්සග්ගානුපස්සි, අස්සසාමිති සික්ඛිති, පස්සසාමිති සික්ඛිති. කොහොමද එයා වඩග්ගේ සො යං තං හෝති අනිච්චා ද්‍රෝමනස්සානං පහානාති"

දැන් අර පෙර ටික වඩනකොට එයා යම් ආකාරයකින් දැක්කනම් අනිච්චා ද්‍රෝමනස්සයන්ගේ ප්‍රභාණය වන විධියක්, ධර්මය අනුව යම් ප්‍රතිපදාවක් එයාට හමු වුනානම් සෝ යං තං හෝති අනිච්චා ද්‍රෝමනස්සානං පහානං අනිච්චා ද්‍රෝමනස්සයන්ගේ යම් ප්‍රභාණයක් මෙන්න මෙතෙමයි කරන්නේ කියලා අපි අර උදේ ඉඳහා කපා කරපු ධර්මය දැන් සිහි වෙන්න ඕන. අන්න ඒ ධර්මයට අනුව සෝ තං පඤ්ඤාය දිස්වා අප්ප්පෙක්ඛිතාහෝති. ඒ බව නුවණින් දකිමින් දනිමින් උපේක්ෂා සහගත වෙනවා. අපි කිව්වේ අර තුන් වේදනාවෙම උපේක්ෂා සහගත වන විදිය, ආර්‍ය උපේක්ෂාව, දැන් යමක්ද දැන ගැනීම පිළිබඳ සිතේ ස්වභාවය විඤ්ඤාණය කුමක්ද දැන් අපි කිව්වේ,

- රූපයේ ආහාර ප්‍රත්‍යයෙන්
- වේදනා, සංඥා, චේතනා, ස්පර්ශ ප්‍රත්‍යයෙන්
- විඤ්ඤාණය-නාම-රූප-ප්‍රත්‍යයෙන්

එයාට දැන් යම් සිතක් පහළ වෙන කොට, එයා දන්නවා දැන් ස්කන්ධ පංචකයක පහළ වීම, එතකොට එයා දන්නවා දැන් ස්කන්ධ පංචකයක් පහළ වුණා කියන්නේ දුක හටගන්නවා. දැන් අර පෙර ඇසූ ධර්මය දැන් ඕන. ඒ ඇසූ ධර්මය නැතිව මේ ආනාපාන සතිය, "සතර සතිපට්ඨානය, බොජ්ඣංග ධර්ම, විප්පා විමුක්ති ඵල ලැබෙන විදිහට වැඩුවයි වඩනවයි කියන එක වෙන්වේ නැතැ. ඒ නිසා ආනාපාන සතිය වඩලා නිවන් ලැබුවාය. නිවන් ලැබෙනවාය කියන එක, මේ මේ විදියේ ස්වභාවයන්ට පත්වුනාය, කියලා හිතන්නට එපා මේ දහම නොදැන, නොදැක. ඒ දහම ඇසූ දහම දැන දැක ඇති කෙනෙකුට, මෙතන මේ වේලාවේ එතකොට පංචකාමය අතහැරලා. දැන් ඒ අයට තියෙන්නේ මනායතනය, වනෝධාතුව තමා ප්‍රකට වෙලා තියෙන්නේ. අන්න එතකොට අතීතයේ මොනවා හරි යමක් සිහිවෙන දෙයක් තියෙනවා නම්, දැන් අතීතයේ වේවා වර්තමානයේ වේවා ඒ සිහිවෙන හැම දෙයක්ම හේතු ඵල ධර්මතාව කියලා. ඒ කියන්නේ,

ආහාර ප්‍රත්‍යයෙන් හටගෙන, ආහාර නිරෝධයෙන්ම නිරුද්ධ වෙලා යන දුක දකිනවා. ස්කන්ධ ටික දකිනවා. එතකොට අන්න එතන දකිනවා කියලා කියන්නේ, හටගත් දේ අනිත්‍ය දකිනවා. අනිත්‍ය දකිනකොට ඇලෙනවද ? නෑ නොඇලෙනවා, විරාගය. එතකොට

හරෝධය මිදෙනවා. පටිතිස්සාග්සානුපස්සි නිවනට අනුව, දැන් ජාලනට අනුව නැවත නැවත ආශ්වාසය, ප්‍රාශ්වාසය බලමින් සියළු සංස්කාරයන්ගේ අනිත්‍යතාවය, දුක,අනාත්ම බව දකිමින් කල කිරෙනවා, කල කිරෙන නිසා නොඇලෙනවා. නොඇලෙන නිසා මිදෙනවා. මිදුන නිසා මිදුණේය කියන නුවණද ලබමින් ධිණා ජාති වූ සිතට බුන්මවරියට කර්මයට කරණියට නා පරමයට ඉන්ටර්නායාති දැන් කළ යුත්තක් නැතැ. බුන්මවරියා වශයෙන් කළ යුතු සියළු දේ කළා. ජාතිය ක්ෂය විය, බුන්මවරිය නිමාවට පත්විය.නැවත මට ඉපදීමක් නැතැ කියලා මේ ප්‍රකාශනය කරන්න පුළුවන් කම තියෙනවා. මෙන්න මේ ධර්ම න්‍යාය දැන ගෙන ගිය කෙනෙකුට.

ආනාපාන සතිය, බොහෝම පහසුවෙන් සරලව ලේසියෙන් කෙලෙස් යටපත් කරගෙන යන්න පුළුවන් ප්‍රතිපදාවක්, ඒ ප්‍රතිපදාව අනුගමනය කරලා, ඒ නිත විසිරෙන බව, සංසිදුවාගෙන, අර උදෑසන ඉඳලා කියපු දහම නැවත නැවත සිති කරන්න හැම මොහොතකම, මතණෙනි ඇස මෙනෙහි කල යුත්තක්, කන මෙනෙහි කළ යුත්තක්, නාසය, දිව, ශරීරය මෙනෙහි කළ යුත්තක්, හැම තිස්සෙම මෙනෙහි කරන්න. හැම මොහොතකම මෙනෙහි කරන්න. පුළුවන් පුළුවන් හැම මොහොතක මේ ඇස කියන්නේ මෙබඳු ධර්මතාවයක්. මේ නොදන්න කම නිසාම මේ ඇස මම, මගේ, මගේ ආත්මය කියලා අදහසක් ඉපදිලානේද, මේක නේද ක්ලේශය, මේ ක්ලේශය නිසා නේද මේ සංසාරේ හැමදාම බැටකැවේ දුක් වින්දේ. තිරිසන්නු, පෙරේතයෝ, අසුරයෝ, තිරි සත්තු වෙලා දුක් වින්දේ. ඉතින් නැවතත් මේ සංසාරේ මේ දුකට පත් නොවෙන්න නම්, මේ මම, මගේ ආත්මය කියන සංකල්පයෙන් මිදෙන්න ඕන. එහෙම මිදෙන්න නම් මේ ඇස මේ විදිහට බලන්න ඕනා කියලා හොඳට නුවණ සිතිය පිහිටුවා ගෙන, වෙන මොකක්වත්, ඕනෑ නැතැ මේ ඊක බලනවානම් එපමණකින් ඔබට ප්‍රමානවත් වේවි මෙ සසර දුක ගෙවා ගන්න.

එහෙත්ම අද දවස පුරා බොහෝ වේලාවක් සද්ධර්මය ශ්‍රවනය කළා. ඉතින් මේ ඇස ධර්මය තුළින් ඔබට මේ පිටිනේදීම මේ සියළු ආශ්‍රවක්ෂය කරගෙන, සසර දුක් නිමා කරගෙන, අමා මහ නිවනින් සැනසෙන්නට මේ පිටිතයේ භාග්‍යය වාසනාව ඒකාන්තයෙන්ම ලැබේවා!

සාද.. සාද... සාද.. සාද.. ///

මේ සිද්ධ කර ගන්නා වූ උදාර පිංකම මතු බුදු වන බුද්ධ බෝධි සත්ත්වයන් වහන්සේලා ඇතුළු සම්පූර්ණ උපකාරක කලාණා මිත්‍ර පිංකමෙහි සියළු දේව සමූහයාටත් අත් පත් වේවා. මේ ස්ථානයට, මේ ගමට, මේ පළාතට අධිශාසිත සියළු දේව සමූහයාට, උතුම් දළදා වහන්සේ රැක බලා ගන්නා වූ ඒ ඇසුරේ වෙසෙන්නා වූ සියළු දිව්‍ය දේව සමූහයාට මේ පිං අත්පත් වේවා. දව ඉසුරු වැඩදියුණු වේවා.පතන බෝධියෙන් අමා නිවනින් සැනසෙත්වා.

සාද...සාද...සාද...!

