



පුජ්‍ය පිටිගල ගුණරත්න හිමි

මාසික භාවනා වැඩසටහන් පැවැත්වෙන ස්ථාන

මාසයේ දෙවන කෙනෙකුරාදා

වාද්දුව මොල්ලිගොඩ ශ්‍රී ප්‍රචචන්ද්‍රය පිරිවෙන

මාසයේ තුන්වන කෙනෙකුරාදා

සොංකඩගල එක්සත් බෞද්ධ මන්දිර ආලාව, මහනුවර.

මාසයේ තුන්වන ඉරිදා

ගංගොඩවිල සුභද්‍රාම රජමහා විහාරය

ගංගොඩවිල - නුගේගොඩ.

මාසයේ හතරවන කෙනෙකුරාදා

ශ්‍රී සුභන්ද්‍රාම පුරාණ මහා විහාරය

කරාපිටිය - ගාල්ල.

පවත් පොදුව තෙරවදනක්



පුජ්‍ය පිටිගල ගුණරත්න ස්වාමීන් වහන්සේ

(ධර්ම දානය විනිශ්චය)

පවත් කොදුව පෙරවදනක්

2007-06-23 Karapitiya

පූජ්‍ය පිටිගල ගුණරතන

ස්වාමීන් වහන්සේ

2551

මැදින් මස

මුද්‍රණය :- ආර්. ආර්. ඉන්ඩස්ට්‍රිස්
331, වේල්ල විදිය, කොළඹ 11.
දුරකථනය : 2438817

සියළුම හිමිකම් ඇවිරිනි.

දේශක හිමියන්ගේ අවසරය ඇතිව මෙම දහම් පොත
ඕනෑම කෙනෙකුට මුද්‍රණය කොට, ධර්ම දානය පිණිස
නොමිලේ බෙදා දිය හැකිය.

පුණානුමෝදනාව

මෙම ධර්ම දානමය කුසලය සිදුකර ගැනීමට මග පාදා
දුන් අතිපූජනීය පිරිගල ගුණරතන ස්වාමීන් වහන්සේට දීර්ඝායු
ශ්‍රී සම්පත් අභිවර්ධනය වේවා ! නිදුක් නිරෝගීව බොහෝ කලක්
ආයු වළඳ පාරමී බල සපිරි පැතු බෝධියකින් උතුම් නිවහින්
සැනසීම ලැබේවා !

වසන්තා ගලහිටිය සහ රේණුකා ගලහිටිය ඇතුළු ද
දුරුවන්ගේ දයාබර මෂණයන් වන කුසුමලතා ගලහිටිය මෂණයන්ටත්,
දයාබර ස්වාමී පුරුෂයන් වන වොල්ටර් මහතා සහ ප්‍රේමසිරි
මහතාටත්, සේදරහාමී මෂණයන්ටත්, ගිහාන්, දිලාන්, භානුක
පුත්‍රණුවන්ටත්, සමාධි යශෝධරා දියණියටත්, නිදුක් නිරෝගී සුව
දීර්ඝායුෂ සහ උතුම් ධර්මාවබෝධය ලැබේවා !

විමෙන්න පරලෝකපත් විමලසේන ගලහිටිය පියාණන්ටත්
පෝතිපාල මහතාටත්, සෙනෙර්ස් මහතාටත්, ප්‍රේමවතී මෂණයන්ටත්
දීපා ශාන්ති නැගණිය ඇතුළු මියගිය සියළු ශ්‍රාති මිත්‍රාදීන්ටත් මේ
පින් අනුමෝදන් වේවා !

මෙම ධර්ම දානයට මග පාදා දුන් මානෙල් පෙරේරා
මැතිණියට උතුම් සද්ධර්මාවබෝධයම වේවා !

54/14

සිල්වර්ඩේල් වත්ත
කැකණදුර

මෙයට සසුන් ලැදී
රේණුකා ගලහිටිය
වසන්තා ගලහිටිය

පෙරවදන

"නාහං ආනන්ද මුට්ඨසතිස්ස අසම්පජානස්ස ආනාපාන සති සමාධි භාවනං වදාමි".

සිහි මුලා නොවුනු නුවණින් දැකිය හැකි අයට අනාපාන සති සමාධි භාවනාව පනවන්නෙමි. මෙම දේශනාවට අනුව ආනාපාන සති භාවනාව නිකු මනාපයේ කැමති කැමති කෙනෙකුට කැමති කැමති විටක වැඩිය නොහැක්කකි. මෙය වඩන්නට නම් සිහිය හා නුවණ පිළිබඳවත්, සිහිය පිහිටුවන්නේ කොහිද, නුවණින් බලන්නේ දැකින්නේ මොනවාද යන කරුණු දැන ගෙන ඒ දැනුම මතම පිහිටා ආරම්භ කළ යුත්තකි. මේ සඳහා ඇවැසි මූලික දැනුම ස්වල්ප හෝ දැක්වීමක් මෙහි එන බැවින් ආනාපාන සති සමාධි භාවනාව වඩන ඔබට මේ ධර්ම පුස්තකය බොහෝ උපකාර වේ යයි සිතමි.

"සබ්බං රතිං ධම්ම රතිං පිනාති"

සසර සත්වයාගේ කැමැත්ත නානාවිධ වස්තු, අරමුණු විෂයෙහි පැවතුනද, ඒ හැම කැමැත්තක්ම අවසානයේ දුක පිණිස පවතී. එහෙත් ධර්ම රතිය සියළු දුන් දුරු කර මහා සැනසුම උදා කර දෙයි. එබැවින් ධර්මයට ඇති කැමැත්තම උතුම් වේ යයි, ශ්‍රේෂ්ඨ වේ යයි මෙම උතුම් අවබෝධයෙන් යුතු පිංවත් ශාන්ති කුමාරි හේරත් මැතිණිය 2008.1.1 දින මෙලොවින් සමු ගත් කිසාගෝතමී යටවර හේරත් කුමාරිනාමි ආදරණීය මෑණියන් වහන්සේගෙන් ලද උත්තරිතර අවල අමිල සෙනෙහසට කෙරෙන පරම පූජනීය උපහාරයක් ලෙසින් මහා ධන පරිත්‍යාගයෙන් මෙම දහම් පොත මුද්‍රණය කොට ඔබ අතට පිදෙන මෙම ධර්ම දානමය පුණ්‍ය බල මහිමයේ හා තුනුරුවන්ගේ අනන්ත ගුණානුභාවයෙන් ඒ දයාබර මෑණියන් වහන්සේට උතුම් කළ්‍යාණ මිත්‍ර ඇසුර හා සදහම් ලාභය වහ වහා ළඟ ලබා ඇති පීචිතයේම උතුම් සදහම් අවබෝධයෙන් අමා මහ නිවන් සුවයම සැලසේවායි පුණ්‍යානුමෝදනා පූජිකව ආශීර්වාද කරමි. තවද ශාන්ති කුමාරි හේරත් මැතිණිය ඇතුළු එම පවුලේ හැම දෙනාටම මේ පීචිතයේම උතුම් සදහම් අවබෝධයෙන් අමා මහා නිවන්

සුවයන් නිදක් නිරෝගි සුවපත් භාවය විර පීචනය සියළු යහපත සැලසේවායි ආශීර්වාද කොට ප්‍රාර්ථනා කරමි.

තවද මෙම දේශනය ලියා පිටපත් කළ අශෝකා ජයසේකර මැතිනියටත්, ඒ සඳහා නන් අයුරින් සහාය දැක්වූ අමිල ශමින්ද මහත්මා, ප්‍රේමදාස විතාන මහත්මා හා ජයසිංහ මහත්මා ඇතුළු සැමටත්, දැයිය ලෙස පිට කවරය සකස් කර දුන් ගම්පහ සාම විහාරයේ ජාත්‍යන්තර නිකු පුනුණ ආයතනයේ පරිවේනාධිපති ගරු ඕපාත සද්ධානන්ද නිමියන්ටත්, *ගාල්ල කරාපිටියේ සුනන්දාරාමයේ ගරු ධම්මක නිමියන් ඇතුළු සංවිධායක පිංවතුන්ටත්, සියළු කටයුතු සොයා බලමින් සම්බන්ධීකරන කටයුතු කල මානෙල් පෙරේරා මහත්මියටත් මුද්‍රණ කටයුතු නිසි ලෙස කරදුන් ආර්. ආර්. ඉන්ඩස්ට්‍රිය හි සම්පත් රණසිංහ මහතා ඇතුළු කාර්ය මණ්ඩලයටත් උතුම් ධර්මාවබෝධයම වේවා යි පුණ්‍යානුමෝදනා පූජිකව ආශීර්වාද කරමි.

තෙරුවන් සරණයි !

මේ වගට

පිටිගල ගුණරතන හිමි

ගරු අනුශාසක

සිරි සද්ධර්මාලෝක කළ්‍යාණ මිත්‍ර සංසදය

මරදන් කඩවල ලබුනෝරුකන්ද ආරණ්‍ය සේනාසනය

බිබිල මැදගම කින්නරබෝව ආරණ්‍ය සේනාසනය

සියළු විමසිම් :-

ගරු ලේකම්,

සිරි සද්ධර්මාලෝක කළ්‍යාණ මිත්‍ර සංසදය

83/3, බුන්ගමුව පාර,

කලපලුවාව,

රාජගිරිය.

* 2007-6-23

යස්මිං සමයේ ආනන්ද, හික්බු දිසං වා අස්සසනෙනා දිසං
 අස්සසිස්සාමිති පජානාති, දිසං වා පස්සසනෙනා දිසං
 පස්සසිස්සාමිති පජානාති, රස්සං වා අස්සසනෙනා රස්සං
 අස්සසිස්සාමිති පජානාති, රස්සං වා පස්සසනෙනා රස්සං
 පස්සසිස්සාමිති පජානාති, සබ්බකාය පටිසංවේදී
 අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති, සබ්බකාය පටිසංවේදී
 පස්සසිස්සාමිති සික්ඛති, පස්සමහයං කායසඛධාරං
 අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති, පස්සමහයං කායසඛධාරං
 පස්සමස්සාමිති සික්ඛති, කායෙ කායානුපස්සී ආනන්ද,
 හික්බු තස්මිං සමයෙ විහරති ආතාපි සමපජානො සතිමා
 විනෙය්‍ය ලොකෙ අභිජ්ඣා ද්‍රෝමනස්සං තං කිසස හේතු
 කායඤ්ඤතරාහං ආනන්ද, එතං වදාමි යදිදං
 අස්සාසපස්සාසං තසමාතිභානන්ද කායෙ කායානුපස්සී
 හික්බු තස්මිං සමයෙ විහරති ආතාපි සමපජානො සතිමා
 විනෙය්‍ය ලොකෙ අභිජ්ඣා ද්‍රෝමනස්සං යස්මිං සමයෙ
 ආනන්ද, හික්බු පිතිපටිසංවේදී අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති,
 පිතිපටිසංවේදී පස්සසිස්සාමිති සික්ඛති, සුඛපටිසංවේදී
 අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති සුඛපටිසංවේදී පස්සසිස්සාමිති
 සික්ඛති, විත්තසඛධාරපටිසංවේදී අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති,
 විත්තසඛධාර පටිසංවේදී පස්සසිස්සාමිති සික්ඛති,
 පස්සමහයං විත්තසඛධාරං අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති,
 පස්සමහයං විත්තසඛධාරං පස්සසිස්සාමිති සික්ඛති,
 වේදනාසු වේදනානුපස්සී ආනන්ද, හික්බු තස්මිං සමයේ
 විහරති ආතාපි සමපජානො සතිමා විනෙය්‍ය ලොකෙ
 අභිජ්ඣා ද්‍රෝමනස්සං තංකිස්ස හේතු වේදනඤ්ඤතරාහං
 ආනන්ද, එතං වදාමි යදිදං අස්සාසපස්සාසානං සාධුකං
 මනසිකාරං තසමාතිභානන්ද, වේදනාසු වේදනානුපස්සී
 හික්බු තස්මිං සමයේ විහරති ආතාපි සමපජානො සතිමා
 විනෙය්‍ය ලොකෙ අභිජ්ඣා ද්‍රෝමනස්සං.

යස්මිං සමයෙ ආනන්ද, හික්බු විත්තපටිසංවේදී
 අස්සසිස්සාමිති සික්ඛති, විත්තපටිසංවේදී පස්සසිස්සාමිති

සික්කන්, අභිප්පමොදයං චිත්තං අස්සසිස්සාමිති සික්කන්, අභිප්පමොදයං චිත්තං පස්සසිස්සාමිති සික්කන්, සමාදානං චිත්තං අස්සසිස්සාමිති සික්කන්, සමාදානං චිත්තං පස්සසිස්සාමිති සික්කන්, විමොචයං චිත්තං අස්සසිස්සාමිති සික්කන්, විමොචයං චිත්තං පස්සසිස්සාමිති සික්කන්, විතෙත චිත්තානුපස්සි ආනන්ද, භික්ඛු තස්මිං සමයේ විහරති ආනාපි සමප්පානො සතිමා විනයෙය්‍ය ලොකෙ අභිප්පකාදොමනස්සං තං කිස්ස හේතු නාහං ආනන්ද, මුට්ඨසතිස්ස අසමප්පානස්ස ආනාපාන සති සමාධි භාවනං වදාමි. තස්මාතිහානන්ද, විතේත චිත්තානුපස්සි භික්ඛු තස්මිං සමයේ විහරති ආනාපි සමප්පානො සතිමා විනයෙය්‍ය ලොකෙ අභිප්පකාදොමනස්සං.

යස්මිං සමයෙ ආනන්ද, භික්ඛු අභිච්චානුපස්සි අස්සසිස්සාමිති සික්කන්, අභිච්චානුපස්සි පස්සසිස්සාමිති සික්කන්, විරාගානුපස්සි අස්සසිස්සාමිති සික්කන්, විරාගානුපස්සි පස්සසිස්සාමිති සික්කන්, නිරෝධානුපස්සි අස්සසිස්සාමිති සික්කන්, නිරෝධානුපස්සි පස්සසිස්සාමිති සික්කන්, පටිතිස්සගගානුපස්සි අස්සසිස්සාමිති සික්කන්, පටිතිස්සගගානුපස්සි පස්සසිස්සාමිති සික්කන්, ධම්මෙසු ධම්මානුපස්සි ආනන්ද, භික්ඛු තස්මිං සමයෙ විහරති ආනාපි සමප්පානො සතිමා විනයෙය්‍ය ලොකෙ අභිප්පකාදොමනස්සං. සොයං තං හොති අභිප්පකාදොමනස්සානං පහානං, තං පඤ්ඤාය දිස්වා දිස්වා සාධුකං අපඤ්ඤෙකඛිතා හොති. තස්මාතිහානන්ද, ධම්මෙසු ධම්මානුපස්සි භික්ඛු තස්මිං සමයේ විහරති ආනාපි සමප්පානො සතිමා විනයෙය්‍ය ලොකේ අභිප්පකාදොමනස්සං තිති.

(කිම්බිල සූත්‍රය)
සංයුක්ත නිකාය)
පඤ්චම භාගය (2)

පිංචතුති, අද මේ පිංචතුන්ට ශ්‍රවණය කරන්ට ලැබෙන්නේ. බොහෝ වටිනා, අද අදම දුක් ගෙවා ගන්ට, නිවාගන්ට

පුළුවන් ප්‍රතිපදාවක් පිළිබඳවයි. මා විශ්වාස කරනව අද දවස මේ සියල්ල සම්පූර්ණ කරල දෙන්න කාලය මදි මේ ටික විස්තර කරගන්න අපට තව දවස් කීපයක් යන්නන් පුළුවන්. නමුත් අද අපි, මූලිකව අවශ්‍ය කරන බොහෝ දෙයින් ඔබ දැනුවත් කරනවා. මේ ටික දැනගන්නට පස්සෙයි, සැබවින්ම ඔබට භාවනාවක් කියල යමක් කරන්ට ලැබෙන්නේ අපි දැනුත් භාවනා කරනව. අද සමහර විට අපට විසඳගන්ට පුළුවන් වේවි අපි භාවනා කරනව කියල මොකද්ද කළේ කියල. භාවනාවෙන් උනේ මොකද්ද? භාවනාවෙන් විය යුතු දේ වෙන විදිහට අපි ඒ දේ කළාද? නැද්ද? කියලත් අපිට තීරණය කරගන්න පුළුවන් වේවි අද දවසේදී. එමනිසා මේ ධර්මය ශ්‍රවණය කරන්ට ඕන යමක් ඉගෙන ගන්න අදහසින් හෝ ධර්ම ශ්‍රවණය කිරීමේ පිංකමක් කිරීමේ අදහසින් විතරක් නොවේ. ඊට වඩා උතුම් අදහසක් තියෙන්න ඕන. කුමක්ද ඒ? අද දවසේම මේ මොහොතේම දුක් ගෙවාගෙන සසර දුක් නිමා කරන අමා නිවනට යන ද්වාරය විවර කර ගන්නවා. දහම් ඇසක් පහළ කර ගන්නවාමයි යන ඒකාන්ත අදහස ඇතුළුවමයි, ඒ සඳහාමයි මේ ධර්මය ශ්‍රවණය කරන්න ඕන. ඒ සඳහාමයි මේ ධර්මය අද දේශනා කරන්නේ. එමනිසා ඔබත් සූදානම් වුණොත් ඒ සඳහා අපේ අපේක්ෂාවත් බොහෝ දුරට ඉටුකර ගන්න පුළුවන් වේවි. ඔබේ අධීක්ෂකයා ඔබේ ඕනෑකම මේ වෙලාවේදී ඉස්මතු කරගන්ට ඕන. ඔබත් මේ වෙලාවේදී (ආනාපි - සම්ප්පානො සතිමා) විරියයෙන්, නුවණින්, සිහියෙන් යුක්තව මේ දේශනාව අනුවම මෙනෙහි කරමින් දැන් දැන් මේ මොහොතේම අභිප්පකාදොමනස්සයන් (අකුසල මූලයන්) සිඳිමින් අපි පතන ශාන්තියට සැනසීමට පත්වීමට අධීක්ෂක කර ගන්ට ඕන. එහෙම බැරි වුණොත් එතනට යෑන මඟ හදාගන්න පුළුවන්.

බුදුපියාණන් දෙසූ ධර්මයක කොටසක් අපි මාතෘකා පාඨයට දේශනා කළේ වේළුවන උයනේ බුදුපියාණන් වහන්සේ වැඩ හිටිය දවසක කිම්බිල නාමදුරුවන්ගෙන් අභනවා, කිම්බිල

කෙසේ වඩන ලද කෙසේ පුන පුනා කරන ලද ආනාපාන සති සමාධිය මහත්ඵල මහානිසංස වේද මෙසේ වදාළ කල්හි කිම්බිල තෙරණුවෝ නිහඬයි. දෙවන වරටද භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කිම්බිල තෙරැන්ගෙන් මේ පැනය විමසුවද උන්වහන්සේ නිහඬව සිටි සේක. තුන්වන වරටද භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කිම්බිල තෙරැන් ඇමතු සේක. තුන්වන වරටද කිම්බිල තෙරණුවෝ නිහඬ වූහ. මේ වෙලාවේ ආනන්ද හිමි ඉදිරිපත් වෙලා බුදුරජාණන් වහන්සේට වැඳ නමස්කාර කර කියනවා. ස්වාමීනි භාග්‍යවතුන් වහන්සේගෙන් අසා දැනගෙනමයි හිඤ්ඤත් වහන්සේලා දරන්නේ. එමනිසා සුගතයන් වහන්ස, ඒ මහත්ඵල මහානිසංස වන ආනාපාන සති සමාධිය පිළිබඳ දේශනා කරන්ට සුදුසු වෙලාවයි. ඒ දේශනාව අසාම හිඤ්ඤත් වහන්සේලා ඒ දහම දරාවි මෙසේ ආනන්ද තෙරැන් වහන්සේ මතක් කල විට බුදුරජාණන් වහන්සේ දෙසු ශ්‍රී මුඛ පාඨයයි, අපි මාතෘකා පාඨයට දේශනා කළේ.

මේ කිම්බිල සූත්‍රයත් එක්කම ඇති සංයුක්ත නිකායේ ආනන්ද සූත්‍රයේදී, ආනන්ද තෙරැන් බුදුරජාණන්වහන්සේගෙන් අහනවා, එකම ධර්මයක් වඩන විට සතර ධර්මතාවක් වැඩෙන, ඒ සතර ධර්මයන් වඩන විට සප්ත ධර්මයක් වැඩෙන, ඒ සප්ත ධර්මයෙන් වැඩෙන විට ධර්මතා දෙකක් සම්පූර්ණ වන යම් ප්‍රතිපදාවක් වේද? කියා බුදුරජාණන් වහන්සේ ඊට පිළිතුරු දෙමින් එබඳු වැඩපිළිවෙලක් තිබෙන බව වදාළ සේක. කුමක්ද ඒ ? ආනන්ද, මේ එකම ආනාපානසති සමාධිය වඩන විට සතර සතිපට්ඨානය පිරෙනව. සතර සතිපට්ඨානය වැඩෙන විට සප්ත බොජ්ජංග වැඩෙනවා. සප්ත බොජ්ජංග වැඩෙන විට විද්‍යා විමුක්ති ඵල දෙක සම්පූර්ණ වේ. මේ දේශනාවත් කිම්බිල සූත්‍රයත් එකතු කරගත්තම සද්ධර්ම සාගරයක් පහළ කරගත හැකියි.

මෙහි කියවෙනවා ආනාපාන සතිය, සතර සතිපට්ඨාන භාවනාවක් ලෙස. ඔබට පැහැදිලියි.

දීඝංවා අස්සසනෙනා කියන තැන ඉඳලා පස්සමනයං කායානුපස්සනාව. ජිතිපට්ඨංවේදී කියන තැන ඉඳලා පස්සමනයං චිත්තසබ්බාරං යන තැනට එනතුරු **වේදනානුපස්සනාව**. චිත්තපට්ඨංවේදී කියන තැන ඉඳලා අභිප්පමොදයං යන තැනට එනතුරු **විත්තානුපස්සනාව** අභිව්වානුපස්සී කියන තැන ඉඳලා පටිනිස්සගගානුපස්සී දක්වා **ධම්මානුපස්සනාව** මේ සතර සතිපට්ඨානයයි. කායානුපස්සනාව, වේදනානුපස්සනාව, චිත්තානුපස්සනාව, ධම්මානුපස්සනාව, මේ සතර සතිපට්ඨානය වැඩෙනවා ආනාපාන සතිය වඩන විට. ඒ සතර සතිපට්ඨානය වඩන විට සප්ත බොජ්ජංග වැඩෙන්න ඕන. ඒ සප්ත බොජ්ජංග වැඩෙන විට විජ්ජා විමුක්ති ඵලය එබඳු අරමුණක් එල්ලයක් දැක්මක් ඇතුළත්, එබඳු නිමාවකට යන්නයි මේ ආනාපාන සතිය පාදක කරගන්න.

මේ සූත්‍රය ගැන කතා කරන්ට කලින් අපට හුඟක් දේ තියෙනව කතා කරන්න. ඔබ බොහෝ දෙනෙක් ආනාපාන සතිය වඩනවා. නිවන් දකින්න කියායි ඔබ ආනාපාන සතිය වඩන්නේ. බුදු දහමේම පමණක් උගන්වන ඉගැන්වීමක් නොවේ ආනාපාන සතිය. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය මූලික කර ගත් මේ කමටහන හින්දු ධර්මයේත් උගන්වනවා. ඒ අයත් වඩනවා. අපිත් වඩනවා. ඒ අය වඩන ආනාපාන සතියේත් අපි වඩන ආනාපාන සතියේත් වෙනස කුමක්ද? අපි ගිහි පැවිදි කවුරුත් දැඩි විශ්වාසයක ඉන්නවා ආනාපාන සතිය ඒකාන්තයෙන් දුක නැති කරන ප්‍රතිපදාවකිසි කියා. අපි මේ ආනාපාන සතිය වඩන්නේ කුමකටද? කුමක් සඳහාද? අවසාන ප්‍රතිඵලය කුමක්ද? කොතෙක් දුරටද එය ලබන්න පුළුවන්? මෙන්න මේවා දැන දැක ආනාපාන සතිය වඩනවා නම් අපි ඒ කතා කරපු හැම දෙයක්ම සර්ව සම්පූර්ණ කරගෙන ඉදිරියට ගිය හැකියි. අපි අද දවසේ විසඳගන්න

ඕන, අපි මේ කටයුත්ත කරන්නේ ඒ සැබෑ පදනමේ සිටද නැත්නම් වැරදි පැත්තක සිටද කියා. අවංකව අපි දිනා බලල විසඳාගත යුතුයි.

බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළා (මාතෘකා පාඨයේ) නාහං ආනන්ද, මුට්ඨසතිස්ස අසමපජානස්ස ආනාපාන සති සමාධි භාවනං වදාමි (ආනන්ද සිහිමුළා වුවන්ට නුවණින් නොදැකිය හැකි කෙනාට මම ආනාපාන සති සමාධි භාවනාව නොපෙන්වමි.) බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ ශාසනයේ ආනාපානසති සමාධි භාවනාව පනවන්නේ, සිහිමුළා නොවූ නුවණින් දැකිය හැකි කෙනාටයි. දැන් අපි මේ දෙක (සිහි මුළා නොවූ, නුවණින් දැකිය හැකි) සම්පූර්ණ කරලද ආනාපාන සතිය වඩන්නේ? මේ පදනමේ අපි පිහිටා ඇත්නම් ඊළඟට ප්‍රශ්න කරන්න වෙනව සතිය කියන්නේ කුමක්ද? ප්‍රඥාව කියන්නේ කුමක්ද? බුදුදහමේ එන ඉගැන්වීම් වලට අනුව සිහිය හා නුවණ ලැබිල නම් එයාට ආනාපාන සති සමාධි භාවනාව වලංගුයි. එසේ නැති කෙනෙකුට වලංගු නොවේ.

සතර සතිපට්ඨානයේ තියෙනවා, සතර සතිපට්ඨානයක්, සතර සතිපට්ඨාන භාවනාවක් සහ සතර සතිපට්ඨාන භාවනා ගාමිනී ප්‍රතිපදාවක්. මේවා එකක් නොවේ. මේවා වෙන් වෙන්ව දේශනා වෙලා තියෙන්නේ, වෙන් වෙන් කොට දැක්විය යුතු නිසා මේ ඉගැන්වීම් අපට ගවේෂණය කරන්ට වෙලා තියෙනව.

බුදුරජාණන් වහන්සේ සිහිය කියල දේශනා කරනව, චිර කටංපි චිර භාසිතංපි, සරිතා අනුස්සරිතා (පෙර කරන ලද දේ පෙර කියන ලද දේ සිහි කිරීමක් වේද, නැවත නැවත සිහිකිරීමක් වේද) එතකොට පෙර කරන ලද දේ පෙර කියන ලද දේ කුමක්ද? සිහිය කියන එක අපිට හරියට ලැබුණ නම් අපි දැනුවත් උනේ දහමට අනුව නම් මෙන් මේ පැනයට විසඳුම කියෙන්න ඕන. ඊළඟට ප්‍රඥාව කියන්නේ ප්‍රඥාවෙන්

9.1
දකිනව කියන්නේ කුමක්ද? නුවණ යනු, කුමක්ද? යම් සම්මාදිට්ඨියක්, යම් දැක්මක් යම් දර්ශනයක් වේ නම් මෙන් මෙයටයි බුදු දහමේ නුවණ, ප්‍රඥාව කියල පනවල තියෙන්නේ. එතකොට අපි ආනාපාන සතිය වඩන්ට පෙර උපදවා ගත් නුවණක් තියෙන්න ඕන. මොකද්ද ඒ? වතුරාරිය සත්‍ය ගැන දැනගත් බවක් තියෙන්න ඕන දුක්ඛේ ඥානං, දුක්ඛ සමුදයේ ඥාණං දුක්ඛ නිරෝධේ ඥානං දුක්ඛ නිරෝධ ගාමිණී පටිපදාය ඥානං මේ සිව්පොළේම දැනුවත් වෙල තියෙන්න ඕන, ඥාණය තියෙන්න ඕන. මේ සිව්පොළේ අඥාණ නම් එය මිත්‍යා දෘෂ්ඨියයි. නුනුවණයි මේ සිව් පොළේම නුවණින් යුක්ත නම් එයා සම්මාදිට්ඨිකයා මනා වූ ඥානය නුවණ කියන්නේ මේ හතර පිළිබඳව දන්නා නුවණ. නුවණින් දකින්නේ මොනවාද?

දුක දුක හැටියට දකින්න ඕන
සමුදය සමුදය හැටියට දකින්න ඕන
නිරෝධය නිරෝධය හැටියට දකින්න ඕන
මාර්ගය මාර්ගය හැටියට දකින්න ඕන

දුක දන්නව නම් දකිනව නම්, සමුදය දන්නව නම් දකිනව නම්, නිරෝධගාමිනී පටිපදාව දන්නව නම් දකිනව නම්, එයා තමයි නුවණින් දකින කෙනා කියල බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාරනව. එයා දුක, සමුදය, නිරෝධය, මාර්ගය දකින කෙනා මේවා නුවණින් නොදකින කෙනා අසම්පජානස්ස. මේ සිහියෙන් හා නුවණින් යුක්ත වූ කෙනාටයි ආනාපාන සති සමාධි භාවනාව පනවන්නේ. වර්තමානයේ මේ මොහොතේ කරන ක්‍රියාව සිහියෙන් කලයුතුයි කියා ලෝකික ජීවිතයේ කතා කරන සිහියක් තියෙනවා යනව "යනවා - බලනව බලනවා" - මේ සිහිය ලෝකෝත්තර මාර්ගයට යන සිහිය නොවේ. වර්තමාන ක්‍රියාව පමණක් සිහියෙන් බලන එක සිහිය නොවේ. දැන් අපිට සිහි කර කර බලන්න නම් සිහියෙන් යුක්ත වෙන්න නම් අපි ඊට කලින් ඊට අනුරූපී වූ දහමක්

දැකල පුරුදු කරල තියෙන්න ඕන. ඒක තමයි ක්‍රියාවට ගන්න පුළුවන් වෙන්නේ. නිවන් පිණිස ආනාපාන සති සමාධි භාවනාව වඩනව නම් යමෙකු, ඔහු සපුරා තිබිය යුතු සුදුසුකම් දෙකක් මේ සූත්‍රයේ තියනවා. නාහං ආනන්ද මුට්ඨ සතිස්ස අසම්පජානස්ස ආනාපාන සති සමාධි භාවනං වදාමි මෙයින් තොරවූ, එනම් සිතියෙන් හා නුවණින් යුක්ත වූ අයටයි මේ දේශනාව කරන්නේ කියා.

දැන් අපි මේ දේශනාවේ අර්ථය ලිහා ගන්න ඕන. විමසා බලන්න ඕන. ඒක සැබෑවක්ද? මොකද්ද අපි කළ භාවනාවේ වැරද්ද? මෙතෙක් කලක් අපි කල දේ අඩුවක් තියේද? අසම්පූර්ණද? එකවර අපි කළ දේ අත හැරිය යුතු නැහැ. අපි කළ දේ ගැන තර්ක කරල විමසල අඩුපාඩු හඳුනන්න තවම ඉඩ තියෙනව. වැරදුනා කියල පසුතැවෙන්න ඕනත් නැහැ.

බුදුරජාණන් වහන්සේ සමථ, විපස්සනාවක් පැනෙව්වේ දුක නිරෝධ කරන ප්‍රතිපදාව ලෙසයි. මාර්ගයටයි. මාර්ගය කුමක් සඳහාද? බුදුරජාණන් වහන්සේගේ දේශනාව තුළ උන්වහන්සේ පැහැදිලි කරනව, අභිඤ්ඤායා පරිඤ්ඤායා අභිඤ්ඤා පහතබ්බා.... අභිඤ්ඤා සවිච්ඡාතබ්බා අභිඤ්ඤා භාවිතබ්බා.

අභිඤ්ඤාවෙන් වඩල දියුණු කරල දුක පිරිසිඳ දැකිය යුත්තක්. සමුදය ප්‍රභාණය කල යුත්තක්, නිරෝධය සාක්ෂාත් කල යුත්තක්, මාර්ගය විය යුත්තේ දුක පිරිසිඳ දැකීම සඳහායි. දුක දුක හැරියට දැක්කොත් තමා සමුදය ප්‍රභාණය වන්නේ, සමුදය ප්‍රභාණය වන විටයි නිරෝධය සාක්ෂාත් වන්නේ නිරෝධය සාක්ෂාත් වන විට මාර්ගය වැඩෙනවා. මාර්ගය, ප්‍රතිපදාව (සමථ, විපස්සනාව) කුමක් සඳහාද? දුක පිරිසිඳ දැකීම සඳහායි. මාර්ගය වඩනව යනු දුක්ඛාර්ය සත්‍ය පිරිසිඳ දකිනවා. එවිට ඉබේමයි සමුදය ප්‍රභාණය වන්නේ. සමුදය ප්‍රභාණය වන විට ඉබේමයි නිරෝධය සාක්ෂාත්

වන්නේ. වතුරාර්ය සත්‍යාවබෝධය සඳහා එකයි කල යුත්තේ. දුක පිරිසිඳ දැකීමයි. දුක පිරිසිඳ දකින්නයි බුදුන්වහන්සේ අපිට සමථ විපස්සනාවක් ආයාසී අෂ්ටාංගික මාර්ගයක් පනවා ඇත්තේ. මේ ශාසනය තුළ නිවන් දැකීම පිණිස යම් ප්‍රතිපදාවක් පුරනව නම් දුක පිරිසිඳ දැකීම පිණිසම වෙන්න ඕන. මේ ප්‍රශ්නය මං අහනව ඔබ ආනාපාන සති සමාධිය වැඩුව නම්, ඔබ නිවන් දකින්න නම් ප්‍රතිපදාව පුරන්නේ, ඔබ පිරිසිඳ දැක්ක දුක කුමක්ද? ඔබ කොපමණ දුක පිරිසිඳ දැක්කද? තව කොච්චර ඉතිරි වෙල තියෙනවද? මෙබඳු ප්‍රශ්න ඉදිරියේ අපි නිරුත්තර වෙනව. මේ ශාසනයේ අතීය මාර්ථයක් නැහැ. මෙහෙම බැලුවොත් මෙහෙම කළොත් නිවන් දකිවි කියල අපි ඉස්සෙල්ල දැනගත යුතුයි දුක්ඛ සත්‍යයේ සත්‍ය ඥානය, සමුදය සත්‍යයේ සත්‍ය ඥානය, නිරෝධ සත්‍යයේ සත්‍ය ඥානය, මාර්ග සත්‍යයේ සත්‍ය ඥානය මේ සත්‍ය ඥානය පහළ කරගත් කෙනාටයි ඒ දුක ප්‍රභාණය කරන්නට කළ යුතු කෘත්‍යයක් තියෙන්නේ (කෘත්‍ය ඥානය) ආනාපාන සතිය අයිති මොන ඥාණයටද? දුක්ඛ නිරෝධගාමිනී ප්‍රතිපදාව පිණිස. (කෘත්‍ය පිණිස) ඊට කලින් අපිට සත්‍ය ඥාණය ලැබිය යුතුයි. දුක කියන්නේ මෙයයි. සමුදය කියන්නේ මෙයයි. නිරෝධය මාර්ගය කියන්නේ මෙයයි කියා - දැනගෙන තිබිය යුතුයි.

බුදුනාමුදුරුවෝ කෘත්‍යයක් පැනෙව්වේ කාටද? ගිහි පැවිදි අපි ඔක්කොම කෘත්‍යයක් කරනව. ඊට කලින් දැන දැක ගත යුතු දේ දැක්කෙ නැහැ. එක එක ක්‍රම අනුගමනය කරල මාර්ගය පිළිබඳ වාද විවාද ගැටළු ඇතිවන්නේ, මම රහත් උනා අනාගාමී උනා කියා පවසන්නේ මේ දහමේ මඟ, කෘත්‍ය හඳුනා ගෙන නොවේ. ලෝකෙට වූ වරද නොව අපට වූ වරද වටහා ගෙන දුක් ගෙවා ගැනීමට හැකි වැඩපිළිවෙලක් හදා ගන්න පුළුවන් බුදුරජාණන්වහන්සේගේ දේශනාවට අනුව අපට වූ වරද හදාගෙන, අපට සැබවින්ම දුක, දැක දුක් ගෙවා ගන්නට ප්‍රතිපදාවක් හදාගන්නට පුළුවන්ද යන්නයි අපට අවශ්‍ය.

මොකද්ද දුක කියල ඇහුවොත් ඔබ උත්තර දෙනවා, ජාතිපි දුක්ඛා ජරාපි දුක්ඛා, ව්‍යාධිපි දුක්ඛා මරණමිපි දුක්ඛං අප්පියෙති සම්පයොගෝ දුක්ඛො, පියෙති විප්පයොගො දුක්ඛො යම්පිච්ඡං නලහති තම්පි දුක්ඛං සඛබ්බත්තෙන පඤ්චුපාදානකඛන්ධා දුක්ඛා දුකට හේතුව - කාම හව විභව තණ්හා යන තෘෂ්ණාව කියාවි. දුක නැති කිරීම (නිරෝධය) තණ්හාවේ ක්ෂය වීම දුක නුපදවීමයි කියාවි. දුක නිරෝධ කරන ප්‍රතිපදාව ආර්‍ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයයි කියාවි. එතකොට ඔබ දුක සමුදය, නිරෝධ මග්ග දන්නේ නැද්ද? දන්නවා. එතකොට දුක්ඛ සත්‍යයේ සත්‍ය ඥාණය සමුදය සත්‍යයේ සත්‍ය ඥාණය, නිරෝධ සත්‍යයේ සත්‍ය ඥාණය, මාර්ග සත්‍යයේ සත්‍ය ඥාණය තියෙනවද?

හින්දු - කතෝලික - ඉස්ලාම් භක්තිකයෙකුගෙන් ඇහුවත් ඉපදීම දුකයි කියයි. යක්ෂයා ලගට යාම දුකයි. දෙවියන් සමග ඉපදීම සැපයි කියා දන්නවා. දිරන බව, ලෙඩවීම මරණය, අප්‍රියයන් හා එක්වීම, ප්‍රියයන්ගෙන් වෙන්වීම කැමති දේ නොලැබීම ආදියේදී ඒ ගොල්ලොත් අඬනවා. අපිත් අඬනවා. අපිට දැඩි දුකක් ආවම අපිව සනසන්න අනිත් අය බණා කියනවා. "අනේ ඔහොම තමයි. මොනව කරන්නද? ඉපදුනාම මැරෙන එක වලක්වන්න බැහැනේ. ඕක ලෝක ස්වභාවයනේ." බුදු දහම කියන්නේ "අනේ මොනව කරන්නද?" කියල අහක බලන එකක් නෙව්. බුදුදහම කියන්නෙම ඔය ජාති ජරා ව්‍යාධි මරණ දුක්ඛ දෝමනස්සයන්ගෙන් මිදෙන්න ලැබිච්ච උත්තරයයි. ඕක ලෝක ස්වභාවය නම් ආගමක් දහමක් ශාස්තෘවරයෙක් ඕන නැහැනේ. ආරණ්‍ය වලට වෙලා, බීම ඉඳගෙන මෙහෙම දුක් විඳින්න ඕන නැහැනෙ. අද දවසේ ධර්මය භාවිතා කරන ක්‍රමයේ වරදක් අඩුවක් තියෙනවා. අපි අපි ගැන විවේචනය කරගෙන හරි කමක් නැහැ ඒ වරද නිරවුල් කරගන්න ඕන.

ජාති ජරා මරණ ශෝක පරිදේව දුක් දොමනස් එන්නෙ කොහෙන්ද? ඉපදීම නිසා එතකොට ඉපදීම දුකයි. හින්දු, ඉස්ලාම්, කතෝලික අයත් අපායේ ඉපදීම දුක බව දන්නවා. හින්දු ස්තෝත්‍ර කියනව, වෘත සමාදන් වෙනවා, දුකෙන් මිදෙන්න.

සතර අපායේ වැටීම දුක බව දන්න අපි එහි නොවැටී ඉන්න මොනව හරි කරනව. අනිත් අයත් අපිත් කරන දෙයෙහි වෙනසක් නැහැ. අනිත් අය දුක කියල දකින්නේ මේ ජීවිතය බිඳීමෙන් පසු වන දෙයක් ලෙසයි. අනාගතයේ මම කියන කෙනාට විඳින්න වන දුක් වලින් නිදහස් වන්නයි දැන් මේ ප්‍රතිපදා පුරන්නේ. මෙතන තමා අපට අවශ්‍ය කරන තැන. ජාති ජරා ව්‍යාධි මරණ දුක් දොමනස්, මේ කියන දුක දකින්නේ කාගෙන්ද? කොහෙන්ද? කොතනින්ද? ජාති දුක මතු හවයෙන් මතු සංසාරයේ ඉපදීම නවත්වන්නයි. හින්දු ක්‍රිස්තියානි අයගෙන් අපෙන් වැඩපිලිවෙලේ වෙනසක් නැහැ. ඒ අනිත් ඉපදීමේ දුක දකින්නේ මතු ආත්මයක නම් ජරා මරණ දුක් දොමනස් ටිකත් ඒ පැත්තටද මේ පැත්තටද අයිති? විමුක්තිය අනාගතයේ ලබන එකක් බවට පත් වෙලා. සියලු ආගම් අතර බුදුදහම සුවිශේෂී වන්නේ ඇයි? හැම ආගමකම විමුක්තිය නිවන තියෙන්නේ මරණින් එහා. බුදුදහමේ විමුක්තිය මේ ජීවිතයේදීමයි. එහෙනම් අපට ජාති දුක මරණින් එහා නෙමේ. දැන් අපට ලැබෙන්න ඕන. ජරා මරණ ශෝක දුක් දොමනස් නැතිකරන්නෙ මේ ජීවිතයේදීමයි. මැරල නොවේ. එහෙනම් මේ ජීවිතයේදී මෙතනම අපට තියෙන්න ඕන. ජාතියක් ජරාවක් මරණයක් ශෝක පරිදේව දුක්ඛ දොමනස්සයෝ ඉපදීම දුකයි කීවෙ මතුට. එහෙනම් ඔබට දුක්ඛ සත්‍යයේ සත්‍ය ඥාණය ලැබිල තියෙනවද? ඔබ හදල තියෙන්නේ ඊළඟ භාවයේ ඉපදීම නවත්වන්නයි. සංසාරයේ ඉපදීම නවත්වන්නයි. ඔබ මොන ප්‍රතිපදාව පිරුවත් මේ සත්‍ය ඥාණය නැතුවයි ඒ කෘත්‍ය කරල තියෙන්නෙ.

pg 33
3 mi

දුක්ඛ සත්‍යයේ සත්‍ය ඥානය ලැබුව නම් මොන ජාතියද අපි දැනගත යුත්තේ? දැන් ලැබිය හැකි පහළ කර ගත හැකි නිරුද්ධ කල හැකි ජාතිය කුමක්ද? නිවන දැන් ලැබෙනව නම් එහි ජාති ජරා මරණ දුක් දොමනස් නිරුද්ධ වෙලා තියෙන්න ඕන. නිවන පිණිස ඔබ දකින ජාතිය (ඉපදීම) කුමක්ද? කුමක ඉපදීම ඇති කල්හිද ජරා මරණ දුක් දොමනස් දැන් එන්නේ? කුමක ඉපදීම නිරුද්ධ කිරීමෙන්ද ජරා මරණ දුක් දොමනස් දුරු වන්නේ?

කතමංව භික්ඛවෙ ජාති? යා තෙසං තෙසං සත්තානං තමහි තමහි සත්ත නිකායෙ, ජාති, සඤ්ජාති, ඔක්කන්ති, අභිනිබ්බන්ති, ඛණ්ඩානං පාකුභාවො, ආයතනානං පටිලාභො අයං චුච්චති භික්ඛවෙ ජාති.

මෙතන තියෙනවා ආයතනයන්ගේ ප්‍රතිලාභය ජාතියයි කියල ස්කන්ධයන්ගේ පහළවීම ජාතියයි කියල. එහෙනම් දැන් අපිට දකින්න තියෙන ජාති දුකක් නැද්ද? මොකද්ද ඉපදීම? සත්ත්ව පුද්ගල සංකල්පය ගොඩනැගිලි තියෙන්නේ (මම - මගේ) මේ ආයතන හයත් එක්කයි. (මේ ඇහැ කාගෙද? මගේ.....) මේ ආයතන හය හැමකිස්සෙම ඉපදිලද? එක වරකට ඉපදිල තියෙන්නේ එක ආයතනයයි. එක භිතියෙන එක වරකට තියෙන්නෙ. අනිත් ආයතන පහම මැරිල. නිරුද්ධ වෙලා. උපන් ආයතනය මැරිල තමයි වෙනත් ආයතනයක් උපදින්නේ. එහෙනම් අපට සවිඤ්ඤාණක වෙල, සක්‍රීය වෙල තියෙන්නේ එක ආයතනයයි. එය මැරිල තමයි තවත් ආයතනයක් උපදින්නේ.

දැන් බලන්න. ආයතනයන්ගේ ප්‍රතිලාභය ජාතියයි. ජාති පච්චයා ජරා මරණං ශෝක පරිදේව දුක් දොමනස්. මේ ඇහැ ලෙඩ වෙන්නේ නැද්ද? දිරන්නේ නැද්ද? මැරෙන්නෙ නැද්ද? මේ ලෙඩ වෙන දිරන මැරෙන බවේ සම්මුති හා පරමාර්ථ දෙකක් තියෙනවා. අවබෝධ කරගත යුතු මරණයක් තියෙනවා නුවණින් දැන් අප සම්මතයෙන් දකින දිරීමක්

ලෙඩවීමක්, මරණයක් තියෙනවා. සම්මත ඇහැ ලෙඩ වෙන, දිරන, මැරෙන බව අපි දන්නවා. දැන් අපි කිව්වනේ උපන් ඇහැ මැරෙනව කියල තව ඇහැක් උපදින්න. ඤාණයක් තුළ ඇහැ ඉපදිල තිබිල මැරෙන කොටත් ජරා මරණ තියෙනවා. එය නුවණින් දැකිය යුත්තක්. ඇහැ නිසා අප්‍රියයන් හා එක්වීමේ දුක, ප්‍රියයන්ගෙන් වෙන්වීමේ දුක ඇවිල්ල නැද්ද? ඇහැ නිතර බලාපොරොත්තු උනේ ප්‍රිය වූ මනාප වූ ලස්සන දේ බලන්න. ඒවමද අපට ලැබුණේ? නැහැ අකමැති දේ බොහෝ ලැබුණා. එතකොට කැමති දේ නොලැබීමේ දුකයි ඒ ලැබුණේ. ප්‍රියයන්ගෙන් වෙන්වීමේ දුකයි ඒ ලැබුණේ. අප්‍රියයන් හා එක්වීමේ දුකයි ඒ ලැබුණේ. මේ ඇහැ උපදින කොටම ඒ දුක් උපදින බවක් පෙනවාද? ඔව් දැන් ඔබට සත්‍ය ඥානය පහළ වීගෙන එන්නේ. හොඳින් සවන් දෙන්න. අපි ඉපදීම හිතුවෙ මරණින් එහා පැත්තෙන්. නිවන් දකින්න වෙන්නේ මැරිල. අනිත් ආගම් වල වගේ. බුදුහාමුදුරුවෝ දේශනා කලා, ජාති ජරා මරණ දුක් කෙලවර කර නිවනේ වැඩ ඉන්න පුළුවන් මේ පණාපිටිත්ම. මේ පීච්තයේදීම අපට නිවන අත්දකින්න පුළුවන්. එහෙනම් අපට පැහැදිලියි දුක එන්නේ කොතනින්ද කියල. ඇස, කණ, නාසය, දිව, ශරීරය, මන උපන් කල්හි. මේක තමයි පිංචතුනි සත්පුරුෂ ආශ්‍රය, කල්‍යාණ මිත්‍ර ආශ්‍රය නිවැරදිව ලැබෙන්න ඕන කියන්නේ. නිවනට සෝතයට, ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයට සත්පුරුෂ සේවනය ප්‍රධාන කොට දේශනා කලේ ඒකයි දැන් ජාති දුක කියන මේ සරල දේ මේ පීච්තයේදී අපට පැහැදිලි කරගන්න පුළුවන් උනාද? එහෙම උනා නම් අපට සත්‍ය ඥානය ලබාගෙන අපට කෘත්‍යයක්ද කරන්න තිබුණා. මේ වන විට කෘත ඥානයත් පහළ කරගන්න තිබුණා. නමුත් අපට ඒ භාග්‍යය ලැබුණේ නැහැ. මේ ටික අපි දැනුවත් උනේ නැති නිසා. දැන් හොඳට නුවණින් ප්‍රත්‍යවේක්‍ෂා කරල බලන්න ඇහැ උපදින කොටම ජාති - ජරා - මරණ - දුක් දොමනස්. මේ ආයතන උපදින කොටම දොමනස්. මේ ආයතන උපදින

කොටම මේ දුක එනව නේද? ඇහැ - කණ - නාසය - දිව - ශරීරය - මන යන මේ ආයතන එකක් වත් උපද්දන්න පුළුවන්ද දුකෙන් තොරව? බැහැ අපට එය ප්‍රත්‍යක්ෂ සත්‍යයක්. ඒක බුදුන්වහන්සේ කෙරෙහි හෝ බණ කියන මා කෙරෙහි හෝ ශුද්ධාවකිත් නොවේ. ඔබට ඉතා ප්‍රත්‍යක්ෂයි ඇහැ උපන්නොත් මේ දුක එනවමයි. කණ, නාසය - දිව - ශරීරය - මන උපන්නොත් මේ දුක එනවමයි. දැන් ඔබ අකමැති මොකටද? අප්‍රියයන් හා එක්වීමේ දුකට ප්‍රියයන්ගෙන් වෙන්වීමේ දුකට. කැමති දෑ නොලැබීමේ දුකට නම කිය කියා ගුණ කිය කියා හඬන්ට අකමැතියි. දුක එපා එපා කිව්වට හරියන්නේ නැහැ. දැන් කොහෙන්ද දුක එන්නේ? ආයතන හයෙන්. ආයතන හය උපදින තාක් කල් දුක එනවා. ජාති පච්චයා ජරා මරණං ශෝක පරිදේව දුක්ඛ ද්‍රෝමනස්ස උපායාසා සම්භවන්ති. ජාති නිරෝධා ජරා මරණං..... නිරුප්පිකානි ජාතිය කියල අපි හඳුනා ගන්නේ ඇසේ ඉපදීම කණේ නාසයේ දිවේ කයේ මහායතනයේ ඉපදීම. යමෙකු සලායතනයන්ගේ ජාතිය නිරෝධ කළොත් ජරා මරණ දුක් ද්‍රෝමනස් නැත.

ඇහැ උපන්නොත් මැරෙන්නෙ නැතිව තියා ගන්න පුළුවන්ද? ලෙඩ වෙන්නෙ දිරන්නේ නැතිව තියා ගන්න පුළුවන්ද? අප්‍රියයන් හා එක්වීමේ දුකෙන් ප්‍රියයන්ගෙන් වෙන්වීමේ දුකෙන්, කැමති දෑ නොලැබීමේ දුකෙන් වෙන් වෙලා ඉන්න පුළුවන්ද? මේ ආයතන හය උපන්නොත් කොතනක හරි දුකෙන් නිදහස් වෙලා ඉන්න තැනක් තියෙනවද? ඒ ඇහැට අරමුණු ගැටෙන කොට (ප්‍රිය/අප්‍රිය) දුක් වේදනා, සැප වේදනා, අදුක්ඛමසුඛ වේදනා යන තුන් වේදනාවන්ගෙන් එකකට වත් පත් නොවී ඉන්න පුළුවන්ද? පුළුවන් ඇහැක් පුළුවන් දැක්මක් තියෙනවද? මේකෙ එහෙම පුළුවන්කමක් තියේ නම් බුදුහාමුදුරුවෝ දේශනා කරයිද දුක පිරිසිදු දැක්මක් කියල. ඒ දුක නැති තැනයි නිවන කියල. බුදුහාමුදුරුවෝ නිවන කිව්වේ ජාතියක් නැති ජරාවක් නැති

මරණයක් නැති තැනයි. ජාතියක් නැහැ කිව්වේ ආයතන ටික නැත. ආයතන උපදින්නේ නැති යම් තැනක් වේද එතන ජරා මරණ දුක් ද්‍රෝමනස් නැත. එහෙනම් මැදුම් පිළිවෙතින් අපට ලැබෙන්න ඕන සලායතන නිරෝධයයි. ජරා මරණ දුක් ද්‍රෝමනස් නැත්තේ ජාතිය නිරෝධ කළ තැනයි. යම් තැනක යම් කෙනෙකුට සලායතන නිරෝධ කළොත් එහි ජාතිය නිරෝධ කළොත් මේ ජරා මරණ දුක් ද්‍රෝමනස් තියෙනවද? ජරා මරණ දුක් ද්‍රෝමනස් නම් දුක, ඒ දුකෙන් නම් මිඳෙන්න ඕන, අපි ඒ දුක එන තැන වැසිය යුතුය. ඒ දුක එන්නෙ සලායතනයන් ගෙනයි. සලායතන නිරුද්ධ කළොත් පමණයි ශෝක පරිදේව දුක්ඛ ද්‍රෝමනස්සුපායාසා නිරුප්පිකානි, දැන් තමා ප්‍රතිපදාව හමු වන්නේ. එහෙනම් දුක නැති කරන්න නම් ජාතිය නැති කල යුතුයි. කුමන ජාතියද? ආයතනයන්ගේ හට ගැනීමයි. ආයතනයන්ගේ හට ගැනීම නිරුද්ධ කරන්න මැරෙන්න ඕන නැහැ සලායතන නිරෝධ කරන ප්‍රතිපදාව තමා සමට, විපස්සනාව කිව්වේ.

වතුරාරිය සත්‍ය අවබෝධය සඳහා ලෝකෝත්තර මාර්ගය (ප්‍රතිපදාව) ලබන්නේ කොහොමද? ඒ කෙසේද? කියයි කතා කරමින් සිටියේ මෙතෙක් අපි විවිධ වූ වැඩපිළිවෙල්වල් ඇසුරු කළ නිසා විවිධ මතිමතාන්තර අප සතුයි. ශාසනය වැරදුන බවට මෙයම සාක්ෂියක්. එකම නිවනක් එකම ප්‍රතිපදාවක් මිසක, විවිධ ප්‍රතිපදා විවිධ නිවන තිබිය නොහැකි බව පේනවා ඇති. යමක් සත්‍ය නම් නිවැරදි බව දැනෙනව නම් දැනිනව නම්, එබඳු සත්‍ය ඥානයක් තුළ දුක නිරුද්ධ කළ හැකි බවට පැහැදිලි අවබෝධයෙන් යුත් වූ වැඩපිළිවෙලක් ප්‍රතිපදාවක් හම්බ වෙනව නම් විතරක් ඒක අනුමතය කරන්න. නැතිනම් එපා. මහා පරිනිබ්බාණ සූත්‍රයේදී බුදුපියාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා මහණෙනි අනාගත ලෝකයේ විවිධ අය බණ කියාවි. බුදුහාමුදුරුවන් අනාගත ලෝකයේ විවිධ අය බණ කියාවි. බුදුහාමුදුරුවන් ගෙන්මයි ඉගෙන ගෙන ආවේ. අග්‍ර ශ්‍රාවක, අසුමහ ශ්‍රාවකයන්ගෙන්මයි ඉගෙන ගෙන ආවේ. රහතන්

වහන්සේලාගෙන්මයි ඉගෙන ගෙන ආවේ. එමනිසා මේ ධර්මයමයි සත්‍ය කියාපි. මහණෙනි, ඉස්සෙල්ල ඒ ධර්මය අහන්න. අර්ථ පරික්ෂා කරල බලන්න. චතුරාර්ය සත්‍යයට ගැලපෙනවද? රාග ද්වේෂ මෝහ දුරුවන බවක් තියෙනවද? මේ වැඩපිළිවෙල තුල? පටිච්චසමුප්පාදයට එකඟ නම් මහණෙනි කවුරුත් කිව්වත් කමක් නැතැ ඒ ධර්මය පිළිගන්න. එහෙම නැත්නම් ඒක ප්‍රතික්ෂේප කරන්න. මේකමයි නිවන් මග කියල කාලයක් තිස්සේ අපි තුළ දැඩිව ඇතිකර ගත් මග තියෙනව. ඒව එකපාරට අතහරින එක අමාරුයි. ඒවයේ දැඩිව පිහිටා හිටියොත් අළුතින් අහන දේ නිරවුල්ව ඇසෙන්නේත් නැතැ. ඒ නිසා නිරවුල් මනසකින් මේ ධර්මය අහන්න ඕන.

එමනිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ දේශනා කළ පිළිවෙල අපි තේරුම් ගන්න ඕන. යමෙකුට මේ ශාසනය තුළ චතුරාර්ය සත්‍ය අවබෝධ කළා, සියළු කටයුතු නිමකලා කියල මේ ප්‍රකාශය කරන්න නම් එයාට ඒ සඳහා කෘතියක් ක්‍රියාවක් ලැබිල තියෙන්න ඕන. ඒ කෘතිය ලැබෙන්නේ, දුක්ඛ සත්‍යයේ සත්‍ය ඥානය - සමුදය සත්‍යයේ සත්‍ය ඥානය, නිරෝධ සත්‍යයේ සත්‍ය ඥානය, මාර්ග සත්‍යයේ සත්‍ය ඥානය, පහළ කරගත් කෙනාටයි. තිපරිවර්ටිං ද්වාදසාකාරං යථාතුතං ඥානදස්සනං මේ තිපරිවර්ටිය ද්වාදසාකාරය සම්පූර්ණ වන්න ඕන. බොහෝ දෙනෙකුට තියෙන ප්‍රශ්නය අපට සත්‍ය ඥානය තිබුණද නැද්ද? ඒක හරිද? වැරදිද? ඒක නිරවුල් කරගන්න ඕන. එහිදී අපි මධ්‍යස්ථ විය යුතුය. දුක්ඛ සත්‍යයේ සත්‍ය ඥානය දැනගත් කෙනාට දුක කියන්නේ මේකයි කියා දකින්න ඕන. දුක දැනගත් දැකගත් කෙනාට හමුවන්න ඕන සමුදය කියන්නේ මේක නේද? නිරෝධය කියන්නේ මේක නේද? එහෙත්ම නිරෝධ කරන මග නේද මේක. අන්න සත්‍ය ඥානය පහළ කරගත් කෙනාට මාර්ගය හමු වෙනව. මාර්ගය ලැබුණ කෙනා තමයි කෘතිය පටන් ගත්තේ. ඒ කාර්යය කරගෙන යන කෙනාට මේක පසක් වෙන්න ඕන.

දෙන්නෙක් පාරට බැස්ස ගාල්ලට යන්න කියල. එක්කෙනෙක් කියනව මේ පැත්තෙයි ගාල්ල. අනික් කෙනා කියනව නැතැ නැතැ මේ පැත්තෙයි ගාල්ල කියල. වදුරුම පැත්තට හැරිල එක්කෙනෙක් යනව ගාල්ල ඒ පැත්තෙයි කියල. අනික් කෙනා ගාල්ල පැත්තටම හැරිල යනව. දෙන්නගෙම අරමුණ ගාලු යන්න. අරමුණ අපේක්ෂාව සමානයයි. දෙන්නම ක්‍රියාව කරනව උත්සාහයෙන් විරියයෙන් නමුත් ඒ උත්සාහය විරියය වැරදි පැත්තට යෙදවූ කෙනා ගාල්ලට යයිද? කවුරු හරි ගාල්ලට යන්න නම් එයා ගාල්ල කියන්නේ මොකද්ද? ඒක හොඳේද? එතාට යන්නෙ කොහොමද? දිසාව දැනගන්න ඕන. ඔය ටික දැනගෙන පාරට බැස්ස කෙනා හිමින් හිමින් ගියත් කවද හරි ගාල්ලට යනවා. අනිත් පැත්තට ගිය කෙනාට කොයිතරම් වේගයෙන් ගියත් ගාල්ලට නම් යන්න වෙන්නේ නැතැ.

අන්න ඒ වගේ නිවන් දැකීමේ අපේක්ෂාව තියාගෙන ප්‍රතිපදාව (මාර්ගය) වැරදුනොත් කෙයිතරම් වේගයෙන් උත්සාහයෙන් ගැඹුරින් අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්මය දැක්ක පමණින් ත්‍රිලක්ෂණය අවබෝධ වෙල නිවන් දකින්නෙ නැතැ. ක්‍රිෂ්ණ මූර්ති ඉතා ගැඹුරින් අනිත්‍ය ගැන කතා කල කෙනෙක්. බුදු දහමේ කතා කරන අනිත්‍යයි ඔය අනිත් කුම වලින් දකින අනිත්‍යයි අතර ලොකු වෙනසක් තියෙනවා. නිවනට යන්න නම් නිවන ගැන දැනගන්න ඕන. මාර්ගය දැන ගන්න ඕන. ගාල්ලට යන කෙනා ඒ පාර දැනගෙනමයි යන්නේ. නිවනට යන්න කැමති කෙනා නිවන් පිණිස දැනගත යුතු දේ තියෙනවා ඉස්සෙල්ල. ඒක තමයි දුක්ඛ - සමුදය - නිරෝධ - මාර්ගයේ සත්‍ය ඥානය කියන්නේ. ඒ දැනගත් කෙනාටමයි කෘතිය, ක්‍රියාව හම්බ වෙන්නෙ. එහිසයි ආනාපාන සතිය හෝ කුමන හෝ කර්මස්ථානයක් ලැබෙන්නේ කෘතියට කියා මා කිව්වේ. අනාපාන සති භාවනාව අයිති මාර්ගයටයි. දුක්ඛ නිරෝධ ගාමිනී ප්‍රතිපදාවටයි. මේ මාර්ගයෙන් මොකක්ද වෙන්නෙ කියල අපි දැනගෙන තියෙන්න ඕන. දුක පිරිසිඳ දකිමින්

සමුදය ප්‍රභාණය කරමින් නිරෝධය කරා යන්න ඕන. එහෙනම් අපි දැනගෙන ඉන්න ඕන මේ කරන ක්‍රියාවෙන් දුක පිරිසිඳ දක්න්න. දුක පිරිසිඳ දක්න්න නම් දුක යනු කුමක්දැයි දැනගන්න ඕන. දුක යනු කුමක්දැයි නොදැන දුක පිරිසිඳ දක්නව යයි කිව නොහැක. දුකේ පිරිසිඳ දැකීමක් නොදන්න කෙනෙකුට මාර්ගයක් කෘත්‍යයක් ඇතැයි කියන්න පුළුවන්ද මේ ශාසනය තුළ? බුදු භාමුදුරුවෝ කියනවා මාර්ග හුගක් තියෙන්න පුළුවන්. හැබැයි ඒ මාර්ගය දුක්ඛ නිරෝධ ගාමිණී ප්‍රතිපදා මාර්ගය නොවේ කියල. එහෙනම් අපිට ඕන මොකක් හරි මාර්ගයක් නෙමේ. දුක නිරෝධ කරන මගක්. අපි බලාපොරොත්තු වන්නේ ජාති ජරා මරණ දුක් ද්‍රෝමිනස් නැති තැනක්නේ. එබඳු තැනක් කරා යන්න නම් අපි දැනගන්න ඕන ජාති ජරා, මරණ ශෝක පරිදේව දුක් ද්‍රෝමිනස් ඇතිවන්නේ කොහොමද කියල. ගෙදර වතුර ටැංකියේ වතුර කාන්දු වෙනව කියල හිතන්න. ඒ වතුර කාන්දු වන තැන හොයා ගත්තොත්නෙ එතනට පිළියමක් කරන්න පුළුවන්. එතන හොයා ගන්නෙ නැත්නම් වෙන මොනව කලත් වතුර කාන්දු වීම නවත්තන්න බැහැ. ඒ වගේ අපට අවශ්‍ය ජාති ජරා මරණ දුකින් අත්මිදෙන්න නම් අපි දැනගත තියෙන්න ඕන ජාති දුක ජරා දුක මරණ දුක කොතනද කියල. ඒක නොදන්න කෙනෙකුට ජාති ජරා ව්‍යාධි මරණ දුක් ද්‍රෝමිනස් වලින් මිදිලා ඉන්න පුළුවන් වෙයි කියල කවුරු හරි විශ්වාස කරනවද? නැහැ ඒක කවදාවත් සිදු නොවන දෙයක්. දුක නිරෝධ කරන්න නම් අපි ඒකාන්තයෙන් දැනගත ඉන්න ඕන මේ දුකයි, මේ දුක ඇතිවන්නෙ මෙහෙමයි මේ දුක නැති වෙන්නේ මෙහෙමයි කියල. පංච උපාදානස්කන්ධ පිළිබඳ අපි අවබෝධ කරගෙන, ඉන්න ඕන. පංච උපාදානස්කන්ධයේ ඇතිවීම මොකද්ද නැතිවීම මොකද්ද කියල. මේ ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාසය තුළ ස්කන්ධ පහක් ඇතිවෙනව කියන එක සැකක් නැහැ. දැන ගැනීමක් ඇත්නම් සංඥාවක් සංඛාරයක් වේදනාවක් සපර්ශයක් ස්පර්ශ ආයතනයන් තියෙන්න ඕන.

මේ පංච උපාදානයන්ගේ උදය වැය කියන අවස්ථාව මිත්‍යා සහගත අවිද්‍යා සහගත වෙන්න බැහැ. ඒක විද්‍යාවෙන් සම්මා දිට්ඨියෙන් යුක්ත වෙන්න ඕන. දුකත් සමුදයත් නිරෝධයත් මාර්ගයත් යන මේ සිව්පොළේ ඇතිවන නුවණ එකතු කරලයි සම්මා දිට්ඨිය කියන්නේ. මං එය සනාථ කරන්නම් ඔබට.

මයික් එකට ඇඟිල්ලෙන් තට්ටු කළාම ශබ්දයක් ඇහෙනවා. මේ ශබ්දය ඇහෙන විටම නිත්‍යයි අනිත්‍යයි හෝ හොඳයි නරකයි කියා හිතන්න පුළුවන්ද? ශබ්දය ඇති වෙලාවෙද නැති වෙලාවෙද ඔබ නිත්‍ය අනිත්‍ය බව හිතන්නේ? අපට හිතන බව එන්නේ (ඇසීම පිළිබඳ දැන ගැනීම) මේ සෝත විඤ්ඤාණයේදී නොවේ. කණත් - ශබ්දයත් - සෝත - විඤ්ඤාණයත් නිසා ඇසීම. ඇසීම පිළිබඳ දැනගැනීමක් ඇතිවන්නේ මනෝ ධාතුවෙන් කුසල, අකුසල, නිත්‍ය, අනිත්‍ය, සැපයි, දුකයි, හොඳයි, නරකයි කියල සිහි කරන්නේ තවත් ආයතනයකින්. ඇහැට පුළුවන් රූප දක්න්න. ඇහැට බැහැ හිතන්න. කණට පුළුවන් ශබ්ද අහන්න. කණට බැහැ හිතන්න. ඔබ ශබ්දය ගැන හිතන්නේ තවත් ආයතනයකින් මේ ආයතනවල බිඳීම (මරණය) ඉතා ඝෂණිකයි. නිතා ගන්න බැරිතරම් ඝෂණයකින් කණ ඉපදිලා මැරල තවත් ආයතනයක් ඉපදිල. අපට මේ ආයතන හය එකක් වෙලා. ඒක තමා ආත්ම දෘෂ්ඨිය. ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාසයේදී අපි ආශ්වාසයයි කියල දැනගන්න විට ආශ්වාසය වෙලා ඉවරයි. අවිද්‍යා ප්‍රත්‍යයෙන් දැන ගැනීමක්. ඒ කියන්නේ තිරුද්ධ වූ දෙයක් තමා මේ ඇත කියල අරගන්නේ. එමනිසා ආනාපාන සතිය යනු විදුර්ශනාව නොවේ. සමථයයි. අපි ඉදිරියට බලනව සමථයෙන් මොකද්ද වෙන්නේ. විදුර්ශනාවෙන් මොකද්ද වෙන්නෙ. ඇයි ආනාපාන සතියට සමථයක් කියන්නෙ කියල. ආනාපාන සතියේ විදුර්ශනාවක් හොයන්න ගියොත් සමථයක් හම්බ වෙන්නේ නැහැ.

බුදුනාමදුරුවෝ ආනාපාන සති සමාධි භාවනාව පනවන්නේ සිහිමුලා නොවූ නුවණ ඇති කෙනාටයි. එනම් සත්‍ය ඥානය පහළ කරගත් කෙනාටයි. ඒ ටික නැති කෙනෙකුට (සිහි මුලා වූ නුවණ නැති - මුට්ඨසතිස්ස අසමපජානස්ස) උන්වහන්සේ ආනාපාන සති සමාධි භාවනාව පනවන්නේ නැහැ. ඒ ටික දැනගත් කෙනා දන්නවා දුක මොකද්ද? දුක එන්නේ කොහෙන්ද? ඒ දුක නැති කරන්නෙ කොහොමද? කියල අන්න ඒ ටික දැනගත් කෙනාට මේ ආනාපාන සතිය සමට්ඨයක්ද විපස්සනාවක්ද කියන ගැටළුව එන්නෙ නැහැ.

ඇහැ කණ - නාසය - දිව - ශරීරය - මන උපන්නොත් ජරා ව්‍යාධි මරණ ශෝක පරිදේව දුක් දොම්නස් එනවමයි සංයුක්ත නිකායේ (4) උප්පාද සූත්‍රයේ යො භික්ඛවේ චක්ඛුස්ස උප්පාදො ධීති අභිනිබ්බත්ති පාතුභාවො, දුක්ඛසෙස්සො උප්පාදො රොගානං ධීති ජරාමරණාස්ස පාතුභාවො..... ඇහැ උපන්න කියන්නේ දුක උපන්න. රෝගයන්ගේ පැවැත්ම එතනයි. ජරා මරණ උපන්නා. ඇහැ නිරුද්ධ කලා කියන්නේ දුක නිරුද්ධ කලා. රෝගයන්ගේ වූපසමයයි. ජරා මරණ නිරෝධ කළා. යො ච බොහික්ඛවේ චක්ඛුස්ස නිරෝධො වූපසමො අත්ථගමො දුක්ඛසෙස්සො නිරෝධො රොගානං වූපසමො ජරාමරණාස්ස අත්ථගමො..... දුක ඇතිවන්නේ ආයතන වලින් ආයතන නූපන්නොත් ජරා මරණ දුක් දොම්නස් එතන නැහැ. නිවන එතනයි. ඒ නිවන ලබන්න නම් ආයතන නිරුද්ධ කල යුතුයි. සලායතනය නිරුද්ධ කල හැකිද? නිරුද්ධ කරල ඉන්න පුළුවන්ද? නිරුද්ධ කරල ඉන්න කොතනද? ඒ සඳහා ඇති වැඩපිළිවෙල කුමක්ද? බුදුරජාණන්වහන්සේ මහා කාරුණිකයි. උන්වහන්සේ කවදාවත් අපව රටටන්නේ නැහැ. උන්වහන්සේ ඇත්තක්මයි කියන්නේ. උන්වහන්සේ අපිට බැර දෙයක් දේශනා කළේ නැහැ. ඒ නිසා සලායතන නිරෝධ කළ හැකියි. සලායතන නිරෝධ කරන වැඩපිළිවෙලක් කියන්න

ඕන. සලායතන නිරෝධ කළොත් ලෝකය නිරෝධයි දැන් අපිට සැකයක් නැහැ සලායතන නිරෝධ කළොත් දොළොස් ආයතනයයි. (ඇස - කණ - නාසය - දිව - ශරීරය - මන - රූප - ශබ්ද - ගන්ධ, රස, පොට්ඨබ්බ, ධම්ම) මේ ටික නැත්නම් ලෝකයක් නැහැ.

චක්ඛුං ලොකෙ පිය රූපං සාත රූපං එතෙසා තණ්හා උප්පජ්ජමානා උප්පජ්ජති. එත් නිවිසමානා නිවිසති. චක්ඛුං ලොකෙ පිය රූපං සාත රූපං එතෙසා තණ්හා පභියමානා පභියති. එත් නිරුප්පිමානා නිරුප්පිති ඇහැ නැත්නම් ඇහැට පේන දෙයක් ලෝකේ හම්බ වෙයිද? කණ නැත්නම් කණට ඇහෙන ශබ්ද ලෝකෙ තියෙයිද? එහෙනම් ලෝකය කියන්නේ මේ දොළොස් ආයතන. එහෙනම් ලෝකය නිරෝධ කරනව ලෝකෙන් එතෙර වනව කියන්නේ මේ දොළොස් ආයතනය නැති කිරීම. බුදුනාමදුරුවෝ පුළුවන් දෙයක්මයි අපිට දේශනා කරන්නේ. එහෙනම් අපිට දුක නිරුද්ධ කරන්න නම් සලායතන නිරුද්ධ කළ යුතුයි. සලායතන නිරුද්ධ කරන්න මොකද්ද කල යුත්තේ?

ඇයි සලායතනය උපදින්නේ? තණ්හාව නිසා. රූප දැකීමේ කැමැත්ත රූප තණ්හාව, ශබ්ද ඇසීමේ කැමැත්ත ශබ්ද තණ්හාව, ගන්ධ තණ්හාව, රස තණ්හාව, පොට්ඨබ්බ තණ්හාව, ධම්ම තණ්හාව. මේ කැමැත්ත නිසයි ආයතන නිතරම විවෘත වන්නේ. ඇහැ අරින්නෙම බලන්න තියෙන කැමැත්ත නිසා. එහෙනම් ආයතනය නිතරම උපදින්නේ එතනට කැමැත්ත සහිත සිතක් පහළ උනොත්. එතකොට ඒක සම්පූර්ණ ඇත්තක්ද? රහතන් වහන්සේටත් ඇහැ - කණ - නාසය උපදින්නේ නැද්ද? උන්වහන්සේට රූප දැකීමේ කැමැත්ත නැතිවත් මේ ඇහැ උපදිනව. අපි මේ ප්‍රශ්නය නගන්න ඕන. මේ කතා කරන ටික දැන ගත්තම ඒවට උත්තර ලබා ගන්න පුළුවන්. අපි බලමු මෙහෙම. අපට නිතරම ආයතන හයක් තිබුණට එක වරකට උපදින්නේ. එක

ආයතනයයි. ඇතැම් ඉපදිලි ඉලඟට කණා උපදින්න පුළුවන්ද? පුළුවන්. මහා තණ්හා සංඛ්‍යා සූත්‍රය නිදසුනකට ගමු. සාති හාමුදුරුවන්ට මිත්‍යා දෘෂ්ඨියක් ඇති වනවිට හවයෙන් හවයට යන විඤ්ඤාණයක් තියෙනව කියල. (අදත් ඔය කතාව තියනවනේ) භික්ෂුන් වහන්සේලා කිව්වා ඔය මිත්‍යා දෘෂ්ඨිය අත්හැර ගන්න කියල. එහෙත් සාති භික්ෂුව ඒ මතයේම තිටිය. මේ පුවත බුදුහාමුදුරුවන් දැනගෙන සාති භික්ෂුව ගෙන්වා ඒ බව ඇත්තදැයි ඇසුවා. ඒ භික්ෂුව එය ඇත්තකිසි පිළිගත්තා.

එවිට බුදුන්වහන්සේ භික්ෂුන් වහන්සේලාගෙන් අහනවා මහණෙනි, මම කවදාහරි කොතනකදී හරි දේශනා කරල තියෙනවද හවයෙන් හවයට යන විඤ්ඤාණයක් නිසා ආයතනයෙන් ආයතනයටවත් යන විඤ්ඤාණයක් තියෙනවයි කියල. නැතැයි භික්ෂුන් වහන්සේලා උත්තර දුන්න. ඒ අනුව හවයෙන් හවයට නොව ආයතනයෙන් ආයතනයට යන විඤ්ඤාණයක් තියෙනව කියලාවත් උන්වහන්සේ දේශනා කළේ නැහැ. ඇයි එහෙම කියන්නේ? ඇහැත් රූපයත් ගැටිලි වක්කු විඤ්ඤාණය (රූපය දැනගන්න නිත්‍ය) හට ගන්නව. ඇහැත් රූපයත් වෙන් වෙන කොට වක්කු විඤ්ඤාණය නිරුද්ධ වෙනවා. කණත් ශබ්දයත් ගැටීම නිසා ඇතිවන සෝත විඤ්ඤාණය, කණත් ශබ්දයත් වෙන් වන විට නිරුද්ධ වෙනවා. ගැටීම නිසා හටගත් දේ හටගත් තැනම නිරුද්ධ වනව. ඇහැත් රූපයත් ගැටෙන කොට වක්කු විඤ්ඤාණයත් මෙසේ උපදී. ඇසත් රූපයත් වෙන් වන විට වක්කු විඤ්ඤාණය නැතිවෙනවා. වක්කු විඤ්ඤාණය කොහේවත් ඉඳල එනවත් නොවේ. කොතනකටවත් යනවත් නොවේ. ආයතනයක් උපදවන විඤ්ඤාණය හේතු ගැටීම නිසා එතනම ඇතිවනව. ඒ විඤ්ඤාණයට කොහේවත් යන්නත් බැහැ. එතනම නැති වෙනව. යමක් හටගත්ත නම් ඒ හටගත් තැනම ඉතුරුවක් නැතිව නිරුද්ධ වනව. “යං කිඤ්චි සමුදය ධම්මං සබ්බං තං නිරෝධ ධම්මං” ඇහේ වක්කු

විඤ්ඤාණය කණාට යන්න නැහැ. ඇසත් රූපත් නිසා වක්කු විඤ්ඤාණය ඇති කල්හි දැකීමක් ඇතිවනවා. ඇසත් රූපයත් වක්කු විඤ්ඤාණයත් නිරුද්ධ වන විට දැකීමද නිරුද්ධ වනවා. කණත් ශබ්දයත් සෝත විඤ්ඤාණයත් ඇති කල්හි ඇසීම. කණත් ශබ්දයත් සෝත විඤ්ඤාණයත් නැති කල්හි ඇසීමක් නැහැ. ශබ්ද රූපයේ ඇත්ත කතා කළොත්, කණාට ගැටෙන්නේ ශබ්දයද? රාවයද? ප්‍රතිරාවයද? හෙණා හඬ පුපුරන විට මුල්ම සංඥාව විදුලියයි. ඊට පසුවයි හඬ එන්නේ. හඬ එන විට විදුලි එළිය නැතිවෙලා, විදුලි එළිය එන විට හඬ නැතිවෙලා. අපට කණාට ඇහෙන්නේ ප්‍රතිරාවයයි. හඬ ඇහුනම තමා අපි බය වෙන්නේ. බය වෙන කොට බය වෙන්න ඕන කාරණය සිද්ධ වෙලා ඉවරයි. බලන්න මේ ආයතන අපව කොච්චර රවටනවද? කියල කණාට ශබ්දයක් ගැටුනම ඒ ඤාණයේම ඇසීමද නිරුද්ධ වුණා. එතකොට අපි ඒ ශබ්දය ගැන නිතන බවක් තියෙනවා. ඒ ශබ්දය මිනිරිසි, කරදරයක්, නැත්නම් අනිත්‍යයි කියල. මෙසේ ඒ ශබ්දය ගැන කුසල හෝ අකුසල සහගතව හෝ නිතන අවස්ථාවේ තියෙන්නෙ මොකද්ද? ඒ ටිකත් නැහැ. රාවයත් නැහැ. ඒ ටික සිති කරන අවස්ථාව මොකද්ද? ශබ්දයද? කණද? මනෝ විඤ්ඤාණයද? නැහැ. මනෝ ධාතුවත්, ධම්ම ධාතුවත්. අතීතයේ ස්කන්ධයෝ අතීතයේ නිරුද්ධයි. මෙහාට ආවේ නැහැ. ඒත් මෙතන ශබ්දය ගැන නිතන බවකුත් තියෙනවා. කණත් ශබ්දයත් සෝත විඤ්ඤාණයත් නොවේ මේ තියෙන්නෙ. ඉන් බැහැර යමකුත් නොවේ. “නව සෝ නව අඤ්ඤා” (ඔහුත් නොවේ ඔහුගෙන් බැහැර වූ අනෙකෙකුත් නොවේ)

චිත්ත විචියක් ගත්තොත් මෙතන චිත්ත නිසාමයක් තියෙන්නේ. ඇහැත් රූපයත් වක්කු විඤ්ඤාණයත්. කණත් ශබ්දයත් සෝත විඤ්ඤාණයත් ඉපිද නිරුද්ධ වූවත් ඒ කර්මයට අනුව පහළ වන ධර්මතාවයක් මෙතන තියෙනවා. ඒ එකම ධර්මතාය හඳුනාගත්තොත් මේ දැන් රහත් වෙන්න පුළුවන්. හරි පුදුමයි මේ ධර්මය.

මනෝ ධාතුව යනු කුමක්ද? දැන් අපි සිතනු ගෙන කතා කරන විට තියෙනවනේ රූප වේදනා සංඥා සංඛාර විඤ්ඤාණා. අපි ඕක ආයතන එක්ක වෙන් කරල ගන්න විට කියනව ඇසත් රූපත් වත් වු විඤ්ඤාණයත් එකතු වු කල්හි වත් වු සම්පස්සය. වත් වු සම්පස්සය නිසා වේදනා - සංඥා සංඛාර පහළ වේ. එතකොට ඇසත් රූපත් දෙක රූප ස්කන්ධය. රූප උපාදාන ස්කන්ධය. වත් වු සම්පස්සයෙන් හටගත් වේදනාව වේදනා උපාදාන ස්කන්ධය රූප සංඥාව සංඥා උපාදානසද්ධන්ධය. සංඛාරය රූප සංවේතනාව තමයි සංඛාර උපාදානස්කන්ධය.

එතකොට මෙනෙ තියෙනව වත් වු විඤ්ඤාණය. ඇස - රූපය - වත් වු සම්පස්සයෙන් හට ගත් වේදනා. සංඥා සංඛාර. මේ ටිකට එක නමක් දෙනව නාමරූප. වේදනා, සංඥා, සංඛාර - නාම, ඇසත් රූපයත් - රූප, විඤ්ඤාණයත් නාම ස්කන්ධයට වැටේ. එතකොට අපිට කියනව නාමරූප පච්චයා විඤ්ඤාණං කියල යම් තැනක විඤ්ඤාණයක් පහළ වෙන්න නම් නාමරූප දෙක ප්‍රත්‍ය වෙන්නම ඕන. නාමරූප දෙක එකතු කරමින් විඤ්ඤාණය පහළ වෙන්නෙ. නාමරූප ප්‍රත්‍යයෙන් එය විපාකයක් කරගෙන උපදිනව මනෝ ධාතුව. එනම් තවත් සිතක් උපදිනව. ඒ මනෝ ධාතුව කියල අමුතු නමක් උනාට ඒ පහළ වෙන්නෙත් සිතක්මයි. මෙනෙ තියෙනවා දහම් න්‍යාය. ඇසත් රූපයත් වත් වු විඤ්ඤාණයත් ඇති කල්හි වත් වු සම්පස්සය. වත් වු සම්පස්සය ඇති කල්හි වේදනා - සංඥා සංඛාර. එතකොට ධම්මායතනය යනු වේදනා සංඥා සංඛාර. සිතට පුළුවන් හිතන්න. සිතිවිලි උපදවන්න. සිතිවිලි දැනගන්න. ධම්මායතනය යනු සිතිවිලියි. මොනවද වෛතසික කියන්නේ? වේදනා - සංඥා - සංඛාර. වේදනා සංඥා ස්කන්ධ දෙකක් ලෙස වෙනම දක්වනව. ඉතිරි වෛතසික ධර්ම සියල්ලම එක් කරල සංඛාර කියල යොදල තියෙනව. ඒක කුසල අකුසල

හෝ අව්‍යාකෘත වෙන්න පුළුවන්. මේ නාමරූප ප්‍රත්‍යයෙන් එය විපාකයක් හැටියට එය හේතුකර ගෙන උපදිනව මනෝ ධාතුව. තවත් හිතක් උපදිනව. ඒ හිතට මොකද්ද කරන්න පුළුවන්. ඔබ මෙහෙම කතාවක් අහල තියෙනවනේ. දෙව්වරු ඕපපාතිකව දිව්‍ය ලෝකෙ උපන්න හැටියෙම කුමන හේතුවක් නිසාද මෙහි උපන්නෙ කියල අතීතය ආචර්ජනය කරන බවක් තියෙනවා. එතකොට ඒගොල්ලන්ට පේනවා තමන් කරපු කුසල පුණ්‍ය කර්මය. එතකොට එයාට පේන්නෙ එදා එයා මල්පුජා කරපු සිල් රැකපු භාවනා කරපු ඒ ක්‍රියාවද? ඒ සිතිය පේන්න පුළුවන්ද? ඒ සිතිය නිරුද්ධ වෙලා ඉවරයි. එයා පෙර හවයේදී මැරෙන කොටත් දැක්කෙ, දැන් ඒ කර්මය හැටියට දකින්නෙත් මොනවාද? තමන්ගෙම සිතිවිලි. එයාට සිති කරන්න පුළුවන් වේදනා - සංඥා - සංඛාරයි. තමා කර ගත්ත කුසලාකුසල කර්මය. මේ සිති කරන බව තමයි ධම්මායතනය. එය ඇත්තක්ද කියල බලමු. මම දැන් මයික් එකට ඇඟිල්ලෙන් තට්ටු කළාම ශබ්දයක් ආවා. ඒ ශබ්ද රූපය නැවත අහන්න බැහැ. හැබැයි ඒ ශබ්ද සංඥාව නැවත සිති කරන්න පුළුවන්. ඒත් ඒ සිති කරන එක ශබ්දයද? ශබ්දය දැන් නිරුද්ධ වෙලා. ඒත් ඒ ශබ්දයමයි කියල රැවටෙන තරමට හිතට එන්න පුළුවන්. ශබ්දය ගැන හිතනව කියන අවස්ථාව කුමක්ද? මේ නාමරූප ප්‍රත්‍ය කරගෙන පහළ වන මනෝ ධාතුවට (මනායතනය) පුළුවන් ඒ හිත හටගත් හේතුව සිති කරන්න. අළුතින් අරමුණු ගන්න බැහැ. සිතිවෙන්නේ වේදනා - සංඥා - සංඛාර ශබ්දය ගැන හිතන බව ධම්ම ධාතුව. (ධම්මායතනය). මේක තමා කර්මයේ ස්වභාවය කර්මයේ ප්‍රත්‍ය මෙනෙ තියෙනවා. ශබ්දය නැති උනාමයි. ඒක නැවත ගන්න බැහැ. වර්තමාන අරමුණක් නැත. අතීතයේ බිඳුන දේ තියෙනව කියල හදාගත්තා. මේක දෘෂ්ටියක්. සසර ගමන නවත්වන තැනත් මෙනෙයි. පවත්වන තැනක් මෙනෙයි. මෙනෙ හඳුනා ගත් කෙනාට තමා විපස්සනාවක් හම්බ වෙනවා නම් හම්බ වෙන්නේ.

මනෝ ධාතුවෙන් සිහි කරන්නේ බාර ගන්නේ මැරවීම් දෙයක්. මැරුණු වේදනා - සංඥා - සංඛාර තමයි සිහි කර ඇත්තේ. ඒ හටගත් වේදනා - සංඥා, සංඛාර, ඒ උපන් ආයතන, ස්කන්ධ, හට ගත් දේ හට ගත් තැනම නිරුද්ධ උනා කියල නුවණක් අපිට පහළ උනොත් පහළ කර ගන්නොත්, ඒ කියන්නේ දුක දුක හැටියට දැක්කොත් (මෙතනත් තියෙන්නේ ස්කන්ධ, ඛන්ධානං පාත්තභාවො ආයතනානං පටිලාභො-ජාති) එතකොට ඔන්න බලන්න අපිට හිතරම් හිතන්න වෙල තියෙන්නේ මැරුණු ශබ්දයක් ගැන. දැන් අපි යම් විදියකින් හිතුවොත් මේ ශබ්ද සංඥාවක් පහළ වුණා ශබ්දය ගැන හිතන බවක් ඇති වුණා. මේ හිතන බවට හේතු වූ ඒ ධර්මය අනිත්යයම නිරුද්ධ වෙලා. මෙසේ නිරුද්ධ වූ බවට නිරෝධයට නම් අපේ කල්පනාව උනේ, අපි දැනගන්නේ මොකද්ද? ඉපිද නිරුද්ධ වූ බව "උප්පජ්ජිත්වා නිරුප්පධනති. උප්පාද වය ධම්මිනො" ඉපිද ව්‍ය උනා ඉපිද නිරුද්ධ වුණා. එතකොට අපි දැක්කේ මොකද්ද? මෙන්න මේ හේතු හිසා මේ කර්ම ප්‍රත්‍යයෙන් මෙබඳු ආයතනයන්ගේ ස්කන්ධයන්ගේ පහළ විමක් වුණා. (වේදනා - සංඥා - සංඛාර පහළ වුණා. ධම්මායතනයක් පහළ වුණා) මෙබඳු සිහි කිරීමක් උනා. එහෙත් මෙය මේ හේතු නිරෝධයෙන්, මේ හේතූන්ගේ බිඳීමෙන් මෙතනමයි නිරුද්ධ කියල අපි නිරෝධය දැක්කොත්, අපි දැක්කේ ඉපිද නිරුද්ධ වුණා. ඉපදිල මැරුණා කියන එක. අප ඉපදිල මැරුණා කියල දැක්ක නම් අන්න ඒ නිරෝධය දැන ගන්න විඤ්ඤාණය, වක්ඛු විඤ්ඤාණයවත්, සෝත විඤ්ඤාණයවත්, ඝාණා - පීඨිකා - කාය - මනෝ විඤ්ඤාණයවත් නොවේ. අර ආයතනයක් උපදවන්නට හේතු වන විඤ්ඤාණය නොවේ. එයට කියනවා කර්ම රහිත විඤ්ඤාණය කියල - ආයතනයක් උපදවන්නට හේතු වන්නේ කර්ම සහිත විඤ්ඤාණයයි. අපිට ඒ ශබ්දය ගැන වැරදි දැකීමක් ඇතිඋනා නම් ඒ කියන්නේ නිරෝධය නොදැක්ක නම් එහෙනම් අපේ විඤ්ඤාණය ආපනු සෝත වෙන්න පුළුවන්.

ඒ කියන්නේ ආපනු කණ උපදින්න පුළුවන් - නැවත ඒ ශබ්දය අහන්න. දැන් අපි කණෙන් ශබ්දය අහනව. මනෝ ධාතුවෙන් ශබ්දය දැනගන්නව. ආයෙ සෝතායතනයට එනව. කණට ශබ්ද ගැටෙනව. අපට නොහැසී ඇහෙන ශබ්දයක් ඇහෙන්නේ මේ හේතුව නිසයි. මෙන්න මේ හේතුව බිඳෙනව නිරුද්ධ වෙනව කියල යම් මොහොතක යම් වෙලාවක, අපි තේරුම් ගන්නොත්, වැඩිය අමාරු නැහැ. අමාරුවට ගන්න එපා. වචන වල අර්ථ ගන්න එපා. ඔබ තේරුම් ගන්න මෙන්න මේඊක දැකල, අහල, දැනිල, දැනගෙන එය ඒ ක්‍ෂණයේම බිඳෙනව. ඊට අනතුරුව හිතන අවස්ථාවක් තියෙනව නේද? මේ හිතන අවස්ථාවට ඒ ඇහැ අයිතිද? ඒ රූපය අයිතිද? ඒ වක්ඛු විඤ්ඤාණය අයිතිද? ඒ වක්ඛු සම්මසස්සය අයිතිද? ඒ වක්ඛු සම්මසස්සයෙන් උපන් වේදනා, සංඥා, සංඛාර අයිතිද? එහෙනම් ඒ ස්කන්ධයෝ එකක් වත් මෙහාට අයිති නැහැ. ඒ ස්කන්ධ එතනම නිරුද්ධ වෙලා. එහෙනම් දැන් මේ ඉපදිල තියෙන්නේ මොකද්ද? යමක් අනිත්‍ය නම් එය දුකයි කිව යුතුයි. මේ පහළ වන්නේ දුකයි කියල බලන්න කියලයි ඔුදහාමුදුරුවෝ දේශනා කළේ. මේ පහළ වනතැන දුක් හැටියට බලල අතහැරියොත් එතන තමා අපට නිරුද්ධ වන තැන. "අභිනන්දති අභිවදති අපේක්ඛාසාය තිට්ඨති. කිඤ්ච අභිනන්දති අභිවදති අපේක්ඛාසාය තිට්ඨති. රූපං අභිනන්දති අභිවදති අපේක්ඛාසාය තිට්ඨති. තස්ස රූපං අභිනන්දතො අභිවදතො අපේක්ඛාසාය තිට්ඨතො උප්පජ්ජති නන්දි. යා රූපෙ නන්දි තදපදානං. තසසුපාදා - නාපච්චයා හවො, හව පච්චයා ජාති, ජාති පච්චයා ජරා මරණං සම්භවනති" මේ පටිච්ච සමුප්පාදයයි. නාභිනන්දති නාභිවදති නාපේක්ඛාසාය තිට්ඨති. කිඤ්ච නාභිනන්දති නාභිවදති නාපේක්ඛාසාය තිට්ඨති, රූපං නාභිනන්දති නාභිවදති නාපේක්ඛාසාය තිට්ඨති. තස්ස රූපං අනභිනන්දතො අනභිවදතො නාපේක්ඛාසාය තිට්ඨතො යා රූපෙ නන්දි සා නිරුප්පධති. තස්ස නන්දි නිරෝධා උපාදාන

නිරෝධෝ. උපාදාන නිරෝධා භව නිරෝධෝ භව නිරෝධා ජාති නිරෝධෝ ජාති නිරෝධා ජරා මරණං නිරුපකතති.

යමෙකු සතුටු වෙන්නේ නැත්නම් බැස ගන්නේ නැත්නම් හොඳයි යහපත් කියල බාර ගන්නේ නැත්නම්, රූපෙ යම් කැමැත්තක් (නන්දියක්) තිබුණත් එය නිරෝධ වෙනවා. නන්දි නිරෝධා උපාදාන නිරෝධෝ.

මේ ටික අපි කතා කළේ යම් තැනක් පෙන්වන්න. ඔබ අහල ඇති පටිස සම්පස්සය හා අධි වචන සම්පස්සය. බාහිර ආයතන හා ගැටෙන විට පටිස සම්පස්සයයි. එයට ඉදිරියේ ගැටෙන අරමුණක් ඇත. මනෝ ධාතුවට ගැටෙන්නේ සිතින්ම උපදවන දේ. මේ අවස්ථාවට කියනව අධිවචන සම්පස්සය. පිටත ඉඳල ඇතුලට යනවා. එහි රැවටිල ඇතුලත ඉඳල ආපත් පිටතට යනව. ශබ්දයක් ඇහුනම අපි ඒ ශබ්දයේ නිරෝධය නොදකි. ඒ ශබ්දය ගැන බොහෝ දේ සිතනවා. ඒ ශබ්දය මිනිරිසි, කරදරයක්.... ආදි වශයෙන්, ඒ ශබ්දය ගැන සතුටු වෙලා ඒ ගැන කතා ආරල එහි බැස ගනී. අනිත්තද්වි අනිවද්වි අපේක්ෂාසාය නිරිධිති. ඒකෙ ප්‍රතිඵලය තමා ආපත් ශබ්දය අහන්න කණ උපදිනව. නැවත නැවත ආයතන උපදින්නේ මේ නිසා.

රහතන් වහන්සේටත් ආයතන උපදි. රහතන් වහන්සේ මේ මනෝ ධාතුවේදී රැවටෙනවද? මෙතන තියෙන්නේ මොකද්ද? අපි ඔක්කොටම තියෙනව පිටතින් ඇතුලට යන බව. අපි ඇතුලෙන් රැවටිල ඒ මැරිව්ව ශබ්දය මැරිව්ව බව දන්නේ නැතුව අනේ ඒ ශබ්දය නම් හරි හොඳයි කියල නැවත අහන්න කණ උපදවනව. බුදු පසේබුදු මහරහතන් වහන්සේලාට මොකද්ද තියෙන්නේ? බුදු භාමුදුරුවෝ කියනවා මහණෙනි ඇස පුරාණ කර්මයකි. කණ පුරාණ කර්මයකි. නාසය - දිව - කය - මන පුරාණ කර්මයකි. මේ

පුරාණ කර්ම වෙනස් කරන්න උන්වහන්සේලාට බැහැ. උන්වහන්සේලාටද ඒවට ගැටෙන කොට වේදනා දැනෙනවා. එතකොට පටිස සම්පස්සය වෙලා අධිවචන සම්පස්සයට එනව. අපිසි උන්වහන්සේලාගෙයි වෙනස තමා අපි එතනට රැවටිල ආපස්සට යනව ඒ ශබ්දය අහන්න. ඒ රූපය බලන්න. අපිට නැවත කැමැත්ත ඉපදිලා නැවත ආයතනයට යන බවක් තියෙනවා. රහතන් වහන්සේලාගේ වෙනස තමා මේ කර්ම පටියෙන් හටගත්ත මේ ආයතන නිසා හේතු ගැටුණොත් මෙහාට එන බවක් තියෙනවා. උන්වහන්සේලා එතන ඇත්ත දකිනවා. මැරිව්ව බව නිරුද්ධ වූ බව දකිනවා. දකින නිසා ඇතුලත රැවටිල තණ්හාවෙන් ඇහැ උපදවන බවක් කණ නාසය. උපදවන බවක් උන්වහන්සේලාට නැහැ. උන්වහන්සේලා ස්පර්ශ නිරෝධය දකිමින් ඉන්නවා. උන්වහන්සේලා ඇතුලත රැවටිලා, මනෝමයෙන් රැවටී නැවත ලෝකයට නොඑයි. රහතන් වහන්සේලා ආයතන පරිහරණය කරනව. සැප දුක් අදුක්ඛමසුබ වේදනා කුමක් ඇති උණත් ඒ හේතු ප්‍රත්‍ය නිරෝධයෙන් ඒවා නිරෝධයි කියල උන්වහන්සේලා සිතියෙන් නුවණින් ඒවායේ නිරෝධය දකිමින් ඉන්නවා. පහනුට නැවත නැවත තෙල් වැටී නොදමයි. තියෙන තෙල් වැටී දැමීමක් නැත. සෝපාදිසේස පරිනිර්වාණයෙන් තණ්හාව කර්ම ක්ෂය කල රහතන් වහන්සේ ආයතන පරිහරණය කරන්නේ එසේය.

අපේ ප්‍රතිපදාව මෙවිවර ගැඹුරට යන්න ඕන නැහැ. ඇහැ උපන්නොත් ජරා මරණ - දුක් දොම්නස් ඇතිවනවාමයි. ඇසේ ඇතිවීම දුකේ උපතයි. ඇස උපදින්නේ තණ්හාව ඇත්නම්. තණ්හාව නැතිනම් ඇහැ නූපදි. මෙතෙක් අපි ආයතන පරිහරණය කළේ මම මගේ කියල. (මගේ ඇහැ පෙනීම අඩුයි. මගේ කණ ඇහෙන්නේ නෑ.) ආයතන ටික තමා මම මගේ වෙල තියෙන්නේ. දුක තමා මම මගේ කියල අරගෙන තියෙන්නේ. ආයතනයන්ගේ ඉපදීම දුකයි නම්,

ආයතන ටික හේද මම මගේ කියල පරිහරණය කරන්නේ දුක හේද මම මගේ කියල අරගෙන තියෙන්නේ? දුකට හේද තණ්හා කරන්නේ? ඇහැ මම මගේ කියන කොට ජාති ජරා මරණ..... දුක් දොම්නස් ටිකයි අරගෙන තියෙන්නේ. පළගැටියා පහන් දැල්ලට ආශාවෙන් දැල්ලට පැනල පිවිටිලා විනාශ වෙනව. උා මැරෙන්නෙන් පහන් දැල්ලෙ සැප තිබුණා ඒ සැප මට විඳගන්න බැරි වුනානෙ කියන මෝඩ කමක් එක්ක. පළගැටියාගේ මෝඩකම අපට පේනවා. අපේ මෝඩකම අපට පේන්නෙ නැහැ. පළගැටියා හොඳයි සැපයි කියල ඇළුම් කලේ මොකටද? දුක උපදුවන පහන් දැල්ලටමයි. අපිත් ඇහැට කණට, නාසයට, දිවට, කයට, මනසට, රූපයට, ශබ්දයට ගන්ධයට, රසයට, පහසට, අරමුණු (ධර්ම) වලට ඇළුම් කලා නම් අපිත් පළගැටියා කල වැඩේමයි කරල තියෙන්නේ. දුක් වූ සලායතනය සැප වූ දේ හැටියටයි අරන් තියෙන්නේ. අපි යම් දවසක මගේ ඇහැ දුකයි කිය කියා ඇහැ උපදින කොටම දුක් වශයෙන් බැලුවොත්, බලන්න බලන්න ඇහැ මමය මගේය කියල ගත්ත යම් ක්ලේශයක් තිබුණා නම් එය දුරු වෙනව කියල බුදුහාමුදුරුවො දේශනා කලා. දුක පිරිසිඳ දැක්කා කියන්නේ එවිටයි. ඇහැ දුකයි දුකයි කියල බලන විට, අනේ මේ උපන් ඇහැ නිසා හේද ජරා ව්‍යාධි මරණ දුක ඇති උනේ. මේ ඇත්ත නොදුන මේ ඇහැට ඇළුම් කළ නිසා හේද නිරෝධි මග අපට වැහුනෙ. මේ දුක දුක හැටියට පිරිසිඳ දකින විට යම් දවසක ඇහැ මම මගේ කියන හැඟීම ඉබේම නැති වෙනවා. ආයතන උපදින්න තියෙන හේතු නැති උනාම මේ ආයතන උපදින්නෙ නැහැ. ආයතනයක් උපන්නම ආස්වාදයක් ඇත. රූපයට ඇළුම් කරන්නේ ඒකයි. එසේම ආදිනවයක්ද ඇත. මිනිස්සු කලකිරෙන්නේ ඒකයි. ලෝකයේ නුවණැති අය මේ ආස්වාද කලකිරෙන්නේ ඒකයි. දුක ආදිනවයම මහත් බව දුක මේ ආයතන වලින් ආදිනව දුක ආදිනවයම මහත් බව දුක මේ ආයතන වලින් මිඳෙන්න අදහස් කරනව. පළගැටියාට ගිහිදැල්ල මහත්

ආස්වාදයක්. ඒ උා ඒකේ ඇත්ත නොදන්න නිසා. අපිටත් මේ රූපෙ ඇසේ ආස්වාදයක් තියෙනව. එහෙත් ඒ ඇහැ අනිත්‍ය වෙනකොට ඒ ඇහෙන්න උපන් සැප වේදනාවක් අනිත්‍යයි. ඒ ප්‍රංචි වෙලාවෙදී ඒ සැප වේදනාවට ඇළුම් කරන්න ගිහිල්ල රාග සිතක් ලෝබ සිතක් ඇතිකරගෙන ඒ හේතුවෙන් සංසාරයේ කීවරක් උපදින්නට වන කර්මද රැස් කරන්නේ කියල කුසලාකුසලය ගැන හිතල උපේක්ෂා සහගත වන්නට හැකි වන ප්‍රතිපදාවත් මෙතනයි නිර්මාණය වන්නේ.

තවත් කෙනෙකුට බලන්න පුළුවන් තව තවත් ප්‍රතිපදා මේ තුළ තියෙනවා. එකම මාර්ගයෙ විවිධ ප්‍රතිපදා තියෙනවා. කෙනෙකුට බලන්න පුළුවන් මේ සැප වේදනාව - මේ දුක වේදනාව - මේ අදුක්ඛමසුඛ වේදනාව කියල. මේ ඇහැ උපන්නොත් එක්කො සැප වේදනාවක්, එක්කො දුක් වේදනාවක්. එක්කො අදුක්ඛම සුඛ වේදනාවක්. මේ තුන් වේදනාවෙන් එකකට වැටෙන්නෙ නැතිව වක්කු සම්මිසිසය විය හැකිද? වක්කු සම්මිසිසය උනොත්, ඇහැ උපන්නොත් ඒකාන්තයෙන් සැප - දුක් හෝ අදුක්ඛමසුඛ වේදනාවක් ඇතිවෙනව. සැප වේදනාවක් ඇති උනොත් ඒකෙ මොනවද සැඟවිලා තියෙන්නේ? රාගානුසය තියෙනව. දුක් වේදනාවක් ඇති වුනොත්. පටිඝානුසය අදුක්ඛමසුඛ වේදනාවක් ඇති වුනොත් අවිජ්ජානුසය. (මෝහානුසය) මේ තුන් වේදනාවේ තියෙන්නෙ මොනවාද? රාග - දේවේෂ - මෝහ - මේවට කියන්නේ අකුසල මූල. අකුසල මූල ඇත්නම් දස අකුසලයද ඇත. එවිට කර්මයට ලැබෙන්නේ නැවත නැවත ලැබෙන ජාති ජරා මරණ. ඒ කියන්නෙ දුක. මෙසේ දුක් එනව කියල දුකල කෙනෙකුට පුළුවන් දුක්ඛ නිරෝධගාමිනී ප්‍රතිපදාව මෙතනින් හදාගන්න. වකු සම්මිසිසයෙන් සැප වේදනාවක් ආවම සැප වේදනාවක් ආ බවට දැනගන්නව. (ප්‍රතිපදාව කියන්නේ දුක පිරිසිඳ දැකීම) ඒක ඉබේ පහළ උනා නොවෙයි. හේතු ප්‍රත්‍යයෙන්. ස්පර්ශයෙන්. ස්පර්ශය යනු ආයතන හැටිම. ආයතන යනු වහා බිඳෙන නිරුද්ධ වන ඒවාය. ඒ

ආයතන බිඳෙන විට අනිත්‍ය වූ ආයතන නිසා ඇතිවන ස්පර්ශයද අනිත්‍යයි. ඒ අනිත්‍ය වූ ස්පර්ශය නිසා ඇතිවන වේදනාවද අනිත්‍යයි. මෙසේ වේදනාවේ අනිත්‍ය දැකීම කෙනා සැප වේදනාවේ සැපවත් නොවේ. උපේක්ෂා සහගත වෙනව. දුක් වේදනාවේදීද දුක් නොවී උපේක්ෂාසහගත වෙනව. මෙය තමා ආයඪී උපේක්ෂාව. එයා ඇතුලතම නිවෙනව. එයා ආයතනයන්ගේ ඇත්ත දැකීම විට දුක් ඇත්ත දැකීමව. දුක දුක හැටියට දැකීම විට දුක් කලකිරෙයි. සලායතනයේම කලකිරෙනව. කලකිරුණොත් ආයතනයන්ට නොඇලේ. නොඇලුණොත් මිදේ. මිදුණොත් මිදුණේය යන නුවණ ලැබේ. තමන්ටමයි ඒ නුවණ ලැබෙන්නේ. ආයතන නිරුද්ධ වූ බව එයා දන්නවා. රූප දැකීමත් ආසාවෙන් ඇහැ උපදවන්නේ නැත. "බිනා ජාති" ලැබූ ජාතිය ගෙවෙනවා. කතං කරණීයං වුසිතං බුන්වරියං නාපරං ඉත්තවාසාති. කලයුතු යමක් ඇත්නම් එය සම්පූර්ණ කලා. නැවත උපතක් නැත.

දුක්ඛ සත්‍යයේ සත්‍ය ඥාණය ලැබුව නම් අපට කෘත්‍යයක් තියෙනව. මොකද්ද? ආයතන උපදින කොටම අනේ දුක උපදිනව කියල බලනව. එතකොට පේනවා ඇහැ උපදින කොටම දුක උපදිනව කියල. මේ ආයතන සතුටු කරන්න නේද මේ ජීවිතයම ගෙව්වේ? එහෙම බලන කොට පේනවා මේ ඇස, කණ, නාසය, දිව, කය, මන වධකයකු මාරයකු බව වකඩුං බො රාධ මාරො සොතං බො රාධ මාරො.....

රාධය මේ ඇහැ මාරයෙක්. වධකයෙක් ඇත්ත නේන්නම්. මේ ඇහැ වධකයෙක් මාරයෙක් නේද? වධකයා මාරයා කියන්නේ දුක් දෙන කෙනෙක්. මේ ඇහැ උපදින කොටම ජාති දුක ජරා දුක මරණ දුක අප්‍රියයන් හා එක්වීමේ දුක ප්‍රියයන්ගෙන් වෙන්වීමේ දුක කැමති දෑ නොලැබීමේ දුක හේද එන්නේ. මේ මාරයව නේද සතුටු කරල පෝෂණය කරල තියෙන්නේ? මම මේ මාරයව අද ඉඳල අතහරිනව. අතහැරිය දවසට ඔබටත් කියන්න පුළුවන් දුක්ඛ සත්‍යයේ කෘත ඥාණය ලැබුව කියල.

එමනිසා දැන් ඔබට කවුරුත් ගැන හිත හිතා ඉන්න වෙලාව නොවෙයි. අද ඉඳලා හැම මොහොතෙම ඔබට කෘත්‍යයක් තියෙනව. ඇහැ උපදින කොට කණ නාසය උපදින කොට මේ දුක උපදිනව නේද කියල බලන්න. පරික්ෂණයක් කරල බලන්න මේක ඇත්තද කියල. මේ ඇහැ උපන්නොත් අරමුණු ගැටෙනව. ඒ අරමුණු ප්‍රිය, අප්‍රිය, මධ්‍යස්ථ ඒවා තියෙනව. මේ කුමන අරමුණු ගැටුනත් අර පැත්තෙන් දුක් වේදනා සැප වේදනා ඇති වෙලා කෙලෙස් හටගෙන ඒ පැත්තෙන් සසරට යන මාවතක් තියෙනවා. මේ පැත්තෙන් ජාති - ජරා - ව්‍යාධි. මරණ - ශෝක පරිදේව දුක් දොම්නස් හදනව. මොකද අපිට වෙන්නේ? ඇහැ උපදින කොට අපිට දැනුත් දුක් හදනව. මේ ඇහැ නිසා කර්ම ක්ලේශ රැස් වෙලා අනාගතයටත් දුක් හදනව. බලන්න මේ ඇහැ මාරයෙක් නොවේද? කියල. මාරයා නේද මෙව්වර කල් මේව කරන්නේ කියල හිත හිතා හිටිය. කවුද මාරයා ? කොතනද මාරයා ඉන්නේ?

මේ විදිහට ඇහැ දිනා කණ දිනා.... විරියයෙන් නුවණින් සිතියෙන් යුතුව බැලුවොත් ඔබ ලෝඛ ද්වේෂ මෝහ සංසිඳුවනව. ඔබ පංච ඉන්ද්‍රිය වඩන කෙනෙක් වෙනව. ඔබ පංච ඉන්ද්‍රිය පංච බල වඩනව නම් ඔබ මේ මොහොතේ සිට සතර අපායෙ යන්නේ නැහැ කියල මින තැනක කියන්න පුළුවන්. සංසාරයේ මම අපමණ වත් කර්ම කරල ඇති. ඒත් 999 මිනිමැරූ අංගුලිමාල අපායෙ ගියේ නැහැ. මම සංසාරයේ කොපමණවත් බොරු කියල, පරුෂ වචන කියල, කේලම් කියල කාම මිත්‍යාචාරයේ යෙදිල ඇති. ඒත් ජීවිතය පුරාම මේ අකුසල කර්ම කරපු අයත් මේ සසරින් මිදුනා. මම එව්වර පව් කරල නැහැ. මමත් මේ දහම දැක්කා. මමත් මේ මොහොතේ ඉඳන් මේ දහමට අනුව කටයුතු කරනව. දැන් මට කෘත්‍යයක් තිබෙනව. දුක උපදින්නේ මෙතනින්. මෙන්න මෙතනින් දුක උපදින තැන දුක් වශයෙන් බලන්න. මේ ප්‍රතිපදාව පුරනවා කියල ඔබට ඒකාන්ත විශ්වාසයක්

තියෙනවා නම්, එබඳු ප්‍රතිපදාවක ඔබ ඉන්නව නම් ඒකාන්තයෙන් ඔබ දක්බ නිරෝධගාමිනි ප්‍රතිපදාව පුරන කෙනෙක් වෙනව.

තවම අපට එන්න බැරි වුනා මාතෘකාවට. මෙතන දැනගත්ත කෙනාට තමා ආනාපාන සතිය සමාධි භාවනාවක් ලෙස බුදු හාමුදුරුවෝ පනවන්නේ. මේ ටික මෙතනට එනකං දැනගත්තේ නැති කෙනාට බුදුහාමුදුරුවෝ ආනාපාන සති සමාධි භාවනාව පනවන්නේ නැහැ. අපි බලමු ඇයි කියල. මේ ටික දැනගත්ත කෙනාට හැම තිස්සෙම ජේනව ඇහැ උපදිනව. ඒක මැරෙන්නේ කණ උපදින්න. නාසය දිව කය මන උපදින්න. මේ ආයතන උපදින්නේ වරින් වර. උපදින උපදින වාරයෙම එන්නේ දුක. වපිරා මෙහෙණින් වහන්සේ මොකද මාරයාට කිව්වේ? දුකම උපදිනව දුකම පවතිනවා. දුකම නැතිවෙනව. උපදින්නේ දුක නැතිවෙන්නේ දුක. ඇහැ ඉපදිල තියෙද්දි මොකද්ද ඉපදිල තියෙන්නේ? දුක. ඇහැ නිරුද්ධ වෙද්දි මොකද්ද නැතිඋනේ? දුක. නැවත ආයතනයක් උපදිනව කියන්නේ දුක ඉපදීමයි. දුකම නැති වෙලා දුකම උපදින ධර්මතාවයක් පමණයි හමුවන්නේ. මමය මගේය කියල මෙතෙක් ගත්ත දෙයක් තිබුණා නම් අත් ඇරෙනව. හම්බ වෙන්නේ මොකද්ද? දුකම ඉපිද දුකම පවතින දුකම නිරුද්ධ වන ධර්මතාවක් පමණි. මමය මගේය කියල ගන්න දෙයක් නොලැබේ. දොළොස් ආයතනයේම විඤ්ඤාණ හයේම ස්පර්ශ හයේම කළකිරිල. වේදනා සංඥා සංඛාර වල කළකිරිල. කලකිරිනොත් මිදෙනව. මිදුනොත් මිදුණා යන නුවණද ලැබෙනව. මේ බව දැනගත් කෙනාට, මේ ප්‍රායෝගික වැඩ පිළිවෙලේ යෙදෙන කෙනාට ජේනවා නවත්ත ගන්න බැරි තරමට මේ ආයතන උපදිනව. දුකමයි උපදින්නේ. මිදිල ඉන්න තැනක් නැහැ. දුකමයි උපදින්නේ. මේ ඇත්ත නොදන්න නිසා මේ ආයතන මම මගේ කියල ගත්ත නේද? රූප වේදනා සංඥා සංඛාර ටික නේද මම මගේ

කියල අරගෙන තියෙන්නේ. මෙන්න මෙතන තියෙන්නේ දුකයි කියල දකින කොටම එතන දුරු වන්නේ සක්කාය දෘෂ්ටිය. හැබැයි ඉස්සෙල්ල වෙන්නේ සක්කාය දෘෂ්ටිය දුරු වෙනව නොවෙයි. මෙතන මෙව්වර කාලයක් තිබුණේ වැරදි පිළිගැනීමක් නේද? මෙව්වර කාලයක් මේ දුක දුක හැටියට නොදන්න නිසා මේ ටික මම මගේ කියල ගත්ත නේද? අනේ ඇත්තටම මෙතන තියෙන්නේ දුකම නේද කියල දැනගන්න කොටම ඔබ දන්නව මෙතන වැරදි දෘෂ්ඨියක් තිබුණා කියල. දුක දුක හැටියට බලන කොට යම් එබඳු දෘෂ්ඨියක් තිබුණා නම් කල් නොයව්ව එය දිරිමට යනව. මෙය නිසැක කරගන්න බලන්න මධුපිණ්ඩික සූත්‍රය. මහා හත්ථිපදෝපම සූත්‍රය. එම සූත්‍ර දේශනා වලට අනුව ඇසත් රූපයත් රූප උපාදානස්කන්ධය. වේදනාව වේදනා උපාදානස්කන්ධය, සංඥාව සංඥා උපාදානස්කන්ධය වක්බු විඤ්ඤාණය විඤ්ඤාණ උපාදානස්කන්ධය ලෙස. ආයතනයක් උපන්නා කිවොත් එතන තියෙන්නේ ස්කන්ධයන්ගේ පහළ විමක්. අටළොස් ධාතුන්ගේ පහළ විමක්. ආයතනයන්ගේ පහළවීමක්. ස්කන්ධ, ධාතු, ආයතන වශයෙන් ඔබ කැමති විදියකට බලන්න පුළුවන් සසර හුරු කළ විදියට. කුමකින් දැක්කත් දකින්නේ මේ ස්කන්ධ පහම මම මගේ නොවන බවට, සක්කාය දෘෂ්ටිය දුරු වන ලෙසටයි. මේ ප්‍රතිපදාව. දැන් පටන් අරගෙන කරගෙන ගියොත් හෙට උදේ වන විට සක්කාය දෘෂ්ටිය දුරු වනව. මේ ප්‍රතිපදාව දැනගත් කෙනාට දක්බ සත්‍යයේ සත්‍ය ඥාණය තියෙනවා. මේ දුක දුක හැටියට බැලුවොත් මම මගේ මගේ ආත්මය කියල ගත්ත ක්ලේශයක් තිබුණොත් එය දුරු වනව නේද? ඒක දුරු උනොත් නේද නිරෝධය කියන්නේ? ඒ නිරෝධය ලබන මගේ නේද ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය. එහෙනම් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය කියන්නේ මෙයම නේද? එහෙනම් මෙයම නේද නැවත නැවත වැඩිය යුත්තේ කියන ප්‍රතිපදාව ඔබට ලැබුණා.

දැන් එහෙම ප්‍රතිපදාව හැටියට ඇස දුක් වශයෙන් අතිතයාදී
 වශයෙන් බලනවා. ඉවරයක් නැතුව එනවා. සිත සංසිදුවා
 ගන්න සමාධි කරගන්න බැහැ. උපදින උපදින ආයතන
 දුකමයි ඇතිකරන්නේ දුකමයි පවතින්නේ දුකමයි
 නැතිවන්නේ. එමනිසා අපට ඕන කාරනාව මේ දහම දැකල
 දුකින් මිදෙන්න. ඒ සඳහා අපට ඕනකරනව සිලයක පිහිටල
 සමාධිය වඩල නුවණින් මේ දහම තව තවත් දැනගන්න.
 දුකින්. ඒ සඳහා ඔන්න අපිට ප්‍රතිපදාවක්. සමට විපස්සනා.
 දැන් අපිට තේරෙනව ආයතන උපදින එක තමයි දුක කියල.
 ආයතන උපදින එක නවත්වන්න ඕන. මේක දැනගත් කෙනා
 ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයට සිතිය පිහිටුවන කොටම දුකින් මිදිල
 නැද්ද? ඔබ මනා කොට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයට සිතිය
 පිහිටෙව්වා කියා හිතන්න. මෙතෙක් වේලා ඇස කණ නාසය
 නිසා අත්විත්ද දුක දැන් ඔබට එනවද? එහෙනම් දුක්බ
 නිරෝධගාමිනි ප්‍රතිපදාවක් හේද මේක. එහෙනම් මේ පටන්
 ගැනීමේදී, සමටයේදීම, දුක නිවල සංසිදීමක් දැන් උපදවල
 තියෙනව හේද? අර වේගයෙන් දුක උපදින බව පාලනය උනා
 මේ සමට නිමිත්තෙන්. ආනාපාන සති කමටහනෙන්. හැබැයි
 මෙතන සිතිය නැති උනොත් අනුවෙනවා. මේක ස්ථාවර
 තැනක් නොවේ. අපට ඕන මේ දුක නැවත හට ගන්නෙ නැති
 එකක් බවටම පත් කරන්න. එමනිසා අපට තියෙනවා
 සිතියෙන් හා නුවණින් කල යුතු කාර්යයක්. සමට කමටහනට
 (ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයට) සිත දැඩිව තියන කොටම අපට දැඩි
 සංසිදීමක් සැපයක් ලැබෙනවා. ඇස කණ, ආදී ආයතන
 උපදින්න තියෙන ඉඩ දැන් ටිකක් පාලනය උනා. ආවරණය
 උනා විතරයි. නූපදිනවා නොවෙයි. වරින්වර මෙතනින්

ගැලවිලා මිදිල නිදහස් වෙලා හිතුවක්කාර ලෙස කැමැත්ත
 ආසාව පදනම් කර රූප ශබ්ද ගන්ධ රස ගෝයන්න බාහිර
 ආයතන ගෝයා ගෙන යනවා. දැන් එතකොට "ආනාපි
 සම්මපානො සතීමා විනයෙසු ලෝකෙ අභිජ්ඣා
 දෝමනස්සානං" විරියයෙන් කලයුතු කොටසක් තියෙනවා.
 නුවණින් කලයුතු කොටසක් තියෙනවා. සිතියෙන් කලයුතු
 කොටසක් තියෙනවා. විරියය නුවණ - සිතිය පදනම් කරගෙන
 ලෝබ ද්වේෂ නූපදින සේ පවත්වන්න ඕන. කොහොමද? සො
 යං තං හොති අභිජ්ඣා දොමනස්සානං පනානං තං
 පඤ්ඤාය දිස්වා දිස්වා සාධුකං අපඤ්ඤාපෙකඛිතා හොති.
 මොකද්ද මේ කියන්නේ? අපි කලින් කී දේවල් මතකයේ. යම්
 ලෙසකට බැලුවොත්ද අභිජ්ඣා මොනස්සයන් ප්‍රභාණය
 වන්නේ, අන්න නුවණින් ඒ විදියට දකිමින් දකිමින් මනා කොට
 ඇතුලතම නිවෙනවා. ඇතුලතම උපේක්ෂා සහගත වෙනවා.

සාධු! සාධු!! සාධු!!!

p6 38
 19 min

rest a x n