



අරියවාස සූත්‍රය

සූජ්‍ය පානදුරේ චන්ද්‍රකන ස්වාමීන්වහන්සේ

අරියවාස සූත්‍රය

සුඤ්ඤා පානදුරේ චන්ද්‍රනන ස්වාමීන්වහන්සේ

ධම්මදානය පිණිසයි.

ප්‍රථම මුද්‍රණය - 2020

අරියවාස සූත්‍රය

පූජ්‍ය පානදුරේ චන්දරත්න ස්වාමීන්වහන්සේ

අයිතිය:

මිනිරිගල නිස්සරණ චනය සංරක්ෂණ මණ්ඩලය

මිනිරිගල, 11742

දුරකථනය: 033 2253295

nissaranavanaya@gmail.com

www.nissarana.lk

ISBN : 978-955-4877-19-1

මුද්‍රණය

කොලිටි ප්‍රින්ටර්ස්

17/2, පැරිවිත්ත පාර,

ගංගොඩවිල, නුගේගොඩ.

දුරකථනය: 0114870333

පෙරවදන

ඉඬ හික්කවෙ හික්කු පඤ්චාගිනිනො හොති ඡළඛා සමනනාගනො එකාරකො වතුරාපසෙසනො, පනුණණ පච්චෙකසච්චො සමවයසධොසනො අනාවිලසඛකපො පසසදධ කායසඛකාරො සුවිමුත්තවිනො සුවිමුත්තපඤ්ඤ. ඉමෙ බො හික්කවෙ දස අරියවාසා යදරියා ආවසිංසු වා ආවසනති වා ආවසිසසනති වා ති.

මහණෙනි, මේ සස්තෙනි මහණ පඤ්චාගිනි විප්‍රහීණ වූයේ ඡඩඛිගසමන්වාගන වූයේ ඒකාරකෂා ඇතියේ සතර අපස්සේනයන් ඇතියේ බැහැර කළ ප්‍රත්‍යෙක සත්‍ය ඇතියේ වුහුටු හැම එසනා ඇතියේ නො කැලඹුණු සංකල්පනා ඇතියේ සන්හුන් කායසංස්කාර ඇතියේ මොනොවට මිදුණු සිත් ඇතියේ මොනොවට මුත් පැන ඇතියේ වෙයි. මහණෙනි, යම් ආයථිවාසයන් ආයථියෝ වුසුහු නම් වසන් නම් වසන්නාහු නම්, මේ ඒ දග ආයථිවාසයයි.

පඨම අරියවාස සූත්‍රය : අංගුත්තර නිකාය

මේ අන්දමින් අරියවාස සූත්‍ර කුලින් සර්වඥයන් වහන්සේ ආර්ය ප්‍රතිපදාව මැනවින් හෙළි කොට දක්වති. ආර්ය භූමියට පත් සෝතාපන්න මාර්ගස්ථයාගේ පටන් අරිහත් ඵලස්තයා දක්වා මෙකී වාසස්ථාන මනසින් ඇසුරු කරමින් වඩා වර්ධනය කරමින් ගත කරන බව අපට මෙකී සූත්‍ර අනුව සිතාගත හැකිය. එහි මස්තක ප්‍රාප්තිය අරිහත්වයයි.

මෙම සූත්‍ර දේශනාව, සර්වඥයන් වහන්සේ කුරු ජනපදයෙහි කම්මාස්සදම්ම නම් කුරුන්ගේ නියම්ගම්හි වාසය කරන සමයෙහි

හික්ෂුන් වහන්සේ උදෙසා දේශනා කළ සේක. මෙහි අන්තර්ගතය, නිවැරදි ධර්ම මාර්ගය සහ භාවනා ප්‍රතිපදාවද එහි නියැලෙන විට කෙනකු අත්දකින විවිධ අවස්ථාද අපට හෙළි කරයි. විශේෂයෙන් භාවනාවට උනන්දුවක් ඇති මෙවන් යුගයක මෙවැනි ධර්ම කරුණු, අවංකව සත්‍යය සොයන, නිවන් සුව පසක් කරනු කැමති යෝගාවචරයන්ට බෙහෙවින් ප්‍රයෝජනවත් වනු ඇත.

මෙම අරියවාස දහය, "කතමෙ දස ධම්මා දුස්සට්ඨිකා" යන මාතෘකාව ඔස්සේ දීඝ නිකායේ දසුන්තර සූත්‍රයේද සාකච්ඡා කර ඇත්තේ ප්‍රතිචේධයට දුෂ්කර කරුණු දහයක් ලෙසිනි. ඉන් පෙනී යන්නේ මේවායේ ඇති වැදගත්කම සහ මේවා උත්සාහයෙන් තම සන්තාන තුළ දියුණු කරගත යුතු බවයි.

නිස්සරණ වනය අරණ්‍ය සේනාසනයේ 2019 වර්ෂයේ දෙසැම්බර් මස පවත්වන ලද 229 වැනි භාවනා වැඩමුළුවේදී මෙම මාතෘකාව ඔස්සේ දින නවයක් පුරා දේශනා මාලාවක්, පූජ්‍ය පානදුරේ චන්ද්‍රතන ස්වාමීන් වහන්සේ විසින් පවත්වන ලද අතර, සූත්‍ර පිටකයෙහි අන්තර්ගත තවත් සාධක සූත්‍ර උපුටා දක්වමින් යථෝක්ත කරුණු වැඩි දුරටත් පැහැදිලි කිරීමට උත්සුක වී ඇත.

දැනටමත් විපස්සනා භාවනාවට පිවිස ඇති බොහෝදෙනාට දැනට කරගෙන යන භාවනාවට ඉදිරි මග පෙන්වීමක් වශයෙන් මෙම පොත යොදාගත හැකි වෙනැයි අපි අපේක්ෂා කරමු.

උඩර්ටයගම ධම්මජීව හිමි
නිස්සරණ වනය අරණ්‍ය සේනාසනය - මීතිරිගල
2020-10-08

පුනායානුමෝදනාව

මිනිරිගල නිස්සරණ වනය අරණ්‍ය සේනාසනයේ 2019 වර්ෂයේ දෙසැම්බර් මස පවත්වන ලද 229 වැනි භාවනා වැඩමුළුවේදී සුත අනුග්ගහිතය වෙනුවෙන්, අප කෙරෙහි අනුකම්පාවෙන් පූජනීය පානදුරේ චන්දරතන ස්වාමීන් වහන්සේ විසින් අංගුත්තර නිකායේ දසක නිපාතයේ දුතිය අරියවාස සූත්‍රය ඇසුරින් පවත්වන ලද ධර්ම දේශනාවලිය දහම් පඬුරක් ලෙසින් මෙලෙස එළිය දකියි.

මෙම ධර්ම ග්‍රන්ථය සකස් වීම තුළින් ජනනය වන කුසල් සමුදය,

- එම දේශනාවලිය ධර්ම ග්‍රන්ථයක් ලෙස මුද්‍රණය කිරීමට අවසර දුන්නා වූත් මේ ජීවිත කාලය තුළදීම නිවන් අවබෝධ කරගැනීමට අප උනන්දු කරවන්නා වූත් මිනිරිගල අරණ්‍ය සේනාසනයේ වත්මන් මහා නායක අති පූජනීය උඩර්ටියගම ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේට ගෞරව පූර්වකව අනුමෝදන් කරමු.

- ස්වකීය කාලයත් ශ්‍රමයත් අප වෙනුවත් කැප කරමින් ගැඹුරු බුදු දහම වටහාගත හැකි ආකාරයට සරලව පහද දෙන පූජනීය පානදුරේ චන්දරතන ස්වාමීන් වහන්සේට ගෞරව පූර්වකව අනුමෝදන් කරමු.

- දේශනා පිටපත් කළ ගාල්ලේ සුමිත්‍රානි මහත්මිය, පණතා පතිරගේ මහත්මිය, ගුණතා නානායක්කාර මහත්මිය, සිරියලතා සෙනවිරත්න මහත්මිය, නිල්මිණි

මහත්මිය, අත්තිඩියේ සිරිපාල සෙනවිරත්න මහතා සහ මහත්මිය, මාලබේ මැගිලින් මාරසිංහ මහත්මිය, කිරුලපන නිහාල් පතිරණ මහතා, පදියතලාවේ කේ. පී. ඒ. ජයසිරි මහතා, බණ්ඩාරවෙල ඩී. එම්. විජේසුන්දර මහතා, 229 වැනි භාවනා වැඩ සටහනට සහභාගි වූ යෝගීන් සහ දහ දසක අනුග්‍රාහක සම්බන්ධිකාරක ආදී සියලුදෙනාට අනුමෝදන් කරමු.

- මේ ග්‍රන්ථය මුද්‍රණය සඳහා සකස් කළ ගරු දෙල්ගමුවේ ධම්මසුභද්‍ර ස්වාමීන් වහන්සේට, ග්‍රන්ථය මැනවින් සංස්කරණය කළ රාණි රාජපක්ෂ මහත්මියට, ලේඛනයේදී බොහෝ උපකාර කළ චිත්තිකා මහත්මියට, අර්ථවත් මනහර පිට කවරයක් නිර්මාණය කළ අමිල් කුමාර මහතාට, මාගේ පවුලේ අයට සහ නන් අයුරින් වචනයකින් හෝ සහාය වූ සියලුදෙනාට අනුමෝදන් කරමු.

- ග්‍රන්ථය යථාර්ථයක් බවට පත් කරමින් මුද්‍රණය සඳහා මූල්‍ය පදනම සකස් කළ ගාල්ල සදහම් පදනමේ සාමාජිකයන් ඇතුළු විවිධ පාර්ශ්වයන්ටත් ග්‍රන්ථය රචණය ලෙස මුද්‍රණය කළ කොලිටි ප්‍රින්ටර්ස් ආයතනයේ අධිපතිතුමා සහ කාර්ය මණ්ඩලයටත් අනුමෝදන් කරමු.

මිනිරිගල අරණයේ ආරම්භක සෙනසුන්පති වන මාතර ශ්‍රී ඥානාරාම ස්වාමීන් වහන්සේට සහ අප මිනිරිගලට යොමු කළ ගාල්ලේ සංඝසුභද්‍ර ස්වාමීන් වහන්සේට මෙම ග්‍රන්ථය පූජෝපහාරයක් වේවා.

ධර්මය විවර වූයේ බබලයි. වැසුණේ නොම බබලයි. සත්පුරුෂයන්ගේ දහම් ඇස පැදීම පිණිස මෙම ග්‍රන්ථයද ධර්මය විවර කොට බැබලීමට හේතු වේවා !

සාධු ! සාධු !! සාධු !!!

සම්පාදක - එච්. පී. ලියනගේ,
ගාල්ල.

පටුන

පෙරවදන	iii
පුනරානුමෝදනාව	v
පටුන	vii
1 සතිමත් බව එකම ආරක්ෂාවයි	1
2 නීවරණවලින් නිදහස් වෙමු	29
3 ප්‍රණීත වූ උපේක්ෂාව නිතර ඇසුරු කරමු	53
4 විමසා බලා කටයුතු කරමු	81
5 ලාමක දේ අතහැර දමමු	105
6 චතුර ඉවත් කිරීමෙන් නැව සැහැල්ලු කරමු	133
7 සෙවීමේ නතර කරමු	159
8 කය සංසිඳුවමු	185
9 මනාව නිදහස් වූ සිතක් - නුවණින් ලද අකම්පිත බවක්	209

1 | සතිමත් බව එකම ආරක්ෂාවයි

නමො තසු භගවතො අරහතො සමො සමුදධසු

කථකෑව, හික්කවෙ, හික්කු එකාරකො හොති? ඉධ, හික්කවෙ, හික්කු සතාරකොන වෙනසා සමනතාගතො හොති. එවං බො, හික්කවෙ, හික්කු එකාරකො හොති.

ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, ගෞරවනීය මැණිවරුනි, ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වතුනි, නිස්සරණ වනය අරණ්‍ය සේනාසනයේ පවත්වන දෙසිය විසිනවවන වැඩසටහන් වාරය සඳහායි අපි සුදනම් වන්නේ.

සෑම භාවනා වැඩසටහනකදීම විශේෂයෙන් මතක් කරගන්නවා කරුණු කීපයක්. ඒ අනුව අපේ වැඩසටහන අංග කීපයකින් සමන්විත වෙනවා. එකක් තමයි, මේ සම්බන්ධයෙන් ඉතා වැදගත් වන ශීලය. මොකද ශීලය අනුග්‍රහ කළ යුතු පැත්තක්, සීල අනුග්‍රහණයක් වශයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වනවා.

විශේෂයෙන්ම ගිහි පින්වතුන් ගෙදරදී රකින පංච ශීලය අභිභවා ගිහිල්ලා, ඊට වඩා එහා ගිහිල්ලා අධි ශීලයක පිහිටලා තියෙන්නේ. අපි එළඹ සිටින ගතියක්, පෙළඹ සිටින ගතියක් ඇති වෙලා තියෙනවා. මොකද අපි දැන් ශීලයක පිහිටලා ඉන්නවා කියන

හැඟීමක් ඇති වෙලා තියනවා. ඒ ශීලයෙන් අනුග්‍රහ කරනවා කියන එක අත්‍යවශ්‍ය කාරණයක්. මෙතෙක්දී අපි ශීලයෙන් බලාපොරොත්තු වෙන්නේ අවංකව බොහෝම පිරිසිදුව ශීලය අඩු තරම්ත් මේ දින ටිකේදී රැකගැනීම. එතැනදී අදහස් වෙන්නේ නෑ අපි බොහෝම අතීතයේ පටන්, දුරාතීතයේ පටන් පිරිසිදු සිල් ඇතිවම සිටියා කියලා. ඒක නෙමෙයි මෙතැනදී බලාපොරොත්තු වෙන්නේ. දැන් කරන්න යන කාරණය ටිකක් සුක්ෂ්ම දෙයක් නිසා, මනස හා සම්බන්ධ නිසා, ආධ්‍යාත්මික ජීවිතය හා සම්බන්ධ නිසා, අපිට ඒකට පෙළඹීමක් එළඹීමක් අවශ්‍ය වෙනවා. ඉතින් ඒකේ මූලික පියවරක් වශයෙන් අපි ශීලයක පිහිටනවා. මේ පින්වතුන් ඒ ශීලය පුළුවන් තරම් පිරිසිදුව ආරක්ෂා කරගන්න උත්සාහවන්න වෙන්න. මොකද? අපිට මෙබඳු ශීලයක් රකින්න අවස්ථාවක් ලැබෙන්නේ හරිම කලාතුරකින්. හුගක් දෙනෙක් ගෙවල්වල නානා ප්‍රකාර කටයුතුවල නිරත වෙලා ඉන්නකොට පිරිසිදු ශීලයක් ආරක්ෂා කරගන්න අවස්ථාවක් හම්බ වෙන්නේ නෑ. සමාජයේ නානා ප්‍රකාර වැඩකටයුතුවල යෙදෙනකොට අපට අතපසු වීම් සිද්ධ වෙන්න පුළුවන්. නමුත් මේ දින දහය ඇත්තටම අපිට බොහෝම පිරිසිදු ශීලයක් රකින්න ලැබීවිච අවස්ථාවක් වෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා අපි මේ සමාදන් වෙවිච ශීලය බොහෝම පිරිසිදුව ආරක්ෂා කරගන්නවා කියලා අධිෂ්ඨානයක් ඇති කරගන්න.

අපි ශීලයකින් විශේෂයෙන්ම බලාපොරොත්තු වෙනවා, අපේ හිත විපිළිසර භාවයකින් තොරව පවත්වාගන්න. බුදුරජාණන් වහන්සේගෙන් ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ එක්තරා අවස්ථාවකදී අහනවා; භාග්‍යවතුන් වහන්ස, කුමකටද මේ නිවැරදි සීලයක්? එතකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාලා “අවිඤ්චාසාරඤ්ඤානි බො, ආනන්ද, කුසලානි සීලානි අවිඤ්චාසාර ආනිසංසානි”¹ කියලා. ඒ කියන්නේ හිතේ විපිළිසර භාවයක් ඇති නොවීම පිණිස, තමන්ගේ හිත තමන්ට වෝදනා කරන්නෙ නැති ගතියක් ඇති කරගැනීම පිණිස තමයි ශීලය ප්‍රයෝජනවත් වෙන්නේ. මොකද භාවනාවේදී අපේ හිත

¹ අංගුත්තර නිකාය, දසක නිපාත, කිම්බරිය සූත්‍රය

අපට චෝදනා කරනවා නම්, “මම මේ වැඩේට සුදුසු නෑ. මගේ ශීලය අපිරිසිදුයි. මම මේ මේ තැන්වලදී ශීලය බිඳගෙන තියෙනවා. මේ මේ තැන්වලදී නොසැලිකිලිමත්ව කටයුතු කරලා තියෙනවා” කියලා අපේ හිත නිතර අපට චෝදනා කරනවා නම්, අපි මේ වැඩේට සුදුසු නැහැ කියන ආකල්ප අපි තුළම හදන ගතියක් තියෙනවා නම්, එතකොට භාවනාවක් වඩන්න අමාරුයි. නමුත් අපි පිරිසිදු ශීලයක් ආරක්ෂා කරන්න උත්සාහවත් වෙන්න වෙන්න, හිත අපට චෝදනා කරන ගතිය දුරු වෙලා යනවා. ඒ වෙනුවට අපිට අපි ගැනම බොහොම අහිංසක සතුටක් ඇති වෙනවා. “එද මම මෙන්න මේ විදිහටයි කටයුතු කළේ. නමුත් දැන් මම ආධ්‍යාත්මික ජීවිතයකට පිවිසිලා, පුළුවන් තරම් පිරිසිදු ශීලයක් ආරක්ෂා කරගනිමින් ඉන්ද්‍රිය සංවරයක් ඇතුළු ඉන්න කටයුතු කරනවා” කියලා තමන්ට තමන් ගැනම සතුටක් ඇති වෙනවා. තමන් ගැනම ඇති වෙන මේ ප්‍රමෝදය හරිම වටිනවා භාවනාවට. ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන මාර්ගය සතුට මත පදනම් වෙලා තියෙනවා. දුක් දෙමිනසින් තොරව අපිට අපි ගැනම ඇති වන ප්‍රමෝදය මත, තමන් ගැනම ඇති වන ආත්ම විශ්වාසය මත පදනම් වෙලා තියෙනවා. ඒ ආත්ම විශ්වාසය ඇති කරගන්න ශීලය සැහෙන්න උදව් වෙනවා.

ඒ නිසා අපි ශීලයක් ආරක්ෂා කරන්නේ කවුරුවත් පනවන නිසා නෙවෙයි. අපි ශීලය ‘දෙන නිසා’ සමාදන් වෙනවා නෙමෙයි. අපිම ඉල්ලලා සමාදන් වෙනවා. මේක පවරලා, නැත්නම් බල කරලා රක්කන ශීලයක් නෙමෙයි. ඒ වෙනුවට මෙතන තියෙන්නේ බොහෝම අවබෝධයෙන්, තමන්ටම පැහැදිලි වෙලා තමන්ම යාඥ කරලා ඉල්ලලා ගත්ත ශීලයක්. අන්න එබඳු ශීලයක් තමයි අපි දැන් මේ ආරක්ෂා කරන්නේ. අපේ ශීලය දිහා කවුරුත් පිටිපස්සේ ඉඳලා බලාගෙන ඉන්නේ නෑ. සීලය නෑ කියලා කවුරුත් අපිට චෝදනා කරන්න එන්නෙත් නෑ. හැබැයි අපි අපිම බොහෝම පරිස්සමින් බොහෝම ගෞරවයෙන් බොහෝම ශුද්ධාවෙන් බොහෝම අවංකව ශීලය ආරක්ෂා කරනවා. අන්න එතකොට තමයි අපිට සතුටක් ඇති වෙන්නේ “මම එද නම් මේවා ගැන මේ තරම් සැලකිලිමත් උනේ නැහැ. අද මම හිතේ දියුණුවක් ඇති කරගන්න උත්සාහවත් වෙද්දී,

මම පරිස්සමෙන් කටයුතු කරනවා ශීලයට මම ලොකු තැනක් දෙනවා” කියලා අපි ශීලයෙන් අනුග්‍රහ කරනවා. අපි තුළ ඇති වන ඒ වෙනස් වීමම ආධ්‍යාත්මික ජීවිතයකට ලොකු දෙරටුවක් විවෘත කරනවා. මොකද එතකොට අපි තුළ අවංක භාවයක්, අපි ගැනම සතුටක්, අපේ ජීවිතේ වෙනසක් වුණා නේද කියලා ප්‍රමෝදයක්, හිතේ දෙරටු විවෘත වීමක් සිද්ධ වෙනවා. ඒ එක්කම භාවනාවට ලොකු පාරක් කපලා දෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා මේ පින්වතුන් අද සමාදන් වෙච්ච ශීලය බොහොම ගෞරවයෙන්, බොහොම අවංකව ආරක්ෂා කරගන්න උත්සාහවත් වෙන්න.

දෙවන කාරණය වශයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා මේ යන ආධ්‍යාත්මික ගමනට, වේතෝ විමුක්තිය, පඤ්ඤ විමුක්තිය දක්වා යන මේ ගමනට සුතයෙන් අනුග්‍රහ කරන්න කියලා. ඒ කියන්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ දහමට හොඳට සවන් දෙන්න. සවන් දීලා හොඳට පරිශීලනය කරන්න කරන්න අපිට බුද්ධ වචනය ගැන හොඳ පැහැදිලි අවබෝධයක් ඇති වෙන්න පටන්ගන්නවා. ඒ වගේම අපිට ඒ ඒ කොටස් මතක හිටින්න පටන්ගන්නවා. අපි උවමනාවෙන්ම මතක තියාගන්නවා. අපේ හිත් කාවැදිව්චව තැන් හොඳට මතක තියාගන්නවා. අපිට ඒකෙනුත් ලොකු ප්‍රමෝදයක් ඇති වෙනවා. ඒ වගේම සැක හැර යමක් තේරුම්ගන්න අපේ බහුශ්‍ය භාවයත් සැහෙන්න උදව් කරනවා. ඒ නිසා බුද්ධ වචනය මතක තබාගැනීම, හොඳට ඉගෙනගැනීම අතිශය ප්‍රයෝජනවත්. ඒ නිසා අපි ඒ කොටස තමයි ධර්ම දේශනාවකින් කරන්නේ. මේ වැඩසටහනේදී පොත් පත් බැලීමත් අනික් අයත් එක්ක ඒ ඒ දේවල් සාකච්ඡා කිරීමත් තහනම්. මොකද අපි එහෙම කතා කරන්න ගියොත්, විවිධාකාර පොත් පත්, දහම් පොත් වුණත් බලන්න ගියොත් මනස විසිරෙනවා. අපි මේ ධර්ම දේශනා මාලාව පවත්වන්නේ භාවනාවම එල්ල කරගෙන.

ඒ නිසා මේ පින්වතුන් මේ වැඩසටහන තුළදී කිසි සේත්ම පොත් පත් බලන්න යන්නත් එපා. අනිත් අයත් එක්ක තමන්ගේ දේවල් තියා ධර්ම කරුණුවත් සාකච්ඡා කරන්න යන්නත් එපා. බොහොම හුදෙකලා ගමනක් යන්න. එතකොට අපිට ඉන්නේ අපි

පමණයි. තමන්ට තමන් පමණයි. තමන්ට තමන්ම ආරක්ෂාවක් වෙලා යන්න පුළුවන්. එතකොට බුද්ධ වචනය හොඳට හිතට ඇහෙන්න පටන්ගන්නවා. අපේ පාර නිකම්ම විවෘත වෙන්න පටන්ගන්නවා. මොකක්ද බුදුහාමුදුරුවෝ දේශනා කළේ කියලා තේරෙන්න පටන්ගන්නවා. ඉතින් ඒ බුද්ධ වචනයට මුල් තැන දීලා, බුදුරජාණන් වහන්සේ විශේෂයෙන් ප්‍රතිපදාව සම්බන්ධයෙන් දේශනා කළ සූත්‍ර දේශනා ඉස්සරහට අරගෙන තමයි අපි නිස්සරණ වනයේ භාවනා වැඩසටහනකදී කථා කරන්නේ. එතකොට හොඳ පෙළගැසීමක් එනවා. අපේ සිතේ යම් කිසි ධර්ම කරුණු සම්බන්ධයෙන් දෙගිඩියාවක් තිබුණා නම්, සැක තිබුණා නම්, ඒවා දුරු වෙලා හොඳ පෙළගැසීමක් ඇති වෙනවා. “බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ මේ විදියට දේශනා කරලා තියනවා. මම අද වඩන්නේ, මම අද අත්දකින්නේ එබඳු තත්වයක්” කියලා අපිට හොඳ පැහැදිලි බවක්, අපි මේ කරන දේ සම්බන්ධයෙන් සතුටක් විශ්වාසයක් ඇති වෙනවා. මේ සඳහා තමයි සුතමය ඥානය අවශ්‍ය වෙන්නේ.

හැබැයි මෙතැනදී පරිස්සම් විමකුත් අවශ්‍යයි. දැන් මේ වෙනකොටත් හුඟක් දෙනෙක් පොත් පත් බලලා, ධර්ම දේශනාවලට සවන් දීලා, සැහෙන්න සුතමය ඥානයක් සහිතව ඉන්නවා. ඉතින් එබඳු පිරිසකගේ මනස සම්බන්ධයෙන් හිතල බැලුවහම, අපේ සිත හුඟාක් සිතුවිලි බහුල වෙලා. අපේ සිත ධර්මය සම්බන්ධයෙන් හුඟක් සංඥ බහුල වෙලා. මෙහෙම තියෙනකොට අපි ඉතාම සියුම් වශයෙන් භාවනාවක් වඩන්න ගියාම අපේ ඒ අත්දැකීම් පසුකරගෙන, නැත්නං අපේ අත්දැකීමට ඉදිරියෙන්, අත්දැකීම පැත්තකට දලා සුතමය ඥානය ඉස්සරහට එන ගතියක් තියෙනවා. අපි සක්මන් භාවනාවක යෙදෙනකොට යම් අත්දැකීමක් ලබනවා. අපේ පාදයේ ස්පර්ශයට හිත ගන්න අපට හැකියාව ලැබුණා. සිත සතිමත් උනා. එතන හිත පිහිටියා. ඒ මොහොත මොකක්ද කියලා අපේ සිත පරණ දේවල් මතක් කරල කියවන්න ඉඩ තියෙනවා. “ඒකෙ මේ මේ ධාතු තියෙනවා. මේ මේ විදියේ විඤ්ඤුණ තියෙනවා. නැත්නම් මේ මේ චේතනා පහළ වෙනවා” මේ ආදී වශයෙන් අපි අර ඉගෙන කියාගන්න දේවල් දැන් ඉස්සරහට පනින්න පුළුවන්. හුඟක් වෙලාවට මේක සිද්ධ

වෙන්වෙන් දැනුම එකතු කරගන්න මනසකටයි. මොකද අපි සෑහෙන දේවල් ඉගෙනගෙන මතක තියාගෙන ඒවා මනසින් විග්‍රහ කරල තියෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා අර අත්දැකීමත් ඉක්මනටම විග්‍රහ කරන්න පටන්ගන්නවා. ඉතින් ඒක භාවනාවට ලොකු බාධාවක් වෙනවා. ඒ නිසා භාවනාවේ මුල් දවස් කීපයේදී හුගක් දැනුම එකතු කරගන්න පිරිසට මේක පොඩි කරදරයක් වෙවි. මොකද අපේ සෘජු අත්දැකීම ඉස්සරහින් තියාගන්නව මිසක් සුතමය ඥානය ඉස්සරහින් තියාගෙන අපිට යන්න බෑ. ඒක අපි මුලින්ම තේරුම්ගන්න අවශ්‍යයි.

බුදුරජාණන් වහන්සේ ඥානයේ අවස්ථා තුනක් පෙන්වනවා, සුතමය ඥානය, චින්තාමය ඥානය, භාවනාමය ඥානය කියලා. සුතමය ඥානය ගැන තමයි මේ කතා කළේ. පොතක් පතක් බලලා ධර්ම දේශනාවකට ඇහුම්කන් දීලා අපි ඇති කරගන්නේ සුතමය ඥානයක්. ඒකත් දැනුමක්. ඒක අවශ්‍යයි. ඊළඟට මේ සුතමය ඥානය පදනම් කරගෙන, ඒකෙ අහපු කියපු දේවල් හොඳට එහාට මෙහාට ගළපලා හොඳට තර්කානුකූලව හිතල බලලා අපිට චින්තාමය ප්‍රඥාවක් අවදි කරගන්නත් පුළුවන්. ඒකත් හොඳයි. ඒකත් වැදගත්.

හැබැයි භාවනාමය ඥානය කියන එක ඊට හාත්පසින්ම වෙනස්. එතන තියෙන්නේ අපේ අත්දැකීමට මුල් තැන දීමක්. ඒක බොහෝම පිරිසිදු බොහෝම තැන්පත් බොහෝම නිහඬ මනසකින් ලබන අපේම අත්දැකීමක්. මේක බුදුහාමුදුරුවන්ගෙන් ගන්නත් බෑ. වෙනත් කෙනෙකුගෙන් ගන්නත් බෑ. මේක අපි අපිම ඇති කරගත යුතුයි. ඉතින් ඔය තත්ත්වය සඳහා තමයි අපි මේ දින දහය වෙන් කරගෙන තියෙන්නේ. ඒ නිසයි පුළුවන් තරම් අපි මේ අපේම දැනුමක්, අපේම නුවණක්, අපේම අත්දැකීම මත පදනම් වෙව්ව ප්‍රත්‍යක්ෂ නුවණක් ඇති කරගන්න උත්සාහවත් වෙන්නේ. ඒක තමයි භාවනාමය ඥානයක් වෙන්නේ. ඉතින් ඒ භාවනාමය ඥානය ඇති කරගන්න යන පාර බුදුහාමුදුරුවෝ බොහෝම සරලව තමයි පටන්ගන්නේ. මේ මහා ගැඹුරකින්, බොහෝ සූත්‍ර දේශනා රාශියක් ඔළුවේ පුරවාගෙන, ඔළුව මහා අවුලක් බවට පත් කරන ඥානයක් නොවෙයි. ඒ වෙනුවට බොහෝම පැහැදිලි පිරිසිදු සරල මනසකින්, හරියට අර පුංචි දරුවෙකුගේ මනසකින් ඇති කරගන්නා ඥානයක්. ඒ

නිසා ඇතැම් වෙලාවට හුඟක් ඉගෙන කියාගත්ත වැඩිහිටියෙකුට වඩා පුංචි දරුවෙකුගේ හිත මේ කටයුත්ත ඉක්මනට අල්ලගන්නත් ඉඩ තියෙනවා.

ඒ නිසා අපි උත්සාහවන්ත වෙන්න තියෙන්නේ අපේ ඒ දැනුම, අපි ඉගෙනගත්ත දේවල් පොඩ්ඩක් පැත්තකින් තියලා, ඒවා නිසා අපේ හිතේ ඇති වෙච්ච යම් යම් මාන්තක්කාරකම් තියෙනව නං ඒවත් පොඩ්ඩක් පැත්තකින් තියලා, අපි බිමට බැහැලා නිහතමානී වෙලා, පුංචි දරුවෙකුගේ අහිංසක මනසක් අපත් ඇති කරගෙන මේ වැඩෙට බහින්න පුළුවන් නම්, ඒ තරමට සාර්ථකයි. මොකද මෙතන අපි අපිත් එක්ක යන ගමනක් තියෙන්නෙ. තමන් එක්ක යන ගමනක් තියෙන්නෙ. මේක අපි බොහොම අවංකව පිරිසිදුව වඩාගත්ත තරමට ප්‍රයෝජනය අපිටමයි. ඒ නිසා මම නැවතත් මතක් කරනවා, සුතමය ඥානය වැදගත්; නමුත් භාවනා කරන මොහොතෙදී ඒ සුතමය ඥානයෙන් අපි එකතු කරගත්තු දේවල් එක පාරටම ඒ අත්දැකීමට මුසු කරන්න යන්න එපා. ඒක එහෙමම පොඩ්ඩක් පැත්තකින් තියන්න. “අර ස්වාමීන් වහන්සේ මෙහෙම කිව්වා. මේ ස්වාමීන් වහන්සේ මෙහෙම කිව්වා. අර පොතේ මෙහෙම තියෙනවා. මේ පොතේ මෙහෙම තියෙනවා” කියලා හිත කියාවි. නමුත් ඒකට මුල් තැන දෙන්න යන්න එපා. ඒ වෙනුවට ඒක පොඩ්ඩක් පැත්තකින් තිබ්බො. ඒ වෙනුවට නැවතත් අපේ අත්දැකීමටම යනවා. අත්දැකීමටම මුල් තැන දෙනවා.

තුන්වන කාරණය වශයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ වදලා සාකච්ඡාවෙන් මේ කටයුත්තට අනුග්‍රහ කරන්න කියලා. මොකද අපි අත්දැකීම් මුල් කරගෙන යන ගමනෙදී අපිට යම් යම් බාධා පැමිණෙන්න පුළුවන්. ඒ බාධාවලට අපි කොහොමද මුහුණ දෙන්නෙ? අපි නිවැරදි තීරණයක් ගත්තද? අපිට එතනදී සමහර වෙලාවට තවත් කෙනෙක් එක්ක සාකච්ඡා කරන්න සිද්ධ වෙනවා. මොකද අපිම මේ සියල්ල දන්නවා කියල කියන්න බැහැනෙ. අපි යන්නේ අලුත්ම ගමනක්. අපි කලින් නොගිය ගමනක්. ඒ නිසා අපට සමහර වෙලාවට වරදින්නත් ඉඩ තියෙනවා. ඒ නිසා එබඳු තැන්වලදී

අපේ අත්දැකීම් භාවනා කරන පිරිසක් එක්ක, තමන්ට වඩා පියවරක් හරි ඉස්සරහින් ඉන්නවා කියල හිතන කෙනෙක් එක්ක, කල්‍යාණ මිත්‍රරෙක් එක්ක සාකච්ඡා කිරීම වැදගත්. මොකද එතකොට තමයි අපේ මනසේ පැහැදිලි ඵලලයක් ඇති වෙන්නේ. එහෙම නැත්නං හුඟක් වෙලාවට වෙන්නේ අපි විශ්වාසයෙන් තොර වෙලා නිකං ඕනෑවට එපාවට වගේ තමයි යන්නේ. සියයට සියක් අපි යොදන්නෙ නෑ. අපි මුළු හදින් කරන්නේ නෑ. මොකද තාම විශ්වාසය අපේ හිතට පහළ වෙලා නෑ. නමුත් අපි යන පාර හොඳට පිරිසිදු කරගත්තහම, අපේ හිතේ යම් සැකයක් තිබුණා නම්, දෙහිඩියාවක් තිබුණා නම් ඒක දුරු කරගත්තහම අපිටම මුළු හදින්ම විශ්වාසයෙන්ම මේ කටයුත්ත කරන්න පුළුවන්. ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා සාකච්ඡාවක් කරලා, භාවනා කරන පිරිසත් එක්ක තමන්ගේ අත්දැකීම් බෙද හදගෙන, පියවරක් හරි තමන්ට වඩා ඉස්සරහින් ඉන්නවා කියලා හිතෙන කල්‍යාණ මිත්‍රරෙක් එක්ක මේක සාකච්ඡා කරලා ගුරුහරුකමක් ගන්න. උපදෙසක් ගන්න. අත්දැකීම් බෙදගන්න. එතකොට පාර පැහැදිලි වෙනවා. විශ්වාසයෙන් යන්න හැකියාවක් හැදෙනවා.

මේ කරුණ තමයි අද මම දවල් පැහැදිලි කළේ. අපි කමටහන් සාකච්ඡාවේදී එබඳු දෙයක් තමයි කරන්නෙ. අපි අපේ අත්දැකීම් ඉදිරිපත් කරන්න අවශ්‍ය වෙනවා. ඒක තමන්ටම තියාගෙන ඉන්නෙ නැතුව මේ භාවනා අත්දැකීම් කමටහන් වාර්තාවක ලියන්න. තමන්ගෙ මූල කමටහන මොකක්ද? පර්යංකයෙදී තමන් වැඩුව භාවනාව මොකද්ද? ගත්ත කමටහන මොකක්ද? ඒකෙදී තමන්ගේ අත්දැකීම් මොනවද? පැමිණි බාධා මොනවද? ඊළඟට සක්මන් භාවනාවේදී කුමන ප්‍රතිපදාවක්ද අනුගමනය කළේ? එතැනදී පැමිණි බාධා මොනවද? ලැබුණ අත්දැකීම් මොනවද? මේවා සඳහන් වෙන්න ඕනෑ. ඊළඟට එදිනෙද කටයුතුවලදී සිහිය පැවැත්වුවේ කොහොමද? කියලා විස්තරයක් අවශ්‍යයි. අන්න එතකොට තමයි “අපේ මුළු දවසම අපි නොසිස්ව ගත කරනවා” කියලා පැහැදිලි වෙන්නේ. ඇත්තටම මෙබඳු වාර්තාවක් ලියන්න නම් අපි යමක් කරලා තියෙන්න ඕනෑ. එහෙම නැතුව අනුන්ගෙන් කොපි කරල ලියල වැඩක් නෑ. දේශනාව හෝ

තවත් කෙනෙක් කියන දේ අහගන ඉඳල ඒක මතක තියාගෙන ඉඳල අපේ වාර්තාවේ ලිව්වා කියල කිසිම ප්‍රයෝජනයක් නෑ. තමන්ම ලබපු අත්දැකීම් පමණක් තමන්ගේ වාර්තාවට දන්න. අන්න එතකොට තමන්ට මතක් වෙනවා "මට ලියන්න යමක් තියෙන්න ඕනෑ. ඒ සඳහා මම යමක් කරන්න ඕනෑ. අවදි වෙච්ච මොහොතේ පටන් රාත්‍රි නින්දට යනකල්මම මම යමක යෙදිල තියෙන්න ඕනෑ. මේ මාර්ගයේ හැසිරිලා තියෙන්න ඕනෑ. අන්න එතනදි ලැබිච්ච අත්දැකීම් වික තමයි මම මේ වාර්තාවට ඇතුළත් කරන්නේ" අන්න එබඳු මෙහෙයවීමක් එබඳු උනන්දුවක් අපි තුළ තියෙනව නං භාවනා වැඩසටහන අපිට සාර්ථක කරගන්න පුළුවන්.

ඊළඟට හතරවන කාරණය වශයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා අපේ හිත විසිරිලා තියෙන්න පුළුවන් බව; ඵදිනෙද කටයුතු කරද්දි අපේ හිතේ ලොකු වික්ෂිප්ත භාවයක් තියෙන්න පුළුවන්; එබඳු සිතක් ඒකාග්‍ර කරගැනීම සඳහා සමථ භාවනාවකින්, සිත ඒකාග්‍ර කරන භාවනාවකින් අනුග්‍රහ කරන්න කියලා. ඒ වගේමයි පස්වන කාරණය තමයි එකග කරපු මනස සමාහිත සිත පාවිච්චි කරලා ඊළඟට ප්‍රඥව දියුණු කරන්නත් අවශ්‍ය වෙනවා. ඒ අනුව සමථ අනුග්ගහිතයක්, විපස්සනා අනුග්ගහිතයක් අවශ්‍ය වෙනවා. මේ ක්‍රම පහට අනුව තමයි අපේ භාවනා වැඩසටහන ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ.

ඒ නිසා මේ ක්‍රම පහ අනුගමනය කරන්න. මේ පින්වතුන් තමන් ආරක්ෂා කරන ශීලය පිරිසිදුව ආරක්ෂා කරගන්න. අහන බණ ටික තමන්ගේ හිතේ ධාරණය කරගන්න. ඒකෙනුත් භාවනාවට ප්‍රයෝජනයක් ගන්න. සාකච්ඡාවට සම්බන්ධ වෙන්න. තමන්ගේ අත්දැකීම් හෙළි කරන්න. තමන්ගේ හිතේ වික්ෂිප්ත භාවයක් තියෙනවා නම් සිත ඒකාග්‍ර කරගැනීම සඳහා උත්සාහවත්ත වෙන්න. ඊළඟට ඒක පදනම් කරගෙන හිතේ ප්‍රඥව දියුණු කරන්න.

අපි මේ භාවනා වැඩසටහනට මාතෘකාවක් වශයෙන් ඉස්සරහින් තියාගත්තා අරියවාස සූත්‍රය. මේ සූත්‍රය අන්තර්ගත වෙන්නෙ අංගුත්තර නිකායේ දසක නිපාතයේ. ඇත්තටම එතැන සූත්‍ර දෙකක් තියෙනවා. පටම අරියවාස සූත්‍රය හා දුතිය අරියවාස සූත්‍රය

කියලා. දුතිය අරියවාස සූත්‍රයේ තමයි විස්තර සඳහන් වන්නේ. එක්තරා අවස්ථාවකදී බුදුරජාණන් වහන්සේ කුරු රට කම්මාසදම්ම කියන නුවර වැඩවාසය කරනකොට ඒ නුවර වාසීන්ට මේ සූත්‍රය දේශනා කරනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රය දේශනා කරලා තියෙන්නේ ඒ නුවරදීමයි. ඒ නිසා භාවනා කරන පිරිසක් වශයෙන් අපට හිතාගන්න පුළුවන් මේ කුරු රට භාවනාවක් වඩන පිරිසක්, නුවණැති පිරිසක් හිටපු ප්‍රදේශයක් වශයෙන්. එබඳු පිරිසකට තමයි අරියවාස සූත්‍රය දේශනා කරලා තියෙන්නේ. පින්වත්නි, මේ අරියවාස සූත්‍රය ආසියන් වහන්සේලාගේ හිත හැසිරෙන හැටි, ආර්යයන් වහන්සේලා ගත කරන ජීවිතය සම්බන්ධයෙන්, උන්වහන්සේලා කොහොමද පිළිවෙතක් පුරන්නේ කියා ඒ සම්බන්ධයෙන් තමයි විශේෂයෙන්ම වැදගත් වෙන්නේ. මෙතන ඉන්න අපි ඔක්කොම ආර්යයන් වහන්සේලා නොවෙයි. නමුත් යම් ප්‍රතිපදාවක් පුරන පිරිසක් වශයෙන්, යම් ප්‍රතිපදාවක වැයමක් දරන පිරිසක් වශයෙන්, මේ සූත්‍රය ඇසුරින් අපේ ජීවිතයට එකතු කරගන්න දේවල් අප්‍රමාණව තියෙනවා. ඒ නිසයි මම විශේෂයෙන් මේ සූත්‍රය ඉස්සරහට ගත්තේ.

මෙතැනදී අදහස් වෙන්නේ නෑ ‘අපි ආර්යයන්’ කියලා කියාගන්න. මෙතැනදී අවශ්‍ය වෙන්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරපු සූත්‍රයකින් කොහොමද අපේ ජීවිතයට යමක් උකහාගන්නේ කියලා තේරුම්ගන්න. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ කුරු රට වාසය කරන අවධියේදී පොදුවේ හිඤ්ඤන් වහන්සේලාටයි. ඒ නිසා මේක පොදුවේ දේශනා කරපු සූත්‍රයක්. ආර්යයන් වහන්සේලාට පමණක් කියල දේශනා කරපු සූත්‍රයක් නෙමෙයි. නමුත් අන්තර්ගතයේ විශේෂයෙන්ම බුදුරජාණන් වහන්සේ මතු කර දක්වනවා ආර්යයන් වහන්සේලාගේ විශේෂයෙන් තියෙන ගුණ රැසක්. ඒ අතුරින් තුන්වෙනි ගුණය ප්‍රවේශයක් ගන්න, එළඹුමක් ගන්න පුළුවන් තැනක් කියල මට හිතූණා. විශේෂයෙන්ම මහාසී සයධෝ ස්වාමීන් වහන්සේ මේ සූත්‍රය සම්බන්ධයෙන් දේශනාවක් කරලා තියෙනවා. උන්වහන්සේත් ඒ තුන්වෙනි කාරණයෙන් තමයි මේ සූත්‍රය සඳහා විවරණ ඉදිරිපත් කරන්න පටන්ගත්තේ. තුන්වෙනි

කාරණය වෙන මොකවත් නොවෙයි, සතිමත් භාවය. දැන් පින්වත්නි අපි ප්‍රායෝගිකව දෙයක් පටන්ගන්නකොට, නැත්නං ආධ්‍යාත්මික ජීවිතයක් පටන්ගන්නකොට අපට කරන්න පුළුවන් තැනකින් ඕනෑ පටන්ගන්න. අන්න ඒ වගේ පටන්ගන්න පුළුවන් තැනක් තමයි සතිය කියන්නේ.

එක්තරා අවස්ථාවක බුදුරජාණන් වහන්සේව හම්බ වෙන්න එනවා උණ්ණාහ කියලා බ්‍රාහ්මණ පඬිවරයෙක්. මේ පඬිවරයා එයා කරපු විමර්ශනයක්, එයා ලෝකේ දිහා බලලා, එයාගෙම හිත දිහා බලලා, තමන්ගෙම කය දිහා බලලා කරපු යම් අධ්‍යයනයක් බුදුහාමුදුරුවන්ට ඇවිල්ල විස්තර කරනවා. එයා මෙහෙම කථාවක් කියනවා. දැන් මේ අපේ ඇස් තියෙනවා. ඇස්වලට බැහැ ගබ්ද අහන්න, ගඳ සුවඳ බලන්න, රස බලන්න, ස්පර්ශ ලබන්න. ඇස්වලින් කෙරෙන්නේ දැකීමේ කෘත්‍යය විතරයි. ඒ වගේමයි කන කියන ඉන්ද්‍රිය ගත්තොත්, කනට පුළුවන් අහන්න විතරයි. කනින් ඇහෙනවා. හැබැයි කනින් බැහැ යමක් දිහා බලන්න, රස බලන්න, ගඳ සුවඳ බලන්න, ස්පර්ශ ලබන්න. කනින් පුළුවන් අහන්න පමණයි. ඊළඟට දිව. දිවෙන් පුළුවන් රස බලන්න. දිවෙන් බැ සද්ද අහන්න, රූපයක් බලන්න, ගඳ සුවඳ බලන්න, ස්පර්ශයක් ලබන්න. දිවේ විශේෂ කෘත්‍යය වෙන්නේ රස බැලීමේ රස තේරුම්ගැනීමේ කෘත්‍යයයි. අන්න ඒ සඳහා තමයි දිව තියෙන්නේ. ඊළඟට නාසයෙන් පුළුවන් ගඳ සුවඳ බලන්න. නාසයට බැහැ රූප බලන්න, සද්ද අහන්න, රස බලන්න, ස්පර්ශ ලබන්න. නාසයේ කෘත්‍යය වන්නේ ගඳ සුවඳ බැලීම; ගඳ සුවඳ තේරුම්ගැනීම. ඊළඟට කය ගත්තොත් කයට පුළුවන් ඕනෑම ස්පර්ශයක් ලබන්න. තේරුම්ගන්න. හැබැයි කයට බැහැ රූප බලන්න, ගඳ සුවඳ බලන්න, සද්ද අහන්න, රස දැනගන්න. කයට පුළුවන් ස්පර්ශ දැනගන්න විතරයි. ඔන්න මේ බ්‍රාහ්මණ පඬිවරයාගේ විග්‍රහය.

මේ තමන් ගැනම ටිකක් අධ්‍යයනය කරලා, තමන්ගෙම ඉන්ද්‍රිය හැසිරෙන ආකාරය පොඩ්ඩක් තේරුම් අරගෙන තමන් තේරුම්ගත්ත දේ බුදුරජාණන් වහන්සේට කියනවා. භාග්‍යවතුන් වහන්ස, මෙන්න මෙහෙම දෙයක් දැන් මං තේරුම්ගත්තා. මේකේ හරි මොකද්ද? වැරද්ද මොකද්ද? එතකොට බුදුරජාණන් වහන්සේත් ඒ

කාරණාව ඒ විදියටම අනුමත කරනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ වදරනවා “පඤ්චනං ඉඤ්ජියානං නානාවිසයානං නානාගොචරානං න අඤ්ඤමඤ්ඤස්ස ගොචරවිසයං පච්චනුභොනනානං”² කියලා. බුදුරජාණන් වහන්සේත් ඒක අනුමත කරනවා. මේ විදිහට ඉන්ද්‍රිය පහක් තියෙනවා. ඒගොල්ලන්ට ගෝචර භූමියක් තියෙනවා. ඇහැට නම් රූප. කනට නම් සද්ද. දිවට නම් රස. නාසයට ගඳ සුවඳ. කයට නම් ස්පර්ශ. ඒගොල්ලන්ට ආවේණික ගෝචර විෂය තියෙනවා. ඒගොල්ලෝ අනික් අයගේ ඒවත් එක්ක පටලවාගන්න යන්නෙ නෑ.

දැන් බ්‍රාහ්මණ පඬිවරයා අහනවා, ‘මේගොල්ලෝ මේවා පරිහරණය කරනවා තමයි. නමුත් මේගොල්ලෝ ගිහිල්ලා අන්තිමට එකතු වෙන්නේ කොහෙටද? ඒ කියන්නේ ඇහෙන් රූප බැලුවට රූප ඇහේ රැඳෙන්නේ නෑ. කනෙන් සද්ද ඇහුවට කනේ සද්දවත් නාසයෙන් ගඳ සුවඳ බැලුවට නාසයේ ගඳ සුවඳවත් දිවෙන් රස බැලුවට දිවේ රසවත් කයෙන් ස්පර්ශ ලැබුවට කයේ ස්පර්ශවත් රැඳෙන්නේ නෑ. එහෙනම් මේවා ගිහිල්ලා අන්තිමට කොහෙද එකතු වෙන්නේ? කවුද මේගොල්ලන්ව අනුභව කරන්නේ? ඇහෙන් බලන රූපය කවුද තේරුම්ගන්නේ? කවුද එයාව පරිභෝග කරන්නේ? කනින් සද්ද ඇහුවම කනේ ඒවා රැඳෙන්නේ නැත්නං කොහෙද ඒවා ගිහිල්ලා රැඳෙන්නේ? නාසයෙන් ගඳ සුවඳ බලනකොට නාසයේ ඒවා රැඳෙන්නෙ නැති වුණාට කවුද ඒවා තේරුම්ගන්නේ? රඳවාගන්නේ? දිවෙන් රස බැලුවට, දිව ඒවා රඳවාගන්නේ නැති වුණාට, කවුද ඒවා අනුභව කරන්නේ? ඒවායින් කෙලෙස් ඇති කරගන්නේ? කයෙන් ස්පර්ශ ලැබුණට, කය ඒවා රඳවාගන්නේ නැති වුණාට, කවුද ඒවා රඳවාගන්නේ? ඒවා කොහෙද ගිහින් එකතු වෙන්නේ?

මන්න අහන ප්‍රශ්නේ. දැන් බුදුරජාණන් වහන්සේ මේකට උත්තරයක් දෙනවා. “පඤ්චනං ඉඤ්ජියානං නානාවිසයානං නානාගොචරානං න අඤ්ඤමඤ්ඤස්ස ගොචරවිසයං පච්චනුභොනනානං මනො පටිසරණං, මනොව තෙසං ගොචරවිසයං පච්චනුභොති”. මනස කියලා දෙයක් තියෙනවා. මේ මනස තමයි ඔය

² සංයුත්ත නිකාය, ඉඤ්ජිය සංයුත්ත, උණ්ණාහබ්‍රාහ්මණ සූත්‍රය

ඔක්කොම දේවල් අනුභව කරන්නේ. දැන් ඔතන පින්වත්නි බොහෝම බැරැරුම් කාරණාවක් තියෙනවා. දැන් අපි හිතලා බලමු අපි පුංචි කාලේ ඉඳලා ඇහෙන් විවිධාකාර රූප බලනවා. අපි මේකෙන් බැලිය යුතු දේවලුත් බලනවා; නොබැලිය යුතු දේවලුත් බලනවා. අපේ කෙලෙස් වැඩෙන දේවලුත් බලනවා; කෙලෙස් සංසිඳෙන දේවලුත් පොඩ්ඩක් බලනවා. වැඩියෙන් නම් බලන්නේ කෙලෙස් ඇවිස්සෙන දේවල් තමයි. අපි බලාගෙන බලාගෙන යනවා. ඉතින් අපේ වයස අවුරුද්ද, 2, 3, 4 වෙනවා. ඊළඟට තරුණ වෙනවා. වයසට යනවා, මහලු වෙනවා. බැලුවාම අප්‍රමාණ දේවල් බලලා තියෙනවා. දැන් මේ බැලීම හරහා මනසට මොකද වෙලා තියෙන්නේ? මනස පිරිසිදු වෙලාද? කෙලෙසිලාද? ඔන්න අපට හිතාගන්න පුළුවන් ප්‍රශ්නයක් ඔතන තියෙනවා.

අපි කනෙන් සද්ද අහනවා. ප්‍රවාහි අහනවා. එකිනෙකාගෙන් ඇනුම්පද අහනවා. ඕපාදූප කතා කරනවා. නා නා ප්‍රකාර දේවල් අපි කන හරහා අහනවා. කනේ එකක්වත් රැඳිලා නැහැ. ඔක්කොම ගිහිල්ලා මනසේ රැඳෙනවා. ඒකෙන් වැඩියෙන්ම කෙලෙස් ජනනය වන ටික හිතේ තැන්පත් වෙනවා. හරිම අවාසි සහගත විදියට තමයි ඒකත් වැඩ කරන්නේ. ඒ කියන්නේ අපි මේ ඉඳුරන් පරිහරණය කරනවා. හැබැයි ඉඳුරන් හරහා අන්තිමට ගිහිල්ලා එකතු වෙන දේවල් එකතු වෙන්නේ අපිට ටිකක් හානි කරගෙන. අපි දිවෙන් රස බලනවා. ඒ රස බලනකොට අපේ සිතේ වැඩියෙන්ම කෙලෙස් ජනනය වෙච්ච තැන, වැඩියෙන්ම තණ්හාව ජනනය වෙච්ච තැනක් තියෙනවා නම්, අන්න ඒක අපට හොඳට මතක හිටිනවා. අපි නාසයෙන් ගඳ සුවඳ බලනවා. නාසයේ මොකක්වත් රැඳිලා නැති වුණාට මනසේ යම් කෙලෙසීමක් සිදු වෙනවා. කයෙන් යම් ස්පර්ශයක් ලබනවා. ඒ හරහාත් අපි කැමති කැමති අය ළං කරගෙන, කැමති කැමති දේවල් ළං කරගෙන පුළුවන් තරම් “සැප විඳිනවා” කියලා අපේ කය සන්තර්පණය කරගන්න, සතුටු කරගන්න උත්සාහවත් වෙනවා. හැබැයි ඒ හරහා අපේ හිතම කෙලෙසෙනවා.

තේරුම් ගන්න අවශ්‍යයි අපි මේ වයසට යන්න යන්න, අපේ හිත පිරිසිදු වෙලාද අපිරිසිදු වෙලාද කියලා. අපට අවංකව පිළිගන්න

සිද්ධ වෙනවා පුංචි දරුවෙකුගේ මනසට වඩා අපේ හිතේ විශාල කෙලෙසීමක් තියෙනවා. අපි වැඩි වියට පත් වෙන්න වෙන්න, මහලු වෙන්න වෙන්න, අපේ බොහොම පවිත්‍රව නිකැළැල්ව තිබිවිච මනස ඉඳුරන් ඇසුරින් ගත්ත තොරතුරු හරහා පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ අපවිත්‍ර වීගෙන එනවා. දැන් අපි වැඩිහිටි වුණාම ඔන්න ඕක තමයි වෙලා තියෙන්නේ. ඒකයි අපි මතක තියාගන්න තියෙන්නේ. අපි භාවනාවක් කරද්දී අපේ ඉස්සර පුංචි කාලෙ තිබිවිච පැහැදිලි මනසට නිකැළැල් මනසට ආපසු යන්න, අපි ගාව තිබිවිච පුංචි දරුවකුගේ අභිංසක මනසට ආපසු යන්න අපට පුළුවන් නම්, අන්න එතන තමයි පින්වත්නි පිරිසිදු මනසක් තිබෙන්නේ. එහෙම නැතුව අපි වැඩිහිටි වුණා කියලා, අපි දේවල් ඉගෙන කියාගත්තා කියලා, ලෝකෙ ගැන දැනගත්තා කියලා, එතැනින් මනස පිරිසිදු වුණා කියන්න බැහැ.

මෙහෙම කෙලෙසිවිච මනසට මොකක්ද තිබෙන පිළිසරණ? ඔන්න දැන් අපට හිතන්න වටිනවා. දැන් මෙව්වර අපිරිසිදු වෙලා තියෙන්නේ. මෙව්වර කාලයක් තිස්සේ මම කිසිම වග විභාගයක් නැතුව කැමති කැමති රූප බැලුවා; පුළුවන් තරම් ශබ්ද ඇහුවා; කිසිම තේරිල්ලක් නැතිව මට පුළුවන් තරම් ගඳ සුවඳ බැලුවා; රස බැලුවා; පුළුවන් තරම් මම මගේ කය පිනවාගත්තා. අන්තිමට බැලුවාම ලොකු විපත්තියක් වෙලා තියෙන්නේ. දැන් මොකක්ද මේකට තියෙන පිළිසරණ?

දැන් බ්‍රාහ්මණ පඩිවරයා මේ ප්‍රශ්නය අහනවා. මොකක්ද? “මනසු පන, හො ගොතම, කිං පට්ඨසරණනි?” ‘මේ වගේ කෙලෙසුණ මනසකට තියෙන පිළිසරණ මොකක්ද, ගෞතමයන් වහන්ස?’ දැන් මෙයාට තේරුණා වැඩේ වැරදිලා තියෙන්නේ. දැන් මේකටත් පිළිසරණක් උපකාරයක් අවශ්‍ය වෙනවා. ඒ මොකක්ද? බුදුරජාණන් වහන්සේ බොහොම පැහැදිලි පිළිතුරක් දෙනවා. “මනසු බො, බ්‍රාහ්මණ, සති පට්ඨසරණනි” මනසට බ්‍රාහ්මණය සතිය, එළඹ සිටි සිහිය තමයි පිළිසරණ. ඔන්න ඔතන පින්වත්නි අපිට ඉගෙනගන්න ප්‍රධාන කාරණයක් තියෙනවා.

මොකක්ද මේ සතිය? හොඳටම කෙලෙසිව්ව මනසක් පිරිසිදු කරගැනීම සඳහා බුදුහාමුදුරුවො අනුමත කර වදළ ප්‍රධාන ඔසුවක් බවට පත් වෙනවා සතිය. ඒ නිසාම සතිපට්ඨානයට කියනවා, “එකායනො අයං, හික්ඛවෙ, මගො සත්තානං විසුඛියා” කියලා. සත්ත්වයන්ගේ විශුද්ධිය පිණිස, පිරිසිදු භාවය පිණිස ඇති ඒකායන මාර්ගය, සෘජු මාර්ගය වශයෙන් සතිපට්ඨානය පෙන්වනවා. ඒ නිසා අපි සතිපට්ඨානය ඉස්සරහින් තියාගන්නවා කියන එකේ ලොකු වැදගත්කමක් තියෙනවා. ඔය පදනම මත අපි එහෙනම් සතිය දියුණු කරගැනීම සඳහා යම් පෙළගැසීමක් ඇති කරගන්න අවශ්‍යයි. අපේ හිතේ ලොකු උනන්දුවක් උවමනාවක් ඇති කරගන්න ඕනෑ “දූනට නම් මගේ මනස ගන්න දෙයක් නෑ. සෑහෙන්න කෙලෙසිලයි තියෙන්නේ. මම එහෙම නම් සතිය කියන ඔසුව පාවිච්චි කරලා මගේ මනස පිරිසිදු කරගත යුතුයි” කියලා. එහෙනම් අපේ හිතේ අධිෂ්ඨානයක් ඇති කරගන්න අවශ්‍යයි. ඒ සඳහා තමයි අපේ මේ මුළු භාවනා වැඩසටහනම යොදගත යුත්තේ.

අපි එක එක්කෙනා මේ කාර්යයේ යෙදෙන්නේ එක එක මට්ටමින් වෙන් වෙන් පුළුවන්. අපි මුල ඉඳන් පොඩ්ඩක් මේ ගැන සොයලා බැලුවොත්, අපිට මේක පටන්ගන්න වෙන්නේ බොහොම සරල තැනකින්. බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන්නේ, නැත්නම් පටන්ගන්නේ කරන්න පුළුවන් තැනකින්. උදහරණයක් වශයෙන් කියනවා නම්, සක්මන් භාවනාවක යෙදෙනකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා “ගච්ඡනො වා ‘ගච්ඡාමී’ති පජානාති” දැන් මේ ‘යනවා’, යන බව දන්නවා. නැත්නම් හුස්ම ගැනීම සම්බන්ධයෙන් කියනවා නම්, “සතොව අසුසති, සතො පසුසති” සතිමත්ඛ හුස්ම ගන්නවා. සතිමත්ඛ හුස්ම හෙළනවා. මේක අපට කරන්න පුළුවන් තැනක්. මේක මහා සංකීර්ණ තැනක් නෙමෙයි. මේක කරන්න පුළුවන් තැනක්. බැසගන්න පුළුවන් තැනක්. බැසගන්න පහසු තැනින් තමයි එහෙම නම් අපිට මේ කර්තව්‍යයට බැසගන්න වෙන්නේ. එහෙම නම් අපි සතිය පුරුදු කරන මේ ආරම්භක මට්ටමට අපි සාමාන්‍යයෙන් කියනවා ‘සති මාත්‍රය’ කියලා.

අපි එහෙම නම් උත්සාහවත් වෙනවා 'මගේ පාදයක් පොළවේ ස්පර්ශ වෙනවා. ඒ ගැන මම දැනුවත් වෙනවා. මොකද? සාමාන්‍යයෙන් අපේ කෙලෙසිව්ව හිත මේ වර්තමාන මොහොත අගය කරන්නේ නෑ. අපේ හිත කැමතියි කෙලෙස්වලට අනුරූපව පුළුවන් තරම් අතීතයේදී ඇසුරු කරපු දේවල්, ඒ කෙලෙස් වැඩිව්ව දේවල් තව තව ඉස්සරහට අරගෙන ඒවම අනුභව කර කර ඉන්න. ඒවායෙම කැරකි කැරකි ඉන්න. මොකද වර්තමාන මොහොතට හිත හරිම අකමැතියි ඒක හරිම ඒකාකාරී නිසා. මේ වර්තමාන මොහොතක, සරල අරමුණක, කෙලෙස් අඩු අරමුණක ඉන්නවා කියන එකට හිත එව්වර කැමැත්තක් දක්වන්නෙ නෑ. අගය කරන්නෙවත් නෑ. ඒ නිසා හිත අතීතයේ තමයි ඉන්නේ. විශේෂයෙන්ම අපි වැඩිහිටි වුණහම, වයසට ගියහම අතීතයේදී කරපු කියපු දේවල් මතක් වෙනවා. ඉතින් අපි අතීත ස්මරණ ඔස්සේ ජීවත් වෙනවා. එහෙම නැත්නම් අපි පුංචි කාලේ, තරුණ කාලේ අපිට අනාගත සිහින තියෙනවා 'අරක කරන්න ඕනෑ; මේක කරන්න ඕනෑ; ලොකු වෙලා මම මේ මේ වැඩ කරනවා; අරයා වෙනවා; මෙයා වෙනවා' කියලා විවිධාකාර අපේක්ෂා අපේ සිත්වල තියෙනවා. එහෙම නම් අනාගතය සම්බන්ධයෙනුත් අපි දුවන ගතියක් තියෙනවා.

මේ අනුව අතීතයෙයි අනාගතයෙයි තමයි අපි වැඩිපුර සැරිසරන්නේ. ඉතින් අපි අවුරුදු පනහක්, හැටක්, හත්තැවක් ජීවත් වුණා කියලා කියනවා. නමුත් මේ අවුරුදු හත්තැව අසුව කාල පරිච්ඡේදයේදී කොයි තරම් නම් අපි වර්තමානයේ ජීවත් වුණාද කියලා පොඩ්ඩක් ආපස්සට හැරිලා බැලුවාම අපිට තේරෙනවා, වර්තමානයේ නම් හරිම අවම වශයෙන් තමයි ජීවත් වෙලා තියෙන්නේ. හැම තිස්සේම කරලා තියෙන්නේ ඉස්සරහ සැලසුම් කිරීම. ඊළඟ මාසේ කරන දේ.. ඊළඟ විහාගේ කරන දේ.. ඊළඟ අවුරුද්දේ කරන දේ.. ඉතින් ඔය විදියට සැලසුම් කරමින් සැලසුම් කරමින් අනාගතය ඔස්සේ යන ගතියක් තියෙනවා. නමුත් වර්තමාන මොහොත අගය කිරීමක්වත් වර්තමාන මොහොතේ ජීවත් වීමක්වත් වර්තමාන මොහොතේ වෙන්නේ කුමක්ද කියලා විමසිලිමත් වීමක්වත් ඇත්තෙම නෑ.

බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන පාථේ සම්පූර්ණයෙන්ම යන්න වෙන්වේ වර්තමාන මොහොතට අනුව. අතීතයෙහි හිත මුදවාගෙන අනාගතයෙහි හිත මුදවාගෙන. ඒ නිසා මේ වර්තමාන මොහොත අගය කරන්න බුදුරජාණන් වහන්සේ අපට උගන්වනවා. මේක මුලදී හරි අමාරුයි. වර්තමාන මොහොත හරි ඒකාකාරියි. වර්තමාන මොහොතේ දැනෙන්නේ රසවත් දේවල් නොවෙයි. දැන් මේ පින්වතුන් වාඩි වුණා. ඔන්න අතන රිදෙනවා; මෙතන රිදෙනවා; අතන කසනවා; මෙතන කසනවා; අතන නලියනවා; මෙතන නලියනවා. ඕක තමයි දැනෙන්නේ. ඉතින් මේකෙ කිසිම රසක් නෑ. ඒ නිසා හිත අතීතයට යනවා. අනාගතයට යනවා. ඒවා නම් හරිම රසවත්. මතක් කර කර, සැලසුම් හදහද, කතන්දර ගොතගොතා ඉන්න හරි කැමතියි. නමුත් දැන් අපේ හිතට වෙලා තිබෙන ඇබ්බැහිය අවංකව තේරුම් අරගෙන, මනසේ කෙලෙසීමක් වෙලා තියෙනවා කියලා තේරුම් අරගෙන අපි උත්සාහවත් වෙන්න අවශ්‍යයි.

එහෙම නම් කොච්චර අමාරු වුණත් හරියට කුඩැල්ලා ගෙනල්ලා කොට්ටේ තියනවා වගේ නැවත නැවත නැවත නැවත වර්තමාන අරමුණකින් හිත පුරවන්න. ඒ සඳහා තමයි කමටහනක් හඳුන්වලා දෙන්නේ. එහෙම නම් අපි ගෙවල් අතහැර දලා ඇවිල්ලා, අපේ නා නා ප්‍රකාර අනිකුත් කටයුතුවලින් අයින් වෙලා ඇවිල්ලා මේ උත්සාහවත් වෙන්නේ සරල අරමුණක සිත තියන්න. මේ භාවනා කමටහන් එකක් එකක් බැලුවාම අනිශය සරලයි. ඒ නිසා අපිට බාහිරින් බැලුවාම මොකක්ද මේකෙ තියෙන වැඩේ? මම මේ වම දකුණ බලන්න මේ හුස්ම රැල්ල දිහා බලන්න මෙව්වර දුර එන්න ඕනැද? මෙව්වර මම සිල් සමාදන් වෙන්න ඕනැද මේ හුස්ම රැල්ල දිහා බලන්න? කියලා කෙනෙකුට ප්‍රශ්නයක් නැගෙන්න පුළුවන්. නමුත් මේකෙ තියෙන ගැඹුර අපට තේරෙන්න සැහෙන්න කාලයක් යනවා. මොකද? අපේ කෙලෙස් හරිත හිත, අතීතය අනාගතය ඔස්සේ ගිහිල්ලා පුරුදු වෙව්ව හිත, සංඥ බහුල හිත, කිසි සේත්ම මේ සරල අත්දැකීමක් අගය කරන්න තියා අහලවත් නෑ. ඉතින් ඒක නිසා තමයි අපි බුදු බණක් ඉස්සරහට අරගෙන මේ දේවල් අහලා, හිතේ උනන්දුවක් ඇති කරගන්නේ. අපේ හිතේ මේ සඳහා පෙළගැසීමක්

ඇති කරගන්නේ. මොකද? එහෙම නැත්නම් අපි හිතාගත ඉන්නවා, අපි සියල්ලම දන්නවා කියලා. නමුත් බුදුහාමුදුරුවන්ගේ ධර්මය අවබෝධ කරගන්න නම්, අඩු තරමින් මේ සති මාත්‍රයවත් අපි පරිශීලනය කරලා තියෙන්න ඕනෑ. මේකෙන්වත් අපි පටන්ගන්න ඕනෑ. මෙතන තමයි පෙළගැස්ම, පටන්ගැනීම තියෙන්නේ.

අපි මෙතනින් සතිය වඩන්න පටන්ගනිමු. වම් පාදය පොළොවේ වදිනවා. ඔන්න එතැනට හිත තියන්න උත්සාහවත් වෙනවා. දකුණු පාදය පොළොවේ වදිනවා. එතැනට හිත තියන්න උත්සාහවත් වෙනවා. ආශ්වාසයක් දූනෙනවා. ඔන්න එතැනට හිත තියන්න උත්සාහවත් වෙනවා. ප්‍රශ්වාසයක් දූනෙනවා. එතැනට හිත තියන්න උත්සාහවත් වෙනවා. ආශ්වාසයක් එක්ක උදරයේ පිම්බීමක් දූනෙනවා. එතැනට හිත තියන්න උත්සාහවත් වෙනවා. ප්‍රශ්වාසයක් එක්ක උදරයේ හැකිළීමක් දූනෙනවා. එතැනට හිත තියන්න උත්සාහවත් වෙනවා. ඉතින් මේක සරල නිසාම, අපේ හිත මේක අගය කරන්නේ නැති නිසාම, මේකෙ තියෙන ඒකාකාරී බව නිසාම අපේ හිත පිට දුවනවා. එහෙම නම් මේ පිට දුවන හිත නැවත ගෙනල්ලා තියන්න යම් උපක්‍රමයක් අවශ්‍යයි. ඒ එක උපක්‍රමයක් තමයි මෙනෙහි කිරීම. අපි වම් පාදය පොළොවේ වදිනකොට මේ වම බව අපිට හොඳට ස්ථිර වුණාට පස්සේ, වැදුණ බව හොඳට දැනුණාට පස්සේ අපි වම මෙනෙහි කරනවා. දකුණු පාදය පොළොවේ වැදුණට පස්සේ දකුණ කියලා මෙනෙහි කරනවා.

මේ අනුව අර කායික අත්දැකීමම මනසින් තහවුරු කිරීමක් තමයි සිද්ධ වෙන්නේ. කායික අත්දැකීමයි මානසික ඒකාග්‍රතාවයි හොඳට පෙළගැහිලා එනවා. නිකන් කරනවාට වඩා මේ මෙනෙහි කිරීමක් සහිතව කළාම හිත ටිකක් එතැන ඉන්න උත්සාහවන්න වෙනවා. මේක කෙනෙකුට අත්දැකින්න පුළුවන්. කරලා බලන්න පුළුවන්. නිකන් ඔහේ කරන්න ගියහම අසාර්ථක නම් මේ මෙනෙහි කිරීම යොදගන්න. වම් පාදය වදිනකොට වම කියලා, දකුණු පාදය වදිනකොට දකුණ කියලා හිතනවා. ආනාපාන සතිය වඩනවා නම්, ආශ්වාසයක් අත්දැක්කාම ආශ්වාසයක් කියලා හිතනවා. ප්‍රශ්වාසයක් අත්දැක්කාම ප්‍රශ්වාසයක් කියලා හිතනවා. එහෙම නැත්නම් 'in'

කියලා 'out' කියලා හිතනවා. එකයි කියලා දෙකයි කියලා හිතනවා. මොකක් හෝ වචනයක් කමක් නැහැ. තමන්ගේ අත්දැකීමට අපි වචනයක් එකතු කරනවා. හිතේ විතර්කයක් එකතු කරනවා. මේ මෙනෙහි කිරීම හරහා අපිට පුළුවනි හිතේ ඒකාග්‍රතාව වැඩි කරගන්න. නැත්නම් සතිය දියුණු කරගන්න. පිම්බීමක් සිද්ධ වුණ වෙලාවේදී පිම්බීමක්, හැකිළීමක් නම් හැකිළීමක් කියලා හිතනවා. මේක සාර්ථක වුණා නම් පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ හිත මෙල්ල වෙනවා.

මේ අත්දැකීම මනසින් අනුමත කරන්න ස්ථිර කරන්න අවශ්‍යයි. එතකොට ඇහැ ගහගෙන ඉන්නේ, හොඳ අවධානයෙන් ඉන්නේ. 'මේ මොකක්ද දැන් වර්තමාන මොහොතේ සිද්ධ වෙන්නේ?' කියලා අවධානයෙන් ඉන්නවා. ඒ ඒ වැඩේ සිද්ධ වෙන මොහොතේදී, ඒ අවස්ථාවේදී, ඒ වර්තමාන මොහොතේදීම ඒ ඒ කටයුත්ත සිද්ධ වුණා කියලා මෙන්ම මේකයි සිද්ධ වුණේ කියලා මනසින් අනුමත කරනවා.

මේකම අපට ඉදිරියට අනෙක් කටයුතුවලට ගෙනයන්නත් පතුරුවන්නත් අවශ්‍ය වෙනවා. ඒ නිසා පර්යංකය තුළින් පමණක්, සක්මන තුළින් පමණක් මේක සර්ව සම්පූර්ණ කරන්න බෑ. එහෙනම් අපි එදිනෙද කටයුතුවලදීත් මේ සඳහා උත්සාහවන්ත වෙනවා. මේ නිසා අපි කෑම කනකොට බොහොම අවධානයෙන් ඒ කටයුත්තේ යෙදෙනවා. ඇඳුම් පැලඳුම් අඳිනකොට පලඳිනකොට ඒ කටයුත්තත් අවධානයෙන් කරනවා. වෙන වෙන දේවල් කල්පනා කරකර අතීතය ඔස්සේ දුවමින්, අනාගත සැලසුම් හදමින්, සිහින මවමින් මේවා කරලා වැඩක් නෑ. එහෙනම් අපි තේරුම්ගන්න අවශ්‍යයි, දැන් පුළුවන් තරම් මාත් එක්කම ඉන්න ඕනෑ. තමන් එක්කමයි මේ කටයුත්ත කරන්න ඕනෑ. අනික් කෙනා කරනවාද අනික් කෙනා කොහොමද කරන්නේ කියලා බලලා වැඩක් නෑ. අපි කරනවාද? දැන්ම කරනවද? තමන් කොහොමද මේ කටයුත්ත කරන්නේ? කියන එකයි බලන්න අවශ්‍ය. ඒ සඳහායි උත්සාහවන්ත වෙන්න ඕනෑ. එතැනටයි අපට නිශ්ශබ්දතාව අවශ්‍ය වන්නේ. මොකද මම අනෙක් කෙනෙක් එක්ක කතා කර කර මේක කරන්න ගියොත් නිශ්ශබ්දතාව කැඩුණා.

අවධානය බිඳුණා. සිහියත් නැති වුණා. නමුත් තමන් හොඳට තමන් එක්කම ඉන්නවා නම්, තමන්ගේ කය දිහා බලනවා නම්, තමන්ගේ කයේ සිද්ධ වෙන්නේ මොකක්ද කියලා අවධානයෙන් ඉන්නවා නම්, තමන්ට සතිය පවත්වන්න අරමුණක් හම්බ වෙනවා.

මේ වෙලාවේදී කය ඉන්නේ හිටගෙන නම්, හිටගෙන ඉන්න ඉරියව්වෙන් සතිය පවත්වන්න පුළුවන්. එතකොට අපේ යටිපතුලට බරක් දූනෙනවා. පීඩනයක් දූනෙනවා. මොකද දැන් හිටගෙන ඉන්නේ. මුළු කයේම බර යටිපතුලටයි දූනෙන්නේ. ඔන්න එක අරමුණක් අපට අහු වෙනවා. ඊළඟට අපි නිදගෙන නම් ඉන්නේ, අපිට එතනත් අහු වෙනවා. අපිට මේ ස්පර්ශ වෙන තැන්වලට හිත යවන්න පුළුවන්. එහෙම නැත්නම් අපි ඇවිදිනවා නම් සක්මන් භාවනාවක යෙදුණා නම්, ඒ ඒ තැනට හිත තියන්න පුළුවන්. මේක අපිට තව ටිකක් බැරැරුම් කරගන්න පුළුවන්; ශක්තිමත් කරගන්න පුළුවන්. හිත හුඟාක් එහෙ මෙහෙ දුවනවා නම් සක්මනේ යෙදෙන්න පුළුවන්. 'වම' කියලා කියනවා වෙනුවට පාදය එසවෙනකොට මුළු එසවීමේ ක්‍රියාවලියම බලන්න. තබනකොට මුළු තැබීමේ ක්‍රියාවලියම බලන්න. අවශ්‍ය නම් එතැනදීත් මෙතෙහි කරනවා. එසවීමේ මුළු ක්‍රියාවලියම සිද්ධ වෙනකොට 'ඔසවනවා' කියලා මෙතෙහි කරනවා. තැබීමේ මුළු ක්‍රියාවලියම සිද්ධ කරනකොට 'තබනවා' කියලා මෙතෙහි කරනවා. එක කොටසකට එක පාරයි මෙතෙහි කරන්නේ. නිතරම මෙතෙහි කරනවා නෙමෙයි. එසවීමේ ක්‍රියාවලියේ යම් ප්‍රධාන තැනකදී 'ඔසවනවා' කියලා මෙතෙහි කරන්න. තැබීමේ ක්‍රියාවලියේ යම් ප්‍රධාන තැනකදී 'තබනවා' කියලා මෙතෙහි කරන්න. ඕනෑ නම් 'පියවර තුනකට කඩන්නත් පුළුවන්; 'ඔසවනවා - ගෙනයනවා - තබනවා' කියලා මෙතෙහි කරනවා.

මේ උපක්‍රම හරහා තමයි එහෙනම් අපට සතිය හඳුනාගන්න වෙන්නේ. සති පාසලේදී අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ 'SMS' කියලා සංකල්පයක් ඉස්සරහට ගන්නවා, "slowly, mindfully, silently" කියලා. ඒ කියන්නේ සෙමින්, සතිමත්ව, නිශ්ශබ්දව කියන එකයි. 'slowly' කියලා අපි මේ කරන කටයුතු ටිකක් හිමිත් කරන්න

උත්සාහ දරනවා. කලබලේ ආවට ගියාට කරල දන්නේ නැතිව, ටිකක් හිමිත් තමන්ගේ කටයුතුවල නිරත වෙනවා. මොකද නැත්නම් අමතක වෙනවා. අපේ පරණ පුරුද්දට එහෙ මෙහෙ දුවන ගතියක්, ඒ ඒ දේවල් නොසැලකිල්ලෙන් කරන ගතියක්, ඔහේ නිකන් 'රොබෝ කෙනෙක්' වගේ කරන ගතියක් අපිට පුරුද්දට ගිහිල්ලා තියෙන්නේ. දැන් හැබැයි ඒ පරණ දේවල්, තමන්ට පුරුදු වැඩම හෙමිත් කරනවා. අපි දත් මදින්න ගියාහම ඔහේ නිකම් නිදිමතේ එහාට මෙහාට බුරුසුව අතුල්ලන එක තමයි කරන්නේ. නමුත් දැන් එහෙම නෙමෙයි. ඒ කටයුත්තත් සිහියෙන් කරනවා. දත් බෙහෙත් ටිකක් අරගෙන බුරුසුවට දගන්නවා. බුරුසුව අරගෙන කට ඇතුළට දගන්නවා. ඒවා සිහියෙන් කරනවා. ඔන්න තමන්ට ඒකේ රස දැනෙනවා. ඊළඟට දත්වල මේවා ඇතිල්ලෙනවා. විදුරුමසේ ඇතිල්ලෙනවා. කටට රස දැනෙනවා. මේ ඔක්කෝමත් සිහියෙන් කරනවා.

අපි අන්න එහෙම සතිය හඳුනාගන්නවා. මෙන්න මේකයි සතිය කියලා කියන්නේ; මේකයි අවධානයෙන් ඉන්නවයි කියන්නේ; මේකයි වර්තමානෙ ජීවත් වෙනවා කියන්නේ. අපි මේ නොකරපු දේවල් නෙමෙයි. අලුතෙන් යමක් කරනවා නෙමෙයි. කෘත්‍රීමව යමක් කරනවා නෙමෙයි. අපි එදිනෙද කපු වැඩවලටම සතිය කියන එක හඳුන්වලා දෙනවා. සිහියෙන් මේ කටයුත්ත කරනවා කියන එක අපි පුරුදු කරනවා. අපි ඇඳුමක් අදිනකොට නැත්නම් සිවුරක් පොරවනකොට ඒ කටයුත්තත් සිහියෙන්ම කරනවා. අපි හිතමු අපි වැසිකිළි කැසිකිළි කරනවා. ඒ කටයුත්තත් සිහියෙන්ම කරනවා. ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ සම්පජ්ඤ්ඤ පබ්බයේදී පෙන්වා වදළ හැටියට අත්හැර දන්න කියලා කායික ක්‍රියාවක් නෑ. අපි දක්ෂ නම්, සෑම කායික ක්‍රියාවක්ම සතිය දියුණු කරගැනීම සඳහා භාවිත කරන්න පුළුවන්. එතන තියෙන්නේ අපේ වුවමනාව. අපිට මේක අමතක වෙන්න පුළුවන්. අපි කොහේ හරි ගමනක් යනකොට අමතකයි. අපි වෙන වෙන දේවල් ආයේ කල්පනා කරනවා පරණ පුරුද්දට. ඒ නිසා අපට නැවත නැවත මතක් කරලා දෙන්න අවශ්‍යයි - "දත් සිහිය පිහිටුවන්න; දැන් ඇවිදිනවා; ඉස්සරහ බලනවා; මේ පැත්ත බලනවා; දැන් මොකක්ද ඇහෙනවා ඒකට සිහිය

පිහිටුවන්න; වර්තමානයට එළඹෙන්න” කියලා මතක් කරන්න අවශ්‍ය වෙනවා. නැත්නම් හිත අමතක කරනවා. අර පරණ පුරුද්දට අතීතයට යනවා; අනාගතයට යනවා.

දැන් මේක ටික ටික පුරුදු කරන්න කරන්න, අවදි වෙච්ච ස්වභාවයක්, ආයේ ජීවත් වෙන ස්වභාවයක්, අලුතෙන් ඉපදුණා වගේ ස්වභාවයක් දැනෙන්න පුළුවන්. දැන් තේරෙනවා ඉස්සර නම් ඔහේ ජීවත් වෙච්ච ගතියක්, ඉන්නන් වාලෙ හිටපු ගතියක් තමයි තිබුණේ. දැන් අවදි වෙච්ච ස්වභාවයක් තියෙනවා. එදිනෙදා ඔහේ කෙරිච්ච වැඩ දැන් වුවමනාවෙන් කරනවා. පුරුද්දට කෙරිච්ච වැඩ දැන් අවධානයෙන් කරනවා. ඒ හරහා සතියත් අවදි වෙලා. දැන් මේ සතිය අවදි කරගන්න මහා සංකීර්ණ දේවල් නෙමෙයි මේ කරන්නේ. තමන්ට පුරුදු වෙච්ච වැඩේම සිහියෙන් කරනවා. එළඹ සිටි සිහියෙන් කරනවා. දැන් මේක පුරුදු කරන්න කරන්න, සතිය හොඳට වැඩුණට පස්සෙ පියවර පහ දහය වෙනවා. මුලින් නම් පියවර පහයි යන්න පුළුවන්කම තිබුණේ. දැන් පියවර දහයක්ම, පියවර පහළොවක්ම, පියවර විස්සක්ම සිහියෙන් යන්න පුළුවන්. මෙහා කොතේ ඉඳන් එහා කොනට යනකල්ම සිහියෙන් යන්න පුළුවන්. දැන් අඛණ්ඩ සිහියට පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ එනවා. දැන් අනෙක් කටයුතුත් සිහියෙන්ම කරනවා. කනකොටත් බොනකොටත් ඒක සිහියෙන් කරනවා. දැන් මදිනකොට ඇඳුම් පැලඳුම් අඳිනකොට. දැන් අපි අපේ ජීවිතය සතියෙන් පුරවනවා. විවිධාකාර එදිනෙදා කටයුතුවලදී සතිය හඳුන්වලා දෙමින් සතිය පතුරවාගන්නවා.

මේ විදිහට මේක වැඩෙනවා නම් පින්වන්නි, කාලයක් යනකොට තමන්ට තේරෙන්න පුළුවන් මෙන්න මේ තැන්වලදී තාම සතිය නෑ, මේ මේ තැන්වලදී සතිය තියෙනවා කියලා. ඒ කියන්නේ පොඩ්ඩක් ආපස්සට හැරිලා බැලුවහම තමන් දවස ගත කරපු ආකාරය තමන්ට තේරෙනවා. “මෙන්න මේ කටයුතු කරද්දී මට එච්චර සිහියක් තිබුණේ නැහැ. මම වෙන වෙන කල්පනා ඇතුව තමයි කටයුතු කළේ. නමුත් ආහාර ගත්තේ නම් හොඳ සිහියෙන් තමයි” කියලා තමන්ට මගහැරුණු කටයුතු ටිකක් සිහියෙන් කරන්න දැන් උත්සාහවත්ත වෙනවා.

මය විදියට අපි තුළ උත්සාහයක් උවමනාවක් දැඩි කැමැත්තක් මේ සඳහා අවශ්‍යයි. මේක අපි අපි තුළින් වැඩෙන අවශ්‍යයි. මේක මේ මම කරන මග පෙන්වීමක් පමණයි. උත්තේජනය කිරීමක් පමණයි. තමතමා මේ සඳහා උත්සාහවන්ත විය යුතුයි. ඒකයි ප්‍රධානම දේ. මේක වෙන කෙනෙකුට කරන්න බැහැ. ඒ කියන්නේ අපේ සතිය වැඩීම වෙන කෙනෙක් ලව්වා කරගන්න බැ. අපිට මුදල් හදල් තාන්න මාන්න තව විවිධාකාර දේවල් තියෙනවා වෙනන පුළුවන්. නමුත් ආධ්‍යාත්මික ගුණයක් දියුණු කරගන්න එක අනුන් ලව්වා කරගන්න බැ. ඒක අපි අපිම උත්සාහ කරලා අපේම වුවමනාවෙන් අපෙ අපේම ධෛර්යයෙන් කරගත යුතුයි. මේක සාර්ථක උනා නම්, දැන් සතිය පිහිටිය බව තමන්ට තේරෙනවා. පාරාසරිය පේර ගාථාවල සඳහන් වෙනවා “සිනිඳා තෙලධාරාව, අහොසි ඉරියාපථො” කියලා. බොහොම සිනිඳු තෙල් දහරාවක් වැක්කෙරෙනවා වගේ අඛණ්ඩ සතියක් ගැන. තමන්ට තේරෙනවා, උදේ නැගිට්ටා; ඒක මතකයි. දවස ගෙවිව්වා ආකාරය මතකයි. දත් මැදපු ආකාරය; තමන්ට ඒක හොඳට සිහිය පිහිටලා. ඇඳුම් පැලඳුම් අදින ආකාරය ගැන හොඳට සිහිය පිහිටලා. රාජකාරි කරන තැනකට යන ආකාරය ගැන සිහිය පිහිටලා. ඒ කරපු කටයුතු ඔක්කෝම සිහියෙන් කරලා. අන්න දැන් යෝගියා අඛණ්ඩ සතියක් පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ හඳුනාගන්නවා.

ඉතින් මේක මෙතන නතර වෙන්නේ නැහැ. සතිය පිහිටිය බව තේරුණා නම්, සක්මන් භාවනාවක සතිය පිහිටි බව තේරුණා නම්, අර මෙනෙහි කිරීම් වගේ අපි පාවිච්චි කරපු උපක්‍රම පැත්තකට දලා බලනවා; දැන් හිතට තනියෙන් මේ කටයුත්ත කරන්න පුළුවන්ද? දැන් හිතට බොහෝම නිශ්ශබ්දව මේ වර්තමාන මොහොතේ දූනෙන දේක ඉන්න හැකියාව තියෙනවද? වර්තමාන මොහොතේ පාදයක් පොළවේ වදිනවා. එතන තියෙන තද ගතියත් රළු ගතියත් උණුසුම් ගතියත් තේරෙනවා. නිහඬ මනසකින් මේ දැනීමත් එක්ක ඉන්න පුළුවන්ද? එහෙම නැත්නම් ආශ්වාසයක් දිහා බලනවා. ආශ්වාසයේ සිසිලසක් ප්‍රශ්වාසයේ උණුසුමක් තේරෙනවා. ආශ්වාසය වම් නාස් පුඩුවෙන් යනවා කියලා තේරෙනවා. ප්‍රශ්වාසය දකුණු නාස් පුඩුවෙන් යනවා කියලා තේරෙනවා. ආශ්වාසය දිගයි කියලා ප්‍රශ්වාසය කෙටියි

කියලා තේරෙනවා. ඔය වගේ නා නා ප්‍රකාරව අපේ හිතේ සතිය දියුණු වෙන්න වෙන්න අපිට විස්තර තේරෙනවා. මම මේ වෙන්න පුළුවන් ආකාර කිහිපයක් උදහරණ වශයෙන් කිව්වේ.

මේ විදියට ටික ටික සතියට එකතු වෙනවා සම්පජ්ඣ්ඤාය. දැන් දෙයක් දිහා තියුණුව බලන්න පුළුවන් ගතියක්, ඒකෙ විස්තර බලන්න පුළුවන් ගතියක් තියනවා. කලින් නම් මේවා තිබුණේ නෑ; නිකන් උඩින් අතපත ගාන ගතියක් තමයි තිබුණේ. සතියේ එක ලක්ෂණයක් තමයි 'අපිළාපන ලක්ඛණය' කියන්නේ; අරමුණට බැසගන්න ස්වභාවය. අරමුණ නිකං මතුපිටින් අතගානවා නෙමෙයි. අරමුණේ හොඳට විස්තර බලනවා. එතැන කිඳබහින ගතියක්, අරමුණේ හොඳට බැසගෙන ඒකෙ විස්තර දකින්න පුළුවන් ගතියක් හිතේ හැදෙනවා. මේ ඔක්කොම අපි ප්‍රායෝගිකව හදගන්න අවශ්‍යයි. ඉතින් සතිය දියුණු වෙන්න වෙන්න මේක ටික ටික හැදිලා එනවා. අපි ඊළඟට උත්සාහවන්න වෙනවා 'කලින් නම් මට දැනුණේ තද ගතියක් විතරයි. දැන් පුළුවන්ද මේකේ ටිකක් විස්තර බලන්න. පොළොවේ ස්පර්ශය විලුඹටද ඉස්සෙල්ලා දූනෙන්නේ, නැත්නම් පාදයේ මැද කොටසටද? නැත්නම් ඇඟිලිවලටද? ඇඟිලිවල නම් කොයි ඇඟිල්ලටද' කියලා අපි විස්තර ටිකක් බලනවා. මේකේ තද ගතියට අමතරව මොනවද තියෙන ලක්ෂණ? ආශ්වාසයක් ප්‍රාශ්වාසයක් නම්, මේක උණුසුමක්ද? සිසිලසක්ද? මේක දිගද? කෙටිද? මේක මුලද? මැදද? අගද? අපි මේ අරමුණේම බොහොම සියුම් විග්‍රහයක් කරන්න උත්සාහවන්න වෙනවා. ඉතින් මේ ඔක්කොම හරහා අපේ සතිය තව තව දියුණු වෙනවා; සම්පජ්ඣ්ඤාය තව තව දියුණු වෙනවා.

මෙහෙම මනසේ සිද්ධ වන වර්ධනය කොතරම්ද කියනවා නම්, හොඳට මේ ඉස්සරහ තියෙන අරමුණත් එක්ක අභිමුඛව ඉන්න පුළුවන් ගතියක්, මුහුණට මුහුණ ලා ඉන්න ගතියක් හැදෙනවා. හිතන්න මේ වටාපත දිහාම මට ඕනෑ නම් කෙළින් කරලා බලන්නත් පුළුවන්. නැත්නම් පැත්තකට හරවලා බලන්නත් පුළුවන්. නමුත් මේ අරමුණක් එක්ක අභිමුඛව ඉන්නවා කියන්නේ හරියටම බොහොම පහසුවෙන් මුහුණට මුහුණ ලා ඉන්න එකයි. විවිධාකාර අරමුණු මතු

වෙනවා; උදහරණයක් වශයෙන් තද ගතියක් මතු වෙනකොට කොහොමද මේ තද ගතියට එළඹ සිටින්නේ? තද ගතිය එක්ක මුහුණට මුහුණ ලා ඉන්නේ? අපි හිතමු වේදනාවක් මතු වෙනවා; කොහොමද මේ වේදනාවට මුහුණට මුහුණ ලා ඉන්නේ? තොරතුරු මගහැරෙන්නේ නැතුව, සියලු තොරතුරු බලාගන්නා සුලුව, මේකට මුහුණ ලා ඉන්නේ කොහොමද? මේ හැකියාවත් පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ තමයි හැදෙන්නේ.

දැන් මෙහෙම යන ගමනේදී තව තව සතිය වැඩෙන්න වැඩෙන්න, විවිධාකාර වාසි ටිකකුත් එන්න පටන්ගන්නවා. එක වාසියක් තමයි අපේ මතකය වර්ධනය වෙනවා. ඉස්සර නම් මෙලෝ දෙයක් මතක නැහැ; මේ කියපු එක මේ මතක නැහැ. ඊයේ කියපු එක කොහොමත් මතක නැහැ. ඔන්න ඔය වගේ ස්වභාවයක් තමයි තිබුණේ. දැන් සතිය වැඩෙන්න වැඩෙන්න, බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා "සතිමා හොති පරමෙන සතිනෙපකෙකන සමන්තාගතො චිරකතමපි චිරභාසිතමපි සරිතා අනුසාරිතා."³ අපේ මනස බොහෝම සතිමත්ව තියෙනවා නම්, අපි ඒ ඒ කටයුත්ත කරද්දී සිහියෙන් නම් හිටියේ, ඒ ඒ කටයුත්තේ තොරතුරු ටික, ඒවා අපි කරපු ආකාරය මනසේ තැන්පත් වෙනවා. හිතන්න - අපි ගොඩක් වයසට ගිහිල්ලා; ඒත් සතිමත් මනසක් නම් තියෙන්නේ, පැහැදිලි මනසක් නම් තියෙන්නේ, අර අවුරුදු ගානකට කලින් කරපු දේ වුණත් කියපු දේ වුණත්, ඒ දේ නැවතත් මතක් කරලා ගන්න ඕනෑ නම් පුළුවන්. අනුස්මරණයක් කරන්නත් පුළුවන්. ඒ නිසා එම දේවල් තැන්පත් කරද්දීත් සතිය ප්‍රයෝජනවත් වෙනවා; ඒ තැන්පත් කළ දේවල් නැවත එළියට ගනිද්දීත් මතකයට නංවාගනිද්දීත් කියන කාර්ය දෙකේදීම සතිය ප්‍රයෝජනවත් වෙනවා. සතිමත් බව අපේ හිතේ රැඳෙන්න රැඳෙන්න මතක ශක්තිය වර්ධනය වෙනවා. තවත් පැත්තකින් බැලුවොත් සතිය වර්ධනය වෙන්න වෙන්න, සතියම රජ කරන ගතියක් එන්න පුළුවන්.

³ සංයුත්ත නිකාය, ඉන්ද්‍රිය සංයුත්ත, පට්ඨවිභවීග සූත්‍රය

ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ වදලා, ආර්යයන් වහන්සේලාට සති ආරක්ෂාව හැර වෙනත් ආරක්ෂාවක් නැති බව. “සතාරකේන වෙනසා සමනනාගතො හොති”. ආර්යයන් වහන්සේලා වාසය කරන තැනක් වශයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ අරියවාස සූත්‍රයේ සඳහන් කරනවා මේ සතිමත් බව. ආර්යයන් වහන්සේලා විශ්වාසය තියලා තියෙන්නේ වෙනත් ආරක්ෂාවක් මත නෙමෙයි, සති ආරක්ෂාව මත. මොකද සතියේ එළඹ සිටිනවා. තමන්ට තේරෙනවා කුමක්ද වෙන්න යන්නේ කියලා. දැන් ඇහෙන්නේ මොනවද පේන්නේ? කනෙන් මොනවද ඇහෙන්නේ? දිවෙන් මොනවද දැනෙන්නේ? නාසයෙන් මොනවද ග්‍රහණය කරන්නේ? කයට මොනවද දැනෙන්නේ? හිතට මොනවද එන අරමුණු? දැන් තමන්ට හොඳ එළඹ සිටි සිහියක්, වර්තමානේ සිද්ධ වෙන දේ ගැන අවබෝධයක් එන්න පටන්ගන්නවා. සතියට තමයි මුල් තැන දීලා තියෙන්නේ. සතියේ ආරක්ෂාව යටතේ තමයි ජීවත් වෙන්නේ.

ඉතින් ඒ නිසා එබඳු මට්ටමකදී සතිය හරියට, හොඳ මතකයක් සහිත, දක්ෂ දෙරටු පාලකයකුට සමානය කියලා කියන්නේ. “සතිදෙවාරිකො, හික්ඛවෙ, අරියසාවකො අකුසලං පජහති, කුසලං භාවෙති”⁴ සතිය නිසාම දැන් එයාට තේරෙනවා මෙන්න මේක තමයි කළ යුතු දේ. මේක තමයි නොකළ යුතු දේ. මේක කුසලය. මේක අකුසලය. මේක කළොත් හොඳයි. මේක නොකළොත් හොඳයි. මේක තමයි කරන්න තියෙන්නේ. මේක තමයි නොකරන්න තියෙන්නේ. මේ දේවල් සම්බන්ධයෙන් හිතේ හොඳ වැටහීමක් ඇති වෙන්න පටන්ගන්නවා. ඒ නිසා කියනවා “අකුසලං පජහති, කුසලං භාවෙති” මේ නිසා එයා කුසලය වඩනවා; අකුසලය බැහැර හරිනවා. “සාවජ්ජං පජහති, අනවජ්ජං භාවෙති” එයා වැරදි සහගත දේවල් අත්හැරලා දනවා. නිවැරදි දේවල් ළං කරගන්නවා. නිවැරදි දේවල් වර්ධනය කරනවා. “සුද්ධං අත්තානං පරිහරති” බොහොම පිරිසිදු ජීවිතයක් ගත කරන්න උත්සාහවත් වෙනවා.

⁴ අංගුත්තර නිකාය, සත්තක නිපාත, නගරොපම සූත්‍රය

ඒ කියන්නේ අපි මේ වඩන සතිය පටන්ගන්නේ බොහොම සරලව වුණාට, මේකේ දීර්ඝ ගමනක් තියෙනවා. මේකෙ පැතිරෙන ගතියක් තියෙනවා. අපේ මුළු ජීවිතේම සතිමත් වෙන ගතියක්, අපේ ජීවිතේම පිරිසිදු වෙන ගතියක්, අපි නැවතත් අලුතෙන් ජීවිතය පටන්ගත්තා වගේ ගතියක් මේකෙන් ඇති කරලා දෙනවා. ඒකයි ආර්යවාස සූත්‍රයේ බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාරන්නේ “කථඤ්ච, භික්ඛවෙ, භික්ඛු එකාරකෙධා හොති” මහණෙනි, මේ එකම ආරක්ෂාවක් යටතේ ඉන්නවා කියලා කියන්නේ කුමක්ද? “ඉධ, භික්ඛවෙ, භික්ඛු සතාරකෙධන වෙනසා සමන්තාගතො හොති”. මේ සති ආරක්ෂාව සහිතව සමන්තාගතව ජීවත් වීමයි කියලා දේශනා කරනවා. “එවං බො, භික්ඛවෙ, භික්ඛු එකාරකෙධා හොති” මෙන්න මෙයයි මහණෙනි, ආර්යයන් වහන්සේලාට තියෙන එකම ආරක්ෂාව.

එහෙනම් පින්වත්නි, ආර්යයන් වහන්සේලා පවා මේ විදිහට සති ආරක්ෂාව සහිතව ඉන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා නම් අපිත් අපේ කෙලෙසිච්ච සිත් ආරක්ෂා කරගැනීම පිණිස, කෙලෙසුණ භාවයෙන් මුදවාගැනීම පිණිස, මේ ඒකායන මාර්ගය වඩන්න උත්සාහවන්ත වෙමු. ඒ සඳහා මග පෙන්වීමක් දිරි ගැන්වීමක් අද දින ධර්ම දේශනාවෙන් සිද්ධ වේවා කියලා ප්‍රාර්ථනා කරමින්, අද ධර්ම දේශනාව අවසන් කරනවා.

සියලුදෙනාටම තෙරුවන් සරණයි !



2 | නීවරණවලින් නිදහස් වෙමු

නමොතසුස හගවතො අරහතො සමමා සමුද්ධසුස

“කථඤච, භික්ඛවෙ, භික්ඛු පඤචඛගවිසහිනො හොති?”

ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, ගෞරවනීය මෑණිවරුනි, ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වතුනි, අපි නිස්සරණ වනය සේනාසනයේ පවත්වන 229 වැනි භාවනා වැඩසටහනට මාතෘකාව වශයෙන් තියාගත්තේ දුකිය අරියවාස සූත්‍රය. මේ සූත්‍රය අන්තර්ගත වෙන්නේ අංගුත්තර නිකායේ දසක නිපාතයේ. ඒ කියන්නේ කරුණු දහයක් අඩංගු වන කොටසේ.

ඊයෙත් අපි මතක් කරගත්තා, සූත්‍ර දෙකක් ළඟ ළඟ තියෙනවා. එකක තියෙන්නෙ උද්දේසය විතරයි. ඒ කියන්නේ මාතෘකා විතරයි තියෙන්නේ. දෙවන සූත්‍රයේ තමයි එක එකක් ගැන විස්තර අන්තර්ගත වන්නේ. ඒ දෙකේම සඳහන් වෙන්නේ එකම කරුණු. ඒ කියන්නේ, ආර්යයන් වහන්සේලා කොයි විදියටද තමන්ගේ ජීවිතය හැඩගස්වාගෙන තිබුණේ? උන්වහන්සේලාගේ හිත කොහොමද සකස් කරගෙන තිබුණේ? හිත පැවැත්වූයේ මොන ආකාරයකටද? කියන විස්තරය තමයි එන්නෙ. ඉතින් අපටත් යම් දවසක ආර්යයන්ගේ භූමියට පත් වීමට උවමනාවක් තියෙනවා නම්, අපිත් පොඩ්ඩක් හරි උන්වහන්සේලාව අනුගමනය කරන්න,

උන්වහන්සේලාව ආදර්ශයට ගන්න උත්සාහවන්න වෙන්න ඕනෑ. මොකද, කවද හෝ ආර්ය භූමියකට පත් වෙලා තමයි නිවන් දකින්න තියෙන්නේ. උන්වහන්සේලා මොන ආකාරයෙන්ද ජීවත් වෙන්නේ? මොන ආකාරයෙන්ද හැසිරෙන්නේ? කොයි විදියට තමන්වහන්සේලාගේ හිත සකස් කරගන්නේ? කියල මේ දේවල් විමසලා බැලීම අප තුළ ලොකු උදෙසාගයක් ඇති කරනවා. ඒ වගේම අපේ හිතේ යම් යම් සැක සංකා තියෙනවා නම් ඒවා දුරු වෙන්න හේතු වෙනවා. මොකද 'උන්වහන්සේලා මේ මේ විදියයි' කියලා අපි වැරදි ආකල්පයක ඉන්නවා නම්, ඒ ආකල්ප දුරු වෙලා, උන්වහන්සේලාගේ කටයුතු මෙන් මේ ආකාරයෙන් සිද්ධ වෙනවා කියලා බුද්ධ දේශනාවක් ඇසුරෙන් අපි තේරුම් ගන්නකොට අපේ හිතේ තිබිවිච සැක සංකා දුරු වෙලා අපිටත් නිවැරදි අවබෝධයක් ලැබෙනවා. ඒත් එක්කම, අපි අනුගමනය කළ යුතු ප්‍රතිපදාව ගැනත් නිවැරදි අවබෝධයක් ඇති වෙනවා.

අපි ඊයේ ප්‍රධාන වශයෙන්ම කථා කළේ අරියවාස සූත්‍රයේ සඳහන් වන තුන්වන කරුණ. බුදුරජාණන් වහන්සේ වදරනවා ආර්යයන් වහන්සේලා එකම ආරක්ෂාවක් සහිතව ජීවත් වෙනවා කියලා. ඒ වෙන එකක් නොවෙයි - සති ආරක්ෂාව. අරියවාස සූත්‍ර දේශනාව කරන්නේ ප්‍රඥවන්ත පිරිසකට. කුරු රට කම්මාස්සදම්ම නියම් ගමේ ඉන්න වැසියන්ටයි මේ සූත්‍රය දේශනා කරන්නේ. සතිපට්ඨාන සූත්‍රය දේශනා කරල තියෙන්නේ ඒ පිරිසටමයි. ඉතින් බුදුරජාණන් වහන්සේ ටිකක් භාවනාවකට නැඹුරු වුණ පිරිසක්, ප්‍රතිපත්තියකට නැඹුරු වුණ පිරිසක් එල්ල කරගෙන මෙබඳු දේශනාවක් කළාදෝ කියලා හිතන්න ඉඩ තියෙනවා. මොකද සතිපට්ඨානයේ පෙන්නන්නේ සම්පූර්ණයෙන්ම ප්‍රායෝගිකව භාවනාවක් වඩන දහමක් ප්‍රගුණ කරන මාවතක් තමයි. මේ අරියවාස සූත්‍රයේ එහෙම නම් අපිට හිතන්න පුළුවන් භාවනාවක් වඩන, සතිපට්ඨානයක් වඩන පිරිසකට තව තවත් ඒකට උනන්දු වෙන්න, යම් දහමක් වඩලා තියෙනවා නම් ඒ දහම තව මුහුකුරා යාමක් පිණිස, පරිණත වීමක් පිණිස පරිපූර්ණත්වයක් පිණිස පාර පෙන්නන ගතියක් තියෙන බව.

අපි ඊයේ ටිකක් සාකච්ඡා කළා විශේෂයෙන්ම අපිට හිතේ තියෙන වික්ෂිප්ත භාවය දුරු කරගන්න, පඤ්ච ඉන්ද්‍රිය ඇසුරෙන් මේ තාක් අපේ හිතට ඇතුළු වෙච්ච කෙලෙසුන්ගෙන් අපේ හිත මුදවාගන්න, හිත පිරිසිදු කරගන්න එහෙම නම් අපට යම් පිළිසරණක් යම් පිහිටක් පතන්න වෙනවා. ඒක බුදුරජාණන් වහන්සේ උණ්ණාහ බ්‍රාහ්මණ පඬිතුමාට දේශනා කරනවා 'මනසස ඛො, බ්‍රාහ්මණ, සති පටිසරණනි' කියලා. එබඳු මනසකට තියෙන පිළිසරණ සතිය, එහෙම නැත්නම් එළඹ සිටි සිහිය කියලා. මොකද අපි ඊයේ මතක් කරගත්තා අපි ඉඳුරන් පරිහරණය කරන්න හිඟිල්ලා ටිකක් අමාරුවේ වැටිච්ච ස්වභාවයක් තියෙනවා. ඇසෙන් නා නා ප්‍රකාර රූප බලලා, කනෙන් නානා ප්‍රකාර ශබ්ද අහලා, නාසයෙන් ගඳ සුවඳ බලලා, දිවෙන් රස විඳලා, කයෙන් ස්පර්ශ ලබලා, මේ එකක්වත් අන්තිමට ඒ එකම ඉන්ද්‍රියකවත් රැඳිලා නැහැ. ඒවා ඒගොල්ලන්ගේ තැන්පත් වෙලා නැහැ. ඒ වෙනුවට අපේ හිතේ තමයි ලොකු විප්‍රකාරයක් වෙලා තියෙන්නේ. අපේ හිතට තමයි ලොකු වෙනසක් කරල තියෙන්නේ.

සුභාක් වෙලාවට මේ වෙනස අපට අවාසි සහගත විදියට තමයි වෙන්නේ. අපි දේවල් බලනකොට ඒ දේවල්වලින් වැඩියෙන්ම අපේ කෙලෙස් අවදි වුණ යමක් තියෙනවා නම් ඒ ටික අපට මතක හිටිනවා. අපි දෙයක් අහනකොට අපේ හිතේ වැඩියෙන්ම කෙලෙස් ජනිත වෙච්ච දෙයක් තියෙනවා නම් අන්න ඒ ටික අපට ඇහිච්ච දෙයක් වශයෙන් ඒකේ සංඥ ගන්නවා. සංඥ අනුසයක් වශයෙන් තැන්පත් වෙනවා. අපි ගඳක් සුවඳක් බලනකොට අපේ හිතට හොඳටම කාවැදිච්ච මොනවා හරි ගඳක් සුවඳක් තියෙනවා නම් ඒක අපේ හිතේ තැන්පත් වන ස්වභාවයක් තියෙනවා. අපේ දිවෙන් රසක් බලනකොටත් කයෙන් ස්පර්ශයක් ලබනකොටත් එහෙමයි. එහෙම නම් කෙලෙස්වලට අනුරූපව අපේ හිත තව තව ඒවා නැවත නැවත මතක් කරකර, ඒවා නැවත නැවත රස කරකර ඒවම පරිහරණය කරනවා. ඉතින් බැලුවහම ඒ ඒ ඉඳුරන්ගෙන් ඒ ඒ විෂය ගන්නකොට, ඇහෙන් රූප බලනකොට, කනෙන් ශබ්ද අහනකොට, නාසයෙන් ගඳ සුවඳ බලනකොට, දිවෙන් රස බලනකොට, කයෙන් ස්පර්ශයක්

ලබනකොට බොහොම කෙටි කාලයයි පැවතුණේ. නමුත් ඒවා ගිහිල්ලා හිතේ තැන්පත් වුණාට පස්සේ අපි ඒවාම මතක් කරකර මතක් කරකර ඒවායින් තව තව අපේ හිත කෙලෙසගන්න ස්වභාවයක්, තව තව අපේ හිත අපවිත්‍ර කරගන්න ස්වභාවයක් තියෙනවා. අපි මනස පාවිච්චි කරලා අපේ මනසම තව තව දූෂණය කරගන්නවා. එබඳු පරිසරයක තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ අනුශාසනා කරන්නේ මේ සති ඔසුව පාවිච්චි කරන්න කියලා.

අපි ඒක ගැන ඊයේ ටිකක් කතා කළා. එහෙම නම් අපිට පටන්ගන්න වෙනවා කොහොමත් පුළුවන් තැනකින්. අපි ඉන්න තැනින් තමයි පටන්ගන්න වෙන්නේ. අපි ඒකට සති මාත්‍රය කියලා කියනවා. මේ මොහොතට හිත ගන්න එහෙම නම් වැයම් කරන්න වෙනවා. මොකද මේ අතීතයේ හිත සැරිසරන තාක්, අනාගතයේ හිත සැරිසරන තාක්, තව තව හිත මුළා වීමක් තමයි වෙන්නේ. අරමුණු වල ලැගගැනීමක්, අරමුණු තුළ තව තව මුළා වීමක්, ඒවායින්ම තව තව විඤ්ඡිත වීමක් තමයි වෙන්නේ. එහෙම නම් සිත ඒ අතීතයෙන් අනාගතයෙන් මුදවන්න අපිට යම් උපක්‍රමයක් අවශ්‍ය වෙනවා. ඒ උපක්‍රමය වශයෙන් තමයි අපි කමටහනක් ඉස්සරහින් තියාගන්නේ. කායානුපස්සනාවක් විශේෂයෙන්ම මූලදී පටන්ගන්නේ භාවිත කරන්නේ හිත බාහිරට යන ගතිය අඩු කරලා හිත කෙලෙසුන්ගෙන් මුදවාගැනීමේ උපක්‍රමයක් වශයෙන්. ඉතින් ඒකම බුදුහාමුදුරුවෝ වදලා “මේක තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේගෙන් අපට ලැබීවිච්ච දයාදය” කියලා. හිඤ්ඤා වහන්සේලාට දේශනා කළා “ගොවරෙ, හිකිවෙ, වරථ සකෙ පෙතතිකෙ විසයෙ”⁵ මහණෙනි, මේ පිය උරුමයෙහි වාසය කරන්න. පිය උරුමයෙහි තමන්ගේ හිත හසුරුවන්න කියලා වදලා. පිය උරුමය වශයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන්නේ සතර සතිපට්ඨානයයි. එහෙම නම් බුදුවරයකුගෙන් අපට ලැබිලා තියෙන උරුමය, දයාදය සතර සතිපට්ඨානයයි. ඒ සතර සතිපට්ඨානයේ අපි ජීවත් වන තාක්, සතර සතිපට්ඨානයේ පවතින තාක් අපි ආරක්‍ෂිතයි කියලා කියන්න පුළුවන්.

⁵ සංයුත්ත නිකාය, සතිපට්ඨාන සංයුත්ත, සකුණග්ගි සූත්‍රය

එහෙම නැති හැම මොහොතකම අපි ඉන්නේ මාර බන්ධනයක. මාරයාට අහු වෙලා, එහෙම නම් අපි බුදුන් සරණ ගිහිල්ලා උත්සාහවන්ත වෙන්න ඕනෑ බුදුරජාණන් වහන්සේගෙන් අපිට ලැබීවිච දයාදය තුළ හැසිරෙන්න. එබඳු හැසිරීමකදී තමයි සතිය දියුණු වෙන්න පටන්ගන්නේ.

අපි එතකොට සක්මන් භාවනාවකින් සතිය දියුණු කරනවා. පර්යංක භාවනාවකින් සතිය දියුණු කරනවා. ඊළඟට එදිනෙද කටයුතුවලදීත් සිහියෙන් ඉන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා. ඉතින් මෙහෙම කරගෙන කරගෙන යනකොට සතිය යන්තමින් හඳුනාගන්න ගතියක් අපට තේරෙනවා. මේ මොකක්ද කියලා මුලදී නම් තේරුණේ නැහැ. මේ කරන්නේ මොකක්ද කියලා මේකෙ වටිනාකමක් තේරුණේ නැහැ. හිත මේකට කිසිම වටිනාකමක් දෙන්නෙත් නැහැ. ඉතින් හරි අමාරුයි මේකට පෙළගැහෙන්න. ඊයෙත් ඒකයි මම මතක් කළේ අපිට පාදයක් පොළොවේ වදිනකොට එතනට හිත තියන්න ඕනෑ කියන එකත් මුලදී තේරෙන්නේ නැහැ. ඇයි මෙහෙම කරන්නේ, මේකේ වටිනාකම මොකක්ද කියලාවත් අපිට තේරෙන්නේ නැහැ. හැබැයි අපි ගෞරවයෙන් ගුරුවරු ගැන පොඩ්ඩක් විශ්වාසය තියලා මේ වැඩේට පෙළගැහෙනවා. එහෙම කරන්න කරන්න තමයි හිතේ වැඩෙන සතිය හඳුනාගන්න ලැබෙන්නේ. තමන්ට තේරෙනවා මේ වෙලාවේදී මම පියවර කීපයක් වර්තමාන මොහොතේ ජීවත් වුණා. හිත අතීතයට ගිහිල්ලා පැටලිලා තිබුණෙත් නැහැ. අනාගත සිහින ඔස්සේ අතරමං වෙලා තිබුණේත් නැහැ. ඒ වෙනුවට මේ සරල පහසු වර්තමාන වශයෙන් දූනෙන යම් හෝ අත්දැකීමක මගේ හිත තිබුණා.

ඉතින් මේ අත්දැකීම හරිම සරලයි. අපි වාඩි වෙලා ඉන්නකොට කයේ දූනෙන දේක හිත පවත්වනවා කියන එක හරිම සරලයි. නමුත් අපේ හිත ඒ සරල බව නෙමෙයි අනුමත කරන්නේ; අගය කරන්නේ. නිරන්තරයෙන්ම අර මොකක් හෝ වෙච්ච දෙයක් ඔස්සේ යන ගතිය, අනාගත සැලසුමක් ඔස්සේ යන ගතිය, ප්‍රාර්ථනාවක් ඔස්සේ යන ගතිය තමයි එයා අගය කරන්නේ. එහෙම නම් ඉතින් අපට සැහෙන්න සටනක් දෙන්න වෙනවා නැවත නැවත

මේ සරල අරමුණටම හිත ගන්න. අද මාතෘකාව වශයෙන් තියෙන්නේ මේකේ යම් සාර්ථකත්වයක් අත්දකින මට්ටමක්.

බුදුරජාණන් වහන්සේ දෙවැනි අරියවාසය වශයෙන් සඳහන් කරනවා “කථඤුව, හික්කවෙ, හික්කු පඤ්චඛාවිසහිතො හොති?” ආර්යයන් වහන්සේගේ හිතේ අංග පහක් විප්පහීන වෙලා ප්‍රභාණය වෙලා තියෙන්නේ. මොනවාද මේ අංග පහ.

ඉධ, හික්කවෙ, හික්කුනො කාමච්ඤෙ පහිනො හොති, බ්‍යාපාදෙ පහිනො හොති, ඵ්නමිද්ධං පහිනං හොති, උද්ධචකුක්කච්චං පහිනං හොති, විවිකිච්ඡා පහිනා හොති. එවං ඛො, හික්කවෙ, හික්කු පඤ්චඛාවිසහිතො හොති.

අපි කවුරුත් දන්නා නීවරණ පහ ගැන තමයි මෙතනදී බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්න්නේ. එහෙම නං මේ නීවරණ පහෙන් නිදහස් වෙච්ච සිතක් ආර්යයන් වහන්සේලා භුක්ති විඳිනවා. ඉතින් අපිට එක පාරට ආර්ය භූමියට යන්න බැරි නිසා, අපි එහෙනං උත්සාහවත්ත වෙන්න ඕනෑ කෙටි කාලයකට හරි අපේ හිතෙන් නීවරණ දුරු කරගෙන, හිත නිදහස් කරගෙන ජීවත් වෙන්න පුළුවන්ද බලන්න. ඔතන තමයි අපට තියෙන ප්‍රායෝගික ප්‍රශ්න. ඒකට තමයි මේ කමටහන තුළින් සතිය දියුණු වෙන්න වෙන්න කෙනෙක් පෙළගැහෙන්න. කෙනෙක් උත්සාහවත් වෙන්න. උදහරණයක් වශයෙන් අපි හිතමු සක්මන් භාවනාව කරනවා. අපේ හිත ඒ අරමුණේ එකඟ වෙනවා. දැන් වම් පාදය පොළවේ ස්පර්ශ වුණා. “වම” කියලා ඕනෑ නම් අපි මෙනෙහි කිරීමකුත් කළා. එතන දැන් හිත එකඟ වුණා. දකුණු පාදය පොළොවේ ස්පර්ශ වුණා. එතන අපි “දකුණ” කියලා මෙනෙහි කිරීමකුත් කළා. එතන හිත එකඟ වුණා. දැන් මේ හිත එකඟ වෙනවා කියන එකේදී යම් පමණක නීවරණ යටපත් වීමක් වෙනවා. දැන් අපේ හිතේ එකඟතාවක්, නිරන්තරයෙන්ම කැමති කැමති අරමුණුවලට නොයන ස්වභාවයක් තියෙනවා. කැමති අරමුණු ඔස්සේ යන ස්වභාවය තමයි කාමච්ඡන්දයේ ලක්ෂණය. අපේ හිත කාමච්ඡන්දය අරක්ගෙන නම් එයා මොකද කරන්නේ? නිරන්තරයෙන්ම බොහොම රසවත් අරමුණු

ඔස්සේ යනවා. එයා එක අරමුණක රස අඩු වෙනකොට තව අරමුණකට පනිනවා. රස මදි වෙනකොට තව අරමුණකට පනිනවා. රස අඩු වෙනකොට තවත් අරමුණකට පනිනවා. මෙන්ම මේක තමයි කාමච්ඡන්දයේ ස්වභාවය.

දැන් අපි කලින් වගේ වම් පාදය පොළොවේ ස්පර්ශ වෙනකොට එතන හිත තියනවා. දකුණු පාදය පොළොවේ ස්පර්ශ වෙනකොට එතන හිත තියනවා. අපි මේක මුලදී බලෙන් වගේ චීර්යයෙන් තමයි කරන්නේ. හිත කැමතිම නෑ. බලෙන්ම කරනවා. කරන්න කරන්න හිත දමනය වන මෙලේල වෙන ගතියක් තියෙනවා. එතකොට එයා නිකං බැඳලා තිබ්බා වගේ. දැන් මේ අරමුණේ ඉන්න ගතියක් ඇවිත්. අරමුණේ හිත එකඟ වෙනවා. අරමුණේ හිත එකඟ වුණා කියන්නේ, ඒකාග්‍රතාව පොඩ්ඩක් හරි හිතේ ඇති වුණා කියන්නේ කාමච්ඡන්දය පොඩ්ඩකට යටපත් වුණා.

කාමච්ඡන්දය කියන එක පින්වත්නි, බුදුරජාණන් වහන්සේ උපමා කරනවා හරියට ණයක් ගත්තා වගේ කියලා. මොකද කාමච්ඡන්දය හරහා අපට ලැබෙන ආස්වාදය, අපට දැනෙන සැපය, සුවය, හරිම තාවකාලිකයි කියලා උන්වහන්සේ දේශනා කරනවා. කවද හරි ගෙවන්න වෙනවා. අපි ණයක් ගත්තහම අපට හිතෙනවා, දැන් අපට සල්ලි තියෙනවා. සල්ලි ලැබුණා තමයි. නමුත් අපි ණයකාරයෙක් වෙලා. අපි කවද හෝ මේ ණයෙන් නිදහස් වෙන්න ඕනෑ. ණය දැන් ගෙවා දන්න ඕනෑ. ඉතින් ඒ නිසා කාමච්ඡන්දය ප්‍රහීණ වුණා නම්, යම් හිතකින් දුරු වුණා නම්, බුදුරජාණන් වහන්සේ වදරනවා ඒක හරියට ණයකින් නිදහස් වුණා වගේ කියලා.

සාමඤ්ඤඵල සුත්‍රයේ එහෙම බුදුරජාණන් වහන්සේ ලස්සනට උපමාවලින් මේ නීවරණ ටික පැහැදිලි කරල දෙනවා. යම් කිසි කෙනෙක් ලොකු ණයක් අරගෙන ව්‍යාපාරයක් කරනවා. ඒ කාලේ හැටියට නම් යම් කිසි කෘෂි කර්මාන්තයක් කරලා එයා බොහොම වෙහෙස මහන්සි වෙලා සශ්‍රීක අස්වැන්නක් ලබනවා. එයාට ලැබිවිච අස්වැන්න නිසා යම් ආදයමක් ලැබුණා. ඒ ආදයම නිසා ඒ ණයෙන් නිදහස් වුණා. බුදුරජාණන් වහන්සේ වදරනවා

ණයෙන් නිදහස් වුණාමත් එයා ගාව අත ඉතිරි මුදලකුත් තියෙනවා. එතකොට එයාට බිරිඳ, දරුවන් එක්ක බෙදගෙන සුව සේ ගත කරන්න පුළුවන්කමක් තියෙනවා. මොකද එයාගේ ඒ ව්‍යාපාරය සමෘද්ධ වුණා. ඉතින් එතකොට හිතේ ඇති වෙන්තේ නිදහසක්. මෙතෙක් කාලයක් හරිම අවිනිශ්චිත බවක් තිබුණේ. මෙතෙක් කාලයක් මේ ණය ගෙවාගන්නේ කොහොමද කියලා හිතේ බියක් තමයි තිබුණේ. ඉතින් මේ ව්‍යාපාරය සාර්ථක වීම නිසා දැන් මෙයාට මේ ණයෙනුත් නිදහස් වෙන්න ලැබුණා. ඒ වගේමයි අත ඉතිරි මුදලකුත් තියෙනවා. ඒකෙනුත් තමනුයි තමන්ගේ දරු මුණුපුරනුයි එක්ක සතුටෙන් ඉන්නත් පුළුවන්. අන්න දැන් හිතේ තියෙන්නේ නිදහසක්. එතකොට කාමච්ඡන්දයෙන් නිදහස් වීම බුදුරජාණන් වහන්සේ උපමා කරනවා, හරියට ණයකින් නිදහස් වුණහම දූනෙන සුවයට. ණයකින් නිදහස් වුණහම දූනෙන සුවය අපි කොක්භඩලා සිනාසෙන සුවයක් නෙමෙයි. මෙතන තියෙන්නේ ලොකු බරකින් අයින් වුණා වගේ ස්වභාවයක්. හිත මෙතෙක් වෙලා බර වෙලා තිබුණේ. ණය බරෙන් මිරිකිලා තිබුණේ. දැන් ඔන්න ණය බරෙන් නිදහස්.

ඉතින් අපේ හිත දිහා බැලුවාම, හිත නිරන්තරයෙන්ම අර වගේ විවිධාකාර කාම අරමුණු ඔස්සේ දුවමින් වල්මත් වෙලා හිටිය ගතියෙන් අයින් වෙලා නිදහස් වෙලා තියෙනවා. දැන් එක අරමුණක ඉන්න ස්වභාවයක් තියෙනවා. එතකොට මේ සමාධි අංගය, ඒකාග්‍රතාව අපේ හිතේ වැඩෙනවා නම් කාමච්ඡන්දයට ඒක පටහැණියි. කාමච්ඡන්දයෙන් හිත පොඩ්ඩක් නිදහස් වෙනවා. කාමච්ඡන්දය අයින් වෙලා යනවා. ඒ නිසා අපිට සමාධියක් හැදෙනකොට හිතේ ඒකාග්‍රතාවක් හැදෙනකොට මූලික වශයෙන් එහෙම නම් මේ කාමච්ඡන්දය යටපත් වෙන්න ඕනෑ. අපේ හිත අතීතයට දුවන තාක් සමාධියක් හැදෙන්නේ නැහැ. අපේ හිත අනාගතයට දුවන තාක් සමාධියක් හැදෙන්නේ නැහැ. ඒ නිසා ඒවා “සමාධි පරිපන්ථ ධර්ම” වශයෙන් දහමේ විස්තර කරනවා.

‘අතීතානුධාවනං චිත්තං විකේඛපානුපතිතං - සමාධිස්ස පරිපජ්ජො’⁶ කියලා සඳහන් කරනවා. ඒ කියන්නේ හැම තිස්සෙම අතීතයට දූවන සිත විකේඛන වන ගතියක් තියෙනවා. ඒ වගේමයි අනාගතයට දූවන සිත. ‘අනාගතපටිකඛිනං චිත්තං චිකම්පිතං - සමාධිස්ස පරිපජ්ජො’ අනාගත ප්‍රාර්ථනා ඔස්සේ යන හිත, ‘අනාගතයේ මොකක් වේවිද’ කියලා හරිම අවිනිශ්චිත බවකට පත් වෙනවා.

අතීතයයි අනාගතයයි ඇසුරු කරන තාක් අපේ හිතේ ඒකාග්‍රතාව හැදෙන්නට ඉඩක් නැහැ. එහෙම නම් ඒකාග්‍රතාව හදගැනීමේ මූලික පියවරක් වශයෙන් අපිට වර්තමාන වශයෙන් සිද්ධ වන ක්‍රියාදාමයක හිත රඳවන්න සිද්ධ වෙනවා. අපට ඕක මූලික තේරුණේ නැති වුණාට ඒකේ සැහෙන ගැඹුරක් වටිනාකමක් තියෙනවා. උදහරණයක් වශයෙන් අපේ හිත ආනාපානායේ තියෙනකොට අපට බය වෙන්න දෙයක් නැහැ ඊළඟට හුස්ම නොගනීවිය කියලා. අපි හිතමු අපිට දීර්ඝායුෂ්‍ය තියෙනවා කියලා. ඉතින් එතකොට ඊළඟ හුස්මකුත් පෙළගැහිල එනවා. අපි සුදුනමින් ඉන්නකොට ඔන්න ආයින් අලුතින් හුස්මක් එනවා. සුදුනමින් ඉන්නවා. ආයින් තවත් හුස්මක් එනවා. සුදුනමින් ඉන්නවා. තවත් හුස්මක් එනවා.

මේ විදියට බොහොම ලස්සනට පෙළගැහිලා වර්තමාන අරමුණෙන් අරමුණට එන ගතියක් තියෙනවා. ඉතින් අපට තියෙන්නේ බොහොම සාවධානව හිතට බරක් ගත්තේ නැතුව එන එන අරමුණ තුළ අවධානය පවත්වන්න. එන එන අරමුණ මත හිත තියන්න. ඉතින් මේ විධියට අපේ හිත එකඟ වෙන්න පටන්ගත්තොත් එතන එතන හිත සතීමත් වෙනවා. එතන එතන හිත ඒකාග්‍ර වෙනවා. දැන් මේකම වර්ධනය වෙලා ඇතැම් වෙලාවට හිත ඒ අරමුණ තුළම නිමගේන වෙලා ඉන්න ගතියක්, ඒ අරමුණේම බැසගත්ත ගතියක් ඇති වෙන්නත් පුළුවන්. ඒ කියන්නේ හිත තවත් ටිකක් ගැඹුරට සමාධි වුණා. ඒක තමයි හුගක් වේලාවට සමථ භාවනාවකදී වෙන්නේ. අපි එකම තෝරාගත්ත අරමුණකට නැවත නැවත හිත නංවමින් නංවමින්

⁶ බුද්දකනිකාය, පටිසම්ඛනිදමඟ, ආනාපානසතිකථා

ඉන්නවා. අන්තිමට හිත එතනම හිර වෙච්ච ගතියක්, හිත ඒ අරමුණේම ඉන්න ගතියක්, වෙනත් අරමුණු කිසිවක් ඇසුරු නොකර මේ තෝරාගත්ත අරමුණු තුළම ඉන්න ස්වභාවයක්, එයම ඇසුරු කරන ගතියක් හැදෙනවා. ඒ කියන්නේ හිත සමාධිමත් වෙලා.

ඊළඟට බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා ව්‍යාපාදය සම්බන්ධයෙන්. ව්‍යාපාදය උපමා කරනවා රෝගයකට. අපට රෝගයක් වැළඳුණහම කන්න බොන්නත් හරිම අමාරුයි. කිසිම කැම රුචියක් ඇත්තෙන් නැහැ. කයත් හරිම දුබල වෙලා. ඉතින් බොහෝම අමාරුයි. හරිම දුෂ්කරයි. හැබැයි රෝගයෙන් නිදහස් වුණහම නම් ආයින් කැම රුචිය ඇති වෙලා, කය ටිකක් ශක්තිමත් වෙලා, තමන්ට දූනෙනවා 'දූන් නම් කය රෝගයෙන් නිදහස් වුණා. දූන් නම් මම ආයින් සුවපත් වුණා, නිරෝගී වුණා' කියලා. ඒ ඇති වන නිදහස, රෝගයෙන් නිදහස් වීමේ සුවය බුදුරජාණන් වහන්සේ උපමා කරන්නේ ව්‍යාපාදයෙන් නිදහස් වෙච්ච හිතකට. බුදුහාමුදුරුවෝ දෙන උපමා හරිම අර්ථාන්විතයි. මොකද දූන් මෙතෙක් වෙලා අපේ හිත ද්වේෂයෙන් පීඩිත වෙලා නම් තිබුණේ, අපිට වෙන මොකක්වත් කරගන්න විදියක් නැහැ. ඒකෙන්ම හිත දුබල වෙලා. ඒකටම අහු වෙලා. එයාට වෙන ලෝකයක් පේන්නෙම නැහැ. අනික් කෙනෙක් දෙයක් කිවුවත් ඇහෙන්නෙන් නැහැ. එව්වරටම හිතේ තිබ්ච්ච ඒ සෞම්‍ය ගතිය නැති වෙලා. හිත තද වෙලා. හිර වෙලා. මොකද හිත ද්වේෂහරිත වෙලා. නමුත් ද්වේෂයෙන් නිදහස් නම් බුදුහාමුදුරුවෝ වදළා හරියට අර රෝගයෙන් නිදහස් වුණා වගේ, ලෙඩකින් නිදහස් වුණා වගේ, දූන් සුවපත් භාවයක් නිදහසක් දූනෙනවා. හිත නිරෝගී වුණා වගේ දූනෙනවා. ඒ නිසා ද්වේෂය කියන එක බුදුරජාණන් වහන්සේ වදරන්නේ හරියට රෝගයක් වගේ කියලා.

භාවනාවකදී අපි නැවත නැවත අරමුණට හිත නංවමින් ඉන්නකොට මුලදි නම් අසාර්ථකයි. හිත එහෙට දුවනවා මෙහෙට දුවනවා. නැවත නැවත ගෙනැලේලා අරමුණේ තියන එකත් හරි වෙහෙසක්. නමුත් මේ අපේ ප්‍රයත්නය හරහා ඒක සාර්ථක වුණා නම් මොකද වෙන්නේ? දූන් අපිට පොඩි සතුටක් පොඩි ප්‍රමෝදයක් ඇති කරගන්න පුළුවන්. මොකද දූන් මේ මගේ ප්‍රයත්නය හරහා දූන්

අරමුණේම හිත පිහිටලා. දැන් මට වැඩිය මහන්සි වෙන්න දෙයක් නැහැ. ලොකු විරියයක් දරන්න දෙයක් නැහැ. හිත දැන් මෙල්ල වෙලා. හිත දැන් සතුටින් මේ අරමුණේම ඉන්නවා, මේ සතුට මේ ප්‍රමෝදය තමයි ප්‍රීතියක් බවට පත් වෙන්නේ. මේ ප්‍රීතිය අපි මේ රූප බලලා ශබ්ද අහලා ගන්න ප්‍රීතියක් නෙවෙයි. අපිට වුවමනා අරමුණටම නැවත නැවත හිත නැංවීම හරහා ව්‍යාපාද නිවරණය යටපත් වීම නිසා එන ප්‍රීතියක්. මෙතෙක් වෙලා හිතේ තිබුණේ ගැටෙන ගතියක්. “මේක තාම හරි ගියේ නෑ. තාම හරි ගියේ නෑ. මෙව්වර උත්සාහ ගන්නවා” කියලා පොඩි විරසක භාවයක් තමයි තිබුණේ. නමුත් වැඩේ සාර්ථක වුණාට පස්සේ හිතේ දැන් තියෙනතේ සාර්ථකත්වය. මෙතෙක් වෙලා තිබ්ව්ව ගැටෙන ගතිය, මේක අසාර්ථක වීම නිසා හිතේ තිබුණ උදහස වෙනුවට දැන් සාර්ථක වීම නිසා ඇති වන ප්‍රමෝදය, සතුට අන්න එතනින් පටන්ගන්නවා ප්‍රීතියක්. මෙබඳු ප්‍රීති ස්වභාවයක් හිතේ තියෙනවා නම් ව්‍යාපාදයට ඉඩක් නැහැ.

ඊළඟට තවත් පැත්තකින් අපේ හිතේ කාමච්ඡන්දය දුරු වෙනකොට ව්‍යාපාදය දුරු වෙනකොට අපේ හිත ඒනම්ද්ධයට, නින්දට වැටෙන්න පුළුවන්. අපේ සිත කාමච්ඡන්දයෙන් දූවෙන වෙලාවක අපිට නින්ද යන්නේ නැහැ. මොකද එතකොට හැම තිස්සෙම හිත කුලප්පු වෙලයි ඉන්නේ. ඉතින් නින්ද යන්නේ නැහැ. ඒ වගේම හිත ද්වේෂහරිත වේලාවක විවිධාකාර අරමුණු එනවා. ඒ ඔස්සේම යන ගතියක් තියෙනවා. එතකොටත් නින්ද යන්නේ නැහැ. හැබැයි අපේ හිත තැන්පත් වුණාම, හිතේ කාමච්ඡන්දය යටපත් වුණාම, ද්වේෂය, ව්‍යාපාදය යටපත් වුණාම අවාසනාවකට නින්දට බරයි. ඉතින් ඒකයි හුඟක් වේලාවට අපි සෑහෙන්න කාර්යබහුලව ඉඳලා භාවනා වැඩසටහනකට සහභාගි වෙනකොට සිද්ද වෙන්නේ. අපිට දැන් මේ කරන්න තියෙන වැඩේ හරිම සරලයි. ඒ කියන්නේ හුස්ම රැල්ලක් දිහා බලාගෙන ඉන්න එක. නැත්නම් පිම්බීමක්, හැකිලීමක් දිහා බලාගෙන ඉන්න එක. මේ අරමුණත් හරිම ඒකාකාරයි; හරිම උපේක්ෂා සහගතයි. ඉතින් ඕකේ පොඩ්ඩක් හෝ හිත එකඟ වෙන්න උත්සාහවන්න වෙනකොටම දන්නෙම නැතුව අපට නින්ද ගිහිල්ලා. ඒ නිසා දවසක් දෙකක් භාවනා වැඩසටහන්වල

නින්දට යන අය දකිනවා කියන එක සාමාන්‍යයි. විශේෂයෙන්ම ටිකක් වයසට ගිහිල්ලා එහෙම ආව නම්, බිත්තියකට හෙම හේත්තු වෙලා කකුල් දෙකත් දිග හැරගෙන නම් භාවනා කළේ, අනිවාර්යයෙන්ම ඉතින් ටික වේලාවකින් නිදි තමයි. ඒක බොහොම සාධාරණයි.

හැබැයි ඉතින් අපි උනන්දු වෙන්න ඕනෑ කොහොම හරි නින්දෙන් හිත මුදවාගන්න. මොකද දැන් කාමච්ඡන්දය යටපත් වෙච්ච මට්ටමකදී ව්‍යාපාදය යටපත් වෙච්ච මට්ටමකදී තමයි මේ ඊනමිද්ධ නීවරණයට අහු වෙලා තියෙන්නේ. අපි මේ ලොකු සටන ජයගෙන සැහෙන්න බලවත්ව එන මොහොතේ අවාසනාවකට වෙන සතුරෙකුට අහු වෙලා. ඉතින් හුඟාක් වේලාවට මේ නින්දේ, හිතේ ඇති වන හැකිඑණු ස්වභාවයේ, යම් පමණක ආස්වාදයකුත් තියෙනවා. ඇතැම් කෙනෙක් මේ නින්දට හරි කැමතියි. මේ අය එනවා; පොඩි වෙලාවක් යනවා; නින්දට වැටෙනවා. ඉතින් සීනුව ගහනකල් දන්නේ නෑ. තව කවුරු හරි ඇඟිල්ලෙන් අනිනකල් දන්නේ නැහැ. නින්දේම ඉන්න ගතියක් තියෙනවා. ඒකෙම හිර වෙලා. මොකද ඒකේ හිර වුණාට පස්සේ ඒකෙන් එළියට එන්න බැහැ. මොකද දන්නේ නැහැ. නිදගත්තා කියන්නෙම සතියක් නැහැ; සතිය අහිමියි. නින්ද ඇතුළේ හිර වෙලා ඉන්නේ.

මේ අනුව පින්වත්නි බුදුරජාණන් වහන්සේ ඊනමිද්ධ නීවරණය උපමා කරන්නේ සිරගෙයකට. දැන් සිරගෙයක් ඇතුළට ගියාම අපිට ඕනෑ විදියට හැසිරෙන්න බැහැ. ඒකේ තියෙන නීතිරීතිවලට අනුව තමයි කටයුතු කරන්න ඕනෑ. තව දුරටත් කියනවා නම්, බරපතල වැඩ ඇතුව නම් හිරේට ගියේ, ඉතින් ඒකේ කියන කියන දෙයට අපි නතු වෙනවා මිසක් අපිට කිසිම නිදහසක් නැහැ. ඔන්න ඔය වගෙයි මේ නින්දේදී සිද්ධ වෙන දෙයත්. ඇතැම් වේලාවට ගොරවනවා. ඇතැම් වේලාවට එක එක දේවල් කියනවා. අපිට කිසි නිදහසක් නැහැ. අපි ඒකේ හිර වෙලා. නමුත් යම් කිසි කෙනෙකුට මේ නින්දෙන් මේ ඊනමිද්ධයෙන් නිදහස් වෙන්න පුළුවන් නම්, මේ හිත හකුළුවන හිත සැඟවෙන ගතියෙන්, හිතේ තියෙන ඇලි මැලි ගතියෙන් නිදහස් වෙන්න පුළුවන් නම් බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාලා

ඒක හරියට හිරෙන් නිදහස් වුණා වගේ කියලා. මෙතෙක් වෙලාවක් සැහෙන්න දුක් වින්ද හිරේට වෙලා. නමුත් දැන් කිසිම වියදමක් නැතිව, මොකක් හෝ හේතුවක් නිසා නිදහසක් ලැබුණා නම්, ඒ නිදහස වගෙයි කියලා වදලා ඒනම්ද්ධයෙන් නිදහස් වීම.

අපි ඒනම්ද්ධයෙන් නිදහස් වීම සඳහා භාවනාවේදී විවිධ උපක්‍රම පාවිච්චි කරනවා. එක ප්‍රධාන උපක්‍රමයක් තමයි, මෙනෙහි කිරීම කියන්නේ. අපි නැවත නැවත අරමුණ මෙනෙහි කරනවා නම්, අරමුණට හිත නැවත නැවත නංවනවා නම් උද්‍යුතයක් වශයෙන්, දැන් හුස්ම රැල්ලක් එනවා. ඒ අරමුණට හිත නංවනවා. ආයින් තව හුස්ම රැල්ලක් එනවා. ඒකට හිත නංවනවා. තවත් හුස්ම රැල්ලක් එනවා. ඒකට හිත නංවනවා. දැන් මේ ආකාරයට අපිට සක්‍රියව කරන්න යම් ක්‍රියාවක් තියෙනවා. එහෙම නැත්නම් අපි සක්මන් කරනවා. සක්මනේදී අපි නිකං ඉන්නේ නැහැ. හිටගෙන ඉන්නේ නැහැ. අපි සක්මන් කරනවා. ඒකේදී වම් පාදය පොළොවේ වදිනවා. එතනට හිත නංවන්න ඕනෑ. දකුණු පාදය පොළොවේ වදිනවා. එතනට හිත නංවන්න ඕනෑ. වම් පාදය පොළොවේ වදිනවා. එතනට හිත නංවන්න ඕනෑ.

ඉතින් මේ ආකාරයට නැවත නැවත හිත වුවමනා තැනට නැංවීමට අපි කියනවා විතක්කය කියලා. විතක්කය හොඳට සක්‍රියව තියෙනවා නම් එබඳු මනසක් නින්දට වැටෙන්නේ නැහැ. එහෙම නම් අපි තේරුම්ගන්න තියෙන්නේ භාවනාවේදී අපි පාවිච්චි කරන උපක්‍රමවල සියුම් අර්ථයක් තියෙනවා. ඒ ඒ අරමුණට අපේ හිත බොහොම වුවමනාවෙන් බොහොම සක්‍රියව අවදියෙන් නංවමින් ඉන්නවා නම්, මේ අරමුණු ටික පෙළගැහිලා එනවා. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය නවතින්නේ නැහැ. ඒක නිරන්තරයෙන්ම ආශ්වාසයක් ඇති කරනවා. ප්‍රශ්වාසයක් ඇති කරනවා. ආශ්වාසයක් ඇති කරනවා. ප්‍රශ්වාසයක් ඇති කරනවා. අපිට තියෙන්නේ ඇහැක් පිට ඇහැක් තියාගෙන ඒ ඒ අරමුණට හිත නංවන එකයි. මේක අපි සක්‍රියව කරනවා නම් නින්ද යන්න හේතුවක් නැහැ. ඉතින් මේක තව පොඩ්ඩක් ගොරෝසු කරල දෙනව මෙනෙහි කිරීම තුළින්. ආශ්වාසයක් වේලාවේදී සිත නංවනවාට අමතරව ‘ආශ්වාසයක්’

කියලා මෙනෙහි කරනවා. ප්‍රශ්නවාසයක් වේලාවේදී සිත නංවනවාට අමතරව ප්‍රශ්නවාසයක් කියලා මෙනෙහි කරනවා. ඔන්න තවත් හිත නැගිටලා එනවා. ඉතින් මේ විධියට අපට පුළුවන් මේ විතක්කය හරහා චීනමිද්ධය ජය ගන්න.

එහෙම නැත්නම් අපි හිතමු වැඩේ දැන් ටිකක් සාර්ථක වුණා. දැන් එතකොට විතර්කය ටිකක් සියුම් කරන්න වෙනවා. මොකද දැන් ඒකාග්‍රතාවට යන්න නම් අපේ හිතේ සම බර විමක් අවශ්‍යයි. අපි ඕනෑවට වඩා විරියයක් යෙදුවොත් එතන අවාසියි. මුලදී සෑහෙන විරියයක් අවශ්‍යයි. හැබැයි හොඳට හිත එකග වේගෙන මෙල්ල වේගෙන එනකොට අපි තේරුම්ගන්න ඕනෑ “දැන් නම් මම ඉස්සර තරම් වෙහෙසෙන්න අවශ්‍ය නැහැ. වැඩි විරියයක් පවත්වන්න අවශ්‍ය නැහැ. දැන් හිත ටිකක් මෙල්ල වෙලා. දැන් හිත ටිකක් හිලෑ වෙලා. එහෙම නම් ඔන්න ඔතනදී විරියය ටිකක් අඩු කරන්න ඕනෑ. විතර්කය ටිකක් සියුම් කරන්න ඕනෑ” කියලා. ඒ කියන්නේ මෙනෙහි කිරීම අපි කෙටි කරනවා. නැත්නම් මෙනෙහි කිරීම ටිකක් නතර කරනවා. නතර කරලා බලනවා මේ අරමුණට හිත නැංවීම බොහොම නිහඬ මනසකින් ඇතුළේ කතාවක් නැතිව මේ වැඩේ කරන්න පුළුවන්ද කියලා. ඔය අවස්ථාවේ පොඩි අවදනමක් තියෙනවා. ඒ කියන්නේ අපි මේ වැඩේ කරන්න ඉක්මන් වුණොත් එක්කො හිත විසිරෙන්න පුළුවන්. එහෙමත් නැත්නම් හිත නින්දට වැටෙන්නත් පුළුවන්. මොකද අපි මෙනෙහි කිරීමක් ඔස්සේ මේ කටයුත්ත කරමින් හිටියා. අපි දැන් එක පාරටම මෙනෙහි කිරීම නතර කළා. ආශ්වාස ප්‍රශ්නවාස දැන් ටිකක් සියුම් වෙලා තිබුණේ. විතර්කය දැන් සියුම් නිසා සමහර විට චීනමිද්ධ ආක්‍රමණය කරන්න පුළුවන්.

හැබැයි අපි ඒ දේ කරලා බැලුවේ නැත්නම්, අපි බරපතළ විදියට තාමත් මේ විතර්කය අරගෙන යනවා නම්, විශේෂයෙන්ම මේ මෙනෙහි කිරීම කරගෙන යනවා නම්, ඒකම පාඩුවක් වෙන්නත් පුළුවන්. මොකද එතකොට අරමුණ සියුම් වෙන්නෙ නැහැ. අරමුණ හරිම ගොරෝසු මට්ටමේ රැඳිලා තියෙනවා. ඉතින් මේ වගේ භාවනාව වැඩෙනකොට විරිය සමතාව කියන එක අත්‍යවශ්‍ය අංගයක් වෙනවා. හුගාක් දෙනෙක් සෑහෙන කාලයක් භාවනා කරනවා. නමුත් හිත

සමාධි නොවෙන්න එක ප්‍රධාන හේතුවක් තමයි, මුලදී ගත්ත විර්යය ඒ හැටියටම පවත්වන එක. හිත ටික ටික මෙලල වෙන්න වෙන්න, හිත සකස් වෙලා එන්න එන්න, හිත අපි කියන දේ අහන්න අහන්න, අපි එයාට වැඩිය තරවටු කරන්න අවශ්‍ය නැහැ. වැඩිය හයියෙන් කැගහන්න අවශ්‍ය නැහැ. අපිට තියෙන්නේ මෙයා දැන් ඉන්නවද එක තැන, මේ කියන අරමුණේ මෙයා තනියෙන්ම ඉන්නවද කියලා පොඩ්ඩක් පැත්තකට වෙලා බලන්නයි. ඒ වගේම තමයි අපි මෙනෙහි කිරීම නතර කළා. දැන් හිතම ඒ අරමුණට නංවනවා. ඒ අරමුණට නැංවීම පමණක් කරනවා. අර වචන පාවිච්චි නොකර අපි මේ විතර්කයම සියුම් කළා.

මේ වගේ තැන්වලදී මුලදී සමහර වෙලාවට නින්දට වැටෙන්නත් පුළුවන්. මොකද එක පාරටම අමාරුයි මේ සමබරතාව යෝගාවචරයෙකුට අල්ලාගන්න. ඉතින් ඒ නිසා මේක පොඩ්ඩක් අවදනමක් අරගෙන කරන්නත් ඕනෑ. සමහර විට නින්දට වැටෙනවා. ඊට පස්සේ තමයි තේරුම්ගන්නේ මෙතනදී ඉක්මන් වුණා වැඩියි. ඉතින් තව ටිකක් ආයින් විතර්කය ගන්නවා. ආයින් මෙනෙහි කරන්න පටන්ගන්නවා. ආයින් වැඩේ කරගෙන යනවා. එතකොට ආයින් හිත අවදි වෙලා ආවා. ටීනම්ද්ධය පහ වුණා. දැන් වැඩේ සාර්ථකයි. ආයින් පොඩ්ඩක් හරි ගියාට පස්සේ විතර්කය හෙවත් මෙනෙහි කිරීම සම්පූර්ණයෙන් අයින් කරනවා වෙනුවට ඕනෑ නම් තරමක් කෙටි කරලා බලන්න පුළුවන්. 'ආශ්වාසයක් ප්‍රශ්වාසයක්' කියනවා වෙනුවට 'එකයි දෙකයි' කියලා කෙටි කරලා බලනවා.

ඒක සාර්ථක වුණා නම් ඒකෙන් ටිකක් දුර යනවා. තව තව හොඳට හිත සුක්ෂ්ම වෙනවා. ඒ අරමුණට නැවත නැවත හිත නංවනවා. ඊට පස්සේ ඕනෑ නම් දෙවැනි අදියරක් වශයෙන් අපිට පුළුවන් මෙනෙහි කිරීම සම්පූර්ණයෙන්ම නතර කරලා, ඒ අරමුණටම හිත නංවමින් ඉන්න පුළුවන්ද කියලා බලන්න. සමහර වෙලාවට සාර්ථක වෙන්න පුළුවන්. දැන් හිතට හැකියාව ලැබිලා. අරමුණේ හිත නංවමින් ඉන්නවා; කිසිම මෙනෙහි කිරීමක් නැහැ. ඒ වුණාට නින්ද යන්නෙන් නැහැ. මොකද වැඩක් තියෙනවා. ඒ ඒ අරමුණට හිත නංවන්න ඕනෑ. ඒ හින්දා හොඳ අවදියෙන් ඉන්න ඕනෑ. ඒ නිසා නින්ද

යන්නෙන් නැහැ. එහෙම නම් දැන් හිත හිරෙන් නිදහස් වෙලා තියෙනවා. ඒ නිදහසත් භුක්ති විඳිනවා. ඒ ඒ පැමිණෙන පැමිණෙන අරමුණේ හිත එකඟ වෙනවා.

ඊළඟට බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා අපේ හිතේ විසිරෙන ගතියක් සාමාන්‍යයෙන් තියෙන බව. හිත කැමති නැහැ එක තැන ඉන්න. ඉතින් එයා කැමති කැමති අරමුණේ අපිව එක්කගෙන යනවා. සාමාන්‍යයෙන් දන්නව නේ. "හිත හීලෑ නෑ. කැමති කැමති තැන ඇවිදිනවා". අපි නතර වෙන්න කියලා කිවුවට නතර වෙන්නෙන් නැහැ. ඉතින් එයා අරගෙන යන තැන්වල අපිත් යනවා. ඔහොම තත්ත්වයක් තමයි තියෙන්නේ. එයා කෙලෙස්වලට යටත් වෙලා කෙලෙස් ඔස්සේ අපිව අරගෙන යනවා. ඉතින් අපිත් නිකං දසයෙක් වගේ එයා කියන කියන දේම කරනවා. හිතට එනවා නා නා ප්‍රකාර අරමුණු. අරක කරන්න මේක කරන්න, අරක ඕනෑ මේක ඕනෑ කියලා කියනවා. ඉතින් අපිත් හිත සතුටු කරන්න කියලා පුළුවන් තරම් දේවල් කරනවා. ඒ නිසා බුදුහාමුදුරුවෝ වදළා "ඌනො ලොකො අතිතො තණ්හාදසො"⁷ මේ ලෝකය හරිම ඌනයි. කවදවත් තෘප්තිමත් කරන්න බැහැ. කවදවත් ඇති කියලා හිතන්නේ නැහැ. තණ්හාවට දස වෙලා ඉන්නේ. ඉතින් ඒ වගේම තමයි මෙතනදී හිතේ තියෙන විසිරෙන ගතිය; උද්ධව්ව කුක්කුච්චය. මේක බුදුරජාණන් වහන්සේ උපමා කරන්නේ දස භාවයට. ඒ කියන්නේ මේ විසිරෙන ගතිය කුළින් හිත ඇදගෙන යනවා කැමති කැමති අරමුණුවලට. ඉතින් අපට කරන්න දෙයක් නැහැ. දැන් අපි නිකං අසරණ වෙලා වගේ, එයා කියන්නේ මොකක්ද ඒ දේ අපි කරනවා. එව්වරටම දැන් අපි දස වෙලා. අපි වහල් වෙලා. හැබැයි මොකක් හෝ ක්‍රමයකින් දස භාවයෙන් අයින් වුණා නම්, එතනදී තමයි නිදහසක් තියෙන්නේ. අන්න දැන් දස භාවයෙන් අත්මිදීමේ සුවය, දස භාවයෙන් අත් මිදීමේ නිදහස. දැන් අපි කැමති දේ කරන්න පුළුවන්. හිත දැන් අපිව ඔහේ එහා මෙහා ගෙනියනවා නෙමෙයි. දැන් අපට ඕනෑ විදියට හිත හසුරුවන්න පුළුවන්. අපි දස භාවයෙන් මිදුණා. දැන් අපි, අපට

⁷ මජ්ඣිම නිකාය, රාජ වග්ග, රට්ඨපාල සූත්‍රය

කැමති දේ කරනවා. හිත ලව්වා අපි, අපට කැමති දේ කරගන්නවා. උද්ධව්ව කුක්කුව්වයෙන් හිත මුදවාගන්නවා කියන එක බුදුරජාණන් වහන්සේ උපමා කරන්නේ දස භාවයෙන් මිදීමක් කියලා.

ඊට පස්සේ තවත් පැත්තක් තියෙනවා. භාවනාවක් කරන්න ගියාම අපි විවිධාකාර භාවනා ක්‍රම අහලා තියෙනවා. එක එක ගුරුවරු එක එක ක්‍රමක් කියලා දෙනවා. එක එක පොත්වල තව තව ක්‍රම තියෙනවා. දැන් මේකද හරි යන්නේ අරකද හරි යන්නේ මේ ගුරුවරයද හරි යන්නේ අර ගුරුවරයද, කියලා නා නා ප්‍රකාර ප්‍රශ්න. ඔන්න අපේ හිතේ විවිකිච්ඡාව. ඉතින් එතකොට මේ වැඩේ සාර්ථක වෙන්නේ නැහැ. මොකද අපි 100% ක්‍ම විශ්වාසයෙන් වැඩේ යෙදෙන්නේ නැහැ. අපේ වැඩේ අපි මුළු හදින් කරනවා වෙනුවට, නිකං භාගෙට භාගෙ වගේ තමයි කරන්නේ. එතකොට අර 100% ක් අපේ ඒ ගැමිම එන්නේ නැහැ. මොකද විශ්වාසයක් නැහැ. ඉතින් මේ අවිශ්වාසය සම්පූර්ණයෙන්ම නීවරණයක් බවට පත් වෙනවා. ඒ කියන්නේ දැන් වැඩේ ගැන ස්ථිර විශ්වාසයක් නැහැ. 'මේක හරි යයිද නැද්ද' කියලා හිතේ කිසි ශ්‍රද්ධාවක් නැහැ. ඒ විශ්වාසය, ශ්‍රද්ධාව, පිළිගැනීම නැති නිසාම වැඩේ සාර්ථක වෙන්නෙත් නැහැ. මේ විවිකිච්ඡාව දැන් රජ කරනවා. ඉතින් විවිකිච්ඡාව අපිව එහෙට අරං යනවා. මෙහෙට අරං යනවා. හරිම වල්මත් වෙච්ච ස්වභාවයක් තමයි තියෙන්නේ. ඉතින් මේකට තව තව එකතු කරනවා. මේ ක්‍රමය අරෙහෙ තිබුණද? මේ ක්‍රමය මෙහෙම තිබුණද? මේක ත්‍රිපිටකයේ තියෙනවද? මේක සතිපට්ඨානයේ තියෙනවද? මේ නා නා ප්‍රකාර සිතුවිලි හින්ද මේක දැන් අවුල් ජාලාවක් බවට පත් වෙනවා. අන්තිමට ගොඩ එන්න බැරි තරම් හිර වීමක් වෙන්න පුළුවන්.

ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ විවිකිච්ඡාව කියන නීවරණය උපමා කරනවා හරියට කාන්තාරයේ අතරමං වුණා වගේ කියලා. දැන් පින්වත්නි, අප කාන්තාරයක ගිහිල්ලා තියනවා නම්, කාන්තාරයක අතරමං වුණා නම් කිසිම හවුහරණක් නැහැ. එතනදී අපි හිතමු අපි ගෙනිච්ච ආහාරත් ඉවරයි. වතුරත් ඉවරයි. ජේන මානයක කිසිම කේෂ්ම භූමියක් ඇත්තෙන් නැහැ. හරිම අසරණයි. ඔන්න ඔය වගේ තමයි අපේ හිත නා නා ප්‍රකාර දේවල් කියනවා. අරක හරියි කියනවා.

මේක හරියි කියනවා. අරක වැරදියි කියනවා. මේක වැරදියි කියනවා. නා නා ප්‍රකාර දේවල් නැවත නැවත නැවත නැවත කියනවා. පඹ ගාලක පැටළුණා වගේ. ඉතින් ඕක හරිම භයානක තත්වයක්. මොකද හවුහරණක් පේන්න නැහැ. අපිම පටලවගෙන. අපි හුඟාක් දේවල් අහන්න ගියහම, හුඟාක් පොත් බලන්න ගියහම, හුඟාක් ක්‍රම අධ්‍යයනය කරන්න ගියහම මේ ප්‍රශ්නය ඇති වෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා අපට පුළුවන් නම් මේ එකක් අහලා ඒකේ ගැඹුරට යන්න, එතෙතදී අපිට ප්‍රායෝගික බවක් තමයි තියෙන්නේ. උදහරණයක් වශයෙන් අපි ත්‍රිපිටකය අධ්‍යයනය කරනවා කියලා හිතන්න. අපිට පුළුවන් තරම් සූත්‍ර දේශනා අධ්‍යයනය කරන්න පුළුවන්. විවිධාකාර ක්‍රම අපිට තේරුම්ගන්න පුළුවන්. ඒ හරහා නුවණ වැඩෙනවා. හැබැයි අපි එකක්වත් ගැඹුරට යන්නේ නැත්නම්, එකක්වත් අපි ප්‍රායෝගිකව වඩන්නේ නැත්නම් ඒකෙන් ලොකු ප්‍රයෝජනයක් ලැබෙන්නේ නැහැ. ඒ නිසා අපි මේ එක ක්‍රමයක් අරගෙන ඒකේ ගැඹුරට යාම, ඒ එක ක්‍රමය දිගට දිගට වැඩීම අත්‍යවශ්‍ය වෙනවා.

දැන් විවිධාකාර කමටහන් තියෙනවා. පිම්බීම හැකිළීම කමටහන තියෙනවා. ආනාපානසතිය කමටහන තියෙනවා. මේවායින් අපි එකක් තෝරාගන්න ඕනැ. ඔක්කෝම එක එක ඒවා බලබලා ඉන්න ගියොත් එකක්වත් වැඩෙන්නේ නැහැ. අපේ අවධානය දෙකට දෙබැ වෙලයි තියෙන්නේ. එතකොට ඒ වෙනුවට අපි එකක් තෝරාගත්තා. 'මම තෝරාගත්තේ මේ කමටහන. මම මේක දිගට වඩනවා'. මොකද මේ එක කමටහනක්වත් දුර්වල කමටහන් නෙමෙයි. ඔක්කෝම බොහොම ප්‍රබල කමටහන්. බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නලා තියෙන්නේ හැම එකකින්ම ඉස්සරහට යන්න පුළුවන් මාර්ගයක්. හැබැයි අපි ඒවා ප්‍රායෝගිකව පුහුණු කළ යුතුයි. ඒකේ ප්‍රායෝගික පුහුණුවක් නැති තාක් අපි අපේම භාවනාව ගැන සැක කරනවා. මොකද අපට තාම අත්දැකීම් නැහැ. අපි නිකං අරයා මෙයා කියන දේවල් අහගෙන ඉන්නේ. අපි පොතේ තියෙන දේවල් මතුවිටින් අතගාන්නේ. අපිට භාවනාව ගැන කිසි විශ්වාසයක් නැහැ. ඒ නිසා අපි අතනත් බලනවා. මෙතනත් බලනවා. අතෙන්ටත් යනවා. මෙතෙන්ටත් යනවා. ඉතින් අතරමං වෙච්ච ස්වභාවයක් තියෙන්නේ.

මේකේ සුඤ්චය පැත්තක් අපේ භාවනා කමටහනකදී ඇත්තටම සිද්ධ වෙනවා. උද්භරණයක් වශයෙන් හොඳට අපි ආශ්වාසයට හිත නංවලා හොඳට දැන් විශ්වාස නම් මේ තියෙන්නේ ආශ්වාසය, මේක නම් ප්‍රශ්වාසය නෙමෙයි කියලා එහෙනං දැන් හිතේ විශ්වාසය තහවුරු වෙලා. එහෙම නැත්නම් ආශ්වාසයට හිත නැංවුවා. ඒ ආශ්වාසයේ තියෙන උණුසුමක් නැත්නම් සිසිලසක් දෙනෙතවා. නැත්නම් මේ ආශ්වාසයේ මේක තමයි මුල හරිය, මේක තමයි මැද හරිය, මේක තමයි අග හරිය, හොඳට තේරෙනවා. දැන් මේ අරමුණ තුළ එයා හොඳට අතගාලා බලනවා වගේ, අරමුණු හොඳට විමසලා බලනවා වගේ කරන්න කරන්න හිතේ සැකයට ඉඩක් නැහැ. එහෙම නම් මේ විචාරය කියන ගුණය, නැත්නම් විචාරය කියන සමාධි අංගය විවිකිච්ඡාවට පටහැණයි; ප්‍රතිපක්‍ෂයි. හොඳට අරමුණේ අපේ හිත බැසගෙන විස්තර දකිනවා නම්, අරමුණේ විස්තර වැටහෙනවා නම් අන්න එතෙතදී විවිකිච්ඡාවක් ඇති වෙන්න හේතුවක් නැහැ.

එහෙම නම් අපි අරමුණේ විස්තර ටික දැකීම තුළින්, අරමුණ තුළ හොඳට හිත කිඳ බැස්සවීම තුළින්, අරමුණ ගැන ටිකක් සොයා බැලීම තුළින් විවිකිච්ඡාව පහව යනවා. දීර්ඝ කාන්තාරයකින් එතෙර වුණා වගේ ගතියක්. අර හිතේ තිබිච්ච දෙගිඩියාව දැන් අයින් වෙලා. සැක දුරු වෙලා. දැන් සිත නිදහස් වෙලා. නිදහස් වෙලා තියෙන්නේ හරියට අර කාන්තාරයකින් නිදහස් වුණා වගේ. ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා යම් සිතක විවිකිච්ඡාව දුරු වෙලා නම්, ඒ සිත හරියට අර කාන්තාර මාර්ගය අමාරුවෙන් තරණය කළා වගේ. මෙච්චර කාලයක් තමන්ගේ වැඩේ ගැනවත් භාවනා කමටහන ගැනවත් කිසිම විශ්වාසයක් තිබුණේ නැහැ. නමුත් නැවත නැවත මේ දේ උත්සාහයෙන් කරලා කරලා, මේක දියුණු කරලා කරලා, මේ අරමුණේ විස්තර ටික තමන්ට තේරෙනවා. දැන් හිත වෙන කොහේවත් යන්නේ නැහැ. මේ ඉස්සරහින් තියාගත්ත අරමුණේ විස්තර ටික දැන් බොහොම පැහැදිලිව පේන්න අරන්. විස්තර ටික මතු කරගන්න යෝගාවචරයා දැන් දක්‍ෂ වෙලා. එහෙම නම් විවිකිච්ඡාව පහ වෙලා. දැන් එයාට අවිශ්වාසයක් නැහැ. දැන් අන්න ක්‍රමය ගැන විශ්වාසයක් පහළ වුණා. දැන් 'සාර්ථක වුණා නේද මේ

ක්‍රමය' කියලා හිතේ සතුටක් පහළ වුණා. අර තිබිවිච ඔක්කෝම සැක සංකා දුරු වුණා. මේක තමයි යන්න තියෙන මාර්ගය කියලා එයාට පාර තේරෙන්න ගත්තා. ඉතින් ඒ නිසා විවිකිච්ඡාවෙන් හිත නිදහස් කරගන්නවා කියන එක අපි හොඳට අරමුණට හිත නංවලා, අරමුණේ විස්තර බැලීම තුළින් විචාරය තුළින් තමයි කරගත්තේ.

දැන් මේ ටික ඔක්කෝම සම්බන්ධ වෙලා එනකොට හොඳට හිත අරමුණට නංවමින් ඉන්නවා. ඒ නිසා හිතේ දැන් ටීනමිද්ධයක් පහළ වෙන්නේ නැහැ. ඊළඟට අරමුණේ හොඳට හිත එකඟ වෙනවා. ඒ නිසා කාමච්ඡන්දයක් පහළ වෙන්නේ නැහැ. ඊළඟට අරමුණේ විස්තර ටිකක් හොඳට බලනවා. ඒ නිසා විවිකිච්ඡාවක් ඇත්තෙන් නැහැ. මේ වැඩේ සාර්ථක වෙනකොට දැන් හිතේ ප්‍රමෝදයක් පහළ වෙනවා. 'වැඩේ දැන් සාර්ථකයි' කියලා. අන්න සිතේ සතුටක් සැහැල්ලුවක් පහළ වෙනවා. ඒක ප්‍රමෝදයක් බවට පත් වෙනවා. ඒක ප්‍රීතියක් බවට පත් වෙනවා. දැන් එබඳු පරිසරයක ව්‍යාපාදයට තැනකුත් නැහැ. දැන් හිතට කේන්ති යන්න විදියක් නැහැ. දැන් වැඩේ ගැන සතුටින් ඉන්නේ. ඉතින් දැන් කය සැහැල්ලු වෙන්න පුළුවන්. කායික සුවයක් දැනෙන්න පුළුවන්. පස්සද්ධියක් දැනෙන්න පුළුවන්. අන්න ඒක සුවයක්. සැහැල්ලුවක්. සුබයක්. මේ සැපය, බුදුරජාණන් වහන්සේ වදරනවා, උද්ධච්ඡ කුක්කුච්චයට පටහැණියි කියලා. එහෙනං අපේ භාවනාව වැඩෙනවා කියන්නේ, සාර්ථකත්වය පිළිබඳ සේයාවක් අපට දැනෙනවා. හිතේ දැන් සතුටක් ප්‍රමෝදයක් පහළ වෙලා අරමුණේම දැන් හිත ඉන්නවා. අරමුණේ විස්තර ටික පේනවා. ඊළඟට හිත ඒ අරමුණේම බැසගන්න ගතියක් තියෙනවා. ඊළඟට ප්‍රමෝදයක් සතුටක් සැහැල්ලුවක් සැපයක් තියෙනවා.

එහෙනම් පින්වත්නි බුදුභාමුදුරුවෝ පෙන්වන මේ භාවනා මාර්ගය, මේ සාර්ථකත්වය සතුට ප්‍රමෝදය සැහැල්ලුව මත තමයි සාර්ථක වෙන්නේ. ඒකයි අපි මුලින් කතා කළේ. මේ සැහැල්ලුව, මේ ප්‍රමෝදය, අපිට පොඩ්ඩක් හරි අපේ සීලය ගැන හිතල ගන්න පුළුවන් නම් කිසි වැරද්දක් නැහැ. දැන් මම සීලයක් ආරක්‍ෂා කළා නේද? මේ සීලය මම පිරිසිදුව රැකගත්තා නේද? කියලා අපිට ගන්න පුළුවන් නම්, ඒ සීලය තුළින් සතුටක් ප්‍රමෝදයක් ගන්න පුළුවන්

නම්, ඒ ප්‍රමෝදවත් සිත භාවනාවට යාදෙන උදවු කරන ගතියක් තියෙනවා. මොකද මේ අරමුණේ හිත එකඟ කරලා, හිතේ හැදෙන ගති ලක්ෂණ ටික මේ සීලයෙන් ඇති වෙව්ව ප්‍රමෝදයෙනුත් ටිකක් හදල දෙනවා. එතකොට සතියෙනුත් තල්ලුවක් එනවා. සීලය නිසාත් අපි නිවැරදි සීලයක්, පිරිසිදු සීලයක් රැකගත්තා නේද කියන සතුට හරහාත් හිතේ ප්‍රමෝදයක් පහළ වෙලා. ඉතින් ඒ සතුටෙන්ම මේ වැඩේ කරන්න කරන්න, හිතේ ඒකාග්‍රතාව හරහා සාර්ථක වුණාට පස්සේ එතනදීත් ප්‍රමෝදයක් පහළ වෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා මේ කටයුතු එකිනෙකට ගැලපෙන ස්වභාවයක් තියෙනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන පාරේ එහෙම නම් සීලය අවිජ්ජාසාරයට හේතු වෙනවා. අවිජ්ජාසාරය ප්‍රමෝදයට හේතු වෙනවා. ඒ කියන්නේ සීලය නිසා හිතේ වික්ෂිප්ත ගතිය නැති වෙලා හිත වෝදනා කරන ගතිය නැති වෙලා, හිත කනගාටු වෙන ගතිය දුරු වෙලා, ඒ වෙනුවට සාර්ථක වෙන ගතියක්, මට මේ වැඩේ කරගන්න පුළුවන් කියලා විශ්වාසයක්, හිතේ ප්‍රමෝදයක්, සතුටක් ඇති වෙන්න පුළුවන්.

බුදුරජාණන් වහන්සේ විවිධ අන්දමින් නීවරණවල තියෙන බරපතලකම විස්තර කරල දෙනවා. උදහරණයක් වශයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා කාමච්ඡන්දය, ව්‍යාපාදය ආදී මේ නීවරණ අත්‍යන්‍යාබාධායපි සංවත්තනි⁸ ඒ කියන්නේ තමන්ටත් අයහපතක් කරනවා. පරන්‍යාබාධායපි සංවත්තනි අනුන්ටත් අයහපතක් කරනවා. උභයන්‍යාබාධායපි සංවත්තනි මේක තමන්ටත් අනුන්ටත් කියන දෙපාර්ශ්වයට හානිකරයි. පඤ්ඤානිරෝධිකො ප්‍රඥව දුරු කරනවා. ඊළඟට විසාතපක්කිකො මේකෙන් හරිම වෙහෙසක් ඇති කරනවා. අනිබ්බානසංවත්තනිකො හිත නිවනවා වෙනුවට දවනවා. එහෙම නම් අපේ හිත තාවකාලිකව හෝ නීවරණවලින් නිදහස් වෙලා නම්, අපේ හිතේ දවන ගතියක් වෙනුවට නිවන ගතියක් තියෙන්න ඕනෑ. එහෙම නම් ප්‍රඥව දුරු වෙලා වෙනුවට ප්‍රඥව වැඩෙන පරිසරයක් හැදෙනවා. අපටත් අනුන්ටත් යහපත් පරිසරයක් හැදෙනවා. මොකද, ඒ නීවරණ ටික ප්‍රභාණය වෙලා.

⁸ මජ්ඣිම නිකාය, සීහනාද වග්ග, ද්වේධාවිතක්ක සූත්‍රය

මේ හිතේ තියෙන එක්තරා අන්දමක ස්වභාවයක් තමයි, අපි කොයි පැත්තෙන්ද හිතන්නේ ඒ පැත්තටම තමයි හිත නැමෙන්නේ. උදහරණයක් වශයෙන් අපි කාමච්ඡන්දයක් ඔස්සේ දැන් මොනවා මොනවා හරි නිමිති ගනිමින් කල්පනා කරනවා. අහපු දේවල්, දෑකපු දේවල්, ඔස්සේ හිත දුවන්න පටන්ගත්තට පස්සේ ඒවම තව තව එන ගතියක් තියෙනවා. ඒවම නැවත නැවත මතක් වෙනවා. දැන් අපි ඇවිල්ලා ඇස් දෙක පියාගත්තා. මොකක්දෝ දෑකපු දෙයක් මතක් වුණා. ඒකටම දැන් හිත යනවා. කාමච්ඡන්දය වැඩෙනවා. තව තව රාගය උත්සන්න වෙනවා. මේ වගේ ස්වභාවයක් තියෙනවා. අපි භාවනා කරන වේලාවක අපේ හිතේ කාමච්ඡන්දයක් ඇවිල්ලා ඒ ඔස්සේ හිත යන්න පටන්ගත්තොත්, අපි ඕකට රුකුල් දුන්නොත්, උල්පන්දම් දෙන්න ගියොත් හිත ඒ පැත්තටම නැමෙනවා. අපි ඕකෙම අනිත් පැත්ත ගත්තොත් අපි භාවනාවක් කර කර ඉන්නවා. එහෙම නැත්නම් අපි නිකං ඉන්නවා. ඒ වේලාවේ හිතේ ව්‍යාපාදයක් ද්වේෂයක් හටගන්නවා. අපි ඕකට පොඩ්ඩක් හරි රුකුල් දුන්නොත්, ඒ දෙර විවෘත කළොත් හිත ඒ පැත්තටම නැමෙනවා. ඊට පස්සේ ඉතින් මතක් වෙන්නෙම හිත දූවෙන දේවල්මයි. ඒ පුද්ගලයාට අදළ දේවල් ඔක්කෝම මතක් වෙනවා. ඒක මදි නම් වෙන අකමැති පුද්ගලයෙක් හරි මතක් කරල ගන්නවා. ඔක්කොම දැන් ද්වේෂහරිත දේවල්මයි එන්නේ.

මේ අනුව බැලුවාම හිත වැඩ කරන්නෙ හරිම අපිට අවාසි සහගත විදියට. අපිට අහිතකර විදියට. මේ තත්ත්වය බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වා වදාරනවා ‘යක්කුදෙව, හිකඩවෙ, හිකඩු බහුලමනුවිතකෙකති අනුවිචාරෙති, තථා තථා නති හොති වෙනසො’⁹ අපි හිතන දේ අනුව හිතේ නැම්මක් ඇති වෙනවා. හිතේ ඒ පැත්තට නැඹුරු වීමක් ඇති වෙනවා. අපි වඩවඩා හිතන්නෙ මොකක්ද ඒ පැත්තටමයි හිත නැඹුරු වෙන්නේ. අපි වඩා හිතන්නෙ කාම සිතුවිලි නම් හිතේ වැඩෙන්නේම කාමච්ඡන්දය. ඒ පැත්තෙන්මයි හිත උදේ ඉඳන්ම හිතන්න පටන්ගන්නේ. අපි වඩවඩා හිතන්නේ ව්‍යාපාදය පැත්තෙන් නම්, තරහ යන පැත්තකින් නම්, හිත නිරන්තරයෙන්ම ඒ

⁹ මජ්ඣිම නිකාය, සීහනාද වග්ග, ද්වේධාවිතක්ක සූත්‍රය

පැත්තම අවුස්සලා දෙනවා. ඒ නිසා අපි කුකුල් කේන්තිකාරයෙක් බවට පත් වෙනවා. හොස්ස ළඟින් මැස්සා යන්න බැරි වෙන්න පටන්ගන්නවා. පොඩ්ඩටත් කේන්ති යනවා. මොකද ඒ පැත්තටම දැන් හිත හැරිලා. පොඩ් දේටත් කේන්ති යන වර්තයක් බවට පත් වෙලා.

ඉතින් ඒ නිසා අපි තේරුම්ගන්න තියෙන්නේ පුළුවන් නම් ඕක ආපස්සට ගන්න. මේ භාවනා ක්‍රමවලින් සතිය අවදි කිරීම තුළින් ඒ තිරිංගය තමයි අපට තද කරලා දෙන්නේ. දැන් හිතේ කාමච්ඡන්දයට යන්න පුළුවන් ගතියක් තියෙනවා කියලා ඒ අවදනම අපට පෙන්නලා දෙනවා. නැත්නම් මේ වෙලාවේදී ද්වේෂයක් ඇති වෙනවා කියලා මේ අවදනම අපට පෙන්නලා දෙනවා. එක පාරටම කේන්ති යනවා වෙනුවට ආපස්සට ඒමක්, පියවරක් ආපස්සට ගැනීමක් සතියෙන් කරල දෙනවා. මොකද අපිට දැන් පොඩ්ඩක් හිත හසුරුවන්න පුළුවන් ගතියක්, හිත පාලනය කරන්න පුළුවන් ගතියක්, අපිට අවනත වෙච්ච ගතියක් තමයි මේ ක්‍රියාදාමය හරහා සිද්ධ වුණේ. ඒ නිසා අර වගේ ක්ලේශයක් පහළ වෙනකොටම ඒකෙ යම් මුල් අවස්ථාවකදී හඳුනාගන්න පුළුවන් ගතියක් හැදෙනවා. අපිට මේක හැදෙන්නේ නැහැ ඔහේ හිතට යන්න දුන්න නම්. හිත උද්ධව්වය ඔස්සේ විසිරිලා ඒ කැමති කැමති අරමුණුවල එයාම අරගෙන යනවා. අපිත් වහල් භාවයෙන් එයා කියන කියන දේ කරනවා.

දැන් මේ නිවරණ යටපත් වුණාට පස්සේ අපිට තියෙන්නේ අපම සතු ශක්තියක්. අපේ අණසක යටතේ තමයි දැන් හිත තියෙන්නේ. එතකොට අපට පුළුවන් නිවරණවලින් තොර වෙච්ච හිත අපිට ප්‍රයෝජනවත් පැත්තකින් භාවිත කරන්න. ඉතින් නිවරණවලින් තොර වෙච්ච හිතක් තමයි එහෙම නං සමාධිමත් හිතක් කියල කියන්නේ. ඒකෙ යම් පමණකට නිවරණ යටපත් වුණා කියන්නේ මේවා සම්පූර්ණයෙන්ම ප්‍රභාණය වුණා කියන එක නෙමෙයි. තාවකාලිකව හෝ නිදහස් වුණා කියන එක. අපිට ඒක කියන්න පුළුවන් ණයෙන් නිදහස් වුණා; හිරෙන් නිදහස් වුණා; බන්ධනාගාරයෙන් නිදහස් වුණා; දස භාවයෙන් නිදහස් වුණා; බොහොම දීර්ඝ දුෂ්කර කාන්තාර මාර්ගයකින් ක්ෂේම භූමියකට ආවා. අන්න හිත නිවරණවලින් නිදහස් වුණා.

එබඳු සිතක් බොහොම ප්‍රසන්නයි. එබඳු සිතක තියෙන්නේ ප්‍රසන්න බවක්. ප්‍රමෝදයක්. ඒකාග්‍ර බවක්, සරල බවක්. එහෙනම් එබඳු සිතක්, නීවරණවලින් නිදහස් වෙච්ච එබඳු සිතක් අප තුළත් ඇති කරගන්න මේ භාවනා කමටහන් උපයෝගී කරගන්න අපි උත්සාහවන්න වෙමු. ඒ සඳහා ආරාධනා කරමින් අද ධර්ම දේශනාව අවසන් කරනවා.

සියලුදෙනාටම තෙරුවන් සරණයි !



3 | ප්‍රණීත වූ උපේක්ෂාව නිතර ඇසුරු කරමු

නමො තසු භගවතො අරහතො සමමා සමුදාසු

“කථඤච, හික්ඛවෙ, හික්ඛ ජලඛාසමනනාගතො භොති?”

ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, ගෞරවනීය මැණිවරුනි, ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, අපි මේ භාවනා වැඩසටහනේ ඉදිරියෙන් තියාගත්තේ දුතිය අරියවාස සූත්‍රය. මේ සූත්‍රය අන්තර්ගත වෙන්නේ අංගුත්තර නිකායේ දසක නිපාතයේ. ආර්යයන් වහන්සේලා, ඒ වගේම තවත් එහාට ගිහිල්ලා රහතන් වහන්සේ, ඊළඟට බුදුරජාණන් වහන්සේ, කොහොමද තමන්ගේ හිත පවත්වන්නේ, උන්වහන්සේලාගේ සිතේ ස්වභාවය කොහොමද කියන තත්වය තමයි මේ සූත්‍රය පුරාවටම විග්‍රහ වෙන්නේ. ඉතින් අපිත් අධ්‍යාත්මික ගමනකට නැඹුරු වෙච්ච මේ අවස්ථාවේදී ඒ ආර්යයන් වහන්සේලා කොහොමද තමන්ගේ හිත පවත්වන්න හදන්නේ කියන එක ගැන අවධානය යොමු කිරීම නිසා අපිටත් හැදෙන්න යම් පාරක් පෙන්වනවා; ආදර්ශයක් සපයනවා.

ඒ නිසා අපි මුලින්ම මතක් කරගත්තේ උන්වහන්සේලා බොහෝම සතියෙන් ජීවත් වන ආකාරයයි. ඒක “එකාරකො භොති”

කියල අපි මතක් කරගන්නා. ඒ කියන්නේ එකම සති ආරක්ෂාවක් යටතේ ඉන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා. වෙන වෙන ආරක්ෂා ගැන නෙවෙයි විශ්වාසය තියලා තියෙන්නේ, සතියේ ආරක්ෂාව ගැනයි. ඊළඟට අපි ඊයේ කලා කලා තවත් පැත්තක්. ඒ තමයි, දැන් සති ආරක්ෂාව විතරක් ප්‍රමාණවත් වෙන්නේ නෑ. සතිය භාවිත කරලා ඊළඟට නීවරණවලින් හිත පිරිසිදු කරන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා. ඒ අනුව කාමච්ඡන්දයෙන් ව්‍යාපාදයෙන් ටීනමිද්ධයෙන් උද්ධච්ච කුක්කුච්ඡයෙන් විචිකිච්ඡාවෙන් හිත මුදවාගන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා.

දැන් මේක ටිකක් භාවනාවට සම්බන්ධ කරන්න අපි යෙදුණා. මොකද අපි සම්පූර්ණයෙන්ම නීවරණ ප්‍රභාණය කරනවා කියන එක දීර්ඝකාලීන වැඩක්. නමුත් අපිට භාවනාවේදී තාවකාලිකව නීවරණ යටපත් වෙච්ච මනසක් හදගන්න පුළුවන්. අපි අරමුණකට හිත දලා, හොඳට ඒ ඉදිරිපත් වන අරමුණේ නැවත නැවත හිත නංවන්න නංවන්න, විතර්ක කරන්න කරන්න, අවශ්‍ය නම් මෙනෙහි කරන්න කරන්න, හිතට සැඟවෙන්න ඉඩක් නැහැ. එහෙම නැත්නම් හිත උදසින වෙන්න කම්මැලි වෙන්න විදියක් නෑ. ටීනමිද්ධය ප්‍රභාණය වන ගතියක්, නැත්නම් ටීනමිද්ධය යටපත් වන ගතියක් තියෙනවා. ඊළඟට ඒ අරමුණේ හොඳට විස්තර බලන්න බලන්න, අපි ඒක මතම හොඳට පිහිටමින් ඒකෙ යථා ස්වභාවය හඳුනාගන්න හඳුනාගන්න, අපි තුළ විචිකිච්ඡාව නැහැ. සැක නැහැ. හොඳට ඒ විචාරය හරහා, විමසුම් නුවණ හරහා විචිකිච්ඡාව පහව යන තාවකාලිකව යටපත් වන ස්වභාවයක් තියෙනවා.

ඊට පස්සෙ මේක තව තව වඩන්න වඩන්න, මේකෙ විස්තර බලන්න බලන්න, ඒකෙ තවත් ඉස්සරහට ගිහිල්ලා මේක සාර්ථක වෙන්න වෙන්න, දැන් කලින් තරම් වෙහෙසක් දැන් නැහැ. හිත දැන් මේ අරමුණේම එයා විසින්ම ඉන්න ගතියක් තියෙනවා. ඉස්සෙල්ලා නම් අපිට සැහෙන වෙහෙසක් තිබුණා. මොකද අරමුණේ ඉන්න හිතට කිසිම කැමැත්තක් නැහැ. එහාටයි මෙහාටයි හැමතැනටම දුවනවා. නමුත් දැන් එයාම ඒකාග්‍ර වෙලා. අපිට දැන් වැඩ අඩුයි. දැන් එයා විසින්ම මේ අරමුණ තුළම ඉන්න ගතියක් තියෙනවා. මේ

ඒකාග්‍රතාව ඇති වුණා නම් සමාධිය ඇති වුණා නම් එතන කාමච්ඡන්දයට ඉඩක් නැහැ. කාමච්ඡන්දය යටපත් වෙලා.

එතකොට මේ විදියට කාමච්ඡන්දයත් ටීනමිද්ධයත් විවිකිච්ඡාවත් යටපත් වෙලා ඉන්නකොට හිතේ ප්‍රමෝදයක් පහළ වෙන්න පුළුවන්. මොකද දැන් වැඩේ සාර්ථක වෙලා. දැන් අරමුණ මත හොඳට හිත පිහිටලා. එහෙම නම් ප්‍රමෝදයක්, සතුටක්, ප්‍රීතියක් පහළ වෙන්න පුළුවන්. ප්‍රීති සහගත පරිසරයකදී එහෙම නම් ව්‍යාපාදයට ඉඩක් නැහැ. මේ විදියට සතුටින් සොම්නසින් ඉන්නකොට මේක තව වර්ධනය වෙන්න පුළුවන්. කය පිනායන ගතියක්, කය සැහැල්ලු වෙන ගතියක්, කයට සිතට සැපයක් දූනෙන ගතියක් ඇති වෙන්න පුළුවන්. අපි සුඛයක් හඳුනාගන්නවා. මේ සුඛ ස්වභාවය, සැප ස්වභාවය තියෙනකල් මේ හිත අතීතෙට ගිහිල්ලා වෙච්ච දේවල් ගැන කනගාටු වීමක් හිත විසිර යාමක් වෙන්නේ නැහැ. මොකද දැන් සතුටයි. ඉන්න තත්ත්වය බොහොම සැපවත්. සුවදයකයි. එහෙම නම් එයා ඒ තත්ත්වය අගය කරමින් සිත තැන්පත්ව තියෙනවා. එතකොට මේ සුඛ ස්වභාවය නිසා සැප ස්වභාවය නිසා උද්ධච්ච කුක්කුච්චයත් යටපත් වෙනවා.

දැන් කෙනෙක් මේ විදියට නීචරණ යටපත් කරගෙන භාවනාවක් වඩලා භාවනාව තව තව තීව්‍ර කරමින් යනකොට එයාට හම්බ වෙන්න පුළුවන්, දැන් මේ ඇහැට රූප පෙනෙනවා. ඒවා ඔස්සේ සාමාන්‍යයෙන් නම් අපේ හිත යනවා. කනට ශබ්ද ඇහෙනවා. නාසයට ගඳ සුවඳ දූනෙනවා. දිවට රස දූනෙනවා. ඊළඟට කයට ස්පර්ශ ලැබෙනවා. මේ සංවේදන ඔස්සේම හිත දුවන ගතියක් තියෙනවා. ඒකේ රස විදිනවා. ඒක තුළම නිමග්න වෙනවා. ඒකටම බැසගන්නවා. ඒකම තව තව ඉල්ලනවා. ඒකේ යම් ආස්වාදයක් තියෙනවා නම් ඒක ඔස්සේම යනවා. ඒකටම අහු වෙනවා. අපේ හිත ඒ වගේ තමයි සාමාන්‍යයෙන් වැඩ කරන්නේ. හිතට සිතුවිලි පැමිණියහමත් ඒවා ඔක්කෝම අපේ කරගෙන ඒවා ඔස්සේම හිතහිතා ප්‍රපංච කරකර වැල්වටාරම් ගොතගොතා ඉන්න ගතියක් තියෙනවා.

මේ තත්ත්වය එහෙම නම් අපිට සැහෙන්න වළක්වන්න සිද්ධ වෙනවා. මේ ඉන්ද්‍රිය සම්බන්ධයෙන් යම් සංවරයක් කරගන්න සිද්ධ වෙනවා. ශීලයේ එක කොටසක් තමයි ඉන්ද්‍රිය සංවරය කියන්නේ. අපිට යම් පමණකින් ඇහැ සංවර කරගෙන ජීවත් වෙන්න උත්සාහවන්න වෙන්න වෙනවා. මොකද අපි ඇහැට කැමති කැමති දේවල් බලබලා ඉන්න දුන්නොත්, අපි හිතමු බොහෝම අශීලාවාර දෙයක් අපි බලබලා ඉන්න පටන්ගත්තොත්, හිත අනිවාර්යයෙන්ම දූෂණය වෙනවා. එහෙම නම් අපි යම් පමණකට ශික්ෂණයකට එන්න ඕනෑ මොනවද මේ ඇහින් බලන්නේ කියලා. ඕනෑ තරම් දේවල් තියෙනවා. නමුත් එහෙනම් අපි මේ ඇහින් බැලිය යුතු දෙයක් පමණක් බලන්න, අත්‍යවශ්‍ය දෙයක් පමණක් බලන්න, එහෙමත් නැත්නම් හිත දූෂණය නොවන දෙයක් බලන්න පොඩ්ඩක් හික්මෙනවා. කනෙතූත් නාසයෙනුත් දිවෙනුත් කයෙනුත් හිත දූෂණය නොවන දෙයක් ආස්වාදය කරන්න අපිට පෙළගැහෙන්න වෙනවා.

ඒ නිසා භාවනාවකට පෙළගැසිවිච කෙනෙක්, භාවනාවක් පටන්ගත්ත කෙනෙක් එහෙනම් තමන් ආරක්ෂා වෙන්න උත්සාහවන්න විය යුතුයි. ඒ නිසා අපේ ආජීවය සකස් කරගන්න වෙනවා. අපි ඇසුරු කරන්නේ කාවද? අපි සමාජයේ කරන්නේ මොනවද, ගෙදරදෙරේදී කරන්නේ මොනවද? අපි ඇහැ පාවිච්චි කරලා බලන්නේ මොනවද? කන පාවිච්චි කරලා අහන්නේ මොනවද? මේ ආදී වශයෙන් අපේ ඉන්ද්‍රිය සම්බන්ධයෙන් සැලකිලිමත් වෙන්න වෙනවා. එහෙම නැතුව මේක හදන්න අමාරුයි. අපි සැහෙන්න මහන්සි වෙනවා වෙන්න පුළුවන්. ඉඳගෙන භාවනා කරනවා, සක්මන් කරනවා, සැහෙන්න මහන්සි වෙනවා. නමුත් අපි ආයෙන් ගිහිල්ලා මේ ඇස් කන් නාසාදියට ඔහේ යන්න දෙනවා නම්, එහෙම නැත්නම් අපි කැමති කැමති දේවල්ම මේවට පෙන්වනවා නම්, ඉතින් අර හෝදහෝද මඩේ දැන ගතියක් තමයි තියෙන්නේ. එහෙම නම් අපි ඉන්ද්‍රිය සංවරය සම්බන්ධයෙන් සැහෙන්න සැලකිලිමත් වෙන්න වෙනවා.

ඊළඟට බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ සූත්‍රයේ සඳහන් කරනවා, දැන් මෙහෙම සැලකිලිමත් වෙන යෝගාවචරයෙක් මේ ජේන දේවල්

ඔස්සේ සතුටු වෙන්න යන්නෙන් නැතුව, ජේන දේවල් ඔස්සේ දුක් වෙන්න යන්නෙන් නැතුව හිත ටිකක් මධ්‍යස්ථව පවත්වාගන්න උත්සාහවන්න වෙනවා කියලා. ඒ කියන්නේ මේක අපිට ලේසි නැහැ. මොකද අපි භාවනාවක් වඩන්නේ නැති කාලෙදී ඇසින් බලන්න අපි හදන්නෙම, අපිට උවමනාවක් තියෙන්නෙම, ඇහැ සතුටු කරන දේවල් බලන්න. කනෙන් අහන්න හදන්නෙම කන සතුටු කරන දේවල්. ඒ හරහා හිත සතුටු වෙනවා. අපි ඒවායින් ප්‍රමෝදයට පත් වෙනවා. ඉතින් අපිට මේ විදියට ඉඳුරන් පිනවීම ගැන තමයි සාමාන්‍යයෙන් උවමනාව තියෙන්නේ. නමුත් දැන් ඔන්න ආධ්‍යාත්මික ගමනකට පෙළගැහිවිව කෙනෙක් ඉඳුරන් පිනවීම පොඩ්ඩක් පැත්තක තියලා ඉඳුරන් රැකගන්න උත්සාහවන්න වෙනවා. “ඉන්ද්‍රියෙසු ගුණඥාරො හොති” කියලා කියනවා. රැකගත්ත ඉඳුරන් සහිතව වාසය කරන්න එයා පරිස්සම් වෙනවා. මොකද දැනටමත් ඇතුළේ කෙලෙස් පිරිලා. අපි එද උණ්ණාහ බ්‍රාහ්මණ සූත්‍රයෙන් මතක් කරගන්නා වගේ, කාලාන්තරයක් තිස්සේ ඉඳුරන් පරිහරණය හරහා දැනටමත් කෙලෙස් ගොන්නක් අපි ඇතුළේ තියෙනවා. ඉතින් අපි ප්‍රයත්නයක් දරන්නේ මේ කෙලෙස් ගොන්න ඉවත් කරන්න නම්, ඒ ගැන උවමනාවක් අපිට තියෙනවා නම්, අලුතෙන් කෙලෙස් ඇතුළට ගන්නේ නැතුව ඉන්න එහෙම නම් අපි බුද්ධිමත් විය යුතුයි. මොකද ඇතුළේ දැනටමත් කැකැරි කැකැරි තියෙනවා කෙලෙස් මහා ගොන්නක්. එහෙම නම් ඒකට තව තව එකතු කරනවා වෙනුවට පුළුවන් තරම් ඇතුළට අලුතින් එන කෙලෙස් අවම කරගෙන, අඩු කරගෙන ජීවත් වෙන්න උත්සාහවන්න විය යුතුයි.

දැන් අපි හිතමු කෙනෙක් ආනාපාන සතිය වඩනවා. ඒ තුළින් එයා හිතේ යම් සංසිද්ධිමක් යම් සහනයක් ඇති කරගන්නවා. එයා ඇහැ පියාගෙනයි ඉන්නෙ. සමහර වෙලාවට රූප නොපෙනුණාට සද්දයක් ඇහෙනවා. නමුත් දැන් හිතේ එකඟතාව නිසා සද්දෙට එව්වර හිත යන්නෙ නෑ. ගියත් ඉක්මනටම එනවා. ඊළඟට අපි හිතමු අපිට යම් ස්පර්ශයක් දැනෙනවා. අපේ උවමනාව තියෙන්නේ ආනාපානයේ හිත පැවත්වීම නම් අර අලුත් අරමුණටත් වැඩිය හිත යන්නෙ නෑ, ගියත් ඉක්මනට ආපහු එනවා. මෙන්න මෙහෙම හිතේ සමාධියක්

වැඩෙන වැඩෙන, ඒ සමාධි වෙච්ච අරමුණේ ඉන්න ගතියක් අපේ හිතේ තියෙනවා. ඉතින් මේක අපිට සමාධියක් හරහාත් කෙටි කාලයකට කරගන්න පුළුවන්. අපි හොඳට සමාධියක හිත නිමග්න කරලා තියෙනකොට අපි ඉස්සරහට ගත්ත යම් අරමුණක හොඳට හිත බැසගෙන තියෙනකොට වෙන තැනකට යන්නේ නෑ. එතැන නිකං එයා හිර වෙලා ඉන්නවා වගේ ගතියක් තියෙනවා. යම් කිසි අරමුණක් කුසල ආරම්භණයක් ඉදිරිපත් කරගන්නා. ඒ කුසල ආරම්භණයටම නැවත නැවත හිත නැංවුවා. වෙන තැන්වලට දුවද්දී ආයෙත් ගෙනැල්ලා තියාගන්නා.

මෙහෙම කරන්න කරන්න හිත සමාධිමත් වුණා. දැන් හිත වෙන කොහේවත් යන්නේ නෑ. මේ සමාධිය තුළම ඉන්න ගතියක් තියෙනවා. සමථ සමාධිවල තියෙන ලක්ෂණය ඕක තමයි. ඉස්සරහට ගන්නවා යම් කිසි කෙලෙස් අඩු කුසල අරමුණක්. ඒ අරමුණටම නැවත නැවත හිත නංවලා ඒ අරමුණෙහිම හිත නතර කරගෙන ඉන්නවා. ඒකත් එක අතකින් ලොකු සුවයක්. මොකද මෙතෙක් කාලයක් සෑහෙන්න නීවරණවලින් බැට කාපු හිතකට මේ වගේ සරල අරමුණක හොඳට බැසගෙන සිටීම තුළ ලොකු සහනයක් තියෙනවා. ඒ තුළ ලොකු ප්‍රමෝදයක් ඇති වෙලා කය පිනා ගිහිල්ලා හරියට රැළි රැළි යනවා වගේ බොහෝම සුඛ වේදනා පහළ වෙලා, බොහෝම ප්‍රීතියක තත්ත්වයක් පවා එහෙම නම් සමථ සමාධිවලින් කෙනෙකුට අත්දැකගන්න පුළුවන්. හැබැයි හරි තාවකාලිකයි. ඒ සමාධියේ ශක්තිය තියෙනකල් තමයි ඔය තත්ත්වය තියෙන්නේ. ඒ සමාධියේ මට්ටම් එක එක විදියට වෙනස් වෙන්න පුළුවන්. දියුණු වෙන්න පුළුවන්. ඒ සමාධියේ ප්‍රබලතාව අනුව අපිට නීවරණ යටපත් කරගෙන, ඇස් කන් නාසා ආදී ඉඳුරන්ගෙන් එන අරමුණුවලට වහල් වෙන්නේ නැතුව ඒවා පැත්තකට දලා අපිට සැනසිල්ලේ ඉන්න පුළුවන් ගතියක් එහෙම නම් මේ සමාධියේ තියෙනවා.

දැන් ඕකම සෑහෙන්න දියුණු කරලා ගන්න වෙනවා විපස්සනාවකදී. ඒ කියන්නේ සමථ සමාධියකින් හදගන්න තත්ත්වය එව්වර පවතින්නේ නැහැ. ඒක හරිම තාවකාලිකයි. මොකද කෙලෙස් නිකං යටපත් කරලා විතරයි තියෙන්නේ. කෙලෙස්

සියල්ල තාම එහෙමම තියෙනවා. ඒ නිසා අපේ සමාධිය දුර්වල වෙච්ච ගමන් ආයෙත් කෙලෙස් සියල්ල ඉස්සරහට එනවා. ආයෙත් හිත අරමුණු ඔස්සේ දුවනවා. ආයෙත් ශබ්ද ඔස්සේ රූප ඔස්සේ ගඳ සුවඳ රස ඔස්සේ ස්පර්ශ ඔස්සේ දුවනවා. ඉතින් ඒ නිසා අපි අර තාවකාලිකව කොච්චර සමාධි සුවයක් අත්දැක්කත් අපිට මොකක් හෝ ලෙඩක් දුකක් හැදිලා, නැත්නම් අතපසු වීමක් වෙලා සමාධිය වඩන්න බැරි වෙච්ච ගමන් ආයෙත් ඉතින් අපි මූලධර්ම බහිනවා. ඉතින් ඔය වගේ පොඩි අවාසියක් තියෙනවා.

හැබැයි යෝගාවචරයෙක් අඩු තරමින් මෙහෙම හරි සහනයක් තියෙනවා කියලා තේරුම්ගන්නවා. එයා විපස්සනාවට නැඹුරු වීම තුළින් තමයි මේ සහනය ටිකක් තමන්ට උරුම වෙච්ච තත්වයකට පත් වෙන්නේ. ඒ කියන්නේ සෑහෙන්න සමාධියක් වඩලා, ඒ සමාධිය පාවිච්චි කරලා මේ වර්තමාන වශයෙන් පැන නගින සංස්කාර ධර්ම හොඳට විමර්ශනය කිරීම තුළින් හිත තුළ යම් ප්‍රඥාවක් අවදි කරගෙන තමයි, එහෙම නම් විපස්සනා සමාධියක් හදගන්න වෙන්නේ. ඒක ටිකක් කල් යන වැඩක්. ඒක ටිකක් වෙහෙසකර වැඩක්. මොකද අපි හිතේ නුවණක් දියුණු කරගන්නවා කියන එක ටිකක් දීර්ඝකාලීන වැඩක්. ඒ නිසා ඇතැම් කෙනෙකුට ඉක්මනට සමහර වෙලාවට හිත සමාධි වෙන්න පුළුවන් සමථයකින්. නමුත් කාලාන්තරයක් ගත වෙන්න පුළුවන්, විපස්සනාවකින් හිතේ ඒ යාදෙන සහනය ඇති කරගන්න. ඒ වුණත් බුදුරජාණන් වහන්සේ උනන්දු කරන්නේ ඒ පැත්තට. මොකද ඒක ටිකක් අල්ලලා හිටින ගතියක් තියෙනවා. ඒක අපිට උරුම වෙන ගතියක් තියෙනවා. මොකද ප්‍රඥාවක් අවදි කරලා, ප්‍රඥාවෙන් කෙලෙස් යටපත් කරමින් කෙලෙස් ටික ටික ක්ෂය කරමින් යන මාර්ගයක තමයි, ඒ නිවැරදි සමාධිය අපිට උරුම වෙන තත්වයක් ඇති වන්නේ. අපේ හිත තැන්පත් වෙන තත්වයක්, නිදහස් වෙන තත්වයක්, විමුක්ත වෙන තත්වයක් ඇති වෙන්න විපස්සනාවක් හරහාම යන්න වෙනවා.

දැන් මේ අද මාතෘකාවේදී බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ ආර්යයන් වහන්සේ කෙනෙක් “ඡළඛිගසමන්තාගතො හොති” අංග හයකින් සමන්තාගත බවයි. “ඡළඛිගසමන්තාගත”

තත්ත්වය ටික ටික තමයි යෝගවචරයකුට ගන්න වෙන්නේ. මේ සම්බන්ධයෙන් හරි ලස්සන කථා ප්‍රවෘත්තියක් එනවා මජ්ඣිම නිකායේ අන්තිම සූත්‍රයේ. ඒ තමයි ‘ඉන්ද්‍රිය භාවනා සූත්‍රය’. එක්තරා අවස්ථාවක උත්තර කියන මානවකයෙක් බුදුරජාණන් වහන්සේත් ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේත් ඉන්න තැනට ඇවිල්ලා සතුටු සාමීචි කථාවක යෙදෙනවා. උත්තර මානවක කියන්නේ පාරාසරිය කියලා බමුණෙක්ගේ ගෝලයෙක්. ඉතින් බුදුරජාණන් වහන්සේ ප්‍රශ්නයක් අහනවා මේ මානවකයාගෙන් “ඔබගේ ගුරුවරයන් ඉන්ද්‍රිය භාවනාවක් ගැන කථා කරනවාද”, “එහෙමයි ස්වාමීන් වහන්ස, කියල කියනවා. “මොකක්ද කියලා එහෙනම් පොඩ්ඩක් විස්තර කරන්න” කියලා කිව්වහම මේ උත්තර කියන මානවකයා කියනවා අපේ ගුරුතුමා, පාරාසරිය බ්‍රාහ්මණ තුමා කියනවා ඇහෙන් රූප බලන්නෙ නැතුව ඉන්න, කනෙන් ශබ්ද අහන්නෙ නැතුව ඉන්න, නාසයෙන් ගඳ සුවඳ බලන්නෙ නැතුව ඉන්න, දිවෙන් රස විඳින්නෙ නැතුව ඉන්න, කයෙන් ස්පර්ශයක් ලබන්නෙ නැතුව ඉන්න කියලා තමයි අපේ ගුරුතුමා කියන්නේ.

දැන් මෙහෙම කිව්වට පස්සේ බුදුහාමුදුරුවෝ දේශනා කරනවා “එහෙම නම් අන්ධයෝ ඇතින් මුකුත් බලන්නෙ නෑ නේ. එහෙම නම් ඒගොල්ලෝ මේ ඉන්ද්‍රිය භාවනාවේ පරතෙරටම පැමිණි පිරිසක් වෙන්න ඕනෑ. ඒ වගේමයි බිහිරි කට්ටිය. ඒ ගොල්ලොත් දැන් ශබ්ද ඇහෙන්නේ නැති නිසා ඉන්ද්‍රිය භාවනාවෙහි කෙළ පැමිණි තත්ත්වයකට පැමිණිලා තියෙන්න ඕනෑ” කියලා. එතකොට අර උත්තර මානවක නිරුත්තර වෙනවා. ඊට පස්සේ බුදුහාමුදුරුවෝ “ආනන්ද, අපේ මේ ආර්ය ශාසනයේත් ආර්ය වූ ඉන්ද්‍රිය භාවනාවක් තියෙනවා” කියලා ඉඟියක් දෙනවා. ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ ආරාධනා කරනවා බුදුරජාණන් වහන්සේට “භාග්‍යවතුන් වහන්ස, මෙන්න මේකයි අවස්ථාව, අප කෙරෙහි අනුකම්පාවෙන් මේ ආර්ය විනයෙහි ඉන්ද්‍රිය භාවනාව මොකක්ද කියලා අපට කියලා දෙන සේක්වා” කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේට ආරාධනා කරනවා.

දැන් බුදුහාමුදුරුවෝ පැහැදිලි කරනවා භාවනාවක් වඩන, ඒ කියන්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන මාර්ගයේ ආර්ය විනයෙහි

හික්මෙන කෙනෙක්, යෝගාවචරයෙක් මේ ඉන්ද්‍රිය රැකගන්නේ, ඉන්ද්‍රිය සම්බන්ධයෙන් ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ කොහොමද කියලා. දැන් මේකෙන් කොටස් තුනකට තමයි පෙන්නලා තියෙන්නේ. මුලින් කථා කරන්නේ මේ සඳහා උත්සාහයක් දරන යෝගාවචරයෙක් සම්බන්ධයෙන්. එයා මොකද කරන්නේ, බුදුහාමුදුරුවන්ගේම වචනයෙන් අපි මතක් කරගනිමු. "චක්‍ඛුනා රූපං දිඤ්චා උප්පජ්ජති මනාපං, උප්පජ්ජති අමනාපං, උප්පජ්ජති මනාපාමනාපං. සො එවං පජානාති". දැන් එයා හොඳට අවධානයෙන් ඉන්නේ, දැන් සතිය දියුණු කරලා තියෙන්නේ. ඇහෙන රූපයක් දැක්කා, දැක්කම සතුටක් පහළ වුණා. එහෙම නැත්නම් ඇහෙන රූපයක් දැක්කා, ඒ හරහා දුකක් පහළ වුණා. ඇහෙන රූපයක් දැක්කා, මේ දෙකේ අතරමැදි තත්ත්වයක් වගේ පහළ වුණා. එයාට තේරුණා දැන් රූපය දැකීම හරහා හිතේ මොකක්දෝ වෙනසක් වුණා. මොකද කරන්නේ?

"තඤ්ච ඛො සංඛිතං ඔළාරිකං පටිච්චසමුප්පන්නං". අන්න දැනවා භාවනාවට. මේ චිත්තානුපස්සනාවක් කථා කරන්නේ. මොකද අපි හිතමු කායානුපස්සනාවක් හොඳට වඩලා, අවශ්‍ය නම් වේදනානුපස්සනාවකුත් වඩලා හිතේ සතිය සමාධිය දියුණු කරගත්ත යෝගාවචරයෙකුට ඇහෙන රූපයක් දැක්කම හිතේ සිදු වෙන පරිවර්තනය ගැන අවධානයක් තියෙනවා. එයා හිත ගැන ටිකක් අවධානයෙන් ඉන්නේ. අනික් වැඩ කරනවා. ඒ නිසයි දැන් ඇහේ රූපයක් ආපාතගත වුණේ. අපි හිතමු අපි සක්මනක යෙදෙමින් හිටියා. අපේ යම් පමණක සතිය දියුණු වෙලා තිබුණා. ඒ අතරේදී අපි ඇහින් රූපයක් දැක්කා. අපි ඊළචෙක් දැක්කා කියමු. සමහර විට හිතේ අමනාපයක් පහළ වුණා වෙන්න පුළුවන්. එහෙම නැත්නම් සමනලයෙක් දැක්කා. එහෙම නම් හිතේ මනාපයක් පහළ වුණා වෙන්න පුළුවන්. හැබැයි මේ හරහා කතන්දර ගොතන්න යන්නේ නැතුව ප්‍රපංච කරන්න යන්නේ නැතුව වැල්වටාරම් ගොතන්න යන්නේ නැතුව මොකක්ද දැන් කරනවා කියන්නේ? මේ පහළ වෙච්ච මනාප ස්වභාවය, සැප ස්වභාවය නිසා හිතේ සතුටක් පහළ වුණා. හිත ඔන්න කතන්දර ගොතන්න හදනවා.

දූන් එතකොටම මෙයාට අහු වුණා. දූන් සතිය ඉදිරිපත් වුණා. සතියෙන් පෙන්නලා දුන්නා. දූන් අර කලින් තිබිවිච සංවර වෙච්ච ගතිය වෙනුවට දූන් හිතේ පොඩි වකිතයක් පහළ වෙලා. පොඩි සැලීමක් සිද්ධ වෙලා. හිත දූන් පොඩිඩක් උත්තේජනය වෙච්ච ගතියක් තියෙන්නේ. හිතේ දූන් මනාප ගතියක්, ප්‍රීති ගතියක්, ඇහේ ඉන්ද්‍රිය ආරම්මණය හරහා පහළ වුණ ස්වභාවයක් තමයි තියෙන්නේ. ඒ තත්ත්වය, මේ හටගත්ත මනාපය, සතුටු සහගත ස්වභාවය ගැන මේ යෝගාවචරයා බලනවා, “සංකිතං” මෙතන දූන් තියෙන්නේ සකස් වෙච්ච ගතියක්. ඇහේ මොකක්දෝ වර්ණ සටහනක් පහළ වුණේ. මං ඒකට අතින් දූම්මා පොඩි අගයක් ආඩම්බරයක්. මේ සමනලයෙක් කියලා අදහනාගන්නා. මේ දූක්කේ ඇත්තටම අපේ ඇහේ පහළ වුණ පුංචි සංඥාවක්. එතනින් නතර වුණේ නෑ. මේ සිද්ධ වෙච්ච ක්‍රියාව මම සංස්කරණය කලා. එයා පොඩිඩක් යෝනියෙහි මනසිකාරයට ලක් කරනවා; ආපස්සට හැරිලා බලනවා කොහොමද මම මෙතෙක්ට ආවේ, මේ සතුට පහළ වුණේ කියලා. එතකොට ඇත්තටම තේරෙනවා ඇහැට පෙනුණේ පුංචි රූප සටහනක්. ඒ රූප සටහනට මම වටිනාකමක් දුන්නා. “ආ මේ සමනලයා කියන්නේ හරිම ලස්සන සතෙක්” කියලා අපි අපේ තියෙන ආකල්ප හරහා, අපේ හිතේ තියෙන රූවි අරුචිකම් හරහා මේකට වටිනාකමක් දුන්නා. වටිනාකමක් දුන්න ගමන් හිත පිබිදිලා සතුටු වෙලා ප්‍රබෝධවත් වෙලා ආවා. ඔය සංස්කරණය හරහායි මේ සතුට පහළ වෙලා තියෙන්නේ. අපි කරපු ඒ සංස්කරණය කෙනෙක් දකිනවා නම් මේකට වැඩි දුරක් යන්න බෑ. නිකං ලිහිලා යනවා. මොකද මේකට පොහොර දුන ගතිය වෙනුවට කොහොමද මේ සංස්කරණයක් වුණේ කියලා ආපස්සට බැලීමක් තියෙන්නේ. ‘සංස්කරණයක්’ කියලා බලන්න කියනවා. ඒ කියන්නේ සංකිත වශයෙන් බලන්න කියනවා.

එහෙම නැත්නම් කියනවා මේ ඇති වෙච්ච තත්ත්වය ඔළාරික වශයෙන් බලන්න කියලා. ඒ කියන්නේ, හිත කලින් තිබුණේ හරි සරල ගතියක. අපි මේ සක්මනේ බොහොම නිදහසේ යෙදෙමින් හිටියේ. ‘වම දකුණ’ කියමින් එහෙම නැත්නම් ‘ඔසවනවා තබනවා’ කියමින්. ඒ තත්ත්වය හරි සරලයි. ඒකෙ මේ වැල්වටාරම් මොකක්වත් නෑ.

ඒකෙ තියෙන්නේ හරිම උපේක්ෂා සහගත බවක්. ඒකාකාරී බවක්. හැබැයි දැන් මේ පහළ වෙච්ච තත්ත්වය, ඒ තිබුණ සරල ගතියට සාපේක්ෂකව ටිකක් අමුතු ගතියක්. උද්දීපනය වෙච්ච ගතියක්. සංකර ගතියක්. රළු ගතියක්. අර හිටිය තත්ත්වය හරිම සරලයි. හරිම ඒකාකාරියි. දැන් මේ අලුත් තත්ත්වය ඕලාරකයි, ටිකක් රළුයි. දැන් තමන්ගේ හිතට මෙබඳු රළු ගතියක් තේරෙන්න ඕනෑ. ඒකයි මං කිව්වේ දැන් සතිය දියුණු වෙලා, හොඳට හිතේ සති සම්පජ්ඤාඥය එහෙම වැඩිලා තියෙනකොට කෙනෙක් හඳුනාගන්නවා හිතේ තියෙන්න ඕනෑ යම් මෘදු ගතියක්, සරල ගතියක්, ශාන්ත ගතියක්, සිසිල් ගතියක්, තැන්පත් වෙච්ච ගතියක්, ඔඳු වැඩිව්ච නැති ගතියක්, සාමකාමී ගතියක් කියලා.

හැබැයි ඒ ගතියට සාපේක්ෂකව දැන් මේ සමනලයෙක් දැකලා ඔන්න හිත දැන් නැගිටලා ඇවිල්ලා. හිත දැන් බොහොම උද්දීපනය වෙලා. හිත දැන් සතුටු වෙන්න පටන් අරන්. මේ සතුටු වෙන ස්වභාවය බුදුරජාණන් වහන්සේ වදරනවා ඕලාරකයි කියලා; මේ ඕලාරක තත්ත්වය, මේකෙ තියෙන රළු ගොරෝසු තත්ත්වය දකින්න කියලා දේශනා කරනවා. ඒ රළු ගොරෝසු තත්ත්වය දැක්ක නම්, අපිට එතැන රැඳෙනවා වෙනුවට බුදුරජාණන් වහන්සේ උපදෙසක් දෙනවා "එතං සන්තං එතං පණීතං යදිදං - උපෙක්ඛා'ති" කියලා. තමන් කලින් හිටපු තැන හරි සරල උපේක්ෂාවක්, මධ්‍යස්ථ භාවයක් තිබුණා. ඒ මධ්‍යස්ථ භාවයට ලකුණු දෙන්න කියලා වදරනවා. ඒ මධ්‍යස්ථතාව තමයි අගය කරන්නේ. හිත කැලඹිලා ඉන්න තත්ත්වය නෙවෙයි, හිත කලින් තිබිව්ච සාමකාමී තත්ත්වයයි අගය කරන්නේ. හිත කලින් තිබිව්ච සාමකාමී තත්ත්වයට එහෙනම් නැවතත් ගන්න අවශ්‍යයි, දැන් ඇති වෙලා තියෙන තත්ත්වය රළුයි කියලා තේරුම් අරගෙන.

එහෙමත් නැත්නම් මෙතනදී බලන්න කියනවා, "පටිච්චසමුප්පන්නං" කියලා. ඒ කියන්නේ දැන් මේ හටගත්ත තත්ත්වය හේතු සකස් වීමෙනුයි ආවේ. 'මේක නිසා මේක වුණා'. "ඇහැයි රූපයයි නිසා චක්ඛු විඤ්ඤාණයක් පහළ වුණා. ඒක හරහා ස්පර්ශයක් සිද්ධ වුණා. ඒ නිසා සැප වේදනාවක් පහළ වුණා. ඒක හරහා හඳුනාගැනීමක් සිද්ධ වුණා. ඒක හරහා හිතේ විතර්ක පහළ වුණා."

කියලා මේ ආපු පෙළගැසීම, “මේක නිසා මේක වෙච්ච ආකාරය” දකින්න කියලා කියනවා. එතකොටත් යෝනිසෝ මනසිකාරයක් සිද්ධ වෙන්නේ. ආපස්සට හැරලා බලපුවහම මේ විදියට යාන්තම් අටවාගත්ත හින්ද තමයි සතුට පහළ වෙලා තියෙන්නේ කියලා තේරෙනවා. ඒ අනුව යෝගාවචරයා ඒ සතුටට අහු වෙනවා වෙනුවට ඒ සතුටේ නිමග්න වෙනවා වෙනුවට කොහොමද මේ සතුට ඇති වුණේ කියලා යෝනිසෝ මනසිකාරයෙන් ආපස්සට හැරලා බලනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ මෙහෙම බලනකොටත් මේක ලිහිලා යන බවයි. අපිට අපේ හිතේ සතුටක් පහළ වුණාම ඒක දිගට පවතින්න නම්, අපි ඒක පෝෂණය කරන්න ඕනෑ.

මේ තත්ත්වය වඩාම ප්‍රකටයි ද්වේෂය පැත්තෙන් ගත්තොත්. අපි හිතමු ඔන්න රිළවෙක් ආවා. දැන් මේ සක්මනේ අපි හිටියේ බොහොම ශාන්ත දන්නව. මේ රිළවා ඇවිල්ලා මොකක් හරි නරක වැඩක් කරනවා. ඉතින් අපිට කේන්ති යනවා. දැන් ඒ තත්ත්වය බලන්න පුළුවන් සංකීර්ණ යි කියලා. මේ කේන්තිය කියන එක මං හදගත්ත එකක්. මුලින් ඇසේ පහළ වුණේ පොඩි වර්ණ සටහනක් විතරයි. ඒක මං හැඳින්වුවා “මෙන්න මෙයා තමයි රිළවා කියන්නේ” කියලා. ඔන්න මං ඒකට නමක් දුන්නා. මගේ තියන සංඥ පොදියෙන් මං හඳුනාගත්තා මේ ඉන්නේ ‘රිළවා’, අන්න මං නමකුත් දුන්නා. ‘මේ රිළව් කියන්නේ මහා කරදරකාරයෝ ටිකක්’ කියලා ඊළඟට අපේ රූවි අරුවිකම් ටිකකුත් ඒකට දම්මා හරියට ලුණු මිරිස් ටිකක් දම්මා වගේ. දැන් අන්න රිළවා මොකක්දෝ එකක් කරනවා. ඉතින් මට කේන්ති ගිහිත්. ඉතින් ඒකට අපි තව තව දේවල් එකතු කරනවා. ඒ කේන්තිය ඇති වීම පිණිස මම කරපු සංස්කරණ ටික, මම ඇතුළෙන් එකතු කරපු කාරණා ටික අපි තේරුම්ගත්තා නම් කේන්තියට වැඩි දුර යන්න බෑ. ඒ වෙනුවට නැවතත් හිත ගන්නවා උපේක්ෂාවට. අර හිටපු පරණ සරල මධ්‍යස්ථතාවට හිත ගන්නවා. “එතං සන්තං එතං පණීතං යදිදං - උපෙකධා” මේ ප්‍රණීත ශාන්ත උපේක්ෂාව තමයි අගය කරන්නේ. අර ද්වේෂ සහගත ස්වභාවය නෙවෙයි.

එහෙම නැත්නම් මේක බලන්න පුළුවන් ඕලාරිකයි කියලා. දැන් හිටියේ හරිම සරල ශාන්ත ගතියක. ඊට සාපේක්ෂව මේ අලුතින්

ඇති වෙච්ච ගතිය හරිම රළුයි, හිතට දූනෙනවා දූන් මේක බරට. හිත දූන් ටිකක් දූවෙන ගතියක්, හිතේ තිබිච්ච නිදහස නැති වෙච්ච ගතියක්, හිත නිකන් ලෙඩ වුණා වගේ ගතියක්, හිර වුණා වගේ ගතියක් තමන්ට දූනෙනවා. මේ රළු ගතිය තේරුම්ගන්නා නම් අන්න නැවතත් අගය කරනවා “අනේ මං හිටපු තැන මීට වඩා හොඳයි නේ, එතන තිබුණා නේ ශාන්ත බවක්, එතන තිබුණේ නෑ කිසි කැලඹීමක්, එතන හරිම සෞම්‍ය තැනක්” කියලා ආපස්සට යනවා, අර උපේක්ෂාවට.

එහෙම නැත්නම් පටිච්චසමුප්පන්න වශයෙන් දකින්න පුළුවන්. දූන් මේ කේන්තියක් පහළ වෙලා තියෙන්නේ. එතකොට ආපස්සට ගිහිල්ලා බලනවා. ඇහැට රූපයක් ආපාතගත වුණා. ඒ හරහා වක්ඛු විඤ්ඤණයක් ඇති වුණා. ඒ හරහා අපි තුළ දුක් වේදනාවක් පහළ වුණා. ඒක අපි ඊළඟට හඳුනාගන්නා. ඒක මත අපි විතර්ක නැංවුවා. එතකොට ටික ටික කේන්ති ගියා. ආපස්සට ආපස්සට නිකං ලිහාගෙන ලිහාගෙන යනවා මේ වෙච්ච සිද්ධිය. ලිහාගෙන ලිහාගෙන යනකොට කේන්තියට ඉන්න විදියක් නෑ. ඒ වෙනුවට නැවත ගිහිල්ලා හිත පිහිටුවාගන්නවා, “එතං සන්තං එතං පණ්ණිතං යදිදං - උපෙකා” උපේක්ෂාව මත. බුදුරජාණන් වහන්සේ දූන් ඇහෙන් රූපයක් බැලීම සම්බන්ධයෙන්, ඇහෙන් රූපයක් බලලා අපේ හිතේ සිද්ධ වෙච්ච පරිවර්තනය සම්බන්ධයෙන් මේ විදියට විස්තර කරලා දෙනවා.

ඉතින් මේක සැහෙන්න ප්‍රගුණ කරන්න වෙනවා. අපි දූන් මේකට උත්සාහවන්ත විය යුතුයි. පුළුවන්ද මේ වැඩේ කරන්න. විශේෂයෙන්ම චිත්තානුපස්සනාව කරන යෝගාවචරයෙක් මේ සඳහා උත්සාහවන්ත විය යුතුයි. ඒ කියන්නේ එයා දූන් හිත ගැන අවධානයෙන් ඉන්නේ. අපි හිතමු අනිත් අය නම් කය ගැන අවධානයෙන් ඉන්නේ කියලා. නමුත් හිත දිහා බලන්න පුරුදු වෙන යෝගාවචරයා අනිත් වැඩ කරද්දීත් හිත ගැන අවධානයෙන් ඉන්නේ. අනිත් වැඩ කිරීම හරහා රූපයක් දැකීම හරහා සද්දයක් ඇහීම හරහා හිතට වෙන්වෙන මොකක්ද? එයා හැම තිස්සෙම මූලිකත්වය දෙනවා හිත නිරීක්ෂණයට. අනිත් වැඩ කටයුතුවල යෙදෙද්දීත් පැත්තකින්

නිකන් හිටගෙන පොඩ්ඩක් ඇහැ ගහගෙන ඉන්නේ. අන්න එයාට තමයි තේරෙන්නේ, මේ හිත කලින් නම් තිබුණා බොහොම ශාන්ත දන්න තත්ත්වයක. ඒ ශාන්ත දන්න තත්ත්වයෙන් උඩ පැත්තට ගියා. ඔන්න හිත සතුටු වෙලා දැන්. එහෙම නැත්නම් යට පැත්තට ගියා. ඔන්න හිත දැන් දුක් වෙලා, ද්වේෂ සහගත වෙලා. ද්වේෂහරිත වෙලා. ඉතින් මේ උඩ යට යැම් ටික, හිත දිහා බලාගෙන ඉන්න යෝගාවචරයෙකුට හසු වෙන්න පුළුවන්.

මේ කාරණාවම බුදුරජාණන් වහන්සේ සද්දයක් පැත්තෙන් විස්තර කරනවා. කනෙන් සද්දයක් ඇහෙන්න පුළුවන්. ඒ අනුවත් හිතේ මනාපයක් පහළ වෙන්නත් පුළුවන්. අපි හිතමු අපට බොහොම මිහිරි සංගීත රාවයක් ඇහෙනවා. ඉතින් ඒ හරහාත් හිත සතුටු වෙනවා දැන්. ටක් ගාලා ඔන්න ඒක අල්ලාගත්තා. ඉතින් අහවල් ගායකයයි මේක කියන්නේ, මේ අහවල් ගායිකාවයි මේක කියන්නේ කියලා අපි පොඩ්ඩක් අපේ පරණ සංඥ ටිකත් මෙතෙක්ට දගත්තා. එයා හරි හොඳයි, එයාගෙ සින්දු හරි ලස්සනයි, ඔන්න ඉතින් අපි තව ටිකක් මේකට ඡෑම් ටිකක් දගත්තා, බටර් ටිකක් දගත්තා. අන්න දැන් ඇතුළේ සංස්කරණය. දැන් සතුටු වෙනවා. ඉතින් දැන් බුදුහාමුදුරුවෝ දේශනා කරනවා මේක සංඛත වශයෙන් බලන්න කියලා. අපි මේ සංස්කරණය කරපු නිසයි දැන් මේ සතුට ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. ආපස්සට හැරිලා බලනවා. අර ඡෑම් ගාපු හැටි, බටර් ගාපු හැටි, අපි මේකට වටිනාකම් දීපු හැටි, ආපස්සට හැරිලා බලනවා. එහෙම බලනකොට මේක මේ නිකන් ආව සද්දයක් විතරයි. මේ සද්දෙට අපි වටිනාකම් දීලා. අපි මේක වැලඳගන්න ගිහිල්ලා. මේ “අපේ අතින් දුගෙන තමයි මේක වැලඳගෙන තියෙන්නේ. අපේ අතින් දල තමයි මේක තව ඔප්නංවාගෙන තියෙන්නේ” කියලා තමන්ටම තේරෙනවා. මේක යන්න ඇරිය නම් ඉවරයි. නමුත් මොකක්දෝ දෙයක් හින්දා අපි සංස්කරණය කලා කියලා සංඛත ස්වභාවය දැක්කා. දැකලා ආයෙමත් උපේක්ෂාවට ගත්තා.

එහෙම නැත්නම් අර හිටිය සාමාන්‍ය සරල උපේක්ෂාවට සාපේක්ෂකව දැන් මේ පහළ වෙලා තියෙන හිතේ සතුටු වෙන ස්වභාවය රළුයි. යම් යෝගාවචරයෙක් ශාන්ත භාවය පුරුදු කරනවා

නම් ඒ යෝගාවචරයාට තේරෙනවා ඒ සරල බවේ ශාන්ත බවේ තියෙන්නේ ඇත්තටම හිත සනසන ගතියක්. හිත කුපිත කරවන ගතියක් නෑ, හිත වංචල කරන ගතියක් නෑ. හිත තැන්පත් කරන හිත නිවන ගතියක් එතන තියෙන්නේ. නමුත් ඊට සාපේක්ෂකව දැන් මේ සද්දයක් හරහා පහළ වෙලා තියෙන සතුට ඕලාරිකයි, රළයි. අන්න තේරුම්ගත්තා, ආපස්සට ගියා. උපේක්ෂාව මත හිත පිහිටෙව්වා.

එහෙමත් නැත්නම් අපට හේතු ප්‍රත්‍ය වශයෙන් බලන්න පුළුවන්. කනට සද්දයක් ඇහුණා, කනයි ශබ්දයයි නිසා ශ්‍රෝත විඤ්ඤාණයක් පහළ වුණා. ඒ හරහා ස්පර්ශයක් වශයෙන් මේ ඔක්කොම ටික එකතු වුණා. අන්න ඊළඟට වේදනාවක් පහළ වුණා. වේදනාව හඳුනාගත්තා. ඒ හරහා අපි විතර්ක පහළ කළා. පොඩි කතාවක් ගියා, සතුටු වුණා. ඉතින් මේ විදියට පටිච්චසමුප්පන්න වශයෙනුත් දකින්න පුළුවන්. මේ හැම දෙයක් හරහාම ඇත්තටම මේ පැමිණි ප්‍රතිඵලය ලිහාගැනීමක් වගේ දෙයක් තමයි මේ සිද්ධ වෙන්නේ. අපි සිතේ සිද්ධ වෙච්ච පරිවර්තනය යෝනිසෝ මනසිකාරයෙන් ආපස්සට ගිහිල්ලා බලනවා. බැලුවහම මේ කතාව ලිහිලා යනවා. ලිහිල ගිහිල්ලා ආයෙන් අපිට අර කලින් හිටිය උපේක්ෂාවේ ඉන්න පුළුවන් තත්ත්වයක් ඇති වෙනවා. “තස්ස තං උප්පන්නං මනාපං උප්පන්නං අමනාපං උප්පන්නං මනාපාමනාපං නිරුජ්ඣති; උපෙක්ඛා සණ්ඨාති” කියලා බුදුහාමුදුරුවෝ දේශනා කරනවා. දැන් එතකොට අර පහළ වෙච්ච මනාපය, පහළ වෙච්ච සතුට නැති වෙලා යනවා, නිරුද්ධ වෙලා යනවා. ඒ වෙනුවට නැවතත් හිත අර කලින් තිබුණු උපේක්ෂාවේ පිහිටනවා.

ඉතින් මේක බුදුහාමුදුරුවෝ ප්‍රතිපදාවක් වශයෙන් පෙන්නනවා. නැවත නැවත වඩන්න වඩන්න යෝගාවචරයෙක් දැක්වෙනවලු ඇහිත් රූපයක් දැකපු ගමන් ක්ෂණිකවම උපේක්ෂාවට ගන්න. කොච්චර මේක වඩලද කියනවා නම් ඇහිපිල්ලම් ගහන ඉක්මනින් උපේක්ෂාවට ගන්නවලු. ඉතින් අපට තේරුම්ගන්න පුළුවන් බුදුහාමුදුරුවෝ කොයි තරම් නම් පුහුණුවක් අපෙන් බලාපොරොත්තු වෙලා තියෙනවද? නැතුව මේක මේ ඉබේ වෙනවා නෙවෙයි. මේක කරලා කරලා තමන් තේරුම් අරගෙන මේ කටයුත්තේ යෙදෙන්න

යෙදෙන නිබ්බූරුණන් වහන්සේ කියන උපමාවකින් කියනවා නම්, “ආනන්ද, මේ යෝගාවචරයා ඇතින් රූපයක් දැක්කහම අර වගේ සතුටු ස්වභාවයක්, නැත්නම් රළු ස්වභාවයක්, එහෙම නැත්නම් ද්වේෂ සහගත ස්වභාවයක් මනාප අමනාප තත්ත්වයක් පහළ වුණාම, එයා ඤාණකවම ගන්නවා නැවතත් අර හිටි උපේක්‍ෂාවට ඇහිපිල්ලම් ගහන සැලකෙකින්”. ඊළඟට කන සම්බන්ධයෙනුත් ඔය විදියටම කියනවා. අසුරු සැණකින් එයා උපේක්‍ෂාවට ගන්නවා. ඒ වගේම නාසය සම්බන්ධයෙනුත් නැවතත් උපේක්‍ෂාවට ගන්නවා. දිව සම්බන්ධයෙනුත් දිවේ යම් මනාපයක් අමනාපයක් පහළ වුණා නම් ඒකත් අර වගේ උපේක්‍ෂාවට ගන්නවා. ඊළඟට කයේ ස්පර්ශයක් සම්බන්ධයෙනුත් ඒ වගේම උපේක්‍ෂාවට ගන්නවා. සිතක් යම් සිතුවිල්ලක් හරහා පැත්තකට ගියා නම්, උඩට හෝ යටට ගියා නම් නැවතත් මැද්දට ගෙනලො තියාගන්නවා.

ඉතින් මේ විදියට කෙනෙක් පුහුණු වුණා කියලා අපි හිතමු. දැන් බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ සූත්‍රයේදී දෙවැනි පැත්තකුත් පෙන්වනවා. ආර්යයන් වහන්සේ කෙනෙක් මේක කරන්නේ කොහොමද? ඒකත් පොඩ්ඩක් හිතලා බලන්න වටිනවා. අපි තමයි සාමාන්‍යයෙන් මේ වගේ පොඩ්ඩක් දඟලලා ආපස්සට ගිහිල්ලා, මේවායේ තියෙන සංඛත ගතිය රළු ගතිය පටිච්චසමුප්පන්න ස්වභාවය තේරුම් අරගෙන පොඩ්ඩක් වෙහෙසිලා කටයුතු කරන්නේ. මොකද අපි තාම පුහුණු වෙනවා. ඒ හින්දා අපිට මේකට පොඩ් කාලයක් ගත වෙනවා. අපි හිතමු මේක කරලා කරලා ඔන්න කෙනෙක් සෝවාන් වෙලා. දැන් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා සෝවාන් වෙච්ච ආර්යයන් වහන්සේටත් මේ දේම වෙනවලු. අද දවාලේත් ප්‍රශ්නයක් ඇහුවා සෝවාන් වෙච්ච කෙනා අඩන්නේ කොහොමද? වැලපෙන්නේ කොහොමද? කියලා.

දැන් මේකෙන් කියනවා මෙහෙම. “චක්ඛුනා රූපං දිස්වා උප්පස්සති මනාපං, උප්පස්සති අමනාපං, උප්පස්සති මනාපාමනාපං. සො තෙන උප්පන්නෙන මනාපෙන උප්පන්නෙන අමනාපෙන උප්පන්නෙන මනාපාමනාපෙන අධීයති හරායති ජිගුච්ඡති.” දැන් මෙයාටත් මනාපයක් පහළ වෙලා, නැත්නම් අමනාපයක් පහළ

වෙලා. සෝවාන් වෙච්ච කෙනෙක් සකාදගාමී වෙච්ච කෙනෙක් අනාගාමී වෙච්ච කෙනෙක් දක්වා මේක පැතිරෙනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා එබඳු ආර්යයන් වහන්සේ කෙනෙකුට වුවත් ඇහෙන් රූපයක් දූකලා මනාපයක් පහළ වෙන්න පුළුවන්. හිතේ ලොකු සතුටක් ජනිත වෙන්න පුළුවන්. දුකක් ජනිත වෙන්නත් පුළුවන්. හැබැයි නිකන් ඉන්නේ නෑ. දැන් එයා මෙච්චර කාලයක් මේ සඳහා යම් වැයමක් දරලා තියෙනවා. මොකදද, ඇහෙන් රූපයක් දූකකහම කළ යුතු යමක් තියෙනවා. එයා ප්‍රතිපදාවක් අනුගමනය කලා. යම් පුහුණුවක යෙදුණා. ඒ මොකක්ද පුහුණුව? අර අපි කලින් කතා කරපු පුහුණුව. මේක එක්කෝ බැලුවා සංඛත වශයෙන්, නැත්නම් පටිච්චසමුප්පන්න වශයෙන්, එහෙම නැත්නම් ඕළාරික වශයෙන්. බලන්න බලන්න, දැන් මෙයාගෙ හිත දැන් ටිකක් උපේක්ෂාවේ ඉන්න ගතිය තමයි තියෙන්නේ. අපේ සාමාන්‍ය පෘථග්ඡන මනසකට වඩා ආර්යයන් වහන්සේගේ මනසක් එහෙනම් උපේක්ෂාව තමයි ඇසුරු කරන්නේ. අර වගේ වැයමක් දරුවත් ඒත් තාමත් ගියා මනාපයකට, තාමත් ගියා අමනාපයකට.

දැන් මෙයාගෙ හිතේ පහළ වෙන්නෙ මොකක්ද? “අට්ඨියති”, කනගාටුවක් පහළ වෙනවා, “තාමත් මේක හරි ගියේ නෑ නේ තාමත් පරණ පුරුද්දට ගියා නේ” කියලා. දැන් අච්චර දගලන්නේ නැතුව ඉක්මනටම උපේක්ෂාවට දගන්නවා. මොකද මේක අගය කරන්නේ නෑ. අපි තමයි ඇහේ මනාපයක් පහළ වුණ ගමන්, ඇහේ සතුටක් පහළ වුණ ගමන් ඒකට උඩ පැනගෙන එහාට යන්නේ. නමුත් ආර්යයන් වහන්සේ ඒක අගය කරන්නේ නෑ. ඒ වෙනුවට “අට්ඨිට්ඨියති”, ඒ ගැන නිකං දුකක් පහළ කරගෙන ටක් ගාල අනික් පැත්තට ගන්නවා. ඒ ගැන කනගාටුවක් ඇති කරගෙන ආපස්සට ගන්නවා. “හරායති”. ඒ ගැන ලැජ්ජාවට පත් වෙනවා. “මෙච්චරත් මහන්සි වෙලා, මේ තරම් පුහුණුවක් කරලත්, ඒත් තාමත් හිත ගියා නේ” කියලා තමන් ගැනම ලැජ්ජාවට පත් වෙලා ආපස්සට ගන්නවා. ඊළඟට “ජගුච්ඡති” කියලා කියනවා. මේ වෙච්ච දේ ගැන ජුගුප්සාවක් පහළ කරගන්නවා. මොකද දැන් තමන්ට තේරිලා, මේවයේ තියෙන සංඛත ස්වභාවය පටිච්චසමුප්පන්න ස්වභාවය ඕළාරික ස්වභාවය

තේරිලා. ඒත් තාමත් හිත ඒවාට ගියා කියලා ජුගුප්සාවක්. අන්න මේ ආර්යයන් වහන්සේ කෙනෙක් පවා පුහුණු වෙනවා, හික්මෙනවා මේ කටයුත්ත කරන්න.

ඉතින් මේ කටයුත්තේ කෙළ පැමිණි කෙනෙක් තමයි රහතන් වහන්සේ කෙනෙක් කියන්නේ. උන්වහන්සේ ගැන බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා. ඒක අමුතුම තත්ත්වයක්. එතැන්දීත් බුදුරජාණන් වහන්සේ ඉන්ද්‍රිය භාවනා සූත්‍රයේම විස්තර කරනවා මෙහෙම: රහතන් වහන්සේට පුළුවන්ලෑ මේ විදියට මනාපයක් හෝ අමනාපයක් පහළ වුණොත් ඕනෑ නම් මනාපය තියාගෙන ඉන්නත් පුළුවන්ලෑ. ඒ කියන්නේ කැමති දෙයක් හරහා නම් මනාපය පහළ වුණේ, ඕනෑ නම් මනාපය තියාගෙන ඉන්නත් පුළුවන්ලෑ. අකමැති දෙයක් හරහා අමනාපය පහළ වුණා නම්, ඕනෑ නම් අමනාප ස්වභාවයක් තියාගෙන ඉන්නත් පුළුවන්ලෑ. ඕනෑ නම් උපේක්ෂාවෙන් හිත තියාගෙන ඉන්නත් පුළුවන්ලෑ. උන්වහන්සේට කැමති දෙයක් කරන්න පුළුවන්ලෑ. එතැන තියෙන්නේ අමුතුම අරහත් විකුර්වණයක්. ඒ කියන්නේ දැන් උන්වහන්සේ මේකෙ කෙළ පැමිණිලා. තමුන්ට ඕනෑ විදියට තමයි දැන් ඉන්ද්‍රියයන් හරහා හිත හැසිරෙන්නේ. ඉන්ද්‍රියයන්ට ඕනෑ විදියට හිත හැසිරෙනවා නෙවෙයි.

එහෙනම් අපි ඉතින් එව්වර දුරට යන්න ඕනෑ නැහැ. අපි අඩු තරමින් බලමු මේ යෝගාවචරයෙක් කරන්නේ මොකක්ද? ඇහේ මනාපයක් පහළ වුණහම යෝගාවචරයෙක් කරන්නේ මොකක්ද? මේක සංඛ්‍යා වශයෙන් දැකීමක්, මේකෙ තියෙන රළු ස්වභාවය පටිච්චසමුප්පන්න ස්වභාවය තේරුම්ගැනීමක්. එහෙම තේරුම් අරගෙන මේ මධ්‍යස්ථතාවට එන්න පුළුවන්. ආර්යයන් වහන්සේලා කරන්නේ කොහොමද? මේ තත්ත්වය තේරුම් අරගෙන තාමත් මේ දේ හිතේ පහළ වුණා කියලා ලැජ්ජාවට පත් වෙලා ඉක්මනටම ආපස්සට එනවා. මේ තත්ත්ව දෙකවත් අපි තේරුම්ගන්නවා නම්, අපිට වැටහෙනවා බුදුහාමුදුරුවෝ මේ උපේක්ෂා තත්ත්වය තමයි අගය කරලා තියෙන්නේ. හිත උඩ යෑම් යට යෑම් වෙනුවට මේ මැද්දේ තියාගෙන ඉන්න ගතිය තමයි විශේෂයෙන් අගය කරලා තියෙන්නේ. එතැන තමයි ශාන්ත භාවයක් මෘදු ස්වභාවයක් සරල ස්වභාවයක්

තැන්පත් ස්වභාවයක් මධ්‍යස්ථ ස්වභාවයක් තියෙන්නේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ ප්‍රඥාවේ තෝතැන්න වශයෙන් පෙන්න්නේ එහෙම නම් උපේක්ෂාව.

දැන් මේ සූත්‍රයේ බුදුහාමුදුරුවෝ වදලේ “ඡළඛාසමනනාගතො හොති” මේ අංග හයකින් සමන්තාගතයි කියන්නේ කුමක්ද? අපි ඒකට පොඩ්ඩක් යොමු වෙමු දැන්. “ඉධ, භික්ඛවෙ, භික්ඛු වක්ඛුනා රූපං දිඤ්ඤා නෙව සුමනො හොති න දුමමනො, උපෙක්ඛකො විහරති සතො සමපජානො” දැන් ඇහෙන්න රූපයක් දැක්කා. “නෙව සුමනො”, එයා ඒකෙන් සතුටු වෙන්න යන්නේ නැහැ. “න දුමමනො”, ඒක ගැන දුක් වෙන්න යන්නේ නැහැ. “උපෙක්ඛකො විහරති”, උපේක්ෂාවෙන් ඉන්නවා. “සතො සමපජානො”, සතිමත්ව සම්පජ්ඤ්ඤය සහිතව. සතිය ඉස්සරහට ඇවිල්ලා තියෙනවා. එයාට හොඳ අවධානයක් තියෙනවා. හොඳට දේවල් තේරුම්ගැනීමේ හැකියාවක් තියෙනවා. සම්පජ්ඤ්ඤය සහිතයි. අන්න ඒකෙන් දැන් ඇහෙන්න රූපයක් දැක්කා. ඒ ගැන සතුටු වෙන්න යන්නේ නැහැ. දුක් වෙන්න යන්නේ නැහැ. උපේක්ෂාවෙන් ඉන්නව සති සම්පජ්ඤ්ඤයෙන් යුක්තව. ඉතින් ඒ විදියටම කියනවා “සොනෙන සඤ්ඤං සුඤ්ඤා”, කනෙන්නුත් සද්දයක් අහලා එයා ඉන්නවා වැඩිය ඉල්පෙන්න යන්නේ නෑ. හිතහ වෙන්න යන්නේ නෑ. දුක් වෙන්න යන්නේ නෑ. එයා ඉන්නවා මැද්දට වෙලා “සතො සමපජානො” සතිමත්ව, සම්පජ්ඤ්ඤයෙන් යුක්තව.

ඊළඟට “සානෙන ගන්ධං ඝායිඤ්ඤා”, නාසයෙනුත් යම් කිසි ගඳක් සුවඳක් ආසාදනය වුණා. නමුත් ඒකෙන් දුකක්වත් සතුටක්වත් පහළ කරගන්න යන්නේ නැතුව, හිත උපේක්ෂාවේ පිහිටාගෙන ඉන්නවා. “සතො සමපජානො” සතිමත්ව, සම්පජ්ඤ්ඤයෙන් යුක්තව. ඊළඟට “ජීවහාය රසං ඝායිඤ්ඤා” දිවෙන් රසයක් භුක්ති විඳලා එතනදිත් ඒකෙන් ලොකුවට සතුටු වෙන්නවත් දුක් වෙන්නවත් යන්නේ නැතුව, මැද්දට වෙලා ඉන්න බලනවා. “සතො සමපජානො” සතිමත්ව, සම්පජ්ඤ්ඤයෙන් යුක්තව. “කායෙන ඵොධ්ධං ඵුසිඤ්ඤා”, කයෙන් යම් ස්පර්ශයක් ලබලා එතැනින් හිතේ අර වගේ ලොකු සතුටක්වත් දුකක්වත් පහළ කරගන්න යන්නේ නැතුව මැද්දේ උපේක්ෂාවේ හිත පවත්වනවා, “සතො සමපජානො” සතිමත්ව, සම්පජ්ඤ්ඤයෙන්

යුක්තව. “මනසා ධම්මං විඤ්ඤාය”, මනස ගැනත් කියනවා. මනසටත් යම් කිසි අරමුණක් ආවා. ඒකෙකුත් ලොකුවට සතුටු වෙන්නවත් දුක් වෙන්නවත් යන්නෙ නැහැ. නැවතත් උපේක්‍ෂාවේ පිහිටනවා, “සතො සම්පජානො” සතිමත්ව, සම්පජඤ්ඤායෙන් යුක්තව.

මේ තත්ත්වය ටික ටික විස්තර කරනකොට ඉන්ද්‍රිය භාවනාවක් වශයෙන් වගේම මේක ආයතන භාවනාවක් වශයෙනුත් ගන්න පුළුවන්. සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ ධම්මානුපස්සනාවේ වෙනමම ආයතන පබ්බසක් පෙන්නනවා. හිත දිහා බලාගෙන ඉන්න යෝගාවචරයෙකුට හිතේ පහළ වෙන කෙලෙස් නැවත නැවත හඳුනාගනිමින් ඒ කෙලෙස් ප්‍රභාණය සඳහා උත්සාහවන්ත විය හැකියි. ඒකෙදී පෙන්නන්නේ ඇහෙන් රූපයක් දෑකලා ඒ හරහා හිතේ සංයෝජනයක් පහළ වුණා කියලා එයා තේරුම්ගන්නා. සංයෝජනය ප්‍රභාණය කළා නම්, නැත්නම් අත්හැරලා දුම්මා නම්, ක්ලේශයකට අහු වෙන්නෙ නැතුව හිටියා නම් ආයෙන් හිත පත් වෙන්නේ උපේක්‍ෂාවට. ඊළඟට කනෙන් සද්දයක් ඇහුණා. ඒ හරහා සංයෝජනයකුත් පහළ වුණා අර පරණ පුරුද්දට. දැන් යෝගාවචරයෙකුට නම් කොහොමත් පහළ වෙන්න පුළුවන්. සේඛ පුද්ගලයකුට පවා පහළ වෙන්න පුළුවන්. හැබැයි තේරුම්ගන්නා. සේඛ පුද්ගලයෙක් නම් ඒ ගැන ලජ්ජාවට පත් වුණා. ඒකට පුගුප්පාවක් පහළ කරගන්නා. ‘තාමත් මේක වෙනවා නේද’ කියලා කනගාටුවක් ඇති කරගෙන ටික ගාලා උපේක්‍ෂාවට ගන්නා. ඒ වගේමයි අපි හිතමු දිවෙන් රසයක් බලනකොටත් එතනත් සංයෝජනයක් පහළ වෙන්න පුළුවන්. යම් ක්ලේශයක් පහළ වෙන්න පුළුවන්. ඒ හරහා තමයි මනාප අමනාප එන්නේ ඇත්තටම. ක්ලේශය හරහා ආපු තත්ත්වයක් තමයි මේ මනාප අමනාප තත්ත්වය. එයා ක්ලේශය හඳුනාගෙන ප්‍රභාණය කරනවා. අතහැරලා දනවා. ඒක පෝෂණය කරන්නේ නැතුව ඉන්නවා, නැවතත් උපේක්‍ෂාවට එනවා. එහෙම නම් ඉතින් සතිපට්ඨානයේදීත් බුදුහාමුදුරුවෝ මේ තත්ත්වය පෙන්වලා දීලා තියෙනවා.

ඉතින් මේක කරපු තවත් හොඳ ස්වාමීන් වහන්සේ කෙනෙක් ගැන සඳහන් වෙනවා, සෝණ සූත්‍රයේ. සෝණ කියන ස්වාමීන්

වහන්සේ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ කාලයේ බොහොම විරියවන්තව භාවනා කරපු ස්වාමීන් වහන්සේ නමක්. උන්වහන්සේගේ කථා ප්‍රවෘත්තියත් අපිට ටිකක් වටිනවා. උන්වහන්සේ තවම රහත් වෙලා නැහැ. ඉතින් මහා පුදුමාකාර විරියයක් දරමින් භාවනාවේ යෙදෙනවා. ඉතින් භාවනා කරනවා, භාවනා කරනවා. හැබැයි තාම කිසිම අධිගමයක් නැහැ. මේ ස්වාමීන් වහන්සේ කල්පනා කරලා බලනවා, “දැන් මෙව්වර කාලයක් වුණා මහණ වෙලා. පුදුමාකාර විරියයක් මම දැරුවා. මාත් එක්ක එකට මහණ වෙලා හිටපු අය, මගේ සබ්බන්තවරීන් වහන්සේලා හුඟක් දෙනෙක් දැන් මේ බුන්මවරිය වාසය නිම කරලා. ඒ කියන්නේ අරහත් තත්ත්වයට පවා පත් වෙලා. මට තාමත් බැරි වුණා” කියලා හිතේ කනස්සල්ලක් පහළ වෙනවා. ඊට පස්සේ මොකද හිතන්නේ, “මට ගිහි ජීවිතයේදී ධනයත් තිබුණා. මම ආපහු ගිහි ජීවිතයට පත් වෙලා පිනක් දහමක් කරගෙන ඉන්න පුළුවන්” කියලා උපැවිදි වෙන්න හිතනවා.

ඉතින් සෝණ ස්වාමීන් වහන්සේගේ හිතේ පහළ වෙච්ච මේ විතර්කය දකිනවා බුදුරජාණන් වහන්සේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ සෘද්ධියෙන්ම සෝණ ස්වාමීන් වහන්සේ ගාවට ඇවිල්ලා අහනවා “සෝණ ඔබේ හිතේ මෙබඳු සංකල්පනාවක් පහළ වුණාද?” ඉතින් සෝණ ස්වාමීන් වහන්සේ “එහෙමයි” කියලා බොහොම අවංකව නිහතමානිව පිළිගන්නවා. දැන් බුදුරජාණන් වහන්සේ වෙන පැත්තකට කථාව හරවනවා. සෝණ ස්වාමීන් වහන්සේගෙන් අහනවා “සෝණ ඔබට ගිහි කාලයේදී විණා වයන්න පුළුවන්ද?” සෝණ ස්වාමීන් වහන්සේ කියන්නේ හොඳ දක්ෂ විණා වාදකයෙක්. ගිහි කාලයේදී හොඳට ඒ කටයුත්ත කරන්න පුළුවන්. “එහෙමයි ස්වාමීනී” කියලා උත්තර දෙනවා. ඊට පස්සේ “දැන් මේ විණාව සුසර කරනකොට ඔබ ඒ තනෙන්, විණාවෙන් නිවැරදි ශබ්දයක් ගන්න නම්, ඒ නිවැරදි ස්වරය ගන්න නම්, විණාවේ තත් ඕනෑවට වඩා තද කළොත් ඒ ස්වරය එනවද? “නැත ස්වාමීනී” කියලා කියනවා. “තත් ඕනෑවට වඩා බුරුල් වුණොත්?” “එහෙමත් එන්නෙ නැහැ” කියනවා. “එතකොට සෝණ කොහොමද මේකෙ නිවැරදි ස්වරය පැමිණෙන්නේ?” අන්න එතකොට සෝණ ස්වාමීන් වහන්සේ “මේක

තද කරන්න ඕනෑ, සුසර කරන්න ඕනෑ යම් ප්‍රමාණයක් තියෙනවා. ඒ ප්‍රමාණයට ඒ අවශ්‍ය තැනට සුසර කළොත් පමණයි නිවැරදි ස්වරය මේකෙන් ජනිත වෙන්නේ, ප්‍රකට වෙන්නේ” කියලා උත්තර දෙනවා.

එතකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ වදලා “අන්න ඔය වගේම තමයි සෝණ වීර්ය සමතාව. ඉන්ද්‍රිය සමතාවත් භාවනාවට අවශ්‍යයි. අපි ඕනෑවට වඩා වීර්ය කළා කියලා මේක සාර්ථක වෙන්නේ නෑ. වීර්ය නොකර මේ කටයුත්ත කරන්නත් බෑ. එහෙම නම් අපි මේ ඉන්ද්‍රිය සමතාව ගැන ඉගෙනගන්න ඕනෑ.” කියලා ඉන්ද්‍රිය සමතාව ගැන බුදුහාමුදුරුවෝ උපදෙස් දෙනවා. “ඉන්ද්‍රිය සමතාවකින් යුතුව මේ භාවනාව කරන්න” කියලා සෝණ ස්වාමීන් වහන්සේට අවවාද කරලා බුදුරජාණන් වහන්සේ ආපහු වඩිනවා. සෝණ ස්වාමීන් වහන්සේ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ අවවාදයේ පිහිටලා ඒ අනුව කටයුතු කරලා නොබෝ දිනකින්ම රහත් වෙනවා. දැන් මේ උපැවිදි වෙන්න හිටපු ස්වාමීන් වහන්සේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ වැඩම කරලා වැරැද්ද පෙන්වලා දුන්නා. ඒ අනුව වැරැද්ද හදගත්තා. අරහත්වයට පත් වුණා. අරහත්වයට පත් වෙලා සෝණ ස්වාමීන් වහන්සේ වඩිනවා බුදුරජාණන් වහන්සේ හමිබ වෙන්න. බුදුරජාණන් වහන්සේට බොහොම ගම්භීර ගාථා රැසකින් තමන්ගේ අවබෝධය ගැන ප්‍රකාශ කරනවා.

අපි ඒකෙන් එක ගාථාවක් ඉස්සරහට ගනිමු. සෝණ ස්වාමීන් වහන්සේ කියනවා.

**තණ්හකයාධිමුත්තස්ස, අසමොහඤ්ඤ වෙනසො
දිස්වා ආයතනුප්පාදං, සමමා විත්තං විමුවති.**

දැන් මේ උන්වහන්සේ ඉන්ද්‍රිය භාවනාවක ප්‍රතිඵලයක් කියන්නේ. “තණ්හකයාධිමුත්තස්ස” යෝගාවචරයෙක් ඉන්නවා. එයාට උවමනා වෙලා තියෙන්නේ තණ්හාව ඤය කරන්න. තණ්හාව ඤය කිරීම පිණිස කටයුතු කරන යෝගාවචරයෙක් “අසමොහඤ්ඤ වෙනසො” එයා නොමුළා වෙච්ච සිතකින් කටයුතු කරන්නේ. “දිස්වා ආයතනුප්පාදං” එයා දකිනවා එතන එතන මේ ආයතනයන් හටගන්නා ආකාරය. ඇහූ හටගන්නවා, නැති වෙලා යනවා. කන

හටගන්නවා, නැති වෙලා යනවා. දිව හටගන්නවා, නැති වෙලා යනවා. නාසය හටගන්නවා, නැති වෙලා යනවා. කය හටගන්නවා, නැති වෙලා යනවා. මනස හටගන්නවා, නැති වෙලා යනවා.

ඒ කියන්නේ මෙතන මේ දැකීමේ කෘත්‍යය. ඇහැක් නිකන් තියෙනකොට ඒකෙන් ජේන්නෙන නැහැ. අපි හිතමු ඇහැ ඇරිය ගමන් දැකීමේ කෘත්‍යයක් සිද්ධ වුණා; අවසානයයි. කනෙන් නිකන් ඉන්නකොට මුකුත් නෑ. සද්දයක් හරහා ඒ ඇසීමේ කෘත්‍යය; අන්න එතන කන ඉපදුණා, ඒකත් එතනම නිරුද්ධ වුණා. ඊළඟට නාසයෙන් නිකන් ඉන්නකොට මුකුත් දැනුණේ නැහැ. දෑන් ගඳක් සුවඳක් ආපාතගත වුණා. එතන නාසයක් හටගත්තා. එතනම නිරුද්ධ වුණා. ඊළඟට දිවෙන් යම් කිසි රසයක් ස්පර්ශ වුණා. අන්න දිව හටගත්තා. දිව එතනම නිරුද්ධ වුණා. කයෙන් යම් ස්පර්ශයක් සිද්ධ වුණා. ඒ අනුව අන්න කයක් හටගත්තා; නැත්නම් කායායතනයක් හටගත්තා. ඒකත් නිරුද්ධ වුණා. මනසත්, අපි හිතමු බොහොම නිස්කලංකව තිබුණා. අරමුණක් තිබුණේ නෑ. හැබැයි ඔන්න දෑන් අරමුණක් ආවා. අරමුණක් ආව ගමන් අරමුණක් හඳුනාගැනීමත් එක්කම මනස පහළ වුණා. මේ ආයතනවල ඉපදීම දැකීම තුළින් සෝණ ස්වාමීන් වහන්සේ කියනවා“දිසවා ආයතනුප්පාදං, සමමා චිත්තං විමුච්චති” හිත හාත්පසින් නිදහස් වෙන්න ගන්නවා.

මොකද දෑන් අපිට වෙලා තියෙන්නේ? මේ ආයතන උත්පාදයක් නෙවෙයි අපි බලන්නේ. අපිට ඒ ආයතන ඉපදීම බැලීම පැත්තකට දලා; අපිට ඒක තේරෙන්නේ නැහැ; ඒක හරිම සියුම්. අපි මේ දැකපු රූපය ඔස්සේ යනවා. ඒ ඔස්සේ අපි කතාවක් ගොතාගන්නවා. ඒ ඔස්සේ අපි සතුටු වෙනවා. අපි දුක් වෙනවා. නමුත් යෝගාවචරයෙක් හොඳට සතිය දියුණු කරලා, සම්පජ්ඤාදියුණු කරලා. දෑන් සෝණ ස්වාමීන් වහන්සේ කියන්නේ, ක්ෂණ මාත්‍ර වශයෙන්, කොහොමද මේ ආයතන හටගන්නේ කියන එක දැකීමයි.

දෑන් අපි ආනාපානසතියක් වඩනකොට මුල් කාලයේ අපිට ඉතින් කිසිම කුසලතාවක් තිබුණේ නැහැ. නමුත් කාලාන්තරයක් මේක වඩන්න වඩන්න, සමහර විට කෙනෙකුට තේරෙන්න පුළුවන් මේ ආශ්වාසයක් කියන්නේ ආශ්වාස පෙළක්. ප්‍රශ්වාසයක් කියන්නේ

පුශ්වාස පෙළක්. ඒක දිනා හොඳට ඇහැක් පිට ඇහැක් තියාගෙන ඉන්නකොට එයාට තේරෙනවා මේ හැම පොඩි පොඩි ආශ්වාසයක් ගානේ ඇති වෙලා නැති වෙලා යනවා, ඇති වෙලා නැති වෙලා යනවා. ඉතාම සුක්ෂ්ම තත්ත්වයක්. එහෙම නැත්නම් වේදනාවක් දිනා බලාගන ඉන්නකොට එයාට තේරෙන්න පුළුවන් මෙතන මේ තනි වේදනාවක් වගේ තිබුණට එහෙම එකක් නෙවෙයි. මෙතන තියෙන්නේ වේදනා රැසක්. එකක් එකක් ගානේ ඇති වෙලා නැති වෙලා යනවා. ඉතින් මේ තත්ත්වය ආයතනවලට දැමීමොත්, ආයතන දිනා බලාගෙන හිටියොත් ආයතනවලත් එබඳුම ස්වභාවයක් තියෙන්නේ. රූපයක් හරහාම ඇස හටගත්තා, නිරුද්ධ වෙලා ගියා. සද්දයක් හරහාම කන හටගත්තා, නිරුද්ධ වෙලා ගියා. මෙන්න මේ විදියට ආයතනවල ඉපදීම් ස්වභාවය, නිරුද්ධ වීම් ස්වභාවය දකිනවා නම්, එතැනින්ම හිත නිදහස් වෙනවා.

රහත් වෙච්ච සෝණ ස්වාමීන් වහන්සේගේ හිතේ තත්ත්වය ගැන උන්වහන්සේ පොඩි විචරණයක් කරනවා. රහතන් වහන්සේලාගේ හිත වැඩ කරන්නේ මොන වගේද කියලා අපේ හිතෙන් මවිතයක් තියෙන්න පුළුවන්. මොකක්ද මේ උන්වහන්සේලාගේ හිතේ සිද්ධ වෙන්නේ කියලා සෝණ ස්වාමීන් වහන්සේ පොඩි විචරණයක් මේ සූත්‍රයේ ඉදිරිපත් කරලා තියෙනවා. උන්වහන්සේ කියනවා මෙන්න මේ විදියට. “එවං සමමා විමුත්තචිත්තස්ස, භනෙන, භික්ඛුනො භුසා වෙපි චක්ඛුවිඤ්ඤායා රූපා චක්ඛුස්ස ආපාඨං ආගච්ඡන්ති, නෙවස්ස චිත්තං පරියාදියන්ති. අමිසසීකතමෙවස්ස චිත්තං හොති ධීතං ආනෙඤ්ජ්ජාතං වසඤ්චස්සානුපස්සති”. මේ ‘හන්නේ’ කියලා ආමන්ත්‍රණය කරන්නේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේට.

මේ අනුව සෝණ ස්වාමීන් වහන්සේ තමන්වහන්සේගේ හිතේ තත්ත්වය විස්තර කරනවා. “එවං සමමා විමුත්තචිත්තස්ස, භනෙන, භික්ඛුනො”. දැන් හාත්පසින් හිත නිදහස් වෙච්ච හික්ෂුන්වහන්සේ නමකගේ - ඒ කියන්නේ රහතන් වහන්සේ නමකගේ - “භුසා වෙපි චක්ඛුවිඤ්ඤායා රූපා” ඇහැට, චක්ඛු විඤ්ඤායිය වූ රූප - ඇහෙන් දැකිය යුතු රූප “චක්ඛුවිඤ්ඤායා රූපා චක්ඛුස්ස ආපාඨං ආගච්ඡන්ති”,

ආපාතගත වෙනවා. මේ රහතන් වහන්සේ ඇස් දෙක ඇරගෙන ඉන්නවා. ඇහැට රූප ජේනවා. “නෙවසු චිත්තං පරියාදියනති” දැන් මෙතන තමයි රහතන් වහන්සේගේ සුවිශේෂත්වය විස්තර කරන්නේ. “නෙවසු චිත්තං පරියාදියනති”. මේ දකින රූප හරහා හිත කැලඹෙන්නේ නෑ. හිත සැලෙන්නේ නෑ. හිත විනිවිද යන්නේ නැහැ ඒ රූප ටික. “අමිසසිකතමෙවසු චිත්තං හොති” ඒ රූප එක්ක මිශ්‍ර වෙන්න යන්නේ නැතුව හිත තියෙනවා. “ධීතං” හිත තියෙනවා නතර වෙලා. “ආනෙඤ්ජ්ජානනං” හිත තියෙනවා නොසැලී. “වයඤ්චසුභානුපසුභති” අර ඇති වුණු රූප ක්ෂය වෙලා යන හැටි ඕනෑ නම් දකිනවා. දැන් මේ රූප ජේනවා, හැබැයි ඒකත් එක්ක හිත මිශ්‍ර වෙන්න යන්නේ නෑ. හිත රූපත් එක්ක කැලඹීමක් නෑ. “අමිසසිකතමෙවසු චිත්තං හොති” සිත තියෙනවා බොහොම අමිශ්‍ර වෙච්ච විදියකට. හිතට මේ රූප පෙනුණා කියලා හිතේ තිබ්ච්ච උපේක්ෂාව - අපි මුලින්ම කතා කළේ උපේක්ෂාව පැවත්වීම සම්බන්ධයෙන් - හිතේ උපේක්ෂාවට හානියක් වෙලා නැහැ. රූප පෙනුණා, නමුත් උපේක්ෂාවට හානි වෙලා නැහැ. “ධීතං” හිත තියෙනවා තාමත් නතර වෙච්ච ගතියක. “ආනෙඤ්ජ්ජානනං” හිත තියෙනවා නොසෙල්වී. “වයඤ්චසුභානුපසුභති” දැන් ඒ දැකපු රූප ක්ෂය වෙලා යනවා දකිනවා.

අපි හිතන්න නරකයි මේ දකින්නේ බොහොම සරල දේවල් කියලා. අපි හිතමු මේ රහතන් වහන්සේට බොහොම භයංකර දර්ශනයක් ජේනවා. අපි හිතමු ගිනි ගොඩක් ජේනවා. කෙනෙක්ගේ මරණයක් ජේනවා. බොහෝම ලොකු බේදවාචකයක් ජේනවා. එහෙම දැකලත් හිත එතනමයි. හිත නොසැලී තියෙනවා. හිත තියෙනවා නතර වෙලා ඒ රූපත් එක්ක මිශ්‍ර වෙන්න යන්නේ නැතුව. “නෙවසු චිත්තං පරියාදියනති” ඒවත් එක්ක කැලඹෙන්න යන්නේ නැතුව. මේ වගේම සෝණ ස්වාමීන් වහන්සේ කනෙන් සද්දයක් ඇහුණහමත් මේ තත්ත්වයම විස්තර කරලා දෙනවා. මේකමයි ස්වභාවය. කනෙන් සද්දයක් ඇහුණා කියලා කිසි ප්‍රශ්නයක් නෑ. මේකමයි හිතේ ස්වභාවය. ඊළඟට නාසයෙන් ගඳක් සුවඳක් දැනුණා කියලා හිත වෙනස් වෙන්නේ නෑ. හිත ඒවත් එක්ක මිශ්‍ර වෙන්න

යන්නේ නෑ. හිත තියෙනවා උන්වහන්සේත් එක්ක. එහෙම නැත්නම් අමිශ්‍රිතව. මිශ්‍ර වෙන්න යන්නේ නැතුව. බොහෝම නතර වෙච්ච ස්වභාවයකින් නොසෙල්වී තියෙනවා - නාසයෙන් ගඳක් සුවඳක් දැනුණත් දිවට රසයක් දැනුණත් කයෙන් ස්පර්ශයක් දැනුණත් මනසට අරමුණක් ආවත්. මනසට අරමුණක් ආවා කියන එක තමයි එක අතකින් අපිට හිතාගන්නත් බැරි. එතෙන්දී ඒ අරමුණත් එක්ක හිත කතන්දර ගොතන්න යන්නේ නෑ. හිත තියෙනවා තමන්ගේ තිබ්ච්ච උපේක්‍ෂාවෙන්. හිතේ තිබුණ ඒ නොකැලඹුන ස්වභාවයේ, මිශ්‍ර නොවෙච්ච ස්වභාවයේ හිත තියෙනවා.

මේක හරිම ලස්සන ගාථාවකින් සෝණ ස්වාමීන් වහන්සේ ඉදිරිපත් කරනවා.

සෙලො යථා එකශ්‍යනො, වාතෙන න සමීරති.
එවං රූපා රසා සඤ්ඤා, ගන්ධා එස්සා ච කෙච්චා.
ඉධා ධම්මා අනිධා ච, නසාවෙධෙනි තාදිනො.
ධීතං විතතං විප්‍රමුතතං වයඤ්චස්සානුපස්සති.

මෙතන “සෙලො යථා එකශ්‍යනො” කියන්නේ, හරියට හොඳට ඒකඝන වෙච්ච බොහෝම ඝන ගල් පර්වතයක්, “වාතෙන න සමීරති” වාතයෙන් කැලඹෙන්නේ නෑ. සෙලවෙන්නේ නෑ. ඒ ඝන ගල් පර්වතයකට උතුරු දිශාවෙන් හුළඟක් හැමුවා කියලා ඒකට ගානක් නෑ. දකුණු දිශාවෙන් හුළඟක් හැමුවා කියලා ඒකට ගානක් නෑ. බටහිර දිශාවෙන් හුළඟක් හැමුවා කියලා මේ ඝන ගල් පර්වතයට ගානක් නෑ. කොහෙන් හුළඟක් හැමුවත් මේ ඝන ගල් පර්වතය නොසෙල්වී තියෙනවා. “එවං රූපා රසා සඤ්ඤා, ගන්ධා එස්සා ච කෙච්චා” මෙන්න මේ වගේ මේ රහතන් වහන්සේගේ ඉන්ද්‍රියයන්ට රූප ජේනවා, සද්ද ඇහෙනවා, රස දූනෙනවා, ගඳ සුවඳ දූනෙනවා, ස්පර්ශ දූනෙනවා, හාත්පසින් දූනෙනවා. “ඉධා ධම්මා අනිධා ච”, මේවා ඉෂ්ට ධර්ම වෙන්න පුළුවන්. ඒ කියන්නේ බොහෝම කැමති මනාප ප්‍රණීත දේවල් වෙන්න පුළුවන්. “අනිධා ච”, එහෙම නැත්නම් අනිෂ්ට පැත්තෙන් වෙන්නත් පුළුවන්. බොහෝම භයානක බොහෝම දුක්ඛිත බොහෝම කටුක දේවල් වෙන්නත් පුළුවන්. දෙපැත්තම වෙන්න පුළුවන්. “නසාවෙධෙනි තාදිනො”, මේ තාදී වූ,

නොසෙල්වෙන ගුණ ඇති, අට ලෝ දහමෙන් කම්පා නොවෙන, ඒ රහතන් වහන්සේ මේකෙන් සැලීමක් වෙන්නේ නෑ. “ධීතං චිත්තං” උන්වහන්සේගේ හිත තියෙනවා නතර වෙලා. “විසුම්භතං”, හාත්පසින් නිදහස් වෙලා. “වයඤ්චස්සානුපස්සති” අර වගේම, අර කලින් කිව්ව වගේම මේ එන එන අරමුණු නැති වෙලා යන දිහා බලනවා.

මේ තත්වය ඇති වෙච්ච රහතන් වහන්සේලා, නැත්නම් බුදුරජාණන් වහන්සේ, එහෙමත් නැත්නම් යම් ආර්යන් වහන්සේ නමක් “ආහුනෙය්‍යො, පාහුනෙය්‍යො, දකඛිණෙය්‍යො, දකඛිණෙය්‍යො, අනුතරං පුඤ්ඤකෙඛිතං ලොකස්ස” යි කියලා කියනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ ආහුනෙය්‍ය සූත්‍රයේ¹⁰ මේ ඡලංග සම්බන්ධයෙන් කියපු ඒ කාරණාවම එහෙමම දේශනා කරලා තියනවා. “ඡහි, භික්ඛවෙ, ධමමෙහි සමන්තාගතො භික්ඛු ආහුනෙය්‍යො හොති පාහුනෙය්‍යො දකඛිණෙය්‍යො අඤ්ජලිකරණීයො අනුතරං පුඤ්ඤකෙඛිතං ලොකස්ස.”, මේ අංග හයෙන් යම් කිසි භික්ෂුවක් සමන්තාගත නම්, “ආහුනෙය්‍යො, පාහුනෙය්‍යො, දකඛිණෙය්‍යො, දකඛිණෙය්‍යො, අනුතරං පුඤ්ඤකෙඛිතං ලොකස්ස”.

එහෙනම් පින්වත්ති අපි මේ වඩන භාවනාව හරහා අපේත් එල්ලය විය යුත්තේ කවද හෝ ඔය වගේ මාර්ගයක් තමයි. එහෙම නම්, පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ මේ වගේ හැකියා, මේ වගේ කුසලතා, කෙටි කාලයකට හෝ අපිටත් අත්දැකගන්න පුළුවන් නම්, ඉතින් අපිත් ඒ රහතන් වහන්සේලා ගමන් කරපු පාරේ ගියා කියලා සතුටු වෙන්න පුළුවන්. රහතන් වහන්සේලා රහත් වුණාට පස්සේ මේ සියලු හැකියා ඉබේ පහළ වෙනවා නෙවෙයි. ඒකයි අපි තේරුම්ගන්න තියෙන්නේ. මේ සූත්‍ර දේශනා අනුසාරයෙන් අපට වටහාගන්න තියෙන්නේ උන්වහන්සේලා පුහුණුවක යෙදිලා සැහෙන්න වැයමක් දරලා, පරිශ්‍රමයක් දරලා, පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ තමයි මේ කුසලතා දියුණු කරලා තියෙන්නේ. ඒ කුසලතාවල පරිණත තත්වයක් තමයි දැන් මේ අන්තිමට අපි කතා කළේ.

¹⁰ අංගුත්තර නිකාය, ඡක්ක නිපාත, ආහුනෙය්‍ය වග්ග, පඨම ආහුනෙය්‍ය සූත්‍රය

ඉතින් මේ තොරතුරුත් සමග මම අද දින ධර්ම දේශනාව සමාජික කරනවා. සියලුදෙනාටම මේ නිවැරදි ඉන්ද්‍රිය භාවනාව සහ මේ ආයතන කුසලතාව තමන් තුළින් ඇති කරගෙන උතුම් වූ නිවන් සුවය අවබෝධය පිණිස අද දින ධර්ම දේශනාවත් මග පෙන්වීමක් වේවා කියලා ප්‍රාර්ථනා කරනවා.

සියලුදෙනාටම තෙරුවන් සරණයි !



4 | විමසා බලා කටයුතු කරමු

නමො තසු භවතො අරහතො සමා සබ්බදාසු

“කථඤච, භික්ඛවෙ, භික්ඛු වතුරාපසෙසුනො හොති?”

ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, ගෞරවනීය මෑණියනි, ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වතනි, අපි මේ 229 වන භාවනා වැඩසටහනට මාතෘකාව වශයෙන් ඉදිරියෙන් තියාගත්තේ දුනිය අරියවාස සූත්‍රය. මේ සූත්‍රය අන්තර්ගත වන්නේ අංගුත්තර නිකායේ දසක නිපාතයේ. ආර්යයන් වහන්සේලා, රහතන් වහන්සේලා, එහෙම නැතිනම් විශේෂයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේලා කොහොමද තමන්ගේ හිත පවත්වන්නේ කියන කාරණාව සම්බන්ධයෙන් තමයි මේ සූත්‍රයේ විස්තර වන්නේ. ඉතින් අපිත් යම් හෝ දවසක ආර්ය භූමියට පත් වීමේ අදහසින් මහන්සි වන අවස්ථාවක උන්වහන්සේලාගේ හිත කොහොමද පවතින්නේ, උන්වහන්සේ කොහොමද කටයුතු කරන්නේ කියලා ටිකක් විමසලා බැලීම අපිටත් ලොකු උත්තේජනයක්, ලොකු මග පෙන්වීමක් ආදර්ශයක් ලබලා දෙනවා. ඉතින් ඒ අනුව අපි ටිකක් සාකච්ඡා කලා උන්වහන්සේලා කොහොමද කටයුතු කරන්නේ කියන කාරණාව ගැන.

අපි මූලින්ම මතක් කරගත්තේ විශේෂයෙන්ම සතිය පිහිටීම සම්බන්ධයෙන්. වෙන කිසිම ආරක්ෂාවක් ගැන තැකීමක් නැතිව, වෙනත් පිහිටක් බලාපෙරොත්තු වෙන්නේ නැතිව, සතියේ ආරක්ෂාව සහිතව “එකාරකො හොති” කියලා මේ එකම සති ආරක්ෂාවක් සහිතව ජීවත් වන බව අපි මූලින්ම තේරුම්ගත්තා. ඊළඟට ඒ සතියම පාදක කරගෙන සතිය හොඳින් පවත්වමින් තමන්ගේ හිත කාමච්ඡන්දයෙන් දුරු කරගන්නා ආකාරය, ඊළඟට ව්‍යාපාදයෙන්, ඊතච්ඡන්දයෙන්, උද්ච්චකුක්කුච්ඡයෙන්, විචිකිච්ඡාවෙන් මේ නීවරණ පහෙන් තොරව පවත්වන්න උත්සාහවත් වීම “පඤ්චඛණ්ඩප්පභිනො හොති” කියන මේ අංග පහකින් දුරු වෙච්ච හිතක් පවත්වන්න උත්සාහවත් වෙන බව පෙන්වා දුන්නා.

ඊට පස්සේ තවත් පැත්තකින් අපි කලා කළා “ඡළඛණසමන්තාගතො හොති” කියලා. එතෙත්දී තමන්ගේ ඇහෙන් රූපයක් දැකලා, ඒකෙදි ඕනෑවට වැඩිය සතුටු පැත්තක් නන්දියක් පහළ කරගන්නේ නැතිව, උපාදනයක් එක්ක මිශ්‍ර වෙච්ච සතුටක් ඇති කරගන්න යන්නේ නැතිව එහෙම නැත්නම් ඒකත් එක්ක ගැටෙන්න යන්නේ නැතිව, කොහොමද මේ හිත මැද්දෙ තියාගන්නේ? හිත උපේක්ෂාවෙන් තියාගන්නේ? අන්ත දෙකකට යන්නේ නැතිව හිත මධ්‍යස්ථව ශාන්තව සාමකාමීව තියාගන්නේ කොහොමද කියන එක තමයි අපි ඊයේ ටිකක් සාකච්ඡා කළේ. මොකද අපිට ඉන්ද්‍රිය ආරම්භණ හම්බ වෙනවා. ඇහෙන් රූප බලන්න කනෙන් ශබ්ද අහන්න නාසයෙන් ගඳ සුවඳ විඳින්න දිවෙන් රස බලන්න කයෙන් ස්පර්ශ විඳින්න සිද්ධ වනවා. ඒ වගේමයි සිතටත් විවිධාකාර අරමුණු එනවා. මේවා ඒ ඒ ඉන්ද්‍රියවලට, නැත්නම් ඒ ඒ අධ්‍යාත්මික ආයතනවලට පැමිණෙනකොට කොහොමද කටයුතු කළ යුත්තේ? ඒ සම්බන්ධයෙන් එක එක මට්ටම්වලින් ඊයේ අපි ටිකක් සාකච්ඡා කළා. යෝගාවචරයන් වශයෙන් අපිට පුළුවන් චිත්තානුපස්සනාවක යෙදිලා, හිත බැරි වෙලාවත් යම් අරමුණක් ඔස්සේ ගියා නම්, අන්ත එතනදී අපි පවත්වනු උපේක්ෂා සහගත ස්වභාවයට සාපේක්ෂකව බලන්න පුළුවන්. අපේ හිත තිබුණේ යම්

පමණක නිවුණු තත්ත්වයක. යම් සරල තත්ත්වයක. ශාන්ත තත්ත්වයක. නමුත් ඒ ශාන්ත භාවය දැන් අපිට අහිමි වෙලා.

ඔන්න රූපයක් ඔස්සේ අපේ හිත ගිහිල්ලා ඒකෙන් උද්දමයට පත් වෙලා, ඒකෙන් බොහෝම උපාදන වෙච්ච ගතියක් හරහා සතුවු වෙලා. තමන් තේරුම්ගත්තා මේ තත්ත්වය, හිටිය තත්ත්වයට සාපේක්ෂකව රළයි. හිටියේ බොහෝම සරල සාමකාමී තත්ත්වයක. ඊට සාපේක්ෂකව මේ තත්ත්වය නම් රළයි කියලා තේරුම් අරගෙන ආපස්සට යනවා. ආපහු ගිහිල්ලා “එතං සන්තං එතං පණිතං යදිදං - උපෙක්ඛා” කියලා අර උපේක්ෂා සහගත ස්වභාවය ශාන්තයි, ප්‍රණීතයි කියලා ඒක අගය කරන ගතියක්, අපේ හිතේ තියෙන ඒ සරල ගතිය අගය කරන ස්වභාවයක් අපි ඉගෙනගන්න ඕනෑ. අපි එබඳු තත්ත්වයක් සාමාන්‍යයෙන් අගය කරන්නේ නැහැ. අපි සාමාන්‍යයෙන් අගය කරන්නේ පුළුවන් තරම් සැප සොයසොයා සැප සොයසොයා ගිහිල්ලා, පුළුවන් තරම් හිත උද්දීපනය කරගෙන, නැත්නම් ඕනෑවට වඩා හිත අවුස්සගෙන ඉන්න ගතියක්.

නමුත් භාවනාවකට පෙළගැසෙන මනුෂ්‍යයෙක්, යෝගාවචරයෙක් වෙනම පැත්තක් තමයි දැන් අගය කරන්නේ. නිරාමිස ප්‍රීතියක් තමයි ඉලක්කය කරගන්නේ. ප්‍රීති සහගත ස්වභාවයක් සතුවක් තෘප්තිමත් බවක් තියෙනවා. නමුත් ඒක අර ඉන්ද්‍රිය ඇසුරින් එන රළ සතුවක් නොවෙයි. ඊට වඩා බොහෝම ශාන්ත ස්වභාවයක්. අන්න ඒ ශාන්ත ස්වභාවයට දැන් ලකුණු දීලා, ශාන්ත ස්වභාවය අගය කරලා, ඒ තත්ත්වය තමයි දැන් හිතේ ගෙදර බවට පැලැස්ස බවට පත් කරගන්න හදන්නේ. හිත පුළුවන් තරම් ඒ ගෙදර තුළ පවත්වන්න, ගෙදර තියාගන්න උත්සාහවත්ත වෙනවා. දැන් මේ ගෙදර ඉන්නකොට එක පාරටම යම් කිසි ආගන්තුකයෙක් ඇවිල්ලා දෙරට තට්ටු කරලා බැලුවහම හිත උද්දීපනය වුණා. නැත්නම් හිත අතින් පැත්තට ගිහින් හිත දුකට පත් වුණා. එතෙතදිත් කොහොමද හිත නැවතත් මැද්දට ගන්නේ?

බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා එතකොට පෘථග්ජන භූමියේ කටයුතු කරන යෝගාවරයෙකුට තුන් ආකාරයකට බලන්න

පුළුවන් කියලා. එකක් තමයි හිතේ වෙච්ච පරිවර්තනය 'සඞ්ඛන' වශයෙන් දකින්න පුළුවන්. ක්‍රමානුකූලව අපි අපේ තියෙන රූචි අරුචිකම් මිශ්‍ර කරලා, අපේ තියෙන ආසුව ධර්මයන් අනුසය ධර්මයන් හරහා ඒකට කැලි එකතු කරලා සකස් කරලා අටවාගන්න ස්වභාවයක් තමයි දැන් මේ මතු වෙලා තියෙන්නේ. ඒ අටවපු ආකාරය ආපස්සට ගිහිල්ල බලනවා. එතකොට අපිට තේරෙනවා මේකට මේ මේ කැලි එකතු කළා. අන්න තවත් කැල්ලක් එකතු කළා. මෙන්න තවත් කැල්ලක් එකතු කළා. අපි පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ සංස්කරණය කරපු ආකාරය හඳුනාගන්න පුළුවන්. අන්න එහෙම සඞ්ඛන වශයෙන් දකින්න කියනවා. නැතිනම් දෙවැනිව මේ අලුත් තත්ත්වයේ තිබෙන ඕලාරික ස්වභාවය, රළු ස්වභාවය දකින්න කියනවා. එහෙමත් නැත්නම් තුන්වැනිව මෙතන තිබෙන පටිච්චසමුප්පන්න ස්වභාවය දකින්න කියනවා. මේක ඇති වෙලා තියෙන්නේ තවත් දේවල් මත රඳ පැවතිලා. මේකට තනියෙන් නැගී සිටීමේ හැකියාවක් නැහැ. සෑහෙන්න අනිත් අයගේ උපකාරය සහිතව තමයි මේ සතුව පවතින්නේ. නමුත් අර අපි කලින් හිටපු සතුව ටිකක් රඳන ගතියක්, අනිත් අය මත ඒ තරම් රැඳෙන්නේ නැති ගතියක්, ශාන්ත ගතියක් තමයි එතන තිබුණේ. නමුත් මෙතන? මෙතන තියෙන්නේ පටිච්චසමුප්පන්න ස්වභාවයක්. තවත් දෙයක් නිසා තමයි මේක පවතින්නේ. මේ හේතුව අයිත් වුණ ගමන් අපි නැවතත් පහතට කඩාගෙන වැටෙනවා. එතකොට මේ පටිච්චසමුප්පන්න ස්වභාවයන් දකින්න කියනවා.

පෘථග්ජන භූමියේ සිටින යෝගාවචරයෙකු එහෙම නම් ඇහෙන්න රූපයක් දැකපු ගමන් හිතේ සිදු වෙන මේ පරිවර්තනය දැක දැක ආපස්සට ගන්න වෙනවා. කනෙන් ශබ්දයක් ඇහුණ ගමන් තමන්ගේ සිතේ සිදු වෙන පරිවර්තනය තේරුම් අරගෙන ආපස්සට හිත මධ්‍යස්ථ කරගන්න වෙනවා. උපේක්‍ෂාව අගය කරන්න අවශ්‍යයි. සරල බව අගය කරන්න අවශ්‍යයි. අපේ හිත සාමාන්‍යයෙන් ව්‍යාකූලත්වයට තමයි කැමති. මොකක් හරි අවුලක් ඇති කරගෙන, ඒක ගැන පසුතැව් පසුතැව් ඒක ගැන එහාට මෙහාට කල්පනා කර කර, බොහෝම සිතුවිලි බහුලව ඉන්න තමයි අපි සාමාන්‍යයෙන් පුරුදු

වෙලා තියෙන්නේ. විපස්සනාවක් වඩපු යෝගාවචරයෙක් එබඳු තත්ත්වයක් නොවෙයි අගය කරන්නේ. එයා අගය කරන්නේ බොහෝම සරල බවක්. සංසිඳුණු බවක්. ඇතුළේ කථාව සමනය වෙච්ච ස්වභාවයක්. අන්න ඒ සමනය වෙච්ච ස්වභාවයට, ශාන්ත ස්වභාවයට තමයි පුළුවන් තරම් නැවත නැවත පැමිණෙන්න උත්සාහවන්න වෙන්නේ. ඒකයි බුදුහාමුදුරුවෝ දේශනා කරන්නේ 'ඒකම ශාන්තයි; ඒකම ප්‍රණීතයි; ඒකෙ තියෙන්නේ බොහෝම මධ්‍යස්ථ උපේක්‍ෂාවක්' කියලා. ඊළඟට අපි හිතමු දිවෙන් රසක් දැනුණහමත් අපේ හිතේ යම් පරිවර්තනයක් සිද්ධ වුණා නම්, ඒ පරිවර්තනය අඩු කරගෙන ආපස්සට ගන්නවා උපේක්‍ෂාවට. නාසය පිළිබඳවත් මෙහෙමයි. ඊළඟට කයෙන් ස්පර්ශයක් ලැබුණහම එබඳු පරිවර්තනයක් සිදු වුණොත්, මනාපයක් අමනාපයක් ඇති වුණොත්, ඒ දෙපැත්ත අත හැරලා නැවතත් උපේක්‍ෂාවට ගන්නවා. හිතටත් යම් හෝ අරමුණක් පැමිණියහම ඒ හරහාත් සිතේ පරිවර්තනයක් සිද්ධ වුණොත් ආපහු මැද්දට ගන්නවා.

ඉතින් මේ කටයුත්ත දිගට කරලා, අපි හිතමු යම් දවසක හිතේ සංසිදීම හොඳට තහවුරු වෙලා කෙලෙස් යම් ප්‍රමාණයකින් ප්‍රභාණය වෙලා සංයෝජන දුරු වෙලා කෙනෙක් ආර්ය භූමියට පත් වුණා නම්, බුදුරජාණන් වහන්සේ වදරනවා එයාටත් ඊට පස්සෙන් මේ කටයුත්ත කරන්න වෙනවා. ආසුව ධර්මයන් අනුසය ධර්මයන් තාම ඉතිරියි. ඉතින් ඒ නිසා ඒ ආර්ය භූමියේ ඉන්න ආර්යයන් වහන්සේත් තව දුරටත් මේ කටයුත්තේ යෙදෙනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වා දෙනවා, හැබැයි එයා දෑන් අර පෘථග්ජන භූමියේ ඉන්න කෙනා තරම් වෙහෙසෙන්නේ නැහැ. මොකද? එයා මේක ප්‍රත්‍යක්‍ෂයක් වශයෙන් අත්දැකලා තියෙනවා. අත්දැකලා තියනවා නිවනේ නිවීමක්; නිවනේ තියන ශාන්ත ස්වභාවයක්; සිතේ තිබෙන නිව්ච්ච ගතියක්; අරමුණුවලින් සංසිද්ධිව ගතියක්; අරමුණුවලින් පෙළෙන්නේ නැති ගතියක් එයා අත්දැකල තියනවා. අන්න ඒකම තමයි එයාගේ ජීවිතේ වෙලා තියෙන්නේ.

ඒ වුණත් එයා එහෙම ඉන්න උත්සාහ වෙද්දීත් හිත ගිහිල්ල පරණ පුරුද්දට මොකක හරි ඇලෙනවා. එතකොට බුදුරජාණන්

වහන්සේ දේශනා කරනවා මේක දකින ඒ ආර්යයන් වහන්සේ මේ ගැන කනගාටු වෙලා ආපස්සට ගන්නවලු. දැන් මේ කනගාටු වීම අපි හිතන්න නරකයි 'දැන් අර සතුටු සහගත තත්ත්වයේ ඉඳන් ආයිමත් පහළට බැස්සා' කියලා. ඤාණිකව තාමත් හිතේ සිද්ධ වෙන පරිවර්තනය එයා අනුමත කරන්නේ නැහැ. මේ උඩ යට යාම් එයා අනුමත කරන්නේ නැහැ. "මේ හිත තාමත් වෙනස් වෙනවා නේ" කියලා හිතේ යම් කලකිරීමක්, යම් කනගාටුවක්, ඒ ගැන ලැජ්ජාවට පත් වීමක්, පුගුප්පාවක් ඇති කරගෙන ඤාණිකවම මැද්දට ගන්නවා. දුකේ ඉන්නවා නොවෙයි. හැබැයි මේ වෙච්ච වැඩේ ගැන, තාමත් හිතේ තියෙන නොහික්මුණු ගතිය ගැන තේරුම් අරගෙන ආපහු අර තිබූ මැද්දේ තියාගන්නවා. ඉතින් එතකොට අපට තේරෙනවා, මේක සෑහෙන කාලයක් තිස්සේ පුහුණු වෙමින් පුහුණු වෙමින් යන ගමනක්. මේ ගමනේදී ආසුච දුරු කරගැනීම පිණිස තව දුරටත් කටයුතු කරන ආකාරයක් ගැන තමයි අද අපිට කථා කරන්න තියෙන්නේ.

දැන් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා "කථඤච, හික්ඛවෙ, හික්ඛු චතුරාපසෙසනො හොති?" යම් කිසි හික්මුණු වහන්සේ කෙනෙක් මේ සතර ආකාර විමසා බැලීම් සහිතව වාසය කරනවා, නැත්නම් සතර ආකාරයක සිතෙහි පිහිටුවීම් සහිතව වාසය කරනවා කියලා. "ඉධ, හික්ඛවෙ, හික්ඛු සංඛායෙකං පටිසෙවති" - ඒ ස්වාමීන් වහන්සේ, ඒ යෝගාවචරයා හොඳට විමසල බලලා යමක් පරිහරණය කරනවා. පරිභෝග කරනවා. "සංඛායෙකං අධිවාසෙති" තව යමක් ඉවසනවා. හොඳට විමසලා බලලා එක ජාතියක කොටසක් ඉවසනවා. "සංඛායෙකං පරිවජෙජති" තවත් යමක් වෙතින් බැහැර වෙලා ඉන්නවා. ඒක පැත්තකටවත් යන්නෙ නැතුව වර්ජනය කරනවා. "සංඛායෙකං විනොදෙති" තව හොඳට විමසලා බලලා තවත් යමක් හිතීන් බැහැර කරලා, අයිනම් කරලා ඉන්නවා. "එවං ඛො, හික්ඛවෙ, හික්ඛු චතුරාපසෙසනො හොති" මෙන්න මේ විදිහට සතර ආකාරයකට විමසල බලලා තමයි එයා කටයුතු කරන්නේ.

දැන් අපට තේරුම්ගන්න තියෙන්නේ මෙතන මේ "මොළේ පාවිච්චි කරල වැඩ කරනවා" කියන එක තමයි කියන්නේ. ඇතැම් වෙලාවලදී යමක් හොඳට නුවණ පාවිච්චි කරල පරිහරණය කරන්න

වෙනවා. ඇතැම් වෙලාවලදී ඉවසන්න වෙනවා. ඇතැම් වෙලාවලදී ඒ පැත්තට නොගිහින ඉන්න වෙනවා. ඇතැම් වෙලාවලදී හිතේ පහළ වේවිච දෙයක් ඉක්මනට බැහැර කරන්නත් වෙනවා. ඉතින් එහෙනම් අපි නුවණින් තේරුම්ගන්න ඕනෑ කොයි වෙලාවෙද නුවණ පාවිච්චි කරලා, තියෙන දෙයින් ප්‍රයෝජන ගන්නේ? ප්‍රායෝගිකව කොයි වෙලාවෙද ඉවසන්නේ? කොයි වෙලාවෙද යමක් බැහැර කරන්නේ? කොයි වෙලාවෙද ඒ පැත්තටවත් නොගිහින ඉන්නේ? කියලා. ඉතින් මේක තනිකරම ප්‍රායෝගික වැඩක්. මේ කරුණු හතර සම්බන්ධයෙන් හොඳ විස්තරයක් සබ්බාසව සූත්‍රයේ එනවා. සබ්බාසව සූත්‍රය මජ්ඣිම නිකායේ දෙවන සූත්‍රයයි. ඒකෙ බුදුරජාණන් වහන්සේ ආසුච දුරු කිරීම සම්බන්ධයෙන් දීර්ඝ විචරණයක් කරනවා. එතෙන්දී බුදුරජාණන් වහන්සේ විශේෂයෙන් වදාරනවා, හිත දිහා බලන යෝගාවචරයෙක් දක දක ආසුච ඤය කරන බව. එහෙම නැතිව මේක අපි පුර්වනා කළා කියලා, යාඥ කළා කියලා ආසුච දුරු වෙන්නේ නැහැ. ඒවා දක දක තමයි ප්‍රභාණය කරන්න වෙන්නේ. ඒක නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා, “ජානතො අහං, භික්ඛවෙ, පසසතො ආසවානං ඛයං වදුමී, නො අජානතො නො අපසසතො” “මහණෙනි, මේ දන්න කෙනාටම, දකින කෙනාටම මම ආසුචයන් ඤය කිරීමක් කළ හැකියි කියලා කියනවා. නැත්නම් කරන්න පුළුවන් කියලා කියනවා. පනවනවා. හැබැයි නොදන්න කෙනාට, නොදක්නා කෙනාට නොවෙයි” කියලා. එහෙනම් අපි හිත ගැන හොඳ අවධානයෙන් ඉඳලා, හිතේ සිද්ධ වෙන මේ පෙරළිය ගැන දකලා, අන්න එතැනදී අපි නුවණින් කටයුතු කරන්න සිද්ධ වෙනවා. එහෙම නුවණින් කටයුතු කරන ආකාර තමයි මේ පෙන්වලා දෙන්නේ.

සබ්බාසව සූත්‍රයේ ආකාර හතක් ගැන සඳහන් වෙනවා. මුලින්ම පෙන්වාදෙන්නේ ‘දසසනා පහාතඛා’ කියලා දර්ශනයක් මත, නිවැරදි දක්මක් මත, සම්මා දිට්ඨියක් මත පිහිටලා කටයුතු කිරීම තුළින් විශේෂයෙන්ම සංයෝජන තුනක් ප්‍රභාණය කිරීමයි. එතෙන්දී යෝගාවචරයෙක් දැනගන්නවා, මෙන්න මේ විදියටයි මෙතෙහි කරන්න ඕනෑ. මේවා තමයි මෙතෙහි කළ යුතු ධර්ම. මේ විදියට මෙතෙහි කළොත් මගේ හිතේ තිබෙන කාමාසුච, භවාසුච, අවිජ්ජාසුච

දුරු වීමක් තමයි වෙන්නේ. හැබැයි බැරි වෙලාවක් මම වැරදි විදියකට මෙනෙහි කළොත් ආසුව ප්‍රභාණය වෙනවා වෙනුවට වැඩෙන්න පුළුවන්.

බුදුන්වහන්සේ ආසුව තුනක් පෙන්වනවා ප්‍රධාන වශයෙන් කාමාසුව, භවාසුව, අවිජ්ජාසුව කියලා. දැන් අපි පොඩ්ඩක් ඒ ගැනත් විමසල බැලුවොත් කාමාසුව කියන්නේ අපිට සාමාන්‍යයෙන් දේවල් විදගන්න, ඒවා බුක්ති විදින්න හරි කැමැත්තක් තියෙනවා. රූප බලන්න හරි කැමතියි. ඒවායින් ආස්වාදයක් ලබන්න හරි කැමතියි. ශබ්ද අසන්න හරි කැමතියි. ඒකෙන් ආස්වාදයක් ලබන්න හරි කැමතියි. ඊළඟට ගඳ සුවඳ බලන්න, ඒකෙන් ආස්වාදයක් ලබන්න දිවෙන් රස බුක්ති විදින්න, ඒකෙන් ආස්වාදයක් ලබන්න කයෙන් ස්පර්ශ ලබලා ඒකෙන් ආස්වාදයක් ලබන්න මනසිනුත් මොනවා මොනවා හරි හෝ හිතලා ඒකෙන් ආස්වාදයක් ලබන්න අපි හරි කැමතියි. ඒ නිසා ධනය හරහා, දරුමල්ලන් හරහා, විවිධාකාර ක්‍රම හරහා අපි මේ කාමයන් ඔස්සේ යන ස්වභාවයක් තියෙනවා. රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ මේ ආදී වශයෙන් පංචකාමයක් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වනවා. අපේ හිත නිතරම පංචකාමයන් ඉල්ලන ගතියක් තියෙනවා. ඒවමයි ඉල්ලන්නේ. ඉතින් ඒ නිසා කාමාසුවයෙන් උසිගැන්වීම නිසා අපේ හිතේ තණ්හාවක් ක්‍රියාත්මක වෙනවා. ඒ තණ්හාවෙන් අපි කටයුතු කරනවා. තණ්හාවට දස වෙලා උදේ නැගිටිට වෙලාවේ ඉඳලා නින්දට යනකල්ම දසයෙක් වගේ අපි පුළුවන් තරම් තණ්හාවට දස වෙලා තණ්හාව පෝෂණය කරනවා. අන්න ඒක යට තියෙන්නේ කාමාසුවය.

භවාසුවය කියන්නේ අපි මේ ඉන්න තත්ත්වය ගැන සැහීමකට පත් වෙන්නේ නැතුව හැම තිස්සේම ඊළඟ දෙයකට යන්න බලාපොරොත්තු වීමයි. දැන් ඉන්න තත්ත්වය මදි. දැන් ඉන්න තත්ත්වය අතෘප්තිකරයි. හැම තිස්සේම ඊළඟ දෙයක් පතනවා. ඊළඟ තත්ත්වයක් ගැන පතනවා. හැම තිස්සේම ඊළඟ දෙයින් සතුටු වෙන්න අපේක්ෂා කරන ගතියක් තමයි තියෙන්නේ. මෙයට 'භව තෙත්තියක්' කියලා කියනවා. මේ තණ්හාවෙම තියෙන ස්වභාවයක්. මේක ඊළඟ දෙයකින් තමයි සතුටු වන්නේ. දැන් ඉන්න එක ගැන

සෑහීමකට පත් වීමක් තෘප්තිමත් වීමක් සන්තුෂ්ටියක් ඇත්තේ නැහැ. හැම තිස්සේම ඊළඟ මොහොතට අදින ගතියක් තියෙනවා. ඉතින් ඕක හවාසුවයක් වශයෙන් බොහොම යට බොහොම සියුම්ව අපේ හිතේ ක්‍රියාත්මක වෙනවා. හිත මේ මොහොතේ සෑහීමකට පත් වෙලා මේ මොහොතේ බොහෝම තෘප්තිමත් වෙලා සාමකාමී වෙලා ඉන්න ගතිය වෙනුවට ඊළඟ මොහොතට ඇදෙන ගතියක්, ඊළඟ මොහොත හොඳයි කියාගන්න ගතියක්, මේ ඉන්න මොහොතට වඩා ඊළඟ මොහොතක සතුටක් ලැබේවිය කියලා හිතාගන්න ගතියක් තියෙනවා. මේකෙම වර්ධනය වෙච්ච ස්වභාවයක් තමයි හවයෙන් හවයට යන ගතිය. "මේ හවයේ මට තෘප්තිමත් වෙන්න බැරි වුණා. මම උත්සාහවන්ත වෙනවා ඊළඟ හවයේදීවත් මේක කරගන්න". "එයත් එක්ක මේ හවයේ ඉන්න බැරි වුණා. ඉතින් අපි එන හවයේ හරි හම්බ වෙමු" කියලා ප්‍රාර්ථනා කරනවා. ඉතින් ඔන්න ඔය වගේ තත්ත්වයක් තමයි තියෙන්නේ.

ඊට පස්සේ අපිට අවිජ්ජාසුවයකුත් තියෙනව නේ. ඉතින් මේ ඔක්කොම අස්සේ ඔක්කොම පැටලිලා අපි කෙනෙක් වශයෙන්, පුද්ගලයෙක් වශයෙන්, සත්ත්වයෙක් වශයෙන්, මමෙක් වශයෙන් අල්ලාගෙන ඔක්කොම පටලවගෙන තමයි ඉන්නේ.

මේ ආසුව අද ඊයේ පටන්ගත්ත දේවලුන් නොවේ. බැලුවහම මේ ප්‍රශ්නය සැහෙන්න බැරැරැම්. කාලාන්තරයක් තිස්සේ දීර්ඝ සංසාරයක් පුරාවට අපි මේවාම පෝෂණය කරලා මේවාම අපේ හිතේ පැලපදියම් වෙලා තිබීම නිසාම හිත වැඩ කරන්නේ නිකන් පුරුද්දට ඒ ආකාරයෙන්මයි. නැවත අපිට මේක පුහුණු කරන්න දෙයක් නැහැ. අලුතෙන් ඉගෙනගන්න දෙයක් නැහැ. හිත වැඩ කරන්නෙම ඒ විදියටමයි. ඉතින් ඒ නිසා ආසුවවල විවිධ පැති පෙන්නවා. විශේෂයෙන් ආයුර්වේද වෙදකමේ විවිධ ඖෂධ වර්ග මිශ්‍ර කරලා ද්‍රවයක් හදලා කාලයක් තිස්සේ පල් කළාම ඒකේ හටගන්නවා සැර ගතියක්. ඒ ද්‍රවයට 'ආසව' කියලා කියනවා. අන්න ඒ වගේ අපේ හිතෙත් කල්ප ගණන් තිස්සේ මේ කෙලෙස් පුරුදුම පල් වෙලා කහට හැදිලා, ඒවම පුරුදු කරලා ඒ විදියටම කටයුතු කරලා අපේ හිත දැන් ඒ රටාවටම හුරු වෙලයි තියෙන්නේ.

ඒ නිසා හිත මේ පුරුදු වෙලා තියෙන වැරදි රටාවලින් හිත මුදවාගන්නවා කියන එක ලේසි පහසු නෑ. ඒකට සෑහෙන සතිමත් බවක් අවශ්‍යයි. සෑහෙන සංසිද්ධිමත් අවශ්‍යයි. සෑහෙන නිහතමානී බවක් අවශ්‍යයි. සෑහෙන ඇතුළුට නැඹුරු වුණ ගතියකුත් අවශ්‍යයි. එහෙම නැතිව නිකන් අනුන්ගේ වැරදි සොයසොයා යන ගමනකදී අනුන්ගේ වැරදි සොයන්න යාවි; අපේ වැරදි ටික වැඩි වේවි. ඒ වෙනුවට යෝගාවචරයා ආසුව ඤය කරන්නට උත්සාහවන්ත වෙනවා නම් “අනුන්ගේ වැරදි පැත්තක තිබේවා. මාගේ වැරදි මොනවාද?” කියලා තමයි හොයන්න වෙන්නේ. එතකොට එබඳු ගමනකදී යන්න වෙන්නේ තනිකරම ඇතුළතටම නැඹුරු වෙලා තමන්ගේ හිත දිහා බලබලා යන ගමනක්.

ඒ ගමනෙදි හමු වෙන එකක් තමයි අපිට ඊළඟට මතක් කරගන්න වෙන්නේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ දසසනා පහාතබ්බා කියන අවස්ථාවෙදි පෙන්වනවා. එබඳු තැන්වලදී මෙනෙහි කරන ආකාරයක්. ‘මෙන්න මේ විදියට මෙනෙහි කළොත් මගේ හිතේ තියෙන කාමාසුව, භවාසුව, අවිද්‍යාසුව වැඩි වෙයිද’ කියල පොඩ්ඩක් අවධානයෙන් තමයි ඒ කටයුතු කරලා තියෙන්නේ. වැරදි ආකාරයෙන් මෙනෙහි කළොත් මේක වැඩි වෙන්නත් පුළුවන්. දැන් උදහරණයක් වශයෙන් පෙන්වනවා “මම ඉන්නවා” කියල හිතාගෙන මේකට ලොකු පුද්ගල ස්වභාවයක් ආරෝපණය කරගෙන හිතන්න ගියොත් පැටලෙන බව. එතකොට බුදුහාමුදුරුවෝ වදරනවා ‘මෙයා දෘෂ්ටි කාන්තාරයක අතරමං වෙනවා; දෘෂ්ටි වනාන්තරයක මංමුළා වෙනවා’ කියලා. “ගිය ආත්මෙ මම හිටියද? ගිය ආත්මෙ මම හිටියේ නැද්ද? ගිය ආත්මෙ මම කොයිබද හිටියේ? කොයිවද මොනවද කැවේ බීවේ? ගිය ආත්මයට මම කොහෙන්ද ආවේ?” කියලා අපි නා නා ප්‍රකාරව කෙනෙක් පුද්ගලයෙක් මේ ප්‍රවෘත්තියට ඇදගෙන කල්පනා කරනවා. ඒ හරහා පටලැවෙනවා. “මේ හවයේ මම ඉන්නවද? මම නැද්ද? මට දැන් කොහොමද? මම මේ හවයෙන් ඊළඟ හවයට කොහේද යන්නේ?” දැන් මේ ලොකු සක්කාය දෘෂ්ටියක් ඇති කරගෙන ආත්ම දෘෂ්ටියක් ඇති කරගෙන කල්පනා කරනවා. ඒ හරහාත් පටලැවෙනවා. අනාගතය ගැනත් “අනාගතයේ මම ඉදිවිද? අනාගත

භවය මොන වගේ එකක් වේවිද? අනාගත භවයක් තියෙන එකක් නැද්ද? අනාගත භවයේ ඊළඟට මම කොහොට යයිද?” කියල නා නා ප්‍රකාරව මමෙක් හදගෙන යළිත් කල්පනා කරනවා. ඒ හරහාත් පටලාවෙනවා.

ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා මේ වගේ ආත්ම දෘෂ්ටියක් ආරෝපණය කරගෙන කල්පනා කරන්න කරන්න පුදුමාකාර විදියට දෘෂ්ටි ජාලාවක පටලාවෙන ස්වභාවයක් තියෙන බව. ඉතින් ඒ දෘෂ්ටි ජාලාවෙන් අතමිදිලා තමයි ආර්යයන් වහන්සේ කෙනෙක් ඉන්නේ. ඒ නිසා දහමේ පෙන්වල දෙනවා සෝවාන් වන මට්ටමකදී මේ දෘෂ්ටි ජාලාවෙන් යම් පමණකට අයින් වෙලා හිත දැන් සංසිදිලා, දැන් මෙතන මමෙක් නැති ගතිය යම් හෝ පමණකට තේරිලා, එහෙනම් අර වැරදි දෘෂ්ටි ඔස්සේ යන්නේ නැතිව හිත දැන් ලොකු කාන්තාරයකින් නිදහස් කරගන්නා වගේ, මංමුළා වෙච්ච වනාන්තරයකින් එළියට ආවා වගේ ගතියක් ආන්න යෝගාවචරයෙකුට තේරෙන්න පුළුවන් කියලා. එයාට දැන් තේරිලා. කරන්න තියෙන්නේ මෙන්න මේකයි, යා යුතු පාර මෙන්න මේකයි, තව දුරටත් මමෙක්ව ඇදගෙන ආත්ම දෘෂ්ටියකින් කල්පනා කරන්න ගියොතින් මම අහු වෙනවා මම තව පටලාවෙනවා කියලා එයා තේරුම් අරගෙන ප්‍රපංච සමනය කරගන්න උත්සාහවන්න වනවා.

දඤ්ඤා පහාතබ්බා කියන කොටසේදී බුදුහාමුදුරුවෝ පෙන්වන්නේ, මතක් කරගන්න අවශ්‍ය නම් හිතන්න අවශ්‍ය නම් යථා පරිද්දෙන් හිතිය යුතුය කියලයි. මොකක් හරි දෙයක් හිතනවා නම් හිතන්න “මේ තියෙන්නේ දුකක්. මේ තියෙන්නේ දුකට හේතුව. මේ තියෙන්නේ දුකින් අතමිදීමක්; දුකින් නිවීමක්. මෙන්න මේක තමයි මාර්ගය” කියලා. තමන්ගේ අත්දැකීම් අනුසාරයෙන්, හිත දුක් ගන්නා ආකාරය, කය දුක් ගන්නා ආකාරය, ඒකට හේතු, ඒකෙන් මිදිවිච ආකාරය තමන් වෙතටම හැරිලා බලමින් නැවත නැවත වඩන්න වඩන්න ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයක් වැඩෙනවා. ඉතින් එබඳු ප්‍රතිපදාවක් තමයි ‘දඤ්ඤා පහාතබ්බා’ කියන කොටසේදී හඳුන්වලා දෙන්නේ.

ආර්ය භූමියකදී මේ තත්ත්වය සැහෙන්න දුරකට සම්පූර්ණ වෙලා තියෙනවා. ඒ නිසා අරියවාස සූත්‍රයේ මේ දස්සනා පහාතබ්බා කියන කොටස අන්තර්ගත වෙන්නේ නැහැ. මොකද මේකෙදී විශේෂයෙන්ම ආර්යයන් වහන්සේලාගේ ස්වභාවය ගැන කථා කරන නිසා. පෘථග්ජන භූමියේ කටයුතු කරන ආකාරය විශේෂයෙන්ම විස්තර වන ‘දස්සනා පහාතබ්බා’ කියන කොටස මේ සූත්‍රයේ අන්තර්ගත වෙලා නැහැ. මෙතන අන්තර්ගත වෙලා තියෙන්නේ ඊට වඩා බොහෝම ප්‍රායෝගික පැත්තක්. ආර්ය භූමියට පත් වුණත් එදිනෙද දේවල් පරිහරණය කරන්න වෙනවා. භික්ෂූන් වහන්සේ නමක් නම් සිවුරු පරිහරණය කරන්න වෙනවා. මේ සිවුරු පරිහරණය කරන්න ගිහිල්ලා හිතේ මාන්තය ඇති වෙන්න පුළුවන්. නැත්නම් කනස්සල්ලක් ඇති වෙන්න පුළුවන්. අපි හිතමු හොඳ සිවුරක් හම්බ වුණා. නැත්නම් ගිහි අයගේ පැත්තෙන් කල්පනා කරනකොට හොඳ ඉස්තරම්ම මට්ටමේ ඇඳුමක් හම්බ වුණා. ඒ හරහා ලොකු මාන්තයක් ඇති වෙන්න පුළුවන්. එහෙම නැත්නම් ඒකට ලොකු තණ්හාවක් ඇති වෙන්න පුළුවන්. මොකද මේ කාමාසුවය, භවාසුවය, අවිද්‍යාසුවය තාම සම්පූර්ණයෙන් ප්‍රහාණය වුණු මට්ටමක් නෙවෙයි. ඒ නිසා මේ අපිට ලැබිවිච්ච සිවුරු පිරිකර සම්බන්ධයෙන් ලොකු තණ්හාවක් “මට විතරයි තියෙන්නේ. අනිත් එක්කෙනාට නැහැ”යි කියලා මාන්තයක්, එහෙම නැත්නම් ඒකෙ අනිත් පැත්ත වශයෙන් “අනේ මට හම්බ වුණේ නෑ නේ. අනිත් එක්කෙනාට නම් හම්බ වුණා නේ” කියලා අසහනශීලී ස්වභාවයක් ඇති වෙන්න පුළුවන්. ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ වදළා සිවුරු පරිහරණයේදී ඒකේ ප්‍රයෝජන බලලා පාවිච්චි කරන්න කියලා. සබ්බාසව සූත්‍රයේ දැක්වෙනවා “පට්ඨෙවනා පහාතබ්බා” යටතේ “පට්ඨෙවනා යොනිසො චීවරං පට්ඨෙවති” කියලා බොහෝම නුවණින් විමසා බලලා, මේකෙ ප්‍රයෝජනය සලකා බලලා මේ සිවුරු පරිහරණය කරන්නේ. මොකද මේවා පරිහරණය කරන්න වෙනවාමයි. නැතිව අපට නිරුවතීන් ඉන්න බැහැ. මේවා පරිහරණය කරද්දී කොහොමද කෙලෙස් ඇති නොවන විදියට ඉන්නේ? විවිධාකාර ඇඳුම් පැලඳුම් අදින්න වෙනවා. කොහොමද ඇඳුම්

පැලඳුම් ඇඳීමේදී කෙලෙස් ඇති නොවන විදියට මේ කටයුත්ත කරන්නේ? කියලා සලකා බලන්න වෙනවා.

ඊළඟට කෑම බීම සම්බන්ධයෙන්. එතනදීත් ඒ වගේමයි. පිණිසිපාතය වෙන්න පුළුවන්; යම් ආහාරයක් වෙන්න පුළුවන්. ඉතින් එබඳු ආහාර පරිහරණය කරන විට කොහොමද කෙලෙස් ඇති නොවෙන විදියට මෙය කරන්නේ? මොකටද මේ ආහාර පරිහරණය කරන්නේ කියලා නුවණින් විමසලා බලලා ආහාර ගන්න කියලා තියෙනවා. ඒ කියන්නේ මෙතන මේ ආහාර ගන්නේ හැඩ වැඩ වෙන්වත් ඇඟ ලස්සන කරගන්නවත් පුෂ්ටිමත් කරගන්නවත් මහත් කරගන්නවත් ඒ මොකටවත් නෙවෙයි. දැන් කරන්න තියෙනවා වැඩක්. ඒක තමයි මේ බුන්මවරිය වාසයක්, නැත්නම් තව තව මේ ජීවිතයම පාවිච්චි කරලා මේ කයම පරිහරණය කරලා තව කෙලෙස් ටිකක් දුරු කරගැනීමේ ලොකු කර්තව්‍යයක් ඉස්සරහට තියෙනවා. ඒකට අනුග්‍රහයක් වශයෙන් බඩගින්න නිවාගන්න මේ ආහාරය අනුභව කරනවා. ඉතින් හොඳට ඒ වගේ නුවණින් විමසලා බලලා, ආහාරයේ යථා ස්වභාවය තේරුම් අරගෙන පරිහරණය කිරීම තුළින්, ආහාර පරිහරණය හරහා ඇති වෙන්න පුළුවන් කෙලෙස් අඩු කරගන්නවා. ඇති වෙන්න පුළුවන් කෙලෙස් වළක්වාගන්නවා. උපදින්නේ නැතිව පවත්වනවා. මොකද? නුවණින් විමසලයි මේ ආහාර ගන්නේ.

ඊළඟට පෙන්වනවා සේනාසනය සම්බන්ධයෙන්. අපි සේනාසනයක් හෝ ගෙයක් පරිහරණය කරන්නේ මොකටද? තමන්ගේ තත්ත්වය හුවා දක්වන්නද? එහෙම නැත්නම් වෙන වෙන ආකල්පවලින්ද? සතුන්ගෙන් බේරෙන්නද? නැතිනම් මැසි මදුරුවන්ගෙන් බේරෙන්නද? එහෙමත් නැත්නම් අවිවේන් වැස්සෙන් බේරෙන්නද? මෙන්න මේ ප්‍රධාන හේතු සලකාගෙනද? එහෙම නැත්නම් පොඩ්ඩක් විවේකීව මෙතන භාවනාවක් කරන්නද? තමන්ගේ සේනාසනයක්, කුටියක්, ගෙයක් පරිහරණය කිරීමේ ප්‍රධාන හේතු මූල හේතු සලකලා පරිහරණය කරනවා නම් එබඳු සේනාසනයක් නිසා, කුටි සෙනසුනක් නිසා, ගෙයක් නිසා හිතේ ඇති වෙන්න පුළුවන් කෙලෙස් වළකිනවා. මොකද එබඳු කෙලෙස් ඇති

වෙනන පසුබිමක් නෑ. අපි දන්නවා මෙන්න මේකටයි මේක පරිහරණය කරන්නේ. මේ ටික තිබුණා නම් හොඳටම ඇති. මහා ලොකු දේවල් ඔස්සේ හඹාගෙන යනවා වෙනුවට, අපට තියෙන දෙයින් මාන්තයක් ඇති කරගන්නවා වෙනුවට මේක තේරුමක් ඇතිව ප්‍රයෝජනය සලකලා පාවිච්චි කරනවා. ඒ වගේම ගිලන්පස, බෙහෙත්, පිරිකර ගැනත් බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා. ඒවත් ප්‍රයෝජනය සලකලා ගිලන් බවින් අත්මිදීම පිණිස, නිරෝගි භාවය පවත්වාගැනීම පිණිස පරිහරණය කරනවා.

ඉතින් මේ විදියට අපි ජීවත් වන විට මේ ප්‍රත්‍යයන් සම්බන්ධයෙන්, මේ ප්‍රත්‍ය නිශ්‍රිත ශීලයක් සම්බන්ධයෙන් සැලකිලිමත් වෙන්න වෙනවා. ඒක ඉතින් පැවිදි පිරිසකට පමණක් නොවේ, ගිහි පිරිසකට වුවත් මේ හතර ආකාරයෙන්ම අපේ ජීවිතය පවත්වද්දී ප්‍රයෝජනය ගන්න අවශ්‍ය වෙනවා. ඇඳුම් පැලඳුම් අවශ්‍ය වෙනවා. ආහාර අවශ්‍ය වෙනවා. ගෙවල් දෙරවල් අවශ්‍ය වෙනවා. ඒ වගේම බෙහෙත් බේත් හේත් අවශ්‍ය වෙනවා. ඉතින් මේවා පරිහරණය හරහා හිතේ කෙලෙස් වඩවාගන්නේ නැතිව ඉන්නේ කොහොමද කියන එක ගැන එහෙතම සැලකිලිමත් විය යුතුයි. ආර්ය භූමියට පත් වුණත් ආර්යයන් වහන්සේලාත් සැලකිල්ලෙන් මේවා පරිහරණය කරනවා. ඊට පස්සෙ තවත් පැත්තක්. ඒක තමයි දුතියඅරියවාස සූත්‍රයේ සඳහන් වෙන්නේ “සංඛායෙකං පටිසෙවති” නුවණින් විමසලා බලලා පරිහරණය කරනවා. මේ දේවල් තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වලා දෙන්නේ, නුවණින් විමසල බලලා පරිහරණය කරන්න. මේවා අත්හැරලා දල බැහැ. ඒ කාලෙ නිගණ්ඨ නාථපුත්තගේ පිරිස හෙම මේවත් අත්ඇරල දලා. එහෙම අන්තගාමී විමක් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ නැහැ. මේවා පරිහරණය කරන්න ඕනෑ. මේවා ජීවිතය පවත්වාගැනීම සඳහා අත්‍යවශ්‍ය වෙනවා. හැබැයි පරිස්සමින්, නුවණින් විමසා බලා, කෙලෙස් වැඩෙන්නේ නැති විදියට තමයි පරිහරණය කරන්නේ.

ඊට පස්සේ දේශනා කරනවා “සංඛායෙකං අධිවාසෙති”. මෙතන තමයි ඉවසීම පෙන්වන්නේ. මේ පෙන්වන ඉවසීම භාවනාවටත් ලොකු වැදගත්කමක් තියෙනවා. අපිට ධර්ම

සාකච්ඡාවලදී එහෙමත් කීපදෙනෙක් හමු වුණා. විවිධාකාර වේදනා පහළ වෙලා තියෙනවා. ඒවා සමහර වෙලාවට ඉවසන්න බැරි තරම්. ඉතින් ඒ ගැනත් මේ කොටසේ සඳහන් වෙනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා “පටිසඛා යොනියො බමො හොති සීතස්ස උණ්ණස්ස, ජ්ඝච්ඡාය පිපාසාය. ඩංසමකසවාතාතපසිරිංසපසමච්ඡායානං, දුරුතතානං දුරාගතානං වචනපථානං, උප්පන්නානං සාරීරිකානං වෙදනානං දුක්ඛානං තිඛ්ඛානං බරානං කටුකානං අසාතානං අමනාපානං පාණහරානං අධිවාසකජාතිකො හොති”¹¹. දැන් බොහොම නුවණින් කල්පනා කරල මෙතනදී ඉවසනවා. සීතස්ස - විවිධාකාර සීත ස්වභාව; උණ්ණස්ස - බොහොම දූවිලි තැවිලි තිබෙන උෂ්ණ ගති; ජ්ඝච්ඡා - බඩගිනි; පිපාසා - පිපාසය; ඩංසමකස- මැසි මදුරුවෝ; වාතාතප - වණ්ඩ මාරුතවලින් එන පීඩා; සිරිංසපසමච්ඡායානං- සර්පයින් දෂ්ට කළහම දූනෙන පීඩා. මේ ආදී වශයෙන් අපිට එදිනෙදා ජීවිතයේදී එන යම් යම් අකරතැබ්බවලදී අපිට ඉවසන්න සිද්ධ වෙනවා.

මොකද සමහර වෙලාවට අපි කොච්චර මහන්සි වුණත්, ඒකෙන් අපිට යන්න පුළුවන් සීමාවක් තියෙනවා. අපි හිතනවා “අපේ අම්මලා තාත්තලා මේක මීට වඩා හොඳට කරන්න තිබුණා; ගේ මීට වඩා හොඳින් හදලා තියන්න තිබුණා” කියලා හිතන්න ඉඩ තියෙනවා. “අපේ ගුරුවරු මීට වඩා හොඳින් උගන්වන්න තිබුණා” කියලා ඉතින් අපි අතින් කෙනෙකුට වරද පටවන්න ඉඩ තියෙනවා. නමුත් ඒ වගේ හැම තැනකම යම් සීමාවක් තියෙනවා. ඒ සීමාවෙන් එහාට අපිට ඉවසන්න තමයි තියෙන්නේ. ඒ ඉවසීම අපේ ගාව නැත්නම්, අපි ඕනෑවට වඩා අනුන්ට වරද පටවන ගතියකට ගියොත්, හැම එකකම වරද හොයන ගතියකට අඩුපාඩු සොයන ගතියකට ගියොත්, ඉවසීම පුරුදු කරල නැත්නම්, ඉතින් මෙතනදී ආසුවයන් වැඩෙනවා. ඒකයි බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ කොහොමද මේ ඉවසන තැන් තේරුම්ගන්නේ? “මම යම් පමණකට කටයුතු කළා. මගේ දෙමාපියෝ ගුරුවරු යම් පමණකට උදව් කරලා තියෙනවා. ඉන්

¹¹ මජ්ඣිම නිකාය, සබ්බසව සූත්‍රය

එහාට ඉතින් කරන්න දෙයක් නෑ. මම යැපෙන්න ඕනෑ මගේ පිහිටෙන්. මගේ ශක්තියෙන්. මගේ ඉවසීමෙන් යන්න ඕනෑ” කියල නුවණ පාවිච්චි කරල තේරුම් අරගෙන.

ඊළඟට මේකේ තවත් පැත්තක් පෙන්වනවා දුරුත්තානං දුරාගතානං වචනපථානං දැන් මේ කටයුතු කරද්දී කවුරු හරි අපේ හිත රිදෙන අපට බනිනවා. සමහර විට නොකරපු වැරද්දකට අහු වෙනවා. මේ ආදී වශයෙන් එදිනෙදා කටයුතු කරද්දී අපේ හිත රිදෙන වචන ඕනෑ තරම් අපට ඇහෙන්න පුළුවන්. ඒ නිසා බුදුහාමුදුරුවෝ මෙතෙන්දී දේශනා කරනවා එතැනදීත් තමන්ට තේරෙනවා නම් “මේක හරහා ඇවිලෙන්න පටලැවෙන්න ගියොත් මමමයි අලුතෙන් කෙලෙස් ඇති කරගන්නේ. ආයෙමත් කාමාසුව ඇති වේවි. භවාසුව ඇති වේවි. අවිද්‍යාසුව ඇති වේවි”. අන්න එතෙන්දී ඉතින් අපිට පුළුවන්ද මේ වැරදි විදියට අපට කරන වෝදනාවකදී ඉවසන්න. අපිට පුළුවන්ද කවුරු හරි අපිට බනිනකොට, අහුන වෝදනා එල්ල කරනකොට ඉවසන්න. එතනදී තමයි තේරුම්ගන්න වෙන්තේ මෙතනදී මම ඉවසනවද නැත්නම් කරුණු දක්වනවද කියලා. ඒ ආදී වශයෙන් සතිමත්ව හොඳට කල්පනා කරලා මධ්‍යස්ථව තේරුම් අරගෙන තමයි ඒ ඒ අවස්ථානුකූලව කටයුතු කරන්න වෙන්තේ.

ඉතින් බැලුවහම මේ ක්‍රම ඔක්කොම පුදුමාකාර විදියට ප්‍රායෝගිකයි. අපි ජීවත් විය යුතු ආකාරය තමයි විස්තර කරන්නේ. ගෙවල් දෙරවල් පරිහරණය කරද්දී, ආහාර ගන්නකොට, ඇඳුම් පැලඳුම් අඳිනකොට, බෙහෙත් පරිහරණය කරනකොට කටයුතු කරන ආකාරය පෙන්නල දෙනවා. තවත් පැත්තකින් අපිට එදිනෙදා කටයුතුවල යෙදෙනකොට ඇතැම් තැන්වල ඉවසන්නත් වෙනවා. අපිට දේවල්වල පාලනය තියෙන්නේ යම් සීමාවක් දක්වා පමණයි. ඉතිරි කොටස ඉතින් ඉවසන්න වෙනවා.

ඊළඟට තවත් පැත්තකින් පෙන්නනවා “උසුනනානං සාරීරිකානං වෙදනානං” අන්න වේදනාව පැත්තෙන් කපා කරනවා. “දුක්ඛානං තිබ්බානං බරානං කටුකානං අසානානං අමනාපානං පාණහරානං” බුදුහාමුදුරුවෝ පෙන්නන්න තිබෙන උපරිම මට්ටමින්

පෙන්නල තියෙනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා දුක්ඛානං තිඛ්ඛානං - බොහෝම දුක් සහගත තීව්‍ර වූ වේදනාවක්; බරානං - බොහෝම රළුයි; කටුකානං - බොහෝම කටුකයි; ආසාතානං - බොහෝම අම්හිරියි; අමනාපානං - හිතේ අමනාපයක් දනවන; පාණහරානං - අපේ ප්‍රාණය නැත්නම් ජීවය දුරු කරන තරම් බොහෝම තීව්‍ර වේදනා; අධිවාසකජාතිකො හොති - ඉවසනසුලුයි. එහෙම නම් අපි මේ දැන් කලා කරන්නේ ආර්යයන් වහන්සේලා ගැන. උන්වහන්සේලාත් මේවා ඉවසනවා නම් අපි ගැන කවර කලාද? එහෙනම් ඉතින් අපිටත් සැහෙන්න ඉවසන්න වෙනවා. අපි කොයි තරම් පහසුකම් ලබාගන්න උත්සාහවන්න වුණත්, අපි කොයි තරම් අපේ ගෙවල් දෙරවල් සැප සම්පත් සහිතව සියලු පහසුකම් සහිතව හදගන්න උත්සාහවන්න වුණත් කොයි වෙලාවේ ලෙඩක් දුකක් හැදිල තීව්‍ර වේදනා මතු වෙයිද කියන එක කියන්න බෑ. ඉතින් අපි දෙස්තරලා හොයන්න යාවි. බෙහෙත් ගන්න යාවි. ඒත් යම් පමණක් අපට ඉවසන්න සිද්ධ වෙනවා. ඊළඟට සමහර වෙලාවට කෙනෙක් ඇනුම්පද කියද්දී, නැත්නම් අහුත වෝදනා නගද්දී අපිට ඉවසන්න සිද්ධ වෙනවා. ඊළඟට දන්නෙම නැතිව යම් යම් සතුන් දෂ්ට කරද්දී, යම් යම් එබඳු පීඩා එද්දී යම් පමණකට ඉවසන්න සිද්ධ වෙනවා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා 'යඤ්ඤිසු, හික්ඛවෙ, අනධිවාසයතො උප්පජ්ජෙය්‍යුං ආසවා විසාතපරිලාභා, අධිවාසයතො එවංස තෙ ආසවා විසාතපරිලාභා න හොනති'¹² - යම් කිසි කෙනෙක් ඉවසන්නේ නැතිනම් මේ ඔක්කොටම එයා පටලැවෙනවා. එතෙන්දී එයාට ඉවසීම නැති නිසාම එයා වැඩේ ඔක්කොම අවුල් කරගන්නවා. තව තව පැටලෙනවා. තව තව ආසුව වැඩෙනවා. තව තව මනසේ විතර්ක වැඩි වෙනවා. තව තව මනස ඇතුළේ කලා කරන්න පටන්ගන්නවා. තව තව ප්‍රපංච වැඩි වෙනවා. නමුත් ඉවසුවා නම් ඒක එතනින්ම සමනය වෙනවා. හරි ලස්සන ගාථාවක් එනවා ධම්ම පදයේ දණ්ඩ වග්ගයේ.

¹² මජ්ඣිම නිකාය, සබ්බාසව සූත්‍රය

සවෙ නෙරෙසි අත්තානං, කංසො උපහනො යථා
එස පතෙනාසි නිබ්බානං, සාරමෙඛා තෙ න විජ්ජති.

බුදුහාමුදුරුවෝ ලස්සන උපමාවකින් පෙන්වනවා, හරියට කැඩිල බිඳිල ගිය ලෝහ භාණ්ඩයක් වගේ. අපි දන්නවා සාමාන්‍ය ලෝහ භාජනයකට අපි පහරක් දුන්නම ඉන් නිකුත් වන නාදය රැවි පිළිඳවී දෙනවා. නමුත් කැඩිල බිඳිල ගිය ලෝහ භාණ්ඩයකට පහරක් ගැහුවට නාදය රැවි පිළිඳවී දෙන්නේ නැහැ. නාදය එතනම හිටිනවා. එතනම නතර වෙනවා. අන්න ඒ වගේ බුදුහාමුදුරුවෝ දේශනා කරනවා, පුළුවන් නම් යම් කිසි කෙනෙකුට එකට එක කරන්නේ නැතිව ඉන්න; පලිගන්නේ නැතිව ඉන්න; “සාරම්භ” කියලා කියන එකට එක කිරීම වෙනුවට එතැනම සමනය වෙලා එයා නිවෙනවා එතනම. ඉතින් මේ කරුණු හරිම ප්‍රායෝගිකයි. එනිසා අපිට ජීවත් වෙද්දී අපි භාවනා කළා කියලා කරදර නොඑන එකක් නෑ. අනිත් අය අපට ඇනුම්පද කියාවි. අනිත් අය අපේ කකුලෙන් අදිවි. මේ හැම දෙයක්ම සිද්ධ වෙවි. හැබැයි ඉවසන කෙනාම තමයි එහෙම නම් ඉතින් ජය ගන්නේ. “බන්ති පරමං තපො තිතික්ඛා”¹³ - ඉවසීම පරම තපසයි. අපට යන්න පුළුවන් තව පැත්තක් ඔන්න. මේ වෙනකොට අපි කරුණු දෙකක් කථා කළා. දේවල් පරිහරණය කරද්දී නුවණින් විමසා බලලා, කෙලෙස් ඇති නොවීම සඳහා වග බලාගන්නවා. තවත් තැනකදී ඉවසීමෙන් බොහෝම මධ්‍යස්ථව කටයුතු කරලා, කල්පනාකාරීව කටයුතු කරලා, ඉවසීම තුලින් කෙලෙස් ඇති වන්නේ නැතිව යන්නම් බේරා ගන්නවා.

අරියවාස සූත්‍රයේ තවත් පැත්තක් පෙන්වනවා “පරිවජ්ජනා පහාතඛා” කියලා. බුදුහාමුදුරුවෝ දේශනා කරනවා, බෙහෝම භයානක තැන් ඇසුරු නොකළ යුතු තැන් තියෙන බව. ඒ තැන්වලට නොගිහිත් ඉන්න එක තමයි තියෙන්නේ. මොකද අපි ගියා කියලා ඒවා සමනය වෙන්නේ නැහැ. ඒ කාලේ හැටියට නම් විස්තර කෙරෙන්නේ සාමාන්‍යයෙන් බොහෝම භයානක සත්තු ඉන්න වනාන්තර. බොහෝම විෂසෝර සර්පයින් ඉන්න තැන්. බොහොම

¹³ ධම්මපදය, බුද්ධ වග්ගය

භයානක මිනිස්සු ඉන්න තැන්. ඉතින් ඒවාට නොගිහින් ඉන්න කියනවා. ඉතින් ඉතාම සරල සාමාන්‍ය දැනීමක් මේ කතා කරන්නේ. වර්තමාන කාලයේ නම් ඒ වගේ තැන් එමට තියෙනවා. අපේ හිත කෙලෙසන තැන් අපි තේරුම් අරගෙන එබඳු තැන්වලට නොගිහින් ඉදීම තමයි නුවණට හුරු.

ඒ වගේමයි පාප මිත්‍රයන්. මොකද අපි පාප මිත්‍ර ඇසුරට යොමු වුණොත් දන්නෙම නැතිව අපේ ගුණ ටික ඔක්කොම කෙලෙසිලා සැහෙනන් පිරිහීමක් තමයි වෙන්නේ. මේ පාප මිත්‍රයන්ත් 'පරිවර්ජනා පහාතඛො' තැනටම තමයි දල තියෙන්නේ. ඒ කියන්නේ පාප මිත්‍රයා එහෙම නම් වර්ජනය කරන්න වෙනවා. ඒ නිසා අප භාවනාව කරන්න සතියක් වඩන්න ආධ්‍යාත්මික ගමනක් යන්න පටන්ගත්තට පස්සේ අපේ ඇතැම් මිතුරන් අපෙන් මගහැරේවි. ඒක ඉබේම වාගේ සිද්ධ වේවි. නැත්නම් මේ ගමන යන්නත් බෑ. ඉතින් අපි තේරුම්ගන්න වෙනවා කාව ඇසුරු කිරීමෙන්ද මගේ සතිය දියුණු වන්නේ? නුවණක් දියුණු වන්නේ? කවුද මට සුගතිගාමී මාර්ගයක් පෙන්වන්නේ? කවුද මාව අපායට අදින්නේ? කියන එක තේරුම් අරගෙන ඒ අපායගාමී මිත්‍රයන්, අපාය සහායක මිත්‍රයන් ටික අයිත් කරලා අපි එහෙනම් අලුත් මිත්‍රයින් හදගන්න වෙනවා.

ඉතින් මේ "පරිවර්ජනා පහාතඛො" කියන කොටසෙදීත් බුදුහාමුදුරුවෝ පෙන්වන්නේ එහෙම නම් මේ පරිවර්ජනය හරහා, බැහැර කිරීම් හරහා කෙලෙස් - ඒ කියන්නේ ඇති වෙන්න තිබුණු ආසුව, ඇති කරගන්නේ නැතිව ඉන්න ඕනෑ. ඇති වෙන්න තිබුණු කෙලෙස් ඇති කරගන්නේ නැතිව ඉන්න ඕනෑ. මොකද, බැර වෙලාවත් බොහොම නරක දෙයක් පෙන්වන තැනකට ගියොත් සමහර විට අපෙන් කාමාසුව කාමච්ඡන්දය ආයෙමත් මතු වෙලා ඒවි. රාගය උත්සන්න වේවි. ආයෙමත් කාමාසුව වැඩෙවි. ඉතින් ඒ තත්ත්වය අපි තේරුම්ගන්නව නම්, ප්‍රායෝගිකව එහෙම නම් අපිට ඒවා නොබලා ඉන්න එක, ඒ තැන්වලට නොගිහින් ඉන්න එක තමයි නුවණට හුරු. ඒක ඉතින් සාමාන්‍ය දැනීම.

ඊට පස්සේ බුදුරජාණන් වහන්සේ අරියවාස සූත්‍රයේ පෙන්වන “සඤ්ඤායෙකං විනොදෙති” - මේ කුමක්ද එහෙනම් විනෝදනයෙන්, ඒ කියන්නේ බැහැර කිරීමෙන් ප්‍රභාණය කරන්නේ? ඒකත් විස්තර කරනවා සබ්බාසව සූත්‍රයේ ‘විනොදනා පහතඤ්ඤා’ කියලා. මෙතන තනිකරම තියෙන්නේ විත්තානුපස්සනාවක් කියන්න පුළුවන්. “පටිසඤ්ඤා යොනියො උප්පන්නං කාමචිතකකං නාධිවාසෙති පජහති විනොදෙති බ්‍යන්තිකරොති අනභාවං ගමෙති” දැන් හිතේ කාම විතර්කයක් පහළ වුණා; ඇත්ත තේරුම්ගන්නා. ඉතින් මේකත් එක එක මට්ටම්වලින් සිතන්න පුළුවන්. අපි හිතමු හොඳ විත්තානුපස්සනාවකට හුරු වෙලා නැති, තාම සතිය දියුණු වෙලා නැති මට්ටමකදී මේකේ ප්‍රතිපක්‍ෂය නැතිනම් ප්‍රතිවිරුද්ධ විතර්කයක් පාවිච්චි කරලා මේ කාම විතර්කය පැත්තකට දන්න පුළුවන්. උදහරණයක් වශයෙන් හිත දැන් රාගහරිත වෙලා තියෙන බව තේරුණා නම් ඒකට ඔහේ ඉන්න ඉඩ නොදී, මේක ඔඩු දුවන්න ඉඩ නොදී එහෙනම් මේ කාම විතර්කය කාමචිතන්දය අයිත් කරන්න අසුභ භාවනාවක් සුදුසුයි. අසුභ භාවනාවක් මතක් කරගන්නා; කයේ තියෙන පිළිකුල සිහියට ගන්නා. මේ දූවෙන රාගය පැත්තකට දගන්නා. ඊළඟට අපි බලමු තවත් පැත්තක්. “උප්පන්නං බ්‍යාපාදචිතකකං” - ඒකටත් මේ විදියටම කියනවා “නාධිවාසෙති පජහති විනොදෙති බ්‍යන්තිකරොති අනභාවං ගමෙති”. හිතේ ව්‍යාපාදයක් පහළ වුණා. තමන්ට තේරෙනවා දැන් හිත දූවෙනවා. තමන්ට තේරෙනවා දැන් හිත හරිම පීඩාකාරියි. ඉතින් ඒ මට්ටමේදී ඕනෑ නම් කෙනෙකුට මෙමතියක් වඩල පුරුදු වෙලා තියේ නම්, මෙමතී භාවනාවකින් නැවතත් ආයින් හිත සමනය කරන්න පුළුවන්.

හැබැයි යම් කිසි කෙනෙක් හොඳට සතිය දියුණු කරලා තියෙනවා නම්, විත්තානුපස්සනාවක් වඩලා තියෙනවා නම් ඊට වඩා ගැඹුරකට යන්න පුළුවන්. කාමචිතන්දයක් පහළ උනහම අසුභයක් මෙනෙහි කිරීම අත්‍යවශ්‍ය නැහැ. ව්‍යාපාදයක් පහළ වුණහම මෙමතී භාවනාවක් වැඩිම අත්‍යවශ්‍ය නැහැ. මොකද දැන් එයාට වඩාගන්න සතියක් නුවණක් සමාධියක් තියෙනවා. ඒ මට්ටමේදී කටයුතු කිරීම සම්බන්ධයෙන් විත්තානුපස්සනාවේදී විස්තර වෙනවා.

බුදුහාමුදුරුවෝ මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ දේශනා කරනවා “සරාගං වා චිත්තං ‘සරාගං චිත්තනති’ පජානාති”. දැන් පහළ වෙලා තියෙනවා සරාග සිතක්, රාගභරිත සිතක්. දැන් මේ යෝගාවචරයා බයත් නැහැ. එයා ඒකට සැලෙන්නෙත් නැහැ. අසුභ භාවනාවක් ගන්නෙත් නැහැ. ඒ වෙනුවට එයා ඇත්ත ඇති සැටියෙන් තේරුම්ගන්නවා. ‘මෙතන තියෙන්නේ මේ සරාග සිතක්’. එය එතනම හඳුනාගත්තා; අර මුල් අවස්ථාවෙදීම මේ සරාග සිතක් බව දැනගත්තා. ඉතින් මේ විදියට එයාට ක්ලේශයේ නම කියලා කථා කරන්න පුළුවන් නම්, ඒ ක්ලේශය ඉස්සරහට යන ගතිය හරි අඩු වෙයි. මොකද අපි එයාට අහු වෙනවා වෙනුවට අපි එයාව තේරුම්ගත්තා. හොරෙක් එතකොට මේ හොරා බව හඳුනාගත්තම හොරාට මොකුත් කරගන්න විදියක් නැහැ. අපි එහෙම බැරි වෙලාවත් හොරාව හඳුනාගත්තොත් නැත්නම්, අපි හිතුවොත් මේ අපගේ මිත්‍රයෙක්, මේ අපේ දරුවෙක් කියලා හිතාගත්තොත් ඉතින් අපි ගේ ඇතුළට ගන්නවා. අන්න ඒ වගේ තමයි. අපිට මේ කෙලෙස් හඳුනාගැනීමේ ශක්තියක් තියෙනවා නම්, ඒකට හොඳට සතිමත් භාවයක් තියෙනවා නම් අන්න ඒකෙන් ප්‍රයෝජන ගන්න පුළුවන්.

ඒ වගේමයි මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ දැක්වෙන “සදෙසං වා චිත්තං ‘සදෙසං චිත්තනති’ පජානාති” ද්වේෂ සහගත සිතක් නම් ‘ද්වේෂ සහගත සිතක්’ කියලා තේරුම්ගත්තා. මේ ආදි වශයෙන් කටයුතු කරන්න පුළුවන් නම් මේවා එනවා; එන තැනම ලොප් වෙලා යනවා. එනවා, හැබැයි වැඩි වෙලාවක් හිතේ පවතින්නේ නැහැ. හිතේ රජ කරන්නේ නැහැ. ඉක්මනටම අපිව අතහැරල යනවා. ඉතින් මේක කොයි තරම් සුක්ෂ්ම මට්ටමකින් බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒ සූත්‍රයේම ධම්මානුපස්සනාවේ විස්තර කරනවාද කියනවා නම් යෝගාවචරයෙක් දන්නවා මේ වෙලාවෙදි කාමච්ඡන්දය හිතේ නැ, මේ වෙලාවෙදි කාමච්ඡන්දය තියෙනවා කියලා. ඔන්න මුල් මට්ටමක් පෙන්නලා දෙනවා. ඊට පස්සේ “අනුසන්තං කාමච්ඡන්දං උප්පාදෙ හොති තඤ්ඤි පජානාති” දැන් මේ වේලාවේ කාමච්ඡන්දය තිබුණේ නැහැ. ඔන්න දැන් නම් කාමච්ඡන්දය පහළ වෙනවා. උපදින මට්ටමේදීම අහු වෙනවා. ඊළඟට “උප්පන්තං කාමච්ඡන්දං පහානං

හොති තඤ්ච පජානාති” දැන් ඔන්න පහළ වුණා කාමච්ඡන්දයක්. මම අහු වුණේ නැහැ. ඒකට දස වුණේ නැහැ. මම හොඳට සතියෙන් හිටියා. ඒ මගේ සතියේ තිබෙන ප්‍රබලතාව නිසා, මේකට අහු නොවන නිසා, මම මොළේ පාවිච්චි කරපු නිසා ඒක ප්‍රභාණය වුණා. ඒක ගියා. “පහීනස්ස කාමච්ඡන්දස්ස ආයතිං අනුප්‍යාදෙ හොති තඤ්ච පජානාති” දැන් ඒක ගියා තාම ආවේ නැහැ. මොකද අපි නුවණින් කටයුතු කළා. හොඳට සති සම්පඤ්ඤය පාවිච්චි කළා. ඉතින් ඒ නිසා මේ ක්ලේශය අයින් වුණා; තාම ආවේ නැ. දැන් යම් පමණක සහනයක් තියෙනවා.

ඉතින් මේ ආකාරයෙන් හොඳට චිත්තානුපස්සනාව දියුණු වෙලා, ධම්මානුපස්සනාවක් හරහා ගිහිල්ලා මේ දැක දැක කෙලෙස් ප්‍රභාණයක්. ඒ නිසා බුදුහාමුදුරුවෝ දේශනා කරනවා ලෝභය කියන එක කය වෙහෙසුවා කියල අයින් කරන්න බැහැ. වචන පාවිච්චි කළා කියල අයින් කරන්න බැහැ. “ලොහො හික්ඛවෙ, නෙව කායෙන පහාතබ්බො නො වාචාය, පඤ්ඤය දිස්සා දිස්සා පහාතබ්බො”¹⁴ මහණෙනි, මේ ලෝභය කියන එක ප්‍රඥවෙන් දැක දැක ප්‍රභාණය කරන්න වෙනවා. ඒ වගේම ද්වේෂය සම්බන්ධයෙනුත් වදලා “දෙසො හික්ඛවෙ, නෙව කායෙන පහාතබ්බො නො වාචාය, පඤ්ඤය දිස්සා දිස්සා පහාතබ්බො” ඒ වගේම මෝහය සම්බන්ධයෙනුත් වදලා “මොහො හික්ඛවෙ, නෙව කායෙන පහාතබ්බො නො වාචාය, පඤ්ඤය දිස්සා දිස්සා පහාතබ්බො”.

එහෙම නම් පින්වත්නි මේ කෙලෙස් අපි බිය වුණා කියලා අයින් වෙන්නේ නැහැ. මේවා එන හැටි දැකලා එතන එතන කටයුතු කරන්න වෙනවා. එතන එතන අපි නුවණින් කටයුතු කළොත් අන්න “පඤ්ඤය දිස්සා දිස්සා පහාතබ්බො” ප්‍රඥවෙන් දැක දැක ප්‍රභාණය කළ හැකියි. දැන් එතකොට මේ කතා කරපු ක්‍රම හතර පිළිබඳව අපිත් නුවණැති වෙන්න ඕනැ. කොයි තැනකදීද මේක අයින් කරන්නේ. කොයි තැනකදීද ඉවසන්නේ. කොතනදීද පැත්තකටවත් යන්නේ නැතිව ඉන්නේ කියලා. අපිට තමයි නුවණ පාවිච්චි කිරීමේ වගකීම පැවරෙන්නේ. බුදුරාජාණන් වහන්සේ පාර පෙන්නල තියෙනවා.

¹⁴ අංගුත්තර නිකාය, දසක නිපාත, මහාවග්ගො, කාය සූත්‍රය

එතකොට මේ ක්‍රම හතරෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ පළමුවෙනි ක්‍රමය වදලා “කථංඤ්ච, භික්ඛවෙ, භික්ඛු චතුරාපසෙසුනො හොති? ඉධ, භික්ඛවෙ, භික්ඛු සංඛායෙකං පටිසෙවති”. ඇතැම් වෙලාවකදී මේ දේවල් බොහෝම නුවණින් යුතුව පරිහරණය කරනවා; මේවා පරිභෝජනය කරන්න වෙනවා; නොකර බැහැ. ජීවිතය පවත්වන්න ඒවා අවශ්‍යයි. ඒ නිසා සේනාසනයක්, ගෙයක් දෙරක්, ඇඳුම් පැලඳුම්, ආහාර පාන, බේත් හේත්, නුවණ පාවිච්චි කරලා කෙලෙස් ඇති නොවන ආකාරයට භාවිත කරනවා. ඊළඟට තවත් පැත්තක් “සංඛායෙකං අධිවාසෙති” ඇතැම් තැන්වලදී නුවණ පාවිච්චි කරලා ඉවසනවා. වෙන කරන්න දෙයක් නැහැ. ඉවසුවේ නැතිනම් තව තව ප්‍රශ්න ඇති වෙනවා. ඉවසුවේ නැතිනම් අපේ කෙලෙස් වැඩි වෙනවා. ඒ වෙලාවේදී ඉවසනවා හැර මොකවත් වෙන කරන්න දෙයක් නැහැ. ඒ වෙලාවේ බඩගිනියි; වෙන කරන්න දෙයක් නැහැ ඉවසන්න වෙනවා. ඊළඟට සීතලයි; වෙන කරන්න දෙයක් නැහැ ඉවසන්න වෙනවා. උෂ්ණයි; වෙන කරන්න දෙයක් නැහැ ඉවසන්න වෙනවා. මේ ආදී වශයෙන් අපි හිතමු. ඊළඟට කවුරුහරි අඟුන වෝදනා එල්ල කරනවා. මේ වෙලාවේ වචන පාවිච්චි කරන්න ගියොත් එකට එක කියන්න ගියොත් තවත් මේ තත්ත්වය බරපතල වෙන්න පුළුවන්. අන්න ඉවසන්න වෙනවා. මේ ආදී වශයෙන් බුදුහාමුදුරුවෝ ඉවසන්න ඕනෑ තැනකුත් පෙන්වනවා.

ඊළඟට ඇතැම් තැන්වලට නොගිහිල්ලම ඉන්නවා. ඒක වඩා සුදුසුයි කියල තේරුණා. ගියොත් එහෙම තව කෙලෙස් වැඩි වෙන බව තේරුණා. ඇසුරු නොකළ යුතු පුද්ගලයින් ඇසුරු නොකරම ඉන්නවා. පාපමිත්‍රයන් පැත්තකටම දැනවා.

ඊළඟට යම් හෝ ක්ලේශයක් හිතේ පහළ වුණා නම්, කාම විතර්ක ව්‍යාපාද විතර්ක විහිංසා විතර්ක ගැන සඳහන් කරලා බුදුරජාණන් වහන්සේ පොදුවේ දේශනා කලා “උසුනනුසුනෙන පාපකෙ අකුසලෙ ධමෙම නාධිවාසෙති පජහති විනොදෙති බ්‍යන්තිකරොති අනභාවං ගමෙති”¹⁵ යම් හෝ අකුසලයක් හිතේ පහළ

¹⁵ මජ්ඣිමනිකාය, සබ්බාසව සූත්‍රය

වුණා නම් නුවණින් යුක්තව කටයුතු කරනවා. ඒක ඉවසන්න යන්නේ නෑ. එක්කෝ ඒකට ප්‍රතිපක්‍ෂ ධර්මයක් වඩලා අයින් කරල දනවා. එහෙම නැත්නම් සතිය, සමාධිය, ප්‍රඥාව දියුණු වෙලා තියෙනවා නම් ඒ ක්ලේශය දූක දූක ප්‍රභාණය කරන්න උත්සාහවත්ත වෙනවා.

එහෙම නම් පින්වත්ති අපිට තේරුම්ගන්න තියෙන්නෙ ආර්යයන් වහන්සේලා ප්‍රායෝගිකව ජීවත් වන හැටි බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරලා තියෙනවා. උන්වහන්සේලාගේ මාර්ගයේ යන්න උත්සාහ කරන අපිත් උන්වහන්සේලා අනුගමනය කරමින් උන්වහන්සේලාව ඉස්සරහ තියාගෙන උන්වහන්සේලාව ආදර්ශයට ගනිමින් අපේ ජීවිතත් ටික ටික මේ පැත්තට හුරු කරගන්න, අපේ හිතෙහුත් මේ ආසුව දුරු කරගන්න උත්සාහවත්ත වෙමු. ඒ සඳහා අද දින ධර්ම දේශනයද අනුග්‍රහයක් වේවා.

සියලුදෙනාටම තෙරුවන් සරණයි !



5 | ලාමක දේ අනහැර දමමු

නමෝ තසු හගවතො අරහතො සමමා සමුද්ධසු

“කථඤ්ච හික්ඛවෙ හික්ඛු පනුණණපච්චෙකසච්චො හොති?”

ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, ගෞරවනීය මෑණිවරුනි, ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, අපි 229 වන භාවනා වැඩසටහනට ඉදිරියෙන් තියාගත්තේ දුතිය අරියවාස සූත්‍රය. මේ සූත්‍රය අන්තර්ගත වෙන්නේ අංගුත්තර නිකායේ, දසක නිපාතයේ. අපි මේ සූත්‍රය ඔස්සේ දැන් පියවරෙන් පියවර ඉස්සරහට යනවා.

මූලිත්ම අපි කථා කළා ආර්යයන් වහන්සේලා, රහතන් වහන්සේලා, බුදුරජාණන් වහන්සේ විශේෂයෙන් වෙන වෙන ආරක්‍ෂාවල් ගැන විශ්වාසය තියන්නෙ නැතුව, ඒවා ඉස්සරහින් තියාගන්නෙ නැතුව, සති ආරක්‍ෂාව ඉස්සරහින් තියාගෙන යනවා කියලා. එතකොට තමන් තුළ තියෙන සතියක්, එළඹ සිටි සිහියක් තමයි ආරක්‍ෂාව වශයෙන් තබාගෙන තියෙන්නේ. ‘එකාරකොධා හොති’ කියලා කියනවා. ඒ නිසා විවිධාකාර වෙනත් ආරක්‍ෂාවල් ගැන අනික් අය විශ්වාසය තැබුවට උන්වහන්සේලා සතිය තමයි විශ්වාස කරල තියෙන්නේ. අපි ඊළඟට කතා කළා හිතේ එන විවිධාකාර කෙලෙස් දුරු කරමින්, විශේෂයෙන්ම නීවරණවලින් තොරව හිත පවත්වන්න උත්සාහ වීම ගැන. ඊට පස්සේ ඇහෙන්න රූප දූකල ඒකෙ ගැටෙන්න නැතුව ඇලෙන්නෙ නැතුව බොහොම මධ්‍යස්ථව ඇහැ තියාගන්න.

ඒ අයුරින් විවිධ ඉන්ද්‍රිය ආරම්භණවලදී ඉන්ද්‍රියයන්ගෙන් අරමුණු ගන්නකොට කොහොමද හිතේ මධ්‍යස්ථතාවක් උපේක්‍ෂාවක් පවත්වන්නේ කියන එක ගැන අපි ඊට පස්සේ කතා කළා.

එතකොට අපි මෙහෙම කතා කරගෙන එන ගමනේදී දැන් අද ටිකක් තියෙනවා ඊට වඩා ගැඹුරු මාතෘකාවකට පිවිසෙන්න. දැන් කෙනෙක් ක්‍රමානුකූලව භාවනාවකට නැඹුරු වුණහම එයාගෙ හිතේ යම් පරිවර්තනයක් බලාපොරොත්තු වෙන්න අවශ්‍යයි. මොකද ඒකම තමයි ආධ්‍යාත්මික පාරිශුද්ධියක් කියන්නේ. මොකද බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන මාර්ගයේදී චිත්ත පාරිශුද්ධියක් ගැන තමයි විශේෂයෙන් අපි සැලකිලිමත් වෙන්නේ. ඒ කාලයේ හිටපු බුන්මණයෝ සාමාන්‍යයෙන් විවිධාකාර උපක්‍රම පාවිච්චි කළා පිරිසිදු වෙන්න කියලා. පාරිශුද්ධියක් කියලා හිතාගෙන ඒගොල්ල දෙවියන්ට යාඥ කරනවා. නැත්නම් හිනි දෙවියො පුදනවා. යාග හෝම කරනවා. ඊළඟට ගංගා නම් නදියේ ගිලෙනවා; නානවා. ඉතින් මේ විදියට මේ පව් සෝද හරින්න කියලා නා නා ප්‍රකාර දේවල් කළා. නමුත් බුදුරජාණන් වහන්සේ වදළා, හිත අපිරිසිදු වීමෙන් තමයි සත්ත්වයෝ අපිරිසිදු වෙන්නේ; හිත පිරිසිදු වීමෙන් තමයි එහෙම නම් සත්ත්වයින්ට පිරිසිදු වෙන්නත් තියෙන්නෙත් කියලා.

ඒ නිසා එතැනින්ම ලොකු පාර පැහැදිලි වීමක් තියනවා. නා නා ප්‍රකාර දේවල් විවිධාකාර දෘෂ්ටි ලෝකේ තියෙනකොට, ඔන්න බුදු කෙනෙක් ලෝකෙ පහළ වෙලා යා යුතු මාර්ගය බොහොම පැහැදිලිව, සරල කරලා, යන්න තියෙන පාථේ අවුල් ලිහලා පෙන්වනවා. එතැනදී බුදුහාමුදුරුවෝ දේශනා කරන්නේ “චිත්තසංකිලෙසා, හික්කිවෙ, සත්තා සංකිලිස්සන්ති; චිත්තවොදනා සත්තා විසුජ්ඣන්ති”¹⁶ හිත පිරිසිදු වීමෙන්මයි එහෙම නම් සත්ත්වයා විශුද්ධ වෙන්නේ. අර බමුණන් අනුගමනය කරපු ඒ විවිධාකාර අනිකුත් වුන ආදිය, ඒවායින් තමන්ට පිරිසිදු වෙන්න පුළුවන් කියලා හිතපු ඒ මිථ්‍යා විශ්වාස ඔක්කොම දුරු වෙලා යනවා. අද අපිට කතා කරන්න තියෙන්නේ ඔන්න ඔය වගේ අපි පිළිගත්ත, සාම්ප්‍රදායික

¹⁶ සංයුත්ත නිකාය, බ්‍රහ්මසංයුත්ත, දුතියගද්දලබද්ධ සූත්‍රය

වශයෙන් අපි හිතාගෙන තිබේවිච, එහෙම නැත්නම් වෙන වෙන ආගම් හරහා අපට ඇති වෙච්ච නා නා ප්‍රකාර විශ්වාස දැන් කොහොමද හැලි හැලි යන්නේ. කොහොමද කෙනෙක් භාවනාවට නැඹුරු වෙලා තමා තුළම ටික ටික ඇත්ත දකින්න දකින්න, කොහොමද මේ පරණ දේවල්, හණ මිටි අදහස් ඔක්කොම ටික අතහැර දමින් යන්නේ කියන කාරණයයි.

මට මතකයි ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ හණමිටිකාරයාගේ කථාව අපිට කියලා දෙනවා. ඒකත් අපිට මේ අවස්ථාවේදී මතක් කරන්න වටිනවා. උන්වහන්සේ කියනවා ඔන්න යාළුවෝ දෙන්නෙක් ගියාලු යම් කිසි ව්‍යාපාරයක් කරන්න කියලා. එක ගමකට ගියාම එහේ බොහොම බහුලව තියෙනවා හණ. ඒවා නොමිලේම හමිබ වෙනවා. ඉතින් දෙන්නම මේ නොමිලේ හමිබ වෙන හණ මිටි දෙකක් බැඳගෙන ඔළුව උඩ තියාගෙන යනව. ඉතින් ඊළඟ ගමට ගියාම එහේ තියෙනවා කපු නූල්. එතකොට එක් කෙනෙක් කල්පනා කරනවලු “මෙච්චර දුරක් අරන් ආපු හණ මිටිය. මේක මම බිම තියන එක සුදුසු නැහැ. මේකම අරන් යනවා” කියලා එක් කෙනෙක් ඒ හණ මිටියම අරන් යනවා. අනික් කෙනා කල්පනා කරනවා, “හණ මිටියට වැඩිය ප්‍රයෝජනය මේ කපු නූල්. ඊට වඩා මිල අධිකයි. ඒ නිසා හණ මිටිය පැත්තක දලා කපු නූල් අරගෙන යනවා” කියලා එයා කපු නූල් අරගන්නවා. බැලුවහම කපු නූල් කියන එක හණ මිටියට වඩා බර අඩුයි. ඒ වගේම වටිනාකමින් වැඩියි. ඒ නිසා එයා හණ මිටිය පැත්තකට දමීමා. කපු නූල් අරගන්නා.

ඔන්න දැන් ඊළඟ ගමට යනකොට ඒකෙ තියෙනවා කපු රෙදි. එතකොට කපු නූල් ගෙනියන කෙනා කල්පනා කරනවා “මේ කපු නූල් ගෙනියනවාට වැඩිය හොඳයි කපු රෙදි. කපු නූල් භාවිත කරලා රෙදි විසාගන්න එකයි කරන්නේ. රෙදි විසාගන්න නැතුව දැන් මෙතන රෙදි විසලම තියෙනවා.” ඒ හින්දා කපු නූල් ටික පැත්තකට දලා, නැත්නම් කපු නූල් ටික ඒගොල්ලන්ට දීලා, කපු රෙදි එයා අරගන්නවා. අර හණ මිටිය ඔළුව උඩ තියාගෙන යන එක්කෙනා ඒක අත්හරින්න කැමති නැහැ. එයා ඒකට ලොකු කැමැත්තක් තියෙනවා. ඒකම අරං යන්න ඕනෑ කියලා හිතනවා. හණ මිටියම අරගෙන

යනවා. ඊළඟ ගමට ගියාම ඕකෙ තියෙනවා සිල්ක් රෙදි. ඉතින් “කපු රෙදිවලට වඩා හොඳයි සිල්ක් රෙදි” කියලා කපු රෙදි අරන් ගිය කෙනා කපු රෙදි වෙනුවට සිල්ක් රෙදි අරගන්නවා. හණ මිටිය ඔළුවේ තියාගත්ත කෙනා හණ මිටියම අරගෙන යනවා.

ඊළඟ ගමට ගියාම ඔන්න රන්, රිදී තියෙනවා. අර වෙනස් වෙන්න කැමති කෙනා, අතහරින්න පුළුවන් කෙනා, ඒක ප්‍රයෝජනය දන්න කෙනා තමන් ගාව තිබිච්ච අර සිල්ක් රෙදි ටික දීලා රත්තරන් ගන්නව. හණ මිටිය අරගෙන යන කෙනා හණ මිටියම අරං යනවලු. මේගොල්ල මෙහෙම ලොකු ගමනක් ගිහිල්ලා ගෙදරට එනකොට, අන්තිමට තමන්ගෙ ගමට එනකොට ඉතින් කවුද දිනල තියෙන්නේ? අපට තේරෙනවා මේ හණ මිටිය අරගෙන ආපු කෙනාට කිසිම ප්‍රයෝජනයක් අත් වෙලා නැහැ. මේ පරණ හණ මිටියක්මයි අරන් ගිහිල්ලා තියෙන්නේ. ප්‍රයෝජනයක් නැති තරම්. නමුත් රත්‍රන් අරං ආපු කෙනාට ඒක ලොකු බරක් තිබිලත් නැහැ. හැබැයි ලොකු වටිනා දෙයක්. හරිම සුඤ්ච දෙයක්. ඒ තුළින් තමන්ටත් තමන්ගෙ ගෙදර අයටත් බොහොම සතුටින් ඉන්න පුළුවන්. යම් ව්‍යාපාර සශ්‍රීකත්වයක් සාර්ථකත්වයක් එතන තියෙනවා.

එහෙම නම් ඉතින් අපිත් කාලාන්තරයක් තිස්සේ ජීවත් වෙනකොට අපේ ඔළුවට ආපු විවිධාකාර හණ මිටි අදහස් අපි ගාව තියෙනවා. එහෙම නම් මෙබඳු හණ මිටි අදහස් අපි දිගට අරන් ගියොත්, අපිත් අර හණමිටිකාරයාගෙ තත්ත්වයට තමයි වැටෙන්නේ. අපිට පුළුවන් නම් පොඩ්ඩක් බය නැතුව, තව මොනවද අලුතෙන් තියෙන්නේ කියලා විමසලා බලන්න; මොනවද ඊළඟට කරන්න තියෙන්නේ කියලා විමසලා බලන්න; තියෙන හොඳට වඩා වැඩියෙන් හොඳ දෙයක් තියෙනවා නම් ඒ වඩා හොඳ වෙනුවෙන් තියෙන හොඳ අතහැරලා දන්න; අන්න අපිට යන්න ගමනක් තියෙනවා. ඒ නිසා මේ ආධ්‍යාත්මික ජීවිතේම තියෙන හොඳින් වඩා හොඳ දෙයකට යෑමක් තමයි තියෙන්නේ. යම් පමණක හොඳක් අපි ගාව තියෙනවා. ඒ තියෙන හොඳ අභිභවා අපි ඊළඟ මට්ටමකට යනවා. එබඳු ගොරෝසු තැනින් සුඤ්ච මට්ටමට යෑමක් තමයි ආධ්‍යාත්මික ජීවිතයක් කියලා කියන්නේ.

සෝණදණ්ඩ සුත්‍රයේ දැක්වෙනවා එක අවස්ථාවකදී සෝණදණ්ඩ කියලා බ්‍රාහ්මණ පඩිවරයෙක් තමන්ගේ ගෝලයෝ පිරිසක් එක්ක එනවා බුදුරජාණන් වහන්සේ හම්බ වෙන්න. දීර්ඝ කතාවක් මං පොඩ්ඩක් කෙටි කරලා කියන්නම්. දැන් මේ ආවට පස්සේ බුදුරජාණන් වහන්සේ සෝණදණ්ඩ බ්‍රහ්මණ පඩිවරයා එක්ක සාකච්ඡාවක් කරනවා. මේ බ්‍රාහ්මණ පඩිතුමා මුලින් කල්පනා කරනවා, “මගෙන් බැරි වෙලාවක් බුදුරජාණන් වහන්සේ නොදන්නා දෙයක් ඇසුවොත් හෙම මේ මගේ ගෝල පිරිස ඉස්සරහ මම ටිකක් අපහසුතාවට පත් වෙනවා. මම දන්න දෙයක්ම ඇහුවොත් හොඳයි” කියලා විතර්කයකුත් හිතේ පහළ වෙනවා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ ඕකත් දැකලා, සෝණදණ්ඩ පඩිතුමාගෙන් අහනවා බ්‍රාහ්මණයෙක් කියලා නියම කරන්න සාමාන්‍යයෙන් ගුණ කීයක් තියෙන්න ඕනෑද? හැකියා කුසලතා කීයක් තියෙන්න ඕනෑද?” කියලා ප්‍රශ්නයක් අහනවා. දැන් සෝණදණ්ඩ පඩිතුමාට හරි සතුටයි තමන් දන්න දෙයක් අහන්නෙ. එතුමා කියනවා, “අඩුම තරමින් ප්‍රධාන වශයෙන් ගුණ පහක් තියෙන්න ඕනෑ.” මොනවද මේ ගුණ පහ? පළමුවෙනි ගුණය තමයි මවු පිය දෙපසින් පරම්පරා හතක් ඉතා පිරිසිදුව පැවත එන බ්‍රාහ්මණ පවුලක උපත ලබල තියෙන්න ඕනෑ. අපි සාමාන්‍යයෙන් කියන පරිදි “හත්මුතු පරම්පරාවක්ම” බොහොම පිරිසිදු බ්‍රහ්මණ පවුලක් කියන එක තමයි අදහස් කරන්නේ. පිය පාර්ශ්වයෙනුත් බ්‍රාහ්මණයෝ, මවු පාර්ශ්වයත් බ්‍රාහ්මණයෝ. ඉතින් මේ විධියට පරම්පරාවෙන්, ජාතියෙන් බ්‍රාහ්මණයෙක්. මේක එක සුදුසුකමක් වශයෙන් බ්‍රාහ්මණයෝ සලකනවා කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේට කියනවා.

ඊට පස්සෙ දෙවන ගුණය කියනවා. එයා හොඳට වේද හදරලා තියෙනවා. ත්‍රිවේදයම හදරා බොහොම පුළුල් ගැඹුරු දැනීමක් තියෙනවා. ඔන්න දෙවෙනි කාරණයක් කියනවා. ඊට පස්සෙ කියනවා බොහොම විශිෂ්ට රූප ශෝභාවක් තියෙනවා. එයා බොහොම දකුම්කලුයි. බොහොම ප්‍රිය උපදවන සුලුයි. ආරෝහ පරිණාහ දේහ සම්පත්තියක් තියෙනවා. රූප ශෝභාව සම්බන්ධයෙන් තුන් වන අංගයක් පෙන්වනවා. ඊට පස්සෙ මෙයා හොඳ සිල්වතෙක්.

බොහොම හොඳ සීලයක් ආරක්‍ෂා කරනවා. නිවැරදිව කටයුතු කරනවා. කයෙන් වචනයෙන් හික්මීලා කටයුතු කරනවා. ඉතාම හොඳ සිල්වත් ජීවිතයක් ගත කරනවා. ඔන්න හතරවන කාරණයත් කියනවා. ඒ වගේම බොහොම ප්‍රඥවන්තයි. තැනට සුදුසු නුවණ පාවිච්චි කරනවා. හොඳ නුවණක් තියෙනවා. ඔන්න ප්‍රඥවන්ත බව, පණ්ඩිත බව ගැන පස්වෙනි අංගය හැටියට පැහැදිලි කරනවා. ඔය විදිහට කරුණු පහ විස්තර කරනවා.

දැන් බුදුරජාණන් වහන්සේ බොහොම ලස්සන තර්කයක් ඉදිරිපත් කරනවා. මේ පඬිතුමාට කියනවා ‘පුළුවන්ද මේ පහෙන් එකක් අතහැරලා බ්‍රාහ්මණයෙක් පනවන්න, කියලා මං කිව්වොත් මොකක්ද අතහරින්නේ?’. එතකොට සෝණදණ්ඩ පඬිතුමා කියනවා “එහෙම නම් පහසුවෙන්ම රූප ශෝභාව අත්හරින්න පුළුවන්. රූප ශෝභාව කරන දෙයක් නැහැ. ඒක බොහොම තාවකාලිකයි. රූප ශෝභාව අත්හැරලා දලා මම ඉතිරි හතරෙන් සැහීමකට පත් වෙලා බ්‍රාහ්මණ පඬිවරයෙක්, නැත්නම් බ්‍රාහ්මණයෙක් පනවන්න පුළුවන්” කියලා කියනවා.

අපට මෙතනින් උනත් යමක් ඉගෙනගන්න පුළුවන්. අප එහෙම නම් මේ ආධ්‍යාත්මික ගමන යනකොට අපි මේ වටිනාකම් දීලා තියෙන්නේ මොනවටද, එතකොට එහෙනම් අපේ හැලෙන්න ඕනෑ මොනවද කියලා බැලුවහම අපි එහෙනම් අපේ රූප ශෝභාව සම්බන්ධයෙන්, ආටෝප සාටෝප සම්බන්ධයෙන් අපි දීල තිබ්බව වටිනාකම් ටික එහෙම නම් හලන්න පුළුවන්. එව්වර ගැටලුවක් වෙන්නෙ නැහැ. අපි ඒවයින් ලොකු මාන්නක්කාරකමක් හදගෙන තියෙනවා නම්, ඒවායින් ලොකු ආත්ම දෘෂ්ටියක් හදගෙන තියෙනවා නම්, හලන්න තියෙන එක තැනක් තමයි ඒක. හැලෙන්න අවශ්‍ය, හලන්න තියෙන එක දෙයක් තමයි රූප ශෝභාව හරහා, අපේ සෞන්දර්යය හරහා, පෙනුම හරහා අපේ හිතේ තියෙනවා නම් එතෙතට වටිනාකමක් දීපු ගතියක්, එහෙම නම් අන්න ඒ ටික හලන්න වෙනවා. එහෙනම් ටිකක් දැන් සැහැල්ලුයි. දැන් කරුණු හතරයි තියෙන්නෙ.

ඊළඟට බුදුහාමුදුරුවෝ ඉදිරිපත් කරනවා තවත් තර්කයක්. බුදුරජාණන් වහන්සේ වදරනවා “තවත් හතරක් තියෙනවා. මේ හතරෙහුත් එකක් හලලා අතහැරලා මම කිව්වොත් බ්‍රාහ්මණයෙක් පනවන්න කියලා, ඔබතුමා මොකද්ද අත්හැරලා දමන්න?” සෝණදණ්ඩ පඬිතුමා කියනවා “වේද ආදී ශාස්ත්‍ර කොච්චර හැදැරුවත් ඒවායේ හුදු කරුණු තියෙන්නේ. විවිධාකාර දැනුම් තියෙන්නේ. ඒකත් හලල දමන්න පුළුවන්.”

දැන් බැලුවහම තවත් පැත්තක් අපට හෙළි වෙනවා. බ්‍රාහ්මණ පඬිතුමා මේකත් හැලුවා. මොකද්ද? දැනුම. විවිධාකාර දැනුම් අද ලෝකයේ තියෙනවා. විවිධාකාර විෂය ගැන අපි දන්නවා. විද්‍යා විෂය තාරකා විද්‍යාව ග්‍රහ ලෝක විශ්වය ආර්ථික විද්‍යාව ඉතිහාසය භූගෝලය සේරම දන්නවා; බැලුවහම අද විෂය ගැන නොදන්නා දෙයක් නැති තරම්. අද තාක්ෂණික ලෝකයේ, සන්නිවේදන ක්‍රම හරහා පුද්ගලාකාර දැනුම් සම්භාරයක් දැන් අපිට බොහොම පහසුවෙන් ලබාගන්න පුළුවන් තත්ත්වයක් තියෙනවා. අන්තර්ජාලයට ගියාම බොත්තමක් තද කරන සැණින් සියලු දේ තිරයක් මත පතිත වෙනවා. ඉතින් ඔබට ඒ ටික කියවාගන්න පුළුවන් නම් හරිම පහසුයි දැනුම වර්ධනය කරගන්න. බොහොම දැනුම් සම්භාරයක් තියෙන තත්ත්වයක් අද තියෙනවා. හැබැයි සෝණදණ්ඩ බ්‍රාහ්මණ පඬිතුමා හලන්නේ ඔක තමයි. මෙතැනදී මේ සම්පූර්ණ දැනුම අත්හැරලා දමීමා. ඉගෙන කියාගෙන ලබාගත් මේ මහා දැනුම් සම්භාරය, මහා බහුශාක භාවය කියන එක අත්හැරලා දමීමා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ දන්නවා දැන් අංග තුනයි තව ඉතිරි වෙලා තියෙන්නේ. මොකද්ද? ජාතියෙන් බ්‍රාහ්මණ පරම්පරාවෙන් ආපු බ්‍රාහ්මණ වංශිකයෙක් වීම. ඊළඟට තියෙන්නේ සීලවන්ත වීම සහ ප්‍රඥවන්ත වීම. දැන් බුදුරජාණන් වහන්සේ තවත් අභියෝගයක් දෙනවා “දැන් මේ තුනෙන් එකක් හලලා දෙකකින් විතරක් බ්‍රාහ්මණයෙක් පනවන්න පුළුවන්ද?” සෝණදණ්ඩ බ්‍රාහ්මණ තව ටිකක් කල්පනා කරලා, එහෙම නම් ශ්‍රමණ හවත් ගෞතමයෙනි කියලා, ඔන්න හලනව ජාතිය. “බ්‍රාහ්මණ වංශිකයෙක්ම ජාතිකයෙක්ම

වෙනන ඕනෑ නැහැ. සීලවන්ත නම් ප්‍රඥවන්ත නම් බ්‍රාහ්මණයෙක් කියලා සලකන්න පුළුවන්” කියලා කියනවා.

ඔන්න දැන් අපිට තවත් තැනක් අහු වෙනවා. අපි ලොකුවට එක එක දේවල් හිතාගෙන ඉන්නවා “අපේ ජාතිය තමයි හොඳම ජාතිය, අනික් ජාතීන් ජරා ජාතීන්” කියලා මොනව හරි හිතාගෙන ඉන්නවා. ඔන්න දැන් අපිටත් හිතන්න සෝණදණ්ඩ බ්‍රාහ්මණතුමා මේ ජාතියත් අතහැරලා දැමීමා. මේ මම නොවෙයි ජාතිය හැලුවේ! සෝණදණ්ඩ බ්‍රාහ්මණතුමායි ජාතිය අත්හැරලා දැමුවේ. සීලයයි ප්‍රඥවයි ඉදිරියට ගත්තා. ඒක විතරයි දැන් ඉතිරි වෙලා තියෙන්නේ. ඔන්න දැන් ඒ වෙලාවේදී අපිට වගේම හිතේ විපිළිසරයක් මේ සෝණදණ්ඩ බ්‍රාහ්මණතුමා සමග ආපු පන්සියක් පමණ බ්‍රාහ්මණ පිරිස තුළ ඇති වෙනවා. දැන් මේ පිරිස කැගහනවා. ඒගොල්ල කියනවා කොහොමද අපි ජාතිය අත්හැරලා දමන්නේ. කොහොමද බ්‍රාහ්මණ පවුලක උපන්නේ නැති කෙනෙක් මේ විධියට බ්‍රාහ්මණයෙක් කියලා කියන්නේ. ඔන්න ඉතින් ජාතිය වෙනුවෙන් නැගී සිටිනවා.

එතකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාරනවා “මෙතන ඉන්න පිරිසෙන් යමෙක් හිතනවා නම් මේ සෝණදණ්ඩ බ්‍රාහ්මණ පඬිතුමාට වඩා පඬිවරයෙක් ප්‍රඥවන්තයෙක් ඉන්නවයි කියලා මම කැමතියි මේ සාකච්ඡාව එයත් සමග කරන්න. හැබැයි ඕගොල්ල හිතනවා නම් මෙතන ඉන්න වඩාම ප්‍රඥවන්තයා මේ සෝණදණ්ඩ පඬිවරයාය කියලා, මම දිගටම එයත් එක්ක මේ සාකච්ඡාව කරන්නම්” කියලා. එතකොට සෝණදණ්ඩ බ්‍රාහ්මණතුමා කියනවා “ශ්‍රමණ භවත් ගෞතමයනි, ඔබවහන්සේ ඔහොම පොඩ්ඩක් නිශ්ශබ්දව ඉන්න. මම මේ මගේ කට්ටිය නිශ්ශබ්ද කරගන්නකල්” කියලා. කොහොම හරි මේ ඉන්න පිරිසට කරුණු ඒත්තුගන්වලා, දැන් නැවතත් බුදුරජාණන් වහන්සේ සමග සාකච්ඡාවට පිවිසෙනවා.

ඊළඟට බුදුරජාණන් වහන්සේ අහනවා “දැන් අංග දෙකක් ඉතිරියි. දැන් මේ දෙකෙහුත් එකක් හලලා පුළුවන්ද එහෙනම් බ්‍රාහ්මණයෙක් පනවන්න?” එතකොට මේ සෝණදණ්ඩ බ්‍රාහ්මණ

පඩිතොම් කියනවා “ඒක කරන්න බැහැ” කියලා. එතොම් කියනවා “සීල පරිධොනා හි, හො ගොතම, පඤ්ඤා; පඤ්ඤා පරිධොනං සීලං.” ‘සීලයෙන් ප්‍රඥාව පිරිසිදු වෙනවා. ප්‍රඥාවෙන් සීලය පිරිසිදු වෙනවා’ කියලා ප්‍රකාශයක් කරනවා. මේ දෙක නම් හලන්න බැහැ. මේ දෙකෙන් එකක් අයිත් කරන්න විධියක් නැහැ. බුදුරජාණන් වහන්සේත් ඒක ඒ හැටියටම සනාථ කරනවා. ඒ හැටියටම ස්ථිර කරනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ “සාධු! සාධු!” කියලා ඒක අනුමත කරනවා. බුදුහාමුදුරුවෝ වදරනවා “සීලපරිධොනා හි, බ්‍රාහ්මණ, පඤ්ඤා, පඤ්ඤාපරිධොනං සීලං.” බ්‍රාහ්මණය, සීලයෙන් ප්‍රඥාව පිරිසිදු වෙනවා. ප්‍රඥාවෙන් සීලය පිරිසිදු වෙනවා. “යඤ්ඤා සීලං තඤ්ඤා පඤ්ඤා, යඤ්ඤා තඤ්ඤා සීලං. සීලවතො පඤ්ඤා, පඤ්ඤාවතො සීලං.” යම් තැනක සීලයක් තියෙනවාද එතන ප්‍රඥාවක් තියෙනවා. යම් තැනක ප්‍රඥාවක් තියෙනවාද එතන සීලයක් තියෙනවා. සීලවන්තයා ප්‍රඥවන්තයි; ප්‍රඥවන්තයා සීලවන්තයි. “සීලපඤ්ඤාණං ජන ලොකස්මිං අග්‍රමකායති” මේ ලෝකයේ සීලයත් ප්‍රඥාවත් අග්‍ර වෙනවා. එහෙම නම් අපට කිසිම තැනක සීලයෙන් තොර ප්‍රඥවන්තකමක් ගැන කථා කරන්න විධියක් නැහැ. ප්‍රඥවකින් තොර සීලවන්තකමක් ගැනත් කතා කරන්න විධියක් නැහැ. එහෙම නම් බුදුරජාණන් වහන්සේත් අනුමත කළා සීලයත් ප්‍රඥාවත් අත්‍යවශ්‍ය බව. එහෙම නම් රහතන් වහන්සේ කෙනෙක් ගාවත් සීලයක් තියෙන්න අවශ්‍යයි. ප්‍රඥාවක් තියෙන්න අවශ්‍යයි.

මේ අනුව දැන් මේ හලපු හැටි, මේ හලපු ක්‍රමය, සෝණදණ්ඩ බ්‍රාහ්මණතුමාගෙන් බුදුහාමුදුරුවෝ අර එකක් අතහරින්න කියන අවස්ථාවේදී ඒ හලාගෙන ආපු ක්‍රමය පිළිවෙළ ගැන අපි පොඩ්ඩක් හිතලා බැලුවොත් හෙම බොහොම දර්ශනික පසුබිමක් තියෙනවා. අපි සාමාන්‍යයෙන් අගයන් වටිනාකම්, ආඩම්බරකම් දීලා තියෙන මතුපිට පෙනුමට ආධෝපයට සාධෝපයට දීපු දේ තමයි මුලින්ම අත්හැරල දැමීමේ. ඒ වෙනුවට දැන් ඇතුළතට නැඹුරු වුණා. ඊට පස්සේ අපි ලොකුවට සලකන, මහා දැනුම් සම්භාරයක් කියලා සලකන විවිධාකාර ලෝකායත විෂය සම්බන්ධයෙන් තියෙන දැනුම්, අද මම කිව්ව වගේ විද්‍යාව පැත්තෙන්, ආර්ථික විද්‍යාව පැත්තෙන්,

නා නා ප්‍රකාර පැතිවලින් අපිට දැනුම් සම්භාරයක් තියෙනවා. අන්න ඒක තමයි ඊළඟට හැලුවේ. ඊට පස්සේ තමයි අපේ දෙමව්පියො මෙහෙමයි අම්මලා තාත්තලා සීයලා මුත්තලා මේ විධියයි කියලා, පරම්පරාව වශයෙන් ජාතියක් වශයෙන් අපි ඒවා ඔළුවේ දගෙන ඇවිල්ල තියෙනවා. ඒ ටික තමයි ඊට පස්සේ හැලුවේ. එහෙම නම් අපි ටික ටික අපේ හිත සැහැල්ලු කරමින් යන ගමනකදී අපිටත් මේ ටික කරන්න වෙයි කියලා තමයි අපිට හිතන්න වෙන්නේ.

දැන් මේ අද කියන මාතෘකාවේදී බුදුරජාණන් වහන්සේ කියන්නේ “කථඤ්ච, හික්ඛවෙ, හික්ඛු පනුණණපච්චෙකසච්චො භොති”¹⁷ රහතන් වහන්සේලා නැත්නම් ආර්යයන් වහන්සේලා මේ තියෙන බොහොම ලාමක සත්‍ය අත්හැරලා දනවා. ඒ කියන්නේ අපි මෙතෙක් කල් වැලඳගෙන තිබිව්ව, මෙතෙක් කල් ලොකු වටිනාකම් දීපු, ඒ ලාමක සත්‍ය ටික උත්තරීතර සත්‍ය වෙනුවෙන් අත්හැරල දනවා. ඉතින් ඕක ටිකක් කරන්න අමාරුයි. අපි බොහෝම වටිනාකම් දීපු දේවල් තමයි අතහරින්න වෙන්නේ. එතැන තමයි අපි නිර්භීත වෙන්නත් අවශ්‍ය. මොකද? ඒවා අපි ඔළුවේ තියාගෙන ඒවට ලොකු වටිනාකම් දීගෙන මේ ගමන යන්න බැරි බවක් තමයි ටික ටික තේරෙන්න. දැන් එක්තරා අවස්ථාවක බුදුරජාණන් වහන්සේ වදරනවා මෙන්න මෙහෙම.

කණ්ණං ධම්මං විජ්ජහාය, සුක්කං භාවෙථ පණ්ඩිතො
ඔකා අනොකමාගමම, විචෙකෙ යස් දුරමං.
තත්‍රාභිරතිමිච්ඡෙය්‍ය, හික්ඛා කාමෙ අකිඤ්චනො.
පරියොදපෙය්‍ය අත්තානං, චිත්තකෙලසෙහි පණ්ඩිතො. ¹⁸

දැන් අපි මුලින්ම කම්මස්සකතා සම්මා දිට්ඨියේ පිහිටනවා. ඒ කියන්නේ අපි කර්මය, කර්ම ඵලය විශ්වාස කරනවා. ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා මේ කළු ධර්ම අතහැරලා අකුසල පැත්ත අතහැරල කුසල පක්‍ෂය වඩන්න. ‘කණ්ණං ධම්මං විජ්ජහාය, සුක්කං භාවෙථ පණ්ඩිතො’. ‘ඔකා අනොකමාගමම,

¹⁷ අංගුත්තර නිකාය, දසක නිපාත, දුතිය අරියවාස සූත්‍රය
¹⁸ ධම්මපද, පණ්ඩිත වග්ග

විවෙකෙ යසු දුරමං' මේ ගෙවල් දෙරවල් අත්හැරලා වෙනම ප්‍රතිපදාවකට පැමිණි පිරිස - විශේෂයෙන් හිඤ්ඤාත් වහන්සේලා හා පැවිදි පිරිස් ගැනයි මෙතැනින් කියන්නේ. ගෙවල් දෙරවල් අතහැරල ඒ වෙනුවට පැවිදි ජීවිතයකට පැමිණියා. අන්න එතැනදි "විවෙකෙ යසු දුරමං" ඇලෙන්න අමාරු, පවත්වන්න අමාරු විවේක ස්වභාවය ඉස්සරහට ගන්න.

මේක ටිකක් ගැඹුරින් ගත්තොත් දැන් අපි හිතමු කෙනෙක් විපස්සනාවක් වඩනකොට යම් යම් දේවල් සම්බන්ධයෙන් හොඳ දැනුමක් වැඩෙනවා. අපි හිතමු යථාභූත ඤාණ දර්ශනයක් වැඩෙනවා. හොඳ හදගත්තු සමාධියකින්, සමාහිත සිතකින්, මතු වෙන මතු වෙන දේවල් එතන එතනම විපස්සනා කරනවා. බුදුහාමුදුරුවෝ මේක විශේෂයෙන් දේශනා කරනවා හද්දේකරත්ත සූත්‍රයේ මෙන්න මෙහෙම.

**"අතීතං නාඤාගමෙය්‍ය, නඤාපටිකඛේ අනාගතං.
යදතීතං පතීතං තං, අඤාතඤ්ඤා අනාගතං
පච්චුඤානඤ්ඤා යො ධම්මං, තස් තස් විපසෙති"**¹⁹

අතීතය ඔස්සේ ලුහුබැඳගෙන යන්නත් එපා. අනාගතය ඔස්සේ ප්‍රාර්ථනා කරමින් යන්නත් එපා. "යදතීතං පතීතං තං" අතීතය සිද්ධ වෙලා හමාරයි. "අඤාතංව අනාගතං" තාම අනාගතය පැමිණියේ නැහැ. "පච්චුඤානඤ්ඤා යො ධම්මං, තස් තස් විපසෙති" වර්තමාන වශයෙන් එතන එතනම ඒ මොහොතේදී හේතු ප්‍රත්‍යයන්ගෙන් හටගන්නා වූ ධර්ම එතන එතනම විපස්සනා කරන්න. යෝගාවචරයෙක් මේ විධියට බොහොම සුඤ්ඤා විපස්සනාවක් කරනවා. එතකොට වර්තමාන වශයෙන් මේ මොහොතේදී ඒ ඒ හේතු නිසා පැන නගින සංස්කාර ධර්ම තියුණු නුවණකින් බලමින් ඉන්නවා. මේකෙ යම් වර්ධනයක් සිද්ධ උනාම එයාට සංස්කාර ධර්මවල අනිත්‍ය ස්වභාවය වැටහෙනවා. මේවායේ නිරන්තරයෙන් තියෙන පෙළෙන ස්වභාවය වැටහෙනවා. ඒ වගේමයි මෙතන ගන්න සාරයක් නැති බව, ඒවා තමන්ගෙ පාලනයෙන් තොර බව

¹⁹ මජ්ඣිම නිකාය, හද්දේකරත්ත සූත්‍රය

වැටහෙන්නක් පුළුවන්. ඉතින් මේ නුවණේ යම් පරිණත වීමකදී, යම් මුහුකුරා යාමකදී සියල්ල අතහැරලා, අදත් අපි දවල් සාකච්ඡා කළා වගේ යම් අනිශ්‍රිත ස්වභාවයකට අපේ හිත පැමිණෙන්න පුළුවන්. මේ අනිශ්‍රිත ස්වභාවය එහෙම නම් අපිට හඳුනාගන්න වෙනවා. ඒක විවේක ස්වභාවයක්. මෙතෙක් තිබුණේ බොහොම පීඩාකාරී ස්වභාවයක්. එතන මොහොතක්වත් ඉසුණු ලැමක් නැහැ. මොකද නිරන්තරයෙන්ම ඇති වීම් නැති වීම් දෙකෙන් පෙළෙනවා. නිරන්තර ඇති වීම් නැති වීම් රැසකට ලක් වෙනවා. ඒ වගේමයි මේකෙ ගන්න කියලා ඇතුළේ සාරයකුත් නැහැ. ආත්මීය ස්වභාවයක් ඇත්තෙන් නැහැ. අපේ පාලනයෙන් තොරයි.

එහෙම නම් ඒ පැත්ත අත්හැරලා, හිත හඳුනාගන්නවා එක්තරා විවේකයක්. "විවෙකෙ යඤ්ඤරමං" හැබැයි මේ විවේකයට හිත මුලින් ඇලුම් කරන්නෙ නැහැ. මේක හරි ඒකාකාරීයි. හිතට හරි නුහුරුයි. මේකෙ කිසිම රසයක් නැහැ. හිත මේකට ඇලුම් කරන්නෙ නැහැ. ඒ හින්දා මේක ටිකක් හිත පවත්වන්න අමාරු ධර්මයක්. අමාරු ස්වභාවයක්. හැබැයි 'තත්‍රාහිරතිමිච්ඡෙය්‍යා, හිත්වා කාමෙ අකිඤ්චනෝ' ඊළඟ පදයෙ බුදුහාමුදුරුවෝ දේශනා කරනවා ඕකටම කැමැත්තක් ඇති කරගන්න උත්සාහ වෙන්න. එබඳු ස්වභාවයටම එබඳු විවේකයටම 'තත්‍රාහිරතිමිච්ඡෙය්‍යා' මේ හඳුනාගන්න විවේකයටම කැමැත්තක් දක්වන්න. මේක අපි උවමනාවෙන් ගන්න වෙනවා. බුදුහාමුදුරුවන්ගේ දහම අහල බුදුන් සරණ ගිහිල්ලා ශ්‍රද්ධාවෙන් මෙබඳු විවේකයක් මම අත්දකිනවා. මේකට මගේ හිත නම් කිසි සේත්ම වටිනාකමක් දෙන්නෙ නැහැ. හැබැයි බුදුරජාණන් වහන්සේ වදළා පුළුවන් තරම් කැමති වෙන්න කියලා.

අපි බුදුහාමුදුරුවන්ගෙ සරණ ගිහිල්ලා බුදුහාමුදුරුවෝ ගැන ශ්‍රද්ධාව ඇති කරගෙන මේ විවේකයටම වටිනාකමක් දෙනවා. ඒකෙ විනාඩියක්, විනාඩි දෙකක්, විනාඩි පහක්, විනාඩි දහයක් හිත තියෙනවා. පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ අපේ හිත පුරුදු කරනවා මේ විවේක ස්වභාවයට. මේ විවේක ස්වභාවයේ කිසිම ඇල්මක් නැහැ. කිසිම ආශ්‍රය කරන දෙයක් ඇසුරු කරන දෙයක් නැහැ. ඒකයි බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නෙ "අනිසිතො ච විහරති, න ච කිඤ්චි"

ලොකෙ උපාදියති”²⁰ කියලා. මෙතන නිශ්‍රයක් නැහැ. දැන් ඕකම ද්වයතානුපස්සනා සූත්‍රයේ තවත් පැහැදිලි කරනවා. නිශ්‍රයක් සහිත වීම කියන්නේ, බුදුරජාණන් වහන්සේ වදරනවා, බිය දනවනසුළුයි කියලා.²¹ දැන් අපි සාමාන්‍යයෙන් මොකක් හරි අල්ලාගෙන ඉන්නකොට අපි හිතන්නේ එතැනින් යම් ආරක්‍ෂාවක් තියෙනවා කියලා. නමුත් බුදුරජාණන් වහන්සේ වදරනවා මේ අල්ලාගෙන ඉන්න එක කැඩෙනවා බිඳෙනවා නම්, අල්ලාගෙන ඉන්න එක හැම තිස්සෙම කම්පනය වෙනවා නම්, අල්ලාගෙන ඉන්න එකේ කිසිම ස්ථාවර බවක් නැත්නම් ඒ අල්ලාගෙන ඉන්න කෙනත් බොහොම අසරණ තත්ත්වයට පත් වෙනවා. මොකද මේ අල්ලාගෙන ඉන්නෙම බොරු ලඟුවක්; බොරුවක්. අපි ඇත්ත කියලා හිතාගෙන ඉන්නව වෙන් පුළුවන්, නමුත් අල්ලාගෙන ඉන්න බොරුවක් නම්, විශ්වාස කරන්නේ බොරුවක් නම් ඒකෙන් අපිට ලැබෙන ශාන්තියක් නැහැ. අපිට ලැබෙන ආරක්‍ෂාවක් නැහැ.

ඉතින් ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නෙ මේ අනිස්සිත ස්වභාවය දැන් විශ්වාස කරන්න. අනිස්සිත ස්වභාවය ඇත්ත කියලා සලකන්න. ඒක මුළු නොකරන ස්වභාවයක් කියලා හිතාගන්න. දැන් මේක විපස්සනාව හරහා ලැබීවිච තාවකාලික නිවීමක් කියන්න පුළුවන්. තාවකාලික නිවීමක් තියෙනවා - මොකද එකකින්වත් පීඩාවක් නැහැ. රූපවලින් පීඩාවක් නැහැ. ශබ්දවලින්, රස වලින්, ගන්ධවලින්, ස්පර්ශවලින්, සිතිවිලිවලින් ලොකු පීඩාවක් නැහැ. මෙතන තියෙන්න මොකුත් ඇසුරු නොකරන උපාදන නොකරන සරල නිදහස් ස්වභාවයක්. මේ තත්ත්වය කෙනෙක් පුරුදු කරන්න පුරුදු කරන්න, ‘හිඬා කාමෙ අකිඤ්චනො’ දැන් කිසිම දෙයක් නැති කෙනෙක්. කිසිම කෙනෙකුට කිසිම දෙයකට ඇල්මක් නැති කෙනෙක්. මේ තත්ත්වයේ අපි ඉන්ද්‍රේදී රූපයකට ඇල්මක් ඇති වුණොත් ආයින් මේ තත්ත්වය අහිමි වෙනවා. අපේ හිත ශබ්දයකට ගියොත් දැන් අපි හිටපු අනිස්සිත ස්වභාවය අපට අහිමි වෙනවා.

²⁰ මජ්ඣිම නිකාය, මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය
²¹ ‘එතමාදිනවං ඤ්ඤා, නිසසයෙසු මහඛයං’ - සුත්ත නිපාත, ද්වයතානුපස්සනා සූත්‍රය

රසයකට අපේ හිත ගියොත් ස්පර්ශයකට අපේ හිත ගියොත් සිතිවිල්ලකට හිත ගියොත් ඒකෙ පැටලුනොත් මේ අනිස්සිත ස්වභාවය අහිමි වෙනවා. එහෙම නම් දැන් බුදුරජාණන් වහන්සේ අපිව උනන්දු කරන්නේ 'තත්‍රාහිරතිමිච්ඡය්‍යා, හිඤා කාමෙ අකිඤ්චනෝ' මේ කාමයන් අත හැරල කිසිවක් නැති, කිසිම දෙයක අයිතියක් නැති මේ අනිස්සිත ස්වභාවය මේ විවේක ස්වභාවය අගය කරන්නයි.

'පරියොදපෙය්‍ය අත්තානං, චිත්තකෙලසෙහි පණ්ඩිතෝ' දැන් මේ තත්ත්වය පාවිච්චි කරනවා, මේ අනිස්සිත තත්වය මත පිහිටලා තමන්ගෙ හිතේ තියෙන කෙලෙස් දුරු කිරීම සඳහා. දැන් විපස්සනා මාර්ගය විවෘත වෙනවා. අපි හඳුනාගන්නවා කෙලෙස් නැති තැනක්, නිමිති නැති තැනක්, පණ්ඩි නැති තැනක්, හිස් තැනක්. ඕක භාවිත කරනවා තව තවත් අපේ හිත කෙලෙසුන්ගෙන් නිදහස් කරගන්න. එහෙම නම් මේ පාර හම්බ උනාට පස්සේ අනික් ඒවාට මොකද වෙන්නේ? ඒක තමයි මම මුලින් පැහැදිලි කළේ. අපි වටිනාකම් දීපු දේවල්වලට එහෙම නම් ලොකු වටිනාකම් දෙන්න බැරි තත්ත්වයක් ඇති වෙනවා. බුදුහාමුදුරුවෝ වදාරන්නේ මේ විවේක තත්ත්වය අගය කරන්න කියලා. මේක සත්‍ය තත්ත්වයක් වශයෙන් මුළා නොකරන තත්ත්වයක් වශයෙන් සලකන්න. මොකද අනික් හැම දෙයක්ම මුළාවල්. ජේන්න තියෙනවා 'තියෙනවා වගේ'. ඇත්ත වශයෙන්ම බැලුවම ඇතුළේ සාරයක් නැහැ. ජේන්න තියෙනවා 'සැපයක් දෙයි' කියලා. නමුත් ඇතුළ බැලුවහම සැප ස්වභාවයක් නැහැ. ජේන්න තියෙනවා 'ඇතුළේ රාමුවක් තියෙනවා, ඇතුළේ සාරයක්, අරටුවක් තියෙනවා' කියලා, නමුත් ලිහලා බැලුවහම ඇතුළේ මොකුත් නැහැ. හරියට අපි කෙහෙල් ගහක් පතුරු ගහගෙන යනකොට පතුරු ගැලවෙනවා. කෙහෙල් ගස් ගැන දන්නෙ නැති කෙනෙක් ඇතුළේ අරටුවක් තියෙනවා කියලා හිතන්න පුළුවන්. නමුත් පොත්ත පොත්ත ගලවාගෙන යනකොට, සිවිය සිවිය ගලවාගෙන යනකොට ගහ හීනි වේගෙන හීනි වේගෙන ගිහිල්ලා අන්තිමට පොතු රැසක් පමණයි. ඒ නිසා අපි අගයන් දීපු දේවල් වටිනාකම් දීපු දේවල් හොඳට භාරලා අවුස්සල බලනකොට ගැඹුරට යනකොට බැලුවහම ඇතුළේ ගන්න දෙයක් නැහැ.

මේ වගේ තත්ත්වයක් කෙනෙකුට මේ දහමේ හැසිරෙනකොට සමහර විට හිතෙන්න පුළුවන්. ඒ නිසා අපි සමහර වෙලාවට වටිනාකම් දීපු දේවල් දැන් ඒ තරම් වටින්නෙ නැති ස්වභාවයක් වැටහෙන්න පුළුවන්. අපි ලොකුවට අගෙයි ආඩම්බරයි කියලා හිතපු දේවල්, ඉතා වටිනවයි කියලා හිතපු දේවල් දැන් නිකං නොසලකා හරින මට්ටමට හිත පත් වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. ඒ නිසා මේ වගේ තැන්වලදී අපි කලබල වෙන්නත් නරකයි. පරිස්සමෙන් ටික ටික පොකු ගලවාගෙන යන්න තමයි වෙන්නෙ.

විශේෂයෙන්ම මේ ගමන යනකොට තවත් පැතිවලින් අපේ හිත පැටලෙන තැන්, ටික ටික එහෙම නං ලිහාගන්න සිද්ධ වෙනවා. විශේෂයෙන්ම අපි භාෂාවට දෙන තැන. අපි පුංචි කාලෙ ඉඳන් ඉගෙනගන්නවා. යම් ගුරුවරියක් ගුරුවරයෙක් අපිට ‘අ’ යන්න ‘ආ’ යන්න ‘ඇ’ යන්න කියලා අකුරු උගන්වනවා. ඊළඟට වචන හදන්න උගන්වනවා. වචන මේවා මේවයි කියලා කියාදෙනවා. පාට උගන්වනවා. හැඩ ඉගෙනගන්නවා. ඊට පස්සෙ අපි වාක්‍ය ලියනවා. ඊට පස්සෙ රචනාවක් ලියනවා. ඊට පස්සෙ දක්ෂ වෙලා කෙටි කතාවක් ලියනවා. පස්සෙ නවකථාත් ලියනවා. වැඩිහිටි වෙලා අපි නවකථා ලියලියා තමයි සාමාන්‍යයෙන් ඉන්නෙ. ඇත්තටම අපි හුඟක් දෙනෙක් අපි ලියපු නවකථාවෙ තමයි රඟපාන්නෙ. අපි හදගන්න නවකථා තියනවා. අපි හදගත් චිත්‍රපටි තියනවා. ඉතින් අපිම අධ්‍යක්ෂකවරුන් වශයෙන් අපිම හදගත් චිත්‍රපටිවල රඟපාමින් අපිම හඬමින් අපිම වැලපෙමින් අපිම සතුවු වෙමින් ජීවත් වෙනවා. මෙබඳු තත්ත්වයකදී තමයි බුදු කෙනෙක් ඇවිල්ලා කියන්නෙ මේක නවකථාවක්. මේක හිතීන් හදගන්න දෙයක්. මේක චිත්‍රපටියක්; ඇත්ත වශයෙන් තියෙන එකක් නෙවෙයි. දැන් මේ බුදු කෙනෙක් ඇවිල්ල කිව්වම “මේක ඇත්ත නෙවෙයි, මේක තනිකරම මුසාවක්, මේක ඇවිල්ලා ප්‍රභංවයක්, මේක ඇවිල්ලා කතන්දරයක්, මේක ඇවිල්ල හිත වටවළල්ලේ යාමක්” කියලා කිව්වහම පොඩ්ඩක් අපේ හිත රිදෙන්න පුළුවන්. නමුත් අපි බුදුන් සරණ ගිහිල්ලා බලනවා ඇත්ත වශයෙන්ම මේක ප්‍රභංවයක්ද? ඇත්ත වශයෙන්ම මේක වටවළල්ලේ යාමයක්ද?

මේක ඇත්ත වශයෙන්ම හිතීන් හදගත්ත විත්‍රපටියක්ද? අපිම ලියලා හදගත්ත නවකථාවක්ද? කියලා.

අපි ඊළඟට විපස්සනාවකට යනවා; ප්‍රපංච සමනයකට. කතන්දර ගොතන එක අඩු කරගන්න. දැන් ප්‍රපංචත් හලන්න වෙනවා. අපි මෙතෙක් කාලයක් භාෂාවක් මත පදනම් වෙලා පුදුමාකාර දක්‍ෂ විදියට අපි හිතනවා. අපිට වෙන වැඩක් නැත්නම් අපි හිතන එක තමයි කරන්නේ. ඒ නිසා බුදුහාමුදුරුවෝ වදලා ‘පසඤ්චානිරතා පජා, නිසපඤ්චා තථාගතා’²² මේ ප්‍රජාව ප්‍රපංචයේ ඇලිල ඉන්නේ. කතන්දර ගොතන එකේ පුදුමාකාර විධියට ඇලිලා ඉන්නේ. පුදුමාකාර ඇල්මක් දක්වන්නේ. හරිම ආසයි කතන්දර ගොතන්න. අපිට වෙන වැඩක් නැත්නම්, අපි හිතමු බස් හෝල්ට් එකක ඉන්නවා. බස් එක තාම ආවෙ නැහැ. ඉතින් අපි කතන්දරයක් ගොතගොතා ඉන්නවා. අතීතය සම්බන්ධයෙන් අනාගතය සම්බන්ධයෙන් කතන්දර ගොතනවා. ඔන්න එතකොට තමයි බස් එක එන්නේ. සමහර විට බස් එක මතක් වෙන්නෙත් නැහැ. කතන්දරේ එව්වට රසවත්. ඉතින් ඔය වගේ තත්ත්වයක් තියෙනවා. මේ තත්ත්වයෙන් අපි අතමිදෙන්න යම් වැයමක් දරන්න වෙනවා.

අපි කොච්චර විපස්සනාවක් වැඩුවත් වැඩක් නැහැ මේ කතන්දර ගොතන ගතිය, මේ ප්‍රපංච සමනය ගැන අපි වැඩි අවධානයක් යොමු කරන්නේ නැත්නම්. අපි ‘වම දකුණ’ කියලා, නැත්නම් ‘ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස’ කියලා යම් අරමුණක හිත පවත්වන්න උත්සාහ වෙද්දී අපි වර්තමාන දෘතීමක තමයි හිත පවත්වන්නේ. අර කතන්දරේ එතකොට අපිට අමතක වෙනවා. කතන්දරේ රඟපාන්න අපට අමතක වෙනවා. ඒ වෙනුවට සැබෑ ලෝකයට අපි පොඩ්ඩක් මොහොතකට හරි පිවිසෙනවා. ඒක තමයි සතියේ තියෙන අපූර්වත්වය. අපි මෙතෙක් හිටිය මිථ්‍යාවෙන් බැහැර වෙලා මේ සැබෑ ලෝකෙට පොඩ්ඩක් පය තිබ්බා. ඒ පය තිබ්බ සැබෑ ලෝකය තමයි අපි ටික ටික වර්ධනය කර කර යන්නේ. ඉතින් ඔය සතිමත් වන

²² ධම්මපද, මල වග්ග

චිත්තක්‍ෂණ තුළ අපි ප්‍රකෘතියට පැමිණියා කියලා කියන්න පුළුවන්. මේ ප්‍රකෘතිය අපි වර්ධනය කරනවා.

සතිමත් චිත්තක්‍ෂණ 5 ක්, සතිමත් චිත්තක්‍ෂණ 10 ක්, සතිමත් චිත්තක්‍ෂණ අපි හිතමු 60 ක්. මේ විධියට අපි ටික ටික ප්‍රකෘතියේ ජීවත් වෙන්න වෙන්න, අපි හිටපු සිහින ලෝකේ, අපි හිටපු ප්‍රපංචයේ, හිටපු කතන්දරේ පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ බොද වෙලා යනවා. ඒක ලිහෙන්න පටන්ගන්නවා. ඒක හුදු මුසාවක් බව, හුදු මුළාවක් බව, හුදු බොරුවක් බව අපිට තේරෙන්න පටන්ගන්නවා. අර සංස්කරණ පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ අඩු වෙවී, ඇහෙන්න දකින රූප සංස්කරණය නොකර ඉන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා; ඒ වගේම කනෙත් ඇහෙන සද්ද සංස්කරණය නොකර ඉන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා; දිවට දූනෙන රස සංස්කරණය නොකර ඉන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා; නාසයට දූනෙන ගඳ සුවඳ සංස්කරණය නොකර ඉන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා; කයට දූනෙන ස්පර්ශ සංස්කරණය නොකර ඉන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා; මනසට එන අරමුණු සංස්කරණය නොකර ඉන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා.

බුදුහාමුදුරුවෝ බාහිය සූත්‍රයේ බාහිය දරුවීරිය තාපසතුමාට එද උපදෙසක් දෙනවා

“දිට්ඨ දිට්ඨමතං භවිස්සති, සුතෙ සුතමතං භවිස්සති, මුතෙ මුතමතං භවිස්සති, විඤ්ඤතෙ විඤ්ඤතමතං භවිස්සති”²³

ඔන්න හොඳ ගැඹුරු විපස්සනාවක්. පුළුවන්ද මේ ඉන්ද්‍රියවලින් අරමුණු ගන්නකොට කතන්දර ගොතන්නේ නැතුව එතනම ලත් තැන ලොප් කරන්න? තව තව හිත සංසිදෙනවා. ප්‍රපංච සමනය වෙනවා. අපි මේ ප්‍රකෘතිය තුළ නිහඬ මනසකින් ජීවත් වෙන්න උත්සාහවත් වෙනවා. ඉතින් මේ කථා කරන්නෙත් අර අනිස්සිත ස්වභාවය ගැනමයි. මොකක්වත් ඇසුරු කරන්නේ නැතුව ඉන්නවා කියන්නෙත් මේ තත්ත්වයම තමයි. මොකක්වත් ඇසුරු නොකර ඉන්නවා. එතකොට තමයි අපිට ඇහැට රූපයක්

²³ බුද්දක නිකාය, උදන, බාහිය සූත්‍රය

පෙනෙන්නේ. හැබැයි කතන්දරයක් ගෙනුවේ නැහැ. අපි අපේ පාඩුවේ. කනෙන් ඔන්න ඇහෙනවා ශබ්දයක්. අපි කතන්දරයක් ගෙනුවේ නැහැ. අපි අපේ පාඩුවේ. දිවෙනුත් රසයත් දැනුණා. කතන්දර ගොතන්න ගියේ නැහැ. අපි අපේ පාඩුවේ. මොකද, බුදුහාමුදුරුවෝ වදළා මේ අනිස්සිත ස්වභාවයට වටිනාකමක් දෙන්න කියලා. මේ එළියෙන් එන අරමුණුවලට නෙවෙයි මේ 'නිකං ඉන්න විවේක තත්ත්වයට' වටිනාකමක් දෙන්න කියලා. "නත්‍රාහිරතිමිච්ඡෙය්‍යා, හික්ඛා කාමෙ අකිංඤ්චනො" කාමයන් අතහැරල දලා කිසිවක් අයිති නැති, කිසිවකට අයිතියක් කියන්නේ නැති ස්වභාවයක්.

අන්න එබඳු අනිස්සිත ස්වභාවයකට කැමති වෙන්න කියලා බුදු හාමුදුරුවෝ අපිව පොළඹවනවා වගේ, පස්සෙන් ඉදන් තල්ලු කරනවා වගේ ගතියක් තමයි මේ ගාථාවෙන් තේරුම්ගන්න තියෙන්නේ. දැන් එහෙම තල්ලු කර කර යන ගමනෙදී තමයි තව තවත් අපි තේරුම්ගන්නේ භාෂා හසුරුවන්න ගිහිල්ලා අපිට මොකක්ද වෙලා තියෙන්නේ? අපි ඉන්නෙම, අපි කපා කරන්නෙම ප්‍රපංචයක් හරහා. අර මම මුලින්ම මතක් කරගෙන ආව වගේ අකුරු හඳුනාගත්තා. වචන හඳුනාගත්තා. වාක්‍ය හඳුනාගත්තා. රචනා හඳුනාගත්තා. කෙටිකපා ලිව්වා. නවකපා ලිව්වා. දැන් අරය ඉන්නවා; මෙයා ඉන්නවා. නානා ප්‍රකාර කට්ටිය ඉන්නවා. දැන් අපි හිතන්නේ ඒගොල්ල එක්ක ඉන්න. ඒ පැත්තෙන්.

අපි එක නවකපාවක් ගනිමු. ඔන්න වජ්‍ර ඉන්නවා. දම්මිත් ඉන්නවා. දැන් ඉතින් වජ්‍රයී දම්මිගෙයි නවකපාව කියවලා අපිට හිතෙන් පෙනෙන්නේ වජ්‍රයී දම්මිගෙයි ඉන්න හැටි. අපි කපා කරන්නේ, අනිත් එක්කෙනාට දුරකථනයෙන් කියන්නේ වජ්‍රයී දම්මිගෙයි ආදරය කරන හැටි. අනිත් අය නිසා වෙහෙසට පත් වෙන හැටි. වජ්‍රගෙයි දම්මිගෙයි නවකපාව අපිට ඇත්ත වෙලා. අපි හිතන්නේ වජ්‍ර ඉන්නවා කියලා. දම්මි ඉන්නවා කියලා. මම නවකපාවක් බැලුවේ නැහැ කාලෙකින්. ඉතින් ඒ නිසා අපි බලපු නවකපාවක් දල හිතාගන්න පුළුවන්. ඉතින් මේ විදියට අපි හදගන්න ප්‍රපංචවල තමයි ජීවත් වෙන්නේ. අපි මේ භාෂාවෙන් එක එකට නම්

ගම් දැලා තියෙනවා. මේ නම් ගම් නැත්නම් අපි අසරණයි වගේ. නම් ගම් අත්‍යවශ්‍යයි. අපිට කථා කරන්නක් අවශ්‍යයි. ලියුම් කියවන්න අවශ්‍යයි. ලියුම් ලියන්න අවශ්‍යයි. පත්තරේ කියවන්න අවශ්‍යයි. මේ ඔක්කොටම නම් ගම් හරි ප්‍රයෝජනයයි. හැබැයි දැන් ඒක ඇත්ත වෙලා. බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ තත්ත්වය ගැන බොහොම සංවේදීව වගේ වදලා මේ විදියට.

**අකෙකියාසඤ්ඤානො සත්තා, අකෙකියාසමිං පතිට්ඨිතා.
අකෙකියාං අපරිඤ්ඤාය, යොගමායනති මච්චුනො.²⁴**

මේ සත්ත්වයෝ නම් කර කියන මේ සංඥ පොදියේ පැටලිලා ඉන්නේ. ඒක මත පිහිටලා ඉන්නේ. මේක විනිවිද යන්න බැහැ. මේක හරහා යන්න බැහැ. මේකම ඇත්ත කරගෙන “යොගමායනති මච්චුනො” නැවත නැවත මාරයට අහු වෙනවා. එහෙම නම් අපි මේ භාෂා හදගෙන, ඒවා ඇත්ත කරගෙන ඒවායේ තියෙන වචන ඒ දීපු නම් ගම් නාම පද ඇත්ත කරගෙන, නාම පද “තියෙනවා” කරගෙන ස්ථිර කරගෙන සංඥවල පැටලිලා.

එහෙම නම් ඉතින් බැලුවහම භාවනා කරනවා වගේම ටිකක් දැන් නුවණ පාවිච්චි කරන්න වෙනවා. අපි මේ දීපු වටිනාකම්, අපි දීපු නම් ගම්, මේවා ඇත්තද? අපි නාම පද දුන්නම ඒ නාම පදයෙන් නිරූපණය වන ඒ ස්වභාවය යම් දෙයක්ද? ඒක කෙනෙක්ද? ඒක පුද්ගලයෙක්ද? කියලා අපි පොඩ්ඩක් ආපස්සට හැරිල නිකං අපෙන්නම ප්‍රශ්න කළාට කමක් නැහැ. මොකද මේ අපිම නේ නම් දුන්නෙ, අපිම තමයි මේ ක්‍රියා පද, නාම පද, නිපාත පද නා නා ප්‍රකාර දේවල් දුන්නෙ. මේවා දැන් තියෙනවා වගේ හැගෙනවා. කතාබහ කරන්නෙත් ඒවායින්මයි. හිතන්නෙත් ඒවා අනුසාරයෙන්මයි. දැන් ඔන්න අපි හදගත්ත ලෝකයක් තියෙනවා. දැන් බැලුවහම මේවා මේ අපේ ප්‍රයෝජනය පිණිස ඔවුනොවුන්ගේ සන්නිවේදනය පිණිස හදගත්ත සම්මුති ටිකක් පමණයි. නමුත් අපි සම්මුතිය ඇත්ත කරගෙන තමයි

²⁴ සංයුත්ත නිකාය, සගාථා වග්ග, දෙවතා සංයුත්ත, සමිද්ධි සූත්‍රය

ජීවත් වෙන්නේ. එහෙම නම් මෙන්න මේ දේවලුන් අපි දීපු වටිනාකම් ආදියත් එහෙම නම් පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ හලන්න වෙනවා.

‘පනුණුපච්චෙකසච්චො හොති’ කියන තැන බුදුරජාණන් වහන්සේ ඇත්තටම ඊටත් වඩා බොහෝම සුක්ෂ්ම දේවල් පෙන්වන්නේ. නමුත් අඩු තරමින් අපිට තේරුම්ගන්න පුළුවන් මේ භාවනා ගමනකදී මේ ආධ්‍යාත්මික ගමනකදී අපිට ඔය අපි දීපු වටිනාකම්, අපි දීපු අධිවටිනාකම් එහෙම නම් අඩු කරමින් අඩු කරමින් “මේවා ඇවිල්ලා හුදු සන්නිවේදනය සඳහා පමණක් ඇති කරගත් සම්මුති පමණයි” කියලා අපිට තේරුම්ගන්න සිද්ධ වෙනවා.

දැන් මේ ගමන යනකොට ‘කොයිකටද අපි ලකුණු දෙන්නේ කොයිකටද අපි ලකුණු නොදී අතහැරලා දන්නේ’ කියන එක ගැන තමයි අපිට නිරන්තරයෙන්ම සැලකිලිමත් වෙන්න සිද්ධ වෙන්නේ. අපි අර අනිස්සිත ස්වභාවය ඇසුරු කරමින් ඉන්නවා. එතකොට ඔන්න රූපයක් පේනවා. එහෙම නම් අපි රූපයට ලකුණු දෙනවද? අර විවේකයට ලකුණු දෙනවද? ලොකු ස්වමිත් වහන්සේ ඉස්සරහට ගන්නා උපමාවක් තමයි මනමේ කුමාරයයි මනමේ කුමාරියි වනන්තරේ යනකොට දැන් එනව මස් වැද්දෙක්. ඉතින් මේ මස් වැද්ද මනමේ කුමාරයත් එක්ක සටනට ආවහම දැන් මොකක්ද වෙන්නේ. මනමේ කුමාරි කාටද කඩුව දුන්නේ. අන්න ඒ වගේ තමයි අපිටත් වෙන්නේ. දැන් මේ අනිස්සිත ස්වභාවයේ අපි හිටියා. ඔන්න දැන් රූපයක් පේනවා. අපේ ගාව ඉන්න මනමේ කුමාරි කාටද ඡන්දය දෙන්නේ. ඔන්න ඕක තමයි හිතන්න වෙන්නේ. අපිට පුළුවන්ද අර අනිස්සිත ස්වභාවයට ඡන්දය දෙන්න. එහෙම නැතිනම් මනමේ කුමාරි වගේ ඡන්දය දෙයිද අර වැද්දට.

ඔන්න සද්දයක් ඇහෙනවා. ශබ්දය බොහොම මිහිරියි. අපිට පුළුවන්ද අර උපේක්ෂාවට එන්න. ඒ ශබ්දය අතහරින්න. සුවඳක් දූනෙනවා. සුවඳ හරිම ප්‍රණීතයි. අපිට පුළුවන්ද මේ විවේකයේ ඉන්න. විවේකයේ කිසි රසක් නැහැ. විවේකයේ කිසිම මන බඳන ස්වභාවයක් නැහැ. විවේකයේ තියෙන්නේ ශාන්ත ස්වභාවයක්. අපට පුළුවන්ද රසය අතහැරලා විවේකයට හිත ගන්න. මේ වගේ තැන්වල තමයි

අපිට සෑහෙන්න ප්‍රායෝගික වෙන්න සිද්ධ වෙන්නෙ. බුදුහාමුදුරුවෝ පෙන්නන මාර්ගය හරිම ප්‍රායෝගික මාර්ගයක්.

මේවා දක දක දන දන, අපේ හිත ඒවාට වටිනාකම් දෙද්දී, 'පනුණුපවෙකසවො හොති' මේවට වටිනාකම් නොදී අතහරින්න වෙනවා. මේවට වටිනාකම් දුන්නොත් ඉතින් සංසාරේ තමයි. බුදුහාමුදුරුවෝ පාරක් පෙන්නන්නේ සංසාරෙන් ගැලවෙන්න. සංසාරේ මෙතෙක් කාලයක් ඕවට වටිනාකම් දීදී තමයි අපි පැමිණිලා තියෙන්නෙ. නමුත් පාරක් පෙන්නුවා බුදුරජාණන් වහන්සේ. මේ වගේ විවේක ස්වභාවයක් තියෙනවා. එතැන නැහැ කිසිම ඇලුණ ගතියක්. එතැන 'දෙයක්' කියලා ගන්න එකක් නැහැ. අල්ලන්න කියලා දෙයක් නැහැ. උපාදන කරන්න කියලා දෙයක් නැහැ. එහෙම නම් මෙහෙම ස්වභාවයක් හිත හඳුනාගත්තොත්, පුළුවන්ද අපිට එතන සත්‍යයක් තියෙනවා කියලා හිතාගන්න? එතන අපිට හිත පිරිසිදු කරගැනීම සඳහා තව දුරටත් හිත පිරිසිදු කරගැනීම සඳහා මාර්ගයක් එතන තියෙනවා කියලා අපිට හිතාගන්න පුළුවන්ද?

මේ විවේක ස්වභාවය භාවනාවේදී හමු නොවෙනව නොවේ. අපි බොහෝදෙනෙක් මේ තත්ත්ව ස්පර්ශ කරනවා. මේ තත්ත්ව අපි අත්දකිනවා. නමුත් අපේ කෙලෙස් හරින හිත මෙබඳු තත්ත්වයකට වටිනාකමක් දෙන්නෙ නැහැ. මොකද අපි කෙලෙස්වලට යටත් වෙලා කෙලෙස් හරිනව හිතද්දී මගේ මාන්තක්කාරකම වැඩෙනවා නම් මම එතැනට ඡන්දය දෙනවා. මගේ තණ්හාව වැඩෙනව නම් මම එතැනට ඡන්දය දෙනවා. මගේ සක්කාය දිට්ඨිය වැඩෙනව නම් මම එතැනට ඡන්දය දෙනවා. නමුත් මේ විවේක ස්වභාවයේ තණ්හා කරන්න දෙයක් ඇත්තෙන් නැහැ. මාන්තයක් වඩන්න කෙනෙක් ඇත්තෙන් නැහැ. මගේ කියලා කියාගන්න දෙයක් ඇත්තෙන් නැහැ. ඉතින් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නන මාර්ගය හරිම සුක්ෂ්මයි. ඒ සුක්ෂ්ම මාර්ගය තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ විවෘත කරල දෙන්නෙ.

දන් මෑත කාලයේ, යම් කිසි 'කෙනෙකුට' මේ සුක්ෂ්ම තත්ත්වයේදී මොකක්ද වෙන්නෙ කියලා යම් යම් මතභේදත් ඇවිල්ල තියෙනවා. මෑත කාලයේ පමණක් නොවෙයි අතීතයේ පවා ඕවා

තිබිලා තියෙනවා. ඒ නිසා ඇතැම් කෙනෙක් මෙනන ආත්මයක් තියෙනවාද, මෙතෙන්දී අපි තුළ තියෙන සුක්ෂ්ම ආත්මය බාහිර තියෙන පරම ආත්මය එක්ක එකතු වෙනවද? නා නා ප්‍රකාර මතභේද, නා නා ප්‍රකාර තර්ක ගෙනැල්ලා තියෙනවා. ඒ තර්කත් එහෙම නම් 'පච්චෙක සච්ච' ගණයට ලාමක සත්‍ය ගණයට තමයි වැටෙන්නේ. මොකද මේවායේ ඕනෑවට වඩා පැටලෙන්න ගියොත්, විවිධාකාර අනෙකුත් ආගමික සම්ප්‍රදය හරහා අපේ දහමට රිංගාගත්ත ඒ දේවල්වල අපි පැටලෙන්න ගියොත් අපි සාරය ගන්නේ නැතුව නිස්සාර දේවල් ඔස්සේ ගියා වෙනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන පාර කිසිම දෙයක ඇලෙන්නේ නැති පාරක්.

'අතම්මයතාව' කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ බොහොම ප්‍රබල දර්ශනයක් ඉදිරිපත් කරනවා.²⁵ අපි හිතමු රිදියෙන් පිහියක් හැඳුවොත් ඒක රිදීමය පිහියක් ආයුධයක්. එය රිදීමය වෙලා. මොකද එය රිදී. රිදියෙන් හදලා තියෙන්නේ. අපි රත්තරන්වලින් මොකක් හරි හැඳුවොත් ඒක රත්මය. දැන් මේ පිහිය රත්තරන් බවට පත් වුණා. ඒක රත්මය පිහියක්. ඒ වගේ තමයි අපි මොකක් හරි හඳුනාගන්නවා. වෛද්‍ය වෘත්තියක් කරනවා නම් අපි 'වෛද්‍යවරයෙක්' වෙලා. අපි ඉංජිනේරු වෘත්තියක් කරනවා නම් අපි 'ඉංජිනේරුවෙක්' වෙලා. අපි පැවිදි නම් අපි 'පැවිද්දෙක්' වෙලා. මේ වගේ අපි ඇසුරු කරන්නේ මොකක්ද, අන්න ඒක බවට අපි පත් වෙනවා. ඒකට කියනවා 'තම්මයතාව' කියලා. නමුත් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන්නේ අතම්මයතාව. මොකක්වත් බවට පත් වෙන්නේ නැහැ. පුදුමාකාර මාර්ගයක්. ඒ කියන්නේ 'මොකක්වත් වෙන්න' කියලා හෝ 'කවුරුවත් වෙන්න' කියලා බුදුභාමුදුරුවෝ කියන්නේ නැහැ. ඒක මේ විදිහට විස්තර වෙනවා.

කෙනෙක් ප්‍රථම ධ්‍යානය වඩනවා. එයාට ඒක වගී වෙලා තියෙද්දී බුදුරජාණන් වහන්සේ උපදෙස් දෙනවා ඒක අල්ලන්න යන්න එපා කියලා. 'ප්‍රථම ධ්‍යානලාභියෙක්' වෙන්න යන්න එපා.

²⁵ මජ්ඣිම නිකාය, සප්පුරිස සූත්‍රය

“පයමජ්ඣානසමාපත්තියාපි බො අතමමයතා වුත්තා හගවතා”²⁶
“මේකට අතමමයතාව දන්න” කියලා බුදුහාමුදුරුවෝ උපදෙස් දෙනවා. ප්‍රථම ධ්‍යානලාභියෙක් වෙන්න යන්න එපා. එහෙම උනොත් ඔන්න ඉතින් අහු වෙනවා. ඊළඟට චතුර්ථ ධ්‍යානය වඩනවා. චතුර්ථ ධ්‍යානලාභියෙක් වෙන්න යන්න එපා. ඒක අල්ලාගන්න යන්න එපා. ඒකෙන් ‘කෙනෙක්’ වෙන්න යන්න එපා. ඊළඟට අපි හිතමු විපස්සනාව පැත්තෙන්. යමෙක් දූන් විපස්සනා ප්‍රඥාවක් වඩාගෙන. එයා උදය විය වඩනවා. උදයබබය ඥානය සහිත ‘කෙනෙක්’ වෙන්න යන්න බැහැ. එහෙම වුණොත් අපි තමමයතාවට වැටෙනවා.

නමුත් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන්නේ අතමමයතාව. මේ මොකකින්වත් කෙනෙක් වෙන්නෙ නැහැ. ඊළඟට අපි හිතමු අනිමිත්ත ස්වභාවයක් අත්දකිනවා. එතන අල්ලාගන්න දෙයක් නැහැ. නිමිති නැහැ. හැබැයි ඉතින් කෙනෙක් ඒ ගැනත් පුරසාරම් කියවන්න පුළුවන්. ඒ ගැනත් මාන්තයක් ඇති කරගන්න පුළුවන් “මම නම් ඉතින් මෙතන ඉන්නේ” කියලා. මොකද ඒක අල්ලලා. බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන මාර්ගයේ කිසිම දෙයක් එහෙම නම් අල්ලන්නෙ නැහැ. එහෙම නම් අතමමයතාව ඉදිරිපත් කරන බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන මාර්ගයේ, උපාදාන අත්හැර යාමක් මිසක්, එතන එතන හිත තණ්හා කරන උපාදාන කරන සියල්ල අතහැර යාමක් මිසක්, කිසිම දෙයකින් ‘කෙනෙක්’ හදන ගතියක් කිසිම දෙයකින් ‘මමෙක්’ හදන ගතියක් කිසිම දෙයකින් ‘ආත්මයක්’ හදන ගතියක් ඇත්තේම නැහැ.

මේක ගැන පැහැදිලිවම කියපු සූත්‍ර ගණනාවක් තියනවා. මම එක සූත්‍රයක් උපුටාගත්තා, මජ්ඣිම නිකායෙ මහා පුණණම සූත්‍රය. බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙහෙම දේශනා කරනවා; මම මේ කෙටි කරල කියන්නේ. අතීත, අනාගත, පච්චුප්පන්න මේ විධියට එකොළොස් ආකාරයකින් සියලුම රූප අතීත වෙන්න පුළුවන්, අනාගත වෙන්න පුළුවන්, පච්චුප්පන්න වෙන්න පුළුවන්, බොහොම හීන වෙන්න පුළුවන්, ප්‍රණීත වෙන්න පුළුවන්, ළඟ තියෙනවා වෙන්න

²⁶ මජ්ඣිම නිකාය, සප්පුරිස සූත්‍රය

පුළුවන්, දුර තියෙනවා වෙන්න පුළුවන්. ඉතින් මේ විධියට එකොළොස් ආකාරයට “සබ්බං රූපං - ‘නෙතං මම, නෙසොහමස්මී, න මෙසො අත්තා’ති” මේ කිසිම රූපයක් මම නෙවෙයි, මගේ නෙවෙයි, මගේ ආත්මය නෙවෙයි. සියලුම වේදනාත් මේ විදිහටම ප්‍රණීත වේදනා වෙන්න පුළුවන් දුක් වේදනා ළඟ තියෙන ඒවා දුර තියෙන ඒවා ඇතුළේ වේදනා බාහිර වේදනා අතීත වේදනා අනාගත වේදනා. දුන් වේදනා මේ විදිහට සියලුම වේදනා “සබ්බං වේදනා - ‘නෙතං මම, නෙසොහමස්මී, න මෙසො අත්තා’ති” මම නෙවෙයි. මගේ නෙවෙයි. මගේ ආත්මය නෙවෙයි.

සංඥ ගත්තත් එහෙමයි. මේ අතීතයේ දකපු සංඥ වෙන්න පුළුවන්, දුන් තියෙන සංඥ අනාගතේ පෙනෙයි කියලා හිතන සංඥ එහෙම නැත්නම් හොඳ සංඥ නරක සංඥ ළඟ තියෙන සංඥ දුර තියෙන සංඥ මේ මොනම සංඥවක්වත් “සබ්බං සංඤ්ඤා - ‘නෙතං මම, නෙසොහමස්මී, න මෙසො අත්තා’ති” මම නෙවෙයි මගේ නෙවෙයි මගේ ආත්මය නොවෙයි.

විවිධාකාර සච්චාර - මෙත්‍රිය වෙන්න පුළුවන් රාගය ද්වේෂය ඊර්ෂ්‍යාව වෙන්න පුළුවන්. මොනම මනසේ ස්වභාවයක් ආවත් ඒක හොඳ සංස්කාර කියලා හොඳ පැත්තෙන් වෙන්න පුළුවන්. නරක සංස්කාර කියලා නරක පැත්තෙන් වෙන්න පුළුවන්. අතීතයෙන් අනාගතයෙන්. එහෙම නැත්නම් ළඟ ස්වභාවයක් ඇත තියෙන ස්වභාවයක්. මේ මොනම සංස්කාරයක් ආවත් “සබ්බං සච්චාරං - ‘නෙතං මම, නෙසොහමස්මී, න මෙසො අත්තා’ති” මේ එකක්වත් මම නෙවෙයි මගේ නෙවෙයි. මගේ ආත්මය නොවෙයි.

මොකක් හෝ විඤ්ඤාණයක් - ඒ කියන්නේ රූප ගැන දැනීමක්, සද්ද ගැන දැනීමක්, ගඳ සුවඳ ගැන දැනීමක්, රස ගැන දැනීමක්, ස්පර්ශ ගැන දැනීමක්, මනසට එන අරමුණු ගැන දැනීමක් ඒ මොකක්වත් “සබ්බං විඤ්ඤාණං - ‘නෙතං මම, නෙසොහමස්මී, න මෙසො අත්තා’ති”. මේ එකක්වත් මම නෙවෙයි. මගේ නොවෙයි. මගේ ආත්මය නොවෙයි.

බුදුහාමුදුරුවෝ දේශනා කරනවා "එවං ඛො, භික්ඛු, ජානතො එවං පසසතො ඉමසමිඤ්ච සවිඤ්ඤාණකෙ කායෙ ඛහිද්ධා ච සඛනිමිත්තෙසු අහංකාරමමංකාරමානානුසයා න භොනති"නි²⁷. ඉතාම ගැඹුරු කොටසක්. බුදුරජාණන් වහන්සේ වදුරන්නේ මෙන්න මේ විදියට යමෙක් දකිනවා නම් "එවං ඛො, භික්ඛු, ජානතො එවං පසසතො" මෙන්න මේ වගේ මේ විධියට කෙනෙක් දකිනවා නම්, මේ විදියට කෙනෙක් දන්නවා නම් 'ඉමසමිඤ්ච සවිඤ්ඤාණකෙ කායෙ' මේ විඤ්ඤාණය සහිත මෙඛදු කයක, 'ඛහිද්ධා ච සඛනිමිත්තෙසු' මේ බාහිර තියෙන සියල්ලම, බාහිර තියෙන සියලුම නිමිතිවල 'අහංකාරමමංකාරමානානුසයා න භොනති' මමෙක් හදන්නෙ නැහැ. මේ එකක්වත් මම කරගන්නෙ නැහැ. එකම දෙයක්වත් මගේ කරගන්නේ නැහැ. කිසිම දේකින් අයිතියක් හඟවන්නේ නැහැ. අන්න එහෙම නම් මේකෙන් මාන්නයක් හදගන්නේ නැහැ. එහෙම නම් තමයි එයා නිදහස් වෙන්නෙ.

බුදුහාමුදුරුවෝ පෙන්වන පාරේ කිසිම ආත්ම ස්වභාවයක් නැහැ. හැබැයි අපි මුලදීම අනාත්ම දහම ඉස්සරහට දගන්න භොද නැහැ. නමුත් ගැඹුරු විපස්සනාවකට යන්න යන්න, අනාත්ම දර්ශනය වැටහෙන්න වැටහෙන්න, බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන මාර්ගයේදී, අපේ ආත්මයක් බාහිර තියෙන ආත්මයකට එකතු වීමක් නැහැ. බාහිර තියෙන ශුද්ධ ආත්මයකට එකතු වීමක් නැහැ. කිසිම තැනක ආත්මීය ස්වභාවයක් නැති බව තමයි බුදුහාමුදුරුවෝ පෙන්වන්නේ. එහෙම නම් මේ එකක්වත් මගේ කරගැනීමක්, මේ එකක්වත් මම කරගැනීමක්, මගේ කියලා අයිතියක් හැඟවීමක්, මේ මොකක්වත් නැති තත්ත්වයක් හරහා තමයි අපට යන්න වෙන්නෙ.

ඉතින් බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒ කාලෙදීම අපිට මේ පාර පෙන්නල දීල තියෙනවා. අපි තමයි ඒක සංකර කරගෙන තියෙන්නෙ. බොහොම සෘජු පාරක් අපට පෙන්වලා දීලා තියෙනවා. සෘජු පාරේ අපි ටික ටික යන්න උත්සාහවන්න වෙනවා නම්, විශේෂයෙන් කෙනෙක් සතිපට්ඨානය වඩනවා කියා අපි හිතමු. ඒ සතිපට්ඨානය

²⁷ මජ්ඣිම නිකාය, මහාපුණ්ණම සූත්‍රය

වඩන්න වඩන්න, බුදුරජාණන් වහන්සේ මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ දේශනා කරනවා, එයා දැන් පාරකට අවතීර්ණ වෙලා පොඩ්ඩක් හරි මේක විශ්වාස කරල එයා උත්සාහවන්ත වෙනවා, එයා පෙළගැහෙනවා සතිය දියුණු කරන්න. කායානුපස්සනාවෙන් සතිය දියුණු කරනවා. වේදනානුපස්සනාවෙන් චිත්තානුපස්සනාවකින්, ධම්මානුපස්සනාවකින් සතිය දියුණු කරනවා. මේ විධියට යන්න යන්න, බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා “සත්තානං විසුඛියා” මේ තැනැත්තාගේ - අපි ‘මේ තැනැත්තා’ කියන වචනය පාවිච්චි කරමු - මේ තැනැත්තාගේ හිතේ පිරිසිදු භාවය ඇති වෙන්න පටන්ගන්නවා. මොකද හිතේ පිරිසිදු භාවය තමයි මේ සත්ත්වයාගේ පිරිසිදු භාවය කියන්නේ. නැතුව ඇඟ පිරිසිදු කරගන්න කියලා හැමදම නෑවා කියලා නෙවෙයි මේ පිරිසිදු බව ඇති වෙන්නේ. එහෙම නම් හිත පිරිසිදු කර ගන්න ඕනෑ. හිත පිරිසිදු කරගන්න මාර්ගයක් තමයි සතිපට්ඨාන මාර්ගයෙන් පෙන්වන්නේ.

ඉතින් මෙහෙම ගිහිල්ලා “සොක පරිඤ්චානං සමතිකකමාය, දුක්ඛදොමනස්සානං අඤ්ඤාමාය” විවිධාකාර ශෝක කිරීම් හඬා වැලපීම් ඒක සමතික්‍රමණය කරනවා; දුක් දොමනස් දුරු කරලා දනවා. “ඤ්ඤා අධගමාය” තමන්ටම පාර ජේන්න ගන්නවා. මෙතෙක්ට තමයි මට එන්න ඕනෑ උනේ. අපි මේ දහමේ ප්‍රායෝගිකව යෙදෙනකොට, අර “පච්චෙක සච්ච” - ලාමක සත්‍ය අතහැරිලා, අපි මෙතෙක් කාලයක් වැලඳගෙන තිබිවිච්ච, මෙතෙක් කාලයක් ඇත්ත කියලා හිතාගෙන තිබිවිච්ච පරණ දේවල්, බොළඳ දේවල්, ලාමක දේවල් අත්හැරිලා “මෙන්න මේකයි පාර” කියලා තමන්ටම තේරෙනවා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන පාර මුලදී ශ්‍රද්ධාව මත පදනම් වෙනවා. හැබැයි ටික ටික යනකොට මේ ‘බුදුභාමුදුරුවෝ පෙන්වපු පාර ඇත්ත නේද?’ කියලා අපිට ප්‍රත්‍යක්‍ෂ වෙනවා. එහෙම නැතුව තනිකරම ශ්‍රද්ධාවෙන් නොවෙයි ඉදිරියට යන්නේ. ශ්‍රද්ධාව පදනම් වෙලා පටන් අරගෙන, හැබැයි අපි පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ උත්සාහවන්ත වෙනකොට, ප්‍රායෝගිකව මේ ගමන යනකොට එහෙම නම් මේ බුදුරජාණන් වහන්සේ කියලා තියෙන්නේ ඇත්තයි කියලා

අපිට තේරෙන්නේ ඕනෑ. එතකොට අපි මෙතෙක් හිතාගෙන හිටපු ඇත්ත, හිතාගෙන හිටපු දේවල් පැත්තකට දලා දැන් මේ ප්‍රත්‍යක්‍ෂයට වටිනාකමක් දෙන නිසා වෙනවා. මේ ඇස්පනාපිට දැකපු අත්දැකීමට අපි මුල් තැනක් දෙනවා. වටිනාකමක් දෙනවා. එහෙම යනකොට තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ දේශනා කරන්නේ “ඤායස්ස අධිගමාය, නිබ්බානස්ස සව්ඡිකිරියාය” මේ අනුව යා යුතු පාර වැටහෙනවා; නිවන සාක්ෂාත් වෙනවා කියලා.

එහෙම නම් පින්වත්නි, අපිත් මේ ඔප්වෙ දගෙන තියෙන විවිධාකාර ආගම්වලින්, විවිධාකාර දෘෂ්ටිවලින්, විවිධාකාර ඇදහිලිවලින් අපේ දහමට එකතු වෙව්ව දේවල් ඒවා එහෙනම් අතහරින්න අපි උත්සාහවන්න විය යුතුයි. අපි ඒවා ඔක්කොම ඔප්වේ දගෙන ඒවා ඔක්කොම අදහාගෙන මේ ගමන යනවා නම් මේ අතිශය වටිනාකමක් ඇති දේවල් තියෙද්දී අපි ගොම රිටි අතේ තියාගෙන ඉන්නවා වගේ. හණ මිටිය ඔප්වේ තියාගෙන යනවා වගේ වැඩක් වෙන්නේ. එහෙම නම් අපි ටිකක් ධෛර්යවත්ත වෙන්න ටිකක් නිර්භීත වෙන්න අවශ්‍යයි අප මෙතෙක් කල් අරගෙන ආපු හණ මිටි ටික අතහැරලා, බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන පරම සත්‍යය විතරක් ඉස්සරහට අරගෙන යන්න.

පරම සත්‍යය වශයෙන් පෙන්වන්නේ ප්‍රායෝගික සත්‍යයක්. “මෙතන දුකක් තියෙනවා. දුකට හේතුවක් තියෙනවා. ඒ දුකෙන් තොර ස්වභාවයක් තියෙනවා. ඒ සඳහා මාර්ගයක් තියෙනවා”. මෙන්න මේ චතුරාර්ය සත්‍යය බුදුරජාණන් වහන්සේ පරම සත්‍යය වශයෙන් පෙන්වනවා. ඒක ප්‍රායෝගික සත්‍යයක්. ඒක පොතේ තියෙන සත්‍යයක් නෙවෙයි; ප්‍රායෝගික සත්‍යයක්. එතන එතනම පුහුණු විය යුතු සත්‍යයක්. අන්න එබඳු සත්‍යයක් වෙනුවෙන් එහෙනම් අපි, පළෙවක සඬව - බොළඳ සත්‍ය, ලාමක සත්‍ය අතහැරලා දලා මේ පරම සත්‍යය ඉස්සරහට අරගෙන යන්නයි තියෙන්නේ. පරම සත්‍යය ඉස්සරහට අරගෙන, ඒ පරම සත්‍යයටම මුල් තැන දීමගෙන තමයි ආර්යයන් වහන්සේලා යන්නේ. පරම සත්‍යය ඉදිරියෙන් තියාගෙනයි රහතන් වහන්සේලා, බුදුරජාණන් වහන්සේ ජීවත් වෙන්නේ.

ඒ නිසා ඒ පරම සත්‍යය වෙනුවෙන් අපිත්, පව්වක සව්ව - බොළඳ සත්‍ය, වෙනත් ලාමක සත්‍ය අතහැරලා ඒ ආර්යයන් වහන්සේලා යන ගමන ආදර්ශයට ගනිමු. ආදර්ශයට අරගෙන අපිත් අපේ ඔළුවේ තියෙන විවිධාකාර දෘෂ්ටි අතහැරල දලා අපේ මනස පැහැදිලි කරගෙන, සරල කරගෙන, සෘජු කරගෙන ඒකායන මාර්ගයේ යන්න උත්සාහවන්න වෙමු. ඒ සඳහා අප සියලුදෙනාටම අද දින ධර්ම දේශනාව මග පෙන්වීමක් වේවා කියලා ප්‍රාර්ථනා කරමින් අද ධර්ම දේශනාව අවසන් කරනවා.

සියලුදෙනාටම තෙරුවන් සරණයි !



6 | වතුර ඉවත් කිරීමෙන් නැව සැහැල්ලු කරමු

නමොනසූ හඟවතො අරහතො සමමා සමුදාසූ

“කඨඤච, භික්ඛවෙ, භික්ඛු අනාවලසමිකසො භොති?”

ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, ගෞරවනීය මැණිවරුනි, සද්ධාවන්ත පින්වත්නි, අපි නිස්සරණ වනය අරණය සේනාසනයේ පැවැත්වෙන 229 වෙනි භාවනා වැඩසටහනට මාතෘකා වශයෙන් ඉදිරියෙන් තියාගත්තේ ආර්යවාස සූත්‍රයයි. මේ සූත්‍රය අන්තර්ගත වන්නේ අංගුත්තර නිකායේ දසක නිපාතයේයි.

ආර්යයන් වහන්සේලා ජීවත් වන්නේ කොහොමද? ආර්යයන් වහන්සේලාගේ සිත පැවැත්වීම සඳහා උන්වහන්සේලා උත්සාහවන්ත වන්නේ කොහොමද? උන්වහන්සේලා ගමන් කරන මාර්ගය කුමක්ද, උන්වහන්සේලා වාසය කරන්නේ කොහොමද කියන පැත්ත තමයි මේ සූත්‍ර දේශනාවෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ මතු කරලා පෙන්වන්නේ. අපි ඊයේ මතු කරගත්තා විශේෂයෙන්ම කාරණා කීපයක්. අපි පොඩ්ඩක් ආයෙ මුලට ගිහිල්ලා මේක මතක් කරගත්තොත් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන ඒ කරුණු දහයෙන් අපි ඉස්සරහට මුලින්ම ගත්තේ “එකාරකො භොති” කියන කාරණාව. ඒ කියන්නේ සතිය මුල් කරගෙන සතිය තම එකම ආරක්ෂාව කරගෙන උන්වහන්සේලා ජීවත් වන ආකාරය ගැන අපි ටිකක් සාකච්ඡා කළා. ඊළඟට “පඤචඩ්ඛවිසුභිනො භොති” කියලා

නීවරණයන්ගෙන් සිත නිදහස් කරගන්න උත්සාහවන්න වීම ගැන අපි සාකච්ඡා කළා. ඊළඟට “ඡළඛ්‍යසමන්තාගතො හොති” කියලා ඉදුරන්ගෙන් විවිධාකාර අරමුණු ගන්නා විට ඒවා හරහා උද්දමයට පත් වන්නෙත් නැතිව, ඒ හරහා දුකට පත් වන්නෙත් නැතිව, ගැටෙන්න යන්නෙත් නැතුව පුළුවන් තරම් මධ්‍යස්ථව හිත පවත්වමින් උපේක්ෂාවක හිත පවත්වමින් ඉන්න දරන්නා වූ උත්සාහය සම්බන්ධයෙන් අපි සාකච්ඡා කළා. ඊළඟට ඇතැම් තැන්වලදී ඉවසන ආකාරයත් ඇතැම් තැන්වලදී යම් යම් පැති අත්හරින ආකාරයත් පරිවර්ඡනය කරන ආකාරයත් ඊළඟට නුවණින් සලකලා දේවල් පරිහරණය කරන ආකාරයත් ඒ වගේම ඇතැම් අවස්ථාවලදී හිතේ තබාගන්නේ නැතිව ඉක්මනින්ම දේවල් දුරු කරන ආකාරයත් ඊට පස්සේ අපි සාකච්ඡා කළා.

ඊට පස්සේ ඊයේ අපි ටිකක් ගැඹුරු මට්ටමක් මතක් කරගත්තා. බුදුරජාණන් වහන්සේ වදලා “පණ්ණනපච්චෙකසච්චො හොති” කියලා. ඒ කියන්නේ විවිධාකාර ලාමක සත්‍යයන්, නොවටිනා සත්‍යයන්, ලෞකික සත්‍යයන් ලෝකෙ අනේක තියෙනවා. ඉතින් ඒවා සම්බන්ධයෙන් රහතන් වහන්සේලා, බුදුරජාණන් වහන්සේලා, ආර්යයන් වහන්සේලා කටයුතු කරන ආකාරය ගැන තමයි අපි ඊයේ ටිකක් සාකච්ඡා කරන්න උත්සාහවන්න වුණේ. මේ ගැන බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ :

ඉධ, භික්ඛවෙ, භික්ඛුනො යාති තාති පුට්ඨසමණබ්‍රාහ්මණානං පුට්ඨපච්චෙකසච්චාති, සබ්බාති තාති නුණණාති හොන්ති පනුණණාති වත්තාති වත්තාති මුත්තාති පභීනාති පටිනිස්සධ්ධාති.

මේ විදියට ඉතාම සාරගර්භ වචන කීපයකින් බුදුරජාණන් වහන්සේ අවධාරණය කරලා තියෙනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ වදලා “ඉධ, භික්ඛවෙ, භික්ඛුනො යාති තාති පුට්ඨසමණබ්‍රාහ්මණානං පුට්ඨපච්චෙකසච්චාති” මේ කොටස සඞ්චිති සූත්‍රයේත් දසුත්තර සූත්‍රයේත් එනවා. මේ සූත්‍ර දෙකේම සැරියුත් මහ රහතන් වහන්සේ මේ කරුණු දහයම මතු කරලා තියෙනවා. අරියවාස සූත්‍ර දෙකේම බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ කරුණු දහයම මතු කරනවා. ඉතින් මේ

“පවෙචකසච්ච” සම්බන්ධයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේත් සැරියුත් මහ රහතන් වහන්සේත් පෙන්වන්නේ එකම කාරණාවයි. ඒ තමයි බ්‍රාහ්මණයින්, විවිධාකාර මත දරන අන්‍ය ලබ්ධිකයින් අතර නොයෙකුත් “පවෙචකසච්ච” තියෙනවා. ඒ අය එක්කෝ අපි හිතමු දෙවියන් අදහනවා, නැත්නම් යම් ආත්මීය සංකල්පයක් මතු කරගෙන ඉස්සරහට යනවා. ඉතින් මේ විදිහට ඒ අය ගත්ත නා නා ප්‍රකාර මිථ්‍යා දෘෂ්ටි තියෙනවා. ඒ සියල්ල “සබ්බානි තානි නුණණානි භොනති” ඒ ඒ අය අතර තිබෙන විවිධ මිථ්‍යා දෘෂ්ටි, විවිධ ඇදහිලි ක්‍රම සියල්ලම “නුණණානි භොනති” අතැරලා දූම්මා. “පනුණණානි” ඉවතට දූම්මා. ඊළඟට “චන්තානි” කියන්නේ හරියට නිකං වමාරලා දූම්මා. “මුත්තානි” ඒ සියල්ල නිදහස් කර දූම්මා. “පහීනානි” ප්‍රභාණය කරලා දූම්මා. “පටිනිස්සට්ඨානි” අතහැරලා දූම්මා.

දැන් අපිට තේරුම්ගන්න වෙන්නේ මාර්ගයක යනකොට අපට එක පාරටම සියල්ල තේරෙන්නේ නෑ. ඉතින් අපිත් ඕවා අනුගමනය කරනවා. අපි දන්නේ නෑ මේවා කොහෙන් ආවද කියලා. අපේ ජීවිතවලට අපේ සංස්කෘතියට මේවා විවිධ කාලවලදී එකතු වෙලා තියෙනවා. අපි මේ ජීවිතය පටන්ගන්නකොට අපේ දෙමාපියන් එක එක දේවල් අනුගමනය කරනවා. නොයෙකුත් ඇදහිලි ක්‍රම තියෙනවා. පරම්පරාවෙන් ආපු විශ්වාස තිබෙනවා. ඉතින් අපිත් ඒවාට පුරුදු වෙනවා.

හැබැයි ඔන්න අපි පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ ප්‍රායෝගිකව මේ දහම හදරන්න හදරන්න, මේ දහමේ පුහුණු වෙන්න වෙන්න, මේ හිතක සිද්ධ වෙන පරිවර්තනය තමයි අපි තේරුම්ගන්න තියෙන්නේ. ඒ යෝගාවචරයා අලුත් පාරක අලුත් ගමනක් පටන්ගන්නවා. එයා ඒක ප්‍රායෝගිකව යනවා. ඒකයි අපි ඊයේ අන්තිමට මතු කරගත්තේ. සතිපට්ඨානය මුල් කරගෙන කෙනෙක් සතිය වඩන්න උත්සාහවන්න වෙනවා. එයා සතිමත් වීම සඳහා භාවනාවක් වඩනවා. ආනාපානසතිය සක්මන් භාවනාව ආදිය පුරුදු වෙනවා. මේ විදිහට සති මාත්‍රය හඳුනාගන්නවා. ඒක තව තව වර්ධනය කරනවා. ඒක තව තව පුළුල් කරන්න, පතුරුවන්න උත්සාහවන්න වෙනවා. කායානුපස්සනාවක නිරත වෙනවා.

මේ ආදී වශයෙන් මේ ගමන යන්න යන්න එයාගේ හිතේ එක්තරා පැහැදිලි වීමක් සිදු වෙනවා. හිතේ තිබුණ පරණ සංකල්ප දුරු වී යාමක්, සිත ප්‍රපංචවලට යාම අඩු වී යාමක් කතන්දර ගොතන බව අඩු වී යාමක්, එළඹ සිටි සිහියෙන් වාසය කරන්න පුළුවන් ගතියක් ඔන්න මෙයාට ප්‍රායෝගිකව දැනෙන්න පටන්ගන්නවා. මේක දැන් මේ පොතින් බලලාවත් විශ්වාස කරලාවත් ශ්‍රද්ධාවෙන් අදහලාවත් නෙමෙයි. තමන්ම අත්දකලා. දැන් ආයේ කාටවත් මේක සම්බන්ධයෙන් අභියෝග කරන්න බැහැ. මොකද මේ තමන් අත්දකින දෙයක්. ශ්‍රද්ධාවෙන් අදහලා කරන දෙයක් නොවේ. එහෙම නැත්නම් නිකං ඔහේ විතර්ක කරලා සූත්‍ර ආදියෙන් හිතට අරගෙන එහාට මෙහාට ගළපලා තර්ක ඥානයෙන් ගත්ත දේකුත් නෙවෙයි. නිකම්ම නිකම් පරම්පරාවෙන් ආපු කතාවක් විශ්වාස කරලා යන ගමනකුත් නෙමෙයි. එහෙම නැත්නම් තමන් ගත්ත යම් කිසි දෘෂ්ටියකට සරිලනවා කියලා හිතලා ගත්ත එකකුත් නොවෙයි. තමන්ම ප්‍රායෝගිකව අත්දකලා තමන් තුළම ප්‍රත්‍යක්ෂ ඥානයක් වශයෙන් ටික ටික තමන්ටම පාර පැහැදිලි වන ස්වභාවයක්.

ඉතින් ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ දේශනා කරනවා “එකායනො අයං භික්ඛවෙ මගො සත්තානං විසුද්ධියා” සත්ත්වයින්ගේ පාරිශුද්ධිය පිණිස ඒකායන මාර්ගයක් තියෙනවා. මේක සෘජු මාර්ගයක්. විවිධාකාර අනෙකුත් ආටෝප සාටෝප නැහැ. සෘජුව මෙන්ම ඒකාන්තයෙන්ම “සත්තානං විසුද්ධියා” සත්ත්වයින්ගේ පාරිශුද්ධිය සඳහා යොමු කරනවා. මේක පටන්ගන්න කලින් අපි විවිධාකාර දේවල් එල්ලාගෙන හිටියා. විවිධාකාර ඇදහිලි ක්‍රම ආටෝප සාටෝප දුර්මත දෘෂ්ටි අපි තුළ තිබුණා. හැබැයි ඒවා තමයි දැන් මේ ටික ටික හැලිහැලි යන්නේ. ඒවායින් තමයි සිත සැහැල්ලු වෙවී සැහැල්ලු වෙවී, දෘෂ්ටිය සෘජු වෙවී පාරිශුද්ධියක් කරා අපි ගමන් කරන්නේ. ඕකයි “විත්තවොදනා සත්තා විසුද්ධානි”²⁸ කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ - සිත පිරිසිදු වීමෙන් තමයි සත්ත්වයකුගේ විශුද්ධිය සිදු වන්නේ. පාරිශුද්ධියක් සිදු වන්නේ.

²⁸ සංයුත්ත නිකාය, බන්ධ සංයුත්ත, දුතිය ගඟුලබඬ සූත්‍රය

මේ යන ගමන තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ තව ටිකක් ශක්තිමත් කරන්නේ. ‘පච්චෙකසච්චානි’ කියන ටික අතැරල දන්න. මේ යන්න තියෙන මාර්ගයේදී හම්බ වේවි මීට වඩා උත්තරීතර තත්ත්වයක්. මේ උත්තරීතර තත්ත්වය වෙනුවෙන් අර ලද බොළඳ තත්ත්ව ටික, මෙතෙක් කල් අරගෙන ආපු හණ මිටි ටික එහෙම නම් අතාරින්න වෙනවා.

දැන් එහෙම නම් මේ අපි යා යුතු මාර්ගය මොකක්ද? අපි ඉස්සරහින් තියාගත යුතු සමායක් දෘෂ්ටිය මොකක්ද? කියලා එහෙනම් පොඩ්ඩක් අපිට විමසන්න සිද්ධ වෙනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ සම්මා දිට්ඨියේ පැති දෙකක් පෙන්වනවා. ලෞකික සම්මා දිට්ඨියකුත් ලෝකෝත්තර සම්මා දිට්ඨියකුත්. ලෞකික සම්මා දිට්ඨිය ගැන බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා, “සාසවා පුඤ්ඤභාගියා උපධිවෙපකකා”²⁹ ඒ කියන්නේ ඒ සම්මා දිට්ඨියේ පිහිටපු කෙනෙක් තුළ තවම පුද්ගල ස්වභාවයක්, සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් කියලා මමෙක් කියලා අදහන ගතියක් තවම තිබෙනවා. ‘කම්මස්සකතා සම්මා දිට්ඨිය’ කියලත් මේ සම්මා දිට්ඨියට කියනවා. ඒ කියන්නේ එයා කර්මය කර්ම ඵලය අදහනවා. අපි නිවැරදි දෙයක් කළොත් නිවැරදි ප්‍රතිඵලයක් නිවැරදි විපාකයක් කුසල විපාකයක් ලැබෙන බව; ඒ වගේම අකුසලයක් කළොත් නරක දෙයක් කළොත් නරක විපාකයක් අකුසල විපාකයක් ලැබෙන බව එයා හොඳටම විශ්වාස කරනවා. ඒ නිසාම මේ කර්මය කර්ම ඵලය මත පදනම් වෙලා ඒක විශ්වාස කරගෙන එයා පුළුවන් තරම් සත්පුරුෂයෙක් වෙන්න උත්සාහවන්න වෙනවා.

අපි හිතමු එයා හිටියේ අසත්පුරුෂ භූමියක. එහෙම නැත්නම් ලෝකයේ ශීලයක් ගැන සමාධියක් ගැන මේ කිසිම දෙයක් ගැන තැකීමක් කරන්නේ නැතිව නිකම්ම නිකම් ඔහේ ජීවත් වුණා. නමුත් දැන් ටික ටික සත්පුරුෂයන් ඇසුරු කරලා සද්ධර්මයත් ශ්‍රවණය කරලා මෙයා පොඩ්ඩක් උත්සාහවන්න වෙනවා තමන්ගේ දෘෂ්ටිය සෘජු කරගන්න. ඉතින් මුලින්ම හම්බ වෙන්නේ කම්මස්සකතා සම්මා

²⁹ මජ්ඣිම නිකාය, මහාවනාර්යක සූත්‍රය

දිට්ඨිය. එයා දැන් කර්මය හා කර්ම ඵලය අදහලා සන්පුරුෂයෙක් වෙන්න උත්සාහවන්න වෙනවා. ඒක අත්‍යවශ්‍යයි. අපට එක පාරටම මහා ලොකු තැනකට යන්න බැහැ. ඉස්සෙල්ලා අපි සන්පුරුෂයන් වෙලා ඉන්න ඕනෑ. ඒකයි අපිට ශීලයක් අවශ්‍ය වන්නේ; අපිට ශීලයක් මත පදනම් වෙලා ඊට පස්සේ සමාධියක් වඩන්න වෙන්නේ. සීලයක් ආරක්ෂා කරන තැන කෙනෙක් ඉන්නවා මමෙක් ඉන්නවා කියලා විශ්වාස කරන්න වෙනවා. එතනින් තමයි ගැමීම එන්නේ. මොකද අපි “මෙතන මෙලෝ දෙයක් නැහැ; ආත්මයක් නැහැ මොකවත් නැහැ” කියලා මුලින්ම පටන්ගත්තොත් අර උවමනා කරන ගැමීම, උවමනා කරන ධෛර්යය එන්නේ නැති තරම්.

නමුත් අපි හිටියේ අසන්පුරුෂ තත්ත්වයක නම් අපි ටික ටික සිල්වත් වෙන්න උත්සාහ වෙද්දී “මම දැන් කලින්ට වඩා සිල්වත් ය, මම දැන් කලින්ට වඩා යහපත් ජීවිතයක් ගත කරනවා, කලින් මගේ අසන්පුරුෂ ගුණ වෙනුවට දැන් මගේ සන්පුරුෂ ගුණයක් ඇති වෙලා තියනවා” කියලා පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ තමන්ම සතුටු වෙන්න පුළුවන් ගතියක් එනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒක අත්දැකීමක් වශයෙන් පෙන්වනවා; අනවජ්ජ සුඛයක් දැන් මේ තැනැත්තා අත්දකිනවා. දැන් කලින් වගේ නෙවෙයි හිත තමන්ට වෝදනා කරන්නේ නැහැ. ඒ වෙනුවට මගේ ජීවිතය දිනා ආපහු හැරිලා බලනකොට මට සතුටක් තියෙනවා. බුදුනාමුදුරුවෝ ඒකට අනවජ්ජ සුඛයක් කියලා කියනවා. මේ නිරවද්‍ය වීම නිසා වැරදි අඩු වීම නිසා විදින සුවයක්. ඒ වගේමයි හිත ටිකක් පිරිසිදුව තියාගැනීම සඳහා උත්සාහවත් වෙනවා. ඉන්ද්‍රිය සංවරයක පිහිටනවා. එම නිසා මේක කෙලෙස් අඩු වීමේ සුඛයක්, ‘අබ්‍යාසෙක සුඛයක්’³⁰ කියලා කියනවා. ඉතින් මේ අමුතු ආකාරයක, බොහොම සොදුරු ආකාරයක නිවැරදි ආකාරයක සුවයක් නිරාමිස ප්‍රීතියක් මේ තැනැත්තා අත්දකිනවා.

ඊට පස්සේ මෙබඳු සීලයක් මත පදනම් වෙලා තමයි සමාධියක් වඩන්න උත්සාහවන්න වෙන්නේ. හොඳින් පරිහරණය කරන ලද, හොඳින් ආරක්ෂා කරන ලද, හොඳින් අනුග්‍රහ කරන ලද

³⁰ දීඝ නිකාය, සාමඤ්ඤඵල සූත්‍රය

ශීලයක් තියෙනවා නම්, බුදුරජාණන් වහන්සේ වදරනවා මේ වඩන සමාධිය මහත්ඵලයි මහානිශංසයි කියලා.³¹ එතකොට සමාධිය මහත්ඵල මහානිශංස වෙන්න නම් අපි ශීලයෙන් අනුග්‍රහයක් කරන්න ඕනෑ. එතකොට මේ යන ගමනේදී ශීල කොටසේදී නැත්නම් සීල ශික්ෂාවේදී සමාධි ශික්ෂාවේදී යම් පුද්ගල ස්වභාවයක් තියෙනවා කියලා කියන්න පුළුවන්. ඉතින් ඒ පුද්ගල ස්වභාවයක ඉඳලා තමයි අපි මේ වැඩේ පටන්ගන්නේ. ඉතින් ඒ නිසාම මහා වත්තාරීසක සූත්‍රයේ සඳහන් වෙනවා මේක ‘සාසව’යි; මේක ආශ්‍රව සහිතයි. ‘පුඤ්ඤභාගිය’ යි. මේක පුණ්‍ය පක්ෂයේ තමයි පිහිටලා තිබෙන්නේ. මේ නිවැරදි දේ කිරීම හරහා අපිට පින් සිද්ධ වෙනවා. එතකොට ‘උපධිවෙපකක’ යි මේකෙ විපාක වශයෙන් අපට හොඳ කුසල විපාක ලැබෙනවා. උපධි විපාක ලැබෙනවා. අපි හොඳ සීලයක් ආරක්ෂා කළා නම් ඊට අනුරූපව යම් කුසල විපාකයක් වශයෙන් හොඳ තැනක උත්පත්තියක් ලැබීමක්, සුගතිගාමී වීමක් නිරෝගී දේහ සම්පත්තියක් ලැබීමක්, නිරෝගීකම ලැබීමක්, මේ ආදී වශයෙන් ලැබෙන යම් උපධි විපාක තියෙනවා. මෙන්න මේ පැත්ත බුදුරජාණන් වහන්සේ අනුමත කරලා තියෙනවා. මෙතනින් අපිට පටන්ගන්නත් වෙනවා.

දැන් කෙනෙක් මෙතන ඉන්නේ නැතිව මෙතැනින් නතර වෙන්නේ නැතිව තව තව ඉස්සරහට යනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ සම්මා දිට්ඨියේ ඊළඟ මට්ටමකුත් පෙන්නවනවා ලෝකෝත්තර සම්මා දිට්ඨිය කියලා. අන්න ඒ පැත්ත තමයි එහෙනම් අපිට ටිකක් විමසලා බලන්න වෙන්නේ. ඒ පැත්ත ගැන තමයි මේ අරියවාස සූත්‍රයේ “පනුණුණුපච්චෙකසච්චො හොති” කියලා අපව උනන්දු කරවන්නේ. මෙතෙක් කල් අපි ගාව තිබුණා නම් යම් යම් දුර්මත, විවිධාකාර මිථ්‍යා දෘෂ්ටි, අපි වැළඳගත්ත යම් යම් ඇදහිලි ක්‍රම, ඒ ටිකක් අතහැරලා දන්න කියලා උනන්දු කරවන ගතියක් තියෙනවා. මේ යන මාර්ගය තව ටිකක් සුද්ද කරගන්න පැහැදිලි කරගන්න අපිට ඕනෑ නම්, අපි

³¹ ‘සීලපරිභාවිතො සමාධි මහස්ථලො හොති මහානිසංසො’ - දීඝ නිකාය, මහාපරිනිකාන සූත්‍රය

අර දෙවනුව කතා කරපු නීවරණ ගැන බුදුරජාණන් වහන්සේගේ දේශනාව පොඩ්ඩක් ආයෙත් මතක් කරගන්න පුළුවන්.

බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා, කාමච්ඡන්දයෙන් හිත නිදහස් කරගැනීම හරියට නිකං ණයකින් හිත නිදහස් කරගන්නා වගේ කියලා. අපි ගාව ලොකු බරක් තිබුණා. ණයකාරයෙක් වෙලා හිටියේ. කවදද ණයෙන් නිදහස් වෙන්නේ කියලා හිත බොහොම ආතතිගත වෙලා තිබුණේ. හැබැයි දැන් අපේ කර්මාන්තය සශ්‍රීක වීම නිසා අපිට ණයෙන් නිදහස් වන්නේ පුළුවන් වුණා. අපට දරුවන් එක්ක සතුටෙන් ඉන්න පුළුවන් වාතාවරණයකුත් සකස් වුණා. ඔන්න ණයෙන් නිදහස් වීමේ සුවයක් තිබෙනවා; නිදහසක් ඒක. ඊළඟට ව්‍යාපාදයෙන් නිදහස් වීම බුදුරජාණන් වහන්සේ උපමාවට ගත්තේ හරියට රෝගයකින් නිදහස් වුණා වගේ. රෝගය වැළඳිලා තිබුණ අවස්ථාවක කායිකව සුවයක් තිබුණේ නැහැ. බොහොම වෙහෙසකරයි. හරිම කායික දුර්වලතාවක් තිබුණේ. ආහාරයට කිසිම ප්‍රියක් තිබුණේ නැ. අපි බොහොම දුක්බිත මට්ටමක හිටියේ. නමුත් ක්‍රමානුකූලව අපි සුවපත් වුණාම කායික ශක්තිමත් භාවය ආයෙත් ලැබෙනවා. දුබලතා මගහැර යනවා. නැවතත් කැම රුවියක් ඇති වෙලා. දැන් අපිට තේරෙනවා නැවතත් අපි නිරෝගී වුණා. රෝගයෙන් සුවපත් වුණා. රෝගයෙන් නිදහස් වුණා. අන්න එහෙම රෝගයෙන් නිදහස් වුණා වගේ තමයි ව්‍යාපාදයෙන් හිත නිදහස් කරගන්නාම. ඒකේත් තියෙන්නේ නිදහසක්.

ඊළඟට ඊනම්ද්ධයෙන් හිත නිදහස් කරගන්න එක බුදුරජාණන් වහන්සේ උපමා කළේ හිරෙන් නිදහස් වුණා වගේ කියලා. ඒ කියන්නේ ඊනම්ද්ධයට අහු වෙලා නිදීමතට බර වෙලා හිටිය ඒ කාල පරිච්ඡේදයේදී අපිට කිසිම නිදහසක් තිබුණේ නැ. අපි සම්පූර්ණයෙන්ම ඊනම්ද්ධයේ රාමුවට කොටු වෙලා හිටියේ. ඊනම්ද්ධය නමැති හිරගේ ඇතුළේ අපි හිර වෙලා හිටියේ. නමුත් අපි සතිය දියුණු කරලා, උත්සාහයකින් සති මාත්‍රය හදුනාගෙන, මේ විදිහට සතිය හොඳින් වඩලා, තවත් විවිධාකාර උපක්‍රම හරහා අපි ඊනම්ද්ධයෙන් ගැලවුණා. හරියටම හිරෙන් නිදහස් වුණා වගේ. දැන් අපිට කැමති විදිහට කටයුතු කරන්න පුළුවන්. දැන් අපිට කැමති

තැනක යන්න එන්න පුළුවන්. හිත කැමති තැනක හසුරුවන්න පුළුවන්. මොකද දැන් හිරෙන් නිදහස් වුණා. එතනත් නිදහසක් පෙන්වන්නේ.

අපේ හිත නිරන්තරයෙන් විවිධාකාර අරමුණු ඔස්සේ දුවනවා. අපිත් හිතේ තියෙන කෙලෙස් නිසා, හිතේ සිද්ධ වෙන චලනය, එහාට මෙහාට එක්කගෙන යාම් ඔස්සේ දසයෙක් වගේ කටයුතු කරනවා; හිත විසිරිලා. හිත අතීතයට ගිහිල්ලා නා නා ප්‍රකාර දේවල් ඇසුරු කරනවා. අපිත් ඒකට වහල් වෙලා හිත කියන දේට නැත්නම් තණ්හාව කියන දේට අනුව කටයුතු කරනවා. අපි තණ්හාවට දස වෙලා කටයුතු කරනවා. එහෙම නැත්නම් හිත අනාගතයට යනවා. අනාගතයට ගියාමත් තණ්හාව මේ මේ දේවල් කරන්න ඕනෑ කියලා සැලසුම් හදනවා. ඒවා ඔස්සේ අපි හිතහිතා ඉන්නවා. සිහින මවමවා ඉන්නවා. එතකොට තණ්හාවට දස වෙච්ච ගතියක් මෙතන තියෙනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ වදලේ හිත එහාට මෙහාට දුවනවා කියන්නේම, ඒකට අවනත වෙලා අපි කටයුතු කරනවා කියන්නේම දස භාවයක් කියලා. එහෙම නම් ඒ උද්ධව්ච කුක්කුච්චයෙන් සිත නිදහස් කරගත්තා කියන්නේ, බුදුරජාණන් වහන්සේ උපමා කරන්නේ හරියට දස භාවයෙන් අතමිදුණා වගේ. දැන් තමයි ඔන්න අපේ කියල හිතාගත්ත හිත අපි අතට ආවේ; අපට නතු වුණේ; අපිට කීකරු වුණේ. දැන් තමයි අපිට එයාගෙන් වැඩක් ගන්න පුළුවන්. මෙතෙක් අප හිටියේ හිතේ පැලපදියම් වෙලා තිබිච්ච කෙලෙස්වලට අවනත වෙලා. කෙලෙස්වලට දස වෙලා. ඔන්න දැන් තමයි අපි දස භාවයෙන් නිදහස් වුණේ. එතනත් පෙන්වන්නේ නිදහසක්.

ඊළඟට අපි කාන්තාරයක යනකොට හච්චරණක් නැත්නම්, ජේන තෙක් මානයක ගම්මානයක් නැත්නම්, ක්ෂේම භූමියක් නැත්නම් හරිම අසරණයි. කොහොම හරි අපි මේ කාන්තාරය තරණය කරලා ක්ෂේම භූමියකට ආවා නම්, ගම්මානයකට ආවා නම්, ඒ දුර කතරත් ගෙවාගත්තා නේද කියලා හිතේ ලොකු සහනයක් ඇති වෙනවා. මොකද යන එන මං නැති තත්ත්වයක්, මංවුළා වූ තත්ත්වයක්, අතරමං වූ තත්ත්වයක් තමයි මේ කාන්තාරය මැද්දේ ඉන්ද්‍රදී අපිට තියෙන්නේ. ඒ වගේ තමයි අපේ හිතේ එකලාසයක්

නැතිව මේ විවිධාකාර දේවල් තියෙද්දී කොයි දේද හරි කියලා තේරුම්ගන්න බැරිව විවිධාකාර සැක සංකාවලට හිර වෙලා විවිකිච්ඡාවාවට අහු වෙලා ඉන්න කාලේ. අපිට යම් අවස්ථාවක විවිකිච්ඡාවෙන් හිත මුදවාගන්න පුළුවන් වුණා නම්, බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා හරියට අර කාන්තාරයෙන් නිදහස් වුණා වගේ. එළියට ආවා වාගේ කියලා. එහෙනම් ඔන්න හිත විවිකිච්ඡාවෙන් නිදහස් වුණා. දැන් හරිම සහනයක් තියෙනවා. එතනත් පෙන්න්නේ නිදහසක්. දැන් එතකොට මේ නීවරණවලින් හිත නිදහස් කරගැනීම, නැත්නං නීවරණවලින් හිත ඇත් කරගැනීමත් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන මේ ගැඹුරු උපමා හරහා පෙන්වන්නේම හිතේ නිදහසක්.

ඊට පස්සේ කෙනෙක් හොඳට සමාධියක් වඩලා ඒ සමාධිය පාදක කරගෙන හොඳට නුවණක් වඩලා දැන් කොහොමද හිත යාදෙන නිදහසක් දක්වා අරගෙන යන්නේ? තාවකාලික නිදහසක් තමයි අපි සමාධියක් හරහා ගන්නේ. සමාධි අරමුණක සිත නංවලා ඒකේම හිත හිර කරලා තියාගෙන යම් පමණක තාවකාලික නිදහසක් භුක්ති විඳගන්නත් පුළුවන්. නමුත් තාමත් ඒ අරමුණේ අපි ඉන්න ගතියක් තියෙනවා. ඒ අරමුණට යටත් වෙච්ච ගතියක්, ඒ කුසල අරමුණක් වුණත් ඒ අරමුණේ ස්වභාවයට නතු වෙච්ච ගතියක් තියෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ සම්මා දිට්ඨිය ගැඹුරින් විස්තර කරනකොට මේ හැම පැත්තක් ගැනම හරිම විවික්ෂණව දේශනා කරලා තියෙනවා. එක්තරා අවස්ථාවක කච්චානගොත්ත කියන ස්වාමීන් වහන්සේ කෙනෙක් ගිහිල්ලා බුදුරජාණන් වහන්සේගෙන් සෘජුවම අහනවා “ස්වාමීනි මේ සම්මා දිට්ඨි සම්මා දිට්ඨි කියලා කියනවා. කොතෙකින්ද යමෙක් සම්මා දිට්ඨි සහිත කෙනෙක් වන්නේ”³² සෘජුවම ප්‍රශ්නයක් අහනවා. එතකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ උත්තර දෙනවා “උපායුපාදනාහිනිවෙසවිනිබද්ධො ධ්‍යායං කච්චාන ලොකො

³² “සම්මාදිට්ඨි සම්මාදිට්ඨි”නි භනෙන චුච්චති. කිත්තාවතා නු ඛො භනෙන සම්මාදිට්ඨි භොතිති?” - සංයුත්ත නිකාය, අභිසමය සංයුත්ත, කච්චානගොත්ත සූත්‍රය

යෙහුයොන” - දැන් මේ බහුතරයක් සත්ත්වයාගේ හිත ගැන විවරණයක් කරනවා. ‘උපය’ කියලා කියන්නේ යම් හෝ අරමුණක් වෙතට හිත ළං වීම. ළං වෙලා නැඹුරු වෙලා ඉන්න එක ‘උපය’ කියලා කියන්නේ. ‘උපාදාන’ කියන්නේ අරමුණ ග්‍රහණය කරගෙන ඉන්න එක. අරමුණ අල්ලාගෙන ඉන්නවා. ‘අභිනිවෙස’ කියන්නේ අරමුණ තුළට බැසගෙනම ඉන්නවා. දැන් එතකොට අපිට අරමුණට ළං වෙලා ඉන්න පුළුවන්; අරමුණ අල්ලාගෙන ඉන්න පුළුවන්; අරමුණ තුළට බැසගෙනම ඉන්න පුළුවන්. ඉතින් මේ විදිහට මේ ආකාර තුනෙන් එක හෝ ආකාරයකින් බැඳිලා තමයි පැටලිලා තමයි සාමාන්‍ය මනසක් තියෙන්නේ. අපිට ටිකක් හිතාගන්න පුළුවන් අපේ හිත සාමාන්‍යයෙන් වැඩ කරන්නේ කොහොමද කියලා.

කච්චානගොත්ත සූත්‍රයේ තව ටිකක් එහාට යනකොට බුදුහාමුදුරුවෝ මේක ටිකක් විස්තර කරලා පෙන්නවා. ඒ කියන්නේ මේ වගේ අරමුණට ළං වෙලා ඉන්න පුළුවන්. අරමුණ ග්‍රහණය කරගෙන උපාදාන කරගෙන ඉන්න පුළුවන්. අරමුණු තුළට බැසගෙන ඉන්නත් පුළුවන්. නැත්නම් මේ අරමුණු සම්බන්ධයෙන් හිතේ යම් අධිෂ්ඨානයක් පිහිටුවාගෙන යම් මතයක් දරාගෙන ඉන්නත් පුළුවන්. එහෙමත් නැත්නම් මේ අරමුණ නැවත නැවතත් ඇසුරු කිරීම හරහා ඒ අරමුණේ තිබිවිච්ච යම් කිසි ගති ලක්ෂණයක් අපේ හිතට කාවැදිලා වගේ, ඒක හිතට ආරෝපණය වෙලා වගේ තියනවා. දැන් ඒ ආරෝපණය වෙච්ච ගතියට අපි නතු වෙලා දැන් අපි වැඩ කරන්නේ ඒ ආරෝපණය මුල් කරගෙන. අපිට ඒක නිකන් පුරුද්දක් බවට පත් වෙලා. එකම විදියට අපි කටයුතු කරනවා හිත ඒ ඒ ආකාරයෙන්මයි පුරුදු කරන්නේ. එතකොට හිතේ ඒ අරමුණ නැතත් වැඩ කරන්නේ අර පුරුදු වෙච්ච රටාවට. ඕකට කියනවා අනුසය කියලා. ඒ කියන්නේ අපි යම් ආකාරයකට පුරුදු කළාද, ඒ ආකාරයෙන් දැන් හිත තනියෙන්මත් කටයුතු කරනවා.

උද්භරණයක් වශයෙන් හිතමු හරක් බානක් කරන්නයක බැඳගෙන එකම රවුම තමයි එක්කගෙන යනවා. අපි හිතමු බඩු අරගෙන නගරෙට යනවා; ඊට පස්සේ නගරයෙන් තියෙන යමක් අරගෙන ගමට එනවා. ආයෙත් ඊළඟ දවසෙත් බඩු අරගෙන නගරයට

යනවා. ආයෙත් ඒ පාරෙත්ම යමක් අරගෙන ගමට එනවා. මේ විදිහට අපි හිතමු කරත්තයක් පදවන කෙනෙක් මේ ගොන් බානත් එක්ක අවුරුදු ගානක් තිස්සේ මේක කළා නම්, ඒ තැනැත්තා නැතත් අර ගොන් බාන යන්න පුරුදු වෙලා තියෙන්නේ ඒ පාරෙම තමා. ඒ වගේම තමයි අපේ හිතත්. අපිත් මේක හැමදම එකම රටාවකට පුරුදු කළා නම්, අපි චේතනා පූර්වක වුණේ නැතත් හිත වැඩ කරන්නෙ අර පුරුදු විදිහට. මේ විදිහට සංසාරයක් පුරා පුරුදු කරපු පුරුදු රාශියක අපි හිර වෙලා ඉන්නවා. ඉතින් මෙහෙම පුරුදුවල වහලෙක් බවට පත් වෙච්ච ගතියක් තියනවා. අපේ චේතනාව වැඩ කරන්නෙ මේ යට තියෙන පුරුදු අනුසාරයෙන්. අපි හිතන්නෙ පතන්නෙ මේ පුරුදු අනුසාරයෙන්. අපි දෙයක් තෝරන්නෙ ඒ අපේ පුරුදු අනුසාරයෙන්. එහෙම බැලුවම ඒ පුරුදු තියෙන තාක් අපේ හිත නිදහස් නෑ. අපි පුරුදුවල වහලෙක් වෙලා. බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ අනුසය මට්ටම පෙන්වලා දෙනවා.

එහෙම නම් යම් අරමුණකට ළං වෙලා තිබීම, අරමුණක් ග්‍රහණය කරගෙන තිබීම, එනම් උපාදනය කරගෙන තිබීම, අරමුණකට බැස තිබීම, ඒ වගේම යම් අරමුණක් ගැන යම් කිසි මතයක් දැරීම, එහෙම නැත්නම් ඒ අරමුණ නැවත නැවත ඇසුරු කිරීම නිසා ඒ අරමුණ හරහා අපිට පැමිණිච්ච ආරෝපණයක් වගේ ඒ හරහා අපේ හිත යම් පුරුද්දක අතකොලුවක් බවට පත් වීම කියන මේ පැති පහම බුදුරජාණන් වහන්සේ කච්චානගොත්ත සූත්‍රයේ පහද දෙනවා. දැන් කොහේ හරි ඒ කුමක් හෝ ඇලීමක් තියෙනවා නම් අන්න එබඳු හිතක් නිදහස් නෑ. “උපයො භික්ඛවෙ අවිමුක්ඛො, අනුපයො විමුක්ඛො”³³ යම් හෙයකින් ළං වීමක් හෝ අඩු තරමින් තිබෙනවා නම් එබඳු හිතක් නිදහස් නෑ. හැබැයි, “අනුපයො විමුක්ඛො” - යම් හෝ හිතක් මේ සියල්ලෙන් නිදහස් නම් අන්න ඒ හිත නිදහස් කියල කියන්න පුළුවන්.

දැන් එහෙම නම් අපිට හිතන්න වෙනවා, බුදුරජාණන් වහන්සේ කච්චානගොත්ත සූත්‍රයේ දේශනා කරන්නේ ගැඹුරු දහමක්. අර වගේ ‘කෙනෙක්’ ‘පුද්ගලයෙක්’ වගේ මට්ටමක් ගැන අපට

³³ සංයුක්ත නිකාය, බන්ධ සංයුක්ත, උපය සූත්‍රය

හිතන්නවත් බැහැ. මේ දක්වන්නේ බොහොම ගම්හීර සම්මා දිට්ඨියක්. මේ සම්මා දිට්ඨිය තමයි කච්චානගොත්ත ස්වාමීන් වහන්සේට බුදුහාමුදුරුවෝ විස්තර කරන්නේ. “තඤ්ච උපායුපාදනං වෙනසො අධිධානං අහිනිවෙසානුසයං න උපෙනි, න උපාදියති, නාධිධානි ‘අත්තා මෙ’ති”³⁴ මේ කිසිම දෙයක් මම, මගේ කරගන්නේ නැහැ. යම් අරමුණකට ළං වුණත් ඒක මම වශයෙන් ආත්ම වශයෙන් සලකන්නේ නැහැ. අරමුණ ග්‍රහණය කළත් උපාදනය කළත් ඒක මම මගේ කරගන්නේ නැහැ. බැසගැනීමක්, මම, මගේ කරගැනීමක් නැහැ. මේ එකම තැනකවත් “අත්තා මෙ’ති” ආත්මීය ස්වභාවයක් දකින්නේ නැහැ.

එහෙම නම් මේ තියුණු විපස්සනාවක් තමයි පෙන්නන්නේ. සෑහෙන තියුණු විපස්සනාවක් හරහා මේ හැම දෙයකින්ම නිදහස් කරගැනීමක්. එතකොට මේ අරමුණු සම්බන්ධයෙන් එයාගේ හිතේ තියෙන දැක්ම මොකක්ද? බුදුහාමුදුරුවෝ දේශනා කරනවා

“දුක්ඛමෙව උප්පජ්ජමානං උප්පජ්ජති, දුක්ඛං නිරුජ්ඣමානං නිරුජ්ඣති න කඛ්ඛති. න විචිකිච්ඡති. අපරප්පච්චයා ඤාණමෙවසස ඵඤ්ඤා භොති”

ඉපදුණා නම් ඉපදුණේ දුක්කක්; නැති වුණා නම් නැති වුණේ දුක්කක්. “න කඛ්ඛති. න විචිකිච්ඡති” ඒ ගැන සැකයක් නැහැ. විචිකිච්ඡාවක් නෑ. “අපරප්පච්චයා ඤාණමෙවසස ඵඤ්ඤා භොති” එයාට මේ ගැන අලුතෙන් වෙන කෙනෙක්ගෙන් අහන්න වුවමනාවකුත් නැහැ. එව්වරට ඒක දැන් ප්‍රත්‍යක්ෂ ඥානයක් බවට පත් වෙලා. එයාගෙම නුවණකින් ප්‍රත්‍යක්ෂ නුවණකින් එයාට තේරිලා. “එත්තාවතා බො කච්චාන, සමාදිට්ඨි භොති” කච්චාන, මෙන්න මෙතෙකින් කෙනෙක් සම්මා දිට්ඨිගත කෙනෙක් වෙනවා. දැන් ඔන්න පෙන්නන්නේ බොහොම ගැඹුරකින්. ලෝකෝත්තර සම්මා දිට්ඨියයි බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වා දීලා තියෙන්නේ.

ඉතින් එබඳු සම්මා දිට්ඨියක පිහිටලා කටයුතු කරමින් යනවා නම් අපිට හිතේ විශාල නිදහසක් තියෙන විමුක්තියක් ගැන තමයි

³⁴ සංයුත්ත නිකාය, අභිසමය සංයුත්ත, කච්චානගොත්ත සූත්‍රය

හිතන්න වෙන්නේ. නිවරණවලින් තාවකාලිකව නිදහස් වීම පවා බුදුහාමුදුරුවෝ පෙන්වන සෑම උපමාවකින්ම අවධාරණය කරලා තියෙන්නේ නිදහසයි. ණයකින් නිදහස් වීමක්, රෝගයකින් නිදහස් වීමක්, හිරෙන් නිදහස් වීමක්, දස බවකින් නිදහස් වීමක්, කාන්තාරයෙන් නිදහස් වීමක් වශයෙන්. එහෙම නම් ඒක තව සුක්ෂ්ම වෙලා ඇවිල්ලා හිතේ තියෙන අල්ලාගැනීම්වලින් නිදහස් වීමක්, හිත අරමුණුවලට ළං වෙලා ඉන්න ගතිවලින් නිදහස් වීමක්, හිත අරමුණුවල බැසගෙන ඉන්න ගතිවලින් නිදහස් වීමක්, හිත අරමුණු සම්බන්ධව දරන විවිධ මතවලින් නිදහස් වීමක්, හිත අරමුණු ඇසුරු කිරීම හරහා ආපු යම් කිසි පුරුදු ඒ හිතේ තියෙනවා නම් අන්න ඒ පුරුදුවලින් හිත නිදහස් කරගැනීමක්.

එහෙම නම් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන්නේ මහා ගැඹුරු දර්ශනයක්. එබඳු දර්ශනයක් මත තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන සම්මා දිට්ඨිය ලෝකෝත්තර මට්ටමකදී පදනම් වෙලා තියෙන්නේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ මහා චන්තාරීසක සූත්‍රයේ දේශනා කරනවා, “අරියා අනාසවා ලොකුතරා මග්ගඛා” ඒ කියන්නේ ලෝකෝත්තර සම්මා දිට්ඨිය ආර්යයි; ආශ්‍රව රහිතයි; ලෝකෝත්තරයි; ඒක මාර්ග අංගයක් බවට පත් වෙනවා. එබඳු සම්මා දිට්ඨියකට යන පාර තමයි අපි ඊයේ කෙටියෙන් මතක් කරගත්තේ.

කෙනෙක් යම් පමණක විපස්සනා සමාධියක් දියුණු කරගෙන එම සමාධිය පදනම් කරගෙන, වර්තමාන වශයෙන් පැන නගින විවිධාකාර සංස්කාර නැවත නැවත නිරීක්ෂණය කරනවා. අතෝරක් නැතිව ඒ අරමුණු පහළ වෙනවා. ඒ පහළ වන අරමුණක් පාසා ඒවායේ යථා ස්වභාවය දැනගැනීම සඳහා දැන් මේ යෝගාවචරයා උත්සාහවන්ත වෙනවා. එතකොට මෙතනදී හිතට මොකක්ද වෙන්නේ? මෙයා මෙතෙක් කල් හිතාගෙන හිටියේ මේක හොඳයි සැපයි නිත්‍යයි සුඛයි කියලා; මේ අරමුණ ඇතුළේ හොඳ සාරයක් තියෙනවා කියලා. නමුත් අපි මේක නැවත නැවත හිතට අත්දකින්න සැලැස්වීම මගින් හිත ඉගෙනගන්නවා. හරියට අපි පුංචි දරුවන්ට උගන්වනවා වගේ අපි හිතට ඉගෙනගන්න සලස්සල දෙනවා. හිතට ඇස්පනාපිටම ඒක දැකගන්න අවස්ථාව සලසලා දෙනවා.

මෙතෙක් කාලයක් හිත ඕක දැනගැනීම සඳහා උත්සාහ වුණේ නෑ. හිත මොකද කළේ? එකක් පොඩ්ඩක් රස මදි වෙනකොට ඊළඟ අරමුණට යනවා. ඒක රස මදි වෙනකොට තව අරමුණකට යනවා. ඒක රස මදි වෙනකොට තවත් අරමුණකට යනවා. කවදවත් හිත ඇසුරු කරන අරමුණක සම්පූර්ණ ජීවිත කාලය දැකීම සඳහා අපි උත්සාහවත් වුණේ නෑ. ඒක අපිට හරිම ඒකාකාරීයි. ඒ නිසා අපි මොකද කරන්නේ? සමුදයෙන් සමුදයට යන ස්වභාවයක් තමයි තියෙන්නේ. කවදවත් නිරෝධයක් දැකලා නෑ. අරමුණක සම්පූර්ණ ජීවිත ප්‍රවෘත්තිය අපි අත්දැකලා නැහැ. ඉතින් ඒ නිසා විපස්සනාවකදී බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා “සමුදයධම්මානුපසංසී වා කායසමී. විහරති. වයධම්මානුපසංසී වා කායසමී. විහරති. සමුදයවයධම්මානුපසංසී වා කායසමී. විහරති”³⁵ කියලා. අරමුණක තියෙන්නේ උත්පාදය පමණක් නොවෙයි. නිරෝධය හෙවත් ක්ෂය වී යාමත් වැය වී යාමත් දැකීම සඳහා අපිව උනන්දු කරනවා. හැම තිස්සෙම අපි උපන් දින සාදවලට යමින් හිටියා. දැන් බැලුවම මරණ ගෙවලුත් තියනවා. දැන් ඒ මරණ ගෙවල් ගැනත් පොඩ්ඩක් හිත විවෘත වෙනවා. සෑම තැනම උපන් දින සාද පවත්වමින් ඒවා විතරක් තෝරගෙන ඒවාට යමින් තමයි හිටියේ. දැන් බලාගෙන ගියාම හැම තැනම මළ ගෙවලුත් තියෙනවා.

ඉතින් ඒ නිසා නිසා දැන් ටික ටික මේ මතු වන අරමුණේ ඇති වීම් ස්වභාවයත් නැති වීම් ස්වභාවයත් දැකීමින් වාසය කරනවා. මේ හරහා විපස්සනා ඤාණයක් වශයෙන් උදයබ්බයානුපස්සනාවක් වැඩෙනවා කියලා කියන්න පුළුවන්. මේවට දීපු නම් ගම් මොකවත් අවශ්‍ය නෑ. බොහෝම සුක්ෂ්ම මට්ටමකින් හරිම සරල වෙච්ච හිතකින්, එකාග්‍ර වෙච්ච හිතකින්, ඇතුළේ කතාව සමනය වෙච්ච හිතකින් ඇස්පනාපිට දැකගන්නවා මේ තිබෙන සංස්කාර ධර්මවල යථා ස්වභාවය. මේ දැකීම හරහා තමයි ටික ටික හිත මේ ඉස්සරහ තිබෙන අරමුණේ ඇත්ත තේරුම්ගන්නේ.

³⁵ මජ්ඣිම නිකාය, සතිපට්ඨාන සූත්‍රය

මේකෙ ඇත්ත තේරුම් ගන්නකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා, ඒ සංස්කාර ධර්ම මේ විදිහට ක්‍රියාත්මක වෙන්න හේතුවත් බලන්න කියලා. එතකොට තමයි ඉදප්පච්චයතාව කියලා, “මෙය නිසා මෙය වන බව” කියලා ඉතාම වැදගත් න්‍යායක්, ඒ කියන්නේ පටිච්චසමුප්පාද න්‍යාය, බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන්නේ. ලෝකයේ කිසිම දෙයක් ඉබේ සිද්ධ වෙන දේවල් නෙවෙයි. මේ හැම දේකටම හේතු තියෙනවා. ‘මෙය ඇති කල්හි මෙය වේ. මෙය හටගැනීමෙන් මෙයත් හටගනී. මෙය නැති කල්හි මෙය නොවේ. මෙය නිරුද්ධ වී යාමත් සමග මෙයත් නිරුද්ධ වී යයි.’³⁶ මේ ඉතාම සුක්ෂ්ම දහම, සුක්ෂ්ම ධර්මතාව යෝගාවචරයා මතු කරගන්නවා. මේක බොහොම සුක්ෂ්ම ආර්ය වූ න්‍යායක් කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාරනවා. මේ ආර්ය වූ න්‍යාය දැකගැනීම සඳහා යෝගාවචරයා උනන්දු විය යුතුයි. මොකද සෝවාන් වෙච්ච ආර්යයන් වහන්සේ කෙනෙක් මේ න්‍යාය හොඳින් දැකලා තිබෙන බව සූත්‍ර දේශනාවල සඳහන් වෙනවා. “අරියො ඤයො පඤ්ඤය සුද්ධො භොති සුඤ්චිච්ඤො”³⁷ මේ ආර්ය වූ න්‍යාය, ඉදප්පච්චයතාව ප්‍රඥවෙන් හොඳින් දැනගත්තා. හොඳින් විනිවිද දැකගත්තා.

එහෙනම් අපි භාවනාවක් වඩනකොට කොහොමද හේතුවල දහම මෙයින් මතු කරගන්නේ කියලා පොඩ්ඩක් උත්සාහවත්ත වෙන්න අවශ්‍යයි. ඒ කියන්නේ තවත් පැත්තකින් එහෙනම් නුවණක් වැඩෙනවා. මෙතන කෙනෙක් පුද්ගලයෙක් කරන දෙයක් නැහැ. මෙතන හේතු හරහා තමයි මේක ක්‍රියාත්මක වන්නේ. මේ හේතු කෙරෙහි අපට කිසි පාලනයක් නැහැ. මේ හේතු බොහොම අනිත්‍යයි. මොහොතක් පාසා ඇති වෙලා නැති වෙලා යන දෙයක් තමයි හේතු කියන්නේ. එහෙම නම් හේතු නිසා හටගන්නා ඵලයත් කිසි සේත්ම ස්ථිර නැහැ. නිත්‍ය නැහැ. ඒ ඵලයත් අනිවාර්යෙන්ම අනිත්‍යයි. ඒ වගේම මේ හේතු සියල්ලම නිරන්තර ඇති වීම් නැති වීම් ප්‍රවාහයකට

³⁶ “ඉමසමිං සති ඉදං භොති, ඉමසුඤ්ඤාද ඉදං උප්පජ්ජති,
ඉමසමිං අසති ඉදං න භොති, ඉමසං නිරොධා ඉදං නිරුජ්ජති”
- සංයුත්ත නිකාය, අභිසමය සංයුත්ත, පඤ්චහයවෙර සූත්‍රය

³⁷ සංයුත්ත නිකාය, අභිසමය සංයුත්ත, පඤ්චහයවෙර සූත්‍රය

ලක් වෙලයි තියෙන්නේ. එහෙම නම් මේවා නිසා හටගන්නා එලත් අනිවාර්යයෙන්ම මේ අනිත්‍ය ලක්ෂණයට දුක්ඛ ලක්ෂණයට භාජන වෙලයි තියෙන්නේ. නිරන්තර ඇති වීම් නැති වීම් ස්වභාවයෙන් පෙළෙනවා. මේ හේතුවල ගන්න කියලා සාරයක් නෑ. ඇතුළේ ආත්මීය ස්වභාවයක් නෑ. එහෙනම් ඒවා නිසා හටගන්නා එල ඇතුළේ ගන්න සාරයක් ආත්මීය ස්වභාවයක් නෑ.

බුදුරජාණන් වහන්සේ අපව මේ දහමේ තව තව ගැඹුරකට යොමු කරනවා. අවිද්‍යාව නිසා සංස්කාර පහළ වන ආකාරය, සංස්කාර නිසා විඤ්ඤුණ, විඤ්ඤුණ නිසා නාමරූප, නාමරූප නිසා සලායතන, සලායතන නිසා ස්පර්ශ සිදු වන ආකාරය, ස්පර්ශ නිසා වේදනාව හටගන්නා ආකාරය මේ ආදී වශයෙන් එකක් නිසා තවත් එකක්, එකක් නිසා තවත් එකක්. මේ විදියට මේ එකිනෙක අතර තිබෙන සම්බන්ධය, එකක් මත එකක් යැපෙන ස්වභාවය මතු කරලා පෙන්වනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙන්න මේ දර්ශනයේ තමයි අපිව ගිහිල්ලා පිහිටුවන්නේ.

එහෙනම් ආර්යයන් වහන්සේලා මෙබඳු දර්ශනයක් සහිතයි. හොඳ ප්‍රඥාවකින් තමන්ගේම නුවණකින් ආර්යයන් වහන්සේලා දැකලා තියෙනවා ඉදප්පච්චයතාව කියන පටිච්චසමුප්පාද මූලධර්මය. ඉතින් එබඳු තත්ත්වයකදී හොඳට හිත නිදහස් කරගෙන ඉන්න උත්සාහවත්ත වෙනවා. මොකද අල්ලාගන්න ගියොත් එතන තියෙන්නේ අර න්‍යායට යටත් වෙච්ච දෙයක්. අපි " දෙයක්" කියන වචනය පාවිච්චි කරනවා මෙතන. එතකොට හිත උපාදන කළොත් උපාදනය වන්නේ ඇති වීම් නැති වීම් දෙකින් පෙළෙන, නිරන්තරයෙන්ම වෙනස් වන, මොහොතක්වත් එකම විදියකට පවතින්නේ නැති, ඇතුළේ සාරයක් නැති, හරයක් නැති, අරටුවක් නැති, නිරන්තරයෙන් පටිච්ච සමුප්පාද න්‍යායට යටත්ව කටයුතු කරන, හේතු නිසා හටගත් ස්වභාවයක්. සකස් වෙච්ච ස්වභාවයක්.

එහෙම නම් මෙබඳු නුවණක් හිතක දියුණු වෙනවා නම් මේ යථාභූත ඥාන දර්ශනය ඇති වෙච්ච හිතක් මේ දේවල් අතහරිනවා කියන එක ධර්මතාවක් කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා

කරනවා. ඒ කියන්නේ යම් හෝ හිතක මේ නුවණ වැඩෙනවා නම්, ඒ නුවණේ යම් මුහුකුරා යාමක් සිද්ධ වෙනවා නම් එබඳු සිතක නිබ්බිදුවක් පහළ වේවා, යම් විරංජනයක් සිද්ධ වේවා කියලා චේතනාවක්වත් පහළ කරගන්න අවශ්‍ය වන්නේ නැහැ. ඇත්ත ඇති සැටියෙන් තේරුණා නම් නිබ්බිදුවක් පහළ වෙනවා කියන එක, අල්ලාගෙන හිටපු දේවල් ගැන කලකිරීමක් ඇති වෙනවා කියන එක, විරංජනය වෙලා යනවා කියන එක, අල්ලාගන්න දේවල්වල පාට මැකිලා යනවා කියන එක, රස මැකිලා යනවා කියන එක ධර්මතාවක් කියලා දේශනා කරනවා. තනිකරම හේතු එල දහමක්. කෙනෙක් කරපු දෙයක් නොවේ. මම කරන දෙයක් නොවේ. යථා ස්වභාවය හිතකට පෙන්නලා දෙනවා. ඒ යථා ස්වභාවය හොඳට වැටහෙන්න වැටහෙන්න, එහිදී සිදු වන පරිණත වීමක් එක්කම මේ අල්ලාගන ඉන්න දේ ගැන කලකිරීමක් ඇති වෙනවා. ඒක ධර්මතාවක්. ඊළඟට බුදුරජාණන් වහන්සේ වදරනවා කලකිරුණාට පස්සේ අතැරලා දුන එක තවත් ධර්මතාවක්. දැන් මේ ගැන කලකිරිලා තියෙනවා. මේක විරංජනය වෙලා පාට මැකිලා රස නැති වෙලා ගිහිල්ලා තියනවා. එහෙනම් ඊළඟ පියවර වශයෙන් මේක අතහරිනවා කියන එක ධර්මතාවක්. ඔන්න හිතත් අතහැරියා. ඔන්න ඔය වගේ මට්ටමක් තමයි ඒක.

එක පාරටම ඔය උත්කාෂ්ට මට්ටමකින්ම අපට කතා කරන්න අමාරුයි. නමුත් මීට යම් හෝ ආසන්න මට්ටමකදී තමයි යෝගාවචරයෙකු අනිශ්‍රිත ස්වභාවයක් හඳුනාගන්නේ. කාලාන්තරයක් තිස්සේ කායානුපස්සනාවක් වඩලා වඩලා, මේ ඇති වීම් නැති වීම් ස්වභාවය දැකලා, සමහර විට හොඳට පටිච්ච සමුප්පාද න්‍යාය මතු කරගෙන කටයුතු කරනවා නම් එවිට හිත අතහරින්න පුළුවන්. අතහැරියොත් අපට ලැබෙන්නේ, අපේ හිත පත් වන්නේ මොකුත් ඇසුරු නොකරන ස්වභාවයකට. ඉතින් ඒ ස්වභාවය තව වඩන්න වෙනවා. මොකද තාම අපිට නිකන් දැනුණාට, ප්‍රායෝගිකව නිකන් දැනුණාට, මොකුත් නැහැ වගේ කියලා අපට හිතූණට හිත හරිම වංචනිකයි හරිම සුක්ෂ්මයි කියන්න පුළුවන්. තාමත් ඉතාම සියුම් වේදනාවක් හෝ ඉතාම සියුම් දැනීමක් හෝ ඉතාම සියුම් සඤ්ඤාවක්

හෝ අල්ලාගෙන ඉන්න පුළුවන්. ඒත් බුදුරජාණන් වහන්සේ ඔය සූත්‍ර දේශනාවල, විශේෂයෙන්ම සළායතන ගැන දේශනා කරන මජ්ඣිම නිකායේ සූත්‍රවල විග්‍රහ කරනවා, බොහොම සුක්ෂ්ම මට්ටමක තිබෙන අරුප ධ්‍යානවල පවා අල්ලාගැනීමක් තිබෙන බව. අරුප ධ්‍යානවල රුපී ස්වභාවයක් ඇත්තේම නෑ. ඒත් ඒකේ තියන යම් සුවයක් අල්ලාගෙන තමයි විඤ්ඤාණය පිහිටලා තියෙන්නේ.

ඉතින් ඒ නිසාත් සිත සම්පූර්ණයෙන්ම මේවායින් නිදහස් වීම හරිම සුක්ෂ්මයි. මුලදී හැබැයි යෝගාවචරයෙක් මේක අතහැරීමක් අරමුණු අඩු වීමක් වගේ තමයි හඳුනාගන්නේ. නමුත් ඒක තේරුම් අරගෙන ගුරුවරයෙක්ගෙන් අහලා වෙන්න පුළුවන්, සුතමය ඥානයකින් තේරුම් අරගෙන වෙන්න පුළුවන්, තේරුම්ගන්නවා භාවනා කරද්දී මේක තමයි වෙන්න ඕනෑ. මෙබඳු ප්‍රතිඵලයක් තමයි ලැබෙන්නේ කියලා එයාගේ අර හිතේ තිබිවිච සැක සංකා දුරු කරගන්නවා. මෙන්න මෙතනත් ඊයේ මාතෘකාවට අදළයි කියන්න පුළුවන් “පනුණ්ණපච්චෙකසච්චො” - බොළඳ සත්‍ය අතහැරලා දනවා. ඒ කියන්නේ අපි මෙතෙක් හිතාගෙන හිටිය වැල්වටාරම් ටික අත්හැරලා දන්න වෙනවා. ඒ වෙනුවට දැන් මේ පැමිණිලා තිබෙන අනිශ්‍රිත ස්වභාවයට, උපාදන නොකරන ස්වභාවයට වටිනාකමක් දීලා මේක දැනට ඇත්ත වශයෙන් බාරගන්න වෙනවා. දැනට මට ජේන ඇත්ත මෙව්වරයි. මොකද මෙතෙක් මම අල්ලාගෙන හිටපු දේවල්, ඇසුරු කරගෙන හිටපු දේවල්, බැසගෙන හිටපු දේවල්, ආකල්ප දරාගෙන හිටපු දේවල්, මේ සියල්ල මුසාවක්. මේ සියල්ල බොරුවක්. මුළාවක්. අන්න ඒ ටික අතහැරලා දුම්මා. ඒ වෙනුවට මේ මොකවත් අල්ලපු නැති ස්වභාවය අනිශ්‍රිත ස්වභාවය සත්‍යය කරගත්තා.

මේ ගැන බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ විදියට උනන්දු කරනවා දෙයනානුපසසනා සූත්‍රයේ.

අනිසසිතො න චලති නිසසිතො ච උපාදියං,
ඉඤ්ඤාචඤ්ඤාචාභාවං සංසාරං නාතිවත්තති.
එතමාදීනවං ඤ්ඤා නිසසයෙසු මහඛ්‍යං,
අනිසසිතො අනුපාදනො සතො හික්ඛු පරිබ්බජෙති.

බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාරනවා යම් කිසි කෙනෙක් මොහොකට හරි හේත්තු වෙලා ඉන්නවා නම්, මොකක් හරි අල්ලගෙන ඉන්නවා නම්, මොකක් හරි නිශ්‍රය කරගෙන ඉන්නවා නම් එයාට උපාදනයක් තියෙනවා “නිසසිතො ච උපාදියං”. “ඉප්භාවඤ්ඤාභාවං සංසාරං නාතිවත්තති” මේකෙන් ඊළඟ දේකට යනවා. ඒ කියන්නේ එයා එතැන ‘දෙයක්’ කරගෙන තියනවා. මේ ස්වභාවයෙන් ඊළඟ ස්වභාවයට, මේ ආත්ම භාවයෙන් ඊළඟ ආත්ම භාවයට පැන පැන යන ගතියක් තියෙනවා. “සංසාරං නාතිවත්තති” එයා මේ සංසාරයෙන් අතමිඳෙන් නැහැ. “එතමාදීනවං ඤ්ඤා නිසසයෙසු මහඛ්‍යං” මෙන්න මේ ආදීනවය තේරුම්ගන්නවා. මේ නිශ්‍රය වීම තුළ තියෙන, නැත්නම් ඇසුරු කිරීම තුළ තියෙන මේ මහා බිය ගොන්න තේරුම් අරගෙන “අනිසසිතො අනුපාදනො සතො භික්ඛු පරිබ්බජෙති” අනිශ්‍රිතව කිසිම දෙයක් ඇසුරු කරන්නේ නැතිව කිසිම දෙයක් උපාදන නොකර “සතො” සතිමත්ව මේ භික්ෂූන් වහන්සේ වාසය කරනවා. ඔන්න ප්‍රතිපදාව පෙන්නනවා. එහෙනම් යමක් ඇසුරු කරනවා කියන එක බියක්. දේවල් ඇසුරු කරනවා කියන එක, සංසාරෙට නැවත නැවත යෑමක්. නැවත නැවත ඉපදීමක්.

මේ අනුව අනිශ්‍රිත ස්වභාවය සත්‍ය කරගන්නවා. අනිශ්‍රිත ස්වභාවය සාරය කරගන්නවා. අනිශ්‍රිත ස්වභාවය අගය කරන්න පටන්ගන්නවා. “නිසසයෙසු මහඛ්‍යං” යමක් ඇසුරු කරන ස්වභාවය බියක්. මොකද? දැනටමත් අගය කරගෙන හිටපු දේවල් ඕක්කොම බොරු බව ඒවා බියජනක බව මුළාවක් බව හර සුන් බව තේරීලා. දැන් ඉන්නෙ කොහොමද? හිත පවත්වන්න උත්සාහවන්න වෙන්නෙ කොහොමද? “අනිසසිතො අනුපාදනො” - අනිශ්‍රිතයි; උපාදන රහිතයි. “සතො” - සතිමත්. ඉතින් ඕකම තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ නැවත නැවතත් මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ අවධාරණය කරලා තියෙන්නේ, “අනිසසිතො ච විහරති. න ච කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියති” වශයෙන්. පින්වතුනි, එක අතකින් සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ සාරය මෙතැන බව කියන්න පුළුවන්. කායානුපස්සනාවේ කර්මස්ථාන දහතරක් පෙන්වනවා. වේදනානුපස්සනාව ඊළඟට පෙන්නනවා. චිත්තානුපස්සනාව ඊළඟට පෙන්වනවා. ඊළඟට ධම්මානුපස්සනාවේ

තව ක්‍රම පහක් පෙන්වනවා. මේ හැම අනුපස්සනාවකම අවසාන ප්‍රතිඵලය කුමක්ද? “අනිසුභතො ච විහරති. න ච කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියති” - බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙතනට තමයි අපිව ගෙනලො අතහැරලා දලා තියෙන්නේ.

මේකත් අවසානය නම් නොවෙයි. දැන් මෙතනින් තමයි ඊළඟ විපස්සනා මට්ටම පටන්ගන්න වෙන්නේ. අපිට මේක මගහැරුණොත් අපි තව තව, නැවත නැවත අරමුණකට සිත දමනවා. ආයෙත් නැවත නැවත අපි දේවල් බලන්න උත්සාහවත් වෙනවා. මේ ප්‍රතිඵලය ගැන අපේ අවධානයක් නැහැ. ප්‍රතිඵලය අගය කරන්න අපි දන්නේ නෑ. අපි ඒ වෙනුවට ආයෙත් අරමුණට හිත දමමින් වෙහෙසෙනවා. ඔන්න ඔය වගේ තත්ත්වයක් තියනවා. එහෙම නම් අපි මෙබඳු මට්ටමක් හැමදම හඳුනාගෙන, මෙබඳු සම්මා දිට්ඨියක් අපේ හිතේ ඇති කරගෙන, අර පව්චික සව්ව ටික ඔක්කොම පැත්තකට දලා ලාමක දේවල් පැත්තකට දලා අලුත්ම තත්ත්වයක් එහෙම නම් හඳුනාගන්න සිද්ධ වෙනවා.

එතනට අද මාතෘකාව අපිට ගන්න පුළුවන්. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා “කථඤ්ච හික්ඛවෙ හික්ඛු අනාවලසංකප්පො හොති” - මහණෙනි, යම් කිසි හික්ෂුවක් පිරිසිදු සංකල්පනා සහිත වන්නේ කොහොමද? “ඉධ හික්ඛවෙ හික්ඛුනො කාමසංකප්පො පභීනො හොති” එයා කාම සංකල්පනා අතහැර දනවා. “ඛ්‍යාපාදසංකප්පො පභීනො හොති” එයා ව්‍යාපාද සංකල්පනා බැහැර කරලා දනවා. “විහිංසාසංකප්පො පභීනො හොති” එයා විහිංසනය පිණිස ‘අනෙක් කෙනෙකුට අයහපතක් වේවා’ කියා හිතේ එන්න පුළුවන් එබඳු විතර්ක සංකල්පනා බැහැර කරලා දනවා. “එවං ඛො හික්ඛවෙ හික්ඛු අනාවලසංකප්පො හොති” ඔන්න ඔය ආකාරයෙන් තමයි මේ හික්ෂුන් වහන්සේ, යෝගාවචරයා පිරිසිදු සංකල්පනා සහිත කෙනෙක් වන්නේ.

දැන් එතකොට එහෙම නම් අපට ආපස්සට පොඩ්ඩක් යන්න වෙනවා. කොහොමද හිතේ පහළ වෙන නරක විතර්ක බැහැර කරන්නේ. දැන් මෙතෙක් කාලයක් ලොකු කතන්දර ගොතගොතා හිටියා නම්, නවකතා ලියලියා හිටියා නම්, වික්‍රපට බලබලා හිටියා

නම්, දැන් ඒ චිත්‍රපටි බලන එක කතන්දර ගොතන එක නවකතා බලන එක නවත්තන්න වෙනවා. ඒ වෙනුවට හිතමු කෙටිකතාවක් බලනවා. කෙටි චිත්‍රපටියක් බලනවා. ඉතින් අපට ඔය විදියට පටන්ගන්න වෙනවා. ඊට පස්සේ ඉතින් ටිකක් කල් යනකොට කෙටි චිත්‍රපටක් බලන්නේ නැතුව ඉන්නවා. කෙටිකතාත් බලන්නේ නැතුව ඉන්නවා. කෙටි වාක්‍ය විතරක් කියනවා. දැන් හරිම කෙටියි. දැන් වැඩක් හරිම සරලයි. ජීවිතයත් ටිකක් සැහැල්ලු වෙලා. මෙව්වර කාලයක් මුළු ජීවිතයම පුරවාගෙන හිටියේ කතන්දරවලින්; චිත්‍රපටවලින්; නවකතාවලින්. දැන් කෙටිකතා ආවා. කෙටි චිත්‍රපට ආවා. දැන් හිත ටිකක් සැහැල්ලුයි. දැන් තව ටිකක් හිත සරල වුණා. බර අඩු වුණා. අන්තිමට නිකන් කෙටි විතර්ක විතරයි ඔන්න තියෙන්නේ. කෙටි විතර්කවලින් තමයි මේ අවස්ථාවෙදී පටන්ගන්න වෙන්නේ. මේ අනුව බුදුරජාණන් වහන්සේ විතර්ක සමනය කිරීම සම්බන්ධයෙන් බොහෝ උපදෙස් දීලා තියෙනවා.

විතර්ක සමනයට තියෙන ප්‍රධානම ප්‍රබලම උපක්‍රමයක් තමා කායගතාසනිය කියන්නේ. පුළුවන් තරම් කය ඇසුරු කරන්න පටන්ගන්නවා. අපි මෙතෙක් කාලයක් අනුන්ගේ කයවල් දිහා බලබලා හිටියා. මෙතන වෙන්නේ මොකද්ද කියලා බැලුවේ නැහැ. දැන් මේ බුද්ධ වචනයට ඇහුම්කන් දීලා උත්සාහවත් වෙනවා මෙතන මොකද්ද වෙන්නේ? මේ කයේ මොකද්ද වෙන්නේ? කියලා සොයන්න. 'කය රිදෙනවා; කැක්කුමයි; හුස්ම ගන්නවා; උදරය පිම්බෙනවා; හැකිලෙනවා' කයේ තියෙන දේවල් ටිකක් හම්බ වෙනවා. දැන් මේක පාවිච්චි කරනවා, මේක හවිහරණක් කරගන්නවා විතර්ක සමනය කරන්න. මේකට හිත දන්නේ නැතුව ඉන්න හැම වෙලාවකම හිත ආයේ ගෙදරට දුවනවා. රාජකාරි කරන තැනට දේශපාලනයට ලෝක ප්‍රවෘත්තිවලට ග්‍රහලෝකවලට විශ්වයට නා නා ප්‍රකාර තැන්වලට දුවනවා. ඒ ඔක්කොම ටික නවත්තන්න කයට හිත දගෙන ඉන්නවා.

ඒ අනුව කායගතාසනියේදී බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා යම් කිසි කෙනෙක් මේ විධියට කෙලෙස් තවන වීරියකින් යුතුව කායගතාසනියක වාසය කරනවා නම්, ගෘහාශ්‍රිත සංකල්පනා

කාම සංකල්පනා ආදී විවිධ දේවල් ගැන තියන සංකල්පනා ප්‍රථම, මේවා සමනය වෙනවා කියලා. “තසං ඵලං අප්‍රමාදානං ආනාපිනො පහිතතසං විහරතො යෙ ගෙහසිතා සරසඞ්කප්පා, තෙ පහියනති”³⁸. ඒ ගෘහාශ්‍රිත වූ සංකල්පනා කාම සංකල්පනා ප්‍රභාණය වන්න පටන්ගන්නවා.

දැන් මේක පුදුම ප්‍රතිඵලයක් කියන්නේ, මේ සංකල්පනා ප්‍රභාණය වූ පසු හිත කොහෙද පිහිටන්නේ? කය ඇසුර නිසාමයි මේ වැඩය කරගන්නේ. අන්තිමට කය ඇසුරේම හිත පිහිටන්න පටන්ගන්නවා. දැන් මෙතෙක් කාලයක් කය ඇසුරේ හිටියේ මොකක් හරි ඇබැදිදියක් වෙච්ච වෙලාවක. බඩේ අමාරුවක් වෙලාවට ඔළුව කැක්කුම වෙලාවට කය ගාවට එනවා. හැබැයි ඉතිරි හැම වෙලාවකදීම කයත් එක්ක ඉන්නෙ නැහැ. නමුත් දැන් කායගතාසතියක් වඩද්දී කායානුපස්සනාවක් වඩද්දී කයම ඇසුරු කර කර අපි හිත පුරුදු කරපු නිසා, අන්තිමට මේකේ ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ කායගතාසති සූත්‍රයේ දේශනා කරනවා “අජ්ඣතමෙව විතං සනතිධ්වනි, සනතිසීදති, එකොදි හොති, සමාධියති” දැන් ඇතුළතම හිත ඉන්න පටන්ගන්නවා. ඇතුළතම හිත ජීවත් වෙන්න පටන්ගන්නවා. හරියට නිකං පුටුවක් තියල වාඩි කරවා ඉන්ද්‍රවලා තිබ්බ වගේ හිත දැන් ඇතුළේ ඉන්නවා. “එකොදි හොති” ඇතුළතම හිත එකඟ වෙනවා. “සමාධියති” සමාධිමත් වෙනවා.

එහෙම නම් අපට මෙබඳු කරන්න පුළුවන් තැනකින් තමයි පටන්ගන්න ඕනෑ. අපි එක පාරටම ලෝකෝත්තර සම්මා දිවිය ඉගෙනගන්නා කියලා අපිට හිත නිදහස් කරගන්න බැහැ. හරිම ප්‍රායෝගික මාර්ගයකින් මේකට අවතීර්ණ වෙන්න සිද්ධ වෙනවා. බුදුහාමුදුරුවෝ පාරක් පෙන්වනවා; ඔන්න පටන්ගන්න කයෙන්. කායානුපස්සනාවෙන් පටන්ගන්නාම කයට ආවා හිත. දැන් හිත ඉන්නෙ කය ඇතුළේමයි. මේ ක්‍රමයේදී ඔහොම යනකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා මෙහෙම - අපිට කාම විතර්ක එනවා නම් තේරුම්ගන්න මේක මටත් අහිතකරයි, අනුන්ටත්

³⁸ මජ්ඣිම නිකාය, කායගතාසති සූත්‍රය

අභිතකරයි. ව්‍යාපාද විතර්ක එනවා නම් තේරුම්ගන්න මේක මටත් අභිතකරයි, අනුන්ටත් අභිතකරයි. විහිංසා විතර්ක එනවා නම් තේරුම්ගන්න මේක මටත් අභිතකරයි, අනුන්ටත් අභිතකරයි. එපමණක් නොවෙයි. ද්වේධාවිතක්ක සූත්‍රයේ දේශනා කරනවා “පක්ඛන්තිරොධිකො” - කාම විතර්ක, ව්‍යාපාද විතර්ක, විහිංසා විතර්ක නුවණ කෙලෙසලා දනවා; නුවණ විනාශ කරලා දනවා. “විසාතපකකිකො” - මේ හරහා දුකක්මයි පැමිණෙන්නේ. “අනිඛ්‍යානසංවත්තනිකො” - හිත නිවනවා වෙනුවට දවනවා. සම්පූර්ණයෙන්ම නිවනට පටහැණියි. කාම විතර්කයක් හිතේ පැලපදියම් වෙලා හිත අවුස්සන කිසිම මොහොතක නිවීමක් නැහැ. ව්‍යාපාද විතර්ක හිතේ රජ කරන මොහොතක නිවීමක් නැහැ. අනෙක් අයට යම් අයහපතක් වේවා කියලා, අවැඩක් වේවා කියලා, හිංසාවක් වේවා කියලා හිතන මොහොතක හිතට නිවීමක් නැහැ. එහෙනම් මෙතන “අනිඛ්‍යානසංවත්තනිකො” - ඒ කියන්නේ නිවනෙන් ඇතයි.

මේක තව ටිකක් වර්ධනය කරලා ගන්න කුසල විතර්ක පාවිච්චි කරන්න පුළුවන්. එම නිසා අපේ හිතේ රාගය උත්සන්න වෙලා තියන වෙලාවක අසුභයක් වඩන්න පුළුවන්. හිතේ ද්වේෂ උත්සන්න වෙලා තියන වෙලාවට ඕනෑ නම් මෙමත්‍රිය වඩන්න පුළුවන්. ඒ වගේ හිත දැන් තියෙන අකුසල පක්ෂයෙන් නිදහස් කරගැනීම සඳහා යම් යම් උපක්‍රම පාවිච්චි කරන්න පුළුවන්. බුදුරජාණන් වහන්සේ බෝධි සම්භාර පුරන කාලයේදී ඒ අවසාන ආත්ම භවයේදීම මේ උපක්‍රම පාවිච්චි කළ බව සඳහන් කරනවා. ද්වේධාවිතක්ක සූත්‍රයේ බුදුරජාණන් වහන්සේ වදනවා, “මම හඳුනාගත්තා විතර්ක ජාති දෙකක්. අකුසල විතර්ක සහ කුසල විතර්ක. මං ගොඩවල් දෙකට දැමීමා එන එන විතර්ක. මම මේ විතර්ක එක එකක් මොකද්ද කියලා බලලා වර්ග කරලා, එක්කෝ මේක කුසල විතර්ක ගොඩට දනවා. නැත්නම් අකුසල විතර්ක ගොඩට දනවා. මං මේවා මේ විදිහට නම් කරද්දී සිත දැන් මේවා ඔස්සේ යන ගතිය අඩු වෙලා මට මේක වෙන් කරගන්න පුළුවන් වුණා. ඒ වගේමයි කාම විතක්ක, ව්‍යාපාද විතක්ක, විහිංසා විතක්ක කියන ඒවා මටත් අභිතකරයි. අනුන්ටත් අභිතකරයි. නිවනින් ඇතයි. ඒ වගේමයි මේවා

හරහා වෙහෙසක්මයි ඇති වන්නේ. මේවා හරහා නුවණ විනාශ වෙනවා කියලා තේරෙනකොට මට පුළුවන් වුණා ඒ අකුසල විතර්කවලින් හිත නිදහස් කරගන්න. මම ඒ වෙනුවට ඒකේ අනික් පැත්ත වැඩුවා. කුසල විතර්ක වැඩුවා. නෙක්බම්ම විතර්ක අව්‍යාපාද විතර්ක අවිහිංසා විතර්ක පුරුදු කලා. ඒ කුසල පක්ෂය වඩනවා.

හරි ලස්සන කතාවක් ඊළඟට බුදුරජාණන් වහන්සේ වදරනවා. හැබැයි මේ කුසල විතර්ක වුණත් නිරන්තරයෙන් වඩන්න ගියහම මොකද වෙන්නේ? “අතිවීරං අනුවිතකකයනො අනුවිචාරයනො කායො කිලමෙයා” දැන් මේ කුසල විතර්කයි වඩන්නේ. නෙක්බම්ම අවිහිංසා අව්‍යාපාද විතර්ක නැවත නැවත වඩනවා. ඉතින් නරක නැහැ. හැබැයි බුදුරජාණන් වහන්සේ වදරනවා “කායො කිලමෙයා” කය ක්ලාන්ත වන බවක් දූනෙනවා. මොකද හැම තිස්සේම හිතනවා නේ; කුසල විතර්කයක් තමයි, හැබැයි හැම තිස්සේම හිතනවා. දැන් “කායෙ කිලනෙත විතතං උභහඤ්ඤයා” හිත ටිකක් නොසන්සුන් වෙනවා. “ආරා විතතං සමාධිභාති” ඒ නිසා කයටත් හරිම වෙහෙසයි. ක්ලාන්ත ගතියක් දූනෙන්නේ. ඒ වගේමයි හිතත් ටිකක් නොසන්සුන් ගතියකට පත් වෙනවා. ඒ නිසා සමාධිය ඇත් වෙනවා.

ඉතින් දැන් මොකද කරන්නේ? බුදුරජාණන් වහන්සේ කායගතාසති සූත්‍රයේ දේශනා කරනවා, අර විතර්ක කිරීමත් නවත්තලා “අජ්ඣතතමෙව විතතං සණ්ඨපෙම් සනතිසාදෙම් එකොදිං කරොම් සමාදහාමි” දැන් ඇතුළට හිත අරගෙන වාඩි කරවලා ඉන්ද්‍රවලා සමනය කරලා තියාගෙන ඉන්නවා. මොකක්වත් හිතන්නෙ නැතුව ඇතුළේ කතාව සමනය වුණා. බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ පෙන්වන මාර්ගය හරි සුක්ෂමයි. ඊළඟ සුක්ෂම මට්ටමට යාම සඳහා යමක් උපයෝගී කරගන්නවා. ඊගාවට තියෙන සුක්ෂම මට්ටමකට යාම සඳහා තවත් උපක්‍රමයක් පාවිච්චි කරනවා. මේ විදිහට බුදුරජාණන් වහන්සේ තමන්වහන්සේ බෝධි සම්භාර පුරන කාලයේදී විතර්ක සමනය සඳහා වෙහෙස වෙච්ච ආකාරය, උනන්දු වෙච්ච ආකාරය අපට ඉතා භොදින් පහද දීලා තියෙනවා. මේ විදියට අපි විතර්ක සමනය කරමින් ගියොත් බොහෝම නිශ්ශබ්ද, ඇතුළේ කතාව සංසිඳුණු, විතර්ක සමනය වෙච්ච මනසක් අත්දැකගන්න පුළුවන්.

මූලදී මේ විතර්ක පාවිච්චි කරන්න වෙනවා. අකුසල විතර්ක ප්‍රභාණය කරන්න කුසල විතර්ක පාවිච්චි කරනවා. රාගය දුරු කරන්න අසුභය, ද්වේෂය දුරු කරන්න මෛත්‍රිය පාවිච්චි කරනවා. විසිරෙන හිත නවත්වාගන්න මෙතෙහි කිරීමක් පාවිච්චි කරනවා. 'වම දකුණ' කියනවා; 'ඔසවනවා තබනවා' කියනවා; 'ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස' කියනවා; 'පිම්බෙනවා හැකිලෙනවා' කියනවා. විතර්ක පාවිච්චි කරනවා. හැබැයි ටික ටික හිත මෙල්ල වෙන්න වෙන්න, විතර්ක පැත්තකට දලා අපි බොහෝම සියුම් සතිමත් බවකින්, සරල, බර අඩු, ඒකාග්‍ර වෙච්ච, ඇතුළේ කතාව සමනය වෙච්ච හිතකින් වැඩෙට බහිනවා.

මේ විදිහට අපේ ඇතුළේ තියන විතර්ක සමනය කර කර යන ගමනක් තමයි එහෙම නම් අපිට යන්න වෙන්නේ. ධම්මපදයේ හික්බු වග්ගයේ මෙහෙම ගාථවක් සඳහන් වෙනවා:

**“සිඤ්ච හික්ඛු ඉමං නාවං සිත්තා තෙ ලහුමෙසසති
ඡේඤා රාගං ච දෙසං ච තතො නිබ්බාණමෙහිසි.”**

එම නිසා මහණෙනි මේ මිථ්‍යා විතර්ක කියන වතුර මේ නැවෙන් ඉස දමන්න. මේ නැව පිරිලා තියෙන්නේ මිථ්‍යා විතර්ක වලින්. කෙළවරක් නැතිව හිතනවා. කෙළවරක් නැතුව විතර්ක, ප්‍රපංච, කතන්දර. ඉතින් මේ නැවට යන්න අමාරුයි; බර වැඩියි. එම නිසා මේ නැවේ තියන මිථ්‍යා විතර්ක නමැති වතුර ඉස දමන්න. “සිත්තා තෙ ලහුමෙසසති”. මේවා ඉහලා දැම්මට පස්සේ දැන් නැව සැහැල්ලු වෙනවා. “ඡේඤා රාගං ච දෙසං ච...” ඊළඟට පුළුවන් රාග ද්වේෂ මෝහ කපා දලා “තතො නිබ්බාණමෙහිසි” නිවන් සාක්ෂාත් කරන්න.

එහෙනම් පින්වත්නි, අපිත් මේ කරුණු තේරුම් අරගෙන, “අනාවලසසකසො හොති” කියන මේ නිවැරදි සංකල්පනා ඇති කරගෙන කාම සංකල්පනා ව්‍යාපාද සංකල්පනා විහිංසා සංකල්පනාවලින් අපේ හිත නිදහස් කරමු. අපිත් අපේ සිත නමැති නැව සැහැල්ලු කරගෙන නිවන් සාක්ෂාත් කිරීමට උත්සාහවත් වෙමු. ඒ සඳහා අපි සියලුදෙනාටම අද දින ධර්ම දේශනාවක් මග පෙන්වීමක් වේවා කියලා ප්‍රාර්ථනා කරමින් අද ධර්ම දේශනාව අවසන් කරනවා.

සියලුදෙනාටම තෙරුවන් සරණයි !

7 | සෙවීමේ නතර කරමු

නමො තසු භගවතො අරහතො සමමා සමබ්බදාසු

“කථඤච භික්ඛවෙ භික්ඛු සමවයසට්ඨසනො භොති?”

ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, ගෞරවනීය මෑණිවරුනි, ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, අද අපි නිස්සරණ වනය සේනාසනයේ පවත්වන 229 වන භාවනා වැඩසටහනේ හත්වැනි ධර්ම දේශනාවයි පවත්වන්නේ. අදත් අපි මාතෘකා වශයෙන් ඉදිරියෙන් තියාගත්තේ දුතිය අරියවාස සූත්‍රයයි. මේ සූත්‍රය අන්තර්ගත වෙලා තියෙන්නේ අංගුත්තර නිකායේ දසක නිපාතයේ.

එතකොට මෙම සූත්‍රයේදී අපි මතක් කළා වගේ ඒ ආර්යයන් වහන්සේලා කාලය ගත කරන ආකාරය, වාසය කරන ආකාරය, රහතන් වහන්සේලා, බුදුරජාණන් වහන්සේලා වාසය කරන ආකාරය ගැන තමයි විශේෂයෙන් පැහැදිලි කරලා පෙන්වන්නේ. මේ සූත්‍රය අංගුත්තර නිකායේ දසක නිපාතයේ අන්තර්ගත වෙලා තිබෙනවා වගේම සැරියුත් මහ රහතන් වහන්සේ දසුත්තර සූත්‍රයේත් සමීච්චි සූත්‍රයේදීත් මේ කරුණු දහයම ඉදිරියට ගෙන පෙන්වා දී තිබෙනවා. ඒ නිසා භාවනාවක් වඩන පිරිසකට සෑහෙන්න උත්තේජනයක් ලැබෙන සූත්‍රයක් කියන්න පුළුවන්. මොකද අපි යම් වීර්යයක් දරනවා

නම් යම් උත්සාහයක් දරනවා නම් යම් කිසි අභිමතාර්ථයක් ඉෂ්ට කරගන්න, ඒ අභිමතාර්ථය ඉෂ්ට වූ පිරිසක් හැසිරෙන්නේ කොහොමද කියන කාරණය අපට ප්‍රබල ආදර්ශයක් සපයනවා. උන්වහන්සේලා කොහොමද ජීවිතය ගත කරන්නේ? මොන විදියටද උන්වහන්සේලාගේ හිත හැසිරෙන්නේ? මොන මොන තැන්ද ඇසුරු කරන්නේ? කියන එක තමයි විශේෂයෙන් මේ සූත්‍රයෙන් පෙන්වා දෙන්නේ.

අපි ඊයේ ටිකක් නීවරණ ගැන කථා කළා. කාමච්ඡන්දයෙන් හරියට ණයකින් නිදහස් වුණා වගේ නිදහස් වෙලා. ඊළඟට ව්‍යාපාදය දුරු කිරීම හරියට රෝගයකින් සුව වූවා වගේ. ටීනමිද්ධය දුරු කිරීම හරියට හිරේකින් නිදහස් වූවා වගෙයි, නිදහස ලැබුණා වගෙයි. ඊළඟට උද්දච්ච කුක්කුච්චයෙන් නිදහස් වීම පෙන්වා දී තිබුණා හරියට දස භාවයකින් නිදහස් වූවා වගේ. මොකද අපේ හිත හැම තිස්සේම අරගෙන දුවන ගතියක්, හිතේ තිබෙන කෙලෙස්වලට අපව නතු කරගන්නා ස්වභාවයක්, ඒ විවිධාකාර කෙලෙස්වලට අපව වහලෙක් කරගන්නා ස්වභාවයක් තමයි මෙතෙක් තිබුණේ. නමුත් උද්දච්චය කුක්කුච්චය දුරු වෙලා ගියා නම් එතකොට තමයි හිරෙන් නිදහස් වෙලා තියෙන්නේ. ඒ වගේම නා නා ප්‍රකාර අදහස් මතවාද, නා නා ප්‍රකාර ක්‍රම, නා නා ප්‍රකාර දෘෂ්ටිවලින් සැදී අවුල් ජාලයක සිටි පුද්ගලයා දැන් දන්නවා මේක තමයි ගමන් කළ යුතු ඒකායන මාර්ගය කියලා. හිතේ තිබෙන සැක විවිකිච්ඡා දුරු කරගෙන, හරියට කාන්තාර මාර්ගයකින් එළියට ආවා වගේ ලොකු නිදහසක් විවිකිච්ඡාව දුරු වීමෙන් ඇති වෙනවා.

එතකොට යම් කිසි සිතක මේ නීවරණ පහ තාවකාලිකව හෝ යටපත් වුණා නම් ලොකු නිදහසක් තියෙනවා. මෙතෙක් කාලයක් දස භාවයෙන් සිටි හිතක්, මෙතෙක් කාලයක් කාන්තාරයක අතරමං වෙලා සිටි සිතක් දැන් නිදහස ලබලා. ක්ෂේම භූමියකට ඇවිල්ලා. ඊළඟට මෙතෙක් කාලයක් ණයකින් බර වෙලා සිටිය සිතක් දැන් ණයකින් නිදහස් වෙලා. මේ ආදී වශයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන උපමාවලින් විමුක්ති රසය දක්වා උත්තේජනයක් ඇති

කර දෙනවා. භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ දහමේ කොහෙන් ගත්තත් මේ තථාගත දහමේ ඇත්තේ විමුක්ති රසයක්, නිදහස් සුවයක්.

ඊළඟට බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වනවා “ඡළඹාසමන්තාගතො භෝති” කියලා. ඇසෙන් රූප බලනකොට ඒ හරහා ඕනෑවට වඩා උද්දමයකට පත් වන්නේ නැතිව, හිතේ ගැටීමක් හෝ දුක්ඛිත ස්වභාවයකට පත් කරගන්නේ නැතිව කොහොමද මේ සිත උපේක්ෂාවෙන් පවත්වාගන්නේ? ඇලෙන්නෙන් නැතුව ගැටෙන්නෙන් නැතුව කොහොමද හිත මධ්‍යස්ථව පවත්වාගන්නේ කියලා මේ ඉදුරන් හය සම්බන්ධයෙන්ම දේශනා කරනවා. ඒ නිසා ඒක “ඡළඹාසමන්තාගතො භෝති” කියලා විස්තර කර දෙනවා. ඊළඟට “චතුරාපසෙසනො භෝති” වශයෙන් එදිනෙදා ජීවිතයේ කටයුතු කරද්දී යම් අවස්ථාවලදී ඉවසන්න වෙනවා. යම් අවස්ථාවලදී හිතේ හටගන්නා දේවල් ඉක්මනට බැහැර කරන්න සිද්ධ වෙනවා. යම් අවස්ථාවලදී හොඳින් නුවණින් විමසලා ඒ පරිහරණය කරන දේවල් පරිහරණය කරන්න වෙනවා. ඒ පරිහරණය කරන දේවල් හරහා මාන්තය, රාග, ද්වේෂ, මෝහ ආදී කෙලෙස් පහළ නොවන ලෙස හැකි තාක් නුවණින් සලකලා ප්‍රයෝජනය සලකලා භාවිත කරනවා. ඒ වගේම වැළකිය යුතු තැන් වර්ජනය කළ යුතු තැන්, බැහැර විය යුතු තැන්වලින් පුළුන් ඉක්මනින් බැහැර වෙනවා. මේ විදියට බුදුරජාණන් වහන්සේ අපිට ප්‍රායෝගිකව ජීවත් වන ආකාරය පහද දෙනවා. ඇතැම් අවස්ථාවලදී නුවණින් සලකා ඇසුරු කරනවා. තවත් අවස්ථාවලදී ඉවසනවා. ඇතැම් අවස්ථාවලදී නුවණින් සලකා වර්ජනය කරනවා. ඇතැම් වේලාවකදී සිතේ තබා නොගෙන බැහැර කරනවා. මේ විදියට තැනට සුදුසු නුවණ පාවිච්චි කරලා ජීවත් වන ආකාරය පෙන්වනවා.

ඊට පස්සේ “පනුණණපච්චෙකසච්චො භෝති” කියලා මෙතෙක් කලක් තිස්සේ විවිධාකාර විශ්වාස, විවිධාකාර ඇදහිලි අපේ හිතේ තිබුණා. අපිට හරි පාරක් පෙනුණේ නෑ. යා යුත්තේ මේකයි කියලා, ඒකායන මාර්ගයයි කියලා තේරුණේ නෑ. ඒ නිසා අපිත් එක එක දේවල් පස්සේ ගියා. ඒ ඒ ආරාම වෛත්‍ය ආදිය පස්සේ. මේ බියෙන් තැතිගත්තු මනුස්සයෝ නා නා ප්‍රකාර දේවල් සරණ යන බව

බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා. නමුත් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි, ධම්මං සරණං ගච්ඡාමි, සංඝං සරණං ගච්ඡාමි කියලා ත්‍රිවිධ රත්නය සරණ යෑම තුළින්, ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය සරණ යෑම තුළින් පමණක් ක්ෂේම භූමියක්, බේමයක්, බිය සැක දුරු වූ ස්වභාවයක් හඳුනාගන්න බව. එය ඒකායන මාර්ගය කරගන්නවා. තමන් තුළ ඇති වන වර්ධනයක්, සතියේ සමාධියේ ප්‍රඥවේ වර්ධනයක් සහිතව ඒ ප්‍රතිපදාවම ඉස්සරහට අරගෙන ඒ ප්‍රතිපදාවම විශ්වාස කරමින්, ඒ ප්‍රතිපදාවටම ලකුණු දෙමින් අනෙකුත් නානා ප්‍රකාර ලාමක සත්‍ය බැහැර කරනවා.

ඉතින් මේක නිර්භීත ගමනක් කියන්න පුළුවන්. මොකද අපිට මුලදි තිබුණේ එතරම් නිර්භීත ගමනක් නොවේ. අපි වෙන වෙන දේවලුන් ළඟ තියාගන්නා බැරි වෙලාවත් ගන්න උනොත් කියල. බැරි වෙලාවත් පිහිට කරගන්න උනොත් කියල. නමුත් ඒ ඔක්කොම අත්හැර දලා යන්න තියන පාර මේකයි කියලා ලොකු විශ්වාසයකින්, තමන් කෙරෙහි, තමන්ගේ හිතේ වැඩෙන දහම කෙරෙහි විශ්වාසයකින් සාමාන්‍ය ලාමක දේවල් අත්හැරලා දනවා. ඊළඟට අපි ඊයේ කථා කළා “අනාවලසංඛකප්පො හොති” කියලා අපේ සිතේ පහළ වෙන විවිධාකාර කාම ව්‍යාපාද විහිංසා ආදී සංකල්පනා දුරු කරමින්, පුළුවන් තරම් අනවශ්‍ය විතර්ක සිතීන් බැහැර කරලා අකුසල විතර්ක බැහැර කරලා හිත පුළුවන් තරම් පිරිසිදුව පවත්වන්න උත්සාහ කරනවා.

ඒකෙම තව සුක්ෂ්ම මට්ටමක් තමයි අද අපිට කථා කරන්න තියෙන්නේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ ඊළඟට ඉදිරිපත් කරනවා “කථංඤ්ච භික්ඛවෙ භික්ඛු සමවයසධොසනො හොති”. “එසනා” කියලා කියන්නේ විවිධාකාර සෙවීම. මේ ආර්යයන් වහන්සේගේ හිතේ මෙතෙක් කල් විවිධාකාර සෙවීම් තිබුණා. අන්න ඒ සෙවීම් දැන් ටික ටික නතර වීමක්, ක්‍රමානුකූලව අඩු වීමක්, අඩු වෙලා ගිහිල්ල සම්පූර්ණ ක්ෂය වීමක් සිද්ධ වෙනවා. මොනවද මේ සෙවීම්? “ඉධ භික්ඛවෙ භික්ඛුනො කාමෙසනා පහීනා හොති, භවෙසනා පහීනා හොති, බ්‍රහ්මවරියෙසනා පටිප්පසාදා. එවං ඛො භික්ඛවෙ භික්ඛු සමවයසධොසනො හොති” කියලා මේ කාරණාව පැහැදිලි කරනවා.

අපි ටික ටික භාවනාවක නියැලෙනකොට, අපි ඊයෙන් කථා කළා, අපේ හිත විවිධාකාර කතන්දර ගොත ගොත යන ආකාරය, ප්‍රපංච කර කර යන ස්වභාවය අඩු වෙලා ටිකක් එළඹ සිටි සිහියක ඉන්න ගතියක් අපේ සිතේ ඇති වෙනවා. එතකොට ලොකු සහනයක් තියෙනවා. මොකද මෙතෙක් කලක් හිත කෙළවරක් නැතිව තොරතෝචියක් නැතිව කථා කර කර හිටියේ. ඇතුළේ නිකන් යුද්ධයක් තිබුණේ. පුදුමාකාර දෙඩමලු බවක් තිබුණේ. මේ දෙඩමලු බව වෙනුවට යම් සහනයක්, එළඹ සිටි සිහියක්, ප්‍රකෘතියක ඉන්නවා වගේ ගතියක් යෝගවචරයෙක් අත්දකිනවා. මේකමත් ලොකු සහනයක්.

දැන් සාමාන්‍යයෙන් අපේ සිතේ සිද්ධ වෙන්නේ අපි ඇහෙන්න රූපයක් දැකලා ඒ හරහා යම් දැනීමක් පහළ වුණා නම් ඒ හරහා යම් විචිමකුත් ඇති වෙනවා. ඒ කියන්නේ 'මේක හොඳ විචිමක්', 'මේක සැප විචිමක්', 'සුඛ වේදනාවක්' කියලා අපි කියනවා. ඒක හඳුනාගන්නවා. සඤ්ජානාති කියලා කියනවා. දැන් ඒ හඳුනාගත් දේ සම්බන්ධයෙන් විතර්කයක්, එනම් සිතුවිල්ලක් පහළ වෙනවා. අපි එතනින් නතර වුණේ නැත්නම් තවත් සිතුවිල්ලක් පහළ වෙනවා. නතර වුණේ නැත්නම් තවත් සිතුවිල්ලක් පහළ වෙනවා. මේ විදියට හරියට නිකන් පැදුරක් වියාගෙන යනවා වගේ, පන් ගහ ගහ එකතු වෙලා දිගට දිගට යනවා. මේ වගේ අපේ හිතෙත් විවිධාකාර රටා මවමින්, විවිධාකාර චිත්‍ර මවමින් සිතුවිලි ටික ටික වර්ධනය වෙන්න දෙනවා. අන්තිමට ප්‍රපංචයක් නම් පැදුරක් වියාගෙන. ඒක හරි ලස්සනයි. ඒකේ යම් යම් රටා යම් යම් විවිධාකාර වර්ණ සටහන් තියෙනවා. අන්තිමට මේ වියපු පැදුරේ අපිව අතරමං වෙලා. ඒ තිබුණු චිත්‍රයට, ඒ රටාවට අපි අහු වෙලා.

අන්න ඒ වගේ තත්ත්වයක් තමයි හිතේ තියෙන්නේ. මුලදී අපේ පාලනයකින් තොරව තමයි මේක පටන්ගන්නේ. ඇහැට රූපයක් හමු වීමෙන් වේදනාවක් පහළ වෙනවා කියන එක භාවකාරකයි කියලා කියනවා. ඒක සිදු වෙන දෙයක්. හේතු එල ලෙස සිද්ධ වෙන දෙයක්. ඒක හඳුනාගන්නවා කියන එකත් සිදු වන දෙයක්. ධර්මතා වශයෙන් සිදු වන දෙයක්. ඊළඟට හඳුනාගත් දෙයට විතර්ක

පහළ කිරීම. අන්ත අපි මැදිහත් වෙන ගතියක් එතන තියෙන්නෙ. අපි මෙතන පැහැදිලි කිරීම පිණිස "මම" කියන වචනෙ පාවිච්චි කරමු. 'මම' තමයි එතන විතර්ක පහළ කරන්නෙ. දැන් 'මට' මේ ලැබුණු අත්දැකීම හරිම සුවදයකයි. ඒ නිසා 'මම' ටිකක් ඒ ගැන හිතනවා. මම තවත් ටිකක් ඒ ගැන හිතනවා. තවත් කල්පනා කරල බලනවා. අපි ඇහෙන්න රූපයක් දැකලා ඒ ලැබුණු රූප දර්ශනය ගැන පොඩ්ඩක් හිතල බලනවා. කනෙන්න ශබ්දයක් ඇහුණම අපි ටිකක් උවමනාවෙන් මේ ගැන හිතනවා. අපි තමයි හිතන්නෙ. අපි උවමනාවෙන් මේ ගැන හිතල බලනවා. ඒකේ වැරද්දක් නෑ වගේ. ඉතින් අපි මෙහෙම හිතල බලන්න බලන්න, දැන් බැරි වෙලාවත් මේ හිතන එක ටික ටික වර්ධනය වෙලා, පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ මේ හරහා යම් ආස්වාදයකුත් ලැබිලා තව තව අපි හිතනවා. යම් මට්ටමකට ඉදිරියට පැන්නට පස්සෙ මේ හිතන එක අපිට නතර කරන්න බැරි වෙනවා.

දැන් වෙන්වෙන්නේ පුද්ගලාකාර දෙයක්. පටන්ගන්නෙ නම් අපි. අන්තිමට දැන් හිත තනියෙන්ම සිතනවා. ඒ ඒ කෙලෙස් ඇවිල්ලා තව තව මේක වර්ධනය කරල දෙනවා. දැන් අපි ඒකෙ වහල් භාවයට පත් වෙලා. මධුපිණ්ඩික සූත්‍රයේ මේකට කියනව 'පපඤ්චසඤ්ඤාසංඛා සමුද්චරනති' කියලා. මේ හිතන්න පටන්ගන්න මනුස්සයා මේ පටන්ගත්තු ප්‍රපංචයේ වහලෙක් බවට පත් වෙනවා. ප්‍රපංචය විසින් දැන් මේ හිතන්න පටන්ගත් මනුස්සයාව මැඩ ලනවා. මුලින් එයා තමයි වැඩේ පටන්ගත්තේ. නමුත් පස්සේ පස්සෙ එයාටවත් මේ හිතීමේල නතර කරන්න බෑ. සමහර වේලාවට පොඩ්ඩක් හරි, ක්ෂණ මාත්‍රයකටවත් එයාට හැගෙන්න පුළුවන්, දැන් මේ සිතන සිතීමේ කිසි ප්‍රයෝජනයක් නෑ කියලා. නමුත් ඒ විදියට හිතලාවත් දැන් නතර කරන්න බෑ. එව්වරටම දැන් මේ හිතීමේ යාන්ත්‍රණයේ වහලෙක් බවට එයාව පත් වෙලා.

සමහර වේලාවට අපි යම් කිසි කෙනෙක් අමතක කරන්න හදනවා. නමුත් හිත ගන්නෙම ඒ අරමුණ. හිත ගන්නෙම ඒ කෙනා. ඒ දෙයක් හෝ ඒ සිද්ධියම නැවත නැවත හිතනවා. අපි අමතක කළ යුතු යයි සිතන සිද්ධියම නැවත නැවත සිතනවා. ඒකම උදේ ඉඳන් රැ වෙනකල්ම කල්පනා කරනවා. හරිම වෙහෙසයි. හරිම පීඩාකාරීයි.

තව තව හිත ආතතිගත වෙනවා. හිත වෙහෙසට පත් වෙනවා. ඒ අනුව හිතේ විවිධාකාර ආතතිගත වීම්, විෂාදය වැනි නරක පැති මතු වෙනවා. නමුත් නවත්වාගන්න බෑ. එවිවරට හිත වැරදි විදියට හිතන්න ගත්තම ඒකෙම වහලෙක් බවට පත් වෙනවා.

මේ තත්ත්වය අපි පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ වළක්වාගන්න උත්සාහවන්න විය යුතුයි. මේක අපි කරගත යුතුයි කියලා අපිට තේරෙනවා. මේකෙ සෑහෙන්න ගැඹුරු පැත්තක් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වනවා, මජ්ඣිම නිකායේ මධුපිණ්ඩික සූත්‍රයේ. යම් කිසි කෙනෙක් මේ විදියට භාවනාවකට ලැස්ති වෙලා ටික ටික වර්තමාන මොහොතේ ඉන්න හිත පුරුදු කරලා මේ කටයුත්ත කරන්න කරන්න, එළඹ සිටි සිහියෙන් ඉන්න ඉන්න එයාට පොඩ්ඩක් තමන්ගෙ හිත පාලනය කරන්න හැකියාවක් ඇති වෙනවා. හිත ටිකක් කීකරු වෙන්න පටන්ගන්නවා. එතකොට තමයි හිතේ ගොතන කථාව කෙටි වෙන්නේ. ඉස්සර නම් නවකථාවක් කිව්වේ. දැන් කියන්නේ කෙටිකථාවක්. දැන් තමන්ට තියෙනවා පොඩි සහනයක්. ඉස්සර තරම් වහල් භාවයකට පත් වෙන්නෙ නෑ. වෙහෙස ටිකක් අඩුයි. තාමත් නමුත් කෙටිකථා කියවනවා. දැන් එයා ටික ටික උත්සාහවන්න වෙනවා. කයට සිත දනවා. කායානුපස්සනාවේ යෙදෙනවා. දැන් ඒ හරහා පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ සිත කයට එන්න පටන්ගන්නවා. අර ඉබාගාතෙ හිත ගිහිල්ලා කතන්තර ගොතන ගතිය දැන් තව තව අඩු වෙනවා. දැන් කෙටිකථාව කෙටි රචනයක් බවට පත් වෙලා. තවත් කෙටි වෙලා.

මේ විදියට දැන් යෝගාවචරයාට සිතේ බර සැහැල්ලු වීමක්, විතර්ක අඩු වීමක්, අපි ඊයේ කථා කළා වගෙ මිථ්‍යා විතර්ක නමැති ජලය මේ නැවෙත් ඉස දූමිමක් නිසා දැන් නැව සැහැල්ලු වෙලා. හිත සැහැල්ලු වෙලා. එතකොට මේ යන ගමනේදී කෙනෙක් තව තව උත්සාහවන්න උනොත් එයාට හඳුනාගන්න පුළුවන් මේ එන්නෙ කාම සංකල්පනාවක්, මේ ව්‍යාපාද සංකල්පනාවක්, මේ විහිංසා සංකල්පනාවක් කියලා. එහෙම හඳුනාගෙන ඒවා තමන්ටත් අහිතකර බව, අනුන්ටත් අහිතකර බව තේරුම් අරගෙන, පුළුවන් තරම් ඒවායින් හිත අයින් කරලා පිරිසිදුව තියාගන්නවා. ඒවායින් හිත බැහැර කරලා

තියාගන්න උත්සහ කරනවා. “අනාවිලසඞ්කප්පො භොති” කියලා තථාගතයන් වහන්සේගේ ධර්මය අපි ඊයේ ඉගෙනගත්තා. ඒ අනුව ආර්යයන් වහන්සේලා පුළුවන් තරම් තමන්ගේ හිත කාම සංකල්පනා ව්‍යාපාද සංකල්පනා විහිංසා සංකල්පනාවලින් තොරව පවත්වාගන්න උත්සාහවන්න වෙනවා.

දැන් එතකොට හිතනව නම් හිතන්න ඉතුරු වෙන්නෙ නෙක්ඛම්ම සංකල්පනා අවිහිංසා සංකල්පනා අව්‍යාපාද සංකල්පනා විතරයි. දැන් අපි හිතමු මේ විදියට කෙනෙක් ප්‍රපංච බැහැර කරමින් නරක විතර්කත් අඩු කරමින් යද්දී එයාට ලොකු ප්‍රතිලාභයක් ලොකු ආනිසංසයක් ලැබෙනවා. ඒක මේ මධුපිණ්ඩික සූත්‍රයේ බොහොම ගැඹුරින් විස්තර කරනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාරනවා “යතොනිදනං හික්ඛු පුරිසං පපඤ්චසඤ්ඤසඞ්ඛා සමුද්‍යවරනති, එඤ්ච වෙ නඤ්ච අභිනඤ්ඤබ්බං අභිවද්ධිතබ්බං අජේඣාසෙනබ්බං” දැන් මෙයා මොකද කරන්නේ? කලින් නම් ඇහෙන්න රූපයක් දැක්ක ගමන් ඒ ඔස්සේ කෙළවරක් නැතිව හිතනවා. ඒ ඔස්සේ විවිධාකාර සිහින මවනවා. සැලසුම් හදනවා. දැන් එහෙම නොකර ඉන්න උත්සාහවන්න වෙනවා. ඇහෙන්න රූපයක් දැක්කා. කලින් නම් ඒ ඔස්සේ කතන්දර ගෙතුවා. දැන් මේ කතන්දරය පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ කෙටි කරගන්නවා. දැන් රචනාවක් බවට වාක්‍යයක් බවට වචනයක් බවට පත් කරනවා.

බුද්දක නිකායේ බාහිය සූත්‍රයේ මේ ප්‍රතිපදාව කදිමට විස්තර වෙනවා - දැක්කා නම් දැක්කා පමණයි. “දිට්ඨං දිට්ඨමත්තං භවිස්සති” මට්ටමට එනවා. කලින් නම් කනෙන් ශබ්දයක් ආපු ගමන් ඒ ඔස්සේ විවිධාකාර දේවල් හිතහිතා ගියා. සිංදුවක් ඇහුණා නම් ඒකේ ගායකයා මතක් කරගන්නවා. ගායකයා කියන තවත් සිංදු මතක් කරනවා. අපිත් ඒවා කියනවා. අපි සිංදු ලෝකේ අතරමං වෙනවා. එහෙම තමයි අපි හිටියේ. දැන් මේ තත්ත්වය තේරුම් අරගෙන ඒ වෙනුවට කොහොමද ශබ්දය, ශබ්දය ලෙස හඳුනාගෙන පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ එපමණකින් නතර වෙන්නේ? “සුතෙ සුතමත්තං භවිස්සති”³⁹ තත්ත්වයට ගන්නෙ කොහොමද? දැන් “නඤ්ච අභිනඤ්ඤබ්බං

³⁹ බුද්දක නිකාය, උදන, බාහිය සූත්‍රය

අභිවදිතඛිං අජේඤාසෙතඛිං”⁴⁰ ඇසෙන දේ අභිනන්දනය කරන්නේ නෑ. ඒ ඔස්සේ විශාල සතුටක් ඉපිලීමක් ඇති කරගෙන ඒ ඔස්සේ යන්නේ නැතුව පුළුවන් තරම් උපේක්ෂාවෙන් ඉන්න තමා බලන්නේ. ඇහෙනවා; නමුත් ඒ ඔස්සේ යන්නේ නැතුව ඒක අභිරමණය කරන්නේ නැතුව ඒකට අහු වෙන්න යන්නේ නැතුව සිත සමනය කරගන්න යම් ප්‍රයත්නයක් දරනවා. ඒ වගේම නාසයෙන් දූනෙන ගඳ සුවඳ දිවට දූනෙන රස කයට දූනෙන විවිධාකාර ස්පර්ශ සිතට එන යම් යම් අරමුණු ආදියෙදීත් ඒ විදියමයි. මේ නැම තැනකදීම ලැබෙන අරමුණුවලින් අමුතු කථා ගොතන්න යන්නේ නැතුව ඒවා ආ පමණින් යවන්න, අත්හැරලා දන්න පුළුවන් තරම් උත්සාහවන්ත වෙනවා. “නඤ්ඤා අභිනන්දනඛිං අභිවදිතඛිං 5අජේඤාසෙතඛිං” තමන් ඒ එකකටවත් බහින්නේ නෑ. බැඳෙන්න යන්නේ නෑ. වැලඳගන්න යන්නේ නෑ. ඒ ඒ අරමුණකට බැසගන්න යන්නේ නෑ.

බුදුරජාණන් වහන්සේ මධුපිණ්ඩික සූත්‍රයේ වදරනවා “එසෙවනො රාගානුසයානං. එසෙවනො පටිඝානුසයානං. එසෙවනො දිට්ඨානුසයානං. එසෙවනො විචිකිච්ඡානුසයානං. එසෙවනො මානානුසයානං. එසෙවනො භවරාගානුසයානං. එසෙවනො අවිජ්ජානුසයානං”. දැන් මේ හරහාම රාගානුසය කෙළවර වෙන්න පටන්ගන්නවා. අපි මේ පටන්ගත්ත වැඩේ සෑහෙන්න ඇතකට අපිව එක් කරගෙන යනවා. දැන් ඉස්සර තරම් හිතට සිතුවිලි එන්නේ නෑ. හිත ගියත් දැන් මා ගාවට එනවා. දැන් කතන්දර ගොතනවා අඩුයි. මේකේ සෑහෙන්න ගැඹුරක් තියෙනවා. ලොකු ආනිසංස ලැබෙන බව බුද්ධ දේශනාව අනුව අපට තේරෙනවා. “එසෙවනො රාගානුසයානං” මේක දිගටම කළා නම් රාගානුසය ටික ටික අඩු වෙලා කෙළවර වෙන්න ගන්නවා. “එසෙවනො පටිඝානුසයානං” - ගැටෙන ස්වභාවය ක්‍රෝධ සිතුවිලි පටිසය හිතේ තියෙනවා නම් මේවා පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ අඩු වෙන්න ගන්නවා. මේවා පෝෂණය වෙන්නේ අපි කතන්දර ගෙතුවොත්

⁴⁰ මජ්ඣිම නිකාය, මධුපිණ්ඩික සූත්‍රය

පමණයි. හිතට යම් අරමුණක් ආවාම පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ වර්ධනය කර කර විතර්ක දමදමා මේක සංස්කරණය කරගෙන කෙටිකථා නවකථා පැත්තට ගියොත් තමයි ඒකෙන් රාගානුසයක් පටිඝානුසයක් වැඩෙන්නේ.

නමුත් අපි ඕක නොකර හිටියොත්? එතකොට වැඩෙන්නේ ඕකෙ අනිත් පැත්ත. කතන්දරය දැන් කෙටි වීගෙන යනවා. වචන මාත්‍රයකින් දැකීම මාත්‍රයකින් ඇසීම මාත්‍රයකින් දැනීම මාත්‍රයකින් නතර වෙනවා. එහෙම නම් දැන් අර පරණ පුරුද්දට පෝෂණය ලැබෙනවා මදි. පරණ පුරුද්ද ඔස්සේ යන ගතිය අඩු වෙනවා. ඒ වෙනුවට තිබූ පරණ පුරුදු ටික පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ ක්ෂීණ වීමට පටන්ගන්නවා. “එසෙවනො ධර්මානුසයානං”. බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ විවිධාකාර අනුසය ධර්මයන් එකින් එක දේශනා කරනවා. “එසෙවනො විචිකිච්ඡානුසයානං. එසෙවනො මානානුසයානං. එසෙවනො භවරාගානුසයානං. එසෙවනො අවිජ්ජානුසයානං” මේ අනුසය සියල්ලම බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා. මනස කීකරු කරගැනීම තුළින්, කතන්දර ගොතන්න නොදී පුළුවන් තරම් කෙටි කරගැනීම තුළින් සෑහෙන්න ප්‍රතිලාභයක්, සෑහෙන්න ආනිශංසයක් අපිට ලැබෙනවා. “එසෙවනො දණ්ඩාදන සඤ්ඤා කලහ විගහ විවාද කුචනකුචමෙපසුඤ්ඤ මුසාවාදනං” - අපි කතන්දර ගොතන්න ගිහිල්ල තමයි කතන්දරවල ඉන්න අයත් එක්ක පැටලෙන්නේ. කතන්දර නැතිනම් පැටලෙන්න කෙනෙකුත් නෑ. අපි හදගත් චිත්‍රපටියේ ඉන්න නළුනළුගේ ගහගන්නකොට අපිට කේන්ති යනවා. නළුනළුගේ අඩනකොට අපිටත් ඇඬෙනවා. කතන්දර නැත්නම් අපිට අඩන්න වැලපෙන්න ගුටිබැට ඇනගන්න දේකුත් නෑ. ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ වදරනවා මේ දඬු මුගුරු ගැනීම, ආයුධ ගැනීම, කලහවලට පැටලීම්, වාදවලට පැටලීම්, ඊළඟට තෝ... තෝ.. වර පල කියල ඔවුනොවුන් අතර කරගන්නා බැනගැනීම්, කේලාම් කීම්, මුසා බස් කීම්, බොරු කේලම් කීම් සියල්ලම දැන් පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ සමනය වෙනවා. මොකද කතන්දර ගොතන්නේ නෑ. කතන්දරවලින් තමයි අපි ඔක්කොම පටලවගෙන තියෙන්නේ. දැන් මේ කතන්දර ගොතන ගතිය අඩු වේගෙන යනවා. සිත සමනය

වෙලා තිබෙනවා. ඒවා එතනම සමනය වන ගතියක් තමයි කෙනෙක් අත්දකින්නේ.

ඒකයි අපි මීට කලින් දවසේ ධම්මපදයේ එන ගාථාවක් මතක් කළේ. අපි සාමාන්‍යයෙන් ලෝභ භාණ්ඩයකට තට්ටු කළාම ඒකේ පුදුම රැව් පිළිරැව් දෙන ගතියක් තියෙනවා. අපි බිඳිවිච්ච ලෝභ භාණ්ඩයකට නම් තට්ටු කළේ, ඒ ශබ්දය එතනම නතර වෙනවා. ඒකේ ශබ්දය පිට වුණා. එව්වරයි. ඉන් එහාට ඒක තුළින් රැව් පිළිරැව් දීමක් නෑ.

“ස වෙ නෙරෙසි අත්තානං කංසො උපහතො යථා
එස පතො’සි නිබ්බාණං සාරමොහා තෙ න විජ්ජති.”⁴¹

අන්න ඒ වගේ අපව නිශ්ශබ්ද කරගන්න, ඇතුළේ කතාව තව තව සමනය කරගන්න අපට පුළුවන් නම් අන්න ඒ තැනැත්තා නිවනට පැමිණි අයෙක්. නිවුණු අයෙක්. “එස පතො’සි නිබ්බාණං සාරමොහා තෙ න විජ්ජති” මෙයාගේ එකට එක කිරීමක් නැහැ. එකට එක කීමක් නැහැ. නමුත් අපි නම් සාමාන්‍යයෙන් එකට එක කරනවා. එකට එක කියනවා. එක් කෙනෙක් එකක් කිව්වාම අපි හතක් කියනවා. එක් කෙනෙක් එකක් කළාම අපි දහයක් කරනවා. අපේ සාමාන්‍ය පුරුද්ද ඒකයි.

දැන් අපි බුදු බණක් අහලා යම් ප්‍රතිපදාවක යෙදිලා පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ ඒ ගතිය බැහැර කරලා, කොහොමද අපි නිශ්ශබ්ද වෙන්නේ? කොහොමද අපි ඇතුළට එන්නේ? හරියට ඉබ්බා තමන්ගෙ කට්ට ඇතුළට ඔළුවයි කකුල් හතරයි ඇතුල් කරගන්නා වගේ අපි කොහොමද ඇතුළට එන්නේ? ඒ ගමන තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ දැන් මේ අනුසය දුරු කරන මාර්ගයක් වශයෙන් පෙන්වන්නේ. “එසොතෙ පාපකා අකුසලා ධම්මා අපරිසෙසසා නිරුජ්ඣනතී”⁴² සියල්ල එක් කරලා වදාරනවා, මේ සියලුම පාප අකුසල ධර්ම “අපරිසෙසසා නිරුජ්ඣනතී” ශේෂයක් නැතුවම ඉතිරියක් නැතුවම නිරුද්ධ වෙනවා. එහෙම නම් ප්‍රපංච සමනය කරන එක සෑහෙන

⁴¹ ධම්මපදය, දණ්ඩවග්ග
⁴² මජ්ඣිම නිකාය, මධුපිණ්ඩික සූත්‍රය

ගමනක් අපිව එක් කරගෙන යනවා. මොකද අපිම තමයි මේවා හිතේ හදගෙන එක හත කරගෙන පැටලිලා තියෙන්නේ. අපිටම තමයි මේකෙන් මිඳෙන්න වෙන්නේ.

මේ තත්ත්වය තව තව වර්ධනය කරගන්න බුදුරජාණන් වහන්සේ විවිධ ක්‍රම පෙන්වා දී තිබෙනවා. විපස්සනාවේදී අපි ලොකු ඉගෙනීමක් කරගෙන තියෙනවා. මේ භාවනාව හරහා අපේ සිත තුළ සංඥ අඩු වීමක් සිද්ධ වෙනවා. සාමාන්‍යයෙන් ගෙවල් දෙරවල් ඇසුරු කරන විට, වාසස්ථාන ඇසුරු කරනකොට, රාජකාරිවල යෙදෙනකොට, නගර ඇසුරු කරනකොට අපේ ඔළුව පිරිලා තමයි තියෙන්නේ. කෙළවරක් නැතිව අපේ ඔළුවේ අරමුණු, ගෙවල් දෙරවල් ගැනත් රාජකාරි ගැනත් රටේ ලෝකේ දේවල් ගැනත් ග්‍රහලෝක ගැනත් විශ්වය ගැනත් පන්සල ගැනත් ආරණ්‍යය ගැනත් අරමුණු, කෙළවරක් නැතිව අරමුණු. නමුත් දැන් ඒවා පොඩ්ඩක් පැත්තකට දලා අපි අරණ්‍යයකට ආවා. දැන් ඒ නගරයෙන් බැහැර වෙලා නගරේ තිබුණු අතෝරක් නැති අරමුණු වෙනුවට දැන් ඔන්න අරණ්‍යයේ සීමිත අරමුණු කිහිපයකට විතරක් සීමා වුණා. මෙහෙත් හැබැයි යම් පමණක අරමුණු ප්‍රමාණයක් තියෙනවා. මෙතන ඉතින් රැට කන්නත් හම්බු වෙන්නේ නෑ. රිළවුත් ඉන්නවා. සමහර දවස්වලට සීතලයි, සමහර දවස්වලට රස්තෙයි. ඉතින් මේ කට්ටිය මේ එක් කෙනෙක් දෙන්නෙක් කියන දේ අහගෙන ඉන්නත් ඕනෑ. පෝලිමේ යන්නත් ඕනෑ. හැම තිස්සෙම කන්නත් බෑ. ඉතින් නා නා ප්‍රකාර ප්‍රශ්න මෙතැනත් තියෙනවා. හැබැයි ගෙදර තරම් ප්‍රශ්න නෑ. කෙනෙක් මේ තත්ත්වය අත්දකිනවා. එයා මේ තත්ත්වය අගය කරන්න ඕනෑ. එයා අර ලක්ෂ සංඛ්‍යාත ප්‍රශ්න වෙනුවට යම් පොඩි ප්‍රශ්න ගණනක් අගය කරලා මේකේ පොඩ්ඩක් ඉන්න උත්සාහ කරනවා.

රිළගට භාවනා කර්මස්ථානයක් හම්බ වෙනවා. දැන් ඒක වඩද්දී, ඒකට හිත දලා උත්සාහ කරද්දී කයේ තමයි හිත තියෙන්නේ. පුළුවන් තරම් කය ඇසුරු කරනවා. දැන් හැබැයි කයෙන් යම් පීඩාවක් දර්ථයක් තියෙනවා. අතන රිඳෙනවා. මෙතන රිඳෙනවා. නා නා ප්‍රකාර ප්‍රශ්න කයෙන් තියෙනවා. හැබැයි අපේ හිත කයේ එකඟ වෙලා නම්, දැන් අරණ්‍යයේ අපිට තිබුණ ප්‍රශ්න ටික තාවකාලිකව

අමතකයි. ඒ වෙනුවට දැන් මේ කයේ ප්‍රශ්න ටික විතරයි තියෙන්නේ. සතරමහා ධාතුවේ ප්‍රශ්න ටික විතරයි තියෙන්නේ. ඒ වෙනුවට අරණ්‍යයක් ප්‍රශ්න අමතකයි. අරණ්‍යයක් ප්‍රශ්නවලින් අපේ හිත නිදහස්. ඒ වෙනුවට කයක් ප්‍රශ්න අපිට තියෙනවා. දැන් බැලුවහම හිතේ ප්‍රශ්න අඩු වෙලා තියෙන්නේ. තාවකාලිකව වෙන්න පුළුවන්. නමුත් තාවකාලිකව හෝ සංඥා අඩු වෙලා තියෙන්නේ. ප්‍රශ්න අඩු වෙලා, බර සැහැල්ලු වෙලා.

ඊළඟට අපි ඉස්සරහට ගත් යම් කර්මස්ථානයක ඒ ප්‍රකට වෙච්ච ධාතුවකට හිත දනවා. අපි හිතමු පයවි ධාතුවට හිත යොමු කරනවා. වායෝ ධාතුව ඉස්සරහට අරගෙන ඒකට හිත දනවා. පිම්බීමක් හැකිලීමක් බලනවා. ආශ්වාසයක් ප්‍රශ්වාසයක් බලනවා. ඒ කියන්නේ අපි වායෝ ධාතුවට ප්‍රමුඛත්වය දීලා අපි ඒ අරමුණේ හිත පවත්වනවා. දැන් ඉතුරු ධාතු තුන නොසලකා හැරියා වගේ. දැන් මේ එක ධාතුවක දර්ථය විතරයි දැනෙන්නේ. එක ධාතුවක පීඩාව විතරයි දැනෙන්නේ. අනෙක් සියලු ධාතු යටපත් වෙලා. දැන් හිත තවත් සැහැල්ලුයි. තවත් හිත සරලයි. දැන් හිත ඒකාග්‍ර කරගන්න පහසුයි. දැන් පොඩි අරමුණු කීපයයි තියෙන්නේ.

ඉතින් මෙහෙම යන ගමනකදී හිත තව තව මේ ඉදිරියට ගත් අරමුණක් යම් යම් ආදීනව බලනවා. මේ අරමුණේ තියෙන පෙළීම දකිනවා. මේ අරමුණේ තියෙන දර්ථය දකිනවා. ඒකේ තියන අනිත්‍ය ස්වභාවය තේරුම්ගන්නවා. නිරන්තරයෙන්ම මේක ඇති වීම් නැති වීම්වලින් පෙළෙන බව තේරුම්ගන්නවා. මේකට මගේ කිසිම පාලනයක් නැති බව තේරුම් යනවා. එහෙම නම් හිත මේ අරමුණත් අත්හරීවි. හිතට පුළුවන් මෙවැනි ශක්තියකුත් ඇති කරගන්න. දැන් අල්ලාගත හිටියේ මෙවිචරයි. ඒ තැනත් මේ වගේ නම්, මේ තරම්ම පෙළෙනවා නම්, මොනවටද මේක අල්ලාගත ඉන්නේ? එහෙම නම් සිතේ යම් නුවණක් අවදි වෙච්ච අවස්ථාවකදී මේ ඉස්සරහින් තියාගත්ත අරමුණක් මේ හිත විසින් අතහැරලා දන්න පුළුවන්.

ඉතින් මෙබඳු තත්ත්වයක් තමයි අපි ඊයේ සාකච්ඡා කළේ අනිශ්‍රිත ස්වභාවයක් කියලා. මොකද දැන් හිත තේරුම් අරගෙන නිශ්‍රය

කරගෙන ඉන්නවා කියන එක, යම් යම් දේවල් ඇසුරු කරගෙන ඉන්නවා කියන එක හරිම බිය දනවන හරිම පීඩාකාරී පෙළන තත්ත්වයක්. ඒ වෙනුවට පුළුවන්ද මේ සිතට මොකක් හරි ඇසුරු නොකර ඉන්න? ඉතින් මේ අනිශ්‍රිත ස්වභාවය කෙනෙක් හඳුනාගන්නවා නම්, ඒකට වටිනාකමක් දෙනවා නම්, ඒක විශ්වාස කරන්න වර්ධනය කරන්න උත්සාහ කරනවා නම් ඒ හරහා සිත තව තව නිදහස් වෙනවා. ඒ නිදහස එක එක පැත්තෙන් වැඩෙන්න පුළුවන්. නිමිති නොගන්නා පැත්තකින් වැඩෙන්න පුළුවන්. මෙතන තව තව ආසා නොකිරීමේ පැත්තකින් වැඩෙන්න පුළුවන්. ඒ වගේම මෙතන ගන්න කිසිම සාරයක්, ආත්මීය ස්වභාවයක් 'මගේ' කියාගන්න දෙයක් නැහැ කියලා වැඩෙන්නත් පුළුවන්. මහාසුඤ්ඤා සූත්‍රයේදී බුදුරජාණන් වහන්සේ විශේෂයෙන් ඉදිරියට අරගෙන තියෙන්නෙ ශුන්‍ය ස්වභාවය; ගන්න කියලා ඇතුළේ සාරයක් නැහැ. ආත්මීය ස්වභාවයක් නැහැ. මගේ කියලා ගන්න දෙයක් නැහැ. එහෙම නම් හිත දැන් පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ තනියෙන් ඉන්න ගතියක්, ඉඩකඩ පහසු ගතියක්, සරලව ඉන්න ගතියක්, විවේකීව ඉන්න ගතියක්, අනිශ්‍රිතව ඉන්න ගතියක් තමයි එහෙම නම් ඉස්සරහට ගන්නෙ.

දැන් බුදුරජාණන් වහන්සේ වදරනවා මේක වර්ධනය කරගන්න කියලා. ඒ සඳහා යෝගාවචරයා අභ්‍යන්තර අරමුණක් භාවිත කරලා මේ තත්ත්වය ගන්න පුළුවන්ද කියල උත්සාහවන්න වෙනවා. එතකොට සමහර වෙලාවට සාර්ථක වෙනවා. සමහර වෙලාවකට අසාර්ථක වෙන්නත් පුළුවනි. බුදුරජාණන් වහන්සේ බොහොම ප්‍රායෝගිකව ඒක විස්තර කරනවා. යම් වෙලාවක අසාර්ථක වුණා නම් එයා නැවතත් උත්සාහවත් වෙනවා. ඒ අරමුණුවල යථා ස්වභාවය දකිමින්, ප්‍රඥවෙන් ලැබෙන්න ඕනෑ පෝෂණය, ප්‍රඥවෙන් ලැබෙන්න ඕනෑ අවබෝධය සිතට කාවද්දනවා. මෙසේ කාවද්දීමේ යම් අවස්ථාවකදී නැවත හිත ඒ ශුන්‍ය ස්වභාවයට යන්න පුළුවන්. සමහර වෙලාවට එයා බාහිර අරමුණක් අරන් උත්සාහවන්න වෙනවා. ඒ බාහිර අරමුණේ සිත නැවත නැවත නංවන්න නංවන්න, ඒකේ යථා ස්වභාවය වැටහිලාත් මේ සිත

නිදහස් වෙන්න පුළුවන්. මේ විදියට යෝගාවචරයෙක් ප්‍රායෝගිකව පුහුණු වෙන ආකාරය බුදුන්වහන්සේ විස්තර කරනවා. විශේෂයෙන් මහාසුඤ්ඤන සූත්‍රයේ එහෙම ඒ විවිධාකාර ක්‍රමවලට හිත හඳුනාගන්න අරමුණු ඇසුරු නොකරන ස්වභාවය, අරමුණුවලින් නිදහස් වෙලා ඉන්න ස්වභාවය පුරුදු කිරීම ගැන බුදුන්වහන්සේ නැවත නැවත දේශනා කරලා තියෙනවා.

ඉතින් මෙහෙම යම් කිසි කෙනෙක් පවත්වනවා නම්, මේ හැදෙන සමාධියට කියනවා අනිමිත්ත සමාධියක්, ශුන්‍යතා සමාධියක් කියලා. කෙනෙක් මේ තත්ත්වයට පත් වුවොත් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා, එතන ඉඳන් ඊළඟ අදියරට යන්න. මේ හැදිලා තියෙන තත්ත්වයත් තාවකාලිකයි. මොකද, යම් වෙහෙසක් දරලා චීර්යයක් දරලා අර වගේ විවිධාකාර අරමුණුවල තිබෙන යථා ස්වභාවය දැකලා ඒකෙන් යම් ප්‍රඥාවක් වඩලා ගත්ත තත්ත්වයක් මේ ඇති වෙලා තියෙන්නේ. මේක තවම අපේ භුක්තියට සින්න වෙලා නෑ. මේ තත්ත්වයත් අනිත්‍යයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා "සො එවං පජානාති: අයමපි ඛො අනිමිත්තො වෙනොසමාධි අභිසංඛිනො ආභිසංඤ්චනසිංකො. යං ඛො පන කිඤ්චි අභිසංඛිතං ආභිසංඤ්චනසිංකං, තදනිචං නිරොධධම්ම'න්ති පජානාති"⁴³ - මේකත් මේ හොඳට හිතල මතල භාවනාවකින් ගත් දෙයක්. සකස් කරල හදගත් දෙයක්. ඒ නිසා මේ තත්ත්වයත් අනිත්‍ය ස්වභාවයක්. සංස්කරණය කරපු ස්වභාවයක්. ඒකත් නැති වෙලා යන ස්වභාවයක්. එහෙනම් මේකට ඇලෙන්න යන්නත් එපා. මේ සමාධිය ඇතුළේ ඉන්ද්‍රදේදී 'අනිත්‍යයි දුකයි' කියල කථා කිරීමක් නොවේ මේ කියන්නේ. මේ ස්වභාවය මම තාම සකස් කරලා ගන්නේ. මොකක් හරි වේදනාවකට දලා ධාතු ලක්ෂණයකට දලා හිත දිභාවම බලලා, හොඳට සංස්කාර ධර්ම සම්මර්ශනය කරල ගන්න තත්ත්වයක් තමයි තවම තියෙන්නේ. මට මේ තියෙන්නේ ඉබේ ලැබිව්ව තත්ත්වයක් නොවෙයි. මට උරුම වෙව්ව තත්ත්වයක් නොවෙයි. මම වෙහෙසිලා

⁴³ මජ්ඣිම නිකාය, චූළසුඤ්ඤන සූත්‍රය

වීර්යයෙන් මහන්සි වී ගත යුතුයි. ඒකත් පවත්වාගන්න තවම මට බෑ. ඒ නිසා මේ තත්ත්වය තාවකාලිකයි. මේකටත් ඇලෙන්න දෙයක් නෑ.

මේ තත්ත්වයේ ඉන්ද්‍රේද්දී මොකද මේක කැඩෙන්නේ? යෝගාවචරයා දැන් විමසිලිමත් වෙනවා. අපි හිතමු පර්යංකයේදී මේ මට්ටම ගන්නා. එයාට දැන් පැය භාගයක් විතර මේ තත්ත්වය පවත්වාගන්න පුළුවන්. එයා සක්මනට යනවා. සක්මනට ගියාම එව්වර ගන්න බෑ. එව්වර ඉන්න බෑ. මොකද මේක කැඩෙන්නේ? අන්න ඒක යෝගාවචරයා විමසල බලනවා. දැන් යෝගාවචරයාට ජේනවා හිතට සිතුවිලි එනවා, ඇසට රූප ජේනවා, හිත ඒ ඔස්සේ යනවා. කනට ශබ්ද ඇහෙනවා, හිත ඒ ඔස්සේ යනවා. අර තිබුණු අනිශ්‍රිත ස්වභාවය ඉක්මනට කැඩිලා යනවා. ඒක පවත්වගෙන යන්න අමාරුයි. එහෙම නම් දැන් බෙහෙතක් දෙන්න වෙනවා. එළියෙන් ඇවිල්ලා මේ කඩන කැඩිල්ල වළක්වාගන්නේ කොහොමද? ඒ කැඩෙන්නේ මොකද? දැන් එයාට සිද්ධ වෙනවා තව තව ඇතුළ ගැන විමසන්න. ඇයි තාමත් මේ හිත පරණ අරමුණුවලට යන්නේ. මෙව්වර පිරිසිදු තැනක් හොයල දීලත් ඒකෙ ඉන්න මෙව්වර උත්සාහ කරලත් ඒත් ඇයි මේ හිත පරණ ආරම්භණ ඔස්සේ යන්නේ? ඇයි මේ හිත ගිහින් ගිහින් උපාදන කරන්නේ? එහෙම නම් කෙනෙකුගෙ ඇතුළේ තිබෙන පුරුදු ටික, රටා ටික තත්ත්වගත වෙලා තියෙන හැටි බොහෝම සියුම් ප්‍රඥාවකින් අවබෝධ කරගැනීමට උත්සාහ වෙනවා.

එතකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා මේ විදිහට තමන්ගේ සිතේ තියෙනවා කාමාසුවයක්; ඇතුළේ තියෙනවා පුදුමාකාර උචමනාවක් සෙවීමක් මේ කාමයන්ට. ලස්සන ලස්සන රූප හොයාගෙන යන ගතියක් තියෙනවා. ඇත කුමක් හරි ලස්සන රූපයක් තියනවා කිව්වොත් අපි අපේ දන්න යාළුවෝ ටිකක් අඩ ගහගෙන බස් එකකුත් කතා කරගෙන ගිහින් ඒක බලනවා. කොහේ හරි සංගීත සංදර්ශනයක් තියෙනවා කිව්වොත් යාළුවෝ ටිකක් අඩ ගහගෙන ගෙදර ඉන්න අයත් එක්කගෙන බස් එකකුත් කතා කරගෙන ඒක අහන්න යනවා. ඊළඟට කොහේ හරි හොඳ සුවඳක් ආඝ්‍රාණය කරන්න තිබුණොත් ඔන්න අපි ඒක හොයාගෙන යනවා. මේ විදියට අපි කාමයන් හොයාගෙන යන ගතියක් තියෙනවා. ඇතුළෙන්

ඉල්ලනවා මේක. දැන් ඒකට කියනවා 'කාමෙසනා' කියලා. කාමයන් ඉල්ලනවා. කාමයන් සොයනවා. කාමයන් ගැන පර්යේෂණ කරන ගතියක් තියෙනවා. එහෙම නම් මේ ඇතුළේ තියෙන කාමාසුවය නිසා එහෙම නම් උසිගැන්වීමක් වෙලා වගේ අපි කාමයන් සොයාගෙන යනවා. රූප තණ්හාවක්, ශබ්ද තණ්හාවක්, රස තණ්හාවක්, ගන්ධ තණ්හාවක්, ස්පර්ශ තණ්හාවක්, ධම්ම තණ්හාවක්. මෙබඳු සය ආකාරයකින් තණ්හාවක් අපි තුළ වැඩෙනවා. මොකද, යට තවම ඉල්ලන ගතියක් තියෙනවා. තවම ආසුව තත්ත්වගත වෙලා තියෙනවා. මේගොල්ලො යට ඉඳන් ඉල්ලන්නේ. කම්මැලි වේලාවට ඔන්න රූපයක් පෙන්වන්න කියල ඉල්ලනවා. ශබ්දයක් අස්සන්න කියල ඉල්ලනවා. සුවඳක් දෙන්න කියල ඉල්ලනවා. මොකක්වත් නැත්නම් සිතුවිල්ලක් හරි හිතලා, ඒකේ යම් ආස්වාදයක් ලබන්න කියලා ඉල්ලනවා.

මේ පෙළගැසීම කොහොමද වෙන්නෙ කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වා දීලා තියෙනවා. ඒකත් අපට පොඩ්ඩක් මතු කරගන්න පුළුවන්. දීඝ නිකායේ මහානිදන සූත්‍රයේ බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ ගැන දීර්ඝ වශයෙන් වදාරා තියනවා.

“වෙදනං පටිච්ච තණ්හා, තණ්හං පටිච්ච පරියෙසනා, පරියෙසනං පටිච්ච ලාභො, ලාභං පටිච්ච විනිච්ඡයො, විනිච්ඡයං පටිච්ච ඡන්දරාගො, ඡන්දරාගං පටිච්ච අජේඤ්ඤාසානං, අජේඤ්ඤාසානං පටිච්ච පරිග්ගහො, පරිග්ගහං පටිච්ච මච්ඡරියං, මච්ඡරියං පටිච්ච ආරකෙඛා. ආරකඛාධිකරණං පටිච්ච දණ්ඩාදන සඤ්ඤාදන කලහ විග්ගහ විවාදකුචං කුචං පෙසුඤ්ඤා මුසාවාද අනෙකෙ පාපකා අකුසලා ධම්මා සමභවන්ති”

වේදනාවක් පහළ වුණාම ඒ වේදනාව සැපදයක නම් තණ්හාවක් පහළ වෙනවා. “වෙදනං පටිච්ච තණ්හා” පහළ වෙච්ච වේදනාව හරිම සුවදයකයි. අපි යම් කිසි රූපයක් දැක්කා. එතකොට ඒ හරහා යම් සතුටක් පහළ වුණා. සැප වේදනාවක් පහළ වෙනවා. මේ පහළ වෙච්ච තණ්හාව නිසා දැන් හොයනවා. “මෙයා කොහෙද දන්නෙ නෑ ඉන්නෙ?” අන්න දැන් හොයනවා. මොකද අර දැක්ක

දර්ශනය අමුතුවම හිතේ වේදනාවක් පහළ කළා. ඒක හරිම සුන්දරයි, සුවදයකයි. අන්ත දැන් භොයනවා. පර්යේෂණ කරනවා. දැන් හිතේ භොයන ගතියක් පහළ වෙලා. “පරියෙසනං පටිච්ච ලාභො” දැන් ඔන්න ලැබිලා. ‘සොයන්නාට හම්බ වේ’ කියලා තියෙන්නෙ. දැන් ලැබිලා. දැන් එක්කෙනෙක් නොවේ දෙනුන්දෙනෙකුත් හම්බ වෙලා. හම්බ වුණාට පස්සේ භොයලා බලනවා. දැන් කොයි එක්කෙනාද තෝරගන්නේ. දැන් විනිශ්චයක් කරනවා. දැන් ඔන්න හොඳම එක්කෙනා ගැන විනිශ්චය කරල තෝරගත්තු කෙනා ගැන ලොකු ඇලීමක් ඡන්දරාගයක්. දැන් ඡන්දරාගයෙන් පස්සේ මොකද වෙන්නේ? ඒ තෝරාගත්තු කෙනා ගැන බැසගැනීමක්. හිත එතැන බැසගත්තා. ඊට පස්සේ ඔන්න අයිති කරගත්ත. විවාහ කරගත්ත කියලා කියමු. දැන් අයිති කරගෙන ඉන්නෙ. ඊට පස්සේ දැන් වෙන කෙනෙක් බලනවාට කැමති නෑ. මොකද මට අයිති කෙනා නේ. මං අයිති කරගත්තා. වෙන කෙනෙක් හෙම බැලුවොත් ප්‍රශ්නයක්. මොකද මට අයිතියි. දැන් මච්ඡරියක් පහළ වෙනවා. මසුරුකමක් පහළ වෙනවා. මට විතරයි අයිති. මම විතරක් භුක්ති විඳින්න ඕනෑ. මම විතරයි රස විඳින්න ඕනෑ. මේ මගේ දේ. දැන් ඉතින් ආරක්ෂා කරන්න ඕනෑ. මොකද මේ මම විතරක් නෙවෙයි කැමති. මේ රටේ වටේ ඉන්න ඔක්කොමලා කැමතියි. අහල පහළ අයත් කැමතියි. ඒ අයත් පොඩ්ඩක් ඇවිල්ල බලනවා. ඉතින් මොකද කරන්නේ? ඔන්න ගේකුත් හදගත්තා. ගේට්ටුවකුත් හැදුවා. ඔන්න ආරක්ෂා කරන්න වෙනවා. දැන් මේ ආරක්ෂාව බැරි වෙලාවත් කඩාගෙන ආවොත් දඬු මුගුරු ගන්න වෙනවා. සමහර වෙලාවට ආයුධ ගන්න වෙනවා. “තෝ... තෝ...වර. පල” කියල කියන්න වෙනවා. ඊට පස්සේ කලහ, විවාද, ප්‍රශ්න ඇති වෙනවා. කේලාම් කියනවා. බොරු කියනවා. ඔක්කොම වික සිද්ධ වෙනවා. විවිධාකාර කෙළවරක් නැති අකුසල් ධර්ම පහළ වෙනවා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ අපිට මේ කාම ලෝකයේ වෙලා තිබෙන දේ තමයි මේ පෙන්වලා දීලා තියෙන්නෙ. මහා නිධාන සූත්‍රයේ අපිට මේ විත්‍රය මවලා පෙන්වනවා. පැහැදිලි කර පෙන්වනවා. කොහොමද මේ සැප වේදනාවකින් පටන් අරගෙන ඒක හරහා තණ්හාවක් පහළ වුණා. ඒක ඊට පස්සේ භොයන්න ගත්තා.

ඊට පස්සේ හම්බ වුණා. හම්බ වෙච්ච දේ හොඳට විනිශ්චය කරලා ඒකට බැසගත්තා. ඒක අයිති කරගත්තා. අයිති කරගන්න දේ ගැන මසුරුකමක් ඇති කරගත්තා. ඒක ඊළඟට ආරක්ෂා කරගන්න යනවා. ඊට පස්සේ ගහ බැනගන්න යනවා. “අනෙකෙ පාපකා අකුසලා ධම්මා සමභවනති”. මේ තත්ත්වය තමයි කාමයන් ඔස්සේ ගිහිල්ලා අපිට සිද්ධ වෙන්නේ. මේ ඔක්කොම මෙහෙයවීමක් වගේ. උසිගැන්වීමක් වගේ. යට තියන කාමාසුව හැම විටම මතු කරලා දෙනවා. සමහර වේලාවට අපි යම් කිසි භාවනාවක් වඩද්දී මේවා නැහැ. මේවා තාවකාලිකව යටපත් වෙනවා. නමුත් අර හේතු ටික සම්පාදනය වූ ගමන් යටින් උසිගැන්වීමක් එනවා. එතකොට ආයෙත් අපි භායන එක කරනවා. ආයෙත් තණ්හාව ඇති කරගන්නවා. ආයෙත් උපාදන කරනවා. ආයෙත් ගහ බැනගන්නවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන එම වක්‍රයේ කොහේ හරි අපි අහු වෙනවා.

ඒ නිසා අපිට මේවා කොයි වෙලාවෙද නැත්තේ? කොයි වෙලාවෙද මේ කාමාසුව සම්පූර්ණයෙන් දුරු වෙලා තියෙන්නේ? කොයි වෙලාවෙද භවාසුව සම්පූර්ණයෙන් දුරු වෙලා තියෙන්නේ? අවිජ්ජාසුව සම්පූර්ණයෙන් දුරු වෙන්නේ? මේවා අපිම තේරුම්ගන්න එක බොහොම දුෂ්කර කාර්යයක්. මේ ආසුව හරහා කෙලෙස් මතු වන මතු වන අවස්ථාවලදී තමයි යෝගාවචරයෙකුට තේරුම්ගන්න වෙන්නේ. මොකද, එතෙක් එයාට මේවා නිදගෙන තිබෙන බවටත් තේරෙන්නේ නැති තරම්. බුදු කෙනෙක් කියපු හින්ද තමයි අපිට විශ්වාස කරන්න පුළුවන් වෙන්නේ. මගේ හිතේ දැන් නම් තිබෙන්නේ මෙමතියක්. හැබැයි සමහර වේලාවට මේක නැති වෙලා ආයෙත් පටිසයක් පහළ වෙන්න පුළුවන්. මගේ හිතේ දැනට තියෙන්නේ රාගයෙන් තොර විරාගී බවක්. නැවතත් ඔන්න රාගී බවක් පහළ වෙන්න පුළුවන්. අන්න ඒ වගේ මේ යෝගාවචරයෙක් තමන්ව ටිකක් අවතක්සේරු කරලා “ඇතුළේ කෙලෙස් ඇති” කියලා යම් සෞඛ්‍ය සම්පන්න මට්ටමකින් හිතන්න වෙනවා. ඒ නිසා අති පූජ්‍ය මාතර ඥානාරාම ස්වාමීන් වහන්සේ නිතරම උපදෙස් දීලා තියනවා “ඔය විවිධාකාර මට්ටම් ගැන වැඩිය හිතන්න යන්න එපා. ඒ වගේ

තැන්වලදී තමන්ව අවතක්සේරු කරගන්න. මොකද තාම මේ හිත ඇතුළේ කෙලෙස් තියෙන්න පුළුවන්” කියලා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ වදලා අනිමිත්ත සමාධියක්, ශුන්‍යතා සමාධියක් ඇසුරු කරන්න කරන්න ඒක කැඩෙන හැටි බලද්දී කෙනෙකුට හඳුනාගන්න පුළුවන් මේ විවිධාකාර කෙලෙස් ප්‍රවාහ; කෙලෙස් රටා. සිතේ මැවෙන සිතුවිලි රටා කෙනෙකුට හඳුනාගන්න පුළුවන්. සමහර වෙලාවට මේ ස්වභාවය තුළ කෙනෙක් නිරායාසයෙන් හිත පවත්වාගැනීමට උත්සාහ කරනවා. අපි හිතමු මුලින් නම් සමාධියක් හරහා ගිහිල්ලා සංස්කාර සම්මර්ශනයක් කරලා පැය භාගයක් අපි අනිමිත්ත සමාධියක හිටියා. දැන් අපි ටිකක් සකස් කරපු ගතිය තියෙනවා. තවත් මේක වඩනකොට විනාඩි 35 ක් ඉන්න පුළුවන්. 45 ක් ඉන්න පුළුවන්. මේක දිගට වර්ධනය වෙනවා. අපි හිතමු කෙනෙක් උත්සාහවන්න වෙන්න වෙන්න, දැන් එයාට ටිකක් අඩු විරියයකින් මේ තත්ත්වය ගන්න පුළුවන්. මේක පුරුදු කරන්න කරන්න, අර තරම් වෙහෙස වෙන්න අවශ්‍ය නෑ. අපි හිතමු මුලදී නම් ආනාපානයක් වඩලා හිත හොඳට සියුම් කරලා, ඊට පස්සේ නැවත වේදනානුපස්සනාවක් වඩලා ඒ හරහා තමයි මෙබඳු සමාධියකට පැමිණියේ. දැන් එව්වරම දිග ගමනක් යන්න ඕනෑ නෑ. දැන් ආනාපානය පොඩි වෙලාවක් වඩලා වේදනානුපස්සනාව ටික වෙලාවක් වඩනකොට ආයේ හිත අනිශ්‍රිත ස්වභාවයටම පත් වෙනවා. දැන් යෝගාවචරයා උත්සාහවන්න වෙනවා ආනාපානය නොකරම වේදනානුපස්සනාව පමණක් කරලා මෙතනට හිත ගන්න. ඒක ටිකක් සාර්ථක වුණා කියමු.

මේ උත්සාහය හරහා දැන් ප්‍රඥව හොඳට වැඩෙනවා. ඒ ප්‍රඥවෙන් හිත දේවල් අතහරිනවා. අතහැරලා දැන් අර තත්ත්වයට පත් වෙනවා. මේක හුරු කරන්න කරන්න අපිට පැයක් විතර ඉන්න පුළුවන්. මේක නිකම් හිතේ රෙජිස්ටර් වුණා වගේ ගතියක් වෙන්න පුළුවන්. දැන් හිත හඳුනාගන්නවා ‘මෙහෙම ඉන්න පුළුවන්’ කියලා. කලින් නම් එහෙම ගතියක් හඳුනාගෙන තිබුණේ නෑ. දැන් හිතම හඳුනාගෙන ‘මේ වගේ සාමකාමී තත්ත්වයක්, මොකකටවත් ඇලෙන්නෙ නැති තත්ත්වයක්, අරමුණුවලින් තොර තත්ත්වයක්,

නිමිති නොගන්නා තත්ත්වයක්, කෙලෙසුන්ගෙන් තොර තත්ත්වයක් හිතේ පවත්වන්න පුළුවන්' කියලා. ඒක තාවකාලිකයි. හැබැයි පවත්වන්න පුළුවන්. යෝගාවචරයා හඳුනාගන්නවා. ඊළඟට පුළුවන්ද ඒ තත්ත්වය සමාධියක් වඩන්නේ නැතුව පවත්වන්න. පර්යංකයේ වාඩි නොවී සක්මනේදී මේ තත්ත්වය ගන්න පුළුවන්ද කියල යෝගාවචරයා උත්සාහ කරනවා. සක්මනේදී මුලදී අමාරැයි. මොකද ඇස් ඇරගෙන ඉන්නේ. අනෙක් අය ජේනවා. ශබ්දත් ඇසෙනවා. අපි පොඩ්ඩක් එහාට මෙහාට වලනය වෙනවා. ඇවිදිනවා. ඉතින් ඒ අස්සේ හිත අර වගේ පවත්වනවා කියන එක හරි අභියෝගයක්. අරමුණු ළඟටම එනවා; ළඟටම එද්දීත් ඒවා ග්‍රහණය කරන්නේ නැතුව උපාදාන කරන්නේ නැතුව නිදහසේ ඉන්න පුළුවන්ද කියල උත්සාහයක් දරනවා.

කෙනෙක් උත්සාහ වෙලාම මෙය වර්ධනය කරගන්න ඉඩ දිය යුතුයි. මුලදී හැදෙන්නේ පොඩි වට ප්‍රමාණයකින් තියෙන නිදහසක් වගේ. පස්සේ තමයි මේ නිදහස වර්ධනය වෙමින් වර්ධනය වෙමින් යන්නේ. මේක උපමාවක් ලෙස කියනවා නම්, රටක යුද්ධයක් තියෙනකොට ඒ සතුරාට අයිති ප්‍රදේශයකට දක්ෂ හටයෝ ටිකක් ගිහිල්ලා පොඩි ප්‍රදේශයක් අල්ලගත්තා. බොහෝම පොඩි වට ප්‍රමාණයක්. අපි හිතමු කිලෝමීටර් 1 ක් කියලා. ඒ ප්‍රදේශයේ විතරයි තාම ඔවුන්ට බලය තිබෙන්නේ. ආසන්නයේ ඔක්කොම සතුරෝ ඉන්නවා. දැන් මේ අල්ලාගත් ප්‍රදේශයේ බලය තහවුරු කරනවා. බලය තහවුරු කිරීමේ මෙහෙයුම් දැන් ක්‍රියාත්මක කරනවා. දැන් මේගොල්ලන්ගේ මිත්‍ර හමුදාව මෙතෙක්ට එනවා. බලය තව තව තහවුරු වෙනවා. මෙතන තියන බිම් බෝම්බ ටික අයිත් කරල දනවා. තමන්ගේ ආරක්ෂක වැට තර කරගන්නවා. ඒක තව තව ඇතට ගෙන යනවා. දැන් සතුරෝ ඇතට ඇතට යනවා. ඒ ආරක්ෂක වැට තව තව වර්ධනය වෙන්න පටන්ගන්නවා. දැන් කිලෝමීටර් 1 ක වට ප්‍රමාණය, කිලෝමීටර් 2 දක්වා වර්ධනය වෙලා. කිලෝමීටර් 3 ක් දක්වා පැතිරිලා. යම් දවසක මේකට හානි වෙන්නේ සතුරෝ නිසා. තවම අවිනිශ්චිත භාවයක් තිබෙනවා මේ සතුරෝ ඉන්න තාක්. සතුරන් නැති යම් දවසක ලොකු ආරක්ෂාවක් අවශ්‍ය නැති තරම්. අන්න

එතකොට කියනවා යුද්ධ හමුදා නීතිය ඉවත් කළා. දැන් සිවිල් නීතිය යටතේ තියෙන්නේ. මේකට තමයි සාමකාමී තත්ත්වයක් කියන්නේ. දැන් යුද්ධයක් නෑ.

මෙන්න මේ වගේ තමයි යෝගාවචරයෙකුත් හිතේ හටගන්නා විවිධාකාර කෙලෙස් ටික ටික දෑක දෑක ප්‍රභාණය කරන්නේ. මේ කෙලෙස් සතුරන්ගෙන් එන ප්‍රහාර අඩු වෙන්න ගන්නවා. යෝගාවචරයාගේ නුවණ වැඩෙන්න ගන්නවා. කෙලෙස් සතුරෝ ටික ටික දුර්වල වෙන්න ගන්නවා. හිතේ තියෙන නිදහස වැඩි වෙන්න ගන්නවා. හැබැයි ඒ හිතේ නිදහස පරීක්ෂම් වුණේ මේ බංකරයේ ඉන්න නිසාද? නැත්නම් ඇත්ත වශයෙන්ම සතුරන් මැඬපවත්වපු නිසාද, පරාජය කරපු නිසාද? කියලා අපටම විනිශ්චය කරන්න වෙනවා. හමුදා කඳවුරට වෙලා ඉන්නකොට ආරක්ෂාව තියෙනවා වෙන්න පුළුවන්. හැබැයි හමුදා කඳවුරෙන් එළියට ගියාම අපිට මැරුම්කන්න වෙන්නත් පුළුවන්. එහෙම නම් අපි උත්සාහ කරන්න අවශ්‍යයි කොහොමද හමුදා කඳවුරෙන් පිටදීත් අපි ආරක්ෂා වෙන්නේ බිය සැක නැතිව ඉන්නේ කියලා.

ඒ වගේ තමයි මේ හිතත්. අපි හිතාගෙන හිටියට මේකේ සතුරෝ නෑ කියලා, සතුරෝ සැඟවිලා ඉන්න පුළුවන්. ඒ නිසා තමයි අපි නැවත නැවත හිතේ සිටින සතුරන් හඳුනාගැනීමට උත්සාහවන්න වෙන්නේ. මොකද මේ සතුරෝ එක පාරටම ඉස්සරහට එන්නෙත් නෑ. නිදාගෙන ඉන්නේ; සැඟවිලා ඉන්නේ. ඒ සතුරෝ හඳුනාගන්න නම් අපේ හිතේ සැහෙන පිරිසිදුකමක් තියෙන්න ඕනෑ. ඒ කියන්නේ කිසිම ක්ලේශයක් නැති තත්ත්වයක් උපාදනවලින් තොර සංසිද්ධිව නිවුණු තත්ත්වයක් එහෙනම් අපි මුලින් හඳුනාගන්න වෙනවා. පිරිසිදු තත්ත්වයට සාපේක්ෂකව තමයි අපිරිසිදු දෙයක් හඳුනාගන්නේ. පිරිසිදු නොකෙලෙසුණු තත්ත්වයකට සාපේක්ෂකව තමයි කෙලෙසුණු තත්ත්වයක් හඳුනාගන්න පුළුවන් වෙන්නේ. ඒක තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන මාර්ගය කරගන්න වෙන්නේ.

දැන් මේ විදියට බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා කෙනෙක් මේ අනිමිත්ත වේතෝ සමාධියත් ටික ටික වර්ධනය කරලා

ඒක දැන් එයාගේ ගෙදර වගේ පත් කරගෙන හිත නිකම් එතනමයි තියෙන්නෙ. සාමාන්‍යයෙන් දැන් හිත ඉන්නේ නිමිති නොගෙන. එයා දැන් සැතපෙනකොටත් පුළුවන්ද නිමිති නොගෙන සැතපෙන්න? කන බොනකොටත් හිත තමන් එක්කම ඉන්න පුළුවන්ද? ගමනක් බිමනක් යනකොටත් එයාට දැන් ඒ පුරුද්ද නිරායාසයෙන් කරන්න පුළුවන්ද? යෝගාවචරයා දැන් මේක භුක්තියට සින්න කරගන්න තත්වයක් ඇති වුණා නම්, බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා "තස්ස එවං ජානතො එවං පස්සතො කාමාසවාපි චිත්තං විමුච්චති. භවාසවාපි චිත්තං විමුච්චති. අවිජ්ජාසවාපි චිත්තං විමුච්චති."⁴⁴ එබඳු සිතක් ටික ටික කාමාශ්‍රවයෙන් නිදහස් වෙනවා. භවාශ්‍රවයෙන් නිදහස් වෙනවා. අවිජ්ජාශ්‍රවයෙන් නිදහස් වෙනවා.

මේ වගේ ආසුව ක්ෂය කරන ක්‍රම බුදුරජාණන් වහන්සේ විවිධ තැන්වල විවිධ සූත්‍ර දේශනාවල පෙන්වා දී තිබෙනවා. දැන් මං මේ ඉදිරිපත් කළේ මූලසුඤ්ඤත සූත්‍රය ඇසුරු කරමින් එක් ක්‍රමයක් පමණයි. අපි අර "චතුරාපසෙසනො හොති" කියන කොටස සාකච්ඡා කරද්දී ඒකේ සතර ආකාරයක් තමයි කථා කළේ. ඉවසන තැන්වලදී ඉවසලා ආසුව නොපැමිණෙන්න කටයුතු කරනවා. ඒ ආසුව වර්ධනය නොවෙන්න කටයුතු කරනවා. හිතක අකුසල ධර්මයක් එන විට ඒවා හිතේ තබාගන්නේ නැතුව දුරු කරලා ඒකෙ තියන භානිය අවම කරගන්නවා. ඊළඟට දේවල් පරිහරණය කරනකොට ඒ පරිහරණය හරහා හිතේ කෙලෙස් ඇති නොවීම සඳහා, ප්‍රයෝජනය සලකා නුවණින් සලකලා ප්‍රත්‍යාවේක්ෂා කරලා ඒ දේවල් පරිහරණය කරනවා. භාවනාවෙනුත් මේක තව තව ශක්තිමත් කරනවා.

බොජ්ජංග ධර්ම ලෙසත් මේවා වඩනවා. "පටිසඛ්ඛා යොනිසො සතිසමේඛාජ්ඣංඛං භාවෙති විචෙකනිස්සිතං විරාගනිස්සිතං නිරොධනිස්සිතං වොස්සගාපරිණාමිං. පටිසඛ්ඛා යොනිසො ධම්මවිචයසමේඛාජ්ඣංඛං භාවෙති විචෙකනිස්සිතං විරාගනිස්සිතං නිරොධනිස්සිතං වොස්සගාපරිණාමිං.." ⁴⁵ - භාවනා

⁴⁴ මජ්ඣිම නිකාය, මූලසුඤ්ඤත සූත්‍රය
⁴⁵ මජ්ඣිම නිකාය, සබ්බාසව සූත්‍රය

පහාතබ්බා කියල බුදුරජාණන් වහන්සේ සිත තව තවත් ශක්තිමත් කරනවා. අවබෝධය පිණිස යන මාර්ගය තව තව ශක්තිමත් කරල දෙනවා බොජ්ඣංග ධර්ම තව තවත් දියුණු කරමින්. දැන් හැබැයි බොජ්ඣංග ධර්ම දියුණු කරන්නේ කලබලේ නොවේ. කිට්කිටියේ තද වූ විර්යයකින් නොවේ. විවේකයක් ඇසුරු කරමින් නිරෝධයක් ඇසුරු කරමින් විරාගයක් ඇසුරු කරමින් අතහරින ආකල්පයක් ඇසුරු කරමින්. හිතේ විවේකය තව තව පවත්වමින්, අනිශ්‍රිත ස්වභාවයක් හැකි තාක් පවත්වමින්, හිතට නිදහසේ ඉන්න දෙමින්. මෙහෙමයි තව තව බොජ්ඣංග දියුණු කරන්නේ.

එහෙම නම් අපිත් මේ කාරණා තේරුම් අරගෙන, බුදුරජාණන් වහන්සේ කියන මේ මාර්ගයේ යන විට මේ විදියට කාමාශ්‍රව්වලින් හිත පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ නිදහස් කරගන්න ඕනෑ. එතකොට සොයන ගතිය අඩු වෙලා දැන් කාමයන් ඔස්සේ යන්නේ නෑ. කවුරු හරි ඇවිල්ලා කතා කරනවා අහවල් සීනමාහලට විත්‍රපටියක් ඇවිල්ලා කියලා. දැන් මෙයාගේ ආසුව අඩු වෙලා නම්, එයාට හොයන්න උවමනාවක් නෑ. විත්‍රපටියක් ආව කියලා එයා දැන් දන්නේ නෑ. යාළුවෙක් කතා කළාට යන්න හිතෙන්නෙත් නෑ. දැන් හොයන්න උවමනාවක් නෑ. ඇතුළත සංසිද්දිලා. ඊළඟට සංගීත සංදර්ශනයක් තියනවා කියලා තවත් යාළුවෙක් කතා කළාට යන්න උවමනාවක් නෑ. ඇතුළත සංසිද්දිලා. ඇතුළත තෘප්තිමත් වෙලා. මොකක් හරි වෙන දෙයක් ඔස්සේ යන්න කතා කළත් ඒ යන්නත් උවමනාවක් නෑ. මෙයා හොයන්නෙත් නෑ. හොයන්න උවමනාව නැති වෙලා. රූප ශබ්ද ගඳ සුවඳ හොයාගෙන යන්නේ නෑ. දැන් කාමයන් හොයන්නේ නැති ගතියක් හිතේ ඇති වෙලා. “කාමෙසනා පහීනා හොති”⁴⁶ කියලා බුදුන් වහන්සේ වදාරනවා. දැන් එයාගේ කාමාශ්‍රව දුරු වෙලා ගිහිල්ලා. අනාගාමී වුණහම තමයි මේකෙ පරිපූර්ණත්වය වෙන්නේ කියලා පෙන්වනවා. එතෙක් අපි කාමයන් සොයනවා. ඒක හින්ද අපිට ලොකුවට ලකුණු දෙන්න අමාරුයි. සීයට සීයක් ලකුණු ලැබෙන්න අනාගාමී වෙලා නම් පමණයි. එතෙක් ඉතින් අපි සොයනවා.

⁴⁶ අංගුත්තර නිකාය, දසක නිපාත, දුතිය අරියවාස සූත්‍රය

භවාසුවය සම්පූර්ණයෙන් දුරු වෙන්නේ රහත් වුණාමයි. එහෙම නම් අර “භවෙසනා” කියන එක - භවයක් පැතීම, දිගට ජීවත් වීම සඳහා දරන උත්සාහය, නැතිනම් ඊළඟ මොහොතේ සතුට ලැබෙයිද? ඊළඟ මොහොතේ සතුට ලැබෙයිද? කියල අර කැරටි අලයක් පෙන්වන ගතිය - ඒක නැති වෙන්නෙ රහත් වුණාමයි. ඒ වෙන තාක් කල් හැම තිස්සෙම තියනවා ඊළඟ මොහොතට අදින ගතිය, භව තණ්හාව. ඒ ස්වභාවයට ‘භවනෙත්තියක්’ කියලා කියනවා. හැම තිස්සෙම මෙතන, මේ මොහොතේ තෘප්තිමත් නෑ. ඊළඟ මොහොතට තමයි අපි ආවඩන්නෙ. ඊළඟ මොහොතට තමයි කැමති. වර්තමාන මොහොතේ ඉන්න අපි එතරම් කැමැත්තක් නෑ. පස්සේ නිවන් දකිවි, දැන් නම් මම නිවන් දැකලා නෑ. හෙට තමයි නිවන් දකින්නෙ. එන භවයේ තමයි නිවන් දකින්නෙ. මෙතියි බුදුරජාණන් වහන්සේගේ කාලයේ තමයි නිවන් දකින්නේ. මෙතන භවාසුවය තමයි ක්‍රියාත්මක වෙන්නෙ. යම් අවස්ථාවක භවාසුවය සම්පූර්ණයෙන් දුරු වුණා නම් එතන කෙළින්ම අර්හත්වය. එතැනදී “භවෙසනා පහීනා භොති” - භව තත්ත්වයක්, අලුත් තත්ත්වයක්, හොඳ තත්ත්වයක් ගැන කථා කරන, හිතන, ප්‍රාර්ථනා කරන භව තණ්හාව දුරු වෙලා. භව තත්ත්වයක් භොයන ගතිය දුරු වෙලා.

දැන් මේකෙම අන්තිමට පෙන්වන්නෙ “බ්‍රහ්මචරියෙසනා පටිපාසාදා”⁴⁷ කියන කාරණයයි. යම් කෙනෙක් තුළ මෙබඳු ආධ්‍යාත්මික ගමනක යෙදීම පිණිස ලොකු උත්සාහයක් තියෙනවා. ඒකට කියනවා. “බ්‍රහ්මචරියෙසනා” කියලා. ඒක මුලදී අත්‍යවශ්‍ය වෙනවා. මේකෙ අවසානය කුමක්ද? එතනත් පෙන්වන්නේ අර්හත්වය. රහත් වෙනකල්ම මේ බ්‍රහ්මචරිය වාසය උදෙසාගයෙන් කරගෙන යනවා. මොකද මේකේ තවම වැඩ ඉවර නෑ. තවම කෙලෙස් සතුරෝ ඉන්නවා සටන් කරන්න. මේකේ අවසානය තමයි අර්හත්වය. මෙතෙක් කල් තිබුණ “බ්‍රහ්මචරිය එසනය”, අපි බ්‍රහ්මචරිය වාසයක් කරගනිමින්, ආධ්‍යාත්මික ගමනක් උනන්දු කරගනිමින් පැවැත්වූ ඒ උනන්දුව උත්සාහය, අර්හත්වයත් සමග “පටිපාසාදා” සමනය වෙනවා.

⁴⁷ අංගුත්තර නිකාය, දසක නිපාක, දුතිය අරියවාස සූත්‍රය

මේ මාර්ගයෙන් ආර්යයන් වහන්සේලා ගමන් කරනවා කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ හෙළි කරනවා. “සමවයසධොසනො හොති” - කියන තැනදී බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ “ඉධ හික්ඛවෙ හික්ඛනො කාමෙසනා පහීනා හොති, භවෙසනා පහීනා හොති, බුහමචරියෙසනා පටිපසසදා. එවං ඛො හික්ඛවෙ හික්ඛ සමවයසධොසනො හොති” කියලයි.

අපිත් මේ කාරණා තේරුම් අරගෙන අපි තුළ තිබෙන කාමාසුව භාවාසුව අවිච්ඡාසුව දුරු කොට බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වූ මාර්ගයේ ගමන් කරන්නට අපි සියලුදෙනාටම මග පෙන්වීමක් අද දින ධර්ම දේශනාවෙන් සිද්ධ වේවා කියලා ප්‍රාර්ථනා කරමින් අද ධර්ම දේශනාව අවසන් කරනවා.

සියලුදෙනාට තෙරුවන් සරණයි !



8 | කය සංසිඳුවමු

නමො තසස භගවතො අරහතො සමමා සමබ්බදධසස

“කථඤච හිකඛවෙ හිකඛු පසසදධකායසඛ්ඛාරො භොති?”

ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, ගෞරවනීය මෑණිවරුනි, ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, අපි නිස්සරණ වනය අරණ්‍ය සේනාසනයේ පැවැත්වෙන 229 වන භාවනා වැඩසටහනේ අටවැනි ධර්ම දේශනාවයි අද පවත්වන්නේ. අද අපි මාතෘකා වශයෙන් ඉදිරියෙන් තියාගන්නේ දුකිය අරියවාස සූත්‍රයයි. මේ සූත්‍රය අන්තර්ගත වෙන්නේ අංගුත්තර නිකායේ දසක නිපාතයේ.

අපි මේ දවස්වල මතක් කරගත්ත ආකාරයට ආර්යයන් වහන්සේලා, රහතන් වහන්සේලා, බුදුරජාණන් වහන්සේලා වාසස කරන ආකාරය, උන්වහන්සේලාගේ සිත පවතින ආකාරය, උන්වහන්සේලා ගුණ දියුණු කරන ආකාරය තමයි මේ සූත්‍රයේ මතු කරලා පෙන්වන්නේ. ඉතින් අපිත් ආධ්‍යාත්මික ජීවිතයකට නැඹුරු වෙච්ච අවස්ථාවක මේ වගේ සූත්‍රයක් ගැන ඉගෙනගැනීමෙන් අපිට සෑහෙන්න උත්තේජනයක් ආදර්ශයක් ලැබෙනවා. එතකොට අපේ මේ දැනට තියෙන තත්වයෙන් පියවරක් හෝ ඉස්සරහට යන්න, නැත්නම් ටික ටික ඉදිරියට යන්න මෙබඳු සූත්‍රයක් ඇසුරෙන් අපිට විශාල ධෛර්යයක් ලැබෙනවා.

ඉතින් අපි මූලික මේ සූත්‍රයේ එන කරුණු දහයෙන් ඉස්සරහින්ම තියාගන්නේ සතිය. “එකාරකො භොති” කියලා

බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා ආර්යයන් වහන්සේලා සතිය ඉස්සරහින් තියාගෙන යන ස්වභාවයක්, සති ආරක්‍ෂාව පමණක් විශ්වාස කරන ස්වභාවයක් විශේෂයෙන්ම දක්වා වදලා. මොකද විවිධාකාර අනෙකුත් ආරක්‍ෂාවල් තියෙන්න පුළුවන්. නමුත් මේ සති ආරක්‍ෂාව තමයි ඉස්සරහින් තියාගෙන යන්නේ. ඒක එකම ආරක්‍ෂාව වශයෙන් සලකන ස්වභාවයක් තියෙනවා. ‘එකාරකෙඛා භොති’ කිව්වම ඇස හරහා සිද්ධ වෙන දේ, කන හරහා නාසය, දිව, ශරීරය, මනස හරහා තමන්ට එන අරමුණු සම්බන්ධයෙන් නිතරම අවදි ගතියක්, නිතරම එළඹ සිටි සිහියක් තියෙන නිසා කොහොමත් වර්තමානයේම තමයි ජීවත් වෙන්නේ. ඒ නිසා ලොකු බලාපොරොත්තු ලොකු සැලසුම්වලින් අතීත අනාගත සංකල්පනාවලින් බැහැර වෙලා, පුළුවන් තරම් පවිච්ඡේදනාය පිළිබඳව දැනුවත් වෙමින්, හේතුප්‍රත්‍ය නිසා මේ මොහොතේ හටගන්නා ස්වභාවයන් එතැන එතැන දැකගනිමින් වාසය කරන ගතියක් තමයි අපිට තේරුම්ගන්න තියෙන්නේ.

සතිය තව තව දියුණු කරගෙන යනකොට හිතේ සමාධි ස්වභාවයක් පහළ වෙන්න පුළුවන්. ඒ සමාධියේ වර්ධනයක් සමග හිතේ තිබ්බව කාමච්ඡන්දය ව්‍යාපාදය ථීනමිද්ධය උද්ධච්ච කුක්කුච්චය විචිකිච්ඡාව යටපත් වෙනවා. මේ අංග පහ ටික ටික ප්‍රහාණය වෙන්න පටන්ගන්නවා. සේඛ මට්ටමේදී ආර්ය භූමියකට පත් වෙලා තියෙන නිසා මේකෙන් යම් කොටසක් ප්‍රහාණය වෙලාම තියෙනවා. ඇතැම් කොටසක් තමයි ඉතිරි. කෙසේ නමුත් ඉතිරි ඒවායේ සැහෙන්න දුබල වීමක් තියෙනවා. ඒ නිසා සෝවාන් මට්ටමේදී පවා අපායගාමී රාගයක් ද්වේෂයක් මෝහයක් පවතින්නේ නැ.⁴⁸ ඊළඟට ඒ නිවරණ අංග පහ ප්‍රහාණය වීම “පඤ්චඩ්ඛවිප්පතීනො භොති” කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා.

⁴⁸ සො ආකඛ්ඛමානො අත්තනාව අත්තානං බ්‍යාකරෙය්‍ය: “බිණනිරයොමිහි බිණනිරච්ඡානොති බිණපෙතතිවිසයො බිණාපායදුග්ගතිවිනිපානො, සොතාපනෙනාහමසමි අවිනිපාතධමෙමා නියතො සමොධිපරායණො”ති - සංයුත්ත නිකාය, අභිසමය සංයුත්ත, පඤ්චඩයවෙරහය සූත්‍රය

ඊළඟට තවත් බොහෝම ප්‍රබල ගුණයක් පෙන්නනවා “ජලඛනසමනතාගතො හොති” කියලා. මොකද? ඇහෙන්න රූප දකින එක, කනෙන් ශබ්ද අහන එක, දිවෙන් රස බලන එක මේ ආදී ඉඳුරන්ගෙන් විවිධාකාර අරමුණු ගැනෙන එක, ඒ ඒ ඉඳුරන්ට ඒ ඒ අරමුණු ආපාතගත වන එක කොහොමත් සිද්ධ වෙනවා. උන්වහන්සේලා කැලැවකට ගල්ගුවකට වෙලාම ඉන්නවා නෙවෙයි. මේ අනෙකුත් අය වගේ කටයුතු කරනවා කියලා අපට හිතාගන්න පුළුවන්. එතකොට මේ ඉන්ද්‍රිය හරහා විවිධාකාර අරමුණු එනවා. නමුත් අපි වාගේ ඒවා ඔස්සේ දුවන්න යන්නේ නැතුව, ඒවා ඔස්සේ ප්‍රපංච කරන්න යන්නේ නැතුව, කතන්දර ගොතන්න යන්නේ නැතුව ඒවයෙන් අන්ත දෙකට නොවැටී මැදදේ ඉන්න උත්සාහවත් වීමක් ප්‍රකට වෙනවා.

එහිදී අපි ටිකක් මතක් කරගන්නා මජ්ඣිම නිකායේ ඉන්ද්‍රිය භාවනා සූත්‍රය. ඒ කියන්නේ ඇහෙන්න රූපයක් දකලා අපේ හිතේ මනාපයක් පහළ වුණොත් ඒක නැවතත් ගන්නවා උපේක්ෂාවට. අමනාපයක් පහළ වුණත් ඒකත් නැවතත් ගන්නවා උපේක්ෂාවට. මොකද බුදුරජාණන් වහන්සේ විශේෂයෙන්ම මේ උපේක්ෂාව අගය කරනවා. “එතං සන්තං එතං පණීතං යදිදං උපෙකංඛාති” කියලා. මෙය ශාන්තයි. මෙය ප්‍රණීතයි. කුමක්ද? මෙන්න මේ උපේක්ෂාව. එතකොට මේ තත්ත්වය තේරුම්ගත්ත ආර්යයන් වහන්සේලා මේ තත්ත්වයට නැවත නැවත සිත ගැනීම සඳහා බොහොම යුහුසුලු වෙලා ඇසිපිල්ලම් ගහන සැණෙකින් උපේක්ෂාවට සිත ගන්න උත්සාහවත්ත වෙනවා. ඇහෙන්න රූපයක් දකිනම හිත අන්ත දෙකෙන් එකකට ගියා නම්, මේ මැදදට ගන්න එක ඉතාම යුහුසුලුව කරනවා. කනෙන් ශබ්දයක් ඇහුණාම සිත මේ අන්ත දෙකෙන් එකකට ගියා නම්, ඒකේ මැදදට උපේක්ෂාවට ගන්නවා කියන එක අසුරු සැණක් තරම් ඉක්මනට කරන්න උත්සාහවත්ත වෙනවා.

ඉතින් මේ විදිහට පුහුණු වෙච්ච යෝගාවචරයෙක් ආර්ය භූමියකට පැමිණුණා නම්, ඊළඟ මට්ටම පෙන්නන්නේ සේඛ ප්‍රතිපදාවක් වශයෙන්. මේ ගැන ඉන්ද්‍රිය භාවනා සූත්‍රයේ විස්තර කරනවා. එයාට ආයෙමත් මේවා සච්ඛිත වශයෙන් ඕලාරික වශයෙන්

පටිච්ච සමුප්පන්න වශයෙන් දකින්න වෙහෙසෙන් ඕනෑත් නැති තරම්. එයා ඉක්මනටම තමන්ගේ හිත ගන්නවා “අට්ඨියති හරායති ජ්ගුච්ඡති” කියලා. ‘අට්ඨියති’ කියන්නේ අකැමැත්තක් ඇති කරගන්නවා. “තාමත් මේ හිත යනවා නේද?” කියලා හිතේ දුකක් ඇති කරගෙන ඉක්මනටම උපේක්ෂාවට ගන්නවා. ‘හරායති’ කියන්නේ නැවතත් යම් අරමුණක තියෙන හොඳ හා නරක දැකලා ඒවායේ නැවතත් “ඇලුණා හෝ ගැටුණා” කියලා තමන්ටම ලැජ්ජා කරගෙන ඉක්මනටම නැවතත් මැද්දට එන එකයි. ඒ වාගේම ‘ජ්ගුච්ඡති’ කියලා “තාමත් මේක යනවාද නේද?” කියලා ජුගුප්සාවක් ඇති කරගෙන ලැජ්ජාවක් ඇති කරගෙන නැවතත් මැද්දට එනවා. මොකද දැන් එයාට මේ මැද්ද හුරුයි. ඒක තමයි දැන් අපිට හිතාගන්න තියෙන්නේ. මොකද මැද්දට ඒම සම්බන්ධයෙන් ආයෙත් ගැඹුරු විපස්සනාවක් හරහා සමාධියක් වඩලා නැවත නැවත ගැඹුරු සම්මර්ශනයක් කරලා යන්න තරම් දෙයක් නැහැ. ඒ ආර්යයන් වහන්සේට මේ “මැද්ද” කියන එක දැන් හුරු තැනක් වෙලා. ඒකම තමයි අපි මීට කලින් දවසකත් මතක් කළේ, කෙනෙක් මේ අන්ත දෙක අතහැරලා මැද්දේ ඇලෙන්නෙ නැතුව ඉන්න පුළුවන් නම් අන්ත එයා “මහා පුරුෂයෙක්” කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ පාරායන වග්ගයේ තිස්සමෙතෙතයා සූත්‍රයේ දේශනා කරනවා.

**“සො උහන්තමහිඤ්ඤය මජ්ඣෙ මනතා න ලිප්පති
තං බ්‍රූමි මහාපුරිසොති සො ඉධ සිඛ්ඛනී මච්චගාති”**

ඒ කියන්නේ දෙපැත්තම තේරුම් අරගෙන මැද්දේ ඇලෙන්නෙ නැතුව ඉන්නවා. ඉතින් මේ ප්‍රතිපදාවේ යන්න යන්න ආර්යයන් වහන්සේ නමක් එහෙම නම් යුහුසුලුව විවේකය විරාගය නිරෝධය ඇසුරු කරන ස්වභාවය තමයි තේරුම්ගන්න තියෙන්නේ.

පටන්ගන්නේ බොහෝම සුළු තැනකින්. සති මාත්‍රයකින්. ඒ වුණාට මේ සති මාත්‍රය ටික ටික වර්ධනය වෙවි ගිහිල්ලා ක්‍රමානුකූලව සමාධිය වැඩිලා ඒ සමාධිය උපයෝගී කරගෙන හොඳට ප්‍රඥාව වඩාගත්තා නම්, අන්ත හිත අනිශ්‍රිත ස්වභාවයකට එන්න පුළුවන්. ඒක තමයි අපි සතිපට්ඨාන සූත්‍රය තුළින් දවස් කීපයකට පෙර

සාකච්ඡා කළේ. එතකොට නිතර නිතරම කායානුපස්සනාව හරහා අනිශ්‍රිත ස්වභාවයට එන්න පුළුවන්. ඒ වගේම වේදනානුපස්සනාව හරහාත් චිත්තානුපස්සනාව හරහාත් ධම්මානුපස්සනාව හරහාත් අනිශ්‍රිත ස්වභාවයට එන්න පුළුවන්. මේ ඤාණ මාත්‍ර වශයෙන් ලැබිවිච අනිශ්‍රිත ස්වභාවය යෝගාවචරයෙක් නැවත නැවත වර්ධනය කරලා ඒක නිකන් තමන්ගේ සිතේ ගෙදර වගේ තත්ත්වයක්, තමාට උරුම වෙච්ච තත්ත්වයක්, තමන්ට ඕනෑ වේලාවක යන්න පුළුවන් තත්ත්වයක් දක්වා දියුණු කරනවා. පර්යංකයේදී වගේම සක්මනේදීත් ඒක ගන්න උත්සාහවන්න වෙනවා.

ඊයේ අපි ටිකක් කතා කළා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළ ඒ විවිධාකාර ක්‍රම උපාය සම්බන්ධයෙන්. කය ඇතුළේ අරමුණු වගේම බාහිර තියෙන අරමුණුත් පාවිච්චි කරලා මේක ගන්න උත්සාහවන්න වෙනවා. ඊළඟට සක්මනේ ගිහින් උත්සාහවන්න වෙන්න ඕනෑ, අභ්‍යාස කරන්න ඕනෑ, පුහුණු කරන්න ඕනෑ කියලා සක්මනට ගිහිල්ලා මේ කටයුත්තට උත්සාහවන්න වෙනවා. මේ විදිහට ප්‍රයෝගිකව මෙය පුහුණු කරනවා. මෙබඳු ප්‍රයෝගික තත්ත්වයක් පුහුණු කරන්න කරන්න එයාට ඒක උරුම වෙන ගතියක්, එයාට ඒක පහසුවෙන් ගන්න පුළුවන් ගතියක්, එයාගේ හිතේ ඒක තමන් සමගම තියෙන ගතියක් තේරෙන්න පුළුවන්.

ඊළඟට, තව දුරටත් එදිනෙදා ජීවිතයේදී කොහොමද තමන් කටයුතු කරන්නේ කියන එක සම්බන්ධයෙන් තව ටිකක් සාකච්ඡා වුණා “චතුරාපසෙසනො හොති” කියලා. ඇතැම් වෙලාවට ඉවසන්න සිද්ධ වෙනවා. ඇතැම් වෙලාවට නුවණින් සලකලා යම් යම් දේවල් පරිහරණය කරන්න සිද්ධ වෙනවා. ඒවා හරහා කෙලෙස් ඇති නොවෙන්නට වග බලාගන්න අවශ්‍යයි. ඒ වාගෙම හිතේ කෙලෙස් තබාගන්නේ නැතිව ප්‍රභාණය කරන්න අවශ්‍යයි. ඒවා ඉවසන්නේ නැතිව ඉක්මනටම අයින් කරන්න අවශ්‍යයි. මේ විදිහට බුදුරජාණන් වහන්සේ එදිනෙදා ජීවිතයේදී තව තව කෙලෙසුන්ගෙන් ඇත් වෙලා, ආශ්‍රව ප්‍රභාණය වන විදිහට හැසිරීම ගැන “චතුරාපසෙසනො හොති” කියලා දේශනා කරනවා.

ඊට පස්සේ ටිකක් ගැඹුරු පැත්තකට අපි යොමු වුණා. එදිනෙදා ජීවිතේදී හෝ අපේ දෙමාපියන් හරහා හෝ අපේ සම්ප්‍රදාය හරහා, එහෙම නැත්නම් අපේ විවිධාකාර සංස්කෘතික ඇදහිලි ක්‍රම හරහා අපේ හිතේ මුල් බැසගත්ත යම් යම් ඇදහීම් ක්‍රම විශ්වාස තියෙන්න පුළුවන්. බුදුරජාණන් වහන්සේ වදරනවා මේ යෝගාවචරයා, නැත්නම් මේ සේධ පුද්ගලයා මේ අන්ත පවා බැහැර කරනවා. “පනුණණපචෙකසච්චො භොති” කියලා ඒක පෙන්වනවා. එයා දැන් භය නැතුව ඒකායන මාර්ගයක් තෝරාගන්නවා. යන්න තියෙන්නේ මෙන්න මේ පාරේ කියලා විශ්වාසයි. යන්න තියෙන ඒකායන මාර්ගය, සෘජු මාර්ගය මේක කියලා විශ්වාසයි. අන්ත ඒ නිසා දැන් ‘නැව සැභැල්ලු කරගන්නවා’. මොකද මේ දේවල් ඔක්කොම ඔළුවේ තියාගෙන ඉන්නකොට හරිම ව්‍යාකූල තත්ත්වයක් තියෙන්නේ. දැන් වඩවඩා එයා අගය කරන්නේ විවේක නිශ්‍රිත විරාග නිශ්‍රිත නිරෝධ නිශ්‍රිත ස්වභාවයක්. අනිශ්‍රිත ස්වභාවයක්.⁴⁹ විවිධාකාර ‘දේවල්’ ඇසුරු කරනවා කියන එක, ඔළුවේ ‘දේවල්’ පුරවාගෙන ඉන්නවා කියන එක හරි වෙහෙසක් බව එයාට තේරෙනවා.

එද අපි බුද්දක නිකායේ ද්වයතානුපස්සනා සූත්‍රයේ ගාථාවක් ඉදිරිපත් කළා.

අනිසසිතො න චලති නිසසිතො ච උපාදියං,
ඉඤ්චාචඤ්ඤාචාභාවං සංසාරං නාතිවතති.
එතමාදීනවං ඤ්ඤා නිසසයෙසු මහඛ්‍යං,
අනිසසිතො අනුපාදනො සතො හික්ඛු පරිබ්බජේති.

සිත අනිශ්‍රිතයි නම් සිතේ වංචල වීමක් නෑ. අකම්පිත ස්වභාවයක් තියෙනවා. කිසිම දෙයක් ඇසුරු කරන්නෙ නැතිව සිතේ ස්වාධීනත්වයක් තියෙනවා නම්, නිදහසක් තියෙනවා නම්, එබඳු නිදහසකට එහෙම නම් කෙලෙසුන්ගෙන් තමයි තවම බාධාව තියෙන්නේ. ඒ හැරුණාම මේ අනිශ්‍රිත ස්වභාවය තුළ සිත පවත්වන්න පවත්වන්න අකම්පිත ස්වභාවයක්, නොසැලෙන ස්වභාවයක්

⁴⁹ ‘සතිසමොඡ්ඤාං භාවෙති විවෙකනිසසිතං විරාගනිසසිතං නිරෝධනිසසිතං වොසසාගාපරිණාමිං’ - මජ්ඣිම නිකාය, ආනාපානසති සූත්‍රය

තියෙනවා. හැබැයි ඒකේ අනික් පැත්ත 'නිසිසිතො ව උපාදියං' නිශ්‍රිතයාට තමයි උපාදනයක් තියෙන්නේ. නිරන්තරයෙන්ම උපාදන ස්වභාවයක් ග්‍රහණය කළ ස්වභාවයක් තියෙනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා මේක බියක් වශයෙන් දකින්න කියලා. "නිසසයෙසු මහභයං" මේ විශ්වයේ ස්වභාවය තමයි මොනවා හෝ ඇසුරු කිරීම. මොකකට හෝ හේතුව වෙලා ඉන්න ස්වභාවය; නිශ්‍රිත ස්වභාවය. මේක බයක් වශයෙන් දකින්න කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා. "අනිසිසිතො අනුපාදනො සතො හික්ඛු පරිබ්බජෙති" හැකි තාක් අනිශ්‍රිත ස්වභාවය හිතේ පවත්වමින් උපාදනවලින් තොරව හිත පවත්වමින් සතිමත්ව කටයුතු කරන්න කියලා නැවතත් උපදෙස් දෙනවා.

එතකොට අපි ටික ටික මේ ගමන පිරිසිදු කරගන්නවා නම් එයාට තේරෙනවා, විවිධාකාර ඇදහීම් ක්‍රම, විවිධාකාර විශ්වාස, නා නා ප්‍රකාර සංඥ ඔඵඵේ තියාගෙන ඉන්නවා කියන එක හරිම බරක්. එහෙනම් එයා උත්සාහවත්ත වෙනවා "පනුණණපච්චෙකසච්චො භොති" කියලා, තමන්ටම මේ තරමට ප්‍රත්‍යක්ෂ වෙලා තියෙන මේ ඒකායන මාර්ගය මුල් කරගෙන, සතියේ ආරක්ෂාව විශ්වාස කරගෙන අනෙකුත් දේවල් බැහැර කරලා සතිය මුල්තැන තියාගෙන, තව තව සිත පිරිසිදු කරගෙන සැහැල්ලු කරගෙන, අර අනෙකුත් ඇදහිලි ක්‍රම මෙතෙක් කාලයක් හිතේ තිබුණා නම් හිතෙන් ඒවා අයින් කරලා, එකම මාර්ගයකට එකම අධිතාලමකට එකම යොමුවකට උත්සාහවත්ත වෙනවා.

ඉතින් මේ ගමන තවත් සාර්ථක වෙන්න අද අපි කතා කරන මාතෘකාවට එන්න පුළුවන්. එයාගේ හිතේ සමාධියක් එළඹ සිටි ගතියක්, සමාධියක ඉන්න ගතියක්, නිතර සමාධියෙන් ඉන්නවා වාගේ ස්වභාවයක් මතු වෙන්න පුළුවන්. දැන් ඒකේ වර්ධනය වෙච්ච ස්වභාවයක් තමයි මේ සූත්‍රයේ මතු කරලා පෙන්වන්නේ. ඒකේ මුල් කොටස් ටික මේ සූත්‍රයේ පෙන්වලා නෑ. එතැනදී බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා "කථංඤච හික්ඛවෙ හික්ඛු පසසදධකායසංඛිතාරො භොති" කීමෙක්ද මහණෙනි මේ 'කාය සංස්කාරයන් සංසිදිලා' කියලා කියන්නේ? කෙළින්ම ටිකක් ගැඹුරු

තැනෙකින් පටන්ගන්නේ. “ඉධ භික්ඛවෙ භික්ඛු සුඛස්ස ච පහානා දුක්ඛස්ස ච පහානා පුබ්බෙව සොමනස්සදොමනස්සානං අස්ඛමා අදුක්ඛමසුඛං උපෙක්ඛාසතිපාරිසුද්ධිං චතුස්ඝාතං උපසම්පජ්ජ විහරති”. මේ අදහස් කරන්නේ කෙළින්ම චතුර්ථ ධ්‍යානයයි.

අපි එක පාරටම චතුර්ථ ධ්‍යානය ගැන සාකච්ඡා කරන්න කලින් ක්‍රමානුකූලව මේ ධ්‍යාන සම්බන්ධයෙන් යම් වැටහීමක් ඇති කරගනිමු. ආනාපානසතිය වඩන යෝගවචරයෙක් නැවත නැවත ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයට හිත නංවනවා. ඒ හරහා එයාට යම් දක්ෂතාවක් ඇති වෙනවා, නැවත නැවත මතු වන මතු වන ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයේ ඉන්න. එතකොට එයා විතක්කයක් හඳුනා ගන්නවා. “නැවත නැවත මේ අරමුණට සිත නංවනවා” කියන විතර්කය හඳුනාගන්නවා. ආශ්වාසයක් පැමිණෙනවා. ඒකට හිත නංවනවා. ආයෙන් ආශ්වාසයක් පැමිණෙනවා. ඒකට හිත නංවනවා. ආයෙන් තවත් ආශ්වාසයක් පැමිණෙනවා. ඒකටත් හිත නංවනවා. දැන් මේ හිත නැංවීමේ ක්‍රියාව එයාට පුරුදු වෙනවා. මෙතෙක් කාලයක් තමන්ගේ පාලනයේ යටතේ මේ වැඩේ සිද්ධ වුණේ නෑ. හිතේ තියෙන කෙලෙස් අපිව අරගෙන දිවුවා. ඒක තමයි “උද්ධච්චය” කියලා කියන්නේ. ඒකට තමයි අපි වහල් භාවයක සිටියා කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාලේ. උද්ධච්චයට කුක්කුච්චයට අපි අහු වෙලා නම් ඉන්නේ, ඒ නිවරණය අපේ හිතේ රජ කරනවා නම්, අපි ඇවිල්ලා වහල්ලු, අපි දසයෝ. යම් වේලාවකට හිත උද්ධච්ච කුක්කුච්චයෙන් බැහැර වුණා නම්, හිත එහේ මෙහේ දුවන ගතිය නතර වුණා නම්, අන්න අපි දස භාවයෙන් මිදුණා. දැන් අපිට කැමති දෙයක් කරන්න පුළුවන්.

අපි ඉස්සරහින් තියාගත්තු අරමුණක් තියෙනවා. ඒක තමයි ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස අරමුණ. ඒ අරමුණ නිරන්තරයෙන් අපි ගාවට එනවා. අපි ආයේ අමුතුවෙන් හිතලා චේතනා පූර්වකව කිසි දෙයක් කරන්න අවශ්‍ය නෑ. ඒ පැමිණෙන පැමිණෙන අරමුණට අපි සිත නැවත නැවත නංවමින් ඉන්නවා. ඔන්න විතක්කය හොඳට දැන් ක්‍රියාත්මකයි. මේ විතක්කය ක්‍රියාත්මක නම් ටීනමිද්ධය එන්න විදිහක් නෑ. ටීනමිද්ධයට ප්‍රතිපක්ෂය විතක්කය කියන ධ්‍යාන අංගය. එහෙම

නැත්නම් සමාධි අංගය. ඊළඟට දැන් මේ පැමිණෙන අරමුණ දිහා මෙයා හොඳින් බලනවා. ඒ වාගේම මේ අරමුණේ දැන් හිත පොඩ්ඩක් එකඟ වෙනවා. ඒ අරමුණේ මුල මැද අග පෙනෙනවා. එහෙම නැත්නම් 'මේක දිගයි. මේක කෙටියි' කියලා වැටහෙනවා. 'මේක ආශ්වාසයක්. ප්‍රශ්වාසයක්' කියලා වැටහෙනවා. හොඳට මේ අරමුණේ හිත එකඟ වෙන ගතියක්, අරමුණු හඳුනාගන්න ගතියක්, මේක සැක නොහැර දැනගන්නා ගතියක් තියෙනවා. එයාට පැහැදිලි වූ ආශ්වාසයක් ප්‍රශ්වාසයක් තියෙනවා. "මේ ඇවිල්ලා මුල ස්වභාවය. මේ ඇවිල්ලා මැද ස්වභාවය. මේ ඇවිල්ලා අග ස්වභාවය' කියලා එයාට හොඳට පැහැදිලි දැක්මක් තියෙනවා. අරමුණ ගැන විනිවිද යාමක් තියෙනවා. එහෙම නම් හිතේ සැකයට අවස්ථාවක් නෑ. අන්න විවිකිච්ඡාව නැති වෙනවා. හිත දැන් නීවරණ දෙකකින් ඇත් වෙලා. එයාගේ හිතේ කම්මැලිකමක් ඒනම්ද්ධයක් ඇත්තෙන් නෑ. විවිකිච්ඡාව ඇත්තෙන් නෑ.

ඊළඟට මෙතනම, මේ අරමුණේම දැන් හිත නිමග්න වෙලා. වෙන කිසිම දෙයක් අරමුණු නොවෙන තරම්. හිත බැහැරට ගියත් ඉක්මනින් එන තරම්. එව්වරටම හිතේ ඒකාග්‍රතාව වර්ධනය වෙලා නම්, අන්න ඒ ඒකාග්‍රතාව කියන ධ්‍යාන අංගය ඒකාග්‍රතාව කියන සමාධි අංගය ප්‍රතිපක්‍ෂයී කාමච්ඡන්දය කියන නීවරණයට. ඒ කියන්නේ ඒකාග්‍රතාව තියෙනවා නම් කාමච්ඡන්දයට ඉඩක් නැහැ. දැන් එතකොට හොඳට අරමුණක් තුළ හිත එකඟ වෙලා තියෙනවා. ඒකාග්‍ර වෙලා තියෙනවා. කාමච්ඡන්දය බැහැර වෙලා. දැන් මේ වැඩේ සාර්ථක වුණා නම් යෝගාවචරයට යම් සහනයක් දෙනවා. මොකද මෙතෙක් කාලයක් හිත එහේ මෙහේ දුවන ගතියක්, අතීතයට එක්ක යන ගතියක්, අනාගතයට එක්ක යන ගතියක් තිබුණේ. නමුත් දැන් එහෙම එකක් නෑ. දැන් හිත මෙල්ල වෙලා. පැමිණෙන පැමිණෙන අරමුණට නැවත නැවත හිත නංවන්න පුළුවන්. හරි පහසුවක් දෙනවා. ඒ වාගේම අරමුණේ තිබෙන විස්තර ටිකක් ජේනවා. ඒකත් සාර්ථක වෙලා. ඒ වාගේමයි වෙන වෙන අරමුණුවලට දුවන්නෙන් නැතුව හොඳට අරමුණ තුළම ඉන්නවා ඒකාග්‍ර වෙලා. අන්න යම් සහනයක් ප්‍රීතියක් ප්‍රමෝදයක් දෙනවා.

ඒ ප්‍රීතිය කෙනෙක්ගේ හිතේ තියෙනවා නම් එතැන ව්‍යාපාදයට ඉඩක් නෑ. එතකොට මේ ප්‍රීතිය කියන ධ්‍යාන අංගය ව්‍යාපාදයට ප්‍රතිපක්‍ෂයි. ව්‍යාපාදය දුරු වෙනවා. අපි තුළ ප්‍රීතිය තියෙනවා. ප්‍රීතිසහගත සොම්නස් සහගත ප්‍රමෝදවත් මනසක ව්‍යාපාදයට ඉඩක් නෑ. දැන් එතකොට මේ විදිහට සමාධි අංග ටික පෙළගැහිලා එනවා. දැන් කයත් සැහැල්ලු වෙනවා. පස්සද්ධියත් දූනෙනවා. පාවෙනවා වාගේ දූනෙනවා. බර සැහැල්ලු වෙනවා වාගේ. මෙන්න මේ සැපය මේ සුවය දූනෙනවා නම්, මේ සුඛ කියන ධ්‍යාන අංගය නිසා උද්ධව්ව කුක්කුච්චයට ඉඩක් නෑ.

දැන් මේ විදිහට ධ්‍යාන අංග පහ සකස් වෙලා නම් දැන් අපි නීවරණවලින් බැහැර වුණා. දැන් යෝගාවචරයෙකුට මේ තත්ත්වය හරියට බොරළු පාරක වාහනයක් පදවාගෙන ගිහිල්ලා හරියට නිකං කාපටි පාරකට දම්මා වාගේ. හිත අලුත්ම තැනකට පත් වුණා වගේ දෙයක් දූනෙන්න පුළුවන්. එතකොට එයා තේරුම්ගන්නවා මෙතෙක් වෙලා සැහෙනන අරගලයක නිරත වුණේ. නීවරණ එක්ක ලොකු සටනක් මං ක්‍රියාත්මක කළේ. දැන් තමයි නීවරණ ටික ඇත් වුණේ. තාවකාලිකයි; ප්‍රශ්නයක් නෑ. තාවකාලිකයි. හැබැයි දැන් නීවරණ අයින් වුණා. දැන් එයාට ලොකු සහනයක් තියෙනවා. හිතේ ප්‍රබෝධයක් සැහැල්ලු ගතියක් තියෙනවා.

දැන් පැමිණෙන පැමිණෙන ආශ්වාසයක් ප්‍රශ්වාසයක් ගානේ බලනවා. සෑම ආශ්වාසයක් ගානේම සෑම ප්‍රශ්වාසයක් ගානේම සතුටක් දූනෙනවා. දැන් අර කලින් වාගේ ඒකාකාරී ආශ්වාසයක් ප්‍රශ්වාසයක් නෙවෙයි. පැමිණෙන පැමිණෙන ආශ්වාසය ප්‍රමෝදයක් ගෙන එනවා. ප්‍රමෝද්ඡනක ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලියක් තමයි දැන් තියෙන්නේ. නීවරණ ප්‍රභාණය වුණාට පස්සේ ආධ්‍යාත්මික වශයෙන් හිතේ ඇතුළතින් පැන නැගුණා ප්‍රමෝදයක්. මේ ප්‍රමෝදය බුක්ති විදිමින් ඉන්නකොට ආනාපානසතියෙදි ඇතැම් කෙනෙකුට ආලෝක සංඥවක් නිමිත්තක් පහළ වෙන්න පුළුවන්. මේ සමාධිය තව තව වැඩෙනකොට අපි සාමාන්‍යයෙන් ආනාපානසති නිමිත්ත කියලා කියනවා. ඇතැම් කෙනෙකුට මේ නිමිත්ත පහළ වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. ඒ අයට මූලදි නිමිත්ත එනවා යනවා. ඒ තරම් ස්ථාවර

නැහැ. ස්ථීර නෑ. ඉතින් තව දුරටත් මේ ආනාපානායත් සමග යෝගාවචරයා කටයුතු කරනවා.

මේ විදිහට සමාධිය වැඩෙන්න වැඩෙන්න මේ පැමිණෙන නිමිත්ත හොඳට ඇවිල්ලා තහවුරු වෙන්න පුළුවන්. ප්‍රභාස්වර වෙන්න පුළුවන්. එහේ මෙහේ හෙල්ලෙන්නේ නැතුව ස්ථාවර වෙන ගතියක් ඇති වෙන්න පුළුවන්. එතකොට අපිට මේ නිමිත්ත දිහා බලන්න පුළුවන් - හරියට නිකම් ඒ නිමිත්තෙන් ආශ්වාසය පැමිණෙනවා වාගේ. නිමිත්ත තුළට ප්‍රශ්වාස කරනවා වාගේ. නිකන් මේ දෙක මිශ්‍ර වීමක්, එකිනෙක හා සමපාත වීමක් සිද්ධ වෙන්න පුළුවන්. ඔය වාගේ මට්ටමක් යෝගාවචරයකුට හඳුනාගන්න පුළුවන්. දැන් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලියට සිත යොමු කරන්නේ නැතුව මේ නිමිත්ත දිහා බලන්න පුළුවන්. මොකද මේ නිමිත්තට සාපේක්‍ෂකව මෙතෙක් තිබුණ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය ඕළාරිකයි. නිමිත්ත කියන්නේ නිශ්චල ස්වභාවයක්. ඒක ලොකු රළු අරමුණක් නෙවෙයි, හුදු ආලෝක සංඥාවක් පමණයි.

සමථ යෝගාවචරයෙක් හැම තිස්සේම යන්නේ නිත්‍ය සංඥාවක් පදනම් කරගෙන. අපි මෙතෙක් ධර්ම දේශනා මාලාවේම හුඟක් කතා කළේ විපස්සනාවට බර වෙලා. හැබැයි අද මේ මාතෘකාව යටතේදී මුලින් කතා කරන්න වෙන්නේ ටිකක් සමථ පැත්තෙන්. අපි මේ ගන්නේ නිත්‍ය සංඥාවක්. මේ පැමිණි ආලෝක සංඥාව නිත්‍යයි සුභයි, මේක හොඳයි, මේක ප්‍රණීතයි, ලස්සනයි කියලා හිතට මේක ගැන ප්‍රමෝදයක් ඇති කරලා දෙනවා. අපි මේ ජේන අරමුණ දිහා බලන්නේ බොහොම දැකුම්කලු දෙයක් විදිහට. මේකට වගී වෙලා වගේ බලන්නේ. මේක අගය කරන හැඟීමකින් ස්ථීර සංඥාවකින් තමයි බලන්නේ. මේ ස්ථීර සංඥාව සමථ කමටහන් හැම එකකම වාගේ තියෙනවා.

මේ ස්ථීර සංඥාව හොඳට අරගෙන, මේකම නැවත නැවත හොඳින් අරගෙන බලමින්, මේකම විතර්ක කරමින් ඉන්නකොට මේ මට්ටමට 'උපචාර සමාධියක්' කියලා කියනවා. එතකොට මේකේ හොඳට පෙළගැහිලා ඉන්ද්‍රිය සමතාවකට ආවා නම්, මේ අරමුණ

තුළට හිත නිමග්න වෙන්න, අරමුණ තුළට හිත බැසගන්න පුළුවන්. ඒක සාර්ථක වුණා නම් කියනවා ‘අර්පණා සමාධියක්’ කියලා. මේකේ ධ්‍යාන අංග පහ තියෙනවා විතක්ක, විචාර, ප්‍රීති, සුඛ, ඒකාග්‍රතාව කියලා. මේ තත්ත්වය ප්‍රථම ධ්‍යානයයි.

ප්‍රථම ධ්‍යානය ගැන බුදුරාජාණන් වහන්සේ මේ විදිහට මජ්ඣිම නිකායේ කායගතාසනි සූත්‍රයේ දේශනා කරනවා. “විච්චෙව කාමෙහි විච්චව අකුසලෙහි ධමෙමහි සවිතකකං සවිචාරං විචෙකජං පීතිසුඛං පඨමං ඤානං උපසම්පජ්ජ විහරති” කියලා. මේ කටයුත්ත සාර්ථක වෙන්න නම් අපේ හිත අනිවාර්යයෙන්ම නීවරණවලින් අයින් වෙන්න ඕනෑ. “විච්චෙව කාමෙහි විච්චව අකුසලෙහි ධමෙමහි” ඒ කියන්නේ කාමයන් ඇසුරු කරමින් කාම සංකල්පනා තියාගෙන ප්‍රථම ධ්‍යානයට යන්න බෑ. එහෙනම් හිත සම්පූර්ණයෙන්ම තාවකාලිකව කාම සංකල්පනාවලින් බැහැර වෙන්න ඕනෑ. මෙහෙම ඉතිරි නීවරණ හිතින් බැහැර වෙලා හිතේ බොහොම පිරිසිදු මට්ටමක් අවශ්‍යයි ප්‍රථම ධ්‍යානයට එන්න. “සවිතකකං සවිචාරං” මේ ධ්‍යානය විතර්ක සහිතයි; විචාරය සහිතයි. “විචෙකජං පීතිසුඛං” මේකෙදි විචේකී සුව භාවයක්, නීවරණවලින් අයින් වෙච්ච නිසා විචේක ගතියක් තියෙනවා. ප්‍රීතියක් සැපයක් තියෙනවා. “පඨමං ඤානං උපසම්පජ්ජ විහරති” කියලා.

බුදුරාජාණන් වහන්සේ පෙන්වා දෙනවා ප්‍රථම ධ්‍යානයට හරි ලස්සන උපමාවක්. ඉස්සර මිනිස්සු නාන විට ‘නාන සුණු’ - ඒ කියන්නේ කුඩු ජාතියක් තමයි පාවිච්චි කරලා තියෙන්නේ. ඉතින් ඒකට වතුර දලා තමයි සබන් ගලියක් වාගේ හදගෙන ඇඟේ අතුල්ලන්නේ. ඒ සබන් කුඩු වගේ නාන සුණුවලට වතුර දලා හොඳට කවලම් කරනකොට තෙත නොගැවුණු එකම කුඩු අංශුවක්වත් නැහැ. නැත්නම් වර්තමාන උපමාවක් ගත්තොත් අපි හිතමු සීමෙන්ති කුඩු ටිකකට හොඳට වතුර ටිකක් දලා කවලම් කළාම මේකේ එක අංශුවක්වත් නැහැ වතුර නොගැවීවිච්ච. හොඳට ගලියක් වෙනවා කියන්නේම හොඳට බන්ධනයට පත් වුණා කියන එක. සෑම අංශුවක් ගානේම හොඳට දූන් අර තෙත ස්වභාවය ගැවුණාම, අන්න ඒ වගේ තමයි යෝගාවචරයෙක් හොඳට ප්‍රථම ධ්‍යානය වශී කරනකොට මේ

විවේකජ ප්‍රීති සුඛය දැන් මෙයාට දැනෙන්නේ. යම් සුවයක් ප්‍රීතියක් සොම්නස් ස්වභාවයක් දැනෙනවා. විවේකජ ප්‍රීති සුඛයෙන් මුළු කයම තෙමෙනවා කියලා කියන්න පුළුවන්. බුදුරජාණන් වහන්සේ උපාමාවකින් විස්තර කරන්නේ ප්‍රථම ධ්‍යානය. මේ ආකාරයට යෝගාවචරයාට හාත්පසම සුවයක් අත්දැකීමේ හැකියාව තියෙනවා.

ඊළඟට අපි හිතමු කෙනෙක් මේ ප්‍රථම ධ්‍යානය දියුණු කරනවා. එයාට යම් අවස්ථාවක වැටහුණොත් මේකේ තියෙනවා වංචල වෙන ගතියක්. නැවත නැවත එකම අරමුණට දන්න ඕනෑ. නැවත නැවත අරමුණට හිත නංවන ගතියක් අරමුණ ඇතුළේ හැසිරෙන ගතියක් තියෙනවා. මේ ස්වභාවය ටිකක් රළුම ටිකක් ඕලාරිකයි කියලා යෝගාවචරයා තේරුම්ගත්තොත් එයාට හිතන්න පුළුවන් "මට මෙබඳු හිතේ වංචල ගතියක් නැතුව, ආපසු ආපසු මේ අරමුණට නංවන්නේ නැතුව, ඒ වගේම අරමුණේ අතුල්ල අතුල්ල ඉන්නේ නැතුව, අරමුණේ හැසිරෙන්නේ නැතුව අරමුණ තුළම නිශ්ශබ්දව බැසගෙන ඉන්න මට හැකියාවක් තියෙනවාද?" කියලා.

මේ විදියට එයා ප්‍රථම ධ්‍යානයේ තියෙන දුර්වලතා දකිනවා. විශේෂයෙන්ම ප්‍රථම ධ්‍යානයේ තියෙන විතක්ක විචාර කියන ධ්‍යාන අංග දෙකේ තියෙන දුර්වලතා දැකලා ඒ දෙක බැහැර කරනවා. ඒ වෙනුවට හිත අරමුණට නැංවුවා. නැංවුවාට පස්සේ හෙල්ලෙන්නේ නෑ. බුදුරජාණන් වහන්සේ කායගතාසනී සුත්‍රයේ මේ විදිහට ද්විතීය ධ්‍යානය විස්තර කරනවා. "විතක්කවිචාරානං චූපසමා අජ්ඣාතං සමපසාදනං චෙතසො එකොදිභාවං අවිතක්කං අවිචාරං සමාධිජං පීතිසුඛං දුතියං ඤානං උපසම්පජ්ජ විහරති". ඒ කියන්නේ යෝගාවචරයා තේරුම්ගත්තා මේ ප්‍රථම ධ්‍යානයේ තියෙන දෝෂයක් තමයි 'විතක්ක විචාර' කියන එක. නැවත නැවත අරමුණට නංවනවා කියන එක වෙහෙසක්. මේ අරමුණ ඇතුළේ එහෙ මෙහෙ හැසිරෙනවා කියන එකත් වෙහෙසක්. ඒ වෙනුවට හොඳට අරමුණ තුළ නිමග්න වෙලා ඉන්න ගතියක් තියෙනවා නම් ඒ තත්වය වඩා සුවදයකයි. ඒ නිසා "විතක්කවිචාරානං චූපසමා" විතක්ක විචාර දෙක තැන්පත් කළා. ඒක චූපසමනය කළා; ඒක අයින් කළා. "අජ්ඣාතං සමපසාදනං චෙතසො එකොදිභාවං" හොඳට දැන් හිත එකඟ වෙලා.

“අවිතකකං අවිචාරං” විතක්ක නැහැ. විචාර නැහැ. “සමාධිජං පීතිසුඛං” දැන් ප්‍රීතිය, සුඛය තමයි ඉස්සරහට ඇවිල්ලා තියෙන්නේ.

ප්‍රබල සමාධියක් හරහා ඇති වෙච්ච ඒ ප්‍රීතිය, සුඛය වළඳමින් ඒක බුක්ති විදිමින් ද්විතීය ධ්‍යානයට පත් වෙනවා කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ විස්තර කරනවා. මේ ධ්‍යානයට බුදුරජාණන් වහන්සේ දෙනවා හරිම ලස්සන උපමාවක්. දැන් හිතන්න විලක් තියෙනවා මේ විලට උතුරෙන් වතුර එන්නේ නෑ. දකුණෙන් වතුර එන්නේ නෑ. බටහිරෙන් වතුර එන්නේ නෑ. නැගෙනහිරෙන් වතුර එන්නේ නෑ. ඒ කියන්නේ කොහෙන්වත් පිට තැනකින් මේ විලට වතුර එන්නේ නැහැ. වහින්නේ නෑ. හැබැයි මේ විල උතුරනවා. ඒ කොහොමද? මේ විලේ පතුලේ තියෙනවා පුදුමාකාර සිහිල් වතුර එන උල්පතක්. මේ සිහිල් වතුර එන, යට තියෙන උල්පත නිසා මේ විල සිහිල් වතුරෙන් පිටාර ගලනවා. පුදුම ලස්සන උපමාවක් දෙන්නේ.

මන්න ඔය විදියට ද්විතීය ධ්‍යානය භුක්ති විදින යෝගාවචරයෙකුට තියෙනවා තමන් තුළින්ම පැන නගින සතුටක්. මේ කොහෙවත් රූප බලලා කනෙන් සද්ද අහලා දිවෙත් රස බලලා නාසයෙන් ගඳ සුවඳ බලලා කයෙන් ස්පර්ශයක් භුක්ති විඳලා හිතින් අර වගේ කාම අරමුණු නැවත නැවත අරමුණු කරලා ලබන සතුටක් නෙවෙයි. ඇතුළෙන්ම ආපු ප්‍රීති සුවයක්. මේ ඇතුළෙන්ම හටගත්ත මේ සමාධිගත ප්‍රීති සුඛය, සමාධිය හරහා, ඒකාග්‍රතාව හරහා මේ පැමිණුන ප්‍රීති සුවය මේ යෝගාවචරයා භුක්ති විදිනවා. ඒ ප්‍රීති සුඛයෙන් මුළු කයම අර වගේ තෙමෙනවා. අර විලේ වතුර පිටාර ගලන්නා වාගේ, දෝරෙ ගලන්නා වගේ මේ යෝගාවචරයාගේ සිත මේ හටගත් ප්‍රීතියෙන් තෙමෙනවා. මේ හටගත් ප්‍රීතිය එයා භුක්ති විදිනවා.

ඊළඟට බුදුරජාණන් වහන්සේ තුන්වෙනි ධ්‍යානය ගැන විස්තර කරනවා. එතැනදී යෝගාවචරයා තේරුම්ගන්නවා ‘හැම තිස්සේම කයේ මේ විධියට යම් ප්‍රීතියක් දූනෙනවා තමයි. මේකත් ටිකක් ඕලාරිකයි. ප්‍රීතිය කියන එක කයට පොඩ්ඩක් රළුවට දූනෙනවා. හිතටත් ටිකක් රළුව දූනෙනවා. ඒ හරහා හිත පොඩ්ඩක් පිට යන්න

ඉඩ වුණත් ඉඩ තියෙනවා. මේකෙ වංචල ගතියක් තියනවා. පුළුවන්ද මේ රළු ඕලාරික ප්‍රීතිය අයිත් කරලා සෞම්‍ය මට්ටමක් ඇති කරගන්න. මේ යෝගාවචරයා දකිනවා ප්‍රීතියේ තියෙන දෝෂය, ප්‍රීතියේ තියෙන දුර්වලතාව. එහෙම දෑකලා ප්‍රීතියෙන් තොර, එහෙත් සැපවත් සමාධියකට යන්න එයා උත්සාහවන්න වෙනවා. ඒ තත්ත්වය තමයි තුන්වෙනි ධ්‍යානයෙන් පෙන්න්නේ.

කායගතාසති සූත්‍රයේ විස්තර කරන්නේ මෙහෙමයි “පීතියා ච විරාගා උපෙක්කො ච විහරති සතො ච සමපජානො, සුඛඤ්ච කායෙන පටිසංවෙදෙති”. අර ප්‍රීතිය ගැන තිබිවිච ඔද වැඩෙන ගතිය, ඒකට තිබිවිච ඇල්ම, ඒකට කැමති වෙන ගතිය අතහැරලා දලා “පීතියා ච විරාගා” දැන් ප්‍රීතිය කෙරෙහි තියෙන්නෙ විරාගී ස්වභාවයක්. ඒක දැන් නැති වෙනවා නම් හොඳයි කියලා ආකල්පයක් ඇති කරගෙන “උපෙක්කො ච විහරති” දැන් මේ ප්‍රීතිය සම්බන්ධයෙන් තියෙන්නේ උපේක්‍ෂාවක්. ප්‍රීතිය දැන් අයිත් වෙනවා. ප්‍රීතිය ගැන එයා සැලකිලිමත් වෙන්නේ නැහැ. ප්‍රීතිය හෙමිහිට අයිත් කරලා ඒ වෙනුවට උපේක්‍ෂාවක් ගන්න උත්සාහ කරනවා. “සතො ච සමපජානො” දැන් මෙතෙක් කල් කතා කරපු ධ්‍යාන දෙකේ සතිය අනිවාර්යයෙන්ම තියෙනවා. නමුත් ඒ සතියේ උත්සන්න භාවය, ඒකේ තීව්‍ර භාවය බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා තුන්වන ධ්‍යානයේ ඉඳලා. “සතො ච සමපජානො” හොඳට සතිමත්ව සම්පජ්ඤ්ඤයෙන් යුක්තව අවධානයෙන් ඉන්නේ; හිතේ ප්‍රීතිය දැන් පහව ගිහිල්ලා. හිත හෙල්ලෙන්නෙ නෑ. විතක්ක විචාර සමනය වෙලා. “සුඛඤ්ච කායෙන පටිසංවෙදෙති” දැන් තියෙන්නේ කයේ සැපයක් සුවයක්. හිතේ සුවයක්.

මේක විශේෂයෙන්ම ආර්යයන් වහන්සේලා ප්‍රශංසා කරන මට්ටමක් කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා. මේ තෘතීය ධ්‍යාන මට්ටම මෙලොව වශයෙන් ලබන්න පුළුවන්, ලෞකික වශයෙන් ගන්න තියෙන ඉතාම ප්‍රණීත සුවයක් බව කියනවා. මොකද ඒකේ දූනෙන ඒ තෘප්තිමත් භාවය ‘සන්තුට්ඨී’ කියන, ‘සියල්ල ලැබුණා’ වගේ තත්ත්වය විශේෂයෙන්ම ආර්යයන් වහන්සේලා අගය කරනවා. මොකද සාමාන්‍යයෙන් අපේ හිතේ තියෙන්නේ හරිම

අතෘප්තිකර ස්වභාවයක්. 'කොච්චර ලැබුණත් මදි' කියන ස්වභාවය තමයි අපට සාමාන්‍යයෙන් තියෙන්නේ. තණ්හාවට දස වෙලා තියෙන නිසාම "ඌනො ලොකො අතිතො තණ්හාදසො"⁵⁰ කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා. මේ ලෝකේ හැම තිස්සේම තියෙන්නේ ඌනත්වයක්. මේ ලෝකේ හැම තිස්සේම අතෘප්තිකර ස්වභාවයක් තියෙන්නේ. කොච්චර ලැබුණත් මදි. දැන් මේ අතෘප්තිකර තත්ත්වය සම්පූර්ණයෙන්ම පහව යන්න ඕනෑ තෘතීය ධ්‍යානයේදී.

බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන්නේ විශේෂයෙන්ම මේක ආර්යයන් වහන්සේලා අගය කරන ප්‍රශංසා කරන "සුඛඤ්ච කායෙන පටිසංවෙදෙති" මේ සුඛය සම්පූර්ණයෙන්ම ඇතුළත තෘප්තිමත් භාවයක් මත පදනම් වෙලා තියෙන්නේ. හිතේ කිසිම වෙන දෙයක් ගැන සෙවිල්ලක් නැහැ. ඇතුළතින්ම පැන නැගිවිච තෘප්තිමත් භාවයක්. වෙන කිසිම දෙයක් ගැන ප්‍රාර්ථනාවක් නෑ. ඇතුළේ තෘප්තිමත් බවක්. සියල්ල ලැබුණා වාගේ ගතියක්. මේ සුඛය තමයි "සනතුධීපරමං ධනං"⁵¹ කියලා අපිට කියන්න වෙන්නේ. ඇතුළත තියෙනවා සියුම් සැපයක්, සුවයක්. ඒක පමණයි. ඉන් එහා දෙයක්, බලාපොරොත්තුවක් නැහැ. ඉන් එහා ධ්‍යානයක් ගැන මාර්ග ඵලයක් ගැන කිසිම දෙයක් ගැන බලාපොරොත්තුවක් නෑ. මේ මොහොතේ තියෙන්නේ උපරිම තෘප්තිමත් බවක්. ප්‍රීතිය කියන්නේ ඕළාරික මට්ටමක්. අනික් අතට මේ අලුත් ස්වභාවය සැපයක් සුවයක්. මේ ස්වභාවයට තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ කියන්නේ 'නිජීතිකෙන සුඛෙන' කියලා. මේක අර රළු ප්‍රීතිය හා මිශ්‍ර වෙච්ච සුවයක් නෙවෙයි. ඇතුළේ සම්පූර්ණයෙන්ම තෘප්තිමත් වීම නිසා ලැබෙන සුවයක්. දැන් පින්වන්නි, කොයි තරම් දේවල් දුන්නත් "මදි මදි මදි" කියකියා හිටපු අපේ හිතට දූනෙනවා දැන් සියල්ල ලැබුණා වගේ තත්ත්වයක්. අන්න ඒක තමයි මේ පෙන්වන්නේ. ඉතින් එතකොට මේ තත්ත්වයේදී හිත බැසගෙන ඉන්නේ නිජීතික සුඛයේ. ඒ කියන්නේ අර රළු නැති ඉතාම සියුම් සෞම්‍ය සුවයක්. සියල්ල ලැබුණා වගේ ගතියෙ තමයි

⁵⁰ මජ්ඣිම නිකාය, රට්ඨපාල සූත්‍රය
⁵¹ ධම්මපදය, සුඛ වග්ග

මේ වෙලාවේ හිත බැසගෙන ඉන්නේ. මේ ධ්‍යානයේ උපමාව වශයෙන් පෙන්වන්නේ, දැන් රත් නෙළුම් තියෙනවා සුදු නෙළුම් තියෙනවා මානෙල් තියෙනවා. විවිධාකාර මල් තියෙනවා. ඒ මල් පොහොට්ටුවක් වතුරෙන් යට තියෙනකොට ඒ මල් පොහොට්ටුවේ සෑම තැනක්ම වතුරෙන් තෙමිලා. මොකද වතුර යට තියෙන්නේ. අන්න ඒ වගේ තමයි - මේ රළු නැති ඉතාම සෞම්‍ය සුවය, මේ සුඛය යෝගාවචරයාගේ මුළු කයටම දූනෙනවා. මුළු සිතටම දූනෙනවා. ඔන්න බුදුරජාණන් වහන්සේ දෙන උපමාව.

දැන් ඊළඟට තමයි අද මාතෘකාවට යන්න පුළුවන්. දැන් බුදුරජාණන් වහන්සේ හතරවෙනි ධ්‍යානය විස්තර කරනවා. ක්‍රමානුකූලව යෝගාවචරයෙක් ප්‍රථම ධ්‍යානය, ද්විතීය ධ්‍යානය, තෘතීය ධ්‍යානය පහු කරගෙන ඇවිල්ලා එයා දැන් ටික ටික මේ ධ්‍යාන හඳුනාගෙන එයාට දැන් හොඳ වැටහීමක් තියෙනවා. විතක්කය ගැන විචාරය ගැන ප්‍රීතිය ගැන සුඛය ගැන වැටහීමක් තියෙනවා. දැන් ක්‍රමානුකූලව අපිට තේරෙනවා මේ ධ්‍යාන අංග හලහලා යන ගතියක් තියෙන්නේ. පළවෙනි ධ්‍යානයේ නම් ධ්‍යාන අංග පහක් තිබුණා. ඊට වඩා සැපයක් ඊට වඩා සුවයක් ලබන්න නම්, ඊට වඩා පරිණත භාවයකට යන්න නම් මේ පහෙන් දෙකක් හලන්න ඕනෑ. දැන් ඔන්න තුනක් ඉතිරි වෙනවා. ප්‍රීති සුඛ ඒකාග්‍රතා කියන ධ්‍යාන අංග තුනක් තමයි මේ කියන ද්විතීය ධ්‍යානයේ තියෙන්නේ. දැන් ඊටත් වඩා සුවදයි තත්ත්වයකට ඊටත් වඩා සියුම් තත්ත්වයකට යන්න නම්, මේ රළු ස්වභාවය අයින් කරන්න ඕනෑ. ප්‍රීතිය කියන එක රළු කියලා එයා දැන් හඳුනාගන්නවා. එහෙම රළු ස්වභාවයක් තේරුම් අරගෙන ඒක අයින් කරලා තමයි, ඊට වඩා සුවදයි ඊට වඩා ප්‍රණීත ඊට වඩා පරිණත, මේරූ ස්වභාවයක් ඇති වෙන්නේ තෘතීය ධ්‍යානයේ කියලා හඳුනාගන්නවා. ඒ කියන්නේ සම්පූර්ණ ඇතුළත තෘප්තිමත් භාවයක් පමණයි.

දැන් පින්වත්නි ඕකත් රළු කියලා හිතන්න නම්, මේ යෝගාවචරයා තුළ කොයි තරම් නම් පරිණත බවක් තියෙන්නේ ඕනෑද්? බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාරනවා අන්න එබඳු පරිණත භාවයක් තමයි හතරවෙනි ධ්‍යානයේ තියෙන්නේ කියලා. යෝගාවචරයා

තේරුම්ගන්නාවා “කථකෑව හිකිවෙ හිකිනු පසුඤ්ඤාකායසංඛාරො හොති: ඉධ හිකිවෙ හිකිනු සුඛස්ස ච පහානා උකිස්ස ච පහානා” දැන් මෙයා සැපයට කැමැත්තකුත් නැහැ, දුකට කැමැත්තකුත් නැහැ. සැප දුක දෙකෙන්ම තොර උපේක්‍ෂාවකට යන්න පුළුවන්ද? දැන් මේ උපේක්‍ෂාව තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ ඉස්සරහට ගත්තේ. අපිට මතකයි අර ඉඳුරන් හයේ “ඡළඛිගසමනනාගතො හොති” කියන තැනත් බුදුරජාණන් වහන්සේ උපේක්‍ෂාව තමයි ඉස්සරහට ගත්තේ. ඇහෙන රූපයක් දැකලා සතුටු වෙන්න යන්නෙත් නෑ දුක් වෙන්න යන්නෙත් නෑ. ගත්තේ මැද්දට. උපේක්‍ෂාවට. කනෙත් සද්දයක් ඇහුණා. ඒකෙන් සතුටු වෙන්න යන්නෙත් නෑ. අඬන්න වැලපෙන්න යන්නෙත් නෑ. ඉන්නේ උපේක්‍ෂාවේ. දිවෙත් රසයක් දැනුණත් ඒකේදී සතුටු වෙන්න යන්නෙත් නෑ දුක් වෙන්න යන්නෙත් නෑ. ගත්තේ මැද්දට. කයෙන් ස්පර්ශයක් ලැබුණත් ඒකෙනුත් සතුටු වෙන්න යන්නෙත් නෑ දුක් වෙන්න යන්නෙත් නෑ. ගත්තේ උපේක්‍ෂාවට. හිතට අරමුණක් ආවත් ඒකත් එක්ක ඇලෙන්න යන්නෙත් නෑ. ගැටෙන්න යන්නෙත් නෑ. නැවතත් එන්නේ උපේක්‍ෂාවට.

මේ ධ්‍යානවලක් ගැඹුරට යන්න යන්න, බුදුරජාණන් වහන්සේ අපට පෙන්වන්නේ උපේක්‍ෂාව. එතකොට යෝගාවචරයෙක් තේරුම්ගන්නාවා ‘මේ තුන්වැනි ධ්‍යානයේ තියෙනවා යම් සුවයක්; ඒකත් රචයි’ කියලා. එච්චරටම දැන් මෙයාගේ හිත සුක්ෂ්ම වෙලා. එච්චරටම මෙයාගේ හිත සංවේදී වෙලා. එච්චරටම මෙයාගේ හිත සියුම් වෙලා. ප්‍රණීත වෙලා. එයාට දැනෙනවා දැන් මේ දැනෙන සුඛය, දැනෙන සුවය පවා රචයි. ඊටත් වඩා උපේක්‍ෂාව ප්‍රණීතයි කියලා තමයි දැන් හතරවෙනි ධ්‍යානයට උත්සාහවන්න වෙන්නේ. ඉතින් එයා “පුඤ්ඤව සොමනස්ස දෝමනස්සානං අඤ්ඤාමා” මුලින්ම අත්හැරලා දැනවා සෝමනස්ස දෝමනස්ස දෙකම. ඒ කියන්නේ හිත සතුටින් ඉල්පෙන්න යන්නෙත් නෑ. දුකින් තැවෙන්න යන්නෙත් නෑ. මුල් කාලේදීම ඒක අත්හැරලා දලා “අදුකං අසුඛං උපෙකඛාසනිපාරිසුද්ධං චතුඤ්ඤාං උපසම්පජ්ජ විහරති” අන්න උපේක්‍ෂාවට බැස්සා. දැන් උපේක්‍ෂාවේදී, මේ කියන චතුර්ථ ධ්‍යානයේදී පරිශුද්ධ වූ සතියක් තමයි පෙන්වන්නේ. සතියේත් උපරිම මට්ටමක් එහෙම නම්

ක්‍රියාත්මක වෙනවා උපේක්‍ෂාවෙදි. ප්‍රීතියෙදි සැපයෙදි සතිය තියෙනවා වෙන්න පුළුවන්. නමුත් දැන් මේ වතුරට ධ්‍යානයෙදි විශේෂයෙන්ම පෙන්නවා "උපෙක්‍ෂාසතිපාරිසුද්ධිං" උපේක්‍ෂාවයි සතියයි නිකන් හොඳට එකිනෙක මිශ්‍ර වෙච්ච හොඳ අවදි භාවයක් සමග හිත තියෙන්නේ පූර්ණ උපේක්‍ෂාවක. සතියෙන් ආභ්‍ය වෙලා. අන්න ඒ වගේ ස්වභාවයක් තමයි පෙන්වන්නේ.

දැන් මෙතන තනිකරම මුල් තැන දීලා තියෙන්නේ පිරිසිදු සිතටයි. ඒ කියන්නේ ඒක ප්‍රීතියෙන් උඩට ගිහිල්ලත් නෑ. දුකෙන් යටට ගිහිල්ලත් නෑ. සුවයකින් ඒක තත්ත්වගත වෙලත් නෑ. තනිකර පිරිසිදු සිතක්. "උපෙක්‍ෂාසතිපාරිසුද්ධිං" කියලා කියන්නේ ඒකයි. පාරිශුද්ධියක් පිණිස තමයි එහෙනම් දැන් මෙතෙතින් යන්නේ. එතකොට මේ පිරිසිදු හිතේ ස්වභාවයක් තමයි එහෙනම් වතුරට ධ්‍යානයේ පෙන්වන්නේ. එතකොට මෙබඳු වතුරට ධ්‍යානයක් යම් කිසි කෙනෙක් හොඳට ප්‍රබලව වඩනවා නම්, එතැනදි ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කියන කාය සංස්කාර සංසිදෙනන පුළුවන්. ඒකයි මෙතන මාතෘකාවේදි කියන්නේ "පසුසඤ්ඤාසංඝාතො" ⁵² කියලා. ඒ කියන්නේ අපි ආනාපානසතිය වඩනකොට මුල් කාලේදි හිතේ යම් සැකයක් වුණත් ඇති වෙන්න පුළුවන්. දැන් මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස සියුම් වීගෙන යනවා. එතකොට හිතේ සැකයක් ඇති වෙන්න පුළුවන්. 'ඉස්සර නම් මම හරි හයියෙන් හුස්ම ගත්තා. සැහෙන්න ඔක්සිජන් ප්‍රමාණයක් කයට ඕනෑ. දැන් මේ කය හුස්ම ගන්නේ නැහැ වාගේ. බැරි වෙලාවත් ඔක්සිජන් මදි වුණොත් හෙම ලොකු ප්‍රශ්නයක්' කියලා හිතේ ප්‍රශ්නයක් එන්න පුළුවන්. ඇතැම් යෝගාවචරයෝ මෙහෙම ප්‍රශ්න කරනවා. ඊට පස්සේ ඇස් ඇරලා බලනවා. ආයෙන් පොඩ්ඩක් හයියෙන් හුස්ම ගන්නවා. මොකද ඔක්සිජන් මදි වෙයි කියලා.

මෙතනට ආවාට පස්සේ හුස්ම නතර වෙලා. හුස්ම ගන්නේම නෑ. බැරි වෙලාවත් මේකට බය වෙලා ඇස් දෙක ඇරලා හුස්ම ගන්නවද කියලා බලන්න ගියොත් ඔන්න හුස්ම ගන්නවා. ඉතින් ඒක නිසා බුරුමයේ පා-අවුක් සයාචෝ ස්වාමීන් වහන්සේ විශේෂයෙන්

⁵² අංගුත්තර නිකාය, අරියවාස සූත්‍රය

විස්තර කරනවා, බැරි වෙලාවත් මේ වතුරට ධ්‍යානයේ ඉන්දෙද්දී යම් කිසි කෙනෙකුට පරීක්ෂා කරන්න හිතූණොත් ‘ඇත්තද මේ බුදු භාමුදුරුවෝ කියලා තියෙන්නේ? වතුරට ධ්‍යානයේ ඉන්නකොට හුස්ම වැටෙන්නේ නැද්ද?’ එහෙම පරීක්ෂා කරන්න හිතියා බැරි වෙලාවත් එයා බලන්න ගියොත් ඒ කියන්නේ හතරවෙනි ධ්‍යානයේ නෙවෙයි දැන් ඉන්නේ. උන්වහන්සේ ඒක බොහොම ලස්සනට පෙන්වනවා. මොකද වතුරට ධ්‍යානයේ ඉන්දෙද්දී අර වගේ විතර්කයක් පහළ කරන්න බැහැ. මොකද විතර්ක සමනය වෙලා තියෙන්නේ. මේකේ විතර්ක නෑ. විචාර නෑ. ප්‍රීතිය නෑ. සුවයක් නෑ. පූර්ණ උපේක්ෂාවක් තියෙන්නේ. එබඳු උපේක්ෂා සහගත ස්වභාවයකදී කිසිම සිතුවිල්ලක් තියෙන්න බෑ. එහෙනම් මේ ස්වභාවය ගැන සැක හිතලා පරීක්ෂා කරන්න ගියොත් අන්න ආයෙත් කය හුස්ම ගන්නවා. මොකද වතුරට ධ්‍යානයේ නෙවෙයි තව දුරටත් රැඳිලා ඉන්නේ.

එහෙම නම් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා යම් කිසි කෙනෙක් වතුරට ධ්‍යානයේ ඉන්නකොට “පසුඛකායසංඛාරො” එයාගේ කයේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස සන්සිඳිලා, සාමාන්‍යයෙන් පෙන්නලා දෙනවා ආනාපානසතියෙන් මේ ධ්‍යාන හතරට යන්න පුළුවන් කියලා. යම් කිසි කෙනෙකුට මෙයින් එහාට යන්න අවශ්‍ය නම්, අරූප ධ්‍යානවලට යන්න අවශ්‍ය නම් කසිණ ආදී දේවල් භාවිත කරන්න වෙනවා. කසිණ දහයක් පෙන්වනවා. මේ කසිණ භාවනා හරහා තමයි එතන සිට යන්න පුළුවන් වෙන්නේ.

රූපාවචර ධ්‍යානවලට විවිධ වෙනත් උපක්‍රම හරහාත් යන්න පුළුවන්. කෙනෙක් මෙමතී භාවනාව වඩලා උනත් එයාට ප්‍රථම ධ්‍යනය, ද්විතීය ධ්‍යානය තෘතීය ධ්‍යානය දක්වා යන්න පුළුවන්. ඊළඟට පිළිකුල් භාවනාව - අසුභ භාවනාව හරහා පවා ප්‍රථම ධ්‍යානයට යන්න පුළුවන්. ඉතින් කෙනෙකුට හිතෙන්න පුළුවන් දැන් මේ දියුණු කළේ පිළිකුල. මේ පිළිකුල බලබල හිටපු යෝගාවරයෙක්. ප්‍රථම ධ්‍යානයේ තියෙන්නේ විතක්ක, විචාර, ප්‍රීති, සුඛ, ඒකාග්‍රතා. මේකේ ප්‍රීතියත් තියෙනවා. බලබලා හිටියේ පිළිකුලක් දිහා. අපි හිතමු මළමිනියක් දිහා බලබලා හිටපු යෝගාවචරයා ප්‍රථම ධ්‍යානයට ගිහිල්ලා. ඔන්න ඔය වගේ දේවල් තමයි හරිම විචිත්‍ර මේ භාවනාවේ.

ඒකත් වෙන්න පුළුවන් බව දහමේ පෙන්නලා දෙනවා. ඒ කියන්නේ ඒ වගේ මට්ටමකදී මේ හිත අගය කරන්නේ පිළිකුල. දකින්නේම නැවත නැවත පිළිකුල.

උපමාවක් වශයෙන් කියනවා නම් යම් කිසි කෙනෙක්, දුප්පත් මනුස්සයෙක් රස්සාව වශයෙන් කරන්නේ කුණු අයිත් කරන එක. එයාට වැඩිවැඩියෙන් පඩි හම්බ වෙන්නේ, වැඩි මුදලක් හම්බ වෙන්නේ වැඩි කුණු ප්‍රමාණයක් ගිහින් දුන්නොත්ලෑ. ඉතින් එයාට කුණු ගොඩක් දකිනකොටම සතුටක් ඇති වෙනවා. මොකද කුණු ගොඩක් කියන්නේ වැඩි ගානක්. අන්න ඒ වාගේ තමයි අසුබ භාවනාව වඩන යෝගාවචරයෙක්. හොඳට මේ ඉස්සරහට ගත්ත ඒ නිමිත්ත, අසුභ නිමිත්ත නැවත නැවත නැවත නැවත දකින්න දකින්න ඒකට හිත නංවනවා. විතක්ක පහළ වෙනවා. ඒ අරමුණේම හිත හැසිරෙනවා. විචාරය පහළ වෙනවා. ඒ වාගේමයි දැන් මේ අසුභය තමයි පහළ කරලා තියෙන්නේ. මේ අසුභය නැවත නැවත ප්‍රකට වීමෙන් හිතේ සතුට ඇති වෙනවා. ප්‍රීතියක් ඇති වෙනවා. ඒ හරහාම දැන් නීවරණ යටපත් වෙලා. නීවරණ වෙනුවට දැන් සුවයක් පහළ වෙලා. හිත ඒකටම ඒකාග්‍ර වුණාම ඒකාග්‍රතාව සහිතයි. ධ්‍යාන අංග පහම තියෙනවා. ප්‍රථම ධ්‍යානය දක්වා අසුභ භාවනාවෙන් එන්න පුළුවන් බව දහමේ පෙන්වා දෙනවා.

ඉතින් ඒ වගේ සමථ කර්මස්ථානවල විවිධාකාර හැකියා පෙන්නලා දීලා තියෙනවා. ආනාපානසතියෙන් හතරවෙනි ධ්‍යානය දක්වා එන්න පුළුවන්. මෙමතී භාවනාවෙන් තුන්වෙනි ධ්‍යානය දක්වා එන්න පුළුවන්. අසුභ භාවනාවෙන් ප්‍රථම ධ්‍යානය වඩන්න පුළුවන්. කසිණවලින් රූපාවචර ධ්‍යාන හතරක් අරූපාවචර ධ්‍යාන හතරක් වඩන්න පුළුවන්. මේ ආදී වශයෙන් සමථ කර්මස්ථාන හතළිහේ විවිධාකාර හැකියා හා ඒවායේ තියෙන යම් සීමා පෙන්වලා දීලා තියෙනවා. ඉතින් විශේෂයෙන්ම ආර්යයන් වහන්සේලාට මේ ධ්‍යාන යුහුසුලුව ගන්න පුළුවන් බව තමයි පෙන්වන්නේ. සාමාන්‍ය පෘථග්ජන භූමියේ ඉන්න කෙනෙකුට වාගේ නෙවෙයි. මේ ආර්යයන්

වහන්සේලාට ධ්‍යානවලට සමවදින්න අවශ්‍ය නම් ඒ දේ පහසුවෙන් කරන්න පුළුවන් කියලා පෙන්වනවා.⁵³

මේ හා සම්බන්ධයෙන් විවිධාකාර ආචාර්ය මත තියෙනවා. ඇතැම් කෙනෙක් කියනවා, රහත් වීම දක්වා යන්න පුළුවන් ධ්‍යාන අත්‍යවශ්‍ය නෑ කියලා. සාමාන්‍යයෙන් කියනවා “පඤ්ඤාවිමුක්තා” කියලා. ප්‍රඥව මුල් කරගෙන ගිය රහතන් වහන්සේලා කිසිම ධ්‍යානයක් ඇසුරු කරලා නැතත් අරහත්වය දක්වා යන්න පුළුවන් කියන මතයක් තියෙනවා. මහා සී සයාධෝ ස්වාමීන් වහන්සේ හෙම ඒ මතය දරනවා. තවත් කෙනෙක් කියනවා “සෝවාන් වෙන්න ධ්‍යාන අත්‍යවශ්‍ය නැහැ. සෝවාන් මාර්ග ඥානය ධ්‍යානවලින් තොරව ලබන්න පුළුවන්. හැබැයි අනාගාමී මට්ටමට යනකොට අනිච්චාර්යයෙන්ම ධ්‍යාන අත්‍යවශ්‍යයි” කියලා වාදයක් තියෙනවා. ඉතින් මේ වාගේ දේවල් හරිම අමාරුයි ඉරක් ඇඳලා මේක නිවැරදියි, මේක සත්‍යයි කියලා, මේක නම් අසත්‍යයි කියලා කියන්න. තමතමා වශයෙන් උත්සාහ කරලා බලන්න පුළුවන්. තමන් සෝවාන් වුණාම මේ ධ්‍යාන වඩලාද සෝවාන් වුණේ කියලා බලන්න පුළුවන්. අනාගාමී වුණාට පස්සේ මේ ධ්‍යාන සහිතවද අනාගාමී වූයේ කියලා තමතමා වශයෙන් බලන්න පුළුවන්. රහත් වුණාට පස්සේ ධ්‍යාන නැතුවම රහත් වුණාද කියලා බලන්න පුළුවන්.

ඉතින් ඒක නිසා මම ඒක සියලුදෙනාටම විවෘත ප්‍රශ්නයක් බවට පත් කරනවා. ඒකට මගේ මතයක් ඉදිරිපත් කරන්නේ නෑ. ආචාර්ය මත විවිධාකාරයෙන් තියෙනවා. ලෝකයේ විවිධාකාර මත තියෙනවා. ඒක නිසා අපි ඒවායේ පැටලෙන්නේ නැතිව, දැන් අපි ඉදිරියෙන් තියාගෙන යන භාවනාවේදී සාමාන්‍යයෙන් ධ්‍යානවලට මෙහායින් විපස්සනාවට ගන්නවා. මොකද විපස්සනාවේදීන් මේ ධ්‍යානවලට සැහෙන්න සමීප මට්ටමක් ළඟා කරගන්න පුළුවන්.

⁵³ එව. බො මහානාම අරියසාවකො චතුත්තං ඤානානං ආභිවෙතසිකානං දිට්ඨමමසුබ්බාරානං නිකාමලාභී හොති අකිච්ඡලාභී අකසිරලාභී. - මජ්ඣිම නිකාය, සෙබ සූත්‍රය

මේ සම්බන්ධයෙන් හෙට තවත් ගැඹුරින් සාකච්ඡා කරන්න පුළුවන්. මොකද මේ ධ්‍යානවලටත් එහා ගිය වෙනොවිමුත් මට්ටමක් කෙනෙකුට සාක්ෂාත් කරන්න පුළුවන්. යම් කිසි කෙනෙකුට මෙෙත්‍රියෙන් කරුණාවෙන් මුදිතාවෙන්, මේ ආදී බ්‍රහ්මචිහාර තත්ත්ව හරහා විපස්සනාවක් හරහා වෙනොවිමුත් මට්ටමකට යන්න පුළුවන්. අපිට ඒක හෙට සාකච්ඡා කරන්න ඉඩ තියාගෙන අද දින ධර්ම දේශනාව මම මෙතෙකින් සමාප්ත කරනවා.

සියලුදෙනාටම තමන් තුළ මේ හැකියා දියුණු කරගැනීම සඳහා යම් උදෙසාගයක් ඉපදීමට අද දින ධර්ම දේශනාව හේතු වේවා කියලා ප්‍රාර්ථනා කරනවා.

සියලුදෙනාටම තෙරුවන් සරණයි !



9 | මනාව නිදහස් වූ සිතක් - නුවණින් ලද අකමිපිත බවක්

නමො තසස හගවතො අරහතො සමමා සමුදධසස

“කථඤච භික්ඛවෙ භික්ඛු සුවිමුක්ඛවිත්තො හොති?”

ගෞරවනීය ස්වාමීන් වහන්ස, ගෞරවනීය මෑණිවරුනි. ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, අපි දෙසිය විසිනවවන භාවනා වැඩසටහනේ මාතෘකාව වශයෙන් ඉදිරියෙන් තබාගත්තේ දුතිය අරියවාස සූත්‍රය. මේ සූත්‍රය ඇතුළත් වෙලා තියෙන්නෙ අංගුත්තර නිකායේ දසක නිපාතයේ. ආර්යයන් වහන්සේලා ජීවිතය ගත කරන ආකාරය, උන්වහන්සේලා සිත පවත්වන්න උත්සාහවන්න වන ආකාරය, රහතන් වහන්සේලා, බුදුරජාණන් වහන්සේලා සිත පවත්වන ආකාරය, උන්වහන්සේලා වාසය කරන ආකාරය තමයි මේ සූත්‍රය පුරාවට විස්තර කරලා දෙන්නේ.

අද අපිට කථා කරන්නට තියෙන මාතෘකාවට අපි සෘජුවම පිවිසුණහොත්, බුදුරජාණන් වහන්සේ නවවන කාරණාව වශයෙන්, උන්වහන්සේලාගේ සිත කොහොමද පවතින්නේ කියන කාරණාව මේ විදියට පෙන්නලා දෙනවා. “කථඤච භික්ඛවෙ භික්ඛු සුවිමුක්ඛවිත්තො හොති” “කෙසේද මහණෙනි මේ හාත්පසින් නිදහස්

වෙච්ච සිතක් සහිතව මේ ආර්යයන් වහන්සේලා, නැතිනම් හිඤ්ඤන් වහන්සේ නමක් වාසය කරන්නේ?" "ඉධ හිඤ්ඤවෙ හිඤ්ඤානො රාගා චිත්තං විමුත්තං භොති" ඒ ආර්යයන් වහන්සේගේ සිත රාගයෙන් නිදහස්. "දෙසා චිත්තං විමුත්තං භොති" ද්වේෂයෙන් නිදහස්. "මොහා චිත්තං විමුත්තං භොති" මෝහයෙන් නිදහස්. "එවං ඛො හිඤ්ඤවෙ හිඤ්ඤ සුවිමුත්තාවිත්තො භොති". එහෙනම් දැන් මේ සිතෙහි විමුක්ත ස්වභාවයක් - චේතෝ විමුක්තියක් ගැන තමයි මෙතෙන්දී කථා කරන්නේ.

වේතො විමුක්තිය කියන එක එහෙනම් අපි පොඩ්ඩක් තේරුම්ගන්න වෙනවා. හිතේ නිදහසක්, හිත රාගයෙන් ද්වේෂයෙන් මෝහයෙන් නිදහස් වීමක් ගැන තමයි එහෙම නම් මේ කථා කරන්නේ. හිත රාගයෙන් ද්වේෂයෙන් මෝහයෙන් නිදහස් කරගැනීම අපට මට්ටම් කිපයකින් කථා කරන්න පුළුවන්. අපි මුලදීමත් කථා කළා තාවකාලිකව නීවරණවලින් සිත නිදහස් කරගැනීම සම්බන්ධයෙන්. ඒක "පඤ්ඤාඛණ්ඩවිප්පහිනො භොති" කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ මූලින්මත් ඒක පෙන්නලා දෙනවා. ඊට වඩා ටිකක් ගැඹුරු මට්ටමකින් තමයි මේ කථා කරන්නේ. මෙතෙන්දී භාත්පසින්ම රාගයෙන් ද්වේෂයෙන් මෝහයෙන් සිත නිදහස් වීමක් තමයි පෙන්වල දෙන්නේ. එතකොට මේ භාත්පසින් හිත නිදහස් වීමත් තාවකාලික වෙන්නත් පුළුවන්. සර්ව ප්‍රකාරයෙන්ම වෙන්නත් පුළුවන්.

එහෙම සර්ව ප්‍රකාරයෙන්ම සිත නිදහස් වුණා නම්, රාග ද්වේෂ මෝහ මූලින් උපුටා දමුවා නම්, අන්න ඒකට කියනවා "සුවිමුත්තපඤ්ඤා භොති" කියලා. ඒක දහවෙනි කාරණාව වශයෙන් පෙන්වනවා. "කථංඤ්ඤ හිඤ්ඤවෙ හිඤ්ඤ සුවිමුත්තපඤ්ඤා භොති" කියලා, "කිමෙක්ද මහණෙනි, මේ යම් හිඤ්ඤන් වහන්සේ නමකගේ හිත භාත්පසින්ම ප්‍රඥව හරහා නිදහස් වුණා කියලා කියන්නේ?" "ඉධ හිඤ්ඤවෙ හිඤ්ඤ රාගො මෙ පහිනො, උච්ඡින්නමුලො තාලාවඤ්ඤකතො අනභාවකතො. ආයතීං අනුසාරාදධමෙමාති පජානාති" දැන් මේ රහතන් වහන්සේගේ සිතේ සම්පූර්ණයෙන්ම රාගය දුරු වෙලා තියෙනවා. ප්‍රහාණය වෙලා තියෙනවා. ඒක මූලින් උපුටා දමල තියෙනවා. හරියට

නිකන් කපල දුපු තල් ගහක් වගේ නැවත පැළ නොවන විධියට සකස් වෙලා තියෙනවා. නැවත පහළ නොවන තත්ත්වයකට පත් කරලා තියෙනවා. “අනුසාරාදධමෙමාති පජානාති”. ඒ අනුව “නැවත මේ සිතේ රාගය උපදින්නේ නැහැ” කියන එක ප්‍රත්‍යක්ෂ කරගෙන තියෙනවා. ඒ විධියටම ප්‍රකාශ කරනවා. “දෙසො මෙ පහිනො” ඒ වගේම දේශනා කරනවා. “මොහො මෙ පහිනො”. ඒ කියන්නේ රාගයයි ද්වේෂයයි මෝහයයි තුනම මූලිනුපුටා දැමුවා නම්, පඤ්ඤ විමුක්තියි කියලා කියන්න පුළුවන්. එතකොට ප්‍රඥාවෙන් හාත්පසින් නිදහස් වෙලා නම්, ප්‍රඥව ඉදිරිපත් කරගනිමින් දිග ගමනක් ගිහිල්ලා. ඒකෙ අවසාන ප්‍රතිඵලය වශයෙන් රාගය ද්වේෂය මෝහය මූලින් උපුටා දමලා නම් ප්‍රඥ විමුක්තියි කියන්න පුළුවන්. අරහත්වයට පත් වෙලා කියලා කියන්න පුළුවන්. එතකොට මේ කාරණා දෙක ගැන තමයි අද ටිකක් සාකච්ඡා කරන්න වෙන්නේ.

එතකොට මූලින්ම වෙනෝ විමුක්ති මට්ටමක් එනවා. ඒ කියන්නේ රාග ද්වේෂ මෝහ තාවකාලිකව, හැබැයි හාත්පසින් නිදහස් වෙලා. ටික වේලාවකට වෙන්න පුළුවන්. හැබැයි අහල මායිමකවත් රාග ද්වේෂ මෝහ නැහැ. එබඳු මට්ටමක් උපදවාගන්න පුළුවන් බව දහමේ පෙන්නලා දෙනවා. උදහරණයක් වශයෙන් මහාවේදල්ල සූත්‍රයේ එබඳු වෙනෝ විමුක්ති කීපයක්ම පෙන්නලා දෙනවා. එකක් තමයි “අප්පමාණා වෙනොවිමුත්ති” කියන තත්ත්වය. දැන් හුගක් දෙනෙක් අහල තියෙනවා මෙමත්‍රී භාවනාව සම්බන්ධයෙන්. මෙමත්‍රී භාවනාව වඩද්දී අපි හිතමු - කෙනෙක්, පුද්ගලයෙක් වශයෙන් අරගෙන අපි තමන්ට මෙමත්‍රීය වඩාගන්නවා. ඊට පස්සේ ඒකෙ යම් හැකියාවක් පහළ වුණාම, නැත්නම් යම් කුසලතාවක් ඇති වුණාම, ඉස්සරහ ඉන්න යම් කිසි ගුරුවරයෙක් අරමුණු කරලා, එහෙම නැත්නම් අපි ගරු කරන යම් කිසි කෙනෙක් අරමුණු කරලා ඒ කෙනාටත් මෙමත්‍රීය වඩන්න පුළුවන්.

ඊළඟට අපි හිතමු. ටිකක් මධ්‍යස්ථ කෙනෙක් අරගෙන මෙමත්‍රීය වඩන්න පුළුවන්. ඊට පස්සේ අපි කැමති කෙනෙක් අරගෙන මෙමත්‍රීය වඩන්න පුළුවන්. ඊට පස්සේ අපි අකමැති කෙනෙක් අරගෙන මෙමත්‍රීය වඩන්න පුළුවන්. අන්න හිත ටික ටික අපි දගෙන

තිබිච්ච සීමාවල් - මෙයා භොදයි, මෙයා නරකයි, මෙයා මිතුරෙක්, මෙයා සතුරෙක්, මෙයා මධ්‍යස්ථයි කියලා අපි දගෙන තිබිච්ච ඒ සීමා මරියාදවල් - කඩාගෙන, ඒවා සමතික්‍රමණය කරගෙන ගිහිල්ලා. එතකොට හිතේ හැකියාවක් පහළ වෙනවා ඕනෑම කෙනෙකුට මෙමත්‍රිය වඩන්න. ඊට පස්සේ ස්ත්‍රීන්ට පුරුෂයින්ට තිරිසන්ගත සත්ත්වයින්ට දෙවියන්ට බ්‍රහ්මයින්ට වෙන්න පුළුවන්, මේ ආදී වශයෙන් කෙනෙක් භොදට මෙමත්‍රිය පතුරුවාගෙන යනවා. එතකොට දැන් සියලු සත්ත්වයින් කෙරෙහි මෙමත්‍රිය වැඩිමේ හැකියාව කෙනෙක් ඇති කරගන්නවා.

මේකේ උත්කාෂ්ට මට්ටමක් තමයි 'මෙතතා වෙනොවිමුත්ති' කියලා කියන්නේ. ඒ සම්බන්ධයෙන් විස්තර මහාවේදල්ල සූත්‍රයේ තියෙනවා. මෙතන සැරියුත් මහ රහතන් වහන්සේ විස්තර කරන්නේ "මෙතතාසහගතෙන චෙතසා එකං දිසං ඵරිඤ්චා විහරති තථා දුතියං තථා තතියං තථා චතුසීං." දැන් මේ එක දිශාවක් ගන්නා. අපි හිතමු තමන්ගේ ඉස්සරහ තියෙන දිශාව. ඒ මුළු දිශාවෙම ඉන්න සියලුම සත්ත්වයින් අරමුණු කරලා හාත්පස පතුරුවලා මෙමත්‍රී සහගත සිතෙන් වාසය කරනවා. ඊළඟට "තථා දුතියං" ඒ වගේම දෙවන දිශාව - අපි හිතමු දකුණු දිශාවට, තමන්ගේ දකුණු අත පැත්තේ දිශාවට හාත්පස මෙමත්‍රී සහගත ස්වභාවයක් පතුරුවලා වාසය කරනවා. ඊළඟට "තථා තතියං" අපි හිතමු නැගෙනහිර දිශාව. ඊළඟට "තථා චතුසීං" අපි හිතමු බටහිර දිශාව. වම් අත පැත්තේ දිශාව. මේ විධියට සතර දිශාව හාත්පස මෙමත්‍රිය පතුරුවලා වාසය කරනවා. "උඬං" කියලා උඩ දිශාවටත් හාත්පසින්ම මෙමත්‍රිය පතුරුවලා වාසය කරනවා. "අධො" කියලා යට දිශාවටත් හාත්පසින් මෙමත්‍රිය පතුරුවලා වාසය කරනවා. "තිරියං" කියලා මේ හාත්පස කොහේ හරි අතහැරිලා තියෙනවා නම් ඒ සියලු දිශාවල හාත්පසින් මෙමත්‍රිය පතුරුවලා වාසය කරනවා. "උඬමධො තිරියං සබ්බධි සබ්බත්තතාය සබ්බාවන්තං ලොකං මෙතතාසහගතෙන චෙතසා විපුලෙන මහගතතෙන අඤ්ඤානං අවෙරෙන අබ්‍යාපජේඛන ඵරිඤ්චා විහරති".

මෙතතා වෙනොවිමුත්තිය වඩන ආකාරය මෙතන විස්තර කරලා දෙනවා. ඒ කියන්නේ අර වගේ ක්‍රමානුකූලව පටන්ගන්නා.

මෙම තීරීමේ කුසලතාව දියුණු කරගන්නා මුලින් ඕනෑ නම් තමන්ට වැඩුවා. ඊට පස්සේ තවත් කෙනෙකුට වැඩුවා. ඊළඟට සියලු සත්ත්වයින්ට වැඩුවා. ඊට පස්සේ ඉස්සරහ දිශාවේ ඉන්න සියලු සත්ත්වයින් අරමුණු කරලා මෙම තීරය වැඩුවා. ඊළඟ දිශාවල් - දකුණු දිශාවේ පිටුපස දිශාවේ වම් දිශාවේ සිටින සියලුම සත්ත්වයෝ අරමුණු කරලා මෙම තීරය වැඩුවා. ඔන්න දැන් සතර දිශාවම සම්පූර්ණයි. ඉහළ දිශාවේත් පහළ දිශාවේත් යට දිශාවේත් ඉන්න සියලුම සත්ත්වයෝ අරමුණු කරලා මෙම තීරය වැඩුවා. කොහේ හරි මගහැරලා නම් ඒ සියල්ල සම්පූර්ණයි. "තිරියං" කියලා හාත්පස ඔන්න පැතිරුවා. දැන් සැරියුත් මහ රහතන් වහන්සේ දේශනා කරනවා "මෙතනාසහගතෙන වෙනසා විපුලෙන මහගතෙන" ඉතාම විපුල මට්ටමකින්, හාත්පස ඉතාම පුබල මට්ටමකින්, "අප්පමාණෙන" කිසිම ප්‍රමාණයක් සීමාවක් නැහැ. "අවෙරෙන" හිතේ තියෙන්නේ බොහෝම අවෙරී ස්වභාවයක්. "අබ්‍යාපජේඛන" සියලුදෙනා කෙරෙහිම මිත්‍රශීලී ගතියක් "ඵරිඤා විහරති" හාත්පසම පතුරුවලා වාසය කරනවා. එතකොට හරියට ඒ යෝගාවචරයා මෙම තීරය පතුරුවන ප්‍රභවයක් වගේ.

අපි විදුලි බුබුළක් ගැන හිතමු. ඒ විදුලි බුබුළ මෙන් නම් මේ දිශාවට විතරයි ආලෝකය පතුරුවන්නේ කියලා දෙයක් නැහැ. හාත්පසම ආලෝකය පැතිරෙනවා. අන්න ඒ වගේ යෝගාවචරයා මෙතනා වෙනොවිමුතනි මට්ටමක් දියුණු කරන විට හාත්පස පැතිරෙන මෙම තීරයක් සහිතයි. කෙනෙක් මෙබඳු මෙතනා වෙනොවිමුතනියක් හොඳටම බහුලීකෘත කරනවා නම්, දහමේ පෙන්වනවා එබඳු සිතක ව්‍යාපාදයක් පහළ වෙන්න බැහැ කියලා. ඒ කියන්නේ ව්‍යාපාදය දැන් යටපත් කිරීම තුළින් තමයි මෙන් නම් වෙනෝ විමුක්තිය සාර්ථක වෙන්නේ. මේ කථා කරන්නේ ව්‍යාපාදය මුලින් උපුටා දමලා නෙවෙයි. මෙන් නම් සහගතව මෙම තීර වෙනෝ විමුක්තියේ වාසය කරන තාක් ඒකෙ ශක්තිය පවතින තාක් ව්‍යාපාදයක් අහලකටවත් එන්නේ නැහැ. ඉතාම පුබල මට්ටමක්. එතකොට හාත්පසම පැතිරුණු මෙම තීරයක්.

ඊළඟට මේ විදියටම පෙන්නවනවා කරුණා වෙනොවිමුත්තිය. සාමාන්‍යයෙන් අපේ හිතේ තවත් කෙනෙකුට ‘හිංසාවක් වේවා! එයාට අවැඩක් වේවා!’ කියලා හිංසන වේතනාවක්, අනෙක් කෙනෙකුට ‘අයහපතක් වේවා!’ වගේ හිතන ස්වභාවයක්, ඊර්ෂ්‍යා සහගත ස්වභාවයක් හිතේ තියෙන්න පුළුවන්. නමුත් කරුණාවක් තිබෙනවා නම් එබඳු විහිංසා සංකල්පයක් කිසි සේත් තියෙන්න බැහැ. කලින් විධියටම, මෙත්තා වෙනෝ විමුක්තිය විස්තර කලා වගේ කරුණාව වඩන්න පටන් අරන්. අපි හිතමු යම් කිසිවෙක් අරමුණු කරලා කරුණාව වඩනවා. ඒකත් ඔය විධියට පතුරවලා වාසය කරලා කරුණා වෙනොවිමුත්තිය දක්වා දියුණු කලා නම්, අන්න අර වගේ කිසිම විහිංසාවක්, අන් කෙනෙකුට අයහපතක් වේවා කියලා හැඟීමක්වත් වෙන්න විධියක් නැහැ. එව්වරටම ප්‍රබලයි හාත්පස පැතිරීව්ව කරුණා වෙනොවිමුත්තිය.

මීට පසුව පෙන්නවනවා මුදිතා වෙනොවිමුත්තිය. එතනදී අරතිය දුරු වෙනවා. තමන්ගේ හිතේ වැඩක් කරන්න බැරි ගතියක්, ක්‍රියාශීලී නැති ගතියක්, එපා වීමක් තියෙනවා නම් ඒ කිසි දෙයක් එන්න බැහැ මුදිතා වෙනොවිමුත්තිය තියෙනවා නම්. ඊළඟට උපේක්ෂා වෙනොවිමුත්තිය තියෙනවා නම්, හාත්පස පැතිරීව්ව උපේක්ෂාවක් මේ වගේ වැඩිලා තියෙනවා නම්, එබඳු සිතක රාගය පහළ වෙන්න බැහැ.

මේ වෙනොවිමුත්ති හතර ‘අසමාණා වෙනොවිමුත්ති’ වශයෙන් මහාවේදල්ල සූත්‍රයේ පෙන්නල දීලා තියෙනවා. එතකොට අපට ජේතවා මේවා ඔක්කොම සමඵ කර්මස්ථාන වශයෙන් තමයි එන්නේ. හැබැයි මේවායේ ලොකු ප්‍රබල ආනිශංස තියෙනවා. ඒ වගේමයි යෝගාවචරයෙකුට ලබන්න පුළුවන් ප්‍රබල ආධ්‍යාත්මික සුවයක් කියන්නත් පුළුවන්. ඒ නිසා මෙබඳු මෙත්තා වෙනොවිමුත්තියක් අත්දකින යෝගාවචරයෙකුට ලැබෙන ආනිසංස එකොළහක් මෙත්තානිසංස සූත්‍රයේ සඳහන් වෙනවා. “සුඛං සුපතී, සුඛං පටිබුජ්ඣති, න පාපකං සුපිනං පසුසති, මනුසුසානං පියො හොති....” මේ ආදී වශයෙන් මෙයාට සුව සේ නින්ද යනවා. සුව සේ අවදි වෙනවා. නරක හීන ජේත්තෙන නැහැ. දෙවියෝ ආරක්ෂා

කරනවා. ගින්නෙන්, විසෙන් අනතුරක් වෙන්නේ නැහැ. මේ ආදී වශයෙන් ආනිසංස එකොළහක් පෙන්වනවා. මේ දහමේ පෙන්වන ලෞකික වශයෙන් ලබන්න පුළුවන් ආනිශංස සහිත විමුක්ත ස්වභාවයක් කියලා කියන්න පුළුවන්.

ඊළඟට තව පෙන්වනවා “ආකිඤ්චඤ්ඤයතන වෙතොවිමුත්ති” කියලා. කෙනෙකුට ආනාපානසතිය හරහා ඕනෑ නම් රූප ධ්‍යානවලට යන්න පුළුවන්. නමුත් කසිණ එහෙම භාවිත කරලා එයාට යන්න පුළුවන් වුණොත් අරූපාවචර ධ්‍යානවලට, ඒවායින් තුන්වන ධ්‍යානය තමයි ආකිඤ්චඤ්ඤයතනය කියන්නේ. කිසිත් නැති, කිසිත් අරමුණු නොවන ස්වභාවයක්. මේ අරූපාවචර ධ්‍යානයක් හරහා ආකිඤ්චඤ්ඤයතන වෙතොවිමුත්ති මට්ටමක් ගන්න පුළුවන් කියලා මේ මහාවේදල්ල සූත්‍රයේ පෙන්වනවා.

ඒ වගේමයි විපස්සනාව හරහා ගිහිල්ලා යම් කෙනෙකුට සුඤ්ඤත වෙතොවිමුත්ති, අනිමිත්ත වෙතොවිමුත්ති ඇති කරගන්නත් පුළුවන්. අපි පොඩ්ඩක් ඒ පැත්ත ගැනත් අවධානය යොමු කරමු වෙතොවිමුත්ති ගැන කථා කරන්න තියෙන නිසා. සුඤ්ඤත වෙතොවිමුත්ති කියන්නේ කුමක්ද කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේගෙන් සෘජුවම ප්‍රශ්න කරනවා. නැවත නැවත හිඤ්ඤත් වහන්සේලා ප්‍රශ්න කරලා තියෙනවා “භාග්‍යවතුන් වහන්ස මොකක්ද මේ සුඤ්ඤත වෙතොවිමුත්ති?” කියලා. බුදුරජාණන් වහන්සේ වදරනවා “අරඤ්ඤගතො වා රුක්ඛමූලගතො වා සුඤ්ඤගාරගතො වා ඉති පටිසඤ්චිකති — ‘සුඤ්ඤමීදං අතොන වා අත්තනියෙන වා’ති”. දැන් යම් කිසි කෙනෙක් හොඳට විපස්සනාවක් වඩද්දී එයාට හොඳට අනාත්ම ලක්ෂණය ප්‍රකට වෙනවා කියමු. දැන් මේ ඇස්පනාපිට තියෙනවා මේ සමාධි සිතට අරමුණු වෙච්ච යම් කිසි සංස්කාර ස්වභාවයක්. එයාට මේ ස්වභාවය වැටහෙන්නෙ කොහොමද? “මෙතන සාරයක් නැහැ. මෙතන ආත්මීය ස්වභාවයක් නැහැ. මෙතන ‘මම, මගේ’ යනුවෙන් වසයෙහි පවත්වන්න පුළුවන් ගතියක් නැහැ. මගේ පාලනයෙන් සම්පූර්ණයෙන්ම තොරයි. ඇතුළේ ගන්න කියලා සාරයක් නැහැ. ඇතුළේ ගන්න කියලා අරටුවක් නැහැ. දිගට පවතින

ආත්ම ස්වභාවයක් නැහැ. ආත්මයකට අයිති දෙයක්වත් නැහැ” කියලයි.

අන්න ඒ තත්ත්වය හොඳට කෙනෙකුට වැටහුණොත්, එයාට අනාත්ම ලක්‍ෂණය හොඳට වැටහුණොත් එයාට ඒ හරහා, හිත අරමුණු කරලා තිබිවිච යම් හෝ සංස්කාර ස්වභාව අත්හරින්න පුළුවන්. එතකොට අපි කියනවා සුඤ්ඤත පැත්තකින් සිත නිදහස් වුණා කියලා. හිත අතහැරලා දැම්මා. මොකද ඇතුළේ ගන්න සාරයක් නැහැ. මේ දෙය අල්ලගෙන ඉන්න තරම් වටින්නේ නැහැ. ඒ නිසා අත්හැරලා දැම්මා. ඉතින් කෙනෙක් ඒ තත්ත්වය වර්ධනය කරගත්තොත්, අර කිව්වා වගේ හොඳට හාත්පස දියුණුකර ගත්තොත්, වඩාගත්තොත් ඒක තමන්ට ඕනෑ වෙලාවක ගන්න පුළුවන් තත්ත්වයට පත් කරගත්තොත් අන්න ඒක ‘සුඤ්ඤත වෙතොවිමුත්ති’ කියලා කියනවා.

ඊළඟට අනිමිත්ත වෙතොවිමුත්තිය - මේක ගැනත් නැවත නැවත බුදුරජාණන් වහන්සේගෙන් ප්‍රශ්න කරලා තියෙනවා. මේකෙන් විස්තරය මජ්ඣිම නිකායේ මහාවේදල්ල සූත්‍රයේ එනවා. ඒකෙ සඳහන් කරනවා “සබ්බනිමිත්තානං අමනසිකාරා අනිමිත්තං වෙතොසමාධිං උපසම්පජ්ජ විහරති. අයං චූච්චතාවුසො, අනිමිත්ත වෙතොවිමුත්ති” කිසිම නිමිත්තක් මනසිකාර කරන්නේ නැතිව, කිසිම නිමිත්තක් හිතට ගන්නේ නැතිව, වැද්දගන්නේ නැතිව, ඇතුළට ගන්නේ නැතිව ඔන්න තියෙනවා නිමිති නොගන්නා වූ සමාධියක්. මේක මේ අපි හිතුව පමණින් නං කරන්න බැහැ. මේක ප්‍රතිපදාවක් හරහා ගිහිල්ලා තමයි කරන්න වෙන්නේ. කෙනෙක් හොඳට විපස්සනාවක් වඩනකොට, එයාට ප්‍රකට වුණොත් මේ ඇස්පනාපිට තියෙන යම් හෝ සංස්කාර ධර්ම නිරන්තරයෙන්ම ඇති වෙනවා නැති වෙනවා කියලා, මොහොතක් පාසා ඇති වීම් නැති වීම් ස්වභාවයෙන් මේ ඇස්පනාපිට තියෙන මේ සංස්කාර ධර්ම පෙළෙනවා කියලා, එතකොට මේකේ මේ ඇති වීම් නැති වීම් ස්වභාවය කෙතරම් සීඝ්‍රව සිදු වෙනවාද කියනවා නම්, දැන් මෙයාට මේකේ නිමිති ගන්න බැරි වෙනවා. ඒ කියන්නේ හිත තියන තියන තැන දේවල් දැන් බිඳිබිඳී යනවා. සිත යම් තැනකට යොමු කරනවා. එතනත් නැති වෙලා බිඳිලා

යනවා. හිත ආයෙ තියනවා. ආයෙත් බිඳිලා යනවා. හැම තැනම ඇති වීම් නැති වීම් ස්වභාවයක්. ඒක තව තව සුඤ්ච වුණාම බිඳෙන පැත්ත විතරයි. නිරුද්ධ වන ස්වභාවයක්. හිත තියන තියන තැන නැති වීම් ස්වභාවයක්.

මෙබඳු තත්ත්වයක් යෝගාවචරයෙකුට සක්මනකදී අත්දකින්න පුළුවන්. නැත්නම් පර්යංකයේදී අත්දකින්න පුළුවන්. හොඳට සිතේ සමාධිය දියුණු කරලා සම්පජ්ඣාදියුණු කරලා එතන එතන මතු වන විවිධාකාර රූප ධර්ම වෙන්න පුළුවන්, නැත්නම් සිතේම මතු වන විවිධාකාර චිත්ත ස්වභාව වෙන්න පුළුවන්, සිතුවිලි ස්වභාව වෙන්න පුළුවන්, වේදනා ස්වභාව වෙන්න පුළුවන්, මේ කුමන හෝ සංස්කාර ධර්මයකට හිත යොමු කළාම හැම තැනම පේනේනෙ මේ ඇති වීම් නැති වීම් ස්වභාවයක් යැයි සිතමු. එයාට මෙතන තියෙන අනිත්‍යතා මූලධර්මය, අනිත්‍ය ලක්ෂණය හොඳට පැහැදිලි වෙනවා. එතකොට මේ අනිත්‍යතා ලක්ෂණය හොඳට කෙනෙක්ගේ හිතේ පැලපදියම් වුණා නම්, එයාට ඒක හොඳට ප්‍රත්‍යක්ෂ වුණා නම්, එයාට මේකෙ නිමිති ගන්න බැරි වෙනවා. මේ ඉස්සරහ තිබෙන දේවල්, 'දේවල්' නෙවෙයි. දැන් හුදෙක්ම ඒවා නිකන් බොඳ වෙලා යනවා. ඒවායේ තිබිවිච රේඛා මැකිලා යනවා. ඒකෙ තිබිවිච රස නැති වෙලා යනවා. ඒකෙ තිබිවිච නිමිති ගන්න බැහැ. ඒක අපිට ඉස්සෙල්ලා නම් තිබුණා. කලින් නම් හරියටම තේරුණා මේක පටන්ගන්න මූල හරිය, මේක මැද හරිය, මේක අග හරිය. නැතිනම් මේක පයවි ධාතු, මේක ආපෝ ධාතු කියලා තේරුණා. නැතිනම් මේක තද ගතියක් මේක රළු ගතියක් මේක උණුසුමක් මේක සිසිලක් කියලා. මේ මේ වෙනස්කම් තියනවා, නැත්නම් මේක සැප වේදනාවක් මේක දුක් වේදනාවක් කියලා තේරුණා.

නමුත් දැන් ඔක්කොම නිකම් සමාන වෙලා වගේ. හැම දේකම මේ යෝගාවචරයා දකින්නේ ඇති වීම් නැති වීම් ස්වභාවයක් පමණයි. එබඳු මට්ටමකදී මෙයාට මේකේ නිමිති පේන්නේ නැහැ. අංග ලක්ෂණ පේන්නේ නැහැ. පෞද්ගලික ලක්ෂණ තේරෙන්නේ නැහැ. එයා මේ දේ අත්හැරල දනවා. එබඳු සිතක් මේ දේ අත්හැරලා දම්මාම අනිමිත්ත සමාධියේ ආරම්භ මට්ටමට ඇවිත්. මේ සම්බන්ධයෙන් අපි

ටිකක් තව ගැඹුරට යන එක වටිනවා. මොකද යෝගාවචරයෝ විපස්සනාවේදී මෙබඳු තත්ත්වයක් අත්දකින නිසා. විපස්සනා වඩන යෝගාවචරයන්ට විශේෂයෙන්ම සතිපට්ඨානය දියුණු කරද්දී අනිමිත්ත, සුඤ්ඤත වගේ තත්ත්ව අත්දකින්න අවස්ථාවක් ලැබෙන්න පුළුවන්. ඉතින් ඒ නිසා මේ සම්බන්ධයෙන් ටිකක් තව ගැඹුරට යන එක වටිනවා.

දීඝ නිකායේ සඞ්භිති සූත්‍රයේ මේවා සම්බන්ධයෙන් තව දුරටත් විග්‍රහ කරලා තියෙනවා. එතනදී ප්‍රශ්නයක් නගනවා. මේ අනිමිත්තා වෙතොවිමුත්තියක් වඩපු කවුරු හරි කෙනෙකුගේ විඤ්ඤාණය නැවතත් නිමිති සහිත විඤ්ඤාණයක් බවට පත් වේවිද? නැත්නම් එයා නැවතත් නිමිති සහිත විඤ්ඤාණයක් පහළ කරගන්නවා කියලා දෙයක් වෙන්න පුළුවන්ද? කියලා. ඒ කියන්නේ දැන් එයා බහුලීඝ්‍ය කරලා තියෙනවා මෙබඳු අනිමිත්ත වෙතොවිමුත්තියක්. ඒක නැවත නැවත ප්‍රගුණ කරලා තියෙනවා. අපි හිතමු එයා පර්යංක භාවනාවේදී ප්‍රගුණ කරනවා. සක්මන් භාවනාවේදී ප්‍රගුණ කරනවා. හැකි තාක් මෙයාගේ සිත මෙබඳු තත්ත්වයක පවත්වාගැනීම සඳහා උත්සාහවත්ත වෙනවා. එබඳු මට්ටමකදී එයාගේ ඇහැට රූපයක් ජේනකොට නැවතත් ඒ හිත නිමිති ගනීවිද? ශබ්දයක් ඇහෙනකොට නැවතත් ඒ හිත ගිහිල්ලා ඒ ශබ්ද නිමිති අනුසාරයෙන් විඤ්ඤාණයක් පහළ වෙයිද? ඊළඟට නාසයට ගඳක් සුවඳක් දුනෙනකොට ඒ ඔස්සේ ගිහිල්ලා නැවතත් විඤ්ඤාණය හොඳට පිහිටයිද? ඊළඟට දිවෙත් රසයක් බලනකොට, දුනෙනකොට එතනට විඤ්ඤාණය ගිහිල්ලා උපාදනය කරගෙන ඒ මත පිහිටාගනීද? කයෙන් ස්පර්ශ ලැබෙනකොට අර කලින් දූනුණා වගේ ඒවත් හොඳට ග්‍රහණය කරගෙන උපාදනය කරගෙන ආශාවෙන් වැලඳගෙන එතැන විඤ්ඤාණයක් පිහිටයිද? ඊළඟට මනසෙන් මොකක් හෝ සිතුවිල්ලක් පහළ වුණාම ඒකත් අතීත අනාගත පැත්තට දුවලා රාගයෙන් ද්වේෂයෙන් මෝහයෙන් එතන විඤ්ඤාණය බැහැරගනීද? කියන ප්‍රශ්නය සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා.

මෙහෙම කවුරු හරි කියනවා නම් 'මෙව්වර මේක වැඩුවාට පස්සෙන් මේ විදියට ගිහිල්ලා නිමිති අනුසාරයෙන් විඤ්ඤාණයක්

පහළ වෙනවා' කියලා, සවිගිති සූත්‍රයේ කියනවා එතන බුදුරජාණන් වහන්සේට නිග්‍රහ කිරීමක් කරන්නෙ කියලා. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා කවුරු හෝ මේක බහුලිකෘත කරලා තියෙනවා නම්, එබඳු නිමිති ඇසුරු කරන විඤ්ඤණයක් පහළ වෙන්න බැහැ කියලා. මේ විධියට සඳහන් වෙනවා

“අධ්‍යානමෙතං ආවුසො අනවකාසො යං අනිමිත්තාය වෙතොවිමුත්තියා භාවිතාය බහුලිකතාය යානීකතාය වජ්ජුකතාය අනුට්ඨිතාය පරිචිතාය සුසමාරධ්‍යාය, අඵ ච පනස්ස නිමිත්තානුසාරි විඤ්ඤණං භවිස්සතී ති නෙතං ධානං විජ්ජති. නිස්සරණං හෙතං ආවුසො සඤ්ඤානිමිත්තානං යදිදං අනිමිත්තා වෙතොවිමුත්ති”

මේ අනිමිත්ත වෙතොවිමුත්තිය වඩන ආකාරයයි පෙන්වන්නේ. මේක මේ දවසකින් දෙකකින් වඩන මට්ටමක් නෙවෙයි. අපි මේ මොහොතක් තුළ අනිමිත්ත තත්ත්වයක් අත්දැක්කා කියන එක නෙවෙයි. එයා මේක අපි හිතමු පර්යංක භාවනාවේදී පුරුදු කරලා පැය කාලක් වැඩුවා. ඊට පස්සේ විනාඩි විස්සක් වැඩුවා. විනාඩි තිහක් වැඩුවා. විනාඩි හතළිස්පහක් වැඩුවා. පැයක් වැඩුවා. සක්මනෙන් ගන්න උත්සාහවන්න වුණා. මේ විදියට දැන් මේ වෙතොවිමුත්තිය වඩන ආකාරය මෙතන කියන්නේ “භාවිතාය” භාවිතා කරනවා. මේක දැන් තව තව ප්‍රගුණ කරනවා, වඩනවා. “බහුලිකතාය” ඒක බහුලිකෘත කරනවා. “යානීකතාය” තමන්ට ඕනෑ වෙලාවක ගන්න පුළුවන් යානාවක් බවට පත් කරගන්නවා. “වජ්ජුකතාය” තමන්ට අයිති දෙයක් බවට පත් කරගන්නවා. මේක දැන් අනුන්ගේ දෙයක් නොවේ. තමන්ට උරුම වෙව්ව තත්ත්වයක්. “අනුට්ඨිතාය” ඒක මතම දැන් පිහිටන්න පුළුවන් තත්ත්වයක්. “පරිචිතාය” එය හොඳට පුරුදු කරපු තත්ත්වයක්. “සුසමාරධ්‍යාය” ඒක ඕනෑ වෙලාවක ගන්න පුළුවන් තත්ත්වයක්. කැමති වෙලාවක ලබන්න පුළුවන් තත්ත්වයක්. එබඳු තත්ත්වයකට පැමිණියොත්, මෙබඳු තත්ත්වයක් මෙබඳු සමාධියක් දියුණු කරගත්තොත්, අනිමිත්ත වෙතොවිමුත්තියක් දියුණු කළොත් ඒ මට්ටමේදී “අඵ ච පනස්ස නිමිත්තානුසාරි විඤ්ඤණං භවිස්සතී ති නෙතං ධානං විජ්ජති” නිමිති ඇසුරු කරන විඤ්ඤණයක් තව දුරටත් පහළ වෙනවා කියන එක

වෙන්න බැහැයි කියලා සඞ්ඞිති සූත්‍රයේ සඳහන් වෙනවා. “නිසසරණං හෙතං ආවුසො සඞ්ඞනිමිත්තානං යදිදං අනිමිත්තා වෙතොවිමුත්ති” - එහෙනම් මේ සෑම සියලු නිමිතිවලින්ම නිස්සරණය, සෑම සියලු නිමිතිවලින්ම නිදහස තමයි අනිමිත්ත වෙතොවිමුත්තිය ළඟා කරලා දෙන්නේ.

ඉතින් මේක දියුණු කරන්නේ මොකටද? ඒකත් ප්‍රශ්නයක්. දැන් ඇතැම් කෙනෙක් අහනවා “ස්වාමීන් වහන්ස සිතට දැන් එන්නෙත් නැහැ අරමුණු. මොකක්ද මේකෙ තියෙන වටිනාකම?” මේකත් ප්‍රශ්නයක්. අඞ්ගුත්තර නිකායෙ සනිමිත්ත වග්ගයේ සූත්‍ර කිහිපයක්ම තියනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ සූත්‍රවල දේශනා කරනවා “සඞ්ඞිතාරම්මණා භික්ඛවෙ උප්පජ්ජන්ති පාපකා අකුසලා ධම්මා, නො අසඞ්ඞිතාරම්මණා” මහණෙනි යම් තාක් අකුසල ධර්ම තියෙනවා නම් ඒවා පහළ වෙන්නෙම සාමාන්‍ය (සඞ්ඞිත) අරමුණු සහිතවයි. අරමුණු රහිත නම් සිතට අකුසලයක් පහළ කරගන්න බැහැ. “සනිමිත්තා භික්ඛවෙ උප්පජ්ජන්ති පාපකා අකුසලා ධම්මා, නො අනිමිත්තා. තසෙසුව නිමිත්තසස පහානා එවං තෙ පාපකා අකුසලා ධම්මා න භොන්ති” මහණෙනි, යම් තාක් අකුසල දහම් තියෙනවා නම්, ඒවා පහළ වෙන්න නම් අනිවාර්යයෙන්ම නිමිති අවශ්‍යයි. එහෙම නම් නිමිති නොගන්න මට්ටමකදී අකුසල් පහළ වෙන්න බැහැ.

එහෙම නම් ඔතනත් අපට තියෙනවා එක්තරා අන්දමක තර්කයක්. යම් හෝ ක්‍රමයක් හරහා හිතේ නිමිති නොගන්නා තත්ත්වයක් දියුණු කරගත්තොත් ඒ හිතේ කෙලෙස් පහළ වෙන්න බැහැ. “තසෙසුව නිමිත්තසස පහානා එවං තෙ පාපකා අකුසලා ධම්මා න භොන්ති” කියලා තවත් විස්තර කරනවා මේ නිමිති ඔක්කොම ප්‍රභාණය වුණාට පසුව නිමිත්තානුසාරී විඤ්ඤාණයක් ඇති වෙන්නට බැහැ. එහෙනම් අපට මේ බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන පාරේ යනකොට මෙන්න මේ තත්ත්වයට පත් වන ස්වභාවයක් තමයි තේරුම්ගන්න තියෙන්නේ. දැන් හිත සියලු කෙලෙසුන්ගෙන් නිදහස් කරගැනීමේ ඉලක්කයක් අපට තියෙනවා. මොකද ඒක තමයි උත්කාෂ්ට මට්ටමෙන් නිවන කියලා පෙන්වන්නේ. ‘රාගකියො දෙසකකියො මොහකකියො’ කියලා කියන්නෙ නිර්වාණය, නිවීම.

එහෙම නම් මේ රාගකිය දෙසකිය මොහකිය කියන තත්ත්වයට යන්න නම්, යම් යම් උපක්‍රම පාවිච්චි කරන්න වෙනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ නා නා ප්‍රකාර උපක්‍රම බුද්ධ ඥානයෙන් දැකලා අපිට කියලා දීලා තියෙනවා. ඉතින් එතකොට මේ සූත්‍ර දේශනාවලට අනුව අපි තේරුම්ගන්න තියෙන්නේ දැන් එහෙනම් මේ නිමිති ඇසුරු කරන්න නැති විඤ්ඤාණයක් පහළ කරගන්න පුළුවන් නම්, නැත්නම් විඤ්ඤාණය නිමිති ඇසුරු නොකර ඉන්න තත්ත්වයකට පත් කරගන්න පුළුවන් නම්, අන්න එබඳු මට්ටමකදී අපේ හිතේ කෙලෙස් නැහැ. එබඳු මට්ටමකට තමයි එහෙනම් මේ අනිමිතත වෙනොවිමුත්තියක් හරහා කෙනෙක් ළඟා වෙන්නේ.

එතකොට මේ මට්ටමේ ඉඳලා ඊළඟට තව තව විපස්සනාව වඩන්න වෙනවා. මොකද මේ සමාධියේ ශක්තියෙන් අපි මේ උවමනාවෙන් වීර්ය වඩලා සමාධියක් හරහා ගිහිල්ලා සංස්කාර සම්මර්ශනයක් කරලා තමයි මේ තත්ත්වයට පත් වෙන්නේ. නමුත් මේ තත්ත්වය දිගට පවත්වන්න බැහැ. හිතේ රාගය ද්වේෂය මෝහය තියෙනවා නම් නැවතත් හිත ගිහින් උපාදන කරනවා. ඉතින් එහෙම නම් මේ ඇති කරගත් සමාධි තත්ත්වය “අයමපි බො අනිමිතො වෙනොසමාධි අභිසංඛිතො ආභිසංඤ්චතසිකො” මේකත් සකස් කරලා ගත්ත තත්ත්වයක්. මේකත් තමන්ට තාම උරුම වෙවිච තත්ත්වයක් නොවේ. මේකත් හිතේ වැයමක් දරලා චේතනා පූර්වකව ගත්ත තත්ත්වයක්. බුදුරජාණන් වහන්සේ වූල සුඤ්ඤත සූත්‍රයේ දේශනා කරනවා “තං අනිචං නිරොධධම්ම’න්ති පජානාති” ඒකත් බලයෙන් වාගේ ගත්ත තත්ත්වයක්. අනිමිත්ත තත්ත්වයක් වෙන්න පුළුවන්. නැතිනම් අපි අර කලින් කපා කරපු මෙත්තා වෙනොවිමුත්ති මට්ටමක්, උපේක්ඛා වෙනොවිමුත්ති මට්ටමක්, මුදිතා වෙනොවිමුත්ති මට්ටමක්, කරුණා වෙනොවිමුත්ති මට්ටමක්, සුඤ්ඤත වෙනොවිමුත්ති මට්ටමක්, ආකිඤ්චඤ්ඤයත වෙනොවිමුත්ති මට්ටමක්... මේ ඕනෑම වෙනොවිමුත්ති මට්ටමක් ‘අභිසංඛිතො ආභිසංඤ්චතසිකො’. මේවා අපි වැර වැයම් දරලා ලබාගත්ත තත්ත්වයන්. තවම මේවා පවත්වන්න බැහැ. මොකද ඇතුළේ කෙලෙස් තියෙන නිසා. එහෙම නම් අපිට බහින්න වෙනවා කෙලෙස් දුරු කරන මාර්ගයකට. ඒ කෙලෙස් දුරු

කරන මාර්ගයක් තමයි විපස්සනාවෙන් හදල දෙන්නේ. අපිට තාවකාලිකව හිත කෙලෙස්වලින් නිදහස් කරගන්න පුළුවන් මේ වෙනොවිමුක්ති හරහා. සිත හාත්පසින් නිදහස්. රාගයෙන් ද්වේෂයෙන් මෝහයෙන් නිදහස්. හැබැයි තාවකාලිකයි.

එහෙම නම් අපි මේක “අකුප්පා වෙනොවිමුක්තියක්” කරගන්නේ කොහොමද? මොකද මේ තත්ත්ව තාම කැලඹෙනවා. අපි මෙමිත්‍රියෙන් මේක මෙත්තා වෙනොවිමුක්ති තත්ත්වයට අරගෙන හාත්පස සිත නිදහස් කරගෙන තිබුණා. නමුත් නැවතත් ද්වේෂයක් රාගයක් මෝහයක් ආපු ගමන් ඒක විනාශයි. ඒක කැඩිලා බිඳිලා යනවා. අපි අනිමිත්ත වෙනොවිමුක්තියක් පැවැත්වුවා. නිමිති නොගෙන හිටියා. නමුත් තාම රාග ද්වේෂ මෝහ තියෙනවා නම් හිත ගිහිල්ලා උපාදනය කරනවා. හිත ගිහිල්ලා නිමිති ගන්නවා. ඒක එතනින්ම ‘කෝපා’ වෙනවා. ඒක එතනින්ම බිඳිලා යනවා. එහෙම නම් අපි මෙබඳු තත්ත්ව පරිහරණය කරලා, තව ටික ටික අප තුළ ප්‍රඥාව දියුණු කරන්න අවශ්‍ය වෙනවා ප්‍රඥ විමුක්තියක් දක්වා. ඒක තමයි අර අරියවාස සූත්‍රයේ සඳහන් කරන්නේ දහවෙනි කාරණාව වශයෙන්. අද මේ අපි පෙන්නලා දුන්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේ දුතිය අරියවාස සූත්‍රයේ පෙන්වන අවසාන කාරණාව.

එහෙම නම් අපට හාත්පසින් සිත කෙලෙසුන්ගෙන් නිදහස් කරගන්න වෙනවා. හාත්පසින් සිත රාගයෙන් ද්වේෂයෙන් මෝහයෙන් නිදහස් කරන්න වෙනවා. රාග ද්වේෂ මෝහ මුලින් උපුටා දමන තාක් අපට අර කියන වෙනොවිමුක්තිය භුක්තියට සින්න වෙන්නේ නැහැ. අර කියන වෙනොවිමුක්තිය අපිට අපේම දෙයක් බවට, නොකැඩෙන දෙයක් බවට පත් වෙන්නෙ නැහැ. මෙහෙම සම්පූර්ණයෙන්ම රාගය ද්වේෂය මෝහය ප්‍රහාණය වීම නිසා, මූලිනුපුටා දැමීම නිසා යම් එබඳු වෙනොවිමුක්ති මට්ටමකට පත් වෙනවාද, ඒකට “අකුප්පා වෙනොවිමුක්ති” කියන නම පාවිච්චි කරලා තියෙනවා. ඒ අකුප්පා වෙනොවිමුක්තිය මේ සියලු වෙනොවිමුක්ති අතර උත්කෘෂ්ටයි. උත්තරීතරයි. මොකද ඒක කැඩෙන්නෙ නැහැ. කෝපා වෙන්නේ නැහැ.

අපි මෙතෙක් දැන් කතා කරපු අකුප්පා වෙතොවිමුත්තිය හැර සියලුම වෙතොවිමුත්තිය 'අහිසඛිතයී ආහිසඤ්චතසිකයී' ඒවා ඔක්කොම සකස් කරලා තියෙන්නේ. වැර වැයම් දරලා වීරය දරලා අරන් තියෙන්නේ. තවම ඒවාට රාග ද්වේෂ මෝහවලින් අවදනමක් තියනවා. කොයි වෙලාවෙද කැඩෙන්නෙ දන්නෙ නැහැ. එහෙම නම් බුදුරජාණන් වහන්සේ උපදෙස් දෙනවා, වෙතොවිමුත්තිය මට්ටමක් ඉස්සෙල්ලාම ඇති කරගන්න. එතන ඉදන් තව තව කෙලෙස් ප්‍රභාණය කරන මාර්ගයකට පිවිසෙන්න. විපස්සනාව තව තව දියුණු කරගන්න. උදහරණයක් වශයෙන් අපේ කලින් ධර්ම දේශනාවකදීත් මතු කරගත්ත වූල සුඤ්ඤත සූත්‍රය ගනිමු. වූල සුඤ්ඤත සූත්‍රයේ පෙන්වන්නෙ අනිමිත්ත වෙතොවිමුත්තිය. එතෙන්දී යම් කිසි කෙනෙක් අනිමිත්ත වෙතොවිමුත්තිය මට්ටමකට සිත නැංවුවා. එතන ඉදන් දැන් විපස්සනා වඩනවා. එතන එයා දැන් ගෙදර වගේ ඉන්නවා. හිත එතන පවත්වන්න හදනවා. හිත එතන පවත්වනකොට අපි හිතමු නැවතත් තණ්හාවක් පහළ වෙනවා. ඒ හිතේ රාගයක් පහළ වෙනවා. ඒ හිතේ නැවතත් ලෝභයක් පහළ වෙනවා. ඒ කියන්නේ හිත ගිහිල්ලා උපාදන කරනවා. හිත ආයෙත් ගිහිල්ලා නිමිති ගන්නවා. ඒ කියන්නෙ තාම මේක උත්කාෂ්ට මට්ටමකට වැඩිලා නැහැ. අකුප්පා මට්ටමට ගිහිල්ලා නැහැ. තාම කැලඹෙනවා. තාම කැඩෙනවා. තාම බිඳෙනවා.

අන්න ඒක තේරුම්ගන්නකොට එයාට තේරෙනවා මේ වෙලාවෙ හිත ගිහිල්ලා උපාදන කරලා කියලා. මේක නුවණින් තේරුම්ගන්නවා. ඒ උපාදන කරපු තත්ත්වය තේරුම්ගත්තා. මේක උපාදන කරලා තියෙන්නේ රූපයක්ද? වේදනාවක්ද? සංඥාවක්ද? සංස්කාරයක්ද? හිතේම ආපු දැනගැනීමක්ද? රූපයක් දැනගැනීම, ශබ්දයක් දැනගැනීම, රසයක් දැනගැනීම මේ ආදී වශයෙන් විඤ්ඤාණ ස්වභාවයක්ද උපාදන කරලා තියෙන්නේ? එතකොට මේ උපාදන තත්ත්ව තේරුම්ගන්න තේරුම්ගන්න, ප්‍රඥාව පාවිච්චි කරලා නුවණ පාවිච්චි කරලා හිත නිදහස් කරගන්න පුළුවන්. ඉතින් එතකොට මේ වගේ මට්ටම්වලදී තමයි සෑහෙන ගැඹුරකින් නුවණ දියුණු කරගන්න අවශ්‍ය වෙන්නේ. එතකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ තව තව නුවණ

දියුණු කරන්න විශේෂයෙන්ම පටිච්ච සමුප්පාද ධර්මය හෙම සැහෙන්න ඉස්සරහට ගන්නවා. මොකද මෙතනදී දැන් අවිද්‍යාව දුරු වීම කියන එක ප්‍රධාන වෙනවා. දැන් බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා රාගය තාවකාලිකව යටපත් කරගෙන තමයි වෙනොවිමුත්තියක් පහළ වෙන්නේ. හැබැයි සම්පූර්ණයෙන්ම අවිද්‍යාව දුරු වෙලා නැහැ.

එහෙම නම් අවිද්‍යාව දුරු කරන මාර්ගයක් තමයි ප්‍රඥ භාවනාවක් කියලා කියන්නේ. විපස්සනා භාවනාවක් කියලා කියන්නේ, දැන් ඒ කාරණාව බුද්ධ දේශනාවකින්ම පොඩ්ඩක් මතු කරගන්න පුළුවන්. අඛිගුත්තර නිකායේ දුක නිපාතයේ, ඒ කියන්නේ කරුණු දෙක බැගින් පෙන්වන කොටසේ මේ විධියට සඳහන් වෙනවා. “දොමෙ හික්ඛවෙ ධම්මා විජ්ජාභාගියා කතමෙ දො? සමථො ච විපස්සනා ච” මහණෙනි කාරණා දෙකක් තියෙනවා නුවණ දියුණු කරගන්න. විද්‍යාව පහළ කරගන්න. කුමක්ද මේ දෙක? සමථ, විපස්සනා. ‘සමථයෙන් මොකක්ද වෙන්නේ?’ කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ ප්‍රශ්න කරලා උත්තර දෙනවා. “චිත්තං භාවීයති” සිත වැඩෙනවා. “චිත්තං භාවිතං කිමඝමනුභොති? යො රාගො, සො පභීයති” ඊළඟට ඒ සිත වැඩීම හරහා රාගය ප්‍රහාණය වෙනවා කියලා දේශනා කරනවා. ඊළඟට ‘විපස්සනාවෙන් මොකක්ද වෙන්නේ?’ කියලා ප්‍රශ්නයක් නගලා බුදුරජාණන් වහන්සේම උත්තර දෙනවා. “පඤ්ඤා භාවීයති” ප්‍රඥාව වැඩෙනවා. ඒකෙ ප්‍රතිඵලය වෙන්නේ මොකක්ද? “පඤ්ඤා භාවිතා කිමඝමනුභොති? යා අවිජ්ජා, සා පභීයති” අවිද්‍යාව ප්‍රහාණය වෙනවා.

මේ අනුව අපට මේ සමථ විපස්සනා දෙකම ප්‍රයෝජනයට ගන්න පුළුවන්. කෙනෙකුට සමාධියෙන් ප්‍රයෝජනයක් ගන්න පුළුවන්. සමාධිය අවශ්‍ය පමණට වැඩුණා නම් ඊළඟට ප්‍රඥව දියුණු කරගන්න වෙනවා. සමාධියෙන් තමයි අර වුවමනා කරන පසුබිම සකස් කරලා දෙන්නේ. ප්‍රඥවෙන් තමයි අවිද්‍යාව ප්‍රහාණය කරන්නේ. තවත් සූත්‍ර දේශනාවල බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වලා දෙනවා මේ කිසිම ක්ලේශයක් අපි සමාධියේ හිටපු පමණින් ප්‍රහාණය වෙන්නේ නැහැ කියලා. අපි උත්කාෂ්ට සමාධිවල ඉන්න පුළුවන්. විශේෂයෙන්ම අපි

හිතමු මජ්ඣිම නිකායේ සල්ලේඛ සූත්‍රයේ හෙම පෙන්නලා දෙනවා යම් කිසි කෙනෙක් ඔනෑම රූපාවචර ධ්‍යානයක ඉන්න පුළුවන්. අරූපාවචර ධ්‍යානයක ඉන්න පුළුවන්. නමුත් සල්ලේඛයක්, ඒ කියන්නේ කෙලෙස් ලියා කපා හැරීමක් සිද්ධ වෙන්නේ නැහැ කියලා. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා එහෙම නම් විපස්සනා මාර්ගයට පිවිසීම අත්‍යවශ්‍ය බව. “ලොහො හික්කිවෙ නෙව කායෙන පහාතබ්බො, නො වාචාය, පඤ්ඤාය දිස්සා දිස්සා පහාතබ්බො” කියලා. ලෝභය ද්වේෂය මෝහය ප්‍රඥවෙන් දූක දූක ප්‍රහාණය කරන්න වෙනවා. “රාගුපකකිලියං වා හික්කිවෙ චිත්තං න විමුච්චති” රාගය උපක්ලේශයක් වශයෙන් යම් හිතක පවතිනවා නම් ඒ හිත හාත්පසින් නිදහස් වෙන්නෙ නැහැ. ඒ වගේමයි “අවිජ්ජුපකකිලියං වා පඤ්ඤා න භාවීයති ” අවිද්‍යාවෙන් යම් කිසි හිතක් උපක්ලේශ ගැන්විලා තියනවා නම්, ප්‍රඥ වැඩෙන්නේ නැහැ. ඉතින් එතකොට මේ දේවල් ටික ටික තේරුම්ගනිමින් අවිද්‍යාව ප්‍රහාණය කරමින් රාගය දුරු කරමින් යන මාර්ගයකට එහෙම නම් අපිට පිවිසෙන්න වෙනවා.

මේ සූත්‍රයේම තවත් සඳහනක් එනවා “රාගවිරාගා වෙනොවිමුත්ති, අවිජ්ජාවිරාගා පඤ්ඤාවිමුත්ති” කියලා. ප්‍රඥ විමුක්තිය කියලා තියෙන්නෙ අර උත්කාෂ්ටම මට්ටම. ඒ මට්ටමට යද්දී අවිද්‍යාව ප්‍රහාණය කර කර තමයි යන්නෙ. ඒ වගේමයි තාවකාලිකව හරි රාගය නැති වුණා නම් ඒ මට්ටමේ තමයි වෙනොවිමුත්තියක් හම්බ වෙන්නෙ. එහෙම නම් මේ තත්ත්ව දෙකම හොඳට භාවිත කරමින් බහුලීකෘත කරමින් ඉස්සරහට යන්න වෙනවා. අපි මුලින්ම වෙනොවිමුත්ති මට්ටමක් හඳුනාගන්නවා. ඒ වෙනොවිමුත්ති මට්ටම පදනම් කරගෙන ඒ මත හොඳට සිත පවත්වමින්, ඒ තත්ත්වය හොඳට හිතට පෙන්වලා දෙමින්, ඒක හිතේ වාසස්ථානය බවට පත් කරගනිමින්, දැන් මේක සරලව පවත්වන්න පුළුවන්ද, අඩු සමාධි බලයකින් අඩු ශක්තියකින් අඩු වීර්යයකින් පවත්වන්න පුළුවන්ද කියලා බලනකොට තමයි හිතට කෙලෙස් එන බව තමන්ටම තේරෙන්නෙ. නැතුව අපි මේක බරපතළ විදියට සංස්කරණය කරලා වීර්යයකින් මේ සමාධි තත්වය පවත්වනකොට ඒ සමාධියේ ශක්තිය නිසාම හිතට කෙලෙස් ඒමට හැකියාවක් නැහැ. නමුත් කෙලෙස්

යටපත් වෙලා තියෙනවා ආසුව ධර්ම අනුසය ධර්ම වශයෙන්. එහෙම නම් මේ දේවල් පොඩ්ඩක් කුද්දලා සක්‍රිය කරලා ගන්න වෙනවා. අන්න එතකොට තමයි මෙයාට මේවා පේන්නේ. "පඤ්ඤා දිස්වා දිස්වා පහාතබ්බො" එයාට ප්‍රඥවෙන් දැනගන්න දැකගන්න වෙන්තෙ කෙලෙස් මතුපිටට පැමිණියායිත් පසුවයි.

එහෙම නම් නිරායාසයෙන්ම නිකෙලෙස් තත්ත්වය පවත්වන්න උත්සාහවත් වෙනවා බරපතළ සමාධියකින් තොරව. ඉතින් මේ බරපතළ සමාධියක් ඇසුරු නොකර නිකෙලෙස් තත්ත්වයක් පවත්වන්න බැරි මොකද? කෙලෙස් තියනවා නම් මේක පවත්වන්න බැහැ. එහෙනම් අපි මුලින්ම අර වගේ සමාධි තත්ත්වයක් හඳුනාගන්නවා. ඒක පුරුදු කරනවා. කෙනෙක් ඊළඟට උත්සාහවන්න වෙනවා මේ නිකෙලෙස් තත්ත්වය නිකම්ම පවත්වන්න. දැන් මට ආනාපානයට යන්නෙ නැතිව මේකෙ ඉන්න පුළුවන්ද? ආයෙන් මට සම්මර්ශනයක් නොකර මේකෙ ඉන්න පුළුවන්ද? බරපතළ වීර්යයක් දරන්නෙ නැතිව මට මේක සක්මනේදී ගන්න පුළුවන්ද? මේ වගේ අභ්‍යාසයේ යෙදෙන්න යෙදෙන්න තමයි කෙනෙකුට තේරෙන්නේ නැවතත් සිත ගිහින් උපාදන කරන බව. ආයින් සිත ගිහිල්ලා මොකක් හරි අල්ලනවා. ආයෙන් සිත ගිහිල්ලා මොකක් හරි ඇසුරු කරනවා. මොහොක හරි නිමිති ගන්නවා. ඉතින් මේ හැම දෙයක්ම එහෙම නම් යෝගාවචරයා දකින්න ඕනෑ. එයාට තේරෙන්න ඕනෑ තාමත් හිතේ කාම ආසුවය තියෙන බව. අපි හිතමු හිත නිකෙලෙස්ව තිබුණා. හැබැයි කාම ආසුවයෙන් කෙරෙන උසිගැන්වීම හරහා නැවතත් මොකක් හෝ කාම අරමුණක් ගත්තා. ආයෙන් මොකක් හෝ කාම නිමිත්තක් ගත්තා. මොකක් හරි ලස්සන දේකට හිත ගියා. ආයෙන් මොනව හරි කාම සංඥවක් හිතට ආවා. මොකද අර කාම ආසුවය යට තියෙන නිසා. ඊළඟට අපි සිතමු එයා නිකෙලෙස්ව හිත පැවැත්වුවා. එහෙම නිරායාසයෙන්ම හිත පවත්වන්න උත්සාහවන්න වෙනකොට ඔන්න නැවතත් හිත ගිහිල්ලා මොකක් හරි ද්වේෂ අරමුණක් ගන්නවා. කවුරු හරි තරහකාරයෙක්ගේ රූපයක් මතක් වෙනවා. යම් හෝ කෙනෙක් කියපු කරපු දෙයක් මතක් වෙනවා. ඒ

හරහා ආන්ත නැවතත් නුරුස්නා ගති පහළ වෙනවා. මොකද පටිස අනුසයක් යට තියෙනවා.

මේ විදියට අපි මේ දේවල් දැක දැක, මේ දේවල් උඩට මතු වෙන්න ඉඩ දීදී එහෙම නම් ප්‍රභාණය කරන්න වෙනවා. එහෙම නැතිව මේවා යටපත් කළා කියලා, සමාධියකින් තළා ඔබා තැබුවා කියලා එහෙම නම් මේවා ප්‍රභාණය වෙන්නෙ නැහැ. මොකද මෙත්තා වෙතොවිමුත්තිය හෙම බහුලීකෘත කරලා, යම් කිසි කෙනෙක් රාග ද්වේෂ මෝහ සම්පූර්ණයෙන් ක්ෂය නොකර ප්‍රභාණය නොකර මරණයට පත් වුණොත් බුන්ම ලෝකයේ උපත ලබන බව කියනවා. ඒ කියන්නේ නැවතත් උපතක් ලබන බවයි - බුන්ම ලෝකයේ හරි. මේක මෙත්තානිසංස සුත්‍රයේ අවසාන ප්‍රතිඵලය වශයෙන් පෙන්වනවා. මොකද තාම අනුසය ධර්ම, නැත්නම් ආසුව ධර්ම සහිතයි. ඉතින් එහෙම නම් මේ තත්ත්ව අපි දියුණු කරන්නෙ බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන ඊළඟ මට්ටම සඳහායි. මේ එකක්වත් අල්ලගන්නෙ නැහැ. මේවා පාවිච්චි කරන්නෙ ඊළඟ පියවරක් පිණිසමයි. “නිස්සාය නිස්සාය ඔසංස නිසුරණා” කියලා කියනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේගේ මුළු ප්‍රතිපදාවම එකක් පාවිච්චි කරනවා ඊට වඩා සුක්ෂ්ම තත්ත්වයකට යන්න. ඒ තත්ත්වය පාවිච්චි කරනවා ඊටත් වඩා සුක්ෂ්ම තත්ත්වයකට යන්න. මේ අලුත් තත්ත්වය පාවිච්චි කරනවා ඊටත් වඩා සුක්ෂ්ම තත්ත්වයකට යන්න. මේ මග හම්බ වෙන කිසිම දෙයක් අල්ලගන්නෙ නැහැ. “නිස්සාය නිස්සාය ඔසංස නිසුරණා” කියලා කියනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ ආනෙඤ්ජසප්පාය සුත්‍රයේ මේ විදියට ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේට සඳහන් කරනවා. ආනන්ද මං දැන් “නිස්සාය නිස්සාය ඔසංස නිසුරණා” කියලා මගේ මේ ප්‍රතිපදව ඔබලාට දේශනා කළා.

මේ විවිධාකාර ප්‍රතිපද බුදුරජාණන් වහන්සේ බුදු නුවණින් දැකලා, පෙන්නලා දීලා තියනවා. එකක්වත් හැබැයි අල්ලගන්න නෙවෙයි. ඒකෙ ප්‍රයෝජනය සලකලා පාවිච්චි කරන්නයි තියෙන්නෙ. ප්‍රයෝජනය සලකමින් ප්‍රයෝජනය ගනිමින් තව තව හිත දියුණු කරගන්න සියුම් කරගන්න හිතේ කෙලෙස් ප්‍රභාණය කරන්න තියෙන්නෙ. ඉතින් ඒ නිසාම මුළු ධර්මයම ගැන බුදුරජාණන්

වහන්සේ දේශනා කරනවා “මහණෙනි මම මේ මුළු ධර්මයම පහුරකට උපමා කරලා දේශනා කරනවා. මේක එතෙර වීම පිණිස මිසක් ග්‍රහණය කිරීම පිණිස නොවේ” කියලා. බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන මාර්ගය හරිම ආශ්චර්යවත් මාර්ගයක්. අපි ඒකෙන් මග හම්බ වෙන දේවල්වලට ඇලෙන්න ගියොත් මේ මාර්ගය අඩපණ වෙනවා. මේක තවත් මන්දගාමී වෙනවා. නමුත් අපි තවත් මේ දේවල් බොහොම උත්සාහයෙන් වර්ධනය කරගෙන බොහොම උත්සාහයෙන් මේ දේවල් අප තුළ දියුණු කරගෙන ඒකේ ප්‍රයෝජනය ගන්න උත්සාහවන්න විය යුතුයි.

ඒක අපේ ගෞතම බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ප්‍රතිපදාව පමණක් නෙවෙයි. අඛගුත්තර නිකායේ අරියවාස සූත්‍රයේ බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා මේ භාවනාරාමතාව, පහානාරාමතාව එහෙම නැත්නම් හිත දියුණු කිරීමේ උවමනාවත් ඒ වගේම සිතේ තියෙන කෙලෙස් ඉවත් කිරීමේ කෙලෙස් ප්‍රහාණය කිරීමේ උවමනාවත් සියලුම ආර්යයන් වහන්සේලාගේ ප්‍රතිපදාවක් බව. සියලුම බුදුරජාණන් වහන්සේලාගේ ප්‍රතිපදාවක් බව. එබඳු වූ බොහොම අතීතයේ ඉඳන් පැවත එන බොහොම පෞරාණික වූ ප්‍රතිපදාවක් තමයි අපේ බුදුරජාණන් වහන්සේත් අපිට හෙළි කරලා තියෙන්නේ. ඉතින් ඒ විදියට වෙනොවිමුත්තියත් පඤ්ඤ විමුක්තියත් දැන් අවසාන කාරණා වශයෙන් දුතිය අරියවාස සූත්‍රයේ දේශනා කරලා තියෙනවා.

අපි පොඩ්ඩක් දැන් දුතිය අරියවාස සූත්‍රයට නැවතත් පිවිසුණහොත්, බුදුරජාණන් වහන්සේ මුලින්ම පෙන්වන්නේ “පඤ්ඤාධර්මානුභවනං භොති” කියලා. ඒ කියන්නේ හිත නීවරණයන්ගෙන් වෙන් කරගෙන හිත නීවරණයන්ගෙන් බැහැර කරගෙන පවත්වන්න ආර්යයන් වහන්සේලා උත්සාහවන්න වෙනවා. “ඡළඤ්ඤාධර්මානුභවනං භොති” කියලා ඇස්, කන්, නාසය ආදී ඉන්ද්‍රියයන්ගෙන් අරමුණු ගන්නකොට හිත උඩට යන්න දෙන්නෙත් නැතිව යටට යන්න දෙන්නෙත් නැතිව තියාගන්න - ඒ කියන්නේ හිත ඉෂ්ට ආරම්භණ හරහා හිත කැමති ආරම්භණ හරහා ලොකු සතුටකට උද්දමයකට පත් වෙන්නෙත් නැතිව, ඊළඟට

අනිෂ්ටාරම්මණ හරහා තමන් අකමැති අරමුණු හරහා සිත පීඩාවට ගැටීමට පත් වෙන්නෙත් නැතිව, මැදදේ උපේක්ෂාවෙන් පවත්වන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා. ඊළඟට “එකාරකො හොති” කියලා අනෙකුත් විවිධ ආරක්ෂා බැහැර කරලා සම්පූර්ණයෙන්ම සති ආරක්ෂාව ගැන විශ්වාසයක් තියාගෙන, සතිය ඉස්සරහින් තියාගෙන සති ආරක්ෂාව මුල් කරගෙන යන ස්වභාවයක් තියෙනවා.

ඊළඟට “චතුරාපසෙසනො හොති” කියලා ඇතැම් වේලාවට නුවණින් සලකලා ඉවසනවා. ඇතැම් වේලාවට නුවණින් සලකලා දේවල් පරිහරණය කරනවා. ඇතැම් වේලාවට හිතේ තබාගන්නේ නැතිව බැහැර කරනවා. ඇතැම් වේලාවට පැත්ත පළාතේ යන්නේ නැතිව වර්ජනය කරනවා. ඒක නුවණින් සලකලා කරනවා. එබඳු ප්‍රතිපදාවක් එහෙම නම් ප්‍රායෝගිකව පරිහරණය කරනවා. ප්‍රායෝගිකව පාවිච්චි කරනවා. ඊළඟට “පනුණපච්චෙකසච්චො හොති” කියලා මෙතෙක් අපේ හිතේ තිබුණා නම් යම් යම් විශ්වාස, යම් යම් ඇදහිලි, මේ ක්‍රමය තමයි හරි ක්‍රමය, මේ ක්‍රමය නම් වැරදියි ආදී වශයෙන් තමන්ට යම් දෙගිඩියාවක් තිබුණා නම්, මේ සියල්ල දැන් ටික ටික අයින් වෙවී යනවා. සිත දැන් තව තව සැහැල්ලු වෙනවා. යන්න තියෙන ප්‍රතිපදාව තව තව පිරිසිදු වෙනවා. කරන්න තියෙන්නේ මේකයි කියලා එයාට විශ්වාසය තව තව පැහැදිලි වෙනවා. මෙතෙක් කල් අරගෙන ආපු විවිධාකාර බොළඳ විශ්වාස පැත්තකට දලා බුදුරජාණන් වහන්සේ ගැන ස්ථිර විශ්වාසයක් ඇති කරගෙන, ධර්මය ගැන ස්ථිර විශ්වාසයක් ඇති කරගෙන, ආර්ය මහා සංඝ රත්නය පිළිබඳව ස්ථිර විශ්වාසයක් ඇති කරගෙන ඒක ඉස්සරහින් තියාගෙන අභීතව යන ගමනකට පිවිසෙනවා.

මීට පස්සෙ තියෙන්නේ “සමවයසධොසනො හොති” කියලා. අන්ත කාම ආසුවය ප්‍රභාණය වීගෙන යනවා. භව ආසුවය ප්‍රභාණය වීගෙන යනවා. ඒ නිසා දැන් කාමයන් හොයන්නේ නැති තත්වයකට පත් වෙනවා. ඉස්සර නම් පුළුවන් තරම් ලස්සන ලස්සන රූප පස්සෙන් ගියා. ලස්සන ලස්සන ඉතා මිහිරි ශබ්ද පස්සෙන් ගියා. බොහොම ආකර්ෂණීය සුවඳ පස්සෙන් ගියා. ප්‍රණීත ප්‍රණීත රස ඔස්සේ ගියා. පුළුවන් තරම් කය පිනවන ස්පර්ශ හොයහොයා ගියා.

දැන් ඒ වෙනුවට කාම ආසුව ප්‍රභාණය වීමත් එක්ක, ඒවා හොයන්නේ නැති ගතියක් එනවා. “කාමෙසනා” හෙවත් කාමයන් හොයන ගතිය දැන් ප්‍රභාණය වෙලා යනවා. ඒ වගේම ඊළඟ මොහොතේ සැප ලැබෙයි, ඊළඟ භවයේදී සැප ලැබෙයි කියලා ඊළඟ මොහොත ගැන යාඥ කරන ගතියක්, භව තණ්හාවක් මුල් කරගත්ත ගතියක් තියනවා. ඒ භව ආසුවය ටික ටික අයින් වෙලා ගියා නම් “භවෙසනා” කියන භවයක් ගැන පතන ගතිය, හොයන ගතිය දුරු වෙලා යනවා.

මේවා සියල්ලම ටික ටික ප්‍රභාණය වෙලා ගියා නම්, කාම ආසුව භව ආසුව අවිජ්ජා ආසුව ආදී මේ ආසුව ක්‍රමානුකූලව ක්ෂය වෙලා ගියා නම්, අරහත්වයට පත් වෙච්ච ඒ රහතන් වහන්සේ මේ බුන්මවරිය වාසයේ නිෂ්ටාවට පැමිණෙනවා. බුන්මවරිය වාසයේ උත්කාෂ්ට මට්ටමට, ඒකෙ පරිපූර්ණ තත්වයට පත් වෙනවා. “බුන්මවරියෙසනා” කියන ‘බුන්මවරියාවකින් යමක් කරගන්න තියෙනවා’ කියන ඒ උච්චතාව දැන් පස්සම්භනය වෙනවා. ඒක සංසිදෙනවා. ඒක දැන් පරිපූර්ණ වුණා. තෘප්තිමත් වුණා.

ඊළඟට “අනාවිලසඛකප්‍යො හොති” කියලා ආර්යයන් වහන්සේලා තමන් ජීවත් වෙනකොට පුළුවන් තරම් කාම සංකල්පනාවන්ගෙන් විහිංසා සංකල්පනාවන්ගෙන් ව්‍යාපාද සංකල්පනාවන්ගෙන් සිත අයින් කරගෙන සිත පිරිසිදුව පවත්වන්න උත්සාහවත්ත වෙනවා. ඊළඟට “පසුඤ්ඤාසංඛාරො හොති” කියලා තමන්ගේ හිතේ සමාධිය දියුණු කරගන්න සමාධිය වඩාගන්න අවශ්‍ය වෙලාවට ඒ සමාධිය දියුණු කරගනිමින්, අවශ්‍ය නම් ධ්‍යාන සුඛයක් භුක්ති විඳිමින්, ඒ කාය සංස්කාර සංසිදුවමින් ගත කරන්න උත්සාහවත්ත වෙනවා. ඊළඟට අද අපි කථා කළා “සුවිමුත්තවිත්තො හොති, සුවිමුත්තපඤ්ඤා හොති” කියලා ඒ අවසන් කරුණු දෙක. එතකොට ඒ ආර්යයන් වහන්සේලා සිත භාත්පසින් නිදහස් කරගෙන, තව තව ප්‍රඥාවෙන් ඒක තෙදවත් කරගෙන හිතේ කෙලෙසුන් දුරු කරන මාර්ගයක ගමන් කරනවා.

ඉතින් මේ විදියට මේ කරුණු දහය පැහැදිලි කරන භාග්‍යවතුන් වහන්සේ අන්තිමට දේශනා කරනවා, අතීතයේ යම් තාක්

ආර්යයන් වහන්සේලා වාසය කළාද, ඒ සියලුම ආර්යයන් වහන්සේලා මෙන්ම මේ විධියට තමයි වාසය කළේ. අනාගතයේ යම් තාක් ආර්යයන් වහන්සේලා වාසය කරාවිද, ඒ සියලුම ආර්යයන් වහන්සේලා මෙන්ම මෙබඳු වාසස්ථාන ඇසුරු කරමින් තමයි වාසය කරන්නේ. වර්තමානයේ යම් හෝ ආර්යයන් වහන්සේ කෙනෙක් ඉන්නවා නම්, ඒ ආර්යයන් වහන්සේලාත් මෙබඳු ආර්ය වාසයන් තමයි ඇසුරු කරන්නේ. “ඉමෙ බො භික්ඛවෙ දසඅරියවාසා යෙ අරියා ආවසිංසු වා ආවසනති වා ආවසිස්සනති වාති” කියලා අන්තිමට මේ සූත්‍ර දේශනාව අවසන් කරනවා. මේ ආර්යයන් වහන්සේලා අතීතයේත් මේවා ඇසුරු කරලා තියෙනවා. වර්තමාන ආර්යයන් වහන්සේලාත් මේ දේවල් ඇසුරු කරනවා. අනාගතයේ යම් තාක් ආර්යයන් වහන්සේලා පහළ වෙනවා නම් මේ දේවල්ම ඇසුරු කරනවා. මේ විධියට මේ ආර්යවාස දහය ගැන විස්තර කරලා දෙන දුතිය ආර්යවාස සූත්‍රය භාග්‍යවතුන් වහන්සේ අවසන් කරනවා.

එහෙම නම් පින්වත්නි අපි ශක්ති පමණින් මේ කරුණු හොඳින් තේරුම් අරගෙන අපේ ජීවිතවලටත් මේ කරුණු කොහොමද උදවු කර ගන්නේ අපිත් මෙබඳු ආර්ය භූමියකට පත් වීම පිණිස ප්‍රතිපදාවක යන්නේ කොහොමද කටයුතු කරන්නේ කොහොමද කියලා මේවායින් ඉගෙනගත අපේ ජීවිතයට එකතු කරගන්න උත්සාහවන්න වෙමු. එතකොට තමයි අපිත් “සංඝං සරණං ගච්ඡාමි” කියලා ආර්ය මහා සංඝ රත්නය සරණ යාම අර්ථවත් වෙන්නේ. මොකද අපි ‘සංඝං සරණං ගච්ඡාමි’ කියලා සරණ යන්නේ ආර්ය මහා සංඝ රත්නය. උන්වහන්සේලා යම් ආකාරයකින් ජීවත් වුණාද යම් විධියකින් තමන්ගේ ජීවිත හැඩගස්සා ගත්තාද, අපි ඒක තමයි ආදර්ශයට ගන්නේ. ඒක ආදර්ශයට ගනිමින් “සංඝං සරණං ගච්ඡාමි” කියන අපේ ආර්ය මහා සංඝ රත්නය සරණ යාම අර්ථවත් කරගනිමින් ඉදිරියට අපේ ජීවිත ගත කරන්න අපි උත්සාහවන්න වෙමු.

ඒ සඳහා අප සියලුදෙනාටම මග පෙන්වීමක් අද දින ධර්ම දේශනාවෙන්, ඒ වගේම දින නවයක් පුරාවටම දුතිය අරියවාස සූත්‍රය

| අරියවාස සූත්‍රය

මුල් කරගෙන පැවැත්වූ දේශනා මාලාවෙන් ලැබේවා! කියලා
ප්‍රාර්ථනා කරමින් මේ ධර්ම දේශනා මාලාව අවසන් කරනවා.

සියලුදෙනාටම තෙරුවන් සරණයි !



“සිඤ්ඤා භික්ඛු ඉමං නාවං සිත්තා තෙ ලහුමෙසාති
ජේඤ්ඤා රාගං ච දෙසං ච තතො නිබ්බාණමෙහිසි.”

මහණෙනි මේ මිථ්‍යා විතර්ක කියන වතුර මේ නැවෙන් ඉස දමන්න.
කෙළවරක් නැතිව හිතනවා. කෙළවරක් නැතුව විතර්ක, ප්‍රපංච, කතන්දර.
ඉතින් මේ නැවට යන්න අමාරුයි; බර වැඩියි. මේවා ඉහල දැමීමට පස්සේ
දත් නැව සැහැල්ලු වෙනවා. ඊළඟට පුළුවන් රාග ද්වේෂ මෝහ කපා දලා
නිවන් සාක්ෂාත් කරන්න.

(ධම්ම පදය - භික්ඛු වග්ග)



ISBN 978-955-4877-19-1



9 789554 877191