

# ගිරිමානන්ද සූත්‍රය

සේවනය කළ යුතු සංඥා



පූජ්‍ය පානදුරේ චන්ද්‍රකන ස්වාමීන්වහන්සේ

# රිමානන්ද සූත්‍රය

අංගනේතර නිකාය

පූජ්‍ය පානදුරේ චන්ද්‍රනන්ද ස්වාමීන්වහන්සේ

ධම් දනයක් වශයෙන් නොමිලයේ බෙදාදීම පිණිසයි.

පළමු මුද්‍රණය - 2024 වෙසක්

ගිරිමානන්ද සූත්‍රය

පූජ්‍ය පානදුරේ චන්දරත්න ස්වාමීන්වහන්සේ

අයිතිය:

මිනිරිගල නිස්සරණ වනය සංරක්ෂණ මණ්ඩලය

මිනිරිගල, 11742

දුරකථනය: (+94) 332253295

nissaranavanaya@gmail.com

www.nissarana.lk

**ISBN : 978-624-5512-33-1**

මුද්‍රණය

කොලිටි ප්‍රින්ටර්ස්

17/2, පැඟිරිවත්ත පාර,

ගංගොඩවිල, නුගේගොඩ.

දුරකථනය: (+94)71 492 5309

## පෙරවදන

ඉදුරන් ඇසුරෙන් ලෝකය හඳුනාගැනීම, බොහෝ අවස්ථාවලදී වැරදි සහගත හඳුනාගැනීම් සඳහා ඉඩක් සලසා දෙයි. මේ තත්ත්වය දහමේදී සඤ්ඤ විපල්ලාස ලෙස හඳුන්වා ඇත. ඉන්ද්‍රියයන්ගේ ඇති ප්‍රාථමික සහ දුර්වල තත්ත්වය නිසා යමක සැබෑ ස්වරූපය තත්ත්වකාරයෙන් ග්‍රහණය කිරීමට නොහැකි වීම මත, අනිත්‍ය වූ දේ නිත්‍ය වශයෙනුත් දුක් වූ දේ සැප වශයෙනුත් අනාත්ම වූ දේ ආත්ම වශයෙනුත් අසුභ වූ දේ සුභ වශයෙනුත් හඳුනාගැනීමට පුහුදුන් ලෝකයාට සිදුව ඇත. ඒ මත පදනම්ව කරන සිතාගැනීම් විත්ත විපල්ලාස මට්ටමක් දක්වාත් සිතාගැනීම් මත පිහිටාගෙන එළඹෙන නිගමන දිට්ඨි විපල්ලාස දක්වාත් වර්ධනය වීමේ අවසන් ප්‍රතිඵලය වන්නේ දෘෂ්ටිගත වූ මනසක් සකස් වීමයි.

වැරදි හඳුනාගැනීම් වෙනුවට නිවැරදි හඳුනාගැනීමක් කිරීම හෝ ඒ සඳහා පුහුණු කිරීමක් පිණිස නිවැරදි සංඥ පද්ධතියක් පුහුණු කළ යුතුව ඇත. එබඳු නිවැරදි සංඥ නවයක් ගිරීමානන්ද සූත්‍රයෙන් ඉදිරිපත් කර තිබේ.

දහවෙනුව ඇති ආනාපානසතිය තුළින් ක්‍රමානුකූලව සිත එකඟ කරගෙන, සමාධිමත් සතිමත් සම බර සිතකින් එතන එතන විපස්සනාවක් වඩමින් තව දුරටත් නුවණ අවදි කරගෙන, යථාභූත ඥාන දර්ශනයක් උපදවාගෙන, ගැඹුරු විපස්සනාවක් ප්‍රගුණ කළ හැකි ප්‍රායෝගික මාර්ගයක් ඉදිරිපත් කරයි. දහසය ආකාර වූ එම ප්‍රායෝගික මාර්ගය, ආනාපානසති සූත්‍රයෙහි වැඩි දුරටත් ගැඹුරින් විග්‍රහ කර ඇති අතර, කලින් දක්වන ලද සංඥ නවය එවිට සැබෑ අනුභූතියක් වනු ඇත.

ගිරිමානන්ද සූත්‍රයේ ඉදිරිපත් වන කාරණා දහය ඇසීමෙන්, බලවත් සේ රෝගීව සිටි ගිරිමානන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ සුවපත් වූ අයුරින්ම, අප තුළත් නිවැරදිව බෞද්ධධර්මයන් දියුණු කරගෙන මෙබඳු දහම් නයකින් ඉදිරිපත් වන නිර්වාණ මාර්ගය සාක්ෂාත් කරගැනීමට මෙම පුස්තකය ඔබ අප සියලුදෙනාටම මග පෙන්වීමක් වේවායි ප්‍රාර්ථනා කරමු.

තෙරුවන් සරණයි!

චන්දරත්න හිමි  
නිස්සරණ වනය - මීතිරිගල  
2024-04-08

# පටුන

පෙරවදන	i
පටුන	iii
1   අනිච්චසංකූඤ්ඤා	1
2   අනන්තසංකූඤ්ඤා	29
3   අසුභසංකූඤ්ඤා	55
4   ආදීනවසංකූඤ්ඤා	77
5   පහානසංකූඤ්ඤා	95
6   විරාගසංකූඤ්ඤා	121
7   නිරෝධසංකූඤ්ඤා	147
8   සබ්බලොකෙ අනභිරතසංකූඤ්ඤා - සබ්බසංඛාරෙසු අනිච්චාසංකූඤ්ඤා	167
9   ආනාපානසති - 1	189
10   ආනාපානසති - 2	213



# 1 | අනිච්චසංකප්පය

නමො තසං භගවතො අරහතො සමා සමුද්ධස්ස

ඉධානන්ද භික්ඛු අරඤ්ඤාගතො වා රුක්ඛමූලගතො වා සුඤ්ඤාගාරගතො වා ඉති පටිසංචිකති: රූපං අනිච්චං වෙදනා අනිච්චා සඤ්ඤා අනිච්චා සංඛාරා අනිච්චා විඤ්ඤාණං අනිච්චනි. ඉති ඉමෙසු පඤ්චසුපාදනකිංචයු අනිච්චානුපසංචි විහරති. අයං වුච්චතානන්ද අනිච්චසංකප්පයි.

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වන්ති, අපි මේ දිනවල නිස්සරණ වනයේ සාමාන්‍යයෙන් කෙරෙන නේවාසික භාවනා වැඩසටහන් කෙරෙන්නේ නැති නිසා දැන් අපි දුරස්ථව තමයි මේ කටයුතු කරගෙන යන්නේ. මේ පින්වතුන් තමතමන්ගේ නිවෙස්වල ඉඳලා මේ වැඩසටහන්වලට සම්බන්ධ වෙනවා. අපි අපේ ශක්ති පමණින් මග පෙන්වීමක්, බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධර්මය යම් පමණකින් ඒ සඳහා උපයෝගී කරගැනීමක් සඳහා උත්සාහවන්ත වෙනවා.

අපි මේ කටයුත්තේදී ධර්ම දේශනාවකින් පමණක් සෑහීමකට පත් වෙන්නේ නැහැ. සාමාන්‍යයෙන් අපි භාවනා වැඩසටහනක් ආරම්භයේදී කරුණු කීපයක් මතක් කරගන්නවා. එකක් තමයි අපි ආරක්ෂා කරන සීලය. විශේෂයෙන්ම අද උදෙත් මේ පින්වතුන් බොහෝ පිරිසක් සීලය අලුත් කරගත්තා. මොකද, අපි භාවනා වැඩසටහනකට සම්බන්ධ වෙනකොට එක්තරා අන්දමක පේ වීමක්, කැප වීමක්, අපි රකින සීලය කෙරෙහි ගෞරවයක් ඇති කරගෙන ඒ



කටයුත්තේ යෙදීම තුළින් අපිට ලොකු සෙතක් ශාන්තියක් සැලසෙනවා. අපි තුළ ඒ සඳහා යොමු වීමක් සිදු වෙනවා. 'කලින්ට වඩා මම දැන් මේ දවස් කීපය මගෙ සීලයත් ආරක්ෂා කරගෙන, ඒ සීලය මත පදනම් කරගෙන සතර සතිපට්ඨාන ධර්මයන් දියුණු කරමින් ආධ්‍යාත්මික ජීවිතයක් මේ වකවානුවේදී ගත කරන්න අවශ්‍යයි' කියලා පෙරහුරුවක් තබනවා. ඒ පෙරහුරුව දිගට කරගෙන යනකොට ඒක අපේ ප්‍රතිපදාවක් බවට පත් වෙනවා. ඒ ප්‍රතිපදාවම තව දුරටත් කරගෙන යනකොට ඒ තුළින් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන ඒ ප්‍රතිපදාවේ අර්ථය පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ අපිට මුදුන්පත් වෙන්න පටන්ගන්නවා.

ඒ නිසා අද අපි විශේෂයෙන්ම භාවනාව මූලික කරගෙන භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරපු ධර්ම කොට්ඨාශයක් තමයි මතක් කරගත්තේ. ඉතින් ඒ කොටසටත් සීලය වැදගත් වෙනවා. මොකද භාවනාවක් කරද්දී අපිට සීලය අමතක කරන්න බැහැ. ඒකයි බුදුරජාණන් වහන්සේ සීලං නිසංඝාය සීලෙ පතිට්ඨාය වත්තාරො සතිපට්ඨානෙ තිව්ධෙන භාවෙය්‍යාසී කියලා එක්තරා අවස්ථාවකදී හික්ෂුන් වහන්සේ නමකට භාග්‍යවතුන් වහන්සේ උපදෙස් දෙනවා 'මහණ, මේ සීලය මත පිහිටලා සීලය ඇසුරු කරමින් ත්‍රිවිධ ආකාරයකින් මේ සතර සතිපට්ඨාන ධර්මයන් දියුණු කරන්න' කියලා. ඒ නිසා අපි මේ භාවනා වැඩසටහනක් වූණාට, විශේෂයෙන් මූලිකත්වය දීලා මේ ක්‍රියාත්මක කරගෙන යන්නේ සීලය අපිට අමතක කරන්න බැහැ. සීලය මත පිහිටාගෙන සීලය හරියට අත්තිවාරමක් වගේ තබාගෙන තමයි මේ කටයුත්ත කරන්නේ.

ඊළඟට බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා තමන්වහන්සේ දේශනා කරපු ශ්‍රී සද්ධර්මයෙන් මග පෙන්වීමක් ලබා ගත යුතු බව. මොකද, අපිට අවශ්‍ය නැහැ නැවතත් අලුතෙන් මේ රෝදය හොයාගන්න. මොකද, භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දැනටමත් උන්වහන්සේ සත්‍යාවබෝධය කරලා මේ අපිට උවමනා කොටස දේශනා කරල තියෙනවා. කිසිම ගුරු මුණ්ටියක් තබාගන්නෙ නැතුව ලෝකානුකම්පාවෙන් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරපු දහමක් අදටත් තියෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා අපි ඒ දහමෙන් හැකි තාක් ඵල ප්‍රයෝජන ලබමින් තමයි මේ ගමන යන්න උත්සාහවන්න වෙන්නේ.

ඒ කටයුත්තෙදී අපි විවිධාකාර සුත්‍ර ඉස්සරහට ගනිමින්, ඒ සුත්‍රවලින් යම් යම් මග පෙන්වීම් ලබාගනිමින්, ඒවායින් ඉගෙනගන්න තියෙන දේවල් හොඳින් මතු කරගනිමින්, අපේ භාවනා කටයුත්තට පුළුවන් තරම් ඒ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ මග පෙන්වීම යොදාගන්න උත්සාහවන්න වෙනවා. මේක මේ ස්වාමීන් වහන්සේ කෙනෙක් කියපු දෙයක් නෙවෙයි. මේක නැත්නම් අහවල් පුද්ගලයෙක් කියපු දෙයක් නෙවෙයි. මේක ලොවතුරා බුදු කෙනෙක් කියපු දෙයක්. ඉතින් ඒ නිසා අපි පුළුවන් තරම් උත්සාහවන්න වෙනවා සුත්‍ර පිටකයෙන් විවිධ සුත්‍ර උපුටා දක්වමින් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නපු මාර්ගයේම හැකි තාක් නිවැරදිව ගමන් කරන්න. එතකොට සුතමය ඥානයකින් ලොකු ප්‍රයෝජනයක් අපිට ලබන්න පුළුවන්. ඒ නිසා බුදුහාමුදුරුවෝ කියනවා සුත අනුග්ගහිතයත් අපිට අවශ්‍යයි කියලා. අන්න ඒ සුත අනුග්ගහිතය, එහෙම නැත්නම් දහමකට සවන් දීලා භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ දහම අන්තර්ගත වෙන පොතක් පරිශීලනය කරලා ඒ අපි ලබාගන්නා සුතමය ඥානය එතෙක්දී සුත අනුග්ගහිතයක් බවට පත් වෙනවා. ඒ තුළින් අපේ ගමනට ලොකු රැකුලක් මග පෙන්වීමක් දිරිගැන්වීමක් සිද්ධ වෙනවා.

ඊට පස්සෙ බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නනවා මේ කොයි කටයුත්ත තිබුණත් අපි අපේ ගමන යනකොට සමහර වෙලාවට අත්වැරදීම් සිද්ධ වෙන්න පුළුවන්. සමහර වෙලාවට අපි නොදන්නා කාරණා සිද්ධ වෙන්න පුළුවන්. අපි තේරුම්ගත්තා හරිද? කියලා සමහර වෙලාවට අපේ හිතේ සැක පහළ වෙන්න පුළුවන්. ඉතින් මෙබඳු තැන්වලදී අපිට සිද්ධ වෙනවා සැක හැර දැනගන්න. මොකද සැක සහිතව යන්න බැහැ මේ ගමන. විශේෂයෙන්ම භාවනා කරද්දී අපේ හිතේ සැහෙන්න සැක දුරු වෙච්ච ගතියක්, විචිකිචිඡාව පහ වෙච්ච ගතියක් අත්‍යවශ්‍යයි. එතකොට තමයි අපි සියයට සියම යොදන්නේ. එතකොට තමයි අපි මුළු හදින්ම භාවනාවේ නිරත වෙන්නේ. එතකොට තමයි අපි මේ ප්‍රතිපදාව මුළු හදින්ම ක්‍රියාත්මක කරන්නේ. ඒ නිසා සාකච්ඡාවකින් අනුග්‍රහ කරන්න කියල බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා. මේ තමන් යන ගමනෙදී මූණ පාන විවිධාකාර ස්වභාවයන් කලාණ මිත්‍රයෙක් එක්ක බෙදහදගනිමින්, නොවළඟා ඉදිරිපත් කරමින්, යම් ගුරුහරුකමක් අරගන්න යම් මග පෙන්වීමක් අරගන්න උත්සාහවන්න වෙනවා. ඒ තුළින් අර හිතේ තියෙනවා නම් යම් හෝ සැකමුසු බවක්

ඒවා සියල්ල දුරු වෙලා සම්පූර්ණයෙන්ම අපිට පුළුවන් වෙනවා සැක දුරු කරගෙන නිවැරදි ඒකායන මාර්ගයක, සෘජු මාර්ගයක ඉදිරියට ගමන් කරන්න. ඉතින් ඒ නිසා ඒ සාකච්ඡාවලිනුත් නිතර නිතර අවශ්‍ය වෙලාවෙදි අනුග්‍රහ කරන්න කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා.

ඉතින් එතකොට මේ සීලයෙන්, සුතයෙන්, සාකච්ඡාවෙන් අනුග්‍රහ ලබමින් තමයි සමථ විපස්සනා කියන මෙන්න මේ භාවනා අපි දියුණු කරගෙන යන්නේ. සමථයෙන් අපේ හිතේ යම් කිසි ඒකාග්‍රතාවක්, නීවරණ යටපත් කිරීමක් සිදු වෙනවා. ඊට පස්සෙ විපස්සනාවෙන් ඒ අවශ්‍ය කරන සතිය ප්‍රඥාව දියුණු කරගන්න උත්සාහවන්න වෙනවා. මෙබඳු ප්‍රතිපදාවක් තමයි අපි අනුගමනය කරන්න මේ දවස් පහේදි උත්සාහවන්න වෙන්නේ. මේ කාරණා අපි හිතේ තියාගෙන දැන් අපි උත්සාහවන්න වෙනවා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරපු සූත්‍ර දේශනා කීපයක් මුල් කරගෙන අපේ මේ ගමනට යම් මග පෙන්වීමක්, රුකුලක්, දිරි ගැන්වීමක් ඇති කරගන්න.

මේ 37 වන දුරස්ථ භාවනා වැඩසටහන සඳහා මම මාතෘකාව වශයෙන් තබාගත්තේ අංගුත්තර නිකායේ දසක නිපාතයේ එන ගිරිමානන්ද සූත්‍රය. කීපදෙනෙක් ඉල්ලීමකුත් කරල තිබුණා මේ ගිරිමානන්ද සූත්‍රය මුල් කරගෙන ධර්ම දේශනා මාලාවක් පවත්වන්න කියලා. ඒකත් සැලකිල්ලට අරගෙන අපි කල්පනා කළා මේ ගිරිමානන්ද සූත්‍රය ආශ්‍රයෙන් ධර්ම දේශනා මාලාවක් මේ භාවනා වැඩසටහනට ඉදිරිපත් කරන්න කියලා. මේ සූත්‍රය භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ ගිරිමානන්ද කියන එක්තරා ස්වාමීන් වහන්සේ නමක් බොහොම දඩිව ගිලන් වෙච්ච අවස්ථාවකදි. ඉතින් ඒ නිසාම මේ ගිරිමානන්ද සූත්‍රය බෞද්ධයින් අතර ප්‍රසිද්ධ වෙලා තියෙනවා යම් කිසි කෙනෙක් ගිලන් වූ අවස්ථාවකදි - දැන් අද කාලෙ වුණත් ලෝකෙ බොහෝ පිරිස් ගිලන් වෙලා බොහොම අසීරුතාවකට පත් වෙලා විවිධාකාර රෝග බියෙන් පෙළෙන අවස්ථාවක්. එබඳු රෝග බියෙන් පෙළෙන අවස්ථාවකදි රෝගාතුර වෙච්ච අවස්ථාවකදි ඒ තැනැත්තාගෙ හිතේ තියෙන බිය සැක දුරු කරන්න මේ ගිරිමානන්ද සූත්‍රය සප්ඤ්ඤා කරන්න තරම් බෞද්ධයින් පෙළඹිලා තියෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා අද කාලෙටත් මේ සූත්‍රය සැහෙන්න ගැළපෙන ස්වභාවයක් තියෙනවා.

නමුත් මේ ගිරිමානන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ රහතන් වහන්සේ කෙනෙක් කියලත් අපි මතක තබාගත යුතු වෙනවා. මේක ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ සාමාන්‍ය පෘථග්ජන ස්වාමීන් වහන්සේ නමකට නෙවෙයි. රහතන් වහන්සේ නමකට. උන්වහන්සේගේ රහත් භාවය ප්‍රකාශ වෙන ගාථා කීපයක්ම ථෙර ගාථා පාළියේ අන්තර්ගත වෙලා තියෙනවා. මේ පින්වතුන් දන්නවා බුද්දක නිකායේ ථෙර ගාථා කියලා ඉතාම වටිනා ධර්ම ග්‍රන්ථයක් අන්තර්ගත වෙලා තියෙනවා. ඒ ධර්ම ග්‍රන්ථයේ ථෙර ගාථා පාළියේ අන්තර්ගත වෙන්නේ විවිධ රහතන් වහන්සේලා තමන්වහන්සේලා ඒ ලබපු අවබෝධය ගැනත්, ඒ වගේමයි විඳපු යම් යම් දුක් ගැහැට ගැනත්, අරහත්වයෙන් පස්සෙ සමහර වෙලාවට තමන්වහන්සේලා ඒ විදින නිරාමිස ප්‍රීතිය ගැනත් කරපු යම් යම් උදන වාක්‍ය කියල කියන්න පුළුවන්. ගිරිමානන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ ඒ වගේම රහත් භාවයට පත් වෙලා ඒ තමන්වහන්සේ බොහොම නිරාමිස ප්‍රීතියක් බොහොම සුන්දර සුවයක් විදින ආකාරය, වූපසම සුඛයක් විදින ආකාරය ඒ ගිරිමානන්ද ථෙර ගාථාවල කදිමට විස්තර කරල තියෙනවා. උදහරණයක් වශයෙන් එක්තරා අවස්ථාවකදී ගිරිමානන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ කියනවා,

**වසස්සති දෙවො යථා සුභීතං ඡන්තා මෙ කුටිකා සුඛා නිවාතා  
තස්සං විහරාමි වූපසනෙතා අථ වෙ පඤ්ඤා පචස්ස දෙව**

මේ එක්තරා අවස්ථාවකදී උන්වහන්සේ බොහොම නිස්කලංකව ගංගාවක් අසබඩ කුටියක බොහොම නික්ලේශීව අල්පේච්ඡව ජීවත් වෙන අවස්ථාවක්. මේ වෙලාවේදී වැස්සක් එන්න පටන්ගන්නවා. ඉතින් ඒ වැස්ස දිහා බලලා උන්වහන්සේ සතුට ප්‍රකාශ කරනවා. උන්වහන්සේ කියනවා 'හරියට ගීතයක් ගයන්නා වගේ මේ වැස්ස වහිනවා. ඒ වගේමයි මගේ මේ කුටිය හොඳට හෙවිලි කරලා තියෙන්නේ. ඒ නිසාම මාව තෙමෙන්නේ නැහැ. මම බොහෝම ආරක්ෂා සහිතව මේ පුංචි කුටියේ වාසය කරනවා. ඒ වගේමයි මේ කුටියේ දැන් දෙර පියන් ඔක්කොම වහලා තියෙන්නේ. ඒ නිසාම මට වැස්සෙන් හිරිකඩෙන් ඒ වගේම මේ හීතල හුළඟින් කිසිම බාධාවක් එන්නේ නැහැ. ඒ නිසා මං බොහොම සංසිඳුණ සිතකින් යුක්තව වාසය කරනවා. ඒ නිසා ඉතින් වැස්ස ඔබ කැමති තාක් වහින්න'

කියලා මේ විදිහට හරිම ලයාන්විත ස්වභාවයකින් මේ ගිරිමානන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ මේ වැස්සට ආමන්ත්‍රණය කරනවා.

ඉතින් ඇත්තටම මේ වහල සෙවිලි කිරීම, දෙර පියන් හොඳින් වසා තැබීම; මේවා පින්වත්නි මේ ව්‍යංග්‍රයයෙන් පෙන්වන්නේ උන්වහන්සේගේ හිතේ රාගය සම්පූර්ණයෙන්ම දුරු වී පැවතීම. ඉතින් ඒක ඊළඟ ඊළඟ ගාථාවලින් හරි ලස්සනට ප්‍රකාශ වෙනවා. තමන්වහන්සේගේ හිත රාගයෙන් තොර බව, තමන්වහන්සේගේ හිත ද්වේෂයෙන් තොර බව, තමන්වහන්සේගේ හිත මෝහයෙන් තොර බව ඊළඟ ගාථාවලින් ප්‍රකාශ වෙනවා. ඉතින් එතකොට උන්වහන්සේගේ හිත සම්පූර්ණයෙන්ම රාග ද්වේෂ මෝහයන්ගෙන් නිදහස් වෙලා, ඒ රාග ද්වේෂ මෝහ නිසා පැමිණෙන කිසිම පීඩාවකින් දැන් පෙළෙන්නෙ නෑ. එබඳු තත්ත්වයක තමයි උන්වහන්සේ පසු වෙන්නේ. ඉතින් ඒක අර වගේ කුටියට උපමා කරලා 'කුටියේ තියෙන දෙරත් වහලා තියෙන්නේ. ජනෙල් පියන් ඔක්කොම වහලා තියෙන්නේ. දැන් හරිම ආරක්ෂා සහිතවයි තියෙන්නේ. ඉතින් කොච්චර වැස්සත් මට කිසි ප්‍රශ්නයක් නැහැ' කියන ප්‍රකාශයෙන් උන්වහන්සේ ව්‍යංග්‍රයයෙන් අපට පෙන්නල දෙනවා. ඉතින් එහෙම උන්වහන්සේ බොහොම නිවන් සුවයක් වළඳමින් තමයි කාලය ගත කරන්නේ.

කෙසේ නමුත්, මේ රහතන් වහන්සේත් යම් අවස්ථාවක අතිශය දුක්ඛිත මට්ටමකින් රෝගාතුර වෙනවා. දැන් මේ පින්වතුන් දන්නවා රහත් වුණත් මේ පංචස්කන්ධය කියන එක, විශේෂයෙන්ම මේ කය රෝගාතුර වෙන ස්වභාවයක් තියෙන්නේ. කය කියන එක රහත් වුණා කියලා සුවිශේෂී කයක් වෙන්නෙ නැහැ. සමහර වෙලාවට හිතේ තියෙන සංසිද්ධි නිසා, උන්වහන්සේලාගේ හිතේ තියෙන නික්ලේශී බව නිසා, ඒ හිත නිසා වෙන ලෙඩ දැන් උන්වහන්සේලාට වැළඳෙන්නෙ නැහැ. නමුත් මේ විවිධාකාර අනෙකුත් හේතු කාරණා නිසා මේ කය ලෙඩ වෙනවා. ඉතින් අන්න එබඳු කයක් සහිතව තමයි ඒ රහතන් වහන්සේලාත් පිරිනිවන් පාන තාක් කාලය ගත කරන්නේ. උන්වහන්සේලා දැන් ක්ලේශ පරිනිර්වාණයෙන් පිරිනිවන් පාලා ඉන්නේ. අපි කියනවා ස්කන්ධ පරිනිර්වාණයක් තාම වෙලා නැහැ, නමුත් ක්ලේශ පරිනිර්වාණයක් දැන් සිද්ධ වෙලා තියෙනවා. තාම මේ

ස්කන්ධ පංචකය පරිහරණය කරනවා. ඉතින් එතකොට මේ රූපයට, විශේෂයෙන්ම ශරීරයට විවිධාකාර දුක් කම්කටොලුවලට මුහුණ පාන්න සිද්ධ වෙනවා. රෝගාතුර වෙනවා. ඉතින් අන්න එබඳු අවස්ථාවක් තමයි දැන් මේ ගිරිමානන්ද ස්වාමීන් වහන්සේට සිද්ධ වෙලා තියෙන්නේ.

කෙසේ නමුත්, මේ ගිරිමානන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ දැන් බොහොම දුක්බිතව ලෙඩ වෙලා බොහොම අසාධ්‍යව කාලය ගත කරනවා කියලා ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ දැනගන්නවා. ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ මොකද කරන්නේ? බුදුරජාණන් වහන්සේ ගාවට ගිහිල්ලා වැඳලා ආරාධනා කරනවා භාග්‍යවතුන් වහන්සේට ඒ ගිරිමානන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ කෙරෙහි අනුකම්පාවෙන් උන්වහන්සේව බැහැදකින්න වඩින්න කියලා. ආයසමා භනෙන ගිරිමානන්ද ආබාධිකො හොති දුක්ඛිනො බාලාගිලානො. ‘ස්වාමීනී, ගිරිමානන්ද ආයුෂ්මතුන් වහන්සේ බොහෝම දුක්බිත මට්ටමකට පත් වෙලා තියෙනවා. බෙහෙවින් අසාධ්‍ය අන්දමින් රෝගාතුර වෙලා තියෙනවා’. සාධු භනෙන භගවා යෙනායසමා ගිරිමානන්ද තෙනුපසඞ්කමතු අනුකම්පං උපාදයාති. ‘ඒ නිසා, භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ඒ ගිරිමානන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ කෙරෙහි අනුකම්පාවෙන් උන්වහන්සේ වැඩ සිටින තැනට වැඩම කරන සේක්වා!’ කියලා මේ ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේගෙන් ඉල්ලීමක් කරනවා.

ඇතැම් අවස්ථා තියෙනවා මේ වගේ බුදුරජාණන් වහන්සේට යම් යම් ආරාධනා ලැබුණහම - ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේගෙන් වෙන්න පුළුවන්; නැත්නම් ඒ යම් කිසි රෝගාතුර ස්වාමීන් වහන්සේ කෙනෙක්ව බලාගන්නා වෙනත් ස්වාමීන් වහන්සේ කෙනෙක් ඇවිල්ලා කරපු ආරාධනාවක් වෙන්න පුළුවන්; මේ විදිහට ඒ බොහොම ඔත්පලුව ඉන්න ස්වාමීන් වහන්සේ කෙනෙක් හෝ ගිහි පුද්ගලයෙක් ගැන උපාසකයෙක් උපාසිකාවක් ගැන යම් කිසි ප්‍රකාශයක් කළාම භාග්‍යවතුන් වහන්සේම ඒ ස්ථානයට වැඩම කරපු අවස්ථාත් තියෙනවා. දැන් මේ අවස්ථාවෙදි හැබැයි එහෙම බුදුරජාණන් වහන්සේ වැඩම කරන්නෙ නෑ. බුදුරජාණන් වහන්සේ වැඩම කරන්නෙ නැතුව බුදුරජාණන් වහන්සේ යම් ධර්ම කොට්ඨාශයක් ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේට උගන්වනවා. උගන්වලා ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේට

කියනවා 'ඔය ආයුෂ්මතුන් ගිහිල්ලා ගිරිමානන්ද ස්වාමීන් වහන්සේට මම මේ ප්‍රකාශ කරපු දේ, මෙන්න මේ ධර්ම කොට්ඨාශය ගිරිමානන්ද ස්වාමීන් වහන්සේට දේශනා කරන්න. ඒක අහන ගිරිමානන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ අනිච්චාර්යයෙන් මේ රෝගයෙන් සුවපත් වෙනවා'.

දැන් එතකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒ තමන් වහන්සේගේ සර්වඥතා ඥානයෙන් දැකලා තමයි ප්‍රකාශ කරන්නේ. ඒ කියන්නේ උන්වහන්සේ තේරුම්ගන්නවා මේ වැඩේට මං යන්න අත්‍යවශ්‍ය නැහැ. මේ කාරණා ටික හොඳින් තේරුම්ගත්තා නම්, ඒ කාරණා හරහා යම් කිසි ධර්මමය ශක්තියක් උපදවා ගන්නා නම්, දැනට මේ ගිරිමානන්ද ස්වාමීන් වහන්සේට වැළඳිලා තියෙන රෝගයෙන් මිදෙන්න එතන හැකියාව තියෙනවා කියන එක භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දැකල තමයි මෙන්න මේ දස සංඥවන් ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේට උගන්වන්නේ. එතකොට ධර්මයේ තියෙන ශක්තියක් තමයි මතු කරන්නේ. ඒ ධර්ම ශක්තිය ගිරිමානන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ තුළ උපදවාගන්න එතකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ උදව් කරනවා. මොකද උන්වහන්සේ දැනටමත් රහතන් වහන්සේ නමක්. ඒ නිසා වඩපු දහමක් තියෙනවා. දියුණු කරපු බොජ්ඣංග ආදී ධර්මයන් තියෙනවා. නමුත් අර කායික රෝග තත්ත්වය නිසා ඒවායේ තියෙන ඒ ධර්ම ශක්තිය දැන් උපදවාගන්න බැරි මට්ටමකට තමයි පත් වෙලා තියෙන්නේ. ඒ නිසා යම් කිසි බාහිරින් උපකාරයක් අවශ්‍ය වෙනවා, ඒවා මතක් කර දීමක් අවශ්‍ය වෙනවා, උන්වහන්සේගේ හිතේ පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ ඒ ධර්ම ශක්තිය උපදවා ගන්න. අන්න ඒ ධර්ම ශක්තිය ඉපදෙන්න ඉපදෙන්න, ටික ටික හිත සුවපත් වෙන්න සුවපත් වෙන්න, කයත් සුවපත් වෙන්න පටන්ගන්නවා. හිත තුළ ධර්ම ශක්තියක් ගොඩනැගෙන්න ගොඩනැගෙන්න කයත් සුවපත් වෙන්න පටන්ගන්නවා. ඉතින් මෙන්න මෙබඳු ස්වභාවයක් තමයි එතකොට මේ සූත්‍රය පුරාවට දකින්න ලැබෙන්නේ.

බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේට මේ දස සංඥවන් උගන්වනවා. සවෙ බො ඤං ආනන්ද ගිරිමානන්දස්ස හික්ඛුනො උපසංඛම්ඤා දසසඤ්ඤා භාසෙය්‍යාසී. 'එහෙනම් ආනන්ද, ඔය ආයුෂ්මතුන් ගිහිල්ලා ගිරිමානන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ ගාව මෙන්න මේ සංඥ දහය ප්‍රකාශ කරන්න. ධානං බො පනෙනං විජ්ජති යං

ගිරිමානන්දයා හික්කුනො දසසක්කු සුඛා සො ආබාධො ධානසො පටිපසසමෙය්‍ය. මේ දස සංඥවන් ශ්‍රවණය කරන ගිරිමානන්ද ස්වාමීන් වහන්සේගේ රෝගාකූර භාවය එතනම අතුරුදහන් වෙලා සංසිද්දිලා යනවා. ඉතින් අපිට තේරෙනවා මේ දහමේ කෙතරම් නම් ශක්තියක් තියෙනවාද කියලා.

අවස්ථා දෙකක් තියෙනවා බුදුරජාණන් වහන්සේම වැඩම කරලා බොජ්ඣංග ධර්මයන් දේශනා කරනවා. මේ පින්වතුන් අහල ඇති මහා කාශ්‍යප මහරහතන් වහන්සේත් බොහොම දැඩිව ගිලන් වෙනවා. ඒ වෙලාවේදී බුදුරජාණන් වහන්සේ මහා කාශ්‍යප මහරහතන් වහන්සේ ඉන්න තැනට වැඩම කරලා බොජ්ඣංග ධර්මයන් දේශනා කරලා ඒ කෙරෙහි උන්වහන්සේගේ හිතේ ධර්මමය ප්‍රීතියක් ධර්මමය ශක්තියක් ගොඩනගනවාත් එක්කම උන්වහන්සේ ඒ රෝගාකූර භාවයෙන් අතමිදෙනවා. තවත් අවස්ථාවකදී බුදුරජාණන් වහන්සේ මුගලන් මහ රහතන් වහන්සේත් ඔත්පලව වැඩසිටිද්දී බොහෝම ගිලන්ව අසාධ්‍යව වැඩසිටිද්දී උන්වහන්සේ ගාවටත් වැඩම කරලා ඒ වගේම බොජ්ඣංග ධර්මයන් දේශනා කරනවා. ඒක අහපු ඒ තුළින් ධර්ම ශක්තියක් උපදවා ගත්තු මුගලන් මහ රහතන් වහන්සේත් ඒ වැළඳිලා තිබිව්ව රෝගයෙන් සුවපත් වෙනවා. ඒ තියා භාග්‍යවතුන් වහන්සේමත් එක්තරා අවස්ථාවකදී රෝගාකූරව බොහෝම ගිලන්ව ඉන්න අවස්ථාවේදී උන්වහන්සේව බලන්න ආපු මහා චූන්ද ස්වාමීන් වහන්සේට භාග්‍යවතුන් වහන්සේම ආරාධනා කරනවා 'චූන්ද, මේ බොජ්ඣංග ධර්මයන් දේශනා කරන්න' කියලා. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දන්නවා මේ බොජ්ඣංග ධර්මයන්ගේ, නැත්නම් මේ දස සංඥවන්ගේ ඒ තියෙන ධර්මමය ශක්තිය. විශේෂයෙන්ම දහමක් වඩපු කෙනෙකුට ඒ තුළින් උකහාගන්න පුළුවන් ඒ ධර්මමය ශක්තිය, තව තව තමන්ගේ හිතේ පිරිසිදු බව වර්ධනය කරගෙන ඒ තුළින් මතු කරගන්න පුළුවන් ධර්මමය ශක්තිය උන්වහන්සේලා දන්නවා. ඒ තුළින් මතු කරගන්න පුළුවන් විත්ත ශක්තිය උන්වහන්සේලා දන්නවා. ඉතින් ඒ නිසාම මේ ධර්මමය ශක්තිය, විත්ත ශක්තිය තමන්ගේ කය සුවපත් කරගන්නත් භාවිතා කරපු බවක් එතකොට මේ සූත්‍ර අනුසාරයෙන් අපට හිතාගන්න පුළුවන්.



දැන් එතකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ දස සංඥවන් ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේට කියල දෙනවා. ඉතින් අපි බලමු මේ දස සංඥවන්ගෙන් අද මේ පළවෙනි සංඥව සම්බන්ධව. පළවෙනි සංඥව තමයි පින්වත්නි අනිච්ච සංඥව. එතකොට මේ අනිච්ච සංඥව ගැන කියවෙන ඒ කොටස තමයි මම අද මාතෘකාව වශයෙන් තබාගත්තේ. ඉධානඤ භික්ඛු අරඤ්ඤගතො වා රුක්ඛමූලගතො වා සුඤ්ඤගාරගතො වා ඉති පටිසංචිකති. යම් කිසි භික්ෂූන් වහන්සේ නමක්, සංසාරේ භය දක්නාසුලු වූ යම් කිසි යෝගාවචරයෙක් ආරණ්‍යයකට ගිහිල්ලා, රුක් මූලකට ගිහිල්ලා, නැත්නම් ශුන්‍යාගාරයකට ගිහිල්ලා මේ ආකාරයෙන් හොඳින් විමසා බලනවා. ඉති පටිසංචිකති. මෙන්න මේ ආකාරයෙන් ඉතාම හොඳින් මේ දේ විමසලා බලනවා. මොකක්ද? රූපං අනිච්චං වෙදනා අනිච්චා සඤ්ඤා අනිච්චා සංඛාරා අනිච්චා විඤ්ඤාණං අනිච්චන්ති. එතකොට මේ ස්කන්ධ පහ ගැන තමයි විමසල බලන්නේ. ඉති ඉමෙසු පඤ්චසුභදනකිංඤෙසු අනිච්චානුපසස්සි විහරති. මේ උපාදනස්කන්ධයන් පහ කෙරෙහි අනිච්ච සංඥවක් වඩමින් වාසය කරනවා.

දැන් පින්වත්නි, ගිරිමානන්ද සූත්‍රයේ මේ දස සංඥවන් පෙළගස්වලා තියෙන්නේ ක්‍රමානුකූල පිළිවෙළකට නෙවෙයි. දැන් ඇතැම් සූත්‍ර තියෙනවා - දස සංඥ සූත්‍රය කියලා තවත් සූත්‍රයක් එනවා අංගුත්තර නිකායෙ දසක නිපාතයේම. ඉතින් එතන එහෙම මේක පිළිවෙළට ගොඩනගලා තියෙනවා. ඒ කියන්නේ බොහොම සරල තැනකින් පටන් අරගෙන ක්‍රමානුකූලව ගැඹුරට යන අන්දමින් පෙළගස්වපු සූත්‍ර දේශනාවන් තියෙනවා. ඒක සාමාන්‍යයෙන් පෘථග්ජන මට්ටමක ඉඳන් වඩාගෙන යන්න පුළුවන් ගතියක්; ඊට පස්සේ කල්‍යාණ පෘථග්ජන මට්ටමකට පැමිණෙන ගතියක්; ඊට පස්සේ සේධ මට්ටමකට පැමිණෙන ගතියක්; ඉතින් ඔය විදිහට දිගට ක්‍රමානුකූලත්වයක් එබඳු තැන්වල අන්තර්ගත වෙලා තියෙන්නේ. නමුත් මේ සූත්‍රයේදී, විශේෂයෙන්ම ගිරිමානන්ද සූත්‍රයේදී, ඒ පුංචි තැනින්, නැත්නම් සරල තැනකින් පටන් අරන් ගැඹුරට යන විදිහේ ක්‍රමයකටම නෙවෙයි මේ දස සංඥවන් අන්තර්ගත වෙලා තියෙන්නේ. ඒ හැර, මේ දස සංඥවන් අතර මුල් නවය විතරයි සංඥ මට්ටමේ තියෙන්නේ. අන්තිම එක ඇවිල්ලා ආනාපානසතිය. ඒක සංඥවක් නෙවෙයි. මුල් නවයම තුළින්

සංඥා අරගත්තාම ඒක සංඥා තහවුරු කිරීමක්, සංඥා තහවුරු වීමක් වගෙයි බැලූ බැල්මට පෙනෙන්නේ. ඒ වුණත් දහවැනි එක, ඒ කියන්නේ ආනාපානසතියෙන් කරන්නේ ඒවාත් ඇතුළු සියලුම සංඥා නිරුද්ධ කිරීමයි. ඒ නිසා මේක එක්තරා උත්ප්‍රාසාත්මක අවස්ථාවක් වගේ.

ඉතින් එතකොට මේ දහම ප්‍රගුණ කරපු යම් කිසි ස්වාමීන් වහන්සේ නමක් යම් කිසි යෝගාවචරයෙක් ඒ දහම තුළ හසුරවීමක්, හොඳ ධර්මමය ඥානයක් කුළුගැන්වීමක් මේ පෙළගැස්වීම තුළ අන්තර්ගත වෙනවා කියන්න පුළුවන්. ඒක අර බොහොම සරල තැනකින් පටන් අරන් ගැඹුරට යාමකට වඩා, උන්වහන්සේ වඩපු දහම හොඳට එහෙත් මෙහෙත් අරගෙන හොඳට කුළුගන්වාලීමක් තමයි මෙතන කරල තියෙන්නේ.

සූත්‍රය පටන්ගන්නේ අනිච්ච සංඥාවෙන්. මේ දහමේ අනිගය ප්‍රබල උගැන්වීමක් තමයි මේ අනිච්ච සංඥාව. අපි සරලව හිතාගත්තොත්, මේ සංඥා මට්ටම කියන්නේ අපි කවුරුත් පැටලෙන තැනක්. මොකද අපි සාමාන්‍යයෙන් රූපයක් දකිනකොට, සද්දයක් අහනකොට, ගඳක් සුවඳක් බලනකොට, රසක් බලනකොට, ස්පර්ශයක් ලබනකොට අපිට හිතෙන්නේම ඒක නිත්‍යයි කියලා. අපිට හිතෙන්නේම ඒක තව කාලයක් තියෙයි කියලා. අපි හිතමු අපි යම් කිසි කෙනෙක් දිහා බලනවා. ඉතින් එයා දකිනකොටම එයා කෙනෙක් වෙලා ඉවරයි. එයා දිහා අපි බැලුවා. එයා දූන් ඉන්නවා. එයා ඊයෙන් හිටියා. හෙටත් ඉන්නවා. තව අවුරුදු ගානකුත් ඉදිවී කියලා අපි ඒ ගන්න සංඥාවෙම තියෙන්නේ නිත්‍ය ස්වභාවයක්. ඒ නිත්‍ය සංඥාවකට කොටු වෙලාම තමයි අපි හඳුනාගන්නේ. අපි නිමිති අනුසාරයෙන් හඳුනාගන්නවා. ඒ නිමිතිකරණය තුළම තියෙන්නේ නිත්‍ය සංඥාවක්. අපිට නිත්‍ය සංඥාවකින් තොරව නිමිත්තක් ගන්නවත් බෑ. අපි කෙනෙක් දිහා, නැත්නම් දෙයක් දිහා බලලා, ඒ ගැන අපේ හිතේ නිමිත්තක් සංඥාවක් ඒ යම් යම් සලකුණු අපේ හිතේ ඇති කරගන්නවා කියන්නේම අපි ඒ අවස්ථාවෙදී නිත්‍ය සංඥාවට අහු වුණා කියන එකයි.

ඉතින් ඒ නිසා අපි මේ ලෝකෙ ජීවත් වෙද්දී - අපි හිතමු අපි රූපවාහිනිය බලනවා. ඉතින් ඒකෙ විවිධාකාර දේවල් පෙන්නවා. අපි

හිතීන් හදගන්නවා ඒ රූපෙ. අපි හිතීන් හදගන්නවා ඒ ලෝකෙ. ඊට පස්සෙ අපි ඒ ලෝකෙ තියෙනවා කියලා හිතාගන්නවා. අපි ඒ නිත්‍ය සංඥාවට අහු වෙලා ඒ සංකල්පමය රාමුවක් තුළ හිර වෙලා අපි කාලය ගත කරනවා. අපි නිත්‍ය සංඥාවට අහු වෙලාම තමයි එබඳු ජීවිතයක් ගත කරන්නේ. ඕකට කියනවා සංඥ විපල්ලාස කියලා - 'අනිච්චේ නිච්චසඤ්ඤ'. ඇත්ත වශයෙන්ම ගැඹුරෙන් බැලුවොත්, සුපරික්ෂාකාරීව බැලුවොත්, විපස්සනා නුවණකින් බැලුවොත් මෙතන තියෙන්නේ අතිශය සියුම් අනිත්‍ය ස්වභාවයක්. මොහොතක් මොහොතක් පාසා ඇති වෙලා නැති වෙලා යන ස්වභාවයක් කොතනත් තියෙන්නෙ. නමුත් ඒ ධර්මතාව අපිට වැටහෙන්නෙ නැහැ. අපි මේ මසැසින් බලලා, මතුපිටින් බලලා, අයෝනිසෝ මනසිකාරයකින් බලලා තේරුම්ගන්නෙම 'මේ සියල්ල නිත්‍යයි. මං මේ දකින පුද්ගලයා නිත්‍යයි. දකින දේ නිත්‍යයි. එයා අදත් ඉන්නවා. එයා හෙටත් ඉන්නවා. අනිද්දටත් ඉන්නවා. දිගට ඉදිවි' කියලා අන්න ඒ වගේ අපි දිගුකාලීන සැලසුම් තමයි හදන්නේ.

දේවල් සම්බන්ධයෙනුත් එහෙමයි. අපි ඇහෙන්න දැක්කට දෙයක් ඒකෙ අනිත්‍යතාවක් එක පාරට අපිට ප්‍රකට වෙන්නෙ නැහැ. කනෙත් ශබ්දයක් අහද්දීත් අපිට ඒ අනිත්‍යත්වයක් ගැන හිතෙන්නෙ නැහැ. ශබ්ද නම් අනිත්‍යයි, හැබැයි ඒ පැත්තට අපේ හිත යොමු වෙලා නැත්නම් අපිට ඒ අනිත්‍යත්වය ප්‍රකට වෙන්නෙ නැහැ. ගඳක් සුවඳක් ආසුරාහණය කරද්දී වුණත් කෙනෙක් නුවණින් කල්පනා කරලා බැලුවොත් එයාට තේරුම්ගන්න පුළුවන් 'මෙතන තියෙනවා අනිත්‍ය ස්වභාවයක්. ඇති වෙලා නැති වෙලා යන ස්වභාවයක්'. නමුත් ඒ පැත්තට හිත හුරු කරලා නැත්නම් ඒ අනිත්‍යත්වය එයාට වැටහෙන්නෙ නෑ. ඒ වගේමයි දිවෙන් රසක් භුක්ති විදිනකොට ආහාර වේලක් අනුභව කරද්දී එතන තියෙනවා සුළු වෙලාවක පවතින වින්දනයක්. නමුත් එතන ඒ වින්දනය සුළු මොහොතකින් අවසන් වෙනවා කියන එක අපි හිතන්නෙ නෑ. ඒ වගේමයි අපි කයෙන් යම් කිසි ස්පර්ශයක් ලබද්දී, යම් ආස්වාදයක් ලබද්දී, යම් සැපක් භුක්ති විදිද්දී, එතැනත් තියෙනවා ආස්වාදයක්. සුවයක්. නමුත් ඒ වෙලාවෙදි අපි ඒකට අහු වෙලා කටයුතු කරනවා මිසක් එතැන ඒ අපි විදින

වින්දනයේ තියෙන අනිත්‍ය ස්වභාවයක් ගැන, ඒකෙ තියෙන වෙනස් වීම ගැන, විපරිණාමය ගැන අපිට හිතෙන්නෙ නෑ.

එතන තමයි පින්වත්නි ඇත්ත වශයෙන්ම අපේ තියෙන ඒ සාමාන්‍ය පෘථග්ඡන මනස. සාමාන්‍යයෙන් ආස්වාදයට යට වෙච්ච, ආස්වාදය හඹාගෙන යන, සැප හොයාගෙන යන මනස. ඉතින් ඒ සැප හොයාගෙන යන්නෙම නිත්‍ය සංඥාවට කොටු වෙලා. නිත්‍ය සංඥාවට අහු වෙලා. නුපුහුණු මනසක් කියල කියන්න පුළුවන්. දහමේ නුපුහුණු මනසක්. මේ නුපුහුණු මනස එහෙම නම් අපි ඒ සංකල්පමය පැත්තෙන්ම වුණත් යම් පමණකට පුරුදු කරන්න අවශ්‍යයි. සියලු සංකල්ප බැහැර කරලා එක පාරටම පරමාර්ථ මට්ටමකින් මේක අවබෝධ කරගන්නවා කියන එක ප්‍රායෝගික නෑ. අපි එහෙම නම් මේ සංකල්ප මට්ටමෙහුත් යම් කිසි උපකාරයක් අරගෙන තමයි පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ ඒ සංකල්පමය රාමුව දිය කර හරිමින් අපේ හිතේ ගැඹුරු දහමක් අවබෝධ කරගන්න උත්සාහවත්ත වෙන්න තියෙන්නේ.

මේ පුහුණුව ගිරිමානන්ද සූත්‍රයේදී මේ දස සංඥාවල හොඳට පෙන්නල දීල තියෙනවා. තාම ඒ යම් කිසි තැනැත්තෙක් තුළ වැඩිවිච අනිච්ච සංඥාවක් නැහැ, එහෙම නැත්නම් අනිත්‍යත්වය පිළිබඳ වැඩුණ ගැඹුරු අවබෝධයක් නැහැ. එයා හිතන්නෙම සියල්ල නිත්‍යයි කියලා. එයා දකින්නෙම නිත්‍ය ස්වභාවයකින්. අහන්නෙම නිත්‍ය ස්වභාවයකින්. රස විඳින්නෙම නිත්‍ය ස්වභාවයකින්. අන්න එබඳු නුපුහුණු මනසකට එහෙම නම් එක පාරටම අනිත්‍යත්වයක් අත්දකින්න, ප්‍රත්‍යක්ෂ අවබෝධයක් ලබන්න, පරමාර්ථ මට්ටමකින් එක පාරටම මේ ගැඹුරු දහමක් අවබෝධ කරගන්න හැකියාවක් නෑ. ඉතින් එයා එහෙම නම් ක්‍රමානුකූලව මේ පුහුණු කිරීමක් කරා යොමු කරන්න අවශ්‍ය වෙනවා. මේ පුහුණු කිරීම, මේ යොමු කිරීම, ඒ හිතේ තියෙන විපල්ලාස දුරු කරලා හිතේ තියෙන ඒ විකෘති සංඥාවන් අයිත් කරලා ඒ වෙනුවට නිවැරදි සංඥ රෝපණය කිරීම තමයි එහෙම නම් දස සංඥාවන්ගෙන් මතු කරලා දෙන්නේ. අපේ හිතේ තියෙන 'නිච්චසංකෘතිය' කියන වැරදි විපල්ලාස මට්ටම, එහෙම නැත්නම් 'නිච්චසංකෘතිය' කියන ඒ විකෘති අවබෝධය වැරදි අවබෝධය අයිත් කරලා ඒ වෙනුවට දැන් අපි රෝපණය කරන්න හදනවා 'අනිච්චසංකෘතිය'. කාලාන්තරයක් තිස්සේ

පුරුදු කරල පුරුදු කරල තියෙන්නෙම නිත්‍ය සංඥවක්. දකින දේ ඇහෙන දේ මේ හැම දෙයක් කෙරෙහිම නිත්‍යත්වයකින් බලන ගතියක් තමයි අපි පුරුදු කරලා තියෙන්නේ. එහෙම නම් දැන් ඒ පැත්ත පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ දුර්වල කරලා ඒ වෙනුවට නිව්වසඤ්ඤාව අනිව්වසඤ්ඤාවෙන් ප්‍රතිෂ්ඨාපනය කරන්න උත්සාහවන්න වෙනවා.

එහෙම නම් ඒ මූලික කටයුත්ත සුතමය ඥානයක් කියල කියන්න පුළුවන්. මේ බුදු කෙනෙක් කියන දහමක් අපි එතකොට අහල තියෙනවා. භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ දහමක් අපිට ඇහිල තියෙනවා. ඒ ඇහීමම ඒ සුතමය ඥානයම ලොකු වින්තාමය ප්‍රඥවක් අපේ හිතේ අවදි කරනවා. අපිත් ඊළඟට හිතල බලනවා. ‘ආ ඇත්තද? ඇත්තද?’ කියල අපිත් නිකන් හිතල බලනවා. හිතින් විමසීමක් කරල බලනවා. තාම හැබැයි අත්දැකලා නෑ. බුදු කෙනෙක් අනිත්‍යත්වය ගැන ප්‍රකාශ කරන ඒ දහම අපි පොඩ්ඩක් හොයල බලනවා. ඉතින් බුදු කෙනෙක් මේ රූප අනිත්‍යයි, වේදනා අනිත්‍යයි, සංඥ අනිත්‍යයි, සංස්කාර අනිත්‍යයි, විඤ්ඤා අනිත්‍යයි කියලා දහමක් දේශනා කරලා තියෙනවා. ඉතින් අපිට සමහර වෙලාවට අහඹු ලෙස මේ දෙයක් අහන්න හම්බ වෙනවා. අපි හිටියේ වෙන ලෝකෙක. අපි හිටියේ හිතින් හදගත්ත ලෝකෙක. සංකල්ප ලෝකෙක පැටලිලා අපි හිටියේ. නමුත් යම් හෝ හේතුවක් හරහා, යම් හෝ කල්‍යාණ මිත්‍ර ඇසුරක් හරහා, යම් හෝ පරණ පිනක් පල දීලා අපිට බුදු කෙනෙක්ගේ දහමක් අහන්න ලැබෙනවා. ඒ අහපු දහම අපි තුළ පුංචි වෙනසක් ඇති කරනවා. අපේ තිබ්බව ඒ සංඥ විපල්ලාසය - අනිව්වේ නිව්වසඤ්ඤා කියන සම්පූර්ණ අවිද්‍යාවෙන් වැහිව්ව ඒ නිත්‍ය සංඥව වෙනුවට, දැන් ඔන්න පොඩ්ඩක් මේ බුදු කෙනෙක් මෙහෙම දේශනා කරල තියෙනවා; සියලු රූපයන් අනිත්‍යයි, සියලු වේදනාවන් අනිත්‍යයි, සියලු සංඥවන් අනිත්‍යයි, සියලු සංස්කාරයන් අනිත්‍යයි, සියලු විඤ්ඤා අනිත්‍යයි කියල දේශනා කරල තියෙන ගැඹුරු දහමක් අපිට අහන්න හම්බ වෙනවා.

පින්වත්නි, අපේ හිතේ මේ දහම කෙරෙහි පොඩ්ඩක් විමසන්න - ‘මේ කියන කතාව ඇත්තද? මේ කියන දේ ඇත්ත වෙන්න පුළුවන්ද?’ කියලා එහෙනම් අපි පොඩ්ඩක් දැන් ඔන්න විමසා බලනවා. ඊට පස්සේ අපි එහෙට මෙහෙට පෙරළලා බලනවා. තවත් සූත්‍රයක් එක්ක ගළපලා

බලනවා. ඉතින් මේ අන්දමින් අපි අපේ හිතේ අර මුල් බැසගෙන තිබිච්ච නිත්‍ය සංඥාව වෙනුවට දැන් අනිත්‍ය සංඥාව ගැන පුංචි විපරමක් කරන්න උත්සාහවන්න වෙනවා. එතකොට අපේ තිබිච්ච ඒ වැරදි අවබෝධය වෙනුවට නිවැරදි සංකල්පයක් දැනට පාවිච්චි කිරීම, නැත්නම් වැරදි සංකල්ප වෙනුවට නිවැරදි සංකල්පයක් හිතේ රෝපණය කිරීම එහෙම නම් අපිට මූලින්ම කරගන්න සිද්ධ වෙනවා. හැබැයි මේ තාම අනිත්‍යත්වය අත්දැකලා නෙවෙයි. තාමත් ප්‍රත්‍යක්ෂ අවබෝධයක් ලබලා නෙවෙයි. මේක මේ සුතමය ඥානයක්. චින්තාමය ඥානයක්. බුදු කෙනෙක්ගේ දහමක් ඇඟිම නිසා ආපු මතුපිට තියෙන අවබෝධයක්. බුදු කෙනෙක්ගේ දහමක් අහලා ඒ ගැන පොඩ්ඩක් තර්කානුකූලව හිතල බලලා ඒ තුළින් ඇති කරගන්න මතුපිට ඥානයක්.

දැන් පින්වත්නි, මෙතන ඉතාම වටිනා වචනයක් එනවා ඉති පටිසංචිකකති කියලා. දැන් ටික ටික අපි මේ මතුපිට ඥානය ඊට පස්සෙ ප්‍රත්‍යක්ෂ ඥානයක් දක්වා අරගෙන යන්න උත්සාහවන්න විය යුතුයි. එහෙම නැතුව මේවා නිකන් කටපාඩම් කලා කියලා, අපි මේවා දැනගෙන විභාගෙට ලිව්වා කියලා, අපි දන්නවයි කියලා පෙන්නවා කියලා මේ තුළ ප්‍රත්‍යක්ෂ අවබෝධයක් ඇති වෙන්නෙ නැහැ. එහෙම නම් ප්‍රත්‍යක්ෂ අවබෝධයක් දක්වා මේ අනිච්ච සංඥාව දියුණු කරන්න අපි උත්සාහවන්න විය යුතුයි. මුලදි අර වගේ අපි හිටිය ඒ සංකල්ප ලෝකයෙන් අයින් වෙන්න, තාවකාලිකව හෝ ඒකෙන් පුංචි වෙලාවක් කෙටි කාලයක් හෝ අයින් වෙන්න අපි මේ නිවැරදි සංඥාව අපේ හිතේ රෝපණය කරගන්නවා. අපිත් ටිකක් හිතාගන්නවා ‘ඔව් ඒක තමයි’ කියලා අපිට තේරෙන මට්ටමකින්. ඉතින් සමහර වෙලාවට ඒක තේරෙන්නෙත් මුලදි සංකල්පමය මට්ටමකින්මයි. අපි හිතනවා ‘අපේ මුතුන් මිත්තෝ කාලයක් ඉඳලා මැරිලා ගියා. අපේ අතීතයේ තිබිච්ච ශ්‍රී විභූතිය කාලයක් තිබිල නැති වෙලා ගියා. ඒ බුදුරජාණන් වහන්සේලා, පසේ බුදුරජාණන් වහන්සේලා, රහතන් වහන්සේලා ඒ උන්වහන්සේලා වගේ උත්තමයින් වහන්සේලාත් කාලයක් ඉඳලා පිරිනිවන් පාලා ගියා. ඉතින් අපි ගැන කවර කතාද?’ කියලා අපි මේ අපිට තේරෙන අන්දමකින්, තේරෙන මට්ටමකින්, සංකල්පමය මට්ටමකින්, සම්මුති මට්ටමකින් මේ අනිත්‍යත්වය ගැන යම් කිසි හැඟීමක් ඇති

කරගන්නවා. ඒ හැඟීම තමයි දැන් පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ වර්ධනය වෙච්ච වර්ධනය වෙච්ච සුඤ්ච වෙච්ච අපි කරා පැමිණෙන්නේ. ඊට පස්සේ එහෙම නම් අපි ඊට වඩා ගැඹුරකින් මේ අනිත්‍යත්වය සාක්ෂාත් කරගන්න, අනිත්‍ය ලක්ෂණය අපිම අවබෝධ කරගන්න උත්සාහවන්න විය යුතුයි. ඒක පොතීන් පතීන් බලලම කරන්න බැහැ. ඒක බණ අහලා කරන්න බැහැ. ඒක අපිම අපේ හිතේ සමාධියක් හදගෙන ඒකාග්‍රතාවක් හදගෙන ඒ ඒකාග්‍රතාව මොහොතක් මොහොතක් පාසා එතන එතන මතු වෙන මතු වෙන සංස්කාර ධර්මයන් කෙරෙහි යොමු කරමින්, ඒවායේ යථා ස්වභාවය තේරුම්ගනිමින්ම ඇති කර ගත යුතු අවබෝධයක් වෙනවා.

ඒ කාරණාව තව ටිකක් විස්තර කෙරෙනවා බන්ධ සංයුක්තයේ එන අනිච්චසඤ්ඤ සූත්‍රයේ. මේ ස්කන්ධයන් ගැන දේශනා කරල තියෙන දේශනා රාශියක් ඒකරාශි කරල තියෙනවා බන්ධ සංයුක්තයේ. එතන එනවා ඉතාම වටිනා සූත්‍රයක් අනිච්චසඤ්ඤ සූත්‍රය කියලා. අපි මේ කතා කරන අනිච්ච සංඥව ගැනම භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විවිධාකාරව වර්ණනා කරපු සූත්‍රයක් තමයි මේ අනිච්චසඤ්ඤ සූත්‍රය. මේ අනිච්ච සංඥව ප්‍රගුණ කිරීම තුළින් අතිශය ප්‍රබල ආනිසංස ලැබෙන බව බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා. ඒ සූත්‍රයට කෙටියෙන් අපි පොඩ්ඩක් පිවිසුණොත් බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා ඉති රූපං ඉති රූපස්ස සමුදයො ඉති රූපස්ස අඤ්ඤාමො, ඉති වේදනා ඉති වේදනස්ස සමුදයො ඉති වේදනස්ස අඤ්ඤාමො. මේ විදිහට ස්කන්ධ පහ ගැනම කියනවා. ඉති විඤ්ඤාණං ඉති විඤ්ඤාණස්ස සමුදයො ඉති විඤ්ඤාණස්ස අඤ්ඤාමො, එවං භාවිතා ඛො භික්ඛවෙ, අනිච්චසඤ්ඤ එවං බහුලිකතා සබ්බං කාමරාගං පරියාදියති, සබ්බං රූපරාගං පරියාදියති, සබ්බං භවරාගං පරියාදියති, සබ්බං අවිජ්ජං පරියාදියති, සබ්බං අසම්මානං පරියාදියති සමුහන්තීති. මේ අනිච්ච සංඥව යම් කිසි කෙනෙක් නිවැරදිව ප්‍රගුණ කරගෙන සාක්ෂාත් කරගෙන ප්‍රත්‍යක්ෂ කරගෙන ඉස්සරහට යනවා නම්, බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා ඒක බහුලිකතා කරනවා නම්, ඒ තැනැත්තා තුළ තියෙන කාමරාගය, රූප රාගය, භව රාගය, අවිද්‍යාව සම්පූර්ණයෙන්ම ප්‍රභාණය වෙලා යනවා. ඒ තැනැත්තා තුළ මුල් බැසගෙන තියෙන අසම්මානය

සම්පූර්ණයෙන්ම දුරු වෙලා යනවා. සමූහනති ඒක සමූලෝත්පාටනය වෙනවා. මූලිනුපුටා දමන්න පුළුවන් ගතියක් අනිත්‍ය සංඥාවට තියෙනවා.

ඒ අනුව අපිට තේරෙනවා මේක මහා ප්‍රබල භාවනා කමටහනක්. පටන්ගන්නේ මේ බොහෝම සරල තැනකින්. පටන්ගන්නේ අපි තුළ තියෙන නිත්‍ය සංඥාව කියන ඒ විකෘත දෑම ඒ විපරිත දෑම අයිත් කරලා ඒ වෙනුවට පොඩ්ඩක් නිකන් හිතන්න සලස්වලා. දේවල්වල විපරිණාමය දකිමින්, ඒවායේ තියෙන වෙනස් වීම දකිමින්, ඒවායේ තියෙන කාලයක් තිබ්ලා නැති වෙලා යන හැටි දකිමින් ඒ නිත්‍ය සංඥාවෙන් අනිත්‍ය සංඥාවට මාරු කරලා තමයි පටන්ගන්නේ. හැබැයි එතන නෙවෙයි අවසානය. ඒ සම්මුති මට්ටම නෙවෙයි අවසානය. ඒ හුදෙක්ම පටන්ගැනීම විතරයි. ඒ සම්මුති මට්ටම නෙවෙයි ගැඹුරු විපස්සනා නුවණ. ගැඹුරු විපස්සනා නුවණකට යන්න නම් දැන් මේ බුදුරජාණන් වහන්සේ අනිච්චසංස්කෘතිය සූත්‍රයේ පෙන්වන මට්ටම එහෙම නම් අපි පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ දියුණු කරන්න අවශ්‍යයි.

දැන් මේ ස්කන්ධ පහෙන් අපි පළවෙනි ස්කන්ධය - ඒ කියන්නේ රූපස්කන්ධය අරගෙන ටිකක් මේ ගැඹුරු කාරණාව විස්තර කරගන්න ටිකක් තේරුම් අරගන්න උත්සාහවන්න වෙමු. පින්වත්නි, අපි හිතමු යම් කිසි යෝගාවචරයෙක් සක්මන් භාවනාවේ නිරත වෙනවා. ඉතින් එයා මුලදී 'වම දකුණ' කියලා මෙනෙහි කිරීමක් කරල තමයි වැඩේ පටන්ගන්නේ. බැලුවහම අපි මේ යන්න තියෙන තැනෙන් සෑහෙන ඇතකින් තමයි පටන් අරන් තියෙන්නේ. අපි කතා කරන්නේ අතිශය සුක්ෂ්ම මට්ටම් කරා යාම ගැන. ඒ වුණාට අපි පටන්ගන්නේ 'වම දකුණ' කියලා. ඉතින් කෙනෙක් අහන්නත් පුළුවන් 'ඔහොම කරලා කවද්ද නිවන් දකින්නේ?' කියලා. නමුත් ඒකයි මං මූලින්ම කිව්වේ අපි පිවිසෙන්න තියෙන්නේ මේ සංකල්ප හරහාමයි. අපිට එක පාරටම පරමාර්ථයක් අල්ලන්න බැහැ. අපි මේ අපි දන්න තැනකින් ඕනෑ පටන්ගන්න. අපි ඉතාම දීර්ඝ සංසාරයක ගෙනා පුරුදු එක පාරටම කඩන්න බැහැ. අපේ හිත අතීතෙට දුවනවා, අනාගතේට දුවනවා, විවිධාකාර කතන්දර ගොතනවා, චිත්‍රපටි හදනවා, දවල් හීන පෙන්වනවා. ඉතින් මෙහෙම හිතක් තමයි අපේ තියෙන්නේ. මෙහෙම කිසිම වාරයක් නැති හිතක් තමයි අපිට තියෙන්නේ. පටන්ගන්නේ අපි



එතනින්. අන්ත එබඳු වාරයක් නැති හිතට පොඩ්ඩක් මේ වම් පාදය පොළොවේ වදිනකොට 'වම' කියල කියන්න උගන්වනවා. දකුණු පාදය පොළොවේ වදිනකොට 'දකුණ' කියන්න උගන්වනවා. මෙතනත් තියෙන්නෙ සංඥවක්. දැන් මේ 'වම' කියල කියන්නෙ අපි දගත්ත සංඥවක්. නමක්. 'දකුණ' කියන්නෙ අපි දගත්ත සංඥවක්. නමක්. නමුත් මේක පවා අපිට භාවනාවට උපයෝගී කරගන්න පුළුවන්.

පින්වත්නි, බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්න්නේ මේ වගේ විවිධාකාර හරි සුක්ෂ්ම උපක්‍රම රාශියක්. ඒ උපක්‍රම රාශියෙන් ප්‍රයෝජන ගන්න එක අපේ දක්ෂකම වෙනවා. අපි දැනට ඉන්නෙ බොහොම වික්ෂිප්ත මනසකින් නිසා අපි ඉන්න තැන බොහොම නිහතමානීව අවබෝධ කරගෙන, වම් පාදය පොළොවේ වදිද්දී 'වම' කියල කියලා අපේ හිත පොඩ්ඩක් හික්මවාගන්න උත්සාහවන්න වෙනවා. ඒකෙ කිසි වැරද්දක් නැහැ. ඒක අපිට කරන මදිපුංචිකමක් නෙවෙයි. ඒක අපේ නුවණ අවතක්සේරු කිරීමක් නෙවෙයි. ඒක මේ බාලාංශ පන්තියේ වැඩක් නෙවෙයි. අපි සංකල්පමය රාමුවෙන් ගැලවෙන්න කරන උපක්‍රමයක්. දැන් අපි එතනින් පටන් අරගෙන අපි හිතමු ඉතින් කාලයක් මේක කරගෙන යනකොට තමන්ට තේරෙනවා 'ආ මේ කොතේ ඉඳන් එහා කොනටම වම දකුණ වම දකුණ කියාගෙන යන්න පුළුවන්'. දැන් මේ දෙක පැටලෙන්නේ නැහැ. මෙනෙහි කිරීමත් දැන් කරගෙන යනවා. ඒ මෙනෙහි කිරීම සහිතව දැන් මේ කොතේ ඉඳන් එහා කොනටම යන්න පුළුවන්. දැන් ඔන්න පොඩ්ඩක් සිහිය දියුණු වෙලා. හිතේ යම් කිසි පුංචියට ඒකාග්‍රතාවයක් ඇති වෙලා. ඉතින් දැන් එයා දිගට ඕක කරගෙන යනකොට එයාට තේරෙනවා දැන් 'වම දකුණ නොකිව්වත් මට යන්න පුළුවන්'. ඒක දැන් එයාම උත්සාහවන්න වෙලා බලනවා. ඉතින් එයා පොඩ් අවදනමක් අරන් 'වම දකුණ' දැන් කියන්නෙ නැහැ. ඒ වෙනුවට දැන් ඔන්න වම් පාදය පොළොවේ වදිනවා. එතනට හිත තියනවා. එතන හොඳට ඒ ගොරෝසු බව දැනෙනවා. ඒ ගොරෝසු ගතියට හිත තියනවා. දකුණු පාදය පොළොවේ වදිනවා. එතන හොඳට ගොරෝසු බව දැනෙනවා. එතෙත්ට හොඳට එයා හිත තියනවා. දැන් හිත කතා කරන්නෙ නෑ. පුළුවන් තරම් ඒ ඇතුළෙ කතාව සමනය කරගෙන 'වම දකුණ'

කියන්නෙන් නැතිව නිශ්ශබ්ද මනසකින් මේ වම් පාදය පොළොවෙ වදිනකොට ඒ ස්පර්ශයේ හිත තියන්නේ. ඒ ස්පර්ශයේ අවධානය පවත්වන්න උත්සාහවන්න වෙනවා. දකුණු පාදය පොළොවෙ වදිනකොට ඒ ස්පර්ශයේ හිත තියන්න උත්සාහවන්න වෙනවා.

දැන් පින්වත්නි, මෙයා කාලයක් ඒක පුහුණු කරනවා. දැන් එතකොට එයාට පුළුවන්කමක් ලැබෙනවා හිත එහෙ මෙහෙ දුවන ගතිය අඩු වෙලා. අතීතයේ ගිහිල්ලා කතන්දර ගොතන ගතිය අඩු වෙලා. අනාගතේට ගිහිල්ලා දවල් හීන බලන ගතිය අඩු වෙලා. සැලසුම් හදන ගතිය අඩු වෙලා. ඒ ගියත් ඉක්මනටම ආපහු ගෙදර එන ගතිය වැඩි වෙලා. ඔන්න දැන් හිත ටිකක් හික්මිලා. හිතේ යම් ඒකාග්‍රතාවක් දැන් ඇති වෙලා. හිත දැන් තමන් එක්ක ඉන්න ගතියක් ඇති වෙලා. ඉස්සර නම් එක මොහොතක් මේ කයත් එක්ක හිත රැඳුණේ නෑ. දැන් දැන් හිත එළියට ගිහිල්ලා ඉන්නවාට වඩා මේ සක්මන් කරන කාල පරිච්ඡේදයේදී හෝ අඩු තරමින් ඒ හිත මේ කයත් එක්ක ඉන්නවා. අනිත් වෙලාවට ඉතින් තාමත් එහෙ මෙහෙ දුවනවා. හැබැයි දැන් පොඩ්ඩක් කියන දේ අහලා සක්මන් කරන කාල පරිච්ඡේදයේදී මේ කයත් එක්ක, මේ පාදයේ ස්පර්ශයත් එක්ක හිත ඉන්න පටන් අරන්. දැන් එතකොට වම දකුණ කියන්නෙන් නෑ. මේ ස්පර්ශය මූලික කරගෙන දැන් අපි යනවා. වම් පාදය ස්පර්ශ වෙනවා, එතෙත්ට හිත තියනවා. දකුණු පාදය ස්පර්ශ වෙනවා, එතෙත්ට හිත තියනවා.

පින්වත්නි, මෙහෙම කරගෙන කරගෙන යන්න යන්න හිත පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ අපේ අණසකට යටත් වෙන ගතියක් තියෙනවා. දැන් අපිට උවමනා තැනට අපේ අවධානය යොමු කරන්න පුළුවන්. අපිට රූප ජේනවා, සද්ද ඇහෙනවා, ගඳ සුවඳ දූනෙනවා, රසත් දූනෙන්න පුළුවන්, අනෙකුත් නා නා ප්‍රකාර ස්පර්ශයන් තියෙනවා, හිතටත් සිතුවිලි ඉඳල හිටල එන්නත් පුළුවන්. හැබැයි ඒ සියල්ල මධ්‍යයේ ඒවාට කිසිම වටිනාකමක් දෙන්නේ නැතුව මේ පාදයේ ස්පර්ශයට මූලිකත්වය දීලා පාදයේ දූනෙන දේට අවධානය යොමු කරලා මේ ගමන යන්න, නැත්නම් මේ පුහුණුවේ යෙදෙන්න කෙනෙක් උත්සාහවන්න වෙනවා.

දැන් මේක දිගට තව තව කරන්න කරන්න මෙයා උත්සාහවන්න වෙනවා දැන් මෙතනින් මේක මේ බලබලා ඉඳලා ප්‍රමාණවත් වෙන්නෙ නැහැ. දැන් සතිය නම් තහවුරු වෙලා තියෙනවා. දැන් සම්පජ්ඣාඤා මේකට එකතු කරනවා. ඒ කියන්නේ මේ අරමුණ තව ටිකක් විග්‍රහ කරලා බලන්න උත්සාහවන්න වෙනවා. එතකොට එයාට තේරෙනවා 'මේ පාදයේ මේ දූනෙන ගොරෝසු ගතිය විතරක් නෙවෙයි තියෙන්නේ. මේ ගොරෝසු ගතියට අමතරව තව සිනිඳු ගතියකුත් තියෙනවා. මෙන්න සිසිල් ගතියකුත් තියෙනවා. මෙන්න උණුසුම් ගතියකුත් තියෙනවා. සමහර තැන්වල තෙත් ගතියකුත් තියෙනවා. සමහර තැන්වල වියළි ගතියකුත් තියෙනවා' කියලා එයා අර කලින් නොදැකපු කලින් එයාගෙ අවධානයට ලක් නොවෙව්ව තව තව විස්තර ටිකක් තමන්ගේ අත්දැකීමට එකතු කරගන්න එයා උත්සාහවන්න වෙනවා. එයා විමසලා බලනවා 'තව මොනවද බලන්න තියෙන්නේ?' පුංචි කුතුහලයක් මුසු වෙව්ව හැඟීමකින් මේ කටයුත්තේ එයා නිරත වෙනවා. දැන් පින්වත්නි, මේක කරගෙන කරගෙන යන්න යන්න දැන් හිතට වෙන වෙන කතන්දර ගොතගොතා ඉන්න වෙලාවක් නැහැ. දැන් හිතේ පූර්ණ අවධානය මේ කය යෙදෙන ක්‍රියාවේ තමයි යෙදිලා තියෙන්නේ. එතකොට දැන් එයාට තේරෙනවා තද ගති, මොළොක් ගති, රළු ගති, ගොරෝසු ගති, සිනිඳු ගති, උණුසුම් ගති, සිසිල් ගති, සැහැල්ලු ගති, බර ගති.

දැන් මේ විදියට බොහෝම ප්‍රාථමික මට්ටමේ අත්දැකීමක් තමයි ලබන්නේ. මේ අත්දැකීමට කිසිම සිතුවිල්ලක් අවශ්‍ය නැහැ. කිසිම සංකල්පයක් අවශ්‍ය නැහැ. මේ අත්දැකීම ලබන්න පොතකින් පතකින් ලබපු දැනුමක් අත්‍යවශ්‍ය නැහැ. අපි ඉගෙනගත්ත භාෂාවක්වත් මේ අත්දැකීමට අවශ්‍ය නැහැ. මේක ඇවිල්ලා ඍජු අත්දැකීමක්. ඒකයි භාවනාමය අත්දැකීමක් කියලා කියන්නේ. එතන තියෙන්නේ බොහොම සන්සුන් හිතක්. ඒ සන්සුන් හිතින් දැන් ඒ ලබන ඍජු අත්දැකීම හොඳින් විමසා බලනවා. අන්න එතැන තමයි පින්වත්නි බුදුරජාණන් වහන්සේ අර මතක් කරන්නේ ඉති පටිසංචිකකි. ඒ ක්‍රමානුකූලව බොහොම සන්සුන් මනසකින්, ඇතුළෙ කතාව සමනය වෙව්ව මනසකින්, කිසිම හිතේ තියෙන අදහසක් ඒකට දන්නෙ නැතිව - අපේ හිතේ තැන්පත් වෙලා තියෙනවා විවිධාකාර අදහස් 'මේක මෙහෙම වෙන්න ඕනෑ.

මේක අරහෙම වෙන්න ඕනෑ. මේක සුදු පාටයි. මේක රතු පාටයි. මේකෙ අරහෙම දූනෙන්න ඕනෑ. මේක මෙහෙම දූනෙන්න ඕනෑ' කියලා නා නා ප්‍රකාර අදහස් අපේ ඔළුවේ තැන්පත් වෙලා තියෙනවා. ඒ කිසිම දෙයක් මේ අත්දැකීමට මිශ්‍ර කරන්නෙ නැතිව ඒ සෘජු අත්දැකීමේ යථා ස්වභාවය ඒ හැටියෙන්ම තේරුම්ගන්න කෙනෙක් උත්සාහවන්න වෙනවා.

මෙන්න මෙනත තමයි පින්වත්නි හරිම පිරිසිදු අත්දැකීන් ඒ අත්දැකීම තේරුම්ගැනීම වෙන්නේ. දැන් උදහරණයක් වශයෙන් කියනවා නම් අපි හිතමු යම් කිසි විද්‍යාඥයෙක් මොකක් හරි පරීක්ෂණයක් කරන්න ගියහම එයා ඒ පරීක්ෂණයට ලක් වෙන දේ වෙන වෙන පිටින් ආපු දේවල්වලින් දූෂිත වෙලා ඒවත් එක්ක මිශ්‍ර වෙලා තියෙනවා නම්, එයාට පිරිසිදු පරීක්ෂණයක් කරන්න හැකියාවක් නෑ. ඒ හැරත් එයාගෙම හිතේ එයා හදගත්ත සංකල්ප තියෙනවා නම්, එයා දැනටමත් හිතාගත්ත දේවල් තියෙනවා නම්, ඒ හිතාගත්ත දේ නම් මේ ඔප්පු කරන්න යන්නේ, එතකොටත් පිරිසිදු පරීක්ෂණයක් සිද්ධ වෙන්නෙ නෑ. මේ ඉති පටිසංචිකකි කියන වචනයේ පවා බුදුරජාණන් වහන්සේ අවධාරණය කරලා තියෙන්නේ දැන් මේ අත්දැකීම බොහොම පිරිසිදු අත්දැකීමක් විදිහට ලබන්න මේ තැනැත්තා උත්සාහවන්න වෙනවා. එයාගෙ හිතේ තියෙන සංකල්ප රාමු මේක අස්සට ඔබන්න යන්නෙ නෑ. එයා තේරුම් අරන් තිබිව්ව ඒ පොතේ දැනුම දැන් මේ අවස්ථාවෙදි එතෙන්නට ඔබන්න යන්නෙ නෑ. මේ අත්දැකීමත් එක්ක මිශ්‍ර කරන්න යන්නෙ නෑ. ඒ වෙනුවට මේ අත්දැකීම බොහොම පිරිසිදු අත්දැකීමක් වශයෙන්, ඒ අත්දැකීමේ යථා ස්වභාවය වශයෙන්ම ලබන්න එයා උත්සාහවන්න වෙනවා.

මෙහෙම කරගෙන යනකොට දැන් එයාට තේරෙනවා 'මේ විවිධාකාර ගති ලක්ෂණ ඇති වෙන ස්වභාවයක් තියෙනවා. මේ පාදය එසවිලා තියෙද්දි දැනුණෙ නැති ස්වභාවයක් ගති ලක්ෂණයක් පාදය ස්පර්ශ වෙනවාත් එක්ක ඔන්න දූනෙන්න පටන්ගන්නවා. ඒ වගේමයි මේ පාදයේ විවිධ තැන්වල විවිධ මට්ටම්වලින් විවිධ තීව්‍රතාවයන්ගෙන් මේ ලක්ෂණය දූනෙනවා'. අපි උදහරණයක් වශයෙන් තද ගතිය ගත්තොත්, අපි හිතමු මුලින්ම ස්පර්ශ වෙන්නෙ පාදයේ විලුඹ නම්, ඒ

විලුඹ ප්‍රදේශයේ සමහර වෙලාවට බොහොම දැඩි තීව්‍රතාවකින් තද ගතිය දැනෙනවා. ඊට පස්සෙ වුට්ටක් පාදය පොළොවේ පතිත වෙනකොට තහවුරු වෙනකොට ඔන්න ඊට වඩා ටිකක් අඩු ප්‍රමාණයකින් දැනෙනවා. එතකොට අර කලින් දැනිවිච තීව්‍ර තද ගතිය දැන් අවසන් වෙලා. ඒ වෙනුවට දැන් ඊට වඩා අඩු තද ගතියක් දැනෙනවා. ඒකක් දැන් තව මොහොතකින් අවසන් වෙලා. එතකොට මෙයාගෙ හිතේ සම්පජ්ඣාදිය වැඩෙන්න වැඩෙන්න, වර්ධනය වෙන්න වර්ධනය වෙන්න අතිශය සුක්ෂ්ම මට්ටම්වලින් මේ පාදයේ මේ සුළු වර්ගඵලය තුළ වුණත් සියුම් සියුම් ප්‍රමාණවලින් එයාට මේ තද ගති රැසක් හඳුනාගන්න දැන් අවස්ථාව සැලසෙනවා. ඒ තද ගති රැස එතන එතන හටගන්නවා. එතන එතන නැති වෙලා යනවා. එතකොට දැන් මුලින්ම ඉති රූපං ඉති රූපසෂ සමුදයො ඉති රූපසෂ අඤ්ඤාමො. මුලින්ම එයා ඒ රූප ස්වභාවයන් තමයි හඳුනාගන්නේ.

දැන් රූප ස්වභාවයන් කියල කිව්වහම පින්වත්නි පය්වි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ කියන ප්‍රධාන ඒ සතරමහා භූතයන් අනුසාරයෙන් තමයි සාමාන්‍යයෙන් දහමේ මේ රූප ස්වභාවය පෙන්නලා දෙන්නේ. එතකොට ඒ සතරමහා ධාතුන්ගේ ක්‍රියාකාරිත්වය තමයි අපි මේ හඳුනාගන්නේ. තද ගති, මොළොක් ගති, බර ගති, සැහැල්ලු ගති, ගොරෝසු ගති, රළු ගති, සිනිඳු ගති හරහා අපි පය්වි ධාතුව හඳුනාගන්නවා. ඊළඟට පිඬු කරන ගති, ගලාගෙන යන ගති හරහා අපි ආපෝ ධාතුව හඳුනාගන්නවා. ඊළඟට උණුසුම් ගති, සිසිල් ගති හරහා අපි තේජෝ ධාතුව හඳුනාගන්නවා. ඊළඟට සැලෙන ගති, සෙලවෙන ගති, කම්පනය වෙන ගති හරහා අපි වායෝ ධාතුවක් හඳුනාගන්නවා. එතකොට අපිට මේ නම් ටිකේ නෙවෙයි වැදගත්කම තියෙන්නේ. ඒ ධාතුන්ගේ ලක්ෂණ හරහා තමයි අපි මේ රූපස්කන්ධය හඳුනාගන්නේ.

දැන් මේ කතා කරන්නේ සංකල්පමය මට්ටමක් නෙවෙයි. අපි පටන්ගන්නෙ සංකල්පමය තැනකින් වුණාට දැන් අපි යොමු වෙලා තියෙන්නේ බොහෝම සියුම් තැනකට. ඒ සංකල්පයන්ගෙන් බැහැර වෙච්ච, අපේ හිතේ තිබිච්ච ඒ දහසකුත් අනේකාකාර සංඥාවන්ගෙන් දුරු වෙච්ච, බොහොම පිරිසිදු මට්ටමක ධාතු ස්වභාවයක් තමයි දැන් අපි මේ හඳුනාගන්නේ. මේ ධාතු ස්වභාවය මුලින් හඳුනාගැනීම

වැදගත්. ඉති රූපං කියලා කියන්නේ ඒකයි. මේ ධාතු ස්වභාවය යෝගාවචරයෙක් මුලින් හඳුනාගන්න අවශ්‍යයි. ඒක හඳුනාගන්නේ නැතුව අපිට එක පාරටම බැහැ අනිත්‍ය සංඥව තේරුම්ගන්න. ඉස්සෙල්ලා එයා මේ සංකල්පමය රාමුවෙන් බැහැර වෙලා, ඒ සම්මුති ලෝකෙන් අයින් වෙලා, හිතීන් හදගන්න ලෝකෙන් අයින් වෙලා මේ මොහොතේ සිදු වෙන මේ ධාතු ක්‍රියාකාරිත්වය හඳුනාගන්න අවශ්‍යයි. ඒවා හඳුනාගනිමින් වාසය කරනකොට තමයි එයාට තේරෙන්නේ 'මේ ධාතු ස්වභාවයන් හටගන්නා ස්වභාවයක් තියෙනවා. හටගන්නා තත්ත්වයක් තියෙනවා. යම් යම් හේතු කාරණා හරහා මේ ධාතු ලක්ෂණය ඔන්න දැන් පහළ වුණා. කලින් තිබුණේ නෑ. ඔන්න දැන් හැබැයි පහළ වුණා. කලින් තද ගතියක් දැනුණේ නෑ. දැන් ඔන්න මේ තද ගතිය දැනෙනවා. කලින් රළු ගතියක් දැනුණේ නෑ. ඔන්න දැන් රළු ගතිය දැනෙනවා. කලින් උණුසුම් ගතියක් දැනුණේ නෑ. ඔන්න දැන් උණුසුම් ගතිය දැනෙනවා. කලින් සිසිල් ගතියක් දැනුණේ නෑ. ඔන්න දැන් සිසිල් ගතියක් දැනෙනවා'. මේ කලින් නොතිබී හටගැනීම අහුසුවා සමෂෝභනි කියල කියනවා. කලින් නොතිබී හටගන්නා ස්වභාවය යෝගාවචරයෙක් තේරුම්ගන්නවා.

දැන් ඒ තත්ත්වය තේරුම්ගනිමින් තේරුම්ගනිමින් ඒ තැනැත්තා වාසය කරනවා. සමුදයධම්මානුපසසී වා කායසමීං විහරති කියලා ඉතින් බුදුරජාණන් වහන්සේ විස්තර කරනවා. මේ කායානුපස්සනාවේ අපි දැන් ධාතු මනසිකාරයක මේ වාසය කරන්නේ සතිපට්ඨානය පැත්තෙන් කියනවා නම්. දැන් එයා ඒ සමුදය පක්ෂය දකිමින් වාසය කරද්දී වාසය කරද්දී එයාට තේරෙනවා 'මේ ඇති වෙනවා තමයි. හැබැයි මේක නැති වෙනවත් එක්ක. ඇති වෙලා දිගට පවතින්නේ නෑ. මේ තද ගති ඇති වුණා. ඒත් එක්කම ඔන්න නැතිත් වෙනවා. බොහොම ක්ෂණයෙන් එයා නැති වෙලා යනවා. රළු ගතිය ඇති වුණා. ඔන්න රළු ගතිය නැතිත් වුණා. උණුසුම් ගතිය ඇති වුණා. ඔන්න උණුසුම් ගතිය නැති වුණා. සිසිල් ගතිය ඇති වුණා. ඔන්න සිසිල් ගතිය නැති වුණා - ඉති රූපසස අඤ්ඤාමො. එතකොට මේ රූපස්කන්ධයේ, එහෙම නැත්නම් මේ සතරමහා ධාතුන්ගේ ඇති වීම් ස්වභාවය, ඒ සතරමහා ධාතුන්ගේ නැති වීම් ස්වභාවය දකිමින් වාසය කරන්න යෝගාවචරයෙක් පොඩ්ඩ

පොඩ්ඩ ඉගෙනගන්නවා. දැන් කායානුපස්සනාව ගැන කියනවා නම් සමුදයධම්මානුපසසී වා කායසමීං විහරති, වයධම්මානුපසසී වා කායසමීං විහරති, සමුදයවයධම්මානුපසසී වා කායසමීං විහරති කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ විස්තර කරනවා. එතකොට මොකක්ද වෙන්නේ? දැන් එයා හිතීන් හදගන්න දේවල් ඔක්කොම දැන් පැත්තකට ගිහිල්ලා, අතීතයේ දේවල් පැත්තකට ගිහිල්ලා, අනාගතේ සම්බන්ධ දේවල් පැත්තකට ගිහිල්ලා, මේ මොහොතේ එළඹ සිටි සිහියකින් හිතේ හැදිවිව හොඳ ඒකාග්‍රතාවකින් එතන එතන මේ හටගන්නා එතන එතන නිරුද්ධ වෙලා යන රූපස්කන්ධය ගැන එයා හොඳින් දකිමින් වාසය කරනවා.

එතකොට පින්වත්නි, මෙතන අතිශය සුඤ්ච අන්දමකින් දැන් මේ යෝගාවචරයාට අනිත්‍ය ලක්ෂණය ප්‍රකට වෙන්න පටන්ගන්නවා. 'මේවා ඇවිල්ලා මේ දිගට තියෙන දේවල් නෙවෙයි. මේක කලින් නොතිබේ හට අරගෙන එතැනම අවසන් වෙලා යන ස්වභාවයක්, ක්ෂය වෙලා යන ස්වභාවයක්, බිඳිලා යන ස්වභාවයක්, නිරුද්ධ වෙලා යන ස්වභාවයක් තියෙනවා' කියලා දැන් යෝගාවචරයෙක් මේ ධාතුන් කොයිකටත් උරුම වෙවිව ඒ අනිත්‍ය ලක්ෂණය තේරුම්ගන්නවා. මේ ලක්ෂණය එයා තේරුම්ගනිමින් තේරුම්ගනිමින් දැන් කටයුතු කරනවා. එතකොට ඒක එයා සමහර වෙලාවට තේරුම්ගන්න පටන්ගත්තේ අපි හිතමු පයවි ධාතු ලක්ෂණයකින්. හැබැයි එයාට ඒක තව තව පැතිරෙන්න සමහර විට වැඩි කාලයක් යන එකකුත් නැහැ. මොකද, මේ එකම ස්වභාවයම තමයි අනිත් ඒවාත් පෙන්නුම් කරන්නේ. ඉතින් පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ දැන් එයාට තේරෙනවා. එයා පටන්ගනිද්දී තේරුණා තද ගතිය කියන එක නම් මොහොතකින් ඇති වෙලා නැති වෙලා ගියා. හැබැයි තව තව හොඳට හිත සුඤ්ච කරකර හිතේ සමාධිය දියුණු වෙලා සම්පජ්ඣාදිය දියුණු වෙලා මේ දිහා සුඤ්ච දකින්න දකින්න ඊට අමතරව රළු ගතියක් ඇති වෙලා නැති වෙලා යන හැටි, උණුසුම් ගතියක් ඇති වෙලා නැති වෙලා යන හැටි, සිනිඳු ගතියක් ඇති වෙලා නැති වෙලා යන හැටි, ගොරෝසු ගතියක් ඇති වෙලා නැති වෙලා යන හැටි, මේ හැම දේකම අනිත්‍ය ලක්ෂණය ඒ යෝගාවචරයාට ප්‍රකට වෙන්න පටන්ගන්නවා.

දැන් පින්වත්නි මේ එන අවබෝධය එයාට මේ සක්මනට විතරක් සීමා වෙන්නෙ නැහැ. එක්තරා අන්දමක වර්යාමය වෙනසක් මේ භාවනාව හරහා ඒ තැනැත්තා දැන් භුක්ති විඳිනවා. මොකද හිත බොහෝම නිස්කලංක කරගෙන, සන්සුන් කරගෙන, ඒකාග්‍ර කරගෙන, ඇතුළෙ කතාව සමනය කරගෙන වඩිපු පුහුණුවක් තමයි මේ තියෙන්නේ. වඩිපු දහමක් තමයි දැන් මේ තියෙන්නේ. දියුණු වෙච්ච විපස්සනා නුවණක් තමයි දැන් මේ යෝගාවචරයා සතුව තියෙන්නේ. ඉතින් එයා තුළ අනිත්‍ය සංඥ වැඩීම එයාගේ විවිධාකාර අනෙකුත් වර්යා හරහාත් ප්‍රතිරූපනය වෙනවා. එයා කලින් තරම් දැන් දේවල් අල්ලා බදගන්න යන්නෙ නෑ. එදිනෙද කටයුතුවලදීත් එයාගෙ වරිතයේ යම් යම් වෙනස්කම් පහළ වෙලා.

එහෙම නම් අපිට තේරුම්ගන්න පුළුවන් මෙයා තුළ නිවැරදි විපස්සනාවක් දැන් වැඩෙනවා. එයා දැන් කලින් තරම් දේවල්වලට ඇලුම් කරන, ඒවා කෙරෙහි විශේෂයෙන් රාගයෙන් බැඳීගෙන ද්වේෂයෙන් ගැටිගෙන ඉන්න ස්වභාවයක් නැහැ. හිත ඒ වෙනුවට දැන් අනිත්‍යත්වය අත්දකිනවා. දැන් මේ පරමාර්ථ මට්ටමින් දූකපු අනිත්‍ය ලක්ෂණය අර සම්මුති මට්ටමෙන් යෙදෙනවා; ගෙවල් දෙරවල් සම්බන්ධයෙන් වෙන්න පුළුවන්, යාන වාහන සම්බන්ධයෙන් වෙන්න පුළුවන්, අනෙකුත් ලෝකෙ තියෙන දේවල් සම්බන්ධයෙන් වෙන්න පුළුවන්. මේ කොයි දේ ගැන චුණත් දැන් මේ අනිත්‍ය දෘෂ්ටි කෝණයෙන් බලන බැල්මක් දැන් එයාගෙ හිතේ ගොඩනැගෙනවා. අපි පටන්ගත්තෙ ඇත්තටම සම්මුති මට්ටමකින් ඒ හරියෙන්ම ගොඩනගාගෙන තමයි අපි ආවේ. ඊට පස්සෙ මේ බොහෝම සංකල්පමය රාමුවක හිර වෙලාම තමයි අපි පටන්ගත්තේ. 'වම දකුණ' කියල තමයි පටන්ගත්තේ. හැබැයි දැන් ඒවා අභිභවා ගිහිල්ලා බොහොම විනිවිද යන බැල්මක් හරහා, විනිවිද යන දහමක් හරහා, විනිවිද යන පුහුණුවක් හරහා මේ යෝගාවචරයා දැන් අනිත්‍ය ලක්ෂණ හොඳට හිතේ තහවුරු කරගෙන ඒක ප්‍රත්‍යක්ෂ අවබෝධයක් බවට පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ පත් කරගෙන ඒක දැන් එයා යොදනවා අනෙකුත් තමන්ගෙ ජීවිත කටයුතුවලදී පවා. තමන්ගෙ සාමාන්‍ය එදිනෙද අත්දකීම්වලදී පවා. අන්න එයා තුළ යම් වර්යාමක් වෙනසක් ඇති වෙන්න පටන්ගන්නවා.



ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන්නේ ඉති රූපං ඉති රූපස්ස සමුදයො ඉති රූපස්ස අත්ථගමො. මේ රූපස්කන්ධය ගැන වුණත් ඔය තරම් බොහොම සියුම්ව මේ දේ ක්‍රියාත්මක වෙන්න වෙන්න, අනිත්‍ය ලක්ෂණය වැඩෙන්න වැඩෙන්න, එයාට රූපස්කන්ධය කෙරෙහි කලින් තරම් ඇලෙන ගතියක් බැඳෙන ගතියක් ඒක තමාගෙයි කියාගන්න ගතියක් පහළ වෙන්න විදිහක් නැහැ. මොකද, මොහොතක් පාසා ඇති වෙලා නැති වෙලා යන ස්වභාවයක් තියෙන්නේ. දැන් එයාට මේ අනිත්‍ය ලක්ෂණය මේ තමන් අත්දකින රූපස්කන්ධය පමණක් නෙවෙයි, නැත්නම් තමන්ගේ කියාගන්න රූපස්කන්ධය පමණක් නෙවෙයි, මේ එළියෙ තියෙන බාහිර රූපයේ පවා දැන් එයාට තේරෙන්න පටන්ගන්නවා. අනුමාන ඥානයකින් එයාට වැටහෙන්න පටන්ගන්නවා. 'මෙතන තියෙන්නේ හුදෙක් ධාතු ස්වභාවයක්. එළියෙ තියෙන්නේ හුදෙක් ධාතු ස්වභාවයක්' කියලා එයාට පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ වැටහෙන්න පටන්ගන්නවා. දැන් පින්වත්නි, මේ වගේ දේවල් වැටහෙන්න වැටහෙන්න මේ තැනැත්තාගේ හිතේ අවබෝධය මත පදනම් වෙච්ච එපා වීමක් තමයි සිද්ධ වෙන්නේ. අවබෝධය මත පදනම් වෙච්ච කලකිරීමක් තමයි සිද්ධ වෙන්නේ. දැන් කලින් තරම් අල්ලගන්න යන්නෙ නැහැ. කලින් තරම් මගේ කියාගන්න යන්නෙ නැහැ. කලින් තරම් 'දිගට තියෙන දේවල් නෙවෙයි' කියලා හිතාගන්න යන්නෙ නැහැ. කලින් තරම් නිත්‍ය සංඥාවෙන් පැටලෙන්න යන්නෙ නැහැ.

දැන් මෙහෙම කටයුතු කරන යෝගාවචරයා දැන් තවත් මේක දිගට කරගෙන ගියොත්, බුදුරජාණන් වහන්සේ විස්තර කරනවා යම් අවස්ථාවකදී හොඳට මේ අනිත්‍ය ලක්ෂණය ප්‍රකට වෙලා ප්‍රකට වෙලා ප්‍රකට වෙලා ඒකෙ තියෙන යුහුසුලු භාවය, ක්ෂණභංගුර භාවය, මොහොතක් මොහොතක් පාසා ඇති වෙලා නැති වෙලා යන ස්වභාවය, බිදිබිදී යන ස්වභාවය යෝගාවචරයාට බොහොම තීක්ෂණ අත්දමින් බොහොම සීඝ්‍ර අත්දමින් ප්‍රකට වෙන්න ප්‍රකට වෙන්න මේවායේ නිමිති ගන්න බැරි තත්වයක් දක්වා මේක වර්ධනය වෙන්න පුළුවන්. මං කලිනුත් මතක් කලා අපි නිමිති ගන්නේ නිත්‍ය සංඥ වනිසා. දැන් මේ යෝගාවචරයා වඩන්නේ එයාගෙ හිතේ දියුණු වෙන්නේ අනිත්‍ය ලක්ෂණය. අනිත්‍යත්වය පිළිබඳ ගැඹුරු අවබෝධයක්. ඒ අනිත්‍ය ලක්ෂණය ප්‍රකට වෙන්න ප්‍රකට වෙන්න එයාට ලැබෙන අත්දකීම තුළින්

නිමිති ගන්න බැර තත්ත්වයක් ඒ යෝගාවචරයාගේ හිතේ ඇති වෙන්න පුළුවන්. දැන් සියල්ල බිඳිබිඳී යනවා. මොහොතක් පාසා ඇති වෙවී නැති වෙවී යනවා. ඒකෙ තියෙන සීඝ්‍රතාය නිසාම මේක මේ මොන ධාතුවද කියලාවත් හඳුනාගන්න බැහැ. මේක අහවල් ධාතුවයි කියලා හඳුනාගන්න බැහැ. කලින් නම් මේක පට්ඨි ලක්ෂණයක්ය මේක ආපෝ ලක්ෂණයක්ය කියලා යම් අවබෝධයක් නිකන් යටින් වගේ තිබුණා. නමුත් දැන් එහෙමවත් හිතාගන්න බැහැ. එච්චරට සීඝ්‍රයෙන් මේක සිද්ධ වෙනවා.

යම් අවස්ථාවක මේ වගේ තැනුත් පසු කරගෙන ගිහිල්ලා යෝගාවචරයා මේ සියලු ස්වභාවයන්ගේ ඒ අනිත්‍ය ලක්ෂණය ප්‍රකට වෙවී ප්‍රකට වෙවී ගිහිල්ලා ඒකෙ නිමිති ගන්න බැර වෙලා නිමිති නොගන්නා තත්ත්වයකට හිත පත් වෙන්න පුළුවන්. එතකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා මේ අනිමිත්ත කියන විමෝක්ෂ මුඛයකින් එයාගේ හිත තාවකාලිකව නිදහස් වීමක් සිද්ධ වෙන්න පුළුවන්. දහමේ වෙනත් සූත්‍ර අනුසාරයෙන් අපිට හිතාගන්න පුළුවන්. එතකොට අර හිත ඒකාග්‍ර වෙලා මේ වෙලාවෙදී සුක්ෂ්මව බැඳිලා හිටියේ මේ රූපස්කන්ධයත් එක්ක. නමුත් ඒ හොඳින් අධ්‍යයනය කරමින්, හොඳින් විග්‍රහ කරමින්, සොයා බලමින් හිටිය ඒ රූපස්කන්ධයම මොහොතක් මොහොතක් පාසා ඇති වෙලා නැති වෙලා යන හැටි දකින්න දකින්න දැන් මේ යෝගාවචරයාට හිත එතැන පවත්වන්න බැර වෙනවා. මොකද, සාමාන්‍යයෙන් හිත දෙයක් උපාදන කරගෙන ඉන්නේ, අල්ලගෙන ඉන්නේ, තණ්හාවෙන් බැඳිලා ඉන්නේ ඒක නිත්‍යයි කියන සංඥාව මත පිහිටාගෙන. දැන් මෙයාට තේරෙන්නේ මේක අනිත්‍යයි කියලා. එහෙම නම් අන්න එතැන දැන් පිහිටන්න බැර ගතියක්, එතැන රැඳෙන්න බැර ගතියක්, එතැන තහවුරු වෙන්න බැර ගතියක් දැන් මේ හිතේ ක්‍රියාත්මක වෙලා හිතට නිමිති ගන්න බැර වෙලා හිත රූපස්කන්ධයෙන් නිදහස් වෙන්න පුළුවන්. මේක තාවකාලික නිදහසක්. එතකොට මෙබඳු නිදහසක් ටික ටික වර්ධනය වෙවී වර්ධනය වෙවී ගිහිල්ලා තමයි අනිමිත්ත මට්ටමකට, අනිමිත්ත සමාධි මට්ටමකට හිත ගන්න තත්ත්වයක් යෝගාවචරයෙක්ගේ හිතේ ඇති වෙන්නේ.

ඉතින් මේ වගේ මට්ටම් තව තව දීර්ඝ වශයෙන් පවත්වමින්, ඒවා ප්‍රගුණ කරමින් ගිහිල්ලා තමයි අනිමිත්ත වේතෝ විමුක්තියක්

දක්වා කෙනෙක්ගෙ හිතේ දහමක් ප්‍රගුණ වෙන්නේ. මේ වගේ මට්ටම් හරහාත් ගිහිල්ලා තමයි හිතේ පහළ වෙන විවිධාකාර කෙලෙස් ස්වභාවයන් දකිමින්, වේදනා ස්කන්ධයේ ස්වභාවයන් දකිමින්, හිතේ පහළ වෙන නා නා ප්‍රකාර විත්ත ස්වභාවයන් දකිමින්, ඒවායේත් තියෙන අනිත්‍ය ස්වභාවයන් දකිමින්, ඒවායෙනුත් හිත මැත් කරගනිමින්, ඒවායෙනුත් හිත නිදහස් කරගනිමින් තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන ඒ සබ්බං කාමරාගං පරියාදියති, සබ්බං රූපරාගං පරියාදියති, සබ්බං භවරාගං පරියාදියති, සබ්බං අවිජ්ජං පරියාදියති, සබ්බං අසම්මානං පරියාදියති සමුහනතී'ති කියන වගේ ඒ අතිශය සුක්ෂ්මව අපිව වෙළාගෙන තියෙන කාමරාගය, රූපරාගය, භවරාගය, අවිද්‍යාව, අසම්මානය වගේ මේ බොහොම සියුම් සංයෝජන මට්ටම් විවිධාකාර කෙලෙස් මට්ටම් අපේ හිතින් අතුගාලා දන්න, අපේ හිත ඒ කෙලෙසුන්ගෙන් දුරු කරගන්න, පිරිසිදු කරගන්න, කෙලෙසුන් ඉවත් කරගන්න, ප්‍රභාණය කරගන්න යෝගාවචරයෙකුට අවස්ථාව සැලසෙන්නේ.

ඉතින් ඒ නිසා පින්වත්නි, මේ අනිච්ච සංඥව කියන එක භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ දහමේ තියෙන අතිශය ප්‍රබල උගැන්වීමක්. අන්න එබඳු අතිශය ප්‍රබල උගැන්වීමක් තමයි දැන් මේ සූත්‍රයේ ගිරිමානන්ද ස්වාමීන් වහන්සේට මතක් කරලා දෙන්න කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේට මුලින්ම උගන්වන්නේ. ඒ කාරණාවල ඊළඟ කොටස් අපි ඉදිරි දිනවලදී සාකච්ඡා කරමු. අද අපි විශේෂයෙන්ම සැලකිලිමත් වුණේ, ඉගෙනගන්න උත්සාහවත්ත වුණේ, බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන දහමින් මතු කරගන්න උත්සාහවත්ත වුණේ අනිත්‍ය සංඥව අපි තුළ ක්‍රමානුකූලව වඩන්නෙ කොහොමද කියන කාරණාව.

ඉතින් අපි මේ කාරණා හොඳින් තේරුම් අරගෙන, අපි කරගෙන යන භාවනාවටත් මේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ උපදෙස් එකතු කරගෙන, ඒ තුළින් අපේ හිතේ තියෙන නිත්‍ය සංඥ දුරු කරලා අනිත්‍ය සංඥව ක්‍රමානුකූලව වර්ධනය කරලා අපි තුළත් ගැඹුරු දහමක් මතු කරගන්න අපි උත්සාහවත්ත වෙමු. ඒ සඳහා මග පෙන්වීමක් දිරි ගැන්වීමක් අද දින ධර්ම දේශනාවෙන් සිදු වේවා කියලා ප්‍රාර්ථනා කරමින්, අද ධර්ම දේශනාව අවසන් කරනවා.

සියලුදෙනාටම තෙරුවන් සරණයි !

## 2 | අනන්තසාගරය

නමො තසං භගවතො අරහතො සමා සමුදාසං

ඉධානන්ද භික්ඛු අරඤ්ඤාගතො වා රුක්ඛමූලගතො වා සුඤ්ඤාගාරගතො වා ඉති පටිසංචික්ඛති: වක්ඛං අනත්තා, රූපං අනත්තා, සොතං අනත්තා, සඤ්ඤා අනත්තා, ඝාතං අනත්තා, ගජ්ඣා අනත්තා, ජිව්හා අනත්තා, රසා අනත්තා, කායො අනත්තා, ඓධංඛො අනත්තා, මනො අනත්තා, ධම්මා අනත්තා'ති.

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, අපි මේ 37 වන දුරස්ථ භාවනා වැඩසටහන සඳහා මාතෘකාව සපයාගත්තේ අංගුත්තර නිකායේ දසක නිපාතයේ එන ගිරිමානන්ද සූත්‍රයෙනි. අපි ඊයේ විස්තර කළා ගිරිමානන්ද කියන ස්වාමීන් වහන්සේ එක්තරා අවස්ථාවකදී බොහොම ඔත්පළ වෙලා අසාධ්‍යව වාසය කරන අවස්ථාවකදී ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ ඒ බව දැනගෙන බුදුරජාණන් වහන්සේට ආරාධනා කරනවා, “ස්වාමීනි, භාග්‍යවතුන් වහන්සේ, ගිරිමානන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ බොහොම දුක්ඛිතව ගිලන්වයි දැන් වාසය කරන්නේ. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ඒ ස්වාමීන් වහන්සේ කෙරෙහි අනුකම්පාවෙන් උන්වහන්සේ වෙතට වැඩම කරන්න, යම් කිසි අවවාදයක් දෙන්න” කියලා ඉල්ලීමක් කරනවා.

ඒ වෙලාවේදී බුදුරජාණන් වහන්සේ එක්වරම එතැනට වැඩම කරන්නේ නැතිව, මේ ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේට ධර්මානුකූල අවවාදයක් දෙනවා. ධර්මයක් උගන්වනවා. ඒ ධර්මය ගිරිමානන්ද

ස්වාමීන් වහන්සේට ගිහිල්ලා කියන්න කියලා උපදෙස් දෙනවා. ඒ ධර්මය ශ්‍රවණය කරලා ඒ අනුව තමන්ගේ චිත්ත සන්තානය හසුරුවන ගිරිමානන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ ඒ ධර්ම ශ්‍රවණයත් එක්කම සම්පූර්ණයෙන්ම සුවපත් වෙන බවත් බුදුරජාණන් වහන්සේ ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේට උපදෙස් දෙනවා.

එහෙනම් අපිටත් දැනගන්න වටිනවා මොකක්ද මේ දේශනා කරපු ධර්ම කොට්ඨාශය කියලා. ඒ ධර්ම කොට්ඨාශය තමයි දස සංඥ වශයෙන් මේ ගිරිමානන්ද සූත්‍රයේ අන්තර්ගත වෙලා තියෙන්නේ. ගිරිමානන්ද සූත්‍රයේ එන දස සංඥවත් අනුපිළිවෙළින් යොදලා තියෙනවාත් නෙවෙයි. ඒ කියන්නේ ඉතාම සරල එකෙන් පටන් අරගෙන බොහොම ගැඹුරු සංඥවක් දක්වා යන විදිහට නෙවෙයි මේවා පෙළගස්වලා තියෙන්නේ. ඒ වෙනුවට මුළු ධර්මයේම එන සෑහෙන් ගැඹුරු ධර්ම කොටස් කීපයක්, නැත්නම් විශේෂයෙන්ම විපස්සනාව මූලික කරගත්, ධර්මයේ හරය මූලික කරගත් බොහොම ගැඹුරු ධර්ම කාරණා කීපයක් තමයි මේ දස සංඥවත් වශයෙන් ඇතුළත් කරලා තියෙන්නේ. ඒකෙන් අන්තිම කොටස ආනාපානාසනිය. ඒක සංඥවක් වශයෙන් ගන්නෙ නැහැ. ඒක අර කලින් විස්තර කරපු සියලුම සංඥ ඒ මූලික මට්ටමින් වඩාගත්ත කෙනෙක් ඒවා බොහොම ප්‍රඥවකින් අවබෝධ කරගන්න, ප්‍රත්‍යක්ෂ නුවණකින් අවබෝධ කරගන්න භාවිත කරන ක්‍රියා මාර්ගයක් වශයෙන් අපිට හඳුනාගන්න පුළුවන්.

ඉතින් එතකොට අපිට තේරෙනවා බුදුරජාණන් වහන්සේ එකපාරටම මේ ධර්මය ප්‍රත්‍යක්ෂ කරගන්න අපහසු නිසා, උන්වහන්සේගේ ධර්මය අපිට ශ්‍රවණය කරන්න සලස්වනවා. දැන් සම්මා දිට්ඨියක් ඇති වෙන්න වුණත් එකක් තමයි අපි තුළ යෝනිසෝ මනසිකාරයක් උපදවාගන්න අවශ්‍යයි. ඒ යෝනිසෝ මනසිකාරය සඳහා පරතෝසෝෂයක්, එහෙම නැත්නම් වෙන කෙනෙක්ගෙන් අහලා දැනගැනීමක් සිද්ධ වෙන්නත් අවශ්‍යයි. ඉතින් සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේ කෙනෙකුට, පසේ බුදුරජාණන් වහන්සේ කෙනෙකුට පමණයි තමන් තුළින්ම පහළ වෙච්ච නුවණකින් ස්වයංභූ ඥානයකින් සත්‍යය අවබෝධ කරගන්න හැකියාව තියෙන්නේ. අපි අද කාලේ ශ්‍රාවක

පිරිසක් වශයෙන් කටයුතු කරනකොට එහෙත්ම අපිට මේ ලොව්තුරා බුදු කෙනෙක්ගේ දහම ඇහිලා තියෙනේ ඕනෑ. එතැන තමයි පරතෝක්ෂේපය තියෙනේ. එතකොට මේ පරතෝක්ෂේපයක් අපිට මුලින්ම ඇහෙනකොට අපි ඒ කෙරෙහි ශ්‍රද්ධාවක් උපදවාගන්නවා. ඊට පස්සේ ඒ දහම අපි ටිකක් නුවණින් විමසලා බලනවා. ඒ කෙරෙහි ශ්‍රද්ධාවක් ඇති කරගෙන, ඒක අදහන්න පටන් අරගෙන, මේක වෙන්න පුළුවන් කියලා හිතාගෙන විශ්වාසයක් ඇති කරගෙන අපි මේක අදහන්න පටන්ගන්නකොට ඒ තුළට හිතේ බැසගැනීමක්, නැත්නම් ඒක පිළිගැනීමක් ශ්‍රද්ධාව හරහා සිද්ධ වෙන්න පුළුවන්. ඒ වගේම ඒක තව දුරටත් විමසා බලන්න විමසා බලන්න, ඒ කෙරෙහි හිත යොමු කරන්න යොමු කරන්න වින්තාමය ප්‍රඥාවක් අපේ හිතේ වැඩෙන්නත් පුළුවන්. මේක මේ තාම සංඥ මට්ටමක්. තාම මතුපිට තියෙන අවබෝධයක් කියලා කියන්න පුළුවන්. මේක ගැඹුරට බැසගත්ත අපේම ප්‍රත්‍යක්ෂ ඥානයක් බවට තාම පත් වෙලා නැහැ.

යෝගාවචරයෙක් මුලින්ම ඒ බුදු කෙනෙක් විසින් දේශනා කරන ලද ඒ විවිධාකාර ධර්ම කොටස් හොඳට ශ්‍රවණය කරලා එයා දැනගන්නවා මෙන්න මෙහෙම දහමක් බුදු කෙනෙක් ලෝකෙට දේශනා කරලා තියෙනවා කියලා. ඉතින් ඒ නිසා ධර්ම ශ්‍රවණය අතිශය වැදගත් වෙනවා. ඒ නිසා සුතමය ඥානය ඇති කරගන්න එක වැදගත් වෙනවා. සුතමය ඥානය මූලික වශයෙන් ඇති කරගත්ත කෙනෙක් තමයි ඊට පස්සේ ඒ දහම හොයන්න පෙළඹෙන්නේ. ඒ ඔහිතසොතො ධම්මං සුනාථ කියලා ඒ දහම වෙතට තමන්ගේ කන් යොමු කරලා දහමක් අහගෙන ඒක හිතේ දරාගෙන ඒ පිළිබඳව විමසීමක් කරලා ඒ තුළින් තමයි තමන්ගෙ හිතේ එක්තරා අන්දමකින් කුසලච්ඡන්දයක් ඇති කරගන්නේ 'මමත් මේ දහම ප්‍රත්‍යක්ෂ කරගන්න ඕනෑ. මේක මේ නිකන් මතුපිටින් දැනගෙන හරියන්නේ නැහැ. මේක ඇත්තද කියලා මා විසින්ම ආර්ය පර්යේෂණයක් කරන්න අවශ්‍යයි' කියලා තමයි එයා ප්‍රතිපදාවකට පිවිසෙන්නේ.

එබඳු ක්‍රමානුකූල ගතියක් අපිට හඳුනාගන්න පුළුවන් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන මේ ධර්ම මාර්ගයේ. ඒ ක්‍රමානුකූල ධර්ම මාර්ගයේ ගමන් කරන කෙනෙකුට අත්දකින්න පුළුවන් බොහොම

ගැඹුරු ධර්ම කොට්ඨාශ 10 ක් ගිරිමානන්ද සූත්‍රයේ අන්තර්ගත වෙලා තියෙනවා. අපි පළවෙනි සංඥව වශයෙන් අනිත්‍ය සංඥව ඊයේ සාකච්ඡා කළා. එතෙන්දී අපි දැනගත්තා බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ ස්කන්ධ පඤ්චකයක් අනුසාරයෙන් මේ අපේ සියලුම අත්දැකීම් සම්භාරය බෙදා දක්වනවා. රූපස්කන්ධය, වේදනා ස්කන්ධය, සංඥස්කන්ධය, සංස්කාරස්කන්ධය, විඥනස්කන්ධය කියලා ස්කන්ධ පහකට බෙදලා අපි අපේ ජීවිතේ ලබන සියලු අත්දැකීම්; ඒක අතීතයේ ලබපු අත්දැකීම්, අනාගතේ ලබන අත්දැකීම්, වර්තමානයේ ලබන අත්දැකීම්, ඇතුළත වශයෙන් අපි ලබන අත්දැකීම්, පිටත වශයෙන් ලබන අත්දැකීම්, ළඟ වශයෙන්, දුර වශයෙන්, ප්‍රණීත වශයෙන්, හීන වශයෙන්; මේ විදිහට සර්වාකාරයෙන් අපි ලබන සියලුම අත්දැකීම් මේ විදිහට විග්‍රහ කරලා කොටස් පහකට බෙදලා බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒවා පිළිබඳව හොඳට විග්‍රහ කිරීමක් සහිතව අපිට ඒ දිහා බලන්න, නිවැරදි දෘෂ්ටි කෝණයකින් බලන්න, විග්‍රහ කරලා බලන්න, නුවණැසකින් බලන්න උගන්වනවා. ඒ උගන්වන දහමේ තමයි අපිට ඊයේ අනිත්‍ය සංඥව ගැන ඉගෙනගන්න හම්බ වුණේ.

දැන් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන තවත් තත්ත්වයක් තමයි ආයතන වශයෙන් මේ ජීවිතේ දිහා, එහෙම නැත්නම් මේ අත්දැකීම් දිහා බලන බැල්ම. එතකොට අපි දන්නවා අපි අද මේ ගත කරන මනුස්ස ජීවිතයේදී අපි ආයතන හයක් පරිහරණය කරනවා - එක පැත්තකින් ආධ්‍යාත්මික ආයතන හයක්. තවත් පැත්තකින් ඊට අරමුණු වන බාහිර ආයතන හයක් වශයෙන් ආයතන 12 ක් පරිහරණය කරනවා. ඒ ආයතන ගැන අපි පොඩ්ඩක් මතක් කරගන්න සිද්ධ වෙනවා. ආධ්‍යාත්මික ආයතන හයකුත් බාහිර ආයතන හයකුත් වශයෙන් අපේ මේ මුළු අත්දැකීම් සම්භාරය එහෙම නම් ඒ ආයතනවල ගනුදෙනුවක් වශයෙන් හිතාගන්න පුළුවන්. ඇහැට රූප ආපාතගත වෙනවා. කනට ශබ්ද, නාසයට ගඳ සුවඳ, දිවට රස, කයට ස්පර්ශ, ඊළඟට මනසට විවිධාකාර සිතුවිලි - මනසට එන විවිධ අරමුණු. එතකොට ඇසට රූප, කනට ශබ්ද, නාසයට ගඳ සුවඳ, දිවට රස, කයට ස්පර්ශ, මනසට එන අරමුණු වශයෙන් මේ විදිහට මේ ආධ්‍යාත්මික ආයතන හයකුත් බාහිර

ආයතන හයකුත් අතර නිරන්තරයෙන් සිද්ධ වෙන ගනුදෙනුවක් අපි උපන් දවසේ ඉඳන් මියයන මොහොත දක්වාමත් සිද්ධ වෙනවා.

අපි මේ ආකාරයෙන් නෙවෙයි සාමාන්‍යයෙන් අපේ ජීවිතය දිනා බලන්නේ. අපි ටිකක් හය හතර තේරෙනකොට ටිකක් මේ ලෝකෙ දිනා ඉගෙනගන්නකොට අපේ අම්මලා තාත්තලා ගුරුවරු අපිට නමක් දලා 'මේ ඉන්නෙ මේ අහවල් කෙනා' කියලා අපිට නමක් ආරෝපණය කරනවා. උපදිනකොට අපිට නමක් තිබුණේ නැහැ. අපිට නමක් දෙමව්පියෝ දනවා. අපේ වැඩිහිටියෝ නමක් දනවා. ඊට පස්සේ අපි ඒ නම ඇති කෙනා බවට පත් වෙනවා. 'මම අහවලා' කියලා තමයි ඉතින් අපි හඳුන්වන්නේ. අපි ඉස්කෝලේ එහෙම යනකොට ඔන්න ඊට පස්සෙ අපේ යාළු මිත්‍රයෝ ඒ නම කියලා අපිට කතා කරනවා. ගුරුතුමිය ඒ නම කියලා අපේ පැමිණීමේ නාම ලේඛනයේ ඒ නම ලකුණු කරනවා. ඊට පස්සේ අපි ඔන්න ක්‍රීඩා තරඟයකට ගියහම අපේ නම අඬගහලා කියනවා. අපි දුවනවා පනිනවා. ඒ නමට අනුව කටයුතු කරනවා. අපිට තැගි බෝග ලැබෙනවා. අපි පන්තියේ පළවෙනියා වෙනවා. ඒකටත් ඔන්න අපේ නම කියවෙනවා. එහෙම නැත්නම් ඔන්න පන්තියේ අපි අසමත් වෙනවා. එතකොටත් අපේ නම කියවෙනවා. ඒ අනුවත් අපි ඒ නම හොඳට තහවුරු කරගන්නවා.

ඊට පස්සේ අපි හිතමු අපි ටික ටික එහාට යනකොට අපේ කරදඬු උස් වෙලා අපි උස් මහත් වෙලා එහෙම යනකොටත් අනිත් අය අපි ගැන ඒ මේ විදිහට බලනවා. මේ 'නම් ඇත්තෙක්' බවට පත් වෙනවා. අපි පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ දන්නෙම නැතුව කෙනෙක් බවට, පුද්ගලයෙක් බවට පත් වෙනවා. ඉතින් ඒ කෙනා, පුද්ගලයා තහවුරු කරන්න අපි සැහෙන්න උත්සාහවන්න වෙනවා. ඊට පස්සේ අපි තව දුරටත් විභාගයක් සමර්ථ වුණහම, නැත්නම් අපි යම් යම් කුසලතා පෙන්නුවහම ඒ හරහාත් මේ ඉන්න කෙනා ඇත්ත වශයෙන්ම ඉන්න කෙනෙක් කියලා අපිට ඉතා ප්‍රබලව හැඟෙනවා. ඒ නම සහිත කෙනෙක් ඔන්න දැන් ජීවත් වෙනවා. ඒ නම සහිත කෙනා හරිම කැමතියි ඒ නම කියවෙනවට. ඒ නම මුල් තැන ගන්නවාට හරි කැමතියි. ඒ තුළින් ඒ නම ඇති කෙනා අනිත් අය ඉදිරියේ දක්ෂයෙක් වශයෙන් විශේෂ පුද්ගලයෙක් වශයෙන් පෙනී සිටින්න හරි කැමතියි.



ඉතින් මේ විදිහට ටික ටික අපි ‘කෙනෙක්, පුද්ගලයෙක්’ වශයෙන් අපේ පවුල තුළ, අපේ සමාජය තුළ, අපි රැකීරක්ෂා කරන ස්ථානය තුළ අපිට ඔන්ත අනන්‍යතාවක් ඇති කරලා දෙනවා. සමාජයේනුත් අපිට ජාතික හැඳුනුම් පතක් ලබලා දීලා, ඒකට අංකයක් ලබලා දීලා, ගමන් බලපත්‍රයක් ලබලා දීලා, ඒකට අපේ නම ඇතුළත් කරලා අපේ අනන්‍යතාව තහවුරු කරනවා. ‘කෙනෙක්, පුද්ගලයෙක්’ මෙතන ඉන්නවාමයි කියලා අපිට කියලා දෙනවා. දැන් පින්වත්නි, අපි මේ තුළින් හදගත්ත මේ සංකල්පමය රාමුව තුළ ටික ටික මුල් බැසගෙන මුල් බැසගෙන ගිහිල්ලා අපි ඒ ‘කෙනා’ බවට පත් වෙලා තමයි ඉදිරි සියලුම කටයුතු කරන්නේ. අපි තව කෙනෙක් එක්ක කතා කරන්නේ, තවත් කෙනෙක් එක්ක හිනා වෙන්නේ, අඩදබර කරන්නේ ඒ ‘කෙනෙක්’ බවට පත් වෙලා. ‘පුද්ගලයෙක්’ බවට පත් වෙලා. ඒ හරහා කර්ම රැස් වෙනවා - හොඳ කර්මත් රැස් වෙනවා, නරක කර්මත් රැස් වෙනවා. ඒකෙ ප්‍රතිවිපාක අපිට ලබන්න සිද්ධ වෙනවා. ඒ වේතනා පූර්වකව කෙනෙක් පුද්ගලයෙක් වශයෙන් පෙනී සිටිමින්, කෙනෙක් පුද්ගලයෙක් ආරෝපණය කරගෙන අපි විවිධාකාර ක්‍රියාවල නිරත වෙනකොට - හිතීන් වෙන්න පුළුවන්, කයින් වෙන්න පුළුවන්, වචනයෙන් වෙන්න පුළුවන් - මේ විදිහට අපි කටයුතු කරනකොට අපේ අතින් කර්ම රැස් වෙනවා. එතකොට කර්මානුරූපව ඊළඟ භවයකුත් ඔන්ත සිද්ධ වෙනවා. බොහෝම අවිද්‍යාවක් සහිතව මෝඩකමක් සහිතව අපි කටයුතු කරනවා. ඒ තුළින් ගොඩනැගිවිලිය මි කිසි කර්ම ක්ෂේත්‍රයක් තියෙනවා. පල දෙන්න බලාගෙන ඉන්න විපාක ස්වභාවයක් තියෙනවා. ඉතින් අපි එතන එතන අල්ල අල්ල උපාදන කරකර තණ්හාවෙන් බැඳිබැඳි යනවා. අපි මැරෙන මොහොතෙදින් මේ ස්වභාවය අවසන් වෙන්නේ නැහැ. ඒ ‘කෙනෙක්, පුද්ගලයෙක්’ වෙලාම ඒ තැනැත්තා මිය යනවා. ගිහිල්ලා තවත් තැනක ඒ කරපු කර්මානුරූපව ඒ විඥනය බැසගන්නා ආකාරයට, තණ්හාවෙන් පෝෂණය වෙලා ඔන්ත තවත් උප්පත්තියක් ලබනවා. ආයින් ඔන්ත දිගට අර විදිහටම කරගෙන කරගෙන යනවා. මේ විදිහට අපි මේ සංසාරයක් පුරාවට දිගින් දිගට දිගින් දිගට මැරීමැරී ඉපදිඉපදී ගමන් කරනවා.

මේ හැම ගමනකදීම අපි හිතාගෙන ඉන්නවා මේ තුළ කෙනෙක් ඉන්නවා කියලා. මේ අපි යන ගමනේ කෙනෙක් ඉන්නවා. මේ යන ගමනේ මමෙක් ඉන්නවා. විදින කෙනෙක් ඉන්නවා. එහෙම නැත්නම් හිතන කෙනෙක් ඉන්නවා. දූනෙන කෙනෙක් ඉන්නවා කියලා මේ අපි ඉන්ද්‍රියයන් හරහා ඒ කරන ගනුදෙනු සෑම තැනකදීම අපි කෙනෙක් පුද්ගලයෙක් ආරෝපණය කරගන්නවා. බලන කෙනෙක් ඉන්නවා. අහන කෙනෙක් ඉන්නවා. ඊළඟට ගඳ සුවඳ දැනගන්නා කෙනෙක් ඉන්නවා. දිවෙන් රස බලන කෙනෙක් ඉන්නවා. රස දූනෙන කෙනෙක් ඉන්නවා. ස්පර්ශ ලබන කෙනෙක් ඉන්නවා. හිතන කෙනෙක් ඉන්නවා කියලා මේ ඉන්ද්‍රියයන් පරිහරණය කරද්දී ඒ හැම තැනකදීම අපි කෙනෙක් ආරෝපණය කරගන්නවා. ඉතින් අවිද්‍යාව මූලික වෙලා අපි ඉඳුරන් පරිහරණය කරන්න කරන්න, ඒ මමෙක් තහවුරු කරගැනීම, පුද්ගලයෙක් තහවුරු කරගැනීම, පුද්ගල භාවයක් ආරෝපණය කරගැනීම ජයට සිද්ධ වෙනවා.

දැන් පින්වත්නි, මනුස්සයෝ පමණක් නෙවෙයි දෙවියෝ බුන්මයෝ පවා මේ විදිහට කටයුතු කරන ආකාරය දිනා බුදුරජාණන් වහන්සේ සංවේගයෙන් වගේ බලලා මෙන්න මේ විදිහට ප්‍රකාශ කරනවා,

**අනන්තනි අනන්තමානිං පසුස ලොකං සදෙවකං  
නිව්ඨං නාමරූපසමිං, ඉදං සච්චනි මඤ්ඤති**

“මේ අනාත්ම වූ ස්වභාවයක් තුළ ආත්මීය බවක් දැනවන, ඒ කියන්නේ ආත්මීය බවක් මෝඩකම නිසා ආරෝපණය කර ගන්න, ඒ වගේම නාමරූපයක් තුළට බැසගන්න, ඒ නාමරූපය සත්‍යයි කියලා හිතන මේ දෙවියන් සහිත ලෝකයා දෙස බලන්න.” බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ අපි ඉන්න තලයට වඩා ඉහළ තලයකට, නැත්නම් බාහිර තලයකට ගිහිල්ලා අපි මේ කරන මෝඩකම් දිනා බලලා ප්‍රකාශයක් කරනවා. මේ ගොඩට අපි විතරක් නෙවෙයි දෙවියෝත් අයිති කරලා තමයි කියන්නේ. අනන්තනි අනන්තමානිං පසුස ලොකං සදෙවකං මේ අනාත්ම වූ ස්වභාවයක් තුළ ආත්මීය බවක් දකින, ආත්මීය බවක් හිතාගෙන ඉන්න මේ දෙවියන් සහිත ලෝකයා දෙස බලන්න. ඒ අය

මොකද කරන්නේ? මේ නාමරූපයක් තුළට බැහැගෙන ඒක ඇත්තයි කියලා හිතාගෙන ඉන්නවා.

යෙන යෙන හි මඤ්ඤානි, තනො තං හොති අඤ්ඤාථා  
තඤ්ඤි තස්ස මුසා හොති මොසධම්මඤ්ඤි ඉත්තරං.

යම් හෝ ඒ නාමරූපයකට බැහැගෙන 'ඒක ඇත්තයි. ඒක තමයි ඇත්ත. මේක දිගටම තියෙන දෙයක්. මේකෙ මම ඉන්නවා. මේක තමයි මගේ' කියලා ඒ හිතන වාරයක් ගානේ ඒ මොහොතක් ගානේ ඒ සියල්ල අන්‍ය ස්වභාවයකට පත් වෙනවා. මොකද, අපි අර ඊයේ තේරුම්ගත්ත ඒ අනිත්‍ය ලක්ෂණය මේ හැමතැනටම උරුමයි. ඉතින් අපි ඒ 'මෙන්න මේකයි මම' කියලා හිතන මොහොතේම ඒක අන්‍ය ස්වභාවයකට පත් වෙලා. එව්වරකට මේක ක්ෂණභංගුරයි. නමුත් අපිට ඒක තේරෙන්නෙ නැහැ. අපේ තියෙන නොදැනුවත්කම නිසා, අපේ තියෙන මෝඩකම නිසා, අපේ හිතේ මැවෙන නාමරූපය අපි ඇත්තයි කියලා හිතාගන්නවා. අපි ඇහෙන්න රූපයක් දකිනකොට ඒ දකින වර්ණ සංඥාවට එහා ගිහිල්ලා අපේ ඇහේ දෘෂ්ටි විතානයේ පතිත වන ඒ ඡායාවටත් එහා ගිහිල්ලා ඒ ඡායාව තුළින් අපි නාමරූපයක් හදාගන්නවා. අපේ හිතීන් ඒ නාමරූපය හඳුනාගන්නවා. නාමරූපය හඳුනාගෙන ඒකට පුද්ගල භාවයක්, දෙයක්, කෙනෙක් ආරෝපණය කරගන්නවා. ආරෝපණය කරලා 'ආ මෙයා ඉන්නවා' කියලා හිතාගන්නවා. 'ඇත්ත වශයෙන්ම මෙතන දෙයක් තියෙනවා' කියලා හිතාගන්නවා. 'කෙනෙක් ඉන්නවා' කියලා හිතාගන්නවා. ඒකම ඇත්තයි කියලා හිතාගන්නවා.

කනෙන් සද්දයක් ඇහෙනවා. අපි හිතමු ගීතයකට සවන් දෙනවා. එතකොට මේක ගීතයක් කියලා හිතාගන්නවා. මේ අහවලාගේ ගීතයක් කියලා හිතාගන්නවා. ඒ අහවලා ඉන්නවා කියලා හිතාගන්නවා. අහවල් ගීතයයි මේ කියලා හිතාගන්නවා. එතකොට මුලින් ඇත්තටම බැලුවහම මේ සද්දයක් කන් බෙරේක වැදිලා මේ හේතුපල දහමක් ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ. හැබැයි අපිට ඒක තේරෙන්නෙ නැහැ. අපි මොකද කරන්නේ? ඉන් එහා ගිහිල්ලා මේ වැදිව්ව සද්දෙට එක එක නම් ගම් දීලා, එක එක තනු දීලා, එක එක ස්වර රටාවන්

දීලා, ඒකට අපි පුද්ගල භාවයකුත් ආරෝපණය කරලා, තව සංකල්ප ටිකකුත් ඔබලා අපි ඉතින් අන්ත අභවලාගේ හීනය දැන් සවන් දෙනවා. 'මම සවන් දෙනවා. මට ඒක රස විඳින්න පුළුවන්'. ඉතින් මේ මහා පටලැවිල්ලක් අපි ඒ හරහා කරගෙන 'ආ මෙන්න මේක තමයි ඇත්ත' කියලා හිතාගෙන ඉන්නවා.

ඒ වගේමයි නාසයෙන් ගඳක් සුවඳක් දැනෙනකොටත් මේ දැනෙන්නේ නෙළුම් මල් සුවඳක් කියලා - අපි හිතමු අපි පන්සලට ගිහිල්ලා මල් පූජා කරද්දී අපිට මල් සුවඳ දැනෙනවා. එතකොට මේ 'අභවල් මලේ සුවඳ තමයි මට දැනෙන්නේ' කියලා අපි ඒ සුවඳ දැනීම මට, කෙනෙකුට, පුද්ගලයෙකුට ආරෝපණය කරගෙන තමයි අපි ඒක විඳින්නේ. අපි දිවෙන් රසක් භුක්ති විඳිනකොටත් එතෙන්නේ 'මේ මම තමයි ආහාර භුක්ති විඳින්නේ. මට තමයි රස දැනෙන්නේ' කියලා හිතාගෙන තමයි අපි ඒ කටයුත්තේ යෙදෙන්නේ. ඉතින් ඒ ආහාර භුක්ති විඳීම නිසා ඒ රස විඳීම නිසා ඊට පස්සේ 'මම තමයි යම් කිසි සතුටක් දුකක්, නැත්නම් ඒ ආහාර ගැනීම නිසා සුවපත් වීමක් ලබන්නේ මම. මම තමයි සුවපත් වුණේ' කියලා එහෙම තමයි අපේ අත්දැකීම් අපි විස්තර කරන්නේ. ස්පර්ශයක් ලබද්දීත් අපි කයේ යම් කිසි ස්පර්ශයක් සිදු වෙනකොට ඒක තුළට කෙනෙක් ආරෝපණය කරගෙන, මමෙක් ඔබ්බවාගෙන තමයි අපි ඒක ලබන්නේ. මේ අස්සේ විවිධාකාර සිතුවිලිත් අපේ හිතට එනවා. ඉතින් 'මට හිතෙනවා. මම තේරුම්ගන්නවා. මගේ හිතට අභවල් සිතුවිල්ල පැමිණුණා. මගේ හිතට රාගය පැමිණුණා. මගේ හිතේ දැන් හුගක් රාගය තියෙනවා. මම ඇවිල්ලා රාග වර්තයක්. මම ඇවිල්ලා ද්වේෂ වර්තයක්. මට නම් හරියට තරහා යනවා' කියලා අපි අපිවම හඳුන්වාගන්නවා මේ සිතට එන සිතුවිලි මූලික කරගෙන. ඉතින් 'මේ හැම දෙයක්ම මේ නාමරූප වශයෙන් පිළිබිඹු වෙනවය, ඒවා පිළිබිඹු වෙන්නෙ විඤන තීරයකය' එහෙම දැනුමක් අපිට නැහැ.

ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ අපි කරන කෝලම දෑකලා, අපි කරන මේ විගඩම දිහා බලලා, අපි මේ ඉන්න පටලැවිල්ල දිහා බලලා සංවේගයෙන් වගේ තමයි අර ප්‍රකාශය කරන්නේ. එතකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වනවා, යෙන යෙන හි මඤ්ඤානි, තතො

තං භොති අඤ්ඤා ඒ යම් ආකාරයෙන් මේ මනුස්සයෝ මේ දෙවියෝ 'මේ අභවල් එක්කෙනා ඉන්නවා, මම ඉන්නවා, පුද්ගලයෙක් ඉන්නවා, තැනැත්තෙක් ඉන්නවා, තැනැත්තියක් ඉන්නවා' කියාගෙන මෙහෙම යම් යම් ආකාරයෙන් මඤ්ඤා කරනවාද, යම් යම් ආකාරයෙන් කෙනෙක් පුද්ගලයෙක් මමෙක් ඇදගෙන හිතනවාද, ඒ හැම දෙයක්ම අන්‍ය ආකාරයකට පත් වෙනවා. නිරන්තරයෙන්ම ඒ වෙනස් වීමේ ධර්මතාවට මේ සියල්ල යටත් වෙනවා. අන්න ඒකම තමයි එතන තියෙන මුසාව. අන්න ඒකමයි එතන තියෙන මුළාව - තඤ්ඤි තසු මුසා භොති මොසධම්මඤ්ඤි ඉත්තරං.

මෙන්න මේ වෙනස් වීම නිසාම, මේ කෙනෙක්ය පුද්ගලයෙක්ය දෙයක්ය මමෙක්ය කියලා ඒ තත්ත්වය පවත්වන්න විදිහක් නෑ. ඒක බොහොම ක්ෂණභංගුරයි. මොහොතකින් අන්‍ය ස්වභාවයකට පත් වෙනවා. ඒ නිසා මේ තත්ත්වය හරිම මුළා කරවන ස්වභාවයක්. අන්‍ය ආකාරයකට පත් වෙන ස්වභාවයක්. එක මොහොතක්වත් එක විදිහට පවතින්නේ නැති ස්වභාවයක්. නමුත් අපි අර ඊයේ මතක් කරගත්තා වගේ අපි ගාව තියෙන්නේ අනිච්චේ නිච්ච සංඥවක් - අනිත්‍ය වූ දේවල් කෙරෙහි අපි තුළ තියෙන්නේ නිත්‍ය සංඥවක්. ඒ වගේමයි අපි ගාව තියෙන්නේ අනත්තේ අත්ත සංඥවක් - අනාත්ම වූ දේවල් කෙරෙහි ආත්මීය වූ සංඥවක්. ඉතින් අපි මහා පුදුම පටලැවිල්ලක තමයි ඉන්නේ. හැම දෙයක්ම තියෙනවා කියලා හිතෙනවා. ඒවා දිගට තියෙනවා කියලා හිතනවා. ඒවා ස්ථිරයි කියලා හිතනවා. ඊටත් අමතරව ඒ තුළ කෙනෙක් ඉන්නවා, ඒ තුළ මමෙක් ඉන්නවා, ඒ තුළ පුද්ගලයෙක් ඉන්නවා, ඒ තුළ දෙයක් තියෙනවා කියලා අපි ඒක පුද්ගලයෙක් කෙනෙක් වශයෙන් හඳුනාගන්නවා.

ඉතින් මෙහෙම හඳුනාගන්න හඳුනාගන්න එබඳු දෘෂ්ටියක් අපි තුළ වැඩෙන්න වැඩෙන්න ආත්ම දෘෂ්ටියක් වශයෙන්, සක්කායදිට්ඨියක් වශයෙන්, කෙනෙක් පුද්ගලයෙක් වශයෙන් අපි ඒ තත්ත්වය ආරක්ෂා කරගන්න උත්සාහවන්න වෙනවා. හැබැයි නිරන්තරයෙන්ම ඒ අනිත්‍යතාවෙන් බැට දෙනවා. අපි ආරක්ෂා කරගන්න හදන තත්ත්වයන්, ආරක්ෂා කරගන්න හදන පුද්ගලයා, ආරක්ෂා කරගන්න හදන කෙනා, මම, ඒ අනිත්‍යත්වයෙන් නිරන්තරයෙන් බැට කනවා.

හැබැයි අපි ඒක තේරුම්ගන්නේ නැතුව අපි ඒක ආරක්ෂා කරගන්න ඕනෑ, මම රැකෙන්න ඕනෑ, මම ඉන්න ඕනෑ, මම කොහොම හරි මමයා ගොඩදගන්න ඕනෑ කියලා ඉතින් අපි සැහෙන අරගලයක් දියත් කරනවා. ඉතින් ඔන්න වගේ තත්ත්වයක් තමයි එහෙම නම් තියෙන්නේ.

දැන් එතකොට අපි කොහොමද මේ තත්ත්වයෙන් බැහැර වෙලා මේ බුදුහාමුදුරුවෝ කියන ඒ අනාත්ම වූ තත්ත්වයක් හඳුනාගන්නේ? එහෙම නම් අපිට ඒ ගැන පුංචි වචනයක් මේ බුදු කෙනෙක්ගෙන් ඇහිලා තියෙන එක වටිනවා. අපිට එකපාරට හිතාගන්න බැරි වෙයි. මොකද විශේෂයෙන්ම අනාත්ම දර්ශනය කියන එක බුදු කෙනෙක්ගෙන් පමණක් අහන දහමක්. ඒක අන්‍ය ආගම්වලදී අහන්න බැරි ලොවිතුරා බුදු කෙනෙක්ම ලෝකයට පහළ වෙලා දේශනා කරන දහමක් තමයි අනාත්ම දර්ශනය කියලා කියන්නේ. එතකොට එබඳු අනාත්ම දහමක් ගැන යම් කිසි ධර්ම කොට්ඨාශයක් අපිට ඇහිලා තියෙනවා නම්, ඔන්න අපිත් පොඩ්ඩක් ඇහැක් ඇරලා බලනවා මේ මොකක්ද කියන්නේ කියලා. මෙතෙක් අපි අහපු නැති දෙයක් මේ කියන්නේ. මෙතෙක් මම හිතාගෙන ඉන්නේ මේ මම ඉන්නවා කියලා. පුද්ගලයෙක් ඉන්නවා කියලා. මගේ ජාතික හැඳුනුම් පත මෙන්න මේකයි කියලා. බලපත්‍රය මෙන්න මේකයි කියලා. ඉතින් මමයාව තහවුරු කරලා කෙනෙක් පුද්ගලයෙක් වශයෙන් අපේ අනන්‍යතාව තහවුරු කරපු ලෝකෙක තමයි අපි ජීවත් වෙන්නේ. ඉතින් ඒ අස්සෙ බුදු කෙනෙක් කියද්දී මෙතන කෙනෙක් නැහැ කියලා, එතකොට පොඩ්ඩක් අපි උඩ ගිහිල්ලා විසි වෙනවා. ඊට පස්සෙ තමයි ඉතින් අපි පොඩ්ඩක් හිතල බලන්නේ මේ මොකක්ද කියන්නේ කියලා.

පින්වත්නි, අපිට මේක එකපාරටම මෙතෙන්නට අවබෝධ කරලා ‘මෙතන කෙනෙක් නැහැ මෙතන පුද්ගලයෙක් නැහැ’ කියලා අපිට තව කෙනෙකුට ගහලා බැනලා භොරකමක් කරලා සතෙක් සාතනය කරලා ඊට පස්සෙ අපිට එතෙන්නට නිදහසට කාරණාවක් වශයෙන් කියන්න හැකියාවක් නැහැ මෙතන කෙනෙක් නැහැ කියලා, මෙතන මමෙක් නැහැ කියලා. ඒ නිසා දඬුවම් කරන්න කෙනෙක් නැහැ, මැරිව්ව කෙනෙක් නැහැ, දඬුවම් විඳින කෙනෙක් නැහැ කියලා එහෙම අපිට

ආරෝපණය කරන්නන් බැහැ. ඒ නිසා මේ ධර්මය අපි පාවිච්චි කරද්දී පරිස්සමින් පාවිච්චි කරන්න අවශ්‍යයි. එතකොට අපි සීලයක් ආරක්ෂා කරනකොට එතන කෙනෙක් පුද්ගල භාවයක් තියෙනවා. එතන තියෙනවා එක්තරා අන්දමකින් ලෞකික සම්මාදිට්ඨියක්. ඒ ලෞකික සම්මාදිට්ඨි මට්ටමේදී අපි කර්මය කර්ම ඵලය අදහාගෙන තමයි ඉස්සරහට යන්නේ.

සම්මාදිට්ඨියේ පැති දෙකක් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වනවා. අපට භික්ඛවෙ, සම්මාදිට්ඨි සාසවා පුඤ්ඤභාගියා උපධිවෙපකකා. මහණෙනි, සම්මාදිට්ඨියේ එක ස්වරූපයක් තියෙනවා. ඒ තමයි ඒක ලෞකිකයි. ආසුව සහිතයි. ඒ වගේමයි ඒක උපධි විපාක සහිතයි. අපි එබඳු නිවැරදි සම්මාදිට්ඨියක කටයුතු කරද්දී එතැන ආසුව සහිත ගතියක් තියෙනවා. කෙනෙක් පුද්ගලයෙක් මමෙක් වශයෙන් ආත්මීය ස්වභාවයක ඉඳලා තමයි අපි කටයුතු කරන්නේ. හැබැයි අපි කරන කටයුතු ගැන සැලකිල්ලෙන් අපි කටයුතු කරන්නේ. කර්මය කර්ම ඵලය අදහාගෙන තමයි අපි කටයුතු කරන්නේ. ඒ අවස්ථාවෙදී මොකද වෙන්නේ? අපි අකුසලය බැහැර කරලා කුසලය වඩන්න උත්සාහවන්න වෙනවා. එහෙම උත්සාහවන්න වෙනකොට ඉතින් අපි කුසල කර්ම තමයි රැස් කරන්නේ. ඒ නිසා ඔන්න අපිට හොඳ විපාක ලැබෙනවා. ඒකයි උපධිවෙපකකා කියලා කියන්නේ. එතකොට හොඳ විපාක වශයෙන් ලැබෙනවා. ඉතින් එතකොට අපිට මේ සංසාර ගමනෙදී එබඳු උපධි විපාක සහිතව යන ගමනක් ටිකක් පහසුවෙන් යන්න පුළුවන් ගතියක් තියෙනවා. හැබැයි ඉතින් එතැනින් බුදුරජාණන් වහන්සේ නතර කරලා නෑ. අපට භික්ඛවෙ, සම්මාදිට්ඨි අරියා අනාසවා ලොකුත්තරා මග්ගඛා කියලා ඒ සම්මාදිට්ඨියේ දෙවැනි ආකාරයක් ප්‍රකාශ කරනවා. ඒ දෙවැනි ආකාරයේ තමයි තියෙන්නේ ආර්ය වූ අනාසුව වූ ලෝකෝත්තර වූ මාර්ග අංගයක් බවට පත් වන සම්මාදිට්ඨියක්.

අන්න එබඳු මට්ටමකදී තමයි අපිට මේ අනාත්ම දහම යොදගන්න පුළුවන්. ඒ නිසා අපි සීලයක් ආරක්ෂා කරද්දී ලෞකික සම්මාදිට්ඨියක් වැඩ කරනවා. සමාධියක් දියුණු කරද්දී ලෞකික සම්මාදිට්ඨියක් වැඩ කරනවා. හැබැයි ඒ සීලය මත පදනම් කරගෙන ඒ

සීලය ඇසුරු කරගෙන ඒ හදගත්ත සමාධිය පාවිච්චි කරලා විපස්සනාව ටික ටික දියුණු කරගෙන ඉස්සරහට ඉස්සරහට යනකොට ඒ විපස්සනා නුවණේ යම් කිසි පරිණත මට්ටම්වලදී තමයි අර ලෝකෝත්තර සම්මාදිට්ඨිය මූලික කරගෙන මෙන්න මේ අනාත්ම දර්ශනය අපිට පාවිච්චි කරන්න පුළුවන්කමක් ලැබෙන්නේ. එතකොට ඒකත් නිකන් ආවට ගියාට පාවිච්චි කරනවා නෙවෙයි. මේක මේ අහල තිබ්බව පමණින් පාවිච්චි කරනවා නෙවෙයි. අහලා තිබීම වැදගත්. ඒ අනුව අපි චින්තාමය ප්‍රඥාවක්, තර්කානුකූලව හිතල මතලා අපි හදගත්ත ප්‍රඥාවක් ඇති කරගන්න එකත් වැදගත්. එතකොට තමයි මේ දහම කෙරෙහි අපේ හිතේ ලොකු උනන්දුවක් ඇති වෙන්නේ. ‘මේක මමත් කරලා බලන්න ඕනෑ. මමත් මේක අත්දකින්න ඕනෑ’. මේ තාමත් මමෙක් තමයි හිතන්නේ. මමෙක් තමයි දැන් මේ කරන්න මේ වැඩේට බහින්නේ. ඉතින් එතකොට ඒ ගැමීම ගන්නත් අපිට පුද්ගල භාවයක් අවශ්‍යයි. නැත්නම් ඒ ගැමීම එන්නෙත් නෑ. එතකොට ‘මම තමයි සෝවාන් වෙන්න ඕනෑ. මම තමයි රහත් වෙන්න ඕනෑ. මම තමයි දුකෙන් මිදෙන්න ඕනෑ’ කියල තමයි අපි මේ වැඩේ පටන්ගන්නේ.

එතකොට එන්න ඒ ගැමීමෙන් පටන්ගත්තට මොකද, ඊට පස්සෙ අපි ටික ටික ඒ සීලය ඇසුරු කරමින්, සීලය මත පිහිටාගෙන, සමාධියක් හදගෙන, ඒ හදගත්ත සමාධියෙන් ප්‍රඥාවක් වඩාගෙන ටික ටික ඉදිරියට යනකොට හැබැයි මේ හදගත්ත මමයම තමයි දෙදරුම්කන්න පටන්ගන්නේ. උදහරණයක් වශයෙන් කියනවා නම් අපි හිතමු කෙනෙක් ඉඳගෙන භාවනාවක් වඩනවා. එයා අපි හිතමු ආනාපානසතිය එහෙම වඩලා හිතේ යම් ඒකාග්‍රතාවයක් දියුණු කරගෙන ඊට පස්සෙ ඒ ඒකාග්‍රතාවම පාවිච්චි කරලා කයේ මතු වෙන විවිධ ලක්ෂණ දිහා බලමින් වාසය කරනවා. ඉතින් එතකොට එයාට තේරෙනවා මේ කයේ විවිධාකාර ස්වභාවයන් මතු වෙනවා; තද ගති, රළු ගති, උණුසුම් ගති, සිසිල් ගති, බර ගති, සැහැල්ලු ගති මේ විවිධ ගති ලක්ෂණ මතු වෙනවා. අපි ඊයෙත් කතා කළා. ඉතින් එතකොට ඒ විවිධ ගති ලක්ෂණ මතු වෙනකොට මතු වෙනකොට එයාට තේරෙනවා ‘මේවා බොහොම අනිත්‍ය ස්වභාවයකින් යුක්තයි. මේවා



ඇති වෙලා නැති වෙලා යන ස්වභාවයකින් යුක්තයි' කියලා එයාට තේරෙන්න පටන්ගන්නවා.

අපි ඒක ගැන සැහෙන්න ඊයෙ සාකච්ඡා කළා. ඉතින් එතකොට සමහර වෙලාවට එයාටම ප්‍රශ්නයක් නැගෙන්න පුළුවන් දැන් මේ මුළු කයක් කියලා මේ මගේ කය කියලා හිතාගත්ත මේ ස්වභාවය දැන් එයාට වැටහෙනවා මොහොතක් මොහොතක් පාසා මෙනන මේ ධාතු ස්වභාවයක් ක්‍රියාත්මක වෙන ආකාරය. එබඳු ධාතු ස්වභාවයක් මොහොතක් මොහොතක් පාසා ක්‍රියාත්මක වෙද්දී මෙනන කොහොමද මමෙක් පවත්වන්නේ? මෙනන කොහොමද කෙනෙක් පවත්වන්නේ? මේක අස්සේ කොහොමද කෙනෙක් ඉන්නේ? මේක අස්සේ කොහොමද ආත්මයක් තියෙන්නේ? මේක අස්සේ කොහොමද පුද්ගලයෙක් ඉන්නේ? කියලා තමන්ගෙම හිත ප්‍රශ්න කරන්න ඉඩ තියෙනවා. උදහරණයක් වශයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒ ධාතු මනසිකාර භාවනාව ගැන දෙන උපමාවක් අපිට මෙතෙක්දී මතක් කරගන්න පුළුවන්. බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා, ගවයන් සාතනය කරලා ඒ ගව මස් විකුණන යම් කිසි තැනැත්තෙක්; හරක් මරලා හරක් මස් විකුණන තැනැත්තෙක් මොකද කරන්නේ? ඒ හරකෙක් මරනකොට එයාගෙ හිතේ තිබුණේ සත්ත්වයෙක් කියන සංඥාව. ගවයෙක් හරකෙක් කියන සංඥාව තමයි එයාගෙ හිතේ තිබුණේ. ඊට පස්සේ එයා මොකද කරන්නේ? ඒ සතාව හම ගහලා කැලිවලට කපලා හතරමං හන්දියක තියාගෙන ඔන්න විකුණනවා. දැන් එයා විකුණන්නේ මස්. දැන් එයා හරක් විකුණනවා නෙවෙයි. සත්තු විකුණනවා නෙවෙයි. දැන් එයා විකුණන්නේ මස්. ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා අන්න ඒ තැනැත්තාගේ ඒ කලින් සතෙක්ය කියලා තිබිවිච සංඥාව අයිත් වෙලා දැන් මේ මස් කියන සංඥාවට පරිවර්තනය වුණා.

ඔන්න ඔය වගේ කියල කියනවා යෝගාවචරයෙක් මුලදී භාවනාවක් පටන්ගන්නකොට එයාගෙ හිතේ තිබුණේ 'මෙනන කෙනෙක් ඉන්නවා, පුද්ගලයෙක් ඉන්නවා, මම භාවනා කරනවා, මම ධාතු මනසිකාරය වඩනවා' කියල තමයි හිතාගෙන හිටියේ. හැබැයි ඉතින් මේක වඩාගෙන වඩාගෙන යනකොට කාලාන්තරයක් තිස්සේ මෙබඳු විපස්සනාවක් වඩනකොට එයාගෙ හිතේ අර තිබුණ 'මමයා'

හදන්න දැන් ටිකක් අමතක වෙනවා. දැන් එයා නිරන්තරයෙන් බලබලා ඉන්නවා මේ ධාතු ලක්ෂණ වෙනස් වෙන හැටි; ඇති වෙන හැටි, බෙදෙන හැටි, ආයෙ හටගන්න හැටි, බිඳෙන හැටි. දැන් මේවා බලබලා ඉන්නවා මිසක් අර කලින් තරම් සීඝ්‍රයෙන් 'මම' හදන්න දැන් වෙලාවක් නැහැ. දැන් අපි සාමාන්‍යයෙන් නම් කිසිම භාවනාවක් වඩන්නෙ නැති සාමාන්‍ය පෘථග්ඡන මට්ටමකින් කටයුතු කරන ලෝකයේ ඇලිලා බැඳිලා කවදවත් මැරෙන්නෙ නැති මනුස්සයෙක් විදිහට ජීවත් වෙන කෙනෙක් එයා හරි ඉක්මනට තැන් තැන්වල 'මම' හදහද තමයි යන්නේ. බස් එකකට නැග්ගත් 'මම' හදනවා. ඉඳගත්තත් 'මම' හදනවා. හිටගත්තත් 'මම' හදනවා. කෙනෙක් එක්ක කතා කළත් 'මම' හදනවා. කොන්දෙස්තරගෙන් ටිකට එක ඉල්ලනකොටත් 'මම' හදනවා. ඉතිරි සල්ලි ගන්නකොටත් 'මම' හදනවා. මේ හැම තැනකදීම 'මම' හදහද හදහද තමයි යන්නේ. කෙනෙක් හදහද හදහද තමයි යන්නේ. හැම අත්දැකීමක් හරහාම කෙනෙක් හදහද තමයි එයා යන්නේ.

නමුත් යෝගාවචරයෙක් ඊට වඩා වෙනස් ප්‍රතිපදාවක දැන් කටයුතු කරන්නේ. එයාට දැන් එක්තරා අත්දැමක අභ්‍යාසයක් බුදුරජාණන් වහන්සේ දීලා තියෙනවා. එයාට මේ 'මම' හදහද ඉන්න වෙලාවක් නැහැ. හිතේ එකඟ කරගත්ත සමාධිමත් භාවය තුළින්, හිතේ ගොඩනගාගත්ත සමාධිමත් භාවය උපයෝගී කරගෙන මෙයාට දැන් කරන්න කාර්යයක් තියෙනවා. ඒ මොකක්ද? මේ මතු වෙන මතු වෙන ධාතු ලක්ෂණ විමසා බැලීම. ඒක තමයි එයාගෙ වගකීම. එයා ඒක සක්මනේදීත් කරනවා. එයා ඒක පර්යංකයේදීත් කරනවා. හැකි තාක් ශක්ති පමණින් අනිත් කටයුතුවල යෙදෙනකොටත් කරනවා. ඉතින් එහෙම දැන් සතිමත්ව කාලය ගත කරද්දී, විපස්සනාවක් වඩද්දී එයාට අර වගේ 'මමයා' හදහද හදහද ඉන්න වෙලාවක් නෑ. එයා දැන් මෙතැන නුවණක් දියුණු කරන්නේ. හැබැයි එයාටත් ඉඳලා හිටලා අර වගේ තැන් තැන්වලදී අයෝනියෝ මනසිකාරයක් නිසා අසතිමත් භාවයක් නිසා 'මමෙක්' හැඳෙනවා හැබැයි. තාම ඒ නිසා රහත් වෙලා නෑ මේ කතා කරද්දී.

ඉතින් ඒ ආකාරයෙන් අපිට තේරෙනවා දැන් ධාතු මනසිකාරයක් වඩන යෝගාවචරයෙක් අර බුදුරජාණන් වහන්සේ දීපු

නිදර්ශනයේ හැටියට ඒ හරක් මරලා මස් විකුණන තැනැත්තාගේ හිතේ ඇති වෙච්ච පරිවර්තනය වගේ මෙයාගෙ හිතෙන් ඒ කෙනෙක් පුද්ගලයෙක් මමෙක් කියල හිතාගත්ත ඒ සත්ත්ව සංඥාවේ ඉඳලා ‘මෙතැන දෑන් තියෙන්නේ හුදෙක් ධාතු ස්වභාවයක්ය’ කියන සංඥාවක් දක්වා මේ තත්ත්වය පරිවර්තනය වෙන්න පුළුවන්. එතකොට මොකද වෙන්නේ? දෑන් එයාට එයාගෙ තුළින්ම එයාට නුවණින්ම ප්‍රශ්නයක් ඇහෙනවා ‘කොහෙද මෙතැන දෑන් මමෙක් පවත්වන්නේ? කොයි කැල්ලටද මම කියලා කියන්නේ? මේ කයේ පඩවි ධාතුවටද මම කියලා කියන්නේ? ආපෝ ධාතුවටද මම කියලා කියන්නේ? තේජෝ ධාතුවටද මම කියලා කියන්නේ? වායෝ ධාතුවටද මම කියලා කියන්නේ? ඒවායින් නිරූපණය වෙන ඒ අභවල් ලක්ෂණයටද මම කියලා කියන්නේ? එහෙමත් නැත්නම් එබඳු ස්වභාවයක්මයි මේ බාහිරත් තියෙන්නේ. බාහිර අපි දකින සෑම කෙනෙක් කියලා හිතාගත්ත දෙයක් තුළත්, දෙයක් කියලා හිතාගත්ත දෙයක් තුළත්, බාහිරේ අපි මේ ලබන දකින ජේන මේ සියලු භෞතික ලෝකය තුළත්, රූප ශබ්ද ගන්ධ රස ස්පර්ශ මේ සියල්ල තුළත් හුදෙක් ධාතු ස්වභාවයක් පමණයි තියෙන්නේ’ කියලා අන්ත යෝගාවචරයෙක් දකින්න දකින්න, නුවණකින් තේරුම්ගන්න තේරුම්ගන්න එයාගෙම හිතේ ප්‍රශ්නයක් නැගෙන්න පුළුවන් ‘කොහොමද මෙතැන කෙනෙක් පවත්වන්නේ? කොහොමද මේක අස්සෙ කෙනෙක් ඉන්නේ? කොහොමද මේ එක දිගට අමරණීයව යන නොවෙනස්ව පවතින ආත්මයක් මේ තුළ රැඳෙන්නේ?’ මොකද එයා නැවත නැවත අත්දකිනවා මේ ස්වභාවයන් හරිම ක්ෂණභංගුරයි. අතිශය තාවකාලිකයි. බොහොම අස්ථිර ස්වභාවයක් තියෙන්නේ. අනිත්‍ය ස්වභාවයක් තියෙන්නේ. ඉතින් ඒ නිසා එබඳු අනිත්‍යත්වයක් අවබෝධ වෙන්න වෙන්නම ඒ තුළින්ම එතන තියෙන පෙළන බවක්, එතන තියෙන දුක් ස්වභාවයක් කෙනෙකුට වැටහෙන්න පුළුවන්. ඒ වගේම එතන තියෙන අනාත්ම ස්වභාවයක්; මෙතන ඇත්ත වශයෙන් ඇතුළෙ ගන්න හරයක් නැති ස්වභාවයක්, මෙතන ආත්මීය ස්වභාවයක් නැති බවක්, පුද්ගල භාවයක් නැති බවක් ඒ තැනැත්තාට වැටහෙන්න පුළුවන්.

බුදුරජාණන් වහන්සේ විවිධ සූත්‍රවල මේ ධර්මතාව දේශනා කරල තියෙනවා. උදාහරණයක් වශයෙන් සලායතන සංයුක්තයේ එන බාහිර අනිච්ච සූත්‍රයේදී බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා රූපං භික්ඛවෙ අනිච්චං, යදනිච්චං තං දුක්ඛං, යං දුක්ඛං තං අනත්තං. මේ රූප ස්වභාවයන් මහණෙනි අනිත්‍යයි. ඒ නිසාම ඒවා දුක්ඛයි. ඒ දුක් නිසාම මෙතන ආත්මයක් වශයෙන් ගන්න දෙයක් නෑ. නිරන්තර ඇති වීම් නැති වීම් ප්‍රවාහයකින් පෙළෙන තැනක ඒ දිගට පවතින ආත්ම ස්වභාවයක් නෑ. එහෙම නම් මෙබඳු නිරන්තරයෙන්ම වෙනස් වන, නිරන්තරයෙන්ම පෙළෙන, නිරන්තරයෙන්ම ඇති වෙලා නැති වෙලා යන මෙබඳු ස්වභාවයක් තුළ කෙනෙක් ඉන්නවා කියලා අපි හිතාගැනීම තමයි එතන තියෙන අවිද්‍යාව. මෙතන හුදෙක් හේතුඵල දහමක් ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ. අපිට ඒක නොවැටහීම නිසා තමයි අපි මෙතන ‘කෙනෙක්, පුද්ගලයෙක්’ ආරෝපණය කරගන්නේ.

එහෙම නම් මේ දහම පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ තේරෙන්න තේරෙන්න එතකොට මෙතන ‘කෙනෙක්, පුද්ගලයෙක්’ වශයෙන් හඳුනාගන්නවා වෙනුවට ඒ තැනැත්තා තේරුම්ගන්නේ ‘මෙතන හේතුඵල දහමක් ක්‍රියාත්මක වෙනවා. හේතු නිසා හටගන්නා ස්වභාවයක් තියෙනවා. ඒ හේතු නැත්නම් මෙතන මේ හටගැනීමක් සිද්ධ වෙන්නෙත් නැහැ. එතකොට ඒ හේතු නිරුද්ධ වෙලා යනකොට ඒ හටගත් ප්‍රතිඵලයන් නිරුද්ධ වෙලා යනවා. හේතුවලින් තොරව එබඳු ප්‍රතිඵලයක් හටගන්න හැකියාවක් නැහැ’. දැන් එයා හේතුඵල දහම ප්‍රත්‍යක්ෂයක් වශයෙන් හඳුනාගන්න උත්සාහවන්න වෙනවා. දැන් තමන්ගේම භාවනාව හරහා, තමන් වඩන ප්‍රතිපදාව හරහා ‘මෙතන ඇත්ත වශයෙන්ම මොකක්ද සිද්ධ වෙන්නේ? කොහොමද මේ කටයුතු සිද්ධ වෙන්නේ?’ කියලා ඒ යෝගාවචරයා හේතුඵල දහම තමයි තේරුම්ගන්නේ. මේ ඇත්ත වශයෙන්ම ආත්මයක් තියෙනවා කියලා හිතාගැනීම එක අන්තයක්. මෙතන කිසි සේත්ම ආත්මයක් නැහැ කියල ගැනීම තවත් අන්තයක්. හුදෙක් ‘අපි තුළ අවිද්‍යාව තියෙනවා නම් ආත්ම ස්වභාවයක් පහළ වෙනවා; අවිද්‍යාව නැත්නම් ආත්ම ස්වභාවයක් පහළ වෙන්න විදිහක් නෑ’ කියලා මේ ආත්මයක් කෙනෙක් පුද්ගලයෙක් වශයෙන් අපි ආරෝපණය කරගන්නේ අපි තුළ අවිද්‍යාව හරහා විවිධාකාර

සංස්කරණයන් සිද්ධ වෙලා කියලා ඒ යෝගාවචරයා ටික ටික යෝනියෝ මනසිකාරයකින්, ප්‍රත්‍යක්ෂ ඥානයකින් තේරුම්ගන්න උත්සාහවන්න වෙනවා.

එක්තරා අවස්ථාවකදී වජ්රා කියන රහත් තෙරණිය හුදෙකලාව වනාන්තරේ වාසය කරද්දී එතුමියව බියගන්වන්න හිතන මාරයා පැමිණෙනවා එතෙන්ට. පැමිණිලා මාරයා අහනවා මාර ප්‍රශ්නයක්. මාරයා මොකද කියන්නේ? 'මේ කය කවුද හදලා තියෙන්නේ? මේ කය කාටද අයිති? මේ කය කාගෙද?' කියලා තමයි මේ මාරයා අහන්නේ. ඉතින් එතකොට මේ වජ්රා තෙරණිය තේරුම්ගන්නවා මේ ඉන්නේ මාරයා කියලා. තේරුම් අරගෙන මාරයාට කියනවා 'මාරය, මේක ඇවිල්ලා ඔබගේ තියෙන මෝඩ දෘෂ්ටියක්. මෙතන ඇති සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නෑ' කියලා ඉතාම වටිනා උපමාවක් මේ වජ්රා රහත් තෙරණිය පාවිච්චි කරනවා. එතෙන්දී එතුමිය කියනවා යථා හි අඛණ්ඩාහාරා හොති සද්දෙ රථො ඉති, එවං ඛන්ධසු සන්තොසු හොති සන්තොති සමමුති. දැන් මේ උපමාව අපි කාටත් තේරුම්ගන්න පුළුවන් උපමාවක්. ඒ වජ්රා රහත් තෙරණිය කියන්නේ මොකක්ද? මේ විවිධාකාර කැලි එකට එකට මූට්ටු කරලා, විවිධාකාර අංග රාශියක් එකට අමුණලා - අද කාලෙ හැටියට නම් ඒවා වෙල්ඩින් කරලා - ඒවා පුරුද්දලා හදගත්තට පස්සේ ඒකට කියනවා රථයක් කියලා. දැන් අපි දන්නවා රෝද හතරක් එකතු කරලා, එන්ජිමක් තියලා, ඊළඟට ඉන්ධන ටැංකියක් තියලා, සීටි හයි කරලා, සුක්කානමක් හයි කරලා ඉතින් ඔය විදිහට ඔක්කොම කැලි ටික මූට්ටු කරලා ඒකට හොඳ වැසියක් හදලා, ඒකට පාට ටිකකුත් ගාලා ඉතින් මොනවා මොනවා හරි ටිකක් තව ලස්සන ලස්සන කැලි ටිකක් එල්ලවහම ඉතින් අපි ලක්ෂ ගාණක් දීලා ඕක අරගන්නවා. අපි ඒකට තමයි කාර් එකක් කියල කියන්නේ. අපි ඒකට තමයි වෑන් එකක් කියල කියන්නේ. ඒකට තමයි අපි නමක් ගමක් දීලා වර්ග නාමයක් දීලා වටිනාකමක් දීලා ඒක ඉහළ පැළැන්තියේ වාහනයක් කියාගෙන අපි ඕකට තමයි ලොකුවට ඉතින් උපාරුවට ඕක උඩ නැගලා කැගහන්නේ.

ඉතින් මේ වජ්රා රහත් තෙරණිය කියනවා මේ කැලි ටික මූට්ටු කරලා ඒක යම් කිසි රටාවකට සකස් කළාට පස්සේ තමයි මෙන්න මේ

නම අපි ඒකට ආරෝපණය කරන්නේ. දැන් හැබැයි අපි ඒ කැලි ටික ආයෙත් ගලවලා දැමීමොත් - රෝද හතර පැත්තකට දැනවා. ඒවා හයි වෙලා තිබිවිච යකඩ කැලි ටික තව පැත්තකට දැනවා. ඊට පස්සෙ සිටි ටිකත් ගලවලා දැනවා. ඒ එල්ලලා තිබිවිච අනෙකුත් පොඩි පොඩි ආම්පන්න ටිකත් පැත්තකට දැනවා. එංජිමත් කැලි කැලිවලට ගලවලා දැනවා. ඉතින් එහෙම බැලුවහම දැන් කාර් එකක් නෑ. එහෙම නම් අපි මේ කැලි ටික ඔක්කොම එක රටාවකට ඇමුණුවහම, මුට්ටු කළාම, ගොඩනැගුවහම අපි අන්න ඒ තත්ත්වයට ඒ ගොඩනැගෙන තත්ත්වයට තමයි අපි දීපු නම මේ කාර් එක කියල කියන එක.

අන්න ඒ වගේ කියල කියනවා, එවං බැනෙසු සනෙහසු හොති සනෙහාති සම්මුති. මේ ස්කන්ධ පඤ්චකයන් - රූපස්කන්ධය, වේදනා, සංඥ, සංඛාර, විඥන - මේවා එක රටාවකට ක්‍රියාත්මක වෙනකොට මෙතැන සම්මුතියක් දීලා තියෙනවා 'ආ මෙන්න මේ ඇවිල්ලා ස්ත්‍රියක්. මේ ඇවිල්ලා පුරුෂයෙක්'. අපිත් ඒ අස්සෙ ඉතින් හිතාගන්නවා 'ආ මේ ඇවිල්ලා මම. මං ඇවිල්ලා පිරිමියෙක්. මං ඇවිල්ලා ගැහැණියක්. මං ඇවිල්ලා අම්මා කෙනෙක්. මං ඇවිල්ලා තාත්තා කෙනෙක්. මං ඇවිල්ලා දරුවා. මං ඇවිල්ලා අහවල් කෙනා. මං ඇවිල්ලා දෙස්තර. මං ඇවිල්ලා ඉංජිනේරුවෙක්. මං ඇවිල්ලා ගණකාධිකාරීවරයෙක්' කියලා ඉතින් අපි දන්න විදිහට ඔය නම් ගම් දගෙන අපි ඒවා හිතාගන්නවා. ඉතින් අර කලින් විස්තර කළා වගේ ලෝකෙන් ඒකට තව පටිටම් දීලා නම්බු නාම දීලා ජාතික හැඳුනුම්පත් දීලා අපේ ඒ තත්ත්වය තහවුරු කරලත් දෙනවා. ඉතින් ඒකයි මේ වජ්රා රහත් තෙරණිය කියන්නේ 'අර කැලි ටික මුට්ටු කරලා ඒකට සායම් ටිකක් ගාලා ගත්තහම ඒකට වාහනයක් කාර් එකක් රථයක් කියලා කියනවා වගේ, මේ අපේ තියෙන ස්කන්ධ ටික එකතු කරලා ගත්තහම තමයි අපි මේකට සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් කියල කියලා තියෙන්නේ. ඒක ඇවිල්ලා හුදෙක් සම්මුතියක්'.

ඉතින් මෙන්න මේ තත්ත්වය අපිට හඳුනාගන්න පුළුවන් නම් තේරුම්ගන්න පුළුවන් නම්, අපිට එතකොට අපේ මේ ඉඳුරන් පරිහරණය කරද්දී අපි කොහොමද 'මමෙක්' හදන්නේ කියන එකත් තේරුම්ගන්න පුළුවන් වේවි. උදහරණයක් වශයෙන් කියනවා නම් අපි

ඇහෙන්න රූපයක් බලනවා. ඇහෙන්න රූපයක් බලන්න ගිහිල්ලා අපි බලන කෙනෙක් හදනවාද? මම දැන් පත්තරයක් බලබලා ඉන්නවා. මම දැන් ඔන්න රූපවාහිනිය බලබලා ඉන්නවා. මම දැන් තවත් කෙනෙක් දිහා බලබලා ඉන්නවා. එතකොට මම එතැන ඒ කටයුත්ත හරහා කෙනෙක් හදනවාද? මේ මමයි බලන්නේ කියලා හිතනවාද? එහෙම නම් අන්න ඇහැයි රූපයයි හරහා මම කෙනෙක් හදලා. කෙනෙක් හැදිලා. අපිට සද්ද ඇහෙනකොට ඒ විදිහට මම රස විදිනවාද? මම සද්ද අහනවාද? එතකොට මේ ඇහීමේ ක්‍රියාවලියට කෙනෙක්ව මම ආරෝපණය කරගත්තද? කියලා එහෙනම් අපිට විමසන්න සිද්ධ වෙනවා. නාසයෙන් ගඳක් සුවඳක් ආග්‍රහණය කරනකොට ඒ ලබන අත්දැකීම එතැනින් අපි සමාජික කරන්නේ නැතුව ඒ අත්දැකීම අස්සට අපි කෙනෙක් රිංගවනවාද? ඒ අත්දැකීම අනුසාරයෙන් විවිධාකාර සිතුවිලි ජනනය කරමින්, ඒ වේදනාවන්වලට ඇලෙමින්, ඒ විදින්නේ මමයි කියල හිතාගෙන අපි පුද්ගල භාවයක් මේ ක්‍රියාවලිය හරහා හදනවාද? දිවෙන් රස බලනකොටත් - අපි රාත්‍රි ආහාරය ගන්නවායි කියල හිතමු. දවල් ආහාරයක් ගන්නවායි කියල කියමු. නැත්නම් කඩිකින් හෝටලයකින් යම් කිසි ආහාරයක් අනුභව කරනවා කියල කියමු. එතෙක්දීත් අපි ඒ ආහාර අනුභවයේදී දිවෙන් රසක් බලනකොට අපි කෙනෙක් හදනවාද? කයෙන් ස්පර්ශ ලබනකොට අපි කෙනෙක් හදනවාද? හිතට සිතුවිලි එතකොට අපි කෙනෙක් හදනවාද? කියලා එහෙම නම් පින්වත්නි අපිට විමසන්න සිද්ධ වෙනවා.

දැන් විශේෂයෙන්ම මේ අනන්ත සංඥාවේදී බුදුරජාණන් වහන්සේ මතු කරලා තියෙන්නේ ආයතන පැත්තෙන්. එතකොට මේ ආධ්‍යාත්මික ආයතන බාහිර ආයතනත් එක්ක ගනුදෙනුවක් සිද්ධ වෙන තැන්වල අපි එහෙනම් විමසලා බලන්න වටිනවා මේ කොයි ගනුදෙනුවලින්ද මම කෙනෙක් හදන්නේ? දැන් මෙතෙක්දී මමත් මේ ධර්ම දේශනාවේදී 'මම මම' කියලා පාවිච්චි කරනවා නැත්නම් මේක දේශනා කරන්න අපහසු නිසා. එතකොට අපි ඇහෙන්න රූප බලද්දී එහෙම නම් සැලකිල්ලෙන් බලන්න වෙනවා; ඇහෙන්න බලනවා තමයි, හැබැයි ඒ හරහා කොහොමද කෙනෙක් හැදෙන්නේ? දැන් මෙන්න මේ කාරණාවට බුදුරජාණන් වහන්සේ වචනයක් දීල තියෙනවා දහමේ

‘අභංකාර මමංකාර’ කියලා. ඒ අභංකාර (මම) කියලා ස්වභාවයක් මේ අත්දැකීම හරහා ගොඩනගනවා. මමංකාර (මගේ) කියලා ස්වභාවයක් මේ අත්දැකීම හරහා ගොඩනගනවා. ඇත්ත වශයෙන්ම මේ ඇහැට රූපයක් ආපාතගත වීමක් තියෙන්නේ. ඒක මේ ආලෝකය තියෙද්දී නිරෝගී ඇහැක් තියෙද්දී එළියේ මොකක් හෝ සතරමහා ධාතුන්ගේ ඒකරාශී වීමක් තියෙද්දී මේ ඔක්කොම ටික ඒකරාශී වුණහම ඒ හේතු ටික සම්පාදනය වුණහම දෘෂ්ටි විතානයක ඡායාවක් නිරූපණය වීමකුයි සිද්ධ වෙලා තියෙන්නේ. නමුත් අපි ඒ ක්‍රියාවලිය ගැන තේරුම්ගන්නේ නැතිව මෙතැන දකින කෙනෙක් ඉන්නවා කියලා හිතාගන්නවා. මම බලනවා කියලා හිතාගන්නවා. එහෙම නැත්නම් මට පේනවා කියලා හිතාගන්නවා. මේ දැක්කේ මමයි කියලා හිතාගන්නවා. මගේ තමයි ඒ දර්ශනය කියලා හිතාගන්නවා. ඉතින් කෙනෙක් හදලා, මමෙක් හදලා, සමහර වෙලාවට අපි ඒක ඡායාරූපෙටත් නගලා ඔන්න අපේ ගෙදර ගිහිල්ලත් එල්ලගන්නවා.

එහෙම නම් අපි සැලකිලිමත් වෙන්න අවශ්‍යයි මේ ඇහැ පරිහරණය කරද්දී ‘මම’ හදන හැටි. කන පරිහරණය කරද්දී ‘මම’ හදන හැටි. දිව පරිහරණය කරද්දී ‘මමෙක්’ හැදෙන හැටි. නාසය පරිහරණය කරද්දී ‘මමෙක්’ හැදෙන හැටි. කය පරිහරණය කරද්දී ‘මමෙක්’ හැදෙන හැටි. ඒ වගේමයි හිතට සිතුවිලි එද්දී ‘මමෙක්’ හැදෙන හැටි. එහෙම නම් අපිට පුළුවන් නම් බොහොම නිහතමානීව බිමට බැහැලා අධ්‍යයනය කරන්න, පින්වත්නි එතන හොඳ විපස්සනාවක් සිද්ධ වෙනවා. දැන් මේ කටයුත්ත අපිට එකපාරට කරන්නත් බෑ. ඉතින් අපේ හිත අතෝරක් නැතිව අතීතෙට අනාගතෙට ගිහිල්ලා කනන්දර ගොතගොතා ප්‍රපංච කරකර ඉන්ද්‍රදී මේ කියපු සුඤ්ච දහම වඩන්න හැකියාවක් නෑ. ඒකයි මං කිව්වේ අපි සීලයක් ආරක්ෂා කරගෙන, සමාධියක් දියුණු කරගෙන, ඊට පස්සෙ ඒ සමාධියත් දියුණු කරලා විපස්සනාවක් වඩාගෙන ටික ටික ගැඹුරකට යද්දී තමයි මේ තැනැත්තාට ඔය කියපු අන්දමින් බොහොම සුඤ්චම ‘මමෙක්’ ඇතුළෙ හැදෙන හැටි, අපේ අවිද්‍යාව මූලික වෙලා සංස්කරණයන් කරකර ‘මමෙක්’ හදන හැටි අපිට පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ තේරෙන්න පටන්ගන්නේ. අහු වෙන්න පටන්ගන්නේ.



ඉතින් විපස්සනාව පැත්තකින්, සතිපට්ඨානය පැත්තකින් කියනවා නම්, අර ඇති වීම් නැති වීම් ප්‍රවාහය හොඳට තේරුම් අරගෙන, ඒ ඇති වීම් නැති වීම් ප්‍රවාහයේත් හොඳ උච්ච මට්ටමකින් නිරන්තරයෙන් බිඳිබිඳී යෑමක් වගේ තේරුම් අරගෙන, ප්‍රත්‍යක්ෂයක් වගේ අවබෝධ කරගෙන, ඒ හරහා නිබ්බිදවක් විරාගයක් අපි ඊයේ කතා කරපු විදිහට තේරුම් ගිය කෙනෙක් සමහර වෙලාවට අත්දකින්න පුළුවන් මෙතැන නිමිති ගන්න බැරි තත්ත්වය වගේම මෙතැන කෙනෙක්, පුද්ගලයෙක්, මමෙක්, ආත්මීය ස්වභාවයක් පවත්වන්නන් හැකියාවක් නැහැ. මේ අනිත්‍යය හරහාම එයාට තේරෙනවා එතකොට මෙතන මේ සාරයක් පවතින්න විදිහක් නැහැ. දිගට පවතින දෙයක් පවතින්න විදිහක් නැහැ, මොකද මොහොතක් පාසා නැති වෙවී යන ගතියක් තියෙනවා. ක්ෂය වෙවී යන ගතියක් තියෙනවා. එහෙනම් දිගට පවතින දෙයක් මෙතන පවත්වන්න විදිහක් නැහැ. එහෙම නම් මෙතන තියෙන්නේ ශුන්‍ය ස්වභාවයක්. ආත්මීය ස්වභාවයකින් හිස්. පුද්ගල භාවයකින් හිස්. මමත්වයකින් මේ ක්‍රියාවලිය හිස්. හුදෙක් ක්‍රියාවලියක් සිද්ධ වෙනවා. හේතුඵල දහමක් වශයෙන් ක්‍රියාවලියක් සිද්ධ වෙනවා. 'මේ ක්‍රියාවලිය පුද්ගල භාවයකින් හිස්, මමත්වයකින් හිස්' කියලා අන්න ඒ තැනැත්තාට මෙතැන තියෙන අනාත්ම ස්වභාවය, ආත්මීය ස්වභාවයකින් ශුන්‍ය භාවය, හිස් ස්වභාවය, තුච්ඡ ස්වභාවය, රික්තක ස්වභාවය එයාට වැටහෙන්න පුළුවන්.

එබඳු දහමක් දියුණු කරකර ටික ටික එයා වඩමින් යනකොට ඒ ශුන්‍ය බව හරහාම ඒ ශුන්‍ය භාවයක් අවබෝධ වීම හරහාම මේ යෝගාවචරයා සමහර වෙලාවට ඒ තේරුම්ගනිමින් හිටිය, වඩමින් හිටිය ඒ සංස්කාර ස්වභාවයේ, පරීක්ෂා කරමින් නිරීක්ෂණය කරමින් හිටිය ඒ සංස්කාර ස්වභාවයේ ශුන්‍යත්වය වැටහිලා, හිස් ස්වභාවය වැටහිලා 'මෙතන ඇත්ත වශයෙන්ම ගන්න සාරයක්, හරයක්, කෙනෙක්, පුද්ගලයෙක් නැහැ නේද? ආත්මීය ස්වභාවයක් නැහැ නේද?' කියල තේරුම් ගිහිල්ලා එතන එපා වෙලා මේ අනාත්ම ස්වභාවය වැටහීම හරහා නිබ්බිදවක් පහළ වෙලා අර ක්‍රියාවලියෙන් හිත සම්පූර්ණයෙන් අයින් වෙලා හිත ස්වාධීන නිදහස් ස්වභාවයකට පත් වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. එතකොට සාමාන්‍යයෙන් කියනවා

සුඤ්ඤත ස්වභාවයක් හරහා සුඤ්ඤත විමෝක්ෂමුඛයක් හරහා එයාගෙ හිතේ එක්තරා අන්දමක නිදහස් භාවයක්, තාවකාලිකව නිදහස් වීමක් සිද්ධ වුණා කියල අපිට භාවනා වචන අනුව කියන්න පුළුවන්. භාවනාව විස්තර කරන, විපස්සනාවේ විස්තර කෙරෙන ඒ වචන භාවිතා කරල අපිට මේක විස්තර කරන්න පුළුවන්. නමුත් එබඳු තත්ත්වයක් තව තව ප්‍රගුණ කරකර ප්‍රගුණ කරකර ඒ තත්ත්වය තව තව බහුලීකෘත කරන්න කරන්න තමයි ඒ යෝගාවචරයට ඒ තත්ත්වය තුළ යම් කිසි කාල වේලාවක් එබඳු සුඤ්ඤත ස්වභාවයක් අත්දකින්න හම්බ වෙන්නේ. එහෙම නැතුව තත්පරේකට දෙකකට ඕක අත්දැක්කා කියලා එයාට එහෙම ගතියක් තේරෙන්නෙ නැහැ. නමුත් කාලයක් තිස්සේ එබඳු දහමක්ම ප්‍රගුණ කරන්න ප්‍රගුණ කරන්න තමයි ඒ තුළ එයාට වාසය කිරීමක් හඳුනාගන්න පුළුවන් වෙන්නේ.

දැන් ඇතැම් වෙලාවට හික්ෂුන් වහන්සේලාගෙන් ඇහුවහම, නැත්නම් බුදුරජාණන් වහන්සේගෙන් ඇහුවහම මොන වගේ විහරණයකින්ද වාසය කළේ කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා 'මං මෙන්න මේ කාලෙදී ශුන්‍යතා විහරණයකින් වාසය කළා'. එතකොට මේ ඇතුළත ආත්මීය ස්වභාවයක්, හරයක්, සාරයක්, කෙනෙක්, පුද්ගලයෙක් නැති බව අවබෝධ කරගෙන අන්න එබඳු විහරණයකින් තමයි ඒ අවස්ථාවේදී භාග්‍යවතුන් වහන්සේ වාසය කරල තියෙන්නේ. විපස්සනාවක් වඩන යෝගාවචරයෙකුටත් එබඳු සුඤ්ඤත විහරණයකින් වාසය කරන්න හැකියාව තියෙනවා. අන්න එබඳු වාසය කිරීමක් කරන අතරේදීත් තමන් තුළ තියෙන අවිද්‍යාව නිසා තාමත් ප්‍රභාණය නොවෙව්ව ආසුවයන් නිසා ආයෙත් රූප පෙනෙනකොට 'මමෙක්' හැඳෙන්න පුළුවන්. සද්ද ඇහෙනකොට 'මමෙක්' හැඳෙන්න පුළුවන්. ගඳ සුවඳ දූනෙනකොට 'මමෙක්' හැඳෙන්න පුළුවන්. දිවට රසක් දූනෙනකොට 'මමෙක්' හැඳෙන්න පුළුවන්. කයට ස්පර්ශයක් දූනෙනකොට 'මමෙක්' හැඳෙන්න පුළුවන්. හිතටත් සිතුවිල්ලක් එනකොට 'මමෙක්' හැඳෙන්න පුළුවන්. අර වගේ හැබැයි හිතේ බොහොම පිරිසිදු බවක්, සාමකාමී ගතියක්, හිස් බවක් තියෙද්දී මේ ඉඳුරන් පරිහරණය හරහා නැවතත් 'මමෙක්' ගොඩනැගුවා නැත්නම් ගොඩනැගුණා කියලා යෝගාවචරයාට පැහැදිලිව හඳුනාගන්න ඉඩකඩ

ලැබෙනවා. එතකොට තමයි එහෙම නම් මේ අනාත්ම ස්වභාවය, ඒත් එක්කම ඇදිවිච මමෙක් පුද්ගලයෙක් ආත්මීය ස්වභාවයක් හදන ගතිය, අපේ හිතේ ඒ අවිද්‍යාව මූලික කරගෙන සංස්කරණයන් සිද්ධ වීම හරහා ඒ විඥන නාමරූප හරහා අපි කෙනෙක් හදන ගතිය යෝගාවචරයෙකුට හඳුනාගන්න පුළුවන් වෙන්නේ.

එතකොට අර බුදුරජාණන් වහන්සේ කියපු අනත්තනි අත්තමානිං පසුසු ලොකං සදෙවකං නිව්ඨං නාමරූපසමිං ඉදං සච්චනි මඤ්ඤති. මේ නාමරූපයක් ගොඩනැගිලා ඒ නාමරූපයට අපි කෙනෙක් ආරෝපණය කරන හැටි, මමෙක් ආරෝපණය කරන හැටි, පුද්ගල භාවයක් ආරෝපණය කරන හැටි බොහොම පැහැදිලි දර්ශනයක් වශයෙන්, නැත්නම් තමන්ගෙම හිතේ මේ කටයුත්ත සිද්ධ වෙන හැටි අපිට බොහොම නිහතමානීව දැකගන්න පුළුවන්කමක් එහෙම නම් ලැබෙයි. ඒ තත්ත්වය අපිට එකපාරට ගන්න පුළුවන් එකක් නෙවෙයි. නමුත් මේ බුදුරජාණන් වහන්සේ අර මුළු සිදුවීමෙන් බාහිරව ඉදගෙන මේ මිනිසුන් දෙවියන් සහිත මේ මෝඩ රැළ මේ කරන මෝඩ වැඩේ දිහා ඒ බුදු කෙනෙක් දැක්කා වගේ අපිම අපේම හිතේ මේ කරන මෝඩකම දිහා අපිටත් බලන්න පුළුවන්කමක් තියෙනවා නම් ඒ බුදුරජාණන් වහන්සේ කියපු ඒ මමෙක් හදන හැටි, කෙනෙක් හදන හැටි, පුද්ගලයෙක් වෙන්න හදන හැටි, ඉස්සරහට පනින්න හදන හැටි, කැපිල පේන්න හදන හැටි මේ ඔක්කොම පින්වත්නි අපිට පැත්තකින් ඉදන් බලන්න පුළුවන්කමක් ලැබෙවි.

ඒ පැත්තකින් ඉදන් බලන ගතියත් අනාත්ම ලක්ෂණයේම පැත්තක්. ඒකට කියනවා පරතෝ බැල්මක් කියලා. එතකොට මේ හිත දැගලනවා; ඒ ඇහෙන් පේන රූප හරහා කෙනෙක් හදන්න තනනනවා; ඒක පැත්තකින් ඉදන් අපි සිහියෙන් ප්‍රඥවෙන් බලාගෙන ඉන්නවා. මේ හිතේ සිද්ධ වෙන මෙන් මේ නාඛගම දකින එකත් හරි විචිත්‍රයි. දැන් එතකොට අලුතෙන් චිත්‍රපටි බලන්න උවමනාවක් නෑ. මේ හිත ඇතුළෙම කෙලෙස් එහෙට මෙහෙට දැගල දැගල සංස්කරණ සිදු වෙවි ඒ චිත්‍රපටිය අධ්‍යක්ෂණය කරන්න හදන හැදිල්ල, ඒ නළු නිලියො නටන නාඛගමී අපිට එහෙනම් පැත්තකින් ඉදන් අපේම හිතේ නොමිලේම බලාගන්න පුළුවන්. සල්ලි වියදම් කරන්න දේකුත් නෑ.

ආයෙ සීනමා ශාලාවකට යන්න උවමනාවකුත් නෑ. ඇතුළෙම ලොකු සුන්දර චිත්‍රපටියක් අපිට බලාගන්න පුළුවන්. ඉතින් මේ විදිහට මේ චිත්‍රපටිය හැබැයි බලන්න බලන්න අපි තුළ අපේම තියෙන මේ මෝඩකම පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ තේරෙන්න පටන්ගන්නවා. අපිම කරන මේ මමයා හැදිලිල අපිට තේරෙන්න පටන්ගන්නවා. ඉතින් මමයා හැදිලිල හරහා විදින දුකත් ඒ වගේම අපිට තේරෙන්න පටන්ගන්නවා.

ඉතින් එහෙම නම් පින්වත්නි, අපිට බැරිද මේ මමයා හදන්නෙ නැතුව ඉන්න? අපිට බැරිද එහෙම නම් මේ දුක් විදින්නෙ නැතුව ඉන්න? ඒ නිසාම බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා ඒ යම් කිසි කෙනෙකුට පුළුවන් නම් ඒ දුක්කහම දුක්ක මතින් නතර වෙන්න - රූපයක් ඇහැට පෙනුණා; හැබැයි දුක්ක මතින් නතර වුණා. කනට සද්දයක් ඇහුණා; ඇහුණ මතින් නතර වුණා. නාසයට දිවට කයට යමක් දුනුණා; එතැනින් නතර වුණා. හිතටත් යම් සිතුවිල්ලක් පැමිණුණා; එතැනින් නතර වුණා. ඒ මත කෙනෙක් හදන්න, පුද්ගලයෙක් හදන්න, මමෙක් හදන්න ගියේ නෑ. දිට්ඨ දිට්ඨ මතනං භවිස්සති, සුතෙ සුත මතනං භවිස්සති, මුතෙ මුත මතනං භවිස්සති, විඤ්ඤතෙ විඤ්ඤත මතනං භවිස්සති. පින්වත්නි, ඔන්න ඔය හික්මීම අපිට ගන්න පුළුවන් නම් එහෙම නම් ඒ බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන ඒ දුකෙහි කෙළවර අපිට සාක්ෂාත් කරගන්න පුළුවන් වේවි.

බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා මේ විදිහට යම් කිසි කෙනෙක් ප්‍රතිපදාවක් ක්‍රියාත්මක කරනවා නම්, එයා පුහුණු වෙනවා නම් - මොකක්ද පුහුණුව? දුක්කට දුක්ක මතින් නතර වෙනවා. ඒ මත කතන්දර ගොතන්න යන්නෙ නෑ. හිතේ සිතුවිලි පහළ කරන්න යන්නෙ නෑ. ඇහුණට ඇහුණ මතින් නතර වෙනවා. දුනුණහමත් දුනුණ මතින් නතර වෙනවා. හිතට සිතුවිල්ලක් පැමිණියහමත් ඒක දුනුණ මතින් නතර වෙනවා. නතර වෙලා එහෙම ප්‍රතිපදාවක් ඒ යම් යෝගාවචරයෙකුට වඩන්න පුළුවන් නම් බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා, එතකොට ඔබ ඒ දුකපු රූපයේත් නෑ; දුකපු සද්දෙන් නෑ; තේරිව්ව ගඳ සුවඳ රස ස්පර්ශයේත් නෑ; ඒ සිතුවිල්ලෙන් නෑ. ඒ වගේමයි ඇහෙත් නෑ; කනෙත් නෑ; නාසයේ දිවේ කයෙන් නෑ; හිතෙන් නෑ. මේ දෙක අතරමැදක් නෑ. එහෙනම් එතකොට මමෙක්

ගොඩනැගිලි නැහැ, පුද්ගල භාවයක් ගොඩනගලා නැහැ මේ බාහිර ආයතනවලවත් ආධ්‍යාත්මික ආයතනවලවත්. ඒ වගේමයි මේ අතරමැදවත් ගොඩනගලා නැහැ. එසෙවනොනා දුක්කසු මෙයම දුකෙහි කෙළවරයි කියලා තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ කියන්නේ.

එහෙම නම් පින්වත්නි ඉතාම ගැඹුරු දහමක් බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ අනාත්ම දර්ශනය හරහා අපිට ඉදිරිපත් කරනවා. එබඳු අනාත්ම දර්ශනයකට මග පෙන්වීමක් තමයි මේ දස සංඥ වශයෙන් ඉදිරිපත් කරන ගිරිමානන්ද සූත්‍රයේ එන අනන්ත සංඥාවෙන් මුලින් අපිට පොඩ්ඩක් කියල දෙන්නේ. ඉතින් ඒ දැනීම, සුතමය ඥානය තමයි අපි පස්සෙ පස්සෙ ටික ටික ප්‍රතිපදාවක් වශයෙන් දියුණු කරගෙන ගිහිල්ලා විපස්සනාවක් වඩමින් අර අපි මතු කරගත්ත ධර්ම කොටසින් දැක්වෙන පරිදි, බුදුරජාණන් වහන්සේ බාහිය දරුවීරිය තාපසතුමාට කියල දෙන ඒ අතිශය ගැඹුරු අර්ථයක් දක්වා, දුක් කෙළවර කරන මට්ටමක් දක්වා අරගෙන යන්න තියෙන්නේ. එහෙනම් එබඳු මාර්ගයක ගමන් කරන්න, එබඳු ප්‍රතිපදාවක් වඩන්න, එබඳු අනාත්ම දහමක් අවබෝධ කරගන්න එහෙනම් අපිත් පුළුවන් තරම් උත්සාහවත්ත වෙමු. ඒ සඳහා මග පෙන්වීමක් දිරි ගැන්වීමක් අද දින ධර්ම දේශනාවෙන් සිදු වේවා කියල ප්‍රාර්ථනා කරමින්, අද ධර්ම දේශනාව අවසන් කරනවා.

සියලුදෙනාටම තෙරුවන් සරණයි!

### 3 | අසුභසඤ්ඤා

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සමා සමුද්ධස්ස

ඉධානන්ද භික්ඛු ඉමමෙව කායං උද්ධං පාදතලා අධො කෙසමස්සකා තවපරියනං පුරං නානසකාරස්ස අසුචිනො පච්චවෙකඛ්ඪි'ති

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වන්ති, අපි මේ දුරස්ථ භාවනා වැඩසටහන සඳහා මාතෘකාව සපයාගත්තේ අංගුත්තර නිකායේ දසක නිපාතයේ එන ගිරිමානන්ද සූත්‍රයෙනි. ගිරිමානන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ එක්තරා අවස්ථාවකදී දැඩිව ගිලන්ව වාසය කරනවා. ඒ බව දැනගත්ත ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ ඇවිල්ලා බුදුරජාණන් වහන්සේට ඒ කරුණ සැල කරලා ආරාධනා කරනවා බුදුරජාණන් වහන්සේට ගිරිමානන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ කෙරෙහි අනුකම්පාවෙන් උන්වහන්සේ ගාවට වැඩම කරන්න කියලා. ඉතින් ඒ වෙලාවෙදී බුදුරජාණන් වහන්සේ ගිරිමානන්ද ස්වාමීන් වහන්සේව දකින්න වැඩම කරන්නේ නැතිව, ඒ වෙනුවට ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේට දස සංඥවන් උගන්වනවා. උගන්වලා ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේට කියනවා මේ දස සංඥවන් ගිරිමානන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ ගාවට ගිහිල්ලා සප්ඤ්ඤා කරන්න. මේක අහන, ඒ අනුව තමන්ගේ හිත හසුරුවන ගිරිමානන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ මේ වැළඳිලා තියෙන ආබාධයෙන් සම්පූර්ණයෙන් අනිවාර්යයෙන්ම සුවපත් වෙනවා කියලා සඳහන් කරනවා. ඉතින් ඒ ආකාරයෙන් කළාම ඇත්ත වශයෙන්ම ඒ ස්වාමීන් වහන්සේ සුවපත් වෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා බෞද්ධයින් අතර මේ ගිරිමානන්ද සූත්‍රය සැහෙන්න ප්‍රචලිත බවක් තියෙනවා, විශේෂයෙන්ම අද කාලෙ වගේ රෝග බිය බහුල යුගයක.

අපි දැන් ක්‍රමක්‍රමයෙන් ගිරිමානන්ද සූත්‍රයේ අන්තර්ගත වෙලා තියෙන දස සංඥවත් එකින් එක විග්‍රහ කරගෙන විස්තර කරගෙන යන අවස්ථාවක් තමයි දැන් මේ අපිට එළඹිලා තියෙන්නේ. අපි මුල් දවසෙදී අනිච්ච සංඥවත්, දෙවෙනි දවසෙදී අනත්ත සංඥවත් සාකච්ඡා කළා. අද අපිට මේ පිළිවෙළ අනුව යෙදිලා තියෙන්නේ අසුභ සංඥව සාකච්ඡා කරන්න. දැන් පින්වත්නි, අපි සාමාන්‍යයෙන් භෞතික ලෝකයේ සම්මුති ලෝකයේ ජීවත් වෙනකොට අපිට දේවල් ජේන්නේ සුඛ වශයෙන්. විශේෂයෙන්ම තරුණ කාලෙදී අපේ හිත බොහොම දේවල් සුන්දර විදිහට දකිනවා. අපිට ප්‍රතිවිරුද්ධ ලිංගිකයෙක් දැක්කහම අපේ හිතේ සතුටක් ජනනය වෙනවා. අපේ හිතේ ආසාවක් ඇති වෙනවා. ඒ රූපය අපි අභිනන්දනය කරනවා. ඒ රූපයෙන් සතුටු වෙනවා. ඒ වගේම ඇහෙන් ලස්සන ලස්සන රූප දකිනකොට සතුටක් අපේ හිතේ ඇති වෙනවා. කනෙන් මිහිරි සද්ද අහනකොට හිතේ සතුටක් ඇති වෙනවා. ඒ තුළ යම් කිසි ආස්වාදයක් තියෙනවා. නාසයෙන් මිහිරි සුවදක් ආඝ්‍රාණය කරනකොට ඒකෙ මිහිරි ආස්වාදයක් තියෙනවා. දිවෙනුත් ඒ වගේම යම් රසක් භුක්ති විදිනකොට ඒකෙන් යම් කිසි ආස්වාදයක්, සොම්නසක්, සතුටක්, සැප වේදනාවක් භුක්ති විදිනවා. ඒ වගේමයි කයෙන් යම් කිසි මිහිරි ස්පර්ශයක් ලබනකොටත් ඒ වගේම ඒ තුළින් ආස්වාදයක් සතුටක් සොම්නසක් භුක්ති විදිනවා.

ඉතින් ඒ නිසා සාමාන්‍යයෙන් මේ කය කෙරෙහි අපේ තියෙන්නෙ බැඳීමක්. මේ කය හොඳයි කියලා සුඛයි කියලා සැලකීමක්. තමන්ගෙ කයටත් වඩා සමහර වෙලාවට අනුන්ගෙ කය කෙරෙහි අපි ඒ විදිහට සුඛවාදීව දකිනවා. ඒ නිසා තරුණයෙක් තරුණියක් දිහා එබඳු ආකල්පයකින් බලනවා. තරුණියක් තරුණයෙක් දිහා එබඳු ආකල්පයකින් බලනවා. ඒ නිසා අපි මේ ලෝකය පුරා පුද්ගල භාවයක් තනාගෙන, ඒ පුද්ගලයා කෙරෙහි ආකර්ෂණයක් ඇති කරගෙන, ඒ ශරීරයට ඇලුම් කරමින්, ඒ ශරීරයේ ඇලිල බැඳිල වාසය කරනවා. එපමණක් නෙවෙයි ලෝකයේ තියෙන ලස්සන ලස්සන රූප ශබ්ද ගන්ධ රස ස්පර්ශයනුත් අපි මේ විදිහට සුඛයි කියලා සැපයි කියලා ඒවායින් ලොකු සැපක් ලබන්න පුළුවන් කියලා හිතාගෙන, ඒවා

කෙරෙහි අපේ හිත බඳවමින් කාලය ගත කරනවා. ඉතින් මේක තමයි සාමාන්‍යයෙන් අපේ හිතේ තැන්පත් වෙලා තියෙන සුඛ ආකල්පය. ලෝකෙ තියෙන ඒ පඤ්චකාමයන් අපි සුඛ වශයෙන් සලකනවා. ඒ හරහා අපේ හිතේ බැඳීම්, රාග ස්වභාව, තණ්හා, ආසා ටික ටික ලියලාගෙන යනවා. ඇත්තටම එබඳු තණ්හාවක් ආසාවක් මේ වෙනකොටත් අපේ හිතේ තියෙනවා. ඒ නිසාමයි රාගහරිත ස්වභාවයකින් අපි මේ අලුතෙන් අලුතෙන් තව දුරටත් මේවා පෝෂණය කරන්නේ. ඒ නිසා තව දුරටත් මේ අපි අත්දකින රූප ශබ්ද ගන්ධ ආදී ඒ පඤ්චකාමයන් සුඛ වශයෙන් තමයි අපි සලකන්නේ. ඒවා අපි පුළුවන් තරම් අයිති කරගන්න ඕනෑ, මං සතු කරගන්න ඕනෑ, මං ඒවා භුක්ති විඳින්න ඕනෑ, ඒවායින් ආස්වාදයක් ලබන්න ඕනෑ කියල තමයි ඉතින් අපි හිතන්නේ. මේක තමයි සාමාන්‍ය මනුෂ්‍යයාගේ ස්වභාවය. ඒවා මේ රටේ ලබාගන්න ප්‍රමාණවත් නැත්නම් අපි වෙන රටකට හරි ගිහිල්ලා ඒවා පුළුවන් තරම් ලබාගන්න, ඒවා පුළුවන් තරම් භුක්ති විඳින්න, ඒවා පුළුවන් තරම් රස විඳින්න උත්සාහවත්ත වෙනවා. මේ ජීවිත කාලෙදි පුළුවන් තරම් සැප විඳින්න, ඒ වගේම ලස්සන ලස්සන දේවල් බලන්න අහන්න දකින්න මේවා තමයි අපි ජීවිතේ පරමාර්ථ කරගෙන ජීවත් වෙන්නේ.

ඉතින් එබඳු කෙනෙකුට මේ බුදු කෙනෙක් ප්‍රකාශ කරන අසුභ සංඥාව හිතේ ඇති කරන්නේ ඍණ ආකල්පයක්. ඇයි මේ තරම් ලෝකෙ ලස්සන ලස්සන දේවල් තියෙද්දී, තමන්ටත් ඒවා ආස්වාදය කරන්න හැකියාවක් තියෙද්දී, ඇයි මේ බුදු කෙනෙක් මේවායේ තියෙන ඍණ පැත්ත දකින්නේ? අසුභ පැත්ත දකින්නේ? කියලා සමහර වෙලාවට අපිට බුදුරජාණන් වහන්සේ ගැනත්, එබඳු දහමක් දේශනා කරන වෙනත් කෙනෙක් ගැනත් එක්තරා අප්‍රසාදයක් පහළ වෙන්නත් ඉඩ තියෙනවා. ඒක බුදුරජාණන් වහන්සේගේ කාලෙදීම බුදුරජාණන් වහන්සේට එල්ල වෙච්ච වෝදනාවක්. මොකද, උන්වහන්සේ ගාවට එක්ක ආව ඒ මාගන්ධිය බමුණාගේ ඉතාම සුරූපී දියණිය මාගන්ධි කියන ඒ සුරූපී තරුණිය දිනා බුදුරජාණන් වහන්සේ බැලුවේ නිකම්ම නිකත් කුණුප ගොඩක් වශයෙන්. මේ තමන්වහන්සේ පයේ ඇඟිල්ලකින්වත් ස්පර්ශ කරන්න අකමැතියි කියල තමයි ප්‍රකාශ කළේ.



බුදුරජාණන් වහන්සේ දරපු ආකල්පය, ඒ වගේමයි රහතන් වහන්සේලා දරන ආකල්පය, මේ අපි සාමාන්‍යයෙන් දරන ඒ පුහුදුන් ලෝකයේ මිනිස්සු දරන ආකල්පයට වඩා හාත්පසින් වෙනස්.

නමුත් කෙනෙක් මේ මිනිස් ජීවිතයක් ලබලා මේ පඤ්චකාමයන්ටම යටපත් වෙන්නෙ නැතුව, එතැනින්ම සැහීමකට පත් වෙන්නෙ නැතුව, පඤ්චකාමයන් පිනවීමෙන්ම සතුටු වෙන්නෙ නැතුව, ඉන් එහා ගිය වෙනත් නිරාමිස ප්‍රීතියක් ලබන පැත්තක් ගැන හිතනවා නම්, අන්ත එබඳු කෙනෙකුට මේ අසුභ සංඥාව කියන එක සැහෙන්න ප්‍රයෝජනයට ගන්න පුළුවන් කමටහනක් කියලා කියන්න පුළුවන්. දැන් මේ අසුභ සංඥාවෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ අපේ හිතේ තියෙන ඒ සුඛ සංඥාව අයිත් කරලා, අපි තුළ තියෙන ඒ විපරිත සංඥාව අයිත් කරලා, අපේ නොදැනුවත්කම නිසා මෝඩකම නිසා නිරන්තරයෙන්ම අපේ හිතේ පහළ වෙන ඒ සුඛ සංඥාව වෙනුවට අසුභ සංඥාවක් වඩාගන්න හැටි, අසුභ සංඥාවෙන් දැනටමත් අපේ හිතේ පැලපදියම් වෙලා තියෙන සුඛ සංඥාව නෙරපා හරින හැටි, ප්‍රතිෂ්ඨාපනය කරන හැටි ගැන මුලින්ම උගන්වනවා. අපි නිරන්තරයෙන් බලන්න පුරුදු වෙලා තියෙන්නේ සුඛයි කියලා, හොඳයි කියලා, සැපයි කියලා. බොහෝම සුඛවාදී දෘෂ්ටි කෝණයකින් බලන්න ඉගෙනගෙන තියෙනවා මේ කය ආදී විවිධාකාර දේවල් දිහා. නමුත් බුදු කෙනෙක් ඒකෙ අතින් පැත්තත් අපිට පුරුදු කරන්න කියලා පොඩි මග පෙන්වීමක් කරනවා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙනත මේ තමන්ගෙ කය ගැනම තමයි මුලින්ම ඒ විදිහට දකින්න කියලා කියන්නේ. ඉධානඤ භික්ඛු ඉමමෙව කායං මේ කය දිහාම, තමන්ගේ කියාගන්න කය දිහාම උදං පාදතලා අධො කෙසමඝකා උඩින් කෙස්වල්ලෙන්ද, යටින් යටිපතුලෙන්ද සීමා වෙලා තියෙන මේ කය, හමකින් වැහිල තියෙන මේ කය දිහා යථාවාදී අන්දමින් නිවැරදි අන්දමකින් දකින්න කියලා පුංචි ආරාධනාවක් තියෙනවා. කොහොමද දකින්න කියන්නේ? අපි ඉමසමිං කායෙ කෙසා ලොමා නඛා දනතා තවො මේ කියන කයේ - මගේ කියාගත්ත කයේ තියෙනවා කෙස් ලොම් නිය දත් සම්. එතකොට මුලින් පෙන්නන මේ කොටස් පහ බාහිර අපිට කාටත් පේන කොටස්. එතකොට ඒ කාටත් තේරුම්ගන්න පුළුවන් කොටස් පහක් තමයි පෙන්නන්නේ. ඊළඟට

මංසං නභාරු අධි අධිමිඤ්ජා වකං. එතකොට මේ හම අයින් කළාට පස්සේ දැන් ඇතුළෙ තියෙන කොටසුත් පේන්න ගන්නවා. අපේ සිහියට හසු කරගන්න, එහෙම නැත්නම් අපේ අනුමාන ඥානයට හසු කරගන්න අවස්ථාව ලැබෙනවා. එතකොට හම අයින් කළාට පස්සේ මස් තියෙනවා. නහර තියෙනවා. ඇට තියෙනවා. ඇට මිදුළු තියෙනවා. වකුගඩු තියෙනවා. හදයං යකනං කිලොමකං පිහකං පඤ්ඤාසං හාදය වස්තුව, ඊළඟට අක්මාව. මේ ආදී වගයෙන් මේ ටික ටික බුදුරජාණන් වහන්සේ කයේ තියෙන කොටස් ටික අපිට මතක් කරල දෙනවා. අන්තං අන්තගුණං උදරියං කර්මසං පිත්තං දැන් ඊටත් අමතරව මේ බඩවැල් තියෙනවා. කුඩා බඩවැල් තියෙනවා. අනුඤ්ඤා වස්තුව තියෙනවා. ඊළඟට නොපැසුණු ආහාර තියෙනවා. ඊළඟට අසුභ තියෙනවා, පිත තියෙනවා, සෙම තියෙනවා, සැරව තියෙනවා, ලේ තියෙනවා, මේදය තියෙනවා, කෙළ තියෙනවා, කඳුළු තියෙනවා, සොටු තියෙනවා, මුත්රා තියෙනවා කියලා අර අපේ තිබිවිච සම්පූර්ණයෙන්ම සුඛ ආකල්පය මිථ්‍යාවක් බව බුදුරජාණන් වහන්සේ ටික ටික මේ කයේ යථා ස්වභාවය මතු වෙන අන්දමින් අපිට ඉදිරිපත් කරනවා.

මුලින්ම පෙන්නල තියෙන කොටස් පහ ඒ තරම්ම අපිට පිළිකුලක් දූනෙන්නෙන් නැති තරම් කොටස් පහක්. හැබැයි ටික ටික යටට යනකොට මේකෙ තියෙන ඒ අපි බලන්න අකමැති, දකින්න අකමැති, අතගාන්න අකමැති කොටස් ගැන අපිට කතා කරලා පෙන්නනවා. මේකෙ මුත්‍ර තියෙනවා, ලේ තියෙනවා, කෙළ තියෙනවා, සොටු තියෙනවා, සෙම තියෙනවා කියලා අපි පිළිකුල් කරන මේ කොටස් ටිකත් අපිට මතක් කරල දෙනවා. මේ අපි හොඳයි ලස්සනයි සුඛයි මගෙයි කියාගත්ත ශරීරයෙම තමයි මේ ටික තියෙන්නේ කියලා පොඩ්ඩක් අපේ ඇස් අරවනවා.

දැන් මේකට හරි ලස්සන උපමාවකුත් බුදුරජාණන් වහන්සේ දෙනවා. දෙපැත්තෙම කට තියෙන මල්ලකට දල තියෙනවලු වී, මුං, මෑ, තල, සහල් ආදී විවිධ ධාන්‍ය වර්ග. මේවා ඔක්කොම මිශ්‍ර වෙලා තියෙන්නේ. ඊට පස්සේ එක කටකින් අත දන මනුස්සයෙක් ඒ ධාන්‍ය අනුරක් අරගෙන ඒ මනුස්සයට පේනවා 'ආ මේ ඇවිල්ල මුං. මේ ඇවිල්ල හාල් ඇට. මේ ඇවිල්ල තල ඇට. මේ ඇවිල්ල මෑ ඇට' කියලා

එයාට වෙන් වෙන් වශයෙන් හඳුනාගන්න පුළුවන්. එයාට බොහොම සක් සුදක් සේ ජේනවා මේ මොනවද මේ ධාන්‍ය මල්ලෙ තියෙන්නෙ කියලා. අතට අහුරක් අරගත්තහම එයාට ජේනවා හොඳට. හොඳට පැහැදිලියි. අන්න එපමණකට මේ කයත් ඇත්ත වශයෙන් බැලුවහම කටවල් දෙකක් තියෙන මල්ලක් වගේ තමයි. උඩින් එක කටක් තියෙනවා යටින් තව කටක් තියෙනවා. එබඳු මල්ලක් වගේ වෙච්ච මේ ශරීරයේ ඇතුළෙ තියෙන මේ කොටස් ටික අපිට බුදුරජාණන් වහන්සේ මතක් කරල දෙනවා. අපිත් පොඩ්ඩක් මේ කරුණු ඉගෙනගෙන - සමහර වෙලාවට පොතකින් පතකින් බලලා, රූප සටහනකින් බලලා, අපි ඇත්ත වශයෙන්ම මේවා ස්වාභාවිකවම දකලා නැත්නම් පොතකින් පතකින් රූප සටහනකින් විත්‍රපටියකින් හෝ වේවා මේ ශරීරයේ කොටස් ටික පොඩ්ඩක් ඉගෙනගෙන ඒවායේ හැඩතල මොන වගේද? මොන වගේද පාට? කියල යම් කිසි අදහසක් ඇති කරගෙන මේ කොටස් පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ අපි විග්‍රහ කරල බලනවා.

දූන් පින්වත්නි, යම් කිසි කෙනෙක් මෙහෙම කරමින් වාසය කරනවා නම් එයාගෙ හිතේ පැලපදියම් වෙලා තිබ්ච්ච සුඛ සංඥව වෙනුවට දූන් එයාගෙ හිතේ අසුභ සංඥවක් වැඩෙන්න පටන්ගන්නවා. දූන් එයාට තේරෙනවා 'මම හිතාගෙන නම් හිටියේ මේ කය හරි ලස්සනයි කියලා. මම හිතාගෙන නම් හිටියේ එයාගෙ කයත් හරි ලස්සනයි කියලා. දූන් බැලුවහම මෙන්න කුණුප ගොඩක් තමයි මේක ඇතුළෙ තියෙන්නේ' කියල පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ අර අපේ තිබ්ච්ච සුඛ සංඥව දූන් අසුභ සංඥවක් පැත්තට පරිවර්තනය වෙනවා. හැබැයි මේකෙදි සැලකිලිමත් වෙන්න ඕනෑ විශේෂයෙන්ම අපි අපේ හිතේ බහුල වශයෙන් සුඛ සංඥව තියෙනකොට. නැත්නම් ඒ හරහාම රාගය උත්සන්න වෙලා තියෙනකොට තමයි මේ භාවනාව හොඳටම වැඩ කරන්නේ. අපිට පුළුවන් නම් ඒ අවස්ථාවෙදි මෙබඳු භාවනාවක් වඩන්න, ඉක්මනටම ඒ රාගරක්ත වෙච්ච හිත නිවාගන්න පුළුවන්. මේ රාගයෙන් දූවෙන හිත මෙබඳු භාවනාවක් හරහා නැවත සමනය කරගන්න පුළුවන්. රාගයෙන් දූවෙන එක වළක්වාගන්න පුළුවන්. ඒ නිසා රාග වර්තයාට ඉතාම වටිනා භාවනාවක් තමයි මේ අසුභ භාවනාව.

ඒ වගේමයි තරුණ කාලෙදි කොහොමත් ඉතින් අපේ හිතේ රාගය රජ කරනවා. ඉතින් ඒ කාලෙදි මෙබඳු භාවනාවක් ඉගෙනගෙන වඩලා අවශ්‍ය වෙලාවකදි පාවිච්චි කරන්න තේරුම් අරන් තියෙන එක ඉතාම වටිනවා. මොකද අපි සතිපට්ඨානය වගේ දෙයක් වඩන්න ටිකක් කල් යනවා. ඒ සතියෙන් උත්කෘෂ්ට මට්ටමකින් ප්‍රයෝජනය ගන්න කාලයක් ගත වෙනවා. නමුත් මේ අසුභ භාවනාව ඉක්මනින්ම ඵල නෙලාගන්න පුළුවන්. අපේ හිතේ රාගය රාගය වශයෙන් හඳුනාගෙන ක්‍රමානුකූලව රාගය ක්ෂය කර හරින්න සැහෙන්න කාලයක් ගත වෙනවා. නමුත් අසුභ භාවනාවෙන් ඒ හිතේ උත්සන්න වෙලා තියෙන රාගය පිළිකුල හරහා ප්‍රතිෂ්ඨාපනය කරන්න පුළුවන්. ඉතින් ඒ නිසා විශේෂයෙන්ම තරුණ ස්වාමීන් වහන්සේලාට තරුණ භාවනානුයෝගීන්ට මේ අසුභ භාවනාව සැහෙන්න ප්‍රයෝජනයක් ගන්න පුළුවන් භාවනාවක්.

දැන් මේකෙ හැබැයි තවත් පැත්තක් තියෙනවා. ඒ තමයි අපි හිතමු අපි රාගහරිත අවස්ථාවකදි මේ අසුභ කමටහන වඩන්න පටන්ගත්තා. ඉතින් අපි ටික ටික මේ භාවනාව වඩාගෙන යනකොට අර හිතේ පැනනැගිල තිබිච්ච රාගය දැන් ඔන්න පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ දුරු වෙන්න පටන්ගත්තා. ඒක සමනය වෙන්න පටන්ගත්තා. ඊට පස්සෙ දැන් රාගයෙන් දූවෙන එක අඩු වුණා. රාගය සම්පූර්ණයෙන්ම දුරු වුණා. දැන් ඔන්න හිත සමනයට පත් වුණා. දැන් පින්වත්නි මෙතැනින් අපි මේ භාවනාව නතර කරන එක වටිනවා. අපි තවත් දුරට ඒ හිත දැන් සමනයට පත් වෙලා උපේක්ෂා සහගත වෙලා සම්පූර්ණයෙන්ම රාගය දුරු වෙච්ච වෙලාවෙදිත් අපි දිගටම අසුභ භාවනාව වඩමින් වඩමින් වඩමින් කාලය ගත කරන්න ගියොත් සමහර වෙලාවට මේ හිත අතින් පැත්තට හැරෙන්නත් පුළුවන්. ඒ කියන්නේ 'මේ කයේ තියෙන්නෙ මේ කුණුප කොටස් ගොඩක් නේද?' කියලා මේ කය කෙරෙහි ද්වේෂයක් පවා ඇති වෙන්න පුළුවන්. සමහර විට මේ කය නැති කරගන්න පවා හිතෙන්න පුළුවන්.

ඇත්ත වශයෙන්ම එහෙම සිද්ධියක් බුද්ධ කාලෙදි වෙලත් තියෙනවා. එක්තරා අවස්ථාවකදි බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ අසුභ කමටහන හික්ෂුන් වහන්සේලා පිරිසකට දෙනවා. උන්වහන්සේලා

ප්‍රමාණය ඉක්මවලා ඒ භාවනාව වඩනවා. වඩල වඩලා අන්තිමේදී මේ කය කෙරෙහි ලොකු පිළිකුලක් ඇති කරගෙන, කය කෙරෙහි කලකිරිලා මේ කය ජීවිතෙන් තොර කරන්න පටන්ගන්නවා. මෙතෙක්දී වෙනත් මනුස්සයෙක් ඒ සඳහා ඉදිරිපත් වෙනවා. ඒ මනුස්සයට කියල උන්වහන්සේලා ජීවිතක්ෂය කරවාගන්නවා. නැත්නම් දිවි හානි කරවාගන්නවා. ඉතින් පස්සෙ තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ ඇවිල්ලා ආනාපානසතිය කමටහන දීලා මේ සීමාව ගැන පෙන්නල දෙන්නේ.

දැන් අපි මතක් කරගත්තොත් නැවතත් මේ භාවනාවට දීපු උපමාව - ඒ තමයි ධාන්‍ය මල්ලක උපමාව. දැන් ධාන්‍ය මල්ලක විවිධ ධාන්‍ය පුරවලා ඒ ධාන්‍ය අහුරක් අතට අරගෙන මේ තියෙන්නෙ වී, මේ තියෙන්නෙ මැ, මේ තියෙන්නෙ මුං, මේ තියෙන්නෙ තල කියලා එයා වෙන් වෙන් වශයෙන් හඳුනාගන්න මට්ටමේදී හිතේ තියෙන්නෙ උපේක්ෂාවක්. ඒ විවිධ ධාන්‍ය ගැන විශේෂ ඇල්මක් හෝ විශේෂ ද්වේෂයක් හෝ එහෙම දෙයක් නැහැ. 'මේවා ඇවිල්ල හුදෙක් ධාන්‍ය. මට දැන් හඳුනාගන්න පුළුවන් මේ ධාන්‍ය, ධාන්‍ය වශයෙන්'. ඒ ඒ කොටස් වශයෙන් හඳුනාගන්න පුළුවන්. එතකොට හිත හොඳ මධ්‍යස්ථ බවකට තමයි පත් වෙලා තියෙන්නේ. ඒ නිසා අපි අසුභ භාවනාව වඩනකොට අපේ හිතේ යම් රාගයක් තිබුණා නම්, ඒ රාගය දුරු වෙලා හිත සමනය වෙනකොට පත් වෙන්නෙත් අන්න අර ධාන්‍ය තෝරන මට්ටමටම තමයි. දැන් එයාට තේරෙනවා දැන් රාගය දුරු වුණා. දැන් මේ කොටස් ටික කොටස් වශයෙන් වැටහෙනවා. හැබැයි රාගයක් නෑ දැන් හිතේ. හිත දැන් උපේක්ෂා වෙලා.

මෙන්න මෙතැන එක්තරා සන්ධිස්ථානයක්. හිත ඒ අවශ්‍ය පමණට මධ්‍යස්ථ වුණා. මධ්‍යස්ථ වුණාට පස්සේ එහෙම නම් අපි මේ භාවනාව නතර කරලා අනෙකුත් කර්මස්ථානයකට යන්න අවශ්‍යයි. මේක දිගට වඩවඩා හිතේ ද්වේෂයක් ඇති වෙන මට්ටමට, මේ කය අනවශ්‍ය අන්දමින් අන්තගාමීව පිළිකුල් කරන මට්ටමට, මේ කයෙන් පලිගන්න තරම් සිය දිවි හානි කරගන්න තරම් එබඳු මට්ටමකට යෑම කිසි සේත්ම අවශ්‍ය නැහැ. අවශ්‍ය නෑ විතරක් නෙවෙයි, ඒක ඉතාම හානිකරයි. එබඳු දෙයක් බලාපොරොත්තු වෙන්නෙවත් නෑ. ඉතින් ඒ

නිසා මේ අසුභ කමටහන වඩද්දී අපි ඒ ප්‍රමාණය දැනගෙන වඩන එක ඉතාම වැදගත්.

දැන් මෙබඳු අන්දමකින් යම් කිසි කෙනෙක් මේ කමටහන වඩද්දී මේකෙ තවත් පැත්තක් ඕනෑ නම් ඉස්මතු කරගන්න පුළුවන්. ඇතැම් වෙලාවකදී අපි මේ කය ගැන සලකන්නේ ඝන සංඥාවකින් - 'මේක ඇවිල්ලා එක ඒකකයක්. මේක තමයි මගේ කය. මේක අයිති මට' කියලා තමයි අපි තුළ මුල් බැසගත්ත ඒ ආත්ම දෘෂ්ටිය බොහොම ලොකුවට තහවුරු වෙලා තියෙන්නේ. හැබැයි මේ කය කොටස්වලට කඩලා බලන්න පුළුවන් නම්, එතකොට තේරෙනවා මෙතන තනි කොටසක් නෑ. අපි අර ඊයෙන් අනන්ත සංඥාවේදී මතක් කරගන්නා වගේ, කැලි ටිකක් එකට පුරුද්දලා ඒක නිවැරදි රටාවකට මුට්ටු කරලා සකස් කරලා ගත්තහම අපි ඒකට කියනවා ඔන්න රථයක් කියලා. ඒ වගේ තමයි මේ කයෙන් තියෙන කෙස් ටික ලොම් ටික මස් ලේ නහර මේ ඔක්කොම ටික ඒ අදාළ පරිදි නිවැරදි රටාවකට එකතු වුණාට පස්සෙ තමයි මේකට පුරුෂ ශරීරයක් ස්ත්‍රී ශරීරයක් කියලා අපි නමක් ගමක් දෙන්නේ.

මේ නිවැරදි ආකල්පය, නිවැරදි දෘෂ්ටි කෝණය අපිට ඇති කරගන්න පුළුවන් අසුභ කමටහනම තව වූට්ටක් වෙනස් කරලා. ඒ තමයි, මේ කොටස්වල පිළිකුල ඉස්මතු කරගන්නවා වෙනුවට හුදෙක් 'මේවා කොටස්. මේ කය සෑදිලා තියෙන කොටස්. අර වාහනේ හදලා තියෙන රෝද, එන්ජිම, ආසන, ඒ විදිහට අපි සැලකුවා වගේ මේ කය හැදිලා තියෙන කොටස් තමයි මේ කොටස් 32 න් නිරූපණය වෙන්නේ' කියලා අපිට ඒ කොටස් 32 ක් වශයෙන් මේ කය දිහා බලන්නත් පුළුවන්. එතකොටත් ලොකු ප්‍රයෝජනයක් මේ තුළින් ගන්න පුළුවන්. අපිට හොඳ විපස්සනාවක්, අර ඝන සංඥාවෙන් හිත මුදවාගන්න ඒකත් සෑහෙන්න ප්‍රයෝජනවත් වෙනවා. ඒ වගේමයි මේ කය තුළ මේ කොටස් පිහිටලා තියෙන ඒ ඒ තැනට අපේ අවධානය යොමු කරමින් වාසය කරනකොට අපි තුළ හොඳ විත්ත ඒකාග්‍රතාවකුත් ඇති වෙනවා. ඒ වගේමයි කිසි කම්මැලිකමකින් තොරව ඒ භාවනාව වඩන්නත් පුළුවන්. දැන් සමහර වෙලාවට අපි ආනාපානසතිය වඩනකොට, පිම්බීම හැකිළීම වගේ කර්මස්ථානයක් වඩනකොට එකම

තැන අපේ අවධානය පවත්වන්න සිද්ධ වෙන්නේ. එතකොට සමහර වෙලාවට හිත උදසීන වෙනවා, කම්මැලි වෙනවා, නින්දට වැටෙනවා. මොකද ක්‍රියාශීලීත්වය හරි අඩුයි. නමුත් මුළු කයේම පැතිරිලා තියෙන මේ කොටස් 32 දිහා එතෙත්ට එතෙත්ට එතෙත්ට අවධානය යොමු කරද්දී හිත බොහොම කර්මණ්‍ය වෙනවා. හිත හොඳට කාර්යශූර වෙනවා. බොහොම යුහුසුලුව එතෙත්ට එතෙත්ට, ඒ ඒ නිවැරදි අවයවයට අපේ අවධානය යොමු කරන්න අවශ්‍යයි. ඒ අවධානය යොමු කරනවාත් එක්කම ඒ කොටසේ ස්වභාවය හිතට මතු කරගන්නත් අවශ්‍යයි.

උදහරණයක් වශයෙන් අපි වකුගඩු තියෙන ප්‍රදේශයට නම් අපේ අවධානය යොමු කළේ එතකොට වකුගඩු පිළිබඳව යම් කිසි විත්ත රූපයක් හිතේ මැවෙනවා. මොකද, අපි මේ භාවනාව වඩන්න කලින්ම සමහර වෙලාවට ඒ කොටස් ගැන යම් කිසි අවබෝධයක් ඇති කරගෙන තමයි මේක කරන්නේ. එතකොට වකුගඩු වෙතට අපේ අවධානය යොමු කරනකොට ඒ වකුගඩු ජේනවා. ඊට පස්සේ අපි හිතමු අතුණුබහන්වලට අපි අවධානය යොමු කරනවා නම් ඒක අපිට ජේනවා. ඊට පස්සේ ඇටසැකිල්ලට අපි අවධානය යොමු කරනවා නම් ඒක ජේනවා. එපමණකට මේ කමටහන පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ තව ඉස්සරහට යන්න පුළුවන්. සමහර වෙලාවට කෙනෙක්ගෙ හොඳට දියුණු වෙච්ච සමාධියක් තියෙනවා නම් ඇත්ත වශයෙන්මත් මේ කොටස් ජේනන පුළුවන්. ඒ කියන්නේ හිතින් මවා දෙනවා කියන මට්ටමට එහා ගිහිල්ලා අර හිතේ තියෙන තීව්‍ර ඒකාග්‍රතාව නිසා මේ හම විනිවිදගෙන ගිහිල්ලා, මස් විනිවිදගෙන ගිහිල්ලා ඇත්ත වශයෙන්ම මේ කයේ තියෙන කොටස් ජේන මට්ටමකට වුණත් ඇතැම් යෝගාවචරයෙකුට යන්න පුළුවන්. නමුත් ඒක අනිවාර්යයෙන්ම ඇති කරගත යුතු කුසලතාවක් නෙවෙයි. අපිට පුළුවන් නම් දළ වශයෙන් කයේ තියෙන ඒ ඒ කොටස් පිළිබඳ යම් වැටහීමක් ඇති කරගෙන ඒ ඒ කොටස්වලට අවධානය යොමු කරමින් වාසය කරන්න, එක පැත්තකින් සන සංඥාව දුරු වෙනවා, තවත් පැත්තකින් මුල් යුගයේදී අපේ හිතේ තිබුණා නම් යම් කිසි රාග ස්වභාවයක් ඒකත් දුරු වෙලා යනවා. ඊට අමතරව, අපේ හිතේ ලොකු ක්‍රියා ශක්තියක් ගොඩනැගෙනවා. හොඳට

එතෙන්ට එතෙන්ට හිත යොමු කිරීමේ, හිත නිවැරදිව ඉලක්ක කිරීමේ හැකියාවකුත් ඒ හරහා ඉස්මතු වෙලා එනවා. ඉතින් ඒ නිසා මේ කමටහනේ ප්‍රයෝජන ගන්න තියෙන විවිධ පැති තියෙනවා.

ඒ වගේමයි පින්වත්නි අපි අපේ කය මූලික කරගෙනම මහා ලොකු මාන්තක්කාරකමකුත් ඇතැම් වෙලාවට ඇති කරගන්නවා. ඔන්න මම උසයි කියලා හිතේ මාන්තයක් ඇති කරගන්නවා. මම ශක්තිමත් කියලා, මම ලස්සනයි කියලා, මම සුදුසි කියලා මාන්තයක් ඇති කරගන්නවා. මොකක් හෝ දෙයක් අල්ලගෙන අපි මේ කය හරහා මාන්තයක් ඇති කරගන්නවා. යම් කිසි කෙනෙක් මේ කමටහන වඩනවා නම් එයාට තේරෙනවා 'මේ වගේ කයක් හරහා මාන්තයක් ඇති කරගන්න තරම් මං මොකටද මෝඩ වෙන්නේ?' මේ කාරණාව බොහෝ සුත්‍රවල මතු කරල දීලා තියෙනවා.

විජය සුත්‍රයේ ගාථාවක් එනවා,

එතාදිසෙන කායෙන යො මඤ්ඤ උණණමෙනවෙ  
පරං වා අවජානෙය්‍ය කිමඤ්ඤත්‍ර අදස්සනාති

එතෙන්දී බුදුරජාණන් වහන්සේ කියන්නේ, මෙන්න මේ වගේ මේ බොහොම පිළිකුල් සහගත වූ කොටස්වලින් තැනිලා තියෙන මෙබඳු කයක් තණ්හාවෙන් හුවා දක්වමින්, මාන්තෙකින් හුවා දක්වමින්, තමන්ව හුවා දක්වමින්, අනිත් අයව පහත් කරලා සලකනවා නම් ඒ මනුස්සයා මේ ආර්ය මාර්ගය ගැන එයාගෙ තියෙන නොදැනීම නිසයි ඒ කටයුත්ත සිද්ධ වෙන්නේ, එයාගෙ තියෙන මෝඩකම නිසයි ඒ කටයුත්ත සිද්ධ වෙන්නේ කියලා. ඒ නිසා අපේ හිතේ මෝඩකම නොදන්නාකම වැඩි වෙච්ච තරමට අපි කය පාවිච්චි කරලත් ලොකු මාන්තයක්, ලොකු ආඩම්බරකමක්, අහංකාරකමක් ඇති කරගන්නවා.

එක්තරා අවස්ථාවකදී සුමේධා කියන කුමාරිකාව විවාහ කරගන්න එනවා රජ කුමාරයෙක්. නමුත් මේ සුමේධා කුමාරිකාව බොහොම ප්‍රඥවන්තයි. වැඩු දහමක් ඇය තුළ තියෙනවා. ආත්ම ගණනාවක් තිස්සේ දහමක් ප්‍රගුණ කරලා ඒ අරගෙන ආපු කුසල ශක්තියක් තියෙනවා. ඉතින් එයාට පේන්නෙ කයේ තියෙන අසුභස



මිසක් මේකෙ තියෙන ලස්සන නෙවෙයි. දැන් අර කුමාරයා දැකින්තේ කයේ තියෙන ලස්සන. සුමේධා කුමාරිකාවගේ ලස්සන දැකින්තේ. නමුත් සුමේධා කුමාරිකාව දැකින්තේ කයේ තියෙන පිළිකුල. ඉතින් ඒ කුමාරිකාව කියනවා මේ ඇට නහරින් බැඳිවිච්ච, කෙළ කඳුළු මළ මුත්‍රවලින් පිරිවිච්ච මේ කය ඇත්ත වශයෙන්ම අගේ කරන්නේ මෝඩ මනුස්සයෝ. ඒ වගේමයි මේ ශරීරය යම් කිසි කෙනෙකුට පුළුවන් නම් කණපිට හරවන්න - ඒ කියන්නේ ඇතුළෙ තියෙන කොටස් ටික එළියට දනවා, එළියෙ තියෙන කොටස් ටික ඇතුළට ගන්නවා. හරියට නිකන් අපි කොට්ට උරයක් කණපිට හරවනවා වගේ යම් කිසි කෙනෙකුට පුළුවන් නම් කය ඇතුළත පිටතට හරවන්න, එතකොට ඒ කය හදපු වදපු මව පවා ඒක පිළිකුල් කරනවා කියලා සුමේධා කුමාරිකාව කියනවා.

යො නං විනිඤ්ඤානවා අඛණ්ණරමස්ස බාහිරං කයිරා  
ගතධස්ස අසහමානා සකාපි මාතා ජගුවෙඡයා

යම් කිසි කෙනෙක් මේ අභ්‍යන්තරය බාහිර බවට පත් කළා නම්, අභ්‍යන්තරයෙ තියෙන කොටස් එළියට ඇදල දම්මා නම්, කණපිට හැරෙව්වා නම්, එතැනින් නිකුත් වෙන දුර්ගන්ධය නිසා මේ තැනැත්තාව හදපු වදපු දෙමව්පියෝ පවා මේක අතහැරල දලා යාවි. එපමණ දුර්ගන්ධයක් මේකෙ තියෙනවා කියල සුමේධා කුමාරිකාව කියනවා. ඒ අනුව අපිට තේරෙනවා ප්‍රඥව වැඩෙන්න වැඩෙන්න, මේ කය දිහා නිවැරදි දෘෂ්ටි කෝණයකින් බලන්න බලන්න, මේ කය හරහා මාන්තයක් ඇති වෙන්න හැකියාවක් නෑ. ඉතින් ඒ නිසා ඒ සුමේධා කුමාරිකාව කියනවා යම් කිසි කෙනෙක් මැරුණට පස්සේ සොහොන් පිට්ටනියට ගිහිල්ල අත්හැරල දලා පැමිණියා නම්, මේ කය කෙරෙහි එයාගෙ දෙමව්පියෝවත් ඊට පස්සෙ සලකන්නෙ නෑ. ඒ ඥාතීන්ත් ඒ කය අතහැරල දල එනවා. ඒක දැන් නිකන් මෘතදේහයක්.

ඒ නිසා, ගිරිමානන්ද සූත්‍රයට ඇතුළත් නොවුණත්, අසුභ භාවනාවේ තවත් පැත්තක් තමයි මෘත ශරීරයක් මූලික කරගෙන කරන භාවනාව. අපි ඒකට කියනවා නවසීවරීකය කියලා. සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ, ඒ මැරුණට පස්සෙ මේ කයකට අත් වන ඉරණම,

ක්‍රමානුකූලව මේ කය ජරාජීරණ වෙලා ක්ෂය වෙලා බොහෝම අප්‍රසන්න අප්‍රිය පිළිකුල් බවට පත් වෙලා අන්තිමට සුණු ගොඩක් බවට කැලි ගොඩක් බවට පත් වෙලා මේ පොළවට පස් වෙලා යන හැටි ක්‍රමානුකූලව පියවර නවයකින් පෙන්නලා දීලා තියෙනවා.

අර කලින් සඳහන් කරපු විජය සූත්‍රයේත් මේ කයේ තියෙන යථා ස්වභාවය පෙන්නුම් කරල දීලා තියෙනවා.

**අධිනිහාරුසංයුතො තචමංසාවලෙපනො ඡවියා කායො පටිච්ඡනො යථාභූතං න දිස්සති**

මේ ඇට නහරින් බැඳිවිච්ච, සමින් හා මසින් ආචරණය වෙච්ච, සිවියකින් ආචරණය වෙච්ච මේ ශරීරයේ ඇත්ත වශයෙන්ම ඇතුළු පේන්නේ නෑ. මොකද, මේ හරියට අසුවී පිරිවිච්ච කළයක් කට වහලා පිටතින් හොඳට තීන්ත ගාලා ඒකේ චිත්‍රයක් ඇන්දහම ඇතුළේ තියෙන දුර්ගන්ධය එළියට දූනෙන්නේ නෑ. ඒක ඇතුළේ තියෙන අසුවිය එළියට පේන්නේ නෑ. අන්න ඒ වගේ තමයි කියනවා මේ කයත්. මේ කැලි ටික ඔක්කොම ඇතුළට දලා සමකින් වහලා වර්ණ ගන්වලා තියෙනකොට ඒක ඇතුළේ තියෙන ඒ යථා ස්වභාවය කෙනෙකුට වැටහෙන්නේ නෑ. යම් කිසි කෙනෙක් එබඳු වූ මේ කය පරිහරණය කරමින් ඉඳලා යම් අවස්ථාවක මියගියා නම්, ඒ මෘත දේහය සොහොන් පිට්ටනියකට දූම්මා නම්, ඊට පස්සේ ඥාතීන් - මේ ළගම හිටිය ඥාතීන්, අම්මා කියාගෙන හිටපු දරුවෝ, තාත්තා කියාගෙන හිටිය දරුවෝ, මගේ දරුවා කියාගෙන හිටිය දෙමව්පියෝ, ඒ අය ඔක්කොමලා අතහැරල දලා යනවා. මොකද දැන් කිසි අපේක්ෂාවක් නෑ අර මෘතදේහය සම්බන්ධයෙන්. ඒ මැරුණ සිරුර ගැන දෙමව්පියෝවත්, යාළු මිත්‍රයෝවත්, තමන්ගේ ඥාතීන්වත් කිසිම අපේක්ෂාවක් නෑ.

ඉතින් ඒ නිසා අපිට තේරෙනවා යම් කිසි කෙනෙකුට පුළුවන් නම් ඒ මෘත දේහයත් මේ ජීවත් වෙන කයත් සංසන්දනය කරන්න, ඔන්න ඔය කාරණාව තමයි විශේෂයෙන්ම නවසීවටීක භාවනාවේදී මතු කරලා දෙන්නේ.

යථා ඉදං තථා එතං, යථා එතං තථා ඉදං,  
අජ්ඣත්තඤ්ච බහිද්ධා ච කායෙ ඡන්දං විරාජයෙ.

බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා, මේ ඉස්සරහ තියෙනවා යම් කිසි මියගිය සිරුරක්. ඒ මියගිය සිරුර යම් සේද, මේ ජීවත් වෙන සිරුරත් ඒ වගේමයි. මේ ජීවත් වෙන සිරුර යම් සේද, මේ මියගිහිල්ල තියෙන සිරුරත් ඒ වගේමයි. දැන් එක්තරා අන්දමක සංසන්දනයක් කරල බලනවා. දැන් මෙතෙක් කාලයක් එහෙම සංසන්දනයක් කළේ නැහැ. මේ කය දිගටම තියෙන එකක්, මේ කය බොහොම ලස්සන එකක්, මේ කය සුබ එකක්, මට තමයි මෙව්වර ලස්සන කයක් තියෙන්නේ කියල ඉතින් මේ තුළිනුත් ලොකු මාන්නයක් ඇති කරගෙන, අහංකාරකමක් ඇති කරගෙන, අනිත් අයව පහත් කරල සලකාගෙන තමයි ජීවත් වුණේ.

නමුත් යම් කිසි කෙනෙක් මේ අසුභ සංඥව වඩද්දී ඊටත් එහා ගිහිල්ලා ඕනෑ නම් අර වගේ මියගිය සිරුරක් එක්ක සංසන්දනය කරද්දී, නැවත නැවත සංසන්දනය කරද්දී - මේ එක පාරක් කරන සංසන්දනයක් නෙවෙයි - අර සොහොනක දල තියෙන, නැත්නම් මේ රූප සටහනක පේන්න තියෙන, චිත්‍රපටියක පේන්න තියෙන, මොකක් හරි පිළිබිඹුවක පේන්න තියෙන මේ මළ ගිය සිරුර සංසන්දනය කරල බලනවා තමන්ගෙයි කියාගන්න දැනට මේ ජීවත් වෙන සිරුරත් එක්ක. එතකොට මේ සංසන්දනය හරහා, එයාගෙ හිතේ රාගයක් තිබුණා නම් ඒ රාගයට ඉන්න හැකියාවක් නැහැ. එයාගෙ හිතේ මාන්තක්කාරකමක් අහංකාරකමක් තිබුණා නම් එබඳු අහංකාරකමකට මාන්තක්කාරකමකට දැන් ඉන්න හැකියාවක් නැහැ. මොකද, දන්නවා මේ දැනටමත් හරි ලොකුවට උජාරුවට ජීවත් වෙව්ව කෙනෙක්ගෙ මළ සිරුරක් තමයි මේ ඉස්සරහ තියෙන්නේ. ඒ තත්ත්වෙම තමයි දැන් මේ මම කියාගන්නා මගේ කියාගන්නා මේ සිරුරටත් අත් වෙන්නේ කියල තමන් නිහතමානීව මේ කයේ යථා ස්වභාවය තේරුම්ගන්නා තත්ත්වයකට එතකොට මේ භාවනාව හරහා පත් වෙනවා. ඉතින් එතකොට අපිට තේරෙනවා මේ පිළිකුල් භාවනාව විශේෂයෙන්ම අපේ හිතේ පැනනගින රාගය, අහංකාරකම, මාන්තක්කාරකම දුරු කරගන්න අතිශය ප්‍රයෝජනවත් වෙනවා.

මං කලින් මතක් කලා වගේ අපේ හිතේ විවිධාකාර කෙලෙස් පහළ වෙනකොට ඒවායින් ජයගන්න අපි සතු යම් යම් උපක්‍රම, අපි සතු යම් යම් ආයුධ අපේ මේ භාවනා ආයුධ මල්ලෙ කියාගන්න එක වටිනවා. හැබැයි ඉතින් ටික ටික කෙනෙක් සතිපට්ඨානයක් වඩලා තව ටික ටික සතිය දියුණු වෙන්න දියුණු වෙන්න තමන්ට තේරෙන්න පුළුවන් දැන් නම් අසුභය අත්‍යවශ්‍ය නැහැ කියලා. කලින් මං මතක් කලා වගේ හිත තුළ සතිමත් භාවය දියුණු වෙලා, ප්‍රඥව දියුණු වෙලා, හිතේ ඒකාග්‍රතාය දියුණු වෙලා හොඳට ඒ තුළ හිත තහවුරු වෙන්න කාලයක් ගත වෙනවා. සමහර වෙලාවට අවුරුදු ගාණක් වුණත් ගත වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. තමන් යෙදෙන ප්‍රමාණය අනුව අවුරුදු ගාණක් වුණත් ගත වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. නමුත් එතෙක් අපේ කෙලෙස් නතර වෙලා තියෙන්නෙ නැහැ. නිරන්තරයෙන්ම රාගයෙන් මේ හිතට බැට දෙනවා. ඉතින් එබඳු අවස්ථාවකදී මේ අසුභ කමටහන වගේ දෙයක් ආසන්නයේ තබාගැනීම, උවමනා වෙලාවෙදී ඒක පාවිච්චි කරලා අපේ හිත රාගයෙන් මුදවාගැනීම අතිශය ප්‍රයෝජනවත් වෙනවා.

හැබැයි ඉතින් එහෙම හිත රාගයෙන් මුදවගන්නට පස්සේ අපි හිතමු අපි ආනාපානසති කමටහන වඩනවා. පිම්බීම හැකිලීම කමටහන වඩනවා. ධාතු මනසිකාරය වඩනවා. වේදනානුපස්සනාව වඩනවා. චිත්තානුපස්සනාව වඩනවා. ඉතින් මේ විදිහට අපි සතිපට්ඨානයේ තව තව ක්ෂේත්‍ර ඔස්සේ අපේ අවධානය යොමු කරමින් කාලය ගත කරනවා නම්, එතකොට තමන්ට විශ්වාසයක් දැන් ගොඩනැගෙනවා හිතේ රාගයක් පැමිණියත් ඒ රාගය දිහා සෘජුව බලන්න. රාගය තමන්ව මැඩපවත්වන්නෙ නැති තරමට දැන් රාගයේ මුල් මට්ටමේදීම හඳුනාගන්න පුළුවන් ශක්තියක් ඒ යෝගාවචරයාගේ හිතේ දැන් ගොඩනැගිලා තියෙනවා. කලින් නම් එහෙම නැහැ. රාගයක් මතු වෙනවා. රාගය දිහා බලනවා. සමහර වෙලාවට ඒක පේනවා. හැබැයි ඒක බලන්න ගිහිල්ල දන්නෙම නැතුව රාගය වැඩි වෙනවා. රාගය උත්සන්න වෙනවා. රාගයෙන් සම්පූර්ණයෙන්ම දූවෙනවා. එබඳු තත්ත්වයක් තමයි සාමාන්‍යයෙන් නුපුහුණු මනසක තියෙන්නේ. ඉතින් එබඳු අවස්ථාවක අපි මේ සතිය එතෙක්ට යෙදුවා කියලා අපිට ඒ

මට්ටමින් ගොඩ එන්න බැ. මොකද සතිය හරි දුර්වලයි. සතිය යටපත් කරගෙන රාගය ඉස්සරහට එනවා. දන්නෙම නෑ අපි රාගයේ වහලෙක් බවට පත් වෙනවා. ඉතින් එබඳු කාල වකවානුවලදී මේ අසුභ කමටහන සෑහෙන්න ප්‍රයෝජනවත් වෙනවා.

ඉතින් අද කාලෙ නම් මියගිය සිරුරක් අපිට ස්වාභාවිකවම ක්‍රමානුකූලව විසැකිලා යන හැටි දකින්න හැකියාවක් නැහැ. නමුත් රූප සටහන්වලින්, ඡායාරූපවලින් ඒ දේවල් දැකලා අපේ හිතේ මතු වෙලා තියෙන රාගය අවස්ථානුකූලව දුරු කරගන්න කිසිම බියක් හෝ චකිතයක් ඇති කරගන්න අවශ්‍ය නැහැ. මොකද, මෙතෙක්දී මේ බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නන්නේ අපේ හිත ගොඩගන්න, නැත්නම් කෙලෙසුන්ගෙන් හිත මුදුගන්න විවිධාකාර උපක්‍රම. අවස්ථානුකූලව ඒ උපක්‍රම පාවිච්චි කළාට වරදක් නැහැ. අපි හිතමු පින්වත්නි, අපි ඒ විදිහටත් අසුභ භාවනාව වඩලා හිත තැන්පත් කරලා මධ්‍යස්ථ කරලා ඊට පස්සෙ ආනාපානසතිය වඩනවා, ඊට පස්සෙ අපි වේදනානුපස්සනාව වඩනවා, අපි ක්‍රමානුකූලව මේ ගමන ගියා කියලා. දැන් එයා චිත්තානුපස්සනා වගේ මට්ටමකට එනකොට එයාගෙ ඒ දියුණු වෙච්ච සතිමත් භාවය නිසා, දියුණු වෙච්ච සම්පජ්ඤ්ඤය නුවණ නිසා, දැන් හිතේ රාගයක් මතු වෙනකොට දැන් මේ රාග සිත රාග සිතක් වශයෙන් හඳුනාගන්න පුළුවන්. අපි කලින් නම් දැක්කේ 'මේ අභවලා ලස්සනයි. එයා හරිම සුරූපියි. එයා හරිම කඩවසම්' එහෙම තමයි අපි කලින් දැක්කේ. ඒ වෙනුවට දැන් සම්පූර්ණයෙන්ම දෘෂ්ටි කෝණය වෙනස් වෙලා තියෙනවා. 'මේ මතු වෙන්නෙ රාග සිතක්' - සරාගං වා චිත්තං 'සරාගං චිත්තනි' පජානාති.

කොයි තරම් නම් ආකල්පමය වෙනසක්, දෘෂ්ටි කෝණයේ වෙනසක් අපි තුළ ඇති වෙලාද? කලින් අපි හැම තිස්සෙම මේ බාහිර තියෙන ලස්සනක් දැක්කේ. ඒ හරහා රාගය වැඩි වීමක් රාගයෙන් දැවීමක් සිද්ධ වුණේ. දැන් ඒ බාහිර දකිනවා වෙනුවට දැන් දකිනවා අභ්‍යන්තරයේ පහළ වෙලා තියෙන රාග ස්වභාවය, රාග සිත - 'මේක හුදෙක් රාග සිතක්'. එහෙම හඳුනාගන්න පුළුවන් මට්ටමක් යම් කිසි යෝගාවචරයෙකුට තියෙනවා නම්, එබඳු චිත්තානුපස්සනාවක් වඩන්න යම් කිසි යෝගාවචරයෙකුට පුළුවන් නම්, එබඳු මට්ටමකදී අසුභ සංඥාව

අසුභ කමටහන වඩන්න අත්‍යවශ්‍ය නැහැ. මොකද, දැන් ඊට වඩා බොහොම යහපත් ක්‍රමවේදයක්, ඊට වඩා ඵල දරන ක්‍රමවේදයක්, ක්‍රමානුකූලව රාගය ක්ෂය කර හරින ක්‍රමවේදයක් දැන් යෝග්‍යවචරයා හඳුනාගෙන තියෙනවා. එයා ඒ නිසා මොකද කරන්නේ? හිතට රාග සිතක් පැමිණුනා කියලා එයා කිසිම බයක් ඇති කරගන්නෙ නෑ. කලින් වගේ ඒකට කිසි බියක් නෑ. ඒ වෙනුවට සෘජුවම රාගයට මුහුණ දෙනවා. රාග සිතක් ඇති වුණා. ඒ රාග සිත රාග සිත වශයෙන්ම හඳුනාගත්තා. හිතේ තියෙන සංවේදී බව නිසා, හිතේ තියෙන ඒකාග්‍රතාව නිසා, හිතේ තියෙන පැහැදිලි බව නිසා, මේ වෙනකොට ගොඩනැගිලා තියෙන සතිමත් බව නිසා, මේ රාගය ඔඩුදුවන්න කලින් මුල් මට්ටමේදීම හඳුනාගන්න එයා සමර්ථයි. ඒ සමර්ථකම නිසාම රාග සිතක් පහළ වෙනකොටම ඔන්න එයාට තේරෙනවා. රාගයේ මුල් මට්ටමේදීම එයාට තේරෙනවා. ඉතින් එයා ඒ රාගය හොඳින් හඳුනාගන්නවා. ඒ කෙරෙහි අවධානය යොමු කරනවා. ඒ වගේමයි, ඒ අවධානය යොමු කරලා රාගය රාගය වශයෙන් හඳුනාගන්නවත් සමගම රාගයේ බල බිඳෙනවා.

අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ ලස්සනට උපමාවකින් කියනවා හරියට ඒ යකැදුරන් ඒ ඒ යකා එනකොට ඒ ඒ යකාගේ නිවැරදි නම කියල කතා කරනවා නම් යකා බය වෙනවලු. ඒ වගේ තමයි අපේ හිතෙත් මේ රාග යකා එනකොට අපිට පුළුවන් නම් ‘ආ! මේ ආවේ රාග යකා’ කියල හඳුනාගන්න, එතකොට ඇත්තටම මේ යකා යකෙක් නොවන තත්ත්වෙකට පත් වෙනවා. ‘මේක ඇවිල්ල හුදෙක් රාගය පමණයි. ඒක ඇවිල්ල තව දුරටත් මගේ රාගය නෙවෙයි. ඒක ඇවිල්ල හුදෙක් රාග ස්වභාවයක්’. සරාගං වා චිත්තං. ‘සරාගං චිත්තනි’ පජානාති- හිතේ රාග සිතක් පහළ වෙනවා. ඒ රාග සිත රාග සිත වශයෙන් නිවැරදිව හඳුනාගන්නවා. ඒ නිවැරදි හඳුනාගැනීමම ඒ රාගය දුර්වල වෙන්න, රාගය දුරු වෙන්න, රාගය ක්ෂය වෙන්න හේතු වෙනවා. මොකද අපි ඒක මගේ කරගෙන බය වෙලා එහෙම බැල්මක් නෙවෙයි මේ බැලුවේ. හොඳ සතිමත් භාවයක් මත පිහිටාගෙන, හොඳ තහවුරු වෙච්ච හිතකින්, පැහැදිලි හිතකින් තමයි රාග සිත රාග සිතක් වශයෙන් හඳුනාගත්තේ.

ඉතින් මේ අන්දමින් කෙනෙකුට රාග සිතක් රාග සිතක් වශයෙන් හඳුනාගනිමින් කාලය ගත කරන්න පුළුවන් නම් ඒ රාගයේ බල බිඳිබිඳී, රාගයෙන් දූවෙන ගතිය අඩු වෙවී, දැන් එයා රාගයෙන් බැටකන්නෙ නැති මට්ටමකට ඇතැම් වෙලාවට පත් වෙන්න පුළුවන්. ඉතින් එබඳු සිතක් සහිතව වාසය කරන කෙනෙකුට ඒ මුල් අවස්ථාවේදීම, රාගය පැනනගින අවස්ථාවේදීම, රාගය උපදින අවස්ථාවේදීම ජේන බව හඳුනාගන්න පුළුවන් බව ඊට පස්සෙ එන ධම්මානුපස්සනා කොටසෙදීත් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නල තියෙනවා. අනුස්‍රවනසංසාරය කාමච්ඡන්දසංසාරය උප්පාදෙ හොති තඤ්ච පජානාති කලින් තිබුණෙ නැ කාමච්ඡන්දසංසාරය. කලින් තිබුණෙ නැ රාග සිතුවිල්ලක්. කලින් තිබුණෙ නැ ආසාවක්. දැන් හැබැයි රාග සිතක්, ආසාවක්, කාමච්ඡන්දසංසාරය පැනනගිනවා. මෙයාට ඒක හොඳට ජේනවා. මේ පැනනගින ආකාරය එයාට ජේනවා. එයා ඒක හොඳින් හඳුනාගන්නවා. දැන් මේ හඳුනාගැනීම නිසා, එයාගෙ හිතේ තියෙන ඒ ප්‍රඥ පරිසරය නිසා, වැඩුණු සතිමත් භාවය නිසා, ඒ රාග සිත දැන් දුරු වෙලා යනවා. ඒ රාග ස්වභාවය, ඒ කාමච්ඡන්දසංසාරය දුරු වෙලා යනවා.

උප්පාදෙ හොති තඤ්ච පජානාති මේකෙ තියෙන ඊළඟ ප්‍රයෝජනය තමයි තමන් නිවැරදිව ඒ රාග ස්වභාවයට, ඒ කාමච්ඡන්දසංසාරය මුහුණ දුන්නා නම් යම් කිසි කාල වෙලාවක් තියෙනවා හිත රාගයෙන් නිදහස් වෙවිච්ච. ආයින් ඒ රාගය මතු වෙන්න තියෙන හැකියාව අඩුයි. පහිනසංසාරය කාමච්ඡන්දසංසාරය ආයතිං අනුස්‍රවනසංසාරය හොති තඤ්ච පජානාති ඒ රාගය දැන් ප්‍රභාණය වෙලා ගියා, දුරු වෙලා ගියා, ක්ෂය වෙලා ගියා. දැන් හිත සන්සුන්. දැන් හිතේ මොකක්වත් නැ. දැන් හිත ආයින් බොහෝම නිශ්චලයි. හිත ආයින් හරිම ප්‍රසන්නයි. දැන් හිත ආයින් හරිම පිරිසිදුයි කියලා අන්න ඒ යෝගාවචරයා හඳුනාගන්නවා.

එතකොට පින්වත්නි, මෙන්න මෙබඳු ප්‍රතිපදාවක් එතකොට ඒ ධම්මානුපස්සනා කොටස්වලට යනකොට යෝගාවචරයෙක් හඳුනාගන්නවා. මේ මට්ටම්වලදී අර වගේ අසුභ භාවනාවක් වඩන්න කිසි සේත්ම අවශ්‍ය නැහැ. හැබැයි මෙතනින් හැඟෙන්නෙ නැහැ ආයින් කොයිම අවස්ථාවකවත් මේ යෝගාවචරයාගෙ හිත රාගය විසින්

මැඩපවත්වන්නේ නැහැමයි කියලා. ඇතැම් වෙලාවට රාගය මැඩපවත්වලා සමහර වෙලාවට ඒ වෙනුවට තව දුරටත් සමථ භාවනා වඩලා ධ්‍යාන උපදවාගෙන අභිඥාවෙන් අභසෙන් ගිය ස්වාමීන් වහන්සේලා පවා දර කඩකඩ හිටිය කාන්තාවකගේ ගීත හඬ ඇහිලා හිතේ රාගය මතු වෙලා අන්තිමට දන්නෙම නැතුව පොළවට පාත් වෙලා තියෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා අපේ හිතේ රාගය මුලිනුපුටා දමනකල් අපිට සහතිකයක් දෙන්න බෑ. ඉතින් ඒ නිසා යෝගාවචරයෝ ටිකක් පරිස්සම් වෙන්න ඕනෑ එක පාරටම තමන් ගාව රාගය නැහැ කියල ප්‍රකාශ කරන්න. විශේෂයෙන්ම සමථ යෝගාවචරයින්. මොකද සමථ භාවනාවක් වඩනකොට හිතේ රාගය සැහෙන්න සැඟවෙනවා. මොකද ඒ සමාධි බලය හරි ප්‍රබලයි. ඒ සමාධිය පවත්වන්න පවත්වන්න රාගය සැඟවෙනවා. නමුත් යම් වෙලාවකදී සමාධිය පිරිනුණා නම්, නැත්නම් ඒ සමථ සමාධිය පවත්වන යෝගාවචරයගේ හිත යම් හෝ අවස්ථාවකදී සුභ සංඥාවකට හැරිලා රාගය පැත්තට නැමුණා නම්, දන්නෙම නෑ බොහොම ප්‍රබල අන්දමින් හිත රාගරක්ත වෙනවා. එතකොට ඉතින් සම්පූර්ණයෙන්ම රාගයෙන් දූවෙන මට්ටමකට යනවා. මොකද ඒ සමථ කම්මහනකදී හිත ඒ අරමුණ තුළ බැසගන්න තියෙන හැකියාව හරිම වැඩියි.

ඉතින් ඒකම වැරදි පැත්තට හැරවුණොත්; ඒ සුභ සංඥාවකට දලා, රාගය ඉස්මතු වෙන අරමුණකට දලා, ඒ රාගය ඉස්මතු වෙන අරමුණේ අර විදිහට හිත බරපතළ විදිහට බැසගත්තොත් සාමාන්‍ය මනුස්සයෙකුටත් වඩා බරපතළ අන්දමින් එබඳු යෝගාවචරයෙකුගේ හිත දූවෙන්න පුළුවන්. හැබැයි ඉතින් විපස්සනාවක් වඩන යෝගාවචරයෙකුට එව්වරම දැවීමක් වෙන්න ඉඩකඩ ටිකක් අඩුයි. මොකද එයා ක්‍රමානුකූලව රාගය අඩු කරකර අඩු කරකර යන ගමනක් තමයි තියෙන්නේ. ඉතින් ඒත් අදහස් වෙන්නෙ නෑ යම් වෙලාවකදී ඒ රාගයේ තියෙන, රාග සිතුවිල්ලේ තියෙන ආස්වාදනීය ස්වභාවයට නොදනුවත්ව හෝ කැමැත්තක් ඇති වෙලා ටික ටික ඒකට පොහොර දලා ඒකට ආවඩන්න පටන්ගත්තොත් දන්නෙම නැතුව සමහර වෙලාවට ඒකෙන් තමන් බැටකන්න ඉඩ තියෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා අපේ හිතේ රාගය තියෙන තාක් අපේ හිතේ නිමිති හොල්මන් කරනවා.



අපේ හිතේ රාගය නැත්නම් ඒ රාගය නිසා හිතේ පෙන්නුම් කරන විවිධාකාර රූප ස්වභාවයන්, චිත්ත රූපයන්, විවිධාකාර නිමිති ස්වභාවයන්, නිමිතිකරණයක් සිද්ධ වෙන්න විදිහක් නෑ. ඒ නිසා සැරියුත් මහරහතන් වහන්සේ මහාවේදල්ල සූත්‍රයේ සඳහන් කරනවා, රාගො ඛො ආවුසො නිමිත්තකරණො කියලා.

අපේ හිතේ විවිධාකාර චිත්ත රූප මැවීමැවී ඒවායේ තියෙන ලස්සන ඉස්මතු කරකර අපේ හිත ඒ තුළින් ආස්වාදයක් ලබන්නෙම අපේ යට සැගවිවිව රාග අනුසය තියෙන නිසා. ඒ නිසා හරිම නිහතමානී වෙන්න අවශ්‍යයි යෝගාවචරයෙක් අඩුම තරමින් විවිධාකාර ප්‍රතිරූප, ප්‍රතිබිම්බ, රූප සටහන්, කාමුක රූප සටහන් අපේ හිතේ හරි මැවෙනවා නම්, අපි තේරුම්ගන්න තියෙන්නේ අපේ යට ඇතුළේ රාග අනුසය තියෙනවා. තාම මේ රාග අනුසය මුලිනුපුටා දමල නෑ. මෙන්න මේ කාරණාව අපි ටිකක් දැනගෙන තියෙන එක පරිස්සම් සහගතයි කියල කියන්න පුළුවන්. යම් වෙලාවක රාගය මුලිනුපුටා දමලා නම්, එතකොට අර සැරියුත් මහරහතන් වහන්සේ ඒ දෙන අවවාදය අනුව අපිට හිතාගන්න තියෙන්නේ අපේ හිතේ එහෙම නම් අර වගේ රාග ස්වභාවයන්, ඒ රාගයට ආවඩන රූප සටහන් හොල්මන් කරන ගතිය සැහෙන්න අඩු වෙලා ක්ෂය වෙලා නැති වෙලා යන්න ඕනෑ. මොකද, එබඳු නිමිති සහිතවමයි තව දුරටත් රාගය වැඩෙන්නෙත්. ඒ නිමිති පහළ වෙනවාත් එක්ක අපි ඒකට අහු වෙලා, අපි ඒකට බැඳිලා, ඒකට ටිකක් ආවඩලා, ඒකට උල්පන්දම් දෙන්න ගත්තොත් ඔන්න අපි ඒ රාග අනුසය පෝෂණය කලා වෙනවා.

ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන මේ අසුභ කමටහන අපිට අර වගේ සරල තැනකින් පටන්ගත්තට මොකද, මේ ක්ෂේත්‍රය බොහොම සුඤ්ච මට්ටම් ඔස්සේ සුඤ්ච පැතිකඩ ඔස්සේ විහිදිලා යන ගතියක් තියෙන්නේ. විවිධාකාර කමටහන්වලින් අපේ හිතේ ඒ පැනනගින රාගය රාගය වශයෙන්ම හඳුනාගන්නත්, ඒකට ආවඩන්නෙ නැතිව ඒකෙන් හිත බේරගන්නත්, රාගය රාගය වශයෙන් දැනගන්නත්, ඒකට බිය නොවී තමන් තුළ අවශ්‍ය පමණට සතිමත් භාවය ප්‍රඥාව ආදී හැකියාවන් කුසලතාවයන් දියුණු වුණාට පස්සේ මුහුණට මුහුණ ලා හොඳ සටනක් කරන්නත් එහෙනම් යෝගාවචරයා දක්ෂ වෙන්න

අවශ්‍යයි. එතෙන්දිත් අසුභ භාවනාව කරකර ඉඳලා හරියන්තෙ නෑ. හිතට දැන් රාගය එන්න දීදී ඒක ක්ෂය කරකර ක්ෂය කරකර යන්න සිද්ධ වෙනවා.

ඒ නිසා අපි වනගත වෙලාම හිටියා කියලා රාගය දුරු වුණා කියල හිතන්න අමාරුයි. ඉතින් ඒ නිසා අපිට ඇතැම් වෙලාවට විෂභාග දර්ශන දැකීම හරහා තමයි රාගය මතු වෙලා එන්නේ. ඇතැම් වෙලාවට තමන් ප්‍රිය කරන සද්දයක් අහන්න ලැබීම නිසා, ඇතැම් වෙලාවට අපි කැමති කෙනෙක් ඇසුරු කරන්න ලැබීම නිසා, ඇතැම් වෙලාවට අපි කැමති කෙනෙක් පරිහරණය කරපු දෙයක් අපිට ලැබීලා අපි ඒක පරිහරණය කරමින් ඉන්නකොට තමයි ඔන්න රාගය මතු වෙලා එන්නේ. ඒ නිසා රාගය මතු වෙන විවිධ පැති තියෙනවා - සමහර වෙලාවට දැකීම නිසා, සමහර වෙලාවට කටහඬක් ඇසීම නිසා, සමහර වෙලාවට අපි කැමති කෙනාගෙ ඇසුර නිසා; ඇත්ත වශයෙන්ම කායික වශයෙන් ඇසුර හරහා, ඇතැම් වෙලාවට ඒ තැනැත්තා පරිහරණය කරපු දෙයක් අපිට පරිහරණය කරන්න ලැබීම නිසා, මේ තරම් බොහොම සුක්ෂ්ම පැති හරහා මේ රාග ස්වභාවයන් අපේ ඇතුළේ ක්‍රියාත්මක වෙනවා.

ඉතින් ඒ නිසා රාගයෙන් අපේ හිත මුදවාගන්නවා කියන එක හිතන තරම් ලේසින් නැහැ. අපි දිගට සමථ භාවනාවක් වඩමින් යද්දි සමහර වෙලාවට ඇතැම් යෝගාවචරයෙක් තමන්ව අධිතක්සේරුවකට ලක් කරගන්න ඉඩ තියෙනවා දැන් රාගයෙන් තමන්ගෙ හිත සම්පූර්ණයෙන් නිදහස් කියලා. ඉතින් එබඳු අවස්ථාවක තමන්ට තමන්වම පරීක්ෂා කරගන්න අවශ්‍ය නම් තමන්ට පුළුවන් ටිකක් භාවනා නොකර ඉඳලා, සමාධියක් ඇසුරු නොකර ඉඳලා, පරිස්සම් සහගතව විෂභාග අරමුණක් දැකලා අහලා හිතේ රාගය ඇවිස්සෙනවාද කියලා ටිකක් පරීක්ෂාකාරී වෙන්න. හැබැයි පරිස්සම් සහගතව කරන්න ඕනෑ. මොකද ගින්දරක් එක්ක තමයි සෙල්ලම් කරන්න තියෙන්නේ. ඉතින් ඒ නිසා යෝගාවචරයෙක් හැම තිස්සෙම බොහොම පරිස්සම් පාරක තමයි යන්න තියෙන්නේ. මොකද මේ රාගයෙන් බැට කන එක අනාගාමී වෙනකල්ම සිද්ධ වෙනවා කියලා දහමේ පෙන්නලා දෙනවා. සෝවාන් වුණත් ඒ තැනැත්තා තුළ රාගය තියෙනවා. සකාදගාමී වුණත්

යම් පමණකට රාගය තියෙනවා. අනාගාමී මට්ටමකදී පමණයි මූලිනුපුටා දමපු රාගයකින්, නැත්නම් සම්පූර්ණයෙන්ම දුරු කරපු රාගයකින් ඉන්න පුළුවන්කමක්, එබඳු නික්ලේශී මනසක් භුක්ති විඳගන්න කෙනෙකුට හැකියාවක් ලැබෙන්නේ.

ඉතින් ඒ නිසා පින්වත්නි, අපි මේ ගමන ටිකක් පරිස්සමේ යා යුතු ගමනක්. ඉතින් එතකොට අද අපි සාකච්ඡා කළේ මේ ගිරිමානන්ද සූත්‍රයේ එන අසුභ සංඥාව මූලික කරගෙන. අපිත් මේ කාරණා හොඳින් තේරුම් අරගෙන අපේ හිතේ පැනනගින විවිධාකාර අකුසල ස්වභාවයන් නිවැරදිව හඳුනාගෙන ඒවායින් අපේ හිත බේරගන්න, ඒ අකුසල ස්වභාවයන් ඒ රාග ස්වභාවයන් අපේ හිතෙන් ටික ටික දුරු කර හරින්න, ක්ෂය කර හරින්න අපිත් උත්සාහවන්ත වෙමු. ඒ සඳහා මග පෙන්වීමක් දිරි ගැන්වීමක් අද දින ධර්ම දේශනාවෙන් සිදු වේවා කියල ප්‍රාර්ථනා කරමින්, අද ධර්ම දේශනාව අවසන් කරනවා.

සියලුදෙනාටම තෙරුවන් සරණයි !

## 4 | ආදිහවසැඳීම

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සමමා සමුදාසීස

ඉධානන්ද භික්ඛු අරඤ්ඤාගතො වා රුක්ඛමූලගතො වා සුඤ්ඤාගාරගතො වා ඉති පටිසංචික්ඛති: බහුදුකො බො අයං කායො බහුආදීනවො, ඉති ඉමසමිං කායෙ විවිධා ආබාධා උප්පජ්ජන්ති.

ශුද්ධාවන්ත පින්වත්ති, අපි 37 වෙනි දුරස්ථ භාවනා වැඩසටහන සඳහා මාතෘකාව සපයාගත්තේ අංගුත්තර නිකායේ දසක නිපාතයේ එන ගිරිමානන්ද සූත්‍රයෙනි. ගිරිමානන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ රහතන් වහන්සේ කෙනෙක් වෙලක් එක් අවස්ථාවකදී බොහෝම ගිලන් තත්ත්වෙකට පත් වෙනවා. ඒ බව ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේට සැල කර සිටිනවා. ඒ වෙලාවේදී ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ ඉල්ලා සිටින්නේ ගිරිමානන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ බොහෝම රෝගාකූරවයි පසු වෙන්නේ. ඒ නිසා උන්වහන්සේ කෙරෙහි අනුකම්පාවෙන් උන්වහන්සේව දකින්න වැඩම කරන්න කියල තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේට ආරාධනා කරන්නේ.

බුදුරජාණන් වහන්සේ ගිරිමානන්ද ස්වාමීන් වහන්සේව දකින්න වැඩම කරනවා වෙනුවට ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේට දස සංඥවන් උගන්වලා, ඒ දස සංඥවන් ගිරිමානන්ද ස්වාමීන් වහන්සේට ඇහෙන්න සලස්වන්න කියල උපදෙස් දෙනවා. එහෙම ඒ දස සංඥවන් ඇහුණට පස්සේ ඒ අනුව හිත මෙහෙයවන ගිරිමානන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ සම්පූර්ණයෙන් සුවය ලබනවා කියලත් බුදුරජාණන් වහන්සේ උපදෙස් දෙනවා. ඊළඟට දස සංඥවන් ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේට එකක් එකක් ගානේ බුදුරජාණන් වහන්සේ උගන්නගෙන යනවා.

අපි මේ වෙනකොට ඒ දස සංඥාවල එන අනිච්ච සංඥාව, අනත්ත සංඥාව, අසුභ සංඥාව සාකච්ඡා කරල අවසානයයි. අද අපිට තියෙන්නේ ආදීනව සංඥාව. ඇත්ත වශයෙන්ම මේ සූත්‍රය දේශනා කරන්න හේතු වෙන්නෙන් එක අතකින් මේ ආදීනව සංඥාවක් නිසාමයි. ඒ කියන්නේ ගිරිමානන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ මේ වෙනකොටත් බොහොම අසාධ්‍ය රෝගාතුර තත්වයකට පත් වෙච්ච නිසා තමයි මේ සූත්‍රය දේශනා කරන්නෙන්. මේ ආදීනව සංඥාවේදී භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මතක් කරන්නේ කයේ රෝග හටගන්නා වූ ස්වභාවය. බහුදුකො බො අයං කායො බහුආදීනවො ආනන්ද, මේ අපි පරිභරණය කරන මේ ශරීරය බොහොම ආදීනව සහිතයි. බොහෝ දුක් සහිතයි. ඉති ඉමසමිං කායෙ විවිධා ආබාධා උප්පජ්ජන්ති මේ ශරීරයේ විවිධ වූ නා නා ප්‍රකාර වූ ආබාධ උපදිනවා. විවිධාකාර රෝග හටගන්නවා.

අද කාලේ මේ අපි සියලුදෙනාම ගත කරන්නේ එබඳු රෝග හටගැනීම හොඳට ප්‍රකට වෙලා තියෙන කාලයක. ඉස්සර නම් මිනිස්සුන්ට කිසි බයක් සැකක් නැතුව ඕනෑ තරම් තෙරපි තෙරපි බස්වල යන්න හැකියාව තිබුණා. නමුත් අද එහෙම බස් එකකවත් යන්න විදිහක් නෑ. අද තමන්ගේ රාජකාරි කටයුතුවලත් නිරත වෙන්න විදිහක් නෑ. මොකද, මේ වසංගත රෝගයක් පැතිරිලා තියෙන්නේ. ඒක මේ එක ප්‍රදේශයකට එක රටකට සීමා වෙලා නැහැ. මුළු ලෝකම වසාගෙන වසංගත රෝග පැතිරිලා තියෙනවා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ රෝගාතුර වීම ගැන; කය බොහොම දුර්වල ස්වභාවයකින් යුතු, නිතර රෝගවලට බදුන් වෙන ස්වභාවයකින් යුතු, ඒ තරම්ම දුර්වල දෙයක් වශයෙන් එදත් අවුරුදු 2600 කට කලින් ඒ හික්ෂුන් වහන්සේලාට, උන්වහන්සේගේ ශ්‍රාවකයින්ට මනාව පැහැදිලි කරල දීලා තියෙනවා. මේ ආදීනව සංඥාව යටතේ බුදුරජාණන් වහන්සේ රෝග ගණනාවක් ඉදිරිපත් කරලා තියෙනවා, රෝග ලැයිස්තුවක්ම ඉදිරිපත් කරලා තියෙනවා. අපි ටිකක් ඒ රෝග ලැයිස්තුවත් කියවලා බලමු. වක්ඛුරොගො ඇහේ රෝග හටගන්නවා. ඊළඟට සොතරොගො ඇතුළත කනේ රෝග හටගන්නවා. ඊළඟට සානරොගො නාසය හා සම්බන්ධ රෝග හටගන්නවා. ඊළඟට ජ්වහාරොගො දිව හා සම්බන්ධ රෝග හටගන්නවා. කායරොගො

සාමාන්‍ය සම මතුපිට විවිධාකාර රෝග හටගන්නවා. සීසරොගො හිස හා සම්බන්ධ රෝග හටගන්නවා. කණණරොගො බාහිර කනේ විවිධාකාර රෝග හටගන්නවා. මුඛරොගො මුඛයේ විවිධාකාර රෝග හටගන්නවා. දන්තරොගො දත්වල විවිධාකාර රෝග හටගන්නවා. කාසො කැස්ස රෝගය හටගන්නවා. සාසො ඇදුම වගේ රෝග හටගන්නවා. පිනාසො පීනස රෝගය හටගන්නවා. ඊළඟට කයේ විවිධාකාර දූවිලි හටගන්නවා. ජරො උණ ස්වභාවයන් හටගන්නවා. කුච්ඡරොගො විවිධාකාර බඩේ රෝග හටගන්නවා. ඊළඟට මුච්ඡා විවිධාකාර සිහිය නැති වීම්, එහෙමත් නැත්නම් මූර්ඡා වීම් ක්ලාන්ත ගති හටගන්නවා. ඊළඟට අතීසාරය ආදී රෝග; ග්‍රහණය ආශ්‍රිත රෝග; ඊළඟට කොලරාව; ඊළඟට ලාදුරු; ඒ වගේම විවිධාකාර ගෙඩි වර්ග; ඊළඟට දද කුෂ්ඨ; ක්ෂය රෝගය; අපස්මාරය; විවිධාකාර පණු රෝග; විවිධාකාර කැසීම්; ඒ වගේම පැපොල; ඉස්භොරි; රක්තවාතය; ඊළඟට මධුමේහය කියන දියවැඩියාව; පිළිකා; හගන්දලා කියලා මේ විදිහට බුදුරජාණන් වහන්සේ සෑහෙන ලැයිස්තුවක් ඉදිරිපත් කරලා තියෙනවා.

දැන් පින්වත්නි, මේ ඒ කාලෙ තිබිවිච රෝග සමූහයක් තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙතන ඉදිරිපත් කරල තියෙන්නේ. මේ කාලෙ තියෙන ලැයිස්තුව මම කියවන්න ගියොත් මං හිතන්නෙ මේ පැයකින් ඉවර කරන්න බැරි වෙයි. ඒ තරමට පොත් ගණන් ලියන්න තරම් අද මිනිස්සු රෝග හොයාගෙනත් තියෙනවා. ඒවට උච්චාරණය කරන්න බැරි තරම් මහාප්‍රාණ නම් පවා තියෙනවා. ඒ තරම් රෝග සමූහයක් මධ්‍යයේ තමයි මේ කය අපි පවත්වන්නේ. මේ මම සඳහන් කළේ අවුරුදු 2600 කට කලින් බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒ ප්‍රධාන රෝග රැසක් ලැයිස්තුගත කරලා ඉදිරිපත් කරල තියෙනවා.

හැබැයි මෙතැනින් අවසාන නැහැ. බුදුරජාණන් වහන්සේ ඊළඟට කණ්ඩායම් අටකට, නැත්නම් හේතු අටකට දක්වලා මේ කයේ හටගන්නා රෝග ඉදිරිපත් කරනවා. පිත්තසමුධානා ආබාධා පිත නිසා හටගන්න රෝග මේ කයට වැළඳෙනවා. සෙඹසමුධානා ආබාධා සෙම නිසා හටගන්න රෝග, වාතසමුධානා ආබාධා ඊළඟට වාතය කිපීම නිසා හටගන්නා රෝග මේ කයේ හටගන්නවා. දැන් මේ පින්වතුන් දන්නවා ආයුර්වේද ක්‍රමය අනුව 'වා පිත් සෙම්' කියල තමයි

සාමාන්‍යයෙන් කියන්නේ. වාතය කිපුණත් රෝගයක්. පිත කිපුණත් රෝගයක්. සෙම කිපුණත් රෝගයක්. මේ තුනම අඩු වැඩි වශයෙන් ඒකෙ සමබරතාවය බිඳුණත් ඒත් රෝගයක්. ඒකට කියනවා සන්නිපාතිකා ආබාධා කියලා. එතකොට වා, පිත්, සෙම් කියන ඒවා ඒ අවශ්‍ය පමණට ඒ අවශ්‍ය සමබරතාවෙන් තිබුණේ නැත්නම් ඔන්න ඒත් ලෙඩක්.

උතුපරිණාමජා ආබාධා යම් කාලවල් තියෙනවා උෂ්ණ වැඩි වෙලා. එතකොටත් ඉතින් ලෙඩ හටගන්නවා. ඇතැම් කාලවල වැස්ස වැඩි වෙලා. එතකොටත් ලෙඩ හටගන්නවා. ඇතැම් කාලවල වැස්ස ලැබෙන්නෙම නෑ. වියළි කාලගුණේ. එතකොටත් ලෙඩ හටගන්නවා. ඇතැම් කාලවල් බොහෝම සීතයි. ඒ සීත ස්වභාවය නිසා, සීත දේශගුණය නිසා රෝග හටගන්නවා. මේ විදිහට යම් හෝ පාරිසරික වෙනස් වීම් සිදු වීම නිසා පරිසරයේ විවිධාකාර වෙනස්කම් හරහාත් නා නා ප්‍රකාර රෝග හටගන්නවා. අද ඒ තත්වය බොහොම බරපතල විදිහට අපිට දකින්න ලැබෙනවා. මුළු ලෝකයම උණුසුම් වෙලා ඒ ලෝකය උණුසුම් වීම නිසාත් අද නා නා ප්‍රකාර ලෙඩ රෝග, විවිධාකාර විපර්යාස අද ලෝකය පුරාම දකින්න ලැබෙනවා. එතකොට ඒ විවිධ විෂම ඍතුවේ වෙනස් වීම් නිසා බාහිර පාරිසරික සාධකවල වෙනස් වීම් නිසාත් විවිධාකාර රෝග හටගන්නවා.

විසමපරිහාරජා ආබාධා දැන් අපි මේ කය පරිහරණය කරද්දී මේක පරිස්සමෙන් පරිහරණය කළේ නැත්නම් අනිවාර්යයෙන් තවත් රෝග හටගන්නවා. ඇතැම් කෙනෙක් කිසි වගක් විභාගයක් නෑ කය ගැන. අවශ්‍ය වෙලාවට මේකට කෑම දෙන්නෙ නෑ. අවශ්‍ය වෙලාවට වතුර ටිකක් දෙන්නෙ නෑ. අවශ්‍ය වෙලාවට මල පහ කරන්න හැකියාවක් නෑ. අවශ්‍ය වෙලාවට විවේකයක් දෙන්නෙ නෑ. ඊළඟට නාවන්නෙ නෑ. තවත් වෙලාවක මත්පැන් පානය කරනවා. නැත්නම් දුම් පානය කරනවා. කිසි වග විභාගයක් නැතුව, කිසි සැලකිල්ලක් නැතුව තමයි ඇතැම් කෙනෙක් කය පරිහරණය කරන්නේ. එතකොට මේ කය ලෙඩ වෙනවා කියන එක ස්වාභාවිකයි. ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා විසමපරිහාරජා ආබාධා. ඒ පරිහරණය නිවැරදි නැත්නම්, විෂම විදිහට නම් මේ කය පරිහරණය කරන්නේ, ඒ නිසාත් කය බොහොම ඉක්මනට ලෙඩ වෙනවා.

මපකමිකා ආබාධා දූන් සමහර වෙලාවට අපේ සතුරන් ඉන්න පුළුවන් ඒ අය විවිධ උපක්‍රම යොදනවා අපිට යම් යම් විදිහට ලෙඩ රෝග වැළඳෙන්න. ඉතින් එතකොටත් මේ කය ලෙඩ වෙනවා. දූන් අද කාලෙ හැටියට නම් සතුරෝ වෙන්න ඕනැත් නැහැ. ඇත්තටම මේ කන්න බොන්න තියෙන දේ හරහාමත් ලෙඩ ඇති වෙනවා. මොකද, පිරිසිදු ආහාරයක් නෙවෙයි හුඟාක් වෙලාවට ලැබෙන්නේ. විවිධාකාරව රසායන මිශ්‍ර වෙලා, වස විස මිශ්‍ර වෙලා. එබඳු වස විස මිශ්‍ර වෙච්ච ආහාරයක් පානයක් තමයි අද හුඟාක් වෙලාවට භුක්ති විදින්න හම්බ වෙන්නේ. සමහර ආහාර වර්ගවලට හිතාමතා වස විස එක් කරනවා, පලතුරු ඉක්මනට ඉදෙන්න, ආහාර කල් තබාගන්න හෙම. ඉතින් ඒ නිසාත් මිනිස්සු අප්‍රමාණ විදිහට රෝගාතුර තත්ත්වයට පත් වෙනවා. කම්මවිපාකජා ආබාධා මේ මොකක්වත් නැතත් සමහර වෙලාවට කර්ම විපාකයක් පල දීලත් ලෙඩ රෝග හටගන්නවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ පවා පසුගිය හව්වලදී කළ කර්මවල විපාක වශයෙන් ඒ අවසාන හවයේදී රෝග දෙළහකින් පීඩා වින්ද බව උන්වහන්සේම විස්තර කරනවා. මේවා අවශේෂ විපාකයි, ඒ කියන්නේ හව ගණනාවක් උග්‍ර විපාක විදලා අන්තිම කොටස. මේ දෙළහ ගැන අපදනපාළියේ පුබ්බකම්මපිලොතිකාවදනයේ සඳහන් වෙනවා. එතකොට අපිට තේරෙනවා දූන් බැඳුවහම මේ ලෙඩ ගොඩක්. මේ කය කියන්නෙ ලෙඩ ගොඩක්. මේ ලෙඩ ගොඩ තමයි අපේ තියෙන අනුවණකම නිසා 'මම මගේ' කියාගෙන ඉන්නේ.

මේ ලෙඩ ගොඩ හැරුණහම සීතං උණං ජ්ඝවජා පිපාසා උච්චාරො පසුසාවො කියලා මේ සාමාන්‍යයෙන් කොහොමත් කාටත් තියෙන සීතල, උණුසුම, බඩගින්න, පිපාසාව, මළ පහ කිරීම, මුත්‍රා පිට කිරීම කියන කාටත් වගේ අත්දකින්න හම්බ වෙන ඒ ලෙඩ ටිකත් තියෙනවා. එක කාලයක් ඇත්ත වශයෙන්ම තිබිලත් තියෙනවා මේ පස්සෙ කියපු ඒ අන්තිම ලෙඩ ටික විතරයි තිබිල තියෙන්නේ. ඇතැම් පින්වතුන් අහල තියෙනවා ඇතැම් බුද්ධ කාල තියෙනවා බොහොම දීර්ඝායුෂ්ක බුදුරජාණන් වහන්සේලා පහළ වෙච්ච කාල. ඉතින් ඒ කාලවල අර කලින් විස්තර කරපු ලැයිස්තු ගණන් ලෙඩ රෝග තිබිලා නැහැ. ඒ කාලවල තිබිලා තියෙන්නේ සීතල, උණුසුම, බඩගින්න,



පිපාසාව, මළ පහ කිරීම, මුත්‍රා පිට කිරීම කියන බොහොම සුළු රෝග ටිකක් විතරයි. හැබැයි දැන් කාලෙ එහෙම නෙවෙයි. අපිට ලැයිස්තුගත කරන්න බැරි තරම් ලෙඩ රෝග රාශියක් දකින්න ලැබෙනවා. ඉති ඉමසීම. කාසෙ ආදීනවානුපසි විහරති මේ විදිහට මේ කයේ ආදීනව දකිමින් වාසස කරන්න කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ උපදෙස් දෙනවා.

ඇයි මේ විදිහේ අවවාදයක් දෙන්නේ? දැන් පින්වන්නි, ඇතැම් කෙනෙකුට පුදුම විදිහේ ආරෝග්‍ය මදයක් තියෙනවා. මේ කය ටිකක් හරි නිරෝගීව තියෙනකොට ඒ හරහා ලොකු මාන්නයක්, ආඩම්බරකමක් ඇති වෙනවා. 'ඇතැම් අය බොහොම දුක්බිතව විවිධ රෝගාබාධ හට අරගෙන බොහොම දුක් ස්වභාවයක් ගත කරනවා. හැබැයි මට මොකක්වත් ලෙඩක් නෑ' කියලා තමන්ගෙ හිතේ ලොකු මාන්නයක් ඇති වෙනවා. සමහර වෙලාවට ඉස්පිරිතාලෙකට ගියහම ඒ බෙහෙත් ගන්න එනවා බොහෝම අසරණ මිනිස්සු විවිධාකාර ලෙඩ රෝග හදගෙන. ඒකෙ බෙහෙත් දෙන්න ඉන්න අය, ඊළඟට ඒ අයට සාක්කු කරන්න ඉන්න අය, වෛද්‍යවරු, හෙදියෝ, ඒ අයගේ ඇතැම් වෙලාවට ලොකු මාන්නයක් ඇති වෙනවා. මොකද, හැමදුම අසරණයෝ තමයි එන්නේ. බෙහෙතක් ඉල්ලගෙන තමයි පිරිස එන්නේ. තමන්ට හැබැයි ලෙඩක් නැහැ කියලා, තමන් නිරෝගියි කියලා ඒ අයගේ ටිකක් මාන්නය වැඩි වෙන ස්වභාවයක් තියෙනවා. සෞඛ්‍ය ක්‍ෂේත්‍රයේ ඔය වගේ තත්ත්වෙකුත් දකින්න ලැබෙනවා. ඔය වගේ තත්ත්වයක් බුදුරජාණන් වහන්සේ දැකලා වෙන්න ඇති මේ හැමෝටම පොදුයි මේ තත්ත්වය, කාටත් මේ ලෙඩ රෝග කියන එක පොදුයි කියන එක මතක් කරල දෙන්නේ. ආරොග්‍යා පරමා ලාභා කියල කියනවා. යම් හෝ කෙනෙකුට රජකමක් තිබුණත් වැඩක් නැහැ ආරෝග්‍ය බව, නැත්නම් නිරෝගීකම නැති නම්.

ඒ නිසා මේ ආරෝග්‍ය බව කියන එක, නිරෝගී බව කියන එක බොහෝම දුර්ලභ දෙයක් හැටියට බුදුරජාණන් වහන්සේ විශේෂයෙන් දක්වනවා. ඉතින් ඒ ප්‍රකාශය හරහා යම් කිසි කෙනෙක් පෙළඹෙනවා නම් 'මේ මොහොතෙදී මේ කය පොඩ්ඩක් නිරෝගී වෙන්න පුළුවන්. හැබැයි කොයි වෙලේ මේ කය ආයින් ලෙඩ වෙයිද දන්නෙ නෑ' කියලා පොඩ්ඩක් කයේ තියෙන දුර්වල ස්වභාවය, ඒ අවිනිශ්චිත තත්ත්වය

පොඩ්ඩක් අපි තේරුම් අරගෙන කටයුතු කරනවා නම්, එතකොට අපිට තව අසරණ මනුෂ්‍යයෙක් දැක්කහම, රෝගාතුර වෙච්ච මනුෂ්‍යයෙක් දැක්කහම ඒ තැනැත්තා කෙරෙහි අනුකම්පාවක් කරුණාවක් පහළ වෙනවා මිසක් අපේ හිතේ ඒ තැනැත්තාගේ තියෙන ඒ රෝගය කඩා වඩාගෙන අපි කියක් හරි හම්බ කරගන්න ගතියක් හරි, එහෙමත් නැත්නම් 'ඒ තැනැත්තා ලෙඩ වුණාට මම ලෙඩ වෙන්නෙ නැහැ නේ' කියලා ඒ මෝඩ අදහසක් හරි ඇති වෙන එකක් නෑ. ඒ නිසා අපි මේ රෝගී පුද්ගලයෙක් දැක්කහම අපි ඒක පාවිච්චි කරන්න තියෙන්නේ හරියට දේවදූතයෙක් දැක්කා වගේ. 'අනිවාර්යයෙන්ම කොයි හෝ දවසක මටත් ඔය වගේ දෙයක් වෙන්න ඉඩ තියෙනවා' කියලා වගේ නිහතමානී හැඟීමක් අපිට ඇති කරගන්න පුළුවන් නම් අර ආරෝග්‍ය මදයට ඉඩක් නැති වෙනවා. ආරෝග්‍ය මදයකින් තොරව අපිට මේ නිහතමානී මනුෂ්‍ය ජීවිතයක් ගත කරන්න, පොළොවට බැහැලා ජීවත් වෙන්න හැකියාවක් ලැබෙනවා.

දැන් තවත් ඉතාම වටිනා සූත්‍රයක් එනවා. ඒ සූත්‍රයේ නම රෝග සූත්‍රය. එතෙන්දී බුදුරජාණන් වහන්සේ තවත් ඉතාම වටිනා අදහසක් ඉදිරිපත් කරනවා. ද්වෙමෙ භික්ඛවෙ රොගා. කතමෙ ද්වෙ? මහණෙනි, රෝග ජාති දෙකක් තියෙනවා. මොනවද මේ ජාති දෙක? කායිකො ව රොගො චෙතසිකො ව රොගො මහණෙනි, රෝග ජාතියක් තියෙනවා කායික රෝග කියලා. ඒ වගේම තවත් රෝග ජාතියක් තියෙනවා චෙතසික රෝග කියලා - අද වචනවලින් කියනවා නම් මානසික රෝග කියන්න පුළුවන්. දැන් එතකොට මේ බුදුහාමුදුරුවෝ අවුරුදු 2600 කට කලින් මේ දෙපැත්ත දැකලා තියෙනවා; කායික රෝගත් තියෙනවා. චෙතසික රෝග, නැත්නම් මානසික රෝගත් තියෙනවා. ඊට පස්සෙ කරන ප්‍රකාශය හරිම විචිත්‍රයි කියලා කියන්න පුළුවන්. ඊට පස්සෙ බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා දිස්සනහි භික්ඛවෙ සත්තා කායිකෙන රොගෙන එකමපි වස්සං ආරොග්‍යං පටිජානමානා මහණෙනි, මම දකිනවා ඇතැම් සත්ත්වයෝ ඉන්නවා, ඇතැම් මනුෂ්‍යයෝ ඉන්නවා ඒ අය මේ එකම කායික රෝගයක්වත් නැතුව වර්ෂයක් විතර ගත කරන අය ඉන්නවා. දැන් බැලුවහම කායික රෝගයක් හැදෙන්නෙ නැතුව සැහෙන නිරෝගී බවක් භුක්ති විඳින්න පුළුවන් පින්වත් මිනිස්සු

ඉන්නවා කියන එක බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙතෙන්දී ප්‍රකාශ කරනවා. ඊට පස්සෙ කියනවා, එක වර්ෂයක් විතරක් නෙවෙයි වර්ෂ 2 ක් ඒ විදිහට නිරෝගීව ඉන්න අය ඉන්න පුළුවන්. වර්ෂ 3 ක්, 5 ක්, 10 ක්, 20 ක් ඔය විදිහට බුදුරජාණන් වහන්සේ කායික රෝගවලින් තොරව බොහෝම නිරෝගීව ගත කරන මනුස්සයෝ වාසය කරන බව කියනවා. මේ පින්වතුන් අහලා ඇති බක්කුල මහරහතන් වහන්සේ තමයි මේ බුද්ධ සාසනයේ නිරෝගී බව අධික හික්ෂුන් වහන්සේ වශයෙන්, නැත්නම් රහතන් වහන්සේ වශයෙන් එතදගු පදවී ලබලා තියෙන්නේ. උන්වහන්සේට කිසිම රෝගයක් වැළඳිලා නෑ. ඉතින් එබඳු බොහෝම නිරෝගී පින්වත් මනුස්සයෝ ඉන්නවා කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා. නිදර්ශන කියනවා නම්, බ්‍රහ්මායු සූත්‍රයේ සඳහන් වෙනවා අවුරුදු 120 ක් වයස ඉතා රූප සම්පන්න ආරෝහ පරිණාහ දේහයෙන් යුක්ත බ්‍රහ්මායු බ්‍රාහ්මණයා ගැන. බුදුරජාණන් වහන්සේ වෙත පැවිදි වුණ පිංගිය තවුසාටත් වයස 120 යි. සේල, සෝණදණ්ඩ ආදී ඉතා වයස්ගත, ඒ වුණත් ඉතා සෞඛ්‍ය හා රූප සම්පන්න බ්‍රාහ්මණයින් ගැන සූත්‍රවල කියවෙනවා.

හැබැයි ඊළඟට කරන ප්‍රකාශය හරිම ප්‍රබලයි කියන්න පුළුවන්. තෙ හික්කවෙ සත්තා දුලලහා ලොකසමිං යෙ වෙනසිකෙන රොගෙන මුහුත්තමපි ආරොග්‍යං පටිජානන්ති, අඤ්ඤාත්‍ර ධිණාසවෙහි හැබැයි මහණෙනි, මේ ලෝකයේ අතිශය දුර්ලභයි මේ චේතසික රෝගවලින් මානසික රෝගවලින් එක මොහොතක් හරි වෙන් වෙලා ගත කරන මනුස්සයෝ, රහතන් වහන්සේලා හැර. එහෙම නම් දැන් මේ බුදුරජාණන් වහන්සේ කියන්නේ මේ ලෝකයේ ඉන්න මනුස්සයින්ගෙන් රහතන් වහන්සේලා හැර අනිත් සියලුමදෙනා මානසික රෝගීන් කියන එක තමයි. එහෙනම් අපි කවුරුත්, රහත් වෙලා නැති මේ බණ කියන මමත්, මේ බණ අහන ඔබ සියලුදෙනාමත් හැම මොහොතකම මොකක් හෝ පුංචි හෝ මානසික රෝගයකින් පෙළෙනවා. ඉතින් මේක කිව්වහම වරදවලා වටහාගන්න එපා මේ අපි ඔක්කොම දැන් මේ අංගොඩ ඉන්න ඕනෑ පිරිසක් මේ කතා කරන්නේ කියලා. ඒක නෙවෙයි මේ කියන්නේ. අපේ හිත ලෙඩ කරන විවිධාකාර අකුසල ස්වභාවයන් අපේ හිත ලෙඩ කරමින් වාසය කරනවා. ඒ

කියන්නේ හිත ලෙඩ වෙන්න නම් අනිවාර්යයෙන්ම මේ චේතසික රෝගයක්, එහෙම නැත්නම් වෛතසිකවල යම් විපරිණාමයක් සිද්ධ වෙන්න ඔනෑ. එතකොට වෛතසික වශයෙන් හඳුනාගන්නේ ලෝභ දෝස මෝහ - විශේෂයෙන්ම හිත ලෙඩ කරන මූලික ප්‍රභවයන්. එතකොට ලෝභ දෝස මෝහ කියන ඒ අකුසල මූලයන් අපේ හිතේ ක්‍රියාත්මක වන තාක්, තවත් වචනවලින් කියනවා නම් අකුසල ස්වභාවයන් අපේ හිතේ ක්‍රියාත්මක වන තාක්, අපේ හිත සම්පූර්ණයෙන් නිරෝගී වෙලා නෑ.

එහෙනම් අපි මේ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ දහම අනුගමනය කිරීම තුළින් උත්සාහවත් වෙන්නේ මේ කය සුවපත් කරගැනීමට වඩා ඒ ලෝකයේ තියෙන අතිශය දුර්ලභ වූ ඒ මානසික සුවපත් භාවය ඇති කරගන්න. ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේට නමක් දෙනවා 'අනුත්තරෝ සල්ලකත්තෝ' කියලා. ඒ අනුත්තර වූ ශල්‍ය වෛද්‍යවරයෙක් විදිනට බුදුරජාණන් වහන්සේව හඳුන්වනවා. උන්වහන්සේ මේ සාමාන්‍ය ශල්‍ය වෛද්‍යවරයෙක් වගේ මේ ඇඟපත කපලා ශල්‍ය වෙදකම් කරන කෙනෙක් නෙවෙයි. උන්වහන්සේ මනසේ තියෙන ලෙඩදුක් තේරුම් අරගෙන මනස සුවපත් කරන අනුත්තර වූ ශල්‍ය වෛද්‍යවරයෙක්. එතකොට බුදුරජාණන් වහන්සේගේ දහම අනුගමනය කරලා අපි මේ මානසික නිරෝගී බවක් තමයි ලබන්න උත්සාහවත් වෙන්නේ.

එහෙම නම් මේ රෝග සූත්‍රය අනුව අපිට හිතාගන්න පුළුවන් රහතන් වහන්සේ කියන්නේ කෙතරම් නම් නිරෝගී තැනැත්තෙක්ද? උන්වහන්සේට කිසිම මානසික රෝගයක් නෑ. උන්වහන්සේට කිසිම චේතසික රෝගයක් නෑ. උන්වහන්සේලාට පමණයි නොබියව කියන්න පුළුවන්කම තියෙන්නේ 'කිසිම මානසික ලෙඩක් මට දැන් නැහැ' කියලා. 'සියලු මානසික රෝග හටගැනීමේ හැකියාවෙන් සම්පූර්ණයෙන්ම අයිත් වුණා, සම්පූර්ණයෙන්ම නිදහස් වුණා, සම්පූර්ණයෙන්ම අතමිදුණා' කියලා රහතන් වහන්සේ කෙනෙකුට නොබියව කියන්න පුළුවන්කම තියෙනවා. නමුත් ඉතින් බහුතරයක් වන අනෙකුත් පිරිස් සියලුදෙනාම කොයි මොහොතේ රාගයෙන් දූවෙන සිතක් බවට, ද්වේෂයෙන් දූවෙන සිතක් බවට, මෝහයෙන් පැටලිවීව සිතක් බවට, ඊර්ෂ්‍යාවෙන් දූවෙන සිතක් බවට, මාන්තයෙන් ඔදවැඩිවීව සිතක් බවට,

අභංකාරකමින් ඉදිමිච්ච හිතක් බවට, විචිකිච්ඡාවෙන් ථීනමිද්ධයෙන් මැලවෙච්ච හිතක් බවට පත් වෙන්න පුළුවන්. ඉතින් මේ විදිහට නා නා ප්‍රකාර මානසික ස්වභාවයන්ගෙන්, මානසික පීඩාවන්ගෙන් පෙළෙන ගතියක් නිරන්තරයෙන්ම අත්දකින්න පුළුවන්.

ඊළඟට අපිට පිවිසෙන්න පුළුවන් එක්තරා අවස්ථාවකදී නකුල පිතා කියන ගෘහපතියා - දැන් මේ පින්වතුන් අහලා ඇති නකුල කියන ස්වාමීන් වහන්සේගේ පියතුමා තමයි මේ නකුල පිතු කියල සඳහන් කරලා තියෙන්නේ. මේ නකුල පිතා කියන මේ ගෘහපතියා එක්තරා අවස්ථාවකදී බුදුරජාණන් වහන්සේව හමිබ වෙන්න පැමිණෙනවා. පැමිණිලා හරි ලස්සන ප්‍රකාශයක් කරනවා. එතුමා බුදුරජාණන් වහන්සේව හමිබ වෙන්න එනකොට බොහෝම වයසට ගිහිල්ලා ඉන්නේ. ජරාජීර්ණ වෙලා. ඒ වගේම නිරන්තරයෙන්ම ඒ කය දැන් ලෙඩ වෙනවා. නකුල පිතා ඇවිල්ලා බුදුරජාණන් වහන්සේට කියනවා, 'ස්වාමීනී, මේ කය දැන් හොඳටම ලෙඩ වෙලා. හොඳටම ජරාජීර්ණ වෙලා, හොඳටම මේ කය වයසට ගිහිල්ලා. ජීවිතේ අවසන් කාලෙ තමයි මං මේ ගත කරන්නේ. නිරතුරුවම මේ කය ලෙඩ වෙනවා දැන්. හැම තිස්සෙම කසාය බොන්න වෙනවා. ඉතින් මේ අවස්ථාවේ පසු වෙන මට අනේ කරුණාවෙන් අනුකම්පා කරලා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මට අවවාදයක් දෙන්න. මට දැන් නිතර ඔබවහන්සේවචන් එහෙමත් නැත්නම් මේ හික්ෂුන් වහන්සේලාවචන් හමිබ වෙන්න මට එන්න විදිහක් නෑ. මොකද නිරන්තරයෙන්ම මේ කය ලෙඩ වෙනවා'.

ඊයෙත් මට මතකයි අපිට හමිබ වුණා පුංචි වීඩියෝ එකක්. මේ අපේ හික්ෂුන් වහන්සේලාටත්; මේ ආරණ්‍යවාසී ග්‍රාමවාසී සියලුම හික්ෂුන් වහන්සේලාට බොහෝ සෙයින් උපකාර කරපු ඒ සේකර මහත්තයන් ලෙඩ වෙලා. එතුමා බොහොම ප්‍රසිද්ධයි ඇස් කණ්ණාඩි එහෙම අරන් දෙන්න. මේ හික්ෂුන් වහන්සේලාව එක්ක ගිහිල්ලා එතුමාගේ ධනය කැප කරලා බොහෝම හෘදයංගම විදිහට සලකපු කෙනෙක්. නමුත් එතුමාත් අද රෝගාතුර බවට පත් වෙලා. ඉතින් මේ තත්ත්වය අපි කාටත් පොදුයි.

ඉතින් ඒ වගේ එකල කාටත් උදව් කරපු කෙනෙක් තමයි මේ නකුල පිතු ගෘහපතිතුමා. එතුමා ඇවිල්ලා බුදුරජාණන් වහන්සේට කියනවා ‘අනේ ස්වාමීනි, මගේ කය දැන් බොහොම දුර්වල වෙලා තියෙන්නේ. මට නිරන්තරයෙන්ම දැන් ලෙඩ දුක් වැළඳෙනවා. ඒ නිසා මට යම් කිසි අවවාදයක් දෙන්න’. ඒ වෙලාවේදී බුදුරජාණන් වහන්සේ හරි ලස්සන ප්‍රකාශයක් කියනවා. එවමෙකං ගහපති, එවමෙකං ගහපති එය එසේමයි, ගෘහපතිතුමනි. එය එසේමයි! මේ කය නිරන්තරයෙන්ම රෝග ඇති වෙන ස්වභාවයෙන් යුක්තයි. ඒ තරම් බොහොම දුර්වල ස්වභාවයක් මේ කයේ තියෙන්නේ. හරියට බිත්තරයක් වගේ කොයි වෙලාවේ බිමට වැටිලා බිඳෙයිද දන්නෙ නෑ. ඒ තරම් හරිම අවිනිශ්චිත භාවයක් තමයි මේ කයේ තියෙන්නේ. මේක වහල තියෙන්නේ මේ බොහොම සියුම් සිවියකින්. ඒක පසා වෙච්ච ගමන් මොන විෂබීජේ ඇතුළට ඇතුල් වෙනවද දන්නෙ නෑ. එච්චරට බොහෝම දුර්වල වූ කයක් තමයි අපි මේ හැමෝම පරිහරණය කරන්නේ. ඉතින් මෙබඳු කයක් පරිහරණය කරමින් කවුරු හරි කියනවා නම් ‘මම සර්ව සම්පූර්ණයෙන්ම නිරෝගී කයක් සහිතවයි ඉන්නේ’ කියලා, ඒක ඇවිල්ලා ඒ තැනැත්තාගේ මෝඩකම හැර වෙන කවර කාරණයක්ද? කියල බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ නකුල පිතු ගෘහපතියාට ප්‍රකාශයක් කරනවා.

ඉතින් ඒ නිසා අපිට තේරෙනවා දැන් බැලුවහම ඒ කාලෙ නම් ඉඳල තියෙනවා අවුරුදු ගණන් බොහොම නිරෝගීව ගත කරපු පින්වත් මනුස්සයෝ. අද කාලෙ නම් අවුරුදු ගණන් තියා සතියක්වත් නිරෝගීව ඉන්න කෙනෙක් හොයාගන්න ටිකක් අමාරුයි. කිසිම ලෙඩක් නැතුව, අඩු තරමින් හිසේ රුදුවක් බඩේ රුදුවක්වත් නැතුව මාසයක් එක දිගට හිටිය කෙනෙක් හොයාගන්න අමාරුයි. ඒ හැරත් බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා එබඳු කායික නිරෝගී බවකින් යුක්ත අය හොයාගන්න පුළුවන් වුණත්, එක මොහොතක්වත් වේතසික රෝගයක් වැළඳෙන්නෙ නැති මානසික පීඩාවක් ලබන්නෙ නැති කෙනෙක් නම් හොයාගන්න එක ලේසි නැහැ රහතන් වහන්සේලා හැර කියලා.

ඊට පස්සේ මේ නකුල පිතු ගෘහපතිතුමාට බුදුරජාණන් වහන්සේ ඉතාම වටිනා අවවාදයක් දෙනවා. තසමානිහ තෙ, ගහපති,

එවං සික්ඛිතබ්බං ඒ නිසා ගෘහපතිතුමනි, මෙන්න මේ ආකාරයෙන් හික්මෙන්න. කොහොමද? ආතුරකායසුසු මෙ සතො චිත්තං අනාතුරං භවිසසති. එවඤ්ඤි තෙ, ගහපති, සික්ඛිතබ්බං 'ගිලන් කය ඇති වුණත්, ගිලන් කයක් මේ වෙලාවෙදී මට තිබුණත් මගේ සිත ගිලන් කරගන්නෙ නැහැ. මගේ සිත මම ලෙඩ කරගන්නෙ නැහැ' කියලා මෙන්න මේ අන්දමින් ඔබතුමා හික්මිය යුතුයි කියල බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ නකුල පිතු ගෘහපතිතුමාට හොඳ අවවාදයක් දෙනවා.

ඉතින් ඒ නිසා පින්වත්නි අද කාලෙන් අපිට මේ අවවාදය බොහෝ සෙයින් වටිනවා. අද බොහෝදෙනෙක් පීඩාවට පත් වෙලා ඉන්නවා තමන්ගේ ඥාතිමිත්‍රාදීන් හමිබ වෙන්න විදිහක් නැහැ. ඉස්කෝලෙ යාළුවො ටික හමිබ වෙන්න විදිහක් නැහැ. රාජකාරි කරන තැන පිරිස හමිබ වෙන්න විදිහක් නැහැ. මොකද, මේ වසංගත රෝග නිසා ඔක්කොම දැන් කණපිට හැරිල තියෙන්නේ. දැන් මේ රෝග බය ඇති වෙලා. සමහර කෙනෙකුට මේ රෝගය වැළඳිලත් තියෙනවා. මේ රෝගෙ නැතත් වෙන රෝග හරි වැළඳිව්ව අයත් ඉන්නවා. ඉතින් අපිට පුළුවන්ද මේ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ අවවාදය පිළිගන්න? මේ වසංගත රෝග කාලෙ යම් හෝ රෝගයක් වැළඳිව්ව වෙලාවක අපිට බුදුරජාණන් වහන්සේ කියන මේ කය ලෙඩ වුණත් හිත ලෙඩ කරගන්නෙ නැතුව ඉන්න කියලා ඒ දෙන අවවාදය අපිට පිළිගෙන ඒ අනුව කටයුතු කරන්න පුළුවන් නම්, අන්න ඒක පින්වත්නි ඉතාම වටිනවා. මොකද, ඒක තමයි අමාරු වැඩෙයි. අන්න ඒ හිත ලෙඩ කරගන්නෙ නැතිව කාලය ගත කරන හැටි තමයි අපි ටික ටික මේ බණක් භාවනාවක් හරහා ඉගෙනගන්නේ. මොකද, හිත නිරන්තරයෙන්ම ලෙඩ වෙනවා. මොහොතක්වත් ලෙඩ නොවී ඉන්නෙ නැහැ කියල බුදුරජාණන් වහන්සේම කියනවා. හැබැයි ඉතින් උන්වහන්සේ ඒ අනුත්තර වූ ශල්‍ය වෛද්‍යවරයා නිසා උන්වහන්සේ කෙරෙහි විශ්වාසය තබාගෙන, ශ්‍රද්ධාව පිහිටුවාගෙන, ඒ උන්වහන්සේ දීපු ඒ අනුත්තර වූ දහම් ඔසුව පානය කරමින්, ඒ දහම් ඔසුවට අනුව හැසිරෙමින්, කටයුතු කරමින්, ප්‍රතිපදාවන් පුරමින් අපි අපේ හිත ලෙඩ කරගන්නෙ නැතුව හිත වඩවඩාත් නිරෝගී කරගන්න එහෙනම් උත්සාහවත්ත වෙන්න අවශ්‍යයි.

පින්වත්නි, මේ ලෙඩ වීම අපිට විතරක් නෙවෙයි වෙලා තියෙන්නේ. ඒක රහතන් වහන්සේලාටත් වෙලා තියෙනවා. දැන් මේ සූත්‍රයේ ප්‍රස්තුතය වෙත ගිරිමානන්ද ස්වාමීන් වහන්සේත් රහතන් වහන්සේ නමක්. ඒක අපි පළවෙනි දවසෙම මතක් කළා. උන්වහන්සේ අර වැස්ස වහිද්දී කොයි තරම් නම් ඒ සුන්දරත්වය විඳිමින් බොහෝම අල්පේච්ඡ ජීවිතයක් හුදෙකලා ජීවිතයක් ගත කරමින් වාසය කළාද කියලා ගිරිමානන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ ප්‍රකාශ කරපු ඒ උදන වාක‍්‍ය වගේ එන ථෙර ගාථා ඇසුරෙන් අපි මඳක් මතක් කරලා දුන්නා. දැන් පින්වත්නි, මේ ගිරිමානන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ පමණක් නෙවෙයි ලෙඩ වෙලා ඉඳල තියෙන්නේ. මේ සාසනයේ බොහෝම ප්‍රබල රහතන් වහන්සේලා ලෙඩ වෙලා තියෙනවා. රෝගාතුර බවට පත් වෙලා තියෙනවා.

උදහරණයක් වශයෙන් එක්තරා අවස්ථාවකදී මහාකාශ්‍යප මහරහතන් වහන්සේ අතීතය රෝගාතුර බවට පත් වෙනවා. උන්වහන්සේව දකින්න බුදුරජාණන් වහන්සේ වැඩම කරනවා. වැඩම කරල ඉතින් අපි ලෙඩෙක් බලන්න ගියහම අහනවා වගේ බුදුරජාණන් වහන්සේත් අහනවා ‘කොහොමද ඉතින් සැප සනීප? මේ ලෙඩේ සනීප වෙන බවක්ද දැනෙන්නේ? දැන් ඔබට පහසුවක් දැනෙනවාද? යැපෙන්න පුළුවන්ද?’ කියලා ඒ ස්වාමීන් වහන්සෙගෙ හිතේ සතුටක් ප්‍රමෝදයක් සැහැල්ලුවක් ඇති වෙන අන්දමින් තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ ප්‍රශ්නයට පිවිසෙන්නේ, ලෙඩ දුක් විමසන්නේ. ඉතින් ඒ වෙලාවේදී මහාකාශ්‍යප ස්වාමීන් වහන්සේ කියන්නේ බොහොම දුක්බිත ස්වභාවයක්. ‘අනේ! ඉවසන්න බැහැ ස්වාමීන් වහන්ස. මේ කස හොඳටම ලෙඩ වෙලා. දැන් හරිම අසාධ්‍ය තත්ත්වයට තමයි පත් වෙලා තියෙන්නේ. එන්න එන්න වැඩි වෙන බව තමයි මට තේරෙන්නේ’ කියල තමයි මහාකාශ්‍යප මහරහතන් වහන්සේ පිළිතුරු දෙන්නේ. අන්න ඒ අවස්ථාවේදී තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ බොජ්ඣංග ධර්මයන් සිහිපත් කරමින්, ඒ බොජ්ඣංග ධර්මයන්ගේ සිත පිහිටුවන්න ඒ බොජ්ඣංග දේශනාව ඉදිරිපත් කරන්නේ. මේ පින්වතුන් අහල ඇති ඒ බොජ්ඣංග පිරිත කියලා ප්‍රසිද්ධ බොජ්ඣංග දේශනාව එතකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ මහාකාශ්‍යප මහරහතන් වහන්සේට දේශනා කරනවා. ඉතින් ඒ දේශනාව අහපු මහාකාශ්‍යප මහරහතන් වහන්සේ සුවපත් වුණා කියලත් ප්‍රකාශ වෙනවා.



තවත් අවස්ථාවකදී මහාමුගලන් මහරහතන් වහන්සේ ඒ වගේම රෝගාතුර වෙනවා. ඉතින් උන්වහන්සේවත් බලන්න වැඩිම කරනවා බුදුරජාණන් වහන්සේ. වැඩිම කරල අර විදිහටම අහනවා. ‘කොහොමද මොග්ගල්ලාන, දැන් සනීපද? එන්න එන්න සනීප වෙන බවද දැනෙන්නේ? ටික ටික සැහැල්ලුවක් දැනෙනවාද? නිරෝගී වෙන බව දැනෙනවාද?’ කියල ඉතින් බොහොම සුභදව බුදුරජාණන් වහන්සේ මුගලන් මහරහතන් වහන්සේගෙනුත් විමසනවා. මුගලන් මහරහතන් වහන්සේ කියන්නෙත් අර කලින් මහාකාශ්‍යප ස්වාමීන් වහන්සේ කීව්වා වගේමයි. ‘අනේ! නැහැ ස්වාමීනි. එන්න එන්නම දුර්වල වෙනවා. එන්න එන්නම අසාධ්‍ය වෙනවා. එන්න එන්නම රෝගය බරපතල වෙනවා’ කියල තමයි ප්‍රකාශ කරන්නේ. උන්වහන්සේටත් එතකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ අර බොජ්ඣංග ධර්මම තමයි මතක් කරල දෙන්නේ. ඉතින් ඒ බොජ්ඣංග ධර්ම අනුව හොඳට හිත හසුරුවපු ඒ මුගලන් මහරහතන් වහන්සේත් සුවපත් වුණා කියල සඳහන් වෙනවා.

එක්තරා අවස්ථාවකදී බුදුරජාණන් වහන්සේත් ඒ වගේම රෝගාතුර වෙනවා. රෝගාතුර වුණාට පස්සේ උන්වහන්සේව බැහැදකින්න වැඩිම කරනවා මහාචුන්ද මහරහතන් වහන්සේ. එතකොට සෘජුවම බුදුරජාණන් වහන්සේ මහාචුන්ද ස්වාමීන් වහන්සේට මතක් කරනවා ‘චුන්ද, මට මේ බොජ්ඣංග ධර්මයන් දේශනා කරන්න’ කියලා. ඉතින් අපිට තේරෙනවා බුදුරජාණන් වහන්සේ කොයි තරම් මනුස්සකමක් උන්වහන්සේගේ චරිතය තුළින් පෙන්වලා තියෙනවද කියලා. උන්වහන්සේ මේ දෙවියෙක්වත්, ගාන්ධර්වයෙක්වත්, බ්‍රහ්මයෙක්වත් නෙවෙයි. මේ සැබෑම මනුස්සයෙක්. උන්වහන්සේටත් තිබිල තියෙන්නෙ මේ සාමාන්‍ය මිනිස් සිරුරක්. ඒ මිනිස් සිරුර ලෙඩ වෙලා තියෙනවා. රෝගාතුර වෙලා තියෙනවා. ඉතින් ඒ වෙලාවේදී උන්වහන්සේව බැහැදකින්න වැඩිම කරපු චුන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ බොජ්ඣංග ධර්මයන් දේශනා කරනකොට ඒක අහලා ඒ තුළ හොඳට හිත පිහිටවපු බුදුරජාණන් වහන්සේත් සුවපත් වෙනවා.

ඒ වගේමයි ඇතැම් වෙලාවල් තියෙනවා බුදුරජාණන් වහන්සේ හික්මුන් වහන්සේලාට, බොහෝ ගිහි පින්වතුන්ට බණ කියමින් කාලය ගත කරනවා. එබඳු අවස්ථාවකදී ඇතැම් වෙලාවට බුදුරජාණන්

වහන්සේ කියනවා ළඟ ඉන්න ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේට - උදහරණයක් වශයෙන් කියනවා නම් මජ්ඣිම නිකායෙ එන සේඛ සූත්‍රයේදී ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේත් කැටුව බුදුරජාණන් වහන්සේත් අනිකුත් හික්ෂුන් වහන්සේලාත් අලුතෙන් විවෘත කරපු ඒ ආසන ශාලාවක පැමිණිලා ඉන්න මේ කපිලවස්තුවාසී ඒ ශාකා රජදරුවන්ට තමයි ධර්මය දේශනා කරමින් ඉන්නේ. ඉතින් එහෙම ඉන්න අතරේදී බුදුරජාණන් වහන්සේ ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේට කියනවා 'මේ ශාකායන්ට සේඛ ප්‍රතිපදාව කියල දෙන්න. මගේ පිට ටිකක් රිදෙන්න ගත්තා. මම ඒක ටිකක් සමනය කරගන්න මම මෙතැනම ඇල වෙනවා. මම පොඩ්ඩක් මෙතැනම හාන්සි වෙනවා' කියල බුදුරජාණන් වහන්සේ තමන්ගේ දෙපට සිවුර එළලා උන්වහන්සේ එතැනම හාන්සි වෙනවා. එතකොට ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ 'එහෙමයි, ස්වාමීනී!' කියලා සේඛ ප්‍රතිපදාව මේ ශාකායන්ට දේශනා කරනවා. ඉතින් එතැනත් අපිට තේරෙනවා බුදුරජාණන් වහන්සේත් නා නා ප්‍රකාර ලෙඩදුක්වලින් පෙළිලා තියෙනවා. උන්වහන්සේටත් ඒ වගේ ඇතැම් වෙලාවක හිස රුදුවක් හැදිල තියෙනවා. මේ වගේ පිට රිදෙන්න පටන් අරන් තියෙනවා. ඉතින් ඒ වෙලාවේදී උන්වහන්සේ ඒක සමනය කරගැනීම සඳහා විවේක අරගෙන තියෙනවා.

මේ විදිහට මේ බුද්ධ සාසනයේ විවිධාකාර රහතන් වහන්සේලාත්, අනිකුත් ස්වාමීන් වහන්සේලාත් විවිධ රෝගාබාධවලින් පෙළිවිච අවස්ථා දකින්න ලැබෙනවා. මේ අතර තවත් කැපී පෙනෙන චරිතයක් තමයි පිළින්දිවච්ඡ ස්වාමීන් වහන්සේ. පිළින්දිවච්ඡ ස්වාමීන් වහන්සේ අපි ඒ තරම් අහල නැහැ. හැබැයි ඉතාම ප්‍රියශීලී ස්වාමීන් වහන්සේ කෙනෙක් කියන්න පුළුවන්. මේ ස්වාමීන් වහන්සේ තමයි මේ බුද්ධ සාසනයේ වැඩිම ලෙඩ රෝග සහිතව ජීවත් වෙලා තියෙන්නේ. චිනය පිටකයේ එන හේසජ්ජ ඛන්ධකයට අනුව අපිට තේරුම්ගන්න පුළුවන් පිළින්දිවච්ඡ ස්වාමීන් වහන්සේට සැහෙන්න ලෙඩ ගණනක් වැළඳිලා තියෙනවා. ඒ ලෙඩ වෙන වාරයක් පාසා බුදුරජාණන් වහන්සේ විවිධාකාර උපදෙස් දීලා තියෙනවා. විවිධාකාර ශික්ෂාපදවලට ගිහිල්ල තියෙනවා. යම් යම් ඖෂධ පනවලා තියෙනවා. ඖෂධ ඉදිරිපත් කරලා තියෙනවා. යම් යම් ඖෂධ අනුමත කරලා තියෙනවා. ගිහිල්ල දෙන්න කියලා උපදෙස් දීලා තියෙනවා.

පිළින්දිවච්ඡ ස්වාමීන් වහන්සේ ඇතැම් වෙලාවකදී උදරාබාධයකින් පෙළෙනවා. ඇතැම් වෙලාවකදී හිසේ රුදුවකින් පෙළෙනවා. ඇතැම් වෙලාවකදී උන්වහන්සේගේ ඇඟපත රිඳෙන ලෙඩකින් පෙළෙනවා. ඉතින් මේ විදිහට සෑහෙන ලෙඩ රෝග ගණනාවකින් මේ පිළින්දිවච්ඡ ස්වාමීන් වහන්සේ පීඩාවලට ලක් වෙලා තියෙනවා.

නමුත් පින්වතනි, මේ පිළින්දිවච්ඡ මහරහතන් වහන්සේ ඵද හිටිය බිම්බිසාර රජතුමාගෙන් පවා ප්‍රශංසා ලබමින්, බුදුරජාණන් වහන්සේගෙන් ප්‍රශංසා ලබමින්, ඒ වගේමයි මේ බුද්ධ සාසනයේ දෙවියන්ට අතිශය ප්‍රිය වූ හික්ෂුන් වහන්සේලා අතර අග්‍රස්ථානයට පත් වෙලා තියෙනවා. ඒ කියන්නේ මහරහතන් වහන්සේලා අතරින් දෙවියන් වැඩියෙන්ම ප්‍රිය කරල තියෙන්නේ මේ පිළින්දිවච්ඡ මහරහතන් වහන්සේට. ඉතින් එතකොට අපිට තේරෙනවා කොයි තරම් මේ කය ලෙඩ වුණත් - සියගණනකට වඩා ලෙඩ උන්වහන්සේට තිබිලා තියෙනවා - එහෙම වුණත් මේ පිළින්දිවච්ඡ මහරහතන් වහන්සේ සියලුදෙනාටම ප්‍රියමනාපව, තමන්ගේ සාසන බුන්මවරියාවත් රැකගෙන, පැවිදි දිවියේ අධිෂ්ඨානයත් මුදුන්පත් කරගෙන, සවි කෙලෙසුන් නසා අරහත්වයට පත් වෙලා සියලුදෙනාටම ප්‍රියමනාපව වාසය කරල තියෙනවා. එහෙනම් අපිට තේරුම්ගන්න පුළුවන් අර නකුලපිතු ගෘහපතිතුමාට බුදුරජාණන් වහන්සේ දීපු අවවාදය - මේ කය ලෙඩ වුණත් හිත ලෙඩ කරගන්න එපා කියල කියපු ඒ ප්‍රකාශය පිළින්දිවච්ඡ මහරහතන් වහන්සේ තමන්ගේ ජීවිතයෙන් ඔප්පු කරල දීලා තියෙනවා. උන්වහන්සේගේ කය අප්‍රමාණව ලෙඩ වෙලා තියෙනවා. රෝගාතුර වෙලා තියෙනවා. විවිධාකාර රෝග සියගණනක් උන්වහන්සේට වැළඳිලා තියෙනවා. ඒත් උන්වහන්සේ උතුම් වූ අර්හත්වයටත් පත් වෙලා, දෙවියන්ට අතිශය ප්‍රිය වූ හික්ෂුන් වහන්සේ බවටත් පත් වෙලා, බුදුරජාණන් වහන්සේගෙන් ඒ සදහා එතදගු පාලියකුත් ලබාගෙන, රජතුමාගෙන් පවා ප්‍රශංසා ලබාගෙන ජීවිතේ ගත කරල තියෙනවා.

ඉතින් ඒ නිසා මේ බුද්ධ සාසනය හරිම විචිත්‍රයි කියල කියන්න පුළුවන්. බොහෝම යථාර්ථවාදී දර්ශනයක් බුදුරජාණන් වහන්සේ ඉදිරිපත් කරන්නේ. කෙනෙකුට රෝගාබාධ ගැන කතා කරනකොට, මේ කයේ තියෙන ආදීනව ගැන කතා කරද්දී, සමහර වෙලාවට හිතෙන්න

පුළුවන් හැම තිස්සෙම සෘණ පැත්තක්ම නේද මේ කතා කරන්නෙ කියලා. මෙතැන පින්වත්නි ඇත්තටම සෘණ පැත්තක් කතා කිරීම නෙවෙයි වෙන්නේ. මේ කයේ, එහෙම නැත්නම් මේ ජීවිතවල තියෙන යථා ස්වභාවය මතු කරගැනීමක්. මේ බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්න දහම කිසි සේත්ම සෘණාත්මක දහමක් කියල කියන්නත් බෑ, ඒ වගේමයි තනිකරම ධනාත්මක දහමක් කියල කියන්නත් බෑ. ඒ වෙනුවට අපිට කියන්න පුළුවන් මේ දහම යථාර්ථවාදී දහමක් කියලා. ඇත්ත ඇති සැටියෙන් පෙන්වන දහමක් කියල අපිට කියන්න පුළුවන්.

ඒ අනුව, මේ ආදිනවානුපසිඞ්චි ව්‍යවහාරික කියන කොටසෙදී බුදුරජාණන් වහන්සේ විශේෂයෙන් පෙන්වාදෙන්නේ මේ කය නිරන්තරයෙන්ම ලෙඩ වෙන්න පුළුවන්කමක් තියෙනවා. ඒ නිසා පරිස්සමෙන් කටයුතු කරන්න. මේ කය ගැන සැලකිලිමත් වෙන්න. මේ කය විෂම පරිහරණයක් කරන්න යන්න එපා. තමන්ගෙ වාහනයක් ආරක්ෂා කරගන්නවා වගේ, ඒක අවශ්‍ය වෙලාවට ඉන්ධන සපයලා අවශ්‍ය වෙලාවට ඒ සේවා සපයලා ඒක පරිස්සම් කරගන්නවා වගේ මේ කයත් පරිස්සම් කරගන්න. එහෙම නැත්නම් ආධ්‍යාත්මික ජීවිතයක්වත් ගත කරන්න අමාරුයි. කෙනෙකුට බණක් භාවනාවක් කරන්න වුණත් නිරෝගී කයක් අවශ්‍ය වෙනවා. මේ කය ලෙඩ වුණාට පස්සේ බොහොම අමාරුයි මානසික සුවයක් ඇති කරගන්න. භාවනාවක් වුණත් කරන්න ටිකක් අපහසුයි. මොකද, කය නිරන්තරයෙන්ම ලෙඩ වෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා තවත් පැත්තකින් අපිට මතක් කරගන්න පුළුවන් මේ කය පොඩ්ඩක් හරි නිරෝගීව තියෙන කාලෙදී එහෙනම් අපිට නරකද මේ හිත ටිකක් හදගන්නොත්? මොකද කය ලෙඩ වුණාට පස්සේ හිත හදගන්න අපහසු නම්, මේ දැන් පොඩ්ඩක් හරි කය නිරෝගීව තියෙන කාලේ එහෙම නම් අපි අපේ හිත හදගන්න උත්සාහවත් වෙන එක අතිශය වැදගත් වෙනවා. මොකද, මේ කය අනිවාර්යයෙන් කොයි වෙලාවෙ හරි ලෙඩ වෙන්න පුළුවන්. ඒ නැතත්, වයසට ගිහිල්ලා ජරාජීර්ණ වෙලා ඔත්පළ වෙලා ඇවිදගන්න බැරි වෙලා ඇදේ හාන්සි වෙලා විතරක් ඉන්න තත්ත්වයකට පත් වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා අපේ මේ පොඩ්ඩක් හරි හයිහක්තිය තියෙන කාලෙදී මේ හිත හදගන්න වැඩේ පටන්ගන්න එක, එහි නියැලෙන එක අතිශය වැදගත්

වෙනවා. එතකොට අන්න අපිට පුළුවන් මේ කයෙන් මං යම් ප්‍රයෝජනයක් ගන්නා කියලා පුංචි සතුටක් ඇති කරගන්න.

ඒ සඳහා උනන්දු කිරීමක් තමයි මේ ආදීනව සංඥාවේදී බුදුරජාණන් වහන්සේ කරල තියෙන්නේ. මේ තරම් නා නා ප්‍රකාර ලෙඩ රෝග තියෙනවා. කොයි වෙලාවෙ මේවා හැදෙනවාද දන්නෙ නැහැ. ඒ නිසා මේ කයෙන් ගන්න තියෙන ප්‍රයෝජනය ගන්න. ඒකත් රැකගෙන තමන්ගෙ ආධ්‍යාත්මික දියුණුවක් ඇති කරගන්න උත්සාහවත් වෙන්න කියන ආරාධනාව තමයි මෙතන තියෙන්නේ. ඒ උපදෙස තමයි මෙතන තියෙන්නේ. ඒ වගේමයි මේක නිරන්තරයෙන් සිහි කරද්දී කෙනෙක්ගෙ හිතේ මාන්තයක් ඇති වෙන්න තියෙන ඉඩකඩ අඩු වෙනවා. තවත් කෙනෙක් දිහා බලලා, තවත් කෙනෙක්ගේ ලෙඩක් දුකක් දුකලා තමන් තුළ මාන්තයක් ඇති කරගන්න ගතිය ආරෝග්‍ය මදයක් ඇති කරගන්න ගතිය අඩු වෙලා යනවා. ඒ වෙනුවට බොහෝම නිහතමානී, බිමට බැහැල ජීවත් වෙන කෙනෙක් බවට ඒ තැනැත්තා ටික ටික පත් වෙනවා. මොකද, දන්නවා කොයි වෙලාවෙ තමන්ටත් මෙබඳු දෙයක් සිද්ධ වෙයිද දන්නෙ නෑ කියලා. අපිට මේ දිනවලදීම ඇත්තටම අහන්න හම්බ වුණා විවිධාකාර දයක දයිකාවන්ගේ, ඇතැම් වෙලාවට ඥාතීන්, බොහොම කෙටි කාලයකින් දන්නෙම නෑ අභාවප්‍රාප්ත වෙලා. ඒ තරම් බොහොම අවිනිශ්චිත බවක් අපේ මේ ජීවිතවල තියෙනවා. ඒ තරම් බොහොම අවිනිශ්චිත බවක් අපි මේ භූක්ති විදින අපේ නිරෝගීකමේ තියෙනවා. කොයි වෙලාවෙ මේ නිරෝගීකම අපිට අහිමි වෙනවද කියන්න දන්නෙ නැහැ.

ඒ නිසා පින්වත්නි, මේ ආදීනව සංඥාවෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ මතු කරන ඒ කාරණා අපිත් හොඳින් තේරුම් අරගෙන, මේ කයේ ස්වභාවය ටිකක් තේරුම් අරගෙන, කය ලෙඩ වුණත් හිත ලෙඩ කරගන්නෙ නැතුව ජීවත් වෙන්න අපි උත්සාහවත් වෙමු. ඒ සඳහා යම් කිසි ප්‍රතිපදාවක් ආරක්ෂා කරන්න, ඒ සඳහා උවමනා කරන ඒ මානසික කුසලතා අපි තුළ වැඩි දියුණු කරගන්න අපි උත්සාහවත් වෙමු. ඒ සඳහා මග පෙන්වීමක් දිරි ගැන්වීමක් අද දින ධර්ම දේශනාවෙනුත් සිදු වේවා කියල ප්‍රාර්ථනා කරමින්, අද ධර්ම දේශනාව අවසන් කරනවා.

සියලුදෙනාටම තෙරුවන් සරණයි !

## 5 | පහානසඤ්ඤා

නමො තසස භගවතො අරහතො සමමා සමුද්ධස්ස

කතමාවානඤ, පහානසඤ්ඤා? ඉධානඤ භික්ඛු උස්සනං කාමචිතකං නාධිවාසෙති පජ්භති විනොදෙති බ්‍යන්තිකරොති අනභාවං ගමෙති. උස්සනං ව්‍යාපාදචිතකං නාධිවාසෙති පජ්භති විනොදෙති බ්‍යන්තිකරොති අනභාවං ගමෙති. උස්සනං විහිංසාචිතකං නාධිවාසෙති පජ්භති විනොදෙති බ්‍යන්තිකරොති අනභාවං ගමෙති. උස්සනුස්සනෙහ පාපකෙ අකුසලෙ ධමම නාධිවාසෙති පජ්භති විනොදෙති බ්‍යන්තිකරොති අනභාවං ගමෙති'ති.

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්ති, අපි ක්‍රමානුකූලව පියවරෙන් පියවර මේ ගිරිමානන්ද සූත්‍රය මූලික කරගෙන ධර්ම දේශනා මාලාවක් පවත්වන අවස්ථාවක්. අපි මේ 37 වෙනි භාවනා වැඩසටහනට මාතෘකාව සපයාගත්තේ අංගුත්තර නිකායේ දසක නිපාතයේ එන ගිරිමානන්ද සූත්‍රයෙනි.

මේ ගිරිමානන්ද කියන රහතන් වහන්සේ එක්තරා අවස්ථාවකදී අසාධ්‍යව රෝගාකූර වෙනවා. ඒ අවස්ථාව තේරුම්ගත්ත ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ ඇවිල්ලා බුදුරජාණන් වහන්සේට ඒ බව දන්වනවා. දන්වලා ඉල්ලීමක් කරනවා ඒ ගිරිමානන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ කෙරෙහි අනුකම්පා කරලා උන්වහන්සේව දකින්න වැඩම කරන්න කියලා. බුදුරජාණන් වහන්සේ උන්වහන්සේව දකින්න වැඩම කරනවා වෙනුවට, හරියට නිකන් බෙහෙතක් කියලා දෙනවා වගේ මේ ධර්මමය

බෙහෙතක් උගන්වනවා. මේ උගන්වන්නේ ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේට. උගන්නලා කියනවා මේ ධර්මමය සංඥවන් දහය, මේ ධර්ම දේශනාව ගිරිමානන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ ගාවට ගිහිල්ලා සප්ඤ්ඤායනා කරන්න. ඒ අනුව හිත මෙහෙයවන හිත යොදන ගිරිමානන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ මේ දස සංඥ අහලා, ඒ අනුව තමන්ගේ හිත මෙහෙයවලා මේ සියලු රෝගාබාධවලින් නිදහස් වෙනවා, සම්පූර්ණයෙන්ම සුවය ලබනවා, නිරෝගී වෙනවා කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේට ප්‍රකාශ කරනවා. ඊට පස්සේ ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේට එකක් එකක් ගානේ මේ දස සංඥවන් කියල දෙනවා. එක එක සංඥවක් ගානේ කියල දෙනවා.

ඉතින් අපි මේ වෙනකොට ඒ දස සංඥවල එන අනිච්ච සංඥව, අනත්ත සංඥව, අසුභ සංඥව, ආදීනව සංඥව සාකච්ඡා කලා. අද අපිට පිළිවෙළින් තියෙන්නේ පහාන සංඥව. එතකොට පහාන සංඥව කියන්නේ කුමක්ද? කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේම ප්‍රශ්නය අහලා උන්වහන්සේම උත්තර දෙනවා. ඉධානන්ද භික්ඛු උප්පන්නං කාමච්ඡාකං නාධිවාසෙති පජ්ඣති විනොදෙති බ්‍යන්තිකරොති අනභාවං ගමෙති ඉතින් එතකොට යම් කිසි කෙනෙක්ගේ හිතේ කාම විතර්කයක් පහළ වුණහම; රාග සිතුවිල්ලක්, යම් කිසි ආසාවක්, මොකක් හරි කෙරෙහි තණ්හාවක් හිතේ පහළ වුණා නම්, අන්න ඒ කාම විතර්කය ඒ සිතුවිල්ල හිතේ තියාගන්නෙ නැතුව ඒක ඉවසන්නෙ නැතුව ඉන්නවා. නාධිවාසෙති - හිතේ රාග සිතක් පහළ වුණහම ඒක ඉවසන්න යන්නෙ නැ. පජ්ඣති - ඒක දුරු කරලා දනවා. විනොදෙති - ඒක විනෝදනය කරනවා. ඒක වළක්වනවා. බ්‍යන්තිකරොති - ඒක පුළුවන් තරම් ක්ෂය වෙන්න ඉඩ හරිනවා. අනභාවං ගමෙති - ඒක නූපන් තත්ත්වයටම පත් කරනවා. ඒක සම්පූර්ණයෙන්ම ක්ෂය කරල හරිනවා.

ඊට පස්සේ ඒ විදිහටම බුදුරජාණන් වහන්සේ ප්‍රකාශ කරනවා උප්පන්නං ව්‍යාපාදච්ඡාකං නාධිවාසෙති පජ්ඣති විනොදෙති බ්‍යන්තිකරොති අනභාවං ගමෙති එතකොට ඒ විදිහටම යම් කිසි කෙනෙක්ගේ හිතේ ව්‍යාපාද විතර්කයක්; තවත් කෙනෙක් කෙරෙහි යම් කිසි තරඟක්, වෛරයක්, ක්‍රෝධයක්, ඊර්ෂ්‍යාවක් පහළ වුණා නම්

ඒකත් එයා ඉවසන්නෙ නෑ - නාධිවාසෙහි. පජ්භති - එයා ඒක දුරු කරලා දනවා. බැහැර කරනවා. විනෝදෙහි - විනෝදනය කරනවා. ක්‍රමානුකූලව අනභවල දනවා. බ්‍යන්තිකරොති - ඒක ක්‍රමානුකූලව ක්ෂය කරලා හීන කරලා දනවා. අනභාවං ගමෙති - නූපන් තත්ත්වයටම පත් කරනවා.

උප්පන්නං විහිංසාවිතකකං නාධිවාසෙහි පජ්භති විනෝදෙහි බ්‍යන්තිකරොති අනභාවං ගමෙති. ඒ වගේමයි ඒ යෝගාවචරයගෙ හිතේ පහළ වුණා නම් යම් කිසි විහිංසා විතර්කයක් - ඒ කියන්නේ තවත් කෙනෙකුට අවැඩක් වෙන්න කියල ප්‍රාර්ථනා කිරීමක්, තවත් කෙනෙකුට හිංසනයක් වේවා කියල ප්‍රාර්ථනා කිරීමක්, අකරුණාවන්ත විදිහට තමන්ගෙ හිතේ පහළ වුණා නම් තවත් කෙනෙක් කෙරෙහි යම් විහිංසා විතර්කයක්, අන්න ඒකත් ඒ තැනැත්තා ඉවසන්නේ නෑ. ඒක තියාගෙන තව තව වර්ධනය කරකර ඒකට පැටලි පැටලි ඒකට පෝර දමදමා ඉන්නෙ නෑ. ඒ විතර්කය ඉවසන්නෙ නැතිව එයා ඒක දුරු කරනවා - පජ්භති. විනෝදෙහි - ඒක දුරු කරල දනවා, බැහැර කරලා දනවා, වළක්වලා හරිනවා. ඊට පස්සේ බ්‍යන්තිකරොති අනභාවං ගමෙති - ඒක සම්පූර්ණයෙන්ම ක්ෂය කරලා, හීන කරලා, අයින් කරලා, නූපන් තත්ත්වයටම පත් කරනවා.

දූන් මේ ප්‍රධාන විතර්ක ජාති තුන ගැන; කාම විතර්ක, ව්‍යාපාද විතර්ක, විහිංසා විතර්ක ගැන ප්‍රකාශ කළාට පස්සේ බුදුරජාණන් වහන්සේ සමූහයක් වශයෙන් අරගෙන සියලුම කෙලෙස් සම්බන්ධයෙන් දේශනා කරනවා. උප්පන්නුප්පන්නෙ පාපකෙ අකුසලෙ ධමමෙ නාධිවාසෙහි පජ්භති විනෝදෙහි බ්‍යන්තිකරොති අනභාවං ගමෙති ඒ කියන්නේ මේ යම් හෝ අකුසල විතර්කයක් තියෙනවා නම් - සියුම් වෙන්න පුළුවන්, ප්‍රබල අකුසල විතර්ක වෙන්න පුළුවන් - යම් හෝ මේ අකුසල විතර්කයක් හිතේ පහළ වුණා නම් ඒවා ඉවසන්න යන්නෙ නෑ. ඒවා හිතේ තියාගන්න යන්නෙ නෑ. ඒවා හිතේ තියාගෙන ඒවට උල්පන්දම් දෙන්න යන්නෙ නැහැ. ඒවා දුරු කරල දනවා, බැහැර කරල දනවා, ක්ෂය කර හරිනවා, නූපන් තත්ත්වයටම පත් කරනවා. මෙන්න මේකට කියනවා පහාන සංඥව කියලා.



දැන් අපිට තේරෙනවා මේ චිත්තානුපස්සනාවක් වඩන හැටි තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ කියල දෙන්නේ. හිතේ විවිධ කෙලෙස් පහළ වෙන හැටි එක පාරටම දැකගන්න එක සමහර වෙලාවට යෝගාවචරයෙකුට අපහසුයි. මොකද, සමහර වෙලාවට මේවා දිහා බලන්න ගියහම අපි තුළ දියුණු වෙච්ච සතිමත් භාවයක් නැත්නම්, දියුණු වෙච්ච හිතේ ඒකාග්‍රතාවක් නැත්නම්, ඒ ඒ කෙලෙස් නිවැරදිව හඳුනාගැනීමේ හැකියාවක් නැත්නම්, එහෙම නම් සමහර වෙලාවට මේවා බලන්න ගිහිල්ලා දන්නෙම නැතුව ඒවට අහු වෙනවා. අපිම දන්නෙ නැතුව ඒවට පොහොර දුන ගතියක්, උල්පන්දම් දෙන ගතියක් තියෙනවා. අන්තිමට වෙන්තේ බලන්න කලින් තිබුණට වඩා බොහොම ප්‍රබල වෙලා, ඒවට අහු වෙලා, ඒවට වහල් වෙලා ක්‍රියාත්මක වෙන ස්වභාවයක් මතු වෙන්න පුළුවන්. ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ විශේෂයෙන්ම චිත්තානුපස්සනා වගේ මට්ටමක් කතා කරනකොට විශේෂයෙන්ම උපදෙස් දෙනවා තමන් තුළ තහවුරු වෙච්ච සතිමත් බවක් නැත්නම් ඒ වැඩේට අත තියන එක ටිකක් හයානකයි කියලා. නාහං හික්ඛවෙ මුට්ඨස්සතිස්ස අසමපජානස්ස ආනාපානසති භාවනං වදම් කියල බුදුරජාණන් වහන්සේ ආනාපානසති සූත්‍රයේ චිත්තානුපස්සනා කොටසේදී උපදෙස් දෙනවා. ඒ කියන්නේ ඊට කලින් එහෙනම් යෝගාවචරයෙක් කායානුපස්සනාව හරහා, වේදනානුපස්සනාව හරහා තමන් තුළ යම් පමණක සතිමත් භාවයක්, ඒකාග්‍රතාවක්, හිත පිළිබඳ යම් වැටහීමක් ඇති කරගන්න එක අත්‍යවශ්‍යයි. මොකද, කායානුපස්සනාව අපි කාටත් පටන්ගන්න පුළුවන් තැනක්. ඒ තුළින් ක්‍රමානුකූලව සතිමත් භාවයක් දියුණු කරගන්න පුළුවන්. එතකොට තමන්ට වර්තමාන මොහොතේ සිත පවත්වමින් මේ කයේ සිදු වෙන දේවල් දිහා මධ්‍යස්ථව දකින්න පුළුවන් කුසලතාවක් වැඩිලා.

ඒ වගේමයි අපි හිතමු යම් යම් වේදනා කයේ හෝ සිතේ පහළ වෙනකොට ඒ දිහාත් මධ්‍යස්ථව බලන්න පුළුවන් ගතියක්, වර්තමාන මොහොතේ හිත පවත්වන්න පුළුවන් ගතියක්, යම් කාල වෙලාවක් ඒ මතු වෙන මතු වෙන අරමුණේ දිගට අඛණ්ඩව තමන්ගේ අවධානය පවත්වන්න පුළුවන් ගතියක් යෝගාවචරයා තුළ පුරුදු වෙලා, පුහුණු

වෙලා, වර්ධනය වෙලා තියෙනවා. මේ කුසලතා යෝගාවචරයෙක් විසින් දියුණු කරගැනීම අතිශය වැදගත් වෙනවා. ඊට පස්සෙ තමයි එයාට බයක් සැකක් නැතිව හිත දිහා බලන්න පුළුවන්. ඇත්තටම හිත දිහා ඉබේ බැලෙන්නත් පටන්ගන්නවා. ක්‍රමානුකූලව සිහිය දියුණු කරගෙන තමන් මේ භාවනාවක් වඩමින් ඉස්සරහට යනකොට ඉබේටම වගේ හිත දිහා බැලෙනවා. එතකොට සමහර වෙලාවට එයාට තේරෙනවා සතිය දුර්වල වුණු වෙලාවලදී එයාව එන එන සිතුවිලිවලට, ඒ විතර්කවලට අහු වෙනවා. හැබැයි හොඳට සතිය දියුණු වෙලා එයාගෙ හිතේ කුසල පක්ෂය වර්ධනය වෙලා තියෙන මට්ටමේදී ඒ විතර්කවලට අහු වෙන්නෙ නැහැ. ඒ වෙනුවට හොඳට ඒවාට මුහුණ මුහුණ ලා සටන් කරන්න පුළුවන් ගතියක්, මුහුණට මුහුණ ලා ඉන්න පුළුවන් ගතියක් එයාට තේරෙනවා. එතකොට මේ හිතේ පහළ වෙන විතර්ක ජයගැනීම කියන එක මේ භාවනාවේ තියෙන අතිශය වැදගත් ප්‍රදේශයක් වෙනවා. අතිශය වැදගත් හැකියාවක් කුසලතාවක් වෙනවා. එහෙනම් ඒ හැකියාව කුසලතාව අපි තුළ ක්‍රමානුකූලව දියුණු කරගැනීම අතිශය වැදගත් වෙනවා.

ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ තමන්වහන්සේත් කොහොමද ඒ විතර්ක ජයගන්න උත්සාහවත්ත වුණේ කියන කාරණාව විවිධ සූත්‍රවල පැහැදිලි කරනවා. උදහරණයක් වශයෙන් ද්වේධා විතර්ක සූත්‍රය අපි පොඩ්ඩක් මතක් කරගත්තොත්, එතෙන්දී බුදුරජාණන් වහන්සේ කියන්නේ තමන්වහන්සේ බෝසතාණන් වහන්සේ විදිහට ඒ අවසාන හවයේ බෝධිසම්භාර පුරනකොට උන්වහන්සේ මූලින්ම තේරුම්ගත්තලු මේ විතර්ක ජාති දෙකක් තියෙනවා කියලා; කුසල විතර්ක, අකුසල විතර්ක කියල ජාති දෙකක්. ඊට පස්සෙ කුසල විතර්කයක් පහළ වෙනකොට ඒක ඒ ගොඩට දූම්මා. අකුසල විතර්කයක් පහළ වෙනකොට ඒක අකුසල විතර්ක ගොඩට දූම්මා. මේ විදිහට කොටස් දෙකකට කඩලා විතර්කත් එක්ක ගනුදෙනු කරන්න උත්සාහවත් වුණා කියලා කියනවා. එතකොට කාම විතර්ක, විහිංසා විතර්ක, ව්‍යාපාද විතර්ක පහළ වෙනකොට ඒක දනවා අකුසල විතර්ක ගොඩට. ඒකෙ ප්‍රතිවිරුද්ධ පැත්ත පහළ වෙනකොට - ඒ කියන්නේ නෙක්ඛම්ම විතර්කයක්, අව්‍යාපාද විතර්කයක්, අවිහිංසා විතර්කයක්

පහළ වෙනකොට ඒ ටික දැනවා කුසල විතර්ක පැත්තට. ඉතින් මේ කුසලය අකුසලය තේරුම්ගැනීමත් ඉතාම වැදගත් වෙනවා. ඒක තේරුම්ගත්තට පස්සෙ තමයි මේ දෙක වර්ග කරලා ඒ ගොඩවල් දෙකට දැලා තියෙන්නේ.

ඉතින් බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා යම් වෙලාවකදී ඒ කාලෙදී මම දැන් පහළ වෙලා තියෙන්නෙ කාම විතර්කයක් කියලා හොඳින් තේරුම්ගත්තා නම්, උන්වහන්සේ හඳුනාගත්තා මේ කාම විතර්කය මටත් අහිතකරයි. මටත් හානිකරයි. ඒක අනුන්ටත් හානිකරයි. අනුන්ටත් අහිතකරයි. ඒ වගේමයි මේ තුළින් දුකක් ඇති වෙනවා. ඒ වගේමයි මේ හරහා මගේ හිත දූවෙන්න පටන්ගන්නවා. නිවනින් ඇත් වෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා මේක දුක පිණිසයි හේතු වෙන්නේ. ඉතින් ඒ නිසා මම ඒ අන්දමින් තේරුම්ගන්නකොට ඒ පහළ වෙච්ච කාම විතර්කය ක්ෂය වෙලා යනවා. බැහැර වෙලා යනවා. ඒ වගේමයි විහිංසා විතර්ක. ඒ වගේමයි ව්‍යාපාද විතර්ක. ඒවත් පහළ වෙනකොට උන්වහන්සේ තේරුම්ගත්තලු ඒවා බොහොම හානිකර දේවල්. දිගට පැවැත්තුවොත් තමන්ට බොහොම හානි සිද්ධ වෙනවා. තමන් දියුණු කරගත්ත යම් කිසි ප්‍රඥාවක් තියෙනවා නම් ඒ ප්‍රඥාවට හානි සිද්ධ වෙනවා. ඒ වගේමයි ඒක දිගට පැවැත්තුවහම සමහර වෙලාවට තමන් තුළ ද්වේෂය ඇවිස්සිලා අනිත් අයත් එක්ක රණ්ඩු දබරවලට ගිහිල්ලා ඒ හරහා අනිත් අයටත් හානි සිද්ධ වෙනවා. කරදර සිද්ධ වෙනවා. ඒ වගේමයි මේ තුළින් ඇති වෙන්නේ හිතේ දූවීමක්. කිසි සේත්ම නිවීමක් ඇති වෙන්නෙ නැහැ. මේක දුක පිණිසමයි හේතු වෙන්නේ කියලා මෙන්න මේ විදිහට බුදුරජාණන් වහන්සේ තමන්වහන්සේ අවසාන භවයේදී බෝධිසම්භාර පුරනකොට, බෝසතාණන් වහන්සේ වශයෙන් කටයුතු කරනකොට මේ හිතේ පහළ වෙච්ච ඒ විවිධ විතර්ක හඳුනාගත්ත හැටි විස්තර කරනවා.

යම් වෙලාවකදී හිතේ කුසල විතර්ක පහළ වෙනවා නම් - අවිහිංසා විතර්කයක්, අව්‍යාපාද විතර්කයක්, නෙක්ඛම්ම විතර්කයක් පහළ වෙනවා නම්, එතෙන්දී උන්වහන්සේ තේරුම්ගත්තලු මේ විතර්ක තමන්ට අහිතකර විතර්ක නෙවෙයි. අනුන්ටත් අහිතකර විතර්ක නෙවෙයි. ඒ වෙනුවට, මේවා හිතේ පැවැත්වීම තුළින් යම් කිසි

නිවීමක්, හිතේ සහනයක්, ප්‍රඥාවට ඉඩ සලස්වන ගතියක් මේ විතර්කවල තියෙනවා. ඒ නිසා එබඳු විතර්ක තේරුම් අරගෙන ඒවා හිතේ පවතින්න ඉඩ දීලා තියෙනවා. ඊට පස්සේ හැබැයි තවත් ඉතාම වැදගත් කාරණාවක් මෙතෙක්දී මතු කරනවා. දැන් ඒ අකුසල විතර්ක කුසල විතර්කවලින් ප්‍රතිෂ්ඨාපනය කළාට පස්සේ දැන් දිගටම හිතෙන්නේ කුසල විතර්කලු. ඉතින් එතකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා එහෙම දිගින් දිගට දිගින් දිගට කුසල විතර්කම විතර්කනය කරමින්, ඒවම හිතහිතා හිතහිතා ඉන්නකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ 'මට හරි වෙහෙසක් දැනුණා. මේ කය ක්ලාන්ත වෙන ගතියක් දැනුණා' කියනවා. මොකද, හිත නිතරම හිතනවා. හිතේ නැහැ කිසි සංසිද්ධිව ගතියක්. හිත හිතනවා. කුසල විතර්ක තමයි. හැබැයි හිත හිතනවා. ඉතින් එතකොට කය වෙහෙසෙනවා. කයට යම් කිසි වෙහෙසක් දැනෙනවා. ඊට පස්සේ උන්වහන්සේ කල්පනා කළා 'බැරිද මට මේ කුසල විතර්කත් සමනය කරලා, ඇතුළතම හිත නතර කරගෙන, ඇතුළතම හිත සමාධිමත් කරගෙන, ඒකාග්‍ර කරගෙන, විතර්ක සමනය වූ සිතකින්, සංසිදුණු සිතකින් කාලය ගත කරන්න?' කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ ඊට පස්සේ ඒ තමන්වහන්සේ මොකද කළේ? ඒ කුසල විතර්කත් සමනය කරලා, කුසල විතර්කත් සංසිදුවලා, බොහෝම සංසිද්ධිව සිතකින් නිශ්ශබ්ද සිතකින් සැහැල්ලු සිතකින් වාසය කළ බව සඳහන් කරනවා.

ඉතින් එතකොට අපිට තේරෙනවා මේකෙ පියවර කීපයක් අපිට හඳුනාගන්න පුළුවන්. ප්‍රධාන වශයෙන් ඒ අකුසල විතර්ක හඳුනාගන්න ඕනෑ. ඒවා හිතීන් අයින් කරගන්න ඕනෑ. ඒ සඳහා යම් යම් උපක්‍රම පාවිච්චි කරන්න පුළුවන්. සමහර වෙලාවට කුසල විතර්කයකින් ඒ අකුසල විතර්කය ප්‍රතිෂ්ඨාපනය කරන්න පුළුවන්. ඊට පස්සේ කුසල විතර්කයත් සමනය කරලා හිත ඇතුළතම නතර වෙච්ච, සංසිද්ධිව, සැහැල්ලු වෙච්ච ගතියක, ඇතුළෙ කතාව පූර්ණ වශයෙන් සමනය වෙච්ච ගතියක පවත්වන්න පුළුවන්.

මේ කාරණාවම තව දුරටත් විස්තර වෙනවා අංගුත්තර නිකායේ එන පංසුධොවක සූත්‍රයේදී. හරි ලස්සන උපමාවක් එක්ක තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ එතෙක්දී ක්‍රමානුකූලව මේ හිත හදන ක්‍රමය

කියලා දෙන්නේ. උදහරණය විදිහට ගන්නේ රත්තරන් පිරිසිදු කරන ආකාරය. මේ පින්වතුන් දන්නවා එක පාරටම අපිට රත්තරන් හම්බ වෙන්නෙ නෑ. යම් තැනක රත්තරන් අඩංගුයි කියල හිතෙන, රත්තරන් සහිතයි කියල හිතෙන රන් මිශ්‍ර පසක් හම්බ උනහම ඒ පතල් කණින පිරිස එකතු වෙලා මුලින්ම බේරලා ගන්නවාලු. ඒකෙ තියෙන බොහොම රළ ගොරෝසු ගල් කැට බොරළු කැට ඒවා ඔක්කෝම මුල් අවස්ථාවේදී අයිත් කරනවලු. ඒක එක මුල් මට්ටමක්. ඊට පස්සෙ පෙරලා නිස්සාරණය කරලා ඊට වඩා ටිකක් අඩු මට්ටමේ කුඩා බොරලු කුඩා ගල් කැට ආදී දේවල් අයිත් කරල දනවලු. දැන් කලින් තිබුණට වඩා සිනිඳු පසක් තමයි හම්බ වෙන්නේ. ඊට පස්සෙ ඒක තව ටිකක් සෝදලා පවිත්‍ර කරලා ඊට පස්සෙ තව පිරිසිදු කිරීමක් කරනවලු. ඊට පස්සෙ ඒක හොඳට පෙරලා, රත් කරලා, ඒකෙ තියෙන තවත් අපද්‍රව්‍ය, අනවශ්‍ය දේවල් අයිත් කරලා යම් පමණකට පිරිසිදු වෙච්ච රත්තරන් ප්‍රමාණයක් හදගන්නවලු. ඒකත් තාම හැබැයි කැඩෙනවලු, බිඳෙනවලු, ඒ තරම්ම සුඛනමාය නැහැලු. ඊට පස්සේ ඒ හදගත්ත රන්සුණු ස්වභාවයේ ඒ ටිකත් අරගෙන තව දුරටත් කෝවක දලා රත් කරලා ඒ අපිරිසිදු දේවල් තව තව සුක්ෂ්ම අන්දමින් නැවත නැවත රත් කරලා, නැවත නැවත සිසිල් වෙන්න හැරලා, ඔය විදිහේ ක්‍රමයක් අනුගමනය කරලා ඉතාම පිරිසිදු රත්තරන් මේ පසින් තෝරාගන්නවලු, බේරලා ගන්නවලු, පෙරා ගන්නවලු. ඊට පස්සෙ තමයි ඒ පිරිසිදු රත්තරන් පාවිච්චි කරලා කර්ණාභරණයක්, මාලයක්, වළල්ලක් වෙන්න පුළුවන්, යම් කිසි ස්වර්ණාභරණයක් තනන්න පාවිච්චි කරන්නේ. මේ විදිහට බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා ඒ පිරිසිදු රත්තරන් අරගන්නවා කියන එක අර වගේ ක්‍රියාදාම කීපයක්, නැත්නම් පියවර කීපයක් හරහා ගිහිල්ල තමයි කරගෙන තියෙන්නේ. ඒ සඳහා ඒ රත්කරුවෝ දක්ෂ වෙලා තියෙනවා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා අන්න ඒ වගෙයි කියලා සනහි අධිචිත්තමනුසුත්තසංඝ භික්ෂුනො ඔළාරිකා උපකම්මෙසා දැන් මේ හිත හදන කාරණයට අත තිබ්බ, සංසාරයේ බිය දක්නාසුලු වූ යම් කිසි තැනැත්තෙක්, එයාටත් දැන් තේරෙනවලු මේ හිතේ තියෙනවා කියලා ඕළාරික උපක්මෙය. දැන් මේ මට්ටමේදී පෙන්නන්නේ බොහොම රළ

ගොරෝසු උපක්ලේශ මට්ටමක්. ඒවා පෙන්වන්නේ කාය දුශ්චරිත, වචී දුශ්චරිත, මනෝ දුශ්චරිත කියලා. ඒ කියන්නේ කයෙන් සිදු වෙන වැරදි, වචනයෙන් සිදු වෙන වැරදි, මනසින් සිදු වෙන වැරදි කියලා ඒ කාය දුශ්චරිත, වචී දුශ්චරිත, මනෝ දුශ්චරිත ඒ තැනැත්තා හඳුනාගන්නවා. එයා ඒ නිසා ශීලයක් ආරක්ෂා කරලා, විශේෂයෙන්ම කාය දුශ්චරිතයෙන්, වචී දුශ්චරිතයෙන්, මනෝ දුශ්චරිතයෙන් පුළුවන් තරම් ඈත් වෙන්න බලනවා. ඒ කියන්නේ ප්‍රාණසාතයෙන්, සොරකම් කිරීමෙන්, කාමමිථ්‍යාවාරයෙන් වළකිනවා. බොරු කීමෙන්, පරුෂ වචන කීමෙන්, කේලාමී කීමෙන්, හිස් වචන කතා කිරීමෙන් වළකිනවා. ඊට පස්සේ මනසේත් පහළ වෙන්න පුළුවන් අධික ලෝභයෙන්, අධික ව්‍යාපාදයෙන්, මිථ්‍යාදාෂ්ටියෙන් වළකින්න උත්සාහවන්ත වෙනවා.

මේ විදිහට අර ගොරෝසුම මට්ටමෙන් වැළකිලා දැන් කාලය ගත කරනකොට තාමත් හැබැයි සර්ව සම්පූර්ණ වෙලා නෑ. ඊට පස්සේ බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා තසමිං. පභීනෙ තසමිං. ව්‍යන්තිකතෙ සන්ති අධිචිත්තමනුයුත්තස්ස හික්ඛුනො මජ්ඣමසහගතා උපකක්ලෙසා දැන් අර ගොරෝසු මට්ටම මේ දක්ෂ වූ යෝගාවචරයා හඳුනාගන්නා. ඒ මොනවද? කාය දුශ්චරිත, වචී දුශ්චරිත, මනෝ දුශ්චරිත. ඒවා මේ දක්ෂ යෝගාවචරයා හඳුනාගෙන ඒවා පැත්තකට දමීමා. දුරු කරලා දමීමා. හැබැයි දැන් එයාට තේරෙනවා හිතේ තියෙනවා මධ්‍යම සහගත උපක්ලේශ. දැන් ඊට වඩා අඩු මට්ටමක උපක්ලේශ තියෙනවා. ඒ මොනවද? කාමචිතකෙකා ව්‍යාපාදචිතකෙකා විහිංසාචිතකෙකා අර පහන සංඥවෙදි විස්තර කරපු විතර්ක ජාති තුන ගැන තමයි මෙතෙන්දි සඳහන් කරන්නේ.

ඉතින් එහෙම නම් අපි ශීලයක් ආරක්ෂා කරගෙන මේ වැඩේට බැස්සහම හිතේ කාම විතර්ක පහළ වෙනවා කියන එක, ව්‍යාපාද විතර්ක පහළ වෙනවා කියන එක, විහිංසා විතර්ක පහළ වෙනවා කියන එක ස්වාභාවිකයි. මේක බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරල තියෙනවා. ඊළඟ පියවර විදිහට මුහුණ දෙන්න සිද්ධ වෙන්නේ මේ මට්ටමට. ඇතැම් කෙනෙකුට සමහර වෙලාවට භාවනා කරන්න ගියහම කලින්ට වඩා කෙලෙස් මතු වෙනවා. කලින් සමහර වෙලාවට තිබුණේ නැහැ හිතේ ඒ තරම් රාගයක්. නමුත් දැන් භාවනා කරන්න ගිහිල්ලා

රාගය උත්සන්න වෙලා. කලින් තිබුණේ නෑ ඒ තරම් ද්වේෂයක්. හැබැයි දැන් භාවනා කරන්න පටන්ගත්තට පස්සේ ඔන්න ද්වේෂය උත්සන්න වෙලා කියල තේරෙනවා. ඉතින් මේ විදිහට සමහර වෙලාවට තමන් සාමාන්‍යයෙන් ඔහේ කෙළිදෙළෙන් ගත කරපු කාලෙට වඩා දැන් මේ ශීලයක් ආරක්ෂා කරගෙන තමන්ගෙ හිත හදන්න පටන්ගත්තහම සමහර වෙලාවට අධෝරූප වෙන තරමට හිතේ කෙලෙස් පේන්න ඉඩ තියෙනවා. ඒක හැබැයි ස්වාභාවිකයි.

මට මතක් වෙනවා ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ මේ ළඟකදීත් කරපු ධර්ම දේශනාවකදී සඳහන් කළා ඒ සාමාන්‍ය කාමභෝගීව කාලය ගත කරනවට වඩා - ඒ කියන්නේ සතුන් මරමින්, සොරකම් කරමින්, කාමමිථ්‍යාවාරයේ යෙදෙමින්, බොරු කියමින්, කේලාම් කියමින්, පරුෂ වචන කියමින්, හිස් වචන කතා කරමින් ඉන්නවාට වඩා ඒවායින් වැළකීලා ඉන්නකොට යම් කිසි කෙනෙක්ගෙ හිතේ පහළ වෙන මේ කාම විතර්ක, ව්‍යාපාද විතර්ක, විහිංසා විතර්ක අර තත්ත්වට සාපේක්ෂකව හොඳයි. මොකද තමන්ට තේරෙනවා තමන් දැන් අර ප්‍රබල ඕළාරික මට්ටමේ අකුසල විතර්ක ටික අතහැරපු නිසා තමයි දැන් මේ මධ්‍යම මට්ටමේ අකුසල මට්ටමක් පහළ වෙලා තියෙන්නේ. මධ්‍යම මට්ටමේ තියෙන කාම විතර්ක, ව්‍යාපාද විතර්ක, විහිංසා විතර්ක කියලා මේ සංඥ මට්ටමක් දැන් හිතේ දිගටම ඔඩු දුවන්නෙ අර කලින් තරම් ගොරෝසු මට්ටම දැන් නතර කරපු නිසා.

හැබැයි ඉතින් මෙතෙක්දී මේ තත්ත්වයත් ජයගත යුතුයි කියන එක බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වනවා. දැන් යෝගාවචරයා හඳුනාගත්තා 'දැන් නම් හිතේ කාම විතර්කයක් තියෙන්නේ. දැන් හිතේ ව්‍යාපාද විතර්කයක් තියෙන්නේ. දැන් හිතේ විහිංසා විතර්කයක් තියෙන්නේ' කියලා. ඒ දක්ෂ යෝගාවචරයා මොකද කරන්නේ? ඒ ටිකත් ක්‍රමානුකූලව දුරු වෙන්න හරිනවා. මේ දුරු කරද්දී විවිධ උපක්‍රම පාවිච්චි කරන්න පුළුවන්. උදහරණයක් වශයෙන් අපි හිතමු සක්මන් භාවනාවේ නිරත වෙනකොට එයාගෙ හිතේ කාම විතර්ක පහළ වෙනවා. එයා හැබැයි තාම මේකට සෘජුව මුහුණ දෙන්න ශක්තිමත් නැති නිසා එයා මොකද කරන්නේ? ඒක ඔහේ තියෙද්දීම උත්සාහවත්ත වෙනවා පුළුවන්ද කියලා වම් පාදය පොළවේ

වදිනකොට 'වම' කියල මෙනෙහි කරන්න. දකුණු පාදය පොළවේ වදිනකොට 'දකුණ' කියල මෙනෙහි කරන්න. බොහොම සරල උපක්‍රමයක් පාවිච්චි කරන්නේ. මේ 'මෙනෙහි කිරීම' කියන එක පාවිච්චි කරනවා. දැන් එතකොට හිතට මෙනෙහි කරන්න අපි අණ දෙනවා. ඒ අස්සේ හිතේ කාම විතර්කයකුත් දුවනවා. හැබැයි ඉතින් යෝගාවචරයා මේක පුළුවන් ශක්තිය යොදලා ටොර්ස යොදලා කරගෙන යනකොට, ටික ටික අපි යොදන ඒ 'වම දකුණ' කියන විතර්කය හරහා අර කාම විතර්කය ටිකක් දුර්වල වෙන්න පටන්ගන්නවා. එහෙම නැත්නම් අපිට ඒ වෙලාවේ ඇවිල්ල තිබුණේ ව්‍යාපාදයක් නම්, හිතේ තරඟවක් නම්, අපි අර 'වම දකුණ' කියන එක උත්සාහයෙන් කරගෙන යනකොට වම් පාදය පොළවේ ස්පර්ශ වෙනකොට 'වම' කියනවා. දකුණු පාදය පොළවේ ස්පර්ශ වෙනකොට 'දකුණ' කියනවා. ඒ විදිහට ඒ කටයුත්ත කරගෙන යනකොට එයාට තේරෙනවා පොඩ්ඩක් දැන් සහනයක් තියෙනවා. කලින් තරම් අර කේන්තිය ඔඩුදුවන ගතියක් නැහැ. මොකද විටින් විට අපි ඒ යන විෂම වක්‍රය කඩනවා. තැනින් තැන ඒ විෂම වක්‍රයට බාධා කරනවා. කවුරු හරි කෙනෙක්ව මතක් වෙවී මතක් වෙවී හිතේ ද්වේෂය කැකෑරෙනවා. හැබැයි මේ 'වම දකුණ වම දකුණ' කියාගෙන කොහොම හරි යන්න බලනවා. එතකොට අර විෂම වක්‍රයට, ඒ ද්වේෂ වක්‍රයට අනුගත කරන ගතිය අඩු වෙලා දැන් ඔන්න යම් වෙලාවක ඒක පොඩ්ඩක් අඩු වෙච්ච ගතියක් තේරෙනවා. දැන් එයාට පියවර කීපයක් සිහියෙන් යන්න පුළුවන් ගතියක් හැදෙනවා.

දැන් සක්මනේදී අර ද්වේෂය ටිකක් දුර්වල වුණා, නැත්නම් හිතේ පහළ වෙලා තිබේවිච ඒ රාගය ටිකක් දුර්වල වුණා. හිත කොහේ කොහේ හරි පැටලි පැටලි ප්‍රපංච කරකර හිටියා නම් ඒවා ටිකක් දුර්වල වුණා. ඒ වෙනුවට මේ තෝරගත්ත අරමුණේ යන්න පුළුවන්කමක් ඇති වුණා. ඊට පස්සේ එයා ඒක දිගටම කරනවා. දිගටම කරගෙන කරගෙන යනකොට එයාට තේරෙනවා දැන් නම් ඒ රාග ස්වභාවය සෑහෙන්න තුනී වෙලා. ද්වේෂය දැන් සෑහෙන්න තුනී වෙලා. ඉඳල හිටල තමයි විතර්කයක් එන්නේ. හැබැයි ඒකත් ඉක්මනින්ම අයින් වෙනවා. තමන් දිගට දිගට කතන්දර ගොතගොතා යන ගතිය දැන් අඩුයි. ප්‍රපංච කරකර



යන ගතිය අඩුයි. ඒ වෙනුවට සක්මනේ ඉන්න පුළුවන් ගතියක් ඇති වෙලා තියෙනවා. දැන් මේ තත්ත්වය ඒ යෝගාවචරයා අගේ කරනවා. දැන් තියෙන්නේ ටිකක් ඒකාකාරී ගතියක්, සැහැල්ලුවක්. දැන් මේ බොහොම සරල අරමුණක ඉන්න පුළුවන් ගතියක් තියෙනවා. ඒ තත්ත්වය එයා අගේ කරනවා. ඒක කම්මැලියි කියලා අතහැරලා දන්නේ නැහැ. එයා තේරුම්ගන්නවා ‘දැන් මේ හිත ද්වේෂයෙන් දූවෙන්නේ නැහැ. මේ හිත දැන් රාගයෙන් දූවෙන්නේ නැහැ. මේ හිත ප්‍රපංච කරකර පැටලි පැටලි කතන්දර ගොතගොතා එහෙම ඉන්නේ නැහැ’. ඒ වෙනුවට බොහොම සරල සැහැල්ලු අරමුණක ඉන්න පුළුවන්කම දැන් තමන් තුළ ගොඩනැගිලා තියෙනවා කියලා ඒ තත්ත්වය ඒ යෝගාවචරයා අගය කරනවා.

තවත් ඔහොම දිගට භාවනාව කරගෙන යනකොට එයාට තේරෙනවා ‘දැන් මේ කෙළවරේ ඉදන් එහා කෙළවරට යනකන්ම සිහියෙන් ඉන්න පුළුවන්’. තාමත් ‘වම දකුණ’ කියනවා. මෙතෙහි කිරීම පවත්වනවා. හැබැයි සිහියෙන් ඉන්න පුළුවන්. දැන් මෙහෙම කරගෙන යනකොට එයාට නිකමට හිත දිහා බැලුණොත් සමහර වෙලාවට තේරෙන්න පුළුවන් ‘දැන් රාගය ඇත්තෙම නැහැ. දැන් ද්වේෂය ඇත්තෙම නැහැ. දැන් මෝහය ඇත්තෙම නැහැ. පැටලිල්ලක් ඇත්තෙම නැහැ. තාවකාලිකව ඒවා බැහැරට ගිහිල්ලා. පැත්තකට ගිහිල්ලා. ඒ වෙනුවට ‘වම දකුණ’ කියාගෙන, ඒ සියුම් විතර්කය විතරක් තියාගෙන දැන් මේ කෙළවරේ ඉදන් එහා කෙළවරට වෙනකල්ම යන්න පුළුවන්. ඒ කොතේ ඉදන් මේ කොනටත් එන්න පුළුවන්’. දැන් ඒකත් එයා තේරුම්ගත්තා. දැන් ඊට පස්සේ එයාට පුළුවන් ‘වම දකුණ’ කියලා ඒ කරන මෙතෙහි කිරීමත් නතර කරන්න. දැන් එයා ඒකත් කරලා බලනවා. සමහර වෙලාවට එතකොට තේරෙනවා ‘වම දකුණ’ කියලා දැන් කියන එක අත්‍යවශ්‍ය නැහැ. ඒ වෙනුවට සන්සුන් හිතකින් මේ පාදයේ ස්පර්ශයේ හිත තියාගෙන යන්න පුළුවන්කමක් එයාට තේරෙනවා. ඊළඟ පාදයේත් ස්පර්ශයට හිත තියාගෙන ඒ දූනෙන දේට හිත තියාගෙන නිශ්ශබ්ද මනසකින් යන්න පුළුවන් ගතියක් එයාට තේරෙනවා.

පින්වත්නි, එහෙම නම් අපි කුමානුකූලව මේ සක්මන් භාවනාව හරහා සම්පූර්ණයෙන්ම හිතේ පහළ වෙන ප්‍රපංච, විතර්ක තාවකාලිකව සමනය කරගත්තා. දැන් හිතේ යම් පමණකට සතිමත් භාවය දියුණු වෙලා තියෙනවා. ඒකාග්‍රතාය දියුණු වෙලා තියෙනවා. දැන් මෙහෙම මේ ප්‍රධාන විතර්ක යටපත් වුණාට පස්සේ හැබැයි අපි හිතුවොත් 'දැන් නම් ඉතින් වැඩේ ඉවරයි. මම ජයගත්තා' කියලා, ඒක නිවැරදි හඳුනාගැනීමක් නෙවෙයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ පංසුධොවක සූත්‍රයේ කියනවා ඒ ප්‍රධාන ජාතියේ විතර්ක තුන; කාම විතර්ක, ව්‍යාපාද විතර්ක, විහිංසා විතර්ක යටපත් වුණාට පස්සේ, මේවා නම් හොඳයි කියලා අපිට හිතෙන ජාතියේ වෙනම සුක්ෂ්ම විතර්ක වගයක් පහළ වෙන්න පටන්ගන්නවා. උදහරණයක් වශයෙන් තමන්ට හිතෙනවා 'දැන් මේ කටයුත්ත තව කෙනෙකුට කියලා දෙන්න ඕනෑ. මගේ අම්මටත් කියලා දෙන්න ඕනෑ. අම්මා භාවනා කරන්නෙ නෑ. ඉතින් මම අම්මටත් මේක කියලා දෙන්න ඕනෑ. තාත්තටත් කියලා දෙන්න ඕනෑ. මගේ දරුවාටත් කියලා දෙන්න ඕනෑ. මගේ මිතුරාටත් කියලා දෙන්න ඕනෑ'. මොකක් හෝ ඔය විදිහට තමන්ගේ ඥාතියෙක් ගැන ඔන්න හිතෙන්න පටන්ගන්නවා. ඉතින් බැලුවහම නරකත් නැහැ. ඒ නිසාම දන්නෙම නැතුව ඒ ඥාති විතර්කයේ හිත පැටලෙනවා. මොකද අර කාම විතර්කය නම් අපිට හඳුනාගන්න පුළුවන් මේක නරක එකක් කියලා. නමුත් මේ පහළ වෙච්ච ඥාති විතර්කය අර වගේ නරකක් කියල හිතෙන්නෙ නැහැ. ඉතින් ඒ නිසාම ටිකක් ඔහේ හිතෙනවා. ඒ ඔස්සේ හිතහිතා යන ගතියක් තියෙනවා. දන්නෙම නැතුව සමහර වෙලාවට ඒ අස්සේ ඒ ඥාතියා ගැන කල්පනා කරන්න ගිහිල්ලා සමහර වෙලාවට ඒක ද්වේෂයට හැරෙනවා. සමහර වෙලාවට ඒක ආශාවකට, රාගයකට හැරෙනවා. දන්නෙම නැතුව ඒ ඔස්සේ අපි කතාවක් ගොතනවා. දන්නෙම නැතුව අපි ආයින් අර හිටිය මූලික මට්ටමටම වැටිලා. බිංදුවටම බැහැලා. පටන්ගත්තේ ඥාති විතර්කයකින්.

ඔය වගේමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා දැන් අර ප්‍රබල අකුසල විතර්ක ටික යටපත් වුණහම අපේ හිතේ තමන්ගෙ ප්‍රදේශය ගැන, නගරය ගැන, රට ගැන හිතන දේවල් පහළ වෙන්න පුළුවන්. දැන් රට ගැන නම් හිතන එක සාමාන්‍යයෙන් බොහොම වටිනවා කියල

තමයි අපි හිතාගෙන ඉන්නේ. ඒ නිසා මේ සක්මන් භාවනාවේදීත් කාම විතර්ක, ව්‍යාපාද විතර්ක, විහිංසා විතර්ක සමනය වුණාට පස්සේ රට ගැන හිතෙන්න පුළුවන්. මේ වෙලාවේ රටට නම් බොහොම අහිතකර කාලයක් ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. නැවතුන් ගිලිලයි තියෙන්නේ. කොරෝනාත් හැදිල, මරණ ගණනත් වැඩි වෙලා කියලා ඔන්න ඉතින් රට ගැන අනුකම්පා සහගතව, නැත්නම් ඒ රට කරවන අය ගැන ද්වේෂ සහගතව මොනවා මොනවා හරි රට ගැන හිතෙන්න පුළුවන්. ඉතින් බැලුවහම නරකකුත් නෙවෙයි. වැරැද්දකුත් නෙවෙයි වගේ. හැබැයි ඕක තව ටිකක් හිතීහිතී යනකොට සමහර වෙලාවට ද්වේෂය පහළ වෙනවා. සමහර වෙලාවට මේ වැඩේ නවත්තලා ගිහිල්ලා ප්‍රවෘත්ති බලන්න හිතෙනවා. මේක ඔක්කොම නවත්තලා ගිහිල්ලා පත්තරයක් බලන්න හිතෙනවා. කාට හරි දුරකථන ඇමතුමක් දෙන්න හිතෙනවා. අර කර කර හිටිය වැඩේ එහෙම්මම ඇණහිටිනවා. ඉතින් ඒ නිසා මේ සුක්ෂ්ම විතර්ක බොහොම සියුම් අන්දමින් අපේ හිත අනෙකුත් බාහිර විතර්කවලට ඇදලා දාන ගතියක් තියෙනවා. ඒක සමහර වෙලාවට අරගෙන යනවා අර රළු මට්ටමේ විතර්කයක් දක්වාම.

ඊට පස්සේ බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා සමහර වෙලාවට මේවා ආවේ නැතත් අතිශය සුක්ෂ්ම විතර්කයක් මතු වෙන්න පුළුවන් 'මං ගැන අතින් අය කොහොම හිතනවාද දන්නෙ නෑ' කියලා. ඒ කියන්නේ තමන්ගේ කීර්ති රාවය ගැන, තමන්ගේ යශෝරාවය ගැන, ඒ තමන් ගොඩනගාගෙන තියෙන චරිතය ගැන අතින් අය මොන වගේ ආකල්පයක් දරනවාද දන්නෙ නෑ කියලා එබඳු විතර්කයක් පහළ වෙන්න පුළුවන් කියල කියනවා. අනවඤ්ඤාත්ති පටිසංයුතත විතර්කයක් කියලා පාලියෙන් කියනවා. ඉතින් එතකොට බැලුවහම ඒකෙ කිසිම වැරැද්දක් ජේන්නෙ නෑ. නමුත් බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා ඒ නිසාම අපි මේකට අහු වෙනවා. ඉතින් ඊට පස්සෙ අපි සමහර වෙලාවට අපිව නිවැරදි කරන්න හිතනවා. වැරැද්දක් වුණේ කොහේද කියලා කල්පනා කරන්න යනවා. සමහර වෙලාවට දුරකථන ඇමතුමක් දීලා 'මගේ අතින් වැරැද්දක් වුණාද?' කියලා විමසන්න යනවා. ඉතින් මේ විදිහට දන්නෙම නැතුව ආයින් ගිහිල්ලා අර පඹගාලෙ පැටලෙනවා.

ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන ඊළඟ මට්ටම; සුබ්බසහගතා උපකම්මෙසා කියන මේ තුන්වෙනි මට්ටම ජයගන්න එක කලින්ටත් වඩා අමාරුයි. මොකද, මේකේ බැලූ බැල්මට තියෙන්නේ නිවැරදි ආකාරයක්. නිවැරදියි කියල හැගෙන ආකාරයක් තමයි මේකේ තියෙන්නේ. ඒ නිසා මේ විතර්කවලින් හිත මුදවාගන්න යෝගාවචරයා සැහෙන්න දක්ෂ වෙන්න අවශ්‍යයි. අපි හිතමු යම් කිසි කෙනෙක් මේ බණ ඇහිලා එයා දෑත් මේ විතර්කත් සමනය කරගන්නා නම්, හැබැයි ඊට පස්සේ බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා තසමිං පභිනෙ තසමිං ව්‍යනතිකතෙ අථාපරං ධම්මවිතකකාවසිස්සන්ති දෑත් පින්වන්ති, ධර්මයම මූලික කරගෙන යම් යම් විතර්ක හිතේ පහළ වෙන්න පුළුවන් කියල බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා. සමහර වෙලාවට සුත්‍ර දේශනාවක් මතක් වෙනවා. සමහර වෙලාවට කාගෙන් හරි අහපු, ස්වාමීන් වහන්සේ කෙනෙක්ගෙන් අහපු ධර්ම දේශනාවක් මතක් වෙනවා. සමහර වෙලාවට ඒවා සංසන්දනය කරන්න හිතෙනවා. තර්කානුකූලව ඒවා හිතන්න කල්පනා වෙනවා. බණක් අහන්න ඕනෑ කියල හිතනවා. සක්මන් කරකර දෑත් බණක් අහනවා. දන්නෙම නැතුව මේ ධර්ම විතර්කවලින් ඔන්න අපේ හිත පිරෙනවා. දෑත් කලින් අර බොහොම රළු මට්ටම් පසු කරගෙන පසු කරගෙන ක්‍රමානුකූලව පැමිණියා. හැබැයි දෑත් මේ ධර්මානුකූල විතර්කයකට හිත පැටලුණා.

ඉතින් ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා මේ මට්ටමේදී යම් කිසි කෙනෙක්ගෙ හිතේ සමාධියක් ගොඩනැගිලා තියෙනවා නම් ඒක ශාන්ත සමාධියක් නෙවෙයි. ප්‍රණීත සමාධියක් නෙවෙයි. සම්පූර්ණයෙන්ම හිත සමනය වෙච්ච මට්ටමක් නෙවෙයි. හොඳට හිත ඒකාග්‍ර වෙච්ච මට්ටමක් නෙවෙයි. ඒ වගේමයි මේ විතර්ක බලෙන් යටපත් කරගෙන ඉන්න මට්ටමක් දෑත් හදගත්තොත් එතැන තියෙන්නේ බොහොම විරියවන්තව පවත්වන සමාධියක්. සො හොති සමාධි න වෙච සනෙතා න ච පණිතො න පටිපසස්සඤ්ඤාධර්මො න එකොදිභාවාධිගතො, සසඤ්චාරනිගහණ වාරිතවතො. දෑත් තියෙන්නේ ඒ ධර්ම විතර්ක පහළ වෙනවා. ධර්මය හා සම්බන්ධ දේවල් හිතෙනවා. හැබැයි ඉතින් තමන්ට පුළුවන්, විරියයකින් මේකත් යටපත් කරලා හිතේ සමාධියක් හදගන්න. අපි හිතමු එයා එතන ඒ මට්ටමින්

ජයගත්තත් බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා හැබැයි තාම ප්‍රණීත නැහැ. තාම හොඳට පස්සද්ධි මට්ටමකට ඇවිල්ලා නැහැ. හොඳ සමනය වෙච්ච සැහැල්ලු මට්ටමකට ඇවිල්ලා නැහැ. මොකද, ඒ විරියය අඩු කරපු ගමන්ම ආයේ මොකක් හරි විතර්කයක් පහළ වෙනවා. ඒ නිසා විරියයෙන් යටපත් කරපු ස්වභාවයක් තමයි දැන් මේ සමාධියේ තියෙන්නේ. හිතේ පහළ වෙන යම් යම් විතර්කවලට නිග්‍රහ කරලා, ඒවායේ ආදීනව තේරුම් අරගෙන, ඒවා යටපත් කරලා සකස් කරපු සමාධියක්, සසඛාරනිශශ්‍ය වාරිතවතො කියන්නේ ඒකයි. අන්න එබඳු සමාධියක් තමයි දැන් තියෙන්නේ. ඒ නිසා ඒ මට්ටම බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා ප්‍රණීත නැහැ. ශාන්ත නැහැ.

දැන් පින්වත්නි, අපිට තේරෙනවා බුදුරජාණන් වහන්සේ කොයි තරම් සියුම් කරකර සියුම් කරකර අපිව මේ ප්‍රතිපදාව තුළ ඉස්සරහට ඉස්සරහට අරගෙන යනවද කියලා. දැන් බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා මේ දක්ෂ යෝගාවචරයා තේරුම්ගන්නවා මේ සියලුම මට්ටම්. තේරුම්ගනිමින් එයා තව තව ඉස්සරහට යනවා. තව තව හිත සියුම් කරකර සියුම් කරකර යනවා. ඒ ගොරෝසු මට්ටමෙන් සියුම් තත්ත්වයකට එනවා. ඒ තත්ත්වය දැන් ගොරෝසුයි කියල වැටහෙනවා. ඊට වඩා අති සියුම් මට්ටමකට යනවා. ඒ තත්ත්වය දැන් ගොරෝසුයි කියල හිතෙනවා. ඊටත් වඩා අති සුක්ෂ්ම මට්ටමකට යනවා. මේ විදිහට ඉදං නිසාය ඉදං පජ්ඣං කියන බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ප්‍රතිපදාව අනුගමනය කරමින්, මේ යෝගාවචරයා ටික ටික ටික සියුම් සියුම් කරකර එනවා. එහෙම පැමිණි අවස්ථාවකදී බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා, මේ විදිහට යෝගාවචරයා ක්‍රමානුකූලව දහම ප්‍රගුණ කරගෙන ප්‍රතිපදාව වඩමින් එනකොට යම් වෙලාවක් පැමිණෙනවා හිත එයා විසින්ම ඇතුළටම වෙලා ඉන්නවා. එයා විසින්ම කයත් එක්කම ඉන්නවා. එයා විසින්ම නිකන් කය ඇතුළෙ පුටුවක් තියලා වාඩි කරවලා ඉන්ද්‍රවලා තිබ්බා වගේ දැන් හිතට කය ඇසුරේම ඉන්න පුළුවන් ගතියක් ඇති වෙනවා. දැන් හිතේ විතර්ක සම්පූර්ණයෙන් සමනය වෙලා. හිත කය ඇසුරු කරගෙනම ඉන්නවා. හැබැයි වෙහෙසක් ඇත්තෙන් නැහැ. හරි සැහැල්ලුවක් තියෙනවා. අතහැරියත් හිත යන්නෙ නැහැ. කය ඇසුරේ තමයි තියෙන්නේ. අජ්ඣාතමෙව විතතං.

සනතිධානි සනතිසිද්ධි එකොදි හොති සමාධියති කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒ මට්ටම හඳුන්වලා දෙනවා. දැන් ඇතුළතම හිත නතර වෙලා. ඇතුළතම හිත හොඳට සංසිදිලා. ඒකෝදි භාවයට පත් වෙලා. ඒකාග්‍ර වෙලා. සමාධිමත් වෙලා. දැන් මේ මට්ටම බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා ශාන්තයි. මේ මට්ටම ප්‍රණීතයි. හොඳට සැහැල්ලු ගතියක් දැන් දූනෙනවා. ඒකාග්‍ර වෙලා තියෙනවා. මේ මට්ටමේදී අර වගේ විතර්කවලට නිග්‍රහ කරලා, බලෙන් යටපත් කරලා, වීර්යයෙන් යටපත් කරපු මට්ටමක් නෙවෙයි දැන් තියෙන්නේ. බොහෝම නිරායාසයෙන් හිත විසින්ම දැන් කය ඇසුරේ ඉන්න මට්ටමක්.

දැන් පින්වත්නි, මේ කතා කරන්නෙන් කායානුපස්සනාවේ හිත රැඳෙන මට්ටම. එහෙම නැත්නම් වේදනානුපස්සනාවේ හිත හොඳට රැඳෙන මට්ටම. හැබැයි ඉතින් මේකෙ තව ගැඹුරට ගැඹුරට යන්න යන්න තමයි ප්‍රඥාව හරහා මේ තත්ත්වයන් හඳුනාගන්නේ. අපි හිතමු දැන් කය ඇසුරේම ඉන්න හිත, ඒකාග්‍ර වෙච්ච මේ හිත පාවිච්චි කරලා මේ යෝගාවචරයා තව තව කෙලෙස් දුරු කරන්න උත්සාහවන්න වෙනවා. එයා දැන් පොඩ්ඩක් හිතට යන්න ඉඩ හරිනවා. හිතට නිදහස දෙනවා. අර සමාධිය ලිහිල් කරනවා. එතකොට ඔන්න ආයින් හිත කොහේ හරි දුවනවා. එතකොට තේරුම්ගන්නවා, නැත්නම් සතියෙන් පෙන්නලා දෙනවා ආයින් ඔන්න ගිහිල්ලා මොහොක හරි කාම විතර්කයක පැටලුණා. හැබැයි දැන් බයක් නැහැ. මොකද, ආපු ගමනක් තියෙනවා. මේ ඔක්කොම ගැන යම් කිසි වැටහීමක් ඇති වෙලා තියෙනවා. ඒ නිසා හිතේ බයක් නැහැ. ඒ නිසා එයාට දැන් කාම විතර්කය කාම විතර්කය වශයෙන් හඳුනාගන්න පුළුවන්. කාමච්ඡන්දය කාමච්ඡන්දය වශයෙන් හඳුනාගන්න පුළුවන්. ඒ කාමච්ඡන්දයත්, ඒ කාමච්ඡන්දය පටන්ගන්නා අවදියේදීම හඳුනාගන්න පුළුවන්. අනුසන්තසංස කාමච්ඡන්දසංස උප්පාදෙ හොති තඤ්ඤ පජානාති කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ ධම්මානුපස්සනාවේ නීවරණ කොටසෙදී කියලා දෙනවා. කලින් කාමච්ඡන්දයක් හිතේ තිබුණේ නැහැ. හැබැයි දැන් කාමච්ඡන්දයක් මතු වෙනවා. එයා ඒකම හඳුනාගන්නවා. අන්න ඒ වගේ ක්‍රමානුකූලව දැන් ඕනෑම ක්ලේශයක් නිවැරදිව හඳුනාගැනීමේ දක්ෂතාව, ඒ හැකියාව ඒ තැනැත්තා තුළ වර්ධනය වෙලා තියෙනවා.

දැන් අපි පටන්ගත්ත පහාන සංඥාවේදී බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්න්නේනේ ඒකයි. කාමච්ඡන්දය දැන් මතු වුණා. හැබැයි දැන් බලෙන් තල්ලු කරන්න උවමනාවක් නැහැ. දැන් තමන් තුළ ගොඩනැගිලා තියෙන සතිමත් භාවය නිසාම ඒ කාම විතර්කය නිකන් දියාරු වෙලා යනවා. දිය වෙලා යනවා. ක්ෂය වෙලා යනවා. දැන් ඒ කාම විතර්කය දුරු කරන්න කියලා අසුභ භාවනාවක් වඩන්න උවමනා නැහැ. එහෙම නැත්නම් ව්‍යාපාද විතර්කයක් විහිංසා විතර්කයක් මතු වුණහම ඒක දුරු කරන්න කියලා මෙහි භාවනාවක් වඩන්න උවමනාවක් නැහැ. ඒ වෙනුවට දැන් මේ වර්ධනය වෙලා තියෙන සතිමත් භාවය නිසාම එයාට පුළුවන් ඒ පහළ වෙච්ච විතර්ක ගැන අවධානය යොමු කරනවත් එක්කම ඒ විතර්ක දුරු වෙලා යන හැටි දකින්න. ඒවා නිකන් ක්ෂය වෙලා යනවා. දිය වෙලා යනවා. ඒවායේ බල හීන වෙලා යනවා. ආයින් අන්න හිත සංසිඳෙනවා.

දැන් යම් කිසි කෙනෙක් මේ විදිහට ටික ටික මේවා දුරු කරගෙන දුරු කරගෙන යනවා නම්, බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා හරියට යම් කිසි අනතුරකට මුහුණ පාන ඉබ්බෙක් එයාගෙ අතපය ඔක්කොම හිසත් එක්ක ඇතුළට අරගෙන ඒ අනතුරින් බේරෙනවා වගේ මේ යෝගාවචරයා තමන්ගේ ඉන්ද්‍රිය සංවරය හරහා, ඒ වගේම සතිපට්ඨානය දියුණු කිරීම හරහා, මේ විවිධ උපක්‍රම හරහා එයාගෙ හිතේ පහළ වෙන නා නා ප්‍රකාර විතර්ක සමනය කරගන්නවා. කුමෙමාව අඩ්ඩානි සකෙ කපාලෙ සමොදහං හික්ඛු මනො විතකෙක කියල බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා. තමන්ගෙ කට්ට ඇතුළට ගන්න අතපය හතරයි ඔළුවයි වගේ මේ යෝගාවචරයා දැන් මේ සියලු විතර්ක සමනය කරගත්ත තත්ත්වයක, ඇතුළට අරගත්ත මට්ටමක ජීවත් වෙනවා. අනිසසිනො අසැකුමහෙඨයානො දැන් එයා අනිශ්‍රිතව වාසය කරනවා. දැන් එයාට තේරිලා තියෙනවා හිත දැන් මොකක්වත් ඇසුරු නොකරත් පවත්වන්න පුළුවන්. සක්මනේ යනවා. හැබැයි රූපයක් ඇසුරු කරන්නේ නැහැ. සද්දයක් ඇසුරු කරන්නේ නැහැ. ගඳක් සුවඳක් ඇසුරු කරන්නේ නැහැ. රසක් ඇසුරු කරන්නේ නැහැ. පයට පෑගෙන ඒ ස්පර්ශයවත් හිත ඇසුරු කරන්නේ නැහැ. හිතේ විතර්කත්

නැහැ. දැන් ඔන්න අනිශ්‍රිත වූ ස්වභාවයක් ඒ යෝගාවචරයා හඳුනාගන්නවා. දැන් මේ තත්ත්වය දියුණු කරනවා.

මේ තත්ත්වයට එකපාරට එන්න බැහැ. කලින් මතක් කළා වගේ අර පියවර සියල්ල පසු කරගෙන පසු කරගෙන ඇවිල්ලා, ක්‍රමානුකූලව නුවණ දියුණු වෙලා, භාවනාව හරහා විපස්සනාව වැඩිලා තමයි මෙබඳු අනිශ්‍රිත භාවයකට යෝගාවචරයෙක් පත් වෙන්නේ. කායානුපස්සනාවක් පැත්තෙන් ගියොත් සමුදයධම්මානුපස්සී වා කායසමී. විහරති. වයධම්මානුපස්සී වා කායසමී. විහරති. සමුදයවයධම්මානුපස්සී වා කායසමී. විහරති කියල ඒ ක්‍රමානුකූල සතිපට්ඨාන භාවනා ඒ යෝගාවචරයා දියුණු කළා. ඒ හරහා තමයි එයාගේ සම්පජ්ඤා දියුණු වුණේ. ඒ හරහා තමයි එයාගේ හිතේ ප්‍රඥාව වැඩුණේ. දැන් මේ තනිව යන ගමනක් නෙවෙයි. ඒ කියන්නේ සතිය විතරක් ඇතුළු යන ගමනක් නෙවෙයි. සතියට සමාධිය දැන් උදව් වෙලා තියෙනවා. සමාධියට ප්‍රඥාව එකතු වෙලා තියෙනවා. එතකොට සතියයි, සමාධියයි, ප්‍රඥාවයි, චීර්යයයි - මේ ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන් බල ධර්මයන් බවට පත් වෙවී දැන් යෝගාවචරයාගේ හිත ඒ අකුසල විතර්කයන්ගෙන් දුරු කරමින්, කුසල ස්වභාව වර්ධනය කරමින්, බොජ්ඣංග ධර්මයන් දියුණු කරමින් යන ගමනක් මෙතන තියෙන්නේ.

දැන් මේ විදිහට යන යෝගාවචරයා දැන් පහානාරාමො කියද්දී තව පැත්තක් අපිට මෙතෙන්නට එකතු කරගන්න පුළුවන්. එයා කෙලෙස් ප්‍රභාණය කිරීම කෙරෙහි දැන් ලොකු අවධානයක් දෙනවා. දැන් මෙයාට කල්පනා වෙනවා 'මේ හිත ඇයි පිරිසිදුවම පවත්වන්න බැරි? මේ හිත ඇයි මොකක්වත් පටලවාගන්න නැතුව පවත්වන්න බැරි? මට තාම පුළුවන් පැය කාලයි එහෙම ඉන්න. ඇයි මට විනාඩි 20 ක් ඉන්න බැරි? ඇයි මට පැයක් එහෙම ඉන්න බැරි?' දැන් තමන්ටම සමහර වෙලාවට කල්පනා වෙන්න පුළුවන්. 'මේ හිත දැන් බොහෝම පිරිසිදු, සරල, කොහේවත් පටලැවිවිව නැති, කිසිවක් උපාදන නොකරපු තත්ත්වයක්. මට දැන් විනාඩි 15 ක් පවත්වන්න පුළුවන්. හැබැයි ඊට පස්සෙ ආයෙත් ඔක්කොම ටික අහිමි වෙලා යනවා. ආයෙත් හිත ගිහිල්ලා කාම විතර්කවලට වැටෙනවා. ආයෙත් හිත ගිහිල්ලා මොහොක හරි



පැටලෙනවා. ආයෙත් විතර්ක පටන්ගන්නවා' කියලා දැන් තමන්ටම තේරෙනවා.

ඉතින් ඒ නිසා එයා තේරුම්ගන්නවා 'ඇයි මෙහෙම වෙන්නේ? මේ හිතේ තාමත් කාමාශ්‍රවයක්, තාමත් භවාශ්‍රවයක්, තාමත් අවිජ්ජාශ්‍රවයක් ක්‍රියාත්මක වෙනවා. තාම මේ හිත ආශ්‍රව සහිතයි. නැත්නම් මේ හිතේ තාම රාග අනුසයක්, පටිස අනුසයක්, මාන අනුසයක් ක්‍රියාත්මක වෙනවා'. මේ ආදී වශයෙන් එයා බොහොම නිහතමානීව තේරුම්ගන්නවා 'මේ තාවකාලිකව හිත පිරිසිදු වුණාට මොකද, මේ හිත නැවතත් අකුසල විතර්කයන්ට ඇදගෙන යන්න පුළුවන්. මොකද යට තාම නිදිගත් කෙලෙස් තියෙනවා'. ඉතින් ඒ නිසා එයා ටික ටික උත්සාහවන්ත වෙනවා පුළුවන් තරම් මේ කෙලෙස් ප්‍රභාණය සඳහා.

ඒ නිසා අරියවංස සූත්‍රයේදී බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා පුන ව පරං හික්ඛවෙ හික්ඛු භාවනාරාමො හොති භාවනාරතො, පහානාරාමො හොති පහානරතො ඒ හික්ඛුන් වහන්සේ, සසරේ බිය දක්නාසුලු වූ තැනැත්තා, භාවනාවට බොහෝම කැමතියි. භාවනා කරන්න බොහෝම කැමැත්තක් එයාගෙ හිතේ තියෙනවා. ඒ වගේමයි, පහානාරාමො හොති පහානරතො මේ හිතෙන් කෙලෙස් දුරු කිරීම සඳහා ලොකු උනන්දුවක් දැන් ඒ යෝගාවචරයාගේ හිතේ තියෙනවා. දැන් එයාගේ එල්ලය වෙලා තියෙන්නේ කෙලෙස් ප්‍රභාණය. එයා තේරුම්ගන්නවා රාගයක් තියෙන තාක්, ද්වේෂයක් තියෙන තාක්, මෝහයක් තියෙන තාක් මේ හිතේ නිමිති ගැනීමක් තියෙනවා. මේ හිත නිදහස් නෑ. රාගයක් තියෙන තාක්, ද්වේෂයක් තියෙන තාක්, මෝහයක් තියෙන තාක් හිත ගිහිල්ලා නැවතත් මොහොක හරි පැටලෙනවා. ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා උපයො හික්ඛවෙ අවිමුක්තො, අනුපයො විමුක්තො<sup>1</sup> මහණෙනි, කුමක හෝ යෙදී ගත් බවක් මේ හිතේ තියෙනවා නම්, එහෙම නම් ඒ හිත නිදහස් නෑ. පූර්ණ වශයෙන් නිදහස් වෙලා නෑ. එහෙම නම් පැති රාශියක් අපිට හිතන්න සිද්ධ වෙනවා.

---

1 උපය සූත්‍රය - බැකු සංයුක්තය

ඉතින් ඒක අපිට ඉස්සරහට මේ සුත්‍රයේම එන යම් යම් කොටස්වලදී තව දුරටත් ගැඹුරට සාකච්ඡා කරන්න පුළුවන්. එහෙනම් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන මේ ප්‍රතිපදාව; ක්‍රමානුකූලව අර අපිරිසිදු රත්තරන් මිශ්‍ර වෙච්ච පසක් අරගෙන, පියවරෙන් පියවර ඒක පිරිසිදු කරකර පිරිසිදු කරකර, ඒකෙ තිබිච්ච රළ ගොරෝසු රොඩු බොරලු ආදිය දුරු කරමින් ඊළඟ මට්ටමට අරගෙන, ඒකත් අයින් කරලා ඊටත් වඩා සුක්‍ෂ්ම මට්ටමට අරගෙන, ඒක ඊළඟට හෝදලා තවත් සුක්‍ෂ්ම මට්ටමට අරගෙන, ඊට පස්සෙ ඒක රත් කරලා තවත් සුක්‍ෂ්ම මට්ටමට අරගෙන - ඉතින් ඔය වගේ පියවර රාශියක් හරහා පිරිසිදු කරමින් පිරිසිදු කරමින් යන ගමනක් තියෙන්නේ. ඉතින් එතකොට අපිට තේරෙනවා එහෙනම් මේක මේ එක දවසින් කරන්න පුළුවන්කමක් නෑ. කාලාන්තරයක් තිස්සේ ප්‍රතිපදාවක් වශයෙන්, පුහුණු කිරීමක් වශයෙන් යා යුතු ගමනක් තියෙනවා. ඒ ගමනේ අඛණ්ඩව යෙදෙන එක තමයි එහෙනම් යෝගාවචරයෙකු සතු වගකීම වෙන්නේ. තනිකරම පුහුණුවක් තියෙන්නේ. ඒ පුහුණුවේ අඛණ්ඩව යෙදීම, දිගට දිගට තමන්ගේ දින වරියාව නිරන්තර ඒ කටයුත්තේ යෙදීම තමයි ඉතාම වැදගත් වෙන්නේ.

පින්වත්නි, අපිට මේ කාරණාව ගැන කතා කරද්දී සුවිලෝම සුත්‍රයෙන් පුංචි අදහසක් ගන්න පුළුවන්. එක්තරා අවස්ථාවකදී සුවිලෝම කියන යකෙක් ඇවිල්ලා බුදුරජාණන් වහන්සේ එක්ක පැටලෙනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේව පටලවාගන්න හදනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේට කියනවා 'මම ඔඵවෙන් අල්ලලා පොළවේ ගහනවා. පරසක්වලට විසි කරනවා' කියලා තර්ජනය කරනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේත් රණ්ඩුවට යන්නෙ නැතුව කියනවා සුවිලෝම යක්ෂයාට 'මට එහෙම කරන්න කෙනෙක් මේ ලෝක ධාතුවේ මම දකින්නෙ නැහැ. හැබැයි ඉතින් ඔබට මොකක් හරි දෙයක් මගෙන් දැනගන්න තියෙනවා නම් ඇහුවට වරදක් නැහැ' කියලා සුවිලෝම යක්ෂයාට කිව්වහම සුවිලෝම යක්ෂයා ප්‍රශ්නයක් අහනවා. එයා අහන ප්‍රශ්න තමයි 'රාගය ද්වේෂය මෝහය, මේ හිතේ පහළ වෙන නොසන්සුන්කම, දැඩි ඇල්ම, ලොමු දහැගැනීම් මේවා කොහෙන්ද හටගන්නේ? මේවා කොහේද තියෙන්නේ?' එතකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ දෙන පිළිතුර තමයි,

රාගො ච දෙසො ච ඉතොනිදනා  
අරතී රතී ලොමභංසො ඉතොජා  
ඉතො සමුට්ඨාය මනො විතකකා  
කුමාරකා ධඩ්කමිචොස්සජනති

මේ රාගයත් ද්වේෂයත් ඇතුළතින්මයි හටගන්නේ. ඒ වගේම කුසල් කරන්න තියෙන අරතියත්, කුසල් කරන්න තියෙන අකමැත්තත්, නැත්නම් අකුසලයට තියෙන කැමැත්තත්, මේ ලොමු දහැගැනීම් කියන දේවලුත් මේවා ඔක්කොම ඇතුළෙන්මයි හටගන්නේ. ඉතො සමුට්ඨාය මනො විතකකා මේ මනෝ විතර්කයනුත් ඇතුළෙන්මයි හටගන්නේ. හරියට අම්මා කෙනෙක්ගේ ඇකයේ ඉන්න දරුවෝ සෙල්ලම් කරන්න එළියට දුවනවා වගේ මේ ඇතුළෙන්ම හට අරගෙන මේ විතර්ක ධාරාවන් එළියට ක්‍රියාත්මක වෙනවා.

මේකට තවත් ලස්සන උපමාවක් දෙනවා බුදුරජාණන් වහන්සේ හරියට නුග ගහක අරලු බැස්සා වගේ කියලා. මේ පින්වතුන් දන්නවා ඇති අතුපතර විහිදිව්ව නුග ගහක් බොහෝම ප්‍රතාපවත්ව වැඩිලා තියෙනකොට මුලින්ම හටගත්ත කඳ කොයිකඳ කියලා හිතාගන්න බැහැ. එව්වරට වටේ තියෙන ඒ අරලු - ඒ කඳෙන්, අතුචලින් ආපු ඒ මුල් නිසා සමහර වෙලාවට මුලින්ම හටගත්ත කඳටත් වඩා ලොකුයි ඒ බැහැපු අරලු. එතකොට මේක සම්පූර්ණ පටලැවිල්ලක තියෙන්නේ. පස්සෙ කාලෙක බලන කෙනෙකුට මුල් කඳ මොකක්ද කියලා භොයාගන්න බැහැ. අන්න ඒ වගේ අපේ මේ ඇතුළෙන්ම හටගන්න විතර්ක අන්තිමට කොහෙන් කෙළවර වෙනවද? කොහෙන්ද මේක හටගත්තේ? අගක් මුලක් නැති ස්වභාවයක් ඊළඟට හටගන්නවා.

ඒ නිසා මේ හිතේ පහළ වෙන මේ විතර්ක පස්සේ තව තව වර්ධනය වෙලා ගිහිල්ලා ප්‍රභංච මට්ටමකට පත් වෙලා අපි ඒකෙ වහලෙක් බවට පත් වෙනවා කියන එක හරි ඉක්මනට සිද්ධ වෙනවා. ඒකෙ තියෙන භයානකකම හඳුනාගන්න එක ඉතාම වැදගත්. ඉතින් ඒ නිසා අපේ හිතේ ප්‍රභංච ක්‍රියාත්මක වෙන තාක්, අපි දිගින් දිගට ඔහේ කල්පනා කරකර කල්පනා කරකර ඉන්න තාක් අපිට සහනයක් ලැබෙන්නෙ නැහැ. අපි හිතනවා අපිට හිතලා මේ වැඩේ කරගන්න

පුළුවන්. හිතලා මේ ප්‍රශ්නේ විසඳගන්න පුළුවන් කියලා සමහර වෙලාවට ඉතින් අපි හිතනවා. සමහර වෙලාවට හිතන්න ගිහිල්ලා තව තව පැටලෙන එක තමයි වෙන්නේ. අපි හිතල හිතල හිතලා සමහර වෙලාවට හිතීම හරහා හිතේ ලෙඩ හදගන්නවා. මානසික රෝග හදගන්නවා. මොකද, හිතල වැඩි වෙලා. ඉතින් ඒ නිසා පින්වත්නි, මේ බුදුරජාණන් වහන්සේ දෙන විසඳුම හිතලා කරන්න පුළුවන් දෙයක් නෙවෙයි. එහෙම නැත්නම් හිතල හිතල හිතලා දුර්ගතිකයෝ වෙලා, හිතීම හරහා චින්තකයෝ වෙලා අපිට මේ ප්‍රශ්නේ විසඳන්න බැහැ. එහෙනම් මේ සිතීම, විතර්ක කිරීම, ප්‍රපංච කිරීම සමනය කිරීම හරහා යන මාර්ගයක් තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන්නේ.

දැන් යම් කිසි කෙනෙකුට පුළුවන්කමක් තියෙනවා නම් උවමනා වෙලාවට හිතන්නත් උවමනා නැති වෙලාවට නොහිතා ඉන්නත්, අන්න ඒ මට්ටම තමයි ඉතාම වටින්නේ. ඒ කියන්නේ උවමනා වෙලාවට යම් කිසි දෙයක් කල්පනා කරන්න එයාට බාධාවක් ඇත්තෙන් නැහැ. එයා ඒක බොහොම නිවැරදිව ඒ අවශ්‍ය දේ කල්පනා කරනවා. හැබැයි ඒකෙන් ගන්න තියෙන ප්‍රයෝජනය ගත්තට පස්සේ හිතන්නේ නැතුව ඉන්නවා. දැන් පින්වත්නි, අපි හිතමු අපිට පොතක් බලන්න උවමනයි. එතකොට ඉතින් අපි ඒ පොත අරගෙන ඇහැ පාවිච්චි කරලා ඒ පොත බලනවා. දැන් මේ පොත බලලා ඉවර වුණාට පස්සේ පොත පැත්තකින් තියනවා. දැන් ඇහෙන් ඒ පොත දිහා බලන්නේ නැහැ. දැන් එතකොට අපිට ඕනෑ නම් ඇහැ වහගන්න පුළුවන්. දැන් එතකොට පොත බලද්දී ඇහැ ඇරගෙන ඒ පොත බලනවා. පොත බලලා ඉවර වුණාට පස්සේ හරි, නැත්නම් ඇති වුණාට පස්සේ හරි පොත පැත්තකින් තියලා ඇහැ වහගෙන ඉන්නවා. ඉතින් ඒ කියන්නේ මේ ඇහැ කියන එක අපිට එහෙනම් උවමනා නම් පාවිච්චි කරන්න පුළුවන්. උවමනා නැති වෙලාවට වහගෙන ඉන්න පුළුවන්.

දැන් පින්වත්නි, අපිට පුළුවන්ද ඔය වගේ දෙයක් අපේ හිතට කරන්න? ඒ කියන්නේ අපිට යම් වෙලාවකට උවමනා වෙනවා අතීතයේ වෙච්ච දෙයක් ගැන මතක් කරලා ඒකෙන් යම් කිසි පාඩමක් ඉගෙනගන්න. යම් කිසි මතකයක් අවදි කරගන්න උවමනා වෙනවා. අපි හිතමු ප්‍රශ්න පත්තරේට උත්තර දෙන්න ගියහම ඒ යම් කිසි දෙයක්

මතක් කරගන්න සිද්ධ වෙනවා. ඒ නිසා අතීතය ගැන ස්මරණයක් කරන්න ඔන්න අපිට සිද්ධ වුණා. ඉතින් අපි ඒ ස්මරණය කළා. මතක් කරගත්තා. උත්තරෙත් ලිව්වා. නැත්නම් ඒ ගන්න තියෙන ප්‍රයෝජනය ගත්තා. ඊට පස්සේ ඒ වැඩේ හමාර වුණාට පස්සේ අපිට පුළුවන්ද දැන් නැවතත් හිත සම්පූර්ණයෙන්ම නිශ්ශබ්ද කරගන්න? ඊට පස්සේ අපි හිතමු අපිට යම් කිසි අනාගතේ ගැන යම් සැලසුමක් හදන්න හිතුවා. අපි හිතමු අපි රාජකාරි කරන තැන අපිට පැවරලා තියෙන්නේ මොකක් හරි අනාගතය හා සම්බන්ධ සැලසුමක් හදන්න. ඉතින් අපි ටිකක් කල්පනා කරලා, එහෙට මෙහෙට තර්කමය වශයෙන් හිතලා, යම් යම් උපක්‍රම පාවිච්චි කරලා, අපේ හිත පාවිච්චි කරලා, තර්කනය පාවිච්චි කරලා ඒ කටයුත්ත කළා. ඒ වැඩේ හමාර වුණාට පස්සේ අපිට පුළුවන්ද දැන් ඒ හිතීමේ නවත්තන්න? ඒ තර්කනය නවත්තන්න? නවත්තලා සංසිදුණු හිතක් ඇති කරගන්න? දැන් පින්වත්නි, මෙන්න මේ මට්ටම තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ අගය කරලා තියෙන්නේ.

ඒ නිසා මේ විතර්ක ගැන කතා කරද්දී එතැනින් අදහස් වෙන්නේ නැහැ අපි කිසිම විතර්කයක් කරන්නේ නැතිව හිත නිකන් ගොළු මට්ටමක තබාගන්නවා කියලා. ඇහෙන්න රූප බලලා ඒකෙන් ප්‍රයෝජනය ගන්න පුළුවන් අවස්ථා තියෙනවා. කනෙන් සද්ද අහලා ප්‍රයෝජනය ගන්න පුළුවන් අවස්ථා තියෙනවා. ඒ වගේ තමයි මේ හිතනුත් යමක් හිතලා ප්‍රයෝජනය ගන්න පුළුවන් අවස්ථා තියෙනවා. ඒ වෙලාවේදී ඒ ප්‍රයෝජනය ගත්තා. හැබැයි ඊට පස්සේ නැවතත් හිත සන්සුන් කරගත්තා. දැන් බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා යම් කිසි කෙනෙකුට මේ විදිහට මේ විතර්ක හැසිරවීමේ හැකියාවක් තියෙනවා නම්, එයා පැමිණිලා තියෙනවා විතර්ක වගී භාවයකට. අයං චූචති භික්ඛවෙ භික්ඛු වසී විතකකපරියාපපෙසු<sup>2</sup> කියල බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා. මේ යෝගාවචරයා, මේ හික්ෂුන් වහන්සේ පැමිණිලා තියෙනවා විතර්ක වගී භාවයකට. වසී විතකකපරියාපපෙසු. යං විතකකං ආකඛ්ඛිස්සති තං විතකකං විතකකස්සති යම් කිසි විතර්කයක් එයාට කරන්න ඕනෑ නම්, යමක් කල්පනා කරන්න ඕනෑ නම්, එයා ඒක

---

2 විතක්කසණ්ඨාන සූත්‍රය . මජ්ඣිම නිකාය

කල්පනා කරනවා. යං විතකකං නාකඛ්ඛිසසති න තං විතකකං විතකෙකසසති යමක් හිතන්ත සුදුසු නැති නම්, නැත්නම් විතර්කනය දැන් නතර කරන්න අවශ්‍ය නම්, එයා ඒක නතර කරනවා. අනවශ්‍ය දේවල් හිතන්නෙ නැතුව ඉන්නවා.

මෙන්න මේ ආකාරයෙන් හිත හසුරුවන්න පුළුවන් මට්ටම යම් කිසි කෙනෙකුට පවත්වමින් දිගට කටයුතු කරන්න පුළුවන් නම්, එයා ඒ නිවැරදි ආකාරයෙන් හැසිරවීම නිසා එයාට පුළුවන් වෙනවා තණ්හාව ක්ෂය කර හරින්න. සංයෝජන හැකිලි දිග හරින්න. සම්පූර්ණයෙන්ම මානය ක්ෂය කර හරින්න. සම්පූර්ණයෙන් දුක දුරු කර හරින්න. අවේෂව්ෂ් තණහං වාවතතයි සංයෝජනං සමමා මානාහිසමයා අනතමකාසි දුකඛසස.<sup>3</sup> එයාට සම්පූර්ණයෙන්ම තණ්හාව ක්ෂය කරගැනීමේ හැකියාව තියෙනවා. සංයෝජන හැකිලි දිගහැරීමේ හැකියාව තියෙනවා. මාන්තෙ දුරු කරගන්න හැකියාව තියෙනවා. දුක දුරු කරගන්න හැකියාව තියෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා මේ විතර්ක නිවැරදි අන්දමින් හැසිරවීම කියන එක බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන දහමේ අතිශය වැදගත් ප්‍රදේශයක් වෙනවා. යම් කිසි වෙලාවක ඒ තැනැත්තාට පුළුවන් නම් සියලු විතර්කයන් සමනය කරගෙන ලොවේ කිසිවක් උපදන නොකර අනිශ්‍රිතව වාසය කරන්න, අන්න ඒ තැනැත්තා නිවීමක් භුක්ති විඳිනවා. සම්පූර්ණයෙන්ම දැන් මෙබඳු ප්‍රතිපදාවක් හරහා එයාගෙ හිතේ ආශ්‍රවත් ක්ෂය වෙලා නම්, එහෙනම් උතුම් වූ අර්හත්වයට ඒ තැනැත්තා පත් වෙලා කියල කියන්නත් පුළුවන්.

ඒ කාරණාව හෙළි වෙන ලස්සන ගාථාවක් එනවා ටේරී ගාථාවල. විමලා කියන රහත් තෙරණිය කියනවා,

සාජ්ජ පිණ්ඩං වරික්ඛාන මුණ්ඩා සංඝාටිපාරුතා  
නිසිනතා රුකඛමුලමහි අවිතකකසස ලාහිනී

“මම මේ ගමේ නගරයේ පිණ්ඩපාතයේ හැසිරුණා මේ මුඩු වූ හිස සහිතව, ඒ වගේම මේ පත්ත වීවර අරගෙන.” ඒ කියන්නේ පාත්‍ර සිවුරු දරාගෙන තමයි මම මේ පිණ්ඩපාතෙ කරගෙන ගියේ. “ඒ

3 විතක්කසණ්ඨාන සූත්‍රය - මජ්ඣම නිකාය

කටයුත්ත අවසන් වුණාට පස්සේ මං මොකද කරන්නේ? නිසිනො රැකබිමුලමි අවිතකකසු ලාහිනී දූන් මං ඊළඟට ගහක් යටට ඇවිල්ලා වාඩි වුණා. වාඩි වෙලා මං මේ අර්හත්ඵල සමාධියට සමවැදුණා”. - අවිතකකසු ලාහිනී කියල කියන්නෙ පින්වත්නි ඒ කිසිම විතර්කයක් නැති, සියලු විතර්කයන් සමනය වෙව්ව, ආශ්‍රවයනුත් ක්ෂය වෙව්ව මට්ටම.

සබ්බෙ යොගා සමුච්ඡිනතා යෙ සිඛො යෙ ච මානුසා,  
බෙපෙඤා ආසවෙ සබ්බෙ සිතිභුතාමි නිබ්බතාති.

“ඒ මනුස්සයින් හා සම්බන්ධ, දෙවියන් හා සම්බන්ධ යම් හෝ බැඳීම් තියෙනවා නම් ඒවා මං සමුලෝත්පාටනය කළා. මුලිනුපුටා දුම්මා”. බෙපෙඤා ආසවෙ සබ්බෙ සිතිභුතාමි නිබ්බතා’ති “මම සියලුම ආශ්‍රවයන් ක්ෂය කර හැරියා. සිසිල් වුණා. නිවුණා”.

එහෙම නම් ඒ රහත් තෙරණිය හරිම සුන්දර විදිහට අපිට ප්‍රකාශ කරනවා එතුමිය ඒ ක්‍රමානුකූලව ප්‍රතිපදාව අනුගමනය කරගෙන ගිහිල්ලා බොහෝම සරල ජීවිතයක ලබන නිරාමිස ප්‍රීතිය, නිරාමිස සුවය. පිණ්ඩපාතෙ ගිහිල්ලා ඒ කටයුත්ත හමාර වුණාට පස්සෙ ගහක් මුලට ඇවිල්ලා වාඩි වුණා. අවිතකක සමාධියකට සමවැදුණා. සියලුම ආශ්‍රවයන් ක්ෂය කරල හැරල තියෙනවා. ඒ වගේම මනුෂ්‍යයින්ගේ දෙවියන්ගේ ඒ තියෙන සියලු බැඳීම් අතහැරල දලා තියෙනවා. ඒ හා සම්බන්ධ සියලු බන්ධන දුරු කරලා තියෙනවා. ඒ වගේම සිසිල් වෙලා නිව්ලා තියෙනවා.

ඉතින් එහෙනම් පින්වත්නි, මේ බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නන මාර්ගය එක පැත්තකින් බොහොම ගම්හිරිසි කියන්න පුළුවන්. තවත් පැත්තකින් අපිව බොහොම සංකීර්ණ ව්‍යාකූල තත්ත්වයක ඉඳලා බොහොම සරල සුන්දර ගැඹුරු මට්ටමක් දක්වා අරන් යනවයි කියල කියන්නත් පුළුවන්. ඉතින් ඒ නිසා අද මේ පහත සංඥාව ඇසුරින් බුදුරජාණන් වහන්සේ මතු කරන ධර්ම කොට්ඨාශ අපේ ජීවිතවලටත් එකතු කරගෙන, අපේ මේ බණ භාවනාවත් තව තව ශක්තිමත් කරගන්න මග පෙන්වීමක් දිරි ගැන්වීමක් වේවා! කියල ප්‍රාර්ථනා කරමින්, අද ධර්ම දේශනාව අවසන් කරනවා.

සියලුදෙනාටම තෙරුවන් සරණයි !

## 6 | විරාගසඤ්ඤා

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සමමා සමුද්ධස්ස

කතමාවානඤ, විරාගසඤ්ඤා? ඉධානඤ හික්ඛු අරඤ්ඤගතො වා රුක්ඛමූලගතො වා සුඤ්ඤගාරගතො වා ඉති පටිසඤ්චිකති. එතං සන්තං එතං පණිතං යදිදං සබ්බසංඛාරසමථො සබ්බපටිපට්ඨිස්සගො තණ්හකියො විරාගො නිබ්බානන්ති. අයං වුච්චතානඤ විරාගසඤ්ඤාති'ති.

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, අපි මේ 37 වන දුරස්ථ භාවනා වැඩසටහනට මාතෘකාව තබාගත්තේ අංගුත්තර නිකායේ දසක නිපාතයේ එන ගිරිමානන්ද සූත්‍රය. අපි කලින් මතක් කරගත්තා ගිරිමානන්ද කියන රහතන් වහන්සේ එක්තරා අවස්ථාවකදී දැඩි සේ ගිලන් වෙනවා. ඒ ගිලන් බව දැනගත්ත ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ බුදුරජාණන් වහන්සේට ආරාධනා කරනවා ගිරිමානන්ද ස්වාමීන් වහන්සේව දකින්න වැඩම කරන්න. ඒ ස්වාමීන් වහන්සේට ඒක ලොකු අස්වැසිල්ලක් වේවි කියන එක බුදුරජාණන් වහන්සේට මතක් කරලා ආරාධනා කරනවා. ඒ අවස්ථාවෙදී බුදුරජාණන් වහන්සේ එතැනට වැඩම කරන්නේ නැතිව ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේට දස සංඥවන් උගන්වනවා. උගන්වලා උපදෙස් දෙනවා ගිහිල්ලා ඒ ගිරිමානන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ සමීපයේ මේ දස සංඥවන් සප්ඤ්ඤායනා කරන්න. ඒක ශ්‍රවණය කරන ගිරිමානන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ ඒ අනුව සිත මෙහෙයවලා උන්වහන්සේ සම්පූර්ණයෙන්ම සුවපත් වෙනවා කියලා උපදෙස් දෙනවා.



ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ බුදුරජාණන් වහන්සේගෙන් මේ කියන දස සංඥවන් ඉගෙනගෙන ඊට පස්සේ ගිරිමානන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ ගාවට ගිහිල්ලා ඒවා සජ්ඣායනා කරනවා. අර බුදුරජාණන් වහන්සේ කිව්ව පරිදිම ඒවා අහගෙන හිටිය, ඒ අනුව හිත යොදවපු ඒ ගිරිමානන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ සම්පූර්ණයෙන්ම සුවපත් වෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා බෞද්ධයින් අතර මේ ගිරිමානන්ද සූත්‍රයට යම් කිසි සැලකිල්ලක් තියෙනවා. එක පැත්තකින් තමන්ගේ මානසික කායික සුවයක්, නැත්නම් රෝග සුව කිරීමේ එක්තරා හැකියාවක් මේ සූත්‍රයට තියෙනවා කියලා. අද කලින් ධර්ම සාකච්ඡාවේදී කෙනෙක් මතු කළා කොහොමද මෙබඳු දෙයක් සිද්ධ වෙන්නේ? කියලා. ඉතින් විශේෂයෙන්ම මෙතන මේ සදහන් කරන මහාකස්සප ථෙර බොජ්ඣංගය, මහාමොග්ගල්ලාන ථෙර බොජ්ඣංගය, ඊළඟට චුන්ද ථෙර බොජ්ඣංගය, ඊට පස්සේ මේ එන ගිරිමානන්ද සූත්‍රය මේ ඇත්තටම කතා කරන්නේ බොහොම ගැඹුරු ධර්ම කාරණා කීපයක්. බොජ්ඣංග ධර්මයන් ගැන, ඊට අමතරව මේ දස සංඥ වශයෙන් විශේෂයෙන්ම විපස්සනාව මූලික කරගත්ත ගැඹුරු කාරණා කීපයක් සම්බන්ධයෙන් තමයි මේ බුදුරජාණන් වහන්සේ විස්තර කරලා, ඒ වගේම ඒ ඒ තැන්වලදී ඒ රහතන් වහන්සේලාට දේශනා කරල තියෙන්නේ.

ඉතින් එක අතකින් අපි තේරුම්ගන්න තියෙන්නේ උන්වහන්සේලා වඩපු දහමක් තියෙනවා. උන්වහන්සේලා අර්හත්වයට පත් වෙලා තියෙනවා. ඒත් හැබැයි මේ කය ලෙඩ වනසුලුයි. මේ කය ඇවිල්ලා මේ සාමාන්‍ය මනුස්සයෙක්ගේ වගේම දෙතිස් කුණුපයකින් හැදිලා තියෙනවා. ආහාර ආදී විවිධ හේතු මත මේක යැපෙනවා. විවිධ කාරණා නිසා මේ කය ලෙඩ වෙනවා. ඒකත් අපි ආදීනව සංඥවලදී විස්තර කළා. උන්වහන්සේලාට ඒ කය ලෙඩ වෙච්ච අවස්ථාවේදී තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ විදිහට ගැඹුරු ධර්මයක් මතක් කරලා දෙන්නේ. ඒ අනුව හිත යොදන උන්වහන්සේලාට හැකියාවක් ලැබෙනවා සම්පූර්ණයෙන්ම ඒ තමන්ගේ හිතේ මේ රෝග දුක නිසා, නැත්නම් රෝගයෙන් සිදු වෙන ජීඩාව නිසා යටපත් වෙලා තිබිව්ව ඒ

ධර්ම ශක්තිය, ඒ විමුක්ති ශක්තිය, කුසල ශක්තිය තව දුරටත් මතු කරගන්න. ඉතින් ඒ හරහා මුළු කයමත් සුවපත් වෙනවා.

බුදුරුමයේ ගෞරවනීය පණ්ඩිතාභිවංශ ස්වාමීන් වහන්සේ මේ ගැන ලස්සන විස්තරයක් කළා : බොජ්ඣංග ධර්ම දේශනා කරනකොට පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගයට ආවාම මුළු ශරීරයම අසීමිතව පස්සද්ධියට එනවා, හරියට උණු කිරි මුට්ටියක් උතුරනවා වගේ මුළු ශරීරයම හිසේ සිට දෙපතුලට එනකල් අතිශයින් ප්‍රසන්න බවට පත් වෙනවා, රෝගය සුව වෙන්නේ ඒ අවස්ථාවේදීයි කියලා. තව වැදගත් කාරණයක් උන්වහන්සේ කීව්වා : ඒ තමයි, මේ වගේ දේශනා සාර්ථක වෙන්න නම් දෙපක්ෂයම, ඒ කියන්නේ රෝගියායි දේශකයාණන් වහන්සේයි එක සමාන උතුම් ආධ්‍යාත්මික තත්ත්වයෙන් ඉන්න අවශ්‍යයි කියලා.

මේ අනුව, මේක වඩාත් දහමක් සහිත කෙනෙකුට බොහෝ සෙයින් මහත් ඵල මහානිසංස වීමක් ඒ අනුව හිතාගන්න පුළුවන්. එහෙම නැතුව මේවා ගැන අවබෝධයක් නැති හුදෙක් වචන ගැන විතරක් වැටහීමක් තියෙන කෙනෙකුට මේකෙන් ලබන්න තියෙන ප්‍රයෝජනය අර තරම් නැහැ කියල තමයි අපිට කියන්න වෙන්නේ.

කෙසේ නමුත් දැන් අපි ක්‍රමානුකූලව මේ දස සංඥවත් ගැන සාකච්ඡා කරමින් යනවා. මුලින්ම අපි අනිච්ච සංඥව ගැන සාකච්ඡා කළා. ඊට පස්සේ අනත්ත සංඥව ගැන, ඊට පස්සේ අසුභ සංඥව ගැන, ඊළඟට ආදීනව සංඥව ගැන, ඊළඟට අපි පහුගිය සිකුරාද, පහාන සංඥව ගැන සාකච්ඡා කළා. ඒ එන අනුපිළිවෙලින් ඊළඟට තියෙන්නේ විරාග සංඥව. දැන් මේ විරාග කියන වචනය නිවනටත් කියන සමාන වචනයක්. ඒ වගේමයි අපිට තේරුම්ගන්න වටිනා වචනයක්. මොකද, සාමාන්‍යයෙන් අපි දන්නවා රාග කියන වචනය. ඇල්ම කියන අදහස, ආලය කියන අදහස, තණ්හාවේ එක්තරා ප්‍රභේදයක් වශයෙන් අපි රාගය කියන එක දන්නවා. විරාගය කියන එක එතකොට ඒ රාගයේ විරුද්ධ අර්ථයක් දෙනවා. ඊටත් එහා ගිහිල්ලා මේ විරාග කියන වචනයේ ගැබ් වෙලා තියෙනවා පාට මැකී යෑමක්, දුර්වර්ණ වීමක්, විවර්ණ වීමක්, තිබුණ ලස්සන මැකී යෑමක් කියන අදහසත් අන්තර්ගත වෙනවා. රාග කියන අර්ථයේ තියෙනවා වර්ණවත් කියන අදහසක්.

බොහොම සුරුපී කියන අදහසක් ඒ වචනයේ තියෙනවා. ඒකෙ එතකොට ප්‍රතිවිරුද්ධ අර්ථය විරාග කියන වචනයේ ඒ පාට මැකී යෑමක්, විවර්ණ වීමක්, සුරුපී බව නැති වී යෑමක් කියන අදහසත් තියෙනවා.

ඉතින් එතකොට අපි ටිකක් බලමු කොහොමද භාවනාවක් හරහා මේ අදහස අපේ හිතේ ඇති කරගන්නේ කියලා. භාවනානුයෝගී පිරිසක් වශයෙන් අපිට ඒක ඉතාම වැදගත් වෙනවා. එහෙම නැතුව මේ සූත්‍රය අපි නිකන් හුදෙක් අහලා විතරක් ප්‍රමාණවත් වෙන්නේ නැහැ. මෙබඳු ස්වභාවයක් - මේ බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන මේ විරාගී ස්වභාවයක් කොහොමද අපි හිතේ ඇති කරගන්නේ? කියන කාරණාව අපි පොඩ්ඩක් හිතල බලන්න වටිනවා. දැන් රාගය නැති අවස්ථාවම විරාගය කියල කිව්වොත් එතෙත්දී අපි නිකන් ඉන්නකොටත් රාගය හැම තිස්සෙම නැහැ. එයා ගාව විරාගය තියෙනවා කියල කියන්න පුළුවන්. නමුත් ඊට වඩා ගැඹුරු අර්ථයක් මේ විරාග සංඥාවේ තියෙනවා.

දැන් අපි හිතමු සතිපට්ඨානය වඩන්න උත්සාහවන්ත වෙන යෝගාවචරයෙක් ආනාපානසතිය හරි, පිම්බීම හැකිලීම හරි, ඔය වගේ යම් කිසි කර්මස්ථානයක් හරහා හිතේ යම් ඒකාග්‍රතාවක් දියුණු කරගෙන ඒ ඒකාග්‍රතාව එයා තමන්ගේ කයට යොමු කරනවා. ඒ කයට යොමු කරනකොට එයාට දූනෙනවා මේ කයේ විවිධාකාර ලක්ෂණ මතු වෙලා එනවා. ඇතැම් තැනක තද ගතියක්; ඇතැම් තැනක රළු ගතියක්; ඇතැම් තැනක ගොරෝසු ගතියක්; ඇතැම් තැනක සිනිඳු ගතියක්; ඇතැම් තැනක බර ගතියක්; තවත් තැනක සැහැල්ලු ගතියක්; ඇතැම් තැනක උණුසුමක්; තවත් තැනක සිසිලසක්; ඇතැම් තැනක කම්පනයක්, වංචල වීමක්, සෙලවීමක්. ඉතින් මේ විදිහට විවිධාකාර ලක්ෂණ මේ යෝගාවචරයට හඳුනාගන්න පුළුවන් වෙනවා. කලින් අපි මතක් කරගත්තා වගේ මේ ලක්ෂණ ඇවිල්ලා සෘජුව දැනගන්න පුළුවන් ලක්ෂණ.

ඉතින් මේ ලක්ෂණ අනුව මේ යෝගාවචරයා තමන්ගේ හිත ටික ටික හුරු කරන්න හුරු කරන්න එතකොට එයාට තේරෙනවා මේ

ලක්ෂණ නිරන්තරයෙන්ම පහළ වෙනවා. එතකොට මේ ලක්ෂණ සහිත කයක් තමයි මේ පරිහරණය කරන්නේ. මේ කය මොහොතක්වත් මෙබඳු ලක්ෂණයකින් තොරව පවතින්නේ නැහැ. මොහොතක් මොහොතක් පාසා මෙබඳු විවිධ ලක්ෂණ පහළ වෙමින් පහළ වෙමින් ගත වෙනවා. එතකොට මේ ලක්ෂණ ගැන කිසි බලපැවැත්වීමක්, එහෙම නැත්නම් ඒවා තමන්ගේ අණසක යටතේ පැවැත්වීමක් දැන් යෝගාවචරයට නැති බව, තමන්ගේ අණසකින් තොරව තමන්ගේ වසයෙහි පැවැත්වීමකින් තොරව මේ ලක්ෂණ මතු වෙන ආකාරය මේ යෝගාවචරයා දකිනවා. ඒ වගේමයි අපි යම් ලක්ෂණයක් ගැන බලාපොරොත්තු කියාගෙන හිටියට එහෙම එකක් ඇත්තෙන් නෑ. විවිධ ලක්ෂණ තමයි පහළ වෙන්නේ. අපි බලාපොරොත්තු වෙච්ච නැති ලක්ෂණ පහළ වෙනවා. ඒ වගේමයි පහළ වෙච්ච ලක්ෂණයක් මෙතෙක් කාලයක් පවතියි කියල අපිට එහෙම විධානයක් කරන්නත් බෑ. ඒවා ඒගොල්ලන්ට උවමනා වෙලාවට නැති වෙලා යනවා. උවමනා වෙලාවට ඒගොල්ලොම ඇති වෙනවා. ඉතින් මේ ස්වභාවය යෝගාවචරයින් නිතර අත්දකිනවා. එබඳු ස්වභාවයක් එයා ඉඳගෙන භාවනා කරද්දීත් අත්දකිනවා. සක්මනේදීත් අත්දකිනවා. සමහර වෙලාවට අනිකුත් විවිධ වැඩකටයුතු කරද්දීත් අත්දකිනවා.

දැන් අපි හිතමු එයා ඉඳලක් අරගෙන අතුගානවා. ඉතින් එතකොටත් මේ අතින් අල්ලගෙන ඉන්ද්ද්දී එතන තද ගතියක් දූනෙනවා. එහාට මෙහාට ඉඳල හොලවද්දී එතන යම් සෙලවීමක් දූනෙනවා. ඉතින් මේ මුළු ජීවිත පරිහරණයේදීම මෙබඳු ලක්ෂණ - අපි තවත් ශාස්ත්‍රීය වචනයකින් කියනවා නම් මෙබඳු ධාතු ලක්ෂණ දැන් නිරන්තරයෙන්ම සිද්ධ වෙන ආකාරය යෝගාවචරයෙකුට හඳුනාගන්න පුළුවන් වෙනවා. තවත් පැත්තකින් බුදුරජාණන් වහන්සේ කියල දෙනවා මේ කය සකස් වෙලා තියෙන්නේ මේ ධාතූන්ගෙන්ය කියන කාරණාව. අපිට තේරෙන සරල භාෂාවෙනුත් බුදුරජාණන් වහන්සේ කියල දීල තියෙනවා. කෙස්, ලොම්, නිය, දත්, සම්, මස්, නහර, ඇට, ඇටමිදුළු මේ වගේ බොහොම රළු ගොරෝසු බර කොටස් රාශියක් තියෙනවා. ඒවා පයවි ලක්ෂණ වශයෙන්, නැත්නම් පයවි ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරන පයවි ධාතුව බහුලව තියෙන කොටස් වශයෙන්

පෙන්නල දීලා තියෙනවා. සෙම්, සොටු, සැරව, මුත්‍රා, ලේ ආදී ඒ දේවල් ආපෝ ධාතුව බහුල කොටස් වශයෙන් පෙන්නල දීලා තියෙනවා. ඊට පස්සේ සමහර වෙලාවට අපේ ඉහළට ගමන් කරන වාතයක්, පහළට ගමන් කරන වාතයක්, බඩවැල්වල ක්‍රියාත්මක වෙන වාතයක්, උදර කුහරයේ ක්‍රියාත්මක වෙන වාතයක්, අපි අතපය සොලවනකොට ක්‍රියාත්මක වෙන වාතයක් - මේ විදිහට වායෝ ධාතුවත් විවිධ අන්දමින් මේ කය පුරා ක්‍රියාත්මක වෙන හැටි බුදුරජාණන් වහන්සේ කියල දීල තියෙනවා. ඊට පස්සේ මේ කයේ තියෙන උෂ්ණය, ආහාර පැසීමේදී භාවිතා වෙන තේජෝ ධාතුව, මේ විදිහට මේ කයේ නිරන්තරයෙන්ම කය ජීර්ණය කරන, වයසට අරින තේජෝ ධාතුව ගැනත් බුදුරජාණන් වහන්සේ කියල දීල තියෙනවා.

මේ විදිහට අපි කාටත් තේරෙන මේ ධාතු ලක්ෂණ ගැන, ධාතූන්ගේ ක්‍රියාකාරිත්වය ගැන ධාතුවිභව්‍ය සූත්‍රය ආදී විවිධ සූත්‍රවල බුදුරජාණන් වහන්සේ මතු කරලා පෙන්නල දීලා තියෙනවා. මේ විදිහට කය දිහා ධාතු මුහුණුවරකින් බලන එක බුදුරජාණන් වහන්සේ විවිධ තැන්වලදී අනුමත කරපු, පෙන්වා දීපු, නැවත නැවත එබඳු ස්වභාවයකින් බලන්න උනන්දු කරපු ධාතු කර්මස්ථානයක්, නැත්නම් ධාතු මනසිකාර භාවනාවක් කියල කියන්න පුළුවන්. දැන් කෙනෙක් මෙහෙම ධාතු මනසිකාරයක් වඩනකොට ඒ තැනැත්තට නිරන්තරයෙන්ම තේරෙන්නේ මෙතන 'කෙනෙක්, පුද්ගලයෙක්, මමෙක්' පිළිබඳ හැඟීමක් නෙවෙයි. හුදෙක් ධාතු ක්‍රියාකාරිත්වයක් මෙතන නිරන්තරයෙන්ම සිද්ධ වෙනවා කියන එක එයාට දැන් හොඳටම පැහැදිලි වෙනවා. දැන් මේක සෘජු අත්දැකීමක් වශයෙන් ලබන්නේ. මේක මේ බණක් අහලාවත් පොතකින් පතකින් බලලාවත් ලබන අත්දැකීමක් නෙවෙයි. එයා තමතමාගේ වශයෙන් බොහොම සෘජු අත්දැකීමක් වශයෙන්ම මේ ස්වභාවය අත්දකිනවා. දැන් එයාට ඉන් එහා ගිහිල්ලා මේ තත්ත්වය බාහිරෙන් දැන් අත්දැකගන්න පුළුවන් වෙනවා. බාහිරෙන් සමහර වෙලාවට විවිධ කටයුතුවල නිරත වෙනකොට එයාට තේරෙනවා මේ බාහිරේ අපි දකින පුද්ගලයෝ - එතැනත් පුද්ගල භාවයකින් එහා ගිහිල්ලා එයාට තේරෙනවා ඒ අනිකුන්ගේ කයේ තියෙන්නෙන් මේ ධාතූන්ගේ ක්‍රියාකාරිත්වයක්. ඊට අමතරව, පණ නැති

විවිධාකාර උපකරණ ආදී මේ සියලු ද්‍රව්‍යවලත් තියෙන්නේ ධාතු ස්වභාවයක්. එහෙම නම් මේ ධාතු ස්වභාවයන් කියන එක මේ ඇතුළත කයට පමණක් සීමා වෙච්ච ස්වභාවයකුත් නෙවෙයි. ඒක බාහිර තියෙන මුළු භෞතික ලෝකයටම සාධාරණ වූ දෙයක්. එතකොට මේ ඇතුළත තියෙන පයවි ධාතුවත්, එළියෙ තියෙන පයවි ධාතුවත් එක සමාන පයවි ධාතුවක්. ඇතුළත තියෙන වායෝ ධාතුවත්, එළියෙ තියෙන වායෝ ධාතුවත් එක සමාන වායෝ ධාතුවක්. ඇතුළත ක්‍රියාත්මක වෙන තේජෝ ධාතුවත්, එළියෙ ක්‍රියාත්මක වෙන තේජෝ ධාතුවත් එක සමාන තේජෝ ධාතුවක්. ඇතුළත ක්‍රියාත්මක වෙන ආපෝ ධාතුවත්, එළියෙ ක්‍රියාත්මක වෙන ආපෝ ධාතුවත් එක සමාන ආපෝ ධාතුවක්.

ඉතින් ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ ධාතුවිභවිග සූත්‍රයේ පෙන්වාදෙනවා යා වෙච බො පන අජ්ඣතනිකා පයවිධාතු, යා ව බාහිරා පයවිධාතු, පයවිධාතුවෙසා. තං නෙතං මම, නෙසොහමසී, න මෙසො අත්තා'ති එවමෙතං යථාභුතං සම්මපාසාදාය දධ්ඛං. යෝගාවචරයෙක් මේ සංසන්දනය හරහා, නැත්නම් අන්වය ඥානය හරහා, නය විපස්සනාව හරහා තේරුම්ගන්නවා මේ ඇතුළත දෑත් එයා තමතමාගේ වශයෙන් හොඳටම දැනගන්නා. දැකගන්නා. එබඳුම තත්ත්වයක් තමයි එළියෙන් තියෙන්නේ. ඉතින් ඒ නිසා දෑත් අර ඇතුළත කියල කොටසකට, තමන්ගේ කියල කොටසකට, තමන්ගේ ශරීරය කියල කොටසකට දීපු ලොකු වටිනාකම දෑත් ටිකක් අඩු වෙලා ගිහිල්ලා මේ එළියෙන් තියෙන්නෙ මේ ස්වභාවයමයි ඇතුළත් මෙබඳු ස්වභාවයක්මයි කියල හිතේ යම් කිසි විරාගයක් දෑත් මතු වෙනවා. කලින් නම් තමන්ගෙ කය හරිම හැඩයි, තමන්ගෙ කය තමයි ඉතාම වටින්නේ, අනිත් ඒවා නම් කිසිම වටිනාකමක් නැහැ කියල අපි අධිවටිනාකමක් මේ කයට දීල තිබුණා. නමුත් දෑත් මේ කයයි, අනුන්ගෙ කයයි, එළියේ තියෙන සියලුම මේ භෞතික දේවලයි තැනිලා තියෙන මේ සතර මහා ධාතූන් හුදෙක් ධාතූන් පමණයි. එතන තියෙන්නෙ ධාතු ස්වභාවයක් පමණයි කියල 'ඒ එකක්වත් මම නෙවෙයි. මේ එකක්වත් මට අයිති දේවල් නෙවෙයි. මේ එකක්වත් ආත්මීය ස්වභාවයක්, කෙනෙක් පුද්ගලයෙක් මමෙක් නැහැ' කියලා දෑත් මේ යෝගාවචරයගෙ

හිතේ යම් අවබෝධයක් ඇති වෙන්න පටන්ගන්නවා - තං නෙතං මම, නෙසොහමසමී, න මෙසො අත්තා'ති එවමෙනං යථාභූතං සමමප්පඤ්ඤා දධංබ්බං. එවමෙනං යථාභූතං සමමප්පඤ්ඤා දිස්වා පයච්චිධාතුයා නිබ්බිඤ්ඤා, පයච්චිධාතුයා චිත්තං විරාජෙති. එතකොට මේ එළියෙ තියෙන පයච්චි ධාතුවත් ඇතුළෙ තියෙන පයච්චි ධාතුවත් මේ දෙකම එකම පයච්චි ධාතුවමයි කියල මේ විදිහට දකින්න දකින්න යෝගාවචරයට ඒ පයච්චි ධාතුවක් කෙරෙහි යම් තණ්හාවක් බැඳීමක් ඇලීමක් තිබුණා නම් ඒක දුරු වෙලා ක්ෂය වෙලා ඒ වෙනුවට දුන් පයච්චි ධාතුවෙන් හිත මැත් වීමක්, පයච්චි ධාතුවේ තිබිච්ච රස මැකී යාමක්, ඒකෙ තිබිච්ච හැඩතල මැකී යාමක්, ඉර මැකී යාමක් තමයි දුන් ඊළඟට සිද්ධ වෙන්නේ.

දුන් මෙතන පයච්චි ධාතුව කියල කිව්වහම අපි තේරුම්ගන්න තියෙන්නෙ පයච්චි ධාතුව උත්සන්න වෙච්ච විච්චිධාකාර දේවල් මේ ලෝකෙ තියෙනවා. ඉතින් අපි විච්චිධාකාර සම්මුති නම් දීලා තියෙනවා. කෙස්, ලොම්, නිය, දත්, සම් කිව්වෙ අපි ඒ සාමාන්‍යයෙන් දන්න කොටස්. හැබැයි ඉන් එහා අපි දකින අපිට ස්පර්ශ කරන්න හම්බ වෙන විච්චිධාකාර දේවල්වල තියෙනවා මෙබඳු ධාතු ස්වභාව. ගෙවල් දෙරවල් වෙන්න පුළුවන්, යාන වාහන වෙන්න පුළුවන්. මේ හැම තැනම තද ගති, රළු ගති, උණුසුම් ගති මේ විදිහට අපිට හිතාගන්න පුළුවන්. මේ අන්දමින් ඒවායේ මූලික මට්ටමක් හඳුනාගෙන - මේ සම්මුති මට්ටම නෙවෙයි, ඒවායෙ තියෙන බොහොම ප්‍රාථමික මට්ටමකින්ම යෝගාවචරයෙක් තමන්ගෙ අර හදගත්ත ඒකාග්‍රතායක් සමාධියක් පාවිච්චි කරගෙන හොඳට එතන එතන මේ ධාතු ලක්ෂණ පරීක්ෂා කරමින් නිරීක්ෂණය කරමින් වාසය කරන්න වාසය කරන්න, මේ තැනැත්තාගේ අභ්‍යන්තරයේ විපරිණාමයක් වෙන්න පටන්ගන්නවා. ඒක නිකම්ම අර ගෙයක් කැඩිල බිඳිල යනව දූකලා, නැවක් කැඩිල බිඳිල යනව දූකලා ඒ ඇති වෙන විරාගයම නෙවෙයි. ඒ ඇති වෙන එපා වීමම නෙවෙයි. ඒ ඇති වෙන කලකිරීමම නෙවෙයි. එතන තියෙන්නෙ සම්මුති මට්ටමකින් හදගත්ත කලකිරීමක්.

දුන් මෙතන ඊට වඩා සුක්ෂම අන්දමකින් හිත බොහෝම සන්සුන් කරගෙන, හිතේ ඒකාග්‍රතා දියුණු කරගෙන, එබඳු ඒකාග්‍රතායක්

නැවත නැවත තමන්ගෙමයි කියාගන්නා මේ කයට යොමු කරගෙන, එතන එතන මතු වෙන විවිධ ධාතු ලක්ෂණ නිරීක්ෂණය කරන්න නිරීක්ෂණය කරන්න මේ තැනැත්තා තුළ ඒ ඇති වෙන විරාගී ස්වභාවය ගැඹුරැයි කියල කියන්න පුළුවන්. ඒක අර්ථ වඩා හිතට කාවදින ගතියක්, හිත පතුලේ තැන්පත් වෙන ගතියක්, තමන් තුළ වර්යාමය වෙනසක් ඇති කරන ගතියක් තියෙනවා. ඉතින් එතකොට මෙබඳු කර්මස්ථානයක් දැන් වඩන යෝගාවචරයාගෙ හිත තුළ සිද්ධ වෙන දේ තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙතෙන්දී පෙන්වන්නේ. එවමෙතං යථාභූතං සම්මප්පකැක්කය දිසා පඨවීධාතුයා නිබ්බිජුති, පඨවීධාතුයා විතං විරාජෙති. එතකොට තද ලක්ෂණය පෙන්නුම් කරන, රළු ලක්ෂණය පෙන්නුම් කරන, බර සැහැල්ලු සිනිඳු මෘදු ගොරෝසු මේ ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරන මේ පඨවි ධාතුව කෙරෙහි මෙයාගෙ හිතේ ඇති වෙන්නේ එපා වීමක්. කලකිරීමක්.

මේ අන්දමින්ම මේ පින්වතුන්ට හිතාගන්න පුළුවන් ආපෝ ධාතුව, තේජෝ ධාතුව, වායෝ ධාතුව ගැනත්. මේ විදිහට කටයුතු කරමින් යද්දී යෝගාවචරයාගේ හිත දැන් කලින් තරම් ඒවායේ බැසගන්නෙ නෑ. දැන් අපේ හිත දෙයක බැසගන්නෙ, දෙයක් අල්ල බදගන්නෙ, ඒ දේ දැඩිව ග්‍රහණය කරගන්නෙ නෑ. 'ඒක සාරවත්. ඉතාම වටිනවා. ඒක මගේ. ඒක මගේ අණසක යටතේ පවත්වන්න පුළුවන්. ඒක ඉතාම වටිනා දෙයක්' කියන හැඟීම, ඒ අවිද්‍යාව නිසා තමයි ඔය අල්ල බදගැනීම සිද්ධ වෙන්නෙ. නමුත් දැන් ඊට ප්‍රතිවිරුද්ධ දහමක් තමයි මේ වැඩෙන්නෙ. මේ පඨවි ධාතුව ආදී ඒ ධාතූන්ගේ තියෙන යථා ස්වභාවය තමයි මෙබඳු භාවනාවක් හරහා යෝගාවචරයෙක් ටික ටික ප්‍රත්‍යක්ෂ ඥානයක් වශයෙන් දියුණු කරගෙන යන්නේ. එතකොට මොකද වෙන්නේ? අර තිබිච්ච ඒ රාගී බව, ඒ විවිධාකාර අරමුණුවල තිබිච්ච රසය, ඒ විවිධාකාර අරමුණුවල තිබිච්ච වෛවර්ණ ස්වභාවය දැන් ටික ටික මැකිල හිඟිල්ල ඒවා විවරණ වෙන්න පටන්ගන්නවා. ඒවා කෙරෙහි තිබිච්ච ඒ ලස්සන මැකිල යන්න පටන්ගන්නවා.

ඔන්න ඔය ලස්සන මැකී යාම, විවරණ වීම, ඒවායේ තිබිච්ච ඒ සීමා මරියාදවල් දුරු වී යාම විරාගය වශයෙන් හඳුනාගන්න පුළුවන්. දැන් යෝගාවචරයාගෙ හිතේ ටිකක් කම්මැලි ගතියක් තමයි ඇති



වෙන්වේ. මොකද, අපි රූපයක් දකිද්දී ඒකෙ තියෙන ලස්සන නිසා තමයි, ඒකෙ තියෙන විචිත්‍රත්වය නිසා තමයි අපේ හිත ඒ කෙරෙහි ඇදිල බැදිල කාලය ගත කරන්නේ. එතකොට ලොකු ආස්වාදයක් තියෙනවා. නමුත් දැන් එහෙම එකක් නෑ. දැන් ඒක නිකන් විවර්ණ වෙලා. ඒවායේ තිබිවිච ලස්සන මැකිල ගිහිල්ලා. දැන් ඒක නිසා හිතේ තියෙන්නේ ටිකක් උදසීන ගතියක්, කම්මැලි ගතියක්. සද්දයක් අහනකොට ඒකෙ තියෙන කන්කළු රාවය නිසා තමයි අපේ හිත ඒ කෙරෙහි ඇදිල බැදිල යන්නේ. නමුත් දැන් සද්දයක් ඇහෙනකොට එව්වර ඒවා ඔස්සේ යන්නේ නැති ගතියක් දැන් යෝගාවචරයෙක් අත්දකිනවා. ගඳක් සුවඳක් දැනෙනකොටත්, රසක් දැනෙනකොටත්, ස්පර්ශයක් ලබනකොටත්, හිතට සිතුවිල්ලක් එනකොටත් ඒවා කෙරෙහි අපේ හිත ඇදිල බැදිල ඒව ඔස්සේම යන්නේ ඒවා තුළ යම් ආස්වාදයක් තියෙන නිසයි. ඒ වගේම ඒවා බොහොම වටිනා දේවල් කියල අපි හිතනවා. ඒවායේ යථා ස්වභාවයක් අපිට අවබෝධ වෙලා නැහැ. ඉතින් අන්න ඒ නිසා තමයි ඒවා ඔස්සේ යන්නේ. නමුත් මේ ධාතු කර්මස්ථානයක් යෝගාවචරයෙක් ක්‍රමානුකූලව වඩන්න වඩන්න මෙයාගෙ හිතේ මෙබඳු නිබ්බිදවක් - ඒ කියන්නේ අවබෝධය මත ඇති වෙච්ච කලකිරීමක්, විරාගයක් - ඒවායේ පාට මැකී යාමක්, ඒවායේ තිබිවිච හැඩතල දැන් නිකන් පැත්තකට යාමක්, ඒවා කෙරෙහි තිබුණ සංඥ දුරු වී යාමක් ක්ෂය වී යාමක් අත්දකින්න අත්දකින්න යෝගාවචරයගෙ හිතේ පහළ වෙන්නේ විරාගයක්. දැන් අරවා කෙරෙහි ඇල්මක් නෑ. දැන් අරවා අල්ල බදගන්න, තමන්ගෙයි කියාගන්න, ඒවා තමන්ට අයිති කරගන්න කලින් තරම් උත්සාහයක් නෑ. ඉතින් ඒ නිසා දැන් එයා ටිකක් විරාගීව කටයුතු කරන තැනැත්තෙක් බවට පත් වෙන්න පුළුවන්.

ඉතින් මේක ධාතු කර්මස්ථානයකින් පමණක් නෙවෙයි - අපි හිතමු කෙනෙක් වේදනානුපස්සනාවක් වඩනවා. එතනදීත් මේ දේ වෙන්න පුළුවන්. එයා කලින් නම් සාමාන්‍යයෙන් හිතේ පහළ වෙන විවිධාකාර සැප වේදනාවල ඇලිල බැදිල ගියා. ඒවා තව තව ඉල්ලගෙන ගියා. සැප වේදනාවක් පහළ වුණහම ඒක තව තව වඩා වර්ධනය කරගන්න, තමන් තුළ ඒක පවත්වන්න, ඒ තුළින් ලොකු

ආස්වාදයක් ලබන්න ලොකු උත්සාහයක් දරුවා. දුක් වේදනාවක් පහළ වුණහම ඒකෙන් ඉක්මනටම ඇත් වෙන්න, ඒකෙන් පැනල යන්න, ඒකෙන් අනම්දෙන ලොකු වැයමක් දරුවා. උපේක්ෂා වේදනාවක් පහළ වුණහම ඉතින් ඒක හරිම ඒකාකාරීයි කියල ඒ වෙනුවට සැප වේදනාවක් පහළ කරගන්න උත්සාහවන්න වුණා. නමුත් දුන් අපි බුදු කෙනෙක් කියපු බණක් අහලා, වේදනාවක් පහළ වෙනකොට එහෙම ඒක ඔස්සේ ඇලෙන්න බැඳෙන්න හෝ ගැටෙන්න හෝ ඒක මගහරින්න හෝ හදනවා වෙනුවට, අපි ටිකක් උත්සාහවන්න වෙලා ඒ මතු වෙන මතු වෙන වේදනාවේ යථා ස්වභාවය තේරුම්ගන්න උත්සාහවන්න වුණොත් එයාට එතකොට සැප වේදනාව ගැන වුණත්, දුක් වේදනාව ගැන වුණත්, උපේක්ෂා වේදනාව ගැන වුණත් අර කලින් තිබිවිච ආකල්පයට වඩා වෙනස් ආකල්පයක් තමයි ඇති වෙන්නේ. සැප වෙන්න පුළුවන්, දුක් වෙන්න පුළුවන්, උපේක්ෂා සහගත වෙන්න පුළුවන්; මේ කොයි වේදනාවෙන් තියෙන්නේ මුලා කරන ස්වභාවයක්. අපි තමයි ඒකට අර්ථකථනයක් දෙන්නේ. ‘මේක සුභයි, මේක සැපයි, මේක දුකයි’ කියල අපි තමයි ටිකක් ඒකට පොහොර දන්නේ, අපේ රූවි අරුවිකම් අනුව ඒවා අර්ථ දක්වන්නේ. කෙනෙකුට සැප වේදනාවක් තවත් කෙනෙකුට දුක් වේදනාවක් වෙන්න පුළුවන්. ඉතින් ඒ නිසා වේදනාවෙම නෙවෙයි මේ සැප දුක් උපේක්ෂාව තියෙන්නේ. අපි දෙන අර්ථකථනය හරහා.

ඊට පස්සේ තව දුරටත් මේ යෝගාවචරයා මෙබඳු වේදනා නිරීක්ෂණය කරන්න නිරීක්ෂණය කරන්න ඒවායේ යථා ස්වභාවය යෝගාවචරයට වැටහෙන්න පුළුවන්. ඒවා ඇවිල්ලා බොහොම දිගට පවතින දේවල් නෙවෙයි. මේ තනි වේදනාවක් වගේ පෙනිල තියෙන්නේ වේදනා පොකුරක්. කුඩා කුඩා වේදනා රැසක්. ඊළඟට ඒ එක එක කුඩා කුඩා වේදනාවක් අතිශය ක්ෂණිකංගුරයි. ඉක්මනටම ඇති වෙලා නැති වෙලා යනවා. කිසිම ස්ථිරත්වයක් නෑ. කොයි මොහොතෙත් ඇති වෙලා නැති වෙලා යන ස්වභාවයක් තමයි එතන තියෙන්නේ. ඒක සැප වේදනාවටත් උරුමයි, දුක් වේදනාවටත් උරුමයි, උපේක්ෂා වේදනාවටත් උරුමයි.

ඉතින් මේ විදිහට යම් කිසි යෝගාවචරයෙක් ටික ටික මෙබඳු වේදනානුපස්සනාවක නිරත වෙනවා නම්, වේදනා කෙරෙහි අර කලින් තරම් ඇලෙන බැඳෙන ගතියක්, ගැටෙන ගතියක්, ඒ තුළ මුළා වෙන ගතියක් නැහැ. මේ සියල්ල සමාන පැත්තකට යනවා. දැන් සැප වේදනාවක් දැනුණත් එව්වර ගානක් නැහැ. දුක් වේදනාවක් දැනුණත් එව්වර ගානක් නැහැ. උපේක්ෂා වේදනාවටත් ඉතින් කොහොමත් ගානක් නැහැ. දැන් දූනෙන වේදනාත් හඳුනාගන්න බැරි තරම් ඒවායේ පාට මැකිල ගිහිල්ලා. ඉස්සර නම් සැප වේදනාව සැප වේදනාවක් වශයෙන් හඳුනාගන්න පුළුවන්. දුක් වේදනාව දුක් වේදනාවක් වශයෙන් හඳුනාගන්න පුළුවන්. උපේක්ෂා වේදනාව උපේක්ෂා වේදනාවක් වශයෙන් හඳුනාගන්න පුළුවන්. නමුත් දැන් වෙන් කරගන්න බැරි වෙලා. දැන් මොනවදෝ වේදනාවක් තියෙනවා. මේක සැපද? දුකද? උපේක්ෂාවක්ද? කියල නිශ්චයක් කරගන්න අමාරුයි.

ධාතු කර්මස්ථානය වඩන යෝගාවචරයෙකුට වුණත් ඒ දේ වෙන්න පුළුවන්. කලින් නම් මේක පට්ඨි ලක්ෂණයක්, මේක තද ගතියක්, මේක බර ගතියක් කියල වෙන් වෙන් වශයෙන් තේරුණා. පස්සෙ පස්සෙ හිත ටික ටික විරාගී වෙන්න වෙන්න, ඒ විවිධ ධාතු ලක්ෂණවල යථා ස්වභාවය වැටහෙන්න වැටහෙන්න, ඒ දීපු විවිධ ලක්ෂණ ඒවට ආවේණික ඒ පෞද්ගලික ලක්ෂණ මැකිල ගිහිල්ලා 'මේ කොයි දේත් ඇති වෙලා නැති වෙලා යන ස්වභාවයක්. මෙතන නිරන්තර පෙළීමක් තියෙන්නේ. මෙතන නැහැ කිසිම මගේ කියාගන්න තරම් සාරවත් දෙයක්' කියලා දැන් ඔක්කොම එක ගොඩේ තමයි දූනෙන්නේ. අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කියනවා ඕකට ලස්සන වචනයක් 'ගොජයක්' කියලා. ඔක්කොම එකම ගොජයක් බවට පත් වෙලා. ඉංග්‍රීසියෙන් කියනවා flux එකක් කියලා. ඉතින් මෙබඳු තත්ත්වයක් තමයි දැන් යෝගාවචරයෙක් අත්දකින්නේ.

ඉතින් ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා ඒ වේදනානුපස්සනාව වඩන යෝගාවචරයෙක් සම්බන්ධයෙන්:

සුඛං වා යදි වා දුකං අදුකඛමසුඛං සහ  
අජ්ඣත්තඤච බහිද්ධා ව යං කිඤචි අත්ථි වෙදිතං.

එවං දුක්ඛන්ති ඤාණාන මොසධම්මං පලොකිතං  
චුස්ස චුස්ස වයං පස්සං එවං තඤ්ච විරජ්ජති  
වෙදනානං ඛයා භික්ඛු නිච්ඡාතො පරිනිඤ්ඤාතො'ති.<sup>4</sup>

සැප වෙන්න පුළුවන්; දුක් වෙන්න පුළුවන්; අදුක්ඛමසුඛ - ඒ කියන්නේ උපේක්ෂා වේදනාවක් වෙන්න පුළුවන්; ආධ්‍යාත්මික, නැත්නම් ඇතුළත බාහිර සිදු වෙන ඕනෑම වේදනාවක් වෙන්න පුළුවන්; එතං දුක්ඛන්ති ඤාණාන, මොසධම්මං පලොකිතං මේ සියල්ලම දැන් යෝගාවචරයා දකිනවා 'මෙතන තියෙන්නේ මහා දුකක්'. සැප වේදනාවෙන් තියෙන්නේ ඇති වී නැති වී යන ස්වභාවයක්. දුක් වේදනාවේ තියෙන්නේ ඇති වී නැති වී යන ස්වභාවයක්. උපේක්ෂා වේදනාවෙන් තියෙන්නේ එබඳු ඇති වී නැති වී යන ස්වභාවයක්. ඒවා බොහොම කැටෙන බිඳෙනසුලුයි - පලොකිතං. ඒ වගේම මූලා කරවනසුලුයි - මොසධම්මං. චුස්ස චුස්ස වයං පස්සං, එවං තඤ්ච විරජ්ජති දැන් එතකොට යෝගාවචරයා ස්පර්ශයක් ස්පර්ශයක් ගානේ ඒ මතු වෙන මතු වෙන වේදනාව නිරීක්ෂණය කරනවා. ඒ හරහාම මේ වේදනා කෙරෙහි විරූපනයක් (විරජ්ජති), පාට මැකී යාමක්, විරාගයක් අන්න ඒ යෝගාවචරයාගේ හිතේ පහළ වෙනවා. වෙදනානං ඛයා භික්ඛු, නිච්ඡාතො පරිනිඤ්ඤාතො ති. මේ විදිහට වේදනාවන්ගේ ක්ෂය වීම දකින, ඒ කෙරෙහි නොඇලෙන, ඒ කෙරෙහි විරාගයක් පහළ කරගන්න ඒ යෝගාවචරයා තමන්ගේ තණ්හාව ක්ෂය කරල හැරලා පිරිනිවෙනවා කියල කියනවා.

ඉතින් මේ විදිහට බුදුරජාණන් වහන්සේ විවිධ කර්මස්ථාන දිගට වැඩිමේදී මේ පහළ වෙන උදසීන ගතිය, කම්මැලි ගතිය, ඒවායේ තිබ්බව පාට මැකී යාම, විරූපනය වීම, ඒ හරහා දෙරටුවක් විවෘත වෙන හැටි විවිධ සුත්‍රවල දේශනා කරල තියෙනවා. පින්වත්නි, මේක තව ටිකක් අපි විචිත්‍ර කරගන්න අති පූජනීය කටුකුරුන්දේ ඤාණනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ ඉදිරිපත් කරපු ලස්සන උපමාවක් මෙතෙන්ට ගන්න වටිනවා. යම් කිසි තැනැත්තෙක් චිත්‍රපටියක් බලන්න ගියහම ඒ චිත්‍රපටි ශාලාව සම්පූර්ණයෙන්ම කළුවර කරලා චිත්‍රපටි ශාලාවේ මොකක්වත්ම

4 ද්වයතානුපස්සනා සූත්‍රය - සුත්තනිපාත

පේන්තෙන නැති තත්ත්වයක් තමයි මුලින්ම ඇති වෙන්නේ. මොකද, එහෙම නැත්නම් චිත්‍රපටිය පෙන්නන්න බෑ. ඉතින් දෙර කවුළු ඔක්කොම වහලා, ජනෙල් පියන් වහලා, ලයිට් ඔක්කොම නිවලා ඊට පස්සේ තමයි චිත්‍රපටිය පෙන්නන්න පටන්ගන්නේ. ඉතින් දැන් අපි හිතමු චිත්‍රපටිය පටන්ගන්නවා. පටන්ගන්නකොට දැන් තිරය මතට අර ඇත තියෙන කුඩා කවුළුවකින් ආලෝක ධාරාවක් පතිත වෙනවා. ඉතින් එතකොට ඒ තිරය මත යම් කිසි ජවනිකාවක් නිරූපණය වෙනවා. එතන ඉන්නවා යම් කිසි නළුවෙක් නිලියක් මල් පඳුරක් හරි මොකක් මොකක් හරි තිරයේ වැටෙනවා. ඉතින් හරිම ලස්සනයි. අපි ඇහැත් ඇරගෙන කටත් ඇරගෙන බලාගෙන ඉන්නවා. අපිට ලොකු සතුටක් දූනෙනවා. ඒගොල්ලො හිනා වෙනකොට අපිටත් සතුටුයි. ඒ දෙනනා අඩනකොට ඉතින් අපිටත් ටිකක් ඉකිගැහෙනවා. ඉතින් ඔය වගේ හුඟාක් දේවල් මේ ජවනිකාව තුළ සිද්ධ වෙනවා. ඉතින් අපි ඒ චිත්‍රපටිය තුළ නිමග්න වෙනවා. ඒ චිත්‍රපටියෙන් නිරූපණය කරන ඒ ජවනිකාව තුළ අපි අතරමං වෙනවා. අපි ඒ තුළ ලොකු ආස්වාදයක්, රස වින්දනයක් ලබනවා.

මේ චිත්‍රපටිය පෙන්වමින් ගත වෙන අවස්ථාවේදී යම් හෝ හේතුවකට එකපාරටම දෙරවල් ඔක්කොම ටික ඇරලා, කවුළු පියන්පත් ඔක්කොම ඇරලා, සම්පූර්ණයෙන්ම ආලෝකය මේ තිරය මතට පතිත වුණොත් දැන් මොකක්ද ඇති වෙන තත්ත්වය? දැන් අර තිරය මත පෙන්වපු ඒ ජවනිකා, ඒ ප්‍රතිබිම්බ ඔක්කොම විරංජනය වෙලා යනවා. ඒවා ඔක්කොම පාට මැකිල යනවා. ඒවායේ වෛවර්ණ ගතිය දුරු වෙලා විවර්ණ බවට පත් වෙනවා. දැන් ඒකෙන් අර කලින් වගේ නිලියක් නළුවෙක් මල් පඳුරක් ඒවා දැන් නිරූපණය වෙන්නෙ නැහැ. ඒවා ඔක්කොම බොඳ වෙලා ගිහිල්ලා. දැන් එතකොට මේක දිහා බලාගෙන ඇහැත් ඇරගෙන කටත් ඇරගෙන හිටිය ඒ ප්‍රේක්ෂකයට මොකද වුණේ? එයාගෙ හිතෙත් දැන් එපා වීමක් ඇති වෙනවා. දැන් මෙතෙක් කාලයක් බොහොම කට ඇරගෙන ඒ හිටිය ජවනිකාව දැන් සම්පූර්ණයෙන්ම බොඳ වෙලා ගියා. ඒක මැකිල ගියා.

මෙන්න මෙබඳු තත්ත්වයක් තමයි විරාගී ස්වභාවයක් කියන්නේ. දැන් අපි මේ චිත්‍රය මත තමයි මුළා වෙලා තියෙන්නේ. චිත්‍රයේ තියෙන

සුන්දරත්වය නිසා, චිත්‍රයේ පෙන්වන ඒ විචිත්‍රත්වය නිසා, ඒ ජවනිකාවේ තියෙන විචිත්‍රත්වය නිසා, ආකර්ෂණීය බව නිසා අපි හිත එතන ඇදබැඳගෙන තණ්හාවෙන් මුළා වෙලා අවිද්‍යාවෙන් අන්ධ වෙලා තමයි අපි ආස්වාදයක් වින්දේ. නමුත් එකපාරටම අර වගේ ආලෝකයක් තිරය මතට පතිත වුණහම ඒකෙ තිබ්බව ඒ ජවනිකාව මැකිල යනවා. ප්‍රක්ෂේපණය කරපු ඒ ආලෝක කදම්බය මැකිල යනවා අර පිටින් ආපු බලවත් සුර්යාලෝකය නිසා. එතකොට ඒ පටු ආලෝකය නිෂ්ප්‍රභා වෙලා යනවා. ඉන් එහා ගිය ප්‍රබල ආලෝකයක් ඉස්මතු වෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා අර ඒක බලමින් හිටිය ප්‍රේක්ෂකයගේ හිතේ තිබ්බව ඒ තණ්හාව, අවිද්‍යාව මූලික වෙලා තිබ්බව ඒ රස විදීම නැති වෙලා උදසීන මට්ටමකට, ඒකාකාරිත්වයකට තමයි එයාගෙ හිත පත් වෙන්නේ.

මේ විදිහෙ තත්ත්වයක් යෝගාවචරයෙක් මේ ධාතු කර්මස්ථානයකදීත් අත්දකින්න පුළුවන්. වේදනානුපස්සනාවකදීත් අත්දකින්න පුළුවන්. සමහර වෙලාවට විත්තානුපස්සනාවකදීත් අත්දකින්න පුළුවන්. ඕනෑම නිවැරදි කමටහනක් වඩනවා නම්, නිවැරදි ආකාරයෙන් යෝගාවචරයෙක් විපස්සනාවක් වඩනවා නම්, මේ තත්ත්වය අත්දකින්න පුළුවන්. එතකොට අර චිත්‍රපටිය බලන ප්‍රේක්ෂකයාගේ හිතේ විරාගයක් පහළ වුණා වගේ තමයි දැන් මේ යෝගාවචරයගෙ හිතෙන් විරාගයක් පහළ වෙන්නේ. මොකද, ඉස්සෙල්ල නම් මේ දැකපු දේවල්වල යම් හෝ සතුටක් තිබුණා. ඒ දේවල්වල යම් හෝ විචිත්‍රත්වයක් තිබුණා. ඒවායේ යම් නිරූපණයක් තිබුණා. නමුත් දැන් එබඳු නිරූපණයක් නෑ. ඒ නිරූපණ නැති නිසාම, විචිත්‍රත්වය නැති නිසාම, ඒවායේ රේඛා මැකිල ගිය නිසාම දැන් හිතේ තියෙන්නෙ හරි උදසීනත්වයක්. කම්මැලිකමක්. මේ කම්මැලිකම, උදසීනත්වය පහළ වීම කියන්නෙ එහෙනම් අපි තේරුම්ගන්න තියෙන්නේ මේ භාවනාවේ එක්තරා ලක්ෂණයක්. විපස්සනාවක් නිවැරදිව වඩාගෙන යද්දී පහළ වෙන්න පුළුවන් එක්තරා තත්ත්වයක් තමයි මෙන්න මේ විරාගී ස්වභාවය.

දැන් තවත් පැත්තකින් අපිට තේරුම්ගන්න අවශ්‍යයි මේකෙ තවත් එහාට යද්දී මොකක්ද සිද්ධ වෙන්නේ? ඉතින් ඒ සඳහා මම මතු

කරගන්න උත්සාහවන්න වෙනවා තවත් සූත්‍රයක් - උපය සූත්‍රය බන්ධ සංයුත්තයේ එනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා කුමක් හෝ අරමුණකට ළං වෙලා, කුමක් හෝ අරමුණක් උපාදන කරගෙන, කුමක් හෝ අරමුණක් අල්ලගෙන බදුගෙන, යම් හෝ අරමුණක් තුළට බැසගෙන ඉන්නා තාක් ඒ හිත නිදහස් නෑ. හැබැයි එබඳු අල්ලාගැනීමක්, බදුගැනීමක්, උපාදන කිරීමක්, ළං වීමක්, හේත්තු වීමක් ඒ මොකක්වත් නැත්නම් අන්න එබඳු සිතක් නිදහස් සිතක්. විමුක්ත වූ සිතක්.

උපයෝ හික්ඛවෙ අවිමුනො, අනුපයෝ විමුනො. රූපපයං වා හික්ඛවෙ විඤ්ඤාණං තිට්ඨමානං තිට්ඨය්‍ය රූපාරම්මණං රූපප්පතිට්ඨං නන්දපසෙවනං වුඨ්ඨං විරුඤ්ඤිං වෙපුලුං ආපජේය්‍ය. බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා අපේ විඤ්ඤාණය රූපයක් උපාදන කරගෙන, රූපයක් ළං කරගෙන, රූපයක් අල්ලගෙන, රූපයක් තුළට බැසගෙන තමයි සාමාන්‍යයෙන් ඉන්නේ. එබඳු රූප අරමුණක් එහෙම නම් තියෙනවා. රූපයක් මත පිහිටීමක් තියෙනවා. ඒ රූපයෙන් ලබන යම් කිසි ආස්වාදයක් සතුවක් තියෙනවා. ඒ තුළම තමයි ඒ විඤ්ඤාණය බැහැරගෙන ඉන්නේ, ඒ තුළ තමයි වර්ධනය වෙලා තියෙන්නේ, ඒ තුළ තමයි විපුලත්වයකට පත් වෙන්නේ.

ඉතින් මෙබඳු රූපයකට විඤ්ඤාණය බැහැරගෙන නැත්නම් එහෙම නම් ඔන්න වේදනාවකට බැහැරගන්නවා. මේ කියපු විදිහටම එයා එක්කො වේදනාවක් අල්ලගෙන ඒ තුළට ළං වෙලා, ඒ තුළට බැසගෙන, ඒ තුළ සතුවු වෙලා, ඒ තුළ පිහිටලා, ඊළඟට ඒ තුළම වර්ධනය වෙලා, විපුලත්වයකට පත් වෙලා ජීවත් වෙනවා. ඒ වගේමයි එක්කො සංඥාවක් සම්බන්ධයෙන්. ඒ වගේමයි සංස්කාරයක් සම්බන්ධයෙන්. එතකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ විඤ්ඤාණයක හැසිරීම මේ අන්දමින් කියල දෙනවා - එක්කො රූපයක් අල්ලගෙන, එහෙම නැත්නම් වේදනාවක් අල්ලගෙන, එහෙම නැත්නම් සංඥාවක් අල්ලගෙන, එහෙමත් නැත්නම් සංස්කාරයක් අල්ලගෙන.

බුදුරජාණන් වහන්සේ පවසනවා කවුරු හරි කියනවා නම් දැන් මේ පහළ වෙච්ච, විශේෂයෙන් සකස්වෙච්ච, වැඩිවිච විඤ්ඤාණය

තියෙන්නේ මේ එකක්වත් අල්ලගෙන, ඇසුරු කරගෙන නෙවෙයි කියලා, ඒක වැරදියි. ඒ කියන්නේ රූපයක්, වේදනාවක්, සංඥාවක්, සංස්කාරයක් මත පිහිටන්නෙ නැතිව එයාට වර්ධනය වෙන්න බැහැ එහෙම නම්. හැබැයි අර අපි කලින් කතා කරපු ධාතු කර්මස්ථානයක් වඩන, වේදනා කර්මස්ථානයක් වඩන යෝගාවචරයෙක්ගෙ හිතේ ක්‍රමානුකූලව විරාගයක් පහළ වෙනකොට - අපි හිතමු ධාතු කර්මස්ථානයක් වඩන්නේ. දැන් මේ රූපයට තමයි විඤ්ඤාණය බැහැගෙන තියෙන්නේ. ඒ තුළ තමයි පිහිටාගෙන තියෙන්නේ. ඒකට තමයි ළං වෙලා තියෙන්නේ. ඒ තුළ තමයි හොඳට මුල් බැසගෙන වර්ධනය වෙලා තියෙන්නේ. හැබැයි ඒ රූපයට මොකද වෙන්නේ? නැවත නැවත ඒ කර්මස්ථානය වඩන්න වඩන්න ඒ රූපය එක්තරා අන්දමකින් ගෙවී යාමක්, ක්ෂය වී යාමක්, බොද වී යාමක්, ඒකෙ තිබිවිච විචිත්‍රත්වය මැකී යාමක්, විරංජනයක්, විරාගයක් තමයි දැන් පහළ වෙන්නේ.

දැන් බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා රූපධාතුයා වෙ හිකඩවෙ හිකඩුනො රාගො පභීනො භොති. ඒ රූප ධාතුව කෙරෙහි ඒ යෝගාවචරයගෙ හිතේ තිබිවිච රාගය, බැඳීම, ඇලීම ගැලීම, උපදනය පභීනො භොති - දැන් ඒක නැති වෙලා යනවා. රාගසූ පභානා වොච්ඡ්ජනාරම්මණං පතිට්ඨා විඤ්ඤාණසූ න භොති. හිත පිහිටාගෙන තිබුණෙ ඒ රූපය තුළ. නැත්නම් විඤ්ඤාණය පිහිටාගෙන, බැසගෙන, මුල් බැසගෙන, වර්ධනය වෙලා තිබුණෙ ඒ රූප ධාතුව තුළ. නමුත් දැන් අර ක්‍රමානුකූලව භාවනාවක්, විපස්සනාවක් වැඩීම නිසා ඒ තුළින් විරාගයක් පහළ වෙලා, යථාභූත ඥානදර්ශනය හරහා විරාගයක් පහළ වෙලා, ඇත්ත ඇති සැටියෙන් තේරීම නිසා විරාගයක් පහළ වෙලා, එපා වීමක් නිබ්බිදවක් පහළ වෙලා දැන් මොකද වෙන්නේ? මේ රූපයත් විඤ්ඤාණයත් අතර තිබිවිච ඒ සම්බන්ධතාව ගිලිහෙනවා. පතිට්ඨා විඤ්ඤාණසූ න භොති. දැන් විඤ්ඤාණයට පිහිටන්න විදිහක් නැති වෙනවා.

මේ අන්දමින්ම බුදුරජාණන් වහන්සේ වේදනාව ගැනත් කියනවා. ඒ කියන්නේ වේදනා ධාතුව ගැන විස්තර කරනවා. සංඥව ගැන විස්තර කරනවා. සංස්කාර ගැන විස්තර කරනවා. ඒ කියන්නේ



ඕනෑම පැත්තකින් එතකොට යෝගාවචරයෙකුට පිවිසෙන්න පුළුවන්. පහසුම තැන තමයි රූපය. හැබැයි වේදනානුපස්සනාවක් හරහාත්, චිත්තානුපස්සනාවක් හරහාත්, ධම්මානුපස්සනාවක් හරහාත් මේ දේම සිද්ධ වෙන්න පුළුවන්. දැන් මේ විදිහට යම් කිසි අන්දමකින් කෙනෙක්ගෙ හිතේ ප්‍රඥාවක් වැඩිලා, කෙනෙක්ගෙ හිතේ විපස්සනා නුවණක් දියුණු වෙලා, ඊට පස්සෙ ඒ හරහා නිබ්බිදවක් විරාගයක් පහළ වෙලා තියෙනකොට විඤ්ඤාණයට පිහිටන්න බැරි වුණොත් තං අප්පතිධ්මිතං විඤ්ඤාණං අවිරුණං අනභිසංඛිච්ච විමුක්තං දැන් බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා එබඳු ස්වභාවයක්, එබඳු විඤ්ඤාණ තත්ත්වයක් දැන් පිහිටල නෑ කොහෙවත්. ඒක කොහෙවත් මූලික කරගෙන වර්ධනය වෙලා නෑ. ඕජාවක් ලබාගෙන, තවත් තැනකින් උකහාගෙන වර්ධනය වෙච්ච තත්ත්වයක් නෑ. අනභිසංඛිච්ච විමුක්තං කිසිම සංස්කරණයක් දැන් කරගන්න විදිහක් නෑ. ඒ නිසා දැන් ඒ හිත නිදහස් වෙලා විමුක්තභ්‍යා ධීතං. ඒ නිදහස් වීම නිසා දැන් ඒ හිත නතර වෙලා. ධීතභ්‍යා සන්තුසිතං නතර වීම නිසා තෘප්තිමත් බවක් ඇති වෙලා. සන්තුසිතභ්‍යා න පරිතස්සති ඒ තෘප්තිමත් බව නිසා දැන් එහෙම මෙහෙට දගලන ගතියක්, ඔද වැඩෙන ගතියක්, වික්ෂිප්ත ගතියක් ඒ මොකක්වත් නැහැ. මොකද එතැනම තෘප්තිමත්. එතැනම නතර වෙලා. මේ නතර වෙලා තියෙන්නෙ අරමුණක් තුළ බැහැරගෙන නෙවෙයි. අරමුණු කිසිවක් ඇසුරු නොකර. එහෙම නම් අපි මේ විපස්සනාවෙදි කතා කරන ඒ විරාගය මූලික කරගෙන කෙනෙක්ගෙ හිතේ ඇති වෙන අතහැරීම, නැත්නම් සියලු අරමුණුවලින් හිත නිදහස් වීම එහෙම නම් අර සාමාන්‍ය සමථ කර්මස්ථානයකදී අරමුණක් තුළ දැඩිව බැසගෙන ඒ තුළ නිමග්න වෙලා රාග ආදී කෙලෙස් යටපත් කරගෙන පාලනය කරගෙන ලබන නතර වීම නෙවෙයි. සියල්ල අතහැරීම නිසා සිදු වෙන නතර වීමක්.

ඉතින් එතකොට පින්වත්නි, බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ විරාගය හරහා හිතේ සිද්ධ වෙන පෙරළිය විවිධ අන්දමින් ඉදිරිපත් කරල තියෙනවා. දැන් මං මේ ඉදිරිපත් කළේ එක පැත්තකින් ධාතු කර්මස්ථානය, නැත්නම් වේදනා කර්මස්ථානය මූලික කරගෙන ස්කන්ධ පැත්තෙන් යම් කිසි විග්‍රහයක් කළේ. දැන් ඇතැම් වෙලාවට

බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ තත්ත්වයම ආයතන පැත්තෙන් විස්තර කරනවා. ඇතැම් යෝගාවචරයෙක් ආයතන පැත්තෙන් භාවනාවක් වඩනවා. එයා රූපයක් දකිනකොට එතැන ඒ සිදු වෙන ආයතනවල හැසිරීම ගැන අවධානයෙන් ඉන්නවා. ඇහැ කොහොමද ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ? රූපයක් දැකීම හරහා ඇහේ දැකීමේ ක්‍රියාවලිය කොහොමද පටන්ගන්නේ? ඒ දැකීමේ ක්‍රියාවලිය එතැන එතැන අවසන් වෙන්නෙ කොහොමද? අපි වෙනත් වචනවලින් කියනවා නම් ඇහැක් ඉපදිලා නැති වෙන්නෙ කොහොමද? තවත් නිවැරදිව කියනවා නම් ඒ වඤ්ඤ විඤ්ඤාණයක් හට අරගෙන නැති වෙලා යන්නෙ කොහොමද? කියල ඉතින් ඇතැම් යෝගාවචරයෙක් ඒ ආයතන මූලික කරගෙන ආයතනවල ඇති වීම් නැති වීම් ස්වභාවය දකිමින් භාවනාවක් වඩනවා.

එබඳු අන්දමින්ම එතකොට ශබ්දයක් උපයෝගී කරගෙන කණ, ගඳ සුවඳ උපයෝගී කරගෙන නාසය, රසක් උපයෝගී කරගෙන දිව, ස්පර්ශයක් මූලික කරගෙන කය, යම් සිතුවිල්ලක් මූලික කරගෙන මනස එතැන එතැන කොහොමද දැනුවත් වීමක් දැනගැනීමක් සිද්ධ වෙන්නේ කියල තේරුම්ගනිමින්, යෝගාවචරයෙක් හොඳට ඒ ඒ ආයතනයේ සිහිය පවත්වමින්, එතැන එතැන හොඳට සිහිය පවත්වමින්, මේ ආයතනවල ඇති වීම් නැති වීම් ස්වභාවය දකිමින් වාසය කරනවා. ඉතින් මෙතැනත් අර අපි කලින් ධාතු මනසිකාරයක, වේදනානුපස්සනාවක විස්තර කළා වගේම අවබෝධයක් තමයි දැන් යෝගාවචරයා තුළ සිද්ධ වෙන්නේ. කලින් නම් රූපයක් දැකපු ගමන් ඒ ඔස්සේ යනවා. ඒක ලස්සන රූපයක් නම් ඒ අනුව හිතේ තණ්හාවක් ආසාවක් ඇති කරගන්නවා. අකමැති රූපයක් නම් ඒකත් එක්ක ගැටෙනවා. ඔහොම තත්ත්වයක් තමයි තිබුණේ. නමුත් දැන් එයා එහෙම නෙවෙයි. ඊට වඩා වෙනස් දෘෂ්ටි කෝණයකින් තමයි මේ දිහා බලන්නේ. රූපයක් දැකීම හරහා වඤ්ඤ විඤ්ඤාණය හටගන්නේ කොහොමද? නැත්නම් ඇහේ දැනීමක් හටගන්නේ කොහොමද? ශබ්දයක් ඇසීම නිසා කතේ දැනීමක් හටගන්නේ කොහොමද? මේ වගේ ටිකක් සුඤ්ඤ අන්දමකින් තමයි මෙබඳු භාවනාවක් වඩන්නේ.

දැන් මෙබඳු භාවනාවක් වඩද්දීත් අර අවබෝධය දැන් ඒ යෝගාවචරයා තුළ ඇති වෙනවා. 'මෙතන මේ ඇහේ ක්‍රියාකාරීත්වය

හරිම යුහුසුලුයි. හරිම ක්ෂණභංගුරයි. මේක මේ දිගට තියෙන දැනීමක් නෙවෙයි. දිගට තියෙන පෙනීමක් නෙවෙයි. දිගට තියෙන ඇසීමක් දැනීමක් නෙවෙයි මෙතැන තියෙන්නේ. එතැන එතැන හට අරගෙන වහවහා නිරුද්ධ වී යන ස්වභාවයක් මෙතැන තියෙන්නේ කියල යෝගාවචරයෙක් මේ සංසිද්ධිය තීක්ෂණ නුවණකින්, විනිවිද යන ප්‍රඥවකින් දකින්න දකින්න එයාට මේ සම්පූර්ණ ක්‍රියාකාරිත්වය කෙරෙහි තියෙන්නෙ දැන් උදසිනත්වයක්. දැන් රූපයක් පෙනුණට ඒ ගැන ලොකු ඇල්මක් නැහැ. ශබ්දයක් ඇහුණට ඒ ගැන හඹාගෙන යන ගතියක්, ඒක ඉල්ලන ගතියක්, ඒ තුළ හිත නිමග්න වීමක්, ඒ තුළ බැසගැනීමක් දැන් නැහැ. සමහර වෙලාවට ගඳක් සුවඳක් දැනුණත්, රසක් දැනුණත්, ස්පර්ශයක් දැනුණත්, හිතට යම් සිතුවිල්ලක් ආවත් ඒ කෙරෙහි දැන් එයාගෙ හිතේ තියෙන්නෙ විරාගයක්.

අපි හිතමු එයා සක්මන් භාවනාවක නිරත වෙනවා. එතකොට රූප පේනවා; හැබැයි හිත ඒ ඔස්සේ යන්නෙ නැහැ. ශබ්ද ඇහෙනවා; හැබැයි හිත ඒ ඔස්සේ යන්නෙ නැහැ. ගඳ සුවඳ දනෙනවා; හැබැයි හිත ඒ ඔස්සේ යන්නෙ නැහැ. රස දනෙනවා; හිත ඒ ඔස්සේ යන්නෙ නැහැ. ස්පර්ශ දනෙනවා; හිත ඒ ඔස්සේ යන්නෙ නැහැ. හිතට ලාවට සිතුවිලිත් එනවා; හැබැයි ඒවා එක්ක දිගට යන්නෙ නැහැ. දැන් හිත තියෙනවා විරාගී ස්වභාවයක. ඒ දනෙන කොයි තරම් විචිත්‍ර දෙයක් ඔස්සේ චුණත් දැන් හිත යන්නෙ නැහැ. ඒක දැන් නිකන් එපා වෙව්ව ගතියක්. ඇල් මැරිව්ව ගතියක්. පාට මැකිල ගිය ගතියක්.

දැන් මේ පින්වතුන්ට මේක විස්තර කරද්දි සමහර විට මතක් වෙන්නක් ඇති - ධර්මය ගැන දන්න, සූත්‍ර දේශනා අහල තියෙන පින්වතුන්ට - බුදුරජාණන් වහන්සේ බාහිය දරුවීරිය තාපසතුමාට දීපු අවවාදය.

දිට්ඨො දිට්ඨමත්තං භවිස්සති, සුතෙ සුතමත්තං භවිස්සති,  
මුතෙ මුතමත්තං භවිස්සති, විඤ්ඤතෙ විඤ්ඤතමත්තං භවිස්සති

“දැක්කා නම් දැක්ක මතින් නතර වෙන්න. ඇහුණා නම් ඇහුණ මතින් නතර වෙන්න. දැනුණා නම් දැනුණ මතින් නතර වෙන්න. හිතටත් යමක් ආව නම් එතැනින් නතර වෙන්න”. එතකොට ලොකු

හික්මීමක් මේ ප්‍රකාශ කරන්නේ. ඒ බාහිය දරුවීරිය තාපසතුමාට බොහොම උසස් මට්ටමේ හික්මීමක් මේ ප්‍රකාශ කරන්නේ. අපිට කතා කරන සාමාන්‍ය හික්මීමක් නෙවෙයි. මේ ප්‍රකාශ කරන්නේ බොහොම ගම්හීර මට්ටමක හික්මීමක්. හැබැයි ඉතින් විපස්සනාවක් ක්‍රමානුකූලව වඩන යෝගාවචරයෙක් ඒ ගැඹුරු හික්මීම් මට්ටමට ක්‍රමානුකූලව පත් වෙනවා. දැන් අපි ඒක තමයි ඒ ආයතන පැත්තෙන් විස්තර කළේ. හැබැයි කෙනෙක් ධාතු කර්මස්ථානයක් වඩලා, නැත්නම් වේදනානුපස්සනාවක් වඩලා, නැත්නම් චිත්තානුපස්සනාවක් වඩලත් මේ තත්ත්වයටම පත් වෙනවා. එයත් අපි හිතමු දැන් සක්මන් භාවනාවේ නිරත වෙනවා. එයාටත් රූප ජේතවා; හැබැයි හිත ඒ ඔස්සේ යන්නේ නැහැ. එයාටත් සද්ද ඇහෙනවා; හිත ඒ ඔස්සේ යන්නේ නැහැ. එයාටත් ගඳ සුවඳ දූනෙනවා; හිත ඒ ඔස්සේ යන්නේ නැහැ. එයාටත් රස දූනෙනවා; හිත ඒ ඔස්සේ යන්නේ නැහැ. එයාගේත් පාදය පොළවේ ස්පර්ශ වෙනවා; හැබැයි හිත ඒකට බැසගන්නේ නැහැ. හිතේ ලාවට සිතුවිලි එන්නත් පුළුවන්; හැබැයි ඒක නිකන් මගේ නෙවෙයි වගේ. හිත තියෙනවා උදසීන ගතියක. හිත තියෙනවා ටිකක් ඒකාකාරී ගතියක. හිත තියෙනවා ටිකක් සාමකාමී ගතියක. හිත තියෙනවා ටිකක් නිවුණු ගතියක. හිත තියෙනවා විරාගී ගතියක.

ඉතින් ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා

යඤ්චකුඤ්ච නිරුජ්ඣති රූපසක්කු ච විරජ්ජති,  
සෙ ආයතනෙ වෙදිතබ්බෝ

මහණෙනි, මේ විදිහට මේ ඇහැ නිරුද්ධ වෙලා යනකොට, රූප සංඥවන් මැකිල යනකොට තමන් හඳුනාගන්නවද යම් ආයතනයක්? කන නිරුද්ධ වෙලා යනකොට, සද්ද මැකිල යනකොට, සද්ද සංඥවන් මැකිල යනකොට තමන්ට පුළුවන්ද හඳුනාගන්න ආයතනයක්? නාසය නිරුද්ධ වෙලා යනකොට, ගඳ සුවඳ මැකිල යනකොට, ඒවායේ රස මැකිල යනකොට පුළුවන්ද හඳුනාගන්න

ආයතනයක්? දිව නිරුද්ධ වෙලා යනකොට, රස සංඥ මැකිල යනකොට, විරංජනය වෙලා යනකොට පුළුවන්ද හඳුනාගන්න ආයතනයක්? කය නිරුද්ධ වෙලා යනකොට, ස්පර්ශ මැකිල යනකොට, විරංජනය වෙලා යනකොට පුළුවන්ද හඳුනාගන්න ආයතනයක්? ඒ තියා,

**යථ මනෝ ච නිරුජ්ඣති ධම්මසඤ්ඤා ච විරජ්ජති  
සෙ ආයතනෙ වෙදිතඛෙති**

මනසත් නිරුද්ධ වෙලා යනකොට, මනසට එන විවිධ අරමුණුත් මැකිලා, ඒ සංඥ හැලිලා, හිත හිස් වෙලා යනකොට පුළුවන්ද හඳුනාගන්න ආයතනයක්?

දැන් බුදුරජාණන් වහන්සේ හරිම ප්‍රහේලිකා ස්වරූපයේ, අභියෝග ස්වරූපයේ ආයතනයක් තමයි මේ කියල දෙන්නේ. ඉතින් මේ ප්‍රකාශය කරල බුදුරජාණන් වහන්සේ නැගිටල යනවා. ඊට පස්සෙ ඉතින් දැන් ඒක අහගෙන හිටිය හික්ෂුන් වහන්සේලාට හරි ප්‍රශ්නයක් මොකක්ද මේ කිව්වෙ කියලා. පස්සෙ ඇවිටිලි කරලා ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේගෙන් තමයි අහගන්නේ. ඉතින් එතකොට ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ කියනවා, සළායතනනිරෝධං ඛො එතං ආචුසො භගවතා සන්ධාය භාසිතං 'මය බුදුරජාණන් වහන්සේ කියල තියෙන්නේ සළායතන නිරෝධය ගැන' කියල තමයි ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ විචරණය දෙන්නේ. කෙසේ නමුත්, මෙතන අපිට තේරෙනවා දැන් එතකොට රූප සංඥ මැකිල ගියහම ඇහැ අර කලින් වගේ ඒවා අල්ලගෙන, ඒවා බලබලා, ඒවායින් කතන්දර ගොතගොතා ඉන්නෙ නැති මට්ටමක්. සද්ද සංඥ මැකිල ගිහිල්ලා කන ඒවා අල්ලගෙන කතන්දර ගොතගොතා ඉන්නෙ නැති මට්ටමක්. ගන්ධ සංඥ, රස, ස්පර්ශ, සිතුවිලි මේ ඔක්කොම මැකිල ගිහිල්ලා දැන් ඒ එකක්වත් අල්ලං හිත කතන්දර ගොතන්නෙ නැති මට්ටමක්. හිතේ නතර වෙච්චි මට්ටමක්. විරාගී මට්ටමක්. එහෙම නම් මෙන්න මේ ස්වභාවය යෝගාවචරයෙක් හඳුනාගන්න උත්සාහවන්න විය යුතුයි. ඒක අපි හිතුවොත් 'මේක මහා කම්මැලි එකක්. මේකෙ නෑ කිසි රසයක්. මෙතෙන්දී මං වෙන මොකක් හරි කරන්න ඕනෑ. දැන් සක්මන නවත්තලා පර්යංකයට ගිහිල්ලා ආයි පිම්බීම හැකිලීම බලන්න ඕනෑ'.

නැත්නම් 'පිම්බීම හැකිළීම බලබලා හිටියා. ධාතු කර්මස්ථානය වඩවඩා හිටියා. එතකොට දැන් මේ විරාගී තත්ත්වයක් පහළ වුණා. දැන් නම් මහා කම්මැලියි. ඒ නිසා මං දැන් නැගිටල සක්මනට යන්න ඕනෑ. පොතක් පතක් බලන්න ඕනෑ. බණක් අහන්න ඕනෑ' කියල හිතුවොත් ඒ කියන්නෙ අපි කර්මස්ථානය නිවැරදිව තේරුම් අරන් නෑ. ඉතින් එතකොට මේ විරාග සංඥව කියන එක ටිකක් තීරණාත්මක මට්ටමක්. ඒක මේ දැකල දැකල එපා වීමම නෙවෙයි. රාගය නැති වීමමත් නෙවෙයි. රාගයෙන් තොර හිතම කියන එකක් නෙවෙයි. මෙතන මේ කර්මස්ථානයක් තුළ හිත නැවත නැවත හැසිරවීම හරහා ඒ කර්මස්ථානය මූලික කරගත්ත ඒ ධාතු ස්වභාවයේ යථා තත්ත්වය වැටහීම හරහා - රූප කර්මස්ථානයක් නම් ඒ හරහා අවබෝධයක් ඇති වෙලා. වේදනාවක් නම් ඒ හරහා අවබෝධයක් ඇති වෙලා. චිත්තානුපස්සනාවක්, ධම්මානුපස්සනාවක් නම් ඒ හරහා අවබෝධයක් ඇති වෙලා. එහෙම නම් අර ප්‍රඥව නිසා ඇති වෙච්ච විරාගයක්. තවත් වචනවලින් කියනවා නම් ප්‍රඥ, ආලෝකය නිසා පහළ වෙච්ච විරාගයක්.

දැන් මේ පින්වතුන්ට මතක ඇති අර කටුකුරුන්දේ ස්වාමීන් වහන්සේ දීපු උපමාවේ චිත්‍රපටි ශාලාවේ දෙර කවුළු විවර කළාට පස්සෙ තමයි ප්‍රබල සූර්යාලෝකය අර තිරය මතට පතිත වුණේ. ඒ ආලෝකය නිසා තමයි අර පටු ආලෝකයක් මතින් නිරූපණය වෙලා තිබිච්ච ඒ ජවනිකාව මැකිල ගියේ. ඒක විරංජනය වෙලා ගියේ. ඉතින් ඒ තුළ නිමග්න වෙලා, ඒ ජවනිකාවේ මුළා වෙලා හිටිය ප්‍රේක්ෂකයාගෙ හිතේ ඒ විරාගයක් එපා වීමක් පහළ වුණේ. එහෙම නම් අපේ හිතෙන් අවිද්‍යා අන්ධකාරය අයින් වෙලා ප්‍රඥ, ආලෝකයක් පහළ වුණාම තමයි මේ බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නන විරාගය පහළ වෙන්නේ. එහෙනම් අපි ප්‍රඥ, ආලෝකය උපදවාගන්න, අවිද්‍යා අන්ධකාරය දුරු කරගන්න උත්සාහවත්ත විය යුතුයි. එහෙම නම් අවිද්‍යා අන්ධකාරය ටික ටික දුරු වෙන මට්ටමකදී, ප්‍රඥ, ආලෝකයක් අපි තුළ වැඩෙන මට්ටමකදී අපේ හිතේ පහළ වෙන්නේ විරාගී ස්වභාවයක්. අපේ හිතේ තියෙන්නෙ එහෙනම් කාමච්ඡන්දය දුරු වෙලා යම් පමණකට හෝ යටපත් වෙලා, ඒ වෙනුවට ඒකාකාරී ගතියක්, සරල ගතියක්,

සැහැල්ලු ගතියක්, සාමකාමී ගතියක්, දේවල් ඔස්සේ යන්නේ නැති ගතියක්, නතර වෙච්ච ගතියක් තමයි යෝගාවචරයෙක් අත්දකින්නේ.

මේ විරාග සංඥාව බුදුරජාණන් වහන්සේ ගිරිමානන්ද සූත්‍රයේ මතු කරල දීල තියෙනවා. මේ තත්ත්වය කෙනෙක් තව තව වර්ධනය කිරීම හරහා තවත් එහාට එයාට යන්න පුළුවන්. එක්තරා අවස්ථාවකදී රාධ කියලා ස්වාමීන් වහන්සේ නමක් අහනවා 'එතකොට මේ විරාගය කුමක් පිණිසද?' කියලා. ඉතින් ඒ වෙලාවෙදී බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා විරාගො ඛො රාධ විමුක්තඥො. මේ රාධ කියන ස්වාමීන් වහන්සේට බුදුරජාණන් වහන්සේ උත්තර දෙනවා, 'රාධ, මේ විරාගය කියන එක විමුක්තිය පිණිසයි'. දැන් පින්වන්නි, අපිට මෙහෙම සරලව තේරුම්ගන්න පුළුවන්. අපි යම් කිසි කෙනෙක් කෙරෙහි ඇලිල බැඳිල වාසය කරන්නේ, එයා කෙරෙහි ලොකු ඇල්මක් තියෙන්නේ, ලොකු ප්‍රේමයක් ආලයක් තියෙන්නේ ඉතින් එයාගෙන් අපි ලොකු සතුටක් බලාපොරොත්තු වෙනවා. එයා මං කියන දේ අහයි කියල හිතනවා. එයාගෙන් ලොකු ආස්වාදයක් මට ලැබෙයි කියල හිතනවා. එයා නිසා මම සතුටු වෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා මම එයාට ඇලිල බැඳිල වාසය කරනවා. මේ බුදුරජාණන් වහන්සේම දෙන උපමාවක්. එක්තරා පුරුෂයෙක් ඉන්නවලු ඒ පුරුෂයා යම් කිසි කාන්තාවකට ආලය කරනවා. ඒ නිසා එයාගෙ හිතේ නිතරම ඒ කාන්තාව ගැන විවිධාකාර රූප මැවෙනවා. එයා ගැන හිතෙනවා. හැබැයි මේ පුරුෂයා දකිනවලු මේ කාන්තාව තවත් මනුස්සයෙක් ඇසුරු කරනවා. තවත් මනුස්සයෙක් එක්ක ඉගිබිගි පානවා දකිනවා. උකුළු මුකුළු කරනවා දකිනවා. එතකොට මේ පුරුෂයාගෙ හිතේ සතුටක්ද දුකක්ද පහළ වෙන්නේ? කියල බුදුරජාණන් වහන්සේ හික්ෂුන් වහන්සේලාගෙන් අහනවා. ඉතින් එතකොට හික්ෂුන් වහන්සේලා කියනවා 'ස්වාමීනී, ලොකු දුකක්, කලකිරීමක්, පසුතැවීමක්, අපේක්ෂා හංගත්වයක්, බලාපොරොත්තු කඩ වීමක් තමයි දැන් මේ මනුස්සයාගෙ හිතේ පහළ වෙන්නේ'. මොකද, මේ මනුස්සයා ඉතින් පණඇරගෙන ආලය කරපු කාන්තාව තමයි දැන් මේ වෙන පුරුෂයෙක් එක්ක කතා බහ කර කර ඔච්චම් කර කර ඉන්නේ.

බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා මේ පුරුෂයා එයාගෙ හිතේ මේ කාන්තාව කෙරෙහි තිබිච්ච ඇල්ම අයින් කරගත්තොත් - අපි හිතමු

ඉතින් එයා එක්කො මෙයාගෙම බිරිඳ නම් දික්කසාද කරල දුම්මා, නැත්නම් මෙයාගෙ පෙම්වතිය නම් අතහැරල දුම්මා. දැන් ඉතින් මෙයාගෙ හිතේ අරයා ගැන හැඟීමක් නෑ. දැන් ඒ සම්බන්ධය ඉවරයි. ඊට පස්සෙ අවස්ථාවකදි අපි හිතමු ඉතින් අවුරුදු ගානකට පස්සෙ, නැත්නම් මාස ගානකට පස්සෙ මේ තැනැත්තම දකිනවා අර කාන්තාව වෙනත් පුරුෂයෙක් එක්ක කතා බහ කරනවා, විහිලු කරනවා. ඊට පස්සෙ බුදුරජාණන් වහන්සේ අහනවා දැන් එතකොට මෙයාගෙ හිතේ අර කලින් වගේ දුකක්, සන්තාපයක්, බලාපොරොත්තු කඩ වීමක්, අපේක්ෂා භංගත්වයක් පහළ වෙනවද? ඉතින් හික්ෂුන් වහන්සේලා කියනවා 'නැහැ ස්වාමීනි' කියලා. ඇයි මහණෙනි, දැන් ඉතින් ඇල්මක් නැහැ නේ. දැන් මේ මගේ බිරිඳ, මේ මගේ පෙම්වතිය කියල එහෙම හිතන්නෙ නෑ. දැන් එයා තවත් නිකන් කාන්තාවක් පමණයි. ඉතින් මේ අහක යන කවුරුත් කාන්තාවක් තවත් යම් කිසි පුරුෂයෙක් එක්ක කතා බහ කර කර විහිලු කර කර හිටියා කියල ඉතින් කෙනෙක්ගෙ හිතේ අපේක්ෂා භංගත්වයක්, දුකක්, වේදනාවක් පහළ වෙන්නෙ නැහැ නෙ.

එතකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ කියන්නේ එහෙම නම් මෙන්න මේ තැනැත්තගෙ හිතේ නිදහසක් දැන් ඇති වෙලා තියෙන්නේ. කලින් නම් අර කාන්තාව අර විදිහට හැසිරෙනවා දකපු ගමන් හිතේ ඇති චුණේ දුකක්. අපේක්ෂා භංගත්වයක්. බලාපොරොත්තු බිඳ වැටීමක්. නැත්නම් තමන්ට වංචා කළා කියල ද්වේෂයක්. නමුත් දැන් එහෙම මොකක්වත් නැහැ. දැන් එයාගෙ හිතේ තියෙන්නෙ සාමාන්‍ය නිදහස් සාමකාමී ස්වභාවයමයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන මෙබඳු විරාගයක් කෙනෙක්ගෙ හිතේ පහළ වුණහම ඒ හරහා එහෙම නම් ඒ තැනැත්තා අත්දකින්නෙ නිදහසක්. අරමුණක් තුළ එල්බගැනීමක් වෙනුවට අරමුණෙන් ඉවත් වීමක්. අරමුණෙන් නිදහස් වීමක්. ඒක රූපස්කන්ධයක් වෙන්න පුළුවන්, වේදනාස්කන්ධයක් වෙන්න පුළුවන්, සංඥස්කන්ධයක් වෙන්න පුළුවන්, සංස්කාරස්කන්ධයක් වෙන්න පුළුවන්. ඒ කිසිම ස්කන්ධයක් ඇසුරු නොකරන ස්වභාවයක් තමයි එහෙම නම් ඒ විඤ්ඤාණ ස්වභාවයේ තියෙන්නේ.



අන්ත එබඳු තත්ත්වයක් තමයි එහෙත් මේ විස්තර කරන විරාග සංඥාවක ගැඹුරින් බුදුරජාණන් වහන්සේ විස්තර කරන්නේ. එබඳු ගැඹුරු විරාග සංඥාවක් අපි තුළත් ක්‍රමානුකූලව දියුණු කරගන්න, ඒ තුළින් අපේ හිතෙන් නිදහසක් ඇති කරගන්න එහෙම නම් අපිත් උත්සාහවත්ත වෙමු. ඒ සඳහා මග පෙන්වීමක් දිරි ගැන්වීමක් අද දින ධර්ම දේශනාවෙන් සිදු වේවා කියල ප්‍රාර්ථනා කරමින්, අද ධර්ම දේශනාව අවසන් කරනවා.

සියලුදෙනාටම තෙරුවන් සරණයි !

## 7 | නිරෝධසඤ්ඤා

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සමා සමුද්ධස්ස

කතමාවානඤ, නිරෝධසඤ්ඤා? ඉධානඤ භික්ඛු අරඤ්ඤාගතො වා රුක්ඛමූලගතො වා සුඤ්ඤාගාරගතො වා ඉති පටිසඤ්චිකති. එතං සන්තං එතං පණිතං යදිදං සබ්බසංඛාරසමථො සබ්බපටිපටිනිස්සගො තණ්හකියො නිරොධො නිබ්බානන්ති. අයං වුච්චතානඤ නිරෝධසඤ්ඤානී'ති.

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, අපි 37 වන දුරස්ථ භාවනා වැඩසටහන සඳහා මාතෘකාව සපයාගත්තේ අංගුත්තර නිකායේ දසක නිපාතයේ එන ගිරිමානන්ද සූත්‍රයෙන්. ගිරිමානන්ද කියන ස්වාමීන් වහන්සේ එක්තරා අවස්ථාවක බොහොම අසාධ්‍යව ගිලන්ව වැඩ වාසය කරන මොහොතකදී ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ ඒ බව බුදුරජාණන් වහන්සේට දන්වනවා. ගිරිමානන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ කෙරෙහි අනුකම්පාවෙන් ඒ ස්වාමීන් වහන්සේව දකින්න වැඩම කරන්න කියලා ආරාධනා කරනවා. ඉතින් ඒ අවස්ථාවෙදී බුදුරජාණන් වහන්සේ ගිරිමානන්ද ස්වාමීන් වහන්සේව දකින්න වැඩම කරන්නේ නැතිව ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේට දස සංඥවන් උගන්වනවා. උගන්වලා ඉවර වෙලා ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේට උපදෙස් දෙනවා මේ දස සංඥා ගිරිමානන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ ගාවට ගිහිල්ලා දේශනා කරන්න. ඒ දේශනාව අනුව හිත යොදන ගිරිමානන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ විත්ත ශක්තිය ඇති කරගෙන සම්පූර්ණයෙන්ම කායික සුවපත් භාවයට පත් වෙනවා නිරෝගි වෙනවා කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳහන්

කරනවා. ඉතින් ඒ ආකාරයෙන්ම ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ කරනවා. එතකොට ගිරිමානන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ සුවපත් වෙනවා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ ඉදිරිපත් කරපු දස සංඥ මොනවාද කියන කාරණාව තමයි එතෙක්දී අපිට ඉතාම වැදගත් වෙන්නේ. ඒ දස සංඥ ගැන අපි දැන් පියවරෙන් පියවර එක එක විස්තර කරගෙන යනවා. ඊයේ අපි විරාග සංඥාව ගැන ශක්ති පමණින් සාකච්ඡා කළා. අද අපි නිරෝධ සංඥාවට පැමිණිලා තියෙනවා. නිරෝධ සංඥාව ගැන බුදුරජාණන් වහන්සේ කරන විග්‍රහය අපි ඊයේ මතක් කරපු අති පූජනීය කටුකුරුන්දේ ඤාණනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේගේ චිත්‍රපටි උපමාවෙන් පටන්ගන්න එක මං හිතනවා අපි කාටත් පහසු වෙයි කියලා. අපි ඊයේ මතක් කරගත්තා උන්වහන්සේ ඉදිරිපත් කරන බොහොම සිත් ගන්නාසුලු උපමාවක්. යම් කිසි කෙනෙක් චිත්‍රපටියක් බලන්න ගිහිල්ලා ඒ චිත්‍රපටි ශාලාවේ වාඩි වෙලා ඉන්නකොට ඉතින් හාත්පස කළුවරයි. දැන් මේක දහවල් කාලයේ පෙන්නන චිත්‍රපටියක්. ඒ නිසා හාත්පස කළුවර කරන්න අවශ්‍යයි. දෙරවල් ජනෙල් සියල්ල වහලා ඊට පස්සේ තමයි ඒ සම්පූර්ණ කළුවර පසුබිමක ඇතින් එන ආලෝක කදම්බයක් ඒ සුදු පාට තිරයක් මත පතිත කරන්නේ. ඉතින් එතකොට තමයි ඒ ආලෝක කදම්බය හරහා ඒ තිරය ප්‍රකාශ වෙන්නේ. තිරයක් තියෙන බව ඕනෑ නම් කෙනෙක් හඳුනාගන්නේ. හැබැයි ඊට වඩා ඒ තිරය මත නිරූපණය වෙන යම් කිසි ප්‍රතිබිම්බයක්, යම් කිසි ජවනිකාවක් තමයි ඇත්තටම මේ චිත්‍රපටියට ප්‍රස්තුතය වෙන්නේ. ඉතින් ප්‍රේක්ෂකයා එයාගේ තියෙන උනන්දුව නිසා, එයාගේ තියෙන තණ්හාව නිසා, අවිද්‍යාව නිසා අර චිත්‍රපටියට එයා දැන් පෙම් බඳිනවා. ඒ චිත්‍රපටියේ තියෙන ජවනිකාව තුළ එයා දැන් ජීවත් වෙනවා. ඒ චිත්‍රපටියේ නළුවෙක් ඉන්නවා නිසා කියක් ඉන්නවා. ඉතින් නළුවෙක් නිසා කියක් කියලවත් අපිට ඒ වෙලාවේ මතක නැහැ. ඒ සිද්ධිය ඇත්ත වෙලා තමයි අපිට තියෙන්නේ. පෙම්වතුන් යුවලක් ඉන්නවා. ඉතින් ඒ දෙන්නා බොහොම සතුටින් ගීත ගයමින් විනෝද වෙමින් කාලය ගත කරනවා. අපිත් සතුටින් ඇහැත් ඇරගෙන කටත් ඇරගෙන බලාගෙන ඉන්නවා. ඔය වගේ විවිධ රූප රාමු එකින් එක එකින් එක දිගහැරෙනවා. අපිත් ඒ එක එක රූප රාමු කලින් එකට සම්බන්ධ කර

කර සම්බන්ධ කර කර, ඒ තණ්හා ලාටුවෙන් අලව අලවා, දිගින් දිගට කතන්දරයක් අපේ හිත ඇතුළේ ගොතාගෙන අපි ඒ චිත්‍රපටියෙන් නිරූපණය කරන ලෝකය තුළ නිමග්න වෙනවා. එතකොට ඉතින් අපිට ලොකු රස වින්දනයක් ආස්වාදයක් ලබන්න පුළුවන්. ඉතින් ඕක තමයි සාමාන්‍ය චිත්‍රපටියක ස්වභාවය. අපිට චිත්‍රපටියක් බව අමතක වෙච්ච තරමට ඒකේ රසාස්වාදයක් තියෙනවා. ඉතින් එතකොට තමයි අර ඒක හදපු කෙනාට නළු නිළියන්ට තැගිබෝග දෙන්නේ, ප්‍රශංසා කරන්නේ, සම්මාන දෙන්නේ. මොකද, ඒක ඒ තරම් බොරුව ඇත්ත වගේ පෙන්නල තියෙනවා. තාත්ත්විකව පෙන්නල තියෙනවා.

දැන් මේ ප්‍රේක්ෂකයා මේ චිත්‍රපටිය නරඹමින් ඉන්න අවස්ථාවෙදී අපි හිතමු එයා හොඳ ප්‍රේම ජවනිකාවක් බලබලා තමයි හිටියේ. ඉතින් හරිම ලස්සනයි. ඒ දෙන්න සිප වැළඳගන්නවා. මේ ප්‍රේක්ෂකයන් ඒක දිහා බලාගෙන ඉන්නවා. එහෙම ඉන්නකොට එක වෙලාවක මේ ප්‍රේක්ෂකාගාරයේ දෙරවල් ජනෙල් ඔක්කොම විවෘත වුණා මොකක් හෝ හේතුවකට. ඉතින් එතකොට මේ දහවලේ පෙන්නපු චිත්‍රපටියක් නිසා ඒ සුර්යාලෝකය ඇවිල්ලා මේ චිත්‍රපටිය පෙන්නන තිරය මත පතිත වුණා. සුර්යාලෝකය බොහොම ප්‍රබලයි. අර ලයිට් එකෙන් ආපු ආලෝක කදම්බයට වඩා බොහොම ප්‍රබලයි සුර්යාලෝකය. එතකොට සුර්යාලෝකය විසින් අර Projector එකෙන් ආපු ඒ ආලෝක කදම්බය යටපත් කරගෙන ඔන්න දැන් ආලෝක ධාරාවක් තිරය මතට පතිත වුණා. එහෙම පතිත වීමත් එක්ක මොකද වුණේ? අර ජවනිකාව එහෙමම බොඳ වී ගෙන ගියා. පෙම්වතුන් ඔවුනොවුන් සිප වැළඳගෙන බොහොම ආකර්ෂණීය ජවනිකාවක් තමයි තිබුණේ. ඒක තමයි අර ප්‍රේක්ෂකයා බොහොම රස විඳිමින් තණ්හාවෙන් අවිද්‍යාවෙන් මුළා වෙලා ඒ ගැන මුසපත් වෙලා හිටියේ. ඒ වෙලාවේ අර වගේ ප්‍රබල ආලෝක කදම්බයක් (සුර්යාලෝකයක්) මේ තිරය මත පතිත වුණහම දැන් අර පෙන්න පෙන්න හිටිය ජවනිකාව බොඳ වෙලා ගියා. ඒක නීරස වෙලා ගියා. ඒකේ තිබිච්ච වෛර්ණ බව නැති වෙලා, විවර්ණ වෙලා, ඒක නැති වී ගියා.

දැන් මෙතෙක්දී ප්‍රේක්ෂකයාගේ හිතේ ඇති වෙන පෙරළිය දැන් අපි පොඩ්ඩක් හිතල බැලුවොත්, එතැනදී ප්‍රේක්ෂකයා හදගෙන හිටිය

ඒ විවිධාකාර සංස්කරණ - එයා මෙතෙක් වෙලාවක් ඒ චිත්‍රපටිය ගොඩනගාගෙන ආවෙ එයාගෙ හිතේ. විවිධ අන්දමින් කලින් කලින් පෙන්නපු විවිධ ජවනිකා එකට එකට අලව අලවා, ඒවා හොඳට සංස්කරණය කරලා, ඒවාට තමන්ගෙ තියෙන රුචි අරුචිකම් මිශ්‍ර කරලා ලොකු කතාවක් හදාගෙන තමයි එයා හිටියේ. ඒ චිත්‍රපටි ලෝකෙ, ඒ ප්‍රේම ලෝකෙ අතරමං වෙලා තමයි එයා හිටියේ. දැන් අර ආලෝක කදම්බය වැටුණු ගමන් ඒ කරපු සංස්කරණ සියල්ල ඔන්න එකපාරටම සමනය වුණා. දැන් එහාට යන්න විදිහක් නෑ. මොකද, ඒ සංස්කරණ ඔක්කොම බොඳ වෙලා ගියා. සංස්කරණ සමථයකට පත් වුණා. සංස්කරණ එහෙම්ම සමනය වුණා. මෙතෙක් වෙලා හිතහිතා, හිතින් උපකල්පනය කර කර, අනාගතේට හිතහිතා, අතීතයට හිතහිතා දැන් මේ ලොකු ජවනිකාවක් හිතින් පොහොර දමදමා පොහොර දමදමා තමයි හිටියේ. ඉතින් ඒ ටික ඔක්කොම සමනය වුණා.

ඊළඟට මෙයා ඒ ඒ ජවනිකාවලට දීපු වටිනාකම්, ඊළඟට ඒවායේ තිබිච්ච සුභ අසුභ ස්වභාව, ඒවායේ තියෙන ආස්වාදය, මේ කියපු දේවලුත් ඔක්කොම අත්හරින්න සිද්ධ වුණා. ඊට පස්සෙ දැන් මේවා ඔක්කොම අලෝගෙන කියාගෙන ඒ තුළ බැඳීගෙන ආකර්ෂණය වෙලා තිබිච්ච ඒ උපාදාන කරන ස්වභාවය, ඒ ගැන තිබිච්ච ලොකු ආසාව අන්න ඒකත් ක්ෂය වෙලා ගියා. දැන් කිසි ආසාවක් නැහැ. දැන් තියෙන්නෙ නිකම්ම නිකත් අර බොඳ වෙච්ච ජවනිකාවක්. ඒක නිකත් හරියට නිරූපණය වෙන්නෙ නැහැ. ඔක්කොම ඉරි මැකිල ගිහිල්ලා. ඒ ජවනිකාව විරංජනය වෙලා. අපි මේක උපමාවට ගත්තාම එතැන තියෙන්නෙ අන්න විරාගයක්. ඊළඟට දැන් මෙයාගෙ හිතේ ගොඩනැගිගෙන ආව අර චිත්‍රපටිය එහෙම්ම දැන් නතර වෙලා. අපි මේක උපමාවට ගත්තාම නතර වීම කියන්නෙ නිරෝධයක්. දැන් තව දුරටත් මෙයාට අර චිත්‍රපටිය ගොඩනගන්න විදිහක් නැහැ. ඒ අවිද්‍යා අන්ධකාරය දැන් ක්‍රියාත්මක වෙන්න විදිහක් නැහැ. මොකද, දැන් සුර්යාලෝකයක් තිරය මතට පතිත වෙලා. දැන් එහෙනම් ඒ චිත්‍රපටිය, ඒ හිතින් හදගත්ත මනෝ ලෝකය, ප්‍රේම ලෝකය ඔන්න එහෙම්මම දැන් නතර වෙලා. එතකොට එයාගෙ හිතේ ඒ චිත්‍රපටිය මූලික කරගෙන ඇති වෙලා තිබුණා නම් යම් කිසි ලොකු මුළා වීමක්, නැත්නම් ලොකු

සතුටක්, නැත්නම් ලොකු තණ්හාවක්, නැත්නම් ඒ හා සම්බන්ධ රාගයක්, ඒ හා සම්බන්ධ දූවීමක්, ඒ සියල්ලත් දැන් ඔක්කෝම නිව්ලා ගියා.

දැන් පින්වත්නි, මේ උපමාව හරිම ලස්සනයි මේ විපස්සනාවක් වඩන යෝගාවචරයෙකුගෙ හිතේ ඒ අවිද්‍යා අන්ධකාරය යටපත් කරගෙන ප්‍රඥ ආලෝකයක් මතු වෙනකොට ඇති වෙන ඒ පරිවර්තනය තේරුම්ගන්න. ඉතින් අපි මෙතෙන්දී උපකාරයක් පිණිස අපි වඩන භාවනාවක්ම ඉදිරියට අර ගමු. එතකොට මේ කාරණාව විස්තර කරන්න ටිකක් පහසුයි. ඊයේ කායානුපස්සනාවේ එන ධාතු මනසිකාරයක් මුල් කරගෙන අපි ඒ විරාග සංඥව ගැන විස්තර කළා. අපි ඒකම ටිකක් තව දුරටත් ගත්තොත් - දැන් ඒ යෝගාවචරයෙක් කයේ තියෙන විවිධ ධාතු ලක්ෂණ නිරීක්ෂණය කර කර ඒවායේ යථා ස්වභාවය තේරුම්ගනිමින් කාලය ගත කරනවා. එයාට පස්වි ධාතුවක ලක්ෂණ දැන් හොඳට හඳුනාගන්න පුළුවන්. ආපෝ ධාතුවක ලක්ෂණ, තේජෝ ධාතුවක ලක්ෂණ, වායෝ ධාතුවක ලක්ෂණ හොඳට දැන් හඳුනාගන්න පුළුවන්. දැන් එයා හොඳට ඒ ගැන සිහිය යොදලා, එයාගෙ අවධානය යොමු කරලා, ඒකාග්‍රතාව පවත්වමින් එතන එතන ඒ මතු වෙන මතු වෙන විවිධ ධාතු ලක්ෂණ බලමින් වාසය කරනවා. දැන් මෙහෙම වාසය කරන්න වාසය කරන්න ඒවායේ එක එක පැතිකඩ එතකොට මෙයාට තේරෙන්න පටන්ගන්නවා - මේවා තමන්ගෙ පාලනයෙන් තොර බව; ඒවා තමන්ගෙ වසඟයෙහි පවත්වන්න බැරි බව; මේවා බොහොම ක්ෂණභංගුර ස්වභාවයන් බව; යුහුසුලුවම ඇති වෙලා නැති වෙලා යන බව; තමන්ගෙයි කියල හිතාගන්න මේ කය මෙබඳු ධාතු ස්වභාවයන්ගෙන් සකස් වෙලා තියෙන බව; මේ කය සකස් වෙලා තියෙන්නෙ මෙබඳු ධාතු ස්වභාවයකින් නම් එබඳු තත්ත්වයකින් දිගුකාලීනව, නැත්නම් දිගට පවත්වන්න පුළුවන් සැපයක් ලබන්න බැරි බව.

මේ වගේ විවිධ පැතිවලින් දැන් මේ යෝගාවචරයා තුළ නුවණක් අවදි වෙන්න පටන්ගන්නවා. ඒත් එක්කම සමහර වෙලාවට එයාට පුළුවන් වෙනවා 'මෙබඳුම ස්වභාවයක් තමයි මේ එළියෙන් තියෙන්නේ. මේ එළියේ ඉන්න අයගේ කයවලත් තියෙන්නෙ, එළියෙ

තියෙන දේවල්වලත් තියෙන්නෙ මෙබඳුම ස්වභාවයක් කියලා තමන් කියල කියාගත්ත මේ කයත්, අනුන් කියල කියාගත්ත අනුන්ගෙ කයත්, දේවල් කියල කියාගත්ත බාහිර තියෙන භෞතික ලෝකයත් මේ සියල්ල දෑත් ටිකක් සම වෙලා, මේ ඇතුළත බාහිර හේදය සමනයට පත් වෙලා, ඒවා ඔක්කෝම එකම ධාතු ස්වභාවයක් බවට දෑත් යෝගාවචරයගෙ හිතේ ටික ටික පත් වෙනවා. දෑත් සියල්ල සම වීමක්, ඒ තිබිවිච විචිත්‍රත්වය මැකී යාමක්, ඊළඟට ඒව ගැන දීපු හැඩතල අයිත් වීමක්, ඒවා හා සම්බන්ධයෙන් ගොඩනගාගෙන තිබිවිච සංඥ මැකී යාමක් දෑත් යෝගාවචරයා තුළ සිද්ධ වෙනවා.

දෑත් මෙහෙම තව දුරටත් කරගෙන යනකොට අපි විස්තර කළා විඤ්ඤාණයක් සාමාන්‍යයෙන් මුල් බැසගන්නේ, වර්ධනය වෙන්නේ, හොඳට අතු ඉති පැතිරිලා වැඩෙන්නේ, හොඳට පිහිටන්නේ එක්කො රූපයක, එක්කො වේදනාවක, එක්කො සංඥවක, එක්කො සංස්කාරයක කියලා. රූප රාශියක, වේදනා රාශියක, සංඥ රාශියක, සංස්කාර රාශියක ඔය විදිහට වැඩෙමින්, විපුලත්වයකට පත් වෙමින්, මුල් බැසගනිමින්, පිහිටමින් තමයි විඤ්ඤාණයක් දිගට දිගට යන ගතියක් තියෙන්නේ. එතන එතන හටගනිමින් නිරුද්ධ වෙන ස්වභාවයක් විඤ්ඤාණයේ තියෙනවා. හැබැයි එතන එතන හටගැනීම සඳහා, වැඩීම සඳහා, වර්ධනය සඳහා, එයාගෙ පැවැත්ම සඳහා උවමනා කරන පෝෂණය, පසුබිම, ක්ෂේත්‍රය මේ රූපස්කන්ධයකින්, වේදනාස්කන්ධයකින්, සංඥස්කන්ධයකින්, සංස්කාරස්කන්ධයකින් ලැබෙනවා. රූප කර්මස්ථානයක් වඩමින් හොඳට ඒ භාවනාවේ නිරත වෙන යෝගාවචරයෙකුට සිද්ධ වෙනවා දෑත් ඒ විඤ්ඤාණය නිවැරදිව හසුරුවගන්න. එතකොට එයා දනට ඒ විඤ්ඤාණය හොඳට පිහිටල තියෙන, විඤ්ඤාණය මුල් බැසගෙන තියෙන ඒ රූපස්කන්ධයම තමයි පතුරු ගහලා බලන්නේ. ඒ ගැනම තමයි එයා තේරුම්ගන්නේ. රූප කර්මස්ථානයක් වඩද්දී එතකොට රූප කර්මස්ථානය ගැනමයි එයා විනිවිද දකින්නේ. ඒ රූප කර්මස්ථානය, රූපස්කන්ධය ගැනම තමයි හිතේ විරාගයක් පහළ වෙන්නේ.

ඊයෙන් අපි අර උපය සූත්‍රයෙන් මතු කරල පෙන්නුවා දෑත් මේ රූප කර්මස්ථානයේ, නැත්නම් රූපස්කන්ධයේ පිහිටන්න බැරි ගතියක්

දැන් විඤ්ඤාණය තුළ ක්‍රියාත්මක වෙනවා. දැන් එයාට ඒකෙ පාට මැකිල ගිහිල්ලා. ඒකෙ තිබිවිච රස නැති වෙලා ගිහිල්ලා. ඒකෙ තිබිවිච රේඛා මායිම් ඒවා ඔක්කොම නිකන් හේදිලා ගිහිල්ලා. විචර්ණ වෙලා. දුර්වර්ණ වෙලා. එතකොට දැන් තියෙන්නෙ විරාගී ස්වභාවයක්. අරමුණු දැන් වෙන් වෙන් වශයෙන් තෝරගන්න බැරි වෙලා. ඔක්කොම සම වෙලා. එතකොට මේ තත්ත්වයේදී ඒ හිතේ ඇති වෙන විරාගය තව දුරටත් වර්ධනය වෙනකොට - දැන් හිත මෙතන ලාටුවක් වගේ ඇලිල තිබුණේ යම් රාගයක් නිසා - ඒ රාග ස්වභාවයත් දැන් දුරු වෙලා ඒ රූපස්කන්ධයත් විඤ්ඤාණස්කන්ධයත් අතර තිබිවිච ඒ බැඳීම සුළු කාලයකට හෝ ඔන්න බිඳිල යනවා. බිඳිල ගියාට පස්සේ හිතට දැන් අපි වේදනාස්කන්ධයක් අල්ලන්න දුන්නෙන් නැත්නම්, සංඥස්කන්ධයක් අල්ලන්න දුන්නෙන් නැත්නම්, සංස්කාරස්කන්ධයක් අල්ලන්න දුන්නෙන් නැත්නම් දැන් එහෙම නම් අපිට කියන්න පුළුවන් තාවකාලිකව හෝ නමුත් හිත සියල්ලෙන් නිදහස් වුණා කියලා.

මේ කතාවෙදි නිදහස් වීම සඳහා එහෙම නම් එයා අල්ලගෙන හිටිය යම් රූප ධාතුවක් කෙරෙහි විරාගයක් නිබ්බිදවක් ඇති වීම අවශ්‍යයි. ඊට පස්සෙ තමයි හිත එතනින් නිදහස් වෙන්නේ. මෙයා මෙතෙක් මේ රූපස්කන්ධය මුල් කරගෙන යම් හෝ සංස්කාර ස්වභාවයක් හදගෙන හදගෙන හදගෙන ආව නම් අන්න ඒ සියල්ලත් එහෙනම් සමනයට පත් වෙනවා. සංඛාර සමථයකට පත් වෙනවා. එතකොට මේ රූපස්කන්ධයක් මුල් කරගෙන එයා 'මේ ඉන්නෙ මම. මට තියෙන්නෙ පුරුෂ ශරීරයක්. මට තියෙන්න ස්ත්‍රී ශරීරයක්. මම දැන් මහතයි. මම දැන් උසයි. මම හරි ලස්සනයි. මම හරි කැතයි' කියලා මේ විදිහට මේ රූපස්කන්ධය මුල් කරගෙන එයාගෙ හිතේ ඇදිලා තිබුණා නම් 'මම, මගේ' කියල ස්වභාවයක්, යම් උපධි ස්වභාවයක් තිබුණා නම්, ඒ ටිකත් අතහැරෙනවා. ඒත් එක්කම රූපස්කන්ධය කෙරෙහි තිබුණා නම් යම් කිසි තණ්හාවක්, ඒකත් දැන් ක්ෂය වෙනවා. දැන් පහළ වෙලා තියෙන්නේ විරාගයක්. ඒ නිසාම අර කෙරීගෙන ආව සංස්කරණ රාශිය එතනම සමනය වෙලා හිත නතර වෙනවා. නිරෝධයක් ඔන්න අත්දකිනවා. ඒ වගේමයි මේ රූපස්කන්ධයක් මුල් කරගෙන හිතේ දැවිලි තැවිලි පහළ වෙලා තිබුණා නම් ඒ ටිකත් සංසිඳෙනවා.



මෙබඳු තත්ත්වයක් තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ නිරෝධ සංඥාවේදී අපිට කියල දෙන්නේ. ඉධානඤ භික්ඛු අරඤ්ඤගතො වා රුක්ඛමුලගතො වා සුඤ්ඤගාරගතො වා ඉති පටිසඤ්චිකති මහණෙනි, යම් කිසි සංසාර භය දක්නාසුලු වූ තැනැත්තෙක් ආරණ්‍යයකට ගිහිල්ලා, රුක් මුලකට ගිහිල්ලා, ශුන්‍යාගාරයකට ගිහිල්ලා මෙන්න මේ ආකාරයෙන් හොඳට මේ යම් හෝ සංස්කාර ස්වභාවයක් - රූපස්කන්ධයක්, වේදනාස්කන්ධයක්, සංඥස්කන්ධයක්, සංස්කාර ස්කන්ධයක් වෙන්න පුළුවන් - එයා හොඳට තමන් වඩන ඒ කර්මස්ථානය දිහා විනිවිද යන බැල්මක්, නිවැරදි බැල්මක්, යථාවබෝධයක්, යථාභූත ඥාන දර්ශනයක් ඇති කරගන්නවා. ඒ අවස්ථාවේදී මොකද වෙන්නේ? අර විදිහට එයාගෙ හිතේ තිබිව්ව තණ්හාව ක්ෂය වුණා නම්, ඊළඟට ඒ උපධි ටික අතහැරුණා නම්, සංස්කරණ රාශිය සමනයට පත් වුණා නම්, මේ තත්ත්වය කෙරෙහි යම් විරාගී බවක් හිතේ පහළ වුණා නම්, දැන් සියල්ල නතර වුණා නම් දැන් හිතේ පහළ වෙන්නෙ නිවීමක්. එතං සන්තං එතං පණිතං යදිදං සබ්බසංඛාරසමථො සබ්බපධිපටිනිස්සගො, තණ්හකියො විරාගො නිරොධො නිබ්බානනි. අයං වුච්චතානඤ නිරොධසඤ්ඤා කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ යෝගාවචරයෙක් නිරෝධයක් අත්දකින ආකාරය විස්තර කරල දෙනවා. මේ අත්දකින නිරෝධ තත්ත්වය තාවකාලිකයි. මොකද, මේ සංස්කාර සමතයක් වුණාට, ඒ වගේම මේ වෙලාවේදී එයාගෙ ගොඩනැගිලි තිබිව්ව යම් උපධි ස්වභාවයක් අතහැරියට, තණ්හාව ඒ මොහොතෙදී නැති වුණාට, විරාගයක් පහළ වුණාට, හිත නතර වුණාට, හිත නිවුණාට, අපේ තියෙන මේ කෙලෙස් ප්‍රවාහයේ බලවත් බව නිසා ආයෙත් හැබැයි පටන්ගන්නවා. ආයෙත් ගිහිල්ලා අල්ලගන්නවා. ආයෙත් සංස්කරණ රාශිය පටන්ගන්නවා. ආයෙත් 'මම මගේ' කියාගන්නවා. ආයෙත් ඒ තුළින්ම සතුටු වෙනවා. ආයෙත් හිත දූවෙන්න පටන්ගන්නවා.

ඒ නිසා යෝගාවචරයෙක් මේ තත්ත්වය සුළු මොහොතකට අත්දකිනා කියලා එයාට ඒක ඒ තරම්ම හැඟෙන අත්දකීමක්, දූනෙන අත්දකීමක් වෙන්නෙ නැහැ. හැබැයි ඒ යෝගාවචරයා මේ විපස්සනාවේ නැවත නැවත යෙදෙනකොට මේ තත්ත්වය නැවත

නැවත අත්දකින්න පුළුවන් වෙන්න ඕනෑ. ඒ කියන්නේ අපි වඩන විපස්සනාව මූලින්ම අහම්බයක් වගේ චූණාට ඒ අපි කරගෙන යන රටාව, අපි කරගෙන යන ක්‍රමවේදය සාර්ථක නම්, ඒක නැවත නැවත කළ හැකි විය යුතුයි. එතකොට එහෙනම් ඒ අපි ලබපු අත්දකීම් නැවත නැවත ලැබිය හැකි විය යුතුයි. එහෙම නම් යෝගාවචරයෙක් ඒ අත්දකීම් නැවත නැවත ලබනවා. ඒ ලබන්න ලබන්න දැන් එයාගෙ හිතේ මේ අලුත් අත්දකීම් ගැන යම් කිසි අවබෝධයක් ඇති වෙන්න පටන්ගන්නවා. ඒ වගේමයි එයාගෙ හිත අර වගේ නිදහස්ව තියෙන කාල පරිච්ඡේදයත් ටික ටික වර්ධනය වෙන්න පටන්ගන්නවා. ටිකක් දික් වෙන්න පටන්ගන්නවා. කලින් විනාඩියක් තිබුණා. දැන් විනාඩි 5 ක් ඒ තත්ත්වය තියෙනවා. දැන් විනාඩි 10 ක් ඒ තත්ත්වය තියෙනවා. දැන් විනාඩි 20 ක් ඒ තත්ත්වය තියෙනවා.

ඉතින් මේ විදිහට යෝගාවචරයෙක් මේ තත්ත්වය දියුණු කරන්න දියුණු කරන්න එයාට තේරෙනවා මේ අවස්ථාවෙදි හිත තණ්හාවක් පහළ කරන්නෙ නැහැ. දකින රූපයක් ඔස්සේ හිත ඇදිල යන්නෙ නැහැ. ඇහෙන සද්දයක් ඔස්සේ, දූනෙන ගඳක් සුවඳක් ඔස්සේ, දිවට දූනෙන රසක් ඔස්සේ, කයට දූනෙන ස්පර්ශයක් ඔස්සේ හිත ඇදිල යන්නෙ නැහැ. ආසාවක් ඇති කරගන්න යන්නෙ නැහැ. ඒක අල්ල බදගන්න යන්නෙ නැහැ. හිතට එන යම් හෝ සිතුවිල්ලක් ඔස්සේත් හිත ඇදිලා ඒ ඔස්සේ කතන්දර ගොතලා පැටලෙන්න ඇලෙන්න බැඳෙන්න ගැටෙන්න යන්නෙ නැහැ. ඉතින් එතකොට මොකද වෙන්නේ? දැන් මේ යෝගාවචරයට තේරෙන්න පටන්ගන්නවා 'මෙතන දැන් තණ්හාවක් ක්‍රියාත්මක වෙන්නෙ නැහැ. තණ්හාවක් නැති නිසාම උපදනයක් නැහැ. උපදනයක් නැත්නම් හව තත්ත්වයක් සකස් වෙන්නෙ නැහැ'. මෙතන මේ හව තත්ත්වයක් කියල කියන්නේ ඊළඟ හවයක් කියන අදහස නෙවෙයි. අපි එතන එතන හව තත්ත්වයක් ගොඩනගමින් තමයි මේ සංසාරේ ජීවත් වෙන්නේ. අපි මේ එක ජීවිතයක් තුළ ජීවත් වෙනකොට මොහොතක් මොහොතක් පාසා මනාකල්පිත ලෝක හදහද හිතීන් මාලිගා තනතනා තමයි අපි ජීවත් වෙන්නේ. අන්න ඒක තමයි හවය ගොඩනැගීම. ඒ සිහින ලෝකෙ තමයි අපි ජීවත් වෙන්න හරි කැමති.

උදහරණයක් වශයෙන් මේ දවස්වල මේ වසංගත රෝග නිසා කවටියම ගෙවල්වලට හිර වෙලා ඉන්නවා. ඉතින් හිත ඉදිරිය ගැන හිතනවා. කල්පනා කරනවා ‘කවද්ද යාළු මිත්‍රයෝත් එක්ක එකතු වෙන්නේ? කවද්ද ඒ අයත් එක්ක මම නැවතත් ප්‍රිය සම්භාෂණයකට සම්බන්ධ වෙන්නේ?’ කියල හිතීන් ඒ ගැන කල්පනා කරලා ඒක හිතීන් මවාගෙන සමහර වෙලාවට ඇස් දෙකත් පියාගෙන ඒ යාළුවෝත් එක්ක මොකක් හරි ප්‍රිය සම්භාෂණයක දැන් ඉන්නවා. ඒ ජවනිකාවක් දැන් හිත තුළ ක්‍රියාත්මක වෙනවා. අන්න හව තත්ත්වයක් හදගන්නා. එහෙම නැත්නම් අපි හිතමු දැන් මේ දවස්වල රස්සාවල් නැති වෙලා අසරණ වෙලා උප්පත් වෙලා කාලය ගත කරද්දී ආයෙන් හිතීන් හිතල දෙනවා. ‘මොනවා හරි රසවත් ආහාරයක් ලැබුණා නම් ප්‍රණීත ආහාරයක් ලැබුණා නම් මෙන්න මේ විදිහට මට භුක්ති විදින්න තිබුණා නේ’ කියල ඉතින් ඇස් දෙක පියාගෙන ඒක භුක්ති විදින හැටි හිතීන් මවාගෙන කට්ටත් කෙළ උනනවා. ඉතින් ඒ තුළ අපි ජීවත් වෙනවා. ඔන්න අපි හව තත්ත්වයක් හදගන්නවා. එහෙම නැත්නම් අපිට මේ වෙලාවෙදී සිංදුවක් ගීතයක් රස විදින්න නැතත් ඒ මතක් වෙච්ච සිංදුවක් ගීතයක් රස විදිමින් අපි ඒ තත්ත්වයක් ඔන්න හිතේ හදගන්නවා. ගඳක් සුවඳක් සම්බන්ධයෙන් ස්පර්ශයක් සම්බන්ධයෙන් මේ විදිහටම අපිට හිතාගන්න පුළුවන්. එතකොට අපිට එහෙනම් නිරන්තරයෙන්ම ‘මේ මොහොත’ අහිමි වෙනවා. අපි මේ මොහොතේ තියෙන ඒ සරල තත්ත්වය අමතක කරලා අලුත් සංස්කරණ ඇති කරගෙන හිතීන් හදගත්ත හව තත්ත්වයක් තුළ ජීවත් වෙනවා.

දැන් පින්වත්නි, අපි දැන් අර කලින් කතා කරපු නිරෝධ සංඥාවෙදී, ඒ අපි අත්දැකපු විරාග සංඥාවෙදී, ඒ අපි අත්දැකපු ඒ සංස්කරණ සමනය වෙච්ච අවස්ථාවෙදී එහෙම නම් අර වගේ මේ හිතීන් හදගත්ත, ගොඩනගාගත්ත, සංස්කරණය කරගත්ත, තණ්හාව නිසා උපාදාන කරගෙන හදගත්ත හව තත්ත්වයක් නෑ. එහෙම නම් හව නිරෝධයක් තමයි මෙතන තියෙන්නේ. ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා හවනිරොධො නිබ්බානං එබඳු හව තත්ත්වයක් තනන්නෙ නැතිව අපිට සංස්කරණ සමනය කරගෙන, තණ්හාව ක්ෂය කරගෙන සුළු කාලයකට හෝ ඒ මගේ මගේ කියාගත්ත කැලි ටික අතහැරල දලා

විරාගීව නතර කරගත්ත සිතකින් ඉන්න පුළුවන් නම්, එහෙනම් අන්ත නිරෝධයක් අපි සාක්ෂාත් කරනවා. හැබැයි මෙතනින් අදහස් වෙන්නෙ නෑ කෙනෙක් සවි කෙලෙසුන් නසා රහත් වෙලා කියලා.

ඒ නිසා මේ ගැනත් ටිකක් අපි හොයල බලන්න වටිනවා. මොකද, මේ කතා කළේ එක අතකින් විපස්සනාවේ ටිකක් ගැඹුරු මට්ටමක්. ඒත් සියල්ල සම්පූර්ණ වෙලා නෑ. ඒ ගැනත් හොඳ සංවාදයක් බුද්ධ කාලයේදීම ඇති වෙලා තියෙනවා. එක්තරා අවස්ථාවකදී හික්ෂුන් වහන්සේලා හතරනමක් සාකච්ඡාවක නිරත වෙනවා. මේ සාකච්ඡාව සිද්ධ වෙන්නේ කොසඹූ නුවර සෝමිතාරාමයේ. ඒ සාකච්ඡාවට සම්බන්ධ වෙලා තියෙනවා මුසිල කියල ස්වාමීන් වහන්සේ නමක්, සවිට්ඨ කියල ස්වාමීන් වහන්සේ නමක්, නාරද කියල ස්වාමීන් වහන්සේ නමක්, ඒ වගේම ආනන්ද කියල ස්වාමීන් වහන්සේ නමක්. මේ ස්වාමීන් වහන්සේලා සාකච්ඡාව කරගෙන යනකොට සවිට්ඨ ස්වාමීන් වහන්සේ මුසිල කියන ස්වාමීන් වහන්සේගෙන් ප්‍රශ්නයක් අහනවා අඤ්ඤානුව ආවුසො මුසිල, සද්ධාය අඤ්ඤානු රුවියා අඤ්ඤානු අනුඤා අඤ්ඤානු ආකාරපරිච්ඡාකතා අඤ්ඤානු දිට්ඨිනිජ්ඣානකනතියා' මේ ආදී වශයෙන් සාමාන්‍යයෙන් කියන පොතක් බලලා කතා කරන තත්ත්වයක්. ඒ කියන්නේ මේ මුසිල ස්වාමීන් වහන්සේගෙන් අහනවා සවිට්ඨ ස්වාමීන් වහන්සේ 'ඔබවහන්සේ දන්නවද මේ භවනිරෝධො නිබ්බානං කියන තත්ත්වය? පොතකින් පතකින් බලන්නෙ නැතිව, නැත්නම් නිකම්ම ශ්‍රද්ධාවෙන් අදහන්නෙ නැතිව, හිතේ ආපු රුවි අරුවිකම්මලින් අල්ලගන්නෙ නැතිව, ආකාර පරිච්ඡාරකයකින් අල්ලගන්නෙ නැතිව, නිකන් හිතලා හිතීන් හදගන්නෙ නැතිව, දෘෂ්ටියක් වශයෙන් හදගන්නෙ නැතිව මේ තමන්ම සාක්ෂාත් කරපු මට්ටමකින් ඔබවහන්සේ දන්නවද? මේ භව නිරෝධ තත්ත්වයක් කියන්නෙ නිවීමක් කියන එක ඔබවහන්සේ අවබෝධ කරගෙන තියෙනවාද තමන්ගේම ප්‍රත්‍යක්ෂ ඥානයක් වශයෙන්?' ඉතින් එතකොට මුසිල ස්වාමීන් වහන්සේ 'ඔව් ඇවැත්නි, මම එහෙම සාක්ෂාත් කරල තියෙනවා' කියලා උත්තර දෙනවා. එතකොට මේ සවිට්ඨ ස්වාමීන් වහන්සේ කියනවා 'එහෙම නම්

ඔබවහන්සේ ක්ෂීණාසුවයන් වහන්සේ නමක්. රහතන් වහන්සේ නමක්' කියලා. එතකොට ඒ ස්වාමීන් වහන්සේ නිශ්ශබ්ද වෙනවා.

ඊට පස්සේ ඔය සාකච්ඡාව අහගෙන ඉන්න නාරද කියන ස්වාමීන් වහන්සේ ඉදිරිපත් වෙලා කියනවා 'ඇවැත්නි, ඔය ප්‍රශ්නයම මගෙනුත් අහන්න' කියලා. ඉතින් ඒ විදිහටම අහගෙන අහගෙන යනවා. ඇත්තටම මේකේ දිග කතාවක් තියෙනවා. ඒ කියන්නේ ජාති නිරුද්ධ වුණා නම් ඒ ඇති වෙන ජරා මරණ නිරුද්ධ වීම; ඊට පස්සේ තවත් මෙහාට අරගෙන හව නිරුද්ධ වුණා නම් ජාති නිරුද්ධ වීම; ඊළඟට උපාදන නිරුද්ධ වුණා නම් භවය නිරුද්ධ වීම; තණ්හාව නිරුද්ධ වුණා නම් උපාදන නිරුද්ධ වීම; මේ ආදී වශයෙන් ඒ පටිච්ච සමුප්පාදයේ එක එක අංග ඉදිරිපත් කරමින් යුගල ඉදිරිපත් කරමින් මුලට මුලට එනවා. සාරාංශයක් වශයෙන් උන්වහන්සේ එතෙන්නදින් අර විදිහටම 'මේ තමන්ගේම ප්‍රත්‍යක්ෂ ඥානයක් මුල් කරගෙන මේ භව තත්ත්වයක් ඇති නොකිරීම කියන්නේ නිවීමක් කියලා ඔබවහන්සේ දන්නවද? සාක්ෂාත් කරගෙන තියෙනවද?' කියන ප්‍රශ්නය අහනවා. ඉතින් එතකොට නාරද ස්වාමීන් වහන්සේත් 'එහෙමයි ඇවැත්නි, මම ඒක සාක්ෂාත් කරගෙන තියෙනවා' කියලා කියනවා. ඉතින් එතකොට අර කලින් කිව්ව වගේම සවිට්ඨ ස්වාමීන් වහන්සේ නාරද ස්වාමීන් වහන්සේටත් කියනවා 'එහෙම නම් ඇවැත්නි, ඔබවහන්සේත් රහතන් වහන්සේ කෙනෙක්'. 'නැත ඇවැත්නි' කියලා නාරද ස්වාමීන් වහන්සේ කියනවා. 'මම මේක සාක්ෂාත් කළාට රහත් වෙලා නෑ'. භවනිරෝධො නිබ්බාණනති ඛො මෙ ආචුසො සම්පසංකාය සුද්ධං. න ච්ඡි අරහං ඛිණ්ණාසවො 'ඇවැත්නි, මම භව නිරෝධයක් කියන්නේ නිවනක් කියලා සාක්ෂාත් කරගෙන තියෙනවා. මගේම යහපත් ප්‍රඥාවකින් හොඳටම දැක්කා. අවබෝධ කරගත්තා'. න ච්ඡි අරහං ඛිණ්ණාසවො 'හැබැයි මම අරහත් ක්ෂීණාසුවයන් වහන්සේ නමක් නෙවෙයි'. ඒ කියන්නේ මේ ස්වාමීන් වහන්සේට තාම යන්න ගමනක් තියෙනවා.

මේකට උපමාවක් දෙනවා හරියට පාඨ ලිඳක වතුර දැක්කා වගේ කියලා. බොහොම ගැඹුරු පාඨ ලිඳක් හම්බ වෙනවා යම් කිසි මං මුළා වූ තැනැත්තෙකුට. එයා පිපාසයෙන් ඉන්නවා. දැන් හැබැයි ලිඳක් හම්බ වුණා. වතුරත් යට තියෙනවා. හැබැයි මේ වතුර

බොන්වත්, ඒ වතුර නාලා පැන් පහසු වෙන්වත් හැකියාවක් නැහැ. වතුර නිකන් දැක්කා විතරයි. ඔන්න ඔය වගේ තත්වයක් තමයි එතකොට නාරද ස්වාමීන් වහන්සේ මතු කරල පෙන්නන්නේ.

එහෙම නම් පින්වත්නි අපි මෙබඳු තත්වයක් අත්දැක්ක පමණින් අපි සියල්ල සම්පූර්ණ කරගන්නා කියල හිතුවොත් ඒක වැරදියි කියල තේරුම්ගන්න අවශ්‍යයි. ඉතින් ඒ නිසා මෙබඳු මේ හව තත්වයක් තැනීම වළක්වාගැනීම - අහස් මාලිගා තනන එක, සිහින මවන එක, හිතීන් හදගන්න තත්වවල ජීවත් වෙන එක වළක්වාගැනීම, හිතේ සංස්කරණ සමනය කරගෙන, ඒ වෙලාවේදී එතන එතන තණ්හාව ක්ෂය කරගෙන, හිතේ දූවිලි තැවිලි අයිත් කරලා හිත නිවාගෙන වාසය කිරීම, රාගයෙන් ද්වේෂයෙන් මෝහයෙන් දූවෙන්නෙ තැවෙන්නෙ පැටලෙන්නෙ නැතිව වාසය කිරීම එහෙම නම් මේ ප්‍රතිපදාවේ අතිශය වැදගත් පුහුණුවක් වෙනවා. ඉතින් ඒ පුහුණුව අපි එතන එතන කර කර යෑම තුළින් තමයි අපිට එතන එතන යම් කිසි නිරෝධයක් නිවීමක් සාක්ෂාත් කරගන්න පුළුවන් වෙන්නේ.

ඊට පස්සේ තවත් පැත්තකින් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නනවා, ඊයෙත් මතක් කරගත්තු, සළායතන නිරෝධය කියන්නේ කුමක්ද? කියලා. ඊයෙත් මේ පින්වතුන්ට මතක ඇති මං ඉදිරිපත් කළා අර වක්‍රඤ්ච නිරුජ්ඣති රූපසංක්‍රමණය ව විරජ්ජති සෙ ආයතනෙ වෙදිතබ්බෙ. සොතඤ්ච නිරුජ්ඣති සංඝසංක්‍රමණය ව විරජ්ජති සෙ ආයතනෙ වෙදිතබ්බෙ මේ ආදී වශයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ කියාගෙන යනවා. ඇහැ නිරුද්ධ වෙලා යනවා, රූප සංඥ මැකිලා යනවා. එතකොට මේ මතු වෙන ආයතනය දැනගන්න. කන නිරුද්ධ වෙලා යනවා, ශබ්ද සංඥ මැකිලා යනවා. එතකොට මතු වෙන ඒ ආයතනය දැනගන්න. මේ ආදී වශයෙන් මේ ඉන්ද්‍රිය හය ගැනම කියනවා. මනස නිරුද්ධ වෙලා යනවා, මනසට පහළ වෙන විවිධ අරමුණුත් මැකිලා යනවා. එතකොට මතු වෙන ඒ ආයතනය හඳුනාගන්න. එතකොට මෙතෙන්දීත් අර්ථකථනය දෙනවා මේ බුදුරජාණන් වහන්සේ අදහස් කරල තියෙන්නේ සළායතන නිරෝධයයි කියලා.

එහෙත්ම සලායතන ක්‍රියාත්මක වෙනවා කියල කියන්නේ මොකක්ද? ඒ රූපයක් අල්ලගෙන ඇහැ මුල් කරගෙන ඇතුළේ කතාවක්, සංස්කරණ රාශියක්, තණ්හාවෙන් බැඳීමක්, ඒ තුළ වක්ඛු විඤ්ඤුණ ඇති කර කර ඒ තුළ මුල් බැසගැනීමක්, විඤ්ඤුණ තව තව වර්ධනය වීමක්, හොඳට පිහිටා ගැනීමක් තමයි එහෙත්ම මේ වක්ඛු කියන ආයතනයක ක්‍රියාකාරීත්වය කියල කියන්නේ. කන සම්බන්ධයෙනුත් ඔය වගේමයි. එතකොට කනෙන් සද්දයක් අහනකොට ගීතයක් අහනකොට ඒ ගැන හිතේ තණ්හාවක් ඇති කරගෙන, බැඳීමක් ඇති කරගෙන, ආසාවක් ඇති කරගෙන, ඒ වෙතම හිත යොදගෙන, කන් යොමාගෙන, එතන එතනම විඤ්ඤුණ පහළ කර කර, සෝත විඤ්ඤුණ පහළ කර කර, මනෝ විඤ්ඤුණත් එකතු කර කර ඒ විඤ්ඤුණෙට බැහැගන්න හොඳට තැනක් හදල දීලා වැඩෙන්න වර්ධනය වෙන්න විපුලත්වයකට පත් වෙන්න තැනක් වර්ධනය කරල දීලා ලොකු වැඩ කොටසක් කරන තත්ත්වය තමයි ඒ සෝත ආයතනය කියල කියන්නේ.

දැන් මේ කතා කරපු මට්ටමේදී එබඳු සෝත ආයතනයක ක්‍රියාකාරීත්වයක් නැහැ. ඒක අඩපණ වෙලා. එයා අහන්න යන්න නෑ; නිකන් ලාවට ඇහෙනවා. බලන්න යන්න නෑ; හැබැයි ජේනවා. ගඳ සුවඳ බලන්න යන්න නෑ; හැබැයි ගඳ සුවඳ දූනෙනවා. දිවෙන් උවමනාවෙන් කැදරකමින් රස බලන්න යන්න නෑ; හැබැයි රස දූනෙනවා. කයෙනුත් ස්පර්ශ ඉල්ලගෙන හොයාගෙන සන්තර්පණය කරන්න යන්න නෑ; හැබැයි කයටත් දූනෙනවා. හිතියුත් උවමනාවෙන් හිතන්න යන්න නෑ; හැබැයි ඉඳල හිටල ඉතින් හිතටත් සිතුවිලි එනවා.

ඔන්න ඔය වගේ එහෙම නම් මේ ආයතනවල එක්තරා අන්දමක විරංජනය වීමක්, ආයතනවල ක්‍රියාකාරීත්වය අර සාමාන්‍ය ඉල්ලගෙන බොහොම සක්‍රියව ප්‍රතික්‍රියා දක්වමින් ආවේගශීලීව තියෙන ක්‍රියාකාරී තත්ත්වය වෙනුවට හැබැයි බොහොම සතිමත් බවකින් අවදි බවකින් ආයතන ක්‍රියාත්මක වෙනවා. හැබැයි ඒ ඔස්සේ විඤ්ඤුණයට බැසගැනීමක් සිද්ධ වෙන්න නෑ. ඉතින් ඒ තත්ත්වයත් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන ඒ කාමගුණ සූත්‍රය අනුව අපිට තේරෙන්නේ

එහෙනම් සලායතන නිරෝධයයි නිරූපණය කරල තියෙන්නේ. ඒ කියන්නේ ඉතින් නිවන තමයි පෙන්නුම් කරලා තියෙන්නේ.

දැන් එතකොට අපිට තේරෙනවා එහෙම නම් මෙබඳු නිරෝධ තත්ත්වයක් දැනගැනීම සඳහා, දැකගැනීම සඳහා, සාක්ෂාත් කරගැනීම සඳහා එහෙම නම් යෝගාවචරයෙක් උත්සාහවන්ත විය යුතුයි. ඒක සාක්ෂාත් කරගත්තත් ඒකෙනුත් මුළා නොවී 'මේකත් මේ සර්ව සම්පූර්ණ තත්ත්වයක් නෙවෙයි. මේ තාවකාලිකව ගත්ත තත්ත්වයක්. කොයි වෙලාවෙ ආයෙ හිතේ තණ්හාවක් පහළ වෙනවද දන්නෙ නෑ. කොයි වෙලාවෙ ආයෙත් සංස්කරණ සිද්ධ වෙනවාද දන්නෙ නෑ. කොයි වෙලාවෙ ආයෙ හිත ගිහිල්ලා ඒ අරමුණ තුළ යම් කිසි සතුටක් භුක්ති විඳින්න යනවාද දන්නෙ නෑ' කියල එහෙනම් නිහතමානීව මේ තත්ත්වය තව තව වර්ධනය කරන්න යෝගාවචරයෙක් උත්සාහවන්ත විය යුතුයි.

තවත් අවස්ථාවකදී චාලා කියන රහත් තෙරණින් වහන්සේ නමක් හුදෙකලාව වාසය කරනවා. ඉතින් මේ වගේ අවස්ථාවලදී රහත් තෙරණින් වහන්සේලාව බය ගන්වන්න මාරයත් එනවා ඉඳල හිටලා. දැන් මේ රහත් තෙරණින් වහන්සේව බය ගන්වන්න කියලා මාර දිව්‍ය පුත්‍රයා පැමිණෙනවා. ඇවිල්ලා අමුතුව මාර ප්‍රශ්නයක් අහනවා. මොකක්ද අහන ප්‍රශ්නය? 'මෙහෙණ, තිට කුමක් නුරුස්සෙනහිද?' කියල තමයි ප්‍රශ්නෙ අහන්නේ. දැන් එතකොට මේ මෙහෙණින් වහන්සේගෙන් අහනවා 'උඹ මැණියනි, මොනවටද කැමති නැත්තේ?' කියලා. මේ තෙරණින් වහන්සේ උත්තර දෙනවා 'ඇවැත්නි, මම ජාතියට කැමති නෑ' කියලා. ඉතින් ඊට පස්සේ මාරයා මාර බණක් කියනවා. මාරයා කියනවා 'ඉතින් මේක මහා මෝඩ කතාවක් නේ. ජාතිය කොච්චර වටින දෙයක්ද? ඉපදුණු මනුස්සයො කොයි තරම් නම් සැප විඳිනවද? විවිධාකාර සැප මේ ලෝකෙ තියෙනවා. ජාතිය නැති නම් කොහොමද මෙච්චර සැප විඳින්නේ?' කියල මාරයා මාර බණක් කියනවා. චාලා රහත් තෙරණිය මාරයාට ගාථා කීපයකින් ධර්මානුකූල පිළිතුරක් දෙනවා.



**ජාතස්ස මරණං හොති ජාතො දුක්ඛානි චුස්සති  
ඛන්ධං වධං පරිකෙලසං තස්මා ජාතිං න රොචයෙ**

මේ රහත් තෙරණිය කියනවා ජාතස්ස මරණං හොති 'ඉපදුණ කෙනාට අනිවාර්යයෙන් මරණය උරුමයි. ජාතො දුක්ඛානි චුස්සති විවිධාකාර දුකටත් මුහුණ දෙන්න සිද්ධ වෙනවා. ඉතින් එහෙනම් ඉපදුණ නිසා තමයි මේ ඔක්කොම දුක් කම්කටොලු සියල්ලට ඒ ඉපදුණ තැනැත්තට භාජනය වෙන්න සිද්ධ වෙලා තියෙන්නේ. ඉපදුණේ නැත්නම් මේ දේ සිද්ධ වෙන්නෙ නෑ. ඛන්ධං වධං පරිකෙලසං තස්මා ජාතිං න රොචයෙ මේ විදිහට මේ වධ බන්ධන කෙලෙස් නිසා ඇති වෙන දූවීම් තැවීම් මේ සියල්ල තියෙන, අනිවාර්යයෙන් මරණයත් උරුම වෙව්ව, විවිධාකාර දුක් දෙමිනස්වලට පාත්‍ර වෙන මෙබඳු ජාතියක් එහෙම නම් මම කැමති නෑ'. දැන් මාරයා අහනවා 'ඉතින් කවුද තිට මෙබඳු දහමක් කියල දුන්නේ?' දැන් බුදුරජාණන් වහන්සේ ගැනත් මේ රහත් තෙරණිය කියනවා.

**බුද්ධො ධම්මදෙසෙසි ජාතියා සමතික්කමං  
සබ්බදුක්ඛස්සභාණාය යො මං සච්චෙ නිවෙසයි**

ඒ සියලු දුක් දුරු කිරීම පිණිස, ඒ සත්‍ය තුළ පිහිටීම පිණිස, ජාතිය ක්ෂය කිරීම පිණිස, ජාතිය සමතික්‍රමණය කිරීම පිණිස ඒ සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේ ධර්මයක් දේශනා කළා.

**යෙ ච රුපුපගා සත්තා යෙ ච ආරුප්පයායිනො  
නිරොධං අප්පජානනො ආගන්තාරො පුනඛ්භවන්ති**

මන්න ඔය ගාථාව තමයි අපිට ඉතාම වැදගත් වෙන්නෙ අද ධර්ම දේශනාවෙදී. දැන් ඇතැම් කෙනෙක් මේ ජාතියෙන් අතමිදෙන්න කියලා රූප භවයක් අල්ලගත්තා. මේ කාම භවය වෙනුවට රූප භවයක් අල්ලගත්තා. තවත් කෙනෙක් මේ ජාතියෙන් අතමිදෙන්න කියලා කාම භවයකුත් වෙනුවට රූප භවයකුත් වෙනුවට අරූප භවයක් අල්ලගත්තා. යෙ ච රුපුපගා සත්තා යෙ ච ආරුප්පයායිනො නිරොධං අප්පජානනො ආගන්තාරො පුනඛ්භවං හැබැයි ඒ කවුරුවත් නිරෝධයක් දැනගෙන තිබුණෙ නෑ. ඒ නිසා ආයෙත් මේ පුනර්භවයකට

එන්න සිද්ධ වුණා. මේ ලෝකෙ හොඳයි කියල මේ කාම භවයම නැවත නැවත පතපතා ආයේ එන්න ගියත් පුනර්භවයකට එන්න සිද්ධ වෙනවා. ඊළඟට මේක හොඳ නැහැ කියලා රූප භවයකට ගියත් ඒත් ඉතින් ආපහු ඒකෙම පැටලෙන්න වෙනවා. ආයෙත් මේ පැත්තට එන්නත් වෙනවා. ඒකත් හොඳ නැහැ කියලා අරූප භවයකට ගියත් ආයෙත් මේ පැත්තට කැරකෙන්න වෙනවා. මේ පැත්තට පැටලෙන්න වෙනවා. මොකද, ඒ කවුරුවත් නිරෝධයක් දැනගෙන ඉඳලා නැහැ. නිරෝධං අසුභානනො ආගන්තාරො පුනඛවං එහෙම නම් මේ නිරෝධය නොදැනීම, නොදන්නාකම, සාක්ෂාත් නොකිරීම නිසයි මේ නැවත නැවත පුනර්භවයකට ලක් වෙන්නේ.

ඉතින් එතකොට පින්වත්නි දැන් නිරෝධයක් සාක්ෂාත් කරගැනීම, ඒ තුළ වඩවඩා ජීවත් වීම, ඒක අපිටම උරුම කරගැනීම, භව තත්ත්වයක් හිත තුළ සකස් නොකර සිටීම, සංස්කරණ පුළුවන් තරම් සමනය කරල ජීවත් වීම, තණ්හාව ක්ෂය කිරීම, 'මම මගේ' කියාගෙන ඉන්න විවිධාකාර දේවල් අත්හැරලා දැමීම, ඉතින් මේ වගේ පැති කීපයකින් බුදුරජාණන් වහන්සේ නිවන ගැන දේශනා කරල තියෙනවා. එතකොට මේ නිරෝධ අනුපස්සනාවෙදි, නැත්නම් නිරෝධ සංඥාවෙදි ඒ කාරණාව තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ විශේෂයෙන් මතු කරලා පෙන්න්නේ. එතං සන්තං එතං පණිතං මෙය ගාන්තයි. මෙය පුණිතයි. කුමක්ද? සබ්බසංඛාරසමථො ඒ සියලු සංස්කාර සමනය කරගෙන වාසය කිරීම. සබ්බපටිපටිනිස්සගො ඒ සියලු උපධි අත්හැරලා වාසය කිරීම. තණ්හාකියො තණ්හාව ක්ෂය කරගෙන වාසය කිරීම. විරාගො අපි ඊයෙත් කතා කළා වගේ හිතේ විරාගී ස්වභාවයක් පැවැත්වීම. නිරොධො ඒ සංස්කරණ රාශිය හරහා ගොඩනගපු ඒ භව තත්ත්වයක් ඇති කරගන්නෙ නැතිව නිරුද්ධ වූ තත්ත්වයක වාසය කිරීම. නිබ්බානං නිවීමක හිත පැවැත්වීම.

එහෙම නම් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්න්න, අපි බෞද්ධයින් වශයෙන් ප්‍රාර්ථනා කරන ඒ නිවන අපි ඊළඟ භවයක යන්න පතන්න ගන්න බලාපොරොත්තු වෙන දේකට වඩා අද අදම මේ මේ මොහොතෙදිම ශක්ති පමණින් මේ බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන ප්‍රතිපදාවක් අනුගමනය කරලා, ඒ පෙන්වන පුහුණුවක යෙදිලා, එතන

එතන සුළු වශයෙන් හෝ අපිට අත්දැකගන්න පුළුවන් නම්, එහෙම නම් ඉතින් පොඩ්ඩක් හරි සතුටු වෙන්න පුළුවන් බුදුරජාණන් වහන්සේ එද අවුරුදු 2600 කට කලින් දේශනා කරපු දහමක් අදටත් වලංගු කරගෙන, එය සජීවී කරගෙන, ඒ දහම තුළ මගේ ශක්ති පමණින් මම ජීවත් වෙලා, ඒ දහම මගේ හදවත තුළ පෝෂණය කරගෙන, ඒ දහමේ යම් කිසි සාක්ෂියක් දරන්න, ඒ දහම ජීවමාන කරන්න මටත් යම් කිසි දයකත්වයක් දෙන්න පුළුවන් වුණා කියලා.

ඉතින් ඒ නිසා පින්වත්නි, මේ ගිරිමානන්ද සූත්‍රය පුරාම බුදුරජාණන් වහන්සේ ඉදිරිපත් කරල තියෙන දස සංඥාවන් බොහොම ප්‍රබල සංඥ කියල කියන්න පුළුවන්. ඒ කියන්නෙ අපේ හිත දැනට ව්‍යාකූල වෙලා, ආකූල වෙලා, වික්ෂිප්ත වෙලා, තත්ත්වගත වෙලා තියෙන්නෙ තනිකරම විපරීත සංඥාවල, විකෘති සංඥාවල. ඉතින් ඒ විකෘති සංඥ මට්ටම්වලින් විපරීත සංඥ මට්ටම්වලින් අපේ හිත නිදහස් කරලා මේ සැබෑ නිවීමක්, සැබෑ නැවතීමක්, සැබෑ විරාගයක්, නතර වීමක්, තණ්හාව ක්ෂය කිරීමක් පිණිස තමයි එහෙනම් බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ මාර්ගයක් පෙන්නල තියෙන්නේ. එතකොට ඒ මාර්ගයේ විවිධ දෘෂ්ටි කෝණ තමයි ගිරිමානන්ද සූත්‍රය පුරාවට දකින්න ලැබෙන්නේ. බොහොම ප්‍රබල දෘෂ්ටි කෝණ කියල කියන්න පුළුවන්. ඒ අපි තත්ත්වගත වෙලා ඉන්න වැරදි සංඥ වෙනුවට දැන් බුදුරජාණන් වහන්සේ වෙනමම ප්‍රතිපදාවක් ඉදිරිපත් කරලා තියෙනවා.

අපේ හිත තුළ අලුත් දිශාගත වීමක් මේ බණක් ඇහෙනකොට සිද්ධ වෙනවා. මොකද අපි හිතාගෙන ඉන්නේ වෙන පැතිවලින් වෙන සතුටක් ලබන්න. හිතීන් හදගත්ත සතුටක් ලබන්න. මනාකල්පිත සතුටක් ලබන්න. කනෙත් සද්ද අහලා ඇහෙන් රූප බලලා රස විඳලා හිතලා ඒ ලබන ආස්වාදයක් ගැන තමයි අපේ වාග්මාලාවේ තියෙන්නේ. එබඳු එකක් තමයි අපේ අම්මල තාත්තලා අපේ ගුරුවරු සාමාන්‍යයෙන් කියලා දෙන්නේ. ඉතින් අපිත් ඒකට තමයි පුළුවන් තරම් උත්සාහවන්ත වෙන්නේ. නමුත් ඉතින් කාලෙකට පස්සෙ පහළ වෙච්ච බුදුරජාණන් වහන්සේ නමක් මේ දේශනා කරල තියෙන දහමක් තුළ හැබැයි අපිට සම්පූර්ණ ප්‍රතිවිරුද්ධ පාරක් කියලා දෙනවා. එහෙනම් අපිටත් වටිනවා මේ බුදු කෙනෙක් පහළ වෙලා පෙන්නන ඒ

පාර මොන වගේ පාරක්ද? කියල පොඩ්ඩක් හරි හිතල බලන්න. මොකද, ඒ තුළ තමයි එහෙම නම් අපි අර හිටිය විකෘති සංඥාවලින් විපරිත සංඥාවලින් අතමිදීම පිණිස පුංචි හරි ඡන්දයක් උවමනාවක් අපි තුළ ඇති වෙන්නේ. ඒක අත්‍යවශ්‍යයි. එබඳු යෝනියෝ මනසිකාරයක් ඇති වෙන්න නම් ඒ පරතෝඝෝෂයක් අවශ්‍යයි කියලා සඳහන් වෙනවා. කාගෙන් හරි ඒක ඇහිල තියෙන්න ඕනෑ. ඒ බුදු කෙනෙක්ගේ බණක් එහෙනම් අපිට ඇහිල තියෙන්නෙ ඕනෑ. මෙන්න මෙබඳු පාරක් මේ බුදු කෙනෙක් පහළ වෙලා පෙන්නලා තියෙනවා කියලා පොඩ්ඩක් අපිට ඉගියක් ඇවිල්ලා තියෙන්න ඕනෑ. ඒ ඔස්සේ තමයි අපි එහෙනම් 'අපිත් මේක කරල බලන්න ඕනෑ. මේක මටත් කරන්න පුළුවන්ද? බැරිද මේක මටත් සාක්ෂාත් කරන්න?' කියලා එහෙනම් අපේ හිතේ යම් කිසි පෙළඹවීමක්, ඒ සඳහා යොමු වීමක්, ඒ පැත්තට නැමීමක්, ඒ නිවන පැත්තට යොමු වීමක් එහෙම නම් සිද්ධ වෙන්නේ.

ඉතින් අපි මේ ගමන යනකොට එහෙම නම් තවත් පැත්තකින් සැලකිලිමත් විය යුතුයි අර හික්මුන් වහන්සේලා හතරනමගේ සාකච්ඡාවත් මූලික කරගෙන. මේවා හැබැයි පොඩ්ඩක් හරි අපි අත්දැක්කා කියලා 'දැන් ඉතින් සියල්ල සම්පූර්ණයි. මම අනිත් කෙනාට වඩා දන්නවා. මම දැන් අර තත්ත්වට පත් වුණා. මේ තත්ත්වට පත් වුණා' කියලා ඉතින් ඔටුනු පැලඳගන්නෙ නැතුව ඉන්නත් ඉතින් අපි ටිකක් සැලකිලිමත් විය යුතුයි. මොකද, තව දුරටත් යන්න ගමනක් තියෙනවා. තණ්හාව ක්ෂය කිරීම කියන එක මේ දවසකින් දෙකකින් වෙන එකක් නොවේ කියලා ඒ සාකච්ඡාව අනුවත් අපිට පැහැදිලි වෙනවා. ඒ ස්වාමීන් වහන්සේලා ඒ බුද්ධ කාලෙදීම ඒවා සාක්ෂාත් කරගෙන ඉන්නවා. හැබැයි බොහොම අවංකව නිහතමානීව දේශනා කරනවා 'ඇවැත්නි, මම ඒක දැනගෙන ඉන්නවා. මගේම නුවණක් වශයෙන් සාක්ෂාත් කරගෙන ඉන්නවා. හැබැයි මම රහත් වෙලා නෑ' කියලා බොහොම නිහතමානීවත් ප්‍රකාශ කරනවා.

ඉතින් ඒ නිසා මේ ගැඹුරු දහමේ විවිධ පැති මේ සූත්‍රය පුරාවට එහෙනම් අපිට දකින්න ලැබෙනවා. ඉතින් අපිත් මේ කාරණා හොඳින් තේරුම් අරගෙන අපි වඩන මාර්ගය අපි වඩන ප්‍රතිපදාව තව දුරටත් ශක්තිමත් කරගන්න, අපේ හිතේ සැක සංකා තියෙනවා නම්

ඒවා දුරු කරගන්න, වඩන ප්‍රතිපදාව වඩන මාර්ගය තව දුරටත් දිගට වඩාගෙන යන්න අද දින ධර්ම දේශනාවත් මග පෙන්වීමක් දිරිගැන්වීමක් වේවා කියලා ප්‍රාර්ථනා කරමින්, අද ධර්ම දේශනාව අවසන් කරනවා.

සියලුදෙනාටම තෙරුවන් සරණයි !

## 8 | සබ්බලොකෙ අනභිරතසඤ්ඤාදු - සබ්බසංඛාරොසු අනිච්ඡාසඤ්ඤාදු

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සමමා සමුද්ධස්ස

කතමාවානඤ, සබ්බලොකෙ අනභිරතසඤ්ඤාදු? ඉධානඤ භික්ඛු යෙ ලොකෙ උපසුපාදනා වෙනසො අධිධානාභිනිවෙසානුසයා තෙ පජ්භනො විරමනි න උපාදියනො. අයං වුච්චතානඤ සබ්බලොකෙ අනභිරතසඤ්ඤාදුති.

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, අපි 37 වන දුරස්ථ භාවනා වැඩසටහන සඳහා මාතෘකාව වශයෙන් ඉදිරියෙන් තබාගත්තේ අංගුත්තර නිකායේ දසක නිපාතයේ එන ගිරිමානන්ද සූත්‍රය. ගිරිමානන්ද සූත්‍රය අපි මේ දිනවල මතක් කරගත්ත පරිදි, බුදුරජාණන් වහන්සේ ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේට දස සංඥ කියන ධර්මතා උගන්නලා ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේට උපදෙස් දෙනවා රෝගාකුර වෙලා දුර්වල වෙලා ඔත්පළ වෙලා ඉන්න ගිරිමානන්ද ස්වාමීන් වහන්සේට ගිහිල්ලා සජ්ඣායනා කරන්න කියලා. ඉතින් එතකොට ඒ දස සංඥවන් ශ්‍රවණය කරන, ඒ දස සංඥ ඔස්සේ තමන්ගේ හිත යොදවන ඒ ගිරිමානන්ද මහ රහතන් වහන්සේ තමන්ගේ ඒ සිත තුළ නැවතත් මේ ධර්මය උපදවාගෙන, ධර්ම ශක්තිය ඇති කරගෙන, හිතේ විමුක්ත භාවය ඇති කරගෙන නැවතත් අන්ත කයත් ඒ තුළින් නිරෝගී බවට පත් කරගන්න ආකාරය තමයි එතකොට මේ ගිරිමානන්ද සූත්‍රයේ විදහා දක්වන්නේ.

ඒ තරම් ප්‍රබල වූ, බොහොම දුක්ඛිත මට්ටමකින් නිදහස් කරවනසුලු වූ ඒ දස සංඥවන් කුමක්ද? කියන කාරණාව තමයි අපි ටික

ටික මේ දිනවල විග්‍රහ කරගෙන යන්නේ. අපි මේ වෙනකොට සංඥවන් 7 ක් සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා. අද අපිට තියෙන්නේ 8 වෙනි සංඥව ගැන සාකච්ඡා කරන්නයි. ඒකෙදි මම 8 ත් 9 ත් කියන සංඥ දෙකම සාකච්ඡා කරන්න බලාපොරොත්තු වෙනවා. මුලින්ම අපි බැලුවොත් සබ්බලොකෙ අනභිරතසඤ්ඤ ලෝකෙ තියෙන සියලු දේවල් කෙරෙහි උපාදන කිරීම සම්බන්ධයෙන් දැන් තියෙන්නෙ අභිරතියක් නෙවෙයි. අනභිරතියක්. අකමැත්තක්. ඉතින් බුදුරජාණන් වහන්සේම ප්‍රශ්නයට නගනවා ‘කුමක්ද ආනන්ද, මේ සබ්බලොකෙ අනභිරතසඤ්ඤ කියලා කියන්නේ? ලොවේ කිසිවක් ගැන ඇල්මක් නැහැ කියලා කියන්නේ මොකක්ද?’ ඉධානන්ද හික්කු යෙ ලොකෙ උපයුපාදනා වෙනසො අධිධානාභිනිවෙසානුසයා තෙ පජ්භනො විරමති න උපාදියනො දැන් මෙතන වචන කීපයක්ම හම්බ වෙනවා - උපය, උපාදන, චේතසෝ අධිට්ඨාන, අභිනිවේස, අනුසය කියලා වචන කීපයක්ම හම්බ වෙනවා. අපි මේ කාරණාව වටහාගන්න නම් මෙන්න මේ වචන ටික තේරුම්ගන්න අවශ්‍යයි.

‘උපය’ කියල කියන්නෙ පින්වත්ති යම් අරමුණකට ළං වී සිටීම කියලා සරලව හිතාගන්න පුළුවන්. අපි මීට කලිනුත් උපය සූත්‍රයන් ඉස්සරහින් තියාගත්තා. උපයො හික්කුවෙ අවිමුනො, අනුපයො විමුනො කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ ප්‍රකාශ කරනවා. ඒ කියන්නේ යම් හෝ හිතක් යම් අරමුණකට ළං වෙලාවත් තියෙනවා නම් එහෙම නම් ඒ සිත නිදහස් නැහැ. හැබැයි එහෙම ළං වීමක්වත් නැත්නම් අන්න ඒ සිත විමුක්තයි, නිදහස් කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ ප්‍රකාශ කරනවා. එතකොට ‘උපය’ කියලා කියන්නේ යම් අරමුණක් ළං කරගෙන, ළං වී, හේත්තු වෙලා සිටීම කියලා අපිට සරලව හිතාගන්න පුළුවන්. ‘උපාදනං’ කියල කිව්වහම ඊට ටිකක් එහාට ගිහිල්ලා ඒ අරමුණ ග්‍රහණය කරගෙන, අල්ල බදගෙන ඉන්න ගතිය හැගවෙනවා. ‘චේතසෝ අධිට්ඨාන’ කියල කිව්වහම හිතින් යම් අරමුණක් සම්බන්ධයෙන්, යම් මතයක් සම්බන්ධයෙන්, යම් තර්කයක් නගමින්, ඒ අරමුණ ගැන හිතේ ඇති කරගත්ත යම් කිසි තත්වගත වීමක්. හිතේ ඇති කරගත්ත යම් කිසි දෘෂ්ටියක්. තණ්හාවෙන් මාන්තයෙන් හිතේ ඒ යම් දෙයක් කෙරෙහි ඇති කරගත්ත මතවාදයක් කියල ‘චේතසෝ

අධිට්ඨාන' කියන පදය තේරුම්ගන්න පුළුවන්. ඊට පස්සෙ එනවා 'අභිනිවේස' කියන වචනය. එතැන තියෙන්නේ අරමුණ තුළට බැසගැනීම. අරමුණ තුළට රිංගාගැනීම කියන අදහස. 'අනුසයං' කියලා කිව්වහම ඊට වඩා හරි සුක්ෂ්මයි; හිතේ තියෙන සියුම් නැඹුරුවීමක් තමයි ඉන් හැඟෙන්නේ.

මේ සංසාරෙ පුරාවටම අපි කරලා තියෙන්නේ මේ විවිධ අරමුණුවලට ළං වෙලා (උපය); එහෙම නැත්නම් අල්ල බදගෙන (උපාදන); ඒවා ගැන යම් යම් මත දරමින් (වේතසෝ අධිට්ඨාන); ඒ අරමුණ තුළට රිංගාගෙන (අභිනිවේස) තමයි ජීවත් වෙලා තියෙන්නේ. ඒකම තමයි මේ ලෝකෙදීත් අපි කරන්නේ. දැනුත් කරන්නේ ඒකමයි. ඉතින් මේ විදිහට ඒ අරමුණුම ඇසුරු කර කර, ඒවාටම රිංගාගෙන, ඒවාම උපදන කරගෙන, ඒවාම අල්ල බදගෙන සිටීම තුළ හිත කාලාන්තරයක් තිස්සේ නැවත නැවත යෙදීම නිසා ඒ අරමුණේ ගති ලක්ෂණ උකහාගන්න ගතියක්, ඒ අරමුණේ තියෙන ගති ලක්ෂණ ප්‍රේරණය වෙන ගතියක්, වැස්සෙන ගතියක් තියෙනවා. දැන් අරමුණ ළඟ නැතත් ඒ අරමුණේ ගති ලක්ෂණ දැන් හිතට උරුම වෙලා. අපි හිතමු කාන්දම් කැල්ලක් යකඩ කැල්ලක අතුල්ලනකොට ඒ නැවත නැවත ඇතිල්ලීම හරහා ඒ යකඩ කැල්ලත් කාන්දම් බවට පත් වෙන්න ගන්නවා. කලින් එහෙම කාන්දම් ශක්තියක් ඒ යකඩ තිබුණේ නැහැ. හැබැයි දැන් නැවත නැවත කිරීම නිසා, ඒ සේවනය කිරීම නිසා, ඒ යකඩ කැල්ලත් දැන් කාන්දම් බවට පත් වෙලා. ඒ වගේ තමයි අපේ හිතත් නැවත නැවත මේ අරමුණු කෙරෙහි අර වගේ හැසිරීම නිසා - අරමුණට ළංව සිටීම, බැසගෙන සිටීම, උපාදන කරගෙන සිටීම, අල්ල බදගෙන සිටීම, ඒව ගැන මත දරමින් සිටීම, රිංගාගෙන සිටීම නිසා දැන් ඒ අරමුණේ සියුම් සියුම් ගති ලක්ෂණ දැන් හිතට උරුම වෙලා. අරමුණ ළඟපාත නැතත් හිතේ ඒ අරමුණේ ලක්ෂණ දැන් කිඳබැහැලා තියෙනවා. ඒක නිදිගත් මට්ටමක් කියලා කියන්න පුළුවන්. අනුසය මට්ටම කියලා සඳහන් වෙනවා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා මේ ලෝකයේ සාමාන්‍යයෙන් බහුල වශයෙන් තියෙන්නෙ මෙන්න මෙබඳු තත්ත්වයක්. මෙබඳු ආකාරයකින් තමයි මේ සාමාන්‍ය ප්‍රජාවගේ, සාමාන්‍ය පෘථග්ජන මනස හැසිරෙන්නේ. මේ උපායුපාදනාභිනිවේසවිනිබඳො ඛායං කච්චාන



ලොකො යෙභුයොන කියලා එද බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒ කච්චාන ස්වාමීන් වහන්සේට පහදලා දෙනවා. 'කච්චාන, මේ ලෝකයේ ස්වභාවය මෙන්න මේකයි. මොකක්ද? මේ විදිහට ළං වීම්, අල්ලාගැනීම්, මත දැරීම්, රිංගාගැනීම් හෝ එහෙමත් නැත්නම් ඒවා නිසා ඇති වෙච්ච අනුසය මට්ටමක් මූලික කරගෙන තමයි මේ ලෝකෙ බහුල වශයෙන් ඒ සිත් පවතින්නේ'. ඉතින් එහෙනම් අපිට තේරෙනවා දැන් මෙබඳු තත්ත්වයක තමයි අපේ හිතුවත් තියෙන්නේ. මේ ඔක්කොම අල්ලල තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ කියන්නේ. මෙබඳු තත්ත්වයක තමයි එහෙනම් අපේ හිතුවත් තියෙන්නේ.

ඒත් දැන් යෝගාවචරයගෙ හිතේ මෙබඳු තත්ත්වයක් ගැන හිතේ කැමැත්තක් නෑ. දැන් මෙයා ඒක අනුමත කරන්නෙ නෑ. ඒත් බුදු බණක් අහලා, දහමක් වඩලා, ප්‍රතිපදාවක් අනුගමනය කරලා ටික ටික එයාට ඇත්ත වැටහෙන්න වැටහෙන්න, එයාගෙ හිතේ නුවණ අවදි වෙන්න අවදි වෙන්න, යථාභූත ඥාන දර්ශනයක් ඇති වෙන්න ඇති වෙන්න, ඇත්ත ඇති සැටියෙන් තේරෙන්න තේරෙන්න දැන් එයාට තේරෙනවා 'මේක අල්ලාගෙන ඉඳලා හරියන්නෙ නෑ. මේවට ළං වෙලා ඉඳලා හරියන්නෙ නෑ. මේව ගැන මත දරමින් ඉඳලා හරියන්නෙ නෑ, මේවා තුළට රිංගාගෙන ඉඳලා හරියන්නෙ නෑ. මේවායින් ආපු ගති ලක්ෂණ හෝ උරුම කරගෙන ඉඳලා හරියන්නෙ නෑ' කියලා දැන් ඒ ළං වීම් ගැන, උපාදන කිරීම් ගැන, අල්ලාගෙන සිටීම් ගැන, වැළඳගෙන සිටීම් ගැන, රිංගාගැනීම් ගැන, ගති ලක්ෂණ උරුම කරගැනීම් ගැන එයාගෙ හිතේ තියෙන්නෙ අනභිරතියක්. අකමැත්තක්. එපා වීමක්. ඒවා දැන් අනුමත කරන්නෙ නෑ. ඉධානඤ භික්ඛු යෙ ලොකෙ උපසුපාදනා වෙනසො අධිධානාභිනිවෙසානුසයා තෙ පජනනො දැන් එයා ඒවා දුරු කරන්න හදනවා. විරමති ඒවා දැන් රමණය කරන්නෙ නෑ. ඒවාට කැමැත්තක් රතියක් දැන් එයාගෙ හිතේ නෑ. ඒ වෙනුවට තියෙන්නෙ විරමණයක්. එපා වීමක්. අතහැරීමක්. න උපාදියනො උපාදන කරන්නෙ නෑ දැන්. අයං චුච්චතානඤ සඛ්ඛොලොකෙ අනභිරතසඤ්ඤා මෙන්න මේකට තමයි ආනන්ද මේ සියලු ලෝකයේ අනභිරතසඤ්ඤාවක් කියලා කියන්නේ.

දැන් මේක අපිට කිට්ටු කරගන්න පුළුවන් සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ නැවත නැවත බුදුරජාණන් වහන්සේ මතක් කරල දෙන අවධාරණය

කරන අනිසිකම ව විභවන න ව කිසිදු ලොක උපාදියකි කියන ප්‍රකාශයත් එක්ක. දැන් මේ තැනැත්තා ලෝකේ කිසිවක් ඇසුරු නොකර ඉන්නයි උත්සාහවන්ත වෙන්නේ - රූපයක් ඇසුරු නොකර ඉන්න, වේදනාවක් ඇසුරු නොකර ඉන්න, සංඥාවක් ඇසුරු නොකර ඉන්න, සංස්කාරයක් නොකර ඉන්න. ඊළඟට රූප ශබ්ද ගන්ධ රස ස්පර්ශ, නැත්නම් හිතට එන අරමුණු; මේවා ඔස්සේ තැරැන්දි තැරැන්දි, ඒවා තුළට එල්ලගෙන, ඒවාට ළං වෙලා, ඒවා තුළට රිංගාගෙන ඉන්නෙ නැතිව නිදහසේ ඉන්න. අනිසිකම ව විභවන න ව කිසිදු ලොක උපාදියකි මේ ලොවේ කිසිවක් උපාදන නොකර ඉන්න. ඒ ලොවේ කිසිවක් උපාදන නොකිරීම එහෙම නම් මෙතෙන්දිත් බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වා දෙනවා. තෙ පජ්ඣනො විරමනි න උපාදියනො මේ උපාදන කිරීම නොකර සිටින්න. අල්ලාගැනීම, ළං වීම, බැසගැනීම, රිංගාගැනීම මේ සියල්ල දැන් එයාට එපා වෙලා, ඒවා අනභවලා දලා, ඒවා ගැන කැමැත්තක් ඇති කරගන්නෙ නැතිව, කිසිවක් උපාදන නොකර ඉන්න දැන් මෙයා උත්සාහවන්ත වෙනවා. දැන් එතකොට හිත තියෙන්නෙ කොහේද? එහෙම නම් අපිට ටිකක් තේරුම්ගන්න වටිනවා මෙතෙන්දි හිත පිහිටපු තැනක් නෑ. හිත කොහේවත් රූපයක ශබ්දයක ගඳක රසක ස්පර්ශයක හිතට එන අරමුණක පිහිටලා, මුල් බැසගෙන, වර්ධනය වෙලා, ඒ තුළ කිඳුබැහැලා, ඒ තුළින්ම විපුලත්වයකට පත් වෙලා එහෙම ඒ පතිට්ඨිත ස්වභාවයක් ඒ හිතේ තත්ත්වය තුළ නෑ. එහෙම නම් එතන තියෙන්නේ හිතේ නිදහසක්. හිතේ තියෙන්නේ බොහොම සන්සුන් බවක්. සරල බවක්. සාමකාමී ගතියක්. උපේක්ෂා සහගත බවක්. කොහේවත් උපාදන නොකරපු බවක්.

දැන් පින්වත්නි, මේ තත්ත්වය වඩවඩා වර්ධනය කළ යුතු බව, මේ තත්ත්වය වඩවඩා තමන්ට උරුම කර ගත යුතු බව, ඒ තත්ත්වයේ හිත පවත්වන්න උත්සාහවන්ත විය යුතු බව බුදුරජාණන් වහන්සේ විස්තර කරලා දීලා තියෙනවා. එක්තරා අවස්ථාවකදී උත්තර කියල මානවකයෙක් බුදුරජාණන් වහන්සේ හමිබ වෙන්න එනවා. එයා පාරාසරිය කියන ගුරුවරයෙක්ගෙ ගෝලයෙක්. ඉතින් එහෙම ආවට පස්සේ බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ උත්තර මානවකයගෙන් ප්‍රශ්නයක් අහනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ අහන ප්‍රශ්නය තමයි 'ඔබතුමාගේ

ගුරුවරයා ඉන්ද්‍රිය භාවනාවක් පනවනවාද?’ ඉතින් එතකොට උත්තර උත්තරයක් දෙනවා ‘ඔව්’ කියලා. එහෙම නම් අපිට ඒ ඉන්ද්‍රිය භාවනාව විස්තර කරන්න කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ නැවතත් කියනවා. එතකොට උත්තර මානවකයා කියනවා ‘ඇහෙන් රූප බලන්න එපා කියල කියනවා. කනෙන් සද්ද අහන්න එපා කියල කියනවා. නාසයෙන් ගඳ සුවඳ බලන්න එපා කියල කියනවා. දිවෙන් රස බලන්න එපා කියල කියනවා. කයෙන් ස්පර්ශ ලබන්න එපා කියල කියනවා. මෙන්න මෙබඳු ඉන්ද්‍රිය භාවනාවක් අපේ පාරාසරිය ගුරුකුමා පනවනවා’. ඉතින් මෙහෙම උත්තර උත්තර දුන්නට පස්සේ බුදුරජාණන් වහන්සේ ටිකක් විහිලුවක් කරනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා, එහෙම නම් ඉතින් ඇස් අන්ධ වෙච්ච ජාති අන්ධ වෙච්ච මනුස්සයෝ, ජාති බධිර වෙච්ච උපතින්ම බිහිරි මනුස්සයෝ එහෙනම් මේ ඉන්ද්‍රිය භාවනාවේ පරතෙරට ගිහිල්ලා තියෙන්නේ. මොකද, කවදවත් රූප බලලා නැහැ. කවදවත් සද්ද අහලා නැහැ. ඉතින් එහෙම බැලුවහම ඉන්ද්‍රිය භාවනාවේ පරතෙරට ගිය අය තමයි ඒ අය කියල කිව්වහම උත්තර නිරුත්තර වෙනවා. දැන් ඊට පස්සෙ බුදුරජාණන් වහන්සේ ඉගියක් කරනවා. මේක නෙවෙයි සැබෑ ඉන්ද්‍රිය භාවනාව ආර්ය විනයේ අනුත්තර වූ උත්තරීතර වූ ඉන්ද්‍රිය භාවනාවකුත් තියෙනවා කියලා පුංචි ඉගියක් කරනවා.

ඉතින් ඒ වෙලාවෙදි ඒ ළඟ ඉන්න ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ ආරාධනා කරනවා ‘අනේ ස්වාමීනී, අපිට ඒ අනුත්තර වූ ඉන්ද්‍රිය භාවනාව, මේ ධර්ම විනයේ තියෙන භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පනවන ආර්ය විනයේ තියෙන ඒ අනුත්තර වූ ඉන්ද්‍රිය භාවනාව කියල දෙන සේක්වා!’ කියලා. බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒක කියල දෙනවා. කොහොමද? ඉධානන්දු හික්කු වක්කුනා රූපං දිස්වා උප්පස්සති මනාපං, උප්පස්සති අමනාපං, උප්පස්සති මනාපාමනාපං මේ සංසාර භය දක්නාසුලු වූ යම් කිසි තැනැත්තෙක් ඇහෙන් රූපයක් දකිනවා. දක්කහම හිතේ කැමැත්තක් ඇති වෙනවා. මනාපයක් ඇති වෙනවා. නැත්නම් ඇතැම් විට අමනාපයක් ඇති වෙනවා. නැත්නම් මේ දෙකේ සංකලනයක් ඇති වෙනවා. දැන් හිත උඩ යට යනවා. උච්චාවචනය වෙනවා මනාප අමනාප පහළ වීම නිසා. දැන් එයා මොකද කරන්නේ? සො එවං පජානාති. උප්පන්නං ඛො මෙ ඉදං මනාපං, උප්පන්නං

අමනාපං, උප්පන්නං මනාපාමනාපං අපි දැකීම ගැන කථා කළොත් - රූපයක් දැකලා හිතේ මනාපයක් ඇති වෙලා. හිත දැන් උඩ ගිහිල්ලා. එහෙම නැත්නම් අමනාපයක් පහළ වෙලා. හිත ඔන්න දැන් යට ගිහිල්ලා. උප්පන්නං මනාපාමනාපං හිත උඩ යට යනවා. උච්චාවචනය වෙනවා. හිතේ අර තිබ්බිව සංහිදියාව, උපේක්ෂාව, සරලත්වය, උපාදනවලින් තොර තත්ත්වය, අනිශ්චිත ස්වභාවය දැන් හිතට අහිමි වෙලා.

එතකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා දැන් මෙයා මොකද කරන්නේ? තඤ්ඤ වෛ සංඛිතං ඔළාරිකං පටිච්චසමුප්පන්නං මෙයාට තේරුම්ගන්න තුන්විදියකට පුළුවන් කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ දක්වනවා : සංඛිතං - මම මෙතෙක් හිටිය තත්ත්වයට සාපේක්ෂකව දැන් මේ ඇති වෙලා තියෙන තත්ත්වය සකස් කළ ස්වභාවයක්. සංස්කරණයක්. හිතේ තිබුණා සංස්කරණය නොකළ ස්වභාවයක්. දැන් හැබැයි ආයෙත් ගියේ සංස්කරණයකට. සංස්කරණය කරපු නිසා තමයි ආයෙත් උඩට ගියේ. සංස්කරණය කරපු නිසා තමයි ආයෙත් යටට වැටුණේ. සංස්කරණය කරපු නිසා තමයි අර උච්චාවච භාවයන් ඇති වුණේ.

දෙවෙනි විදිය තමයි ඕළාරිකං - දැන් මේ අලුතෙන් පහළ වෙච්ච තත්ත්වය හරි ඕළාරිකයි. හරි රළයි. ගොරෝසුයි. මං අර කලින් හිටියෙ හරි සරල, සාමකාමී, සියුම්, බොහෝම උපේක්ෂා සහගත, නිදහස් නිව්ච්ච තැනක. දැන් හැබැයි ඉන්නෙ හරි ඕළාරික ගොරෝසු තැනක.

තුන්වෙනි විදිය තමයි පටිච්චසමුප්පන්නං - හේතු එල දහමක් අනුව තමයි දැන් මේ රළ මට්ටම පහළ වුණේ. ඇහෙන් රූපයක් දක්කා. ඒ හරහා වක්ඛු විඤ්ඤාණය පහළ වුණා. ඒක ගිහිල්ලා අල්ලගත්තා. ඒකෙන් තණ්හාවක් ඇති වුණා. ඒකෙන් ගිහිල්ලා උපාදන වුණා. දැන් ඔන්න අලුත් තැනකට ගියා. උපාදන සහිත භව තත්ත්වයකට ගියා. ඒ හරහා ඔන්න මනාපයක් අමනාපයක් ආදී වගයෙන් පහළ වුණා.

දැන් පින්වත්නි, මේ තත්ත්වය - එක්කෝ මේ සංස්කරණය වෙච්ච හැටි හෙවත් සංඛත වූ ස්වභාවය, නැත්නම් අලුතෙන් ඒ සකස් වෙච්ච තත්ත්වයේ තියෙන ඕළාරික ගොරෝසු ගොරහැඩි භාවය, නැත්නම් මේ සිදු වෙච්ච ප්‍රතික්‍රියාවේ තියෙන පටිච්චසමුප්පන්න භාවය තේරුම්ගන්න කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා. මේ තුනෙන්

කොයික හෝ කමක් නැ, තුනම හෝ කමක් නැ තේරුම්ගත්තා නම් ඊට පස්සෙ පුට්ටි පෙළඹවීමක් බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙතෙන්දී කරනවා, එතං සන්තං එතං පණීතං යදිදං උපෙකො. දැන් මේ තත්ත්වයට සාපේක්ෂකව අර මං කලින් හිටිය, මගේ හිත පැවතුණු ඒ තත්ත්වය, ඒ අනිශ්‍රිත වූ ස්වභාවය, ඒ උපාදනවලින් තොර ස්වභාවය; එය ශාන්තයි. එය ප්‍රණීතයි. යදිදං උපෙකො එතන තිබුණේ උපේක්ෂා සහගත බවක්. සංස්කාරයන් කෙරෙහි උපේක්ෂාවක් එතන තිබුණේ. ඒ නිසා තමයි ඒ හිත එබඳු තත්ත්වයක බොහොම සන්සුන්ව, සරලව, නිස්කලංකව, සාමකාමීව තිබුණේ. එහෙනම් ඒ තත්ත්වය දැන් අගේ කරලා මේ අලුතෙන් පහළ වෙච්ච ඒ මනාපය හෝ වෙච්ච අමනාපය හෝ මේ දෙකේ සංකලනය ඒක ඇවිල්ලා සංඛතයි, ගොරෝසුයි, ගොරහැඩියි, ඕළාරිකයි, පටිච්චසමුප්පන්නයි කියල තේරුම් අරගෙන ආයෙමත් අර පරණ තැනට හිත ගන්න කියලා කියනවා.

දැන් මේක කොයි තරම් ප්‍රගුණ කළ යුතුද කියනවා නම්, බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා මේ තැනැත්තා මේක ප්‍රගුණ කරලා ප්‍රගුණ කරලා ඇහෙන් රූපයක් දැක්කහම අර වගේ මනාප අමනාප උච්චාවච භාවයන් පහළ වුණොත් ආයෙත් අර උපාදන නොකරන තත්ත්වයට යුහුසුලුව ගැනීම හරියට නිකන් ඇහිපිල්ලමක් ගහන සැණෙකින් එයා ගන්නවා කියලා කියනවා. එහෙනම් මෙතන තනිකරම පුහුණුවක් තියෙනවා. ඒ තැනැත්තා පුහුණු කරනවා ඒ උච්චාවච භාවයන් තුළ එහෙට මෙහෙට තැරැන්දී තැරැන්දී ගැටිගැටී ඒ අන්ත දෙකේ දුච්චුව ඉන්නෙ නැතුව දෝලනය වෙචී ඉන්නෙ නැතුව මේ මැද්දට වෙලා සරලව, සැහැල්ලුවෙන්, උපාදන රහිතව හිත පවත්වන්න.

මේ අන්දමින්ම බුදුරජාණන් වහන්සේ ශබ්ද සම්බන්ධයෙනුත් කියනවා. ඇහෙන් රූපයක් දැක්කහම මේ තත්ත්වය පහළ වුණා වගේම, කනෙන් සද්දයක් ඇහිලත් මේ තත්ත්වය පහළ වෙන්න පුළුවන්. එතකොටත් ඔන්න හිතේ මනාපයක් අමනාපයක් ඇති වෙන්න පුළුවන්. එහෙම නැත්නම් මේ දෙකේ සංකලනයක් හරහා හිත උච්චාවච භාවයකට පත් වෙන්න පුළුවන්. හැබැයි අසුරු සැණෙකින් ආයෙත් හිත අතෙන්නට ගන්න. එතං සන්තං එතං පණීතං යදිදං උපෙකො ඒ හිත තිබුණ සරල බව, ඒ හිත තිබුණ ශාන්ත තැන, ඒ හිත තිබුණ ප්‍රණීත ස්වභාවය, උපාදනවලින් තොර ස්වභාවය - ඒක අගේ කරන්න.

නාසයෙන් ගඳක් සුවඳක් දැනගෙනත් මේ වගේ මනාප අමනාප පහළ වෙන්න පුළුවන්. හැබැයි එතන ඉන්නෙ නැතුව අර උපාදනවලින් තොර තත්ත්වට හිත ගන්න. අනිශ්චිත වූ භාවයට හිත ගන්න. දිවෙන් රසක් බලලත් මනාප අමනාප හෝ මේ දෙකේ සංකලනයක් උච්චාවච භාවයක් හිතට ඇති වෙන්න පුළුවන්. නමුත් ඒ රළු මට්ටමේ හිත රඳවන්නෙ නැතුව දැන් මේ අලුතෙන් හටගත්ත තත්ත්වය රළුයි, ඕළාරිකයි, ගොරෝසුයි, ගොරහැඩියි කියලා තේරුම් අරගෙන, නැත්නම් මේක සංඛතයි මේ සකස් කිරීම් නැවතත් ක්‍රියාත්මක වීම නිසයි හිතේ හටගත්තේ කියලා තේරුම් අරගෙන, එහෙමත් නැත්නම් මේ ආපු අලුත් තත්ත්වයේ තියෙන පටිච්චසමුප්පන්න භාවය තේරුම් අරගෙන නැවතත් යන්න ආයින් අර උපාදන නොකරන තත්ත්වයට.

කයෙන් ස්පර්ශයක් ලබලා ඒ හරහාත් ඔන්න හිතේ මනාපයක් පහළ වෙනවා. අමනාපයක් පහළ වෙනවා. මනාප අමනාප පහළ වෙනවා. ඉතින් ඒ ගොරෝසු මට්ටමේ ඉන්න එපා. ඒකෙ රැඳෙන්න එපා. සතියෙන් පෙන්නල දෙනවා දැන් ඔන්න ආයින් වැඩේ වරද්දගත්තා කියලා. ආයෙන් ගිහිල්ල හිත මොකක්දෝ අල්ලගත්තා. ආයෙන් හිත සංස්කරණ කළා. ආයෙන් හිතේ විතර්ක පහළ වුණා. ආයෙන් සංඥවලට අහු වුණා. ආයෙන් ගිහින් උපාදන කළා කියලා සතියෙන් පෙන්නලා දෙනවා. ප්‍රඥවෙන් බේරගන්නවා. ප්‍රඥව යොදනවා. ප්‍රඥවෙන් බේරගන්නවා 'ඕක ඔහොම ඉන්න එපා. ඕක ඇවිල්ලා සංඛතයි, ඔය තැන ඕළාරිකයි, රළුයි, ගොරෝසුයි, ඔය තැන පටිච්චසමුප්පන්නයි' කියලා මොළේ පාදලා දෙනවා. ආයින් ගිහිල්ලා අර එතං සන්නං එතං පණිතං යදිදං උපෙක්ඛා ඒ සරල ශාන්ත ප්‍රණීත උපේක්ෂාවේ හිත රඳවනවා.

දැන් හිතට අරමුණක් ආවමත් ඒ අරමුණ ඔස්සේ දිගට හිතහිතා යන්නෙ නැතුව, ඒ තුළින් සංස්කරණ කරන්න යන්නෙ නැතුව, ඒ අරමුණ එහෙමම ක්ෂය කර හැරලා නැවතත් හිත තිබිච්ච සරල, සාමකාමී, උපේක්ෂා සහගත, ප්‍රණීත තත්ත්වයට ගන්න කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ දැන් මේ අනුත්තර වූ ඉන්ද්‍රිය භාවනාව කියලා දෙනවා.

දැන් මෙබඳු ප්‍රතිපදාවක් රකිමින්, පුරමින්, පුහුණු වෙමින් වඩනකොට අපිට තේරුම්ගන්න තියෙන්නෙ දැන් අපේ හිතේ රාග

ද්වේෂ මෝහ ක්ෂය වෙචී ගිහිල්ලා යම් අවස්ථාවක ඒ පුද්ගලයා සේඛ මට්ටමකට පත් වෙන්න පුළුවන්. සක්කාය දිට්ඨිය දුරු වෙලා එයා දැන් ප්‍රතිපදාවේ යම් පුහුණුවක් ලබලා යම් අත්දැකීමක් සහිත කෙනෙක්. එයා දන්නවා 'මේක තමයි දැන් දිගට කරන්න තියෙන්නේ. තව දුරටත් හැබැයි මං හික්මෙන්න අවශ්‍යයි. තව දුරටත් මේ හිත හික්මවන්න අවශ්‍යයි. තාම නොහික්මුණු ගතිත් තියෙනවා' කියලා දැන් එයා හික්මෙන පුද්ගලයෙක් බවට පත් වෙනවා. එයාටම දැන් තේරිලා තියෙන්නේ. පාර පෙනිලා තියෙන්නේ. එයා දැන් හික්මෙන්න උත්සාහවත්ත වෙනවා. හික්මෙන පුද්ගලයෙක් ගැන ඊට පස්සෙ බුදුරජාණන් වහන්සේ කියල දෙනවා. සෙබො හොති පාටිපදෙ - සේඛ ප්‍රතිපදවක්. සේඛ පුද්ගලයෙක්, හික්මෙන පුද්ගලයෙක් කටයුතු කරන්නෙ කොහොමද? ඉධානඤ, හික්කුනො වක්කුනා රූපං දිඤ්ඤා උප්පජ්ජති මනාපං, උප්පජ්ජති අමනාපං, උප්පජ්ජති මනාපාමනාපං දැන් මේ සේඛ පුද්ගලයෙක් වුණත්, පුහුණු වෙන පුද්ගලයෙක් වුණත්, හික්මෙන්න කැමති පුද්ගලයෙක් වුණත් එයාත් ඇහෙන්න රූපයක් දැක්කම අර කලින් අපි කතා කරපු විපස්සනාවේ යෙදෙන යෝගාවචරයගෙ වගේම මෙයාගෙ හිතෙත් ඕන්න මනාප පහළ වෙනවා, අමනාප පහළ වෙනවා, ඒ උච්චාවච භාවයන් ඇති වෙනවා. හැබැයි වෙනසක් තියෙනවා.

සේඛ පුද්ගලයෙක් හෝ පුහුණු වෙන පුද්ගලයෙක් ගැන බුදුරජාණන් වහන්සේ මොකද කියන්නේ? සො තෙන උප්පනෙන මනාපෙන උප්පනෙන අමනාපෙන උප්පනෙන මනාපාමනාපෙන අට්ඨයති හරායති ජගුච්ඡති දැන් අර කලින් තරම් ඒකෙ තියෙන සංඛත බව, ඕළාරික බව, පටිච්චසමුප්පන්න බව දැක දැක ඒවා හොයහොයා ආයින් හිතට කියලා දිදී ආයෙත් මොළේ පාදන්න දැන් එයාට උච්චතා නැහැ. මොකද, එයා දන්නවා. දැන් අත්දැකලා තියෙන්නේ. 'මේ හිතට කොච්චර කියල දුන්නත් තාමත් අහන්නෙ නැහැ නේ' කියන හැඟීමක් දැන් එයාගෙ හිතේ තියෙන්නේ. අට්ඨයති හරායති ජගුච්ඡති - ඒ නිසා දැන් මේ අලුතෙන් හටගත්ත ඒ මනාප තත්ත්වය, අලුතෙන් හටගත්ත අමනාප තත්ත්වය, ඇති වෙච්ච උච්චාවච භාවය දැන් එයා පිළිකුල් කරනවා. අට්ඨයති හරායති ජගුච්ඡති ඒ ගැන කිසි කැමැත්තක් දැන් හිතේ නැහැ. ඒක අත්හැරලා දනවා. ඒක ගැන ජුගුප්සාවක් ඇති

කරගන්නවා. 'මේ මනුස්සයට මෙව්වර කියල දීලත් තාමත් කියන දේ අහන්නෙ නැති හැටි' කියලා අර අම්ම කෙනෙක් පුට්ටි දරුවෙකුට කියල දෙනවා ඉතින් මේ මොනවා හරි තියෙන අසුවී පිඩක් අතගන්න එපා කියලා. ඉතින් නැවත නැවත කියලා දෙනවා. ආයින් හැබැයි ඉඳලා හිටලා ගිහිල්ලා ඒ වැරද්දම කරනවා. ඉතින් එතකොට අර අම්ම කෙනෙක්ගෙ තාත්ත කෙනෙක්ගෙ හිතේ ඇති වෙන ඒ පිළිකුල - ඒ වගේ තමයි මෙතන දැන් මේ පුහුණු වෙන යෝගාවචරයෙක්, පුහුණු වෙන සේඛ පුද්ගලයෙක් අර කලින් තරම් දේවල් කර කර ඉන්න අවශ්‍ය නැහැ. එයා බොහොම යුහුසුලුවම ආයෙන් අර එතං සන්තං එතං පණිතං යදිදං උපෙක්ඛා කියන ඒ ස්වභාවයට හිත ගන්නවා. මොකද එයා මේ තත්ත්වය හොඳට දැන් සාක්ෂාත් කරගෙන ඉන්නේ. හිතේ රාග ද්වේෂ මෝහ සැහෙන දුරට ක්ෂය වෙලා තියෙන්නේ, නැත්නම් යටපත් වෙලා තියෙන්නේ. සක්කාය දිට්ඨියත් දුරු වෙලා තියෙන්නේ. ඉතින් ඒ නිසා දැන් එයා බොහොම යුහුසුලුව නැවතත් හිත ඒ නිවැරදි තැනේ පවත්වන්න, උපාදනවලින් තොරව පවත්වන්න, ළං වීම්වලින් තොරව පවත්වන්න, බැසගැනීම්වලින් තොරව පවත්වන්න, දෙයකට රිංගාගැනීමකින් තොරව පවත්වන්න, දෙයක් කෙරෙහි දූඩි මතයක් දරමින් ඉන්නෙ නැතිව හිත පවත්වන්න, ඒ විවිධ අරමුණුවල වර්ණ ගැන්වීම්වලින් පවා තොරව හිත පවත්වන්න එයා දැන් පුහුණු වෙනවා. මේක මේ දවසෙන් දෙකෙන් කරන වැඩක් නෙවෙයි. එයා දැන් මේ දිගට පුහුණු වෙනවා. මේ විදියට සේඛ ප්‍රතිපදාවක් බුදුරජාණන් වහන්සේ කියලා දෙන්නේ.

දැන් පින්වන්නි, මේකට දැන් අපිට එකතු කරන්න පුළුවන් සබ්බසංඛාරෙසු අනිච්ඡාසඤ්ඤා. ඒක තමයි ගිරිමානන්ද සූත්‍රයේ එන නමවෙති සංඥාව. මේ අනුව ඊළඟ ප්‍රතිපදාව බුදුරජාණන් වහන්සේ කියලා දෙනවා. මෙතෙන්දී මම කියන්න ඕනෑ සාමාන්‍ය 'අනිච්ච' කියන පදයයි, මෙතන එන 'අනිච්ඡා' කියන පදයයි සම්පූර්ණයෙන් වෙනස්. අනිච්ච කියන්නේ ත්‍රිලක්ෂණයේ එන අනිත්‍ය බව. අනිච්ඡා කියන්නේ ඉච්ඡා නැතිකම. ඉච්ඡා කියන්නේ බලවත් කැමැත්ත; තෘෂ්ණාව. කතමාචානඤ්ඤා සබ්බසංඛාරෙසු අනිච්ඡාසඤ්ඤා? ඉධානඤ්ඤා, හික්ඛා සබ්බසංඛාරෙසු අධිච්ඡාති හරායති ජ්ගුවජ්ඣති. අයං වුච්චතානඤ්ඤා



සබ්බසංඛාරෙසු අනිච්ඡාසඤ්ඤා අර සේබ පුද්ගලයාට කියපු දේම දැන් මෙතෙන්දිත් වෙනවා. මේ අනිච්ඡා සඤ්ඤාවේදී සියලු සංස්කාරයන් කෙරෙහි දැන් මෙයාගෙ හිතේ තියෙන්නෙ අකමැත්තක්. මේ සංස්කරණ දැන් එයා අනුමත කරන්නෙ නැහැ. එයා ඒකෙ සතුටු වෙන්න යන්නෙ නැහැ. එයා දැන් ඒ හිත ඇතුළෙ සංස්කරණ සිදු වීම පිළිකුල් කරනවා. එයාට දැන් ඒක අල්ලන්නෙ නැහැ. සංස්කරණවලින් තමයි ඉස්සර නම් සතුටු වෙව්, චිත්‍ර මවමවා, හීන මවමවා, අලුතෙන් ලෝක තනතනා මනාකල්පිතව ජීවත් වුණේ. හව තත්ත්වයක් තනතනා තමයි ගියේ. තණ්හා කරකර, උපාදන කරකර, හව තත්ත්ව තනතනා තමයි කලින් හිටියේ. නමුත් දැන් මේ තැනැත්තා නිවැරදිව දහමක් වඩලා, ඒ උපාදනවලින් තොර හිතක ස්වභාවය හඳුනාගෙන, ඒ තුළ හිත පවත්වන්න ටික ටික පුහුණු කරපු කෙනෙක්. ඒ පුහුණු කළා වුණත් ඒත් තාමත් මන්න ගිහිල්ලා හිත අර පරණ අසුචි ගොඩටම යනවා. ඉතින් දැන් හිතේ ඇති වෙන්නේ ජුගුප්සාවක්. කලකිරීමක්. එපා වීමක්. 'තාමත් මේ යකා කියන දේ අහන්නෙ නෑ නේ' කියල මන්න ඉතින් හිත එතැනින් අයින් කරල දනවා. දැන් එහෙම නම් තියෙන්නේ මේ සබ්බසංඛාරෙසු අනිච්ඡාසඤ්ඤා.

දැන් පින්වත්නි, මේ වචන දෙකත් අපි පොඩ්ඩක් තේරුම් ගනිමු. දැන් අපි ත්‍රිලක්ෂණය ගැන කතා කරනකොට අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ත කියල පාලියෙන් කියනවා. එතන එන්නේ 'අනිච්ච'. එකට බැඳිලා සාමාන්‍ය දන්තප් 'ච'යනු දෙකක් තියෙන්නේ. ඒ 'අනිච්ච' කියන පදයෙන් හැඟවෙන්නේ අනිත්‍යය. මේක බොහොම ක්ෂණභංගුරයි, වෙනස් වෙනවා, වලනය වෙනවා, සැලෙනවා, කිසිම ස්ථිරසාර බවක් නෑ කියන අදහස තමයි ඒ 'අනිච්ච' කියන පදයේ තියෙන්නෙ. අපි ඒ ගැන සාකච්ඡා කළා පළවෙනි සංඥාවේදීම. අනිච්ච සංඥා කියන එකේදීම අපි කතා කළා. එතෙන්දි බුදුරජාණන් වහන්සේ කියන්නේ ඉධානඤ්ඤා භික්ඛු අරඤ්ඤාගතො වා රුක්ඛමූලගතො වා සුඤ්ඤාගාරගතො වා ඉති පටිසංවිකිති: රූපං අනිච්චං වෙදනා අනිච්චා සඤ්ඤා අනිච්චා සංඛාරා අනිච්චා විඤ්ඤාණං අනිච්චනි.

දැන් එතෙන්දි යෝගාවචරයෙක් තමන්ගෙ හිතේ හොඳ ඒකාග්‍රතාවක් හදගෙන, ඒ ඒකාග්‍රතා මුල් කරගෙන එයා දැන් ධාතු

මනසිකාරයක් වඩනවා. විවිධාකාර ධාතු ලක්ෂණ එයා හඳුනාගන්නවා. තද ගති, රළු ගති, උණුසුම් ගති, සිසිල් ගති, සැලෙන ගති, කම්පනය වෙන ගති හඳුනාගන්නවා. ඉතින් එයා තේරුම්ගන්නවා ‘ආ මේ තියෙන්නෙ පඨවි ධාතුවේ ලක්ෂණ. මේ තියෙන්නෙ ආපෝ ධාතුවේ ලක්ෂණ. මේ තියෙන්නෙ තේපෝ ධාතුවේ ලක්ෂණ. මේ තියෙන්නෙ වායෝ ධාතුවේ ලක්ෂණ’ කියලා එයා ඒ මුල් මට්ටමේදී ඒ විවිධ ධාතු ලක්ෂණ හඳුනාගන්නවා. ඒකත් අපි කතා කළා. ඉදං රූපං ‘මෙන්න මේ තියෙන්නෙ රූප ස්වභාවයක්. මේ තියෙන්නෙ ධාතු ස්වභාවයක්’ කියලා එයා හඳුනාගන්නවා. හැබැයි එතැනින් නතර වෙන්න නැහැ. එයා ඒකම හොඳට විග්‍රහ කරකර බලමින් වාසය කරනකොට, නිරීක්ෂණය කරමින් වාසය කරනකොට මොකද වෙන්නේ? එයාට තේරෙනවා ‘මේ ධාතු ලක්ෂණ නිරන්තරයෙන් වෙනස් වෙනවා. කලින් තිබුණ ස්වභාවය නෙවෙයි දැන් තියෙන්නේ. හරිම ක්ෂණභංගුරයි. මොහොතක් පාසා චලනය වෙනවා. මොහොතක් පාසා සැලෙනවා. ස්ථිරසාර ගතියක් ඇත්තෙම නැහැ’ කියලා අන්න මේ ධාතු ලක්ෂණවල තියෙන ඒ අනිත්‍ය ලක්ෂණය එයා හොඳට ප්‍රකට කරගන්නවා.

එහෙම නැත්නම් එයා වේදනාවක් නිරීක්ෂණය කරනවා. වේදනා අනිච්චා ඉතින් බුදුරජාණන් වහන්සේ කියලා දෙනවා මේ වේදනාවන් මහණෙනි අනිත්‍යයි. මේක නිතර සැලෙනවා. මේක වෙනස් වෙනවා. විපරිණාමයට ලක් වෙනවා. ඉතින් එයා වේදනාව නිරීක්ෂණය කරන්න නිරීක්ෂණය කරන්න ඒ ලක්ෂණය හොඳට හඳුනාගන්නවා. ඊළඟට සංඥා ගැනත්, නැත්නම් හිතේ පහළ වෙන විවිධ සංස්කාර ස්වභාවයන්, නැත්නම් හිතේ පහළ වෙන විවිධ රාග ස්වභාවයක්, ද්වේෂ ස්වභාවයක්, පැටලිලි සහගත ගතියක්, අරමුණක් කෙරෙහි බැඳෙන ගතියක්, ශ්‍රද්ධාවක්, මෛත්‍රියක් - මේ කොයි ලක්ෂණය ගත්තත් එතනත් තියෙන්නෙ ඇති වීම නැති වීම ස්වභාවයක්.

දැන් චිත්තානුපස්සනාවකදී සරාගං වා චිත්තං සරාගං චිත්තනි පජානාති. චිත්තරාගං වා චිත්තං චිත්තරාගං චිත්තනි පජානාති. ඉතින් ඔය විදිහට දැන් එයා හිතේ හටගන්නා විවිධ ස්වභාවයන් හඳුනාගනිමින් වාසය කරද්දී එයාට තේරෙනවා සමුදයධම්මානුපස්සි වා චිත්තස්මි. විහරති, වයධම්මානුපස්සි වා චිත්තස්මි. විහරති, සමුදයවයධම්මානුපස්සි

වා විත්තසමිං විහරති දූන් මේ හිතේ ඇති වීම් නැති වීම් ස්වභාවය එයාට ප්‍රකට වෙනවා. මේ විවිධාකාර සිත් පැමිණෙනවා. ඒවා දිගට ඉන්න ඒවා නෙවෙයි. ඒවා ඇති වෙලා නැති වෙලා යනවා. කලින් නොතිබී හටගන්නවා. හට අරගෙන නිරුද්ධ වෙලා යනවා. දූන් මේ උදය වය ස්වභාවය, ඇති වීම් නැති වීම් ස්වභාවය, අස්ථිර ස්වභාවය, සැලෙන ස්වභාවය, විපරිණාම ස්වභාවය එයා හඳුනාගන්නවා. ඒක තමයි පින්වත්ති ඒ ත්‍රිලක්ෂණයේ එන 'අනිච්ච' ලක්ෂණය.

අද දූන් මේ අපි කතා කළේ 'අනිච්ඡා'. එතන තියෙන්නේ 'න ඉච්ඡති' කියන පදය. එතනින් අදහස් වෙන්නේ 'කැමැත්තක් නෑ'. දූන් මේ පවතින තත්ත්වය, මේ අලුතෙන් ආපු ඒ තත්ත්වය ගැන හිතේ කැමැත්තක් නෑ. ආසාවක් නෑ. ඒ තත්ත්වය ගැන එයා පහළ කරගන්නේ ජුගුප්සාවක්. ඒකට තියෙන්නේ අකමැත්තක්. කලකිරීමක්. 'තාමත් අර පිරිසිදු තැන ඉන්න බැහැ නෙ මේ මනුස්සයට' කියලා හිතේ ඇති වෙන්නේ මහා කලකිරීමක්. ඒකට කියනවා අනිච්ඡා. මේ පදය ගිරිමානන්ද සූත්‍රයේ නිවැරදි කරල තියෙනවා ඡව්ඨ සංගායනාවෙදි. ඒ නිසා සබ්බසංඛාරෙසු අනිච්ඡාසඤ්ඤා කියල තමයි ඡව්ඨ සංගායනාවෙදි ඒ ස්වාමීන් වහන්සේලා ඒක යොදලා තියෙන්නේ. හැබැයි අපේ බුද්ධ ජයන්ති ත්‍රිපිටක පොතෙන් දල තියෙන්නේ අර සාමාන්‍ය 'ච' යනු දෙකක් එක්ක 'අනිච්ඡාසඤ්ඤා' කියලා. සාමාන්‍යයෙන් අපිටත් තේරෙනවා, පළවෙනි සංඥව හැටියටත් අනිච්ච සංඥව යොදලා ආයෙත් සැරයක් නමවෙනියටත් ඒකම ගැනීම තේරුමක් නෑ කියලා.

ඡව්ඨ සංගායනාවෙදි ඒක නිවැරදි වෙලා තියෙනවා සබ්බසංඛාරෙසු අනිච්ඡාසඤ්ඤා කියලා. දූන් එයා කැමැත්තක් නෑ මේ හිත කරන වැඩේ ගැන. හිතට මෙච්චර කියල දීල තියෙනවා. අච්චර ත්‍රිලක්ෂණයක් වැටහිලා තියෙනවා. අර තරම් මේ රූපස්කන්ධයක තියෙන අනිත්‍ය ලක්ෂණය වැටහිලා තියෙනවා. ඒකෙ තියෙන දුක්ඛ ලක්ෂණය, පෙළන ලක්ෂණය, පීළන ලක්ෂණය වැටහිලා තියෙනවා. අනාත්ම ලක්ෂණය තේරිලා තියෙනවා. ඒත් තාමත් ගිහිල්ලා ආයෙත් ඒකම අල්ලගන්නවා. එබඳු සංස්කරණ ගැන දූන් එයාට කිසි කැමැත්තක් නෑ. එබඳු සංස්කරණ දූන් එයා අනුමත කරන්නේ නෑ.

එබඳු සංස්කරණවල එල්බගෙන ගැලීගෙන ඉන්න දැන් කිසි ආසාවක් නැ. සබ්බසංඛාරෙසු අනිච්ඡාසඤ්ඤා එබඳු සංස්කරණයක් උනොත් අධික භරණයකින් ජීවත් වීමට දැන් එයාගේ හිතේ ඇති වෙන්වන මහා කලකිරීමක්, ඉක්මනටම එතනින් අයින් වීමක්, ආසා විරහිත බවක්, මහලැජ්ජාවක්. අයං වුච්චතානඤ්ඤා සබ්බසංඛාරෙසු අනිච්ඡාසඤ්ඤා. දැන් එතකොට මේ සංඥා දෙක එකට ගැලපීලා යන ගතියක් තියෙනවා.

අපේ හිතේ සාමාන්‍යයෙන් සිදු වෙන ඒ ළං වීම, උපාදන කිරීම, බැසගැනීම, රිංගාගැනීම, යම් හෝ දෙයක් ගැන මත දැරීම, එහෙමත් නැත්නම් ඒ යම් අරමුණක ගති ලක්ෂණ උරුම වෙලා වර්ණගැන්විලා සිටීම මේ එකක්වත් එහෙම නම් දැන් යෝගාවචරයා අනුමත කරන්න යන්න නැ. එයා පුළුවන් තරම් හික්මෙන් උත්සාහවන්න වෙනවා. ඒ හික්මෙන් කොහොමද? තව දුරටත් අර උපාදන රහිත තත්ත්වයම හිතේ පවත්වමින්. එතං සනතං එතං පණීතං යදිදං උපෙකං. එය ශාන්තයි. එය ප්‍රණීතයි. එතන තියෙන්නේ උපේක්ෂා සහගත සංසිද්ධිමක්. එතන තියෙන්නේ අනිශ්‍රිත භාවයක්. එතන තියෙන්නේ උපාදන රහිත බවක්.

මේ හික්මීම බුදුරජාණන් වහන්සේ විවිධ තැන්වලදී නැවත නැවත මතක් කරල තියෙනවා. මේ පින්වතුන්ට අවධානය යොමු කරන්න පුළුවන් මජ්ඣිම නිකායේ මූලපරියාය සූත්‍රය. මූලපරියාය සූත්‍රයේ බුදුරජාණන් වහන්සේ බොහොම ක්‍රමානුකූලව විවිධාකාර සංකල්ප 24 ක් අරගෙන විස්තර කරල දෙනවා. අපි එක සංකල්පයක් අරගෙන පොඩ්ඩක් සාකච්ඡාව ඉස්සරහට ගත්තොත්, බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා අසුනවා පුටුප්පනො අරියානං අදස්සාවී අරියධම්මස්ස අකොච්ඤො අරියධම්මො අවිනීතො මේ අන්ධ පෘථග්ජනයෙක් ක්‍රියාත්මක වෙන හැටි බුදුහාමුදුරුවො කියල දෙනවා. එයාට කිසිම සත්පුරුෂ ආශ්‍රයක් ලැබිලා නැහැ. ඒ සත්පුරුෂ ධර්මයක් අහන්න හම්බ වෙලා නැහැ. සත්පුරුෂ ධර්මයක කිසි දක්ෂතාවක් නැහැ.

ඉතින් එයා මොකද කරන්නේ? පඨවිං පඨවිතො සඤ්ජානාති යම් කිසි තද දෙයක් දකලා ඒක තද දෙයක් කියලා තේරුම්ගන්නා. අපි

හිතමු ගෙයක් දැක්කා. ඉතින් ඒක ගෙයක් කියලා එයා හඳුනාගත්තා. පයවිං පයවිතො සඤ්ඤා පයවිං මඤ්ඤාති ඉතින් දැන් ඊට පස්සෙ ගේ ගැන කල්පනා කරනවා. ‘මේ ගේ දැන් ලොකු කරගන්න ඕනෑ. මේක මේ හරියන්නෙ නැහැ. දුව විවාහ වෙලා ආවට පස්සෙ දැන් මේ ගෙදර ඉඩ මදි වෙනවා. තව මං කැල්ලක් එකතු කරගන්න ඕනෑ’ කියලා ඔන්න විවිධාකාර මඤ්ඤානා, කතන්දර ගෙතීම්, වටවළල්ලේ යෑම්, ප්‍රපංච දැන් හිතේ පටන්ගන්නවා. පයවියා මඤ්ඤාති දැන් එය කෙරෙනුත් විවිධ මඤ්ඤානා, කතා කරගැනීම්, හිතාගැනීම් සිද්ධ වෙනවා. පයවිතො මඤ්ඤාති එය ඇසුරෙන් හිතේ දිග ක්‍රියාකාරිත්වයක් පටන්ගන්නවා. ඉතින් මේ විදිහට බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ ගෙයක් දිහා බලලා මේ අන්ධ පෘථග්ජන මනුස්සයා කොහොමද විවිධ අන්දමින් හිතේ මඤ්ඤානා පහළ කරගන්නේ කියන එක පෙන්නල දෙනවා. ඉතින් ඕක තමයි සාමාන්‍ය ස්වභාවය. අපි ඒ ගේ දැක්කා. එය හිතේ ‘යමක්’ කරගත්තා. ඒ තුළින් හිතේ නිමිති දගත්තා. ඒවා එහෙට මෙහෙට කර කර ඒවට සංස්කරණ කර කර ඒක ගැන ලොකු කතන්දරයක් දැන් හිත ඇතුළෙ ක්‍රියාත්මක වෙනවා. මේ විදිහට බුදුරජාණන් වහන්සේ තවත් සංකල්ප 23 ක්ම අරගෙන කියල දෙනවා. මෙන්න මෙහෙම තමයි සාමාන්‍ය පෘථග්ජන මනසක් මඤ්ඤානා කර කර, ප්‍රපංච කර කර, කතන්දර ගොතගොතා, වටවළල්ලේ යමින් කාලය ගත කරන්නේ.

ඊට පස්සේ ඔන්න පින්වන්ති අපිට වැදගත් කාරණයක් එනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ කියල දෙනවා යොපි සො හික්ඛවෙ හික්ඛු සෙඛො අසුත්තමානසො අනුත්තරං යොගකෙඛමං පඤ්ඤාමානො විහරති දැන් සේඛ පුද්ගලයෙක් කොහොමද ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ කියන කාරණාව ඊට පස්සෙ කියල දෙනවා. එයා කොහොමද අර වගේ කටයුතු කරන්නේ? අපි හිතමු ඔන්න එයන් දැන් ගෙයක් දකිනවා. එයාගෙ හැබැයි වෙනසක් තියෙනවා. ‘සෙඛො’ එයා දැන් හික්මෙන්න උත්සාහවත් වෙන කෙනෙක්. අසුත්තමානසො අප්‍රමාදීව කටයුතු කරන්න උත්සාහවන්ත වෙන කෙනෙක්. අනුත්තරං යොගකෙඛමං පඤ්ඤාමානො විහරති එයා මේ අනුත්තර වූ, යෝගක්ෂේම වූ, ඒ සියලු කෙලෙසුන් දුරු කරන, සියලු දුකින් නිදහස් වෙන නිවීමක් ප්‍රාර්ථනා

කරමින් ජීවත් වෙන කෙනෙක්. ඒ පැත්තට තමයි එයාගෙ දැන් හිත යොමු වෙලා තියෙන්නේ. සොපි පයවිං පයවිනො අභිජානාති එයාත් ඉතින් මේ පයවි ධාතුවක් දැකලා, නැත්නම් තද ස්වභාවයක් දැකලා, ගෙයක් දැකලා එයා හැබැයි අර කලින් එක්කෙනා වගේ සංකෘතානාති කියන මට්ටමින් නවතින්නෙ නැහැ. එයා ඒ වෙනුවට අභිජානාති ඊට වඩා ගැඹුරු තැනකින් අවබෝධ කරගන්නවා. මනාව අවබෝධ කරගන්නවා. සාමාන්‍ය පෘථග්ජන මනුස්සයා නම් දන්න දෙයක් නෑ. ගෙයක් තියෙනවා. ගේ මගේ. ගේ තව ලොකු කරගන්න ඕනෑ. තණ්හාවෙන් බැඳිලා අවිද්‍යාවෙන් බැඳිලා එයාට ඒක ගෙයක් වෙලා. එයාට ඒක 'දෙයක්' වෙලා.

දැන් මේ සේධ පුද්ගලයා, මේ පුහුණු වෙන කෙනා හැබැයි වඩපු ප්‍රතිපදවක් තියෙනවා. එයා වඩපු ධාතු මනසිකාරයක් තියෙනවා. වඩපු විපස්සනාවක් තියෙනවා. වේදනානුපස්සනාවක් තියෙනවා. මේ කුමක් හෝ ප්‍රතිපදවක් හරහා එයා හිතේ දියුණු කරගත්ත නුවණක් තියෙනවා. උදහරණයක් වශයෙන් එයා තමන්ගේම කියන මේ කය පාවිච්චි කරලා ඒකෙ පහළ වෙන තාක් විවිධාකාර තද ගති, රළු ගති, උණුසුම් ගති, සිසිල් ගති, මෘදු ගති, සැහැල්ලු ගති බලබලා හිටියේ. ඒ හරහා එයා නුවණ දියුණු කරගත්තා. එයාට එහෙම නුවණ දියුණු කරගෙන යනකොට තේරුණා 'මෙතන තියෙන්නෙ හුදෙක් ධාතු ස්වභාවයක්. පයවි ලක්ෂණයක් තියෙනවා. ආපෝ ලක්ෂණයක්, තේපෝ ලක්ෂණයක්, වායෝ ලක්ෂණයක් මෙතන තියෙනවා'. ඉතින් එයා ඒක තව තව දියුණු කරගෙන දියුණු කරගෙන යනකොට එයාට තේරෙනවා 'මේ ඇතුළෙ විතරක් නෙවෙයි ඔය තත්වවෙම තමයි එළියෙන් තියෙන්නේ. මම මේ පුද්ගලයෙක්, සත්ත්වයෙක්, අම්මා තාත්තා, දුව පුතා කියාගෙන හිටියට ඒ අයගේ ඇඟවල්වලත් තියෙන්නෙ ඔය තත්වයමයි. මං මේ ගෙයක්, කෝප්පයක්, වාහනයක්, කරත්තයක්, රෝදයක් කියාගෙන හිටියට ඒ සම්මුති මට්ටම්වල හිටියට ඒවායේ තියෙන්නෙත් මේ සතර මහා ධාතුවමයි' කියලා එයා විපස්සනා ඥානයකින්, නය විපස්සනාවකින්, අනුමාන ඥානයකින් යම් අවබෝධයක් ලබපු කෙනෙක්. එයා ඒ දහම ප්‍රගුණ කරලා තියෙනවා. ඒ විපස්සනා නුවණක්

එයා උපදවාගෙන තියෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා එබඳු නුවණක් සහිත පසුබිමකින් තමයි දැන් මෙයා මේ ගේ දකින්නේ.

මේ පුහුණු වෙත තැනැත්තගෙ විශේෂත්වය තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා පට්ඨං පට්ඨිතො අභිඤ්ඤාය පට්ඨං මාමඤ්ඤා දැන් එයා ගේ දැක්කා. සාමාන්‍ය සංඥ මට්ටමේදී ඒක ගෙයක්. ඒ සාමාන්‍ය සංඥ මට්ටමේදී - 'ගෙයක් අල්ලගෙන දෙයක් කරගෙන එය බලන්න ගිහිල්ලා එය තුළින් ප්‍රපංච කරන්න, මඤ්ඤනා කරන්න, කතන්දර ගොතන්න යන්න එපා' (මාමඤ්ඤා) කියල එයා එයාටම අවවාද කරගන්නවා. තාමත් අර පරණ පුරුද්දට ආයෙත් 'මේක මේ මගේ ගේ. මේක ලොකු කරගන්න ඕනෑ. මේක හදගන්න ඕනෑ' කියල සමහර විට අර පාඨශ්ඡත මනුස්සයගෙ වගේ මේ හිතෙත් උසිගැන්වීමක් වෙන්න පුළුවන්. හැබැයි මේ තැනැත්තා දහමක් වඩපු කෙනෙක්. විපස්සනා නුවණක් ඇති කෙනෙක්. ආයෙත් මතක් කරල දෙනවා තමන්ගෙ හිතටම 'කරන්න එපා ඔය වැඩේ. ආයින් කරන්න යන්න එපා මේ ප්‍රපංචකරණය. ආයින් නිමිති ගන්න යන්න එපා' කියල අන්න අවවාද කරනවා. පට්ඨං පට්ඨිතො අභිඤ්ඤාය පට්ඨං මාමඤ්ඤා. පට්ඨියා මාමඤ්ඤා. පට්ඨිතො මාමඤ්ඤා මේ විදිහට බුදුරජාණන් වහන්සේ විස්තර කරනවා ඒ සේබ පුද්ගලයා, ඒ හික්මෙන තැනැත්තා තමන්ගේ හිතම හික්මවනවා.

ඉතින් පින්වත්නි, අපිට අර ඉන්ද්‍රිය භාවනා සූත්‍රයේදීත් බුදුරජාණන් වහන්සේ කියන්නෙ ඕකමයි. යමෙක් ගෙයක් දැකලා ඇහෙන්න රූපයක් දැකලා එයාගෙ හිතේ මනාපයක් පහළ වුණා. නැත්නම් 'මේ ගේ පුංචි වැඩියි' කියල අමනාපයක් පහළ වුණා. ඉතින් 'ආයෙත් මේ මෝඩ වැඩක් නෙ කළේ' කියලා මතක් වෙනවා. ඉතින් ඒක අනුමත කරන්නෙ නෑ දැන්. එයා ඒ ගැන දැන් හිතේ කලකිරීමක් ඇති කරගන්නවා. ඒ ගැන ජුගුප්සාවක් ඇති කරගන්නවා. 'ආයෙත් මේ මනුස්සයා වැරදි දේම කළා නේ. ආයෙත් ගිහිල්ලා උපාදන කෙරුවා නේ. ආයෙත් ගිහිල්ල හිත ඇලුණා නේ. ආයින් ගිහිල්ල හිත ගැටුණා නේ' කියලා ඒ තමන්ගේ හිත කියන දේ නාහන ගතිය ගැන, මෙච්චර උගන්නලත් තාමත් ගිහිල්ලා පැටලෙන ගතිය ගැන, උපාදන කරන ගතිය ගැන එයාට දැන් කලකිරීමක් ඇති වෙනවා. ඉක්මනටම

බුදුරජාණන් වහන්සේ කිව්වා වගේ ඇහිපිල්ලමක් ගහන සැණකින් ආයෙත් උපාදන නොකර ඉන්න තත්ත්වයේ හිත පවත්වන්න පෙළඹීමක්, උත්සාහවත් වීමක්, පුහුණු වීමක් තමයි එයා කරන්නේ.

ඉතින් මේ විදිහට බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒ සේබ පුද්ගලයෙක් කොහොමද තමන්ව හික්මවන්නේ, තමන්ගෙ හිත හසුරුවන්නේ, ඒ උපාදන කිරීම් අනුමත නොකර ඉන්නේ, සංස්කරණ කිරීම් අනුමත නොකර ඉන්නේ, ඒවාට ආසා කරන්නේ නැතුව ඉන්නේ, ඒවාට උල්පත්දම් නොදී ඉන්නේ, අනුග්‍රහ නොකර ඉන්නේ කියන එක විස්තර කරල දෙනවා. මොකද, එයාට තාමත් පරිඤ්ඤායං තස්සාති වදම් එයාට තව මේක ප්‍රගුණ කරන්න අවශ්‍යයි. තාම භාත්පසින් පිරිසිදු දෑනගෙන නැහැ. සියල්ල අවබෝධ කරගෙන නැහැ. තාම මේ පොඩි දෑනුමක් තියෙන්නේ. වතුර දැක්කා විතරයි. තාම හොඳට බීලා නැහැ. හොඳට පැන්පහසු වෙලා නැහැ. සම්පූර්ණයෙන් ගිමන් නිවාගෙන නැහැ. තමන්ගෙම උරුමයක් බවට පත් කරගෙන නැහැ. තාමත් හිතේ තියෙන ආශ්‍රව ධර්ම නිසා, අනුසය ධර්ම නිසා, තාමත් ඉතින් අර පරණ කුණු ගොඩටමයි යන්නේ. ඒ පුහුණුව බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ සංඥවලදින් විස්තර කරල දීලා තියෙනවා.

එතකොට මේ වචන දෙකත් එහෙනම් අපි දැන් තේරුම්ගන්නා. 'අනිච්ච' කියන්නෙ එක වචනයක් - අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්ත කියන ඒ ත්‍රිලක්ෂණයේ එන වචනය. එතකොට මෙතන එන මේ සබ්බසංඛාරෙසු අනිච්ඡාසඤ්ඤා කියල කියන්නේ වෙනත් ස්වභාවයක්. ඒ තමයි සියලු සංස්කරණයන් අනුමත නොකරන ස්වභාවය, ඒ සංස්කරණයන්ට ආසා නොකිරීම, සංස්කරණයන් කෙරෙහි කලකිරීම, සංස්කරණයන් කෙරෙහි ජුගුප්සාවක් පහළ කරගැනීම, ඒ හරහා වඩවඩාත් සංස්කරණවලින් තොරව හිත පැවැත්වීම.

සංස්කරණවලින් තොරව පවතින හිතක ස්වභාවය කොහොමද? එහෙම නම් පින්වත්නි, ඒ වගේ දේවල් අපි ඒ විපස්සනාවක් වඩද්දී ටික ටික අපිම ගවේෂණය කරන්න අවශ්‍යයි. අපිම හොයල බලන්න ඕනෑ. මේ වෙලාවේ හිත රූපයක් අල්ලාගෙන ඒකත් එක්ක තැරැන්දි තැරැන්දි ඉන්නවද? ඒකත් එක්ක නටනටා ඉන්නවද? ඒකත් එක්ක ගැවසෙමින්



ඉන්නවද? ඒකට බැහැගෙන ඉන්නවද? ඒක උපාදාන කරගෙන ඉන්නවද? ඒකෙන් සතුටු වෙමින් ඉන්නවද? කියල එහෙම නම් අපිම හොයලා බලන්න ඕනෑ. නැත්නම් සද්දයක් ඇහුණහම ඒක අල්ලගෙන ඉන්නවද? ඒක උපාදාන කරගෙන ඉන්නවද? ඒකට බැහැගෙන ඉන්නවද? ඒක අස්සට රිංගගෙන ඉන්නවද? ඒකෙන් සතුටු වෙවී ඉන්නවද? කියලා එහෙනම් අපිම අපේ හිත විමසලා බලන්න ඕනෑ. මේක මේ බොහොම අවංකව බිමට බැහැලා නිහතමානීව ඉවසිල්ලෙන් කරන්න ඕනෑ දෙයක්. අපි ධාතු මනසිකාරයක් කරද්දී, වේදනානුපස්සනාවක් වඩද්දී බොහොම සුක්ෂ්මව හික්මෙමින් ඒ ඇති වීම් නැති වීම් ප්‍රවාහයේ අනිත්‍ය ලක්ෂණය පැහැදිලි කරගැනීම සඳහා අපි බොහොම සුක්ෂ්මව බැලුවා වගේ තමයි එහෙනම් මෙතෙන්දිත් සුක්ෂ්මව බැලීමක් තියෙනවා.

මෙතෙන්දී හැබැයි හිතට යන්න දීදී තමයි බලන්නේ. හිත හිර කරගෙන බලන බැල්මක් නෙවෙයි. තාමත් බලනවා හිත දැන් මෙව්වර කියල දීලා තියෙනවා. මෙව්වර අනිත්‍ය ලක්ෂණයක් වටහලා දීලා තියෙනවා. මෙව්වර දුක්ඛ ලක්ෂණයක් වටහලා දීලා තියෙනවා. මෙව්වර අනාත්ම ලක්ෂණයක් වටහලා දීලා තියෙනවා. දැන් කොහොමද මෙයා හැසිරෙන්නේ? පුළුවන්ද දැන් මෙයාට ඒ ප්‍රඥාව තුළ පිහිටාගෙන ඉන්න? කියලා ඉතින් පොඩ්ඩක් නිදහස දීලා බලනවා කොහොමද දැන් හිත හැසිරෙන්නේ කියලා. ඉතින් ඇතැම් වෙලාවට හිත තියෙනවා බොහොම නිස්කලංකව. මොකක්වත් උපාදානයක් නෑ. හරිම තෘප්තිමත්. බොහොම සන්සුන්. අතීතෙට යන්නෙන් නෑ. අනාගතෙට යන්නෙන් නෑ. සද්දයක් ඇහුණත් සංස්කරණයක් නෑ. රූපයක් දුක්කත් ඒ ඔස්සේ යන්නෙන් නෑ. ගඳක් සුවඳක් ආවත් ඒ ඔස්සේ සංස්කරණ සිද්ධි වෙන්නෙන් නෑ. ස්පර්ශයක් ආවත් සංස්කරණයක් වෙන්නෙන් නෑ. හිතේ සිතුවිල්ලක් ආවත් සංස්කරණයක් වෙන්නෙන් නෑ.

දිට්ඨි දිට්ඨිමත්තං භවිස්සති, සුතෙ සුතමත්තං භවිස්සති,  
මුතෙ මුතමත්තං භවිස්සති, විඤ්ඤාතෙ විඤ්ඤාතමත්තං භවිස්සති

බුදුරජාණන් වහන්සේ බාහිය දරුවීරිය තාපසතුමාට එතැනින්මයි කෙළින්ම කිව්වේ. 'බාහිය, ඔන්න ඔතන හික්මෙන්න'. දැන්

එතකොට සේඛ ප්‍රතිපදාවෙදී ඒ මට්ටම තමයි මතු කරලා දෙන්නේ. පෙනුණයි කියලා ඕකත් එක්ක පැටලෙන්න යන්න එපා. ඇහුණා කියලා ඒකත් එක්ක පැටලෙන්න යන්න එපා. හිත තියාගන්න සංස්කරණ නොකරන මට්ටමක. හිත තියාගන්න කතන්දර ගොතන්න නැති මට්ටමක. හිත තියාගන්න ප්‍රපංච කරන්න නැති මට්ටමක.

ඉතින් මේ ප්‍රතිපදාව ටික ටික යෝගාවචරයෙක් දියුණු කරන්න දියුණු කරන්න එයාගෙ තව තව රාගය ක්ෂය වෙනවා. තව තව ඔන්න ද්වේෂය ක්ෂය වෙලා යනවා. තව තව මෝහය ක්ෂය වෙලා යනවා. තව තව ඒ උපාදන කිරීමේ අඩු වෙලා යනවා. හිත භව තත්ත්ව හදන්න නැතුව ඉන්න දැන් මේ යෝගාවචරයාව පුහුණු කරනවා. හිතට කියලා දෙනවා. බුදු බණක් ඇහිලා තියෙනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒ තරම් අවවාද කරලා තියෙනවා. ඒ අවවාදවල පිහිටනවා.

ඉතින් බුදුරජාණන් වහන්සේ ඉන්ද්‍රිය භාවනා සූත්‍රය ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේට කියල දීලා බොහොම අපූරු ප්‍රකාශයක් කරනවා. ඉති බො ආනන්ද, දෙසිතා මයා අරියසසු විනයෙ අනුත්තරා ඉන්ද්‍රියභාවනා. ආනන්දය, මම මේ ආර්ය විනයෙහි තියෙන අනුත්තර වූ ඉන්ද්‍රිය භාවනාව ඔන්න මම දේශනා කළා. දෙසිතො සෙබො පාටිපදෙ මම මේ හික්මෙන, සේඛ වූ පුද්ගලයෙකුගේ හික්මීම සඳහා වැයමක් දරන ඒ තැනැත්තාගේ තියෙන ඒ ශික්ෂාකාමී ප්‍රතිපදවත් මම දේශනා කළා. දෙසිතො අරියො භාවිතින්ද්‍රියො රහතන් වහන්සේ කෙනෙක් කොහොමද කටයුතු කරන්නේ? කියන එකත් දේශනා කළා. (ඒක අපි මෙතෙක්දී මතක් කරගත්තේ නැහැ මෙතන මේ කවුරුත් රහතන් වහන්සේලා නැති නිසා).

ඊට පස්සේ, යං බො ආනන්ද, සඝාරා කරණියං සාවකානං හිතෙසිතා අනුකම්පකෙන අනුකම්පං උපාදය ඊට පස්සෙ බුදුරජාණන් වහන්සේ බොහොම හිත් කාවදින ප්‍රකාශයක් ශාස්තෘන් වහන්සේ කෙනෙක් හැටියට අපිට කියලා දෙනවා. මොකක්ද කියන්නේ? යං බො ආනන්ද, සඝාරා කරණියං සාවකානං හිතෙසිතා යම් මේ ශ්‍රාවකයින්ට හිතෙහි වෙච්ච, ශ්‍රාවකයින් කෙරෙහි අනුකම්පාවක් තියෙන, ශ්‍රාවකයින්ගේ යහපත බලාපොරොත්තු වෙන යම් ශාස්තෘන් වහන්සේ

කෙනෙක් සිටිනවාද, සඝරා කරණිය. සාවකානං හිතෙසිනා අනුකම්පකෙන අනුකම්පං උපාදය අනුකම්පාවක් උපදවාගෙන මේ ශ්‍රාවකයින් කෙරෙහි අනුකම්පාවෙන් කටයුතු කරන ශාස්තෘන් වහන්සේ කෙනෙක් සිටිනවාද, කතං වො තං මයා අන්ත ඒ දේ මා විසින් දැන් නුඹලාට කළා. එතානි ආනන්ද, රුකඛමුලානි ආනන්ද, ඔය තියෙන්නෙ ගස් මුල්. එතානි සුඤ්ඤගාරානි ආනන්ද, ඔය තියෙන්නෙ හිස් තැන්. හිස් ගෙවල්. ක්‍රියාසාධනන්ද ආනන්ද, මේ කෙලෙස් දැවීම පිණිස, කෙලෙස් තැවීම පිණිස උත්සාහවත්ත වෙන්න. මා පමාදඝ ආනන්ද, ප්‍රමාද වෙන්න එපා. මා පච්ඡා විප්‍රතිසාරිනො අහුවඝ පස්සේ ‘අනේ මට මේක කරගන්න බැර වුණා නේ. පුළුවන් කාලෙ කළේ නැහැ නේ’ කියලා පසුතැවෙන්න එපා. අයං වො අමාකං අනුසාසනී ආනන්ද, මෙන්න මේකයි මගේ අනුශාසනය නුඹලාට කියලා මේ බුදුරජාණන් වහන්සේ අතිශය සාරගර්භ ඒ ඉන්ද්‍රිය භාවනාව කියල දීලා ඔන්න ඔය වගේ ප්‍රකාශයක් කරනවා.

එහෙම නම් පින්වත්නි, උන්වහන්සේ ශාස්තෘන් වහන්සේ වශයෙන් ඒ පාර බොහොම පිරිසිදුව අපිට කියල දීලා තියෙනවා. මේ ගිරිමානන්ද සූත්‍රයේත් ඒ පාරම තමයි විවිධ පැතිවලින් බුදුහාමුදුරුවෝ ගෙනහැර පාන්නේ. ඒකයි මේ සූත්‍රය ඒ තරම් ප්‍රබල. ඒකයි ඒක අහන ගිරිමානන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ අර තරම් ඔත්පළව ඉඳලත් ආයෙත් චිත්ත ශක්තිය ඇති කරගෙන, ආයෙත් හිතේ විවේකය ඇති කරගෙන, ආයෙත් විමුක්ත ස්වභාවයට හිත අරගෙන මේ කායික ආබාධයෙන් සම්පූර්ණයෙන් නිදහස් වෙන්නේ. ඒ තරම් ප්‍රබල දහමක් මේ බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරලා තියෙන්නේ.

ඉතින් ඒ නිසා අපිත් මේ කාරණා ශක්ති පමණින් තේරුම් අරගෙන අපි වඩන මේ මාර්ගයත් තව දුරටත් දියුණු කරගන්න අද දින ධර්ම දේශනාවත් යම් මග පෙන්වීමක් වේවා! යම් දිරිගැන්වීමක් වේවා! කියලා ප්‍රාර්ථනා කරමින්, අද දින ධර්ම දේශනාව අවසන් කරනවා.

සියලුදෙනාටම තෙරුවන් සරණයි !

## 9 | ආනාපානසති - 1

නමො තසස භගවතො අරහතො සමමා සමුද්ධස්ස

කතමාවානඤ, ආනාපානසති.

ශුද්ධාවන්ත පින්වත්නි, අපි 37 වන දුරස්ථ භාවනා වැඩසටහනට මාතෘකාවක් වශයෙන් තබාගත්තේ අංගුත්තර නිකායේ දසක නිපාතයේ එන ගිරිමානන්ද සූත්‍රය. බුදුරජාණන් වහන්සේ ගිරිමානන්ද කියන ස්වාමීන් වහන්සේ අසනීප වෙලා ඉන්නකොට උන්වහන්සේ කෙරෙහි අනුකම්පාවෙන්, ඒ වගේම ගිරිමානන්ද ස්වාමීන්වහන්සේගේ ධර්ම ඥානය අවදි කරගැනීම තුලින්ම සුවපත්වීම සඳහා බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් දේශනා කරපු කදිම දේශනා මාලාවක් වශයෙන් අපිට හඳුනාගන්න පුළුවන්.

මේ දේශනා මාලාව සංඥ 10 ක් වශයෙන් ඉදිරිපත් වෙලා තියෙනවා. ඒ ඉදිරිපත් වෙලා තියෙන්නේ අතිශය ගම්භීර කරුණු රාශියක්. විපස්සනාවට මූලික වෙච්ච කරුණු 9 ක් මෙතන තියෙනවා. ඒ මුල් නවය සංඥ 9 ක් වශයෙන් හඳුනාගන්න පුළුවන්. මේ අන්තිමට සඳහන් වෙන ආනාපානසති කියන එක සංඥවක් නෙවෙයි. අර කියපු සංඥවන් සංඥ මට්ටමෙන් හඳුනාගන්නත්, ඉන් එහා ගිහිල්ලා ප්‍රත්‍යක්ෂ ඥානයක් වශයෙන් හඳුනාගන්නත් උපයෝගී කරගන්නා ක්‍රමවේදයක් වශයෙන් අපිට තේරුම්ගන්න පුළුවන්. තව අතකින් කියන්න පුළුවන් සියලු සංඥ නිරෝධයක් කියලා.

දැන් ගිරිමානන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ අසනීප වෙලා ඔත්පළ වෙලා ඉන්න බව ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ ඇවිල්ලා බුදුරජාණන් වහන්සේට සැළ කළාම බුදුරජාණන් වහන්සේ එතනට වැඩම කරන්නෙ නැතුව සංඥ සම්බන්ධ මේ සූත්‍රය ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේට උගන්වනවා. උගන්වලා උපදෙස් දෙනවා මේ සංඥවන් ගිහිල්ලා ගිරිමානන්ද ස්වාමීන් වහන්සේට දේශනා කරන්න. උන්වහන්සේ මේ සංඥවන් ගැන හොඳට හිත යොදලා තමන්වහන්සේගේ හිතේ මේ ගැඹුරු දහම තව දුරටත් අවදි කරගෙන, ඒ ඇති වෙන චිත්ත ශක්තිය හරහා තමන්ගේ මේ කායික රෝගය සම්පූර්ණයෙන්ම දුරු කරගන්නවා, සම්පූර්ණයෙන්ම කායික සුවපත් භාවයට පත් වෙනවා කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳහන් කරලමයි මේ සංඥවන් ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේට උගන්වන්නේ. ඉතින් මෙතන තියෙනවා බොහොම ගැඹුරු සංඥ 9 ක්.

ඉතින් අපි කෙටියෙන් පොඩ්ඩක් මතක් කරගත්තොත්, මූලින්ම එනවා අනිච්ච සංඥව. ස්කන්ධයන් කෙරෙහි තියෙන අනිත්‍යත්වය, ක්ෂණභංගුර භාවය, මොහොතක් මොහොතක් පාසා ඇති වෙලා නැති වෙලා ස්වභාවය, එක මොහොතක්වත් එක විදිහකට පවතින්නෙ නැති ස්වභාවය. ඒ අනිත්‍ය ලක්ෂණය රූපස්කන්ධයේ, වේදනාස්කන්ධයේ, සංඥස්කන්ධයේ, සංස්කාර ස්කන්ධයේ, විඥනස්කන්ධයේ පවතින හැටි අනිච්ච සංඥව හරහා බුදුරජාණන් වහන්සේ විස්තර කරනවා.

ඊට පස්සේ අනත්ත සංඥව. විශේෂයෙන්ම සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් ආත්මයක් මේ ආයතන මූලික කරගෙන අපි මේ විදින අත්දැකීම් තුළ කිසි සේත්ම නොමැති බව බුදුරජාණන් වහන්සේ විස්තර කරනවා. ඒ කියන්නේ ඇහැත් රූපයත් මූලික කරගෙන එතන ආයතනයක් ක්‍රියාත්මක වෙනකොට, කනත් ශබ්දයත් මූලික කරගෙන එතන ආයතනයක් ක්‍රියාත්මක වෙනකොට, නාසයත් ගඳ සුවඳත් මූලික කරගෙන එතන ආයතන ක්‍රියාකාරීත්වයක් සිදු වෙනකොට, දිවත් රසත් මූලික කරගෙන එතන ආයතන ක්‍රියාකාරීත්වයක් සිදු වෙනකොට, කයත් ස්පර්ශයනුත් මූලික කරගෙන එතනත් ආයතන ක්‍රියාකාරීත්වයක් සිදු වෙනකොට, මනසත් මනසට එන අරමුණුත් මූලික කරගෙන ආයතන ක්‍රියාකාරීත්වයක් සිදු වෙනකොට එතන හේතුඵල දහමක් විනා

එතන සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් ආත්ම ස්වභාවයක් නොමැති බව බුදුරජාණන් වහන්සේ ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේට මේ අනන්ත සංඥව හරහා කියලා දෙනවා.

ඊට පස්සේ එන්නේ අසුභ සංඥව. අපි මේ කය දිහා බලන්නෙ සාමාන්‍ය සුභ සංඥවකින්. අපි ලස්සනයි, අපි හැඩයි, අපි උසයි, අපි මහතයි, අපි සුරූපියි කියල අපි මේ කය දිහා, ඒ වගේම මේ විවිධාකාර පංචකාම වස්තූන් දිහා බලන සුභ සංඥව වෙනුවට බුදුරජාණන් වහන්සේ විස්තර කරනවා මෙතන තියෙන අසුභ ස්වභාවය.

ඊට පස්සේ ආදීනව සංඥව කියලා මේ කය පරිහරණය කරන තාක් විවිධාකාර ආබාධවලට අපිට ලක් වෙන්න සිද්ධ වෙනවා. ඉතින් ඒක අනිවාර්යයෙන් අපිට මුහුණපාන්න වෙන සිදු වීමක්. ඒක සමහර වෙලාවට ඍතු විපර්යාස නිසා, සමහර වෙලාවට විෂම ආහාර පරිහරණය නිසා, සමහර වෙලාවට අනිත් අයගේ උපක්‍රම නිසා, සමහර වෙලාවට කර්ම විපාක නිසා, සමහර වෙලාවට අපි මේ කය නිවැරදිව සැලකිල්ලෙන් පරිස්සමෙන් පරිහරණය නොකිරීම නිසා වෙන්න පුළුවන්. මේ වගේ විවිධ ක්‍රම නිසා විවිධ හේතු නිසා කය නිරන්තරයෙන් ආබාධවලට ලක් වෙනවා. ඒ හැරත් සමහර වෙලාවට සීතල වැඩි වීම නිසා, උෂ්ණය වැඩි වීම නිසා, පිත වැඩි වීම නිසා, සෙම වැඩි වීම නිසා, මේ විදිහට විවිධ හේතු නිසා කය ලෙඩ වෙනවා. බුදුරජාණන් වහන්සේ විවිධාකාර ලෙඩ ලැයිස්තුවක් ඉදිරිපත් කරල පහද දෙනවා අපේ කයේ යථා ස්වභාවය. එද ඒ ලැයිස්තුවත් සැහෙන්න දිගයි. අද ලැයිස්තුව කියන්න ගත්තොත් කියාගන්න බැරි තරම් අප්‍රමාණ ලෙඩ රෝග රාශියක් මේ වෙනකොට මුළු ලෝකය පුරාම තියෙනවා.

ඊට පස්සේ බුදුරජාණන් වහන්සේ විස්තර කරනවා පහාන සංඥව. අපේ හිතේ යම් යම් විවිධාකාර අකුසල විතර්ක පහළ වෙනවා; කාම විතර්ක, ව්‍යාපාද විතර්ක, විහිංසා විතර්ක පහළ වෙනවා. සංසාරේ හය දක්නාසුලුව කටයුතු කරන යෝගාවචරයෙක් ඒවා අහිනන්දනය කරන්න යන්නෙ නැහැ. ඒවා ඔස්සේ සතුටු වෙන්න යන්නෙ නැහැ. ඒවා වර්ධනය කරන්න යන්නෙ නැහැ. ඒවා ඉවසන්නෙ නැතුව

හෙමිහිට අයින් කරලා දනවා. ඒවට යම් යම් උපක්‍රම පාවිච්චි කරනවා. ක්‍රමානුකූලව එයා කායානුපස්සනාවක්, වේදනානුපස්සනාවක්, චිත්තානුපස්සනාවක් වඩනකොට ඒ දියුණු වෙලා එන සතිමත් භාවය හරහා ඒ යෝගාවචරයාට පුළුවන්කමක් ලැබෙනවා හිතේ පහළ වෙන ඒ විවිධාකාර අකුසල විතර්ක මනාව හඳුනාගෙන හිනින් බැහැර කරන්න. ඒකෙදි අපි මතක් කරගත්තා පංසුධොවක සූත්‍රය මූලික කරගෙන කොයි තරම් නම් සුක්‍ෂ්ම පැතිවලින් එද, ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ අපේ හිතේ පහළ වෙන විවිධ සංඥ, නැත්නම් විවිධාකාර ඒ කෙලෙස් ස්වභාව දැකලා තියෙනවාද. ඒ රළු මට්ටමේ කෙලෙස්, ඒ විතර්ක සමනය වෙනකොට ඊට වඩා සියුම් මට්ටමක කෙලෙස් පහළ වෙනවා. ඒ සියුම් මට්ටමේ කෙලෙස් සමනය කරගන්නකොට ඊටත් වඩා සියුම් මට්ටමක කෙලෙස් හිතේ පහළ වෙනවා. මේ ආදී වගයෙන් බොහෝම සුක්‍ෂ්ම අන්දමින් බුදුරජාණන් වහන්සේ විස්තර කරනවා අපේ මේ හිතේ ස්වභාවය. එබඳු ඒ විතර්ක සමනය කරගන්න උපදෙස් දෙනවා.

ඊට පස්සේ අපි කතා කළා විරාග සංඥාව. විපස්සනා භාවනාවක් ක්‍රමානුකූලව දියුණු කරන යෝගාවචරයෙක් ඒ තමන්ගේ හිතේ හදගත්ත සතිමත් භාවය, ඒකාග්‍රතාව පාවිච්චි කරලා ඒ මතු වෙන මතු වෙන විවිධාකාර සංස්කාර ධර්මයන් හොඳට විපස්සනාවට යොමු කරන්න යොමු කරන්න ඒ තැනැත්තාගේ හිතේ ප්‍රඥාව අවදි වීම නිසා, ඇත්ත ඇති සැටියෙන් තේරීම නිසා, ඒ යෝගාවචරයාගේ හිතේ විරාගයක් පහළ වෙනවා. එතකොට අන්න ඒ විරාගය අපි මතු කරල දුන්නා ඒ විරාග සංඥාව ඔස්සේ.

ඊට පස්සේ නිරෝධ සංඥාව. ඒ අපි හිතාගත්ත ලෝකයක අපි හිනින් තනාගත්ත භව ස්වභාවයක කාලයක් ගත කරකර ගත කරකර හිටිය තැනැත්තා මේ නිවැරදි අවබෝධයක් ලැබෙන්න ලැබෙන්න, ප්‍රඥාවක් හිතේ ටික ටික වර්ධනය වෙන්න වර්ධනය වෙන්න ඒ හිත විරාගී ස්වභාවයක් ඇති කරගෙන, ඒ කරන උපාදන අල්ලාගැනීම් බැසගැනීම් සියල්ල අත්හැරල දලා හිතේ එක්තරා අන්දමක නිදහසක් භුක්ති විඳිමින්, හිත කිසිවක් ඇසුරු නොකරන ස්වභාවයකට පත් වෙමින්, ඒ එහෙට මෙහෙට අතීතෙට අනාගතෙට ඇවිද ඇවිද ඉන්නෙ

නැකුට එක තැන නතර වීමක්, අර දිගට දිගට ගිය සංස්කරණ සමනය වීමක්, සංස්කරණ නතර වීමක් ඒ නිරෝධ සංඥාව ඔස්සේ අපි සාකච්ඡා කළා.

ඊට පස්සේ අපි ඊයේ සාකච්ඡා කළා සබ්බලොකෙ අනභිරතසඤ්ඤා - ඒ කියන්නේ මේ ලෝකෙ කිසිවක් කෙරෙහි ඇලෙන්නෙ බැඳෙන්නෙ ගැලෙන්නෙ නැතිව ඒ සියල්ල බැහැර කරන, ඒවා හිතීන් අතහැරලා දන, ඒ කිසිවක් උපාදන නොකර සිටින ඒ සබ්බලොකෙ අනභිරතසඤ්ඤාව අපි ඊයේ සාකච්ඡා කළා.

ඊටත් අමතරව, සබ්බසඛ්ඛාරෙසු අනිච්ඡාසඤ්ඤා කියලා නමවෙති සංඥාව. ඒ අනුව, ක්‍රමානුකූලව ප්‍රතිපදාවක් වඩන යෝගාවචරයෙක් විශේෂයෙන්ම සේධි මට්ටමකට, පුහුණු වෙන මට්ටමකට, හික්මෙන මට්ටමකට පත් වුණහම ඒ යෝගාවචරයට පුළුවන්කමක් ලැබෙනවා අර තරම් විවිධ අභ්‍යාසවල නොයෙදුණත් දැන් තමන් ප්‍රතිපදාවක් හඳුනාගෙන තියෙන නිසා ආයෙමත් මේ හිත ගිහිල්ලා යමක් උපාදන කළොත් ඒ උපාදනයන්ගෙන් ඉක්මනටම හිත අයිත් කරගන්න. එතකොට එයාගෙ හිතේ ඇති වෙන්නේ නැවත නැවත උපාදන කිරීම් සම්බන්ධයෙන් අප්‍රසාදයක්. කලකිරීමක්. හරියට පුංචි දරුවෙක්ව හික්මවන්න උත්සාහවත් වෙන අම්මා කෙනෙක් තාත්තා කෙනෙක් ඒ දරුවට කියල දෙනවා 'මේ දේවල් කරන්න එපා' කියලා. නමුත් ඒ දරුවගේ තියෙන හිතුවක්කාරකම නිසා ඉතින් ආයේ ආයේ ඒව කරනවා. එතකොට ඒක දකින අම්මගෙ තාත්තගෙ හිතේ යම් කලකිරීමක් ඇති වෙනවා 'මේ දරුවට මෙව්වරත් කියල දීලත් කියන දෙයක් අහන්නෙ නැති හැටි' කියලා එබඳු අදහසක් ඇති වෙනවා. අන්න ඒ වගේ තමයි මෙතැනත් මේ සබ්බසඛ්ඛාරෙසු අනිච්ඡාසඤ්ඤා කියන එකේදී මේ සියලු සංස්කාරයන් කෙරෙහි දැන් නිවැරදි අවබෝධයක් ලබල දීලත්, අර කලින් කතා කරපු ඒ විවිධාකාර සංඥා හරහා නිවැරදි අවබෝධයක් ලබල තිබිලත්, ඒත් මේ හිත ගිහිල්ලා ආයිත් ඒවා උපාදන කරද්දී දැන් හිතේ ඇති වෙන්නේ කලකිරීමක්. දැන් ඇති වෙන්නේ ජුගුප්සාවක්. ඒ හිත කරන වැඩේ ගැන එපා වීමක්. ඒ කරලා හිත ආයෙත් අර උපාදනවලින් තොර තත්ත්වයට, අනිශ්‍රිත ස්වභාවයට, සැහැල්ලු ස්වභාවයට, කිසිවක් උපාදන නොකරන ඒ තත්ත්වයේ



පවත්වන්න දැන් ඒ යෝගාවචරයා දරන ප්‍රයත්නය තමයි එතැන තියෙන්නේ.

දැන් පින්වත්නි, මේ ඔක්කොම විපස්සනාවක් වඩන යෝගාවචරයෙක් තමන්ගේ හිත ක්‍රමානුකූලව වර්ධනය කරගන්නා මට්ටම් කියල කියන්න පුළුවන්. සාමාන්‍යයෙන් නම් අපේ හිතේ තියෙන්නේ නිත්‍ය සංඥාවක්. දේවල් දිහා දැක්කහම අපිට හිතෙන්නේ ඒවා කාලයක් තියෙනවා, ඒවා බොහෝම සුන්දරයි, ඒවා බොහෝම ලස්සනයි. ඒ නිසා සුභ සංඥාවක් අපි ගාව තියෙනවා. ඒ වගේමයි ඒවා හරහා අපිට සැපක් ලබන්න පුළුවන්. ඒ නිසා සුඛ සංඥාවක් තියෙනවා. ඊටත් අමතරව, මෙතන කෙනෙක් ඉන්නවා, පුද්ගලයෙක් ඉන්නවා, මේ අත්දකින විදින මමෙක් ඉන්නවා කියල ආත්ම සංඥාවක්. මේවා තමයි සාමාන්‍යයෙන් අපේ තියෙන අවිද්‍යාව නිසා අපි ගාව තියෙන්නේ. ඉතින් ඒ නිසා එබඳු ඒ වැරදි විපරීත සංඥ වෙනුවට දැන් බුදුරජාණන් වහන්සේ අපිට කියල දෙනවා මූලින්ම මෙන්න මෙබඳු නිවැරදි සංඥාවක්, නිවැරදි ආකල්පයක්, නිවැරදි දැක්මක්, නිවැරදි දෘෂ්ටියක් අපේ හිතේ පුරුදු කරන්න පුහුණු කරන්න අවශ්‍යයි කියන කාරණාව. ඊට පස්සේ මේ දේවල් ඉගෙනගෙන අපි ක්‍රමානුකූලව විපස්සනාවක් වඩද්දී එහෙනම් මෙබඳු තත්ත්වයක් අපේ සිත තුළ ගොඩනගාගන්න - ඒක තව දුරටත් නිකන් සංඥ මට්ටමකින් නෙවෙයි - ඒක ප්‍රත්‍යක්ෂ ඥානයක් වශයෙන් අපේ හිත තුළ ගොඩනගාගන්න යෝගාවචරයෙක් උත්සාහවත්ත විය යුතුයි. මේක බණකට අහලා, මේ බුදු කෙනෙක් කියපු ධර්ම දේශනාවකට සවන් දීලා, උන්වහන්සේගේ සූත්‍ර දේශනාවකට සවන් දීලා එපමණකින් සැහිලිකට පත් වෙන්නෙ නැහැ. මේ කියන දේවල් එහෙනම් තමා තුළින් දැකගන්න යෝගාවචරයෙක් උත්සාහවත්ත විය යුතුයි.

එහෙම නම් ඒ සදහා යම් කිසි ක්‍රමවේදයක් අවශ්‍ය වෙනවා, උපක්‍රමයක් අවශ්‍ය වෙනවා මේ සියල්ල සනාථ කරගන්න. කොහොමද මේ මෙතෙක් කාලයක් දැන් අපි දවස් අටක් තිස්සේ බොහොම ගැඹුරු කාරණා රැසක් දේශනා කළා. කොහොමද ඉතින් මේක අවබෝධ කරගන්නේ? මොකක්ද මේ සදහා තියෙන ප්‍රායෝගික වැඩපිළිවෙල? පින්වත්නි, මෙන්න මේ දසවෙනි කොටසේ බුදුරජාණන් වහන්සේ

ආනාපානසතිය වශයෙන් ඉදිරිපත් කරන්නේ මේ කලින් කියපු ඒ සංඥ නවයම තව එහාට ගිහිල්ලා බොහොම විනිවිද යන ප්‍රඥවක් මට්ටමට දියුණු කරගන්නා ආකාරය. ඒ සඳහා තියෙන ක්‍රමවේදය වශයෙන් තමයි ආනාපානසතිය බුදුරජාණන් වහන්සේ උගන්වන්නේ. එතකොට ආනාපානසති කියන වචනය මේ පින්වතුන්ට බොහොම හුරුපුරුදු වචනයක්. කවුරුත් දන්න ආනාපානසති භාවනාව හුඟක් දෙනෙක් වඩලත් තියෙනවා. දැන් බුදුරජාණන් වහන්සේ ආනාපානසති සූත්‍රය කියල සූත්‍රයක් දේශනා කරල තියෙනවා. ඒක අන්තර්ගත වෙන්තේ මජ්ඣිම නිකායේ. ඉතින් ඒ සම්බන්ධයෙන් මේ පින්වතුන් අහලත් ඇති. ඒ වගේම අපිත් ඒ ආනාපානසති සූත්‍රය මූලික කරගෙන ධර්ම දේශනා මාලාවක් පැවැත්වුවා. ඒ සම්බන්ධයෙන් පොතකුත් පළ වෙලා තියෙනවා. ඉතින් ඒ සූත්‍රයේ ආනාපානසතිය සම්බන්ධයෙන් බොහොම පුළුල් විග්‍රහයක් කරනවා. ඒ පුළුල් විග්‍රහයෙම සංක්ෂිප්ත විග්‍රහයක් තමයි ගිරිමානන්ද සූත්‍රයේ බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරල තියෙන්නේ.

ගිරිමානන්ද සූත්‍රයේ බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා, කතමාචානඤ, ආනාපානසති? ඉධානඤ භික්ඛු අරඤ්ඤගතො වා රුක්ඛමූලගතො වා සුඤ්ඤගාරගතො වා නිසීදති පලලඞ්කං ආභුජ්ඣා උජුං කායං පණ්ඩාය පරිමුඛං සතිං උපධාපෙඤා. දැන් මේ ආනාපානසතිය වඩන්න හදන යෝගාවචරයෙක් කොහොමද ඒ සඳහා තමන්ගේ ඉරියව්ව සකස් කරගන්නේ? කියන එක තමයි මූලින්ම මතක් කරල දෙන්නේ. ආරම්භක යෝගාවචරයෙකුට කලබලකාරී සෝෂාකාරී පරිසරයක ඒක කරන්න අමාරුයි. ඒ නිසා බුදුහාමුදුරුවෝ කියනවා පුළුවන් නම් ආරණ්‍ය සේනාසනයකට යන්න. එහෙම නැත්නම් රුක් මූලකට යන්න. එහෙමත් නැත්නම් ශුන්‍යාගාරයකට යන්න. කවුරුත් නැති තැනකට යන්න. නිශ්ශබ්ද තැනකට යන්න. ගිහිල්ලා නිසීදති පලලඞ්කං ආභුජ්ඣා හොඳට පළක් බැඳගෙන වාඩි වෙන්න. හිස කෙළින් තියාගන්න. උරහිස් දෙක සැහැල්ලුවෙන් තියාගන්න. කොන්ද කෙළින් තියාගන්න. අද අපි අර උදේ මෙහෙයවීමක් සහිතව පර්යංක භාවනාවේ යෙදුණා වගේ බුදුරජාණන් වහන්සේ එතකොට කියලා දෙනවා මේ ඉරියව්ව සකස් කරගන්නා ආකාරය. මොකද,

ආනාපානසතිය වඩන්න නම් මුලදි විශේෂයෙන්ම මේ කය හොඳට සැහැල්ලුවෙන් සෘජුව පවත්වාගැනීම වැදගත්. එහෙම ඉරියව්ව සකස් කරගත්තට පස්සේ පරිමුඛං සතීං උපධංපෙඤා දැන් සිහිය මේ නාසිකාග්‍රය ප්‍රදේශයේ උඩු තොල ළග පවත්වන්නත් අවශ්‍යයි.

මෙතෙන්දි සතිය ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ හරියට දෙරටුපාලයෙක් වගේ. දැන් අපි දන්නවා දෙරටුපාලයෙක් කිව්වහම ඒ තැනැත්තාගේ කාර්යය පැවරිලා තියෙන්නේ දෙරටුව අබියස. එයා ඒ දෙරටුවෙන් ඇතුල් වෙන කෙනෙක් පරීක්ෂා කරල බලනවා. එයාට ඇතුළට යන්න දෙනවා එයා සුදුසු කෙනෙක් නම්. ඒ වගේමයි පිට වෙන කෙනෙක් පරීක්ෂා කරල බලනවා. එයාගෙන් යමක් එකතු කරගන්න තියෙනවා නම්, එයාට යමක් ආපහු භාර දෙන්න තියෙනවා නම් ඒකත් භාර දෙනවා. ඊට පස්සේ එයාට යන්න දෙනවා. හැබැයි ඒ දෙරටුව අසල තමයි මේ දෙරටුපාලයා රැදිලා ඉන්නේ. එයා අර ඇතුළට යන තැනැත්තත් එක්ක ඇතුළට යන්නෙත් නෑ, පිටතට යන තැනැත්තත් එක්ක පිටත පාල ඇවිදින්න යන්නෙත් නෑ. එයා අර දෙරටුව අසලම එයාගෙ රාජකාරියේ නිරත වෙනවා. දැන් බුදුරජාණන් වහන්සේ සතියට දෙන උපමාවක් තමයි ඔය දෙරටුපාලයා කියල කියන්නේ. සති දෙවාරිබො හිකිවෙ අරියසාවකො සාවස්සං පජහති අනවස්සං භාවෙති කියල එහෙම බුදුරජාණන් වහන්සේ විස්තර කරනවා. මේ සතිමත් භාවය නැමති ඒ දෙරටුපාලයා අපේ හිතේ වාසය කරනකොට එයා වැරදි දේවල් බැහැර කරනවා. නිවැරදි දේවල් අනුගමනය කරනවා. නිවැරදි දේ ළං කරගන්නවා.

දැන් මෙතෙන්දි අපිත් කරන්නේ නාසිකාග්‍රය අසල අපේ අවධානය පවත්වමින් උත්සාහවන්ත වෙනවා මේ ඇතුල් වෙන ආශ්වාසය හඳුනාගන්න, පිට වෙන ප්‍රශ්වාසය හඳුනාගන්න. දැන් එතකොට බුදුහාමුදුරුවෝ පටන්ගන්නේ බොහෝම සරල තැනකින්. සො සතොව අසසසති, සතොව පසසසති සතිමත්ව හුස්ම ගන්නවා. සතිමත්ව හුස්ම හෙළනවා. ඒ කියන්නෙ අපි බලෙන් හුස්ම ගන්නවා කියන එක නෙවෙයි. කයටම ඉඩ දෙනවා හුස්ම ගන්න කියලා. හැබැයි ඒ හුස්ම ගන්නකොට ඒ ගැන අවධානයෙන් ඉන්නවා. හුස්ම හෙළනකොට අපි ඒ ගැන අවධානයෙන් ඉන්නවා. කයටම පහසු

ආකාරයෙන් ඒ කටයුත්ත කරගන්න ඉඩ දෙනවා. අපි හැබැයි හොඳ අවධානයෙන් ඉන්නවා ආශ්වාසයක් සිද්ධ වෙනකොට, ප්‍රශ්වාසයක් සිද්ධ වෙනකොට. දැන් මේ කාර්යය මෙහෙම කරනකොට ඔන්න දැන් පොඩ්ඩක් සිහිය දියුණු වෙන්න පටන්ගන්නවා. දැන් එයාට හුස්ම රැළි 5 ක් 6 ක් සිහියෙන් ඉන්න පුළුවන්කමක් ඇති වෙනවා.

ඉතින් එක අතකින් අපි මෙතෙක්දී අපේ හිතට පුංචි අභියෝගයක් දෙන්න වටිනවා. අපි එයාට කියනවා ‘පුළුවන් නම් එක ආශ්වාසයක්වත් මගහරවාගන්නෙ නැතුව බලන්න. එක ප්‍රශ්වාසයක්වත් මගහරවාගන්නෙ නැතුව බලන්න’. මොකද, දැන් අපේ හිත අතීතේට ගිහිල්ලා කනන්දර ගොතගොතා හිටියොත්, අනාගතේට ගිහිල්ලා සිහින මවමවා හිටියොත් එතකොට මේ යම් හෝ හුස්ම රැළි කීපයක් මගහැරෙනවා. මොකද ඒ කාලෙදීත් මේ කය හුස්ම ගන්නවා. නවතින්නෙ නැහැ. නමුත් අපේ හිත එතැන තිබුණේ නැහැ. අපේ හිත වෙන කොහේදෝ ගිහිල්ලා. ඉතින් ඒ අතරවාරේදී මේ හුස්ම රැළි ගණනාවක්ම අපතේ ගිහිල්ලා. අපිට සිහිය පවත්වන්න බැරි වුණා. ඉතින් ඒ නිසා අපි පුංචි අභියෝගයක් දෙනවා හිතට පුළුවන් නම් එක ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයක්වත් මගහරවාගන්නෙ නැතුව බලන්න. ඉතින් ඒ සඳහා දැන් ඔන්න හිත උත්සාහවත් වෙනවා.

දැන් මෙහෙම කරගෙන යනකොට ඔන්න පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ ඉතින් මේ ක්‍රියාවලිය සාර්ථක වෙනවා. අපේ මේ අභ්‍යාසය පොඩ්ඩක් ඉතින් සාර්ථක වෙනවා. මුලදී ඉතින් හරිම අමාරුයි. මොකද, හිත කියන දෙයක් අහන්නෙම නැහැ. අතීතේට ගිහිල්ලා විවිධාකාර දේවල් මතක් කරකර ඉන්නවා. අනාගතේට ගිහිල්ලා විවිධාකාර දේවල් සැලසුම් කරකර ඉන්නවා. ඉතින් මේ නිසා හරිම අපහසු තත්ත්වයක් තමයි ආරම්භක යෝගාවචරයෙකුට තියෙන්නේ. මොකද, මේ හිත කියන දෙයක් අහන්නෙ නැහැ. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය බලන්න කිව්වට එයාට ඒකෙ කිසි රසයක් නැහැ. ඒක හරිම කම්මැලි දනවන අරමුණක්. නමුත් ඉතින් උත්සාහවත්තව ‘බුදුරජාණන් වහන්සේ කෙනෙක් මේක බලන්න කියල තියෙනවා නේද?’ කියන ඒ විශ්වාසය ඇති කරගෙන දැන් යෝගාවචරයෙක් ඒ කටයුත්තේ නිරත වෙනවා.

ඊට පස්සේ බුදුරජාණන් වහන්සේ ඊට වඩා අමාරු පියවරක් අපිට කරන්න කියල කියනවා. මොකක්ද? දීඝං වා අසුසනො දීඝං අසුසාමිති පජානාති. දීඝං වා පසුසනො දීඝං පසුසාමිති පජානාති දැන් ඇතැම් වෙලාවට මේ ආශ්වාසයක් දීර්ඝව දැනෙනවා. ඇතැම් වෙලාවට ප්‍රශ්වාසයක් දීර්ඝව දැනෙනවා. ඒ කියන්නේ, දැන් අපි සාමාන්‍යයෙන් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය බලමින් හිටියා. එයාට තේරෙනවා යම් කිසි කාල පරිච්ඡේදයක් ගත වෙනවා ආශ්වාසයක් ඉවර වෙන්න. එහෙම නැත්නම් යම් කිසි කාල පරිච්ඡේදයක් ගත වෙනවා ප්‍රශ්වාසයක් ඉවර වෙන්න. හැබැයි ඇතැම් වෙලාවට ඒ සාමාන්‍ය කාල පරිච්ඡේදයට වඩා වැඩි කාලයක් ඇතැම් ආශ්වාස පවතිනවා. දිගු කලක් අල්ල හිටිනවා. ඇතැම් ප්‍රශ්වාසයක් ඒ වගේ දිගු කාලයක් අල්ල හිටිනවා. අන්න එතකොට එයා තේරුම්ගන්නවා 'ආ මේ ආශ්වාසය අර කලින් ඒවට සාපේක්ෂකව ටිකක් දිගයි. වැඩි වෙලාවක් ඒක අත්දකිනවා'. එහෙම නැත්නම් ප්‍රශ්වාසයක් කලින් ඒවට සාපේක්ෂකව හුඟක් දිගයි. හුඟක් වෙලා දැන් ඒක අත්දකිමින් වාසය කරනවා. එතකොට එයාට හැඟීමක් පහළ වෙනවා 'ආ මේ ආශ්වාසය හරි දීර්ඝයි. මේ ප්‍රශ්වාසය හුඟක් දීර්ඝයි'.

ඊළඟට බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා රසුං වා අසුසනො රසුං අසුසාමිති පජානාති. රසුං වා පසුසනො රසුං පසුසාමිති පජානාති හැබැයි ඇතැම් වෙලාවට ආශ්වාසය ඉක්මනටම අවසන් වෙලා ගියා. අර කලින් ඒවට සාපේක්ෂකව ටිකක් කෙටියි. වැඩි වෙලාවක් රුදුණේ නැහැ. එහෙමත් නැත්නම් ප්‍රශ්වාසය හරි ඉක්මනට අවසන් වෙලා ගියා. හරි කෙටියි. දිගු වෙලාවක් රුදුණේ නැහැ. එතකොට මේ කටයුත්ත වෙන්න ඉඩහැරලා තමයි බලන්නේ. අපි මේ දිග කරනවා නෙවෙයි අපි මේ කෙටි කරනවා නෙවෙයි උවමනාවෙන්. කයටම ඒ කටයුත්තේ නියැලෙන්න ඉඩ දෙනවා. අපි හැබැයි හොඳ අවධානයෙන් ඉන්නවා. එතකොට තේරෙනවා මේ ඇතැම් ආශ්වාස දිගයි ඇතැම් ආශ්වාස කෙටියි. නැත්නම් ඇතැම් ප්‍රශ්වාස දිගයි ඇතැම් ප්‍රශ්වාස කෙටියි. දැන් පින්වත්නි, මේ වගේ දෙයක් හඳුනාගන්න අපි හොඳ සිහියෙන් ඉන්න ඕනෑ. මොකද, ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය කියන්නේ බොහොම සරල අරමුණක්. ඉතින් ඒ සරල අරමුණක, සැහැල්ලු

අරමුණක, සියුම් අරමුණක ඔය වගේ සියුම් සියුම් පැති තේරුම්ගන්න හොඳ අවධානයක් අවශ්‍යයි. සතිමත් භාවයක් අවශ්‍යයි.

දැන් සතිමත් භාවයට අමතරව මේ ලක්ෂණ හඳුනාගන්නවා කියන්නේ අපි මේ අරමුණ ටිකක් තේරුම්ගන්න දරන උත්සාහයක්. දැන් බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ අපිට දීලා තියෙන අභ්‍යාසය හරහා අපි මේ සියුම් අරමුණ තව අති සුක්ෂ්මව හඳුනාගැනීම සඳහා යම් ප්‍රයත්නයක් දරනවා. මේක දිගද කියලා හොයලා බලනවා. මේක කෙටිද කියලා හොයලා බලනවා. අන්න එතන තමයි මේ අපි කරගෙන යන භාවනාවට (ආනාපානසතියට) සම්පජ්ඣ්ඤාය ඔන්න දැන් අපි එකතු කරන්නේ. ඒ අරමුණ හොඳින් දැනගන්න අපි උත්සාහවන්න වෙනවා.

ඊට පස්සේ, බුදුරජාණන් වහන්සේ ඊටත් වඩා අමාරු පියවරක් දෙනවා. ඒ මොකක්ද? සබ්බකාය පටිසංවෙදි අසුසසිසුසාමී'ති සික්කිති. සබ්බකාය පටිසංවෙදි අසුසසිසුසාමී'ති සික්කිති දැන් මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය ගැන අවධානයෙන් ඉන්නකොට කෙනෙකුට තේරෙන්න පුළුවන් ආශ්වාසයක් ඇති වෙලා අවසන් වෙලා ගියා. ඊට පස්සේ පුංචි විරාමයක් වගෙන් තියෙනවා. තාම මොකක්වත් දැනුණේ නැහැ. ඔන්න දැන් තමයි ප්‍රශ්වාසය දූනෙන්න ගත්තේ. ඔන්න ඒකත් අවසන් වුණා. ඊට පස්සේ ආයින් නිකන් පුංචි විරාමයක් තියෙනවා ඊළඟ ආශ්වාසය පටන්ගන්න කලින්. ඔන්න ඊට පස්සේ තමයි මේ ඊළඟ ආශ්වාසය පටන්ගත්තේ. එහෙම නම් මෙතන තියෙනවා එක්තරා වක්‍රීය ක්‍රියාකාරිත්වයක්. වක්‍රයක් වගේ වැඩ කරනවා. කොහොමද? ආශ්වාසයක් ඉතාම සියුම්ව පටන්ගන්නවා. ටික ටික ඒ දැනීම වර්ධනය වෙනවා. ඊට පස්සේ යම් කිසි උච්ච ස්ථානයකට පැමිණෙනවා. ඒ කියන්නේ හොඳට මැද හරියට පැමිණිලා තියෙනවා. අපිට හොඳට ඒ ආශ්වාසය දූනෙනවා. ඊට පස්සේ මේ ආශ්වාසය සියුම් වෙලා නොදැනී නොපෙනී යනවා. ඊට පස්සේ හැබැයි තාම ප්‍රශ්වාසය පටන්ගත්තේ නැහැ. ඔන්න සුළු වෙලාවක් තත්පරයක් දෙකක් මොකුත් නොදූනෙන තත්ත්වයකුත් තියෙනවා - පුංචි විරාමයක්. ඊට පස්සේ තමයි ප්‍රශ්වාසය පටන්ගන්නේ. දැන් ප්‍රශ්වාසයත් අර වගේම බොහොම සියුම්ව දූනෙන්න පටන් අරගන්නවා. ටික ටික ඒ දැනීම වර්ධනය වෙලා හොඳට දූනෙන ඒ මැද ප්‍රදේශයත් පසු කරගෙන යනවා. අන්තිමට එයත් විශැකිලා

නොදැනී යනවා. ඊට පස්සේ ආයින් ඔන්න මොකුත් නොදනෙන ප්‍රදේශයක් - විරාමයක්. ඊට පස්සේ ඔන්න ඊළඟ ආශ්වාසය පටන්ගන්නවා. ඉතින් මේ විදිහට වක්‍රානුකූලව මේ පටිපාටිය ක්‍රියාත්මක වේගෙන යනවා. එහෙම නම් එතකොට අපිට පුළුවන්කමක් ලැබෙනවා මේ ලෝකෙ තිබිවිච විවිධාකාර දේවල් මතකයෙන් පොඩ්ඩක් අයින් කරල දලා, අපි ඉගෙන කියාගත්ත දේවලුත් ඔක්කොම පැත්තකට දලා, අපේ හිත බොහොම සැහැල්ලු කරගෙන මෙන්න මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය දකිමින් වාසය කරන්න.

දැන් පින්වත්නි, මෙතෙන්දීම වුණත් කෙනෙකුට ටිකක් සම්මුති මට්ටමකින් අනිත්‍ය ලක්ෂණය හඳුනාගන්න පුළුවන්. ඒ කියන්නේ දැන් මේ ආශ්වාසයක් කියල ස්වභාවයක් තිබුණා. ඒක සුළු වෙලාවයි පැවතුණේ. ඒක අවසන් වුණා. ඒක වෙනස් වෙලා නැති වෙලා ගියා. ඒ වගේමයි ප්‍රශ්වාසයක් කියල ස්වභාවයක් අපි හඳුනාගත්තා. ඒකත් ටික වෙලාවයි පැවතුණේ. ඒකත් නැති වෙලා ගියා. ඉතින් මෙතන මේ දකින රූප ධර්මය අනිත්‍ය ලක්ෂණයෙන් යුක්තයි. විපරිණාම ලක්ෂණයෙන් යුක්තයි. වෙනස් වන ලක්ෂණයකින් යුක්තයි. ඇතැම් කෙනෙකුට මේක හොඳට බලමින් වාසය කරනකොට මේ ආශ්වාසය තව දුරටත් කැඩිලා පේන්න සමහර වෙලාවට පටන්ගන්නවා. ඒ කියන්නේ දැන් ඒක තනි ආශ්වාසයක් නෙවෙයි. උදහරණයක් වශයෙන් අපි හිතමු එතැන දැන් ආශ්වාස 5 ක් 6 ක් තියෙනවා. තනි ආශ්වාසයක් වශයෙන් තමයි කලින් දැක්කේ. හැබැයි දැන් එහෙම නැහැ. දැන් ඔන්න ආශ්වාස 5 ක් 6 ක් විතර එතන ආශ්වාස ගොනුවක් තියෙන්නේ. ප්‍රශ්වාසත් එහෙමයි. ඒවත් දැන් කැඩිලා පේනවා. තනි ප්‍රශ්වාසයක් නෙවෙයි. දැන් ඔන්න ප්‍රශ්වාස 5 ක් 6 ක් 10 ක් පේනවා. ඒ තරම් සුක්ෂ්මව පේනවා කියන්නේ අර යෝගාවචරයාගේ සති සම්පජ්ඤාදාය හොඳට සුක්ෂ්ම වෙලා. අර අරමුණ හොඳට සිසාරා දකින්න, විනිවිද දකින්න පුළුවන්කමක් ඒ යෝගාවචරයා තුළ ඇති වෙලා. එතකොට තව දුරටත් එයා ඒ එක එක කුඩා කුඩා ආශ්වාසයක් හොඳට බලාගෙන හිටියොත් එතැනත් තියෙනවා ඇති වීම් නැති වීම් ස්වභාවයක්. කුඩා කුඩා ප්‍රශ්වාසයක් දිනා බැලුවොත් එතැනත් තියෙනවා ඇති වීම් නැති

විම් ස්වභාවයක්. අන්ත ඒ හරහා අනිත්‍ය සංඥාවක් යෝගාවචරයෙකුට මතු කරගන්න පුළුවන්.

එහෙම නම් අපිට තේරෙනවා මෙතෙක් මේ කතා කරපු සුළු ප්‍රදේශයෙන් වුණත් අර බොහොම ගම්හීර අනිත්‍ය සංඥාව වඩාගැනීම සඳහා යම් කිසි රුකුලක් ලැබෙනවා. යම් කිසි ක්‍රමවේදයක් යෝගාවචරයෙක් ඉගෙනගන්නවා. දැන් මෙහෙම කරමින් වාසය කරනකොට දැන් මේ හුස්ම රැල්ල සංසිද්දෙන්න පටන්ගන්නවා. ඒක තමයි සමහර විට අපිට හිතාගන්න බැරි. ඉතින් අපි හිතනවා දැන් කලින්ට වඩා මේකෙ ලක්ෂණ අපි දක්කා. කලින් නම් නිකන් සිහිය පැවැත්තුවා විතරයි. හැබැයි දැන් එහෙම නෙවෙයි. දැන් මේකෙ දිග කෙටි ස්වභාවය දක්කා. සමහර වෙලාවට මේ ආශ්වාසයේ තියෙන උණුසුම් සිසිල් ස්වභාවය දක්කා. ප්‍රශ්වාසයේ තියෙන උණුසුම් සිසිල් ස්වභාවය දක්කා. එහෙමත් නැත්නම් කොයි නාස් පුඩුවෙන්ද මේක ඇතුල් වෙන්නේ? කොයි නාස් පුඩුවෙන්ද මේක පිට වෙන්නේ? එහෙමත් නැත්නම් ස්පර්ශ වෙන්නේ කොයි ප්‍රදේශයේද? මේ ආදී වශයෙන් බොහෝම සියුම් පැති යෝගාවචරයෙක් හඳුනාගන්නා. ඉතින් මේ ඔක්කොම ඇත්තටම අර සම්පජ්ඤාදිය දියුණු වෙන බවට ගති ලක්ෂණ. දියුණු වෙන බවට සාධක.

දැන් මෙහෙම වාසය කරමින් ඉන්නකොට එයාට තාර්කිකව හිතෙන්න පුළුවන් ඉතින් දැන් කලින්ට වඩා මට මේ ලක්ෂණ පේනවා. දැන් තව ඉස්සරහට යන්න යන්න තව තව ලක්ෂණ පෙනෙවි. මේ ලක්ෂණ පෙනීම වැඩි වෙවි වැඩි වෙවි යාවි කියල තමයි අපිට තර්කානුකූලව හිතෙන්නේ. හැබැයි ඕක වෙනස් පැත්තකට හැරෙනවා යම් අවස්ථාවකදී. මොකද වෙන්නේ? අපි බොහොම සුක්ෂ්මව බලද්දි මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ස්වභාවය සංසිද්දෙන්න පටන්ගන්නවා. ඒක නිකන් නොදැනී යන්න පටන්ගන්නවා. ආශ්වාසයෙන් ප්‍රශ්වාසය වෙන් කරගන්න බැරි තරම් සියුම් වෙන්න පටන්ගන්නවා. ඇතැම් වෙලාවට අපිට ඔතෙන්නදී සැක පහළ වෙන්න පුළුවන්. අපි හිතන්න පුළුවන් 'මගේ සතිය දුර්වල වෙලා. නැත්නම් සමාධිය දුර්වල වෙලා. ඒ නිසා තමයි දැන් මේ හොඳට පෙනුණ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය දැන් මට පෙනෙන්නෙ නැත්තේ' කියලා සමහර වෙලාවට වැරදි උපකල්පනයක්



ඇති කරගන්න ඉඩ තියෙනවා. මොකද, එයා බලාපොරොත්තු වුණේ නැහැ මෙහෙම දෙයක්. දැන් බැලුවහම බාධාවක් වුණා වගේ දෙයක් දැන් මේ වෙලා තියෙන්නේ. මෙතෙක් වෙලා හොඳට දැකගන්නා. ඒකෙ විස්තරත් පෙනුණා. හැබැයි දැන් මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය නොපෙනී යනවා, නොදැනී යනවා, ක්ෂය වෙලා යනවා, දිය වෙලා යනවා.

බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ කාරණාව ඊළඟ පියවරෙන් විස්තර කරනවා. පසුපසය. කායසංඛාරං අසුසංඛාරාමිති සිකති, පසුපසය. කායසංඛාරං අසුසංඛාරාමිති සිකති මේ හුස්ම රැල්ල සමනය වීම සඳහා ඉඩ සලසමින්, ඒ පහසුකම් සලසමින් හික්මෙන්න කියලා බුදුහාමුදුරුවෝ අපිට උපදෙස් දෙනවා. දැන් අර කලින් කොටසෙදීත් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලියේ ඒ මුළුල්ලම, ඒ සියලු පැතිකඩ දැකගන්නකොටත් බුදුරජාණන් වහන්සේ කිව්වේ සබ්බකාය පටිසංවෙදි අසුසංඛාරාමිති සිකති - හික්මෙන්න කියලයි කිව්වේ. මොකද, බොහොම සියුම් වැඩක් කරන්න තියෙන්නේ. මෙතෙතදී අපිට දඟල දඟල කරන්න බැහැ. හිත අතීතෙට අනාගතෙට යද්දි මේ වැඩේ කරන්න බැහැ. එහෙමත් නැත්නම් සැක පහළ කරකර මේ වැඩේ කරන්න බැහැ. ඉරියව් මාරු කරකර මේ වැඩේ කරන්න බැහැ. මොකද, ඉතාම සුක්ෂ්ම වැඩක් කරන්න වෙලා තියෙන්නේ. එහෙමම අන්න ඒ සුක්ෂ්ම කටයුත්ත කිරීම සඳහා යෝගාවචරයා හොඳ හික්මීමකින් තමයි කටයුතු කරන්නේ. දැන් එහෙම කටයුතු කරද්දි ඒ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය දැන් ඔන්න සමනය වෙන්න, නොපෙනී යන්න, නොදැනී යන්න පටන්ගන්නවා. ඉතින් බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා ඒකට ඉඩ දෙන්න කියලා. දැන් මේක අවුස්සන්න කියන්නෙ නැහැ. ආයේ මේක මතු කරන්න චිරියයක් යොදන්න කියන්නෙ නැහැ. නැත්නම් හයියෙන් හුස්ම ගන්න කියන්නෙ නැහැ. ඒ වෙනුවට දැන් මේ හුස්ම රැල්ල සමනය වෙලා යනවා, ඒ සමනය වීම සඳහා ඉඩ සලස්වන්න කියල කියනවා.

මේ කාරණා හතර බුදුරජාණන් වහන්සේ ගිරිමානන්ද සූත්‍රයේ දේශනා කරනවා. දැන් පින්වත්නි, මේ කාරණා හතර ඇත්ත වශයෙන්ම අයත් වෙන්නේ කායානුපස්සනාවට. ඒ කායානුපස්සනාවටයි මේ විස්තර කරපු කාරණා හතර අයත් වෙන්නේ කියන බව ආනාපානසති

සුත්‍රයේ බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා. කායානුපස්සනා කියන කොටසට තමයි මේ විස්තර කරපු,

1. දීඝං වා අස්සසාමී'ති පජානාති
2. රස්සං වා අස්සසාමී'ති පජානාති
3. සබ්බකාය පටිසංවෙදි
4. පස්සමහායං කායසංඛාරං.

පියවර හතරම අයිති වෙන්නේ කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ ආනාපානසති සුත්‍රයේදී කියල දෙනවා. මොකද, මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය කියන්නේ කයේම ස්වභාවයක්. එතකොට මේ කය ක්‍රියාත්මක වෙන හැටි එක පැත්තකින් මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය හරහා නිරූපණය වෙනවා. හොඳට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය තැන්පත් වෙනකොට මේ කයත් තැන්පත් වෙලා, සමහර වෙලාවට ඕනෑ නම් කෙනෙක් සමස්තය දැකීම සඳහා කය දිහා හොඳට බලද්දී - කෙනෙක් ආනාපානසතිය වඩමින් හිටියා. එයාට මේ දිග කෙටි ස්වභාවයනුත් හොඳට වැටහුණා. එයා දැන් කය දිහා බලාගෙනත් හිටියා. කයත් ඔන්න දැන් තැන්පත් වුණා. පින්වත්නි, එතකොට මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයත් අනිවාර්යයෙන්ම තැන්පත් වෙනවා. මොකද, මේ දෙක එකිනෙකට සම්බන්ධයි. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය තැන්පත් වෙනවා කියන්නෙ කයත් හොඳට තැන්පත් වුණා, සමනය වුණා. ඉතින් එතකොට මේ මුල් පියවර හතර බුදුරජාණන් වහන්සේ විස්තර කරනවා 'මේ කොටස් හතර තුළින් මහණෙනි කායානුපස්සනාවක් තමයි මෙතෙන්දී වැඩෙන්නේ'.

ඊට පස්සෙ ඊළඟ පියවර හතරත් කියලා දෙනවා.

5. පීතිපටිසංවෙදි අස්සසිස්සාමී'ති සිකති, පීතිපටිසංවෙදි පස්සසිස්සාමී'ති සිකති.

දැන් පින්වත්නි, හරි අමුතු ආකාරයේ ප්‍රීති ස්වභාවයන් මේ කයේ මතු වෙන්න ඉඩ තියෙනවා දැන් ඊළඟ හරියට පිවිසෙනකොට. මේක මේ ඉබේ වෙන එකක්. නැතුව මේ අපි උවමනාවෙන් ප්‍රීතියක් ඇති කරගන්නවා නෙවෙයි. අර හුස්ම රැල්ල සංසිද්දලා ඒ විදිහටම අපි

සිහියෙන් ඉන්නකොට දැන් හුස්ම රැල්ලක් ඒ තරම් තේරෙන්නේ නැහැ. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය හොඳටම සමනය වෙලා. අපි හැබැයි අවධානය පවත්වාගෙන ඉන්නවා ඒ නාසිකාග්‍රය ප්‍රදේශයේම. නැත්නම් අපි සමස්තයක් වශයෙන් කයට අවධානය යොමු කරගෙන ඉන්නවා. ඉන්නකොට මොකද වෙන්නේ? මේ කයේ මහා අමුතු අමුතු ප්‍රීති ස්වභාවයන් මතු වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. හරියට නිකන් ඇඟ කිලිපොළා යනවා වගේ දූනෙන්න පුළුවන්. කුඹි දුවනවා වගේ දූනෙන්න පුළුවන්. නැත්නම් හරියට විදුලි සැරයක් වැදුණා වගේ කය එකපාරට ප්‍රමෝදජනක වීමක් දූනෙන්න පුළුවන්. නැත්නම් මුහුදු රැල්ලක් ඇවිල්ලා අපිව තෙමාගෙන ගියා වගේ රැලි රැලි ඇවිල්ලා අපිට ප්‍රීති ස්වභාවයක් දූනෙන්න පුළුවන්. මුළු කයම සුවපත් වුණා වගේ ස්වභාවයක් දූනෙන්න පුළුවන්. මේ වගේ විවිධ අන්දමින් මේ කයේ විවිධාකාර ප්‍රීති ස්වභාවයන් සැප ස්වභාවයන් දූනෙන්න පුළුවන්. දැන් අපිට සාමාන්‍යයෙන් නම් සිද්ධ වෙන්නේ මෙහෙම දෙයක් දැනුණ ගමන් අපි ගිහිල්ලා ඒක අල්ලගන්නවා. මොකද, හරි සුවයක් තියෙනවා. මෙතෙක් වෙලා භාවනාව වැඩුවට මොකද කිසිම ආස්වාදයක් තිබුණේ නැහැ. හරිම කම්කටොලු ගොඩක් තමයි පහු කරගෙන ආවේ. හිතත් එක්ක හරිම අරගලයක තමයි නිරත වුණේ. හැබැයි දැන් නම් එහෙම නෙවෙයි. පුදුමාකාර සුවයක් දූනෙනවා. ඉතින් ඒකත් නැවත නැවත සිද්ධ වෙනවා. ඉතින් අපිට හුඟක් වෙලාවට වෙන්නේ මොකද? ඒ සුවයට ලොල් වෙලා, ඒ සුවයට ආසා හිතලා, ඒක බලාගෙන තමයි අපි වාච්චි වෙන්නේ. අදත් ඔන්න ඒ තත්ත්වටම මගේ හිත පත් වේවා! කියල ප්‍රාර්ථනාවකුත් තියාගෙන තමයි වාච්චි වෙන්නේ.

හැබැයි ඒක නෙවෙයි බුදුරජාණන් වහන්සේ කරන්න කියන්නේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ කියන්නේ පීතිපටිසංවෙදි අසසසසාමිති සිකති මේ පහළ වෙන ප්‍රීතිය, මේ ප්‍රමෝදජනක ස්වභාවය දිහා පැත්තකට වෙලා බලාගෙන ඉන්න. මේක මගේ කරගන්න යන්න එපා. මේකට ආවඩන්න යන්න එපා. මේක ඉල්ලන්න යන්න එපා. මේක මුහුදු රැල්ල දිහා බලාගෙන ඉන්නවා වගේ ඔන්න රැල්ලක් ආවා, රැල්ලක් ගියා. අපි ඉන්නවා බලාගෙන. අපි ඒ රැල්ලත් එක්ක දුවන්න යන්නෙත් නෑ. ආවේ නැහැ කියල අඩන්න යන්නෙත්

නැ. ආවොත් බලාගෙන ඉන්නවා. ඔන්න ඔය වගේ අපි හිතේ මධ්‍යස්ථතායක් ඇති කරගෙන, මධ්‍යස්ථ බවක් ඇති කරගෙන, ඒ මධ්‍යස්ථ බව තුළ පිහිටාගෙන තමයි මේ ප්‍රීතිය හොඳට තේරුම්ගන්නේ.

දැන් පින්වත්නි, වේදනාවේ ස්වභාව තුනක් තියෙනවා. මේ පින්වතුන් අහල ඇති සැප වේදනා, දුක් වේදනා, නොදුක් නොසුව වේදනා - සුඛ වේදනා, දුක්ඛ වේදනා, අදුක්ඛමසුඛ වේදනා කියල ආකාර තුනක්, ප්‍රභේද තුනක් ප්‍රධාන වශයෙන් තියෙනවා. දැන් එතකොට මේ පිතිපටිසංවේදි අසුසසිසුමාමි'ති සික්ඛති කියල කියද්දි අපි මේ අත්දැකලා තියෙන්නේ විශේෂයෙන්ම ඒ සුඛ වේදනාවක්. සැප වේදනාවක්. ඉතින් එහෙම නම් අපිට දැන් මෙතෙන්දි මේ බුදුහාමුදුරුවෝ උපදෙස් දෙන්නේ මේ සැප වේදනාව දිහා මධ්‍යස්ථව බලන්න. වේදනාසු වේදනානුපසිච්චි ව්‍යවහාරයෙන් බලන්න. වේදනාවන් කෙරෙහි ඒ සත්‍ය ආකාරයෙන් බලන්න. ඒකට ඇලෙන්න යන්න එපා. සැප වේදනාවක් බව ඇත්ත. හැබැයි ඒක මගේ කරගන්න, ඒක ඔස්සේ යන්න, ඒක ඉල්ලන්න යන්න අවශ්‍ය නැහැ. එයාට උවමනා නම් ආපුදෙන්. මම ඉන්නවා බලාගෙන. මම දැන් ගොඩනගාගත්ත සතිමත් භාවයක් තියෙනවා. ඒ සතිමත් භාවය මූලික කරගෙන මේ කයේ ක්‍රියාත්මක වෙන ප්‍රීති ස්වභාවය දිහා මම හොඳට බලාගෙන ඉන්නවා. මේ කයේ වැඩියෙන්ම කොහේටද මේ ප්‍රීති ස්වභාවය දැනෙන්නේ? කොච්චර වෙලාවක් මේක පවතිනවද? මේක එක දිගටම එකම තීව්‍රතාවයෙන් පවතිනවද? නැත්නම් මේකෙ අඩු වැඩි වීම් සිදු වෙනවද? කියල හොඳ විවක්ෂණශීලීව තමයි බලාගෙන ඉන්නේ. ඉතින් ඒ සඳහා හික්මීමක් අවශ්‍යයි. මොකද හිත සමහර වෙලාවට ඉල්ලනවා ඒක ඔස්සේ යන්න. නමුත් එහෙම හිත කියන දේ කරන්න යන්නෙ නැතුව හොඳට මේ කය දිහා අවධානයෙන් ඉන්නවා.

සමහර වෙලාවට අපි බලාපොරොත්තු නොවන අන්දමේ ස්වභාවයන් මේ කයේ දැන් සිද්ධ වෙන්න පුළුවන්. ඉතින් අපිට කය අතහැරලා බලන්න සිද්ධ වෙනවා. ඒ කියන්නේ කය ගැන ලොකු ආසාවක් තියාගෙන මේක කරන්න ගියොත් අපි මේ වැඩේ වෙන්න ඉඩ දෙන්නෙ නැහැ. අපි අත පොවනවා. අපි අතදනවා. අපි අතදලා

මේ සිද්ධ වෙන ක්‍රියාවලියට බාධා කරනවා. නමුත් මේ මට්ටමේදී සිදු වෙන මේ ක්‍රියාවලිය හුඟක් වෙලාවට අපේ පාලනයෙන් තොරයි. කයටම ආවේණික විවිධාකාර ස්වභාවයන්, විවිධාකාර ප්‍රීති ස්වභාවයන්, සැප ස්වභාවයන්, විවිධාකාර වේදනා ස්වභාවයන් මතු වෙවී මතු වෙවී ඒවා ඒවාට උවමනා විදිහටම හැසිරෙනවා. එහෙම නම් අපිට තියෙන්නෙ පැත්තකට වෙලා බලා සිටීම පමණයි.

ඊළඟ පියවරේදීත් බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒ වගේම දෙයක් ගැනයි උපදෙස් දෙන්නේ.

**6. සුඛපටිසංවෙදි අසුසසිසාමිති සිකති, සුඛපටිසංවෙදි පසුසසිසාමිති සිකති**

දැන් එතකොට මේ මතු වෙන විවිධාකාර ප්‍රීති ස්වභාවයන්; සැප ස්වභාවයන්; සැහැල්ලු ස්වභාවයන්; මේ සියල්ලම වේදනාවේ විවිධාකාර ස්වරූප. ඒ නිසා අන්න ඒ දිහා හොඳට මධ්‍යස්ථව වේදනානුපස්සනාවක යෙදෙනවා.

දැන් ඊළඟ පියවරට අපි පිවිසුණොත්

**7. විත්තසංඛාර පටිසංවෙදි අසුසසිසාමිති සිකති, විත්තසංඛාර පටිසංවෙදි පසුසසිසාමිති සිකති**

දැන් බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා මේ විත්ත සංඛාර කියල කියන්නේ වේදනා සංඥ කියන කොටස් දෙකට. දැන් අපේ හිතේ කායානුපස්සනාව හරහා සංසිදීමක් සිද්ධ වුණා. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය බලාගෙන හිටියා. ඒකෙ අපි දිග කොට වගයෙනුත් ඕනෑ නම් දැක්කා. ඒකෙ මුල මැද අග වගයෙනුත් දැක්කා. ඊට පස්සෙ ඔන්න ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය සමනය වුණා. ඊට පස්සෙ තමයි මේ ප්‍රීති ස්වභාවයන්, ඇඟ කිලිපොළා යන ස්වභාවයන්, විවිධාකාර ඒ අමුතු අමුතු වේදනා පහළ වුණේ. ඒකත් දැන් බලාගෙන ඉන්නවා. පින්වත්නි, ඒකත් බලාගෙන ඉන්නකොට ඒකත් සමනය වෙන්න පුළුවන්.

**8. පසුසමහයං විත්තසංඛාරං අසුසසිසාමිති සිකති.**

බුදුරජාණන් වහන්සේ උපදෙස් දෙනවා ඒ විවිධ වේදනා ස්වභාවයන් සමනය වෙන්න ඉඩ දෙන්න. ඒවා අවුස්සන්න යන්නත් එපා. ඒවාට වෙර කරන්න යන්නත් එපා. තමන්ගෙ නොවේ වගේ බලාගෙන ඉන්න. පරතෝ බැල්මකින් බලාගෙන ඉන්න. එතකොට ඒවා තැන්පත් වෙන්න ගන්නවා.

හැබැයි මෙතෙන්දී මේ විතතසංඛාර කියන වචනයේ තවත් පැත්තක් තමයි වේදනා හැරුණහම සංඥ, ඉතින් අපේ කයත් තැන්පත් වෙලා, නුස්මත් තැන්පත් වෙලා, වේදනාවනුත් සමනය වුණහම ඇතැම් වෙලාවට විවිධ සංඥ මතු වෙන්න පුළුවන්. එතකොට ඒකත් මේ මට්ටමේදී යෝගාවචරයෙකුට සමහර විට අත්දකින්න ලැබෙනවා. අපි හිතමු එයා බොහෝම ශ්‍රද්ධාවන්ත චරිතයක්. නිතරම මල් පුජා කරනවා. නිතරම පන්සල් යනවා. නිතර වෙහෙර විහාරවලට යනවා. නිතර බෝධි වන්දනා කරනවා. බොහෝම ශ්‍රද්ධාවන්ත කෙනෙක්. එයත් ආනාපානසතිය වඩනවා. දැන් එයාගෙන් මේ විදිහටම අපි විස්තර කරපු විදිහටම ඔක්කොම ටික දැන් සමනය වුණා. ඊට පස්සේ ඔන්න සමහර වෙලාවට එයාට බෝධියක් පේනවා. හරිම ලස්සනයි. සමහර වෙලාවට විදුලි බුදුළු දල්වලා, කොඩි එල්ලලා බෝධියක් පේනවා. ඉතින් අපි මේ බෝධිය ඇත්ත බෝධියක් කරගත්තොත් - දැන් පින්වන්ති මේ යෝගාවචරයා ඇස් දෙක පියාගෙන ඉන්නේ. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය සමනය වෙලා තියෙන්නේ. නොදනෙන ගානට ගිහිල්ලා. ඒ පහළ වෙච්ච සියලු වේදනාවනුත් ඔක්කොම සමනය වෙලා තියෙන්නේ. දැන් ඔන්න බෝධියක් පේනවා. දැන් එතෙන්දී එයා සාදු කියන්න ගියොත්, මේ බෝධිය 'දෙයක්' කරගත්තොත්, මේක ඇත්තක් කරගත්තොත් ඔන්න එතන මුළා වෙනවා. එහෙම නැත්නම් එයාට ලස්සන බුදු පිළිමයක් පේනවා. බොහෝම ප්‍රතාපවත් බොහෝම ශ්‍රද්ධාව දනවන බුද්ධාලම්බන ප්‍රීතියක් උපදවන බුදු පිළිමයක් පේනවා. ඉතින් එයා හිතුවොත් 'ආ මේ බුදුහාමුදුරුවෝ ඇවිල්ලා මට මේ කමටහනක් දෙන්න ඇවිල්ලා' කියල සාදු කියන්න ගියොත් අන්න එයා අහු වෙනවා. මෙතන තියෙන්නේ සංඥ ස්වභාවයක්.

ඉතින් ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ එතෙන්දී අනතුරු අඟවලා තියෙනවා 'සංඥව කියන එක මහණෙනි මිරිගුවක්'. අපිට

හිතෙනවා මේක වතුර කියලා. නොදන්නාකමට අවිද්‍යාවට කෙනෙකුට හිතෙන්න ඉඩ තියෙනවා මේක ඇත්ත කියලා. මේකෙ ඇත්ත වශයෙන්ම වතුර තියෙනවා, නැත්නම් වතුර කියල හිතෙන්න ඉඩ තියෙනවා. හැබැයි මහණෙනි මේක ඇවිල්ලා මිරිඟුවක්. මරිචිකුපමා සඤ්ඤ කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ උපදෙස් දෙනවා. ඒ බුද්ධ වචනය මෙතෙක්දී ඒ යෝගාවචරයට මතක් වෙන්න අවශ්‍යයි. දැන් සියල්ල සමනය වෙලා හිත බොහොම තැන්පත් වෙලා තියෙද්දී මෙබඳු සංඥාවක් - මේ ඇස්පනාපිට ජේනකොට හරියට ඇස් දෙකෙන් බලනවා වගේමයි ජේන්නේ - එහෙම පෙනෙද්දී එයා ඒකට රැවටිලා ඒ ඔස්සේ හිත යොදයොද ඒක ඔස්සේ සතුටු වෙවී ඒක ඔස්සේ අභිනන්දනය කරමින් යන්න ගියොත් තව තව සංඥ වර්ධනය වෙනවා.

අපි හිතමු ඔන්න එයා දැක්කා දෙවි කෙනෙක්. ඉතින් මේ අභවලා කියල නමක් ගමක් දීගෙන තව තව එයා ඒ ඔස්සේ යන්න පටන්ගත්තොත් ඊට පස්සෙ ඊළඟ පර්යංකයෙදින් ඒ විදිහටම ජේනවා. ඊළඟ පර්යංකයෙදින් ඒ විදිහටම ජේනවා. සමහර වෙලාවට ඉතින් ඒ දෙවියන් එක්ක කතා කරන්නත් ගන්නවා. ඉතින් දැන් සම්පූර්ණයෙන්ම අපේ භාවනාව බාහිර පැත්තකට නැඹුරු වෙනවා. අපි මුළා වෙනවා. අපි සමහර වෙලාවට ඔන්න බෙහෙත් කියල දෙන්න යනවා. අනාවැකි කියන්න යනවා. එයන් එක්ක කතා කරන්න යනවා. ලෙඩ සුව කරන්න යනවා. ඔන්න අපි අර ලස්සනට කරගෙන ආපු භාවනාව සම්පූර්ණයෙන්ම විකෘති පැත්තකට මුළා වූ පැත්තකට ක්‍රියාත්මක වෙලා යනවා.

ඉතින් ඒ නිසා මේ වගේ තැන්වලදී අපි විශේෂයෙන්ම සැලකිලිමත් විය යුතුයි. අර ජේන දේවල් කෙතරම් විචිත්‍ර වුණත්, ඒ ජේන දේවල් කෙතරම් ආකර්ෂණීය වුණත්, ඒවා බොහොම තාත්ත්විකව පෙනුණත්, 'ඒවා ඇවිල්ලා හුදෙක් සංඥ පමණයි' කියල තේරුම්ගන්න තරම් අපිට නුවණක් එතෙක්දී අවශ්‍ය වෙනවා. ඒක තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ මරිචිකුපමා සඤ්ඤ කියල උපදෙස් දෙන්නේ. ඒ වගේම, පසුපසයා විතතසංඛාරං අසුසසුසුමි'ති සිකති කියලත් උපදෙස් දෙන්නේ. ඒ මතු වෙන මතු වෙන සංඥ සමනය කරලා දන්න. නැතුව ඒවට ආවඩන්න යන්න එපා. ඒවට පොහොර

දන්න යන්න එපා. ඒවට ලොකු වටිනාකම් දෙන්න යන්න එපා. තමන් ඇස් දෙක පියාගෙනයි ඉන්නේ කියන එක මතක් කරගන්න. මේ හිත ඇතුළෙයි මේවා මැව්ලා පෙනෙන්නේ කියන එක මතක් කරගන්න. එහෙම නම් මේ හිතේ පෙන්වන විචිත්‍ර දේවල් සැබෑ දේවල් නෙවෙයි. හිතෙන් පෙන්වන්නේ හුදෙක් සංඥ, හිතලු, චිත්ත රූප. එහෙම නම් මේ චිත්ත රූප ඔස්සේ යනවා වෙනුවට, ඒ හිතලු ඔස්සේ යනවා වෙනුවට, නැවතත් ඕනෑ නම් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය තියෙනවාද කියලා බලන්න පුළුවන්.

හැම තිස්සෙම එතකොට මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය අපි ඕනෑ ඕනෑ වෙලාවකදී පාවිච්චි කරන්න පුළුවන් ආරක්ෂක පෙට්ටියක් වගේ, නැංගුරමක් වගේ තියාගෙන ඉන්නවා. කොයි දේ දැන් කර කර හිටියත් - මේ බලබලා හිටියේ වේදනාවක් දිහා, නැත්නම් බලබලා හිටියේ සංඥාවක් දිහා. හැබැයි ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය නිකන් ලාවට ක්‍රියාත්මක වෙනවා ඕනෑ නම්. අර වගේ කලබලගැනියකදී, මොකක් හරි කලබලයකදී, මොකක් හරි වෙච්ච අනතුරකදී ඉක්මනටම ආයෙන් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයට හිත ගන්න පුළුවන්. ඒ නිසා මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය මේ මුළු විපස්සනාවෙදීම පසුබිමේ තියෙනවා කියල කියන්න පුළුවන්. හැබැයි ඉතින් ඒක අල්ලගෙන යන්නෙ නැහැ දැන්. ඒක මූල කමටහන කරන්නෙ නැහැ මේ මට්ටමේදී. මේ මට්ටමේදී එයාගෙ මූල කමටහනක් වශයෙන් බලාගෙන ගියේ එයා දැන් වේදනාව. ඒ කයේ මතු වුණා විවිධාකාර සැප වේදනා, නැත්නම් ප්‍රීති සහගත ස්වභාවයන්. ඒවාට තමයි හොඳ අවධානයක් දීලා ඒවා කොහොමද පහළ වෙන්නේ? කොච්චර කාලයක් ඒවා තියෙනවද? මෙතන තියෙන්නෙ තනි වේදනාවක්ද? නැත්නම් මෙතන වේදනා පොකුරක් තියෙනවද? වේදනා කිහිපයක් තියෙනවද? වේදනා රැසක් තියෙනවද? ඒ එක එක කුඩා කුඩා වේදනාවක් මොන වගේද හැසිරෙන්නේ? කියල වේදනානුපස්සනාවක අපි යොදන බොහොම සියුම් දෑක්ම තමයි මෙතෙන්දී මේ අපි යෙදුවේ. හැබැයි ඕනෑ නම් ගන්න ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය තියෙනවා පැත්තක. දැන් මේ සංඥාවක පැටලුණොතින් එතෙන්දීත් අන්න නුවණ පහළ වුණහම ඒකෙන් ගැලවෙන්නත් එහෙම නම් මේ භෞතික ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලියම පිහිට කරගන්න පුළුවන්.



එහෙමත් නැත්නම් අපිට අපේ ඉරියව්වක් පාවිච්චි කරන්නක් පුළුවන්. ඒ සංඥාව හිතීන් අයින් වෙන්නෙ නැත්නම් අපි ඒක පොඩ්ඩක් එහේ තියෙද්දී අපි බලනවා අපේ ඉරියව්ව දැන් කොහොමද තියෙන්නේ? අත් දෙක කොහොමද පිහිටලා තියෙන්නේ? පාද දෙක කොහොමද පිහිටලා තියෙන්නේ? හිස කෙළින් තියෙනවාද? ඇස් දෙක පියවිලා තියෙනවාද? කියලා පොඩ්ඩක් අර පියවි මට්ටමට ආයින් අපේ හිත ගන්නවා. එතකොට එහෙම නම් අපිට පිහිට කරගන්න තියෙන්නේ මේ සැබෑවටම, ශාරීරිකව දූනෙන දේ. ඒක ඇවිල්ලා හිතීන් හදපු දෙයක් නෙවෙයි. හිතීන් මවපු දෙයක් නෙවෙයි. ඒක ඇත්තටම තියෙන දෙයක්, නැත්නම් දූනෙන දෙයක්. අන්න ඒ දූනෙන දේ තියෙන දේ උපයෝගී කරගෙන තමයි අර හිතීන් මවපු දේ අපි අත්හැරලා දන්නේ.

දැන් එතකොට මෙන්න මේ කාරණා අට - මුල් කාරණා හතර කායානුපස්සනාවත්, දෙවෙනි කාරණා හතර වේදනානුපස්සනාවත් වශයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ විශේෂ හඳුන්වාදීමක් කරලා තියෙනවා. දැන් පින්වත්නි, මේ ආනාපානසතිය ගැන බොහෝම වර්ණනා කරලා තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒ විස්තරය කරන්න ආරම්භ කරන්නේ. ආනාපානසති හික්ඛවෙ, භාවිතා බහුලීකතා මහස්ලා හොති මහානිසංසා මහණෙනි, මේ ආනාපානසතිය යම් කිසි කෙනෙක් භාවිත කරනවා නම්, බහුලීකෘත කරනවා නම්, වඩනවා නම් මහත්ඵලයි මහානිසංසයි. ආනාපානසති හික්ඛවෙ, භාවිතා බහුලීකතා චත්තාරො සතිපට්ඨානෙ පරිපූරෙති මේ සතර සතිපට්ඨානයක්ම දියුණු කරගන්න හම්බ වෙනවා ආනාපානසතිය දියුණු කිරීම හරහා. ඒ කාරණාව ගැන ආනාපානසති සූත්‍රයේදී හොඳට බුදුරජාණන් වහන්සේ නැවත නැවත උපදෙස් දෙනවා.

දැන් අද අපි ඒ විස්තර කරපු කාරණා අට - මුල් කාරණා හතර යම් කිසි කෙනෙක් දියුණු කරනවා නම් ඒ හරහා කායානුපස්සනාවක් එයාගෙ හිත තුළ දියුණු වෙනවා. දෙවෙනි කාරණා හතර හොඳට ප්‍රගුණ කරනවා නම් වේදනානුපස්සනාවක් එයාගෙ හිත තුළ දියුණු වෙනවා. මොකද, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය කියන්නේ මේ කයේම ස්වභාවයක්. ඊට පස්සේ අර විවිධ වේදනා ආනාපානය හරහා මතු වුණත් ඒකත් ඇවිල්ලා වේදනාවේම ස්වභාවයක්. සැප වේදනා, දුක්

වේදනා, අදුක්ඛමසුඛ වේදනා කියල කියන්නේ මේ වේදනාවේ විවිධ ස්වරූප. එතකොට ඒවා අන්න ඒ ඒ ආකාරයෙන්ම දකිනවා.

මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලියෙන් පටන්ගත්තට, මේ සරලව සතො ව අසසසති, සතො පසසසති කියලා පටන්ගත්තට මොකද, මහා ගැඹුරක් දක්වා යෑමට මේ ආනාපානසතිය එහෙම නම් අපිට පාර පෙන්නලා දෙනවා. සමහර විට දෑන් ඔන්න කෙනෙකුට අපි ඒ කලින් විස්තර කරපු අනිකුත් සංඥ කීපයකුත් මෙතෙක්දී වඩාගන්න අවස්ථාව සැලසෙනවා. උදහරණයක් වශයෙන් කියනවා නම් සමහර විට මේ ක්‍රියාවලිය මෙහෙම වෙන්න ඉඩ දීලා කටයුතු කරද්දී සමහර විට එයාට තේරෙන්න පුළුවන් 'මෙතන හුදෙක් දැනීම් රාශියක් ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ. මේ භෞතික වූ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලියක් දැනගන්නේ'. මෙතන හුදෙක් නාමරූප ස්වභාවයක් හැරෙන්න, කෙනෙක් පුද්ගලයෙක් සත්ත්වයෙක් නොමැති බව සමහර වෙලාවට කෙනෙකුට පසක් වෙනවා. අනන්ත සංඥවක් සමහර වෙලාවට එයාට තේරෙන්න පටන්ගන්නවා. සමහර වෙලාවට හිතේ රාගයක් ද්වේෂයක් මෝහයක් තිබුණා නම් ඒවත් දෑන් සමනය වෙනවා. එහෙම නම් අර පහන සංඥවක් දෑන් එයාට ටික ටික සකස් වෙනවා. මොකද, ආනාපානසතිය කියන්නේ අතිශයින් විතර්ක සමනය කරන භාවනාවක්. ප්‍රථම සමනය කරන භාවනාවක්. අපේ හිතේ ඇතුළත තියෙන ඒ ඇතුළත කතාව, ඇතුළත කියවිල්ල, ඇතුළත දෙඩමලු වීම සමනය කිරීම සඳහා තියෙන අතිශය ප්‍රබල කර්මස්ථානයක් තමයි ආනාපානසතිය කියල කියන්නේ. ඉතින් එතකොට පහන සංඥව දියුණු කරගැනීම සඳහා ආනාපානසතිය හොඳ ඖෂධයක්. හොඳ ක්‍රමවේදයක්.

මේ අනුව, යෝගාවචරයෙකුට ටික ටික අර කලින් විස්තර කරපු අතිශය ප්‍රබල සංඥ 9 න් කීපයක්ම ක්‍රමානුකූලව මේ ආනාපානසතිය හරහා වැටහෙන්න, අවබෝධ වෙන්න, ප්‍රත්‍යක්ෂයක් වශයෙන් තේරෙන්න පටන්ගන්නවා. අපි බලමු හෙට දිනට ඉතිරි කොටස් 8 ක් සාකච්ඡා කරන්න. මොකද, එතකොට තවත් ගැඹුරකට බුදුරජාණන් වහන්සේ අපිව එක්කගෙන යනවා. එතකොට ගිරිමානන්ද සූත්‍රයේ ඒ ආනාපානසතිය සම්බන්ධයෙන් පියවර 16 ක් විස්තර වෙනවා. අද අපි විස්තර කළේ මුල් පියවර 8 සම්බන්ධයෙනුයි. ඉතින් ඒ කරුණුත් අද

අපි එකතු කරගෙන, අපේ භාවනාවටත් යම් කිසි මග පෙන්වීමක් අද මේ ධර්ම දේශනාවෙන් ලබාගෙන අපි කරන භාවනාවත් නිවැරදිව ඉදිරියට කරගෙන යන්න උත්සාහවත් වෙමු. ඒ සඳහා මේ පින්වතුන්ට අද ධර්ම දේශනාව යම් මග පෙන්වීමක් දිරි ගැන්වීමක් වේවා කියලා ප්‍රාර්ථනා කරමින්, අද ධර්ම දේශනාව අවසන් කරනවා.

සියලුදෙනාටම තෙරුවන් සරණයි !

## 10 | ආනාපානසති - 2

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සමමා සමුදුධස්ස

ආනාපානසති භික්ඛවෙ භාවිතා බහුලීකතා මහඤ්ඤා හොති මහානිසංසාතී'ති.

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, අපි 37 වන දුරස්ථ භාවනා වැඩසටහන සඳහා මාතෘකාව වශයෙන් තබාගත්තේ අංගුත්තර නිකායේ දසක නිපාතයේ එන ගිරිමානන්ද සූත්‍රය. ගිරිමානන්ද සූත්‍රයේදී එද, ඒ ගිරිමානන්ද රහතන් වහන්සේ බොහොම ඔත්පළව අසාධ්‍ය තත්ත්වයේ පසු වෙනකොට ඒ බව ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ බුදුරජාණන් වහන්සේට සැල කර සිටිනවා. ඒ වගේම ඉල්ලීමක් කරනවා ගිරිමානන්ද ස්වාමීන් වහන්සේව දකින්න වඩින්න කියලා. බුදුරජාණන් වහන්සේ උන්වහන්සේව දකින්න වඩිනවා වෙනුවට ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේට ධර්ම දේශනාවක් කරලා ඒ ධර්ම කොට්ඨාශ 10 ක් සම්බන්ධයෙන් උගන්වලා ඒ ධර්ම කොට්ඨාශ ගිරිමානන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ ගාවට ගිහිල්ලා සප්ඤ්ඤා කරන්නය දේශනා කරන්නය කියලා ඉල්ලීමක් කරනවා.

ඒ වගේමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා මේ ධර්ම දේශනාව අහලා, මේ දස සංඥවන් ශ්‍රවණය කරලා, ඒ අනුව හිත යොදන ගිරිමානන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ සම්පූර්ණයෙන්ම කායිකව පවා සුවපත් වෙනවා, සම්පූර්ණයෙන්ම නිරෝගී වෙනවා කියලත් අනාවැකියකුත් පළ කරනවා. ඊට පස්සෙ ඉතින් ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ ඒ දස සංඥවන් ඉගෙනගෙන ඒ ගිරිමානන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ ගාවට

ගිහිල්ලා ඒ දස සංඥවන් දේශනා කරනවා. ඒ සංඥවන් හොඳට තමන්ගෙ හිතේ තව තව කුචගන්වගන්න ඒ ගිරිමානන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ ඒ දස සංඥවන් ශ්‍රවණය කරලා අර බුදුරජාණන් වහන්සේ කීව්ව පරිදිම සම්පූර්ණයෙන්ම සුවපත් භාවයට පත් වෙනවා.

ඉතින් එතකොට ගිරිමානන්ද සූත්‍රය ඒ නිසා ප්‍රසිද්ධයි අර වගේ රහතන් වහන්සේ කෙනෙක් සුවපත් වූ, එක පැත්තකින් ලෙඩ රෝග සනීප කිරීම සඳහා භාවිතා කළ සූත්‍රයක් වශයෙන් බෞද්ධයන් අතර ප්‍රචලිත වෙලා තියෙනවා. කෙසේ නමුත් ගිරිමානන්ද සූත්‍රය සඳහා පදනම් වෙලා තියෙන්නේ අතිශය වැදගත් විපස්සනා මූලික කර්මස්ථාන කීපයක් කියලා හඳුනාගන්න පුළුවන්. ඉතින් ඒකෙ මූලින්ම අපි සාකච්ඡා කළා පිළිවෙලින් අනිච්ච සංඥව, අනත්ත සංඥව, අසුභ සංඥව, ආදීනව සංඥව, පහාන සංඥව, විරාග සංඥව, නිරෝධ සංඥව. ඊට පස්සේ සබ්බලොකෙ අනභිරතසඤ්ඤා කියලා මේ ලෝකෙ කිසිවක් උපාදන කරන්නෙ නැතුව, අල්ල බදුගන්නෙ නැතුව, ඒවා ඇසුරු කරන්න යන්නෙ නැතුව, ඇලෙන්න යන්නෙ නැතුව, ඒවාට බැසගන්න යන්නෙ නැතුව, ඒවා කෙරෙන් තමන්ගෙ හිතේ වර්ණගන්වීමක් කරගන්නෙ නැතුව ජීවත්ව සිටීම. ඊට පස්සේ සබ්බසංඛාරෙසු අනිච්ඡාසඤ්ඤා කියලා ඒ සංස්කරණයන් කිසිවක් කැමති වෙන්නෙ නැතිව, ඒ සංස්කරණයන් හිතීන් බැහැර කරමින් ඒවා පිළිකුල් කරමින් වාසය කිරීමක් කියලා මේ විදිහට අපි සංඥ 9 ක් මූලික කරගෙන දේශනා පැවැත්වුවා.

මේවායේදී එක අතකින් අපිට තේරුම්ගන්න තියෙන්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේ මූලික දැනුමක් ලබල දෙනවා. මෙබඳු නිවැරදි සංඥවන් දියුණු කරගන්න කියලා අපිට මග පෙන්වීමක් කරනවා. මොකද අපේ හිතේ සාමාන්‍යයෙන් තියෙන්නේ වැරදි සංඥවන්, විපරීත සංඥවන් තමයි අපි ගාව තියෙන්නේ. ඒකට සාමාන්‍යයෙන් දහමේ කියන්නේ සංඥ විපල්ලාස කියලා. අනිත්‍ය වූ දේවල් අපි දකින්නේ නිත්‍යයි කියලා. ඒ වගේම දුක් වූ දේවල් අපි දකිනවා සැපයි කියලා. අනාත්ම වූ දේවල් අපි දකිනවා ආත්මයි කියලා. ඒ වගේමයි අසුභ වූ දේවල් අපි දකිනවා සුභයි කියලා. මේ වගේ විපරීත සංඥවක්, වැරදි සංඥ රටාවක් තමයි අපි ගාව තියෙන්නේ. ඒ නිසා බුදුරජාණන්

වහන්සේ මූලින්ම අපිට ඔය රටාවෙන් වෙනත් රටාවකට - නිවැරදි රටාවකට අපේ හිත සකස් කරගැනීම සඳහා මග පෙන්වීමක් මේ නිවැරදි සංඥ හරහා ඉදිරිපත් කරලා තියෙනවා.

මෙබඳු බණක් අහන යම් කිසි තැනැත්තෙක් ඊට පස්සේ කල්පනා කරන්න පුළුවන් 'කොහොමද එහෙම නම් මෙබඳු සංඥ තව දුරටත් මගේ හිතේ දියුණු කරගන්නේ? මේක හුදෙක් සංඥ මට්ටමකින් නතර කරන්නේ නැතුව, හුදෙක් හිතේ මතුපිට අවබෝධයකින් නතර වෙන්නේ නැතුව මේවා බැරිද මං තුළ හොඳට ධාරණය කරගන්න? ඒ වගේම ඒවා ප්‍රත්‍යක්ෂයක් වශයෙන් අවබෝධ කරගන්න?' ඔය ප්‍රත්‍යක්ෂයක් වශයෙන් අවබෝධ කරගැනීම සඳහා යෙදෙන ප්‍රධාන කර්මස්ථානයක් තමයි මේ 10 වෙනි ධර්ම කොට්ඨාශයට ඇතුළත් කරලා තියෙන්නේ - ආනාපානසතිය. එතකොට ආනාපානසතිය ප්‍රගුණ කිරීම තුළින් අපි කලින් කතා කරපු ඒ සංඥ 9 හොඳට තමා තුළ දියුණු කරගන්න පුළුවන්. ඒකෙ විශේෂයෙන්ම අසුභ සංඥව, ආදීනව සංඥව මේ ආනාපානසතියම මූලික කරගෙන නෙවෙයි කරන්නේ. මොකද, අසුභ සංඥවක් මුළු කය පුරාම අවධානය යොමු කිරීම තුළිනුත්, ඒ වගේම ආදීනව සංඥව කයේ හටගන්නා විවිධ රෝග මූලික කරගෙනත් තමයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරලා තියෙන්නේ. නමුත් අනිච්ච සංඥව, අනත්ත සංඥව, පහාන සංඥව, විරාග සංඥව, නිරෝධ සංඥව, සබ්බලොකෙ අනභිරතසඤ්ඤව, සබ්බසංඛාරෙසු අනිච්ඡාසඤ්ඤව කියන ප්‍රබල කර්මස්ථාන සියල්ලම ආනාපානසතිය හරහා සාක්ෂාත් කරගන්න යෝග්‍යවචරයෙකුට හැකියාව තියෙනවා.

මෙතන භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරන ආනාපානසතියත් සුවිශේෂයි කියල කියන්න පුළුවන්. මොකද, සමථය මූලික කරගත්ත ආනාපානසතියක් නෙවෙයි මෙතෙන්දී දේශනා කරලා තියෙන්නේ. විශේෂයෙන්ම විපස්සනාව මූලික කරගත්ත ආනාපානසතියක් තමයි මෙතෙන්දී ආනාපානසතිය වශයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරල තියෙන්නේ. ඉතින් එතෙන්දී ආනාපානසතිය සම්බන්ධයෙන් පියවර 16 ක් බුදුරජාණන් වහන්සේ ගිරිමානන්ද සූත්‍රයේ දේශනා කරනවා.

මේ පියවර 16 ම තව දුරටත් විස්තර විභාග දැක්වමින් දේශනා කරපු සූත්‍රයක් තමයි මජ්ඣිම නිකායේ එන ආනාපානසති සූත්‍රය. ඒ ආනාපානසති සූත්‍රයේ බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා ආනාපානසති භික්ඛවෙ භාවිතා බහුලීකතා මහඤ්ජා හොති මහානිසංසා. මහණෙනි, ආනාපානසතිය දියුණු කිරීම මහත්ඵලයි මහානිසංසයි. බහුලීකත කිරීම මහත්ඵලයි මහානිසංසයි. දැන් ඒ සූත්‍රයේම තව දුරටත් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා ආනාපානසති භික්ඛවෙ භාවිතා බහුලීකතා වන්නාරො සතිපට්ඨානෙ පරිපූරෙනති. මහණෙනි, යම් යෝගාවරයෙක් මේ ආනාපානසතිය ප්‍රගුණ කරනවා නම් ඒ හරහා සතර සතිපට්ඨාන ධර්මයන් දියුණු කරන්න ඒ තැනැත්තාට පුළුවන්කමක් ලැබෙනවා කියලා සඳහන් කරනවා. එතැනින් නතර නොවී, වන්නාරො සතිපට්ඨානා භාවිතා බහුලීකතා සත්ත බොජ්ඣංගො පරිපූරෙනති කියලා මේ සතර සතිපට්ඨාන ධර්මයන් දැන් මේ විස්තර කරපු ආකාරයට දියුණු කිරීම තුළින් බොජ්ඣංග ධර්ම 7 ක් දියුණු කරගන්න අවස්ථාවක් සැලසෙනවා කියලත් ප්‍රකාශ කරනවා. ඊළඟට සත්ත බොජ්ඣංගා භාවිතා බහුලීකතා විජ්ජාවිමුත්තිං පරිපූරෙනති කියලත් කියනවා. ඒ කියන්නේ සප්ත බොජ්ඣංග ධර්මයන් නිවැරදිව තව දුරටත් ප්‍රගුණ කිරීම තුළින් ඒ තැනැත්තාට ඒ තැනැත්තාගේ හිතේ ප්‍රඥාව, ඒ වගේම සියලු බන්ධනයන්ගෙන් සියලු උපාදනයන්ගෙන් නිදහස් වී ලබන යම් විමුක්ත ස්වභාවයක් - චේතෝ විමුක්තියක්, පඤ්ඤ විමුක්තියක් ලබන්නත් අවස්ථාව සැලසෙන බව මේ ආනාපානසති සූත්‍රයේ බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා.

ආනාපානසතිය කියන ඒ කර්මස්ථානය පාවිච්චි කරලා ඕනෑ නම් කෙනෙකුට කායානුපස්සනාව දියුණු කරන්න පුළුවන්. ඒ වගේමයි චේදනානුපස්සනාව දියුණු කරන්න පුළුවන්. ඒ වගේම චිත්තානුපස්සනාව දියුණු කරන්න පුළුවන්. ධම්මානුපස්සනාව දියුණු කරන්න පුළුවන්. ආත්තටම ගිරිමානන්ද සූත්‍රයේ මේ කොටස විතරයි තියෙන්නේ. පියවර 16 දේශනා කරල තියෙනවා. එතකොට ඒ අනුව අපිට තේරෙනවා සතිපට්ඨාන හතරම මේ හරහා වඩාගන්න පුළුවන්. ආනාපානසති සූත්‍රයේ ඊළඟ පියවර ටිකක් දේශනා වෙලා තියෙනවා. ඒ

සතර සතිපට්ඨාන ධර්මයන් යම් කිසි කෙනෙක් ප්‍රගුණ කිරීම හරහා බොජ්ඣංග ධර්ම 7 දියුණු කරන හැටි, ඊට පස්සේ විජ්ජා විමුක්ති කියන ඒ බලාපොරොත්තු වෙන යම් කිසි අවබෝධයක්, ඒ වගේම සිතේ නිදහසක්, කෙලෙසුන්ගෙන් හිත මුදාගැනීමක් පිළිබඳවත් දේශනා කරල තියෙනවා.

ඊයේ අපි සාකච්ඡා කළා මේ පියවර 16 න් පළමු පියවර 8. ඒ කියන්නේ කායානුපස්සනා කොටසේ එන පියවර 4 අපි සාකච්ඡා කළා. කෙනෙක් මුලින්ම තමන්ගේ අවධානය ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලියට යොමු කරගෙන ඉන්නවා. ඊට පස්සේ එයා ඒ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය දිහා සියුම්ව බලන්න උත්සාහවන්න වෙනවා. ඉතින් ඒ අනුව එයාට ඒ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ස්වභාවයන්ගේ තියෙන යම් යම් සියුම් සියුම් ගති ලක්ෂණ හඳුනාගන්න පුළුවන්කමක් ලැබෙනවා. ඇතැම් වෙලාවට ඒවා දිග වශයෙන් හඳුනාගන්නවා. ඇතැම් වෙලාවට ඒවා කෙටි වශයෙන් හඳුනාගන්නවා. ඉතින් ඒ කියන්නේ දැන් හුදෙක් සතිය දියුණු කිරීමම විතරක් නෙවෙයි ඉන් එහා ගිහිල්ලා ඒ අරමුණ පැහැදිලිව හඳුනාගැනීම, හොඳට අරමුණ ගැන විමසීම මෙතෙක්දී ඇතුළත් වෙලා තියෙනවා. ඒ කියන්නේ සති සම්පජ්ඣය දැන් මේ යෝගාවචරයා දියුණු කරනවා.

ඊළඟට බුදුරජාණන් වහන්සේ සබ්බකාය පටිසංවෙදි අසුසසාමිති සිකති කියලා මේ අරමුණ තව දුරටත් සියුම්ව දකින්න යෝගාවචරයාව උනන්දු කරනවා. කලින් නම් මේක තනි ආශ්වාසයක් තනි ප්‍රශ්වාසයක් කියල දැක්කේ. දැන් උනන්දු කරනවා මේ ආශ්වාසයේ මුල ස්වභාවය දකින්න, මැද ස්වභාවය දකින්න, අග ස්වභාවය දකින්න. ඊළඟට ප්‍රශ්වාසය පටන්ගන්න කලින් යම් කිසි කුඩා විරාමයක් තිබුණා නම් ඒකත් තේරුම්ගන්න. ඊට පස්සේ ප්‍රශ්වාසයේ මුල ස්වභාවය දකින්න, මැද ස්වභාවයක දකින්න, අග ස්වභාවය දකින්න. ඊට පස්සේ ඊළඟ ආශ්වාසය පටන්ගන්න කලින් තියෙන යම් කිසි හිස් ස්වභාවයක්, විරාමයක් දකින්න. එතකොට මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස මුළු ක්‍රියාවලියම දකින්න යෝගාවචරයෙක්ව උනන්දු කරනවා. එතකොට මේ හරහා තව දුරටත් අර අරමුණ දිහා සුක්ෂ්මව දැකීමේ කුසලතාව යෝගාවචරයක්ගේ හිතේ දියුණු වෙනවා.



ඊටත් අමතරව, විශේෂයෙන්ම මේ මූල ස්වභාවය දැකීම කියන මේ කුසලතාව සාමාන්‍යයෙන් අපේ හිතේ ඒ තරම් නැහැ. අපි හරි කැමතියි නිකන් ඔහේ මතුපිටින් දැක්කා එතැනින් සතුටු වුණා - අයෝනියෝ මනසිකාරයෙන්ම අපි ඉන්ද්‍රියයන් හරහා සතුටු වෙලා ජීවත් වෙනවා. එබඳු ආකල්පයක්, එබඳු ප්‍රවණතාවක් තමයි සාමාන්‍යයෙන් අපේ හිතේ තියෙන්නේ. නමුත් බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙනෙදි ඒ ප්‍රවණතාව කඩලා, ඒ සාමාන්‍ය පුරුද්ද අහිඟවා ගිහිල්ලා, යම් දෙයක මූල දකින්න ආරම්භක ස්වභාවය දකින්න අපිව උනන්දු කිරීමක් තියෙනවා. ඉතින් ඒක තමයි මේ ආශ්වාසයේ මූල දකින්න අපි උත්සාහවත් වෙන්නේ. ඒ හරහා යෝනියෝ මනසිකාරයක් කෙරෙහි අපේ හිත යොමු වෙනවා. දෙයක් නිකන් ඔහේ මතුපිටින් දැකලා සැහීමකට පත් නොවී මේකෙ මොකක්ද යථා ස්වභාවය? මේක කොහොමද පටන් අරන් තියෙන්නේ? මේක කොයි විදිහටද මේ දක්වා වර්ධනය වුණේ? කියලා පොඩ්ඩක් ඒ ආරම්භක තත්ත්වය දැකගන්න යම් කිසි උත්සාහයක් දැරීමක්, ඒ සඳහා යම් කුතුහලයක් පහළ කරගැනීමක් යෝගාවචරයෙකුට එතකොට යෝනියෝ මනසිකාරයක් සඳහා බෙහෙවින් ප්‍රයෝජනවත් වෙනවා. ඊට පස්සේ, එබඳු දහමක් වඩමින් ඉන්න යෝගාවචරයෙක් මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලියේ එක්තරා අන්දමක පෙරළියක් අත්දකිනවා. ඒ තමයි ඒ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය දැන් සමහන් වෙලා යනවා. ඒකෙ වෙනස හඳුනාගන්න බැරි වෙලා යනවා. ඒ තරමට දැන් සුක්ෂ්ම වෙනවා. ඒ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය තැන්පත් වෙන්න පටන්ගන්නවා. ඉතින් ඒකට අනුග්‍රහ කරන්න කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා. එතකොට මෙන්න මේ කාරණා 4 කායානුපස්සනාව වශයෙන් හඳුන්වලා දීලා තියෙනවා.

ඊට පස්සේ හොඳට මේ හුස්ම රැල්ල සංසිදිව්ව මට්ටමේදී යෝගාවචරයෙක් සිහියෙන් කාලය ගත කරනකොට, මොකුත් විශේෂයෙන් නොකර කාලය ගත කරනකොට තව තව හිත ඒකාග්‍ර වෙමින්, තව තව හිත තැන්පත් වෙමින්, සංසිදෙමින්, කය පුරා විවිධාකාර සැප ස්වභාවයන් ප්‍රීති ස්වභාවයන් පහළ වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. ඒ කාරණාව පිහිපටිසංවෙදි අසුසසිසුසාමි'ති සිකති. සුඛපටිසංවෙදි අසුසසිසුසාමි'ති සිකති කියන කාරණා හරහා

බුදුරජාණන් වහන්සේ ඉදිරිපත් කරනවා. ඊළඟට විත්තසංඛාර පටිසංවේදී අසුසංඝාතීති සිකති කියලා මේ කයේ පහළ වෙන්න පුළුවන් විවිධාකාර ඒ වේදනා ස්වභාවයන්, ඊට අමතරව මේවා සියල්ල සංසිදුණහම හිතේ පහළ වෙන්න පුළුවන් විවිධාකාර සංඥ ස්වභාවයන් ගැනත් දැනුවත් වෙන්න කියලා උපදෙස් දෙනවා. දැන් මෙතෙක්දී සැප වේදනාවක් දැනුණා කියලා ඒක අල්ල බදගෙන ඒකට ඇල්මක් ඇති කරගෙන ඉන්නවා වෙනුවට, ඒ වේදනාව වේදනාව වශයෙන් තේරුම්ගන්න යෝගාවචරයාව උනන්දු කරනවා. ඒ වගේමයි හිතේ යම් යම් සංඥ පහළ වුණොත්; ඇස් දෙක පියාගෙන හිටියට මොකද යම් යම් විවිධාකාර විචිත්‍ර සංඥ පහළ වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. මොකද, දැන් කය සැහෙන්න තැන්පත් වෙලා තියෙන්නේ. ඉතින් ඒ නිසා වේදනාත් සමනය වුණොත් ඊට පස්සේ විවිධ සංඥ මතු වෙන්න ඉඩකඩ තියෙනවා. එතකොටත් බුදුරජාණන් වහන්සේ උපදෙස් දෙනවා 'ඒ ඔස්සේ යන්න එපා. ඒවා හුදෙක් මිරිඟුවක්. ඒ වෙනුවට මේ කයටම, මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලියටම පුළුවන් නම් හිත ගන්න. අරවා ඔස්සේ පැටලි පැටලි යන්න එපා. ඒවාට වටිනාකමක් දෙන්න එපා'. පසුපසය. විත්තසංඛාර. පසුපසයාමීති සිකති ආදී වශයෙන් ඒ හිතේ පහළ වෙන විවිධ වේදනා ස්වභාවයන්, කයේ පහළ වෙන විවිධ වේදනා ස්වභාවයන්, ඒ වගේම හිතේ පහළ වෙන විවිධ සංඥ ස්වභාවයන් සියල්ල සමනය කරමින් කාලය ගත කරනවා. දැන් අපිට තේරෙනවා දැන් යෝගාවචරයෙක් සැහෙන්න කය සමනය වෙච්ච තත්ත්වයක්, විවිධාකාර වේදනා සමනය වෙච්ච තත්ත්වයක් අත්දකිනවා. ඉතින් මේ කොටස කායානුපස්සනා, වේදනානුපස්සනා වශයෙන් හඳුන්වල දීලා තියෙනවා.

දැන් අද අපිට පිවිසෙන්න පුළුවන් විත්තානුපස්සනා කොටසට.

**9. විත්තපටිසංවේදී අසුසංඝාතීති සිකති. විත්තපටිසංවේදී පසුපසයාමීති සිකති**

කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒ කොටස ආරම්භ කරනවා. දැන් යෝගාවචරයෙක් හිත දිහා අවධානය යොමු කරනවා. දැන් එයා පැමිණි ගමනක් තියෙනවා. වඩපු දහමක් තියෙනවා. ඒ අනුව දියුණු කරගත්ත

යම් කුසලතාවක් තියෙනවා. එයාට තේරෙනවා දැන් හිත දිහා බලන්න. එතකොට එයා හිත දිහා බලද්දී හිත ගැන සතිමත් වෙද්දී ඒ හිතේ පහළ වෙන විවිධ කෙලෙස්වලට අහු වෙන්නෙ නැතිව, ඒවට පොහොර දන්න යන්නෙ නැතිව, ඒවට පැටලෙන්නෙ නැතිව ඉන්න පුළුවන්කමක් දැන් යෝගාවචරයාගේ හිතේ දියුණු වෙලා තියෙනවා. ඒ නිසා මේ විත්තානුපස්සනා කොටසට පිවිසෙද්දී බුදුරජාණන් වහන්සේ පුංචි අනතුරු ඇගවීමක් කරලා තියෙනවා. නාහං හික්කවෙ, මුට්ඨස්සතිස්ස අසමපජානස්ස ආනාපානසතිභාවනං වදුම් කියලා ප්‍රකාශයක් කරල තියෙනවා. ඒක මේ විත්තානුපස්සනාවේදී තමයි සදහන් වෙන්නේ. ඒ කියන්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා 'මහණෙනි, ප්‍රබල සතියක් නැති කෙනෙකුට, එහෙම නැත්නම් බොහොම දුර්වල සතියක් තියෙන කෙනෙකුට, ඒ වගේම සම්පජ්ඤායක් නැති කෙනෙකුට ආනාපානසතියේ මේ කොටස මම අනුදූන වදාලන්නේ නැහැ' කියලා. ඒ කියන්නේ විත්තානුපස්සනා කොටසට පිවිසෙන්න නම් එහෙනම් අපේ හිතේ යම් කිසි දියුණු වෙච්ච සම්පජ්ඤායක් තියෙන්න ඕනෑ. ඒ වගේමයි සතිමත් භාවය සෑහෙන දුරට දියුණු වෙලා තියෙන්න ඕනෑ.

එහෙම නම් අපිට සාර්ථකව මේ කොටසට පිවිසෙන්න පුළුවන්. මොකද හිතේ පහළ වෙන දේවල් හරිම විචිත්‍රයි. ආකර්ෂණීයයි. අපිව පොළඹවනසුලුයි. රවටනසුලුයි. ඒ නිසා හිත දිහා බලන්න ගිහිල්ලා අපි අමාරුවේ වැටෙන්න පුළුවන්. ඉතින් ඒකයි කායානුපස්සනාවකින් පටන්ගන්නේ. ඒ තුළින් යෝගාවචරයා සෑහෙන අභ්‍යාසයක් කරලා, ඒ තුළින් සතිමත් භාවයක්, සම්පජ්ඤායක්, හිතේ යම් පමණකට සමාධියක් ප්‍රඥාවක් දියුණු කරගන්නවා. වේදනානුපස්සනාවකින් ඒ වගේම කරගන්න පුළුවන්. ඉතින් එතකොට දියුණු වෙච්ච යම් කුසලතා තියෙනවා. ඒවා සහිතවයි දැන් මේ කොටසට පිවිසෙන්නේ. ඉතින් එයා හිත දිහා බොහොම සැහැල්ලුවෙන් බලන්නේ. හිතත් හිර කරගෙන දූඩි කරගෙන හිතට කොහේවත් යන්න එන්න නොදී එහෙම බලන බැල්මකුත් නෙවෙයි දැන් තියෙන්නේ. දැන් ස්වභාවයෙන්ම හිතේ යම් කිසි සංයමයක් තියෙනවා. ඉතින් ඒ නිසාම මේ යෝගාවචරයා

බොහෝම සැහැල්ලුවෙන් හිත දිහා බලනවා. චීර්යය පාදක කරගෙන හිත හිර කරගෙන බලන බැල්මක් නෙවෙයි දැන් තියෙන්නේ.

මේකට හරි ලස්සන උපමාවක් දෙනවා ජ්රමන් ජාතික අනාලයෝ ස්වාමීන් වහන්සේ. උන්වහන්සේ කියනවා අම්මල තාත්තලා තමන්ගෙ දරුවන් එක්කගෙන යනවා විවේක තියෙන වෙලාවට උද්‍යානයකට. එතකොට ළමයින්ට හොඳට ඉඩකඩ සැලසෙනවා සෙල්ලම් කරන්න. සමහර වෙලාවට ගෙවල්වල නම් ඉඩකඩ නැහැ. ඉතින් උද්‍යානයට ගියාට පස්සෙ අම්මයි තාත්තයි බලාගෙන ඉන්නවා. දරුවෝ පුළුවන් තරම් දුටු පැන ඇවිදීමින් සෙල්ලම් කරනවා. ඒ අයට නිදහස තියෙනවා සෙල්ලම් කරන්න. හැබැයි මව්පියන්ගෙ ඇස් බැල්ම යටතෙ, ළමයින් අනතුරක් කරගනීද බලාගෙන. අන්න ඒ වගේ තමයි මේ කොටසෙදී විතතපටිසංවෙදී අසුසිසුමාමීති සිකඛති.

10. අභිසමොදයං විතතං අසුසිසුමාමීති සිකඛති.

අභිසමොදයං විතතං පසුසිසුමාමීති සිකඛති. මේ කොටසේදීත් හිතට ඒ නිදහස ලබලා දීලා තියෙනවා. එයාට කැමති විදිහට හැසිරෙන්න අවකාශය සලස්වලා දීලා තියෙනවා.

ඒ නිසා සමහර විට හිත විවිධ අරමුණුවල යන්න පටන්ගන්නවා. ඒක තමයි මේ මට්ටමේදී අපි උපේක්ෂාවෙන් බලාගෙන ඉන්න තියෙන්නේ. මොකද, එයා කලබල කළොත් තමයි අපිට එයාව තේරුම්ගන්න පුළුවන් යම් පමණකට. හැබැයි අපි ගාව අර දියුණු වෙච්ච සතිමත් බවක් තියෙන නිසා බයකුත් නැහැ. හිත බේරගන්න හැටි, සකස් කරගන්න හැටි, අමාරුවේ වැටුණොත් ආයෝත් ආනාපානයේ කායානුපස්සනාවකට වේදනානුපස්සනාවකට ගිහිල්ලා හදගන්න හැටි දන්නවා. ඒ නිසායි දැන් මේ නිදහස දෙන්නේ. දැන් ඔන්න හිත එහෙට මෙහෙට යනවා. සමහර වෙලාවට රාග සිතුවිල්ලක් එනවා. ඒක රාග සිතුවිල්ලක් කියල දැනගන්නවා. සමහර වෙලාවට ද්වේෂ සිතුවිල්ලක් එනවා. ඒකත් ද්වේෂ සිතුවිල්ලක් කියල දැනගන්නවා. සමහර වෙලාවට මෛත්‍රී සහගත සිතුවිල්ලක් එනවා. ඒකත් ඒ විදිහටම දැනගන්නවා. සමහර වෙලාවට ඉරිසියාවක් පහළ වෙනවා. ඒකත් දැනගන්නවා. ශ්‍රද්ධාවක් පහළ වෙනවා. ඒකත් දැනගන්නවා. මේ වගේ

විවිධාකාර සිතුවිලි එන්න ඉඩ හැරලා ඒ හැම එකක්ම දැනගන්නවා. දැන් හිතට ලොකු නිදහසක් ලැබිව්ව නිසා හිතේ පුංචි ප්‍රමෝදයකුත් තියෙනවා. සතුටකුත් තියෙනවා. මොකද, මෙතෙක් කාලයක් හික්මවගෙන ටිකක් දඬුඅඬුවට අල්ලගෙන තමයි හිටියේ. දැන් හැබැයි එහෙම නැහැ. හිතට හොඳට රිසි සේ හැසිරෙන්න අවකාශය ලැබුණු නිසා ඒ හිතේ එක්තරා අන්දමක ප්‍රමෝදයකුත් තියෙනවා.

ඊට පස්සේ, දැන් මේවා මෙහෙම බලමින් කාලය ගත කළාට මොකද අර කලින් වගේ මේවට අහු වෙන්නෙ නෑ. රාග සිතක් ආවා කියලා ඒ රාගයට මේ යෝගාවචරයා අහු වෙන්නෙ නෑ. ද්වේෂ සිතක් ආවා කියලා ඒකට උල්පන්දම් දිගෙන තව තව ද්වේෂයෙන් දූවෙමින් එහෙම කාලය ගත කිරීමක් නැහැ. දැන් දියුණු වෙව්ව සතිමත් බවක් තියෙන නිසා මේ හිත දිහා බැලූ බැල්මෙන්ම ඒ සිතුවිලි ටිකක් සමනය වෙන්න පටන්ගන්නවා. ඒවායේ බල බිඳෙන්න පටන්ගන්නවා. කලින් වගේ ඒවට අපි අනුග්‍රහ කරන්නෙ නෑ. අහු වෙන්නෙ නෑ. ඒවා ඒ ඒ ආකාරයෙන්ම නිවැරදිව හඳුනාගන්නවා. මේ පැමිණිලා තියෙන්නෙ රාග සිතක් කියලා හඳුනාගන්නවා. මේ ඉපදිලා තියෙන්න කාමච්ඡන්දයක් කියලා හඳුනාගන්නවා. මේ ඉපදිලා තියෙන්නෙ ව්‍යාපාදයක් කියලා හඳුනාගන්නවා. මේ ආදී වශයෙන් ඒ සිතේ යථා ස්වභාවය එතන එතන හඳුනාගන්න පුළුවන්කම තියෙනවා. ඒ නිසාම ඒ ඒ ස්වභාවයේ තියෙන බලය බිඳිලා ඒවා දුර්වල වෙන්න පටන්ගන්නවා. ඒවා වියැකී යන්න පටන්ගන්නවා.

**11. සමාදහං චිත්තං අසසසිසසාමීති සිකඛති. සමාදහං චිත්තං පසසසිසසාමීති සිකඛති.**

කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ උපදෙස් දෙනවා. මොකක්ද කරන්නේ? මේ පහළ වෙන විවිධාකාර සිතුවිලි සමනය කරමින් සමනය කරමින් දැන් කාලය ගත කරනවා. අනුග්‍රහ කරන්න යන්නෙ නැහැ. ඒවා සමනය වෙන්න ඉඩ හරිනවා. දැන් හිතේ මෙමතියක් පහළ වුණත් ඒකටවත් අනුග්‍රහ කරන්න යන්නෙ නැහැ. ඒකත් සමනය කරනවා. හිතේ ශ්‍රද්ධාවක් පහළ වුණත් ඒකටත් අනුග්‍රහ කරන්න ගිහිල්ලා ශ්‍රද්ධාවෙන් ඉපිලෙන්න යන්නෙ නැහැ. ඒ වෙනුවට ඒකත් සමනය

කරනවා. දැන් එතකොට කොයි සිතුවිල්ලක් හිතට පැමිණියත්, ඒ සියල්ල සමනය කරමින් තමයි දැන් කාලය ගත කරන්නේ - සමාදහං විතතං අසසසිසාමි'ති සිකඛිති.

දැන් පින්වත්නි, මෙහෙම කරන්න කරන්න සිතුවිලි අතර යම් පරතරයක් ගොඩනැගෙන්න පුළුවන්. සාමාන්‍යයෙන් නම් භාවනා නොකරන කාලේ අතෝරක් නැතුව හිතට සිතුවිලි එනවා. එක පිම්මෙ එන්නේ. එක පොදියට එන්නේ. නමුත් දැන් එහෙම නෙවෙයි. දැන් සිතුවිල්ලක් ඉවර වෙන්න සිතුවිල්ලක් එනවා. ආයින් තව සිතුවිල්ලක් එනවා. දැන් එක්කෙනා පස්සෙ එක්කෙනා වගේ එන ගතියක් යෝගාවචරයෙක් අත්දකිනවා. හිතට ලොකු සහනයක් තියෙනවා. සැහැල්ලුවක් තියෙනවා. පැත්තක ඉඳන් හෙමිහිට බලාගෙන ඉන්නත් පුළුවන්කම තියෙනවා. එතකොට අර දියුණු වෙච්ච සතිමත් භාවය, ඒකාග්‍රතාව, සම්පජ්ඤ්ඤය සහිතව මේ සිතුවිලි ගැන හොඳට දැනුවත් වෙන්න දැනුවත් වෙන්න, ඒවා දුර්වල වෙච්ච දුර්වල වෙච්ච යන්න යන්න, දැන් මේ සිතුවිලි අතර තියෙන පරතරයත් වැඩි වෙනවා. මේවා ලිහෙන්න පටන්ගන්නවා. දැන් හිතේ පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ ඉඩකඩ වැඩි වෙනවා. සිතුවිලි දෙකක් අතර තියෙන පරතරය දැන් වැඩියි. කලින් අපි හිතමු තත්පරයක් තිබුණා. දැන් ඔන්න තත්පර 2 ක් 3 ක් පරතරයක් තියෙනවා. තත්පර 5 ක් 10 ක් පරතරයක් තියෙනවා. දැන් එතකොට තත්පර 20 ක් 30 ක් පරතරයක් තියෙනවා. විනාඩියක් හිතේ පරතරයක් තියෙනවා. එක සිතුවිල්ලක්වත් නෑ. අන්න යෝගාවචරයෙක් පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ මේ තත්ත්වය අත්දකිනවා. නැත්නම් එයාට තේරුම් යනවා 'දැන් ඉස්සෙල්ලා වගේ ඇතුළෙ කතාව ඇත්තෙම නැති තරම්. එක සිතුවිල්ලක්වත් එන්නෙ නැති තරම්'. හිත නිකම්ම හිස් වෙච්ච බවක් එයාට දනෙනවා. ඉඳල හිටලා සිතුවිලි එනවා. නැත්තෙ නැහැ. හැබැයි අහු වෙන්නෙ නැහැ. ඒක බලපු ගමන් එයා යනවා. ඒක බොඳ වෙලා යනවා. දැන් පින්වත්නි, අපි මේ අවස්ථාවෙදි කායානුපස්සනාවකට හිත දන්නෙත් නැතුව, වේදනානුපස්සනාවකට හිත දන්නෙත් නැතුව, දැන් මේ හොඳට හිත ගැන අවධානයෙන් හිටියේ යෝගාවචරයා. දැන් හිතෙත් හැබැයි කිසිවක් නැහැ. සිතුවිලින් අලුතෙන් ආවෙ නැහැ. එකක්

ඇවිල්ලා ගියා. බලාගෙන ඉන්නවා තව එකක් එයිද කියලා බොහොම සැහැල්ලුවෙන්. හැබැයි එකක් ආවෙ නැහැ.

දැන් බුදුරජාණන් වහන්සේ ඊළඟ පියවර ඉදිරිපත් කරනවා

12. විමොචයං චිත්තං අසසසිසාමිති සිකඛති. විමොචයං චිත්තං පසසසිසාමිති සිකඛති.

දැන් මේ හිත නිදහස් කරමින් නිදහස් කරමින් කාලය ගත කරනවා. මොකක් හෝ හිතට ආවොත් ඒක අත්හැරලා දනවා. මොන සිතුවිල්ල ආවත් ඒක අත්හැරලා දනවා. කුසල් අකුසල් කියලා කිසි හේදයක් නැහැ. කාටත් සලකන්නෙ එක විදිහට. ඒ ඔක්කෝටම යන්න ඉඩ හරිනවා. දැන් හිත නිදහස් කරගන්නවා. කොයි දෙයිනුත් නිදහස් කරගන්නවා. කුසලයෙනුත් නිදහස් කරගන්නවා. අකුසලයෙනුත් නිදහස් කරගන්නවා. ඒ නිදහස් වෙච්ච හිත නිදහස් භාවයේම පවත්වාගන්න උත්සාහවන්ත වෙනවා. ඒ වෙලාවේදි කයට හිත යොදන්න යන්නෙත් නැහැ. අවධානයක් යොමු කරන්න යන්නෙත් නැහැ. වේදනාවකට හිත යොදන්න යන්නෙත් නැහැ. හිතේ මේ වෙනකොට සංඥත් ඔක්කොම සමනය වෙලා. දැන් එතකොට බැලුවහම හිතේ මොකක්වත් නැහැ. හිත දැන් රූපයක පිහිටලත් නැහැ, වේදනාවක පිහිටලත් නැහැ, සංඥවක පිහිටලත් නැහැ, සංස්කාරයක පිහිටලත් නැහැ.

දැන් එහෙම නම් මේ කර්මස්ථානයේ අනිගය ප්‍රබල මට්ටමකට තමයි දැන් යෝගාවචරයෙක් අවතීර්ණ වෙන්නේ. මොකද, මෙතෙක් කාලයක් අපි අරමුණක් අල්ලගෙන තමයි ආවේ. කායානුපස්සනාවේදි විවිධාකාර කායික අරමුණු අල්ලගෙන තමයි භාවනාව ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ. දැන් මෙතෙන්දි නම් ආනාපානසතිය නිසා ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය. ඒක තමයි මූල කමටහන වුණේ. ඊට පස්සෙ වේදනානුපස්සනාවේදි ඒ ආනාපානසතියම මූලික කරගෙන පහළ වෙච්ච විවිධාකාර වේදනා - සැප වේදනා විශේෂයෙන්ම. ඒවා හොඳට හඳුනාගනිමින් තමයි කාලය ගත වුණේ. හැබැයි මේ ඔක්කොම දැන් සමනය වුණා. හිත සැහැල්ලු වුණා. හිතේ බර අඩු වුණා. ඊට පස්සෙ තමයි දැන් හිත දිහා බැලුණේ. දැන් හිතෙත් විවිධාකාර දේවල් ඇවිත්

ඇවිත් ගියා. දැන් හිතෙන් මොකක්වත් නැහැ. දැන් මෙන්ම මෙබඳු තත්ත්වයකදී යෝගාවචරයා මේ ස්වභාවය ටික ටික වර්ධනය කරන්න උත්සාහවන්න විය යුතුයි. මොකද, මෙතෙන්දී කලබල වුණොත් එහෙම 'සතිය දුර්වල වෙලාය, එහෙම නැත්නම් සමාධිය දුර්වල වෙලාය, මට නින්ද ගිහිල්ලය' කියල කලබල වුණොත් මේ වැඩේ කරගන්නත් බැහැ.

ඉතින් මෙතෙන්දී ඇත්තටම යෝගාවචරයෙක් විවිධ බාධාවලටත් මුහුණ දෙන්න ඉඩ තියෙනවා. මොකද, දැන් මේ කය ඔක්කොම සමනය වෙලා, වේදනාත් සියල්ල සමනය වෙලා, හිතේ තියෙන විවිධ සිතුවිලිත් සමනය වුණාට පස්සේ හිතට පිහිටන්න තැනක් නැති වෙනවා. ඒක හිතට ලැබෙන එක්තරා අන්දමක අපහසුතාවක්. ඉතින් ඇතැම් වෙලාවට වෙන්තේ එයා මොකක් හරි පරණ මතකයක් අවදි කරලා ගන්නවා. එහෙම නැත්නම් මොනවා හරි සංඥාවක් ආයෙත් මතක් කරලා ගන්නවා. එහෙම කරලා කොහොම හරි හිතට ඉන්න තැනක් හදගන්නවා. ඉතින් අපිත් ඒ එයා හදල දෙන යම් කිසි විවිත්‍ර දෙයකට අහු වුණොත් ආයෙමත් ඉතින් මුලට යනවා. තවත් වෙන්ත පුළුවන් අකරතැබ්බයක් තමයි මේ මට්ටමේදී නින්ද යනවා. මොකද, දැන් අපේ හිත සාමාන්‍යයෙන් රාගයක් තියෙනකොට අවදි වෙලා තියෙන්නේ. ද්වේෂයක් තියෙනකොට අවදි වෙලා තියෙන්නේ. හිත මොකක් හරි කතන්දරයක් ගොතගොතා පැටලි පැටලි ඉන්නකොට අවදියෙන් ඉන්නේ. හිත විසිරිලා තියෙනකොට හිත අවදියෙන් තියෙන්නේ. හැබැයි දැන් එහෙම මොකක්වත් නැහැ. හිතේ රාගයක් ඇත්තෙන් නැහැ. ද්වේෂයක් ඇත්තෙන් නැහැ. මොහොකවත් පැටලිලත් නැහැ. ඉන්න කියල තැනක් ඇත්තෙන් නැහැ. ඉතින් ඒ නිසා එතැන යෝගාවචරයෙක් අත්දකින හරි ඒකාකාරී ගතියක්. එක පැත්තකින් අපිට විස්තර කරන්න පුළුවන් මේක විරාග සංඥාවක්. තවත් පැත්තකින් විස්තර කරන්න පුළුවන් මේක නිරෝධ සංඥාවක්. එතකොට මේ මට්ටමේදී යෝගාවචරයා නින්දට වැටුණොත් ඉතින් එයා ඒ අරගෙන ආපු පිම්ම, නැත්නම් එයා අරගෙන ආපු ඡවය හීන වෙලා යනවා. නමුත් ඉතින් මේ අභ්‍යාසයේ නැවත නැවත යෙදෙන යෝගාවචරයට පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ පුළුවන්කමක් ලැබෙනවා මෙබඳු හිත නිදහස් වෙච්ච අවස්ථාවකදීත් හිත නින්දට වට්ටගන්නෙන් නැතුව, වෙනත් අරමුණකට හිත යොදලා ඒ අරමුණ තුළ පිහිටවන්න යන්නෙන් නැතුව බොහෝම සැහැල්ලුවෙන් පවත්වන්න.



ඊයෙ මම ප්‍රශ්නෝත්තර අවස්ථාවේදී උපමාවක් දුන්නා අර ගුවන් යානයක් ධාවන පථයකින් ඉහළට නැංවීම සම්බන්ධයෙන්. දැන් මේ පින්වතුන් දන්නවා ගුවන් යානයක් පොළොවෙන් ඉහළට ඔසවනකොට එක පාරටම එයාට ඉහළට ඔසවන්න බැහැ. මොකද, ටොන් ගානක බරක් තියෙන්නේ. ඉතින් ඒකට මොකද කරන්නේ? සෑහෙන්න දුරක් තියෙන ධාවන පථයකට ඇවිල්ලා, ලයිට්‍රක් නිවලා, අනිත් අයටත් ඔක්කොම පටි තද කරගන්න කියලා පුදුමාකාර ජවයක් උපරිම ජවයක් ඇති කරගෙන වේගයෙන් වේගයෙන් වේගයෙන් මේ ධාවන පථය ඔස්සේ දිගට දිගට දිගට යනවා. දැන් ලොකු ජවයක් හදගත්තා. ලොකු වේගයක් හදගත්තා. ඒ අවශ්‍ය කරන ජවය, ශක්තිය ගොඩනගාගත්තට පස්සේ තමයි එයා පොළවෙන් ඉහළට එසවෙන්නේ. දැන් එතකොට ඒ ජවය ගොඩනගාගැනීම සඳහා ඒ ධාවන පථය උදව් වුණා. ඒ ජවය ගොඩනැගුණාට පස්සේ දැන් ඔන්න ඉහළට එසවුණා. ඉහළට එසවුණාට පස්සේ දැන් ඒ ගුවන් යානයට අර ධාවන පථය උවමනා නැහැ. දැන් එයාට ඉන්න පුළුවන් නිදහසේ. දැන් දූනෙන්නෙ නිදහසක්. ධාවන පථයේ බොහොම රළු කරළු විදිහට ඒකෙ ගමන් කරද්දී තිබිවිල ඒ දර්ථය දැන් නැහැ. දැන් සම්පූර්ණ නිදහසක්. සම්පූර්ණ අහසේ පාවීමක් තමයි දැන් ඒ ගුවන් යානයට සිද්ධ වුණේ.

ඔන්න ඔය වගේ තමයි අපේ හිතටත් අපි කායානුපස්සනාව හරහා ඒ අවශ්‍ය කරන ජවය ගොඩනගාගෙන ආවා. වේදනානුපස්සනාවක් හරහා ඒ අවශ්‍ය කරන ජවය ගොඩනගාගෙන ආවා. දැන් මේ චිත්තානුපස්සනාව හරහාත් ඒ ජවය ගොඩනගාගෙන ආවා. චිත්තානුපස්සනාවේ තියෙන ඒ විමෝචයං විතතං අසුසසුසාමී'ති සිකති කියන අවසන් පියවරේදී අර අහස් යාත්‍රාව ඉහළට එසවුණා වගේ දැන් ඔන්න හිත සියල්ල අතහැර දමලා. දැන් ඉතින් මේ තත්ත්වය පින්වත්නි අපිට පවත්වන්න ඇත්තටම අපහසුයි. මොකද, හිතේ තාම කෙලෙස් බළමුළු වියැකිලා නෑ. සම්පූර්ණයෙන්ම කෙලෙස් දුරු වෙලා නෑ. ඉතින් අපි මේ දරපු වැයම හරහා තාවකාලිකව කෙලෙස් යටපත් වෙලා තියෙන්නේ. ඉතින් ඒ නිසා අපි මේ තත්ත්වය විනාඩි දෙක තුන පවත්වනකොට ආයින් ඉතින් හිත ගිහිල්ලා මොකක් හරි අල්ලගන්නවා.

ඒක ඉතින් ඉබේටම වෙනවා. ඉතින් ඒ ගැන හිතේ කනස්සල්ලක් ඇති කරගෙන වැඩක් නැහැ. ඒක තමයි ඉතින් හිතේ ස්වභාවය.

ඊට පස්සේ බුදුරජාණන් වහන්සේ ධම්මානුපස්සනා කොටස ඉදිරිපත් කරනවා.

- 13. අනිවානුපස්සි අස්සසිස්සාමි'ති සිකති. ..
- 14. විරාගානුපස්සි අස්සසිස්සාමි'ති සිකති. ..
- 15. නිරොධානුපස්සි අස්සසිස්සාමි'ති සිකති. ..
- 16. පටිනිස්සගානුපස්සි අස්සසිස්සාමි'ති සිකති ..

කියලා. ඕනෑ නම් ගන්න සුදුනම් පිට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය ළඟ තියාගෙන තමයි මේ මුළු ක්‍රියාදමයම ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ. කොහෙදි හරි අපිට ගොඩ එන්න බැරි තැනක් ආවොත් ආයෙමත් ආශ්වාසයට ප්‍රශ්වාසයට දන්න පුළුවන්. කයට, කයේ ඉරියව්වට දන්න පුළුවන්. ආයෙත් කායානුපස්සනාවෙන් බේරෙන්න පුළුවන්. ඉතින් ඒකයි මේ කමටහනේ තියෙන වටිනාකම. මොකද, කලබලයක් වෙච්ච වෙලාවකදී, අපහසුවට පත් වෙච්ච වෙලාවකදී ආයෙත් යන්න තැනක් දන්නවා.

හැබැයි ඉතින් යෝගාවචරයා ඒකම අල්ලාගෙන ඉඳලා දැන් තේරුමක් නෑ. විත්තානුපස්සනා, ධම්මානුපස්සනා තැනකට එනකොට නැවත නැවත ආනාපානයට යනවා කියන එක පුළුවන් තරම් අඩු කරගෙන තමයි ඉස්සරහට යන්න තියෙන්නේ. මොකද, දැන් ඔය 12 වෙනි පියවර - විමොචයං. චිත්තං. අස්සසිස්සාමි'ති සිකති කියලා කියනකොට හිත ඒ නිදහස් බවක් ඇසුරු කරන්න පටන්ගන්නා. හැබැයි එයාට ඉතින් ඒ සඳහා ලොකු උදව්වක් අවශ්‍ය වෙනවා. එක පැත්තකින් සුතමය ඥානයකින් ඒ කමටහන සුද්ද වෙලා තියෙන්න ඕනෑ. මෙන්න මේකයි වෙන්න තියෙන්නේ කියලා ඒ දහම ඇහිලා තියෙන්න ඕනෑ. විශ්වාසය ගොඩනැගෙන්න ඕනෑ. ඒ වගේමයි හිතේ හොඳ ධේරුයක් ඇති කරගෙන, වෙච්ච දෙයක් වුණාදෙන් කියලා අහසට පනින්නත් ඕනෑ. ඉතින් අන්න එතකොට තමයි යෝගාවචරයාට පුළුවන්කමක් ලැබෙන්නේ ඒ තත්ත්වය ටිකක් වැඩිපුර පවත්වන්න. ඉතින් එයා

විනාසී 5 ක් පවත්වනවා. විනාසී 10 ක් පවත්වනවා. විනාසී 20 ක් පවත්වනවා. මේ ආදී වශයෙන් එයා ටික ටික වැඩිපුර ඒ තත්ත්වය පවත්වන්න උත්සාහවන්න වෙනවා.

දැන් මෙහෙම පවත්වනකොට ආයින් අපි හිතමු හිත ගිහිල්ලා මොකක හරි පැටලුණා. ඉතින් එතකොට ඕනෑ නම් එයාට බලන්න පුළුවන් ඒ පැටලිවීම් දෙයෙහි තියෙන අනිවිච්ච ස්වභාවය. අනිවිච්චානුපස්සනාවක් එතෙතට යොදන්න පුළුවන්. එහෙම නැත්නම් එතන තියෙන අනාත්ම ස්වභාවය එයාට ඕනෑ නම් තේරුම්ගන්න පුළුවන්. අර අපි කලින් ඉගෙනගත්ත අනත්ත සංඥව ඔය තැන්වලට යොදන්න පුළුවන්. එහෙමත් නැත්නම් හිත ගිහිල්ලා ආයින් මොකක් හරි ලස්සන දෙයක් අගේ කරන්න ගත්තොත්, ඕනෑ නම් අසුභ සංඥව ගන්න පුළුවන්. ආයින් හිත ගිහිල්ලා රාගයක පැටලුණෝතින් අසුභ සංඥවක් ආදීනව සංඥවක් යොදන්න පුළුවන්. අනිවිච්ච සංඥව කියන එක එහෙම නම් අපිට අර මුල් පියවරේ ඕනෑම එකකට යොදන්න පුළුවන් - ඒ කියන්නේ කායානුපස්සනා කොටසෙදින්, වේදනානුපස්සනා කොටසෙදින්, චිත්තානුපස්සනා කොටසෙදින්.

ඉතින් එහෙනම් මේ ධම්මානුපස්සනා කොටසේ තියෙන මේ පියවර හතර කායානුපස්සනා, වේදනානුපස්සනා, චිත්තානුපස්සනා කියන ඒ කොටස් තුනටම යෙදිය හැකි විපස්සනා කර්මස්ථාන හතරක් කියල කියන්න පුළුවන්. මොකද, ධම්මානුපස්සනාව අනිත් තුනටම පාවිච්චි කරන්න පුළුවන්කමක් තියෙනවා. මේ යෝගාවචරයා ඇතැම් වෙලාවට හිත ගිහිල්ලා රූපයක පැටලුණහම එතන ඕනෑ නම් අනිත්‍ය ලක්ෂණය මතු කරගන්න පුළුවන්. එහෙම නැත්නම්, දැන් මේ ගිරිමානන්ද සූත්‍රයත් එක්ක පොඩ්ඩක් සම්බන්ධ කළොත්, එතන තියෙන අසුභ සංඥවට ඕනෑ නම් කීට්ටු කරන්න පුළුවන්. අනත්ත සංඥවට කීට්ටු කරන්න පුළුවන්. ආදීනව සංඥව මතක් කරල දෙන්න පුළුවන්.

ධම්මානුපස්සනාවේ එන ඒ අනිවිච්චානුපස්සනාව, විරාගානුපස්සනාව, නිරෝධානුපස්සනාව, පටිනිස්සග්ගානුපස්සනාව අපිට කායානුපස්සනා කොටසේ එන මට්ටමේදීත් භාවිතා කරන්න පුළුවන්. වේදනානුපස්සනාවේදී එන කොටස සඳහාත් භාවිතා කරන්න

පුළුවන්. චිත්තානුපස්සනා කොටස සඳහාත් පාවිච්චි කරන්න පුළුවන්. ධම්මානුපස්සනා කොටස එතකොට අපිට මේ තැන් කිහිපයේදීම පාවිච්චි කරන්න පුළුවන්.

ඊළඟට තියෙනවා අපිට මේක ගැන තව ටිකක් තේරුම්ගන්න. දැන් පින්වත්නි, අපි හිතමු කෙනෙක් කායානුපස්සනාව වඩමින් ඉන්නවා. එයාගෙ ඒ මට්ටමේදී චුණක් එයාට ආනාපානසතිය - ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලියේ තියෙන අනිත්‍ය ලක්ෂණය ප්‍රකට කරගන්න පුළුවන්. දැන් සරල විදිහට කියනවා නම් එයාට පුළුවන් ඕනෑ නම් ආශ්වාසයක් ඇති වෙලා නැති වෙලා යන හැටි, ප්‍රශ්වාසයක් ඇති වෙලා නැති වෙලා යන හැටි කියලා ඒ මට්ටම ගන්න පුළුවන්. හැබැයි ඒක ඒ තරම් ප්‍රබල මට්ටමක් නෙවෙයි. හැබැයි තව තව ඒ දිහා සියුම්ව දකින්න දකින්න එයාට පුළුවන්කමක් ලැබෙනවා 'මේ තනි ආශ්වාසයක් නෙවෙයි. සමහර විට මෙතන ආශ්වාස කිහිපයක්. තනි ප්‍රශ්වාසයක් නෙවෙයි. ප්‍රශ්වාස කීපයක්. මේ එක එක කුඩා කුඩා ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දැන් හඳුනාගන්නත් අමාරුයි මේවා ආශ්වාසද මේවා ප්‍රශ්වාසද කියලා. හුදෙක් ඉතා කුඩා දැනීම් පමණයි'. ඒ මට්ටමේදී අන්න එයාට ඒකෙ තියෙන ඇති වීම් නැති වීම් ස්වභාවය - උදය වය ස්වභාවය ප්‍රකට කරගන්න පුළුවන්කමක් සමහර වෙලාවට ලැබෙනවා. එතනත් තියෙන්නේ අනිච්චානුපස්සනාවක්.

දැන් මේ තත්ත්ව දියුණු කරගෙන දියුණු කරගෙන යනකොට ඒ අනිච්චානුපස්සනාව වැඩිම නිසා සමහර වෙලාවට හිතට නිමිති ගන්න බැරි වෙනවා. ඒ අරමුණ තේරුම්ගැනීම සඳහා සංඥවක් නැති වෙනවා. ඒ හරහා සමහර වෙලාවට හිතේ විරාගයක් පහළ වෙනවා. දැන් මේ මොකක්වත් පේන්නෙ නෑ ඒ තරම්. ආශ්වාසයක් කියලා හඳුනාගන්නත් බෑ. ප්‍රශ්වාසයක් කියලා හඳුනාගන්නත් බෑ. ඒ හරහා මොකද වෙන්නේ? හිත උදසින ගතියකට, ඒකාකාරී ගතියකට, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයේ තිබ්විච ඒ සටහන් මැකී ගිය ස්වභාවයකට පත් වෙන්න පුළුවන්. ඒ හරහා විරාගානුපස්සනාවක් තමයි දැන් මේ වැඩෙන්නේ. යෝගාවචරයෙක් එතෙන්දී ඒ බව තේරුම් අරගෙන ඒකට අනුග්‍රහ කරන්න වටිනවා. එයා දැන් ආයෙ හයිසෙන් හුස්ම ගන්න හරි ඉරියව්ව මාරු කරන්න හරි එහෙම මොකක්වත් කරන්නෙ නැහැ. ඒ වෙනුවට හොඳට ඒ තැන්පත්

වෙන, නැත්නම් නොපෙනී යන, නොදැනී යන, විරාගී ස්වභාවයකට පත් වෙන, විරංජනය වෙලා යන ඒ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලියට ඒ විදිහටම විරංජනය වෙලා යන්න ඉඩ දෙන්න ඕනෑ.

ඊළඟට යම් කිසි කෙනෙක් ඒ තත්වයත් අත්දැකලා දැන් සම්පූර්ණයෙන්ම හුස්ම රැල්ල නොපෙනී ගියා නම්, එතෙන්දී සමහර වෙලාවට වේදනාවකටත් හිත දන්නේ නැතුව හිතේ සිතුවිලිත් නැතුව ඉන්න පුළුවන්කමක් තියෙනවා නම් අන්න නිරෝධානුපස්සනාවකට හිත දන්න පුළුවන්.

ඊට පස්සේ, මොනවාම හරි නැවතත් හිතට ආවොත් දැන් ආකල්පයක් වශයෙන් තියෙන්නේ පටිනිස්සග්ගානුපස්සනාව. ඒ කියන්නේ අතහරින ආකල්පයක් තමයි හිතේ තියෙන්නේ. ප්‍රගුණ කරන්නේ. දැන් අල්ලනවා කියන ආකල්පය වෙනුවට, උපාදාන කරනවා කියන ආකල්පය වෙනුවට, හිතේ දැන් බලපවත්වන්නේ කොයි කාවත් අත්හරිනවා කියන ආකල්පයක්. පටිනිස්සග්ගානුපස්සනාවක් කියන්නෙත් ඒකයි.

අපි හිතමු කෙනෙක් වේදනානුපස්සනාවක නිරත වෙනවා. ඒ වේදනානුපස්සනාවේ නිරත වෙද්දී එයාට සැප වේදනා දූනෙනවා, දුක් වේදනා දූනෙනවා, උපේක්ෂා වේදනා දූනෙනවා. ඉතින් ඒවා හොඳට දැනගනිමින් එයා කාලය ගත කරනවා. එතකොට ඒ වේදනාවල යථා ස්වභාවය ටික ටික තේරෙන්න ගන්නවා. තේරෙන්න ගනිද්දී ඒවාත් අර වගේම සමහර වෙලාවට හොඳට ඒ තනි වේදනාවක් වශයෙන් නෙවෙයි වේදනා රැසක් වශයෙන්, කුඩා කුඩා වේදනා රැසක් වශයෙන් යෝගාවචරයෙක් අත්දකිනවා. ඒ එක එක කුඩා කුඩා වේදනාවක තියෙන ඇති වීම නැති වීම ස්වභාවය ඒ යෝගාවචරයා ප්‍රකට කරගන්නවා. එතන අනිච්චානුපස්සනාවක් තමයි වැඩෙන්නේ.

ඊට පස්සේ ඒක තේරුම්ගනිමින් කාලය ගත කරනකොට දැන් මේවා ඔක්කොම එපා වෙනවා. සැප වේදනාවකදී කලින් නම් හිත ඒක අල්ලගෙන බොහොම ප්‍රියමනාප විදිහට ඒකට ලොකු ඇල්මක් ඇති කරගෙන තිබුණේ. දුක් වේදනාවක් එක්ක නම් ලොකු ගැටීමක් ඇති කරගෙන, ඒකෙන් දුවන්න, ඒකෙන් ඉක්මනටම අයින් වෙන්න හිතේ

උවමනාවක් තිබුණේ. දැන් හැබැයි එහෙම එකක් නැහැ. කොයික ආවත්; සැප වේදනාවක් පහළ වුණත් හිතේ තියෙනේනෙ මධ්‍යස්ථ බවක්. දුක් වේදනාවක් ආවත් හිතේ තියෙනේනෙ මධ්‍යස්ථ බවක්. උපේක්ෂා වේදනාවට කොහොමත් ඉතින් මධ්‍යස්ථ බවක් තියෙනවා. දැන් මෙතන විරාගානුපස්සනාවක් ටික ටික වැඩෙනවා. ඊට පස්සේ, සමහර වෙලාවට සැප දුක් උපේක්ෂා ඔක්කොම මිශ්‍ර වෙලා. දැන් හඳුනාගන්න අමාරැයි. මේක සැපද? මේක දුකද? මේක උපේක්ෂාද? කියලා වෙන් කරගන්න අමාරැයි. තව දුරටත් විරාගානුපස්සනාවක්ම තමයි වැඩෙන්නේ.

දැන් මෙහෙම ගිහිල්ලා සමහර වෙලාවට ඔන්න එකපාරටම ආපු දුක් වේදනාවක් හිත හොඳට තේරුම්ගන්නා. ඒක ඔක්කොම දැන් සම්පූර්ණයෙන්ම බැහැගෙන ගියා. ක්ෂය වෙලා ගියා. ඒත් එක්කම හිතට මොකක්වත් නැති වුණා. වේදනා මොකක්වත් දුනෙන්නෙ නැහැ. සියලු වේදනා සමනය වෙලා. ඔන්න ඔය අවස්ථාවෙදී කෙනෙක් ආයෙමත් වෙන අරමුණක් අල්ලන්න යන්නෙ නැතුව, හිතෙත් දැන් මේ වෙලාවෙදී අරමුණක් නැත්නම්, සිතුවිල්ලක්වත් නැත්නම්, අන්න හිත යන්නෙ නිරෝධානුපස්සනාවකට. ඉතින් එබඳු නිරෝධානුපස්සනාවක ඉන්නකොට මොකක් හෝ දෙයක් හිතට පැමිණියොත් දැන් එයාගෙ ආකල්පය වෙන්වෙ මොකක්ද? 'මේ කොයික ආවත් අතහරිනවා'. පටිනිස්සග්ගානුපස්සනාවක තමයි එයාගෙ ආකල්පය තියෙන්නේ.

අපි හිතමු එයා පිවිසෙනවා විත්තානුපස්සනාවකට. අදත් අපි ඒක විස්තර කළා. එබඳු විත්තානුපස්සනාවක නිරත වෙනකොට එයාට විවිධාකාර සිතුවිලි හිතට එනවා. ඒ ගැන එයාගෙ හිතේ කිසි අමනාපයක් නැහැ. මොකද, දන්නවා මේක තමයි හිතේ යථා ස්වභාවය කියලා. දැන් දියුණු කරපු සතිමත් බවක් තියෙනවා. ඒ වගේම, සම්පජ්ඤායත් තියෙනවා මේවා වෙන් වෙන් වශයෙන් හඳුනාගන්න. ඒ නිසා කිසි බයක් සැකක් නැතුව මේවට එන්න ඉඩ දීලා බලාගෙන ඉන්නවා. සතිමත් භාවය තියෙනවා, ඒකාග්‍රතාවත් තියෙනවා, ඒ වගේම වෙන් වෙන් වශයෙන් නිවැරදිව හඳුනාගන්න සම්පජ්ඤායත් තියෙනවා. දැන් මෙහෙම ඒ යෝගාවචරයා කටයුතු කරමින් ඉන්නකොට දැන් ඒ සිතුවිලි දුර්වල වෙලා යනවා. කලින් තරම් ඒවායේ විචිත්‍රත්වයක් නැහැ. දැන් තියෙනේනෙ විරාගයක්. දැන් මේ සිතුවිලිත් එනවා යනවා

කියන එකත් එයාට හොඳටම ප්‍රකටයි. 'මේවා මේ නිත්‍ය දේවල් නෙවෙයි. මේ එකම සිතුවිල්ලක්වත් නිත්‍ය සිතුවිල්ලක් නෙවෙයි. ඒවා ඇවිල්ලා මම මගේ කරගන්න වටින්නෙන් නැහැ' කියලා එතන අනිච්චානුපස්සනාවක්, එහෙම නැත්නම් අනත්තානුපස්සනාවක් යෝගාවචරයෙක් ප්‍රගුණ කරනවා. ඒ වගේමයි ඒවායේ තිබිච්ච ඒ රසවත් බව, ප්‍රණීත බව, ආකර්ෂණීය ගතිය, පොළඹවන ගතිය දැන් ටික ටික අඩු වෙලා වියැකිලා මැකිලා බොඳ වෙලා යනවා. දැන් තියෙන්නේ විරාගයක්. විරාගානුපස්සනාවක් දැන් වැඩ කරන්නේ.

පින්වත්නි, මෙහෙම දැන් දිගින් දිගට කරගෙන යනකොට ඇතැම් වෙලාවට මේ සිතුවිලි අතර පරතරයක් ගොඩනැගෙනවා. දැන් මොකක්වත් නැහැ. මේ අවස්ථාවෙදී, අදත් අපි විස්තර කළා වගේ, බුදුරජාණන් වහන්සේ කියන්නේ විමොචයං විතතං අසුසසිසුසාමී'ති සිකුති දැන් හිත නිදහස් කරගන්න. වේදනාවකට ආයෙ දන්න යන්න එපා. කයේ මොකකටවත් ආයෙ දන්න යන්නත් එපා. ඉරියව්වට දන්න යන්නත් එපා. දැන් උත්සාහවත් වෙන්න හැකි තාක් හිත නිදහස්ව පවත්වන්න. දැන් නිරෝධානුපස්සනාවක තමයි ඒ යෝගාවචරයා ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ. එතෙන්දිත් එහෙම ඉන්නකොට ආයෙන් මොකක් හරි සිතුවිල්ලක් ඉඳල හිටල ආවොත් ආකල්පයක් වශයෙන් එයාගෙ හිතේ තියෙන්නේ පටිනිස්සග්ගානුපස්සනාවක්. ඒ කියන්නේ ඉදිරිපත් වෙච්ච අරමුණ අතහැරල දැමීමා. ඒක අතහැරල දලා නැවතත් හිත විවේක ස්වභාවයකට අරගත්තා. මොකක්වත් ඇසුරු නොකරන ස්වභාවයකට අරගත්තා. සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේදී බුදුරජාණන් වහන්සේ නැවත නැවත මතු කරපු අනිසිතොව විහරති න ච කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියති කියන අපි දිගට පැවැත්විය යුතු තත්වය, නැත්නම් සතිපට්ඨානයෙන් ලැබෙන ඒ ප්‍රතිඵලය දැන් මෙතෙන්දිත් එහෙනම් යෝගාවචරයෙක් අත්දකිනවා. නිරෝධානුපස්සනාවකදී, පටිනිස්සග්ගානුපස්සනාවකදී ඒ තත්වයේ තමයි හිත පැවැත්වීම සඳහා යෝගාවචරයෙක් උත්සාහවන්න වෙන්නේ.

ඉතින් ගිරිමානන්ද සූත්‍රයේ නැතත්, දැන් මේ පින්වතුන්ගේ දැනුම පිණිස ආනාපානසති සූත්‍රයේ බුදුරජාණන් වහන්සේ ඒ ඉදිරිපත් කරල තියෙන සතර සතිපට්ඨාන තුළින් සප්ත බොජ්ඣංග ධර්මයන් දියුණු

කිරීම, ඊළඟට විජ්ජාවිමුක්ති දියුණු කිරීම ආනාපානසති සූත්‍රයේ බොහොම ලස්සනට විග්‍රහ කරලා විස්තර කරලා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරලා තියෙනවා. ඒක ගැන වැඩි දුර විස්තර දැනගන්න කැමති පින්වතුන්ට ආනාපානසති සූත්‍රය මුල් කරගෙන අපි කරපු දේශනා මාලාවක් තියෙනවා. ඒකට සවන් දෙන්න පුළුවන්. එතෙන්දී විස්තර කරනවා කායානුපස්සනාවකින්, වේදනානුපස්සනාවකින්, චිත්තානුපස්සනාවකින්, ධම්මානුපස්සනාවකින් කොහොමද බොජ්ඣංග ධර්ම දියුණු වෙන්නේ? කියලා.

මේ විදිහට යම් කිසි කෙනෙක් බොජ්ඣංග ධර්මයන් දියුණු කරගන්නා නම්, එයා ඊට පස්සෙ බොහොම විවේකීව තමයි තව තව හිත පිරිසිදු කරන්න කටයුතු කරන්නේ. දැන් අර දරදඩු ප්‍රතිපදාවක් නැහැ. දැන් බොහොම සුඛනමා ප්‍රතිපදාවකට එයා පිවිසෙනවා. සිදු වෙන දේට වෙන්න ඉඩ හරිමින් තමයි දැන් එයා කටයුතු කරන්නේ. විවේකනිසිතං. විරාගනිසිතං. නිරොධනිසිතං. වොසසගාපරිණාමිං. කියලා ඒ කොටස් බුදුරජාණන් වහන්සේ විස්තර කරලා තියෙනවා. දැන් එයා තව දුරටත් බොජ්ඣංග ධර්මයන් දියුණු කරගෙන යනවා කිසි කලබලයක් නැතිව සිදු වෙන දේට වෙන්න ඉඩ හැරලා, හිතටත් සිතුවිලි එන්න ඉඩ හැරලා. හැබැයි දැනුවත් වෙනවා. හොඳ අවධානයක් තියෙනවා. සතිමත් බවක් තියෙනවා. හොඳ ප්‍රඥාවක් දැනටමත් දියුණු වෙලා තියෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා එයා ඒවට යන්න හරිනවා. අර විවේක ස්වභාවය ඇසුරු කරනවා. ඒ වගේමයි ඒ පැමිණෙන විවිධාකාර විචිත්‍ර දේවල් කෙරෙහි ලොකු ඇල්මක් නැහැ. ඒ වෙනුවට තියෙන්නේ විරාගී ස්වභාවයක්. ඒ වගේමයි ඒවා තව දුරටත් අතහැරීම තුළින් නැවතත් හිත ඇසුරු කරන්නේ නැවතුණු ස්වභාවයක්. හිත ඇතුළේ කතන්දරයක් ගෙනෙන්නෙත් නෑ. ඇතුළේ සංස්කරණයක් සිද්ධ වෙන්නෙත් නෑ. ඒ වෙනුවට හිත නතර වෙච්ච ස්වභාවයක් - නිරෝධානුපස්සනාවක් (නිරොධනිසිතං). වොසසගාපරිණාමිං. කියලා කියන්නේ ඒ අතහැරුණු ආකල්පයට, අතහරින ආකල්පයට මූලිකත්වය දීල තමයි දැන් එයා දියුණු කරගෙන යන්නේ.

ඒ අනුව, ධම්මානුපස්සනාවේ විස්තර වෙන්නේ බොහෝම ප්‍රබල කර්මස්ථාන 4 ක් කියලා කියන්න පුළුවන්, නැත්නම් විපස්සනාව



මූලික කරගත්ත අනුපස්සනා 4 ක් කියල කියන්න පුළුවන්. ඒක සෘජුවම අර ගිරිමානන්ද සූත්‍රයෙන් අන්තර්ගත වෙලා තියෙනවා - අනිච්චානුපස්සනාව අනිච්ච සංඥව වශයෙන්; විරාගානුපස්සනාව විරාග සංඥව වශයෙන්; නිරෝධානුපස්සනාව නිරෝධ සංඥව වශයෙන්; පටිනිස්සග්ගානුපස්සනාව සබ්බලොකෙ අනභිරතසඤ්ඤා, සබ්බසංඛාරෙසු අනිච්චාසඤ්ඤා කියන ස්වරූප දෙකෙනුත් ඉදිරිපත් වෙලා තියෙනවා.

ඉතින් ඒ අනුව අපිට මේ ගිරිමානන්ද සූත්‍රය අතිශය ප්‍රබල විපස්සනා කර්මස්ථාන රැසක් මූලික කරගෙන දේශනා කරපු සූත්‍රයක් වශයෙන් හඳුනාගන්න පුළුවන්. මේ සියලු තොරතුරු ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ දැනගෙන, මේ දස සංඥවත් ඒ ඔත්පළුව ඉන්න රෝගීව ඉන්න ගිරිමානන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ ගාවට ගිහිල්ලා දේශනා කරනවා. ඒ දේශනාවට සවන් දීගෙන ඉන්න ගිරිමානන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ ඒ අනුව තමන්ගේ අවධානය යොමු කරලා, ඒ තමන්වහන්සේ දියුණු කරපු ප්‍රතිපදාව නැවතත් හොඳට මතක් කරගෙන, තමන් තුළ ඒ ධර්මමය ශක්තිය කුළුගන්වාගෙන කාලය ගත කරද්දී උන්වහන්සේගේ හිතේ ඇති වෙන ඒ ප්‍රමෝදය, ධර්ම ප්‍රීතිය, ධර්මය නිසා ඇති වෙන ඒ ප්‍රීති ප්‍රමෝදය හරහා උන්වහන්සේගේ සිත තැන්පත් වෙනවා. සිත ප්‍රමුදිත වෙනවා. ඒ හරහාම කයත් තැන්පත් වෙනවා. කයත් ප්‍රමුදිත වෙනවා. පස්සම්භනයකට ලක් වෙනවා. ඒ හරහා සම්පූර්ණයෙන්ම කායික මානසික සුවපත් භාවයට පත් වෙනවා.

ඉතින් ඒ නිසා මේ ගිරිමානන්ද සූත්‍රය බොහෝම වටිනා කර්මස්ථාන රාශියකුත්, ඒ වගේම මේ දහමේ තියෙන ප්‍රබලත්වය විදහා දැක්වෙන අවස්ථාවක් වශයෙනුත් අපිට හඳුනාගන්න පුළුවන්. මේ කාරණා තේරුම් අරගෙන අපිත් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරපු ඒ විපස්සනා කර්මස්ථාන නිවැරදිව ප්‍රගුණ කිරීමට, ඒ වගේම ඒ මගින් අපි තුළත් යම් කිසි කායික මානසික සුවපත් භාවයක් ඇති කරගැනීමට අපි උත්සාහවත් වෙමු. ඒ සඳහා අද දිනයේත් මග පෙන්වීමක් දිරි ගැන්වීමක් ධර්ම දේශනාව තුළින් සිදු වේවා කියල ප්‍රාර්ථනා කරමින්, ධර්ම දේශනාවත්, මේ ධර්ම දේශනාවලියත් අවසන් කරනවා.

සියලුදෙනාටම තෙරුවන් සරණයි !

තනමා වානේද, ඔබ්බලොකෙ ආනතිරතසකදීකද?  
ඉධානදු භිකවු ගෙ ලොකෙ උපාලුපාදුනා වෙතහො දුගිටිබානාතිනිවෙහනුහගා,  
නෙ පජ්හනොනා විරමනි න උපාදිතනොනා. දුගං වුට්ටනානදු ඔබ්බලොකෙ  
ආනතිරතසකදුකද,

-----  
ආනතිරතෙහි, සීගලලෝකයෙහි ආනතිරත (නොදාලෙන) සංඥාව කවරකෝ?  
ආනදුග, මේ කාසහයෙහි මහණනොම ලෝකය පිලිබඳ ළංච සිටීම, දුගි ඡේ  
ගෑහීම, වැද ගෑහීම, දාහුපුත ලග සිටීම වෙතද, එලෙස නොගනිමින්, දුරු  
කරමින්, දුගි ඡේ නොගනිමින් නොදාලි කටයුතු කරයි. ආනදුග, මේ සීගල  
ලෝකයෙහි නොදාලෙන සංඥාවයි.

ISBN 978-624-5512-33-1



9 786245 512331

Quality Printers  
0114870333