

# അവതരണം കിത

(അവതരണത്തിന് ഇടയാക്കുന്നു)



മുഴുവൻ സമയത്തും ലഭ്യമാണ് സിംഗിൾ കോപ്പി

# නැවතුණ සිත

(යෙකලාපි සූත්‍රය)

සුප්‍රසාද පානදුරේ චන්ද්‍රන ස්වාමීන්වහන්සේ

ධර්මදාය පිණිසයි.

පළමුවන මුද්‍රණය - 2021

**නැවතුණ සිත (යවකලාපී සූත්‍රය)**

සූජ්‍ය පානදුරේ චන්දරත්න ස්වාමීන් වහන්සේ

අයිතිය:

මිනිරිගල නිස්සරණ වනය සංරක්ෂණ මණ්ඩලය

මිනිරිගල, 11742

දුරකථනය: 033 2253295

nissaranavanaya@gmail.com

www.nissarana.lk

ISBN : 978-624-5512-08-9

මුද්‍රණය

කොලිටි ප්‍රින්ටර්ස්

17/2, පැරිලිවත්ත පාර,

ගංගොඩවිල, නුගේගොඩ.

දුරකථනය: 0114870333

## පෙරවදන

මඤ්ඤිතං භික්ඛවෙ රොගො, මඤ්ඤිතං ගණේධා, මඤ්ඤිතං සලං. තස්මාතිභ භික්ඛවෙ අමඤ්ඤමානෙන චෙනසා විහරිස්සාමාති, එවං හි වො භික්ඛවෙ සික්ඛිතබ්බං.

මහණෙනි, මඤ්ඤනාව රෝගයෙකි. මඤ්ඤනාව ගඩෙකි. මඤ්ඤනාව හුලෙකි. මහණෙනි, එහෙයින් මෙහි ලා මඤ්ඤනා රහිත සිතින් යුතු ව වෙසෙන්නෙමු යි මහණෙනි, මෙසේ නොප විසින් භික්ෂිය යුතු යි. (යවකලාපී සූත්‍රය)

අපි නිරන්තරයෙන්ම කෙනෙක් පුද්ගලයෙක් මූලික කරගෙන විවිධාකාරව සිතීමට පුරුදු වී සිටිමු. එහෙත් එහි ඇති නිෂ්ඵලත්වය වටහාගැනීම කිසි සේත් පහසු නැත. අන් කිසි වැඩක නොයෙදන විට පවා නිරන්තරයෙන්ම සිතට එන දහසකුත් එකක් සිතුවිලි මැද අතරමං වන පුහුදුන් මනස ඒ ඒ සිතුවිලිම සත්‍ය ලෙස හඟිමින් පඹ ගාලක පැටලෙමින්, සංසාරයේ දිගටම යන්නට අවශ්‍ය වන කුසල් - අකුසල් සකස් කර ගනී. සර්වඥයන් වහන්සේ මේ සියලු වටවළල්ලේ යාම් නතර කර ශාන්ත සන්සිඳුණු නිකෙලෙස් මනසින් යුතුව අපටත් ඒ මාර්ගයේ ගමන් කිරීමට අවශ්‍ය උපදෙස් මහා කරුණාවෙන් දේශනා කර වදාළ සේක.

ප්‍රධාන හේතු පහක් මුල් කරගෙන මනසේ සිදු වන මේ විකෘතිය රෝගයක් ලෙස, විස ගවුචක් ලෙස, හුලක් ලෙස සර්වඥයන් වහන්සේ මේ සූත්‍ර දේශනාවේදී විචිත්‍රව විවරණය කරන සේක. මෙබඳු මග පෙන්වීමක් අසන කියවන අපටත් ඒ නිෂ්ප්‍රපඤ්ච ප්‍රතිපදාවේ නියැලීමට යම් උත්තේජනයක් ඒ මගින් ලැබෙනු නොඅනුමානය.

නිස්සරණ වනය සේනාසනයේ සාමාන්‍යයෙන් පැවැත්වෙන නේවාසික භාවනා වැඩමුළු කොවිඩ් වසංගත තත්වය නිසා තාවකාලිකව අත්හිටුවීමට අපට සිදු විය. එහෙත් ඒ වෙනුවට අන්තර්ජාල පහසුකම් හරහා Zoom තාක්ෂණය ඔස්සේ පවත්වන දුරස්ථ භාවනා වැඩසටහන්වලට බොහෝ පිරිස් එක් වෙති. ඒ අනුව පැවැත්වුණ 14 වන දුරස්ථ භාවනා වැඩසටහන පූජ්‍ය පානදුරේ චන්දරත්න ස්වාමීන් වහන්සේ විසින් ඉහත සූත්‍රය පාදක කරගනිමින් පවත්වන ලදී. සූත්‍ර පිටකයෙහි අන්තර්ගත තවත් සාධක සූත්‍ර උපුටා දක්වමින් යථෝක්ත කරුණු වැඩි දුරටත් පැහැදිලි කිරීමට ඒ ස්වාමීන් වහන්සේ උත්සුක වී ඇත.

දැනටමත් විපස්සනා භාවනාවට පිවිස ඇති බොහෝදෙනාට දැනට කරගෙන යන භාවනාවට ඉදිරි මග පෙන්වීමක් වශයෙන් සහ කමටහන් පිරිසිදු කිරීමක් වශයෙන් මෙම පොත යොදාගත හැකි වෙතැයි අපි අපේක්ෂා කරමු.

උඩර්ට්‍රියගම ධම්මජීව හිමි

නිස්සරණ වනය අරණ්‍ය සේනාසනය - මීතිරිගල

2021-03-18

## පුර්ණානුමෝදනාව

වර්ෂ 2020 නොවැම්බර් මස නිස්සරණ වනය අරණය සේනාසනයේ පැවැති 14 වැනි දුරස්ථ භාවනා වැඩමුළුවේදී, යවකලාපී සූත්‍රය ආසුරින් පූජ්‍ය පානදුරේ චන්දරත්න ස්වාමීන් වහන්සේ විසින් පවත්වන ලද ධර්ම දේශනාව මෙලෙස ධර්ම ග්‍රන්ථයක් ලෙස සම්පාදනය කරන ලදී.

මෙම ධර්ම දේශනාව මුද්‍රණය කිරීමට අවසරය සහ ආශීර්වාදය ලබාදුන් නිස්සරණ වනයේ ප්‍රධාන කර්මස්ථානාචාර්ය අති පූජ්‍යීය උඩරේරියගම ධම්මජීව නායක ස්වාමීන් වහන්සේට කෘතඥතා පූර්වක නමස්කාරය පුද කරමු.

යවකලාපී සූත්‍රයෙහි ඇතුළත් ගැඹුරු ධර්ම කරුණු සරලව පැහැදිලි කරමින් ප්‍රායෝගික උද්‍යෝග සහිතව ඉදිරිපත් කරමින්, භාවනානුයෝගීන්ට එය අවබෝධ කරගෙන තමතමන්ගේ භාවනා පරිචය සමග ගළපාගැනීමට පහසු වන පරිදි ඉතා හරවත් ධර්ම දේශනා මාලාවක් පැවැත්වීම පිළිබඳවත්, අතීතය කාර්ය බහුලත්වය මැද වුවද කාලය වැය කරමින් මෙම පොතෙහි මූලික පිටපත සංස්කරණය කර දීම පිළිබඳවත් පූජ්‍ය පානදුරේ චන්දරත්න ස්වාමීන් වහන්සේට නමස්කාර පූර්වක ප්‍රණාමය පුද කරමු.

මෙම පොත මුද්‍රණය සඳහා මැනවින් සකස් කර දුන්නා වූ ගරු දෙල්ගමුවේ ධම්මසුභද්‍ර ස්වාමීන් වහන්සේට නමස්කාර පූර්වකව කෘතඥතාව පුද කරමු.

මෙම ග්‍රන්ථය සම්පාදනය කිරීම පිළිබඳ අදහස ඉදිරිපත් වූ මුල් අවස්ථාවේ සිටම මනා ලෙස දේශනා පරිගණකගත කිරීම සඳහා කුමුදුනී අතලගේ මහත්මිය දයකත්වය ලබාදුන්නාය.

රාණී රාජපක්ෂ මහත්මිය විසින් අත් පිටපත සංස්කරණය කර, සෝදුපත් පරීක්ෂා කරමින්, නිවැරදිව පොතෙහි මුල් පිටපත සකස් කිරීම සඳහා මහත් කාර්යභාරයක් ඉටු කරන ලදී. මනරම් ලෙස පොත මුද්‍රණය කර දීමෙන් කොලිටි ප්‍රින්ටර්ස් අධිපතිතුමා ඇතුළු කාර්ය මණ්ඩලයන් දයක වූහ.

ඒ සියලුදෙනාට මේ හවය තුළම උතුම් ධර්මාවබෝධය පිණිස මේ ධර්ම දනයම කුසලය හේතු වේවා!

මෙලෙස මෙම ධර්ම දේශනාව ග්‍රන්ථයක් ලෙස සම්පාදනය කර ධර්ම දනයක් ලෙස බෙදා හැරීමේ අරමුණ වන්නේ, මහනුවර පල්ලෙකැලේ මහවැලි නිවාස සංකීර්ණයේ විසුවා වූද, 2020 මාර්තු මාසයේදී හදිසි ශල්‍යකර්මයක් අතරතුරදී අභාවප්‍රාප්ත වූද විශ්‍රාමික ඉංජිනේරු H. M. නන්දසේන මහතාට/පියාණන්ට සහ ඉන් දවස් කීපයකට පසුව හදිසි හෘදයාබාධයකින් අභාවප්‍රාප්ත වූ නාවලපිටිය රඹුක්පිටියේ වාසය කළ විශ්‍රාමික ආචාර්ය සිසිර කුමාර දම්පෙගම මහතාට/පියාණන්ට පුණ්‍යානුමෝදනා කිරීමයි.

මේ උතුම් ධර්ම දනය තුළින් ජනනය වන්නා වූ අප්‍රමාණ කුසල් සමුදය එතුමන්ලාගේ සංසාරගත ජීවිත සුවපත් වී උතුම් නිවනින් නිවී සැනසීම පිණිස හේතු වාසනා වේවා

තවද, සන්ධ්‍යා දම්පෙගම මහත්මිය/මෑණියන් සහ විත්‍රා මල්ලිකා දම්පෙගම මහත්මිය/මෑණියන් ඇතුළු සසර පුරා පින් අපේක්ෂිතව සිටින සියලු ශ්‍රී භික්ෂු භික්ෂිණීන්ගේ සංසාරගත ජීවිතද සුවපත්වී උතුම් නිවනින් නිවී සැනසීම පිණිස මේ උතුම් ධර්ම දනය තුළින් ජනනය ක වන්නා වූ අප්‍රමාණ කුසල් සමුදය හේතු වාසනා වේවා.

සම්පාදක  
2021-04-01

## පටුන

පෙරවදන	i
පුනරානුමෝදනාව	iii
පටුන	v
1   සිතේ වෙහෙස වටහාගනිමු	1
2   මඤ්ඤනා නවතමු	29
3   නොසැලෙන මනසක්	51
4   වටවළල්ලේ නොයා ඉඳිමු	77
5   නිහතමානී වෙමු	103



අනන්ත අත්මානිං පසස ලොකං සදෙවකං,  
නිවිට්ඨං නාමරූපසමිං ඉදං සච්චනති මඤ්ඤති.

අනාත්ම චූ දෙයෙහි ආත්මයක් දකින  
දෙවියන් සහිත ලෝකයා දෙස බලව.  
නාම රූපය තුළට බැසගෙන  
“මේක ඇත්ත” යැයි හඟියි.

(ද්වයතානුපස්සනා සූත්‍රය - සූත්‍රනිපාතය)

# 1 | සිතේ වෙහෙස වටහාගනිමු

නමො තසසු හගවතො අරහතො සමමා සමුද්ධසසු

සෙසයථාපී හිකබ්වෙ යවකලාපී වාතුමමහාපථෙ නිකබ්තතා අසසු. අථ ඡ පුරිසා ආගචෙඡය්සුං ව්‍යාහබ්බිහස්වා. නෙ තෙ යවකලාපිං ඡහි ව්‍යාහබ්බිහි හනෙය්සුං ති

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, අපි නිස්සරණ වනයේ පවත්වන ධර්ම දේශනාවකදී විශේෂයෙන් සඳහන් කරන කරුණු කීපයක් තියෙනවා. ඒක අපි භාවනා වැඩසහනකට මුල් කරලයි සිදු කරන්නේ. ඉතින් මේ පින්වතුන් මං හිතනවා සෑහෙන පිරිසක් තමතමන්ගේ නිවෙස්වල ඉඳගෙන බණ භාවනාවේ යෙදෙන පිරිසක්. ඒ නිසා මේ කරුණු කීපය අදත් ඉදිරිපත් කරලා ධර්ම දේශනය පටන්ගත්තා නම් හොඳයි කියල මං හිතනවා.

අපි මෙහෙම මුලින්ම දක්වන්නේ විශේෂ වැදගත් කාරණා පහක්. එයින් පළවෙනි එක තමයි, අපි භාවනා කටයුතුවල යෙදෙනකොට ශීලයෙන් අනුග්‍රහ කරන්න මතක තියාගන්නවා. ඒ නිසා, අද මේ වැඩසටහනත් පටන්ගන්නකොට උදේ කාලෙදී ආජීව අට්ඨමක ශීලය සමාදන් වෙලා මේ පින්වතුන් විශේෂ ලකලැස්ති

වීමක්, තමන්ගේ ශීලය ශක්තිමක් කරගැනීමක්, ඒ සඳහා යම් කිසි අධිෂ්ඨානයක් පවත්වාගත්තා. අන්න ඒ කටයුත්ත අපි මතක තියාගන්නවා. මොකද දැන් මේ උත්සාහවන්ත වෙන්නේ තමන්ගේ කායික වාචසික සංසිද්ධිමක් සහිතව ඊළඟට තව ටිකක් අපේ මනස පිරිසිදු කරගන්න, මනස දියුණු කරගන්න. එතකොට ඒ මනසේ සකස් කිරීමට පහසු වෙනවා අපේ කයයි වචනයයි යම් පමණකට හෝ හික්මවාගෙන තියෙනවා නම්. ඒ නිසා අපි ශීලයක් ඉල්ලලා සමාදන් වෙනවා. ඒක තමන්ගේ අවබෝධයෙන් තමන්ගේ වැටහීමකින් හික්මුත් වහන්සේ කෙනෙක් අසලට ගිහිල්ලා ආරාධනා කරලා ‘මං කෙරේ අනුකම්පාවෙන් මට ශීලයෙන් අනුග්‍රහ කරන සේක්වා’ කියලා ඉල්ලලා සමාදන් වෙනවා. ඒකෙ ලොකු අර්ථයක් තියෙනවා. එතකොට මේක බලෙන් පැටවීමක් හෝ පැවරීමක් නෙවෙයි. අපිම බොහොම අවංකව ඒ ඒ සිල් පද තමතමා වශයෙන් ආරක්ෂා කරන අධිෂ්ඨානයකින් තමයි සීලය සමාදන් වෙන්නේ.

ඉතින් ඒ ශීලය බොහොම ප්‍රසන්න ශීලයක් වෙනවා. මොකද අපේම උචමතාවෙන්, අපේම මනසේ ප්‍රසන්න බවක් සහිතවමයි ශීලය ඉල්ලගෙන සමාදන් වෙන්නේ. එතකොට සත්තු නොමරා ඉන්නේ ඒ සමාදන් වෙච්ච ශීලයට අනුග්‍රහයක් වශයෙන්. සොරකම් නොකර ඉන්නේ, කාමයේ වරදවා හැසිරෙන්නෙ නැතුව ඉන්නේ, බොරු කියන්නෙ නැතුව ඉන්නේ, කේලාම් පරුෂ වචන හිස් වචන කතා නොකර ඉන්නේ, රහමෙර පානය කරන්නෙ නැතුව ඉන්නේ, මේ ආදී වශයෙන් නා නා ප්‍රකාර ඒ අපේ කයෙන් වචනයෙන් සිද්ධ වෙන්න පුළුවන් අකුසල් නොකර ඉන්නේ ඒ ශීල අනුග්‍රහයක් වශයෙන්. මොකද අපිට යන්න තියෙනවා දිග ගමනක්. සංසාරයක් පුරා අපි ඇවිද ඇවිද යන පිරිසක්. ඉතින් එබඳු පිරිසකට මේ බුද්ධ වචනයක් ඇඟිච්ච කාලයක, ක්ෂණ සම්පත්තියක් ලැබිච්ච කාලයක, මනුස්ස ආත්ම භාවයක් ලැබිච්ච කාලයක, සද්ධර්ම ශ්‍රවණයක් ලැබිච්ච අවස්ථාවක තමයි අපි ගත කරන්නේ. ඉතින් ඒ නිසා අපි යම් කිසි අනුග්‍රහයක් කරනවා ශීලය පැත්තෙන්.

ඊළඟට දෙවෙනි කාරණය - ධර්ම දේශනයක අනුසාරයෙන් අපි සුභ අනුග්‍රහයක් කරනවා. ඒ කියන්නේ අපි බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ධර්මයට සවන් දීලා, ඒ ධර්මයට අනුකූලව අපේ ජීවිත හැඩගස්වා ගන්න, විශේෂයෙන්ම ඒ ධර්මයේ කරුණු අපේ භාවනාවට උකහාගන්න පුළුවන් නම්, ඒකෙන් යම් කිසි මග පෙන්වීමක් ලබාගන්න පුළුවන් නම් අන්න ඒක විශේෂයෙන්ම සුභ අනුග්‍රහයෙන් බලාපොරොත්තු වෙනවා. අපිට විවිධාකාර ධර්ම දේශනා මේ වෙනකොටත් ඇහිල තියෙනවා, අහල තියෙනවා, ඒ වගේමයි පොත පත ආදිය අපි බලලා තියෙනවා. නමුත් මෙතෙක් අපි මූලිකත්වය දෙනවා අපි ඒ කරගෙන යන භාවනාවට යම් කිසි පිටුවහලක් ලැබෙන, යම් කිසි රුකුලක් ලැබෙන ධර්ම දේශනා මාතෘකාවක් ඔස්සේ යම් කරුණු ටිකක් සාකච්ඡා කරන්න. එතකොට අපිට තව ටිකක් ශක්තිමත්ව විශ්වාසවන්තව අපේ මේ භාවනා කටයුත්ත ඉදිරියට කරගෙන යන්න ලොකු ශක්තියක් ඔබරියයක් ලැබෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා ඒ අවස්ථානුකූලව සුභයෙන් අනුග්‍රහ කරන්න කියලා. මේ විදිහට ධර්ම දේශනාවකට සවන් දීලා, එහෙම නැත්නම් පොතක් පතක් බලලා ඒ බුද්ධ වචනය නියමාකාරයෙන් මනාව තේරුම් අරගෙන, හිතේ හොඳින් ධාරණය කරගෙන අපිට පුළුවන් ලොකු අස්වැසිල්ලක් ඒ වගේම ලොකු අනුබලයක් බුදුරජාණන් වහන්සේගේ බුද්ධ වචනයෙන් ලබාගන්න.

ඊට පස්සේ බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වා දෙනවා තුන්වෙනි කාරණය. දැන් මේ කොයි දේ කළත් සමහර වෙලාවට හිතේ යම් යම් සැක සංකා මතු වෙන්න පුළුවන්, තමන්ට නොතේරිවිච දේවල් තියෙන්න පුළුවන්, ඒ වගේමයි තව ඉස්සරහට කරන්නේ කුමක්ද කියලා හරියට නොවැටහිවිච තැන් තියෙන්න පුළුවන්, ඉදිරි මාර්ගය නොපෙනෙන ස්වභාවයක් සැක සහිත ස්වභාවයක් අවිනිශ්චිත ස්වභාවයක් තියෙන්න පුළුවන්. ඉතින් ඒ නිසා විශේෂයෙන්ම දේශනා කරනවා තව යම් කිසි කල්‍යාණ මිත්‍රයෙක් එක්ක කල්‍යාණ මිත්‍ර පිරිසක් එක්ක සාකච්ඡා කරන්න කියලා. එතකොට අපිට ඒ කෙලෙස් තවන චීර්යයෙන් කටයුතු කරන යම් පිරිසක් එක්ක අපි සාකච්ඡාවක නිරත

වෙනකොට අපිට නොතේරුවීව තැන් නිරාකරණය කරගන්න පුළුවන්. සැක සහිත තැන් නිරාකරණය කරගන්න පුළුවන්. අළුතෙන් යමක් ඉගෙනගන්න පුළුවන්. ඒ වගේමයි අපේ මනසේ යම් වැටීමක් තියෙනවා නම්, වික්ෂේපයක් තියෙනවා නම්, දෙගිඩියාවක් තියෙනවා නම්, ඒවා දුරු කරගෙන විශ්වාසවන්තව තව දුරටත් මේ මාර්ගයේ ගමන් කරන්න පුළුවන්. ඒ නිසා මේ විදිහට විටින් විට ධර්ම සාකච්ඡාවක් පවත්වමින් තව දුරටත් මේ ගමනට අනුග්‍රහ කරන්න කියලා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරනවා. අපි අපේ භාවනා වැඩසටහන්වලදී කමටහන් පිළිබඳව සාකච්ඡා කරන්නේ මේ කාරණයට අනුග්‍රහයක් වශයෙන්.

ඊට පස්සේ හතරවෙනිව ඍජුවම එන්නේ භාවනාව සම්බන්ධයෙන්. සමථයෙනුත් අනුග්‍රහ කරන්න කියනවා, විපස්සනාවෙනුත් අනුග්‍රහ කරන්න කියනවා. මොකද විසිරීවීව මනසකින් මේ බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නන මාර්ගය තේරුම්ගන්න අමාරුයි. අපි නා නා ප්‍රකාර දේවල් ඔස්සේ හිතහිතා හිතීන් මාලිගා තනතනා ඉන්නකොට මේ බුද්ධ වචනය හරියට වැටහෙන්නේ නෑ. ඒ නිසා මනස යම් ඒකාග්‍රතාවක සමාධියක පවත්වන්න පුළුවන් නම්, අන්න එබඳු එකඟ වූ මනසකින් සමාහිත මනසකින් තමයි අපි මේ බුදුරජාණන් වහන්සේ උගන්වන, පෙන්නන මාර්ගයේ ගමන් කරන්න උත්සාහවන්න වෙන්නේ.

පස්වෙනිව දක්වන හැටියට එබඳු මාර්ගයක ගමන් කරන කෙනෙක් තව දුරටත් ප්‍රඥව දියුණු කරගත යුතු වෙනවා. මොකද මේ බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නන ප්‍රඥව අපි පොතීන් පතීන් ගන්න, එහෙම නැත්නම් ඉස්කෝලෙ ගිහිල්ල ගන්න, විශ්ව විද්‍යාලෙ ගිහිල්ල ගන්න ප්‍රඥව නෙවෙයි. ඒක අපි තුළින්ම, අර එකඟ වෙච්ච සිත, ඒ එකාග්‍රතාව, සමාධිමත් භාවය අපි තුළටම යොමු කරලා, අපේ කය තුළට වේදනාවන් තුළට හිතටම යොමු කරලා, ඒවා නැවත නැවත අධ්‍යයනය කරමින් නිරීක්ෂණය කරමින් එතුළින් පැන නගින ප්‍රඥවක්. ඉතින් එබඳු ප්‍රඥවක් අවදි කරගැනීම විපස්සනාවක් වශයෙන් විදර්ශනාවක් වශයෙන් පෙන්නල තියෙනවා. එතකොට එම

විපස්සනාවෙන් තව දුරටත් අනුග්‍රහ කරන්න කියලා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරනවා. ඉතින් මෙබඳු අනුග්‍රහයක් කරනවා නම්, අපිට නිවැරදි වේතෝ විමුක්තියක් පඤ්ඤා විමුක්තියක් දක්වා, ඒ කියන්නේ හිතේ මනා නිදහස් වීමක්, ප්‍රඥාවෙන් නිදහස් වීමක්, ප්‍රඥාවෙන් ලබන අනුග්‍රහයක් ලබමින් මේ ගමන විශ්වාසවන්තව යන්න පුළුවන් බව භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා.

ඉතින් මේ කරුණු මතක් කළේ, මේ භාවනා වැඩසටහනේ අපි දුරස්ථව කටයුතු කළත් මේ අංග පහ ශක්ති පමණින් සාර්ථක කරගන්න අනුග්‍රහය ලබාදෙන්න අපි උත්සාහවන්න විය යුතුයි. ශීලයෙන් මේ පින්වතුන් තමතමා වශයෙන් අධිෂ්ඨාන කරගෙන ශීලය පිරිසිදුව තබාගන්න උත්සාහවන්න වෙන්න. ඒ වගේම මේ ධර්ම දේශනාවට ඇහුම්කන් දීලා එතනින් යම් බුද්ධ වචනයක් විග්‍රහ කරගෙන, සැක හැර දැනගෙන, සුතයෙන් සාකච්ඡාවෙන් අනුග්‍රහ කරන්න. ඒ වගේම හිතේ ඒකාග්‍රතාව පවත්වාගනිමින් ඒ එකාග්‍රතාව මත පදනම් කරගෙන ප්‍රඥව දියුණු කරගෙන මේ අනුග්‍රහ පහ දක්වමින් විටින් විට ඒ ඒ අනුග්‍රහය තමන්ගේ ඒ ගමනට ලබාදෙමින් ඉදිරියට යන්න අධිෂ්ඨාන කරගන්න.

අද මේ භාවනා වැඩසටහනට මම මාතෘකා වශයෙන් තබාගත්තේ යවකලාපී සූත්‍රය. සංයුක්ත නිකායේ සළායතන සංයුක්තය කොටසේ තමයි යවකලාපී සූත්‍රය අන්තර්ගත වෙලා තියෙන්නේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ විශේෂ හේතුවක් සඳහන් කරලා නෑ ඇයි මේ සූත්‍රය දේශනා කළේ කියලා. බුදුරජාණන් වහන්සේම මේ දේශනා කරන්න හදන මාතෘකාවෙ වටිනාකම තේරුම් අරගෙන වෙන්න ඇති හික්කුන් වහන්සේලාට විශේෂයෙන්ම උපමා උපමේය සහිතව බොහෝම විචිත්‍ර ආකාරයෙන්, ඒ වගේම බොහෝම ප්‍රබල ආකාරයෙන් මේ සූත්‍ර දේශනාව ඉදිරිපත් කරලා තියෙන්නේ.

මේ සූත්‍රය පටන්ගන්නෙම උපමාවකින්. මේ උපමාව තමයි යව කියන ධාන්‍ය මිටියක් - බුද්ධ කාලයේත් ඊට පස්සේ පුරාණ භාරතයේ ආයුර්වේද පොත්වලත් "යව" කියලා සඳහන් කරපු ධාන්‍ය වර්ගයට තමයි වර්තමානයේ බාර්ලි කියලා කියන්නේ. ඒ යව හාල්

මිටියක් යම් කිසි තැනැත්තෙක් ගෙනැල්ල සතරමං හන්දියක දලා තියෙනවා. මේ මිටිය ගැලවීලා නෑ, හොඳට ශක්තිමත්ව බැඳලා තියෙනවා. ඊට පස්සේ එක දිශාවකින් එනවා ශක්තිමත් පුරුෂයෙක්. එයාගෙ අතේ කත් ලියක් තියෙනවා. සාමාන්‍ය පොල්ලකට වඩා කත් ලියක් කියල කිව්වහම ඒකෙ ඉස්සරහ කොටස හොඳට පැතලී වෙන්න සකස් කරල තියෙන්නේ. එතකොට ඒකෙන් පහරක් ගැව්වහම, වැඩි වට ප්‍රමාණයක් වැඩි වර්ග ඵලයක් එතන තියෙන නිසා ඒකෙන් හොඳට තැළෙන ගතියක් තියෙනවා. ඉතින් එතකොට මේ එක දිශාවකින් පැමිණෙන පුරුෂයෙක් ඒ කත් ලියෙන් අර යව හාල් මිටියට හොඳට පහර දෙනවා. එතකොට ඒ යව හාල් මිටිය සෑහෙන්න දුරට තැළෙනවා. යව ඇට සෑහෙන්න දුරට තැළීල කුඩු වෙනවා. ඊළඟට තවත් පුරුෂයෙක් තවත් දිශාවකින් එනවා. එයත් අර වගේම කත් ලියක් අරගෙන තමයි එන්නේ. එයා ඇවිල්ලා තව දුරටත් අර තැළීව්ව යව හාල් මිටියටම ගහනවා. එතකොට අර කලින් තැළීලා තිබිව්ව යව හාල් මිටිය තව තැළීල ඊටත් වඩා තැළීව්ව ස්වභාවයකට පත් වෙනවා.

මේ විදිහට තුන්වෙනි දිශාවෙහුත් ඇවිල්ලා පුරුෂයෙක් අර විදිහටම කත් ලියකින් පහර දෙනවා. හතරවෙනි දිශාවෙහුත් ඇවිල්ලා පුරුෂයෙක් කත් ලියකින් පහර දෙනවා. පස්වෙනි දිශාවෙහුත් ඇවිල්ලා ඒ විදිහටම මේ යව හාල් මිටියටම පහර දෙනවා. හයවෙනි දිශාවෙහුත් ඇවිල්ලා අර විදිහටම යම් කිසි පුරුෂයෙක් කත් ලියකින් මේ යව හාල් මිටියටම පහර දෙනවා. එතකොට අපිට තේරෙනවා දෑන් සෑහෙන්න පහර වැදීලා සෑහෙන්න තැළීලා සුණු විසුණු වූ යව හාල් තමයි ඇතුළේ තියෙන්නේ. අපි අද වර්තමාන කාලෙ හැටියට කියනවා නම් මෝල් ගහකින් වංගෙඩියකට දලා හාල් ටිකක් කොටනවා වගේ දෙයක් තමයි මෙතන තියෙන්නේ. මෙතන වෙනස අර මිටියක් විදිහට බැඳලා ඒකට කත් ලියකින් තමයි ගහලා තියෙන්නේ. එතකොට මේ හයදෙනෙක් හය දිශාවකින් ඇවිල්ලා මේ එකම යව හාල් මිටියට ගැහුවහම සෑහෙන්න ඒක කුඩු වෙලා තමයි තියෙන්නේ. ඉතින් මෙතනින් නතර නොවී බුදුරජාණන් වහන්සේ තව දුරටත් කියනවා හත්වෙනි ශක්තිමත් පුරුෂයෙකුත් ඇවිල්ලා අර

විදිහටම කත් ලියකින් ඔන්න හත්වෙනි වතාවටත් තළනවා. එතකොට ඉතින් ඇත්තටම ඉතුරු වෙන්න දෙයක් නෑ. කුඩුපට්ටම් වෙන්නම, විනාශ වෙලා යන්නම, කුඩු වෙලා යන්නම ඔන්න අර යව හාල් මිටිය තැළිලා පොඩි වෙලා යනවා.

දැන් මේ උපමාව දක්වන භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ඊට පස්සේ තමයි මේක දහමට සම්බන්ධ කරන්නේ. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා “එවමෙව ඛො භික්ඛවෙ අසසුතවා පුපුස්සනො චක්ඛුස්මිං හඤ්ඤති මනාපාමනාපෙහි රූපෙහි” දැන් ඒ ඒ දිශාව උපමා කරල තියෙන්නේ අපේ ඒ ඒ ආයතනයට. ඒ කියන්නේ, ඇහෙන් රූප බලන්න හිතලේලා සාමාන්‍ය පෘථග්ජන මනුස්සයා ඒ තුළින් මහා වෙහෙසකට පත් වෙනවා. මොකද ඇහෙන් රූප බලද්දී ඒ හරහා මනාප පහළ වෙනවා, ඒ වගේම අමනාපත් පහළ වෙනවා. අපි දන්නවා ඇහෙන් ජේන්නේ අපි කැමති දේවල් විතරක් නෙවෙයි අපි අකමැති දේවලුත් ජේනවා. අපි හිතමු අපි කැමති දේවල් ජේනවා; අපේ ජයග්‍රහණයක්, අපේ දු දරු මුතුපුරෝ, අම්මල තාත්තලා, අපේ මිතුරන්, අපි කැමති දර්ශන ජේනවා. ඉතින් මේ හරහා අපි හිතනවා අපි ලොකු සතුටක් සැපක් ලබනවා කියලා. හැබැයි අපේ හිත සැහෙන්න වෙහෙසකටත් පත් වෙනවා. මොකද මේ තොරතුරු ඇතුළේ ගබඩා වෙලා මනස ලොකු වෙහෙසකට එක අතකින් පත් වෙනවා. ඒක එක පාරටම අපිට තේරෙන්නෙ නෑ. අපි හිතන්නේ පුළුවන් තරම් ඇහෙන් ලස්සන ලස්සන රූප පෙන්වීම තමයි සැප කියලා. ඉතින් අපි පස්සෙ හෙමිහිට බලමු කොහොමද මේක දුකක් වෙන්නේ කියලා. නමුත් ඒකෙ අනිත් පැත්ත ගත්තොත් අපි අකමැති රූප ජේනකොට, අපි අකමැති දර්ශන දකිනකොට, ඒ වගේම අපි අකමැති පුද්ගලයින් දකිනකොට අනිවාර්යයෙන්ම අපිට තේරුම්ගන්න පුළුවන් මේ ඇහෙන් දුකපු දේ හරහා මනස ලොකු වෙහෙසකට පීඩාවකට පත් වෙන බව.

දැන් එතකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ “චක්ඛුස්මිං හඤ්ඤති මනාපාමනාපෙහි රූපෙහි” දැන් මේ ඇහෙන් දුකපු ඒ මනාප රූප අමනාප රූප හරහා මනස සැහෙන්න



වෙහෙසකට පත් වෙනවා. මනස සංසිද්දිලා නෑ. මනස නිරන්තරයෙන්ම විවිධාකාර දේවල් දකිනවා, ජේනවා, බලනවා. ඒ හරහා සෑහෙන්න වෙහෙසකට පත් වෙනවා. අපිට ඉතින් ඕක ඒ තරම්ම අමාරු නෑ තේරුම්ගන්න. අපි උදේ නැගිටිට වෙලාවේ ඉඳන් පුළුවන් තරම් කැමති දේවල් බලන්න වෙහෙසෙනවා. ඒ වගේම අපේ ඇහැ හරහා තමයි අපේ මනස වැඩියෙන්ම දූෂිත වෙන්නේ. මොකද ඒකෙන් තමයි අපි ප්‍රවෘත්ති බලන්නේ, ඒකෙන් තමයි අපි ප්‍රවෘත්ති පත්තර කියවන්නේ, එහෙම නැත්නම් වර්තමාන කාලේ අපි අන්තර්ජාලේ බලන්නේ ඇස් දෙකෙන්මයි. ඊළඟට අපි හුඟක් දෙනෙක් එක්ක කතා බහ කරද්දී ඒ අය දිහා බලාගෙන තමයි අපි කටයුතු කරන්නේ. අපි දර්ශන බලන්න යන්නේ ඇහෙනමයි. ඉතින් මේ විදිහට අපි මේ ඇහැ කියන ඉන්ද්‍රිය හරහා සෑහෙන්න අරමුණු ඇතුළට අරගෙන, ඒ ඉන්ද්‍රිය එක්ක කරන ගනුදෙනුව හරහා ලොකු වෙහෙසකට පත් වෙනවා.

ඊළඟට බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා මේ ආකාරයෙන්ම කනෙන් ශබ්ද ඇහෙනවා. ඒ සමහර ශබ්ද බොහොම ප්‍රියයි. අපි හිතමු කෙනෙක් ගීතයක් ගායනා කරනවා, එහෙම නැත්නම් බොහොම ප්‍රිය උපදවන වාදනයක් ඇහෙනවා. මේ හරහා මනසේ ප්‍රීතියක් ඇති වෙන්න පුළුවන්. හැබැයි මනසේ යම් කිසි සන්සුන් ගතියක් තිබුණා නම්, සාමකාමී ගතියක් තිබුණා නම්, තැන්පත් ගතියක් තිබුණා නම්, ඒ තැන්පත් ගතිය තව දුරටත් නැහැ. මොකද දැන් මනස ටිකක් උඩට ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. මනස නිකන් උච්චාවචනයකට පත් වෙලයි තියෙන්නේ. දැන් අර ප්‍රීතිය පහළ වීම තුළ යම් කිසි ගොරෝසු සතුටක් භුක්ති විඳින තත්වයක් තියෙනවා. ඒකෙම අනිත් පැත්ත වශයෙන් අපිට කවුරු හරි බනිනවා නම්, එහෙම නැත්නම් බොහොම කර්කශ ශබ්දයක් අපිට ඇහෙනවා නම්, කන කියන ඉන්ද්‍රිය හරහාත් අපේ මනස සෑහෙන්න වෙහෙසකට පත් වෙනවා, පීඩාවකට පත් වෙනවා.

මේ පීඩාව ඊට පස්සේ බුදුරජාණන් වහන්සේ තව දුරටත් විස්තර කරනවා නාසයට. නාසයෙනුත් විවිධාකාර දේවල් අපිට

දැනෙනවා. අපි හිතමු බොහොම සුවඳ මල් ගඳ විලවුන් අපිට දැනෙනවා. සමහර වෙලාවට බොහොම අප්‍රිය අමනාප දුර්ගන්ධත් නාසය හරහා විඳින්න සිද්ධ වෙනවා. ඉතින් මේ හරහාත් අර තැන්පත් වෙලා තිබ්විච සිත, සාමකාමී වෙලා තිබ්විච සිත සැහෙන්න එහෙට මෙහෙට වෙලා තැළිල පොඩි වෙලා බැට කන ස්වභාවයක් තියෙනවා.

ඊළඟට දිවෙන් විවිධාකාර රස බලනවා. අපි කැමති කැමති රස හොයාගෙන ගිහිල්ලා කැමති කැමති ආපනශාලාවලට ගිහිල්ලා ඉතින් ඒ ඒ රස භුක්ති විඳිනකොට ඒවා හරහාත් අපේ හිතේ සැහෙන්න ඒවායින් අපි ගත්ත නිමිති තැන්පත් වෙලා ඒවා තවත් ඔද්දල් වෙච්ච ගතියකට, හිතේ තවත් අරමුණු ගොඩගැහිච්ච ගතියකට, හිත තවත් සංඥ බහුල වෙච්ච ගතියකට පත් වෙනවා. තව තව පෙළෙනවා. පුංචි දරුවෙකුට සාපේක්ෂතාව වැඩිහිටියෙකුගේ මනස අන්න ඒ වගේ කාලාන්තරයක් තිස්සේ අරමුණු අරගෙන අරගෙන බොහෝම පෙළිච්ච ගතියක්, ඔඩු දුවන ගතියක් තමයි තියෙන්නේ.

දිවෙන් ඔය විඳිනට පෙළනවා වගේම කයෙහුත් ඒ ආකාරයෙන්ම පෙළනවා. කයෙන් විවිධාකාර ස්පර්ශ ලබනවා. සමහර වෙලාවට කැමති කැමති ස්පර්ශ ලබනවා. නැත්නම් සමහර වෙලාවට බොහොම අකමැති අප්‍රිය අමනාප ස්පර්ශ ලබන්නත් සිද්ධ වෙනවා. මෙබඳු අප්‍රිය අමනාප ස්පර්ශ ලබනකොට අන්න ඒ හරහාත් මනස සැහෙන්න පෙළීමකට ලක් වෙනවා. මොකද මේවායින් සමහර වෙලාවට මිඳෙන්න හරි අමාරුයි. අපිට යම් කිසි රෝගයක් වැළඳුණහම ඒ හරහා ලොකු කායික පීඩාවක් දැනෙන්න පුළුවන්. ඒ හරහාත් ඉතින් හිත හුඟාක් පහතට වැටීමක්, නැත්නම් බොහොම ශෝකාතුර වීමක් වෙන්න පුළුවන්. මොකද මේ රෝගය බොහොම උත්සන්න වෙනවා සමහර වෙලාවට. ඒකෙන් ලොකු කායික පීඩාවක් දැනෙනවා, වෙහෙසක් දැනෙනවා. ඒ හරහා මනසත් සැහෙන්න වෙහෙසට පත් වෙන්න පුළුවන්. මේ කතා කරන්නේ මනස හදගත්ත කෙනෙක් ගැන නෙවෙයි. මනස තාම දියුණු කරගත්ත නැති

සාමාන්‍ය පෘථග්ඡනයක් ගැනයි මේ කතා කරන්නේ. ඉතින් එයාට මේවා දරන්න අමාරුයි. රෝගයක් වැළඳුණාම එයා හඬනවා, වැලපෙනවා, 'ඇයි මටම වුණේ මේක?' කියලා කල්පනා කරනවා. ඉතින් ඒ හරහා මේ කයෙන් ලබන දුක් පීඩා එයාගෙ මනසේ ලොකු පීඩාවක් වික්ෂේපයක්, ලොකු පෙළීමක්, මානසික අවපාතයක් ඇති කරනවා.

අපේ හිතටත් මේ වාගේම සෑහෙන්න අරමුණු එනවා. ඇස, කන, නාසය, දිව ආදී ඉඳුරන්ගෙන් රූප ශබ්ද ගන්ධ රස ආදී ඒ අරමුණු නොලැබෙනකොට අපේ හිත අතෝරක් නැතුව දේවල් අරගෙන හිතනවා. අතීතය සම්බන්ධ කරගෙන දේවල් හිතනවා, අනාගතය සම්බන්ධ කරගෙන දේවල් හිතනවා. තව තව ඒ හිතන දේවල් ඇතැම් වෙලාවට අපේ හිතේ සතුව ඇති කරනවා. ඇතැම් වෙලාවට පසුතැවීම්, ශෝක කිරීම්, හඬා වැලපීම් ඇති කරනවා. මොකද මේ හිතේ ඕනෑ තරම් අර වගේ තොරතුරු ගබඩා වෙලා තියෙනවා. අතීතයේ බලපු දේවල්, අතීතයේ අහපු දේවල්, අතීතයේ රස විඳපු දේවල්, විඳගත්තු දේවල්, ඉතින් මේ විදියට සෑහෙන්න අතීත තොරතුරු හිතේ තැන්පත් වෙලා තියෙනවා. වැඩියෙන්ම කෙලෙස් ජනනය වෙව්ව කොටස් ටික තමයි තැන්පත් වෙලා තියෙන්නේ. ඉතින් ඒවා නැවත නැවත මතක් කර කර මතක් කර කර අපි ඒ අතීත ස්මරණ ඔස්සේ අපේ කාලය ගත කරනවා. එහෙම කාලය ගත කරන්න ගත කරන්න අපේ මනස තව තව තැළෙන්න පටන්ගන්නවා, තව තව දූෂිත වෙන්න පටන්ගන්නවා, තව තව කෙලෙසෙන්න පටන්ගන්නවා. එහෙම නැත්නම් අපිට අතීතයේ වෙව්ව බොහෝම ශෝකාකූල සිද්ධියක් ගැන අපි නැවත නැවත මෙනෙහි කරනවා. අපේ යම් කිසි ප්‍රිය උපදවන කෙනෙක් අපෙන් දුරස් වුණ ආකාරය, යම් කිසි කෙනෙක් හදිසි අනතුරකට පත් වෙව්ව ආකාරය, අපෙන් වෙන් වෙව්ව ආකාරය, ඉතින් මේවා අපි නැවත නැවත හිතනවා. මේවා නැවත නැවත හිතන වාරයක් පාසා අපේ මනස සෑහෙන්න දුක් පීඩාවල ඒ වාගේම පුදුමාකාර මානසික වෙහෙසකට ලක් වෙනවා.

ඉතින් මේ ආකාරයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ දැන් මේ ඇස, කන, නාසය, දිව, කය, මනස කියන මේ ඉන්ද්‍රිය හයෙන් ලැබෙන ඒ රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ, ඒ වගේම මනසට එන අරමුණු කියන මේ දෙපැත්ත සඳහන් කරල දීලා කියන්නේ, හරියට අර දිශා හයෙන් කත් ලී අරන් ඇවිල්ලා අර යව මිටියට ගහන මිනිස්සු වගේ තමයි කියලා මේ විවිධාකාර ඉන්ද්‍රිය හරහා මනසේ ඇති වෙන පෙළීම. වෙනත් වචනවලින් කියනවා නම්, අතන අර කත් ලී අරන් එන මිනිස්සු උපමා වෙන්නේ හරියට මේ ඇහෙන්න කනෙන් නාසයෙන් පැමිණෙන ඒ විවිධාකාර අරමුණුවලට. ඊළඟට අර බැට කන, තැළීමට ලක්වෙන, ඒ යව මිටිය උපමා වෙන්නේ මේ දේවල් හිතන පතන මනුස්සයන්ට. එහෙම නැත්නම් අපිට සාමාන්‍යයෙන් කියන්න පුළුවන් මේ සත්ත්වයන්ට. මේ සත්ත්වයා තමයි අර යව මිටියට උපමා කරලා තියෙන්නේ. මේ සත්ත්වයා යව මිටියට උපමා කිරීම තුළ අපිට තේරෙනවා දැන් මේ උදේ ඉඳන් රැ වෙනකල්ම ඇහෙන්න, කනෙන්, නාසයෙන්, දිවෙන්, කයෙන්, මනසින් මේ විදිහට බැට කන එක තමයි එහෙම නම් දැන් මේ මනුස්සයාට වෙලා තියෙන්නේ.

දැන් මෙනතිනුත් නතර නොවී, බුදුරජාණන් වහන්සේ තවත් අර හත්වෙනි මනුස්සයෙකුත් කත් ලියක් අරන් ඇවිල්ලා තවදුරටත් අර යව මිටියටම ගහන බවත් සඳහන් කරනවා. එතකොට මොකක්ද මේ හත්වෙනි බැට කැම? ඒක විස්තර කරන්නේ “ආයතීං පුනඤ්චාය වෙනෙති”. දැන් මේ මනුස්සයෙක් ගැන කතා කරන්නේ. ඒ මනුස්සයා අර විදිහට ඇස් කන් නාසා ආදී ඉඳුරන්ගෙන් ලැබෙන අරමුණු හරහා වර්තමාන වශයෙන් බැට කනවා පමණක් නෙවෙයි, හැබැයි අනාගතය ගැනත් හිතනවා. පුනර්භවයක් ගැනත් හිතනවා. අනාගත භවයක් ගැන, එහෙම නැත්නම් අනාගතේදී කරන දේවල් ගැනත් හිතනවා. මනසින් තව තව දේවල් හඳහන අනාගතේදී තව තව දේවල් ලබන්නෙ කොහොමද, තව තව මේවා නොලැබුණොත් මොකක්ද ඇති වෙන ප්‍රශ්නය, අනාගත අවිනිශ්චිතතාව මොන වගේද කියකියාත් හිතනවා. හතර අතට හිතනවා. හත්වෙනි මනුස්සයෙක් ඇවිල්ලා තව දුරටත් අර යව මිටියට පහර දෙනවා වගේ ඒ හරහා අතිශය විනාශ වීමකට, අතිශය පහර කැමකට ලක් වෙනවා වගේ දැන්

මේ අනාගතයක් අල්ලගෙන තව තව කල්පනා කරන්න ගිහිල්ලා මේ මනුස්සයා අතිශය වෙහෙසකට පත් වෙනවා. දැන් එක අතකින් අපිට මේක වර්තමානෙට සැහෙන නොයෙදගන්න පුළුවන්. වර්තමානෙ අපි කොවිඩ් වසංගත තත්ත්වය නිසා අවිනිශ්චිත කාලයකට එළඹිලා තියෙනවා. නමුත් අපි මේ අවිනිශ්චිත භාවය ගැන ඕනෑවට වඩා හිතන්න ගියොත්; අනාගතේ මෙහෙම වෙයි අරෙහෙම වෙයි කිය කියා අපි අනාගතේ ගැන ලොකු අවිනිශ්චිත භාවයක් ඇති කරගෙන ඒකම කල්පනා කර කර ඉන්න ගියොත් පුදුමාකාර මානසික අවපාතයකට, මානසික පීඩාවකට තමයි ලක් වෙන්නේ. ඉතින් අපි ඒ නිසා කොහොමද මේ හිත මෙල්ල කරගන්නේ?

ඒවා තමයි මේ දහම තුළින් අද අපිට ප්‍රයෝජනයට ගන්න තියෙන්නේ. මොකද දැන් මේ ඇස් කන් නාසා ආදී ඉඳුරන් හරහා ඒවායින් ලැබෙන ඒ විවිධ ආරම්භණ හරහා වෙහෙසට පත් වෙව්ව මනස වගේ තමයි අර යව භාල් මිටිය. යව භාල් මිටිය කුඩුපට්ටම් වෙනවා, විනාශ වෙනවා, දැවිලි බවට පත් වෙනවා නැවත නැවත අර මිනිස්සු තලනකොට. ඒ වගේ තමයි අපේ ඇස් කන් නාසා ආදී ඉඳුරන්ගෙන් නා නා ප්‍රකාර අරමුණු අරගෙන අපි ඒවා එහෙට මෙහෙට යොදයොද හිතහිතා කල්පනා කර කර ඉන්න ගියාම, අපේ මනසට ලැබෙන පීඩාව දැනෙන වෙහෙස මෙපමණයි කියලා කියන්න බෑ. දැන් මේ විදිහට බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ මුල්ම උපමාවකින් අපේ අවධානය ලක් කරනවා මේ මනසේ ඇති වෙන පීඩාව මනසේ ඇති වෙන වෙහෙස සම්බන්ධයෙන්. ඒකට දෙන උපමාවක් බොහෝම හිත් කාවදින උපමාවක්. අර වගේ ශක්තිමත් පුරුෂයෝ ඇවිල්ලා කත් ලිවලින් යව භාල් මිටියකට තළනවා වගේ කියන උපමාවෙන් තමයි අපේ මේ හිතට අත් වෙන ඉරණම ගැන භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පෙන්න්නේ. ඉතින් අපිට තේරෙනවා හරිම විචිත්‍ර ඒ වගේම අපිට බොහොම හිතට වදින උපමාවක් දීලා, මේ අපේම හිත ලක් වෙන ස්වභාවය, අපේම හිතට අත් වෙන ඉරණම තමයි මේ පෙන්න්නේ.

දැන් මේ විදිහට උපමාවක් දීපු භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ඊළඟට තවත් උපමාවක් දෙනවා. මේ සූත්‍රය හරි ලස්සනයි, බොහොම විචිත්‍රයි. ඊළඟට දෙන උපමාව යුද්ධයක් සම්බන්ධයෙන්. මේක අද ඊයේ ඇති වෙච්ච යුද්ධයක් නෙවෙයි. මේක බොහෝම කාලෙකට කලින්. බුදුරජාණන් වහන්සේ වදාරනවා දෙවියන් අසුරයන් අතර යුද්ධයක් ඇති වුණා කියලා. මේ යුද්ධයේදී දෙගොල්ලොම යම් කිසි කතිකාවතක් ඇති කරගෙන තියෙනවා. ඒ තමයි අසුරයෝ දින්නොත්, එතකොට දෙවියන්ගේ ප්‍රධානියා වෙන ශක්‍ර දේවේන්ද්‍රයාව පස්පොළකින් බැඳගෙන ඇවිල්ලා වේපවිත්ති අසුරේන්ද්‍රයාට ඉදිරිපත් කරන්න ඕනෑ. ඔක තමයි අසුරයින් අතර ඇති වෙච්ච කතිකාවත. දෙවියන් අතර ඇති වෙච්ච කතිකාවත තමයි දෙවියන් ජයග්‍රහණය කරලා අසුරයින් පරාජය වුණොත්, අසුරයින්ගේ ප්‍රධානියා වන වේපවිත්ති කියන අසුරේන්ද්‍රයාව පස්පොළකින් බැඳගෙන ඇවිල්ලා සුධර්මා කියන සභා මණ්ඩපයට ගෙනැල්ලා ශක්‍ර දේවේන්ද්‍රයාට ඉදිරිපත් කරන්න ඕනෑ. ඔන්න දෙගොල්ලො ඇති කරගත්ත අධිෂ්ඨානය, නැත්නම් කතිකාවත.

ඉතින් මේ අවස්ථාවෙදී බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා කෙසේ නමුත් මේ යුද්ධයෙන් දෙවියන් තමයි ජයග්‍රහණය කළේ. අසුරයින් පැරදුණා. අසුරයින්ගේ ප්‍රධානියා වෙච්ච ඒ වේපවිත්ති අසුරේන්ද්‍රයාව ඔන්න දැන් පස්පොළකින් බැඳගෙන එනවා. ඒ කියන්නේ අත් දෙකයි, පාද දෙකයි, බෙල්ලයි කියන මේ පස්පොළකින් බැඳගෙන ඒ සුධර්මා කියන සභා මණ්ඩපයට ගෙනැල්ලා, ඔන්න ශක්‍ර දේවේන්ද්‍රයා ඉදිරියේ මේ අසුරේන්ද්‍රයාව දනවා. පස්පොළකින් බැඳලා තියෙන්නේ. හැබැයි මේ බැමිමේ තියෙනවා යම් විශේෂත්වයක්. ඒ බැඳුම අපි හිතන ආකාරයේ දම්වැලකින්, ලණුවකින් බැඳපු බැඳීමක් නෙවෙයි කියලා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා. දැන් මේ වේපවිත්ති අසුරේන්ද්‍රයාට හිතුණොත් 'දෙවියන් ධාර්මිකයි, අසුරයින් අධාර්මිකයි. මම මේ දිව්‍ය සැප වළඳමින් දිව්‍ය සැප භුක්ති විඳිමින් දිව්‍ය ලෝකයේම නතර වෙනවා' කියලා බැරි වෙලාවත් එයාට හිතුණොත්, ඒ බැමි ලිහිල් වෙලා ඒ අසුරේන්ද්‍රයා බොහෝම සුඛිත මුදිත තත්ත්වෙකට පත්

වෙනවා. ඒ කියන්නේ, එයා දැන් කල්පනා කරන්නේ දෙවියන්ගේ පැත්තෙන්. 'දෙවියෝ බොහොම හොඳයි. අසුරයෝ තමයි නරක. ඒ හින්දා මට අසුර ලෝකෙට යන්න උවමනාවක් නැහැ. මට දෙවියන් එක්ක බොහොම සාමකාමීව සතුටින් දිව්‍ය ලෝකෙම ඉන්න පුළුවන්' කියලා එහෙම හිතාණෙත්, එයාට ඒ විදිහට ඉන්න පුළුවන්කමක්, අර බැමි ලිහිල් වෙච්ච ස්වභාවයක් ඇති වෙනවා. එයා ඒ දිව්‍ය සැප භුක්ති විඳිමින් ඉන්න තත්වෙකට පත් වෙනවා. හැබැයි මේ අසුරේන්ද්‍රයා කියන්නේ දෙවියන්ගේ සතුරෙක්. එයාට බෙහෙවින් හිතෙන්න ඉඩ තියෙන්නේ ඒකෙ අනිත් පැත්ත. එයා මොකක්ද හිතන්නේ 'මේ දෙවියෝ අධාර්මිකයි, අසුරයෝ ධාර්මිකයි. මම දෙවියන්ගෙන් ගැලවිලා අසුර පුරයටම යා යුතුයි' කියලා නම් හිතාණේ, එයාට යන්න බැරි වෙන්න තව දුරටත් අර බැමි තද වෙනවා. දැන් එතකොට අපිට තේරෙනවා මෙතන මේ බැමි තද වීම හෝ බුරුල් වීම තීරණය වෙන්නේ මේ අසුරේන්ද්‍රයාගේ හිතේ පහළ වෙන සිතුවිල්ල අනුවයි. එහෙම නැතුව දෙවියෝ වට්ටට ඉඳගෙන බැඳපු බැමීමක් නෑ මෙතන. එයාගෙම හිතේ වෙච්ච සිතුවිල්ල අනුව කල්පනාව අනුව තමයි මේ බැමීම ලිහිල් වීම හෝ තද වීම සිද්ධ වෙන්නේ.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ඊළඟට සඳහන් කරනවා 'මහණෙනි, මීටත් වඩා සුක්ෂ්මයි මාර බැමීම'.<sup>1</sup> ඒ කියන්නේ, දැන් මෙතන අපි මේ කතා කරපු මේ වේපවිත්ති අසුරේන්ද්‍රයාව බැඳලා තියෙන බැමීම එයාගෙ සිතුවිල්ල මතයි පදනම් වෙලා තියෙන්නේ. හැබැයි ඊටත් වඩා සුක්ෂ්මයි කියනවා මාරයා විසින් මේ සත්ත්වයාව බැඳලා තියෙන බැමීම. ඉතින් එතකොට අපිට තේරෙනවා දැන් මේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ අපිව එක්කගෙන යන්නේ බොහෝම සුක්ෂ්ම මට්ටමක් දක්වා කියලා. මුලදී අර වගේ බොහොම රළු උපමාවක් දෙනවා හිත කොහොමද පීඩාවලට ලක් වෙන්නේ කියලා. ඊට පස්සේ ඊට වඩා බොහොම සුක්ෂ්ම උපමාවක් දෙනවා හිතේ තියෙන බැඳුණු

---

<sup>1</sup> එ.ව. සුබ්‍රමං බො හිකඛවෙ වෙපචිතතිබ්‍රහ්මනං. තතො සුබ්‍රමතරං මාරබ්‍රහ්මනං. - යවකලාපී සූත්‍රය

ස්වභාවය ගැන. ඒ මාර බන්ධනයට මේ සත්ත්වයා ලක්වෙලා තියෙන්නේ කොහොමද කියන ආකාරය සම්බන්ධයෙන් අතිශය සුක්ෂ්ම උපමාවක් දෙනවා. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ඊට පස්සේ තමයි මේ සූත්‍රයේ බොහොම ගම්භීර කාරණා පහකට පිවිසෙන්නේ. ඒ ගම්භීර කාරණා පහෙන් අපි අද එකක් සාකච්ඡා කරන්න බලමු.

පළමුවෙනි එක තමයි “අසමීනි භික්ඛවෙ මඤ්ඤිතමෙනං, අයමහමසමීනි මඤ්ඤිතමෙනං, හවිසුන්ති මඤ්ඤිතමෙනං”. මේ ආකාරයෙන් දිගට කාරණා කීපයක් මෙන න විස්තර වෙනවා. අපි බලමු මොකක්ද මේ විස්තර වෙන්නේ කියලා: මහණෙනි, ‘වෙමි’ යි යන මෙය මඤ්ඤනාවකි. ‘මම’ ඉන්නවා; ‘මම’ කියන හැඟීමක් අපි ගාව තියෙනවා. මේ ‘මම’ කියන හැඟීම ගැන භාග්‍යවතුන් වහන්සේ වදාරනවා මේක මේ ඇත්ත මමෙක් ඉඳීම නිසා තියෙන එකක් නෙවෙයි. ‘මම’ කියන එක හුදෙක්ම භිතාගැනීමක්. මමත්වය මුල් කරගෙන, අපේ තියෙන මුළාව මුල් කරගෙන, අවිද්‍යාව මුල් කරගෙන පහළ වෙච්ච හැඟීමක්. ඊළඟට ‘මේ මම වෙමි’ කියන එකත් මඤ්ඤනාවක්. උද්භරණයක් වශයෙන් භිතමු අපි ඡායාරූපයක් ගත්තා. ඒ ඡායාරූපය අපේ අතට හම්බ වුණාට පස්සේ ඔන්න ඉතින් අපි ඒකේ ඉන්නවා. ඉතින් ඒක දිහා බලලා අපිට කියන්න පුළුවන් “මේ ඉන්නේ මම. එද උත්සවේකට සම්බන්ධ වුණාට පස්සේ මගේ යාළු මිත්‍රයෝ එක්ක මේ ගත්ත කණ්ඩායම් ඡායාරූපයක්. කෝ මම?” කියලා අපි බලනවා අපි කොතනද ඉන්නේ කියලා. එතකොට “ආ මේ ඉන්නෙ මම” කියලා පෙන්නවා. ඒ සිතුවිල්ල මඤ්ඤනාවක්, භිතාගැනීමක්. ඉතින් ඒ වගේමයි අපි භිතමු අපි යාළුවො පිරිසක් එක්ක ඉන්ද්‍රදි, හැම තිස්සෙම අපිව නැවත නැවත ‘මේ මම, මේ මම’ කියකියා අනිත් අය අතර ‘මම’ උලුප්පා දැක්වීමක්, හුවා දැක්වීමක් කරන්න පුළුවන්. ඒ කරන හැම වාරයක් පාසාම භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කියන්නේ ‘මේ මම වෙමි’ කියන එක මඤ්ඤනාවක්, ඒක භිතාගැනීමක්.

ඊළඟට අනාගතය සම්බන්ධයෙන් ගත්තොත් “හවිසුන්ති මඤ්ඤිතමෙනං” ‘අනාගතේ මම වෙමි, අනාගතේ මම ඉන්නවා. මම



තව අච්චරුදු විස්සක් ජීවත් වෙනවා. අනාගතේ මම මේ විදිහට ගෙයක් හදගන්නවා, මම මේ විදිහට වාහනයක් අරගන්නවා, මම මෙයත් එක්ක විවාහ වෙනවා, මම මේ විශ්ව විද්‍යාලෙ යනවා, මම මේ විභාගෙ පාස් වෙනවා, මම ඉඩමක් සල්ලි දීලා ගන්නවා' මේ විදිහට අපි අනාගතේ සම්බන්ධයෙන් නා නා ප්‍රකාර සැලසුම් හදනවා. ඉතින් ඒ හැම අවස්ථාවකදීම 'මමෙක්' අනාගතේට අපි පනවනවා. 'වන්නෙමි' - අනාගතේ වෙනවා, 'අනාගතේ මම ඉන්නවා, මට ඒක ස්ථිරයි' කියලා ඔන්න අපි හදගන්න 'මමෙක්' අනාගතේ ඉන්නවා කියලා අපි හිතනවා. ඉතින් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කියනවා 'වන්නෙමි' කියන එකත් මඤ්ඤනාවක්, හිතාගැනීමක්, මනසින් හදගැනීමක් කියලා. ඊළඟට කියනවා 'නොවන්නෙමි' කියන එකත් මඤ්ඤනාවක්. දැන් අපිට හිතෙන්න පුළුවන් එහෙම නම් අපි 'නොවන්නෙමි' කියලා හිතුවොත් හරි නේද කියලා. නමුත් නොවන්නෙත් මම. 'මම නොවෙමි. මම නම් එහෙම කරන්නෙ නෑ. මම නම් අනාගතේදී පව් කරන්නෙ නෑ. මම අච්චරුදු පනහක් ජීවත් වෙයි කියලා මට විශ්වාස නෑ. අනාගතේදී මට පිටරට යන්න හම්බ වෙයිද කියලා මට විශ්වාස නෑ. මට ඒ විභාගෙ පාස් කරගන්න හම්බ වෙයිද කියලා මට විශ්වාස නෑ.'

මේ ආදි වශයෙන් මට කරගන්න බැරි දේවල්, 'මම වෙන එකක් නෑ' කියලා අතින් පැත්තට අපි නිෂේධ මට්ටමින් කල්පනා කරනවා. ඒත් හැබැයි මේ 'ඉන්න කෙනෙක්' ගැන හිතාගෙන. 'මමෙක්' ඉන්නවා, ඒ ඉන්න 'මමයාට' අනාගතේදී අර දේ සිද්ධ වෙන එකක් නෑ කියලා අනාගතේ සම්බන්ධයෙන් අපි යම් කිසි ප්‍රක්ෂේපණයක් ඇති කරගෙන, හිතාගැනීමක් කරගෙන. හැබැයි ඇතුළෙ තියෙනවා අවිද්‍යාවක්. ඒ තමයි 'මමෙක්' ඉන්න ගතිය. ඒ 'මමයා' අනාගතයේදී සමහර විට නොඉන්න පුළුවන්. 'දැන් මට වයස අච්චරුදු පනහයි. හැබැයි අච්චරුදු හැත්තෑවෙදී ඔන්න මියයනවා. ඒ හින්දා අච්චරුදු අසුවක් මම ඉන්න එකක් නෑ' කියලා මේ විදිහට එක එක අන්දමින් අපිට කල්පනා කරන්න පුළුවන්. 'මම දැන් ඉන්නෙ ලංකාවේ. මට ඕස්ට්‍රේලියාවට යන්න බැරි වෙයි' කියලා දැන් හිතනවා. ඉතින් මේ විදිහට නොවෙන පැත්තෙන්, නිෂේධනය වෙන පැත්තෙන්

කෙනෙක් කල්පනා කරනවා නම්, ඒකත් හිතාගැනීමක්. ඒකත් මඤ්ඤනාවක්. මොකද ඇතුළේ මමෙක්, කෙනෙක්, පුද්ගලයෙක්, සත්ත්වයෙක් ඉන්නවා කියන හිතාගැනීම මත පදනම් කරගෙන තමයි මේ සියල්ලම දිග හැරෙන්නේ.

ඊට පස්සෙ කියනවා ‘රූප ඇත්තෙක් වන්නෙමි’ කියන එකත් මඤ්ඤනාවක්. “රූපී භවිස්සන්ති මඤ්ඤිතමෙතං” ඒ කියන්නේ ‘අනාගතේදි මම ලස්සන වෙනවා, අනාගතේදි මම ටිකක් කාල බිලා හැඩ වෙනවා, මම බොහෝම හොඳ ඇඳුම් පැලඳුම් ඇඳලා වර්ණවත් වෙනවා, එහෙම නැත්නම් මම ඊළඟ හවයේදි හොඳ උත්පත්තියක් ලබනවා, ඊළඟ හවයේදි මම දෙවියෙක් වෙනවා, දැන් නම් මගේ ශරීරය ටිකක් විරූපියි, දැන් පුළුවන් තරම් පින් කරලා අනාගත භවේදි සුරූපී කෙනෙක් වෙනවා’ මේ ආදී වශයෙන් අපිට මේ අපේ කය මුල් කරගෙන ඒ අනුසාරයෙන් අනාගතේ පනවන්න පුළුවන්. ඉතින් එතකොට මේ කය මුල් කරගත්ත, රූපී ස්වභාවයක් මුල් කරගත්ත අනාගත පැතුමෙන් තියෙන්නේ මඤ්ඤනාවක්, හිතාගැනීමක්. ඊට පස්සේ බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා “අරූපී භවිස්සන්ති මඤ්ඤිතමෙතං” රූප නැත්තෙක් වෙනවා. ඇතැම් වෙලාවට අපි හිතමු කෙනෙක් භාවනා කරලා මේ රූපයේ තියෙන දුක තේරුම් අරගෙන; එයාට මේ රූපය හරිම කරදරයක්. මේක කැඩෙනවා, බිඳෙනවා, ලෙඩ වෙනවා. ඉතින් ඒ වෙනුවට අනාගතේදි කොහොමද රූප නැති භවයක ඉපදුණොත්? එතකොට මට රූපයෙන් එන කරදර මොකක්වත් නෑ කියලා අරූපී භවයක ඉපදෙන්න කල්පනා කරනවා. අරූපී භවයක ඉපදිලා ඒකෙදි සැප විදින්න පුළුවන් කියලා හිතාගන්න ගතියක් තියෙනවා. ඒත් ඇතුළේ ‘මමෙක්’ ඉන්නවා. මම ඉන්නවා, කෙනෙක් ඉන්නවා, පුද්ගලයෙක් ඉන්නවා, ආත්මයක් තියෙනවා කියලා ඒ බැසගත්ත දෘෂ්ටියේ ඉඳගෙන තමයි මේ අනාගතේට ප්‍රක්ෂේපණය කරන්නේ, අනාගතේ ගැන පැතුම් පනන්නේ. ඉතින් මේ හැම තැනම අපිට තේරෙනවා ලොකු අවිද්‍යාවක් මත පදනම් කරගෙන තමයි මේ සියලු සිතුවිලි විහිදිලා යන්නේ. ඉතින් එතකොට ඒ ආකාරයෙන් අනාගතයේ රූප ඇත්තෙක් වීම හෝ අරූපී කෙනෙක් වීම හෝ මොන ආකාරයේ කල්පනා කළත්

එතනත් තියෙන්නේ මඤ්ඤනාවක්, එතනත් තියෙන්නේ හිතාගැනීමක්.

ඊළඟට බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා “සඤ්ඤී භවිස්සන්ති මඤ්ඤිතමෙනං”. මොකක් හරි සඤ්ඤාවක් සහිත කෙනෙක්. අපි හිතමු දැන් යම් කිසි තරුණ කෙනෙක් මේ වෙනකොට විශ්වවිද්‍යාලයෙ යනවා. එයා ඉතින් හිතනවා අනාගතේ මම උපාධියක් අරගන්නවා. එතකොට මට මෙන්න මේ අකුරු කීපය මගේ නම අගට ලැබෙනවා. මම අහවල් උපාධිධාරියෙක් බවට පත් වෙනවා. ඔන්න එයා කල්පනා කරනවා මෙන්න මේ තානාන්තරය මට ලැබෙනවා. මම මේ වෙනකොට රස්සාවක් කරනවා. ඒකෙදි මට ඊළඟ උසස්වීම ලැබුණහම මෙන්න මේ තත්ත්වට තමයි මම පත් වෙන්නේ. එහෙම නැත්නම් මම දැන් විභාගෙකට පාඩම් කරනවා, ඒ තොරතුරු ටික මම හොඳට ඉගෙනගන්නවා, දැනගන්නවා, ඔඵවෙ දගන්නවා. ඒ සංඥ ටික මට එතකොට හැකියාවක් වශයෙන් ලැබෙනවා. එහෙමත් නැත්නම් අපි හිතීන් හදගත්ත සමාජ මට්ටම් ආදී නා නා ප්‍රකාරව අපි යම් කිසි සංඥාවක්, යම් කිසි සංකේතයක්, යම් කිසි නම්බු නාමයක්, සමාජ තත්ත්වයක්, මේ හැම දෙයක් ගැනම අපේ හිතේ යම් යම් කාල වකවානුවලදී කල්පනා වෙනවා.

පුංචි කාලෙ නම් අපි ලොකු කෙනෙක් වෙන්නෙ කොහොමද? අයියට වඩා ශක්තිමත් කෙනෙක් වෙන්නෙ කොහොමද? අක්කට වඩා ශක්තිමත් කෙනෙක් වෙන්නෙ කොහොමද? කියලා මල්ලි කල්පනා කරනවා. එහෙම නැත්නම් ඉගෙනගන්න කාලෙදී අපි පළවෙනියා වෙන්නෙ කොහොමද? නැත්නම් ඊළඟ විභාගෙ පාස් කරගන්නෙ කොහොමද? අර පොත මේ පොත පාඩම් කරගන්නෙ කොහොමද? කවිය පාඩම් කරගන්නෙ කොහොමද? චක්‍රය පාඩම් කරගන්නෙ කොහොමද? මේ විදිහට අපේ හිතට නා නා ප්‍රකාර සංඥ තොරතුරු ගබඩා කිරීමක් කරමින් ඒකෙන් අපිව හඳුනාගන්නවා, ඒකෙන් මම කෙනෙක් හදගන්නවා, පුද්ගලයෙක් හදගන්නවා. ඉතින් මේ හැම තැනම හරියට බැලුවහම පුද්ගලාකාර වහගැනීමක් තියෙනවා. මේ සංඥවලින් අපිව වහඵලාගෙන. අර වගේ

කායික හැකියා ඔස්සේ, කායික රුපී සුරුපී ස්වභාව ඔස්සේ අපිව වෙළාගෙන. ඒ හැරුණු අපි තුළම 'කෙනෙක්' ඉන්නවා 'මමෙක්' ඉන්නවා කියලා බොහොම සියුම් මට්ටමකින් ඇති වෙච්ච මමන්වයක් අපිව වෙළාගෙන. ඒක මත පදනම් කරගෙන තමයි අපේ මුළු චිත්ත ධාරාව විහිදිලා යන්නේ, අපේ මුළු සිතුවිලි ධාරාව විහිදිලා යන්නේ.

ඊට පස්සේ බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා 'සංඥ නැත්තෙක් වන්නෙමි'යි කියන එකක් මඤ්ඤනාවක්. ඒ කියන්නේ සංඥ මොකක්වත් නැති කෙනෙක්. "අසඤ්ඤී භවිස්සන්ති මඤ්ඤිතමෙනං." දැන් ඔය හින්දු යෝගීන් එහෙම සංඥව නතර කරගැනීම තුළින් සියලු සංඥ තාවකාලිකව පූර්ණ වශයෙන් නතර කරලා එබඳු අසඤ්ඤ තත්ත්වෙකට පත් වෙන්න කෙනෙක් කල්පනා කළොත් ඒකත් හිතීන් හදගැනීමක්. එතකොටත් මමෙක් තාම ඇතුළේ ඉන්නවා, කෙනෙක් ඉන්නවා, පුද්ගලයෙක් ඉන්නවා, ආත්මීය ස්වභාවයක් තියෙනවා. ඒ ආත්මයක් සහිත ඒ පුද්ගලයා සංඥ රහිත කෙනෙක් කරන්න කල්පනා කරනවා. ඒකත් හිතාගැනීමක්, මඤ්ඤනාවක් කියලා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරනවා.

ඊට පස්සේ "නෙවසඤ්ඤීනාසඤ්ඤී භවිස්සන්ති මඤ්ඤිතමෙනං." මේ සංඥව ඇත්තේත් නැති නැත්තේත් නැති අතරමැදි තත්ත්වයකට පත් වෙන්න පුළුවන්දෝ කියලා කල්පනා කරනවා. ඉතින් මේ විදියට දැන් බුදුරජාණන් වහන්සේ එක එක ආකාරයෙන් මේ මඤ්ඤනා ගැන උගන්වනවා, හිතාගැනීම් ගැන උගන්වනවා. අපේ මුළු ජීවිතේම බහුලව තියෙනවා මෙන් මේ හිතාගැනීම්. ඒ ඒ ආකාරයෙන් හිතාගන්නවා. සමහර වෙලාවට අපි පැය ගණන් දවස් ගණන් කල්පනා කර කර මේ විදිහට හිතාගැනීම් කළාට, සමහර වෙලාවට අපි ඒ ඇත්ත සංසිද්ධියට මුහුණ දෙනකොට සම්පූර්ණයෙන්ම ඊට වඩා වෙනස් දෙයක් සිද්ධ වෙනවා. එතකොට අර දවස් ගණන් තිස්සේ අපි කළ හිතාගැනීම් සියල්ලම වතුරේ ගියා වෙනවා. ඒවා නිකන් කාලෙ අපතෙ හැරීමක් බවට පත් වෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා අපි මේවා හිතන්න ගිහිල්ලා, 'කෙනෙක්' හදගන්න ගිහිල්ලා, අනිත් අයත් එක්ක ඇති කරගන්නා වූ ආරාච්චල

ප්‍රමාණයක් කියන්න බෑ. ඒ තරමට මම මේ විදිහට හිතාගෙන, අරයා ගැන මේ විදිහට හිතාගෙන, මෙයා ගැන මේ විදිහට හිතාගෙන, අම්මා තාත්තා ගැන යම් යම් දේවල් හිතාගෙන, දුදරුවන් ගැන යම් යම් දේවල් හිතාගෙන, ස්වාමියා භාර්යාව ගැන යම් යම් දේවල් හිතාගෙන. ඉතින් ලෝකයේ නා නා ප්‍රකාර දේවල් ගැන හිතාගෙන අපේ හිත පුදුමාකාර පීඩාවකට තමයි පත් වෙලා තියෙන්නේ මේ හිතාගැනීමවලින්; හිතාගැනීමවලින්ම පිරිලා.

ඉතින් මේ ස්වභාවය භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කියනවා රෝගයක් කියලා. "මඤ්ඤිතං හික්ඛවෙ රොගො" මහණෙනි, මෙන්න මේ හිතාගැනීම් කියන්නේ ලෙඩක්, රෝගයක්, ව්‍යාධියක්. දැන් ඔන්න බුදුරජාණන් වහන්සේ අපේ ටික ටික ඇස් අරවන්න පටන්ගන්නවා. අර තරම් උපමා දීලා ඒකෙ තියෙන බරපතළ තත්ත්වය, පීඩාකාරී තත්ත්වය, වෙහෙසකර තත්ත්වය එක් උපමාවකින් පෙන්නලා දීලා, ඊටත් එහා ගිහිල්ලා මේ මනසේ තියෙන සුක්ෂ්ම බව, අපි පැටලිලා ඉන්න ඒ සියුම් පැටලිල්ල තවත් උපමාවකින් ඉදිරිපත් කරලා, ඊට පස්සේ තමයි මේ පැටලිල්ල තව විග්‍රහ කරන්නේ; අපිට කියලා දෙන්නේ. ඉතින් ඒ පැටලිල්ල මේ හිතාගැනීම් සියල්ලම ලෙඩක් කියලා කියනවා. ඒ කියන්නේ අපි හැමෝම එහෙනම් රෝගීන් කියලා කියන්න පුළුවන්. මොකක්ද තියෙන රෝගය? අපි මේ හිතාගැනීමවලින් පෙළෙනවා. අපි සියලුදෙනාම විවිධාකාරයෙන් හිතාගන්නවා. ඒ හිතාගැනීම් කරන තාක් අපි ලෙඩඩු, ඒ හිතාගැනීම් කරන තාක් අපි රෝගීන්.

ඊට පස්සේ බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා "මඤ්ඤිතං ගණේධා". මහණෙනි, මේ හිතාගැනීම් කියන එක විස ගඩුවක්, විස ගෙඩියක්. දැන් විස ගෙඩියක් එහෙම හටගත්තොත් ඒක විසප්පුවක් වගේ ඇවිල්ලා, හැරව ඇතුළේ පිරිලා, බොහෝම වේදනාකාරියි. ඒක ඇතුළතින් පුදුම වේදනාවක් දෙනවා. හැබැයි ඕකට බෙහෙත් දන්න ගියහම ඊටත් වඩා වේදනයි. ඒක එක්කො පළන්න වෙනවා, මිරිකන්න වෙනවා, සැරව අයිත් කරන්න වෙනවා, ඒකට විෂබීජ නාශක දන්න වෙනවා, බෙහෙත් ගල්වන්න වෙනවා. එතකොට තවත්

පුද්ගලිකව වේදනාවකට ලක් වෙනවා, සැහෙන වෙහෙසකට පත් වෙනවා. ඉතින් බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා මෙන් මේ හිතාගැනීම් කියන එක අන්න ඒ වගේ විස ගෙඩියක් කියලා.

ඊට පස්සේ කියනවා "මඤ්ඤිතං සලලං" මේ හිතාගැනීම් කියන එක හුලක්. දැන් අපි දන්නවා බැර වෙලාවක් කවුරු හරි හෙල්ලකින් දමලා ඇත්තොත් ඒ දමලා ඇතීම නිසාම අප්‍රමාණ වූ වෙහෙසකට පත් වෙනවා, අප්‍රමාණ වූ පීඩාවකට ලක් වෙනවා, අප්‍රමාණ වූ දුකකට පත් වෙනවා. බැර වෙලාවක් කවුරු හරි ඒ හෙල්ල ඇදලා දන්න ගියොත් බඩවැල් බොකුත් එක්කම තමයි එළියට ඇදිලා එන්නේ. අපේ ඒ සියලු ඉන්ද්‍රිය එක්ක, ශරීර අවයව එක්ක තමයි එළියට ඇදිලා එන්නේ. ඒ තරමට මේ උලක තියෙන භයංකර ස්වභාවය, පීඩාකාරී ස්වභාවය අපිට තේරුම්ගන්න පුළුවන්. එතකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා "මඤ්ඤිතං හික්ඛවෙ රොගො, මඤ්ඤිතං ගණ්ඨා, මඤ්ඤිතං සලලං. තසමාතිභ හික්ඛවෙ අමඤ්ඤමානෙන වෙනසා විහරිස්සාමාති, එවං හි වො හික්ඛවෙ සික්ඛිතබ්බං" එබැවින් මහණෙනි, 'මේ මඤ්ඤනා රහිත වූ සිතින්, හිතාගැනීම් රහිත වූ සිතකින් වසන්නෙමු' යි තොප විසින් අධිෂ්ඨාන පිහිටුවා තබාගත යුතුයි, තොප විසින් හික්මිය යුතුයි කියලා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ අවවාදයක් දෙනවා.

දැන් මේ මහා ප්‍රබල උපමා කීපයක් ඉදිරිපත් කරලා, ඒවා හරහා මේකෙ තියෙන පීඩාකාරී ස්වභාවය වෙහෙසකර ස්වභාවය මතු කරලා දීලා, ඒකෙ තියෙන සුක්ෂ්ම ස්වභාවයත් මතු කරලා දීලා, ඒ වගේමයි මේ හිතාගැනීම් නා නා ප්‍රකාර අන්දමින් සිදු වෙන ආකාරය ටිකක් හෙළි පෙනෙළි කරලා, මේ හිතාගැනීම් සියල්ල ලෙඩක් හුලක් විස ගඩුවක් රෝගයක් කියල, ඊට පස්සේ උනන්දු කරනවා මෙන් මේ හිතා ගැනීම්වලින් තොරව ජීවත් වීම පිණිස හික්මෙන්න කියලා. දැන් පින්වත්නි මේක ඇහුවහම කෙනෙකුට කල්පනා වෙන්න පුළුවන් 'දැන් ඉතින් මේක කොහොමද කරන්නේ? මම උදේ ඉඳන් රැ වෙනකල් කරන්නේ හිතාගැනීම්. අරයා ගැන හිතාගන්නවා, මෙයා ගැන හිතාගන්නවා, මං ගැනමත් හිතාගන්නවා,

අතීතය ගැනත් හිතාගන්නවා, අනාගතය ගැනත් හිතාගන්නවා, මගේ රාජකාරියම උදේ ඉඳන් රැ වෙනකල් හිතන එක'. ඉතින් බුදුහාමුදුරුවෝ කියනවා මේ සියලු හිතාගැනීම් ලෙඩක්. මේ සියලු හිතාගැනීම් රෝගයක්. මේ සියලු හිතාගැනීම් හුලක්. මේ සියලු හිතාගැනීම් විෂ ගවුළක්. එහෙම නම් අපි මේ හිතාගැනීම්වලින් තොරව මනස පවත්වන්න උත්සාහවන්න වෙනවා.

දැන් එහෙම නම් අපිට එතනදිත් හිතාගන්න තමයි වෙන්වේ සෑහෙන ප්‍රතිපදාවක් අවශ්‍ය වෙනවා අපේ මේ හිතාගැනීම් වළක්වාගන්න. මොකද අපි උදේ ඉඳන් රැ වෙනකල් කරන්නේ හිතාගැනීම්. මේ හිතාගැනීම් වළක්වන්න, හිතාගැනීම් සංසිදුවන්න සෑහෙන්න ප්‍රතිපදාවක් අවශ්‍ය වෙනවා. ආවට ගියාට හිත නතර කරන්න බෑ. හිතේ සිතුවිලි පහළ වෙන එක : අරයා මෙයා ගැන හිතන එක, අතීතය අනාගතය ගැන හිතන එක, කල්පනා කරන එක, සිහින මවන එක, තමන් ගැනම තියෙන 'මම' කියන හැඟීම, 'මේ මම' කියල හිතාගැනීම, අනාගතයේදී 'මම මෙහෙම වෙයි' කියලා හිතාගැනීම, අනාගතයේදී මේ මේ හැකියා සහිත වෙයි කියලා හිතාගැනීම ආදී මේ සියලු දේ සමනය කරගන්න නම්, අපිට සෑහෙන්න දක්ෂ ප්‍රතිපදාවකට, නැත්නම් වෙනත් වචනවලින් කියනවා නම් ඉතාම ප්‍රබල ප්‍රතිපදාවකට පිවිසෙන්න සිද්ධ වෙනවා. අන්න එබඳු ප්‍රතිපදාවක් එහෙම නම් අපි අනුගමනය කරන්න උත්සාහවන්න වෙන්න ඕනෑ. ඒක තමයි සතිපට්ඨානයේ තියෙන එක වැදගත්කමක්.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පෙන්වන ඒකායන මාර්ගයක් වශයෙන්, මේ සියලු මඤ්ඤනාවන්ගෙන් හිත මුදවාගැනීමක් වශයෙන්, අපිට පුළුවන්ද සතිපට්ඨානය පවත්වන්න? අපිට මේ තරම් සියුම් තත්වයක් සතිපට්ඨානය හරහා ඇති කරගන්න පුළුවන් වෙයිද? එහෙම නම් අපි විමසලා බලන්න වටිනවා. අපි සරල උදහරණයක් ගනිමු. අපි හිතමු අපි සක්මන් මඵවකට ගිහිල්ලා සක්මන් භාවනාවක් පටන්ගන්නවා. හිතේ ලොකු බරක් ඇති කරගන්නේ නැතුව පොඩ්ඩක් එහාට මෙහාට ඇවිදිනවා. ඇවිදින අතරේ අපි උත්සාහවන්න වෙනවා අපේ පාදයේ ස්පර්ශයට අවධානය

යොමු කරන්න. ඒ ඒ පාදය පොළවේ ස්පර්ශ වෙනවා, පතිත වෙනවා. පොළවේ පාදය ස්පර්ශ වෙනකොට අපි එතන එතන අපේ අවධානය පවත්වනවා. ඉතින් ඒ අතරෙ අපේ හිත හිතනවා; අරයා ගැන මෙයා ගැන හිතනවා, තමන් ගැනමත් හිතනවා, අනාගතය ගැන අතීතය ගැන හිතනවා. හිතට ඉතින් හිතීමෙන් තොරව වැඩක් නෑ. හැබැයි අපි අපේ උත්සාහය අතහරින්නෙ නැතුව, එයා මොනවා හිතුවත් අපි අපේ අවධානය ඒ ඒ පාදයට යොමු කරනවා. එහෙම යොමු කරගෙන මේ කටයුත්ත පොඩ්ඩක් හරි කරගෙන යනකොට අර අපේ හිතන විෂම වක්‍රය විටින් විට බාධා වෙනවා. අතෝරක් නැතුව හිතහිතා හිටිය මනස විටින් විට තැනින් තැන පලුදු වෙන්න පටන්ගන්නවා. මේ පලුදු වෙනවා කියලා කියන්නේ ඒ විෂම වක්‍රයෙන් අපි එළියට ඇවිල්ලා මේ වර්තමාන කායික අරමුණට අපේ අවධානය යොමු වෙන බවයි.

ඉතින් මේක හරියට මහා ඝන පර්වතයක එක පැලඹුරක් ගියා වගේ තමයි. තාම හැබැයි සම්පූර්ණයෙන්ම ගල කඩාගන්න හම්බ වුණේ නෑ. හැබැයි පැලඹුරක් ගියා වගේ දෙයක් තමයි මෙතන වෙන්නේ. අන්න ඒ වර්තමානයේ අපි ඉදිරිපත් කරගත්ත, වර්තමානයේ ඉස්සරහට අරගත්ත ඒ කායික අරමුණේ අපේ අවධානය එතන එතන යොමු වෙන අවස්ථාවක් පාසා, හොඳට ඒ කායික අරමුණත් එක්ක අපේ මනස ඒකාබද්ධ වෙන අවස්ථාවක් පාසා, අපේ අර හිතන විෂම වක්‍රයට යම් කුළු පහරක් වදිනවා. අපි හිතමු දැන් අපි මේක තව තව පුහුණු කරනවා. තව තව අපි මේ අභ්‍යාසයේ යෙදෙනවා. ඔන්න එතකොට පුළුවන් වෙනවා දැන් පියවර දහයක් අපිට අවධානය ඒ ඒ පාදයේ පවත්වමින් යන්න. පියවර විස්සක් ඒ ඒ පාදයේ අවධානය පවත්වමින් යන්න. ඉතින් ඒ අතරතුර ආයෙත් හිත හිතනවා. ආයෙත් ඔන්න පාදයේ ස්පර්ශයට එනවා. ආයෙත් ඔන්න හිත හිතාගන්නවා, මඤ්ඤනා කරනවා. ආයෙත් ඔන්න හිත මේ වර්තමාන අරමුණට එනවා.

ඉතින් මේ වගේ මේ දෙක අතර ලොකු යුද්ධයක් තමයි මුලදි තියෙන්නේ. හැබැයි ඉතින් අපිත් උත්සාහය අතහරින්නේ නෑ. අපි



තව දිගට මේ කටයුත්තේ යෙදෙනවා. දැන් ඔන්න පුළුවන් වෙනවා මේ කොතේ ඉඳන් එහා කොතට යනකල් මේ අපිට උවමනා අරමුණේ අවධානය පවත්වමින් මේ කටයුත්ත කරන්න. මෙතන මේ අවධානය පවත්වනවා කියන එකයි අර හිතාගැනීමයි කියන එක අතර ලොකු වෙනසක් තියෙනවා. මෙතන මනසින් හිතාගැනීමක් නැහැ. පාදයේ ස්පර්ශය දැනගැනීමක් මෙතන තියෙන්නේ. මෙතන තියෙන්නේ සතිමක් වීමක්. මඤ්ඤනා කිරීමක් නෙවෙයි. පාදය පොළවේ පතිත වෙනවා, පාදය පොළවේ ස්පර්ශ වෙනවා, අපි නිශ්ශබ්ද මනසක් එතෙතට ගෙනැලිල තියනවා. හිතාගැනීම් මොකක්වත් නෑ. මඤ්ඤනා කිරීම් මොකක්වත් නෑ. තියෙන්නේ හුදු දැනුවත් භාවයක් පමණයි. මෙන්න මේ දැනුවත් බව අපි එතන එතන වර්ධනය කරගෙන යනවා. ඊට පස්සේ ඔන්න අපි එහා කෙළවරට ගියා. එතනත් බොහෝම සන්සුන්ව ආපස්සට හැරුණා. දැන් මේ පැත්තටත් එනවා. එතකොටත් එතන එතන අවධානය පවත්වමින් අපි සක්මන් භාවනාවේ යෙදෙනවා.

දැන් අපි හිතමු මේක තව දුරටත් සාර්ථක වුණා නම්, දැන් මේ යෝගාවචරයා විනාඩි දහයක් පහළොවක් තිස්සේ තමන්ට උවමනා තැන අවධානය යොමු කරමින් තමයි භාවනාවේ යෙදිලා තියෙන්නේ. ඉතින් එයාට නිකමට සමහර වෙලාවට හිත දිහා බැලුනොත් දන්නෙම නැතුව, මේ වෙනකොට හිත හිතන්නෙ නෑ. දැන් මොකද වෙලා තියෙන්නේ? හිත හිතනවා වෙනුවට හිතේ අවධානය ඒ පාදයේ චලනයට, පාදයේ ස්පර්ශයට, ඒ ඒ දැනීමට තමයි යොමු වෙලා තියෙන්නේ. අපි අර විෂම චක්‍රය සුළු කාලයකට එහෙම නම් නතර කරලා තියෙනවා. අර හිතාගැනීම්, මඤ්ඤනා කිරීම් සුළු කාලයකට අපි නතර කරලා තියෙනවා. කොහොමද? මේ කායානුපස්සනාවේ යෙදීමෙන්. මේ කය සමග සිහිය පිහිටුවීමෙන්. මේ පාදයේ ස්පර්ශයේ, පාදයේ චලනයේ සිහිය පිහිටුවීමෙන් අපි අර මඤ්ඤනා ලෝකයෙන් විනාඩි දහයකට අතමිදිලා තියෙනවා. මඤ්ඤනා රෝගයෙන් අපි විනාඩි දහයකට සුවපත් වෙලා තියෙනවා. ඒ මඤ්ඤනා විස ගඩුවෙන් අපි විනාඩි දහයක් නිදහස් වෙලා තියෙනවා. ඒ මඤ්ඤනා හුල අපිට විනාඩි දහයක් තිස්සේ ඇතිලා නෑ.

එහෙම නම් පින්වත්නි, අපිට පුළුවන්ද ඒ රෝගය තව දුරටත් සුවපත් කරන්න? ඒ හුල තව දුරටත් ඇතගන්නේ නැතුව ඉන්න? එහෙම නම් අපි තව දුරටත් මේ සක්මන් භාවනාවේ වැඩිවැඩියෙන් නිරත වෙන්න සිද්ධ වෙනවා. මොකද එතෙන්දී තමන්ට තේරෙනවා මනසේ නිකන් සැහැල්ලු වීමක්, මනසේ බර අඩු වීමක්. මොකද අර හිතාගැනීම් කරන වාරයක් පාසා මනසට හරි වෙහෙසයි. මොකද හිතන්නේ අනාගතය ගැන. ‘අනාගතේ මෙහෙම වේවි, අනාගතේ අරෙහෙම වේවි, අරයා මට මෙහෙම කියාවි, මෙයා මට මෙහෙම කියාවි, රාජකාරි ස්ථානයේ මේ විදිහට සිද්ධ වේවි’; පුදුමාකාර අවිනිශ්චිත භාවයකුත් සමග තමයි අපි හිතාගන්නේ. මේ ‘මමෙක්’ හදගෙන හිතන වාරයක් පාසා මනසට ලොකු දුකක්, වෙහෙසක්, පීඩාවක්, බරක් තමයි දූනෙන්නේ. දූන් ඒකත් තේරුම්ගන්න අමාරු නැහැ. සෑහෙන වෙලාවක් තිස්සේ සක්මන් භාවනාවක නිරත වෙලා මනස සැහැල්ලු වෙලා ඒ කටයුත්ත නතර කළාට පස්සේ, අපි හිතමු ඔන්න ආයෙත් මේ හිතන යන්ත්‍රය පටන්ගත්තා. ආයෙත් ඔන්න හිතනවා. ඉතින් එතකොට තමන්ට තේරෙනවා මෙව්වර වෙලාවක් නම් මනස බොහෝම සැහැල්ලුවෙන් තිබුණා, බර අඩු වෙලා තිබුණා. දූන් නම් ආයෙත් පටන්ගත්තා. ආයෙත් අර විෂම වක්‍රයට මම අහු වුණා, ආයෙත් ඔන්න හිතනවා, ආයෙත් හිතාගන්නවා කියලා තමන්ට තේරෙන්න ගන්නවා.

ඒ වගේමයි අපි හිතමු කෙනෙක් ආනාපානසතිය වඩනවා නම්, ඒ ඒ හුස්ම රැල්ලේ සිතිය පවත්වන්න පවත්වන්න, අපේ අවධානය එතන එතන ඒ මතු වෙන මතු වෙන ආශ්වාසයේ ප්‍රශ්වාසයේ පවත්වන්න පවත්වන්න, අපිට හිතන එක අමතක වෙනවා. අපි අතීතය ගැන හිතහිතා අනාගතය ගැන හිතහිතා තමයි වැඩේ පටන්ගත්තේ. හැබැයි දන්නෙම නෑ හොඳට අපේ ඒකාග්‍රතාව ඒ ඒ හුස්ම රැල්ලේ පිහිටන්න පිහිටන්න, සතිය හොඳට ඒ ඒ මතු වෙන මතු වෙන ආශ්වාසයේ ප්‍රශ්වාසයේ පිහිටන්න පිහිටන්න, අපිට හිතන්න වෙලාවක් නෑ. මොකද ඊළඟ හුස්ම ඉක්මනින්ම මතු වෙලා. ඒකෙත් හොඳට මුල ස්වභාවය බලාගෙන යනවා, මැද ස්වභාවය බලාගෙන යනවා, අග ස්වභාවය බලාගෙන යනවා. ඊළඟ ප්‍රශ්වාසය

පටන්ගන්න කලින් පුංචි හිඩසත් ඔන්න බලන්න ඕනෑ. ප්‍රශ්වාසයේ මූලත් බලන්න ඕනෑ මැදත් බලන්න ඕනෑ අගත් බලන්න ඕනෑ. ඊළඟ ආශ්වාසය එන්න කලින් තියෙන පුංචි හිඩසත් බලන්න ඕනෑ. දැන් එක පැත්තකින් පැවරිවිච වගකීමක් තියෙනවා. ඒ වගකීම තුළ හිතන්න දෙයක් නෑ. ඒ වගකීම තුළ තියෙන්නේ දැනගන්න. ඒ වගකීම තුළ තියෙන්නේ දැනුවත් වෙන්න. ඒ ඒ ආශ්වාසය ඒ ඒ ප්‍රශ්වාසය ගැන බොහෝම සන්සුන් නිශ්ශබ්ද මනසකින් දැනුවත් වෙන්නයි තියෙන්නේ. එතකොටත් යෝගාවචරයෙකුට තේරෙනවා 'මෙව්වර කාලයක් මනස අතෝරක් නැතුව හිතහිතා කතන්දර ගොතගොතා තිබුණා. හැබැයි මේ කාල පරිච්ඡේදයේදී මේ ඉතාම සරල අරමුණක් තුළ හිත, නොහිතා කාලය ගත කළා. හිත අවධානෙන් හිටියා. හැබැයි අතෝරක් නැති සිතුවිලිවලින් තොරව, මඤ්ඤනාවත්ගෙන් තොරව' කියලා.

එතකොට පින්වත්නි අපිට තේරෙනවා මේ අතිශය සරල ක්‍රියාකාරකම්වලින් අර තරම් සුක්ෂම මඤ්ඤනාවලට සැහෙන්න පහරක් ගහන්න පුළුවන්. එතකොට මේ භාවනා ක්‍රම, මේ අභ්‍යාස සංකීර්ණ වුණොත් නම් මේ දේ කරන්න බෑ. මේ ක්‍රමය අතිශය සරල වෙච්ච තරමට තමයි අතිශය ගැඹුරක්, සුක්ෂම භාවයක් දක්වා අපිට යන්න පුළුවන්. මොකද මනස සරල වෙනවා කියන්නේ, සියුම් වෙනවා කියන්නේ, ඒකාග්‍ර වෙනවා කියන්නේ, සමාධිමත් වෙනවා කියන්නේ අතිශය සුක්ෂම මට්ටමක්. එතන අර වගේ අතීතය අනාගතය ගැන කල්පනා කිරීම, මමෙක් ගැන හිතාගැනීම, අරයා ගැන මෙයා ගැන හිතාගැනීම, ඒ මොකක්වත් කරන්න විදිහක් නෑ. මනසේ තියෙන්නේ ඉතාම තියුණු සුක්ෂම බවක්, සරල බවක්. ඉතින් එහෙනම් අපිට තේරෙනවා මේ භාවනා ක්‍රම උපායවල් තුළ අර මඤ්ඤනාවලට අපි නොදැනුවත්වම ලොකු පහරක් වදිනවා. හැබැයි ඉතින් මේ අවසානය නෙවෙයි. මේකේ තව තව සුක්ෂම පැතිකඩ දකිමින්, ඒවා තේරුම්ගනිමින්, ඒවා හඳුනාගනිමින් අපේ හිත මේ මඤ්ඤනාවලින් තව දුරටත් මුදවාගැනීම පිණිස සැහෙන ගමනක් අපිට යන්න වෙනවා.

ඉතින් ඒ නිසා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ධාතු විභවය සූත්‍රයේ දේශනා කරනවා "සබ්බමඤ්ඤිතානං ඤෙව භික්ඛු, සමතිකකමා මුනි සනෙතාති වුච්චති." මේ සියලු මඤ්ඤනා සමනය කළ තැනැත්තා ශාන්ත වූ මුනිවරයෙක් කියලා. ඒ වෙත කිසිවෙක් නෙවෙයි. ඒ තමයි රහතන් වහන්සේ. මේ හිතේ හටගන්නා වූ සියලුම මඤ්ඤනා, මම - මගේ කියා හිතාගැනීම්, මේ සියලු දේ යම් කිසි කෙනෙක් යම් කිසි තැනැත්තෙක් යම් මුනිවරයෙක් සමනය කළාද, අන්න ඒ සමනය වූ තැනැත්තා තමයි ශාන්ත වූ මුනිවරයා කියලා කියන්නේ; රහතන් වහන්සේ කියලා කියන්නේ. එහෙම නම් පින්වත්ති අපිට තේරෙනවා මේ ගමන බොහොම විචිත්‍රයි. අපි මේ බොහොම සරලව පටන්ගත්තාට බොහෝම ගම්භීර ගමනක්, හරිම සුන්දර ගමනක්, විචිත්‍ර ගමනක්, ඇතුළතට අපිට ගමන් කරන්න පුළුවන්. මේක එළියේ යන ගමනක් නෙවෙයි. ඇතුළේම විවිධාකාර මංමාවත් විවෘත කරගනිමින්, ඇතුළේ තියෙන කුණු කන්දල එළියට ඇද දමමින්, ඇතුළ තව තව පිරිසිදු කරගනිමින් යන ගමනක් තමයි තියෙන්නේ. එහෙම නම් අපි තව දුරටත් මේ සූත්‍රය ඔස්සේ ඉදිරියට තව තව සාකච්ඡා කරමු කොහොමද මේ මඤ්ඤනාවලින් අපේ හිත මුදවාගන්නේ? ඒ සඳහා තියෙන විවිධාකාර උපක්‍රම මොනවාද? කියන එක ගැන අපි තව දුරටත් සාකච්ඡා කරමු.

ඉතින් අද ධර්ම දේශනාවා මම මෙතෙකින් සමාප්ත කරනවා. මේ පින්වතුනුත් මේ දියුණු කරන භාවනා ක්‍රම හරහා තමන්ගේ හිත හඳුනාගනිමින්, ඇතුළතට ගමනක් ආරම්භ කරන්න උත්සාහවන්ත වෙන්න. මේ කාලේ විවිධාකාර වසංගත රෝග නිසා මේ පින්වතුන්ට දැන් එළියට යන්න හැකියාවක් නැහැ. ඒ හින්දා පුළුවන් තරම් ඇතුළට යන්න. ඇතුළත ගවේෂණයක් පටන්ගන්න. ඒ ඇතුළත ගවේෂණයත් හරිම විචිත්‍රයි, සුන්දරයි. එබඳු ඇතුළත ගවේෂණයක් පිණිස මග පෙන්වීමක්, උනන්දු කිරීමක් අද දින ධර්ම දේශනාවෙන් සිදු වේවා කියලා ප්‍රාර්ථනා කරමින් අද ධර්ම දේශනාව අවසන් කරනවා.

සියලුදෙනාටම තෙරුවන් සරණයි.



## 2 | මහඟුහඳුනා නවතමු

නමො තසුස හගවතො අරහතො සමමා සමුඤ්ඤාසුස

මඤ්ඤාමානො භික්ඛවෙ ඛද්දො මාරසුස

අමඤ්ඤාමානො මුනොනො පාපිමනො

ශුද්ධාවන්ත පින්වත්නි, අපි මේ 14 වන දුරස්ථ භාවනා වැඩසටහනට මාතෘකාව සපයා ගත්තේ සළායතන සංයුක්තයේ එන යවකලාපී සූත්‍රයෙනි. ඊයේ අපි මේ සූත්‍රයට තරමක් ප්‍රවේශ වුණා. යම් කිසි පිවිසීමක් කලා. එතෙන්දී විශේෂ උපමා දෙකක් අපි මුලින්ම මතක් කරගත්තා. එකක් තමයි අර හතරමං හන්දියක දැල තියෙන යව හාල් මිටියකට, බොහොම ශක්තිමත් පුරුෂයෝ හයදෙනෙක් හය දිශාවකින් ඇවිල්ලා කත් ලී වලින් පහර දීම. ඒ කියන්නේ, ඒ ඒ පුරුෂයා හොඳට ශක්තිමත්, තළන්ත පුළුවන් අන්දමට මේ ඉස්සරහ පැත්ත හොඳට සමතලා වෙච්ච කත් ලීයක් අරගෙන ඇවිල්ලා ඒ කත් ලීයෙන් ගහනවා අර මැද්දේ තියෙන යව හාල් මිටියට. ඒ පහර දීම හරහා ඒ යව හාල් මිටිය සෑහෙන්ත තැළිලා, පොඩි වෙලා, කුඩු වෙලා යනවා. ඊට පස්සෙ තවත් එක්කෙනෙක් ඇවිල්ලා ඒ විදිහටම පහර දෙනවා. එතකොට තවත් දුරට මේක හොඳට තැළිලා, සුණු වෙලා, කුඩු බවට පත් වෙනවා. මේ විදිහටම තුන්වෙනි කෙනෙක්, හතරවෙනි කෙනෙක්, පස්වෙනි කෙනෙක්, හයවෙනි කෙනෙක් ඇවිල්ලා හොඳට

මේක තළනවා, පෙළනවා, ගහනවා. ඒ හරහා අර යව හාල් මිටිය සම්පූර්ණයෙන්ම කුඩු බවට, සුණු බවට පත් වෙනවා. එතැනින් නතර නොවී හත්වෙනි කෙනෙකුත් ඇවිල්ලා තව දුරටත් මේ විදිහටම තළනවා, ගහනවා, පොඩි කරනවා. ඒ හරහාත් සම්පූර්ණයෙන්ම අර යව හාල් මිටිය කුඩු බවටම පත් වෙනවා.

ඉතින් මේ උපමාව භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගෙන හැර පානවා; මේ ධර්මය ගැන නොදන්න, ධර්මයේ හැසිරෙන්නෙ නැති, කල්‍යාණ මිත්‍ර ඇසුරක් නැති, භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ දහමෙහි එළඹ වාසය නොකරන, ප්‍රතිපදාවක නොයෙදෙන යම් කිසි මනුස්සයෙක් ඇහෙන් රූප දැකීම හරහා, ඒ දැකපු රූප තුළින් මනාප අමනාපකම් පහළ වීම හරහා ලොකු වෙහෙසකට පත් වෙනවා. ඊළඟට කනෙන් ශබ්ද අහලා ඒ විදිහටම මනාප අමනාපකම් පහළ වෙලා ඒ තුළින් ලොකු වෙහෙසකට පත් වෙනවා. ඒ වගේම නාසයෙන් විවිධ ගඳ සුවඳ ආඝ්‍රාණය කරලා එතැනින් මනාප අමනාපකම් පහළ වෙලා, රූපි අරුචිකම් පහළ වෙලා, කැමති අකමැතිකම් පහළ වෙලා ඇලීම ගැටීම ඇති වෙලා ඒ තුළින් ලොකු වෙහෙසකට පත් වෙනවා. ඊළඟට දිවෙන් විවිධ රස බලලා ඒ තුළින් මනාප අමනාපකම් ඇති කරගෙන එතැනින් ලොකු වෙහෙසකට පත් වෙනවා. කයෙන් විවිධ ස්පර්ශ ලබමින් - ඒවා කැමති වෙන්න පුළුවන්, අකමැති වෙන්න පුළුවන්, දුක් වේදනා වෙන්න පුළුවන්, සැප වේදනා වෙන්න පුළුවන්; ඒ තුළින් ලොකු වෙහෙසකට පත් වෙනවා. ඒ වගේමයි, මනසටත් විවිධාකාර අරමුණු පැමිණෙනවා. ඒ පැමිණෙන අරමුණුවලින් සැහෙන්න පීඩාවකට පත් වෙනවා. ඉතින් මෙතැනින් නතර නොවී, මේ හයආකාර ඉන්ද්‍රියයන්ට හයආකාරයෙන් පිටතින් පැමිණෙන අරමුණුවලින් පීඩාවට පත් වීමෙන් නතර නොවී මේ මනුස්සයා අනාගතේ ගැනත් කල්පනා කරනවා. ඊළඟ භවයක් ගැනත් කල්පනා කරනවා. පුනර්භවයක් ගැනත් හිතනවා. ඒ අනාගතය ගැන හිතන්න ගිහිල්ලා තව දුරටත් වික්ෂේප භාවයට, පැටලිවීව ස්වභාවයට, සන්ත්‍රාසයට පීඩාවකට පත් වෙනවා. ඉතින් මේ ආකාරයට භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මේ පෙන්නන උපමාවේ අපිට තේරුම්ගන්න තියෙන්නේ මේ ඉඳුරන් හරහාත් අපි මනසින් තව දුරටත් කරන

අනාගතේ ගැන සිහින මැවීම් සැලසුම් හැඳීම් හරහාත් මනස ලොකු පීඩාවකට වෙහෙසකට පත් වෙන බවයි.

ඊට පස්සේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දෙනවා අතිශය සියුම් උපමාවක්. ඒ තමයි, අර වේපචිත්ති අසුරේන්ද්‍රියාව බැඳල තියෙන උපමාව. සුර අසුර සංග්‍රාමයේදී දෙවියන් ජයග්‍රහණය කරනවා, අසුරයන් පරාජය වෙනවා. අසුර නායකයා වෙච්ච වේපචිත්ති අසුරේන්ද්‍රියාව පස්පොළකින් බැඳගෙන සක්‍ර දේවේන්ද්‍රියා ගාවට අරගෙන යනවා. දැන් වේපචිත්ති අසුරේන්ද්‍රියා බැරි වෙලාවක් හිතුවොත් 'දෙවියෝ ධාර්මිකයි, අසුරයෝ අධාර්මිකයි. මම දෙවියන් සමගම දිව්‍ය ලෝකයේ නතර වෙනවා' කියලා, අන්ත එයාට සියලු සැප සම්පත් සහිතව ඒ සියලු බන්ධනයන්ගෙන් මිදිලා එයා දිව්‍ය ලෝකයේ දිව්‍ය ශ්‍රී භුක්ති විදින තත්ත්වෙකට පත් වෙනවා. නමුත් ඒක සාමාන්‍යයෙන් සිද්ධ වෙන්න විදිහක් නෑ, මොකද, මේ වේපචිත්ති අසුරේන්ද්‍රියා කියන්නේ දෙවියන්ගේ විරුද්ධවාදියෙක්. ඉතින් එයා කල්පනා කළොත් 'දෙවියෝ අධාර්මිකයි, අසුරයෝ ධාර්මිකයි. මම දෙවියන්ගෙන් නිදහස් වෙලා අසුර ලෝකෙටම යනවා' කියලා, ඒ මත අර බැම්ම තව තද වෙලා එයාට යන්න බැරි විදිහට එයාව ග්‍රහණයට ලක් වෙනවා. පීඩාවට ලක් වෙනවා.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මේ උපමාව ගෙන හැර පාමින් දේශනා කරනවා ඒ තරම් මේ බැම්ම හරිම සුක්ෂ්මයි. ඒ කියන්නේ, හිතේ පහළ වෙච්ච සිතුවිල්ලක් මත තමයි මේ බැම්මේ ප්‍රබලතාව තීරණය වෙලා තියෙන්නේ. හිතේ පහළ වෙන සිතුවිල්ල එක පැත්තකට හැරුණොත් බැම්ම ලිහිල් වෙනවා, තව පැත්තකට හැරුණොත් බැම්ම තද වෙනවා. ඉතින් මෙහෙම කියලා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරනවා ඊටත් වඩා බොහෝම සුක්ෂ්මයි මේ මාර බැම්ම කියලා. ඉතින් එතකොට අපිට තේරුම්ගන්න පුළුවන් මේ දෙන උපමාවට අනුව, මෙන්න මේ මාර බැම්මට අපි අහු වෙලා තියෙන අනුවිල්ල අතිශය සුක්ෂ්මයි කියලා. එහෙම නම් මේ බැම් සියල්ලෙන් නිදහස් වෙන්න නම් අපේ මේ වින්නත රටාව සැහෙන්න වෙනස් කරන්න අපිට සිද්ධ වේවි. මොකද, අපි හිතන රටාව අනුව සමහර



වෙලාවට අපි අහු වෙන්න පුළුවන්, බැමි තද වෙන්න පුළුවන්, තව තව සසරට බැඳෙන්න පුළුවන්. එහෙම නැත්නම් අනික් අතට අපි වෙනත් ආකාරයෙන් සිතීම තුළින් ඒ බැමි ලිහිල් වෙන්න, සසරින් මිඳෙන්න අපිට පුළුවන්. එහෙම නම් අපි මේ සිතන රටාව තුළ අපි සංසාර ගමනේ හිර වීමක්, එහෙම නැත්නම් අනික් අතට සංසාරෙන් මිඳීමක් සිද්ධ වෙන්න පුළුවන්.

ඉතින් මේ කාරණාව විස්තර කරන භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ඊළඟට දේශනා කරනවා මඤ්ඤනා සම්බන්ධව. ඒ මඤ්ඤනා ගැන කියද්දී අපි ඊයේ මතක් කරගන්නා කවුරු හරි කෙනෙක් හිතනවා නම් 'මම ඉන්නවා' කියලා, ඒකත් මඤ්ඤනාවක්. නැත්නම්, 'මම නෑ' කියලා හිතුවොත් ඒකත් මඤ්ඤනාවක්. ඊළඟට 'මම අනාගතේ ඉන්නවා' කියලා හිතුවොත් ඒකත් මඤ්ඤනාවක්. 'මම අනාගතේ නෑ' කියලා හිතුවොත් ඒකත් මඤ්ඤනාවක්. 'මම අනාගතේ ලස්සන කෙනෙක් වෙනවා, රූපවත්තයෙක් වෙනවා නැත්නම් විරූපී කෙනෙක් වෙනවා' කියලා එහෙම හිතුවොත් ඒකත් මඤ්ඤනාවක්. මොකද, ඒකත් හිතාගැනීමක්, හැඟීමක්. ඊළඟට 'අනාගතේදී මම මේ මේ තානාන්තර ලබනවා, මේ මේ විභාග පාස් වෙනවා' කියලා යම් යම් ආකාරයෙන් අනාගතේ මුල් කරගෙන යම් සංඥාවක් පටලවාගත්තොත් ඒකත් මඤ්ඤනාවක්. ඒ වගේම, සංඥා නැති කෙනෙක් වෙනවා කියලා හිතාගත්තොත් ඒකත් මඤ්ඤනාවක්. සංඥා ඇත්තේත් නැති නැත්තේත් නැති කෙනෙක් වෙනවා කියලා හිතාගත්තොත් ඒකත් මඤ්ඤනාවක්. එතකොට කොහොමද අපි හිතන්නේ? කොහොම හිතුවොත්ද මේකෙන් ගැලවෙන්න පුළුවන්? දැන් බැලුවහම මොන ආකාරයෙන් හිතුවත් අහු වෙන අහුවිල්ලක් තමයි මේ අනුව අපිට හිතාගන්න තියෙන්නේ.

මේක තව දුරටත් හොඳින් විග්‍රහ වෙනවා මජ්ඣිම නිකායේ මූලපරියාය සූත්‍රයේ. මේ සූත්‍රය අපේ මනස වැඩ කරන ආකාරය තව දුරටත් සවිස්තරව විග්‍රහ කරලා පෙන්වනවා. ඒකෙදි අවස්ථා තුනක් පෙන්වුම් කරනවා. එක අවස්ථාවක් තමයි සාමාන්‍ය අශ්‍රාවත් පාඨශ්‍රවණයාගේ මට්ටම. ඊළඟ අවස්ථාව තමයි සේබ පුද්ගලයාගේ

මට්ටම. තුන්වෙනි අවස්ථාව වශයෙන් බීණාශ්‍රව වූ රහතන් වහන්සේගේ මට්ටම.

අපි මේක ගැනත් ටිකක් අවධානය යොමු කළොත් අපිට පුළුවන් තව ටිකක් මේ තත්ත්වය තේරුම් කරගන්න. මේකෙදි බුදුරජාණන් වහන්සේ සංකල්ප 24 ක් අරගෙන ඒ 24 ගැනම සාමාන්‍ය පාඨග්ජන මනුස්සයෙක් හිතන ආකාරය පැහැදිලි කරලා දෙනවා. අපි මේකෙන් උපමා කීපයක් ගනිමු, නැත්නම් අවස්ථා කීපයක් විතරක් සලකමු. අපි හිතමු ඒ මනුස්සයා එයා හදගත්ත එයාගෙම ගේ දකිනවා කියලා. ඒ ගේ දකිනකොට ‘ආ මේ මගේ ගෙදර’ කියලා එයාගෙ සිතේ සිතුවිල්ලක් පහළ වෙනවා. මේ පහළ වෙච්ච සිතුවිල්ල අස්සේ මමත්වය ගැබ් වෙලා තියෙනවා. ‘මම’ රිංගලා ඉන්නවා. ‘මගේ ගේ’ කියලා හඳුනාගැනීමක් සිද්ධ වෙනවා. “පඨවිං පඨවිතො සඤ්ජානාති” යම් කිසි ඝන වස්තුවක්, යම් කිසි පඨවි ලක්ෂණය සහිත දෙයක් ඒ ආකාරයෙන් හඳුනාගත්තා. ඊට පස්සේ ඒක තුළින් එයා හඟිනවා ‘මේ ගේ ලස්සනයි, මේ ගේ හැඩයි, මේ ගේ හදන්න මං මෙච්චර වියදම් කළා’ කියලා ඔන්න කල්පනා කරනවා. ඊට පස්සේ ගේ ඇතුළට යනවා. ‘දැන් මං ගේ ඇතුළෙයි ඉන්නේ’ කියලා කල්පනා කරනවා.

ඊළඟට අපි හිතමු සමහර විට ඔන්න වර්පනම් බදු ගෙවලා නෑ, මොකක් හරි ණයක් අරගෙන ඒක ගෙවලා නෑ. ඊට පස්සේ අනිත් පැත්තට කල්පනා කරන්න ඉඩ තියෙනවා ‘දැන් මට ගේ අහිමි වෙයිද? ඒ මිනිස්සු මගේ ගේ ඉල්ලගනීවිද?’ කියලා දැන් මේ ගේ ගැනම කල්පනා කරනවා. එහෙම නැත්නම් අපි හිතමු ගේ දැන් බොහොම හොඳට හදගෙන තියෙනවා, සෑහෙන්න වියදමක් දරුවා, ලොකු වෙහෙසක් දරුවා. ගේ දැන් බොහොම හොඳට හදල තියෙනවා. ඉතින් මේ ගේ හදගත්ත එක ගැන දැන් බොහොම සතුටයි. ඉතින් දැන් මේ කාලෙ නම් වසංගත රෝග නිසා එළියට යන්න විදිහක් නෑ. ඉතින් බොහොම ආරක්ෂා සහිතව ගෙදර ඉන්න නිසා ඒ තමන්ගෙ ගේ ගැන හරි සතුටක් ඇති වෙන්න පුළුවන්. “පඨවිං අභිනන්දති” කියලා කියනවා. දැන් එයා ගේ ඇතුළට වෙලා ගෙදර ගැන සතුටෙන් ඉන්නවා. ගේ ඇතුළෙ ඉන්නකොට ඔන්න උද්දමයක් ඇති වෙනවා

‘මම සෑහෙන්න විසදුම් කරල මේ ගේ හදගන්න නේ. දෑන් මටයි මගෙ බිරිඳටයි මගෙ දරුවන්ටයි මුනුබුරන්ටයි මේ ගෙදර සුව සේ වාසය කරන්න පුළුවන්’ කියලා සතුටු වෙනවා.

ඉතින් එක අතකින් බැලුවහම මේකෙ වැරද්දකුත් නෑ. ඒකට තමයි අපි ගෙවල් හදගන්නේ. හික්ෂුන් වහන්සේලාත් පන්සලක් ආරණ්‍යයක් හදගන්නෙ ඕකට තමයි. හැබැයි ඒක දැක්කහම අපි ‘මේ මගේ කුටිය, මේ මගේ ආරාමය, මේ මගේ නිවස’ ඒ විදිහට අපි හිතන්න හිතන්න, ඊළඟට ඒක තුළට ගිහිල්ලා ‘ආ දෑන් මම ගෙදර ආවා, මම ගේ ඇතුළෙ ඉන්නවා, ගේ දෑන් ලස්සනයි, ගේ දෑන් හැඩයි, ගෙට තව කාමරයක් එකතු කරගන්න ඕනෑ’ මේ ආකාරයෙන් ගේ ගැන හිතන්න හිතන්න, දෑන් මේ පහළ වෙන සෑම සිතුවිල්ලක්ම අස්සේ ‘මමෙක්’ රිංගලා ඉන්නවා. මමත්වයක් ගැබ් වෙලා තියෙනවා; ‘මේක මගේ. මම කියන කෙනාට අයිති ගේ තමයි මේ තියෙන්නේ’. එතකොට මේක තමයි සාමාන්‍ය සිතුවිලි ධාරාව. සාමාන්‍ය සිතුවිලි රටාව මේ ආකාරයෙන් තමයි ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ.

අපි මේ සංකල්ප 24 න් තව එක උපමාවක් ඉස්සරහට ගත්තොත් - අපි හිතමු අපි කනෙන් යමක් අහනවා. අපි ඒ කාලෙ කවියක් සිංදුවක් කියල තිබුණා නම් ඔන්න ඒක ආයෙ ඇහෙනවා. අපි ඒක තැටිගත කරගෙන අහනවා. ඒක අහද්දී ‘මම කියපු සිංදුව’ කියලා දෑන් ඔන්න හඳුනගන්නවා. ‘මම කියපු සිංදුව හරිම ලස්සනයි. හරිම මිහිරියි. ඒ කාලෙ මගේ යාඵවො හරි සතුටු වුණා ඒ සිංදුව අහලා’ කියලා ඒ ගැන අපේ හිතේ සතුටක් ඇති වෙනවා. එහෙම නැත්නම් දුකක් ඇති වෙන්න පුළුවන්; ‘මේ සිංදුව දෑන් පරණයි. මිට වඩා හොඳ සිංදුවක් කියන්න ඕනෑ. හොඳ සිංදුවක් ලියන්න ඕනෑ. එහෙම නැත්නම් මේක තව ටිකක් හැඩ වැඩ දලා වර්තමානෙට ගැළපෙන විදිහට ටිකක් සකස් කරලා ගන්න ඕනෑ’. ඉතින් මේ සිංදුව ගැන අපේ හිතේ විවිධාකාර රූවි අරුවිකම් පහළ වෙනවා. සිංදුව ‘මගේ’ කරගන්නවා, නැත්නම් ‘මම’ සිංදුවේ අයිතිකාරයා බවට පත් කරගන්නවා. ඉතින් මේ විදිහට සිංදුවට මගේ රූවි අරුවිකම් තැන්පත් කරන්න පුළුවන්. නැත්නම් සිංදුව තුළින් මගේ රූවි අරුවිකම්

වඩාගන්න පුළුවන්. එතකොට සිංදුවයි මමයි අතර ලොකු සම්බන්ධයක් ගොඩනැගෙනවා. එතකොට එක අතකින් මේ කර්තෘ කර්ම භේදය හරහා අපි සාමාන්‍ය භාෂා ව්‍යවහාරයක් හදාගෙන ඔවුනොවුන් සමග සන්නිවේදනය කරද්දී අපි කතා කරන්නෙම අපි හිතන්නෙම ඔය ආකාරයෙන්මයි. අපි විභක්ති රූප හදාගෙන, වාක්‍ය හදාගෙන, උක්ත ආබ්‍යාස සම්බන්ධ හදාගෙන ඉතින් කතා කරනවා, පොත් ලියනවා, රචනා ලියනවා. ඉතින් මේ හැම දෙයක් අස්සෙම පුදුමාකාර විදිහක සුක්ෂ්ම හිර වීමක් තමයි තියෙන්නේ.

දැන් අපිට මේ කියපු කාරණෙන් එක්ක අර වේපවිත්ති අසුරේන්ද්‍රයාගේ බන්ධනයත් සම්බන්ධ කරන්න පුළුවන්. දැන් වේපවිත්ති අසුරේන්ද්‍රයා හිතන හැටියට තමයි ඒ බන්ධනය දැඩි වෙන්නේ. එයා හිතුවාම 'අසුරයෝ ධාර්මිකයි දෙවියෝ අධාර්මිකයි. මම දෙවියන්ගෙන් අතමිදිලා අසුර පුරයට යන්න ඕනෑ' කියලා හිතනකොට ඒ බන්ධනය උග්‍ර වෙනවා. ඒ වගේ, එයා හිතන ආකාරය අනුව තමයි එයා තව තව බැඳෙන්නේ. ඉතින් අපිත් මේ අපේ ගේ දෑලා, ඇහෙන සද්දයක් අහලා, එහෙම නැත්නම් අපි හිතමු අපි කෙනෙක්ව දෑලා 'මේ ඉන්නෙ මගේ පුතා, මගේ දුව, මගේ අම්මා, මගේ තාත්තා, මගේ බිරිඳ, මගේ ස්වාමියා, මගේ ගුරුතුමා' යනාදී වශයෙන් මේ කරන හඳුනාගැනීම් සියල්ල අස්සේ මමත්වයක් ගැබ් වෙලා තියෙනවා. මට සාපේක්ෂකව තමයි මම අනිත් කෙනා ගැන කල්පනා කරන්නේ. මේ මොන සම්බන්ධයක් අපි යොදාගත්තත් ඒ සම්බන්ධය තුළ 'මම' ගැවිලා ඉන්නවා. මමයි ඒ අනිත් තැනැත්තයි අතර යම් සම්බන්ධයක් අපි මතු කරගන්නවා.

ඉතින් මෙහෙම හඳුනාගැනීම තුළ, ඒ ඒ මට්ටම්වලින් සම්බන්ධය ගැන සිතීම තුළ, 'එයා මගේ' කියලා හිතාගැනීමක්, එයා ගැන කැමැත්තක් හෝ අකමැත්තක් ඇති වීමක්, ඒ විදිහට හිතේ සිතුවිලි පහළ වීමක් කියන මේ සියලු සිතාගැනීම් 'මඤ්ඤානා' වශයෙන් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පෙන්නවා. ඉතින් එතකොට බැලුවහම හරිම සුක්ෂ්මයි කියන්න පුළුවන්. මොකද, මොන විදිහට හිතුවත් මොන විදිහට හැඟීමක් පහළ කළත් ගැලවෙන්න හරි

අමාරුයි. හරිම සුක්ෂ්මයි. එක පැත්තකින් අපි හිතලා බේරෙන්න හදනකොට තව පැත්තකින් අපි අහු වෙලා. එව්වරට හරිම සුක්ෂ්ම බන්ධනයක් මෙතන තියෙනවා. ඒකයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කියන්නේ අර වේපවිත්ති බන්ධනයටත් වඩා අතිශය සුක්ෂ්මයි මෙන්න මේ මාර බන්ධනය කියලා.

ඊට පස්සේ, අපි හිතමු කවුරු හරි තැනැත්තෙක් බුදු බණක් අහලා, මේකෙ යම් කිසි පටලැවිල්ලක් තියෙන බව පොඩ්ඩක් හරි තේරිලා මේ බන්ධනයෙන් හිත මුදවාගන්න යම් උත්සාහයක් දරනවා. එයා භාවනාවකට ලැස්ති වෙනවා. අපි හිතමු එයා සක්මන් භාවනාවක් කරනවා. ඊයෙන් අපි උදහරණයක් වශයෙන් ගත්තේ සක්මන් භාවනාව. එයා දැන් පාදයක් පාදයක් තියතියා සක්මන් කරනවා; වම් පාදය පොළවේ ස්පර්ශ වෙනවා - තද ගතියක් දූනෙනවා. දකුණු පාදය පොළවේ ස්පර්ශ වෙනවා - තද ගතියක් දූනෙනවා. වම් පාදය පොළවේ ස්පර්ශ වෙනවා - රළු ගතියක් දූනෙනවා. දකුණු පාදය පොළවේ ස්පර්ශ වෙනවා - සීතල ගතියක් දූනෙනවා. මේ විදිහට විවිධාකාර ලක්ෂණ දැනගනිමින් දැන් එයා සක්මන් භාවනාවක නිරත වෙනවා.

අපි හිතුවට මේක මේ බොහොම සරල දෙයක් කියලා (සාමාන්‍යයෙන් කියනවා දෙකේ පන්තියේ වැඩක් කියලා), මේ සරල බව හරහාමයි හිත සැහැල්ලු වෙන්න ගන්නේ. හිතේ අර තියෙන පොදි බැඳගත්ත සංඥ මල්ල දැන් පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ පැත්තකට යනවා. මොකද, මේ කරන්න තියෙන වැඩේට එව්වර සංඥ අවශ්‍ය නෑ, එව්වර දූනුමක් අවශ්‍ය නෑ, ඉගෙන කියාගත්ත මහා උපාධි අවශ්‍ය නෑ. මෙතෙන්ට අවශ්‍ය වෙන්නේ ඍජු අත්දැකීමක්. ඍජු දැනගැනීමක්. පාදය පොළවේ ස්පර්ශ වෙනකොට ඒ ස්පර්ශය ගැන අවධානයෙන් සිටීමක්. පාදය පොළවේ පතිත වෙනකොට එතන තියෙන තද ගතිය, රළු ගතිය, උණුසුම් ගතිය, සිසිල් ගතිය, සැහැල්ලු ගතිය, බර ගතිය හඳුනාගැනීමක්. සිතාගැනීමක් නෙවෙයි. මඤ්ඤනා කිරීමක් නෙවෙයි. හිතින් පරිකල්පනා කිරීමක් නෙවෙයි. මනා:කල්පිතව සිතින් හදගත්ත දේවල් මෙතෙන්ට ඇදගැනීමක් නෙවෙයි. සිත සම්පූර්ණයෙන්ම

නිස්කලංක කරගෙන සිත සම්පූර්ණයෙන්ම නිශ්ශබ්ද කරගෙන ඍජු අත්දැකීම හා සම්බන්ධ වීමක්. ඉතින් මේක අපිට සාර්ථකව කරගන්න පුළුවන් නම්, දන්නෙම නැතුව අර මඤ්ඤනාවන්ගෙන් අපේ හිත තාවකාලිකව ඇත් වෙනවා.

අපි හිතමු අපි පැය භාගයක් තිස්සේ සක්මන් භාවනාවේ නිරත වෙනවා. ඒ කාල පරිච්ඡේදයේදී අපි හිටියේ අර ඍජු අත්දැකීමේ. ඒ වකවානුව තුළ හිත සැහෙන්න සන්සුන්. ඒ ලබපු අත්දැකීම ගැන අපි මොකක්වත් කතන්දර ගොතන්න ගියේ නෑ. අපි පුළුවන් තරම් හිත නිශ්ශබ්දව තියාගෙන, මේ එතන එතන ලබන අත්දැකීම තුළම ජීවත් වෙන්න උත්සාහවත්ත වුණා. අපි ආනාපානසතියක් වැඩුවත් ඒ වගේමයි. පිම්බීම හැකිළීම භාවනාවක් වැඩුවත් ඒ වගේමයි. මේ කුමන වර්තමාන අරමුණක අවධානය පවත්වමින් අපි කාලය ගත කළත් එතෙන්දී සිද්ධ වෙන්නේ ඒ ඍජු අත්දැකීම හා සම්බන්ධය නිසා අපේ හිතට ගිහිල්ල අර මාරයාත් එක්ක කටයුතු කරන්න අමතක වෙනවා, අතපසු වෙනවා. එහෙම නැත්නම් කාලයක් නැති වෙනවා. මොකද මේ අරමුණ නැවත නැවත මතු වෙනවා. අපි නවතින්නේ නෑ. අපි සක්මනේ දිගට යනවා. එහෙම නැත්නම් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලිය අඛණ්ඩව සිද්ධ වෙනවා. එක හුස්ම රැල්ලක් බලලා අවසාන වෙනකොටම ඊළඟ එක ඇවිල්ලා. ඒක බලලා අවසන් වෙනකොට ඊළඟ එකත් ඇවිල්ලා. අපි ඉතින් බොහොම යුහුසුලුව ඒ මතු වෙන මතු වෙන අරමුණේ අවධානය පවත්වමින් සතිමත් බව පවත්වමින් කාලය ගත කරනවා.

දැන් මෙහෙම අපි කටයුතු කරන්න කරන්න අපේ හිතේ බර සැහැල්ලු වෙනවා, සිත සැහැල්ලු වෙනවා, සංඥ අඩු වෙනවා. ඒ අරමුණ තව විග්‍රහ කරලා විස්තර කරලා බලන්න බලන්න හිතේ සම්පජ්ඣාදිය දියුණු වෙනවා. දැන් අරමුණ බොහොම සියුම්ව දැකගන්න පුළුවන්. අරමුණ සර්වාකාරයෙන් දැකගන්න පුළුවන්. දැන් මෙහෙම දැකගන්න දැකගන්න ඒ අරමුණේ පමණක් නෙවෙයි මතු වෙන මතු වෙන අරමුණේ මේ විස්තර දැකගන්න උත්සාහවත්ත වෙනවා. දැන් අපි කය ගැන කතා කළොත්, කයේ විවිධාකාර

සංවේදනා පහළ වෙනවා; තද ගති, උණුසුම් ගති, සිසිල් ගති, කම්පන චංචල ආදී මේ විවිධ දේවල් පහළ වෙනවා. ඒ හැම එකක්ම දැන් මේ භාවනාවට අමු ද්‍රව්‍ය බවට පත් වෙලා.

ඒ හැම දෙයක්ම දැනගනිමින්, ඒවායේ විස්තර හඳුනාගනිමින් කාලය ගත කරන්න ගත කරන්න, මෙතැන අපූරු සිද්ධියක් සිද්ධ වෙනවා. ඒ තමයි, මේකෙ යම් කිසි මුහුකුරා යෑමක් එක්ක දැන් මේ විවිධ විස්තර වෙනුවට මේවායේ තියෙන පොදු ලකුණු අපිට තේරෙන්න පටන්ගන්නවා; 'මේ කොයි නමින් ආවත්, කොයි හැඩතලයෙන් ආවත්, කොයි ලක්ෂණයෙන් ආවත්, මේවාට මේ එන යන ගතිය උරුමයි. ඇති වෙන නැති වෙන ගතිය උරුමයි. විවිධාකාර හේතු ප්‍රත්‍යයන්ගෙන් හටගන්න ගතිය උරුමයි. මේවායේ තියෙන්නේ බොහොම අනිත්‍ය ස්වභාවයක්. මේවායේ තියෙන්නේ මේ ඇති වීම් නැති වීම් ප්‍රවාහයෙන් පෙළෙන ස්වභාවයක්. මේ සමස්ත සංසිද්ධියට මගේ අත පෙවීම බොහොම අඩුයි. මට මේක පාලනය කරන්න අමාරුයි. මේක මගේ වසඟයෙහි පවත්වන්න අමාරුයි' කියලා මේ සම්පූර්ණ අත්දැකීම සම්බන්ධයෙන් අපිට එක්තරා අන්දමක අවබෝධයක් එන්න පටන්ගන්නවා. ඒක පොතෙන් ගත්ත අවබෝධයක් නෙවෙයි අහල ගත්ත අවබෝධයක් නෙවෙයි. මේක අර ඍජු අත්දැකීම හරහාම ඇති වෙච්ච අවබෝධයක්. නැවත නැවත නිරීක්ෂණය හරහා හිතේ ගැඹුරේ ඇති වෙච්ච ප්‍රත්‍යක්ෂ අවබෝධයක්.

දැන් මේ අවබෝධය තව තව ඉස්සරහට අරන් ගියොත් එයාට තේරෙන්න පුළුවන් 'මේක මොකටද අල්ලගෙන ඉන්නේ? මේක මොකටද ග්‍රහණය කරන්නේ? මේක මොකටද උපාදාන කරන්නේ? මෙතන තියෙන්නේ දුක්ඛ ස්වභාවයක්, මෙතන තියෙන්නේ පෙළීමක්, මෙතන තියෙන්නේ අතිශය ක්ෂණ භංගුර භාවයක්, මගේ දෙයක් නෙවෙයි' කියලා අන්න තව තව මේ නුවණ මුහුකුරා යන්න යන්න මේක එපා වීමක් සිද්ධ වෙන්න පුළුවන්. නිබ්බිදවක්, විරාගයක් පහළ වෙන්න පුළුවන්. දැන් එතකොට අර ලකුණු මැකිල ගිහිල්ලා. දැන් නිමිති ඒ තරම් ජේන්නෙ නෑ. නිමිති මැකිල ගිහිල්ලා. ඔක්කොම නිකන් බොද වෙලා. දැන් තව තව සංඥ අඩු වෙලා. දැන් විවිධාකාර

දැනීම තියෙනවා, හැබැයි ඒක හරියට තැන කොතනද කියලා හිතාගන්න අමාරුයි. විවිධාකාර දැනීම් තියෙනවා; අර ලක්ෂණයද, මේ ලක්ෂණයද, පට්ඨිද, ආපෝද, තේජෝද කියලා නම් දෙන්න අමාරුයි. ඔක්කොම නිකන් එකට කලවම් වෙලා. දැන් මේකෙ තියෙන ආශ්වාදය නැති වෙලා ඔන්න හිතේ විරාගයක් පහළ වෙනවා. මේ ගැන කිසි ඇල්මක්, උවමනාවක්, ඡන්දයක්, කැමැත්තක් ඇති වෙන්නේ නෑ. මොකද දිය සායම් වික්‍රයකට වතුර වැක්කෙරුණා වගේ ඔක්කොම නිකන් බොද වෙලා ගිහිල්ලා.

ඉතින් මේකෙන් තවත් මට්ටමකට ගියොත් හිත නිදහස් වීමක් වෙන්න පුළුවන්. ඉතින් මේ විදිහට අපි හිතමු යම් කිසි කෙනෙක් හොඳට බණක් භාවනාවක් වඩලා මේකෙ උපාදාන නොකරන මට්ටමක් ඇති කරගත්තොත්, එයා තවදුරටත් භාවනාවේ යෙදිලා පුළුවන් තරම් මේ හිත ගැන විමසිලිමත් වෙලා හිතේ සක්කාය දිට්ඨි, විචිකිච්ඡා, සීලබ්බත පරාමාස කියන සංයෝජන තුන ප්‍රභාණය කරන මට්ටමකට පත් වුණොත් අන්න එයා සේඛ පුද්ගලයෙක් කියල කියනවා.

දැන් එතකොට මේ යවකලාපී සූත්‍රයේ මඤ්ඤනා ගැන විස්තර කරද්දී වෙන වෙන ආකාරයෙන් ඒ පුද්ගලයෝ හඳුන්වලා නොදන්නට, මූලපරියාය සූත්‍රයේ ඒ පුද්ගල ස්වභාව වෙන් වෙන් වශයෙන් මතු කරලා දීලා තියෙනවා. ඒකෙදි හඳුන්වලා දෙන දෙවෙනි පුද්ගලයා තමයි මෙන්න මේ සේඛ පුද්ගලයා. එයා හික්මෙන්න උත්සාහවන්න වෙන කෙනෙක්. එයාට දැන් වැටහිලා තියෙනවා මේ මඤ්ඤනා කිරීම කියන එක මහා ලෙඩක්, රෝගයක් කියලා. ඊයේ අපි මතක් කරගත්තා භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ අවවාදය; “මඤ්ඤිතං හිකිඛවෙ රොගො, මඤ්ඤිතං ගණොධා, මඤ්ඤිතං සලලං”. මහණෙනි, මේ මඤ්ඤනා කරනවා කියන එක, ‘මගේ මගේ’ කියල හිතාගන්නවා කියන එක, අත්දැකීමයි තමනුයි අතර එබඳු සම්බන්ධයක් ඇති කරගෙන මමත්වය මුල් කරගෙන සිතුවිලි පහළ කරගන්නවා කියන එක, හඟිනවා කියන එක, රෝගයක්. ඒ වගේම, ඒක විස ගඩුවක්. ඒක හුලක්. ඒ නිසා,



“තසමාතිහ භික්ඛවෙ අමඤ්ඤමානෙන චෙතසා විහරිස්සාමාති, එවං හි වො භික්ඛවෙ සික්ඛිතබ්බං” කියලා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ අපිට හික්මෙන්න කියලා දීපු අවවාදය එහෙම නම් මතක් කරගන්නවා. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරනවා “එබැවින් මහණෙනි, මඤ්ඤනා නොකරන සිතීන් වාසය කරන්නෙමැ’යි නුඹලා විසින් හික්මිය යුතුයි”.

ඔන්න දැන් සේඛ පුද්ගලයා මේක සිහි කරනවා. දැන් එයාගෙ හිත තාම පරණ පුරුද්දට හිතේ තියෙන ආශ්‍රව අනුසය ධර්ම නිසා තාමත් මඤ්ඤනා කරන්න ඉඩ තියෙනවා. හැබැයි දැඩි උත්සාහයක් දරනවා මඤ්ඤනා නොකර ඉන්න. අපි හිතමු ඔන්න එයා ගේ දකිනවා. ගේ දකිද්දී පරණ පුරුද්දට සමහර විට ‘මගේ ගේ’ කියල සිතුවිලි පහළ වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. හැබැයි අර බුද්ධ වචනය මතක් වෙනවා - “අමඤ්ඤමානෙන චෙතසා විහරිස්සාමාති, එවං හි වො භික්ඛවෙ සික්ඛිතබ්බං - මහණෙනි, මඤ්ඤනා නොකරන සිතීන් වාසය කිරීම සඳහා හික්මෙන්න”. අන්න අර සේඛ පුද්ගලයා, හික්මෙන තැනැත්තා, ඒ බුද්ධ වචනයට අනුව හික්මීම පිණිස උත්සාහයක් දරනවා.

ඉතින් එතකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ සේඛ පුද්ගලයා ගැන විස්තර කරද්දී සඳහන් කරනවා “පඨවිං පඨවිතො අභිජානාති” අර පඨවි ලක්ෂණ - තද ගති, රළු ගති, බර ගති, සැහැල්ලු ගති මේ ආදී ඒ පඨවි ලක්ෂණ ගැන එයා සෘජු අත්දැකීමක් ලබපු කෙනෙක්. පොතෙන් පතෙන් නෙවෙයි, ශ්‍යාමය ඥානයකින් නෙවෙයි, ධාතු මනසිකාරයකින් ඒ පඨවි ලක්ෂණය හොඳට හඳුනාගත්ත කෙනෙක්. ආපෝ ලක්ෂණය, තේජෝ ලක්ෂණය, වායෝ ලක්ෂණය හොඳට හඳුනාගත්ත කෙනෙක්. ‘අභිජානාති’ එයාට ඒක වෙන කෙනෙක්ගෙන් දැන් අහන්න උවමනාවක් නෑ. ධාතු මනසිකාරයේ යෙදෙන්න යෙදෙන්න, වෙනත් කුමන හෝ නිවැරදි භාවනාවක සතිපට්ඨානයක යෙදෙන්න යෙදෙන්න, ඒ අත්දැකීම ප්‍රත්‍යක්ෂයක් බවට පත් වෙලා. තමන්ගේම අත්දැකීමක් බවට පත් වෙලා. කාගෙන්වත් කොපි කරලා ගත්ත එකක් නෙවෙයි. දැන් එතකොට ඒ අත්දැකීම හරහා තමයි අර

අපි කලින් මතක් කළා වගේ මේ ඇස්පනාපිට තියෙන අරමුණේ රේඛා මැකිලා යන්නේ. එහෙමත් නැත්නම්, අරමුණේ විස්තර බොද වෙලා යන්නේ, අරමුණ එපා වෙන්න පටන්ගන්නේ, අරමුණ අතහැරෙන්න පටන්ගන්නේ. අතහැරුණා, හිත නිදහස් වුණා. හැබැයි ආයින් ගිහිල්ල ඇල්ලුවා.

එහෙම ඇල්ලුවහම, බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා “පය්විං පය්විතො අභිඤ්ඤය පය්විං මාමඤ්ඤි”. දැන් සේඛ පුද්ගලයා දැනගත්තා මේ තියෙන්නේ පය්වි ධාතුවක්, පය්වි ලක්ෂණයක්, තද ගතියක්. ඒක නැවතත් හිත ඇල්ලුවොත් ‘මාමඤ්ඤි’ කියල, තමන්ටම අවවාද කරගන්නවා. ‘අල්ලන්න එපා’ කියල තමන්ටම මතක් කරගන්නවා. මොකද බුද්ධි වචනය දැන් මතකයට එනවා ‘මේක අල්ලලා තේරුමක් නෑ. කොච්චර වටපිටාව ලස්සන වුණත් කොච්චර මේ ලස්සන තට්ටු ගාතක ගෙයක් වුණත් මේක බොහොම අනිත්‍ය වූ ස්වභාවයකින් යුක්තයි. මේක කොයි තරම් වටිනවා වුණත් ලක්ෂ ගණන් වියදම් කළා වුණත් සුළු මොහොතකින් මේක සුණු විසුණු වෙලා යන්න පුළුවන්’. ඒ සාමාන්‍ය සම්මුති අනිත්‍ය ලක්ෂණයත් අභිභවා ගිහිල්ලා, තමන් මේ ප්‍රාථමික මට්ටමේ පය්වි ධාතුවේ තියෙන අනිත්‍ය ස්වභාවය, ආපෝ තේජෝ වායෝ ධාතුවල තියෙන අනිත්‍ය ස්වභාවය ප්‍රත්‍යක්ෂ වශයෙන් දැනගෙන තියෙන නිසා එයාගෙ හිතට යම් හැකියාවක් තියෙනවා අල්ලාගැනීමිවලින් තොරව වාසය කරන්න. එහෙම යම් අත්දැකීමක් තියෙනවා. උපාදනවලින් තොරව, කිසිවක් ඇසුරු නොකර, සියල්ලෙන් හිත නිදහස් කරගෙන වාසය කිරීමේ අත්දැකීමක් තියෙනවා. හැබැයි ආයින් ඉතින් ඇල්ලුවා. ඇල්ලුවට පස්සේ, අන්ත බුදු හාමුදුරුවෝ හික්මෙන්න කියපු ආකාරය මතක් කරගෙන, හඳුනාගත්තට ඒ හඳුනාගත් දේ සමග ඇලෙන්න ගැටෙන්න ඒ සමග නැවත පැටලෙන්න යන්නෙ නැති වෙන්න තමන්ටම අවවාද කරගන්නවා. “පය්වියා මාමඤ්ඤි, පය්විතො මාමඤ්ඤි, පය්විං මෙති මාමඤ්ඤි, පය්විං මාහිතන්දි” කියල භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විස්තර කරනවා. එතකොට මේ දැකපු දර්ශනයත් එක්ක, අපි හිතමු ගෙයක් තමයි දැක්කේ. තමන්ගෙ ගේ කියල කියමුකො. ඒකත් එක්ක විවිධාකාර කතන්දර ගොතන්න

යන්නෙ නැතිව, ඒ ගැන 'මම' මුල් කරගෙන සිතුවිලි පහළ කරන්න යන්නෙ නැතිව, මමත්වයක් මුල් කරගෙන 'මම' කේන්ද්‍ර කරගෙන සිතුවිලි පහළ කරන්න යන්නෙ නැතිව, හිත හික්මවාගැනීම සඳහා මඤ්ඤනා සමනය කරගැනීම සඳහා හැකි තාක් උත්සාහවන්ත වෙනවා.

ඉතින් එතකොට මේ දරන උත්සාහය කාලාන්තරයක් තිස්සේ අපිට කරන්න වේවි. මොකද අපේ හිත පුරුදු වෙලා තියෙන්නේ කතන්දර ගොතන්න. අපේ හිත පුරුදු වෙලා තියෙන්නේ මඤ්ඤනා කරන්න. 'මම' මුල් කරගත්ත සිතුවිලි පහළ කරන්න තමයි අපේ හිත පුරුදු වෙලා තියෙන්නේ. ඉතින් ඒ පුරුදු ක්ෂය වෙන තාක්, ඒ පුරුදු දුරු කරගන්නා තාක්, අපිට එහෙම නම් මේ සේඛ පුද්ගලයා සම්බන්ධයෙන් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කියල තියෙන කාරණය ප්‍රායෝගිකව ක්‍රියාත්මක කරන්න වෙනවා. දැන් මේක සේඛ පුද්ගලයාට පමණක් නෙවෙයි; අපිට ටිකක් ඊට මෙහාට අරගෙන, විපස්සනාවක් වඩන යෝගාවචරයෙකුට පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ දැන් මේ කාරණා තේරෙන්න තේරෙන්න, එයා උත්සාහයක් දැරිය යුතුයි මේ 'මමෙක්' මුල් කරගත්ත සිතුවිලි පහළ කරගන්නේ නැතිව ඉන්න.

දැන් මේ කාරණාවම තව දුරටත් විස්තර වෙනවා තවත් සූත්‍රවල. උදහරණයක් වශයෙන් ගත්තොත් මේ සළායතන සංයුක්තයේම තවත් සූත්‍රයක් තියෙනවා සාරුප්පපටිපද සූත්‍රය කියලා. ඒ සූත්‍රයේ සාකච්ඡා කෙරෙන්නෙත් "සබ්බ මඤ්ඤිත සමුග්‍යාත සාරුප්ප" පටිපදව. ඒ කියන්නේ, සියලුම මඤ්ඤනා සමුලසාතනය කරන, මුලිනුපුටා දමන, ඒ සඳහා සුදුසු ප්‍රතිපදව කුමක්ද කියන එක තමයි ඒ සූත්‍රයේත් විස්තර වෙන්නේ. සළායතන සංයුක්තයේ නිසා, එතැනත් ඇත්තටම ඇහැ කන නාසය දිව කය මනස කියන මේ ආයතනත් ඒවාට ගෝචර වෙන රූප ශබ්ද ගන්ධ රස ස්පර්ශ ධර්ම කියන ඒ බාහිර ආයතනත් ඒ වාගේම ඒවා අනුසාරයෙන් පහළ වෙන ස්පර්ශ විඤන මේ ආදී විවිධාකාර කරුණු තමයි අන්තර්ගත වෙන්නේ. කෙටියෙන් කියනවා නම්, යවකලාපී සූත්‍රයේ එන ආකාරයටම ඇහැ,

කන, නාසය, දිව, කය, මනස සම්බන්ධයෙන් මඤ්ඤනා නොකර වාසය කරන්න කියන කාරණාවම තමයි දේශනා කරන්නේ.

ඉතින් එහෙම නම්, ප්‍රතිපදාවක් වශයෙන් අපි පුළුවන් තරම් උත්සාහවන්ත වෙන්න අවශ්‍යයි අපි දැකපු දේවල් සම්බන්ධයෙන් 'මම' මුල් කරගත්ත සිතුවිලි පහළ කරගන්නේ නැතුව ඉන්න. අපි අපේ ගේ දැක්කා. හැබැයි පුළුවන්ද 'මම' මුල් කරගත්ත සිතුවිල්ලක් පහළ කරගන්නේ නැතුව ඉන්න? මම ගේ ඇතුළට ගියා. හැබැයි මට පුළුවන්ද හිත නිශ්ශබ්දව තියාගෙන ඉන්න? දැන් මෙතන තමයි අපිට ප්‍රතිපදාවක් අවශ්‍ය වෙන්නේ. පුහුණුවක් අවශ්‍ය වෙන්නේ. හිත කතන්දර ගොතන වාරයක් පාසා ඒකෙ තියෙන නිශ්චලත්වය තේරුම් අරගෙන, ඒ හරහා මාරයාට බැඳෙන බව තේරුම් අරගෙන, මේක අතිශය සුක්ෂ්ම ආකාරයෙන් අපිව තව තව මේ සංසාරයට බඳවන බව තේරුම් අරගෙන, පුළුවන්ද අපිට අපිවම හික්මවාගන්න? පුළුවන්ද අපිට අපේම හිත නිශ්ශබ්ද කරගන්න? පුළුවන්ද අපිට මඤ්ඤනාවලින් තොරව වාසය කරන්න?

ඉතින් එහෙම නම් පින්වත්නි, දවසකින් දෙකකින් මේ කාර්යය කරන්න බැරි වෙයි. මොකද අපිට තේරෙනවා මේ කියන දේ ඒ තරම් සරල වැඩක් නෙවෙයි. මේක කාලයක් තිස්සේ කරන්න වෙන වැඩක්. මොකද අපේ හිත පුරුදු වෙලාම තියෙන්නේ කියවන්න. අපේ හිත පුරුදු වෙලාම තියෙන්නේ 'මම' මුල් කරගෙන කතන්දරයක් ගොතාගන්න. ඇස් ඉදිරිපිට තියෙන රූපයත් තමනුත් අතර සම්බන්ධයක් ගොඩ නගාගෙන, ඒ අතර එක්කො අයිතියක් හඟවමින්, මගේ කියාගනිමින්, නැත්නම් 'මම එයාට කැමතියි' හෝ 'අකමැතියි' කියාගනිමින්, පුදුම විදිහට ඒකත් එක්ක පැටලෙන සිතුවිලි පහළ කරගන්න තමයි අපි පුරුදු වෙලා තියෙන්නේ. එහෙම නැත්නම් කනට ශබ්දයක් ඇහුණහම ඒක මගේ කියාගනිමින්, ඒකට මම කැමතියි හෝ අකමැතියි කියාගනිමින් මේ ශබ්දයත් එක්ක 'මම' පටලවාගන්න එක තමයි අපි සාමාන්‍යයෙන් කරන්නේ. නාසයට ගඳක් සුවඳක් දැනුණහමත් ඒ විදිහටම මේකට මම එක්කො අකමැතියි, මේකට මම එක්කො කැමතියි, මට මේක අයිති කරගන්න ඕනෑ, මේක

හරි හොඳයි, මේක හරි දුගඳයි කියලා මේ විදිහට 'මම' මුල් කරගන්න සිතුවිලි සමුදයක් තමයි අපි තුළින් ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ. දිවෙන් රස බලද්දීත් කයෙන් ස්පර්ශ ලබද්දීත්, ඒ වගේම සිතට සිතුවිලි පැමිණෙනකොටත් ඒවත් අපි එතනින් නතර නොකර, හැම තිස්සෙම ඒ ලබන ලබන අත්දැකීමක් පාසා 'මම' මුල් කරගන්න සිතුවිලි පහළ කරගන්න තමයි අපි පුරුදු වෙලා තියෙන්නේ.

ඉතින් එහෙම නම් අපිට මේ මුළු ක්‍රියාදාමයම ක්‍රමානුකූලව ආපස්සට හරවන්න සිද්ධ වෙනවා. අපි ටික ටික එහෙම නම් චිත්තානුපස්සනාවකට පෙළගැහෙන්න සිද්ධ වෙනවා. මොකද කායානුපස්සනා මට්ටමේදී, කයට හිත යොදගෙන ඉන්න තාක් අපි ආරක්ෂිතයි. තාමත් හැබැයි කයෙන් හිත ගිලිහුණ ගමන් හිත ආයෙන් කතන්දර ගොතනවා. ආයෙන් 'මමෙක්' මුල් කරගන්න මඤ්ඤනා පහළ කරගන්නවා. ඒ වගේමයි, වේදනානුපස්සනාවක යෙදෙනකොටත් යම් වේදනා අරමුණකට හිත දගෙන ඉන්න තාක් අපි ආරක්ෂිතයි. අපි සැප වේදනාවක් ගැන හොඳට බලාගෙන ඒ ගැන අවධානයෙන් ඉන්නවා. එතකොට මඤ්ඤනාවලින් හිත නිදහස්. යම් කිසි දුක් වේදනාවක් ගැන හොඳට අවධානයෙන් ඉන්නවා. ඒකෙ විස්තර බලනවා; ඇති වෙන හැටි බලනවා. නැති වෙන හැටි බලනවා, වෙනස් වෙන හැටි බලනවා. හිත මඤ්ඤනාවලින් නිදහස්. යම් උපේක්ෂා වේදනා අරමුණකට අවධානය යොමු කරගෙන ඉන්නවා. එතෙන්දීත් මඤ්ඤනාවලින් නිදහස්. හැබැයි යම් වෙලාවක මේ අරමුණුවලින් හිත ගිලිහුණොත්, අන්ත ආයෙන් සමහර වෙලාවට මේ හිත 'මම' මුල් කරගන්න සිතුවිලි, නැත්නම් මඤ්ඤනා පහළ කරගන්න ඉඩ තියෙනවා.

ඒ වගේම, අපි හිතමු අපි හිත ගැනම බලනවා. එතකොට තමයි ඍජුවම මේ ප්‍රශ්නයට අපිට මුණ දෙන්න පුළුවන්. හිතේම පහළ වෙන මේ මඤ්ඤනා, හිතේම පහළ වෙන 'මම' මුල් කරගන්න සිතුවිලි, හොඳින් හඳුනාගන්න ඍජු අවස්ථාවක් අපිට ලැබෙන්නේ අපි හිත දිහාම බැලුවහම. කය දිහා අවධානය යොමු කරලා යොමු කරලා සැහෙන්න සමනය වෙච්ච සිතක්, වේදනා දිහා හොඳින් දැකල දැකලා

ඒ තුළින් සැහෙන් සමනය වෙච්ච සිතක් අපිට තියෙනවා නම්, මේ කටයුත්ත හුඟක් පහසු වෙන්න පුළුවන්. මොකද එතකොට මේ සිතුවිලි අතර පෙරට වඩා පරතරයක් තියෙනවා. එකක් ඇරෙන්න එකක්, එකක් ඇරෙන්න එකක් වේගයෙන් ගමන් කරන සිතුවිලි ධාරාවක් නෙවෙයි තියෙන්නේ. එකක් ඇරෙන්න එකක්, සමහර වෙලාවට පොඩි පොඩි හිඩැස් සහිතව පහළ වෙන සිතුවිලි ධාරාවක් තමයි තියෙන්නේ. එතකොට යෝගාවචරයෙකුට අවස්ථාව ලැබෙනවා මේ හිතන යන්ත්‍රයේ තියෙන විවිධ දැනී රෝද එකින් එක මොනවද කියලා හඳුනාගන්න. ඉතින් ඒ හිතන යන්ත්‍රයේ තියෙන විවිධ දැනී රෝදවල එක කට්ටලයක් තමයි මේ මඤ්ඤානා කියන කට්ටලය. එතකොට මේ මඤ්ඤානා කියන දැනී රෝද කට්ටලය අපි හොඳට හඳුනාගත්තොත් දැන් මේ හිතන යන්ත්‍රය අපිට නතර කරගන්න යම් කිසි හැකියාවක් ලැබෙයි. ඒ කියන්නේ, අපි ටිකක් දැන් විමසිල්ලෙන් ඉන්නවා කොහොමද දැන් මේ හිත මඤ්ඤානා කරන්නේ? කොයි වෙලාවෙද මඤ්ඤානා කරන්න පටන්ගන්නේ? කොයි වෙලාවෙද 'මම' මුල් කරගත්ත සිතුවිලි පහළ වෙන්නේ? කියලා හිත ගැන අවධානෙන් ඉන්නවා.

අපි හිතමු අපි භාවනාවේම නිරත වෙනකොට හිත සම්පූර්ණයෙන්ම ඔන්න නිදහස් වුණා. අපි කායානුපස්සනාවක් කර කර හිටියා, ඒ හරහාම හිත නිදහස් වුණා. දැන් හිතේ කය සම්බන්ධ කිසි ආරම්භයක් ඇත්තෙන් නෑ, වේදනාවක් සම්බන්ධ කිසි ආරම්භයක් ඇත්තෙන් නෑ, හිතේ සිතුවිලිත් නෑ. හිත දැන් සැහෙන් නිදහස්. දැන් අපි මේ නිදහස භාවිත කරනවා හරියට නිකන් අපේ නිජ බිමක් වශයෙන්. එහෙම නැත්නම් ක්ෂේම භූමියක් වශයෙන්. ආරක්ෂක භූමියක් වශයෙන්. මොකද මෙතෙක්දී මඤ්ඤානාවලින් තොරයි. මොකද හිතන්නේ නැත්නම්, හිතෙන්නේ නැත්නම්, සිතුවිලි පහළ වෙන්නේ නැත්නම්, ඒ මට්ටමේදී සැහෙන්න දුරට හිත මඤ්ඤානාවලින් තොරයි කියල කියන්න පුළුවන්.

හැබැයි ඉතින් ඒත් බොහොම ගැඹුරක යට නැත්පත් වෙච්ච ආසව අනුසය ධර්ම තියෙනවා. ඒ නිසා තමයි අර පොඩ්ඩක් හරි

අපිට අතපසු වෙච්ච ගමන්, පොඩ්ඩක් හරි අපේ අවධානය ගිලිහිච්ච ගමන් ආයෙත් මේ ටික මතු වෙලා එන්නේ. හැබැයි ඒ මතු වෙන මතු වෙන මොහොතකදී හඳුනාගැනීම පිණිස අපි හොඳට ලකලැස්ති වෙලා ඉන්නවා. එහෙම ඉන්ද්‍රදී අපිට තේරෙනවා කොහොමද මේ ‘මමයා’ හදන්නේ? කොහොමද ‘මගේ’ කියන හැඟීමක් හදන්නේ? - මේකට දහමේ ‘අහංකාර මමංකාර’ කියල සාමාන්‍යයෙන් කියනවා. ඒ කියන්නේ ‘මම’ කියල හැඟීමක්, ‘මගේ’ කියල හැඟීමක් හිතේ යම් යම් ආකාරයෙන් පහළ වෙන්නෙ කොහොමද කියල ඉතාම සියුම්ව දැකීම සඳහා යම් කිසි කෙනෙක් උත්සාහවත්ත වෙනවා නම්, ටික ටික මේ දැනී රෝද ටික ගලවගන්න පුළුවන්. මොකද මේ ‘මමයා’ හදන්න නම්, අර වගේ යම් කිසි රූපත් එක්ක ශබ්දත් එක්ක ගඳත් එක්ක රසත් එක්ක ස්පර්ශ එක්ක හිතටම එන අරමුණුත් එක්ක යම් ගනුදෙනුවක් අවශ්‍යයි. ඇහෙන්න රූප දැකපු ගමන් ‘ඒක ලස්සනයි, ඒක හොඳයි, ඒක මට අයිති කරගන්න ඕනෑ’ කියල ඔන්න ආයෙත් ‘මමයා’ අවදි වෙලා ‘මගේ’ කියල හැඟීමක් ඉස්සරහට ආවා. ඔන්න හඳුනාගන්නා. ආයෙත් නිස්කලංකව ඉන්නවා. ආයෙත් හිත නිශ්ශබ්දව තියනවා. ආයෙත් මොකක්දෝ සද්දයක් ඇහෙනවා. සද්දයක් ඇහෙනකොටම ආයෙත් අර නිදගෙන හිටිය ‘මමයා’ අවදි වුණා. දැන් මේ සද්දෙ හරහා නිදගෙන හිටිය ‘මම’ කියන දේ ඉස්සරහට ආවා නේද කියලා හඳුනාගෙන, ඒක පෝෂණය කරන්න ගියේ නැතුව අතහැරල දැමීමා. මොකද අර බුද්ධ වචනය මතක් කරගන්නා “අමඤ්ඤමානෙන චෙතසා විහරිස්සාමාති, එවං හි වො හිකඛවෙ සිකඛිතඛං - මහණෙනි, මඤ්ඤනා විරහිත වූ සිතකින්, මඤ්ඤනා තොර වූ සිතකින් වාසය කිරීම සඳහා හික්මෙන්න”. නැවත නැවත හිතට සිහිකැඳවීමක් කරනවා.

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරල තියෙනවා ‘මම’ මුල් කරගන්න හැඟීම් පහළ කරගන්නෙ නැතුව වාසය කිරීම සඳහා හික්මෙන්න. හැබැයි තාමත් ඉතින් පහළ වෙන වෙන මොහොතෙදී ඒ බුද්ධ අවවාදය මතක් කරගනිමින්, ඒවාට වැඩි දුර දුටන්න නොදී, ඒවායේ පැටලෙන්න යන්නෙ නැතුව, ඒවා අහිනන්දනය කරන්න යන්නෙ නැතුව, ඒවත් එක්ක සතුටුවෙන්න යන්නෙ නැතුව, කතන්දර

ගොතන්න යන්නෙ නැතුව, 'මමය'ට ආවඩන්න යන්නෙ නැතුව, හික්මෙන්න උත්සාහවන්න වෙනවා. දැන් එතකොට කෙටි දුරක් ගිහිල්ලා මමත්වය ආයෙත් ආපස්සට එනවා. ආයෙත් අපි හිතමු රසක් දැනුණා; අපි කොහේ හරි ගිහින් ප්‍රණීත ආහාරයක් භුක්ති විඳින්න හම්බ වුණාම ගෙදර ගෙනියන්නත් හිතුවා. "අනේ, මගේ ගෙදර මේ ටිකත් අරන් යන්න තිබුණා නම්, යනකොට අහවල් හෝටලෙන් මේ ආහාරය අරන් යන්න තිබුණා නම්" කියලා ඉතින් 'මම' මුල් කරගත්ත මොකක් හරි සිතුවිල්ලක් පහළ වුණා. ආයෙත් ඔන්න සමනය කරගත්තා. යම් කායික ස්පර්ශයක් ලැබෙනවා. එතකොටත් "මට මේක ලබන්න තිබුණා නම්", නැත්නම් "මමමයි මේ දුක් විඳින්නේ" කියල හිතුවා නම්, මේ කුමක් හෝ 'මම' මුල් කරගත්ත සිතුවිල්ලක් පහළ වුණා නම්, ඒක ඔන්න සමනය කරගත්තා. ඒ වගේම හිතට සිතුවිල්ලක් ආවා; අතීතයේ කරපු කියපු දෙයක් සම්බන්ධයෙන්, අනාගතේ කරන්න තියෙන දෙයක් සම්බන්ධයෙන් සිතුවිල්ලක් පහළ වුණා. ඒකෙන් 'මමයා' ගැවිලා ඉන්නවාද කියල පොඩ්ඩක් දැන් හීන් සිරුවේ බලනවා. මේ පහළ වෙච්ච සිතුවිල්ල තුළ 'මම' ගැවිලා ඉන්නවාද? මෙතන 'මමෙකුට' ආවඩන ගතියක් තියෙනවාද? 'මගේ' කියන හැඟීමක් මෙතන අන්තර්ගත වෙලා තියෙනවාද? එහෙමත් නැත්නම් කෙනෙක් පුද්ගලයෙක් වශයෙන් කැපී පෙනෙන ගතියක්, උලුප්පා දක්වන ගතියක් මේ සිතුවිල්ල තුළ අන්තර්ගත වෙලා තියෙනවාද? කියල මඳක් විපරම් කරල බැලුවොත් හුගක් වෙලාවට අපි තුළ ඒ පහළ වෙන සිතුවිලිවලත් ඒ අන්දමේ අන්තර්ගතයක් තියෙන්න පුළුවන්. ඉතින් මෙහෙම හික්මීම සඳහා වැයම් කරන්න අපිට සිද්ධ වෙනවා.

මූලපරියාය සූත්‍රයේ බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා රහතන් වහන්සේගේ මට්ටම ගැන. එතෙක්දී විශේෂයෙන් සඳහන් කරන්නේ රහතන් වහන්සේ මේ සියල්ල හොඳින්ම දනගත්ත නිසා, මේ මොන දේ දැකගත්තත් - අපි හිතමු ඇහෙන් රූප දැකගත්තත් කනෙන් ශබ්ද ඇහුණත් නාසයෙන් ගඳ සුවඳ දැනුණත් දිවෙන් රස දැනුණත් කයෙන් ස්පර්ශ ලැබුවත් මනසට අරමුණු පැමිණියත් ඒවා කිසිවක් 'මම-මගේ' කියල දෙයක් මුල් කරගෙන මඤ්ඤනා පහළ



කරගන්නේ නැහැ. ඒ කියන්නේ, දැන් ආයේ හික්මෙන්න දෙයක් නෑ. දැන් මඤ්ඤනා පහළ වෙන්නේම නැහැ. ඒ කියන්නේ, එතෙක්දී විශේෂයෙන්ම 'මඤ්ඤනා පහළ කරගන්න එපා' කියන අර බුද්ධ වචනය ආයේ ආයේ මතක් කරගන්න දෙයක් නෑ. මොකද දැන් මඤ්ඤනා පහළ වෙන්නෙ නෑ. "පට්ඨං න මඤ්ඤති, පට්ඨතො න මඤ්ඤති" ඔය විදිහට, මොන දේ දැක්කත් එහෙම 'මමෙක්' මුල් කරගත්ත, කෙනෙක් මුල් කරගත්ත සිතුවිලි පහළ කරගැනීමක් සිද්ධ වෙන්නෙ නෑ.

ඉතින් එතකොට අපිට තේරෙනවා දැන් මේකෙ ලොකු ප්‍රතිපදාවක් තමයි මේ ඉදිරිපත් කරල දෙන්නේ. ඊයෙත් අපි අර ධාතුච්ඡේදන සූත්‍රය මුල් කරගෙන භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ඔය ප්‍රකාශයම කරනවා කියල සඳහන් කළා. යම් කිසි යෝගාවචරයෙක් හොඳට ඒ මඤ්ඤනා දුරු කරමින් දුරු කරමින් වාසය කළා නම්, අන්තිමට රහත් වෙන මට්ටමේදී කියන්නේ "සබ්බමඤ්ඤිතානං තෙවච සමතිකකමො මුති සනෙතාති වුච්චති" - සියලුම මඤ්ඤනා සමනය කරපු තැනැත්තා තමයි ශාන්ත වූ මුතිවරයා කියලා කියන්නේ. එක අතකින් අපිට මේක උපමාවක් වශයෙන් හිතාගන්න පුළුවන් මඤ්ඤනා කියන්නේ නිකන් හරියට අර තැන්පත් වෙච්ච වතුරේ විටින් විට පහළ වෙන රැළි වගේ කියලා. මේ රැළි සියල්ල සමනය වෙච්ච මනසක් බොහොම ශාන්තයි, බොහොම ප්‍රණීතයි, ලොකු ගැඹුරක් තියෙනවා, බොහොම නිශ්චලයි, දිය සුළි ඇති වීමක් නෑ, රැළි ඇති වීමක්, කැලඹීමක් නෑ. ගම්හිරයි.

ඉතින් එතකොට පින්වත්නි, මේ යවකලාපී සූත්‍රය එබඳු ගැඹුරක් අපිට පෙන්නල දෙනවා. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ඒ දීලා තියෙන සුක්ෂ්ම උපමාව අනුවත් අපිට තේරෙනවා මේක ලේසි පහසු වැඩක් නෙවෙයි. කොයි පැත්තට හිතුවත් 'මම' අහු වෙනවා. කොහොමද මේ මතු වෙන මතු වෙන සිතුවිලි විනිවිද දැකගන්නේ? මේවා හුදු සිතුවිලි පමණක් බව තේරුම්ගන්නෙ කොහොමද? රාග සිතුවිල්ලක් පහළ වුණහම රාග සිතුවිල්ලක් වශයෙන් දැනගන්නෙ කොහොමද? ඒකට ලක් වෙච්ච තැනැත්තා හෝ තැනැත්තිය ගැන

හිතන්න යන්නෙ නැතුව, ඒ අරමුණ ගැන හිතන්න යන්නෙ නැතුව, මේක රාග සිතුවිල්ලක්; හිතේ ද්වේෂ සිතක් පහළ වුණහම අරය මෙයා ගැන හිතන්න යන්නෙ නැතුව, එයා වැරදියි මම නිවැරදියි කියල හිතන්න යන්නෙ නැතුව, මේ ද්වේෂ සිතක් පහළ වෙලා තියෙන්නේ; ඊළගට, හිතේ මොකක් හරි පටලවිල්ලක් ඇති වුණහම ආයෙත් ගිහිල්ලා මොකක් හරි ගැන හිතහිතා සිල්ලර සිතුවිලි පහළ කරගනිමින් ඉන්නකොට, "මේවත් ඇවිල්ල හුදු සිතුවිලි පමණයි" කියලා අපිට ඒ පහළ වෙන සිතුවිලි විනිවිද දැකගන්න පුළුවන් නම්, අපිට විටින් විට සිතුවිලිවලින් තොර නිදහස් තත්ත්වයක්, මඤ්ඤනා සමනය වෙච්ච මට්ටමක් අත්දැකගන්න හම්බ වෙනවා.

ඉතින් එතකොට මේ මඤ්ඤනාවලින් තොර මට්ටම අතීශය වැදගත් මට්ටමක් වශයෙන්, බොහොම සාධනීය මට්ටමක් වශයෙන්, භාග්‍යවතුන් වහන්සේ අගය කළ මට්ටමක් වශයෙන් අපිට තේරුම්ගන්නත් සිද්ධ වෙනවා. මේ සිතුවිලිවලින් තොර සිතට අපි බය වුණොත්, මමෙක් මුල් කරගත්ත සිතුවිලි අත්‍යවශ්‍යයි මේ යන්ත්‍රය දුවන්න කියල හිතුවොත්, ඔන්න ඉතින් පැටලෙනවා. අපි මේ රහතන් වහන්සේලා අපි ඉස්සරහ තියාගෙන, ආර්ය මහා සංඝ රත්නය ගැන යම් කිසි ගෞරවයක් පෙරදැරි කරගෙන, භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ගැන ශ්‍රද්ධාවක් තියාගෙන යන ගමනකදී, උන්වහන්සේලා ජීවත් වෙලා තියෙන්නේ මඤ්ඤනාවලින් තොර සිතකින් නම්, ඒ වගේමයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ අපිට හික්මෙන්න කියල අවවාද කරල තියෙන්නේ මේ මඤ්ඤනාවලින් තොර සිතක් පැවැත්වීම ගැන නම්, මේ මඤ්ඤනා රෝගයක් ගඩුවක් හුලක් වශයෙන් නම් පෙන්නල දීල තියෙන්නේ, එහෙම නම් අපිට සතුටට පත් වෙන්න පුළුවන් යම් හෝ අවස්ථාවක තාවකාලිකව වෙන්න පුළුවන් කෙටි කාලයකට හරි අපේ හිත මඤ්ඤනාවලින් තොරව වාසය කළ කාල පරිච්ඡේදයක් හඳුනාගන්න පුළුවන් වීම ගැන. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පෙන්නපු ඒ මඤ්ඤනාවලින් තොර සිතක් කෙටි හෝ කාලයකට අත්දැක්කා කියල සතුටු වෙන්න පුළුවන්.

එහෙම නම් පින්වත්නි, අපේ හිතේ මේ මඤ්ඤනා පහළ වෙද්දී ඒවා හඳුනාගෙන, ඒවට පැටලෙන්න යන්නේ නැතුව, ඒවට උල්පත්දම් දෙන්න යන්නේ නැතුව, ඒවාට තව තව පොහොර දන්න යන්නේ නැතුව, 'මමෙක්' හදන්න 'මමෙක්' වර්ධනය කරන්න යන්නේ නැතුව ඒ මඤ්ඤනා සමනය වූ මඤ්ඤනාවලින් තොර වූ සිතකින් වාසය කරන්න අපි උත්සාහවන්න වෙමු. ඒ සඳහා අප සියලුදෙනාටම යම් මග පෙන්වීමක් දිරිගැන්වීමක් අද දින ධර්ම දේශනාවෙනුත් සිදු වේවා කියල ප්‍රාර්ථනා කරමින් අද ධර්ම දේශනාව අවසන් කරනවා.

සියලුදෙනාටම තෙරුවන් සරණයි.

### 3 | නොසැලෙන මනසක්

නමො තසං භගවතො අරහතො සමමා සමුද්ධස්ස

ඉඤ්ජනං හිකඛවෙ රොගො, ඉඤ්ජනං ගණේධා, ඉඤ්ජනං සලං. තසමානිභ හිකඛවෙ අනිඤ්ජමානෙන චෙනසා විහරිස්සාමාති එවං හි වො හිකඛවෙ සිකඛිතබ්බං ති.

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, අපි මේ 14 වන දුරස්ථ භාවනා වැඩසටහනට මාතෘකාවක් සපයාගත්තේ සලායතන සංයුක්තයේ එන යවකලාපී සූත්‍රයෙනි. අපි දැන් දවස් දෙකක් මේ සූත්‍රය සාකච්ඡා කළා. බුදුරජාණන් වහන්සේ ඉතාම අනර්ඝ උපමා දෙකකින් තමයි සූත්‍රය පටන්ගන්නේ.

එකක් තමයි, අර ශක්තිමත් පුරුෂයෝ හයදෙනෙක් ඇවිල්ලා කත් ලී හයකින් යව හාල් මිටියකට පහරදීමක් ගැන. උපමාව උපමේය ගැළපුවහම ඒකෙන් අදහස් වෙන්නේ ඇහෙන් රූප බලමින්, කනෙන් ශබ්ද අහමින්, දිවෙන් රස බලමින්, නාසයෙන් ගඳ සුවඳ බලමින්, කයෙන් ස්පර්ශයන් ලබමින්, මනසින් යම් යම් අරමුණු ගනිමින් නිරන්තරයෙන්ම අපි උදේ ඉඳන් රැ වෙනකල්ම මේ බාහිර ලෝකයත් එක්ක සම්බන්ධ වීම හරහා සෑහෙන්න පීඩාවකට, පීඩනයකට අපේ හිත ගොදුරු වීමයි. අපිට ඒක හිතෙන්නෙ සමහර වෙලාවට අපි සැප විඳිනවා, පුළුවන් තරම් දකින්න කැමති දේවල් සොයාගෙන යනවා,

අහන්න කැමති දේවල් සොයාගෙන යනවා, රස විඳින්න කැමති දේවල් සොයාගෙන යනවා කියල තමයි. නමුත් නිස්කලංක හිතකට, ශාන්ත වූ හිතකට, එබඳු හිතක් අත්දැකපු කෙනෙකුට සමහර වෙලාවට හිතාගන්න පුළුවන් මේ ඇහෙන්න කනෙන්නාසයෙන් දිවෙන් කයෙන් මනසින් අරමුණු ගැනීම හරහා මනසට සිද්ධ වෙන පීඩාව. මනසේ සිද්ධ වෙන ඒ දර්ශය, වෙහෙස කෙනෙකුට හඳුනාගන්න පුළුවන්.

ඉතින් මේ හයආකාර මානසික පීඩාවට අමතරව, භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරනවා හත්වැනිවත් අර පුරුෂයෙක් ඇවිල්ලා කත් ලියකින් අර යව හාල් මිටියටම පහර දෙනවා වගේ, මේ තැනැත්තා අනාගතය මුල් කරගෙනත්, එහෙමත් නැත්නම් අනාගත භවයක් මුල් කරගෙනත් තවත් නා නා ප්‍රකාර සිතුවිලි පහළ කරගන්නවා 'අනාගතේදී මට මෙහෙම වෙයි, අරහෙම වෙයි' කියකියා විවිධ අවිනිශ්චිත භාවයන් හිතේ ඇති කරගන්නවා. එතකොට අර පීඩිත මනස තව දුරටත් පීඩාවට වික්ෂිප්ත භාවයට අවිනිශ්චිත භාවයට පත් වෙනවා.

ඊට පස්සේ, අපිට මේ වැරදි ආකාරයෙන් සිතීමේ තියෙන හයානකකම, එහෙම නැත්නම් අයෝනිසෝ මනසිකාරයේ තියෙන හයානකත්වය උපමාව උපමේය තුළින් පෙන්නුම් කරල ඉවර වෙලා, භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ඊට වඩා බොහෝම සුක්ෂ්ම උපමාවක් ඉදිරිපත් කරනවා. ඒ තමයි අර සුර අසුර සංග්‍රාමයේදී ඇති වෙච්ච, වේපචිත්ති අසුරේන්ද්‍රයාගේ බන්ධනය. ඒ සුර අසුර යුද්ධයෙන් අසුරයෝ පරාජය වුණාට පස්සේ වේපචිත්ති අසුරේන්ද්‍රයාව පස්පොළකින් බැඳගෙන ශක්‍ර දේවේන්ද්‍රයා අබ්මුච්ච අරගෙන එනවා. දැන් මේ වේපචිත්ති අසුරේන්ද්‍රයාව බැඳලා තියෙන ඒ බැම්ම අතිශය සුක්ෂ්ම බැම්මක්. ඒක මේ දම්වැලකින්, එහෙම නැත්නම් ලණුවකින් බැඳපු බැම්මක් නෙවෙයි. එයා හිතන රටාව අනුව තමයි ඒ බැම්ම තද වීම හෝ ලිහිල් වීම සිද්ධ වෙන්නේ. එතෙන්දී විස්තර කරල දෙන්නේ, ඒ වේපචිත්ති අසුරේන්ද්‍රයා බැරි වෙලාවත් හිතුවොත් 'දෙවියන් ධාර්මිකයි අසුරයන් අධාර්මිකයි. මම දෙවියන් සමග මේ දිව්‍ය ලෝකෙ නතර වෙලා සුර සැප විඳිනවා' කියල එයාට සිතුවිල්ලක් පහළ වුණොත් එයාගෙ බැම්

ලිහිල් වෙලා එයා සුර සැප විදින කෙනෙක් බවට පත් වෙනවා. එහෙම නැතුව, එයා කොහොමත් ඉතින් අසුරයෙක් නිසාත් දෙවියන් සමග විරුද්ධ අදහස් ඇතිව දෙවියන්ව සතුරන් විදිහට සලකන නිසාත් එයා හිතුවොත් ‘දෙවියන් අධාර්මිකයි, අසුරයන් ධාර්මිකයි. මම දෙවියන්ගෙන් අතමිදිලා නැවතත් අසුර පුරයටම යනවා’ කියලා, අන්න ඒ අනුව එයාගේ ඒ බැඳල තියෙන බැම්ම තද වෙනවා. ඉතින් එතකොට භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මේ කියල දෙන්නේ මෙයා ඒ හිතන රටාව අනුව තමයි එක්කො බැඳෙන්නේ, එහෙම නැත්නම් ලිහෙන්නේ කියලා.

ඊට පස්සේ බුදුරජාණන් වහන්සේ කියල දෙනවා “මහණෙනි, ඒ බැම්මටත් වඩා අතිශය සුක්ෂ්මයි මේ මාර බන්ධනය” කියලා. එහෙම කියල තමයි මේ පස්ආකාරයකින් අපිට මේ මාර බන්ධනය ඇති වෙන හැටි, එහෙම නැත්නම් අපි මේ හිතන රටාව හරහා අපි තව තව බැඳෙන හැටි බුදුරජාණන් වහන්සේ විස්තර කරල දෙන්නේ. ඉතින් අපි පසුගිය දවස් දෙකේදී විශේෂයෙන් කතා කළේ මේ මඤ්ඤතා සම්බන්ධයෙන්. ‘මම’ මුල් කරගත්ත, කෙනෙක් මුල් කරගත්ත, පුද්ගල භාවයක් මුල් කරගත්ත, නැත්නම් විශේෂයෙන් කියනවා නම් ‘කෙනෙක්, පුද්ගලයෙක්, මමෙක්’ ඇතුළු ඉන්නවා ‘මම’ ඉන්නවා කියල මුල් කරගත්ත ඕනෑම සිතුවිල්ලක් මඤ්ඤතාවක් වශයෙන් අපිට හඳුන්වන්න පුළුවන්. ඉතින් එතකොට ‘මම ඉන්නවා’ කියල හිතාගැනීමත් මඤ්ඤතාවක්. ‘මම නැහැ’ කියල හිතාගැනීමත් මඤ්ඤතාවක්. ඊළඟට, ‘මම අනාගතේදී ඉන්නවා’ කියල හිතාගැනීමත් මඤ්ඤතාවක්. ‘අනාගතේ මම ඉන්න එකක් නැහැ’ කියල හිතාගැනීමත් මඤ්ඤතාවක්. ‘මම බොහොම ලස්සන ශරීර ඇත්තෙක් වේවා’ කියල හිතාගැනීමත් මඤ්ඤතාවක්. ‘එහෙම නොවේවා’ කියල හිතාගැනීමත් මඤ්ඤතාවක්. ‘රූපවලින් තොරව අරූප ස්වභාවයකට පත් වේවා’ කියල හිතාගැනීමත් මඤ්ඤතාවක්.

ඉතින් මේ ආකාරයෙන් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පෙන්නලා දෙනවා අපි විවිධ සුක්ෂ්ම ආකාරවලින් ‘මමෙක්’ මුල් කරගෙන හිතනවා, මේ හිතන හිතන වාරයක් පාසා, තව තව අපි මේ

සංසාරට බැඳෙන බැම්ම තද වෙනවා කියලා. මොකද, අපි හිතන්නෙම ආතුළුන සක්කාය දිට්ඨියක් තබාගෙන. එහෙමත් නැත්නම්, බොහෝම සියුම් ආකාරයේ අස්මිමානයක් තබාගෙන තමයි අපි හිතන්නේ. 'මම' කියන කුඤ්ඤය ගහගෙන, ඒ කුඤ්ඤයට සාපේක්ෂකව තමයි අපේ මුළු සිතුවිලි ධාරාවම ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ. ඉතින් ඒ නිසා, මේ සිතුවිලිවල බොහොම අහිංසක ස්වභාවයක් තිබුණට, මේ සිතුවිලි රටාව අපිට බොහොම ආදීනව රැසක් ඇති කරල දෙනවා.

ඊට පස්සේ, අපිට අද කතා කරන්න පුළුවන් ඊළඟ කොටස ගැන. එතෙක්දී බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්වන්නේ තවත් පැත්තක්. ඒ තමයි, දැන් මේ 'මම ඉන්නවා' කියල සිතාගැනීම, නැත්නම් 'මම වෙමි' කියල සිතාගැනීම ඉඤ්ජ්‍යයක්. ඉඤ්ජ්‍යයක් කියල කියන්නේ මේ මනසේ ඇති වෙන එක්තරා අන්දමක කම්පන ස්වභාවයක්, සලිතයක්, වලනයක් 'මම වෙමි' කියල සිතාගැනීම. තවත් පැත්තකට අපිට හිතන්න පුළුවන් එහෙම නම් මේ හිතේ කිසිම වලනයක් නැත්නම්, හිත බොහොම අකම්පිත නම් එබඳු අකම්පිත සිතක 'මම වෙමි' 'මම ඉන්නවා' කියන සිතුවිල්ලක් පහළ වෙන්න විදිහක් නෑ. මොකද සිත අකම්පිතයි, බොහෝම ස්ථාවරයි, බොහෝම නිශ්චලයි. එතකොට අර වගේ සිතුවිලි පහළ වෙන්නේ එබඳු තහවුරු බවෙන් ගිලිහුණහම. ඒ ඒ තහවුරු බවෙන් ගිලිහිවිව හැම වාරයක් පාසාම මෙන්න මේ වගේ සිතුවිලි ධාරා ක්‍රියාත්මක වෙන්න පුළුවන්. 'මම වෙමි' 'මම ඉන්නවා' කියල හිතාගත්තොත්, ඒක බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා හිතේ ඇති වෙව්ව කම්පනයක්, සැලීමක් කියලා. මොකක් හරි ඡායාරූපයක් දිහා බලලා "ආ..මේ ඉන්නෙ මම" කියල හිතාගත්තොත් ඒක මනසේ ඇති වෙව්ව කම්පනයක්.

එහෙමත් නැත්නම් 'මම අනාගතයේදී වන්නෙමි' 'මම එන මාසෙ මෙන්න මේ විදිහේ වැඩක් කරනවා' කියලා අපේ හිතේ එහෙම සිතුවිල්ලක් පහළ වෙනවා, සැලසුමක් හිතේ පහළ වෙනවා. ඒකත් අපිට තේරුම්ගන්න තියෙන්නේ මේ සිතේ හටගන්න කම්පනයක් කියලා. කලින් හිතේ තිබුණා බොහොම නිශ්චල තහවුරු අකම්පිත

බවක්. ඒ අකම්පිත බව දැන් අපිට අහිමි වුණා. නැවතත් කම්පනයකට සැලීමකට ලක් වුණා. එබඳු සැලීමක් තමයි එතකොට මේ 'මම අනාගතේදී කවුරුන් හෝ වන්නෙමි', 'මම උසස් විමක් ලබන්නෙමි', 'මම අසුවලා වන්නෙමි' කියලා මේ කුමක් හෝ අනාගත සැලසුමක් සම්බන්ධයෙන් අපේ හිතේ යම් සිතුවිල්ලක් පහළ වෙලා ඒකේ 'මම' මුල් බැසගෙන තියෙනවා නම්, 'මම' ඒ සිතුවිල්ල අස්සෙ රිංගගෙන ඉන්නවා නම්, බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා ඒක හිතේ ඇති වෙච්ච කම්පනයක් කියලා. 'අනාගතේදී මම නොවන්නෙමි' කියලා, නැත්නම් 'මට දැන් වයසයි, ඒ නිසා මම එව්වර කාලයක් ජීවත් වෙන එකක් නෑ' කියලා අපි හිතනවා. ඉතින් එතකොට ඒකත් හිතේ ඇති වෙච්ච කම්පනයක්, සැලීමක්. ඊට පස්සේ 'මම මේ විදිහට සුරූපී කෙනෙක් බවට පත් වෙනවා', 'මම තව ටිකක් ශක්තිමත් කෙනෙක් බවට පත් වෙනවා' කියලා මේ ආකාරයෙන් අපේ මේ ශරීරයේම විවිධ ස්වභාව ගැන හිතාගෙන අපි කරන සිතීම්, ඒ සියල්ලමත් මේ මනසේ ඇති වෙන කම්පන කියලා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා.

එහෙම නැත්නම්, 'මේ රූප අයිත් කරලා මම යන්න ඕනෑ අරූප ලෝකෙකට' කියලා දැන් ධ්‍යාන භාවනාවක් වඩන කෙනෙක් ඒ විදිහට හිතන්න පුළුවන්. 'මේ රූපාවචර ලෝකෙ බොහොම කරදරයි. මොකද මේකෙ මැසි මදුරුවො ඉන්නවා, මේකෙ ලෙඩ රෝග හැදෙනවා. මේ ඔක්කොම සිද්ධ වෙන්නේ මේ රූපය නිසා. බැරිද මට රූපයෙන් තොර අරූපී බවකට පත් වෙන්න' කියලා එයා ඔන්න ධ්‍යාන වඩනවා. එතකොට එයාගෙ ඒ උත්සාහය අපිට තේරෙනවා සමහර වෙලාවට බොහොම ධාර්මික උත්සාහයක් කියලා. නමුත් ඇතුළේ මුල් බැසගත්ත කෙනෙක් ඉන්නවා. 'මට මේ රූපය කරදරයක්. ඒ නිසා මම මේ රූපයෙන් අතමිදිලා අරූපී තත්වෙකට, අරූපී බුහුම ලෝකෙකට යන්න ඕනෑ' කියලා අර 'මම' කේන්ද්‍ර කරගත්ත, ආත්ම දෘෂ්ටියක් මුල් කරගත්ත සිතුවිලි ධාරාවක් තමයි ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ. ඉතින් එතනත් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ එබඳු සිතුවිලි පහළ වෙන්නේ හිතේ ඇති වෙන කම්පන ස්වභාවයක් නිසා, වංචල ස්වභාවයක් නිසා කියලයි. එහෙම නැතුව 'සංඥ ඇත්තේත් නැති නැත්තේත් නැති කෙනෙක් වෙනවා' කියලා



හිතුවොත්, නේවසඤ්ඤානාසඤ්ඤා මට්ටමක් ගැන හිතුවොත් එතැනත් බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා ඒකත් හිතේ ඇති වෙන මඤ්ඤානාවක්, කම්පනයක් කියලා. අපි දන්නවා බුදුරජාණන් වහන්සේ බෝධිසත්ව අවදියේ ‘කිං සච්ච ගච්චිසී’ව යන කාලෙදී උන්වහන්සේට ආලාරකාලාම, උද්දකරාමපුත්ත තවුසන් හම්බ වුණා. ඒගොල්ලො හිතාගෙන හිටියා ආකිඤ්චඤ්ඤායතනය, නේවසඤ්ඤා නාසඤ්ඤායතනය කියන්නේ සම්පූර්ණ විමුක්තිය කියලා. නමුත් ඒක හිතාගැනීමක්, නැත්නම් හිතේ ඇති වෙන කම්පනයක් කියල භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කියනවා. ‘මම මේ විදිහට වෙන්න ඕනැ’, ‘මම මෙබඳු අරුපී බුන්ම ලෝකෙක උපදින්න ඕනැ’ කියල කෙනෙක් හිතනවා නම්, එතනත් ‘මමෙක්’ අන්තර්ගතයි, ආත්ම දෘෂ්ටියක් තියෙනවා, අස්මිමානයක් තියෙනවා. එතකොට ඒකත් කම්පනයක්, සැලීමක් කියල බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා.

දැන් ඊළඟට එන කොටසත් මේකටම අපිට එකතු කරලා ගන්න පුළුවන්. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ඊළඟට පෙන්නනවා “අසමීති භික්ඛවෙ ඵඤ්ඤමෙතං” මේ ඉඤ්ජිත ඵඤ්ඤ කියන වචන දෙක බොහොම ළඟ ළඟ යන වචන. ඉඤ්ජිත කියල කියනවා කම්පන කියන අදහසින්. ඵඤ්ඤ කියල කියනවා සැලීම කියන අදහසින්. කම්පන වංචල කියල අපිට හිතාගන්න පුළුවන් සරලව. එතකොට ‘මම වෙමි, මම ඉන්නවා, මම අනාගතේ ඉන්නවා, එක්කො මම අනාගතේ නැහැ, මම හොඳ කෙනෙක් වෙනවා, මම නරක කෙනෙක් වෙනවා, මම සත්පුරුෂයෙක් වෙනවා’ කියලා මේ මොන ආකාරයෙන් ‘මම’ මුල් කරගෙන අපි සිතුවිල්ලක් පහළ කරගත්තත් ඒක හිතේ ඇති වෙන කම්පනයක්, හිතේ ඇති වෙන වංචල වීමක්, සැලීමක් කියල අපිට තේරුම්ගන්න පුළුවන්.

ඉතින් ඒ අවස්ථාවෙදී බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නන්නේ “අසමීති භික්ඛවෙ ඵඤ්ඤමෙතං” මහණෙනි, ‘මේ මම වෙමි’ කියල හිතාගැනීම හිතේ ඇති වෙච්ච ස්පන්දනයක්, හිතේ ඇති වෙච්ච සැලීමක්. “අසමභමසමීති ඵඤ්ඤමෙතං” ‘මෙය මම වෙමි’ - මේ ඉස්සරහ තියෙන මොකක් හරි පෙන්නලා, “ආ.. මේ ඉන්නෙ මම”

කියල පෙන්නලා අපි අයිතිය හඟවනවා නම්, ඒ සමග 'මම' මුල් කරගත්ත පුද්ගල ස්වභාවයක් මුල් කරගත්ත යම් කිසි ගනුදෙනුවක් කරනවා නම්, එතැනත් තියෙන්නේ කම්පනයක් සැලීමක් වශයෙන් පෙන්නනවා. අනාගතේ මුල් කරගෙන 'මම අනාගතේදී මේ මේ ආකාරයෙන් වෙනවා' කියල සිතීම, කල්පනා කිරීම, සැලසුම් හැදීම, ඒකත් 'මම' මුල් කරගත්ත, ඒ සිතුවිල්ලත් හිතේ ඇති වෙච්ච කම්පනයක් සැලීමක් වශයෙන් පෙන්නනවා. ඉතින් මේ ආකාරයෙන් මේ එදින වශයෙන්, නැත්නම් හිතේ ඇති වෙච්ච සලිතයක් සැලීමක් වංචල වීමක් වශයෙනුත් බුදුරජාණන් වහන්සේ අර විදිහටම විස්තර කරල දෙනවා. එතකොට අපිට තේරෙනවා මේ ඉඤ්ජන එදින කියන වචන දෙක සැහෙන්න සමානව යන ස්වභාවයක් තියෙනවා.

මේ අවස්ථා දෙක ගැන තව ටිකක් අපිට විස්තර කරගන්න පුළුවන් ද්වයතානුපස්සනා සූත්‍රය මුල් කරගෙන. සුත්ත නිපාතයේ එන ද්වයතානුපස්සනා සූත්‍රයේ බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා "යං කිඤ්චි දුක්ඛං සමෙහාති, සබ්බං ඉඤ්ජනපච්චයා" ඒ කියන්නේ, මේ යම් තාක් විවිධාකාර දුක් පහළ වෙනවා නම්, ඒ සියල්ලම 'ඉඤ්ජනපච්චයා' - ඒ කියන්නේ, ඒ සියල්ලම හිතේ ඇති වෙන කම්පන වීම්, සලිත වීම් නිසා තමයි සිද්ධ වෙලා තියෙන්නේ. "ඉඤ්ජනානං නිරොධෙන, නත්ථි දුක්ඛස්ස සමභවො" යම් කිසි කෙනෙකුට පුළුවන් වුණොත් මේ ඉඤ්ජනවලින් හිත නිදහස් කරගන්න, නැත්නම් මේ සැලීම්වලින් කම්පනවලින් හිත නිදහස් කරගන්න, අන්ත එතකොට මේ දුක්වලින් නිදහස් වෙන්න පුළුවන්; එතකොට දුකේ හටගැනීමක් නැහැ කියලා ද්වයතානුපස්සනා සූත්‍රයේ සඳහන් කරනවා.

ඊළඟට සඳහන් වෙනවා

එතමාදීනවං ඤ්ඤා දුක්ඛං ඉඤ්ජනපච්චයා,  
තස්මා හි එජං වොස්සස්ස සංඛාරො උපරාජධිය,  
අනෙජො අනුපාදනො සතො හික්ඛු පරිබ්බජෙති.

“එතමාදීනවං ඤාණං දුක්ඛං ඉඤ්ජිතපච්චයා” මේ ආදීනවය තේරුම් අරගෙන, ඒ කියන්නේ මේ සියලු දුක් හටගන්නේ හිතේ ඇති වෙන කම්පනය වීම්, සෙලවීම්, වංචල වීම් බව තේරුම් අරගෙන “තසමා හි එජං වොඤ්ජස් සංඛාරො උපරුන්ධිය, අනෙජො අනුපාදනො, සතො හික්ඛු පරිබ්බජෙති” කියලා ද්වයතානුපස්සනා සූත්‍රයේ ලස්සන ගාථාවක් සඳහන් වෙනවා. ඒකෙ අදහස ගත්තොත්, මෙතෙන්දී බුදුරජාණන් වහන්සේ කියන්නේ දැන් මේ හිතේ ඇති වෙන කම්පනය වීම්, වංචල වීම්, සැලීම් සියලු දුකට මූලයි කියල තේරුම් අරගෙන, “තසමා හි එජං වොඤ්ජස්”- මේ එජං කියල කියන්නේ පාලියෙන් තණ්හාවට නමක්. දැන් මෙතන මේ කම්පනය වීම්, වංචල වීම්, සෙලවීම් මේ සියල්ල සහ තණ්හාව අතර එක්තරා සම්බන්ධයක් පෙන්නනවා. ඒ කියන්නේ, මේ සැලීම් සියල්ල සිද්ධ වෙන්නේ තණ්හාව නිසා කියල අපිට හිතාගන්න පුළුවන්. කම්පනයක්, සැලීමක් වංචල වීමක් හිතේ ඇති වෙන්නේ තණ්හාව මුල් කරගෙන. මේ සැලීම්, වංචල වීම්, කම්පන වීම් කියන්නේ දුකක්. ඒවා තමයි දුකට මූල. ඒ නිසා මේ සියලු තණ්හාව අතහැරල දලා, ඒජාව හැරපියලා, “සංඛාරො උපරුන්ධිය”- සංස්කරණය කිරීම් නතර කරලා, “අනෙජො අනුපාදනො, සතො හික්ඛු පරිබ්බජෙති”- තණ්හාවෙන් තොර සිතකින්, කම්පනය වීම්වලින් තොර සිතකින්, නිශ්චල වූ සිතකින්, අකම්පිත සිතකින්, ඒ වගේම “අනුපාදනො”- කිසිවක් උපාදන නොකර, “සතො” - සතිමත්ව, “හික්ඛු පරිබ්බජෙති”- මේ හික්ඛුන් වහන්සේ නැත්නම් මේ යෝගාවචරයා කාලය ගත කරනවා.

ඉතින් ඔතන අපිට සැහෙන්න යමක් ඉගෙනගන්න පුළුවන් අපේ ප්‍රතිපදාවට. දැන් මේ ගාථාවේ විශේෂයෙන්ම සඳහන් වෙනවා “තසමා හි එජං වොඤ්ජස්” එහෙම නම් තණ්හාව අපිට අයිත් කරන්න අවශ්‍ය වෙනවා. මොකද තණ්හාව නිසා තමයි කම්පනය වීම්, සැලීම් සියල්ල සිද්ධ වෙන්නේ. අපි හිතමු යම් කිසි අපි කැමති කෙනෙක් ඉන්නවා. ඒ කැමති කෙනා අපි බලාපොරොත්තු වුණේ නැති වෙනත් කෙනෙක් එක්ක මොකක් හරි සම්බන්ධයක් පටන් අරගෙන. එතකොට අපේ හිතේ ලොකු සැලීමක් හටගන්නවා. අපි කම්පාවට පත් වෙනවා. “අනේ, මේ මම මුළු හදින්ම ආදරේ කරපු කෙනා නේද

මේ වෙන කෙනෙක් එක්ක අයථා සම්බන්ධයක් පවත්වන්නේ” කියලා අපේ හද කම්පාවට පත් වෙනවා. නැත්නම් අපි හිතමු අපි අපේ ගෙවල් දෙරවල්වලට ලොකු ඇල්මකින් කටයුතු කරනවා. එතෙන්දී ඔන්න භූමිකම්පාවක් ඇවිල්ලා, එහෙම නැත්නම් මහා ගංවතුරක් ඇවිල්ලා ඔක්කොම සුණු විසුණු වෙලා යනවා. එතකොට ලොකු කම්පනයක්, ලොකු වික්ෂේපයක්, බිඳ වැටීමක්, ඇද වැටීමක් මනසේ සිද්ධ වෙන්න පුළුවන්. මොකද අපි බැඳිලා ඉන්නේ, අපි අල්ලගෙන ඉන්නේ, මොකකට හරි හේත්තු වෙලා ඉන්නේ. ඒ හේත්තු වෙච්ච දේ යම් හෝ පීඩාවකට ලක් වෙනකොට කරදරයකට ලක් වෙනකොට ඔන්න අපේ හිතේ ලොකු සැලීමක්, කම්පනයක් හටගන්නවා.

අපි හිතමු අපේ දරුවෙක් මොකක් හරි අනතුරකට ලක් වෙනවා, රෝගයකට භාජනය වෙනවා. අපි ඉතින් සැහෙන්න ආරක්ෂාකාරීව ඇහැක් වගේ රැකගත්ත මේ දරුවා මෙබඳු යම් කිසි කරදරයකට ලක් වුණාම අපේ හදවත කම්පාවට පත් වෙනවා. ලොකු සැලීමකට අපේ හිත ලක් වෙනවා. ඉතින් මේවා තේරුම්ගන්න අමාරු නැහැ. අපි බැඳුණ පමණට, ඇලුණු තරමට, මගේ කියාගත්ත තරමට, ඒ වස්තුව යම් හෝ වෙනසකට භාජනය වුණහම, වෙනස් වීමකට ලක් වුණහම අපේ හිත සැලීමකට කම්පා වීමකට කම්පනයකට භාජන වෙනවා. එතකොට අපිට තේරෙනවා මෙතන තණ්හාවත් එක්ක ලොකු සම්බන්ධයක් තියෙනවා කියලා. තණ්හාව නිසා තමයි අපි දෙයක් අල්ලගෙන ඉන්නේ, ග්‍රහණය කරගෙන ඉන්නේ. අපි ඒ අල්ලගෙන ඉන්න දේ, ඒකෙන් සතුටක් ලබන්න පුළුවන් කියල හිතාගත්ත දේ, මගේ වසගයේ තියෙන්නේ කියල හිතාගත්ත දේ යම් යම් හේතු කාරණා නිසා වෙනස් වුණහම, අන්‍ය ආකාරයකට පත් වුණහම ඔන්න අපි සැලෙනවා, අපි ඇදගෙන වැටෙනවා, බොහොම කම්පාවට ලක් වෙනවා.

දැන් මෙතෙන්දී සඳහන් කරන්නේ “තසමා හි එජං වොසුසජ්ජ”. එහෙනම් පුළුවන්ද තණ්හාව අතහැරල දන්න, තණ්හාව ක්ෂය කරල දන්න, තණ්හාව දුරු කරල දන්න? යම් කිසි කෙනෙකුට එහෙම පුළුවන්කමක් තියෙනවා නම් අන්න එතකොට කම්පා වීම්, සැලීම්,

වංචල වීම් අඩුයි. මොකද එක පැත්තකින් අපිට හිතන්න පුළුවන් පිට තියෙන අයිතීන්, ඇලීම්, අපේ තියෙන වපසරිය අඩු වීම නිසා මේක වුණා කියල. තවත් පැත්තකින් හිතුවොත්, දේවල් ඕන තරම් තියෙනවා, නමුත් ඒ එකක්වත් අල්ලගෙන නෑ, ග්‍රහණය කරගෙන නෑ, තණ්හාවෙන් බදුගෙන නෑ, නොඇලුණු සිතකින් වාසය කරනවා. එහෙම නම් මේ තත්ත්වය ඇති කරගන්නත් පුළුවන්. එතකොට එහෙම නම් කොහොමද හිත තණ්හාවෙන් මුදවාගන්නේ? අපි නිකන් පන්සලට දනයක් දීපු පමණින් ඒ දේ කරන්න පුළුවන්ද? ප්‍රාර්ථනා කළ පමණින් ඒ දේ කරන්න පුළුවන්ද? එහෙම නම් අපිට යම් ප්‍රතිපදාවක් අනුගමනය කරන්න සිද්ධ වෙනවා. අපි හිතමු හිතේ විවිධාකාර සිතුවිලි පහළ වෙද්දී, අපි භාවනාවක් කරන්න පටන් අරගෙන ඒ අවස්ථාවෙදී අපිට පුළුවන්ද හිතේ අතීතය අල්ලගෙන විවිධාකාර ආසා පහළ වෙද්දීත්, අනාගතය මුල් කරගෙන විවිධාකාර සැලසුම් අපේ හිත හදද්දීත්, ඒවාට අපේ හිත කම්පනය වෙද්දීත් අපිට ශක්ති පමණින් මේ මොහොතෙදී ඇස්පනාපිට සිද්ධ වෙන අරමුණකට අපේ හිත ගන්න පුළුවන් නම් ලද ලද අවස්ථාවෙදී, අර අපේ කම්පා වීම්වලට, ශෝක කිරීම්වලට, වැළපීම්වලට පොඩි අස්වැසිල්ලක් ලැබෙනවා.

ඒ නිසා, භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සතිපට්ඨානය දේශනා කරද්දී විශේෂයෙන් සඳහන් කරනවා “සොකපරිද්දුවානං සමතිකමාය දුකඛදොමනස්සානං අත්භමාය” කියලා. ඒ කියන්නේ ශෝක කිරීම්, හඬා වැලපීම් සමතික්‍රමනය කිරීම පිණිස, දුක් දෙමිනස් දුරු කිරීම පිණිස, අතහැර දැමීම පිණිස සතිපට්ඨානයක් දේශනා කරනවා. එහෙම නම්, අපි සතිපට්ඨානය වඩාගෙන යනකොට අපිට තේරෙන්න ඕනෑ ‘මගේ හිතේ දෑත් කලින් තරම් දුකක් නෑ, කලින් තරම් දෙමිනසක් නෑ. මගේ හිත කලින් තරම් සැලෙන්නෙ නෑ. මගේ හිත ඉස්සර නම් පුංචි දේටත් සැලුණා. පුංචි දේටත් මට ඇඬුණා, ඉකි ගැසුණා, කඳුළු බේරුණා, වැලපුණා. නමුත් දෑත් මේ භාවනාව කාලයක් කරගෙන යන්න පටන් අරගත්තට පස්සේ මගේ හිතේ පුංචි අකම්පිත බවක් ඇති වෙලා තියෙනවා. මගේ හිතේ නොසැලෙන ගතියක් දෑත් ඉස්මතු වේගෙන එනවා’ කියල ඔන්න කෙනෙකුට

වැටහෙන්න පුළුවන්. ඉතින් එතකොට අපි නිවැරදි සනිපට්ඨානයක් වඩනවා නම්, ඒ අනුව අපේ හිතේ සතිමත් භාවය, ඒකාග්‍රතාව, ප්‍රඥාව වර්ධනය වේගෙන එතකොට ටික ටික අර කියපු හැකියා, කුසලතා, ගුණධර්ම අපි තුළ දියුණු වෙන බව අපිට දැනෙන්න ඕනෑ. අපේ වර්යාවෙන් අපේ වර්තයෙන් අපිට තේරෙන්න ඕනෑ ‘ඉස්සර හිටියට වඩා වෙනසක් මගේ හිතේ දැන් සිද්ධ වෙලා තියෙනවා’ කියල.

ඊට පස්සේ, එපමණක් නෙවෙයි ඔන්න අපි ඒ ඒකාග්‍ර වෙච්ච මනසකින් හොඳට මේ ඇස්පනාපිට මතු වෙන මතු වෙන අරමුණ හොඳට නිරීක්ෂණය කරනවා. අපි හිතමු අපි වේදනානුපස්සනාවක් වඩනවා. එතකොට සැප වේදනාවක් ඔන්න දැනෙනවා. අපේ හිත හොඳට එකාග්‍ර වෙලා තියෙනවා. ඒ සැප වේදනාව අපි අල්ලගන්න යන්නෙ නෑ. ඒක හුදු සැප වේදනාවක් වශයෙන් අපි දකිනවා. එතෙත්ට හොඳට අපේ අවධානය කිට්ටු කරලා බලාගෙන ඉන්නවා. බලාගෙන ඉන්නකොට තේරෙනවා මේ සැප වේදනාවේ යථා ස්වභාවය. සැප වේදනාව යම් යම් හේතු කාරණා නිසා හටගන්නවා. ඊට මුල් වෙච්ච යම් යම් ස්පර්ශ තියෙනවා. එබඳු ස්පර්ශ සිද්ධ වෙනකොට ඔන්න සැප වේදනාවක් හටගන්නවා. එහෙම නැත්නම්, දුක් වේදනාවකට තුඩු දෙන යම් ස්පර්ශ සිද්ධ වෙනකොට ඔන්න යම් යම් දුක් වේදනාවක් හටගන්නවා. උපේක්ෂා වේදනාවකට තුඩු දෙන යම් යම් ස්පර්ශ සිද්ධ වෙනකොට ඔන්න උපේක්ෂා වේදනා හටගන්නවා. අපි බොහොම සිරුවෙන් ඒ ඒ වේදනා හටගන්න ආකාරය බලාගෙන ඉන්නවා.

අපි කාලාන්තරයක් තිස්සේ මෙබඳු වේදනානුපස්සනාවක නිරත වෙනවා නම්, මේ හරහා හොඳ සම්පජ්ඣායක් දියුණු වෙනවා. මොකද ඒ ඒ වේදනාව වෙන් වෙන් වශයෙන් දකගන්න, සියුම් ආකාරයෙන් දකගන්න, ඒක හටගන්න අවස්ථාවෙම දකගන්න අපි උත්සාහවත් වීම හරහා, අපි තුළ හොඳ තීව්‍ර ඒකාග්‍රතාවක්, දෙයක් දිහා සියුම්ව දකගැනීමක්, සම්පජ්ඣායක් හොඳට වැඩිලා එනවා. ඊට අමතරව, මෙතන මේ තියෙන්නෙ තනි වේදනාවක් නෙවෙයි, මෙතන වේදනා රැසක් තියෙනවා කියල ඔන්න තව තව අපේ

සම්පජ්ඣාදිය දියුණු වෙනවා, තීක්ෂණ භාවයකට පත් වෙනවා. එතකොට මේ සැම එක එකක් පාසා සියුම් සියුම් වේදනා ඇතිව නැතිව යනසුලුයි නේද කියලා තව තව අපි තුළ ලොකු නුවණක් ලොකු ප්‍රඥාවක් වැඩෙන්න පටන්ගන්නවා. එතකොට මෙන් මෙබඳු මට්ටමක් කලින් නොතිබී හට අරගෙන බොහොම යුහුසුලුව නැති වෙලා යන ගතියක් සැප වේදනාවටත් උරුමයි, දුක් වේදනාවටත් උරුමයි, උපේක්ෂා වේදනාවටත් උරුමයි කියලා නැවත නැවත දකින්න දකින්න, ඒක තේරෙන්න තේරෙන්න, ඇස්පනාපිට ප්‍රත්‍යක්ෂයක් වශයෙන්ම වැටහෙන්න වැටහෙන්න, එතකොට මොකටද මේ තරම් වේදනා ඔස්සේ අපි දුවලා? සැප වේදනා ඔස්සේම අපි හඹාගෙන ගිහිල්ලා තේරුමක් තියෙනවාද? දුක් වේදනාවෙන් ඔය තරම්ම අතමිඳෙන්න දඟලලා තේරුමක් තියෙනවාද? උපේක්ෂා වේදනාවලිනුත් අපි මන්දෝත්සාහී වෙලා, එහෙම නැත්නම් ඒවා ගැන නොදැනුවත්කමකින් කටයුතු කිරීමේ හේතුවක් තියෙනවාද? කියලා අපි තුළ යම් නුවණක් අවදි වෙන්න පුළුවන්.

ඉතින් මේක කාලාන්තරයක් තිස්සේ කරන්න කරන්න දැන් සැප වේදනාවකදී ඇලෙන්න යන්නෙන් නැතුව, දුක් වේදනාවකදී ගැටෙන්න යන්නෙන් නැතුව, උපේක්ෂා වේදනාවකදී ඒකෙන් මුළු වෙන්න, නැත්නම් ඒක අපෙන් මගහැරෙන්නෙන් නැතුව, මේ සියලු ආකාරයේ වේදනා හුදු වේදනා ආකාරයෙන්ම අපිට දැකගන්න පුළුවන් මට්ටමක් ඇති වුණොත් අන්න අපේ හිතේ යම් මධ්‍යස්ථ බවක්, නැත්නම් යම් පරිණත බවක් ඇති වෙලා තියෙනවා. එතකොට මේක තව තව දියුණු කරන්න දියුණු කරන්න, දැන් වේදනා තිබුණත් අපි ටිකක් පැත්තකට වෙලා බලන ගතියක් ඇති වෙන්න පුළුවන්. පරතො බැල්මකින්, අනුන්ගෙ වේදනාවක් දිහා බලනවා වගේ බලන බැල්මකින් මේක නිරීක්ෂණය කරන්න යම් අවස්ථාවක් ලැබෙනවා. එතකොට ඒ පහළ වෙන පහළ වෙන වේදනාත් අපිත් අතර, නැත්නම් මේ නිරීක්ෂණය කරන මනසත් අතර, යම් දුරස්ථ භාවයක් හටගන්න පුළුවන්. ඉතින් මේක කාලාන්තරයක් තිස්සේ කරන්න කරන්න අපි හිතමු දැන් මෙයාට යුහුසුලුව වැටහෙනවා 'දැන් මේ මොහොතක්

මොහොතක් පාසා විවිධාකාරයේ වේදනා හටගන්නවා. ඒවා ඇති වූ සැණින් නැති වෙලා යනවා. මේ ඇති වීම් නැති වීම් ප්‍රවාහයෙන් නිරන්තරයෙන්ම මේ වේදනා පෙළෙනවා. සැප දුක් උපේක්ෂා කියල හේදයක් නෑ සියලුම වේදනාවලට මේ පෙළීම උරුමයි. මේ කිසිම දෙයක් මගේ පාලනයේ පවතින්නේ නැහැ' කියලා මේ ත්‍රිලක්ෂණය කෙනෙක් තුළ හොඳට වැඩෙන්න වැඩෙන්න, අර අල්ලාගත්ත ගතිය වෙනුවට එපා වෙච්ච ගතියක්, විරාගයක්, නිබ්බිදවක් හිතේ පහළ වෙන්න පුළුවන්. ඒක අවබෝධය මත ඇති වෙච්ච නිබ්බිදවක්, කලකිරීමක්, එපා වීමක්. දැන් මේවා දැඩිව ග්‍රහණය කරල තේරුමක් නෑ. මොකද මේ අල්ල බිඳගන්න දේ හරිම ක්ෂණභංගුරයි. මොහොතක් පාසා ඇති වෙලා නැති වෙලා යන ස්වභාවයකින් යුක්තයි. ඒ ඇති වීම් නැති වීම්වලින් නිරන්තරයෙන් පෙළෙන ස්වභාවයෙන් යුක්තයි. මගේ පාලනයෙන් තොරයි. ඇතුළෙ ගන්න කියලා ආත්මීය ස්වභාවයක් හරයක් සාරයක් නෑ. මොකද, නිරන්තර ඇති වීම් නැති වීම් ප්‍රවාහයක් තියෙන්නේ.

ඉතින් මෙන් මෙබඳු සත්‍යයක් නම් තියෙන්නේ, එතකොට ඒ තැනැත්තා තුළ එබඳු ප්‍රඥාවක් වැඩෙන්න වැඩෙන්න එයාගෙ හිතේ අර සතිපට්ඨානයේ විස්තර කරන ආකාරයට

**"සමුදයධම්මානුපසංසී වා වෙදනාසු විහරති. වයධම්මානුපසංසී වා වෙදනාසු විහරති. සමුදයවයධම්මානුපසංසී වා වෙදනාසු විහරති"**

හටගන්නා ස්වභාවය, ක්ෂය වෙලා යන ස්වභාවය, නැති වෙලා යන ස්වභාවය දකිමින් වාසය කරනවා. ඉතින් එතකොට "අප්ථි වෙදනාති වා පනසංස සති පච්චුපට්ඨිතා හොති" කියලා 'මේ තියෙන්නේ හුදු වේදනා ස්වභාවයක් පමණයි' කියල අන්න එයාගෙ හිතේ යම් වැටහීමක්, අවබෝධයක් ඇති වෙන්න පුළුවන්. දැන් අර කලින් තරම් මේවා දැඩිව ග්‍රහණය කරන්න යන්නේ නෑ, උපාදන කරන්න යන්නේ නෑ. ඒ වෙනුවට එන එන දේ දිහා මධ්‍යස්ථව බලන්න පුළුවන් හැකියාවක් එයාගෙ හිතේ ඇති වෙලා. දැන් එතකොට මේ වේදනා පරිහරණය කරන්නේ තව දුරටත් ප්‍රඥව දියුණු කරගන්න, තව දුරටත් සතිය දියුණු කරගන්න. වේදනාවම අමුද්‍රව්‍ය



බවට පත් වෙනවා තමන් තුළ යම් විශිෂ්ට ඥානයක් දියුණු කරගන්න. ඉතින් මේකෙ තව තව පරිණත වෙන්න වෙන්න, වේදනාවලින් හිත අතමිදිලා, ඒ වගේම කයත් ග්‍රහණය කරන්නෙ නැති, උපාදන කරන්නෙ නැති, හිතේ පහළ වෙන විවිධාකාර ස්වභාවයනුත් උපාදන කරන්නෙ නැති, කිසිවක් උපාදන නොකරන තත්ත්වයකට, අනිශ්‍රිත වූ ස්වභාවයකට, කිසිවක් ඇසුරු නොකරන ස්වභාවයකට, ක්ෂණ මාත්‍ර වශයෙන් හෝ යෝගාවචරයෙක් පත් වෙන්න පුළුවන්.

ඉතින් මේ තත්ත්වය හඳුනාගෙන මේක තව තව වර්ධනය කලා නම්, අන්ත එයාට අනිශ්‍රිතව වාසය කරන්න, කිසිවක් ඇසුරු නොකර වාසය කරන්න, කිසිවක් උපාදන නොකර වාසය කරන්න යම් හෝ හැකියාවක් එයාගෙ හිතේ කෙටි කාලයකට ඇති වෙන්න පුළුවන්. එතකොට එයා ප්‍රතිපදාවක් වශයෙන් එහෙම නම් මෙන්න මේ අනිශ්‍රිත භාවය, කිසිවක් උපාදන නොකරන ස්වභාවය, මොකක්වත් අල්ලන්නෙ බදගන්නෙ තණ්හාවෙන් වැළඳගන්නෙ නැති ස්වභාවය, හිතේ නිදහස් ස්වභාවය, සරල ස්වභාවය, සැහැල්ලු ස්වභාවය තව තව එයා දියුණු කරනවා නම්, මෙයාගෙ හිත දැන් තවත් පැත්තකින් කියනවා නම් අර ගාථාවෙ එන “තසමා හි එජං චොසසජ්ජ” තණ්හාව අතහැර දැමීමක් තමයි සිද්ධ වෙලා තියෙන්නේ. මොකද තණ්හාව තියෙන තාක් උපාදන කෙරෙනවා. දැඩිව අල්ල බදගන්න යනවා. ඇලෙන්ත යනවා. හැබැයි අර විදිහට විපස්සනා ප්‍රතිපදාවක් මාර්ගයෙන් ක්‍රමානුකූලව, ඒකෙ ඇති දෙයක් නැහැ කියල තේරුම් අරගෙන, සාරයක් නැහැ කියල තේරුම් අරගෙන, මෙතන තියෙන්නෙ දුකක් කියල තේරුම් අරගෙන, මෙතන තියෙන්නේ නිරන්තර අනිත්‍ය ස්වභාවයක් කියල තේරුම් අරගෙන මේක අතහැරුණා නම්, එතන තණ්හාවේ යම් හෝ පමණකට අඩු වීමක් ක්ෂය වීමක් සිදු වීමෙන් තමයි ඒක අතහැරෙන්නේ.

ඒ වගේමයි, මෙතන තවත් සඳහන් වෙනවා “සංකාරො උපරුඤ්ඨිය” කියලා. බුදුරජාණන් වහන්සේ එතෙන්දි සංස්කාර පැත්තෙනුත් විස්තර කරනවා. පුළුවන්ද සංස්කරණත් නොකර ඉන්න? දැන් මේ දේවල් එනවා. ආවට ඒවත් එක්ක ලොකු ගනුදෙනුවක්

කරන්න යන්නෙ නෑ. ඉස්සෙල්ල නම් යම් කිසි සැප වේදනාවක් පැමිණි පමණින් ඒක තව තව භොයන්න ගියා, ඒක අයිති කරගන්න ගියා, ඒක ආරක්ෂා කරගන්න ගියා. අපි හුඟාක් සංස්කරණ කළා. ඒකත් එක්ක සැහෙන්න ඇලෙන්න ගියා. දුක් වේදනාවක් පැමිණියහමත් ඒ වගේමයි. ඒක ඉක්මනට දුරු කරගන්න දෙස්තරල භොයන්න ගියා, ඉස්පිරිතාලෙ ගියා, විවිධාකාර දේවල් ඔන්න අපි කළා. දැන් මෙතනින් අදහස් වෙන්නෙ නෑ දැන් ලෙඩක් හැදුණහම ඉස්පිරිතාලෙකට යන්නෙ නෑ, දෙස්තර කෙනෙක් ගාවට යන්නෙ නෑ කියලා. නමුත් අපිට මෙතන ඇති වෙන හැකියාව එක පැත්තකින් හිතාගන්න පුළුවන්: මේ වේදනා පහළ වෙනවා, නමුත් එතනින් කතාවක් ගෙනෙන්නෙ නැතිව, ඒක තව ඊට වඩා වෙනස් දෙයක් බවට පත් කරගන්න දැලෙන්නෙ නැතිව, අලුත් වේදනා එකතු කරන්නේ නැතුව ඒකෙන් බැහැර වෙලා විරාගීව සිටීමේ හැකියාවක්, සංස්කරණ නොකර සිටීමේ හැකියාවක්.

අපි ටිකක් මේක සරල කරල ගත්තොත් ඇහැට රූපයක් පෙනවා - එපමණකින් නතර වීමේ හැකියාවක්, දැක්කා දැක්ක පමණින් නතර වීමේ හැකියාවක්, දුටු දෙය මතින් ඊට වඩා දෙයක් තනන්නේ නැතුව සිටීමක්, සංස්කරණ නොකර සිටීමක්, අපේ රූපි අරූපිකම් ඒ අපි දුටු දෙයට සම්බන්ධ කරන්න යන්නෙ නැතුව, ඒක මම මගේ කරගන්න යන්නෙ නැතුව, ඒකත් එක්ක අමුතු සම්බන්ධයක් ඇති කරගන්න යන්නෙ නැතුව අපිට පුළුවන්ද ඒකට ඔහේ ඉන්න දෙන්න. එහෙම නැත්නම් අපිට යමක් ඇහුණහම ඒ ඇහුණ දේ ගැන අපි අතීත මතක සටහන් අවදි කරගන්න යන්නෙ නැතුව, අනාගත සැලසුම් හදන්න යන්නෙ නැතුව, මේ මොහොතේත් ඒ ඇඟිවිව දේත් එක්ක මුළා වෙලා කතන්දරයක් ගොතන්න යන්නෙ නැතුව අපිට පුළුවන්ද ඇහුණ දේ ඇහුණ මතින් නතර කරන්න? අන්න අපි සංස්කරණ නොකර සිටීමක්. "සංඛාරෙ උපරුජ්ඣය" මේ කිසිම සංස්කරණයක් නොකර ඉන්න දරන ප්‍රයත්නයක්.

ඉතින් එතකොට සමහර වෙලාවට ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ එහෙම පෙනවාදෙනවා ඔක්කොම නිකන් දැන් ගොජයක් බවට පත්

වෙලා කියලා. රූපත් තියෙනවා, ශබ්දත් තියෙනවා, ගඳ සුවඳත් දූනෙනවා, රසත් දූනෙනවා, ස්පර්ශත් දූනෙනවා, සිතට සිතුවිලිත් එනවා. හැබැයි එකක් ගැනවත් නැහැ විශේෂ ඇල්මක්. එකක් ගැනවත් නැහැ විශේෂත්වයක්. එකක් හොඳයි කියල තෝරාගැනීමක් දැන් සිද්ධ වෙන්නෙ නැහැ. ඔක්කොම නිකන් එක මල්ලට වැටිලා. සැප වේදනාවක් ආවත් දුක් වේදනාවක් ආවත් උපේක්ෂා වේදනාවක් ආවත් මේවායේ ලොකු වෙනසක් නැහැ. ඔක්කොම නිකන් හුදු වේදනා පමණයි. තද ගතියක් දැනුණත් රළු ගතියක් දැනුණත් උණුසුමක් දැනුණත් සිසිලසක් දැනුණත් කම්පන වංචල මොන දේ දැනුණත් ඒවාත් හුදු සංවේදනා පමණයි. හිතටත් විවිධාකාර සිතුවිලි එනවා. අපි හිතමු මෙහිත්‍රී සහගත සිතක් එනවා, ද්වේෂ සහගත සිතක් එනවා, රාග සිතුවිල්ලක් පහළ වෙනවා, ඉරිසියා සහගත සිතක් එනවා, දුන සිතුවිල්ලක් පහළ වෙනවා මේ කුසල් අකුසල් මොන සිතුවිලි ආවත් හිත තියෙන්නේ මධ්‍යස්ථවයි.

ඉතින් මේ ආකාරයෙන් කෙනෙකුට මේ එකකටවත් විශේෂත්වයක් දක්වන්නෙ නැතුව, ඒ පහළ වෙච්ච දේ තුළින් අපේ රූපි අරූචිකම් මුල් කරගෙන සංස්කරණ කරන්න යන්නෙ නැතුව ඉන්න පුළුවන්කමක් ඇති වුණොත් “අනෙජො අනුපාදනො සතො හික්ඛු පරිබ්බජෙති” බුදුහාමුදුරුවො කියනවා එබඳු සිතක් උපාදන රහිතයි. ඒ වගේමයි “අනෙජො” එයාගෙ හිතේ තණ්හාව ක්ෂය වෙලා තියෙනවා. තාවකාලිකව හෝ යටපත් වෙලා තියෙනවා. ඒ වගේමයි කම්පන ස්වභාවයෙන් වංචල ස්වභාවයෙන් සැලෙන ස්වභාවයෙන් තොරයි. එතකොට ඒක නොසැලෙන, උපාදන රහිත සතිමත් සිතක්. “අනෙජො අනුපාදනො සතො” එහෙම නම් සතියෙන් පෙන්නල දෙනවා කොහෙදිද ආයෙත් ගිහිල්ල ඇල්ලුවේ? කොහෙද ආයෙත් ගිහිල්ලා තණ්හාවෙන් බදගත්තේ? කොහෙද ආයෙත් ගිහිල්ලා තණ්හාව නිසා උපාදන කළේ? කොහෙද දැඩිව ග්‍රහණය කළේ? කියලා. නැත්නම් සතියෙන් පෙන්නල දෙනවා, නැවතත් හිත කොහොමද සැලුණේ? මෙතෙක් වෙලා හිත තිබුණා අකම්පිතව. හිත තිබුණා නිශ්චලව. හිත තිබුණා නිකන් නතර වෙලා. හැබැයි ආයෙත් කොහොමද මේ නතර වෙලා තිබිච්ච සිතුවිලි යන්ත්‍රය පණගැනුණේ?

ආයෙත් කියවන්න පටන්ගත්තේ කොහොමද? කියලා සතියෙන් පෙන්නල දෙනවා. කියවන්න පටන්ගත්තහම, නැවත සලිතයක් ඇති වුණහම, වලනයක් ඇති වුණහම ඔන්න ආයෙමත් සතියෙන් පෙන්නල දෙනවා. පෙන්නල දුන්නහම එහෙම නම් අපි ක්‍රම උපාය පාවිච්චි කරන්න වෙනවා, යම් විපස්සනා උපක්‍රම පාවිච්චි කරන්න වෙනවා ඒ සලිතයෙන් හිත නිදහස් කරගන්න, නැවතත් හිත නිශ්චල කරගන්න නිශ්ශබ්ද කරගන්න. එහෙම නැත්නම්, හිතේ සරල බව නැති වෙලා නැවතත් හිත සංකීර්ණ වුණහම අන්න සතියෙන් පෙන්නල දෙනවා හිත ආයෙත් එහෙට මෙහෙට ගියා, අතු ඉති විහිදුණා, අර තිබුණු සරල බව අහිමි වුණා කියලා. ඊට පස්සෙ පුළුවන්ද යම් කිසි විපස්සනා උපක්‍රමයක් පාවිච්චි කරලා නැවතත් හිත සරල කරගන්න, නැවතත් හිත නිශ්චල කරගන්න, නැවතත් හිත ශාන්ත කරගන්න, දමනය කරගන්න, කිසිවක් ඇසුරු නොකරන තත්ත්වෙකට නැවතත් හිත ගන්න. ඉතින් එහෙම නම් මෙබඳු ප්‍රතිපදාවක් අපිට කාලාන්තරයක් තිස්සේ වඩන්න වේවි.

අපි කලිනුත් කතා කලා හිතේ මඤ්ඤනා පහළ වුණහම එබඳුම ක්‍රියාවලියක් තමයි කරන්න තියෙන්නේ. ‘මම’ මුල් කරගත්ත සිතුවිලි පහළ වුණහමත්, ඒක අපේ සතියෙන් හොඳට පෙන්නල දුන්නහම ඔන්න ආයෙත් ‘මමෙක්’ හැදුවා, ඔන්න ආයෙත් ‘මගේ’ කරගන්න ගියා, ඔන්න ආයෙත් ‘මමයා’ ඉස්සරහට පැන්නා කියලා ඒක තේරුම් අරගෙන බොහොම නිහතමානීව ආයෙත් එහෙම නම් මැද්දට එන්න අවශ්‍යයි. ‘මමයා’ අතහරින්න අවශ්‍යයි. මේක තියෙන නිෂ්ඵලත්වය තේරුම් අරගෙන, මේක බොරු ‘මමෙක්’ කියල තේරුම් අරගෙන, මේක හිතාගැනීමක්, මඤ්ඤනාවක් කියල තේරුම් අරගෙන, අර බුද්ධි වචනය, “මඤ්ඤනාවලින් තොර වූ සිතකින් වාසය කරන්න, එබඳු ආකාරයකින් හික්මෙන්න” කියල බුදුරජාණන් වහන්සේ කරපු ඒ අවවාදය අපි මතක් කරගෙන, මඤ්ඤනාවලින් තොරව අපි වාසය කරනවා.

දැන් මෙතනදිත්, බුදුරජාණන් වහන්සේ යවකලාපී සූත්‍රයේ ‘ඉඤ්ජිත එජ්ජිත’ සම්බන්ධයෙන් මේ වගේම අවවාදයක් දෙනවා.

“තසමාතිභ භික්ඛවෙ අනිඤ්ජමානෙන වෙනසා විහරිසුසාමාති, එවං හි වො භික්ඛවෙ සික්ඛිතබ්බං” මහණෙනි, එබඳු කම්පනය වීම්, සලිත වීම්, සැලීම්වලින් තොර වූ මනසකින් වාසය කරන්නෙමැ යි හික්මෙන්න. මොකද “ඉඤ්ජනං භික්ඛවෙ රොගො” - මහණෙනි, මේ කම්පනය වීම් කියන එක රෝගයක්. “ඉඤ්ජනං ගණෙඤ්ඤා” - මේ කම්පනය වීම්, සැලීම් කියන එක විස ගෙඩියක්. “ඉඤ්ජනං සලං” - මේ කම්පනය වීම්, සැලීම් කියන එක හුලක්. අන්න ඒ නිසා සැලීම්වලින්, කම්පනය වීම්වලින් තොරව වාසය කරන්නෙමැ යි හික්මෙන්න කියල භාග්‍යවතුන් වහන්සේ උපදෙස් දෙනවා. ඒ වගේමයි එන්ත ගැනත් කියන්නේ. “එන්තං භික්ඛවෙ රොගො”- මේ විදිහට ස්පන්දනය වීමක්, සලිත වීමක්, වංචල වීමක් කියන්නේ රෝගයක්. ඒ වගේම “එන්තං ගණෙඤ්ඤා”- ස්පන්දනයක් කියල කියන්නේ, සැලීමක් කියල කියන්නේ විස ගඩුවක්. “එන්තං සලං” - ස්පන්දනය වීමක්, සැලීමක්, සලිත වීමක් කියල කියන්නේ හුලක්. “තසමාතිභ භික්ඛවෙ අඵඤ්ජමානෙන වෙනසා විහරිසුසාමාති එවං හි වො භික්ඛවෙ සික්ඛිතබ්බං” එබැවින් මහණෙනි, නොසැලෙන සිතින් යුතුව වාසය කරන්නෙමැ යි ඔබ විසින් හික්මිය යුතුයි. දැන් මේ නොසැලෙන මනසක් කියල කියන්නේ එතකොට මේ බුදුරජාණන් වහන්සේ විශේෂයෙන් පෙන්නල දීල තියෙනවා ඒකෙ ආනිශංස. දැන් මෙතනින් අපි හිතන්න තරකයි මේ පුංචි දේවල්වලට විතරයි නොසැලෙන්නේ කියලා. අපි ක්‍රමානුකූලව දහම ප්‍රගුණ කරනවා නම්, අපේ සිත තුළ ඒ නොසැලෙන ගුණය ටික ටික වර්ධනය වෙන්න ඕනෑ.

අපි හිතමු පුංචි කාලෙදි අපි පොඩි දේටත් ඇඬුවා, වැලපුණා, අනිත් අයත් එක්ක රණ්ඩු දබර කරගත්තා. අපි ටික ටික වැඩිහිටියො වෙනකොට සමහර විට ඊටත් වඩා ඒ කටයුතු වැඩි වුණා. අපි විපස්සනාවක් වඩන්න පටන්ගත්තාට පස්සේ අපිට පුළුවන්ද ඒ දුක් දෙමිනස් අඩු වෙන සිතකින් වාසය කරන්න. ශෝක කිරීම්, හඬා වැලපීම් අඩු වෙන බවකින් වාසය කරන්න. අඩු වෙලා තියෙනවාද දැන්, කියලා එහෙම නම් අපිට යම් විපරමක් කරල බලන්න පුළුවන්. ඒ වගේමයි, අනිත් අය හඬද්දි වැලපෙද්දි මට පුළුවන්ද නොසැලී ඉන්න. අපි හිතමු අපේ යම් කිසි ප්‍රිය කෙනෙක් මොකක් හෝ

රෝගයකට බඳුන් වුණා. එහෙම නැත්නම් යම් කිසි අනතුරකට ලක්වුණා. නිවසේ අනිත් ඔක්කොම අය හඬනවා වැලපෙනවා. අපිට පුළුවන්ද නොසැලී ඉන්න? එබඳු නොසැලෙන බවක් අපිට දැන් මේ ප්‍රතිපදාව හරහා ඇති වෙලා තියෙනවාද?

අපි මේ ජීවිතේ මුහුණ පාන විවිධාකාර අකරතැබ්, විවිධාකාර අත්වැරදීම්, විවිධාකාර සංසිද්ධි අපි තුළ මේ දහම කෙතෙක් දුරට වර්ධනය වෙලා තියෙනවාද කියලා විමසලා බලන්න හොඳ පරීක්ෂණයක් කියලා කියන්න පුළුවන්. අනිත් අය හඬා වැලපෙද්දී අපිට නොසැලී ඉන්න පුළුවන්කමක් යම් හෝ පමණකට දියුණු වෙලා තියෙනවා නම්, අන්න අපි තුළ යම් ගැඹුරු දහමක් වර්ධනය වෙලා තියෙනවා කියලා කියන්න පුළුවන්. ඒක මේ කිසිම තෙතක් නැතිකමක් නිසා ඇති වෙච්ච දෙයක් නෙවෙයි. එහෙමත් කෙනෙකුට වෙන්න පුළුවන්. නමුත් එබඳු දෙයක් ගැන නෙවෙයි මේ කතා කරන්නේ. අතීතයේ බොහොම ළතෙත් බවකින් වාසය කරපු කෙනෙක් මේ ජීවිතේ යථා ස්වභාවය තේරුම්ගැනීම හරහා, ජීවිතේ තියෙන මේ ත්‍රිලක්ෂණය හොඳට වටහාගැනීම හරහා, දේවල් අතහැරීම ප්‍රතිපදාව බවට පත් වෙලා, අර කියපු ‘අනෙජෝ’ කියන නොසැලෙන ගුණය තමන්ගේ හදවත තුළ දියුණු වීම හරහා ඇති වෙච්ච නොසැලෙන බවක් තමයි මේ කතා කරන්නේ.

එතකොට එබඳු නොසැලෙන අකම්පිත මනසක් අපි තුළ හදගන්න අපි යම් උත්සාහයක් දැරිය යුතු වෙනවා. ඒක ඉබේ හැදෙන එකක් නෙවෙයි. ඒක අපේ ජීවිතේ අත්දැකීම් ලබලබා, විවිධාකාර දුක් කම්කටොලු වලට මුහුණ දීදී, පැමිණි දුක් පැණි රසයි කියකියා තමයි එහෙම නම් මෙන්න මේ අකම්පිත බව, නොසැලෙන ගතිය අපි තුළ ඇති කරගන්න වෙන්නේ. එහෙම නැතුව අපි මුළු ලෝකෙන්ම අයින් වෙලා, ‘මේ අනිත් අයත් එක්ක ඇසුර නිසා තමයි මේ ඔක්කොම ප්‍රශ්න’ කියලා අපි තනි වෙලා, මේ අකම්පිත බව නොසැලෙන බව ඇති කරගැනීම වෙන්න අමාරුයි. එහෙම නැතුව අපි දහමක් ප්‍රගුණ කරන අතරේ, අපේ ප්‍රතිපදාවත් වඩන අතරේ, අපිට පුළුවන් නම් විටින් විට අපේ තත්ත්වය මැනගන්න මේ අනික් අයගේ උපකාරයෙන්,

ජීවිතේ ලබන අත්දැකීම් හරහා, අන්ත එතකොට අපිට අපි ගැනම යම් හෝ නිවැරදි තක්සේරුවක් අවංකව නිහතමානීව කරගනිමින් ඉදිරියට ගමනක් යන්න පුළුවන්.

පින්වත්නි, මේ මාතෘකාවටම අදළව මං අදහස් කළා තවත් කරුණක් ඉදිරිපත් කරන්න. එක්තරා අවස්ථාවකදී ඡන්ත කියන ස්වාමීන් වහන්සේ බොහොම ගිලන් වෙනවා. ඒ ස්වාමීන් වහන්සේ වාසය කරන්නේ ගිජුකුලු පව්ව ආශ්‍රිතවයි. මේ ස්වාමීන් වහන්සේ බොහොම ආබාධිත බවට දුක්ඛිත බවට පත් වෙලා දැන් මරණාසන්නව ඉන්නවා. එහෙම ඉන්න ඡන්ත ස්වාමීන් වහන්සේව බලන්න අපේ සැරියුත් මහ රහතන් වහන්සේයි මහා චූන්ද මහ රහතන් වහන්සේයි වඩිනවා. වැඩිම කරලා සතුටු සාමීචි කතාවේ යෙදෙනවා. ඒ කියන්නේ අපි ලෙඩෙක් බලන්න ගියහම අහන දේවල්ම උන්වහන්සේලාත් අහනවා. ඉතින් අහන්නෙ කොහොමද දැන්? “කව්වි තෙ ආවුසො ඡන්ත, බමනීයං කව්වි යාපනීයං, කව්වි තෙ දුක්ඛා වෙදනා, පටිකකමනති නො අභිකකමනති. පටිකකමොසානං පඤ්ඤයති, නො අභිකකමො ති”.<sup>2</sup> “ඇවැත්නි ඡන්ත, කොහොමද ඔබට යැපෙන්න පුළුවන්ද? දරාගෙන ඉන්න පුළුවන්ද? ඉවසන්න පුළුවන්ද? මේ රෝගය අඩු වෙන බවක්ද තේරෙන්නේ? එහෙම නැත්නම් වැඩි වෙන බවක්ද තේරෙන්නේ?” කියලා ඡන්ත ස්වාමීන් වහන්සේගේ රෝගය සම්බන්ධයෙන් සැරියුත් මහ රහතන් වහන්සේයි මහා චූන්ද ස්වාමීන් වහන්සේයි විමසනවා. ඉතින් එතකොට ඡන්ත ස්වාමීන් වහන්සේ කියනවා “සාරිපුත්ත ස්වාමීන් වහන්ස, මහා චූන්ද ස්වාමීන් වහන්ස, මට ඉවසන්න බැහැ. හරිම අසාධ්‍යයි. පුදුමාකාර විදිහේ වේදනාවක් මට දූනෙන්නේ” කියල ඒ වේදනාව පවා විස්තර කරනවා. එතන කියනවා හරියට නිකන් හිස මුදුන පැලෙන්න තරම් වේදනය කියලා. දැන් අපි කියන්නේ ‘පැලෙන්න තරම් ඔළුව කැක්කුමයි’ කියලා. අන්ත ඒ වගේ “මගේ හිස පැලෙන්න තරම්, පිපිරෙන්න තරම් අධික වූ වේදනාවක් හිස මුදුනෙන් පිට වෙනවා” කියලා කියනවා. ඊට පස්සේ කියනවා “හරියට බොහොම බලවත් වූ

<sup>2</sup> ඡන්තොවාද සූත්‍රය: සළායතන වර්ගය : මජ්ඣිමනිකාය

පුරුෂයෙක් වරපටකින් හිස බැඳලා දෙපැත්තට අදිනවා වගේ අතිශය තීව්‍ර වූ කටුක වූ වේදනාවක් මට දැනෙනවා” කියලා. ඊට පස්සේ “ගවයින් ඝාතනය කරන ගෝ ඝාතකයෙක් බොහොම තියුණු කැත්තක් ආයුධයක් පාවිච්චි කරලා බඩ පලනකොට යම් කිසි තීව්‍ර කටුක වේදනාවක් දැනෙනවාද, අන්න ඒ වගේ තීව්‍ර කටුක වේදනාවක් මට දැනෙනවා” කියලා කියනවා.

ඉතින් එහෙම කියලා දැන් මේ ඡන්ත ස්වාමීන් වහන්සේ කියනවා “ස්වාමීනි, මට ඒ හින්දා ඉවසන්න බැහැ, දිවි නසාගන්න තමයි මං බලාපොරොත්තු වෙන්නේ”. ඉතින් මෙන්න මෙහෙම කිව්වට පස්සේ සැරියුත් මහ රහතන් වහන්සේ කියනවා, “ඇවැත්නි ඡන්ත, දිවි නසාගන්න එපා. ඔබවහන්සේ ජීවත් වීමයි අපේ බලාපොරොත්තුව. අපි කැමති ඔබවහන්සේ ජීවත් වෙන එක දකින්නයි. ඉතින් බැරි වෙලාවත් ඔබට සන්ප්‍රාය හෝඡන නැත්නම්, ඒ කියන්නේ හොඳට දැනෙ ටික ලැබෙන්නෙ නැත්නම්, මං පිණිඳිපාතෙ කරලා ඔබවහන්සේට දැනෙ ටික ගෙනැල්ල දෙන්නම්” කියලා. ඊළඟට “ලෙඩ්ට උවමනා බෙහෙත් ටික හරියට ලැබෙන්නෙ නැත්නම් මම ඒ බෙහෙත් ටික හොයලා ගෙනැල්ල දෙන්නම්”. දැන් අපි දන්නවා ලෙඩක් දුකක් වුණහම සමහර වෙලාවට ළඟ තියාගන්න කෙනෙක් නෑ, උදව් කරන්න කෙනෙක් නෑ, උපස්ථායකයෙක් නෑ. ඉතින් සැරියුත් මහ රහතන් වහන්සේ කියනවා ඡන්ත ස්වාමීන් වහන්සේට “ඇවැත්නි ඡන්ත, ඔබට උපස්ථාන කරන්න කෙනෙක් නැත්නම්, මම ඇවිල්ල උපස්ථාන කරන්නම්” කියලා.

දැන් සැරියුත් මහ රහතන් වහන්සේගේ තියෙන ඒ ගුණය ඡන්තොවාද සූත්‍රයෙන් හෙළි වෙනවා තමන්ගේ සබ්බමචාරී ඡන්ත ස්වාමීන් වහන්සේ කෙරෙහි දක්වන ආකල්පයෙන්. ඒ ඡන්ත ස්වාමීන් වහන්සේ බලන්න ගිහිල්ලා දුක සැප විමසලා, ඉවසන්න බැරි බව තේරුම්ගත්තට පස්සේ උන්වහන්සේව සනසන්න කියනවා - මේක නිකන් බොරු ආටෝපයට කරන ප්‍රකාශයක් නෙවෙයි, මොකද උන්වහන්සේ රාග ද්වේෂ මෝහ දුරු කරපු රහතන් වහන්සේ නමක්. එහෙම කිව්වට පස්සේ ඡන්ත ස්වාමීන් වහන්සේ කියනවා “ඇවැත්



සාරිපුත්ත ස්වාමීන් වහන්ස, මට එහෙම නෑ. මට උවමනා කරන ආහාර ටික ලැබෙනවා. මට බෙහෙත් ටිකත් ලැබෙනවා. උපස්ථායකයොත් ඉන්නවා” කියල මේ විදිහට ඡන්ත ස්වාමීන් වහන්සේ තමන්ට ඒ උවමනා කරන දේවල් ටික ලැබෙනවා කියල කියනවා. “ඒත් ඉතින් මට දැන් නම් ඉවසන්න බැහැ. බොහොම අසාධ්‍යයි. බොහොම තීව්‍ර කටුක වේදනා මට දැනෙනවා” කියලා ඡන්ත ස්වාමීන් වහන්සේ කියනවා. “ඉතින් ඒ නිසා මම අර කලින් කියපු දේ කරගන්න තමයි බලාපොරොත්තුව” කියලා ඡන්ත ස්වාමීන් වහන්සේ මතක් කරනවා.

මේ අවස්ථාවෙදි දැන් ඔන්න යම් ප්‍රශ්න වගයක් ඉදිරිපත් කරනවා. ඡන්ත ස්වාමීන් වහන්සේට අසාධ්‍ය බව තේරුම් ගිහිල්ලා, දැන් සැරියුත් මහ රහතන් වහන්සේ යම් යම් ධර්මානුකූල ප්‍රශ්න ටිකක් නගනවා. ඒ ප්‍රශ්න ටිකටත් වඩා, ඊට පස්සේ මහා චූන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ ඉදිරිපත් කරන කාරණාව තමයි මට මෙතෙන්දි මතු කරගන්න අවශ්‍ය වෙන්නේ. මේ ඇස් කන් නාසා ආදී ඉඳුරන්, මේ පංචස්කන්ධය ‘මම මගේ’ කියල ගන්න එපා කියල අවවාද කරලා, ඊට පස්සේ මහා චූන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ බොහොම ප්‍රබල අවවාදයක් දෙනවා. මහා චූන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ කියනවා

“නිස්සිතස්ස වලිතං. අනිස්සිතස්ස වලිතං නඤ්චී. වලිතෙ අසති පස්සඤ්චී. පස්සඤ්චීයා සති නති න භොති. නතියා අසති ආගතිගති න භොති. ආගතිගතියා අසති චූතුපපාතො න භොති. චූතුපපාතෙ අසති තෙව ඉධ න හුරං න උභයමන්තරෙන. එසෙවනො උක්ඛස්සා’ති.” කියල.

ටිකක් අපිට එක පාරට තේරුම්ගන්න බැරි, ඒත් බොහොම ගැඹුරු කාරණාවක් අන්තර්ගත වෙන ධර්ම අවවාදයක් මෙතෙන්දි කරනවා.

මේකෙදි මොකක්ද මහා චූන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ කියන්නේ? “නිස්සිතස්ස වලිතං” - ඇවැත්නි, මේ වලිතයක්, සැලීමක්, කම්පනයක් සිද්ධ වෙන්නේ නිශ්‍රිතයටයි. මොකක් හරි ඇසුරු කරගෙන, මොකක්

හරි අල්ලගෙන බදුගෙන, මොකක් හරි උපාදාන කරගෙන, ඒකෙ ඇසුරක් පවත්වන කෙනාට තමයි සලිතයක්, සැලීමක්, වලනයක්, කම්පනයක් සිද්ධ වෙන්නේ. “අනිස්සිතස්ස වලිතං නතථී” - හැබැයි මොකක්වත් අල්ලගෙන නැත්නම්, මොකක්වත් ඇසුරේ නැත්නම්, අන්න ඒ තැනැත්තට “වලිතං නතථී” එයාගෙ වලිතයක් නෑ. එයාගෙ කම්පනයක් නෑ. එයාගෙ සෙලවීමක් නෑ. එයා අකම්පිතයි. එයා නොසැලෙනවා. “වලිතෙ අසති පස්සඤ්ඤි” - එබඳු සැලීමක් කම්පනය වීමක් නැත්නම් අන්න එතන පස්සඤ්ඤියක් තියෙනවා, අන්න එතන සැහැල්ලුවක් තියෙනවා; කාය පස්සඤ්ඤියක් චිත්ත පස්සඤ්ඤියක්, එහෙම නැත්නම් කායික සැහැල්ලුවක් මානසික සැහැල්ලුවක් තියෙනවා. “පස්සඤ්ඤියා සති නති න හොති” - යම් කිසි තැනක එබඳු කායික සැහැල්ලුවක් මානසික සැහැල්ලුවක් තියෙනවා නම් එතන තණ්හාවක් නෑ. මොකද, තණ්හා කරන්නේ මේ තියෙන ස්වභාවය හොඳ නැත්නම් නේ. දැන් මේ තියෙන ස්වභාවය බොහොම සැහැල්ලු නම්, සනීප නම්, සැපදායී නම්, ආයේ අලුතෙන් පතන්න දෙයක් නෑ. ඒ නිසා ඉදිරියට භව තණ්හාවකින් ඊළඟ දෙයක් අල්ලන ගතියක්, ඊළඟ මොහොත උපාදාන කරන ගතියක්, එහෙම කරන්න උවමනාවක් නෑ. මොකද මේ මොහොතේ තෘප්තිමත්. මේ මොහොතේ සැහැල්ලුවක් තියෙනවා. මේ මොහොතේ සංසිද්ධිමක් තියෙනවා.

එහෙම නම් “පස්සඤ්ඤියා සති නති න හොති” - මෙබඳු පස්සඤ්ඤියක් සහිත මනස තණ්හාවෙන් තොරයි. “නතියා අසති ආගතිගති න හොති” - එබඳු තණ්හාවෙන් තොර මනස යාම් ඊම් වලින් තොරයි. ඒ කියන්නේ නිශ්චලයි. තණ්හාව තියෙනවා නම් තමයි තණ්හාවෙන් අතීතෙටයි අනාගතේටයි අපිව ඇදගෙන යන්නේ. මේ මොහොත අහිමි වෙලා මේ ඉන්න නිශ්චලත්වය අහිමි වෙලා අකම්පිත බව අහිමි වෙලා අතෙන්නටයි මෙතෙන්නටයි අරය ගාවටයි මෙයා ගාවටයි අපේ හිත දුවන්නේ තණ්හාව නිසා. නමුත් අර විදිහට පස්සඤ්ඤියක් ඇති වෙලා හිත තැන්පත් වෙලා ශාන්ත වෙලා තියෙනවා නම් එබඳු මට්ටමකදී තණ්හාවක් නෑ. එහෙම නම් යාම් ඊම් නෑ. “ආගතිගතියා අසති චුතූපපාතො න හොති” - එබඳු යාම් ඊම් නැති මනසේ චුතියක් උත්පාදයක් කියල දෙයක් නෑ. ඒ කියන්නේ

එයාට ඉපදීමක් මැරීමක් කියල දෙයක් නෑ. සිතේ එතකොට යෑම් ඊම් නැත්නම්, ඒ ඒ අරමුණු ග්‍රහණය කිරීම් නැත්නම්, උපාදන කිරීම් නැත්නම්, කිසිවක් ඇසුරු නොකරන මට්ටමක නම් දැන් මේ හිත තියෙන්නේ, එහෙම නම් එතන වූතියක් උත්පත්තියක් නෑ. හටගැනීමක් ක්ෂය වීමක්, ඇති වීමක් නැති වීමක්, ඉපදීමක් මැරීමක් සිද්ධ වෙන්නෙ නෑ. “චුතුපපාතෙ අසති නෙවිධ න හුරං න උභයමනතරෙ” - යම් කිසි අවස්ථාවක එබඳු ඉපදීමක් මැරීමක් නැත්නම්, එහෙම නම් ඒ අවස්ථාවේදී එතනත් නැහැ, මෙතනත් නැහැ, ඒ අතරමැදත් නැහැ. “එසෙවනො දුක්ඛස්ස” - මෙයම දුකෙහි කෙළවරයි. අනිශ්‍ය ගැඹුරු කාරණාවක් මේ මරණාසන්න මොහොතෙදී ඡන්ත ස්වාමීන් වහන්සේට මහා චුන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ උපදෙස් දෙනවා. සැරියුත් ස්වාමීන් වහන්සේ ඇත්තටම ඊට උවමනා කරන පසුබිම සකස් කරලා මූලික ප්‍රශ්න ටිකක් නගලා හොඳට ප්‍රඥව අවදි කරනවා. ඉතාම තීව්‍රම අවවාදයක් මහා චුන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ ඡන්ත ස්වාමීන් වහන්සේට දෙනවා.

දැන් මෙන්න මේ කාරණාවේදී අපිට යමක් ඉගෙනගන්න තියෙනවා. දැන් මෙතෙක්දී දක්වන එක කාරණයක් තමයි “නිස්සිතස්ස චලිතං”. ඒ කියන්නේ අපේ හිතේ සලිතයක්, සැලීමක්, චලනයක්, කම්පනයක් ඇති වෙන්නේ අපි යමක් අල්ලගෙන ඉන්න තාක් පමණයි, අපි යමකට හේත්තු වෙලා ඉන්න තාක් පමණයි, අපි යමක් ඇසුරේ ඉන්න තාක් පමණයි. නමුත් අපිට සුළු හෝ කාලයක් අනිශ්‍රිතව වාසය කරන්න, මොකක්වත් ඇසුරු නොකර අපේ හිත පවත්වන්න, මොකක්වත් උපාදන නොකර අපේ හිත පවත්වන්න අපිට පුළුවන් කමක් තියෙනවා නම්, අන්න එබඳු අවස්ථාවකදී - අපි හිතමු කෙටි කාලයයි විනාඩි දහයයි තවම මට එහෙම ඉන්න පුළුවන් - අන්න ඒ විනාඩි දහයක කාලය තුළ කිසිම සලිතයක් හිතේ වෙන්න බෑ. චලනය වීමක් කම්පනය වීමක් සැලීමක් එහෙම නම් ඒ අවස්ථාවේදී නෑ. ඒ අවස්ථාවේදී හිතේ තියෙන්නෙ පස්සද්ධියක්, සැහැල්ලුවක්. මොකද බර අයිත් වෙලා, උපාදන අයිත් වෙලා, හිත සැහැල්ලු වෙලා. එබඳු අවස්ථාවකදී තණ්හාවක් නෑ, යෑම් ඊම් නෑ. හිත තියෙන්නේ නිශ්චල වෙලා. හිත තියෙන්නේ නතර වෙලා. ඒ

වගේමයි, ඒ අවස්ථාවේදී ඉපදීමක් මැරීමක් ඒ හිතේ නෑ. ගිහිල්ල අරමුණක් අල්ලගත්තහම තමයි අන්න එතන ඉපදීමක් සිද්ධ වෙන්නේ. ඊට පස්සේ, ඒ අරමුණ අනහැරෙන මොහොතෙදී ඊළඟ අරමුණක් අල්ලනවා. අර කලින් ගත්ත හිත එතෙන්දී නැති වෙනවා. එතකොට නිරෝධයක් සිද්ධ වෙනවා. නමුත් එබඳු තණ්හාවකින් තොර මට්ටමකදී අරමුණු ග්‍රහණයක් සිද්ධ නොවෙන නිසා, කිසි අරමුණක් ඇසුරු නොකරන නිසා එහෙම නම් යෑම් ඊම් වලින් තොරයි. හිත තියෙනවා නිශ්චල වෙලා. එහෙම නම් ඉපදීමක් මැරීමක් නෑ. ඒ අවස්ථාවේදී එතනත් නෑ, මෙතනත් නෑ, අතරමැදක් නෑ. ඒ කියන්නේ කෙනෙක් පුද්ගලයෙක් මමෙක් හොයාගන්න, පුද්ගල භාවයක් හොයාගන්න එතනත් නෑ, මෙතනත් නෑ, අතරමැදක් නෑ. “එසෙවනොතා දුකබසසා” - මෙයම දුකෙහි කෙළවරයි.

එහෙම නම් තවත් පැත්තකින් අපිට හිතන්න පුළුවන් අන්න එබඳු තත්ත්වයක් අපිට කෙටි කාලයකට හෝ අත්දකින්න පුළුවන් නම්, එක්තරා අත්දැමකින් මේ කියන මට්ටමට අපි සුළුවෙන් හෝ කිට්ටු කරල තියෙනවා. යම් හෝ අනිශ්‍රිත ස්වභාවයක්, අකම්පිත ස්වභාවයක්, නොසැලෙන මනසක්, නිශ්චල මනසක්, උපාදනවලින් තොර මනසක් එහෙම නම් අපි කෙටි කාලයකට හරි භුක්ති විඳල තියෙනවා. ඉතින් එහෙම නම් මෙබඳු මනසක් තමයි අපි තව තව වර්ධනය කරන්න අවශ්‍ය වෙන්නේ. මෙබඳු තත්ත්වයක් තමයි අපි තුළ තව තව දියුණු කරන්න අවශ්‍ය වෙන්නේ. හැබැයි ඉතින් අපි තුළ තණ්හාව තියෙන තාක් අපි කම්පා වීම්වලට ලක් වෙව්, අපේ හිත සැලේව්. නමුත් ටික ටික අපේ මේ ප්‍රතිපදාව හරහා හිතේ තණ්හාව ක්ෂය වෙන්න ක්ෂය වෙන්න, අපේ හිත අකම්පිත වෙව්, අපේ හිත නොසැලෙන මනසක් බවට පත් වෙව්.

එහෙම නම් පින්වත්නි, අපි එතකොට මේ දේවල් නිරාකරණය කරගෙන, කරුණු තේරුම් අරගෙන, අපි තුළත් තාම ඒ සැලෙන ගති, කම්පනය වෙන ගති, වංචල වෙන ගති, ස්පන්දනය වෙන ගති, වපල ගති තියෙනවා නම් ඒවාත් බොහොම නිහතමානීව තේරුම්ගනිමින්, එතන එතන අපේ හිත කම්පා වෙන හැටි, සැලෙන

හැටි, චංචල වෙන හැටි, අපේ නිදහස අපිට අහිමි වෙච්ච හැටි, නැවතත් හිත ගිහිල්ල උපාදන කරන හැටි, තණ්හාවෙන් බදුගන්න හැටි බොහෝම අවංකව බොහෝම නිහතමානීව එතන එතන දකිමින්, ඒවායේ තියෙන නිෂ්ඵලත්වයත් තේරුම්ගනිමින්, එතන එතනම අතහැර දමමින්, නැවතත් හිත අනිශ්‍රිත කරගනිමින්, නැවතත් හිත උපාදනවලින් නිදහස් කරගනිමින්, අපි මේ නිශ්චල මනස, මේ අකම්පිත මනස, නොසැලෙන මනස වැඩිවැඩියෙන් ඇසුරු කරන්න උත්සාහවන්න විය යුතුයි. ඒ සඳහා යම් මග පෙන්වීමක්, ඒ සඳහා යම් දිරිගැන්වීමක් අද දින ධර්ම දේශනාවෙන් සිදු වේවා කියල ප්‍රාර්ථනා කරමින් අද ධර්ම දේශනාව අවසන් කරනවා.

සියලුදෙනාටම තෙරුවන් සරණයි.

## 4 | වටවළල්ලේ නොයා ඉඳිමු

නමො තසස හගවනො අරහනො සමමා සමුද්ධසස

පපඤ්චිතං භික්ඛවෙ රොගො, පපඤ්චිතං ගණේධා, පපඤ්චිතං සලලං. තසමාතිහ භික්ඛවෙ නිපපඤ්චාරාමෙන චෙතසා විහරිසසාමාති,

එවං හි වො භික්ඛවෙ සික්ඛිතඛබං තී

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්නි, අපි මේ 14 වන දුරස්ථ භාවනා වැඩසටහනට මාතෘකාව සපයාගත්තේ සලායතන සංයුක්තයේ එන යවකලාපී සූත්‍රයෙනි. යවකලාපී සූත්‍රය බුදුරජාණන් වහන්සේ ප්‍රධාන උපමා දෙකක් දෙමින් මනසේ සිද්ධ වෙන සියුම් ක්‍රියාවලියක් සම්බන්ධයෙන් අපිට තොරතුරු ගෙන හැර පානවා.

ඒ දෙන උපමා දෙකත් ඉතාම රසවත්. මුලින්ම දෙන උපමාවේ තියෙන්නේ ටිකක් ගොරෝසු කාරණාවක්. මොකද අපි මේ ඇහෙන්න කනෙන් නාසයෙන් දිවෙන් කයෙන් මනසින් විවිධාකාර අරමුණු ගැනීම හරහා විශේෂයෙන්ම මනස අතිශය පීඩාවකට පත් වීමක්, අතිශය වෙහෙසකට පත් වීමක්, පීඩනයකට පත් වීමක්, දරඹයකට පත් වීමක් හඟවන උපමාවක් තමයි මුලින්ම දෙන්නේ. ඊළඟට අපි අනාගතේ සම්බන්ධයෙනුත් ඊළඟ භවයක් මුල් කරගෙනත් නා නා

ප්‍රකාර දේවල් හිතන්න ගිහිල්ලා අර සෑහෙන්න වෙහෙසකට පත් වෙව්ව මනසට තවත් වෙහෙසක්, තවත් බරක්, තවත් අවිනිශ්චිත භාවයක් ඇති කරදීමක් ඒ මුල් උපමාවෙන් හැඟවෙනවා.

මුල් උපමාව මතක් කරගත්තොත්, අර කත් ලී අතින් අරගත්ත බොහොම ශක්තිමත් පුරුෂයෝ ඇවිල්ලා හතරමං හන්දියක දල තියෙන යව හාල් මිටියකට බොහෝම ශක්තිමත් විදිහට පහර දෙනවා. එක්කෙනෙක් පහර දෙනවා, දෙන්නෙක් පහර දෙනවා, තුන්දෙනෙක් පහර දෙනවා, මේ විදිහට හයදෙනෙක්ම පහර දෙනවා. එතකොට අර යව හාල් මිටිය ඉතාම කුඩු බවට පත් වෙන ආකාරයෙන්, සුණු බවට පත් වෙන ආකාරයෙන්ම තැලිල පොඩි වෙලා විනාශ වෙලා යනවා. හත්වෙනි ශක්තිමත් පුරුෂයෙකුත් ඇවිල්ලා නැවතත් කත් ලීයකින් පහර දුන්නහම අතිශය කුඩු බවට සුණු බවට පත් වෙලා යනවා. ඒ උපමාව දීමෙන් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ අපිට මේ ඇස් කන් නාසා ආදී ඉඳුරන්ගෙන් එන අරමුණු ඔස්සේ, ඒ වගේම හිතිනුත් හටගන්නා අතීතය අනාගතය මුල් කරගත්ත විවිධ අරමුණු ඔස්සේ අපි අතෝරක් නැතුව හිතන්න ගිහිල්ලා මනස කොයි තරම් නම් වෙහෙසකට බැටකෑමකට ලක් වෙනවාද කියන කාරණය විග්‍රහ කරල දෙනවා.

ඊට පස්සේ, අර සුර අසුර සංග්‍රමයේදී වේපචිත්ති අසුරේන්ද්‍රියාව පස්පොළකින් බැඳගෙන ඇවිල්ලා සක්‍ර දේවේන්ද්‍රියාට ඉදිරිපත් කළාට පස්සේ, වේපචිත්ති අසුරේන්ද්‍රියාව බැඳල තියෙන බැම්ම එයාගේම හිතේ හටගන්නා සිතුවිල්ල මත පදනම් වෙලයි තියෙන්නේ කියන කාරණය පහදදෙනවා. එතනත් ලස්සන උපමාවක් දෙන්නේ. වේපචිත්ති අසුරේන්ද්‍රියා 'මේ දෙවියෝ ධාර්මිකයි. අසුරයෝ අධාර්මිකයි. මම දෙවියන් සමග දිව්‍ය ලෝකයේම සුර සැප විඳිමින් වාසය කරනවා' කියලා හිතුවොත්, එතකොට එයාගෙ බැම්ම ලිහිලා එයාට දිව්‍ය ශ්‍රීයෙන් නැවත දෙවියන් සමග එක් වෙන්න පුළුවන් වෙනවා. හැබැයි එයා දෙවියන්ට විරුද්ධ නිසා බොහෝ සෙයින් හිතන්න තියෙන්නේ දෙවෙනි ආකාරය; ඒ තමයි 'දෙවියන් අධාර්මිකයි. අසුරයන් ධාර්මිකයි. මම දෙවියන්ගෙන් අතමිදිලා දෙවියන්ගෙන් බේරිලා අසුර හවනට නැවතත් යා යුතුයි' කියල

හිතුවොත් අන්ත බැම්ම තව තව තද වෙනවා. එතකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නනවා මේ වේපවිත්ති අසුරේන්ද්‍රයාව බැඳල තියෙන බැම්ම තද වීම හෝ බුරුල් වීම තීරණය වෙන්නේ ඒ අසුරේන්ද්‍රයාගේ හිතේ පහළ වෙන සිතුවිල්ල මත කියලා.

මේ උපමාව දීලා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පෙන්නනවා මේ සත්ත්වයාව බැඳල තියෙන සංසාර බැම්ම, නැත්නම් මාර බැම්ම, මේ වේපවිත්ති අසුරේන්ද්‍රයාව බැඳල තියෙන බැම්මටත් වඩා අතිශය සුක්ෂ්මයි කියලා. දැන් ඒ සුක්ෂ්ම බව පැති කීපයකින් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ඊළඟට හෙළි කරනවා. අපි මුලින්ම මතක් කරගත්තා ‘මම ඉන්නවා’ කියල හිතාගත්තත් ‘මම නැහැ’ කියල හිතාගත්තත් ‘මම අනාගතේ ඉන්නවා’ කියල හිතාගත්තත් ‘මම අනාගතේ නැහැ’ කියල හිතාගත්තත් ‘මම ලස්සන රූපවන්ත කෙනෙක් වෙනවා’ කියල හිතාගත්තත් ‘මම විරූපී කෙනෙක්’ කියල හිතාගත්තත් ‘මම රූපයක් නැති කෙනෙක් වෙනවා’ කියල හිතාගත්තත් මේ ආදී වශයෙන් ‘මමෙක්’ මුල් කරගත්ත ‘කෙනෙක්’ මුල් කරගත්ත පුද්ගල භාවයක් මුල් කරගත්ත ‘මම’ කේන්ද්‍ර කරගත්ත යම් හෝ සිතුවිල්ලක් අපේ හිතේ පහළ වෙනවා නම්, ඒක අපිව සංසාරෙට නැවත නැවත බඳිනවාය, ඒක මඤ්ඤනාවක්ය, ඒක හිතාගැනීමක්ය කියල භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මුලින්ම පැහැදිලි කරල දෙනවා. අපි ඒ ගැන සැහෙන විග්‍රහයක් මුල් දවස්වල කරගත්තා.

ඊට පස්සේ ‘මම ඉන්නවා’ ‘මම නැහැ’ මේ ආදී වශයෙන් හිතේ මතු වෙන සිතුවිලි හිතේම හටගන්නා ස්පන්දනයක්, හිතේම හටගන්නා සැලීමක්, කම්පනයක්, කම්පා වීමක් වශයෙන් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පෙන්නල දෙනවා. ඒ කියන්නේ තණ්හාවෙන් සිද්ධ වෙන යම් කිසි කම්පනය වීමක්, සැලීමක්, හිතේම තියෙන වපල ස්වභාවය නිසා සිදු වෙන සෙලවීමක්. මේ ආකාරයෙන් තමයි අර ‘මම වෙමි’ ‘මම නොවෙමි’ ‘මම අනාගතේ මේ මේ ආකාරයෙන් ඉන්නවා’ ‘මම අනාගතේ මේ ආකාරයෙන් ඉන්නෙ නැහැ’ කියකිය මමෙක් මුල් කරගත්ත සිතුවිලි දමය අර වගේ හිතේ යම් කිසි සලිත වීමක්, කම්පනය වීමක්, වපල වීමක් නිසා සිදු වෙන ආකාරය භාග්‍යවතුන්



වහන්සේ ඊළඟට විස්තර කරල දෙනවා. එතකොට අපිට තේරෙනවා අපේ හිත නිශ්චල නම්, නිසසල නම්, අකම්පිත නම්, මඤ්ඤනාවලින් තොර නම්, අර වගේ සිතුවිලි පහළ වෙන්න හැකියාවක් නෑ.

දැන් ඒ වගේ ආකාර තුනක් විග්‍රහ කරපු භාග්‍යවතුන් වහන්සේ, ඊළඟට තවත් ආකාරයක් මතු කරල දෙනවා. “අසමීති හිකධවෙ පපඤ්චිතමෙතං” - “මහණෙනි, මේ ‘වෙමි’ යන මෙය ප්‍රපංචයක්” කියල තවත් මාතෘකාවක් ඔස්සේ අපිට විස්තර කරල දෙනවා. ඊළඟට ‘මම වෙමි’ කියන එකත් ප්‍රපංචයක්. ‘මම අනාගතේ වන්නෙමි’ කියන එකත් ප්‍රපංචයක්. ‘අනාගතේ නොවන්නෙමි’ කියන එකත් ප්‍රපංචයක්. ‘අනාගතේ ලස්සන රූපයක් ඇත්තෙක් වන්නෙමි’ කියන එකත් ප්‍රපංචයක්. ‘අනාගතේ රූප නැත්තෙක් වෙනවා’ කියල කවුරු හරි හිතනවා නම් ඒකත් ප්‍රපංචයක්. ඊළඟට ‘යම් හෝ සංඥ ඇති කෙනෙක් මම අභවල් කෙනෙක් වෙනවා’, ‘මම අභවල් තනතුරු දරන කෙනා වෙනවා’, ‘මම අභවල් තානාත්තරයක් තියෙන කෙනෙක් වෙනවා’, ‘අභවල් අභවල් උපාධිධාරියෙක් වෙනවා’ ආදී වශයෙන් කුමක් හෝ නමක් සංඥවක් ඇදගෙන අපි යම් කල්පනාවක් කරනවා නම් ඒකත් ප්‍රපංචයක්. ‘සංඥ ඇත්තේම නැති කෙනෙක් වෙනවා’ කියල අපි හිතනවා නම් ඒකත් ප්‍රපංචයක්. ‘සංඥ ඇත්තේත් නැති නැත්තේත් නැති කෙනෙක් වෙනවා’ කියල හිතනවා නම් ඒකත් ප්‍රපංචයක් කියල ඔන්න ප්‍රපංච ඔස්සේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ තව මාතෘකාවක් අරගෙන විස්තර කරල දෙනවා.

එතකොට මොනවද මේ ප්‍රපංච? අද එහෙම නම් අපට සාකච්ඡා කරන්න පුළුවන් ප්‍රපංච සම්බන්ධයෙන්. ඉතින් ප්‍රපංච සම්බන්ධයෙන් හොඳ විග්‍රහයක් මජ්ඣිම නිකායේ මධුපිණ්ඩික සූත්‍රයේ අන්තර්ගත වෙනවා. කොහොමද මේ ප්‍රපංචයක් හැදෙන්නේ? ඉතාම ලස්සනට මහා කච්චාන මහ රහතන් වහන්සේ මේ ප්‍රපංචයක දිග හැරුම, ප්‍රපංචයක් විහිද යන හැටි විස්තර කරල දෙනවා. ඒක අපි පොඩ්ඩක් විග්‍රහ කළොත්, ඒ සූත්‍රයේ සඳහන් වෙනවා “වකුඤ්චාවුසො පටිච්ච රූපෙ ව උප්පජ්ජති වකුච්චිඤ්ඤාණං” බණ පොත් කියවන මේ පින්වතුන් අහල ඇති ඇහැත් රූපයත් නිසා ඔන්න

වක්බු විඤ්ඤණයක් හටගන්නවා. ඒ කියන්නේ ඇහැක් ඉදිරියට රූපයක් ආපාතගත වුණහම ඒ රූපය ගැන දැනීමක් ඇහේ හටගන්නවා. ඊට පස්සේ “තිණණං සඛගති එසෙසා” මේ තුනම එක්ව යාම ස්පර්ශයයි. “එසසපච්චයා වෙදනා” මේ ස්පර්ශය නිසා යම් විදීමක් සිද්ධ වෙනවා. ඒ කියන්නේ සැප වේදනාවක්, දුක් වේදනාවක්, නොදුක් නොසුව වේදනාවක් හිතේ පහළ වෙන්න පුළුවන්.

අපි හිතමු අපි කැමති රූපයක් - අපේ දරුවගේ, අපේ අම්මගේ, තාත්තගේ, පෙම්වතියගේ, පෙම්වතාගෙ රූපය ඉස්සරහට පේනවා. එතකොට වක්බු විඤ්ඤණය පහු කරගෙන ගිහිල්ලා යම් සැප වේදනාවක් හිතේ හටගන්නවා. “යං වෙදෙති, තං සඤ්ජානාති” ඒ වේදනාව අනුව ‘මෙයා අහවලා’ කියල හඳුනාගන්නා. එතකොට අර වේදනා දක්වා ඇත්තටම කතාව හේතු එල දහමක් වශයෙන් තමයි ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ. මොකද, ඇහැට රූපයක් ආපාතගත වුණහම දැනීමක් පහළ වෙනවා කියන එක හේතු එල දහමක්. ඊළඟට ඒ දැනීමට අනුරූපව යම් සැප, දුක්, නොදුක් නොසුව වේදනාවක් පහළ වෙනවා කියන එකත් ධර්මතාවක්; හේතු එල දහමක් එතනත් තියෙන්නේ. හැබැයි එතනින් පස්සේ “යං වෙදෙති, තං සඤ්ජානාති”-යමක් විදීද, එය හඳුනාගනී. දැන් සැප වේදනාවක් ආවා. ඔන්න ඒ ඔස්සේ අපි අවධානය යොමු කරලා ‘ආ..මේ කවුද?’ කියල අපි හඳුනාගන්නවා. ඒ හඳුනාගන්නෙම සාමාන්‍ය පෘථග්ජන මට්ටමේදී සම්පූර්ණයෙන්ම අර සංඥ විපල්ලාස ඔස්සේ. ‘ආ මේක බොහොම ලස්සනයි, බොහොම සුන්දරයි, මේක නිත්‍යයි, සුඛයි, සුඛයි’ කියාගෙන තමයි අපි හඳුනාගන්නේ. එතකොට එතනින් නතර වෙන්නෙ නෑ. “යං සඤ්ජානාති තං විතකෙකති” දැන් එතන ඒ හඳුනාගත් දේ සම්බන්ධයෙන් හිතේ සිතුවිල්ලක් පහළ වෙනවා. අපි හිතමු අපි දුක්කේ අපේ දරුවෙක්; ඒ දරුවා සම්බන්ධයෙන් යම් සිතුවිල්ලක් පහළ වෙනවා. ‘මේ මගේ පුතා, මේ මගේ දුව, දැන් මේ පුතාට ඉගෙනගන්න කාලෙ හොඳයි, මේ දුවව දැන් විවාහ කරල දෙන්න කාලෙ හොඳයි’ කියල මොනවා හෝ අල්ලාගෙන අපේ හිතේ යම් විතර්කයක් යම් සිතුවිල්ලක් පහළ වෙනවා.

ඊට පස්සේ “යං විතකෙකති තං පපඤ්චති”. ඔන්න දැන් “ප්‍රපංච” කියන වචනය මෙතෙක්දී හම්බ වෙනවා. අර විතර්කය දැන් ටික ටික අතු ඉති විහිදිලා වැඩෙනවා පටන්ගන්නවා. දැන් ඒ පැත්තට කල්පනා කරනවා, මේ පැත්තට කල්පනා කරනවා, අර පැත්තට කල්පනා කරනවා, විවිධාකාරයෙන් කල්පනා කරනවා. අපි හිතමු අපිට දීග දෙන වයසෙ දුවෙක් ඉන්නවා. දැන් අපි දුව ව දැක්ක ගමන් සතුටක් ඇති වුණා, සැප වේදනාවක් හිතේ පහළ වුණා, ඒ අනුව අපි හඳුනාගත්තා. ‘ආ.. මේ එන්නෙ දුව තමයි’ කියලා හඳුනාගැනීමත් එක්ක යම් විතර්කයක් පහළ වුණා ‘දැන් නම් දුවගෙ කලවයසත් හොඳයි. දැන් දීග දෙන කාලෙ හොඳයි’ කියලා විතර්කයක් පහළ වුණා. ඒ ඔස්සේ දැන් ප්‍රපංච; දිගට දිගට හිතාගෙන යනවා ‘අර ළමයන් එක්ක යම් සම්බන්ධයක් තියෙනවාද දන්නෙත් නෑ, මේ ළමයන් එක්ක යම් සම්බන්ධයක් තියෙනවාද දන්නෙත් නෑ, ඒගොල්ලො නම් බොහොම වංසක්කාරයෝ, අපේ පවුලට ගැළපෙයිද දන්නෙත් නෑ, මේ ළමය මේ වෙනකොට අපිට නොගැළපෙන පවුලක් එක්ක යම් කිසි සම්බන්ධයක් ඇති කරගෙනද දන්නෙත් නෑ, වෙන ඉලංදරියෙක් ඉන්නවද දන්නෙත් නෑ, ගමේ පදයක් හදගෙනද දන්නෙත් නෑ’ ඔන්න අපි ඒ පැත්තට හිතනවා, මේ පැත්තට හිතනවා, අර පැත්තට හිතනවා. දැන් ප්‍රපංචයක් වශයෙන් අපි මේ අරගත්ත සංකල්ප මට්ටමේ අතු ඉති විහිදී යාමක්, විස්තාර වීමක් තමයි එහෙම නම් මේ ප්‍රපංචය කියලා කියන්නේ.

දැන් ඔන්න හිතන යන්ත්‍රය පටන්ගත්තා. මූලින් අපිට නිකන් තනි විතර්කයකින් මේක පහළ වුණේ. හැබැයි අපි ඒ යන්ත්‍රට තෙල් දලා ආරම්භ කළාට පස්සේ දැන් යන්ත්‍රය පණ ගැන්වුණා. ඊට පස්සෙ දැන් යන්ත්‍රය පටන්ගත්තා. දැන් අවාසනාවක මහත! අන්තිමට මේ යන්ත්‍රය අපිව යට කරගෙන යනවා. මොකක්ද වෙන්නේ? “යං පපඤ්චති තතොනිදනං පුරිසං පපඤ්චසඤ්ඤසංඛා සමුද්වරන්ති අනිතානාගතපච්චසනෙනසු වකුච්චිකොඤ්ඤයාසු රූපෙසු.” ඒ කියන්නෙ දැන් අර විදිහට අතු ඉති විහිදිලා ප්‍රපංචයක් හිතේ හටගත්තට පස්සේ, ඒ ප්‍රපංචය දැන් මේ හිතන්න පටන්ගත්ත මනුස්සයාව යට කරගෙන යනවා. එයාව මැඩ පවත්වන තත්වෙකට

එනවා. දැන් අර ඇහෙනේ දැකපු රූප මුල් කරගෙන, අතීතය වර්තමානය අනාගතය අල්ලගෙන අතෝරක් නැතුව සිතුවිලි ධාරාවක් මේ මනුස්සයාව දැන් යට කරගෙන යනවා. මේ මනුස්සයට දැන් හිතලවත් මේක නවත්තන්න බෑ. දැන් හිත බොහොම වික්ෂිප්ත වෙලා, බොහොම දුක්බර වෙලා, එහෙම නැත්නම් බොහෝම වික්ෂෝපයට පත් වෙලා, දැන් හරිම මානසික අවුලකට පටලැවිල්ලකට මේ මනුස්සයා පත් වෙලා. එහෙමත් නැත්නම් මහා ප්‍රීතීමත් හීන මැවීමක යෙදෙනවා. ඔන්න ඕක කමයි සාමාන්‍යයෙන් මේ ඇහෙනේ රූපයක් දැක්කට පස්සේ අපිට සිද්ධ වෙන දේ.

ඊළඟට කතෙන් ශබ්දයක් ඇහුණමත් ඔය දේම සිද්ධ වෙනවා. අපි හිතමු අපි කැමති කෙනෙක්ගේ ශබ්දයක් ඇහුණේ. ඉතින් ඒ ඔස්සේ සෝත විඤ්ඤාණයක් පහළ වෙනවා. ඊට පස්සේ ඒ අනුව ස්පර්ශයක් සිද්ධ වෙලා, ස්පර්ශය නිසා වේදනාවක් හටගන්නා. අපි හිතමු ඒක බොහොම සැප වේදනාවක්. අපි ඒ පැත්තට කන හරවලා පොඩ්ඩක් තව උවමනාවෙන් අහනවා. එතකොට හඳුනාගන්නවා ‘ආ මේ අහවල් ගායකයාගෙ මේ අහවල් ගායිකාවගෙ ගීතයක් නේ’ කියලා අපි හඳුනාගන්නා. අපි ඒ ඔස්සේ විතර්කයක් පහළ කරගන්නා. පළවෙනි විතර්කය අන්න ‘අහවල් ගායකයාගෙ නේ මේ සිංදුව’ කියලා යම් සුළු විතර්කයක් පහළ කරගන්නා. ඒ ඔස්සේ දැන් ආයෙ ඊට පස්සේ දිගට හිතන්න පටන්ගන්නවා. ‘ඒ ගායකයා තව තව සිංදු කියලා තියෙනවා, ඒ ගායකයාගේ පවුල් ජීවිතය මෙන්න මෙහෙමයි, එයා විවිධ වැඩ කටයුතු කරලා තියෙනවා, එයා මේ මේ විදිහට හොඳ වැඩ කරලා තියෙනවා, එයා නම් ගන්න දෙයක් නෑ, එයා නම් මත්පැන් පානය කරනවා’ මොනවා හරි අල්ලගෙන අපි ඒ පැත්තට මේ පැත්තට හරවහරවා හිතනවා. ආයෙන් අපි හිතන යන්තරේ පටන්ගන්නා. හිතන යන්තරේ පටන්ගන්නට පස්සේ, එතෙත්දිත් අර ආකාරයෙන්ම මේ හිතන යන්තරේ අපිව යට කරගෙන ඉස්සරහට යනවා. දැන් අපිට හිතලවත්, උවමනාව තිබුණත් දැන් මේ ප්‍රපංචය නවත්තගන්න බෑ. මේ අතු ඉති විහිද යාම නවත්තගන්න බෑ.

මේ කටයුත්තම නාසයෙන් ගදක් සුවදක් දැනිලත් වෙන්න පුළුවන්. දිවට රසක් දැනිලත් වෙන්න පුළුවන්. කයට යම් ස්පර්ශයක් දැනිලත් වෙන්න පුළුවන්. මනසට යම් අරමුණක් ආවහමත් ඔය දේම වෙන්න පුළුවන්. අපි හිතමු මනසට යම් අරමුණක් ආවහම ඒකත් ඔන්න හඳුනාගත්තා, දැනීමක් පහළ වුණා; මනෝ විඤ්ඤාණයක්. ඊට පස්සෙ ඒක අපි හිතමු යම් සැප වේදනාවක් ඇති කලා. ඒ අනුව ඔන්න අපි පොඩ්ඩක් හඳුනාගන්නවා 'කාවද මේ මතක් වුණේ? ආ.. මගේ දරුව ව නේ මේ මතක් වුණේ. මේ දුව ව නේ මතක් වුණේ'. ඊට පස්සෙ ඒ හඳුනාගැනීම මත 'දුව නම් දැන් දීග දෙන වයසෙ තමයි ඉන්නේ' කියලා ඔන්න යම් විතර්කයක් පහළ කරගත්තා. ඊට පස්සේ එතැනින් නතර වෙන්නේ නෑ. "යං විතකෙකති තං පපඤ්ඤවති" ඔන්න ඒ ඔස්සේ නැවත නැවත අතු ඉති විහිදලා අපේ හිත දැන් හිතන්න පටන්ගත්තා. ඔන්න හිතන යන්ත්‍රය ආයෙන් පණ ගැන්වුණා. මේ විදිහට දැන් මේ හිතන යන්ත්‍රය පණ ගැන්වුණාට පස්සේ අපිවත් යට කරගෙන හිතන යන්ත්‍රය යනවා.

දැන් අපිට තේරෙනවා විවිධ ආකාරයෙන් - අපි ඇහෙන් රූප බලලා හිතන යන්ත්‍රය පටන්ගන්නවා, ප්‍රපංච ආරම්භ කරනවා. කතෙන් ශබ්ද අහලා ප්‍රපංච ආරම්භ කරනවා, අතු ඉති විහිදිලා කතන්දර ගෙතීමක් පටන්ගන්නවා. ඊළඟට නාසයෙන් ගද සුවද බලලා දිවෙන් රසක් බලලා කයෙන් යම් ස්පර්ශයක් ලබලා යම් කතන්දරයක් ගොතන්න පටන්ගන්නවා. ඊළඟට මනසට යම් අරමුණක් ආවත් ඒක ඔස්සේ එහෙට මෙහෙට ගළපමින්, අපේ රූවි අරුවිකම් ඒක ඇතුළට දලා ඒ ඔස්සේ හිතන්න අරගෙන ඔන්න අපි නවකතාවක් ලියන්න පටන්ගන්නවා.

දැන් පින්වත්නි, කොයි තරම් නම් සාහිත්‍යයක්, කොයි තරම් නම් පොත් පත් ලියවිලා තියෙනවාද මේ විදිහට යම් යම් පුද්ගලයින්ගේ හිතේ පහළ වෙච්ච ප්‍රපංච නිසා. සාහිත්‍ය පැත්තෙන් පොත් ලියනවා. කලාව පැත්තෙන් භාෂාව පැත්තෙන් විද්‍යාව පැත්තෙන් ගණිතය පැත්තෙන් පොත් ලියනවා. අතෝරක් නැතුව අපි පොත් ලියනවා නවකතා පොත් සිංදු කවි පද්‍ය රචනා ලියනවා. මේ

ඔක්කොම අපේ හිතේ පහළ වෙච්ච විවිධාකාර අතු ඉති විහිද ගිය ප්‍රපංච කියල කියන්න පුළුවන්. මෙබඳු අතු ඉති විහිද යෑම් නිරන්තරයෙන්ම එතකොට සාමාන්‍යයෙන් කෙනෙක් තුළ සිද්ධ වෙන්න පුළුවන්. අපේ හිතේ ලොකු ඇල්මක් ඒ ප්‍රපංචය කෙරෙහි තියෙනවා. ඒකයි ඉතින් මේක සාමාන්‍යයෙන් කරන්නේ. මොකද අපි මේක අකමැති නම් මේක කෙරෙන්නෙ නෑ. නමුත් අපේ හිතේ නිරායාසයෙන් මේ අතු ඉති විහිද එහෙට මෙහෙට පෙරළ පෙරළා ගළපමින් කල්පනා කිරීමට පුදුමාකාර ඇල්මක් තියෙනවා.

ඉතින් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කියනවා "පපඤ්චාහිරතා පජා"<sup>3</sup> - මනුස්සයින් දෙවියන් සහිත ප්‍රජාව මේ ප්‍රපංචය කෙරෙයි ඇලිලයි ඉන්නේ. හරිම කැමැත්තක් හරිම ආසාවක් තියෙනවා හිතහිතා ඉන්න. වෙන වැඩක් මොකක්වත් කරන්න නැත්නම් පුටුවක් අරගෙන පැත්තකට වෙලා හාන්සි වෙලා ඉතින් කල්පනාව පටන්ගන්නවා. හිතන යන්ත්‍රය ආරම්භ කරනවා. අන්තිමට ඉතින් හිතන යන්ත්‍රය අපිව යට කරගෙන යනවා. වෙන කවුරු හරි ළගට ඇවිල්ල ඇඟිල්ලෙන් ඇනල කතා කළත් අපි ඇහැරෙන්නෙ නෑ. මොකද අපි හිටියෙ සම්පූර්ණයෙන්ම හිතීන් හදගත්ත ලෝකයක. මේ හිතීන් හදගත්ත ලෝකවලට යන්න තියෙන පහසුම ක්‍රමය තමයි මෙන්න මේ වගේ කතන්දරයක් හදගන්න එක. ඉතින් කතන්දරයක් හදගෙන හිතීන් හදගත්ත ඒ සිහින ලෝකෙ තුළ අපි අතරමං වෙලා කාලය ගත කරනවා. මෙහෙම ස්වභාවයක් තමයි අපේ හිතේ සාමාන්‍යයෙන් තියෙන්නේ.

මේ ස්වභාවයෙන් අපි කොහොමද අතමිදෙන්නේ? ඒක තමයි ඇත්තටම අපිට හොයන්න වටින්නේ. අතමිදෙන ක්‍රම එකක් නෙවෙයි, රාශියක් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරල තියෙනවා. අපි කීපයක් මෙනෙත්දී සලකලා බලමු. එක අවස්ථාවකදී සකු දේවේන්ද්‍රයා ඇවිල්ලා භාග්‍යවතුන් වහන්සෙගෙන් අහනවා මොකක්ද ප්‍රපංච සමනය කරන ප්‍රතිපදාව කියලා. "පපඤ්චසංකප්පයං නිරොධ

<sup>3</sup> පපඤ්චාහිරතා පජා නිප්පඤ්චා තථාගතා - ධම්මපදය, මල වර්ගය

සාරූප්‍යපටිපදා”<sup>4</sup> විවිධාකාර හිතේ යන සිතුවිලිවල විහිද යැමි නිරුද්ධ කරන සමනය කරන ප්‍රතිපදාව කුමක්ද? කියලා භාග්‍යවතුන් වහන්සේගෙන් ප්‍රශ්නයක් අහනවා. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ එතකොට ප්‍රතිපදාවක් ඉදිරිපත් කරනවා. මොකක්ද ප්‍රතිපදාව? භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කියනවා දැන් අපි විඳින ඇතැම් සැප වේදනා සේවනය කරන්න සුදුසුයි, ඇතැම් සැප වේදනා සේවනය කරන්න සුදුසු නැහැ කියලා.

එතකොට මෙන්න මේ සුදුසු වීම හෝ නොසුදුසු වීම රඳ පවතින්නේ - අපේ හිතේ කුසලධර්ම වැඩෙන දේවල්වල නම් සුදුසුයි, අකුසලධර්ම දුරු වෙන දේවල් නම් සුදුසුයි. එහෙම නැතුව කුසලධර්ම පිරිහෙන අකුසල පැත්ත වැඩෙන දේවල් නම්, අන්න එබඳු සැප වේදනා විඳින්න හොඳ නෑ. අපි හිතමු අපි මලක් පහනක් පූජා කරනවා. ඒකෙන් යම් කිසි මානසික ආස්වාදයක් ලැබෙනවා. සැප වේදනාවක් පහළ වෙනවා. එතකොට තමන්ගෙ හිතේ අර කලින් තිබුණ වේදනාව දුරු වෙලා ගියා. හිත ටිකක් දුක්බර වෙලා තිබුණේ, හැබැයි මේ මලක් පහනක් පූජා කළාට පස්සේ හිත ආයෙත් සාමකාමී වුණා, හිත ශාන්ත වුණා, යම් කිසි සොම්නසක් බුද්ධාලම්බන ප්‍රීතියක් හිතේ පහළ වුණා. එතකොට අපට පැහැදිලියි මේක සැප වේදනාවක්. ඉතින් මේ සැප වේදනාව වින්දයි කියල වැරද්දක් නැහැ. මොකද එතනින් අපේ හිතේ තිබිව්ව දුක් දෙමිනස් දුරු වෙලා ගියා. අකුසල් දුරු වෙලා ගියා. යම් කුසල පැත්තක් සාධනීය පැත්තක් මනසේ වර්ධනය වුණා. එහෙම නම් ඉතින් කළාට වරදක් නෑ.

අපි හිතමු වෙනත් සැප වේදනාවක් තියෙනවා. අපි බලාගෙන ඉන්නවා යම් චිත්‍රපටියක්. දැන් මේ චිත්‍රපටිය බලාගෙන ඉන්ද්‍රදී රාගය පහළ වෙනවා, ද්වේෂය පහළ වෙනවා, හිත තව තව ඇලෙනවා, තව තව මුළා වෙනවා. හැබැයි ලොකු තෘප්තියකුත් ලොකු සැප වේදනාවකුත් ලබනවා මේ චිත්‍රපටිය බැලීමෙන්. හැබැයි ඉතින් හිතේ තිබුණා නම් යම් නිස්කලංක ගතියක්, රාග ද්වේෂ මෝහවලින් තොර

---

<sup>4</sup> සක්කපඤ්ඤ සූත්‍රය - දීඝ නිකාය

ගතියක්, ඒවා සියල්ල අහිමි වෙලා තව තව හිත පැටලිලා සංසාරට බැඳිලා, තව තව පංචකාම කෙරෙහි බැඳිලා, සම්පූර්ණයෙන්ම අකුසල පැත්තක් තමයි වර්ධනය වුණේ. තිබිවිච කුසල පැත්ත සම්පූර්ණයෙන්ම පිරිහිලා ගියා. එතකොට අපට තේරෙනවා මේක ඉතාම ලස්සන, සල්ලි වියදම් කරල ගිහිල්ල බලන්න වටින විත්‍රපටියක්. හැබැයි ඒකෙන් කොයි තරම් ආස්වාදයක් ලැබුවත් ඒ හරහා අපේ කුසල් පිරිහිලා අකුසල් වර්ධනය වෙලා. එහෙම නම් එබඳු සැප වේදනාවක් විඳින එක කොහෙන්ම සුදුසු නෑ.

දැන් අපි හිතමු දුක් වේදනාවක් - ඇතැම් දුක් වේදනා තියෙනවා, අපි හිතමු එක්කෙනෙක් භාවනාවක් කරන්න වාඩි වුණා. ඉතින් එතකොට අතන රිදෙනවා, මෙනන රිදෙනවා, දණහිස රිදෙනවා, කොන්ද රිදෙනවා - හුඟාක් ප්‍රශ්න. හැබැයි ඉතින් පොඩ්ඩක් ඒක ඉවසගෙන ඒ වේදනාව තියාගෙන කොහොම හරි හිත එකඟ කරගන්න යම් උත්සාහයක් දරනවා. එතකොට තමන්ට තේරෙනවා හිතේ ආයෙත් අර වේදනාව ජය ගත්තට පස්සේ යම් කිසි සහනයක් මතු වෙනවා, හිතේ ඒකාග්‍රතාවක් දියුණු වෙලා, හිතේ සතිමත් භාවය දියුණු වෙලා, සමාධිය දියුණු වෙලා තමන්ට තේරෙනවා මේ වේදනාව දරාගෙන හිටියට මොකද, තමන්ට ලොකු ප්‍රතිලාභයක් අත් වෙලා තියෙනවා. ආධ්‍යාත්මික දියුණුවට උවමනා කරන යම් යම් කුසලතා දියුණු කරගන්න සෑහෙන අස්වැසිල්ලක් මේ වේදනාව දරා සිටීම තුළින් ඇති වෙලා තියෙනවා. එහෙම නම් එබඳු වේදනාවක් දරා සිටීම සුදුසුයි. සේවනය කළාට වරදක් නෑ.

හැබැයි ඒ වෙනුවට තවත් දුක් වේදනාවක් - අපි හිතමු අපේ බොහෝම ළඟ ඥාතියෙක් හිත මිත්‍රයෙක් මොකක් හෝ වසංගත රෝගයක් නිසා මිය ගියා. ඔන්න ඉතින් කල්පනා කරනවා. හිතට දෙමිනස් එනවා. එයා කරපු දේවල් ගැන එයත් එක්ක ගත කරපු කාලය ගැන එයත් එක්ක සැප විඳපු හැටි කල්පනා කරනවා, අනේ අපොයි කියල කියාගන්නවා, පපුවෙ අත් ගහගන්නවා, කලන්තෙ හැදෙනවා, ඇඬෙනවා. ඉතින් මේ හරහා තමන් කල්පනා කරල බැලුවොත් දැන් තව තව තමන් පිරිහෙනවා; කායිකවත් පිරිහෙනවා,



මානසිකවත් වැටෙනවා. දැන් බොහෝම දුර්වල මානසිකත්වයක් තියෙන කෙනෙක් බවට පත් වෙනවා. තමන් තුළ යම් කිසි ශක්තිමත් බවක් තිබුණා නම්, මානසික ඒකාග්‍රතාවක් තිබුණා නම්, නිරාමිස ප්‍රීතියක් තිබුණා නම් ඒවා දැන් සියල්ල පිරිහිලා ගිහිල්ලා. දැන් බොහෝම අගාධයකට වැටුණා වගේ තත්ත්වෙකට පත් වෙලා. මොකද අර දෙමිනසක්, දුක් වේදනාවක් නැවත නැවත මතක් කර කර මතක් කර කර විදින්න ගිහිල්ලා. එතකොට අපිට තේරෙනවා මෙබඳු දුක් වේදනාවක් වින්ද කියල කිසිම යහපතක් වෙන්නෙ නෑ. ඒ මියගිය කෙනාට යහපතක් වෙන්නෙත් නෑ, අපිට යහපතක් වෙන්නෙත් නෑ. එහෙම නම් අපිට තේරෙනවා මෙබඳු දුක් වේදනාවක් සේවනය කරන්න, ඇසුරු කරන්න සුදුසු නෑ. මොකද එබඳු දුක් වේදනාවක් ඇසුරු කිරීමෙන් අපිට යහපතක් වෙන්නෙ නෑ, අනුන්ට යහපතක් වෙන්නෙත් නෑ. අපේ තිබිවිච කුසල පක්ෂය පිරිහිලා, අකුසල පක්ෂයක් වර්ධනය වෙලා.

ඒ වගේමයි, උපේක්ෂා වේදනාවක් අපි ඉස්සරහට ගත්තොත් - අපි හිතමු දැන් අපි පළඟක් බැඳල වාඩි වෙලා ආනාපානාසනිය වඩනවා. ඉතින් එතෙන්දී අපිට තේරෙනවා මේකෙ ඒ තරම් රසයක් නැහැ මුලදී. මේ ආශ්වාසයක් දිහා බලනවා, ආයෙ ප්‍රශ්වාසයක් දිහා බලනවා. ආයෙත් ආශ්වාසයක් දිහා බලනවා, ප්‍රශ්වාසයක් දිහා බලනවා. හරියට නිකන් ඇල් වතුර බොනවා වගේ. කිසිම රහක් නෑ. උපේක්ෂා වේදනාවක් තියෙන්නේ. හැබැයි මේක කාලයක් කරනකොට අපිට තේරෙනවා හිතේ දැන් ඒකාග්‍රතාවක් දියුණු වෙලා. හිත කලින් තරම් ප්‍රපංච ගොතන්නෙ නෑ. හිත කලින් තරම් කතන්දර ගොතන්නෙ නෑ. හිත කලින් තරම් ඉබාගාතෙ යන්නෙ නෑ. යම් කීකරු වීමක් සිද්ධ වෙලා. එතකොට අන්න තේරෙනවා මෙතෙන්දී මේ උපේක්ෂා වේදනාව සේවනය කළාම මේ කියපු උපේක්ෂා වේදනාව හරහා හිතේ යම් කුසලතා වර්ධනය වෙලා තියෙනවා. ඒ වගේමයි හිතට එන කාමච්ඡන්දය යටපත් කරගන්න පුළුවන්. ඊළඟට ද්වේෂයක් ආවහම ඒකත් යටපත් කරගන්න පුළුවන්. හිතේ දැන් නිදිබර ගතියක් ඇත්තෙන් නෑ. හිත විසිරෙන්නෙත් නෑ. දැන් විවිකිච්ඡාවත් අයින් වෙලා. දැන් හිතේ සමාධිමත් ගතියක් පවා ඇති වෙලා. අන්න

තමන්ට තේරෙනවා මේ උපේක්ෂා වේදනාව සේවනය කිරීම තුළින් ඇසුරු කිරීම තුළින් තමන්ට යහපතක් වෙලා. එහෙම නම් අන්න එබඳු උපේක්ෂා වේදනාවක් සේවනය කළාට වරදක් නෑ. තවත් උපේක්ෂා වේදනාවක් තියෙන්න පුළුවන් සමහර වෙලාවට සේවනය කරගෙන ගියහම තමන් නිකන් ඔහෝ දන්නෙම නැතුව නින්දට වැටෙනවා. එහෙමත් නැත්නම් හිත විසිරෙන්න පටන්ගන්නවා. අන්න එබඳු යම් හෝ උපේක්ෂා වේදනාවක් තිබුණොත් එබඳු උපේක්ෂා වේදනාවක් සේවනය කිරීමෙන් පලක් නෑ.

මේ ක්‍රමවේදය භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පෙන්නල දෙනවා - ඒ කියන්නේ සැප වේදනා වෙන්න පුළුවන්, දුක් වේදනා වෙන්න පුළුවන්, උපේක්ෂා වේදනා වෙන්න පුළුවන්. ඒවා එහෙම නම් අපිට විමසිලිමත් වෙන්න අවශ්‍යයි මේවා සේවනය කරනවාද සේවනය කරන්න සුදුසු නැද්ද කියලා. අපි යම් හෝ සැප දුක් උපේක්ෂා වේදනාවක් සේවනය කරන්න පටන්ගන්නට පස්සේ අපිට තේරෙනවා නම් ඒ හරහා අපේ කුසල් වැඩෙනවා අකුසල් දුරු වෙනවා කියල, අන්න එබඳු වේදනාවක් දිගට සේවනය කරනවා.

දැන් මෙහෙම සේවනය කරගෙන යනකොට භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කියනවා මේ වේදනාවෙන් විතක්ක විචාර සහිත වේදනාව තියෙනවා, විතක්ක විචාර රහිත වේදනාව තියෙනවා. ඒ කියන්නේ දැන් හිත පොඩ්ඩක් එහෙට මෙහෙට යන ගතියක් තියෙන, නැවත නැවත අරමුණට නංවන ගතියක් තියෙන, හිතේ විතර්ක පහළ වෙන, හිත විචාරශීලී වෙන - ඒත් හැබැයි සැප වේදනාවක්, දුක් වේදනාවක්, එහෙම නැත්නම් උපේක්ෂා වේදනාවක්.

තවත් මට්ටමක් තියෙන්න පුළුවන් - හිත බොහෝම නිස්කලංකව තියෙනවා. විතක්ක රහිතයි, විචාර රහිතයි. හරිම ශාන්තයි. හිත තියෙන්නේ නතර වෙලා වගේ. ඒ වේදනාව දිහා බලාගෙන ඉන්නවා. සුවයක් දූනෙනවා, හැබැයි හිත නිශ්චලයි. විතර්ක පහළ වීමක් නෑ. යම් දුක් වේදනාවක් දිහා බලාගෙන ඉන්නවා, හැබැයි හිත කියවන්නෙ නෑ, විතර්ක කරන්නෙ නෑ, ඇතුළෙ කතාව නතර වෙලා. යම් උපේක්ෂා වේදනාවක් දිහා බලාගෙන ඉන්නවා.

දැන් හිතේ කතාව නතර වෙලා. දෙඩමලු වීමක් නෑ, ශාන්ත වෙලා. අන්ත ඒක දෙවෙනි මට්ටම; විතර්ක නැති, කතා නොකරන, විචාරයක් නැති, එහෙට මෙහෙට දුව පැන යෑම් නැති, හිත නිශ්චල වෙච්ච අන්ත ඒ මට්ටම තමයි ප්‍රණීත වශයෙන් පෙන්නන්නේ. සෑහෙන්න මේ විතර්ක සමනයක්, විචාර සමනයක්, ශාන්ත කිරීමක්, තැන්පත් කිරීමක්, නිශ්චල කිරීමක් යම් හෝ වේදනාවක තියෙනවා නම් අන්ත ඒ තත්ත්වය තමයි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ප්‍රණීතයි කියල පෙන්නන්නේ.

එහෙම නම් අපිට තේරෙනවා දැන් අපි භාවනාවක් වඩද්දින් විතර්ක සහිත මට්ටම කියන්නේ රළු මට්ටමක්. විතර්ක රහිත මට්ටම කියන්නේ ඊට වඩා ප්‍රණීත සියුම් මට්ටමක්. හිත එහෙ මෙහෙ දුවමින් ඒ දිහා විමසන මට්ටම කියන්නේ එක මට්ටමක්. ඊට වඩා අරමුණකට හොඳට බැසගෙන ඉඳීම කියන්නේ නිශ්චල වීම කියන්නේ තවත් මට්ටමක්. ඉතින් එතෙන්දීන් අපි එහෙම නම් තේරුම්ගන්න ඕනෑ විතර්ක රහිත විචාර රහිත සංසිද්ධිව තැන්පත් වෙච්ච මට්ටම තමයි ප්‍රණීත වෙන්නේ. ඒ මට්ටමට තමයි බුදුරජාණන් වහන්සේ අපිව ඊළඟට අරගෙන යන්නේ.

දැන් තවත් පැත්තකින් විස්තර කරනවා. අපි මොකක් හරි අර ප්‍රභවයකින් හදගත්ත දෙයක් දැක්කහම එතනින්මත් විතර්ක පහළ වෙනවා. ඒ කියන්නේ, දැන් කවුරු හරි කෙනෙක් කල්පනා කරලා මොකක් හෝ නිර්මාණයක් කරනවා. අපි හිතමු සබන් කැල්ලක් - ඉතින් එයා සබන් කැල්ල හොඳ ලස්සනට යම් හැඳිකට හදන්න ඕනෑ කියල එයා විවිධාකාරව කල්පනා කරනවා. ඊට පස්සෙ ඒක යම් කිසි ආකාරයකට හදනවා. ඒකට යම් යම් සුවඳ කවනවා. ඊට පස්සෙ ඉතාම ලස්සන දවටනයක ඒක දවටනවා. අපි හිතමු ස්ත්‍රී රූපෙකුත් ඒකට දලා ඉතින් බොහොම මන බඳින විදිහට ඒක අසුරලා වෙළඳ සැලේ තැන්පත් කරනවා. ඉතින් එක්කෙනෙක් ඔන්න නිලියො ගාන සබන් ජාතියක් කියල හදලා. තව එක්කෙනෙක් ආයුර්වේද සබන් ජාතියක් කියල, මේක ගැවහම සම්පූර්ණයෙන්ම ලෙඩ රෝග සනීප වෙනවය, සමේ රෝග ඔක්කොම දුරු වෙලා යනවය කියල ඔන්න

එයා තව ජාතියක් හදනවා. ඉතින් ඒකත් ඒ ආසන්නයේම තවත් තැනක වෙළඳ සැලේ තැන්පත් කරල තියෙනවා. දැන් අපි යනවා ඕක බලන්න. බලන්න ගිය ගමන් අර එක ජාතියක් දැක්ක ගමන් අපේ හිතේ ඉබේටම විතර්ක පහළ වෙනවා. මොකද, මේ හදල තියෙන්නෙම ප්‍රපංචයක්. ප්‍රපංචයක ප්‍රතිඵලයක් තමයි මේ වෙළඳ සැලේ පෙන්නුම් කරල තියෙන්නේ. එක ප්‍රපංචයක් තමයි අර 'නිලියන්ට සුදුසු, නිලියො වගේ බොහෝම සම පැහැපත් වෙනවය' කියල දීපු වෙළඳ දැන්වීමකුත් එක්ක ඒ කියපු සබන් ජාතිය. ඒක දකපු ගමන් ඔන්න අපේ හිතේ විතර්ක පහළ වෙනවා. එහෙම නැත්නම් 'මේක ආයුර්වේද සබන් කැල්ලක්ය, හමේ රෝග සුව වෙනවය' කියල දැන්වීමක් දල තියෙන සබන් කැල්ල දැක්ක ගමන් ඒත් ඔන්න අපේ හිතේ විතර්ක පහළ වෙනවා. දැන් අපිට තේරෙනවා මේ අපිට පේන දේවල්, ඇහෙන දේවල්, ගඳ සුවඳ, දිවට දූනෙන රස, ස්පර්ශ, මේ සියල්ලම ප්‍රපංච මට්ටමෙන් තමයි අපට හම්බ වෙන්නේ. ඒ ප්‍රපංච මට්ටමෙන් හම්බ වීම තුළමත් හිතේ විතර්ක පහළ වෙනවා.

එතැනින් නතර නොවී දැන් කැමති වීම් අකමැති වීම් ඔන්න හිතේ පහළ වෙනවා. ඒ අනුව ප්‍රිය වීම් අප්‍රිය වීම් පහළ වෙනවා. ඊර්ෂ්‍යාව, මසුරැකම්, ඒවත් පහළ වෙනවා. මේ දිගට යන කතාවක්. මේ ආකාරයෙන් එතකොට සක්කපඤ්ඤා සූත්‍රයේත් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විස්තර කරනවා. දැන් අපිට මතකයි, අර මුලින්ම මතක් කරගන්න මධුපිණ්ඩික සූත්‍රයේ මේ ප්‍රපංචවල මූලාරම්භය පෙන්නුවා. ඒ තමයි ඇහෙන් රූපයක් දකලා, ඒ ගැන දැනීමක් පහළ වෙලා, ඊට පස්සේ ඒ ගැන යම් කිසි වේදනාවක් පහළ වෙලා, ඒ වේදනාව හඳුනාගෙන, හඳුනාගත්තට පස්සේ අන්න විතර්කයක් පහළ වෙලා, විතර්කයෙන් පස්සේ ප්‍රපංචයක් පහළ වීම. දැන් එතකොට අපිට තේරෙනවා මේකෙ පැති දෙකක්. ඒ කියන්නේ සක්කපඤ්ඤා සූත්‍රයේ ප්‍රපංච මට්ටමකින් පටන්ගෙන නැවත නැවත විතර්ක පහළ කරගෙන යන ගතියකුත් මධුපිණ්ඩික සූත්‍රයේ විතර්කයෙන් පස්සේ ප්‍රපංච පහළ කරන ගතියකුත් තියෙනවා.

එතකොට මෙතන විෂම චක්‍රයක් ක්‍රියාත්මක වෙනවා. ඒ කියන්නේ, අපි ඇහෙන් රූප බලන්න ගිහිල්ලා ඒකෙ සුක්ෂ්ම මට්ටමින් විතර්ක ආයෙ ක්‍රියාත්මක වෙනවා, එතනින් පස්සේ ප්‍රපංචත් ක්‍රියාත්මක වෙනවා. එහෙම නැත්නම් ඇහෙන් රූප දැක්ක මට්ටමේදීම අපි අර වෙළඳ දැන්වීම්වලින් අරගත්ත සම්පූර්ණයෙන්ම මනස තත්ත්වගත වීමක් හරහා එතනින් විතර්ක නැවත නැවත පහළ වෙනවා. අතිශය සුක්ෂ්ම විෂම චක්‍රයක් එහෙම නම් අපේ හිත තුළ ක්‍රියාත්මක වෙනවා. දැන් එබඳු විෂම චක්‍රයක් වළක්වන්න නම් අපිට සෑහෙන ප්‍රතිපදාවක් අනුගමනය කරන්න සිද්ධ වෙනවා. මොකද මේවා දැනගත්ත පමණින්, මේවා ලිහාගත්ත පමණින්, තේරුම් ගත්ත පමණින්ම මේක කරන්න බැහැ. අපිට මනස දිහා දැක දැක මනස පැටලෙන ආකාරය තේරුම්ගනිමින් තමයි මේ පටලැවිල්ල ලිහන්න වෙන්නේ. මේ ප්‍රපංච සමනය කරන්න වෙන්නේ. එතකොට භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ඒකයි නැවත නැවත අපිව දිරි ගන්වන්නේ මේ ප්‍රපංචය කියන එක ලෙඩක්. මේ අතු ඉති විහිදිලා කතන්දර ගොතනවා කියන එක ලෙඩක්, රෝගයක්, විස ගඩුවක්, උලක්. “ඒ නිසා, මහණෙනි, ප්‍රපංච නොකරන මනසකින් වාසය කරන්නෙමි’ යි නුඹලා විසින් හික්මිය යුතුයි” අන්න අපිට දෙන අවවාදය.

අපි බලමු තවත් ප්‍රපංච සමනය කිරීමක් ගැන. ඒ ප්‍රපංච සමනය කිරීම සඳහන් වෙන්නේ බාහිය සූත්‍රයේ. මේ පින්වතුන් අහල තියෙනවා බාහිය තාපසතුමා බුදුරජාණන් වහන්සේ හම්බ වෙන්න පැමිණියහම, බුදුරජාණන් වහන්සේ මුලින් විකක් අදිමදි කරලා එයා තුළ ලොකු උනන්දුවක් ඇති කරලා, ඊට පස්සේ හික්මෙන්න ප්‍රතිපදාවක් දෙනවා. මොකක්ද දෙන්නේ? “තසමාතිහ තෙ බාහිය එවං සිකතිතඛං” එහෙම නම් බාහිය ඔබ මෙන්න මේ ආකාරයෙන් හික්මෙන්න. “දිට්ඨො දිට්ඨමතං හවිස්සති” දුටුවෙහි දුටු මතින් නතර වෙන්න. “සුතෙ සුතමතං හවිස්සති” ඇසුණෙහි ඇසුණ පමණින් නතර වෙන්න. “මුතෙ මුතමතං හවිස්සති” දැනුන දෙයෙහි දැනුන පමණින් නතර වෙන්න. “විඤ්ඤතෙ විඤ්ඤතමතං හවිස්සති” දැනගත් දෙයෙහි දැනගත් පමණින් නතර වෙන්න. දැන් පින්වත්නි, මෙතන තියෙන්නේ අතිශය ගැඹුරු ඉන්ද්‍රිය සංවරයක්.

දැන් අපි තේරුම්ගත්තා මුලින්ම මධුපිණ්ඩික සූත්‍රය ආශ්‍රයෙන්, මේ ඇහෙන් රූප බලන්න ගිහිල්ලා ලොකු නවකතාවක් අපේ හිතේ ක්‍රියාත්මක වෙනවා. ඒ වගේම කනෙන් ශබ්ද අහන්න ගිහිල්ලා නාසයෙන් ගඳ සුවඳ බලන්න ගිහිල්ලා දිවෙන් රස බලන්න ගිහිල්ලා කයෙන් ස්පර්ශ ලබන්න ගිහිල්ලා මනසින් අරමුණු ගන්නත් ගිහිල්ලා තවත් නවකතා. ඔන්න ඔය විදියට අතෝරක් නැති නවකතා, කෙටිකතා, චිත්‍රපටි, රචනා, විවිධාකාර දේවල් ඉතින් අද ලෝකේ තියෙනවා. ඔක්කොම ඉතින් ප්‍රභව කියල තමයි කියන්න වෙන්නේ.

හැබැයි දැන් මේ බාහිය දරුවීරිය තාපසතුමාට භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කියන්නේ යමක් දැක්ක නම් එතනින් නතර වෙන්න, ඒ ගැන කතන්දර ගොතන්න යන්න එපා. දුටු දෙයෙහි දුටු මතින් නතර වෙන්න. ඇසුණු දෙයෙහි ඇසුණු මතින් නතර වෙන්න. ඒ ගැන තව දෙවන කල්පනාවක් පහළ කරන්න යන්න එපා, විතර්ක පහළ කරන්න යන්න එපා. ඉතින් මේක අතිශය සුක්ෂ්ම ප්‍රතිපදාවක්. සාමාන්‍යයෙන් විවිධාකාර රාජකාරිවල නිරත වෙන, අඹුදරුවන් රකින සාමාන්‍ය පෘථග්ජන මට්ටමේ කිසිම ප්‍රතිපදාවක් නැති මනුෂ්‍යයෙකුට මේක ඇහුණා කියල මේක ක්‍රියාත්මක කරන්න බෑ. මොකද, එයා දෙයක් දැකපු ගමන්, හිත කියවන්න පටන්ගන්නවා. මොකක් හරි ඇහුණ ගමන්, හිත කියවන්න පටන්ගන්නවා. නාසයට මොකක් හරි දැනුණ ගමන් දිවට රසයක් දැනුණ ගමන් කයට යම් ස්පර්ශයක් දැනුණ ගමන් හිත කියවන්න පටන්ගන්නවා. කතන්දර ගොතන්න පටන්ගන්නවා. අහස් මාලිගා තනන්න පටන්ගන්නවා. ඊළඟට මනසට යම් අරමුණක් ආව ගමනක් හිත සිහින ලෝකෙකට අරගෙන යනවා.

ඉතින් එහෙම නම් අපිට ප්‍රතිපදාවක් අවශ්‍ය වෙනවා බාහිය දරුවීරිය තාපසතුමාට දුන්න උපදෙස ක්‍රියාත්මක කරන්න. ඒ මට්ටමට අපිටත් එන්න සෑහෙන ප්‍රතිපදාවක් අවශ්‍ය වෙනවා. ඉතින් කෙනෙක් භාවනාවක නිරත වෙනකොට ටික ටික තමයි මේ තත්ත්වය ඇති කරගන්නේ. එක පාරටම මේක කරගන්න අමාරුයි. අපි හිතමු කෙනෙක් ආනාපානසතිය වඩනකොට එයා නැවත නැවත හුස්ම රැල්ලට හිත දනවා. ආශ්වාසයකට හිත නංවනවා, ප්‍රශ්වාසයකට හිත

නංවනවා, ආයෙත් ආශ්වාසයකට හිත නංවනවා ප්‍රශ්වාසයකට හිත නංවනවා. මේ අන්දමින් මේ කටයුත්තේ නිරත වෙන්න වෙන්න, දැන් එයාට අර කතන්දර ගොතගොතා ඉන්න වෙලාවක් නෑ. මොකද, නැවත නැවත බොහොම යුහුසුලුව ඊළඟ ඊළඟ ආශ්වාසය, ඊළඟ ඊළඟ ප්‍රශ්වාසය තමන්ගේ අවධානයට ලක් වෙන්න ඕනෑ. එහෙම නැත්නම් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස මගහැරෙනවා. මුලදි සැහෙන්න මගහැරෙනවා. විටින් විට තමයි ඒක අපේ අවධානයට ලක් වෙන්නේ. හැබැයි අපි අතහරින්නෙ නැතුව අධේර්යය නොවී මේ කටයුත්තේ නිරත වෙනවා නම්, අපිට තේරෙනවා අපිට ආශ්වාස වැඩි ගණනක් ප්‍රශ්වාස වැඩි ගණනක් අපේ අවධානයට හසු කරගන්න අවස්ථාව ලැබෙනවා. එතකොට ළඟ ළඟ තියෙන ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස 30 ක් 50 ක් 100 ක් 200 ක් මේ ආකාරයෙන් අපි හොඳට නාසිකාග්‍රයට දූනෙන අරමුණ ගැන අවධානයෙන් ඉන්නවා. මේක ගැන හිතනවා නෙවෙයි. මේක ගැන නවකතා පොත් ලියනවා නෙවෙයි. මේක ගැන කතන්දර ගොතනවා නෙවෙයි. මේ අරමුණ ඒ මොහොතෙදි ඒ අවස්ථාවෙදි හොඳින් දැනගන්නවා.

ඉතින් මෙන්න මේ දැනගැනීම අපි දිගට කරගෙන යනවා නම්, එතකොට අපේ හිතට සිතුවිලි ආවට අපි ඒවට වටිනාකමක් දෙන්නේ නෑ. අතීතය සම්බන්ධයෙන් කුමක් හෝ සිතුවිල්ලක් එනවා දැන් ඔය අස්සේ. හැබැයි මතක් කරගන්නවා 'මේක ඔස්සේ ගියොත් ඔන්න ආයෙත් කතන්දර ගොතන්න මෙයා පටන්ගන්නවා. හිතන යන්ත්‍රය මාව යට කරගෙන යනවා' කියලා තමන්ටම අනතුරු අඟවගෙන ඒක අතහැරල දලා ආයෙත් හුස්මට හිත ගන්නවා. ඊට පස්සේ අනාගතේ සම්බන්ධයෙන් මොකක් හරි සැලසුමක් හිතට එනවා. ඉතින් ඒකත් මතක් කරගන්නවා 'මේ සැලසුම ඔස්සේ ගියොත් ආයෙත් ඔන්න මාව සිහින ලෝකෙක අතරමං වෙනවා'. ඉතින් ඒ අනතුරු ඇඟවීම කරගෙන ආයෙත් ඒක අතහැරල මේ සරල සෘජු ආශ්වාසයට ප්‍රශ්වාසයට පැමිණෙනවා.

ඉතින් මේ කටයුත්තේ නිරත වෙනවා නම්, පස්සෙ පස්සෙ මේ යෝගාවචරයට තේරෙන්න පුළුවන් මේ හිතීන් එන

ආරාධනාවලට, එහෙමත් නැත්නම් මේ හිතට එන මේ සිතුවිලිවලට අනිවාර්යයෙන් මම ප්‍රතික්‍රියා දැක්විය යුතුයි, ඒවාට මම අනිවාර්යයෙන් වග කිව යුතුයි, මේවා ඔස්සේ අනිවාර්යයෙන් මම සිතිය යුතුයි කියලා එහෙම නියමයක් නෑ. කිසිම නීතියක් නෑ. මට ඒවා ඔහේ අතහැරල දන්න පුළුවන් කියලා ලොකු විශ්වාසයක් මේ යෝගාවචරයා තුළ ඇති වෙනවා. ඉස්සර නම් අපි හිතන් හිටියේ 'මේ හිතට එන සිතුවිලි ඔක්කෝම මගේ, මම අනිවාර්යයෙන් මේවාට ප්‍රතික්‍රියා දැක්විය යුතුයි, මම අනිවාර්යයෙන් මේ සිතුවිලිවලට වග කිව යුතුයි, මම මේ හිත අනිවාර්යයෙන්ම තෘප්තිමත් කළ යුතුයි, එයා කියන කියන පදේට මම නැටිය යුතුයි, මම එයාගෙ වහලෙක් වගේ කටයුතු කළ යුතුයි' කියල තමයි. නමුත් ආනාපානසතිය කාලයක් වඩනකොට යෝගාවචරයෙකුට තේරෙන්න පුළුවන් 'මේ සිතුවිලි කියන ඒවා මට ඕනෑ නම් ක්‍රියාත්මක කරන්න පුළුවන්, ඕනෑ නම් අත්හැරල දන්න පුළුවන්. මේ සිතුවිලිවලට මම ප්‍රතික්‍රියා නොදැක්වුවයි කියල කිසි කෙනෙක් තරහ වෙන්නෙ නෑ'. එහෙම නම් එයා සිතුවිලි අත්හැරල දලා නැවත නැවත ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසෙට හිත ගන්නවා. මේ විදිහට මෙයා කටයුතු කරගෙන යනවා නම් එයාට තේරෙනවා ආනාපානසතිය වඩන කාල පරිච්ඡේදය තුළදී ප්‍රපංච නෑ, කතන්දර ගෙතීම් නෑ, චිත්‍රපට අධ්‍යක්ෂණය කිරීම් නෑ, නවකතා ලිවීම් නෑ, කවි ලිවීම් නෑ, රචනා ලිවීම් නෑ. තියෙන්නේ මේ පැමිණෙන පැමිණෙන ආශ්වාසයේ ප්‍රශ්වාසයේ හිත හොඳට එකඟ වෙලා තැන්පත් වෙලා ශාන්තව තිබීම පමණයි. ඒ අනුව අපිට ප්‍රපංච සමනයට යම් කිසි අත්වැලක් මේ භාවනාව හරහා ලැබෙනවා.

ඊට පස්සේ කෙනෙක් ඕක තව තව වර්ධනය කරගෙන ගිහිල්ලා මේ හදගත්ත සමාධිමත් බව, හදගත්ත එකඟතාව තව තව හොඳට - අපි හිතමු කයේ දූනෙන විවිධාකාර වේදනා නිරීක්ෂණය කරන්න භාවිත කරනවා. ඒවායේ තියෙන ඇති වීම් නැති වීම් ස්වභාවය තේරුම්ගන්න උත්සාහවන්න වෙනවා, මේ හරහා ප්‍රඥවක් අවදි කරගන්න උත්සාහවන්න වෙනවා. මේ එකක්වත් හිතීම වශයෙන් නෙවෙයි, තර්ක කිරීම් වශයෙන් නෙවෙයි. සන්සුන් එකඟ වෙච්ච මනසක් ඇති කරගෙන, නැවත නැවත මතු වෙන මතු වෙන අරමුණට



යොමු කරලා ළං කරලා ඒ අරමුණේ යථා ස්වභාවය හඳුනාගැනීමෙන් ඇති කරගන්නා වූ ප්‍රඥාවක්.

ඉතින් මෙබඳු ප්‍රඥාවක් අවදි වෙන්න අවදි වෙන්න මනසේ සිද්ධ වෙන්නේ පිබිදීමක්, තමන් තුළට පැමිණීමක්, බාහිරේට දුව දුව හිටිය ගතිය අඩු වීමක්, අතීතයට අනාගතයට අරය ගාවට මෙයා ගාවට දුවපු ගතිය අඩු වීමක්. ඊළඟට ඒ සන්සුන් මනස භාවිත කරලා අපි තව තව මේ පැමිණෙන පැමිණෙන අරමුණේ යථා ස්වභාවය තේරුම්ගන්න තේරුම්ගන්න, ඒ අරමුණෙනුත් හිත නිදහස් වීමක්. එතකොට එබඳු නිදහසක් යම් කිසි කෙනෙකුට භුක්ති විදින්න පුළුවන් නම්, අන්න එයාට තේරෙනවා මේ ප්‍රපංච කිරීම කියන එක කතන්දර ගොතනවා කියන එක මහා වෙහෙසක්. දෑකපු දෙයක් මතින් කතන්දරයක් ගොතනවා කියන එක හරි වෙහෙසක්. ඇහිවිච්ච දෙයක් මතින් කතන්දරයක් ගොතාගෙන යනවා කියන එක, දෙඩමලු වෙනවා කියන එක හරි වෙහෙසක්. ඊළඟට නාසයට දැනිවිච්ච ගඳක් සුවඳක් සම්බන්ධයෙන් හිතේ කතාවක් ගෙනෙනවා කියන එක, හිත නැවතත් දෙඩමළු වෙනවා කියන එක හරි වෙහෙසක්. දිවට දැනිවිච්ච රසක් සම්බන්ධයෙන් කතන්දරයක් ගොතගොතා හිත නැවත දෙඩමලු වෙච්ච අතීතෙට අනාගතෙට පැන පැන යනවා කියන එක හරි වෙහෙසක්. හිතටත් පැමිණි යම් අරමුණක් ඔස්සේ නැවත නැවත දිගට දිගට හිතනවා කියන එක හරිම වෙහෙසක්.

ඉතින් බුදුරජාණන් වහන්සේ කියන "පපඤ්චිතං හික්ඛවෙ රොගො" මහණෙනි, මේ ප්‍රපංච කිරීම කියන එක ලෙඩක්, රෝගයක්, විස ගඩුවක්, උලක් කියන කාරණය මේ පුද්ගලයට පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ තේරෙන්න පටන්ගන්නවා. මොකද එයා ප්‍රපංච සමනය වෙච්ච සිතක් ටික ටික දැන් අත්දකිනවා. ප්‍රපංචවලින් තොර සිතක්, කතන්දර ගොතන්නෙ නැති සිතක්, චිත්‍රපටි අධ්‍යක්ෂණය කරන්නෙ නැති සිතක් දැන් එයා ටික ටික අත්දකිනවා. අත්දකින්න අත්දකින්න ප්‍රපංචකරණයේ තියෙන වෙහෙස එයාට පොඩ්ඩ පොඩ්ඩ තේරෙන්න පටන්ගන්නවා. එයා පුළුවන් තරම් කයම පාවිච්චි කරනවා මේ කතන්දරවලින් හිත මුදවාගෙන පවත්වාගෙන යන්න.

කායානුපස්සනාවම කායගතාසතියම යොදගන්නවා මේ විෂම කතන්දරවලින් තමන්ගෙ හිත මුදවගෙන කයට හිත දලා යන්නම් කය ඇසුරේ හිත පවත්වමින් හිත බේරගන්න. පස්සෙ පස්සෙ වේදනාව ඇසුරු කරන්න පුළුවන්. හිත දිහාමත් බලන්න පුළුවන්. හිතේ කතන්දරයක් ගෙතීගෙන එනකොට තමන්ට දැන් තේරෙනවා. සිතීමත් වෙනවා. එනකොට ඒකෙ තියෙන නිෂ්ඵල බව තේරුම් අරගෙන, ඒක අතහරින්න යෝගාවචරයාට පුළුවන් වෙනවා.

චිත්තානුපස්සනාවක විශේෂයෙන් යෙදෙනකොට එයාට තේරෙනවා මේ එන එන සිතුවිලි, සිතුවිලි වශයෙන් තේරුම්ගන්න. ඒවා මම මගේ කරගන්නෙ නැතුව, ඒවා අනුන්ට ඇඳන්න යන්නෙ නැතුව මේ තමන්ගෙම හිතේ පහළ වෙච්ච රාගයක්, තමන්ගෙම හිතේ පහළ වෙච්ච ද්වේෂයක්, හිතේ පහළ වෙච්ච ඊර්ෂ්‍යාවක් ආදී වශයෙන් තේරෙන්න පටන්ගන්නවා. ද්වේෂය ද්වේෂයක් වශයෙන්, මෝහය මෝහයක් වශයෙන්, පටලැවිල්ල පටලැවිල්ලක් වශයෙන්, මසුරුකම මසුරුකමක් වශයෙන්, ඊර්ෂ්‍යාව ඊර්ෂ්‍යාව වශයෙන් - මේ ආකාරයෙන් අපිට ඇත්ත ඇති සැටියෙන් තේරෙන්න තේරෙන්න ඒවා පෝෂණය කරන ගතිය අඩු වෙලා, ඒවට උල්පන්දම් දෙන ගතිය අඩු වෙලා, ඒවා රස විඳින්න යන ගතිය අඩු වෙලා ඒවා සමනය වෙන්න පටන්ගන්නවා. එන එන සිතුවිලි වැඩි වෙලාවක් ඉන්නෙ නැතුව අපිව අතහැර යන ගතියක් දැන් ක්‍රියාත්මක වෙනවා. ඒ කියන්නේ නවකතා ලියලියා හිටිය මනස ඔන්න දැන් කෙටිකතාවලට බහිනවා. කෙටිකතා ලියලියා හිටිය මනස නිකන් කෙටි වාක්‍යයක් දෙකක් පමණක් ලියන මට්ටමට පත් වෙනවා. ඊට පස්සෙ තව තව මේ භාවනාව දියුණු වෙන්න වෙන්න, වාක්‍යයක් නෙවෙයි අත්‍යවශ්‍ය වචනයක් දෙකක් පමණක් කියන මට්ටමකට හිත පත් වෙන්න පුළුවන්. ඒ වගේමයි හිත කිසිම ප්‍රපංචයකින් තොරව, කිසිම විතර්කයකින් තොරව සමනය වෙච්ච මට්ටමකින් පැවැත්වීමේ අවස්ථාවක් යෝගාවචරයෙකුට හම්බ වෙනවා. එයා කිසිවක් ඇසුරු නොකරන, කිසිවක් උපාදන නොකරන, කිසිවක් විතර්ක නොකරන මනසක් තාවකාලිකව හෝ අන්දකින් මට්ටමකට විපස්සනාව හරහා පත් වෙනවා.

ඉතින් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කියනවා මධුපිණ්ඩික සූත්‍රයේ, යම් කිසි කෙනෙකුට පුළුවන් නම් අර සාමාන්‍ය මනුස්සයෙක් මේ ප්‍රපංච සඤ්ඤ සංඛාවලින්, එහෙම නැත්නම් අර වට වළල්ලේ යන සිතුවිලි කතන්දරවලින් තමාව මැඩ පවත්වද්දී එබඳු දේකට ඇලෙන්න නැතුව, ඒවා අභිනන්දනය කරන්නෙ නැතුව, ඒවත් එක්ක සතුටු වෙන්න යන්නෙ නැතුව, ඒවට උල්පන්දම් දෙන්න යන්නෙ නැතුව මේ කතන්දර කෙටි කරගන්නවා නම්, පුළුවන් තරම් සමනය කරගන්නවා නම් ඒකට වචන කීපයක් එනවා "යතොනිදනං භික්ඛු පපඤ්චසඤ්ඤසංඛා සමුදවරනති, එසු වෙ නඤ්ඤ අභිනන්දනං" දැන් ඒ භිතේ ක්‍රියාත්මක වෙන කතන්දරයට තණ්හාවෙන් සතුටු වීමක් වෙන්නෙ නැත්නම්, ඒ වගේමයි "නඤ්ඤ අභිවදිතං" ඒ සම්බන්ධයෙන් කියාපාන්න යන්නෙ නැත්නම්, "නඤ්ඤ අපේක්ඛාසෙනං" ඒක අස්සට රිංගන්න යන්නෙ නැත්නම් - ඒ කියන්නේ ඒවා සමනය වීම සඳහා කටයුතු කරනවා නම්, භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කියනවා "එසෙවනො රාගානුසයානං. එසෙවනො පටිසානුසයානං. එසෙවනො දිට්ඨානුසයානං. එසෙවනො විචිකිච්ඡානුසයානං. එසෙවනො මානානුසයානං. එසෙවනො භවරාගානුසයානං. එසෙවනො අවිජ්ජානුසයානං." ඔය ආකාරයෙන් මේ සියලුම අනුශය, ටික ටික ක්ෂය වෙන ප්‍රතිපදාවක් තමයි මේ තැනැත්තා අනුගමනය කරන්නේ.

එහෙම නම් අපිට මේ ප්‍රපංච පැත්තෙන් වුණත් අපේ මේ සම්පූර්ණ ප්‍රතිපදාව බලන්න පුළුවන්. ප්‍රපංච පැත්තෙන් බැලුවත් කතන්දර පැත්තෙන් බැලුවත් එහෙම නම් අපිට කරන්න තියෙන්නේ නැවත නැවත අපේ හිත කතන්දර ගොතද්දී ඒක හඳුනාගෙන ඒකෙ නිෂ්ඵලත්වය තේරුම් අරගෙන මේ ප්‍රපංච සමනය සඳහා පුළුවන් තරම් වැයමක් දැරීමයි. ඉතින් එබඳු සමනය කිරීමක් අපි නැවත නැවත කරනවා නම්, ඒ හරහා අනුසය ප්‍රභාණයක් සිද්ධ වෙන බව මධුපිණ්ඩික සූත්‍රයේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරනවා.

ඊළඟට අපි අපේ මේ විපස්සනාවට සැහෙන රුකුලක් ලැබෙන තවත් එක සූත්‍රයක් ඉස්සරහට ගනිමු. ඒ සූත්‍ර ඇත්තටම

යුගලයක් එනවා අංගුත්තර නිකායේ ඡක්ක නිපාතයේ; කාරණා හයක් සඳහන් වෙන නිපාතයේ. එතෙත්දී සැරියුත් මහ රහතන් වහන්සේ හික්ෂුන් වහන්සේලාට හොඳ අවවාද කීපයක් දෙනවා; යම් කිසිවෙක් කිසිම පසුතැවිල්ලක් නැතුව මරණයට පත් වෙන්නෙ කොහොමද? හොඳ මරණයක් සුභ මරණයක් කෙනෙකුට ලබාගන්න නම් මොකක්ද කරන්න ඕනෑ? මේක හික්ෂුන් වහන්සේලාගෙ පැත්තෙන් හිතලා දේශනා කරන්නේ. උන්වහන්සේ කියනවා කම්මාරාමතාව දුරු කරල වාසය කරන්න කියලා. ඒ වගේම හස්සාරාමතාව නිද්දරාමතාව සංගණිකාරාමතාව සංසග්ගාරාමතාව පපඤ්චාරාමතාව දුරු කරල වාසය කරන්න කියලා. ඔන්න ප්‍රතිපදා හයක්ම කියල දෙනවා. පශ්චාත්තාප නොවන, පසුතැවෙන්නෙ නැති මරණයක් උරුම කරගන්න නම් සැරියුත් මහ රහතන් වහන්සේ යෝගාවචරයින් අරභයා කරුණු හයක් උගන්නනවා.

මොකක්ද මේ පළවෙනි කරුණ? “න කම්මාරාමො හොති” විවිධාකාර කර්මාන්ත ඔස්සේ කෙළවරක් නැතිව වැඩ කරන්න යන්න එපා කියල කියනවා. සාමාන්‍යයෙන් නම් ඉතින් වැඩ නොකර ඉන්න අමාරුයි අපිට. අපිට ඕනෑ හැම තැනම වැඩක් කරන්න. ඉස්සරහට පැනල අනුන්ගෙ වැඩක් හරි උදුරගෙන තමන් වැඩකාරයෙක් වෙන්න තමයි අපිට පුදුමාකාර උවමනාවක් තියෙන්නේ. අනිත් අය තමන්ගෙ පාඩුවෙ වැඩක් කර කර ඉන්දද්දී අපිට ඕනෑ හැම තිස්සෙම එතෙත්ට ඇඟිල්ල ගහලා එතෙත්ට අපේ උපදෙස් දීලා අපිත් එතන වැඩකාරයෙක් කියල පෙන්න්න. නමුත් සැරියුත් මහ රහතන් වහන්සේ කියනවා අපිට ඕනෑ සැනසිලියක මරණයක් නම් යහපත් මරණයක් නම්, ඒ කෙළවරක් නැති වැඩ පටන්ගන්න එපා. කර්මාරාමතාවකට යන්න එපා. අතෝරක් නැතිව උදේ ඉඳන් රැ වෙනකල් අර කර්මාන්තය, මේ කර්මාන්තය, මේ ව්‍යාපෘතිය, අර ව්‍යාපෘතිය ඔය විදිහට ව්‍යාපෘති පටන් අරගනිමින් හිස ගිනිගත්ත මනුස්සයෙක් වගේ - දූන් මේ කාලෙ වචනයෙන් කියනවා නම් ‘හරිම busy’ - එකම මොහොතක්වත් නෑ busy නැති. ඉතින් එබඳු ක්‍රියාකාරකම්වල අතෝරක් නැති ව්‍යාපෘතිවල කවදවත් ඉවර

නොවෙන ව්‍යාපෘතිවල නියැලෙන්න එපා කියල කියනවා. ඔන්න පළවෙනි අවවාදය.

දෙවැනිව කියනවා “න භඤ්ජාරාමො භොති”. ඒ කියන්නේ අතෝරක් නැති කතාව. කොයි වෙලාවේ බැලුවත් කතාව. එක්කො තමන්ගේ දරුවෝ එක්ක කතාව, නැත්නම් ස්වාමියා එක්ක කතාව, බිරිඳ එක්ක කතාව, අසල්වාසීන් එක්ක කතාව, මේ කාලෙ හැටියට කියනවා නම් දුරකථනෙන් කතාව, එහෙම නැත්නම් දෑන් තියෙනවා පරිගණක හරහා කතාව. අතෝරක් නැති කතාව. අපිට සැනසිල්ලේ මැරෙන්න අවශ්‍ය නම්, සැරියුත් මහ රහතන් වහන්සේ කියනවා මේ කෙළවරක් නැති කතාව නතර කරන්න. පුළුවන් තරම් නිශ්ශබ්දතාවෙන් කටයුතු කරන්න කියලා.

තුන්වැනිව දෙන අවවාදය තමයි “න නිද්දරාමො භොති” කෙළවරක් නැතුව නිදගන්න යන්නත් එපා. ඇතැම් කෙනෙක් ඉන්නවා හරිම කැමතියි නිදගන්න. ඉතින් හොඳට ඇඳ සකස් කරලා එතන හොඳට සුවඳ ගහන දෙයක් එහෙම තියාගෙන හරිම ආසාවෙන් නිදගන්නවා. දවල් වෙනකල් ඉර එළිය තමන්ගේ ඇඟට වැටෙනකල් ඔන්න නිදි. එබඳු නින්දක් ගත කරන්න ගියොත් ප්‍රතිපදාවක් පුරන්න හැකියාවක් නෑ. භාවනාවක් කරන්න වෙලාවක් නෑ. මොකද නින්දටම කාලය යනවා. ඒ නිසා එබඳු නින්දට ඇලුණු කෙනෙක් වෙන්න එපා කියල අවවාද කරනවා.

හතරවැනිව කියනවා “න සඛාණිකාරාමො භොති” මේ පිරිසත් එක්ක හැම තිස්සෙම අල්ලාප සල්ලාපයේ යෙදෙමින් යාළුමිත්‍රයෝ වට කරගෙන පිරිස් ඇසුරට යන ගතිය පුළුවන් තරම් අඩු කරන්න කියල කියනවා. හුදෙකලාවට කැමති වෙන්න කියල කියනවා.

පස්වැනිව කියනවා “න සංසගාරාමො භොති” එක්කෙනෙක් දෙන්නෙක් හරි අල්ලගෙන ඒ අයත් එක්ක විශේෂ ඇඟලුම්කම් තියාගෙන කිරිසි පැණිසි වගේ ආශ්‍රය කරන්න, ඕනෑවට වඩා ළං වෙලා වාසය කරන්න යන්න එපා කියල කියනවා. මේ හික්ෂුන්

වහන්සේලාගෙ පැත්තෙන් කියන අවවාදයක් නිසා, මෙතෙන්දී විශේෂයෙන් අදහස් වෙන්තේ හික්ෂුන් වහන්සේ නමක් ඕනෑවට වඩා ගිහියන් ඇසුරු කරන්න ගියොත් තමන්ගෙ මහණකම කරන්න වෙන්තෙ නෑ. ඉතින් ඒ නිසා අවවාද කරනවා ඕනෑවට වඩා ගිහි ඇසුරකට යන්න එපා කියලා.

ඊට පස්සේ හයවෙනි කාරණාව තමයි ඇත්තටම අද මාතෘකාවට විශේෂයෙන් ගැලපෙන්නේ. ප්‍රපංච කර කර ඉන්න එපා කියල කියනවා. ඒ කියන්නේ “නිප්පඤ්චයා මො හොඳි” නිප්පඤ්චය කෙරෙහි ඇලෙන්න කියල කියනවා. කතන්දර ගොතන්න යන්න එපා. කෙළවරක් නැති කතන්දර ගොතගොතා, නවකතා ලියලියා, කවි ලියලියා, ශ්‍රේණික ලියලියා, වට වළල්ලේ යන්න එපා කියල කියනවා.

ඇත්තටම මේ කාරණා හයෙන් ප්‍රධානම කාරණය වෙන්තේ අන්න ඒ හයවෙනි කාරණාව. ඒ හයවෙනි කාරණාව සම්බන්ධයෙන් හරි ලස්සන ගාථා යුගලයක් මේ හද්දක සූත්‍රයෙන්, ඒ ගාවම තියෙන අනුතප්ප සූත්‍රයෙන් සඳහන් වෙනවා. එකම ගාථා යුගලය එන්නේ.

**“යො පපඤ්චමනුයුතො පපඤ්චාහිරතො මගො විරාධයි සො නිබ්බානං යොගකෙඛමං අනුතරං”**

යම් කිසි කෙනෙක් ප්‍රපංචයෙහි ඇලිල කාලය ගත කරනවා නම්, ඒ මනුස්සයා හරියට නිකන් මෘගයෙක් වගේ. ඒ මනුස්සයා හරියට නිකන් තිරිසන්ගත සතෙක් වගේ. එව්වරට මහාම මෝඩ මනුස්සයෙක්. ‘පපඤ්චාහිරතො මගො’ ඒ මනුස්සයා ප්‍රපංචයෙහි ඇලිච්ච මහාම මෝඩ මනුස්සයෙක්. ‘විරාධයි සො නිබ්බානං’ ඒ මනුස්සයා නිවනට හතරුකමක් තමයි කරන්නේ. නිවනින් ඇතට තමයි ගමන් කරන්නේ. “යොගකෙඛමං අනුතරං” මේ සියලු දුක් ක්ෂය කරල හරින, යෝගක්ෂේමය කරන නිවනින් එයා ඇතට ඇතට යනවා. නිවනට ප්‍රතිවිරුද්ධ ප්‍රතිපදාවක් තමයි එයා ප්‍රපංචයට ඇලීම නිසා කතන්දර ගොතන්න ගිහිල්ලා කරන්නේ.

ඒකෙ ප්‍රතිවිරුද්ධ පැත්ත ඊළඟ ගාථාවේ දේශනා කරනවා.

“යො ව පපඤ්චං භික්ඛාන නිප්පඤ්චපදෙ රතො  
ආරාධයි සො නිබ්බානං යොගකෙඛමං අනුත්තරං”

යම් කිසි කෙනෙක් කතන්දර ගෙතිල්ල වටවළල්ලේ යාම අතහැරල දලා, ‘නිප්පඤ්චපදෙ රතො’ - මේ නිෂ්ප්‍රපඤ්ච තත්ත්වය - කතන්දර ගොතන්නේ නැති තත්ත්වය, නිශ්ශබ්ද මනස, තැන්පත් මනස, නිහඬ මනස, නිස්කලංක මනස - අන්න එබඳු මනසකට නම් එයාගෙ හිතේ ඇල්ම තියෙන්නේ, ‘ආරාධයි සො නිබ්බානං’ - අන්න එයා නිවනට ආරාධනා කරනවා. නිවන සම්පයට යනවා. ‘යොගකෙඛමං අනුත්තරං’ - යෝගක්ෂේම වූ, දුකින් අතමුදුවන්නා වූ ඒ නිවනට එයා ආරාධනා කරනවා.

මේ ආකාරයෙන් යවකලාපී සූත්‍රයේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරනවා හිතේ ගෙනෙන අතු ඉති විහිද යාම්, අතෝරක් නැති කතා කිරීම්, දෙඩමලු වීම්, කතන්දර ගෙතීම් කියන්නේ රෝගයක්. මේ විදිහට අපේ හිත නිතර නිතර කතන්දර ගොතනවා නම්, ප්‍රපංචවලට යනවා නම්, මේක අපිට වැළඳිලා තියෙන ලෙඩක්. අපිට වැළඳිලා තියෙන රෝගයක්. මේක විස ගවුළු. මේක උලක්. එහෙම නම් අපි ඒ උල නැතුව වාසය කරන්න, ඒ ලෙඩේ සනීප කරගන්න, ඒ රෝගය සුව කරගන්න යම් වැයමක් දැරිය යුතුයි. ඒ සඳහා අපි යම් භාවනාවක් වැඩිය යුතුයි. යම් ප්‍රතිපදාවක් අනුගමනය කළ යුතුයි. ඒ සඳහා යම් මග පෙන්වීමක්, ඒ සඳහා යම් දිරිගැන්වීමක් අද දින ධර්ම දේශනාවෙන් අප සියලුදෙනාටම සිදු වේවා කියල ප්‍රාර්ථනා කරනවා. තවත් කරුණක් මතක් කරනවා නම් අති පූජ්‍ය කටුකුරුන්දේ ඤාණනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ ප්‍රපංච සම්බන්ධයෙන් ඉතාම වටිනා සාරගර්භ පොතක් ලියල තියෙනවා ‘පැරණි බෞද්ධ චින්තාවේ සංකල්පය සහ යථාර්ථය’ කියලා. ඒ මතක් කිරීමත් කරමින් අද ධර්ම දේශනාව අවසන් කරනවා.

සියලුදෙනාටම තෙරුවන් සරණයි.

## 5 | නිහතමානී වෙමු

නමො තසු භගවතො අරහතො සමමා සමුද්ධසු

අසමීති භික්ඛවෙ මානගතමෙතං, අයමහමසමීති මානගතමෙතං, හවිසුන්ති මානගතමෙතං, න හවිසුන්ති මානගතමෙතං, රුපී හවිසුන්ති මානගතමෙතං, අරුපී හවිසුන්ති මානගතමෙතං, සඤ්ඤී හවිසුන්ති මානගතමෙතං, අසඤ්ඤී හවිසුන්ති මානගතමෙතං, නෙවසඤ්ඤී නාසඤ්ඤී හවිසුන්ති මානගතමෙතං. මානගතමෙතං භික්ඛවෙ රොගො, මානගතමෙතං ගණ්ඨො, මානගතමෙතං සලලං. තසමානිභ භික්ඛවෙ, නිහතමානෙන වෙනසා විහරිසුමාති, එවං හි වො භික්ඛවෙ සික්ඛිතබ්බන්ති.

ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වත්ති, අපි මේ 14 වන දුරස්ථ භාවනා වැඩසටහනට මාතෘකාව සපයාගත්තේ සලායතන සංයුක්තයේ එන යවකලාපී සූත්‍රයෙනි. යවකලාපී සූත්‍රය භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විපස්සනාව මුල් කරගෙන දේශනා කරපු සූත්‍රයක් කියල අපිට හිතාගන්න පුළුවන්. විශේෂයෙන්ම, අපේම හිත දිහා බොහොම සුක්ෂමව බලන ආකාරයක්, නැත්නම් අපේ හිතේ සිද්ධ වෙන ඒ අති සුක්ෂම ක්‍රියාකාරකම් රැසක් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මේ සූත්‍රයේදී හෙළි කරල දීල තියෙනවා. සූත්‍රය පටන්ගන්නෙ බොහොම ප්‍රබල උපමාවක් දීමෙනි.



ඒ තමයි ශක්තිමත් පුරුෂයින් හත්දෙනෙක්ම අර සතරමං හන්දියක තියෙන යව භාලේ මීටියකට බොහොම තදින් වැරෙන් කත් ලීවලින් පහර දෙන උපමාව. ඉතින් එක පුරුෂයෙක් පමණක් නෙවෙයි, පුරුෂයින් හයදෙනෙක් පහර දුන්නහම ඒක අතිශය කුඩු බවට සුණු බවට පත් වෙනවා. මොකද බොහොම ශක්තිමත් පුරුෂයෝ. ඒ වගේම ඒ ඒ අය වෙන් වෙන් වශයෙන් කත් ලීයක් අරගෙනයි පහර දෙන්නේ. ඊළඟට හත්වැන්නෙකුත් ඇවිල්ලා ඒ විදිහටම පහර දුන්නහම අතිශයින් කුඩු බවට සුණු බවට විනාශ වෙලා යනවා. ඉතින් මේ උපමාවෙන් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පෙන්වල දෙනවා සාමාන්‍ය මනුස්සයෙක් ඇහෙන් රූප විවිධාකාරයන් බලන්න ගිහිල්ලා එයාගෙ මනස සැහෙන්න වෙහෙසකට පත් වෙනවා. රාග ද්වේෂ මෝහ ඇවිළෙන්න පටන්ගන්නවා. ඒ හරහා නැවතත් එයාගෙ මනස දූෂිත භාවයකට, අසහනකාරී බවකට, වෙහෙසකට බෙහෙවින්ම ලක් වෙනවා. ඒ වගේමයි කනෙන් ශබ්ද අහන්න ගිහිල්ලා, නාසයෙන් ගඳ සුවඳ බලන්න ගිහිල්ලා, දිවෙන් රස බලන්න ගිහිල්ලා, කයෙන් ස්පර්ශ ලබන්න ගිහිල්ලා, ඒ වගේමයි මනසට එන අරමුණුත් අපි නිවැරදිව හඳුනාගන්න නැතිව ඒවාට ඔහේ මනසේ තැන්පත් වෙන්න දීලා, මනස තුළ රජ කරන්න දීලා, ඒවා ඔස්සේ කතන්දර ගොතලා ඒව ඔස්සේ සිහින මවන්න ගිහිල්ලා අපි සැහෙන්න වෙහෙසකට පත් වෙනවා.

එතනින් නතර නොවී අපි අනාගතේ ගැන හිතන්න ගිහිල්ලා, අනාගත පුනර්භවයක් ගැනත් හිතන්න ගිහිල්ලා තව දුරටත් පැටලෙනවා. තව දුරටත් අපි සැහෙන්න අපේ මනසින්ම ව්‍යාකූලතාවලට, එහෙමත් නැත්නම් මනසේම ඇති වික්ෂිප්ත භාවයන්ට අවිනිශ්චිත භාවයන්ට තව තව පත් වෙනවා. ඉතින් මේ උපමාව දීලා අපිට මේ මනසේ සිද්ධ වෙන ක්‍රියාකාරිත්වය සම්බන්ධයෙන් යම් අනතුරු ඇඟවීමක් කරන භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ඊට පස්සේ තවත් අතිශය සුක්ෂ්ම උපමාවක් දෙනවා අර සුර අසුර සංග්‍රාමය සම්බන්ධයෙන්. එතෙක්දී දෙවියනුත් අසුරයනුත් අතර අතීත කාලයේදී ඇති වෙච්ච සංග්‍රාමයක් ගැන සඳහන් කරනවා. ඒ අවස්ථාවෙදී පරාජයට පත් වෙච්ච වේපවිත්ති අසුරේන්ද්‍රයාව

දෙව්වරුන් විසින් සකු දේවේන්ද්‍රයා ගාවට අරගෙන එනවා පස්පොළකින් බැඳලා. එතකොට මේ බැම්ම ගැන විශේෂත්වයක් තියෙනවා. ඒ තමයි මේ වේපවිත්ති අසුරේන්ද්‍රයා හිතුවොත් 'දෙවියෝ ධාර්මිකයි. අසුරයෝ අධාර්මිකයි. මම අසුර පුරයට යන්නේ නැතුව දෙවියන් සමග දිව්‍ය ලෝකයේම නතර වෙනවා' කියලා එතකොට මේ බැම්ම ලිහිල් වෙනවා. හැබැයි මේ අසුරේන්ද්‍රයා කොහොමත් දෙවියන්ට විරුද්ධ නිසා එයා හිතුවොත් 'මේ දෙවියෝ අධාර්මිකයි, අසුරයෝ ධාර්මිකයි. මම දෙවියන්ගෙන් අතමිදිලා දෙවියන්ගෙන් නිදහස් වෙලා මම අසුර පුරයට යනවා' කියලා හිතුවොත් එතකොට අර බැම්ම තව තව තද වෙනවා. එතකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ පෙන්නල දෙනවා මේ වේපවිත්ති අසුරේන්ද්‍රයාව බැඳලා තියෙන බැම්ම එයාගේ සිතුවිල්ල මත තමයි රඳ පවතින්නේ. එයාගේ සිතුවිල්ල එක ආකාරයකින් ක්‍රියාත්මක වුණොත් ඒ බැම්ම ලිහිල් වෙනවා, තවත් ආකාරයකින් ක්‍රියාත්මක වුණොත් බැම්ම තද වෙනවා. මෙහෙම කියලා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කියනවා ඊටත් වඩා අතිශය සුක්ෂ්මයි කියලා මේ මාර බැම්ම. මෙහෙම කියලා තමයි ක්‍රම පහකට අපිව මේ සංසාරට බැඳෙන හැටි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පෙන්නල දෙන්නේ.

මුලින්ම පටන්ගන්නේ "අසමීති භික්ඛවෙ මඤ්ඤිතමෙනං" ආදී වශයෙන් අපි 'මම' මුල් කරගෙන, 'කෙනෙක්' මුල් කරගෙන, 'මම' කේන්ද්‍ර කරගෙන, කෙනෙක් පුද්ගලයෙක් මමෙක් මෙනත ඉන්නවා කියලා හිතාගෙන කුමක් හෝ හැගීමක් හිතේ ඇති කරගත්තා නම්, අන්න ඒක මඤ්ඤනාවක් වශයෙන් පෙන්නනවා. ඒක හුදෙක් හිතේ ඇති කරගත්ත හිතාගැනීමක් වශයෙන් පෙන්නල දෙනවා. ඉතින් එපමණක් නෙවෙයි 'මේ මමයි', 'මේ ඉන්නේ මමයි' එහෙම නැත්නම් 'මම අනාගතේ ඉන්නවාද' 'මම අනාගතේ ඉන්නේ නැද්ද' 'මම අනාගතේ ලස්සන වෙනවද' 'මම අනාගතේ කැත වෙනවද' 'අනාගතේ මම ලෙඩ වෙනවද' මේ ආදී වශයෙන් මොන ආකාරයෙන් හරි 'මමෙක්' මුල් කරගෙන 'මම' කේන්ද්‍ර කරගෙන අපි කල්පනා කළත්, එතෙන්දී අපි අහු වෙලා තියෙන බව මේ මුල් කොටසෙදී පෙන්නලා දෙනවා. එතකොට ඒක ලෙඩක් වශයෙන්, රෝගයක්

වශයෙන්, විෂ ගඬුවක් වශයෙන්, හුලක් වශයෙන් තව දුරටත් පෙන්නලා දෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා මෙබඳු මඤ්ඤනා ඇති කරගන්නෙ නැතුව වාසය කරන්න කියල බුදුරජාණන් වහන්සේ අපිට අවවාද කරනවා.

ඊට පස්සේ දේශනා කරනවා අපේ සිතේ මේ ‘අස්මිති’ කියල ‘වෙමි’ ‘මේ ඉන්නෙ මම’ කියල හැඟීමක් ඇති වීම, එහෙමත් නැත්නම් ‘අනාගතේ මම ඉන්නවා’ ‘අනාගතේ එක්කො මම නැහැ’ ‘අනාගතේ මට මේ මේ දේවල් වෙනවා’ කියලා එබඳු ‘මම’ මුල් කරගත්ත ‘මම’ කේන්ද්‍ර කරගත්ත හැඟීමක් ඇති වීම, මේ මනසේම සිද්ධ වෙන කම්පනය වීමක් මනසේම සිද්ධ වෙන සැලීමක් වශයෙන් පෙන්නල දෙනවා. විශේෂයෙන්ම තණ්හාව නිසා, තණ්හාව මුල් කරගෙන එබඳු සැලීම් ඇති වෙනවා. ඉතින් ඒවාත් සමනය කරගෙන වාසය කරන්න කියල භාග්‍යවතුන් වහන්සේ උපදෙස් දෙනවා.

ඊට පස්සේ තව දුරටත් ‘මේ මම’ කියල හිතාගන්න එක, ‘මේ මම වෙමි’ කියල හිතාගන්න එක, ‘මේ ඉන්නෙ මමයි’ කියල හිතාගන්න එක මේ ආදී වශයෙන් ‘මමෙක්’ මුල් කරගත්ත ‘මම’ කේන්ද්‍ර කරගත්ත එබඳු සිතුවිලි ක්‍රියාත්මක වීම එබඳු සිතුවිලි ධාරා පටන්ගැනීම මනසේම සිද්ධ වෙන ස්පන්දනයක්, මනසේම සිද්ධ වෙන සැලීමක්, එහෙමත් නැත්නම් මනසේම සිද්ධ වෙන විසිරීමක් නිසයි සිද්ධ වෙන්නේ කියල දේශනා කරනවා. ඒ කියන්නේ කොහොමත් සාමාන්‍යයෙන් අපේ මනස විසිරෙනවා. එක තැනක ඉන්න බැහැ. අතීතේට පනිනවා, අනාගතේට පනිනවා, අතේට පනිනවා, මෙතේට පනිනවා, අරය ගැන හිතනවා, මෙයා ගැන හිතනවා. පුදුමාකාර විසිරීවිච ස්වභාවයක් අපේ මනසේ තියෙනවා. එතකොට මේ විසිර යාමේ ප්‍රවණතාවය නිසා, විසිර යාමේ ස්වභාවය නිසා ඇති වන එක ආදීනවයක් තමයි මේ හැම තිස්සෙම ‘මේ මම වෙමි’ ‘මේ ඉන්නෙ මම’ ආදී වශයෙන් ‘මමෙක්’ ඇදගත්ත සිතුවිලි ධාරාවලට අපේ හිත නතු වීම, අපේ හිත ලක් වීම. ඉතින් ඒ නිසා පුළුවන් තරම් කම්පා නොවන සිතකින්, නොසැලෙන සිතකින්, වපල

නොවූ සිතකින් වාසය කරන්න කියල ඊළඟට භාග්‍යවතුන් වහන්සේ අවවාද කරනවා.

ඊට පස්සේ අපි ඊයේ කතා කළා ප්‍රපංච සම්බන්ධයෙන්. ‘මම වෙමි’ ‘මම නොවෙමි’ ‘මම අනාගතේ වෙමි’ ‘මම අනාගතේ නොවෙමි’ මේ ආදී වශයෙන් ‘මම’ කේන්ද්‍ර කරගත්ත සිතුවිලි ධාරාව අතු ඉති විහිදලා වැඩීම, හිතේ කතන්දර ගෙතිල්ල නිසා, දෙඩමලු වීම නිසා සිද්ධ වෙන බවක් ඊළඟ කොටසෙදී භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පෙන්නල දෙනවා. ඒ කියන්නේ අපේ හිත එක තැනක නතර වෙලා ඉන්නෙ නැහැ. එක සිතුවිල්ලක් ඒකට ගත්තහම ඒ ඔස්සේ දිගට දිගට ඒ පැත්තට මේ පැත්තට අර පැත්තට අතු ඉති විහිද පැතිර යන ගතියක් මේ සිතුවිලි ධාරාවේ ක්‍රියාත්මක වෙනවා. ඒ පැත්තට මේ පැත්තට විහිද යාමක්, පැතිර යාමක්, විස්තාරයක් මේ හිතන යන්ත්‍රය තුළ සිද්ධ වෙනවා. ඉතින් එතකොට මේකටත් අපි හරි පුදුම කැමැත්තක් දක්වන්නේ. හිත නිකන් තියාගෙන ඉන්න අපිට කිසිම උවමනාවක් නෑ. අපි මේකෙන් පුළුවන් තරම් හිතවනවා; අතීතය සම්බන්ධයෙන් හිතවනවා, අනාගතේ සම්බන්ධයෙන් හිතවනවා, අතීතය සම්බන්ධයෙන් කතන්දර හදනවා, අනාගතේ සම්බන්ධයෙන් කතන්දර ගොතනවා; විවිධාකාර සිහින මවනවා, සැලසුම් හදනවා. මේ ඔස්සේ අපේ හිත නිරන්තරයෙන්ම හදගත්ත කතන්දරයක, හදගත්ත නවකතාවක, හදගත්ත වික්‍රපටියක අපිත් යම් ජවනිකාවක් රඟපාමින් ජීවත් වෙනවා.

ඉතින් මේකට අපි හරි කැමතියි. “පපඤ්චාහිරතා පජා” කියලා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා. මේ ප්‍රජාව සාමාන්‍යයෙන් මේ වට වළල්ලේ යන සිතුවිලි සමූහයකට, මේ වට වලල්ලේ යන ගමනකට, කතන්දර ගෙතිල්ලකට, හිතහිතා ඉන්න ස්වභාවයකට පුදුමාකාර ඇල්මක් දක්වනවා. එතකොට අපිට ස්වභාවයෙන්ම ආරූඪ වෙලා තියෙන මේ පුරුද්දට මමෙකුත් ඇඳගන්නවා. ‘මේ ඉන්නෙ මම’ ‘මම අනාගතේදී මෙහෙම කරනවා අරෙහෙම කරනවා’ ‘මම එයත් එක්ක මෙහෙම ඉන්නවා’ ‘මෙයත් එක්ක මෙහෙම ඉන්නවා’ මේ ආදී වශයෙන් මේ මුළු කතාවට ‘මමෙක්’ ඇඳගෙන අර ‘මමයා’

ඉස්සරහට දැගෙන 'මම' කේන්ද්‍ර කරගෙන හිතන්න පටන්ගන්නවා. ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙතෙන්දීත් අවවාද කරනවා පුළුවන් තරම් මෙන් මේ ප්‍රපංච සමනය කරගෙන වාසය කරන්න කියලා.

ඒ නිසා විශේෂයෙන්ම විපස්සනාවේදී පුළුවන් තරම් උත්සාහවන්ත වෙනවා ප්‍රපංච සමනය සඳහා. ඒ සඳහා මුලදී අපි කායානුපස්සනාවක් යොදාගන්නවා. ඒ කියන්නේ, පුළුවන් තරම් කායික අරමුණක් භාවිත කරනවා මේ විෂම චක්‍රයෙන් අපේ හිත මුදවාගන්න. එතකොට හිතට කතන්දර ගොතන්න වෙලාවක් නැහැ. මොකද අපි හිතමු සක්මන් භාවනාවක අපි යෙදෙනවා නම්, ඒ ඒ පාදයේ ස්පර්ශය නැවත නැවත අපිට බලන්න තියෙන නිසා, දැනගන්න තියෙන නිසා, එතෙන්දී අපි කතන්දර ගොතන්න ගියොත් ඔන්න පියවර කීපයක් මගහැරෙනවා. එහෙම නැත්නම් ආනාපානසතියකදී ඒ ඒ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය ගැන අවධානය යොමු කරමින් වාසය කරනකොට අපිට කතන්දර ගොතගොතා ඉන්න වෙලාවක් නැහැ. එහෙම කතන්දරයකට හිත ගිය ගමන් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ගණනාවක් අපිට මගහැරෙනවා. ඉතින් අපි උත්සාහවන්ත වෙනවා මතු වෙන මතු වෙන ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය දැනගන්න, ඒ ගැන සතිමත් වෙන්න. ඉතින් ඒ උත්සාහය සාර්ථක වෙන්න සාර්ථක වෙන්න, අන්ත අපේ හිතේ කතන්දර ගොතන ගතිය ටිකක් අඩු වෙනවා, ඒක අඩුපණ වෙනවා.

කාලයක් මේ භාවනාවේ නිරත වෙනකොට අපේ හිතේ කතන්දර ගොතන ගතිය සැහෙන්න අඩු වුණා. දැන් අපිට තේරෙනවා මේ හිතේ කතන්දර ගොතන්නේ නැතිව ඉන්න පුළුවන්කමක් තියෙනවා. ඉතින් මේ ප්‍රපංචවලින් තොරව වාසය කිරීම භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ඒ නිසා විශේෂයෙන්ම අගේ කරල තියෙනවා. ඒ ප්‍රපංච කිරීම ලෙඩක් වශයෙන්, රෝගයක් වශයෙන්, විෂ ගවුචක් වශයෙන්, හුලක් වශයෙන් පෙන්නල දීලා තියෙනවා. ඒ නිසා දේශනා කරනවා ප්‍රපංච කරන්නේ නැතිව, එහෙම නැත්නම් "නිසප්පකඛාරාමෙන වෙතසා" ඒ කියන්නේ ප්‍රපංච නොකරන මනසකට ඇල්මක් සහිතව, නිශ්ශබ්ද මනසකට ඇල්මක් සහිතව, සන්සුන් නිහඬ මනසකට

ඇල්මකින් වාසය කරන්න උත්සාහවත් වෙන්න කියලා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ අවවාද කරනවා.

අපි අද පැමිණෙනවා මේ සූත්‍රයේ අවසාන කොටසට. සූත්‍රයේ එන්නේ “අසමීති හික්ඛවෙ මානගතමෙතං” - මහණෙනි, ‘වෙමි’ යන මෙය මානයක්, මැනීමක්. “අසමහමසමීති මානගතමෙතං” - ‘මේ මම වෙමි’ කියන එක මානයක්, මැනීමක්. “භවිස්සන්ති මානගතමෙතං” - ‘මම අනාගතේ වෙමි’ ‘මෙන්න මේ ආකාරයෙන් මම අනාගතේ මෙහෙම වෙනවා’ කියල සිතීම මානයක්, මැනීමක්. “න භවිස්සන්ති මානගතමෙතං” - ‘මම අනාගතේ මෙසේ නොවෙමි’ අනාගතේ මුල් කරගෙන ‘මම මෙහෙම වෙන්නෙ නෑ’ කියල අපි හිතනවා නම්, අන්න ඒකත් අපේ මාන්තෙට ඇති වෙච්ච දෙයක්, මාන්තය ක්‍රියාත්මක වීම නිසා මැනීම නිසා හටගත්ත සිතුවිල්ලක්. “රුපී භවිස්සන්ති මානගතමෙතං” - ‘මම අනාගතේදී මේ විදිහට ලස්සන වෙනවා හැඩ වෙනවා’, ‘මේ විදිහට ශක්තිමත් වෙනවා’ මේ ආදී වශයෙන් අනාගතේ මුල් කරගෙන අපේ සිතේ එබඳු ‘මම’ කේන්ද්‍ර කරගත්ත සිතුවිලි පහළ වීම මාන්තය නිසා හටගන්න බව භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පෙන්නල දෙනවා. ඊළඟට “අරුපී භවිස්සන්ති මානගතමෙතං” - රූප නැත්තෙක් වෙනවා කියල හිතුවත් ඒත් මාන්තය නිසා ඇති වෙන සිතුවිල්ලක්. “සඤ්ඤී භවිස්සන්ති මානගතමෙතං” - මොකක් හෝ සංඥාවක් ඇති කෙනෙක් බවට හිතාගැනීමක්. ‘මම අභවල් තනතුරු සහිත කෙනෙක් වෙනවා’, ‘මම දෙස්තර කෙනෙක් වෙනවා’, ‘මම ඉංජිනේරුවෙක් වෙනවා’ ‘මම නීතිඥයෙක් වෙනවා’, ‘මම ගුරුවරයෙක් වෙනවා’; කුමක් හෝ ‘මම’ ඇදගත්ත යම් කිසි තනතුරක් මුල් කරගෙන ‘මම උසස් වීමක් ලබනවා’ මේ ආදී වශයෙන් අපි කුමක් හෝ ඒ ඇදගත්ත තනතුරක් ඇදගත්ත නම්බු නාමයක් මුල් කරගෙන අපි අනාගතේ ඒ ඒ මට්ටම්වලට පත් වෙනවා කියල අපේ සිතේ සිතුවිලි පහළ වීම මාන්තය නිසා සිද්ධ වෙන දෙයක් කියල භාග්‍යවතුන් වහන්සේ අපට මේ කාරණාව පෙන්නල දෙනවා. ඉතින් එතකොට සංඥ නැතිම කෙනෙක් වෙනවා කියල හිතුවත් ඒත් ඉතින් මාන්තය නිසා පහළ

වෙන සිතුවිල්ලක්. සංඥ ඇත්තේත් නැති නැත්තේත් නැති කෙනෙක් වෙනවා කියල හිතුවත් ඒකත් මාන්තය නිසා සිද්ධ වෙන දෙයක්.

ඉතින් ඒ නිසා මේ සූත්‍රයේදී විශේෂයෙන් බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා "මානගතමෙතං හික්ඛවෙ රොගො" මෙන් මෙබඳු මේ මානය කියන එක මාන්තක්කාරකම කියන එක රෝගයක්, ලෙඩක්. "මානගතමෙතං හික්ඛවෙ ගණො" මේ මාන්තක්කාරකම කියන එක විෂ ගවු වක්. "මානගතමෙතං හික්ඛවෙ සලං" මේ මානය කියන එක හුලක්. "තසමාතිහ හික්ඛවෙ නිහතමානෙන වෙනසා විහරිස්සාමාති, එවං හි වො හික්ඛවෙ සික්ඛිතබ්බං" ඒ නිසා මහණෙනි, 'නිහතමානී මනසකින් වාසය කරන්නෙමි' යි හික්මෙන් කියල භාග්‍යවතුන් වහන්සේ අපිට අවවාද කරනවා.

දැන් පින්වත්නි, අපි තව පොඩ්ඩක් මේක ලිහාගත්තොත්: අපිට කොහොමද මාන්තෙ ඇතිවෙන්නේ? ඉතින් පුංචි කාලෙ අපි ඉස්කෝලෙ යනකොට අපි පන්තියේ ටිකක් ඉගෙනගන්න පුළුවන් කෙනෙක් කියල හඳුනගන්නවා. එතකොටත් ඔන්න පුංචි කමට අපේ හිතේ මාන්තය ඇති වෙනවා. එතකොට අපිට තැගි දෙනවා. අපි පළවෙනියා කියල අපිව හඳුනගන්නවා. අපිව වේදිකාවට ගන්නවා. මුල් පුටුව දෙනවා. ඔන්න ඉතින් අපි 'කෙනෙක්' වෙන්න දැලෙනවා ඊළඟට. අපි හිතමු ඔන්න අපි විහාගෙ හොඳට ඉහළින්ම සමත් වෙනවා. එතකොටත් මේ ඉගෙනීම හරහා අපේ හිතේ මාන්තයක් ඇති වෙනවා. අපි සාමාන්‍ය පෙළ උසස් අන්දමින් සමත් වෙනවා; ඔන්න තවත් මාන්තයක් ඇති වෙනවා. ඊට පස්සේ උසස් පෙළක් සමත් වෙනවා; තවත් මාන්තෙ ඇති වෙනවා. විශ්වවිද්‍යාලෙට යනවා; තවත් මාන්තෙ වැඩි වෙනවා. ඊට පස්සේ විශ්වවිද්‍යාලෙකුත් හොඳ සාමාර්ථයක් ලැබුවා නම් එහෙම ඔන්න තවත් මාන්තෙ වැඩි වෙලා බොහෝම අහංකාර මාන්තාධික තැනැත්තෙක් සමහර වෙලාවට මේ පද්ධතිය හරහා එළියට එනවා.

එහෙම නැත්නම් අපි හිතමු කෙනෙක් බොහොම ධනවත්. එයාට හොඳට යාන වාහන තියෙනවා, ඉඩකඩම් තියෙනවා, වතුපිටි

තියෙනවා. ඉතින් මේ හැම දෙයක් හරහාම 'මම දැන් බොහොම පෝසතෙක්. අනිත් අය නම් එහෙම නෑ. අනිත් අය නම් දුප්පත්' කියලා මේ ධනවත් බව නිසා මාන්නෙ ඇති වෙනවා. තවත් ඇතැම් කෙනෙක් ඉන්නවා බොහොම කුලවත්, සැහෙන්න කාලයක් තිස්සේ තමන්ගෙ පරම්පරා ගාණක් ඉතින් බොහොම වංසක්කාරයි, බොහොම කුලවත්තයි. ඉතින් මේ කුලය නිසාත් අනිත් අයව පහත් කරල සලකනවා, තමන් කුලවත්තයෙක් කියල හිතාගන්නවා. අන්න මාන්නය ඇති වෙනවා.

ඊට පස්සේ, තවත් කෙනෙක් අපි හිතමු එයාට විවිධ කුසලතා තියෙනවා. එයාට හොඳට හයියෙන් දුවන්න පුළුවන්. එයා ඒකෙන් මාන්නයක් ඇති කරගන්නවා. එහෙම නැත්නම් එයාට හොඳට ක්‍රීඩා කරන්න පුළුවන්. ඉතින් 'මම තමයි ක්‍රීඩකයා, මම තමයි හයියෙන්ම පන්දු යවන්න පුළුවන් කෙනා, මම තමයි හොඳටම පන්දුවට පහර දෙන්න පුළුවන් කෙනා' කියල ඔන්න එයා එතනින් මාන්නයක් හදගන්නවා. එහෙම නැත්නම් අපි හිතමු කෙනෙකුට විත්‍ර අඳින්න පුළුවන්. මේ විත්‍ර අඳින කුසලතාවය හරහා එයා මාන්නයක් ඇති කරගන්නවා. තවත් කෙනෙකුට ඔන්න සිංදු කියන්න පුළුවන්. ඒ හරහා එයා මාන්නයක් ඇති කරගන්නවා. තව කෙනෙකුට කවි කියන්න පුළුවන්. ඒ හරහා මාන්නයක් ඇති කරගන්නවා. තව කෙනෙකුට රචනා, කෙටිකතා, නවකතා ලියන්න පුළුවන්, බණ කියන්න පුළුවන්, කවි බණ කියන්න පුළුවන්. මේ මොන දේ වුණත් අපේ තියෙන ඒ කුසලතා හරහා අපිට මාන්නයක් හදගන්න පුළුවන්.

ඉතින් මේක මෙතනින් නතර වෙන්නෙත් නෑ. අපි මේ ආධ්‍යාත්මික ජීවිතේට පැමිණියත්, මේ ආධ්‍යාත්මික ජීවිතයේ පවා විවිධාකාර ක්‍රම හරහා කෙනෙකුට මාන්නයක් ඇති කරගන්න පුළුවන්. අපි හිතමු යම් කිසි කෙනෙක් මහණ වෙනවා. මහණ වුණහමත් ඉතින් අනිත් අය වඳිනවා පුදනවා, පිරිකර ගෙනැල්ල පූජා කරනවා, වැඩිහිටියො ඔක්කොම ඇවිල්ල වඳිනවා, අම්ම තාත්ත පවා ඇවිල්ල වඳිනවා. ඉතින් මේ තැනැත්තටත් දැන් මේ අනිත් අයගෙ වැදුම් පිදුම් ලබන නිසා, සත්කාර ලබන නිසා, අන්න ඒ හරහාත් මාන්නයක් ඇති



වෙනවා. ඊට පස්සේ අපි හිතමු එයා උපසම්පද වෙනවා. ‘මම දැන් උපසම්පද හික්ෂුවක්’ කියලා ලොකු මාන්නයක් ඇති වෙනවා. සමහර වෙලාවට ඔන්න හොඳට පොත පත ඉගෙනගන්නවා, බණ කියන්න පුළුවන් වෙනවා, කමටහන් දෙන්න පුළුවන් වෙනවා, භාවනා කරන්න පුළුවන් වෙනවා. මේ හරහාත් මාන්නයක් ඇති වෙනවා. තවත් කෙනෙක් විවිධාකාර ධුතාංග රකින්න පටන්ගන්නවා. එයා පිණ්ඩපාතෙන් විතරක් යැපෙනවා. එතකොට සමහර වෙලාවට එයා ‘අනිත් අය නම් මේ ගෙනැල්ල දෙන දනයක් වළඳන්නේ. මම තමයි පිණ්ඩපාතෙ යන්නේ. මම තමයි පිණ්ඩපාතික වන පුරන්නේ’ කියලා ඒ ධුතාංගය මුල් කරගෙන මාන්නයක් ඇති කරගන්න පුළුවන්. තවත් කෙනෙක් බොහෝම රළු සිවුරු දරාගෙන ඉන්නවා. නැත්නම් පාංශුකුලික සිවුරු දරාගෙන ඉන්නවා. ‘අනිත් අය නම් මේ ගෙනැල්ල දෙන බොහෝම ලස්සන ලස්සන සිවුරු පොරවනවා, මම විතරයි පාංශුකුල සිවුරු දරන්නේ’ කියලා මෙබඳු ධුතාංගයක් මුල් කරගෙන වුණත් කෙනෙක්ගේ හිතේ මාන්නයක් ඇති වෙන්න පුළුවන්.

අපි හිතමු තවත් කෙනෙක් ඔන්න භාවනා කරන්න ගිහිල්ලා, එයාගෙ හිත ටිකක් එකඟ වෙලා සමාධියක් ලැබෙනවා. ඉතින් මේ සමාධියක් ලැබුණට පස්සේ සමහර වෙලාවට ‘මේ අනිත් අය නම් තාම දඟලනවා. තාම කිසිම එකඟතාවයක් නෑ. කිසිම සමාධියක් තියෙන බවක් ජේන්න නෑ. නමුත් මට නම් වාඩි වෙච්ච ගමන්ම හොඳට හිත එකඟ වෙනවා, සමාධිමත් වෙනවා’ කියල තමන්ට මේ හැඳිව්ව සමාධිය ගැන මාන්නයක් ඇති වෙනවා. සමහර වෙලාවට අපි හිතමු එකත් තව ටිකක් දුර ගිහිල්ලා කෙනෙක් ප්‍රථම ධ්‍යානයට පත් වෙනවා; ‘දැන් මම ප්‍රථම ධ්‍යාන ලාභියෙක්’ කියල අන්න ඒකෙන් මාන්නයක් ඇති කරගන්නවා. ද්විතීය ධ්‍යානයක් ලබනවා; ඔන්න ‘මම දැන් ද්විතීය ධ්‍යාන ලාභියෙක්’ කියල ඒකෙන් මාන්නයක් ඇති කරගන්නවා. ඉතින් මේ විදිහට මේ සමථ ධ්‍යාන ලබද්දි ඒ ඒ ධ්‍යානයට අනුරූපව ඒ අනිත් අය පහත් කරමින්, තමන්ව හුවා දක්වමින් සමහර විට කෙනෙකුට මාන්නයක් ඇති කරගන්න පුළුවන්.

ඉතින් මෙපමණක් නෙවෙයි, ඇත්තටම විපස්සනාවේ පවා, කෙනෙක් නිවැරදිව කටයුතු කළේ නැත්නම්, එතෙන්දී පවා මාන්නයක් ඇති වෙන්න පුළුවන්. අපි හිතමු කෙනෙක් විපස්සනාවක් කරගෙන යනවා. එයාට හොඳට දැන් ආනාපානසතියක් වැඩිලා, සක්මන් භාවනාවක් වැඩිලා දැන් භාවනාව කෙරීගෙන යනවා. ඉතින් අනිත් අය තාම මේකට ඒ තරම්ම හැකියාවක් කුසලතාවයක් පෙන්නන්නේ නැහැ කියල තේරෙනකොට සමහර වෙලාවට ඔන්න තමන්ට තියෙන හැකියාව සම්බන්ධයෙන්, තමන්ට තියෙන සතිමත් බව සම්බන්ධයෙන් වුණත් කෙනෙක්ගෙ හිතේ මාන්නයක් ඇති වෙන්න පුළුවන්.

දැන් තවත් පැතිවලින් බැලුවහම මාන්නය ඇතැම් වෙලාවට දිට්ඨියක් දක්වාත් අරගෙන යනවා. උදහරණයක් වශයෙන් අපි හිතමු කෙනෙක් යම් කිසි සමාධියකට පත් වුණා, එහෙමත් නැත්නම් හිතේ හොඳ ඒකාග්‍රතාවයක් ඇති වුණා. හිත පොඩ්ඩක් කෙලෙසුන්ගෙන් අඩු වුණා වගේ හිතූණා. ඉතින් ඒ අවස්ථාවේදී සමහර වෙලාවට ‘මම දැන් මාර්ග ඵල ලාභියෙක්, මම දැන් සෝවාන් වෙච්ච කෙනෙක්, මම දැන් රහත් වෙච්ච කෙනෙක්’ කියලා අධිමානයක් ඇති වෙන්නත් පුළුවන්. ඒ කියන්නේ එයා දැන් ප්‍රතිවේධයක් ලබපු කෙනෙක්, අධිගමයක් ලබපු කෙනෙක් කියලා ලොකු මාන්නයකින් සිතාගැනීමක් සිද්ධ වෙන්න පුළුවන්.

මේවා අතීතයේදී පවා සිද්ධ වෙලා තියෙනවා. උදහරණයක් වශයෙන්, අටුවා කතාවක එනවා එක්තරා ස්වාමීන් වහන්සේ නමක් හොඳට භාවනා වඩලා උන්වහන්සේ හිතාගෙන ඉන්නවා තමන් රහතන් වහන්සේ කෙනෙක් කියලා. හැබැයි උන්වහන්සේගේම ගෝල ස්වාමීන් වහන්සේ නමක් ඇත්ත වශයෙන්ම අරහත්වයට පත් වෙලා තේරුම්ගන්නවා තමන්වහන්සේගේ ගුරු ස්වාමීන් වහන්සේ රහත් වෙලා නෑ කියලා. ඊට පස්සේ බොහොම අනුකම්පාවෙන් මේ ගුරු ස්වාමීන් වහන්සේට පෙන්නල දෙනවා ‘ඔබවහන්සේ අධිමානය නිසායි රහත් වෙලා කියල හිතාගෙන ඉන්නේ. ඇත්ත වශයෙන්ම නම්

රහත් වෙලා නැහැ' කියලා. ඒ නිසා පින්වත්නි, මේ ආධ්‍යාත්මික ගමනෙදී චූණත් මාන්තය සැහෙන්න අපිට බාධාවක් වෙන්න පුළුවන්.

මේ සාසනයේමත් විවිධාකාර මට්ටම්වලදී එද හිටපු මහ රහතන් වහන්සේලා තමන්වහන්සේලාගේ චරිතවලින් නිහතමානී වෙන ආකාරය අපිට පෙන්නල දීලා තියෙනවා. උදහරණයක් වශයෙන්, එක්තරා අවස්ථාවකදී සාරිපුත්ත මහ රහතන් වහන්සේ ටිකක් පරක්කු වෙලා පිණ්ඩපාතෙ වඩින්න ලැස්ති වෙනවා. උන්වහන්සේ සාමාන්‍යයෙන් සේනාසනයේ අන්තිමටලු පිණ්ඩපාතෙ වඩින්නේ. මොකද සේනාසනය ටිකක් සකස් කරලා, මොනවා හරි තැන් තැන්වල විසිරිලා තියෙනවා නම් ඒවා පිළිවෙලට තියලා, ඒ විදිහට උන්වහන්සේ සේනාසනය සම්බන්ධයෙන් සියලු කටයුතු කරල තමයිලු පිණ්ඩපාතෙ වඩින්නේ. ඉතින් ටිකක් අර කාර්යබහුල වුණ නිසා උන්වහන්සේගෙ සිවුරු කොන ණක් බිම ගැවෙන්න පටන් අරන් තියෙනවා. ඉතින් මේක දැකපු එද මහණ වෙච්ච හත් හැවිරිදි සාමණේර ස්වාමීන් වහන්සේ නමක් සාරිපුත්ත මහ රහතන් වහන්සේට පෙන්වා දෙනවලු "ස්වාමීන් වහන්ස, ස්වාමීන්වහන්සේගේ සිවුරු කොනක් බිම ගැවෙනවා" කියලා. ඉතින් මේ අවස්ථාවෙදී සාරිපුත්ත මහ රහතන් වහන්සේ මේ සාමණේර ස්වාමීන් වහන්සේට ස්තුති කරමින්, "ඇවැත්නි, ඔබවහන්සේ මේ කාරණයේදී මගේ ගුරු තැන්හි ලා මම සලකනවා. මම මේ සිවුර සකස් කරගන්නවා" කියලා සිවුර සකස් කරගෙන, "මගේ මේ ක්‍රියාකලාපය, මගේ මේ ආදර්ශය අනාගත භික්ෂු සංඝයා, මගේ සබ්බමචාරීන් වහන්සේලා මේ අන්දමින්ම අනුගමනය කරත්වා!" කියල ප්‍රකාශ කරනවා. එද ඒ සාරිපුත්ත මහ රහතන් වහන්සේ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ අග්‍ර ශ්‍රාවක වශයෙන් කටයුතු කරමින්, දකුණත් සව් වශයෙන් කටයුතු කරමින්, බුදුරජාණන් වහන්සේට පමණක් දෙවැනි වූ ප්‍රඥවකින් යුක්ත වෙමින්, අර පුංචි සාමණේර කෙනෙක් කියපු ඒ අවවාදය බොහොම ප්‍රසාද සිතකින් පිළිගන්න තරම් නිහතමානී වෙලා තියෙනවා.

ඒ වගේමයි මේ සාසනයේ කටයුතු කරල තියෙන ශික්ෂාකාරීන් අතර අග්‍ර භාවය ලබපු රාහුල ස්වාමීන් වහන්සේ හැමදාම උදේ නැගිටලා වැලි දෝතක් උඩට වීසි කරලා ප්‍රාර්ථනා කරනවලු 'මේ වැලි දෝතේ තියෙන වැලි කැට ගණනට මට අද දිනයේදී මගේ සබ්බන්දවාරීන් වහන්සේලාගෙන් අවවාද ලැබේවා!' කියලා. දැන් රාහුල ස්වාමීන් වහන්සේ කියන්නේ එක අතකින් බැලුවහම බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ගිහි කල පුත්‍ර රත්නය. තවත් පැත්තකින්, රජ වෙන්න හිටිය කුමාරයෙක්. ඒ වගේම සැරියුත් මහ රහතන් වහන්සේගේ ශිෂ්‍ය රත්නයක්. ඉතින් කොයි පැත්තෙන් බැලුවත් මාන්තයක් ඇති කරගන්න, අහංකාරකමක් ඇති කරගන්න ඕනෑ තරම් හේතු තිබුණා. නමුත් උන්වහන්සේ තමයි පුදුමාකාර විදිහට නිහතමානී බව පිළිබිඹු කරල තියෙන්නේ. ඕනෑ තරම් අහංකාර වෙන්න, මාන්තක්කාරකම් ඇති කරගන්න අවස්ථාව තියෙද්දී, රාහුල ස්වාමීන් වහන්සේ නිරහංකාරකමට නිහතමානීකමට හොඳ ආදර්ශයක් අපිට සපයල දීල තියෙනවා. රාහුල ස්වාමීන් වහන්සේටම ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ විවිධ අවවාද දෙමින් නිහතමානී වීමේ අගය ගැන විශේෂයෙන්ම උපදෙස් දීල තියෙනවා.

දැන් පින්වත්නි, අපිට මේ මාන්තක්කාරකම නිසා ඇති වෙන ආදීනවත් අපි තේරුම්ගන්න වටිනවා. දැන් අපි හුඟාක් අහංකාර වුණොත්, මාන්තක්කාරකම අපි හුඟාක් ඇති කරගත්තොත් අපිට හුඟාක් වෙලාවට අනිත් කෙනෙක් එක්ක සම්බන්ධයක් පවත්වන්න හරි අමාරුයි. අපි ස්වාමියා-බිරිඳ අතර තියෙන සම්බන්ධය ගැන පොඩ්ඩක් සලකලා බැලුවොත් යම් අවස්ථාවක ස්වාමියා කියනවා නම් නිවැරදි දෙයක්, එයා යහපත් කරුණු දක්වනවා නම්, හැබැයි බිරිඳ බොහොම මාන්තක්කාර නම්, එයා බොහොම අහංකාර නම්, එයාගෙ හිත මැළි වෙනවා අර ස්වාමියා කියන අවවාදයේ පිහිටන්න. ස්වාමියා කියන කාරණය කනකට ගන්න මේ භාර්යාව මැළි වෙනවා. මොකද බොහොම අහංකාරයි. එහෙම නැත්නම්, බිරිඳ යම් කිසි නිවැරදි කාරණයක් ඉදිරිපත් කරනවා, හරි දෙයක් කියල දෙන්න හදනවා, නිවැරදි මාර්ගයකට යොමු කරන්න හදනවා. හැබැයි ඒ අවස්ථාවෙදි ස්වාමියා බොහොම මාන්තක්කාර නම් බොහොම

අහංකාර නම් අර බිරිඳ කියන දේ පිළිගන්න කැමති නෑ. මොකද එතෙක් බිරිඳව පහත් කරලා සලකනවා, තමන් උසස් කරල සලකනවා. මාන්තාධික වෙලා අර සම්බන්ධය සමහර වෙලාවට පලුදු වෙන මට්ටමක්, විවිධාකාර ආරාචුල් ඇති වෙන මට්ටමක් දක්වා යන්න පුළුවන්.

එහෙම නැත්නම් ඇතැම් අවස්ථාවලදී ගුරුවරයෙක් ගෝලයෙකුට යම් කිසි අවවාදයක් දෙනවා. හැබැයි ඒ ගෝලයා බොහොම මාන්තාධික නම්, එයා මේ ගුරුවරයා අභිභවා කල්පනා කරනවා නම්, තමනුත් දුන් ගුරුවරයටත් වඩා දන්නවා කියල හිතනවා නම්, තමන් දුන් ගුරුවරයටත් වඩා භාවනාවෙන් ඉස්සරහට ගිහිල්ල තියෙනවා 'මේ මේ සමාධි මං විතරයි අත්දැකල තියෙන්නේ, මේ මේ විපස්සනා නුවණ මං විතරයි අත්දැකල තියෙන්නේ, ගුරුවරයා තාම ඉන්නෙ බොහොම පහත මට්ටමක්' කියල ගුරුවරයා අවතක්සේරු කරලා මේ ගෝලයා කල්පනා කරනවා නම්, ඒ අවස්ථාවේදී අර ගුරුවරයා කියන දේ ගෝලයා පිළිගන්න ලැස්ති වෙන්නෙ නෑ. ගුරුවරයා කියන දේ එයා නොසලකා හරිනවා. මොකද ඒ ගෝලයාගෙ හිතේ තියෙන මාන්තකාරකම, අහංකාරකම නිසා ගුරුවරයා දෙන අවවාදය බාරගන්න හිත ඉඩ දෙන්නේ නෑ. ඒ වගේමයි ඇතැම් වෙලාවට බොහොම දක්ෂ ගෝලයෝ ඉන්නවා බොහොම නිහතමානීව යම් කිසි උපදෙසක් ගුරුවරයටත් දෙන්න ඉඩ තියෙනවා. නමුත් ගුරුවරයා ඒ වෙලාවේ නිහතමානී නොවුණොත්, මේ තමන්ගෙ ගෝලයෙක් දෙන අවවාදයක්ය කියලා බොහොම පහත් කොට ඒ කාරණාව සැලකුවොත් අන්න ඒ ගුරුවරයාට යමක් උකහාගන්න තිබිවිව අවස්ථාව නැති වෙලා යනවා. ඉතින් ඒ නිසා මෙබඳු ගුරු-ගෝල සම්බන්ධයකදී පවා මාන්තය ඉස්සරහට ආවහම, අහංකාරකම ඉස්සරහට ආවහම ඒ පලුදු වීම් සිද්ධ වෙනවා. විවිධාකාර විරසක වීම් සිද්ධ වෙනවා.

ඒ වගේමයි ඇතැම් වෙලාවට කලාණ මිත්‍රයින් හඳුනාගන්න ගියහම. බොහොම අවස්ථාවල කලාණ මිත්‍රයෝ බොහොම නිහතමානියි. වැඩිය කැපිල ජේන්න යන්නෙ නැහැ. ඉතින් ඒ නිසා

ඇතැම් කෙනෙක් ඒ අයව බොහොම පහත් කොට සලකනවා. නැත්නම් ඒ තරම් වැඩක් නැති, කිසිම දෙයක් දන්න නැති කෙනෙක් විදිහට සලකන අවස්ථා තියෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා ඇතැම් කෙනෙක් කලාණ මිත්‍රයෙක් ගාවට යන්න මැලිකමක් දක්වනවා. මොකද තමන් උසස් කියල හිතාගත්තට පස්සේ තමන් තුළ නිහතමානී ගුණය නැත්නම්, එබඳු නිහතමානී ගුණයක් තියෙන කෙනෙක්ව අපි අගේ කරන්නේ නෑ. ලොකුවට ටිකක් පිම්බිලා ඉන්න, ලොකු මහත්තත්තකමක් පෙන්නන, ලොකු අහංකාරකමක් පෙන්නන කෙනෙක් තමයි අපි දක්ෂ කෙනෙක් වශයෙන්, උගත් කෙනෙක් වශයෙන්, යහපත් කෙනෙක් වශයෙන්, සත්පුරුෂයෙක් වශයෙන් අපි අපේ මිමීමට මැනගන්නේ.

ඉතින් ඒ නිසා අපි තුළ නිහතමානී බව නැත්නම්, අපි බිමට බැහැල කටයුතු කරන්න නැත්නම්, අපිට කලාණ මිත්‍රයෙක්වත් නිවැරදිව හඳුනාගන්න අවස්ථාවක් ලැබෙන්න නෑ. මොකද අපි නිරන්තරයෙන්ම මනින්නේ අපිට සාපේක්ෂකව. අපි ගාව නිවැරදි යහපත් නිහතමානී බවක් නැත්නම්, අපිට කිසි සේත්ම නිහතමානී කලාණ මිත්‍රයෙක්ව හඳුනාගන්න අවස්ථාවක් ලැබෙන්න නෑ. ඒ වගේමයි අපිට කලාණ මිත්‍රයො ලැබුණත් ඒ අයව අභිභවා හිතන ගතියක්, ඒ අයව නොසලකා හරින ගතියක්, ඒ අයව අවතක්සේරු කරන ගතියක් අපේ හිතේ ඇති වෙනවා. එතකොට ඉතින් අපි අර ලැබෙන්න තිබිවිව කලාණ මිත්‍ර ඇසුරෙන්, ඒ ලැබෙන්න තිබුණ ආශීර්වාදයෙන්, ඒ ලැබෙන්න තිබුණ අවවාදයෙන්, ඒ ලැබුණ ක්ෂණ සම්පත්තියෙන් පිරිහිලා සම්පූර්ණයෙන්ම වෙනත් මාර්ගයකට අවතීර්ණ වෙනවා. අපි ඉක්මනටම ඉස්සරහට යන්න හදනවා, ඉක්මනටම අපි ගුරුවරයා අභිභවා යන්න කල්පනා කරනවා, ඉක්මනට කෙනෙක් පුද්ගලයෙක් වශයෙන් කැපී පේන්න වැජඹෙන්න උත්සාහවත් වෙනවා. ඒ නිසා අර ලබාගන්න තිබිවිව කලාණ මිත්‍ර ඇසුර අපිට සම්පූර්ණයෙන්ම අහිමි වෙනවා. ඒ වගේමයි, අපි වැරදි දෘෂ්ටිවලත් පැටලෙනවා. ඇත්ත වශයෙන්ම සමාධියක් නැතිව අපි සමාධි ලාභියෙක් කියල හිතාගන්නවා. ඇත්ත වශයෙන්ම ධ්‍යානයක් නැතිව ධ්‍යාන ලාභියෙක් කියල හිතාගන්නවා. ඇත්ත වශයෙන්ම

මාර්ග ඵලයක් නැතිව අපි මාර්ග ඵල ලාභියෙක් කියල හිතාගන්නවා. මේ වගේ මාන්තය විවිධ අන්දමින් බොහොම භයානක මිථ්‍යාදෘෂ්ටිවලට, වැරදි වටහාගැනීම්වලට අපිව අරගෙන යනවා.

ඊළඟට පින්වත්නි අපි හිතමු සේවක-සේව්‍ය දෙපැත්ත ගත්තොත් : ඇතැම් වෙලාවට ස්වාමීපුත්‍රයෙක් එයාගෙ සේවකයෙකුට යම් කිසි කාරණාවක් කිව්වහම, මේ මේ වැඩේ කරන්න කියල කිව්වහම සේවකයා ඒක පිළිගන්න කැමති නෑ. මොකද ඒ සේවකයාගෙ හිතේ මාන්තයක් වැඩ කරනවා. එයාගෙ අහංකාරකමක් තියෙනවා. ඉතින් සමහර වෙලාවට ඕනෑවට එපාවට ඒ වැඩේ කරනවා, එහෙම නැත්නම් නොසලකා හරිනවා, තමන්ගෙ ස්වාමියාට දෙන්න ඕනෑ ගරුත්වය දෙන්නෙ නෑ. මේ ආදී වශයෙන් ප්‍රශ්න ඇති වෙනවා. ඒකෙම අනිත් පැත්ත : සේවකයා යහපත් දෙයක් කිව්වොත්, අර ස්වාමියා බොහොම අහංකාර නම් බොහොම මාන්තක්කාර නම් එයාට ඒ යහපත් කාරණාව පිළිගන්න හිත ඉඩ දෙන්නෙ නැහැ. මොකද ඒ ස්වාමියාගෙ හිතේ තියෙන මාන්තක්කාරකම, අහංකාරකම ඒ අවස්ථාව වළක්වල දනවා.

එක අතකින් පින්වත්නි මේ මාන්තක්කාරකම මෝඩකමත් එක්ක සෑහෙන්න ගැළපිලා එනවා. ඒ කියන්නේ කෙනෙක් බොහෝම නුවණින් අඩු නම් එයාගෙ හිතේ මාන්තයත් බොහොම වැඩියි. ඒ වගේ සම්බන්ධයකුත් තියෙනවා. හැබැයි කෙනෙක් බොහෝම ප්‍රඥවන්ත නම්, සෑහෙන්න ගැඹුරකට එයාගෙ නුවණ දියුණු වෙලා තියෙනවා නම්, එයා හරියට අර පල දරපු පැසුණු ගොයම් කරලක් වගේ නැමෙන ගතියක් තමයි තියෙන්නේ. නිරහංකාර වීමක් තමයි එබඳු චරිතයක තියෙන්නේ. ඒ නිසා බොහෝම ඉහළට ඉගෙනගත්ත, උගත්කම අතිනුත් බොහෝම ඉහළට ගිය, ඒ වගේම ඇත්ත වශයෙන්ම ප්‍රඥවන්ත, බොහොම උසස් තනතුරු දරන ඇතැම් අය සමාජයේ ඕනෑ තරම් ඉන්නවා බොහොම නිහතමානී ජීවිත ගත කරන. හැබැයි ඊට මෙහා පොඩ්ඩක් දැනගෙන, ලොකුවට කැගහන පිරිස් බොහොම බහුලව ඉන්නවා. ඉතින් මේ වගේ අපිට මාන්තය ගැන පොඩ්ඩක් සලකල බලද්දී, සමාජයේ ඇත්ත වශයෙන්ම අද

මාන්තාධිකකම නිසා බොහෝ හානි කරගන්න අවස්ථා අපිට තේරුම්ගන්න පුළුවන්. මාන්තාධිකකම නිසා අපිට කලාංග ණිතියන් අහිමි වීම, ක්ෂණ සම්පත්තිය අහිමි වීම, උතුම් මනුස්ස ආත්ම භාවයක් ලබලත් මේ ලැබිවිච ක්ෂණ සම්පත්තියෙන් ප්‍රයෝජනයක් ගන්න බැරි වෙලා නැවතත් අපාගත වීම බහුල වශයෙන්ම සිද්ධ වෙනවා මාන්තාධිකකම ඉස්සරහට ගැනීම නිසා, අහංකාරකම ඉස්සරහට පැමිණීම නිසා.

එතකොට පින්වත්නි කොහොමද එහෙම නම් මේ මාන්තාධිකකම දුරු කරන්නේ? එකක් තමයි අපි නිහතමානී වීම සඳහා යම් කිසි ක්‍රම උපාය යොදගන්නවා. උදහරණයක් වශයෙන් අපි වැඩිහිටියන්ට ගරු කරනවා, අම්මට තාත්තට ගරු කරනවා. ඒ අය ඉදිරියේ ඇදිලි බැඳල වන්දනා කරනවා. බුලත් හුරුල්ලක් දීලා වදිනවා. ඒ අයට ඇප උපස්ථාන කරනවා. ඒ අයගේ අවවාදයක් අහන්න අපේ හිත කීකරු වෙනවා. ඉතින් මේ වගේ සාමාන්‍ය මට්ටමකින් අපිට අපේ මාන්තය පොඩ්ඩක් දුරට මැඩ පවත්වගන්න පුළුවන්.

තවත් පැත්තකින් අපි විපස්සනාවක් වඩන යෝගාවචරයින් වශයෙන්, මාන්තය දුරු කරගැනීම සම්බන්ධයෙන් සෑහෙන දුරට කල්පනා කළ යුතුයි, සෑහෙන දුරට සැලකිලිමත් විය යුතුයි. 'මානානුසය' කියලා අනුසය ධර්මයක් වශයෙන් අනුසය ධර්ම හත ඇතුළේ මාන අනුසය අන්තර්ගත වෙලා තියෙනවා. ඇත්තටම මානය දුරු කරගන්න එක විශේෂයෙන්ම රහත් මගින් සිදු වෙන දෙයක් බව දහමේ පෙන්නල දීල තියෙනවා. ඒ කියන්නේ කෙනෙක් සෝවාන්, සකාදගාමී, අනාගාමී වුණාට එයාගෙ හිතේ මාන්තය ඉතුරු වෙලා තියෙනවා. මේ මාන්තය එහෙම නම් දුරු වෙන්නේ සම්පූර්ණයෙන්ම මුලිනුපුටා දැමෙන්නේ අරහත් මාර්ගයෙන්.

එතකොට පින්වත්නි, මාන්තය දුරු කරගන්න විවිධ ක්‍රම විවිධ සූත්‍රවල අන්තර්ගත වෙලා තියෙනවා. අපි කීපයක් සලකලා බලමු. එක සූත්‍රයක් තියෙනවා මානානුසය සූත්‍රය කියලා. එතෙන්දී විශේෂයෙන් දේශනා කරනවා - ඒ සූත්‍රයත් ඇත්තටම රාහුල ස්වාමීන්



වහන්සේ වෙනුවෙන් තමයි දේශනා කරන්නේ. විවිධාකාර හේතු මත පැන නගින මාන්යයන් ඒ වගේම 'මම' හැදීමත් 'මගේ' කරගැනීමත් දුරු කරගන්නේ කොහොමද කියල රාහුල ස්වාමීන් වහන්සේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේගෙන් ප්‍රශ්නයක් අහනවා. අහන ප්‍රශ්නය මොකක්ද? "කථනනු බො භනෙන ජානතො, කථං පසුතො ඉමසමිඤ්ඤ සවිඤ්ඤාණකෙ කායෙ ඛනිඤ්ඤා ව සබ්බනිමිනෙනසු අහිංකාරමමිංකාරමානානුසයා න භොනති ති"<sup>5</sup> ඒ කියන්නේ රාහුල ස්වාමීන් වහන්සේ අහනවා, කෙසේ දන්නහුට කෙසේ දක්නහුටද ස්වකීය වූ කයෙහිත් පිටත තියෙන සියලුම සවිඤ්ඤාණක නිමිති සහිත මේ ලෝකය නිසාත් ඇති වෙන මේ අහංකාර මමංකාර; ඒ කියන්නේ 'මම' කරගැනීම, 'මගේ' කරගැනීම - මමත්වයක් සම්බන්ධ විවිධාකාර සිතුවිලි පහළ වීම, ඒ වගේම මාන අනුසය - මේවා දුරු කරගන්නේ කෙසේද? කියල භාග්‍යවතුන් වහන්සේගෙන් සාප්‍රචම ප්‍රශ්නයක් අහනවා.

එතකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ මෙතෙන්දී දෙන පිළිතුර තමයි - අතීතය, අනාගතය, වර්තමානය, ඇතුළත, පිටත, රඵ, සිනිඳු, හීන, ප්‍රණීන, දුර සහ ළඟ වශයෙන් එකොළොස් ආකාරය ගැන සඳහන් කරලා - මේ කොයිම වූ රූපත් 'මම-මගේ' නොවන බව නිවැරදි ප්‍රඥවකින් යථාභූත ඥාන දර්ශනයකින් අවබෝධ කරගත යුතුයි කියල උපදෙස් දෙනවා. ඒ වගේම විවිධාකාර වේදනා, විවිධාකාර සංඥා, විවිධාකාර සංස්කාර, විවිධාකාර දූතගැනීම් මේ සියල්ලම 'මම නොවේ, මගේ ආත්මය නොවේ, මේව එකක්වත් මගේ නොවේ' කියලා නිවැරදි ආකාරයකින් යථාභූත ඥාන දර්ශනයකින් දැන ගත යුතුයි කියල උපදෙස් දෙනවා. ඉතින් පින්වත්නි එක අතකින් කියන්න තියෙන්නේ මේ විපස්සනා භාවනාව ගැනයි උපදෙස් දෙන්නේ.

ඒ වගේමයි, අනිච්චසඤ්ඤා සූත්‍රය කියලා බන්ධ සංයුක්තයේ සූත්‍රයක් එනවා. එතෙන්දීත් විශේෂයෙන් දේශනා කරන්නේ අනිත්‍ය

---

<sup>5</sup> මානානුසය සූත්‍රය, රාහුල සංයුක්තය, සංයුක්ත නිකාය

සංඥාව දියුණු කරන්න කියලා. දේවල් පිළිබඳව හොඳින් අනිත්‍ය ලක්ෂණය තේරුම් ගනිමින් වාසය කරන්න කියලා උපදෙස් දෙනවා. එබඳු අනිත්‍ය සංඥාවක් යම් කිසි කෙනෙක් වඩනවා නම්,

“අනිච්චසංඤා භාවිතා බහුලීකතා සඛං කාමරාගං පරියාදියති.

සඛං රූපරාගං පරියාදියති. සඛං භවරාගං පරියාදියති.

සඛං අවිජ්ජං පරියාදියති. සඛං අසම්මානං පරියාදියති, සමුහනති”

නිවැරදිව හොඳට තමන්ට මේ සියල්ලෙහි තියෙන අනිත්‍ය ස්වභාවය වැටහෙනවා නම්, එබඳු අනිත්‍ය ස්වභාවය වැටහෙන්න වැටහෙන්න, නිරන්තරයෙන්ම සිද්ධ වෙන මේ ක්ෂණ භංගුර භාවය තේරෙන්න තේරෙන්න, බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරනවා එයාගෙ හිතේ මේ විවිධාකාර කෙලෙස් ප්‍රභාණය වෙන්න පටන්ගන්නවා. ඒවා මූලෝත්පාටනය වෙන්න පටන්ගන්නවා. කාම රාගය, රූප රාගය, භව රාගය, අවිද්‍යාව, අස්මිමානය මේ කියන විවිධාකාර සියුම් සියුම් කෙලෙස් දුරු වෙන්න පටන්ගන්නවා අනිත්‍ය ලක්ෂණය වැඩිම හරහා.

ඒ වගේමයි, සුත්ත නිපාතයේ අන්තර්ගත වෙන රාහුල සූත්‍රයේ බුදුරජාණන් වහන්සේ විශේෂයෙන්ම රාහුල ස්වාමීන් වහන්සේට උපදෙස් දෙනවා

“අනිමිත්තඤච භාවෙහි මානානුසයමුජ්ජහ,  
තතො මානාහිසමයා උපසනො වරිසුසතී ති” කියලා.

මේ සූත්‍රයේත් බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ අනිමිත්ත සංඥාව දියුණු කරන්න. අනිමිත්ත භාවනාව වඩන්න. ඒ හරහා මාන අනුසය මූලිකුපුටා දමන්න, මාන අනුසය උගුලුවා දමන්න. මානය සම්පූර්ණයෙන්ම හාත්පසින් දැනගෙන, මානය සම්පූර්ණයෙන්ම හාත්පසින් මූලිකුපුටා දමලා, උපශාන්ත වූ කෙනෙක් වශයෙන් හැසිරෙන්න කියල අවවාදයක් දෙනවා.

එතකොට අපට තේරෙනවා විපස්සනා භාවනාවේ එන අනිත්‍ය සංඥාව තමයි ඇත්ත වශයෙන්ම ගැඹුරකට ගියාට පස්සේ අනිමිත්ත සමාධියක් මට්ටමට, නැත්නම් අනිමිත්ත වේතෝ විමුක්තියක් මට්ටමට පත් වෙන්නේ. විපස්සනාව ගැන වචනයක් කතා කරනවා නම්, යෝගාවචරයෙක් හොඳට ඇති කරගත්ත ඒකාග්‍රතාවක් පවත්වමින්, එතන එතන මතු වෙන මතු වෙන අරමුණු දිහා හොඳට බලන්න බලන්න අරමුණේ අනිත්‍ය ස්වභාවය තේරෙනවා නම්, ඒකෙ තියෙන ක්ෂණ භංගුර භාවය තේරෙනවා නම්, එබඳු අනිත්‍ය ස්වභාවයෙන් නිරන්තරව පෙළෙන බව තේරෙනවා නම්, එතන තියෙන ඒ දුක්ඛ ස්වභාවය තේරෙනවා නම්, ඒ වගේමයි 'කිසි සේත්ම මෙතන මගේ පාලනයක් පවත්වන්න බෑ, මගේ වසඟයේ පවතින්නෙ නෑ, මෙතන ආත්මීය ස්වභාවයක් නෑ' කියලා එයාට තේරෙන්න පුළුවන්.

එහෙම තේරෙනකොට මේක 'මම' 'මගේ' කරගෙන මොකටද? මෙතෙක්ට ආත්මයක් රිංගවලා මොකටද? මෙතෙක්ට පුද්ගල භාවයක් ඇදගෙන මොකටද? මේක සම්බන්ධයෙන් 'කෙනෙක්' හදගෙන මොකටද? කියලා හිත ප්‍රශ්න කරන්න පුළුවන්. ඒ කියන්නේ, තමන්ටම තේරෙනවා මෙතන තියෙන්නේ නිරන්තර අනිත්‍ය ස්වභාවයක්, නිරන්තර ඇති වීම් නැති වීම් ප්‍රවාහයක්, ඒ වගේම මේ ඇති වීම් නැති වීම් ප්‍රවාහයෙන් බැට කන බවක්. මෙතන කිසිම මමෙක්, පුද්ගලයෙක්, පුද්ගල භාවයක්, ආත්ම ස්වභාවයක් ගන්න කියලා දෙයක් නැහැ, මෙතන හුදු හේතු ඵල දහමක් තියෙන්නේ කියලා කෙනෙකුට වැටහෙනවා නම්, එහෙම නම් පින්වත්නි මේ විපස්සනාව හරහාම කෙනෙක්ගෙ හිත නිමිති නොගන්නා තත්ත්වයකට, අරමුණුවල බැසගන්නෙ නැති තත්ත්වයකට පත් වෙන්න පුළුවන්. එතකොට තව තව හිතේ පැහැදිලි බව වර්ධනය වෙනවා, හිත සරල වෙනවා, අනිශ්‍රිත වෙනවා, තව තව හිත තැන්පත් වෙනවා, ඉඩකඩ සහිත වෙනවා. එයාගෙ හිතේ ඉතාම සියුම් හෝ මාන්නයක් යම් කිසි සිතුවිල්ලක් පහළ වෙනකොටම අන්ත එයාට හඳුනාගන්න පුළුවන්. මොකද කලින් වගේ නෙවෙයි මනසේ දැන් සෑහෙන්න පැහැදිලි බවක් තියෙනවා. මනස නිකන් බොහෝම

තැන්පත් වෙව්ව නිශ්චල වෙව්ව ජලාශයක් වගේ. එතෙන්ට පුංචි රොඩ්ඩක් වැටුණත් පුංචි කොළයක් වැටුණත් ඒකෙ පුංචි රැල්ලක් ඇති වෙනකොට ඒ නිශ්චල ජලාශයක වගේ ඒ පුංචි රැල්ල පවා හඳුනාගන්න පුළුවන්.

අන්න ඒ වගේ අපේ හිතත් හොඳට විපස්සනාවක් වඩාගෙන වඩාගෙන යනකොට අනිත්‍ය ලක්ෂණය හොඳට වැටහෙන්න වැටහෙන්න, ඒ හරහා හිතේ හොඳට ප්‍රඥවක් දියුණු වෙන්න දියුණු වෙන්න එයා තුළ 'මෙතන කෙනෙක් නැහැ, පුද්ගලයෙක් නැහැ, මෙතන තියෙන්නෙ අනාත්ම ස්වභාවයක්' කියලා වැටහුණා නම්, එතනින්ම ලොකු පහරක් වදිනවා මාන්නයට. මොකද අපි කෙනෙක්, පුද්ගලයෙක්, මමෙක් ඉන්නවා කියල හිතාගත්තොත් තමයි මාන්නයට පොහොර ලැබෙන්නේ. හැබැයි මෙතන පුද්ගලයෙක් නෑ, කෙනෙක් නෑ, මෙතන තියෙන්නේ හුදු ධාතු ස්වභාවයක්, මෙතන තියෙන්නේ හුදු ස්කන්ධ පඤ්චකයක්, මෙතන තියෙන්නේ හුදෙක්ම ආයතනවල ගනුදෙනුවක් කියල කෙනෙකුට හොඳට ප්‍රඥවකින් වැටහෙනවා නම්, ඇත්ත ඇති සැටියෙන් තේරෙනවා නම්, එබඳු අවස්ථාවකදී එතන පුද්ගල භාවයකට රඳන්න හැකියාවක් නෑ. ඒ කියන්නේ පුද්ගල භාවයක්, කෙනෙක්, මමෙක් ඉන්නවා නම් තමයි එතන මානයට ඉඩක් ලැබෙන්නේ. හැබැයි එතන කෙනෙක් පුද්ගල භාවයක් නැතුව මෙතන තියෙන්නේ හුදු ධර්මතා ස්වභාවයක් බව කෙනෙකුට නැවත නැවත තේරෙන්න පටන්ගන්නවා නම්, එබඳු විපස්සනා නුවණක් එයාගෙ හිතේ අවදි වෙන්න පටන්ගන්නවා නම්, අර මාන්නයට ඉඩක් ලැබෙන්නෙ නෑ. නමුත් හිතේ තියෙන මාන අනුසය නිසා නැවත නැවත විවිධාකාරයෙන් මාන්නය මතු වෙන්න පුළුවන්. නමුත් හිතේ තියෙන පැහැදිලි බව නිසා, ඒ මතු වෙන මතු වෙන අවස්ථාවෙදි සතියෙන් පෙන්නල දේවි ඔන්න ආයෙන් මාන්නය ඉස්සරහට ආවා කියලා, ආයෙන් අහංකාරකමක් ආවා කියලා.

ඇතැම් වෙලාවට පින්වත්නි අපි උදේ නැගිටිට ගමන්ම කවුරු හරි කෙනෙක් ගැන තමයි හිතන්න පටන්ගන්නේ. ඒ කියන්නේ, අපි වෙන තැනකට ගියත් එයා ගැන තමයි හිතන්නේ. අපි වෙන රටකට

ගියත් එයා ගැන තමයි හිතන්නේ. අපිට සමහර විට නුරුස්නා ගතියක් පහළ වෙලා යම් කිසි කෙනෙක් අල්ලගෙන අපි විවිධ පැතිවලින් අපේ හිත මනිනවා. මෙන්න මේ එක්කෙනෙක් දෙන්නෙක් අල්ලගෙන 'එයා හොඳයි, එයා නරකයි, එයා මේ විදිහයි, එයා අර විදිහයි, එයා මේ මේ විදිහට කටයුතු කළා, එයා මේ මේ විදිහට මගේ වචනට ඇහුම්කන් දුන්නෙ නෑ, එයා මගේ වචනට පිටුපෑවා, එයා මගේ සතුරන්ට උදව් කළා' මේ ආදී වශයෙන් අපි යම් කිසි පුද්ගලයෙක්ව ඔප්වෙ තියාගෙන එහෙට මෙහෙට පෙරළ පෙරළා මනින ගතියක් අපේ හිතේ තියෙනවා නම් ඒ ගතිය හොඳට පැහැදිලි වෙලා එන්නේ, ඒක අපිට තේරෙන්න පටන්ගන්නේ අපේ හිතේ පැහැදිලි බව වර්ධනය වෙච්ච පමණටයි.

ඒ කියන්නේ විපස්සනාවක් හරහා අනෙකුත් අරමුණු ටිකක් බැහැරට ගිහිල්ලා අපේ හිත සෑහෙන්න සරල වර්තමානයක, ඒ වගේම හොඳ පැහැදිලි බවක, ඉඩකඩ සහිත බවක, අරමුණුවලින් තොර බවක පවත්වන්න අපි උත්සාහවත් වෙන්න වෙන්න එතකොට අපේ හිතේ මතු වෙන යම් යම් මාන්තාධික ගති, මාන්තය මුල් කරගත්ත විවිධාකාර සිතුවිලි අපිට තේරෙන්න පටන්ගන්නවා. අන්න ඒ අවස්ථාවෙදි තමයි අපි බොහෝම නිහතමානීව බොහෝම අවංකව මේ අපේ හිතේ පහළ වෙන මාන්තය, මාන්තය වශයෙන් හඳුනාගත යුත්තේ. එහෙම හඳුනාගෙන මාන්තය දුරු කරගන්න, මාන්තයට අහු නොවී ඉන්න, මාන්තයේ වහලෙක් නොවී ඉන්න, එතන එතන පහළ වෙන මාන්තය හඳුනාගෙන නිහතමානී වෙන්න එහෙම නම් අපි පුරුදු විය යුතුයි

ඒ වගේමයි පින්වත්නි, ප්‍රපංච නොකර සිටීමේනුත් මාන අනුසය දුරු වෙන බව අපි ඊයෙත් මතක් කරගත්තා. ඇහෙන්න රූප දූකලා විවිධාකාර කතන්දර ගොත ගොතා යන ගතියට අපේ හිතේ ඇල්මක් තියෙනවා. හැබැයි පුළුවන් තරම් ඒ ඇල්ම සමනය කරගෙන, ඒ කතන්දර ගොතන ගතිය පුළුවන් තරම් අඩු කරගෙන යම් කිසි කෙනෙක් වාසය කරන්න උත්සාහවත්ත වෙනවා නම්, ඊයෙ අපි මතක් කරගත්තා එබඳු වාසයක් "එසෙවනො රාගානුසයානං,

එසෙවනො භවරාගානුසයානං” මේ ආදී වශයෙන් කියාගෙන ගිහිල්ලා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරනවා “එසෙවනො මානානුසයානං”<sup>6</sup> මේ මාන අනුසය දුරු වෙන්නත් අර ප්‍රපංචවලින් තොරව වාසය කිරීම පාදක වෙන බව. ඒ කියන්නේ අපේ හිතේ කතන්දර ගොතන ගතිය අඩු කරගෙන, හිත නිශ්ශබ්ද කරගෙන අපිට වාසය කරන්න පුළුවන් නම්, අන්න එතුළින් අපිට මාන අනුසය දුරු කරගන්න අවස්ථාවක් ලැබෙනවා.

ඉතින් ඒ අනුව අපිට හිතාගන්න තියෙන්නේ පින්වත්නි මේ සුත්‍රවලට අනුකූලව පුළුවන් තරම් අපි විපස්සනාවක් නිවැරදිව වඩනවා නම්, හොඳට මනසේ පැහැදිලි බව වර්ධනය කරගන්නවා නම්, මේ ‘දේවල්’වල තියෙන ක්ෂණභංගුර භාවය අපි හොඳින් වටහාගන්නවා නම්, අනිත්‍ය ලක්ෂණය හොඳට ගැඹුරින් අපි තේරුම්ගන්නවා නම්, ඒක ප්‍රත්‍යක්ෂ ඥානයක් වශයෙන් අපි තුළ තව තව වැඩෙනවා නම්, අපි බොහොම නිහතමානීව මේ හිතේ පහළ වෙන මාන්තය මාන්තය වශයෙන් හඳුනාගන්නවා නම්, අපිට මාන්තය දුරු කරගැනීම සඳහා අවස්ථාවක් ලැබෙනවා. අහංකාරකම දුරු කරගැනීම සඳහා අපිට අවස්ථාවක් ලැබෙනවා.

ඉතින් ඒ නිසා පින්වත්නි අපි මේ කාරණා තේරුම් අරගෙන, භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මේ යවකලාපී සුත්‍රයේදී පෙන්නල දෙන “මානගතමෙතං හික්ඛවෙ රොගො” මාන්තය කියන එක මහණෙනි රෝගයක්. මේක ලෙඩක්. “මානගතමෙතං හික්ඛවෙ ගණො” මහණෙනි, මාන්තය කියන එක විෂ ගඩුවක්. “මානගතමෙතං හික්ඛවෙ සලලං” මහණෙනි මාන්තය කියන එක හුලක්. “තසමානිභ හික්ඛවෙ නිහතමානෙන වෙනසා විහරිස්සාමානි, එවං හි වො හික්ඛවෙ සික්ඛිතබ්බං” එබැවින් මහණෙනි, නිහතමානී වූ මනසකින් වාසය කරන්නෙමැ යි නුඹලා විසින් හික්මිය යුතුයි යන මේ බුද්ධ අවවාදයේ

---

<sup>6</sup> යතොනිදනං හික්ඛු පුරිසං පපඤ්ඤාසංඝඤ්ඤාසංඝා සමුදවරනති, එඤ්ඤා වෙ නඤ්ඤා අභිනන්දිතබ්බං අභිවදිතබ්බං අප්‍රේක්ෂාසෙනබ්බං ,එසෙවනො රාගානුසයානං. එසෙවනො පටිඝානුසයානං. එසෙවනො දිට්ඨානුසයානං. එසෙවනො විචිකිච්ඡානුසයානං. එසෙවනො මානානුසයානං. - මධුපිණ්ඩික සුත්‍රය, මජ්ඣිම නිකාය

පිහිටලා නිහතමානී වූ මනසකින් වාසය කරන්න අපි උත්සාහවත් වෙමු. ඒ සඳහා යම් කිසි මග පෙන්වීමක්, ඒ සඳහා යම් දිරිගැන්වීමක් අද දින ධර්ම දේශනාවෙන් සිද්ධ වේවා කියල ප්‍රාර්ථනා කරමින් අද ධර්ම දේශනාව අවසන් කරනවා.

සියලුදෙනාටම තෙරුවන් සරණයි.

මානගතමෙතං භික්ඛවෙ රොගො, මානගතමෙතං ගණොධා, මානගතමෙතං සලලං.  
තසමාතිභ භික්ඛවෙ, නිහතමානෙන වෙතසා විහරිසසාමාති,  
ඵවං හි වො භික්ඛවෙ සිකඛිතඛඛනි.

මහණෙනි, මේ මානය ලෙඩකි. මානය ගඩෙකි. මානය නුලෙකි.  
මහණෙනි, එහෙයින් මෙහි ලා 'නිහතමානී සිතින් යුතු ව වසන්නෙමු' යි,  
මහණෙනි, තොප විසින් මෙසේ ම භික්ෂිය යුතු යි.  
(යචකලාපී සූත්‍රය)



ISBN 978-624-5512-08-9



9 786245 512089